

Elina Mäki ja Tiia Väänänen

Hyvinvointia ja terveyttä Green Care -toiminnasta – asiakasnäkökulmaa palvelupolkumallien luomiseen Etelä-Pohjanmaalla

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala Yamk

Kehittäminen ja johtaminen

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaali- ja terveysala ylempi AMK, johtaminen ja kehittäminen

Tekijät: Elina Mäki ja Tiia Väänänen

Työn nimi: Hyvinvointia ja terveyttä Green Care -toiminnasta - asiakasnäkökulmaa palvelupolkumallien kehittämiseen Etelä-Pohjanmaalla

Ohjaaja: Tanja Hautala, TtM, lehtori

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 61

Liitteiden lukumäärä: 4

Green Care on luonto- tai eläinavusteista toimintaa, jossa korostuu ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. Sen tarkoituksena on ylläpitää tai edistää ihmisen hyvinvointia luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa asiakkaiden tarpeista, jo olemassa olevasta Green Care -palveluista ja johtajien odotuksista Green Care –yhteistyölle Seinäjoen koulutuskuntayhtymän hallinnoimalle Green Care PALMU-hankkeelle. Tavoitteena oli myös valmistella hankkeelle teoretietopohja palvelupolkumallien luomiseen asiakkaiden ja palveluntuottajien välille eri sektoreille palvelumuotoilua hyödyntäen.

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osio oli laadullinen ja aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä ja integroivalla kirjallisuuskatsauksella. Kyselyllä selvitettiin julkisen ja yksityisen sektorin johtavassa asemassa työskenteleviltä henkilöiltä (n=11) sitä, miten hyvin he tuntevat Etelä-Pohjanmaan alueen Green Care –toiminnan, millaisia tarpeita sosiaali- ja terveysalan asiakkailta on Green Care -toiminnalle ja mitä odotuksia johtajilla on Green Care -yhteistyölle palveluntuottajien kanssa. Integroivalla kirjallisuuskatsauksella (n=9) selvitettiin luonnon ja Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksia sosiaali- ja terveysalan eri asiakasryhmille. Kyselytutkimus analysoitiin teemoittelemalla ja kirjallisuuskatsauksen aineisto analysointiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tuloksista ilmenee, että johtajat eivät tunne alueen Green Care -toimintaa kovin hyvin. Osassa organisaatioissa Green Care -toimintaa hyödynnetään kuitenkin jollain tasolla. Johtajien mukaan sosiaali- ja terveysalan asiakkaat tarvitsevat ja toivovat monipuolisia luontoperustaisia ja eläinavusteisia palveluita sekä selkeitä palvelupaketteja ja markkinointia niistä. Palveluita kehittäessä tulisi kiinnittää huomiota siihen, että niitä olisi tarvittaessa mahdollista toteuttaa asiakkaan luona. Monipuolisilla palveluilla, valmiilla tuotepaketeilla, selkeällä palveluiden markkinoinnilla ja onnistuneella yhteistyöllä vastataan johtajien odotuksiin. Kirjallisuuskatsauksen perusteella luonnolla ja Green Care -toiminnalla on kokonaisvaltaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on todennettu jo laajasti, mutta Green Care -toiminnan vaikuttavuutta ei ole vielä

Asiasanat: Green Care, luontohoiva, luontovoima, hyvinvointi, luontoavusteisuus, palvelumuotoilu, palvelupolku

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Master's Degree Programme in Development and Management in Health Care and Social Work

Author/s: Elina Mäki ja Tiia Väänänen

Title of thesis: Health and wellbeing from Green Care activities – Customers' perspectives on the development of service models in Southern Ostrobothnia

Supervisor(s): Tanja Hautala, MNSc, Senior Lecturer

Year: 2021

Number of pages: 61

Number of appendices: 4

Green Care is a form of activity in which nature and animal aid is used in which professionalism, goal orientation, and responsibility are emphasized. The purpose of Green Care is to support and increase people's well-being with refreshing nature, providing experiences and possibilities for participation. The aim of this study was to gather information for PALMU - project (Green Care – Palvelumuotoilua ja vahvistuvia verkostoja), administered by Sedu Education. Another objective was to prepare a theoretical background to serve as a basis for creating service design models to connect clients with service providers.

Data for this qualitative research was collected by a webropol-survey and an integrating literary survey. In the webropol-survey, managers working in public and private sector (n=11) answered questions about their familiarity with Green Care, about the needs of clients in social and health care sector, and about their expectations of Green Care cooperation. In the integrating literature survey (n=9), the positive effects of nature and Green Care activities on different client segments in social and health care were examined. The results of the webropol-survey were analyzed by categorization into themes. The method for the literature survey was inductive content analysis.

The results of this study demonstrate that managers are not very familiar with Green Care. Some of them Green Care services are used at some level. According to the managers, clients of social and health care services need and hope for clear service packages and marketing of them. When services are developed further, it would be important to enable services at customers' homes. Managers' needs are met with diverse services, ready-made service packages, effective marketing of services, and successful cooperation. The results of the literature survey demonstrate that nature and Green Care -activities have holistic effects on health and well-being. The impacts of nature on well-being have been widely verified, but the efficiency of Green care had not been systematically and extensively studied.

Keywords: Green Care, Green Rehabilitation, Green Empowerment, wellbeing, nature assistance, service design

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 GREEN CARE.....	9
2.1 Green Care käsitteenä.....	9
2.2 Green Care -toimintamenetelmät.....	11
2.3 Green Care -menetelmät sosiaali- ja terveyspalveluissa.....	12
3 HYVINVOINTI OSANA GREEN CARE -TOIMINTAA.....	14
3.1 Hyvinvoinnin määritelmä.....	14
3.2 Green Caren yhteys hyvinvointiin.....	15
4 PALVELUPOLKUMALLI PALVELUMUOTOILUN KEINAIN.....	17
4.1 Asiakaskeskeisyyden näkökulma.....	18
4.2 Palvelumuotoilu sosiaali- ja terveysalalla.....	18
4.3 Palvelupolkumalli.....	20
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	21
6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSOSION TOTEUTUS.....	22
6.1 Kyselytutkimus.....	22
6.2 Integroiva kirjallisuuskatsaus.....	23
6.3 Aineistojen analysointi.....	26
7 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET.....	31
7.1 Kyselytutkimukseen osallistuvien taustatiedot.....	31
7.2 Tunnettavuus.....	31
7.3 Olemassa oleva toiminta ja yhteistyöt.....	31
7.4 Mielikuvat.....	32
7.5 Asiakasryhmien tarpeet ja toiveet.....	33
7.6 Odotukset yhteistyölle.....	34
8 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	35

8.1 Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutukset.....	35
8.1.1 Itsesäätely- ja tunnesäätelytaitojen kehittyminen	35
8.1.2 Itsetunnon kehittyminen ja itsensä arvostaminen.....	37
8.1.3 Positiiviset vaikutukset mielialaan	38
8.1.4 Vaikutukset kognitiivisiin kykyihin.....	40
8.2 Fyysisen hyvinvoinnin vaikutukset	41
8.2.1 Vaikutukset fyysiseen terveyteen.....	41
8.2.2 Vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja toimintakykyyn.....	41
8.2.3 Palautuminen, rentoutuminen ja virkistyminen	42
8.3 Sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset	42
8.3.1 Sosiaalinen tuki ja ohjaus.....	42
8.3.2 Yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääntyminen.....	43
8.3.3 Vuorovaikutussuhteet ihmisiin, eläimiin ja luontoon	43
9 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	45
10 POHDINTA JA TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT	50
10.1 Tutkimuksen eettisyys.....	52
10.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	53
LÄHTEET	55
LIITTEET	61

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Luontoon perustuvien Green Care -palveluiden ja toimintamuotojen pääluokat	12
Kuvio 2. Tutkimuksen avoimien kysymysten vastauksista nousseet pääteemat ja alateemat.	32
Kuvio 3. Kirjallisuuskatsauksen ala- ja yläkategoriat.	35
Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.	24
Taulukko 2. Esimerkki aineiston teemoittelusta.	26
Taulukko 3. Esimerkki sisällönanalyysin alkuperäisilmauksien pelkistämisestä....	27
Taulukko 4. Esimerkki aineiston klusteroinnista ja abstrahoinnista.	29

1 JOHDANTO

Suomessa luonnonläheistä hoitoympäristöä on hyödynnetty eri laitosten hoito-ohjelmissa jo 1900-luvulta lähtien, ja aina viisikymmentäluvulle saakka sen hyödyllisistä merkityksistä kirjoitettiin sosiaali- ja terveysalan ammattilehtien artikkeleissa. Lääketieteen kehittymisen myötä toiminnalliset kuntoutusmuodot jäivät taustalle ja seurasi pitkä tauko, kunnes 2000-luvulla luonnon antama hyvinvointi ja mahdollisuudet löydettiin uudelleen. (Salovuori 2014, 17–18.)

Green Care -toiminnan perusajatus on lähtöisin ekopsykologiasta. Ekopsykologia on Yhdysvalloissa kehitetyn psykologisen teorian ja käytännön haara, jonka perusajatuksena on, että ihminen on osa muuta luontoa. Ihmisen ja luonnon hyvinvoinnin ajatellaan olevan yhteydessä toisiinsa. Luonnosta vieraantuminen aiheuttaa psyykkistä ja fyysistä pahoinvointia. Ihminen tarvitsee siis luontoa voidakseen hyvin. (Kahilaniemi & Löf 2016, 4.) Green Care on luonto- tai eläinavusteista, ammatillista ja tavoitteellista toimintaa. Sillä halutaan ylläpitää tai edistää ihmisen hyvinvointia. Hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta. Mikä tahansa luonnossa tai eläinten parissa tapahtuva yhteisöllinen toiminta ei kuitenkaan ole Green Care -toimintaa. Green Care -toiminnan perusedellytykset ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. (Green Care -työkirja 2014, 6.)

Green Care -toiminta on ajankohtainen aihe ja tärkeä myös tulevaisuudessa. Green Care -palveluilla voidaan pyrkiä vastaamaan kasvaviin sosiaali- ja terveysalan kustannuksiin (Yli-Viikari 2020). Sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakaslähtöinen järjestäminen ja hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen ovat sosiaali- ja terveyspolitiikan päätavoitteita ja Green Care -toiminnalla pystytään reagoimaan myös niihin tavoitteisiin. Green Care voidaan nähdä autioituvan maaseudun mahdollisuutena. Maaseutu- ja aluepolitiikan painopisteenä on paikallislähtöinen kehittäminen. Green Care -toimintatapa perustuu paikallisiin resursseihin, osaamiseen ja hiljaiseen tietoon. Toiminta voi parhaimmillaan ylläpitää ja uudistaa paikallista fyysistä, sosiaalista ja kulttuurista pääomaa. (Soini 2014, 156.) Green Care -toiminta linkittyy myös kestäväen kehityksen periaatteisiin ja se hyödyntää luonnonvarojen aineettomia arvoja (Soini 2014, 39). Luontoperustaisten

menetelmien avulla ihmisten luontoyhteys voidaan palauttaa ja niillä pystytään lieventämään teknologiariippuvuuden lieveilmiöitä. (Juusola 2016, 150.) Green Caren kentällä on julkaistu viime vuosina paljon tutkimustuloksia, jotka osoittavat luontoyhteyden tärkeyden ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedun hallinnoima Green Care-Palvelumuotoilu ja vahvistuvia verkostoja (PALMU)-hanke. Hankkeen tarkoituksena on aktivoida aloittavia ja olemassa olevia Green Care -yrittäjiä verkostoitumaan ja kehittämään toimintaa asiakaslähtöisesti palvelumuotoilun avulla Etelä-Pohjanmaalla. Hankkeen taustalla on Etelä-Pohjanmaan Green Care -strategia. (Sedu, [viitattu 27.1.2020].) Opinnäytetyön osuus on tuottaa hankkeelle tarvittavaa tietoa asiakkaiden tarpeista ja julkisen ja yksityisen sektorin johtajien odotuksista Green Care -toiminnalle. Saadulla tiedolla hanke pystyy paremmin tukemaan jo olemassa olevia ja aloittelevia Green Care -yrityksiä. Tämän opinnäytetyön avulla Green Care -palveluita tarjoavat yritykset pystyvät kohdistamaan palveluitaan asiakkaiden tarpeisiin ja vastaamaan johtajien odotuksiin yhteistyöstä.

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osio koostuu kyselystä ja integroivasta kirjallisuuskatsauksesta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kyselylomakkeen avulla Green Care -toiminnan kohderyhmien asiakkaiden tarpeita johtajien näkökulmasta julkisella ja yksityisellä sektorilla. Kohderyhmiä ovat esimerkiksi ikäihmiset, vammaispalvelut, koululaiset ja varhaiskasvatus. Tarkoituksena on myös selvittää julkisen ja yksityisen sektorin johtajien odotuksia Green Care -yhteistyölle Etelä-Pohjanmaan alueella ja selvittää onko jo olemassa Green Care -yhteistyötä. Kirjallisuuskatsauksella selvitetään, mitä hyvinvointivaikutuksia luonnolla ja Green Care -toiminnalla on sosiaali- ja terveysalan eri asiakasryhmille. Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat Green Care, hyvinvointi, palvelumuotoilu ja palvelupolku.

Opinnäytetyön tutkimusosion tavoitteena on tuottaa PALMU-hankkeelle tietoa asiakkaiden tarpeista. Tietoa tuotetaan myös jo olemassa olevasta Green Care -toiminnasta ja johtajien odotuksista Green Care -yhteistyöstä. Tavoitteena on lisäksi tuottaa hankkeelle teoriapohjaa palvelupolku mallien luomiseen asiakkaiden ja palveluntuottajien välille eri sektoreille.

2 GREEN CARE

Green Care -toiminnan ja luontoperusteisten menetelmien kentällä on tehty viime aikoina paljon tutkimuksia ja kehittämishankkeita. 2010-luvun aikana toiminta on kehittynyt ja lisääntynyt nopeasti. Hanketoiminnan, tilaisuuksien ja tapahtumien määrä sekä yrittäjien ja median kiinnostus ovat kasvaneet runsaasti. (Soini & Vehmasto 2014, 8). Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT on tutkinut Green Carea erityisesti maatalojen, maaseutukehityksen, sekä maaseutu- ja yhteiskuntapolitiikan näkökulmasta. (Yli-Viikari ym. 2009; Soini ym. 2011; Soini 2014.) Soinin ja Vehmaston (2014, 17) mukaan luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvoinnille on tutkittu niin suomalaisissa kuin ulkomaalaisissa yliopistoissa ja tutkimuslaitoksissa monilla eri tieteenaloilla. Esimerkiksi Tampereen yliopistossa on tutkittu jo 1990-luvulta lähtien luontoon liittyvää ympäristöpsykologiaa. Itä-Suomen yliopistossa on selvitetty sosiaalipedagogista hevostoimintaa sekä laajemmin ihmisten ja eläinten välistä vuorovaikutusta.

Eri hankkeilla on pyritty muun muassa luomaan yhteisiä sisältöjä ja rakenteita suomalaiseen Green Care -toimintaan. Hankkeilla on myös kehitetty yhteisiä laatukriteereitä, vahvistettu luontolähtöisten toimintamuotojen käyttöä Suomessa sekä luotu uusia Green Care -palveluja ja liiketoimintaa. (Soini & Vehmasto 2014, 16–17.)

2.1 Green Care käsitteenä

Green Care on laaja käsite, joka kattaa monia menetelmiä, kuten esimerkiksi puutarhaterapian, eläinavusteisen pedagogiikan ja kuntouttavan toiminnan maatilalla. Toiminta on tavoitteellista ja sitä harjoittaa koulutettu henkilökunta yksilöllisesti laadittujen asiakas- tai kuntoutussuunnitelmien mukaisesti. (Soini ym. 2011, 329–330.) Käsitteenä Green Care on Suomessa uusi, mutta sen kaltaista toimintaa on ollut jo pitkään. Luonto on ollut ja on edelleen oleellinen osa suomalaisten hyvinvointia. (Soini & Vehmasto 2014, 8.) Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön pohjautuvaa toimintaa, jolla pyritään lisäämään ihmisten

hyvinvointia ja elämänlaatua. Hyvinvoinnin vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.

Green Care -käsite esiteltiin Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2006. (Soini & Vehmasto 2014, 8). Maa- ja Elintarviketalouden Tutkimuskeskus (MTT) osallistui eurooppalaiseen yhteistyöhön, jonka aiheena oli maatiloilla tapahtuva Green Care -toiminta. (Green Care in Agriculture, COST 866). Kansainvälisesti Green Care -käsite on määritelty melko väljästi. Se pitää sisällään sellaisia sosiaali-, terveys- ja kasvatustaloudellisia palveluita, joissa hyödynnetään luontoa jollakin tavalla (Soini ym. 2011, 320). Ulkomailla painopisteet luontoperusteisten menetelmien käytössä vaihtelevat kunkin maan tutkimusperinteiden, luonto- ja elinkeinotyyppien ja kulttuurin mukaan. Myös suunnannäyttäjien osaaminen ja kiinnostus vaikuttavat siihen, mitä luontolähtöisiä menetelmiä on käytössä. Lisäksi eri maiden lainsäädäntö, yhteiskuntarakenteet sekä sosiaalipalveluiden järjestämistapa selittävät vaihtelua luontoperusteisten menetelmien käytössä (Vehmasto 2019, 178.) Esimerkiksi puutarhaterapia on laajemmin edustettuna Isossa-Britanniassa, Itävallassa ja Saksassa, hoivamaataloutta on eniten Italiassa ja Hollannissa (Hassink ym. 2006). Suomessa ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä puutarhaterapia ovat yleisesti tunnettuja, luontoympäristöä aktiivisesti hyödyntäviä menetelmiä. (Soini ym. 2011, 322.) Tanskassa Green Care ei ole kovinkaan tunnettu, mutta kouluissa on käytetty Green Care -toimintaan pohjaavia menetelmiä opetuksen tukena, kuten puutarhanhoitoa ja eläinavusteista toimintaa (Berget, Lidfors, Pálsdóttir, Soini & Thodberg 2012, 3). Myös käytetyt käsitteet vaihtelevat eri maissa. Niitä ovat esimerkiksi social farming, farming for health, care farming, Grön omsorg, Inn på tunet. Käsitteitä ei voi vetää yksi yhteen, sillä niiden sisällöt, toimintatavat ja painotukset vaihtelevat. (Soini & Vehmasto 2014.)

Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto on toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline, joka voidaan ymmärtää hyvin laajasti. Se voi sijaita maalla tai kaupungissa ja voi tarkoittaa yksittäistä viherkasvia tai koko metsää. Toiminnan ympäristö voi olla mitä tahansa erämaan, puutarhan ja maatilän väliltä. Myös eläimet voivat olla toiminnan luontoelementti. Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä ja luo tilaisuuden kokemuksille ja oppimiselle. Luonto tarjoaa mahdollisuuden monenlaiseen tekemiseen, jonka

tarkoituksena on aktivoida ja tuottaa mielihyvää. Toimiminen voi olla myös hyvin pientä, kuten havainnointia tai rauhoittumista. Yhteisö elementtinä mahdollistaa osallisuuden. Vuorovaikutuksen kautta ihminen kiinnittyy yhteisöön ja voi kokea tulleensa hyväksytyksi. Osallisuuden kokemus voi syntyä myös vuorovaikutuksesta eläinten tai luontoympäristön kanssa. (Soini & Vehmasto 2014, 13.)

Suomessa Green Care -toiminta on jaettu kahteen eri palvelukokonaisuuteen: luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. Jako tehdään asiakkaiden, palveluiden ostajan ja järjestämistä vastaavan sekä palveluihin kohdistuvien vaatimusten perusteella (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2014). Luontohoivan palvelut ovat sosiaali- ja terveysalan palveluita. Palvelut on suunnattu heille, jotka ovat hoivan, kuntoutuksen tai sosiaalipalveluiden asiakkaita. Luontohoivan palveluiden tavoitteena on asiakkaan kuntoutuminen tai hoitosuunnitelman mukainen toimintakyvyn tai terveyden edistäminen. Asiakkailta on yleensä erityisiä tuen tarpeita. Toimintaa ohjaavat sosiaali- ja terveysalaan liittyvät lait ja säädökset. (Vehmasto 2014, 31–38, 45–47.)

Luontovoiman palvelut keskittyvät ennaltaehkäisyyn, ne ovat virkistäviä ja elämyksellisiä luontolähtöisiä palveluita, joissa tavoitellaan esimerkiksi asiakkaan voimaantumista tai luontosuhteen parantumista. Asiakkaat eivät yleensä ole erityisen haavoittuvassa asemassa. Palveluita voivat tuottaa monet eri tahot ilman koulutusvaatimuksia eikä niitä määrittele tiukka lainsäädäntö. Luontovoiman ja luontohoivan palvelukokonaisuuksien erottelu ei kuitenkaan ole aina niin selkeää, vaan niiden rajapinnoilla on palveluita, joissa molempien markkinoiden ominaisuudet sekoittuvat. (Vehmasto 2014, 31–38, 45–47.)

2.2 Green Care -toimintamenetelmät

Green Care -toiminta sisältää monenlaisia menetelmiä. Salovuori (2014, 22) kuvailee menetelmiä seuraavanlaisesti: luontoon liittyvät kädentaidot, ympäristökasvatus, hoivamaatalous ja metsäympäristöjen käyttö, kalastus, eräily ja retkeily, eläinavusteinen toiminta, viherympäristöjen kuntouttava käyttö, terapeuttinen puutarhanhoito sekä ekoterapia. Menetelmät voidaan jakaa myös

seuraavan kuvion mukaisesti. Kuvio 1 käy myös ilmi luontovoiman ja luontohoivan palveluiden erottelu.



Kuvio 1. Luontoon perustuvien Green Care -palveluiden ja toimintamuotojen pääluokat (Hyvärinen & Vehmasto 2017).

2.3 Green Care -menetelmät sosiaali- ja terveystalvissa

Green Care -menetelmillä voidaan pyrkiä vaikuttamaan tilanteissa, joissa lääkehoito, puheen tai keskustelun tukimuodot eivät riitä. Kaikki asiakkaat eivät pysty sujuvasti puhumalla ilmaisemaan omia tarpeitaan. Kuntouttavan ympäristön, toiminnan ja osallisuuden kautta pyritään vahvistamaan psyykkistä turvaa ja edistämään terveyttä kokonaisvaltaisesti. Green Care -toiminta mahdollistaa luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen synnyn ja antaa myös mahdollisuuksia laajempaan keholliseen ilmaisuun. Sen kautta ihminen voi harjoitella puuttuvia taitoja turvatuissa ympäristöissä. Sillä voidaan vaikuttaa ihmisen oman motivaation ja kiinnostuksen lisääntymiseen. Moni sosiaali- ja terveystalvisten asiakkaista hyötyisi tasavertaisen osallistumisen, nähdyksi tulemisen ja oman toiminnan onnistumisen kokemuksista. Näiden kokemusten pohjalta voi syntyä luottamus ja usko omaan selviytymiseen. (Yli-Viikari 2020.)

Tulevaisuudessa väestö ikääntyy ja sosiaali- ja terveystalvisten menot kasvavat entisestään. Jatkossa olisi hyvä siirtää painopiste ennaltaehkäisyyn, mikä pitkällä

aikavälillä säästää rahaa ja vähentää inhimillistä kärsimystä. Vaikka Green Care -menetelmien hyvinvointivaikutusten ja taloudellisen vaikuttavuuden todentamisessa on vielä haasteita, pitäisi kehittää työkaluja, joilla voidaan arvioida taloudellisia kustannuksia ja hyötyjä. (Ylilauri 2019, 229; Peuraniemi 2016). Tulevaisuudessa sosiaali- ja terveyspalveluissa on mahdollista, että asiakkaan valinnanvapaus lisääntyy ja yksilöllisten asiakassuunnitelmien merkitys korostuu. Tämänkaltaiset muutokset avaisivat paljon uusia mahdollisuuksia erilaisille luontoperustaisille sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden tuottajille. (Peltola & Karhula 2019, 261.)

Sosiaali- ja terveysalan kentällä luontoperustaisilla toimintatavoilla on paljon mahdollisuuksia. Green Care -palveluiden ja menetelmien käyttöönotto vaatii kuitenkin kokeellista tutkimusnäyttöä sekä niihin perustuvia hoitosuosituksia. Menetelmiä voidaan lähteä jalkauttamaan myös ammatillisen osaamisen ja kokeilevan tekemisen kautta. (Yli-Viikari 2020.) Erilaisten Green Care -palveluiden käyttöönoton ongelmana on pidetty juuri vaikuttavuustiedon puuttumista, mutta tutkimustietoa alkaa muodostua vasta kun palveluita otetaan käyttöön ja kokeillaan. Tässä suhteessa Green Care -menetelmien ja lääketieteellisten hoitokeinojen välissä on suuri ero. Lääketieteelliset menetelmät kehitetään kokeellisissa olosuhteissa ja niiden tehokkuudesta saadaan näyttöä ennen käyttöönottoa. Green Care -menetelmien käytön kehittäminen tapahtuu käytännön tasolla, joten vaikuttavuustietoa saadaan vasta myöhemmin. (Yli-Viikari & Suomela 2016, 60.) Green Care -tutkimus on myös useiden eri tieteenalojen risteyksessä ja kommunikaatiota haastaa yhteisten käsitteiden puute ja tieteenalojen erilaiset perinteet tieteen muodostuksessa. (Peuraniemi 2016.)

3 HYVINVOINTI OSANA GREEN CARE -TOIMINTAA

3.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvointi on moniulotteinen käsite ja tyhjentävää ja kaikenkattavaa määritelmää on mahdotonta esittää. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) mukaan hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Yksilön hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Koettua hyvinvointia arvioidaan usein elämänlaadun kautta. Elämänlaatuun vaikuttavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. Ihmisen hyvinvointiin kuuluu myös kokemus osallisuudesta, merkityksellisyydestä ja ryhmään kuulumisesta (Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus 2018, 11). Hyvinvointia voidaan määritellä myös psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden kautta. Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluvat ihmisen itsemääräämisoikeus, henkinen tasapaino, mielenterveys ja itsensä toteuttaminen. Fyysinen hyvinvointi käsittää fyysisen terveyden ja toimintakyvyn. Sosiaaliseen hyvinvointiin sisältyvät ihmisen vuorovaikutussuhteet ja osallistuminen yhteisöihin. (Soini 2014, 36–37.)

Erik Allardt (1976, 9-10, 32–33, 38) on luonut klassisen hyvinvointiteorian, josta käy ilmi hyvinvoinnin laaja-alaisuus. Hänen mukaansa hyvinvointia voidaan kuvata tilana, jossa ihminen saa tyydyttää perustarpeensa. Allardt'n hyvinvointiteorian mukaan hyvinvointi perustuu kahteen eri osaan: elintasaan (Having) ja elämänlaatuun. Molempia näistä voidaan tarkastella sekä objektiivisesti että subjektiivisesti. Allardt on jakanut elämänlaadun vielä kahteen osaan, joita ovat yhteisyys (Loving) ja itsensä toteuttaminen (Being). Hänen mukaansa terveys on hyvinvoinnin perusedellytys ja hyvinvointi on suurelta osin terveyden varassa.

3.2 Green Caren yhteys hyvinvointiin

Green Care -toiminnalla on tutkimusten mukaan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille. Esimerkiksi maatilalla työskentelyllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia muun muassa psykiatrisille ja riippuvuuksista kärsiville ihmisille. Maatilalla työskentely tarjosi heille ryhmään kuuluvuuden tunnetta ja siellä työskenneltäessä he kokivat itsensä hyödylliseksi, terveemmäksi ja itsevarmemmaksi. (Elings & Hassink 2006, 320–321.)

Eläimet ja niistä saatava hyvinvointi ovat osa Green Carea. Eläinavusteiset menetelmäkään eivät ole uusia asia, vaan jo Florence Nightingale ymmärsi eläinten potentiaalin 1800-luvun lopulla hoitotyössä. Myös Sigmund Freud käytti koiraansa terapiatyöskentelyssä 1930-luvulla. (Kahilaniemi 2016, 18.) Eläimistä saatua hyvinvointia on tutkinut muun muassa Honkanen (2013, 81–90) ja hänen tutkimuksestaan käy ilmi, että ihmisillä voi olla läheisiä suhteita eläinten kanssa ja niitä kohtaan voi kokea syvää kiintymystä. Eläimet on koettu psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen tuen antajana. Eläinsuhteen omaavat tai omanneet henkilöt olivat tavallista tyytyväisempiä elämäänsä. Ihmisen ja eläimen välisestä suhteesta koettiin saavan ihmissuhteita enemmän erityisesti perushyveitä ja rakkautta. Eläinten koettiin myös opettavan kärsivällisyyttä, itsehillintää, pitkäjänteisyyttä ja periksi antamattomuutta.

Vuorovaikutussuhde eläimen kanssa vaikuttaa positiivisesti immuunijärjestelmän toimintaan, ja kivun hallintaan sekä laskee kortisolin, eli stressihormonin määrää verestä. Eläimen ja ihmisen välinen yhteys lisäsi molempien oksitosiinin tuotantoa. Useista tutkimuksista selvisi, että eläintenomistajilla on alhaisempi verenpaine ja sydämen syke, kuin niillä, jotka eivät omista eläintä. Eläin vähensi tunnetta yksinäisyydestä, masennuksesta ja ahdistuksesta. Eläimen ja ihmisen välinen suhde paransi oppimiskykyä. (Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius & Kortschal 2012.)

Luonto mahdollistaa ikäihmisille elpymistä ja kuntoutumista hyötyliikunnan ja esteettisten elämyksien avulla. Luonnossa oleminen nostaa mielialaa ja erityisesti vanhuusiässä oleva sukupolvi on tottunut viettämään aikaa luontoympäristössä. (Suomi 2019, 280–281.) Adevi (2012) tuo tutkimuksessaan esille luonnon positiiviset vaikutukset mielenterveyteen, stressiin ja masennukseen. Kuntouttavan

eläintoiminnan on havaittu tarjoavan samankaltaisia vaikutuksia. Terapeuttinen puutarhanhoito on aktivoinut muistisairaiden toiminnanohjausta. Illinoisin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan ADHD-piirteisten lasten keskittyminen ja kognitiiviset suoritukset paranivat puistossa tehdyn 20 minuutin kävelyretken jälkeen (Taylor & Kuo 2009).

Virtuaaliluonnon terveys- ja hyvinvointihyötyjä on tutkittu vasta vähän. Teknologia mahdollistaa luontoympäristön tuomisen virtuaalisesti sisätiloihin ja helposti lähelle ihmisiä. Luonnonvarakeskuksen tutkimuksessa selvitettiin virtuaalisen luontoympäristön vaikutuksia palautumiseen keskellä työpäivää. Tutkimuksesta selvisi, että työn tauotus palautti stressistä työpäivän aikana ja psykologisten mittausten mukaan virtuaalinen luontoympäristö yhdessä luontoäänien kanssa elvytti paremmin kuin pelkkä hiljainen tauko. Tutkimuksessa virtuaalinen luontohuone sai paljon myönteistä palautetta. Tutkimustuloksia voisi hyödyntää muissakin tiloissa, joissa ihmisellä on tarve rauhoittumiseen, kuten esimerkiksi terveyskeskuksen odotustilassa. (Ojala, Neuvonen, Leinikka, Huotilainen, Yli-Viikari & Tyrväinen 2019.) Virtuaalisella luontoympäristöllä on mahdollisuus tuottaa luonnon elvyttävyyden kokemuksia myös heille, jotka eivät pääse ulos.

4 PALVELUPOLKUMALLI PALVELUMUOTOILUN KEINAIN

Opinnäytetyön toimeksiantajan, Green Care – Palvelumuotoilua ja vahvistuvia verkostoja (PALMU) -hankkeen, tarkoituksena on aktivoida aloittavia ja olemassa olevia Green Care -yrittäjiä verkostoitumaan ja kehittämään toimintaa asiakaslähtöisesti palvelumuotoilun avulla. Tässä luvussa esitellään palvelumuotoilun ja palvelupolkumallin käsitettä hankkeen jatkotyöskentelyä varten.

Palvelulle ei ole yksiselitteistä määritelmää. Monista eri määritelmistä voidaan koota palvelua yhdistäviä asioita. Palvelu on prosessi, joka ratkaisee asiakkaan jonkin ongelman. Se on kokemus, jota ei voi omistaa. Palveluun liittyy vuorovaikutusta, ihmisten välistä kanssakäymistä. (Tuulaniemi 2011, 59.)

Palvelumuotoilun perusajatuksena on palvelujen, asiakas- ja työntekijäkokemusten ja palveluliiketoiminnan ihmislähtöinen kehittäminen. Sitä hyödyntäen voidaan tuottaa uusia palveluita tai kehittää jo olemassa olevia vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin. Palvelumuotoilun tavoitteena onkin kehittää palvelu, joka palvelee asiakkaan tarpeita, mutta huomioi myös palveluntuottajan liiketoiminnalliset päämäärät. Palvelumuotoilun tarkoituksena on helpottaa palvelujen käytön ja kuluttamisen sujuvuutta tunteet ja arvot huomioiden. (Koivisto 2007, 64–69.)

Palvelumuotoilun englanninkielinen termi service design esiintyi jo 1980-luvulla markkinoinnin ja johtamisen kirjallisuudessa. Silloin se ymmärrettiin lähinnä organisaatiolähtöisenä palvelun teknisenä määrittelynä eikä asiakaskeskeisenä palveluinnovointina, niin kuin se nykyisin ymmärretään. (Koivisto, Säynäjäkangas & Forsberg 2019, 32). Suomessa palvelumuotoilu on noussut merkittäväksi ilmiöksi (Oosi, Keinänen, Rausmaa, & Pitkänen 2017, 22). Palvelumuotoilu voidaan nähdä keinona edistää yritysten kilpailukykyä. Sillä voidaan myös vastata asiakkaiden yhä kohoaviin odotuksiin ja vaatimuksiin tarjotuilta palveluilta. Palvelumuotoilulla voidaan myös pyrkiä takaamaan julkisten hyvinvointipalveluiden laatu, kustannustehokkuus ja saatavuus tulevaisuudessakin. (Koivisto ym. 2019, 33).

Palvelumuotoilu on muotoilun osaamisala, joka perustuu muotoiluajatteluun. Suomessa palvelumuotoilu on ensimmäinen muotoilun osaamisala, mutta on hyvä

muistaa, että se ei ole yhtä kuin muotoiluajattelu. Se hyödyntää muotoiluajattelun piirteitä keskittyen palveluihin ja aineettomiin kokemuksiin. (Koivisto ym. 2019, 36.)

Stickdorn (2018, 24–26) on jakanut palvelumuotoilun kuuden periaatteen mukaisesti. Hänen mukaansa palvelumuotoilu on ihmiskeskeistä, yhteistyössä tehtyä, toistuvaa, peräkkäistä, aitoa sekä kokonaisvaltaista. Ihmiskeskeisyydellä tuodaan esille sitä, että palvelu vaikuttaa kaikkiin siihen liittyviin ihmisiin. Yhteistyö tarkoittaa eri taustoista tulevien henkilöiden ja ryhmien aktiivista yhdessä tekemistä palvelumuotoilun erilaisissa prosesseissa. Toistuvuudella kuvataan tutkivaa, sopeutuvaa, toistuvaa ja kokeilevaa luonnetta, joka palvelumuotoiluun voidaan yhdistää. Peräkkäisyys näkyy palveluiden visualisoinnissa ja samankaltaisten toimintojen liittämiseksi kohtauksiksi. Aitous on sitä, että tarpeet on tutkittu ja todettu tosiasiallisiksi. Kokonaisvaltaisuudella tarkoitetaan kaikkien sidosryhmien tarpeiden huomiointia kestävästi koko palvelun ja liiketoiminnan läpi.

4.1 Asiakaskeskeisyyden näkökulma

Palvelumuotoilussa olennaista on syvälinen asiakasymmärrys. Kun yritykset ovat aiemmin pohtineet, mitä heidän tulisi tehdä luodakseen haluttavia palveluita, on näkökulma muutettava nyt siihen, millaisia tavoitteita asiakkaat haluat palveluilla saavuttaa (Heinonen, Strandvik, Mickelsson, Edvarsson, Sundström & Andersson 2010, 531–548). Todellinen asiakasymmärrys perustuu asiakkaan tilanteen ja tarpeiden ymmärtämiseen. Kun asiakas kokee tullessa kuulluksi, nähdyksi ja arvostetuksi, hän palaa saman palvelun käyttäjäksi uudelleen. (Ahonen 2017, 8.) Asiakasymmärrys kulkee läpi palvelumuotoilun prosessin, koska palvelumuotoilu perustuu yhteiskehittämiseen (Ahonen 2017, 51).

4.2 Palvelumuotoilu sosiaali- ja terveysalalla

Palvelumuotoilu sopii palvelujen kehittämiseen sosiaali- ja terveysalalla, sillä sekä palvelumuotoilua että sosiaali- ja terveysalaa yhdistää asiakaslähtöisyys. Palvelumuotoilussa asiakas nostetaan keskiöön, pyritään kehittämään tuotteita ja palveluita asiakkaiden tarpeista lähtöisin. (Koivisto ym. 2019, 166.) Sosiaali- ja

terveysalalla kaiken toiminnan ja palveluiden arvoperustana on asiakaslähtöisyys. Palvelumuotoilun kokonaisvaltainen lähestymistapa, kaikkia osapuolia osallistava kehittämisprosessi ja -kulttuuri sopivat erityisesti eettiseen ja inhimilliseen toimintaan perustuvalla sosiaali- ja terveysalalla. (Ahonen 2017, 26, 48.)

Palvelumuotoilun tarjoama asiakasymmärrys, käytännönläheiset työvälineet ja yhteiskehittäminen luovat hyvän pohjan aivan uudenlaisten palveluiden kehittämiselle. Sosiaali- ja terveysala on muutoksessa, ja tulee tarvitsemaan entistä kustannustehokkaampia ja innovatiivisia ratkaisuja palveluiden tuottamisessa ja kehittämisessä. Yhteiskehittämisellä tarkoitetaan sitä, että palvelun alusta alkaen kehittämiseen osallistuvat kaikki osapuolet: asiakkaat, palvelun tuottaja, palvelun ostaja ja sidosryhmät. Yhteiskehittämisen kautta luodaan palvelut, jotka aidosti vastaavat asiakkaan tarpeisiin. Palvelumuotoilun avulla tunnistettavien turhien, asiakkaalle lisäarvoa tuottamattomien palveluosien poistaminen lisää usein palvelun tuottavuutta ja kustannustehokkuutta. (Ahonen 2017, 25, 35, 38.)

Palvelumuotoilusta sosiaali- ja terveysalalla ei löydy suomalaista tieteellistä tutkimusta, mutta aiheesta on tehty opinnäytetöitä ja palvelumuotoilua on käytetty kehittämisen menetelmänä hankkeissa. Palvelumuotoilun avulla on kehitetty esimerkiksi Osuva-hankkeessa (2012–2014) Jyväskylän kaupungin ja Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskusalueen perhekeskusmallia. Perhekeskusverkoston kehittämisprosessin tuloksien mukaan palvelumuotoilu koettiin hyväksi kehittämismenetelmäksi. Prosessin aikana kehittynyt asiakasymmärrys koettiin tärkeäksi tulokseksi ja työkaluksi oman työn ja palveluiden kehittämisessä. Palvelumuotoiluun otettiin mukaan perhekeskusverkostoon liittyviä toimijoita. Toiminta jäi kuitenkin lähinnä asiantuntijakeskeiseksi suunnittelutoiminnaksi ja vain osittain käyttäjät otettiin mukaan suunnitteluun. (Tuulaniemi 2015, 109–117.) Palvelumuotoilulla parempia palveluja riskiryhmille (PPPR) -hankkeessa (2013–2015 ja 2015–2016) palvelumuotoilua hyödynnettiin soveltuvin osin päihde- ja mielenterveyspalveluiden kehittämisessä Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueella. Hanketta tarkastellut tapaustutkimus osoitti muuan muassa, että eniten asiakkaiden osallisuus palvelujen kehittämisessä edistyi siinä, miten tiedonkeruuvaiheessa hyödynnettiin asiakasraateja ja työryhmiin kutsuttiin kehittäjäasiakkaita. Kuitenkin sosiaali- ja

terveyspalveluissa asiakkaiden osallistaminen kehittämistyöhön vaatii vielä harjoittelua. Sote-palveluiden organisaatiolla ei ole vielä pitkäjänteistä kokemusta asiakkaiden kanssa yhdessä tehtävästä kehittämisestä. Asiakkaiden osallistamiseen liittyy useita ongelmakohtia, joihin on syytä prosessissa varautua. Tutkimuksesta kävi ilmi, että palvelumuotoilu soveltuu sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen, mutta se edellyttää usein sekä ajattelutavan muuttamista että menetelmien asia- ja tilannekohtaista soveltamista. (Häyhtiö 2017, 62–65.)

4.3 Palvelupolkumalli

Palvelumuotoilun keskeinen käsite on palvelupolkumalli. Palvelupolku on palvelukokonaisuuden kuvaus: se kuvaa sen, miten asiakas kulkee ja kokee palvelun tietyllä aika-akselilla. Palvelupolku koostuu palvelutuokioiksi kutsutuista vaiheista. Palvelutuokio on yksi pieni palvelukokonaisuus koko palvelun tarjoamisen aikana. Palvelutuokiot sisältävät useita palvelun kontaktipisteitä. Kontaktipisteitä eri palvelutuokioissa voivat olla esimerkiksi asiakaspalvelija, tila ja ympäristö tai tunnelma. (Tuulaniemi 2011, 78; Ahonen 2017, 43.) Jokainen palvelupolun vaihe suunnitellaan tarjoamaan asiakkaalle johdonmukaisen ja yksilöllisen kokonaisuuden. (Koivisto 2007, 67.)

Palvelupolun tavoitteena on vastata asiakkaan tarpeisiin laadukkaalla hoidon ja palvelun kokonaisuudella. Hyvä palvelupolku kertoo sen, kuka on asiakkaan yhteyshenkilönä polun varrella. (Schrijvers 2012, Hujalan & Lammintakasen 2018, 20 mukaan.) Palvelupolun visualisointi kaikille nähtäväksi auttaa muodostamaan yhteistä näkemystä palveluista, niiden tuottamisesta ja tarjoamisesta (Ahonen 2017, 42).

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Green Care –toiminnan alueellista tunnettavuutta johtavassa asemassa työskenteleviltä henkilöiltä kyselytutkimuksen avulla. Tarkoituksena on myös saada vastauksia kohderyhmien asiakkaiden tarpeista johtajien näkökulmasta katsottuna julkisella ja yksityisellä sektorilla. Kohderyhmiä ovat esimerkiksi ikäihmiset, kehitysvammaiset, koululaiset ja varhaiskasvatus. Näiden lisäksi selvitetään julkisen ja yksityisen sektorin johtajien odotuksia Green Care -yhteistyölle Etelä-Pohjanmaan alueelta. Tarkoituksena on lisäksi tutkia kirjallisuuskatsauksen avulla luonnon ja Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksia ihmisille.

Opinnäytetyön tutkimusosion tavoitteena on tuottaa PALMU-hankkeelle tietoa asiakkaiden tarpeista. Tietoa tuotetaan myös jo olemassa olevasta Green Care -toiminnasta ja johtajien odotuksista Green Care -yhteistyöstä. Tavoitteena on lisäksi tuottaa hankkeelle teoriapohjaa palvelupolkumallien luomiseen asiakkaiden ja palveluntuottajien välille eri sektoreille.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat:

- Miten hyvin julkisen ja yksityisen sektorin edustajat kokevat tuntevansa alueen Green Care -toiminnan?
- Millaisia tarpeita sosiaali- ja terveysalan asiakkailla on Green Care -toiminnalle julkisen ja yksityisen sektorin johtajien näkökulmasta?
- Mitä odotuksia julkisen ja yksityisen sektorin johtajilla on Green Care – yhteistyölle palveluntuottajien kanssa?

Kirjallisuuskatsaukseen liittyvä tutkimuskysymys:

- Mitä hyvinvointivaikutuksia luonnolla ja Green Care -toiminnalla on sosiaali- ja terveysalan eri asiakasryhmille?

6 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSOSION TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö muodostaa laadullista tutkimusotetta painottavan kokonaisuuden. Laadullinen tutkimus on todellisen elämän kuvaamista, joka pitää sisällään ajatuksen siitä, että todellisuus on moninainen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 161). Laadullinen tutkimus on kokoava käsite erilaisille tutkimusperinteille. Sitä kuvaillaan ymmärtäväksi ja pehmeäksi tutkimukseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 65–66; 165.) Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä, ymmärtämään ja tulkitsemaan sitä. Laadullisen tutkimuksen tekijä on kiinnostunut prosesseista, merkityksistä ja ilmiön ymmärtämisestä sanojen, tekstien ja kuvien avulla. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihmiset kokevat ja näkevät reaalimaailman. Siinä ei pyritä määrällisen tutkimuksen tavoin tutkimustulosten yleistämiseen. (Kananen 2017, 35–36.) Opinnäytetyön tutkimuksellinen osio on toteutettu kyselyn ja integroivan kirjallisuuskatsauksen menetelmillä.

6.1 Kyselytutkimus

Internet-kyselyn käytössä aineistokeruumenetelmänä on otettava huomioon tiettyjä asioita. Yhdeksi ongelmaksi voi muodostua haastateltavien vastaamattomuus tai huolimaton vastaaminen. Kyselylomakkeella kysymysten muotoilu täytyy miettiä tarkkaan. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia tai vaikeasti ymmärrettäviä. Jos vastaaja ajattelee kysymykset eri tavoin, kuin tutkija on tarkoittanut, tulokset vääristyvät. Kyselylomakkeella tulee kysyä kaikki tutkimuskysymysten kannalta oleellinen tieto. Sen vuoksi aineistoa kannattaa lähteä keräämään vasta, kun tutkimuskysymykset ovat tarkentuneet. Kyselyn pituutta kannattaa miettiä siltä kannalta, jaksavatko tutkittavat vastata kyselyyn huolellisesti loppuun asti. Myös kyselyn kohderyhmä tulee ottaa huomioon kyselyä laadittaessa, onko kyseessä esimerkiksi aikuinen vai lapsi tai onko vastaajalla hyvä suomen kielen taito. Internet-kyselyssä voidaan varmistaa, että vastaaja kirjoittaa joka kysymykseen jotain ennen kuin pääsee kyselyssä eteenpäin. Tätä vaihtoehtoa kannattaa kuitenkin pohtia myös siltä kannalta, että vastaaja saattaa turhautua, kun ei pääse kyselyssä eteenpäin ja lopettaa kyselyn kesken. (Valli 2018.)

Tässä opinnäytetyössä on käytetty yhtenä tiedonkeruumenetelmänä kyselylomaketta. Opinnäytetyön tekijät tekivät saatekirjeen (liite 1) ja kyselylomakkeen (liite 2) valmiiksi opinnäytetyön taustahankkeelle. Hankkeen edustaja lähetti saatekirjeen (liite 1) julkisen ja yksityisen puolen johtajille maaliskuuhun 2020 aikana. Tutkimukseen mukaan lähteille lähetettiin Internet-kysely (liite 2) Webropolin kautta. Kyselyllä kartoitettiin heidän odotuksiaan ja tietoaan alueen Green Care -toiminnasta ja selvitettiin heidän asiakkaidensa tarpeita ja jo voimassa olevia Green Care -yhteistöitä. Kyselylomake (liite 2) muodostui seitsemästä kysymyksestä, joista kolme oli avointa kysymystä ja neljä monivalintakysymystä.

Tässä tutkimuksessa tutkittavia on lähestytty etukäteen sähköpostilla, kysytty halukkuudesta osallistua kyselyyn, ja vasta sen jälkeen lähetetty kysely halukkaille. Sen avulla on tiedetty jo, ketkä kyselyyn haluavat vastata ja on voitu olettaa, että osallistujat myös vastaavat huolellisesti. Kyselylomakkeen alussa kysyttiin taustakysymyksiä vastaajan roolista sekä vastaajan edustamasta asiakasryhmästä. Loput kysymykset olivat avoimia kysymyksiä koskien Green Care -toiminnan tuntemusta, yhteistyötä Green Care -palveluita tuottavien yritysten kanssa sekä asiakasryhmien tarpeita.

6.2 Integroiva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen käyttämistä tieteellisenä metodina voidaan perustella monin eri tavoin. Kirjallisuuskatsauksessa tavoitteena on kehittää olemassa olevaa teoriaa ja luoda uutta. Sen perusteella voidaan myös arvioida teoriaa. Kirjallisuuskatsaus antaa laajemman kuvan tutkitusta asiakokonaisuudesta ja sen avulla pyritään tunnistamaan ongelmia. Kirjallisuuskatsauksella voidaan myös kuvata tietyn teorian kehitysjanaa historiallisesti. (Baumeister & Leary 1997, 312, Salmisen 2011, 2 mukaan.)

Salminen (2011, 6–15) on jakanut kirjallisuuskatsauksen tyypit seuraavalla tavalla: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Integroiva kirjallisuuskatsaus on osa kuvailevaa kirjallisuuskatsausta ja sen avulla saadaan tuotua tietoa tutkittavasta asiasta monipuolisesti ja laajasti. Tässä työssä

integroivalla kirjallisuuskatsauksella tuotiin esille aikaisempia tutkimuksia ja teoretietoa Green Caren hyvinvointivaikutuksista. Kirjallisuuskatsauksella haettiin vastausta tutkimuskysymykseen: Mitä hyvinvointivaikutuksia luonnolla ja Green Care -toiminnalla on sosiaali- ja terveysalan eri asiakasryhmille? Tiedonhaku toteutettiin syksyllä 2020 ja tietoa haettiin tietokannoista, joita olivat Pudmed, Medic, Sage Journals ja Cinahl. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin aluksi termejä ”Green Care”, ”effect” ja ”wellbeing”. Suomenkielisiä hakusanoja olivat ”Green Care” ja ”hyvinvointi”. Hakusanojen osalta käytiin keskustelua myös kirjaston informaattikon kanssa ja näin saatiin varmuutta tiedonhaun toteutukseen. Taulukosta 1 käyvät ilmi sisäänottokriteerit ja poissulkukriteerit.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Tieteelliset tutkimukset	Ei tieteelliset tutkimukset
Tutkimusten ilmestymisvuodet 2010–2020 aikana	Tutkimukset, jotka ovat ilmestyneet aiemmin kuin 2010
Suomen- ja englanninkieliset lähteet	Muut kuin suomen- ja englanninkieliset lähteet
Full text saatavilla	Ei full textiä saatavilla
Green Care	Ei Green Carelle ominaisia piirteitä
Hyvinvointi	Ei hyvinvointivaikutuksia

Tiedonhakua tehdessä havaittiin, että kansainvälisistä tietokannoista termillä ”Green Care” tutkimuskysymykseen sopivaa tutkittua tietoa löytyi melko vähän. Käsitteenä Green Care on laaja eikä toisaalta Green Care -käsite ole vakiintunut käyttöön kaikkialla Euroopassakaan. Eri maissa painopisteet luontoavusteisten menetelmien käytössä vaihtelevat kunkin maan tutkimusperinteiden, luonto- ja elinkeinotyyppien ja kulttuurin mukaan. Esimerkiksi puutarhaterapia on laajemmin edustettuna Isossa-Britanniassa, Itävallassa ja Saksassa, kun taas hoivamaataloutta on eniten Italiassa ja Hollannissa (Hassink ym. 2006). Suomessa

ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä puutarhaterapia ovat yleisesti tunnettuja, luonto ympäristöä aktiivisesti hyödyntäviä menetelmiä (Soini ym. 2011, 322.) Koska tietoa termillä ”Green Care” löytyi vähän, päädyttiin myös hakemaan käsitteellä ”nature based”. Nature based -käsitettä käytetään vakiintuneesti joissain maissa, kun tarkoitetaan luontoperustaisia hyvinvointi-, virkistys- ja kasvatuspalveluita (Vehmasto 2019, 178.) Tietoa olisi löytynyt paremmin myös rajaamalla Green Care -aihetta pienempiin osa-alueisiin ja hakemalla esimerkiksi termeillä ”animal therapy” tai ”nature therapy”, tai hakemalla hoivamaatalouden termeillä ”care farming” tai ”social farming”, mutta tässä työssä tutkimuskysymyksen kannalta haluttiin käyttää yläkäsitteitä Green Care ja nature based hakusanoina.

Hakuja tehtiin käyttämällä Boolean tekniikkaa, joissa sanoja yhdisteltiin AND ja OR sanoilla. Hakuja tehdessä asetettiin kriteeriksi, että termi ”Green Care” tai ”nature based” sisältyy otsikkoon tai tiivistelmään tai ainoastaan otsikkoon. Hakutuloksia käytiin läpi otsikoiden perusteella, sen jälkeen tiivistelmien ja lopuksi kokotekstien perusteella valikoitui aineistoon otettavat tekstit. Koska tietokannoista ei löytynyt tutkimuskysymyksen kannalta aiheeseen sopivia tutkimuksia kovin montaa, päädyttiin tekemään myös manuaalinen haku. Manuaalinen haku toteutettiin tutkimalla aikaisempien tutkimusten lähdeluettelaita, selaamalla Green Care Finland -yhteisön verkkosivuston aineistoarkistoja sekä tutkimalla Facebookin Green Care -tutkijayhteisön jakamia tutkimuslinkkejä. Green Care -tutkijayhteisön kautta löytyi kirjallisuuskatsaukseen yksi artikkeliväitöskirja, joista kolme artikkelia valittiin katsaukseen. Lisäksi kirjallisuuskatsaukseen päädyttiin ottamaan mukaan myös yksi hankeraportti, koska tieteellistä aineistoa löytyi melko vähän. Hankeraportti löytyi Green Care Finland -yhteisön verkkosivuston aineistosta. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin myös yksi englantilainen väitöskirja, joka valikoitui Green Care 2020 päivien verkko-seminaarin kautta. Yhteensä kirjallisuuskatsaukseen otettiin yhdeksän tutkimusta tai artikkelia. Liitteestä 3 ilmenee kirjallisuuskatsauksen hakustrategia ja tulokset. Valitut tutkimukset ja artikkelit löytyvät liitteestä 4.

6.3 Aineistojen analysointi

Kyselytutkimuksella saatuja tietoja analysoitiin teemoittelulla. Teemoittelu sopii tutkimuksen analysointimenetelmäksi, sillä teemoittelun keskiössä ovat tutkimusongelmista nousevat teemat ja niiden esiintyvyyttä saadaan helposti vertailtua. (Eskola & Suoranta 2008, 174, 178). Hirsjärvi ja Hurme (2011, 173) kuvailevat teemoittelua siten, että analysointivaiheessa keskitytään tarkastelemaan tiettyjä aineistosta nousevia teemoja, jotka toistuvat usein aineistossa. Tutkija on luonut jo tietyt teemat jo tutkimuksen rungoksi, mutta tavallisesti niitä nousee tutkimuksen aikana paljon lisää. On epätodennäköistä, että kaksi henkilöä vastaisi täysin samalla tavalla, mutta tutkija yhdistää vastaukset saman teeman alle. Taulukosta 2 voi nähdä esimerkin teemoittelusta tässä opinnäytetyössä. Aineistosta nousevat asiat on merkitty eri värikoodein eri teemojen mukaan. Niitä ovat monipuoliset palvelut, selkeä markkinointi ja toimiva yhteistyö.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston teemoittelusta.

Koulutusta, kursseja, vinkkikursseja, tietoa.
Green care teeman sisäistäminen paremmin itselle, tuottepakettejen tuotteistaminen.
Tietoa enemmän toiminnasta.
Oman toiminnan markkinointi päiväkoteihin ja kouluihin.
Markkinointia! Eri variaatiot ja niiden tuottajat tuntemattomia.
Toivoisin, että he järjestäisivät säännöllisesti yhteistyöpalavereita hoivakodeille, jolloin voisimme yhdessä kokoontua ja miettiä mitä tarpeita meillä on ja kuinka he voivat näihin vastata.
Haluamme saada lisää ideoita oman luontoon ja eläimiin liittyvän toimintamme vahvistamiseksi.
Käytännön yhteistyötä varhaiskasvatuksen toimijoiden & lasten & perheiden kanssa.
Tapahtumia, luentoja, neuvontaa..jne.
Yhteydenpitoa, etukäteissuunnittelua.
Mielenterveyskuntoutujille tarpeellista, voimaannuttavaa toimintaa. Mainontaa ja tarjontaa myös yksityiselle puolelle.

Integroivalla kirjallisuuskatsauksella saatua tutkimustietoa analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Induktiivisessa, eli aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme vaihetta: aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. (Miles & Huberman 1994, Tuomi & Sarajärvi 2018 mukaan.) Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että integroivalla kirjallisuuskatsauksella saadusta aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimukselle epäoleellinen. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään. Ryhmittely merkitsee sitä, että aineistosta saadut alkuperäisilmaukset käydään läpi ja niistä etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Käsitteet ryhmitellään ja yhdistellään alaluokiksi. Alaluokat nimetään sisällön mukaan. Alaluokkia yhdistelemällä muodostuu yläluokkia ja lopulta pääluokkia, jotka nimetään aineistosta tulevan ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin viimeisessä vaiheessa aineisto käsitteellistetään, joka tarkoittaa sitä, että pyritään erottamaan tutkimuksen kannalta merkittävä tieto. Valitun tiedon perusteella luodaan teoreettisia käsitteitä. Induktiivisessa sisällönanalyysissä pyritään yhdistelemään käsitteitä ja saamaan näin vastaus tutkimuskysymykseen. Se perustuu tulkintaan ja johtopäätöksiin, jossa empiirisestä aineistosta edetään kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Kirjallisuuskatsaukseen valittuja tutkimuksia luettiin useamman kerran läpi, jotta kokonaisuus hahmottuisi. Tutkimuksista etsittiin tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmauksia, joita kerättiin suoraan word-taulukkoon. Samalla englanninkielisten tutkimusten ilmaukset pyrittiin suomentamaan mahdollisimman hyvin, jotta alkuperäinen sisältö säilyisi muuttumattomana. Kerätyistä ilmauksista muodostettiin pelkistys eli tiivistetympiä kokonaisuuksia Wordin taulukkoon tutkimus kerrallaan. Taulukossa 3 on esimerkki siitä, millaisia ilmauksia on kerätty ja miten ne on pelkistetty.

Taulukko 3. Esimerkki sisällönanalyysin alkuperäisilmauksien pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
Viherpihan saaneiden päiväkotien lapsilla ihon proteobakteerien, erityisesti gammaproteobakteerien, monimuotoisuus kasvoi ja oli kuukauden viheraltistuksen jälkeen	<ul style="list-style-type: none"> • Ihon proteobakteereiden monimuotoisuus • Veren sytokiiniin pitoisuuksien muuttuminen

suurempi kuin kaupunkipäiväkotien lapsilla. Tässä tutkimuksessa ihon gammaproteobakteerien monimuotoisuuden nousu muutti veren sytokiinien pitoisuuksia tavalla, jonka ajatellaan yleisesti vähentävän immuunivälitteisiä sairauksia.	tavalla, jonka ajatellaan vähentävän immuunivälitteisiä sairauksia
Pihojen mikrobiyhteisöä monipuolistamalla ja luontokosketusta lisäämällä on mahdollista vähentää sairastumisriskiä immuunivälitteisiin sairauksiin.	<ul style="list-style-type: none"> • Immuunivälitteisiin sairauksiin liittyvän sairastumisriskin väheneminen
Lasten liikkuminen lisääntyi ja muuttui monipuolisemmaksi.	<ul style="list-style-type: none"> • Liikunnan lisääntyminen ja monipuolistuminen
Kunta ja nurmi antoivat paremmat mahdollisuudet myös lepäämiseen ja rentoutumiseen.	<ul style="list-style-type: none"> • Paremmat mahdollisuudet lepäämiseen ja rentoutumiseen
Lapset saivat pihosta inspiraatiota monipuoliseen, luovaan leikkiin.	<ul style="list-style-type: none"> • Inspiraatio monipuoliseen luovaan leikkiin
Lasten luontosuhde vahvistui, kun he hoitivat istutuksia, saivat uutta tietoa luonnosta ja olivat kosketuksissa vihermateriaaleihin eri aistien välityksellä.	<ul style="list-style-type: none"> • Luontosuhteen vahvistuminen
Viherpihat vaikuttivat myönteisesti mielialaan, jaksamiseen ja motivaatioon, mikä voi edesauttaa lasten oppimista.	<ul style="list-style-type: none"> • Myönteinen vaikutus mielialaan, jaksamiseen ja motivaatioon, mikä voi edesauttaa oppimista

Seuraavassa sisällönanalyysin vaiheessa kaikista tutkimuksista kootut pelkistykset kerättiin samaan Word-tiedostoon. Pelkistyksistä etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja niitä ryhmiteltiin sen mukaan alaluokiksi. Saaduista alaluokista muodostettiin yläluokat, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen mitä hyvinvointivaikutuksia luonnolla ja Green Care -toiminnalla on sosiaali- ja terveysalan eri asiakasryhmille? Sisällönanalyysin ala- ja yläluokkien muodostuminen esitetään taulukossa 4. Numerot pelkistysten perässä kuvaavat sitä, mistä tutkimuksesta ne on otettu.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston klusteroinnista ja abstrahoinnista.

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> - Oman elämän arvokkuuden tunnistaminen (4) - Tyytyväisyys itseän (4) - Ajatusten muutosta, johon liittyi toivo ja itsensä hyväksyminen (7) - Armollisuus itseä kohtaan (6) - Itsensä hyväksyminen (6) - Oman elämän merkityksellisyys (9) - Itsensä hyväksyminen (8) - Luotto omiin kykyihin (4) - Positiivisten kokemusten kautta muodostui itseluottamusta (4) - Motivoituminen ja itsensä kehittäminen (4) - Itseluottamus vuorovaikutussuhteissa (2) - Itsevarmuus ja usko itseensä (4) - Itsesuojelu ja itsetietoisuus (4) - Elämäntilanteen tunne (9) - Minäpystyvyyden lisääntyminen (4) - Itsetunnon koheneminen (2) - Monipuolinen maatilaympäristö antaa laajasti mahdollisuuksia toteuttaa itseään (9) - Vahvuuksien nostaminen, selviytymistaitojen vahvistuminen (9) - Onnistumiset ja hyvän olon kokemukset (9) - Osaamisen tunne onnistumisen kautta (9) - Omannäköisen elämän toteuttaminen toi hyvinvointia koko perheelle (9) - Muutoksen mahdollisuuden ymmärtäminen (4) 	<ul style="list-style-type: none"> Itsetunnon kehittyminen ja itsensä arvostaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutukset

Sisällönanalyysiä tehtäessä jouduttiin tutkimuskysymystä hieman muokkaamaan. Havaittiin, että useissa tutkimuksissa eivät täyty kaikki Green Care -toiminnan ominaispiirteet, vaan niissä oli joitain elementtejä Green Care -toiminnasta. Ei myöskään voitu eritellä mitkä hyvinvointivaikutukset johtuivat Green Care -toiminnasta ja mitkä luonnon vaikutuksesta. Sen vuoksi tutkimuskysymykseen

päädyttiin liittämään mukaan luonnon hyvinvointivaikutukset. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia esitellään luvussa 8.

7 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitetään kyselytutkimuksen avulla saadut tulokset, jotka on jaoteltu teemojen mukaisesti. Pääteemoiksi valikoituivat kyselytutkimukseen osallistuvien taustatiedot, Green Care -toiminnan alueellinen tunnettavuus, olemassa oleva toiminta ja yhteistyöt, mielikuvat Green Care – toiminnasta, asiakasryhmien tarpeet ja toiveet sekä odotukset Green Care -yhteistyölle.

7.1 Kyselytutkimukseen osallistuvien taustatiedot

Kyselytutkimukseen osallistui yhteensä yksitoista eri sosiaali- ja terveysalan johtavassa asemassa työskentelevää henkilöä julkiselta ja yksityiseltä sektorilta Etelä-Pohjanmaan alueelta. Tutkimuksen kannalta merkittävää oli johtavassa asemassa työskentely, koska oletettiin, että johtajilla on tarpeeksi tietoa asiakasryhmien tarpeista. Kyselyyn vastasi kaksi lastensuojeluyksikön päällikköä, kaksi varhaiskasvatusjohtajaa, yksi sivistystoimenjohtaja, yksi koulun rehtori, kaksi vammaistyön edustajaa, yksi työpajatoiminnan edustaja, yksi päihde- ja mielenterveystyön sekä yksi ikääntyneiden edustaja. Kuusi heistä työskenteli julkisella sektorilla ja viisi yksityisellä. Aluksi esitellään kyselyn suljettujen kysymyksien tulokset ja sen jälkeen avoimien kysymyksien tulokset.

7.2 Tunnettavuus

Kukaan vastaajista ei vastannut tuntevansa hyvin Etelä-Pohjanmaan alueen Green Care -toimintaa. Kuusi vastaajaa toi esille tuntevansa toiminnan kohtalaisesti. Viisi oli sitä mieltä, että ei tunne alueen Green Care -toimintaa lainkaan.

7.3 Olemassa oleva toiminta ja yhteistyöt

Vastauksista ilmeni, että kuuden vastaajan organisaatiossa on Green Care – toimintaa ja Green Carea käytetään sujuvasti työmenetelmänä. Jo olemassa oleva toiminta koostui maatala- ja hevosvierailuista, sosiaalipedagogisesta

hevostoiminnasta sekä eläinavusteisesta toiminnasta lasten kanssa. Green Care -toiminnaksi kuvattiin luonnossa liikkumista, eläinvierailuja, luontokokemusten muisteluja sekä kasveja hoivakodissa. Neljä vastasi, että heillä ei ole Green Care –toimintaa tai –yhteistöitä tällä hetkellä. Yksi vastaaja ei ollut jättänyt vastausta tähän kysymykseen.

Seuraavaksi tuodaan esille kyselyn avoimien kysymysten vastaukset teemoiteltuna. Kuviosta 2 käy ilmi kyselytutkimuksen avoimien kysymysten vastauksista nousseet pääteemat ja alateemat.



Kuvio 2. Tutkimuksen avoimien kysymysten vastauksista nousseet pääteemat ja alateemat.

7.4 Mielikuvat

Tässä selvitettiin johtajien mielikuvia aiheesta Green Care ja Green Care –toiminta. Mielikuvien alateemoiksi vastauksista nousivat luonto, hyvinvointi, ympäristön huomiointi sekä ammatillisuus.

Seitsemässä vastauksessa mielikuvat liittyivät vahvasti **luontoon**, jossa esiintyvät eläimet, puutarhanhoito ja maaseutu ympäristö. Luonto ja eläimet yhdistettiin osaksi hoivatyötä.

Kahdeksasta vastauksesta ilmeni se, että Green Caren ja Green Care –toiminta liitettiin ihmisen **hyvinvointiin**. Siihen yhdistyi tunnettyöskentely, rauha, yhteisöllisyys sekä sen ajateltiin edistävän elämänlaatua, kuntoutumista ja voimaantumista.

Kolmessa vastauksessa esiintyi **ympäristön huomiointia**. Mielikuvat yhdistyivät vihreään ajatteluun, luonnon hyvinvointiin, ympäristöystävällisyyteen sekä ilmastoasioihin.

Puhdas, vihreään ajatteluun perustuvaa hoivaa ja tekemistä. Luonto ja sen hyvinvointi. (V1)

Neljä vastaajaa toi esille **ammattillisuutta**. Green Caren ja Green Care –toimintaan yhdistettiin ammatillinen toiminta, kuntouttava toiminta sekä vastuullisuus.

Luonnosta huolehtiminen, ilmastonmuutokseen omien tekojen kautta puuttuminen. (V10)

7.5 Asiakasryhmien tarpeet ja toiveet

Tässä osiossa selvitettiin eri asiakasryhmien tarpeita ja toiveita Green Care -toiminnalle johtajien näkökulmasta katsottuna. Asiakkaiden toiveista ja tarpeista nousi kolme alateemaa ja niitä ovat luonto- ja eläinlähöiset toiminnat, selkeä markkinointi sekä Green Care -palveluiden tuominen asiakkaan luo.

Viidestä vastauksesta ilmeni asiakkaiden tarpeiden ja toiveiden liittyvän **luonto- ja eläinlähöiseen toimintaan**. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että kouluun ja koulujen kerhotoimintaan voisi liittää luontotoimintaa ja luonto- ja eläinterapiaa. Kahdessa vastauksessa tuotiin esille asiakkaiden tarvetta puutarhapedagogiikalle. Kahdessa vastauksessa nostettiin esille asiakkaiden tarve sosiaalipedagogiselle hevostoiminnalle sekä maatilavierailuille.

Viidessä vastauksessa nousi esille **markkinointi**. Neljä vastaajaa oli sitä mieltä, että asiakkaat tarvitsevat enemmän tietoa siitä, millaisia Green Care -palveluita tällä alueella on saatavilla. Vastauksissa toivottiin palveluiden tuotteistamista, uusia ideoita ja selkeää markkinointia. Yksi vastaaja toi esille täydennyskoulutusmahdollisuuden.

Kahdessa vastauksessa tuotiin esille **Green Care -palveluiden tuomista asiakkaan luo**. Yksi vastaaja pohti voisiko Green Care -toimintaa toteuttaa henkisellä tasolla lähtemättä luontoon.

Tärkeää olisi saada erilaisia keinoja tuoda Green Care -toimintaa myös heidän luokseen. (V6)

Onko mahdollista Green Carea toteuttaa niin, ettei lähde luontoon vaan ollaan neljän seinän sisällä. Voiko sitä toteuttaa mitenkään henkisellä tasolla? (V8)

7.6 Odotukset yhteistyölle

Johtajien odotuksista Green care -yhteistyölle palveluntarjoajien kanssa nousi kolme alateemaa. Niitä ovat monipuoliset palvelut, selkeä markkinointi ja toimiva yhteistyö.

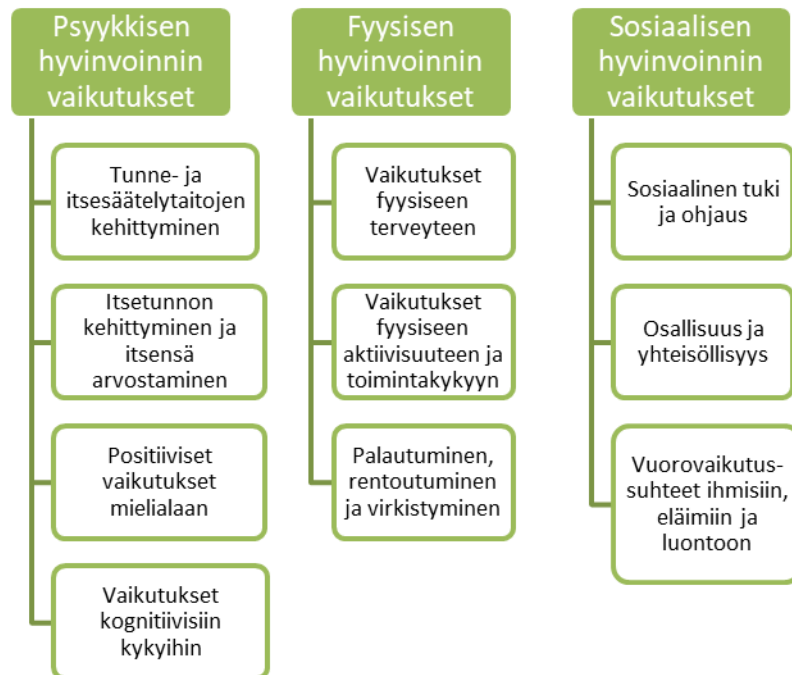
Palveluntarjoajilta toivottiin **monipuolisia palveluja**. Palveluiksi kuvattiin kursseja, luentoja, tapahtumia, neuvontaa ja uusia ideoita. Ideointia kaivattiin omaan luontoon ja eläimiin liittyvän toiminnan vahvistamiseksi. Yksi vastaaja toivoi saavansa tukea Green Care -teeman sisäistämiseen.

Kuusi vastaajaa kertoi odottavansa yhteistyökumppaneilta **selkeää markkinointia**, valmiita tuotepaketteja ja tietoa toiminnasta. Yksi vastaaja kuvasi tällä hetkellä eri variaatioiden ja niiden tuottajien olevan tuntemattomia. Markkinointia toivottiin niin yksityiselle kuin julkisellekin sektorille.

Kolmessa vastauksessa tuli ilmi odotukset **toimivalle yhteistyölle**. Green Care -toimijoiden kanssa haluttiin yhteydenpitoa ja säännöllisiä yhteistyöpalavereita, joissa voidaan pohtia asiakkaiden ajankohtaisia tarpeita ja suunnitella tulevaa.

8 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Kirjallisuuskatsauksella haettiin vastausta kysymykseen mitä hyvinvointivaikutuksia luonnolla ja Green Care -toiminnalla on sosiaali- ja terveysalan eri asiakasryhmille. Aineiston tulokset jakaantuivat kolmeen yläluokkaan, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Kuviossa 3. esitellään ala- ja yläluokat.



Kuvio 3. Kirjallisuuskatsauksen ala- ja yläkategoriat.

8.1 Psyykkisen hyvinvoinnin vaikutukset

Ensimmäisen yläluokan alle sisältyy neljä alaluokkaa. Alaluokat ovat tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittyminen, itsetunnon kehittyminen ja itsensä arvostaminen, positiiviset vaikutukset mielialaan ja vaikutukset kognitiivisiin kykyihin.

8.1.1 Itsesäätely- ja tunnesäätelytaitojen kehittyminen

Tähän alaluokkaan sisältyi kuvauksia siitä, miten luonto ja Green Care -toiminta ovat vaikuttaneet tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittymiseen. Tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittymistä oli kuvailtu neljässä kirjallisuuskatsauksen

artikkelissa. Itsesäätely- ja tunnesäätelytaidot olivat muun muassa omien tarpeiden tunnistamista, oman käyttäytymisen säätelemistä ja parempien selviytymiskeinojen käyttämistä.

Hambidge havaitsi väitöskirjassaan (2017), että hoivamaatilalla vietetyllä ajalla oli yhteys nuorten käyttäytymisongelmien vähenemiseen. Nuoret kokivat, että oleskelu maatilalla luontoympäristössä auttoi heitä hallitsemaan paremmin tunteitaan ja mielialaansa. Nuoret oppivat käyttämään parempia selviytymiskeinoja emotionaalisisissa ja sosiaalisissa vaikeuksissa. He oppivat keinoja omien tunteiden ja impulssien hallitsemiseksi. Sitoutuminen työtehtäviin maatilalla ja suhde omaan ohjaajaan auttoivat nuoria säätelemään käyttäytymistään. Fyysisen aktiivisuuden koettiin olevan hyödyksi tunnesäätelyssä. Nuorten suhde muuhun ympäristöön parani käyttäytymisen ja tunteiden hallinnan myötä. Maatilalla nuorten täytyi alusta alkaen ottaa vastuuta eläimistä ja tilan töistä. Se osoitti heille, että heihin luotetaan. He eivät voineet enää reagoida vastaan tuleviin haasteisiin aggressiivisesti, ja se pakotti heidät kohtaamaan käyttäytymisongelmansa rauhallisesti.

Maatilahoidon jälkeiset haastattelut osoittivat, että nuoret olivat alkaneet siirtää opittuja selviytymiskeinoja muualle elämäänsä ja sillä näytti olevan positiivisia vaikutuksia heidän päivittäiseen toimintaansa esimerkiksi koulussa. Positiivisia selviytymiskeinoja, joita he alkoivat käyttää, olivat esimerkiksi keskustelu, poistuminen tilanteesta ja vetäytyminen luontoon rauhoittumaan. Luontoympäristö auttoi tunnesäätelyssä. Tutkimustulokset osoittivat, että hoivamaatilainterventio auttoi nuoria tekemään positiivisia muutoksia siihen, miten he ovat tekemisissä muiden ihmisten kanssa ja auttoi heitä rakentamaan kestävämpiä ihmissuhteita. Maatilalla eläimistä huolehtiminen opetti nuorille tietoisuutta muiden tarpeista, mutta samalla myös itsesäätelytaidot kehittyivät. Koululta kerrottiin myöhemmin, että nuorten koulutyö sujui paremmin, sillä he olivat varmempia pyytämään apua opetuksessa, koska osasivat ilmaista tarpeitaan aiempaa paremmin ja rauhallisemmin. Hoivamaatilajakson lopussa nuoret olivat myös oppineet ottamaan vastuuta käyttäytymisestään suojellakseen omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. (Hambidge 2017.)

Yli-Viikarin (2014) artikkelissa kuvattiin, että nuorten haasteellinen käyttäytyminen oli selkeästi vähäisempää niinä päivinä, kun käytiin hevostalleilla. Aggressiivista käyttäytymistä ei tullut esille tallilla lainkaan. Erään nuoren kanssa oli harjoiteltu pelon ja jännityksen tunteen kohtaamista hevosen kanssa. Harjoitusten myötä nuori tunsu osaavansa käsitellä tilanteita, joissa jännitys tulee esille.

Salosen, Hyvösen, Korpelan, Saranpään, Niemisen, ja Muotkan (2020) artikkelissa Luonnosta virtaa -interventiosta tuli esille, että luontoyhteyden myötä osallistujat havaitsivat, mitä he tarvitsevat juuri sillä hetkellä. Osallistujat käyttivät luontoa tietoisesti ongelmallisten tunteiden käsittelyssä. Luontoyhteyden koettiin olevan tärkeä osa psyykkistä prosessointia, eli omien tunteiden ja tarpeiden tietoista käsittelyä. Luonnosta löytyvien symbolien avulla osallistujat myös prosessoivat elämäänsä, erityisesti elämäntilanteita ja vaikeita tunteita. Ryhmässä tapahtunut psyykinen prosessointi siirtyi myös psyykkiseksi itsesäätelyksi omaehtoiseen luontokokemukseen. Myös Salosen ja Törnroosin (2019) artikkelissa nousi esille psyykinen prosessointi, johon liittyi myönteistä minäkuvan muutosta ja vastuullisuuden lisääntymistä.

8.1.2 Itsetunnon kehittyminen ja itsensä arvostaminen

Yhtenä psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksen osa-alueena nousi omiin kykyihin luottamisen vahvistuminen, armollisuus itseä kohtaan, itsensä hyväksyminen ja minäpystyvyyden lisääntyminen. Luontoympäristö koettiin sellaiseksi, että siellä voi olla sellainen kuin on, keskeneräisenä ja armollisena itseään kohtaan (Salonen, Hyvönen ym. 2019). Myös Salosen ja Kirveen (2016) artikkelissa luontokokemukseen liittyi itsensä hyväksyminen.

Hambidgen (2017) väitöskirjassa nuoret maatilalla oppivat tunnistamaan oman elämänsä arvokkuuden ohjaajien rohkaisun kautta. Maatilahoitojakson lopulla he alkoivat yhä enemmän luottaa omiin kykyihinsä ja uskalsivat ottaa haasteita vastaan. Positiiviset onnistumisen kokemukset lisäsivät luottamusta omiin kykyihin. Nuorten havaittiin oppineen itsesuojelua ja itsetietoisuutta sosiaalisessa kontekstissa. Hoivamaatilajakso auttoi myös nuoria ymmärtämään, että he voivat

vaikuttaa itse elämänsä suuntaan, jos niin haluavat. Hoitojakson aikana heitä haastettiin jatkuvasti kehittämään itseään. Haasteiden kautta he saivat käsityksen siitä, miten positiivisia muutoksia elämässä voi tapahtua ja olivat tyytyväisempiä sellaisina kuin ovat. Myös Yli-Viikarin (2014) artikkelissa kehitysvammaiset pääsivät maatilaympäristössä toteuttamaan omannäköistään elämää ja näkemään oman työnsä jäljet, joka toi merkityksellisyyttä omaan elämään. Omien vastuutehtävien tekeminen ja niistä selviytyminen antoi onnistumisen kokemuksia sekä tuki mahdollisuutta ottaa vastuuta omasta elämästään ja lisäsi elämänhallinnan tunnetta.

8.1.3 Positiiviset vaikutukset mielialaan

Kaikissa kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa ilmeni luonnon ja Green Care -toiminnan positiivisia vaikutuksia mielenterveydelle. Niitä olivat muun muassa mielialan ja tunnetilojen koheneminen, psyykkisten oireiden ja stressin väheneminen sekä toiveikkuuden lisääntyminen tulevaisuuden suhteen.

Maundin, Irvinen, Reevesin, Strongin, Cromien, Dal-limerin ja Daviesin tutkimuksessa (2019) tunnistettiin kosteikkoalueen luontointervention monet positiiviset hyödyt masentuneiden ja ahdistuneiden henkilöiden mielenterveydelle. Intervention jälkeen osallistujat voivat henkisesti paremmin ja heillä oli enemmän positiivisia tuntemuksia. Ahdistus, negatiiviset tuntemukset sekä stressi vähenivät. Osallistujat kokivat, että interventioon osallistuminen paransi heidän mielenterveyttään. Ryhmien kokoontumisen aikana osallistujat kokivat vähemmän ahdistuneisuutta, ja pystyivät paremmin rentoutumaan. Myös työntekijöiden näkökulmasta osallistuneiden ahdistuneisuus ja masentuneisuus väheni ryhmien aikana. Interventioon osallistuminen antoi masentuneille ja ahdistuneille henkilöille jotain odotettavaa, ja he jaksoivat paremmin masennus- ja ahdistuskausien läpi.

Positiivisten tunteiden näyttäminen lisääntyi hoivamaatilalle osallistuneilla nuorilla ja he osoittivat parempaa sisäistä motivaatiota (Hambidge 2017). He olivat innokkaita ja halukkaita vastaanottamaan haasteita, joka osoitti parantunutta psyykkistä hyvinvointia. Hoivamaatilaintervention alussa nuorilla ei ollut juurikaan koulutus- tai urahaaveita, mutta toiminnan aikana he oppivat arvostamaan koulutusta erilaisten

tehtävien ja keskusteluiden kautta ja alkoivat suunnata ajatuksiaan tulevaisuuteen. Hoitajakson lopulla useimmat pystyivät motivoitumaan ja heillä oli halu kehittää itseään nykyisestä tilanteesta eteenpäin, monilla oli uskoa tulevaisuuteen ja monenlaisia tulevaisuuden suunnitelmia. Tulevaisuuden suunnittelu kertoo kohentuneesta psyykkisestä hyvinvoinnista. Nuoret myös kokivat, että itse maatilaympäristöllä oli positiivinen vaikutus mielialaan, ja ympäristö vähensi kielteisiä tunteita ja ajatuksia. Hoivamaatilajakson jälkeen nuoret hallitsivat paremmin mielenterveyden riskejä ja käyttivät luontoa rauhoittavana pakopaikkana.

Sian, Tamin, Fogelin, Kuan, Khoon ja Rogerin (2020) tutkimus toi uudenlaista tietoa luontoperusteisen toiminnan pitkäaikaisista hyvinvointivaikutuksista. Terapeuttinen puutarhatoiminta tuotti osallistuneille ikäihmisille positiivisia hetkellisiä vaikutuksia mielialassa ja vähentynyttä ahdistuneisuutta. Mieliala pysyi hyvänä ja hyvinvointivaikutukset näkyivät vielä kuusi kuukautta toiminnan jälkeenkin.

Luonnossa liikkuminen ja viherympäristöt vaikuttavat mielialaan ja tunteisiin sekä tiedostetusti että tiedostamatta. Cervinkan, Schwabin ja Haluzan (2020) tutkimus osoitti, että virkistysmetsässä käynneillä metsävierailut lisäsivät elinvoimaa ja kohensivat mielialaa. Tutkittavilla todettiin stressin vähenemistä ja vähemmän negatiivisia vaikutuksia. Salosen ja Kirveen (2016) artikkelissa luonnossa kävijät kuvailivat myönteisen olon vahvistumista ja mielialan kohenemistä. Luontoympäristössä pystyi kokemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, paranemista ja psyykkisen ongelman helpottumista. Luonnon koettiin vahvistavan ja vaikuttavan energisyyteen. Ahdistuksen koettiin vähenevän ja murheiden kutistuvan luonnossa oikeisiin mittasuhteisiin. Luontoa osattiin tietoisesti käyttää oman hyvinvoinnin tukena. Luontoa kuvattiin terapeuttiseksi, eheyttäväksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tuottajaksi. Salosen ja Törnroosin (2019) artikkelissa luontokokijat tunsivat, että luonto parantaa ja kielteinen olo helpottuu luonnossa. Mieliala koheni ja osa koki myös saavansa tukea mielenterveydelle. Stressin koettiin myös vähenevän ja olotilan tasapainottuvan luonnossa. Myös Salosen, Hyvösen ym. artikkelissa luontointerventioon osallistujat kuvailivat myönteisiä tunteita ja huolien helpottumista. Luonnossa liikkuminen joko ohjatusti tai itsenäisesti näytti vaikuttavan mielialaan positiivisesti. Sinkkosen, Tahvosen, Puhakan ja Roslundin (2019) artikkelissa todettiin päiväkodin luontoympäristön vaikuttavan positiivisesti

lasten mielialaan, jaksamiseen ja motivaation ja sen taas pohdittiin vaikuttavan myönteisesti oppimiseen. Myös pelkkä eläinten seuraaminen ja eläinten läsnäolo toivat mielihyvää ja iloa (Yli-Viikari 2014; Hambidge 2017).

8.1.4 Vaikutukset kognitiivisiin kykyihin

Luontointerventioilla ja muulla Green Care -toiminnalla sekä luontoympäristöllä on vaikutuksia kognitiivisiin kykyihin. Sian ym. (2020) tutkimuksessa määrällisten mittausten mukaan ikäihmisten kognitiiviset kyvyt paranivat terapeuttisen puutarhahoito -toiminnan vaikutuksesta. Kirjallisuuskatsauksen aineistosta ilmeni myös, että metsävierailut paransivat ihmisten tarkkaavaisuutta (Cervinka ym. 2020) ja luontointerventio sekä omaehtoisen luontokokemuksen myötä keskittyminen parani (Salonen & Törnroos 2019; Salonen & Kirves 2016). Luontokokemuksen kautta myös ajatukset selkiintyivät ja syntyi uusia näkökulmia (Salonen & Kirves 2016).

Vaikutuksia havaittiin oppimiseen ja luovuuteen. Luontoon koskeminen lisäsi luovuutta (Cervinka ym. 2020). Päiväkodin viherympäristö lisäsi inspiraatiota lasten monipuoliseen luovaan leikkiin (Sinkkonen ym. 2019). Nuoret hoivamaatilalla oppivat uusia taitoja maatilalla työtehtävissä. He oppivat myös työllistymisen ja elämänhallinnantaitoja. Elämänhallinnantaitojen oppiminen paransi nuorten mahdollisuuksia hallita perustarpeitaan aikuisena. Ilman näitä taitoja nuorten kyky selviytyä ja edistyä elämässä olisi heikompaa. Hoivamaatilalla toiminnallinen ja käytännönläheinen oppimisen tyyli yhdistettynä rentoon ja itsenäisyyttä tukevaan oppimisympäristöön paransi nuorten oppimiskokemuksia. Hoivamaatilalla he oppivat myös sosiaalisia taitoja, kuten ystävällisyyttä ja sosiaalisten käyttäytymissääntöjen noudattamista. (Hambidge 2017.)

Luontointerventioiden kautta osallistujien tiedollinen kiinnostus ja motivaatio lisääntyivät (Salonen & Törnroos 2019). Myös tietoisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyi Green Care -toiminnan kautta. Luontoa alettiin tietoisesti hyödyntämään esimerkiksi erilaisten psyykkisten oireiden lieventämisessä, tunnesäätelyssä ja palautumisessa (Salonen ym.; Hambidge 2017; Salonen & Kirves 2016).

8.2 Fyysisen hyvinvoinnin vaikutukset

Fyysisen hyvinvoinnin vaikutukset on toinen yläluokka, joka vastaa tutkimuskysymykseen. Tämän yläluokan alle kuuluu kolme alaluokkaa, jotka ovat vaikutukset fyysiseen terveyteen, vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja toimintakykyyn sekä palautuminen rentoutuminen ja virkistyminen.

8.2.1 Vaikutukset fyysiseen terveyteen

Päiväkodin luontoympäristöllä on tutkittu olevan konkreettisia terveystaikutuksia lapsille. Viherpihan saaneiden päiväkotilasten ihon proteobakteerit monipuolistuivat. Gammaproteobakteereiden monimuotoisuuden kasvu vaikutti veren sytokiinien pitoisuuksiin tavalla, jonka ajatellaan yleisesti vähentävän immuunivälitteisiä sairauksia. Tutkimuksen mukaan mikrobiyhteisöä monipuolistamalla ja luontoyhteyttä lisäämällä on mahdollista pienentää sairastumisriskiä immuunivälitteisiin sairauksiin. (Sinkkonen ym. 2019.)

Luontoympäristö vaikutti myös subjektiivisesti terveyden kokemiseen. Luonto koettiin tervehdyttävänä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tuottajana. Luontoa hyödynnettiin tietoisesti fyysisen sairauden hoidossa. Luonnosta koettiin saavan terveyshyötyjä. (Maund ym. 2019; Salonen & Kirves 2016.)

8.2.2 Vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja toimintakykyyn

Nuorten hoivamaatilajakson aikana heidän fyysisen kuntosensa koheni erilaisten tilalla tehtävien töiden myötä. Mielekkäiden tehtävien kautta he pystyivät kanavoimaan energiansa hyödyllisesti. Nuoret olivat tyytyväisempiä itseensä, kun he havaitsivat fyysisen kunnan kohenemisen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ympäristöllä oli positiivinen vaikutus nuorten ylivilkkautteen. Se väheni merkittävästi hoivamaatilajakson jälkeen. Fyysinen aktiivisuus luontoympäristössä auttoi nuoria keskittymään oppimiseen ja maatilan töihin. Ympäristö, joissa osallistujien oli mahdollista olla fyysisesti aktiivisia, vaikutti heihin positiivisesti. Nuoret myös tiedostivat sen, että fyysinen aktiivisuus auttoi heitä säätelemään tunteitaan ja

käyttäytymistään paremmin. (Hambidge 2017.) Myös kehitysvammaisilla fyysinen aktiivisuus maatilán töissä oli väylä energian purkamiseen. Fyysiset työtehtävät auttoivat kehon hahmottamisessa ja tarjosivat motivoivaa tekemistä. (Yli-Viikari 2014.) Sia ym. (2020) havaitsivat tutkimuksessaan, että terapeutin puutarhanhoito -toiminta tuki ikäihmisten toimintakyvyn säilymistä myös pitkällä aikavälillä. Cervinka ym. (2020) totesivat tutkimuksessaan, että metsävierailut lisäsivät vierailijoiden aktiivisuutta.

8.2.3 Palautuminen, rentoutuminen ja virkistyminen

Luontoympäristössä ihminen tuntee rauhaa ja rentoutumista. Rauhoittumista ja rentoutumista kuvailtiin kaiken kaikkiaan kuudessa kirjallisuuskatsauksen tutkimuksessa (Sinkkonen ym. 2019; Hambidge 2017, Soini & Kirves 2016; Yli-Viikari 2014; Salonen & Törnroos 2019; Maund ym. 2019). Eläimen läsnäolo koettiin rauhoittavaksi elementiksi (Hambidge 2017; Yli-Viikari 2014). Luonnossa koettiin myös palautumista, vahvistumista ja virkistymistä (Maund ym 2019; Salonen & Kirves 2016; Salonen ym; Hambidge 2017; Cervinka ym. 2020).

8.3 Sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset

Kolmas aineistosta muodostunut yläluokka on sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset. Sen alla on kolme alaluokkaa, jotka ovat sosiaalinen tuki ja ohjaus, yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääntyminen sekä vuorovaikutussuhteet ihmisiin, eläimiin ja luontoon.

8.3.1 Sosiaalinen tuki ja ohjaus

Yhtenä hyvinvointia tukevana elementtinä aineistosta nousi esille Green Care -toiminnan ammatillinen tuki ja ohjaus. Ohjaajat tukivat haasteissa ja ongelmanratkaisuissa. Jatkuva ja ehdoton tuki lisäsi turvallisuuden tunnetta. Heidän kokoaikainen läsnäolonsa vaikutti luottamuksen ja kiintymyksen syntyyn. Ohjaajat

saivat nuoret tuntemaan, että heidät hyväksytään ja heitä autetaan ehdoitta. (Hambidge 2017.)

Tuen ja ohjauksen merkitys nousi esille myös Salosen & Törnroosin (2019) tutkimuksessa. Tukea koettiin saavan mielenterveydelle ja psyykkiselle prosessoinnille. Sosiaalisen tuen koettiin edesauttavan luonnon hyvinvointivaikutuksia. Salonen ym. tutkimuksessa (2020) luontointervention osallistujat kokivat, että toiminnassa huomioitiin myös heidän yksilölliset tarpeensa.

8.3.2 Yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääntyminen

Hoivamaatila tarjosi nuorille ympäristön, jossa he saivat kokea osallisuuden ja yhteen kuulumisen tunteen. Maatilalla nuoret kokivat olevansa osa huolehtivaa perhettä ja he saivat osallistua kaikkeen sosiaaliseen toimintaan. (Hambidge 2017.) Kosteikkoalueen luontointerventioon osallistuneista monet kuvasivat, miten ryhmään kuuluminen oli kehittänyt heidän itseluottamustaan erityisesti sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa. Se johti vähentyneeseen sosiaalisen eristäytymiseen. (Maund ym. 2019.)

Ryhmästä saatiin turvaa, sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä, oli mahdollisuus olla yksin ja yhdessä (Salonen & Kirves 2016). Ryhmätoiminnalla pystyttiin vähentämään luontopelkoja ja toiminnassa oli merkittävää sosiaalinen ilmapiiri, jossa sai hyväksyntää ja tukea (Salonen & Törnroos 2019). Yhteisöllisyyttä tukivat yhdessä jaetut luontokokemukset (Salonen ym. 2020), yhdessä vietetyt juhlat ja merkkipäivät, mutta myös yhdessä surrut tapahtumat, kuten vaikka eläimen menetys (Yli-Viikari 2014).

8.3.3 Vuorovaikutussuhteet ihmisiin, eläimiin ja luontoon

Vuorovaikutussuhteet toisiin ihmisiin, eläimiin tai luontoon tuottavat hyvinvointia. Vuorovaikutussuhteiden merkitys korostui kirjallisuuskatsauksen aineistossa, sillä kaikissa muissa, paitsi yhdessä tutkimuksessa, kuvailtiin vuorovaikutussuhteita ihmisten, eläinten tai luonnon kanssa ja niiden hyvinvointivaikutuksia.

Nuorilla vuorovaikutussuhteet toisiin nuoriin, eläimiin ja ohjaajiin vaikuttivat tunne-elämän ja käyttäytymisen muutoksiin. Vuorovaikutussuhteiden kautta opittiin sosiaalisia taitoja. Toisilta ihmisiltä sai myös hyväksyntää ja tunteen siitä, että on arvostettu. (Hambidge 2017.)

Hyviin ja tasapainoisiin ihmissuhteisiin kuuluu luottamuksellisuus, kannustus ja tuki. Nuorilla hoivamaatilalla luottamus rakentui vastavuoroisesti, kun ohjaajat osoittivat luottavansa nuoriin antamalla heille vastuullisia tehtäviä ja näin nuorten oli helpompi luottaa ohjaajiin. Samanlaisten kokemusten jakaminen aiheutti sen, että myös nuorten keskinäiset luottamukselliset vuorovaikutussuhteet rakentuivat nopeasti. Luottamukselliset ihmissuhteet lisäsivät nuorten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Aiemmin heillä oli ollut vaikeuksia muodostaa pitkäaikaisia ihmissuhteita. Opitut sosiaaliset taidot ja luottamukselliset suhteet alkoivat siirtyä myös muille elämän osa-alueille. (Hambidge 2017). Myös Maund ym. (2019) kuvasivat tutkimuksessaan ryhmätoimintaan osallistuneille muodostuneita keskinäisiä mielekkäitä ja kestäviä suhteita. Ryhmässä sosiaalinen vuorovaikutus oli tärkeää etenkin niille henkilöille, jotka muutoin harvoin poistuivat kotoaan ja olivat kontaktissa muiden ihmisten kanssa.

Eläimeen voi kiintyä ja kiintymistä voi olla helpompaa osoittaa eläimelle kuin toisille ihmisille. Eläimen koskettaminen lieventää stressiä ja auttaa kohtaamaan stressitekijöitä. Se tuo turvaa, lohtua ja hellyyttä. Eläimen kanssa voi muodostaa vastavuoroisen luottamussuhteen ja eläin voi olla kaverina. Eläin toimi myös ihmisten vuorovaikutussuhteiden edistäjänä. (Hambidge 2017; Yli-Viikari 2014.)

Luontosuhde vahvistui luonnossa olemisen ja Green Care -toiminnan kautta (Cervinka ym. 2020; Sinkkonen ym. 2019; Hambidge 2017). Luontoyhteydellä havaittiin olevan positiivisia vaikutuksia. Luontoyhteyden kautta saattoi kokea hyväksyvää läsnäoloa. Läsnäoloa kuvasivat aistimukset ympäristöstä tässä ja nyt. (Salonen & Kirves 2016; Salonen & Törnroos 2019). Luontoyhteys tarjosi myös turvaa (Maund ym. 2019; Salonen & Kirves 2016; Salonen & Törnroos 2019). Luonnossa ongelman kertominen saattoi johtaa ratkaisun löytymiseen (Salonen & Kirves 2016).

9 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Yhteenvedossa selvitetään, saatiinko opinnäytetyössä vastauksia tutkimuskysymyksiin ja peilataan tuloksia aiempaan tutkimustietoon sekä teoriaan. Kyselyllä selvitettiin sitä, *miten hyvin julkisen ja yksityisen sektorin johtajat kokevat tuntevansa alueen Green Care -toiminnan, millaisia tarpeita sosiaali- ja terveysalan asiakkailta on Green Care -toiminnalle julkisen ja yksityisen sektorin johtajien näkökulmasta sekä mitä odotuksia julkisen ja yksityisen sektorin johtajilla on Green Care -yhteistyölle palveluntuottajien kanssa.*

Kyselytutkimuksen tulosten perusteella voidaan päätellä, että Etelä-Pohjanmaan alueen Green Care -palveluiden tunnettavuus sosiaali- ja terveysalan johtajilla on osittain heikkoa, mutta yli puolella vastaajista sitä on kuitenkin käytössä omassa organisaatiossaan. Kyselytutkimuksen pohjalta näyttäisi siltä, että Green Care –toiminta on useassa organisaatiossa tällä hetkellä enemmän oman yksikön sisäistä ja pienimuotoista toimintaa, eikä niinkään alueen eri toimijoiden kanssa tapahtuvaa monipuolista Green Care –yhteistyötä. Myös Yli-Lauri (2018) on todennut Pohjanmaan rannikon alueellisessa tutkimuksessaan, että yhteistyö eri toimijoiden ja sektoreiden välillä Green Care -toiminnan kentällä on vielä vähäistä. Luontoavusteisten toimintojen vakiinnuttamiseksi tarvittaisiin innovatiivisia ja joustavia toimintatapoja, jotta voitaisiin luoda käyttökelpoisia toimintamalleja asiakkaiden ja palveluntuottajien välille sekä konkreettisia toimia yhteistyön lujittamiseksi. Työtä Green Care -palveluiden näkyvyyden nostamiseksi tarvitaan edelleen.

Johtajien vastauksista kävi ilmi, että Green Care –toiminnan ajateltiin pitävän sisällään luontoon, hyvinvointiin, ympäristön huomiointiin ja ammatillisuuteen liittyviä asioita. Suurin osa vastaajista mainitsi eläimien, puutarhanhoidon ja maaseudun osaksi Green Care -toimintaa ja ne liitettiin hoivatyöhön, ammatillisuuteen ja ihmisen hyvinvointiin. Johtajat toivat monipuolisesti esille Green Care -toiminnan eri osa-alueita, joten kyselytutkimuksen perusteella voidaan todeta aiheen tietämyksen olevan suurimmalla osalla johtajista hyvä. Melkein kaikista vastauksista välittyi Green Care –toiminnan tavoitteena edistää ihmisen elämänlaatua, kuntoutumista ja voimaantumista. Voidaan päätellä, että alueella

Green Care -käsitteen tunnettuus on parantunut. Vuoden 2014 Green Care -toiminnasta terveyttä, hyvinvointia ja kasvua Etelä-Pohjanmaalle-hankkeen selvityksestä käy ilmi, että lähes puolelle kyselyyn vastanneista termi Green Care oli tuntematon (Suomela 2014). Etelä-Pohjanmaan Green Care -strategian 2015–2020 yhtenä tavoitteena on Green Care -toiminnan tunnettuuden lisääminen alueella ja strategian (2018) päivityksessä arvioitiin myös, että Green Care -käsitteen tunnettuus on lisääntynyt huomattavasti (Matilainen, Aalto, Jyllilä, Haanpää, Matikainen & Aho 2018, 11–12).

Johtajat kuvasivat asiakkaiden erilaisia tarpeita ja toiveita. Viisi johtajaa kuvasi asiakkaiden tarvitsevan ja toivovan luonto- ja eläinlähdeistä toimintaa, joka pitäisi sisällään puutarhatoimintaa, koulun luontotoimintaa ja luonto- ja eläinterapiaa sekä sosiaalipedagogista hevostoimintaa ja maatilavierailuja. Noin puolet vastaajista korosti markkinoinnin näkökulmaa, jossa asiakkaiden näkökulmasta toivottiin palveluiden tuotteistamista, uusia ideoita ja selkeätä markkinointia saatavilla olevista palveluista. Vastauksista nousi ilmi myös se, että palveluita toivottiin saatavaksi lisäksi asiakkaiden luo. Kyselytutkimuksen perusteella voidaan todeta sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden tarvitsevan ja toivovan monipuolisia luonto-, eläin-, ja puutarhapalveluita sekä selkeää markkinointia niistä.

Kyselyyn vastanneet johtajat toivoivat kursseja, luentoja, tapahtumia, neuvontaa ja uusia ideoita. Vastauksista kävi ilmi myös se, että kaivataan tukea Green Care -teeman sisäistämiseen, sillä vastauksista oli havaittavissa halu ja tarve saada lisää tietoa aiheesta. Kyselytutkimuksen mukaan monipuolisilla palveluilla, valmiilla tuotepaketeilla, selkeällä palveluiden markkinoinnilla ja onnistuneella yhteistyöllä vastataan johtajien odotuksiin.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksella haettiin vastausta siihen, *mitä hyvinvointivaikutuksia luonnolla ja Green Care -toiminnalla on sosiaali- ja terveysalan eri asiakasryhmille*. Aineistosta nousi kolme pääluokkaa, jotka olivat psyykkisen hyvinvoinnin vaikutukset, fyysisen hyvinvoinnin vaikutukset ja sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset. Tässä yhteenvedossa kirjallisuuskatsauksen tuloksia peilataan Green Care -toiminnan peruselementteihin: luontoon, toimintaan ja yhteisöön. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutusten on määritelty

muodostuvan näitä toimintoja yhdistelemällä luonnon elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja yhteisöllisyyden kautta. (Vehmasto 2014, 30.)

Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella luonto ja Green Care -toiminta vaikuttavat hyvin kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin. Psykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueet kietoutuvat toisiinsa. Usein hyvä psyykkinen hyvinvointi sisältää tasapainon sosiaalisen hyvinvoinnin alueella tai huono fyysinen hyvinvointi voi koetella myös psyykkistä hyvinvointia. (Soini 2014, 37). Hyvinvoinnin osa-alueet ovat siis vuorovaikutuksessa keskenään ja analyysia tehtäessä oli välillä haastavaa jaotella, mikä ilmiö vaikuttaa mihinkin osa-alueeseen. Esimerkiksi liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella ei ole pelkästään terveydellisiä vaikutuksia kohentuneen kunnon myötä vaan yhtä lailla sen hyvinvointivaikutukset heijastuvat myös mielialaan ja tunteisiin. Analyysin yläkategorioilla pyrittiinkin kuvaamaan sitä, miten moninaisia ja kokonaisvaltaisia luonnon ja Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset ovat.

Luonnon ja luontoympäristön hyvinvointivaikutukset perustuvat sen elvyttävyyteen ja rauhoittavuuteen. Rauhoittumista, rentoutumista ja virkistymistä kuvailtiin kaikissa kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa, sillä kaikissa niissä luontoelementti oli läsnä. Virkistäytyminen ja palautuminen heijastui myös kognitiivisiin kykyihin, sillä luonnossa oleskelun jälkeen keskittyminen ja tarkkaavaisuus parani. Kaikissa tutkimuksissa raportointiin siitä, kuinka luonto tai luontoelementtinä eläimet vaikuttivat myös positiivisesti mielialaan ja tunteiden säätelyyn. Luonnossa koettiin psyykkisten oireiden, kielteisten ajatuksien ja ahdistavien tunnetilojen vähenemistä. Luontoympäristössä koettiin myös voivan olla omana itsenään, ja siihen liittyi hyväksyntää ja armollisuutta itseä kohtaan. Monipuolisen viherympäristön on havaittu vaikuttavan myös suoraan terveyteen lapsilla. Se lisäsi lasten ihon bakteerikannan monimuotoisuutta ja vaikutti vähentävästi immuunivälitteisten sairauksien ilmenemiseen.

Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä ja mahdollistaa oppimisen sekä kokemuksellisuuden. Luontoympäristö elementteineen mahdollistaa monipuolisen ja virikkeellisen ympäristön monenlaiselle tekemiselle. Joskus toiminta voi olla hyvinkin pientä, kuten havainnointia tai tietoista rauhoittumista. (Soini & Vehmasto 2014, 13.) Toiminnallisuus on tärkeä osa ihmisen elämää. Ihminen on syntyjään

luova ja saa mielihyvää kokeillessaan ja oppiessaan uusia taitoja. Pienestä tekemisestä lähtee isommat muutokset ja toiminnan vaikutukset voivat ulottua omaan identiteettiin ja minäkäsitykseen saakka. Toiminnan kautta ihminen on vuorovaikutuksessa ja yhteydessä ympäristönsä kanssa ja saa palautetta taidoistaan. Toiminnallisuus voi olla myös joillekin ihmisille ominaisin tapa ratkaista ongelmia. (Yli-Viikari 2014, 63–65). Kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa kuvailtiin toiminnassa opittuja uusia taitoja ja tehtäviä. Tekeminen ja onnistumisen kokemukset heijastuvat psyykkiseen hyvinvointiin, sillä niistä sai luottamusta omiin kykyihinsä. Elämännhallinnantaitojen ja itsesäätelyn sekä tunnesäätelytaitojen oppiminen paransi elämänlaatua monilla eri osa-alueilla. Fyysinen toiminta helpotti myös tunteidensäätelyssä ja energian kanavoimisessa hyödylliseen tekemiseen. Fyysinen aktiivisuus lisäsi myös keskittymiskykyä. Tärkeiden tehtävien tekeminen ja oman työn jäljen näkeminen toi merkityksellisyyttä omaan elämään.

Kolmantena Green Care -toiminnan peruselementtinä on yhteisö. Yhteisö mahdollistaa osallisuuden kokemuksen. Vuorovaikutussuhteet kiinnittävät yksilön yhteisöön ja toisilta ihmisiltä voi saada kannustusta ja hyväksyntää. Osallisuus Green Care -toiminnassa voi syntyä vuorovaikutuksessa myös eläinten ja luontoympäristön kanssa. (Soini & Vehmasto 2014, 13.) Ihmisen ympärillä oleva yhteisö vaikuttaa häneen merkittävästi, koska ihmisillä on tapana tarkkailla toisia ihmisiä ympärillään ja huomioida heiltä saatua palautetta. Luonto ja eläimet voivat myös tarjota osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia, erityisesti niille, joilla sosiaalisen tuen saaminen ihmisiltä on jostain syystä rajallista tai haasteellista. (Yli-Viikari 2014, 66.) Ihmisen perustarpeita hyvinvoinnin kannalta yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen liittyen on jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan, tulla kuulluksi ja olla hyödyksi. Kirjallisuuskatsauksen lähes kaikissa tutkimuksissa kuvailtiin vuorovaikutussuhteiden ja luontoyhteyden merkityksellisyyttä. Vuorovaikutussuhteet vaikuttavat välillisesti moniin ihmisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Luottamukselliset vuorovaikutussuhteet lisäsivät onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään, eli nostivat koettua elämänlaatua. Toisista ihmisistä ja eläimistä pystyttiin hakemaan turvaa ja lohtua. Vuorovaikutussuhteiden kautta opittiin sosiaalisia taitoja, omien tarpeiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä tunnesäätelyä. Vuorovaikutussuhteella luonnon kanssa, eli luontoyhteydellä on myös moninaisia hyvinvoinnin vaikutuksia. Luontoyhteydessä saattoi kokea

hyväksyvää läsnäoloa. Tietoinen läsnäolo on mielen ja kehon yhteyttä, jolloin mieli pystyy paremmin vastaanottamaan kehon viestejä. Tietoisen läsnäolon taitoja harjoittamalla, pystyy lukemaan paremmin oman kehonsa viestejä ja ylläpitämään fyysistä sekä henkistä terveyttä. (Kapat-Zinn 2007.) Eläimen läsnäolo usein helpotti ihmisten välistä vuorovaikutusta ja kommunikaatiota.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella voidaan esittää, että luonnolla ja Green Care -toiminnalla on kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin psyykkisellä, fyysisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Luontoon ja eläimiin liittyy monia yksittäisiä osatekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Useat tutkimukset viittaavat siihen, että myönteiset hyvinvointivaikutukset syntyvät eri osatekijöiden yhteisvaikutuksesta, joita on myös mahdollista tilannekohtaisesti ja toimintaa suunnittelemalla säädellä. (Yli-Viikari 2014, 60.)

10 POHDINTA JA TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT

Tämän opinnäytetyön teko pohjautui tekijöiden kiinnostukseen Green Care -toimintaa kohtaan. Aihe on myös ajankohtainen, sillä sosiaali- ja terveystalouden rakennetta pyritään uudistamaan ja yhteiskunnassa etsitään kaiken aikaa ratkaisuja kasvaviin sosiaali- ja terveystalouden kustannuksiin. Green Care -toiminnalla voidaan pyrkiä vastaamaan sosiaali- ja terveystalouden uudistamiseen ja kasvaviin kustannuksiin, mutta sen vaikuttavuudesta tarvitaan lisää tietoa.

Vaikuttavuustiedon avulla voidaan edistää Green Care -toimintatavan leviämistä. Palveluiden ostajat tarvitsevat tietoa vaikuttavuudesta päätöksenteossa. Lisäksi he tarvitsevat tietoa asiakkaan saamista hyödyistä, palvelujen sivuvaikutuksista, kustannusvaikutuksista ja integroitavuudesta muihin palveluihin. (Soini 2014, 13–14.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa PALMU-hankkeelle, mutta samalla myös lisätä Green Care -toiminnan näkyvyyttä. Soini (2014, 13–14) tuo esille, että tietoa Green Care -toiminnan ja elementtien vaikuttavuudesta voidaan käyttää esimerkiksi yhdyskuntasuunnittelussa, kuten viheralueiden kaavoituksessa, jotta osataan paremmin hyödyntää luonnosta saatavaa hyvinvointia. Sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilaiset tekevät päätöksiä käytettävistä hoito- ja kuntoutusmenetelmistä ja heidän on tärkeää ymmärtää luontoperusteisten interventioiden vaikutukset. Palvelun käyttäjä on kiinnostunut palvelun sisällöstä ja laadusta ja siitä, miten se vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa, etenkin jos hän maksaa palvelun itse. Vaikuttavuus- ja arviointitietoa tarvitaan myös palveluiden sekä yritystoiminnan ja koulutuksen kehittämiseksi ja markkinointiin.

Työn tekeminen on ollut monivaiheinen prosessi ja siinä on ollut spagettimaisen prosessin piirteitä. Toikon ja Rantasen (2009, 69–70) mukaan spagettimalli kuvaa kehittämisprosessia, jossa on tilaa vaihteluille ja siinä säilytetään prosessin dialoginen ja reflektiivinen luonne. Se etenee aina vaihe vaiheelta konkreettisen toiminnan ja sen kuvauksen väliseen peilaamiseen ja on usein katkonaista. Tässä opinnäytetyössä on edetty alkuperäisen suunnitelman mukaan, mutta tekemisen aikana on tullut monenlaisia muutoksia. Työn teko on edennyt sykleissä välillä nopeammin ja välillä rauhallisemmin. Työn tekeminen on ollut tiivistä yhteistoimintaa, jossa on korostunut tekijöiden välinen dialogisuus ja reflektiivisyys.

Asioita on pohdittu eri näkökulmista onnistuneesti yhdessä ja myös PALMU-hankkeen kanssa yhteistyö on ollut toimivaa.

Kyselytutkimus johtavassa asemassa työskenteleville henkilöille toteutettiin Webropol-kyselynä. Tämä menetelmä oli hyvä valinta, koska koronavirustaudin (COVID-19) aiheuttama poikkeustila oli juuri alkanut haastaa organisaatioita: työntekijöiden suositeltiin työskentelevän etänä, tapaamisia ja palveluita rajoitettiin ja monella työpaikalla tilanne oli sekava. Tämän vuoksi opinnäytetyön tekijät eivät olisi voineet tavata johtajien kanssa kasvotusten, joten Internet-kysely oli sopiva menetelmä. Tekijät pohtivat toisaalta sitä, että koronavirus on saattanut jollakin tavalla vaikuttaa kyselyn vastaajien määrään ja vastauksien antiin, sillä osalta johtajista on saattanut isojen työmuutoksien äärellä unohtua viestiin vastaaminen muistutuksesta huolimatta tai on voinut olla vaikeaa peilata asioita tavalliseen arkeen erikoisen tilanteen keskellä. Johtavassa asemassa työskentelevät henkilöt ovat varmasti olleet kovan paineen keskellä koronavirustaudin aiheuttamien muutoksien ympäröimänä. Tästä huolimatta opinnäytetyön tekijät kokivat saaneensa riittävästi vastauksia luotettavan tutkimuksen tekemiseen.

Yllättävää oli se, että kirjallisuuskatsaukseen ei löytynyt Green Care -toiminnan vaikutuksista juurikaan suomenkielistä tieteellistä aineistoa, mikä puoltaa tämän opinnäytetyön tarpeellisuutta sekä sitä, että lisää tutkimusta Green Care -toiminnan vaikuttavuudesta tarvitaan. Luonnon hyvinvointivaikutuksia fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle on todennettu jo pitkään ja siitä löytyy tutkimuksia paljon. Tämän työn tutkimustulokset vakuuttivat opinnäytetyön tekijät siitä, että Green Care -toimintaa ja monipuolisia menetelmiä tarvitaan tulevaisuudessa osana sosiaali-, terveys- ja kasvatustalvueluita. Opinnäytetyön tehtyään tekijät ymmärtävät syvemmin Green Care -toiminnan ja -menetelmien sekä luontoyhteyden tärkeyden ihmisen hyvinvoinnille fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna.

10.1 Tutkimuksen eettisyys

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, sekä tulokset uskottavia, jos sen toteuttamisessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen (2012, 6–7) mukaisesti tutkimusta tehdessä noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimusprosessin ajan. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Tutkimusprosessin aikana noudatetaan avoimuutta ja tutkimuksen tuloksista viestitään vastuullisesti. Tutkijoiden tulee huomioida aikaisempien tutkijoiden työ ja saavutukset, viitata niihin asianmukaisesti ja antaa heidän saavutuksilleen arvon ja merkityksen oman tutkimuksien tuloksia julkaistessaan. Tutkimusprosessiin kuuluu suunnittelu, toteutus ja siitä raportointi. Tutkimuksessa syntyneet aineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen kriteerien mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Tämän opinnäytetyön yhtenä tutkimusmenetelmänä oli integroiva kirjallisuuskatsaus ja se vaatii erityistä tarkkuutta ja huolellisuutta, jotta hauilla saadaan luotettavaa tieteellistä aineistoa. Tiedonhankinnan taustalla on tarkasti pohditut kriteerit, joilla tietoa saadaan rajattua. On tärkeää mainita perusteellisesti jo tehtyjen tutkimusten ja muun teoriatiedon alkuperä, koska siten kunnioitetaan ja arvostetaan tutkijoiden tekemää työtä. Työn tekijät sitoutuvat mainitsemaan kaikki lähdemerkinnät asianmukaisesti ja kirjallisten töiden ohjeiden mukaisesti.

Ennen tutkimuksen aloittamista tulee sopia kaikkien osapuolten oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä tutkimusaineiston säilyttämiseen ja käyttöoikeuksiin liittyvät asiat. Tutkimuksen mahdolliset rahoituslähteet sekä muut olennaiset sidonnaisuudet ilmoitetaan asianosaisille ja niistä raportoidaan myös tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkijan täytyy kieltäytyä kaikista tieteeseen ja tutkimukseen liittyvistä arviointi- ja päätöksentekotilanteista, mikäli on mahdollista hänen olla esteellinen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Tutkimuslupaan liittyvät käytännöt vaihtelevat tieteenaloittain ja tutkimustyypeittäin. Jo tutkimuksen alkuvaiheessa on oltava yhteydessä siihen organisaatioon, josta aikoo tutkimustietoa kerätä. Erityisesti isoilla organisaatioilla, kuten kaupungeilla, on

omat tutkimuslupakäsittelynsä, jotka noudattavat sovittuja tapoja ja aikatauluja. Käsittelyajat saattavat kestää pitkäänkin, joka tutkijan on otettava huomioon tutkimusta suunnitellessaan. Organisaatiossa päätetään tutkimusluvasta toimitetun materiaalin perusteella. Yleensä tarvittavia asiakirjoja ovat esimerkiksi tutkimussuunnitelma, tutkittavan tiedote ja suostumusasiakirja ja mahdolliset tiedonkeruulomakkeet. Jos tutkimukseen tarvitaan eettinen ennakoarviointi, niin tutkimuslupa-anomukseen lisätään eettisen toimikunnan puoltava lausunto. (Kettunen 2019.)

Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana on Seinäjoen koulutuskuntayhtymän hallinnoima PALMU-hanke. Työn tutkimuksellinen osuus tehtiin hankkeen toiveesta ja hanke vastaa kaikista luvista, joita tutkimuksen teossa tarvitaan. Opinnäytetyön tekijät tekivät sopimuksen opinnäytetyöstä hankkeen kanssa. Hanke haki tarvittavat tutkimusluvut tutkimukseen osallistuvilta tahoilta. Tutkimuksen toteuttajille ei jää minkäänlaista rekisteriä tutkimukseen osallistuneista.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tuomen ja Sarajärven (2009, 134–141) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Eri metodioppaat painottavat eri asioita luotettavuuden arvioinnissa. Perinteisesti tutkimuksissa on luotettavuuden arvioinnissa käytetty validiteetin (onko tutkittu, sitä mitä on luvattu) ja reliabiliteetin (tutkimustulosten toistettavuus) käsitteitä, mutta monissa laadullisen tutkimuksen oppaissa nämä käsitteet on kehoitettu jopa hylkäämään tai korvaamaan toisilla. Kuitenkin tutkimuksen luotettavuutta on pyrittävä jollain tavalla arvioimaan, vaikka ei näitä termejä haluaisikaan käyttää (Hirsjärvi ym. 2014, 232). Tutkimusta tulee arvioida kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus korostuu. Jotta lukija voi arvioida ja tarkastella tutkimuksen luotettavuutta, tulee tutkimusraportissa kertoa tarkasti seuraavista asioista: tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan sitoumus tutkimuksessa, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi. Tutkijan tulee antaa lukijalle riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–141.) Tuloksista tutkijan

tulisi kertoa huolellisesti, miten esimerkiksi luokittelu on rakentunut ja perusteltava mihin pohjaa tulkintansa ja mihin päätelmät perustuvat (Hirsjärvi ym. 2014, 232). Luotettavuus tulee myös huomioida koko opinnäytetyöprosessin ajan jo suunnitteluvaiheesta alkaen. Jälkikäteen luotettavuuden parantamiselle ei ole enää mitään tehtävissä. (Kananen 2017, 174.)

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisää prosessin tarkka raportointi ja kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa virallisten tietokantojen ja viimeaikaisten lähteiden käyttö. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakuun saatiin myös tukea ja vahvistusta korkeakoulun kirjaston informaatioteknikolta. Kirjallisuuskatsauksessa mukana oli englanninkielistä aineistoa ja siinä haasteena oli, että käännökset säilyttävät sisällön muuttumattomana. Kirjallisuuskatsaukseen pyrittiin valitsemaan monipuolista tutkimusaineistoa luonnon ja Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksista eri ikäisille ja eri sosiaali- ja terveys-, sekä kasvatustieteiden ryhmille, jotta tietoa saataisiin kattavasti. Kirjallisuuskatsauksen tuloksia pyrittiin esittämään laajasti ja lukija voi esimerkkien kautta nähdä raportoinnista, miten aineiston analyysi on rakentunut. Myös kyselyyn pyrittiin saamaan vastaajia mahdollisimman monipuolisesti eri sektoreilta.

Tieteellistä tutkimusta tehdessä on tärkeää keskittyä tarkastelemaan tuloksia realistisesti niitä vääristelemättä. Haaparanta ja Niiniluoto (2016) tuovat esille sen, että tutkijan oma moraalinen arvo voi vaikuttaa tieteelliseen työhön. Esimerkiksi luonnonsuojelua kannattava tutkija saattaa esitellä kaikki teollisuuden asettamat uhat luonnolle hyvin keskeisessä asemassa tutkimustuloksissa, kun taas teollisuuden etuja ajava tutkija ei välttämättä näe haposateiden vaikutusta haitallisena ja jättää sen sivummalle. Tämän opinnäytetyön tuloksia tarkasteltiin realistisesti ja juuri siten, kuinka ne käyvät aineistosta ilmi. Työn tekijät jättivät mahdolliset omat oletukset asiakkaiden tarpeista ja johtajien odotuksista sekä eläinten ja luonnon tuomasta hyvinvoinnista sivuun, ja keskittyivät pelkästään aineistosta nouseviin asioihin. Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisäsi myös se, että opinnäytetyön tekijöitä on ollut kaksi ja kaikissa tutkimuksen vaiheissa on voitu pohtia aiheita yhdessä.

LÄHTEET

- Adevi, A. 2012. Supportive nature- and stress. Wellbeing in connection to our inner and outer landscape. [Verkkojulkaisu]. Swedish University of Agricultural Sciences. Väitöskirja. [Viitattu 15.3.2020]. Saatavana: https://pub.epsilon.slu.se/8596/1/adevi_a_1202131.pdf
- Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa: Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. 2. painos. Nummela: Painokiila Oy.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Baumeister, R. & Leary, M. 1997. Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology* 1: 3, 311–320.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kortschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. [Verkkojulkaisu]. *Frontiers in psychology*, Volume 3 Article 234. [Viitattu 20.10.2020]. Saatavana: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2012.00234/full>
- Berget, B., Lidfors, L., Pálsdóttir, A., Soini, K. & Thodberg, K. 2012. Green Care in the Nordic countries – a research field in progress: Report from the Nordic research workshop on Green Care in Trondheim. [Verkkojulkaisu]. HealthUMB, Norwegian University of Life Sciences. [Viitattu 25.9.2020]. Saatavana: https://www.matmerk.no/cms/files/776/rapport_green_care
- Elings, M. & Hassink, J. 2008. Green Care Farms, A Safe Community Between Illness or Addiction and the Wider Society. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.1.2020]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/37789203_Green_Care_Farms_A_Safe_Community_Between_Illness_or_Addiction_and_the_Wider_Society
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haaparanta, L. & Niiniluoto, I. 2016. Johdatus tieteelliseen ajatteluun. [Verkkokirja]. Helsinki: University Press. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.

- Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. [Verkkojulkaisu]. Tampereen yliopisto, yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö. Psykologian pro gradu -tutkielma. [Viitattu 16.1.2020]. Saatavana: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85050/gradu07083.pdf?sequence=1>.
- Hujala, A. & Lammintakanen, J. 2018. Paljon sote-palveluja tarvitsevat ihmiset keskiöön. [Verkkojulkaisu]. Kunnallissalan kehittämissäätiö julkaisu 12. [Viitattu 14.3.2020]. Saatavana: <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2018/01/paljon-sote-palveluja-tarvitsevat-ihmiset-keskioon.pdf>
- Hyvärinen, J. & Vehmasto, E. 2017. Luontoon perustuvien Green Care -palveluiden ja toimintamuotojen pääluokat. [Kuva]. Teoksessa: Suomalainen Green Care - LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry, 5.
- Häyhtiö, T. 2017. Osallisuutta sote-palveluihin palvelumuotoilemalla? [Verkkojulkaisu]. Kunnallissalan kehittämissäätiön julkaisu 4. [Viitattu 6.3.2021.] Saatavana: <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2017/05/osallisuutta-sote-palveluihin-palvelumuotoilemalla-004-1.pdf>
- Juusola, M. 2016. Green caren tulevaisuus ja mahdollisuudet. Teoksessa: Suomi, A. Juusola, M. & Anundi, E. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 150.
- Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2018. Green Care -menetelmäopas. Tampere: Voimatassu Ky.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja 234.
- Kapat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books.
- Kettunen, J. 24.7.2019. Selvitä, tarvitsetko tutkimuksellesi luvan. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.3.2020.] Saatavana: <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/selvita-tarvitsetko-tutkimuksellesi-luvan>
- Koivisto, M. 2007. Mitä on palvelumuotoilu? –Muotoilun hyödyntäminen palvelujen suunnittelussa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu. [Viitattu 20.1.2020]. Saatavana: https://docplayer.fi/1431725-Mita-on-palvelumuotoilu.html#show_full_text

- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Lapin ammattikorkeakoulu. 2014. Green Care -työkirja. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.1.2020]. Saatavana: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>
- Matilainen, A., Aalto, A., Jyllilä, S., Haanpää, P., Matikainen, L. & Aho, M. Etelä-Pohjanmaan Green Care -strategian 2015–2020 päivitys. [Verkkajulkaisu]. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 139. [Viitattu 30.9.2020]. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/158243/B139.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huutilainen, M., Yli-Viikari, A. & Tyrväinen, L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. [Verkkajulkaisu]. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2019. Helsinki: Luonnonvarakeskus. [Viitattu 21.10.2020]. Saatavana: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke-luobio_51_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Oosi, O., Keinänen, J., Rausmaa, S. & Pitkänen, A. 2017. Muotoile Suomi -ohjelman väliarviointi. [Verkkajulkaisu]. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja TEM raportteja 33/2017. [Viitattu 9.10.2020]. Saatavana: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160394/TEMrap_33_2_017_verkkajulkaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Peltola, H. & Karhula, M. 2019. Green Care luontohoivayrittäjäyys osana maaseutuyrittäjän kannattavaa liiketoimintaa. Teoksessa: Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. [Verkkajulkaisu]. Vaasa: Vaasan yliopisto. Levón-instituutin julkaisuja, 143. [Viitattu 22.10.2020]. Saatavana: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peuraniemi, T. 21.10.2016. Green Care – Vaikuttavaa vai ei? [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.10.2020]. Saatavana: <https://www.tts.fi/files/347/21102016teemupeuraniemi.pdf>
- Salminen A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. [Verkkajulkaisu]. Vaasan yliopiston julkaisuja. [Viitattu 26.3.2014]. Saatavana: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.
- Sedu. Ei päiväystä. Palvelumuotoilua ja vahvistuvia verkostoja green care -toimintaan. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.1.2020]. Saatavana:

<https://www.sedu.fi/fi/Tietoa-Sedusta/Hanke--ja-innovaatiotoiminta/Kansalliset-hankkeet/Green-Care---PALMU>

- Sempik, J., Hine, R. and Wilcox, D. eds. 2010. Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture. [Verkkajulkaisu]. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University. [Viitattu 13.5.2020]. Saatavana: http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf
- Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa: Soini, K. & Vehmasto, E. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT kasvu 20, 8–28.
- Soini, K. 2014. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT kasvu 21.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (3), 320–330.
- Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus. 2018. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtioneuvoston julkaisusarja 22/2018. [Viitattu 2.11.2020]. Saatavana: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160904/22_TUKA_ST_M_WEB.pdf?sequence=4
- Stickdorn, M., Lawrence, A., Hormess, M., Schneider, J. 2018. This is service design doing: applying service design thinking in the real world: a practitioners' handbook. Sebastopol, USA: O'Reilly Media.
- Suomela, M. 2014. The potential Green Care actors' interest and starting points to the Green Care operations in South Ostrobothnia – survey results. Teoksessa: Keskinarkaus, S. (toim.) Step forward in sustainable tourism? Proceedings from FEST Summer school "Leadership and Governance for Sustainable Tourism". Helsinki: Helsingin yliopisto. Ruralia-instituutti. Raportteja 139.
- Suomi, A. 2019. Green Care-Luonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille. Teoksessa: J. Kulmala (toim.) Hyvä vanhuus: menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 277–289.
- Taylor, A. & Kuo, F. 2009. Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park. Research Article. Journal Of Attention Disorders, Volume 12(5), 402–409.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 4.9.2020. Hyvinvointi. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Luontoaskel hyvinvointiin. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 18.12.2020]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138943/Luontoaskel_hyvinvointiin_raportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. [Verkkokirja]. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. [Viitattu 9.12.2020]. Saatavana: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. [Verkkokirja]. Helsinki: Tammi. [Viitattu 15.11.2020]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uud. laitos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 14.11.2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.2.2020]. Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. [Verkkokirja]. Hämeenlinna: Talentum. [Viitattu 15.10.2020]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Tuulaniemi, J. 2015. Palvelumuotoilu osallistuvan innovaatiotoiminnan menetelmänä. Teoksessa: Saarisilta, J. & Heikkilä, J. (toim.) Yhdessä innovoimaan – osallistuva innovaatiotoiminta ja sen johtaminen sosiaali- ja terveysalan muutoksessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden- ja Hyvinvoinnin laitos. Raportti 4/2015, 103–117. [Viitattu 6.3.2021]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125768/URN_ISBN_978-952-302-433-5.pdf?sequence=1#page=104
- Valli R. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. 2018. Teoksessa: Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. [Viitattu 10.5.2020]. Saatavana Ellibs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Vehmasto, E. 2019. Luontoperustaisten hyvinvointipalveluiden kirjoa Euroopassa ja Suomessa. Teoksessa: Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. [Verkkojulkaisu]. Vaasa: Vaasan yliopisto. Levón-instituutin julkaisuja, 143. [Viitattu 22.10.2020]. Saatavana:

<https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vehmasto, E. 2014. Green Care -palvelutyypit Suomessa. Teoksessa: Soini, K. & Vehmasto, E. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT kasvu 20, 29–48.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ylilauri, M. 2019. Green Care -toiminta osana Pohjanmaan ja Keski-Pohjanmaan sote-palveluita. Teoksessa: Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. [Verkkójulkaisu]. Vaasa: Vaasan yliopisto. Levón-instituutin julkaisuja, 143. [Viitattu 22.10.2020]. Saatavana: <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ylilauri, M. 2018. Luontoavusteiset hyvinvointipalvelut maaseudun kehittämisessä: Green Care -toiminnan edellytykset Vöyrillä ja Mustasaarella. [Verkkójulkaisu]. Vaasan yliopisto, johtamisen yksikkö. Lisensiaatintyö. [Viitattu 30.9.2020]. Saatavana: https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8147/univaasa_2018_Martta_Ylilauri.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Yli-Viikari, A. 21.10.2020. Luonto on osa tulevaisuuden sosiaali- ja terveyspalveluita. Helsinki: Luonnonvarakeskus. Hyvinvointia luonnosta – hyödyt sosiaali- ja terveyspalveluissa -webinaari.

Yli-Viikari, A. & Suomela, M. 2016. Maatilat kasvatuksen ja kuntoutuksen ympäristöinä – kokeilutoiminnan kautta kasvuun. [Verkkójulkaisu]. Maaseudun uusi aika 3, 53–62. [Viitattu 27.10.2020]. Saatavana: http://www.mua-lehti.fi/arkisto/3_16/yli-viikari_suomela.pdf

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa: Soini, K.(toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa. Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? MTT kasvu 21, 50–97.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Hakustrategia

Liite 4. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset

Liite 1. Saatekirje

Hyvä vastaanottaja

Opiskelemme Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Tutkimuksemme toimeksiantajana on Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedun hallinnoima Green Care-Palvelumuotoilua ja vahvistuvia verkostoja (PALMU)-hanke. Tutkimuksella selvitämme julkisen ja yksityisen sektorin asiakkaiden tarpeita Green Care-toiminnalle johtajien näkökulmasta. Lisäksi selvitämme, onko jo olemassa olevaa Green Care-yhteistyötä ja mitä odotuksia johtajilla on Green Care-yhteistyölle palveluntarjoajan kanssa. Tutkimuksen pohjalta luodaan valmiita palvelupolkumalleja sosiaali- ja terveysalan eri sektoreille. Tutkimuksen aineistoa kerätään sähköisellä kyselyllä.

Pyydämme teitä ystävällisesti osallistumaan tutkimukseemme vastaamalla oheiseen kyselyyn. Lyhyt kyselytutkimus toteutetaan Webropol-ohjelmalla ja osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista, ja luottamuksellista. Vastaamiseen menee aikaa noin 10 minuuttia. Antamianne vastauksia käsitellään nimettöminä ja kenenkään vastaajan tietoja ei tuoda julki tutkimuksen tuloksissa.

Tässä linkki kyselylomakkeeseen. Toivomme vastaukset – mennessä. Halutessanne voitte pyytää lisätietoja tutkimuksen tekijöiltä.

Kiitos vastauksestanne!

Ystävällisin terveisin

Elina Mäki ja Tiia Väänänen

Liite 2. Kyselylomake

Taustatiedot

1. Mitä sosiaali- ja terveysalan kenttää edustat? (Varhaiskasvatus, ikäihmiset, lastensuojelu, vammaispalvelut, mielenterveys-päihdepalvelut, koulu)
2. Työskenteletkö julkisella vai yksityisellä sektorilla?

Green Care

3. Mitä sinulle tulee mieleen aiheesta Green Care ja Green Care- toiminta?

Green Care -toiminta on luontoon ja maaseutuympäristöön pohjautuvaa toimintaa, jolla pyritään lisäämään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Hyvinvoinnin vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Green Care on laaja käsite, joka kattaa monia menetelmiä, kuten esimerkiksi puutarhaterapia, eläinavusteinen pedagogiikka ja kuntouttava toiminta maatilalla. Toiminta on tavoitteellista ja sitä harjoittaa koulutettu henkilökunta yksilöllisesti laadittujen asiakas- tai kuntoutussuunnitelmien mukaisesti.



4. Kuinka hyvin koet tuntevasi Green Care-toimintaa Etelä-Pohjanmaan alueella? (Vastausvaihtoehdot hyvin, kohtalaisesti, en lainkaan)
5. Onko teidän asiakasryhmällänne jo olemassa Green Care-toimintaa tai yhteistyötä? Jos on, millaista?
6. Millaisia tarpeita sinun asiakasryhmälläsi on Green Care-toiminnalle?
7. Mitä odotat yhteistyöltä Green Care-palveluntarjoajien, esimerkiksi paikallisten maatilayrittäjien kanssa?

Liite 3. Hakustrategia

Tietokanta	Hakusana	Rajaukset	Hakutulokset	Valittu otsikon perusteella	Valittu tiivistelmän perusteella	Valittu sisällön perusteella
PubMed	"Green Care" AND effect*	-full text -2010-2020 -english	8	8	1	1
PubMed	"Green Care" AND wellbeing	-full text -2010-2020 -english	18	11	1	(1)
PubMed	"Green Care"	-Free full text -2010-2020 -english	42	13	0	0
PubMed	"Nature based" AND wellbeing	-free full text -2010-2020 -english	58	17	6	2
PubMed	"Nature based" AND effect*	-free full text -english -2010-2020	36	7	4	(2)
Cinahl	"Green Care" AND wellbeing	-Full text -2010-2020 -english	1	1	1	0
Cinahl	"Green Care"	-Full text - 2010-2020 -english	1	0	0	0
Cinahl	"Nature Based" AND wellbeing	-2010-2020 -english -full text	3	3	0	0
Cinahl	"Nature based"	-full text -2010-2020 -english	9	8	2	0
SageJournals	"Green Care"	-open access content only - 2010-2020 -english	6	1	0	0
Sagejournals	"nature based" AND wellbeing	-open access content only -2010-2020 -english	4	0	0	0
Medic	"Green Care"	-vain kokotekstit -2010-2020	0	0	0	0
Manuaalinen haku						6

Liite 4. Kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit

Aineiston tiedot	Käytetyt menetelmät	Keskeiset tulokset
<p>1. Cervinka, R., Schwab, M. & Haluza, D. 2020. Investigating the Qualities of a Recreational Forest: Findings from the Cross-Sectional Hallerwald Case Study. International Journal of Environmental Research and Public Health 17(5):1676.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus, jossa aineisto (N=99, 69% naisia) kerättiin kyselytutkimuksella. Tutkimus toteutettiin Itävallan Hallerwaldissa metsävierailujen yhteydessä. Vaikutusten mittaamiseen käytettiin lyhyttä versiota positiivisen negatiivisen vaikutuksen aikataulusta (Positive and negative affect schedule PANAS). Yhteys luontoon arvioitiin käyttämällä INS: ää. Yhteys metsään arvioitiin käyttämällä INS: n muunnettua versiota korvaamalla termi "Luonto" sanalla "Hallerwald". Mindfulness arvioitiin käyttämällä Freiburg</p>	<p>-Metsävierailut toivat vierailijoille positiivisia vaikutuksia, kuten palautumista, elinvoiman lisäämistä sekä mielen tilan kohenemistä. -Metsävierailut lisäsivät yhteyttä luontoon ja metsään ja ne tarjosivat myös fyysistä harjoitetta. -Virkistysmetsissä käyneillä henkilöillä todettiin stressin vähenemistä.</p>

	<p>Mindfulness Inventoryn 8. kohdan versiota.</p> <p>Tilastolliseen analyysiin käytettiin IBM SPSS- ohjelmaa, MBESS-pakettia ja Excel-taulukko-ohjelmaa.</p>	
<p>2. Maund, P., Irvine, K., Reeves, J., Strong, E., Cromie, R., Dallimer, M. & Davies, Z. 2019. Wetlands for Wellbeing: Piloting a Nature-Based Health Intervention for the Management of Anxiety and Depression. International Journal Environmental Research and Public Health 16(22): 4413.</p>	<p>Tutkittavat osallistuivat kuusi kertaa kosteikko/luonnonsuojelualueella tapahtuvaan ryhmätoimintaan, jossa menetelminä käytettiin erilaisia luonnossa tehtäviä aktiviteetteja (mm. kävelyä, luonnon tarkkailua, melontaa). Osallistujat olivat kaikki vähintään 18-vuotta täyttäneitä ja heillä oli diagnosoitu masennus tai ahdistuneisuus. Aineistoa kerättiin osallistujilta (N=16) ja työntekijöiltä (N=2) kyselylomakkeilla, puolistrukturoiduilla haastatteluilla ja fokusryhmähaastattelulla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Interventioiden vaikutusta havainnollistivat merkittävät positiiviset muutokset kaikissa mielenterveysindikaattoreissa. - Hyvinvointivaikutuksista kertoivat myös osallistuneiden ja työntekijöiden kuvaukset mielenterveyden paranemisesta, rentoutumisen helpottumisesta ja positiivisten tunteiden lisääntymisestä. - Pilottitutkimuksen ensisijaisena tavoitteena oli mielenterveyden parantaminen, mutta myös fyysinen terveys koheni ja sosiaalinen eristäytyneisyys väheni. - Tutkimustulokset osoittivat, että tutkimuksessa käytetty luontoperustainen interventio voisi olla kustannustehokas hoitokeino masennuksen ja ahdistuneisuuden hoitoon.

	Tilastolliset analyysit tehtiin R-sovelluksella ja laadulliset aineistot analysoitiin sisällönanalyysillä.	
3. Sia, A., Tam, W., Fogel, A., Kua, E., Khoo, K. & Roger, C. 2020. Nature-based activities improve the well-being of older adults. Scientific Reports volume 10, Article number: 18178.	Tutkimukseen osallistui ikäihmisiä (N=47, keski-ikä 77,5 vuotta) kolmesta eri päivätoimintakeskuksesta Singaporessa. He osallistuivat 24 viikkoa kestäneeseen terapeuttiseen puutarhahoidon ryhmätoimintaan, jossa käytettiin puutarhan hoidon ja luontotaidetoimintojen menetelmiä. Interventioiden vaikutuksia mm. mielialaan, kognitiivisiin kykyihin ja päivittäiseen toimintakykyyn mitattiin monipuolisesti käyttämällä erilaisia asteikkoja, testejä ja itsearviointeja (kuten MMSE, Barthel-indeksi, Zung's Self-Rating Depression Scale). Eri mittareita käytettiin ennen interventiota, sen aikana ja heti	<ul style="list-style-type: none"> - Tutkimus osoitti terapeuttisen puutarhatoiminnan vaikuttavan positiivisesti ikääntyneiden hyvinvointiin hetkellisesti ja myös pidemmällä aikavälillä - Hyvinvoinnin tulokset näkyivät hetkellisen olotilan kohenemisessä, kognitiivisten kykyjen paranemisessa sekä ahdistuksen vähenemisessä - Kognitiivisten kykyjen paraneminen ja ahdistuksen väheneminen näkyivät jopa kuusi kuukautta toiminnan jälkeenkin - Kuusi kuukautta ryhmätoiminnan jälkeen osallistujat ylläpitivät terveellisiä uniritiineja sekä päivittäinen toimintakyky säilyi samana, joka on positiivista, sillä normaalisti yli 70-vuotiaiden toimintakyky heikkenee vuodessa

	<p>sen jälkeen ja tuloksia verrattiin 3, 6, 9 ja 12 kuukauden jälkeisiin tuloksiin.</p> <p>Tulosten analyysit tehtiin käyttäen IBM SPSS statistics -ohjelmaa.</p>	
<p>4. Hambidge, S. 2017. What does it mean to young people to be part of a care farm?</p> <p>An evaluation of a care farm intervention for young people with behavioural, emotional and social difficulties. Thesis submitted to Bournemouth University for the Degree of Doctor of Philosophy.</p>	<p>Pitkittäistutkimus, jossa tutkittiin hoivamaatilalla koulua käyvien nuorien kokemuksia sekä laadullisin, että määrällisin menetelmin. Aineisto (N=25) kerättiin kyselylomakkeella ja puolistrukturoiduilla haastatteluilla sekä havainnoimalla kentällä. Lisäksi tietoa kerättiin nuoria koskevista asiakastiedoista ja asiakirjoista. Tutkimukseen osallistui verrokkiryhmä (N=25), jotka opiskelivat tavallisessa koululuokassa.</p> <p>Määrällinen aineisto analysoitiin käyttämällä IB SPSS -sovellusta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoivamaatilan opetussuunnitelmalla ja luontoympäristöllä oli myönteinen vaikutus osallistujien oppimiseen, ihmissuhdetaitoihin ja uudelleen opiskeluun motivoitumiseen. - Maatilalla opitut taidot olivat hyödyllisiä nuorille ja auttoivat turvaamaan koulutus-/työpaikkaa yli 16-vuotiaana - Maatilaan ja työuraan liittyvien taitojen oppiminen ja oman tasoissa tehtävissä selviytyminen sai nuoret kukoistamaan ja antoi onnistumisen kokemuksia - Hoivamaatilainterventio auttoi nuoria pääsemään takaisin koulutuksen piiriin ja vähensi riskiä, että nuori joutuisi pudokkaaksi, jolla ei ole koulutusta tai työpaikkaa (NEET=Not in education, Employment, and Training) - Maatilalla tapahtuva opetus tarjosi vaihtoehdon perinteiselle luokkatilassa tapahtuvalle opetukselle niille nuorille, joilla on ongelmia käyttäytymisen, tunne-elämän ja sosiaalisuuden osa-alueilla.
<p>5. Sinkkonen, A., Tahvonen, O., Puhakka, R. & Roslund, M. 2019. Viherpihalta terveyttä ja</p>	<p>Tutkimuksessa oli mukana Espoolaisia ja Lahtelaisia kaupunkipäiväkoteja ja</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Viherpihan saaneiden päiväkotien lapsilla ihon proteobakteerien monimuotoisuus lisääntyi ja oli kuukauden viheraltistuksen jälkeen. suurempi kuin kaupunkipäiväkotien lapsilla.

<p>hyvinvointia: Kohti tervettä aikuisuutta (KOTA) – päiväkodin viherpihan vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kaupunkitutkimus ja metropolipolitiikka -tutkimus ja yhteistyöohjelma.</p>	<p>muokattavia päiväkoteja, joiden pihamaalle tuotiin siirrettävää metsämaata, nurmea, istutuslaatikoita ja turveharkkoja. Lapsilta kerättiin mikrobinäytteitä (iho- ja ulostenäytteitä) sekä verinäytteitä. Näytteitä kerättiin kuukausi pihan muokkaamisen jälkeen sekä 1–2 vuoden kuluttua.</p> <p>Päiväkodin henkilöstöltä ja lasten vanhemmilta kerättiin kysely- ja haastatteluaineistoa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pihojen mikrobiyhteisöä monipuolistamalla ja luontokosketusta lisäämällä oli mahdollista vähentää sairastumisriskiä immuunivälitteisiin sairauksiin. - Lasten liikkumisen määrä kasvoi ja monipuolistui viherpihan ansiosta, kunta ja nurmi antoivat myös paremmat mahdollisuudet lepäämiseen ja rentoutumiseen. - Leikin aiheet olivat luovia ja monipuolisempia. - Lasten luontosuhde vahvistui, kun he hoitivat istutuksia, oppivat uutta luonnosta ja olivat kosketuksissa luontomateriaaleihin eri aistien kautta. - Ilmanlaatu koettiin paremmaksi hiekkapölyn vähenemisen myötä. - Viherympäristö vaikutti myönteisesti mielialaan, jaksamiseen ja motivaatioon, mikä voi edesauttaa lasten oppimista.
<p>6. Salonen, K., Hyvönen, K., Korpela, K., Saranpää, H., Nieminen, J, & Muotka, J. (painossa). Luonnosta Virtaa - interventio: osallistujien kokemukset ja tunnetilan muutokset. Psykologia.</p>	<p>Aineisto (N=121) kerättiin kolmelta eri ryhmältä: LuoVi-ryhmältä, itsenäisten ulkoilijoiden etäohjatulta ryhmältä ja kontrolliryhmältä. Ryhmien tunnetilojen muutoksia verrattiin varianssianalyysin ja hierarkkisen lineaarisen mallinnuksen avulla. Aineistojen tilastollinen analyysi tehtiin SPSS 24- ja Mplus-ohjelmalla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Määrällisten ja laadullisten menetelmien yhdistämisellä saatiin kattavasti tietoa osallistujien kokemuksista Luonnosta Virtaa –interventiosta. - Varianssianalyysien perusteella Luonnosta Virtaa –interventioon osallistumisella (LuoVi-ryhmä ja itsenäiset ulkoilijat –ryhmä) oli positiivinen vaikutus tunnetilan muutoksiin jokaisella kokoontumiskerralla. Myönteinen vaikutus oli toistuvasti voimakkaampaa kuin kontrolliryhmällä. - Laadullisten tulosten mukaan LuoVi-ryhmien kokemuksissa nousi esille neljä pääluokkaa: kokonaisvaltainen luontokokemus, koetut vaikutukset, LuoVi-ryhmän erityispiirteet ja sosiaalisuuden merkitys. - LuoVi-ryhmäläiset tulivat luonnon hyvinvointivaikutuksista paremmin tietoiseksi, ja sen kautta myös häiritsevät kokemukset

	LuoVi-ryhmässä käytiin keskusteluja, joita analysoitiin sisällönanalyysillä.	vähenevät tai poistuivat. - Tutkimustulokset vahvistavat aiempia näkemyksiä, joihin Luonnosta Virtaa – interventio perustuu, ja luovat myös uusia käyttö- ja tutkimusmahdollisuuksia esimerkiksi luonnon käytöstä terapeuttisessa työskentelyssä sekä etäohjatun ulkoilun mahdollisuuksista hyvinvoinnin voimavarana.
7. Salonen, K., & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. Kuntoutus, 1, 5–17.	Aineisto (N = 54) kerätiin kyselomakkeilla ja teemahaastatteluilta. Tutkittavat olivat vankeja ja ammatilliseen tai sairausryhmäkohtaiseen kuntoutukseen osallistujia, joiden keski-ikä oli 46 vuotta. Aineistoa käsiteltiin laadullisella sisällönanalyysillä ja tuloksia käsiteltiin sekä aineisto-, että teorialähtöisesti.	- Aineistosta nousi esille kolme pääluokkaa: luontokokemuksen sisältö, luonnon hyvinvointivaikutukset ja kokemukset interventiosta. - Luontointerventioihin liittyi neljä erilaista kokemusryhmää: elpyjät, tervehtyjät, ristiriitaiset sekä kiinnostajat. - Hyvinvointivaikutuksia olivat muun muassa rauhoittumisen ja virkistymisen tunne, osallistujat kokivat myös psyykkistä prosessointia. Ristiriitaisia tunteita ilmeni suruna, huolena ja menetyksen pelkona. - Osallistuminen luontointerventioon herätti joillain ammatillista kiinnostusta ja lisääntynyttä motivaatiota koulutusta kohtaan.
8. Salonen, K., & Kirves, K. 2016. Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa. Vuosilusto 11, 138–160.	Tutkimuksessa oli mukana kaksi erilaista kohderyhmää (omaehtoiset luontokokemukset ja ohjatut luontokokemukset). Aineisto (N=509) kerättiin kyselylomakkeilla Ylen terveystieteen portaalissa.	- Tavoitteena oli kuvata luontokokemuksen koettua vaikutusta kokonaisvaltaisesti käyttäen aiempia tutkimustuloksia analyysin apuna. - Kokemuslaatuun yhdistelmien kautta aineistosta nousi esiin kolme koetun vaikutuksen ryhmää: elpyjät (55,1 % vastaajista), tervehtyjät (37 %) ja ristiriitaiset (7,8 %) - Ristiriitaisen ryhmän löytyminen tutkimuksessa vaikuttaa merkittävästi, koska sen kautta esille tulivat myös kielteiset tunteet, jotka saattavat vaikeuttaa luonnon hyvinvointivaikutusten saamista.

	<p>luontokyselyyn vastanneilta (omaehtoiset) ja sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten kuntoutujilta ja ohjattavilta (ohjatut). Aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Huomionarvoista oli, että ohjattuun luontointerventioon osallistujilla ei ollut lainkaan negatiivisia luontokokemuksia eli ristiriitaisesti luontoa kokevia ei ollut. - Tutkimuksen tulos antaa viitteitä siitä, että ohjatulla interventiolla voisi vaikuttaa erityisesti luontopelkoihin
<p>9. Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa: Soini, K. (toim). Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? MTT Kasvu 21, 50–97.</p>	<p>Artikkelissa tarkastellaan Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksia kirjallisuuden ja kahden GC-toimintaa harjoittavan maatilán pohjalta. Aineisto mautiloilta on kerätty haastatteluin ja osallistuvan havainnoinnin keinoin. Toisen mautilán tutkimusaineistoa on täydennetty omaisten ryhmähaastattelulla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hyvinvointivaikutuksia tarkasteltiin kolmesta eri näkökulmasta: luontoon ja eläimiin liittyvä elvyttävyys, kokemuksellisuus ja osallisuus. - Tieteellisiin julkaisuihin ja hankkeen mautilakohteisiin pohjautuneen tutkimuksen perusteella mautilakohteet tarjosivat näyttöä luonnon vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. - Maatilaympäristö voi tuottaa moni hyötyjä hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Kuitenkin myönteisten vaikutusten saamista haastavat monet eri tekijät, jotka tulee huomioida menetelmiä kehitettäessä.