

SEIKKAILUKASVATUS RESILIENSSIN KEHITTÄJÄNÄ

Henry Talja

Liikuntapedagogiikan kandidaatin -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Talja, H. 2023. Seikkailukasvatus resilienssin kehittäjänä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan kandidaatin -tutkielma, 22 s.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on luoda yleiskuva seikkailukasvatuksesta resilienssin kehittäjänä. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset käsittelevät 10–39-vuotiaita oppilaita ja opiskelijoita. Seikkailukasvatuksen yhteyksiä resilienssiin on sivuttu muutamassa kirjallisuuskatsauksessa, mutta aiempaa suoraa resilienssin ja seikkailukasvatuksen yhteyksiä tarkastelevaa kirjallisuuskatsausta ei ole tehty.

Seikkailukasvatusta resilienssin kehittäjänä tarkasteltiin kahdesta näkökulmasta. Ensin seikkailukasvatusta resilienssin kehittäjänä tarkasteltiin systemaattisella haulla JYKDOK:n kansainvälisten artikkelien hakukantaan. Haulla löytyi 12 artikkelia, joista viisi valikoitui mukaan. Toisena näkökulmana seikkailukasvatusta tarkasteltiin resilienssin osa-alueiden kehittäjänä. Resilienssin osa-alueiksi valikoitu Hermanin ym. (2011, 258) tekemän jaottelun pohjalta hallintakäsitys, minäpystyvyys ja koettu pätevyys, itsetunto, optimismi sekä sosiaalinen tuki.

Kirjallisuuskatsauksen systemaattisen osuuden kaikki viisi tutkimusta osoittivat seikkailukasvatuksen parantavan osallistujien resilienssiä. Tulokset eivät kuitenkaan olleet täysin yksimieliset, sillä yhdessä tutkimuksessa yhteys havaittiin tytöillä, mutta ei pojilla. Tämä tukee havaintoa kokemusmaailman merkityksestä resilienssin kehityksessä sekä mahdollista eroavaisuutta poikien ja tyttöjen resilienssin kehittymisessä. Kirjallisuuskatsauksen toisen näkökulman mukaan seikkailukasvatus tukee resilienssiä hallintakäsityksen, minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden, optimismin sekä sosiaalisen tuen osa-alueiden kautta. Kirjallisuuskatsauksessa seikkailukasvatuksen yhteys itsetuntoon on ristiriitainen.

Kirjallisuuskatsauksen yksi keskeinen rajoite on käsitteiden haastavuus. Käsitteenä seikkailukasvatus ei ole yksiselitteinen sillä siihen vaikuttaa esimerkiksi kulttuuri ja toiminnan toteuttajan koulutusala. Resilienssi käsitteen erilaiset jäsentelyt tuovat poikkeavuutta eri tutkimuksien välille. Aihetta käsittelevien tutkimuksien vähäisen määrän takia keskeiseksi rajoitteeksi osoittautui myös tutkittavien laaja ikäjakauma, kulttuurilliset tekijät ja erilaiset tavat toteuttaa seikkailukasvatusta.

Asiasanat: seikkailukasvatus, resilienssi, kasvatus, oppilaat ja opiskelijat

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 SEIKKAILUKASVATUS	2
2.2 Seikkailukasvatuksen toteutus	3
2.1 Seikkailukasvatuksen terminologiaa	5
3 RESILIENSSI.....	7
4 METODIT	9
5 SEIKKAILUKASVATUS RESILIENSSIN KEHITTÄJÄNÄ.....	10
6 SEIKKAILUKASVATUS RESILIENSSIN OSA-ALUEIDEN KEHITTÄJÄNÄ	12
6.1 Seikkailukasvatuksen yhteys hallintakäsitykseen	12
6.2 Seikkailukasvatuksen yhteys minäpystyvyyteen ja koettuun pätevyYTEEN.....	13
6.3 Seikkailukasvatuksen yhteys itsetuntoon	14
6.4 Seikkailukasvatuksen yhteys optimismiin	15
6.5 Seikkailukasvatuksen yhteys sosiaaliseen tukeen	16
7 POHDINTA.....	18
7.1 Yhteenveto ja pohdinta keskeisistä tuloksista.....	18
7.3 Rajoitteet ja vahvuudet	20
7.4 Jatkotutkimusaiheet	21
LÄHTEET	23

1 JOHDANTO

Viime vuosina kasvatuksen ja koulutuksen kentällä kokemukselliset ja käytännönläheiset oppimismenetelmät ovat nostaneet suosiotaan. Esimerkiksi perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) painotetaan kokemuksellisten työtapojen tärkeyttä opiskelun motivaation ja elämyksellisyyden lisäämisessä. Seikkailukasvatus on kokemuksellinen kasvatusmenetelmä, jonka ydin perustuu käsitykseen ihmisen voimien ja kyvykkyyden rakentumisesta ihmisen henkisiin voimavaroihin (Karppinen 2010, 120–121). Henkisiä voimavaroja kehittääkseen seikkailukasvatus tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuksia kohdata haasteita ja ylittää omia rajoja fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti.

Kirjallisuuskatsauksen toinen keskeinen käsite resilienssi tarkoittaa ihmisen kykyä käsitellä ja palautua mielenterveyttä ja toimintakykyä horjuttavista tilanteista ja haasteista (Herrman ym. 2011, 258). Resilienssi on merkittävä tekijä vahvan ja vakaan mielenterveyden saavuttamisessa. Resilienssistä ajankohtaisen ja tärkeän aiheen tekee suomalaisessa yhteiskunnassa käsillä oleva mielenterveysongelma. Tilastojen mukaan suomalaisista nuorista 20–25 % omaa mielenterveyden häiriötä (THL 2022). Resilienssin nähdään olevan myös keskeinen työelämäominaisuus, jolla ihminen selviää ja jaksaa työskennellä hektisessä, haastavassa ja muuttuvassa työympäristössä (Luthans ym. 2006, 18).

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tutkia, voiko seikkailukasvatus kehittää resilienssiä. Tutkimuskysymystä lähestytään seikkailukasvatuksen suorasta yhteydestä resilienssiin sekä seikkailukasvatuksen yhteydestä resilienssiä tukeviin osa-alueisiin. Tässä kirjallisuuskatsauksessa resilienssin osa-alueiksi valikoitu Herrmanin ym. (2011, 258) tekemän jaottelun pohjalta hallintakäsitys, minäpystyvyys ja koettu pätevyys, itsetunto, optimismi sekä sosiaalinen tuki.

Seikkailukasvatuksen vaikutuksia on tutkittu useassa yksittäisessä tutkimuksessa. Aihepiiristä on tehty myös muutamia kirjallisuuskatsauksia, joissa resilienssi ja siihen liittyvät ominaisuudet ovat olleet osana katsausta (Lee & Zhang 2019; Peng & Lau 2022). Aiempaa kirjallisuuskatsausta seikkailukasvatuksen ja resilienssin välisestä yhteydestä ei ole tehty.

2 SEIKKAILUKASVATUS

Suomessa seikkailukasvatuksen taustalla toimivan Seikkailukasvatusverkoston määritelmän mukaan seikkailukasvatus on seikkailullisia tapoja hyödyntävää tavoitteellista, turvallista ja ohjattua toimintaa, joka tähtää kokonaisvaltaiseen ihmisenä kehittymiseen (Snk 2022). Seikkailukasvatuksen luonnetta mietittäessä termi on hyvä jakaa kahteen osaan sanoihin seikkailu ja kasvatus.

Ensinnäkin on tärkeää ymmärtää sanan seikkailu merkitys. Sanan taustaa tutkiessa ilmenee, että sana seikkailu on johdettu verbistä seikkailla, mikä taas on johdettu sanasta seikka. Seikka on alun perin karjalankielinen sana, joka tarkoittaa pulmaa ja ongelmaa. (Kotimaisten kielten keskus 2022) Tämä viittaa siihen, että seikkailu on ymmärrettävissä esimerkiksi ongelmien ja pulmien ratkaisemisena. Suomisanakirja (2022) sivusto taas ymmärtää seikkailun olevan jännittävää, epätavallista tai jopa vaarallista.

Toisena sanana termissä on kasvatus. Kasvatus tarkoittaa opetus- ja kulttuuriministeriön tekemän opetus- ja koulutussanaston mukaan vuorovaikutukseen perustuvaa toimintaa, jossa tavoitteena on kehittää yksilöstä eettisesti vastuullinen yhteiskunnan jäsen (OKSA 2021). Koulutukseen ja opetukseen liittyvien lakien kontekstista katsottuna kasvatuksen merkitystä määritellään seuraavasti: ”Tässä laissa tarkoitettuna opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja” (Perusopetuslaki 1998).

Yhdistämällä sanojen seikkailun ja kasvatuksen merkitykset saadaan seikkailukasvatusta, jossa arvaamattomien, uusien ja jännittävien ongelmatilanteiden kautta pyritään kasvattamaan osallistujistaan ennalta määrättyjen tavoitteiden mukaisesti vastuullisia yhteiskunnan jäseniä.

2.2 Seikkailukasvatuksen toteutus

Seikkailukasvatuksessa hyödynnetään seikkailullisia menetelmiä kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Seikkailukasvatuksellista toimintaa voi järjestää esimerkiksi opettajat, ohjaajat tai terapeutit. (Karppinen ym. 2020, 18) Käytännössä seikkailukasvatuksen lähtökohtina ovat toiminta, tunteet ja vuorovaikutus. Keskeisenä osana on myös toiminnan jälkeen tapahtuva reflektio. (Karppinen & Latomaa 2015, 47)

Seikkailukasvatuksen syvin olemus ja ydin perustuu käsitykseen ihmisen voimien ja kyvykkyyden rakentumisesta ihmisen henkisiin voimavaroihin (Karppinen 2010, 120–121). Tätä ilmentää hyvin seikkailullinen tilanne, jossa ihmisen turvallisuuden tunne tulee haastetuksi ja yksilö joutuu oman mukavuusalueensa ulkopuolelle. Tämän kaltaisessa tilanteessa ihminen joutuu selviytyäkseen turvautua henkisiin resursseihin ja etsiä itsestään uusia puolia, vahvuuksia sekä voimavaroja hallinnan tunteen, turvallisuuden tunteen ja mielentasapainon palauttamiseksi (Karppinen 2010, 120–121; Karppinen & Latomaa 2015, 48).

Käytännön seikkailukasvatuksessa tämä voisi tapahtua esimerkiksi kiipeilyn kautta nuorelle, jolla ei ole paljoa kokemusta kiipeilystä tai korkeista paikoista. Kiipeillessään nuori voi joutua tilanteeseen, jossa hän kokee epätoivon tunteita ja hallinnan menettämistä. Tilanteesta selviytyäkseen nuoren on löydettävä itsestään uusia voimavaroja, joilla palauttaa hallinnan tunteen ja jatkaa kiipeilyä.

Olosuhteet ja mahdollisuudet seikkailukasvatuksessa on moninaiset. Toiminta ei välttämättä tarvitse erityisiä olosuhteita tai paljoa aikaa toteutuakseen. Tämän vahvistaa Karppinen ja Latomaa (2015, 44), joiden mukaan seikkailupedagoginen toiminta voidaan nähdä niin pitkä-että lyhytkestoisena toimintana niin suurta seikkailua tarjoavassa luonnonympäristössä kuin maltillisempänä toimintana koulun salissa tai luokkahuoneessa. Kaikkea seikkailullista toimintaa ei voida kuitenkaan pitää seikkailukasvatuksena, sillä seikkailukasvatus toiminta edellyttää aina harkittua pedagogista tavoitetta (Karppinen & Latomaa 2015, 73).

Karppisen ja Latomaan (2015, 48) mukaan seikkailukasvatuksen käytännön toteuttamisessa on havaittavissa kolme erilaista päämallia. Ensimmäinen on puhdas käytäntö, toinen on käytäntö ja reflektio ja kolmas on käytäntö, reflektio ja opitun siirtäminen käytäntöön, esimerkiksi

metaforaksi toiseen elämäntilanteeseen (Schad 1993, Karppisen & Latomaan 2015, 48 mukaan).

Tutkimuksessa tehtyjen seikkailukasvatuksen sovelluksien pohjalta esitetään, että tilanteiden elämyksellisyys muodostuu sitä voimakkaammaksi mitä enemmän ihminen on suorassa yhteydessä tapahtumaan tai mitä lähemmäksi ja merkityksellisemmäksi ihminen sen kokee (Karppinen 2005, 43). Tätä tukee toiminnan reflektointi, jonka merkitys seikkailukasvatuksessa on keskeinen (Karppinen & Latomaa 2015, 47). Reflektointi tarkoittaa tietoista ymmärtämistä esimerkiksi omista mielensisäisistä toiminnoista (Pietilä 2020, 189).

Seikkailukasvatuksessa pyritään reflektion kautta siirtämään normaalista poikkeavassa tilanteessa tai paikassa tapahtunut kokemus ja oppiminen normaaliin arkeen (Pietilä 2020, 189). Reflektion ja aiheen aktiivisen työstämisen kautta kasvatettavasta saadaan aktiivisempi toimija, jolloin oppiminen on myös tehokkaampaa (Karppinen 2010, 120). Käytännön esimerkkinä kasvatettavan kohtaama ja voittama pelkokokemus seikkailukasvatuksellisessa kiipeilypäivässä voi siirtyä kasvatettavan tapaan kohdata pelkoa aiheuttava asia myös arkielämässä kokemuksen reflektoinnin kautta.

Pietilän mukaan keskeinen alue toiminnan reflektoinnissa on metakongitiivisten taitojen kehittäminen. Metakongitiivisilla taidoilla tarkoitetaan tietoisuutta omista mielensisäisistä toiminnoista (Pietilä 2020, 189). Esimerkiksi käytännön toteutuksessa kasvatettavat voisivat harjoittaa metakongitiivisiä taitoja pohtimalla: ”miltä minusta tuntuu, miksi minusta tuntuu tältä?” Reflektiota on tärkeää tehdä ennen toimintaa, toiminnan aikana ja sen jälkeen. (Pietilä 2020, 187)

Reflektioon ja seikkailukasvatus toimintaan liittyy kiinteästi myös vuorovaikutus ja ryhmässä työskentely. Reflektion kannalta on tärkeää, että kasvatettava saa purkaa ja kertoa ryhmälle oman kokemuksensa ja näkemyksensä tilanteesta (Karppinen & Latomaa 2015, 49). Yhdessä tilanteesta ja kokemuksesta keskustelu opettaa myös ryhmätyötaitoja ja toimii hyvänä tapana hyvän ilmapiirin luomiseen ryhmässä.

2.1 Seikkailukasvatuksen terminologiaa

Seikkailukasvatusta käsiteltäessä merkittävän haasteen luo alan terminologian haastavuus. Aiheen terminologiaan vaikuttaa esimerkiksi kulttuurisidonnaisuus, ammattiryhmät, kulttuuri ja kieli. Kulttuurin näkökulmasta esimerkiksi suomalainen seikkailukasvatus liittyy vahvasti Suomalaiseen eräperinteeseen. (Marttila 2020, 162) Tämä voi tuoda merkityseroja suomalaisten seikkailukasvattajien välille suhteessa muihin maihin, joissa vastaavaa eräperinnettä ei ole.

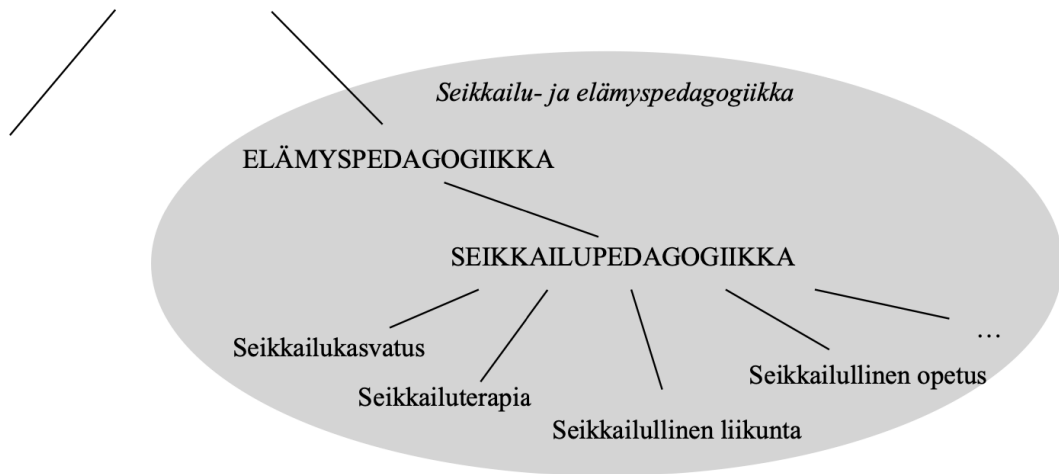
Terminologiaa joudutaan lisäksi soveltamaan eri alojen edustajien arvojen, tavoitteiden ja painotusten perusteella. Esimerkiksi nuorisotyön, kuntoutuksen, koulutuksen, akateemisen tutkimuksen tai vapaa-ajan harrastustoiminnan välillä. (Karppinen & Latomaa 2015, 41) Edellä kuvattujen syiden takia tavoitteelliseen seikkailukasvatus toimintaan mahtuu monia eri termejä, jotka voivat ilmentää toiminnan toteuttajan näkemyksellisiä eroja seikkailun luonteesta.

Suomalaisesta kontekstista katsottuna keskeistä on tiedostaa suomalaisen seikkailukasvatukseen liittyvät perinteet, jotka vaikuttavat käytännön toimintaan. Perinteitä on saksalainen elämyspedagogiikka, angloamerikkalainen seikkailukasvatus ja edellä mainittu suomalainen eräperinne. Lisäksi taiteen ja käden taitojen käyttö sisältyy ja vaikuttaa suomalaiseen elämys- ja seikkailupedagogiikkaan. (Karppinen & Latomaa 2015, 44)

Seikkailukasvatuksesta puhuttaessa käytetään usein myös termiä seikkailupedagogiikka, jota lähelle tulee myös termi elämyspedagogiikka. Käsitteellisesti seikkailupedagogiikka mielletään yhdeksi elämyspedagogiikan osa-alueeksi, jolla tarkoitetaan elämysten ja kokemusten kautta tapahtuvaa kasvatusta (kuva 1). Karppisen ja Latomaan (2015, 47) mukaan seikkailupedagogiikkaa ja elämyspedagogiikkaa voidaan kuitenkin pitää lähes samaa tarkoittavina sisartermeinä, koska ne kulkevat vahvasti lomittain toiminnallisten menetelmien kentällä. Lisäksi ne perustuvat samanlaisille pedagogisille menetelmille kuten toimintaan, elämyksiin ja reflektointiin. Merkittävimmän eron näille termeille luo seikkailupedagogiikan arvaamattomuus ja ennalta suunnittelemattomuus. Elämyspedagogiikassa taas korostuu laaja-alaisuus, toiminnallisuus ja maltillisten menetelmien käyttö, eikä niinkään suurta jännitystä luova seikkailu. (Karppinen & Latomaa 2015, 47)

Suomalainen seikkailukasvatus termi on käännetty englannin kielen sanoista ”outdoor adventure education”. Terminä seikkailukasvatus on vakiintunut suomalaiseen kasvatukseen kenttään 1990-luvun alusta lähtien, jolloin Matti Telemäki ja Steve Bowles pyrkivät istuttamaan seikkailua suomalaiseen kasvatukseen ja nuorisotyöhön (Karppinen & Latomaa 2015, 41). Seikkailu ja siihen liittyvä sanasto on vaikeaa määritellä, mikä luo haasteita terminologian synnylle ja vakiintumiselle edelleen, vaikka termistöä on aloitettu istuttamaan jo edellä mainitulla 90-luvulla.

TOIMINNALLISET MENETELMÄT



KUVA 1. Seikkailupedagogiikka elämyspedagogiikan osa-alueena (Karppinen & Latomaa 2015, 55)

3 RESILIENSSI

Resilienssi termin tausta pohjautuu kanadalaisen ekologiin C. H. Hollingiin, joka käytti termiä kuvaamaan ekosysteemin kykyä palautua muutoksesta (Holling 1973). Myöhemmin termi on omaksuttu kuvaamaan myös eri tieteenalojen ilmiöitä esimerkiksi psykologian, talouden ja yhteisöjen tutkimisen kentillä.

Psykologisena käsitteenä resilienssi tarkoittaa positiivista sopeutumista ja kykyä ylläpitää mielenterveys ja toimintakyky vastoinkäymisistä huolimatta (Herrman ym. 2011, 258). Resilienssi kykyyn sisältyy monia eri tekijöitä, jotka tukevat selviytymistä sekä mielenterveyden ja toimintakyvyn ylläpitämistä.

Siltasen (2021) mukaan resilienssi voi parantua kokemuksien ja iän myötä, joten kyseessä on ominaisuus, jota voidaan kehittää. Herrmanin ym. (2011) mukaan resilienssiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ryhmään: henkilökohtaiset-, biologiset- ja ympäristölliset tekijät (kuva 2).

Resilienssin henkilökohtaisia tekijöitä Herrmanin ym. (2011, 260) mukaan on tietyt persoonallisuuden piirteet kuten avoimuus, ulospäin suuntautuneisuus ja tyytyväisyys. Muita resilienssiin vaikuttavia henkilökohtaisia tekijöitä on ikä, sukupuoli, rotu, etnisuus, sosiaaliset suhteet, hallintakäsitys, koettu pätevyys, minäpystyvyys, itsetunto ja optimismi. (Herrman ym. 2011, 260)

Herrmannin tekemän jäsentelyn ulkopuolelta tärkeinä resilienssiin vaikuttavina henkilökohtaisina tekijöinä voidaan nähdä myös selviytymiskeinot. Siltasen (2021) mukaan selviytymiskeinot ovat erilaisia mielen keinoja selvitä haastavista tilanteista. Näitä ovat esimerkiksi sinnikkyys ja joustavuus. Sinnikkyys kuvaa henkilön kykyä ja tahtoa olla antamatta periksi tilanteessa, jossa tavoitteen saavuttaminen vaarantuu. Joustavuus taas kuvaa henkilön kykyä joustaa ja muuntaa henkilökohtaisia tavoitteitaan mahdottoman esteen tullessa tavoitteen tielle. (Siltanen 2021, 45)

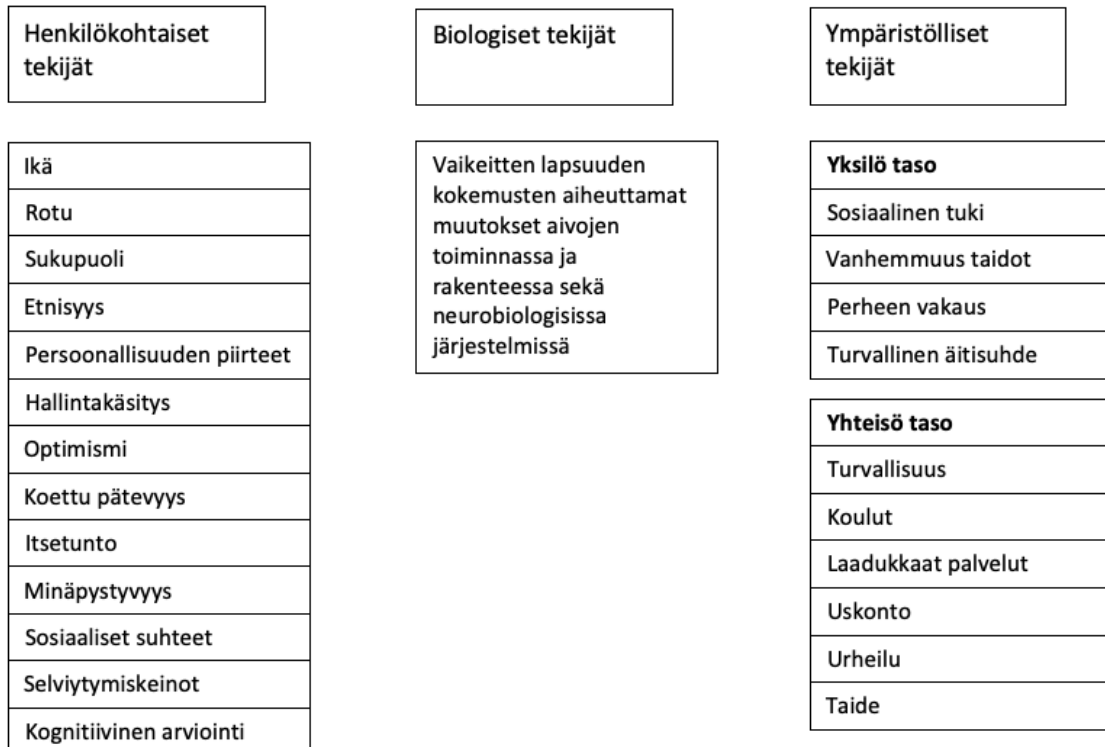
Herrmanin ym. (2011) mukaan toinen resilienssiin vaikuttava osa-alue on biologisten tekijöiden ryhmä. Tähän ryhmään sisältyy lapsuuden aikaiset ympäristön aiheuttamat ei toivotut muutokset esimerkiksi aivojen koossa tai toiminnassa (Curtis & Nelson 2003). Muutokset

voivat vaikuttaa esimerkiksi henkilön kykyyn käsitellä negatiivisia tunteita (Curtis & Cicchetti 2007, 824). Tutkimuksissa on saatu vahvaa näyttöä esimerkiksi siitä, että turvalliset ja tukevat varhaishoitajat vauva- ja varhaislapsuuden aikana ovat resilienssiä lisääviä tekijöitä. (Gunnar & Fisher 2006, 672)

Herrmanin ym. (2011) tekemän luokittelun mukaan kolmas resilienssiin vaikuttavien tekijöiden ryhmä on ympäristötekijät, jotka voidaan jaotella yksilön ja yhteisön tasoille. Yksilön tasolla vaikuttavia tekijöitä on esimerkiksi sosiaalinen tuki, turvallinen äitisuhde, perheen vakaus ja vanhempien kyky toimia vanhempana. Yhteisön tasolla resilienssiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi koulut, muut palvelut, urheilu, taide, uskonto ja turvallisuus. (Herrman ym. 2011)

Kaikki kolme resilienssiin vaikuttavaa tekijä ryhmää sitoutuvat myös toisiinsa. Esimerkiksi huonot ympäristötekijät nuoruudessa voivat aiheuttaa yksilölle resilienssin kannalta epäsuotuisia biologisia tekijöitä. (Herrman ym. 2011.) Tästä syystä käytännön tasolla resilienssiä on hyvä tarkastella monen asian kokonaisuutena.

Resilienssiin vaikuttavat tekijät



KUVA 2. Resilienssiin vaikuttavat tekijät (mukaillen Herrman ym. 2011).

4 METODIT

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulososa sisältää kaksi osaa. Seikkailukasvatus resilienssin kehittäjänä ja seikkailukasvatus resilienssin osa-alueiden kehittäjänä. Kaikki tuloksiin käytetyt tutkimukset ovat vertaisarvioituja. Tiedonhaussa ei ole rajattu ikään, sukupuoleen tai kansallisuuteen liittyviä asioita, sillä kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on luoda yleiskuva seikkailukasvatuksesta resilienssin kehittäjänä.

Ensimmäisessä osassa seikkailukasvatus resilienssin kehittäjänä, tutkimuksia on haettu systemaattisesti JYKDOK:sin kansainvälisten artikkelien hakukannasta. Kyseiseen hakukantaan sisältyy useita Jyväskylän yliopiston käytössä olevia tietokantoja. Tiedonhaun hakulausekkeeksi muodostui: (Otsikko:”outdoor adventure education” OR ”adventure education”) AND (Otsikko:resilienc*). Haulla löytyi 12 vertaisarvioitua lähdetä, joista 5 käsitteli aihetta ja päätyi mukaan katsaukseen.

Tämän lisäksi kirjallisuuskatsauksessa seikkailukasvatusta resilienssin kehittäjänä on tutkittu Herrmanin ym. (2011) tekemän resilienssiin vaikuttavien tekijöiden jäsentelyn pohjalta. Kyseisessä osassa on etsitty epäsystemaattisesti tietoa seikkailukasvatuksen vaikutuksista seuraaviin resilienssiä kehittäviin henkilökohtaisiin tekijöihin: hallintakäsitys, pätevyys ja minäpystyvyys, itsetunto, optimismi sekä sosiaalinen tuki. Hermanin ym. (2011) tutkimuksessa tekemästä jäsentelystä valikoitui mukaan juuri nämä osa-alueet, koska kyseiset osa-alueet ovat luonteeltaan muuttuvia ja kehittyviä. Toisin kun esimerkiksi biologiset ja ympäristölliset tekijät tai kirjallisuuskatsauksesta ulos jääneet henkilökohtaiset tekijät kuten ikä tai etnisuus. Kyseisten osa-alueiden luonne kehittyvinä ja muuttuvina mahdollistaa myös seikkailukasvatuksen käyttämisen ominaisuuksien kehittäjänä.

Kirjallisuuskatsauksessa terminologian haasteiden takiaunaan seikkailukasvatus sisällytetään monia termejä aiheesta. Tiedonhakuun seikkailukasvatuksesta on käytetty seuraavia termejä: seikkailupedagogiikka, seikkailullinen elämyspedagogiikka ja elämyspedagogiikka, sekä englanninkielisiä termejä adventure education ja outdoor adventure education. Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytän termiä seikkailukasvatus kattoterminä kuvaamaan koko terminologiaa aihepiiriin liittyen.

5 SEIKKAILUKASVATUS RESILIENSSIN KEHITTÄJÄNÄ

JYKDOK:n kansainvälisten artikkeleiden hakukantaan tehdyllä haulla löytyi 12 vertaisarvioitua tutkimusta. Näistä viisi sopi kirjallisuuskatsauksen aiheeseen seikkailukasvatus resilienssin kehittäjänä.

Kellyn (2019) tekemässä määrällisessä tapaus-verokkitutkimuksessa tutkittiin seikkailukasvatuksen vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden resilienssiin. Tutkimus antoi alustavaa näyttöä siitä, että seikkailukasvatus vaikuttaa positiivisesti osallistujensa resilienssiin, varsinkin niillä henkilöillä, joilla resilienssi oli valmiiksi alempi. Tutkimuksessa havaittiin myös haasteiden merkityksen olevan keskeinen resilienssin kasvussa. (Kelly 2019)

Iso-Britanialaisessa määrällisessä tapaus-verokkitutkimuksessa tutkittiin voisiko seikkailukasvatuksellinen orientaatiojakso parantaa korkeakouluopiskelijoiden resilienssiä. Tutkimus antoi näyttöä, että seikkailukasvatus paransi opiskelijoiden resilienssiä. Vahvaa näyttöä tutkimus osoitti haasteiden merkityksestä resilienssin kehityksessä. (Allan & McKenna 2019)

Neillin ja Diasin (2007) tekemässä määrällisessä ja laadullisessa tapaus-verokkitutkimuksessa tutkittiin seikkailukasvatuksen vaikutusta resilienssiin nuorilla aikuisilla. Tutkimus toteutettiin Outward boundin seikkailuohjelmaan osallistuneita vertailemalla normaaleita opintoja suorittaviin opiskelijoihin. Tutkimuksen tulokset antoivat vahvaa näyttöä siitä, että seikkailukasvatus parantaa resilienssiä. (Neill & Dias 2007)

Ewertin ja Yoshinon (2011) tekemässä yhdysvaltalaisessa määrällisessä ja laadullisessa tutkimuksessa tutkittiin, voiko lyhyt aikainen seikkailukasvatus kokemus parantaa korkeakouluopiskelijoiden resilienssiä. Tutkimus toteutettiin tapaus-verokkitutkimuksena, jossa toinen ryhmä osallistui luokkahuone opetukseen ja toinen ryhmä lukukauden mittaiseen seikkailukasvatus ohjelmaan. Aiemmin tehtyjen tutkimuksien tavoin tutkimus osoitti seikkailukasvatuksen parantavan resilienssiä. (Ewert & Yoshino 2011)

Yhdysvalloissa tehdyssä määrällisessä ja laadullisessa tapaus-verokkitutkimuksessa tutkittiin seikkailukasvatuksen vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden resilienssiin yliopistossa tarjolla olleen seikkailukasvatus ja ulkoilmajohtajuus kurssin kautta. Tutkimus havaitsi

seikkailukasvatuksen vaikuttavan eri tavoilla eri ryhmien resilienssiin. Tutkimuksen mukaan seikkailukasvatus vaikutti negatiivisesti miesten resilienssiin. Kurssille osallistuneiden naisten resilienssiin seikkailukasvatus vaikutti positiivisesti. (Overholt & Ewert 2015)

Kaikissa viidessä tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatuksen vaikuttaneen positiivisesti resilienssiin. Yksi tutkimus havaitsi seikkailukasvatuksen vaikuttaneen positiivisesti tyttöihin, mutta negatiivisesti poikien resilienssiin. Tämä tukee väitettä, jonka mukaan resilienssin vaikuttaa paljon myös yksilön kokemusmaailma. (Overholt & Ewert 2015) Kaksi tutkimusta antoi vahvaa näyttöä haasteiden merkityksestä resilienssin kehittymisessä (Kelly 2019; Allan & McKenna 2019). Yhdessä tutkimuksessa löydettiin näkökulma, jonka mukaan seikkailukasvatus kehittäisi varsinkin niitä henkilöitä, joilla resilienssi on valmiiksi alhaisempi (Kelly 2019). Tutkimuksista on hyvä ottaa huomioon, että kaikki tutkimukset käsittelivät korkeakouluopiskelijoita tai nuoria aikuisia. Jatkossa seikkailukasvatuksen resilienssi-tutkimusta olisi hyvä kohdistaa myös nuorempiin ikäluokkiin.

6 SEIKKAILUKASVATUS RESILIENSSIN OSA-ALUEIDEN KEHITTÄJÄNÄ

Resilienssi muodostuu monesta eri tekijästä (Herrman ym. 2011). Tästä syystä Seikkailukasvatusta resilienssin kehittäjänä on hyvä tarkastella myös eri tekijöiden kautta. Seikkailukasvatuksen näkökulmasta resilienssin tarkastelu kiinnittyy eniten resilienssiin vaikuttaviin henkilökohtaisiin tekijöihin ja ympäristötekijöihin, koska kyseiset osa-alueet ovat luonteeltaan muuttuvia ja kehittyviä. Näitä Herrmanin ym. (2011) määrittelemiä henkilökohtaisia tekijöitä ovat sisäinen hallintakäsitys, pätevyys ja minäpystyvyys, itsetunto sekä optimismi. Tämän lisäksi seikkailukasvatuksella pystytään vaikuttamaan resilienssiin vaikuttaviin ympäristö tekijöihin, lähinnä sosiaalisen tuen mahdollisen paranemisen kautta. (Herrman ym. 2011, 260)

Resilienssin laajuuden takia käsitettä olisi mahdollista jäsenellä myös monilla muilla tavoilla. Tässä kirjallisuuskatsauksessa resilienssi on kuitenkin jäsenelty viiden seuraavan päätekijän mukaan, joita seikkailukasvatus voi mahdollisesti kehittää: hallintakäsitys, minäpystyvyys ja koettu pätevyys, itsetunto, optimismi sekä sosiaalinen tuki.

6.1 Seikkailukasvatuksen yhteys hallintakäsitykseen

Yksi resilienssiin positiivisesti vaikuttava tekijä on sisäinen hallintakäsitys (Herrman ym. 2011, 260). Hallintakäsityksellä tarkoitetaan ihmisen näkemystä siitä, onko hänellä sisäinen vai ulkoinen hallintakäsitys. Sisäisessä hallintakäsityksessä ihminen kokee pystyvänsä itse vaikuttamaan hänelle tapahtuviin asioihin. Ulkoisessa hallintakäsityksessä ihminen kokee ulkoisten asioiden hallitsevan tapahtumien kulkua. (Marks 1998) Tässä kirjallisuuskatsauksessa sisäiseen hallintakäsitykseen mielletään kaikki ominaisuudet, jotka voivat tukea sen positiivista kehittymistä. Esimerkiksi itsenäisyys, elämänhallinta ja kyky miettiä päätöksiensä seurauksia.

Richmondin ym. (2017) tekemässä laadullisessa tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatuksen vaikuttaneen yhdysvaltalaisen tyttökoulun 13–18-vuotiaiden oppilaiden kykyyn hallita vastoinkäymisiä sekä kykyyn miettiä päätöksiensä seurauksia (Richmond ym. 2017). Australiassa tehdyssä määrällisessä verokkitutkimuksessa seikkailukasvatuksen ei nähty vaikuttavan merkitsevästi 14–16-vuotiaiden itsenäisyyteen (Williams ym. 2018). Yhdysvalloissa 10–16-vuotiaille tytöille tehty määrällinen tutkimus osoitti seikkailukasvatuksen taas parantavan tyttöjen elämänhallintaa (Whittington ym. 2015).

Hallintakäsitykseen liittyviä tutkimuksia löytyi kolme. Kahden tutkimuksen mukaan seikkailukasvatus voi tukea sisäistä hallintakäsitystä siihen liittyvien ominaisuuksien tukemisen kautta (Richmond ym. 2017; Whittington ym. 2015). Tutkimukset eivät kuitenkaan ole täysin yksimielisiä, sillä esimerkiksi Williamsin (2018) tutkimuksessa ei löydetty yhteyttä seikkailukasvatuksen ja itsenäisyyden välillä. Kummassakin tutkimuksessa tutkittavat ryhmät olivat tyttöjä, joissa positiivinen yhteys sisäiseen hallintakäsitykseen liittyviin ominaisuuksiin havaittiin (Richmond ym. 2017; Whittington ym. 2015). Hallintakäsitykseen liittyvien ominaisuuksien laajuuden takia voi olla mahdollista, että seikkailukasvatus tukee vain osaa hallintakäsitystä rakentavista ominaisuuksista.

6.2 Seikkailukasvatuksen yhteys minäpystyvyyteen ja koettuun pätevyYTEEN

Minäpystyvyys ja koettu pätevyys ovat resilienssiin vaikuttavia osa-alueita. Albert Bandura määritteli minäpystyvyyden tarkoittavan ihmisen uskoa siitä, kuinka hän pärjää jossain tietyssä tehtävässä (Heslin & Klehe 2006, 705). Koettu pätevyys taas tarkoittaa yksilön tarvetta kokea minäpystyvyyttä ja itsevarmuutta suoriutua hänelle annetusta tehtävästä (Cohen 2016, 51). Tässä kirjallisuuskatsauksessa minäpystyvyys ja pätevyiden kokemus luokitellaan samaan kategoriaan.

Richmondin ym. (2017) tyttökoululle tekemässä laadullisessa tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatuksen saaneen 13–18-vuotiaat oppilaat muuttamaan positiivisesti käsitystä omasta pätevydestä ja minäpystyvyydestä. Tulosta tukee myös yhdysvaltalainen määrällinen tutkimus, jossa seikkailukasvatuksen havaittiin lisäävään 10–16-vuotiaiden tyttöjen minäpystyvyyttä (Whittington ym. 2015). Myös saksalaisessa määrällisessä tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatuksen vaikuttavan positiivisesti 15–17-vuotiaiden oppilaiden minäpystyvyyteen (Helker & Rürup 2021).

Australialaisessa määrällisessä verrokkitutkimuksessa tutkittiin seikkailukasvatuksen vaikutuksia 14–16-vuotiaiden hyvinvointiin. Tutkimuksen osa-alueita muiden joukossa olivat pätevyys ja minäpystyvyys. Tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu merkitseviä eroja seikkailukasvatusryhmän ja verokkiryhmän välillä pätevydessä ja minäpystyvyydessä. (Williams ym. 2018) Australialaisen tutkimuksen kanssa samanlaisia tuloksia sai Sheardin ja

Golbyn (2006) tekemä tutkimus, jossa seikkailukasvatus ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi 16–39-vuotiaiden opiskelijoiden minäpystyvyyteen.

Tutkimukset ovat positiivisia tai neutraaleja seikkailukasvatuksen vaikutuksista minäpystyvyyteen ja pätevyyden kokemukseen. Kolmessa tutkimuksessa havaittiin, että seikkailukasvatus lisää minäpystyvyyttä ja pätevyyden kokemusta (Helker & Rürup 2021; Richmondin ym. 2017; Whittington ym. 2015). Tärkeää on kuitenkin huomioida, että kaksi tutkimuksista ei havainnut merkitsevää yhteyttä seikkailukasvatuksen ja minäpystyvyyden sekä koetun pätevyyden välillä. (Sheardin & Golbyn 2006; Williams ym. 2018) Kaksi kolmesta positiivisen tuloksen saaneista tutkimuksista oli tutkinut tyttöjä (Richmondin ym. 2017; Whittington ym. 2015).

6.3 Seikkailukasvatuksen yhteys itsetuntoon

Itsetunto on yksi resilienssiin vaikuttavista henkilökohtaisista tekijöistä (Herrman ym. 2011, 260). Koivisto (2007) määritelmän mukaan itsetunto tarkoittaa henkilön päätelmää omasta arvostaan, merkityksestään ja pätevydestään.

Richmondin ym. (2017) tekemässä laadullisessa tutkimuksessa yhdysvaltalaisessa tyttökoulussa havaittiin seikkailukasvatuksen paranteen 13–18-vuotiaiden oppilaiden itsetuntoa. Sveitsiläisessä Kozalka-Silka ym. (2021) tekemässä määrällisessä verokkitutkimuksessa tutkittiin seikkailukasvatuksen vaikutuksia 15–16-vuotiaiden poikien itsetuntoon. Tutkimuksessa ei havaittu seikkailukasvatuksen vaikuttaneen merkitsevästi oppilaiden itsetuntoon. tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatuksen vaikuttavan kuitenkin positiivisesti itsetunnon pysyvyyteen. (Kozalka-Silka ym. 2021) Sheardin & Golbyn (2006) tekemässä määrällisessä tutkimuksessa seikkailukasvatus ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi 16–39-vuotiaiden opiskelijoiden itsetuntoon.

Määrällisessä Iso-Britonialaisessa tutkimuksessa tutkittiin erämaa retkikunnan vaikutusta 11–18-vuotiaiden itsetuntoon. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että osallistuminen seikkailukasvatukselliselle erämaa retkelle parantaa nuorten itsetuntoa, mutta ei merkitsevästi. Tutkimuksen mukaan tulos on johdonmukainen aiheesta olemassa olevan kirjallisuuden kanssa. Mielenkiintoisena lisänä tutkimus tulokset näyttivät erämaaretken vaikuttavan etenkin tyttöjen itsetuntoon. (Barton ym. 2016)

Seikkailukasvatuksen vaikutukset osallistujien itsetuntoon on ristiriitaiset. Laadullinen tutkimus osoittaa seikkailukasvatuksen vaikuttavan itsetuntoon (Richmond ym. 2017). Määrälliset tutkimukset eivät kuitenkaan totea merkitsevää yhteyttä itsetunnon ja seikkailukasvatuksen välillä (Barton ym. 2016; Koszalka-Silka ym. 2021; Sheard & Golby. 2006). Määrällisessä tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatuksen vaikuttavan kuitenkin positiivisesti itsetunnon pysyvyyteen (Koszalka-Silka ym. 2021). Myös itsetunnon osa-alueella seikkailukasvatus vaikuttaa tehoavan paremmin tyttöihin kuin poikiin (Barton ym. 2016).

6.4 Seikkailukasvatuksen yhteys optimismiin

Optimismi on yksi resilienssiin vaikuttava henkilökohtainen tekijä (Herrman ym. 2011, 260). Optimismi tarkoittaa positiivista ja mahdollisuuksien kautta lähestyvää ajattelutapaa tulevaisuudesta (Carver ym. 2010). Terveyskirjaston (2018) mukaan optimismin nähdään lisäävään esimerkiksi sitkeyttä, joustavuutta sekä sopeutumis- ja selviytymiskykyä. Tästä syystä nämä ominaisuudet nähdään tässä kirjallisuuskatsauksessa optimisminä.

Richmondin ym. (2017) tekemän laadullisen tutkimuksen mukaan seikkailukasvatus opetti käytännön kautta 13–18-vuotiaille tytöille, että paras keino selviytyä haastavista ja epämurkavista tilanteista on pitää mieli sitkeästi virkeänä ja positiivisena. Tutkimus havaitsi myös opiskelijoiden ymmärtäneen joustavuuden ja sopeutuvuuden tärkeyden seikkailukasvatuksen kautta. (Richmond ym. 2017) Orsonin ym. (2020) tekemässä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa tutkittiin laadullisella menetelmällä 14–18-vuotiaita nuoria, jotka olivat osallistuneet Outward Boundin järjestämälle seikkailukasvatus retkelle. Tutkimuksen mukaan seikkailukasvatus kehitti nuorten sinnikkyyttä. Tämä näkyi parempana ahdistuksen ja haasteiden sietona sekä uusina ajattelutapoina, jotka auttoivat opiskelijoita nousemaan ahdistuksen yläpuolelle. (Orson ym. 2020)

Määrällisessä opiskelijoille (16–39 vuotta) tehdyssä verrokkitutkimuksessa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää parannusta optimismissä (Sheard & Golby 2006). Yhdysvaltalaisessa määrällisessä tutkimuksessa seikkailukasvatuksen nähtiin lisäävän optimismia, joustavuutta ja

ongelmanratkaisukykyä tutkimukseen osallistuneiden 10–16-vuotiaiden tyttöjen keskuudessa (Whittington ym. 2015) Myös Allanin ja Mckennan (2019) tekemässä määrällisessä tutkimuksessa korkeakoulu opiskelijoilla havaittiin merkittävää positiivista hyötyä joustokyvyyssä.

Tutkimuksien mukaan on mahdollista, että seikkailukasvatus kehittää osallistujiensa kykyä optimismiin. Tämä näkyy niin laadullisissa kuin määrällisissä tutkimuksissa. Optimismin parantuminen näkyy niin sitkeyden kuin joustavuudenkin kehittymisen kautta. (Allan & Mckenna 2019; Orson ym. 2020; Rischmond ym. 2017; Whittington ym. 2015). Lisäksi tutkimuksissa raportoitiin esimerkiksi uudenlaisten ajattelutapojen oppimisen kautta tapahtunutta kehitystä (Orson ym. 2020). Yhdessä löytämässäni tutkimuksessa seikkailukasvatuksen ja optimismin välillä ei löydetty merkitsevää yhteyttä (Sheard & Golby 2006). Kyseisessä tutkimuksessa tutkittavien ikä 16–39-vuotta voi olla merkittävä tekijä muista tutkimustuloksista poikkeavan tuloksen takana.

6.5 Seikkailukasvatuksen yhteys sosiaaliseen tukeen

Sosiaalinen tuki tarkoittaa Cobb:n (1976, 300) määritelmän mukaan kuulumista, johonkin sosiaaliseen verkostoon, josta saa rakkautta ja arvostusta sekä kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaalinen tuki on resilienssiin vaikuttava ympäristötekijä (Herrman ym. 2011, 260).

Koszalka-Silka ym. (2021) tekemän määrällisen tutkimuksen hypoteesi seikkailukasvatuksen vaikutuksista 15–16-vuotiaiden sosiaalisiin taitoihin vahvistui osittain. Tulokset viittaavat kuitenkin siihen, että seikkailukasvatus parantaa sosiaalisia taitoja. (Koszalka-Silka ym. 2021) Laadullisessa tutkimuksessa seikkailukasvatuksen havaittiin parantavan sosiaalista yhteyttä 13–18-vuotiailla tytöillä (Rischmond ym. 2017). Orsonin ym. (2020) laadullisessa tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatukseen 14–18-vuotiaiden osallistujien antavan toisilleen laadukasta ja tilanteisiin reagoivaa tukea, mikä paransi osallistujien sosiaalista tukea. Saksalaisessa 15–17-vuotiaille oppilaille tehdyssä määrällisessä tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatuksen vaikuttavan positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin (Helker & Rürup 2021). Toisaalta taas Williamssin ym. (2018) tekemässä määrällisessä verokkitutkimuksessa seikkailukasvatuksella ei näyttänyt olevan merkitsevää yhteyttä ihmissuhteisiin 14–16-vuotiailla.

Tutkimuksien mukaan seikkailukasvatus voi lisätä sosiaalista tukea. Tämä voi tapahtua esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittymisen kautta tai suoraan sosiaalisten suhteiden parantumisen kautta. (Helker & Rürup 2021; Koszalka-Silska ym. 2021; Orson ym. 2020; Rischmond ym. 2017) Tutkimukset eivät olleet kuitenkaan täysin yksimielisiä, sillä Williamssin ym. (2018) tekemässä tutkimuksessa seikkailukasvatuksen ja ihmissuhteiden välillä ei löydetty merkitsevää yhteyttä.

7 POHDINTA

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää, voiko seikkailukasvatus kehittää osallistujien resilienssiä. Aihetta tutkittiin kahdessa eri osassa. Ensimmäisessä osassa koottiin systemaattisesti tutkimuksia, joissa käsitellään seikkailukasvatuksen ja resilienssin välistä yhteyttä. Toisessa osassa tutkittiin seikkailukasvatuksen ja resilienssiin vaikuttavien osa-alueiden yhteyttä. Kirjallisuuskatsauksessa resilienssin tutkittaviksi osa-alueiksi valittiin hallintakäsitys, minäpystyvyys ja koettu pätevyys, itsetunto, optimismi sekä sosiaalinen tuki.

7.1 Yhteenveto ja pohdinta keskeisistä tuloksista

Tutkimuksien tulokset osoittavat, että seikkailukasvatuksella on mahdollista parantaa osallistujien resilienssiä. Tämän osoittaa kaikki viisi seikkailukasvatuksen ja resilienssin yhteyttä tutkinutta tutkimusta. Poikkeavuuden tuloksiin tekee Overholtin ja Ewertin (2015) tekemä tutkimus, jossa seikkailukasvatus kehitti vain tyttöjen resilienssiä ja vaikutti jopa negatiivisesti poikien resilienssiin.

Resilienssiin vaikuttavista osatekijöistä kirjallisuuskatsaus antaa positiivisia tuloksia seikkailukasvatuksen ja resilienssin yhteydestä. Tutkimustulokset olivat kuitenkin hieman ristiriitaisia, sillä jokaiselta resilienssiin vaikuttavalta osa-alueelta löytyi ainakin yksi tutkimus, joka ei havainnut yhteyttä seikkailukasvatukseen. Merkittävä osa tutkimuksista kuitenkin löysi yhteyden resilienssiä tukevan tekijän ja seikkailukasvatuksen väliltä.

Hallintakäsityksen ja seikkailukasvatuksen välisestä yhteydestä tarkasteltiin kolmea tutkimusta. Kaksi tutkimusta löysi positiivisen yhteyden seikkailukasvatuksen ja hallintakäsityksen välillä (Richmond ym. 2017; Whittington ym. 2015). Minäpystyvyyden sekä koetun pätevyyden yhteydestä seikkailukasvatukseen tarkasteltiin viittä tutkimusta. Kolmessa tutkimuksessa havaittiin seikkailukasvatuksen lisäävän minäpystyvyyttä ja pätevyyden kokemusta (Helker & Rürup 2021; Richmondin ym. 2017; Whittington ym. 2015). Optimismin ja seikkailukasvatuksen välisestä yhteydestä tarkasteltiin viittä tutkimusta. Tutkimuksista neljä löysi positiivisen yhteyden seikkailukasvatuksen ja optimismin väliltä (Allan & McKenna 2019; Orson ym. 2020; Richmond ym. 2017; Whittington ym. 2015). Seikkailukasvatuksen vaikuttavuudesta sosiaaliseen tukeen tarkasteltiin viidessä tutkimuksessa. Tutkimuksista neljä

löysi positiivisen yhteyden sosiaaliseen tukeen (Helker & Rürup 2021; Koszalka-Silka ym. 2021; Orson ym. 2020; Rischmond ym. 2017).

Tutkimuksien perusteella voidaan todeta seikkailukasvatuksen kehittävän resilienssiä sisäisen hallintakäsityksen, minäpystyvyyden ja pätevyyden kokemuksen, optimismin sekä sosiaalisen tuen kautta. Itsetunnon ja seikkailukasvatuksen välillä määrällisistä tutkimuksista ei löydetty merkitsevää yhteyttä. Näyttöä yhteydestä löytyi vain yhdestä laadullisesta tutkimuksesta (Richmond ym. 2017). Tutkimuksissa todettiin seikkailukasvatuksen vaikuttavan kuitenkin itsetunnon pysyvyyteen (Koszalka-Silka ym. 2021).

Olemassa olevat tutkimukset ovat pääosin toteutettu sekaryhmissä, joissa tutkimuksiin osallistuu sekä tyttöjä että poikia. Tutkimukset antavat suuntaa, jonka mukaan sukupuolten välillä resilienssin kehittymisessä voisi olla eroja (Barton ym. 2016). Tämä näkyy esimerkiksi resilienssiä tutkineessa tutkimuksessa, jossa seikkailukasvatus lisäsi tyttöjen resilienssiä samalla kuin poikien resilienssi laski (Overholt & Ewert 2015). Resilienssiin vaikuttavista osa-alueista seikkailukasvatuksen havaittiin vaikuttavan tytöillä poikia paremmin ainakin itsetunnossa (Barton ym. 2016). Lisäksi minäpystyvyyden ja pätevyyden kokemuksen sekä hallintakäsityksen osa-alueilla tutkimukset antavat suuntaa seikkailukasvatuksen tehokkaammasta vaikuttavuudesta tyttöihin.

Kahdessa tutkimuksessa havaittiin haasteen vaikuttavan merkittävästi resilienssin kehittymiseen (Allan & McKenna 2019; Kelly 2019). Tästä syystä seikkailukasvatuksessa on tärkeää painottaa haasteiden merkitystä ja pohtia, minkä kokoiset haasteet ovat sopivia juuri tietyille ryhmälle tai osallistujalle resilienssin kehittymisen kannalta.

Tutkimuksista nousi muutamia tapauksia, joissa seikkailukasvatus vaikutti resilienssiin tai sen osa-alueisiin neutraalisti tai jopa negatiivisesti. Williams ym. (2018) tutkimuksessaan vahvistavat, että seikkailukasvatuksessa neutraalit tai jopa negatiiviset havainnot eivät ole täysin ennenkuulumattomia.

Neutraalien ja negatiivisten tuloksia tulkittaessa on tärkeää tiedostaa yksilön kokemusmaailman vaikutus seikkailukasvatukseen resilienssin kehittäjänä (Overholt & Ewert 2015). Esimerkiksi seikkailukasvatuksessa eteen tuleva haaste voi tuntua osallistujasta mitättömältä, jolloin toiminnalla ei ole vaikutusta resilienssiin. Toisaalta taas Overholtin ja Ewertin (2015) mukaan

jokin haaste tai ympäristö voi tuntua osallistujasta niin mahdottomalta ja suurelta, jolloin hän joutuu muodostamaan uuden kuvan itsestään suhteessa ympäristöön. Tällöin resilienssin muutos henkilössä voi olla jopa negatiivinen. Yksilön kokemusmaailman vaikutusta resilienssiin tukee myös tyttöjen ja poikien erot seikkailukasvatuksen vaikuttavuudessa sekä Kelly:n (2019) tutkimus, jossa seikkailukasvatuksen nähtiin kehittävän etenkin niiden henkilöiden resilienssiä, joilla resilienssi oli valmiiksi matala.

Kirjallisuuskatsaus osoittaa aiemman tutkimustiedon tavoin seikkailukasvatuksen kehittävän resilienssiä (Lee & Zhang 2019). Kirjallisuuskatsaus osoittaa seikkailukasvatuksen kehittävän resilienssiä myös hallintakäsityksen, minäpystyvyyden ja koetun pätevyyden, optimismin sekä sosiaalisen tuen osa-alueiden kautta. Lisäksi Kirjallisuuskatsaus antaa suuntaa seikkailukasvatuksen pienemmästä vaikuttavuudesta itsetuntoon muihin tutkimuksen osa-alueisiin verrattaessa. Tieto aiheesta on tärkeä, koska resilienssin kehittäminen on keskeinen keino ennalta ehkäistä esimerkiksi mielenterveyden ongelmia, jotka ovat keskeinen ongelma nykypäivän suomalaisessa yhteiskunnassa (THL 2022; Tilastotietokanta 2023). Käytännössä seikkailukasvatusta opetusmenetelmänä käytettäessä kasvattajat voivat kehittää osallistujien resilienssiä, joka tukee kykyä kohdata vastoinkäymisiä ja saavuttaa vakaa mielenterveys.

7.3 Rajoitteet ja vahvuudet

Kirjallisuuskatsaukseen on käytetty paljon vertaisarvioituja lähteitä. Haasteeksi osoittautui silti lähteiden riittämättömyys, sillä tutkimukset olivat toteutettu eri puolilla maailmaa, eri kulttuureissa, eri ikäisille ja erilaisilla seikkailukasvatuksen menetelmillä. Saatavilla olevan kontekstin laajuus tekee työstä yleiskatsauksen seikkailukasvatuksesta resilienssin kehittäjänä. Suuren rajauksen takia kirjallisuuskatsausta on vaikeaa arvioida suhteessa käytäntöön esimerkiksi suomalaisessa seikkailukasvatuksessa, jossa tavat ja käytännöt voivat olla erilaisia kuin kirjallisuuskatsauksessa tutkituissa maissa.

Seikkailukasvatus itsessään tuottaa myös haasteita käsitteen tarkassa määrittelyssä. Seikkailukasvatukseen vaikuttaa sen toteuttaja, osallistuja, ympäröivä kulttuuri ja moni muu asia (Marttila 2020, 162). Tämä luo eroavaisuuksia eri tutkimuksien seikkailukasvatus tapahtumien välille, mikä voi näkyä tutkimuksien tuloksissa. Lisäksi myös resilienssi käsitteen jäsentely voi poiketa tutkimuksien välillä, jolloin on mahdollista, että jotkut osa-alueet jäävät huomioimatta.

Kirjallisuuskatsaus ei ole kokonaan systemaattinen, joten on mahdollista, että aiheeseen liittyviä tärkeitä tutkimuksia tai näkökulmia on rajautunut työn ulkopuolelle tai jäänyt kokonaan huomaamatta. Kirjallisuuskatsauksen ensimmäinen osa on toteutettu laajasta hakukannasta tiukoilla kriteereillä. Keskeisin haussa tutkimuksia rajaava kriteeri oli, että hakukone näytti vain tutkimukset, joissa hakusanojen maininta on otsikossa. Tämän takia joitain tutkimuksia on saattanut jäädä haun ulkopuolelle. Toisaalta kyseisellä tavalla kirjallisuuskatsaukseen tuli mukaan ne tutkimukset, joissa seikkailukasvatus ja resilienssi on ollut todella tutkimuksen keskiössä.

Kirjallisuuskatsauksen vahvuuksia on vertaisarvioitujen lähteiden käyttäminen, sillä kaikki työn tulososiossa käytetyt lähteet ovat vertaisarvioituja tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksessa keskeisin rakenne on myös luotu resilienssiä tutkineen vertaisarvioidun tutkimuksen pohjalta. Tämä luo kirjallisuuskatsaukselle vakaan pohjan ja suunnan tulosten tutkimiseen.

Kirjallisuuskatsaus on ensimmäinen laatuaan. Seikkailukasvatuksen ja resilienssiin vaikuttavien eri osa-alueiden yhteyksiä on tutkittu aikaisemmissa kirjallisuuskatsauksissa, mutta näiden yhdistämistä ja kokoamista resilienssi käsitteen alle ei ole tehty aiemmin.

Kirjallisuuskatsauksen vahvuutena voidaan nähdä myös aiheen laaja-alainen käsittely. Seikkailukasvatuksen ja resilienssin yhteyttä lähestytään eri osa-alueita kuin kokonaisuuttakin tarkastelleiden tutkimuksien kautta. Lisäksi katsauksessa on mukana eri ikäisiä ja taustaisia ihmisiä. Käsittelyn laajuus antaa mahdollisuuksia havaita seikkailukasvatuksen ja resilienssin välisestä yhteydestä myös jatkotutkimusaiheita esimerkiksi liittyen sukupuoliin, ikäluokkiin tai kansallisiin taustoihin liittyviin eroihin.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuuskatsauksen pohjalta löytyneiden puutteiden täyttämiseksi jatkossa olisi hyvä tutkia seikkailukasvatuksen ja resilienssin suhdetta tarkemmin eri kulttuureissa, ikäryhmissä ja sukupuolilla. Lisäksi tutkimusta voisi kohdentaa tarkemmin yksilönkokemusmaailmaan ja haasteiden merkitykseen seikkailukasvatuksessa resilienssin kehittäjänä. Tämä kirjallisuuskatsaus antoi suuntaa esimerkiksi tyttöjen ja poikien mahdollisesta eroavaisuudesta suhteessa seikkailukasvatukseen ja resilienssiin.

Kirjallisuuskatsauksessa suoraan resilienssiä tutkineissa tutkimuksissa aineisto on keskittynyt korkeakouluopiskelijoihin. Jatkossa suoraan seikkailukasvatuksen ja resilienssin yhteyttä tutkivaa tutkimusta olisi hyvä kohdentaa myös muihin ikäryhmiin.

Seikkailukasvatuksen toteuttamisessa painottuu toteuttajan kulttuurilliset taustat. (Karppinen & Latomaa 2015, 44) Tästä syystä eri maissa ja olosuhteissa toteutettu seikkailukasvatus voi olla vasteiltaan hyvin erilaista. Kirjallisuuskatsauksessa ei ollut mukana yhtäkään Suomalaista tutkimusta. Jatkossa olisi tärkeää toteuttaa tutkimusta myös suomalaisessa kontekstissa seikkailukasvatuksen ja resilienssin yhteydestä.

LÄHTEET

- Allan, J. & McKenna, J. (2019). Outdoor adventure builds resilient learners for higher education. A quantitative analysis of the active components of positive change. *Sports*, 7(5), 122.
- Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J. & Wood, C. (2016). The wilderness expedition: An effective life course intervention to improve young people's well-being and connectedness to nature. *Journal of Experiential Education*, 39(1). 59-72.
- Bound, D., Cohen, R. & Walker, D. (1993). *Using experience for learning*. Buckingham: SRHE and open university press. Viitattu 6.2.2023.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Cohen, R. 2016. *Sport Psychology: The basics. Optimizing human performance*. Bloomsbury Publishing Plc. London, UK.
- Curtis, W. J., & Cicchetti, D. (2007). Emotion and resilience: A multilevel investigation of hemispheric electroencephalogram asymmetry and emotion regulation in maltreated and nonmaltreated children. *Development and psychopathology*, 19(3), 811-840.
- Curtis, W. J., & Nelson, C. A. (2003). Toward building a better brain: Neurobehavioral outcomes, mechanisms, and processes of environmental enrichment. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 463-488.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure-based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11(1), 35-50.
- Gunnar, M. R., & Fisher, P. A. (2006). Bringing basic research on early experience and stress neurobiology to bear on preventive interventions for neglected and maltreated children. *Development and psychopathology*, 18(3), 651-677.
- Helker, K. & Rürup, M. (2021). What a bad idea to camp next to a train station – student-reported outcomes and evaluations of the outdoor adventure project “challenges”. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* 22:2, 101-116, DOI: 10.1080/14729679.2021.1884103.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265
- Heslin, P. A., & Klehe, U. C. (2006). Self-efficacy. *Encyclopedia Of Industrial/Organizational Psychology*, SG Rogelberg, ed, 2, 705-708.

- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual review of ecology and systematics*, 4(1), 1-23.
- Karppinen, S. (2010) Seikkailukasvatus – erilainen tapa opettaa ja oppia. Teoksessa Latomaa, T. & Karppinen, S. (toim.) *Seikkailun elämyksiä 2*. 1. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 118-136.
- Karppinen, S. & Latomaa, T. (2015). *Seikkaillen elämyksiä 3*. 1. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Karppinen, S. (2005). Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. *Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto*. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514277554.pdf>
- Karppinen, S. Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. (2020). Johdanto. Teoksessa Karppinen, S. Marttila, M. Saaranen-Kauppinen, A. (Toim.) *Seikkailukasvatusta Suomessa. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 97*. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>
- Kelly, J. (2019). Influence of outdoor and adventure activities on subjective measures of resilience in university students. *Journal of Experiential Education*, 42(3), 264-279.
- Koivisto, P. (2007). " Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa": päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi (No. 311). Jyväskylän yliopisto.
- Kotimaisten kielten keskus. (2022). seikkailu. Viitattu 1.12.2022. https://www.kotus.fi/nyt/kysymyksiä_ja_vastauksia/sanojen_alkuperasta/sanojen_alkuperasta_s-t/seikkailu
- Koszalka-Silka, A. Korcz, A. Wiza, A. (2021). The impact of physical education based on the adventure education programme on self-esteem and social competences of adolescent boys. *International journal environment research and public health* 2021, 18, 3021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063021>
- Lee, J. & Zhang, T. (2019). The Impact of Adventure Education on Students' Learning Outcomes in Physical Education: A Systematic Review. *JTRM in Kinesiology*.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human resource development review*, 5(1), 25-44.
- Marks, L. (1998). Deconstructing locus of control: Implications for practitioners. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 251-260.
- Marttila, M. (2020). Luontoliikunta elämys- ja seikkailupedagogiikassa. Teoksessa Karppinen, S. Marttila, M. Saaranen-Kauppinen, A. (Toim.) *Seikkailukasvatusta Suomessa*.

- Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 97. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>
- Neill, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 1(2), 35-42.
- Opetus- ja koulutussanasto (OKSA). (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:10. Viitattu 31.1.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162845/OKM_2021_10.pdf
- Orson, C. McGovern, G. Larson, R. (2020). How challenges and peers contribute to social-emotional learning in outdoor adventure education programs. *Journal of Adolescence*. Volume 81. Pages 7-18.
- Overholt, J. R., & Ewert, A. (2015). Gender matters: Exploring the process of developing resilience through outdoor adventure. *Journal of Experiential Education*, 38(1), 41-55.
- Perusopetuslaki 628/1998. (1998) Viitattu 31.1.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Peng, Z. & Lau, W. (2022). Effectiveness of adventure education on health outcomes related to physical, psychological, and social development in children: A systematic review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1, 1-14.
- Pietilä, K. (2020). Reflektointi elämypedagogiikassa. Teoksessa Karppinen, S. Martila, M. Saaranen-Kauppinen, A. (Toim.) *Seikkailukasvatusta Suomessa*. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 97. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>
- Richmond, D. Sibthorp, J. Gookin, J. Annarella, S. Ferri, S. (2017). Completing classroom learning through outdoor adventure education: out-of-school-time experience that make a difference. *Journal of adventure education and outdoor learning*. vol. 18 no 1. 36-52.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). The efficacy of an outdoor adventure education curriculum on selected aspects of positive psychological development. *Journal of Experiential Education*, 29(2), 187-209.
- Siltanen, S. (2021). Psykkiset voimavarat määrittävät aktiivisuutta vanhuudessa. *Liikunta & tiede* 1-2021, 44-46.
- Suomen nuorisokeskusyhdystys. (2022). *Seikkailukasvatus*. Viitattu 1.12.2022. <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/>

- Suomen nuorisokeskusyhdistys. (2023). Hae Suomen valtakunnallisten seikkailukasvatuspäivien 2024 järjestäjäksi 30.4.2023. mennessä. Seikkailukasvatus. Viitattu 11.3.2023. <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/hae-valtakunnallisten-seikkailukasvatuspaivien-2024-jarjestajaksi-30-3-2023-menessa/>
- Suomisanakirja. (2022). Seikkailu. Viitattu 1.12.2022. <https://www.suomisanakirja.fi/seikkailu>
- Terveyskirjasto. (2018). Optimismi. Viitattu 4.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00902>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 17.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Tilastotietokanta. (2023). Eläketurvakeskus. Viitattu 17.4.2023. <https://tilastot.etk.fi/pxweb/fi/ETK>
- Whittington, A., Aspelmeier, J. E., & Budbill, N. W. (2016). Promoting resiliency in adolescent girls through adventure programming. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 16(1), 2-15.
- Williams, I. R., Rose, L. M., Raniti, M. B., Waloszek, J., Dudgeon, P., Olsson, C. A., Patton, C. & Allen, N. B. (2018). The impact of an outdoor adventure program on positive adolescent development: A controlled crossover trial. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 21, 207-236.

