

Sonja Tammela

LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT
NUORTEN HYVINVOINNIN
EDISTÄMISESSÄ
Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö
Sairaanhoitajakoulutus


Toukokuu 2015




MAMK

University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

	Opinnäytetyön päivämäärä 7.5.2015
Tekijä(t) Sonja Tammela	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sairaanhoidajakoulutus
Nimeke Luontolähtöiset menetelmät nuorten hyvinvoinnin edistämässä	
Tiivistelmä Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä tiedetään luonnon vaikutuksista nuorten hyvinvoinnin edistämässä, millaisia tuloksia on saatu luontolähtöisten menetelmien käytöstä nuorten hyvinvoinnin edistämässä sekä millaisia luontolähtöisiä menetelmiä on käytetty nuorten hyvinvoinnin edistämässä. Tavoitteena oli kehittää menetelmiä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Opinnäytetyö toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsausta varten määriteltiin seuraavat tutkimuskysymykset: Millaisia luontolähtöisiä menetelmiä on käytetty nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi? Minkälaisia tuloksia on saatu luontolähtöisten menetelmien käytöstä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen liittyen? Tutkimuskysymysten avulla muodostettiin työn viitekehys. Kriteerit tiedonhauille määriteltiin etukäteen ja toteutettiin systemaattinen tiedonhaku sähköisistä tietokannoista. Analysoitavaksi aineistoksi valikoitui yhdeksän (N=9) tutkimusta. Luontolähtöisten menetelmien käyttö terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi yleistyy kovaa vauhtia ja luonnon hyvinvointivaikutuksista saadaan jatkuvasti lisää positiivista tutkimustietoa ympäri maailman. Nuoruus on elämänvaihe, jolloin määrittyvät arvot ja asenteet ohjaavat ihmisen elämää pitkälle aikuisuuteen. Tällä hetkellä suomalaisten nuorten suurimpia hyvinvointiongelmia ovat psyykkiset ja fyysiset sairaudet, epäterveelliset elintavat sekä kognitiiviset häiriöt. Opinnäytetyö liittyi Hoivafarmi-hankkeeseen. Hoivafarmi-hankkeen päätavoite on kehittää työllistymistä tukevaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa ja tuottaa tutkimustietoa luontolähtöisen toiminnan vaikutuksista työ- ja toimintakykyyn. Kaikissa analysoiduissa tutkimuksissa saatiin positiivisia tuloksia luontolähtöisten menetelmien käytöstä nuorten hyvinvoinnin edistämässä. Tutkimustulosten perusteella yleisin tutkittu luontolähtöinen menetelmä oli eläinavusteisen toiminnan eri variaatiot. Tutkimuksissa oli käytetty myös hoivamaataloudellista sekä luontoympäristöavusteista lähestymistapaa. Tutkimustulokset jakautuivat kolmeen luokkaan. Selvästi eniten tutkimuksissa oli saatu tuloksia luontolähtöisten menetelmien vaikutuksista sosiaalisiin tekijöihin. Erityisesti sosiaalisten taitojen kehityksessä oli saatu laajasti positiivisia tuloksia. Toinen pääkategoria muodostui psyykkisistä tekijöistä. Kolmas pääkategoria olivat kognitiiviset tekijät. Tutkimusten perusteella erityisesti keskittymisvaikeuksista tai kehityksellisistä ongelmista kärsivien nuorten nähtiin saavan apua oppimiseensa luontolähtöisten menetelmien käytöstä.	
Asiasanat (avainsanat)	
luontolähtöiset menetelmät, nuorten hyvinvointi, nuorten hyvinvoinnin edistäminen, green care	
Sivumäärä 36 + 6	Kieli Suomi
Huomautus (huomautukset liitteistä) Liitteitä 2	
Ohjaavan opettajan nimi Leena Uosukainen, Pirjo Hartikainen	Opinnäytetyön toimeksiantaja Hoivafarmi-hanke

DESCRIPTION

	Date of the bachelor's thesis 7.5.2015
Author(s) Sonja Tammela	Degree programme and option The Degree programme in Nursing
Name of the bachelor's thesis Nature-based activities in promotion of adolescents' well-being. Literature review	
Abstract The purpose of this study was to survey what kind of nature-based activities have been used in promotion of adolescents' well-being and what kind of results have been reported of nature-based activities in promotion of adolescents' well-being. The aim was to develop methods for promotion of adolescents' well-being. In this thesis systematic literature review was used as a research method. Research questions were defined to provide a theoretical framework for the study. Research questions were: What kind of nature-based activities have been used in promotion of adolescents' well-being? What kind of results have been reported in nature-based activities in promotion of adolescents' well-being? The systematic information search was conducted electronically. A total of nine (N=9) original studies were included in this literature review. Nature-based activities are becoming common additional methods in promotion of health and wellbeing. An increasing number of studies are showing positive effects of nature-based activities. Adolescence is a phase of life, in which values and attitudes are defined and they will have far-reaching impacts in life. Nowadays the major problems among Finnish adolescents are mental and physical illnesses, unhealthy lifestyles and cognitive problems. This thesis is part of project Hoivafarmi. The main purpose of Hoivafarmi is to develop nature and animal-based activities that support employment and encourage research about the effects of nature-based activities on well-being. There were positive results in every study that was analysed in literature review. Based on the study results the most researched methods were different variations of animal-assisted interventions. Care farm and nature-assisted methods were also used in studies. The results divided in three main categories. Clearly most of the obtained results related to social factors. Especially in development of social skills positive outcomes were reported commonly. Mental and cognitive factors formed the other two main categories. The studies suggest that especially adolescents with concentration difficulties or developmental problems reached the most positive learning outcomes by nature-based activities.	
Subject headings, (keywords) nature-based activities, adolescents' well-being, promotion of adolescents' well-being, green care	
Pages 36 + 6	Language Finnish
Remarks, notes on appendices 2 appendices	
Tutor Leena Uosukainen, Pirjo Hartikainen	Bachelor's thesis assigned by Hoivafarmi-hanke

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN	2
3	LUONTO HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ	4
3.1	Historiaa luonnon hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämisessä.....	4
3.2	Green care -käsitteestä.....	5
3.3	Luontolähtöinen toiminta ja menetelmät	6
4	NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN	9
4.1	Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....	9
4.2	Nuorten hyvinvointiongelmät Suomessa.....	10
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	12
6	TOTEUTUSSUUNNITELMA	12
6.1	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	12
6.2	Tiedonhaku ja aineiston keruu.....	13
6.3	Tutkimusaineisto ja aineiston analyysi.....	14
6.4	Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus.....	21
7	TULOKSET	21
7.1	Luontolähtöiset menetelmät.....	22
7.2	Luontolähtöisten menetelmien vaikutukset	24
8	POHDINTA	31
	LÄHTEET	33

LIITTEET

1 Finkin malli

2 Alkuperäistutkimukset

1 JOHDANTO

Elinympäristön tiedetään selkeästi vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Jatkuvan kaupungistumisen vuoksi käsitys luonnosta ja maaseudusta sekä niiden merkitys ihmiselle on muuttunut valtavasti viime vuosikymmenten aikana. Kiire ja stressi lisääntyvät, yhä yleisempiä ovat myös henkiset ja fyysiset sairaudet. Luonnon, maaseudun ja eläinten elvyttävästä ja rauhoittavasta vaikutuksesta tiedetään laajalti, silti harvalla on mahdollisuus päästä nauttimaan näistä entisaikaan niin itsestään selvistä oikeuksista jokapäiväisessä elämässään.

Luontolähtöisten menetelmien käyttö hyvinvoinnin edistämässä yleistyy jatkuvasti ympäri maailmaa. Toiminta perustuu luonnon ja maaseutu ympäristön sekä eläinten positiivisiin vaikutuksiin ihmisen elämänlaadun ja hyvinvoinnin edistämässä. Luonnon hyvinvointivaikutuksista on jo melko paljon kansainvälistä tutkimustietoa. Luontoa voidaan käyttää apuna monenlaisten asiakasryhmien kohdalla aina lapsista ikäihmisiin. Erityisesti mielialaan, kognitiiviseen kehitykseen ja erilaisiin käytöshäiriöihin on saatu paljon positiivisia tutkimustuloksia luontolähtöisten menetelmien käytöstä.

Tällä hetkellä nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tilasta on suhteellisen vähän tutkittua tietoa Suomessa. Huomiota kuitenkin herättävät lisääntyvät käytöshäiriöt, psyykkiset ja fyysiset sairaudet sekä epäterveelliset elintavat. Ylivilkkautta ja aggressiivista käyttäytymistä raportoidaan nuorten keskuudessa olevan huolestuttavan paljon. Joka kymmenes lapsi tai nuori tarvitsee hoitoa tai tutkimuksia psyykkisiin oireisiin, masennuksen ollessa yksi yleisimmistä diagnosoiduista psyykkisistä sairauksista nuorilla. Pitkäaikais-sairauksista diabetes, astma ja allergiat ovat yleistymässä olevia, terveyttä haittaavia sairauksia. Yhä useampi nuori Suomessa on ylipainoinen, ravintotottumukset ovat epäterveellisiä, liikkuminen ja riittävän unen saanti on liian vähäistä.

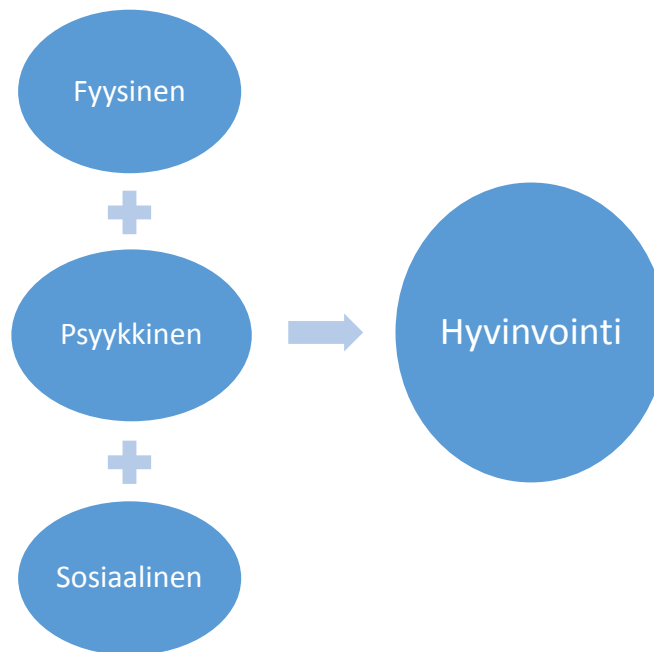
Tämän opinnäytetyön aiheena on luontolähtöiset menetelmät nuorten hyvinvoinnin edistämässä. Nuorilla tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan 10–17 vuoden ikäisiä. Aihe on muovautunut nykyiseen muotoonsa syksyn 2014 ja kevään 2015 aikana. Valitsin aiheen oman kiinnostukseni aiheita kohtaan ja sen ajankohtaisuuden vuoksi.

Opinnäytetyö toteutetaan osana Hoivafarmi-hanketta. Hoivafarmi-hankkeen päätavoite on kehittää työllistymistä tukevaa luonto- ja eläinavusteista toimintaa sekä tuottaa tutkimustietoa luontolähtöisen toiminnan vaikutuksista työ- ja toimintakykyyn. Hanke toteutetaan yhteistyössä Mikkelin ammattikorkeakoulun ja Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin kanssa. Hanke on alkanut marraskuussa 2014 ja sen jatkuu lokakuuhun 2016 asti. (Hoivafarmi 2014.)

2 HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

Hyvinvointi ei ole mitenkään yksiselitteinen tai yksinkertainen määrittää, vaan useiden yksittäisten tekijöiden summa. Sahonen & Vuorio (2014, 11) kirjoittavat hyvinvoinnin määrittelystä seuraavan laisesti "Ihmisten hyvä elämä rakentuu heidän kokemuksistaan omissa arjen ympäristöissään. Perinteisessä pohjoismaisessa hyvinvointinäkemyksessä julkinen valta on määritellyt ne, pääosin materiaaliset seikat, joiden se katsoo olevan merkityksellisiä ihmisten hyvinvoinnille." Raportissa tarkastellaan kriittisesti hyvinvoinnin objektiivista ja subjektiivista käsitystä.

Vasta viime aikoina subjektiivisen hyvinvoinnin merkitystä on alettu ymmärtää suomalaisessa yhteiskunnassa. Subjektiivisesti katsottuna hyvinvoinnin keskeisiin seikkoihin lukeutuvat seuraavat asiat: asuinympäristö, osallistuminen ja aktiivisuus, itsensä kehittäminen, elintaso, ympäristö, työelämä, terveys, turvallisuus, onnellisuus ja tulevaisuus sekä tasa-arvo. Kokonaisvaltaisesti katsottuna yhdistämällä kokemuksellisen, sisäisen ja ulkoisen hyvinvoinnin, sen tärkeimpinä osatekijöinä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi/elämänlaatu, tai toisin sanoin fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Kuva 1. havainnollistaa tätä yhteyttä. (Vaarama 2010, 11–12; Hyvinvointi ja terveyserot 2013; Sahonen & Vuorio 2014, 12–14.)



KUVA 1. Hyvinvoinnin osatekijät

Lainsäädännössä hyvinvoinnin edistämisen tukena toimivat terveyden edistämistä säättävät terveydenhuoltolaki ja kansanterveyslaki. Muita hyvinvoinnin edistämistä määrittäviä lakeja ovat muiden muassa raittiustyölaki, tupakkalaki, alkoholilaki sekä sosiaalihuoltolaki. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015a) on listannut seitsemän erillistä terveyden edistämisen osa-alueita. Ensimmäisenä ovat elintavat ja elinympäristö. Esimerkiksi päihteiden ja tupakkatuotteiden käytöstä on määritelty ikäraajat laeissa ja näiden ikärajojen tarkoituksena on terveyden edistäminen. Lisäksi yhdyskuntarakenteen tasapainoisuudella, turvallisuudella, viihtyvyydellä ja sosiaalisilla kontakteilla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Toisena osa-alueena on liikunta ja ravinto. Liikunta ja terveellinen ravinto ehkäisevät sairauksia, parantavat terveyttä ja lisäävät toimintakykyä. Tapaturmat on kolmas terveyden edistämisen osa-alue, koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ollessa keskeinen kansanterveysongelma Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriö myös vastaa tartuntatautien torjunnan yleisestä suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta, joka on neljäs osa-alue. Tähän kuuluu muun muassa kansallinen rokotusohjelma. Viidentenä on terveyden edistäminen kunnissa. Tähän kuuluu muun muassa kuntien velvollisuus edistää väestön terveyttä ja kaventaa terveyseroja sekä puuttua terveyttä vaarantaviin riskitekijöihin. Kuudentena osa-alueena on terveyserojen kaventaminen. Tavoitteena on vähentää sairastavuutta ja ennenaikaisia kuolemia, parantaa väestön työ- ja toimintakykyi-

syyttä sekä vähentää sosiaali- ja terveystalveluiden tarvetta. Viimeinen osa-alue on seksuaaliterveyden edistäminen. Sosiaali- ja terveystalvelitiikan strategiassa painotetaan muun muassa nuorten seksuaaliterveyden edistämistä.

Terveyden edistämisen ohella hyvinvoinnin edistämiseen sisältyy myös osallisuuden edistäminen, päihdehaittojen ja riippuvuuksien ehkäisy, väkivallan ja rikosten ehkäisy sekä ympäristöterveys. Osallisuuden edistämisen tavoitteena on eri-ikäisten ja taustoiltaan erilaisten ihmisten ihmisarvoisen elämän takaaminen. Näihin liittyy esimerkiksi koulutuksen ja asumisen turvaaminen, köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäiseminen sekä perheiden hyvinvoinnin lisääminen. Päihdehaittojen ja riippuvuuksien ehkäisyssä tavoitteina ovat muun muassa päihteiden ongelmakäytön vähentäminen ja ehkäisy sekä päihteiden ongelmakäyttäjien toimintakyvyn edistäminen ja heidän läheistensä turvallisuuden lisääminen. Väkivallan ja rikosten ehkäisemisessä strategisia painopisteitä ovat muun muassa väkivallan torjunta ja uhrien tukipalveluiden kehittäminen, itsemääräämisoikeutta loukkaavien rikosten ennaltaehkäisy ja nuorten väkivaltaisuuden vähentäminen. Ympäristöterveyden edistämisen painopisteitä ovat terveydensuojelu, kemikaalivalvonta, geeniteknologian käyttö ja kehittäminen, bioteknologian valvonta ja seuranta sekä väestön suojeleminen haitallisilta säteilyiltä. (Sosiaali- ja terveystalvelitiineriö 2015b; Sosiaali- ja terveystalvelitiineriö 2015c; Sosiaali- ja terveystalvelitiineriö 2015d; Sosiaali- ja terveystalvelitiineriö 2015e.)

3 LUONTO HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

3.1 Historiaa luonnon hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämisisssä

Ihminen on elänyt luonnon armoilla ja ehdoilla vuosituhannet. Ihmisellä on ollut tietoa luonnon positiivisista vaikutuksista ihmiseen iät ja ajat, jo muinaisessa Egyptissä hovi-lääkärit määräsivät puutarhakävelyitä potilailleen. Luostarilaitos on myös hyödyntänyt viherympäristöä ja luonnosta saatavia lääkkeitä hoivatessaan sairaita ja loukkaantuneita. Euroopassa varhaisimpina merkkeinä Green Care -tyyppisistä toiminnasta pidetään belgialaisen maaseutukylä Geelin toimintaa 1300-luvulla. Kylän tehtävä oli hoivata vieraitaan luontoympäristöä hyödyntäen. Toiminta oli tavoitteellista ja vieraiden edistymistä mitattiin säännöllisesti pidettävin punnituksin. (Salovuori 2009, 8; Sempik 2010, 13–14; Salovuori 2014, 12–13.)

Yksi suuri edistysaskel voidaan nähdä tapahtuneen 1700-luvulla, kun muutamat tohtorit havainnoivat luontoympäristön vaikuttaneen positiivisesti potilaidensa tilaan. Siihen asti "mielenvikaisia" oli pidetty parantumattomasti sairaina.

1798 yhdysvaltalainen tohtori Benjamin Rush raportoi puutarhatöiden parantavasta vaikutuksesta mielisairaiden hoidossa. 1841 valmistui Suomessa uusi valtakunnallinen "houruinhoitolaitos", Lapinlanden sairaala, jossa myös tiedettiin kauniin ja viihtyisän ympäristön sekä puutarhatyön terapeuttisista vaikutuksista. (Rappe ym. 2003, 13; Sempik 2010, 14; Salovuori, 2014, 12.)

Myös eläinten käytöstä terapeuttisessa tarkoituksessa on pitkät perinteet. Ihmisen ja koiran läheisestä suhteesta on tiettävästi viitteitä jopa 12 000 vuoden takaa. Edellä mainitussa Geelin kylässä olivat sielläkin eläimet mukana hoito-ohjelmassa. 1700-luvun lopulla englantilaiset kveekarit perustivat lepokodin, jossa eläinten hoito ja puutarhatyöt olivat osana hermostollisista oireista kärsivien potilaiden hoitoa. (Salovuori 2014, 14.)

3.2 Green care -käsitteestä

Yksi tunnetuimmista luontolähtöisistä menetelmistä on green care, eli vihreä hoiva. Nykyään green care on nopeasti kehittyvä maailmanlaajuinen ilmiö. 1980-luvulla julkaistujen tutkimuksen tultua suuren kansan tietoisuuteen yleinen kiinnostus luontoavusteisista hoitomenetelmistä kohtaan on kasvanut ja näyttö toiminnan vaikuttavuudesta on nykyään erittäin vahvaa (Salovuori 2014, 8).

Green care -käsite on ensimmäisen kerran esitetty Suomessa vuonna 2006 Maa- ja elintarviketutkimuskeskuksessa (MTT), joka tuolloin oli mukana eurooppalaisessa maataloilla tapahtuvassa Green Care -toiminnassa (Vehmasto, 2014). Green Care Finland ry on Suopangin (2011, 6) mukaan perustettu vuonna 2010. Yhdistyksessä on mukana tutkimustahoja, yrittäjiä ja kehittäjiä sekä oppilaitoksia. Yksi sen tärkeimmistä tarkoituksista on määritellä green care -käsitteenä ja luoda kriteerit green care -toiminnalle. Tällä hetkellä Suomessa toimii noin 300 päätoimisesti hoivapalveluita tuottavaa green care -maatilaa (ProAgria 2014).

Green care sisältää tavoitteiltaan ja asiakasryhmiltään kahta erilaista palvelutyyppeä. Nämä ovat luontohoiva, joka on sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaista toimintaa, sekä luontovoima palvelut, joihin kuuluu elämänlaadun parantaminen, sairauksien ehkäiseminen ja työhyvinvointi. (Green Care Suomessa 2014, 8; GC-toiminnan esittely 2013, 2–4.)

Green care ei kuitenkaan tarkoita kaikkea toimintaa, mikä tapahtuu luonnossa. Toiminnan tulee olla tavoitteellista ja sen tulee olla suunniteltu terveyden edistämistä ja -ylläpitämistä sekä hoivaa ajatellen. On myös huomioitava, että kaikin ajoin green care ei ole perusteltu toimintatapa. Osallistujan tulee olla jossain määrin kiinnostunut toiminnasta, sekä elollisesta ja elottomasta luonnosta. Toiminta tai siinä käytetyt elementit eivät saa aiheuttaa osallistujassa pelkoa. Myös allergiat voivat olla rajoittava tekijä toimintaa toteutettaessa. (Haubenhofen ym. 2010, 106.)

Kansainvälisesti green care -toiminnassa on mukana monia eri toimijoita useilta eri toimialoilta. Eri puolilla Eurooppaa green care -toiminnassa käytetään erilaisia nimityksiä ja käsitteitä, jotka myös sisällöiltään eroavat toinen toisistaan. Käsitteiden välinen ero määräytyy muun muassa kunkin toiminnan painopisteen mukaan. Näissä on kuitenkin erotettavissa kolme pääsuuntausta, jotka ovat kuntouttava maatilatoiminta eli hoivamaatalous, terapeutin puutarhojen ja kasvien hoito eli puutarhaterapia, sekä eläinavusteiset menetelmät.

(Yli-Viikari ym. 2009, 10–11; Haubenhofen 2010, 107–109; Soini ym. 2011, 321.)

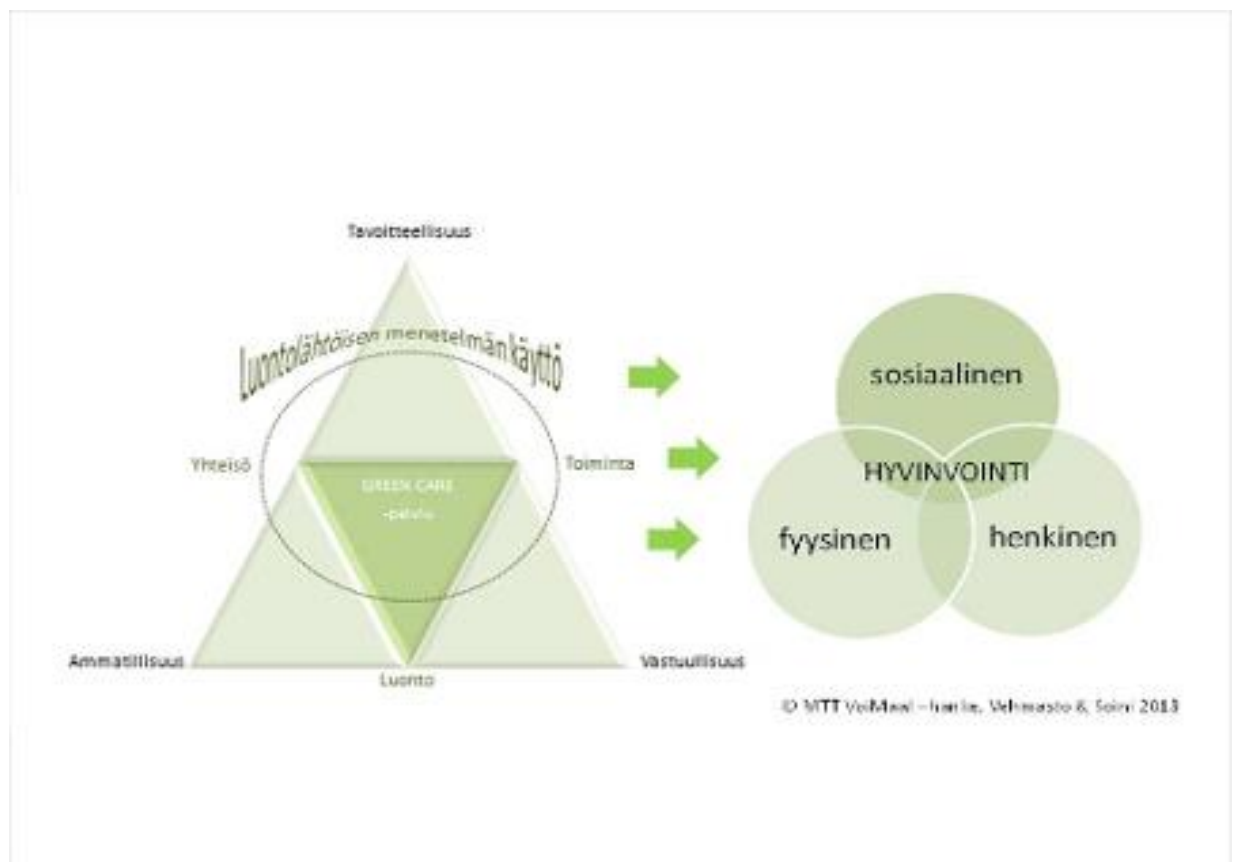
3.3 Luontolähtöinen toiminta ja menetelmät

"Jos luonto saadaan ihmisten ulottuville ja ihmiset luontoon, hyvinvointi lisääntyy", väittävät Särkkä ym. (2013, 7). Samoilla linjoilla ovat monet muutkin tutkijat. Tieto ja kiinnostus asiaa kohtaan lisääntyvät kovaa vauhtia ja luontolähtöisten hoitomenetelmien käyttö yleistyy maailmanlaajuisesti. Kaupungistuneiden ja teknologisoituneiden elinolojemme seurauksena ihmisen kiinnostus luontoa ja omaa hyvinvointiamme, sekä yksilöllisiä ja asiakaslähtöisiä hyvinvointipalveluita kohtaan on kasvanut.

Green care on yläkäsite useille erilaisille kuntoutumisen ja terveyden edistämisen toiminnolle, joissa hyödynnetään luonnon, eläinten ja maaseudun vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Kaikenlaisessa green care -toiminnassa yhteistä on

luonnon ja ympäristön, eläinten sekä maataloustyön hyödyntäminen elämänlaadun parantamiseksi sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi (Yli-Viikari ym. 2009, 7; Haubehofer ym. 2010 106; Kangasniemi & Koivuniemi 2011; Salovuori 2014, 10.) Toiminnan lähtökohtana on ammatillisuus, tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys. Toimintaa pystytään soveltamaan monenlaisille asiakasryhmille aina lapsista ikäihmisiin. (Salovuori 2014, 9–10.)

Green care -toiminnan pohjana on näyttöön perustuva tieto, joka osoittaa luonnolla olevan muun muassa tehokas stressiä alentava ja keskittymistä lisäävä vaikutus. Luontoa pidetään myös hyvänä vastapainona laitospelämään. Lisäksi luonnossa voidaan parantaa motoriikkaa, fyysistä kuntoa ja vastustuskykyä. Eläinavusteisia menetelmiä puolestaan voidaan käyttää monilla tavoin avuksi tunteiden ilmaisuun ja vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa. (Salovuori, 2014. 8.) Vaikutukset syntyvät ilman tietoista ajattelua ja välittyvät kokonaisvaltaisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Jo pelkillä sisätiloissa nähdyllä luontokuvilla on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja mieleen. (Salonen 2006, 54.)



KUVA 2. Green care -toimintamallin ydinalueet (Luonnonvarakeskus 2014)

Green care -toiminnassa yhdistyvät yhteisö, toiminta ja luonto sekä tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Kuva 2. havainnollistaa green care -toimintamallin ydinalueet. (Luonnonvarakeskus 2014.) Kuvasta käy ilmi, kuinka toimintaan vaikuttavat tekijät ovat sidoksissa toisiinsa ja yhdessä muodostavat kokonaisuutena toimivan pohjan green care -toiminnalle.

Sempik ym. (2010, 9) määrittävät joitain pääasioita, joita he pitävät luontolähtöisten menetelmien arvopohjana. Näitä ovat muun muassa seuraavat toteamat:

- Luonto on tärkeä ihmiselle ja sen tärkeyttä nykyään usein vähätellään
- Ihminen voi löytää lohtua olemalla luonnollisissa paikoissa, olemalla yhteydessä luontoon ja hoitamalla eläimiä ja kasveja
- Luontoyhteydellä on myös positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin fyysisten, psykologisten ja hengellisten hyötyjen kautta

Luontolähtöisissä hoitomenetelmissä käytetään kolmea peruselementtiä; luonto, yhteisö ja toiminta. Näistä luonto on tapahtumapaikka, kohde tai väline. Vuorovaikutteisuus kiinnittää yksilön yhteisöön ja mahdollistaa osallisuuden. Toiminta puolestaan yhdistää nämä tekijät ja antaa mahdollisuuden oppimiselle ja kokemiselle (GC-toiminnan esittely 2013.)

Kuten edellä jo mainitaan, luontolähtöisistä menetelmistä voidaan karkeasti erotella kolme pääsuuntausta. Nämä ovat puutarhan ja luontoympäristön käyttö, hoivamaataloustoiminta sekä eläinavusteiset menetelmät. Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, että nämä kaikki kolme muotoa kulkevat enemmän tai vähemmän käsi kädessä, eikä toinen poissulje toistaan. (Yli-Viikari ym. 2009, 10; Haubenhofen 2010, 107.)

Ensimmäinen suuntauksista on terapeuttista toimintaa, jossa hyödynnetään puutarhoja, kasveja ja maisemaa. Toiminta on yleensä yhteydessä sairaaloihin, hoitokoteihin ja koulutukseen. Terapiapuutarhat ovat nimenomaisesti suunniteltu sairaudesta tai onnettomuudesta toipumisen ja kuntoutumisen tueksi. Tällaiset puutarhat ovat esteettisesti ja aistillisesti miellyttäviä paikkoja, joissa on yleensä kukkia, pensaita tai puita, lähteitä tai muita vesialueita ja istumapaikkoja rentoutumista varten. Terapeuttisen puutarhan voi kokea joko passiivisesti sitä aistien katsellen ja kuunnellen, tai aktiivisesti siellä kulkien ja sitä tutkien. (Yli-Viikari ym. 2009, 11; Haubenhofen 2010, 108–109.)

Toisessa suuntauksessa toiminta sijoittuu maatilalle. Periaatteena on, että maatilan resursseja, kuten maataloustöitä, eläinten hoitoa ja luonnossa liikkumista hyödynnetään monipuolisesti asiakkaan kuntoutumisen tukena. Toimintaa käytetään sekä psyykkisen että fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tai koulutuksellisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Hoivamaataloutta voidaan käyttää apuna esimerkiksi asiakkaiden kanssa, jotka kärsivät psyykkisistä ja sosiaalisista ongelmista, kognitiivisista ongelmista, keskittymishäiriöistä, päihderiippuvuudesta, tai esimerkiksi työperäisestä stressistä. (Yli-Viikari ym. 2009, 10–11; Haubenhofen ym. 2010, 107–108.)

Kolmas toimintamuoto hyödyntää eläimiä. Yleisimmin puhutaan joko eläinavusteisesta terapiasta tai laajemmin eläinavusteisesta toiminnasta. Toiminnan lähtökohtaisena ajatuksena on ihmisen ja eläinten välisen siteen hyödyntäminen. Toimintaa voidaan toteuttaa melkein missä tahansa ympäristössä ja se yleensä sisältää eläimen ja asiakkaan välistä kanssakäymistä. Epäselvää lienee se, mikä luetaan eläinavusteiseksi hoitomenetelmäksi ja mikä ei, sillä toisten lähteiden mukaan eläinavusteinen toiminta ei ole kovin laajalle levinnyttä (Yli-Viikari 2009, 11), ja toisten lähteiden mukaan taas toiminta on hyvinkin suosittua (Haubenhofen ym. 2010, 109). Eläinavusteinen toiminta on kuitenkin usein tarkkaan räätälöity asiakkaan tarpeiden mukaiseksi ja saadut tulokset ja toteutus on yksityiskohtaisesti dokumentoitua ja arvioitua. (Yli-Viikari ym. 2009, 10–11; Haubenhofen ym. 2010, 108–110; Vehmasto 2014, 12.)

Näiden kolmen pääsuunnan lisäksi meillä Suomessa yksi laajalti käytetty menetelmä on luontoavusteisuus, jossa painottuu luonnon elvyttävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Tämä sisältää muun muassa seikkailukasvatusta ja elämyspedagogiikkaa, erämaaterapiaa ja tavoitteellista luontoliikuntaa. Elämyspedagogiikan tavoitteisiin kuuluu vastuunotto, itsetuntemuksen kasvaminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Erämaaterapiassa asiakas viedään ympäristöön, jossa hän on erossa ongelmia tuottavista tekijöistä. Tavoitteellinen luontoliikunta puolestaan on terveyttä edistävää ja tavoitteellista liikuntaa, joka tapahtuu luontoympäristössä. (Haubenhofen ym. 2010, 109; Vehmasto 2014, 12.)

4 NUORTEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

4.1 Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Nuoruus on elämänvaihe ja ajanjakso, jonka aikana tapahtuu nopeaa kasvua ja muutoksia lapsuudesta aikuisuuteen. Se on hämmentävää aikaa monilla tavoin, eikä ylilyönneiltäkään aina vältytä. Käsiteltäessä nuorten hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä on olennaista muistaa, että missään muussa elämänvaiheessa ei tapahdu yhtä paljon ja yhtä nopeasti muutoksia kuin nuoruudessa ja murrosiässä. Uusien asioiden päällekkäinen tapahtuminen ja kokeminen voi johtaa nuoren hyvinvoinnin järkkymiseen. Tässä elämänvaiheessa kodin ja perheen merkitys korostuu. Vanhempien keskinäinen suhde sekä koko perheen väliset suhteet vaikuttavat siihen, minkälaisen mallin elämäänsä nuori omaksuu. (Nyyti ry 2014; Väestöliitto 2015.)

Nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on lukuisia. Asenteet, elintavat ja käyttäytymismallit omaksutaan jo varhain lapsuudessa ja nuoruudessa. Perheen ja muun lähiympäristön vaikutus nuoren hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavien toimintamallien muotoutumisessa on merkittävä. Myönteisiin toimintamalleihin kuuluvat muun muassa terveelliset elintavat kuten tasapainoinen suhde liikunnan ja levon välillä, päihteettömyys, monipuoliset, terveelliset ruokailutottumukset, tasapainoinen mielenterveys ja sosiaaliset suhteet sekä harrastukset. (Suomen akatemia 2010.)

4.2 Nuorten hyvinvointiongelmät Suomessa

Kuten useista lähteistä käy ilmi, nuorten hyvinvoinnin tilasta Suomessa on kerätty erittäin vähän tietoa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010; Mäki ym. 2010, 15; Lagström 2013; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Nykyinen terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on kehittänyt lasten ja nuorten terveysseurantaa vuonna 2006 alkaneessa Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen -hankkeessa (LATE). Vuosien 2007–2008 aikana hanke kokosi tietoa suomalaisten lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin tilasta teettämänsä kyselyn avulla. (Mäki ym. 2010, 3). Nuorten hyvinvoinnin edistämällä on kauaskantoiset vaikutukset, sillä lapsena ja nuorena omaksutut tavat ja asenteet vaikuttavat aikuisiän terveyteen ja sairauteen sekä yhteiskunnan ulkopuolelle jääneet tekevät myöhemmällä iällä todennäköisemmin terveyttä vaarantavia elämäntapavalintoja (Ivanoff ym. 2006, 15).

Vaikka Suomessa pikkulasten kuolleisuus on erittäin pieni ja kansainvälisessä vertailussa suomalaisten lasten ja nuorten terveys on kärkiluokkaa, ei terveyttä kuitenkaan

voida sanoa hyväksi (Terveyskirjasto 2005; Kaikkonen 2012, 178). Erityisesti psykososiaaliset ongelmat sekä astma, allergiat ja diabetes nuorten keskuudessa ovat yleisty-
mässä olevia, haittaavia pitkäaikaissairauksia. Jo ainakin 10 % lapsista ja nuorista kärsii
hoitoa tai tutkimuksia vaativista psyykkisistä ongelmista ja yhtä usealla 12–18 -vuoti-
aalla nuorella on yksi tai useampi pitkäaikaissairaus. (Terveyskirjasto 2005a; Terveys-
kirjasto 2005b.) Näiden lisäksi Ivanoff ym. (2006, 15) puolestaan kirjaavat lasten ter-
veyttä uhkaaviksi tekijöiksi muiden muassa liikunnan puutteen sekä sosiaaliset ongel-
mat.

Suomen kuntaliitto ja Mannerheimin lastensuojeluliitto ovat yhdessä laatineet laajan
lapsipoliittisen ohjelman. Lapsipolitiikan tarkoituksena on turvata turvallinen lapsuus,
huolehtia lapsuuden voimavaroista lapsen eri kehitysvaiheissa ja perheen elämäntilan-
teissa ja edistää lapsen mahdollisuutta toimia aktiivisesti osallistuvana kuntalaisena.
Terveys 2015 -kansanterveysohjelman yksi tavoite on edistää lasten ja nuorten hyvin-
vointia. Valtioneuvoston toimintasuunnitelmassa korostuvat seuraavat toimintasuun-
nat:

- perheiden tukeminen sekä lapsiperheiden ja työelämän yhteensovittaminen,
- päivähoidon ja peruskoulun lasten terveyttä edistävän roolin kehittäminen,
- syrjäytymisuhassa olevien lasten ja perheiden auttaminen,
- lasten psykososiaalisen hyvinvoinnin indikaattoreiden kehittäminen,
- koulujen, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä nuorisotoiminnan yhteistyön pa-
rantaminen sekä
- viranomaisten, järjestöjen, koulujen, vanhempien ja nuorten yhteistyön kehit-
täminen alkoholin käytön ja huumekekeilujen vähentämiseksi.

(Ivanoff 2006, 15–16; Kansanterveyden neuvottelukunta 2012, 59–60.)

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön (2011, 12–14) julkaisemassa Lasten ja nuorten terveyden
ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset selvityksessä keskeisinä
haasteina nostetaan esille terveystottumuksien ja elämäntilanteiden haasteet. Näitä ovat
muun muassa ylipaino ja liian vähäinen liikunta, erilaiset fyysiset ja psyykkiset ongel-
mat, erityisesti masennus sekä päihteiden käyttö. Huostaanottojen ja lastensuojelun
avohuollon tukitoimien piirissä olevien määrä on jatkuvassa kasvussa. Myös erityisope-
tusta saavien koululaisten määrä on lisääntynyt. Perheiden terveyskäyttäytymisellä ja
sosioekonomisella tilanteella on suuri vaikutus nuorten terveyteen ja hyvinvointiin.

Lastensuojelun avohoidon piirissä olevien ja kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä on jatkuvasti kasvanut 1990-luvun alun jälkeen. Myös mielenterveyshäiriöiden määrä ja niiden vaikeusaste lasten ja nuorten keskuudessa on kasvanut. Mainittavia huomioita on tehty myös erilaisten oppimisvaikeuksien yleisyydestä, joilla puolestaan on yhteys syrjäytymisriskiin. (Saarinen 2007.)

Lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana. Nykyään yli 10 prosenttia nuorista on ylipainoisia. Ylipaino on riskitekijä monille pitkäaikaissairauksille, kuten aikuistyyppin diabetekselle, jota on viime vuosina todettu jo lapsilla. Toisaalta lisääntyneitä ravitsemuksen ongelmia ovat myös syömishäiriöt. (Ivanoff ym. 2006, 15.)

Nuorten päihteiden käyttö on monimuotoinen ongelma. Sosiaaliset ongelmat ovat usein nuorten päihteiden käytön taustalla, mutta päihteiden käyttö itsessään voi ajaa sosiaaliin ongelmiin ja syrjäytymiseen. Huumeriippuvuuden katsotaan olevan myös kansanterveydellinen ongelma, sillä se lisää muun muassa tulehdusten ja veritartuntatautien määrää. (Ivanoff 2006, 15.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä tiedetään luonnon vaikutuksista nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä millaisia luontolähtöisiä menetelmiä on käytetty. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää menetelmiä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Opinnäytetyössäni etsitään vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Millaisia luontolähtöisiä menetelmiä on käytetty nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi?
- Minkälaisia tuloksia on saatu luontolähtöisten menetelmien käytöstä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen liittyen?

6 TOTEUTUSSUUNNITELMA

6.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Koska tutkimus on järjestelmällistä ja järkipäistä tiedonhankintaa, tulee tutkimusmetodin olla selvillä jo heti tutkimustyön alkuvaiheessa. Jotta järjestelmällisyys ja järkipäisyys toteutuvat, tulee menetelmän ohjata tutkimuksen kulkua. Kirjallisuuskatsauksen, kuten kaikkien muidenkin tutkimusmenetelmien tulee täyttää metodille asetettavat yleiset vaatimukset, kuten kriittisyys, itsekorjaavuus ja objektiivisyys. (Salminen 2011, 1.) Johansson (2007, 5) määrittääkin prosessin seuraavan laisesti "Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa jokainen vaihe on tarkkaan määritelty ja kirjattu virheiden minimoimiseksi ja katsauksen toistettavuuden mahdollistamiseksi".

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena pidetään olemassa olevan teorian kehittämistä sekä uuden teorian rakentamista. Lisäksi sitä voidaan käyttää teorian arvioimiseksi, kokonaiskuvan luomiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi. Kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää myös tietyn teorian historiallisen kehityksen kuvaamisessa. Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsauksen avulla luotiin kokonaiskuvaa ja etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Salminen 2011, 3–4.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin yhtä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä, systemaattista kirjallisuuskatsausta. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa paneudutaan valitun aihepiirin jo tehtyjen tutkimusten olennaiseen sisältöön, joka kirjallisuuskatsauksessa kootaan tiivistelmäksi. Tämä on siis toisen asteen tutkimusta eli tutkimustiedon tutkimusta. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus poikkeaa muista kirjallisuuskatsauksista siten, että sen tarkoitus sekä tutkimusten valinta-, analysointi- ja syntetisointiprosessi on tarkkaan määritelty. Siihen sisällytetään ainoastaan relevantit ja tarkoitusta vastaavat, korkealaatuiset tutkimukset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 123; Johansson 2007, 4–5.)

6.2 Tiedonhaku ja aineiston keruu

Tiedonhakuun tätä opinnäytetyötä varten käytettiin sähköisiä tietokantoja Cinahl, Cochrane, Melinda, PubMed ja Theseus. Washburnin yliopiston kautta käytettiin 360Link-ohjelmaa, joka mahdollisti tietokantojen laajemman käytön. Lisäksi käytettiin muita sähköisiä lähteitä, kuten Terveyskirjastoa. Kirjoja ja lehtiartikkeleita haettiin kirjastoista Savonlinnan, Mikkelin ammattikorkeakoulun sekä Lapin kirjastoista. Hakusanoina sähköisissä lähteissä käytettiin green care, care farming, horticultural therapy, therapeutic horticulture, therapeutic gardens, gardening, gardens, animal-assisted,

therapy, interventions, therapy dogs, companion animal, alternative therapy, young, youth, adolescent, child, children, childhood, vihreä hoiva, vihreä voima, luonto, hoi-
vamaatalous, puutarha, puutarhaterapia, eläin avusteinen, vaihtoehtoinen hoito, hyvin-
vointi, nuoret, lapset ja niiden eri muodot ja yhdistelmät. Riippuen tietokannan rajaus-
vaihtoehtoista, seuraavia rajauksia käytettiin:

- julkaistu suomeksi tai englanniksi
- kyseessä on koko tutkimus tai tutkimusartikkeli
- julkaisu käsittelee luontolähtöisiä hyvinvointimenetelmiä
- tutkimuskohde on 10–17 vuotiaat nuoret
- koko teksti saatavilla suoraan tai 360Link-ohjelman kautta
- ikärajaus alle 18-vuotiaat tai 10–17 -vuotiaat
- julkaisuvuosi 2010–2015

Ensimmäisiä aineistohakuja tehdessä julkaisuvuosi rajattiin vuoden 2005 jälkeen jul-
kaistuihin, mutta lyhyen analysoinnin jälkeen huomattiin, että aiheeseen liittyviä tutki-
muksia tuli valtavasti. Siksi päätettiin kokeilla rajauksella 2010 vuodesta tähän päivään
julkaistut. Tällä muutoksella saatiin heti tutkimusten määrä laskettua kohtuullisem-
maksi. Valintakriteerien perusteella opinnäytetyön tarkoitusta vastaavat tutkimukset ja
tutkimusartikkelit otettiin tiukempaan tarkasteluun. Ensin hylättiin ne tutkimukset,
jotka eivät otsikkonsa perusteella vastaa tämän opinnäytetyön aiheetta. Sen jälkeen hy-
lättiin tutkimukset, jotka olivat kandi-tutkintoja tai ammattikorkeakoulun opinnäyte-
töitä. Sen jälkeen tarkasteltiin tutkimusten ja artikkeleiden tiivistelmää, jolloin myös
hylättiin aiheet, jotka eivät liity aiheeseen. Mikäli otsikon ja tiivistelmän jälkeen ei käy-
nyt ilmi, käsitteleekö tutkimus tarkoitusta vastaavaa aiheetta, luettiin tutkimusta tarkem-
min ja sen perusteella se joko hyväksyttiin tai hylättiin. Alun perin hyväksyttiin myös
suomenkieliset tutkimukset, mutta koska tutkimusten määrä olisi jäänyt suhteellisen
suureksi, päätettiin jättää suomenkieliset tutkimukset kokonaan pois. Rajaus on perus-
teltua myös siksi, että kansainvälisesti julkaistut tutkimukset ovat varmemmin laaduk-
kaita ja luotettavia. Englanninkielellä julkaistuista tutkimuksista tulikin juuri hyvän ko-
koinen aineisto tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen pohjaksi.

6.3 Tutkimusaineisto ja aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointimentelmänä on käytetty sisällönanalyysia, joka on yksi perusanalyysimenetelmistä ja johon periaatteessa kaikki laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat jossain määrin. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tutkimusaineiston kuvaamista sanallisesti. Tällä tavoin tutkimusainesta voidaan analysoida sekä systemaattisesti että objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 107–108.)

Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen eteni Finkin (2005, 3–5) esittämän seitsenvaiheisen mallin mukaisesti. Liitteessä 1. on kuvattu tämän mallin vaiheet. Ensimmäisessä vaiheessa määriteltiin katsaukselle tutkimuskysymys. Aluksi tutkimuskysymys käsitteli hyvin laajasti hyvinvointia ja luontolähtöisiä menetelmiä, mutta lopulta aihe rajautui erityisesti nuoriin ja hyvinvoinnin edistämiseen. Toisessa vaiheessa valittiin käytettävät tietokannat. Seuraavaksi valittiin hakutermit. Tässä vaiheessa apuna käytettiin mind-map-tyyppistä kaaviota, jonka avulla muovautui riittävän laaja ja kuitenkin tarkka rajaus hakutuloksille.

Tämän jälkeen käynnistyi aineiston seulonta. Neljännessä vaiheessa aineistoa rajattiin käytännöllisten seulojen avulla. Tässä vaiheessa määriteltiin hakutulokset muun muassa kielen ja julkaisuvuoden perusteella ja että koko tutkimus oli saatavissa. Seuraavaksi tehtiin metodologinen seulonta. Tutkimusten tiivistelmien ja esimerkiksi käytetyn metodin perusteella kartoitettiin tutkimusten laadukkuus, tarkoituksena saada mahdollisimman laadukas pohja kirjallisuuskatsaukselle. Tässä vaiheessa muun muassa liian matalan tutkinnon tutkimukset karsiutuivat. Myös tutkimukset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin, karsittiin pois.

Seuraavassa vaiheessa tehtiin itse kirjallisuuskatsaus. Aluksi tutkimusaineisto käytiin useaan otteeseen läpi, jotta tutkimuksista muodostui selkeä kokonaiskuva. Tutkimuksista etsittiin vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiin. Tutkimukset käytiin vielä yksitellen useaan otteeseen ja perusteellisesti läpi. Tutkimukset pelkistettiin, eli tutkimusongelman kannalta epäolennainen sisältö karsittiin pois, jotta pystyttiin keskittymään olennaiseen sisältöön (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109).

Seitsemännessä eli viimeisessä vaiheessa tulokset syntetisoitiin. Ensimmäinen tutkimuskysymys kartoitti mitä luontolähtöisiä menetelmiä tutkimuksissa oli käytetty nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Menetelmät jaettiin alakategorioihin ja sen jälkeen

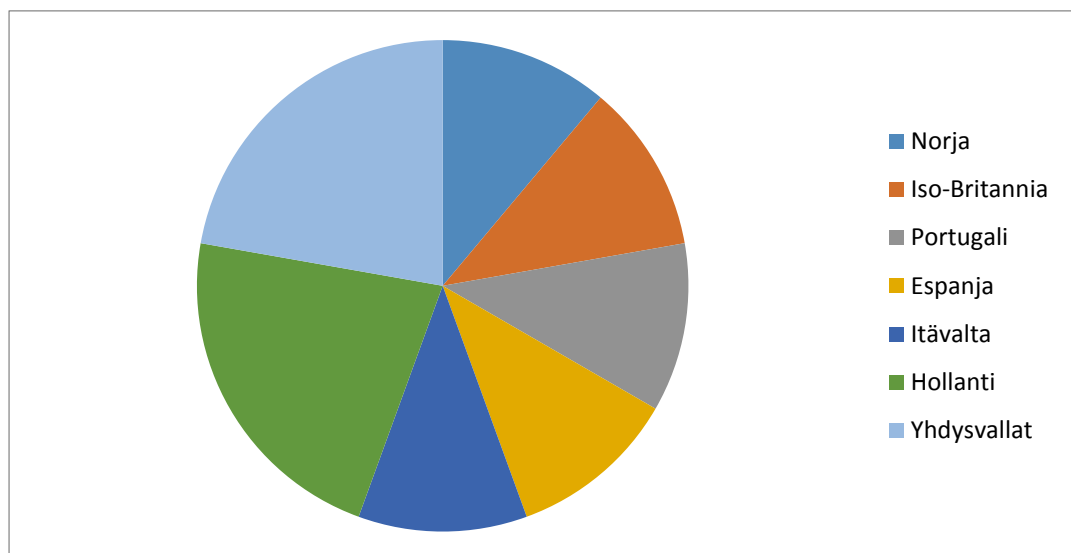
vielä yläkategorioihin. Toisen tutkimuskysymyksen osalta etsittiin vastauksia kysymykseen, millaisia tuloksia luontolähtöisten menetelmien käytöstä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi oli saatu. Tämän kysymyksen vastauksia syntetisoidessa huomattiin, että tutkimuksissa oli hyvin monenlaisista näkökulmista etsitty tuloksia. Tutkimustuloksia taulukoidessa niitä ei voitu alakategorisoida mitenkään, vaan ne kategorisoitiin suoraan pääkategorioittain.

Systemaattisen aineistohaun tuloksena kirjallisuuskatsauksen analysoitavaksi aineistoksi valikoitui kaikkiaan yhdeksän (N=9) tutkimusta, taulukko tutkimuksista on liitteenä 2. Seuraavassa listassa ovat valittujen tutkimusten bibliografiset tiedot:

- Burgon, Hannah Louise 2011. 'Queen of the world': Experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of social work practice* vol. 25 2, 165–183.
- Schreuder, Ester, Rijnders, Mandy, Vaandrager, Lenneke, Hassink, Jan, Enders-Slegers, Marie-José & Kennedy, Lynne 2014. Exploring salutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on youth care farms in Netherlands: untapped potential? *International journal of adolescence and youth* Vol. 19 No 2, 139–152.
- Dietz, Tracy J., Davis, Diana & Pennings, Jacquelyn 2012. Evaluating Animal-Assisted Therapy in group treatment for child sexual abuse. *Journal of child sexual abuse* 21, 665–683.
- Hauge, Hilde, Kvaalem, Ingela L., Berget, Bente, Enders-Slegers, Marie-José & Braastad, Bjarne O. 2014. Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents - an intervention study. *International journal of adolescents and youth* Vol. 19 No.1, 1-21.
- Black, Keri 2012. The relationship between companion animals and loneliness among rural adolescents. *Journal of pediatric nursing* 27, 103–112.
- Van den Berg, A. E. & van den Berg C. G. 2010. A comparison of children with ADHD in a natural and built setting. *Blackwell Publishing Ltd, Child: care, health and development* 37, 3, 430–439.
- Silva, Karine, Correia, Rita, Lima, Mariely, Magalhães, Ana & de Sousa, Lili-ana 2010. Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study. *The journal of alternative and complementary medicine* Vol. 17, 655–659.

- Balluerka, Nekane, Muela, Alexander, Amiano, Nora & Caldentey, Miquel A. 2014. Influence of animal-assisted therapy (AAT) on the attachment representations of youth in residential care. *Children and youth services review* 42, 103–109.
- Dilts, Rachel, Trompisch, Norbert & Bergquist, Timothy, M. 2011. Dolphin-assisted therapy for children with special needs: a pilot study. *Journal of creativity in mental health* 6, 56–68.

Kirjallisuuskatsausta varten taulukoin ensin kaikki tutkimukset, jonka jälkeen aloin erottelemaan tutkimuksista saatua tietoa, eli tutkimustuloksia kategorioittain, jotta tutkimustulokset on helposti analysoitavissa. Kuvassa 3 on kaikkien yhdeksän (N=9) alkuperäistutkimusten julkaisumaat, jotka ovat Norja (n=1), Iso-Britannia (n=1), Portugali (n=1), Espanja (n=1), Itävalta (n=1), Hollanti (n=2) ja Yhdysvallat (n=2).



KUVA 3. Alkuperäistutkimukset julkaisumaittain

Seuraavassa käydään läpi alkuperäistutkimusten menetelmät ja tulokset lyhyesti.

Burgon, 2011. 'Queen of the world': Experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy.

Tutkimukseen osallistui seitsemän (N=7) 11–21 -vuotiasta nuorta, jotka kaikki asuivat sijoitettuina kodin ulkopuolella, syystä tai toisesta. Nuorilla oli muun muassa ADHD tai autismi diagnooseja, sekä kognitiivisia vaikeuksia. Jokainen nuori osallistui mahdollisuuksiensa mukaan viikoittain tai kahden viikon välein hevosavusteiseen terapeutti-

seen interventioon, jotkut ajoittain. Sessiot olivat pituudeltaan tunnista kolmeen. Toiminta oli kaikkea pelkän hevosen seurassa olemisen ja ratsastusharjoitusten sekä hevosen hoidon välillä. Intervention ansioista nuorten luottamus ja pystyvyys kehittivät ja empatiakyky lisääntyi sekä tunne siitä, että pystyy kehittymään jossakin kasvoi.

Schreuder ym. 2014. Exploring salutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on youth care farms in Netherlands: untapped potential?

Tässä tutkimuksessa haastateltiin yhtätoista (N=11) nuorta, jotka olivat aiemmin osallistuneet tutkimukseen, johon liittyi maatilatoiminta osana kuntoutumista. Ikäjakauma oli 17–22 -vuotiaat ja kaikilla oli jotain sosiaalisia tai mielenterveysongelmia, päihteiden käyttöä tai ongelmia töissä tai koulussa. Interventioon kuului puolen vuoden jakso nuorille suunnatulla hoivamaatilalla ja sen jälkeen puolen vuoden seurantajakso. Maatilalla nuoret osallistuivat maatilan töihin. Tutkimuksessa saatiin selville, että nuorten käytös muuttui johdonmukaisemmaksi intervention aikana ja tunne, että maailma on, tai voi olla, tarkoituksellinen ja hallittavissa, nousi esiin.

Dietz ym. 2012. Evaluating Animal-Assisted Therapy in group treatment for child sexual abuse

Tutkimus vertasi kolmen ryhmäintervention vaikutuksia traumaoireisiin lapsilla, jotka ovat seksuaalisen hyväksikäytön uhreja. Tutkimukseen osallistui (N=153) 7-17 -vuotiaasta nuorta. Nuoret jaettiin kolmeen ryhmään, joista jokainen seurasi samaa hoitoprotokollaa, mutta kahden ryhmän kanssa käytettiin eläinavusteista terapiaa. Ensimmäinen ryhmä oli kontrolliryhmä, jossa ei käytetty eläintä. Toisessa ryhmässä käytettiin samaa protokollaa kuin ensimmäisessä, mutta lisäksi nuorilla oli mahdollisuus tavata terapia-koiraa ja sen kouluttajaa kerran kuussa ennen terapiasessiota. Kolmannessa ryhmässä terapiakoiran vierailujen lisäksi vielä kerrottiin terapeuttisia tarinoita koirista käsiteltäviin aiheisiin liittyen. Tutkimuksessa saatiin merkittäviä positiivisia tuloksia eläinavusteisen terapian käytöstä. Kaikissa ryhmissä PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) laski merkittävästi. Sen lisäksi ryhmässä kaksi hermostuneisuus, masentuneisuus ja epäsosiaalisuus laskivat käytettyjen mittareiden perusteella. Näiden lisäksi ryhmässä kolme saatiin positiivisia tuloksia myös vihan, ja seksuaalisten huolten suhteen.

Hauge ym. 2014. Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents - an intervention study.

Tutkimuksessa kartoitettiin, kuinka hevosavusteinen toiminta vaikuttaa nuorten tunteuksiin sosiaalisen tuen, itsetunnon, ja pystyvyyden suhteen. Interventioryhmä koostui (N=75) 12–15 -vuotiaasta nuoresta. Osallistujat jaettiin kontrolliryhmään ja interventioryhmään, jossa nuoret osallistuivat pareittain kerran viikossa, noin neljän kuukauden ajan hevosavusteiseen toimintaan. Toiminta käsitti hevosen koulutusta ja ratsastustunteja. Tuloksissa huomattiin, että verrattuna kontrolliryhmään, interventioryhmä raportoi merkittävästi enemmän paranemista sosiaalisen tuen, itsetunnon ja pystyvyyden suhteen.

Black 2012. The relationship between companion animals and loneliness among rural adolescents

Tässä tutkimuksessa haettiin vastauksia viiteen eri tutkimuskysymykseen. Koska kaikki tutkimuskysymykset eivät vastanneet tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä, tarkastelin tuloksia vain tämän opinnäytetyön sisällön kannalta relevantteja kysymyksiä. Nämä olivat kysymyksiä, jotka hakivat vastauksia nuorten yksinäisyyden, lemmikkieläimen ja seuralaiseläin suhteen välistä suhdetta. Tutkimukseen osallistui (N=293) nuorta, iältään 13–19 -vuotiaita. Tuloksissa huomattiin, että ne nuoret, jotka omistivat lemmikkieläimen raportoivat merkittävästi vähemmän yksinäisyyttä kuin nuoret, jotka eivät omistaneet lemmikkieläintä.

Van den Berg & van den Berg 2010. A comparison of children with ADHD in a natural and built setting

Kaksitoista (N=12) nuorta, joilla diagnosoitu ADHD, osallistuivat tutkimukseen, jonka tarkoituksena oli etsiä lisätietoa nuorten käyttäytymisestä, tunteista ja kognitiivisesta toiminnasta luonnollisessa ja rakennetussa ympäristössä. Nuoret olivat 9–17 -vuotiaita. Nuoret jaettiin kahteen ryhmään. Molemmat ryhmät osallistuivat aluksi luontoympäristössä tapahtuneeseen interventioon, jossa he tekivät ryhmätehtäviä, ja seuraavana päivänä samanlaiseen interventioon kaupunkiympäristössä. Tehtyjen havaintojen ja nuorten haastattelujen perusteella huomattiin, että yleisesti ottaen luontoympäristö koettiin positiivisemmaksi. Luontoympäristössä toiminta oli aktiivisempaa, rauhallisempaa ja keskittyneempää. Kaupunkiympäristössä puolestaan tehtiin enemmän negatiivisia havaintoja. Kognitiivinen toiminta heikompaa, keskittyminen vaikeampaa, aggressiivista ja epäsosiaalista käytöstä sekä ylivilkkautta havaittiin nuorten keskuudessa.

Silva ym. 2010. Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study

Tutkimuksessa yksi (N=1) 12-vuotias autistinen poika osallistui kahteen erilaiseen terapiaan, toisessa oli mukana terapiakoira, ja toisessa ei ollut mukana koiraa. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko koiralla positiivisia vaikutuksia autistisen lapsen käytökseen. Poika osallistui kerran viikossa molempiin interventioihin, jotka molemmat kestivät 45 minuuttia kerrallaan. Kaikki terapiakäynnit videoitiin. Videot analysoitiin ja huomattiin, että interventioissa, joissa koira oli mukana, pojan keskittyminen oli parempaa ja negatiivista käytöstä, kuten aggressiivisuutta oli vähemmän.

Balluerka ym. 2014. Influence of animal-assisted therapy (AAT) on the attachment representations of youth in residential care

Tutkimuksessa tavoitteena oli selvittää eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia 12–17 -vuotiaiden kiintymyksen tunteeseen. Tutkimukseen osallistui (N=46) nuorta, joilla oli diagnosoitu yksi tai useampi mielenterveysongelma ja jotka olivat sijoitettu kodin ulkopuolelle. Nuoret jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen oli kontrolliryhmä. Interventioita oli 12 viikon ajan, joka viikko kaksi peräkkäistä päivää maatilalla. Toimintaan sisältyi niin ryhmä, kuin yksilöterapiaakin. Yksi koira ja yhdeksän hevosta toimi terapiaeläiminä, lisäksi myös ohjattua kanssakäymistä muiden maatilalla eläinten kanssa oli tarjolla. Nuoret, jotka osallistuivat maatilainterventioon, raportoivat turvallisuuden ja kiintymyksen tunteiden kohentuneen.

Dilts ym. 2011. Dolphin-assisted therapy for children with special needs: a pilot study

Tutkimusta varten haastateltiin (N=37) vanhempaa, joiden lapset osallistuivat delfiiniavusteiseen toimintaan kahden viikon ajan. Toimintaan osallistuneilla lapsilla oli yksi tai useampi sairaus, joita olivat muun muassa CP-vamma, kehitysvamma tai -häiriö, autismi, Downin syndrooma, epilepsia ja mikrokefalia. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, onko delfiiniavusteisella toiminnalla positiivisia vaikutuksia erityislapsen käytökseen vanhemman näkökulmasta. Tuloksissa havaittiin positiivisia muutoksia intervention jälkeen useilla eri osa-alueilla. Merkittävimpiä muutoksia raportoitiin sosiaalisen eristäytymisen, välinpitämättömyyden, pelokkuuden, hermostuneisuuden, edesvas-tuuttoman ja tarkkaamattoman käytöksen suhteen positiiviseen suuntaan.

6.4 Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka, eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen, ja tutkimusprosessi kietoutuvat yhteen monella tapaa ideointivaiheesta aina tutkimustulosten tiedottamiseen saakka. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön suhteessa olevia, yleisesti sovittuja pelisääntöjä. Hyvä tieteellinen käytäntö puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkija noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tähän liittyy myös se, että tutkija osoittaa tehdyllä tutkimuksellaan sekä tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan että tutkimustulosten johdonmukaista hallintaa. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää myös vilpittömyyttä ja rehellistä toimintaa toisia tutkijoita kohtaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkijan tulee kunnioittaa toisten tutkijoiden työtä ja saavutuksia. Toisten tutkijoiden saavutukset otetaan huomioon siten, että lähdeviitteet merkitään tarkoin ja toisten tutkijoiden tulokset tulee kirjata oikein. (Vilka 2005, 29–31.)

Luotettavuudella tutkimuksessa tarkoitetaan tulosten tarkkuutta, eli että mittauksella on kyky antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Toisekseen luotettavuudella tarkoitetaan myös tutkimuksen toistettavuutta. Tarkoittaen, että toistettaessa tutkimus saadaan täsmälleen sama mittaustulos tutkijasta riippumatta. (Vilka 2005, 161.) Tässä opinnäytetyössä tulokset pyritään tulkitsemaan ja tulokset ilmaisemaan siten, että tulkitsejasta riippumatta ne ovat tulkittavissa samalla tavalla. Erityisesti käännettäessä toisesta kielestä, tässä tapauksessa englannista suomeksi, on oltava mahdollisimman tarkka siinä, että sisällön merkitys pysyy muuttumattomana.

7 TULOKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli etsiä vastauksia systemaattisen kirjallisuuskatsauksen periaatteella kahteen tutkimuskysymykseen. Nämä tutkimuskysymykset olivat: **Millaisia luontolähtöisiä menetelmiä on käytetty nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi? Minkälaisia tuloksia on saatu luontolähtöisten menetelmien käytöstä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen liittyen?** Kirjallisuuskatsauksessa analysoitiin yhdeksän (N=9) tutkimusta, joista haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Seuraavassa käydään läpi molempiin tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset.

7.1 Luontolähtöiset menetelmät

Taulukossa 1. tutkimukset on jaettu niissä käytettyjen menetelmien perusteella. Ensimmäisessä sarakkeessa on tutkimuksen numero. Tutkimusten tiedot löytyvät liitteestä 2. Alkuperäistutkimukset. Toinen sarake kertoo, mitä luontolähtöistä menetelmää on käytetty. Kirjaimille löytyvät selitykset taulukon alta. Menetelmät-sarakkeessa on eroteltu kaikki luontolähtöiset menetelmät ja mahdolliset erityispiirteet. Tutkimukset jakautuivat alakategorioihin sen mukaan, mikä tutkimuksen interventiossa oli käytetty toiminnan muoto. Eläinavusteiset menetelmät jakautuivat tässä esimerkiksi kolmeen (n=3) alakategoriaan. Pääkategoriat taulukossa ovat taulukon oikean puoleisessa sarakkeessa. Luontolähtöiset menetelmät jaettiin samoihin kolmeen pääkategoriaan, jotka on aiemmin tässä opinnäytetyössä kohdassa 3.2. esitetty olevan yleisimmät luontolähtöisten menetelmien pääsuuntauksat. Nämä ovat luontoympäristön ja puutarhan käyttö, hoivamaataloustoiminta sekä eläinavusteinen toiminta.

Tutkimuksen nro.	Interventio menetelmä	LUONTO-LÄHTÖISET MENETELMÄT	ALAKATEGORIA	PÄÄKATEGORIA	
1	e	Yksilöterapiaa	Hevosen käyttö	Eläinavusteinen toiminta	
4	e	Pareittain			
7	a	Koira	Koiran käyttö		
3	a	Terapia koira + terapeuttiset tarinat			
5	d	Lemmikkieläin	Muu eläin, useita eläimiä		
8	g	Koira + 9 hevosta			
9	c	Delfiiniuinti			
6	f	Luonto aktiviteetit	Toiminta luonnossa		Luontolähtöinen
2	b	Maatilan työhön osallistuminen	Hoivamaatalous		Maatilaterapia
a: Koira b: Maatila c: Delfiini d: Lemmikkieläin e: Ratsastus f: Luontoympäristö g: Maatilan eläimet					

TAULUKKO 1. Luontolähtöiset menetelmät

Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteista toimintaa käytettiin interventiomenetelmänä selvästi pääosassa tutkimuksia. Burgon (2011) ja Hauge ym. (2014) tutkivat hevosen käyttöä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Molemmat käyttivät interventioissaan sekä passiivista että aktiivista toimintaa hevosen kanssa. Burgonin (2011) hevosavusteinen toiminta oli yksilöavusteista, Haugen ym. (2014) tutkimuksen interventioihin osallistuttiin pareittain. Silva ym. (2010) ja Dietz ym. (2012) käyttivät tutkimuksessaan apuna koiraa. Molemmat käyttivät interventioissaan koulutettuja terapiakoiria ja niiden kouluttajia. Lisäksi Dietz ym. (2012) tutkivat koiran lisäksi koirista kertovien tarinoiden vaikutuksia yh-

dessä koira-avusteisen toiminnan kanssa osallistujien traumaoireissa havaittaviin muutoksiin. Black (2012) kartoitti lemmikkieläimen omistamisen vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksessa verrattiin tuloksia nuorten, joilla oli lemmikkieläin ja nuorten, joilla ei ollut lemmikkieläintä, välillä. Balluerkan ym. (2014) eläinavusteisessa menetelmässä oli käytössä useita maatilaneläimiä. Suurimmassa roolissa olivat maatilalla koira ja yhdeksän hevosta, mutta näiden lisäksi maatilalla oli muun muassa kissojen, lampaiden, kanojen, vuohien ja sikojen kanssa toimintaa. Dilts ym. (2011) käyttivät tutkimuksessaan delfiiniuintia menetelmänään. Tutkimuksessa lapset osallistuivat kahden viikon mittaiselle delfiiniuinti -leirille. Lasten vanhemmat vastasivat tutkimuksessa kyselyyn ennen ja jälkeen intervention.

Luontolähtöinen toiminta

Luontolähtöistä toimintamallia toteutettiin yhdessä analysoiduista tutkimuksista. Van den Berg & van den Berg (2010) järjestivät kaksi interventiota, toisen maatilalla ja toisen kaupungissa. Tutkimuksessa kartoitettiin eroavaisuuksia luontoympäristön ja kaupunkiympäristön vaikutuksista nuoren hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. Tutkimusryhmä oli jaettu kahteen ryhmään ja ryhmät sijoitettiin kahdelle eri maatilalle. Nuoret tekivät erilaisia määrättyjä tehtäviä ryhmänä molemmissa ympäristöissä.

Maatilaterapia

Schreuder ym. (2014) tutkivat luontolähtöisten menetelmien käyttöä hoivamaatalouden näkökulmasta. Tutkimuksessa haastateltiin nuoria, jotka olivat osallistuneet aiemmin maatilaterapiaan, josta oli tehty laajempi tutkimus. Tätä tutkimusta kuitenkin ei löytynyt englanniksi julkaistuna, joten sitä ei pystytty sisällyttämään tähän opinnäytetyöhön. Tutkimuksessa tutkittiin maatilalla tapahtuvan terapian vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Nuoret osallistuivat maatilatoimintaan puolen vuoden ajan. Maatilalla nuoret olivat mukana kaikenlaisessa maatilalla työssä ja toiminnassa.

7.2 Luontolähtöisten menetelmien vaikutukset

Taulukkoon 2. on koottu tutkimuksissa saadut vaikutukset. Ensimmäiseen sarakkeeseen on listattu tutkimukset sen perusteella, missä tutkimuksissa oli tutkittu mitään tekijää. Toisesta sarakkeesta ilmenee käytetty interventio menetelmä. Tämän sarakkeen kirjainten merkitykset löytyvät taulukon alta. Luontolähtöisten menetelmien vaikutukset -sa-

rakkeeseen on kirjattu kaikki tekijät, joihin tutkimuksissa oli saatu positiivisia vaikutuksia. Samankaltaiset tai samaa tarkoittavat tekijät yhdistettiin analysoinnin selkeyttämisen vuoksi. Kuten taulukosta käy ilmi, luontolähtöisten menetelmien vaikutuksia mitattiin hyvin erilaisista näkökulmista. Tästä syystä tuloksia ei pystytty alakategorisoimaan, vaan ne jakautuivat ainoastaan pääkategorioitten mukaan. Pääkategoriat näkyvät taulukossa neljännessä sarakkeessa. Seuraavassa on esitetty vastaukset molempiin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen nro.	Interventio menetelmä	LUONTOLÄHTÖISTEN MENETELMIEN VAIKUTUKSET	PÄÄKATEGORIA
3	a	PTSD	Psyykkiset tekijät
3, 6, 7, 9	a, f, a, c	Hermostuneisuus/aggressiivisuus/viha	
1, 4	e, e	Itsevarmuus/itseluottamus/pystyvyys	
3	a	Masentuneisuus	
6	f	Rauhallisuus	
9	c	Pelko	
9	c	Välinpitämättömyys/edesvastuuttomuus	
1, 3, 4, 6, 9	e, a, e, f, c	Sosiaaliset taidot/empatia	Sosiaaliset tekijät
2	b	Tulevaisuuden merkityksellisyys/tarkoituksellisuus	
5	d	Yksinäisyys	
8	g	Turvallisuuden/kiintymyksen tunne	
1, 6	e, f	Kognitiivinen toiminta/kehittymisen tunne	Kognitiiviset tekijät
2	b	Johdonmukaisuus	
6, 7	f, a	Keskittyminen	
6, 9	f, c	Yliaktiivisuus/tarkkaamattomuus	
a: Koira b: Maatila c: Delfiini d: Lemmikkieläin e: Ratsastus f: Luontoympäristö g: Maatilan eläimet			

TAULUKKO 2. Luontolähtöisten menetelmien vaikutukset

Psyykkiset tekijät

Viidessä (n=5) tutkimuksessa yhdeksästä (N=9) tutkittiin luontolähtöisten menetelmien psyykkisiä vaikutuksia. Tutkimuksia analysoidessa psyykkiset tekijät jaettiin seuraavalla tavalla: PTSD (post traumatic stress disorder), Hermostuneisuus/aggressiivisuus/viha, itsevarmuus/itseluottamus/pystyvyys, masentuneisuus, rauhallisuus ja pelko sekä välinpitämättömyys/edesvastuuttomuus.

Dietz ym. (2012) tutkimuksessa seurattiin eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi joutuneiden nuorten toipumiseen. Terapiakoira-avusteisten interventioiden jälkeen kuntoutujien tilassa huomattiin merkittäviä muutoksia useilla mitatuilla osa-alueilla verrattuna kontrolliryhmään. Tutkimuksessa kaikissa ryhmissä PTSD laski intervention jälkeen verratessa interventiota ennen tehdystä kyselystä saatuihin tuloksiin. Lasku oli kuitenkin suurempaa ryhmässä, jossa oli terapiakoira mukana ja ryhmässä, jossa oli käytetty sekä terapiakoiraa, että terapeuttisia tarinoita kuin kontrolliryhmässä.

Hermostuneisuuden, aggressiivisuuden ja vihan suhteen positiivisia muutoksia raportoitiin useissa tutkimuksissa. Dietz ym. (2012) sekä Dilts ym. (2011) raportoivat eläinavusteisten interventioiden jälkeen interventioryhmässä merkittävää laskua hermostuneisuuden määrässä verrattuna ennen interventiota tehdyn kyselyn tuloksiin. Aggressiivisuuden laskua sen sijaan raportoivat van den Berg & van den Berg (2010) sekä Silva ym. (2010) tutkimuksissaan luontoympäristö- ja koira-avusteisissa menetelmissään. Terapiakoiran ja terapeuttiset tarinat koirista yhdistävässä interventiossa Dietz ym. (2012) tekemässä tutkimuksessa myös vihan tunne väheni merkittävästi.

Itsevarmuuden, itseluottamuksen ja pystyvyyden tuntoa tutkittiin kahdessa (n=2) eri tutkimuksessa. Molemmissa tutkimuksissa interventiomenetelmänä käytettiin hevosavusteista toimintaa. Verratessa ennen ja jälkeen intervention saatuja tuloksia, Burgon (2011) ja Hauge ym. (2014) raportoivat merkittävää kasvua itsetunnon tai -luottamuksen ja pystyvyyden tunteen suhteen.

Masentuneisuutta oli mitattu yhdessä (n=1) tutkimuksista. Dietz ym. (2012) tutkivat terapiakoiran vaikutuksia seksuaalisen hyväksikäytön uhrien kuntoutuksessa. Tutki-

mustulokset osoittivat, että sekä yksittäin terapiakoirainterventiolla, että terapiakoirainterventioilla yhdessä terapeuttien tarinoiden kanssa, molemmissa ryhmissä masentuneisuus laski merkittävästi interventioiden jälkeen tehdyssä kyselyssä verrattuna niitä ennen tehdyn kyselyn tuloksiin.

van den Berg & van den Berg (2010) tutkimuksessa tarkoituksena oli verrata, minkälaisia eroja havaitaan nuorten käyttäytymisessä luontoympäristössä maatilalla ja rakennetussa ympäristössä kaupungissa. Luontoympäristössä tehdyt havainnot ja nuorten omat mielipiteet olivat monelta osin positiivisempia luontoympäristössä kuin kaupunkiympäristössä. Yksi merkittävä tekijä oli rauhallisuus, jota luonnossa toimiessaan nuorten käytöksessä oli luonnossa, mutta ei kaupungissa.

Kaksi tekijää, joita Dilts ym. (2011) havaitsivat omassa tutkimuksessaan, mutta joita ei ollut raportoitu muissa tutkimuksissa, olivat pelon tunne ja välinpitämätön tai edesvastuuton käytös. Tutkimuksessa käytetty menetelmä oli erityislapsille ja -nuorille suunnattu delfiiniuinti. Tutkimuksessa vastaajina olivat lasten vanhemmat. Muiden positiivisten muutosten lisäksi tulokset intervention jälkeen osoittivat merkittävää muutosta pelon vähenemisestä sekä välinpitämättömän ja edesvastuuttoman käytöksen vähene- misestä.

Sosiaaliset tekijät

Kahdeksassa (n=8) tutkimuksessa yhdeksästä (N=9), eli pääosassa tutkimuksista tutkittiin joko pelkästään tai muiden lisäksi jollain tavoin sosiaalisia tekijöitä. Yhtä tutkimusta lukuun ottamatta kaikissa tutkimuksissa oli mitattu ja saatu positiivisia tuloksia luontolähtöisten menetelmien vaikutuksista sosiaalisiin tekijöihin. Viidessä (n=5) tutkimuksessa yhdeksästä (N=9) sosiaaliset taidot oli yksi mitatuista tuloksista. Yhdessä (n=1) tutkimuksessa oli tutkittu tulevaisuuden merkityksellisyyttä tai tarkoituksellisuutta, yhdessä (n=1) yksinäisyyttä. Turvallisuuden ja kiintymyksen tunne oli tutkittavana muuttujana yhdessä (n=1) tutkimuksessa.

Burgon (2011) käytti tutkimuksessaan menetelmänä hevosavusteista toimintaa. Tutkimus osoitti, että nuoret tunsivat kehittyneensä intervention jälkeen sosiaalisissa taidoissa, sekä kyky empatian tunteeseen kasvoi verrattuna ennen interventiota tehtyyn kyselyyn. Myös Hauge ym. (2014) käyttivät tutkimuksessaan hevosavusteista toimin-

taa. He raportoivat sosiaalisen tuen kokemusten lisääntyneen nuorten mielestä intervention jälkeen. Dietz ym. (2012) ja Dilts ym. (2011) tutkivat myös eläinavusteisia menetelmiä koiran ja delfiniuinnin menetelmin. Molemmat raportoivat merkittävästi positiivisempia tuloksia sosiaalisuuden suhteen tutkimuksissaan. Luontoympäristön vaikutuksia tutkineiden van den Bergin & van den Bergin (2010) tutkimuksen tulokset osoittivat, että kaupunkiympäristössä nuorten käyttäytyminen oli epäsosiaalista, kun taas luontoympäristössä käyttäytyminen oli erittäin sosiaalista ja muut huomioon ottavaa.

Schreuder ym. (2014) käyttivät tutkittavana menetelmänä maatilatoimintaa. Tutkijat kysyivät maatilatoimintaan osallistuneilta nuorilta heidän omia mielipiteitään. Kyselyistä ja haastatteluista kävi ilmi, että nuoret kokivat maatilainterventiolla olleen yleisesti ottaen positiivinen vaikutus heidän hyvinvointiinsa. Nuoret kokivat, että heille oli apua muun muassa tulevaisuuden merkityksellisyyden ja tarkoituksellisuuden ymmärtämiseksi.

Black (2012) selvitti tutkimuksessaan seuraeläimen ja yksinäisyyden välistä suhdetta nuorilla. Seuraeläimellä tutkimuksessa tarkoitettiin mitä tahansa lemmikkieläintä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ne nuoret, jotka eivät omistaneet lemmikkieläintä, kokivat merkittävästi enemmän yksinäisyyttä kuin nuoret, jotka omistivat lemmikkieläimen.

Balluerkan ym. (2014) tutkimuksen yksi päätarkoitus oli kartoittaa, minkälaisia vaikutuksia eläinavusteisella toiminnalla on nuorten kiintymyksen ja turvallisuuden tunteen kokemiseen. Tutkimuksessa käytettiin maatilaneläimiä osana interventiota. Verrattuna ennen interventiota saatuihin tuloksiin, nuoret raportoivat merkittävästi enemmän turvallisuuden tunteen ja kiintymyksen kokemista intervention jälkeen tehdyssä kyselyssä. Lisäksi nuoret kertoivat suhteensa vanhempiinsa parantuneen.

Kognitiiviset tekijät

Analysoiduista yhdeksästä (N=9) tutkimuksesta viidessä (n=5) selvitettiin luontolähtöisten menetelmien vaikutuksia kognitiivisiin ja oppimiseen liittyviin tekijöihin. Kaikissa tutkimuksissa, joissa tutkittiin kognitiivisia vaikutuksia, tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli diagnosoitu yksi tai useampi mielenterveydellinen, kehitykseen tai käytökseen liittyvä ongelma tai häiriö. Seuraavia kognitiivisia ja oppimiseen vaikuttavia tekijöitä oli tutkittu: kognitiivinen toiminta/kehittymisen tunne, johdonmukaisuus, keskittyminen ja yliaktiivisuus/tarkkaamattomuus.

Kahdessa (n=2) eri tutkimuksessa positiivisia tuloksia saatiin luontolähtöisten menetelmien käytöstä kognitiivisen toiminnan tukena sekä tunteesta, että pystyy kehittämään itseään. Kuten jo psyykkisten tekijöiden kohdalla käy ilmi, Burgonin (2011) tutkimuksen yksi tärkeimmistä tuloksista on itseluottamuksen koheneminen. Tämä vaikutti myös siihen, että nuoret kokivat pystyvänsä kehittymään jossakin. Van den Bergin ja van den Bergin (2010) tutkimuksessa puolestaan tutkittiin nuorten käytöstä luonto- ja kaupunkiympäristössä. Tutkimuksessa huomattiin, että kognitiivinen toiminta luontoympäristössä oli aktiivisempaa. Kaupunkiympäristössä puolestaan nuorten kognitiivisen toiminnan raportoitiin olleen heikompa.

Schreuderin ym. (2014) teettämässä kyselytutkimuksessa nuorten maatilatoiminnasta yksi tutkituista näkökulmista oli johdonmukaisuus. Interventiona tutkimuksessa oli puoli vuotta kestänyt erityisesti nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi suunniteltu maatilatoiminta-jakso. Tuloksista käy ilmi, että nuoret kokivat interventiolla olleen positiivinen vaikutus johdonmukaisuuden ymmärtämisestä. Tähän liitettiin myös ymmärrys siitä, että asiat tapahtuvat ennustettavalla tavalla ja se tämän hetkisillä toimilla on vaikutusta tulevaisuuteen.

Keskittymistä tutkittiin kahdessa (n=2) tutkimuksessa. Van den Berg & van den Berg (2010) vertasivat tutkimuksessaan luonnon ja rakennetun ympäristön välisiä eroja nuorten käyttäytymiseen. Tutkimuksessa he havaitsivat, että nuoret keskittyivät annettuihin tehtäviin tarkasti luontoympäristössä. Kaupungissa he havaitsivat usealla nuorella olevan ajoittain suuriakin vaikeuksia keskittymisen kanssa. Toinen tutkimus, jossa käsiteltiin keskittymistä, oli Silvan, ym. (2011) tutkimus koira-avusteisesta terapiasta osana autistisen pojan terapiaa. Tutkijat tekivät havaintoja, että pojan käytös koiran läsnä ollessa oli keskittyneempää kuin silloin, kun koira ei ollut mukana terapiassa.

Kahdessa (n=2) tutkimuksessa yhtenä tutkittavana osa-alueena oli yliaktiivisuus tai tarkkaamattomuus. Van den Bergin & van den Bergin (2010) raportoivat tutkimuksessaan, että joidenkin nuorten käytös kaupunkiympäristössä oli yliaktiivista. Luontoympäristössä tällaista käytöstä ei havaittu. Dilts ym. (2011) puolestaan tutkivat delfiiniavusteisen toiminnan vaikutuksia nuoriin. Tutkimuksessa kyselyyn vastasivat nuorten

vanhemmat omien kokemustensa perusteella. Vanhempien vastausten mukaan tarkkaamattomuus väheni merkittävästi intervention jälkeen verrattuna sitä ennen tehtyyn kyselyyn.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää menetelmiä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Kuten kirjallisuuskatsauksesta saadut tulokset osoittivat, luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää monipuolisesti hyvinvoinnin edistämiseen. Jokaisen tutkimuksen tulokset olivat positiivisia ja tuloksia oli saatu useilta eri hyvinvoinnin osa-alueilta. Aiemman tutkimustiedon ja tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten valossa voidaankin todeta, että luontoa kannattaa käyttää vaihtoehtoisena hoitomuotona niin hyvinvoinnin kuin terveydenkin edistämisen näkökulmasta.

Tutkimuksissa käytetyin menetelmä oli eläinavusteinen toiminta ja eniten tutkimuksissa oli mitattu luontolähtöisten menetelmien vaikutuksia sosiaalisiin tekijöihin. Suurimassa osassa tutkimuksiin osallistuneilla nuorilla oli jokin mielenterveyteen, sosiaaliseen tilanteeseen tai oppimiseen liittyvä ongelma tai häiriö. Suomessa merkittäväällä osalla nuoria on psyykkisiä, sosiaalisia tai kognitiivisia ongelmia. Tutkimuksissa saatu- jen tulosten perusteella juuri näihin hyvinvoinnin osa-alueisiin pystytään vaikuttamaan positiivisesti erilaisten luontolähtöisten menetelmien avulla. Kaiken kaikkiaan tutkimuksissa saadut tulokset olivat hyvin samanlaisia, kuin mitä aiempi tutkimustieto osoittaa. Kuten aiemmin opinnäytetyössä käy ilmi, eläinavusteisen toiminnan yleisyydestä tunnutaan olevan kahta eri mieltä. Tässä tutkimuksessa eläinavusteista toimintaa käytettiin kuitenkin valtaosassa tutkimuksia. Mahdollista on, että Suomessa eläinavusteinen toiminta on vasta yleistymässä ja tästä syystä suomalaisissa tutkimuksissa se on vähiten tutkittu luontolähtöisistä menetelmistä.

Opinnäytetyöprosessi osoittautui lopulta todella aikaa vieväksi. Aloitin työn valmistelun ja aiheeseen tutustumisen syksyllä 2014. Tuossa vaiheessa aihe oli vielä melko laaja. Ohjaavien opettajien kanssa yhdessä kävimme läpi eri vaihtoehtoja, miten lähteä lähestymään aihetta ja miten rajata sitä. Lopulta kevään aikana päädyimme yhdessä rajaamaan tutkittavaksi kohteeksi ensin lasten ja nuorten hoitotyöhön. Tämäkin aihe osoittautui vielä varsin laajaksi, tutkimustietoa aiheesta löytyi todella paljon. Seuraa-

vaksi päätimme rajata aiheen pelkästään nuoriin, 10–17–vuotiaisiin, sillä tässä ikäluokassa aihetta oli tutkittu varsin vähäisesti. Lopulta päätimme tutkia asiaa hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta hoitotyön sijaan.

Erityisesti kirjallisuuskatsauksen aineistonkeruu ja tiedonhankinta vaati paljon kärsivällisyyttä, aikaa ja johdonmukaisuutta. Yksi isoimmista haasteista lieneekin se, että minulla ei ole aiempaa kokemusta tutkimustyön tekemisestä. Yksin tekemisen haasteena on ollut myös työn laadukkuuden ja luotettavuuden varmistaminen. Itse helposti sokeutuu omalle työlleen. Monet asiat opin kantapään kautta, työn alussa en osannut yhtään arvata, kuinka isossa roolissa suunnitelma ja aikataulun laatiminen ovat tätä prosessia. Suurena apuna ovatkin olleet molemmat opinnäytetyön ohjaajani. Ennen kaikkea tämä on ollut varsin opettavainen ja mielenkiintoinen prosessi.

Aiemman tutkimustiedon perusteella on olemassa vahvaa näyttöä luontolähtöisten menetelmien vaikutuksista niin psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Psykykkisten, sosiaalisten ja kognitiivisten ongelmien lisäksi nuorten hyvinvointiongelmat ovat myös fyysisiä. Pitkäaikaissairaudet ovat yleistymässä ja nuorten elintavoissa on parantamista. Tästä syystä ehdotankin jatkotutkimusaiheeksi luontolähtöisten menetelmien vaikutuksia nuorten fyysiseen hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa käytettiin vain englanninkielisiä tutkimuksia, jotka oli tehty muualla kuin Suomessa. Tästä syystä olisikin mielenkiintoista nähdä lisää tutkimusta luontolähtöisten menetelmien käytöstä juuri suomalaisten nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Myös erilaisia leirikouluja ja ulkoilupäiviä järjestetään kouluissa. Niiden vaikutuksista esimerkiksi sosiaalisesta ja kognitiivisesta näkökulmasta voisi tuottaa tutkimustietoa.

LÄHTEET

- Balluerka, Nekane, Muela, Alexander, Amiano, Nora & Caldentey, Miquel A. 2014. Influence of animal-assisted therapy (AAT) on the attachment representations of youth in residential care. *Children and youth services review* 42, 103–109.
- Black, Keri 2012. The relationship between companion animals and loneliness among rural adolescents. *Journal of pediatric nursing* 27, 103–112.
- Burgon, Hannah Louise 2011. 'Queen of the world': Experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy. *Journal of social work practice* vol. 25 2, 165–183.
- Dietz, Tracy J., Davis, Diana & Pennings, Jacquelyn 2012. Evaluating Animal-Assisted Therapy in group treatment for child sexual abuse. *Journal of child sexual abuse* 21, 665–683.
- Dilts, Rachel, Trompisch, Norbert & Bergquist, Timothy, M. 2011. Dolphin-assisted therapy for children with special needs: a pilot study. *Journal of creativity in mental health* 6, 56–68.
- Fink, Arlene 2005. *Conducting research literature review: From the internet to the paper*. Los Angeles: University of California.
- GC-toiminnan esittely 2013. Green care tänään - ja huomenna? WWW-dokumentti. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/Green%20Care%20toiminnan%20esittely.%20Power%20Point..pdf>. Päivitetty 27.9.2013. Luettu 11.3.2015.
- Green care Suomessa 2014. Green care Finland ry. Esite.
- Haubenhof, Dorit Karla, Elings, Marjolein, Hassink, Jan & Hine, Rachel Elizabeth 2010. The development of green care in Western European countries. *Explore* Vol. 6. No.2.
- Hauge, Hilde, Kvalen, Ingela L., Berget, Bente, Enders-Slegers, Marie-José & Braastad, Bjarne O. 2014. Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents - an intervention study. *International journal of adolescents and youth* Vol. 19 No.1, 1-21.
- Hyvinvointi ja terveyserot 2013. Hyvinvointi. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> Päivitetty 8.5.2013. Luettu 24.3.2015.
- Ivanoff, Päivi, Risku, Aija, Kitinoja, Helli, Vuori, Anne & Palo, Raija 2006. *Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö*. WSOY.
- Johansson, Kirsi 2007. Kirjallisuuskatsaukset - huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, Kirsi, Axelin, Anna, Stolt, Minna & Ääri, Riitta-Liisa (toim.) *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turku: Turun yliopisto.

Kaikkonen, Risto, Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Markkula, Jaana, Wikström, Katja, Ovaskainen, Marja-Leena, Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina (toim.) 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Kangasniemi, Jouko & Koivuniemi, Teija 2011. Green care - ajattelumallin hyödyntäminen koulutuksessa ja ohjauksessa. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Kansanterveyden neuvottelukunta 2012. Terveys 2015 -kansanterveysohjelman väliarvioni. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 4. WWW-dokumentti. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26108.pdf. Päivitetty 3/2012. Luettu 22.3.2015. Helsinki.

Lagström, Hanna 2013. Miten parantaa lasten ja nuorten hyvinvointitiedon käytettävyyttä? WWW-dokumentti. <http://www.utu.fi/fi/sivustot/cyri/julkaisut/cyrinsanomat/Sivut/lasten-hyvinvointitiedon-k%C3%A4ytett%C3%A4vyys.aspx>. Päivitetty 5/2013. Luettu 6.3.2015.

Luonnonvarakeskus 2014. Mitä green care on? WWW-dokumentti. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>. Päivitetty 2014. Luettu 11.3.2015.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2010. MLL:n lausunto lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit -hankkeen raportista. WWW-dokumentti. http://www.mll.fi/medialle/kannanotot_ja_lausunnot/?x41070=13110485. Päivitetty 15.10.2010. Luettu 6.3.2015.

Mäki, Päivi, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Kaikkonen, Risto, Koponen, Päivikki, Ovaskainen, Marja-Leena, Sippola, Risto, Virtanen, Suvi, Laatikainen, Tiina & LATE-työryhmä (toim.) 2010. Lasten terveys - LATE-tutkimuksenperustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvu ympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.

Nyyti ry 2014. Nuoruudesta aikuisuuteen. WWW-dokumentti. <https://www.nyyti.fi/tietoa/nuoruudesta-aikuisuuteen/>. Päivitetty 31.7.2014. Luettu 30.3.2015.

ProAgria 2014. WWW-dokumentti. <http://www.proagria.fi/toimialat/hyvinvointi>. Päivitetty 2014. Luettu 18.2.2015.

Rappe, Erja, Lindén, Leena & Koivunen, Taina 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus.

Vaarama, Marja, Moisio, Pasi & Karvonen Sakari (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Saarinen, Merja 2007. Lasten ja nuorten terveys - haaste terveyden edistämiseksi. WWW-dokumentti. <http://demo.seco.tkk.fi/terveysuomi/item/ktl:12062>. Päivitetty 4.1.2007. Luettu 11.3.2015.

Sahonen, Pia & Vuorio, Elina (toim.) 2014. Kokemuksia hyvinvoinnista - SOHVI-hankkeen loppuraportti. Tampere: Suomen yliopistopaino - Juvenens print oy.

Salonen, Kirsi 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Heiskanen, Irma & Kailo, Kaarina (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

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

Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Schreuder, Ester, Rijnders, Mandy, Vaandrager, Lenneke, Hassink, Jan, Enders-Slegers, Marie-José & Kennedy, Lynne 2014. Exploring salutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on youth care farms in Netherlands: untapped potential? *International journal of adolescence and youth* Vol. 19 No 2, 139–152.

Sempik, Joe, Hine, Rachel & Wilcox, Deborah (toim.) 2010. Green care: a conceptual framework. A report of the working group on the health benefits of green care. Loughborough: Loughborough university.

Silva, Karine, Correia, Rita, Lima, Mariely, Magalhães, Ana & de Sousa, Lili-ana 2010. Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study. *The journal of alternative and complementary medicine* Vol. 17, 655–659.

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 3.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2011. Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi - Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Lainsäädäntö. WWW-dokumentti. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/lainsaadanto>. Päivitetty 21.7.2014. Luettu 22.3.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015a. Terveyden edistäminen. WWW-dokumentti. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>. Päivitetty 17.3.2015. Luettu 22.3.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015b. Osallisuuden edistäminen. WWW-dokumentti. http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen. Päivitetty 12.1.2015. Luettu 22.3.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015c. Päihdehaittojen ja riippuvuuksien ehkäisy. WWW-dokumentti. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat>. Päivitetty 22.1.2015. Luettu 22.3.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015d. Väkivallan ja rikosten ehkäisy. WWW-dokumentti. http://www.stm.fi/hyvinvointi/vakivallan_ja_rikosten_ehkaisy. Päivitetty 23.1.2015. Luettu 22.3.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015e. Ympäristöterveys. WWW-dokumentti. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/ymparistoterveys>. Päivitetty 23.1.2015. Luettu 22.3.2015.

Suomen akatemia 2010. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys 2010-2013 SKIDI-Kids. Helsinki: Yliopistopaino.

Suopanki, Armi 2011. Green care sosiaalityön mahdollisuutena. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Särkkä, Susanna, Konttinen, Lea & Sjöstedt, Tuula 2013. Luonnonlukutaito - luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Helsinki: Erweko.

Terveyskirjasto 2005a. Lasten terveys. WWW-dokumentti. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00045. Päivitetty 18.7.2005. Luettu 6.3.2015.

Terveyskirjasto 2005b. Nuorten terveys. WWW-dokumentti. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046. Päivitetty 18.7.2005. Luettu 9.3.2015.

THL 2015. Lapset, nuoret ja perheet -tilastotietoa. WWW-dokumentti. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johdon_tueksi/mista_tietoa/tilastot. Päivitetty 5.3.2015. Luettu 6.3.2015.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

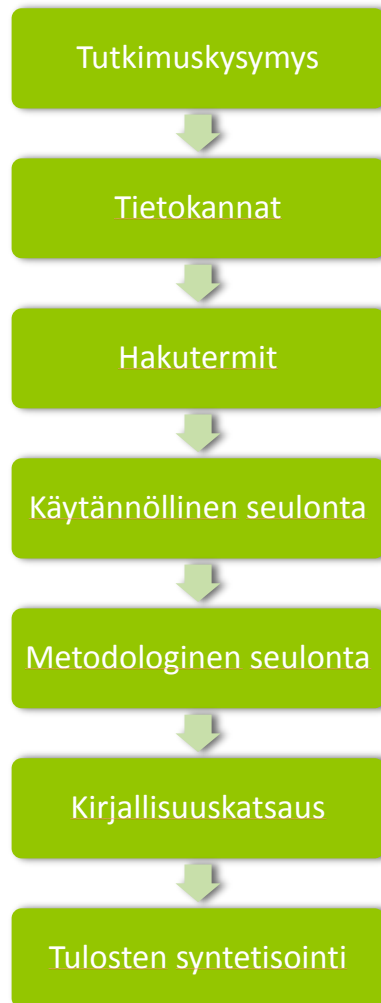
Van den Berg, A. E. & van den Berg C. G. 2010. A comparison of children with ADHD in a natural and built setting. Blackwell Publishing LTd, Child: care, health and development 37, 3, 430–439.

Vehmasto, Elina 2014. Green care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT.

Vilkkä, Hanna 2007. Tutki ja kehitä. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2015. Nuoruuden kehitystehtävät. WWW-dokumentti. http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/. Päivitetty 2015. Luettu 30.3.2015.

Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveenummi, Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katriina 2009. Green care - Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Tampere: Yliopistopaino.



Kirjallisuuskatsauksen toteutuksessa käytetty Finkin (2005, 3-5) malli pelkistettynä.

TUTKIMUS	TUTKIMUSKYSYMYKSET/ MITÄ TUTKITAAN?	OSALLISTUJAT	MAHDOLLISET DIAGNOOSIT/ ONGELMAT	MENETELMÄ	KESKEISET TULOKSET
1. Burgon 2011. 'Queen of the world': Experiences of 'at-risk' young people participating in equine-assisted learning/therapy. Journal of social work practice vol. 25 2, 165-183. Iso-Britannia	Hevosavusteisen toiminnan vaikutuksia nuoren itsevarmuuteen ja -luottamukseen, usko omiin kykyihin sekä omien taitojen, empatian ja mahdollisuuksien kokemiseen.	N=7. joista tyttöjä (n=5) ja poikia (n=2). 11-21 -vuotiaita.	Kognitiivisia vaikeuksia, ADHD, autismi. Kaikki kodin ulkopuolelle sijoitettuja	Hevosavusteinen toiminta, hevosen kanssa olemista, tarkkailua, hevosen käytöstä keskustelua, hevosen kanssa työskentelyä ja sen hoitoa. Yksilöterapia. Viikoittain, joka toinen viikko tai ajoittain	Itseluottamus ja pystyvyys Tunne, että pystyy kehittymään jossain Empatia Sosiaaliset taidot
2.Schreuder ym. 2014. Exploring salutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on youth care farms in Netherlands: untapped potential? International journal of adolescence and youth Vol. 19 No 2, 139-152. Hollanti	Miten kokemukselliset ulkoiluohjelman kautta tarjotut (oppimis-) kokemukset, erityisesti nuorten hoivamaataloudellinen lähestymistapa, vaikuttavat nuorten kykyyn havaita ja käyttää saatavilla olevia resursseja yksilölliseen kasvuun, turvan ja terveyden edistämisen tueksi?	N=11 nuorta 17-22 vuotiaita	Sosiaaliset ongelmat; perheen tai kavereiden kanssa eristäytyminen, mielenterveys- ja käytöshäiriöt; aggressiivisuus, hermostuneisuus, Ongelmia koulussa/töissä. Päihteiden/alkoholin käyttö	Maatila Aluksi kahden päivän yksilösuoritteinen "selviytymismatka". Sen jälkeen puolen vuoden interventio maatilalla, jossa maatilantöihin osallistumista.	Johdonmukaisuus, ajatus, että maailma on tai voi olla tarkoituksellinen ja hallittavissa.

Alkuperäistutkimukset

<p>3. Dietz ym. 2012. Evaluating Animal-Assisted Therapy in group treatment for child sexual abuse. Journal of child sexual abuse 21, 665-683.</p> <p>Yhdysvallat</p>	<p>Arvioida ja verrata kolmen ryhmäintervention tehokkuutta trauma oireisiin lapsilla, jotka ovat seksuaalisen hyväksikäytön uhreja.</p>	<p>N=153 jaettiin kolmeen ryhmään. Ryhmä 1 (n=32), Ryhmä 2 (n=60) ja Ryhmä 3 (n=61).</p> <p>7-17 -vuotiaita.</p>	<p>Seksuaalisen hyväksikäytön uhri, PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)</p>	<p>Ryhmä 1: Ei koiraa Ryhmä 2: Terapia koira mukana. Ryhmä 3: Terapiakoira ja terapeutit tarinat</p>	<p>Ryhmä 1: PTSD laski merkittävästi Ryhmä 2: Laskua: hermostuneisuus, masentuneisuus, PTSD, epäsosiaalisuus Ryhmä 3: Laskua: hermostuneisuus, masentuneisuus, viha, PTSD, epäsosiaalisuus, seksuaaliset huolet</p>
<p>4. Hauge ym. 2014. Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents - an intervention study. International journal of adolescents and youth Vol. 19 No.1, 1-21.</p> <p>Norja</p>	<p>Onko interventiolla interventioryhmässä (IR), jossa on mukana toimintaa hevosen kanssa maatilalla aikuisen ohjaajan ja toisen parin kanssa, vaikutusta sosiaalisen tuen, itsetunnon ja pystyvyyden kokemiseen verrattuna kontrolliryhmään (KR)?</p> <p>Ennakoiko koettu sosiaalinen tuki, itsetunto ja pystyvyys intervention alussa muutoksia relationaalisten ja tehtäväkohtaisten taitojen hallinnassa hevosen kanssa intervention aikana?</p>	<p>N=75.</p> <p>12-15 -vuotiaita.</p>	<p>-</p>	<p>Pareittain, viikoittain n. 4kk ajan 2h kerrallaan ratsastusta ja hevosen koulutusta.</p> <p>Kysely ennen ja jälkeen intervention. Mitattiin sosiaalisen tuen, itsetunnon ja pystyvyyden kokemusta, sekä nuorten kokemuksia interventiosta.</p>	<p>IR raportoi merkittävää kasvua sosiaalisen tuen, itsetunnon ja pystyvyyden kokemisessa verrattuna KR:ään.</p> <p>Matalampi taso sosiaalisen tuen, itsetunnon ja pystyvyyden kokemisessa tutkimuksen alussa ennakoivat kasvavaa kehitystä hevosen käsittelyssä tarvittavissa taidoissa.</p>

Alkuperäistutkimukset

<p>5. Black 2012. The relationship between companion animals and loneliness among rural adolescents. Journal of pediatric nursing 27, 103-112.</p> <p>Yhdysvallat</p>	<p>1. Mikä yhteys on yksinäisyydellä, lemmikkieläimen omistamisella ja seuraeläin siteellä (SES) nuorten keskuudessa? 2. Miten vaikutus on ihmisten sosiaalisella tuella nuoren SES:een? 3. Mikä yhteys on nuoren yksinäisyydellä ja sosiaalisella tuella? 4. Mikä yhteys on demografisilla eroilla ja yksinäisyydellä? 5. Mikä yhteys on demografisilla eroilla ja SES:lla?</p>	<p>N=293. Vastanneista (n=47) ei omistanut lemmikkieläintä, (n=246) omisti lemmikin.</p> <p>13-19 -vuotiaita.</p>	<p>-</p>	<p>Tutkija keräsi tulokset suoraan nuorilta itseltään kyselyiden avulla.</p> <p>Lemmikkieläimen vaikutus.</p>	<p>Yksinäisyyttä merkittävästi enemmän niillä, jotka eivät omistaneet lemmikkiä.</p>
<p>6. van den Berg & van den Berg 2010. A comparison of children with ADHD in a natural and built setting. Blackwell Publishing LTd, Child: care, health and development 37, 3, 430-439.</p> <p>Hollanti</p>	<p>Saada lisätietoa ADHD-lasten käytöksestä, tunteista ja kognitiivisesta toiminnasta luonnollisessa ja rakennetussa ympäristössä.</p>	<p>N=12. Jaettu kahteen ryhmään (n=6).</p> <p>9-17 -vuotta</p>	<p>ADHD</p>	<p>Kahdella ADHD-lasten hoivamaatilalla, nuoret osallistuivat ryhmätehtäviin ensin luontoympäristössä ja seuraavana päivänä kaupungissa.</p> <p>Tutkijat tekivät havaintoja, lisäksi oli mielialatesti, keskittymistesti ja yleinen kysely.</p>	<p>Toiminta aktiivisempaa, rauhallisempaa, keskittyneempää luontoympäristössä</p> <p>kaupungissa enemmän epäsosiaalista, aggressiivista käytöstä, keskittymisen vaikeutta ja yliaktiivisuutta sekä kognitiivinen toiminta heikompaa.</p>

Alkuperäistutkimukset

<p>7. Silva ym. 2010. Can dogs prime autistic children for therapy? Evidence from a single case study. The journal of alternative and complementary medicine Vol. 17, 655-659.</p> <p>Portugali</p>	<p>Onko koiralla positiivisia vaikutuksia autistisen lapsen käytöseen?</p>	<p>N=1.</p> <p>Tutkittava 12-vuotias autistinen poika</p>	<p>Autismi</p>	<p>Poika osallistui kahteen erillaiseen terapiaan: toisessa oli vain terapeutti, toisessa mukana oli myös terapia-koira.</p> <p>45 min. Kerrallaan, kerran viikossa molempia. Istunnot videokuvattiin ja analysoitiin.</p>	<p>Koiran kanssa: Keskittyminen parempaa, vähemmän negatiivista käytöstä kuten aggressiivisuutta</p>
<p>8. Balluerka ym. 2014. Influence of animal-assisted therapy (AAT) on the attachment representations of youth in residential care. Children and youth services review 42, 103-109.</p> <p>Espanja</p>	<p>Onko eläinavusteisella terapialla vaikutusta kiintymyksen osoittamiseen 12-17 -vuotiailla nuorilla, joilla on mielenterveysongelmia ja ovat kokeneet traumaattisen lapsuuden?</p>	<p>N=46, (n=21) interventio ryhmässä (IR), (n=25) kontrolliryhmä (KR).</p> <p>Ikäjakauma 12-17 vuotiaat.</p>	<p>Mielenterveysongelmat, Asumismuoto hoito-/lastenkoti. Trauma lapsuudesta</p>	<p>Ennen ja jälkeen testit.</p> <p>12 viikon aikana, joka viikko 2 peräkkäistä päivää maatilalla. Yht. 34 sessiota, 23 ryhmäterapiaa 11 yksilöterapiaa. Yksi koira, 9 hevosta. Myös muita maatilalla eläimiä käytettiin lisäksi.</p>	<p>Turvallisuuden tunne ja kiintymys kohenivat. Vähemmän vanhempien häirintää</p>

Alkuperäistutkimukset

<p>9. Dilts ym. 2011. Dolphin-assisted therapy for children with special needs: a pilot study. Journal of creativity in mental health 6, 56-68.</p> <p>Itävalta</p>	<p>Voidaanko havaita positiivisia muutoksia erityislapsen käytöksessä delfiiniavusteisen terapian jälkeen vanhempien näkökulmasta?</p>	<p>N=37 vanhempaa</p>	<p>CP-vamma, erilaiset kehitysvammat ja kehityksen häiriöt, Westin oireyhtymä eli nk. varhainen epileptinen oireyhtymä, autismi, hemipareesi, enkefaliitti, de Morsierin oireyhtymä, Downin syndrooma, epilepia, Rett syndrooma, mikrokefalia, Lesch-Nyhan syndrooma</p>	<p>Lapset osallistuivat 2 viikkoiseen delfiiniavusteiseen terapiaan. Osallistuneille vanhemmille lähetettiin BDRS kysely ennen interventiota ja intervention jälkeen.</p>	<p>sosiaalisen eristäytymisen, välittämättömyyden pelokkuuden, hermostuneisuuden, edesvastuutoman ja tarkkaamattoman käytöksen väheneminen</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

