

Luontolähtöinen toiminta ja vuorovai- kutus

Asiakkaiden kokemuksia

Anniina Kontio

Opinnäytetyö
Marraskuu 2018
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Kontio, Anniina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2018
	Sivumäärä 46	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Luontolähtöinen toiminta ja vuorovaikutus Asiakkaiden kokemuksia		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kihlström, Heidi ja Juntunen, Kristiina		
Toimeksiantaja(t) Green Care keskus Könkkölä Ry		
Tiivistelmä <p>Suurin osa toiminnoista ovat luonteeltaan sosiaalisia ja sisältävät viestintää ja vuorovaikutamista. Siksi myös toimintaterapiassa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihminen käyttää vuorovaikutustaitojaan toiminnan aikana. Ympäristö tulee ottaa huomioon aina tarkastellessa ihmistä ja hänen toimintaansa. Luontoympäristön on todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, millaista sosiaalinen vuorovaikutus on, kun toimitaan luontolähtöisesti. Tavoitteena oli tarjota toimeksiantajalle ja muille kuntoutusalan ammattilaisille asiakkaiden omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa tietoa vuorovaikutamisesta luontolähtöisessä toiminnassa sekä luontolähtöisen toiminnan hyödyntämisestä. Tavoitteena oli myös tarjota tietoa siitä, mitä lisäarvoa asiakkaat kokivat luonnon tuovan heidän vuorovaikutukseensa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena yhteistyössä Jyväskylässä sijaitsevan Green Care-keskus Könkkölän kanssa. Tiedonkeruumenetelmänä toimi teemahaastattelu. Kahdeksan Könkkölän tilan asiakasta osallistuivat yksilöhaastatteluihin, jotka muodostivat työn aineiston. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia käyttäen, jossa ohjaavana teoriana toimi Inhimillisen toiminnan malliin perustuva ACIS-menetelmä.</p> <p>Asiakkaat kokivat luontolähtöisen toiminnan vaikuttavan myönteisesti omaan vuorovaikutamiseen. Vuorovaikuttamisen kerrottiin tuntuvan luonnossa helpolta ja luonnolliselta, koska luonnon koettiin rauhoittavan ja rentouttavan omaa oloa sekä luovan turvallisuuden tunnetta. Luonnon myönteistä merkitystä kokivat eniten ne asiakkaat, joilla oli kertomansa mukaan haasteita vuorovaikutustaidoissaan.</p>		
Avainsanat (asiasanat) toimintaterapia, vuorovaikutustaidot, Green-care, Inhimillisen toiminnan malli		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Kontio, Anniina	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2018 Language of publication: Finnish
	Number of pages 46	Permission for web publication: x
Title of publication x Nature based practice and interaction x Clients' experiences		
Degree programme Occupational Therapy		
Supervisor(s) Kihlström, Heidi and Juntunen, Kristiina		
Assigned by Green Care Center Könkkölä		
Abstract <p>Most of the activities are social in nature and include communication and interaction. Therefore, also in occupational therapy there is an interest in how people use their interaction skills during activities. The environment should always be taken into account when examining people and their activities. Nature environment has been shown to have a positive effect on people's physical, mental and social well-being and health.</p> <p>The purpose of the thesis was to describe what social interaction is like when it comes to nature-based approaches. The aim was to provide the assignor and other rehabilitation professionals with information based on clients' own experiences in interacting in nature-based activities and the utilization of nature-based activities. The aim was also to provide information on what added value nature brought to the clients' interaction.</p> <p>The thesis was carried out as a qualitative study in co-operation with the Green Care Centre Könkkölä, located in Jyväskylä. The data collection method was a theme interview. Eight Könkkölä farm clients participated in individual interviews that formed the research material. The data was analysed by using theory-based content analysis in which the guiding theory was the ACIS method based on the Model of Human Occupation.</p> <p>The clients reported that nature-based activities had a positive effect on their own interaction. Interaction was said to be easy and natural in nature, because nature was felt to calm and relax and create a feeling of security. Most positive effects of nature were experienced by those clients who, based on their own assessment, had challenges in their interaction skills.</p>		
Keywords/tags (subjects) Occupational therapy, Interaction skills, Creen-Care, Model of Human Occupation		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tietoperusta.....	4
2.1	Inhimillisen toiminnan malli	4
2.2	ACIS ja vuorovaikutus	7
2.3	Green Care ja luontolähtöinen toiminta	11
2.4	Tutkimuksia aiheesta.....	16
2.5	Green Care keskus Könkkölä	17
3	Tarkoitus ja tavoite	18
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	19
4.1	Kohderyhmä	19
4.2	Tiedonkeruumenetelmä.....	20
4.3	Aineiston analysointi	22
5	Tulokset	24
5.1	Luonnon merkitys.....	24
5.2	Fyysinen vuorovaikutus.....	25
5.3	Tiedonvaihdon osa-alue	28
5.4	Vastavuoroisuuden osa-alue	31
5.5	Tulosten yhteenveto	36
6	Pohdinta	37
6.1	Tulosten tarkastelu.....	37
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	40
6.3	Jatkotutkimus	42
	Lähteet	43
	Liitteet	45
	Liite 1. Haastattelurunko	45
	Liite 2. Saatekirja ja suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta	46

Kuviot

Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan malli (Taylor 2017, 4, muokattu)	5
Kuvio 2. Ympäristön kolme ulottuvuutta (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 94, muokattu)	6
Kuvio 3 Green-Care toimintaperiaatteet (Vehmasto & Kettunen 2018, 4, muokattu)	11

Taulukot

Taulukko 1. Fyysinen osa-alue (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 18).....	8
Taulukko 2. Tiedonvaihdon osa-alue (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 18)...	9
Taulukko 3. Vastavuoroisuuden osa-alue (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 18).....	10
Taulukko 4. Esimerkki aineiston pelkistämisestä	23

1 Johdanto

Jokaisella tulisi olla oikeus ja mahdollisuus sosiaaliseen osallistumiseen. Vuorovaikutustilanteet ja toisen ihmisen kanssa toimiminen edellyttävät ihmiseltä vuorovaikutustaitoja. Myös opiskelussa ja työelämässä kiinnitetään nykyään yhä enemmän huomiota vuorovaikutustaitoihin ja niiden merkitys ja vaatimukset kasvavat. Usein vuorovaikutustaitoja pidetään itsestäänselvyytenä, vuorovaikutustaidot on kuitenkin opeteltava ja opittava. (Kauppila 2005, 11-13.)

Suurin osa toiminnallisesta käyttäytymisestä on luonteeltaan sosiaalista, jolloin toimintoista suoriutumiseen tarvitaan toista ihmistä. Siksi ihmisen täytyy kyetä toimimaan toisen ihmisen kanssa. Toimintaterapiassa ollaan kiinnostuneita siitä, miten vuorovaikutustaitoja käytetään toiminnan aikana. (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 9.)

Luonnon vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu paljon. Useista tutkimusjulkaisuista huolimatta luontolähtöisen Green Care-toiminnan potentiaali on edelleen huonosti tunnettua ja vaatii lisää tutkimusta. (García-Llorente, Rubio-Olivar & Gutierrez-Briceño, 2018.) Luonto on nyt myös ajankohtainen aihe, siitä puhutaan paljon ja luontoa voisi pitää tällä hetkellä jopa eräänlaisena trendinä. Luontolähtöisen kuntouttavan työtoiminnan on huomattu vaikuttavan myönteisesti kuntoutujien kokemukseen sosiaalisesta osallistumisesta yhteisöissä sekä yhteiskunnassa (Kogstad, Agdal & Hopfenbeck 2014).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millaista sosiaalinen vuorovaikutus on, kun toimitaan luontolähtöisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota toimeksiantajalle ja muille kuntoutusalan ammattilaisille asiakkaiden omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa tietoa vuorovaikuttamisesta luontolähtöisessä toiminnassa sekä luontolähtöisen toiminnan hyödyntämisestä. Tavoitteena on myös tarjota tietoa siitä, mitä lisäarvoa asiakkaat kokevat luonnon tuovan heidän vuorovaikutukseensa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Jyväskyläläinen Green Care keskus Könkkölä. Haastatellamalla Könkkölän luontolähtöiseen kuntouttavaan työpajatoimintaan osallistuvia

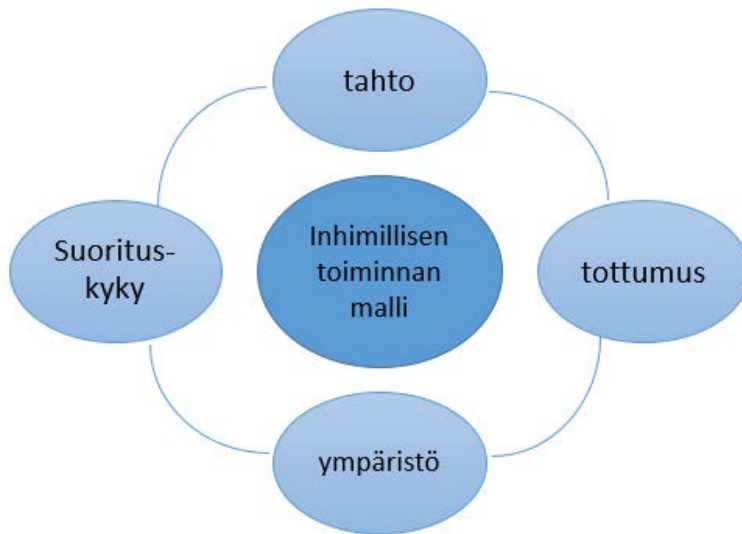
asiakkaita saadaan tuotua esille heidän näkemyksensä vuorovaikuttamisesta luontolähtöisessä toiminnassa.

2 Tietoperusta

Työn teoria pohjautuu Kielhofnerin inhimillisen toiminnan malliin. Tässä opinnäytetyössä keskitytään luontoympäristössä toimimiseen, joten ympäristö käsitettä on avattu mallin mukaan. Vuorovaikuttamista ja viestintää kuvataan inhimillisen toiminnan malliin pohjautuvan ACIS- arviointimenetelmän mukaan. Kaikille vuorovaikutuksen englanninkielisille termeille ei ole virallista käännöstä, joten tässä työssä on hyödynnetty Metropolian ammattikorkeakoulun kääntämää suomenkielistä ACIS-FI- menetelmää. Lisäksi teoriaosuudessa kuvataan luontolähtöistä toimintaa ja suomalaisen Green Care-toiminnan periaatteita sekä esitellään työn toimeksiantaja Green Care keskus Könkkölä ry.

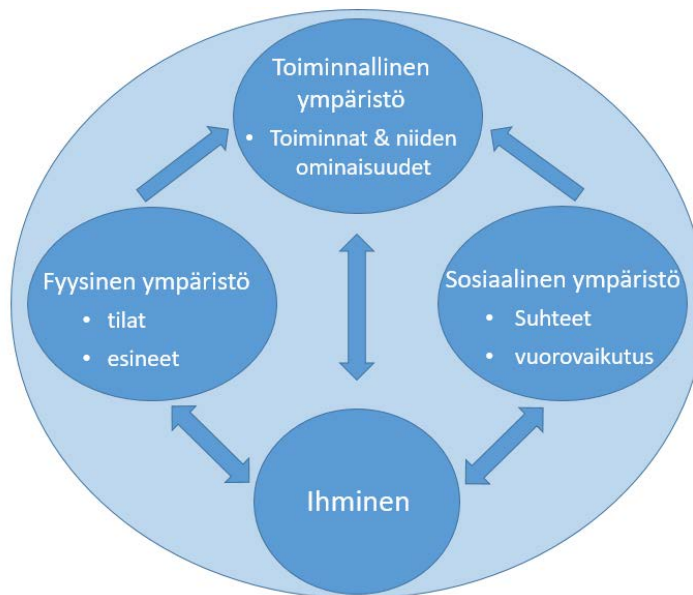
2.1 Inhimillisen toiminnan malli

Inhimillisen toiminnan malli (Model of human occupation) on Gary Kielhofnerin kehittämä yksi toimintaterapian viitekehyksistä, jonka ensimmäinen versio julkaistiin vuonna 1980. Inhimillisen toiminnan malli on toimintakeskeinen ja asiakaslähtöinen sekä sen ihmiskäsitys on holistinen. (Taylor 2017, 4-5.) Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen nähdään rakentuvan kolmesta toisiinsa liittyvästä komponentista: Tahto (volition), tottumus (habituation) sekä suorituskkyky (performance capacity). (Ks. Kuvio 1.) Tahto kuvaa ihmisen motivaatiota toimia. Tottumus taas kuvaa toiminnallisia tottumuksia, kaavoja ja rutiineja, eli sitä miten ihminen toistaa toimintoja. Suorituskkyky sisältää fyysiset ja psyykkiset kyvyt ja taidot, joita ihminen käyttää suoriutuakseen toiminnoista. Lisäksi neljäntenä komponenttina mallissa on ympäristö. Ympäristö on aina suuressa roolissa ja tulee ottaa huomioon, kun tarkastellaan ihmistä ja hänen toimintaansa. Ympäristö vaikuttaa suoraan toimintaan ja toiminnallisiin olosuhteisiin. (Taylor 2017, 11.)



Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan malli (Taylor 2017, 4, muokattu)

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ympäristön voidaan nähdä sisältävän kolme eri ulottuvuutta: fyysinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ulottuvuus. Ympäristön eri ulottuvuudet ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toisiinsa sekä eri ulottuvuudet vaikuttavat myös yhdessä yksilöön ja ihminen yksilönä taas vaikuttaa ympäristön eri ulottuvuuksiin. (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 93.) Ympäristön eri ulottuvuudet on kuvattu myös kuviossa 2. Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö yhdessä muodostavat ihmisen toiminnallisen ympäristön, joka sisältää toiminnalliset tehtävät ja niiden ominaisuudet (Mts. 98). Jos jokin ulottuvuus muuttuu, muutkin ulottuvuudet muuttuvat väistämättä joko pienellä tai merkittäväällä tavalla. Ympäristö vaikuttaa aina toimintaan joko sitä mahdollistavana tai rajoittavana tekijänä. Ympäristö voi tarjota toiminnalle mahdollisuuksia ja tukea, mutta myös asettaa vaatimuksia ja rajoittaa toimintaa. (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 96.) Luonto voi siis ympäristönä olla joko asiakkaan toimintaa sekä vuorovaikuttamista tukeva tai rajoittava tekijä.



Kuvio 2. Ympäristön kolme ulottuvuutta (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 94, muokattu)

Fyysiseen ympäristöön kuuluvat tilat joissa ihminen toimii. Nämä tilat voivat olla luonnollisia tai rakennettuja tiloja. Lisäksi fyysinen ympäristö sisältää esineet joita ihminen käyttää toimiessaan, myös apuvälineet. (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 96.) Tätä työtä varten haastateltavat asiakkaat toimivat paljon ulkona ja ympäristöön kuuluu muun muassa metsää, piha- ja puutarha-alueita, järven ranta sekä myös sisätiloja. Luonto on kuitenkin jatkuvasti läsnä ja osa fyysistä ympäristöä. Heidän käyttämänsä esineet ovat suurimmaksi osin kasvien ja piha- ja puutarhanhoitoon käytettäviä välineitä sekä kasveja ja muita luonnon materiaaleja.

Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat lähellä olevat ihmiset ja sosiaaliset suhteet. Nämä sisältävät muun muassa perheen, ystävät, naapurit, huonetoverit, työkaverit, hoitajat ja avustajat sekä eri yhteisöjen jäsenet. Sosiaaliseen ympäristöön katsotaan kuuluvaksi myös vuorovaikutus, mukaan lukien fyysinen, sanallinen, kognitiivinen ja emotionaalinen tuki sekä yhteiskunnalliset asenteet. (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 96.) Tässä työssä keskitytään kohderyhmän työpajatoiminnan aikaiseen sosiaaliseen ympäristöön joka sisältää työpajan asiakkaat ja ohjaajat sekä heidän kohtaamansa toisten työpajojen jäsenet. Könnkölässä käy myös ulkopuolisia vieraita yksin ja ryhmänä sekä kohderyhmä tekee vierailuja toisiin kohteisiin. Asiakkaat hoitavat itsenäisiä työtehtäviä, mutta tekevät myös töitä pareittain sekä ryhmänä.

Inhimillisen toiminnan malli jakaa toiminnan (doing) kolmeen eri tasoon: toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja toiminnalliset taidot. Toiminnan tasot liittyvät kaikkeen toimintaan. Lisäksi näihin vaikuttavat aina aiemmissa kappaleissa kuvattu ympäristö sekä ihmisen sisäiset tekijät (tahto, tottumus ja suorituskyky). (Taylor 2017, 107.) Toiminnalliset taidot ovat havaittavissa olevia, tavoitteellisia tekoja, jotka mahdollistavat toiminnallisen suoriutumisen. Taidot jaetaan motorisiin taitoihin, prosessitaitoihin sekä viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin. Tässä työssä keskitytään viestintä ja vuorovaikutustaitoihin. Ne vaikuttavat ihmisen toimimiseen sosiaalisissa tilanteissa ja mahdollistavat sosiaaliseen osallistumisen. (Taylor 2017, 108.)

2.2 ACIS ja vuorovaikutus

Tässä opinnäytetyössä avataan vuorovaikutuksen käsitettä, sen merkitystä ja siihen liittyviä osa-alueita sekä taitoja ACIS-menetelmän mukaan. ACIS (The Assessment of Communication and Interaction Skills) on Kielhofnerin inhimillisen toiminnan malliin perustuva viestintä ja vuorovaikutustaitojen arviointimenetelmä. Tässä työssä ACIS-menetelmää käytetään, koska siinä on avattu vuorovaikutusta ja eritelty vuorovaikutustaitoja tarkemmin kuin Inhimillisen toiminnan mallissa. (Taylor 2017, 240.)

Viestintä- ja vuorovaikutustaidot tarkoittavat havaittavissa olevia tekoja, jotka kohdistuvat toiseen henkilöön, ympäristöön tai sen hetkiseen toimintaan. Viestintä- ja vuorovaikutustaitoja käytetään samalla tavalla toiminnan suorittamiseksi kuin esimerkiksi motorisia taitojakin. Joitakin toimintoja kuten esimerkiksi joitakin itsestä huolehtimisen toimintoja ihminen tekee yksin ja itsenäisesti, mutta suurin osa toimintoista ovat luonteeltaan sosiaalisia ja sisältävät viestintää ja vuorovaikuttamista. Jotta näistä toimintoista voidaan suoriutua, on kyettävä toimimaan yhdessä toisen ihmisen kanssa. Siksi myös toimintaterapiassa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihminen käyttää vuorovaikutustaitojaan toiminnan aikana. (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 9.)

Viestintä ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat ihmisten välisiin suhteisiin ja kaikkeen sosiaaliseen toimintaan. Näiden taitojen avulla voidaan ratkaista ongelmia, suunnitel-

la ja tehdä yhteisiä päätöksiä sekä ne mahdollistavat toiminnan tavoitteiden saavuttamisen. Jotta päämäärä tai tavoite voidaan saavuttaa, täytyy kyetä osoittamaan kunnioitusta, ilmaisemaan haluja ja toiveita sekä luoda ja pitää yllä hyvää ilmapiiriä sekä suhteita. Tämä vaatii yleensä kykyä olla rehellinen, ystävällinen, reilu ja kohtelias. Taitoa kommunikoida ja toimia vuorovaikutuksessa voidaan mitata sillä, kuinka paljon ihminen osallistuu yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen. (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 17.) ACIS- menetelmä jakaa viestintä- ja vuorovaikutustaidot kolmeen osa-alueeseen: Fyysinen osa-alue, tiedonvaihdon osa-alue ja vastavuoroisuuden osa-alue (Mts. 15).

Fyysisen osa-alue kuvaa kehon käyttöä. (Ks. Taulukko 1.) Keho on aina välineenä viestinnässä ja vuorovaikutuksessa ja sen avulla ilmennämme itseämme toisille ihmisille. Kehon liikkeet, asennot sekä ilmeet ja eleet ovat tärkeitä, jotta voidaan ymmärtää toista ihmistä ja hänen aikomuksiaan. Näitä kehon viestejä annetaan sekä tarkoituksenmukaisesti että tahattomasti. Kehon käyttö voi vaikuttaa toiminnan sujuvuuteen ja yhdessä toimimiseen. Kehoa käytetään aktiivisesti, kun ollaan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa ja se ratkaisee vastavuoroisten suhteiden sekä yhteisten toimintojen onnistumisen. Vuorovaikutussuhde voi onnistua tai epäonnistua, riippuen siitä, miten kehoa käytetään vuorovaikutuksessa toisen kanssa. Ihminen saattaa esimerkiksi lähestyä tai ottaa etäisyyttä toiseen tai koskettaa toista. (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 15.)

Taulukko 1. Fyysinen osa-alue (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 18)

	Fyysinen osa-alue ja taidot
Ottaa kontaktia	Ottaa fyysistä kontaktia toisiin ihmisiin
Katsoo	Käyttää katsekontaktia ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa
Ilmehtii ja elehtii	Käyttää kehoaan tehostaakseen/tarkentaakseen sanallista informaatiota
Säätää kehon liikkeitä ja etäisyyttä	Liikuttaa kehoa suhteessa muihin ihmisiin
Suuntaa huomion	Kohdistaa huomion yhteisiin toimintoihin ja/tai toisiin ihmisiin
Ottaa asentoja	Hallitsee kehon eri asennot

Tiedonvaihdon osa-alue kuvaa sitä, miten saamme haluamamme viestin perille toiselle ihmiselle. (Ks. Taulukko 2.). Ihmisen täytyy tuottaa tunnistettavaa ja tulkittavissa olevaa kuultavaa ääntä tai nähtäviä merkkejä, jotta hän voi antaa ja saada toiminnan suoriutumiseen tarvittavaa informaatiota. Lisäksi täytyy pystyä ilmaisemaan ideoita ja ajatuksiaan. Tuotettua tietoa täytyy myös kyetä omaksumaan sekä yhdistämään omaa sanomaansa toisten sanomisiin ja tekemisiin. Tehokas tiedonvaihto on tärkeää toiminnallisen käyttäytymisen kannalta. (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 15.)

Taulukko 2. Tiedonvaihdon osa-alue (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 18)

	Tiedonvaihdon osa-alue ja taidot
Ääntää	Tuottaa selkeää ja ymmärrettävää puhetta
Pitää puolensa	Ilmaisee suoraan haluja, toiveita, kieltäytymistään ja vaatimuksiaan
Kysyy	Pyytää yhteistä sosiaalista tai toiminnallista tilannetta varten asiaankuuluvaa henkilökohtaista tai asiatietoa
Sitoutuu	Osallistuu vuorovaikutukseen aktiivisesti
Ilmaisee itsensä	Osoittaa tarkoituksenmukaista sosiaalista toimintaa ja tilannetta edistävää tunnetilaa/ tilanteeseen asennoitumista
Säätää puhetta	Säätää puheen voimakkuutta ja äänenpainoja puhuesaan
Jakaa tietoa	Jakaa henkilökohtaista ja/tai asiatietoa
Puhuu	Käyttää sanoja, ilmaisuja ja lauseita, joilla tekee itsensä ymmärretyksi
Ylläpitää puhetta	Pitää puhetta yllä sopivan ajan

Vastavuoroisuuden osa-alue kuvaa sosiaalista toimintaa toisten kanssa. (Ks. taulukko 3.). Ihminen tuntee yhteenkuuluvuutta tai vieraantumista muihin ihmisiin sekä ilmaisee jatkuvasti tunteitaan. Tunteiden avulla reagoidaan herkästi kokemukseen toisten ihmisten kohtelusta, ymmärretyksi tulemisesta sekä toisten välittämisestä. Toimiessa toisten ihmisten kanssa, ihminen reagoi tunnepitoisesti ja reagoititapa tulee esille tarkoituksella tai tahattomasti. Tunteita sisältävä reagointi on jatkuvaa, joten sosiaalinen toiminta rakentuu sen varaan. (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 16.)

Sosiaalista vuorovaikuttamista sisältävään toimintaan osallistuakseen, on ihmisen kyettävä toimimaan niin, että ihmisten väliset suhteet pysyvät hyvinä ja yhteinen

tehtävä helpottuu. Kulttuuri vaikuttaa siihen millaista käyttäytymistä toisilta ihmisiltä odotetaan. Odotuksista poikkeava käyttäytyminen koetaan loukkaavana ja sitä on vaikea hyväksyä. Kulttuuri on siis vuorovaikutuksen perusta ja kulttuuri taas pohjautuu merkityksille, joita annamme asioille. Tätä varten täytyy olla tietoinen kulttuurisista merkityksistä, jotka liittyvät sosiaaliseen tilanteeseen ja rakennettava oma toiminta niiden pohjalta. Tähän taas edellytetään käyttäytymisnormien tunnistamista ja niihin sopeutumista sekä rooli-odotusten noudattamista. Myös toiminnan muodon edellyttämää käyttäytyminen on osattava ja kyettävä tunnistamaan. Lisäksi ihmisen tulee kyetä tulkitsemaan toiminnan herättämiä ajatuksia ja tunteita toisissa ihmisissä. (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 16.)

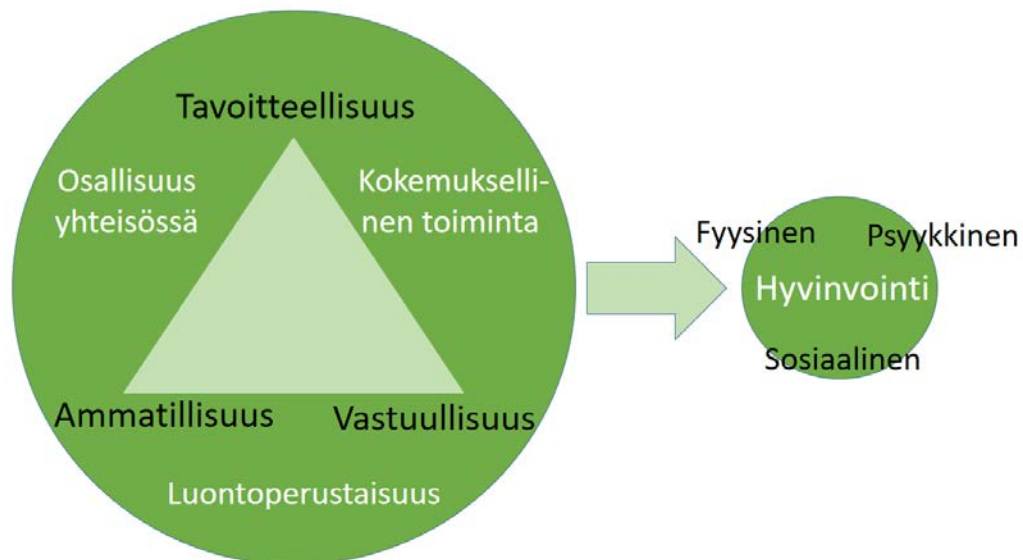
Taulukko 3. Vastavuoroisuuden osa-alue (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 18)

	Vastavuoroisuuden osa-alueet ja taidot
Tekee yhteistyötä	Edesauttaa omalla käyttäytymisellään yhteisen tavoitteen saavuttamista
Mukautuu	Mukautuu sosiaalisiin normeihin
Keskittää huomion	Suuntaa puheen ja toiminnan (tarkkaavaisuutensa) mielellään olevaan toimintaan ja tilanteeseen
Ottaa kontaktia muihin	Pyrkii luomaan miellyttävän suhteen kanssaihmissiin käyttäytymisellään
Kunnioittaa muita	Sopeutuu toisten reaktioihin ja pyyntöihin

Vuorovaikutussuhteet ovat usein haastavia ja monimutkaisia. Väärinymmärryksiä syntyy helposti ja toista voi loukata tahattomasti, eikä niihin usein ole yksin syynä puutteelliset vuorovaikutustaidot. Sosiaalisten tilanteiden sujuvuus on aina yhteydessä toiminnan lopputulokseen, kun toimitaan yhdessä muiden ihmisten kanssa. Ihminen pystyy myös usein viemään tehtävän päätökseen, mutta sosiaalisten suhteiden kustannuksella. Loukkaava käytös kuitenkin vaikuttaa aina toiminnan lopputulokseen ja voi saada muut perääntymään yhteistyöstä. Pitkällä aikavälillä vaikeudet yhteistyön tekemisessä voivat vaikeuttaa henkilön mahdollisuuksia toimia, koska monet toiminnat vaativat yhteistyötä. (Forsyth, Salamy, Simon, Kielhofner 2016, 17.)

2.3 Green Care ja luontolähtöinen toiminta

Green Care toiminta on ammatillista luontoon ja maaseutu ympäristöön sijoittuvaa ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää toimintaa. Luontolähtöiset toimintamallit ovat voimavarakeskeisiä ja sopivat eri ikäryhmille sekä erilaisille kuntoutujille ja asiakkaille. (Mitä on Green Care?, n.d.) Green Care-toiminta rakentuu kolmesta peruselementistä: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Hyvinvointivaikutukset perustuvat näiden yhdistelmiin. Jotta voidaan puhua Green Care-toiminnasta, täytyy toiminnassa aina olla läsnä tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. (Vehmasto & Kettunen 2018, 4.) Nämä Green Care-toiminnan periaatteet ovat myös kuvattuna kuviossa 3.



Kuvio 3 Green-Care toimintaperiaatteet (Vehmasto & Kettunen 2018, 4, muokattu)

Luontoperustaisuus

Yksi Green Care-toiminnan peruselementeistä on luontoperustaisuus, jonka mukaan luonto nähdään toiminnassa ihmisten hyvinvointia ylläpitävänä ja edistävänä elementtinä ja se muodostaa perustan koko Green Care-toiminnalle. Luonto on ympäristönä merkittävämpi tekijä kuin vain tausta, jossa vuorovaikutus ja toiminta tapahtuvat. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset sekä elvyttävyyden mahdollistavat, edistävät, vahvistavat ja nopeuttavat asiakaslähtöisten tavoitteiden saavuttamista.

(Vehmasto & Kettunen 2018, 9.)

Luontoa ei ole terminä määritelty tarkkaan, vaan se voi tarkoittaa niin maalla kuin kaupungissakin sijaitsevaa luontoympäristöä. Luonto voi pitää sisällään niin viherkasveja kuin kokonaisen metsän. Luonnolla voidaan tarkoittaa hoidettua metsää, puutarhaa, erämaata, vesistöjä, rantoja, puistoja, maatilaa sekä eläimiä. Myös sisätiloja voi käyttää joissakin Creen Care-toimintamuodoissa esimerkiksi ikkunanäkymän, äänen, kuvan ja luontomateriaalien kautta. (Vehmasto & Kettunen 2018, 9.)

Kokemuksellisuus

Kokemuksellisuus eli kokemuksellinen toiminta luontoympäristössä ja sosiaalisessa ympäristössä on Creen Care-toiminnan toinen peruselementti. Luontoperustaisen kokemuksen mahdollistaminen asiakasta tukemalla pidetään keskeisenä ja hyvinvointia edistävänä. Luonnossa toimiminen voi olla esimerkiksi vain rauhoittumista ja luonnon havainnointia tai aktiivista ohjattua toimintaa. Luonto tarjoaa ja mahdollistaa moniaistisia kokemuksia sekä virikkeelliset puitteet monenlaiseen liikkumiseen, tekemiseen ja kokemiseen. Kokemuksellisuus mahdollistaa oppimista ja antaa asiakkaalle osallisuuden tunteita sekä yhdistää ihmistä luontoympäristöön ja sosiaaliseen ympäristöön. (Vehmasto & Kettunen 2018, 9.)

Osallisuus

Kolmas pääelementti Creen Care toiminnassa on osallisuus yhteisössä. Osallisuus tarkoittaa sitä, että asiakas kokee olonsa merkitykselliseksi osaksi kokonaisuutta. Osallisuuden tunne lisää toiminnan vaikuttavuutta ja vaikuttaa siihen, miten asiakas pystyy käyttämään omaa toimintakykyään. Osallisuutta voidaan vahvistaa tukemalla asiakasta koko toiminnan aikana sekä tavoitteiden asettamisessa, reflektoinnissa ja uudelleen arvioinnissa. Salliva ohjaustapa on keskeistä, jotta asiakas voi osallistua omien voimavarojensa mukaan ja omana itsenään. Asiakkaan on tärkeä tulla kuulluksi ja kunnioitetuksi sekä hänellä täytyy olla mahdollisuus vaikuttaa asioiden kulkuun. (Vehmasto & Kettunen 2018, 10.)

Tavoitteellisuus

Creen Care-toiminta on aina tavoitteellista. Tavoitteet määräytyvät aina yksilöllisesti asiakkaan tarpeen mukaan. Tavoitteellisuus edellyttää tavoitteiden määrittämistä sekä niiden toteutumisen arviointia. Tavoitteet tulee kirjata sekä niitä seurata. Tavoitteiden tulisi olla konkreettisia ja niin selkeitä, että niiden toteutumista voidaan seurata. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi toimintakyvyn vahvistumiseen ja ylläpitoon, työllistymiseen tai vaikka syrjäytymisen ehkäisyyn. Tavoitteiden saavuttamiseen käytetään luontoperustaisia toimintatapoja. Aiemmin mainitut kolme Creen Care toiminnan peruselementtiä ovat aina läsnä myös tavoitteellisuuden näkökulmasta. Luontoa, luontokokemuksia ja osallisuuden tunteen syntymistä käytetään asiakkaan tavoitteen saavuttamisessa. (Vehmasto & Kettunen 2018, 11.)

Ammatillisuus

Ammatillisuus ja osaaminen ovat edellytys Creen Care palvelujen tuottamiselle. Ammatillisuus tarkoittaa palveluun vaadittua osaamista eli ammattipätevyyttä. Esimerkiksi terapiaa voi toteuttaa vain siihen koulutuksen saanut henkilö. Myös ohjaamisosaamista, eli asiakkaan tukemista ja kohtaamista vaativia taitoja edellytetään. Kolme peruselementtiä ovat läsnä toiminnassa myös ammatillisuuden näkökulmasta tarkasteltuna. Ohjaajan tulee osata käyttää luontoperusteisia toimintatapoja asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseksi ja perustella valintojaan. Ohjaajan tulee myös ymmärtää luonnon hyvinvointivaikutuksia ja luonnon ja luontosuhteen merkityksiä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Ohjaajan tulee osata ottaa huomioon yksilölliset tarpeet ja tekijät, niin että hän pystyy luomaan jokaiselle asiakkaalle kokemuksen sekä luontoympäristöstä että sosiaalisesta ympäristöstä. Ohjaajan täytyy myös osata tukea asiakasta osallisuuden tunteen syntymisessä mieluisen tekemisen ja yhteisön kanssa. Vastuhenkilö on tarpeellista nimetä toiminnan laadun ja tavoitteellisuuden takaamiseksi. Tarvittavan osaamisen Creen Care palvelujen tuottamiseen ei kuitenkaan tarvitse olla yhdellä henkilöllä, vaan osaamista voi täydentää yhteistyön ja verkostoitumisen kautta. (Vehmasto & Kettunen 2018, 12.)

Vastuullisuus

Arvot, eettiset toimintatavat ja laatu muodostavat Creen Care-toiminnan vastuullisuuden. Vastuullinen Creen Care toimija pyrkii edistämään yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Myös toimintaa ohjaavan lainsäädännön tunteminen on edellytys arvojen ja eettisten periaatteiden mukaiselle työskentelylle. Green Care-toiminnassa on aina läsnä ympäristövastuullisuus, joka tarkoittaa muun muassa luonnon ja eläinten hyvinvoinnista huolehtimista, luonnonvarojen kohtuukäyttöä, ekologiaa ja eettisiä hankintoja. Myös luontosuhteen arvostaminen on tärkeää. Asiakassuhteeseen liittyvät vastuullisuudet sisältävät esimerkiksi ihmisoikeuksien kunnioittamisen, tietosuojan noudattamisen sekä asiakaslähtöisyyden periaatteet. Myös yhteiskunnalliset vastuullisuudet ovat osa toimintaa. Nämä pitävät sisällään esimerkiksi lainsäädännön ja määräysten tuntemisen, vaikuttavuuden jatkuvan arvioinnin, kulttuurin arvostamisen sekä kotimaisten ja paikallisten resurssien arvostamisen. (Vehmasto & Kettunen 2018, 13.)

Luontohoiva ja luontovoima

Green care-palvelut jaetaan Suomessa kahteen eri palveluryhmään: luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. Palvelut eroavat toisistaan asiakasryhmien, palvelun järjestämismvastuun ja palveluntuottajan koulutusvaatimusten osalta. Kuitenkin aiemmin tässä luvussa avatut Creen Care-toiminnan peruselementit ja edellytykset sisältyvät molempiin palveluryhmiin. (Vehmasto & Kettunen 2018, 8.)

Luontohoivan palvelut sisältävät sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alla tuotettuja palveluita, joista yleensä vastaa julkinen sektori. Palvelut on tarkoitettu erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien käyttöön, jotka käyttävät palvelua pitkäaikaisesti fyysisen, psyykkisen, ja sosiaalisen toimintakyvyn tai kuntoutumisen tukena. Luontohoivan palvelut perustuvat asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelmaan ja pitkäjänteisenä tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen hallinnan vahvistaminen. Luontohoivan palveluita voivat olla esimerkiksi kuntouttava työtoiminta, päivätoiminta, sosiaalipedagogiset varhaisen tuen palvelut, kuntoutukseen liittyvä hoiva ja hoito, asumispalveluihin liittyvä toimintakyvyn ylläpito ja edis-

täminen. Luontohoivan palveluiden tuottajalta edellytetään sosiaali- ja terveysalan koulutusta. (Vehmasto & Kettunen 2018, 8.)

Luontovoiman palvelut taas ovat tarkoitettu kaikille ja usein palvelun käyttäjä maksaakin palvelun itse. Myös luontovoiman palvelut ovat kuitenkin aina ohjattuja ja tavoitteellisia. Usein palvelut ovat usein hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalveluita. Tavoitteena luontovoiman palveluissa on asiakkaan yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Palveluntuottaja on kuvannut palvelun hyvinvointitavoitteet etukäteen tai ne voidaan yksilöidä yhdessä asiakkaan kanssa. Jo lyhytkestoiset luontokokemukset voivat olla vaikuttavia, mutta motivoinnin ja ohjauksen avulla tavoitellaan kuitenkin pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia niin, että asiakasta tuetaan jatkamaan luontokokemuksia ohjauksen jälkeenkin. Luontovoiman palveluita voivat olla esimerkiksi työhyvinvointipalvelut, luontomatkailut, esteetön luontoliikunta, varhaiskasvatuksen luontokoulut sekä kerho- ja harrastustoiminnat. Palvelun tuottajalta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta. (Vehmasto & Kettunen 2018, 8.)

Aina kuitenkin jako luontohoivaan tai luontovoimaan ei ole selkeä. On tärkeää huomioida, että asiakasryhmä ei yksin määrittele, kummasta palvelusta on kyse. Esimerkiksi varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyn näkökulman katsotaan sisältyvän molempiin. Myös esimerkiksi erityisryhmien virkistys ja esteetön luontoliikunta tai erilaiset leirit ja harrastustoiminnat ovat harkinnanvaraisesti sovitettavissa molempien termien alle. Molemmat palvelumuodot myös sisältävän ohjaajan tarjoaman tuen, jotta asiakas voi saavuttaa hyvinvointiin liittyviä tavoitteita. (Vehmasto & Kettunen 2018, 6-7.) Opinnäytetyön toimeksiantajan Green Care keskus Könkkölän voisi katsoa kuuluvan luontohoivan alle. Asiakkaat kuitenkin tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista ja heillä on erilaisia tavoitteita, joten joissakin tilanteissa voisi katsoa toiminnan olevan myös luontovoiman termin mukaista.

Luontolähtöinen toiminta

Tässä työssä Green Care-toiminnasta ja luonnossa toimimisesta käytetään jatkossa termiä luontolähtöinen toiminta, koska tässä työssä ja työn aineistossa käsitellään

myös yleisesti luontoa ja luonnossa liikkumista, joka ei aina kaikilta osin sovi Green Care- toiminnan määritelmään.

Vehmasto ja Kettunen (2018, 5) jakavat luontoon perustuvat toiminnot neljään pääluokkaan: eläin-, luonto-, puutarha-, maatilatoimintaan. Nämä kaikki toiminnot sisältävät kuntouttavaa toimintaa, terapiaa ja terapeuttista toimintaa, pedagogista toimintaa sekä tavoitteellista toimintaa perustuen kuhunkin pääluokan teemaan. (Vehmasto & Kettunen 2018, 5.) Eläintoiminta on kuitenkin rajattu pois tästä opinnäytetyöstä eikä sitä oteta huomioon, koska eläimet ja eläinten kanssa toiminen tuovat vuorovaikuttamiseen omat erityispiirteensä. Tässä työssä keskitytään luonto- ja puutarhatoimintaan.

2.4 Tutkimuksia aiheesta

Norjalaiseen tutkimukseen osallistuvat koulu- ja työelämän ulkopuolella olevat nuoret kokivat Green Care yrityksissä työskentelyn kasvattaneen motivaatiota, itsetuntemusta, itseluottamusta, itsevarmuutta, itsestä huolehtimista, itsenäisyyttä, voimavaroja, taitoja ja kunnianhimoa. Lisäksi he kokivat mielenterveysongelmien lieventymistä sekä tunsivat olevansa sosiaalisempia. Näihin vaikuttavia tekijöitä olivat ohjaajan kyky luoda hyvää ryhmähenkeä ja monipuoliset tehtävät, jotka lisäsivät asteittain omia kykyjä. Keskeisiä olivat myös myönteiset kokemukset luonnossa ja eläinten kanssa, jotka lisäsivät varmuutta nuorille, joilla oli vaikea luottaa ihmisiin ja jotka tarvitsivat turvallisia tilanteita palauttamaan positiivisia tunteita omasta itsestä. Tutkimuksessa osoitetaan, että Green Care-toiminta voi olla tärkeä lisä, joka auttaa asiakasta pääsemään takaisin tyydyttävään elämään ja merkityksellisiin rooleihin yhteiskunnassa. (Kogstad, Agdal & Hopfenbeck 2014.)

Green Care-toiminnan on yhä enenevässä määrin havaittu vastaavan erilaisten ryhmien tarpeisiin, kuten koulutus ja työskentelytaitoihin, joita vaaditaan pitkäaikais-työttömiltä ja heikoista työllisyysmahdollisuuksista kärsiviltä ihmisiltä sekä syrjäytyneiden yhteisöjen sosiaaliseen integraatioon ja yhteisölliseen vuorovaikuttamiseen. Luontolähtöinen toiminta vaikuttaa myönteisesti ihmisen terveyteen sekä fyysiseen,

psykkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Creen Care tarjoaa ihmisille mahdollisuuden aktiiviseen osallistumiseen yhteiskuntaan. (García-Llorente, Rubio-Oliver & Gutierrez-Briceño, 2018.)

Kuntouttava työskentely maatilalla on osoitettu tehokkaaksi vaihtoehtoiseksi hoitomuodoksi Euroopassa ja sillä on todettu olevan hyötyä yksilöille, joilla on fyysisiä ja psyykkisiä terveysvaikeuksia. Terapeuttisessa puutarhan hoidossa käytetään kasveja auttamaan kuntoutujaa palauttamaan tai oppimaan tärkeitä toiminnallisia taitoja. Toimintaterapiassa puutarhatoimintaa on usein käytetty kehittämään muistia, tasapainoa, koordinaatiota, keskittymistä ja tarkkaavuutta sekä ongelmanratkaisua. Yhdistettynä toiminnan psyykkisiin ja fyysisiin hyötyihin stressin vähentyminen, rentoutuminen ja turvallinen vuorovaikuttaminen kasvien kanssa ovat tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet toiminnan toteuttamiseen onnistuneesti. (Artz & Davis, 2017.)

Kokemukset työhön kuntouttavasta Green Care -toiminnasta ovat olleet positiivisia. Toiminnasta ovat hyötäneet sekä yhteistyötaho saamalla apua työtehtäviin, että kuntoutujat, jotka kokevat itseluottamuksensa ja sosiaalisten taitojen lisääntyneen. Luontolähtöisen toiminnan on huomattu mahdollistavan kuntoutujan yksilöllisten tarpeiden huomioinnin. (Työhön kuntouttava toiminta luonnossa, n.d.)

Valtakunnallisen työpaja yhdistyksen tekemän kyselyn (2017) mukaan työpajatoimintaan osallistuvista asiakkaista 93% on kertonut kokevansa vähintään jonkin verran sosiaalista vahvistumista. Osallistujista 81% on kokenut myönteistä edistymistä arjen asioiden hallinnassa ja 77% kertoo kokeneensa edistystä opiskelu- ja työelämävalmiuksissa. Asiakkaat ovat antaneet työpajatoiminnalle yleisarvosanan 4,2 (asteikolla 1-5). Työpajajakson jälkeen lähes 70% nuorista on sijoittunut koulutukseen, työhön tai muuhun tarvetta vastaavaan toimintaan. (Työpajatoiminta 2017.)

2.5 Creen Care keskus Könkkölä

Työn toimeksiantajana toimii Jyväskyläläinen Creen Care keskus Könkkölä ry. Könkkölän tila on luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä monipuolisesti hyödyntävä työllisyys-

den, yrittäjyyden ja ympäristöoppimisen toimintakeskus, jossa toimii seitsemän nuorille aikuisille suunnattua työpajaa. Könkkölässä on erilaisia työtoimintapaikkoja työkokeilijoille, kuntoutujille, oppisopimusopiskelijoille sekä harjoittelijoille. Könkkölän tila sijaitsee metsäisessä ympäristössä järven rannalla. Könkkölän yhdistys on perustettu syksyllä 2016. Yhdistyksen tarkoitus on toimia toimintakeskuksen tilojen ja toiminnan hallinnoinnissa, järjestää työllisyystoimintaa sekä edistää Creen Care-alaa. Yhdistys myös huolehtii tilojen ja ympäristön kunnossapidosta sekä vastaa pääraهنuksen saneerauksesta. (Könkkölän tila, n.d.)

Könkkölässä kaikilla työpajoilla on yksi tai useampi ohjajaa ja kaikki toiminta on ohjattua. Asiakkaat osallistuvat luontolähtöiseen kuntouttavaan työpajatoimintaan useana päivänä viikossa. Asiakkaiden työajat ja -päivät vaihtelevat eri työpajojen välillä. Jokainen työpaja on sisällöltään ja tavoitteiltaan erilainen ja työpajoissa käytetään erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä. Könkkölässä asiakkaiden toiminta ja työtehtävät sisältävät muun muassa Könkkölän tilan hoitoa sekä maisemointia, puutarhan hoitoa, retkeilyä ja luontokohteisiin tutustumista, vierailuja yrityksiin sekä luonto- ja eläinkohteisiin, tapahtumien järjestämistä, markkinointimateriaalin tuottamista ja sosiaalisen median päivittämistä, pienimuotoisia projekteja, luontolähtöisiä rakenteluprojekteja, retkeilytaitojen hankkimista sekä eläimiin tutustumista ja niiden hoitamista. (Könkkölän tila, n.d.)

3 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millaista sosiaalinen vuorovaikutus on, kun toimitaan luontolähtöisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota toimeksiantajalle ja muille kuntoutusalan ammattilaisille asiakkaiden omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa tietoa vuorovaikuttamisesta luontolähtöisessä toiminnassa sekä luontolähtöisen toiminnan hyödyntämisestä. Tavoitteena on myös tarjota tietoa siitä, mitä lisäarvoa asiakkaat kokevat luonnon tuovan heidän vuorovaikutukseensa.

Tutkimuskysymykset, joihin työssä on etsitty vastausta ovat:

1. Miten luontolähtöiseen toimintaan osallistuvat asiakkaat kuvaavat luontolähtöisen toiminnan aikana tapahtuvaa vuorovaikutustaan?
2. Millaisia käsityksiä asiakkailla on luonnon merkityksestä oman vuorovaikutamisen kannalta?

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jolloin lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Laadullisessa tutkimuksessa tiedon hankinta on kokonaisvaltaista sekä aineisto kootaan todellisissa ja luonnollisissa tilanteissa. Aineisto hankitaan laadullisia metodeja käyttäen, joissa tutkittavan näkökulma nousee esille. (Mts. 164.) Tiedonkeruumenetelmänä tässä työssä on teemahaastattelu ja haastattelut muodostavat työn aineiston. Aineiston analysoinnissa käytetään teoriaohjaavaa sisällön analyysia.

4.1 Kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa tiedon keruun instrumenttina suositaan ihmistä. Tällöin tutkijan omat havainnot ja keskustelut tutkittavien kanssa ovat suuremmassa roolissa kuin erilaiset mittausvälineet. Kohdejoukko eli tutkittavat valitaan laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaisesti, ei käyttämällä satunnaisotoksen menetelmää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Tässä työssä tarkoituksena on selvittää juuri asiakkaiden käsityksiä omakohtaisen osallistumisen perusteella, siksi opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla luontolähtöiseen toimintaan osallistuvia asiakkaita.

Kohderyhmäksi haastatteluihin valittiin 8 Könkkölän tilalla työpajatoiminnassa olevaa asiakasta. Valinta tapahtui kysymällä Könkkölän ohjaajilta ja asiakkailta heidän halukkuuttaan ja soveltuvuuttaan osallistua opinnäytetyöhön. Tuomin ja Sarajärven (2018,

98) mukaan on tärkeää, että ne joilta tietoa kerätään, tietävät mahdollisimman paljon tutkittavasta asiasta tai heillä on siitä kokemusta. Kriteerinä haastatteluun osallistumiseen oli se, että asiakas on ollut mukana Könkkölän toiminnassa jo riittävän pitkään, jotta asiakas on kerryttänyt kokemusta sosiaalisesta vuorovaikuttamisesta luontolähtöisessä toiminnassa ja pystyy kertomaan siitä haastattelussa. Haastateltavien määräksi muodostui 8 haastateltavaa halukkaiden osallistujien määrän, käytännön toteutuksen onnistumisen ja resurssien riittävyyden mukaan. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 98) mainitsevat että laadullista tutkimusta tehtäessä tärkeintä ei ole haastateltavien ja aineiston määrä, vaan niiden laatu, eikä tarkkaa ohjetta riittävästä määrästä ole laadittu.

4.2 Tiedonkeruumenetelmä

Tämän opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastattelu valittiin menetelmäksi, koska tarkoituksena on selvittää juuri luontolähtöiseen toimintaan osallistuvien asiakkaiden omia käsityksiä heidän vuorovaikutuksestaan ja luonnon merkityksestä tämän kannalta. Tuomin ja Sarajärven (2018, 84) mukaan on järkevää kysyä suoraan ihmiseltä itseltään, kun halutaan tietää, miten hän toimii ja ajattelee. Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 34-35) mukaan haastattelu on laadullisessa tutkimuksessa käytetyimpiä tiedonkeruumenetelmiä. Se on menetelmänä ainutlaatuinen, koska siinä ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelun avulla on esimerkiksi mahdollista saada selville vastausten taustalla olevia motiiveja, lisäksi sanaton viestintä auttaa ymmärtämään vastauksia. (Mts. 34.) Haastattelu voi aiheuttaa menetelmänä myös haasteita. Haastattelussa syntyy usein myös paljon tutkimuksen kannalta epärelevanttia materiaalia. Haastattelijalta vaaditaan lisäksi taitoja ja kokemusta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 35-36.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jonka usein ajatellaan olevan lomakehaastattelun ja strukturoimattoman haastattelun välimuoto. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47.) Teemahaastattelussa oleellista on se, että haastattelu etenee tiettyjen teemojen mukaan, ei niinkään yksityiskohtaisten kysymysten. Teemahaas-

tattelua pidetään puolistrukturoituna, koska sen teemat ja aihepiirit ovat kaikille haastateltaville samat, joten se ei ole yhtä vapaa kuin syvähaastattelu. Teemahaastattelussa haastattelukysymysten järjestys ja tarkka muotoilu kuitenkin puuttuvat, joten se eroaa strukturoidusta lomakehaastattelusta. Teemahaastattelu huomioi haastateltavan tulkinnat asioista sekä heidän asioille antamansa merkitykset ja tuo näin tutkittavan äänen kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.)

Tämän työn haastattelujen teemat ja haastattelukysymykset muodostuivat työn pohjalla käytetystä teoriasta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaista vuorovaikutus on, kun toimitaan luontolähtöisesti. Vuorovaikutusta valittiin määrittämään ACIS-menetelmän kuvaus vuorovaikutuksesta ja tämä toimi apuna haastattelurunkoa ja -kysymyksiä rakentaessa. Haastattelurunko on liitteessä 2. Teemat muodostuivat menetelmän jaosta kolmeen eri vuorovaikutuksen osa-alueeseen ja näistä teemoista muodostettiin apukysymyksiä haastattelijalle haastattelutilanteen sujuvuutta varten. Jokaisen teeman kohdalla haastattelijä esitteli teeman haastateltaville lyhyesti asiakkaan ymmärtämällä kielellä, kuitenkin johdattelematta. Haastattelut aloitettiin kysymällä haastateltavan luontosuhteesta sekä siitä kauanko hän on ollut mukana Könkkölän toiminnassa ja miten on sinne hakeutunut. Tämä antoi haastattelijalle lisätietoa kohderyhmästä sekä orientoi haastateltavaa haastattelun aiheeseen sekä käynnisti keskustelun luonnollisesti.

Kaikille haastateltaville ei esitetty täysin samoja kysymyksiä, mutta ne esitettiin haastateltaville samankaltaisesti. Kysymysten muotoilu ja järjestys vaihtelivat eri haastattelujen välillä keskustelun kulun mukaan. Hirsjärvi ja Hurme (2009, 103) kuvaavatkin teemahaastattelun olevan joustava keskustelunomainen tilanne eikä niinkään tiukkaa kysymys kysymykseltä etenevä. Toisaalta teemat ja kysymysmuodot on hyvä hahmotella etukäteen niin, että keskustelu kohdistuu tutkimuskysymysten kannalta oikeisiin asioihin. (Mts. 103.)

Haastattelut pidettiin kesän 2018 aikana kolmena eri päivänä. Haastattelupaikkana toimi Könkkölän tila. Tämä valittiin paikaksi käytännön resurssien mukaan, mutta myös siksi, että paikka on haastateltaville tuttu. Haastattelut pidettiin asiakkaille mie-

luisassa luontoympäristössä ulkona, jotta he tunsivat olonsa mahdollisimman mukavaksi. Haastatteluja pidettiin yhteensä kahdeksan ja niissä olivat läsnä haastateltava sekä haastattelija eli tämän opinnäytetyön tekijä. Haastattelujen kestot vaihtelivat noin 30 minuutin ja 90 minuutin välillä. Haastattelut äänitettiin, jotta niihin pystyttiin palaamaan uudestaan myöhemmin. Hirsjärven ja Hurmeen (2009, 92) mukaan haastattelun tallentaminen kuuluu teemahaastattelun luonteeseen. Äänittämällä haastattelu etenee sujuvasti ja ilman katkoja, koska vastauksia ei tarvitse kirjata ylös. Äänittämällä myös pystytään säilyttämään vastaajan puheesta tärkeitä vivahteita. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 92.)

4.3 Aineiston analysointi

Laadullisissa tutkimuksissa sisällön analyysi etenee Tuomin ja Sarajärven (2018, 104) mukaan neljän vaiheen mukaisesti. Ensimmäisenä tutkijan tulee tehdä vahva päätös siitä, mikä aineistossa kiinnostaa. Tämän määräävät tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset. Toisessa vaiheessa aineisto käydään läpi ja sieltä merkitään ja poimitaan ne asiat, jotka sisältyvät tämän tutkimuksen kiinnostuksen kohteeseen. Kaikki muu materiaali jätetään pois tutkimuksesta. Kolmannessa vaiheessa tehdään tutkimukseen mukaan otetun aineiston luokittelu, teemoittelu tai tyypittely. Tässä opinnäytetyössä aineisto on kerätty teemahaastattelulla, joka helpottaa aineiston käsitteilyä, koska haastattelun teemat muodostavat aineiston jäsenyyksen. Neljäs vaihe on yhteenvedon kirjoittaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104-105.)

Tässä työssä aineiston analysoinnissa käytetään teoriaohjaavaa sisällön analyysia. Tällöin analyysi ei pohjautu teoriaan suoraan, mutta siinä on teoreettisia kytkentöjä tai teoria toimii apuna analyysin edetessä. Analyysista voi tunnistaa aikaisemman teorialiedon vaikutuksen, mutta se ei ole teoriaa testaava. Aluksi aineiston analyysivaiheessa edetään aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa analyysia tuodaan ohjaamaan aiempaa teoriaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.)

Teorialähtöinen sisällön analyysi etenee aluksi aineiston ehdoilla aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Aineistolähtöinen analyysi

etenee kolmevaiheisesti. Ensimmäinen vaihe on redusointi eli pelkistäminen, toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely ja kolmas vaihe abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (mts. 122). Teorialähtöisessä analyysissä abstrahoinnissa aineisto liitetään aiempiin teoreettisiin käsitteisiin, kun aineistolähtöisessä analyysissä taas teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta (mts. 133).

Tämän opinnäytetyön sisällön analyysi eteni Tuomin ja Sarajärven (2018, 109) ohjeiden mukaisesti. Työn aineiston käsittely aloitettiin äänitettyjen haastattelujen kuuntelulla ja litteroinnilla. Äänitetty laadullinen aineisto on yleensä tarkoituksen mukaisesti litteroida eli kirjoittaa puhtaaksi tekstimuotoon. Aineiston litterointi on tavallisempaa kuin tehdä päätelmiä suoraan äänitteistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222; Hirsjärvi & Hurme 2009, 138.) Tämän jälkeen litteroidut haastattelut luettiin läpi ja perehdyttiin niiden sisältöön. Seuraavaksi aineistosta poimittiin tutkimuskysymysten pohjalta kiinnostavat ilmaisut, jotka siirrettiin erilliseen tiedostoon. Nämä ilmaisut pelkistettiin tiivistämällä niiden informaatiota. Pelkistetyt ilmaisut jaoteltiin haastattelun teemojen mukaisesti, jotka muodostuivat tämän työn teoriaosuudesta eli ACIS- menetelmän määritelmästä vuorovaikutustaidoista. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja ryhmittelystä teemojen mukaisesti on esitetty taulukossa 4. Lopuksi näistä ilmaisuista muodostettiin ja raportoitiin tulokset ja tulosten yhteenvehto.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Ehkä luonnossa on enemmän semmonen ns. rennompia, pystyy puhua enemmän sillee.	Rentoutumisen kautta puhetta on enemmän.	Puheen tuottaminen	Tiedonvaihdon osa-alue
Jos ite on niinku mejän ryhmän kanssa ollu, vaikka jollain retkellä, niin kyllä se jotenki helpompi on siinä ruveta kyseleä ja sun muuta.	Luonnossa kysymysten esittäminen on helpompaa.	Kysymysten esittäminen	Tiedonvaihdon osa-alue
ei oo pakko olla niin intesiivistä ku on paljo	Katsekontaktia ei ole aina pakko	Katsekontakti	Fyysinen osa-alue

katottavaa ja voi suunnata katsetta ja on kaikkee mitä niinku havainnoida.	ottaa.		
Se niinku rauhottaa, että on sitä elämää ja se on niinkö sitä luonnollista mölyä tai ääntä ja se niinku voi auttaa myös kyllä keskittyyn paljo paremmin.	Luonto rauhoittaa ja auttaa keskittymään paremmin.	Huomion keskittäminen	Vastavuoroisuuden osa-alue

5 Tulokset

Työn tulokset on jaettu ja otsikoitu vuorovaikutuksen osa-alueisiin ACIS-menetelmän määritelmän mukaisesti. Näiden osa-alueiden sisällöt on jaettu pienempiin alaotsikoihin vuorovaikutustaitojen mukaan. Alaotsikot eivät kuitenkaan täysin vastaa ACIS-menetelmän jakoa vuorovaikutustaidoista, koska kaikkia kohtia ei ilmennyt aineistossa. Lisäksi aineistossa ilmeni muita tutkimuskysymysten kannalta oleellisia vuorovaikutukseen liittyviä asioita, jotka eivät sisälly näihin taitoihin.

5.1 Luonnon merkitys

Haastateltavat olivat olleet mukana Könkkölän toiminnassa vaihtelevasti muutamasta viikosta hieman yli vuoteen. Haastateltavat olivat päätyneet Könkkölään erilaisia reittejä, mutta heitä kaikkia yhdisti oma kiinnostus luonnosta ja luonnossa toimimisesta. Luontolähtöiseen toimintaan hakeutumisen taustalla haastateltavilla oli kiinnostus luonnosta ja siitä saatavasta hyvinvoinnista, oma kuntoutumien, ammatinvaihto, alaan tutustuminen, työkokeilu, osallistuminen yhteisöön, luontoalan opiskelu ja halu saada arkeen sisältöä.

Kaikki haastateltavat kertoivat luonnon merkitsevän heille paljon ja sen koettiin olevan tärkeä osa heidän elämäänsä. Tärkeiksi luontoympäristöiksi haastateltavat nimesivät metsät ja järvet. Luonnon monimuotoisuus ja kunnioitus ovat tärkeitä haastateltaville. Luonto oli haastateltaville työympäristön lisäksi rentoutumis- ja rauhoittu-

mispaikka, energian lähde, paikka jossa harrastaa liikuntaa, viettää vapaa-aikaa sekä harrastaa. Useille haastateltaville luonto on ollut aina tärkeä ja he ovat liikkuneet luonnossa lapsuudesta asti ja suuri osa lapsuuden muistoista liittyi luonnossa toimimiseen. Moni haastateltava koki luonnon merkityksen kuitenkin kasvaneen aikuistessa ja luonnon tulevan yhä tärkeämmäksi sekä ymmärtäneen luonnon vaikutuksen omaan hyvinvointiin ja mielialaan. Luontoa kuvattiin niin tärkeänä, että ilman sitä elämässä ei ole mitään muutakaan ja luonnon hyvinvointia pidettiin edellytyksenä ihmisen hyvinvoinnille. Luonto on haastateltaville osa arkipäivää ja läsnä päivittäin. Luontoon liittyvät eettiset, ekologiset ja yhteiskunnalliset asiat koettiin kiinnostavina ja tärkeinä. Luonnossa liikkumisella kerrottiin olevan myös tärkeä rooli omassa kuntoutuksessa.

*- Pienestä asti oon tykänny olla luonnossa ja oon nauttinu tosi paljo siel-
lä olemisesta ja kunnioitan kaikkia luonnossa olevia asioita.*

*- Jos me pidetään huolta luonnosta, me pidetään huolta myös itses-
tämme.*

5.2 Fyysinen vuorovaikutus

Fyysinen kontakti

Luonnossa haastateltavat kokivat rentoutuvansa ja ilmapiirin olevan avoin ja hyvä. Siitä johtuen myös fyysisen vuorovaikuttamisen toisten kanssa koettiin olevan helppoa ja luonnollista. Pienet fyysiset kontaktit kuten kättely ja muu kosketus terveh-
tiessä esimerkiksi olkapäälle koettiin helppona. Haastateltavat kertoivat tällaista pie-
nimuotoista fyysistä kontaktia olevan enemmän kuin aiemmissa työympäristöissä,
joista heillä on kokemusta.

Fyysiseen vuorovaikuttamiseen liittyvissä kysymyksissä oli kuitenkin hajontaa ja epä-
röintiä vastauksissa. Moni haastateltavista koki, että fyysinen kontakti on niin paljon
persoonasta kiinni ja siihen liittyy niin vahvasti ihmisten välinen suhde, että luonnolla
ei ole vaikutusta fyysisen kontaktin määrään tai siihen miltä se tuntuu. Osa haastatel-
tavista taas kertoi, että luonnossa fyysinen kontakti kuten halaaminen on luonnollista
ja helppoa, mutta se merkitsee usein enemmän kuin jossain toisessa ympäristössä.

Esimerkkinä tästä yksi haastateltavista kertoi halaavansa nopeasti kaupungilla kave-
reita tavan vuoksi tavatessa, mutta jos joku tulee halaamaan järven rannalla, se tun-
tuu merkittävämmältä ja sitä tapahtuu harvemmin.

*- On hyvin lämpimästi otettu vastaan. Et joku on saattanu tulla halaa-
maan ja taputtaa olkapäille tai silleen.*

*- En näe sitä luontoasiaa siinä, vaan kyllä se tulee niinku ihmisten väli-
sistä kontakteista.*

Fyysinen lähellä olo

Toisen ihmisen lähellä olo fyysisesti koettiin luonnollisena ja sen kuvattiin tuntuvan helpolta luonnossa toimiessa. Esimerkiksi kukkien poimimisen vieraan ihmisen vierel-
lä kuvattiin olevan mukava kokemus, kun taas oleminen yhtä lähellä virasta ihmistä
bussia odottaessa kaupungilla ajateltiin ahdistavana. Luonnossa se, että toimitaan ja
työskennellään niin lähekkäin, että kosketetaan tai lähes kosketetaan toista, koettiin
myönteisenä. Haastateltavat kertoivat tekevänsä paljon fyysisiä töitä lähellä toisiaan
esimerkiksi metsä- ja peltotöissä, marjoja poimiessa tai rikkaruohoja kitkiessä ja tä-
män lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteishenkeä. Haastateltavat kertoivat,
että luonnossa on helppo lähestyä toista ihmistä ja istua esimerkiksi viereen syömään
eväitä. Myös se, että toinen lähestyy sinua, koettiin luonnollisena ja oman olon ker-
rottiin olevan luonnossa vastaanottavainen ja joustava toisia kohtaan. Haastatteluis-
sa nousi esiin myös haastateltavan kokemus siitä, että toiseen ihmiseen kohdistuvat
fyysiset aggressiot ja pelkotilat laskevat luonnossa.

*- On paljo helpompi, vaikka poimia kukkia vieraan ihmisen ihan siinä
iholla, et melkeen kädet koskettaa.*

Katsekontakti

Katsekontaktin ottamisen toiseen ihmiseen koettiin tuntuvan helpolta luonnossa
toimiessa. Katsekontaktin koettiin tuovan vuorovaikuttamiseen yhteyttä ja läsnäoloa
keskustelukumppaniin, joka helpottaa ymmärretyksi tulemistä. Katsekontaktin myös
koettiin edistävän toisen kuuntelemista. Osa haastateltavista kuitenkin kertoi otta-
vansa luonnossa vähemmän katsekontaktia toisiin ihmisiin ja tämä nähtiin sekä vuo-
rovaikuttamista mahdollistavana, että rajoittavana tekijänä.

Haastateltavat kokivat luonnon ympäristönä myös mahdollistavan yhteisen toiminnan ja vuorovaikutuksen ilman katsekontaktia, niin että tilanne tuntuu kuitenkin luontevalta ja miellyttävältä. Luonto tarjoaa paljon eri mahdollisuuksia, jonne katseen voi kohdistaa. Keskustelunkin koettiin tuntuvan usein helpommalta silloin kun ei tarvitse katsoa toista silmiin vaan voidaan keskustellessa katsoa esimerkiksi palavaa nuotiota tai järvimaisemaa. Myös toiminnan lomassa vuorovaikuttaminen koettiin helpoksi, kun toista ei tarvitse katsoa koko aikaa intensiivisesti silmiin ja näin keskustelu on vapaampaa ja rennomman tuntuista. Haastateltavat kokivat, että ilman katsekontaktia voi kuitenkin olla läsnä ja osallistua sosiaalisesti, mutta luonto tarjoaa mahdollisuuden katsoa vuorovaikutustilanteissa muualle kuin silmiin, jos tämä tuntuu vaikealta. Haastateltavat kertoivat, että usein tuntuu oudolta keskustella ihmisen kanssa, jos ei katso häntä silmiin, mutta luonnossa tätä tunnetta ei tule. Osa haastateltavista kuitenkin koki, että välillä oma katse ja sen myötä keskittyminen saattavat siirtyä luontoon ja siellä tapahtuviin asioihin pois toisesta ihmisestä ja yhteisestä toiminnasta. Osa haastateltavista taas koki, että katsekontaktia tulee otettua ihan samalla tavalla ympäristöstä riippumatta eikä luonnolla merkitystä siihen miltä se tuntuu.

- Jos ollaan vaikka porukalla, niin sun ei tarvi keskittyneesti tuijottaa ihmistä, vaan sie voit tuijottaa vaikka metsää ja olla ihan niinku aktiivisesti mukana.

Ilmeiden ja eleiden käyttö ja tulkinta

Ilmeiden ja eleiden käytöstä ja tulkinnasta haastateltavilla oli hyvin erilaisia näkemyksiä. Osa haastateltavista koki, että käyttää ja tulkitsee ilmeitä ja eleitä samalla tavalla aina ympäristöstä riippumatta. Tai ainakaan he eivät ole tiedostaneet niissä eroja. Moni kuitenkin kertoi rentoutuvansa luonnossa ja elehtivänsä vapaammin eivätkä ilmeet ja eleet ole niin harkittuja kuin yleensä. Osa haastateltavista taas kertoi huomanneensa käyttävänsä rauhallisempia ja pienempiä eleitä, koska oma olo rauhoittuu kokonaisvaltaisesti luonnossa ollessa.

- Kyllä niitä silleen tulkitsee ihan hyvin, missä vaan.

- Kyllä sitä ite ainaki elehtii paljo enemmän täällä silleen et on ihan elossa.

5.3 Tiedonvaihdon osa-alue

Puhetapa

Haastateltavat kokivat luonnon rauhoittavan omaa puhetapaa. Osa haastateltavista oli huomannut rentoutuvansa luonnossa ja sen helpottavan puhumista ja näin lisäävän puheen määrää. Puheen äänenvoimakkuuden koettiin laskevan rauhoittumisen myötä ja, koska muita ääniä on luonnossa vähemmän, näin ei ole tarvetta käyttää niin suurta äänenvoimakkuutta. Moni haastateltava koki usein hiljentyvänsä seuraamaan ja kuuntelemaan luontoa pitkäksikin aikaa, jolloin oma puhe vähenee ja äänenvoimakkuus laskee. Osa haastateltavista taas koki, että luonto ei vaikuta varsinaisesti puhetapaan, mutta puheen sisällön ja keskustelujen aiheet ovat usein luontopainotteisempia. Haastatteluissa nousi ilmi myös se, että luonnossa oleminen mahdollistaa puhumattomuuden ja hiljaa olon myös toisten ihmisten seurassa, mikä koettiin rauhoittavana ja myönteisenä tunteena. Haastateltavat kertoivat, että joissakin ympäristöissä hiljaisuus ja puhumattomuus toisten seurassa tuntuu usein kiusalliselta, luonnossa tätä ei kuitenkaan koettu, vaan puhumattomuutta pidettiin luonnollisena. Haastateltavat kertoivat, että esimerkiksi parityötä tehdessä ei ole aina pakko puhua ja turha sisällötön puhe voi jäädä pois sen tuntumatta kiusalliselta tai oudolta.

- Samalla ku mieli rauhottuu, niin varmaan muuttuu puhekin sen mukana rauhallisemmaksi.

- Siis se on ihanan rauhottavaa, kun me tehdään niinku vaikka parina töitä, mut me ei puhuta mitään. Koska ei tarvii puhua.

Itsensä ilmaisu

Haastateltavat kokivat luonnon lisäävän hyvän olon tunnetta ja sitä, että voi olla oma itsensä. Haastateltavat kertoivat että, kun itsellä on hyvä ja varma olo, on itseään helpompi tuoda esille. Omia toiveita, ajatuksia, ideoita ja haluja kerrottiin olevan helppoa tuoda esille, koska luonto ja luonnossa olo helpottaa jäsentämään ja selkiyttämään omia ajatuksia rentoutumisen ja ympäristön ärsykkeiden vähentymisen kautta. Haastateltavat kokivat, että luonnossa saa olla oma itsensä ja tavalliset arkielä-

män roolit ja ”kulissit” menettävät merkitystään eikä luonnossa tarvitse yrittää sopia johonkin tiettyyn muottiin, jolloin oma persoona ”pääsee valloilleen”. Luonnon koettiin myös olevan inspiroiva ja ajatuksia herättävä ympäristö, joten ajatuksia syntyy enemmän ja niitä mielellään myös jakaa toisille. Haastateltavat myös kokivat luonnossa toimiessa yleisen sosiaaliseen ilmapiiriin olevan hyvä, jolloin toisia on helppo lähestyä ja toiset ovat vastaanottavaisia. Tästä johtuen on myös helppo tuoda ilmi omia ajatuksiaan ja ideoitaan sekä jakaa niitä muiden kanssa. Osa haastateltavista taas koki, että luonnolla ei ole merkitystä sen kannalta miten omia ajatuksiaan pystyy jakamaan toisille, vaan kokivat ihmisen persoonan vaikuttavan tähän enemmän.

- Seki on ehkä vähä semmonen persoona kysymys, että jos muutenki pystyy hyvin ilmaseen, niin sit se on sama missä sitä on.

- Kyllä se on helpompi ittee tuua esille ku on hyvä olo siinä.

Tunteiden näyttäminen ja tulkinta

Haastateltavat kokivat tuntevansa luontolähtöisen toiminnan aikana paljon positiivisia tunteita ja näyttävänsä niitä mielellään. Tunteiden näyttämisen koettiin tuntuvan luonnossa helpolta, koska oma olo on luottavainen, itsevarma ja turvallinen. Haastateltavat kertoivat, että luonnossa toimiessa tunteita ei tarvitse piilotella, vaan niitä voi näyttää vapaasti. Luontoa pidettiin myös parhaana ympäristönä negatiivisten tunteiden purkamiselle, koska niiden koettiin laantuvan luonnossa nopeasti. Myös toisten tunteisiin vastaaminen ja reagoiminen koettiin luontolähtöisessä toiminnassa vaivattomaksi ja aidoksi. Haastatteluista nousi esiin myös se, että luonnossa liikkuu usein yksin tai pienellä porukalla, jolloin tunteiden näyttäminen on vapaata, koska ympärillä ei ole suurta ”yleisöä” tuomitsemassa kokemiaan tunteita ja tapaa jolla niitä tuo esille.

- Täällä kokee niin paljon positiivisia tunteita, että niitä ihan mielellään jakaa.

Keskusteluihin osallistuminen

Moni haastateltava kertoi, että keskusteluihin on helppo osallistua luontolähtöisessä toiminnassa. He kertoivat, että luonto mahdollistaa sen, että toisia voi tarkkailla rauhassa ja ottaa toiset huomioon. Tällöin voi herkästi huomata, jos joku on hiljainen tai

ollut pitkään hiljaa ja kynnys aloittaa keskustelu hänen kanssaan on matala. Luontoa pidettiin myös siellä toimivia yhdistävänä tekijänä ja keskustelun luojana, joten luontoaiheisen keskustelun aloittaminen on helppoa ja kynnys liittyä keskusteluun on matala. Haastateltavat kertovat usein aloitettujen keskustelujen leviävän sitten muihinkin aiheisiin. Luonnon kuvattiin mahdollistavan myös sen, että keskusteluun ei ole pakko osallistua, mutta voi silti olla osa ryhmää ja läsnä, jos esimerkiksi suuressa ryhmässä itselle on haastavaa osallistua keskusteluun. Luonnossa kukaan ei joudu ryhmässä silmätikuksi tai ulkopuolelle, vaikka ei osallistuisikaan niin aktiivisesti keskusteluun. Osa haastateltavista taas koki, että keskusteluihin osallistumiseen vaikuttaa enemmän ihmisen persoona, ryhmä ja keskustelijoiden väliset ihmissuhteet. Nämä haastateltavat eivät kokeneet eroa luontoympäristössä tapahtuvan keskustelun ja muiden ympäristöjen välillä.

- Jos ei niinku normaalistikaan välttämättä hirveesti osallistu keskusteluihin, niin ei sit välttämättä siellä luonnossakaan. Et saattaa sitte mielummin vaan katella maisemia. Mut se mahdollistaa sen et ei ehkä tarvi osallistua, mut sit niinkö kuitenkin on jotenki kuitenkin siinä ryhmässä.

Kysymysten esittäminen ja niihin vastaaminen

Kaikki haastateltavat kertovat pystyvänsä puhumaan avoimemmin luonnossa ollessaan, jolloin myös kysymyksiä tulee kysytyä herkemmin toisilta ja kysymyksiin vastaaminen on vapaampaa. Kynnys esittää toiselle kysymyksiä koettiin hyvin matalana luontolähtöisen toiminnan aikana. Yleisen ilmapiirin ollessa hyvä ja rento koettiin, että toisia on helppo lähestyä ja myös itsellä on lähestyttävä olo. Tästä johtuen kysymysten esittäminen toisille ja niihin vastaaminen henkilökohtaisistakin asioista koettiin helpoksi. Koska luonto luo rauhallista ja rentoa tunnelmaa eikä huomio karkaa välillä muihin asioihin, haastateltavat kokivat ajattelevansa asioita läpikotaisemmin ja vastaavansa kysymyksiin kattavammin.

- Ehkä just rauhallisessa paikassa saattaa myös tulla ajatelleeksi ne asiat silleen läpikotaisemmin. Jos kysyy jotain ja vastaa jotain, niin miettii just pitempään, silleen vastaa vähän kattavammin.

- Ihmiset alkaa kertoon ehkä yöllä jossain nuotiolla sillee asioita.

Kieltäytyminen ja vaatimusten esittäminen

Haastateltavat kokivat, että pystyvät olemaan luonnossa armollisempia itselleen ja näin pystyvänsä esittämään vaatimuksia toisille tai kieltäytymään asioista ilman, että pelkäävät loukkaaneensa toista. Luonnossa ihmisten koettiin olevan vastaanottavaisia ja ymmärtäväisiä, jolloin esitettyä vaatimusta tai kieltäytymistä ei torjuta niin helposti, vaan otetaan paremmin vastaan, jolloin itselläkin on rohkeutta niitä esittää. Osa haastateltavista taas koki, että oma persoona ja luonne ovat sellaisia, että kieltäytyminen asioista tai toisilta asioiden vaatiminen on vaikeaa missä ympäristössä tahansa, myös luonnossa toimiessa. Epämieluisista asioista ja esimerkiksi työtehtävistä kieltäytymisen ja vastaansanomien koettiin olevan vähäisempää, jos ne liittyvät luonnon tai kasvien hyvinvointiin. Koska luonnon hyvinvointiin liittyy tiettyjä pakotteita ja haastateltavat ymmärtävät, että epämieluisatkin työtehtävät on hoidettava, jotta luonto voi hyvin. Esimerkiksi kerrottiin, että kasvimaata täytyy kastella säännöllisesti, jotta kasvit kasvavat, mutta veden kantamista kasvimaalle pidetään fyysisesti raskaana ja epämieluisana tehtävänä. Veden kantamisesta ei kuitenkaan haluta kieltäytyä, ilman sitä kasvit kuolevat. Haastatteluissa nousi esille myös se, että tuntemattomalle ihmiselle on helpompi huomauttaa asioista, jos kokee tämän kohtelevan luontoa huonosti esimerkiksi roskaamalla.

- Mulla on vaikeeta sanoa ei niinku ihan missä vaan.

- Aika hyvin ihmiset tekee täällä semmosia ei kivojakaan hommia.

5.4 Vastavuoroisuuden osa-alue

Yleinen ilmapiiri

Haastateltavat kuvasivat luontolähtöisen toiminnan aikana yleisen ilmapiirin ihmisten kesken olevan rento ja myönteisellä tavalla epävirallinen. Haastateltavat ajattelivat, että hyvän ilmapiirin muodostumiseen ja ylläpitoon vaikuttaa eniten luonnosta johdettu ihmisten rentoutuminen. Luonnossa toimiessa ei myöskään vallitse aina samantyyppistä struktuuria, vaatimuksia, tapoja ja sääntöjä kuin esimerkiksi kouluissa ja työpaikoilla, joka luo rentoa ilmapiiriä ihmisten välille ja helpottaa ihmisten välistä kommunikointia ja vuorovaikutusta. Haastattelijat kertoivat, että myös kiireettömyys

on usein läsnä luonnossa toimiessa, jonka ajateltiin vaikuttavan ilmapiiriin myönteisesti. Toisaalta taas esimerkiksi huonon sään tai olosuhteiden luonnossa ajateltiin vaikuttavan negatiivisesti ilmapiiriin. Esimerkiksi vesisade tai kova pakkaneen voi saada kaikkien mielialan alemmas ja näin vaikuttavan myös kielteisesti yleiseen ilmapiiriin ihmisten välillä. Keskustelua syntyi myös siitä, että jos ihminen ei viihdy luonnossa tai esimerkiksi pelkää siellä, vaikuttaa se kielteisesti yleiseen ilmapiiriin.

- No hyvällä tavalla ja tulee sellanen, mun mielestä on aina niinku vähä sellanen lepposampi. Ei niin virallinen ja jäykkä ku koulussa.

Yhteistyön tekeminen

Haastateltavat kokivat, että luontolähtöinen toiminta vaikuttaa myönteisesti yhteistyön tekemiseen ja sen sujuvuuteen. Yhteistyön tekemisen luontolähtöisen toiminnan aikana kuvattiin olevan helppoa ja luonnollista, koska monet työtehtävät vaativat yhteistyötä. Yhteistyötä on ikään kuin pakko tehdä, mutta se koettiin myönteisenä. Haastateltavat kertoivat oppineensa yhteistyön tärkeyden ja sen, että yhdessä toimimalla saadaan tehtyä enemmän, nopeampaa ja suurempia alueita. Tällöin oman käden jälki on näkyvämpää ja kaikki saavat onnistumisen kokemuksen sekä kokevat olevansa hyödyksi. Haastateltavat kertoivat tunteneensa, että yhteistyötä tehdessä toisista saa tukea. Toiminnallisuuden ja yhdessä toimimisen kerrottiin lisäävän yhteisöllisyyden tunnetta ja parantavan ilmapiiriä sekä sosiaalisia suhteita ihmisten välillä. Yhteistyön kerrottiin lisäävän keskustelua työparin ja ryhmän välillä. Osa haastateltavista kuitenkin pohti, mikä on luonnon merkitys yhteistyön tekemiselle ja tuntuisiko samojen ihmisten kanssa yhteistyön tekeminen toisessa ympäristössä samalta.

- Me kohdataan eri tilanteissa täällä luonnossa, jossa meidän on toimitava yhteen, niin se on vähä omiaan vaikuttamaan siihen ryhmään ja ihmisiin.

- Mut jollain lailla, kun puhe muuttuu tekemiseks, nii se lisää sitä yhteisöllisyyttä.

Muiden kunnioitus

Haastattelijat kokivat, että luonnossa heidän on helpompi hyväksyä ja kunnioittaa yksilöllisyyttä ja erilaisia ihmisiä, koska he kokivat myös itse tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. Tähän ajateltiin vaikuttavan se, että luonnossa toiminta on kiiree-

töntä ja ihmisiin on aikaa tutustua. Luonnossa toimiessa toiseen ihmiseen on mahdollista kiinnittää paljon huomiota ja nähdä ihmisessä uusia puolia ja sellaisia piirteitä mistä pitää. Myös luonnon aiheuttaman oman hyvän olon ajateltiin heijastuvan siihen, että on helpompaa hyväksyä muita ja nähdä muissa hyvää. Haastateltavat kokivat teennäisyyden ja erilaisten roolien laskevan luonnossa, minkä koettiin vaikuttavan luottamukseen ja toisen hyväksyntään. Ihmiset kohdataan luonnossa aidosti ja hyväksytään sellaisenaan eikä ajatella minkälainen toisen pitäisi olla. Myös luonnon monimuotoisuuden ja luonnon monien ominaisuuksien ajateltiin vaikuttavan siihen, että hyväksytään myös ihmisten erilaisia ominaisuuksia. Haastateltavat kertoivat, että luonnossa toimiessa on helppoa tulla toimeen myös sellaisen ihmisen kanssa, josta ei pidä ja vaikka ”kemat eivät kohtaa”. Yksi haastateltava kertoi huomanneensa, että esimerkiksi metsässä liikkussa hän haluaa aina varmistaa, että kaikki pysyvät porukan mukana ja voivat hyvin, vaikka jonkun persoona ei itseä miellyttäisikään.

- Oma avoin mieliki silleen minkä siitä itekki saa ja sitte sitä jakaa eteenpäin. Ei sitä justiin tuomitse muita silleen samalla lailla.

Väärinymmärrykset ja erimielisyydet

Väärinymmärrysten ja erimielisyyksien käsittely koettiin rauhallisena luonto ympäristössä. Haastateltavien mielestä erimielisyyksiä tai esimerkiksi riitoja syntyy luonnossa toimiessa vähän, koska ihmiset ovat tällöin usein rauhallisempia ja rentoutuneempia. Haastateltavat kertoivat huomanneensa, että luonnossa väärinymmärryksiä ja erimielisyyksiä käydään läpi enemmän rakentavan keskustelun kautta kuin kinastelun. Oman olon kuvattiin olevan luonnossa vastaanottavaisempi ja ei niin hyökkäävä, jolloin erimielisyyksiä ei synny niin helposti sekä syntyneitä erimielisyyksiä on helpompi käsitellä. Haastatteluissa myös nousi esiin se, että luonnossa vietetään joskus pitkiäkin aikoja yhdessä toisten kanssa ja tällöin tilanteet on pakko käydä läpi, koska niitä ei pääse välttelemään. Toisaalta esille nousi myös se, että luonnossa on usein tilaa ottaa etäisyyttä ja omaa tilaa, kun sitä tarvitsee. Esimerkiksi konfliktin sattuessa on mahdollisuus poistua tilanteesta ja mennä rauhoittumaan luontoon, jossa haastateltavat ajattelivat ihmisen rauhoittuvan nopeasti. Konfliktien selvittelyyn kuvattiin vaikuttavan myös se, että luonnossa ei ole yleensä läsnä häiriötekijöitä tai muita ihmisiä, joten asioita on helpompi ”pysähtyä” selvittämään. Myöskään kiire ei ole yleensä

niin läsnä luonnossa, joten erimielisyyksien selvittelyyn voi varata aikaa ja kaikki osapuolet kokevat saavansa mahdollisuuden tulla kuulluiksi.

- Pääset ovesta suoraan ulos ja sit siinä on se luonto, meet vaikka metsään käveleen ja tuut takas ja okei kaikki on ihan hyvin.

- Ihmiset luonnossa on jotenki silleen rauhottuneita ja rentoutuneita, niin harvemmin tulee sitte mitään kiistaa tai mitään.

Huomion keskittäminen

Haastateltavat kokivat, että luonnossa on helppo keskittää ajatukset vain siihen toimintaan mitä on tekemässä ja siihen ihmiseen kenen kanssa on vuorovaikutuksessa, koska keskittymistä häiritseviä tekijöitä ja ärsykejä on vähemmän. Haastatteluista nousi esille myös se, että luonnossakin voi tapahtua paljon asioita ja olla paljon ärsykejä eri aisteille eikä siellä ole aina hiljaista. Nämä koettiin kuitenkin erilaisina kuin esimerkiksi kaupungilla kuuluvat äänet ja näkyvät tapahtumat, eikä luonnon tapahtumat häiritse keskittymistä niin kuin esimerkiksi kaupungin melu ja vilinä. Myöskin täysi hiljaisuus koettiin keskittymisen kannalta haastavaksi. Luonnon äänten ajateltiin olevan keskittymistä parantavia, kun taas muita ääniä pidettiin keskittymistä hankaloittavina. Osa haastateltavista taas kertoi luonnon olevan joskus niin kiinnostava, että siellä tapahtuvat asiat voivat viedä keskittymisen tekemisestä tai vuorovaikuttamisesta luonnon seuraamiseen.

- Läsnäolo on hirveen paljo vahvempi luonnossa!

- Ne aistiärsykkeet on jotenkin erilaisia sillä tavalla, että kyllä se varmasti auttaa huomion keskittämisessä tiettyihin asioihin paremmin.

Suhteiden muodostus ja syventyminen

Haastateltavat kertoivat käyneensä parhaimmat ja syvimät keskustelut toisen ihmisen kanssa luonnossa ollessaan. Ihmisten kohtaaminen ja toisten kanssa oleminen luonnossa koettiin rentona, helppona ja miellyttävänä. Haastateltavat ajattelivat, että matkapuhelimen jatkuvasta vilkuilusta on tullut ihmisille normi, mutta luonnossa se usein jää pois. Kun luonnossa liikkuessa matkapuhelimia käytetään vähän tai ei ollenkaan, sen koettiin lisäävän ihmisten kohtaamista, vuorovaikuttamista sekä läsnäoloa. Tämä taas helpottaa toiseen ihmiseen tutustumista ja suhteiden muodostu-

mista sekä niiden syventymistä. Haastateltavat kertoivat, että luonnossa ollessa ihmisten roolit ja eriarvoiset asemat, kuten ”työminät” eivät ole niin merkityksellisiä kuin tavallisesti arkielämässä. Ihmisten koettiin olevan luonnossa samanarvoisessa asemassa, jolloin kynnyksen toisen ihmisen kohtaamiselle on matala. Esimerkiksi haastatteluissa nostetaan se, että kun ollaan yhdessä retkeilyvaatteissa ja paistetaan makkaraa, työvaatteet ja auktoriteetit häviävät, mikä saa ihmisten kohtaamisten tunteen aidolta ja luonnolliselta. Myös luonnossa toimimisen kiireettömyys ja se, että ei olla niin ”ajassa kiinni” koettiin myönteisenä suhteiden muodostamiselle ja syventymiselle.

- Jos koko porukka jättää kaikki viestintävälineet kotia ja sit lähtee luontoon, niin silloin varmasti tutustuu muihin paremmin ja keskittyy muihin paremmin, ja omiin ajatuksiin.

- Koska se rooli ei oo ihan sama, me ollaan paljon jotenki luonnollisemmassa tilassa jostain syystä tällaisessa ympäristössä. Joten sanoisin, että se on helpompaa se kohtaaminen.

Suomalainen kulttuuri

Osa haastatteliijoista oli sitä mieltä, että suomalaiset ovat jakautuneet luontoon liittyvissä asioissa kahteen kulttuuriin. Toisten ajateltiin olevan hyvin kiinnostuneita luonnosta, he liikkuvat luonnossa ja kunnioittavat sitä joka päiväisessä arjessaan. Toinen puoli taas ei ajattele luontoa ja siihen liittyviä asioita ja haastateltavista osa koki näiden ihmisten vieraantuneen luonnosta. Näiden kahden ryhmän välillä koettiin olevan suuri kuilu ja erimielisyyksiä, molemmat pitävät toista ryhmää uhkaavina, jolloin vuorovaikutus näiden ryhmien ja ihmisten välillä on vaikeaa. Haastateltavat kokivat kuitenkin yleisesti suomalaisten mieltävän itsensä luontokansaksi. Kuitenkaan haastateltavat eivät koe suomalaisten arvostavan luonnon myönteisiä vaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille ja niitä kyseenalaistetaan. Haastateltavat ajattelivat luonnon olevan kuitenkin suomalaisia yhdistävä tekijä, joka luo yhteishenkeä ja helpottaa ihmisten välistä kohtaamista. Historian arvostamista, erilaisia luontoperinteitä ja esimerkiksi metsässä liikkumista sekä kasvimaan ja puutarhan hoitamista haastateltavat pitivät hyvin suomalaisena. Toisaalta osa haastateltavista kyseenalaisti suomalaisia perinteitä ja luontoarvoja ja pitivät näitä enemmänkin kaikille ihmisille merkityksellisinä, kulttuurista riippumatta.

Haastateltavat kokivat, että suomalaisia pidetään, ja usein itsekin suomalaiset pitävät itseään hiljaisina, ujoina ja ”juroina” ihmisinä. Haastateltavat ajattelivat myös fyysisen vuorovaikuttamisen, toisen ihmisen lähestymisen ja lähellä olon olevan suomalaisessa kulttuurissa yleisesti vähäistä ja kankeaa verrattuna moneen muuhun kulttuuriin. Haastateltavat ajattelivat luonnossa toimimisen sopivan suomalaisille, koska se mahdollistaa hiljentymisen ja laskee paineita olla esillä, äänessä ja jatkuvasti sosiaalinen, mitä usein pidetään haastavana ja epäluonnollisena. Luonnossa toimiminen mahdollistaa osallistumisen myös ilman näitä paineita.

-Veikkaisin et suomalaiset on ehkä vähä sillee hiljasempia, nii sit metsässäki ehkä sillee saattaa olla vähä hiljasempaa, mitä yleensä.

- Suomalaiset mieltää ittensä tämmöseks luontokansaks. Mä en ehkä mielellään näkisi sitä kansallisissa viitekehyksissä luontoasioita ja luontoarvoja, että ne ois ehkä enemmän sellasia universaaleja asioita ihmisille.

Haastattelutilanne

Haastateltavat kokivat, että tätä työtä varten pidetyt haastattelut olivat rentoja ja haastateltavat eivät jännittäneet haastatteluun osallistumista. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että jos ympäristö olisi ollut eri, olisi haastattelutilannekin ollut erilainen. Esimerkiksi ajatusta toisenlaisessa ”virallisemmassa” ympäristössä pidettävästä haastattelusta haastateltavat kuvasivat ahdistavaksi, stressaavaksi, jäykäksi, vakavaksi ja jännittäväksi. Nyt tunnelma koettiin rennoksi ja luonnolliseksi.

- Pelkästään se ajatus et olis nähty jossain kaupungissa haastattelussa, on jotenki stressaavaa, mut sit ku on täällä nii ei sillee niinku jaks stressata-

5.5 Tulosten yhteenveto

Opinnäytetyölle nimettiin kaksi tutkimuskysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä etsittiin vastausta siihen, **miten luontolähtöiseen toimintaan osallistuvat asiakkaat kuvaavat luontolähtöisen toiminnan aikana tapahtuvaa vuorovaikutustaan**. Enemmistö haastateltavista kuvasi vuorovaikutustaan ja sen osa-alueita luontolähtöisessä

toiminnassa helpoksi, luonnolliseksi ja avoimeksi. Haastateltavat kertoivat vuorovaikuttamisen tuntuvan luonnossa helpommalta kuin jossain toisessa ympäristössä joista heillä oli kokemusta. Haastateltavat eivät olleet aina täysin yksimielisiä, vaan vastauksissa oli myös hieman hajontaa. Fyysinen vuorovaikuttaminen jakoi mielipiteitä selvästi eniten. Vuorovaikuttamisen helppous ja luonnollisuus nousivat kuitenkin toistuvasti esille kaikissa teemoissa.

Toisessa tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, **millaisia käsityksiä asiakkailta on luonnon merkityksestä oman vuorovaikuttamisen kannalta**. Luonnon koettiin vaikuttavan myönteisesti omiin vuorovaikutustaitoihin sekä siihen miltä vuorovaikuttaminen luontolähtöisen toiminnan aikana tuntuu. Haastateltavat kokivat luonnon rauhoittavan ja rentouttavan omaa oloa sekä luovan turvallisuuden tunnetta ja näiden lisäävän tunnetta vuorovaikuttamisen helppoudesta ja luonnollisuudesta. Oman hyvän olon lisäksi luonnon myönteiset vaikutukset huomattiin myös toisista ihmisistä, jolloin koettiin, että heitä on helppo lähestyä. Luonnossa haastateltavat kokivat oman olon sekä yleisen ilmapiirin ihmisten kesken olevan avoin, rauhallinen sekä kiireetön. Se että luonnossa ympärillä on tilaa, raikasta ilmaa, valoa, aurinkoa, luonnon värejä, elämää ja vähän kuormittavia aistiärsyksiä koettiin myönteisenä vuorovaikuttamisen kannalta. Haastateltavat pitivät luonnon hyvinvointia tärkeänä ja edellytyksenä omalle hyvinvoinnille. Luonnon hyvinvointi ja sen luomat pakotteet koettiin merkittävämpänä kuin esimerkiksi epämieluisat tilanteet ja ihmissuhteet, jolloin näitä ei tule välteltä. Luonnolla koettiin olevan myönteinen vaikutus yleiseen ilmapiiriin, yhteistyöntekemiseen sekä ihmisten kohtaamiseen arkielämän roolien poistues-
sa.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Haastateltavat pohtivat paljon sitä, mitä lisäarvoa luonto tuo vuorovaikuttamiseen. Luonto, ihmiset Könkkölässä ja toiminta mainittiin suurimpina vuorovaikutusta hel-

pottavina ja parantavina tekijöinä, mutta näiden tutkimustulosten pohjalta on vaikea arvioida millä näistä kolmesta on suurin merkitys vuorovaikutuksen kannalta.

Kaikki haastateltavat kertoivat Könkkölässä olevan hyvä ilmapiiri ja yhteishenki. Haastatteluissa nousi toistuvasti esille pohdintaa siitä, että kuvaavatko haastateltavat vuorovaikutusta Könkkölässä toimivien ihmisten kanssa vai vuorovaikuttamistaan luonnossa. Paljon mietittiin sitä, johtuuko vuorovaikutuksen helppous siis luonnosta vai Könkkölässä olevista ihmisistä ja hyvästä tunnelmasta sekä ilmapiiristä. Yleisen ilmapiirin koettiin kuitenkin olevan luonnossa toimiessa ihmisten välillä parempi kuin muissa ympäristöissä. Joten luonnon voisi ajatella olevan yksi syy siihen, miksi ilmapiiri ja yhteishenki ovat Könkkölässäkin niin hyvät kuin asiakkaat kertovat niiden olevan. Inhimillisen toiminnan mallin (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 93) mukaan yksilön hyvä olo luonnossa vaikuttaa myönteisesti myös sosiaaliseen ympäristöön eli niihin ihmisiin kenen kanssa ihminen toimii. Vastaavasti sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmiseen yksilönä. (Mts. 93.)

Haastateltavat kertoivat lähes jokaisen haastattelukysymyksen kohdalla luonnon vaikuttavan omaan oloon myönteisesti ja sitä kautta myös omaan vuorovaikuttamiseen. Luonnon kuvattiin rentouttavan, rauhoittavan sekä tuovan itsevarmuutta ja turvallisuuden tunnetta. Haastateltavat kertoivat myös, että pystyvät olemaan luonnossa avoimempia, aidompia sekä vastaanottavaisempia. Luonnon siis koettiin muuttavan yksilön ominaisuuksia myönteisellä tavalla. Myös inhimillisen toiminnan mallin (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 93) mukaan ympäristön eri ulottuvuuden vaikuttavat yksilön ominaisuuksiin. Myös fyysinen ympäristö, eli luonto, vaikuttaa yksilöön. Mallin mukaan fyysinen ympäristö sisältää tilat joissa ihminen toimii ja esineet joita hän käyttää toimiessaan (Mts. 96). Haastateltavat luettelivat omaan oloon vaikuttavan juuri näitä fyysisen ympäristön ominaisuuksia: tila, aurinko, luonnon värit ja tuottamat muut aistiärsykkeet sekä elävät kasvit. Luonnon myönteiset vaikutukset huomattiin oman hyvän olon lisäksi myös toisista ihmisistä, jolloin sosiaaliset tilanteet ja vuorovaikuttaminen toisten kanssa koettiin miellyttävänä.

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan luonto siis vaikuttaa ihmiseen fyysisenä ympäristönä sekä sosiaalisen ympäristön kautta (Fisher, Parkinson, & Haglund 2017, 93). Mallissa korostetaan, että ympäristö vaikuttaa aina toimintaan, joko sitä mahdollistavana tai rajoittavana tekijänä (Mts. 96.). Tuloksista selvisi, että haastateltavat kokivat luontoympäristön vuorovaikuttamista ja toimintaa mahdollistavana tekijänä.

Myös yhteisen toiminnan itsessään ajateltiin olevan vuorovaikutukseen myönteisesti vaikuttava tekijä. Luonto kuitenkin mahdollistaa ja tarjoaa hyvin paljon erilaisia toimintoja. Haastateltavat kertoivatkin huomanneensa, että luonnossa kaikille löytyy mieluista toimintaa ja siellä voi toimia omien voimavarojen ja toimintakyvyn mukaan. Erilaiset toiminnat myös mahdollistavat asiakkaille onnistumisen kokemuksia. Luonnossa koettiin olevan myös paljon sellaisia toimintoja ja työtehtäviä, missä täytyy toimia yhdessä toisten kanssa ja tehdä yhteistyötä, jotta luonto voi hyvin. Luonto siis ikään kuin pakottaa ihmiset vuorovaikutustilanteisiin ja niiden onnistumiseen, jotta toiminnoista voidaan suoriutua. Forsyth, Salamy, Simon ja Kielhofner (2016, 9) toteavatkin, että ihmisen on kyettävä toimimaan toisten kanssa, jotta voi suoriutua yhteisistä toiminnoista.

Tuloksista ilmeni, että ne haastateltavat jotka kokivat vuorovaikutustaitojensa olevan hyvät, eivät kokeneet luonnolla olevan niin suurta merkitystä oman vuorovaikuttamisen kannalta. Ne haastateltavat jotka kertoivat kokevansa haasteita joissakin vuorovaikutustaitojen osa-alueessa, kokivat luonnon sekä luontolähtöisen toiminnan vaikuttavan myönteisesti näihin haasteisiin. Näiden tulosten mukaan vuorovaikutuksen kannalta luontolähtöisestä toiminnasta voisivat hyötyä ne asiakkaat, joilla on haasteita vuorovaikutustaidoissa.

Tässä opinnäytetyössä ja sen tuloksia tarkastellessa on tärkeää ottaa huomioon se, että asiakkaat ovat hakeutuneet Könkkölän luontolähtöiseen toimintaan omasta tahdostaan. Luonto on hyvin tärkeä ja merkityksellinen kaikille haastateltaville sekä he suhtautuvat siihen myönteisesti. Tämä näkyy haastattelun vastauksissa sekä on mahdollisesti vaikuttanut tuloksiin. Eräs haastateltavista mainitsikin kokevansa olevan luonnon puolesta puhuja ja kertoi haluavansa aina keskittyä sen myönteisiin piir-

teisiin, koska kokee luonnon itselleen niin merkittävänä osana elämää. Asiakas jolle luonto ei ole yhtä merkityksellinen, voisi mahdollisesti ajatella asioista toisin.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut hyvästä tieteellisestä käytännöstä tutkimuseettisen ohjeen. Heidän mukaansa tutkimus on eettisesti luotettava ja hyväksyttävä sekä sen tulokset ovat uskottavat vain, jos tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6-7.)

Tutkimuksessa tulee noudattaa tiedeyhteisön tunnistamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimuksessa käytetään eettisiä tiedonhankinta-, tutkimus ja -arviointimenetelmiä sekä tuloksia julkaistessa toteutetaan avoimuutta ja vastuullisuutta. Toisten tutkijoiden työtä ja saavutuksia tulee kunnioittaa sekä viitata heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa syntyneiden tietoaineistojen tallentamisessa noudatetaan tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. Tutkimuslupiin liittyvät asiat hoidetaan. Tutkimusta koskevat sopimukset laaditaan sekä sovitaan tutkimusta koskevat oikeudet, periaatteet, vastuut ja velvollisuudet. Myös aineiston säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat kysymykset selvitetään. Tutkimukseen liittyville asianomaisille ja tutkimukseen osallistuville ilmoitetaan rahoituslähteet ja muut sidonnaiset. Kun julkaistaan tutkimuksen tuloksia, nämä myös raportoidaan. Tutkijat pidättäytyvät tieteeseen ja tutkimukseen liittyvistä arviointi- ja päätöksentekotilanteista, jos heidän epäillään olevan siihen esteellisiä. Tietosuojakysymykset otetaan huomioon. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6-7.)

Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta on ensisijaisesti jokaisella tutkijalla itsellään (mts. 7). Tämä opinnäytetyön on toteutettu noudattaen kaikkia näitä periaatteita. Myös Tuomin ja Sarajärven (2018, 151) mukaan tutkimuksen uskottavuus perustuu tutkijan eettisiin ratkaisuihin.

Hirsjärvi ja Hurme (2009, 20) nostavat informointiin perustuvan suostumuksen, luotamuksellisuuden, tutkittavalle aiheutuvat seuraukset sekä yksityisyyden varmistamisen tärkeimpänä eettisenä periaatteena ihmisiin kohdistuvissa tutkimuskissa. Muita eettisiä kysymyksiä liittyy usein esimerkiksi vallankäyttöön, rahoitukseen ja sponso-reihin tai laillisuuskysymyksiin. (Mts 20.) Tätä työtä varten haastateltavia asiakkaita informoitiin haastattelusta sekä suullisesti että kirjallisesti. Heille kerrottiin ennen haastatteluja rehellisesti siitä mitä ollaan tutkimassa, kuinka paljon tietoja julkais-taan, miten aineistoa käsitellään ja sen hävittämisestä opinnäytetyön valmistuttua. Haastateltavilla oli mahdollisuus kieltäytyä haastattelusta ja muuttaa mieltään osal-listumisesta missä vaiheessa tahansa, tämä kerrottiin myös haastateltaville. Osallis-tuminen oli siis vapaaehtoista. Haastateltavilta kerättiin kirjallinen suostumus haas-tatteluun osallistumiseen. Saatekirje sekä suostumus opinnäytetyöhön osallistumi-sesta on liitteessä 2.

Tutkimuksen toteuttamisen ja sen kaikkien vaiheiden tarkka selostus ja kuvaus kas-vattavat tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 232). Tässä raportissa on pyritty kuvaamaan kaikki tämän työn vaiheet ja päätökset mahdolli-simman tarkasti. Myös käytännön toteutus kuten aineiston hankkimisen olosuhteet ja haastattelutilanne on pyritty kuvaamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Myös aineiston analysoinnin vaiheet on kuvattu ja taulukon avulla on havainnollistettu ai-neiston käsittelyä. Työn tuloksissa on nostettu esille suoria haastatteluotteita ja tu-loksista tehtyjä päätelmiä on perusteltu näkyvästi. (Vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 232-233.)

Haastateltava voi joskus kokea haastattelutilanteen uhkaavana tai pelottavana sekä antaa sosiaalisesti hyväksyttäviä vastauksia, mikä heikentää tutkimuksen luotetta-vuutta. Haastattelijalla olisi myös hyvä olla riittävästi taitoa ja koulutusta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206). Tutkimushaastattelut pidettiin asiakkaille tutussa ja miellyttävässä ympäristössä Könkkölän tilalla. Haastattelutilanteesta yritettiin luoda mahdollisimman rento esimerkiksi haastateltavan ja haastattelijan istuessa ruoholla järven rannalla. Haastattelija oli tutustunut myös haastateltaviin ja heidän toimin-taansa Könkkölässä useana päivänä ennen haastatteluja. Ennen varsinaisia haastatte-

luja pidettiin esihaastattelut, jonka mukaan lopullinen haastattelurunko muodostettiin. Lisäksi esihaastattelun avulla haastattelijalla sai kokemusta haastattelusta.

6.3 Jatkotutkimus

Tässä työssä haluttiin selvittää juuri asiakkaiden oma näkemys ja tulokset perustuvat asiakkaiden käsityksiin vuorovaikuttamisestaan luontolähtöisessä toiminnassa. Aiheesta voisi saada uutta näkökulmaa, jos tuotaisiin mukaan ammatillista kokemusta ja tietoa kerättäisiinkin ammattilaisilta. Haastattelun voisi toteuttaa esimerkiksi luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntäville toimintaterapeuteille tai muille Creen Care-toiminnan ohjaajille. Haastattelun avulla voisi selvittää ammattilaisen näkemys aiheesta sekä selvittää miten he ovat hyödyntäneet luontolähtöisiä menetelmiä asiakkaiden vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Havainnoimalla asiakkaiden toimintaa sekä vuorovaikutustaitojen ilmenemistä ja käyttöä luontolähtöisessä toiminnassa, voisi saada myös lisätietoa aiheesta. Olisi mielenkiintoista verrata vastaako ammattilaisten haastattelujen- ja asiakkaiden havainnoinnin tulokset asiakkaiden omia näkemyksiä.

Tämän työn kohderyhmänä olevat asiakkaat olivat hyvin kiinnostuneita luonnosta ja luontolähtöisestä toiminnasta. Jatkossa voisi selvittää kokevatko myös sellaiset kuntoutujat luonnon yhtä merkittävänä vuorovaikutuksen kannalta, joiden luontosuhde ei ole yhtä vahva tai luonto on jopa vieras tai epämiellyttävä asia.

Eläintoiminta on iso osa Creen Care-toimintaa, mutta sitä ei huomioitu lainkaan tässä opinnäytetyössä. Eläimet tuovat vuorovaikutukseen oman lisäarvonsa, jatkossa voisi kuvata myös eläintoiminnassa tapahtuvaa vuorovaikutusta, joko asiakkaan tai ammattilaisen näkökulmasta.

Lähteet

Artz, B., Davis, D. 2017. Green Care: A Review of the Benefits and Potential of Animal-Assisted Care Farming Globally and in Rural America. Viitattu 4.11.2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5406676/>

Fisher, G., Parkinson, S. & Haglund, L. 2017. The Environment and Human Occupation. Teoksessa Kielhofner's Model Of Human Occupation: theory and application. Fifth edition. Toim. Taylor, R. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Forsyth, K., Sgalamy, M., Simon, S. & Kielhofner, G. 1998. A User's Manual for the Assessment of Communication and Interaction Skills (ACIS) version 4.0. Model of Human Occupation Clearinghouse, University of Illinois. USA.

Forsyth, K., Sgalamy, M., Simon, S. & Kielhofner, G. 2016. Viestintä- ja vuorovaikutustaitojen arviointi (ACIS-FI) versio 4.0. Suomenkielinen käännös. Alkuperäinen teos: Assessment of Communication and Interaction skills (ACIS) version 4.0.

1998 Käännös: Keponen, R. & Piikki, S. 2016. Metropolian Ammattikorkeakoulu.

García-Llorente, M., Rubio-Olivar, R. & Gutierrez-Briceño, I. 2018. Farming for Life Quality and Sustainability: A Literature Review of Green Care Research Trends in Europe. International Journal of Environmental Research and Public Health. Viitattu 4.11.2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6025610/>

Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkojulkaisu. Viitattu 29.10.2018.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kogstad, R., Agdal, R., Hopfenbeck, M. 2014. Narratives of Natural Recovery: Youth Experience of Social Inclusion through Green Care. International Journal of Environmental Research and Public Health. Viitattu 8.6.2018.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4078565/>

Könkkölän tila. N.d. Yhdistyksen verkkosivu. Viitattu 28.11.2018.

<http://www.konkkolantila.fi/tyopajat.html>

Mitä on Green Care? N.d. Green Care toiminnan esittely Green Care Finlandin sivustolla. Viitattu 03.05.2018. <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>

Taylor, R. 2017. Kielhofner's Model Of Human Occupation: theory and application. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Työhön kuntouttava toiminta luonnossa. N.d. Green Care. Tietoa maaseututoimijoille ja työhön kuntoutuksen ammattilaisille. Viitattu 7.6.2018.

<https://thl.fi/documents/10531/623661/GC+opas+nettiin+241114.pdf/43b98be9-3ee7-4480-89ab-ad5b0a67906c>

Työpajatoiminta. 2017. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Esite työpajatoiminnasta. Verkojulkaisu Viitattu 3.5.2018.

<https://www.tpy.fi/aineistot/lomakkeet/tyopajatoiminta/>

Vehmasto, E., Kettunen, M. 2018. Suomalainen Green Care - LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland. Verkojulkaisu. Viitattu 20.10.2018.

<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Teema 1. Luonnon merkitys

- Kauanko olet ollut mukana Könkkölän toiminnassa?
- Mikä sai sinut hakeutumaan Könkkölään?
- Mitä luonto sinulle merkitsee? Onko näin ollut aina vai onko merkitys muuttunut?

Teema 2. Fyysinen osa-alue

Minkä verran ilmenee luontolähtöisessä toiminnassa? Millaista on? Miltä tuntuu luonnossa? Mistä voisi johtua?

- fyysinen kontakti: tervehtiminen, hyvästely, muu koskettaminen
- lähelle hakeutuminen ja lähellä olo
- katsekontakti
- ilmeiden ja eleiden käyttö ja toisten tulkinta

Teema 3. Tiedon vaihdon osa-alue

Minkä verran ilmenee luontolähtöisessä toiminnassa? Millaista on? Miltä tuntuu luonnossa? Mistä voisi johtua?

- puheen tuottaminen, äänen voimakkuus, puheen määrä
- itsensä sekä omien halujen, toiveiden, ajatusten ja ideoiden ilmaisu
- Tunteiden näyttäminen ja tulkinta
- Kieltäytyminen ja vaatimusten esittäminen
- Kysymysten esittäminen ja vastaaminen: yleisistä ja henkilökohtaisista aiheista
- Keskusteluun osallistuminen
- Erimielisyydet ja väärinymmärrykset

Teema 4. Vastavuoroisuuden osa-alue

Minkä verran ilmenee luontolähtöisessä toiminnassa? Millaista on? Miltä tuntuu luonnossa? Mistä voisi johtua?

- Yleinen ilmapiiri
- Toisten kunnioitus: erilaisuuden ja yksilöllisyyden hyväksyntä,
- Yhteistyön tekeminen
- Huomion keskittäminen
- Suhteiden muodostus ja syveneminen: ihmisten kohtaaminen
- Suomalainen kulttuuri

Lopuksi vapaa sana aiheesta ja mahdollisuus palata aiempiin aiheisiin sekä täydentää vastauksia.

Liite 2. Saatekirja ja suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta

Opinnäytetyön aihe

Suurin osa toiminnoista, joita teemme päivittäin ovat luonteeltaan sosiaalisia ja sisältävät viestintää ja vuorovaikuttamista toisten ihmisten kanssa. Tämän opinnäytetyön aiheena on vuorovaikutus luontolähtöisessä toiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaista vuorovaikutus on luontolähtöisen Green Care toiminnan aikana ja miten tähän toimintaan osallistuvat asiakkaat kuvaavat luonnon merkitystä oman vuorovaikuttamisen kannalta. Haastattelun aiheina ovat kolme vuorovaikutukseen liittyvää teemaa: fyysinen vuorovaikutus, tiedonvaihto sekä vastavuoroisuus. Haastattelussa kysytään haastateltavan kokemuksia näihin teemoihin liittyen.

Opinnäytetyön tekijä

Anniina Kontio
Toimintaterapeuttiopiskelija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Haastattelussa syntyvän aineiston käyttö ja käsittely

Opinnäytetyön aineisto kerätään haastattelemalla. Haastattelut äänitetään, jotta vastaukset voidaan analysoida opinnäytetyötä varten. Kun äänitteet on analysoitu, ne ja haastattelulomakkeet hävitetään. Haastattelumateriaaleja, vastauksia ja äänitteitä käytetään vain tätä opinnäytetyötä varten ja opinnäytetyön tekijä on ainoa, joka kuulee ja näkee materiaalit. Haastateltavan nimeä tai muita tunnistetietoja kuten ikää tai sukupuolta ei kirjoiteta ylös eikä julkaista. Aineisto käsitellään niin, että haastateltavan henkilöllisyyttä ja yksittäistä haastateltavaa ei ole mahdollista tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä. Opinnäytetyö julkaistaan ja on luettavissa Theseus-tietokannassa syksyllä 2018.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelusta on mahdollisuus kieltäytyä missä vaiheessa tahansa. Kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta ei sitouta haastateltavaa osallistumaan haastatteluun. Haastateltavalla on mahdollisuus kysyä lisätietoja haastatteluun tai tähän opinnäytetyöhön liittyen opinnäytetyön tekijältä missä vaiheessa tahansa. Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja, haastattelutilanteessa on läsnä haastateltava ja haastattelija. Haastattelijana toimii tämän opinnäytetyön tekijä Anniina Kontio.

Suostun osallistumaan haastatteluun opinnäytetyötä varten

Päiväys

Allekirjoitus