

A photograph of a forest with tall, thin trees and a path leading to a lake. The trees are mostly deciduous with green leaves, and some are evergreens. The path is dirt and leads towards a body of water in the background. The sky is blue with some clouds.

**HENKINEN HYVINVOINTI JA PERHERESILIENSSI PANDEMIA-AIKANA
– LUONTOLIIKUNNAN ROOLI PERHEIDEN KOKEMANA**

Katariina Kantelus

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Kantelus K. (2022). Henkinen hyvinvointi ja perheresilienssi pandemia-aikana – Luontoliikunnan rooli perheiden kokemana. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. 114 s. (3 liitettä).

Vuonna 2019 alkanut koronapandemian on haastanut henkisen hyvinvoinnin osatekijöitä: elämän merkityksellisyyttä, mielekkyyttä ja turvallisuutta. On tarpeellista tarkastella, mikä on ihmisille kriisien keskellä merkitsevää ja selviytymistä tukevaa. Luonto on lukuisin tutkimuksin osoitettu ihmiselle luontaisesti eheyttäväksi ympäristöksi, joka lisää sisäistä rauhaa, elämän mielekkyyttä ja arvostusta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisena perheet ovat kokeneet luontoliikunnan roolin perheresilienssin näkökulmasta pandemia-aikana.

Tutkimuksessa haastateltiin viittä perhettä, jotka rekrytoitiin Liikkuva Perhe -hankkeen ennakkotietojen perusteella eniten ulkoilleista perheistä. Haastattelut toteutettiin puolistrukturoidusti, perhekohtaisesti erikseen perheen lapsille ja vanhemmille. Aineisto litteroitiin perustasolla, ja sitä lähestyttiin suunnatun aineistonanalyysin kautta.

Perheet olivat kokeneet pandemia-ajan raskaimmin etäkoulun aikaan, jolloin sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen, sekä työn ja lasten opettamisen yhteensovittaminen aiheuttivat haasteita. Esiin nousseita koronatuntemuksia olivat muun muassa pelko sairastumisesta, epä tietoisuus ja tylsyys. Kuvaamistaan haasteista huolimatta haastateltavat kokivat perheensä voineen henkisesti hyvin. Pandemia oli lisännyt perheiden luontoliikunta-aktiivisuutta, ja etenkin kodin läheisyydestä löytyvän luonnon koettiin olevan luontoliikunta-aktiivisuutta edistävää. Haastatellut lapset ja vanhemmat kuvasivat luontosuhdettaan hyväksi. Kaikki haastatellut kertoivat yhteisen luontoliikunnan jälkeen tuntevan mukavalta ja rennolta. Tämä kokemus yhdisti kaikkia haastateltuja luontoliikunnan sää-, seura- tai aktiviteettimieltyksistä huolimatta. Perheen yhteinen luontoliikunta koettiin hyvinvointia tukevana, voimauttavana, palauttavana, rauhoittavana, sekä sopua, kiitollisuutta, myönteisyyttä ja toiveikkuutta lisäävänä. Luontoliikunta osoittautui oivaksi tavaksi tukea perheen resilienssiä laadultaan parantuvan vuorovaikutuksen, yhteisten toimintatapojen ja rutiinien, joustavuuden ja uuden ideoinnin, sekä yhteyden ja yhteisen ajan kautta pandemia-aikana.

Tutkimustulokset toivat esiin perheiden resilienssin ja voimaantumisen kokemuksia, ja niiden sovellettavuus kulminoituu perheiden henkisen hyvinvoinnin tukemiseen. Tulokset kannustavat tukemaan perheiden luontoliikunnan harrastamista. Lähiluonnon herättämään motivaatioon viitaten kaupunkialueiden ulkoilumahdollisuuksista huolehtiminen on tärkeää. Erilaisten mieltymysten näkökulmasta kuntien olisi tärkeää tarjota ja tiedottaa monenlaisista luontoliikuntamahdollisuuksista. Aihetta olisi hyödyllistä tutkia lisää vähemmän liikkuvien ja luontosuhteeltaan erilaisten perheiden osalta. Luontoliikuntaa olisi mielenkiintoista tutkia perheresilienssiä edistävänä toimintona myös muissa kriiseissä ja haasteissa. Yhteisöllistä resilienssiä voisi tutkia luontoliikunnan näkökulmasta myös koululuokan osalta.

Asiasanat: henkinen hyvinvointi, perheresilienssi, resilienssi, luontoliikunta, perheliikunta, pandemiat.

ABSTRACT

Kantelus K. (2022). Emotional well-being and family resilience during corona-pandemic: Experiences of nature activity's role among families. The Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sport Pedagogy. 114 p. (3 attachments).

Corona-pandemic spread in 2019 has challenged the experience of life's meaningfulness, safety, and comfortness – all together emotional well-being. It is important to search for what is considered meaningful and supportive in terms of coping with the stressful situation. Nature has been shown to be a naturally unifying and healing environment. The meaning of the study is to find out how families have felt the role of nature activity from the viewpoint of family resilience.

For the interview, five families with a habit of regularly exercising outdoors were recruited based on Active Family -project's research data. The interviews were conducted in a semi-structured manner, separately for the family's children and parents. The material was transcribed at the basic level and approached through directed content analysis.

The corona-feelings interviewees brought up included fear of illness, uncertainty, and boredom. Among families the worst experiences of pandemic-time were felt during distance school, when social contacts and the compounding of work and teaching children posed challenges. Despite all the challenges, the interviewees felt that their family's emotional well-being had been good. The pandemic had increased families' nature-activity. Near-home-found nature in particular was felt to be conducive to activity in nature. The interviewees described having a close or good relationship to nature. All the interviewees described feeling comfortable and relaxed after a shared nature exercise. This was a unifying experience for all the interviewees, despite preferences felt towards weather, social companion, or type of activity in nature sports. Family's shared activity in nature supported well-being, empowerment, recovery, calming, amity, gratefulness, positivism, and hopefulness. Nature activity proved to be a great way to support family resilience through enhanced quality of interaction; common practices and routines; flexibility and creating new ways; and connection and shared time during a pandemic.

The results of the study highlight families' experiences of resilience and empowerment, and their applicability culminates in supporting families' emotional well-being. The results encourage supporting families' nature activity. Referring to the motivation evoked by nearby nature, it is important to take care of outdoor sites in urban areas. In the perspective of different preferences, it is important that municipalities offer and advertise a wide range of nature sport opportunities. In terms of resilience and activity in nature, it would be useful to research this subject in families which are less active and have a less intense relationship towards nature. In addition, it would be interesting to study nature exercise as a function of promoting family resilience in other crises and challenges as well. Community resilience could also be studied from the perspective of nature sports in terms of a school class.

Key words: Family resilience, resilience, emotional well-being, family activity, nature activity, pandemics.

"Jos todella rakastat luontoa, löydät kauneuden kaikkialla." – Vincent Van Gogh

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. JOHDANTO.....	7
2. HENKISESTÄ HYVINVOINNISTA.....	11
2.1 Voimavaralähtöisyys	14
2.2 Koherenssi	17
2.3 Perheresilienssi	20
3. POIKKEUSOLOISTA	29
3.1 Pandemian seurauksia.....	29
3.2 Väestön ajatuksia ja tuntemuksia koronasta.....	31
4. LUONTOLIIKUNTA JA PERHERESILIENSSI.....	36
4.1 Resilienssit lähtökohdat poikkeusolojen käsittelemiselle.....	36
4.2 Luontoliikunta resilienssitekijänä.....	40
5. TUTKIMUSMENETELMÄT	46
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	46
5.2 Tutkimusasetelma.....	47
5.3 Tutkimuksen kulku	50
5.3.1 Haastateltavien valinta.....	52
5.3.2 Haastattelun suunnittelu ja toteutus.....	55
5.4 Analyysimenetelmät	60
5.4.1 Litterointi	61
5.4.2 Suuntaava aineistonanalyysi.....	62
5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	66

5.5.1 Reliabiliteetti	69
5.5.2 Validiteetti	70
6. TULOKSET	72
6.1 Pandemia-ajan tuntemukset	72
6.1.1 Harrastusten järjestäminen	74
6.1.2 Etäkoulu.....	77
6.1.3 Perheen sosiaaliset kontaktit.....	79
6.1.4 Henkinen hyvinvointi	81
6.2 Perheiden luontoliikunta pandemia-aikana	83
6.2.1 Luontosuhde: havainnot, haaveet ja mieltymykset	84
6.2.2 Yhteisen luontoliikunnan määrä ja muodot.....	86
6.3 Luontoliikunnan perheresilienssiä kerryttävät tekijät.....	90
6.3.1 Yhteys, yhteinen aika ja tuki	90
6.3.2 Keskinäinen vuorovaikutus	91
6.3.3 Totutut toimintatavat ja rytmi.....	95
6.3.4 Joustavuus, uuden ideointi ja ongelmanratkaisu	100
7. POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	104
7.1 Tulosten yhteenveto.....	105
7.2 Menetelmällinen ja eettinen tarkastelu - tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet...	110
7.3 Tulosten sovellettavuus ja jatkotutkimusehdotukset	112
LÄHTEET	115
LIITTEET	
Liite 1: Lasten haastattelurunko	
Liite 2: Vanhempien haastattelurunko	
Liite 3. Haastattelun lupa-asiakirja	

1. JOHDANTO

Varmasti meistä jokainen tavoittelee mielekästä elämää. Koska ihmisyydessä ei ole olemassa absoluuttista terveyttä, on hyvinvointi hedelmällisempi lähestymistapa elämänlaadun tarkastelemiseen. On henkisesti rikastuttavaa katsoa kohti voimavaroja, ja pyrkiä luomaan niitä ympärilleen. Syvällinen tunne elämän merkityksellisyydestä, mielekkyydestä ja turvallisuudesta voimauttaa, ja tuottaa henkistä hyvinvointia. Henkisen hyvinvoinnin voi nähdä kutsuvan muut hyvinvoinnin osa-alueet kattonsa alle, ja mahdollistavan haasteissakin hyvän elämänlaadun. Elämänlaatuun vaikuttavat henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta kaiken pohjalla kokemuksemme ja näkemyksemme siitä, mikä merkitsee. Voimavaralähtöinen terveystietäminen korostaa tätä kokemusta hyvinvoinnin keskiössä. Voimavaralähtöisyys käsittää arvojen ja mahdollisuuksien, niiden tunnistamisen ja todeksi elämisen tukemisen tärkeinä yksilön elämäänlaatuun ja hyvinvointiin vaikuttavina yhtymäkohtina.

Henkisen hyvinvoinnin käsittelemisen ja korostamisen tärkeys näyttäytyy merkittävänä ajassamme. Elämän merkityksellisyyttä, mielekkyyttä ja turvallisuutta – henkisen hyvinvoinnin osatekijöitä – etsimme jokainen joko tietoisesti tai tiedostamatta, ja koemme nämä tärkeiksi hyvinvointia kuvaillessamme. Henkinen hyvinvointi on siis yksi hyvinvoinnin kulmakivistä. Fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointimme elää haasteista haasteisiin, ja henkisen hyvinvoinnin kautta näille on suotuisaa asettaa kokonaisuus. Etenkin korona-aikana nämä arvokkaat kysymykset ovat omakohtaisen hyvinvointimme ytimessä. Vuonna 2019 maailmanlaajuisesti levinnyt koronapandemia on vaikuttanut globaalisti yksilöihin, yhteisöihin sekä yhteiskuntaan (Lades, Laffan, Daly & Delaney 2020). Parikan ja kumppaneiden (2020) mukaan koronapandemian ensimmäisen vuoden aikana yksinäisyyden kokeminen lisääntyi Suomessa 32 prosenttia. Painajaiset, uniongelmat, sekä terveydestä kannettu huoli lisääntyivät. Etenkin läheisen ihmisen sairastumisen pelko oli yleinen (42 %) koko maassa. Yhteydenpito läheisiin kuitenkin huolesta huolimatta vähentyi 62 prosentilla. Myös toiveikkuus tulevaisuuden suhteen vähentyi reilulla kolmanneksella (36 %). (Parikka ym. 2020.) Pandemian taloudellisista haasteista yhtenä mainittakoon, että Suomessa eri mittaiset työttömyysjaksot lisääntyivät lähes kaksinkertaisesti vuoden 2020 aikana (Työ- ja Elinkeinoministeriö 2021, 9). Henkisen hyvinvoinnin voi siis nähdä tulleen merkittävästi haastetuksi.

Koronan suorat ja välilliset vaikutukset näyttävät olevan patologisen sairastuvuuden ja kuolleisuuden lisäksi globaalisti psyykkistä, sosiaalista ja henkistä hyvinvointia krusiaalisesti kuluttavia. Jo ennen poikkeusolojakin mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet, mutta niiden esiintyvyys on kiihtynyt edelleen tämän maailmanlaajuisen COVID19 -pandemian aikana. Tästä havainnosta käsin on tarpeellista pohtia hyvinvointia tukevia ja voimauttavia näkökulmia maailmanlaajuisesti haastavana aikana. Aiheen tarkastelulla on mahdollista tuottaa hedelmää kuormittavien elämäntilanteiden kannalta tulevaisuuteenkin. On tärkeää tarkastella sitä, mikä ihmisille merkitsee tässä ajassa – mikä on kriisien keskellä tärkeää, millaisista asioista saamme merkitystä elämään, ja mitkä asiat arjessa juurruttavat hetken tärkeyteen.

Luonnon tiedetään lukuisten ja monialaisten tutkimusten kautta olevan ihmiselle luontaisen eheyttävä ja tärkeä ympäristö, jota kohtaan koettu läheisyys lisää elämän mielekkyyttä ja arvostusta, sekä sisäistä rauhaa. Perhe puolestaan on usein yksilön arjessa läheisin yhteisö, jossa kohdataan ja osoitetaan avoimimmin tunteita, joko alitajuisesti tai tietoisesti. Tämä tutkielma pohjautuu holistiseen ihmiskäsitykseen ja voimavaralähtöiseen terveyskäsitykseen. Tutkimuksen taustalla on näkemys henkisestä hyvinvoinnista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ympäröivänä, tärkeänä kokonaisvaltaisen merkityksellisyyden kokemuksen ja hyvinvoinnin mahdollistajana.

Tutkielma on liikuntatieteellinen, ja se käsittelee luontoliikuntaa edellä kuvatuista viitekehyksistä koronapandemian luomissa poikkeusoloissa. Liikunta-aktiivisuus väheni koronapandemian ensimmäisenä vuonna koko maassa 22 prosenttia (Parikka ym. 2020). Etäopetukseen siirtymisen myötä monien lasten liikunnallinen aktiivisuus väheni minimiin, sillä vähän liikkuvien aktiivisesti vietetty aika koostuu usein koulumatkoista, sekä väli- ja liikuntatunneista. Koulun piha, lähiympäristö ja kavereiden läsnäolo ovat arjen virikkeitä, jotka kannustavat liikkumaan. Poikkeusoloihin siirtyminen on asettanut siis suuren haasteen niin liikunnanopettajille kuin vanhemmillekin: miten tuetaan lasten hyvinvointia ja aktiivisuutta aikana, jona on suositeltavaa pysyä kaukana muista ja välttää joukkueharrastustoimintaa. Samat rajoitukset ja suositukset haastavat sosiaalista, psyykkistä ja henkistä hyvinvointia, jotka fyysisen hyvinvoinnin kanssa yhteen nivoutuen vaikuttavat toinen toisiinsa.

Opetushallituksen mukaan koululiikunnan rooli lasten liikuttajana onkin ollut erittäin suuri pandemian keskellä, sillä sulkujenkin aikana kouluissa lapsille on lähtökohtaisesti tasavertaiset mahdollisuudet osallistua ohjattuun liikuntaan. Opetushallituksen kannustus on kuulunut korona-aikana koululiikunnan suuntaamiseen kohti koulun lähiympäristöä, piha-alueita, metsiä, sekä lumirinteitä ja -mäkiä. (Opetushallitus 2020). Etäkoulun aikana opettajien etäopetukseen panostamisella on toki ollut vaikutusta tasavertaisuuteen. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on suositellut ulkoilua osana lasten ja perheiden aktiivisuuden ylläpitämistä karanteenin sekä yleisten poikkeusolojen aikana (THL 2020a). Koronan aikana lähiliikuntapaikkojen ja ulkoilureittien kävijämäärät ovatkin ilahduttavasti nousseet. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta fyysisen etäisyyden ohellakin suositellaan pitämään kontaktia läheisiin, ja tekemään mahdollisuuksien puitteissa itselle mieluisia asioita.

Tässä tutkimuksessa keskitytään perheresilienssiin, eli perheiden haasteiden yli työntävään ponnistusvoimaan. Resilienssiä tarkastellaan dynaamisena prosessina, johon vaikuttavat haasteiden laatu sekä selviämiskeinot (Lietz & Strenght 2011). Jokainen perhe kohtaa haasteet omalla tavallaan, ja resilienssitekijät ovat siten yksilöllisiä. Tutkimuksella pyritään selvittämään, miten perheet ovat kokeneet pandemian vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa, ja millaisena he ovat nähneet luontoliikunnan roolin tässä prosessissa. Perheiden kokemusten kuuleminen on tärkeää, sillä perheet ovat lähtökohtaisesti yksilöiden lähimmät ja intiimeimmät yhteisöt, joissa hyvinvointi tai pahoinvointi näyttäytyy. Perheet ovat myös jäsenilleen tuki, ja perheliikunnan kautta on mahdollista luoda ja rakentaa jäsenten välille yhteyttä, joka edistää hyvinvointia. Laajuutensa lisäksi pandemia on ollut myös meidän sukupolvillemme uusi kokemus, ja siksi on tärkeää kuulla, miten lapset ja vanhemmat ovat kokeneet käsitelleensä sitä. Tutkimuksella pyritään luomaan perheiden kokemusten kautta käsitystä siitä, millaisena hyvinvointitekijänä luontoliikunta on näyttäytynyt perheresilienssin ja henkisen hyvinvoinnin valossa epävarmoissa oloissa.

Tutkimuksen otos ei tähtää yleistettävyyteen, vaan tärkeää on antaa perheille ääni kuvata heidän kokemuksiaan. Koska voimaannuttavat tekijät ovat yksilöllisiä, on niiden osalta hiukan epätarkoituksenmukaista pyrkiä yleistettävyyteen. Tämä tutkimus tarkastelee luonnossa käymistä ja luontoliikuntaa yhtenä voimaannuttavana tekijänä. Luonto on toimintaympäristönä valtaisan moninainen. Vaikka luontoliikunta on yksi voimauttava tekijä monien joukossa, on

se otollinen alusta myös muille resilienssitekijöille. Tutkimuksen tavoitteena onkin lisäksi tarkastella luontoon sijoittuvan toiminnan sisällään pitämiä, useita henkisen hyvinvoinnin ja resilienssin tekijöitä, joita myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu.

2. HENKISESTÄ HYVINVOINNISTA

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittää terveyden kokonaisvaltaiseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, joka ei tarkoita vain sairauksien tai toimintakyvyn rajoitusten puuttumista (WHO 2022). Hyvinvointi koostuu objektiivisesta terveydestä ja koetusta hyvinvoinnista. Koettu hyvinvointi voidaan ajatella elämänlaatuna, johon vaikuttaa ihmissuhteet, odotukset hyvästä elämästä, omanarvontunto, mielekäs tekeminen sekä terveys. (THL 2021c.) Objektiivinen terveys siis vaikuttaa koettuun terveyteen, muttei ole hyvinvoinnin tae eikä vaatimus. Hyvinvoinnille on kiteyttävistä lauselmista huolimatta mahdotonta ja oikeastaan epätarkoituksenmukaista asettaa yhtä tiettyä määritelmää, sillä se on vahvasti yksilön oma, subjektiivinen kokemus (Likes 2021a). On ihmisyyden kokonaisvaltaisuuden kannalta tärkeää, että terveystieteistä on muovattu aktiivisesti puheessa ja käytännössä sairauskeskeisestä hyvinvointisuuntautuneempaa. On tärkeää ymmärtää, että historian kuluessa terveyden määritelmään on vaikuttanut hyvin merkittävästi politiikka ja tutkimus, ja tässä maailmanajassa voimme katsoa hyvinvointia laajemmin, ja juuri käsite ”hyvinvointi” nähdään objektiivista terveyttä rikkaampana ja merkitsevämpänä arvona (Larsen 2021).

Käsitelläksemme henkistä hyvinvointia, on hyvä tarkastella myös muiden hyvinvoinnin osa-alueiden luonnetta. Fyysinen hyvinvointi on konkreettista ja ruumiillista, joten sen käsitteleminen ja määrittelemisen on objektiivisesta näkökulmasta käsin helpompaa henkisen hyvinvoinnin määritelmään verrattuna. Fyysinen hyvinvointi tuottaa mahdollisuuksia liikkua ja kulkea, ilmaista itseään kehollisesti ja toimia itsenäisesti. Sosiaalinen hyvinvointi ymmärretään mielekkäiden vuorovaikutussuhteiden, kuten arkituttavien, ystävien, perhe- ja parisuhteiden kautta (Ramirez 2021). Psyykkinen hyvinvointi on mielenterveyden objektiivisesti tai diagnostisesti mitatusta tasosta riippumaton tila, jossa yksilö kokee voimavaransa ehyiksi, tuntee saavansa ja kykenevänsä vaikuttaa, sekä tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. Ihmisen psykososiaalisen luonteen vuoksi sosiaalinen ja psyykkinen hyvinvointi ovat molemminsuuntaisessa yhteydessä. (Ramirez 2021.) Opetushallitus kuvaa sosiaalisen hyvinvoinnin liittyvän henkiseen hyvinvointiin ilmapiirin turvallisuuden, yhdessä muiden kanssa jaetun merkityksellisyyden ja tuen kaltaisten tekijöiden kautta (Opetushallitus 2022).

Erillisiksi miellettyjen henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin eroja ja itsenäisiä olemuksia voi olla sen sijaan vaikeaa ensikuulemalta hahmottaa – etenkin, kun määritelmät suomentuvat muista kielistä usein ristiin keskenään. WHO:n mukaan mielen hyvinvointi ajatellaan yksilön elämässä kykynä nähdä omat taidot ja mahdollisuudet, käsitellä stressiä, sekä osallistua yhteisönsä toimintaan ja olla osa sitä, eikä hyvinvoinnin kokemusta synny ilman mielen hyvinvointia (WHO 2018). Psyykkisen hyvinvoinnin luonteen tavoin myös henkisen hyvinvoinnin luonne on elämäntaidollinen. Henkisen hyvinvoinnin voidaan katsoa kumpuavan kiitollisuudesta, ystävällisyydestä sekä yhteydestä toisiin ihmisiin; omien negatiivisten ajatusten ja uskomusten haastamisesta; kyvystä olla tietoinen ympäristöstään, taidosta tunnistaa omat valmiudet ja tarpeet, ja toimia niitä huoltaen; sekä koetusta elämän tarkoituksesta ja sen päämäärää ohjaavista arvoista (Dahl, Wilson-Mendenhall & Davidson 2020).

Hyvinvoinnin osa-alueista henkisen hyvinvoinnin määritelmä on hyvin laaja. Se on nimensä mukaisesti sisäisesti koettu, ja sen voi yhdestä näkökulmasta ajatellakin kokoavan koko hyvinvoinnin elämän merkityksellisyyden kysymyksen äärelle. Henkinen hyvinvointi on ollut vuodesta 1984 saakka osana WHO:n hyvinvointistrategiaa, ja järjestön jäsenet ovat sittemmin nähneet tarpeelliseksi liittää henkisen hyvinvoinnin osa-alueen yksilön kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin määritelmään (Chirico 2016). Henkisen hyvinvoinnin määritelmälle löytyy useita tekijöitä ja nimittäjiä, kuten itsensä ymmärtäminen, luovuus, toisten auttaminen ja empatia, hetken arvostaminen, vertailun vähäisyys, huumori, sisäinen puhe, sensitiivisyys, tarkoituksellisuus, luottamus ja epäitsekkyys. (Dhar, Chaturvedi & Nadan 2011.) Henkisen hyvinvoinnin kautta voimme kenties tarkastella terveyden kokemusta jossain määrin terveydentilasta riippumattomana. Henkinen hyvinvointi on ikään kuin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksellisyyden yhdistävä voimavara. Voi ajatella, että se koostuu niistä, mutta ei ole täysin olosuhteista riippuvainen. Henkinen hyvinvointi kerryttää koherenssia, ja on myös psyykkisen hyvinvoinnin lähde (Unterrainer, Landenhaus, Moazed, Wallner-Liebmann & Fink 2010). Henkisyys tuo hyvinvointiin syvemmän merkityksen tason, jonka kautta on mahdollista katsoa läpi objektiivisesti mitattujen terveystekijöiden – ei ohittaa niitä, mutta kiinnittää katse voimavaroihin ja syvällisyyteen – merkityksellisyyteen (Dhar, Chaturvedi & Nadan 2011).

Henkisyys ja merkityksellisyys ovat tunnistettu perheresilienssiä edistävinä voimavaroina (Black & Lobo 2008). Olen valinnut tarkastella perheresilienssiä sekä koherenssia tarkemmin tässä luvussa, sillä olen havainnut niiden sisältävän paljon samankaltaisia elementtejä ja perusoletuksia, jotka pohjautuvat voimavaralähtöisyyteen ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmaan. Tässä tutkielmassa keskityn henkiseen hyvinvointiin yksilön ja perheiden hyvinvointimahdollisuuksien perspektiivistä. Sitä voi – ja on syytäkin – tarkastella useista näkökulmista ja monitieteisesti, esimerkiksi psykologiaa, terveys- käyttäytymis-, lääke-, ja yhteiskuntatieteitä yhdistäen. Henkisen hyvinvoinnin ajatellaan auttavan eteenpäin elämän haastavissa vaiheissa – tuovan ja luovan luottamusta elämän kantavuuteen – vaikka ympäristö ja olosuhteet haastavatkin (Castellano 2018, 55-56, 58). On ehdotonta ymmärtää, että terveyttä ja hyvinvointia ei voi hyvinvoinnin nimissä lähestyä vain biolääketieteellisestä näkökulmasta, vaan on nähtävä sisäisen merkityksen ja konnektiivisuuden tärkeys eheälle elämälle (Castellano 2018, 59). Henkinen hyvinvointi on dualistisesti paitsi uskon, myös eksistentiaalisen hyvinvoinnin kokemus (Ellison 1983). Mielekkäästi käsiteltävä tiivistys eksistentiaalisesta henkisestä hyvinvoinnista on elämän mielekkyyden, turvallisuuden ja merkityksellisyyden kokemus, joiden alle lukuisat kokemukset henkisestä hyvinvoinnista voidaan jaotella (Unterrainer ym. 2010). Tämän näkökulman pohjalta kuvaan henkistä hyvinvointia tutkielmassani.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kuvaa koetun hyvinvoinnin käsitettävän usein elämänlaatuna (THL 2022c). Elämän merkityksellisyyden, tarkoituksenmukaisuuden ja mielekkyyden voi mitä merkittävimmin ymmärtää vaikuttavan elämänlaatuun ja hyvinvoinnin kokemiseen. Henkisen hyvinvoinnin mukanaan tuoma merkityksellisyyden kokemus edistää haastavina aikoina selviämistä (Dhar, Chaturvedi & Nadan 2011). Maailmanlaajuisesti leviävän viruksen näkökulmasta on mahdollista tehdä pieni yksinkertaistus terveyden voimavaralähtöisen näkökulman tarpeellisuudesta ja tärkeydestä. Kun globaalisti pelätään viruksen leviämistä ja sen taloudellisia, sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia arkeen, nousee omien hyvinvointitekijöiden ja elämän merkityksellisyyden rooli suureksi terveyden kokemuksen kannalta. Henkisen hyvinvoinnin tärkeyden voi siis ajatella korostuvan juuri muiden hyvinvointialueiden ollessa haastettuina. Tämän henkisen tason tunnistamisen kautta on mahdollista ymmärtää merkittävyyden ja tarkoituksellisuuden kokemukset ihmisen hyvinvoinnin lähtökohtana (Dhar, Chaturvedi & Nadan 2011). Henkisen hyvinvoinnin esille

nostamisessa on ennen kaikkea kyse ihmisten voimaannuttamisesta, ja sen käsitteleminen laajemmin on edellä kuvatusta näkökulmasta tarkoituksenmukaista etenkin globaalien kriisien aikana.

Esittelen henkiseen hyvinvointiin linkittyen tarkemmin voimavaralähtöisyyden, jota aktiivisesti levittäen pyritään vaikuttamaan yksilön kokemuksiin ja mahdollisuuksiin oman elämänsä aktiivisena hyvinvointivaikuttajana. Sen kautta pyritään kiinnittämään huomio arjen sisältöihin, joiden kautta voi rikastuttaa ja eheyttää omaa hyvinvointiaan. (Ciarrochi, Atkins, Hayes, Sahdra & Parker 2016.) Tähän terveyskäsitteeseen pohjautuu myös ajatus hyvinvoinnista taitona. Esittelemäni teoriat asettuvat luontevasti voimavaralähtöisyyden piiriin, ja niiden kautta olen voinut lähestyä luontoliikunnan henkisiä hyvinvointivaikutuksia mielekkäästi. Ne ovat siten henkisen hyvinvoinnin tekijöitä kuvaavina rakentaneet osaltaan ennakkotietämystäni tutkittavasta ilmiöstä. Teoriat kulkevat melko limittäin, ja ne sisältävät saman suuntaisia oletuksia hyvinvointiin ja kriisissä selviytymiseen vaikuttavista seikoista. Käsittelem tarkemmin koherenssia sekä perheresilienssiä, joiden kautta on mahdollista avata korona-ajan haasteiden ja hyvinvoinnin yhtäaikaisen olemassaolon mahdollisuutta. Tieteen avoimen luonteen vuoksi esittelemäni teoriat ovat saaneet osakseen kritiikkiä, joka on koskenut niiden käsitteiden moninaisuutta ja rinnakkaisuutta (Luthar, Cicchetti & Becker 2003). Teoriat kuitenkin kestävät hyvin kriittistä tarkastelua, sillä niiden tarkoitus on tukea haasteiden ja kriisien aikaisen hyvinvoinnin tarkastelua voimavaralähtöisesti, juuri yksilöllisistä ja moninaisistakin tekijöistä käsin. Teoriat vaikuttavat voimakkaina, henkiseen hyvinvointiin yhteydessä olevaa tunteiden käsittelemistä ja käytöstä taustoittavina näkökulmina.

2.1 Voimavaralähtöisyys

Voimavaralähtöisyys perustuu positiiviseen psykologiaan, jossa keskiössä on yksilön vahvuudet ja niiden voimistaminen. Ympäristö voi tukea, tai olla tukematta näitä vahvuuksia – tarjota, tai olla tarjoamatta voimavaroja. (Ciarrochi, Atkins, Hayes, Sahdra & Parker 2016.) Voimavaralähtöisyys on positiivisen terveystieteiden ydin, ja tätä aatetta on pyritty edistämään yhteiskuntamme terveydenhuollossa ja terveyden edistämiseksi. Psykkiset ja henkiset voimavarat edistävät kriisien ja vaikeiden asioiden kanssa selviytymistä (Henriksson

& Lönnqvist 2013, 259). Positiivinen ajattelu ja myönteisyys ovat osittain synnynnäisiä ominaisuuksia, ja lisäksi ne kumpuavat aiemmista kokemuksista (Ciarrochi ym. 2016). Joillakin on todella hyvä kyky käsitellä kuormittavia elämäntilanteita, mutta jokaisella ihmisellä ärsykekuormituksen kestävyys on rajallinen, jolloin kriisit tai useat peräkkäiset kuormittavat tekijät voivat laukaista yhtäkkiä voimavarojen loppuunpalamisen (Henriksson & Lönnqvist 2013, 259). Kuitenkin voimavarojen kerryttäminen ja selviytymisstrategiat, kuten myönteinen ajattelu ovat ennen kaikkea opittavissa olevia taitoja (Ciarrochi ym. 2016).

Positiivisen ajattelun ei tulisi tarkoittaa negatiivisten tunteiden poissulkemista tai välttelyä. Tunnekokemusten välttely rajoittaa kehontuntemusta ja kehon tuottamien reaktioiden informaation vastaanottamista, ja voi johtaa rajoittuneeseen elämysmaailmaan. On tärkeää erottaa syy ja seuraus myös tunteiden ja tapahtumien välillä. Positiivinen asenne voi olla avuksi haastavissa tilanteissa, mutta olisi epäinhimillistä ajatella, että haasteet tulevat tiellemme, jos emme jaksa ylläpitää positiivista ajattelua. Positiivinen ajattelu on voimavara silloin, kun se ei ole väkinäinen suorite, vaan joustava, aito taito ja pyrkimys. Jatkuva onnen metsästäminen on suuri kompastuskivi, jos onni on käsitteenä epärealistinen. (Ciarrochi ym. 2016.) Onnen ihanteeseen kiintyminen tuottaa todellisuudessa enemmän negatiivisia tunteita, kuin todellista onnea ja tasapainoa (Sahdra, Shaver & Brown 2010).

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (Likes) on koonnut yhteen voimavarojen kerryttämiseen pureutuvia kysymyksiä ja näkökulmia. Hyvinvointitaidot ovat opittavia, ja lähiympäristö muovaa yksilöille muodostuvien hyvinvointitekijöiden painotuksia. Likes ohjaa hyvinvoinnin edistämisessä korostamaan kokonaisvaltaisuutta yksioikoisiksi miellettyjen terveellisten elämäntapojen korostamisen sijaan. Hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi elämänlaatu ja koettu mielekkyys. Voimavaroja pohdittaessa on hyvä listata, mikä on auttanut nyt ja aiemmin voimaan hyvin ja tuottanut iloa. Sen lisäksi on kannattavaa keskittyä tunnistamaan asioita, jotka tuovat rauhaa ja laskevat fysiologista vireystasoa, sekä vastavuoroisesti asioita, jotka nostavat vireystasoa ja kuormitusta. Voimavarojen tehokkuus arjessa kannattavana voimana riippuu siitä, millainen tasapaino kuormittavien sekä voimauttavien tekijöiden välillä on (THL 2021d). Mieluisatkin asiat voivat kuormittaa, ja siksi on hyvä tunnistaa missä määrin ne tuovat itselle hyvinvointia ja voimavaroja. On suositeltavaa tutkailla ja pohtia, millaisilla konkreettisilla toimilla voisi vaikuttaa omaan elämänlaatuun –

millaisia asioita kaipaa arkeensa lisää, ja mitä kannattaisi vähentää, jotta jaksaminen kohenisi. (Likes 2021b; Kangasniemi 2021.)

Lapsia voi ohjata tunnistamaan näitä tekijöitä johtamalla heitä tilanteisiin, joissa heidän on mahdollista selvittää itse mitkä asiat ovat heille merkityksellisiä (Ciarrochi ym. 2016). Ehdottoman tärkeää hyvinvoinnin kannalta on omaa palautumista tukevien asioiden tiedostaminen, sillä niiden lisääminen arkeen tukee haasteiden voittamista (Likes 2021b; Kangasniemi 2021). Kun omaan perheeseen vaikuttavat voimavarat tunnistetaan, on niihin peilaten mahdollista muovata omaa käytöstä ja tekoja (THL 2021d). Voimavaroja kerryttävistä toiminnoista tietoiseksi tulemista tukee tunteiden tunnistaminen ja kehollisten viestien huomioiminen. Siksi on hyvä antaa lapsen vapaasti tutkia ympäristöään ja tuntemuksiaan, sekä harjoitella itsenäisesti ja opastettuna toisten tuntemusten tulkitsemista (Ciarrochi ym. 2016).

Ajatellaan, että voimavarojen loppuun kulumisen kokemus käynnistää stressin kokemuksen. Kuormittuneena toimintakyvyn ylläpitämiseen vaaditaan voimavaroja, tai samankaltaisesta taustaoletuksesta käsin ymmärrettyjä sisäisiä ja ratkaisukeskeisiä coping-mekanismeja (Park ym. 2021). Coping mekanismit keskittyvät joko itse ongelman ratkaisemiseen esimerkiksi vaihtoehtoisia helpottavia toimintatapoja luomalla, tai negatiivisten emootioiden syrjäyttämiseen esimerkiksi välttelyn tai mielihyvää tuottavien kokemusten kautta. Välttelykäytös sisältää kummankin kuormituksen käsittelyn piirteitä, mutta se pyrkii kiistämään haasteen. Keskittäkseni huomion seuraavissa kappaleissa tarkastelemini teorioihin, nostan esiin kuormitusärsykkeiden yhteydessä ilmenevien positiivisten tunteiden merkityksen. Myönteiset kokemukset ja tuntemukset vaikeidenkin hetkien ja teemojen keskellä heikentävät stressin negatiivisia vaikutuksia. Henkiseen hyvinvointiin liittyen on tärkeää nostaa esiin havainto, jonka mukaan ne jotka löytävät kuormittavien elämäntapahtumien ja tilanteiden lomassa sisäisesti elämästään merkityksellisyyttä ja elämänarvostusta, toipuvat kriisistä tai kuormituksesta nopeammin. (Davidson, Neale & Grings 2004, 200–201.)

2.2 Koherenssi

Ihmiset joutuvat käsittelemään arjessaan jatkuvasti erilaisia ärsykejä, mutta stressitekijöistä tulee kuormitustekijöitä vasta siinä hetkessä, kun voimavarat ja mekanismit eivät riitä haasteen käsittelyyn ja hyvinvointi vaarantuu. Yksi tunnetuimmista voimavara- ja mekanismeista henkistä hyvinvointia määrittelevistä käsitteistä on salutogeenisen teorian koherenssi, jonka mukaan hyvinvoinnissa on pohjimmiltaan kyse elämäntilanteisiin mukautumisesta. (Antonovsky 1987.)

Yksilölle voi muodostua koherenssin tunne, kun elämä näyttyy hallittavana, merkityksellisenä ja ymmärrettävänä. Koherenssia voisi kuvata ytimekkäästi elämänhallinnan tunteena. (Antonovsky 1980.) Antonovsky (1987, 19) on määritellyt salutogeeniseen teoriaansa kuuluvan koherenssin tunteen ytimekkäästi seuraavalla tavalla.

”Koherenssin tunne on kokonaisvaltainen suuntaus, joka ilmenee pysyvänä, joskin dynaamisena luottamuksen määränä siitä, että 1) elämän aikana ihmisen sisältä ja ulkoisesta ympäristöstä tulevat ärsykkeet ovat jäsennellyjä, ennustettavissa ja selitettävissä olevia, että 2) ihminen käyttää resurssejaan, joilla hän voi vastata näiden erilaisten ärsykkeiden aiheuttamiin vaatimuksiin ja 3) nämä vaatimukset ovat haasteita, joihin kannattaa panostaa ja sitoutua.” (Antonovsky 1987, 19.)

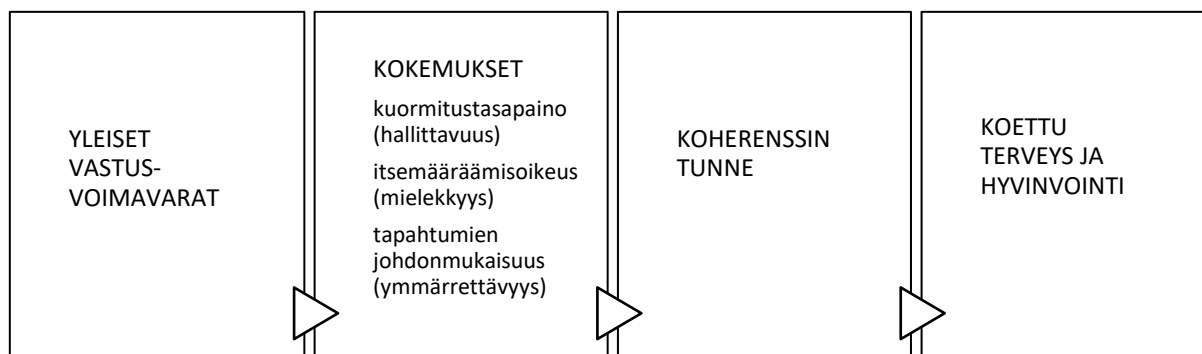
Vaikka kehityspolku ja -ympäristö tarjoaisivat rikkaimman alustan ehjälle mielelle, erilaiset kriisit, kuten läheisen sairastuminen, kuolema tai epidemia voivat vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin altistaen mielenterveyden ongelmille. Suuret psyykkiset kuormat voivat johtaa stressi- ja traumaperäisiin mielenterveyshäiriöihin, jotka muuttavat suhtautumista omaan elämään. Kriisitkin kohdataan yksilötaustaa vasten. Lapsuuden kokemukset vaikuttavat myöhempään kokemusmaailmaan ja toimintatapoihin, joilla pyritään selviytymään traumaattisista, elämänlaatua heikentävistä tapahtumista. Mielenterveyden rakennusaineeksi mielletty koherenssin tunne, eli selviytymiseen luottaminen muovautuu ympäristön, saadun tuen ja psykologisten vaikuttimien kautta. Vaikka geneettisillä tekijöillä, kuten luonteenpiirteillä on vaikutusta sen kehittymiseen, myötäelävän ja tukevan kasvu-ympäristön on havaittu vaikuttavan voimakkaammin. Jos lapsi oivaltaa kasvatuksen kautta kokemusten

muodostuvan yksilöllisesti ja emotionaalisesti, tunnetaidot kehittyvät vakaammiksi (Siegel 2020, 145). Mielenterveyden pitkäkestoisen tasapainoisuuden ja koherenssin tunteen kehittymistä voidaan tutkimustulosten valossa edistää lapsuudenaikaisten ympäristöjen suotuisuudella ja lapsen rajallisia voimavaroja laajentamalla. (Antonovsky 1987, 128; Haravuori ym. 2016, 93–94; Nurmi ym. 2014, 74; Silventoinen ym. 2014; WHO 2018.)

Koherenssin tunteen perusta kehittyy Antonovskyn mukaan lapsuudessa, ja se vahvistuu suotuisissa oloissa nuoruudessa. Epävarmuutta ja ennakoimattomuutta aiheuttavat ympäristöolot haastavat sen kehittymistä. Kuormitusärsykkeiden ylitsepursuava määrä voi puutteellisten voimavarjojen myötä ylittää käsittelykyvyn rajat, ja heikentää hyvinvointia (Henriksson & Lönnqvist 2013, 259). Kuitenkin vaikeissakin oloissa saatu tuki, sen laatu ja määrä vaikuttavat merkittävästi koherenssin vahvuuteen. Voimavarojen tukemisesta riippuen haastavat elämäntilanteet voivat siis joko kuluttaa tai vahvistaa koherenssin, eli vaikeuksista selviämisen tunnetta. (Antonovsky 1987.)

Koherenssin teoria rakentuu voimavaralähtöisyyden peruskalliolle. Koherenssin voimaantumiseen vaikuttavat yleistyneet vastusvoimavarat, jotka auttavat kuormituksen käsittelyssä ja sen kestävässä poishjaamisessa, kuten kuviossa 1 on kuvattu. Nämä voimavarat ovat omiaan vaikuttamaan vaikeiden elämäntilanteiden ja vastoinkäymisten tuottamiin seurauksiin. Koherenssin tunne ei kehity ilman vastoinkäymisiä, sillä ilman niitä ei synny myöskään kokemuksia niiden voittamisesta. Vastusvoimavarat kehittyvät elämän haasteissa, kun kokemuksista voimaantuneena on mahdollista katsoa elämää koherenssin osatekijöistä käsin – ymmärrettävänä, hallittavana ja mielekkäänä. Henkilökohtaiset selviytymiskokemukset lisäävät luottamusta omiin vastusvoimavaroihin, ja siten ennakkoinnin mahdollisuuksia. Yksilö voi luottaa lopputuleman olevan lopulta hallittavissa. Vastustusvoimavarat jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin, ja niitä ovat kaikki kognitiiviset, emotionaaliset ja fyysiset toimet ja strategiat, jotka ylläpitävät hyvinvointia. Koherenssia kerryttäviä vastusvoimavaroja ovat yksilöllisten geneettisten ja taipumustellisten ominaisuuksien lisäksi esimerkiksi identiteetti, itsetunto, tunnetaidot, kulttuurin suomat mahdollisuudet, tavat ja coping-mekanismit. Vaikka

vastusvoimavarojen lukuisuus vahvistaa koherenssia, niiden määrää tärkeämpää on se, kuinka ne asettaa käyttöön omassa arjessaan. (Antonovsky 1987.)



KUVIO 1. Vastusvoimavarojen vaikutus koherenssiin ja koettuun hyvinvointiin Antonovskyn (1987) mukaan.

Yksi tärkeä koherenssin tunteen vahvistaja on sosiaalinen ympäristö ja sen tuki, sekä vuorovaikutus ja sen laatu. (Volanen 2011, 21-22.) Kodin ollessa yksi tärkein lapsuusajan elinympäristö (Sheridan, Sjuts & Coutts 2012), on selvää, että vanhempien lapselle osoittama sosiaalinen tuki edistää koherenssin tunteen muodostumista. Vaikka persoonasidonnaiset taipumukset, geneettiset ominaisuudet ja muut synnynäiset tekijät voivat luoda otollisia lähtökohtia koherenssin tunteen syntyyn ja muovautumiseen, lapsuudessa turvatulla empaattisella ja kannustavalla kasvu-ympäristöllä on siihen suurempi vaikutus (Silventoinen ym. 2014). Lapsuusajan olosuhteet ovatkin tärkeimpiä koherenssin tunteen eli elämän hallittavuuden syntyyn vaikuttavia vastusvoimavaroja (Antonovsky 1987).

Antonovsky on kehittänyt mielekkyyttä, ymmärrettävyyttä ja hallittavuutta mittaavan kysymyspatteriston, jonka on osoitettu toimivan koherenssin mittauksessa kulttuurista riippumatta hyvällä reliabiliteetilla ja validiteetilla (Honkinen 2009, 18). Kysymyksissä tarkastellaan muun muassa emotionaalista läheisyyttä, vaikutusmahdollisuuksia ja osallisuutta, kuormituksen tasapainoa, saatua apua ja tukea. Sagy ja Antonovsky (2000) tutkivat perhesuhteiden merkitystä koherenssin ennustajana, kyseistä Antonovskyn (1987) koherenssin tunne -mittaria (SOC-Questionnaire) hyödyntäen. Tulokset osoittivat, että lapsuudessa koetuista tekijöistä osallistumis- ja päätöksentekomahdollisuudet, sekä perheen

selviytymisstrategiat vaikuttivat koherenssin tunteen syntyyn merkittävimmin. (Sagy & Antonovsky 2000.)

Perheen rooli koherenssin tunteen synnyssä on siis merkittävä. Samankaltaisia tuloksia on saatu kyselyä soveltaen myös suomalaisissa tutkimuksissa (Honkinen 2009, 45; Vahteristo 2012, 33–35), joissa koherenssin tunteen on osoitettu olevan positiivisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimuksessa, jossa kartoitettiin nuorten aikuisten koherenssin tunteen sekä koetun terveyden suhdetta, osoitettiin kotitalouden suuruuden vaikuttavan koettuun terveyteen (Vahteristo 2012, 25, 37). Lasten, nuorten ja nuorten aikuisten koherenssin tunnetta monimenetelmäisesti selvittävässä, yli kymmenvuotisessa pitkäaikaistutkimuksessa havaittiin sosiaalisen tuen ja hyvän ilmapiirin olevan yhteydessä vahvaan koherenssin tunteeseen. Vahvan koherenssin omaavat kokivat, etteivät ole yksinäisiä. Perhesuhteiden läheisyyden vaikuttavuuden näkökulmasta huomionarvoista on, että tutkimuksessa osoitettiin molempien biologisten vanhempien kanssa asuvien nuorten omaavan korkeammat koherenssitasot kuin muilla. On myös mielenkiintoista, että korkeampaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvien vanhempien lapsilla osoitettiin olevan korkeampi koherenssin tunne. Tutkimuksen avulla osoitettiin Antonovskyn koherenssin tunne -mittarin toimivan aikuisten lisäksi myös koululaisten keskuudessa hyvinvoinnin kartoittamisessa. (Honkinen 2009, 45, 51, 62.)

Perheen koherenssin tunteen on osoitettu tehostavan kuormittavista elämäntilanteista ja tekijöistä palautumista (Antonovsky & Sourani 1988). Koherenssin tekijöiden, eli vastusvoimavarojen rinnalla on hyvä tarkastella perheresilienssi -tekijöitä. Nämä kaksi tukevat toisiaan puolin ja toisin, ja kuvaavat mielekkäästi voimavarojen kehittymistä ja niiden puskuroivaa voimaa.

2.3 Perheresilienssi

Jotkin tapahtumat kuluttavat ja heikentävät voimavaroja. Merkittäviä – pienempiä tai suurempia kriisejä tulee jokaisen kohdalle jossain määrin elämän aikana. Psykologiassa kriisit nähdään epäspesifeinä, eli useiden muutosten yhteissummana, tai spesifeinä, jolloin

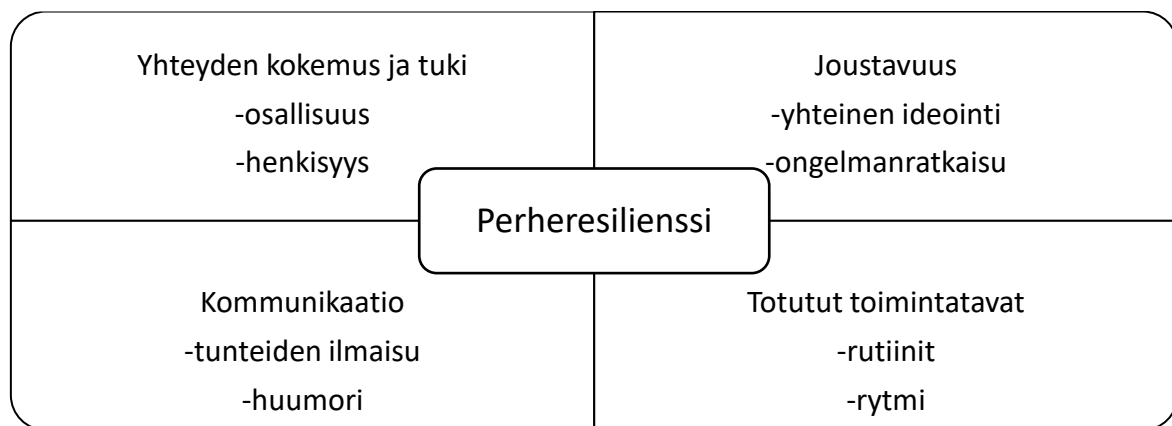
tapahtumilla voi olla joku tietty vahingollinen merkitys yksilölle. Kriisit yleensäkin aiheuttavat jatkuvuuden ja ennakkoinnin tunteen vähentymistä, joiden kanssa selviytymiseen tarvitaan psyykkisiä ja henkisiä voimavaroja. On myös kriisejä, jotka edistävät yksilön henkistä ja psyykkistä kasvua, ja siten lisäävät voimavaroja ja ongelmatilanteiden selviytymisstrategioita tulevaisuuteen. (Henriksson & Lönnqvist 2013, 259.) Yksi tunnetuimmista kriisit voitoksi ja voimavaroiksi kääntävistä käsitteistä on resilienssi. Kuvaan sitä tässä alaluvussa ensin yleisesti, syventyen sitten perheresilienssin näkökulmaan.

Resilienssiä kuvataan kyvyksi kestää tai palautua kuormitustekijöistä, jotka haastavat ja uhkaavat adaptiivista joustavaa toimintaa, arjessa tai elämässä selviytymistä tai kehittymistä (Masten 2013). Resilienssiä voidaan tarkastella persoonallisuuspiirteenä ja sisukkuutena, haasteista selviämisen lopputuloksena tai dynaamisena prosessina, johon vaikuttaa haasteiden laatu sekä selviämiskeinot. Tässä tutkimuksessa resilienssiä on tarkasteltu viimeisen näkökulman kautta ja pureuduttu siihen tarkemmin perheen yhteisenä kertyvänä voimavarantona. (Lietz & Strength 2011.)

Suojaavat resilienssitekijät auttavat yksilöä kohtaamaan ja käsittelemään eteen tulevat kuormitustekijät joustavasti ja mukautuen. Nämä tekijät tukevat hyvinvointia ehkäisten haasteiden tuottamaa terveyshaittaa ja edistäen tervettä kehitystä. Kompensoivilla resilienssitekijöillä tarkoitetaan voimavaroja tai toimintoja, jotka tulevat tarpeeseen kriisin ilmetessä. Ne ovat tekijöitä, jotka tukevat toimintakykyä ja palautumista kriisin keskellä. (McCubbin & McCubbin, 1993.) Vertauskuvan antaakseni, kun elämä vaatii ylittämään rikkiinäisen ja horjuvan sillan, kompensoiivat resilienssitekijät ovat turvaverkkoja kuilun eri tasoissa. Ne estävät putoamasta kovin alas, ja auttavat kapuamaan kuilusta nopeammin ylös. Kompensoiivia resilienssitekijöitä tunnistaen, niitä voidaan käyttää täsmällisesti tiettyjen kuormitustekijöiden kohdalla, mutta niiden kerryttäminen on tärkeää, sillä ne ovat kuluva voimavaranto (McCubbin & McCubbin 1993). Nämä kuvainnolliset turvaverkot ovat toimivat ja tarkoituksenmukaiset, mutta niitä tulee vahvistaa säännöllisesti.

Yksilöt käsittelevät arjen haasteita ja kriisejä kukin omista yhteiskunnan ja lähiympäristön suomista mahdollisuuksista ja voimavaroistaan käsin. On siis ymmärrettävää, että yksilöiden

muodostaman yhteisön – kuten perheen – voimavarat koostuvat yksilöiden tähän yhteyteen tuomista voimavaroista. On myös selvää, että yksilöt rakentavat näitä yhdessä. Voimavaroista kumpuavaa perheen elämänhaasteissa ja kriiseissä navigointia ja joustavaa selviytymistä kutsutaan perheresilienssiksi (McCubbin & McCubbin, 1988, 1996). Voimavaraalähtöinen terveyskäsitelmä on tämän näkökulman tärkeä peruskallio. Hyvinvoivissa perheissä perheresilienssi on keskeinen tekijä, sillä sen myötä suuristakin haasteista selvitään, mutta myös kasvetaan ja voimistutaan yhdessä. Perheresilienssin nähdään koostuvan ja kehittyvän positiivisesta asennoitumisesta ja huumorista, henkisydestä ja yhteydestä, perheen osallisuuden kokemuksesta, joustavuudesta, kommunikaatiosta ja tunteiden ilmaisusta. Perheresilienssiä edistävät siis yhteiset rutiinit ja totut toimintatavat, mutta myös yhteinen ongelmanratkaisu ja uudistuminen. Sosioekonominen asema ei ole merkittävä perheen yhteistoimijuutta ja mukautumista ennustava tekijä (Zabriskie & McCormick 2001). Riippumatta taloudellisesta tilanteesta yhdessä vietetyn ajan, tuen, empatian ja lämmön lisäksi taloudenhallinnan ja johdonmukaisuuden kokemukset ovat kuitenkin perheresilienssiä rakentavia tekijöitä. Jokainen perhe nähdään yksilöllisenä, eikä mitkään ulkoiset seikat ennusta perheiden tärkeimpiä voimavara-tekijöitä, vaan ne muotoutuvat perheenjäsenten ja heidän välisen yhteytensä kautta. (Black & Lobo 2008.)



KUVIO 2. Perheresilienssiin vaikuttavat tekijät Baita & Repettia (2015) sekä Blackia & Loba (2008) mukailten.

Henkistä hyvinvointia uhkaavan riskin tunnistaminen mahdollistaa ehkäisykeinojen tehokkaan käyttöönoton, ja siten riskien pienentämisen (Lietz 2012, 153). Minkään yksittäisen osaamisalueen, vahvuuden tai synnynnäisen ominaisuuden ei nähdä yksinomaan vaikuttavan

resilienssin syntyyn tai kehittymiseen (Lipponen 2020, luku 1). Toisaalta psykososiaalinen tutkimus on antanut näyttöä siitä, että geeniperimällä (Rutter 2002) ja persoonalla (Fergusson & Horwood 2003, 147) on yhteys kuormittumisen kokemukseen, jota haasteet aiheuttavat. Ne kuitenkin selittävät resilienssiä vain muutamalla prosentilla, ja siksi synnynnäisten tekijöiden ja resilienssin välille ei voida muodostaa luotettavia kausaalisuhteita (Lipponen 2020, luku 1). Tutkimuksen valossa resilienssin muodostumisesta ei siis kyetä antamaan yksioikoista mallia, vaan siihen nähdään vaikuttavan yksilölliset ja monitahoiset tekijät.

Lapset käsittelevät haasteita ja selviävät niistä keskenään hyvin eri tasoisesti. Vastoinkäymisestä palautumiseen kuluu yksilöstä riippuen vaihtelevasti aikaa, mutta jopa 75 prosenttia haastavan lapsuuden läpikäyneistä kehittyvät tasapainoisiksi ja henkisesti hyvinvoiviksi aikuisiksi (Lipponen 2020, luku 1). Resilienssi on yksi tapa käsitellä tätä kiinnostavaa ilmiötä. American psychological associationin määritelmän mukaan resilienssi on sekä prosessi, että seuraus henkisestä, tunteellisesta ja käytöksellisestä mukautumisesta suhteessa sisäisiin ja ympäristön vaatimuksiin, sekä elämän haastaviin tilanteisiin (American Psychological Association 2021). Resilienssin yhteydessä muutosta ja kriisien kokemista pidetään väistämättömänä osana elämäntapua, ja resilienssin kehittymiselle ominaista on vaikeuksista oppimisen aate (Lipponen 2020, luku 1).

Kriiseistä puhuttaessa tarkoitetaan traumaattisten tapahtumien, kuten sairastumisen tai läheisen menetyksen lisäksi myös jokaisen elämään sisältyviä kehityskriisejä, jotka synnyttävät luontaisia reaktioita yksilöissä (Aho & Paavilainen 2017). Korkean resilienssin omaavat selviytyvät vertaisia paremmin kriiseistä ja kriisin uhkasta. Resilienssitason on osoitettu esimerkiksi ennustavan nuorten vähäisempiä masennusoireita (Moljord, Moksnes, Espnes, Hjemdal & Eriksen 2014). Resilienssi kehittyy lapsuudesta alkaen, ja siihen vaikuttavat lapsen ominaisuudet, kasvu ympäristö ja ennen kaikkea luottamuksellinen suhde huoltajana toimivaan aikuiseseen (Rutter 1987). Kuten koherenssin, myös resilienssin kehittymistä edistävät perheen ja kasvuolojen tukeva luonne, joka auttaa lasta minimoimaan haastavien elämäntapahtumien kuormittavuutta (Bai & Repetti 2015).

Resilienssi on monien riskitekijöitä puskuroivien vaikutusten yhteistulos, joiden teho aktivoituu teorian kehittäjän mukaan vastoinikäymisten myötä (Rutter 1987). Tällaiset puskuroivat tekijät voidaan jaotella riskin vaikutuksen pienentämiseen, itsetunnon ja itsetehokkuuden huoltamiseen ja suojelemiseen, negatiivisten ketjuvaikutusten vähentämiseen, sekä mahdollisuuksille avoimen mielen säilyttämiseen (Rutter 1987). Resilienssi on siis suojeleva ja kompensoiva tekijä, jonka rakennusaineena ovat kokemukset sekä yksilölliset ominaisuudet (Poijula 2016, Lukijalle). Sen muodostumiseen vaikuttaa olennaisesti myös onnellisuuskäsitys, eli se, millaisista asioista yksilö rakentaa elämässään aidon onnellisuuden kokemuksen (Lipponen 2019). Nostaakseni esiin näkökulman – tässä voimme nähdä yhteyden henkisen hyvinvoinnin ydinkokemuksina pidettyihin tekijöihin: merkityksellisyyteen, mielekkyyteen ja turvallisuuteen. Haastavat elämäntapahtumat ja -tilanteet muuttuvat yksilön selviytymistä vahvistavaksi voimavaraksi tulevaisuuteen, kun itseluottamus ja päämäärätietoisuus ovat osana prosessia, ja kriisitilanteissa resilienssiä voidaan vahvistaa stressinsäätelyä harjoittamalla. (Poijula 2016, Lukijalle.)

21 -vuotta kestäneessä pitkittäistutkimuksessa (Fergusson & Horwood 2003) pyrittiin selvittämään sitä, ovatko puskuroivat tekijät kontekstiin tai lähtökohtaan, kuten sosioekonomiseen asemaan sidonnaisia. Tutkimuskysymys koski sitä, voisivatko samat tekijät, jotka ovat nostattaneet merkittäviä vastoinikäymisiä kokeneiden lasten resilienssiä toimia puskureina myös heidän joukossaan, jotka eivät altistu yhtä voimakkaille vastoinikäymisille. Tutkimuksella pyrittiin siis haastamaan resilienssin teorian (Rutter 1987) puskuroivien tekijöiden yhdensuuntaista vaikutusta. Matalan ja korkean riskin omaavia nähtiin erottavan yksittäisiä tapahtumia varmemmin sosiaalisista ja ekonomisista haasteista muodostuva jatkumo – elämänhistoria. Laajaan aineistoon perustuvan analyysin mukaan samat puskuroivat tekijät edistivät vastoinikäymisistä selviytymistä myös matalamman riskin omaavilla. (Fergusson & Horwood 2003, 130–132, 146)

Resilienssin syntyyn ja vahvistumiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa karkeasti suojaaviin ja kompensoiviin. Kuten kuviossa 3 on kuvattu, suojelevat tekijät aktivoivat resilienssiä kehittävän vaikutuksensa riskille altistuttaessa. Riskitekijä ja suojeleva tekijä ovat siis vuorovaikutuksessa. Kompensoivat tekijät toimivat resilienssiä edistävinä riippumatta siitä, missä määrin yksilö altistuu henkistä hyvinvointia kuormittaville riskitekijöille. Tämän

kaltaisista puskuroivista vaikutuksista on kyse edellä kuvatun tutkimuksen löydöksissä. (Fergusson & Horwood 2003, 132). Tutkimuksen mukaan (Fergusson & Horwood 2003, 146) resilienssiä kerryttävät tekijät ovat riskitekijöitä kompensoivia. Resilienssiä voidaan tarkastella vastoinkäymisten synnyttämien sisäisten ja ulkoisten reaktioiden – sisäistämisen ja ulkoistamisen kautta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että nämä kaksi reagoititapaa tuottavat vastoinkäymisestä riippuen erilaisen tuloksen – joko kerryttävät resilienssiä tai lisäävät tulevien haasteiden haavoittavuutta. Sisäisistä reaktioista avoimuus uuden kokemiselle sekä vähäinen neuroottisuus olivat yhteydessä myöhempään korkeaan resilienssiin. (Fergusson & Horwood 2003, 147.) Tutkimusta tehdessä resilienssiä kerryttäviä tekijöitä ei ole kuitenkaan suotavaa jakaa yleistettävästi suojaaviin ja kompensoiviin, sillä niiden toiminta perustuu yksilöllisiin mieltymyksiin ja tarpeisiin. Lisäksi sama tekijä voi olla sekä suojaava että kompensoiva. (Luthar, Cicchetti & Becker 2003.)



KUVIO 3. Suojaavien ja kompensoivien resilienssitekijöiden toimiminen Fergussonia & Horwoodia (2003, 134) mukaillen.

Resilienssi voi olla yksilön kertyvän ominaisuuden lisäksi yhteisöllinen kokemus. Resilienssiin vaikuttavat yksilön, läheisten ja ympäristön voimavarat yhdessä, ja yksittäisen voimavara-lähteen ammentaessa siirtyy positiivinen vaikutus muihinkin osa-alueisiin (Lipponen 2020, luku 1). Perheresilienssi edistää perheen toimijuuden säilymistä entisellä tasolla negatiivisista koettelemuksista ja riskitekijöistä huolimatta. Perheresilienssin tutkimuksen näkökulmasta on tärkeää ymmärtää, että edellä kuvatut resilienssitekijät ja niiden toimivuus muodostuvat perhekohtaisesti yhteisistä mieltymyksistä ja toiminnasta käsin (Black & Lobo 2008). Perheresilienssiin perehtynyt Lietz kirjoitti 2010 -luvun alussa aiheita käsittelevässä kirjassa julkaistussa artikkelissaan perheiden kasvaneesta stressikuormasta ja taloudellisesta

epävakaudesta. Tuohon huoleen reilu kymmenen vuotta myöhemmin viitaten, yksilöön ja perheisiin kohdistuvat epävarmuudet ovat pandemia-aikana entistäkin suuremmat. Parhailaan elämämme ajat ovat tämän vuosisadan sukupolville poikkeukselliset. Lietz kuvaa laajojen katastrofien, kuten kuvaukseen sopivasti lisätäkseen – pandemioiden, voivan heikentää perheen toimintaa ja yhteenkuuluvuutta eristyksen kautta (Lietz 2012, 157). Kasautuvat riskitekijät kasvattavat negatiivisia vaikutuksia eksponentiaalisesti (Lietz 2012, 158), ja suuret mullistukset aiheuttavat kumuloituvia terveystriskejä. (Lietz 2012, 154.)

Kun yksilö tunnistaa omat sekä muiden voimavarat, ja kykenee hyödyntämään niitä kaikkia kunnioittaen, on resilienssillä tilaa voimistua ja kasvaa. Toisinaan perheen sisällä olevat tarjolla olevat voimavarat jäävät näkymättömiksi yksilölle, tai niiden hyödyntäminen koetaan vaikeaksi. Lapselle maailma voi avautua mielikuvituksen kautta pakopaikkana haasteista, ja tällöin ympäristö toimii voimavarana haastavassa tilanteessa, jossa lapsi ei vielä kykene ottamaan apua muulla tavalla vastaan, tai hänelle ei ole sitä tarjolla (Lipponen 2020, luku 1.) Perhe-resilienssiä vahvistavien tekijöiden tutkiminen ja tunnistaminen, sekä saattaminen osaksi yksilöiden elämää on tärkeää (Lietz 2012, 154). Sen voimistamisen keinoja on pyritty kartoittamaan sellaisia perheitä haastatteleamalla, joilla on havaittu stressaavan elämäntilanteen puolesta riski perheen keskinäisen dynamiikan heikkenemiselle (Lietz 2012, 159).

Perheresilienssin ylläpitäminen ja kasvattaminen on mahdollista haastavinakin aikoina koettelemusten aikaisen merkityksellisyyden kokemisen, vuorovaikutuksen ja kommunikaation, joustavuuden, sekä vaihtoehtoisten toimintamallien etsimisen ja löytämisen kautta (Lietz 2012, 158–159, 168; Lietz 2007). Uusien ratkaisujen ja toimintatapojen ideoiminen, käyttöönottoaminen ja testaaminen, sekä ongelmanratkaisutaidot kaikessa laajuudessaan edistävät resilienssin elämäntilanteen kehittymistä. Omien vahvuuksien, eli sisäsyntyisten kiinnostuksen myötä kehittyneiden asioiden tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen, sekä kehittäminen ovat resilienssiä vahvistavia toimia. Resilienssin kehittymiseen vaikuttaa tärkeänä osana perusluottamus elämän kantavaan voimaan, ja luottamuksen kanssa rinta rinnan kulkee mahdollisten epäonnistumisten ja haasteiden hyväksyminen osaksi elämää. (Lipponen 2020, luku 1.)

Resilienssin voimistaminen voidaan nähdä Lietzin ja Strengthin (2011) mukaan prosessina, joka kulkee viiden vaiheen: selviytymisen, sopeutumisen, hyväksymisen, vahvemmaksi kasvamisen ja muiden auttamisen kautta (Lietz & Strength 2011). Perheresilienssin vaiheteorian mukaan sopeutumisen vaihe koittaa, kun kriisin ilmenemisen jälkeen pyritään pääsemään takaisin kiinni päivittäiseen elämään, vaikkei tilannetta olisikaan vielä hyväksytty. Tässä vaiheessa on tärkeää kehittää vaihtoehtoisia toimintamalleja, pysyä joustavana, ylläpitää aloitekykyä, vaalia sosiaalisen tuen osoittamista, sekä voimistaa perheen yhteyttä ja vahvuuksia. (Lietz 2012, 160, 163 – 164.) Haastavia elämäntilanteita ja perheresilienssin vaiheita käydään läpi perhekohtaisesti. Pandemiaan ja poikkeusoloihin viitatenkin perheet sopeutuvat uudenvälisiin haasteisiin omassa tahdissaan. Tarttuvan taudin ennustamaton leviäminen, ja siten tavanomaista dynaamisempi yhteiskunnallinen tila voivat tuoda tilanteeseen sopeuduttuamme hyvinkin äkisti eteemme uusia sopeutumista vaativia tilanteita. Kun huomioidaan Lietzin (2012) mainitsevat kumulatiivisesti perhetoimijuutta heikentävät, päällekkäiset stressitekijät (Lietz 2012, 154, 158), joita tässä kontekstissa ovat läheisen menetys ja sen pelko, taloudellinen epävakaus, sekä yksinäisyys (Tilastokeskus 2021), on perheresilienssin vahvistaminen tässä maailmantilassa todella tärkeää.

Perheresilienssiin yhteydessä olevia tekijöitä on monia. Ytimekkäästi sitä edistävät toiminnot, jotka yhdistävät, voimauttavat ja palauttavat perhettä. Perheen sosiaalisten verkostojen huoltamisen lisäksi perheen yhteys, yhteinen aika ja kiinnostus yhteiseen tekemiseen voimistavat perheresilienssiä. (Sheridan, Sjuts & Coutts 2012.) Pandemia-aikana perheen kanssa jaetun ajan ja vuorovaikutuksen tärkeys on korostunut, kun muut sosiaaliset suhteet ovat olleet rajoitetut. Luontoliikunnan vaikutusten kommunikaation laatuun voi nähdä edistävän perheen yhteyttä. Vuorovaikutuksen tärkeyteen linkittyy myös positiivisen vanhemmuuden merkittävä vaikutus resilienssin kertymiselle (Sheridan, Sjuts & Coutts 2012), ja luonnon voi nähdä mielekkäänä ympäristönä harjoittaa sitä siellä todetun myönteisen ajattelun lisääntymisen kautta.

Resilienssiä koskeva kritiikki kohdistuu pääosin sen käsitteiden moninaisuuteen. Toisaalta yksilöllisiä kokemuksia kuvaavan teoreettisen viitekehyksen onkin tärkeää huomioida useita tekijöitä. Resilienssiä on myös tutkimuskentällä tarkasteltu persoonallisuuteen kytköksissä olevana taipumuksena sekä dynaamisena prosessina. Tämä on aiheuttanut hämmennystä

(Luthar, Cicchetti & Becker 2003.) Tässä tutkielmassa keskitytään resilienssiin juuri kertyvänä ja muovautuvana prosessina, johon yksilö voi tarkoituksenmukaisesti vaikuttaa. Resilienssiä käsittelevissä tutkimuksissa on myös suositeltavaa hyödyntää ja kuvata muitakin voimaantumiseen ja palautumiseen puretuvia teoreettisia viitekehyksiä, kuten koherenssia (Luthar, Cicchetti & Becker 2003). Tämän luvun myötä on pyritty kuvaamaan tutkimuksen taustalla oleva voimavaralähtöinen näkökulma hyvinvoinnin edistämisen tarkasteluun.

3. POIKKEUSOLOISTA

Vuoden 2019 lopulla alkunsa sai COVID-19 -viruksen aiheuttama maailmanlaajuinen pandemia. Viruksen uudet muodot ovat vaikuttaneet levinneisyyteen, ja tehneet pandemian etenemisen estämisestä haastavaa. Väestöä on pyritty Suomessa suojaamaan rajoitteilla ja suosituksilla, mutta uusimman valtioneuvoston julkaiseman COVID-19-tutkimuskatsauksen mukaan suurten ihmismassojen välttelemisellä ja joukkokokoonantumisten estämisellä on ollut hyvin pieni rooli pandemian leviämässä (Valtioneuvosto 2022, 14–15). Pandemian edetessä yhteiskunnallinen keskustelu viruksen vastaisista rokotteista ja niiden hyödyllisyydestä ovat aiheuttaneet kiivasta poliittista keskustelua, sekä väestön mielipiteiden jakautumista. Myös virukseen liittyviin salaliittoteorioihin uskomisen on tuottanut haasteita hyvinvoinnille (Valtioneuvosto 2021b, 61). Pandemia on vaikuttanut laajasti ja monella tavalla ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin, ja se on ollut myös otollinen aika tutkimukselle (Valtioneuvosto 2022). Tässä luvussa esittelen pandemia-ajan ja poikkeusolojen vaikutuksia väestön terveyteen ja hyvinvointiin.

3.1 Pandemian seurauksia

Liikkumisrajoitukset, eristys, etäisyys, karanteeni, turvaväli ja maskisuositus ovat tulleet tutuiksi ilmaisuiksi. Karanteenilla on pandemia-aikana tarkoitettu omaehtoista tai virallista eristystä, johon vetäytyessään yksilö välttää lähikontakteja kodin ulkopuolisiin henkilöihin, ja pyrkii siten suosituksia noudattaen estämään viruksen leviämistä laajemmalle väestöön. Karanteeniin on yksilön määrännyt kunnan tai kuntayhtymän tartuntataudeista vastaava lääkäri (Valtioneuvosto 2021a). Sen aikana ei ole ollut sallittua vierailua yleisötilaisuuksissa tai kaupassa, vaan ainoastaan ulkoilla turvavälit huomioiden. (THL 2021b.) Julkisten paikkojen aukiolojen, sekä arjessa totuttujen toimintojen rajoittaminen on ollut EU:n, WHO:n, THL:n ja hallituksen parhaaksi katsomia toimia maailmanlaajuisen pandemian mahdollisimman tehokkaaseen selättämiseen. Rajoitukset ovat kuitenkin muuttaneet ihmisten arkea, ja tuoneet haasteita hyvinvoinnille.

Vuoden 2021 elokuun COVID-19-tutkimuskatsauksessa nostettiin esiin huono-osaisten mielenterveyden kärsineen liikkumisrajoituksista (Valtioneuvosto 2021b, 33-36). Rajoitettu liikkuvuus ei tue lainkaan itsemääräämisen tunnetta, ja ystävistä sekä läheisistä eristäytyminen voi vaikuttaa ratkaisevasti hyvinvointiin (Brooks ym. 2020).

Merkittävä hyvinvointia tukeva tekijä – liikunta-aktiivisuus – on kokenut muutoksia. Retrospektiivisessä tutkimuksessa havaittiin, että fyysinen aktiivisuus oli istuen vietettyä aikaa sekä ruutu-aikaa voimakkaammin yhteydessä poikkeusolojen aikaiseen mielen hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus oli kuitenkin kyseisessä tutkimusotoksessa vähentynyt poikkeusolojen myötä 20 prosenttia. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on havaittu merkittäväksi ikä- tai väestöryhmistä riippumatta myös useissa muissa korona-aikaa tarkastelevissa tutkimuksissa (UKK-instituutti 2020; Tuusulan kunta 2021; Valtion Liikuntaneuvosto 2020). Aktiivisuuden havaittiin olevan yhteydessä mielenterveyteen merkittävämmiin poikkeusolojen aikana kuin sitä edeltävänä aikana. Tutkimustulosten mukaan poikkeusolot vaikuttivat jossain määrin vähentävästi jokaisen liikuntatottumuksiin. (Bird, Karageorghis & Harner 2021.)

Myös liikunnanopettajat ovat olleet huolissaan vähentyneen liikunnan määrästä. Opettajat ovat kuitenkin nostaneet LIITO ry:n tutkimuksessa esiin ilonsa siitä, että arat ja vähemmän aktiiviset oppilaat ovat voineet etäopetuksessa toimia ilman paineita ja päässeet loistamaan. (Salin 2021.) Pandemia ja lisääntynyt kotonaolo ovat kuitenkin Valtioneuvoston tutkimuskatsauksen mukaan lisänneet lasten ja nuorten ruutu-aikaa, ja sitä kautta vähentäneet liikunta-aktiivisuutta. Nämä ovat pandemia-aikana olleet yhteydessä terveysongelmien riskien lisääntymiseen. (Valtioneuvosto 2022, 17.) Valtion liikuntaneuvoston toteuttaman tutkimuksen mukaan ensimmäisenä koronakeväänä koululaisten liikkeen määrä väheni huomattavasti. Etenkin etäkoulu heikensi fyysistä aktiivisuutta ohjatun koululiikunnan ja omatoimisen välituntiliikunnan puuttuessa eritoten vähän liikkuvien lasten ja nuorten arjesta. Merkittävin aktiivisuustason ero edellisiin vuosiin verraten sijottuikin juuri koulupäivän ajalle. (Valtion liikuntaneuvosto 2020.) Myös liikuntapaikkojen sulkeminen on ollut merkittävänä syynä fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen (Tuusulan kunta 2021).

Lades ja kumppanit selvittivät tutkimuksessaan aikuisten koronapandemian aikaista vapaa-ajan käyttöä. Tutkimushenkilöt kirjasivat ylös toimintojaan ja tunteuksiaan. Tulosten mukaan sisällä vietettiin suurin osa ajasta. Sosiaalisen median käyttö, lasten kotiopettaminen sekä korona-informaation vastaanottaminen heikensivät tunnehyvinvointia. (Lades ym. 2020.) Pandemiaa koskevien uutisten ja sosiaalisen median seuraamisen on havaittu vahvistavan akuuttia stressiä ja lisäävän akuutin stressihäiriön todennäköisyyttä (Valtioneuvosto 2021b). Sosiaalinen kanssakäymisen vähentyminen on vaikuttanut digitaaliseen pelaamiseen, joka yleistyi pandemian ensimmäisenä vuonna 2019-2020 itseraportoidusti noin 24 prosentilla vastaajista. Nuoret edustivat suurimpana ryhmänä (48 %) kokemusta pelaamisen yleistymisestä, sekä 10 prosentin osuudella kokemusta siitä, että poikkeusolot vaikuttivat pelaamisesta seuraaviin ongelmiin lisäävästi. Itseraportoinnin tuloksia arvioidessa tulee ottaa huomioon, että pelaamisen tarkkailun aktiivisuus ja vaikutusten havainnoimisen pitkäaikaisuus eivät välttämättä ole toteutuneet, ja näinollen vaikutukset voivat olla laajemmat. Korona - poikkeusolojen todelliset vaikutukset pelaamisen yleistymiseen ja seuraamuksiin on mahdollista nähdä tarkemmin myöhemminä vuosina. (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020, 29–31, 111, 114.)

Kirjoittaessaan perheresilienssistä ennen pandemiaa Walsh näki perheiden olevan merkittävässä murroksessa yhteiskunnallisten tekijöiden, taloustilanteiden ja ympäristöllisten olosuhteiden myötä. Hän kuvasi perheiden osoittavan merkittävässä määrin resilienssille ominaista joustavuutta haastavissa tilanteissa uudelleenluomisen ja ongelmanratkaisun kautta. (Walsh 2016, 32.) Tällainen mukautumisen ja joustavuuden tarve kasvoi merkittävästi maailmanlaajuisen pandemian leviämisen ja poikkeusolojen asettamisen myötä.

3.2 Väestön ajatuksia ja tunteuksia koronasta

Lapset. Korona on herättänyt lapsissa monenlaisia ajatuksia. Lähes viisikymmentä tuhatta KiVa -koulujen oppilasta keränneessä kyselytutkimuksessa selvitettiin lasten tunteuksia. Ensimmäisenä koronakeväänä noin 75 prosenttia ikävöi koulukavereitaan. Etäkouluaikana 12 prosenttia vastaajista koki vaikeaksi ottaa yhteyttä opettajaan, ja reilulla kymmenellä prosentilla ei ollut aikuista kotona päivisin. Kuitenkin etäopetuksen miellettiin helpottaneen aikataulua ja

antaneen paremman työrauhan. Huolta ja ahdistusta lapsissa oli herättänyt oma tai läheisten terveydentila ja sairastuminen, maailmantila, riittävä oppimisen taso, oma tai ystävän mieliala, ja perheenjäsenten työnmenetys. Heistä, jotka olivat kaivanneet huoleen ja ahdistukseen tukea keväänä 2020, noin kymmenesosa ei ollut saanut sitä vanhemmiltaan, läheisiltään tai ystävilteään, ja 30 prosenttia koki jääneensä tukea vaille koulussa. Reilu 40 prosenttia olisi kaivannut koulun ulkopuolisia tukipalveluita, mutta jääneen niiden ulkopuolelle. (Repo, Poskiparta, Herkama & Salmivalli 2020.)

Kolmasluokkalaisten koronatuntemuksia heidän kertomuksiensa ja piirustustensa kautta tarkastellussa tutkimuksessa esiin nousi lasten näkemys koronan tuottamasta surusta, ärtymyksestä, ja koko maailmaa koskettavasta haasteesta. Kuvituksissa korona-virus sai persoonan, joka oli ilmeiltään iloinen, ilkeä, surullinen, ilkeä tai vihainen. Eräissäkin piirustuksissa korona -viruksen puhekuplaan oli kirjoitettu koronan syövän maailman. Tutkimuksen mukaan lasten visuaaliset näkemykset koronasta ovat ottaneet osiittaa mediakuvastosta. Kirjoituksissa korona-ajan mainittiin olevan liian rankkaa, tyhmää ja tylsää. Kotona olemisen näyttäytyi lapsille tylsänä, sillä se esti kavereiden näkemisen. Myös pelko ja kuolema oli läsnä piirustuksissa ja kirjoituksissa. (Kekkonen 2021.) Nuorisotutkimusseuran mukaan etenkin lapset ovat kokeneet harrastustoiminnan muutokset ikävinä ja merkittävänä pandemian seurauksina (Aapola-Kari, Haikkola & Lahtinen 2021).

Nuoret. Nuorisotutkimusseuran mukaan nuoret ovat kokeneet pandemian vaikuttaneet merkittävimmin sosiaalisiin kontakteihin ja eristyneisyyteen, sekä kouluun ja opiskeluun. (Aapola-Kari, Haikkola & Lahtinen 2021). Nuorten elämäntyytyväisyyden taso on pandemia-aikana ollut matalin, joka on koskaan Nuorisobarometreissa mitattu (Lahtinen & Myllyniemi 2021). Ensimmäiseen koronakevääseen ajoittuneen tutkimuksen mukaan kolmasosa nuorista koki etäopetuksen tuoneen negatiivisia vaikutuksia elämään, mutta lähes yhtä suuret osuudet olivat neutraaleja ja myönteisiä vaikutuksia havainneiden kesken. Yksinäisyyden kokemus oli voimakkaasti yhteydessä kielteisten koronavaikutusten kokemiseen, ja juuri kontaktien väheneminen on tutkimuksen mukaan suuri selittäjä. (Lahtinen, Haikkola & Kauppinen 2021.) Ensimmäisenä korona keväänä tehdyssä kattavassa kyselyssä reilu kymmenesosa yläkouluikäisistä kuvasi, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää (Repo, Poskiparta, Herkama & Salmivalli 2020). Yksinäisyyden kokeminen lisääntyi, ja 20–24 vuotiaiden keskuudessa jopa

kaksinkertaistui pandemia-aikana (Kauppinen, Lahtinen & Haikkola 2021). On hienoa, että nuorisotutkimusseuran mukaan lähes kaikilla nuorilla on kuitenkin koronan aikana ollut vähintään yksi luotettava aikuinen, jolle jakaa huolia. (Haikkola & Kauppinen 2020.) Nuorten kokema elämäntyytyväisyys laski selkeästi pandemian ensimmäisen vuoden aikana 2020, ja lähes puolet kokivat harrastusten rajoittamisella olleen vaikutusta tähän (Lahtinen & Salasuo 2020).

Nuorilla on ollut tilastollisesti muita korkeampi stressitaso pandemia-aikana, ja yli kolmasosa nuorista koki rajoitusten aikaan itsensä vähintään melko stressaantuneeksi. Esimerkiksi ammattikoulussa opiskelevat nuoret mielsivät työllisyysnäkymät pandemian myötä heikommiksi kuin ennen sen alkua (Repo, Herkama, Salmela-Aro & Salmivalli 2020). Useiden koronaan liittyvien kokemusten kertyminen on osoittautunut yleistävän yksilön stressin kokemusta (Lahtinen, Laine & Pitkänen 2021). Sosiaaliin rajoituksiin ja isovanhempien tapaamiseen liitettiin ristiriitaisia tunteita, ja pelko oman tai läheisen terveydestä heikensi henkistä hyvinvointia (Aapola-Kari, Haikkola & Lahtinen 2021). Nuorten havaittiin nuorisotutkimusseuran tutkimuksessa mieltävän koronan vaikutukset suhteellisen määräaikaikaisiksi, mutta yli 25 prosenttia uskoi koronan vaikutusten jäävän elämään pysyviksi. Pysyviin negatiivisiin vaikutuksiin uskovien osuus oli suurempi heikomman talouden perheistä tulevilla nuorilla. (Haikkola & Kauppinen 2020.) Kotioloilla ja koetulla elämäntyytyväisyydellä on havaittu selkeä korrelaatio (Lahtinen & Myllyniemi 2021).

Vanhemmat ja perhe. Perheiden hyvinvoinnin muutokset ovat olleet havaittavissa jo koronan alusta saakka. Vaikutukset ovat olleet vaihtelevia riippuen esimerkiksi perheen työtä tekevien työmahdollisuuksista ja -muodoista (Kestilä, Härmä & Rissanen 2020). Ennen koronaakin Eu:ssa lähes 20 prosenttia työntekijöistä koki työaikojen olevan epäsopivat perheen ja vapaa-ajan kanssa. Työstä palautuminen on mielekkään perhe-elämän edellytys, ja siinä vapaa-ajan harrastuksilla on suuri rooli. (Kecklund 2017, 431.) Työolotutkimuksissa on havaittu naisista vajaan puolen ja miehistä 33 prosentin olevan töistä kotiuduttuaan niin uupuneita, että perheen yhteisten nautintoa tuottavien asioiden tekemiseen ei riitä energiaa (Mauno, Kinnunen & Huhtala 2017, 94). Etätyönteko ja joustavuus työpaikan ja kodin välillä kulkemisessa ovat mahdollistuneet teknologian kehittymisen myötä, mutta myös tuonut työn kotiin, ja siten luonut haasteita työstä irtautumiselle (Kecklund ym. 2017, 434). Tämä ilmiö on näkynyt pandemian

aikana, ja etenkin pienten lasten perheet ovat kärsineet työn ja kodin yhteensovittamisen haasteiden lisääntymisestä (Kestilä, Härmä & Rissanen 2020). Perheiden ekonomisista haasteista mainittakoon, että etenkin nuorten naisten taloudellinen tilanne on heikentynyt pandemia-aikana (Lahtinen, Laine & Pitkänen 2021).

Pandemia on voinut lisätä perheiden yhteistä aikaa ja tekemistä (Gayatri & Irawaty 2021; Konola & Poussu 2021). Lapsiperheiden vanhemmat ovat kuitenkin kokeneet pandemian vähentäneen parisuhteen hoitamiseen käytettävissä olevaa aikaa, sekä haastaneen lasten koulunkäynnin tukemista, omien töiden tekemistä ja normaalien arkirutiinien ylläpitämistä. Kuormittavia tekijöitä ovat olleet epätietoisuus, tukiverkon puute, työtilanteen äkilliset muutokset, sosiaalisten kontaktien vähyys, sekä sosiaalisen median käyttö. Etäkoulun vanhemmat ovat kokeneet vaihtelevasti arkea helpottavana tai voimakkaasti haastavana (Perander-Norrgård 2020). Resilienssin näkökulmasta suojaavia tekijöitä vanhemmat ovat kokeneet olevan hyvä parisuhde, arjen rutiinit, ulkoilu, perheen yhteinen tekeminen. (Konola & Poussu 2021.)

Pandemialla on ollut myös positiivisia vaikutuksia. Liikkumisrajoitusten havaittiin vähentäneen eritoten nuorten aikuisten alkoholinkäyttöä (Valtioneuvosto 2021b, 62). Tyytyväisyys elämään oli kasvanut joillakin nuorilla lisääntyneen vapaa-ajan myötä (Lehtinen & Salasuo 2020). Kiusaamisen koettiin vähentyneen etäkouluaikana (Repo, Poskiparta, Herkama & Salmivalli 2020). Vapaa-ajan lisääntymisen koettiin myös tuoneen enemmän aikaa perheen yhteiselle olemiselle. Työmatkojen poisjäänti ja etätyöskentely miellettiin myös nuorten aikuisten keskuudessa mieluisaksi muutokseksi. Koronapandemia on pakottanut myös elämän ydinkysymysten äärelle, ja nuoret itseraportoivat heränneensä pohtimaan elämää ja maailmaa syvällisemmin, sekä tunnistamaan levon tarpeen paremmin. (Aapola-Kari, Haikkola & Lahtinen 2021.)

Eräässä tutkimuksessa selvitettiin puolalaisten, italialaisten, espanjalaisten ja suomalaisten merkityksellisyyden kokemusta pandemia-aikana. Ensimmäisen korona-aallon aikaan suurin osa koki elävänsä täyttä elämää, ja suomalaisten kokemus oli jonkin verran muita positiivisempi. Myös sulkujen aikana yli 80 prosenttia vastaajista koki elämän olevan

täysimittaista. Suurin osa koki pandemian herättäneen uutta innostusta pitää huolta ja rakastaa perhettään, ja muiden kanssa ajatusten jakamisen koettiin lievittävän pandemian aiheuttamaa ahdistusta. Merkittävänä löydöksenä Saarelaisen, Inkilän ja Oviedon (2021) tutkimuksessa nousi esiin säännöllisen liikunnan harrastaminen tarkoituksenmukaisesti mielen ja kehon tasapainon tukemiseen pandemian aikana. Korona on tutkimuksen valossa edistänyt elämän merkityksellisyyden kokemusta, ja kasvattanut ymmärrystä omasta kuolevaisuudesta. Tutkimusraporttiin viitaten, merkityksellisyyden kokemuksesta huolimatta ihminen voi kokea haasteita muilla osa-alueilla. (Saarelainen, Inkilä & Oviedo 2021.)

Palveluntarjonta. Pandemian aiheuttamien tuntemusten lievittämistä on haastanut palveluiden saatavuus. Kaikki THL:n tutkimukseen vastanneet perheitä tukevien palveluiden työntekijät kokivat perheiden haasteiden kasvaneen pandemia-aikana. Asiantuntijat ovat myös kokeneet, että kasautuvat haasteet ovat heikentäneet avun piiriin hakeutumista. Nousuun ryöpsähtäneet mielenterveysongelmat ruuhkauttivat lapsille, nuorille ja perheille tukea tarjoavat palvelut, kuten neuvolan, sosiaalipalvelut ja lastensuojelun. (Hakulinen ym. 2020.) Lähisuhdeväkivalta lisääntyi Suomessa pandemian aikana (Valtioneuvosto 2021b, 33, 35–36). Sitä kokeneille suunnatun Nollalinjan puheluita oli ennätysmäärä vuonna 2020, ja kolmasosaan puheluita ei ennätetty vastaamaan. (THL 2021e.)

Edelleen pandemian jälkihoidossa valtioneuvosto korostaa kriittisimmän pandemia-ajan jälkeenkin pitkään jatkuvaa mielenterveyspalveluiden lisääntynyttä tarvetta. Raportissa valtioneuvoston viesti on selkeä: ennaltaehkäisevä työ sekä voimavarojen tukeminen ovat ehdottoman tärkeitä. (Valtioneuvosto 2020.)

4. LUONTOLIIKUNTA JA PERHERESILIENSSI

Kuten kuvasin aiemmin, resilienssi koostuu sisäisistä ja ulkoisista voimavaroista, sekä kyvystä kerryttää ja hyödyntää niitä kuormittavissa tilanteissa (American Psychological Association 2021; Black & Lobo 2008; Masten 2013). Psykologiset ja biologiset tekijät vaikuttavat yhdessä siihen, kuinka haavoittuvainen yksilö on kohtaamilleen ympäristötekijöille (Nolen-Hoeksema 2014, 502). Kuormittavassa elämäntilanteessa yksilö mieltää omat voimavaransa vallalla olevaan tilanteeseen tai koettelemukseen nähden jossain määrin riittämättömiksi. Psykologista tai henkistä kuormitusta aiheuttavat esimerkiksi ympäristön ja elämäntilanteiden ennakoimattomat ja hallitsemattomat tapahtumat. (Poijula 2016.) Maailmanlaajuinen pandemia, kansantalouden horjuminen sekä epävakaa poliittinen tilanne ovat ennakoimattomuuden ydinesimerkkejä. Henkistä hyvinvointia tuottavat vastavuoroisesti aiemmin kuvatut mielekkyyden, turvallisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset (Unterrainer ym. 2010). Luontoliikunnan voi nähdä kerryttävän perheresilienssiä sen monien henkisten hyvinvointivaikutusten myötä, joita esittelen tässä luvussa.

4.1 Resilienssit lähtökohdat poikkeusolojen käsittelemiselle

Hyvinvointia heikentävät riskit ovat usein kasautuvia. Korona-aikana esimerkiksi karanteeniin jääminen aiheuttaa jälleen muita riskejä, joko henkilön omassa elämässä tai muualla hänen elinpiirissään. Valtioneuvoston mukaan resilienssiä tulee edistää globaaleissa riskeissä ja toimia myös ennakoivasti niiden varalta. Valtioneuvoston tutkimuskatsauksessa kuvataan tärkeäksi tämän tutkielman luvussa 3.3 esittelemieni resilienssitekijöiden vahvistamista. On tärkeää tukea haastavan elämäntilanteen merkityksellisyyden kokemista ja osallisuutta, sekä tilanteeseen mukautumista sopivien resilienssiä tukevien toimintatapojen avulla. (Valtioneuvosto 2021b, 67-68.) Yli 150 maata kattavassa tutkimuksessa selvitettiin tekijöitä, jotka tukevat pandemia-aalloista palautumista. Merkittävänä resilienssitekijänä tutkimuksessa nousi esiin ihmisten välinen luottamus. Resilienssiä heikentävistä tekijöistä tutkimuksen tekijät ilmaisivat huolensa rajoitusten pitkäkestoisuudesta. (Lenton, Boulton & Scheffer 2022.)

Perheissä esiintyy väistämättä stressiä aika ajoin. Lisääntyessään ja pitkittyessään merkittävät kuormittavat tapahtumat ja niiden käsittelemättömyys altistavat sekä vanhemmat että lapset henkisen hyvinvoinnin heikkenemiselle. Ylikuormittuminen näyttäytyy lapsen käytöksessä yksilöllisesti, esimerkiksi sulkeutumisena, pahoinvointina, univaikeuksina, levottomuutena ja painajaisina. Tällaista oireilua on tärkeää tarkkailla elämäntilanteiden muutosten yhteydessä. Lasten stressinkäsittelytaidot ovat iästä, kasvatuksesta ja kokemuksista riippuen erilaiset, mutta tavanomaisimpia kuormituksen käsittelykeinoja ovat vetäytyminen, uni-valverytmin muutokset, tapahtumien kieltäminen, itkuisuus, mielikuvituksella arjen värjääminen, tai provosoiva käytös. Lapsi voi turvautua myös rutiineihin, sillä ne lisäävät ennakoitavuutta, jatkuvuutta ja turvaa. Kuormituksesta selviytyminen edellyttää haastavan tilanteen lieveilmiöiden minimoimista sekä voimavarojen vahvistamista ja käyttöönottoa. (Pojjula 2016, Stressi.) Lietzin ja Strengthin (2011) mukaan perheresilienssin prosessissa vallitsevan tilanteen hyväksyminen on tärkeä ensiaskel.

Kuormittavaa tilannetta ei ole tarkoituksenmukaista pyrkiä hallitsemaan täysin (Pojjula 2016, Stressi). Kriisissä tai kuormittavassa elämäntilanteessa perheresilienssin kokemuksen kannalta tärkeä vaihe on sopeutuminen, jota estyneiden toimintojen korvaaminen vaihtoehtoisilla toiminnoilla, joustavuus, sekä perheen yhteyden ja voimavarojen vahvistaminen edistävät (Lietz 2012, 160, 163–164). Tässä voimme havaita resilienssin muodostumisen yhteyden laajoihin henkisen hyvinvoinnin tekijöihin, kuten koettuun osallisuuteen, merkityksellisyyteen, luovuuteen ja mielekkyyteen (Dhar, Chaturvedi & Nadan 2011; Lades, Laffan, Daly & Delaney 2020). Valtioneuvoston tutkimuskatsauksessa tuotiin esiin perheen myönteisen ajattelun, kiitollisuuden ilmaisemisen, terveen kommunikaation, ja myönteisen yhteisen tekemisen, käytänteiden sekä rutiinien merkitys perheresilienssin voimistamisessa. Näiden kautta tuetaan perheen yhteistä selviytymistä. (Valtioneuvosto 2022, 18; Gayatri & Irawaty 2022.) Lapsi tarvitsee rinnalleen aikuisen auttamaan yli stressaavien kokemusten (Pojjula 2016, Stressi). Läheisten voimavarojen merkitys onkin suuri, ja ympärillä olevien resilienssiä vahvistava toiminta on lapsen voimavarana silloin kun hän ei itse kykene pyytämään apua omatoimisesti (Lipponen 2020).

Ennakoimattomat ympäristön muutokset kuormittavat lapsia, ja tämän lisäksi vanhempien kuormittuneisuus peilaantuu usein lapsiin. Poikkeusoloista johtuvat vanhempien työtilanteen

muutokset vaikuttavat yksinäänkin, mutta myös heikentävät sosioekonomista asemaa ja myös taloudellista hyvinvointia. Koronapandemia on nostanut esiin kuoleman teeman, jonka jatkuva läsnäolo ja käsitteleminen on lapselle raskasta. Sairastumisen uhka voi kuormittaa psyykkisesti vanhempaa, ja vielä huomattavammin lasta. Lapsi ei osaa myöskään erottaa, onko uhka ja siitä kumpuava vanhemman pelko tosiperäistä ja aiheellista. Lapsi saattaa tällaisen uhan aistiessaan kysellä vanhempien, läheisten tai omaan kuolemaan liittyviä kysymyksiä. Nämä kysymykset ovat osoitus siitä, että lapsi kaipaa asian käsittelemiseen apua ja aikaa. Kysymyksillä lapset tavoittelevat varmuuden tunnetta siitä, että vanhempi on läsnä ja kuuntelee. 11–12 -vuotiaiden murheiden kirjo koostuu merkittävimmin omaan ja läheisten hyvinvointiin liittyvistä teemoista. (Pojjula 2016, Stressi.) Tästä näkökulmasta on tärkeää, että vanhemmat keskustelevat lastensa kanssa koronaan ja muihin elämänmuutoksiin liittyvistä tuntemuksista. Resilienssin ja voimavarojen kerryttämisen edellytys on, että lapset saavat kokea olevansa osallisia ja tulevaisuutta kuulluksi ja nähdyksi (Lietz & Strength 2011).

Lapset käsittelevät tunteita omalla tavallaan ikätasoisesti, ja saattavat käyttää selviytymiskeinona huumoria ja leikkiä (Kokkonen 2017, luku 6). Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on muistuttanut, että aikuisten tulisikin antaa tähän lupa, mutta myös käsitellä yhdessä aiheita, sekä tarkastella leikeissä ja puheissa ilmeneviä teemoja, sillä niiden taustalla voi olla huumoriin verhottu syvä pelko ja huoli. Arjen muutoksista puhuminen on ensiarvoista, ja perheen yhteisten rutiinien vaaliminen tärkeää. (MLL 2020.) Honkisen (2009) nuorten koherenssin tunteen vaikutustekijöitä selvittävässä pitkittäistutkimuksessa havaittiin vanhempien tunnistavan pienempien lasten tunteita oikein hyvin, mutta nuoruuteen kasvaessa ja aikuisuuden kynnykselle saapuvien lastensa tunteita he eivät merkittävästi enää kyenneet tunnistamaan. Vanhemmilta voi jäädä huomiotta tärkeitä tunteita, joita nuoret eivät kovin aktiivisesti ja omatoimisesti jaa vanhemmilleen (Honkinen 2009, 70.) On siis tärkeää tukea perheen nuoria tavoin, joiden kautta tunteita on mahdollista käsitellä ja purkaa.

Todellisuuden hyväksyminen on tärkeä osa kriisin käsittelyä, sillä kieltäessään tai välttellessään tilannetta yksilö evää resilienssin kehittymisen. Lapsen tarve on kriisitilanteessa saada aikuiselta läsnäoloa, sekä emotionaalista ja verbaalista tukea asioiden käsittelyyn. Lapset oppivat vanhemmiltaan vastoinikäymisten käsittelemisen tapoja. Otollisinta on osoittaa lapselle yhteenkuuluvuutta, sekä kerryttää yhdessä perheen voimavaroja ja lapsen pätevyyden tunnetta.

Lapsen auttaminen kokonaisprosessissa kohti kriisistä selviämistä on vanhemman ja lapsen välistä yhteistyötä. (Poiijula 2016, Lukijalle, Stessi.) Ympäristö vaikuttaa suojelevasti tai heikentävästi resilienssiin. Kehityksen kannalta psyykkiselle tasapainolle riskejä tuottavat toistuvat konfliktitilanteet, vuorovaikutuksellisen keskustelun ja leikin puute, negatiivinen ilmapiiri, sekä sopeutumaton käytöstä ilmentävä lähipiiri. Poikkeusolot ovat tämän kaltaisille riskitekijöille kuin kuiva viljapelto – alusta levitä ja laajeta – jos arjessa ei kiinnitetä myönteisyyteen ja joustavuuteen aktiivisesti huomiota. Perheen sopeutuminen haasteista koituviin muutoksiin, sekä perheen yhteisöimijuuden harmonia tuovat lapselle turvaa. (Rutter 2002.)

Perheresilienssin yksi tekijä on eheä vuorovaikutus, johon voidaan nähdä kuuluvaksi tuntemuksista keskusteleminen. Tunteet assosioituvat tiettyyn hetkeen, ja niiden tunnistaminen ja säätely ovat ydinroolissa henkisen hyvinvoinnin huollossa ja ylläpidossa. Hyvinvoiva mieli auttaa hallitsemaan tunteita stressaavissa tilanteissa. Emotionaalista hyvinvointia on kyky tunnistaa ja nimetä tunteita, sekä käyttäytyä niitä säädellen. Tunteet synnyttävät mielentilan yksilön ollessa vuorovaikutuksessa ympäristön ärsykkeiden kanssa. (Department of Health and Ageing 2011, 71–72; Nurmi 2014, 73.) Tunteiden kokeminen perustuu siihen, millainen käsitys yksilöllä on kehossaan ilmenevistä, emotioihin linkittyvistä tuntemuksista. Tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen on olennainen lähtökohta tunteiden säätelylle. Keho on ihmisille merkittävä tunteiden ilmaisemisen väylä kulttuurista riippumatta, ja vuorovaikutuksessa toisen tunteiden tulkinta on tärkeää. Eri tunteiden aiheuttamien kehollisten tuntemusten tiedostaminen ja erottaminen edistääkin lisäksi toisten tunteiden tunnistamista ja käsittelemistä. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2014.) Tunnetaitojen kehittymistä on mahdollista vahvistaa johdattamalla lasta tilanteisiin, joiden kautta hän voi ymmärtää, että kokemukset ovat emotionaalisesti latautuneita sekä yksilöllisiä (Siegel 2020, 145).

Poiijula kuvaa kirjassaan sitä, kuinka globaalit tragediat saavuttavat lasten tietoisuuden aiempaa helpommin digitalisaation myötä, lisäten lasten stressiä. Lapsen kriisikokemus tulee tunnistaa, ja tarjota uhkaavaan oloon apua. Toisaalta haastavan elämäntilanteen kokeminen lapsuudessa voi kehittää resilienssiä. (Poiijula 2016, Lukijalle). Tässä auttavat läheisiltä saatu tuki, sekä fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin vaaliminen. (Lipponen 2021, luku 1). Näiden tekijöiden tärkeys on ollut korostuneessa roolissa poikkeusolojen aikana, kun tavanomaiset

liikuntaharrastukset ovat olleet tauolla, ja sosiaalinen toiminta on ollut rajoitettua. Sosiaaliset kontaktit ovat monilla karsiutuneet saman katon alla asuviin, ja silloin myös perheen dynamiikan ja yhteistoimijuuden laatu on noussut entistä tärkeämmäksi asiaksi henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Vaikka kuormittavassa elämäntilanteessa ei tule tavoitella täydellistä hallintaa, aktiivinen stressinsäätely käynnistyy, kun yksilö pyrkii tekemään jotain tilanteelle, jossa hän parhaimmillaan on. Vallitsevan tilanteen hyväksyntä, sosiaalisen tuen saaminen, priorisointi, järjestely ja suunnittelu, ajattelun myönteinen ja lempeä uudelleensuuntaaminen, usko ja merkityksellisyuden rakentaminen, sekä huumori auttavat jäsentämään ja lievittämään kuormitusta. (Davidson, Neale & Grings, 2004, 205). THL suosittelee koronapandemian aikana sisällyttämään päivään paljon itselle mieluisia toimintoja, sekä rajaamaan vuorokauteen vain yhden ”huolihetken”, jonka aikana voi tarkkailla asettumistaan vallitsevaan maailman tilaan. Jaksamista tukeviksi rutiineiksi THL kiteyttää terveellisen ruokavalion, riittävän unenmäärän sekä kuntoilemisen ja luonnossa liikkumisen. (THL 2020a.)

4.2 Luontoliikunta resilienssitekijänä

Perheresilienssiä ylläpitää ja voimistaa emotionaalinen yhteys ja läheisyys, mutta myös perheenjäsenten itsenäisyys (Sheridan, Sjuts & Coutts 2012). Luonto on jaettu, mutta yksityinen ympäristö, jossa kokemukset ovat yksilöllisiä, mutta yhteisen luontoliikunnan kautta jaettuja. Luonnossa luovuus, inspiraatio, osallisuus, interaktiivisuus ja itsensä ilmaiseminen saavat otollisen alustan, ja palautumista on mahdollista tukea yksin ja yhdessä. Ilmaukset, jotka kuvaavat huolten ja kuormituksen keskellä kiintymystä, arvostusta ja palautumista, osoittavat resilienssin ilmenemistä. Eräässäkin tutkimuksessa erittäin kuormittavassa ja epävakaa elämäntilanteessa olevien kuvauksissa luonnon ilmaistiin olevan taivas heidän murheidensa keskellä. (Svendsen, Baine, Northridge, Campell & Metcalf 2014.) Perheresilienssiä kyetään tukemaan sellaisten toimintamallien suunnittelulla, jotka lisäävät keskinäistä solidaarisuutta, aktiivisuutta ja vuorovaikutusta, sekä kehittävät voimavaroja ja palautumista niin akuutisti, kuin pitkäaikaisesti (Stark, White, Roteer & Basu 2020; Elcheroth & Drury 2020). Palautumisen ja rentoutumisen ohella resilienssiä tukee myös

yhteinen tehokkuuden ja toimijuuden kokemus (Elcherotch & Drury 2020). Tähän pohjaten toimintaan kannustavana ympäristönä luonto on otollinen resilienssin kehittymiselle.

Poikkeusolot ovat tuottaneet kuormitustekijöitä monille elämänalueille. Pandemiaa on kuitenkin tärkeää lähestyä voimavaralähtöisesti. Huolen ja epävarmuuden keskelle on hyvä luoda arkeen toimintoja, jotka edistävät rauhoittumista ja merkityksellisyyden tunnetta henkistä hyvinvointia tukien. Pandemian alusta saakka asiantuntijat ovat korostaneet kaikenlaisen fyysisen aktiivisuuden ennaltaehkäiseviä, edistäviä ja eheyttäviä hyvinvointekijöitä, joiden kautta voidaan puskuroida poikkeusolojen negatiivisia vaikutuksia (Chen ym. 2020; THL 2020a).

Fyysisen aktiivisuuden on havaittu edistäneen mielenterveyttä korona-aikana (Bird, Karageorghis & Harner 2021). Opetushallituksen opetusneuvos on korostanut liikunnan merkittäviä hyötyjä jaksamiselle ja hyvinvoinnille korona-aikana, sekä niiden todeksi huomioimisen tärkeyttä etenkin lasten osalta (Opetushallitus 2020). Fyysisen aktiivisuuden ja resilienssin havaitun yhteyden huomioiminen hyvinvoinnin edistämässä on tärkeää (Moljord 2014). Vähäinen liikunta-aktiivisuus heikentää lasten sopeutumista pandemian myötä muuttuviin oloihin (Stark, White, Roteer & Basu 2020), ja tämän tiedostaen on tärkeää antaa arvoa asiantuntijoiden näkemykselle liikkeen tärkeydestä haastavissa elämänvaiheissa. Kantomaan (2020) kokoamassa artikkelissa kuvataan liikunnan roolia kriisien vaikutuksia lievittävänä toimintona, ja liikunnan aseman vahvistamisen tärkeyttä tästä voimauttavasta näkökulmasta käsin. Tutkimusten johtopäätöksiä kokoavan artikkelin mukaan liikunnan tulisi olla pandemian kaltaisissa kriiseissä etusijalla terveyden edistämässä, sillä se vahvistaa hyvinvointia sen kaikilla osa-alueilla. Yhteiskunta ja yksilöt hyötyvät eritoten kriisien aikana luontoliikuntapaikkojen ja ulkoilualueiden lisäämisestä, liikuntamahdollisuuksien joustavuudesta, sekä liikunnan vaikutusten tutkimisesta. (Kantomaa 2020.)

Liikuntapaikkojen sulun aikaan monet ovat jääneet vaille harrastusta tai vakituista harrastuspaikkaa. Etenkin metsäpolkujen ja luontoreittien tarve on havaittu kyselykartoituksissa koronan aikana. He, joiden liikunta-aktiivisuus lisääntyi korona-aikana (n. 30 %) eräässä kunnan kartoituksessa, kokivat luontoliikuntaan houkuttelevat alueet

merkittävimmäksi aktiivisuutta edistäneeksi tekijäksi. (Tuusulan kunta 2021.) Luontoliikunnan harrastaminen, ja sen kautta saatava rentoutuminen, rauha ja merkityksellisyys voivat toimia kuormitusta lievittävinä. Luonnon tiedetään lukuisten tutkimusten myötä edistävän henkistä hyvinvointia iästä, kulttuurista, sukupuolesta, sosioekonomisesta taustasta tai mistään muusta ihmisryhmiä erottavasta tekijästä riippumatta. Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ovat rikkaat, sillä luonto tarjoaa sitä, mitä mieleemme ja kehomme ovat luodut kaipaamaan: vaihtelevaa nähtävää, erilaisia maastoja jalkojemme alle, rauhoittavia äänimaailmoja, värejä, tuoksua, jännitystä ja hetken kauneutta. Luonto on tulvillaan väriä ja valoa, joiden vaihtelevuus ja rikkaus voidaan kokea lohdullisiksi ja hetkeen maadoittaviksi – nykyhetken ainutkertaisuutta alleviivaaviksi tekijöiksi (Roberts ym. 2020).

Korona on nostanut tutkijoiden mielenkiintoa luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksia kohtaan, ja ne on havaittu poikkeusolojenkin luomassa kontekstissa todellisiksi (Jackson, Stevenson, Larson, Peterson & Seekamp 2021). Jackson ym. (2021) tutkimuksessa havaittiin nuorten pandemiaa edeltävän luonnossa liikkumisen ja leikkimisen lisännen koettua hyvinvointia koronapandemian aikana sosioekonomisesta taustasta riippumatta. Reilu 76 prosenttia tutkimukseen osallistuneista nuorista koki pandemian aikaisen luontoliikunnan auttaneen poikkeusoloista aiheutuneen sosiaalisen etäisyyden ja stressin käsittelyssä. Näin vastanneilla havaittiin vähäisempää laskua koetussa hyvinvoinnissa. Pandemian aikana vähentyneen luontoliikunnan osoitettiin puolestaan olevan yhteydessä heikompaan koettuun hyvinvointiin. (Jackson ym. 2021.) Puolentoista tunnin luontokävelyn on havaittu vähentävän mielenterveysongelmiin yhteydessä olevan aivoalueen aktiivisuutta, sekä toistuvaa negatiivista ajattelua (Bratman ym. 2015). Näihin tuloksiin viitaten luonnossa käyminen ja siellä erilaisten aktiviteettien parissa toimiminen ovat koronapandemian aiheuttamia kuormitustekijöitä puskuroivia tekijöitä. Suojaavana resilienssitekijänä luontoliikunta voi myös ennaltaehkäistä haastavien ajanjaksojen kuormittavuutta.

Perheresilienssin näkökulmasta luontoliikunnalla on paljon mitä antaa. Perheresilienssiä voimistaa perheen sisäisessä kommunikaatiossa tunteiden avoin ilmaiseminen, selkeys ja yhteinen ongelmanratkaisu (Walsh 2016, 82; Sheridan, Sjuts & Coutts 2012). Perheen yhteisen vapaa-ajan toiminnan vaikuttavuutta tarkastelleessa tutkimuksessa nostettiin esiin perheen kommunikaation olevan usein avoimempaa yhteisen harrastuksen parissa toimiessa (Zabriskie

& McCormick 2001). Luonnossa liikkumisen on osoitettu olevan yksilöiden välistä kommunikaatiota, sopuisuutta ja empatiaa tukevaa toimintaa (Shellman & Hill 2017). Yhteisessä vapaa-ajan toiminassa yhdistyy monesti sekä vaihtelu että pysyvyys. Tasapainon näiden kahden välillä on havaittu olevan ydinroolissa perheen mukautumisessa erilaisiin arjen eteen tuomiin haasteisiin. Seikkailumuotoinen, arjesta poikkeava yhteinen toiminta tukee tehokkaasti kriiseistä selviämistä. Vakaammassakin elämäntilanteessa seikkalumaisuus tasapainottaa arkea vaihtelun kautta, mutta vielä merkittävämmässä roolissa on perheen tavallisen arjen toistuva ja rytmiä tuova yhteinen vapaa-ajan tekeminen. (Zabriskie & McCormick 2001.) Resilienssiä nimellisesti käsittelemättömissäkin tutkimuksissa on siis osoitettu, kuinka haastavien elämäntilanteiden yli on helpompaa käydä yhteistä toimintaa tukevien tekijöiden avulla. Luonnon on havaittu auttavan lapsia ja nuoria unohtamaan huolet hetkeksi (Adams & Beauchamp 2020). Aiemmin kuvattuihin perheen resilienssitekijöihin sekä luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksiin viitaten, yhteinen luontoliikunta voidaan nähdä merkittävänä keinona ylläpitää ja edistää perheen toimijuutta kriiseissä.

Kuten aiemmassa luvussa kuvasin, lapsi tarvitsee tukea stressaavissa elämäntilanteissa muun muassa yhteisen toiminnan, vuorovaikutuksen sekä rutiinien kautta (Poijula 2016). Kuormittavien tekijöiden hallintaa ja niistä palautumista, eli resilienssiä on mahdollista tukea tunnetaitojen opettamisella. Kehon kuuntelu, sekä kehollisuuden ja aistien hyödyntäminen ovat tehokkaita tunteiden purkamisessa ja käsittelyssä. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2014.) Eräässä tutkimuksessa (Lades ym. 2020) ensimmäisenä korona -keväänä ulkona vietetty aika oli merkittävästi yhteydessä tunnehyvinvointiin. Se vähensi negatiivisia tunteita, kuten surua, tylsistymistä, yksinäisyyttä ja ahdistusta. (Lades ym. 2020.) Luonnossa liikkuen on myös mahdollista harjoittaa tietoista tunteidensäätelyä (Kokkonen 2017, luku 4; Valkama & Möytyri 2020, 65). Luontoliikunnan avulla voi madaltaa tietoisesti stressitasoaan, ja kriisitilanteissa tämän kaltainen tunnetaitojen harjoittaminen on oiva alusta resilienssin vahvistamiselle (Poijula 2016, Lukijalle). Tunteiden tulemisen ja menemisen – niiden dynaamisuuden – voi havaita mielekkäästi luonnossa, ja se on ympäristönä avointa vuorovaikutusta sekä rauhallista ilmapiiriä luova. Näin ollen se antaa paineita tilaa kuunnella ja käsitellä mieleen kasaantuneita tunteita – ja palautua.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan korona pandemian aikana voimavaroja lisätäkseen on tärkeää tunnistaa, millä tavoin oma perhe voi lisätä keskinäistä vuorovaikutusta ja yhdessä olemisen muotoja (THL 2021d). Yksiön vahvuuksia ruokkiva ja hoitava ympäristö mahdollistaa myös niiden todeksi tunnistamisen, ja siten lisää voimavaroja (Ciarrochi ym. 2016). Vaikka positiivinen asenne edesauttaa haasteista selviämistä, sen väkinäisyys, tai ikävien tunteiden peittely eivät ole eduksi henkiselle hyvinvoinnille (Ciarrochi ym. 2016). Luonnossa ikävät tuntemukset voivat kuitenkin lievittyä. Luonnossa liikkumisen on osoitettu nostavan mielialaa (Barton & Pretty 2010), rikastuttavan tunne-elämää, voimistavan aistien terävöitymistä, sisäistä nautinnollisuutta ja hetkeen uppoutumista, sekä lisäävän onnellisuuden kokemusta kaupunkialueilla liikkumista merkittävämmiin (Sato, Jose & Conner 2017). Näihin myönteisiin vaikutuksiin viitaten luontoliikunnan kautta on mahdollista tukea perheen palautumista ja voimaantumista.

Lähiluonnon hyvinvointivaikutuksia koskevassa tutkimuksessa (Buchecker & Degenhardt 2015) suunnattiin mielenkiintoa kaupungissa asuvien luonnon kautta voimistuvaan resilienssiin. Tutkimuksessa oli huomioitu myös muut tekijät, joiden vaikutusta hyvinvoinnin kokemus saattaisi luonnon sijaan olla. Tutkimuksessa suurin osa luontoliikunnasta oli perheen, sukulaisten tai ystävien kanssa vietettyä yhteistä aikaa. Hyvinvoinnin ja resilienssin osoitettiin lisääntyvän säännöllisesti kaupungin läheisyydessä sijaitsevilla luontoalueilla vierailamisen myötä – riippumatta esimerkiksi terveydentilasta. Lisäksi tutkimustulokset osoittivat, että luontoalueilla liikkuminen ja puuhaaminen edistävät konfliktien käsittelyä pitkäkestoisesti. (Buchecker & Degenhardt 2015.) Luonnon ja luontoliikunnan on osoitettu edistävän kaupungissa asuvien hyvinvointia myös kotimaisessa tutkimuksessa (Korpela, Borodulin, Neuovenen, Paronen & Tyrväinen 2014).

Vaikka luonnossa liikkuen voidaan vahvistaa resilienssiä (Shellman & Hill 2017), on tärkeää huomioida, että luontoympäristö voi myös haastaa turvallisuuden kokemusta. Luonto on sisäliikuntatiloja tai kaupunkien puistoalueita ennakoimattomampi ympäristö. Sinne lähdettäessä tulee varautua esimerkiksi sään muutoksiin ja tapaturmiin. Metsässä liikkuesssa oikeat varusteet ja suunnistustaidot ovat tärkeitä, ja niiden hallitsemattomuus voi heikentää siellä liikkumisen mielekkyyttä ja viihtymistä. Jotta luonto voi toimia alustana resilienssitekijöiden aktivoitumiselle, on siellä olon oltava mielekästä ja turvallista. Luonnon

hyvinvointivaikutukset toteutuvat tässä luvussa viittaamiini tutkimuksiin (Bratman ym. 2015; Korpela ym. 2014; Lades ym. 2020; Shellman & Hill 2017) peilaten erilaisten muotojen ja ympäristöjen kautta. Luontoliikunnan muodon ja ympäristön voi valita perheen mieltymysten ja toiveiden mukaan, ja siten luontoliikunnan aloittaminen ei vaadi perheeltä jokamiehen oikeuksien lisäksi erikoistietämystä. Halutessaan vahvistaa erätaitojaan, perheet voivat harjoitella niitä yhdessä, tai osallistua ohjattuun toimintaan.

Kun luontoliikunta on ohjattu tasapainoisesti, on toiminnan ohessa mahdollista kuunnella itseään luonnon hengittäessä ympärillä, tulla sinuiksi luonnon kanssa, ja kokea yksilöllisiä mieltymyksiä, jotka houkuttavat lähtemään luontoon uudelleen (Prins & Wattachow 2019, 88). Luonnon värit ja valot, niiden kylläisyys ja rytmisen vaihtelu on havaittu lohdullisuutta tuoviksi ja hetken ainutkertaisuutta korostaviksi tekijöiksi (Roberts ym. 2020). Luontoretken on osoitettu laskevan merkittävästi opiskelijoiden stressitasoja (Chang, Davidson, Conklin & Ewert 2018). On myös osoitettu, että mitä voimakkaammin stressin lievittäminen motivoi lähtemään luontoon, sitä merkittävämmän luonnossa käynnin aikana voi kokea palautumista ja tunteellista hyvinvointia. Kun luontoliikunnan motiivina on aktiviteettiin, luontoympäristöön tai itseen keskittyminen, lisää luonnossa liikkuminen merkittävimmin palautumista ja virkistystä, luovuutta ja tunteellista hyvinvointia. Luonnossa opettajatkin kokevat voivansa ylläpitää oppilasryhmien parissa matalaa ärsytyskynnystä (Valkama & Möytyri 2020, 69). Tämän kaltaisia yhteyksiä tiedostaen voi luontoa hyödyntää tunteiden säätelyssä tarkoituksenmukaisesti. (Pasanen 2019, 55–56.)

Yksilön henkisillä resursseilla, kompetenssilla ja voimavaroilla on yhteisvaikutus koettuun hyvinvointiin, ja näitä voidaan vahvistaa luonnossa olemisella. Hyvinvointi on laajasti muuta, kuin vain sairauden puuttumista, ja tehokkaasti resilienssiä tukeva luontoliikunta on tärkeää huomioida terveyden edistämisen keinona. Luonto on hyvinvoinnin resurssi, joka antaa mahdollisuuden elää täysipainoitteisesti, ja tuntee elämä ympärillään. Tässä luvussa kuvattuihin tutkimustuloksiin viitaten, luonnossa liikkuminen ja retkeily ovat merkittävä tapa ylläpitää ja vahvistaa hyvinvointia sekä terveyden kokemusta karanteeniin johtaneen viruspandemian aikana, ja THL (2020) sitä suosittelee. (Antonovsky 1987; Young, McGrath & Adams 2018, 325–326.)

5. TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen taustalla on käsitys hyvästä tieteellisestä tutkimuksesta, jonka mukaan tieteen tarkoituksena on selittää, kuvailla ja lopulta ymmärtää todellisuutta (Puusa & Juuti 2020, 25). Olen kuvannut aiemmissa kappaleissa tutkittavaa ilmiötä, ja siten pohjistanut tutkimuksen lähtökohtia. Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus (Likes 2021b), ja siksi sen vuoksi tutkimusta on lähdeittävä rakentamaan tämän tiedostaen.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimus pohjautuu voimavaralähtöiseen käsitykseen terveydestä ja hyvinvoinnista. Sen tarkoituksena on paitsi selvittää, myös tukea perheiden voimavarojen kerryttämistä ja niihin vaikuttamista, sekä kuvata luontoliikunnan roolia hyvinvointia edistävänä keinona. Tutkimuskysymys koskee sitä, onko luontoliikunta-aktiivisuus vaikuttanut jollakin tapaa perheiden henkiseen jaksamiseen pandemian aiheuttamien poikkeusolojen aikana. Pysin selvittämään, onko luontoliikunta ylläpitänyt tai edistänyt palautumista ja haasteiden käsittelemistä perheen sisällä, ja tämä kiinnostus kulminoituu perheresilienssin käsitteeseen. Resilienssiä on tarkasteltu tutkimuskentällä kolmesta eri näkökulmasta: persoonallisuuspiirteenä, haasteista selviämisen lopputuloksena tai dynaamisena prosessina (Lietz & Strenght 2011). Koska tutkimuksessa selvitettiin perheiden voimavarojen kerryttämistä ja palautumista suhteessa muuttuviin oloihin, toimi tutkimuksen taustalla näkökulma resilienssistä prosessina.

Tutkimuskysymykset olivat avoimia, ja niiden sallittiin muovautua tutkimusprosessin edetessä. Näin pyrittiin tukemaan aineiston analyysin ennakkoluulottomuutta, sillä aineistoa on tarpeen katsoa avoimesti ja uusien kysymysten esiin nousemisen sallivalla tavalla (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010).

1. Millaisia tuntemuksia koronapandemia on herättänyt perheissä?

Millä tavoin he ovat kokeneet oman henkisen jaksamisensa?

2. Millä tavoin korona-aika on vaikuttanut perheiden luontoliikunnan määrään?

Mitkä seikat ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat luontoliikunnan harrastamiseen?

3. Minkälainen rooli luontoliikunnalla on ollut henkisen hyvinvoinnin ja perheresilienssin kokemukseen poikkeusolojen aikana?

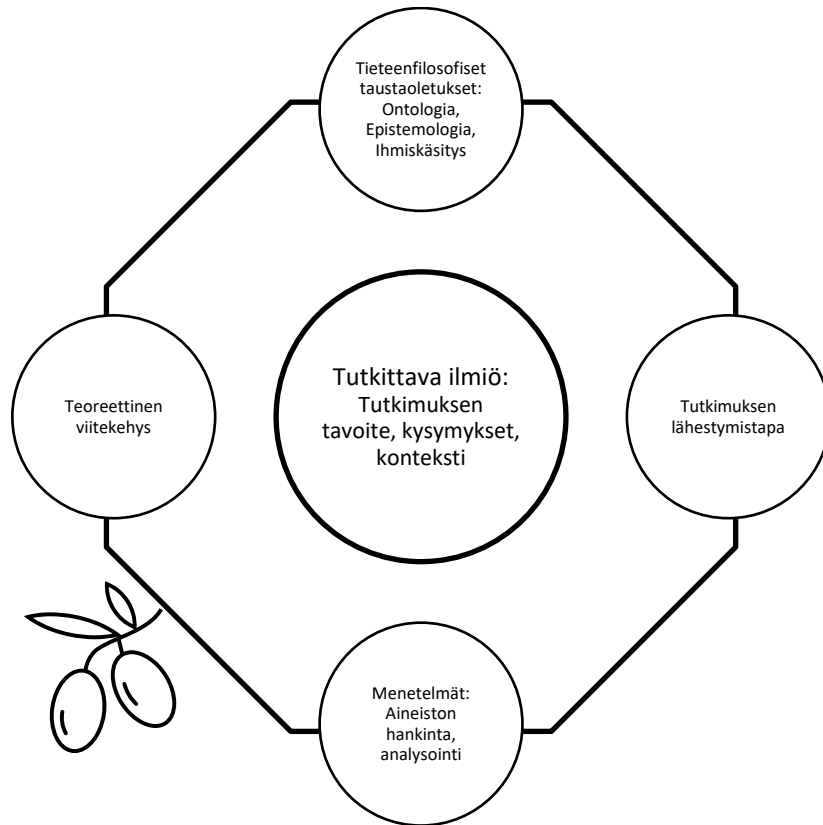
Henkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan elämän mielekkyyttä, turvallisuutta ja merkityksellisyyttä.

Perheresilienssillä tarkoitetaan perheen yhteistä selviämiskokemusta ja vaikeiden aikojen yli pääsemistä.

4. Eroavatko vanhempien ja lasten näkemykset perhekohtaisesti toisistaan, tai onko perheenjäsenten näkemyksillä yhteyksiä?

5.2 Tutkimusasetelma

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on ominaista tapauskohtaisuus, eikä se pyri yleistyksiin. Laadullisen tutkimuksen voi toteuttaa monella tapaa, esimerkiksi kuvailevana tai selittävänä. Luotettavuuden ja hyvän tieteellisen käytännön kannalta on tärkeää valita parhaiten tutkittavaan ilmiöön pureutuva ja tutkimuksen tarkoitusta palveleva tutkimusmetodi. (Puusa & Juuti 2020, 38, 59–60.) Tutkimuksen tasapainoisuus perustuu sen kaikkien osien perusteltuun valintaan (kuvio 4). Tutkimuksen tarkoitus määrittelee metodin valintaa, ja vaihtoehtoista osuvin valikoituu pitkälti tutkijan tekemien oletusten kautta. Valintaan vaikuttavat esimerkiksi tutkijan yleinen ihmiskäsitys tai tutkittavan ilmiön laatua ja rakennetta koskeva ymmärrys. (Puusa & Juuti 2020, 37.)



KUVIO 4. Tutkimuksen menetelmän valinnan tasapainoisuus Puusan & Juutin (2020, 40) mukaan.

Tutkimusasetelman suunnittelussa pohdin hyvien käytänteiden mukaisesti tutkimuksen tarkoituksen lisäksi sen subjektiivisuus – objektiivisuus -janalle asettumista, toistettavuutta ja yleistettävyyttä, sekä suhdettani tutkittaviin (Puusa & Juuti 2020, 30, 38–39). Tutkimuskysymys ohjasi valitsemaan lähestymistavaksi tapaustutkimuksen. Se on looginen tiedonhankinnan pohja, sillä se pureutuu hyvin laadullisiin tutkimuskysymyksiin (Metsämuuronen 2008, 18). Tapaustutkimus perustuu ymmärtämiseen selittämisen sijaan, ja siinä korostuu yksilöllisyys, mutta toisaalta myös ilmiöitä yhdistävien ominaisuuksien huomioiminen (Metsämuuronen 2008, 17). Koska tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yksilöiden ja perheiden kokemuksia, tutkimusasetelmaksi valikoitui fenomenologinen tapaustutkimus, jossa keskiössä on ihminen ja hänen kokemuksensa tutkittavasta ilmiöstä. Toivoin tutkijana saavani olla kontaktissa tutkimushenkilöihin, ja saavani tutkimuksen kautta

mahdollisimman paljon yksityiskohtaista tietoa kohdehenkilöiden kokemuksista sekä merkityksenannoista. Koska näkemykseni mukaan ihmistieteissä kaikki tieto on jossain määrin subjektiivista, ja oletuksena oli, että sekä vaikutan, että olen itse vaikutuksen kohteena, oli paradigmalähtökohtana tulkinnallisuus (Puusa & Juuti 2020, 38–39).

Fenomenologisessa tutkimusasetelmassa keskitytään tarkastelemaan havaintoja ja merkityksenantoja pyrkimällä sisälle tilanteeseen, joissa ilmiö esiintyi ja mahdollinen merkityksenanto tapahtui (Puusa & Juuti 2020, 36). Edellä kuvatun tavoitteen sekä tutkimuskysymyksen repressiivisen luonteen huomioonottaen tämän tutkimuksen tarkoitukseen soveltuvin aineistonkeruumenetelmä oli haastattelu. Se soveltuu parhaiten aineistonkeruumenetelmäksi emotionaalista ja kokemuksellista aineistoa tavoitellessa. Haastattelussa aineistoa voidaan kerätä kuvailevien esimerkkien kautta, ja vastauksista tehtyjä tulkintoja voidaan täsmentää välittömästi tarkentavilla kysymyksillä. Spesifejä kokemuksia tutkittaessa haastattelu avaa enemmän ovia kuin kyselyt tai lomakkeet. (Metsämuuronen 2008.)

Aineistonkeruu tapahtui heinä- ja elokuun aikana vuonna 2021. Koronapandemian myötä asetetut valmisulain poikkeusolot olivat jatkuneet vaiheillen maaliskuusta 2020 huhtikuun 2021 loppuun saakka. Kesää 2021 kohden rajoitukset olivat hiukan helpottaneet. (Hakala 2022.) Pandemian aikaisia luontoliikuntakokemuksia tarkasteltiin siis menneessä että nykyisessä aikakehyksessä yhtäaikaisesti. Tutkimusta tehdessä poikkeusolot jatkuivat vaihtelevissa määrin edelleen, ja siten myös käsillä olevan päivän asenteet ja ajatukset, sekä luontoliikuntatottumukset olivat kiinnostavia tarkastelun kohteita tutkimuskysymyksen kannalta. Syväluotaavaa tietoa pyrittiin saamaan tarkentavien kysymysten avulla. Puolistrukturoitu haastattelu oli haastattelutavoista perustelluin, sillä tutkijan vuorovaikutuksen motiivina oli haastateltavien arvojen, ideologian, sekä kokemusten kuuleminen ja niiden systemaattinen tulkitseminen. Kysymykset muotoiltiin tutkimuskysymysten teemojen mukaan tiettyyn johdonmukaiseen järjestykseen, mutta keskustelu ja tarkentavat kysymykset muotoutuivat tapauskohtaisesti. Fenomenologisen otteen, eli ilmiölähtöisyyden vuoksi haastateltavia ei tarvittu montaa, mutta johdantokysymykset muodostettiin yksityiskohtaisiksi ja syvää tietoa tavoitteleviksi. Näin turvattiin myös aineiston runsaus ja rikkaus, joka edistää tutkittavan ilmiön mahdollisimman laajaa selittämistä. (Metsämuuronen 2008, 41.)

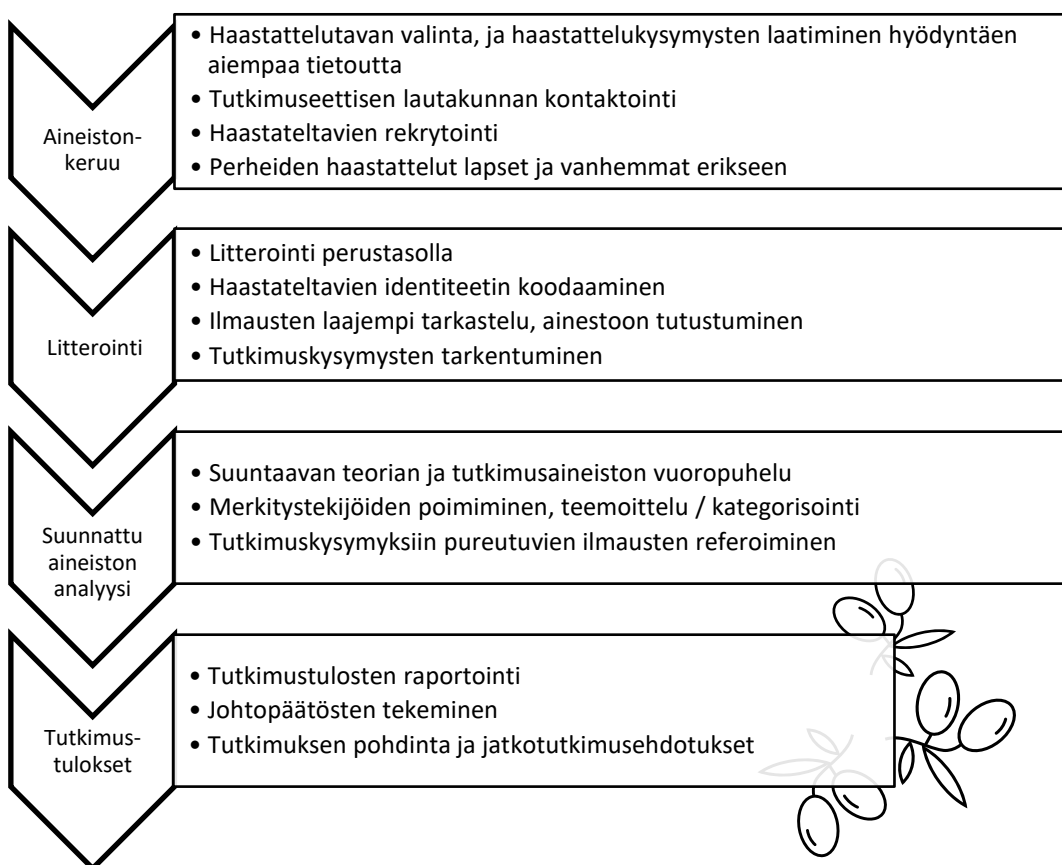
Haastattelun muodon valintaan vaikuttaa oleellisesti se, mitä halutaan selvittää, ja kuinka syväluotaavasti. Tutkimushaastattelussa tietoa kerätään systemaattisesti, vaikka itse haastattelutilanne voikin olla struktuuriltaan erilainen. Haastattelu on systemaattisuuden ja tieteen periaatteita noudattaen suunniteltu sekä kohteen että ilmiön tuntemukseen pohjaten. (Metsämuuronen 2008, 37–39.)

Koska laadullisella tutkimuksella pyritään tarkastelemaan ja siten tuomaan esiin uutta, odottamatonta tietoa, ei tutkimusta ole välttämätöntä rakentaa valmiin teorian pohjalle. Tutkimuksen taustalla on muutama viitoittava teoria ja näkökulma hyvinvoinnista, sekä henkisestä jaksamisesta, mutta tutkimustulokset raportoidaan ilmiön ja yksilön ainutlaatuisuutta kunnioittaen. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole luoda teoriaa, vaan tarkastella tutkittavaa ilmiötä perheiden kokemusten kautta.

5.3 Tutkimuksen kulku

Kirjoitin tutkimuksen suunnitteluvaiheesta saakka tutkimuspäiväkirjaa, jonka avulla kykenin seuraamaan aiheen tarkentumista, sekä sen aikana esiin nousevia haasteita ja oivalluksia. Tutkimuspäiväkirjaan on suositeltavaa kirjoittaa aineistonkeruun herättämistä tuntemuksista, ja tuoda esiin meta-ajattelua siitä, mistä arvelee minkäkin tuntemuksen johtuvan (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010). Kun tutkimusaihe ja kysymykset tarkentuivat, pohdin tutkimuksen aikana esiin tulevia eettisiä haasteita. Eettisten kysymysten tunnistamisessa tärkeää on huomioida asianomaiset, sekä tutkimukseen jollain tapaa osallisena olevia koskevat velvollisuudet ja oikeudet, lait ja säännökset, sekä näiden tarkastelun tuloksena muodostetut mahdolliset ratkaisut (Mustajoki & Mustajoki 2017). Tässä tutkimuksessa yksi eettinen haaste koskee mielenterveyttä lähentelevän teeman käsittelyä. Tutkija ei ole psykologi, eikä haastattelussa tule siis esittää kysymyksiä, joista keskustelemisen tueksi vaadittaisiin psykologista koulutusta. Psykologisessakin tutkimuksessa haastattelijan olisi säilytettävä tutkimushaastattelussa tutkimuksellinen asetus (Aho & Paavilainen 2017). Tämä tutkimus on liikuntakasvatustieteellinen, ja sen pääpaino kohdistuu kysymysten kautta luontoliikunnan rooliin resilienssin vahvistajana, sekä siihen, miten perheet ovat voineet hyödyntää tätä omassa arjessaan.

Tutkimuksen tavoite ja metodit kuvattiin tutkimuseettiselle lautakunnalle, joka ei nähnyt esteitä tutkimuksen toteuttamiselle. Tutkimusta suunniteltaessa otin huomioon monipuolisesti kohderyhmän ja siihen liittyvät erityislaatuiset seikat, kuten sosiaalisen aseman, iän ja terveydentilan. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää perheen vanhempien ja lasten henkistä jaksamista, keskeisimmin perheresilienssiin vaikuttavien tekijöiden esiintymistä, sekä luontoliikuntaa koronapandemian tuottamien poikkeusolojen aikana. Haastattelun kautta tavoittelin syvempää vuorovaikutusta, ja pyrin tukemaan lapsia ja vanhempia aiheen syvemmissä tarkastelussa laadullisista näkökulmista. Kokonaisuudessaan haastattelututkimus kulki kuvion 5 mukaisesti.



KUVIO 5. Tutkimuksen kulku.

Koska pandemian tuottamat poikkeusolot ja haasteet koskettavat jossain määrin kaikkia, huomioin sen, että haastatteluun osallistuviin voi kuulua henkilöitä, joille korona on tuottanut myös henkilökohtaisen kriisin. Kriisitilanteita käsittelevissä tutkimuksissa esiinnouseviin asioihin ei ole mahdollista varautua siinä mittakaavassa, jossa se olisi ihanteellista, mutta haastateltavien vapaaehtoisuus on tärkeä pohja niiden käsittelemiseen (Aho & Paavilainen 2017). Tutkimus eteni tutkimussuunnitelman kautta eettisen lautakunnan kontaktoimiseen tutkimushaastattelua koskeviin lupakirjoihin liittyen. Lautakunnalle esitetystä virallisen lupanomuksen tarpeellisuutta kartoittavassa kirjelmässä esitin eettiset haasteet, jotka olen ottanut huomioon haastattelulurunkoa ja sen toteutusta suunnitellessani. Jyväskylän Yliopiston eettisen lautakunnan arvion mukaan tämä tutkimus ei vaatinut erityistä lupaa tutkimuksen toteuttamiselle, sillä siitä ei koidu merkittävää riskiä haastateltavien hyvinvoinnin tai henkilötietojen osalta.

5.3.1 Haastateltavien valinta

Sain käyttööni Liikuntatieteellisen tiedekunnan Liikkuva Perhe -hankkeen aineistot, joissa on selvitetty perheen lasten ja vanhempien liikkumistottumuksia ja niihin kytköksissä olevia tekijöitä. Hanke on jatkoa Taitavat tenavat -hankkeelle, jonka myötä lapsia on seurattu yhteensä kahden hankkeen ajan vuodesta 2015 vuoteen 2020. Hankkeessa ei varsinaisesti ole keskitytty lasten tai vanhempien luontoliikunta-aktiivisuuteen, vaikka lapsen ulkoilumäärää on mitattu kyselyllä. Liikkuva Perhe -hankkeeseen osallistuneet perheet olivat allekirjoittaneet jatkotutkimussuostumuksen, johon nojaten kontaktoin perheitä tutkimushaastatteluun.

Ennen rekrytointiprosessin käynnistämistä pyrin mahdollisimman tietoisesti käsiteltävän ilmiön sensitiivisyydestä. Vaikeita aiheita ja kriisejä käsitteleviin tutkimuksiin osallistumiseen voi motivoida ajatus kokemusten jakamisesta, sekä sen kautta mahdollinen oman ja muiden samassa tilanteessa olevien jaksamisen ja olon eheyttäminen (Aho & Paavilainen 2017). Koronapandemian kaltainen, koko maailmaa koskettanut aihe on puhututtanut paljon sen ensi ilmenemisestä saakka, mutta yhteisen kokemuksen ääreen saapuminen voi edesauttaa haastattelun hedelmällisyyttä. Haastattelu voi parhaimmillaan edustaa sivutuotteena haastateltavalle sosiaalista tukea vaikeana aikana (Aho & Paavilainen 2017). Tutkimuksessa on kuitenkin paljon eettisesti merkityksellistä huomioitavaa, ja edellä kuvatut voimauttavat

mahdollisuudet voivat kääntyä kuluttaviksi, ellei sensitiivisyyttä ole laajemmin huomioitu. Näin tämän tärkeäksi haastattelun suunnittelussa jo rekrytointivaiheessa.

Eettisesti huolellinen ja laadukas tutkimus on toteutettu siten, että jo suunnitteluvaiheessa tarkastellaan kriittisesti, voiko tuloksiin kenties vaikuttaa jokin valikointiin tai tutkimuksen asetteluun pohjautuva seikka. Tutkimushaastatteluun kutsuttavat perheet poimin Liikkuva Perhe -hankkeen perheistä, jotka ovat hankkeen tulosten mukaan raportoineet lapsensa ulkoilevan paljon. Tutkimuskysymyksen kannalta tarkoituksenmukaista oli valita haastatteluun jo lähtökohtaisesti paljon ulkoilevia perheitä, sillä heitä haastattelemalla luontoliikunnan tuottamiin vasteisiin paneutumisen mahdollisuus on suurempi. Vähän ulkoilevien perheiden vertaaminen enemmän liikkuviin ei puolestaan ole olennaista tutkimuskysymyksen kannalta. Tämä tulee perustelluksi ilmiölähtöisyyden kautta, sillä jokainen perhe omaa omat kokemuksensa. Tässä tutkimuksessa on tarkoitus selvittää luontoliikunta-aktiivisuuden yhteyttä henkiseen jaksamiseen. On siis tutkimuksen kannalta perusteltua, ja tutkimuseettisesti hyväksyttävää poimia aineistosta paljon ulkoilevat perheet, sekä rekrytoida heistä haastateltavat perheet satunnaisesti.

Perheiden rekrytointi alkoi siis Liikkuva Perhe -hankkeen perheistä kerättyjen aineistojen läpikäymisellä. Aineiston lapset olivat alakouluikäisiä. Aineistoista valittiin lähempään tarkasteluun perheet, joissa lapset olivat vanhempien raportoina ulkoilleet hankkeen aineistonkeruuvuosina 2018-2020 5-portaisen Likert-asteikon mukaan tasoilla 4 tai 5. Lisäksi valittiin tapaukset, joissa vanhempi liikkui arkena itseraportoidusti vähintään viitenä päivänä viikossa ainakin 30 minuuttia. Rekrytointiprosessiin valittiin näistä perheistä ne, joiden lapset käyvät koulua Keski-Suomen alueella. Tähän valintaan vaikutti se, että perheitä laajasta aineistosta suodattaessa haastattelun vaihtoehtoisesta lähitoteutuksesta ei ollut vielä koronan vuoksi vakaata päätöstä. Alkuperäisenä tavoitteena oli rekrytoida perheitä, joiden välillä lasten lukumäärä ja ikä, sekä luonnonympäristöjen läheisyys suhteessa asumukseen sisältäisi vaihtelua. Perheitä valitessa puntaroin, missä määrin tutkimuksessa olisi hyötyä siitä, että otoksessa olisi hajontaa näissä tekijöissä. Lasten iät ja sisarusten lukumäärä, sekä kodin luonnonläheisyys ovat seikkoja, jotka vaikuttavat oletetusti perheen dynamiikkaan ja yhteiseen luontoliikunta - harrastamiseen. Päädyin kuitenkin seulonnassa jäljelle jääneiden perheiden vähäisen lukumäärän vuoksi jättämään lisärajaukset pois. Perheitä kertyi liikunta-aktiivisuuden ja

asuinpaikkakuntien rajauksen kautta 13, ja heistä yhtä lukuunottamatta kaikki olivat antaneet yhteystietonsa ja suostumuksensa jatkotutkimuksia koskevaan yhteydenottoon. He ovat myös allekirjoittaneet Liikkuva Perhe -hankkeeseen osallistuessaan tätä suostumusta koskevan lupa-asiakirjan.

Vaikka perheet olivat antaneet luvan kontaktointiin, heidän osallistumisensa oli vapaaehtoista. Rekrytointitilanteessa tutkimukseen osallistumisen mahdollisuus esitettiin perheille tämän selväksi tehden. Perheille ei tarjottu mitään merkittävää etua tutkimukseen osallistumisesta, mutta rekrytointitilanteessa tuotiin esiin se, että perhe voi yhdessä keskustella haastattelun aikana kokemuksistaan. Keskustellessaan tutkimukseen osallistumisesta puhelimitse, on haastattelijan mahdollista tarkistaa mahdolliset väärinkäsitykset ennen haastattelun alkua, ja siten antaa haastateltavalle tarvittavat tiedot tutkimuksen onnistumiseksi (Aho & Paavilainen 2017). Suunnittelin yhteydenoton huolellisesti, ja tein etukäteen selkeän rakenteen keskustelun tueksi, sekä eettisesti tärkeiksi kokemieni asioiden esiin tuomiseksi.

Haastattelua koskeva yhteydenotto oli ensikontakti perheisiin, ja sen aikana kerroin tutkimuksesta, sen eettisistä puolista, ilmoitin haastattelun vapaaehtoisuudesta, sekä kysyin suostumusta osallistumiseen. Puhelun päätteeksi sovittiin haastatteluajasta. On suositeltavaa ilmoittaa rekrytoidessa haastattelupaikkaa koskevat toiveet ja suositukset (Aho & Paavilainen 2017). Kerroin perheille haastattelujen toteutuvan etänä Teamsin välityksellä, ja haastattelevani sekä lapsia, että vanhempia erikseen. Kehoitin vaitsemaan haastattelupaikaksi jonkin rauhaisan ja miellyttävän paikan. Korostin myös, että tutkimus tullaan raportoimaan osallistujat anonymisoiden. Perheitä kohdeltiin tutkimuseettisten ohjeiden (Richards, Clark & Boggis 2015, 63) mukaan tasavertaisesti, kunkin perheenjäsenen sananvapauden ja vapaaehtoisuuden huomioiden. Perheiden anonymiteetin säilyttäminen turvattiin jo rekrytointivaiheessa, sillä pidin osallistujien yhteystiedot erillisessä tiedostossaan, eri pilvitalennustilassa kuin tutkimuksen muun materiaalin.

Rekrytoinnin jälkeen lähetin perheille suostumuslomakkeet, toisen kuoren postimerkkeineen takaisinpostittamista varten, sekä tarkemman infon haastattelun kulusta ja käsiteltävistä aiheista (ks. liite 3). Suostumuslomakkeessa oli tarkennettu perheiden henkilötietojen salassapito koko tutkimuksen ajan, sekä niiden hävittäminen tutkimuksen päätyttyä. Tutkimuksen jälkeen

henkilötiedot hävitetään, samoin kuin kaikki koodatut aineistot, jotka sisältävät henkilötietoja. Tutkimuksen aikana ne säilytetään salasanan takana, ja henkilötiedot ovat erillään itse aineistosta siten, että vaikka ulkopuolinen niihin käsiksi pääsisikin, ei hän kykenisi selvittämään kenestä on kyse.

Kun tutkimukseen osallistuu lapsia, tulee se suunnitella tarkasti suostumukselliset seikat huomioiden (Seuri 2020, Lapsi paljastaa feikin). Eettisesti on huomioitava lasten oikeus päätökseen siitä, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tässä on kuitenkin merkittävä rooli lasten vanhemmilla. Mikäli vanhemmat arvioivat lasten osallistumisen eettisesti hyväksyttäväksi, voivat he tehdä päätöksen heidän puolestaan. Tutkijana on kuitenkin tarkoituksenmukaista, että tutkimukseen osallistutaan vapaasta tahdosta. Etenkin, kun kyseessä on haastattelu, on tärkeää, että vastaajalla on motivaatiota avata näkemyksiään ja kokemuksiaan tutkimuksen laajuuden vaatimalla tavalla. (Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017.)

Liikkuva Perhe -hankkeen perheistä ensimmäisen rekrytoinnin aikana tutkimukseen suostui viisi perhettä. Heistä kolme osallistui tutkimukseen perheille erikseen sovittuina ajankohtina. Koska tavoitteena oli haastatella viittä perhettä, laajennettiin Liikkuva Perhe -hankkeen myötä kerätyn henkilötietoaineiston suodatinta lisäämällä seulaan vielä yksi Keski-Suomalainen paikkakunta. Tällä valikoinnilla saatiin muutama perhe toiseen rekrytointikierrokseen. Näistä saatiin rekrytoitua loput kaksi perhettä, joiden kanssa sovittiin ja toteutettiin tutkimushaastattelut muiden haastattelujen kanssa saman kesän 2021 aikana.

5.3.2 Haastattelun suunnittelu ja toteutus

Kiinnostukseni koski perheiden kokemuksia luontoliikunnan tuottamista hyvinvointivaikutuksista korona-aikana, jona monet harrastustoiminnot ovat olleet tauolla, ja yhteiskunnan yleinen ilmapiiri sekä tila poikkeava. Haastattelun kautta pyrittiin selvittämään, millaisessa roolissa perheen yhteinen toiminta ja luontoliikunta-aktiivisuus ovat olleet suhteessa perheenjäsenten henkiseen hyvinvointiin ja perheresilienssiin, eli perheen voimavaroihin ja haasteista selviytymiseen. Haastattelijan ennakkokäsityksen ei saa antaa vaikuttaa haastattelukysymysten muotoiluun tai sanavalintoihin. Kuten on tutkimuseettisesti suositeltavaa, pyrin tiedostamaan ennakkokäsityksiäni, ja kirjasin niitä tutkimuspäiväkirjaan,

sillä siten niiden vaikutusta tutkimusprosessiin oli helpompaa analysoida ja vartioida. (Hirsjärvi & Hurme 2000.)

Vaikka perheet valittiin ennakkotietojen perusteella paljon liikkuvista ja ulkoilevista lapsista ja heidän vanhemmistaan, säilytin silti haastattelua suunnitellessani ennakkoluulottomuuden, jonka vaaliminen on tärkeää (Seuri 2020, Avoin ja nöyrä aloittelijan mieli). Itseraportoitu liikuntamäärä on voinut muuttua vuoden aikana, ja se on voinut olla lähtökohtaisestikin erilainen, kuin todellinen liikunnan määrä. Tässä tutkimuksessa objektiivisesti mitattu liikunnan määrä ei kuitenkaan ole tärkeää, vaan kiinnostuksen kohteena ovat kokemukset. Sen vuoksi pyrin haastattelijana huomioimaan ennakoajatukseni mahdollisimman laajasti, ja olemaan antamatta niille näkyvyyttä haastattelussa. Perheille oli hyvien tutkimuseettisten käytänteiden mukaan kerrottu kaikki olennainen tutkimuksen etenemiseen liittyvä informaatio. Haastattelua suunnitellessa varmistettiin, että kaikki tutkimusta varten perheistä kerätty tieto kyetään antamaan perheille heidän sitä kysyessään. (Richards, Clark & Boggis 2015, 63.)

Haastattelutavaksi valikoitui puolistrukturoitu haastattelumuoto, jossa kysymykset ovat avoimia, mutta kaikille samat ja esitettynä samassa järjestyksessä. Haastattelukysymykset muodostettiin tutkimuskysymyksiin pureutuen, ja ne saivat tukipilareita perheresilienssiä kokevan aiemman tietouden pohjalta. Varauduin tukemaan haastateltavien pohdintaa yksityiskohtaisempien jatkokysymysten avulla. Kysymykset kirjattiin lapsille ja vanhemmille erikseen laadittuihin haastattelurunkoihin (ks. liite 1 ja 2), jotta olisi mahdollista kerätä mahdollisimman tarkkaa ja tutkimuksen kannalta merkityksellistä aineistoa. Kirjasin myös kunkin kysymyslohkon alle jatkokysymysten sisällölliset tavoitteet, jotka täsmensivät kunkin yksittäisen kysymyskokonaisuuden päämäärää. Lapset huomioitiin tasavertaisina tutkimukseen osallistujina. Lapsen haastattelussa tärkeä avain on olennaisen sisällön pariin löytäminen, jota edistää huolellinen kuuntelu, sekä lasta oman maailmankuvansa äärelle ja sen avaamiseen tukeminen. Lapsen on helpompaa johdattaa kertomustaan etenpäin haastattelijan muovaten tukikysymyksiä haastattelutilanteessa heidän omien ilmaisujensa pohjalta. (Seuri 2020, Lapsi paljastaa feikin.) Huomioin tämän lasten haastattelukysymyksiä suunnitellessani.

Haastattelua suunnitellessa on tärkeää valita teemat perustellusti (Ruusu vuori & Nikander 2017). Haastattelu jaettiin kolmeen teemaan: poikkeusoloihin, luontoliikuntaan ja

perheresilienssiin. Poikkeusoloja käsittelevät kysymykset on laadittu johdattelemaan haastateltavan ajatuksia tavallisuudesta poikkeavaan yli vuoden kestäneeseen tilanteeseen, jossa liikkuvuutta rajoitettiin. Haastateltavia pyritään kysymyksillä avamaan omaa näkemystään poikkeusolojen vaikuttavuudesta heidän arkeensa ja hyvinvointiinsa. Poikkeusoloihin liittyvillä kysymyksillä pyritään selvittämään sitä, kuinka paljon lapset ja vanhemmat ovat miettineet koronaa ja havainnoineet sen esiin nostattamia tuntemuksia itsessään ja perheenjäsenissään. Tämä on pohjatietoa, jonka tietäen on mahdollista tarkastella luontoliikunnan vaikuttavuutta suhteessa mielen vallanneisiin koronaan liittyviin ajatuksiin. Luontoliikuntaa käsittelevät kysymykset keskittyvät siihen, kuinka paljon ja keiden kanssa perheenjäsenet liikkuvat luonnossa, millaiseksi he kokevat luontosuhteensa, sekä millä tapaa he nauttivat luonnossa liikkumisesta. Luontoliikunnan määrää käsittelevät kysymykset ovat avoimia, sillä haastattelulla pyritään kokonaisuudessaan keräämään mahdollisimman kuvailevaa aineistoa analyysiin, jotta kokemuksia voidaan selvittää. Käytössä ei siis ole Likert-asteikkoja. Perheresilienssin teemaan sisältyvät kysymykset kohdistuvat kokemuksiin siitä, kuinka luontoliikunta on vaikuttanut koronaan liittyviin ajatuksiin, henkiseen jaksamiseen ja perheen sisäiseen vuorovaikutukseen sekä ilmapiiriin.

Haastatteliija sijoittuu toimintansa mukaan nelikenttään, janoille: intuitiivinen – menetelmällinen sekä ihmiset – rakenteet (Seuri 2020, Terapeutti, syyttäjä vai uutishaukka?). Tutkimushaastattelulla oli tarkoitus kerätä haastateltavien kokemuksia poikkeusolojen ajalta, joten haastattelun käsitteet olivat sekä ihmiskeskeisiä, että rakenteellisia. Suuntasin huomioni haastateltavien tuntemuksiin, ja pyrin siten haastattelussa ihmiskeskeisyyteen (Seuri 2020, Terapeutti, syyttäjä vai uutishaukka?). Haastateltavan ja haastattelijan persoonallisuus, sosiaaliset taidot, eleet ja äänenpaino vaikuttavat haastattelutilanteeseen ja siten aineiston muotoutumiseen (Seuri 2020, Haastattelu on taito, ja sen voi oppia). Tiedostin sen, että haastateltavien kokemus tilanteesta vaikuttaa siihen, millä syvyydellä kysymyksiin vastataan. Siksi panostin kunnioitukseen ja vertailemattomuuteen, sekä asioiden oikeilla nimillä puhumiseen. Tulkinnallisen paradigman mukaisesti haastattelun aikana esiin nostettujen näkökulmien, vuorovaikutustilanteen sekä merkityksenantojen käsittelemisessä käytetään tulkintaa (Puusa & Juuti 2020, 38 – 39). Haastattelun aikana pyrin olemaan neutraali, keskityin olemaan läsnä, ja jätin systemaattisen tulkinnan analyysivaiheeseen. Haastattelun aikana keräsin esiin nousevia huomioita haastattelupöytäkirjaan, erilliseen tiedostoon. Sen avulla

kykenin muistamaan haastattelun aikana tekemiäni havaintoja, ja tiedostamaan omia tuntemuksiani jälkikäteen aineistoa analysoidessa.

Huolellisesta suunnittelusta huolimatta haastattelussa voi nousta esiin sellaista, johon ei ole varauduttu, mutta joka osoittautuu mielenkiintoiseksi haastattelun tarkoituksen huomioiden (Seuri 2020, avoin ja nöyrä aloittelijan mieli). Tutkimuksen onnistumiseksi aineiston keräämisen tulee kuitenkin pohjautua tiettyihin raameihin, sillä siten kerätty materiaali on pilkottavissa teemoihin ja vertailukelpoista keskenään. Replikoitavuutta edistetään laadullisessa tutkimuksessa huolellisella suunnittelulla, ja etenkin myöhemmin analyysimenetelmien kuvainnollistamisella sekä yksityiskohtaisella raportoinnilla (Hirsjärvi & Hurme 2000). Tämän haastattelun toistettavuus saa pohjansa kirjallisesta suunnitelmasta, eli erikseen vanhemmille ja lapsille laaditusta haastattelurungosta. Tutkimushaastattelulla pyrin keräämään tietoa kriisin aikaisesta toiminnasta – omaehtoisesta luontoliikunnasta – ja sen aikaansaamista tuntemuksista suhteessa kriisiin. Kriisitilanteessa olevien haastattelemisessa on tärkeää huomioida voimakkaiden tunteiden läsnäolo, ja pitää huolta siitä, ettei haastattelu aiheuta lisää huolta tai harmia osallistujille (Aho & Paavilainen 2017). Tiedostin nämä seikat ennen haastattelua, ja kiinnitin niihin haastattelun aikana huomiota sanavalintojeni kautta, sekä haastateltavan kokemaa mielekkyyttä jatkuvasti viestinnästä tulkiten.

Haastattelukysymyksiä laatiessani otin huomioon sen, että kriisitilanteiden ja haasteiden aiheuttamat tuntemukset saatetaan kuvailla eritasoisella elävyydellä niiden ajankohtaisuudesta riippuen (Aho & Paavilainen 2017). Pandemiasta seuranneet poikkeusolot alkoivat hellittää rokotuksista seuranneen yhteiskunnallisen turvallisuuden kokemuksen myötä, ja siten ihmisten kokemus poikkeusoloista saattoi olla erilainen, kuin vielä muutama kuukausi ennen haastattelua. Pyrin muodostamaan kysymyksistä sellaisen kokonaisuuden, että niiden avulla on mahdollista tarkastella tuntemuksia reilu vuosi takaperin, sekä peilaamaan niitä tähän hetkeen. Kysymyksissä liikuttiin siis koronapandemian alkuhetkestä 2019 vuoteen 2021 kesäkuuhun ulottuvassa aika-ikkunassa, ja haastateltava sai valita mistä mieleensä nousevista tuntemuksista ja ajatuksista hän kertoo. Kriisejä koskevien haastattelujen toteuttamisessa kriisin laannuttua on etuna hienotunteisuus, mutta silloin haastateltavien vastaukset ovat heidän muistinsa varassa. Kuormittavan ja yllättävän, pandemian kaltaisen kriisin kokeminen nostaa usein suuren tarpeen puhua aiheesta. Kriisin laannuttua ilmenevä käsittelyvaihe heikentää voimakkaimpia

tuntemuksia, ja site vähentää niiden purkamisen tarvetta. Käsittelyvaihe on reaktiovaiheen ja uudelleen käsittelyn vaiheen välillä, ja nämä puolestaan tavallisesti kirvoittavat halua käydä kokemuksiaan läpi. Vastoinikäymisten työstäminen on prosessi, joka etenee yksilöllisesti, eikä siten voi ennustaa missä vaiheessa haastatteluun osallistuvat ovat, mikäli he ovat kokeneet kriisin koskettaneen elämäänsä. (Aho & Paavilainen 2017.)

Haastattelijalla on myös vastuu motivoimisesta, ja kysymysten asettelulla on mahdollisuus vaikuttaa vastaajien innokkuuteen, sekä vastausten tarkkuuteen ja yksityiskohtaisuuteen. Tutkijana on kyettävä löytämään haastateltavalle sopiva tapa lähestyä aihetta, ja lasten ollessa haastateltavina valituista kysymyksistä ja teemoista on tärkeää tarpeen vaatiessa kyetä myös joustamaan (Raittila, Vuorisalo & Rutanen 2017). Haastattelija vaikuttaa ensisijassa siihen, millaisista näkökulmista teemaa lähestytään, ja kuinka paljon haastateltavalle annetaan vapautta ohjata keskustelua (Seuri 2020, Terapeutti, syyttäjä vai uutishaukka?). Kiinnitin huomiota mahdollisesti haastattelutilanteessa välittyvän tiedollisen valta-asetelman minimoimiseen, ja pyrin keskustelussa olemaan aidosti kuunteleva, sekä avoin ja ennakkoluuloton. Eettisestä näkökulmasta kysymykset on esitettävä siten, ettei niiden johdosta tule kenellekään kokemusta huonommuudesta. Sensitiivisiä teemoja käsitellessä haastattelijan on valmistauduttava myös haastaviin hetkiin (Aho & Paavilainen 2017). Varauduin siihen, että haastateltavien kuvauksissa esiin voi nousta rankkojakin kokemuksia, ja pyrin kysymysten asettelussa neutraaliin sävyyn.

Ennen haastattelua on tärkeää tuntee vankasti siinä esiin nousevien käsitteiden merkitykset (Seuri 2020, taustoittaminen – harmittavan marginaalinen laji). Haastattelun alussa määrittelin haastateltaville sen aikana esiin nousevat käsitteet: perhe, poikkeusolot, liikunta, luontoliikunta sekä henkinen jaksaminen. Tutkimushaastattelun luotettavuuden kannalta on tärkeää esittää asiat niin, että haastateltava ymmärtää mistä on kyse (Ruusuvuori & Tiittula 2017). Näin pyrin avaamaan yhteisymmärryksen haastattelijan ja haastateltavan välille. Haastattelutilanteessa molempien osapuolten välinen luottamus on edellytys avoimelle ja avartavalle keskustelulle, ja haastattelijan on mahdollista edistää sitä osoittaen aitoa kiinnostusta haastateltavan näkemyksiin, sekä luottamuksellisuutta annettujen tietojen asianmukaiseen säilyttämiseen ja käsittelemiseen (Ruusuvuori & Tiittula 2017). Kysymysketjujen avulla pyrikimykseenä on auttaa haastateltavaa sanomaan niitä asioita, joita hän haluaa tuoda esiin (Seuri 2020,

Teemoittelu ja kysymysketjut). Pysin karttamaan johdattelevia, suljettuja tai liian täyteen puristettuja kysymyksiä, väitteiden esittämistä, tai useamman kysymyksen kysymistä kerralla. Kysymysketjut palvelevat tarkoitustaan parhaiten, kun ne on suunniteltu mahdollisimman loogiseksi ja selkeiksi, ja vaikeisiin aiheisiin puretuessaan ne antavat happea. Kiinnostavat nostot kannattaa sijoittaa jatkokysymyksiin, ja tähän kiinnitin huomiota. (Seuri 2020, Teemoittelu ja kysymysketjut.)

Haastattelut pyrittiin suunnittelemaan puolituntisiksi. Ne kestivät keskimäärin 31,4 minuuttia, pisimmän haastattelun kestäessä 44 ja lyhimmän 26 minuuttia. Lasten haastattelut kestivät keskimäärin 26 ja vanhempien 36 minuuttia.

5.4 Analyysimenetelmät

Kerätyn tutkimusaineiston läpikäymä prosessi koostuu luokittelusta, analysoinnista ja tulkinnasta. Aineiston luokittelu on ensimmäinen vaihe aineistoon perehtymiseksi, ja on tärkeää tulosten raportoimisen kannalta, sillä kokonais käsitys muodostuu sen kautta. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.) Laadullisessa tutkimuksessa on tavallista, että aineistonkeruu ja -analyysi limittyvät joiltain osin, ja analyysimenetelmä voi tarkentua aineistoon tutustuttaessa. Aineistoon tulee tutkimuksen luotettavuutta parantaakseen tutustua monista näkökulmista, ja vasta sitten tarkastella kootusti yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia (Puusa 2020, 145, 147).

Aineistoon tutustuminen ja sen analysointiprosessin alkuvaiheessa syntyvät yksityiskohtaisemmat kysymykset johdattavat kohti tutkimusongelman syväluotaavaa tarkastelua (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010). Koska näiden kysymysten syntyprosessia suositellaan tarkasteltavan kriittisesti, kirjoitin niistä tutkimuspäiväkirjaan. Kartoitin aineistoon tutustumisen aikana ylös esiin nousevia ajatuksiani ja asenteitani. Näin pystyin erottamaan omat asenteeni tutkittavien esiin tuomista näkökulmista ja kokemuksista. Kun olin tietoinen näistä seikoista, pystyin tutkimaan aineistoa ilmiölähtöisesti oman kokemusmaailmani ulkopuolelle jättäen. Analyysimenetelmät valikoituivat juuri edellä kuvatun polun kautta – tutustuessani tarkemmin aineistoon. Koska aineistonanalyysi on

vaiheena kaikkein vähiten ohjattu tutkimuksen osuus, on sen aikana oltava huolellinen ja johdonmukainen (Puusa 2020, 147).

5.4.1 Litterointi

Litterointi on tärkeä ensivaihe aineistoon tutustumisessa, ja johdonmukaisesti toteutettuna se edistää tutkimuksen luotettavuutta. Huolellisella litteroinnilla muunsin kerätyn aineiston sellaiseen muotoon, että sitä on mahdollista analysoida systemaattisesti (Metsämuuronen 2008, 48). Haastattelu voi huolellisesta suunnittelusta huolimatta tuottaa aineiston, joka herättää kiinnostusta ennalta suunnittelemattomiin seikkoihin. Litterointiprosessissa onkin vielä mahdollisuus vaikuttaa siihen, minkä osan aineisosta ottaa tarkempaan tarkasteluun. Katsoinkin aineistoa uusin silmin ja kyseenalaistin omia ennako-oletuksiani tutkimuksen toteutumisesta. Lisäksi jatkoa yksinkertaistaakseni kykenin litterointiprosessissa jättämään tutkimusintressejä koskemattoman aineksen pois jatkotarkastelusta. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.) Tällaisia kohtia olivat muunmuassa haastattelussa käytettyyn teknologiaan liittyvät haasteet, lasten ja vanhempien väliset haastattelun keskeyttävät ja siihen kuulumattomat huudahdukset, sekä epäviralliset loppurupattelut.

Haastattelututkimuksessa olen kiinnostunut perheiden kokemusmaailmasta ja heidän mielestään siihen vaikuttaneista tekijöistä. Haastattelut litteroitiin siksi sisältöön keskittyen, jolloin implisiittisillä seikoilla, kuten äänenpainolla tai tauoilla on hyvin vähäinen merkitys (Ruusuvuori & Nikander 2017). Haastattelut purettiin tekstimuotoon peruslitteroimalla siten, että niissä korostuu puheen pääsisältö, eikä sanatonta viestintää ole valittu tarkemmin analysoitavaksi. Tahatonta sanojen toistoa virkkeissä, kesken jääviä tavuja, äännähdyksiä tai kontekstiin liittymätöntä puhetta ei litteroitu. Tutkijan tulkinnalla ja analyttisillä valinnoilla sekä tarkkuusasteen määrittelyllä on kuitenkin aina osansa litterointiprosessissa (Ruusuvuori & Nikander 2017).

Hyvien tutkimuseettisten käytänteiden mukaisesti litteroinnin yhteydessä haastateltavien identiteetti anonymisoitiin, mutta tutkijana pidin muistiin kirjattuna tiedot haastateltavista heille jo rekrytoinnissa kuvaamallani tavalla (Ruusuvuori & Nikander 2017). Litteraatit on

pseudonymisoitu, eli niille on annettu tunnustuskoodit, joiden avulla ne on mahdollista liittää toisaalla, toisen salasanan takana oleviin, henkilötiedot kätkeviin tiedostoihin. Näin salassa pidettävät tiedot ovat vain tutkijan saatavilla. Esimerkiksi koodi P3L3T tarkoittaa perheen kolme kolmatta lasta, joka on tyttö, ja P2VI perheen kaksi isää. Haastattelussa mainitut paikkakunnat, koulut ja ympäristöalueet muutettiin toisen nimisiksi tai leikattiin pois.

5.4.2 Suuntaava aineistonanalyysi

Aineistonanalyysin lähtökohtana oli fenomenologinen käsitys siitä, että tutkittava ilmiö, eli kokemukset luontoliikunnan henkisistä vaikutuksista ovat sidonnaisia kokijaan ja kontekstiin. Fenomenologisessa tutkimuksessa ilmiöön tutustutaan kohdehenkilöiden näkökulmasta, heidän kokemustensa kautta. (Huhtinen & Tuominen 2020, 296.) Analyysin kulkua viitoitti vaatimus tutkimuksen laatuun ja luotettavuuteen vaikuttavasta ontologisesta relevantiudesta. Sillä tarkoitetaan haastateltavien kokemusmaailman ymmärrettävää kuvaamista, sekä merkitystekijöiden kautta välittyvien mielen sisäisten tulkintojen läpinäkyväksi tekemistä. Ontologisenä tasona sosiaalinen konstruktivismi taustoitti hyvin aineiston analyysin suunnittelua. Edellä mainitusta näkökulmasta ihminen tekee tulkintoja maailmasta ja muiden kokemuksista sekä tunteista omien kokemustensa ohjaamana. Sen mukaan ei ole mahdollista luoda yleispäteviä kuvauksia ihmisten kokemuksellisuudesta. Tämä ontologinen näkemys on ominainen fenomenologisessa tapaustutkimuksessa. (Puusa & Juuti 2020, 28–30.) Tämän mielessä pitäen pyrin kuvaamaan perheiden kokemuksia tulkintani läpinäkyväksi tehden.

Aineistonanalyysin taustalla on aina myös kielikäsitys. Kielen avulla kyetään kuvaamaan tutkittavaan ilmiöön liittyviä merkitystekijöitä, jotka kuitenkin ovat yksilöllisesti tulkittavissa. Tulkintaan vaikuttaa esimerkiksi kulttuuri. (Puusa & Juuti 2020, 35.) Koen kielikäsitksen kannalta tärkeäksi kuvata, että tutkittavat ovat äidinkielenään suomea puhuvia perheitä. Mikäli jokin osa haastateltavien ilmausumasta kuului haastatteluhetkellä epäselvästi, pyydettiin puheen sisältö toistamaan.

Fenomenologiselle tutkimukselle ominaisesti aineistoon tutustuttiin ensin perusteellisesti ja avoimin mielin (Metsämuuronen 2008, 19). Litteraatit luettiin huolellisesti läpi, ja niiden sisältämästä tiedosta muodostui yleiskäsitys. Tutkimusaineistoon tutustumisen aikana ei tehty

tietoista ryhmittelyä, mutta sen aikana esiin nousi havaintoja, joita kirjattiin tutkimuspäiväkirjaan. Aineistoon tutustussa palattiin myös tutkimuspäiväkirjan ja haastattelupöytäkirjan merkintöihin, ja palautettiin mieleen niitä seikkoja, jotka olivat kirjattu ylös haastattelujen aikana ja heti niiden jälkeen. Näin aineistosta saatiin kattava kuva yksityiskohtaisempaa tarkastelua varten. Havaintojen luokittelu perustuu tulkinnallisessa paradigmassa fenomenologisen tutkimusotteen mukaisesti kontekstiin (Puusa & Juuti 2020, 38 – 39). Siksi aineistoa analysoidessa otettiin huomioon viitekehyksen, eli kysymyksen konstruktion ja kunkin pääkysymyksen ympärille asettuneet haastateltavan esiin tuomat merkitystekijät. Jatkokysymyksiä ei tarkasteltu irrallisina lausuntoina, vaan ne liittyivät kontekstiin, eli aiempaan kysymykseen ja sen viitekehykseen.

Sisällönanalyysi on prosessi, jossa aineisto eritellään pienempiin osiin käsiteltäväksi, ja lopulta kootaan uuteen muotoon tutkimuskysymykseen nähden tarkoituksenmukaisella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113). Aineistosta etsittiin fenomenologisen näkökulman mukaan merkitystekijöitä, joiden kautta ilmiötä ja sen aikaansaamia kokemuksia voitiin tarkastella ryppäinä sen lisäksi, että niillä nähtiin olevan yksilöllistä merkitysarvoa (Puusa & Juuti 2020, 38–39). Kun tutkimuskysymyksiä on useampia, tulee litteraatteja käsitellä ja sisällön osia jaotella tarkasti. (Pattman 2015; Richards, Clark & Boggis 2015). Tässä vaaditaan huolellisuutta ja täsmällisyyttä, ja sen taatakseni säilytin alkuperäiset ilmaisut koko tutkimuksen ajan näkyvillä. Taulukko 1. havainnollistaa pelkistämisen prosessia.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

ILMAISU	PELKISTYS
<i>PILIT: ”Siinä vaiheessa, kun se alkoi Suomeen leviämään, niin ajattelin heti, että leviiköhän se kuinka nopeasti ja kuinka paljon. Ja sitten ku rupesi tulemaan niitä tartuntoja ja kuolemia siihen liittyen enemmän, niin totta kai ajattelin sitten, ettei tää olekaan mikään pikkuhomma. Että ei välttämättä lopu heti. Ja etäkoulukin laittoi miettimään, että nyt tämä menee vielä pahemmin.”</i>	Levinneisyyden pohtiminen

PIL1T: ”Kun ne rupesi jo hiipumaan nuo kaikki tartunnat, niin totta kai sitä toivoi, että jos se nyt loppuisi kohta kun on niin vähän tartuntoja. Mutta sitten entä jos tulisi uusi aalto taas, niin että sitten taas mentäisiin.”

Levinneisyyden pohtiminen

PIL2T: ”No vähän sellasta, ettei esimerkiksi tiedä minkälaista siitä sitten tulee, että millon se loppuu. Mulla on ainakin tullut ajatuksia, että mä en tiedä, ja mietin millonkohan tää loppuu. Ja on tullut tosi paljon sellaisia hassuja ajatuksia tämän suhteen, että millasta on sitten käydä etäkoulun jälkeen tavallista koulua. Ja sitten kun koulut aukeaa, että vaikuttaako se jotenkin siihen (koronaan).”

Levinneisyyden pohtiminen, huolestuneisuus, epävarmuus

Merkitystekijöistä koostuvat niput kuvaavat sitä, millaisia merkityksiä ilmiölle on annettu otoksen mukaan eniten. Niiden ollessa vielä alkuperäisessä muodossaan ne voivat olla hyvinkin moninaisia, ja tutkimusaineistossa ilmaisut olivatkin keskenään kielellisesti eri tasoisia. Vaikka yksilöllisyys liittyy saumattomasti tapauskohtaiseen fenomenologiseen periaatteeseen, on merkitystekijöistä perusteltua muodostaa yleiskielellisiä yksinkertaistuksia. Tämän prosessin tulee olla läpinäkyvä, jotta toistettavuus voidaan maksimoida, vaikka se ei tapauskohtaisuudessa olekaan ydintavoite. (Metsämuuronen 2008, 19.) Yleiskielelliset yksinkertaistukset myös lisäävät anonymiteettia, ja siksi poistin lausumista täytesanoja, sekä muutin murre sanoja yleiskielelliseksi. Yleiskielellistämistä havainnollistaa taulukko 2.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston yleiskielellistämisestä.

ILMAISU

YLEISKIELELLISTETTY ILMAISU

”Ja ehkä sit jos on semmone et kaipaa itelleen aikaa, semosta et nyt tarvii päästä hetkeks hengittäään, niin ehkä se semmonen hetki on sillon, et sillon tulee lähettyä selkeesti sinne mehtään kävelylle.”

”Jos kaipaa itselleen aikaa, ja on tarve päästä hetkeksi hengittämään, niin ehkä sellaisella hetkellä tulee lähdettyä selkeästi kävelylle metsään.”

Tässä tutkimuksessa kiinnostus koskee henkistä jaksamista ja perheresilienssiä poikkeusolojen aikana, ja luontoliikunnan tuottamat kokemukset ovat tarkastelun keskiössä positiivisten tuntemusten edistäjänä. Kokemuksia tarkastellaan tunteiden kautta, ja tunteet täytyy poimia ilmilausumista. Tässä pelkistysprosessissa käytin taulukointia. Tunteita käsiteltäessä tulee olla huolellinen. Haastattelukysymyksiä laatiessa keskityin konkretiaan, sekä kiinnitin huomiota aikamuotoihin ja jatkuvuutta kuvaaviin sanavalintoihin. Sen kautta analyysivaiheessa lyhytkestoiset tunteet, tunnetilat sekä mielialat erottuivat haastateltavien puheesta. Ilmiölähtöisyyden vuoksi merkitystekijöiden määrää ja suhteellista ilmenemistä ei tarvinnut muuttaa mitattavaan muotoon, vaan kokemukset ja tuntemukset raportoitiin yksilöllisinä. Analyysi eteni laajoista havainnoista kohti yksittäisiä. Taulukkoon 3 on kuvattu esimerkki aineiston ryhmittelemisestä.

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston ryhmittelemisestä.

ILMAISU	AINEISTOSTA ESIIN NOUSSUT SUUNTAAVAN TEORIAN TEKIJÄ
<p><i>P5VÄ: ”Siellä me kuljettiin erilaisia ratoja, joita luonto oli sinne tehnyt. Puita pitkin hyppelhdittiin kiveltä kivelle. Että varmaan silloin sitten jotenkin erityisen paljon (yhteistä ideointia).”</i></p>	<p>Yhteinen ongelmanratkaisu Uusien toimintamallien keksiminen</p>
<p><i>P5VÄ: ”Silloin kun kaikilta loppui ne liikuntaharrastukset, niin silloin myös aloimme käyttämään liikuntasovelluksia, ja ennen saunaa sitten koko perhe porukassa jumpattiin.”</i></p>	<p>Uusien toimintamallien keksiminen</p>
<p><i>P3LIP: ”Jos me nähdään joku juttu luonnossa, niin me aletaan puhua siitä minkälainen se on. - Me luetaan luontokirjoja ja kiikaroidaan.”</i></p>	<p>Vuorovaikutus ja kommunikaatio</p>

Selvitin tutkimuskysymystä käyttäen suunnatun sisällön analyysia (engl. directed content analysis). Käyttämäni sisällönanalyysitapa on toimiva silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä aiemmin muodostetut teoriat tai mallinnokset eivät ole täydellisiä tai yksioikoisia. Ilmiötä halutaan siis tarkastella lisää ja kenties aiempaan tutkimukseen verraten uudenaikaisessa tai poikkeavassa kontekstissa. Tässä aineistonanalyysitavassa tutkittavaan aiheeseen liittyvät aiemmat ydinlöydökset toimivat hyvänä ennakkotietona ja auttavat luomaan kategorioita sekä luokittelemaan tekijöitä. (Hsieh & Shannon 2005.) Tarkastelin kirjallisuusosuudessa perheresilienssin käsitettä ja aiempia tutkimuksia siitä. Valitsin sen pohjalta tekijät, joita tarkastelin aineistosta. Aineistonanalyysi lähti liikkeelle aiempien tutkimusten ja tietokirjallisuuden havaintojen ja tekijöiden pohjalta aineistoa jäsenellen. Merkitsin litteraatteihin sisällön, joka liittyi tutkimuskysymykseen luontoliikunnan vaikuttavuudesta perheresilienssiin. Olin siis jo haastattelukysymyksiä luodessa ottanut huomioon perheresilienssiin vaikuttavien tekijöiden laajuuden, ja niiden pohjalta laatinut tutkimuskysymykseen pureutuvan kysymyspatteriston.

Analysoin ja tyypittelin tutkimusaineiston siis perheresilienssiin vaikuttavien tekijöiden ja teemojen kautta, mutta juuri resilienssin henkilökohtaisuuden huomioiden. Resilienssin kertymiseen vaikuttavat yksilölliset mieltymykset. Aineistosta poimitut ilmaukset pelkistin taulukoimalla. Suunnatun sisällön analyysissa aiemman tietouden ulkopuoliset ilmaukset koodataan/tyypitellään uudelleen luotuun luokkaan, tai ne käydään läpi myöhemmin tarkastaen sopivatko ne alaluokiksi joihinkin jo aiemmin muodostettuihin kategorioihin. (Hsieh & Shannon 2005). Koska haastattelukysymykset olivat perheresilienssin vaikutustekijöiden pohjalta laaditut, ja litterointivaiheessa oli jätetty pois epäolennainen, oli aineiston sisältö kokonaisuudessaan hyödynnettävää.

5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuskysymykset koskivat yksilöllisiä kokemuksia luontoliikunnasta ja hyvinvoinnista poikkeusoloissa. Tutkimuksen tärkeä lähtökohta on siis yksilöllisen äänen kuuleminen ja sille tilan antaminen. On eettisesti tärkeää toteuttaa raportointi siten, että tutkimushenkilöiden viesti kuuluu sellaisena, kuin se on ilmaistu. Ontologinen ratkaisu, eli tutkittavan ilmiön kuvailemista

koskeva tiedostettu valinta on laadullisessa tutkimuksessa tarpeellista, sillä se tarkoittaa tutkimukseen valittujen teemojen sisällään pitämää pohjatietoa (Puusa & Juuti 2020, 27). Tutkimuksessa on kuvattu siihen liittyvät käsitteet siinä laajuudessa, joiden on nähty olevan omiaan lisäämään tutkimuksen luotettavuutta ontologian osalta.

Omaakohtaiset kokemukset käsiteltävästä aiheesta ovat sekä etuna että haasteena tutkimuksessa, sillä ne herättävät aitoa empatiaa, mutta luovat ennakkokäsityksiä ja tunnelatautuneita ajattelumalleja (Aho & Paavilainen 2017). Niiden ylöskirjaamisen kautta olin niistä tietoinen koko tutkimusprosessin ajan. Tieteellisen tiedon on oltava objektiivista, järjestelmällistä, kriittistä, sekä itsenäistä ja puolueetonta (Puusa & Juuti 2020, 25). Kirjasin ylös ajatuksiani ja tarkkailin objektiivisuuden toteutumista raportoinnissa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus rakentuu sen varaan, että käsiteltävä ilmiö kyetään kuvaamaan sellaisena, kuin se tutkimushenkilöiden elämässä ja kokemusmaailmassa näyttäytyy. Ilmiölähtöisessä tutkimuksessa tieto ei siis ole yleistettävää. Tutkimuksen luotettavuutta tukee havainnoista tehtyjen tulkintojen läpinäkyvyys, sekä niiden ymmärrettävä raportointi ja kuvaileminen. (Huhtinen & Tuominen 2020, 298.) Tähän on raportoinnissa kiinnitetty huomiota. Raportoidun tiedon perusteltavuus on tärkeä määrite luotettavuuden kannalta (Puusa & Juuti 2020, 25). Aineistoa käytiin läpi läpinäkyvästi haastateltavien omaakohtaisina kokemuksina, ja havaintoja perusteltiin aineiston pohjalta, sekä aiempaan tutkimusnäyttöön peilaten.

Korona on aiheena arka, ja tämä huomioitiin haastattelua suunniteltaessa esiin mahdollisesti nouseviin haastaviin kokemuksiin ja tuntemuksiin varautuen. Myös lasten osallisuus on erityispiirre tutkimuksessa. Tämä huomioitiin haastattelutavassa ja kysymysten laadussa. Lapsia on helpompi manipuloida vastaamaan haluamallaan tavalla. On eettisesti erittäin tärkeää ja tutkimuksen onnistumisen kannalta ensiarvoista laatia kysymykset niin, että vastaukset ovat todella lasten itse kuvaamia, eivätkä sellaisia, että he joutuvat mukailemaan haastattelijan ideologiaa tai ennakko-oletuksia tutkimustuloksista. (Richards, Clark & Boggis 2015, 16- 17.) Sekä lapsille että aikuisille esitetyt kysymykset olivat luonteeltaan avoimia ja neutraaleja. Nämä lapsitutkimukseen kohdistuvat hyvät eettiset käytänteet otettiin huomioon sekä lasten että aikuisten haastattelukysymyksissä (ks. liite 1 ja 2). Lapsia haastatellessa heidän pohdintaansa tuettiin kuvaten tarpeen vaatiessa kulloinkin käsitteillä olevaa ilmiötä. Mikäli kysymykseen pureutuminen vaati tarkentavaa kuvausta ilmiöstä, kaikki tiettyyn kysymykseen

kohdistuvat tekijät kuvattiin. Esimerkiksi kysyttäessä sitä, vaikuttaako luontoliikunta jollain tapaa perheen vuorovaikutuksen laatuun, kuvailtiin lapsille tekijät, joista vuorovaikutuksen laatu koostuu. Lapsille ei ehdotettu mahdollisia skenaarioita, eikä kuvattu tekijöitä yksittäin. Näin pyrittiin turvaamaan lapsen oikeus pohtia omia kokemuksiaan aidosti, eikä vain annetun esimerkin kautta. Toisinaan lasten tuntemuksia pyrittiin selvittämään haastattelukysymyksen lisäksi kehoittaen heitä sen ohella kertomaan jostakin heidän mieleensä nousevasta tilanteesta. Lasten tarinallinen kerronta syvensi heidän pohdintaansa.

Yksilöllisyyden kunnioittaminen kiteytyy lapsitutkimuksessa lasten suostumukseen, joka kattaa tarpeellisen tutkimusta koskevan tiedon antamisen, suostumuksen vapaaehtoisuuden korostamiseen, sekä siihen, että tutkimukseen suostuminen tehdään omasta tahdosta. Tästä on käyty paljon keskustelua, sillä on vaikeaa todeta, että lapsi on todella tehnyt näin yksilöllisen ja itsenäisen suostumuksen. Riittääkö lapsen osallistumiseen vanhemman suostumus – tämä on pohtimisen arvoinen kysymys. Lapsen tulee voida vapaasti ilmaista kieltäytymisensä ja tahtonsa läpi tutkimuksen. (Richards, Clark & Boggis 2015, 16- 17.) Vaikka lapset antavat suostumuksensa alussa, he eivät välttämättä tahdo jatkaa tutkimukseen osallistumista. He eivät välttämättä kykene ilmaisemaan tutkimuksen aikana tunteitaan. Etäyhteyksin toteutetussa haastattelutilanteessa edellä mainittuun suuntaan arveluttavat verbaaliset valinnat ja läpikuultava haluttomuus ovat seikkoja, joita kannattaa tarkkailla. Lapsille ei voi myöskään tutkimuksen nojalla istuttaa filosofisia, psykologisia, poliittisia tai muita aatteellisia ajatuksia. (Richards, Clark & Boggis 2015, 25-26, 69.) Jos haastattelun aikana lasten jaksaminen arvelutti, kysyin rohkeasti, ja varmistin siten heidän psyykkisen turvallisuutensa ja autonomiansa.

Lapsista voi tuntua hämmentävältä avata perheen sisäisiä tapahtumia ja kokemuksia avoimesti ulkopuoliselle. Lapsi ei välttämättä kykene itsereflektioon – siksi tulee olla tarkkana kuinka paljon tarjoaa apua tähän, ja missä määrin on passiivinen kuuntelija. On kannattavaa asettaa lapsen kertomukset ja tarina siihen kontekstiin, josta puhutaan. Se on eettisesti sopiva määrä ehdottaa ja olla mukana reflektiivisessä prosessissa. (Pattman 2015.) Lapsen kertoman voi asettaa viitekehykseen, jota tarkastellaan. Esimerkkinä kuvitteellinen keskustelu: “Kerro miltä tuntui, kun olitte luonnossa perheenä?” - Kivalta, oli hauskaa tehdä isän kanssa oksasta onki ja kalastaa sillä. “Okei, mukava kuulla, eli sinusta oli kiva tehdä isän kanssa juttuja yhdessä.” Tulee myös huomioida, että lapset vastaavat eri tavalla riippuen seurasta, jossa he

vastaushetkellä ovat, aivan kuten aikuisetkin. Lasten ja vanhempien haastattelut toteutettiin erikseen, ja he saivat itse perheenä päättää, ovatko kuuloetäisyydellä vai kauempana toisistaan haastattelun aikana. Kaikki haastateltavat vanhemmat päätyivät antamaan lapsille omaa vastausrauhaa sopivaksi katsomallaan tavalla, ja vanhempien haastattelun aikana lapset lähtivät omiin puuhiinsa.

5.5.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää perheen yhteisen luontoliikunnan roolia perheresilienssiin korona-aikana. Tutkimuksen toistettavuus on melko pieni, sillä yksi tuloksiin keskeisesti vaikuttava tekijä oli ajankohta. Pandemian levinneisyyden vaihe, poikkeusolot, sekä näistä seuranneet vaikutukset perheiden arkeen olivat tietynlaiset aineistonkeruun hetkeällä. Tutkimusprosessin vaiheet, kuten ennakkokäsitykset, tutkimuspäiväkirjan pitäminen, haastateltavien rekrytointi, sekä aineistonkeruu ja -analysointi on avattu toistettavuuden ja läpinäkyvyyden vuoksi huolellisesti. Vaikka tutkimuksen kulku on kuvattu tarkasti, on tutkimusta sen ilmiölähtöisyyden vuoksi haastavaa toistaa. Juuri tutkittavan ilmiön luonteeseen viitaten, toistettavuuden epätodennäköisyys tiedostettiin jo tutkimusta suunniteltaessa.

Tutkimuksen otos oli tarkoituksellisesti pieni. Myös tämän vuoksi tulokset eivät luultavasti ole toistettavia. Saturaation, eli aineiston kylläntymisen käsite kuvaa sitä, missä määrin tutkimuksen otos on ollut riittävä tulosten yleistettävyyteen. Saturaatiolla tarkoitetaan aineiston itseään toistavaa luonnetta, joka osoittaa sen kattavuuden riittäväksi edellä kuvattun tavoitteen kannalta. (Eskola & Suoranta 1998, luku 2.) Tässä tutkimuksessa saturaatiota ei vielä saavutettu, joskin kaikkien perheiden kokemukset viestivät luontoliikunnan perheresilienssiä tukevasta luonteesta. Tutkimuseettisestä näkökulmasta tutkijan valitsema otoksen suuruus on kuitenkin pätevä, mikäli se kattaa tutkimusongelman (Eskola & Suoranta 1998, luku 2). Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ollut lähtökohtaisesti yleistettävät tulokset, vaan perheiden kokemusten kuvaaminen, ja niiden kautta ilmiön tarkasteleminen.

Suunnatun aineiston analyysin metodi soveltuu hyvin ilmiön tutkimiseen. Tutkimuksen taustalla ovat ennakkokäsitykset ja aiemmat tutkimukset luontoliikunnan

hyvinvointivaikutuksista, sekä perheresilienssiä kerryttävistä tekijöistä. Tutkimuksen haastattelukysymykset valittiin perheresilienssin osatekijöiden pohjalta, ja näin ollen aiempaa tietoutta hyödyntävä, mutta täydennykselle avoin, suunnattu aineiston analyysi (Hsieh & Shannon 2005) oli perusteltu aineistonalyysin metodi.

Tutkimuksen ennalta arvattavuus on hyvin pieni, sillä koronapandemian aiheuttamat elinolosuhteet ovat olleet poikkeavat, ja siten luoneet perheille joustavuuden tarpeen. Heidän arkensa rutiinit ja tottumukset ovat muovautuneet väistämättä jossain määrin, ja siten harrastaminen on voinut muuttua monenlaiseen suuntaan. Lisäksi jokaisen perheen resilienssikokemukseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, ja siten ennen tutkimuksen toteuttamista on haastavaa etukäteen ennustaa, kuinka ja missä määrin luontoliikunta on voinut vaikuttaa.

5.5.2 Validiteetti

Tutkimus on tavoitteessaan pätevä. Sen ei ole tarkoitus olla yleistettävä, vaan antaa ääni haastatetuille perheille, ja kuvata ilmiötä heidän kauttaan. Se on perhenäkökulmaan keskittyvänä tutkimuksena perusteellinen juuri edellä kuvatusta syystä. Haastattelut olivat vanhempien osalta hyvinkin syvällisiä. Lasten haastattelut sisälsivät vähemmän meta-ajattelua. Tiedon konstruktiiivinen rakentuminen huomioitiin haastattelukysymyksissä. Haastattelun alussa jokaiselle kerrottiin tulevissa kysymyksissä esiin nousevien käsitteiden määritelmät, ja näin varmistettiin, että he ymmärtävät, mitä niillä haastattelussa tarkoitetaan. Tarpeen vaatiessa käsitteitä avattiin uudelleen haastattelun aikana. Konstruktiiivisen tietokäsityksen mukaan haastateltavia pyrittiin myös johdattamaan omien ajatustensa ääreen laajemmasta kokonaisuudesta kohti yksityiskohtaisempaa. Perheenjäsenten vastaukset kuvasivat yksilöllisiä kokemuksia perheen palautumisesta, voimaantumisesta ja selviytymisestä, ja yhdessä ne loivat katsauksen perheen resilienssin kokemukseen. Haastattelun yleisten piirteiden ja kielikäsityksen huomioon ottaminen oli tärkeä tutkimuksen validiteettia edistävä seikka. Etenkin haastattelun etätoteutuksen myötä tarve kielikäsityksen pohtimiselle korostui. Jokaisen ilmaisun tiedostettiin olevan sisältöä, josta merkitystekijöiden poimiminen vaatii tulkintaa. Tämä huomioitiin pyrkien haastattelukysymyksiä laadittaessa kysymysten selkeyteen, haastattelun aikana neutraliteetin, sekä tuloksia raportoidessa läpinäkyvään tulkintaan.

Tulkinnassa käytettiin yleiskielen käsitystä: lauseiden sekä yksittäisten ilmausten merkitys perustui suomenkielen yleisymmärrykseen. Yhtäkään yksittäistä ilmaisua ei erotettu haastateltavan kuvaamasta kontekstista. Päätelmien ketjut on kuvattu perusteellisesti, ja näin tutkijan päätelmien kehä on jäljitettävissä.

Tutkimuksen uskottavuus on pyritty takaamaan runsailla sitaateilla, joiden yleiskielellistämisen prosessi on kuvattu taulukossa 2. Sitaattien myötä pyrittiin myös tutkimuksen tavoitteeseen antaa perheille ääni ja tuoda esiin heidän kokemuksiaan. Haastateltavien kertomusten realistisuus on seikka, johon lähtökohtaisesti luotetaan. Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaasta tahdostaan ja tiesivät tutkimuksen aiheet, mutta tutkimuskysymykset vain karkeasti teemoina etukäteen. Näin ollen lapset tai vanhemmat eivät ole voineet varautua valmiin vastauksiin. Virhemuistojen välttämiseksi ja aineiston yksityiskohtaisuuden takaamiseksi haastattelun aikana pyydettiin keskittymään konkreettisesti tiettyyn hetkeen tai ajanjaksoon, kuten poikkeusoloihin, etäkouluun, tai luontohetkeen. Näin muistoja oli helpompi käsitellä mahdollisimman tarkasti. Mikäli haastateltava kuvasi erityisesti tiettyyn ajanjaksoon liittyviä tuntemuksia, tämä tuotiin esiin myös tuloksia raportoidessa.

6. TULOKSET

Tutkimustuloksissa lasten ja vanhempien kokemuksia on tarkasteltu joidenkin tekijöiden osalta erikseen, joidenkin osalta yhdessä. Jotkin havainnot ovat olleet tutkimuskysymysten kannalta mielekkäintä raportoida perhekohtaisesti, jotkin perheiden kokemuksia yhteen niputtaen.

6.1 Pandemia-ajan tuntemukset

Lasten kuvauksissa pandemia-ajan tuntemuksista esiin nousivat läheisen virustartunnan ja kuoleman pelko, etäkoulun aiheuttama lannistuminen, arkea koskevien rajoitusten aiheuttama tylsyys, huoli levinneisyydestä ja oman toiminnan vaikutuksista siihen, sekä hämmennys ympärillä käytävästä keskustelusta. Pahat ajatukset, ärsytys, epätietoisuus, outous, harmitus ja huono olo olivat lasten nimeämiä tuntemuksia. Yksi lapsi ilmaisi välttyneensä merkittävän ikäviltä tuntemuksilta.

”Kun alkoi enemmän tulemaan tartuntoja ja kuolemia siihen liittyen, niin totta kai ajattelin sitten, ettei tää oookkaan mikään pikkuhomma. Ettei välttämättä lopu heti.”
(P1L1T)

”Ehkä joskus jos itse saisi koronan ja sitten kuolis joskus siihen. - - Vähän oudolta (tuntuu), kun ei tiedä kaikkea mistä ihmiset edes puhuu, mitä ne jotkut asiat tarkoittaa.”(P2L2P)

”Oli aika outoa silloin kun se tuli, kun kuuli yhtäkkiä siitä. Oli aika outoa, kun sitten tuli etäkoulu ja se alkoi aika äkkiä. - - Kyllä se harmittaa aika paljon, että se vaan jatkuu ja jatkuu aika kauan.” (P5L1T)

Vanhempien koronatuntemukset olivat hyvin samansuuntaisia kuin lasten. Epätietoisuus yhdisti kaikkien vanhempien kokemuksia. Huolen, pelon, skeptisyyden, alun hysterian, turhautumisen, ahdistuksen ja epävarmuuden lisäksi esiin tuotiin myös koettua vastuuntuntoa. Yhden perheen vanhemmat kuvasivat eläneensä lopulta pandemian vaikutuksilta piilossa.

”Olihan se pelko koko ajan siinä, miten se työpaikalla leviää käsiin. Aamulla töihin lähtiessä ei pystynyt luottamaan siihen, milloin pääsee lähtemään takaisin.

Oli niin epämääräistä mitä tapahtuu, koska tiesi, että on velvoite jäädä jatkamaan töitä jos tilanne vaatii.” (P1VÄ)

”Aluksi oli epätietoisuus kaikesta. Sitä oli vaikeaa millään perspektiivillä edes ajatella, ja olin aluksi aika skeptinenkin kaikenkaikkiaan sen asian suhteen. - - Ajattelin, että jos rokote on se pieni asia millä voin edistää tai vaikuttaa siihen, ettei tekeminen ole niin rajattua syksystä kevääseen, niin otetaan se rokote mieluummin, kuin ihmetellään rajoituksia koko ajan.” (P2VÄ)

”Alussa ehkä kuukauden ajan oli ihan kauheaa, kun ei tiennyt mistään mitään, mutta sen jälkeen meillä on ollut täällä oma pieni kupla. Vähän tuntuu, että me eletään eri maailmassa tai todellisuudessa. Uutisia katsoessa tuntuu, ettei se kerro meidän elämästä.” (P3VÄ)

”Epätietoisuutta kesti niin kauhean pitkään. - - Ensin tuli semmoinen hysteria, että voiko esimerkiksi kaupassa ostaa hedelmiä kun ihmiset on koskenut niihin. Turhautumista ja ahdistusta, kun ei uskallettu nähdä ketään, vaan oltiin ohjeiden mukaan vain oman perheen kesken. Elossa olevien isovanhempien suhteen alkoi miettimään, että ehditäänkö enää näkemään. - - Jotenkin ajattelin myös, että se on mahdollisuus opettaa lapsille, kuinka noudatetaan sääntöjä ja suosituksia. En usko, että tämä olisi viimeinen vitsaus, joka tulee lapsiani kohtaamaan.” (P5VÄ)

Koronan jatkuessa pidempään sekä lasten, että vanhempien suhtautuminen muuttui ajan kuluessa jossain määrin. Toisaalta toiveikkuus oli herännyt, kun viruksen saaneiden kuultiin selvinneen sen sairastamisesta, toisaalta pandemian jatkuminen oli aiheuttanut negatiivisia tuntemuksia. Myös pandemian levinneisyyttä tarkasteltiin, ja toiveikkuuden lisäksi myös pettymys ja pelko nousivat esiin.

”Kun alkoi jo hiipumaan kaikki tartunnat, niin totta kai sitä toivoi, että se voisi loppua kohta. - - Mutta sitten entä jos tulisi taas uusi aalto, niin että sitten taas mentäisiin.” (PILIT)

”Se on pikkuhiljaa koko ajan laantunut, ja kun on nähnyt selviytymistarinoita siitä.” (P1VÄ)

”Nyt ku se on uusi normaali, niin se on osa arkea. Ei se onneksi isommin enää vaikuta.” (P4VÄ)

”Hirvittää, kun suunta on koko ajan enenemään päin. Jossakin vaiheessa sitä kuvitteli, että rokotukset tuo tasoittuminen siihen, tilanne normalisoituu ja päästään elämään niin kuin ennenkin. Että ehkä nyt taas vähän sellainen pelko nostaa päätään.” (P5VÄ)

6.1.1 Harrastusten järjestäminen

Kaikissa viidessä haastateltellussa perheessä sekä vanhemmat että lapset harrastivat liikuntaa vapaa-ajallaan. Lasten itse nimeämistä harrastuksista luonnossa ratsastaminen, metsässä kävely, hiihtäminen, laskettelu, sekä uiminen luonnonvesissä olivat suoraan tulkittavissa luontoliikunnaksi. Lisäksi luontoympäristöön usein sijoittuu myös frisbeegolf, jota eräs vanhempi kertoi lapsensa harrastavan. Muita lasten harrastuksia olivat jalkapallo, salibandy, tanssi, pyöräily, sekä uimahallissa uiminen. Vanhempien harrastuksista luontoon sijoittuivat retkeily, metsästys, luonnonvesissä uiminen, juoksu ja kävelylenkkeily, laskettelu, luonnossa ratsastaminen ja maastopyöräily. Muita vanhempien harrastuksia olivat salibandy, jääkiekko, sulkapallo, padel, pesäpallo, kuntosaliharjoittelu, jumppa ja ohjattu ryhmäliikunta, jooga ja venyttely, halliolosuhteissa uiminen, sekä moottoriurheilu. Perheen kesken vanhempien ja lasten harrastukset olivat saman suuntaisia. Ratsastus ja uinti olivat kuitenkin aineistossa ainoat harrastukset, joita kyseisiä harrastuksia maininneet kuvasivat koko perheen yhteisiksi.

Mieluisimpina liikuntamuotoina lapset nostivat esiin pyöräilyn, kävelyn, laskettelon, uimisen, hevosilla ja keppihevosilla ratsastamisen, leikkimisen, sekä ulkopelien pelaamisen. Lapset mainitsivat poikkeuksetta mieluisimpien liikuntamuotojen yhteydessä oman harrastuksensa. Mieluisinta liikuntaseuraa lapsille olivat perhe ja ystävät. Eräs palloilua harrastava lapsi nosti esiin mieltymyksensä myös joukkueovereiden kanssa liikkumista kohtaan. Pyydettyäessä lapsia kuvailemaan tilannetta, jossa liikunta tuntui erityisen kivalta, korostui jälleen lasten oma harrastuneisuus. Uintia harrastavan perheen lapset kuvasivat uintihetkeä, ratsastusta harrastavat lapset ratsastusta, ja jalkapalloa harrastavat sisarukset kuvasivat sen pelaamiseen liittyviä muistoja. Eräs lapsi kuvasi miellyttävänä muistona perheen yhteisen luontoretken. Vanhempien nostamat mieluisimmat liikuntamuodot linkittyivät nekin omiin harrastuksiin. Esiin tuotiin sykettä nostattavan liikunnan, sulkapallon, lenkkeilyn, retkeilyn ja ulkoilun mielekkyys. Retkeilyä ja ulkoilua vanhemmat kuvasivat monisananisimmin, ja nämä

mieluisimmiksi liikuntamuodoiksi maininneet vanhemmat kertoivat myös harrastavansa luontoliikuntaa. Mieluisin seura vaihteli vanhempien mieltymyksissä oman, perheen sekä ystävien välillä.

“Silloin kun me käytiin perheen kanssa Lapissa tunturin päällä, niin siellä oli tosi kivaa” (P5LIT)

“Mieluiten jos tarvitsee liikkua niin kyllä lähtisin retkeilemään ja ulkoilemaan. - - Tapa riippuu vähän siitä, keiden kanssa ollaan, että joko perheen tai ystävien kanssa.” (P5VÄ)

“Riippuu tilanteesta, joskus on yksinkin oikein kiva käydä vähän tiukemmalla hölkkälenkillä tai rauhallisella kävelyllä. Joskus se on juuri joukkuepelit joukkueen kanssa. Ja sitten toki perheenkin kanssa kävely ja retkeilykin on oikein kivaa ajanvietettä.” (P2VÄ)

Poikkeusolojen aikana harrastusten järjestäminen vaihteli paikkakunnittain. Harrastukset olivat kuitenkin viidestä perheestä neljässä olleet jossain määrin tauolla, tai ne oltiin toteutettu erimuotoisesti. Etätreenit, pienemmät harrasteryhmät, vaihtoehtoiset toteutuspaikat, turvavälit, sekä harrasteryhmien esitysten peruuttaminen ovat olleet pandemiasta johtuen harrastuksille lankeamia seurauksia, joita lapset kuvasivat. Lapset kertoivat liikkuneensa haluamallaan tavalla, ja ettei poikkeusolot ole vaikuttaneet heidän harrastamiseensa merkittävästi. Kuitenkin pandemian aikaisia toiveitaan kysyttäessä lasten kuvauksissa ilmeni harmitus siitä, ettei arjessa voinut toimia samalla tavalla kuin ennen.

”Etäkoulun aikaan oli aina harrastuksessa ohjeet käydä vaikka itse tekemässä jotain lihaskuntoa tai vetoharjoituksia.” (P1LIT)

“En aina (voinut liikkua haluamallaan tavalla), mutta joskus joo. Mä oisin ehkä halunnut mennä jonnekin uimaan, niin jotkut paikat ei ole ollut auki.” (P2L2P)

“Meillä ainakin tanssissa pidetään turvavälejä ja pestään käsiä, ja välillä on jouduttu pitämään taukoa. - - Ei hirveästi [vaikuttanut oloon], mutta kyllä se välillä vähän harmittaa kun esityksiä on joutunut jättämään pois.” (P5LIT)

Vanhemmat kertoivat lasten harrastustoiminnan joko jatkuneen ennallaan, tai kokeneen samoja vaikutuksia joita lapset itse kertoivat. Kahdessa perheessä lasten ohjatut, sekä vanhempien sisäliikuntapaikkojen käyttöä vaativat harrastukset, kuten sulkapallo tai jääkiekko jäivät kokonaan tauolle. Heille jotka kertoivat kunnan liikuntapaikkojen olleen kiinni, oli yksityisten kuntosalien käyttö ollut kuitenkin mahdollista. Vanhempien kokemusten mukaan he ja heidän lapsensa olivat pääosin voineet liikkua haluamallaan tavalla, vaikka esiin nousi myös vakituisten harrasteryhmien ja treenien loppumisen aiheuttanut harmitus. Eräs vanhempi kertoi lapsensa kokeneen haasteita korvaavien harrastusmuotojen keksimisessä, mutta innostuneensa lopulta uusista jutuista. Vanhemmat, jotka kokivat perheensä voineen liikkua haluamallaan tavalla, kuvasivat harrastusmahdollisuuksien rajoittumisen lisänneen omaehtoisuutta treeneissä, perheen yhteisiä liikuntamuotoja, ja ulkona pelailua, tai he liikkuivat muutenkin hyvin vähän sisäliikuntapaikoissa. Eräs vanhempi kertoi perheen omistaman hevosen mahdollistaneen harrastuksen jatkamisen poikeusoloista huolimatta. Julkisten paikkojen sulkuihin liittyen vanhempien haastatteluissa nousivat esiin luontoliikunnan luomat mahdollisuudet, ja helpotus siitä, ettei ulkona liikkumista rajoitettu, vaan pihalla sai olla mielin määrin. Joustavuutta oli harjoitettu kaikissa harrastusrajoituksia kokeneissa perheissä. Lisäksi vaihtoehtoisten toimien löytämisellä perusteltiin mielekkään liikunnan säilymistä osana arkea.

“Alussa kun kaikki meni tauolle, niin se vaikutti tosi paljon siihen (vointiin), kun ei ollut mahdollisuuksia osallistua samalla tapaa mitä aiemmin.” (P1VÄ)

”Koin ne omat rajotukset, ettei päässy sisäreenejä tekemään koko talvena. Eipä oikeestaan se ole kuin itsestä kiinni, että keksii siihen omia variaatioita siinä hetkessä.” (P2VÄ)

“Kyllä jos tuolla ulkona vaan ollaan, niin kyllä lapset ovat (voineet liikkua haluamallaan tavalla. Siellä pystyy ihan miten vaan.” (P4VÄ)

”Kävin itse jonkun verran salilla ja jumpassa ennen koronaa, ja sehän nyt jäi sitten ihan kokonaan. Mutta toisaalta siihen tilalle on löytynyt onneksi paljon kaikkea.” (P5VÄ)

”Kun jäätiin etäkouluun ja tuli tiukat rajoitukset, niin oltiin vain oman perheen kesken. Silloin me käytiin tosi paljon lähimetsässä retkellä ja yritettiin tehdä kaikkea sellaista. Ehkä alkuun tilanteen hyväksyminen ja uusien juttujen löytäminen vei aikaa, mutta en näkisi että sillä on mitään sen huonompia

vaikutuksia ollut. Ehkä jopa niin päin, että sitten hän [lapsi] on joutunut ottamaan enemmän vastuuta siitä että liikkuu, ja mitä voi tehdä. Ja mä en usko että esimerkiksi poikakaan enää kaipaa niin hirveästi niitä harrastuksia, mitkä silloin jäi, että nyt on se frisbeegolf ihan himo juttu. Pyöräilyt, kalastamiset, metsästykset ja muut - kyllä näyttää päivät täyttyvän ihan ilman niitä ryhmäharrastuksiakin.”
(P5VÄ)

6.1.2 Etäkoulu

Poikkeusolot ja rajoitukset vaihtelivat paikkakunnittain. Kuitenkin kaikki lapset olivat määrätyn ajan etäkoulussa. Lasten kokemukset etänä tapahtuneesta koulunkäynnistä olivat vaihtelevat. Eräs lapsi mainitsi tylsyydestä, jota perinteisten välituntien puute tuotti, kaksi lasta kuvasivat kokemaansa outoutta. Yksi lapsi otti kantaa kysymykseen toteamalla mukavaksi sen, ettei ollut kokeita. Osa kuvasi arjen tuntemuksissa tapahtuneiden muutosten olleen olemattomat tai vähäiset. Etäkoulun aikaan lapset kuvasivat pitäneensä välitunteja ja koululiikunnan korvikkeeksi käyneensä ulkoilemassa sisarusten kanssa, tai kävelyllä perheenä. Koulun etätoteutus vaikutti myös lasten kokemukseen heidän kaverisuhteidensa mielekkyydestä. Osalla kavereiden näkeminen väheni, ja luokkaa kaivattiin, mutta silloin yhteyttä pidettiin soittellen ja viestitellen.

”Etäkoulu laittoi ajattelemaan, että nyt tämä menee vielä pahemmin.” (PILIT)
”Ihan ok se oli, mutta oli kiva palata takaisin kouluun kyllä. - - Oli se vähän outoa kun kotona piti tehdä ne kaikki jutut, kun olisihan se kiva tehdä luokan kanssa.”
(P5LIT)

Kaikki haastatellut vanhemmat kuvasivat etäkouluaikaa haastavana, raskaana ja huolta herättävänä. Erityisen vaikeaksi tuon ajan teki työn ja lasten kotonaolon yhteensovittaminen, sekä kokemus siitä, että huoltajana olon lisäksi lapselle olisi tullut olla myös opettajana. Esiin nousi myös kokemus oman ajan tarpeesta. Vanhempien ilmaukset puhuvat puolestaan.

”Aluksi se tuntui aika raskaalta. Lapset ovat aika pieniä, ja etenkin nuorempi tarvitsi aika paljon tukea aluksi. Tuntuihan se raskaalta, kun pari tuntia pidit ensin

koulumaailmaa yllä, ja sitten lähdit vasta tekemään oman työpäivän päälle. Sitten kun ymmärsin, ettei ole minun, vaan koulun vastuulla toteuttaa sitä opetusta, niin se helpotti kyllä. - - Sitten piti itse olla aktiivinen, että käytiin päivittäin tekemässä yhdessä jotain liikunnallista jossain vaiheessa. - - Olihan sellaisia keskinäisiä riitoja hirveän paljon enemmän, kun olivat täällä kahdestaan, eikä ollut ulkopuolisia kavereita siinä mukana. - - Sellainen huoli on ollut koko ajan, ja varsinkin kun sitä etäkoulua oli, että miten tullaan tästä selviämään.” (P1VÄ)

“Siinä kun yritti souvia oman etätyön kanssa, ja vähän niin kuin opettaa lapsia, niin kyllähän se oli omalla tavallaan hyvinkin rankaa. - - Aika nopeasti tuli puskiä kaikki, kun piti opetella ihan uusi toimintatapa monessakin asiassa.” (P2VÄ)

“No eihän se kauhean kivaa ollut. Pystyin kuitenkin yrittäjänä järjestämään niin, että meenemään iltaisin töihin. Lapset oli yhden viikon tässä keskenään, niin voit kuvitella, että he ei muuta tehneet, kuin kiipeilivät puissa tuolla rannassa. Tehtävät jäi tekemättä. Mutta kuormittihan se ihan hirveesti. Eihän siinä ollu mitään järkeä, että oman työn lisäksi vielä opettajan työt.” (P3VÄ)

“No hyvänen aika! Olihan se hieman semmosta että loppuisi tämä! Se oli pari kuukautta ja sitten kesäloma siihen perään, niin kyllä siinä tuntui kaikista varmasti siltä, et nyt kaatuu seinät päälle. - - Oli se raskasta aikaa. On ollut onni, että lapset pystyivät palaamaan takasin kouluun, eikä enää todennäköisesti tarvitse mennä tuohon etäopetukseen.” (P4VÄ)

“Itsellä oli opetettavana 41 oppilasta koulupäivänä, ja siinä kun yritit heitä opettaa, ja omat lapset yrittivät niitä omia tehtäviä ja tunteja käydä läpi, niin vanhempana minä ajattelin että oli se kyllä lapsille tosi vaikeeta ja todella haastavaa.” (P5VÄ)

Pohtiessaan lasten tuntemuksia etäkoulun kouluarki-rytmin ja tauotuksen suhteen vanhemmat toivat esiin niiden merkityksen. Osa kuvasi lasten aktivoituneen välituntien omaisesti ja pitäneen joko omatoimisesti tai vanhempien ohjeistuksella taukoja. Eräs vanhempi kuvasi lasten toivoneen mieluummin yhtäjaksoista opiskelua aamupäivästä, jotta iltaan jäisi enemmän vapaa-aikaa. Vanhempien lapsissaan havaitsemia reaktioita tai tuntemuksia

etäkoulun aikana olivat etäyhteyksin lisääntynyt kynnys kysyä apua opettajalta oppimiseen liittyen, sekä yleinen sisarusten välinen riitaisuus kotona.

”Me pyrittiin pitämään pientä paussitusta, että vähän edes käytäisi pihalla. Sitten tietysti kun on koirat, niin niiden lenkittäminen oli isossa osassa, ja saivat vähän sitä liikuntaa päivään, mutta kyllä varmaan ihan yleinen väsymys näkyi siitä, kun ei päässyt samalla tavalla sinne raittiiseen ilmaan. Ovat tottuneet kulkemaan kouluun pyörällä tai kävellen, niin tällaiset jäi pois, ja kyllä se näkyi ihan ehdottomasti.” (P2VÄ)

”Tehtiin aina joku puoltoista tuntia tehtäviä aamulla, ja sama määrä illalla, että ei putkeen. Nehän liikkui koko päivän aina, ja olivat ulkona aina kaikki päivät melkein.” (P3VÄ)

”Siis kyllähän se [muuttunut koulu-arki -rytmi] vaikutti. Lapset oli villejä täällä, kiukuttelivat paljon enemmän, hermoja raastoi varmasti puolin ja toisin. Se vaikutti tosi paljon, ettei ollut sitä säännöllisyyttä elämässä, ja oltiin aina vain täällä kaikki. Onneksi takana päin.” (P4VÄ)

”Huomasi sen, minkälainen hätä ja huoli heillä tuli heti jos ei ymmärtänyt jotakin. Kynnys kysyä opettajalta etäyhteyksien välityksellä oli tosi suuri. Se oli haasteellinen aika, mutta toisaalta se kyllä varmasti opetti myöskin tosi paljon. - - Pyrittiin tekemään lasten toiveesta tehtävät mahdollisimman yhteen soittoon aamulla, että jää paljon aikaa iltaan. Heillä oli koiran lenkitysvuoroa, kävivät pyöräilemässä, ja sitten lähettiin aina iltapäivisin yhdessä ulkoilemaan. Mutta onhan se tottakai erilaista lähteä äidin kanssa ulkoilemaan, kun olla kavereiden kanssa. Kyllä he kovasti kavereitaan kaipasivat ja sitä puolta. Mutten usko että lapset niinkään osasivat niitä välitunteja kaivata, kun he nauttivat siitä, että se päivä oli ohi paljon nopeammin ilman niitä.” (P5VÄ)

6.1.3 Perheen sosiaaliset kontaktit

Lapset kertoivat kokemustensa mukaan voineensa tavata kavereitaan toivomassaan määrin, ja leikkiä sekä ulkoilla totuttuun tapaan. Myös lapsi, jonka vanhempi kertoi suositusten mukaan

rajoittaneensa ystävien tapaamista kasvokkain etäkoulun aikaan, koki voineensa tavata kavereitaan sopivissa määrin. Sukulaisten tapaamisen osa lapsista koki vähentyneen, ja etenkin isovanhempien vähentynyt tapaaminen tuntui pahalta ja harmittavalta. Perheissä, joissa isovanhempia nähtiin lasten kokemuksen mukaan totuttuun tapaan, vietettiin heidän kanssaan aikaa mökillä ja mummolassa.

”Naapurissa on meidän pojan ikäinen tyttö, niin ihan normaalisti he ovat leikkineet koko ajan.” (P3VÄ)

”Se oli kyllä tossa alussa aika outoa. Sitten kun nämä tilanteet oli vähän paremmin, niin olin aina ulkoilemassa, mutta silloinkin pidettiin väliä. - - Me ollaan liikuttu metsässä ja meidän lähellä olevalla pellollakin ihan. Koulullekin me ollaan pyöräilty joksikin ajaksi, ja sitte lähetty kotiin vaan, ja pidetty välejä. - - Sukulaisia en ihan niin paljon, ku tämä on välillä vähän pahentunu, niin sitten ei ihan säännöllisesti voi. Kyllä se harmittaa sillä lailla, että niitä sukulaisia ei voi nähdä. Olisin halunnut tehdä niiden kanssa jotain tosi kivaa yhdessä, silleen että pystyy vaikka ulkoilemaan tai jotain tällaista.” (P5LIT)

Vanhempien kokemuksissa perheen sosiaaliset kasvokkaiset kontaktit vähenivät etäisyyden pitämisen vuoksi. Ystävien näkeminen muuttui joissakin perheissä, toisissa pysyi ennallaan, mutta isovanhempien tapaaminen väheni tai loppui joksikin aikaa kaikissa perheissä. Isovanhempien ja ystävien tapaamista säädeltiin perheissä pandemian levinneisyyden sekä riskiryhmäläisten huomioonmukaan tilanteesta riippuen. Eräässä perheessä voimakkaimman levinneisyyden aikaan vältettiin kaikkia kontakteja. Ystäviin ja sukulaisiin pidetyn kontaktin väheneminen koettiin kurjana, ja parissa perheessä sen kuvattiin herättäneen vanhempien itsensä lisäksi lapsissa erikoisia ja ärtyneitä tuntemuksia.

”Joutui vaan sopeutumaan siihen uuteen, että pidetäänkin etäisyyttä. Kyllä se jossain vaiheessa rupesi rassaamaan, että olisi ihan kiva nähdä niitä kavereita ja vaihtaa kuulumisia., tai kuulla mitä isovanhemmille kuuluu. - - Jätkät aika paljon olivat kumminkin lähikavereiden kanssa.” (P2VÄ)

”Mun isän puolen suvun kanssa me nähään aina paljon juhlahyhinä, niin olihan se siinä mielessä kurja, kun jäi suurinpiirtein vuoden ajaksi se. Mutta on sitten

viestitelty ja soiteltu.” (P3VÄ)

”Totta kai se loi ikävän olon, kun isommmvanhemmat ei päässeet tapaamaan lapsia.

- - Sitten kun pystyi olemaan yhteydessä sosiaalisen median avulla, niin ei se hirveästi itseäni vaikuttanut, mutta lapsiin tietty, kun ei nähnyt isovanhempia.”

(P4VÄ)

”Lapset saivat tavata etäkoulu-ajan jälkeen kavereita vasta siinä vaiheessa, kun alkoi kavereiltakin kuulumaan, että täällä hypitään seinille. Saivat silloin lähteä ulkoilemaan, ja käydä yhdessä pyöräilemässä. Mutta luulen, että me oltiin aika pitkään, ehkä kuukausi ihan omillamme, ja vasta sen jälkeen. Ja kaverit oli siellä ulkona. Kun palattiin pariaksi viimeiseksi viikoksi kouluun, niin sen jälkeen ajateltiin, että kun he koulussakin on yhdessä, niin miksei voisi olla sen jälkeen. - - Olihan se tosi kurjaa. Minun isovanhemmat asuu eri kaupungissa ja ovat tosi iäkkäitä. Sellaisten sukulaisten tapaamisista luopuminen, joista karkeasti sanottuna et voi tietää kuinka kauan he ovat enää olemassa, oli ehkä kaikista vaikeinta. Ovat sen verran iäkkäitä etteivät he osaa whatsapp -puheluita tai videopuheluita soittaa.” (P5VÄ)

6.1.4 Henkinen hyvinvointi

Lapset kuvasivat kokeneensa perheidensä voineen hyvin, ja tätä pohjustettiin sillä, että perhe oli saanut olla rauhassa eikä ollut sairastellut. Pääosin lapset kokivat perheen henkisen hyvinvoinnin osa-alueiden: elämän mielekkyyden, turvallisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksen olevan hyvällä tasolla. Muutama lapsi ei ollut miettinyt asiaa, eikä osannut ottaa henkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin kantaa tarkentavien kysymysten jälkeen. Myös muiden voinnin vaikutuksia itseä oli muutaman lapsen haastavaa pohtia. Sekä muiden huono- että hyväntuulisuus koettiin lasten mukaan tarttuvana, ja jälkimmäinen lisäksi myös voimauttavana. Lähes kaikki lapset olivat havainneet oman voinnin vaikuttaneen muihin jossain määrin. Yhtä lasta lukuunottamatta vaikutukset oli koettu selkeästi. Yksi sisaruspari vastasi kuin yhdestä suusta oman voinnin vaikuttavan muihin aina. Eräs lapsi kuvasi muista tuntuvan hänen vointiinsa nähden melkein samalta, toinen lapsi kuvasi oman olon vaikuttavan perheenjäseniin, sillä heitä nähdään joka päivä.

“Jos meillä on hyvä olo niin muillakin on hyvä olo.” (P3LIP)

“Joskus, kun toinen on iloinen, niin siitä tulee iloseksi ja saa voimia - että kyllä se vaikuttaa.” (P5LIT)

Vanhemmat kokivat perheidensä voinnin olleen pandemian luomaan tilanteeseen nähden suhteellisen hyvä tai keskiverto. Eräs vanhempi kuvasi toisen lapsensa reagoineen lisääntyneeseen kotoiluun sekä arjen muutoksiin, ja olleen itkuinen. Etäkoulun, sosiaalisen etäisyyden, työttömäksi jäämisen ja harrastustaukojen aiheuttamat muutokset olivat vanhempien mukaan heikentäneet tai raskauttaneet perheen hyvinvointia. Elämän mielekkyyden näkökulmasta valtaosa vanhemmista koki perheen henkisen hyvinvoinnin hyväksi. Eräs vanhempi kuitenkin kuvasi poikkeusolojen tehneen lomasuunnittelusta turhaa, ja tällaisten asioiden heikentäneen mielekkyyttä. Edelliseen liittyen kaksi vanhempiaa kuvasivat etenkin vaihtoehtoisten toimintojen keksimisen ylläpitäneen mielekkyyttä. Elämän turvallisuuden näkökulmasta eräs vanhempi kuvasi henkisen hyvinvoinnin heikentyneen epäselvän ja uuden tilanteen vuoksi, mutta pandemiaan liittyvien toimintatapojen vakiintuessa tämän tasoittuneen. Elämän turvallisuuden ja mielekkyyden kokemukset olivat siis hiukan muuttuneet. Henkisen hyvinvoinnin osatekijöistä elämän merkityksellisyyden kokemuksen muutoksia ei nostettu sitä suoraan kysyttäessä esiin, mutta myöhemmin luontoliikuntaa kuvatessaan eräs vanhempi kertoi sen lisänneen merkitystä ja arvostusta. Tähän viitataan uudelleen perheen totuttuja tapoja kuvaavassa alaluvussa 6.3.3.

“Luulen että on ollut mielekästä, että on juuri etenkin loma-aikoina sellaisia vaihtoehtoisia mietitty. Ja tavallaan ajattelen, että jos ei olisi ollut poikkeusoloja, niin ei olisi välttämättä tullut tehtyä niitä asioita. Esimerkiksi Lapin reissua missä oltiin lasten kanssa.” (PIVÄ)

“Puolisolla loppui harrastaminen kokonaan, ja sitten jäi työttömäksi, että hänellähan tietysti kaikkein eniten vaikutti tuo viime talvi. Minä ja lapset käytiin töissä ja koulussa, ja pystyttiin harrastamaan. Toinen oli kotona, eikä pystynyt harrastamaan, niin oli se hänelle kaikkein raskainta.” (P2VÄ)

”Kun ei voinutkaan enää mennä kavereille samalla lailla, niin se oli aluksi lapsille vähän raskasta, mutta ajan kuluessa se on jotenkin normalisoitunut. - - Viime talvi oli vähän raskaampi puolison työttömyyden ja harrastusten loppumisten vuoksi,

mutta ei se mitenkään ylitsepääsemätön ollut.” (P4VÄ)

”Se turvallisuus on ollut nimenomaan se, mitä on kovasti pohtinut. Ja varsinkin kun ei vielä silloin alkuun tiedetty että minkälaisia vaikutuksia koronalla lapsiin on ja kuinka herkästi se tarttuu.” (P5VÄ)

Osassa perheistä perheenjäsenten välisen yhteyden koettiin säilyneen ennallaan pandemia-aikana, osassa sen koettiin lähentyneen. Esimerkiksi muuten hyvin riitaisten sisarusten kuvattiin viettäneen aikaa poikkeusoloissa. Erään perheen lasta poikkeusolot olivat herkistäneet lasta, mutta muuten korona-aikana vanhemmat eivät olleet havainneet perheenjäsenillä merkittäviä käytöksen muutoksia.

”Lapsehan ovat hyvinkin sopeutuvaisia, eikä niistä ehkä niin selkeästi huomaakaan. Voihan se jälkikäteen joskus näkyä, mutta ei ainakaan tässä välissä.” (P2VÄ)

”Nimenomaan sitä yhteyttä enemmän, kun on ollut mahdollista touhuta enemmän yhdessä ja oltu kotona enemmän, niin on mennyt tiiviimmäksi tämä perhe tästä.” (P4VÄ)

”Sellaista yhteenhitsautumista enemmän. Ehkä sen teki se, kun ei oikeasti nähty ketään, vietettiin enemmän aikaa yhdessä, keksittiin yhdessä tekemistä ja käytiin niillä retkillä. - - Meillä on hyvin riitaiset sisarukset, joilla murrosikä painaa vähän päälle. - - Tietysti vietettiin tosi paljon enemmän aikaa perheen kanssa. - - Kyllä se tietyllä tavalla vahvasti sitten heidän välistä suhdetta. Mutta ei enää, se on kaukainen muisto. - - Ollaan me varmaan kaikki muututtu, mutta en osaa eritellä sillä tavalla että se olisi juuri pandemiasta johtuvaa. Enemmän ehkä nimenomaan ajatusmaailmassa, kuin ihan siinä käyttäytymisessä.” (P5VÄ)

6.2 Perheiden luontoliikunta pandemia-aikana

Kodin lähitympäristön kuvaukset vaihtelivat perheittäin, mutta kaikki mielsivät sen monipuoliseksi. Kodin läheisyydessä kuvattiin olevan pururatoja, lenkkipolkuja, metsää, puistoalueita, ja vesistöjä. Lisäksi luontoliikuntaan suoranaisesti linkittymättömänä mainittiin

läheiset jalkapallokentät ja kaupunkialueet. Vanhemmat ja lapset kuvailivat kotinsa lähiympäristöä pääpiirteittäin samalla tavalla, joskin vanhemmat monisanaisemmin ja sen motivoivaan luonteeseen automaattisesti pureutuen. Pyydettyä vanhempia tarkastelemaan ympäristöä luontoliikunnan näkökulmasta, koettiin se yhtä lähellä kaupungin keskustaa asuvaa perhettä lukuunottamatta luontoliikunta-aktiivisuuteen motivoivaksi. Vanhempi, jota lähiympäristön luontoliikuntaan kannustavuus arvellutti, kuvasi sen olevan muuten lapsiperheelle ihanteellinen monipuolisuudessaan ja rauhallisuudessaan. Kyseinen vanhempi mainitsi aivan läheltä lähtevät hiihtoladut. Luonnonläheisyys, hoidetut lenkkeilypolut metsässä, huolletut ladut, vesialueet, sekä oman pihan merkitys mainittiin vanhempien kuvauksissa luontoliikuntamotivaatiota herättävinä ympäristötekijöinä. Lasten kuvauksissa lähiympäristön kerrottiin motivoivan järvellä tai lammella uimiseen, kävelyyn ja pyöräilyyn, sekä kannustavan luontoon takapihalta lähtevien luontopolkujen myötä. Eräissä perheissä sisaruksista toinen mainitsi lähiluonnon kannustavan liikuntaan eritoten käsäisin, ja toinen talvisin lähimetsän alamäkeä lasketellen. Luonnon motivoivat piirteet vaihtelivat perheiden välisesti sekä sisäisesti.

6.2.1 Luontosuhde: havainnot, haaveet ja mieltymykset

Koko tutkimuksen kannalta on mielekästä tarkastella perheiden luontosuhdetta. Lasten luontosuhdetta pyrittiin selvittämään kysymällä heiltä luonnon läheisyyden koettua tärkeyttä, sekä asioita, joita he arvostavat ja havainnoivat luonnossa. Lapset kokivat luonnon läheisyyden tärkeäksi, ja esiin nousi siellä olemisen ja liikkumisen mielekkyys. Luonnossa hienoimmiksi asioiksi lapset nostivat sen avaruuden ja luonnollisuuden, kalliit, joilta aukeaa uimahyppymahdollisuus luonnonvesiin, paikat, joissa on vierailtu, sekä kodin läheiset metsäpolut, joilla lenkitetään koiria. Eräs sisaruspari kuvasi dialogisesti luonnonvesien raikkautta ja virkistävyyttä uimahalliveteen verrattuna. Lapset kertoivat havainnoivansa luonnossa erilaisia kasveja ja eläimiä, sekä maisemia ja polkuja.

”Kaikki ne erilaiset kasvit, onhan ne hienoja. Ja eläimiä kun näkee, niin niitäkin on erilaisia. Maisemat ja kaikki erilaiset asiat mitä sieltä löytyykään.” (PILIT)

”Ne polut mitä siellä metsässä menee, ja kun menee sinne koirien kanssa, niin ne

jää parhaiten mieleen.” (P2L2P)

”Hienointa on kun siellä on eläimiä ja sit se on sellanen avara.” (P4LIT)

Vanhempia pyydettiin kuvailemaan omaa luontosuhdettaan, ja sen koettiin olevan hyvä ja läheinen. Eräs vanhempi kuvasi hyvänä pitämänsä luontosuhteen jäävän kuitenkin taka-alalle, sillä hän kokee läsnäolevan luontoliikunnan vaativan enemmän suunnittelua. Vahemmat avasivat läheistä luontosuhdettaan kertoen suomen kauniista luonnosta ja vuodenaajoista, luonnon rauhasta ja ihanuudesta, hiljaisuudesta ja luonnonäänistä, arostuksesta, nautinnosta, ihmettelystä, visuaalisuudesta ja aisteista, pitkistä retkistä, sienestyksestä, marjastuksesta, ja luonnon sielunhoidollisesta luonteesta. Eräs vanhempi koki kaikkien ansaitsevan luonnon ihanuuden. Muutama vanhempi mainitsi omaa luontosuhdettaan kuvaillessaan myös lasten luontosuhteen tukemisen merkityksen. Vanhemmat kertoivatkin puhuvansa lapsilleen luonnosta positiiviseen, kunnioittavaan, arvostavaan, ja tärkeään sävyyn, mutta myös osoittavansa heille luonnon merkitystä ja hyötyjä käytännössä, omalla sekä yhteisellä toiminnalla.

”Liikkumaan lähtiessä tulee toki käytyä juoksemassa ja lenkkeilemässä pururadoilla, mutta se, että on luonnossa keskittyen siihen pelkästään luonnossa olemiseen, vaatii enemmän suunnittelua yleensä. Tärkeää on se puhdas luonto missä olla ja tehdä niitä havaintoja, että miten se luonto muuttuu ja ehkä mitä hyödykkeitä sieltä voi saada, näitä marjoja ja sieniä.” (P1VÄ)

”Havainnoin hienoja maisemia, luontopolkuja tai jyrkkiä kallioseinämiä.” (P3VI)

”No aika luonnolisesti (puhun luonnosta), sillä lailla, että se on kokoajan ihan päivittäin kyllä puheissa.” (P3VÄ)

”Mä nautin! En pystyisi elämään keskustassa ja asfalttiviidakkoa pitkin vain kulkea. Luonto on tosi tärkeä minulle: liikkua luonnossa itse, hevosen kanssa, ja lasten kanssa. Se on tärkeää. Hienointa on ehkä se rauhallisuus, jos pääsee vähänkään syrjemmälle, niin siellä ei yleensä kuulu mitään muuta kuin luonnon äänet, niin onhan se rauhottavaa. Sinne on henkisesti tosi ihanaa päästä, pitäisi kaikkien päästä. Aina.” (P4VÄ)

”Varmaan asuisin luonnossa jos voisin. Aina haaveilen kaikista pitkistä retkistä, luonnossa viipymisistä. Minulle luonto on ehkä sellainen sielunhoidon paikka.

Sellinen, mitä kaipaankyllä tasaisin väliajoin, ja missä vietetään tosi paljon aikaa. Luonto ja sen arvostaminen on varmaan yks semmoisista arvoista, minkä erityisesti haluaisin paitsi omille lapsilleni, niin myös oppilailleni välttää, ja jotenkin saada heidät ajattelemaan samalla tavoin.” (P5VÄ)

Vanhemmat kokivat lastensa luontosuhteen hyväksi. Yhdessä perheessä vanhempi koki lastensa tarvitsevan pientä tukea luontoon lähdetessä, mutta heidän viihtyvän siellä ollessaan. Lasten luontosuhteen kuvauksiin heijastui vanhemman henkilökohtaisen luontosuhteen pohdinnassa esiin nousseita asioita. Esimerkiksi yhteisen luontoliikunta-harrastuksen lapsensa kanssa jakava vanhempi kuvasi hänen luontosuhdettaan yhtä intensiiviseksi ja intohimoiseksi kuin omaansa. Saman perheen toisen lapsen luontosuhdetta vanhempi kuvasi hyväksi, arvostavaksi ja esteettiseksi. Vanhemman henkilökohtaisen luontosuhteen kuvailu heijasteli vanhemman kuvauksia lastensa luontosuhteesta. Luonnon moninaisuutta luontosuhteensa pohdinnassa esiin tuonut vanhempi alusti lastensa luontosuhteen kuvausta sillä, etteivät he katko puita tai roskaa. Tästä mainitsi myös toinen vanhempi, kuvatessaan lastensa luonnon arvostusta. Useampi vanhempi koki luonnon olevan lapsilleen arkipäiväinen asia. Eräs vanhempi kuvaili lastensa luontosuhteita itsestäänselviksi ja luonnollisiksi, ja koki heidän viettävän verrattain paljon aikaa luonnossa. Edellä mainitussa perheessä luontoon lähtemistä käytettiin lasten energian purkamisen väylänä, ja heidän kerrottiin liikkuneen siellä pienestä saakka omatoimisesti.

”Siellä ne touhottaa menemään. Tuolla metsässä käytiin ihan vasta mustikoita poimimassa, niin oli se mahtavaa nähdä, kun siellä oli kaikkia jäkäliä, niin he tiesivät, että ei saa koskea, ja niinkun semmonen kunnioitus. Että ymmärtävät, ettei siellä pidä mennä mitään tuhoamaan tai katkoa oksia ja silleen niinku hyvä. Ja just metsä on heillekin aika luontainen asia, että ei oo mitenkään että ’vau, ei olla ikinä oltu täällä’, vaan se on heille arkipäiväinen asia.” (P4VÄ)

6.2.2 Yhteisen luontoliikunnan määrä ja muodot

Perheiden yhteisiä luontoliikuntamuotoja nimettiin lasten toimesta olevan uiminen, metsässä kävely, koiralenkkeily, sekä luontoretkeily. Vanhemmat kertoivat perheen luontoliikunnan

koostuvan edellisten lisäksi pyöräilystä, frisbeegolfista, ratsastuksesta, luistelusta, laskettelusta, hiihtämisestä ja ulkoiluorientoituneen elämäntyylin myötä luonnossa käyskentelystä ja oleilusta.

“Sitä ihan tavallista ulkoilua. Yhdessä sinne lähetään, ja katsellaan, ja käyään jopa eri paikoissa, että lähetään autolla jonnekki kauemmas, että ei pelkää tässä lähialueella.” (P4VÄ)

“Kun toiset on töissä ja toiset koulussa, niin on kiva, kun sitten kerkeää viikonloppuisin retkelle ja ulkoileen.” (P5LIT)

Perheet kokivat yhteisen luontoliikunnan joko lisääntyneen, tai pysyneen samana pandemia-aikana. Kun vanhempien ja lasten kuvauksia verrattiin perhe kerrallaan, perheenjäsenten kokemukset yhteisen luontoliikunta-aktiivisuuden muutoksista olivat pääosin saman suuntaisia. Eräässä perheessä luontoliikunta-aktiivisuus oli sekä vanhemman että molemman lapsen ytimekkään kuvauksen mukaan pysynyt melko samana, kuin ennen pandemiaa. Toisessa perheessä sekä vanhempi että lapsi kuvasivat yhteisen luontoliikunnan määrän lisääntyneen jonkin verran, ja pohtivat tahoillaan sen johtuneen arjen ja harrastusten muutoksista, sekä perheen lisääntyneestä yhteisestä ajasta. Eräässä perheessä vanhempien ja lasten muuten saman suuntaisia kokemuksia erottivat varmuutta, ja vastavuoroisesti arvelua osoittavat ilmaukset. Perheen lapsi kuvasi luontoliikunta-aktiivisuuden *ehkä* enemmän lisääntyneen, kun vanhempi kertoi sen lisääntyneen *selkeästi*. Kahdessa perheessä lapsilla ei ollut selkeää kokemusta pandemian vaikutuksesta perheen luontoliikunta-aktiivisuuden määrään, mutta vanhemman kokemuksen mukaan se oli lisääntynyt pandemian aikana. Toisessa perheessä vanhempi koki lisääntyneen aktiivisuuden ajoittuneen pandemian alkuvaiheeseen.

“Kyllä mun mielestä on enemmän. Enemmän on tullut käytyä, niin mä kyllä väitän. Varsinkin silloin, kun oli kaikki kiinni, niin sitten piti keksiä sitä tekemistä.” (P4VÄ)

“Nuo pitkät retket mitä lapissa tehtiin, niin eihän me niitä varmaan olisi tehty jos koronaa ei olisi tullut. Ehkä sitä olisi sitten suunnattu taas johonkin Tallinnan toreille loman viettoon, että kyllä sillä tavalla joo.” (P5VÄ)

Pandemian aikaisen luontoliikunnan lisääntymisen syitä nimetessään lapset toivat esiin lomasuunnitelmien muutokset ja ulkomaanmatkojen peruuntumiset, sekä etäkoulun. Myös vanhemmat viittasivat rajoituksiin nimetessään luontoliikunnan lisääntymisen syiksi paikkojen sulkemisen, harrastusten tauolle jäämisen ja ulkomaille matkustamisen epäsuotuisuuden. Perheiden yhteisessä luontoliikunta-aktiivisuudessa oli eroja, eikä koetulla lähiympäristön herättämällä luontoliikuntamotivaatiolla ollut merkitystä eroihin. Lasten kuvaamat luontoliikunnan toistuvuuden ilmaisut muodostivat laajan spektrin: *aika harvoin, ei hirveän usein, joskus, aika paljon/usein, usein, tosi usein*. Konkreettisemmin toistuvuutta kuvattiin ilmaisuin *joka päivä* tai *kerran viikossa*. Enimmäkseen lapset keskittyivät kuvaamaan arkipäiväisen luontoliikunnan toistuvuutta. Eräs lapsi muisti vuoden takaisen perheen yhteisen lapinreissun, jonka aikana he olivat retkeilleet joka päivä. Vanhempien pohdinta perheen yhteisen luontoliikunnan määrästä oli konkreettisemmin aikaa mittailevaa. Vanhempien mukaan metsälenkkejä tai uintireissuja tehtiin päivittäin tai viikottain, kun suunniteltuja pidempiä retkiä luontoon pääsääntöisesti viikonloppuisin, tai muutaman kerran kuukaudessa.

Verrattaessa perheen sisäisesti lasten ja vanhempien kokemusta yhteisen luontoliikunnan toistuvuudesta, yhdessä perheessä kokemukset erosivat toisistaan. **P1** Vanhempi kuvasi yhteisen luontoliikunnan olevan viikottaista, kun lapset kokivat luontoliikunnan olevan satunnaista, eikä kovin usein toistuvaa. Kysyttäessä lasten tyytyväisyyttä määrään, lapsista toinen vastasi, ja ilmaisi toivovansa perheen liikkuvan useammin yhdessä luonnossa. Vanhempi koki sen hetkisen, vähintään kerran viikossa tapahtuvan yhteisen luontoliikuntahetken olevan sopiva määrä.

Muissa perheissä yhteisen luontoliikunnan toistuvuutta kuvailtiin perheenjäsenten kesken hyvin samanlinjaisesti. Määrää kohtaan koettu tyytyväisyys vaihteli kuitenkin edellä kuvatun perheen tavoin perheenjäsenten välillä. **P4** Eräs sisaruspari kuvasi perheen liikkuvan yhdessä luonnossa kerran viikossa, mutta toinen kuvasi tämän olevan *aika harvoin* ja toinen *aika usein*. Sisarusten vanhempi kuvasi perheen liikkuvan luonnossa useamman kerran kuukaudessa, joten vanhemman ja lasten arvio määrästä oli samansuuntainen. Lasten mukaan määrä oli sopiva, mutta vanhempi ilmaisi toivovansa enemmän yhteistä luontoliikuntaa, vaikkakin koki sen järjestämisen ajan puitteissa haastavaksi. Vanhempi myös kertoi lasten ilmaisseen toiveitaan suoraan.

”Kyllä lapset ovat halunneet mielellään sinne lähteä, ja kyselleekin, että millon sinne lähdettäisi seuraavan kerran.” (P4VÄ)

P2 Perheessä, jossa lapset kokivat perheen liikkuvan joskus yhdessä luonnossa, myös vanhempi kuvasi perheen yhteisen luontoliikunnan olevan melko harvinaista. Vanhemman mukaan koiralenkille luontoon lähdetään usein kahdestaan yhden lapsen kanssa kerrallaan, ja jokainen perheenjäsen liikkuu omalla tahollaan päivittäin luonnossa, mutta koko perheen viimeisintä yhteistä luontohetkeä hänen oli vaikeaa muistaa. Perheen lapset kokivat määrän olevan sopiva, mutta vanhempi koki yhteisen luontoliikunnan lisääntymisen toivottavaksi.

”No ei siitä haittaakaan olisi tehdä pikku retkiä tuohon lammen rantaan, ja paistaa makkarat, että varmasti useamminkin voisimme käydä.” (P2VÄ)

P3 Yhdessä perheessä lapset kertoivat yhteisen luontoliikunnan olevan päivittäistä, ja vanhemmat jakoivat saman näkemyksen. Perheellä on kaksi yhteistä kodin lähiympäristön mahdollistamaa luontoliikuntaharrastusta. Vanhemmat arvelivat lastensa olevan tyytyväisiä yhteisen luontoliikunnan määrään. Sekä vanhemmat, että lapset olivat yhteiseen luontoliikunta-aktiivisuuteen tyytyväisiä, ja kokivat kerran päivässä olevan sopiva ja riittävä määrä.

P5 Eräässä perheessä yhteinen luontoliikunta koostui sekä lapsen että vanhemman mukaan päivittäisistä koiralengeistä, sekä suunnitelluista retkistä. Vanhemman mukaan perhe retkeili luonnossa kaksi kertaa kuussa. Lapsi kuvasi luontoliikunnan kokonaismäärän olevan ihan sopiva. Vanhempi arveli lastensa haluavan mielellään useamminkin luontoretkeille, ja oli itsekin halukas lisäämään niitä.

”No hehän nauttivat! Molemmat olisivat varmaan vaikka ihan joka viikonloppu valmiita lähtemään jonkun järven rantaan, jossa poika kalastelisi ja tyttö touhuaisi muuta siellä. Kyllä heille mitä enemmän niin sen parempi.” (P5VÄ)

6.3 Luontoliikunnan perheresilienssiä kerryttävät tekijät

Sen lisäksi, että luontoliikunta itsessään näyttäytyi aineiston valossa resilienssitekijänä, osoittivat perheiden kokemukset luonnossa oleilun ja liikkumisen olevan otollinen alusta muillekin resilienssitekijöiden toteuttamiselle ja toteutumiselle. Resilienssitekijät, eli henkisen hyvinvoinnin heikkenemisen ja kuormittumisen riskejä puskuroivat tekijät voivat olla suojelevia tai kompensoivia (Fergusson ja Horwood 2003). Tutkimusaineistoa tarkasteltiin avoimesti, mutta suunnatussa aineistonanalyysissä taustalla oli myös aiempi tietämys perheresilienssin tekijöistä. Näitä ovat arkea voimakkaasti ravistelevissa tilanteissa ja kriiseissä eritoten perheenjäsenten keskinäinen vuorovaikutus; joustavuus; perusluottamus elämään, haasteiden hyväksyminen osaksi sitä, ja koettelemuksiin liitetty merkityksellisyys (Lipponen 2020, Lietz 2007, Lietz 2012); totutut tavat ja rutiinit; sekä yhteyden kokemus ja osallisuus (Bai & Repetti 2015; Black & Lobo 2008). Kuvauksissa esiin nousseet luontoliikunnan resilienssitekijät on raportoitu jaotellen ne mielekkäisiin alalukuihin perheresilienssiä koskevan aiemman tietouden avulla. Resilienssiä tutkittaessa tuloksia ei ole tarkoituksenmukaista eikä vakuuttavaa jaotella suojeleviin ja kompensoiviin resilienssitekijöihin (Luthar, Cicchetti & Becker 2003). Perheiden kuvauksia luontoliikunnan roolista hyvinvointiin onkin tarkasteltu perheresilienssin näkökulmasta erottelematta niitä suojaaviin tai kompensoiviin, sillä yksittäisen resilienssitekijän havaittiin aiempien tutkimusten tavoin voivan toimia sekä suojaavana että kompensoivana.

6.3.1 Yhteys, yhteinen aika ja tuki

Eräs lapsi ei osannut sanoa, oliko luontoliikunnalla ollut jonkinlaista roolia perheen yhteyden kokemukseen, mutta muuten lapset ja vanhemmat kokivat luontoliikunnan lisänneen perheenjäsenten välistä yhteyttä. Luontoliikunta koettiin yhteen hitsaavaksi ja tiivistäväksi. Erään perheen vanhemmat kertoivat ajattelevansa, että sisäliikunnan ja luontoliikunnan välillä on ero yhteyden lisäämisen kannalta. Luontoliikunnan sisäliikuntapaikkoja lähentävämpää luonnetta toinen vanhemmista perusteli ympäristön rauhallisuudella ja runsaalla tilalla, jossa ollaan oman perheen kesken. Eräs vanhempi mainitsi luontoliikunnan olevan perheen yhteyttä lisäävä tekijä koko perheen jakaman yhteisen luontoliikuntakiinnostuneisuuden kautta.

“Koen että se on tavallaan lisännyt läheisyyttä, kun kaikki tiedostaa, että sinne kun lähetään, niin siellä ei voi kukaan paeta omien asioidensa pariin, vaan siellä ollaan ja tehään asioita yhdessä.” (P1VÄ)

”Luonnossa ei monesti näy muita, niin me ollaan sellaisena yksikkönä siellä.”(P3VÄ)

“Kyllähän se laittaa meitä paljon läheisemmiksi tulemaan.” (P4VÄ)

”Luonto, luontoliikunta ja luontoon liittyvät asiat ovat sellaisia, joista me kaikki tykätään, niin sieltä on pyritty löytämään sellaista tekemistä, mihin me kaikki osallistutaan. - - Luontoliikunta on sellainen, joka me kaikki koetaan meitä yhdistäväksi tekijäksi.” (P5VÄ)

6.3.2 Keskinäinen vuorovaikutus

Pandemian aikaisista tuntemuksista keskusteleminen vaihteli perheittäin, ja vanhempien sekä lasten kokemuksissa oli perheen sisäisesti eroja. Sisarusten kokemukset tuntemuksista keskustelemisen suhteen olivat kuitenkin yhteneväiset. Kahdessa perheessä lapset kokivat, ettei koronatuntemuksista ole keskusteltu, tai sille ei ole ollut juuri tarvetta, ja erään lapsen mukaan tuntemuksista oli keskusteltu melko harvoin. Kahdessa muussa perheessä keskustelua koettiin olleen, ja toisen perheen lapsi kertoi keskustelun kohdistuneen esimerkiksi pandemian laajoihin vaikutuksiin.

Vanhempien mukaan kaikissa perheissä oli keskusteltu tuntemuksista enemmän tai vähemmän. Eräs vanhempi koki, ettei keskustelua oltu käyty merkittävässä määrin, mutta muissa perheissä vanhemmat kuvasivat monisanaisesti tuntemuksista käytyjen yhteisten keskustelujen sisältöä. Keskustelujen kuvattiin koostuneen tunteiden vaihtelusta, sekä suosituksiin, sosiaaliseen etäisyyteen ja etäkouluun liittyvistä tuntemuksista - eritoten lasten näkökulmasta. Eräs vanhempi kuvasi myös perheensä keskustelleen siitä, että arjen ja elämän tulee kuitenkin kaikesta huolimatta jatkua. Vanhempien keskinäisiä, rokotteisiin tai työttömyyteen liittyviä keskusteluja, tai väittelyitä esiin tuoneet vanhemmat eivät mieltäneet niitä perheen yhteisiksi.

“Keskustelun kautta on varmasti tullut enemmän tulkittua muiden tuntemuksia, kuin suoranaisesti minkään toiminnan kautta.” (P2VÄ)

”Ollaan me aina pojilta kysytty välillä, että haluavatko he puhua jostakin. - - Ollaan puhuttu toisen pojan itkuisuudesta. Ja sitten me ollaan yleensä juuri lähdetty luontopolulle silloin, kun meidän itkeskellyt poika on halunnut.” (P3VÄ)

Lasten pohtiessa vanhempiansa koronaan liittyviä tuntemuksia, nostivat lapset esiin erilaisia näkemyksiä. Korona-potilaiden kanssa työskentelevän vanhemman lapset kokivat hänen olevan luottavaisin mielin, ja tietävän, että tartunnan saaneet voivat saada hyvää hoitoa. Toisaalta esiin nousi myös näkemys siitä, että vanhempien huoli olisi suurempaa kuin lasten. Lisäksi vanhempien arveltiin tuntevan pandemian vuoksi ärsytystä ja harmitusta.

“Vanhemmat ajattelevat ehkä jopa vähän vakavemmin. Että ne huolehtis paremmin meistä, ku me ei ymmärretä sitä niin hyvin kuin vanhemmat ymmärtää, niin ne kieltää jotain asioita.” (P2L2P)

Perheen keskinäisen vuorovaikutuksen lapset kokivat yhtä sisarusparia lukuunottamatta muuttuvan luontoliikunnan aikana. Yksi esiin nostetuista muutoksista oli puheenaiheiden vaihtuminen ja siirtyminen tavanomaisista kotiaskareista luontoaiheisiin. Luontohavainnoista keskustelemisen koettiin olevan osana luontoliikuntaa, ja eräs lapsi kertoi puheenaiheiden kumpuavan myös yhteisestä luontokirjojen lukemista ja kiikaroinnista. Lisäksi lapset kokivat äänenpainon ja -sävyyn muuttuvan luonnossa iloisemmaksi, pirteämmäksi ja rennommaksi. Myös perheenjäsenten ulkomuoto koettiin iloiseksi. Eräs lapsi viittasi vanhempien raskaaseen työpäivään kuvatessaan luontoliikunnan muuttavan vuorovaikutusta paremmaksi. Haastattelutilanteessa lapsille avatuista vuorovaikutuksen mahdollisten muutosten esimerkeistä määrän muutoksia ei juuri nostettu esiin. Eräs lapsi kuvasi vuorovaikutuksen määrän vaihtelevan luonnossa tilanteen mukaan, ja eräs lapsi koki perheen kontaktin määrän säilyvän luonto-olosuhteissa ennallaan.

”Jos kotona puhutaan tietyistä asioista, kuten siitä, että tänään pitää siivota, tai jostain muusta kotiin liittyvästä, niin luonnossa saattaa muuttua siten, että

puheenaihe tulee jostain ihan muualta kuin sieltä kotoa.” (PILIT)
”Kyllä varmasti. Äänensävy muuttuu vähän pirteämmäksi, jos on ollut vaikka huono päivä.” (P2LIP)

Vanhempien silmin vuorovaikutuksen muutoksista esiin nousi sekä lasten että kaikkien perheenjäsenten keskinäinen sopuisuus. Kommunikoinnin kuvattiin kaikkien vanhempien toimesta muuttuvan avoimemmaksi, ystävällisemmäksi, leppoiseksi, ihmetteleväksi, rauhalliseksi ja rennoksi. Hetkessä elämisen kuvattiin lisääntyvän, ja lasten tavoin vanhemmat kokivat yhtä lukuun ottamatta puheenaiheiden muuttuvan, ja keskittyvän luontohavaintoihin. Vanhempien kuvauksissa esiin nousi lasten luonnossa lisääntynyt havainnointi, vilpityn kysely ja oma-aloitteinen keskustelun avaaminen. Eräs vanhempi kertoi vuorovaikutuksessa tapahtuvan edellä kuvattuja muutoksia, mutta nosti lisäksi esiin keskustelujen syvällisyyden, jonka hän koki olevan toisinaan samalla tasolla myös kotona. Vanhemmat olivat kiinnittäneet huomiota myös vuorovaikutuksen määrään. Yhdessä perheessä vanhempi kuvasi sen pysyvän melko samana, ja muissa perheissä keskinäisen vuorovaikutuksen määrän koettiin lisääntyvän luonnossa. Eräs vanhempi kuvasi luontoliikunnan lisäävän myös fyysistä lähellä olemista.

”Lapset on kyseleväisempiä, ja ihmettelevät asioita, jotka ei ehkä muuten tulisi esille, ja tulee sitten kerrottua omiakin kokemuksia ja havaintoja. - - Siellä asioita mietitään ja pohditaan yhdessä, ja siellä kaikki osallistuu aktiivisesti siihen vuorovaikutukseen, eikä kukaan tavallaan vetäydy.” (PIVÄ)

”Kyllä se selkeästi muuttuu. Ainakin meidän kahden nuoren herran keskinäinen kommunikointi tulee siedettäväksi. Luonnossa heillä ei ole ehkä tarvetta tapella samalla tavalla. - - Lapset havainnoivat enemmän kaikkia juttuja sieltä luonnosta, mistä he haluavat sitten keskustella. - - Minä luulen, että vuorovaikutus selkeesti kasvaa kyllä” (P2VÄ)

”Kun ollaan siellä yhdessä, niin kaikki ovat iloisia, ja se, että lapset eivät tappele on ihanaa!” (P4VÄ)

”Siellä ollaan myös puhumatta, ja vaan istuskellaan ja nautitaan, tai kävellään ja katsellaan. Ei olla vuorovaikutuksessa keskustelemalla koko ajan, vaan ikään kun läsnä yhdessä.” (P5VÄ)

Yhteisen luontoliikunnan aikana tapahtuneiden vuorovaikutuksen muutosten koettiin osassa perheistä säilyvän kotiinpaluun jälkeenkin. Lapset kertoivat luontoliikunnan myötä muuttuneiden puheenaiheiden ja -tyylin, sekä äänenpainon, ja rauhoittuneen ilmapiirin kulkevan mukaan kotiin. Eräs lapsi kuvasi luonnosta paluun jälkeen olevan mukavaa, sillä yhteinen tekeminen usein jatkuu. Osa vanhemmista kuvasi hyvän mielialan ja ilmapiirin säilyvän, ja tämän vaikuttavan määrittelemättömästä hetkestä pariin päivään. Eräs vanhempi kuvasi naureskellen muutosten säilyvän seuraavaan tappeluun saakka. Osassa perheistä luontoliikunnan aikana koetut muutokset palasivat vanhempien mukaan melko pian luonnosta paluun jälkeen luontoliikuntaa edeltävälle tasolle - tilanteesta riippuen. Erään perheen vanhempi koki luonnossa lisääntyneen vuorovaikutuksen palautuvan aiemmalle tasolle kotiinpaluun jälkeen tapahtuvan oman ajan ottamisen myötä. Vanhempien ja lasten näkemykset muutosten säilyvyydestä tai palautumisesta olivat perheen sisäisesti pääosin yhteneväisiä. Kokemukset olivat eriäviä erään perheen jäsenten kesken, ja eräs lapsi koki haastavaksi ottaa kantaa vuorovaikutukseen liittyviin kysymyksiin.

”Kukaan ei ole ärtynyt, ja ollaan hyvällä meiningillä kaikki, kun ollaan siellä luonnossa käyty ja rauhotuttu.” (P1LIT)

”Kun käy yhdessä vaikka jossain retkellä, tai kun pääsee luonnosta perheen kanssa, niin se on aina tosi kiva, kun jatketaan tekemistä, tai tullaan tekeen vielä jotain yhdessä.” (P5LIT)

”Kyllä se hetken aikaa saattaa pysyä edelleen siinä hyvässä keskustelussa ja kontaktissa, mutta yllättävän nopeasti se saattaa muuttua siihen samaan vanhaan.” (P2VÄ)

”Ehkä sitten monesti kun siellä ollaan niinku porukassa ja sitten sen jälkeen kun tullaan takaisin, niin saatetaan kaikki mennä omiin huoneisiin ja olla sitten itsekseen.” (P3VÄ)

”Kyllä se kerran ulkoilu vaikuttaa koko päivän. Siinä on radikaali ero, jos ei jonakin päivänä päästäkään. - - Se on ihan selkeä ero.” (P4VÄ)

”Ei ne palaudu heti. Kyllähän se hyvä mieli säilyy kaikilla myöskin sen jälkeen. Se vaatii taas jonkun koulupäivän tai kiireisen työpäivän, että se kotona oleminen kulminoituu taas sellaiseksi arjen kiireeksi.” (P5VÄ)

6.3.3 Totutut toimintatavat ja rytmi

Kuvaukset luontoon lähtemiseen vaikuttavista asioista olivat osoitus vaihtelevista mieltymyksistä ja motivaatiotekijöistä. Lapsia luontoon kannusti sekä kivaksi että huonoksi koettu mielentila, halu tehdä ja nähdä paljon, pitkään sisällä vietetty aika, voimakas tarve päästä ulos, koulutehtävien jälkeinen vapaus, auringonpaiste - tai sopivaksi koettu sää, jonka mieltymys vaihteli todella lämpimästä viileämpään - sekä sateen kastelema luonto.

”Jos ei halua vain liikkua pelkästään, vaan tehdä jotain muuta, niin siellä voi. Jos lähtee luontoon liikkumaan, niin siellä voi tunnistaa eläimiä, kasveja ja kaikkia siinä samalla, ja mun mielestä se ei ole niin tylsää, kuin osallistua vain johonkin tavalliseen liikuntaan.” (P1L2T)

”Jos on lämmin päivä, on just satanut ja sade on loppunut, ja on todella lämmintä, niin silloin on kiva mun mielestä.” (P2L1P)

”Huonoina päivinä olisi kyllä kiva lähteä luontoon!” (P3L2P)

”Kun tuntuu siltä, että on ollut kauan sisällä, niin on kyllä tosi kivaa, kun pääsee lenkille tai jotenkin metsään.” (P5L1T)

Vanhempien esiin nostamia luontoon kannustavia asioita olivat hyvä sää, huonon sään aikainen vaihtelu sisällä olemiseen, kiireetön aika ja vapaapäivät, hektisyyden ja stressin tasapainottaminen, tarve päästä luontoon, luonnosta saatava hyvä olo, oman ajan viettäminen, halu poimia marjoja syötäväksi, sekä velvollisuus ulkoiluttaa koiria. Eräs vanhempi kuvasi luontoon lähtemisen halun olevan riippumaton mielentilasta, mutta sairaana olon lyhentävän luonnossa kerrallaan vietetyn ajan pituutta. Pari vanhempaa kuvasi luontoliikunnan olevan sisäliikuntaa palauttavampaa ja energisoivampaa.

”Kun ei ole muuta ohjelmaa, eikä tarvitse olla kellon kanssa, vaan saa olla rauhassa ja tietää, että voi olla sen verran kuin haluaa ja lähteä sitten pois. - - Jos on kovin kiireistä ja hektistä, niin lähdän mieluummin kävelemään luontoon kuin vaikka kuntosalille kaikkien ärsykkeiden äärelle.” (P1VÄ)

”Jos kaipaa itselleen aikaa, ja on tarve päästä hetkeksi hengittämään, niin ehkä

sellaisella hetkellä tulee lähettyä selkeesti kävelylle metsään.” (P2VÄ)

“Huonoilla keleillä sisällä olemisen jälkeen on itekin niin väsynyt, että haluaa päästä sinne.” (P4VÄ)

“Varmaan mitä kiireisempi ja stressaantuneempi on, niin sitä enemmän mieli kaipaa sinne luontoon. Kyllähän se on semmoinen pysähtymisen paikka.” (P5VÄ)

Perheiden kokemuksissa yksi suuri luontoliikuntaan kannustava tekijä oli siis hyvinvointi. Yleisesti luontoliikunnan herättämiä tuntemuksia tarkemmin pohtiessaan lapset kuvasivat sen jälkeistä olotilaa kivaksi, virkeäksi tai väsyneeksi. Eräs lapsi kertoi metsässä liikkumisen olevan sisätiloissa liikkumista virkistävämpää. Vanhempien toimesta luontoliikunnan jälkeistä oloa kuvailtiin virkistyneen lisäksi hyväksi, mukavan väsyneeksi, rennoksi, raikkaaksi, puhtaaksi, levolliseksi ja vapautuneeksi.

”Siellä tulee rentouduttua tosi hyvin. Siellä jää kaikki ulkopuoliset ärsykkeet pois, kun siellä on yleensä ilman musiikkia ja kännykkää. On rentoutunut ja vapautunut tunne, kun sieltä palaa. Se aina muistuttaa kuinka hyvä siellä on olla.” (P1VÄ)

“Raikas ja puhdas olo. - - Ihan kuin keuhkot olisi täynnä jotakin hyvää ilmaa, ja semmoinen levollinen.” (P5VÄ)

Kaikissa perheissä sekä lapset että vanhemmat kuvasivat yksimielisesti yhteisen luontoliikunnan jälkeistä oloa rentoutuneeksi, sekä yhtäaikaan virkistyneeksi ja hyvällä tavalla väsyneeksi. Olotilaa kuvattiin vanhempien ja lasten toimesta myös ilmaisuin *raukeus*, *rentous*, *mukavuus*, *tyytyväisyys* ja *iloisuus*. Eräs vanhempi kuvasi luontoliikunnan lisänneen yleistä tyytyväisyyttä elämään. Henkisen hyvinvoinnin osatekijään - mielekkyyteen – peilaten, luontoliikunnan voi nähdä siten edistäneen perheen hyvinvointia.

“Joskus haluaisi heti lähteä uudestaan, tai olla joskus toistekin siellä. - - Joskus sitten haluaa köllähtää sohvalle.” (P2L2P)

“Kaikki ollaan väsyneitä, mutta ollaan kuitenkin hyvällä tuulella.” (P4LIT)

“On ollut mukava rentoutunut olo itsellä, ja tiennyt, että kaikki ovat olleet tyytyväisiä siihen [luontoliikuntaan], ja se on näyttäytynyt semmoisena iloisuutena ja yleisenä tyytyväisyytenä elämään.” (P1VÄ)

”Kun raittiissa ilmassa on pidemmän aikaa, niin kyllähän omalla tavallaan on väsynyt, mutta sitten se on hyvä väsymys sanotaanko näin.” (P2VÄ)

”Hyvältä mutta väsyneeltä.” (P3VI)

”Se on sellainen rennompi olo, kaikilla on hyvä mieli ja kaikki ovat sopivalla tavalla väsyneitä, muttei kuitenkaan niin väsyneitä, että sitten kiukuttaisi. Ja sitten jaksavat lapsetkin keskittyä omiin juttuihinsa ja leikkeihinsä ilman mitään tappeluita.” (P4VÄ)

Pohtiessaan luontoliikunnan roolia koko perheen yhteiseen hyvinvointiin, kaikissa perheissä sekä vanhemmat että lapset kokivat sen vaikuttaneen jollain tapaa. **P1** Erään perheen lapsi kuvasi sen tuoneen perheelle rauhaa, iloa, hyvää oloa ja mieltä, sekä lisänneen yhteistä aikaa ja hyvää mieninkiä. Perheen vanhempi nosti esiin luontoliikunnan ja uusien yhteisten kokemusten myötä saadun perheen paremman jaksamisen. Luontoliikunnan koettiin vaikuttaneen myös negatiivisiin koronaan liittyviin ajatuksiin. Eräs vanhempi kuvasi pandemiaan liittyvien negatiivisten puheiden, kaikkien surujen, murheiden, arjen ja työn unohtuvan siellä. Vanhemmat kuvasivat luontoliikunnan auttaneen positiivisemmän tulevaisuuskuvan näkemisessä, ja lisänneen myönteisempää ajattelua sekä vanhempien itsensä, myös heidän lastensa osalta. Eräs vanhempi kuvasi rajoitusten keskellä perheensä löytäneen luontoliikunnan kautta kotimaan luonnon arvostuksen, ja oivaltaneen kaiken tarvittavan löytyvän läheltä.

”On se ollut sellainen voimaannuttava, ja tuonut positiivisuutta näihin poikkeusoloihin.” (P1VÄ)

”On se jonkun verran vaikuttanut, kun on päässyt tekemään sinne kaikkea kivaa.” (P5LIT)

”Jos olisi jäänyt vaan kottin neljän seinän sisään, niin olisi ollut synkemmät ajatukset. - - Kyllä se on vaikuttanut siihen tunteeseen, että kyllä tämä jossain vaiheessa ohi on, ja voi palata normaaliksi.” (P4VÄ)

”Nimenomaan sieltä luonnosta on jotenkin alettu ajattelemaan, ettei tarvitse lähteä minnekään, vaan meillä on täällä kaikkea. Ollaan pyritty löytämään niitä hyviä puolia tästä tilanteesta, kun me ei voida sille mitään. Niin, että pystyttäisiin näkemään jotakin positiivista ja hyvää myöskin siinä, mitä se on tuonut tullessaan.” (P5VÄ)

Bain & Repettin (2015) sekä Blackin & Lobon (2008) tutkimuksiin viitaten totutut toimintatavat ja rutiinit voivat toimia resilienssitekijänä. Ennen pandemian lisäämää tarvetta uusien toimintamallien etsimiselle rutiininomainen luonnossa vierailu onkin perheiden kuvausten mukaan lisännyt palautumista. Etenkin kodin lähiympäristö, kuten luontopolut, metsät ja järvet näyttäytyivät tutkimusaineiston valossa perheen luontoliikunnan rutiininomaisuuteen ja toistuvuuteen vaikuttavana seikkana. Perheen yhteisen luontoaktiivisuuden säännöllistä rytmiä kuvanneet vanhemmat kuvasivat luontoliikunnan sijoittuvan usein kodin lähiympäristöön. (koirien lenkitys lähimetsässä päivittäinen rutiini)

”Me ollaan geokätköilyä harrastettu, pyöräillään ihan tuossa metikköjä. Välillä on reissuja, ja paljon on ihan semmosta että lähetään tuohon lähijuttuihin. - - Oikeastaan me ollaan aina vähän aikaa sisällä, käydään syömässä, mennään takaisin ulos ja sitten tullaan vähäksi aikaa, ja taas mennään ulos. - - Tällain kesällä me käydään uimassa päivittäin monta kertaa.” (P3VÄ)

”Koiriamme käytetään päivittäin myöskin metsäpolkuja pitkin.” (P5VÄ)

Virkistyminen ja palautuminen. Totutun ja toistuvan luontoliikunnan kuvattiin tuoneen virkistystä, voimaantumista ja palautumista. Kuvauksissa nousi esiin perheiden säännöllinen tapa huoltaa ja ylläpitää henkistä hyvinvointia luontoliikunnan avulla. **P5** Eräs vanhempi kuvasi luontoliikunnan olevan perhettään energisoivaa ja voimauttavaa. Osassa perheistä luontoliikuntaa käytettiin tarkoituksenmukaisesti palautumiskeinona, sekä tunteidensäätelyn tukena. Useampi vanhempi mainitsi havainneensa lastensa uupumuksen ja väsymyksen voimistavan heidän haluaan lähteä luontoon, ja luontoliikunnan tuovan lapsilleen silminnähdyn hyvää mieltä. **P3** Eräs vanhempi kuvasi poikkeusoloihin itkuisuudella reagoineen lapsensa toivoneen usein luontopolulle, ja perhe oli tietoisesti hakenut luonnosta hyvinvointia lähtiessään sinne lapsen toiveesta. Useampi vanhempi kertoi lähtevänsä tottumuksestakin lastensa kanssa luontoon ulkoilemaan havaitessaan jälkikasvunsa energisyyden.

”Koen, että se vaikuttaa siihen että voidaan paremmin. - - Se on ollut sellainen yksi hyvä tekijä, joka on tuonut vaihtelua arkeen ja ollut vähän sellaista ekstraa, kun on paljon näitä lähivaellusreittejä käyty.” (P1VÄ)

”Sillä on suuri rooli. On se kyllä yksi voimavaroista, joita ilman meidän perhe ei oikeasti tulisi toimeen, että on se niin suuressa roolissa.” (P5VÄ)

Mielekkyys, merkityksellisyys ja turvallisuus - eli henkisen hyvinvoinnin osa-alueet - linkittyvät perheresilienssiä Lipposen (2020) ja Lietzin (2012) mukaan rakentavien tekijöiden: elämän perusluottamuksen, haasteiden hyväksymisen, sekä koettelemuksiin liitetyn merkityksellisyyden kanssa. Luontoliikunnan kuvattiin lisäävän elämän mielekkyttä merkittävästi. Kun lapsilta kysyttiin, miten he kokisivat perheen yhteisen luontoliikunnan eväämisen, vastauksista kävi ilmi, kuinka tärkeä tottumus perheen yhteinen luontoliikunta on. Monet lapsista kokivat, että ilman luontoliikuntaa perheellä ei olisi samalla tavalla tekemistä, tulisi kiukkuinen ja levoton olo.

”Se tuntuis aika tylsältä, koska yhdessä kaikki on kivempaa. - - Kyllä se varmaan sillä tavalla vaikuttaisi, että jos ei pääsisi minnekään luontoon, niin kyllä siitä sellaista ärtymystä saattaa tulla, kun ei saa nollattua niin hyvin kuin siellä luonnossa.” (P1LIT)

”Olisi se varmaan vähän mählää, eli tylsää. Hyvinvointiin ainakin kait vaikuttaisi.” (P2L1P)

”Se vaikuttaisi mielialaankin. Ehkä ei jaksaisi enää oikein mitään tekemistä.” (P2L2P)

”Kenelläkään ei olisi mitään tekemistä.” (P3L2P)

”Olisi se kyllä aika surullista, jos ei voisi perheen kanssa mennä, koska on tosi mukavaa päästä liikkumaan yhdessä. - - Ehkä minä kaipaisin eniten sitä, että siellä luonnossa on niin paljon kaikkea nähtävää. Sitä mä kaipaisin.” (P5LIT)

Vanhemmat kertoivat perheidensä ehdottomasti tarvitsevan luontoliikuntaa, ja kokivat ajatuksen yhteisen luontoliikunnan eväämisestä vähintään yhtä radikaalina negatiivisena muutoksena kuin lapset. Kuvaukset puhuvat puolestaan.

”No ei tuntuisi hyvältä! Se on kuitenkin tärkeä osa ja yksi rentoutumisen keino. - - Koen, että se varmasti vaikuttaisi, ja voisi lisätä huonovointisuutta.” (P1VÄ)

“Olisihan se aika ikävä juttu. Ylipäänsä liikkuminen ja sinne luontoon menemisen helppous, niin olisihan se tosi harmi. - - Kyllän se vaikuttaisi negatiivisesti hyvinkin paljon.” (P2VÄ)

“Olishan se nyt aika kauheaa, ja ei ois kyllä mitään tekemistä sitten. Tai olisi nyt jotain, mutta yleensä jos me jotain tehdään, niin me mennään aina ulos.” (P3VÄ)

“En halua edes ajatella sellaista vaihtoehtoa, oishan se aivan... Kyllä minä luulen, että voisi olla vähän tulisemmat paikat täällä kotona, ja ei se olisi hyvä asia yhtään.” (P4VÄ)

“Aika hirveältä tuntuisi! Aika iso osa meidän elämää lähtisi kokonaan pois. Luulisin, että oltaisiin suljetulla osastolla hyvin pian.” (P5VÄ)

6.3.4 Joustavuus, uuden ideointi ja ongelmanratkaisu

Rutiineihin ja arjen toimintatapoihin viitaten niiden toteuttamismahdollisuuksien muuttuminen on vaatinut uuden ideointia. Joustavuus on tärkeää sopeutumisen vaiheessa ja myöhemminkin (Lietz 2012, 160, 163 – 164). Sitä harjoittaen on kehitetty uusia toimintatapoja, joista on muodostunut rutiineja. Esimerkiksi eräs vanhempi kuvasi poikkeusolojen myötä kokeiluun otettujen liikuntasovellusten käytön muodostuneen yhteiseksi iltarutiiniksi. Poikkeusolojen aikaisen lisääntyneen kotoilun rinalle eräässä perheessä luonnossa kävelystä muodotettiin toistuva virkistyskeino.

”Varsinkin silloin keväällä me käytiin varmaan joka viikko jossain luontopolulla. Se oli sellaista, että pääsimme vähän niinkuin kotoa pois.” (P3VÄ)

Luontoliikunnan ideointia on tutkimuskysymyksen kannalta tarkoituksenmukaista tarkastella perhekohtaisesti. Vanhempien ja lasten kokemukset yhteisestä ideoinnin määrästä olivat saman suuntaisia tai yhteneväisiä. **P2** Eräässä perheessä sekä lapset, että vanhempi kokivat pandemian aikaisen yhteisen ideoinnin vähäiseksi. Lapset kokivat kuitenkin ehdottaneensa joskus vanhemmilleen luontoon sijoitettavaa tekemistä mökille menon muodossa, ja vanhempien joskus toteuttaneen heidän ideoitaan riippuen työpäivien suomista mahdollisuuksista. Vanhemman

mukaan yhteisten ideoiden toteuttamisessa ei ole ollut haasteita, sillä yhteistä suunnittelua ei ole merkittävässä mittakaavassa ollut.

P3 Toisessa perheessä vanhemmat ja lapset kokivat ideoineensa yhteistä luontoliikuntaa. Lapset kertoivat olleensa innostuneita vanhempien ideoista, ja omien ideoiden vastaanoton sekä vanhemmat että lapset kokivat hyväksi. Vanhemmista toinen kuvasi lasten toisinaan haluavan päättää toisen kohteen, kuin jota vanhemmat ovat ehdottaneet. Vanhempien näkemyksen mukaan lasten ideoita oltiin toteutettu yhtä paljon, kuin heidän omiaan. Ideoiden toteuttamisessa perheen vanhemmat eivät olleet kokeneet haasteita. Enimmäkseen vanhemmat kuvasivat ideoivansa ja tekevänsä perheenä käyntejä lähiluontoon tai mökille.

P1 Erään perheen lapsi koki perheensä ideoineen luontoliikuntaa joskus hiukan yhdessä. Vanhemman mukaan ideointi on ollut vaihtelevaa ja satunnaista. Esimerkiksi yhteisestä ideoinnista sekä lapsi että vanhempi nostivat Lapin vaellukset. Lapsi kuvasi lisäksi perheen kokeilleen laskettelua ensi kertaa yhdessä, ja lähes koko perheen innostuneen, ja luoneen siitä yhteisen harrastuksen. Vanhempi koki lastensa joskus vastustavan heidän ideoitaan. Myös lapsi kertoi, ettei innostusta aina synny heti, mutta joskus ajan kuluessa hiukan. Vanhemman mukaan lapset innostuvat helpommin, mikäli heidät ottaa mukaan ideointiin, ja heille antaa vastuuta eväiden valinnan ja tekemisen suunnittelun muodossa. Vanhempi koki perheen voineen huomioida pandemian asettamat olosuhteet suunnittelussa, eikä ideoiden toteuttamisessa siten ole ollut haasteita.

P4 Eräässä perheessä lapset kokivat yhteistä ideointia tapahtuvan joskus. Vanhempi koki perheen suunnitelleen yhdessä Lapin vaelluksia. Perheen toinen lapsi ilmaisi vanhempien ehdotusten tuntuvan hyvältä, ja myös vanhempi koki lasten ottavan heidän ideansa innoissaan vastaan. Vanhempi kuvasi lasten ehdotusten olevan toisinaan villejä ja toteuttamiskelvottomia, mutta perheessä on toteutettu mahdollisuuksien mukaan heidän ideoitaan. Lasten kokemuksen mukaan heidän ideoitaan on toteutettu joskus. Vanhemman mukaan reissuideoiden, kuten telttailun toteuttaminen on ollut haastavaa lasten kanssa, mutta ei kertonut tarkemmin näistä haasteista. Pandemian vuoksi perhe on vältellyt paljon ihmisiä houkuttelevia kohteita.

”Mutta tulevaisuuden suunnitelmissa on kyllä. Ja nämä pitkät vaellukset, karhunkierros olisi aivan mahtava, tai pieni karhunkierros, mutta siihen pitää varata sitten vähän aikaa lasten kanssa ja näin. Ne ovat suunnitteluasteella, mutta kyllä ne tullaan toteuttamaan.” (P4VÄ)

P5 Yhdessä perheessä vanhempi ja lapsi jakoivat näkemyksen yhteisen ideoinnin runsaudesta läpi pandemia-ajan. Vanhemman mukaan lasten joutuessa pitämään etäisyyttä ystäviinsä, oli perheenä keksitty kulkea metsässä ratoja, joita luonto oli muodostanut. Metsässä vierailu on vanhemman mukaan lisännyt lasten ehdotuksia lähteä sinne uudelleen. Vanhempi koki, että lapset innostuvat toteuttamaan vanhempien ideoita, ja myös lapsi on kokenut vanhempien ideat ja niiden toteutukset kivoina. Lapsen mukaan hänen ehdotuksensa on otettu hyvin vastaan, ja niitä on toteutettu, kun on ollut sopiva hetki. Myös vanhemman mukaan lasten ideoita on toteutettu aina kun mahdollista. Vanhempi myös koki, että perhe oli lähentynyt ja tiivistynyt yhteisen tekemisen keksimisen ja luontoretkien kautta.

”Kyllä me pyritään tarttumaan, jos heillä on joku ajatus. Jos ei heti voida toteuttaa, niin ainakin sovitaan millon sitten onnistuu.” (P5VÄ)

Kun haastateltavia pyydettiin kuvaamaan jotakin perheen yhteistä luontoliikunta-hetkeä, olivat kertomukset monimuotoisia, ja perheenjäsenten kesken vaihtelevia. Lapset nostivat muistoistaan esiin Lapin luontoon sijoittuvia vaellus-, hiihto- ja laskettelu -retkiä, tai perheen yhteisiä uintireissuja luonnonvesillä joko suomessa tai ulkomailla. Eräs lapsi kuvasi unelmansa perheen yhteisestä telttarekkestä ja makkaranpaistosta. Vanhemmat kuvasivat perheen yhteisiä mökkireissuja, telttailua ja asuntovaunuilua luonnossa, mustikanpöimintää, metsästystä, kallioilla, vuoristossa tai Lapin tunturissa kävelemistä ja vaellusta, soutamista ja kalastusta.

”Ensiksi tulee mieleen kun käytiin Lapissa kävelemässä pieni karhunkierros, se kaksikymmentä kilometriä. Siellä syötiin ja katseltiin jokia ja koskia, sellaisia vanhoja rakennuksia, ja eläimiä ja lintuja.” (PILIT)

“Me käytiin Lapissa tosi monen tunturin päällä, ja kuljettiin metsässä. Se oli tosi kiva olla siellä perheen kanssa, kun ei olla aikasemmin käytykään ihan koko

perheenä.” (P5LIT)

”Kävin poikien kanssa kolmestaan viime kesänä Kolilla. Nukuttiin teltassa pari yötä, oli hyvä reissu!” (P3VI)

”Lasten kanssa oltiin puolitoista viikkoa telттаilemassa Lapissa aina välillä paikkaa vaihtaen. Ne tunturin valloitukset mitä tehtiin on jääneet tosi hyvin, ja semmoisina ihanina muistoina mieleen, lapsetkin muistelee. - - Kesälomalla lähdettiin tytön kanssa järvelle retkelle. Vaellettiin siellä joku ehkä kymmenisen kilometriä päivämatkana, ja sitten nukuttiin riippumatossa. - - Ja kaikki syksyn metsäretket ja metsästysretket myöskin.” (P5VÄ)

7. POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimus on jatkumo kandidaatin tutkielmassa tekemälleni kirjallisuuskatsaukselle luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista. Ennakkokäsitykseni luontoliikunnan moninaisista mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia edistävästä vaikutuksista vastasivat hypoteesiini mahdollisista tutkimustuloksista. Kirjoitinkin tutkimuspäiväkirjaani aivan aluksi arvelevani perheiden kokeneen luontoliikunnan jossain määrin vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa korona -aikana. Luontoliikunnan vaikutuksia on tutkittu niin laajasti, että pienenkin otoksen sisällä oli melko luontevaa odottaa perheiden kokeneen jonkinlaisia vaikutuksia. On tärkeää tuoda esiin, että haastattelun otanta oli tarkoituksellisesti valikoitu paljon ulkoilevista perheistä. Valikointi edisti tutkimuskysymykseen pureutumista, kun tarkasteltiin yhteisen luontoliikunnan vaikuttavuutta perheresilienssitekijänä. Valikoinnin myötä perheiden kokema luontoliikunnan mielekkyys ei liene kovin yllättävää. Tuloksissa sen sijaan korostuivat tekijät, jotka luontoliikunnan kautta edistävät perheen kokemaa henkistä hyvinvointia ja palautumista. Näitä perheresilienssiä edistäviä tekijöitä olivat pandemia-aikana luontoliikunnan kautta lisääntynyt kiitollisuus, myönteisyys ja toiveikkuus; sopuisuus, vuorovaikutus, yhteinen aika ja läsnäolo; sekä rentoutuminen, rauha, palautuminen ja virkistys. Luontoliikunta osoittautui oivaksi alustaksi poikkeusoloissa perheresilienssiä tukevalle joustavuudelle, uuden ideoinnille ja korvaaville toiminnoille, sekä toisaalta totutuille rutiineille ja toimintatavoille. Tulosten mukaan nämä tekijät olivat auttaneet perheitä käsittelemään esiin tulleita haasteita, selviytymään epävarmuutta herättäneen pandemian aikana, ja tukeneet henkistä hyvinvointia – eli koettua mielekkyyttä, merkityksellisyyttä ja turvallisuutta.

Korona-aikana perheitä kuormittavia tekijöitä ovat erään aiemman tutkimuksen tavoin (Konola & Poussu 2021) tässäkin tutkimuksessa esiin nousseet epätietoisuus, työtilanteen äkilliset muutokset, sosiaalisten kontaktien vähyys, sekä sosiaalisen median käyttö. Lisäksi muutoin yhteiskunnassa yleisestikin puhututtaneet harrastusten ja muun arkielämän rajoitukset ovat olleet merkittävät arkea haastaneet pandemia-vaikutukset. Kuormittaviin elämäntilanteisiin sopeutumista ja perheresilienssiä edistävät estyneiden toimintojen korvaaminen vaihtoehtoisilla toiminnoilla, perheen yhteyden ja voimavarojen vahvistaminen (Lietz 2012, 160, 163 – 164), tunteiden avoin ilmaiseminen, selkeys ja yhteinen ongelmanratkaisu (Walsh

2016). Tutkimuksessa esiin nousi perheen lisääntyneen yhteisen ajan tuoma yhteyden vahvistuminen. Vallitsevassa kiirettä sekä urallista ja taloudellista menestystä kumartavassa kulttuurissamme olisi muutoinkin tärkeää edistää perheen yhteistä aikaa, mutta etenkin koronapandemian keskellä perheen yhteys on ollut tärkeä hyvinvointitekijä. Perheresilienssin on havaittu kasvavan yhteisten tunnekokemusten ja niiden avaamisen myötä, sekä yhteisten toimintatapojen luomisen lisäksi niiden tarkastelun kautta (Black & Lobo 2008). Luontoympäristön ja luontoliikunnan havaittiin tutkimustulosten valossa olevan hyvä alusta perheresilienssin tekijöiden toteuttamiselle. Yhteisten toimintatapojen tarkastelun resilienssiä kerryttävään vaikutukseen viitaten on mahtavaa, jos myös haastattelu on voinut toimia pienenä perheiden resilienssiä kerryttävänä kokemuksena.

7.1 Tulosten yhteenveto

Perheiden henkinen hyvinvointi pandemia-aikana. Perheet olivat kokeneet pandemia-ajan raskaimmin etäkoulun aikaan, jolloin osassa perheistä muutkin sosiaaliset kontaktit rajattiin pois. Pandemian myötä kodin ja työn yhteensovittaminen oli hankaloitunut, ja sukulaisiin sekä ystäviin pidetty etäisyys herättänyt ikäviä tuntemuksia. Esiin nousseita tuntemuksia olivat lapsilla pelko sairastumisesta, hämmennys ja epätietoisuus, sekä tylsyys. Vanhemmilla pelko liittyi selkeämmin läheisen sairastumiseen, mutta epätietoisuutta ja epävarmuutta ilmaistiin samoin tavoin kuin lasten toimesta. Korona-ajan kuvatuista haasteista huolimatta haastateltavat kokivat perheensä hyvinvoinnin kuitenkin hyväksi. Vastaavaa osoittivat myös Saarelaisen, Inkilän, Oviedon & Anthonyn (2021) tutkimustulokset: ikävistäkin tuntemuksista huolimatta valtaosa suomalaisista vastaajista oli kokenut elämän täysimittaiseksi ja mielekkääksi. Tämänkaltaisia tuloksia tarkastellessa on otettava kuitenkin huomioon, että tutkimuksiin osallistuvat ovat usein hyvin toimeentulevia, ja heillä on ollut henkisiä voimavaroja osallistua tutkimukseen. Näinollen myönteiset löydökset voivat painottua tuloksissa.

Aiemmassa tutkimuksessa havaittu, pandemian aikaansaama voimistuminen elämän merkityksellisyyden kokemuksessa sekä oman kuolevaisuuden ymmärtämisessä (Saarelainen, Inkilä, Oviedo & Anthony 2021) nousi esiin myös tässä tutkimuksessa. Juuri tästä on kyse koherenssissa – kun haastavat elämäntilanteet vahvistavat henkistä hyvinvointia. Tähän liittyy

myös voimavara- ja terveyskäsitteiden alle asettautuva termi antihauras (eng. antifragile) (Taleb 2012), joka linkittyy myös resilienssin käsitteeseen. Termillä tarkoitetaan kukoistamista epätodennäköisissä ja yllättävissä elämäntapahtumissa. Ytimekkäästi tämä voimaantuminen vaatii laajan kuvan tarkastelemista ja vaihtoehtoisten toimintojen puntarointia, sekä tietoisuutta siitä, että voimme itse valita miten toimimme. Kukoistukseen vaikuttaa käsitys siitä, mitä on, mitä pitäisi olla, ja miten tämän mukaan toimitaan. (Champagne 2020, 2–9; Taleb 2012; Williams 2022.) Henkinen hyvinvointi voi positiivisen kehän lailla vahvistaa merkityksellisuutta, mielekkyyttä ja turvallisuutta entisestään, ja nämä osatekijät vaikuttavat haastattelujenkin mukaan toinen toisiinsa. Perheen yhteistä luontoliikuntaa on tärkeää katsoa laajana hyvinvointitekijänä, joka aiempien tutkimusten mukaan (mm. Konola & Poussu 2021) ja myös tässä tutkimuksessa on osoittautunut perheiden palautumista ja voimaantumista tukeväksi.

Luontoliikunnan määrä ja muodot. Säännöllisen liikunnan harrastamisen on osoitettu olevan oiva keino mielen ja kehon tasapainon tukemiseen pandemia-aikana (Saarelainen, Inkilä, Oviedo & Anthony 2021). Pandemia oli lisännyt perheiden luontoliikunta-aktiivisuutta, ja etenkin kodin läheisyydestä löytyvän luonnon nähtiin olevan luontoliikunta-aktiivisuutta edistävää. Eräissä perheissä sekä vanhemmat että lapset kokivat luontoliikunta-aktiivisuuden pysyneen ennallaan. Kyseisissä perheissä luonnossa liikuttiin kuitenkin ennen pandemiaakin päivittäin. Vaikka luontoliikunnan koettiin pääsääntöisesti lisääntyneen pandemia-aikana, perheenjäsenet kuvailivat sen toistuvuutta keskenään eritasoisesti. Käytetyt ilmaukset – kuten usein tai harvoin – viittaavat siihen, että näkemykset sopivasta luontoliikunnan määrästä vaihtelevat perheenjäsenten kesken yksilöllisesti. Luontoliikunnan lisääntyminen liittyi vahvasti muiden harrastusten poisjäämiseen, sekä luonnosta saatavan virkistykseen tavoittelemiseen. Luontoliikunnan muodot vaihtelivat metsästyksestä järviuintiin ja koiran lenkitykseen. Yleisimmin esiin nousseet ja toistuvimmat perheen yhteisen luontoliikunnan muodot olivat lähimetsässä lenkkeily ja luontoretkeily.

Motivoiva lähiluonto on merkittävä etu luontoliikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi. Tutkimustulosten mukaan luonnosta kiinnostuneet perheet lähtevät luontoon kauemmaksikin, mikäli lähistöltä ei löydy luontoa. Toisaalta he, jotka kuvasivat lähimetsän olevan kävelyetäisyyden päässä, ilmaisivat tekevänsä luontokäyntejä matalalla kynnyksellä, kerran tai

useamminkin päivässä. Tutkimustuloksista voi tehdä johtopäätöksen lähiluonnon motivoivan luonteen tärkeydestä rutiininomaiselle luontoliikunnalle – sellaiselle, joka ei vaadi erityistä suunnittelua, vaan josta tulee arkipäiväistä. On tärkeää pohtia myös sitä, miten kaupunkimainen lähiympäristö voi vaikuttaa perheiden yhteiseen luontoliikunta-aktiivisuuteen ja tottumuksiin. Jos kodin läheltä ei löydy sopivan etäisyyden päästä luontoa, voi se haastaa luontoliikunta-aktiivisuutta ja sen rytmistä rutiininomaisuutta. Luonnon etäisyys voi myös haastaa mahdollisuutta käyttää sitä tutkimuksessa esiin nouseella tavalla tarkoituksenmukaisesti akuutissa tunteidensäätelyssä. Etenkin pienten lasten perheissä luontoon lähteminen helpottuu lähiluonnon myötä (Calogiuri & Elliot 2017). Vaikka lähiympäristön voi nähdä vaikuttavan yhteisiin tottumuksiin, on toistuvuutta merkittävämpää kokemukset, joita luonnosta saadaan. Haastatteluissa esiin nousseet toiveet toistuvammasta yhteisestä luontoliikunnasta tai vastavuoroisesti määrää kohtaan koettu tyytyväisyys eivät erottaneet kaikkien haastateltujen perheenjäsenten kollektiivista kokemusta luontoliikunnan positiivisista vaikutuksista. Luontoympäristön läheisyys ja saavutettavuus ovat kuitenkin tärkeitä luontosuhteen ja luontoliikuntatottumusten edistäjiä.

Kaupunkialueiden ulkoilumahdollisuuksista huolehtiminen ja lähiluontoreittien talvikunnossapito on edelliseen kappaleeseen viitaten tärkeää. Tässä tutkimuksessa osa perheistä kuvasi liikkuvansa yhdessä vaihtelevissa ja haastavissakin maastoissa. Helppokulkuisuuden on kuitenkin havaittu olevan perheellisiä luontoliikuntaan motivoiva tekijä (Calogiuri & Elliot 2017), ja etenkin heikomman luontosuhteen omaavien perheiden luontoliikunnan edistämiseksi tämän tiedostaminen on tärkeää. Mieltymykset vaikuttavat paljon siihen, missä määrin lähiluonto motivoi liikuntaan, ja siksi on tärkeää, että kunnat tarjoavat monenlaisia luontoliikuntamahdollisuuksia, ja tiedottavat niistä. Vaikka lähiympäristön luontokohteet ja motivoiva, sekä hoidettu liikuntaympäristö on tärkeää, kuitenkin perheiden luontoon lähtemiseen vaikuttivat monet muutkin tekijät. Perheenjäsenten yksilölliset motivaatiotekijät voivat vaikuttaa siihen, millä mielellä yhteiseen luontoliikunta-hetkeen tai retkeen osallistutaan. Haastatteluissa perheissä kaikki perheenjäsenet kuvasivat yhteisen luontoliikunnan jälkeen tuntuvan mukavalta ja rennolta – ja tämä oli yksilöllisistä seura-, sää- tai aktiviteettimieltymyksistäkin huolimatta kaikkia haastateltavia yhdistävä kokemus. Aineistossa nousi esiin, että pienen vastarinnankin jälkeen perheenjäsenten ideoihin lopulta tartutaan, ja luonnossa on mukavaa viettää aikaa yhdessä.

Luonnon arvo ja merkitys haastatelluille perheille oli suuri. Luontosuhdettaan vanhemmat kuvasivat läheiseksi ja hyväksi, ja he toivoivat viestittävänsä näitä asenteita myös lapsilleen. Lapset kuvailivat luontoa arvostavasti ja positiivisin ilmauksin. Perheen yhteisen luontoliikunnan eväämistä ajatellessaan jokainen haastateltava ilmaisi ajatuksen tuntuvan ikävältä. Tyypillisimmät vastaukset sekä vanhempien että lasten osalta olivat, että siitä seuraisi tylsyyttä ja tekemisen puutetta, tai perheen hyvinvointi kärsisi merkittävästi. Perheet olivat siis mieltäneet luontoliikunnan tärkeäksi yhteiseksi voimavaraksi. Vanhempien ja lasten luontosuhteiden samankaltaisuudesta ei voitu tehdä tulkintoja mielekkäästi aineiston avulla. Kuitenkin kaikissa perheissä lapset ja vanhemmat mielsivät luonnonläheisyyden tärkeäksi, ja kuvasivat mielellään liikkuvansa siellä. Sekä lapset, että vanhemmat nimesivät havainnoivansa luonnossa useita erilaisia asioita. Kaikki vanhemmat kertoivat puhuvansa luonnosta lapsilleen oman luonnonarvostuksensa mukaan, ja kokivat tuovansa lapsilleen esiin arvoja, joita itse kohdistavat luontoon.

Luontoliikunta ja perheresilienssi. Tulosten mukaan perheet ovat kokeneet luontoliikunnan vaikuttaneen palautumiseen ja voimaantumiseen pandemia-aikana. Aineistoa lähestyttiin suunnatun aineistonanalyysin kautta. Ainemmissa tutkimuksissa (Black & Lobo 2018; Bai & Repetti 2015) esiin nousseita perheresilienssitekijöitä nousi esiin myös tässä aineistossa. Vuorovaikutus, yhteys, tutut toimintatavat ja uuden ideointi näyttivät saaneen perheiden arjessa merkittävän alustan luonnosta pandemia aikana ja muutoinkin. Vuorovaikutuksen koettiin lisääntyvän ja sen laadun muuttuvan luonnossa. Muutosten koettiin säilyvän perheestä ja tilanteesta riippuen päivästä useaan päivään. Luonnossa kuvattiin tapahtuvan sopuisuuden, aloitteellisuuden, rauhallisen läsnäolon, ihmettelyn ja yhdessä pohtimisen lisääntymistä. Uuden ideoinnille ja joustavuudelle luonto oli tarjonnut alustan ulkoliikuntapaikkana, johon koko perheellä on mahdollista kokea mielenkiintoa. Se oli siten myös yhteistä aikaa lisäävää. Erilaisten retkien lisäksi esimerkiksi luonnon muodostamien esteratojen ylittäminen oli yksi mainituista joustavuuden ilmentymistä, joita pandemia oli saanut perheet ideoimaan.

Yhteinen tekeminen luonnossa oli kaikkien haastateltavien mukaan mukavaa ja mielialaa nostattavaa. Muutamit lapset sanallistivat sen suuren merkityksen perheen hyvinvoinnille. Näistä syistä perheenjäsenet kuvailivat luontoliikuntaa tärkeäksi totutuksi toimintatavaksi, joka rytmittää arkea, ja antaa pieniä irtiottoja kotoa. Näiden merkitys pandemia-aikana tuli esiin

etenkin vanhempien toimesta. Tutkimuksessa nousi esiin myös luontoliikunnan hyödyntäminen tunteiden säätelyn tukemisessa tarkoituksenmukaisesti. Se, millaiseksi oma toimijuus koetaan, vaikuttaa tunteiden säätelyyn (Siegel 2020, 146). Onkin hienoa, että lasten toimijuuden kokemusta on vahvistettu luontoliikunnan myötä. Sen lisäksi, että vanhemmat tukivat lastensa tuntemuksien purkamista luontoon lähtemisen kautta, kuvasi eräs vanhempi lapsensa toivoneen luontopoluille lähtemistä aina silloin, kun oli itkuinen ja poikkeusoloista turhautunut. Perheresilienssiin vaikuttavan oman toimijuuden ja osallisuuden kokeminen voi voimistua yhteisen luontoliikunnan myötä. Tutkimustuloksiin pohjaten tätä on tapahtunut luontoympäristön luodessa perheestä yksikön, ja toisaalta sen antaessa jokaiselle tilaa, sekä lisätessä oma-aloitteisuutta vuorovaikutuksessa, itseilmaisussa ja havaintojen esittämisessä.

Yhteisen tekemisen, käytänteiden sekä rutiinien lisäksi myös perheen myönteisellä ajattelulla, kiitollisuuden ilmaisemisella ja terveellä kommunikaatiolla on perheresilienssiä voimistava vaikutus (Valtioneuvosto 2022, 18; Gayatri & Irawaty 2022). Näihin tekijöihin viittaavia kuvauksia nousi esiin aineistossa. Luonnon koettiin lisänneen positiivista ajattelua ja toiveikkautta, kiitollisuutta ympärillä olevia mahdollisuuksia kohtaan, ja vähentäneen negatiivista korona-ajattelua sekä siihen keskittyvää puhetta. Kiitollisuus voidaan linkittää henkisen hyvinvoinnin osatekijään, merkityksellisyyden kokemukseen. Tutkimustulosten tulkinnan kannalta onkin ollut tärkeää kuvata, kuinka henkinen hyvinvointi kätkee sisälleen monia viitekehyksiä ja teoreettisia näkökulmia. Koherenssin ja resilienssin tekijät näyttäytyivät toisiaan täydentävinä, ja linkittyivät sulavasti henkisen hyvinvoinnin tekijöiksi katsottuihin (Unterrainer ym. 2010) elämän mielekkyyteen, merkityksellisyyteen sekä turvallisuuteen. Henkisen hyvinvoinnin työkaluina pidetyt tekijät näyttäytyivät tässäkin tutkimuksessa tärkeinä, ja perheen resilienssiin palautumiseen kytköksissä olevina. Näitä ovat kiitollisuus, ystävällisyys ja yhteys toisiin; omien negatiivisten ajatusten ja uskomusten haastaminen; tietoisuus ympäristöstään, valmiuksistaan ja tarpeistaan, ja niitä kunnioittava toiminta; sekä koettu elämän merkityksellisyys ja siihen linkittyvät arvot. (Dahl, Wilson-Mendenhall & Davidson 2020.)

7.2 Menetelmällinen ja eettinen tarkastelu - tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet

Tutkimuksen vahvuus on sen ajankohtaisuudessa ja koronapandemia -ilmiön uutuudessa. Pandemian aikaista perheen yhteistä luontoliikuntaa suhteessa perheen palautumiseen ja resilienssiin ei ole aiemmin keskitetysti tutkittu. Osaltaan kaikki pandemia-tuntemuksiin keskittyvät tutkimukset luovat tärkeää ja uutta tietoa, ja tukevat myös tulevaisuuden haasteisiin varautuen ennakoivaa voimauttamista ja hyvinvointitoimien suunnittelua. Uutuudestaan huolimatta perheiden näkökulmasta korona oli ehtinyt olla läsnä ihmisten puheissa reilun puolentoista vuoden ajan ennen tutkimuksen toteuttamista, vaikka tutkimuksen aihe valikoituikin jo koronan syttyessä. Vaikka koronasta keskustelemisen olisi saattanut kokea tylsistyttävänä, toi henkinen hyvinvointi ja luontoliikunta aiheeseen varmasti perheille tuoreemman ja keskustelua syventävän näkökulman, sillä haastattelussa sekä lapset että aikuiset toivat mielellään esiin kokemuksiaan. Perheet osallistuivat tutkimukseen vapaasta tahdostaan ja kiinnostuksestaan. Katson myös oman kiinnostukseni tutkimuksen vahvuudeksi. Sen innostamana olen lukenut paljon tutkimuksia ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta myös näkökulmista, joita en tähän tutkielmaan ole aiheen rajauksen vuoksi tuonut mukaan. Näiden kautta olen voinut arvioida ja tarkastella esiin nousevia tekijöitä tukenani useamman vuoden kestänyt tiedonhaku. Vahvuutena on myös etenkin psykologian, terveystieteiden ja kasvatustieteiden tutkimuskentällä kasvanut kiinnostus luontoliikunnan tutkimukseen, ja sen aiempia vuosikymmeniä näkyvämpi rooli hyvinvointikeinona. Tutkimuksen taustatyötä oli siten mahdollista tehdä useammasta näkökulmasta, ja jo ennen tätä tutkielmaa tekemäni kirjallisuuskatsaus kerrytti aiheen tuntemustani.

Vahvuutena on myös tutkimushenkilöiden mahdollisesti haastattelusta saamat positiiviset kokemukset, voimautuminen, sekä tietoisuus omista toiminnoista ja niiden hyvinvointieduista. Tutkimukseen osallistumisella on voinut olla myös itsessään resilienssiä tukeva vaikutus. Perheet ovat voineet tiedostaa perheensä hyvinvointia tukevia käytänteitä koronapandemian osalta, mutta näin tutkimusta jälkikäteen pohdittaessa myös Euroopassa paljon ahdistusta herättäneen sodan käsittelemiseen. Moni kertoi haastattelun avanneen näkökulmia, joita he eivät olleet aiemmin perheen hyvinvoinnin kannalta pohtineet. Jotkut haastattelukysymykset ilmenivät haastavina, mutta tarkentavilla kysymyksillä haastatteluun varautuminen herätti

näissä tilanteissa hedelmällistä keskustelua. Haastattelun loppuessa useammat toivat esiin kysymysten kattavuuden.

Tässä tutkimushaastattelussa kysymysten vahvuus on monipuolisuudessa, mutta samalla se on myös yksi haastattelun haaste. On tärkeää tarkastella valittujen kysymysten tarkoituksenmukaisuutta ja ennakoida sitä, minkä tasoiseen pohdintaan kysymykset johdattavat (Ruusuvuori & Nikander 2017). Kysymysten vahvuus oli niiden tarkoituksenmukaisuudessa. Jokainen kysymys oli perusteltu, ja kaikella oli paikkansa. Siksi myös jokaisen kysymyksen anti tuli hyödynnettyä tutkimustuloksia tarkastellessa ja raportoidessa. Poikkeusolot ovat hiljalleen hellittämässä, ja siksi on tärkeää johdatella haastateltavat muistoissaan läpi yli kaksi vuotta kestäneiden pandemia-ajan. Tämä on tärkeää, jotta haastateltavat voivat peilata menneitä kokemuksiaan mahdollisimman elävästi haastatteluhetkellä, kun rajoituksia on purettu. Luontoon liitettyjen arvojen ja asenteiden – eli luontosuhteen tarkasteleminen oli tärkeää, jotta aineiston perheiden profiilia voitiin tarkastella tulosten kanssa rinnan. Haastateltavat perheet ja perheenjäsenet on koodattu, ja ilmaisut yleiskielellistetty referoimista varten hyvien eettisten käytänteiden mukaan.

Tutkimuksen haasteet. Haastattelut luovat aina oman haasteensa objektiivisuuden säilyttämisen ja haastateltavan autonomian kannalta. Nämä huomioitiin tarkasti tutkimusta suunniteltaessa, ja haastattelun aikana päiväkirjanpito sekä huolellisuus suunnitellun kysymyspatteriston seuraamisessa tukivat sanavalintoja ja kysymystenasettelun eettisyyttä. Sensitiivisen aiheen luoma haaste pyrittiin huomioimaan mahdollisimman hyvin, ja haastattelun päätteeksi haastateltavilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä, korjata tai täsmentää jotain kertomaansa. Haastattelun aluksi jokaista kannustettiin matalalla kynnyksellä kommentoimaan tai kysymään missä tilanteessa vain mitä mieleen nousee. Mahdollisesti esiin nouseviin voimakkaisiin ja raskaisiin tuntemuksiin olin varautunut kuitenkin hyvin. Haastattelu haluttiin toteuttaa ulkoilmassa perheen niin halutessaan, ja koska vuorovaikutus tapahtui etäyhteyksin, oli tämän vuoksi eräässä haastattelussa yhden kysymyksen osalta ympäristön äänillä vaikutusta kuuluvuuteen. Haastattelijana pyysin tällöin haastateltavaa esittämään ilmauksensa uudelleen. Haastattelua litteroidessa olin tarkka siitä, ettei mikään tulkinnanvarainen tai heikosti kuuluva ilmaus painu mustana valkoiselle, vaan tällainen jätetään pois aineistosta. Onneksi minkään kysymyksen osalta haastateltavien vastausta ei tarvinnut heikon kuuluvuuden vuoksi tiputtaa

pois. Edellä kuvattu tekniikan tuoma haaste oli kertaluontoinen, ja kysymykseen saatiin haastateltavalta toistettu ja selkeästi kuuluva vastaus.

Yhtenä haasteena oli saada perheiden nuorimpia tarkastelemaan syvemmälle ulottuvia kysymyksiä. Olin ennen tutkimushaastattelua perehtynyt paitsi koronan ja muiden kriisien herättämiin tuntemuksiin lapsissa, myös lasten haastattelemiseen – ja etuna oli varmasti myös monien vuosien mittainen työskentely lasten parissa. Kuitenkin näistä huolimatta parin nuorimman lapsen oli haastavaa ottaa kantaa muutamaaan kysymykseen. Tarkentavat kysymykset auttoivat näissä tilanteissa. Jokaiselle perheelle ja perheenjäsenelle annettu ääni on tutkimuksessa turvattu, ja kaikki haastattelussa nousseet eriävät näkökulmat on tuotu esiin avoimesti.

Yksi näkökulma, joka on tarpeen tuoda esiin, on vanhempien sukupuolittunut edustus. Tutkimushaastatteluun osallistui äitejä isiä enemmän. Vain yksi isä osallistui tutkimukseen. Olisi ollut mielenkiintoista kuulla vanhempien keskinäistä ajatustenvaihtoa enemmänkin. Yksi tutkimuksen heikkous on myös perheenjäsenten osallistumisen vaihtelevuus. Perheitä kannustettiin osallistumaan yhdessä, mutta he saivat itse päättää, millä kokoonpanolla osallistuvat haastatteluun.

7.3 Tulosten sovellettavuus ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuskiinnostus koski myös vähemmän liikkuvien perheiden luontoliikunta-aktiivisuuden lisääntymistä. Haastateltavaksi valikoitiin laajemmasta ennakkotietorekisteristä kuitenkin eniten ulkoilevia perheitä, jotta voitiin varmistua siitä, että perheiltä on mahdollista kuulla kokemuksia luontoliikunnan merkityksistä jollain tasolla. Jotta voitiin tutkia luontoliikunnan vaikutuksia esimerkiksi perheen vuorovaikutukseen, joka on osana kehittämässä perheresilienssiä, oli tarpeen valita perheitä, jotka lähtökohtaisesti liikkuvat luonnossa. Tutkimuksen tulokset vastasivat tutkimuskysymyksiin, jotka eivät avoimiksi asetettuina lopulta juuri muuttuneet tutkimuksen aikana.

Tutkimusten sovellettavuus on vahvasti hyvinvoinnin tukemisen edistämässä ja perheiden voimauttamisessa. Yhteiskunnallisten toimijoiden on kriisien aikana tärkeää tiedostaa luonnon merkitys ihmisten palautumisessa ja hyvinvoinnissa. Etenkin kuntien on hyvä tiedostaa vastuunsa luontoliikuntapaikkojen rakentajana ja hoitajana. Myös koskemattoman luonnon läheisyyteen pääsemistä on tärkeää tukea tiedottamalla retkeilypaikoista kunnissa. Valtion tulisi tukea kuntien resursseja näissä tavoitteissa. Kouluilla on mahdollisuus tukea perheiden yhteistä luontoliikuntaa ja kannustaa siihen ohjattujen retkien järjestämisen kautta. Oppilaille on hyödyllistä opettaa luonnossa liikkumisen taitoja.

Myös lasten ja nuorten tukipalveluissa on tärkeää ottaa huomioon luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset haastavissa tilanteissa selviämistä tukevana. Tulosten valossa perheiden myönteiset kokemukset luonnossa kannustavat heitä lähtemään sinne uudelleen, ja erään lapsen sanoja tapaillen, vaikka ensiksi sinne lähteminen herättäisi vastarintaa, on siellä aina mukavaa olla ja sieltä palatessa mieli parempi. Onkin tärkeää myös palveluntarjoajien osalta huomioida luontoliikunnan hyödyt perheiden yhteistoimijuudelle ja hyvinvoinnille. Kokonaisuudessaan median ja elektronisen viihteen kasvun keskellä on tärkeää kasvattaa – tai oikeastaan palauttaa ja tukea – myös luonnollista luonnon kaipuutamme, joka meitä moniin tutkimuksiin viitaten niin hoitaa.

Jatkotutkimusehdotuksia. Olisi ihanteellista, että maailma selviäisi ilman tämän laajuisia kriisejä mahdollisimman pitkään. Kuitenkin suurten kriisien koittaessa, poikkeuksellisissa oloissa ja yhteiskunnallisen stressikuorman keskellä on mielenkiintoista ja tärkeää tutkia edelleen hyvinvointiin pureutuvia kysymyksiä. Olemme ihmisinä varmasti vakuuttuneita luonnon vaikuttavuudesta, mutta perheen yhteyden ja resilienssin rakentamisessa luonnon roolia kannattaisi tutkia enemmänkin. Suomessa sitä ei ole tutkittu vielä kovin paljon. Yksi jatkotutkimuskysymys koskee sitä, miten eristys, sosiaalisten suhteiden ja tosielämällisen yhteydenpidon poisrajaaminen on vaikuttanut vähiten liikkuvien ryhmässä. Olisi mielenkiintoista tutkia, onko luontoliikunta lisääntynyt heidän keskuudessaan, ja ovatko erot luontoliikunnan määrissä ja merkityksissä ennen ja jälkeen poikkeusajan suuremmat vähiten ulkoilevien osalta. Luontoliikunnan roolia perheresilienssitekijänä voisi tarkastella myös määrällisesti, vaikkakin koen, että kokemusten on tärkeitä tulla kuulluksi juuri hyvinvoinnin ja resilienssin tekijöiden yksilöllisyyttä korostaaksemme. On kuitenkin otettava huomioon, että

pandemian helpottaessa sitä koskevat tuntemukset muovautuvat muistoissa, ja siksi kyseistä pandemiaa koskevien akuuttien tuntemusten tutkiminen ei ole kannattavaa enää tulevaisuudessa. Myöhempiä ja kauaskantoisia vaikutuksia on toki hedelmällistä selvittää. Luonnon roolia on tärkeää tutkia lisää juuri voimavaralähtöisen terveystieteiden valossa, ja arkemme sekä yhteiskuntamme monet tuulet antavat oivallisia puitteita tämän mielenkiinnonkohteen tarkastelemiselle.

Tutkimukseen osallistuneet kuvasivat haastattelussa luontosuhdettaan hyväksi ja läheiseksi. Olisikin mielenkiintoista tutkia, kuinka heikomman luontosuhteen omaavat kokivat pandemia-ajan. Innostava tutkimuskysymys olisi esimerkiksi se, onko pandemia-aika edistänyt luonnossa aiemmin vähän tai ei juurikaan liikkuneiden luontosuhdetta. Luontoliikunnan tutkimuksessa hyviä ja hedelmällisiä näkökulmia on monia, ja tiedon sijaan merkittävimpänä tavoitteena ja motiivina olisikin tärkeintä olla kaikenikäisten ja -taustaisten, sekä eri elämäntilanteissa olevien luontosuhteen ja hyvinvoinnin edistäminen. Hyvä luontosuhde edistää paitsi yksilön hyvinvointia, myös yhteiskunnallista resilienssiä, kuten ekologista palautumista laajasti maailmantaloutta kuormittavista haasteista.

Luontoliikunnan kautta tapahtuvaa voimaantumista ja palautumista olisi hyödyllistä tutkia lisää. Vaikka luonnon aikaansaamien hyvinvointivaikutusten psykologista taustaa on tutkittu, resilienssiä kohdanneeseen kritiikkiin viitaten ilmiötä olisi suositeltavaa tarkastella lisää biologisesta näkökulmasta (Luthar, Cicchetti & Becker 2003). Se tukisi humanistisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuskentän laajojen tutkimustulosten antia.

Tämän tutkimuksen tulokset kuvaavat yhtenä monista sitä, miten luonnolla on hyvinvointia tukeva rooli. Mikäli meillä on ympäristö, joka moniin tutkimuksiin nojaten rauhoittaa, auttaa keskittymään hetkeen, tuottaa miellyttäviä kokemuksia, edistää keskinäistä vuorovaikutusta, sopuisuutta ja positiivisuutta, lisää elämän merkitystä ja arvostusta, sekä palauttaa kuormituksesta, on sitä luonnollisesti kannattavaa hyödyntää hyvinvoinnin kerryttäjänä, tukijana ja eheyttäjänä.

LÄHTEET

- Aapola-Kari S., Haikkola L. & Lahtinen J. (2021). ”Se on saanut ajattelemaan ja pannut stopin elämään” – nuorten ristiriitaiset kokemukset koronapandemian ensimmäisistä kuukausista. Nuorten arki koronan keskellä. Nuorisotutkimusseura oy. Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 16.6.2022. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma77>
- Aho A. & Paavilainen E. (2017). Kriisitilanteessa olevien ihmisten haastattelu. Teoksessa: M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusu vuori & A. Aho (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere.
- American Psychological Association. (2021). Resillience. APA Dictionary of Psychology. Viitattu 17.6.2021. <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Antonovsky A. (1980). Health, Stress and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-being. 2.painos. Jossey-Bass Inc., Publishers, San Francisco, CA.
- Antonovsky A. (1987). Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well. 2.painos. Jossey-Bass Inc., Publishers, San Francisco, CA.
- Antonovsky A. & Sourani T. (1988). Family sense of Coherence and Family adaptation. Journal of Marriage and the Family. (50), 79–92.
- Bai S. & Repetti R (2015). Short-Term Resilience Processes in the Family. Interdisciplinary Journal of Applied Family Science. Alkuperäisartikkeli. <https://doi.org/10.1111/fare.12101>
- Barton J. & Pretty J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. Environmental science and Technology. (44), 3947–3955. DOI: 10.1021/es903183r
- Bird J., Karageorghis C. & Harner M. (2021). Relationships among behavioural regulations, physical activity, and mental health pre- and during COVID–19 UK lockdown. Psychology of Sport and Exercise. (55), 101945. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101945>
- Black K. & Lobo M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. Journal of Family Nursing. 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>

- Bratman G., Hamilton J., Hahn K., Daily G. & Gross J. 2015. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 112 (28), 8567–8572. DOI: 10.1073/pnas.1510459112
- Buchecker M. & Degenhardt B. (2015.) The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of outdoor recreation and tourism*. (10), 55–62.
- Calogiuri G. & Elliot L. (2017). Why Do People Exercise in Natural Environments? Norwegian Adults' Motives for Nature-, Gym-, and Sports-Based Exercise, *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 27 (14). <https://doi.org/10.3390/ijerph14040377>
- Castellano M. B. (2018). The spiritual dimension of Holistic health: a reflection. Teoksessa: M. Greenwood, S. de Leeuw & N.M. Lindsay (toim.) 2018. Determinants of indigenous peoples' health, second edition: beyond the social. Canadian scholars
- Chang Y., Davidson C., Conklin S. & Ewert A. 2019. The impact of short-term adventurebased outdoor programs on college students' stress reduction. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 19 (1), 67–83. DOI: 10.1080/14729679.2018.1507831
- Champagne M. (2020). *Myth, Meaning, and Antifragile Individualism: On the Ideas of Jordan Peterson*. Imprint Academic. Exeter. E-kirja.
- Chen P., Mao L., Nassis G., Harmer P., Ainsworth B. & Li F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*. 9 (2), 103–104.
- Chirico F. (2016). Spiritual well-being in the 21st century: it's time to review the current WHO's health definition? *Journal of Health and Social Sciences*. 1 (1), 11–16.
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., & Parker, P. (2016). Contextual Positive Psychology: Policy Recommendations for Implementing Positive Psychology into Schools *Frontiers in Psychology*. (7), 1561.
- Dahl C., Wilson-Mendenhall C. & Davidson R. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Biological Sciences*. 117 (51), 32197-32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>
- Department of Health and Ageing. (2011). *A Whole of Life-Span approach to Mental Health and Mental Illness*. Australian Government, 71–81.

- Davidson G., Neale J.M. & Gring G.M. (2004). *Abnormal Psychology. Stress and health.* John Wiley and sons. United States of America.
- Dhar N., Chaturvedi S. K. & Nadan D. (2011). Spiritual Health Scale 2011: Defining and Measuring 4th Dimension of Health. *Indian Journal of Community Medicine.* 36 (4), 275–282.
- Elcheroth G. & Drury J. (2020). Collective resilience in times of crisis: Lessons from the literature for socially effective responses to the pandemic. *British Journal of Social Psychology.* 59 (3), 703–713. <https://doi.org/10.1111/bjso.12403>
- Ellison C. (1983). *Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement.* *Journal of Psychology and Theology.*
- Eskola J. & Suoranta J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen.* Vastapaino, Tampere. E-kirja.
- Fergusson D. & Horwood J. (2003). Resilience to childhood adversity: Results of a 21-year study. Teoksessa S. S. Luthar (toim.) 2003. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities.* New York: Cambridge University Press. 130–155.
- Gayatri M. & Irawaty D.K. (2022). Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families.* 30 (2), 132–138. DOI: 10.1177/10664807211023875
- Haikkola L. & Kauppinen E. (2020). *Nuorten korona-ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksista tulevaisuuteen.* Nuoritsotutkimusseura ry.
- Hakala K. (2022). *Valmiuslain käyttöönottoaminen korona-aikana.* Eduskunta.fi. Lakihaikoiden tietopaketti. Viitattu 14.7.2022. https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LATI/Sivut/valmiuslain-kayttoonottaminen-koronavirustilanteessa.aspx
- Hakulinen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A. Vaara S., Jahnukainen J. & Varonen P. (2020). ”Pahin syksy ikinä” : Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronakeväänä 2020 : Tuloksia kouluterveydenhuollon verkoston ja perhekeskusverkoston tiedonkeruista. *THL -työpäpaperi 2020/37.*
- Haravuori H., Muinonen E., Kanste O. & Marttunen, M. (2016). *Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa, Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin.* Terveystieteiden tutkimuskeskus. Juvenes Print, Suomen Yliopistopaino Oy.

- Hirsjärvi S. & Hurme, H. (2000). Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Honkinen P-L. (2009). Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turun yliopisto: Painosalama Oy.
- Huhtinen A-M. & Tuominen T. (2020). Fenomenologia, ihmisen kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Printon Trukikoda, Tallinna.
- Hsieh H-F. & Shannon S. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*. 15 (9), 1277–1288. <https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Jackson B., Stevenson K., Larson L., Peterson N. & Seekamp E. (2021). Outdoor Activity Participation Improves Adolescents' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18 (5), 2506. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052506>
- Kangasniemi A. (2021). Hyvinvoinnin edistäminen : käsitteet ja taustateoriat. Liikkuva opiskelu, Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen. Likes. Viitattu 10.6.2021. https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/materiaali-hyvinvoinnin-puheeksi-ottamiseen?fbclid=IwAR0Cd0Hg_3Nyr0JDBIijkOF__MZqxq1Hct3CxBToDLU-HJ919qqZqiK2M2w
- Kantomaa M. (2020). Koronapandemia ja väestön liikunta: Liikunnan asemaa kriisien lievittäjänä vahvistettava. Liikuntatieteellinen Seura. Viitattu 19.6.2022. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/koronapandemia-ja-vaeston-liikunta-liikunnan-asemaa-kriisien-lievittajana-vahvistettava>
- Kauppinen E., Lahtinen J. & Haikkola L. (2021). Nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät korona-aikana. Nuorten arko koronan keskellä. Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 16.6.2022. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma80>
- Kekkonen K. (2021). Käsienpesua ja kotona oloa : Kolmasluokkalaisten lasten koronakertomuksia. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2021:3. ISSN (pdf): 1798-4009
- Kestilä L., Härmä V. & Rissanen P. (2020). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantunija-arvio, syksy 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2020/14.

- Kinnunen J., Taskinen K., & Mäyrä F. (2020). Pelaajabarometri 2020 : Pelaamista koronan aikaan. TRIM Research Reports 29. Tampereen Yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1786-7>
- Kokkonen M. (2017). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito. 3. uudistettu painos. PS-kustannus, Jyväskylä. E-kirja.
- Konola P. & Poussu M. (2021). COVID-19 aiheuttaman poikkeusolojen vaikutus lapsiperheiden hyvinvointiin vanhempien kokemana.
- Korpela K., Borodulin K., Neuvonen M., Paronen O. & Tyrvainen L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*. (37), 1–7.
- Lades L., Laffan K., Daly M. & Delaney L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*. 25(4), 902–911. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1111/bjhp.12450>
- Lahtinen J., Haikkola L. & Kauppinen E. (2021). ”Etäkoulu oli mukavaa ja sai enemmän vapaa-aikaa, yksinäisyys oli huono puoli” – Nuorten kokemukset etäopetuksesta korona-ajan alussa. Nuorten arki koronan keskellä. Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto.
- Lahtinen J., Laine R. & Pitkänen T. (2021). Koronaan liittyvät kokemukset stressaavat nuoria. Nuorten arki koronan keskellä. Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 16.6.2022. Nuorisotutkimusverkosto. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma78>
- Lahtinen J. & Myllyniemi S. (2021). Nuorten tyytyväisyys elämään korona-ajan ensimmäisen puolen vuoden aikana. Nuorten arki koronan keskellä. Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 16.6.2022. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma70>
- Lahtinen J. & Salasuo M. (2020). ”Edelleen harmittaa”- Nuorten kokemus harrastamisen keskeytymisestä korona-aikana ja sen yhteys vapaa-ajan tyytyväisyyteen. Nuorten arki koronan keskellä. Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 16.6.2022. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma79>
- Larsen L. T. (2021). Not merely the absence of disease: A genealogy of the WHO’s positive health definition. *History of the Human Sciences*. 35 (1), 111–131. <https://doi.org/10.1177/0952695121995355>

- Lenton T., Boulton C. & Scheffer M. (2022) Resilience of countries to COVID-19 correlated with trust. *Nature Scientific Reports* 12:75
- Lietz C. (2007). Unraveling stories of family resilience: A mixed Methods study of resilient families part 2. *The Alliance of Strong families and Communities*. 88(1). 147–155. DOI: 10.1606/1044-3894.3602
- Lietz C. (2012). Family resilience in the context of high-risk situations. 153–172. Teoksessa: D. S. Becvar (toim.) 2013. *Handbook of family resilience*. New York. Springer. DOI: 10.1007/978-1-4614-3917-2
- Lietz C. & Strength M. (2011). Stories of successful reunification: A narrative study of family resilience in child welfare. *Families in Society: the Journal of Contemporary Human Services*. 92 (2), 203-210. DOI: 10.1606/1044-3894.4102
- Likes. (2021a). Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen: Hyvinvoinnin edistäminen – käsitteet ja taustateoriat. *Liikkuva opiskelu*. Viitattu 10.6.2021. https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/materiaali-hyvinvoinnin-puheeksi-ottamiseen?fbclid=IwAR0Cd0Hg_3Nyr0JDBIijkOF__MZqxq1Hct3CqhToDLU-HJ919qqZqiK2M2w
- Likes. (2021b). Voimavarojen ja hyvän vahvistaminen. *Liikkuva opiskelu*, Materiaali hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen. Likes. Viitattu 10.6.2021. https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/materiaali-hyvinvoinnin-puheeksi-ottamiseen?fbclid=IwAR0Cd0Hg_3Nyr0JDBIijkOF__MZqxq1Hct3CqhToDLU-HJ919qqZqiK2M2w
- Lipponen K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. E-kirja.
- Luthar S., Cicchetti D. & Becker B. (2003) The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 71 (3), 543–562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Henriksson M. & Lönnqvist J. (2013). Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa: J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, T. Partonen. (toim) 2013. *Psykiatria*. 10. uudistettu painos. 257–281. Duodecim. Helsinki
- Masten A. S. (2013). Risk and resilience in development. Teoksessa P. D. Zelazo (toim.) *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of developmental psychology*. 2. Self and other. 579–607. Oxford University Press.

- McCubbin H. & McCubbin M. (1993). Families coping with illness: The resiliency model of family stress, adjustment, and adaptation. Teoksessa: C. B. Danielson, B. Hamel-Bissell, & P. Winstead-Fry (toim.) 1993 Families, health, & illness: Perspectives on coping and intervention. 21–61. St. Louis, MO: Mosby.
- McCubbin H. & McCubbin M. (1996). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crisis. Teoksessa: H. McCubbin, A. Thompson, & M. McCubbin (toim.), Family assessment: Resiliency, coping, and adaptation: Inventories for research and practice. 1–64. Madison, University of Wisconsin.
- McCubbin H. & McCubbin M. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*. 37(3), 247–254.
- Metsämuuronen J. (2008). Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. uudistettu painos. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2020.) Lapset puhuvat koronasta, mitä aikuinen voi tehdä? Mannerheimin lastensuojeluliiton uutiset. 2.4.2020. Viitattu 17.6.2022. <https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/>
- Moljord I., Moksnes U., Espnes G., Hjemdal O. & Eriksen L. (2014). Physical activity, resilience, and depressive symptoms in adolescence. *Mental Health and Physical activity*. 7 (2), 79-85.
- Mustajoki H. & Mustajoki A. (2017). A New Approach to Research Ethics. Using Guided Dialogue to Strengthen Research Communities. Routledge. London. DOI: 10.4324/9781315545318
- Nolen-Hoeksema S. (2014). Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology. Hampshire. Cengage Learning EMEA.
- Nummenmaa I., Glerean E., Harri R. & Hietanen J. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the national Academy of Sciences of the United States of America*. PNAS. 111 (2), 646 – 651. doi: 10.1073/pnas.1321664111
- Nurmi J-E., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Opetushallitus (2020). Koululiikunta on erityisen tärkeää korona-aikana. Oph.fi. Uutinen 19.11.2020. Viitattu 26.2.2022. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/koululiikunta-erityisen-tarkeaa-korona-aikana>

- Opetushallitus. (2022). Kouluikäisten terveyden polku. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Opetushallituksen oppimateriaali. oph.fi. Viitattu 2.2.2022. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>
- Parikka S., Ikonen J., Koskela T., Hedman L., Kilpeläinen H., Aalto A-M., Sainio P., Ilmarinen K., Holm M. & Lundqvist A. (2020). Koronan vaikutukset vaihtelevat alueittain - eroja myös ikääntyneillä sekä toimintarajoitteisilla verrattuna muuhun väestöön. Kansallisen FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020. Verkkojulkaisu. Viitattu 11.3.2022. thl.fi/finsote
- Park C. L., Finkelstein-Fox L., Russell B. S., Fendrich M., Hutchison M. & Becker J. (2021). Psychological resilience early in the COVID-19 pandemic: Stressors, resources, and coping strategies in a national sample of Americans. *American Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000813>
- Pasanen T. (2019). Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being : direct connections and psychological mediators. Tampereen Yliopisto.
- Pattman R. (2015). Ways of Thinking About Young People in Participatory Interview Research. Teoksessa: *Handbook of Youth studies*. Springer. Singapore. DOI: 10.1007/978-981-4451-15-4
- Perander-Norrgård K. (2020). Hur har föräldrar upplevt distansundervisningen? Hem och schola I Finland: Tillsammans för branen. Opetushallitus.
- Pojjula S. (2016). Lapsi ja kriisi: Selviytymisen tukeminen. Kirjapaja. Helsinki. E-kirja
- Prins A. & Wattchow B. (2019). The pedagogic moment; Enskilment as another way of being in outdoor education. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 20 (20), 81 – 92. DOI:10.1080/14729679.2019.1599295
- Puusa A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Printon Trukikoda, Tallinna.
- Puusa A. & Juuti P. (2020). Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta. Teoksessa: Puusa A. & Juuti P. (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. Printon Trukikoda, Tallinna.

- Raittila R., Vuorisalo M. & Rutanen N. (2017). Lasten haastattelu. Teoksessa: Hyvärinen M., Nikander P., Ruusuvuori J. & Aho A. (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere.
- Ramirez D. (2021). What is social wellbeing? 12 Activities for positive relationships. PositivePsychology.com. Viitattu 2.2.2022. <https://positivepsychology.com/social-wellbeing/>
- Repo J., Herkama S., Salmela-Aro K. & Salmivalli C. (2020). Koronakriisin ja etäopetuksen vaikutukset opiskelijoiden ja opetushenkilökunnan hyvinvointiin. Policy Brief 26.11.2020. Invest-hanke. Julkaisu 50161633.
- Repo J., Poskiparta E., Herkama S. & Salmivalli C. (2020). Koululaisten koronakevät: kyselyn tulokset. Viitattu 17.6.2022. <https://bit.ly/koronakevat>
- Richards S., Clark J. & Boggis A. (2015). Ethical Research with Children: untold narratives and taboos. Palgrave Macmillan. United Kingdom.
DOI: 10.1007/978-1-137-35131-9
- Roberts, E., Thomas, M., Pidgeon, N., & Henwood, K. (2020). Valuing Nature for Wellbeing: Narratives of socio-ecological change in dynamic intertidal landscapes. Environmental Values. DOI: 10.3197/096327120X15916910310635
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. The American Journal of Orthopsychiatry. 57(3), 216–331. DOI: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
- Rutter M. (2002). Nature, Nurture, and Development: From Evangelism through Science toward Policy and Practice. Child Development. 73 (1), 1 – 21.
- Ruusuvuori J. & Nikander P. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvuori & A. Aho (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere.
- Ruusuvuori J., Nikander P. & Hyvärinen M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa: J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere.
- Ruusuvuori J. & Tiittula L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvuori & A. Aho (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere.

- Saarelainen S., Inkilä H. Oviedo L. & Anthiny F.-V. (2021). Elämän merkityksellisyyden ulottuvuudet ensimmäisen korona-aallon aikana. *Diakonian tutkimus*. 21(2). DOI:10.37448/dt.111912
- Sagy S. & Antonovsky H. (2000). The development of the sense of coherence: a retrospective study of early life experiences in the family. *Journal of aging and human development*. 51 (2), 155-166.
- Sahdra, B., Shaver, P., and Brown, K. (2010). A scale to measure nonattachment. A buddhist compliment to western research on attachment and adaptive functioning. *J. Pers. Assess.* (2), 116–127. doi: 10.1080/00223890903425960
- Salin K. (2021). Liikunnan ja terveystiedon opettajien jäsenkyselyn tuloksia. *LIITO* 1/21. Viitattu 17.6.2022. <https://www.liito.fi/uutiset/liito-1-21-liikunnan-ja-terveystied/>
- Sato I., Jose P. & Conner T. (2017). Savoring mediates the effect of nature on positive affect. *International Journal of Wellbeing*. (8), 18 – 33. DOI:10.5502/ijw.v8i1.621
- Seuri O. (2020). *Haastattelun käsikirja*. Vastapaino. Tampere. E-kirja.
- Shellman A. & Hill E. (2017). Flourishing through Resilience: The Impact of a College Outdoor Education Program. *Journal of Park and Recreation Administration*. (35), 59 – 68. DOI: 10.18666/JPRA-2017-V35-I4-7779
- Sheridan S., Sjuts T. & Coutts M. (2012). Understanding and Promoting the Development of Resilience in Families. Teoksessa: Goldstein S. & Brooks R. (toim.) *Handbook of Resilience in Children*. Springer, Boston.
- Siegel D. (2020). *The Developing Mind, Third Edition: How Relationships and the Brain Interact to shape who we are*. Guilford Press.
- Silventoinen K., Volanen S-M., Vuoksima E., Rose R. J., Suominen S. & Kaprio J. (2014). A supportive family environment in childhood enhances the level and heritability of sense of coherence in early adulthood. *Soc Psychiatry Epidemiol.* (49), 1951–1960. DOI 10.1007/s00127-014-0851-y
- Stark A., White A., Rotter N., & Basu A. (2020). Shifting from survival to supporting resilience in children and families in the COVID-19 pandemic: Lessons for informing U.S. mental health priorities. *Psychological Trauma*. 12(S1), 133–135. DOI: 10.1037/tra0000781
- Svendsen E., Baine G., Northridge M., Campell L. & Metcalf S. (2014). Recognizing Resilience. *American Journal of Public Health*. 104 (4), 581–583. doi: 10.2105/AJPH.2013.301848

- Taleb N. N. (2012). Antifragile: How to live in a World We Don't Understand. Penguin eBooks. E-kirja.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021a). Vahvistan omaa jaksamista. Viitattu 11.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/ajankohtaista/mielen-hyvinvointi-koronaepidemian-aikana/vahvistan-omaa-jaksamista>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021b). Karanteeni ja eristys. Viitattu 11.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/karanteeni-eristys-ja-karanteenia-vastaavat-olosuhteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021c). Hyvinvointi. Viitattu 10.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021d). Voimavaralähtöiset menetelmät. Thl.fi, aiheet, Lapset, nuoret ja perheet. Viitattu 10.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neurolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavaralahtoiset-menetelmat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021e). Nollalinja ottaa chat-palvelun käyttöön kevään aikana - takana puheluiden määrässä mitattuna ennätysvuosi. Viitattu 18.6.2022. <https://thl.fi/fi/-/nollalinja-ottaa-chat-palvelun-kayttoon-kevaan-aikana-takana-puheluiden-maarassa-mitattuna-ennatysvuosi>
- Tilastokeskus (2021). Kansalaispulssi. Vuoden 2021 suorat jakaumat. Kansalaispulssi 2021:3, suorat jakaumat (xlsx). <http://www.stat.fi/tup/htpalvelut/tutkimukset/kansalaispulssi.html>
- Tuomi J. & Sarajärvi A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.
- Tuusulan kunta (2021). Luonnossa liikkuminen motivoi tuusulalaisia liikkumaan myös korona-aikana. Tuusulan kunta, julkaisuja. Viitattu 26.2.2022. <https://www.epressi.com/tiedotteet/kaupungit-ja-kunnat/luonnossa-liikkuminen-motivoi-tuusulalaisia-liikkumaan-myo-korona-aikana.html>
- Työ- ja Elinkeinoministeriö. (2021). Työnvälityksen vuositilastot vuonna 2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202101283069>
- UKK-instituutti. (2020). Kevään koronarajoitukset vaikuttivat merkittävästi perusopetusikäisten lasten ja nuorten liikkumiseen. Ukkinstituutti.fi. Ajankohtaista.

- Viitattu 25.4.2022. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/kevaan-koronarajoitukset-vaikuttivat-merkittavasti-perusopetusikaisten-lasten-ja-nuorten-liikkumiseen/>
- Unterrainer H.-F., Ladenhauf K.H., Moazedi M.L., Wallner-Liebmann S.J. & Fink A. (2020). Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and their relation to Personality and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*. 49 (3), 192-197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.032>.
- Vahteristo A. (2012). Koherenssin tunne ja terveys – kysely tieto- ja viestintäteknologia-alan nuorille työntekijöille. Pro gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Valkama H. & Myötyri S. (2020). ”Se on minun tapa toimia, minun tapa opettaa” Ulkona opettamisen lähtökohtina luontosuhde ja toiminnallisuus. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/69727>
- Valtioneuvosto (2020). Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa: Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Valtioneuvoston julkaisuja 2020:21.
- Valtioneuvosto (2021a). Rajoitukset ja suositukset. Viitattu 11.3.2021. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>
- Valtioneuvosto (2021b). COVID-19-tutkimuskatsaus : Koronakriisiin liittyviä ajankohtaisia tutkimustuloksia maailmalta ja Suomesta. Valtioneuvoston kanslia 2021:8.
- Valtioneuvosto (2022). COVID-19-tutkimuskatsaus : Koronakriisiin liittyviä ajankohtaisia tutkimustuloksia maailmalta ja Suomesta. Valtioneuvoston kanslia. 2022:4.
- Valtion Liikuntaneuvosto (2020). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. M. Kantomaa (toim.)
- Walsh F. (2016). *Strengthening family resilience*. Kolmas painos. The Guilford Press, New York.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*. Who fact sheets. Viitattu 2.2.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2022). *Constitution*. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. Who.int. Viitattu 2.2.2022. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

- Williams P. (2022). *Becoming Antifragile: Learning to Thrive Through Disruption, Challenge and Change*. 2. uudistettu painos. E-Kirja. Grammar Factory Publishing, Toronto, Canada.
- Young, J., McGrath, R. & Adams, C. (2018). Fresh air, sunshine, and happiness: Millennials building health (salutogenesis) in leisure and nature. *Annals of leisure research*. 21 (3), 324 – 346. DOI: 10.1080/11745398.2018.1458634
- Zabriskie R. & McCormick B. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*. 50 (3), 281–289. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2001.00281.x>

LIITE 1. Haastattelurunko lapsille.

LASTEN RYHMÄHAASTATTELUN JOHDANTO - NAUHOITETAAN NAUHURILLE

- Oma nimi ja esittäytyminen
- Pvm, klo, koulu, luokka-aste, oppilaiden nimet
- ”Tilanne äänitetään”, onhan tämä ihan oookoo?

Haastateltavan roolin opettaminen:

1. ”Olet asiantuntija ja voit kertoa aiheista juuri niin kuin mielestäsi on tärkeää.”
2. ”Saat esittää tarkentavia kysymyksiä”
3. ”Saat aina kertoa mitä tulee juuri sillä hetkellä aiheesta mieleen. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta, kaikki kokemukset ja mielipiteet ovat arvokkaita.”
4. ”Sinulla on lupa olla vastaamatta tai keskeyttää osallistuminen milloin vain”

”Liikunta” ja ”luontoliikunta” käsitteiden määrittely:

”Kysyn seuraavaksi asioita, jotka liittyvät liikuntakokemuksiisi. Liikunta on kaikkea liikkumista, leikkimistä tai pelaamista, jossa hengästyit, esimerkiksi hyppimistä tai juoksemista. Liikunta voi olla myös kevyttä, jolloin et välttämättä hengästy. Liikuntaa voi tapahtua missä vain. Luontoliikunnalla tarkoitan kaikkea luonnossa tapahtuvaa liikettä, esimerkiksi kävelyä, juoksua, majan rakentamista tai retkeilyä, uimista, soutamista. Ulkoilu on ulkoilmassa liikkumista.”

”Äidillä tarkoitan haastattelussa äitiä, äidiksi kutsumaasi aikuista tai naispuolista aikuista kotonasi. Isällä tarkoitan isää, isäksi kutsumaasi aikuista tai miespuolista aikuista kotonasi.”

”Perheellä tarkoitan sinulle kaikkein lähimpiä ihmisiä, joiden luona asut.”

”Poikkeusoloilla tarkoitan vuoden 2019 alusta alkaneen koronapandemian aikaisia muutoksia ja säännöksiä, jotka vaikuttavat elämäämme. Esimerkiksi julkisten paikkojen sulkeminen, kokoontumisrajoitukset, turvavälit ja maskien käyttö.”

”Hyvinvointi koostuu terveydestä sekä koetusta hyvinvoinnista. Koettu hyvinvointi voidaan ajatella elämänlaatuna, johon vaikuttaa ihmissuhteet, odotukset hyvästä elämästä, omanarvontunto, mielekäs tekeminen sekä terveys.” (THL)

”Mitä ajattelet, että henkinen hyvinvointi tarkoittaa?” --- tarkenna mahdollisimman laajasti: Tässä tutkimuksessa keskityn henkiseen hyvinvointiin. Se on osa hyvinvoinnin kokonaisuutta, ja kytkeytyy muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, fyysiseen ja psyykkiseen. Tarkoitan henkisellä hyvinvoinnilla kokemusta omasta ja elämän tärkeydestä, turvallisuudesta, sekä mielekkyydestä. Henkinen hyvinvointi on mielen hyvinvointia, tunteiden säätelyä ja tasapainoisuutta: sitä miltä tuntuu viettää aikaa omissa ajatuksissa, kohdata vastoinkäymisiä ja selvitä niistä. Yhtä ainoaa hyvinvoinnin määritelmää ei ole, sillä se on vahvasti oma kokemus.”

TEEMAT JA KYSYMYKSET

JOHDATTELEVAT KYSYMYKSET

1. Liikuntaa tai innostusta liikuntaan lisäävät tilanteet
(liikunta-aktiivisuus)

Johdantokysymys: ”**Onko sinulla liikuntaharrastuksia, millaisia?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Millä tavalla tykkäät liikkua, ulkoilla, leikkiä, pelata eniten?**”

- **keiden kanssa tykkäät liikkua?**

- **kerro jostain tilanteesta, jossa liikunta tuntui kivalta?**

Tarkentavia kysymyksiä voidaan kysyä jos lapsi ei itse kuvaile liikuntaansa näistä näkökulmista.

2. Kodin läheiset luontoalueet ja motiovivuus
(luonnon läheisyys ja läheisten luontoalueiden tuntemus)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile, millainen on kotinne lähiympäristö?**” (ANNA KERTOJA
RAUHASSA ITSE)

Tarkentavat kysymykset: ”**Kuvaile,**

-**onko sen läheisyydessä luontoa?**

- **milloin ja miten liikut mieluiten kotisi lähiympäristössä?**

-**kenen kanssa?**

Tarkentavilla kysymyksillä tuetaan lasta pohtimaan kodin lähiympäristöön sijoittuvan liikunnan mielekkyyttä, sekä sitä, miltä liikunta tuntuu.

1. TEEMA: POIKKEUSOLOJEN

4. Liikuntaa tai innostusta liikuntaan lisäävät tilanteet poikkeusoloje aikana
(liikunta-aktiivisuus)

Johdantokysymys: ”**Miten liikuntaharrastuksia / treenejä on järjestetty poikkeusolojen aikana?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Oletko...**

- **voinut liikkua haluamallasi tavalla poikkeusolojen aikana, kuvaile miten?**

- **miten se on vaikuttanut oloosi?**

Tarkentavilla kysymyksillä johdatetaan keskustelua kohti poikkeusolojen tuomia vaikutuksia lapsen omaehtoiseen liikuntaan ja hyvinvointiin.

5. Etäkoulu

(poikkeusolojen aikainen hyvinvointi)

Johdantokysymys: ”**Miltä tuntui opiskella etäkoulussa?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Miltä tuntui kun...**”

- ei ollut säännöllistä koululiikuntaa
- ei ollut välitunteja ja välituntiliikuntaa
- et voinut nähdä kavereita totuttuun tapaan koulussa joka päivä

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan omaa näkemystään etäkoulun käynnistä liikunnan ja sosiaalisten suhteiden näkökulmasta.

6. Liikuntaa tai innostusta liikuntaan lisäävät tilanteet (liikunta-aktiivisuus)

Johdantokysymys: ”**Oletko voinut poikkeusolojen aikana tavata kavereita ja sukulaisia niin usein kuin olisit halunnut?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Miltä se on tuntunut?**”

- mitä olette tehneet yhdessä?
- Mitä olisit kaikkein eniten halunnut tehdä yhdessä?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatetaan keskustelua kohti poikkeusolojen tuomia vaikutuksia lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin.

7. Koronan herättämät tuntemukset (henkinen hyvinvointi poikkeusolojen aikana)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile, millaisia ajatuksia korona ja yleinen keskustelu siitä on herättänyt sinussa? Koronan alusta tähän päivään.**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Miten arvelet perheesi jäsenten tuntevan ja ajattelevan koronasta?**”

- mistä päättelet heidän ajattelevan niin?
- Oletteko keskustelleet ajatuksistanne yhdessä?

Tarkentavilla kysymyksillä laajennetaan keskustelua lapsen perheensä henkisestä hyvinvoinnista tekemiin havaintoihin.

2. TEEMA: LUONTOLIIKUNTA

8. Luonnon arvostus

(luontosuhde)

Johdantokysymys: ”**Kuinka tärkeäksi koet luonnon, ja sen, että luontoa on lähellä?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Mikä on mielestäsi hienointa luonnossa? Kuvaile, mitä havannoit, kun liikut luonnossa?**

- millaisia asioita sinulle jää mieleen?

-miltä luonnossa liikkumisen jälkeen tuntuu?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan omaa näkemystään luonnosta, jos hän ei itse avaa sitä tarkemmin.

9. Luontoliikunta perheenä

(perheen yhteisen luontoliikunnan yhteys lapsen henkiseen hyvinvointiin)

Johdantokysymys: ”**Kuinka usein liikutte perheenä luonnossa?**” (kerran viikossa, useammin jne)

Tarkentavat kysymykset: ”**Kuvaile, onko perheenne luontoliikunnan määrä muuttunut jotenkin poikkeusolojen aikana?**”

– **Toivoisitko, että kävisitte useammin perheenä luonnossa?**

-kerro kuvailevasti jostain perheenne yhteisestä retkestä luontoon ja miltä siellä tuntui olla.

”**Jos et muista, niin...**

- kerro kuvailevasti unelmiesi perhe-luontoretkestä.

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan omaa kokemusmaailmaansa perheen yhteisestä luontoliikunnasta. Lapsen antamalla kuvauksella perheen luontoretkestä pyritään pureutumaan retkien herättämiin muistoihin ja kokemuksiin.

10. Luontoliikunta

(luontoliikunnan motivaatio)

Johdantokysymys: ”**Mitkä tilanteet tai arjen asiat lisäävät halua lähteä luontoon?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Millaisena päivänä luontoon on mukavinta lähteä?**”

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan omaa kokemusmaailmaansa perheen yhteisestä luontoliikunnasta.

11. Vanhempien suoma luontoliikunta -kannustus

(Perheen yhteinen luontoliikunta-aktiivisuus)

Johdantokysymys: ”**Miksi arvelet, että liikutte perheenä luonnossa?**”

-**Minkä uskot kannustavan perhettänne luontoliikuntaan?**

Tarkentavat kysymykset: ”**Oletteko ideoineet yhdessä vanhempiesi kanssa retkiä tai luontoon sijoittuvaa tekemistä poikkeusolojen aikana?**”

Tarkentavat kysymykset:

-**Miten ideasi on otettu vastaan, miten niitä on kommentoitu?**

- **Millaisilta vanhempiesi ideat ovat kuulostaneet, miten olet reagoinut niihin?**

-**Onko ideanne toteutuneet?**

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta pohtimaan perheen yhteistoimijuutta poikkeusolojen aikana, sekä sitä, onko suunnitelmat toteutuneet toivotulla tavalla poikkeusoloista huolimatta.

3. TEEMA: PERHERESILIENSSI (HENKINEN JAKSAMINEN SUHTEESSA LUONTOLIIKUNTAAN)

11. Perheen henkinen jaksaminen poikkeusolojen aikana

(perheresilienssi, perheen henkinen hyvinvointi)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile omin sanoin miten koet, että perheesi jäsenet ovat voineet koronan aikana?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Miten...**”

- **turvalliseksi ja miellyttäväksi uskot perheenjäsenesi kokeneen elämän?**
- **muiden jaksaminen ja vointi on vaikuttanu sinuun?**
- **ajattelet oman jaksamisesi näyttäytyneen muille?**

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan kokemustaan siitä, miten perheenjäsenten tuntemukset henkisestä jaksamisesta ovat vaikuttaneet toisiinsa.

12. Perheen jaksaminen poikkeusolojen aikana

(perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile, miten olet kokenut luontoliikunnan vaikuttaneen sinun ja perheenjäsenesi vointiin ja jaksamiseen?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Miltä on tuntunut...**”

- **kun olette palanneet kotiin luonnosta retkeltä tai yhteiseltä aktiviteetiltä?**
- **olla kotiinpaluun jälkeen yhdessä tai omassa huoneessa yksin?**

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan kokemustaan siitä, miten luontoliikunta on vaikuttanut poikkeusolojen aikana perheenjäsenten vuorovaikutukseen ja jaksamiseen.

12. Perheen yhteenkuuluvuus ja jaksaminen luontoliikunnan jälkeen

(perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”**Miltä tuntuu olla perheenä luonnossa?**”

Tarkentavat kysymykset: **Millainen on perheenne ilmapiiri ja vuorovaikutus luontoliikunnan aikana? Kuvaile, muuttuuko luonnossa perheenjäsenten (vanhempien, sisarusten, sinun)...**

- **puhetyyli tai äänenpaino tai -voimakkuus?**
- **puheenaiheet?**
- **kontaktin / vuorovaikutuksen määrä?**

-Millaisilta he näyttävät, iloisilta, surullisilta?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan kokemustaan siitä, millaista perheenjäsenten vuorovaikutus on luonnossa.

13. Perheen yhteistoimijuus ja yhdessä olo

(Perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”Miltä tuntuu olla perheenä luonnossa olemisen jälkeen? Millainen on perheenne ilmapiiri ja vuorovaikutus luontoliikunnan jälkeen?”

Tarkentavat kysymykset: ”Vertaa päivää, jolloin ette ole olleet yhdessä luonnossa. Kuvaile, muuttuuko luontoliikunnan jälkeen perheenjäsenten...

- puhetyyli tai äänenpaino tai -voimakkuus?

- puheenaiheet?

- kontaktin / vuorovaikutuksen määrä?

-Millaisilta he näyttävät, iloisilta, surullisilta?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan kokemustaan siitä, miten perheenjäsenet ovat vuorovaikutuksessa luontoliikunnan jälkeen toistensa kanssa.

14. Kokemus luontoliikunnasta ja yhdessäolosta

(Perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”Miltä tuntuisi, jos ette voisi liikkua yhdessä luonnossa?”

-Miten arvelisit sen vaikuttavan vanhempiesi ja muiden perheenjäsetesi mielialaan tai hyvinvointiin?

-Mitä kaipaisit luonnosta eniten?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan kokemustaan siitä, miten luontoliikunta vaikuttaa perheen toimijuuteen.

15. Kokemus ja uskomus luontoliikunnasta ja yhdessäolosta

(Perheresilienssi)

Johdantokysymys: : ” **Onko luontoliikunta on vaikuttanut jollain tapaa perheenne palautumiseen tai vaikeiden asioiden käsittelyyn? Jos on, niin kuvaile miten?**

Tarkentava kysymys: ”**Kuvaile, miten koet että luontoliikunta vaikuttaa perhesuhteisiinne?”**

-Läheisyyteen, yhteyteen

-yhteistyöhön

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan kokemustaan siitä, miten luontoliikunta vaikuttaa perheen toimijuuteen, yhdessäoloon ja hyvinvointiin.

LIITE 2. Haastattelurunko vanhemmille.

VANHEMPIEN RYHMÄHAASTATTELUN JOHDANTO - NAUHOITETAAN NAUHURILLE

- Oma nimi ja esittäytyminen
- Pvm, klo
- ”Tilanne äänitetään”, onhan tämä ihan oookoo?

Esitän kysymykset vanhemmille, mutta lapset voivat halutessaan osallistua keskusteluun.

Haastateltavan roolin opettaminen:

1. ”Olet asiantuntija ja voit kertoa aiheista juuri niin kuin mielestäsi on tärkeää.”
2. ”Saat esittää tarkentavia kysymyksiä”
3. ”Saat aina kertoa mitä tulee juuri sillä hetkellä aiheesta mieleen. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta, kaikki kokemukset ja mielipiteet ovat arvokkaita.”
4. ”Sinulla on lupa olla vastaamatta tai keskeyttää osallistuminen milloin vain”

”Liikunta” ja ”luontoliikunta” käsitteiden määrittely:

”Kysyn seuraavaksi asioita, jotka liittyvät liikuntakokemuksiisi. Liikunta on kaikkea liikkumista, leikkimistä tai pelaamista, jossa hengästyit, esimerkiksi hyppimistä tai juoksemista. Liikunta voi olla myös kevyttä, jolloin et välttämättä hengästy. Liikuntaa voi tapahtua missä vain. Luontoliikunnalla tarkoitan kaikkea luonnossa tapahtuvaa liikettä, esimerkiksi kävelyä, juoksua, majan rakentamista tai retkeilyä, uimista, soutamista. Ulkoilu on ulkoilmassa liikkumista.”

”Poikkeusoloilla tarkoitan vuoden 2019 alusta alkaneen koronapandemian aikaisia muutoksia ja säännöksiä, jotka vaikuttavat elämäämme. Esimerkiksi julkisten paikkojen sulkeminen, kokoontumisrajoitukset, turvavälit ja maskien käyttö.”

”Hyvinvointi koostuu terveydestä ja koetusta hyvinvoinnista. Koettu hyvinvointi voidaan ajatella elämänlaatuna, johon vaikuttaa ihmissuhteet, odotukset hyvästä elämästä, omanarvontunto, mielekäs tekeminen sekä terveys.” (THL)

”Mitä ajattelet että henkinen hyvinvointi tarkoittaa?” --- tarkenna mahdollisimman laajasti: Tässä tutkimuksessa keskityn hyvinvoinnin osa-alueista henkiseen hyvinvointiin. Se on osa hyvinvoinnin kokonaisuutta, ja kytkeytyy muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, fyysiseen ja psyykkiseen. Tarkoitan henkisellä hyvinvoinnilla kokemusta omasta ja elämän tärkeydestä, turvallisuudesta, sekä mielekkyydestä. Henkinen hyvinvointi on mielen hyvinvointia, tunteiden säätelyä ja tasapainoisuutta: sitä miltä tuntuu viettää aikaa omista ajatuksissa, kohdata vastoinkäymisiä ja selvittää niistä. Yhtä ainoa hyvinvoinnin määritelmää ei ole, sillä se on vahvasti oma kokemus.

TEEMAT JA KYSYMYKSET

JOHDATTELEVAT KYSYMYKSET

1. Liikuntaa tai innostusta liikuntaan lisäävät tilanteet
(liikunta-aktiivisuus)

Johdantokysymys: ”**Onko sinulla liikuntaharrastuksia?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Millä tavalla liikut mieluiten?**”

- **keiden kanssa?**

- **mikä motivoi liikkumaan?**

Tarkentavilla kysymyksillä pyritään tämentämään mieluisien liikuntamuotojen ja seuran muotoja.

2. Kodin läheiset luontoalueet ja motiovivuus
(luonnon läheisyys ja läheisten luontoalueiden tuntemus)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile, millainen on kotinne lähiympäristö?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Kuvaile,**

-**onko sen läheisyydessä luontoa?**

- **motivoiko se liikkumaan yksin ja yhdessä?**

-**millaisia mahdollisuuksia teillä on liikkua luonnossa kotinne läheisyydessä?**

Tarkentavilla kysymyksillä tuetaan pohtimaan kodin lähiympäristöön sijoittuvan liikunnan mielekkyyttä, sekä tarkkaillaan sitä, ovatko vanhemman ja lapsen ajatukset kodin lähiympäristöstä samassa linjassa.

1. TEEMA: POIKKEUSOLOT

3. Liikuntaharrastukset poikkeusolojen aikana
(mielekkäs liikkuminen, aktiivisuus)

Johdantokysymys: ”Miten poikkeusolot vaikuttaneet omiin tai lapsesi liikunta-harrastuksiin?”

Tarkentavat kysymykset: ”Oletko itse voinut / onko lapsesi voinut...

- liikkua haluamallaan tavalla poikkeusolojen aikana, kuvaile miten?
- miten se on vaikuttanut oloosi / lapsesi oloon?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatetaan keskustelua kohti poikkeusolojen tuomia vaikutuksia lapsen omaehtoiseen liikuntaan ja hyvinvointiin.

4. Koronan herättämät tunteet
(henkinen hyvinvointi poikkeusolojen aikana)

Johdantokysymys: ”Millaisia ajatuksia korona ja keskustelu siitä on herättänyt sinussa? Alussa ja myöhemmin.”

- Ajattele korona pandemian puhkeamisen aikaa, oliko tunteidesi silloin millaisia?
- Oletko kokenut tunteidesi näyttäneen muillekin perheenjäsenille?

Tarkentavat kysymykset: ”Millaisia ajatuksia olet havainnut muilla perheesi jäsenillä?”

- Millaisista asioista olet voinut päätellä perheenjäsenesi tunteita?
- Minkä laista keskustelua tunteet ovat herättäneet perheessänne?

Tarkentavilla kysymyksillä laajennetaan keskustelua omien tunteiden heijastumiseen muuhun perheeseen, sekä vanhemman perheensä henkisestä hyvinvoinnista tekemiin havaintoihin.

5. Lapsen etäkoulu

(poikkeusolojen aikainen hyvinvointi)

Johdantokysymys: ”Miltä tuntui kun lapset olivat etäkoulussa?”

Tarkentavat kysymykset: ”Miten se näytti arjessanne, kun lapsellasi ...

- ei ollut säännöllistä koululiikuntaa tai välituntiliikuntaa
- ei ollut päivittäisiä kontakteja kavereihin totuttuun tapaan koulussa

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan vanhemman kokemusta etäkoulun käynnistä liikunnan ja sosiaalisten suhteiden näkökulmasta.

6. Sosiaaliset suhteet poikkeusolojen aikana.

(sosiaalinen hyvinvointi)

Johdantokysymys: **”Kuvaile, onko sukulaisten tai ystävien tapaamisen määrä muuttunut poikkeusolojen aikana?”**

Tarkentavat kysymykset: **”Millaisia tunteuksia se on herättänyt sinussa ja lapsissasi?”**

Tarkentavilla kysymyksillä johdatetaan keskustelua kohti poikkeusolojen tuomia vaikutuksia vanhemman ja lapsen sosiaaliseen hyvinvointiin.

7. Koronan herättämät tunteukset ja käytös

(henkinen hyvinvointi poikkeusolojen aikana)

Johdantokysymys: **”Miten poikkeusolot ovat vaikuttaneet perheen dynamiikkaan?”**

Tarkentavat kysymykset: **”Kuvaile, onko sinun tai lastesi käytös muuttunut jollain tapaa poikkeusolojen aikana/ poikkeusolojen vuoksi?”**

”Millä tavalla olette käsitelleet sitä lasten kanssa?”

-**Millä tavalla olette käsitelleet käytöksen muutosta?**

- **Millä tavalla olette käsitelleet heidän tunteuksiaan poikkeusoloista?**

Tarkentavilla kysymyksillä johdatetaan keskustelua kohti poikkeusolojen tuomia vaikutuksia ja niistä käytyä keskustelua yhdessä perheenjäsenten kanssa.

2. TEEMA: LUONTOLIIKUNTA

8. Luonnon arvostus

(vanhemman luontosuhde)

Johdantokysymys: ”**Mikä on mielestäsi hienointa luonnossa, millainen on luontosuhteesi?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Kuvaile, mitä havainnoit, kun liikut luonnossa?**

- millaisia asioita arvostat, mihin kiinnität huomiota?

- miltä luonnossa liikkumisen jälkeen tuntuu, mikä saa palaamaan luontoon?

- Miten puhut luonnosta lapsillesi?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan omaa näkemystään luonnosta ja luontosuhteestaan jos hän ei itse avaa sitä tarkemmin.

9. Lapsen luonnon arvostus

(lapsen luontosuhde)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile, millaisena näet lapsesi luontosuhteen ja mistä päättelet sen olevan kuvauksesi kaltainen?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Kuvaile, miten...**

- lapsesi liikkuu luonnossa?

- lapsesi puhuu luonnosta?

- lapsesi kohtelee luontoa?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan omaa näkemystään luonnosta, jos hän ei itse avaa sitä tarkemmin.

10. Luontoliikunta perheenä

(perheen yhteisen luontoliikunnan määrä)

Johdantokysymys: ”**Kuinka usein liikutte perheenä luonnossa?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Kuvaile, onko perheenne luontoliikunnan määrä muuttunut jollain tapaa poikkeusolojen aikana?**”

- Miten koet että lapsesi ajattelevat perheenne luontoliikunnan määrästä?

- miten itse ajattelet?

-kerro jostain perheen yhteisestä retkestä luontoon.

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan omaa kokemusmaailmaansa perheen yhteisestä luontoliikunnasta. Kuvauksilla perheen luontoretkestä pyritään pureutumaan retkien herättämiin muistoihin ja kokemuksiin.

11. Luontoliikunta

(luontoliikunnan motivaatio)

Johdantokysymys: ”**Millaiset tilanteet tai arjen asiat lisäävät halua lähteä luontoon?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Millaisena päivänä luontoon on mukavinta lähteä?**”

vaikuttavatko?- tietynlaiset ajatukset

-päivän aikasemmat tapahtumat

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan omaa kokemusmaailmaansa perheen yhteisestä luontoliikunnasta.

12. Vanhempien suoma luontoliikunta -kannustus

(Perheen yhteinen luontoliikunta-aktiivisuus, perheresilienssin kehittämisen osa-alue: yhteinen ideoiminen)

Johdantokysymys: ”**Oletteko ideoineet yhdessä lastesi kanssa retkiä tai luontoon sijoittuvaa tekemistä poikkeusolojen aikana?**”

Tarkentavat kysymykset:

-Miten ideasi on otettu vastaan, miten niitä on kommentoitu?

- Oletteko toteuttaneet lastenne ideoita?

-Onko ideoiden toteuttamisessa ollut haasteita poikkeusolojen aikana?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan pohtimaan perheen yhteistoimijuutta poikkeusolojen aikana, sekä sitä, onko suunnitelmat toteutuneet toivotulla tavalla poikkeusoloista huolimatta.

3. TEEMA: PERHERESILIENSSI (HENKINEN JAKSAMINEN SUHTEESSA LUONTOLIIKUNTAAN)

13. Perheen jaksaminen poikkeusolojen aikana

(perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile, miten koet, että olette perheenä jaksaneet poikkeusolojen aikana?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Miten...**”

-uskot perheenjäsenesi voineen henkisesti? (elämän mielekkyys, tärkeys ja turvallisuus)

- muiden jaksaminen, eli henkinen vireystila on vaikuttanu sinuun?

-miten koet oman jaksamisesi näyttäytyneen muille?

-Oletteko kokeneet yhteyttä tai erkaantumista poikkeusolojen vuoksi?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan kokemustaan siitä, miten perheenjäsenten tuntemukset henkisestä jaksamisesta ovat vaikuttaneet toisiinsa.

14. Perheen jaksaminen poikkeusolojen aikana

(perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile, oletko havainnut luontoliikunnan vaikuttaneen perheenne (sinun ja muiden) jaksamiseen jollain tapaa?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Miltä on tuntunut...**”

- palata kotiin luonnosta retkeltä tai yhteiseltä aktiviteetilta?

- olla kotiinpaluun jälkeen yhdessä tai omissa oloissasi?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan kokemustaan siitä, miten luontoliikunta on vaikuttanut poikkeusolojen aikana perheenjäsenten vuorovaikutukseen ja jaksamiseen.

15. Perheen yhteenkuuluvuus ja jaksaminen luontoliikunnan jälkeen

(perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile millainen on perheenne ilmapiiri tai keskinäinen vuorovaikutus luontoliikunnan aikana? Muuttuuko se jotenkin?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Kuvaile, muuttuuko luonnossa liikkumisen aikana oma tai perheenjäsenten...**”

- puhetyyli, äänenpaino tai -voimakkuus?
- puheenaiheet?
- keskinäisen kontaktin / vuorovaikutuksen määrä?
- Ulkoisesti tulkittavissa olevat tunteet?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan kokemustaan siitä, millaista perheenjäsenten vuorovaikutus on luonnossa.

16. Perheen yhteistoimijuus ja luontoliikunta

(Perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”**Kuvaile, millainen perheenne ilmapiiri ja vuorovaikutus on luontoliikunnan jälkeen?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Vertaa tilanteita, joita ennen ette ole olleet yhdessä luonnossa. Kuvaile, havaitsetko luontoliikunnan jälkeen muutoksia perheenjäsenten...**”

- puhetyylissä tai äänenpainossa tai -voimakkuudessa?
- puheenaiheissa?
- kontaktin / vuorovaikutuksen määrässä?
- Ulkoisesti tulkittavissa olevissa tunteisissa?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan kokemustaan siitä, miten perheenjäsenet ovat vuorovaikutuksessa luontoliikunnan jälkeen toistensa kanssa.

17. Perheen vuorovaikutus

(Perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”**Miten koet, millainen on harrastetun luontoliikunnan rooli suhteessa koronaan liittyviin ajatuksiin? (hetkellisesti tai pysyvämmmin?)**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Oletteko puhuneet luonnossa koronasta tai joistakin ikävistä ajatuksista?**”

Kuvaile, oletko havainnut luontoliikunnan vaikuttaneen omaan ja lastesi...

- asenteisiin, positiivisuuteen tai negatiivisuuteen
- palautumiseen

-poikkeusoloihin sopeutumiseen tai niiden käsittelyyn?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan lasta avaamaan kokemustaan siitä, miten perheenjäsenet ovat vuorovaikutuksessa luontoliikunnan jälkeen toistensa kanssa.

18. Kokemus luontoliikunnasta ja yhdessäolosta

(Perheresilienssi)

Johdantokysymys: ”**Miltä tuntuisi, jos ette voisi liikkua yhdessä luonnossa?**”

-Miten arvelisit sen vaikuttavan sinun ja perheenjäsetesi mielialaan tai hyvinvointiin?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan kokemustaan siitä, miten luontoliikunta vaikuttaa perheen toimijuuteen.

19. Kokemus luontoliikunnasta ja yhdessäolosta

(Perheresilienssi)

Johdantokysymys: : ”**Kuvaile, onko luontoliikunnalla rooli perheenne jaksamiseen, palautumiseen, tai kuormittavien asioiden käsittelyyn? Miten se on vaikuttanut?**”

Tarkentava kysymys: ”**Kuvaile, millainen on luontoliikunnan rooli mielestäsi perhesuhteisiinne?**”

-Vaikuttaako luonnossa liikkuminen yhteyteen tai läheisyyteen, erillisyyteen?

-yhteistyökykyyn, itsenäisyyteen?

Tarkentavilla kysymyksillä johdatellaan avaamaan kokemustaan siitä, miten luontoliikunta vaikuttaa perheen toimijuuteen, yhdessäoloon ja hyvinvointiin.

LIITE 3. Haastattelun lupa-asiakirja

Lupa-asiakirja

Haastattelu osana luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksia tarkastelevaa pro-gradu - tutkielmaa

Olette olleet osana Liikkuva Perhe -hanketta. Olemme rekrytoineet teidät mukaan erilliseen luontoliikunnan vaikutuksia tarkastelemaan haastattelututkimukseen. Haastattelussa ollaan kiinnostuneita siitä, miten poikkeusolojen aikainen luontoliikunta on edistänyt perheenne henkistä hyvinvointia. Haastattelun toteuttaa Liikuntatieteellisen tiedekunnan maisterivaiheen opiskelija osana hänen pro-gradu tutkielmaansa.

Haastattelujen tavoitteena on kerätä kokemuksia perheen luontoliikunnasta, sekä sen vaikutuksista henkiseen hyvinvointiin ja perheen vuorovaikutukseen. Haastatteluissa on kolme teemaa: poikkeusolot, luontoliikunta-aktiivisuus, sekä perheen henkinen hyvinvointi / perheresilienssi. Haastattelut toteutetaan lapsille ryhmähaastattelun muodossa, sekä sen jälkeen perheelle yhdessä. Jälkimmäisessä haastattelussa kysymykset esitetään vanhemmille, mutta lapset voivat vapaasti kommentoida, ja vanhemmat voivat vapaasti osallistua lapsiaan keskusteluun. Näin haastattelussa kokemuksiaan voivat avata sekä vanhemmat, että lapset.

Perheenne on valikoitunut haastateltaviin ja olemme kiinnostuneita kuulemaan ajatuksianne. Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Haastattelujen tarkka aika sovitaan yhdessä.

Haastattelut tehdään yksi perhe kerrallaan etäyhteyksien avulla Teamsissa. Haastattelut ovat luottamuksellisia eikä haastateltavien nimiä tai oppilaitosta julkaista. Haastattelut nauhoitetaan ja ne kirjoitetaan tekstimuotoon haastattelun jälkeen. Haastatteluissa ei kerätä tunnustietoja kuten haastateltavan koko nimeä tai syntymäaika. Haastatteluista ei kerry siten henkilörekisteriä eikä henkilötietoja myöskään luovuteta eteenpäin. Haastatteluaineisto säilytetään ja arkistoidaan huolellisesti salasanan taakse vain pro-gradu -tutkielman tekijöiden käyttöön.

Haastatteluiden avulla kerätyt tiedot raportoidaan niin, ettei haastateltavia voi tunnistaa. Haastatteluaineistoa käytetään pro-gradu tutkielmassa, jonka tulokset julkaistaan mahdollisesti myös Suomen Ladun verkkosivuilla.

Osallistuminen haastattelututkimukseen on täysin vapaaehtoista ja haastattelun voi keskeyttää syytä ilmoittamatta. Keskeyttämisellä ei ole mitään seurannaisvaikutuksia. Tutkittavilla on oikeus saada tutkijalta lisätietoa tutkimuksesta missä vaiheessa tahansa. Tutkimukseen osallistumisesta ei aiheudu osallistujille kuluja.

Haastatteluissa käsitellään esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Millä tavoin poikkeusolot ovat vaikuttaneet henkiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin?
2. Onko perheen luontoliikuntamäärä lisääntynyt poikkeusolojen aikana?
3. Millaisia vaikutuksia luontoliikunnalla on ollut arjessa jaksamiseen?

4. Onko perheen yhteinen luontoliikunta vaikuttanut perhedynamiikkaan / ilmapiiriin?

Suostumus tutkimukseen osallistumiseen kerätään sekä vanhemmilta että lapsilta. Tutkimuslupa pyydetään palauttamaan allekirjoitettuna niin pian kuin mahdollista osoitteeseen Hernehuhdantie 246 31340 Porras.

Lisätietoa haastatteluista voi kysyä sähköpostitse kataleka@student.jyu.fi.

Tutkimuksen toteuttaja
Katariina Kantelus kataleka@student.jyu.fi
Liikuntatieteiden maisteri -opiskelija
Jyväskylän yliopisto

SUOSTUMUS OSALLISTUA TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN:

Perheen ulkoilun ja luontoliikunta-aktiivisuuden yhteys henkiseen jaksamiseen poikkeusolojen aikana

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa ilmoittaa, etten enää halua osallistua tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia. Keskeyttämiseen asti minusta kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa.

Olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä. Olen saanut tiedotteen tutkimuksesta tutkittavalle sekä tietosuojailmoituksen.

Erittely

Suostun siihen, että tutkimuksessa käsitellään erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluvia tietoja, joita tässä tutkimuksessa ovat terveyttä koskevat tiedot.

Kyllä

Ymmärrän, että minuun voidaan olla yhteydessä jatkotutkimusten osalta.

Kyllä

Ymmärrän, että antamiani henkilötietoja yhdistetään tutkimustarkoituksessa rekistereistä saatuihin tietoihin tietosuojailmoituksessa kerrotulla tavalla.

Kyllä

Ymmärrän, että Liikkuva perhe -hankkeen myötä aikaisemmin minusta kerättyjä tietoja yhdistetään tässä haastattelututkimuksessa kerättyyn tietoon.

Kyllä

Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tiedotteessa kuvattuun tutkimukseen tutkittavaksi sekä annan luvan kohtiin, joiden kohdalla olen merkinnyt kohdan "Kyllä". Jos en ole merkinnyt jotakin kohtaa, se tarkoittaa, että en anna lupaa henkilötietojeni käyttämiseen kyseiseen tarkoitukseen. Voin silti osallistua tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus, nimenselvennys ja päivämäärä (tai sähköinen osallistuvan ilmoitus)

Yhteystiedot:

Katariina Kantelus

kataleka@student.jyu.fi

0456362323

Jos asiakirja on allekirjoitettu, se jää tutkimuksen vastuullisen johtajan arkistoon. Suostumusta osallistua tutkimukseen säilytetään tietoturvallisesti niin kauan kuin aineisto on tunnisteellisessa muodossa. Jos aineisto anonymisoidaan tai hävitetään, suostumusta ei tarvitse enää säilyttää.