

Tiina Pesonen & Tanja Väisänen

VIRTUAALILUONNON MAHDOLLISUUDET HYVINVOINNIN TUKENA

Luontoperustainen videomateriaali
Parasta Etelä-Savoon -hankkeelle

Opinnäytetyö
Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus & Sosionomikoulutus
2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät Tiina Pesonen Tanja Väisänen	Tutkintonimike Yhteisöpedagogi (AMK) Sosionomi (AMK)	Aika toukokuu 2023
Opinnäytetyön nimi Virtuaaliluonnon mahdollisuudet hyvinvoinnin tukena Luontoperustainen videomateriaali Parasta Etelä-Savoon -hankkeelle		47 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja Parasta Etelä-Savoon -hanke		
Ohjaaja Sari Miettinen ja Seija Nissinen		
Tiivistelmä		

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luontoperustaisen videomateriaalin suunnittelu ja toteuttaminen sekä videon käyttäjien kokemusten kerääminen. Kehittämistyön idea saatiin opinnäytetyön toimeksiantajalta Parasta Etelä-Savoon -hankkeelta. Hankkeen toiveena oli saada virtuaaliluonnon mahdollisuuksia hyödyntävä videomateriaali, jonka avulla voidaan luoda viihtyisyyttä ja rauhoittavaa tunnelmaa sisätiloissa ja arjen ympäristöissä sekä mahdollisesti myös edistää ja tukea videomateriaalin käyttäjien hyvinvointia.

Kehittämistyön konkreettisenä tuotoksena valmistui luontoperustainen videomateriaali, jonka kehittämismenetelmänä oli tuotekehitysprosessi. Tavoitteena oli tarjota ja mahdollistaa käyttäjäasiakkaille virtuaaliluonnon avulla elpymistä sekä hyvinvointia vahvistavia kokemuksia. Tuotekehitysprosessin vaiheina oli videomateriaalin suunnittelu, toteutus ja testaaminen sekä virtuaaliluonnon käyttäjien kokemusten kartoittaminen. Kehittämistyön perustana käytettiin aiempia tutkimuksia luonnon ja virtuaaliluonnon vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin sekä teoretietoa luonnon ja erilaisten luontoympäristöjen vaikutuksesta elpymisen kokemukseen. Kehittämistyön prosessi eteni valokuvien ottamisesta valmiin videomateriaalin valmistumiseen, jolloin videomateriaalin kokeiluversio luovutettiin hankkeen yhteistyökumppanin Essoten käyttöön.

Videomateriaalin luontokuvat valittiin niin, että ne tukivat tutkimustiedon pohjalta koottua teoretietoa luontoelementtien ja erilaisten luontoympäristöjen hyvinvointia sekä elpymistä edistävästä tekijöistä. Videomateriaalia testattiin kokeilujaksolla keskussairaalan tiloissa Mikkelissä. Tietoa virtuaaliluonnon käyttäjien kokemuksista kerättiin Webropol -kyselyn ja haastattelun avulla, jolloin tarkoituksena oli kerätä tietoa, millaiset luontovalokuvat ja luontonäkymät tuottavat virtuaaliluonnon käyttäjille hyvinvoinnin ja elpymisen kokemuksia. Kerättyä aineistoa peilattiin teoriaan ja analysoitiin luokittelemalla. Kerätyn tiedon avulla lisättiin asiakasymmärrystä. Lisäksi kerätyn tiedon avulla voidaan luontoperustaista videomateriaalia myöhemmin kehittää käyttäjille sopivammaksi. Kehittämistyön lopuksi arvioitiin tuotekehitysprosessin toteutusta, tavoitteiden saavuttamista ja työn onnistumista sekä opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi pohdittiin tuotteen kehittämisideoita ja juurruttamista käytäntöön.

Kehittämistyö osoitti, että luontoperustaisella videomateriaalilla oli positiivisia vaikutuksia käyttäjiin. Kokeilujaksolla virtuaaliluonto mahdollisti käyttäjille luontoelämyksiä, lumoutumista, elpymisen kokemuksia ja ajatusten siirtymistä pois stressaavaksi koetusta ympäristöstä tai tilanteesta. Kerätyn tiedon perusteella arvioitiin, että kehittämistyön tuotoksena valmistunutta luontoperustaista videomateriaalia voidaan jatkossa hyödyntää sekä käyttää sosiaali-, kasvatus- ja terveystieteen asiakastyön tukena.

Asiasanat

hyvinvointi, elpyminen, Green Care, luontoperustainen menetelmä, virtuaaliluonto

Author (authors)	Degree	Time
Tiina Pesonen	Bachelor of Humanities	May 2023
Tanja Väisänen	Bachelor of Social Services	
Thesis title		
Opportunities of virtual nature as a support for wellbeing Nature-based video material for the Parasta Etelä-Savoon project		47 pages 5 pages of appendices
Commissioned by		
Parasta Etelä-Savoon project		
Supervisor		
Sari Miettinen and Seija Nissinen		
Abstract		

Abstract

This thesis was carried out for the Parasta Etelä-Savoon project. The idea for the thesis was obtained from the project and the goal was to produce virtual, nature-based video material. The purpose was to promote and support the well-being of the users of the video material and to try to produce recovery in everyday environments by nature-based video, virtual nature. The aim of the project was to increase and promote the use of nature-based methods in social, educational and health services in support of customer work and as students the goal was to learn about the use of nature-based methods.

As a concrete output of the functional thesis, nature-based video material was complete and the product development process served as a development approach. The phases of the functional thesis included the design, implementation, and testing of nature-based video material and surveying the experiences of users and clients of virtual nature. The design and implementation of the video material utilized theory knowledge as well as previous studies on the effects of nature and virtual nature on human well-being, as well as the effects of nature and various nature landscapes on the experience of recovery.

The video material was tested during a trial at the wellness centre premises in Mikkeli and information about the experiences of virtual nature users was collected through a survey and interview by through Webropol. The purpose of the survey and interview was to gather information about the kinds of nature photographs and nature views that deliver experiences of well-being for users of virtual nature. The material collected through the survey and interview was mirrored against theory and analysed by classification. This information and material will increase customer understanding and enable the development of nature-based video material to be more suitable for users in the future. At the end of the development project evaluated the implementation of the video material, degree of reliability and ethnicity of the thesis. Ideas for product development and instilling into practice were also considered.

The survey and interviews showed that nature images shot in nearby nature and video material composed of them had positive effects on users. The video material received feedback from users, and they felt that the nature video presented in the waiting rooms was pleasant. Virtual nature evoked memories of previous nature experiences in its users and the emerging nature experiences were mainly perceived as pleasant. Based on the data collected, we estimate that the nature-based video material, completed as the output of development work, can be used to support customer work in social care and education sector.

Keywords

well-being, recovery, Green Care, nature-based the method, virtual nature

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TARVE.....	10
2.1	Parasta Etelä-Savoon -hanke.....	10
2.2	Tausta ja tarve.....	11
3	KEHITTÄMISTYÖN TEOREETTINEN PERUSTA.....	13
3.1	Hyvinvointi.....	13
3.2	Green Care.....	14
3.2.1	Luontohoiva ja Luontovoima.....	16
3.2.2	Eko- ja ympäristöpsykologia Green Care -toiminnan taustalla.....	17
3.4	Luontoperustainen menetelmä.....	24
3.5	Virtuaaliluonto.....	25
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	27
5	TUOTEKEHITYS KEHITTÄMISEN MENETELMÄNÄ.....	28
6	KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN.....	31
6.1	Ideointivaihe.....	31
6.2	Kehittämiprojektin perustaminen ja käynnistämisen vaihe.....	31
6.3	Tuotekehitysvaihe ja videomateriaalin testaaminen.....	33
6.4	Videomateriaalin käyttäjäkokemusten kerääminen ja raportointi.....	36
7	KEHITTÄMISTYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	39
8	POHDINTA.....	40

LIITTEET

Liite 1. Webropol -kyselyn saatesivu

Liite 2. Luontoperustaisen videomateriaalin Webropol -kysely

Liite 3. Luontoperustaisen videomateriaalin verkkosivut

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on kehittämistyö ja se tehtiin Parasta Etelä-Savoon -hankkeelle. Hankkeella oli tarjolla useita erilaisia opinnäytetyöaiheita, joista valitsimme meitä kiinnostavan luontoperustaisen kehittämistyön. Hankkeen toiveena oli saada luontokuvista koostettu videomateriaali, joka tarvittiin keskussairaalan aulatiloihin luomaan viihtyvyyttä sekä lievittämään ihmisten jännitystä tai stressiä ja epämukavia tunteita odotustilanteissa.

Yllättävissä ja stressaavissa elämäntilanteissa ovat tarpeen toimivat keinot ja mahdollisuudet stressin lievittämiseen, rentoutumiseen ja elpymisen kokemuksiin. Tämä tekee opinnäytetyön aiheesta ajankohtaisen. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa luontoperustainen videomateriaali, testata videomateriaalia käytännössä sekä toteuttaa kysely videon käyttäjäasiakkaille. Kehittämistyön tavoitteena oli selvittää, voidaanko virtuaalisesti toteutetun luontokokemuksen avulla vähentää ihmisten kokemaa jännitystä, stressiä tai henkistä kuormitusta, ja voiko virtuaaliluonto sisätiloissa mahdollistaa myös elvyttävyyden kokemusta. Kehittämistyön aiheen ajankohtaisuutta lisää myös covid-19-viruksen aiheuttama pandemia, joka on tuonut muutoksia ja haasteita sekä lisääntynyttä huolta ja stressiä ihmisten arkeen.

Sitran artikkelissa Vauhtia vihreän hyvinvoinnin talouteen Soini ja Vehmasto (2013) toteavat, että luontoon ja sen aineettomiin arvoihin liittyy vielä runsaasti käyttämätöntä potentiaalia, jota voitaisiin hyödyntää sekä kansalaisten arjen hyvinvoinnin, että terveydellisten ja sosiaalisten ongelmien ratkaisemisessa. Luonto on tehokas lääke arjessa koettuun uupumukseen, stressiin ja henkiseen kuormitukseen, sillä esimerkiksi metsä avaa aisteja ja luonto rauhoittaa mieltä sekä kehoa kokonaisvaltaisesti. (Juusola 2016, 21; Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 1.)

Jo pelkän luontokuvan katselun tai äänitallenteen kuuntelun on todettu lievittävän stressiä, joka taas pitkittyneenä kiihdyttää solujen vanhenemista sekä alentaa elinikää. Luontokuvia ja luonnon ääniä on käytetty jo useiden vuosikymmenien ajan sairaudesta toipumisen sekä kuntoutumisen tukena monen-

laisissa hoidoissa ja laitoksissa. Aiemmin kuntoutuslaitokset ja parantolat sijoitettiin luontoon metsien keskelle, pois kaupungeista. (Leppänen & Pajunen 2017, 22, 88–89; Kaplan & Kaplan 1989, 25.)

Luonnon hyvää tekevä, elvyttävä vaikutus on ymmärretty kokemustietona jo pitkään ja luonnon hyvinvointia tuottavia tekijöitä on tutkittu myös eri tieteenaloilla. Näin on saatu vahvaa näyttöä siitä, että luonto- ja viherympäristöillä on myönteinen vaikutus ihmiseen. Luonto tutkitusti auttaa ihmisiä toipumaan stressistä sekä parantaa keskittymiskykyä, ja erilaiset luontoympäristöt myös vaikuttavat meihin eri tavoin erilaisissa elämäntilanteissa. Suomalaisista jopa 97 prosenttia virkistyy mieluuten metsässä ja metsän merkitys ihmisille korostuu erityisesti vaikeina aikoina. (Leppänen & Pajunen 2017, 17, 22–23; Salonen 2005, 66; Salovuori 2014, 43.)

Elvyttävän luontokokemuksen saamiseksi ei aina tarvitse lähteä kauas, ja kaikille ihmisille ei ole edes fyysisesti mahdollista siirtyä ulos ja luontoon. Elvyttävyyden kokemuksen voi tuottaa ikkunanäkymä lähiluontoon, puiden oksiin tai vaikka pilvenhattaroihin taivaalla. Rakennetussa ympäristössä elvyttävä luontokokemus voi mahdollistua myös virtuaalisesti. (Salonen 2005, 65.) Luontomaisemien katselu vaikuttaa aivoissa niin, että mielihyvän tunne lisääntyy ja ahdistus vähenee. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi luontokuvat ja luontodokumentit laskevat ihmisen verenpainetta sekä elimistön stressihormonien määrää. (Juusola 2016, 19.)

Kehittämistyömme perustana käytimme aiempia tutkimuksia luonnon ja virtuaaliluonnon vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin sekä teoriatietoa luonnon ja erilaisten luontoympäristöjen vaikutuksesta elpymisen kokemukseen. Kehittämistyön käsitteiksi valikoitui hyvinvointi, elpyminen, Green Care, luontoperustainen menetelmä ja virtuaaliluonto. Opinnäytetyön konkreettisena tuotoksena toteutimme luontoperustaisen videomateriaalin, jonka kehittämismenetelmänä toimi tuotekehitysprosessi.

Windahl ja Välimaan (2012, 9) mukaan tuotekehitysprosessi lähtee liikkeelle tuotekehitystarpeesta tai muusta ajankohtaisesta tekijästä, ja tuotekehityksen kohdetta tulisi lähestyä sekä asiakastarpeen, että käyttäjän näkökulmasta.

Tuotekehitysprojekti muodostuu eri vaiheista, joiden välillä on syytä aina pysähtyä sekä arvioida kyseisen vaiheen tuotosta. Videomme tuotekehitysprosessin vaiheina oli ideointivaihe, videoprojektin perustaminen ja käynnistäminen, tuotekehitysvaihe ja videomateriaalin testaaminen sekä videomateriaalin käyttäjäkokemusten kerääminen ja raportointi.

Videoprojektimme käynnistyi luontomaisemien valokuvaamisella ja projekti eteni valmiin videomateriaalin valmistumiseen, jolloin demoversio videomateriaalista luovutettiin opinnäytetyömme toimeksiantajan ja hankkeen yhteistyökumppanin Essoten käyttöön. Videomateriaalia testattiin kokeilujaksolla Mikkelin keskussairaalan tiloissa ja tietoa virtuaaliluonnon käyttäjien kokemuksista kerättiin Webropol -kyselyn sekä haastattelun avulla. Kerättyä aineistoa peilasimme teoriatietoon ja lisäksi hieman analysoimme aineistoa luokittelemalla.

Kerätyn tiedon tarkoituksena oli videomateriaalin käyttäjien kokemusten avulla lisätä ymmärrystä virtuaaliluonnon hyvinvointia tai elpymistä mahdollisesti tuottavista vaikutuksista. Käyttäjiin kokemusten ja kerätyn tiedon avulla mahdollistamme myös luontoperustaisen videomateriaalin kehittämisen tulevaisuudessa. Aikataulumme opinnäytetyön parissa ei nyt mahdollistanut uutta ja parannettua videokokeilua. Kehittämistyön lopuksi arvioimme videomateriaalin toteutusta sekä opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi pohdimme tuotteen kehittämisideoita ja juurruttamista käytäntöön.

Opinnäytetyömme yhdisti sosiaalialan ja humanistisen alan osaamista, ja monialaisena yhteistyönä toteutettu kehittämistyö tarjosikin meille sekä erilaisia näkökulmia, että ainutlaatuisia oppimiskokemuksia. Eri koulutusalojen väliset monialaiset yhteistyöprojektit sekä opinnäytetyöt ovat nykypäivää. Kehittämistyön avulla halusimme oppia erilaisten luontoperustaisten menetelmien sekä virtuaaliluonnon käyttämisestä asiakastyössä. Opinnäytetyöprojektin kautta omaksuttua tietoa haluamme ehdottomasti viedä osaksi työtämme tulevaisuudessa.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TARVE

2.1 Parasta Etelä-Savoon -hanke

Opinnäytetyömme tilaaja oli Parasta Etelä-Savoon -hanke (PES-hanke). Hanke on maakunnallisen osaamisen kehittämishanke ja sen yhteistyökumppaneina toimivat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk), Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä (Essote), Diakonia-ammattikorkeakoulu ja Savonlinnan Kolomonen ry. PES-hankkeen keskeisenä tavoitteena oli edistää, lisätä ja kehittää taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien hallintaa, osaamista sekä käyttämistä sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja nuorisosalalla. (Parasta Etelä-Savoon s.a.)

Hanke järjesti taide- ja luontolähtöisten menetelmien käyttöönottoon tähtääviä sekä ammattilaisten osaamista edistäviä ilmaisia valmennuspaketteja, jotka sisälsivät erilaisia työmuotoja, kuten yhteiskehittämispajoja. Valmennusryhmien toteutuksesta Mikkelin seudulla vastasi Xamk yhteistyössä Essoten ja Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Valmennusryhmiä sekä kokoavia työpajapäiviä järjestettiin yhteensä 15 kertaa ja näiden lisäksi oli myös kolme Design Jam -tapahtumaa. (Parasta Etelä-Savoon s.a.; Euroopan aluekehitysrachasto s.a.)

Monialaisissa valmennusryhmissä perehdyttiin taide- ja luontolähtöisen toiminnan ja hyvinvoinnin välisiin yhteyksiin eri näkökulmista sekä tutustuttiin erilaisiin luovuutta ja hyvinvointia tukeviin menetelmiin. Valmennusryhmissä työskenneltiin muun muassa yhteiskehittämisen keinoin ja myös digitaalisuutta hyödyntäen. Tarkoituksena oli oppia, tutkia ja kehittää yhdessä erilaisia luovia ja luontoperustaisia menetelmiä sekä työpaikan yhteisiä toimintamalleja. Tavoitteena oli myös lisätä osallistujien yhteistä ymmärrystä sekä taitoja tarkastella luovien ja luontolähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksia. Hankkeen valmennukset käynnistyivät syyskuussa 2019, ja ne jatkuivat vuoden 2020 marraskuuhun, jolloin pidettiin hankkeen päätöstilaisuus. (Parasta Etelä-Savoon s.a.)

Erilaisten menetelmien käyttäminen ja kehittäminen on tärkeää sosiaali- ja terveystalveluissa sekä kasvatus- ja nuorisosalilla. PES-hankkeessa moniam-

matillinen asiantuntemus, osaaminen sekä kehittämisenäkemykset yhdistyi ja täydensi toisiaan. Esimerkiksi Xamk toi hankkeeseen taide- ja luontolähtöisen työskentelyn osaamista. Hanke keräsi yhteiskehittämisen tuloksena syntyvää tietoa erilaisten luovien ja luontolähtöisten menetelmien toteuttamisesta sekä toimivista käytännöistä. Tätä tietoa ja osaamista on tarkoitus juurruttaa osaksi hankkeeseen osallistuvien yksiköiden toimintaa. (Parasta Etelä-Savoon s.a.; Euroopan aluekehitysrahasto s.a.)

PES-hankkeen tavoitteena oli lisätä ammattilaisten ja alan opiskelijoiden ymmärrystä luovien ja luontolähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksista sekä edistää järjestöjen, palveluiden käyttäjien ja alan opiskelijoiden valmiuksia tehdä yhteistyötä sekä kehittää työpaikkojen yhteisiä toimintatapoja. Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoite oli videomateriaalin avulla vastata PES-hankkeen tarpeeseen luontoperustaisten toimintatapojen kokeilusta ja myös kehittämisestä.

2.2 Tausta ja tarve

Luontoympäristön ja luontoelementtien hyvää tekevää, elvyttävää vaikutusta, on hyödynnetty tietoisesti jo tuhansien vuosien ajan. Myös meillä suomalaisilla on vahvaa ja jo useiden vuosikymmenten aikana syntynyttä kokemustietoa luontoympäristön hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta. Tästä osoituksena on esimerkiksi puoli miljoonaa kesämökkiä, noin miljoona puutarhanhoidon sekä veneilyn harrastajaa ja yli 200 000 hevosharrastajaa sekä lukematon määrä muita erilaisia lemmikkieläimiä omistajineen. (Salovuori 2014, 7, 43.)

Luontoa on jo pitkään hyödynnetty hoitotyön kentällä esimerkiksi leikkauksista toipumisen tukena ja nykyisin luontoa käytetään yhä enenevässä määrin myös kuntoutuksessa sekä ennaltaehkäisevässä työssä. Luonnon merkityksellisyys ihmisille sekä luonnon hyvinvointia vahvistavat vaikutukset ovat myös nykyään vahvemmin esillä. Luonnossa voi elää hetkessä tai vain pysähtyä ja olla sekä aistia erilaisia tunnelmia, jotka myös vaihtuvat eri vuodenaikoina. Luontoympäristö herkistää sekä koskettaa ihmisiä monin erilaisin tavoin, jolloin voi syntyä henkisiä kokemuksia sekä yhteenkuuluvuuden tunne luonnon kanssa. Nämä myönteiset kokemukset luonnossa toimivat luontosuhdetta vahvistaen ja ne voivat herättää ihmisen inhimillisen lämmön, joka puolestaan

lisää myös ympäristöystävällisempää ajattelua. (Liuksiala & Orrenmaa 2017, 14–16.) Myös Hautamäki (2019, 11) toteaa, että ihmisten luontosuhdetta vahvistamalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan ihmisten tekemiin arjen valintoihin ja sitä kautta myös sekä ympäristön, että ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Luonto on siis kuulunut vahvasti suomalaisten elämään, mutta yhteiskunnan rakenteellisten muutosten sekä teknologian lisääntymisen myötä ihmisen ikäikäinen suhde luontoon ja sen hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin on muuttunut. Suhde luontoon on voinut katketa kokonaan tai sitten suhdetta ei ole päässyt syntymään, ja nämä muutokset luontosuhteessa vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin sekä psyykkiseen terveyteen. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 1.) Vieraintuneisuus luonnosta, pitkittynyt stressi, teknologiariippuvuus tai muut riippuvuudet voivat alkaa heijastua ulospäin henkisenä pahoinvointina. Myös nykyteknologian käyttäminen, elämän kiireisyys sekä jatkuva sosiaalisen median seuraaminen rasittavat aivoja, jotka ylikuormittuvat virikkeiden, erilaisten kontaktien sekä tietotulvan runsaudesta. Tämä voi aiheuttaa ihmisille tekniikan aiheuttamaa kognitiivista uupumusta. (Juusola 2016, 8.)

Luonto on tehokas lääke kognitiiviseen uupumukseen ja henkiseen kuormitukseen, sillä luonto rauhoittaa mieltä sekä kehoa kokonaisvaltaisesti (Juusola 2016, 21; Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 1). Suomalainen luonto tarjoaa erinomaisia mahdollisuuksia ja elementtejä elpymiseen sekä ihmisten terveyttä edistävälle ja hyvinvointia tukeville luontoperustaisille palveluille. Green Care -ajattelun sekä luontoperustaisen toiminnan avulla voidaan tukea ihmisten hyvinvointia sekä elvyttää luontosuhdetta, jolloin tarvitaan myös käytännöllisiä ideoita, toimivia menetelmiä ja erilaisia luovia työskentelytapoja erilaisille asiakasryhmille. (Juusola 2016, 11; Salonen 2010, 82–83; Green Care -Finland ry s.a.) Myös Soini ja Vehmasto (2013) toteavat, että luontolähtöiseen toimintaan liittyvien hyvinvointipalvelujen kysyntä on kasvussa ja nykyisin myös asiakkaiden tarpeet ovat yhä moninaisempia. Käyttäjälähtöisten sekä vaikuttavien luontoperustaisten palvelujen kehittämiseksi on tarvetta ja luontolähtöisen toiminnan edistämiseksi tarvitaan myös eri alojen välistä yhteistyötä sekä moniammatillista osaamista.

3 KEHITTÄMISTYÖN TEOREETTINEN PERUSTA

Opinnäytetyön teoriaosuudessa avaamme keskeisiä käsitteitä, jotka toimivat tietopohjana ja vihreänä lankana luontoperustaisen videomateriaalin tuotekehitysprosessissa ja koko kehittämistyössä. Avaamme lyhyesti käsitettä hyvinvointi, sekä kerromme, mitä Green Care tarkoittaa ajattelutapana ja toimintana. Seuraavaksi kerromme luonnon hyvinvointia tuottavista vaikutuksista sekä luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevistä tutkimuksista. Opinnäytetyössä pääpaino on elpymisen kokemuksella sekä sen mahdollistamisella, joten avaamme elpymisen käsitettä sekä kerromme elvyttävien ympäristöjen tunnusmerkeistä. Teoriaosuuden lopuksi avaamme hieman myös käsitteitä luontoperustainen menetelmä sekä virtuaaliluonto.

3.1 Hyvinvointi

Hyvinvointia voidaan määritellä sekä jäsenellä eri tavoin, ja usein hyvinvointi jaetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Hyvinvointiin ja sen kokemukseen vaikuttavat lukuisat erilaiset tekijät, sillä hyvinvointi on moniulotteinen ja kokemuksellinen ilmiö, ja hyvinvoinnin määrittelemine on myös sosiaalisesti ja kulttuurisesti sitoutunutta. (Allardt 1976, 9, 30–38.) Jääskeläinen ja Tolvanen (2016, 8) esimerkiksi määrittelevät ihmisen hyvinvoinnin ja myös terveyden voimavaroiksi, joiden avulla yksilöt liittyvät yhteisöön, kykenevät osallistumaan sen toimintaan ja pystyvät myös hankkimaan sekä ylläpitämään hyvinvointiaan.

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen (THL 2019) mukaan suomen kielessä hyvinvointi-käsitteellä viitataan sekä yksilölliseen, että yhteisötason hyvinvointiin, ja nämä hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa: terveyteen, elämänlaatuun sekä materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Yksilötasolla hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma, ja yhteisötason tekijöinä mainitaan usein muun muassa elinolot, työllisyys ja toimeentulo. Huhtinen-Hildén ja Karjalainen (2019, 13–14) toteavat, että osallisuutta voidaan pitää tärkeänä hyvinvoinnin taustatekijänä, ja osallisuus on myös aina henkilökohtainen kokemus. Osallisuus tarkoittaa esimerkiksi tunnetta kuulumisesta johonkin sekä merkityksellisyyden tunnetta siitä, että on osa yhteistä tilannetta tai kokemusta.

Pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen taustalla vaikuttaneen Erik Allardtin (1976, 38–39, 42) hyvinvointia käsittelevän perusteorian mukaan kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta ovat: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Näistä ulottuvuuksista having pitää sisällään sekä aineellisia, että fyysisiä resursseja, kuten terveys, ravinto ja ilma. Loving käsittää sosiaalisen ulottuvuuden, kuten ihmis- ja ystävyysuhteet sekä sosiaaliset verkostot, ja being mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen sekä arvostamiseen. (Allard 1976, 46; Kananoja & Karjalainen 2017, 156.)

Allardtin (1976, 21, 28) tarvekäsitteen mukaan hyvinvointi voidaan ymmärtää tilaksi, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyiksi. Keskeisillä tarpeilla tarkoitetaan perustarpeita, jolloin niiden tyydyttyminen luo perustan yksilön hyvinvoinnille. Lisäksi hyvinvointia voidaan määritellä myös arvojen mukaan, ja esimerkiksi arkikokemus osoittaa, että onnellisuuden tunteita voi saavuttaa erilaisissa tilanteissa, ja myös suhtautuminen onneen vaihtelee. (Allardt 1976, 34.)

Saari (2011, 11) kiteyttää, että hyvinvointitutkimuksen monivivahteisuudesta huolimatta tutkijoita yhdistävät asiakokonaisuudet, kuten hyvinvoinnin arvot, ajatus hyvinvointivajeiden välttämisestä sekä ymmärrys hyvästä elämästä. Myös Helne ja Silvast (2012, 15) mukaan hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat suhteessa toisiinsa, yksikään niistä ei korvaa toista, sillä hyvinvointi edellyttää tarpeiden tyydytystä kaikilla ulottuvuuksilla. Myöskään yksittäisen ihmisen hyvinvointi ei voi toteutua, jos yksilö ei ota eri ulottuvuuksilla huomioon muita ihmisiä, ympäröivää luontoa sekä muita lajeja. Hyvinvoinnin kokonaisuus on siis osiensa summa, ja jos jokin osa-alue voi huonosti alkaa ennemmin tai myöhemmin kokonaisuus kärsii. Ihmisen aito ja kestävä hyvinvointi voi pitkällä tähtäimellä vahvistaa myös muiden elollisten olentojen hyvinvointia sekä luonnon monimuotoisuuden elpymistä, ja lopulta tämä kehitys voi synnyttää hyvän jatkumon kehän.

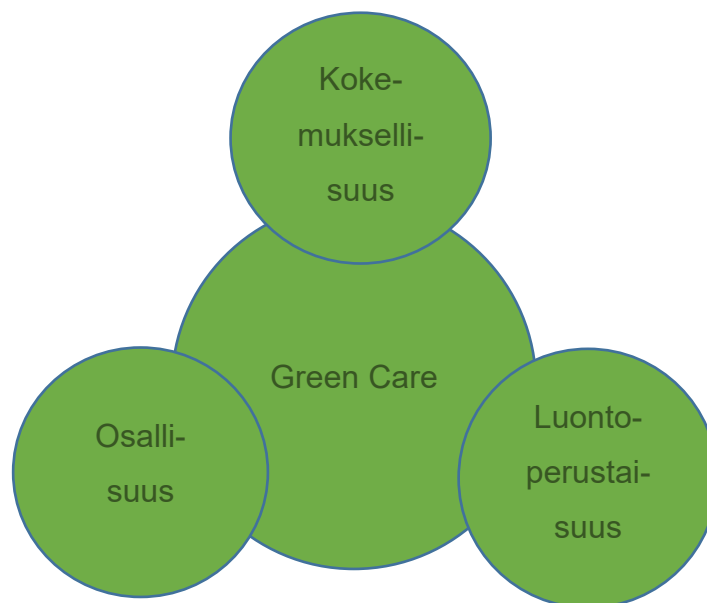
3.2 Green Care

Green Care on kansainvälinen käsite, jota on ryhdytty 2000-luvun alkupuolelta lähtien käyttämään sosiaali- ja terveydenhuollon sekä maatalouden ja matkailun piirissä (Suomi ym. 2016, 30). Green Care Finland ry (s.a.) määrittelee

verkkosivuillaan, että Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jonka avulla edistetään ja ylläpidetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Ylilauri ja Yli-Viikarin (2019, 2) mukaan Green Care ymmärretään yhden menetelmän sijasta laajempänä voimavara- lähtöisyydestä nousevana ajattelutapana, jonka avulla on mahdollista luoda kuntouttavia sekä osallistavia toimintaympäristöjä erilaisten ihmisten sekä asiakasryhmien moninaisiin tarpeisiin. Salonen (2010, 77) kiteyttää Green Caren tarkoittavan luonnon resurssien hyödyntämistä hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi.

Green Care -ajattelun katsotaan rantautuneen Suomeen vuonna 2008, kun Maa- ja elintarviketeollisuuden tutkimuskeskus (MTT) alkoi kiinnostua vihreän hoivan hyödyntämisestä. Green Care -toiminnan uranuurtajamaina tunnetaan Norja sekä Hollanti, mutta Green Care -toimintaa löytyy myös ympäri Eurooppaa sekä Britanniaista ja Yhdysvalloista. Suomessa Green Care -toimintaa ovat MTT:n lisäksi tutkineet muun muassa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Luonnonvarakeskus (LUKE) ja Tampereen yliopisto sekä Suomen Akatemia. (Suomi ym. 2016, 30; Juusola 2016, 8.) Green Care Finland ry on vuonna 2010 perustettu ja Suomessa valtakunnallisesti toimiva yhdistys, jonka tehtävänä on toimia alan aktiivisena kehittäjänä sekä Green Care -tiedon välittäjänä (Green Care -Finland ry s.a.).

Green Care -toimintavan peruselementit luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus muodostavat luontoperustaisen toiminnan ytimen. Luonnon hyvinvointia lisäävät ja edistävät vaikutukset syntyvät näitä kolmea elementtiä eri tavoin yhdistelemällä. Green Care -toiminnassa luonto ei ole vain ympäristö, jossa toiminta tapahtuu vaan luontoympäristö vaikuttaa ihmiseen aktiivisesti muun muassa havaintojen, aistikokemusten ja hyväksyvän läsnäolon sekä osallisuuden kokemuksen kautta. Mitä tahansa luontoon liittyvää palvelua, jossa kokemuksellisuus ja/tai osallisuus ovat läsnä, ei kuitenkaan voida kutsua Green Care -toiminnaksi, sillä ammattimaista ja eettiset vaatimukset täyttävää Green Care -toimintaa toteutetaan tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti. Ammattialan osaamisen mukaisesti voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia eläin- tai luontoavusteisia menetelmiä. (Green Care -Finland ry s.a.; Soini ym. 2011; Suomi ym. 2016, 30–31.)



Kuva 1 Green Care -toiminnan peruselementit (Green Care Finland)

3.2.1 Luontohoiva ja Luontovoima

Green Care -termin suomenkielisinä vastineina on alettu yleisesti käyttämään myös *Luontohoivan* (Vihreä hoivan) ja *Luontovoiman* (Vihreä voiman) -käsitteitä. *Luontohoiva* -toiminnassa luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käytetään tavoitteellisesti terapian ja kuntoutuksen tarpeisiin, jolloin toiminnan hyvinvointia tukevat vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. *Luontohoivan* palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisina, jolloin turvallisuus ja vastuullisuus kuuluu osaksi toiminnan organisointia. (Green Care -Finland ry s.a.)

Luontohoiva -palveluiden kohderyhmänä ovat usein asiakkaat, joilla on erityisen tuen tarve, ja näin ollen palveluiden toteuttaminen edellyttää toimijalta asianmukaista sosiaali-, terveys- tai kasvatustalouden koulutusta. *Luontohoivan* -palveluja ja luonnon tarjoamia voimavaroja voidaan käyttää monipuolisesti sosiaalipalveluissa ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Esimerkiksi hoivalaitoksissa tai tuetun asumisen yksiköissä luontoelementtejä voidaan hyödyntää asukkaiden elämänlaadun parantamiseen tai omatoimisuuden ja toimintakyvyn tukemiseen. (Green Care -Finland ry s.a.)

Luontovoima -palveluiden painopiste on hyvinvointia edistävissä, terveyttä tukevista ja ennalta ehkäisevissä palveluissa sekä itsehoidossa, jolloin *Luontovoiman* -palvelut eivät edellytä palvelun toteuttajalta sosiaali-, terveys- tai kasvatustalon koulutusta. *Luontovoima* -palveluista ja tavoitteellisesta toiminnasta luonnossa voivat hyötyä kaikki ihmiset sekä erilaisen toimintakyvyn omaavat asiakkaat. Tarkoituksena voi olla esimerkiksi virkistyminen, elpyminen ja voimaantuminen luontoympäristössä tai erilaisten luontoelementtien avulla sisätiloissa tai laitospäristössä. Luontoon perustuva toiminta ja luontoelämykset muun muassa suojaavat kaikenikäisiä mielenterveyden ongelmilta sekä vahvistavat itsetuntemusta ja luontosuhdetta. Luonto tukee työssä jaksamista tai auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä, ja luontoympäristöjä sekä eläimiä voidaan hyödyntää monipuolisesti tukena kasvatustyössä sekä oppimisessa ja nuorten sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. (Green Care -Finland ry s.a.; Suomi ym. 2016, 30–31.)

3.2.2 Eko- ja ympäristöpsykologia Green Care -toiminnan taustalla

Juusolan (2016, 11) mukaan Green Care -toiminnan historialliset juuret ovat ekopsykologiassa, ja myös Salonen (2005, 18) toteaa, että luontoperustaisten menetelmien sekä hyvinvointipalvelujen taustalla vaikuttavat eko- ja ympäristöpsykologian tieteenalat. Ympäristöpsykologia tieteenalana tarkastelee sekä tutkii ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta sekä myös ihmisen ja fyysis-sosiaalisen ympäristön välisiä suhteita. Ympäristöpsykologia tuottaa tietoa ympäristösuunnittelun käyttöön, jolloin tavoitteena on muun muassa ihmisläheisempien ja eri ihmisryhmät huomioon ottavien ympäristöjen toteuttaminen. (Suomi ym. 2016, 29; Salonen 2010, 23.)

Suomi ym. (2016, 29) mukaan ekopsykologia on kestävän kehityksen merkitystä korostava psykologian suuntaus, joka on syntynyt ympäristöliikkeen ja psykologian vuoropuhelusta. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihmisen henkiseen hyvinvointiin ja kehitykseen eivät vaikuta vain synnynnäiset, fysiologiset ja sosiaaliset tekijät, vaan merkitystä on myös ympäristöllä, jossa ihminen elää. Salonen (2005, 22; 2010, 82–84) kiteyttää, että ekopsykologia tarkastelee ihmisen suhdetta luontoon, ympäristöön ja maailmaan, ja myös tasa-painon arvoilla on ekopsykologiassa keskeinen merkitys.

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihminen ja luonto ovat samalla puolella, sillä alkuperäinen identiteettimme on syvässä yhteydessä luontoon ja myös terveytemme sekä hyvinvointimme on kulttuurisesti rakentunut sille. Ekopsykologian tavoitteena on hallintaan perustuvan luontosuhteen sijasta vastavuoroisuuteen perustuva kumppanuus, joka tukee sekä ihmisen että ympäristön hyvinvointia. Ekopsykologiassa on myös eri suuntauksia, joiden Suomessakin näitä on useita. Esimerkiksi nykypäivän luontosuhde ammentaa merkityksiä alkuperäiskansojen luontoviisaudesta. (Suomi ym. 2016, 11; Salonen 2005, 22; Salonen 2010, 82–83.)

3.3 Elpyminen

Salonen (2005, 24.) mukaan kokemukset luonnossa voivat olla psyykkiseltä vaikutukseltaan erilaisia, ja luontokokemuksen tarjoamaa myönteistä vaikutusta kutsutaan elpymiseksi. Luonto on elementti, joka muun muassa auttaa toipumaan stressistä sekä parantaa keskittymiskykyä, ja näitä ilmiöitä kuvataan elpymiseksi. Termiä elpyminen voidaan käyttää myös kuvaamaan luonnosta saatua ja mitattavissa olevaa tervehtymisen kokemusta. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–23.) Elpymiskokemuksilla tarkoitetaan muun muassa mielialan paranemista ja rauhoittumista sekä arjen huolien unohtamista ja ajatusten selkiytymistä luontokokemuksen vaikutuksesta (Tyrväinen ym. 2015, 49).

Elvyttävyyteen liitetään vahvasti psyykkinen hyvinvointi, terveyden vahvistaminen ja myös mielenterveyttä suojaavat tekijät. Elvyttävä kokemus voi syntyä luonnossa tietoisesti tai myös täysin tahdosta riippumatta, jolloin ihminen ei välttämättä edes huomaa tapahtumaa. Elvyttävälle kokemuksille on tyypillistä paikassa tai tilanteessa syntyvä lumoutuminen ja arkipäivästä irtautumisen tunne, joka on kokemuksena usein vähäeleinen tai hidas. Lumoutuminen tapahtuu havainnoimalla ympäristöä sekä oivaltamalla ja löytämällä uusia asioita. Esimerkiksi paikka, tapahtuma tai näkymä, kuten vesiputous, auringonlasku tai nuotion liekit voivat saada aikaan elvyttävän lumoutumisen. (Salonen 2005, 66–67; Kaplan & Kaplan 1989, 9.)

Tutkimusten perusteella luontoympäristöillä on todettu olevan erityisen voimakas elvyttävä vaikutus, joka myös syntyy varsin nopeasti. Jo muutamien minuuttien oleskelu luontoympäristössä tai mielipaikassa vaikuttaa ihmiseen

myönteisesti. Luonnon elvyttävyyttä tarkastelevissa tutkimuksissa korostuu usein kaksi erilaista tapaa tarkastella elpymistä. *Tarkkaavuuden elpyminen* ymmärretään tapahtumana, jolloin henkilö palautuu uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen ja *stressistä elpymisestä* puhutaan, kun henkilö palautuu ylikuormittavasta tai uhkaavasta tilanteesta niin henkisesti, fyysisesti kuin toiminnallisestikin. (Salonen 2010, 24, 64.)

Eskolan (2019, 78) mukaan ihmisen tahdonalainen tarkkaavuus on hyvin rajallinen voimavara, joka ehtyy helposti ilman riittävää mahdollisuutta palautumiselle. Ihmisten on todettu elyvän parhaiten ympäristöissä, joissa tahdonalainen tarkkaavuus voi levätä, ja tällaiseen elpymiseen vaivaton keino on esimerkiksi luontoympäristössä tapahtuva lumoutuminen. Luonto tarjoaa monipuolisia ja rajattomia mahdollisuuksia lumoutumiseen, joka on tapahtumana huo- maamaton ja ei ylikuormita mielentoimintaa. Lumoutuminen tarkoittaa sitä, että luontoa aistiessa ihmisen tarkkaavuus kiinnittyy tahattomasti tarjolla ole- viin kiinnostaviin kohteisiin, kuten pilviin taivaalla tai yksityiskohtiin luonnossa. (Eskola 2019, 78–79.)

Stressaavan tilanteen jälkeen luontoelementit ja luontoympäristö aikaansaavat myönteisiä fysiologisia (kehollisia) sekä emotionaalisia (tunneperäisiä) muu- toksia. Sillä luonto on ympäristö, jossa ihminen voi saada kokemuksen turvalli- suudesta, jolloin tämä luonnon tarjoama turvallisuuden tunne sallii stressireak- tioiden rauhoittumisen sekä stressistä elpymisen. (Eskola 2019, 78–79.) Yli- Viikari (2014, 53) toteaa, että riittävä lepo sekä liikkuminen ulkona luonnossa rauhoittaa elimistöä kokonaisvaltaisesti kuormittavissa tilanteissa, sillä sekä ihmisen keho, että mieli rauhoittuvat luonnossa. Luonnon valo tasapainottaa stressinsäätelyyn vaikuttavia hormoneja ja lisäksi kehollinen rasitus auttaa pääsemään eroon näistä elimistölle haitallisista stressihormoneista. Tämä myönteinen vaikutus näkyy jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jäl- keen, sillä aivot liittyvät luontoympäristön tunnuspiirteet turvallisuuden ja levol- lisuuden tunteisiin. (Yli-Viikari 2014, 54.)

Elpyessä ihmisen henkinen olotila kohenee, mieliala rauhoittuu ja huolet unoh- tuvat. Elvyttävää vaikutusta voidaan kuvailla muun muassa sanoilla vahvis- tava, selkiinnyttävä, virkistävä, rauhoittava ja rentouttava. Vahvistava ja sel- kiinnyttävä vaikutus voi liittyä esimerkiksi itsetunnon kohenemiseen ja uuden

näkökulman tai oman arvomaailman ja omien voimavarojen löytymiseen sekä henkisen yhteyden vahvistumiseen. Virkistävä vaikutus liittyy mielialan paranemiseen sekä jaksamisen lisääntymiseen, ja rauhoittava sekä rentouttava vaikutus liittyy stressitilan helpottumiseen, henkisen kuormituksen vähenemiseen ja turvallisuuteen tunnetasolla. (Salonen 2005, 64; Salonen 2010, 60–61.)

Elpymisen vastakohtana pidetään riittämätöntä palautumista, joka pitkittyneenä tilana on ihmiselle haitallista, sillä se aiheuttaa ongelmia stressijärjestelmän toiminnassa. Pitkittyneen stressitilan tiedetään heikentävän ihmisen toimintakykyä ja vaarantavan sekä henkistä, että fyysistä terveyttä. Pitkittynyt stressi yhdistetään esimerkiksi heikentyneeseen elimistön puolustusjärjestelmään, sydän- ja verisuonisairauksien riskiin sekä kasvavaan riskiin sairastua mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen. Teknologian täyttämässä ja kiireisessä nyky-yhteiskunnassa henkistä kuormitusta tuottavat ja stressireaktioita aktivoivat erilaisten aistiärsykkeiden ja informaation tulva, jatkuvat keskeytykset, unen puute tai heikko unen laatu, suorituskeskeinen elämäntapa ja myös psykologiset kuormitustekijät kuten ihmissuhteet, jolloin myös keinot stressin helpottamiseksi tulevat tarpeeseen. (Leppänen & Pajunen 2017, 23; Ojala ym. 2019, 10.)

3.3.1 Luonnon tuottamat hyvinvointia edistävät vaikutukset

Luonnon hyvää tekevää, elvyttävää vaikutusta ja myös luonnon hyvinvointia tuottavia tekijöitä on tutkittu eri tieteenaloilla, jolloin on saatu vahvaa näyttöä siitä, että luonto- ja viherympäristöillä on tutkitusti myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin (Leppänen & Pajunen 2017, 17, 22–23; Tyrväinen ym. 2015, 56). Luonnon ja luonnossa oleskelun tuottamia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu muun muassa analysoimalla, haastattelemalla sekä mittaamalla, ja esimerkiksi fysiologiset vaikutukset ovatkin mitattavissa.

Luontoympäristössä, kuten metsissä, poluilla ja vesistöjen läheisyydessä tapahtuvan ulkoilun, liikunnan ja rentoutumisen on todettu parantavan monin erilaisin tavoin ihmisten hyvinvointia sekä edistävän terveyttä. Luontoympäristöt rauhoittavat mieltä, lievittävät stressiä ja elvyttävät, ja nämä myönteiset koke-

mukset luonnossa voivat voimaannuttaa ihmistä myös oman elämän tarkaste-
luun. (Hirvonen & Koski 2015, 48–49.) Luontokontaktilla on osoitettu olevan
myös ihmisen vastustuskykyä parantavia vaikutuksia, luontoympäristöt voivat
edistää sosiaalista kanssakäymistä ja luonto voi tarjota osallisuuden kokemuk-
sia. On myös huomattu, että edellytyksenä luonnon aikaansaamille hyvinvoin-
tivaikutuksille, kuten rentoutumiselle, stressistä toipumiselle ja keskittymisky-
vyn lisääntymiselle on ympäristössä koettu turvallisuus. (Leppänen & Pajunen
2017, 22–23; Tyrväinen ym. 2015, 5.)

Luonnossa oleskelulla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia muun muassa
sydän- ja verenkiertoelimistöön, sillä ihmisen verenpaineen ja sydämen le-
posykkeen on havaittu laskevan. Luontoympäristöillä on todettu olevan myös
erityisen voimakas elvyttävä vaikutus, ja nämä myönteiset vaikutukset ovat
verrannollisia myös luontoympäristössä käytettyyn aikaan. Jo muutamien mi-
nuuttien oleskelu luontoympäristössä tai mielipaikassa alkaa vaikuttaa ihmi-
seen myönteisesti, ja suomalaistutkimus on myös osoittanut, että noin kolmen
vartin oleskelu luonnossa parantaa tarkkaavaisuutta sekä muistia, ja jo kaksi
tai kolme noin puolen tunnin mittaista luontokävelyä viikossa tuottaa merkittä-
viä hyvinvointihyötyjä. Pitkien luontoretkien on odotetusti todettu elvyttävän ih-
mistä, ja jo lyhyemmänkin luonnossa oleskelun vaikutuksesta ihmisen huo-
miokyky palautuu, ajatukset selkiytyvät ja myös tarkkaavaisuus sekä muisti
paranevat. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–23; Arvonen 2015, 17–18; Salo-
nen 2005, 66; Salonen 2010, 23; Salovuori 2014, 43.)

Erityisesti viheralueiden on todettu olevan ympäristöjä, jotka tukevat mielen-
terveyttä sekä sosiaalista yhteisöllisyyttä. Luontokokemusten psyykkisinä vai-
kutuksina on havaittu kielteisyyden, masentuneisuuden, ahdistuneisuuden
sekä ärtyneisyyden väheneminen, ja myös emotionaalisen tasapainon sekä
itsetunnon vahvistuminen. (Salonen 2010, 68; Leppänen & Pajunen 2017, 22–
23; Arvonen 2015, 18.) Luonnon hyvinvointia lisäävät myönteiset vaikutukset
syntyvät luontoympäristön tai luontoelementtien elvyttävyyden sekä kokemuk-
sellisuuden kautta. Kokemuksellinen vuorovaikutus sekä yhteenkuuluvuuden
tunne luonnon, eläinten tai ympäröivän maiseman kanssa voivat tarjota ihmi-
sille hyväksynnän sekä osallisuuden tunteen. Tämä puolestaan tukee yksilön
itsetuntoa sekä vahvistaa voimavaroja. (Salonen 2010, 68.)

Luonto toimii rauhoittavana tekijänä myös niille ihmisille, jotka eivät ole tottuneet luonnossa liikkumaan. Esimerkiksi kaupunkien viheralueilla kuten puistoilla tai kaupunkimetsillä on myönteinen vaikutus ihmisten henkisestä kuormituksesta palautumiseen sekä keskittymiskyvyn elpymiseen, ja myös rakennetussa ympäristössä luontoalueet toimivat terveyttä sekä hyvinvointia edistävänä voimavarana. (Ojala ym. 2019, 9; Tyrväinen ym. 2015, 56–57.) Erityisesti vihreä kasvillisuuden sekä veden elementtien on todettu lumoavan, ja erityisesti metsäluonnon sekä avarien ja veden ylle avautuvien maisemien on tutkimusten perusteella havaittu toimivan elvyttävinä sekä haitallisesta stressistä palautumista edistävinä elementteinä (Bodman 2019, 30).

3.3.2 Tutkimukset luonnon elpymistä edistävästä tekijöistä

Salosen (2005, 66) ja myös Bodman (2019, 30) mukaan yhdysvaltalaiset Rachel ja Stephen Kaplan ovat alan uranuurtajina tutkineet elvyttävän luontokokemuksen sisältöä 1970-luvulla. Nämä tutkimukset ovat muun muassa osoittaneet, että luontoympäristössä oleskelu edistää negatiivisesta, pitkäaikaisesta stressistä elpymistä sekä henkisestä väsymyksestä toipumista (Kaplan & Kaplan 2011, 309). 1970-luvun lopulla Yhdysvalloissa myös maantieteilijä Roger S. Ulrich tutki luontokuvien vaikutusta koehenkilöinä olleiden leikkaukspotilaiden hyvinvointiin. Tällöin huomattiin, että luontokuvien katselu ilmeni aivoissa rentoutumista osoittavina alfa-aaltoina samalla, kun ahdistusta ja stressiä ilmentävät beta-aallot vaimenivat. Jatkotutkimukset taas osoittivat, että sairaalapotilaat, joiden ikkunasta tarjoutui näkymä vihreään puistoon, kotiutuivat vuorokautta nopeammin kuin verrokkipotilaat, joiden ikkunasta näkyi vain tiiliseinä. (Leppänen & Pajunen 2017, 22.)

Kirjassaan *The experience of nature: A psychological perspective* Kaplan ja Kaplan (1989) kertovat luonnollisesta ympäristöstä sekä ihmisistä ja niiden välisestä suhteesta. Kaplanit tekivät tutkimusta kahdenkymmenen vuoden ajan ja heidän pyrkimyksensä oli ymmärtää, miten ihmiset kokivat luonnon, ja mikä rooli luonnolla oli ihmisten henkisen energian sekä voimavarojen palautumisessa. Kaplanit myös selvittivät, millaisia luontoympäristöjä tutkimukseen osallistuneet ihmiset suosivat ja mitä psykologisia hyötyjä he saivat oleskelles-

saan luontoympäristössä. Kaplanien tekemät tutkimukset tarjosivat ensimmäisen tutkittuun tietoon perustuvan analyysin luonnon tärkeästä psykologisesta roolista elämässämme.

Seuraavaksi kerromme elvyttävien ympäristöjen tunnusmerkeistä ja erilaisista luontoelementeistä, joilla on tutkimusten mukaan mahdollista edistää elpymistä. Elvyttävien luontoympäristöjen tunnusmerkit ovat tärkeä osa opinnäyteytötämme, sillä ne vaikuttivat videoprojektissa kuvattujen maisemien sekä luontoympäristöjen valintaan.

3.3.3 Elvyttävien luontoympäristöjen tunnusmerkit

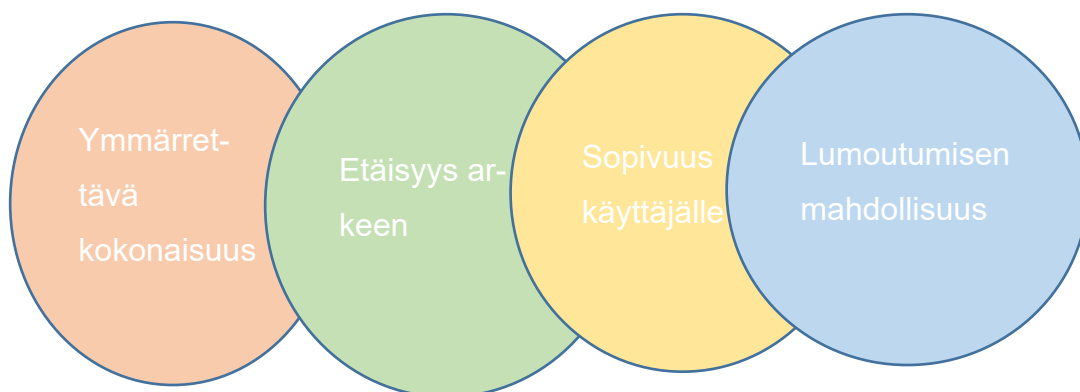
Salonen (2010) mukaan, edellä mainitut yhdysvaltalaiset Kaplan ja Kaplan toimivat erityisesti juuri elvyttävien luontoympäristöjen tutkimuksen edelläkävijöinä. Nämä tutkimukset osoittivat, että inspiroivien luontonäkymien kuten vuorten tai vesiputouksien lisäksi myös hyvin yksinkertaiset luontonäkymät tai tutut takapihan puutarhat edistivät ihmisten sisäistä rauhaa sekä henkistä hyvinvointia ja lievittivät myös koettua stressiä. Merkittävä havainto myös oli, että kosketuksella luontoon oli huomattavaa vaikutusta koettuun elämänlaatuun. (Kaplan & Kaplan 2011, 308–309.)

Myös Green Care -toiminta-ajatuksen taustalla vaikuttava ympäristöpsykologia on tutkinut ympäristöjen elvyttävyyttä sekä ihmisten mielipaikkoja eri ympäristöissä. Tämän perusteella on selvinnyt, että tärkeää luontoympäristössä, maisemassa tai paikassa on mahdollisuus lumoutumiseen. Lisäksi elpymistä mahdollistaa arkipäivästä irtautumisen tunne, paikan ulottuvaisuuden ja yhtenäisyyden tuntu sekä kokemus ympäristön sopivuudesta omalle itselle. (Salonen 2005, 66.)

Kaplan ja Kaplan tekemien tutkimusten perusteella luonnossa saaduille elpymisen kokemuksille on jäsentynyt neljä tunnusmerkkiä, joista ensimmäinen on luontoympäristön riittävän laaja, yhtenäinen ja ymmärrettävä kokonaisuus (extent). Esimerkiksi luontoympäristön, vesistön tai metsän kasvillisuuden muodostama yhtenäinen, helposti hahmotettava ja johdonmukainen tyyli voi saada ihmisen uppoutumaan näkymään sekä tuntemaan minuuden yhteyttä tähän ympäristöön. Elvyttävän ympäristön toinen tunnusmerkki on mahdollisuus

saada etäisyyttä sekä arjesta ja rutiineista irtautumisen kokemus (being away). Tämä voi näkyä esimerkiksi tilan ja vapauden kokemuksena sekä luonnossa koettuna turvallisuuden tunteena. Esimerkiksi avarat näkymät korkealta kalliolta voivat tarjota tilaa sekä arjesta irrottavan vapauden kokemuksen, ja suuret iäkkäät puut, kalliolohkareet tai suojaista metsä voi mahdollistaa tunteen turvasta. (Ojala ym. 2019, 8; Salovuori 2014, 43–44.)

Kolmas elvyttävän ympäristön tunnusmerkki on ympäristön sopivuus itselle (compatibility). Tämä tarkoittaa, että maisema tai ympäristö on sopiva käyttäjälle ja lisäksi myös yhteensopiva käyttäjän tarpeiden kanssa. Esimerkiksi ihmisten tärkeiksi kokemat mielipaikat ovat tällaisia ympäristöjä, jotka ovat käyttäjälleen juuri sopivia ja ne myös palvelevat käyttäjän yksilöllisiä tarpeita, jolloin syntyy kokemus, että ympäristössä tai maisemassa on yksinkertaisesti vain hyvä olla. Neljänneksi elvyttävän ympäristön tunnusmerkiksi nousee lumoutuminen (fascination). Luonto on ympäristö, joka pystyy tarjoamaan rajattomasti mahdollisuuksia lumoutumiseen, sillä luonnossa aistitut äänet, tunnelmat ja yksityiskohdat kiinnittävät ihmisen huomion hyvin vaivattomasti ja täysin tahtomatta, ja tämä mahdollistaa lumoutumisen. (Ojala ym. 2019, 8; Salovuori 2014, 43–44.)



Kuva 2. Elvyttävän luontoympäristön tunnusmerkit (Salovuori 2014,44)

3.4 Luontoperustainen menetelmä

Luontointerventioilla tarkoitetaan menetelmiä, joissa luontoympäristö ja luontoelementit on tuotu tietoisesti sekä tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito-, hoiva- tai ohjausprosessiin. Tavoitteena on näiden luontoperustaisten interventioiden avulla helpottaa, vahvistaa, tehostaa tai nopeuttaa niiden tavoitteiden saavuttamista, jotka henkilön yksilökohtaisessa tilanteessa on

asetettu. (Karjalainen 2017, 195; Tulkki 2012, 15). Esimerkiksi sosiaalisen kuntoutuksen prosessissa voi tavoitteena olla henkilön osallisuuden sekä voimavarojen ja elämänhallinnan tunteen vahvistaminen, jolloin tavoitteen saavuttamiseksi käytetään asiakkaan voimavaroja vahvistavia luontoperustaisia menetelmiä tai luontoon tukeutuvia työmuotoja. (Jääskeläinen & Tolvanen 2016, 5).

Luontolähtöisessä toiminnassa luontoa käytetään voimavarana, jonka avulla voidaan tukea asiakkaan tai esimerkiksi kuntoutujan psyykkistä hyvinvointia. Luontoperustaisilla menetelmillä voidaan tavoitella esimerkiksi rauhallisuutta, keskittymistä ja ajatuksia selkiyttävää tunnelmaa, sillä luonnossa tuntuu kuin ajankulku hidastuisi, jolloin ihminen voi rentoutua, mieli rauhoittua ja keskittymiskyky parantua. Elvyttävän luontokokemuksen avulla henkilön stressitilaa voidaan helpottaa ja tunnetason psyykkistä kuormitusta vähentää. Luontokokemus voi virkistää, vahvistaa ja elvyttää, jolloin ihmisten päivittäisessä elämässä ja arjessa tarvittavat voimavarat voivat palautua ja ajatukset selkiytyä. Luonnon virkistävä vaikutus liittyy jaksamisen tunteen lisääntymiseen ja mielialan kohoamiseen, jolloin oman elämäntilanteen pohtiminen sekä voimaantuminen esimerkiksi oman elämän muutostyöhön voi alkaa. (Salonen 2010, 76; Hirvonen & Koski 2015, 31–33.)

3.5 Virtuaaliluonto

Käsite virtuaalitodellisuus (VR) voidaan määritellä monin eri tavoin, mutta usein sillä viitataan laitteistoihin tai tiloihin, joiden avulla ihminen voi kokea olevansa eri paikassa kuin hän todellisuudessa sillä hetkellä on. Virtuaaliympäristö voi olla esimerkiksi todellinen tai kuvitteellinen luontomaisema tai muu ympäristö, joka tuodaan virtuaalitekniikan avulla henkilön aistittavaksi sekä koettavaksi. Yksinkertaisimmillaan virtuaalinen luontoympäristö voi tarkoittaa kaksiulotteista luontovideota, luonnonääniä avulla luotua äänimaisemaa tai luontoaiheista valokuvatapettia huoneiston tai julkisten tilojen seinällä, joiden avulla luodaan kokemusta muualla olevista ympäristöistä. (Ojala ym. 2019, 11.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo pelkkä luontokuvien tai videotallenteiden katselu vahvistaa aivojen alpha-aaltoja, jolloin mielihyvän tunne lisääntyy ja

jännittyneisyys, huolestuneisuus sekä ahdistus vähenee. Esimerkiksi television luontodokumenttien on todettu laskevan verenpainetta ja luonnonääniä sisältävän äänitallenteen kuuntelun on huomattu lievittävän stressiä. (Juusola 2016, 19; Leppänen & Pajunen 2017, 22–23.) Elpymiskokemukseen ja stressiin liittyvissä kokeellisissa tutkimuksissa onkin useimmiten käytetty juuri luonnosta otettuja valokuvia ja luontovideoita, jolloin näitä virtuaalisia luontoympäristöjä on verrattu rakennettuihin kaupunkiympäristöihin. Nämä tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoympäristöjen katselu sisätiloissa lisää myönteisiä tunteita sekä elpymisen kokemuksia kaupunkiympäristöihin verrattuina. (Ojala ym. 2019, 11–12).

Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että luontonäkymä ikkunasta tai televisioruudulta katseltuna voi auttaa ihmistä rentoutumaan sekä rauhoittumaan, ja tämä voi riittää myös elvyttävään vaikutukseen. Erityisen miellyttäviksi ihmiset ovat kokeneet luonnonäänistä juuri linnunlaulun sekä veden solinan, ja parhaiten nämä mieluiset äänimaisemat toimivat luontoelementtejä sisältävää ympäristöä tai virtuaalista luontokuvaa tukien. (Salonen 2005, 64; Tyrväinen ym. 2015, 5.) Nykyään näitä luonnonääniä, kuten linnunlaulua voikin kuulla sekä kauniita maisemakuvia nähdä esimerkiksi kauppakeskusten wc-tiloissa tai valtateiden varsien taukopaikoissa.

Luontoelementtejä, kuten kasveja, viherseiniä tai maisematapetteja käytetään julkisissa sisätiloissa, laitoksissa ja työympäristöissä myös viihtyvyyden parantamiseen. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että viherkasvit työpaikoilla lisäävät työntekijöiden viihtyvyyttä sekä keskittymiskykyä, ja lisäksi vähentävän myös sairauspoissaoloja. (Leppänen & Pajunen 2017, 22; Ojala ym. 2019, 11) Erilaiset luontoelämykset ja kokemukset voivat irrottaa ihmiset arjen rutiineista ja tuottaa ajatuksia läsnäolosta. On tärkeää tiedostaa moniaistisuuden merkitys osana elämyksellistä luontokokemusta, jolloin teknologian käyttöönotto sekä virtuaalisuus lisäävätkin uudenlaisia mahdollisuuksia toteuttaa luontokokemuksia sisätiloissa sekä arjen erilaisissa toimintaympäristöissä. (Heikkilä & Kirveenummi 2013, 9.)

Tutkimuksia virtuaalisten luontoympäristöjen hyödyistä on tehty kansainvälistikin katsottuna vielä varsin vähän ja myös moniaistisia luontokokemuksia

on tutkittu vielä niukasti. Digitaalisten tekniikoiden kehittyessä ja luonnonterveyshyötyjen tutkimuksen lisääntyessä on kuitenkin kiinnostuttu selvittämään sisätiloihin virtuaalisesti tuotettujen luontoympäristöjen mahdollisuuksia hyvinvoinnin tukena. Tämä tutkimus on ajankohtaista, sillä ihmiset viettävät nykyisin pääosan ajastaan sisätiloissa ja kaikilla ei ole toimintakykynsä rajoissa edes mahdollisuutta liikkua ulkona ja luonnossa. (Ojala ym. 2019, 11–12).

Erilaiset digitaaliset tekniikat, sovellukset ja laitteistot avaavat runsaasti mahdollisuuksia luoda luontoelämyksiä sisätiloihin, jolloin tästä virtuaalisesta luontokokemuksesta puuttuvat myös luonnon ikäviksi koetut tekijät, kuten hyttyset, kylmyys tai äkilliset sadekuurot. Vahva luontosuhde on myös tekijä, joka auttaa ihmistä hyödyntämään virtuaalista luontokokemusta sekä sen vaikutuksia. Pelkästään näkö- ja kuuloaistin kautta pystytään jäljittelemään luonnossa saatavaa kokemusta jo melko hyvin, mutta on hyvä myös huomioida, että eri henkilöillä voi olla luontokokemuksen muodostumisessa eroja eri aistien tärkeydessä. Joillekin ihmisille haju- tai tuntoaisti voivat olla tärkeimpiä aisteja luontoelämyksessä, jolloin myös näiden aistien käytön mahdollistaminen syventää luontokokemusta. (Ojala ym. 2019, 11–12).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luontoperustaisen videomateriaalin suunnittelu ja toteuttaminen sekä videon käyttäjien kokemusten kerääminen. Tavoitteena oli tarjota ja mahdollistaa videomateriaalin käyttäjäasiakkaille virtuaaliluonnon avulla elpymistä sekä hyvinvointia vahvistavia kokemuksia arjen ympäristöissä. Tavoitteena oli myös kerätä kyselyn sekä haastattelun avulla luontoperustaisen videomateriaalin käyttäjien kokemuksia. Kerätyn tiedon avulla halusimme selvittää, voidaanko virtuaaliluonnon avulla tuottaa hyvinvointia vahvistavia kokemuksia ja mahdollistaako virtuaaliluonto myös elpymistä.

Opinnäytön työelämäkumppani oli Parasta Etelä-Savoon-hanke, jonka toiveena oli, että tuotamme heille luontoperustaisen videomateriaalin. Hankkeen tavoitteena oli lisätä luovien ja luontoperustaisten menetelmien ja toimintatapojen käyttöä sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla sekä juurruttaa näitä toimin-

tatapoja myös osaksi käytäntöä. Valmiin videomateriaalin luovutimme hankkeelle, jotta hanke yhteistyökumppaneineen voi hyödyntää luontoperustaista videomateriaalia niin halutessaan. Opinnäytetyömme läpi kulkevana vihreänä lankana käytimme teoriapohjaa, joka piti sisällään aiempia tutkimuksia luonnon ja virtuaaliluonnon vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin sekä teoriatietoa luonnon ja erilaisten luontoympäristöjen vaikutuksesta elpymisen kokemukseen.

5 TUOTEKEHITYS KEHITTÄMISEN MENETELMÄNÄ

Windahl ja Välimaan (2012, 9) mukaan tuotekehitysprosessi lähtee liikkeelle tuotekehitystarpeesta tai muusta ajankohtaiseksi koettavasta tekijästä, jolloin tuotekehityksen kohdetta tai tuotetta tulisi tarkastella myös sekä asiakastarpeen, että käyttäjän näkökulmasta. Tuotekehityksen kohteena voi olla esimerkiksi tuote, palvelu tai menetelmä, ja tavoitteena on usein uusi tai parannettu tuote tai käytettävyydeltään parempi tai asiakkaan tarpeisiin vastaava menetelmä. (Windahl & Välimaa 2012, 9–10.) Myös Ojasalo ym. (2014, 19) mukaan kehittämistyö saa usein alkunsa organisaation kehittämistarpeista tai halusta saada muutoksia aikaan. Kehittämisen tavoitteena on toteuttaa uusi tai aiempaa parempi tuotos, tuote tai menetelmä. Toisinaan etsitään uudenlaista ratkaisua ongelmaan, jolloin lähestymistavassa pyritään muuttamaan aiempia käytänteitä tai omaksuttuja toimintatapoja. (Ojasalo ym. 2014, 66.)

Windahl ja Välimaan (2012, 9–10) mukaan tuotekehitysprojekti muodostuu eri vaiheista, joita ovat muun muassa ideointivaihe, projektin perustaminen ja käynnistäminen, tuotekehitysvaihe, projektitiedon siirto ja projektin päättäminen. Toikko ja Rantanen (2009, 56) tuovat esiin mallin, jossa kehittämisssessiin sisältyy viisi tehtävää. Perustelu tehtävä tarkoittaa, että otetaan kantaa siihen, mitä ja miksi kehitetään. Tehtävässä organisointi päätetään, kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla toimitaan. Toiminta on tehtävä, joka nimensä mukaisesti sisältää varsinaisen kehittävän toiminnan ja neljäntenä tehtävänä on toiminnan arviointi. Viidentenä tehtävänä pyritään kehittämisen kohteena ollutta uutta tuotetta tai palvelua levittämään, tai juurruttamaan kehitettyä menetelmää osaksi organisaation käytäntöä.

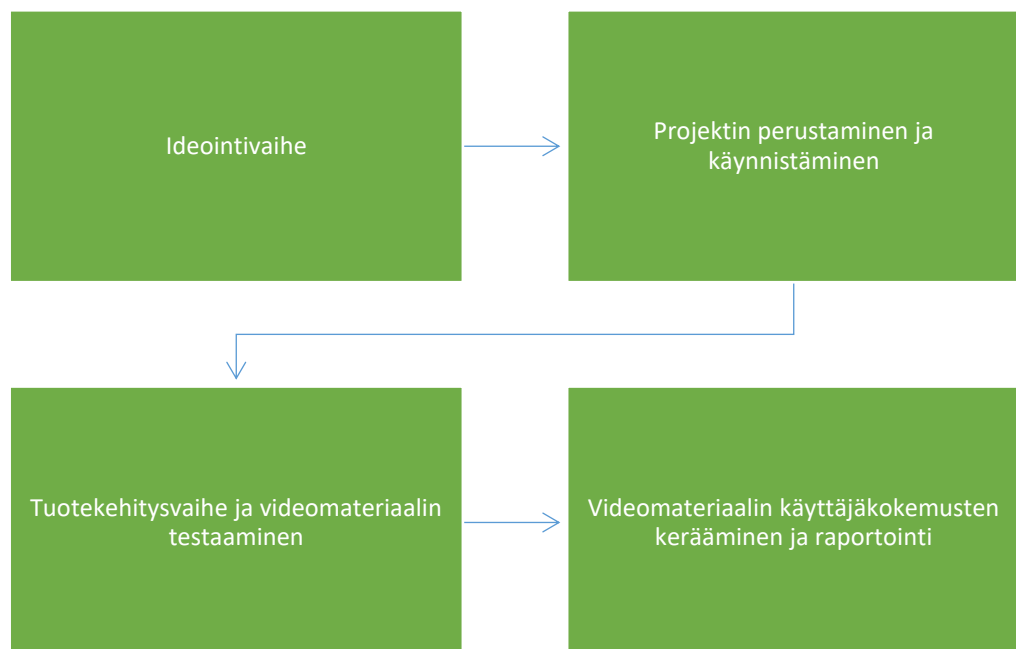
Ojasalo ym. (2014, 19) korostavat, että kehittämisprojekteissa teoria sekä tietoperusta toimivat pohjana ja yleisesti hyväksyttävät menetelmät takaavat hyväksyttävät kehittämistulokset. Windahl ja Välimaan (2012, 9) mukaan tuotekehitysprojektin eri vaiheiden välillä on syytä pysähtyä tarvittaessa sekä arvioida kriittisesti kyseisen vaiheen tuotosta. Eri vaiheiden välillä voi myös palata takaisinpäin ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Kehittämisprojektin lopuksi on tärkeää arvioida koko tuotekehitysprojektin onnistumista kokonaisuutena. (Windahl & Välimaa 2012, 9.) Myös Toikko ja Rantanen (2009, 82) mukaan arviointi on hyvin tärkeä osa kehittämistoimintaa, ja tätä arviointia tulee suorittaa läpi koko prosessin: eri tehtävien käytännön toiminnan aikana ja myös aina siirtymävaiheessa tehtävästä seuraavaan.

Windahl ja Välimaa (2012, 12–15) mukaan käyttäjäasiakkaiden olisi suotavaa osallistua kehittämisprojektin ideointivaiheeseen, joka kannattaa toteuttaa aina riittävän monipuolisella osaajajoukolla. Näin erilaiset näkökulmat saadaan hyödynnettyä. Ideointivaiheen lopuksi konkreettiset tuotokset ja alustavasti arvioidut ideat olisi hyvä vielä tarkastella ja sen jälkeen siirtää ne jatkojalostettaviksi. Toikko ja Rantanen (2009, 57) korostavat, että kehittämisprosessin organisointi, toteutus ja arviointi edellyttävät, että toiminnan lähtökohdat on ensin riittävän tarkasti määritelty. Tämän vuoksi kehittämistoiminnalle rajataan heti aluksi mahdollisimman konkreettiset ja myös ajankohtaiset tavoitteet. Ojasalo ym. (2014, 19) toteavat, että teoria sekä tietoperusta toimivat pohjana kehittämisprojekteissa ja yleisesti hyväksyttävät menetelmät takaavat myös hyväksyttävät kehittämistulokset.

Windahl ja Välimaan (2012, 22–25) mukaan projektin perustaminen sekä käynnistäminen ovat vaiheita, joissa projektille luodaan selkeät tavoitteet, selvitetään resurssit sekä laaditaan alustava projektisuunnitelma. Projektisuunnitelma toimii tuotekehitysprosessin punaisena lankana, ohjeena, muistilistana sekä alustavana aikatauluna projektin parissa toimiville tahoille. Projektisuunnitelmaa päivitetään, tarkennetaan ja tarvittaessa myös muokataan aina projektin edetessä. Toikko ja Rantanen (2009, 57) mukaan kehittämistoiminnalle aiemmin luodut tavoitteet toimivat lähtökohtana organisointi tehtävälle, ja kehittämistoiminnan toimintasuunnitelma tarkoittaa käytännön toteutuksen suunnittelua ja valmistelua.

Windahl ja Välimaan (2012, 25) mukaan tuotekehitysvaiheen aluksi käydään läpi vielä kehitysohjelman tavoitteet sekä aikataulut, ja aloitetaan kehitettävän tuotteen tai menetelmän varsinainen kehitystyö. Kehitystyön konkreettinen tuotos dokumentoidaan ja sitä arvioidaan. Tuotekehitysvaiheessa myös mahdollista prototyyppiä testataan projektisuunnitelman mukaisesti, jolloin voidaan varmistaa tuotteen toimivuus sekä korjata mahdolliset puutteet. Myös tämä testausvaihe, havaitut puutteet ja tarvittavat muutokset dokumentoidaan. (Windahl & Välimaa 2012, 25–27.)

Windahl ja Välimaan (2012, 32) mukaan tuotekehitysohjelman tavoitteiden toteututtua kaikki projektin aikana kerätty tieto tulee dokumentoida sekä raportoida ja tämä tieto myös luovutetaan kehitysohjelman toimeksiantajalle. Myös Ojasalo ym. (2014, 19) mukaan kehittämissuunnitelmien dokumentoinnin, uuden tiedon ja tekstin tuottaminen on tärkeää ja keskeistä, vaikka pääpaino onkin tavoitteen eli kehittämistehtävän saavuttamisessa. Toteutetun työn ja dokumentoinnin avulla luodaan uutta ammatillista tietoa, joka kootaan raportiksi. (Ojasalo ym. 2014, 19–20.)



Kuva 2 Kehittämistyömme videoprojektin vaiheet Windahl ja Välimaa mallia soveltaen (2012, 11)

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN ETENEMINEN

Opiskelun aikana suoritettavat luontoperustaiset opintojaksot, kiinnostus luontoon sekä vahva luontoyhteys herättivät idean tehdä opinnäytetyö luontoperustaisesta aiheesta. Kevättalvella 2020 Parasta Etelä-Savoon -hanke (PES-hanke) tarjosi valmiita opinnäytetyöideoita, joiden joukosta valitsimme kiinnostavan luontoperustaisen kehittämistyön.

6.1 Ideointivaihe

Ideointivaiheessa tapasimme kehittämistyön työelämäkumppanin, PES-hankkeen projektipäällikön. Tämä tapaaminen tuotti alustavan suunnitelman yhteistyöstä luontoperustaisen videoprojektin parissa. Emme omanneet aiempaa kokemusta videomateriaalin toteuttamisesta, mutta ennakkoluulottomasti haastoimme itsemme ja otimme vastaan mahdollisuuden oppia videoprojektin avulla. Kehittämistyön ideointivaiheessa myös perehdyimme laajasti teorian tietoon sekä aiheesta julkaistuihin ja saatavilla olevaan kirjallisuuteen, artikkeleihin sekä tutkimuksiin.

Opinnäytetyön kehittämisen kohteena olleen luontoperustaisen videomateriaalin toteutus pohjautui teorian tietoon sekä aiempiin tutkimuksiin, joita on tehty luonnon ja erilaisten luontoympäristöjen vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin sekä elpymisen kokemukseen. Tämä teoriapohja sekä tutkimukset toimivat opinnäytetyömme vihreänä lankana, suunnannäyttäjänä ja koko videoprojektin ytimenä. Tämä teoriapohja kulkee läpi koko kehittämistyön ja pyrkimyksenä on tuoda se näkyväksi tässä raportissa.

6.2 Kehittämiprojektin perustaminen ja käynnistäminen

Kehittämiprojektin perustettiin keväällä 2020 tavattuamme muutamia PES-hankkeen työntekijöitä sekä hankkeessa toimivia Essoten yhteyshenkilöitä. Yhteistyösopimus solmittiin PES-hankkeen projektipäällikön kanssa ja samalla allekirjoitettiin myös opinnäytetyösopimus. PES-hankkeen työntekijän ja Xamk:lla lehtorina toimivan videoprojektin yhteyshenkilön kanssa kävimme läpi videoprojektin toteutukseen liittyvät käytännön asiat. Samalla saimme lai-

naksi iPad-laitteen, jota voisimme käyttää myöhemmin videomateriaalin koostamiseen sekä ohjeet, kuinka valokuvat käytännössä editoidaan eli muokataan iPadiä käyttäen videomateriaaliksi.

Kehittämiprojektin perustamisvaiheessa sovimme Essoten yhteyshenkilön kanssa, että tuottamamme videomateriaali tulee nähtäville Mikkelin hyvinvointikeskuksen (Essote) aulatilojen infonäytöille, jossa se olisi katsottavissa parin kuukauden ajan. Samalla sovimme yhteyshenkilön kanssa alustavat aikataulut, milloin ensimmäinen versio niin sanottu demoversio videomateriaalista saataisiin valmiiksi ja milloin se olisi nähtävissä infonäytöillä. Yhteyshenkilön kanssa selvitettiin myös mahdollisuus, että voimme suorittaa halutessamme kyselyn videomateriaalin käyttäjille ja samalla varmistimme PES-hankkeen projektipäälliköltä, että tarvittavat luvat ovat kunnossa kyselyn ja haastattelun toteutusta varten. Xamk:lta saimme vielä lainaksi t-paidat ja nimilaput, joita voisimme käyttää kyselyjä ja haastatteluja tehdessä. Kehittämiprojektin käynnistyminen tarkoitti myös perehtymistä vielä laajemmin teorian tietoon sekä tutkimuksiin, joita aiheesta on saatavilla ja johon opinnäytetyömme pohjautuu. Lisäksi tässä vaiheessa käynnistyi opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoitustyö.

Kehittämistyön käynnistyttyä aloitimme valokuvausprojektin Etelä-Savon lähiluonnossa. Kuvauskohteet olivat erilaisia maisemia, luontoelementtejä ja -ympäristöjä, jotka tutkitun teorian tiedon mukaan voivat edistää ihmisten hyvinvointia ja mahdollistaa elpymisen kokemuksen. Valokuvaus tapahtui älypuhelimilla, sillä Xamk:n yhteyshenkilöltä saatujen ohjeiden mukaan puhelimella otettut valokuvat sopivat editoitaviksi iPad-laitteella käytettävällä iMovie-sovelluksella. Sovellus on helppokäyttöinen ja ilmaiseksi internetistä ladattavissa oleva työkalu videoiden muokkaukseen.

Valokuvaamiseen käytettiin runsaasti aikaa ja tarkoituksena oli koota monipuolinen kuvamateriaali, jotta videomateriaalin kokoamisvaiheessa voidaan valita käytettäväksi parhaat ja laadukkaimmat otokset. Valokuvia otettiin aikaisin aamulla, jolloin valokuvuihin taltioitui kauniita ja utuisia auringonnousuja vehreässä metsässä, jossa polku kiemurtelee kutsuen kulkijaa. Myöhään illalla kuviin ikuistui ilta-auringon punaiseksi värjäämiä puunrunkoja, auringonlaskuja järvimaisemissa ja laskevan auringon keltaisen, sinisen ja violetin eri sävyillä värittämiä taivaanrantoja sekä valon viimeisiä säteitä järven pinnassa. Matka

luonnonpuistoon ja yöpyminen teltassa, mahdollisti kuvat jylhistä kallioista taustallaan henkeäsalpaavan kaunis auringonlasku. Kuvaan ikuistui erämaajärven peilityyni pinta, jonka sumuverho kietoo taianomaiseen usvaan, ja jossa kaakkurien huudot kiirivät lähes yöttömässä yössä.

Kuviin tallennettiin metsään johtavia polkuja ja avaria näkymiä kallion laelta, jonka edessä siintää auringossa välkehtivä järvenselkä. Kuviin vangittiin luonnon estetiikkaa eli luonnon taiteellisia ja lumoutumisen mahdollistavia yksityiskohtia kuten sammalmättäitä, kiviä, sieniä, marjoja ja kukkasia. Mielikäinen ja Kanninen (2014, 66–67) mukaan ihmisten mainitsema mielipaikka metsässä on usein korkea kallio tai mäki, josta on näkymä kauas järvelle. Myös sammaleiset kuusikot, isot puut ja kivet ovat tyypillisiä luontoelementtejä ihmisten kuvailemissa mielipaikoissa. Taltioimme mahdollista ääniraitaa varten myös luonnonääniä kuten keväistä linnunlaulua, aaltojen loisketta rantakiviin ja puron solinaa, sillä teorian mukaan luonnonäänimaisema voisi tukea visuaalista eli silmin havaittavaa virtuaalista luontokokemusta. (Tyrväinen ym. 2015, 5.)

Teoriatiedon ja tutkimusten valossa juuri jylhät ja avarat näköalat, vehreä metsä ja kasvillisuus, luontomaiseman yhteneväisyys sekä massiiviset luontoelementit kuten kalliot ja suuret vanhat puut sekä vedenelementit ovat sellaisia asioita, jotka voivat mahdollistaa luonnossa elpymisen sekä hyvinvointia edistävät kokemukset. Samalla saimme itsekkin nauttia lukuisista luonnon tarjoamista elämyksistä, lumoutua ja tuntea joka solulla, kuinka luonto hoitaa ja rauhoittaa, palauttaa ehtyneitä voimavaroja ja elvyttää kiireestä ja stressistä kuormittuneen mielen. Näitä puhuttelevia lumoutumisen sekä elpymisen mahdollistavia luontonäkymiä halusimme saada taltioiduksi videomateriaaliin ja tarjota nämä luontokokemukset videon käyttäjille.

6.3 Tuotekehitysvaihe ja videomateriaalin testaaminen

Tuotekehitysvaiheessa editoimme valokuvat videoksi iMovie -sovelluksella, jonka käyttöön on saatavilla runsaasti opastavaa videomateriaalia sekä yksinkertaisia ja helppoja suomenkielisiä ohjeita erilaisilla verkkosivustoilla. Kuvia muokatessa videoksi totesimme, että valon määrä kuvassa vaikuttaa vahvasti

videon värimaailmaan ja siihen kuinka esteettisiä, katseen vangitsevia tai puhuttelevia kuvat katsojalleen ovat. Hämärässä kuvatessa kuvan kirkkaus saattoi jäädä heikoksi, ja toisaalta kirkkaassa valossa otetut kuvat saattoivat olla ylivalottuneita. Valituista kuvista pyrimme muokkaamaan yhteneväisen ja tarinamaisen jatkumon. Videolle pyrimme taltioimaan luonnon vehreyttä ja veden läsnäoloa, erilaisia kuvakulmia ja selkeitä kokonaisuuksia sekä pieniä lumoavia yksityiskohtia. Lähiluonnon tuttuja näkymiä kuvaamalla tavoittelimme kuvauskohteiden sopivuutta katsojille, sekä myös maisemien selkeyttä, näkymän jatkuvuutta ja yhteneväistä rakennetta. Tarkoitus oli luoda virtuaalinen luontokokemus, joka voisi parhaimmillaan rauhoittaa, voimaannuttaa, lumota ja mahdollistaa katsojalle elpymisen kokemuksen. (Ojala ym. 2019, 8; Salovuori 2014, 43–44.)

Videomateriaaliin tavoiteltiin tunnelmaa, jossa videon katselija voi ikään kuin astella aamuauringossa polulle, joka johdattaa metsään, vie vesistöjen äärelle, suurien puiden katveeseen ja vehreille sammalmättäille, joissa sienet sekä marjat ilahduttaa kulkijaa. Leppänen ja Pajunen (2017, 38) kertovat, että polut herättävän luottamusta sekä kiinnostusta, ja ne toivottavat kulkijan tervetulleeksi. Videolla polku johtaa korkean kallion laelle, jolloin edessä siintää järvenselkä. Katse voi levähtää avarassa näkymässä, voi tuntea hengityksen vapautuvan, ja keho sekä mieli rauhoittuu, voi ehkä tuntea myös yhteenkuuluvuutta luontoon ja tähän maisemaan. Leppänen ja Pajunen (2017, 102) mukaan kaukonäkymät luonnossa lisäävät maiseman elvyttävyyttä ja myös tunteita tilanteen hallinnasta.

Kallion laelta polku laskeutuu alas metsän siimekseen, jossa kookkaat vanhat puut luovat rauhallista ja turvallista tunnelmaa. Polku jatkuu kiemurrellen ja havumetsä muuttuu lehtomaiseksi vehreydeksi, jossa virtaa pieni joki. Leppänen ja Pajunen (2017, 88) mainitsevat metsäisyyden olevan elvyttävän paikan peruspiirre, sillä metsä luo tunteen turvasta, metsä on rauhan lähde sekä ihmisen perustarpeet täyttävä ympäristö. Videolla polku päättyy lammen rantaan, jossa kulkija pysähtyy ja aurinko alkaa hiljalleen painua mailleen. Leppänen ja Pajunen (2017, 79–80, 82) mukaan pienikin vesielementti tehostaa hyvinvointia, sillä vesielementit lumoavat, ne voivat vähentää ihmisten ärtyneisyyttä tai jännitystä, ja vesi on myös esteettisesti mielihyvän lähde.

Toukokuun lopussa 2020 valmistui ensimmäinen luontoperustainen videomateriaali, jonka pituus oli noin kymmenen minuuttia. Tämä pituus siksi, että katsoja ehtisi halutessaan rauhoittua virtuaaliluonnon äärellä, aistia luontokuvien tunnelmia, tunnistaa tuttuja maisemia, lumoutua yksityiskohdista tai näkymistä, ja elpyminen voisi mahdollistua. Arvosen (2015, 12, 18) mukaan luonnossa elpymiseen riittää noin 10 minuuttia ja jo parin minuutin luontokuvien katselu voi auttaa stressaantunutta ihmistä rentoutumaan.

Valmis videomateriaali toimitettiin Essoten tekniikasta vastaavalle yhteyshenkilölle ja jäätiin odottamaan hänen palautettaan videon laadusta ja käytettävyydestä infonäytöillä. Kahden viikon kuluttua yhteyshenkilö tiedotti, että kuvien resoluution eli kuvatarkkuus on riittämätön, jolloin videomateriaalia ei voida tallaisenaan esittää infonäytöillä. Kuvatarkkuutta tulisi siis parantaa kuvaamalla puhelimen sijaan laadukkaalla kameralla ja sen jälkeen muokata kuvista uusi video. Heinä-elokuun aikana 2020 emme kuitenkaan pystyneet edistämään videolle sopivan kuvamateriaalin hankkimista, sillä kameran saaminen lainaan ei onnistunut kesälomakautena.

Lokakuussa 2020 pystyimme jatkamaan videoprojektia valokuvauksen osalta. Silloin saimme lainaksi kameran, jonka resoluutio oli riittävä infonäytöillä esitettävän videomateriaalin kuvaamiseen. Valitettavasti sää ei suosinut kuvaamista, sillä viikon jokaisena mahdollisena kuvauspäivänä satoi. Sade ja syksyn synkkä harmaus teki valokuvaamisesta haastavaa. Lokakuun lopussa metsä ei ollut enää kesäisen kaunis, sillä puut olivat riisuneet lehtensä ja vehreä luonto oli vähäistä. Myös syksyn punaisen, keltaisen ja ruskean sävyt olivat poissa ja luonnon talvilepoon asettuminen oli jo nähtävissä kaikkialla.

Valokuvasimme kuitenkin taas runsaasti, koska sateen vuoksi kuvaushetkellä oli vaikea arvioida kuvien laatua riittävän valotuksen ja myös esteettisesti mahdollisimman onnistuneen lopputuloksen osalta. Yleisen harmauden ja puiden lehdettömyyden vuoksi kuvasimme runsaasti vesielementtejä kuten lampia, jokia, puroja ja järviä sekä havupuita, jotka säilyvät aina vihreänä. Leppänen ja Pajunen (2017, 131) toteavat esteettisesti viehättävän ympäristön tuovan mielihyvää sekä eheyttävän aivan huomaamatta. Erityisesti vesielementit toimivat esteettisesti mielihyvän lähteinä, ja havupuiden ikivihreys sekä puiden

luoma tunne rauhasta ja turvasta ovat tärkeiksi koettuja tekijöitä erityisesti meille pohjolan asukkaille. (Leppänen & Pajunen 2017, 91)

Kameralla kuvatut luontokuvat muokkasimme jälleen noin seitsemän minuutin mittaiseksi videoksi, joka toimitettiin Essoten yhteyshenkilölle. Sähköpostilla saimme vastauksen, että videomateriaalin resoluutio oli tällä kertaa riittävä, ja video on nähtävillä keskussairaalan infonäytöillä, tosin alkuperäistä lyhyempänä versiona. Sähköpostissa kerrottiin, että videomateriaalimme oli leikattu eli lyhennetty yhdeksään erilaiseen luontokuvakoosteeseen, jotka olivat pituudeltaan noin puolesta minuutista minuutin pituisia. Videomateriaalimme oli lyhennetty, jotta sen käytettävyys infonäytöillä koronatiedotteiden välissä olisi Essoten käyttötarkoitukseen toimivampi, kuin heille toimittamamme alkuperäinen noin seitsemän minuutin video.

6.4 Videomateriaalin käyttäjäkokemusten kerääminen ja raportointi

Kesällä 2020 suunnittelimme Webropol -kyselyn ja kyselyyn liitettävän saatekirjeen. Kehittämistyömme osana toteutetun Webropol -kyselyn ja videon käyttäjille suunnatun haastattelun tarkoituksena oli kerätä videon käyttäjiltä palautetta ja tietoa katselu kokemuksesta. Halusimme selvittää, mitkä videolamme näkyvät luontoelementit ja -näkymät käyttäjät kokivat miellyttävinä ja mitä luontonäkymiä ja luontoelementtejä videomateriaalin käyttäjät haluaisivat jatkossa katsella luontovideolla. Halusimme myös selvittää millaisia ajatuksia, kokemuksia, tunteita tai muistoja luontoperustaisen videomateriaalin katselu käyttäjissä herätti.

Kyselyn ja haastattelun avulla pyrimme tuottamaan tietoa asiakkaiden kokemuksista virtuaaliluonnon käyttäjinä. Kehittämistyötä varten selvitimme käyttäjien yksilöllisiä kokemuksia ja tietoa, jotta saisimme selville mitä luontonäkymiä videomateriaalin tulisi sisältää, ja millaisia luontoympäristöjä ja -näkymiä videomateriaalia varten tulisi valokuvata, jotta mahdolliset virtuaaliluonnon hyvinvointia tuottavat vaikutukset ja myös elpymisen kokemus virtuaaliluonnon keinoin voisi mahdollistua. Saatekirjeen tarkoitus on, että kyselyyn vastaaja saavat tietoa kyselyn tarkoituksesta, vastausten ja kerättyjen tietojen käsittelystä sekä henkilöistä, joilta vastaajat voivat saada tarvittaessa lisätietoja kyselyyn liittyen. (Hirsjärvi ym. 2009, 22–24; Vilkkä & Airaksinen 2003, 57.)

Tarkoituksena oli suorittaa Webropol -kysely paikan päällä keskussairaalan tiloissa, joko valmiiden kyselylomakkeiden avulla tai sähköisesti iPadilla, jolloin kyselyyn vastaajat avaavat iPadilta sähköisen linkin kyselyyn. Suunnitelmana myös oli, että valmiit kyselylomakkeet ja kyselyn saatekirje jaettaisiin kasvotusten kyselyyn halukkaille vastaajille tai vaihtoehtoisesti lainaisimme iPadia kyselyyn vastaamisen ajaksi. Kyselyyn vastaajat antaisivat vastatessaan samalla suostumuksensa osallistua kyselyyn. Kasvotusten tehtävän kyselyn etuna on, että kyselyyn osallistujat voivat halutessaan saada lisätietoa kyselyn tarkoituksesta. Tarkoituksena on kerätä kyselyvastaukset talteen heti henkilön vastattua kyselyyn, jolloin kyselyvastausten yksityisyys sekä salassapitosuoja säilyy. (Hirsjärvi ym. 2009, 22–24; Sosiaalitutkimuksen sosiodemografiset taustamuuttujat s.a; Vilka & Airaksinen 2003, 58–61.)

Essoten toimesta Mikkelin keskussairaalassa esitettäväksi oli valittu yksi noin minuutin pituinen videopätkä, jolla oli lähiluonnossa kuvaamiamme järvimaisemia. Videomateriaalia esitettiin infonäytöillä keskussairaalan ensimmäisen kerroksen kahviossa, pienessä odotusaulassa ja vastaanottohuoneisiin johtavalla käytävällä sekä toisen kerroksen kuvantamisen odotustilassa. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti toteutimme Webropol -kyselyn vapaaehtoisille vastaajille, joita tapasimme kasvotusten näissä tiloissa, joissa videomateriaali oli katsottavissa.

Kyselyyn ja sen ohessa toteutettuun lyhyeen haastatteluun osallistui yhteensä 15 henkilöä. Vastaajat olivat keskussairaalassa syystä tai toisesta asioivia tai siellä työskenteleviä ihmisiä. Vapaaehtoisilta vastaajilta kerättiin heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan videomateriaalista. Nopeasti kävi myös ilmi, että suurin osa odotusauloissa istuvista ihmisistä ei ollut varsinaisesti edes osannut kiinnittää huomiota hyvin lyhyeen luontokuvia sisältävään videomateriaaliin, joka näkyi tiedotteiden välissä. Tästä syystä kysyimme ihmisiltä, haluaisivatko he katsoa kanssamme yhdessä videomateriaalin, ja tämän jälkeen vastata kyselyyn sekä haastattelukysymyksiin. Vain yksi henkilö kieltäytyi vastaamasta. Kyselyn ja haastattelun avulla keräämäämme aineistoa analysoimme luokittelemalla ja peilasimme teoriaan.

Kyselyn vastauksissa videomateriaalin maisemat kuvailivat miellyttäväksi (n=9), piristäväksi (n=4), kauniiksi (n=5), rauhoittavaksi (n=5) ja stressiä lievitäväksi (n=4). Kyselyyn vastaajat pitivät vesielementtiä, eli kuvissa näkyviä järvimaisemia kaiken kaikkiaan mieleisenä. Kyselyyn vastanneiden mukaan virtuaaliluonnon esityspaikka keskussairaalan infonäytöillä oli hyvä, mutta infonäytöillä esitetty video oli liian lyhyt. Vastaajat toivat esiin, että he haluaisivat nähdä tulevaisuudessakin infonäytöillä paikallista lähiluontoa sekä tuttuja maisemia. Luontoperustaista videomateriaalia toivottiin nähtäväksi myös enemmän ja muissakin ympäristöissä ja julkisissa tiloissa, kuten kauppakeskuksissa tai keskussairaalan yhteispäivystyksen aulassa. Vastaajien mielipaikat löytyivät kotiseudulta, lähiluonnosta ja arkiympäristöistä.

Avoimien kysymysten avulla selvisi, että vastaajat olisivat toivoneet videomateriaaliin lisää pituutta, vaihtelevia maisemia ja eläimiä. Vastanneet toivat myös esiin, että rauhoittuminen ja omien ajatusten selkiyttäminen ovat tärkeitä syyt, joiden vuoksi luontoon hakeudutaan, ja asiat, joita luontoympäristöstä lähdetään hakemaan. Erityisesti varttuneempaan ikään ehtineet vastaajat muistelivat videon katsottuaan lapsuuttaan sekä kuvailivat lapsuuden mieli- paikkoja, joihin he matkaavat yhä ajatuksissaan.

H1 "Hienoja kuvia. Lapin maisemat kyllä miellyttää enemmän. Hyvä paikka videolle."

H2 "Kauniita kuvia, silmiä miellyttää. Tämähän on paljon miellyttävämpää katsella kuin televisiotiedotteet. Vesielementit on hyvä idea."

H3 "Vie ajatukset muualle. Olisi mukava, jos järvessä olisi elämää, sorsia ja joutsenia uimassa. Synkkä, kunnon ruska tai vuodenaikojen vaihtelu olisi mukavaa. Vesi ja luonto, ihanat elementit. Tällaisia lisää ja pidempiä, erilaisia, useisiin näyttöihin. Täällä on runsaasti aikaa katsella."

H7 "Kaunis, Suomen järvet ja muu luonto on kaunista. Mieleen tulee veneretket, merillä olo. Hyviä muistoja. Ruskaluonto, kevät, linnut, eläimet, kissat, lemmät mukaan kuviin."

H4 “Perussuomalainen järvimaisema. Luonto on tärkeä itelle. Kauppakeskukseen, mihin vain.”

H5 “Kaunis, vie ajatukset pois tästä ympäristöstä. Uudenlaista, kaikkea tuommoista. Kannattaa jatkaa, tällaisia lisää.”

H8 “Suomen luonto on kaunis. Katson kaikki luonto-ohjelmat televisiosta. Maisemat yleisesti kauniita. Rauhoittaa mieltä. Lisää tällaisia.”

H9 “Kauniit maisemat. Olen luontoihminen, merkitsee paljon. Järvimaisemat, vuodenajat, luonnon äänet, ruska, kaunis ajatus tehdä tällainen video.”

7 KEHITTÄMISTYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrimme huomioimaan kehittämistyömme luotettavuutta sekä eettisyyttä ja arvioimme omaa toimintaamme kriittisesti läpi koko opinnäytetyöprosessin. Kehittämistyömme toteutettiin ammatti- ja tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Eettisen arvioinnin pohjana käytimme muun muassa Talentian sosiaalialan ammattieettisiä ohjeita, joista tärkeinä arvoina kehittämistyömme osalta nousee ihmisoikeuksien, ihmisarvon ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kunnioittaminen, asiakkaan osallisuuden sekä voimavarojen tukeminen, erilaisuuden hyväksyminen ja yhdenvertaisuuden sekä itsemääräämisoikeuden toteutuminen (Talentia 2017).

Leppänen ja Pajunen (2017, 24) mukaan luonnon tavoitettavuus kaikille sekä mahdollisuus saada luontokokemuksia myös sisätiloissa on hyvin tärkeää ja se tasa-arvoistaisi myös terveyttä, sillä suhteellisesti eniten luonnosta ja luontoaltistuksesta hyötyisivät heikoimmassa asemassa olevat ihmiset. Lisäksi tutkimusten mukaan luonnonläheisyyden on todettu vahvistavan toimintakykyä ja lisäävän liikkumista sekä yhteisöllisyyttä useimmissa ikäryhmissä. Tämän vuoksi oleskelu lähiluonnossa tai luontokokemukset sisätiloissa tulisikin mahdollistaa kaikille ihmisille heidän omasta toimintakyvystään ja voimavaroista riippumatta. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–24.)

Kehittämistyössä noudatimme tutkimuseettisiä periaatteita Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2020) laatiman ohjeistuksen mukaisesti ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Kehittämistyömme perustamisvaiheessa solmimme sopimuksen opinnäytetyön tilaajan kanssa ja hankimme kyselyä ja haastattelua varten tarvittavat luvat yhteistyötaholta. Noudatimme yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja raportoinnissa sekä kehittämistyön tulosten arvioinnissa. Kehittämistyömme teoriapohjan tiedonhankinnassa pyrimme käyttämään eettisesti kestävää tietoa ja tietolähteitä. Opinnäytetyömme teoriaosuuden raportoinnissa kiinnitimme huomiota täsmälliseen viittaustekniikkaan, jolloin asianmukaisesti kunnioitamme alkuperäisen julkaisun tutkijaa ja todellista asiantuntijaa, ja annamme heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon. (Hirsjärvi ym. 2009, 22–24; Sosiaalitutkimuksen sosiodemografiset taustamuuttajat s.a.).

Kehittämistyön videomateriaalin käyttäjäasiakkaiden kokemusten ja ajatusten tiedonkeruumenetelmänä käytetty lyhyt Webropol -lomakekysely ja -haastattelu suunniteltiin ja toteutettiin siten, että vastaajan taustatietoja ei tiedusteltu liian yksityiskohtaisesti. Tällöin kysely ja haastattelu voitiin toteuttaa anonyymisti, jolloin vastaajia ei pysty tunnistamaan heidän antamiensa vastausten perusteella. Kyselyyn ja haastatteluun osallistuneiden taustatietoja ja vastausten perusteella saatua ja kerättyä aineistoa käytettiin vain tuotekehitetyn videomateriaalin toteutuksen onnistumisen sekä videomateriaalin käytettävyyden arviointiin. Kyselyn ja haastattelun avulla kerätty palaute ja tuloksena saadut vastaukset säilytettiin ja käsiteltiin luottamuksellisesti sekä tieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita noudattaen. Kyselyn ja haastattelun vastaukset hävitettiin asianmukaisesti heti kun tarvittava tieto aineistoa varten oli kerätty. Myös kehittämistyön tulokset julkaistaan siten, etteivät yksittäisten vastaajien taustatiedot tai yksilöidyt vastaukset tule esiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 22–24; Sosiaalitutkimuksen sosiodemografiset taustamuuttajat s.a.).

8 POHDINTA

Kaiken kaikkiaan PES-hanke antoi meille hyvin vapaat kädet toimia videoprojektin ja kehittämistyön parissa. Toisinaan olisimme kaivanneet myös aktiivisempaa yhteydenpitoa ja tavoitettavuutta PES-hankkeen ja Essoten yhteys-

henkilöiden taholta tai selkeämpiä ohjeita tai suuntaa työn tilaajalta, jolla projektia veisimme eteenpäin epäselvissä tilanteissa. Toimeksiantajan työelämäohjaajan eli mentorin arvion mukaan selkeämmin nimetty ja organisoitunut kehittämistiimi sekä selkeämpi kehittämistehtävä olisi voinut tukea opinnäytetyöprojektimme etenemistä.

Osaamisemme puute valokuvien riittävästä kuvantarkkuudesta videon muokausvaiheessa hidasti myös ennalta suunniteltua videoprojektin aikataulua. Emme ymmärtäneet puhelimella kuvattujen videoiden kuvantarkkuutta puutteelliseksi ja kameran lainaan saaminen ei mahdollistunut kesälomakaudella. Näin ollen videoprojektin jatkaminen siirtyi syksyyn, jolloin kumpikin meistä oli jo siirtynyt kokoaikaisesti vuorotyöhön. Mentorin arvion mukaan kehittämisprosessi on ollut pitkä ja ilmeisen haastava. Siirryimme videoprojektissa rohkeasti uudelle ja ennestään vieraalle alueelle, ja oppimista tapahtui kokeilemisen sekä erehdyksen kautta.

Koronapandemia aiheutti työelämäkumppanimme yhteyshenkilöiden työskentelyyn lisäkiireitä, jolloin yhteydenpitoon käytettävä aika oli rajallinen. Essoten toiminnoissa tapahtui muutoksia, joihin emme itse, eikä toki henkilöstökään pystynyt vaikuttamaan. Nämä seikat ja yllättävät muutokset kuitenkin vaikuttivat ja myös osaltaan viivästyttivät kehittämistyön etenemistä. Tuotekehitysprojektimme tuloksena valmistunutta videomateriaalia esitettiin keskussairaalan infonäytöillä vain muutamien viikkojen ajan, jonka jälkeen se poistettiin käytöstä. Alkuperäinen suunnitelma oli, että video olisi nähtävissä useiden kuukausien ajan ja mikäli mahdollista, video voisi jäädä viihtyvyyttä lisäämään vieläkin pidemmäksi aikaa. Noin seitsemän minuutin mittainen alkuperäinen videomme oli myös lyhennetty pieniksi alle minuutin pituisiksi pätkiksi ja osa videomateriaalista jäi näin ollen kokonaan käyttämättä. Tällöin myös ajatus alkuperäisen videon tarinallisuudesta vesittyi.

Syynä muutoksiin oli Essoten käytännöt. Infonäytöt tarvittiin pandemiasta ja tartuntaa ehkäisevistä toimintaohjeista tiedottamiseen. Ilmeisesti muutokset videomme pituuteen tehtiin myös tästä syystä. Toisaalta muutokset tulivat meille yllätyksenä, sillä niistä ei ehditty keskustelemaan kanssamme. Lopulta video poistettiin kokonaan esityksestä, sillä näytöt palvelivat kokoaikaisesti ko-

ronasta tiedottamista. Lisäksi keskussairaalan tiloissa oleskelua rajoitettiin. Tiloissa sai olla vain sairaalan asiakkaat, saattamassa olleet henkilöt ja henkilökunta. Suoritimme kyselyn ja haastattelun annettujen ohjeiden sekä aikataulujen puitteissa, silloin kun se Essoten mielestä oli mahdollista toteuttaa.

Opinnäytetyön raportointi tapahtui vähitellen. Oma jaksaminen ja motivaatio-kin kirjoittamiseen oli väsyneenä vähissä ja käytettävissä oleva aika työn ulkopuolella rajallinen. Lopulta raportointiosuus takkuili todella pahasti ja opinnäytetyön loppuun saattaminen viivästyi lähes kahdella vuodella alkuperäisestä suunnitelmasta. Kirjoittamisprosessissa ilmeni myös vahvimmin erilaiset tapamme työskennellä ja kirjoittaa tekstiä. Toisaalta tämäkin oli hyvä oppimiskokemus, vaikkakin se hidasti työn loppuun saattamista.

Parasta Etelä-Savoon -hanke loppui jo vuonna 2021, joten kehittämistyömme juurruttaminen hankkeen puolesta ei toteutunut. Omien aikataulujemme venymisen vuoksi kehittämistyömme juurruttaminen käytäntöön jäi toteutumatta, ja tämä jäi meitä harmittamaan. Videomateriaalimme jäi opinnäytetyön tilaaja PES-hankkeen ja opinnäytetyön työelämäkumppanin Essoten nykyisin Eloisan käyttöön. Nämä yhteistyötahot voivat hyödyntää tuottamaamme videomateriaalia haluamallaan tavalla. Omalta osaltamme olemme vieneet sosiaalialan työssämme, ohjaajana kehitysvammatyössä ja ohjaajana lastensuojelulaitoksessa, käytäntöön tämän kehittämistyön parissa omaksumaamme tietoa sekä PES-hankkeen pajatyöskentelyn aikana saatuja oppeja ja kokemuksia luonto-perustaisten menetelmien käyttämisestä asiakastyön tukena.

Kysely ja haastattelu osoitti, että videon käyttäjät pitivät tuottamaamme videomateriaalia tarpeellisena ja miellyttävänä katsella. Lähiluonnossa kuvatun luontovideon katselu herätti katsojissa muistoja myös aiemmista luontoelämyksistä ja -kokemuksista sekä mahdollisti ajatusten siirtymisen pois stressaavaksi koetusta ympäristöstä tai tilanteesta. Haastattelun vastauksista kävi ilmi, että virtuaaliluonto mahdollisti käyttäjille esteettisen kokemuksen ja tuotti pohdintaa luontoympäristöjen merkityksestä videon katsojalle. Nämä edellä mainitut tekijät toimivat mahdollistaen lumoutumista ja elpymisen kokemuksia. Kyselyn ja haastattelun vastaukset tukivat mielestämme teoriatiedossa esiintulleita aiempia tutkimuksia ja aiheesta kirjoitettua tietoa.

Videomateriaalin valmistuttua saavutimme kehittämistyön tarkoituksen ja keräämämme käyttäjätiedon perusteella myös kehittämistyön tavoite saavutettiin. Kehittämistyö osoitti, että luontoperustaisella videomateriaalilla oli positiivisia vaikutuksia käyttäjiin, ja tästä päätelmänä oli, että virtuaaliluonnon keinoin on mahdollista lisätä ja tuottaa hyvinvointia. Kerätyn tiedon perusteella myös arvioimme, että kehittämistyön tuotoksena valmistunutta luontoperustaista videomateriaalia voidaan jatkossa hyödyntää sekä käyttää sosiaali-, kasvatusta- ja terveysalan asiakastyön tukena.

Opinnäytetyömme mentorin lausunnon mukaan opinnäytetyön tuotoksena tuotettu videomateriaali käyttäjäkokemuksineen vastasi työn tavoitteeseen ja videomateriaali opinnäytetyön tarpeeseen. Mentori korosti, että opinnäytetyössä olisi kuitenkin ollut hyvä olla mukana vahvempi juurruttamis- ja levityssuunnitelma, jonka avulla sen käyttöönottoa Essoten, nykyisen Eloisan ympäristöön olisi voitu varmistaa. Nyt opinnäytetyöraportistamme puuttuu kuvaus juurruttamisesta. Mentorin lausunnon mukaan työn tulokset ovat käyttökelpoisia, sillä opinnäytetyössä on hyvin kuvattu virtuaaliympäristöjen sekä erilaisten luontoympäristöjen ja -elementtien merkitystä elpymisen näkökulmasta, ja tämän pohjalta on luotu video. Mentorin lausunnon mukaan video on käyttökelpoinen käytettäväksi sisätiloissa elpymisen edistämiseksi ja lisäksi videomateriaalia voisi käyttää teoreettisen viitekehyksen kera myös aiheen opetuksessa.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY, 9, 21, 28, 30–39, 42, 46.

Arvonen, S. 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus Oy, 12, 17–18.

Bodman, G. 2019. Nature as a source of wellbeing. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja 143. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf> [viitattu 31.3.2021].

Eskola, J. 2019. Tolppa-hankkeen toiminnallisuus ja kokemuksellisuus. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto, Levón-instituutti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0> [viitattu 11.4.2020].

Euroopan aluekehitysrahasto s.a. ESR:n rahoittaman hankkeen kuvaus. Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020. Saatavissa: <https://www.eura2014.fi/rctiepa/projekti> [viitattu 10.2.2020].

Green Care -Finland s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/> [viitattu 22.2.2021].

Hautamäki, L. 2019. Monilajinen hyvinvointi: eläimet, bakteerit, ympäristö ja ihmisen terveys. Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. PDF-dokumentti. Levón-instituutin julkaisuja 143. Saatavissa: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/> [viitattu 22.2.2020].

Heikkilä, K. & Kirveenummi, A. 2013. Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä. -Luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. Tutu e-julkaisuja 4/2013. Saatavissa: https://media.sitra.fi/2017/02/27174404/Tulevaisuuskuvia_luontokokemusten_hyodyntamisesta-2.pdf [viitattu 28.2.2020].

Helne, T. & Silvasti, T. 2012. Yhteyksiä luomassa eli askelia kestävämpään hyvinvointiin. Teoksessa Yhteyksien kirja: Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) Kelan tutkimusosasto. Helsinki: Juvenes Print, 15.

Hirsjärvi, S., Remes, H. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi, 22–24.

Hirvonen, A. & Koski, K. 2015. 10 syytä valita Green Care -palveluja. Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten, Agrisociale -hanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/322/10-SYYTa-VALITA-GREEN-CARE-palveluja-netti-s-.pdf> [viitattu 3.3.2020].

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A.L. 2019. Luova toiminta siltana itseän, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A.L. (toim.) Luovan toiminnan työtavat – Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–14.

Juusola, M. 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa A. Suomi, M. Juusola & E. Anundi (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin majakka, 8, 11, 19, 21.

Jääskeläinen, A. & Tolvanen, T. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli: Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulu. Sarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-316-148-1> [viitattu 1.4.2021].

Kananoja, A. & Karjalainen, P. 2017. Hyvinvoinnin edistäminen ja yhteisötyö sosiaalipolitiikan uusissa rakenteissa. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) Sosiaalityön käsikirja. 4., uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma Oy, 156.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 2011. Health and Well-Being. Well-being, Reasonableness, and the Natural Environment. Saatavissa: <https://deep-blue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/88110/j.1758-0854.2011.01055.x.pdf> [viitattu 27.4.2021]

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge: Cambridge University Press, 9, 25.

Karjalainen, P. 2017. Sosiaalityön osaamisen orientaatiot. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) Sosiaalityön käsikirja. 4., uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma Oy, 195.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä -Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus, 17, 22–23, 38, 79–80, 82, 88–89, 91, 102, 131.

Liuksiala, K. & Orrenmaa, A. 2017. Mielimatka - Läsnaöloa poluilla, laduilla ja laineilla. Helsinki: Viisas Elämä, 14–16.

Mielikäinen, K. & Kanninen, K. 2014. Metsänomistajat hyvinvointihyötyjen tuottajina ja käyttäjinä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 66–67.

Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. & Tyrväinen, L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Vitunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2019. Luonnonvarakeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-799-2> [viitattu 18.4.2022.].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 19–20, 66.

Parasta Etelä-Savoon –hanke. s.a. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/parasta-etela-savoon/> [viitattu 12.2.2020].

Saari, J. 2011. (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudamus: Helsinki, 11.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita, 18, 22, 24, 64–67.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot, 23–24, 60–61, 64, 68, 76–77, 82–84.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta, 43–44.

Soini, K. & Vehmasto, E. 2013. Vauhtia vihreän hyvinvoinnin talouteen. Kestävää hyvinvointia luonnosta: toimenpiteitä vihreän hyvinvoinnin talouden vauhdittamiseksi. Sitra. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/vauhtia-vihrean-hyvinvoinnin-talouteen/> [viitattu 30.1.2020].

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf> [viitattu 20.2.2020].

Sosiaalitutkimuksen sosiodemografiset taustamuuttujat s.a. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. WWW-dokumentti. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvanti/taustamuuttujat/taustamuuttujat/> [viitattu 24.5.2022].

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care -menetelmin. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 11, 29–31.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 2.painos. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, 6–18.

THL. 2019. Aiheet – Hyvinvointi- ja terveyserot – Eriarvoisuus – Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty: 4.5.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 10.2.2020].

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta, Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampereen Yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen [viitattu 22.5.2022].

Tulkki, J. 2012. Green Care – hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa Jankkila, H. (toim.) Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemi: Rovaniemen ammattikorkeakoulu julkaisusarja C 30, 15.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk> [viitattu 20.5.2022].

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2015. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen T. & Tuulentie S.(toim.) Hyvinvointia metsästä. 2. painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 5, 49, 56–57.

Ylilauri, M., Yli-Viikari, A. (toim.) 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja 143. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0> [viitattu 31.3.2021].

Yliviikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3> [viitattu 24.3.2021].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi, 57–61.

Windahl, R. & Välimaa, V. 2012. Tuotekehitysprojekti AMK-yritysyhteistyönä - Opas tekijöille ja toimeksiantajille. Turun ammattikorkeakoulu. Oppimateriaaleja 74. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163349.pdf> [viitattu 13.4.2021].

Luontoaiheista videomateriaalia koskevan Webropol -kyselyn saatesivu

Arvoisa kyselyyn osallistuja!

Tämä kysely on osa opinnäytetyötämme, joka on Parasta Etelä-Savoon -hankkeelle tehtävä kehittämistyö. 1.1.2019 – 31.12.2020 toteutettavaa hanketta hallinnoi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK) ja sen kumppaneina ovat Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä (Essote), Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak) ja Savonlinnan Kolomonen ry. Hanketta rahoittaa Etelä-Savon ELY-keskus Euroopan Unionin sosiaalirahaston tuella. Kehittämistyön tekemiseen on lupa Parasta Etelä-Savoon -hankkeelta ja kyselyn toteutukseen lupa Essoten organisaatiolta.

Kehittämistyömme tarkoituksena on kuvata luontoperustainen videomateriaali ja tämä lähiluonnossa kuvattu video on nähtävissä Mikkelin keskussairaalan infonäytöllä loka-marraskuussa 2020. Kyselyn tarkoituksena on selvittää millaisia kokemuksia / tunteuksia videomateriaali käyttäjissä herätti. Pyrimme kehittämistyössä selvittämään, mitä luontoelementtejä videomateriaalin tulisi sisältää ja millaisia luontoympäristöjä / luontonäkymiä meidän tulisi valokuvata, jotta mahdolliset virtuaaliluonnon hyvinvointia tuottavat vaikutukset ja mahdollinen elpymisen kokemus videon avulla voisi mahdollistua.

Kyselyn vastauksia käsitellään luottamuksellisesti sekä anonymisti. Yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa ja kyselylomakkeet tullaan hävittämään heti opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen Theseus-julkaisuarkistossa, josta se on vapaasti luettavissa. Osallistuminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista. Kyselyssä on valinta ja monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Pakolliset kysymykset on merkitty tähdellä. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa vain muutaman minuutin.

Kiitos aktiivisuudestasi osallistua kyselyyn!

Jos sinulla on kysyttävää koskien kyselyä tai opinnäytetyötämme, voit olla meihin yhteydessä s-postin välityksellä. Ystävällisin terveisin,

Tiina Pesonen, yhteisöpedagogiopiskelija Xamk, otipe014@edu.xamk.fi
Tanja Väisänen, sosionomiopiskelija Xamk, otava012@edu.xamk.fi

Essoten infonäytöllä esitettyä luontoaiheista videomateriaalia koskeva Webropol -kysely

Pakolliset kentät merkitty asteriskilla (*)

- **1. Vastaajan sukupuoli**

- nainen
- mies
- en halua vastata

- **2. Vastaajan ikä**

- alle 16
- 16–25
- 26–35
- 36–45
- 46–65
- yli 65

- **3. Asionti / toiminta ***

- potilas / asiakas
- saattaja / omainen
- henkilöstön edustaja
- muu rooli, mikä?

- **4. Kuinka tärkeä merkitys luonnolla on sinulle? ***

1 2 3 4 5

ei lainkaan tärkeä

erittäin tärkeä

- **5. Millaiset luontoympäristöt / maisemat koet miellyttävinä? Voit valita useita vaihtoehtoja. ***
 - vesielementit, esimerkiksi järvi, joki, meri
 - luonnon vehreys / kasvillisuuden monikerroksellisuus
 - luontotyyppien vaihtelevuus / monimuotoisuus
 - maaseutumaisemat
 - avarat näkymät korkealta, esimerkiksi kallion laelta
 - avoimet näkymät, esimerkiksi näkymä järvelle
 - puusto / suojaisa metsä
 - rakennetun ympäristön vähäisyys maisemassa
 - polut luontoympäristössä
 - tilan / vapauden tunne luontoympäristössä
 - rauhan / hiljaisuuden kokemus luonnossa
 - puistomaiset maisemat
 - jokin muu luontoympäristö, millainen?

- **6. Kiinnitkö huomiota infonäytön luontoaiheiseen videomateriaaliin tai katsoitko sen? ***
 - en
 - kyllä

- **7. Oliko infonäytön luontoaiheinen videomateriaali mielestäsi? ***
 - enimmäkseen miellyttävä
 - yhdentekevä
 - ei kiinnostava
 - en osaa / halua vastata

- **8. Olisitko kaivannut luontoaiheisen videomateriaalin taustalle myös luontoääniä sisältävää äänimaisemaa? ***

- kyllä
- ei
- en osaa vastata

- **9. Vaikuttiko info -näytön luontoaiheinen videomateriaali sinuun? Voit valita useita vaihtoehtoja. ***

- rauhoittavasti
- piristävästi
- stressiä lievittäen
- elvyttäen
- toi mieleen luontomuistoja / kokemuksia luonnosta
- ei mitenkään
- jotenkin muuten, miten?

- **10. Haluaisitko nähdä jatkossakin luontoaiheista videomateriaalia infonäytöllä? ***

- kyllä, perustelisitko miksi?
- ei, perustelisitko miksi?

- **11. Ja vielä lopuksi. Millaista palautetta haluaisit lähettää videomateriaalin tekijöille? Kiitos vastauksestasi!**

Ensimmäinen toteutettu luontoperustainen videomateriaali

https://ksamk-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/otipe014_edu_xamk_fi/ERRKN1VuI7hKicaH5F75N5cBu-YLJo2oivHsW1W3us3DDvA?e=U73KjR

Lopullinen luontoperustainen videomateriaali, jonka lähetimme Essotelle

https://ksamk-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/otipe014_edu_xamk_fi/Ed8kS9pG3h5Bp4eNWiom-NvMB_fcJU1Kj3Ght42lwJT55Rw?e=gnykYX

