

## LUONTOLIIKUNNASTA HYVINVOINTIA

Masentuneiden nuorten mielenterveyttä edistävää luontoliikuntaa

Luonto elämään! -hanke

Aino-Elina Mukari

Opinnäytetyö  
Terveys- ja liikunta-ala  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2015

Liikunta- ja terveysala  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko.

---

<b>Tekijä</b>	Aino-Elina Mukari	2015
<b>Ohjaaja</b>	Tommi Haapakangas	
<b>Toimeksiantaja</b>	Luontoa Elämään -hanke	
<b>Työn nimi</b>	Luontoliikunnasta hyvinvointia	
<b>Sivumäärä</b>	43	

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota teoretietoä masennuksesta ja luontoliikunnan vaikutuksista mielenterveyteen ja koota näiden tietojen avulla luontoliikuntaopas, joka on tarkoitettu teetettäväksi masentuneille nuorille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota helposti toteutettava luontoliikuntapaketti kaikille masentuneiden nuorien kanssa tai luontoliikunnan parissa työskenteleville ja herätellä heidän ajatuksiaan luonnon tärkeydestä mielenterveydelle. Tutkimuskysymyksiä oli kaksi: kuinka luontoliikunta vaikuttaa mielenterveyteen ja miten luontoliikunta parantaa masentuneiden nuorten hyvinvointia.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Lapin ammattikorkeakoulun vetämä Green Care -hanke. Luontoa elämään! -hanke toteutetaan vuosina 2015 – 2017, ja se toteutetaan yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun, Edurosäätiön, Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikka Lapponian sekä Sallan kunnan nuorisotoimen kesken.

Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, johon kuuluvat raportti ja opas. Raportti sisältää teoriaosuuden sekä kuvauksen oppaan rakentamisesta. Opas sisältää samaa teoretietoä lyhyemmin ja selkeämmin kirjoitettuna käytännön syistä sekä Luontoliikuntapaketin, joka on koottu teoriaosuuksia soveltaen. Oppaan nimi on Nuorten mielenterveyttä edistävä luontoliikuntapaketti.

Luonto innostaa liikkumaan ja esteettisten elämyksien kautta tuottaa myös mielihyvää. Luonto voi tarjota apua huoltaa sosiaalisia kontakteja tai tilaisuuden vetäytyä niistä. Luontoliikunta vähentää masennuksen somaattisia oireita, kuten väsymystä ja jännittyneisyyttä. Näin luontoliikunta voi toimia psykoterapian tai kuntoutuksen hyötyjen vahvistajana.

Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheiksi sopii luontoliikuntapaketin testaaminen käytännössä. Myös laadullinen tutkimus masentuneiden nuorten luontoliikuntakokemuksista toimii hyvänä jatkotutkimusaiheena opinnäytetyölle.

Avainsanat elämyspedagogiikkaliikunta, luonto, luontoliikunta, masennus, mielenterveys, seikkailukasvatus  
Muita tietoja Opinnäytetyö sisältää oppaan.

School of Health Care and Sports  
Degree programme in Sports and  
Health

---

<b>Author</b>	Aino-Elina Mukari	2015
<b>Supervisor(s)</b>	Tommi Haapakangas	
<b>Commissioned by</b>	Nature for Life -project	
<b>Subject of thesis</b>	Nature for Well-being	
<b>Number of pages</b>	43	

---

The purpose of this thesis was to collect data on the effects of nature sports on mental health and depression in order to produce a guidebook, which also includes Nature Sports Package for Depressed Adolescents. The guidebook is called *Nature Sports Guide for Improvement of Mental Health*, and it is the result of the thesis. The meaning of this thesis was to encourage people who work with depressed adolescents or with Nature Sports to use the abovementioned guidebook, and to suggest them to consider nature's importance for mental health. This thesis answers two research questions: "What are nature sports effects to mental health?" and "How do nature sports improve depressed adolescents' well-being?"

The Commissioner of this thesis was a Green Care -project. The project is developed from 2015 to 2017 by Lapland University of Applied Sciences, Eurofoundation, The City of Kemijärvi, Family and Mental Health Clinic Lapponia, and The City of Salla Youth Corporation. This thesis is a comprehensive study which includes a report and a guidebook. The report is a collection of theoretical data and it describes the procedure followed for the production of the guidebook, while the guidebook contains the same theoretical data shortened and simplified for practical reasons. The Nature Sports Package for Depressed Adolescents has been optimized by adopting theoretical studies on well-being, depression, mental health and nature sports.

Natural environment encourages doing sports and the aesthetic experiences in nature produce pleasure. Nature can also provide an opportunity to escape one's own daily routines and social pressures. Nature sports relieve symptoms depression causes, such as fatigue and tension. Therefore they can reinforce the benefits of psychotherapy or rehabilitation. Further research may be required by testing the Nature Sports Package for Depressed Adolescents in practice -possibly with depressed adolescents under the supervision of the professionals who work with them.

Key words	Adventure Education, Depression, Ecopsychology, Mental Health. Nature, Nature Sports, Sports
Special remarks	The thesis includes a guidebook.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
1.1	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus .....	1
1.2	Opinnäytetyön toimeksiantaja .....	1
1.3	Opinnäytetyön rajausta .....	2
2	HYVINVOINTI .....	4
2.1	Hyvinvoinnin määrittely .....	4
2.2	Liikunnan vaikutus hyvinvointiin .....	4
2.2.1	Liikunta ja nuoret .....	8
3	MIELENTERVEYS .....	10
3.1	Mielenterveyden määrittely .....	10
3.2	Mielenterveystyö .....	12
3.3	Masennus .....	14
3.3.1	Masennus ja liikunta .....	16
4	LUONTO JA HYVINVOINTI .....	17
4.1	Luontokokemus .....	17
4.2	Green Care .....	18
4.2.1	Ekopsykologia .....	19
4.2.2	Ympäristöpsykologia .....	21
4.3	Luonnon vaikutus hyvinvointiin .....	21
5	LUONTOLIIKUNTAPAKETIN VALMISTELU .....	25
5.1	Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka .....	25
5.2	Turvallisuus .....	27
5.2.1	Persoonan ulottuvuuksien tasot .....	28
5.2.2	Ryhmän turvallisuusasteet .....	28
5.2.3	Yksilöllisyys ryhmässä .....	30
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....	31
6.1	Toiminnallisuus opinnäytetyössä .....	31
6.2	Luontoliikuntakertojen suunnittelu .....	31
6.3	Oppaan suunnittelu .....	32
6.3.1	Opas Green Care -toiminnan näkökulmasta .....	32
6.4	Oppaantekoprosessi .....	34
7	POHDINTA .....	38

7.1	Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutuminen.....	38
7.2	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys .....	38
7.3	Opinnäytetyön laatu .....	39
7.4	Jatkotutkimusaiheet .....	40
LÄHTEET .....		41

## 1 JOHDANTO

Ihmiset kulkevat kaupungin hälinässä tuijottaen älypuhelimensa näyttöä välittämättä ympäröivästä kaaoksesta. Aistien käyttö on turtunut ja elämä on jatkuvaa kiirettä paikasta toiseen. Erilaiset mielenterveysongelmat tuntuvat yleistyvän kaupungistuvassa yhteiskunnassa. Onko näillä asioilla yhteys? Luontoympäristössä ihmisillä on tilaisuus rauhoittua ja saada kaikki aistit käyttöön. Voisiko luontoympäristössä liikkumisella vaikuttaa hyvinvointiin ja sitä kautta mielenterveyteen?

### 1.1 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tavoitteena on koota luontoliikuntaopas, johon kerätään tutkimustietoa luontoliikunnasta ja sen vaikutuksista mielenterveyteen. Luontoliikuntaopas tulee myös sisältämään valmiin luontoliikuntapaketin. Opinnäytetyön oppaan sisällön kohderyhmänä ovat 18 – 25-vuotiaat aikuiset, joilla on mielenterveysongelmia, pääasiassa masennusta. Luontoliikuntakertoja varten sekä oppaassa että opinnäytetyössä perehdytään myös elämyspedagogiikkaan ja ryhmän turvallisuuteen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa eri alojen ammattilaisille käyttöön helposti toteutettava luontoliikuntapaketti oppaan muodossa. Opas pyrkii myös herättelemään kaikkien lukijoiden ajatuksia luonnon tärkeydestä mielenterveyden hyvinvointia kohtaan. Opinnäytetyöni opas ja luontoliikuntapaketti on tuotettu niiden eri alojen ammattilaisten käyttöön, jotka työskentelevät masentuneiden nuorten tai luontoliikunnan parissa. Luontoliikuntapaketti on sisällöltään suunniteltu toteutettavaksi masentuneille nuorille.

### 1.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Luontoa elämään -hanke. Koko nimeltään hanke on Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke. Se toteutetaan vuosina 2015 – 2017 yhteistyössä Lapin ammattikor-

keakoulun, Eduro-säätiön, Kemijärven kaupungin perhe- ja mielenterveysklinikka Lapponian sekä Sallan kunnan nuorisotoimen kesken. Se on osa Lapin ammattikorkeakoulun aiempia Green Care -hankkeita.

Hankkeen tavoitteena on kehittää luontolähtöisiä toimintoja ja palveluja yhteistyössä luontoyrittäjien ja -toimijoiden kanssa. Luontolähtöiset toiminnot on suunnattu arkipäivän toiminnoissa tai suorittamisessa valmennusta tarvitseville alle 29-vuotiaille. Menetelmiä sovelletaan kuntoutuksessa myös aikuisille. Hankkeen rahoittajana toimii Euroopan sosiaalirahasto, Kemijärven kaupunki, Sallan kunta, Eduro-säätiö, Lapin ammattikorkeakoulu ja Pohjois-Pohjanmaan Elykeskus.

### 1.3 Opinnäytetyön rajaus

Opinnäytetyön alkuperäisenä ajatuksena oli toteuttaa laadullinen tutkimus, jossa tutkittaisiin luontoliikunnan vaikutuksia koettuun hyvinvointiin kohderyhmään kuuluvilla. Luontoliikuntapaketin seitsemän luontoliikuntakertaa on suunniteltu yhdessä kahden opiskelijatoverin kanssa. Nuorten aikuisten osallistujien löytäminen toteutettaville luontoliikuntakerroille oli kuitenkin niin haasteellista että ajatus hylättiin. Laadullinen tutkimus olisi myös mennyt työmäärältään yli ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tason. Kohderyhmään kuuluvia pyrittiin saamaan luontoliikuntakerroille Lapin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajan kautta, mutta osallistujia ei ollut tarpeeksi. Luontoliikuntakertojen toteuttaminen olisi ollut tärkeää oppaan tarkkuuden ja luotettavuuden kannalta.

Opinnäytetyöni rajattiin koskemaan mielenterveyden ongelmista masennusta, mutta opas voi olla toteutettavissa muidenkin mielenterveyden ongelmien parissa kamppaileville nuorille. Valitsin masennuksen sen yleisyyden takia ja koska siitä oli mielenkiintoista ja helppoa etsiä yhteyksiä luonnossa oleiluun. Opinnäytetyöni tutkimustehtävinä ovat: kuinka luontoliikunta vaikuttaa mielenterveyteen ja miten luontoliikunta parantaa masentuneiden nuorten hyvinvointia. Oppaan avulla pyrin vaikuttamaan masentuneiden nuorten aikuisten hyvinvointiin luontoliikunnan keinoin.

Opinnäytetyössä ja sen oppaassa mielenterveys ajatellaan voimavarana, joka voi muuttua eri elämäntilanteissa. Viitekehys koostuu hyvinvoinnin ja mielenterveyden määrittelemisestä, sekä liikunnan ja luonnon vaikutuksista niihin. Teoreettiseen viitekehykseen kuuluvat myös elämyspedagogiikka sekä luonto ja hyvinvointi -osuudet. Jälkimmäisen otsikon alla esitellään myös Green Care -toimintaa, ekopsykologiaa ja ympäristöpsykologiaa. Ekopsykologia ja ympäristöpsykologia edustavat kahta eri psykologian tutkimusalaa, jotka tutkivat eri näkökulmista luonnon yhteyttä ihmiseen. Näiden eri tutkimusalojen kautta on kehitetty erilaisia tehtäviä luonnossa toteutettavaksi, joita käytän myös oppaan yhdellä luontoliikuntakerralla.



## 2 HYVINVOINTI

### 2.1 Hyvinvoinnin määrittely

Filosofian kirjallisuus pyrkii määrittelemään hyvinvointia, mutta monet eri teokset sisältävät ristiriitaisiakin käsityksiä hyvinvoinnista. Yhtä mieltä ollaan siitä, että hyvinvointi on tärkeä arvo jota tulee edistää, mutta itse sanan merkitys on monimuotoinen. Filosofiset hyvinvointiteoriat jaetaan objektivistisiin ja subjektivistisiin. Subjektivistisen teorian mukaan yksilön hyvinvointi liittyy mielen sisältöihin, kokemuksiin ja haluihin. Objektivistisen teorian mukaan yksilön hyvinvointi on taas riippumaton hänen suhtautumisestaan hyvinvointiin vaikuttaviin asioihin. (Lagerspetz 2011, 79 – 84.)

Koettu hyvinvointi on psykofyysinen olotila, joka kuvastaa ”hyvän olon” -tunnetta. Tämä tarkoittaa, että ihminen voi mieleltään ja keholtaan kaikin puolin hyvin. Hyvinvoinnilla ei siis kuvata elämän onnellisuutta, tai mielekkyyttä. (Nupponen 2011, 43.) WHO määrittelee terveyden kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi (WHO 2014). Mielenterveys on vuorovaikutuksessa fyysisen terveyden kanssa ja hyvä mielenterveys toimii perustuksena kaikelle hyvinvoinnille. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Shubert 2010, 17).

Ihmisen kokonaisvaltaisuus voidaan jakaa tajunnallisuuteen, kehollisuuteen sekä situationaalisuuteen, eli toisin sanottuna tilannekohtaisuuteen. Kaikki nämä osa-alueet ovat kytköksissä toisiinsa, ja minkä tahansa psyykkisen mielenhäiriön ymmärtämiseksi pitäisi hoidossa tuntea kaikki osa-alueet. Kaikkien osa-alueiden kautta tulisi yrittää vaikuttaa psyykkisiin häiriöihin ja näistä osa-alueista kehollisuus sisältääkin liikunnan ja raittiin ilman saannin. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 27 – 31.)

### 2.2 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin

Liikunnan avulla ihminen voi kokea hallinnantunnetta, vahvistumista ja saada mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen ja omien taitojen karttumisen seuraami-

seen. Liikunnan avulla syntyneet kontaktit tuovat osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Liikunta voi myös tuottaa esteettisiä elämyksiä, esimerkiksi luonnossa liikkua ympäristöstä nauttiessa. (Paronen & Nupponen 2011, 188 – 190.)

Ympäristössä terveyttä ja liikuntaa tukevia tekijöitä on jaettu fysikaaliskemiallisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja toiminnallisiin tekijöihin. Fysikaaliskemiallisia tekijöitä ovat puhdas ilma ja vesi, miellyttävä äänimaailma ja siisteys. Psyykkisiä tekijöitä ovat koettu kauneus, luonnon läheisyys, mielipaikat ja myönteinen ”henki”. Sosiaalisia tekijöitä ovat tasa-arvo ja naapurisopu, luottamus, alueellinen yhteishenki ja suvaitsevaisuus. Toiminnallisista tekijöistä toimivat palvelut, esteettömyys, hyvät liikkumis- ja virkistysmahdollisuudet ja saavutettavuus ovat liikkumista tukevia tekijöitä. (Paronen & Nupponen 2011, 194.)

Liikunnan psyykkisiä hyötyjä ovat suotuisan mielialan ylläpito, yleinen hyvinvoinnin tunne sekä vähempi depressiivisyyden ja ahdistuneisuuden tunne. Selvintä hyvinvointihyötyä liikunta antaa niille, jotka liikkuvat tavallisesti vähiten. Yhden liikuntakerran aikana ja muutaman tunnin sen jälkeen liikunta vähentää epämiellyttäviä kehon tuntemuksia, tuottaa mielihyvää, virkistää, voimistaa ja toisaalta myös rentouttaa. (Nupponen 2011, 43 – 44.)

Mikä tahansa liikunta parantaa psyykkistä hyvinvointia vaatimatta fyysisen kunnon nousua, ja sen hyvinvointivaikutukset näkyvät myös selkeästi, mikäli jossain elämän osa-alueessa on hyvinvoinnin vajausta. Suuri merkitys liikunnan hyvinvointivaikutuksen lisäykseen on myönteisillä odotuksilla liikuntaa kohtaan, omaehtoisuudella, panostuksella ja mielihyvän kokemuksilla. Myönteiset odotukset eivät ole välttämättä kaikille selkeitä. Joillakin voi olla esimerkiksi kouluajoilta huonoja kokemuksia liikunnasta tai ylipaino ja tottumattomuus voivat vaikeuttaa liikunnan aloittamista. Omaehtoisuus vaikuttaa motivaatioon, ja kun henkilö jaksaa panostaa liikuntaan, kokee hän tekevänsä jotain jolla on vaikutusta. Mikäli liikunta ei tuota mielihyvää, se todennäköisesti loppuu lyhyeen. (Ojanen 2012, 346 – 347.)

Keveyen liikunnan harrastaminen 2 – 3 kertaa viikossa on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta riittävää. Se kuitenkin vaatii liikuntaan aikaa varaamista ja valmistautumista siihen. Psyykkisistä ongelmista kärsivillä ongelmana on yleensä liian vähäinen liikkuminen. Kyselyjen perusteella heistä eniten liikkuvat ovat tyytyväisempiä elämäänsä ja liikunnallisuus kertoo myös elämän hallinnasta ja hyvästä elämänotteesta. Liikunnan määrä on myös yhteydessä työkykyyn ja koettuun terveyteen, sekä mielialaan. (Ojanen 2012, 337 – 338.)

Liikunnan fysiologiset vaikutukset ovat elimistön mielihyvähormonien tuotannon ja pitoisuuden lisäys. Myös välittäjäaineiden pitoisuudet muuttuvat keskushermostossa niin, että mieliala paranee. Psykologiset vaikutukset ovat tarkkaavaisuuden siirtäminen, tunteiden ehdollistuminen ja vastaehdollistumisilmiöt, oppiminen, odotusten ja tulkinnan muutokset sekä psyykkisten rakenteiden (minäkuva, itsearvostus) muuttuminen. Tunteiden ehdollistumisella tarkoitetaan mielihyvän tai vireyden kytkeytymistä tilanteisiin, joissa tulee esille uudestaan esimerkiksi tietyt asennot, tunteet lihaksissa tai tutut äänet. Vastaehdollistumisella tarkoitetaan sitä, kun epämieluisaan tuntemukseen yhdistyy mielihyvää tuottava elämys tai havainto. (Nupponen 2011, 55 – 57.)

Vasta aikuisiässä liikunnan aloittavilla liikunta voi monipuolistaa käsitystä itsestään. Toisaalta liikunnasta saatava minäkuva voi olla hyvinvointitekijänä huonoikin asia, sillä mikäli nuoresta asti liikkuvilla liikuntakyky yllättäen rajoittuu, itsearvostus on vaarassa. Myös liikuntakokemukset voivat sekä lisätä, että heikentää pätevyyden tunnetta. Liikunta ei myöskään lisää hyvinvointia erityisesti, jos sillä korvataan kokonaan esimerkiksi tuttu kulttuuriharrastus. (Nupponen 2011, 55 – 57.)

Tutkituista terveystietämisen teoreettisista malleista liikunnan aloittamisen ja harrastamisen ennustavat psykologiset tekijät jaetaan mikro-, meso- ja makrotasoon. Mikrotasoon kuuluvat henkilön tottumukset ja rutiinit, mukautuminen sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön ja harkintaan perustuvat valinnat. Mikro-taso on siis henkilön omia päätöksiä ja valintoja, joihin liittyvät myös läheisten valinnat, tottumukset ja mielipiteet. Yksilön tavat ja tottumukset ovat erittäin suuressa roolissa liikunnan harrastamiseen ja sen aloittamiseen vaikuttavissa teki-

jöissä. Yksilön on mukauduttava omaan fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, ja tämä vaikuttaa omiin valintoihin fyysisen aktiivisuuden kannalta oheistoimintaan ja hyötyliikuntaan. Sosiaaliset mallit vaikuttavat esimerkiksi siten, että henkilö pyöräilee töihin vain silloin, kuin se sopii perheen aikataululle. (Paronen & Nupponen 2011, 190 – 191.)

Mesotasoon kuuluvat ympäristöstressit ja -haitat, sekä elvyttävät ympäristön mielipaikat ja arjen toimintapaikkojen virkistystarjonta. Esimerkiksi meluisa, ruuhkainen tai väkivaltainen ympäristö voi vähentää asiointiliikuntaa, kuten kävelyä ostoksille tai pyöräilyä työpaikalle. Tätä kutsutaan ympäristöstressiksi. Ympäristöhaitoilla tarkoitetaan epämiellyttävältä tai epäilyttävältä tuntuva ympäristöä, joka voi olla huonon ympäristösuunnittelun tulosta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi huonokuntoiset tai isot ja ahtaat rakennukset. Ne synnyttävät yksilössä pelkoa tai inhoa ja ne ovat luotaantyyöntäviä. Toisaalta ympäristö voi myös olla hyvinkin elvyttävä, kuten luonto. Siinä voi olla erittäin elvyttäviä piirteitä, jotka rentouttavat ja parantavat mielialaa sekä vähentävät stressiä. Tällaisiksi paikoiksi lasketaan yksilöiden omat mielipaikat. Makrotasolla tarkoitetaan päätöksentekoa ja yhdyskuntasuunnittelua, kaavoitusta ja esimerkiksi kevyen liikenteen infrastruktuuria. (Paronen & Nupponen 2011, 192 – 193.)

Nelli Karvisen opinnäytetyön (2012) tavoitteena oli naispuolisten mielenterveyskuntoutujien sitouttaminen ja motivoiminen osallistumaan säännölliseen liikuntaan ja heidän mielialan kohottaminen (Karvinen 2012, 35 – 36). Opinnäytetyössä osoitettiin, että muut ryhmäläiset ja yhteishenki motivoivat käymään jumppissa, ja vertaisuus helpotti myös avautumista. Myös ahdistuneisuuden ja yksinäisyyden tunteet vähenivät osalla. Naiset aktivoituivat liikkumaan myös omalla ajallaan ja osalla masennus helpottui. Monipuolisuus ryhmäliikunnassa mahdollisti useamman naisen motivaation ylläpidon. (Karvinen 2012, 63 – 67.)

Myös Linnea Remeksen pro-gradu -tutkimuksessa (2013) kävi ilmi samankaltaisia tuloksia. Tutkimuksessa selvitettiin masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntakurssin ryhmäläisten kokemuksia liikunnasta. Liikuntaa oltiin innolla jatkamassa kurssin loputtua, sillä se oli tuottanut hyvää mielialaa ja jaksamista. Toteutettu liikuntakurssi oli auttanut yhtä tutkittavaa edistymään opinnoissa ja

toista keskittymään töissään paremmin. Tutkittavista yksi huomasi myös, että kun hänellä ei ole mahdollisuutta pyöräillä hyötyliikuntana, hän tunsi olevansa vihainen. Yksi ryhmän jäsenistä ei kokenut liikuntakurssin vaikuttavan yleiseen mielialaansa tai jaksamiseensa. (Remes 2013, 35 – 36; 81 – 84.)

### 2.2.1 Liikunta ja nuoret

Nuoruusikä voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (13 – 16 -vuotiaat), keskinuoruuteen (16 – 19 -vuotiaat) ja loppunuoruuteen (19 – 21/25 -vuotiaat). Jokaisella nuoruusiän vaiheella on omat herkät kehitysvaiheet, jotka voivat aiheuttaa erinäisiä mielenterveysongelmia. Varhaisnuoruudessa mahdolliset ihmissuhdekriisit ja puberteetti johtavat kriittisempään tarkasteluun itseä kohtaan. Myös seksuaalisuuden herääminen, oman sukupuoli-identiteetin etsiminen ja psyykkisen itsenäisyyden hakeminen voivat aiheuttaa ongelmia. Keskinuoruusiän vaiheessa identiteettirollien hämärtyminen voi aiheuttaa vertaispainetta ja oman roolin etsiminen johtaa oman minän löytymiseen. Tässä vaiheessa luodaan myös pysyvämpiä ihmissuhteita. Loppunuoruusiän vaiheessa seksuaali-identiteetti vahvistuu, ihminen alkaa ottaa vastuuta ja olla autonominen. Myös oma maailmankuva sekä ihmiskäsitys muodostuvat. Kaikissa kehitysvaiheissa voi tapahtua epäonnistuneita ratkaisuja, jolloin nuorella on riskinä eristäytyneisyys sekä syrjäytyminen opiskelu- ja työuralta. Myös samaistuminen huonoaikutteisiin sosiaalisiin ryhmiin on mahdollista. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 17 – 18.)

Liikunnan voidaan sanoa olevan nuorille hyvä harrastus, joka ehkäisee syrjäytymistä ja huonojen elintapojen syntyä. Intensiivinen keskittyminen liikunnan harrastamiseen voi vaikuttaa nuorien elämäntapaan ja terveystottumuksiin. Esimerkiksi alkoholin käytön ja liikunnan harrastuksen välillä on huomattu yhteyttä. Yhteys ei ole selkeä, eri lajien harrastajilla on erilaisia terveystottumuksia. Esimerkiksi joukkuelajeja harrastavat juovat useammin humalahakuisesti kuin yksilölajeja harrastavat. Aktiivisella liikunnan harrastuksella on kuitenkin selkeämpi yhteys terveellisiin ruokailutottumuksiin. (Miettinen 2000, 56 – 57.)

Liikunnan sosiaaliset ja psykologiset vaikutukset riippuvat siitä, miten yksilö koee liikunnan, ja miten vuorovaikutustilanteet on järjestetty. Liikunnan aktiivisuus

teen liittyvät yksilön mahdollisuudet asettaa omia tavoitteita ja kohdata haasteita, sekä kokea muita elämyksiä. Nämä muut elämykset voivat liittyä esimerkiksi oman kehon kokemuksiin, pätevyiden osoitukseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen tai toimintaan liittyvään jännitykseen. Myös aitojen läheisten vuorovaikutussuhteiden järjestäminen liikunnan kautta on helppoa. Liikunta siis rikastuttaa elämää elämysten ja kokemusten kautta, ja siksi liikunnalla onkin välitöntä itseisarvoa harrastajalleen. Liikunta virkistää, tuo hyvinvointitunteen, mahdollistaa vuorovaikutuskokemuksiin ja vaikuttaa suoraan mielentilaan. (Miettinen 2000, 58.)

### 3 MIELENTERVEYS

#### 3.1 Mielen terveyden määrittely

Mielen terveys voidaan nähdä voimavarana, joka mahdollistaa monia asioita elämässä. Hyvä mielen terveys auttaa kokemaan elämän mielekkääksi, solmi-  
maan ja ylläpitämään suhteita ja toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäse-  
ninä. Mielen hyvä vointi ja ihmisen kyky selviytyä arjesta nähdään tiloina, jotka  
vaihtelevat elämän eri vaiheissa, erilaisissa olosuhteissa. Suotuisissa olosuh-  
teissa mielen terveyden voimavarat kasvavat ja mielen terveyttä suojaavat tekijät  
vahvistuvat. Epäsuotuisissa olosuhteissa voimavaroja voi kulua enemmän kuin  
uusiutua, jolloin mielen terveys voi haavoittua. Häiriöstä tai sairaudesta on kyse  
silloin, kun oireet rajoittavat esimerkiksi henkilön toiminta- tai työkykyä. (Alaoja  
2012, 10.)

Hyvä mielen terveys on perusta ihmisen hyvinvoinnille. Mielen terveys on dy-  
naaminen, eli elinikäinen muuttuva kehitysprosessi jokaisella. Mielen terveys  
voidaan nähdä positiivisena voimavarana tai ongelmana. Siihen kuuluvat hyvä  
itsetunto, kokemus hyvinvoinnista, kyky vaikuttaa henkiseen kestävytykseen, työ-  
ja toimintakyky ja ihmissuhteiden ylläpidon kyky. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010,  
8.) Mielen terveyttä määrittelevät kokemukset ja yksilölliset tekijät, sosiaalinen  
tuki, kulttuuriset arvot sekä yhteiskunnan rakenteet ja resurssit. Sosiaaliseen  
tukeen liittyy jo vauva-aikana saatu huomio äidiltä, yhteiskunnallisilla rakenteilla  
taas tarkoitetaan esimerkiksi työttömyyttä ja sen vaikutuksia. Kulttuurisilla arvoil-  
la tarkoitetaan sitä, miten kulttuuri arvottaa esimerkiksi tasa-arvoa ja mielen ter-  
veyttä, ja miten mielen terveyden ongelmat koetaan kulttuurissa. (Kuhanen ym.  
2010, 16.)

Mielen terveyden huonovointisuus voi näkyä fyysisinä oireiluina kuten ruokaha-  
lun puutteena, unettomuutena, mielialan muutoksina, verenpaineen nousuna ja  
sydämen lyöntitiheyden kasvuna. Mielen terveyden ongelmia ei välttämättä edes  
huomaa ennen todellista ahdistuksen ja pelon tunnetta, vaikka fyysisiä oireilua  
olisikin jo ilmennyt. Yleensä mielen terveyden ongelmien ilmetessä henkilö voi-  
kin käyttää kokonaisvaltaisia sanoja kuvatessaan olotilaansa, kuten olevansa

uupunut tai voivansa huonosti. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 14.) Mielenterveyden ongelmat ovat psyykkinen stressi, joka saattaa olla kytköksissä vaikeisiin elämäntilanteisiin, tapahtumiin ja ongelmiin, kuten mielenterveyden häiriöihin. Myös päihteiden väärinkäyttö, poikkeavat luonteenpiirteet, jotka aiheuttavat haittaa ja etenevät elimelliset sairaudet, kuten dementia luokitellaan mielenterveyden ongelmiksi. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 16.)

Mielenterveyden säätely on tietoista ja tiedostamatonta psyykkistä itsesäätelyä ja siihen liittyvät mielenhallintakeinot, jotka ovat keinoja pitää mieli virkeänä ja positiivisena. Mielenhallintakeinoja on kognitiivisia, emotionaalisia, toiminnallisia ja sosiaalisia. Myös mielen kehittyneet tai varhaiset puolustusmekanismit eli defenssit, kuuluvat mielenterveyden säätelyyn. Puolustusmekanismit ovat keinoja tuskallisen ja ahdistavan kokemuksen torjumiseen. Niiden joustava ja vaihteleva käyttö, jopa varhaisten keinojen satunnainen käyttö on hyväksi mielenterveydelle. Puolustusmekanismeista kehittyneet rikastuttavat ja ohjaavat voimavaroja rakentavaan toimintaan. Näihin kuuluvat arvon kieltäminen, kohteen siirto, torjunta, vastakohtaksi kääntäminen, isolaatio, kompensatio, tarpeen jalostus, rationaalisuus ja taantuminen. Varhaisiin puolustusmekanismeihin taas kuuluvat kieltäminen, heijastaminen, halkominen ja tyhjäksi tekeminen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 27 – 31.)

Greijus ja Tuomainen (2013) ovat opinnäytetyössään ”Leppoisesti luonnossa” järjestäneet erilaisia seikkailullisia luontoliikunta-aktiviteetteja, kuten melontaa, kiipeilyä ja retkeilyä 20 – 30 -vuotiaalle mielenterveyskuntoutujille. Kurssiin osallistuneita haastateltiin sen loputtua, ja haastatteluista kävi ilmi, että vaikeaksi koettu toimiminen sosiaalisissa ryhmätilanteissa tuntui kurssilla paljon helpommalta. Ryhmän muodostumista ja sitä, miten omana itsenään on pystynyt helposti toimimaan, ihmeteltiin. Kaikki kurssille osallistuneet kokivat myös pelkojen kohtaamisen ja voittamisen kautta itsetuntonsa kohentuneen. Yksi ryhmäläisistä uskoi projektin kautta saaneensa uutta rohkeutta kokeilla uusia asioita. (Greijus & Tuomainen 2013, 57 – 60.)

Räty on opinnäytetyössään (2005) rakentanut Lohjan nuorisopsykiatrian poliklinikan tarjoaman nuorten hoidon tueksi seikkailutoimintaa hyödyntävän ohjel-



man. Ohjelman toisessa jaksossa tavoitteena oli henkilökohtaisten vahvuuksien löytyminen, omien rajojen ja kuviteltujen rajojen tunnistaminen, sekä itseluottamuksen kehittyminen. Tämä jakso toteutettiin käymällä vanhaan voimalaitokseen rakennetulla seikkailuradalla ja Helsingin Tapanilan kiipeilykeskuksessa. Koko ohjelman jälkeen nuorten kehitystä arvioitiin poliklinikan vastausten mukaan, jossa periksiantamattomuudessa, oma-aloitteisuudessa ja vastuullisuudessa koettiin olleen hieman positiivista kehittymistä. Monilla nuorilla koettiin tapahtuneen ”itsensä ylittämistä” ja heidän toiminnassaan koettiin yrittämisen iloa enemmän kuin tavallisesti. (Räty 2005, 30 – 31.)

### 3.2 Mielenterveystyö

Perusterveydenhuollon mielenterveyskäynnit lääkärillä tai vastaavalla ovat tuhatta asukasta kohden keskimääräistä korkeammat Rovaniemellä, verrattuna muuhun Suomeen. Lasten ja nuorten pahoinvointi näkyy Rovaniemellä psykiatristen palvelujen tarpeen kasvuna ja lisääntyneenä erilaisen tuen, kuten tukipetuksen, perhetyön ja erityisopetuksen tarpeena peruspalveluissa päivähoidoissa ja koulussa. Lukion ensimmäisellä ja toisella vuosikurssilla, sekä yläasteikäisillä pahoinvointi näkyy kiusaamisena, yksinäisyytenä, masentuneisuutena ja laittomien huumeiden kokeilujen määrän kasvuna. Laitoshoidon määrä kasvaa. Myös työttömyys on keskimääräistä korkeampaa Rovaniemellä ja koulun keskeyttäneiden määrä on kasvussa. Työttömän riski mielenterveysongelmiin on nelinkertainen ja päihdeongelmiin jopa kahdeksankertainen työlliseen verrattuna. Myös toimeentulotuen saajien määrä on nousussa. (Alaoja 2012, 18 – 21.)

Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan (ETENE) julkaisussa nro 29: Mielenterveys lasten ja nuorten elämässä, käy esiin nuorten ongelmat kouluissa ja kotona. Näitä ongelmia ovat sisänpäin syrjäytyneisyys ja arvottomuuden tunne. Nuorten arki ei myöskään ole kevyttä, sillä harrastusten, vapaa-ajan, koulutehtävien ja mahdollisesti työn yhdistäminen tekevät arjesta raskasta. Myös liian aikainen itsenäistyminen ja päihteiden käyttö nuorena vaikuttavat hyvinvointiin. Tärkeää olisi turvata nuoruus ihmisarvon mukaisella koh-

telulla ja yhteisövoimin auttamisella. Turvallinen nuoruus ja yhteenkuuluvuuden tunne luovat turvattun aikuisuuden. (Hoikkala, Uusikylä, Kontio & Pihlainen 2010, 10 – 12.)

Mielenterveys ja päihdetyö on yhdistetty, sillä niillä on yhteisiä alueita, kuten yhteiset suojaavat tekijät ja riskitekijät. Ehkäisevässä työssä käytetään samantyyppisiä tuki- ja auttamistoinenpiteitä. Mielenterveys- ja päihdetyön palvelujärjestelmä on jaettu edistävään, ehkäisevään, korjaavaan ja kuntouttavaan toimintaan. Edistävässä toiminnassa luodaan turvallinen ja terveellinen elinympäristö. Ehkäisevä toiminta tarkoittaa ongelman tunnistamista ja tuen antamista. Korjaava toiminta keskittyy sairauden hoitoon ja diagnoosiin. Kuntoutus suunnitellaan aina yksilön tarpeiden mukaisesti. (Alaoja 2012, 11 – 16.)

Mielenterveystyö toteutetaan akuuttina mielenterveyden hoitotyönä, kriisityönä ja kuntouttavana hoitotyönä. Ensisijaisena hoitomuotona on aina avohoito, joka tapahtuu perusterveydenhuollon tai erikoissairaanhoidon työpiirissä. Avohoidolla tarkoitetaan, että henkilön ei tarvitse mennä sairaalaan. Esimerkiksi psykoottisten kriisien yhteydessä tai kun avohoito ei yksinkertaisesti riitä, ihminen toimitetaan psykiatriseen sairaalaan. Myös akuutti mielenterveyshoitotyö on avohoittoa, mutta pahoissa tapauksissa sairaalahoito on tarpeen. Akuutti mielenterveyshoitotyö on intensiivistä ja lyhyttä, psyykkisen sairauden pahaan oloon apua tarjoavaa. Kriisityö on taas elämän kriisien läpityöskentelyä auttava hoitotoimenpide. Myös kriisityö tapahtuu avohoitona, kunnassa tai erilaisten toimipaikkojen, kuten koulujen tai päiväkotien kautta. Kriisityö on ennaltaehkäisevää hoitotoimea ja erilaisille kriiseille on erilaiset toimintamallit. Kuntouttava mielenterveystyö on pitkäkestoista hoitoa. (Kuhanen ym. 2010, 45 – 47.)

Mielenterveyden yksilöllinen hoitotyö perustuu elämäntilanteen selvittämiseen, ja hoidossa otetaan huomioon potilaan tausta ja oireet. Erilaiset ryhmät taas auttavat potilasta löytämään rytmin elämään. Ryhmiä ovat esimerkiksi liikunta-, rentoutus- ja toiminnalliset ryhmät, joissa ulkoillaan, liikutaan tai etsitään muunlaista mielekästä toimintaa. Näissä ryhmissä pyritään muun muassa herättämään ja ylläpitämään toivoa. (Kuhanen ym. 2010, 206 – 208.)

Mielenterveyden diagnoosissa käytetään ICD -tautiluokitusta (International Classification of Diseases). Luokituksessa masennus on luokiteltu masennustiloiksi, jotka jaetaan lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja psykoottiseen masennukseen. Masennukselle on toinenkin luokitus, joka on toistuva masennus. Toistuva masennus on jaoteltu samoin periaattein lievästä psykoottiseen. Yksittäiset masennusjaksot voivat kestää jopa vuosia. (WHO 2003.)

Useimmat psykiatriset diagnoosit ovat oireyhtymiä, jossa oirekokonaisuudelle on tunnettu määrä oireita. Nämä oireet kestävät tietyn ajan ja niiden kulku ja ennuste ovat merkitty diagnoosiin. Raja mielenterveyden häiriön ja terveyden välillä on hyvin hämärä. Diagnoosi mielenterveyden häiriöille on kuvaileva ja informatiivinen, joka auttaa ammattilaisia tunnistamaan ongelman ja hoitamaan sitä. Mielenterveyden häiriöille on diagnoosissa myös suuntaviivaa antavat ennusteet, tavoitteet ja suunnittelut, perustuen laajoihin tutkimuksiin mielenterveyden häiriöistä. Diagnoosi on siis tarkka kuvaus, jonka tietoa hyödynnetään oireiden lievittämiseksi ja hoitamiseksi kokonaisvaltaisesti. (Kuhanen ym. 2010, 176.)

### 3.3 Masennus

Psykkiset oireet ovat yleisiä ja ne kuuluvat normaaliin reagointiin, jos ne eivät heikennä toimintakykyä tai elämänlaatua. Psykkisiin oireisiin lasketaan muun muassa stressi, unettomuus ja ahdistuneisuus. Keskeisimpiä mielenterveyshäiriöitä ovat depressio, skitsofrenia ja päihderiippuvuus. Masennustila ja toistuva masennus ovat määritelty kansainvälisin kriteerein vakaviksi masennustiloiksi. Masennuksen yleisyyteen ja hoitoon on alettu kiinnittää huomiota kaikissa länsimaissa, koska sitä esiintyy yhä nuoremmissa ikäryhmissä. Masennus eli depressio luokitellaankin jo kansansairaudeksi. (Lönngqvist 2005.) Tärkeää olisi masennuksen varhainen tunnistaminen, mutta hoitoon hakeutuminen on hankalaa, eräänlainen kynnys. Masennuksesta kärsivät kertovat hoitoon hakeutuessaan yleensä somaattisista oireista, kuten väsymyksestä, joka saattaa myös vaikeuttaa masennuksen tunnistamista. (Kuhanen ym. 2010, 204.)

Masennus voi olla viikkoja tai vaikkapa vuosia kestänyt alentunut mielentila. Luonteenpiirteeltään tai elämänasenteeltaan henkilö voi olla alakuloinen tai pessimistinen. Työstämättömät menetykset, pettymykset ja traumat voivat aiheuttaa masennusta. Masennus voi olla myös oire erilaisille psyykkisille sairauksille ja tiloille. Myös jossain muussa sairaudessa masennus voi olla somaattinen oire, esimerkiksi kilpirauhasten vajaatoiminnassa. (Aho, Isometsä, Mattila, Joussilahti & Tala 2009.) Masennusoireita esiintyy myös aivohalvauksen, dementian ja Parkinsonin taudin yhteydessä ja joskus on vaikea erotella masennuksen oireita sairauden oireista (Kuhanen ym. 2010, 201). Depressio taas on mielialahäiriö, johon liittyy muitakin oireita, kuten unettomuutta tai liikaunisuutta, mielihyvän tunteen menetystä tai lisääntyneitä tai vähentyneitä ruokahalua. Depressiotyyppejä on eri vaikeusasteisia ja niiden kulku on erilaista (Aho ym. 2009).

Depressioon sairastuu viidesosa väestöstä jossain vaiheessa elämää. Vuodenaikat ja erilaiset rasitustekijät ovat yleensä depression taustalla. Depressio on oireyhtymä, johon fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat yhtä aikaa. Depressio voi olla kokonaisvaltainen reaktio kriiseihin ja vastoinkäymisiin. Perimä, varhainen vuorovaikutuksen puute ja opitut negatiiviset ajatusmallit altistavat depressiolle. Oireisiin kuuluvat elämänilon puute sekä tyytymättömyyden ja alemmuuden tunne. Depressio voi myös mahdollisesti heikentää lähimuistia, päättelykykyä, loogista ajattelukykyä ja kokonaisuuden hahmottamisen kykyä. Depressioon liittyy myös niin sanotun kognitiivisen irrationaalisuuden ajatus, jolla täällä tarkoitetaan perättömiä ajatuksia ja tulkintoja esimerkiksi omasta toiminnasta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 145 – 147; Salonen 2005, 55.) Somaattisiin oireyhtymiin taas kuuluvat univaikeudet, seksuaalisen mielenkiinnon vähentyminen ja levottomuus. Depressio jaetaan lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja psykoottiseen depression. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 147 – 148.)

Depression masennustilat kestävät muutamista viikoista muutamiin kuukausiin ja jopa vuosiin. Toipumisen ennusteeseen liittyvät hoito- ja lääkitysmotivaatio, sekä tietenkin masennuksen vaikeusaste. Masennuksen yhteydessä esiintyy useasti esimerkiksi päihdehäiriö ja persoonallisuushäiriöitä. Useamman häiriön samanaikaista ilmenemistä kutsutaan monihäiriöksi. (Kuhanen ym. 2010, 203.)

Masennusoireista kärsivät kuvailevat masennusta syyllisyyden, pelon, surun ja sivullisuuden tuntein. Kuvailuihin kuului myös: ”mikään ei tunnu miltään”, ”paikallaan jämähtäminen” ja ”ajelehtiminen”. Lisäksi vakavasti masentuneilla esiintyy itsetunnon laskua, unettomuutta, ruokahaluttomuutta ja psykomotoriikan kiihtyneisyyttä tai hidastuneisuutta. (Kuhanen ym. 2010, 204.)

### 3.3.1 Masennus ja liikunta

Vapaa-ajallaan vähän liikkuvilla tai täysin liikkumattomilla on eniten masennusoireita sekä Suomessa että muissa maissa. Monien pitkittäistutkimusten ansiosta on havaittu masennukselle liikunnan kautta tulevan suojavaikutuksia. Tämä tarkoittaa että alku- ja loppukyselyjen välissä liikuntaa lisänneillä oireita on vähemmän. (Nupponen 2011, 176 – 182.)

Liikuntaa ei voida pitää todistettuna ehkäisykeinona masentuneille, mutta stressinsiedon paraneminen liikunnan kautta voi vähentää ahdistusoireiden pitkittymistä ja pahenemista. Hoitokeinona liikunnasta ei tiedetä tarkkaan sitä, millaisille potilaille liikuntaa kannattaisi suunnata ja miten se parhaiten heitä auttaisi. Ei ole myöskään varmuutta toimiiko liikunta samanlaisilla potilailla samalla tavalla. Neljän kuukauden liikuntaharjoittelulla on havaittu olevan samanlaiset tulokset kuin neljän kuukauden lääkkeillä saavutetut. Myös hoidosta toipuneiden kuuden kuukauden jälkeinen masennuksen uusiutuminen on ollut liikuntaharjoitteluun osallistuneilla harvinaista. (Nupponen 2011, 180 – 181.)

Säännöllinen liikunta tukee mielialaa ja vähentää selvästi masennuksen oireita. Erityisesti elimellisiin oireisiin, kuten väsymykseen ja jännittyneisyyteen on löydetty liikunnasta hyötyä. Ennestään vähän liikkuvilla liikunnan lisäämisellä voi olla merkitystä oireiden ehkäisemisessä. Toisaalta ohjaustavalla, vuorovaikutuksella ja säännöllisellä tapaamisella voi olla mielialan kannalta suurempi vaikutus kuin itse liikunnalla. Liikunta voi vahvistaa psykoterapiaan ja hoitoon kuuluvista sosiaalista tukitoimista koituvia hyötyjä. Tärkeintä olisi kehittää ja tukea liikuntaan osallistumista masennuksen riskiryhmään kuuluvilla, jotta he kykenisivät elämäntilanteesta ja elinympäristöstä huolimatta harjoittamaan liikuntaa pitkäaikaisesti. (Nupponen 2011, 182 – 183.)

## 4 LUONTO JA HYVINVOINTI

### 4.1 Luontokokemus

Terapiassa 40 prosentin osuus sen onnistumisen kannalta on ympäristöllä. Tämä tarkoittaa että luontoympäristöllä voisi olla suurikin merkitys terapiassa. Luonnossa on myös mahdollista saada riittävä olemisen kokemus. Tämä tarkoittaa hyväksynnän tunnetta ilman suoritusta, paineita, onnistumista tai epäonnistumista. Suoritus ja kilpailu ovat nykyajan yhteiskunnassa tärkeitä ja riittävyyden kokemus jää vähemmälle huomiolle. Esimerkiksi uupumuksen tapahtuessa päällimmäisenä syynä on liika suorittamisen paine. Pelkkä luontokokemus ei kuitenkaan auta aina riittävyyden kokemuksen saamiseksi. Maa- ja metsätaloustyöntekijät kärsivätkin ristiriitaisesti uupumuksesta eniten Suomessa. (Salonen 2005, 77 – 78.)

Louv Richard on teoksessaan *Last Child in the woods* (2005) käsitellyt luonnossa oleskelun määrän vähenemistä ja sen vaikutuksia erityisesti lapsiin. Monien haastattelujen kautta kirjassa käy ilmi luonnon rauhoittava vaikutus. Luonnosta erkaantuminen yhdistetään kirjassa jopa ylivilkkaisiin lapsiin ja erilaisiin psyykkisiin sairauksiin sekä keskittymishäiriöihin. Luonto on hävinnyt elämästämme yhä vahvemmin aikaisen teknologian myötä, kuten ilmastonin. Ilmastointilaitteiden myötä ikkunat on pidetty suljettuina yöllä, eikä tuulenvirekään pääse sisälle. (Louv 2005, 51 – 55.)

Jotta kokisimme todella elävämme, vaadimme kaikki aistit käyttöön, joita nykyteknologia on turruttanut. Luonnossa tämä kaikkien aistien käyttö on mahdollista. Tämä kävi ilmi esimerkiksi Louv Richardin toteuttamassa haastattelussa, jossa haastateltava kertoi nähneensä puuman jälkiä vaellusreitillä ja ymmärsi tämän pian kiertelevän häntä. Hän ei sanojensa mukaan kyennyt muistamaan koska olisi ennen ollut niin hereillä, kaikki hänen aistinsa olivat käytössä. (Louv 2005, 56 – 59.)

Luontoon liittyy käsite voimaatuminen, jolla tarkoitetaan luontokokemukseen liittyviä poissaolon tunnetta, lumoutumista, yhteensopivuutta ja jatkuvuutta.

Kaikki nämä käsitteet ovat tulleet esille tutkittaessa ihmisten luontokokemuksia. Poissaololla tarkoitetaan normaalista poikkeavaa tilaa, jonka voi tuntea nimenomaan luonnossa. Tällaista poissaolon tunnetta voi toki tuntea uudessa, erilaisessa kaupunkiympäristössäkin. Luontokokemuksessa koetaan kuitenkin myös yhtenäisyyden ja jatkuvuuden tunnetta. Luonnon koetaan heijastavan omia tunteita ja eri luontoelementtejä koetaan omiksi. Luonnon voimaannuttavaa voimaa kuvaillaan mielentyhjennyksen tuntein, huomion siirtämisenä pois askarruttavista aiheista, edeltävien aikojen muistojen heräämisenä ja oman elämän tutkailuna eli reflektointina. (Kaplan 1995, 173 – 174.)

#### 4.2 Green Care

Opinnäytetyö on tehty Green Care -hankkeen toimeksiantona. Green Care on luontoympäristöön sekä maaseutu ympäristöön liittyvää toimintaa, joka edistää ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. Muun muassa erilaiset terapiamuodot, kuten puutarha- ja ratsastusterapia tai sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä ekopsykologian menetelmät kuuluvat Green Care -toiminnan mukaiseen osamiseen. Green Care -toiminnan näkökulmasta hyvinvointia lisää luonnon elvyttävyys, osallisuus ja kokemuksellisuus. Toiminnan tavoitteena on aina ihmisen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantaminen. Luontoavusteiseen Green Care -toimintaan kuuluu ekopsykologian menetelmät, elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus, luonnon materiaalien käyttö, luontoliikunta sekä ympäristökasvatus. (Soini 2014, 15 – 16.)

Green Care -toiminta jaetaan luontohoivaan ja luontovoimaan. Luontohoivalla tarkoitetaan luontolähtöisyyttä hyödyntäviä julkisen sektorin hoivan ja kuntoutuksen palveluita. Luontovoimalla taas tarkoitetaan tavoitteellisia luontolähtöisiä hyvinvointi-, harrastus-, kasvatus- ja opetuspalveluita. (Soini 2014, 26 – 27.)

Green Care -toiminnalla on kolme peruselementtiä: luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto on tapahtumapaikka, kohde tai väline, jota käytetään tavoitteiden edistämiseen, vahvistamiseen tai nopeuttamiseen. Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöön ja luo kokemusta ja oppimista. Toiminnan ei tarvitse olla suurpiirteistä, pelkkä maiseman katselu voi riittää. Yhteisö taas luo osallisuuden mahdollista-

malla hyväksynnän tunteen, kun yksilö kiinnittyy yhteisöön. Vuorovaikutuksen ei tarvitse olla ihmisten välistä, vaan voi olla myös ihmisen ja eläimen tai ihmisen ja luonnon välistä. Green Care -toiminnalla on myös kolme perusedellytystä, jotka ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Ammatillisuudella tarkoitetaan sitä, että palvelua kuin palvelua tarjoaa aina asianmukaisen koulutuksen saanut. Ammatillisuus ja osaaminen ovat aina suhteessa palveluun. (Soini 2014, 21 – 24. )

#### 4.2.1 Ekopsykologia

Ekopsykologian tarkoituksena on tuottaa tietoa fyysisen ympäristön psykologisista vaikutuksista ihmiseen. Ekopsykologian kautta voidaan sanoa ihmisen luontosuhteen heikenneen, ja tämä näkyy yhteytenä omaan itseen ja arvomaailmaan. Tämän psykologian alan kannalta ei kuitenkaan nähdä, että luontosuhde voisi katketa kokonaan, sillä ihminen ei voi elää ilman luontoa, esimerkiksi happea. (Salonen 2005, 6 – 11.) Stressi ja uupumus voivat tulla esiin juuri heikentyneen luontosuhteen kautta, mikäli henkilö erityisesti vielä kokee luonnon säilyttämisen tärkeäksi. Luontoa on pyritty tuomaan myös terapiaan ekopsykologisin menetelmin, ja näiden menetelmien toimivuutta on jo havaittu muun muassa päiväkodeissa lapsien rauhoittumisena. Ekopsykologian kautta ollaan huolissaan ihmisen ja luonnon psyykkisestä irrallisuudesta, ja tämä luontoyhteys pitäisi palauttaa ihmisten ja luonnon välille. Voidaan sanoa jopa, että planeetan huonovointisuus näkyy ihmiskunnan voinnin yhteydessä. (Salonen 2005, 17 – 22.)

Ihmisen mieli ja keho muodostavat kokonaisuuden joka on osa luontoa. Ihmisen alkuperäinen luontosuhde muodostuu tästä kokonaisuudesta ja oman kehon tunteesta sekä tiedosta siitä, milloin pitää esimerkiksi syödä ja nukkua tai mitkä ovat omat arvot ja tavoitteet. Kun luonnosta joutuu kauas, voi se näkyä psyykkisenä ja fyysisenä oireiluna, kuten omaa luontoa vastaan toimimisena. Ihminen ei tällöin välttämättä tunnista nälän tunnetta tai väsymystä ja toimii näiden tunteiden vastaisesti. (Salonen 2005, 47 – 50.) Ekopsykologisissa menetelmissä käytetään luonnon eheyttävää ja elvyttävää vaikutusta ylläpitämään jatkossa terveyttä ja tasapainoa. Ihmisen psyyke on vuorovaikutuksessa ympäristön



kanssa ja luontoympäristöä käytetään psyykkisen itsesäätelyn tukena. Ekopsykologia ei perustu rationaalsiin ratkaisuihin, vaan menetelmien hyvää tekevään vaikutukseen. (Salonen 2005, 51 – 54.)

Ekopsykologiassa puhutaan elpymisestä, jolla tarkoitetaan luontokokemusten myönteisiä vaikutuksia stressistä toipumiseen ja tarkkaavaisuuden siirtämiseen. Tällaista elpymistä tapahtuu täysin huomaamatta ja tahdosta riippumatta luontoympäristössä, mutta sitä voidaan käyttää myös tiedostetusti psyykkisen itsesäätelyn tukena. Elvyttäviä ympäristöjä ovat paikat, joissa on mahdollisuus vapautua stressistä. Tällaisia paikkoja ovat myös ihmisten omat mielipaikat, joissa pelkästään hetken oleskelu riittää elvyttämään mieltä. (Salonen 2005, 64 – 65.)

Erilaisten elvyttävyytutkimusten perusteella voidaan sanoa, että luontoympäristöllä on erityisen voimakas elvyttävä vaikutus, joka tapahtuu todella nopeasti. Luontoelementtien ei välttämättä tarvitse olla suuria ja mahtavia kuten vesiputoukset tai vuoret, ja pelkästään kuva tai ikkunan näköala luontoympäristöön voi riittää. Elpymisen elementteihin kuuluvat lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, elvyttävän paikan tai maiseman jatkuvuuden kokemus ja yhteensopivuuden kokemus. Lumoutumisella voidaan kuvata luontoympäristöstä saatavia hyötyjä. Lumoutumisella tarkoitetaan tarkkaavaisuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin elementtiin. Tätä voidaan kuvata myös eräänlaiseksi tajunnantilaksi ja parhaiten tällaista lumoutumista tapahtuu vihreää väriä ja vettä sisältävässä luontoympäristössä. (Salonen 2005, 65 – 66.)

Luontoympäristö auttaa myös arkipäivästä irtautumiseen. Mikä tahansa luontoympäristö ei kuitenkaan aiheuta tällaista, vaan luontoympäristössä on oltava arjesta poikkeavia kokemuksia. Elvyttävän paikan ja maiseman jatkuvuuden kokemus kuvaa kokonaan toiseen maailmaan pääsemisen tunnetta, jolloin mieli vaelttaa. Ihminen voi kokea tällöin myös syvää yhteyttä paikan kanssa ja ”sulautuvansa” luontoon. Tämä voi johtaa yhteensopivuuden kokemukseen, jolloin yksilön päämäärät, arvot ja tarpeet tuntuvat sopivan yhteen ympäristön mahdollisuuksien ja vaatimusten kanssa. Luontokokemusten elementtien erilaisuus koetaan yksilöllisesti ja niiden ainutkertaisuudet voivat luoda kullekin omanlaista

yhteensopivuuden tunteita. Vaikka kaikki mainitut elpymisen elementit täytyisivät, ei elpymistä välttämättä tapahdu esimerkiksi melun haitatessa ympäristössä. (Salonen 2005, 67 – 69.)

#### 4.2.2 Ympäristöpsykologia

Ympäristöpsykologia poikkeaa ekopsykologiasta siinä mielessä, että se tutkii ihmisen suhdetta ympäristöönsä, esimerkiksi rakennetun ympäristön vaikutusta hyvinvointiin. Yksilö nähdään siis olevan irrallaan luonnosta. Ympäristöpsykologian kannalta on kuitenkin tehty tutkimuksia ihmisten mielipaikoista ja luontokohteista ja näiden tutkimusten tulokset sopivat hyvin ekopsykologian näkökulmaan elpymisestä. (Salonen 2005, 73.)

Mielipaikkoihin ja erilaisiin luontokohteisiin liittyy neljä tunnistettavaa piirrettä: nimeäminen, personalisointi, inhimillistäminen ja kontrolli. Nimeämisellä tarkoitetaan sitä, kun ihminen heijastaa omaa tunnetilaansa sopivaan paikkaan tai elementtiin siellä. Puhumalla tästä kohteesta henkilön on helpompi avautua omista tunteistaan ja tunteille voi löytyä nimi kun henkilö kuvailee kohdetta. Personalisoinnilla tarkoitetaan paikan tuntemista omaksi, esimerkiksi eri luontokokemukset voidaan kokea omiksi. Mieltä voi aktivoida tunnistamaan tällaisissa paikoissa asioita mitä tarvitsee tai mitkä ovat ominaisia itselle personalisoinnin yhteydessä. Inhimillistäminen on sitä, kun yksilö tunnistaa inhimillisiä piirteitä luontoelementissä, kokee niissä yhteyden johonkin, ja ne tuntuvat tutulta. Kontrollilla taas tarkoitetaan sitä, kun henkilö kokee myönteistä hallinnan tunnetta ja asioiden selkiintymistä. (Salonen 2005, 73 – 74.)

#### 4.3 Luonnon vaikutus hyvinvointiin

Luonnossa oleskelun on todennettu vaikuttavan psyykkisen terveyteen positiivisesti. Viikoittainen luontoympäristössä oleskelu vähentää negatiivisia ja lisää myönteisiä tuntemuksia. Luontoympäristöksi riittää vaikkapa pelkkä kaupunkialueen puisto. Luonnosta haetaan myös elvyttäviä kokemuksia, jolloin ihmiset arvostavat täysin luonnontilaisia alueita, tai harrastustoimintaan sopivia viheralueita. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 62 – 65.)

Luonnosta saatavia koettuja tunteita voivat olla läsnäolon tunne, joka tarkoittaa sitä, että voi olla oma itsensä, ei tarvitse ajatella ja pahat asiat poistuvat mielestä. Mystinen tervehtymisen tunne kuvailee terapeutista oman olotilan havainnoimista ja luonnon hoivassa tervehtymistä. Luonnosta saadaan myös ilon tunnetta, vahvuuden tunnetta, eli ”kyvykkyyttä” ja rauhan tunnetta. Myös flow -tilan kokemus on mahdollista. (Kesti 2010, 6.)

Luontokokemuksessa psyykkisiä elvyttäviä prosesseja ovat lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan ja maiseman ulottuvaisuuden, yhtenäisyyden sekä itselleen sopivuuden tunne. (Salonen 2005, 55). Luontokokemukseen liittyy myös kognitiivisen psykologian alalta niin sanottu myönteinen irrationaalisuus, jolla tarkoitetaan luonnon rauhoittavia, tasapainottavia, selkeyttäviä ja virkistäviä vaikutuksia. Tällöin vapaudutaan tehokkuuden ja hyödyn paineista. Kognitiivisen psykologian alan mukaan voidaan myös nähdä psyykeen toiminnan vaikutus suhteessa situationaalisuuteen. Rajojen asettaminen psyykeen, mielen, kehon, ihmisen ja luonnon välille nähdään huonona asiana. Ihminen on osa luontoa, hän on kokoajan suhteessa todellisuuteen, eikä häntä voida erottaa ympäristöstään. Erottelun ajattelu myös tekee luontoyhteykskokemukset täysin mahdottomiksi. (Salonen 2005, 56 – 57.)

Ihmisellä nähdään olevan yhteys luontoon, jota kutsutaan alkuperäiseksi luontosuhteeksi. Tähän liittyy myös ajatus ekologisesta ajatuksesta, joka on yksilöä laajempi alitajunta. Siihen kuuluu ajatus siitä, että maailman huonovointisuus heijastuu yksilön huonovointisuuteen. Tätä voidaan verrata peilisoluihin, jotka jäljittelevät sitä, mitä toinen ihminen tekee. Ne reagoivat liikkeisiin, ääniin, ilmeisiin ja eleisiin. Samalla tavalla voidaan ajatella ihmisen peilaavan alitajunnassaan luonnon huonovointisuutta, ja voivan siksi pahoin itsekin. Tähän liittyy myös evoluutio: ihminen on elänyt savanneilla ja juuri savannin oloisissa ympäristöissä luonnon myönteiset vaikutukset ovat nopeimmillaan. Kaupunkiympäristössä esiintyy enemmän stressiä ja ihmisillä tunnistetaan negatiivisempia ilmeitä. (Salonen 2005, 59 – 62.)

Ekopsykologian menetelmien psyykkiset vaikutukset ovat avautumisen ja luottamuksen helpottuminen ryhmässä sekä yhteistyön ja ryhmäytymisen helpottuminen. Yksilötasolla kokemuksellisuus lisääntyy, tunteet aktivoituvat ja tiedostamattomat tunnelmat nousevat helpommin prosessoitavaksi. Yksilö voi myös kokea riittävyden kokemuksia ja keksiä uusia ongelmanratkaisukeinoja ja saada myönteisiä tulevaisuuden näkemyksiä. (Salonen 2006, 67.)

Luontoympäristössä liikkumisen hyvinvointivaikutukset näkyvät kolmella eri tavalla. Esteettisten elämyksien kautta mielihyvä kohoaa ja stressistä elvytään. Esteettiset elämykset myös innostavat liikkumaan, ja tämä taas vaikuttaa ihmisen terveyteen ja jaksamiseen, sekä sosiaalisten kontaktien hoitamiseen esimerkiksi harrastusten kautta. Toisaalta luonto tarjoaa myös oivallisen mahdollisuuden sosiaalisista kontakteista vetäytymiseen, mikäli elämäntilanne niin vaatii. (Korpela – Paronen 2012, 80.) Lapsilla taas luontoympäristössä liikkuessa tapahtuu jopa vähemmän vahinkoja, kuin organisoidussa harrastetoiminnassa. Tähän liittyy luonnossa herkempi aistien käyttö ja ”hereillä olo” sekä luonnossa tapahtuva positiivinen lisääntynyt tietoisuus, joka vaikuttaa itseluottamukseen. (Louv 2005, 181 – 182.)

Stressistä elpymisen luontoympäristössä on nopeampaa ja täydellisempää kuin kaupunkiympäristössä tai sisätiloissa tapahtuva stressistä elpyminen. Jo kymmenen minuutin ulkoilun jälkeen tunteista puhuminen muuttuu positiivisemmaksi ja elimistön somaattisessa eli ei-tahdonalaisessa osissa tapahtuu stressistä elpymiseen viittaavia muutoksia. (Ulrich ym. 1991, 230.)

Luonnon virkistyskäyttö 2010 -tutkimuksen tarkoituksena on antaa ajankohtaista tietoa luonnon virkistyskäytön kysynnästä, tuottaa päivitettyt ulkoilutilastot, sekä kerätä ajankohtaista tietoa tutkimusteemoista. Korpela ja Paronen kertovat osiossaan (2012) että Viimeisimmän liikuntakerran tuntemukset liittyvät ihmisillä ajatuksien selkeytymisiin sekä elpymiseen ja rentoutumiseen. Kotona liikkuneilla elpyminen oli tutkimuksen mukaan kaikkia muita liikuntaympäristöjä huonompi. Vahvimmat elpymiskokemukset saatiin liikkuessa metsä- tai peltoympäristössä, joka sisälsi vesielementin. Luontoharrastusten nähdään myös tutkimuksen mukaan tuottavan monia muita harrastuksia enemmän mielihyvää. Toisaal-

ta sisäliikunnalla nähtiin saavan yhtä vahvoja elpymiskokemuksia kuin ulkona. Nämä kokemukset liittyivät kuitenkin riittävän voiman fysiologisiin vaikutuksiin, kun taas luontoympäristössä elpyminen liittyi positiivisiin tunnetiloihin ja stressistä elpymiseen. (Korpela & Paronen 2012, 85 – 89.)

## 5 LUONTOLIIKUNTAPAKETIN VALMISTELU

### 5.1 Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka

Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa päätettiin käyttää elämyspedagogiikan menetelmiä muodostamaan luontoliikuntakerroille eräänlaisen juonen. Latomaan ja Karppisen mukaan (2010) elämyspedagogiikka käytetään seikkailukasvatuksessa ja se on toimiva menetelmä sosiaalisten, emotionaalisten tai psyykkisten ongelmien ehkäisyssä. Se on tietoinen didaktinen menetelmä, jota käytetään sosiaalipedagogisena ja terapeuttisena toimintona nuoriso- ja sosiaalityössä. (Latomaa & Karppinen 2010, 9 – 14.)

Seikkailukasvatus on kokemuksellinen ja elämyksellinen käytännön kasvumenetelmä, jossa yksilön kasvu ja oppiminen muotoutuvat toivottuun suuntaan seikkailutoimintaa hyväksikäyttäen. Seikkailukasvatus on kasvatustoimintaa, jossa vaikutetaan kasvatettavaan kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti. Elämyspedagogiikka on taas laaja-alainen käytännöllinen ja teoreettinen pedagogiskasvatuksellinen toiminta. (Karppinen 2010, 118 – 120.)

Seikkailukasvatuksessa osallistujalle tarjotaan kokemuksia ja elämyksiä, jotka toimivat apuna havainnoidessa sitä, miten säilyttään voittajana tilanteessa kuin tilanteessa. Muuttuvat tilanteet vaativat vastuunottoa ja päätösvaltaa omasta toiminnasta. Osallistuja joutuu ajattelemaan ja kenties korjaamaan aikaisempia mahdollisesti vääristyneitä käsityksiä omista kyvyistään, asenteistaan ja tiedoistaan kohdatessaan ongelman tai tehtävän oudossa tuntemattomassa ympäristössä. Seikkailukasvatus on yhteistoimintaa, jossa huomaamatta kehitetään sosiaalisia vuorovaikutustaitoja erilaisten tilanteiden avuin. Reflektointi seikkailujen jälkeen auttaa oppimiskokemuksen yhdistämisessä oppilaan elämäntilanteeseen. (Karppinen 2010, 121 – 124.)

Kehon toiminta, mieli ja tunteet ovat mukana kaikessa seikkailutoiminnassa. Seikkailutoiminta voi olla aktiivista tapahtumista tai pelkkää rentoutumista ja hetkessä elämistä. Seikkailukasvatus nuorten parissa luonnossa ohjaa ottamaan vastuuta. Yhteiset haasteet ryhmässä pakottavat yhteistyöhön tilanteessa

kuin tilanteessa. Ongelmanratkaisutilanteet ja niistä selviäminen kasvattavat luottamusta omiin selviytymistaitoihin. (Soini 2014, 67.)

Suunniteltaessa luontoliikuntakertoja kohderyhmään kuuluville kahden opiskelijatoverin kanssa, otimme huomioon mahdolliset tunteita herättävät tehtävät ja ongelmat. Pohdimme myös paljon vuorovaikutustaitoa tarvitsevia tehtäviä. Jokaisen luontoliikuntakerran jälkeen pidimme tärkeänä sitä, että kokemuksesta voitaisiin heti keskustella. Tämän lisäksi päätimme järjestää silloin tällöin laavukertoja, joissa olisi hyvä mahdollisuus prosessoida viime luontoliikuntakertoja ja niiden tapahtumia.

Seikkailukasvatuksessa on neljä tavoitetasoa. Virkistäytymisessä pyritään vaikuttamaan tunteisiin ja saavuttamaan uutta energiaa ja hauskanpitoa. Koulutuksellisessa vaikutetaan ajatteluun ja pyritään saavuttamaan uutta tietoa vaikuttamalla tietoisuuteen ja asenteisiin. Kehityksellisessä vaikutetaan käyttäytymiseen ja pyritään saavuttamaan uusia tapoja toimia. Terapeuttisessa vaikutetaan haitalliseen käyttäytymiseen ja saavutetaan uusia tapoja selviytyä. (Lindholm & Väisänen 2010, 193 – 195.)

Tavoitetasoksi luontoliikuntakerroille ajattelin koulutuksellisuutta ja kehityksellisyttä. Luonnossa liikkumisen avulla pyrimme saamaan nuoret ajattelemaan positiivisemmin ja unohtamaan mahdolliset stressin ja murheen aiheet. Pyrimme myös saamaan heidät toimimaan yhdessä tehtävien ja ongelman asettelujen myötä.

Seikkailutoiminnassa on myös erilaisia päämäärän määrittelyjä. Ensinnäkin, seikkailun voidaan ajatella sinänsä tukevan henkilökohtaista kasvua. Tämän määrittelyn mukaan seikkailu siis riittää, kunhan uskaltaudutaan joutua omille rajoille. Seikkailun sisällöllä tai reflektoinnilla ei siis ole varsinaisesti paljon merkitystä. Toisena päämääränmäärittelynä on refleктоiva seikkailu, jossa oppiminen tapahtuu nimenomaan reflektoinnin kautta. (Clarke 1998, 64 – 69.) Päämäärä voi myös perustua elämyshakuisuusteoriaan, jossa uskotaan, että jotkut yksinkertaisesti tarvitsevat enemmän seikkailuja kuin toiset. Seikkailua voidaan myös pitää pelkkänä ajanvietteenä tai metaforana. Mikäli päämäärän asetteluna

on metafora, seikkailu on siirrettävissä arkielämään joko yksittäisinä asioina tai elämänä yleensä. (Clarke 1998, 70 – 73.)

Reflektointi toimii luontoliikuntakerroilla tärkeässä roolissa, joten seikkailun päämääränmäärittelynä on refleктоiva seikkailu ja metafora. Pyrimme reflektion avulla saamaan osallistujia miettimään omaa toimintaansa ja sitä, miten luonnossa toimiminen erilaisissa tilanteissa on yhdistettävissä normaaleihin arjen tilanteisiin.

Seikkailukasvatus on tietoisista pyrkimystä saattaa pohtimaan kohdattujen kokemusten ja tunnetilojen kautta omaa elämää tai yhteisöä ja niiden haasteita, sekä ongelmia. Näihin yhteisön tai oman elämän ongelmiin on myös mahdollista etsiä ratkaisuja. Omia rajoja rikkomalla saadaan uusia ulottuvuuksia ajatteluun ja toimintaan. Seikkailukasvatusta voidaan käyttää myös filosofisena ajattelumallina tai välineenä, jonka avulla tarkastellaan ihmisenä olemista ja kasvamista sosiaalisessa ympäristössä. Luonnon kanssa vuorovaikuttamisen kautta voi oppia kunnioittamaan, uskaltautumaan ja ymmärtämään paremmin omaa ja muiden elämää. (Kiiski 1998, 109 – 113.)

## 5.2 Turvallisuus

Ryhmän turvallisuus on psyykinen tila, jossa ilmenee mahdollisimman vähän ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä. Nämä tekijät voivat aiheuttaa pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Turvallisessa ryhmässä ihminen saa olla sellainen kuin on ja kaikkien heikkoudet hyväksytään. Turvallisessa ryhmässä kipeimpiäkin asioita paljastetaan ja omat kehittymättömät piirteet pääsevät jalostumaan. (Aalto 2000, 15 – 17.)

Ryhmän turvallisuuden komponentit ovat luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja sitoutuminen. Luottamukseen kuuluu sekä luottaminen, että luotettavaksi osoittautuminen. (Aalto 2000, 20.)



### 5.2.1 Persoonan ulottuvuuksien tasot

Aalto kertoo toiminnallisista ryhmäyttämistehtävistä teoksessaan Ryppäästä ryhmäksi (2000). Hänen mukaansa toiminnalliset menetelmät käynnistävät ryhmässä erilaisia erotettavissa olevia persoonan ulottuvuuksien tasoja. Näihin kuuluvat tosiasiat itsestä sekä psyykkisistä ja fyysisistä ominaisuuksista, mielipiteet ja mieltymykset, arvot, moraalit, luovuus, unelmat ja aikomukset. Myös tunteet, tarpeet, sisäinen lapsuus, traumat ja pimeät puolet kuuluvat persoonan ulottuvuuksien viimeisimpiin tasoihin. (Aalto 2000, 16 – 18.)

Vähemmän turvallisessa ryhmässä paljastuvat tosiasiat itsestä sekä psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet, kun taas erittäin turvallisessa ryhmässä voivat paljastua jopa traumat ja pimeät puolet. Näiden ulottuvuuksien myötä voi tarkastella kuinka turvallinen ryhmän taso on. (Aalto 2000, 19.)

### 5.2.2 Ryhmän turvallisuusasteet

Aalto on teoksessaan Ryppäästä ryhmäksi (2000) muotoillut ryhmän turvallisuuden eri asteiksi. Hänen näkemyksensä mukaan ryhmän turvallisuus voidaan jakaa kahdeksaan eri asteeseen, jotka ovat pelkäävä ryhmä, turvaton ryhmä, tuntematon ryhmä, tuttu turvallinen ryhmä, avoin ryhmä, heikkoutta hyväksyvä ryhmä, haavoittuvuutta salliva ryhmä ja armahtava ryhmä. (Aalto 2000, 22 – 23.)

Pelkäävälle ryhmälle ominaista on lähes kaikkien minuuden osa-alueiden peittäminen, tyrehtynyt luovuus ja asiatasen keskustelu. Pelkäävässä ryhmässä voi myös ilmetä tukahdutettuja, jopa vahingoittavia aggressiointunteita. Pelko saattaa aiheuttaa ihmisen tekemään asioita, joita hän ei normaalisti tekisi. (Aalto 2000, 22.)

Turvattomalle ryhmälle ominaista on epävarmuus ja mahdollisesti pieni pelkotila. Keskustelu on asiatasolla, mutta mielipiteen ja tunteiden ilmaisuyrityksiä saattaa löytyä. Vaarana on sulkeutuminen, jos jokin ryhmän jäsenistä uskaltuu puhua tunteistaan, mutta tähän ei reagoida riittävästi. Reagoimatta jättämi-

nen ja vähäinen esimerkiksi tunteiden ja mielipiteiden hyväksyntä on tyypillistä turvattomalle ryhmälle. (Aalto 2000, 22)

Tuntemattomalla perusturvallisella ryhmällä itseilmaisuus on varovaista ja tunnus-televaa, eikä ilmassa ole suurta uhkan tunnetta. Keskustelu on yhä asiatasolla ja mielipiteet, tunteet sekä arvot ilmaistaan hyvin varovaisesti. Tutussa turvallisessa ryhmässä keskinäinen tuntemus on jo kohtalainen eikä uhkaa synny mielipiteiden tai tunteiden ilmaisussa. (Aalto 2000, 22.)

Avoimelle ryhmälle ominaista on ryhmän jäsenten keskinäinen mielipiteiden ja tunteiden hyväksyminen vähätteleättä. Avoimessa ryhmässä jäsenet uskaltavat jo nauraa itselleen ja toisilleen turvallisesti. Heikkoutta hyväksyvässä ryhmässä taas on jo lupa ilmaista omia heikkouden tunteita, kuten pelkoa ja avuttomuutta. Myös tarpeen ilmaisuus on mahdollista tämän tasoisessa ryhmässä. (Aalto 2000, 23.)

Haavoittuvuutta sallivassa ryhmässä saattaa esiintyä jo kipeiden tunteiden tunnistamista ja niistä puhumista. Suru ja viha ilmaistaan myös pelotta ja häpeä väistyy ryhmäläisiltä. Armahtavassa ryhmässä taas otetaan vastaan hyväksyvällä ja anteeksiantavalla tavalla se, miten joku on muita loukannut tai haavoittanut. Tällaista ei kuitenkaan synny ilman oman itsensä armahtamista ensin. (Aalto 2000, 23.)

Persoonan ulottuvuuksien eli itseilmaisun tasot auttavat tunnistamaan missä tasossa ryhmän turvallisuus on. Turvallisuuden tason voi tunnistaa myös omiin kokemuksiin peilaten, ryhmäläisten reaktiosta itseilmaisuun, elekielestä, sijoittumisesta ja kipeiden tunteiden pintaan noususta. Ryhmän turvallisuuden asteen noustessa myös ohjaajan ammattitasovaatimus nousee, erityisesti jos ohjaajan tavoitteena on nostaa jo korkealla sijaitsevan ryhmän turvallisuuden astetta. (Aalto 2000, 70 – 71.)

### 5.2.3 Yksilöllisyys ryhmässä

Ryhmässä tärkeintä on kuitenkin yksilöllinen haaste: omaksi itseksi tuleminen, joka tarkoittaa turhien roolien ja suojamekanismien poistumista. Ihminen oppii siis tunnistamaan, hyväksymään ja ilmaisemaan oman persoonansa ulottuvuuksia rehellisesti ja laajasti, sekä syvällisesti turvallisessa ryhmässä. Tämä lisää yksilön elämän tyytyväisyyttä ja yksilö alkaa varoa omasta itsestä vierottavia toimintatapoja. (Aalto 2000, 21.)

Kun yksilön turvallisuus nousee hyvässä ryhmässä, ryhmän tuen tarve vähenee ja itsetunto, sekä tyytyväisyys omaan itseensä kasvaa. Turvallisen ryhmän tärkein merkitys onkin tukea itseksi tulemistä ja omaa psyykkistä turvallisuutta, sekä itsenäisesti elämässä selviytymistä. (Aalto 2000, 22.)

## 6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

### 6.1 Toiminnallisuus opinnäytetyössä

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle. Tutkimuksellisen opinnäytetyön kaltaisesti myös toiminnallinen on työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisen asenteen omaava. Tämän lisäksi myös toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee luonnollisesti näkyä, että opiskelija hallitsee alansa tietoa ja taitoa. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää produktin, joka voi olla esimerkiksi ohje, opastus tai ohjeistus. Erittäin tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on se, että siinä yhdistyy käytännön toteutus ja raportointi tutkimusviestinnällisin keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on julkinen, osoittaa kypsyyttä ja hyödyttää toisia tutkimuksen tekijöitä ideoilla ja näkökulmilla. (Vilka & Airaksinen 2003, 11 – 15; 67.)

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on opas, joka toimii osaamisen tuotteistajana. Terveys- ja sosiaalialan osaamisen tuotteistaminen -teoksessa (Jämsä & Manninen 2000, 13- 18) esitetään, että tuote täytyy olla selkeästi rajattavissa ja sisällöltään täsmennettävissä. Opas on materiaallinen tuote, jossa osaamisen tulee näkyä asiakkaiden tarpeiden tunnistamisena ja tavoitteen asetuksessa yhteistyössä moniammatillisen tiimin kanssa. Osaamisen tulee näkyä myös tarkoituksenmukaisten auttamismenetelmien ja keinojen valinnassa sekä kykyä toteuttaa ja arvioida suunnitelman toteutumista hallitusti.

### 6.2 Luontoliikuntakertojen suunnittelu

Oppaan luontoliikuntakerrat suunniteltiin yhdessä kahden muun Hyvinvointiapteekissa toimivan opiskelijan kanssa. Alkuperäisen suunnitelman mukaan luontoliikuntakerrat piti järjestää terveydenhoitajan avulla mukaan tulevien nuorten aikuisten kanssa. Suunnitelma kuitenkin epäonnistui, sillä osallistujia ei tullut riittävästi.

Kaksi ensimmäistä luontoliikuntakertaa suunniteltiin ryhmäytyviksi. Ensimmäisen kerran tavoitteet olivat tutustuminen, sekä ryhmähengen luominen ja toisen

kerran tavoite oli ryhmähengen vahvistamiseen. Pääteemoina toimivat heittäytyminen, avun anto ja kommunikointi. Kolmas kerta jatkoi samoilla teemoilla, mutta tavoitteena oli kahden viime kerran purkaminen, reflektointi, sekä mahdollisesti myös prosessointi.

Neljännän ja viidennen kerran tavoitteena olivat yksilöllistämisen aloittaminen ja tunteiden herättäminen. Pääteemoina toimivat tunteiden hallitseminen ja nollaaminen. Kuudes kerta suunniteltiin liikunnalliseksi rastisuunnistukseksi, jonka tavoitteena oli osallistujien jakautuminen ryhmätoiminnasta yksilötoimintaan hallitusti. Pääteemana toimivat organisointitaidot ja tunteiden hallinta. Viimeinen kerta taas toimi edellisten teemojen mukaisesti, rennosti purkutehtävien ja prosessoinnin merkeissä.

### 6.3 Oppaan suunnittelu

Itse opas valmistui pikkuhiljaa kesän aikana. Oppaan teoriaosuudet on kirjoitettu ensin opinnäytetyöhön, josta ne ovat muokattu oppaaseen lyhyemmiksi lauseiksi ranskalaisin viivoin. Oppaan ulkomuodon suunnittelin tekstin kirjoittamisen jälkeen Wordilla. PDF -tiedostoksi muuntamisvaiheessa ulkomuoto muokkautui aina sen verran, että jouduin tekemään oppaasta kovin yksinkertaisen näköisen.

Opinnäytetyössäni on keskitytty luonnon tuomiin mahdollisuuksiin mielenterveyden hyvinvoinnin edistämiseksi. Luontoliikuntapakettia kootessa on kuitenkin otettu huomioon muitakin näkökulmia hyvinvoinnin edistämiseksi, kuten ryhmä- ja yksilötoiminta sekä tavoitteellisuus.

#### 6.3.1 Opas Green Care -toiminnan näkökulmasta

Green Care -toiminnan ensimmäinen vaikuttavuutta luova elementti on luontoympäristö. Toinen liittyy luonnossa tapahtuvaan toimintaan, kokemuksellisuuteen ja oppimiseen. Luonto tarjoaa toiminnalle oivallisen ympäristön oppimisen kannalta. Luontoliikuntapakettissa toiminta on seikkailukasvatuksen innoittamaa, kokemuksien kautta tapahtuvaa oppimista itsestä ja muista. Toiminta on myös

kytköksissä osallisuuden tunteen kanssa. Yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi tähtäävä toiminta voi vaikuttaa toiminnallisuuteen muilla elämän osa-alueilla. (Soini 2014, 22 – 23.)

Kolmas Green Care -toiminnan vaikuttavuutta luova elementti on yhteisö. Osallisuuden tunne on tärkeä syrjäytymisen torjumisessa ja sosiaalisen eheyden ylläpitämisessä. Parhaimmassa tapauksessa yhteisöllisyys luo luottamusta, osallisuutta ja hyväksyntää. Yksilön mielenterveyden näkökulmasta yhteisöllisyys ja osallisuus on tärkeä seikka, sillä se luo kuuluvuuden tunnetta. (Soini 2014, 23.) Luontoliikuntapaketissa ryhmäytyminen on tärkeässä osassa ja yhteisöllisyyttä luodaan monin eri tehtävin monessa eri luontoliikuntaosuudessa. Yhteisöllisyyteen pyritään vaikuttamaan luomalla positiivisia yhteisiä elämyksiä kuin myös mahdollisesti hieman negatiivisia tuntemuksia.

Jokaiselle toiminnalle on kirjattu luontoliikuntapaketissa tavoite. Toiminta luonnossa on ryhmäyttävää aluksi ja muuttuu sitten pikkuhiljaa yksilökeskeiseksi. Ryhmälle pyritään luomaan ensin turvallinen ilmapiiri, jonka tarkoituksena on saada mielenterveyden ongelmia omaavat nuoret tuntemaan olonsa turvalliseksi, jotta he uskaltaisivat jakaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Rauhoittumiskerroilla pyritään saamaan käyttöön ekopsykologian menetelmiä ja ottamaan luontoympäristössä oleskelusta kaikki ilo irti. Rauhoittumiskertojen tavoitteena on purkaa edellisiä kertoja. Tätä kautta pyritään saamaan osallistujat pohtimaan omaa arkeaan ja peilaamaan kokemuksiaan ryhmässä omaan elämäänsä.

Yksilöllistämisen ja rastisuunnistamisen tavoitteena on saada osallistujat kokeilemaan omia kykyjään ja saamaan itseluottamusta. Mielenterveyden hyvinvoinnin kannalta tämä osio on erittäin tärkeä, mutta voi tulla mahdollisista pahoista pelkotiloista kärsivälle turhan aikaisin. Jokaisen luontoliikuntakerran tavoitteiden kautta näkyy myös Green Care -toiminnalle perusedellytyksenä oleva tavoitteellisuus.

Ammatillisuutta olen pyrkinyt saamaan luontoliikuntapakettiin huolellisella tiedonhauilla ja tarkalla luontoliikuntakertojen suunnittelulla. Luontoliikuntapaketis-

sa tulisi näkyä selkeästi, että se on liikunnanohjaajan suunnittelema valmis paketti käytettäväksi masentuneiden nuorien kanssa luonnossa työskennellessä. Ammatillisuuteen kuuluu myös toisaalta luontoliikuntapakettia käyttävän henkilön oma ammatillisuus. Opas siis vaatii käyttäjältään ammattitaitoa, mikäli hän aikoo masentuneiden nuorten kanssa toteuttaa kyseisen paketin sisällön. Ammatillisuuden takia oppaaseen on luontoliikuntatehtäviin kohta, jossa kerrotaan tarvitseeko terapeutin tai psykiatrin olla mukana tehtävää toteutettaessa.

Viimeinen Green Care -toiminnan perusedellytys on vastuullisuus. Yksi tapa pohtia luontoliikuntapakettin suunnittelun vastuullisuutta on pohtia esimerkiksi työn luotettavuutta, jonka pohdintaa on lisätty viimeiseen kappaleeseen. Vastuullisuuteen liittyy sekä ammatillisuus, että tavoitteellisuus ja näiden kahden huolellinen käyttö. Luontoliikuntaoppaassa vastuullisuuteen liittyy myös sen käyttäjän vastuullinen toiminta. Toisaalta oppaan tulee luoda riittävän tarkat tiedot masennuksesta, luontoliikunnasta ja sen hyvinvointivaikutuksista käyttäjälleen, jotta sen voitaisiin sanoa olleen vastuullisesti koottu.

#### 6.4 Oppaantekoprosessi

Olen ottanut oppaantekoprosessin kuvailun tueksi toiminnallisen opinnäytetyön prosessin, joka on esitetty Airaksisen ja Vilkan teoksessa Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tämän idean sain omalta opponitavaltaani, joka käytti sitä myös kuvailemaan opinnäytetyönsä etenemistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin kuuluu ensinnäkin aiheanalyysi, johon sisältyy kohderyhmän valinta. Ei riitä kuitenkaan pohtia, kenelle opas tuotetaan, vaan täytyy myös tarkasti rajata erikseen kenelle työ kohdennetaan. (Airaksinen & Vilka 2003, 20 – 24.) Opinnäytetyöni opas on tuotettu varsinaisesti niiden eri alan ammattilaisten käyttöön, jotka työskentelevät masentuneiden nuorten kanssa ja oppaan työ on kohdennettu masentuneille nuorille.

Aiheanalyysin jälkeen tulee tehdä toimintasuunnitelma, jonka yhteydessä on kysymysten asettelu. Toimintasuunnitelmassa tehdään perustellen tietoisesti lukijalle se mitä, miten ja miksi opinnäytetyö tehdään. Opinnäytetyön prosessiin

kuuluu myös tietoperustan rakentaminen jossa näkyy, että opiskelija kykenee yhdistämään teorian tiedon käytäntöön ja arvioimaan käytännön ratkaisuja kriittisesti. (Airaksinen & Vilka 2003, 40 – 44.) Opinnäytetyöni toimintasuunnitelma ei onnistunut, lukuun ottamatta teoreettisen viitekehyksen rakentamista. Käytännön ongelmat aiheuttivat sen, että alkuperäinen opinnäytetyöni viivästyi ja loppujen lopuksi koko aihe täytyi muuttaa. Opinnäytetyön ongelmat ovat kuitenkin aiheuttaneet sen että teorian tiedon yhdistäminen käytäntöön on vaatinut luovia ratkaisuja ja oppiminen on ollut tehokasta. Toimintasuunnitelma koostuu siis lähinnä pienistä muistiinpanoista kalenteriini kesäajalle, joissa lukee milloin keskityn eri osuuksiin.

Oppaan kannalta lähtökohtana on sosiaali- ja terveysalan ongelma ja sen kehittämistä vaativa tilanne. Tuotteen suunnittelu ja kehitys tapahtuu huolellisten selvitysten, analyysien ja innovaatioprosessien jälkeen ja pääpaino on oppaan valmistumisessa. Tuotteistamisprosessiin kuuluu viisi vaihetta, jotka ovat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi ratkaisujen löytämiseksi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Edellisen osuuden ei tarvitse välttämättä päättyä, jotta toinen osuus voisi alkaa, vaan vaiheet ovat päällekkäisiä. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Alkuperäiseen suunnitelmaan kuului nuorten koetussa hyvinvoinnissa tapahtuvien muutosten tarkastelu haastatteluin. Koin tarpeelliseksi kehittämistarpeeksi tutkia luontoliikunnan vaikutuksia juurikin koettuun mielialaan. Tämä ei kuitenkaan onnistunut ja uudeksi kehittämistarpeeksi muodostui valmis luontoliikuntapaketti jaettavaksi aiheen parissa työskenteleville, erityisesti nuorten aikuisten terapeuteille tai muille ohjaajille. Ideointi kiteytyi omalta osaltani aikalailla tähän samaan oivallukseen. Uutta ideaa oli myös helppo lähteä toteuttamaan, sillä teoreettinen viitekehys oli jo koottuna opinnäytetyötä varten. Molemmat vaiheet tapahtuivat yhtäaikaaisesti loppukeväästä 2015.

Aloitin tuotteen luonnostelun kokoamalla hieman lisää teoriataustaa opinnäytetyöhöni, liittyen elämyspedagogiikkaan ja ryhmän turvallisuuteen. Näiden asioiden liittäminen opinnäytetyöhöni tuli toiveena ohjaajaltani. Tuotteen varsinainen



luonnostelu alkoi kesällä 2015 koulun loputtua, kun teoreettinen viitekehys oli koottu kasaan.

Opasta tehdessä on keskityttävä siihen, mikä muoto palvelee kohderyhmää parhaiten ja minkälaisen mielikuvan oppaasta halutaan antaa lukijalle. On myös tärkeää pohtia, miten siitä saataisiin yksilöllinen ja persoonallinen niin että opas erottuisi (Airaksinen & Vilkka 2003, 51 – 56). Opas on tehty alusta loppuun Wordilla, sillä ilmaisia oppaantekotyökaluja oli vaikea löytää ja niiden käyttö oli turhan haastavaa. Tiesin heti alussa haluavani elävöittää opasta luontokuvin, joka antaisi myös lukijalle mahdollisuuden lepuuttaa välillä silmiään. Alun perin teoriaosuudet olivat pitkiä ja vaikeaa luettavaa, mutta sain jälkikäteen kehittely ja viimeistelyvaiheessa apua yhdeltä opiskelijatoverilta. Hän kehotti muokkaamaan opasta selkeämmin luettavaan muotoon. Tämän neuvon ansioista oppaan tekstit ovat kirjoitettu lyhyiksi lauseiksi ytimekkäiden otsikoiden alle.

Muotoilin tekstiä lukijoille sopivammaksi ja ytimekkäämmäksi, yrittäen näin tehdä siitä kiinnostavampaa ja nopeampaa luettavaa. Tämän jälkeen aloin muotoilla Word -ohjelmaa käyttäen oppaan ulkoasua. Tahdoin ulkoasun muistuttavan lukijaa luonnosta ja päätin käyttää pohjaan ja tekstiin eri vihreän sävyjä. Kuvilla elävöitin opasta ja tein lopuksi vielä kansilehden, sekä sisällysluettelon. Opas on muunnettu PDF -tiedostoon, jotta se olisi nopeasti ja helposti ladattavissa netissä. Opas ei ole kuitenkaan rakennettu niin, että se olisi helposti tulostettavissa. Pidin tärkeämpänä sitä, että opas olisi helppo lukea koneella. Asettelu tulostusta varten olisi muokannut tekstiä vaikeaksi luettavaksi koneella. Toisaalta oppaan luontoliikuntakerrat on helppo yhä tulostaa koneella erikseen, mikäli niitä aiotaan käyttää apuna järjestettäessä nuorille luontoliikuntaa.

Halusin saada oppaan avulla heräteltyä lukijan ajatuksia omaa suhdettaan luontoa, mielenterveyttä ja liikuntaa kohtaan. Tämän takia lisäsin oppaan jokaisen ison kappaleen loppuun vielä muutaman kysymyksen pohdiskele -otsikon alle.

Kehittely ja viimeistely -vaihe seurasi välittömästi luonnosteluvaihetta. Oppaasta pyysin mielipiteitä opponoijaltani, ohjaajaltani ja toimeksiantajalta, joiden

avunannon jälkeen viilasin tekstiä. Tämä vaihe venyi kesäloman takia alkusyksylle.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutuminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota luontoliikuntaopas, johon kerätään tutkimustietoa luontoliikunnasta ja sen vaikutuksista mielenterveyteen. Luontoliikuntaopas sisältää myös valmiin luontoliikuntapaketin. Tavoite onnistui mielestäni erinomaisesti, vaikka luontoliikuntapakettia olisi pitänytkin vielä testata käytännössä. Luonnon ja liikunnan vaikutuksia mielenterveyteen on tutkittu monesta eri näkökulmasta ja tämä näkyy selkeästi sekä oppaassa että opinnäytetyössä.

Opas on kirjoitettu yksinkertaisesti ja selkeästi lyhyin lausein. Oppaan luontoliikuntapaketti sisältää seitsemän luontoliikuntakertaa, jotka on kirjoitettu oppaan loppuosaan. Oppaan jokaisen kappaleen loppuun on kirjoitettu herätteleviä kysymyksiä lukijaa varten. Näiden herättelevien kysymysten avulla pyritään saamaan lukija pohdiskelemaan luonnon merkitystä juuri hänen elämäänsä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa eri alojen ammattilaisille käyttöön helposti toteutettava luontoliikuntapaketti ja herätellä kaikkien lukijoiden ajatuksia luonnon tärkeydestä mielenterveyden hyvinvoinnin kannalta. Opas ja Luontoliikuntapaketti on huolellisesti kirjoitettu ja tarkastettu monen eri tahon avulla. Luontoliikuntapaketti on helposti toteutettavissa pienen välineistön turvin metsässä kuin metsässä. Mielenterveyden hyvinvoinnin kannalta luonnon tärkeyttä on tarkasteltu monesta eri näkökulmasta sekä oppaassa että opinnäytetyössä. Näin lukijaa johdatellaan pohtimaan eri tavalla luontoa ja hyvinvointia.

### 7.2 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehityksen kokoamisen aloitin jo syksyllä 2014. Hakusanoina toimivat luontoliikunta, mielenterveys, masennus sekä luonto ja hyvinvointi. Suurimman osan teoksista lainasin kirjastosta. Internet lähteinä toimi lähinnä englanninkielinen kirjallisuus, joissa käytin hakusanoina vastaavia sanoja. Lähteitä lukiessa hakusanojen varasto karttui koskemaan eko- ja ympäristöpsykologiaa. Lähteinä toimivat monet eri alojen teokset. Teoreettisen viite-

kehysten tuli olla valmiina ja ennen joulua 2014, mutta aiheen muuttuessa viitekehukseen löytyi lisättävää.

Keväällä 2015, kun opinnäytetyö muuttui laadullisesta toiminnalliseksi, opinnäytetyön ohjaaja kehotti käyttämään elämyspedagogiikkaa luomaan luontoliikuntakerroille punaisen langan. Lisäksi hän ehdotti lähteeksi Aallon Ryppäästä Ryhmäksi (2000) -teosta, jossa kuvailtiin ryhmäytymisprosessia ja ryhmän turvallisuutta. Nämä ehdotukset olivat todella tärkeitä oppaan sisällön kannalta. Vielä juuri ennen esitarkastusvaihetta sain toimeksiantajalta toiveen lisätä Green Care -toiminnasta tietoa opinnäytetyöhöni ja tarkentaa oppaan olevan tarkoitettu kenelle tahansa luontoliikunnan parissa työskenteleville. Tämä viimeinen vaihe muutti myös oppaan nimeä.

### 7.3 Opinnäytetyön laatu

Yksi toiminnallisen opinnäytetyön laadun tekijöistä on teoreettista viitekehystä rakennettaessa käytetty lähdekritiikki. Lähteistä hyviä tekee niiden tuoreus, laatu ja soveltuvuus sekä tekijän tunnettavuus tai se, esiintyykö tekijä useammissa teoksessa. (Airaksinen & Vilka 2003, 72 – 73.)

Olen käyttänyt opinnäytetyössäni suuren määrän englannin- ja suomenkielisiä lähteitä. Suurin osa lähdemateriaalista on lainattu koulun kirjastolta tai löydetty E-kirjoina netistä. Muutamat lähteistäni ovat erittäin laadukkaita, sillä niiden tekijöihin on viitattu useassa muussa teoksessa. Kaikki lähteet soveltuvat aiheeseeni myös hyvin, vaikka niiden aiheet tuntuvat erikoisiltakin. Opinnäytetyö on luettu useaan kertaan läpi ja muutama kappale on poistettu, niiden aiheesta karkaamisen vuoksi. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta lähteet ovat tärkeässä roolissa.

Ainut haittapuoli joillakin lähteistäni on niiden tuoreus. Luontoon liittyvää tutkimustietoa löytyy kyllä paljon, mutta lähes kaikki tuoreelta vaikuttava tieto viittasi vanhoihin teoksiin. Tämän takia opinnäytetyössäni esiintyy myös erittäin vanhoja lähteitä. Toisaalta monet uudet teokset viittaavat juuri näihin vanhoihin lähteisiin, jotka toimivatkin opinnäytetyössäni primäärlähteinä.

Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössäni on laaja ja omasta mielestäni hyvin laadukas. En kuitenkaan ole varma, pysynkö aina täysin aiheessa. Haluan säilyttää kaiken varalta suurimman osan kirjoittamistani tiedoista, vaikka ne saattavatkin kuulostaa jo aiheen ulkopuolisilta asioilta. Tämä voi olla toinen ongelma opinnäytetyössäni, joka vähentää sen laatua. Minun olisi pitänyt olla tarkempi ja täsmällisempi valittaessa lähdeaineistoa, sekä erityisesti kirjoittaessani tietoa ylös.

Kolmas ongelma joka vaikuttaa opinnäytetyön laatuun on itse opas. Oppaan luontoliikuntakertoja ei ole kyetty testaamaan kohderyhmään kuuluvien kanssa ja se vaikuttaa laatuun heikentävästi. Luontoliikuntakertojen testaaminen olisi ollut oleellinen asia, josta olisi voinut lisätä oppaaseen asiaa. Testaaminen olisi näyttänyt käytännössä, miten luontoliikuntakerrat onnistuvat ja miten ne kannattaa toteuttaa. Testaaminen olisi myös vaikuttanut luontoliikuntakertojen kuvailuun ja tarkkuuteen.

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöni oppaan luontoliikuntapakettia olisi hyvä kokeilla käytännössä. Luontoliikuntapaketti on valmis ja sen kokeilun jälkeen sitä olisi hyvä arvioida sekä ohjaajan, osallistujien että osallistujien kanssa työskentelevien ammattilaisten näkökannalta. Näin voitaisiin tarkastella luontoliikuntapaketin kelpoisuutta monelta eri näkökulmalta.

Luontoliikuntapakettia toteutettaessa olisi myös hyvä tilaisuus toteuttaa laadullinen tutkimus, jossa tarkasteltaisiin luontoliikuntaan osallistuneiden masentuneiden nuorten kokemuksia. Tätä kautta voitaisiin pohtia luontoliikunnan vaikutuksia mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi: turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: My Generation.
- Aho, T., Isometsä, E., Mattila, M., Jousilahti, P. & Tala, T. 2009. Masennus (depressio) käyvän hoidon potilasversiot. Viitattu 2.10.2014 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00044](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=khp00044)
- Alaoja, K. 2012. Rovaniemen mielenterveys- ja päihdeohjelma 2012 – 2016. Viitattu 4.10.2014: <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=655162d7-4c38-43b6-a7d0-d6dd78a48460>
- Clarke, H. 1998. Keinot ja päämäärät seikkailukasvatuksessa. Teoksessa: Lehtinen, T. (toim.) Elämän Seikkailu – näkökulma elämyksellisiin ja kokemuksellisiin oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena, 61 – 75.
- Greijus, S. & Tuomainen, T. 2013. Leppoisasti luonnossa – Luontoliikuntaa mielenterveyskuntoutujille. Vierumäki Haaga-helia. Opinnäytetyö. Viitattu 17.2.2014 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57088/Greijus\\_Senja%20Tuomainen\\_Teemu.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57088/Greijus_Senja%20Tuomainen_Teemu.pdf?sequence=1)
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita prima.
- Hoikkala, T., Uusikylä, K., Kontio, T. & Pihlanen, A. 2010. Mielenterveys lasten ja nuorten elämässä. Helsinki: Etene. Viitattu 24.4.2014 <http://etene.fi/documents/1429646/1559062/ETENE-julkaisu-ja+29+Mielenterveys+lasten+ja+nuorten+el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4.pdf/38c54e1a-125b-4e05-8394-0fd5e47df211>
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaaminen ja tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Viitattu 24.10.2014 <http://willsull.net/resources/KaplanS1995.pdf>
- Karppinen, J.A. 2010. Seikkailukasvatus – erilainen tapa opettaa ja oppia. Teoksessa: Latomaa, T. & Karppinen, J.A. (toim.) Seikkaillen elämyksiä II - Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Tampere: Juvenes Print.
- Karvinen, N. 2012 Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmäliikunnasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 7.11.2013 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48777/Karvinen\\_Nelli.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/48777/Karvinen_Nelli.pdf?sequence=1)
- Kesti, T. 2010. Luonto hyvinvoinnin tekijänä. Viitattu 28.4.2014 <http://www.arctic-flavours.fi/binary/file/-/id/138/fid/1216/>

- Kiiski, E. Seikkailua elämysten maailmassa. 1998. Clarke, H. Keinot ja päämäärät seikkailukasvatuksessa. Teoksessa: Lehtinen, T. (toim.) Elämän Seikkailu – näkökulma elämyksellisiin ja kokemuksellisiin oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena, 109 – 115.
- Korpela, K. & Paronen, O. 2012. Teoksessa: Sievänen, T. & Neuvonen, M. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Vantaa: Kopijyvä. 80 – 89.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Shubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Wsoy
- Lagerspetz, E. 2011. Saari, J. (toim.) Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus. 79 – 84.
- Latomaa, T. & Karppinen, J.A. 2010. Seikkaillen elämyksiä II - Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Tampere: Juvenes print.
- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Viitattu 3.10.2014  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3596.pdf&title=Mielenterveystyo\\_Euroopassa\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3596.pdf&title=Mielenterveystyo_Euroopassa_fi.pdf)
- Lindholm, P. & Väisänen, J. 2010. Seikkailutoiminnan kehitykselliset ja terapeutitavoitteet – kehityspsykologinen ja psykiatrinen näkökulma seikkailutoimintaan. Teoksessa: Latomaa, T. & Karppinen, J.A. (toim.) Seikkaillen elämyksiä II - Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Tampere: Juvenes Print.
- Louv, R. 2006. Last Child in the Woods. Chapel Hill: Algonquin Books of Chapel Hill
- Lönnqvist, J. 2005. Mielenterveyden ongelmat. Viitattu 2.10.2014  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00028](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00028)
- Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja.
- Nupponen, R. 2011a. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 176 – 182.
- Nupponen, R. 2011b. Liikunta ja hyvinvointi. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 43 – 54.
- Ojanen, M. 2012. Liikunnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa: Urheilupsykologian perusteet. Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

- Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 186 – 196.
- Remes, L. 2013. Liikunnasta elämäniloa ja energiaa. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos. Pro-Gradu. Viitattu 23.10.2014  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42184/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201309192323.pdf?sequence=1>
- Räty, K. 2005. Nuorten mielenterveyden hoitotyön tukiohjelma osana nuorisopsykiatrian poliklinikkahoitoa. Pohjois-Karjalan AMK. Opinnäytetyö. Viitattu 17.2.2014  
[http://www.outwardbound.fi/tiedostot/Kirjallisuus/OPINNAYTETYO\\_-\\_Kimmo\\_Raty.pdf](http://www.outwardbound.fi/tiedostot/Kirjallisuus/OPINNAYTETYO_-_Kimmo_Raty.pdf)
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmat. Helsinki: Edita.
- Salonen, K. Ihminen on luontoa. 2006. Teoksessa: Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green spot, 51 – 67.
- Soini, K. (toim) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care – toiminnan vaikuttavuutta. Viitattu 22.8.2015  
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Helsinki: Metlan työraportteja 52. Viitattu 3.1.2014  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Teoksessa: Journal of Environmental psychology. Viitattu 25.10.2013  
[http://la570.willsull.net/Built\\_Environment\\_%26\\_Health/Stress\\_files/ulrichetal1991.pdf](http://la570.willsull.net/Built_Environment_%26_Health/Stress_files/ulrichetal1991.pdf)
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- WHO. 2003. International Classification of Diseases. Chapter V. Mental and behavioral disorders. Viitattu 21.10.2014  
<http://apps.who.int/classifications/apps/icd/icd10online2003/fr-icd.htm?gf30.htm+>
- WHO. 2014. Definition of health. Viitattu 21.10.2014  
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>