

Ada Matiskainen, Jenna-Jasmin Pehkonen
& Herkko Miettinen

VOIMAA LUONNOSTA - Oppimistehtävän laatiminen sairaanhoitajakoulu- tukseen

Opinnäytetyö
Sairaanhoitajakoulutus

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Ada Matiskainen, Jenna-Jasmin Pehkonen, Herkko Miettinen	Sairaanhoitaja (AMK)	Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi		72 sivua 14 liitesivua
VOIMAA LUONNOSTA – Oppimistehtävän laatiminen sairaanhoitajakoulutukseen		
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu		
Ohjaaja		
Tuulia Litmanen, Tarja Turtiainen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa osallistava oppimistehtävä luontovoimasta Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoille, osaksi terveyden edistämisen opintojaksoa tuotekehitysprosessin avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on käsitellä luontovoimaa ja tuoda sairaanhoitajaopiskelijoiden tietoisuuteen luontovoiman terveyttä edistävien menetelmien ja vaikutusten merkitys.</p> <p>Tuotekehitysprosessin kehitystarvetta lähdettiin tunnistamaan Green Care -toiminnan kautta. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu osoitti mielenkiintoa tarjoamallemme tuotteelle. Luonnosteluvaiheessa oli tärkeää määritellä tuotteelle muoto ja rajata sisältö. Tuotteen kehittäminen alkoi teoreettisen viitekehyksen kokoamisella. Keskeinen sisältö käsitteli luontovoiman hyvinvointivaikutuksia ja oppimisen käsitteitä. Tuotteen kehittämissä vaiheissa tuotteen laatua parannettiin toteuttamalla kysely Xamkin yhteisöpedagogiopiskelijoilla; heillä on kokemusta osallistavista opetusmenetelmistä. Toisena tärkeänä kehitysvaiheena toimi terveyden edistämisen opintojakson ohjaajien teemahaastattelu. Haastattelun materiaali käytettiin alustavan oppimistehtävän valmistamiseen. Oppimistehtävän toteutusaiheeksi nousi ulkona tapahtuva toiminnallinen tehtävä, joka sisältäisi useampia luontovoimaan liittyviä rasteja. Ohjaajien hyväksymä oppimistehtävä testattiin luontoympäristössä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun, Savonniemen kampuksen sairaanhoitajaopiskelijoilla.</p> <p>Saatu palaute käytettiin jatkokehittämissideoita sekä aihioita varten. Opinnäytetyöprosessin aikana kerätty tieto analysoitiin ja käytettiin opinnäytetyön arvioinnissa. Opinnäytetyössä yhdistyy laajalti tutkittua, takavuosisikymmenien teoretietoa sekä tuoreita näkemyksiä. Palautteissa luontoympäristö todettiin opiskelijaryhmässä miellyttäväksi, neutraaliksi ja ajatuksia herättäväksi ympäristöksi. Tuotteen merkityksellisyyttä lisäsi opiskelijoiden osoittama mielenkiinto tehtävää ja käsiteltävää aihetta kohtaan.</p>		
Asiasanat		
Green Care, luontovoima, terveyden edistäminen, oppimistehtävä		

Authors	Degree	Time
Ada Matiskainen, Jenna-Jasmin Pehkonen, Herkko Miettinen	Bachelor of Health Care, nursing	May 2018
Thesis title POWER FROM NATURE – designing a learning assignment about nature power for nursing education		72 pages 14 pages of appendices
Commissioned by South-Eastern Finland University of Applied Sciences (XAMK)		
Supervisors Tuulia Litmanen, Tarja Turtiainen		
<p>Abstract</p> <p>The goal of our thesis is to prepare a teaching assignment about nature/green empowerment for the nursing students of XAMK (South-Eastern Finland University of Applied Sciences). The learning assignment will be completed as a part of the health promotion study module.</p> <p>We have been researching the effects of nature/green empowerment, as a method for overall health improvement. The primary goal is to submit and explain the central functional concepts of "Green care" and the history which has produced the terms "nature care" and "nature empowerment". Our pursuit is to reveal the different practical methods, beneficial-effects, and influences what comes to the three parts of wellbeing: The physical, psychological, and social attributes. Nature/green empowerment 's beneficial effects come to picture through the combination of its three basic elements: nature, activities, and community. We plan to increase awareness of green/nature empowering among future nursing professionals by designing a participatory learning assignment for them.</p> <p>This thesis will also introduce central learning theories, notable special requirements, nursing education, and the relative ambitions in relation to the curriculum. The material has been collected from academic literature about the subject matter, as well as studies and publications acquired from the internet.</p> <p>After forming a theoretical framework of this thesis, we have interviewed the teacher of the health promotion study module. The teacher provided information about the subject matter which in turn helped us to formulate a better understanding about developing a lesson which best fits into the curriculum. The first version of the lesson was tested with XAMK nursing students.</p> <p>After the first practice session, we have collected feedback concerning the lesson, upon which we based our reflective cogitation.</p>		
<p>Keywords Green Care, green empowering, health promotion, participatory learning</p>		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	7
3	LUONTOVOIMA GREEN CARE- TOIMINTAMENETELMÄNÄ.....	9
3.1	Luontovoima terveyden ja toimintakyvyn edistämässä	13
3.2	Luontovoiman menetelmät ja vaikutukset.....	16
4	OSALLISTAVA OPPIMISTEHTÄVÄ.....	22
4.1	Oppimisteoriat.....	25
4.1.1	Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen	31
4.1.2	Luonto oppimisympäristönä.....	32
4.2	Osallistavat oppimismenetelmät	34
4.3	Oppimisen arviointi	36
5	OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	38
6	TUOTEKEHITYSPROSESSI.....	38
6.1	Kehittämistarpeiden tunnistaminen.....	39
6.2	Ideointi ja luonnosteluvaihe	40
6.3	Tuotteen kehittäminen	42
6.4	Tuotteen viimeistely	54
7	POHDINTA	58
7.1	Tuotoksen tarkastelua	59
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	60
7.3	Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset	63
7.4	Opinnäytetyön prosessin tarkastelua.....	64
	LÄHTEET.....	65
	KUVALUETTELO	72
	LIITTEET	

Liite 1 Kirjallisuuskatsaus

Liite 2 Sairaanhoitajan eettiset säännöt

Liite 3 Kysely osallistavista opetusmenetelmistä nykyisille yhteisöpedagogiopiskelijoille

Liite 4 Saatekirje

Liite 5 Luontovoimatehtävän arviointikaavake sairaanhoitajaopiskelijoille

Liite 6 Alustava oppimistehtävä

Liite 7 Viimeistelty oppimistehtävä

1 JOHDANTO

Suomalainen luonto tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet luonnossa tapahtuvaan virkistymiseen, elpymiseen sekä voimaantumiseen. Luonto tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen tai vaihtoehtoisesti yksityisyyteen. Luonnon avulla voidaan tukea esimerkiksi työssäkäyvien jaksamista ja ehkäistä eri ikäisten mielenterveyden ongelmia tai kuntouttaa sekä ylläpitää ikäihmisten toimintakykyä. (Anundi ym. 2016, 7 - 11.)

Luontoympäristön terveysvaikutuksia on tutkittu jo vuosikymmeniä erilaisilla koetilanteilla. Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti niin ihmisen mieleen, kuin kehoon. Jo muutamat luonnossa vietetyt minuutit alentavat verenpainetta sekä sykettä. Stressihormonin (kortisoli) pitoisuus alenee ja fyysinen oireilu, kuten päänsärky, lievittyy (Miyazaki 2011). Uudemmat tutkimukset osoittavat oireita lievittäviä vaikutuksia esimerkiksi dementian ja skitsofrenian hoidossa (Rappe 2005, Son ym. 2002). Lihäsännitys vähenee ja koettu hyvinvointi kasvaa, kun taas kielteiset tunteet, kuten viha ja ahdistus, vähenevät. (Kuo & Sullivan 2001; Metsähallitus 2017.)

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda sairaanhoitajaopiskelijoiden tietoisuuteen luontovoiman terveyttä edistävien menetelmien ja vaikutusten merkitys ihmisen terveydelle, kehittelemällä osallistava oppimistehtävä luontovoimasta osaksi terveyden edistämisen kurssia. Tehtävä suunnataan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonniemen kampuksen, toisen lukukauden sairaanhoitajaopiskelijoille. Pyrkimyksemme on herätellä ajatusta luontovoiman, sekä Green Care -toimintatavan käyttämisestä osana tulevaisuuden hoitotyötä.

Opinnäytetyöstämme olemme rajanneet pois luontohoivan terveysvaikutuksiin liittyvät tutkimukset sekä menetelmät, ja syvennämme tietoa luontovoiman menetelmien vaikutuksista terveyteen. Oppimistehtävän osallistavalla opetuksella edistetään osallistumista sosiokulttuurillisiin käytäntöihin sekä opitaan luomaan ja tuottamaan yhdessä tietoa. Tämä edistää myös toimijuuteen kehittymistä (Krokkfors ym. 2014, 17.) Green Care -toiminnassa osallisuus on tärkeä elementti.

Lähestymme opinnäytetyössämme terveyden edistämistä luontovoiman avulla hyvinvoinnin kolmen perusulottuvuuden kannalta, eli fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuksien näkökulmasta. Oppimistehtävä sisälsi erityisesti, luontovoiman menetelmien käsitteistä: metsä, luontolähtöinen toiminta ja luontopedagogiikka.

Luontoympäristöllä voidaan lisätä turvallisuuden tunnetta ja ihmisten välistä vuorovaikutusta. Osallisuutta voi kokea myös esimerkiksi kiintymällä eläimeen. Sosiaalinen ympäristö ei yksinomaan määritä osallisuutta, vaan henkilö mielletään kokonaisvaltaisesti osaksi fyysistä ja sosiaalista ympäristöä, jolloin myös tuetaan luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. (Iijolainen & Ruoho 2017, 11.)

Opinnäytetyön tekijöille on muodostunut henkilökohtainen luontoyhteys, joka on kasvanut elämän varrella. Harrastusmahdollisuudet ovat tarjonneet luonnon kanssa vuorovaikutusta ja siksi aihe tuntuu tekijöille tärkeältä, ja helposti lähestyttävältä. Uusien, luontomenetelmien omaksuminen vaatii uutta ajattelutapaa. Näimme tässä mahdollisuutemme vaikuttaa tulevaisuuden työntekijöihin jo koulun aikana, ja siitä saimme ajatuksemme opinnäytetyöhön.

Valitsimme aiheen myös ajankohtaisuuden vuoksi. Muutaman edellisen vuoden aikana Green Care -toimintaa on pyritty edistämään useiden yhteistyöhankkeiden avulla, muun muassa Kajaanin ammattikorkeakoulussa: Luontovoimaksi Kainuussa -hanke 1.1.2017-31.12.2018, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa: Hoivafarmi -hanke 1.11.2014-31.12.2016, Lapin ammattikorkeakoulussa: Luontoa toimintaan -yhteistyömalleja osallisuuteen 2018 - 2020 ja Lahden ammattikorkeakoulun hallinnoima Virtuaaliluonto -hanke 1.3.2016-28.2.2019, joka toteutetaan yhdessä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun, Itä-Suomen yliopiston ja Karelia-ammattikorkeakoulun kanssa. (Green Care Finland ry 2018.)

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, eli Xamk, on vuonna 2017 –Kymenlaakson- ja Mikkelin ammattikorkeakoulujen fuusiossa muodostunut ammatti-

korkeakoulu. Xamk tunnustautuu erityisesti hyvinvoinnin, teknologian ja luovan talouden aloilla. Korkeakoulun oppilaitoksia sijaitsee Kotkassa, Kouvolassa, Mikkelissä ja Savonlinnassa. Ammattikorkeakoulun visiona on kansainvälinen korkeakoulu, jonka motto on: ”kampuksena koko maailma”. Xamkin tehtäviin kuuluu kehittää Kaakkois-Suomea kouluttamalla, niin toiminta-alueensa, kuin yhteiskunnan tarvitsemia osaajia. Xamkin arvot tavoittelevat luotettavuutta, yhteisöllisyyttä ja edelläkäyntiä. Henkilökuntaa koko ammattikorkeakoulussa on 750 ja opiskelijoita on noin 9300. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2017.)

Xamkin Savonlinnan kampus on idyllinen ja pienikokoinen ympäristö, jossa yhteisö tulee nopeasti tutuksi. Kampuksella panostetaan yksilölliseen opintojen ohjaukseen, korkealaatuiseen opetukseen, toimiviin tiloihin ja yhteistyöhön. Kampuksella on laaja valikoima ulkomaisia yhteistyöoppilaitoksia ja harjoittelupaikkoja. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2017.)

Xamk, ja sitä edeltänyt Mikkelin ammattikorkeakoulu, ovat menestyksekkäästi tutkineet Green Care -käsitystä ja sen oikeellista toteuttamista koko Suomen väestöä hyödyttäen. Green Care -kehityksen keihäänkärkenä on vuosina 2011 - 2014 toiminut hoivafarmi -hanke, jolla on pyritty yhdistämään maaseudun mahdollisuuksia kaupunkien asiakkaisiin. Pidemmällä aikavälillä hanke on onnistunut vahvistamaan paikallista Green Care-osaamista. Xamkin yksittäiset työntekijät ovat ansioituneet Green Care -rintamalla. Uraauurtava hanke on tuonut oman lisänsä kansainväliseen tutkimukseen. (Haapala 2015, 140 - 141.)

MAMK/Xamk on ollut alusta asti mukana kehittämässä Green Care -osaamista moninaisten johtamiensa ja hallinnoimiensa hankkeiden kautta. Hankkeissa on pyritty positiivisesti vaikuttamaan luontohoivan keinoin sellaisten asiakasryhmien elämään kuin: lastensuojelun piirissä olevat lapset ja nuoret, kehitysvammaiset, ikääntyneet ihmiset, sekä mielenterveyskuntoutujat. Hankkeiden parissa saavutetuilla tutkimustuloksilla on kehitetty Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutusten, toimintakykyvaikutusten, sekä maaseutua elävöittävien vaikutusten todentamista ja mittaamista. (Haapala 2015, 143.)

3 LUONTOVOIMA GREEN CARE- TOIMINTAMENETELMÄNÄ

Salovuori on käsitellyt teoksessaan (2014) luontolähtöisten menetelmien varhaisia aikoja. Luontoympäristöt ovat olleet osana terveyden edistämistä jo tuhansia vuosia. Muinaiset egyptiläiset hovilääkärit hyödynsivät viherympäristöjä kuntoutuksessa, kun määräsivät hermostollisista oireista kärsiville potilaille puutarhakävelyjä (Salovuori 2009, 18). Belgiaa pidetään eurooppalaisen Green Care -toiminnan varhaisimpina syntysijoina. 1300-luvulla maaseutuympeäristössä sijaitseva Geel'n kylä otti hoitaakseen paikalle pyhiinvaeltaneet, henkisesti yllirasittuneet potilaat. Hoidon keskeisenä menetelmänä oli luontoympäristön mahdollisuuksien hyödyntäminen, jossa eläimet olivat osana hoitoohjelmaa. (Salovuori 2014, 12.)

Green Care -ajattelu oli satoja vuosia luostarilaitoksien, sairaaloiden sekä erilaisten maaseutuympeäristöä käyttävien terapeuttisten yhteisöjen varassa. 1700-luvun loppupuolella perustettiin York Retreat -lepokoti, jossa hermostollisista oireista kärsivät potilaat hoitivat eläimiä ja osallistuivat puutarhan hoitoon. 1800-luvulla maaseutuympeäristöjen rauhoittavan vaikutuksen johdosta puutarha- ja maataloustöitä alettiin soveltamaan psykiatrisessa hoidossa. (Salovuori 2014, 12 - 13.)

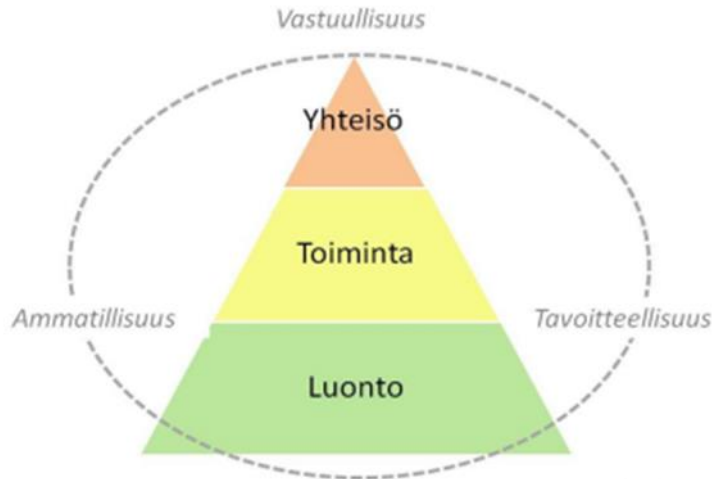
Salovuoren (2014) mukaan Norja ja Hollanti ovat toimineet Green Care -menetelmän edelläkävijöinä. Hollannissa kuntouttavien maatalojen määrä on kymmenkertaistunut 2000-luvulla, ja Norjan valtio on investoinut 18 miljoonaa kruunua toiminnan kehittämiseen 2010-2012. Iso-Britannia, Itävalta ja Saksa painottavat toiminnan terapeuttiseen puutarhan hoitoon, ja viherympäristöjen kuntouttavaan käyttöön. Kolmannen sektorin järjestöt ja yhteisöt ovat vahvassa asemassa Saksassa ja Englannissa. Suomessa ja Euroopan saksankielisellä alueella panostetaan erityisesti eläinavusteisen toiminnan kehittämiseen. (Salovuori 2014, 16.)

Salovuori viittaa teoksessaan Vihreyden keskellä, Maa- ja elintarviketalouden (2009) julkaisemaan selvitykseen, Green Care -Terveyttä ja hyvinvointia maatalalta. Selvityksen mukaan Suomen maatalojen Green Care -toiminta on vahvistunut, ja toiminnan vakiintumista ennustettiin osaksi tulevaisuuden sosiaali-

ja terveydenhuollon toimintaa. Green Care -kenttää laajennettiin 2010 perustamalla Green Care Finland ry. Yhdistyksen perustajiin kuuluu yrittäjiä, koulutuslaitoksien ja eri järjestöjen edustajia, sekä eri tieteen alojen tutkijoita. Yhdistävänä tekijänä perustajilla on, "usko luontoyhteyden hyvinvointia parantavaan voimaan, ja mielenkiinto tämän tiedon hyödyntämiseen erilaisissa palveluissa." Yhdistyksen tavoitteena on toimia alan tiedottajana, materiaalipankkina ja valtakunnallisena keskustelufoorumina. Yhdistys järjestää myös vuosittain valtakunnalliset Green Care -päivät. (Salovuori 2009, 21.)

Green Care -hyvinvointivaikutukset syntyvät yhdistelemällä peruselementtejä: luonto, toiminta ja yhteisö; luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta (Vehmasto 2014, 11). Hämeen ELY-keskuksen rahoittama Valtakunnallinen Maaseudun kehittämishanke "VoiMaa!", on tuottanut julkaisun, jossa on selkeästi määritelty luontolähtöisten menetelmien kolme peruselementtiä. Green Care -toiminnan kohteena, välineenä tai tapahtumapaikkana on luonto. Luonnon avulla voidaan edistää, vahvistaa tai nopeuttaa elpymisen prosessia. Luontoelementti löytyy niin maalta kuin kaupungista, ja sillä voidaan tarkoittaa viherkasveja sekä metsää. Luonto tarjoaa toiminnalle ympäristöksi erämaaluontoa, metsää -hoidettua tai hoitamatonta, puutarhaa tai maatiloja (kotieläinsuojia). Eläimet lasketaan yhdeksi keskeiseksi luontoelementiksi Green Caren parissa. Toiminnan kautta ihminen on sidoksissa ympäristöönsä, ja toiminnalla luodaan kenttää kokemuksille ja oppimiselle. Erilaiset luontoelementit tarjoavat kattavan ympäristön virikkeelliselle toiminnalle ja kokemuksille. Tekemisen kautta saavutetaan mielihyvää, vaikka pelkästään ympäristön tarkkaileminen riittää rauhoittamaan levottomammankin mielen.

Yhteisö on osallisuuden perusta. Vuorovaikuttamisen avulla yksilö kiinnittyy omaan yhteisöön ja saa tästä kokemuksen hyväksynnästä. Yhteisön tuella voidaan suojella terveyttä, ja lisätä toiminnan vaikuttavuutta. Osallisuuden tunnetta voidaan kokea Green Care -toiminnassa myös eläinten, luonnon ja ympäristön kanssa. (kuva 1, VoiMaa! - hanke s.a.)



Kuva 1. Green Care, elementit ja edellytykset (MTT Careva -hanke, Soini ym. 2011)

Green Care -työmenetelmät jaetaan kahteen eri ryhmään, vihreään hoivaan ja vihreään voimaan, toisin sanoen voidaan puhua myös luontohoivasta ja -voimasta. Green Care -menetelmien käyttömahdollisuudet ovat lähes rajattomat ja sopivat siksi monille eri ammattialoille, kuten esimerkiksi osaksi opetusta, nuorisotyöhön tai kuntoutukseen. (Anundi ym. 2016, 9.)

Luontohoiva on hyvinvointityöskentelyn suuntaus, joka on kehittynyt suoraan luonnossa oleskelusta. Suuntauksen tarkoituksena on vahvistaa hyvinvointia luontolähtöisin keinoin puutarhassa, metsissä, maataloilla, kaupungissa ja myös sisätiloissa. Luontohoiva on ammatillista, tavoitteellista terapia- ja kuntoutustyöskentelyä. Se vaatii harjoittajaltaan asianmukaisen ammattiosaamisen, eli sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteiden koulutuksen. (Anundi ym. 2016, 9.) Toimintaa ohjaavat eettiset periaatteet, joita ovat: ”luonnon arvostaminen, vastuullisuus, eläinten kunnioittaminen ja suojeleminen, ammatillisuus, menetelmien tavoitteellinen käyttö, laatu ja turvallisuus, yhteistyö toimijoiden kesken, asiakassuhde, ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä luottamuksellisuus”. Green Care –palvelutarjoajien tuotteilta vaaditaan laatua ja turvallisuutta. Lisäksi työskentely perustuu aina tutkimustietoon. Green Care -toiminnassa turvallisuus tarkoittaa psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista turvallisuutta. Koska eläimet ovat keskeisessä osassa Green Care -toiminnassa, on laadun sekä turvallisuuden varmistamiseksi, toimintaan käytettävä vain siihen sopivia

yksilöitä. Ammattilaisen tehtäviin kuuluu myös huolehtia eläinten hyvinvoinnista ja pitää näitä yhteistyökumppaneina, ei työvälleinä. (Anundi ym. 98 - 100.)

Luontovoiman palvelut sisältävät tavoitteellisia luontolähtöisiä hyvinvointi-, harrastus-, kasvatus- ja kuntoutuspalveluita, jotka eivät kasvatuspalveluja lukuun ottamatta kuulu julkisen sektorin järjestämisvastuulle, eikä siksi edellytä sosiaali- ja terveystieteiden koulutusta. Luontovoimalla voidaan tavoittaa laajempi asiakaskunta kuin luontohoivalla, koska toiminnassa ovat mukana myös muiden ammattikuntien palvelujen tuottajia. (Vehmasto 2014, 15.) Luontovoimapaikatuissa luonnolla on keskeinen merkitys ja siksi vesistö- ja metsät toimivat tyypillisinä toimintaympäristöinä. Asiakaskuntana yrityksillä ovat muun muassa TYHY-ryhmät ja hyvinvointiin panostavat ryhmät ja yksittäishenkilöt. (Iijolainen & Ruoho 2017, 37.) Luontovoimaan nojaavia palveluita tuotetaan jo esimerkiksi matkailuyritysten kautta, joiden palveluissa on huomioitu vakiintuneita laatu- ja järjestelmäjä, luonnon tarjoamia virkistysmahdollisuuksia ajatellen. (Vehmasto 2014, 49.)

Luontovoima on luonnossa tapahtuvaa ennaltaehkäisevää, elvyttävää ja voimaannuttavaa toimintaa, johon ihmiset hakeutuvat vapaaehtoisesti. Luonto tarjoaa runsaasti haasteita, joita ihminen tarvitsee ylläpitääkseen toimintakykyä sekä terveyttä. (Green Care Finland, 2018.) Luontovoiman harjoitukset ovat yksinkertaisia ja niitä voi käyttää yhtä hyvin osana koulun arkea, työyhteisössä tai masennuksen sekä riippuvuuksien hoidossa (Anundi ym. 2016, 150).

Raija Laukkasen (2010) kokoaman yhteenvedon mukaan, liikunnan tiedetään kohentavan mielialaa ja vireystilaa sekä parantavan unen laatua. On myös todettu, että ulkona tapahtuva liikunta koetaan mielekkäämmäksi, ja täten kiinnostus lähteä jatkossakin liikkumaan on suurempi. Liikunta on myös monien eri sairauksien ennaltaehkäisyn kulmakivi ja luonnossa liikkumisen onkin todettu parantavan motorisia taitoja, nivelten liikkuvuutta sekä lihasvoimaa. Selkeiden fysiologisten hyötyvaikutusten lisäksi luonto tarjoaa erinomaisen tilaisuuden rauhoittumiselle ja itsensä tutkimiselle. Luontovoima sisältää harjoituk-

sia mielen- ja aistien, itsetuntemuksen, tunnetaitojen ja parisuhteen tasapainottamiseen luonnon avulla. Käsiemme ulottuvissa on nykyään enemmän kaikkea kuin koskaan ennen, on rahaa, teknologiaa ja viihdettä. Yhteys luontoon on korvattu erilaisilla addiktioilla ja vieroksunnalla. Tämä kuitenkin alkaa ajan kanssa heijastumaan erilaisina psyykkisinä ongelmina. (Soini 2014, 52.)

3.1 Luontovoima terveyden ja toimintakyvyn edistämässä

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee kotisivuillaan sanan terveys seuraavasti: "a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity", joka suomennettuna kuuluu näin: "Täydellisen henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei pelkästään sairauden tai heikkouden puuttuminen". (World health organisation 2018.)

Toimintakyky koostuu psyykkisestä, sosiaalisesta ja fyysisistä toiminnan taasoista; kokonaisuutta voidaan määrittää "terveys"-käsitteen kautta. Terveyttä ja toimintakykyä voidaan kasvattaa sekä kuluttaa. Terveyttä voidaan ajatella eräänlaisena historiana, jota jokainen meistä kantaa kehossaan. Toimintakyvyn edistämässä on kyse tasapainon etsimisestä näiden elämän osa-alueiden saralla. (Suni ym. 2012, 18-19.) Kaikki toimintakyvyn osa-alueet kytkeytyvät yhteen, mitään vaikutuksia ei saada yksinomaan vain yhdelle osa-alueelle. Liikunta, ulkona liikkuminen, ja erilaiset harrastukset parantavat fyysistä toimintakykyä, mutta samalla ne edistävät psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Leinonen & Havas 2008, 59.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos määrittää terveyden edistämisen, yksilön sekä yhteisöjen vaikutusmahdollisuuksien lisääntymisenä terveyden määrittämiseen, ja tämän kautta terveyden kohentumiseen. Hyvinvointia edistetään sekä sairauksia ehkäistään tavoitteellisella ja välineellisellä toiminnalla. Kokonaisuudessaan aihe käsitetään sosiaalisina, taloudellisina, ympäristöllisinä ja yksilöllisinä, terveyttä edistävinä tekijöinä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

Terveyden edistäminen käsitteenä on saanut laajemman merkityksen, suuntauksen kokonaisvaltaisen kehittymisen myötä. Terveydenhuollossa ja yhtei-

sössä toimiminen edellyttää sairaanhoitajilta ennen kaikkea monitieteistä tietoperustaa, taidollisesta ja asenteellisesta osaamisesta sekä persoonallisista ominaisuuksista, terveyden edistämisessä. (Maijala 2016.) Virpi Maijalan (2016, 7) väitöskirjan tutkimustuloksien perusteella on saatu tarkennettua tietoa sairaanhoitajan tärkeästä roolista terveyden edistämisessä perusterveydenhuollossa. Tutkimuksissa selvisi muun muassa tutkimukseen osallistuneiden, työskentelevien sairaanhoitajien yksimielinen näkemys asiantuntijuustyypeistä, joita sairaanhoitajat edustavat perusterveydenhuollossa. Näitä olivat: yleinen terveyden edistäjä, potilaskeskeinen terveyden edistäjä ja terveyden edistämisen projektien johtaja. Tuloksista ilmeni myös sairaanhoitajien vastaanottojen käytännössä edustamat terveyden edistämisen tyypit: asiakaslähtöinen terveyden edistäjä, terveyden edistämisen käytäntöjen kehittäjä, terveyden edistämisen moniammatillisten tiimien jäsen, sekä tyyppi joka ilmaisi kiinnostusta terveystieteistä kohtaan. Perusedellytyksenä sairaanhoitajan vastaanotolla terveyden edistämisen käytännön onnistumiselle ovat: terveyttä edistävä organisaatiokulttuuri, sairaanhoitajan terveystieteiden ja kehittämisen, asiakkaiden lähestymistapa terveenä olemiseen sekä terveystieteiden. Monipuolisella tiedollisella ja taidollisella osaamisella on suuri merkitys sairaanhoitajien toteuttamassa terveyden edistämisessä käytännössä.

Rappe ym. (2003, 23) mukaan terveyteen liittyvä koettu hyvinvointi, jakautuu kolmeen ulottuvuuteen: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Hyvinvoinnin kokemus on yksilöllinen, mutta sitä voidaan mitata ulkopuolelta muun muassa toimintakyvyn avulla. Nämä kolme ulottuvuutta ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi huonoksi koettu fyysinen terveys saattaa aiheuttaa mielialan laskua, joka vastaavasti aiheuttaa sosiaalista eristäytymistä. Sosiaalisilla suhteilla puolestaan voidaan edistää mielenterveyttä ja ehkäistä masennusta. Terveys on muutoksessa oleva suhteellinen olotila. Hyvinvointia voi kokea sairas ihminen, ja ikävää oloa voi kokea myös ilman sairautta. Kirjoittaja jatkaa tunteiden ja terveyden yhteydestä, miten huonolla terveydellä on usein seurauksena kielteiset tunteet. Kielteisillä tunteilla puolestaan on yhteys sairauksien syntyyn. Tunteet säätelevät vaatimuksiamme, toimissamme valitsemallamme tavalla. Tämä motivoi yksilöä sopeuttamaan käytöstään ja mukautumaan ympäristöönsä. Kutsuva ympäristö tai tilanne saa

yksilön tulemaan luokseen, kun vastaavasti epämiellyttävä paikka tuntuu uhkaavalta ja tällöin pakenemme.

Hyvinvointimme kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa oman ympäristömme kanssa. Ympäristö käsittää useampia eri ulottuvuuksia, joista tavallisimmin puhutaan sosiaalisesta ympäristöstä, luontoympäristöstä ja rakennetusta ympäristöstä. Lisäksi käytetään käsitteitä kuten kulttuuriympäristö, symboliympäristö ja psykofyysinen ympäristö. Elämme alati muuttuvassa ympäristössä, jolla on vaikutus hyvinvointiimme, ja näin ollen terveyteemme, merkittävä vaikutus. (Kauppinen ym. 2002, 26.) Luontoympäristöllä voidaan lisätä turvallisuuden tunnetta ja ihmisten välistä vuorovaikutusta. Osallisuutta voi kokea myös esimerkiksi kiintymällä eläimeen. Sosiaalinen ympäristö ei yksinomaan määritä osallisuutta, vaan henkilö mielletään kokonaisvaltaisesti osaksi fyysistä ja sosiaalista ympäristöä, jolloin myös tuetaan luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. (Iijolainen & Ruoho 2017, 11.)

Hirvonen ja Skyttä (2014, 18) ovat kirjoittaneet ympäristön merkityksestä ihmisen hyvinvointiin. Ympäristöllä on kautta aikojen ollut ihmiselle merkittävä vaikutus. Esimerkiksi jos ihminen saa valita mihin rakentaa talonsa, sijainniksi valitaan itselle merkityksellinen, turvallinen, sekä omia tarpeita vastaava paikka. Parhaimmillaan ympäristö on osa ihmistä, ja samalla kuvastaa yksilön arvo maailmaa. Ihmisen ja paikan välinen suhde on mielenkiintoinen, sillä ihmiselle rakentuu merkitys erilaisiin ympäristöihin sekä paikkoihin. Erilaiset ympäristöt voivat siis olla osa ihmisen elämää tukevaa, sekä hyvinvointia lisäävää, tai vaihtoehtoisesti myös rajoittavaa vuorovaikutusta.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia kartoittaneissa tutkimuksissa on saavutettu myönteisiä hoito- sekä kuntoutustuloksia, luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käyttäen. Myönteiset luonnon hyvinvointivaikutukset näyttävät tutkimuksien valossa liittyvän stressistä palautumiseen, sairauden jälkeiseen nopeampaan fyysiseen palautumiseen, ja kaiken kaikkiaan terveydentilan ja hyvinvoinnin paranemiseen. Luonnon rauhoittavasta psyykkisestä sekä fysiologisesta vaikutuksesta on tutkimusnäyttöä, jonka mukaan luontoelementeillä voidaan vaikuttaa fysiologiseen elpymiseen. Esimerkiksi stressihormonin, eli kortisolin, määrä kehossa laskee luonnossa oleskellessa, tutkimusta aiheesta

ovat tehneet muun muassa Miyazaki ja Lee (2011). Luonnon rauhoittavia ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia tavoiteltaessa, ei tarvitse suorittaa varsinaisia toimenpiteitä tai tehtäviä, riittää että ihminen hakeutuu luonnonhelmaan. Jo pelkkä luonnossa olo ja ympäristön aistiminen vaikuttavat ihmiseen positiivisella tavalla. Erityisesti lapsille ja nuorille luontoympäristössä liikkumisella on merkitystä, sillä nämä kokemukset heijastuvat aikuisiällä. Vapaa leikki ja luonnossa oleskelu tarjoaa kokemuksen itsenäisyydestä, vapaudesta, ja antaa samalla voimavaroja joista ammentaa aikuisiän kuormittavissa tilanteissa. (Hirvonen & Skyttä 2014, 24, 26.)

Ekopsykologian suuntaus tutkii ihmisen ja luonnon välistä suhdetta. Käytännön lähtökohta tutkimuksissa on luonnosta vieraantuminen, ennalta ehkäisy ja hoitaminen. Ekopsykologian tehtävänä on tuoda esille kestävän kehityksen tärkeys ihmisen ja ympäristön hyvinvoinnille, koska luonnosta vieraantuminen aiheuttaa fyysistä ja psyykkistä pahoinvointia. Evoluutiohistorian merkitys on sisään rakentunut jokaisen ihmisen kehoon ja mieleen. Näitä osa-alueita painotetaan ekopsykologien tutkimuksissa. (Anundi ym. 2016, 29.)

Ympäristöpsykologiaa voidaan käyttää apuna kaavoituksissa ja ympäristösuunnittelussa, näin huomioidaan paremmin eri ihmisryhmiä ja voidaan rakentaa toimivampia yhteisöjä. Ympäristöpsykologia sisältää psykologiaa, antropologiaa, sosiologiaa, arkkitehtuuria ja maantiedettä. Ympäristöpsykologiassa tutkitaan lapsuusiän ympäristövaikutuksia nykyiseen ympäristö arvostukseen, ja liikkumistottumuksiin. (Rappe ym. 2003, 29.)

3.2 Luontovoiman menetelmät ja vaikutukset

eko- ja ympäristöpsykologiaan erikoistunut psykologi ja tutkija Kirsi Salonen (2010, 76) käsittelee kirjassaan ”Mielen luonto”, luontoympäristön vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi luontomenetelmiä voidaan käyttää väliintulona. Tämä perustuu luontoympäristön tai luontoelementin käyttämiseen tietoisena osana tavoitteellista kuntoutus-, terapia-, hoito-, tai ohjausprosessia. Luontomenetelmillä voidaan vahvistaa, helpottaa tai nopeuttaa intervention tavoitteita. Näitä ovat muun muassa psyykki-

sen häiriön helpottuminen tai parantuminen, pelon ja ahdistuksen lievittäminen, luottamuksen palauttaminen terapian avulla, minäkuvan selkeyttäminen ja yleisen myönteisyyden lisääntyminen.

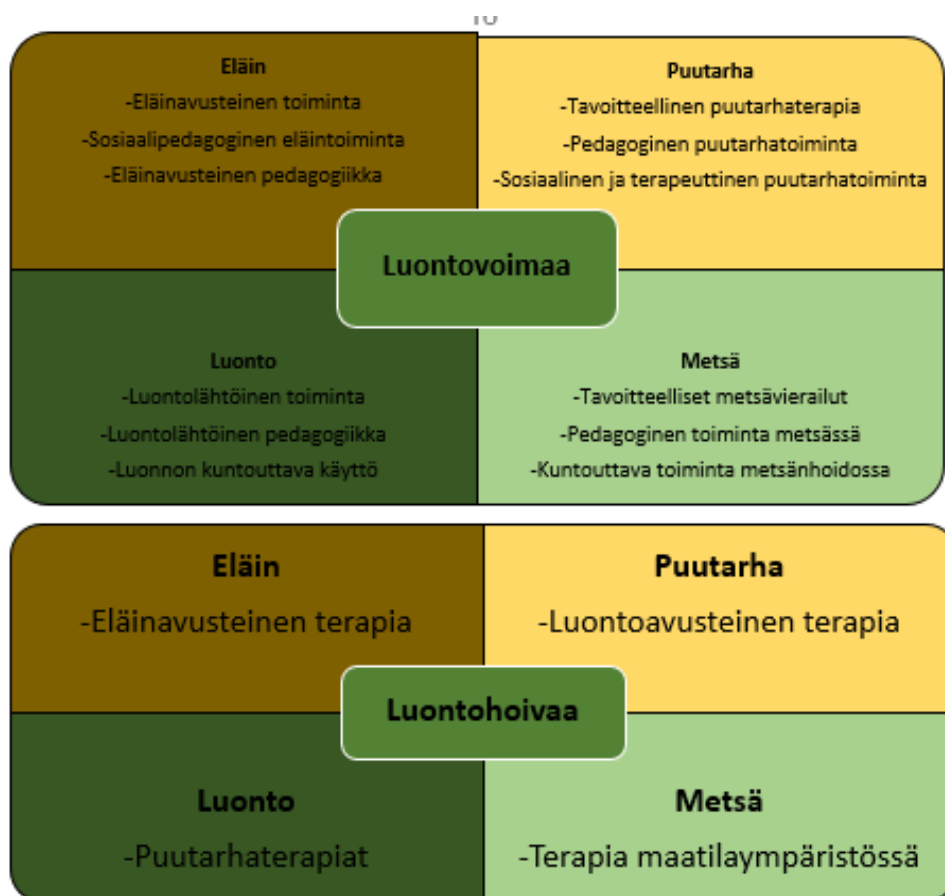
Luonnolla on innostava ja hoivaava vaikutus nuorten elämässä. Nykyajan lapsuus ja nuoruus ovat kognitiivisesti erittäin kuormittavaa ja stressiä kerryttävää aikaa. Luontoympäristö tarjoaa ihanteelliset olosuhteet itsetuntemuksen kehittämiseen, sekä hyvinvoinnin ja sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. Aistikokemukset luontoyhteydestä kehittää myötätuntoa ihmisiä, eläimiä ja luontoa kohtaan. Illinoisin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan on löydetty yhteys luonnossa oleskelun vaikutuksista, muun muassa lasten tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn parantumiseen. Tuloksia saatiin jo kahdenkymmenen minuutin puistokävelyn seurauksena, ADHD-piirteisten lasten keskittyminen parantui ja oireet vähenivät yhtä paljon, kuin ADHD-lääkkeiden avulla. (Taylor & Kuo 2009; Juusolan & Wahlströmin 2017, 8 mukaan.)

Rachel ja Stephen Kaplan (1989) tulevat esiin useissa tutkimuksissa ja artikkeleissa jotka käsittelevät kasviympäristöjen vaikutusta hyvinvointiin. Heidän työnsä käsittelevät luonnon elvyttävää ja kehoa palauttavaa voimaa. Luonnossa ollessaan ihmisen suunnattu tarkkaavaisuus on vähemmän aktiivinen, ja silloin keskittyminen sekä suorituskyky paranee ja palautuu. Ihminen kokee luonnossa olon luonnolliseksi ja vähemmän monimutkaiseksi ympäristöksi, eikä näin ollen joudu suodattamaan turhaa ja epäolennaista informaatiota pois. Tällöin ihmisen aistit saavat lepoa. Toinen uraauurtava luontovaikutusten tutkija on Roger Ulrich (1991), joka teki useita tutkimuksia stressistä palautumisesta. Hän osoitti kuinka stressaavien tilanteiden aiheuttamista, psyykkisistä ja fysiologisista muutoksista, luonnolla voitiin saada nopeampia vaikutuksia kehon palautumiseen, kuin rakennetulla ympäristöllä. (Rappe ym. 2003, 24.)

Stephen Kaplan loi teorian nimeltä ART- (attention restoration theory), Tarkkaavuuden elpymistä voidaan kokea neljällä eri kokemustyyppillä: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, johdonmukaisuuden kokemus ja sopivuus itselle. Luonnon kognitiivista suorituskykyä parantava vaikutus voidaan mitata neljällä

tekijällä: 1) Miljööön muutos, tavanomaisesta ympäristöstä poistuminen valpasuttaa aistit. 2) Luonnosta nauttiminen, ympäristön kauneus rentouttaa ja inspiroi. Luonnon vaikutukset ihoon, sydämen sykkeeseen ja lihaksiin. 3) Maiseman avaruus, Avaran, laajan kokonaisuuden hahmottaminen pienineen yksityiskohtineen, 4) Yhteensopivuus ja harmonia, luonnossa enemmän sopusointua ja vähemmän häiritseviä tekijöitä. (Salonen 2016, 3; Anundi ym. 2016, 24.)

Anundi ym. mukaan (2016, 52), luonto ympäristönä on erittäin voimallinen ja rauhallinen paikka ihmisen itsetuntemuksen vahvistamiseen ja tunteiden käsittelyyn. Luontoterapeuttisia harjoituksia voi tehdä kuka tahansa ja ne ovat sisällöllisesti yksinkertaisia. Harjoitusten tehoa voi vain todeta itse kokeilemalla. Työvälineinä ovat erilaiset mielikuvaharjoitukset joilla voidaan selkeyttää tai kirkastaa kuvaa omasta yksilöllisyydestä, ihmissuhteista, elämäkuvioista, tavoitteista, unelmista ja arvoista. Luontovoiman harjoituksilla on ollut positiivinen vastaanotto ja tunnetyöskentely luonnossa sopii kaikille ikään katsomatta.



Kuva 2. Green Care -menetelmät (muokattu, Green Care Finland ry 2018)

Keskitymme opinnäytetyössämme luontovoimaan ja sen ennaltaehkäiseviin menetelmiin. Luontovoima sisältää erilaisia menetelmiä (kuva 2), joista opinnäytetyömme osallistava oppimistehtävä lukeutuu eniten luontolähtöiseen toimintaan.

Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteisuuden hyvinvointivaikutuksia mitataan hyvin pitkälti asiakkaan kokemista aistimuksista ja tavoitteena onkin, että asiakas kokee tulleen huomioituksi. Eläimen aito läsnäolo ja vilpittömyys ovat asioita, joita ihminen arvostaa. Olipa kyseessä koira tai hevonen, tämä ei koskaan arvostele tai luokittele ketään, joten eläimen kanssa vuorovaikutuksessa asiakas tulee huomioituksi omana itsenään. Tällainen kanssakäyminen voi vahvistaa itsetuntoa, tuoda merkityksellisyyden tunnetta sekä iloa, rauhoittaa tai aktivoida asiakasryhmästä riippuen. (Anundi ym. 2016, 136 - 140.)

” Työskentely eläinten parissa tarjoaa mielekästä tekemistä sekä mahdollisuuden harjoittaa erilaisia taitoja. Eläimen mukaan ottaminen yksinkertaisiin tai monimutkaisiin päivän askareisiin opettaa esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen perusteita sekä elämäntaitojen hallintaa. ” - Ihmisten joiden on vaikea kommunikoida toisten ihmisten kanssa, on helpompi ottaa kontakti eläimeen. Eläinten hoitaminen on asiakkaiden ja työntekijöiden yhdessä tekemistä.” (Rantasuomela. s.a.)

Sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta

Puutarhatoiminnan avulla voidaan vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Lisäksi toiminnan avulla voidaan ylläpitää, tai parantaa toimintakyvyn eri osa-alueita, kuntouttaa tai korvata menetettyä toimintakykyä, edistää ryhmätyöskentelytaitoja sekä luottamusta.

Puutarhatoimintaa voi harjoittaa melkein missä vain ja hyvinkin pienin resurssein. Esimerkiksi jo pelkkä ikkunalaute riittää kasveille. Kyseinen toiminta hoitaa ihmistä niin fyysisesti kuin psykososiaalisesti, tuoden elämään mielekkyyttä sekä sisältöä. Lisäksi moni vammautunut, joka on tottunut olemaan huolehdittavana, voi kokea roolien vaihtuvan, sillä tällä kertaa hän voi tarjota

huolenpitoa. Ohjaajan selkeiden ohjeiden avulla jokainen voi touhuta oman tehtävänsä parissa, sopivan fyysisesti tai vain ihastelemalla kasvien eri muotoja, tuoksuja ja värejä. (Rappe ym. 2003, 50, 53.)

Luontolähtöinen ja pedagoginen toiminta metsässä

Erilaisissa viherympäristöissä olemisella on todettu olevan rentouttavia sekä rauhoittavia vaikutuksia. Mahdollisuus näistä ei toiminnallisista vaikutuksista nauttimiseen voidaan tarjota esimerkiksi järjestämällä retkiä, tai rakentamalla vihreämpiä ympäristöjä. Luontoympäristön sanotaan antavan mahdollisuuden yksityisyyden tunteeseen ja niin sanottuun pehmeään lumoutumiseen. Tutkijat selittävät tätä pehmeää lumoutumista tilana, jossa luonto mahdollistaa täydellisen läsnäolon tunteen ja saa ihmisen pohtimaan omaa elämäänsä. (Salovuori 2014, 38.)

Jo vuosisatoja sitten metsäympäristön ollaan todettu olevan suuresti hyödyllinen erilaisten sairauksien, kuten esimerkiksi tuberkuloosin hoidossa. 1800-luvulla ensimmäiset tuberkuloosihoidot perustettiin juuri metsiin, Peter Detweiler ja Herman Bhermer perustivat hoitolansa Saksan mäntymetsiin, amerikkalaisen Edward Trudeaun perustaessa omansa Adirondackin, New Yorkin metsäisiin maisemiin. Hoitojen tulokset paranivat entisestään, metsän ilman vangitessa sisäänsä kosteutta. Aikansa lääkärit puhuivat mäntyjen parantavasta voimasta. Nykyään tämä salainen parantava voima alkaa valjeta aikamme ihmisille luontohoivan, luontovoiman, shinrin-yoku käsitteiden kautta. (Daniel 2006.)

Kasvien erittämät fytonsidi-yhdisteiden antibioottiset vaikutukset tappavat ihmiskehon bakteereita, sieniä, hiivoja ja muita taudinaiheuttajia. Fytonsidien tuoksun saattaa haistaa metsässä kulkiessaan. Mäntypuiden pihka sisältää pieneeni- nimistä yhdistettä ja havuneulaset erittävät ilmaan myös limoneenia. Ihminen metsäkävelyn aikana hengittää fytonsidien rikastamaa ilmaa, jolloin kehon vastustuskyky paranee. Metsässä ihminen kylpee myös negatiivisten ionien ympäröimänä. Juusola viittaa kirjoituksessaan, Canadian Journal of Anesthesia- lehdessä vuonna 2004 julkaistun tutkimuksen sisältöön, jonka

mukaan negatiivisilla ioneilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia, joita ovat esimerkiksi kehon vastustuskyvyn paraneminen, veren laktaattitasojen aleneminen ja aineenvaihdunnan paraneminen. (Li 2008; Anundin ym. 2016, 40 mukaan).

Metsän suoria, fyysisiä vaikutuksia on tutkittu muun muassa vanhuksien, aikuisten stressiriskin, sekä erilaisiin elämäntapoihin yhteydessä olevien sairauksien kuten korkean verenpaineen, diabeteksen, ja masennuksen parissa. Metsäympäristön terveysvaikutuksia on tähän päivään mennessä tutkittu jo varsin paljon, mutta tutkimuksen puute metsän terveysvaikutusten vaikutusajan pituudesta on ilmeistä. Metsäterapia, on nykyisin tunnustettu ennaltaehkäisevä menetelmä ja stressinhallintakeino. (Song ym. 2017.)

Hypertensiosta kärsivien keski-ikäisten miesten keskuudessa tehdyn tutkimuksen mukaan, jo pelkästään metsäympäristön katsominen tuolilla istuen kymmenen minuutin ajan, lisäsi parasympaattisen hermoston aktiivisuutta metsän katsomisen ajan, pulssin laskiessa verrattuna verrokkiryhmään urbaanissa ympäristössä. Metsäympäristössä käveleminen vähentää adrenaliinin sekä noradrenaliinin eritystä, sekä sillä on rentouttava vaikutus niin miehiin kuin naisiin. Tokiossa tehdyssä tutkimuksessa 16 n. 50-60 vuotiasta miestä teki päivittäin päiväretkiä metsäympäristöihin. Näiden retkien yhteydessä otetuista virtsanäytteistä huomattiin, että käveleminen metsäympäristössä vähentää selkeästi virtsan noradrenaliinia, sekä dopamiinipitoisuutta ja lisäsi merkittävästi seerumin adiponektiini- ja dehydroepiandrosteronisulfaattipitoisuuksia (DHEA-S). (Li ym. 2011.)

Shinrin-yoku, eli metsässä käveleminen ja oleskeleminen terveyden edistämisen kannalta on suosittu ajanviete Japanissa. Vuonna 2007 tämän ilmiön terveysvaikutuksia tutkittiin suuressa mittakaavassa, kun 490 osallistujaa vastasi mielialakyselyyn kaksi kertaa metsä- ja kontrollipäivän aikana. Tutkimuksen tulosten mukaan metsäympäristö on hyödyksi, jos tutkittavalla on voimakkaita tuntemuksia, joihin voidaan lukea krooninen stressi. Tutkimuksessa todettiin Shirin-yokun vähentävän stressiä ja metsien olevan terapeuttinen ympäristö. (Morita ym. 2007.) Metsässä ja luonnossa liikkumisen evidence-based "forest

bathing”, eli shinrin-yokun, ollaan todettu parantavan immuunijärjestelmän toimintaa sekä ennaltaehkäisevän sairauksia metsäympäristölle altistumisen kautta. Kolmen päivän ja kahden yön metsäleiri nuorille miehille, vähensi selkeästi parasympaattisen hermoston aktiivisuutta, syljen kortisoli tasoja sekä pulssia, verrattuna kaupungissa olevaan verrokkiryhmään. (Lee ym. 2011, Song ym. 2017.)

Luontovoima on suurimmassa osassa tilanteita suorassa yhteydessä liikuntaan ja luonnosta saatavaan hyvinvointiin, voidaankin puhua, ”great outdoor”-vaikutuksesta. Luonto on ympäristönä vaativa, tarkoittaen että kaupunkiin verrattuna luonnossa on erittäin vähän suoraa huomiota vaativia ärsykeitä. Minkä vuoksi luonnossa käyskentelyn ollaan todettu helpottavan henkistä väsymystä. (Gladwell ym. 2013.)

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan ulkona harrastamisella on suurempi hyvinvointivaikutus, kuin harrastamisella sisätiloissa. Sen lisäksi on todettu, että luontoympäristöstä saatava psykologinen hyöty kasvaa suuresti liikunnan ollessa mukana. Tätä ikiaikaista synergiaa kutsutaan nimellä ”green exercise” – vihreä liikunta. Termi hyväksyttiin vuonna 2003 ja julkaistiin vuonna 2005. (Gladwell ym. 2013.)

Luonnossa harjoittelun on todettu parantavan henkistä hyvinvointia. Vihreänliikunnan terveysvaikutuksista on saatu tuloksia, muun muassa fysiologista, psykologista, biokemiallista, yhteiskunnallista hyötyä mittaavissa tutkimuksissa. Vihreällä liikunnalla on myös rooli primaarissa ja sekundaarisessa sairauksien ennaltaehkäisyssä. (Gladwell ym. 2013.)

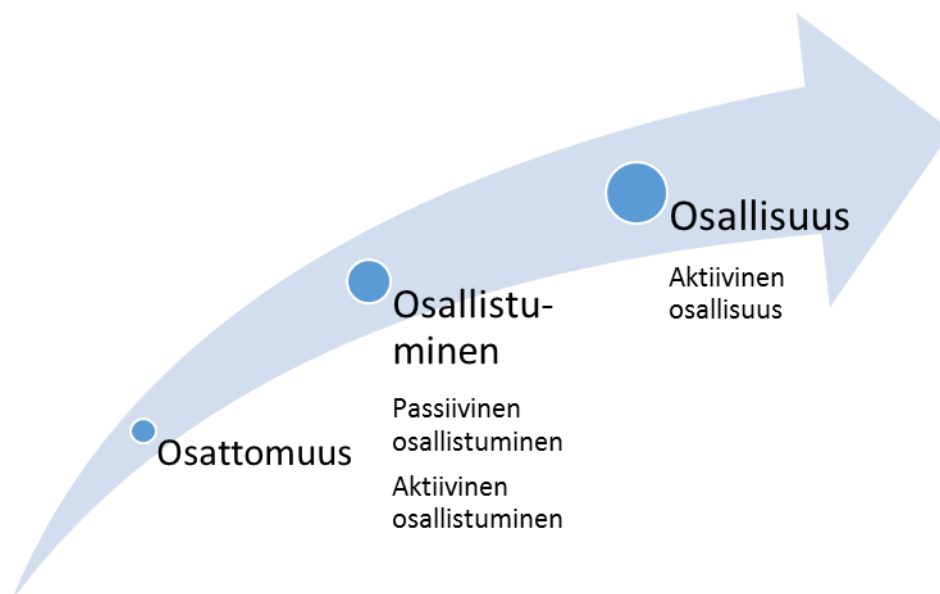
4 OSALLISTAVA OPPIMISTEHTÄVÄ

Kivimäki ja Koivu ovat käsitelleet (2012, 11 - 14) kehittämishankeensa raportissa osallistavan oppimiskäsitteen keskeisiä ominaisuuksia ja käsitteitä, joihin viitataan seuraavissa kappaleessa.

Osallistavaa oppimista voidaan tarkastella konstruktivismin, humanistisen ja kognitiivisen oppimisen kautta. Oppiminen on vahvasti kytköksissä oman tahdon, luovan ajattelun ja itseoivalluksen kehittämisen kanssa. Osallisuudessa

mukana on yhteisöllinen toimintamuoto, sosiaalisella vuorovaikutuksella on tällöin keskeinen rooli: yksin ei voi olla osallinen. Osallisuuden toteutumiseen tarvitaan ryhmä. Osallistavan oppimisen pyrkimyksenä on tasa-arvoisen vuorovaikutuksen ja yhteistyön avulla, saavuttaa yhteinen osaamisen rakentuminen. Yhteisöllinen oppiminen on opiskelijan näkökulmasta merkityksellisempää, verrattuna perinteiseen opetukseen. Osallisuus rakentuu pienessä ja turvallisessa ympäristössä joka laajenee yhteisöksi. Kasvatuksellisen näkökulman perspektiivistä osallistavan oppimisen tavoitteena on yksilöllisyyden ja vahvan itsetuntemuksen kehittäminen, sekä yhteisön aktiiviseksi toimijaksi kasvaminen, joka saavutetaan kehittämällä yhteisön tavoitteita sekä omia vahvuuksia. (Kivimäki & Koivu 2012, 11 - 14.)

Opiskelija ottaa osaa osallistavaan opetukseen, aktiivisen tai passiivisen roolin kautta (kuva 3). Passiivinen opiskelija on läsnä opetustilanteessa informaatiota vastaanottavana osapuolena, eikä tällöin varsinaisesti osallistu opetukseen. Aktiivinen osallistuja osallistuu opetuksessa tapahtuvaan vuorovaikutukseen viittaamalla, mutta osallistuminen ei kehitä ryhmässä oppimista. Aktiivisen osallisuuden ominaisuuksiin kuuluu 1) aktiivisuus omaan oppimiseen ja 2) koko ryhmän oppimiseen vaikuttaminen. Opettajan toiminnalla ja aktiivisella ohjauksella on tärkeä rooli opetuksen aikana muuttuviin osallisuuden tasoihin, opiskelijoiden keskuudessa. Keskustelu, reflektointi ja motivoitunut, sekä innostava osallistuminen, vaikuttavat opetustilanteen etenemiseen. (Kivimäki & Koivu 2012, 11 - 12.)



Kuva 3. Osallisuuden asteet opetuksessa (Kivimäki & Koivu 2012, 12.)

Opettajalla on suuri merkitys opetustilanteessa käytettäviin menetelmiin, ohjaajan vastuulla on mahdollistaa osallisuudelle tilaa oppimistilanteeseen. Tällainen toiminta voi esimerkiksi olla opiskelijoiden mukaan ottaminen, tulevien asioiden käsittelyä koskevaan suunnitteluun. Näin oppilaille tarjoutuu mahdollisuus vaikuttaa opiskeltavien kokonaisuuksien sisältöihin, ja siihen mitä aihealueita halutaan opinnoissa painottaa. Osallistavat muodot sisältävät erilaisia työskentelyyn liittyviä harjoitteita ja ryhmätöitä, joiden osallisuuden merkitystä ja vuorovaikutusta tuetaan esimerkiksi, asiantuntija- sekä kotiryhmien avulla. (Kivimäki & Koivu 2012, 10).

Oppimistapahtumaan vaikuttavat tekijät

Oppimisprosessi on dynaaminen ja mentaalistoiminnallinen tapahtuma. Ohjaaja ja ohjattava osallistuvat yhteiseen tutkimis- ja ajatteluprosessiin, jonka tarkoituksena on löytää yhdysliittyviä erilaisten oppimisprosessin vaiheiden välille. Kokemusten työstämistä eri näkökulmista, ja yksittäisten tilanteiden analyyttistä purkamista pienempiin osiin. Ohjaajan tehtävänä ei ole antaa ”valmista” tietoa ohjattavalleen. Opetustilanteessa eteneminen vaatii yksilön omaa merkitysmaailman reflektointia, jo luotujen merkitysten muuttamista ja mukautumista, ja näin ollen voidaan epäselviä, tietoisia ja tiedostamattomia merkityssuhteita muuttaa niin, että yksilön kokemusmaailman harmonia säilyy. Ohjattavan tavoitteena on yleisemmän ja kehittyneemmän tiedollisen rakenteen muodostuminen, sekä tiedon omaksuminen. (Ojanen 2006, 146 - 148.)

Ohjaajan ja ohjattavan välillä toimii sopusuhtainen vuorovaikutussuhde jossa tärkeitä elementtejä ovat ohjattavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja tukeminen. Ohjaaja ei saa asettaa itseään ohjattavan yläpuolelle vaan pyrkimys on luoda tasavertainen suhde, jossa molemmilla osapuolilla on oikeus ja tila toteuttaa omaa yksilöllistä olemisen tarvetta. Ohjaajan tulee ensisijaisesti lakata asettamasta itseään ja omia tarpeita ohjattavan kehitystarpeiden edelle, vaan ottaa tästä vastuuta. Epätasapainoa ohjaukseen saattaa heijastua ohjattavan aikaisemmista kokemuksista auktoriteettisuhteista. Tällaisia voivat olla tiedostamattomat kokemukset, odotukset ja pelot. (Ojanen 2006, 147.)

Sanna Koskinen (2010) on tutkinut väitöskirjassaan lasten ja nuorten osallistumista lähiympäristön kehittämiseen, koulun tarjoamien puitteiden valossa, osana ympäristökansalaisuutta. Hänen yksi keskeisistä tutkimuskäsitteistä oli empowerment ts. voimaantuminen ja valtautuminen. Voimaantuminen käsitteään henkilökohtaisena yksilön itseluottamusta kehittävässä prosessina, joka kasvattaa vaikutusmahdollisuuksien kokemusta. Valtautumisella tarkoitetaan toimintamahdollisuuksia, joiden avulla nuoren kykyä toimia, voidaan konkretisoida. Molempia tarvitaan, jos haluamme tukea nuoren halua olla mukana, kantaa vastuuta ja osallistua. (Haltia 2012, 5 - 6.)

4.1 Oppimisteoriat

Laatiaksemme opintojaksolle sopivan tehtävän tuli meidän tarkastella oppimista peruskäsitteiden kautta. Opetustapahtuman rakentaminen alkoi oppija-kohtaisesti siten, että materiaali soveltuu niin alan parissa pitkään toimineille ammattilaisille kuin alaa vasta aloitteleville opiskelijoille. Tapahtuman tulee olla osallistavaa ja nonformaalista, jolloin mahdollistamme sen, että suunniteltu oppimisprosessi sisältää paitsi uuden tiedon ja taitojen tiedostavaa tai tiedostamatonta ymmärtämistä myös mahdollisuuden reflektoida opittua ja siirtää nämä taidot teorian kautta käytäntöön.

Oppimistapahtumaa suunnitellessa tutustuimme erilaisiin nykyaikaisiin ohjaus- ja opetusmetodeihin, mutta pyrimme kuitenkin säilyttämään omassa ohjauksessamme käytännönläheisen lähestymistavan, opetukseen ja tehtävän suunnitteluun. Koska aihepiiri on syvästi liitoksissa ammattiasiantuntemukseen ja ammattitaidon kehittämiseen, lähestymme opinnäytetyönohjaajiemme suosituksesta toiminnan suunnittelua ennen kaikkea kognitiivisen ja sosiokonstruktivisen toiminnan kautta. Käsittelemme myös konstruktivismin, humanistisen ja kognitiivisen oppimisen näkökulmat, Kivimäen ja Koivun (2012) aiempi maininta huomioiden.

Oppimistehtävämme suunnitellaan osallistavan oppimisen kautta ja siksi on tärkeää, että kokoamamme oppimismateriaali sisältää oppijan kannalta kiinnostavaa, innostavaa ja subjektiivisella tasolla merkityksellistä sisältöä. Lisäksi painopisteemme on korostaa kehitettävän materiaalin työelämälähtöisyyttä.

Oppiminen kognitiivisen konstruktionismin näkökulmasta

Oppimista tarkastellaan yksilön tiedonrakenteellisella tasolla tapahtuvan kehittymisen, eli kognitiivisen psykologian kautta. Oppimisprosessissa keskitytään subjektiivisten tietorakenteiden kehittämiseen, sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden avulla. Sisäisten mallien avulla toimimme ja havainnoimme ympäröivässä todellisuudessamme. Luomme käsityksiä siitä miten erilaiset tapahtumaketjut kulkevat, minkälaisen merkityksen annamme uskomusten kautta tapahtumille ja kokemuksille. Sisäiset mallit ovat yksilöllisiä ja erilaisia. Kognitiivinen konstruktionismi käsittelee sisäisten mallien vaikutusta oppimiseen. Näin ollen opetustilanteissa korostetaan omien ajatustapojen tunnistamista ja tiedostamista, sekä näiden reflektointia, kehittäen oppijaa kriittiseen ajatteluun, havainnoimaan omia ohjaavia olettamuksia ja uskomuksia. (Kalli & Malinen 2005, 24 - 26.)

Sosiokonstruktivismin näkökulmasta oppiminen

Kallin (2005, 24 - 26) mukaan oppimisen perustavaksi olemukseksi ajatellaan tiedon syntyvän sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, ja välineellisessä ajattelussa korostetaan kieliä, symboleja ja ihmisten luomuksia. Teoksessa *The Social Construction of Reality*: Tynjälän (1999, 56 - 57) mukaan: ”Berger ja Luckman (1994) esittävät tiedonsosiologisen näkemyksensä, jonka mukaan todellisuus on yksilöiden välisessä vuorovaikutuksessa tuotettu sosiaalinen konstruktio”. Tynjälä korostaa myös kielen merkitystä, Prawattin (1996) mukaan näin: ”Sosiaalisen konstruktivismin lähtökohtana ei siis ole yksilö, ei myöskään ulkoinen maailma vaan nimenomaan kieli, ”totuuden kantaja”. ” jota Gergen (1995) tukee: ”Se mitä kulttuurisesti katsotaan tiedoksi, esitetään yleensä kielellisessä muodossa, puheena, tekstinä ja diskurssina.”

Humanistinen näkökulma

Näkökulmassa korostetaan oppimiskokemuksen reflektointia ja oppijan itseohjautuvuutta. Jokaisella yksilöllä on potentiaaleja ja mahdollisuuksia, jotka voi

saavuttaa tai olla saavuttamatta. Oppimiskäsitys tukee ainutkertaisen ja luovan ”itsen” toteuttamista, ja kokemusten aitouden merkitystä. (Rauste-von Wright ym. 2003, 198.)

Kognitiivinen oppiminen

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä tietoa prosessoidaan havainnoinnin, muistamisen ja ajattelun yhteistoiminnan avulla. Tällaisessa oppimisessä korostuvat metakognitiiviset taidot jotka Tynjälä jakaa kolmeen luokkaan:

- 1) *tiedot ja käsitykset itsestä ja muista tiedonkäsittelijänä,*
- 2) *tiedot erilaisista tehtävistä ja niiden suorittamisesta*
= keskeisten asioiden hahmottaminen
- 3) *tiedot erilaisista strategioista =kokonaiskuvan hahmottaminen,*
käsitekarttojen luominen. (Tynjälä 1999, 114.)

Kognitiivisen oppimisen menetelmiä ovat muun muassa sisältöjen mieleen painaminen (materiaalin toistuvan kertaamisen avulla), konkreettinen havainnollistaminen esimerkeillä, miellekarttojen rakentaminen, alleviivaukset, muistiinpanot, erillisten aihealueiden välisten suhteiden huomioiminen (Tynjälä 1999, 112).

”Tavoitteena on täydellinen oppiminen, Yksilö on aktiivinen, informaatiota prosessoiva ja orientaatioperusta on oppimisen pohjana.” (Leppisaari 2003; Kaipaisen 2008, 7 mukaan.)

Osallistava pedagogiikka

Osallistavan pedagogiikan suuntauksen perustana on yhteistoiminnan merkitys, dialogisuuteen tavoittelevat ohjaukselliset menetelmät. Osallistavalla opetuksella edistetään oppilaiden osallistumista sosiokulttuurillisiin käytäntöihin, näin opitaan luomaan ja tuottamaan yhdessä tietoa, mikä edistää toimijuuteen kehittymistä. Oppilaita rohkaistaan hakemaan ja valitsemaan tieto itsenäisesti, tällöin keskeisiä työvälineitä ovat muun muassa tiedonhakumenetelmät, jolloin tiedonhakupalvelut ja lähteidenkäyttö tulevat osaksi oppimista. (Krokkfors ym. 2014, 17.)

Aikuinen oppijana

Hyvänä lähtökohtana aikuisen oppimiseen on aiemman osaamisen tunnistaminen ja aikuisen jo omaava asiantuntemus. Marja Holopainen (2007) on tutkinut aikuisoppijoiden erityispiirteitä ja ilmaissut kokemuksen merkitystä, suhteessa aikuisten opettamiseen kehittämishankeraportissaan seuraavasti: ”Aikuisen oppijan lähtökohtana on hänen elämäkokemuksensa. Opettajan on päästävä selville siitä mitä oppijat jo tietävät asiasta. Opettajan tulee oppia kuuntelemaan sitä, mitä oppijat hänelle sanovat ja antaa opiskelijoille tilaisuuksia kertoa ajatuksistaan.” (Holopainen 2007, 16.) Opetustapahtumaa suunnitellessa on otettava huomioon tämä rajapinta vanhan ja uuden tiedon välillä. Pyritään luomaan silta aikuisten oman kokemuksen, ja uuden käytännön kanssa. Holopainen (2007, 16) jatkaa raportissaan ” (...) uuteen tietoon sitoutuminen on jätettävä oppijan omalle vastuulle.” eli oppija ottaa itse vastuuta omasta oppimisestaan, koska oppiminen, ja aito muutos ovat opiskelijalle vapaaehtoisia tapahtumia.

Aikuisten yleinen käyttömuisti kuormittuu eri tavalla kuin nuorten. Kyky käsitellä kuormitusta stressi- ja väsymystiloissa heikkenee iän myötä. Tiedonkäsitelykyvyn kehittymisellä aikuinen voi kompensoida oppimista, jolloin asiakokonaisuuksien hallintakyky paranee. Nuorten eduksi katsotaan yksittäisten ulkoa opeteltavien asioiden hallitseminen, kun taas aikuiset voivat kokemusten avulla helpottaa monimutkaisempien kokonaisuuksien hahmottamista. Aikuksilla oppimisessa haastetta on todettu antavan ”poisoppiminen”. Työskentelytavat ovat ikään kuin *automatisoituneita*, ja tällöin muutos työskentely- ja kommunikointitavoissa tulee olemaan sitä vaikeampaa, mitä juurtuneemmaksi toimintamallit ovat kehittyneet ajan saatossa. (Paane-Tiainen 2000, 15 - 16.)

Maljala käsittelee väitöstutkielmassaan erityisesti nuoren aikuisen, eli iältään noin 20 - 25 vuotiaan opiskelijan näkökulmasta koettua oppimista. Nuorissa opiskelijoissa on paljon yksilöllisiä eroja; esimerkiksi, ajankäsityksen ymmärtämisessä, jolla on yhteys pidempien suunnitelmien luomiseen. Nuorille opiskelijoille on hyvä mahdollistaa ongelmanratkaisu ilman virheen tekemisen uhkaa, koska vaarana on, että käsiteltyjen asioiden näkeminen suhteellisina, moni-

mutkaisina ja epävarmoina lisääntyy. Kun opiskelija muodostaa itselleen selkeän kuvan oppimisen tavoitteista, saattavat opettajan ja opiskelijan odotukset poiketa toisistaan, joka lisää jännitteitä ja konfliktiherkkyyttä opetuksen ja ohjauksen vuorovaikutuksessa. Kuitenkin taidokkaissa käsissä tällaiset tilanteet voivat muodostua antoisaksi, molempia osapuolia kohtaan. (Kidd 1973; Maljolan 2002, 10 mukaan.)

Nykyaikaisen oppimisenäkemyksen muodostumiseen ovat Kokkisen ym. (2008, 44) mukaan vaikuttaneet tutkimustulosten ja tiedon lisääntyminen aivotoiminnasta, sekä meitä ohjailevista psyykkisten prosessien luonteesta. Nykyään elämme informaatiokulttuurissa, jossa koulukseen hakeutuvilla aikuisilla on mahdollisuus, teknologian avulla, tutustua tieteellisiin julkaisuihin ja tietoverkostoihin. Tämän päivän opiskelijoilta vaaditaan luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Vastuu opiskelusta on siirtynyt opiskelijalle opettajan toimiessa ohjaajana, tukijana ja motivoijana. Nykyopiskelussa korostuvat ”itseohjautuvuus, tiedonhakutaidot, kyky arvioida tietoa ja tietolähteitä kriittisesti sekä tietotekniikkataidot.” (Kokkinen ym. 2008, 44).

Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa; ja siltä saatu palaute vaikuttaa käsitykseemme alati kehittyvästä minäkuvastamme, ja kyvyistä suoriutua ja toimia ympäristössämme. Psykkisellä minäkuvalla on vaikutus asettamiimme tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen. Itseemme liittämämme käsitykset luokitellaan arvostuksellisesti katsoen positiivisiin, negatiivisiin tai neutraaleihin luokkiin, joiden avulla luodaan reaalinäkäsitys ja ihaneminäkäsitys. Aikuisiässä nämä käsitykset lähenevät toisiaan, jolloin voimavarojen ja kykyjen rajojen tiedostaminen kirkastuu. Tämän ei kuitenkaan saa antaa jarruttaa, tai luoda kielteisiä asenteita itsensä kehittämiseen, vaan toimia voimavarana entistä tietoisemmalla tasolla, uusien mahdollisuuksien avartamiseksi. (Paanne-Tiainen 2000, 20 - 21.)

Oppimistyylit

Tietojen ja taitojen yhdistäminen on oppimisen tärkein tavoite. Jotta osaisimme hyödyntää opitut tiedot ja taidot käytännön arkeen, on ymmärrettävä, kuinka paljon oppimaan oppimiseen voimme itse vaikuttaa. Voimme parantaa

oppimistuloksia kehittämällä Itsetuntemusta ja opiskelutapoja. (Kokkinen ym. 2008, 18.) Kokkinen ym. jatkaa (mts. 19): ”On tärkeää selvittää, missä olen hyvä, miten opin parhaiten, millaiset tyyli ja tavat sopivat minulle” jota Paanne-Tiainen (2000, 60) vahvistaa seuraavasti: ”Jos toimimme vastoin luonteenomaista tapaamme, se vaikuttaa omaksumisemme asteeseen ja ennen kaikkea motivaatioon”.

Visuaalinen oppija oppii parhaiten näköaistin avulla. Katseleminen ja näkeminen korostuvat oppimisessa, havaintomateriaali ja katsekontakti puhekumppaniin edistää tiedon omaksumista. Hän käyttää puheissaan näkemiseen liittyvää termistöä kuten: anna kuin katson, näytän teille, voitko näyttää minulle jne. Visuaalisen oppimisen tueksi kannattaa laatia kuvia, kaavioita, värikkäitä alleviivauksia ja muita visuaalisia havainnollistamiskeinoja. (Kokkinen ym. 2008, 20.)

Auditiivinen oppija omaksuu tiedon kuuloaistin avulla, hän vastaanottaa korvilla, ja selittää asiat sisäisenä puheena itselleen. Huomio on kiinnittynyt puheeseen, äänenpainoon, sanastoon, vivahteisiin ja äänen voimakkuuteen. Auditiivinen oppija havainnoi tarkasti kuulemaansa informaatiota. Oppimista tukee aiheesta keskusteleminen, nauhoitteiden tekeminen ja näiden kuuntelu. (Kokkinen ym. 2008, 21 - 22.)

Kinesteettinen oppija hyötyy opetuksessa parhaiten tekemällä ja kokeilemalla. Teorian ja käytännön yhdistäminen vahvistaa oppimista. Kehonliikehtiminen ja liikkuva ympäristö edistävät oppimista ja opetuksen sisäistämistä. Kinesteettistä henkilöä voi tukea opetuksessa muun muassa erilaiset simulaatiot, oppimis- ja roolipelit ja toiminnalliset menetelmät. (Kokkinen ym. 2008, 22 - 23.)

Taktiilinen oppija oppii käsiensä kautta, ja havainnoi opetuksessa tuntoaistin kautta. Hän on vuorovaikutuksellinen ja toimii hyvin yhdessä toisten kanssa, ryhmätyöt ja tunne-elämykselliset kokemukset vahvistavat oppimistilanteita. Kirjoittaminen tai kirjallinen materiaali nähdystä/kuullusta tilanteesta, sekä graafiset kuvat ja piirroukset auttavat oppimisen tukena. (Kokkinen ym. 2008, 23.)

4.1.1 Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen

Suomessa vuosittain aloittaa 2400 opiskelijaa sairaanhoitajakoulutuksen; yhteensä 22 ammattikorkeakoulussa. 70 – 80 % opiskelun aloittaneista valmistuu ammattiin. Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista määrittää opintojen laajuudeksi 210 op, ja koulutuksen kestoksi noin 3,5 vuotta. Opinnot sisältävät perus-, ammatti- ja vapaasti valittavia opintoja, ammattitaitoa edistävää harjoittelua, opinnäytetyö sekä kypsyysnäyte. (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 352/2003.)

Euroopan parlamentin ja neuvoston uudistunut ammattipätevyysdirektiivi (2013/55/EU) määrittää sairaanhoidajan ammattipätevyyteen vaadittavan, ammatillisen osaamisen vähimmäisvaatimukset. (Eriksson ym. 2015, 13.) Opetusministeriön (2006) laatiman muistion mukaan sairaanhoidajan toimintaa ohjaavat hoitotyön arvot, eettiset periaatteet, säädökset ja ohjeet. Lähtökohtana sairaanhoidajan toiminnalle ovat sen hetkinen voimassa oleva lainsäädäntö, sekä Suomen terveystaloudelliset linjaukset.

Valmiit osaamiskuvaukset esiteltiin terveysalan verkoston kokouksessa 2013 elokuussa. Tällöin toteutettiin viimeiset muutokset sisältöihin, jonka jälkeen terveysalan verkoston valiokunta hyväksyi laaditut osaamiskuvaukset ja keskeiset sisällöt, lokakuussa 2013.

Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen sisältää seuraavat alueet:

1. Asiakaslähtöisyys
 2. Hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus
 3. Johtaminen ja yrittäjäyys
 4. Kliininen hoitotyö
 5. Näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko
 6. Ohjaus- ja opetusosaaminen
 7. Terveiden ja toimintakyvyn edistäminen
 8. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö
 9. Sosiaali- ja terveyspalvelujen laatu ja turvallisuus
- (Eriksson ym. 2015, 34 - 35.)

Opintosuunnitelman tavoitteet

Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen jaetaan neljään pienempään osa-alueeseen:

- 1) *terveyden edistämisen terveystieteellinen ohjaus ja arvoperusta*
- 2) *väestön terveys ja hyvinvointi*
- 3) *sairauksien, tapaturmien ja terveysongelmien ehkäisy*
- 4) *terveyden ja toimintakyvyn edistämisen keskeiset aihepiirit ja menetelmät. (Eriksson ym. 2015, 44.)*

Oppimistehtävämme sisältö sopii opintosuunnitelman mukaisiin tavoitteisiin, koska luontovoimaa käytetään hyvinvointia elvyttävänä, ja terveysongelmia ennalta ehkäisevänä menetelmänä terveyden edistämiseksi. Luontovoimalla voidaan tavoittaa suurempi asiakaskunta kuin luontohoivalla. Menetelmiä voi käyttää kuka tahansa aiheeseen perehtynyt. Opintojakson sisältökuvauksesta seuraavat sisältöalueet koskettavat käsittelemäämme tehtävää:

- Terveyden edistämisen eri tasot (yksilö, yhteisö ja yhteiskunta) ja toimintamuodot (promootio ja preventio).
- Väestön terveyden ja hyvinvoinnin tilanne (voimavarat ja haasteet) ja terveyteen yhteydessä olevat tekijät (kuormittavat ja suojaavat tekijät).
- Kansanterveyttä vähentävät tekijät ja niiden ehkäisy.
- Terveystottumusten yhteys terveyteen, riskikäyttäytymisen ehkäisy.

Oppimistehtävämme jälkeen sairaanhoitajaopiskelijan tulee ymmärtää osamiskuvauksen mukaisesti terveyden edistämisen periaatteita, ja osata toimia terveyden edistämisen arvolähtökohtien mukaisesti. Hän kykenee tunnistamaan, ja arvioimaan väestön terveydentilaa ja hyvinvointia; sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä yhteisö- ja yksilötasolla. Hän tunnistaa kansanterveysongelmia aiheuttavia tekijöitä ja kykenee ehkäisemään riskitekijöitä, jotka heikentävät terveyttä ja toimintakykyä tai johtavat toiminnanvajavuuksiin. Lisäksi, hän osaa puuttua riskitekijöihin varhain.

(Eriksson ym. 2015, 44.)

4.1.2 Luonto oppimisympäristönä

Seuraavissa kappaleissa käsittelemme luontoympäristön vaikutusta oppimiseen perustuen Juusolan ja Wahlströmin (2017) teokseen ”Vihreä hoiva ja kasvatus.”

Luontoympäristön selviytyminen elää kriittistä ajanjaksoa. Lasten ja nuorten vieraantuminen luonnosta lisääntyy, jolloin luontoyhteys heikkenee ja suhde luontoon hämärtyy. Tällaiset vaikutukset vaikuttavat myös tulevien sukupolvien käsitykseen luonnon suojelemisesta, jolloin seuraukset voivat kestävän tulevaisuuden kannalta olla kohtalokkaat. Ihmisten selviytyminen on riippuvainen maapallosta: sen eliöstön ja ilmakehän hyvinvoinnista. Nopeasti kehittyvä teknologiavaltainen kulutusyhteiskunta voi helposti sumentaa väistämättömät tosiasiat, kuten luonnon välttämättömyyden suhteessa ihmisten selviytymiseen ja hyvinvointiin. (Juusola & Wahlström 2017, 13).

Juusolan & Wahlströmin mukaan oppiminen on tehokkainta silloin kun koemme myönteisiä tunteita ja syvällisen kokemuksen; oppiminen on tehokasta myös itsehavainnoinnin avulla. Ympäristökasvatus voi tarjota parhaimmillaan juuri tämän: syvällisen tiedon, toiminnan ja tunteiden osallistamisen oppimistilanteeseen. Kokemusmaailmaa on totuttu käsittelemään erillään tietämisen, tuntemisen ja kehollisten tuntemusten kautta, vaikka voimakkaissa oppimistilanteissa tarvitaan näitä kaikkia yhdessä. Tiedon sisäistämiseen tarvitaan tunteita, jotta tieto ei jää ulkopuolelle vain ”pinnalliseksi” kokemukseksi. Kokemuksen, tai toisin sanoen elämyksen, tulisi olla omaa elämää koskettava. (Mt. 13.) Oppimista voidaan kehittää luontoympäristössä luontoyhteys-työskentelyn avulla. Luonto on ympäristönä voimakas arvojen ja eettisen ajattelun kehittämisessä. Keskeinen sisältö rakentuu biologisista, esteettisistä ja tiedollisista arvoista. Ohjaajalla on suuri rooli kokemusten mahdollistajana ja eettisen ajattelun herättelijänä. Luonnossa sallimme itsellemme herkemmän olotilan, jonka avulla saavutamme itsetuntemuksen syventymisen. Koemme tunteita ja ajatuksia joita emme välttämättä kohtaa muissa ympäristöissämme arjessa. Kuormittuneissa elämäntilanteissa voimme luonnon avulla löytää uudelleen tavon nauttia olemisesta, tekemisestä ja aikaansaamisesta. (Juusola & Wahlström 2017, 14 - 15.)

Tarkastellessamme Suomen historiaa luonnossa oppimisesta, voimme yhtyä Juusolan ja Wahlströmin ajatukseen siitä, että luonto on toiminut tärkeänä, ellei tärkeimpänä, opettajana kautta aikojen. Luonto on näyttänyt meille elämän kierron, opettanut yhteistyöstä ja osoittanut riippuvuutemme toisiamme

kohtaan. Ekosysteemi tarvitsee toimivan kokonaisuuden pysyäkseen hengissä. Olemme oppineet tuntemaan luonnon eri voimat ja energiat, ennen kuin tietoyhteiskunta on turruttanut herkemmat aistimme. Meillä oli käytössämme pyhiä seremonioita, joilla osoitimme kunnioitusta, kiitollisuutta ja tiedostimme osallisuutemme ympäristössämme. Koimme voimakasta yhteenkuuluvuutta kasvillisuutta, puustoa ja eläinkuntaa, kohtaan, joihin saimme yhteyden vanhan ajan yhteisöjen parantajien kautta. Tietäjät, parantajat, toisin sanoen shamaanit, olivat suorassa yhteydessä ympäristöön, ja heillä oli kyky tuoda tietoa yhteisölle luonnosta, erilaisten seremonioiden ja herkistyneiden vuorovaikutustaitojen avuin. Opimme luonnosta selviytymisen ja henkisen kasvamisen keinot. (Juuso & Wahlström 2017, 19 - 20.)

Luontopedagogiikka

Matthies on journalistisessa julkaisussaan (2001, 39) määritellyt, että luontopedagogiikka termillä, tarkoitetaan välitöntä luonnon kohtaamista, toteutettuna kasvatuksellisin keinoin. Teoriasuuntauksessa olennaisina osina toimivat: luonnon tarkkailu, aistihavainnointi, esteettinen herkistyminen ja autenttinen luontokokemus. Luontopedagogiikalla tavoitellaan luonnon esteettistä ja aistillista havainnointia, sekä yksilön herkistämistä hoitavaan vuorovaikutukseen luonnon kanssa. Luontopedagogiikalla katsotaan olevan yhteys myös elämyspedagogiikkaan. Opetussuuntauksessa painotetaan kokonaisvaltaista ja syvää luontokokemusta, jonka avulla voidaan vaikuttaa vakaumukseen ja luontosuhteen syntymiseen. (Matthies 2001, 39.)

4.2 Osallistavat oppimismenetelmät

Kivimäen ja Koivun (2012) kehittämishanke osallistavasta pedagogiikasta, antoi hyviä ideoita ja tärkeää teoreettista pohjaa sille, kuinka ja millaisin menetelmin, osallistava oppimistilanne tuli järjestää, ja mitä erityispiirteitä täytyi prosessia silmällä pitäen huomioida. Osallistava oppimistilanne alkaa turvallisesta ryhmästä joka on saavutettu jo riittävillä ryhmäytymisharjoitteilla. Toiminnasta vastuussa on luokan vastaavaopettaja. Yhteisten pelisääntöjen sopiminen oppilaiden kanssa haastaa oppilaat mukaan opintojen suunnitteluun. Säännöt voivat sisältää esimerkiksi tietoa siitä, miten toimitaan ja mitä saa tehdä. Tällä tavoin yhdessä tekeminen solmii oppilaat paremmin tuleviin tavoitteisiin, silloin

kun he ovat saaneet itse olla mukana luomassa ja vaikuttamassa, tulevien opetusmenetelmien ja keinojen valintaan. Opettaja sallii oppilaille mahdollisuuden vaikuttaa siihen, minkälaisia metodeja opittavan aiheen oppimisessa voidaan käyttää. Tällaisia metodeja ovat esimerkiksi perinteiset ryhmätoiminnan muodot, aktivoivat yksilölliset menetelmät, sosiaalisen median käyttö jne. Näin turvataan oppilaille mielekäs oppimistilanne ja vuorovaikutus mahdollisuus. Osallistavalle opetustilanteelle otollisia ympäristöjä ovat olohuonetyypiset seurustelutilat ja luonnon luokkahuoneet, istumajärjestyksen muuttaminen epävirallisemmaksi esimerkiksi käyttämällä kaarta, tai poistamalla tuolit ja pöydät ja siirtymällä lattialle. Tällä voidaan auttaa oppilaita rentoutumaan, ja tekemään oppimistilanteesta turvallisemman tuntuista ja kiinnostavaa. Osallista-vaan oppimiseen kuuluu myös verkossa tapahtuva ohjaus, ja erilaiset verkossa suoritettavat oppimistehtävät. Tärkeää kuitenkin on, että oppilaat ovat tavanneet toisensa vähintäänkin kerran jonka jälkeen yhteistyö tulevaisuudessa on mutkattomampaa, kun on edes jonkunlainen konkreettinen käsitys ryhmätyökumppaneista. (Kivimäki & Koivu 2012, 19 - 21.)

Osallistavan pedagogiikan menetelminä voidaan käyttää lähes kaikkia perinteisiä opetusmenetelmiä, pienin muokkauksin. Tavoitteena oppimismenetelmille ovat yksilön kasvun tukeminen, ja turvallisen oppimisympäristön luominen yhteisön ja yhteisöllisyyden näkökulmasta. Menetelmissä ei missään nimessä saa olla liian raskasta suorittamista, tai nolaamista, ryhmän erilaiset oppijat tulee huomioida opetuksen suunnittelussa. Osaamistason selvittämiseksi, voidaan aktivoivan kirjoitustehtävä- harjoitteen avulla, esimerkiksi pienryhmissä käydä läpi, mikä on ryhmän kokonaisnäkemys ja tietotaso aiheesta opintojakson alussa. Pienryhmätoiminnalla lisätään osallisuutta ja luodaan yhteisnäkemys tulevista tavoitteista. (Kivimäki & Koivu 2012, 21, 23.) Menetelmiä voivat olla muun muassa aivoriihi, käsitekartta, roolipelit (työmaailmaan liittyvät tilanteet/kohtaamiset), kumuloituvat ryhmät/snowballing, nurkkaharjoite, väittelyt, akvaarioharjoitus, kolmivaiheinen haastattelu tai palapelitekniikka. (Kivimäki & Koivu 2012, 24 - 29.)

Verkkokeskustelua voidaan käyttää oppimisalustana, tällöin on hyvä laatia selkeät ohjeet keskustelun tavoitteista ja sisällöstä. Ilman selkeää ohjausta oppi-

misella on vaarana jäädä hyvin pinnalliseksi, ja opetuksesta saatu tieto hajanaiseksi. Verkkokeskustelussa voidaan huomioida myös ujompia persoonallisuksia, joilla on vaikeuksia ilmaista itseään kasvokkain, jotka eivät suorassa vuorovaikutuksessa saa sosiaalisesti lahjakkailta ja ulospäinsuuntautuneilta oppilailta puheenvuoroa. Verkossa käydyt keskustelut tallentuvat, mikä helpottaa asioihin palaamista, ja antaa mahdollisuuden pidempiaikaiseen reflektointiin. (Kivimäki & Koivu 2012, 31 - 32.)

4.3 Oppimisen arviointi

Oppimistehtävän sisällön, luonteen ja kohderyhmän ikä huomioimalla, suunnittelimme oppimistehtävän loppuun suoritettavaa itsearviointia. Itsearvioinnin avulla kiinnitetään opiskelijan huomio oppimisprosessiin, ja sen eri vaiheisiin. Opiskelija tarkastelee itsenäisesti omaa työskentelyään ja oppimistaan, niin yksilö- kuin ryhmätasolla, luomamme kysymysten ja tehtävän viitekehyksen avulla. Tällaisella arvioinnilla tarjoamme oppilaille mahdollisuuden reflektoida oppimistaan aiheesta luontovoima, jonka vaikutuksista on näyttöön perustuvia tutkimuksia, mutta tehtävän subjektiivisten tulosten arviointi toimii laajalla spektrumilla perustuen yksilön henkilökohtaisiin kokemuksiin. Arviointimenetelmien avulla voidaan mitata, kuinka hyvin ja syvällisesti opiskelijan oppiminen on tapahtunut. Menetelmien valinnassa on huomioitava laadullisen aineiston kerääminen arvioinnin kannalta. (Oukrim-Soivio 2016, 81, 85 - 86.) Itsearvioinnin varsinainen toteutus järjestyy vasta lopullisessa oppimistehtävässä, joka on käytettävissä terveyden edistämisen kurssilla. Opinnäytetyön kehitysprosessissa oppimistehtävä testattiin opinnäytetyön ohjaajan opiskelijaryhmän, ammatillisen kasvun tunneilla, jolloin keskityimme ainoastaan oppimistehtävän arviointiin ja jatkokehitys mahdollisuuksiin.

Oppimistehtävän ja opintokokonaisuuden tavoitteet, sekä yhteisarviointimenetelmä tulee käydä oppilaiden kanssa läpi terveyden edistämisen opintokokonaisuuden alussa ja lopussa, jotta oppilaat voivat luottaa palautteen laatuun ja yhteisiin pelisääntöihin. Tällä myös kirkastetaan tehtävän tavoitteet, ja konkretisoidaan toteutussuunnitelma. Arviointikriteerit tulemme määrittelemään yhdessä opintojaksosta vastaavan ohjaajan kanssa. Hyvien kriteerien ominaisuuksiin kuuluu selkeys, johdonmukaisuus ja ymmärrettävyys. Arviointikriteerien käyttämisellä oppimisprosessissa, autamme opiskelijoita ymmärtämään,

ettei arviointi ole sidonnainen toisten suoritustasoon tai henkilökohtaisiin ominaisuuksiin vaan yhteisesti sovittuihin kriteereihin. (Ouakrim-Soivio 2016, 92 - 93.)

Opetussuunnitelman mukainen arviointi

Lopullisessa opintojakson arvioinnissa, käytössä on Ammattikorkeakoulu-opiskelijan osaamisen arviointikehikko, johon on kuvattu osaamisen kriteerit alkuvaiheen opiskelijalle (kuva 4). Arviotasoina toimivat 5, 3 ja 1. Arvioitavia osaamiskokonaisuuksia ovat; tiedollinen osaaminen (a, b), taidollinen osaaminen (c, d, e), tiimi-/johtamisosaaminen/vastuunottaminen (f, g).

5 taso

- a. käyttää asiantuntevasti ammattikäsitteitä
- b. etsiä tietoa tiedonhankintaprosessin mukaisesti
- c. suoriutua sujuvasti tehtäväkokonaisuuksista
- d. perustella toimintaansa asiakas-, käyttäjä- ja kohderyhmätilanteissa
- e. soveltaa oman alan keskeisiä malleja, menetelmiä, ohjelmistoja ja tekniikoita
- f. huolehtia tiimi toiminnasta
- g. soveltaa oman alan eettisiä periaatteita tilanteen mukaan

3 taso

- a. käyttää johdonmukaisesti ammattikäsitteitä
- b. etsiä tietoa alan keskeisistä tiedonlähteistä
- c. hahmottaa tehtäväkokonaisuuksia
- d. toimia asiakkaiden, käyttäjien, kohderyhmien kanssa
- e. käyttää keskeisiä oman alan malleja, menetelmiä, ohjelmistoja ja tekniikoita
- f. toimia tiimin jäsenenä tavoitteellisesti
- g. perustella toimintaansa oman alan eettisten periaatteiden mukaisesti

1 taso

- a. käyttää ammattikäsitteitä ja näyttää tietoperustaan liittyvän osaamisensa
- b. käyttää tiedonhaun perustekniikoita yksittäisissä tilanteissa
- c. suoriutua yksittäisistä tehtävistä
- d. ottaa huomioon toiminnassaan asiakkaat, käyttäjät ja kohderyhmät
- e. käyttää ohjatusti keskeisiä oman alan malleja, menetelmiä, ohjelmistoja ja tekniikoita
- f. toimia tiimin jäsenenä
- g. toimia oman alan eettisten periaatteiden mukaisesti

Kuva 4. XAMK arviointikehikko AMK-opiskelija 2017

5 OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on käsitellä luontovoimaa ja tuoda sairaanhoitajaopiskelijoiden tietoisuuteen luontovoiman terveyttä edistävien menetelmien ja vaikutusten merkitys ihmisen terveydelle. Opinnäytetyömme tarkoituksena on osallistavan oppimistehtävän kehittäminen luontovoimasta, osaksi terveyden edistämisen kurssia, tuotekehitysprosessin avulla. Tehtävä on suunnattu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonniemen kampuksen, toisen lukukauden sairaanhoitajaopiskelijoille. Tavoitteenamme on herätellä ajatusta luontovoiman sekä Green Care -toimintatavan käyttämistä, yhtenä osana tulevaisuuden hoitotyötä.

6 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Nykyisessä kvartaalimaailmassa tuote on olemassa jatkuvasti lyhyemmän ajan. Tarve nykyisten tuotekehitysprosessien luomiseen on syntynyt kilpailusta: pyrkimyksestä saavuttaa nopeampia tuloksia ja alhaisempia kustannuksia. (Jokinen 2010, 10.) Opinnäytetyön suunnittelu oli vaativaa, ja loputtoman muutoksen vaikutuksen alla olevaa työtä, joten tämä lähestymismalli oli luonnollinen.

Tuotekehitystoiminnan lähtökohta sosiaali- ja terveystalalla alkaa tarpeesta. Tavoitteet määräytyvät hankekohtaisesti. Opinnäytetyssämme suunniteltu tuote ja sen ominaisuudet ovat syntyneet jo prosessin alkuvaiheessa, joten tuotteen pääpaino lepää tuotteen lopullisen muodon kehittämissä. Riippumatta tuotekehitykseen vaikuttavista painopisteistä, jokainen prosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen: ongelman tai kehitystarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. (Jämsä & Manninen 2001, 28.)

Ennen tuotekehitysprosessia on tärkeää tehdä kehittämisspätös, jossa selvitetään tuotteen kehittämisen vaatimat resurssit, tarvemarkkina, mahdolliset tuotot, sekä ympäristö ja työterveyttä koskevat kysymykset. Käynnistämisen vaihe ja kehittämisspätös nivoutuvat yhteen ja toimivat termeinä samalla toimialueella. Tuotekehitysprosessia toteutettaessa on tärkeää muistaa, että toiminnan tulee

olla joustavaa, sillä tavoitteita pitää pystyä muuttamaan, mikäli prosessin edessä ilmenee odottamattomia vaikeuksia tai uusia mahdollisuuksia. (Jokinen 2010, 14, 17 - 19.)

6.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen

Kehittämistarpeiden tunnistamiseksi käytimme opinnäytetyössämme Jämsän ja Mannisen (2001, 29) kuvailemaa ongelmalähtöistä lähestymistapaa, jonka tavoitteena oli käytössä olevan palvelumuodon parantaminen, tuotteen jatkokehittely sekä laadun parantaminen. Uuden tuotekehitysprojektin ensimmäinen edellytys on tarve tuotteelle, sekä mahdollisuus toteuttaa se olemassa olevin resurssein (Jokinen 2010, 18).

Kehittämistarpeen hahmottamisessa, tärkeässä osassa toimii kehittämisvaihe. Siinä luodaan ja selvitetään projektista haluttava kokonaistoiminto: sen funktio, sekä mahdolliset haasteet jotka vaikeuttavat projektin toteuttamista. Tämän kokonaistoiminnon ollessa selvillä jaetaan kokonaisuus osatoimintoihin, joille etsitään ratkaisumahdollisuudet. Osatoimintoihin saadut ratkaisut peilataan kokonaistoiminnan ratkaisuperiaatteeseen, sekä erilaiset syntyneet ratkaisut, päätetään projektille tehtyjen vaatimuksien perusteella. (Jokinen 2010, 15 - 16.)

Yleistämisvaiheessa huomattiin yhteinen kiinnostus luontoyhteyteen ja luonnon terveysvaikutuksiin. Ensin ajatuksena oli kehittää juliste, joka toisi esille luontovoiman positiivisia vaikutuksia. Tuotteen kehittäminen alkoi kehittämistarpeen tunnistamisella. Ideapaperilla luotiin lista vaatimuksista, ja kehys, jonka kehitettävänä olevan tuotteen tulee täyttää. Tuotteen vaatimuslistan valmistuttua päästään seuraavaan vaiheeseen: ratkaisumahdollisuuksien etsimiseen. (Jokinen 2010, 14, 18.) Opinnäytetyössä ratkaisumahdollisuudet etsittiin tutustumalla aiheeseen luontovoima, eli aloitimme kokoamaan aiheemme ympärille teoreettista viitekehystä.

Ideapaperilla opinnäytettä koottiin julisteen ympärille, johon liittyi oppimistehävä. Ideapaperin hyväksymisen jälkeen alkoi seuraava vaihe: opinnäytetyön suunnitelman kokoaminen. Tutustuimme Green Care -toimintaan ja sen histo-

riaan, sekä syvensimme teoritietoa, tutustumalla aiheesta tehtyihin tutkimuksiin, keskittyen luontovoiman menetelmiin ja luontovoiman keskeisiin terveysvaikutuksiin. Tässä vaiheessa oli tärkeää kerätä tarvittava teoritieto oppimistehtävän ympärille, huomioiden esimerkiksi oppimisen teoriaa, aikuisen oppijan ominaisuuksia sekä terveyden edistämisen opintojakson sisältöä. Opinnäytetyön suunnittelu muuttui vuoden 2017 lopussa haasteellisemmaksi, kun yksi ryhmäläisistämme lähti toteuttamaan kansainvälistä työharjoittelua kolmeksi kuukaudeksi Kiinaan. Eri paikkakunnilla asuminen ja etäisyys Kiinaan, toivat lisää kommunikaation ylläpitämisen vaikeutta. Saimme kuitenkin toteutettua yhteydenpidon ohjauspalavereissa AC:n kautta sekä ryhmän kesken sosiaalisen median kautta. Opinnäytetyön teko jaettiin ryhmäläisten kesken, kaikki osallistuvat opinnäytetyön tekemiseen omien resurssien ja aikataulujensa mukaan.

Kehittämistarvetta lähdettiin tunnistamaan keskustelun tasolla ryhmän sisällä, alkuvuodesta 2017. Opinnäytetyön kehittämistarvetta määrittäessä opinnäytetyö on ollut useissa eri muodoissa, ideoina ovat olleet muun muassa opetusvideo ja tietopaketti, julistesarja, sekä erilaisia oppimistehtäviä. Kehittämistarvetta vastasi parhaiten osallistava oppimistehtävä luontovoiman terveysvaikutuksista.

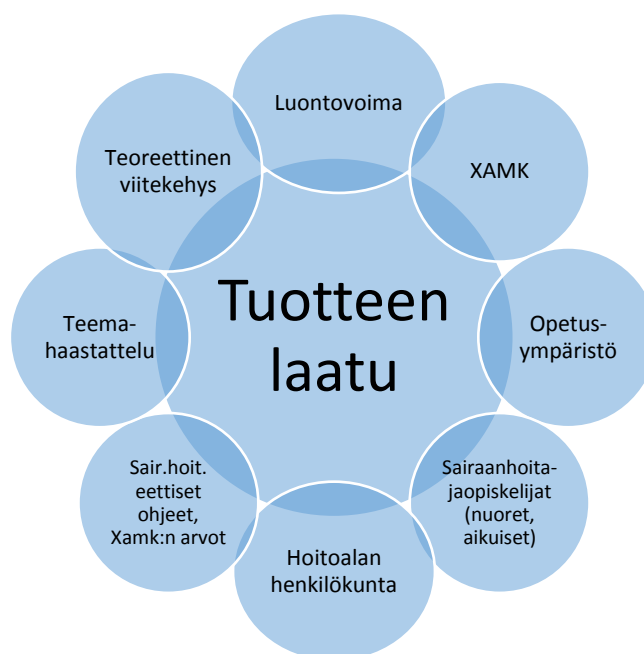
6.2 Ideointi ja luonnosteluvaihe

Ideointia käytetään työkaluna projektin lähes kaikissa vaiheissa, joissa kohdataan haasteita. Ideointi voi olla luonnosteluvaiheessa tapahtuvaa ratkaisuluonnoksien etsimistä. Ideoinnilla voidaan hakea uusia lähestymistapoja, projektin eri vaiheissa nousseisiin haasteisiin. Ideointi on luonnosteluvaiheen tärkeimpiä työmenetelmiä. (Jokinen 2010, 21.) Tuotekehityksen luonnosteluvaihe aloitetaan tehtävän analysoinnilla. Analyysiin kerätään näkökulmat, jotka ohjaavat suunnittelu ja valmistusprosessia. Luonnosteluvaiheessa voi tulla ilmi uusia puolia ja haasteita tuotekehitysprosessiin, ja itse tuotteeseen liittyen. (Jokinen 2010, 14, 17 - 30).

Tässä opinnäytetyössä ideointia käytettiin opinnäytetyön kokonais- ja osa toimintojen ratkaisujen tuottamiseen Jokisen (2010,15) tulkinnan mukaisesti. Ideointi kulki opinnäytetyön kehittämisen työkaluna tuotteen kehityskaaren alusta

loppuun. Ideoinnilla etsittiin opinnäytetyön tilaajan kanssa niin uusia väyliä tehtävän toteuttamiseen kuin luovia menetelmiäkin.

Saimme opintojakson opettajalta valmiin version luontovoimaa käsittelevästä tehtävästä, jota oli käytetty aikaisemmalla terveyden edistämisen opintojaksolla. Tutustuimme tuotokseen, mutta rakensimme uuden oppimistehtävän tilaajan tarpeiden ja kehittelyssä tulleiden ideoiden mukaisesti. Opinnäytetyön edetessä jalostui idea osallistavasta oppimistehtävästä, jossa opiskelijat ovat konkreettisesti hetken osana luontoympäristöä. Tässä vaiheessa ajatus julisteesta ei palvellut tilaajan ja opinnäytetyön tekijöiden tarpeita. Keskityimme ainoastaan oppimistehtävän kokoamiseen. Kävimme läpi tutkimustietoa oppimismenetelmistä ja oppimisen teoriasta, sekä luonnosta oppimisympäristönä. Tutustuimme oppimistehtävän tärkeimpiin osa-alueisiin, sekä siihen mitä tarkoittaa hyvä oppimistehtävä, ja kuinka sellainen rakennetaan. Tunnistimme tarpeen opintojaksosta vastaavien opettajien haastattelulle.



Kuva 5. Oppimistehtäväämme koskevat tärkeimmät osa-alueet (Matiskainen 2018)

Kuvassa 5. esitellään oppimistehtävän laatuun vaikuttavia tärkeimpiä sidosryhmiä sekä ominaisuuksia, jotka piti huomioida oppimistehtävän luonnosteluvaiheessa.

6.3 Tuotteen kehittäminen

Ennen tuotteen kehittämistä tehtiin kehityspäätös osallistavasta oppimistehtävästä. Oppimistehtävälle asetettiin seuraavat tavoitteet, opinnäytetyön ohjaajien ja opinnäytetyön tekijöiden toimesta: oppimistehtävän tulee olla osallistava, oppimistehtävän tulee sisältää teoriapaketti, sisältää learning cafe -tyyppinen palautusosio ja Moodle-pohja, sekä toimia osana luontoympäristöä ja olla toteutettavissa missä metsäympäristössä tahansa.

Teoriapaketti kehitettiin tekemällä kirjallisuuskatsaus luontovoiman terveysvaikutuksista. Ympäri koottu kirjallisuuskatsaus (liite 1) sisältää useita kansainvälisiä tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksella hankittiin tarvittava teoriatieto luontovoiman terveysvaikutuksista, sekä niiden jaottelusta. Tämän jaottelun mukaan luontovoiman terveysvaikutukset voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, sekä yhteisöllisiin vaikutuksiin. Lopullisen työn tehtäväjako tehtiin tästä katsauksesta saadun jaottelun perusteella.

Koska oppimistehtävästä tuli osallistava, niin tuli siitä kerätä riittävä teoriatieto. Tästä tiedosta tehtiin opinnäytetyöhön pieni katsaus. Opiskelijoiden kokemuksia osallistavista oppimistehtävistä kerättiin erillisellä kyselyllä, johon vastasivat anonymisti, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelijat. Yhteisöpedagogeilta saatu palaute antoi viitteitä siitä, kuinka osallistava oppimistehtävä tulisi järjestää.

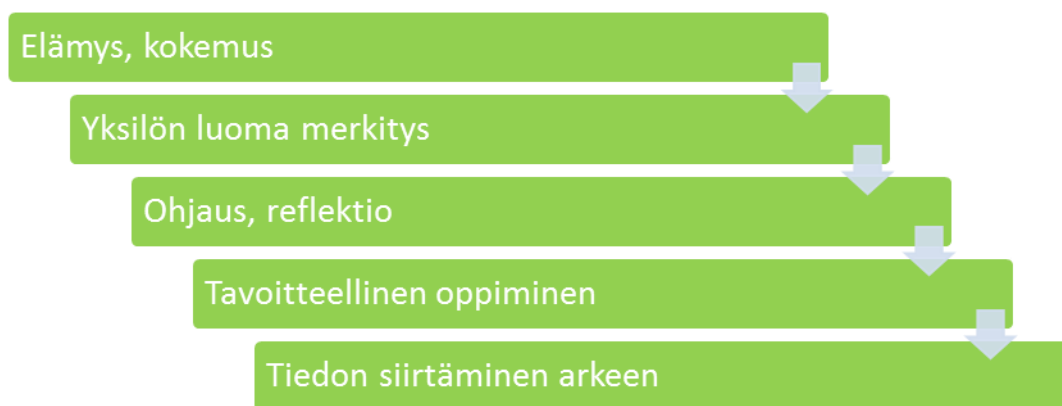
Kehittämisvaihe tuo mukanaan uusia haasteita esimerkiksi tuotteen teknisessä toteuttamisessa ja tarvittavien resurssien riittävydessä (Jokinen 2010, 15). Tuotteen valmistaminen seuraa tuotekohtaisia työmenetelmiä- ja vaiheita. Keskeinen sisältö tuotteen kehittämissä vaiheissa muodostetaan faktoista, joiden tulee olla mahdollisimman täsmällisiä ja ymmärrettäviä, vastaanottajan tiedon- ja tarvehuomioiden. Informaation välittämiseen tarkoitettujen tuotteiden kehittämisessä, yhteisiä kompastuskiviä ovat asiasisällön valinta ja määrä sekä tietojen muuttumisen tai vanhentumisen mahdollisuus. Lisäksi kehittämissä tulee huomioida kohderyhmän monimuotoisuus, koska asiasisällön valintaan on kiinnitettävä huomiota. (Jämsä & Manninen 2001, 54.)

Sosiaali- ja terveysalan toiminta sisältää useita informaation välitystilanteita, muun muassa koulutuksia ja ohjauksia. Oppimistehtävän kehittämisessä kartoitamme teoreettisen viitekehyksen avulla kohderyhmämme lähtökohdat ja voimavarat (nuoret opiskelijat ja aikuisopiskelijat). Kohdeanalyysin jälkeen keskityimme jäsentämään tarkasti opetustilanteessa käytettäviä menetelmiä ja aloitimme opetussisällön suunnittelun, turvataksemme projektin toteutumisen ilman ongelmia. Huomioimme tuotteen kehittämisessä myös mahdolliset muutostarpeet, sekä valmistaudumme epäselvissä tilanteissa tarvittaessa varasuunnitelmalla. (Jämsä & Manninen 2001, 65 - 66.)

Tuotekehitysprosessia ovat ohjanneet Xamkin arvot ja sairaanhoitajan eettiset ohjeet (liite 2). Käytimme tuotekehitysprosessissa apuna teemahaastattelua, joka suunnattiin opintojaksoa ohjaaville opettajille. Oppimistehtävä suunnattiin sairaanhoitajaopiskelijoille ja opetusympäristönä toimivat luonto, kampustilat sekä verkkotyöskentely.

Selvitimme tuotekehitysprosessin konkreettiset vaiheet ja kirjasimme ne Xamkin opinnäytetyön raportointi - ja lähdemerkintäohjeen mukaisesti. Perehdyimme kirjallisuuden avulla eri oppimisteorioihin ja pedagogisiin menetelmiin, joita käytettiin tuotekehitysprosessin aikana takaamaan tuotteen kelvollinen laatu. Kun opinnäytetyömme teoreettinen kehys muotoutui ja tavoitteet tarkentuivat, esitimme opinnäytetyömme suunnitelman. Suunnittelussa oli huomioitava Savonniemen kampuksella toteutettavan terveyden edistämisen opintojakson toimintaa ohjaavat säädökset, ohjeet, suunnitelmat ja toimintaohjelmat.

Osana tuotekehitysprosessia suunnittelimme oppimistehtävälle rakenteen: tehtävän tarjoaman kokemuksen omakohtainen tulkinta ja raportointi, joka puretaan yhdessä ohjauksen keinoin palautekeskustelussa. Fyysisestä tavoitteellisesta tehtävästä seuraa tavoitteellista oppimista, mikä mahdollistaa tiedon siirtämisen kokonaisvaltaisen oppimisen kautta arkeen. (kuva 6.)



Kuva 6. Oppimistehtävän rakenne (Matiskainen 2018)

Hirsjärvi ja Hurme käsittelevät teoksessaan Tutkimushaastattelu -teemahaastattelun teoria ja käytäntö (2008, 184 - 185), haastattelun laatuun vaikuttavia tekijöitä. Laatuun voidaan vaikuttaa suunnitteluvaiheessa hyvän haastattelurungon laatimisella. Toinen tapa parantaa etukäteen aineiston laatua on osallistua haastattelukoulutukseen, jolla parannetaan haastattelijan varmuutta ja uskoa omaan kykyihin. Kolmanneksi, laadun tasoon voidaan vaikuttaa huolehtimalla teknisen välineistön kunnossa pidosta, eli huolehditaan toimiva äänitevälineistö ja haastattelurunko mukaan haastatteluun. Haastattelun litteroinnin nopeudella vaikutetaan haastattelun laatuun parantavasti. Haastattelusta kerätyn aineiston luotettavuus määräytyy kerätyn aineiston laadun mukaan. Mikäli kaikkia haastateltavia ei saada haastateltua, tai tallenteiden laatu häiritsee aineiston litterointia, tai litteroinnin sääntöjä ei noudateta, tai luokittelu toteutetaan sattumanvaraisesti. Ei tällöin voida sanoa haastattelua luotettavaksi.

Kysely on suosittu aineistonkeruumenetelmä. Sen käyttöä ja vastausten laatua voidaan lisätä monin eri keinoin. Kyselytutkimuksen onnistumista voidaan parantaa muun muassa seuraavin keinoin, kyselyn suunnittelu ja huolellinen testaus, vastaamiseen liittyvät arvonnat sekä palkinnot, henkilökohtainen kontakti, lomakkeen luotettavuus sekä lyhyys. Tähän opinnäytetyöhön liittyvät kyselyt on tehty lomakkeiden helppoutta ja luotettavuutta erityisesti silmällä pitäen. Kysymysten valinnassa olemme pyrkineet huomioimaan meitä kiinnostavat tutkimusnäkökulmat, ja mikä on tuotekehitysprosessin kannalta meitä, tuotteen suunnittelijoina, palvelevaa, relevanttia tietoa. (Luoto 2009, 1650 - 1651.)

Yhteisöpedagogiopiskelijoiden kysely

Toteutimme anonyymien kyselyn Xamkin yhteisöpedagogiopiskelijoilla, koska heillä on kokemusta osallistavista opetusmenetelmistä. Oppimistehtävän tavoitteena on mahdollistaa sairaanhoitajaopiskelijoille uudenlaisia keinoja osallistua opetukseen. Oppimistehtävän tavoitteena on, että opiskelijat saavat käyttää oppimisensa apuna luovuutta, koska se edistää paitsi kiinnostumista ja orientoitumista oppimista kohtaan antaen myös mahdollisuuden sisäistää materiaali käytännöllisemmällä tasolla. Kyselyllä tuotettiin kokemustietoa osallistavista oppimistehtävistä, auttamaan oppimistehtävän laadullista tarkastelua. Kysymykset kehitettiin opinnäytetyön osallistavan pedagogisen teoriatiedon perusteella tuomaan ajankohtaisia ajattelu- ja kehitysaiheita opetusorganisaation eri koulutusohjelmien toimintaa ja opetusmenetelmiä kohtaan. Yhteisöpedagogiopiskelijoille tehty kysely analysoitiin kokoamalla keskeinen sisältö ja olennainen tieto, oppimistehtävän näkökulmasta. Tämän jälkeen käytimme tuloksia apuna teemahaastattelun kysymysten valmistamisessa.

Kyselyn analysointi

Yhteisöpedagogiopiskelijoille tehty kysely (liite 3) toteutettiin Google Forms -kyselypohjan avulla, ja kysely purettiin google sheets -palvelun avulla. Näiden palveluiden avulla luodaan sähköisiä kyselylomakkeita ja taulukkoja. Luotiin lomake, joka jaettiin yhteisöpedagogiopiskelijoiden käyttämällä keskusteluforumilla. Lomakkeessa käytettiin avoimia kysymyksiä vastauksien monimuotoisuuden takaamiseksi. Google Forms -mahdollisti tiedon käsittelemisen anonyymisti. Kyselyyn saatiin seitsemäntoista (17) vastausta lyhyen ajan sisällä 25.3-27.3.2018. Kaikki vastaukset olivat täysin vastattuja. Avoimet kysymykset teemoiteltiin.

Kyselyn tarkoituksena oli tarkastella yhteisöpedagogiopiskelijoiden kokemuksia, osallistavien oppimismenetelmien näkökulmasta. Selvitimme minkälaisiin opetustilanteisiin, on aikaisemmin ollut mahdollisuuksia vaikuttaa ja kuinka usein. Esimerkiksi opetustilanteiden toteutumiseen, sekä ryhmätöiden valmisteluun ja -esityksiin. Avoimet kysymykset teemoiteltiin etsimällä vastausaineistosta useasti toistuvia teemoja ja yhtäläisyyksiä.

Ensimmäiset kaksi kysymystä olivat, ”1. Käytetäänkö yhteisöpedagogikoulutuksen opetuksessa osallistavia menetelmiä?” ja ”2. Kuinka usein osallistavia menetelmiä käytetään?”. Näillä kysymyksillä pyritään kartoittamaan osallistavien menetelmien yleisyyttä, opetuskäytössä yhteisöpedagogikoulutuksessa.

Ensimmäisessä kahdessa kysymyksessä tulokset olivat pääosin yksimieliset. Kaikki seitsemäntoista vastaajaa vastasivat kyllä, kysymykseen jossa kysyttiin osallistavien opetusmenetelmien käyttämisestä yhteisöpedagogien opetusohjelmassa. Kysymyksessä 2 tulokset antoivat selkeää osviittaa osallistavien menetelmien käytön yleisyydestä, neljä vastaajaa kertoi osallistavia menetelmiä käytettävän useammin kuin kolme kertaa opintojaksossa. Loput kolmesta vastaajaa kertoivat niitä käytettävän, 1-3 kertaa koulutusjakson aikana. Yhteisöpedagogikoulutuksessa osallistavien menetelmien käytön voidaan sanoa olevan siis varsin yleistä, kyselystä saatujen vastausten perusteella.

Seuraavat kaksi kysymystä kuuluvat, ”3. Mihin opetustilanteiden osa-alueisiin teillä on ollut mahdollisuus vaikuttaa?”, sekä ”4. Onko opetukseen vaikuttaminen lisännyt mielenkiintoa opetettavaan aiheeseen?”. Kysymys 3 oli monivalintakysymys, johon vastaajalla oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto. Opetustilanteiden vaihtoehdot olivat kerätty osallistavien oppimismenetelmien sekä arviointiin kerätyn, teoreettisen viitekehyksen sisällöstä, tämän opinnäytetyön sivuilta 34 - 37. Kysymykseen 4. vastausvaihtoehdot olivat kyllä ja ei. Kysymysten avulla pyrittiin kartoittamaan opiskelijan vaikutusmahdollisuuksia opetuksen kulkuun, sekä vaikutusmahdollisuuksien lisäämisen vaikutuksia, opiskelijan omaan mielenkiintoon aihetta kohtaan.

Kysymyksillä 3 ja 4 pyrittiin saamaan tietoa missä opetustilanteissa opiskelija koki voivansa vaikuttaa osallistavissa opetuksessa, ja kuinka tämä vaikutti opiskelijan kokemaan mielenkiintoon opetettavaa aihetta kohtaan. Vastaajista 88,2% (15) koki osallistavien menetelmien käytön lisäävän mielenkiintoa opetettavaan aiheeseen. Kysymykseen 3. vastanneista oppilaista, lähes kaikki (82,4% eli 14 vastaajaa) valitsivat ensimmäisen vaihtoehdon: opintojaksossa toteutettavien tehtävien valinta. Toinen useasti valittu vaihtoehto: opetuksessa käytettävän arviointimenetelmän valinta (70,6% eli 12 vastaajaa). Yli puolet

(52,9% eli 9 vastaajaa) vastanneista kokivat voineen vaikuttaa: opetettavan aiheen syventämiseen, itseään kiinnostaviin osa-alueisiin. Vastauksien jakauman perusteella oppilaat ovat päässeet vaikuttamaan opetuksen eri vaiheisiin kiitettävästi, ja tällöin kyselyn vastaukset tukevat, kyselyn kohdeyleisön valintaa, osallistavan opetuksen kokemuksellisen tarkastelun näkökulmasta.

Kysymykset: ”5. Kerro vapaamuotoisesti, kuinka koet osallistavan opetuksen vaikuttavan tiedon sisäistämiseen?”, ”6. suosittelisitko osallistavan oppimisen menetelmiä käytettäväksi muihin koulutusohjelmiin?”, ja ”7. Minkä neuvon antaisit osallistavia menetelmiä käyttävälle ohjaajalle opetuksen suunnittelussa?”. Yllämainituilla kysymyksillä pyritään ennen kaikkea samaan tietoa opiskelijan oppimisesta, opiskelijan kokemuksesta ja opetusmetodin edistyksestä. Kysymyksien avulla saimme myös tietoa mahdollisista sudenkuopista ja kehittymismahdollisuuksista, ennen tehtävän suunnitteluvaiheen aloittamista.

Kysymyksissä 5 ja 6 saatiin arvokasta tietoa opiskelijan kokemuksesta sekä siitä ”suosittelisitko” hän osallistavia menetelmiä käytettäväksi muissa koulutusohjelmissä, tähän vastaus oli raikua ”kyllä” 17/17 vastaajasta suosittelisi osallistavia opetusmenetelmiä muihin koulutusohjelmiin. Kysymys jossa yhteisöpedagogiopiskelijat kertoivat vapaamuotoisesti osallistavan opetuksen kokemuksestaan, sai vaihtelevimpia vastauksia. Mielekkyyttä siitä, että saa syventää valitsemaansa aiheeseen, mainittiin kuudessa (6) vastauksessa. Lisääntynyt konkretia mainittiin yhdessä vastauksessa. Kritiikkinä yksittäisissä vastauksissa mainittiin mahdollinen ohjauksen puute, aihepiirin sopivuus osallistaville menetelmille, henkilökemiat, ja syventävän tiedon puute aiheesta.

Kysymyksessä 7 kysyttiin neuvoja opiskelijoilta itseltään kurssisuunnitteluun, saimme monipuolisia vastauksia, ilman mitään useasti toistuvaa teemaa. Kahdesti mainittiin, että opettajalta toivotaan vetovastuuta ja ryhmäntuntemusta, ja turhien ”korulauseiden” käyttämisestä joka aiheuttaa negatiivisen reaktion. Vahvimpana elementtinä neuvoista tulee läpi kaikenkarvainen kritiikki. Osallistavien menetelmien käytön pitäisi aina olla tarkoituksen mukaista. Pelkkien

ryhmätöiden teettämistä, ei osa vastaajista nähnyt hyvänä asiana opetuksessa. Mainittavia neuvoja olivat myös: ryhmään tutustuminen ja ryhmässä olevan tiedon hyödyntäminen sekä ohjaukselle liikkumavaran jättäminen.

Yhteisöpedagogikysely antoi arvokasta tietoa liittyen opiskelijan kokemukseen osallistavista opetusmenetelmistä sekä siitä kuinka miellyttäväksi yhteisöpedagogiopiskelija kokee osallistavat opetusmenetelmät. Tulokset olivat kautta linjan rohkaisevia, sillä uusi tieto takasi sen a) osallistavia opetusmenetelmiä käytetään, ja b) opiskelijat pitävät niistä. Suurin osa yhteisöpedagogi opiskelijoista suosittelee osallistavia opetusmenetelmiä. Kehittämiskelpoisin palaute saatiin osallistavien menetelmien käytöstä, ja siitä kuinka ne tulee toteuttaa. Tästä kyselystä saadun palautteen vuoksi, palaute on vapaamuotoinen ja käsitellään ”learning cafe”-muodossa.

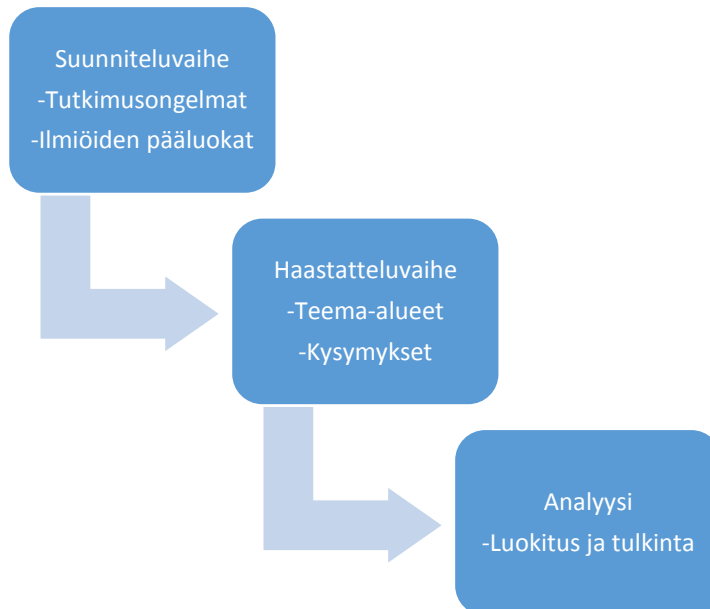
Haastattelu tiedon keräämisen keinona

Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005) mukaan tutkimushaastattelua voidaan ajatella osana tiedon tuottamisen prosessia. Tämä prosessi voidaan käsittää usealla tavalla, näitä tapoja ovat muun muassa realistinen ja idealistinen näkemys, sekä fakta- ja näytenäkökulma. Realistisessa näkemyksessä aineiston ajattelun olevan haastattelun ulkopuolella olevaa todellisuutta, kun taas idealistinen näkemyksen mukaan todellisuus on haastatteluvuorovaikutuksessa. Näytenäkökulmasta katsottuna aineisto on osa tutkittavaa todellisuutta, ja faktanäkökulma taas tarkastelee aineistoa haastattelun ulkopuolisen maailman heijastumana.

Valitsimme haastattelun tulkintaan näytenäkökulman, koska asiakkaan tarve ja sen määrittäminen on merkittävä osa tuotekehitysprosessia. Haastattelun toteuttamistapana toimii teemahaastattelu, koska sen luonne mahdollistaa haastattelun rajaamisen prosessin kannalta relevantteihin teemoihin. Haastattelutilanteen strukturoidun rakenteen vuoksi, on syytä varautua haastateltavan omiin painotuksiin. Tässä tilanteessa joustava reagointi, jossa keskustelu johdetaan haastateltavan itse käyttämiin käsitteisiin, kielikuviin, ja teemoihin on haastattelun informaatioarvon vuoksi oikea tapa edetä. (Hyvärinen ym. 2017, 22-23.)

Teemahaastattelu on tutkittu, ja akateemisessa maailmassa nykyään suosittu tapa, joka mahdollistaa haastattelun kohdistamisen tutkijan haluamiin teemoihin. Teemoilla on myös potentiaalia rajoittaa haastattelun antia niiden keskustelua rajaavan luonteen takia. Teemahaastattelu on strukturoitu haastattelumuoto, ja siksi haastattelulla tutkittava ilmiöt on määritettävä perehtymällä aiheen teoriaan ja tutkimustietoon. Näin teemahaastattelun teemat saadaan edustamaan tutkimuksen käsitteitä ja spesifejä alakäsitteitä. (Hyvärinen ym. 2017, 22-23.) Teema-alueiden tehtävä haastattelunrunkona, on edustaa teoreettisten pääkäsitteiden spesifioituja alakäsitteitä tai -luokkia. Haastattelija voi käyttää teema-alueita muistilistan tavoin, keskustelun kulkua tukevana työkaluna. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66.)

Tutkimuskokonaisuudessa teema-alueen paikka havainnollistetaan kuvassa 8. Haastattelusta saatu aineisto käydään läpi opinnäytetyöryhmän kesken ja tärkeimmät huomiot kirjataan ylös. Tämän jälkeen kehys oppimistehtävälle varmistuu ja työstämme tuotetta lopulliseen muotoon.



Kuva 7. Teema-alueet tutkimuskokonaisuudessa (muokattu, Hirsjärvi & Hurme 2008, 67)

Hannilan ja Kyngäksen (2008, 10) mukaan teema-alueet muodostetaan keräämällä tuotekehityksessä tarvittava tieto kirjallisuudesta jonka avulla päästään tutkimuksissa toistuvasti ilmaantuneisiin teemoihin, sekä asiakokonaisuuksiin. Kirjallisuudesta ja tutkimuksesta saadulla tiedolla luodaan väljät teemat, joihin teemahaastattelu pohjautuu. Teemahaastattelussa ei ole tarpeen

luoda monisyistä ja yksityiskohtaista listaa kysymyksistä, koska teemahaastattelulle on luonnollista, että sekä haastateltava, kuin haastattelijakin tarkentavat aihetta haastattelun edetessä. Haastattelija lähinnä varmistaa, että kaikki aiheet käydään lävitse haastateltavan kanssa, mutta teemojen järjestys ja laajuus voi vaihdella.

Haastattelussa tuomme esille alustavan suunnitelmamme oppimistehtävän luonteesta muokkaamamme kehittämistehtävän rakenteen avulla (kuva 6). Käyttämämme haastattelun teemat tarkentuivat, opinnäytetyön ohjauksessa.

Haastattelun teemoina käytimme:

1. Oppimistehtävän laajuus ja rakenne
2. Oppimistehtävän arviointi
3. Oppimistehtävän ulkomuoto
4. Oppimistehtävän toteutus

Haastatteluun aineiston keräämisen välineenä liittyy paljon riskejä. Ne liittyvät haastattelun luonteeseen laadullisena tiedonkeräysmetodinä; tarkemmin keskustelusta nousevien asioiden monilukuisuuteen ja määrittelyn vaikeuteen, koska haastattelun tuotoksista ei saa suoraan tutkimusten tuloksia eikä tutkimuksen tarpeita esitetä haastateltavalle vääristymien välttämiseksi.

Nykyaikana on hyvin yleistä, että haastattelusta saatava aineisto nauhoitetaan video- tai ääninauhalle (Ruusuvuori ym. 2010, 424). Nauhoituksen avulla haastattelutilanne voidaan raportoida tarkasti, sekä sen uudelleen kuunteleminen tuo esiin tietoa mitä ensikuuntelemalta ei kuulisi. Esimerkkeinä mainittakoon: haastateltavan johdattelu, aiheenvaihdot, epäröinnit, ja viivyttämiset. Nauhasta voi käydä myös ilmi haastattelijan johdattelu sekä keskustelunhallinta. (Ruusuvuori & Tiittula 2005.) Suunnitelmaseminaarin palautteen perusteella harkitsimme haastattelun nauhoituksen pois jättämistä. Keräämällä tarvittavan aineiston niin, että yksi haastattelee ja toinen kirjaa vastaukset ylös. Harkitsimme uudelleen haastattelun nauhoittamista, koska nauhoituksessa saatu materiaali on luotettavampi purkaa ja näin vältymme myöhemmin haastattelua purkaessa, väärin ymmärryksiltä ja vääristyneiltä muistikuvilta. Mutta

koska aikataululliset olosuhteet mahdollistivat haastattelun purkamisen ja oppimistehtävän valmistuksen samana päivänä, ei nauhoitukselle nähty tarvetta. Keskeisten asioiden kirjaaminen tapahtui käsin.

Valmistauduimme opettajan teemahaastatteluun miettimällä haastattelun teemat valmiiksi paketiksi, jotta haastattelu-aika pysyisi napakkana. Lähetimme haastateltaville opettajille saatekirjeen (liite 4) ja alustavan oppimistehtävän (liite 6) haastatteluajankohdan sopimisen yhteydessä. Lisäksi lähetimme haastateltaville haastattelukysymykset kaksi päivää ennen varsinaista haastattelua. Haastattelu toteutettiin 24.4.2018, klo 10:30 Savonniemen kampuksella. Haastatteluun osallistuivat opinnäytetyön tekijöiden lisäksi, terveyden edistämisen opintojaksosta vastaavat opettajat.

Haastattelun litterointi ja teemojen analysointi

Ensimmäinen haastattelumateriaalin käsittelyvaihe on litterointi eli aineiston muuttaminen puheesta ja kuvasta tekstiksi. Jo ennen haastattelua suunnittelu-vaiheessa on tärkeää tietää, mitä välineitä tarvitaan haastattelun aikana (Hirsjärvi & Hurme 2008, 75). Ennen kuin tutkimusmateriaalin voi litteroida on päätettävä tutkimuksessa tarvittava litteroinnin tarkkuus, sen tulkinallisuus, sekä kuvien ja tekstin käyttö litteroin prosessissa (Ruusuvoori ym. 2010, 424 - 427). Sovimme ennen haastattelua ryhmästämmme yhden kirjaajan, joka kirjasi tärkeimpiä teemahaastattelun aikana tulleita huomioita paperille, ja jäimme purkamaan haastattelua sekä kehittämään oppimistehtävää välittömästi haastattelun jälkeen koululle. Näin tieto säilytettiin tuoreessa muistissa ja muokkaukset olivat luotettavampia ja haastattelun avulla saatujen tietojen mukaisempia.

Hirsjärvi ja Hurme (2008, 141 - 142) kertovat myös, että mikäli tarkalle purkamiselle ei ole syytä, voidaan aineisto purkaa teema-alueittain, muodostamalla esimerkiksi kortisto. Ryhmällämme ei ole käytössämme erillistä ohjelmaa, jolla haastatteluja voisi purkaa/analysoida, joten toteutamme haastattelun purkamisen, teema-alueittain, käsin kirjaamalla. Teema-alueet on aiemmin mainittu sivulla 50. Suunnittelemassamme teemahaastattelussa, kysymykset pidettiin yksinkertaisena, eikä päätelmät laajemmista kokonaisuuksista palvelut

työmme tarkoituksellisuutta. Opinnäytetyöryhmän jäseniä ei ole koulutettu teemahaastattelujen järjestämiseen, vaan tietomme ja osaamisemme perustuu opinnäytetyön tutkimusta varten kerätyn, akateemisen materiaalin ja asiantuntija artikkeleiden ympärille. Tämä voi vaikuttaa heikentävästi haastattelun luotettavuuteen. Tämän opinnäytetyön aineiston keräämisen kannalta ei ole syytä litteroida kurssinpitäjältä saatavaa haastattelua yksityiskohtaisesti. Haastattelusta saatavalla materiaalilla pyritään syventämään tarvittavaa asiasisältöä.

Teemahaastattelun sisältö

Oppimistehtävän laajuus ja rakenne:

Terveyden edistämisen osuus opintojaksossa on 1 opintopiste. Tehtävälle käytettävä aika sovittiin alustavasti kuuden tunnin mittaiseksi siten, että kolmi-vaiheinen tehtävä jakautuu kolmeen osioon, jotka olivat: valmistelu/orientaatio, tapahtuma/oppimistehtävälle, palaute/tehtävän tuotos. Jokainen osuus kesti kaksi tuntia. Koska oppimistehtävän testaus tapahtui opinnäytetyötä ohjaavan opettajan oman opintoryhmän lähitunneilla, täytyi aikaa varata huomattavasti vähemmän kuin varsinaiseen terveyden edistämisen opintojaksoon on alustavasti suunniteltu. Siksi testauksessa veimme läpi varsinaisen oppimistapahtuman ilman orientaatiota ja tehtävän tuotosta.

Oppimistehtävän toteutus:

Oppimistehtävän toteutusaiheeksi nousi ulkona tapahtuva toiminnallinen tehtävä, joka sisältäisi useampia luontovoimaan liittyviä rasteja. Aluksi suunniteltiin rastien sijoittelua maastoon, jolloin opiskelijat kiertäisivät tietyn reitin, jonka varrella tehtävät oli sijoiteltuna näkyvästi. Tästä ohjaajien selkeä viesti oli, että tehtävät olisi hyvä saada ennalta osallistujien haltuun, jotta tehtävään orientoituminen olisi selkeämpää. Keskusteluissa kävi ilmi myös tehtävän jatkokäyttömahdollisuuksien säilyminen, kun tehtävä ei ole sidottu tiettyyn maastoon tai olosuhteisiin.

Oppimistehtävän ulkomuoto:

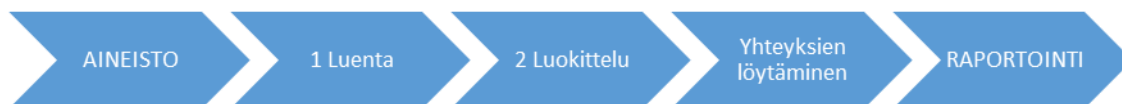
Oppimistehtävien rastien sisältöjen toivottiin käsittelevän luontovoiman kokonaisvaltaisia hyötyjä, siten, että huomioidaan ihminen kokonaisuutena, eli psykofyysisenä olentona joka on toiminnallinen yhteisön jäsen. Haastattelussa oppimistehtävän toteutusmuodoksi kehitimme alustavasti suunnitelman tehtäväsarjasta, joista jokainen sisältäisi yhden elämän osa-alueen: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen alue. Koska orientaatiovaihe testaustehtävälle oli varsin lyhyt, suunnittelimme täydentävän tietopakettin liittämistä tehtäväpohjalle, joka edesauttaisi tehtävän ymmärtämistä. Lopulliseksi tehtäväksi vahvistui konkreettinen tuotos: informatiivinen esite oppimistehtävästä, joka sisältää kolme oppimistehtävää luontovoimasta. Haastattelun aikana saimme myös useita kehitysehdotuksia opinnäytetyön sisältöön, ja ohjeita selkeään ulkoasuun. Opinnäytetyöryhmässä teimme PowerPoint -esityksen oppimistehtävästä, joka sisälsi lyhyesti kerätyn tietopakettin aiheista Green Care, luontovoima ja luontohoiva. PowerPoint-esitys jaettiin opiskelijoille sähköpostin kautta kaksi päivää ennen testauspäivää. Haastattelussa kävi myös ilmi, että oppimistehtävälle on aiheellista perustaa oma Moodle-oppimisalustapohja, jolloin opettaja voi tarvittaessa liittää tämän omalle kurssialustalleen. Moodle-pohjan tuli seurata oppimistehtävässä käytettävää rakennetta, ja pohjalle oli tarpeellista muodostaa informatiivinen viitekehys aiheesta, sekä täydentää opetusmateriaalia aiheesta löytyvillä täydentävillä internet -linkeillä. Moodle-pohjan luomisessa, ja käytännönasioissa saimme neuvoja Xamkin Savonniemen kampuksen oppimisympäristöjen suunnittelijalta. Suunnittelijan ohjeilla Moodlen-pohjan käyttäminen oli helppoa ja sujuvaa. Moodle-pohjalle kerättiin useita hyödyllisiä linkkejä ja videoita Green Care, ja luontovoima -aiheista; tukemaan itsenäistä opiskelua.

Oppimistehtävän arviointi:

Haastattelussa keskusteltiin palautteen keräämisestä opiskelijoilta. Alkuperäinen suunnitelmamme oli kerätä osallistujapalaute internetissä täytettävän kyselyn avulla, mutta ohjaajien kokemus oppilaiden palautteen keräämisestä sähköisesti ei ole aikaisemmin ollut toimivaa. Paikan päällä kerätty kirjallinen

palautelomake antaa luotettavamman tuloksen, koska vastaukset saadaan välittömästi ohjaajien haltuun. Näiden tietojen valossa päätimme tehdä kirjallisen palautelomakkeen, joka jaetaan opiskelijoille täytettäväksi oppimistehtäväläisyyden jälkeen. Tärkeänä osana oppimistehtävän valmistelussa meidän tuli huomioida jatkokäyttö- ja kehitysmahdollisuudet, kuten millaisissa tilaisuuksissa tai tapahtumissa tehtävää voidaan tulevaisuudessa hyödyntää.

Haastatteluanalyysin (kuva 8) haluamme säilyttää hyvin yksinkertaisena. Tämä helpottaa löytämään raamit tulevalle oppimistehtävälle ja keskittymään olennaisiin piirteisiin, joita vaaditaan oppimistehtävän onnistumiseksi.



Kuva 8. Haastatteluaineiston analyysin vaiheet (muokattu, Hirsjärvi & Hurme 2008, 144)

6.4 Tuotteen viimeistely

Uutta tuotetta luodessa viimeisenä vaiheena toimi viimeistelyvaihe. Tässä vaiheessa luodaan tarvittavan raportit, testaus, ja käyttöohjeet. Tuotteen ominaisuuksia ja funktiota tarkistettaessa tehtiin myös viimeinen katselmus. Tästä prosessista saadaan konstruktioehdotus. Jos tuotekehitysprosessista saatava ehdotus ei täytä tarvittavia kriteereitä on työ alettava alusta pohjana uusi luonnos. (Jokinen 2010, 17.)

Kaikkien tuotemuotojen kehittämiseksi tarvitaan palautetta ja arviointia prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyön tuotekehityksen tukemiseksi tuote esiteltiin terveyden edistämisen kurssista vastaavan ohjaajan, oman opintoryhmän tuella. Tehtävä esiteltiin ensimmäisen lukukauden sairaanhoitajaopiskelijoille, sähköpostin kautta. Oppimistehtävän testaus tapahtui ammatillisen kasvun tunneilla, jonka jälkeen keräsimme ja analysoimme oppimiskokemuksesta saamamme palautteen, testaukseen osallistuneilta oppilailta. Esitestauksesta

saamamme informaation avulla teimme lopulliset muutokset valmiiseen tuotteeseemme. Huomioimme työn vahvuudet ja kehittämistarpeet, sekä yksityiskohtien hiomisen.

Oppimistehtävää varten valmistettiin palautekysely (liite 5), joka jaettiin ryhmälle oppimistehtävän päätyttyä. Lomakkeen avulla mitattiin sitä, kuinka onnistunut tehtävä oli osallistujien mielestä, sekä tämän avulla saatiin uutta tietoa siitä, kuinka tehtävää on mahdollista jatkokehittää. Kysymykset oli suunniteltu ja valittu opinnäytetyöryhmän sisäisten, kehitys ja arviointi tarpeiden näkökulmasta. Käytimme kyselyssä osittain avoimia kysymyksiä, koska silloin testiryhmän jäsenten oli pakko vastata kyselyn kehityksen kannalta tärkeimpiin kysymyksiin, omin sanoin. Esitestauslomake syntyi opinnäytetyöryhmän keskustelun ja yhteisen pohdinnan tuloksena. Kävimme keskustelua siitä, miten tietoa tulisi kerätä esitestauslomakkeen avulla.

Lopullisen tuotteen kehittämiseksi tarvitsimme tietoa oppimistehtävän mahdollisista puutteista ja vahvuuksista. Olennaisia osia kyselyssä ovat tiedon kerääminen/analysointi ja osallistavan oppimismenetelmän sopivuus, sairaanhoitajaopiskelijoille suunnattuun oppimistehtävään. Palautekysely laadittiin paperille, jolla varmistettiin kaikkien osallistuneiden välitön vastaus testaustilanteen jälkeen. Materiaali on helppo purkaa laadullista analyysiä varten. Teimme palautteen perusteella tarvittavat muutokset oppimistehtävään, ja viimeistelimme oppimistehtävän sen lopulliseen muotoon.

Ennen tehtävän toteuttamista osallistuvalla opiskelijaryhmälle lähetettiin monisivuinen PowerPoint tiedosto, joka sisälsi perustietoa luontovoiman terveysvaikutuksista, ja sen vaikutuksien jaottelusta. Testiryhmälle tieto tehtävästä ja ajankohdasta annettiin kahta päivää aikaisemmin. Tehtävän esitestaus toteutettiin 26.4.2018. Kokoontumispaikaksi oli viestissä sovittu Casinosaaren, Spa Hotel Casinon edusta, ja ajankohdaksi oli valittu klo 8.15. Keräsimme osallistujista nimilistan, jonka toimitimme ammatillisen kasvun tunneista vastaavalle ohjaajalle. Sairaanhoitajaopiskelijat ohjattiin luontoympäristöön, pienelle saarelle, jossa he suorittivat tehtävät itsenäisesti. Opiskelijat jakaantuivat 2 - 3 hengen pienryhmiin, joissa he saivat suorittaa tehtävät. Oppimistehtävä jaet-

tiin opiskelijoille kirjallisena paikan päällä. Tehtävän suorituksen jälkeen, keräsimme opiskelijoilta täytetyt palautelomakkeet ja keskustelimme ryhmässä oppimistehtäväkokemuksesta. Oppimistehtävän jälkeen saatoimme ryhmän takaisin Hotel Span parkkipaikalle, mihin testaustapahtuma päättyi. Tapahdus kesti noin tunnin.

Palaute kerättiin osallistujilta nimettömänä; sen yksilöiminen yhteen opiskelijaan on mahdotonta, joskin ryhmäpalaute osoittaa aina ryhmään. Keräsimme yksitoista (11) kokonaan täytettyä palautelappua. Palaute teemoiteltiin karkeasti kolmeen kategoriaan: positiivinen, negatiivinen, ja kehitettävää. Palaute oli selkeästi pääosin positiivista, joskin 1/3 kaikista palautteesta osui kehitettävää ja negatiivista kategoriaan. Palautelomakkeen kysymysasettelu ja kysymykset olivat ilmeisesti epäselvät, koska moneen kysymykseen tuli ns. universaalia palautetta joka sopisi vastaukseksi jokaiseen kysymykseen. Opin- näytetyön palautekyselyä tehtiin ja viimeisteltiin nopealla aikataululla ja sen vuoksi jokaiseen kysymykseen tuli samantyyllisiä vastauksia, mikä teki palautteen prosessoimisesta vaikeaa.

Kysymyksiä oli lopullisessa palautteenkeruulomakkeessa neljä kappaletta. Ne kuuluvat seuraavanlaisesti: 1. Mitkä asiat onnistuivat oppimistehtävässä, 2. Sisälsikö oppimistehtävä elämyksiä? Jos kyllä, niin mitä, 3. Kuinka oppimistehtävää on syytä kehittää, jos terveyden edistämisen kurssi sisältäisikin seuraavillekin ryhmille elämyspohjaisen oppimistehtävän, 4. Lisäpalautetta tehtävän järjestäjien toiminnasta (tiedotus, johtaminen, selkeys)?

Kysymyksessä 1. kysyttiin: ”mitkä asiat onnistuivat oppimistehtävässä?” Sairaanhoidajaopiskelijat ilmaisivat pitäneensä testaustilanteessa erityisesti seuraavista asioista: luontoyhteydestä sekä tehtävästä löytyvästä teoretisestä tiedosta, joka syvensi oppimiskokemusta. Lisäksi, ulkona liikkuminen ja konkreettinen tekeminen, eritoten ”psykkinen ulottuvuus”-tehtävässä koettiin positiiviseksi. Yllättävää kiitosta tehtävä sai ryhmäytymisen saralla. Kerran mainittiin tehtävän etenemisen loogisuus, sekä se, kuinka ryhmässä tekeminen laajensi näkemystä opiskelijoiden luontosuhteesta. Kritiikkiä annettiin läheisen valtatie äänistä sekä aikaisesta ajankohdasta. 2. kysyttiin: ”sisälsikö oppimistehtävä elämyksiä? Jos kyllä, niin mitä?” Tässä kysymyksessä vastaanotettiin positiivista

palautetta. Opiskelijat arvostivat asioita kuten: pysähtymistä luonnon äärelle, kaupungin äänien puuttumista, ryhmäytyminen ja ryhmässä tekeminen. Konkreettinen tekeminen eli ”psyykkinen ulottuvuus” -tehtäväosio sai kehuja. Negatiivisena palautteena mainittakoon se, että paljon luonnossa liikkuvalla ihmiselle tehtäväosuus ei anna osallistujalle paljoakaan. Kysymyksessä kaksi nousi esiin kehitysehdotuksia: toiveita liittyen tehtävänantoon ja ohjaukseen: selkeämpi ohjaus auttaa opiskelijaa saamaan enemmän irti tehtävästä. ”. Selkeämpää ohjausta kaivattiin. ”Kiitollisuuden kivi”-tehtävää kohtaan osoitettiin kiinnostusta.

Kysymyksessä 3. kysyttiin: Kuinka oppimistehtävää on syytä kehittää, jos terveyden edistämisen kurssi sisältäisi seuraavillakin ryhmillä elämispohjaisen oppimistehtävän? Positiivista palautetta annettiin liittyen seuraaviin asioihin: Hyvä rauhoittumishetki koulukiireen keskellä. Negatiivista palautetta tässä kysymyksessä ei saatu, mutta kehitysehdotuksia sitäkin enemmän. Testiryhmä toivoi, että jos tehtävä toistetaan, niin sitä voisi viedä seuraaviin suuntiin: suurempaan metsään, tehtävän toteuttaminen tuntemattoman parin kanssa (ryhmäytymistä tukeva), lisää etsittävää luonnosta (ks. psyykkinen ulottuvuus- tehtävä), tehtävä olisi monipäiväinen ja sijoittuisi eri luontoympäristöihin, tehtävä sisältäisi enemmän toiminnallisuutta, sekä painotettiin tärkeäksi osaksi, ryhmän vetäjien motivoitunutta asennetta.

Kysymyksessä 4. haettiin lisäpalautetta siihen, kuinka testiryhmä koki tehtävän käytännön toteutuksen. Lomakkeen kysymys kuului seuraavanlaisesti: Lisäpalautetta oppimistehtävän järjestäjien toiminnasta (tiedotus, johtaminen, selkeys, jne.) Kysymykseen annettiin suurimmilta osin samanlaisia vastauksia kuin ensimmäisiin kysymyksiin, joten suoraa palautetta järjestämiseen liittyviin kysymyksiin saatiin varsin vähän. Positiivista palautetta saatiin seuraavista asioista: rauhoittuminen luontoympäristössä, rauhoittumishetki, tehtävä ohjattiin selkeästi, se oli helppotekoinen, antoi uutta tietoa tulevalle sairaanhoitajalle, sekä muistuttaa luonnon merkityksestä. Palautteessa toivottiin selkeyttä toteutuksen kertomiseen. Kehitysehdotuksissa taas toivottiin enemmän teoriatietoa ohjaamiseen, sekä ohjaajan mielenkiintoa aiheeseen ja ohjaamiseen. Palaute kerättiin jatkokehittelyä ajatellen. Palautteesta kävi ilmi, että tehtävä on toteutuskelpoinen jo sellaisenaan. Oppimistehtävien muutoksien tarve ei

näkynyt itse oppimistehtävässä. Oppimistehtävästä suoritettavan lopullisen raportoinnin, sekä edeltävän orientaation, ja teoretiedon sisällön merkitystä, sekä kehitystarpeita ei pystytty tuotekehitysprosessin aikana selvittämään aikataulullisista syistä. Käsitellystä palautteesta saadun tiedon pohjalta ei tehty muutoksia, jo olemassa olevaan oppimistehtävään (liite 7), koska kriittisiä kehitystarpeita tai parannusehdotuksia ei ilmennyt opiskelijoiden, eikä tilaajan taholta. Perustelemme päätöstämme sillä, että tarpeettomilla muutoksilla voimme huonontaa oppimistehtävän laatua, jolloin oppimistehtävän testaustilanteesta saatu palaute ei enää vastaa muutettuun tuotteeseen. Jatkokehityssaihiot, ja oikeudet käyttää sekä kehittää oppimistehtävää annetaan Kaakois-Suomen ammattikorkeakoululle.

Oppimistehtävän testauspäivänä opiskelijoiden suorittaessa tehtäviä metsässä, toteutettiin lyhyt kuvaushetki. (kuva 9, 10).



Kuva 9. & 10. (Miettinen, Pehkonen, Matiskainen 2018)

7 POHDINTA

Luontovoiman vaikutuksia ja menetelmiä on tutkittu niin Suomessa kuin ulkomaillaakin hyvin yhteneväisin tuloksin. Tutkimuksista on käynyt ilmi Green Care-toiminnan kolmen peruselementin: luonnon, toiminnallisuuden sekä yh-

teisöllisyyden vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimustiedon mukaan luontovoiman avulla voidaan ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia, kokea osallisuuden tunnetta ja kokonaisvaltaista elpymistä. Luontovoiman ollessa nimenomaan ennaltaehkäisevää toimintaa, voidaan luontoympäristön avulla ennaltaehkäistä myös monia somaattisia sairauksia. Tutkimusten mukaan jo kahdenkymmenen minuutin luontoympäristössä vietetyn ajan on todettu alentavan verenpainetta.

Opinnäytetyömme osallistavan oppimistehtävän esitestaukseen osallistuneiden sairaanhoitajaopiskelijoiden palautteet tukevat tutkimusten tuloksia. Opiskelijat kokivat luontoympäristön miellyttävänä ja neutraalina ympäristönä, jossa oli helppo toimia yhdessä ja erikseen.

7.1 Tuotoksen tarkastelua

Opinnäytetyö saavutti kaikki sille kehittämissivaiheessa määrätyt parametrit. Nämä viimeiset parametrit opinnäyte sai luonnosvaiheessa terveyden edistämisen kurssin opettajien haastattelussa. Tehtävää koekäyttäneiltä sairaanhoitajaopiskelijoilta kerätyssä palautteessa kävi ilmi tehtävän soveltuvuus tuomaan uusia ajatuksia luontovoiman terveysvaikutuksista sairaanhoitajaopiskelijalle. Stephen Kaplanin (1995) Attention restoration teorian mukaan tarkkaisuuden elpymisen voidaan jakaa neljään eri kokemustyyppiin: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, johdonmukainen kokemus sekä sopivuus itselle. Tehtävää testanneet sairaanhoitajaopiskelijat kuvasivat tehtävää tehdessään kokemastaan ”tauosta” pitkän opiskelupäivän aikana sekä kokemuksista, joita voidaan kutsua myös elpymiseksi.

Tämän työn sivulla 35 mainitaan osallistamisesta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda aidosti osallistava oppimistehtävä, koska yhteisöpedagogeilta kerätyssä palautteessa kävi ilmi osallistavien menetelmien luonne, joka sallii opiskelijalle mahdollisuuden toteuttaa vapaamuotoisen tehtävän palauttamisen, laadun sallimissa puitteissa. Tämän tavoitteen täyttymistä ei ollut mahdollista seurata, koska työn palauttamisosiota ja learning cafe -tyylistä palautettujen tehtävien keskustelualustaa, ei aikataulullisista syistä ehditty koeajamaan lainkaan. Nyt luotu tehtävä osallistaa, mutta sen kokonaisosallistavuus ei käy ilmi tulevaisuuden käyttökokemusten kautta.

Lopullisen oppimistehtävän tehtävänantopaperi, sisälsi perustiedon luontovoiman terveysvaikutuksista, sen vaikutuksien kolmijaon, sekä yhden tehtävän jokaista kategoriasta kohden, mihin luontovoiman terveysvaikutukset voidaan jakaa; *fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen*. Tehtävään liittyy myös Moodle-pohja, joka sisältää tehtävänannon, sekä keskustelualustan, jolle kurssia pitävä opettaja voi perustaa mieleisensä palautuspohjan. Tehtävä ei siis ole itsessään täysin valmis kokonaisuutena. Osallistava oppimistehtävä vaikuttaa kerätyn palautteen perusteella opiskelijoiden ryhmäytymistä edistävästi, tämä vaikutus oli odotettu. Metsässä tehtävillä mielikuvaharjoituksia voidaan myös selkeyttää ihmisen omaa näkemystä ihmisen näkemystä hänen omista ihmis-suhteistaan.

Lopullinen asiakkaalle luovutettu tuotos kehitettiin noudattamalla Jokista (2010), sekä Jämsän ja Mannisen (2001) teoksia tuotekehityksestä. Osallistavan oppimistehtävän tuotekehitysprosessi seurasi kokonaisuudessaan näistä perusteoksista saatua tietoa. Tämän työn tuotekehitysprosessista viimeinen vaihe jää nyt osittain uupumaan, koska testausta tehtäväkokonaisuudesta ei suoritettu. Tehtävän palautusosio ja sen jatkokehittäminen jäi siis käyttäjän harteille.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksien luomisessa on aina huomioitava tutkimuseettikka. Kun tutkimus suoritetaan noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä, ovat silloin tutkimustulokset luotettavia ja tutkimuseettisesti hyväksyttäviä. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtiin kuuluu yhteisten toimintatapojen noudattaminen, koko opin- näytetyön valmistumisen ajan. On siis käytettävä rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Tärkeässä osassa ovat eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä avoimuus ja vastuullisuus. Tekijän tulee ottaa huomioon ja kunnioittaa, muiden tutkijoiden tekemiä töitä, ja näin ollen viitata asianmukaisesti heiltä käytettyihin tutkimuksiin antaa heidän saavutuksille, niille kuuluva arvo ja merkitys. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Vilkan mukaan (2015, 27) tutkimuksen valmiiksi saattaminen on osoitus tutkijan, tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten johdonmukaisesta hallinnasta. Tieteellisen tutkimuksen on täytettävä sille osoitetut vaatimukset.

Tutustuimme opinnäytetyön edetessä erilaisiin eettisyyteen ja luottamukseen vaikuttaviin ominaisuuksiin, joita vaaditaan tieteelliseltä tutkimustyöltä. Rakensimme työtä huomioiden Tutkimuseettisen neuvottelukunnan, Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdat. Olemme huomioineet opinnäytetyössä käytettävien tutkimusten sisällön ja luotettavuuden käyttämällä akateemisesti hyväksytyjä lähteitä ja viittauksia. Olemme tarkastaneet toissijaisten lähteiden todenperäisyyden ja pyrkinneet kunnioittamaan, viittauksissa sekä lähteissä käytettyjen tekijöiden tutkimuksia ja säilyttämään näiden merkityksen. Lähdemerkinnät tuottivat välillä päänvaivaa mutta tähän saimme hyvin apua ohjaajiltamme ja opimme opinnäytetyöprosessin aikana tarkastelemaan myös eri lähteitä kriittisesti.

”Epärehellinen ja vilpillinen toiminta jaetaan tutkimusetiikassa kahteen ryhmään: vilppiin ja piittaamattomuuteen. Vilpillä tarkoitetaan toimintaa, jossa seipitetään, vääristellään ja plagioidaan toisten tuotoksia.” (Mt. 27). Piittaamattomuudeksi tutkimustoiminta tulkitaan silloin, jos virheen aiheuttajana on ollut, tietojen ja taitojen puutteellisuus. Piittaamattomuutta havaitaan useimmiten tilanteissa joissa tutkimusmenetelmien hallinnan ja niiden valinnassa käytettyyn harkintaan, kolmantena mainittakoon lähteiden sisällön väärinymmärtäminen ja tästä johtuva väärintulkinta. Tutkijan harkitsematon toiminta on seurausta, omien kykyjen ja osaamisen rajojen, väärin arvioimisesta. Epärehelliset toimintatavat ovat ehkäistävissä. Vilka kirjoittaa (Mt. 28): ”Tutkimukseen tai tutkimusryhmän toimintaan osallistumista kannattaa harkita, mikäli omat tutkimustaidot ovat riittämättömät. Tutkijaksi ryhtyvän on itse pohdittava, tunnistettava ja tunnustettava, millaisilla metodeilla hän kykenee tekemään eettisesti kestävästä tutkimusta.” Epämääräinen ja puutteellinen viittaaminen sekä lähdeviitteiden huolimattomuus ovat yleisiä ongelmia, joiden väitetään johtuvan osaksi erityistiedon ja yleisen tiedon ongelmallisesta suhteesta. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2005; Vilkan 2015, 28 mukaan.)

Erityishuomiota olemme joutuneet kiinnittämään ulkomaalaisien lähteiden käytössä. Vaatii erityistä tarkkuutta ja kielen osaamista, saada tuotua alkuperäisen tutkijan työn merkitys ja tulokset totuudellisesti esitettyksi. Ryhmäläisten hyvä englanninkielen taito, on kuitenkin mahdollistanut kansainvälisten tutkimusten käyttämisen opinnäytetyössämme.

Erityisesti opinnäytteissä on mainittu tulevan enemmän piittaamattomuudeksi ja vilpiksi määriteltyjä osia, aikatauluongelmien ja kiireen aiheuttamien huolimattomuuksien johdosta. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, on kaikkien tutkimusten seurattava laadukasta suunnittelua, toteutusta ja raportointia. (Vilkka 2015, 30.)

Aineistonkeruumenetelmät ovat tässä opinnäytetyössä moninaiset ja niistä saatavan tiedon hyödyksi saattamisen haaste on suuri sekä tiedon pirstaloitumisen riski on mitä ilmeisin. Tiedon hyödyksi saattaminen ei ole tässä opinnäytetyössä vain pelkkä mitätön korulause. Kaikilla tiedonkeruumenetelmillä pyritään kyselyiden ja tutkimuksen tarkoituksenmukaisuuteen. Analyysimenetelmät eriävät metodien mukana. On ajoittain haasteellista saattaa kaikkea opinnäytetyömme ympärillä olevaa tieteellistä ja tutkittua tietoa, yksinkertaiseen muotoon jotta se palvelisi opinnäytetyön kokonaisuutta.

Opinnäytetyömme prosessin haasteeksi ilmeni lähdemerkintöissä käytettävä tarkkuus ja tähän jouduimme kiinnittämään erityisesti huomiota. Luotettavuutta opinnäytetyöhön toi se, että teoriapohjan kirjoittamiseen käytettiin useita eri lähteitä, kotimaisia sekä ulkomaisia. Osallistavan oppimistehtävän esitestaukseen saapui yksitoista sairaanhoitajaopiskelijaa. Kohderyhmä olisi voinut olla suurempi, mutta tiukalla aikataulullamme tämä oli tyydyttävä määrä testiryhmään. Palautteet keräsimme anonyyminä papereille, jotka toimitettiin vastauksien analysoinnin jälkeen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonniemen kampuksen tietosuojajätteeseen hävitettäväksi. Myös yhteisöpedagogiopiskelijoille suunnattu kysely suoritettiin anonyymisti, Google Forms -verkkolomaketta käyttäen. Yhteisöpedagogien kyselyyn vastasi kiitettävät seitsemäntoista opiskelijaa ja pidimme tätä määrää sopivana kyselyn luotettavuutta ajatellen.

7.3 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset

Tuotteemme, osallistava oppimistehtävä luontovoimasta on muokkautunut monien erilaisten ideoiden ja ajatusten kautta. Aihe on jo itsessään todella laaja ja työn edetessä olemme huomanneet monia eri vaihtoehtoja johon työ voisi edetä.

Kehittämäämme kolmen tehtäväsarjan sisältävää ”luontoseikkailua” voisi tuoda esille esimerkiksi Savonniemen kampuksen hyvinvointiviikoilla, osana terveyden edistämisen esittelyä. Tehtävät ovat sopivia kaikille ja toteuttamiseen tarvitaan vain luontoympäristö sekä avoin asenne. Ikärajaa ei ole, joten tehtäviä voi toteuttaa eri oppimisympäristöissä. Esimerkiksi työpaikoilla työhyvinvointia edistävänä retkenä tai koululaisten ympäristökasvatuksena. Luovutamme tehtävän täydet käyttöoikeudet Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle, joten tuotteen mahdolliset muokkaukset ja jatkokehitykset ovat Xamkin harteilla. Koemme tärkeäksi syventää luontovoiman tuntemusta, hyvinvoinnin ylläpitämisen, jaksamisen sekä terveyden edistämisen näkökulmasta, kuntoutus- ja terveysalan opiskelijoiden keskuudessa, kestävämmän tulevaisuuden vuoksi.

Nykypäivänä ihmiselle on tarjolla kaikkea, enemmän kuin koskaan aikaisemmin, samalla selittämätön tyytymättömyyden tunne kuitenkin kasvaa. Tämän on epäilty liittyvän vahvasti siihen, kuinka ihmiset erkanevat luontoympäristöstä, teknologian ottaessa valtaa. Yksinäisyyden tunne, ylipainon tuomat kansanterveydelliset haitat, sekä mielenterveysongelmat ovat kasvussa. Koemme, että opinnäytetyömme aihe on hyvin ajankohtainen ja käyttökelpoinen, osana sairaanhoitajakoulutusta.

Opinnäytetyössämme yhdistyy laajalti tutkittua, vuosikymmenien teoretietoa sekä tuoreita näkemyksiä. Luontoympäristö todettiin testiryhmämme palautteen mukaan miellyttäväksi, neutraaliksi ja ajatuksia herättäväksi. Jatkokehitysehdotuksiin mietimme esimerkiksi kaksipäiväistä oppimistehtävää luontoympäristössä. Testiryhmälle varaamamme aika oli yllättävän lyhyt, ja opiskelijoilta nousi esiin idea tehtävästä, joka toteutettaisiin kahtena päivänä. Lisäksi

luontovoimatehtävän esittely voisi sopia Savonniemen kampuksella järjestettävälle Hyvinvointiviikoille. Oppimistehtävän ollessa hyvin muokattavissa, tulevaisuuden käyttömahdollisuudet ovat lähes rajattomat.

7.4 Opinnäytetyön prosessin tarkastelua

Opinnäytetyönprosessissa muutos on kulkenut mukanaamme. Prosessi on kulkenut omaa polkuaan omien ja ympäristön tavoitteiden johdattelemana. Varsinainen päätös toteuttaa opinnäytetyö tuotekehitysprossin muodossa ei kokonaisuudessaan ollut tekijöille selvä vielä kehityspäätöksen aikaan. Opinnäytetyön prosessi on ollut tekijöille vaativa oppimisjakso, jonka aikana tuotekehitysprossin eri vaiheet ovat tulleet selvemmiiksi vasta opinnäytetyön valmiiksi saattamisen kynnyksellä, alamme näkemään ja ymmärtämään prosessia kokonaisuutena, johon lukeutuu useita merkittäviä vaiheita, joilla on suuri vaikutus kehitettävän tuotteen lopputulokseen ja laatuun.

Opinnäytetyön prosessi oli pitkä ja mutkikas. Varsinainen opinnäytetyön aihe haki viimeistä muotoaan, ja aikataulu tuntui venyvän. Opinnäytetyön teoriaosuus oli laaja ja vaati rajaamista useaan kertaan. Tämän vuoksi myös alustava aikataulu muuttui. Kun aihe ja tuote oli päätetty, lähti teorian kirjoittaminen käyntiin. Koska kirjoittajia oli kolme, aihealueita jaettiin ryhmän kesken. Opinnäytetyömme rikkaus sekä haaste on ollut se, että kirjoittajia on kolme. Jokaisella on oma tyylinsä ja käsitys asioista, jotka ovat merkittäviä opinnäytetyön kannalta. Oma haasteensa oli löytää kirjoitustapa, jonka avulla tekstistä saatiin muokattua yhtenäinen. Pidimme paljon yhteyttä keskenämme vapaa-aikana, joten ajatusten vaihto on ollut sujuvaa, eikä työ ole polkenut paikoiltaan näkemyserojen vuoksi. Keskinäinen reflektointi lisäsi opinnäytetyömme luotettavuutta huomattavasti. Ryhmän tuoma tuki toimi kantavana tekijänä, kun taas oman haasteensa toi se, että kaikki asuivat eri paikkakunnilla, sekä erilaiset henkilökohtaiset kiireet ja velvollisuudet. Yksi ryhmän jäsenistä oli Kiinassa tekemässä harjoittelua, toinen Mikkelissä työelämässä ja kolmas Savonlinnassa harjoittelussa. Aikataulujen yhteensovittaminen oli toisinaan haastavaa töiden ja eri aikavyöhykkeen vuoksi. Lähes koko opinnäytetyöprosessin ajan kommunikaatio tapahtui eri viestintäpalvelujen kautta. Tekijöiden välinen ystävyyssuhde toi helpotusta kanssakäymiseen, ja prosessi eteni hyvässä yhteisymmärryksessä ilman suuria näkemyseroja.

LÄHTEET

Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care – menetelmin. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Daniel, T. 2006. The history of tuberculosis. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S095461110600401X> [viitattu: 2.1.2018].

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M., & Moisio, E-L. 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen – sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Porvoo: Bookwell Oy.

Gladwell, V., Brown, D., Wood, C., Sandercock, G.& Barton, J. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/2046-7648-2-3> [viitattu: 14.1.2018].

Green Care Finland. 2018. Hanke-esittelyt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/> [viitattu 26.3.2018].

Green Care Finland. 2018. Luontovoima&Luontohoiva. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/> [viitattu 10.5.2018].

Green Care -esite. s.a. Luonto hyvinvoinnin lähteenä -suomalainen Green Care. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> [viitattu 9.3.2018].

Haapala, A. 2015. Kestävää hyvinvointia kehittämässä. Vapaamuotoisia julkaisuja. Mikkelin ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104400/URNISBN9789515885371.pdf?sequence=1#page=80> [viitattu 19.2.2018].

Haltia, M. 2012. Nuorten kansalaiskulttuurit ja media. Näkökulmia nuorten aktiiviseen kansalaisuuteen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201207096184> [viitattu 3.3.2018].

Holopainen, M. 2007. Aikuinen oppijana- aikuisoppijan erityispiirteiden huomiointi aikuisopetuksessa. Kehittämishankeraportti. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-1192700219-8> [viitattu 30.10.2017].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu -teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Oy Yliopistokustannus.

Hirvonen, J. & Skyttä, T., 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut : opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Vapaamuotoisia julkaisuja- Free-form Publications. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5> [viitattu 10.5.2018].

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ.

Iijolainen, M. & Ruoho, J. 2017. Luontovoimaa Satakunnasta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-227-0> [viitattu 15.1.2018].

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. E-kirja. Helsinki: Hakapaino Oy. Saatavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [viitattu 18.2.2018].

Juusola, M. & Wahlström, R. 2017. Vihreä hoiva ja kasvatus. Toinen painos. Helsinki: Kustannusyhtiö Artemia.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2001. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. 1.-2. painos. Vantaa: TummaVuoren kirjapaino Oy.

Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu 2017. Opinto-opas. Opintojakson osaamistavoitteet. Terveystieteiden edistämisen perusteet. Sairaanhoidajakoulutus.

Opetussuunnitelmat. WWW-dokumentti. Saatavilla: <http://opinto-opas.xamk.fi/index.php/fi/28/fi/127614/SHSA17SP/year/2017> [viitattu 30.10.2017].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2017. Savonlinnan kampus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/savonlinnan-kampus/> [viitattu:11.12.2017].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/> [viitattu 11.12.2017].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2018. Opiskelu- ja -tukipalvelut. Arviointikehikko. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://student.xamk.fi/opiskelu-ja-tukipalvelut/Documents/arviointi_amk2017.pdf [viitattu 25.2.2018].

Kaipainen, P. 2008. Oppimiskäsityksistä sopiviin opetusmenetelmiin. Kehittämishankeraportti. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-1205827182-7> [viitattu 26.12.2017].

Kalli, P. & Malinen, A. 2005. Kansainvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura. Konstruktivismi ja realismi. Vantaa: Dark Oy.

Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M., Pajukoski, M. & Tapaninen, A. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. Helsinki: WSOY.

Kivimäki, J. & Koivu, M. 2012. Osallistava pedagogiikka- Käytännön työkaluja opetustyöhön. Kehittämishanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204154462> [viitattu: 15.2.2018].

Kokkinen, A., Rantanen-Väntsi, L. & Tuomola, A. 2008. Aikuisen oppijan kirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Krokkfors, L. & Kangas, M. 2014. Oppiminen pelissä. Tampere: Vastapaino.

Lee, J., Park, B-J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2011. Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S0033350610003203> [viitattu 2.1.2018].

Leinonen, R. & Havas, E. (toim.) 2008. Jyväskylä: Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212.

Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66050/kyselytutkimuksen_suunnittelu_2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 25.3.2018].

Maijala, V. 2016. Health Promotion in Primary Health Care Registered Nurses Appointments. Väitöskirja. WWW-dokumentti. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2105-5> [viitattu 27.2.2018].

Maljala, H. 2000. Opiskelijoiden oppimistyyliä ja mielekkyykokemukset luokanopettajakoulutuksessa. Turun opettajankoulutuslaitoksen muutosagenttikoulutuksen arviointia. Väitöskirjatutkielma. Turku: Painosalama Oy.

Matthies, J. 2001. Luonto pedagogisena ohjelmana. Luonnon mystifioinnin vaarasta ympäristökasvatuksessa. Niin & näin. Filosofinen aikakauslehti, vol. 29 no. 2. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/20012net_net%5B1%5D.pdf [viitattu:10.5.2018].

Metsähallitus. 2018. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta> [viitattu 23.4.18].

Morita, E., Fukuda, E., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., Nakashima, H., Shirikawa T. 2007. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350606001466> [viitattu 2.1.2018].

Ojanen, S. 2006. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä. 4 painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Opetusministeriö 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:952-485-195-4> [viitattu 27.12.2017].

Ouakrim-Soivio, N. 2016. Oppimisen ja osaamisen arviointi. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Paane-Tiainen, T. 2000. Oppijaksi Aikuisena. Helsinki: Oy Edita Ab.

Rantasuomela, J. s.a. Vihreä Veräjä. Sininauhaliitto 2016. Kesäeläimet hoivatyön tukena. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/dabc6e5ee09fc6afbebecf5f3942c05f/1520066174/application/pdf/247308/Kes%C3%A4el%C3%A4imet%20hoivat%C3%B6n%20tukena.pdf> [viitattu: 3.3.2018].

Rauste-von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulu-tus. Juva: WS Bookwell Oy.

Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Ruusuvuori, J. & Tiittula L. 2005. Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovai-kutus. E-kirja. Tampere: Vastapaino. Saatavissa: <https://www.el-library.com/collection> [viitattu: 31.10.2017].

Salonen, K. 2010. Mielen luonto, Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/310136351_Kohti_kokonaisvaltaisen_luontokokemuksen_mittaamista [viitattu 15.1.2018].

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Helsinki: Kirjapaja.

Soini, K. 2014. MTT Kasvu21 Luonnosta hoivaa ja voimaa – miten arvioida Green Care-toiminnan vaikuttavuutta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf> [viitattu: 6.12.2017].

Song, C., Ikei, H. & Miyazaki, Y. 2017. Sustained effects of a forest therapy program on the blood pressure of office workers. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866717302017#kwd0010> [viitattu 2.1.2018].

Suni, J. & Taulaniemi, A. (toim.) 2012. Terveyskunnan testausmenetelmä terveysliikunnan edistämiseen. 1.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Hyvinvointi- ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> [viitattu 6.1.2018].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 12.3.2018].

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere: Tammer-paino Oy.

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 352/2003. 2017. Finlex.
WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030352#Pidp451913408> [viitattu 27.12.2017].

Vehmasto, E. (toim.) 2014. MTT Kasvu20 Green Care- toimintatavan suunta-
viivat Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf> [viitattu 7.1.2018].

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. E-kirja. 4. uudistettu painos. PS-kustannus.

VoiMaa! -hanke (2011-2013) s.a. Luonto hyvinvoinninlähteenä – Suomalainen
Green Care. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> [viitattu 9.3.2018].

World health organization 2018. About WHO. Constitution of WHO: Principles.
WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.who.int/about/mission/en/> [viitattu 6.1.2018].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Green Care, elementit ja edellytykset (MTT Careva-hanke, Soini ym. 2011). Vehmasto, E. s.a. Green CareLappi / Teemapäivä Rovaniemi. MTT(esitys sisältää Anja Yli-Viikarin ja Katriina Soinin, MTT, dioja). PowerPoint-esitys. Saatavissa: <http://docplayer.fi/2885338-Green-care-tanaan-ja-huomenna.html> [viitattu 20.2.2018].

Kuva 2. Green Care-menetelmät (muokattu, Green Care Finland ry 2018). Green Care Finland 2018. Menetelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/> [viitattu 24.2.2018].

Kuva 3. Osallisuuden asteet opetuksessa, 12. Kivimäki, J. & Koivu, M. 2012. Osallistava pedagogiikka- Käytännön työkaluja opetustyöhön. Kehittämishanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201204154462> [viitattu: 15.2.2018].

Kuva 4. XAMK arviointikehikko AMK-opiskelija 2017. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://student.xamk.fi/opiskelu-ja-tukipalvelut/Documents/arviointi_amk2017.pdf [viitattu 20.2.2018].

Kuva 5. Oppimistehtäväämme koskevat tärkeimmät osa-alueet (Matiskainen 2018)

Kuva 6. Kehittämämme oppimistehtävän rakenne (Matiskainen 2018)

Kuva 7. Teema-alueet tutkimuskokonaisuudessa, 67. Hirsjärvi S., Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu -teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Oy Yliopistokustannus

Kuva 8. Haastatteluaineiston analyysin vaiheet, 144. Hirsjärvi S., Hurme H. 2008. Tutkimushaastattelu -teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Oy Yliopistokustannus

Kuva 9. & 10. Luontovoima (Miettinen, Pehkonen, Matiskainen 2018)

Kirjallisuuskatsaustaulukko, luontovoiman menetelmät ja vaikutukset

Liite 1

Tekijä, vuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus/tavoitteet	Tutkimuskohde, aineisto	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset
<p>1. Roger S. Ulrich ym. 1991, Yhdysvallat. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Artikkelijulkaisussa. Journal of Environmental Psychology Volume 11, Issue 3, September 1991, Sivut 201-230</p>	<p>Luonnon stressin vähentämiseen liittyvät emotionaaliset, tarkkaavaiset ja fysiologiset näkökohdat perustuvat hypoteeseihin psyko-evoluutioteorian perusteella. Neutraalien luonnon ympäristöiden avulla voidaan vähentää stressiä tai voimaannuttaa, kun taas monet rakennetut ympäristöt haittaavat toipumista.</p>	<p>120 koehenkilöä katsoivat ensin stressaavaa elokuvaa, jonka jälkeen heidät altistettiin kuudelle erilaiselle, väri/ääni videonauhalle, sisältäen luonnollista sekä rakennettua ympäristöä.</p>	<p>Tieteellinen artikkeli, tapaus selosteet, kokoelmateoksessa. Määrällinen ja laadullinen tutkimus. Tiedot stressin ilmentymisestä ja ympäristöaltistuksen aikana, kerättiin affektiivisten tilojen itsearviointista ja fysiologisten toimenpiteiden parista: syketaajuudesta, lihasjännityksestä, ihokonduktanssista ja pulssinsiirtymän ajasta, käytössä oli ei-invasiivinen mittari, joka korreloi systolisen verenpaineen kanssa.</p>	<p>Luonnon korjaavat vaikutukset osoittavat positiivisempien tunteiden lisääntymistä, sekä hyvälaatuisia muutoksia, fysiologisissa aktiivisuustasoissa. Todettiin yhtä kestoinen huomiointikyvyn lisääntyminen ja vastaanottavuuden tehostuminen. Luonnollisten ja rakennettujen ympäristöiden, väliset erot poikkesivat ratkaisevasti, elpymisen havainnoinnissa.</p>
<p>2. Lee, J., Park, B-J., Tsunetsugu, y., Ohira, T., Kagawa,</p>	<p>Tuoda tieteellistä näyttöä tukemaan metsäkympyjien</p>	<p>Kolmepäiväinen kenttätutkimus</p>	<p>Tieteellinen artikkeli. Laadullinen tutkimus. Fysiologiset vastaukset</p>	<p>Tämän kenttätutkimuksen fysiologiset tiedot</p>

<p>T., Miyazaki, Y. 2011. Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. Artikkelijulkaisussa. Volume 125, Issue 2, February 2011, Sivut 93-100.</p>	<p>tehokkuutta luonnollisena hoitona tutkimalla sen fysiologisia hyötyjä.</p>	<p>nuorilla Japanilaisille miehille.</p>	<p>sekä itse raportoidut psykologiset vastaukset metsä- ja kaupunkiympäristön ärsykkeisiin mitattiin todellisissa olosuhteissa.</p>	<p>tarjoavat tärkeitä tieteellisiä todisteita metsäkylpyjen terveysvaikutuksista. Tulokset tukevat käsitystä siitä, että metsäkylvyillä on myönteisiä vaikutuksia fyysiseen ja henkiseen terveyteen, mikä osoittaa, että se voi olla tehokasta terveyden edistämässä.</p>
<p>3. Taylor A., Kuo F. 2009. Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park. Artikkelijulkaisussa. Journal of Attention Disorders. Volume: 12 issue: 5, Sivut. 402-409.</p>	<p>ADHD-lasten keskittymiskyvyn mittaaminen 20 minuutin luonnossa kävelemisen jälkeen.</p>	<p>ADHD-lasten keskittymiskyky. Ammattilaisten diagnosoimat ADHD-lapset.</p>	<p>Tieteellinen artikkeli, tapaus selosteet. Laadullinen tutkimus. 17 diagnosoitua ADHD-lastaa kävelivät luontoympäristössä 20 minuutin ajan jonka jälkeen keskittymistä mitattiin toistamalla numerosarjoja takaperin</p>	<p>20 minuutin luontoympäristössä kävely helpottaa ADHD lasten keskittymistä selkeästi. "Luontoannokset" voivat toimia helppoina, halpoina, ja saavutettava tapana helpottaa ADHD:n oireita. Kriteeri, rakenne, sekä ryhmien erotteluvaliditeetit osoittautuivat kohtuulliseksi.</p>

<p>4. Salonen K., Törnroos K., Korpela, K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. Artikkeli julkaisussa. Psykologia, 51, 324-342.</p>	<p>Kehittää kokonaisvaltaista luontotuntemusta kuvaavista väittämistä toimiva mittari luontotuntemuksen mittaamiseen.</p>	<p>N. 485 julkaisun lukijaa, n. 49 terveydenhuollon ammattilaista ja heidän ohjattaviaan.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus. Ryhmien erottelu validiteettia ajatellen luotiin kysely jossa n. 1000 ihmisen otanta. Luotua mittaria arvioitiin faktorianalyysillä, sekä sen ulottuvuuksia Cronbachin alfoilla. Kriteerivaliditeettia taas Pearsonin korrelaatiokertoimilla.</p>	<p>Luotiin KOLU-mittari luontokokemuksen mittaamiseen.</p>
<p>5. Kaplan S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. Artikkeli Julkaisussa. Journal of Environmental Psychology Volume 15, Issue 3, September 1995, Sivut 169- 182.</p>	<p>Koota tietoa luonnon psykkisistä terveysvaikutuksista. Ja syntetisoida niistä konsepti luontokokemuksen mittaamiseen.</p>	<p>Luonnon eheyttävät terveysvaikutukset.</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus. 59 eri artikkelia.</p>	<p>Luotiin ART- Attention restoration theory. Jonka mukaan tarkkaavaisuuden elpymistä voidaan kokea neljällä eri kokemustyyppillä.</p>
<p>6. Song C., Ikei H. 2017. Sustained effects of a forest</p>	<p>Tutkia metsäterapian vaikutusta toimistotyöläisiin.</p>	<p>26 toimistotyöntekijää (Keski-ikä 35.7 vuotta)</p>	<p>Tieteellinen artikkeli, tutkimus selosteet. Määrällinen tutkimus.</p>	<p>Osallistujien verenpaineet laskivat metsäterapiapäivän</p>

therapy program on the blood pressure of office workers. Artikkelijulkaisussa. Urban Forestry & Urban Greening Volume 27, October 2017, Sivut 246-252			Toimistotyöläiset ottivat osaa yhden päivän metsäterapiaohjelmaan. Systolinen ja diastolinen verenpaine mitattiin 3 kertaa, 3 kertaa päivässä, sekä kolme päivää 3 päivää ennen ja jälkeen metsäterapiapäivän.	aikana ja pysyivät alhaisempina 3 päivää verrattuna ennen metsäterapiapäivää mitattuihin tuloksiin
7. Song, C., ym. 2017. Effects of viewing the landscape on middle-aged hypertensive men. Artikkelijulkaisussa. Urban Forestry & Urban Greening Volume 21, January 2017, Sivut 247-252.	Hankkia tieteellistä todistusaineistoa fysiologisista ja psykologisista muutoksista koskien keski-ikäisiä miehiä joilla on hypertension.	20 keski-ikäistä miestä (keski-ikä 58 vuotta)	Tieteellinen artikkeli, tutkimus selosteet. Määrällinen ja laadullinen tutkimus. Miehet istuivat ja katsoivat metsämaisemaa metsässä ja kaupungissa (kontrolliryhmä) 10 minuutin ajan.	Parasympaattisen hermoston aktiviteetti rauhoittui, ja pulssi laski selkeästi verrattuna verrokkiryhmään kaupungissa. K
8. Gladwell V., ym. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. Artikkelijulkaisussa.	Määritellä fyysisen kunnon lasku länsimaissa. Määritellä kuinka viherympäristö voi	Luonnossa fyysisen aktiviteetin terveysvaikutukset.	Kirjallisuuskatsaus 65 tutkimusta.	Yhteenvedona luonnolliset ulkonaolosuhteet voivat tarjota joitain parhaita yleisiä terveydellisiä hyötyjä

julkaisussa. Extreme Physiology & Medicine 2013.	lisätä fyysistä aktiiviteettia.			lisäämällä liikunnan tasoja alentamalla havaitun rasituksen taso
--	------------------------------------	--	--	---

Sairaanhoitajan eettiset ohjeet

I Sairaanhoitajan tehtävä

Sairaanhoitajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen.

Sairaanhoitaja auttaa kaikenikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa.

Sairaanhoitaja palvelee yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä. Ihmisiä hoitaessaan hän pyrkii tukemaan ja lisäämään heidän omia voimavarojaan sekä parantamaan heidän elämänsä laatua.

II Sairaanhoitaja ja potilas

Sairaanhoitaja on toiminnastaan ensisijaisesti vastuussa niille potilaille, jotka tarvitsevat hänen hoitoaan. Hän suojelee ihmiselämää ja edistää potilaan yksilöllistä hyvää oloa. Sairaanhoitaja kohtaa potilaan arvokkaana ihmisenä ja luo hoitokulttuurin, jossa otetaan huomioon yksilön arvot, vakaumus ja tavat.

Sairaanhoitaja kunnioittaa potilaan itsemääräämisoikeutta ja järjestää potilaalle mahdollisuuksia osallistua omaa hoitoaan koskevaan päätöksentekoon. Sairaanhoitaja pitää salassa potilaan antamat luottamukselliset tiedot ja harkitsee, milloin keskustelee niistä muiden hoitoon osallistuvien kanssa.

Sairaanhoitaja kohtelee toista ihmistä lähimmäisenä. Hän kuuntelee potilasta ja eläytyy tämän tilanteeseen. Sairaanhoitajan ja potilaan välinen hoitosuhde perustuu avoimeen vuorovaikutukseen ja keskinäiseen luottamukseen.

Sairaanhoitaja toimii tehtävässään oikeudenmukaisesti. Hän hoitaa jokaista potilasta yhtä hyvin ja kunkin yksilöllisen hoitotarpeen mukaan, riippumatta potilaan terveysongelmasta, kulttuurista, uskonnosta, äidinkielestä, iästä, sukupuolesta, rodusta, ihon väristä, poliittisesta mielipiteestä tai yhteiskunnallisesta asemasta.

III Sairaanhoidajan työ ja ammattitaito

Tekemästään hoitotyöstä sairaanhoitaja vastaa henkilökohtaisesti. Hän arvioi omansa ja muiden pätevyyden ottaessaan itselleen tehtäviä ja jakaessaan niitä muille. Ammatissa toimivan sairaanhoitajan velvollisuutena on jatkuvasti kehittää ammattitaitoaan.

Samassa hoitoyhteisössä työskentelevät sairaanhoitajat vastaavat yhdessä siitä, että hoitotyön laatu on mahdollisimman hyvä ja että sitä parannetaan jatkuvasti.

IV Sairaanhoidaja ja työtoverit

Sairaanhoidajat tukevat toinen toistaan potilaan hoitoa koskevassa päätöksenteossa, työssä jaksamisessa ja ammatillisessa kehittämisessä.

Sairaanhoidajat kunnioittavat oman ja muiden ammattiryhmien edustajien asiantuntemusta. He pyrkivät hyvään yhteistyöhön muiden potilaan hoitoon osallistuvien työntekijöiden kanssa.

Sairaanhoidajat valvovat etteivät oman ammattikunnan jäsenet tai muut potilaan hoitoon osallistuvat toimi potilasta kohtaan epäeettisesti.

V Sairaanhoidaja ja yhteiskunta

Sairaanhoidajat osallistuvat ihmisten terveyttä, elämän laatua ja hyvinvointia koskevaan keskusteluun ja päätöksentekoon sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla.

Sairaanhoidaja toimii yhdessä potilaiden omaisten ja muiden läheisten kanssa ja vahvistaa näiden osallistumista potilaan hoitoon. Hän antaa terveyttä koskevaa tietoa väestölle ja lisää ihmisten kykyä hoitaa itseään.

Sairaanhoidaja tekee yhteistyötä vapaaehtois-, vammais- ja potilasjärjestöjen kanssa.

Sairaanhoidajien kansainvälinen työ on ammatillisen tiedon ja taidon vastavuoroista välittämistä sekä osallistumista kansainvälisten järjestöjen

toimintaan. Sairaanhoidajat kantavat vastuuta ihmiskunnan terveydellisten ja sosiaalisten elinolojen kehittämisestä maailmanlaajuisesti sekä edistävät samanarvoisuutta, suvaitsevaisuutta ja yhteisvastuullisuutta.

VI Sairaanhoidaja ja ammattikunta

Sairaanhoidajakunta huolehtii siitä, että ammattikunnan jäsenet hoitavat arvokkaasti yhteiskunnallisen tehtävänsä. Ammattikunta tukee jäsentensä moraalista ja eettistä kehitystä sekä valvoo, että sairaanhoidajalla säilyy ihmisläheinen auttamistehtävä.

Sairaanhoidajat vastaavat ammattikuntana jäsentensä hyvinvoinnista. Heidän ammattijärjestönsä toimii aktiivisesti oikeudenmukaisten sosiaalisten ja taloudellisten työolojen varmistamiseksi jäsenistölle.

Sairaanhoidajakunta vastaa oman alansa asiantuntijuudesta. Sairaanhoidajat huolehtivat ammatin sisällön syventämisestä, koulutuksen kehittämisestä sekä tieteellisyyden edistämisestä. Sairaanhoidajakunnan asiantuntijuuden kasvun tulisi näkyä väestön hyvän olon edistymisenä.

Sairaanhoidajan eettiset ohjeet hyväksytyt Sairaanhoidajaliiton liittokokouksessa 28.9.1996

Kysely osallistavista opetusmenetelmistä nykyisille yhteisöpedagogiopiskelijoille

Olemme Xamkin, Savonniemen kampuksen, sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on kehittää oppimistehtävä luontovoimasta sairaanhoitajakoulutukseen. Haluamme käyttää oppimistehtävässämme osallistavia oppimismenetelmiä. Tällä kyselyllä pyrimme keräämään kokemuksia, ja näkökulmia osallistavien oppimistehtävien toimivuudesta, sekä kartoittaa osallistavien- ja/tai vaihtoehtoisten oppimismenetelmien mahdollista hyödyntämistä oman alamme opetuksessa.

Yhteisöpedagogien koulutusohjelman luonteen takia, koemme, että osaamisenne yhteisöllisyydestä ja oppimisesta, tukee oppimistehtävämme suunnittelua.

Osallistavia opetusmenetelmiä on useita erilaisia, kyselymme tarkoitus on kuitenkin selvittää kuinka paljon yhteisöpedagogiopiskelijoilla on mahdollisuuksia vaikuttaa osittain opintojakson aikana opetustapoihin. Esimerkiksi opetustilanteiden toteutumiseen, sekä ryhmätöiden valmisteluun ja -esityksiin.

Käytetäänkö yhteisöpedagogikoulutuksen opetuksessa osallistavia menetelmiä?

Kyllä

Ei

Kuinka usein osallistavia opetusmenetelmiä hyödynnetään?

1-3 kertaa koulutusjaksossa

1-3 kertaa lukuvuodessa

1-3 kertaa opintojaksossa

Enemmän kuin 3 kertaa opintojaksossa

Mihin opetustilanteiden osa-alueisiin teillä on ollut mahdollisuus vaikuttaa?

Opetettavan aiheen syventäminen opiskelijoita kiinnostaviin alueisiin

Opintojaksossa käytettävien tehtävien toteutusmuodon valintaan (esim. ryhmätehtävät, yksilötehtävät, learning cafe, itseopiskelu, opintomatkat)

Opetuksessa käytettävä arviointilanne (esim. ryhmätentti, yksilötentti, opintojakson "lopputyö")

Muuhun

Jos vastasit muuhun, mihin?

Onko opetukseen vaikuttaminen lisännyt mielenkiintoa opetettavaan aiheeseen?

Ei

Kyllä

Kerro vapaamuotoisesti kuinka koet osallistavan opetuksen vaikuttaneen tiedon sisäistämiseen?

Suosittelisitko osallistavan oppimisen menetelmiä käytettäväksi muihin koulutusohjelmiin?

Kyllä

Ei

Minkä neuvon antaisit osallistavia menetelmiä käyttävälle ohjaajalle opetuksen suunnittelussa?

Kiitos osallistumisesta

Opinnäytetyöryhmämme kiittää osallistumisesta!

SAATEKIRJE

Liite 4

Kutsu teemahaastatteluun

Hei,

Lähestymme teitä opinnäytetyöhömmе liittyvän teemahaastattelun johdosta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa oppimistehtävä luontovoiman terveysvaikutuksista ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille. Oppimistehtävä on suunniteltu osaksi Savonniemen kampuksella järjestettävää terveyden edistämisen opintojaksoa. Oppimistehtävän kehittämisen taustatyössä yhtenä tiedonkeräämisen keinona käytämme teemahaastattelua.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sekä sen ohjaavina opettajina toimivat (ohjaaja yksi) ja (ohjaaja kaksi). Haastattelutilanne toteutetaan teemahaastatteluna, jossa ovat läsnä työryhmämme jäsenet: Herkko Miettinen, Ada Matiskainen, sekä Jenna-Jasmin Pehkonen. Haastatteluun kutsumme terveyden edistämisen opintojaksosta vastaavan opettajan, (kurssista vastaava opettaja).

Teemahaastattelun teemat ja kysymykset tullaan lähettämään haastateltaville kaksi päivää ennen haastattelun ajankohtaa. Haastattelu toteutettaisiin Savonniemen kampuksella ja ajankohdaksi on alustavasti ehdotettu opinnäytetyön ohjauksessa 7.4.2018, klo 10.

Toivoisimme ilmoittamaan mikäli ajankohta ei sovi, niin voimme sopia toisen ajan.

Ystävällisin terveisin,

Ada Matiskainen, Herkko Miettinen, Jenna-Jasmin Pehkonen

Sairaanhoitajaopiskelijat, H2914SA

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

(Liite, alustava oppimistehtävä)

Luontovoimatehtävän arviointikaavake
sairaanhoitajaopiskelijoille

1. Mitkä asiat onnistuivat oppimistehtävässä?
2. Sisälsikö oppimistehtävä elämyksiä? Jos kyllä, niin mitä?
3. Kuinka oppimistehtävää on syytä kehittää, jos terveyden edistämisen kurssi sisältäisi seuraavillekin ryhmillä elämispohjaisen oppimistehtävän?
4. Lisäpalautetta tehtävän järjestäjien toiminnasta (tiedotus, johtaminen, selkeys, jne.)

Olemme alustavasti suunnitelleet oppimistehtävän tähän malliin:

1. Teemme opiskelijoille lyhyen videon, jossa kerromme esitietoja tehtävästä (muun muassa tehtävänannon, asioita joihin kannattaa kiinnittää huomiota) Videon kesto noin 5-10min.

Tehtävänannossa kerromme, että oppimistehtävän herättämät kokemukset voidaan jakaa learning cafe tyyppisesti haluamallaan tavalla (esim. videolla tms)

2. Opiskelijat suuntaavat yksin tai pienessä ryhmässä ulos esimerkiksi luontopolulle, jonka kävelevät rauhassa läpi, tarkastellen tuntemuksiaan. Tehtävän tarkoitus on tavoitella Green Care- toimintamenetelmissä käytettävää, kolmea hyvinvointia edistävää peruselementtiä (luonto, toiminta ja yhteisö)

Tehtävänanto voisi sisältää esimerkiksi näitä kysymyksiä:

- Miten luonto vaikuttaa ihmiseen?
- Miten voit huomioida luontovoiman vaikutukset hoitotyössä?
- Kenelle luontovoima sopii, mitä huomioit toteutuksessa?
- Luo suunnitelma jollekin terveysalan asiakkaalle/potilaalle?

Tehtävän voi suorittaa/palauttaa ryhmän valitsemassa muodossa Moodleen.

Ryhmätehtävän jälkeen mahdollinen itsearviointi.

Aikaa käytettävissä noin tunti? joka jaetaan valmistautumisen, toteuttamisen ja purkamisen kesken.

Arvioinnissa käytetään Xamkin arviointikehikkoa (arviotasot 5,3 ja

1) tarkemmat arviointikriteerit hiotaan opintojakson ohjaajan kanssa.

Tehtävä 1-(yksilötehtävä)**Fyysinen ulottuvuus****"The great outdoors"**

Liiku pitkin metsää, katso ylös, katso alas, tutki maastoa ja sen muotoja. Kävele jonkun matkaa. Etsi kivi, etsi puu, etsi jotain mihin mieleesi kiinnittää huomion.

Mitä kehoillisia tuntemuksia koit luonnossa käyskentelemässä lomassa? Kuinka voit nyt?

Metsässä ja luonnossa liikkumisen ollaan todettu parantavan immuunijärjestelmän toimintaa sekä ennaltaehkäisevän sairauksia metsäympäristölle altistumisen kautta.

- Lee 2011, Song ym. 2017

Luontavoima on suurimmassa osassa tilanteita suorassa yhteydessä liikuntaan ja luonnosta saatavaan hyvinvointiin, voidaan puhua "great outdoor"-vaikutuksesta. Luonto on ympäristönä vaativa, tarkoittaa että kaupunkiin verrattuna luonnossa on erittäin vähän suoraa huomiota vaativia ärsykeitä.

- Gladwell 2013

Luonnossa harjoittelun on todettu parantavan henkistä hyvinvointia. Vihreän-liikunnan terveysvaikutuksista on saatu tuloksia, mm. fysiologista, psykologista, biokemiallista, yhteiskunnallista hyötyä mittavissa tutkimuksissa. Vihreällä liikunnalla on myös rooli primäärisiä ja sekundaarisia sairauksien ennaltaehkäisyssä.

- Gladwell 2013

Tehtävä 2-(yksilötehtävä)**Psyykinen ulottuvuus****Kiitollisuuden kivi**

Etsi maasta kivi, joka symboloi sinulle kiitollisuutta. Mietti hetki mistä olet kiitollinen, ihmisistä tai asioista. Tunustele kiveä käsisäsi ja ajattele miten paljon elämässäsi on kiitollisuuden aiheita. Voit ottaa kiven halutessa mukaasi muistuttamaan elämän hyvistä puolista.

Luonnossa oleskelun on tutkimusten mukaan todettu vähentävän masennusta, alakuloisuutta, tuhoutuneisuutta, vihamielisyyttä ja stressiä. Myös ahdistuksen ja jännityksen on todettu vähentyvän.

- Saren 2014

Luonnossa vietetty aika virkistää, vähentää väsymyksen tunnetta, kohottaa mielialaa ja kasvattaa itsetuntoa. Myös luovuuden, onnellisuuden, hyvän olon ja elämänlaadun on todettu lisääntyvän.

- Salovuori 2014

Tehtävä 3-(pienryhmätehtävä)**Sosiaalinen ulottuvuus****Miten luontoympäristö vahvistaa ihmistä sosiaalisesti?**

Viettäkää hetki yhdessä havainnoimalla ympärillä olevaa luontoa hiljaisuudessa.

Millaisia tuntemuksia yhdessäolo nosti esille?

Lisäkö kokemus yhteenkuuluvuuden tunnetta?

Syrjäytyminen ja yksinäisyys ovat nykyisin sekä kaupunki- että syrjäseutujen haasteita. Luontoympäristöllä on todettu olevan ominaisuuksia, jotka saavat ihmisen voimaan paremmin myös sosiaalisesti. Luonnonläheisyyden, luonnossa oleskelun ja toimimisen on todettu saavan ihmiset ajattelemaan myönteisemmin muista ihmisistä – ja myös itsestään!

Yksinolokin on todettu tuntuvalta mukavammalta luonnossa kuin kaupunkiympäristössä. Luonto vahvistaa tunnetta monitahoisesti: tunne ryhmään, paikkaan ja suurempaan kokonaisuuteen kuulumisesta voi vahvistua. Kirjoittamaton "nuotolla istumisen sääntö" on, että tulen ääressä on hyväksyttävä olla yhdessä hiljaa. Hiljaisemmankin on näin helpompi löytää paikkansa ryhmässä.

Näin luonto vaikuttaa vuorovaikutukseen:

- Suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin.
- Vuorovaikutus eri ikäryhmien välillä helpottuu.
- Pystyvyyden ja voimaantumisen tunne vahvistuu.
- Tunne ryhmään tai ympäristöön kuulumuksesta vahvistuu.

- Metsähallitus 2018

LUONTOVOIMASEIKKAILU

Olemme pian valmistuvia sairaanhoitajaopiskelijoita – opinäytetyömme tarkoituksena on kehittää osallistava oppimistehtävä luontovoimasta osaksi terveyden edistämisen kurssia

Tavoitteenamme on: tuoda esille luontovoiman lähes rajattomat käyttömahdollisuudet, sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävät ja ylläpitävät vaikutukset

Osallistavan oppimistehtävän kehittämiseen tarvitsemme juuri SINUN apuasi!

LUONTOVOIMA

Osa Green Care- käsitettä, joka pitää sisällään luonnon preventiiviset terveysvaikutukset

Ennaltaehkäisevää ja voimaannuttavaa ympäristökäsitteestä

Luonto tarjoaa runsaasti haasteita joita ihminen tarvitsee ylläpitääkseen toimintakykyä sekä terveyttä

Luonnon avulla voidaan ehkäistä mielen-terveysongelmia ja ylläpitää ihmisen toimintakykyä

Luontovoima myös elvyttää ja palauttaa

Vaikutukset voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen.

LUONTOVOIMA TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Metsän suoria, fyysisiä vaikutuksia on tutkittu mm. vanhuksien, aikuisten stressirisikin, sekä erilaisiin elämäntapoihin yhteydessä olevien sairauksien; kuten korkea verenpaineen, diabeteksen, ja masennuksen parissa. Metsäympäristön terveysvaikutuksia on tähän päivään mennessä tutkittu jo varsin paljon, mutta tutkimuksen puute metsän terveysvaikutusten vaikutusajan pituudesta on ilmeistä. Metsäterapia, on nykyisin tunnustettu ennaltaehkäisevä menetelmä ja stressinhallintakeino.

- Song ym. 2017

Erilaisissa viherympäristöissä olemisella on todettu olevan rentouttavia sekä rauhoittavia vaikutuksia. Mahdollisuus näistä ei toiminnallisista vaikutuksista nauttimiseen voidaan tarjota esimerkiksi järjestämällä retkiä, tai rakentamalla vihreämpiä ympäristöjä. Luontoympäristön sanotaan antavan mahdollisuuden yksityisyyden tunteeseen ja niin sanottuun pehmeään lumoutumiseen. Tutkijat selittävät tätä pehmeää lumoutumista tilana, jossa luonto mahdollistaa fyysisen läsnäolon tunteen ja saa ihmisen pohtimaan omaa elämäänsä.

- Salovuori 2014