Mona Hörman ja Anna-Maija Vainiomäki

Luonnossa yhdessä

Ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisen ryhmätoiminnan merkityksestä sosiaaliseen hyvinvointiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

21.10.2026

Tiivistelmä

Tekijät:	Mona Hörman, Anna-Maija Vainiomäki
Otsikko:	Luonnossa yhdessä. Ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisen ryhmätoiminnan merkityksestä sosiaaliseen hyvinvointiin
Sivumäärä:	41 sivua + 4 liitettä
Aika:	21.10.2026
Tutkinto:	Geronomi, AMK
Tutkinto-ohjelma:	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat:	Lehtori Miia Rolamo Lehtori Mari Heitto

Sosiaalinen hyvinvointi on keskeinen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ikääntyminen voi muuttaa sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden painotuksia sekä lisätä erityisiä tuen tarpeita. Yksi keino edistää ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia on tarjota yhteisöllistä toimintaa, kuten luontokävelyitä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ymmärrystä Luonto liikuttaa -ryhmän osallistujien kokemuksista luonnossa tapahtuvasta ryhmätoiminnasta. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa työelämäkumppanille tietoa ikääntyneiden luontoperustaisen ryhmätoiminnan kehittämisen tueksi. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Vanhustyön keskusliitto, joka on aktiivinen toimija ikääntyneiden hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisessä pääkaupunkiseudulla.

Opinnäytetyön teoreettisen perustan muodostavat sosiaalinen hyvinvointi sekä sen osa-alueista yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuus, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys. Lisäksi teoreettiseen perustaan kuuluu luontoperustainen ryhmätoiminta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Aineisto kerättiin yksilöllisillä teemahaastatteluilla, joihin osallistui yhdeksän Luonto liikuttaa -ryhmän ikääntynyttä osallistujaa. Analyysimenetelmänä hyödynnettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan luontoperustaisen ryhmätoiminnan merkityksiä ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille olivat sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen mahdollistuminen sekä yhteisöön kuulumisen tunne. Tulokset olivat pääosin samansuuntaisia aiempien aihetta käsittelevien tutkimusten kanssa.

Opinnäytetyön tulokset lisäävät ymmärrystä ikääntyneiden sosiaalisesta hyvinvoinnista. Lisäksi tulokset tukevat sosiaalista hyvinvointia edistävien tekijöiden huomioimista ikääntyneille suunnatun ryhmätoiminnan kehittämisessä. Tuloksia voidaan hyödyntää vanhustyön eri toimintasektoreilla. Sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen edellyttää jatkossa lisää tietoutta sen laajuudesta ja vaikutuksista. Lisäksi tarvitaan erilaisia keinoja sosiaalisen hyvinvoinnin arvioimiseksi ja tukemiseksi.

Avainsanat: ikääntyneet, sosiaalinen hyvinvointi, luontoperustainen ryhmätoiminta

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Authors:	Mona Hörman and Anna-Maija Vainiomäki
Title:	Together in Nature. Older Adults' Experiences of the Role of Nature-Based Group Activities in Promoting Social Wellbeing
Number of Pages:	41 pages + 4 appendices
Date:	21 October 2026
Degree:	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme:	Degree Programme in Elderly Care
Instructors:	Miia Rolamo, Senior Lecturer Mari Heitto, Senior Lecturer

---

Social wellbeing is a central component of an individual's overall wellbeing. Ageing may alter the emphasis of different dimensions of social wellbeing and increase specific needs for support. One way to promote social wellbeing in later life is to provide opportunities for communal activities, such as nature walks. The purpose of this study was to explore older adults' experiences of nature-based group activities from the perspective of social wellbeing.

The objective of this thesis was to enhance understanding of the experiences of participants in the Nature Moves group regarding nature-based group activity. In addition, the objective was to produce information for the working life partner to support the development of nature-based group activities for older adults. The working life partner for this thesis was the Finnish Association for the Welfare of Older Adults, an organisation promoting the wellbeing and inclusion of older adults in the Helsinki metropolitan area.

The theoretical basis of this study was social wellbeing and its dimensions, including sense of community, sense of belonging, social relationships and loneliness, as well as nature-based group activities. This study was carried out using qualitative methods. The data for this study were collected through individual semi-structured interviews. A total of nine participants from the Nature Moves group were interviewed. The data was analysed using content-based analysis method.

The results demonstrate that the meanings of nature-based group activities for older adults' social wellbeing was the facilitation of social relationships and interaction, as well as a sense of belonging to a community. These findings were primarily consistent with previous studies on the topic.

The study increases understanding of social wellbeing among older adults. The results suggest that factors promoting social wellbeing should be considered when developing group activities for older adults. The findings can be utilised across different sectors of elderly care. However, promoting social wellbeing requires further knowledge about its scope and effects, as well as diverse methods for assessing and supporting it.

Keywords: older adults, social wellbeing, nature-based group activities

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1 Johdanto 1

2 Sosiaalinen hyvinvointi ja ikääntyminen 2

2.1 Sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmä ja sen tasot 2
2.2 Sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys ikääntyessä 4
2.3 Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus 6
2.4 Sosiaaliset suhteet 7
2.5 Ikääntyneiden yksinäisyys 8

3 Luontoperustainen ryhmätoiminta ja sosiaalinen hyvinvointi 9

4 Opinnäytetyön yhteistyökumppani ja Luonto liikuttaa -ryhmätoiminta 12

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys 13

6 Opinnäytetyön toteutus 13

6.1 Opinnäytetyön menetelmät 13
6.2 Aineistonkeruu ja haastatteluiden toteutus 14
6.3 Aineiston analyysi 16

7 Luontoperustaisen ryhmätoiminnan merkitykset ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille 19

7.1 Sosiaalisten suhteiden mahdollistuminen 19
7.1.1 Yksinäisyyden ehkäisy ja lievittyminen 19
7.1.2 Sosiaalinen tuki 20
7.1.3 Ryhmässä koettu tuki 21
7.2 Yhteisöön kuulumisen tunne 22
7.2.1 Turvallisuuden tunne 22
7.2.2 Yhteenkuuluvuuden kokemus 24
7.3 Vuorovaikutuksen mahdollistuminen 25
7.3.1 Luonto vuorovaikutuksen mahdollistajana 25
7.3.2 Yhdessä oppiminen 26

8 Pohdinta 27

8.1 Ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta 27
8.2 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet 31
8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus 32

9 Lopuksi 34

Lähteet 35

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Haastattelun tiedote

Liite 3. Tutkittavan suostumuslomake

Liite 4. Tekoälyn käyttö

1 Johdanto

Ennusteiden mukaan ikääntyneiden lukumäärä ja väestön osuus Suomessa kasvavat huomattavasti tulevien 20 vuoden aikana (Tilastokeskus 2024). Väestön ikääntyminen lisää sote-palveluiden kysyntää sekä haastaa yhteiskunta- ja terveyspolitiikkaa. Tämä edellyttää terveyden ohella ikääntyneiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tarkastelua. (Rahkonen & Lahelma & Lallukka 2022: 38.) Hyvinvointi on kuitenkin monitahoinen kokonaisuus, jota ei voida määritellä ainoastaan terveyden perusteella (Fadjukoff ym. 2022: 327–328).

Ihmisen hyvinvointia voidaan tarkastella useista näkökulmista (World Health Organization 2026), joista tässä opinnäytetyössä keskitytään sosiaaliseen hyvinvointiin. Sosiaalinen hyvinvointi on keskeinen elämänlaadun osatekijä (Finlay & Franke & McKay & Sims-Gould 2015: 103), joka kytkeytyy vahvasti toisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Sosiaalisella hyvinvoinnilla on yhteys myös elämäntyytyväisyyteen ihmisen vanhetessa. (Vesa ym. 2020: 14.) Käsitteenä sosiaalinen hyvinvointi on kuitenkin epäselvä ja huonosti tunnistettu hyvinvointia edistävä tekijä (Vesa ym. 2020: 9). Ikääntyneiden kohdalla sosiaalisen hyvinvoinnin tavanomaiset määritelmät eivät myöskään aina tavoita ikääntymisen erityispiirteitä, minkä vuoksi heidän omat näkemyksensä ja kokemuksensa nousevat keskiöön sosiaalista hyvinvointia arvioitaessa (Tiainen ym. 2021: 406).

Ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia voidaan edistää esimerkiksi vahvistamalla sosiaalista koheesiota ja tarjoamalla yhteisöllisiä aktiviteetteja, kuten luontokävelyitä (Vesa ym. 2020: 9, 13). Nykykäsityksen valossa luontoretkien ja lähiympäristön luontokontaktien hyvinvointihyödyt kytkeytyvät osittain niihin liittyviin sosiaalisiin ulottuvuuksiin. Luontokäynteihin liittyvä sosiaalinen kanssakäyminen voi vahvistaa muun muassa osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Erityisesti helposti saavutettavat luontoalueet voivat edistää arjen hyvinvointia. (Simkin & Tyrväinen 2022: 53–54.) Luontoperustaiset toiminnot näyttäytyvät lisäksi helposti saavutettavina sekä taloudellisesti kohtuullisina (Pitkälä ym. 2026: 9).

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta. Senioritoiminta järjestää ikääntyneille Helsingissä ja sen lähialueilla monipuolisesti hyvinvointia edistävää toimintaa, kuten ryhmä-, virkistys- ja kesätoimintaa (Vanhustyön keskusliitto a; Vanhustyön keskusliitto b). Yhteistyökumppanin tarve saada tietoa

Luonto liikuttaa -ryhmään osallistuvien kokemuksista ohjaa opinnäytetyön aiheen valintaa.

Ikääntyneiden hyvinvointia selittäviä tekijöitä tarkasteltaessa heidän omien toiveiden kuuleminen on avainasemassa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 11). Kokemustiedon esiin tuominen on tärkeää, jotta voidaan tunnistaa keinoja ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Tästä lähtökohdasta tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä Luonto liikuttaa -ryhmän osallistujien kokemuksista luonnossa tapahtuvasta ryhmätoiminnasta. Lisäksi tavoitteena on tuottaa työelämäkumppanille tietoa ikääntyneiden luontoperustaisen ryhmätoiminnan kehittämisen tueksi.

2 Sosiaalinen hyvinvointi ja ikääntyminen

2.1 Sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmä ja sen tasot

Yksilön hyvinvointi muodostuu monikerroksisesta kokonaisuudesta (Fadjukoff ym. 2022: 327), jonka keskeinen osa on sosiaalinen hyvinvointi (Mäki-Opas 2022: 50). Sosiaalinen hyvinvointi voidaan määritellä ihmisen subjektiiviseksi kokemukseksi siitä, että hänen luontainen tarpeensa sosiaaliseen vuorovaikutukseen täyttyy (Numminen & Mäkimartti 2023a: 154). Lisäksi sosiaalinen hyvinvointi muodostuu ihmisen kokemuksesta elää arvojensa mukaista elämää sekä saada sosiaaliselta verkostolta, asuinympäristöltä ja yhteiskunnalta siihen riittävässä määrin tukea. Keskeisessä asemassa ovat myös kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista sekä luottamus avun ja tuen saamiseen tarvittaessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 44.)

Keyes (1998) tarkastelee sosiaalista hyvinvointia viiden eri ulottuvuuden kautta: sosiaalisen integraation, hyväksynnän, kontribuution ja koherenssin sekä yhteiskunnallisen kehittymisen näkökulmasta. Ulottuvuudet viittaavat siihen, miten ihminen kokee oman suhteensa yhteisöön ja yhteiskuntaan, millaisia käsityksiä hänellä on muista ihmisistä sekä millaisena hän kokee oman merkityksensä ja arvonsa yhteisössä. Lisäksi ne kuvaavat sosiaalisen maailman ymmärrettävyyttä sekä käsitystä yhteiskunnan kehityksestä ja sen mahdollisuuksista. (Keyes 1998: 121–123.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin kumulatiivisen luonteen vuoksi se on yleensä pysyväisluonteista. Myönteisen psykososiaalisen kehityksen myötä muodostuvat sosiaaliset suhteet ja luottamus luovat perustaa sosiaaliselle hyvinvoinnille. Elämänkulun aikana muodostuvat vuorovaikutussuhteet ja -tilanteet rakentavat sekä muokkaavat ihmisen sosiaalista hyvinvointia. (Fadjukoff ym. 2022: 327–328.)

Sosiaalista hyvinvointia muodostuu useilla eri tasoilla, joiden tarkastelu lisää ymmärrystä eri ihmisryhmien välisistä terveyseroista. Kansainvälisellä tasolla sosiaalinen hyvinvointi liittyy kansojen ja väestöryhmien taloudelliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen asemaan sekä oikeudenmukaisuuteen ja vaikuttamismahdollisuuksiin. Yhteiskunnalliseen tasoon taas liittyvät mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin. (Fadjukoff ym. 2022: 328–329.) Lisäksi yhteiskunnallisella tasolla sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, miten yhteiskunta voi edistää ihmisten pystyvyyttä ja elämänlaatua. Yhteisötasolla sosiaalinen hyvinvointi voi liittyä esimerkiksi elinympäristöön, työllisyyteen, koulutukseen ja toimeentuloon. (Vesa ym. 2020: 9.) Ryhmätasolla sosiaalinen hyvinvointi taas rakentuu merkityksellisistä ja läheisistä sosiaalisista suhteista (Fadjukoff ym. 2022: 330).

Yksilötasolla sosiaalinen hyvinvointi rakentuu muun muassa sosiaalisesta pääomasta, osallisuudesta, omien kykyjen hyödyntämisestä, elämäntyytyväisyydestä sekä sosiaalisista suhteista (Vesa ym. 2020: 9). Sosiaalinen pääoma korostaa turvallisuuden tunteen ja yhteisöllisyyden merkitystä yksilön hyvinvoinnille (Mäki-Opas 2022: 48–49). Osallisuudella viitataan ihmisen mahdollisuuksiin vaikuttaa elämäänsä ja olla osa yhteisöä, joka mahdollistaa hyvinvoinnin ja merkitykselliset sosiaaliset suhteet (Isola ym. 2017: 5). Sosiaalisen hyvinvoinnin eri tasoja sekä niihin liittyviä osatekijöitä ja ilmenemismuotoja on havainnollistettu taulukossa 1.

Taulukko 1. Sosiaalisen hyvinvoinnin tasot ja ilmeneminen (Fadjukoff ym. 2022: 328–329 mukaillen; Mäki-Opas 2022: 48–49; Vesa ym. 2020: 9).

	Sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijä	**Sosiaalisen hyvinvoinnin muodot**
Kansainvälinen taso	Kansakunnan tai väestön kansainvälinen status talouden, yhteiskunnan ja kulttuurin näkökulmasta.	Kansainvälinen oikeudenmukaisuus ja mahdollisuus vaikuttaa.

Yhteiskunnan taso	Osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuus yhteiskunnassa sekä oman yhteisön aseman edistäminen.	Oman yhteisön arvostus, aktiivinen yhteiskunnallinen toiminta, palveluiden saavutettavuus.
Yhteisön taso	Yhteisöön kuulumisen tunne sekä yhteisössä koettu vuorovaikutus, luottamus ja toveruus.	Oma rooli ja kanssakäyminen erilaisissa ryhmissä.
Ryhmän taso	Merkitykselliset sosiaaliset suhteet.	Ihmissuhteet perheen, sukulaisten ja ystävien kanssa.
Yksilön taso	Yhteenkuuluvuuden ja oman merkityksellisyyden tunne.	Oman arvon ja hyväksynnän kokemus, kanssakäyminen muiden kanssa, sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen, turvallisuuden tunne, elämäntyytyväisyys.

Edellä kuvattujen sosiaalisten hyvinvoinnin tasojen ymmärtäminen on olennaista sen vahvistamisen kannalta (Vesa ym. 2020: 10). Sosiaalisen hyvinvoinnin monitasoisesta rakentumisesta huolimatta sosiaalista hyvinvointia voidaan arvioida yksilötasolla (Fadjukoff ym. 2022: 330). Sosiaalisen hyvinvoinnin monimuotoisuus tekee sen arvioinnista kuitenkin haastavaa (Mäki-Opas 2022: 50–51).

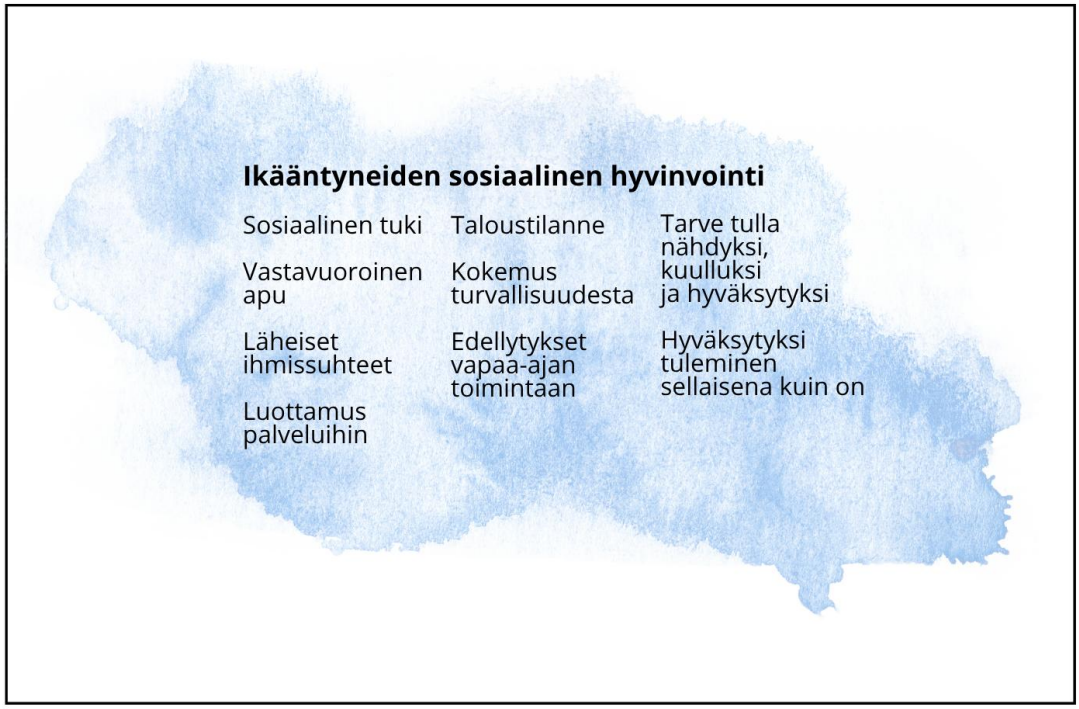
Sosiaalisen hyvinvoinnin moniulotteisuuden vuoksi tässä opinnäytetyössä painottuvat erityisesti ikääntyneiden yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuus, sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys. Näiden näkökulmien avulla tarkastellaan millaisia merkityksiä luontoperustaisella ryhmätoiminnalla voi olla ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille.

2.2 Sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys ikääntyessä

Sosiaalinen hyvinvointi voi säilyä ikääntyessä fyysistä toimintakykyä paremmin, sillä sen muutokset eivät välttämättä etene samassa tahdissa fyysisen toimintakyvyn muutosten kanssa (Saadeh ym. 2023: 7). Ikääntyminen voi kuitenkin muuttaa sosiaalisen hyvinvoinnin eri osa-alueiden merkitystä ja painottumista (Tiainen ym. 2021: 406).

Keyesin (1998) mukaan ikääntymisen myötä kertyvät taidot, voimavarat ja kokemukset voivat puolestaan tukea sosiaalista hyvinvointia (Keyes 1998: 133).

SoWell-hankkeessa tehtyjen havaintojen perusteella ikääntyneiden sosiaalinen hyvinvointi rakentuu muun muassa sosiaalisen tuen, avun vastavuoroisuuden, läheisten ihmissuhteiden sekä palveluihin kohdistuvan luottamuksen varaan (Tiainen ym. 2021: 407–408). Ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin voivat vaikuttaa myös taloustilanne, kokemus turvallisuudesta sekä mahdollisuudet vapaa-ajan toimintaan. Näiden tekijöiden ohella ikääntyneillä korostuu tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi. (Numminen & Mäkimartti 2023a: 154.) Hyväksytyksi tuleminen omana itsenään, hauraudesta ja sairauksista huolimatta, on keskeinen osa sosiaalista hyvinvointia (Fadjukoff ym. 2022: 327). Ikääntyneen sosiaalisen hyvinvoinnin keskeisiä osa-alueita on havainnollistettu kuvassa 1.



Kuva 1. Ikääntyneiden sosiaalisen hyvinvoinnin muodostuminen (Fadjukoff ym. 2022: 327; Numminen & Mäkimartti 2023a: 154; Tiainen ym. 2021: 406–408).

Ikääntymiseen saattaa liittyä sosiaalisen aktiivisuuden asteittaista vähenemistä (Finlay ym. 2015: 103). Samalla sosiaalinen hyvinvointi voi heikentyä elinympäristön ja osallistumismahdollisuuksien kaventuessa, minkä vuoksi sen tukeminen on erityisen tärkeää (Numminen & Mäkimartti 2023a: 154; Numminen & Mäkimartti 2023b: 154–155).

2.3 Yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus

Yhteisöt muodostavat perustan ihmisten välisille sosiaalisille yhteyksille ja tarjoavat mahdollisuuksia elää, toimia, oppia ja ikääntyä yhdessä (World Health Organization 2025: xvii). Yhteisö voi muodostua esimerkiksi perheestä, sukulaisista tai tietyn alueen asukkaista. Yhteisöjä voivat yhdistää yhteinen toiminta ja tavoitteet sekä kokemus yhteenkuuluvuudesta. (Jolanki ym. 2017: 11–12.) Yhteisöön kuulumisen tarve ohjaa Baumeisterin ja Learyn (1995) mukaan keskeisesti ihmisen ajattelua ja toimintaa (Baumeister & Leary 1995: 505). Yhteisöön kuuluminen ja siihen liittyvät sosiaaliset yhteydet ovat myös merkittävässä yhteydessä yksilön koettuun hyvinvointiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 44).

Ikääntyessä yhteisöllisyys liittyy mahdollisuuksiin osallistua yhteiseen toimintaan, vaikuttaa omaan ympäristöön ja kokea kuuluvansa yhteisöön. Ikääntymiseen liittyvät terveydelliset haasteet voivat kuitenkin kaventaa mahdollisuuksia osallistua yhteisöjen toimintaan. (Jolanki ym. 2017: 11.) Yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa tarjoamalla mahdollisuuksia yhteiseen toimintaan ja kohtaamisiin asuinympäristössä (Jolanki ym. 2017: 9; Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 63). Erityisesti lähialueen luonto voi edistää ikääntyneiden yhteisöllisyyttä (Finlay ym. 2015: 99).

Yhteisöllisyyttä vahvistava toiminta ja yhdessä toimiminen voivat tukea sosiaalisten yhteyksien muodostumista (Ahosola 2023: 13), ja yhteisöjen toimintaan osallistumisen tukeminen voi osaltaan ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä (Varjonen-Toivonen 2020: 152). Yhteisön merkitys hyvinvoinnille ei kuitenkaan ole yksiselitteinen, sillä yhteisöön kuuluminen tai sen toimintaan osallistuminen ei itsessään välttämättä takaa yksilön hyvinvointia (Irvine ym. 2022: 22; Jolanki ym. 2017: 12).

Yhteisöön kuulumiseen liittyy läheisesti yhteenkuuluvuuden kokemus, jolla tarkoitetaan tunnetta omasta paikasta ja merkityksellisyydestä osana yhteisöä tai ympäristöä (Hagerty & Lynch-Sauer & Patusky & Bouwsema & Collier 1992: 172). Yhteenkuuluvuuden kokemus on ihmisen keskeinen perustarve. Yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttyminen edellyttää jatkuvaa ja positiivista vuorovaikutusta sekä ihmissuhteita, jotka perustuvat toistensa hyvinvoinnista välittämiseen. Täyttymätön yhteenkuuluvuuden tarve voi olla puolestaan yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin. (Baumeister & Leary 1995: 508, 511.) Näin ollen yhteenkuuluvuuden kokemus on tärkeä osa sosiaalista hyvinvointia (Irvine ym. 2022: 22; Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 44).

Yhteenkuuluvuuden kokemus on merkityksellistä myös ikääntyessä (Ahosola 2023: 13), sillä tarve kuulua ryhmään tai yhteisöön säilyy myös vanhuudessa (Numminen & Mäkimartti 2023a: 154). Yhteenkuuluvuuden kokemusta voidaan tukea esimerkiksi ryhmässä tapahtuvalla toiminnalla (Sachs ym. 2024: 8). Asuinyhteisöissä vahvistamalla yhteenkuuluvuuden kokemusta ja sosiaalista koheesiota voidaan edistää ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia (Vesa ym. 2020: 13).

2.4 Sosiaaliset suhteet

Sosiaalinen hyvinvointi kytkeytyy ihmisen sosiaalisiin suhteisiin ja verkostoihin sekä niiden aktiiviseen ylläpitämiseen (Vesa ym. 2020: 14). Sosiaalisilla suhteilla on merkittävä yhteys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja ne voivat pidentää elinikää. Lisäksi sosiaaliset suhteet vahvistavat yhteisöllisyyttä. (World Health Organization 2025: v, xvii.) Sosiaalisten suhteiden merkitystä korostavat myös Baumeister ja Leary (1995), joiden mukaan ihmisellä on luontainen tarve muodostaa ja säilyttää pysyviä sekä merkityksellisiä sosiaalisia suhteita (Baumeister & Leary 1995: 522).

Sosiaalisilla suhteilla on keskeinen merkitys myös ikääntyessä, sillä ne voivat tukea hyvinvointia ja elämänlaatua monin tavoin. Ikääntyneiden sosiaaliset suhteet voivat muodostua esimerkiksi perheenjäsenistä, ystävistä ja naapureista. (Numminen & Mäkimartti 2023b: 154.) Elämän aikana muodostuneet ihmissuhteet voivat tarjota emotionaalista tukea ja toimia voimavarana erityisesti tilanteissa, joissa fyysinen toimintakyky heikentyy (Tuominen & Pirhonen 2019: 128, 131). Sosiaalisten suhteiden tarve ja niiden merkitys ovat kuitenkin ikääntyneille yksilöllisiä (Numminen & Mäkimartti 2023b: 155).

Sosiaalisten suhteiden merkitystä voidaan tarkastella myös ikääntyneen arjen ja elinympäristön näkökulmasta, sillä ikääntyessä arki voi painottua yhä enemmän kotiin ja sen lähiympäristöön (Jolanki ym. 2017: 11). Koti ja lähiympäristö muodostavat keskeisiä vuorovaikutuksen ympäristöjä, minkä vuoksi sosiaaliset suhteet ovat tärkeä resurssi itsenäisen ja mielekkään arjen kannalta (Tuominen 2023: 104). Tutussa asuinympäristössä säilyvät sosiaaliset verkostot voivat lisäksi tukea mahdollisuuksia asua tutussa ympäristössä ikääntymiseen liittyvistä haasteista huolimatta (Rantakokko & Keskinen & Portegijs 2022: 478).

Kodin ulkopuolella tapahtuvaan toimintaan osallistuminen tarjoaa ikääntyneille mahdollisuuksia ylläpitää olemassa olevia sosiaalisia suhteita ja muodostaa uusia. Eri toimijat järjestävät ikääntyneille suunnattua matalan kynnyksen ryhmätoimintaa, joka tukee sosiaalisia suhteita. (Numminen & Mäkimartti 2023b: 155.)

2.5 Ikääntyneiden yksinäisyys

Yksinäisyys on yksi sosiaalisen hyvinvoinnin riskitekijöistä (Numminen & Mäkimartti 2023a: 154). Yksinäisyys on ihmisen subjektiivinen, moniulotteinen kokemus sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden puutteesta (Tiilikainen & Jansson & Pirhonen 2022: 333). Useimmiten yksinäisyys jaetaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa luottamuksellisen ihmissuhteen puutetta, kun taas sosiaalinen yksinäisyys liittyy laajempien sosiaalisten verkostojen, kuten ystäväpiirin puuttumiseen. (Junttila & Karlsson 2024.)

Ikääntyneet ovat yksi yksinäisyydelle alttiimmista väestöryhmistä maailmanlaajuisesti (Noone & Yang 2021: 859). Tilastokeskuksen (2022) mukaan suomalaisten yksinäisyyden kokeminen näyttäisi yleistyvän iän myötä. 65–74-vuotiaista noin 30 prosenttia ja 85 vuotta täyttäneistä noin 46 prosenttia on kokenut yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä on koettu joko toistuvasti, useimmiten tai toisinaan. (Tilastokeskus 2022.) Ikääntyneiden yksinäisyyden tunnistaminen on keskeistä, sillä yksinäisyys heikentää elämänlaatua, terveyttä ja hyvinvointia. Vanheneminen ei kuitenkaan itsessään selitä yksinäisyyttä. (Tiilikainen ym. 2022: 333.) Yksin asuminen ei aina merkitse yksinäisyyttä, eikä muiden kanssa asuminen puolestaan poissulje yksinäisyyden kokemusta. Myöskään sosiaalinen eristäytyminen ei välttämättä ilmene yksinäisyytenä. (Nakou ym. 2025: 2.)

Yksinäisyyden ja eristäytymisen riski kasvaa, kun sosiaaliset verkostot ovat riittämättömiä (Irvine ym. 2022: 4). Ikääntyneiden sosiaalinen verkosto voi kaventua olosuhteista, joihin he eivät itse voi vaikuttaa. Sosiaalisia kontakteja voivat rajoittaa esimerkiksi oman tai ikätovereiden toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen, mikä voi aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. (Tuominen & Pirhonen 2019: 120, 128–129, 131.) Ikääntyneiden yksinäisyyteen yhdistyy usein elämänkumppanin kuolema, jolla on negatiivinen vaikutus ikääntyneen sosiaalisiin rooleihin ja suhteisiin (Tiilikainen ym. 2022: 338).

Yksinäisyys tunnistetaan yhä laajemmin kansanterveysongelmaksi, jolla on vaikutuksia henkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä hyvinvointiin (Sachs ym. 2024: 1). Nakoun ja

kumppaneiden (2025) tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että yksin asuminen, sosiaalinen eristäytyminen ja yksinäisyys ovat yhteydessä ikääntyneiden kohonneeseen kuolleisuusriskiin. Saadut tulokset osoittavat, että sosiaalisia tekijöitä on tarkasteltava kansanterveydellisestä näkökulmasta. (Nakou ym. 2025: 16.) Olisi tärkeää löytää keinoja tukea ikääntyneen osallistumista ja toimimista alentuneesta toimintakyvystä huolimatta (Tiilikainen ym. 2022: 338), sillä ikääntyneiden yksinäisyyteen vaikuttaminen on haastavaa (Ruoppila 2023: 396).

Yhteenkuuluvuuden kokemuksen on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään yksinäisyyteen ikääntyneiden keskuudessa (Noone & Yang 2021: 868). Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta mahdollistavilla keinoilla voidaan puolestaan lievittää yksinäisyyttä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024: 61). Yhtenä keinona ovat ryhmämuotoiset luontokävelyt, joiden avulla voidaan vähentää ikääntyneiden sosiaalista eristäytymistä (Irvine ym. 2022: 3) sekä lievittää yksinäisyyttä ja näin tukea hyvinvointia (Kolster 2026: 70). Myös RECETAS-hankkeen tulokset vahvistavat näyttöä siitä, miten sosiaalinen yhteys ja luontoperustaiset kokemukset voivat osaltaan lievittää yksinäisyyttä (Litt ym. 2024: 420). Tutkimusnäytön perusteella pitkäkestoiset interventiot vaikuttaisivat lupaavilta yksinäisyyden ehkäisyssä (Sachs ym. 2024: 1).

3 Luontoperustainen ryhmätoiminta ja sosiaalinen hyvinvointi

Luontoperustainen toiminta määritellään kolmen peruselementin kautta: luontoperustaisuus (luonto), kokemuksellisuus (toiminta) ja osallisuus (yhteisö). Luontoperustaisissa menetelmissä luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti hyvinvoinnin vahvistamiseen. Luontoperustaisen toiminnan teoreettinen tausta pohjautuu muun muassa eko- ja ympäristöpsykologiaan. Näiden näkökulmien mukaan luonnon hyvinvointivaikutukset liittyvät esimerkiksi elpymiseen, stressin vähenemiseen ja luontoyhteyden kokemiseen. (Luke ja GCF ry 2021: 9, 16, 20.) Luontoperustaisia menetelmiä ovat eläinavusteinen, maatila- ja puutarhatoiminta sekä metsä- tai vesistöympäristöihin painottuva toiminta (Luke ja GCF ry 2021: 10; Green Care Finland). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ikääntyneille tarkoitettua luontoperustaista ryhmätoimintaa ohjattujen luontokävelyiden näkökulmasta.

Käsitys luonnon hyvinvointivaikutuksista on luontoperustaisen toiminnan lähtökohtana (Salonen & Törnroos 2019: 5). Tarkkaavuuden elpymisen teoriassa ajatellaan luonnon

elvyttävän vaikutuksen liittyvän luontoelementteihin ja siihen, että luontoa tiedostamattaan havainnoimalla voi lumoutua (Simkin & Tyrväinen 2022: 55). Luontoelementit voivat tarjota myös samaistumisen mahdollisuuksia, ja niiden avulla kokemuksia voidaan käsitellä ja sanallistaa (Salonen 2020: 43). Luontoperustaiset menetelmät voivat tukea myönteisiä hyvinvointikokemuksia vahvistamalla luontoyhteyttä ja hyväksyvää läsnäoloa (Haveri & Salonen 2025: 61). Luontokokemukset ovat kuitenkin yksilöllisiä, sillä niihin vaikuttavat aikaisemmat kokemukset, toiveet ja arvostukset (Simkin & Tyrväinen 2022: 53, 62).

Luontoperustainen toiminta edellyttää helposti saavutettavia ja monimuotoisia luontoympäristöjä (Kolster 2026: vi). Yksi suomalaisille tyypillinen ja suosittu luontoympäristö on metsä (Tyrväinen & Lanki & Sipilä & Komulainen 2018). Metsä ei kuitenkaan ympäristönä välttämättä sovellu kaikille, sillä osa voi kokea siellä yksin liikkumisen pelottavana (Simkin & Tyrväinen 2022: 62). Tällöin ohjattu luontotoiminta voi tarjota ohjaajan ja ryhmän antamaa sosiaalista tukea osallistujille (Haveri & Salonen 2025: 107).

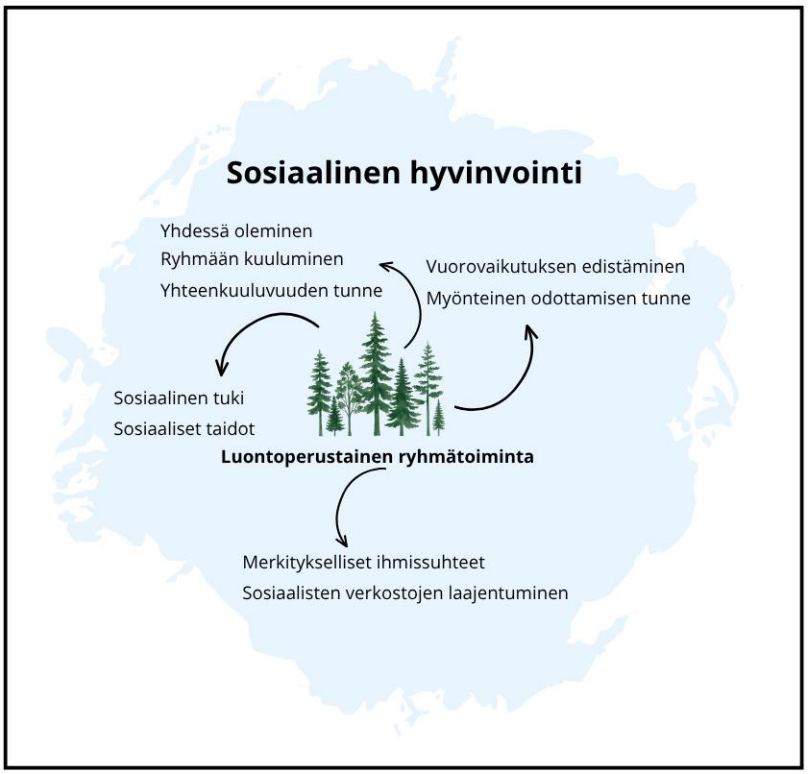
Ohjaajan tehtävänä on luoda edellytykset, joiden ansiosta jokainen voi osallistua voimavarojensa rajoissa ja kokea luonnon hyvinvointivaikutuksia (Luke ja GCF ry 2021: 22). Myös turvallisuuden huomioiminen tukee kaikkien osallistujien mahdollisuuksia osallistua luontoperustaiseen toimintaan (Kolster 2026: vi). Ohjauksella voi olla merkitystä myös luontokokemuksen kokonaisvaltaisuuden kannalta ja osallistujien kyvylle tunnistaa kokemusten vaikutuksia (Salonen 2020: 43, 55).

Luontoperustaiset interventiot voivat tukea ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä (Tong ym. 2025: 1). Sosiaaliset suhteet ovat yksi luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvistä tekijöistä (Irvine ym. 2022: 1; Sachs ym. 2024: 6; Simkin & Tyrväinen 2022: 54; Tyrväinen 2023). Näin ollen luontokävelyt voivat tarjota ikääntyneille mahdollisuuksia sosiaalisten verkostojen laajentamiseen (Irvine ym. 2022: 1) sekä yhdessä olemiseen (Salonen 2020: 44). Luontoperustaisen ryhmätoiminnan kautta muodostuvat sosiaaliset yhteydet ja myönteiset ihmissuhteet voivat puolestaan tukea minäpystyvyyttä, sosiaalisia taitoja sekä kokonaisvaltaista elämänlaatua (Vert ym. 2024: 6).

Luontokävelyt voivat myös vahvistaa ikääntyneiden kokemusta ryhmään kuulumisesta (Irvine ym. 2022: 1). Lisäksi luontoympäristö voi edistää ryhmäytymistä ja vahvistaa ryhmänjäsenten välistä luottamusta (Salonen 2005: 103). Luonnossa tapahtuvan toiminnan on todettu vahvistavan myös yhteenkuuluvuuden tunnetta (Irvine ym. 2022: 1;

Sachs ym. 2024: 6) sekä tukevan myönteistä sosiaalista kanssakäymistä, kuten empatian osoittamista muita osallistujia kohtaan (Irvine ym. 2022: 1). Luontoympäristö voi lisäksi madaltaa kynnystä yhdessä olemiseen ja tehdä ryhmätilanteista luontevampia, sillä huomio voi kohdistua osittain ympäröiviin luontoelementteihin (Salonen 2005: 103).

Luontotoiminnan hyvinvointia edistävä sosiaalinen ulottuvuus voi syntyä myös yhteisten kokemusten jakamisesta (Salonen 2020: 44). Luonto edistää ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuksia vuorovaikutukseen (Finlay ym. 2015: 99). Luontokävelyt puolestaan voivat tarjota osallistujille mahdollisuuksia luontevaan vuorovaikutukseen sekä kävelyn aikana että sen jälkeen. Säännölliset ryhmäkävelyt voivat myös herättää myönteistä odotusta tulevista kohtaamisista muiden osallistujien kanssa. (Irvine ym. 2022: 1, 17.) Lisäksi luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuden säädellä sosiaalista vuorovaikutusta omien tarpeiden mukaan (Tyrväinen 2023; Simkin & Tyrväinen 2022: 54). Kuvassa 2 on esitetty sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta niitä merkityksiä, joita luontoperustainen ryhmätoiminta ja luonnossa liikkuminen voivat tukea.



Kuva 2. Luontoperustainen ryhmätoiminta ja luonnossa liikkuminen sosiaalisen hyvinvoinnin mahdollistajana (Irvine ym. 2022: 1, 6, 17, 22; Sachs ym. 2024: 6; Vert ym. 2024: 6; Salonen 2020: 44; Kolster 2024: 13; Haavisto 2023: 162).

Luontoperustaisessa ryhmätoiminnassa yhdistyvät ryhmämuotoinen toiminta ja luontoon liittyvät aktiviteetit voidaan nähdä tehokkaana keinona ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden muodostumisessa. Myös osallistumisen tiheys ja ulkona vietetyn ajan pituus voivat olla yhteydessä toiminnan hyvinvointivaikutuksiin. (Pitkälä ym. 2026: 9–11.)

4 Opinnäytetyön yhteistyökumppani ja Luonto liikuttaa -ryhmätoiminta

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi valtakunnallinen vanhuusalan järjestö Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta, joka järjestää ikääntyneille suunnattua toimintaa pääkaupunkiseudulla. Vanhustyön keskusliitto tekee vahvaa vanhuspoliittista vaikuttamistyötä antaen lausuntoja, tehden aloitteita ja esityksiä iäkkäiden osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Liitto toimii ikääntyneiden parissa tukien heidän osallisuuttaan sekä huomioiden heidän äänensä. (Vanhustyön keskusliitto a; Vanhustyön keskusliitto c; Vanhustyön keskusliitto d.)

Senioritoiminnan toteuttama Luonto liikuttaa -ryhmätoiminta mahdollistaa kotona asuville yli 65-vuotiaille ikääntyneille säännöllisen ulkona liikkumisen yhdessä muiden kanssa. Toimintaa järjestetään joka toinen viikko syksyisin ja keväisin. Ryhmät ovat ammattilaisten ohjaamia ja osallistuminen on ryhmäläisille maksutonta. Kävelyreiteillä matkaa kertyy noin kolme kilometriä. Ryhmäläisillä on myös mahdollisuus osallistua toiminnan sisällön ideointiin ja arviointiin. (Vanhustyön keskusliitto a; Vanhustyön keskusliitto b.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppanilta saadun tiedon mukaan Luonto liikuttaa -ryhmätoiminta sai alkunsa korona-ajan loppumetreillä. Tuolloin ei ollut vielä varmuutta rajoitusten päättymisestä ja ryhmätoiminnalle oli kova tarve. Ratkaisuksi kehitettiin ulkona toteutettava ryhmätoiminta. Luonto liikuttaa -toiminta mahdollistaa ikääntyneille turvallisen liikkumisen uusissa ja erilaisissa ympäristöissä. Lisäksi toiminta tarjoaa mahdollisuuksia iloon sekä uuden löytämiseen yhdessä muiden kanssa. Ryhmän tavoitteena on yhdessä liikkeelle lähteminen, luonnosta nauttiminen ja kaupunkiympäristön ihmetteleminen. Toiminnassa on tärkeää myös ajatusten ja kokemusten jakaminen erilaisten ihmisten kanssa. On merkityksellistä huomioida, että toiminta on tavoittanut ikääntyneitä, jotka eivät ole kiinnostuneet sisätiloissa kokoontuvista ryhmistä.

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä Luonto liikuttaa -ryhmän osallistujien kokemuksista luonnossa tapahtuvasta ryhmätoiminnasta. Lisäksi tavoitteena on tuottaa työelämäkumppanille tietoa ikääntyneiden luontoperustaisen ryhmätoiminnan kehittämisen tueksi.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: millaisia merkityksiä luontoperustaisella ryhmätoiminnalla on ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin?

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyön aihe nousi yhteistyökumppanin tarpeesta saada tietoa ikääntyneiden kokemuksista luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta. Tutkimusmenetelmien valintaa ohjasi opinnäytetyön tarkoitus (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 137). Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin, sillä tarkoituksena oli kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Laadullinen tutkimus soveltuu erityisesti ymmärryksen syventämiseen ja ilmiön kuvaamiseen (Puusa & Juuti 2020: 77), mikä vastasi opinnäytetyön tarkoitusta.

Laadullinen tutkimusmenetelmä on soveltuvin, kun kuvataan ilmiötä, joka perustuu tutkittavien omiin kokemuksiin ja kokemusmaailman ymmärtämiseen. Laadullinen tutkimusasetelma on mukautuva ja antaa tilaa aineistolle. (Puusa & Juuti 2020: 76–78, 81.) Aineisto kerättiin yksilöllisin teemahaastatteluin, joka mahdollisti haastateltavien omien kokemusten esiin tuomisen (Vilkka 2025: 151). Analyysimenetelmänä hyödynnettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, koska luokittelu muodostettiin aineistosta (Elo & Kajula & Tohmola & Kääriäinen 2022: 218).

6.2 Aineistonkeruu ja haastatteluiden toteutus

Haastatteluiden tarkoituksena oli kerätä ikääntyneiden Luonto liikuttaa -ryhmäläisten omakohtaisia kokemuksia luontoperustaisen ryhmän toiminnasta sekä sen merkityksestä heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Yksilöhaastattelu oli sopiva valinta laadullisena tutkimusmenetelmänä, kun haluttiin kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia (Puusa 2020: 106; Vilkka 2025: 150–151).

Opinnäytetyötä varten haastateltiin yhdeksää Luonto liikuttaa -ryhmäläistä, ja haastattelut toteutettiin toukokuussa 2026. Kaikki haastateltavat olivat naisia. Haastateltavien valinnassa keskeisenä perusteena pidettiin heidän omiin kokemuksiinsa perustuvaa näkemystä tutkittavasta ilmiöstä (Vilkka 2025: 165). Haastatteluihin kutsuttiin Luonto liikuttaa -ryhmässä yli kolme vuotta mukana olleita, yli 65-vuotiaita osallistujia. Haastatteluista laadittiin tiedote, joka jaettiin työelämäkumppanin välityksellä mahdollisille haastateltaville (Liite 2. Haastattelun tiedote). Tiedotteessa pyydettiin ryhmäläisiä ottamaan yhteyttä työelämäkumppanin yhteyshenkilöön, joka sopi haastatteluajat osallistujien kanssa. Haastatteluun osallistujat valittiin ilmoittautumisjärjestyksessä. Opinnäytetyön tekijät saivat tiedon toteutuvista haastatteluajankohdista toimeksiantajalta ilman haastateltavien nimiä tai muita henkilötietoja.

Haastattelujen kesto vaihteli 45–75 minuutin välillä, ja niiden keskimääräinen kesto oli noin tunti. Haastattelutilanteita varten varattiin haastattelutilat Vanhustyön keskusliitosta, Helsingin keskustakirjasto Oodista ja Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampukselta. Haastateltavat olivat ikääntyneitä, minkä vuoksi haastattelupaikaksi valittiin rauhallinen tila (Lumme-Sandt 2017: 301). Lisäksi tilojen valinnassa huomioitiin saavutettavuus ja mahdollisuus vaihtoehtoisiin haastattelupaikkoihin, mikä lisäsi haastateltavien kokemaa valinnanvapautta sekä madalsi osallistumisen kynnystä.

Opinnäytetyön aihe oli selkeä ja rajattu, jolloin teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu oli sopiva aineiston keruumenetelmäksi. Lisäksi tutkittavasta asiasta oli olemassa sen verran tietoa, että haastattelun teemat olivat tunnistettavissa. (Palonen & Kylmä 2022: 285, 288.) Opinnäytetyön tekijät vahvistivat ymmärrystään tutkittavasta aiheesta perehtymällä aikaisempiin tutkimuksiin ja alan kirjallisuuteen, joka oli edellytys teemahaastattelun onnistumiseksi. Teemat pohjautuivat aiempaan tutkimustietoon sekä tekijöiden ennakkokäsityksiin, ja niiden avulla pyrittiin keräämään haastatteluista mahdollisimman kattavasti tulkittavaa materiaalia. (Puusa 2020: 112–113.)

Vaikka teemahaastattelu on pohjimmiltaan joustava ja avoin, ennalta valitut teemat ja niihin liittyvät kysymykset ohjasivat kuitenkin haastatteluiden kulkua. Kaikille haastateltaville esitettiin samat teemat, mutta niiden käsittelytapa ja -järjestys vaihtelivat. (Puusa 2020: 112–113.) Haastatteluissa tarkasteltiin teemoja, joita olivat luonto, ryhmätoiminta ja sosiaalinen hyvinvointi. Sosiaalisen hyvinvoinnin käsitettä avattiin haastateltaville tarvittaessa, jotta haastattelukysymykset ymmärrettiin mahdollisimman yhdenmukaisesti. Näiden teemojen pohjalta laadittiin apukysymyksiä. Haastatteluissa pyrittiin kuitenkin siihen, että haastateltava sai kertoa vapaasti omista kokemuksistaan ja Luonto liikuttaa -ryhmän merkityksistä. Näin teemahaastatteluiden avulla voitiin nostaa ikääntyneiden ääni kuuluville (Hirsjärvi & Hurme 2011: 48). Opinnäytetyön teemahaastattelurungon sisältö on esitetty liitteessä 1 (Liite 1. Teemahaastattelurunko).

Haastattelujen aluksi käytiin läpi sen kulku ja tarkoitus, jonka jälkeen haastateltavilta pyydettiin suullinen suostumus osallistumiseen. Suostumus tallennettiin osaksi haastatteluaineistoa. Taustatietona kysyttiin asumismuoto, jotta haastateltavien elämäntilanne hahmottui opinnäytetyön tutkimuskysymyksen kannalta oleellisella tavalla. Haastattelut toteutettiin kiireettömässä ja rauhallisessa ilmapiirissä. Lisäksi haastattelutilanteissa huomioitiin ikääntyneiden mahdolliset aistiheikentymät ja vuorovaikutuksen varmistamiseksi heidät haastateltiin kasvokkain (Lumme-Sandt 2017: 301). Haastattelu menetelmänä mahdollisti myös tarkentavien kysymyksien esittämisen (Puusa 2020: 107). Haastateltaville annettiin aikaa vastata, mikä tuki ikääntyneiden omien kokemusten esiin tuomista.

Kaikki haastattelut suoritettiin parina, jolloin toinen haastattelija kirjasi aineistonkeruuseen liittyviä tilanteita ja ratkaisuja opinnäytetyön päiväkirjaan (Palonen & Kylmä 2022: 290). Haastateltavat osallistuivat haastatteluihin mielellään ja halusivat tuoda näkyväksi Luonto liikuttaa -ryhmätoiminnan merkitystä omassa elämässään. Ikääntyneet kuvasivat kokemuksiaan ryhmästä aktiivisesti, mikä tuki haastatteluaineiston runsautta.

Haastattelut nauhoitettiin, ja niistä muodostui äänimateriaalia yhteensä seitsemän tuntia ja 55 minuuttia. Litterointi aloitettiin heti ensimmäisen haastattelun jälkeen, ja sitä jatkettiin haastattelujen edetessä. Aineisto litteroitiin käsin sanatarkasti, lukuun ottamatta tunnistettavia tietoja, kuten haastatteluiden aikana esille nousseita nimiä, asuinpaikkoja tai mahdollisia sairauksia. Myöskään opinnäytetyön tutkimuskysymyksen kannalta merkityksetöntä keskustelua ei litteroitu. Litteroitua tekstiä koostui fonttikoolla 11

yhteensä 69 sivua. Litterointi tehtiin huolellisesti, jotta analyysi eteni luotettavasti ja kokonaisuus hahmottui systemaattisesti (Elo ym. 2022: 219).

6.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön analyysimenetelmäksi valittiin induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineistolähtöisessä analyysissa aineistoa ei tarkastella valmiin luokittelurungon kautta, vaan luokittelu muodostetaan suoraan aineistosta (Elo ym. 2022: 218). Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys ohjasivat induktiivista päättelyä, johon sisällönanalyysi keskeisesti pohjautuu. Aineistolähtöisen analyysin avulla pyrittiin kuvaamaan tiiviisti tutkittavaa ilmiötä, samalla kun aineisto välitti oman tarinansa. (Kylmä & Juvakka 2007: 112–113, 117.) Aineistoa analysoitaessa oli havaittavissa kyllääntymistä toistuvien ja samansisältöisten ilmausten vuoksi, jotka muodostivat opinnäytetyön analyysin kannalta kattavan kokonaisuuden. Kuitenkin, kuten Vilkka (2025: 182) huomauttaa, samankaltaisuudesta huolimatta kukin haastattelu, myös saman haastateltavan kanssa, tuottaa aina uudenlaisia merkityksiä ikääntyneiden tulkintojen ja kokemusten muovautuvuuden vuoksi.

Litteroinnin jälkeen aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksen kannalta keskeistä sisältöä. Alkuperäisilmaukset merkittiin värikorostuksella, ja ne toimivat pohjana pelkistämiselle (Kylmä ja Juvakka 2007: 117). Analysoinnin ensimmäisessä vaiheessa aineistosta jätettiin pois tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaiset kokemukset (Tuomi & Sarajärvi 2018: 123). Taulukkoon 2. on kuvattu esimerkkejä haastatteluaineiston pelkistämisestä.

Taulukko 2. Haastatteluaineiston pelkistämisestä esimerkki

Alkuperäinen ilmaisu	**Pelkistetty ilmaisu**
Kun on taas samanikäisiä suunnilleen ihmiset ympärillä, niin sitten on samanlaisia ajatuksia, tekoja, suunnitelmia kaikkia ja tekemistä.	Samanikäisiä Samanlaiset ajatukset, teot, suunnitelmat ja tekemiset
Siellä kaikkien kanssa voidaan jutella. Siellä ei ole ollenkaan oo semmosta syrjimisjuttua, että kaikki kuuluu todellakin siihen ryhmään.	Keskustelu kaikkien kanssa Ei syrjintää Kaikki kuuluu ryhmään

Mun hyvinvointi on sitä et saa olla toisten ihmisten kanssa. Etten mä ole yksin.	Ymmärrys sosiaalisista suhteista omalle hyvinvoinnille Yksinäisyyden vaikutus
Luonnossa ollaan itsejämme ja koemme jokainen tavallamme sen. Siitä syntyy mielenkiintoisia keskustelujakin ryhmäläisten kesken.	Luonnossa oma itsensä Kaikki kokee sen tavallaan Synnyttää keskusteluita ryhmässä

Pelkistämisvaiheen jälkeen aineistosta etsittiin samankaltaisuuksia kuvaavia ilmauksia, jotka ryhmiteltiin. Näistä muodostuivat alaluokat. Alaluokat nimettiin sisältöä kuvaavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 124.) Aineiston alaluokiksi muodostuivat: *yksinäisyyden väheneminen, ei yksinäisyyden kokemusta, uudet ystävyyssuhteet, vertaistuki, toisten auttaminen, toisten huomioiminen, toisista välittäminen, sosiaalisen turvallisuuden tunne, psykologisen turvallisuuden tunne, myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri, ohjaajan merkitys, yhteenkuuluvuuden tunne, kokemus ryhmään kuulumisesta, sosiaalinen kynnys madaltuu, luonto tukee vuorovaikutusta, kokemusten jakaminen ja toisilta oppiminen.*

Aineiston luokittelu jatkui alaluokkien ryhmittelyllä yläluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2018: 124): *yksinäisyyden ehkäisy ja lievittyminen, sosiaalinen tuki, ryhmässä koettu tuki, turvallisuuden tunne, yhteenkuuluvuuden kokemus, luonto vuorovaikutuksen mahdollistajana ja yhdessä oppiminen.*

Yläluokat jäsentyivät pääluokiksi: *sosiaalisten suhteiden mahdollistuminen, yhteisöön kuulumisen tunne ja vuorovaikutuksen mahdollistuminen.* Pääluokat nimettiin kuvaavasti aineistosta tunnistettujen ilmiöiden perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2018: 125). Pääluokat muodostivat yhdistävän luokan, jonka kautta aineisto antoi vastauksen tutkimuskysymykseen, millaisia merkityksiä luontoperustaisella ryhmätoiminnalla on ikääntyneiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Taulukossa 3. on esitetty haastatteluaineiston luokittelu sekä luokkien keskinäinen hierarkia. Tulokset kuvataan tarkemmin luvussa 6, Luontoperustaisen ryhmätoiminnan sosiaalisen hyvinvoinnin merkitykset ikääntyneille.

Taulukko 3. Haastatteluaineiston luokittelu

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Yksinäisyyden väheneminen	Yksinäisyyden ehkäisy ja lievittyminen	Sosiaalisten suhteiden mahdollistuminen	Luontoperustaisen ryhmätoiminnan sosiaalisen hyvinvoinnin merkitykset ikääntyneille
Ei yksinäisyyden kokemusta			
Uudet ystävyyssuhteet	Sosiaalinen tuki		
Vertaistuki			
Toisten auttaminen	Ryhmässä koettu tuki		
Toisten huomioiminen			
Toisista välittäminen			
Sosiaalisen turvallisuuden tunne	Turvallisuuden tunne	Yhteisöön kuulumisen tunne	
Psykologisen turvallisuuden tunne			
Myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri			
Ohjaajan merkitys			
Yhteenkuuluvuuden tunne	Yhteenkuuluvuuden kokemus		
Kokemus ryhmään kuulumisesta			
Sosiaalinen kynnys madaltuu	Luonto vuorovaikutuksen mahdollistajana	Vuorovaikutuksen mahdollistuminen	
Luonto tukee vuorovaikutusta			
Kokemusten jakaminen	Yhdessä oppiminen		
Toisilta oppiminen			

Aineiston ryhmittelyn jälkeen siirryttiin abstrahointiin eli käsitteellistämiseen, jossa alkuperäisilmauksista muodostettiin opinnäytetyön kannalta keskeisiä teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018: 125). Taulukossa 4. on esitetty esimerkki luokittelun etenemisestä alkuperäisestä ilmaisusta pääluokkaan.

Taulukko 4. Esimerkki luokittelun etenemisestä alkuperäisestä ilmaisusta pääluokkaan

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Tai peräkkäin. Niin no välillä kuin karjalalauma. Mut juur tää, et ei tarvi olla niinku kasvokkain. Hänelle, jolle katsekontakti on vaikeeta, niin se on helpotus ihan varmaan.	Kuljetaan usein peräkkäin Ei tarvitse olla kasvokkain Helpottaa vuorovaikutusta, jos katsekontakti vaikeaa	Luonto tukee vuorovaikutusta	Luonto vuorovaikutuksen mahdollistajana	Vuorovaikutuksen mahdollistuminen

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin työskentelyä ohjasi opinnäytetyön tutkimuskysymys (Tuomi & Sarajärvi 2018: 127). Analyysivaihe eteni vaiheittain, ja litteroitujen haastattelujen sekä pelkistysten äärelle palattiin luokittelun yhteydessä useaan otteeseen. Analysointi edellytti opinnäytetyön tekijöiltä tiivistä yhteistyötä sekä määrätietoista työskentelyä. Analyysin parissa pyrittiinkin työskentelemään systemaattisesti koko toteutusvaiheen ajan.

7 Luontoperustaisen ryhmätoiminnan merkitykset ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille

7.1 Sosiaalisten suhteiden mahdollistuminen

7.1.1 Yksinäisyyden ehkäisy ja lievittyminen

Lähes kaikki haastateltavista olivat asuneet yksin jo pitkään, mikä suurimmalla osalla oli leskeksi jäämisen seurausta. Lisäksi ryhmäläiset kuvailivat vuosien aikana usean läheisen ystävän sairastuneen tai kuolleen, jonka vuoksi heidän sosiaalinen piirinsä oli hiljakseen pienentynyt. Osa haastateltavista kertoi kohdanneensa yksinäisyyttä elämän taitekohdissa, kuten eläkkeelle siirtymisen yhteydessä, puolison kuoleman myötä tai oman terveydentilan muutosten vuoksi. Myös korona-aikana koettua yksinäisyyttä

muisteltiin haastatteluissa, aikaa kuvattiin poikkeuksellisen vaikeaksi. Eräs haastateltavista kuvaili yksinäisyyden lisääntymistä puolison menehtymisen jälkeen:

> Aikaisempi erittäin sosiaalinen elämä tuota mieheni kanssa loppui, loppui suurelta osin.

Osassa haastatteluista ilmeni *yksinäisyyden väheneminen* luontoperustaiseen ryhmätoimintaan osallistumisen myötä. Haastateltavat kuvasivat, että Luonto liikuttaa -ryhmä mahdollistaa yhdessäolon, ja tuo yksin asuvalle sisältöä elämään. Ikääntyneet toivat esiin, että ilman ryhmätoimintaa he olisivat todennäköisesti kokeneet itsensä enemmän yksinäiseksi. Haastateltavat kuvasivat kokemustaan seuraavasti:

> Kun mä oon ryhmässä ulkona tuolla toisten kanssa, ei oo sitä yksinäisyyttä sitten siinä.

> Jotenki se ryhmä on niin empaattinen, et tuota, siellä ei tunne itteensä yksinäiseksi.

Suurin osa haastateltavista kuitenkin kertoi, että heillä *ei ole yksinäisyyden kokemusta.* Osa heistä kuvasi vähäisten yksinäisyyden kokemusten liittyvän omaan sosiaaliseen luonteeseensa. Toiset puolestaan kertoivat pyrkineensä tietoisesti pysymään aktiivisina eläkkeelle jäämisen jälkeen esimerkiksi vapaaehtoistyön kautta. Osa haastateltavista kuvasi, ettei Luonto liikuttaa -ryhmän merkitys liittynyt ensisijaisesti yksinäisyyden vähentymiseen.

7.1.2 Sosiaalinen tuki

Haastateltavat kuvasivat, että luontoperustaisen ryhmätoiminnan myötä heille on avautunut mahdollisuuksia uusiin tuttavuuksiin. Suurin osa haastateltavista kertoi muodostaneensa *uusia ystävyyssuhteita* ryhmän kautta. Ystävyyssuhteiden rakentuminen näyttäytyi kuitenkin yksilöllisenä prosessina. Osa ikääntyneistä kertoi pitävänsä yhteyttä ryhmäläisiin myös luontoretkien ulkopuolella, kun taas toiset kohtasivat muita ryhmäläisiä ainoastaan ryhmän yhteisissä tapaamisissa. Haastateltavat toivat esiin ryhmässä muodostuneiden ystävyyssuhteiden rakentuneen ja syventyneen vuosien aikana tapahtuneiden kohtaamisten myötä. Haastateltavat kokivat merkityksellisenä sen, että vielä ikääntyneenäkin on mahdollista luoda uusia, tärkeitä ystävyyssuhteita:

> Ja se, että jotenki huomaa, että vanhoilla päivilläkin pystyy ystävystymään, ja saa sillai läheisiäkin ystäviä. Et ei se oo vaan nuorten etuoikeus.

> Sitte niinku sillai, että taas uusia ystäviä, ku seki tuntuu välillä ihan ihmeelliseltä, että vanhanakin voi saada uusia ystäviä.

Vertaistuki korostui useissa haastatteluissa ja ryhmäläiset kokivat sen tärkeäksi voimavaraksi. Haastateltavat kuvasivat yhteisen kokemusmaailman lisäävän ymmärrystä ja tarjoavan tukea erilaisissa elämäntilanteissa. Eräs haastateltava kuvasi ryhmän mahdollistaman vertaistuen ehkäisevän alakuloon vaipumista ja Luonto liikuttaa -toiminnan toimineen tärkeänä kanavana tunteiden purkamiselle. Haastateltavat kuvasivat merkityksellisenä myös mahdollisuutta keskustella vastaavanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa, esimerkiksi sairauksiin liittyvistä kokemuksista:

> Sitten kun on taas samanikäisiä suunnilleen ihmiset ympärillä, niin sitten on samanlaisia ajatuksia, tekoja, suunnitelmia kaikkia ja tekemistä.

> Sitten kerrotaan aina, et kun tätä paikkaa kolottaa ja tota paikkaa kolottaa, ja sitten vertaillaan.

7.1.3 Ryhmässä koettu tuki

Toisten auttaminen näyttäytyi kaikissa haastatteluissa vahvasti. Luontoympäristössä liikkuessa toisten auttaminen ilmeni konkreettisina tekoina. Apua annettiin toisille esimerkiksi tarjoamalla kättä hankalissa paikoissa tai muulla tavoin varmistamalla toisten turvallinen eteneminen. Haastateltavat kuvasivat toisten auttamisen olevan luontevaa. Tämän koettiin lisäävän myös omaa turvallisuuden tunnetta, sillä ryhmässä voitiin luottaa siihen, että apua olisi aina saatavilla myös itselleen. Toisten auttamista kuvattiin haastatteluissa seuraavasti:

> Kaikista pidetään huolta. Niin aina käsikynkkään vaan ja mennään, että aina saa apua.

> Mä oon huomannu sen, että kun on vähän huonomminkin liikkuva mukana, niin se auttaminen siellä, toisen auttaminen ja kattominen, että se pääsee perässä.

Useat haastateltavista kuvasivat, kuinka toisten auttaminen mahdollisti myös itselleen auttamisen ilon ja tarpeellisuuden kokemuksen:

> Siinähän saa itsekin sitä hyvinvointia, kun huomioi toiset.
>
> Eli sekin, että sitten voin auttaa jotakin pikkuisen tässä kohtaa, kun kivutaan jotakin. Niin siitä tulee se mielihyvä, että mä oon tarpeellinen.

Haastatteluissa korostui, että *toisten huomioiminen* oli myös keskeinen osa ryhmän toimintaa. Ryhmäläiset kuvasivat muun muassa varoittavansa toisiaan maaston esteistä ja huolehtivansa siitä, että kaikki pysyivät mukana luonnossa liikkuessa:

> Varotellaan toisiamme, että tossa on nyt sitten kanto, ja tossa on noita juurakoita, että älkää nyt kompastuko niihin. Ja katotaan, että tuleeko ne siellä perässä tulijatkin, ettei oo jääny hyvin pitkälle.

Lisäksi haastateltavat kuvasivat, kuinka fyysisen turvallisuuden lisäksi ryhmässä huomioitiin toisten jaksaminen ja mieliala:

> Aina otetaan huomioon ja sitten vaikka pysähdytään, että onko sulla juotavaa. Ja onks kaikki hyvin ja levätään tässä vähän aikaa ja jatketaan matkaa sitte.

Useissa haastatteluissa korostui ryhmäläisten *toisista välittäminen*, jonka ikääntyneet kokivat merkitykselliseksi osaksi ryhmän toimintaa. Haastateltavat kuvasivat havainneensa, että ryhmäläisten poissaolot huomattiin ja niihin reagoitiin. Tämä lisäsi haastateltavien kokemusta siitä, että jokainen ryhmänjäsen oli tärkeä osa ryhmää. Tieto oman poissaolon huomioimisesta toi ikääntyneille mielihyvää:

> Siinäkin mielessä sitte niinku tärkeetä, et jos joku puuttuu, niin heti niinku sitä huomataan. Onko joku ollu yhteydessä tai näin…

7.2 Yhteisöön kuulumisen tunne

7.2.1 Turvallisuuden tunne

Haastateltavat kuvasivat ryhmässä koetun *sosiaalisen turvallisuuden tunteen* tärkeänä. Osa haastateltavista kertoi, etteivät olleet ennen haastattelua tietoisesti ajatelleet ryhmätoimintaan liittyvää sosiaalisen turvallisuuden tunnetta. Asiasta kysyttäessä haastateltavat kuitenkin tunnistivat kokeneensa kyseistä tunnetta ryhmässä. Haastateltavat kuvasivat, että ikääntymisen ja erilaisten sairauksien myötä tulleet fyysiset rajoitteet olivat monelle haasteltavalle syy siihen, joiden vuoksi luontoon lähteminen yksin koettiin

epävarmana ja turvattomana. Toisten ryhmäläisten läsnäolon koettiin tuovan turvaa luonnossa liikkumiseen sekä madaltavan kynnystä osallistua:

> No se on just se, et mä oon ryhmässä ja uskallan sitten liikkua luonnossa. Kun yksin en sinne kuitenkaan lähde. Et se on sitä turvaa ympärillä sillon.

Osa haastateltavista kertoi, että yksin luonnossa liikkumista estää myös pelon tunne, joka liittyi esimerkiksi kaatumiseen:

> Se liikkeelle lähteminen ja liikkuminen jossain paikoissa, esimerkiksi niin ehkä tulis, jos nyt tulis ylipäänsä lähdettyä, niin se vois olla, että jonkinlainen pelko ikään kuin estäisi johonkin menemisen.

Osa haastateltavista koki myös merkittävänä ryhmässä koetun *psykologisen turvallisuuden tunteen*, mikä ilmeni muun muassa ryhmäläisten hyväksytyksi tulemisen kokemuksena. Lisäksi psykologinen turvallisuus näkyi niin, että ryhmässä uskallettiin olla omana itsenään. Psykologista turvallisuuden tunnetta kuvattiin haastatteluissa seuraavasti:

> Kaikilla on oikeus sanoa mielipiteensä ja olla siinä... ja silloin tulee, se semmonen turvallinen olo…

> Ei tarvi jännittää ketään, et sekin on hirveen tärkee asia.

Haastateltavien vastauksissa nousi vahvasti esille ryhmän *myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri.* Haastateltavat kokivat ryhmän ilmapiirin syventyneen ajan myötä, kun ryhmäläiset tutustuivat hiljakseen paremmin toisiinsa. Hyväksyvän ilmapiirin koettiin mahdollistavan keskustelut kaikkien ryhmäläisten kanssa, eikä ryhmässä koettu ulkopuolisuuden tunnetta:

> Mun mielestä siellä on kyllä ihan koko porukalla niinku hyvä henki ja voi hypätä juttelemaan kenen hyvänsä kanssa.

> Siellä ei ollenkaan oo sellasta niin kun, semmosta syrjimisjuttua.

Osa haastateltavista koki, että ryhmän ilmapiiri rohkaisi heitä keskustelemaan henkilökohtaisistakin asioista:

> Tiedetään niinku semmosia ihan niinku varmasti enemmän henkilökohtaisempia asioita toisistamme.

Aineistossa korostui *ohjaajan merkitys* ryhmäläisten turvallisuuden tunteen rakentumisessa. Haastateltavat kuvasivat ohjaajaa tasavertaisesti kaikkia ryhmäläisiä tukevaksi. Lisäksi ikääntyneet kokivat ohjaajalla olevan positiivinen merkitys ryhmän ilmapiiriin. Ohjaajaa kuvailtiin muun muassa empaattiseksi, positiiviseksi ja turvalliseksi toimijaksi, jonka läsnäolo loi ryhmään luottamusta ja turvaa. Eräs haastateltava kuvasi ohjaajan merkitystä seuraavasti:

> (Ohjaajan nimi) ennen kaikkea sitten, joka ottaa kaikki vastaan. Ja pitää kaikista huolta ja et kukaan ei jää ulkopuolelle, että kaikki huomioidaan siellä.

7.2.2 Yhteenkuuluvuuden kokemus

Kaikkien haastateltavien kuvauksissa korostui vahva *yhteenkuuluvuuden tunne* ryhmässä. Yhteenkuuluvuuden kerrottiin vahvistuvan luonnossa liikkuessa ja korostuvan samanhenkisten ryhmäläisten keskuudessa. Yhteenkuuluvuuden koettiin vahvistuneen myös siksi, että ryhmän kokoonpano on pysynyt pitkälti samana. Haastateltavat kuvasivat yhteenkuuluvuutta esimerkiksi siten, että ryhmään oli aina helppo tulla ja ryhmässä koettiin olevan hyvä olla. Moni ryhmäläisistä kertoi yhteenkuuluvuuden kokemuksen vahvistaneen heidän hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti. Eräs haastateltava kuvasi ryhmän muodostuneen ajan saatossa läheiseksi, mikä edelleen vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteenkuuluvuuden koettiin olevan erilaista kuin muissa ryhmissä:

> Jotenkin siinä tulee se yhteenkuuluvaisuus erilainen kuin mitä tuolla muissa kerhoissa.

Lähes kaikissa haastatteluissa korostui vahva *kokemus ryhmään kuulumisesta.* Ikääntyneet kuvasivat ryhmään kuulumisen kokemuksen olevan merkityksellinen ja antoisa osa luonnossa tapahtuvaa ryhmätoimintaa. Ryhmään kuulumisen kokemusta koettiin vahvistavan sen, että ryhmässä huomioidaan kaikki ryhmäläiset tasavertaisesti. Kokemusta ryhmään kuulumisesta kuvattiin haastatteluissa seuraavasti:

> Kuulun ryhmään omasta mielestä ja on iloista mennä, kun siellä on huiskutukset, et täällä me ollaan!

> On ollu semmonenkin vaihe mun elämässä, et mä oon tuntenu, et tää on väärä paikka mulle, mä en kuulu tähän joukkoon. Niin mikä tunne ihmisellä sillon on? Kun sitten on tää tunne, et kuulun tähän joukkoon!

Vaikka haastateltavat arvostivat sitä, että ryhmänjäsenet ovat pysyneet melko samana vuosien aikana, haastateltavat kuvasivat toivottavansa uudet ryhmäläiset mukaan ennakkoluulottomasti. Ryhmäläiset pyrkivät tekemään heidän olonsa tervetulleeksi ja ryhmään kuuluvaksi:

> Jos joku uus ihminen tulee niin, kyllä mä hyvin äkkiä sitten yritän jututtaa ja muuta, että ei tule semmosta tunnetta, että mua ei haluta tähän ryhmään.

Ryhmään kuulumisen kokemus ilmeni haastatteluissa myös ikääntyvien toiveena ryhmätoiminnan jatkuvuudesta. Ryhmäläiset toivat esiin haastatteluissa huolta siitä, jatkuuko heille merkityksellinen toiminta myös tulevaisuudessa.

7.3 Vuorovaikutuksen mahdollistuminen

7.3.1 Luonto vuorovaikutuksen mahdollistajana

Kaikki haastateltavat kokivat, että luonnossa liikkuessa *sosiaalinen kynnys madaltuu.* Luontoympäristössä kontaktin ottaminen toisiin ryhmäläisiin koettiin luontevaksi ja helpoksi, mikä mahdollisti spontaanit keskustelut ja vuorovaikutuksen ryhmäläisten välillä:

> Luontevasti lähtee se tutustuminen liikkeelle, ehkä siis helpointakin. Olen aika monessa jutussa mukana, mutta ehkä luontojutut juuri ne, joissa tutustuminen jotenkin menee niin sujuvasti.

> Eli jos istutaan sisätiloissa, luentosalissa tai jonkun muun aktiviteetin äärellä, niin se tapahtuu ihan toisella tavalla. Mut luonnossa se tulee jotenkin itsestään.

Luonnossa liikkumisen aikana vuorovaikutusta mahdollisti ryhmäläisten kävelyn etenemisvauhdin vaihtelu. Ryhmäläiset saattoivat hidastaa tai nopeuttaa kävelytahtiaan, pysähtyä ihailemaan maisemia tai kulkea eri kohdissa ryhmää, mikä loi mahdollisuuksia erilaisille kohtaamisille:

> Siellä on niin helppo siinä, kun kävellään. Yhtäkkiä huomaa
> joku ihan semmonen vierellä on, joka ei ole, vaikka lähtiessä ollu.
> Niin sit se juttu luistaa kuitenkin ihan hyvin ja ja tulee erilaisia asioita.

Haastateltavat kuvasivat, että luonnossa ryhmäläisten oli mahdollista olla omia itsejään. Tämä ilmeni esimerkiksi mahdollisuutena vetäytyä keskusteluista muiden kanssa

silloin, kun sille oli tarvetta. Myös itsensä introverteiksi kuvaavat haastateltavat kokivat tutustumisen muihin ryhmäläisiin erityisen vaivattomaksi. Luontoympäristön koettiin vähentävän sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää jännitystä, minkä seurauksena kynnys keskusteluun osallistumiseen madaltui:

> Niinku sanottu introvertti ihminen ei niin helposti lähde tutustumaan, sanomaan, hei minä oon (sanoo nimensä) ja näin, mutta tossa se on niinku hurjan helppoa ollut siis alun perinkin.

Haastatteluissa ilmeni vahvasti ikääntyneiden kokemus, että *luonto tukee vuorovaikutusta* tarjoamalla jatkuvasti uusia havaintoja ja herättää näin luontevasti keskustelua ryhmäläisten välillä. Haastateltavat kuvasivat, että luonnon erilaiset elementit, kuten lintujen laulun kuunteleminen tai puiden halaaminen, herättää spontaaneja keskusteluita, joihin toiset ryhmäläiset voivat kommentoida helposti. Ikääntyneet kuvasivat ryhmäläisten kanssa käydyt keskustelut merkityksellisenä osana ryhmätoimintaa, ja keskusteluita kerrottiin odotettavan.

Lisäksi haastateltavat kokivat, että vuorovaikutus helpottui luonnossa liikkuessa. Haastatteluissa ilmeni, että keskustelun aloittaminen vieraan kanssa on luonnossa helpompaa kuin muissa ympäristöissä. Aineistosta ilmeni myös, että luonnossa vuorovaikutus muuttui rennommaksi, minkä myötä ryhmäläisten keskustelut syvenivät vähitellen. Luonnon tukea vuorovaikutukseen kuvattiin haastatteluissa seuraavasti:

> Se helpottaa sen takia, et voi keskittyy siihen linnunlaulun äänien kuuntelemiseen. Toinen antaa tilaa, että nyt hän keskittyy siihen polkuun. Ei häiritä. Askellukseen pitää keskittyy. Eli siinä on ne muut elementit.
>
> Me vähän vuorovaikutellaan justiin näillä männyillä ja niitten halaamisella.

7.3.2 Yhdessä oppiminen

Haastatteluiden mukaan luontoperustaisen ryhmätoiminnan yksi tärkeä merkitys ikääntyneille on *kokemusten jakaminen* muiden ryhmäläisten kanssa. Ikääntyneet kuvasivat, että luonnossa liikkuessa syntyy runsaasti tilaisuuksia sanoittaa omia havaintoja ja jakaa niitä toisille ryhmäläisille, jolloin havainnot muuttuvat yhteisiksi kokemuksiksi:

> Se oma havainnointi ja yhdessä muiden kanssa ihmettely on se juttu.

> Halutaan tavallaan jakaa sitä, että jos joku näkee jotain erikoista, niin heti kertoo.

Haastatteluiden perusteella luonnossa liikkuessa tapahtuva *toisilta oppiminen* korostui vahvasti ikääntyneiden vastauksissa. Ikääntyneet kuvasivat luonnossa tapahtuneita tilanteita, joissa ryhmä pysähtyy havaintojen äärelle ja pohtii niitä yhdessä, esimerkiksi kasvien tunnistamisen äärellä. Aineistosta ilmeni, että yhdessä pohtiminen tuottaa oppimisen iloa ja ryhmässä koetaan opittavan enemmän kuin yksin liikkuessa:

> Sitten, kun aina porukassa on tämmönen ihminen, joka tuntee kaikki kukat ja puut ja kaikki. Musta sekin on aivan ihmeellistä, että oppii koko ajan uutta. Ei koskaan oo liian vanha, et seki on tosi hieno asia porukassa.
>
> Minusta se on niinku siinä se oppimisen ilo.

8 Pohdinta

8.1 Ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä Luonto liikuttaa -ryhmän osallistujien kokemuksista luonnossa tapahtuvasta ryhmätoiminnasta. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa työelämäkumppanille tietoa ikääntyneiden luontoperustaisen ryhmätoiminnan kehittämisen tueksi. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Aineisto kerättiin yksilöllisin teemahaastatteluin, haastattelemalla yhdeksää Vanhustyön keskusliiton Luonto liikuttaa -ryhmään osallistunutta ikääntynyttä. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön tulokset olivat pääosin samansuuntaisia aiempien ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia ja luontoperustaista ryhmätoimintaa käsittelevien tutkimusten kanssa. Haastatteluaineiston analyysin perusteella nousi esiin kolme osa-aluetta luontoperustaisen ryhmätoiminnan merkityksestä ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille. Osa-alueet olivat sosiaalisten suhteiden mahdollistuminen, yhteisöön kuulumisen tunne sekä vuorovaikutuksen mahdollistuminen. Osa-alueet muodostivat toisiinsa kytkeytyvän kokonaisuuden, jossa kaikki kolme osaa tukevat toisiaan. Luontoperustaisen ryh-

mätoiminnan keskeisin merkitys ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille ilmenee sosiaalisten suhteiden mahdollistumisena. Yhteisöön kuulumisen tunne puolestaan vahvistaa tätä merkitystä. Luonnossa ja ryhmässä mahdollistuva vuorovaikutus taas muodostaa perustan sekä sosiaalisten suhteiden mahdollistumiselle, että yhteisöön kuulumisen tunteelle.

Yksi väestön ikääntymiseen liittyvistä keskeisistä haasteista on yksinäisyyden ehkäiseminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020: 17). Opinnäytetyön tulokset viittaavat siihen, että luontoperustaiseen ryhmätoimintaan osallistuminen voi tarjota ikääntyneille mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja vuorovaikutukseen. Nämä voivat osaltaan olla merkityksellisiä myös yksinäisyyden ehkäisemisen näkökulmasta. Samansuuntaisia havaintoja ovat esittäneet Irvine ja kumppanit (2022), joiden mukaan ryhmän muodostama sosiaalinen ympäristö ja spontaani vuorovaikutus voivat lievittää yksinäisyyden kokemusta (Irvine ym. 2022: 22).

Suurin osa haastateltavista ei kuitenkaan kokenut yksinäisyyttä haastatteluhetkellä. Tätä tulosta tarkasteltaessa on huomioitava, että haastateltavat olivat hakeutuneet Luonto liikuttaa -ryhmään omasta kiinnostuksestaan ja kykenivät osallistua toimintaan. Tämä rajaa osaltaan aineistossa esiin tulleita kokemuksia. Havainto on kuitenkin osittain samansuuntainen SoWell -tutkimushankkeen tulosten kanssa, joiden mukaan hieman yli puolet ikääntyneistä vastaajista ei kokenut lainkaan yksinäisyyttä (Tiainen ym. 2021: 407). Opinnäytetyön tuloksissa nousi myös esiin elämänmuutosten ja kriisiaikojen merkitys ikääntyneiden yksinäisyyden kokemukselle, mikä näkyi haastateltavien kuvauksissa korona-ajasta. Samansuuntaisesti Fadjukoff ja kumppanit (2022) ovat havainneet, että sosiaalisen hyvinvoinnin kokemus voi heikentyä nopeasti kriisitilanteissa (Fadjukoff ym. 2022: 331). Havainto korostaa sosiaalisten yhteyksien merkitystä myös elämänmuutosten ja kriisien aikana.

SoWell-tutkimushankkeen mukaan sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeä osa suomalaisten ikääntyneiden arkea, ja 73 % ikääntyneistä vastaajista tapaa ystäviään säännöllisesti (Tiainen ym. 2021: 407). Tämän opinnäytetyön tuloksissa luontoperustainen ryhmätoiminta näyttäytyi ikääntyneille mahdollisuutena tutustua uusiin ihmisiin ja muodostaa ystävyyssuhteita. Haastateltavien välillä oli kuitenkin eroja siinä, kuinka aktiivisesti he halusivat rakentaa uusia ystävyyssuhteita. Tämä tuo esiin ikääntyneiden sosiaalisten tarpeiden yksilöllisyyden, jota myös Numminen & Mäkimartti (2023b: 155) tuovat

esiin ikääntyneiden sosiaalisiin suhteisiin liittyen. Tuloksissa korostui lisäksi se, että ystävyyssuhteiden rakentuminen on prosessi ja edellyttää useita ryhmätoimintakertoja. Havainto on yhteneväinen Pitkälän ja kumppaneiden (2026) näkemyksen kanssa, jonka mukaan ryhmäinterventioiden vaikutuksen muodostuminen edellyttää toiminnalta riittävää kestoa (Pitkälä ym. 2026: 10). Luontoperustaisen ryhmätoiminnan suunnittelussa onkin perusteltua huomioida toiminnan jatkuvuus.

Toisten ihmisten auttaminen muodostaa keskeisen osan suomalaisten ikääntyneiden arkea (Tiainen ym. 2021: 409). Ikääntyneet kokevat merkitykselliseä mahdollisuuden auttaa muita, mikä ilmenee myös muun muassa Tuomisen ja Pirhosen (2019: 129) tutkimuksessa. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella haastateltavat arvostivat luontoperustaisessa ryhmätoiminnassa avautuvaa mahdollisuutta toisten huomioimiseen sekä vastavuoroiseen auttamiseen. Haastateltaville toisten auttaminen tuotti mielihyvää ja vahvisti kokemusta omasta tarpeellisuudesta. Ilmiö nousee esiin myös SoWell-tutkimushankkeessa, jonka mukaan lähes 70 % ikääntyneistä vastaajista koki toisten auttamisen lisäävän myös omaa hyvinvointiaan (Tiainen ym. 2021: 408).

Opinnäytetyön tulosten mukaan ryhmätoiminta mahdollisti samankaltaiseen elämäntilanteeseen kytkeytyvän vertaistuen, jonka myös Ajalin (2023) nostaa esiin yhtenä toimivan ryhmän päämääränä (Ajalin 2023: 157). Vertaistuki näyttäytyi tämän opinnäytetyön aineistossa ikääntyneille tärkeänä voimavarana. Samankaltaisesti läheiset sosiaaliset suhteet tukevat ikääntyneiden psykologista turvallisuuden tunnetta (Tiainen ym. 2021: 408). Opinnäytetyön aineiston perusteella muut ryhmäläiset sekä ryhmänohjaaja mahdollistivat ikääntyneille psykologisen ja sosiaalisen turvallisuuden tunteen syntymisen luontoperustaisessa ryhmätoiminnassa. Myös Kolster (2026) korostaa turvallisuuden merkitystä luontoperustaisessa ryhmätoiminnassa (Kolster 2026: 87). Opinnäytetyön tulosten perusteella turvallisuuden tunne voi helpottaa ryhmään osallistumista ja tukea kokemusta siitä, että ryhmässä voi olla oma itsensä.

Ryhmänohjaajalla oli tulosten perusteella keskeinen rooli ryhmän suvaitsevaisen ilmapiirin rakentumisessa, mikä on linjassa Ajalinin (2023) kuvauksen kanssa ohjaajan toiminnasta ryhmässä. Ohjaajan tehtävänä on edistää ilmapiiriä, jossa ikääntyneillä on mahdollisuus osallistua ja kokea onnistumisia omista lähtökohdistaan riippumatta. (Ajalin 2023: 158.) Tämän opinnäytetyön tulokset korostavat ohjaajan roolia luontoperustaisessa ryhmätoiminnassa. Ohjaaja hahmottui muun muassa turvallisten ja hyvin suunniteltujen luontoreittien sekä mielekkään yhdessäolon mahdollistajana.

Yksi yksilön keskeisistä tarpeista on yhteenkuuluvuuden kokemus sekä yhteys toisiin ihmisiin (Fadjukoff ym. 2022: 327). Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ikääntyneiden yhteenkuuluvuuden kokemus voi vahvistua luontoperustaisessa ryhmätoiminnassa ajan myötä. Samansuuntaisen havainnon ovat tehneet myös Irvine ja kumppanit (2022), joiden tutkimuksessa yhteenkuuluvuuden kokemus nousi yhdeksi tulokseksi (Irvine ym. 2022: 19). Opinnäytetyön aineistossa yhteenkuuluvuuden kokemus näyttäytyi ikääntyneiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti tukevana tekijänä. Tämä havainto vahvistaa aiempia näkemyksiä siitä, että yhteenkuuluvuuden kokemuksella on hyvinvointia edistävä merkitys (Vesa ym. 2020: 15).

Yhteenkuuluvuuden kokemus ei aineiston perusteella muodostunut ryhmässä ainoastaan yhteisen toiminnan kautta, vaan sitä rakennettiin myös aktiivisesti uusien ryhmäläisten hyväksymisen ja mukaan ottamisen myötä. Sen sijaan Irvinen ja kumppaneiden (2022) tutkimuksessa esiin nousi osallistujien huoli uusien jäsenten vaikutuksesta ryhmän vakiintuneeseen dynamiikkaan (Irvine 2022: 18). Eroa voi osaltaan selittää ryhmien erilaiset lähtötilanteet. Luonto liikuttaa -ryhmä oli pysynyt pitkään samana, mikä on voinut vahvistaa ryhmäläisten yhteenkuuluvuutta.

Luonnon merkitys vuorovaikutuksen mahdollistajana nousi esiin yhtenä opinnäytetyön keskeisistä tuloksista. Tulokset tukevat käsitystä siitä, että luontoympäristö voi toimia keskeisenä perustana ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille tarjoamalla luontevia vuorovaikutustilanteita muiden kanssa (Finlay ym. 2015: 104). Opinnäytetyön aineistossa luonto näyttäytyi ympäristönä, jonka erilaiset elementit herättivät spontaania keskustelua ikääntyneiden kesken. Samansuuntaisia havaintoja on tehty RECETAS-tutkimuksessa, jossa luonnon hyvinvointia tukevan merkityksen on havaittu liittyvän muun muassa luontevien puheenaiheiden syntymiseen (Pitkälä & Jansson & Kolster & Rautiainen & Aalto 2026: 7).

Luonnon lisäksi myös yhdessä liikkuminen näyttäytyi vuorovaikutusta edistävänä tekijänä. Kuten myös Irvine ym. (2022) ovat havainneet vuorovaikutuksen syntymisestä luonnossa liikkuessa (Irvine ym. 2022: 17). Tässä opinnäytetyössä kävelyn aikana tapahtuva luonnollinen eteneminen ja sen myötä syntyneet kohtaamiset tarjosivat ryhmäläisille mahdollisuuksia spontaaniin vuorovaikutukseen. Kävelyn aikana syntyneet keskustelut näyttäytyivät haastateltaville yhtenä ryhmätoiminnan merkityksellisimmistä an-

neista. Samansuuntaisesti Pitkälän ja kumppaneiden (2026) tutkimuksessa ikääntyneiden odotukset luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta liittyivät ulkona vietettyyn aikaan sekä keskusteluihin samanikäisten kanssa (Pitkälä ym. 2026: 11).

8.2 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön yhden keskeisen tuloksen mukaan ikääntyneiden yhteenkuuluvuuden kokemus voi vahvistua luontoperustaisessa ryhmätoiminnassa ajan myötä. Tämän pohjalta jatkossa voitaisiin pitkittäistutkimuksen avulla tarkastella, miten yhteenkuuluvuuden kokemus kehittyy ryhmätoimintaan osallistumisen aikana ja millaisessa ajassa se mahdollisesti vahvistuu. Lisäksi olisi hyödyllistä selvittää, mistä yhteenkuuluvuuden kokemus rakentuu ikääntyneiden luontoperustaisessa ryhmätoiminnassa sekä mitkä tekijät edistävät tai vaikeuttavat sen muodostumista.

Opinnäytetyön tuloksissa korostui luonnon merkitys vuorovaikutuksen mahdollistajana ja siten sosiaalisen hyvinvoinnin tukijana. Lähiluonnon saavutettavuudella on puolestaan merkittävä yhteys ikääntyneiden hyvinvointiin (Drakvik ym. 2024: 16). Ikääntymiseen liittyvät muutokset toimintakyvyssä voivat kuitenkin rajoittaa mahdollisuuksia liikkua lähiympäristössä. Jatkossa olisi hyödyllistä selvittää, miten sisätiloissa toteutettavassa ryhmätoiminnassa voitaisiin tukea ikääntyneiden välistä vuorovaikutusta ja sosiaalista hyvinvointia luonnon elementtejä hyödyntäen. Tällöin luonnon sosiaalista hyvinvointia tukevia mahdollisuuksia voitaisiin hyödyntää myös toimintakyvyltään rajoittuneille ikääntyneille.

Tämän opinnäytetyön kaikki haastateltavat olivat naisia. Jatkotutkimuksessa olisi siten kiinnostavaa tarkastella laajemman ja eri sukupuolia edustavan aineiston avulla, millaisia kokemuksia eri sukupuolia edustavilla ikääntyneillä on luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta ja sen merkityksestä sosiaaliselle hyvinvoinnille. Lisäksi olisi kiinnostavaa selvittää, millaisista tekijöistä eri sukupuolta edustavien ikääntyneiden sosiaalinen hyvinvointi rakentuu ja millä tavoin sitä voitaisiin tukea luontoperustaisen ryhmätoiminnan avulla.

Opinnäytetyön haastatteluissa esiin noussut ikääntyneiden huoli ryhmätoiminnan jatkuvuudesta korostaa toiminnan pitkäjänteisen järjestämisen merkitystä. Myös WHO (2025) korostaa sosiaalisten yhteyksien suojaavien vaikutusten hyödyntämistä ennaltaehkäisevästi (World Health Organization 2025: 74). Jatkossa olisi tarpeellista selvittää,

miten ikääntyneille suunnatun luontoperustaisen ryhmätoiminnan jatkuvuus voidaan turvata myös järjestötoiminnan rahoitukseen kohdistuvissa muutoksissa.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön prosessin kaikkia vaiheita ohjasivat hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteet sekä tutkimusetiikka (Vilkka 2025: 45). Opinnäytetyön toteuttamiseen ei tarvittu tutkimuslupaa. Tutkimusluvan tarve selvitettiin yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa, joka ei edellyttänyt tutkimusluvan hakemista. Lisäksi opinnäytetyön vaiheet eivät pitäneet sisällään asetelmia, jotka olisivat edellyttäneet ihmistieteiden eettisen toimikunnan eettistä ennakkoarviointilausuntoa (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019: 16). Opinnäytetyön tekijät osoittivat kunnioitusta ryhmäläisten ihmisarvolle ja itsemääräämisoikeudelle läpi opinnäytetyön prosessin (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019: 7). Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen merkitsi muun muassa osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä osallistujien oikeutta keskeyttää osallistumisensa kaikissa opinnäytetyön vaiheissa (Vilkka 2021: 115–116).

Luonto liikuttaa -ryhmäläisille toimitettiin opinnäytetyön toimeksiantajan välityksellä etukäteen tutkittavan informointilomake ja tietosuojaseloste. Informointilomakkeessa kuvattiin muun muassa opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet, toteuttajat, menetelmät ja toimenpiteet. Ennen haastatteluita opinnäytetyön tekijät varmistivat, että haastateltavat olivat saaneet kyseiset asiakirjat haastattelukutsun yhteydessä. Ennen haastatteluiden aloittamista haastateltavalta pyydettiin suostumus opinnäytetyön haastatteluun osallistumiseen sekä henkilötietojen käsittelyyn eli äänen tallentamiseen. Tutkittavan suostumuslomake käytiin haastateltavien kanssa läpi, minkä jälkeen suostumus annettiin suullisesti (Liite 3. Tutkittavan suostumuslomake) ja tallennettiin osaksi haastatteluiden äänitallennetta. Haastattelut aloitettiin vasta suostumuksen antamisen jälkeen.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti opinnäytetyössä käytetyt aineistonkeruu- ja tutkimusmenetelmät olivat eettisesti perusteltuja. Opinnäytetyössä tarkasteltiin kotona asuvia ikääntyneitä sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta. Ikääntyneiden omien kokemusten ja näkemysten esiin tuominen on tärkeää, ja tutkimushaastattelu tarjosi tähän yhden mahdollisuuden (Lumme-Sandt 2005: 127).

Haastattelutilanteissa kiinnitettiin erityistä huomiota haastateltavien ikääntyneiden kohtaamiseen, läsnäoloon ja vuorovaikutukseen (Sarvimäki 2006: 12–13). Haastateltavien

ja opinnäytetyön tekijöiden välinen vuorovaikutus koettiin luontevaksi. Puusan (2020) mukaisesti haastattelijat pyrkivät välttämään johdattelevia kysymyksiä sekä kiinnittivät huomiota kysymysten selkeyteen ja asetteluun. Haastatteluissa pyrittiin rakentamaan luottamuksellinen tunnelma rauhallisen kysymysten esittämisen ja kuuntelemisen avulla. (Puusa 2020: 108, 111.) Teemahaastattelussa vuorovaikutuksella oli keskeinen merkitys, sillä turvalliseksi koettu haastattelutilanne mahdollisti haastateltavien omien kokemusten kerronnan (Palonen & Kylmä 2022: 288).

Opinnäytetyötä tehtäessä on aina toimittava tietolainsäädännön mukaisesti (Vilkka 2025: 63). Tässä opinnäytetyössä tämä toteutui huolellisesti laaditun aineistonhallinta-suunnitelman mukaisesti. Alkuperäinen litteroitu aineisto tallennettiin ja säilytettiin opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisella Metropolian Z-verkkolevyllä, joka on tietoturvallinen ja suojattu säilytyspaikka. Opinnäytetyön tekijöiden tietokoneet olivat salasanalla suojattuja. Alkuperäisestä litteroidusta aineistosta otettiin työkopio, jota käsiteltiin tekijöiden yhteisellä Teams-kanavalla ja OneDrivessä. Näin varmistettiin, että alkuperäinen tietosisältö säilyi koko prosessin ajan muuttumattomana. Tiedostojen varmuuskopiot tallennettiin tekijöiden henkilökohtaiselle Metropolian Z-verkkolevyasemalle erilliseen kansioon, ja pääsy aineistoon oli rajattu vain opinnäytetyön tekijöille. Haastattelujen äänitallenteet poistettiin sanelimesta pysyvästi mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen. Äänitiedostot poistettiin myös Metropolian Z-verkkolevyltä litteroinnin ja sen oikeellisuuden tarkistamisen jälkeen. Litteroitu aineisto säilytettiin opinnäytetyöprosessin ajan, minkä jälkeen koko aineisto hävitettiin pysyvästi siten, ettei sitä voida palauttaa. Aineiston hävittämisessä noudatettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun tietohallinnon ohjeistusta.

Opinnäytetyön lähteiden sekä aineiston laadussa pyrittiin kriittisyyteen. Työskentelyn kaikissa vaiheissa pyrittiin toimimaan järjestelmällisesti ja reflektiivisesti. Työn luotettavuutta lisäsi parityönä suoritetut ja sanelimien avulla tallennetut haastattelut. (Vilkka 2021: 120, 185–187.) Haastattelutilanteita sovittiin yhdelle päivälle korkeintaan kaksi, jolloin haastattelijoille jäi aikaa palautumiseen (Palonen & Kylmä 2022: 290). Haastattelutilanteisiin valmistauduttiin huolellisesti. Opinnäytetyön tekijät huomioivat oman olemuksensa sekä kysymyksenasettelun vaikutukset aineiston tuotokseen. Lisäksi haastattelut tallennettiin, jotta aineistosta voitiin tehdä uskottavia päätelmiä. (Puusa 2020: 103–107.)

Päiväkirjaa kirjoitettiin säännöllisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan (Hirsjärvi ym. 2009: 45–46). Luotettavuutta pyrittiin vahvistamaan raportoimalla opinnäytetyön toteutus vaiheittain. Tulosten tulkintaa vahvistettiin esittämällä raportissa suoria lainauksia haastatteluista. (Hirsjärvi ym. 2009: 232–233.) Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät valittiin siten, että ne tukivat opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita. Aineiston tulkinnassa pyrittiin tunnistamaan tekijöiden omien näkemysten mahdolliset vaikutukset tulkintoihin. Näin varmistettiin tulosten toistettavuus myös muiden tekemänä. (Hirsjärvi ym. 2009: 309.)

Opinnäytetyön raportissa pyrittiin viittaamaan lähteisiin asianmukaisesti ja tarkasti (Vilkka 2025: 47–48). Raportin tulokset ja johtopäätökset perustuvat kuitenkin opinnäytetyön tekijöiden aineistoon ja lähteisiin pohjautuvaan tulkintaan (Hirsjärvi ym. 2009: 309). Luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava, että opinnäytetyön aineisto koostui yhdeksän Luonto liikuttaa -ryhmän osallistujien kokemuksista, joten tuloksia ei voida suoraan yleistää laajemmin.

Opinnäytetyön aikainen tekoälyn käyttö on kuvattu liitteessä 4. (Tekoälyn käyttö), ja siinä on huomioitu Metropolia Ammattikorkeakoulun ohjeistus (Metropolia Ammattikorkeakoulu).

9 Lopuksi

Tämän opinnäytetyön tulokset lisäävät ymmärrystä luontoperustaisen ryhmätoiminnan merkityksestä ikääntyneiden sosiaaliselle hyvinvoinnille. Tuloksia voidaan hyödyntää ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia tukevien tekijöiden huomioimisessa ja ryhmätoiminnan kehittämisessä vanhustyön eri toimintasektoreilla.

Luontoperustainen ryhmätoiminta voi tukea ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia mahdollistamalla vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita sekä yhteisöön kuulumisen kokemuksia. Toiminnan merkitykset ovat kuitenkin yksilöllisiä, minkä vuoksi ikääntyneiden erilaiset tarpeet ja mahdollisuudet osallistua on tärkeää huomioida. Luontoperustainen ryhmätoiminta voidaan nähdä yhtenä ikääntyneiden sosiaalista hyvinvointia tukevana toimintamuotona.

Lähteet

Ahosola, Päivi 2023. Vanhuksen hoidon eettiset lähtökohdat. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12–14.

Ajalin, Maarit 2023. Ryhmätoiminnan merkitys vanhustyössä. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 157–158.

Baumeister, Roy F. & Leary, Mark R. 1995. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin 117 (3), 497–529. https://www.researchgate.net/profile/Mark-Leary-2/publication/15420847_The_Need_to_Belong_Desire_for_Interpersonal_Attachments_as_a_Fundamental_Human_Motivation/links/5b647053aca272e3b6af9211/The-Need-to-Belong-Desire-for-Interpersonal-Attachments-as-a-Fundamental-Human-Motivation.pdf Viitattu 16.9.2026.

Drakvik, Elina & Tyrväinen, Liisa & Halonen, Jaana & Haahtela, Tari & Haveri, Hanna & Miettinen, Lasse 2024. Terveyttä, hyvinvointia ja kustannussäästöjä luonnosta. https://www.sitra.fi/julkaisut/terveytta-hyvinvointia-ja-kustannussaastoja-luonnosta/ Viitattu 6.9.2026.

Elo, Satu & Kajula, Outi & Tohmola, Anniina & Kääriäinen, Maria 2022. Laadullisen sisällönanalyysinvaiheet ja eteneminen. Hoitotiede 34 (4), 215–225. https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028 Viitattu 9.3.2026.

Fadjukoff, Päivi & Kainulainen, Sakari & Pirhonen, Jari & Saaranen, Terhi & Valokivi, Heli & Vauhkonen, Anneli 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 59 (3), 327–335. https://doi.org/10.23990/sa.111453

Finlay, Jessica & Franke, Thea & McKay, Heather & Sims-Gould, Joanie 2015. Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults. Health & Place 34, 97–106. DOI: 10.1016/j.healthplace.2015.05.001

Green Care Finland. Menetelmät. https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/ Viitattu 30.3.2026.

Haavisto, Maritta 2023. Luonto ja eläimet vanhustyössä. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 161–163.

Hagerty, Bonnie M.K. & Lynch-Sauer, Judith & Patusky, Kathleen L. & Bouwsema, Maria & Collier, Peggy 1992. Sense of Belonging: A Vital Mental Health Concept. Archives of Psychiatric Nursing 6 (3), 172-177. https://backend.production.deepblue-documents.lib.umich.edu/server/api/core/bitstreams/38d9bf02-8f39-49c9-a80c-adab18d4d090/content Viitattu 20.9.2026.

Haveri, Minna & Salonen Kirsi 2025. Luonto ja planetaarinen terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Irvine, Katherine N. & Fisher, Daniel & Marselle, Melissa R. & Currie, Margaret & Colley, Kathryn & Warber, Sara L. 2022. Social Isolation in Older Adults: A Qualitative Study on the Social Dimensions of Group Outdoor Health Walks. International Journal of Environmental Research and Public Health 19 (9), 1-26. https://doi.org/10.3390/ijerph19095353

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Scheiner, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0

Jolanki, Outi & Leinonen, Emilia & Rajaniemi, Jere & Rappe, Erja & Räsänen, Tiina & Teittinen, Outi & Topo, Päivi 2017. Asumisen yhteisöllisyys ja hyvä vanhuus. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 47/2017. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-415-3

Junttila, Niina & Karlsson, Linnea 2024. Yksinäisyys. Helsinki: Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01408 Viitattu 16.9.2026.

Keyes, Corey Lee M 1998. Social Well-being. Social Psychology Quarterly 61 (2), 121–140. https://doi.org/10.2307/2787065

Kolster, Annika 2024. Luontoperustainen hoito Suomen perusterveydenhuollossa. Yleislääkäri 39 (4), 13–16. https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/2271255e-79f7-4921-a251-69286f2332ab/content Viitattu 12.9.2026.

Kolster, Annika 2026. Supporting health and wellbeing through nature-based interventions in primary care. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-84-2156-6

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Litt, Jill S. & Coll-Planas, Laura & Sachs, Ashby Lavelle & Rochau, Ursula & Jansson, Anu & Dostálová, Vladimira & Daher, Carolyn & Beacom, Amanda & Bachinski, Kaley & Garcia Velez, Gabriela Elizabeth & Bekessy, Sarah & Blancafort Alias, Sergi & Hill, Nicholas & Gascón, Mireia & Bartova, Alzbeta & Cattaneo, Lucie & Cucchiaro, Alice & Kögel Casajuana, Cristina & Opacin, Nerkez & Colom, Joan & Gentile, Stéphanie & Holmerová, Iva & Johnson, Katherine & Kimberlee, Richard & Siebert, Uwe & Varda,

Danielle & Pitkälä, Kaisu H. 2024. Nature-based social interventions for people experiencing loneliness: therationale and overview of the RECETAS project. Cities & Health 8 (3), 418–431. https://doi.org/10.1080/23748834.2023.2300207

Luke ja GCF ry 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9

Lumme-Sandt, Kirsi 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.). Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125–144.

Lumme-Sandt, Kirsi 2017. Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.). Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 297–311.

Metropolia Ammattikorkeakoulu. Tekoälyn käyttö opinnäytetyössä. Opiskelijan tietopankki. https://opiskelijan.metropolia.fi/fi/opintojen-suorittaminen/opinnaytetyo-ja-kypsyysnayte/tekoalyn-kaytto Viitattu 27.9.2026.

Mäki-Opas, Tomi 2022. Sosiaalinen terveys. Teoksessa Patja, Kristiina & Absetz, Pilvikki & Rautava, Päivi (toim.). Terveyden edistäminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 46–50.

Nakou, Agni & Dragioti, Elena & Bastas, Nikolaos-Stefanos & Zagorianakou, Nektaria & Kakaidi, Varvara & Tsartsalis, Dimitrios & Mantzoukas, Stefanos & Tatsis, Fotios & Veronese, Nicola & Solmi, Marco & Gouva, Mary 2025. Loneliness, social isolation, and living alone: a comprehensive systematic review, meta-analysis, and meta-regression of mortality risks in older adults. Aging Clinical and Experimental Research 37 (29), 1-21. https://doi.org/10.1007/s40520-024-02925-1

Noone, Catrin & Yang, Keming 2021. Community-based responses to loneliness in older people: A systematic review of qualitative studies. Health & Social Care in the Community 30 (4), 859-873. https://doi.org/10.1111/hsc.13682

Numminen, Sanna & Mäkimartti, Päivi 2023a. Vanhuksen sosiaalisen hyvinvoinnin merkitys. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 154.

Numminen, Sanna & Mäkimartti, Päivi 2023b. Vanhuksen sosiaalisten suhteiden merkitys ja tukeminen. Teoksessa Haavisto, Maritta & Kakko, Katri & Mäkimartti, Päivi & Pikkarainen, Laura (toim.). Vanhuksen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 154–156.

Palonen, Mira & Kylmä, Jari 2022. Avoin haastattelu ja teemahaastattelu aineistonkeruumenetelminä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede 34 (4), 281–294. https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128992 Viitattu 3.3.2026.

Pitkälä, Kaisu & Jansson, Anu & Kolster, Annika & Rautiainen, Laura & Aalto, Ulla 2026. Ryhmässä koetut luontoelämykset yksinäisyyden lievittäjinä – Recetas-Suomi tutkimuksen loppuraportti. Helsinki: Helsingin yliopisto, Yleislääketieteen osasto, RECETAS tutkimus, HUS – Perusterveydenhuollon yksikkö.

Pitkälä, Kaisu H. & Rautiainen, Laura & Kautiainen, Hannu & Aalto, Ulla L. & Kolster, Annika & Laakkonen, Marja-Liisa & Partonen, Timo & Roitto, Hanna-Maria & Puntscher, Sibylle & Rochau, Ursula & Siebert, Uwe & Bartova, Alzbeta & Holmerová, Iva & Coll-Planas, Laura & Litt, Jill S. & Strandberg, Timo & Jansson, Anu H. 2026. Effectiveness of nature-based group intervention in loneliness and health-related quality-of-life in lonely older adults living in assisted living facilities—a randomised controlled trial. Age and Ageing 2026 55 (2), 1–14. https://doi.org/10.1093/ageing/afag009

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus Oy, 75–85.

Puusa, Anu 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus Oy, 103–117.

Rahkonen, Ossi & Lahelma, Eero & Lallukka, Tea 2022. Sosiaaliset tekijät ja vanheneminen. Teoksessa Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.). Gerontologia. 5., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 35–45.

Rantakokko, Merja & Keskinen, Kirsi E. & Portegijs, Erja 2022. Elinympäristö. Teoksessa Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.). Gerontologia. 5., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 470–479.

Ruoppila, Isto 2023. Vanheneminen. Teoksessa Pulkkinen, Lea & Ahonen, Timo & Ruoppila, Isto (toim.). Ihmisen psykologinen kehitys. 10., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 310–405.

Saadeh, Marguerita & Xia, Xin & Verspoor, Eline & Welmer, Anna-Karin & Dekhtyar, Serhiy & Vetrano, Davide L. & Fratiglioni, Laura & Melis, René J.F. & Calderón-Larrañaga, Amaia 2023. Trajectories of Physical Function and Behavioral, Psychological, and Social Well-Being in a Cohort of Swedish Older Adults. Innovation in Aging 7 (5), 1–9. https://doi.org/10.1093/geroni/igad040

Sachs, Ashby Lavelle & Kolster, Annika & Wrigley, Jordan & Papon, Veronika & Opacin, Nerkez & Hill, Nicholas & Howarth, Michelle & Rochau, Ursula & Hidalgo, Laura & Casajuana, Cristina & Siebert, Uwe & Gerhard, Janina & Daher, Carolyn & Litt, Jill 2024. Connecting through nature: A systematic review of the effectiveness of nature-based social prescribing practices to combat loneliness. Landscape and Urban Planning 248, 1-11. https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2024.105071

Salonen, Kirsi & Törnroos Kaisa 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. Kuntoutus 42 (1), 5–17. https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97231 Viitattu 29.3.2026.

Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja Maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Salonen, Kirsi 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampere yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4

Sarvimäki, Anneli 2006. Vanhustenhuollon tutkimus ja tutkimusetiikka. Teoksessa Topo, Päivi (toim.). Eettiset kysymykset vanhustenhuollon tutkimuksessa. Stakesin työpapereita 21/2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 9–13. https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193637

Simkin, Jenni & Tyrväinen, Liisa 2022. Metsien hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Teoksessa Halmberg, Leena & Korhonen, Aku (toim.). Ulkoilumetsät. Suunnittelu, hoito ja käyttö. Helsinki: Tapio Palvelut Oy ja Luonnonvarakeskus, 51–64.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3

Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5436-6

Tiainen, Kristina & Nousiainen, Kirsi & Tuominen, Katariina & Ahosola, Päivi & Jylhä, Marja & Jolanki, Outi 2021. Uutta tutkimustietoa iäkkäiden sosiaalisesta hyvinvoinnista – SoWell-tutkimushankkeen laaja kyselyaineisto on valmistunut. Gerontologia 35 (4), 406–410. https://doi.org/10.23989/gerontologia.111574

Tiilikainen, Elisa & Jansson, Anu & Pirhonen, Jari 2022. Yksinäisyyden kokeminen. Teoksessa Rantanen, Taina & Kokko, Katja & Sipilä, Sarianna & Viljanen, Anne (toim.). Gerontologia. 5., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 332–341.

Tilastokeskus 2022. Elinolotilasto 2022. Päivitetty 31.3.2023. https://stat.fi/fi/julkaisu/cl8sh640so9n30bw7s21tu6s8 Viitattu 4.10.2026.

Tilastokeskus 2024. Väestöennuste. Päivitetty 24.10.2024. https://stat.fi/fi/tilasto/vaenn Viitattu 16.8.2026.

Tong, Ki & Ward Thompson, Catharine & Carin-Levy, Gail & Liddle, Jennifer & Morton, Sarah & Mead, Gillian E. 2025. Nature-based interventions for older adults: a systematic review of intervention types and methods, health effects and pathways. Age and Ageing 54 (4), 1-13. https://doi.org/10.1093/ageing/afaf084

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuominen, Katariina & Pirhonen, Jari 2019. ”Who would take a 90-year-old?” Community-dwelling nonagenarians’ perceptions of social relationships. International Journal of Ageing and Later Life 13 (1), 111–137. https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.18387

Tuominen, Katariina 2023. Making Space for Social Relationships. Understanding ageing in social spaces. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-3193-1

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Toinen, uudistettu painos. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf Viitattu 17.2.2026.

Tyrväinen, Liisa & Lanki, Timo & Sipilä, Raija & Komulainen, Jorma 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 134 (13), 1397–403. https://www.duodecimlehti.fi/duo14421 Viitattu 11.10.2026.

Tyrväinen, Liisa 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347/luonnosta-mielenterveytta-kuntoa-ja-elamanlaatua Viitattu 6.9.2026.

Vanhustyön keskusliitto a. Senioritoiminta. https://vtkl.fi/toiminta/senioritoiminta/ Viitattu 30.3.2026.

Vanhustyön keskusliitto b. Ryhmätoiminta. https://vtkl.fi/toiminta/senioritoiminta/ryhmatoiminta/ Viitattu 30.3.2026.

Vanhustyön keskusliitto c. Liitto. https://vtkl.fi/liitto/ Viitattu 9.2.2026.

Vanhustyön keskusliitto d. Toiminta. https://vtkl.fi/toiminta/ Viitattu 30.3.2026.

Varjonen-Toivonen, Maarit 2020. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen yhteisötasolla. Teoksessa Mäkelä, Marjukka & Keinänen-Kiukaanniemi, Sirkka & Korhonen, Päivi & Kosunen, Elise & Mäntyselkä, Pekka & Salokekkilä, Pirkko (toim.). Yleislääketieteen perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 152–154.

Vert, Cristina & Litt, Jill S. & Gascon, Mireia & Roqué, Marta & Masó-Aguado, Montse & Opacin, Nerkez & Garcia, Gabriela & Jansson, Anu & Cattaneo, Lucie & Bártová, Alžběta & Briones-Buixassa, Laia & Carbó, Aina & Rautiainen, Laura J. & Hidalgo, Laura & Sachs, Ashby & Domènech, Sara & Blancafort-Alias, Sergi & Holmerová, Iva & Pitkälä, Kaisu H. & Coll-Planas, Laura 2024. Evaluating the feasibility of “Friends in Nature,” a complex nature-based social intervention to address loneliness and quality of life in six cities worldwide. Pilot and Feasibility Studies 10 (146), 10–16. https://doi.org/10.1186/s40814-024-01575-4

Vesa, Suvi & Santalahti, Ville & Nieminen, Ville & Nikunlaakso, Risto & Reuna, Kaisa & Niemi, Mervi & Ketonen, Eeva-Leena & Kouvonen, Anne & Lintula, Lotta & Salo, Paula

& Luukkainen, Karoliina & Salenius, Maria & Oksanen Tuula 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020: 52. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/server/api/core/bitstreams/d2392eee-f0af-44aa-b1ff-ed5fbc86b2b0/content Viitattu 31.3.2026.

Vilkka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, Hanna 2025. Tutki ja kehitä. 6., uudistettu painos. Jyväskylä: Santalahti-kustannus.

World Health Organization 2025. From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. Charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/978240112360 Viitattu 16.9.2026.

World Health Organization 2026. Promoting well-being. https://www.who.int/activities/promoting-well-being Viitattu 31.3.2026.

Teemahaastattelurunko

Ennen haastattelun äänittämisen aloitusta haastateltavaa pyydetään kuvaamaan lyhyesti itseään ja arkeaan haastattelutilanteeseen orientoitumiseksi.

- Suostumus haastatteluun
    - Haastattelun aluksi käydään läpi sen kulku ja tarkoitus, jonka jälkeen pyydetään suullinen suostumus osallistumiseen. Suostumus tallennetaan osaksi haastatteluaineistoa.
- Tausta
    - Asutko tällä hetkellä yksin vai yhdessä jonkun kanssa?
- Teema 1: Luonto
    - Millainen merkitys luonnolla on ollut elämässäsi?
    - Millainen merkitys luonnolla on ollut ryhmätoiminnan paikkana ja millaisena olet kokenut toiminnan luonnossa?
    - Koetko, että luonnossa liikkuminen on helpottanut tutustumista muihin?
- Teema 2: Ryhmätoiminta
    - Kuinka kauan olet ollut mukana Luonto liikuttaa -ryhmässä?
    - Miten olet päätynyt Luonto liikuttaa -ryhmään?
    - Mitä Luonto liikuttaa -ryhmä merkitsee sinulle?
    - Kuvailisitko, millaista toiminta ryhmässä on ollut?
    - Mitkä hetket sinulle on jäänyt erityisesti mieleen?
- Teema 3: Sosiaalinen hyvinvointi (avaamme käsitettä lyhyesti haastateltavalle)
    - Mitä sosiaalisuus ja siihen liittyvä hyvinvointi sinulle tarkoittaa?
    - Millainen merkitys ryhmään osallistumisellasi on ollut sinun sosiaaliseen hyvinvointiisi?
    - Oletko tutustunut ryhmässä uusiin ihmisiin tai muodostanut uusia ystävyyssuhteita?
    - Koetko kuuluvasi ryhmään?
    - Millaista vuorovaikutus ryhmässä on?
    - Minkälainen merkitys muilla ryhmäläisillä on sinun hyvinvointiisi?
    - Minkälainen merkitys muilla ryhmäläisillä on sinun sosiaalisuuteesi?
    - Koetko luonnossa yhdessä liikkumisen tuoneen sinulle turvallisuuden tunnetta?
    - Onko sinulla omakohtaisia kokemuksia siitä, että yksinäisyytesi olisi vähentynyt Luonto liikuttaa -ryhmän kautta?

    - Onko sosiaalinen elämäsi tai hyvinvointisi muuttunut Luonto liikuttaa -ryhmässä olemisen aikana?
- Lopuksi
    - Mikä voisi tehdä tästä toiminnasta sinulle vielä mielekkäämpää?
    - Millaisen ihmisen näkisit hyötyvän ryhmästä?
    - Mitä tämä ryhmätoiminta on tuonut elämääsi, mitä siinä ei ollut ennen?

Haastattelun tiedote

Haastattelun tiedote

Arvoisa Luonto liikuttaa -ryhmäläinen

Olemme Metropolia Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoita ja toteutamme opintoihimme kuuluvan opinnäytetyön yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Luonto liikuttaa -ryhmän osallistujien kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä osallistujien kokemuksista luonnossa tapahtuvasta ryhmätoiminnasta. Lisäksi tavoitteena on tuottaa Vanhustyön keskusliitolle tietoa ikääntyneiden luontolähtöisen ryhmätoiminnan kehittämisen tueksi.

Toivoisimme kuulevamme näkemyksiänne ja kokemuksianne Luonto liikuttaa -ryhmään osallistumisesta, ja pyydämme Teitä osallistumaan opinnäytetyöhömme liittyvään haastatteluun. Teidät on valittu haastateltavaksi, koska olette osallistuneet ryhmän toimintaan yli kolme vuotta.

Haastattelu toteutetaan vapaamuotoisena keskusteluna ennalta valituista aiheista ja se kestää noin tunnin. Haastattelut järjestetään toukokuussa kuutena päivänä. **Opinnäytetyön tekijöistä Mona Hörman p. [redacted] odottaa haastateltavaa alla mainituissa kohtaamispaikoissa. Monalla on mukanaan tämä haastattelun tiedote, josta hänet on helppo tunnistaa.**

- Ke 20.5. Vanhustyön keskusliitto: Malmin kauppatie 26, 3 krs. (toimiston ovi)
- To 21.5. Vanhustyön keskusliitto: Malmin kauppatie 26, 3 krs. (toimiston ovi)
- La 23.5. Metropolia Ammattikorkeakoulu Myllypuro: Myllypurontie 1, D-aula, joka on metron sisäänkäynnin läheisin koulun ulko-ovi.
- Su 24.5. Helsingin keskustakirjasto Oodi, Töölönlahdenkatu 4: pääsisäänkäynnin ulko-ovi Kansalaistorin puolella
- Ma 25.5. Vanhustyön keskusliitto: Malmin kauppatie 26, 3 krs. (toimiston ovi)
- To 28.5. Helsingin keskustakirjasto Oodi, Töölönlahdenkatu 4: pääsisäänkäynnin ulko-ovi Kansalaistorin puolella

Haastatteluun ilmoittautuminen:

[redacted]
puh. [redacted]
[redacted]

Haastattelun tarkempi kellonaika selviää ilmoittautumisen yhteydessä.

Haastattelun tiedote

Haastattelut nauhoitetaan ja käsitellään luottamuksellisesti. Haastatteluaineisto hävitetään, kun se on käsitelty. Opinnäytetyön aineisto säilytetään turvallisesti ja hävitetään asianmukaisesti työn valmistuttua. Osallistujia ei voida tunnistaa julkaistavasta opinnäytetyöstä.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja voitte keskeyttää osallistumisenne missä vaiheessa tahansa ilman perusteluja. Valmis opinnäytetyö julkaistaan avoimesti saatavilla olevassa Theseus-tietokannassa.

Kiitämme kiinnostuksestanne opinnäytetyötämme kohtaan ja vastaamme mielellämme kaikkiin kysymyksiinne! Lisätietoja opinnäytetyöstämme löydät tutkittavan informointilomakkeesta.

Mona Hörman
puh. [redacted]
[redacted]

Anna-Maija Vainiomäki
puh. [redacted]
[redacted]

Tutkittavan suostumuslomake

Tutkittavan suostumus

Tutkittavan suostumuslomake

Opinnäytetyön nimi: Luonnossa yhdessä. Ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisen ryhmätoiminnan merkityksestä sosiaaliseen hyvinvointiin

Opinnäytetyön toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot: Mona Hörman: (puhelinnumero [redacted] ja sähköpostiosoite [redacted]) ja Anna-Maija Vainiomäki (puhelinnumero [redacted] ja sähköpostiosoite [redacted]). Opinnäytetyön ohjaaja: Miia Rolamo (puhelinnumero [redacted] ja [redacted]).

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on kartoittaa ikääntyneiden kokemuksia luontoperustaisesta ryhmätoiminnasta sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Olen saanut tiedotteen opinnäytetyöstä ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua opinnäytetyön tietosuojaselosteeseen.

Osallistun opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen tai peruuttaa suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän (voin jatkaa sitä myöhemmin) opinnäytetyöhön osallistumisen, keskeyttämiseen asti kerättyjä tietoja voidaan käyttää opinnäytetyössä. Jos peruutan suostumukseni, minusta jo kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä enää osana opinnäytetyötä, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on edelleen mahdollista.

Suullisella suostumuksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.

Jos opinnäytetyöhön liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan suullisesti suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

_____, ____ . ____. _____

Paikka ja aika

Tekoälyn käyttö

Tekoälyä Microsoft Copilot (Microsoft 365) on käytetty tukena opinnäytetyön suunnitelma- ja raporttivaiheissa. Tekoälyä ei ole hyödynnetty opinnäytetyön toteutusvaiheessa haastatteluaineiston analysoinnissa eikä opinnäytetyön tulosten muodostamisessa.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa tekoälyä hyödynnettiin ideoinnissa ja tutkimuskysymyksen muotoilussa, mutta tekoäly ei ole korvannut opinnäytetyön tekijöiden omaa ajattelua. Lisäksi tekoälyä on hyödynnetty tiedonhaun apuvälineenä ja sen avulla on etsitty opinnäytetyöhön soveltuvaa lähdemateriaalia. Nämä lähdemateriaalit ovat opinnäytetyön tekijät tarkistaneet, lukeneet ja arvioineet voiko tekoälyn ehdottamaa materiaalia hyödyntää. Suurin osa opinnäytetyössä käytetyistä lähteistä on haettu ilman tekoälyn apua. Opinnäytetyön tekijät ovat myös hyödyntäneet tekoälyä joidenkin englanninkielisten tekstinosioiden kääntämisessä.

Tekoälyä on hyödynnetty opinnäytetyöraportin tekstin sisällön kieliasun tarkistamisessa, sujuvoittamisessa ja stilisoinnissa. Tekoäly ei ole tuottanut opinnäytetyön sisältöä itsenäisesti. Opinnäyteraportissa olevat taulukot ja kuvat ovat opinnäytetyön tekijöiden itsensä tekemiä, eikä tekoälyä ole hyödynnetty niiden teossa. Lisäksi tekoälyä käytettiin apuna joissakin kohdin opinnäytetyöraportin englanninkielisen tiivistelmän laatimisessa, mutta tekoälyn tuottamaa käännöstä on muokattu ja sen oikeellisuus on tarkistettu opinnäytetyön tekijöiden toimesta.

Opinnäytetyön tekijät ovat vastuussa kaikesta opinnäytetyön sisällöstä.