

Tiina Kivimäki & Jenita Rantakokko

**TOIMINTATERAPEUTTIIEN KOKEMUKSIA LUONTOYMPÄRISTÖN KÄYTTÄMISESTÄ
TOIMINTATERAPIASSA**

**TOIMINTATERAPEUTTIIEN KOKEMUKSIA LUONTOYMPÄRISTÖN KÄYTTÄMISESTÄ
TOIMINTATERAPIASSA**

Tiina Kivimäki
Jenita Rantakokko
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Toimintaterapian koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian koulutusohjelma, toimintaterapeutti

Tekijät: Tiina Kivimäki ja Jenita Rantakokko

Opinnäytetyön nimi: Toimintaterapeuttien kokemuksia luontoympäristön käyttämisestä toimintaterapiassa

Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen ja Pirjo Lappalainen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 52+9

Ihmisten ympäristötietoisuus on kasvanut muun muassa ilmastonmuutoksen myötä. Kasvanut kiinnostus luonnon hyvinvoinnista on johtanut siihen, että ympäristön suojeluun on alettu kiinnittämään yhä enemmän huomiota. Suuri osa ihmisistä kokee luonnon jollakin tavalla tärkeänä tai merkittävänä, koska monille ihmisille luontoympäristö merkitsee paikkaa, missä rauhoittuminen mahdollistuu ja kiire unohtuu. Tämä on lisännyt kiinnostusta luontoon myös monilla tieteenaloilla, kuten esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla.

Luontoympäristöllä on tutkitusti paljon myönteisiä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan luontoympäristö muun muassa vähentää stressiä, mahdollistaa rentoutumista ja kannustaa avoimempaan vuorovaikutukseen. Ympäristönä luonto tarjoaa hyvin monipuoliset ja luonnolliset puitteet toiminnalle. Toimintaterapian kannalta tämä mahdollistaa toimintaan osallistumisen mahdollisimman luonnollisessa ympäristössä ja tarjoaa vaihtoehdoisen tavan toteuttaa terapiaa. Sopivan ympäristön valinta on toimintaterapiassa hyvin oleellinen asia, koska se vaikuttaa asiakkaan kokemukseen toiminnan merkityksellisyydestä. Luontoympäristön käyttäminen menetelmänä tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia niin asiakkaille kuin erilaisissa paikoissa työskenteleville toimintaterapeuteillekin. Samalla se tukee toimintaterapian ajatusta mahdollistaa asiakkaalle hänelle merkitykselliseen toimintaan osallistumisen hänelle merkityksellisessä ympäristössä.

Tämän laadullisen työn tarkoituksena on kuvailla toimintaterapeuttien kokemuksia luontoympäristön käyttämisestä toimintaterapiassa. Tutkimuksen tehtävänä on kuvailla miksi toimintaterapeutit käyttävät luontoympäristöä toimintaterapiassa. Tutkimuksen tiedonantajina oli 28 toimintaterapeuttia ja aineiston kerääminen toteutettiin Webropol-kyselyn avulla. Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen.

Tutkimustulosten mukaan asiakkaat usein itse haluavat päästä toimintaterapiassa luontoon. Asiakkaan oma motivaatio vaikutti voimakkaasti luontomenetelmien käyttämiseen, jolloin myös toiminnan merkityksellisyys toteutui. Luontoympäristö mahdollistaa asiakkaille heidän luontokokemustensa myötä voimavarojen tunnistamista, mikä auttaa heitä jaksamaan arjessa. Luontoympäristö tarjoaa sinällään monipuolisia toimintamahdollisuuksia niin asiakkaille kuin toimintaterapeuteillekin. Tutkimustuloksissa ilmeni myös, että luontoympäristöä käytetään monipuolisesti asiakkaiden toiminnallisten taitojen ja valmiuksien harjoittelussa. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tutkimustulosten pohjalta luontoympäristön käyttöä menetelmällisenä vaihtoehtona on mahdollista tuoda yhä näkyvämmäksi kuntoutuksessa.

Asiasanat: luontomenetelmä, luontosuhde, terapeuttinen toiminta, Webropol-kysely

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program of Occupational Therapy

Authors: Tiina Kivimäki & Jenita Rantakokko

Title of thesis: Experiences of Occupational Therapists about Using Natural Environment in Occupational Therapy

Supervisors: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 52+9 appendix pages

The knowledge of environment and nature is growing partially due to global warming. The interest in nature and its welfare has increased and because of that environmental protection is getting more and more attention. Many people think that nature is somehow important or meaningful in their lives. One reason for this is that nature is one place where people feel like they can relax and forget the everyday rush. This has increased the attention towards nature in many fields of science, including the field of social and healthcare. According to research natural environment has a lot of positive physical, social, and psychological effects on human health and well-being. It for example reduces stress, enables feelings of relaxation and encourages participating in more open interaction with other people. As a context for an occupation nature provides an opportunity for occupational participation in a different environment and a different way to carry out therapy. Choosing a right environment is essential in occupational therapy. It affects the client's experience of the meaningfulness of the activity, which is one of the main factors of a successful occupational therapy intervention.

The aim of this study was to describe why occupational therapists use natural environment as a part of occupational therapy intervention.

The thesis was a qualitative study, which was carried out sending a Webropol survey to the Finnish occupational therapist's mailing list. The data was analysed using the method of content analysis.

Study results showed that clients usually want to participate in their occupational therapy. Clients' interest in nature was one of the main reasons to use nature methods. Natural environment enhances the recognition of an individual's resources and it provides a wide range of opportunities to clients as well as to therapists. The results also showed that natural environment is used when the goal is to practice different kind of skills.

As a conclusion of this study it can be said that using natural environment in rehabilitation should get more attention and it should be considered as any other method in rehabilitation.

Keywords: nature method, nature relationship, therapeutic occupation, Webropol survey

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	TOIMINTATERAPIAN KÄSITYS IHMISESTÄ	9
2.1	Terapeuttinen toiminta	10
2.2	Ihminen ja ympäristö	11
2.3	Asiakaslähtöinen toimintaterapia	12
3	IHMISEN JA LUONTOYMPÄRISTÖN SUHDE TOIMINTATERAPIASSA	14
3.1	Luontosuhteen muodostuminen	14
3.2	Toimintaterapeutin ydinosaaminen sovellettuna luontoympäristöön	16
3.3	Luontomenetelmien sovelluksia toimintaterapiassa	20
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT	24
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
5.1	Tutkimusmetodologia	25
5.2	Aineistonkeruumenetelmä	27
5.3	Tutkimuksen tiedonantajat	28
5.4	Aineiston analysointi	28
6	TUTKIMUSTULOKSET	31
6.1	Voimavarojen tunnistaminen luontokokemuksen avulla	31
6.1.1	Luovuuden käyttäminen	31
6.1.2	Erialaisten kokemusten saaminen	32
6.1.3	Henkisen yhteyden löytyminen	32
6.2	Asiakkaan motivoituminen	33
6.2.1	Asiakkaan halu toimia luonnossa	33
6.2.2	Oman itsensä kanssa työskentely	33
6.3	Luontoympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia terapiassa	34
6.3.1	Luontoympäristö tarjoaa erilaisen toimintaympäristön asiakkaalle	34
6.3.2	Luontoympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia arviointiin	35
7	KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	36
7.1	Luontokokemus mahdollistaa voimavarojen tunnistamista	36
7.2	Asiakas motivoituu luonnossa	37
7.3	Luontoympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia terapiassa	38
7.4	Johtopäätökset	39

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	41
8.1 Luotettavuus.....	41
8.2 Eettisyys.....	42
9 POHDINTA.....	44
LÄHTEET.....	47
LIITTEET.....	53

1 JOHDANTO

Luontoympäristöllä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn. On esimerkiksi havaittu, että luontoympäristön katselemisella on nopeasti rentouttavia vaikutuksia stressaantuneen ihmisen lihaksistossa. On myös havaittu, että rentoutuminen on huomattavasti nopeampaa kasvillisessa luontomaisemassa kuin kasvittomassa kaupunkiympäristössä. (Korpela 2009, 116.) Nämä terveystvaikutukset on huomattu myös sosiaali- ja terveysalalla ja luontoympäristöä on hyödynnetty erilaisissa hoitomenetelmissä, esimerkiksi psykoterapiassa voimavarojen tukemisen keinona ja toimintaterapiassa erilaisten taitojen opettelussa (Jonasson, Marklund & Hildingh 2007, 269; Salonen 2010, 23-25).

Luonto mielletään yleisesti ympäristöksi, jota ihminen ei ole itse rakentanut. Se on esimerkiksi metsää, järviä, peltoja, kasveja tai eläimiä. Tämä luonto on olemassa sekä konkreettisesti havaittavana ympäristönä että ihmisten sisäisten mielikuvien perusteella koettavana merkitysympäristönä. (Sironen 1996, 116, 120; Simula 2004, 211, 228.) Luontoympäristöllä tarkoitamme tässä työssä ulkona olevaa luontoa ja sen eri elementtejä. Tässä työssä luontoympäristö kattaa myös erilaiset ihmisen rakentamat luontoympäristöt, kuten ulkopuistot, virkistysalueet ja luontopolut. Luonto on aiheena ajankohtainen, sillä ihmisten ympäristötietoisuus on lisääntynyt muun muassa ilmastonmuutoksen myötä, ja luonnonsuojelu on noussut näkyväksi keskustelunaiheeksi. Suomen kulttuurihistoriallisesta näkökulmasta suomalaisilla on lisäksi aina ollut vahva tunneside metsään ja luontoon, minkä vuoksi aihe on suomalaisille erityisen läheinen. Jo varhaisessa Suomen historiassa luonto on tuonut ihmisille taloudellista turvaa, sisältäen samalla henkisiä sekä kulttuurillisia arvoja. (Kiuru 2000, 295-296.) Simulan (2004, 209-210) mukaan luonto-käsite liittyykin hyvin vahvasti tiettyinä aikoina vallitsevaan kulttuuriin. Nykypäivänä luontoon liittyy vahvasti kokemuksellisuus ja merkityksellisyys. Tällä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi suomalaiset käyttävät luontoa nykyään paljon liikunta-, ulkoilu- ja virkistyskäytössä, kun aikaisemmin luonto on liitetty esimerkiksi maatalouskulttuuriin. Ihmiset siis haluavat kokea luonnon tarjoaman rauhan, hiljaisuuden ja kauniit maisemat.

Toimintaterapian tavoitteena on parantaa elämänlaatua, lisätä hyvinvoinnin tunnetta, kasvattaa tyytyväisyyttä päivittäiseen elämään sekä lisätä mahdollisuuksia osallistua päivittäisen elämän eri toimintoihin. Toimintaterapia on asiakaslähtöistä kuntoutusta ja sen perustana on toiminnan tera-

peuttinen käyttö terapeutin ja asiakkaan välisessä yhteistyössä. Terapian tarkoituksena on, että asiakkaan roolit sekä toimintojen ja ympäristön vaatimukset ovat tasapainossa. Yksilö kykenee siis osallistumaan toimintoihin, joita hänen tarvitsee tehdä, joita hänen odotetaan tekevän ja joita hän itse haluaa tehdä. Toimintaterapeutit työskentelevät kaiken ikäisten asiakkaiden kanssa, joilla on jonkin sairauden tai vamman takia ongelmia toimintakyvyssään. (Launiainen & Lintula 2007, 7; Creek 2008, 37.) Toimintaterapiassa ulkoympäristön käyttö voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen ympäristön hyödyntämiseen. Aktiivisessa ympäristön hyödyntämisessä yksilö osallistuu toimintoihin kuten puutarhanhoitoon tai ulkopeleihin, joissa käytetään ympäristön tarjoamia materiaaleja. Passiivisessa ympäristön hyödyntämisessä ympäristöä käytetään rentoutumiseen ja sosiaalistumiseen sekä vapaaseen nauttimiseen luonnon elementeistä kuten kasveista ja linnuista. (Hagedorn 2000, 279.)

Toimintaterapian alan tutkimusten (SurrIDGE, McKie, Housden & Whitt 2004; Ture 2008) mukaan tulokset liittyen luontoympäristön käyttöön terapiassa ovat olleet myönteisiä. Tutkimuksiin osallistuneet toimintaterapian asiakkaat ovat kokeneet muun muassa luonnon yhdistävän heitä toisiin ihmisiin ja kannustavan heitä aktiivisuuteen ja omatoimisuuteen. Tämän lisäksi luontoympäristö on koettu yleisesti miellyttävämpänä toimintaympäristönä erilaisten asioiden harjoittelussa. Näiden tulosten on toivottu rohkaisevan toimintaterapeutteja sisällyttämään luontotoimintoja enemmän työhönsä. Tästä voidaan päätellä, että aiheesta tarvitaan lisätutkimusta, jotta tietoisuus luontomenetelmien käyttömahdollisuuksista lisääntyisi ja kiinnostus luontoympäristön käyttämisestä kasvaisi. Tällä tutkimuksella pyrimme tuomaan tätä asiaa konkreettisesti esille tutkimalla toimintaterapeuttien henkilökohtaisia kokemuksia luontoympäristön käytöstä terapiatyössä.

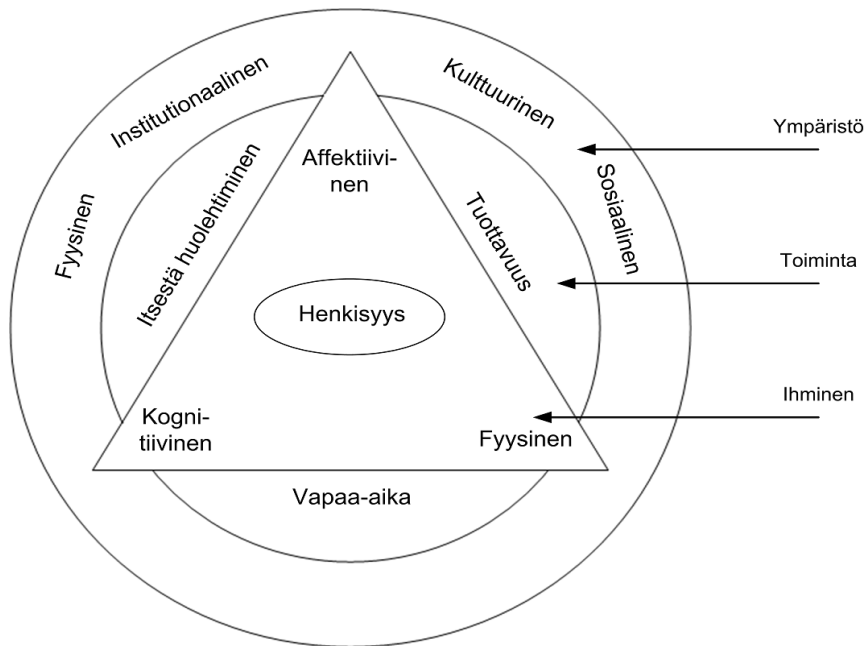
Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla toimintaterapeuttien kokemuksia luontoympäristön käyttämisestä toimintaterapiassa. Tutkimuksemme tehtävänä on kuvailla miksi toimintaterapeutit käyttävät luontoympäristöä toimintaterapiassa. Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jonka teutimme sähköpostikyselynä.

2 TOIMINTATERAPIAN KÄSITYS IHMISESTÄ

Toimintaterapiassa ihmistä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Townsendin ja Polatajkon (2007, 23, 68-69) näkemyksen, eli Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitouttamisen mallin mukaan ihminen nähdään toimintaterapiassa henkisenä olentona, johon kuuluu kolme eri ulottuvuutta. Nämä ulottuvuudet ovat **fyysisyys, kognitiivisuus ja affektiivisuus**. Fyysisellä ulottuvuudella tarkoitetaan ihmisen ruumiillista tekemistä, kognitiivisuudella ajattelua, eli tiedostukseen sekä havainnointiin liittyviä osatekijöitä ja affektiivisella ulottuvuudella ihmisen tunteisiin liittyviä osatekijöitä. Tekeminen, ajatteleminen ja tunteminen muodostavat näin ollen ihmisestä kokonaisuuden, jonka keskiössä on henkisyys.

Henkisyys on Townsendin ym. (2007, 23, 68-69) mukaan ihmisen ydin ja se nähdään perimmäisenä elämän voimana sekä tahtona, miksi ihminen haluaa elää. Siihen kuuluvat yksilön ainutlaatuiset kyvyt käsitellä odottamattomia asioita ja se sisältää ihmisen arvot ja uskomukset. Henkisyys nähdään ihmisen tahdon, itsemääräämisoikeuden sekä olemisen merkityksen ja tarkoituksen tunteen lähteenä. Henkisyydelle ei kuitenkaan ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, vaan jokainen yksilö määrittelee oman henkisyytensä omalla tavallaan.

Townsendin ym. (2007, 23) ajattelussa ihmisen ympärillä vaikuttaa aina oleellisesti ympäristö. Ympäristön kuvaamisella ihmisen ympärille pyritään selittämään ihmisen yksilöllisyyttä. Tällä tarkoitetaan sitä, että jokainen yksilö elää omassa ainutlaatuisessa ympäristössään, mikä tarjoaa jokaiselle yksilölle erilaisia mahdollisuuksia toimia. Yksilön ympärillä oleva ympäristö joko mahdollistaa tai rajoittaa yksilön toimintaa. Jokainen yksilö vastaanottaa ympäristöstä tulevia ärsykeitä eri tavoin, joten samalla ympäristöllä voi olla hyvin erilaisia vaikutuksia eri yksilöiden toimintaan (Rigby & Letts 2003, 20). Townsendin ym. (2007, 23) toimintaterapiassa näkemyksen mukaan toiminta nähdään siis eräänlaisena siltana yksilön ja ympäristön välillä.



KUVIO 2. Ihmisen, toiminnan ja ympäristön vuorovaikutus. (Townsend ym. 2007, 23.)

2.1 Terapeuttinen toiminta

Toimintaterapian perusolettamus on, että toiminta on ihmisen perustarve. Se jäsentää ihmisen ajankäyttöä ja tuo elämälle struktuuria. (Townsend ym. 2007, 20-21.) Hagedornin (2000, 19-21) mukaan toiminta on joukko tehtäviä, joilla on henkilökohtainen ja sosiokulttuurinen merkitys. Se on kulttuurissa ominaista ja se kannustaa aktiivisuuteen yhteiskunnassa. Toiminta voidaan jakaa esimerkiksi itsestä huolehtimiseen, tuotteliaisuuteen ja vapaa-aikaan. Toiminta on tärkeä ihmisen hyvinvoinnille, ja se antaa yksilölle tarkoituksen. **Tarkoituksenmukainen** toiminta organisoii ihmisen käyttäytymistä, päivien sisältöä ja elämää. (Trombly 1995, 960, 963- 964; Fisher 2009, 13). Tarkoituksenmukaisella toiminnalla on aina jokin päämäärä ja sen ajatellaan olevan käytännöllistä päivittäisessä elämässä. Se antaa siis suunnan tavoitteelliselle toiminnalle. Tarkoituksenmukainen toiminta voi olla myös esimerkiksi tarkoituksenmukaisen toiminnan osa, kuten toiminnan vaatima taito, jota harjoitellaan. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 87.)

Tarkoituksenmukaisuuden lisäksi toiminnan on oltava asiakkaalle **merkityksellistä**. Merkityksellisyys motivoi yksilöä osallistumaan toimintaan. Merkitykset ovat aina yksilöllisiä. Tämän vuoksi toimintaterapeutin tulee aina varmistaa tietyn toiminnan olevan asiakkaalle merkityksellistä juuri sillä hetkellä ja että asiakas näkee toiminnan oppimisen arvon. Merkityksellinen toiminta voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin merkityksiin. Ulkoinen merkityksellinen toiminta voi sisältää ulkoisia ta-

voitteita ja päämääriä kuten esimerkiksi toiminnan tuoman menestyksen tai nautinnon. Sisäinen merkityksellinen toiminta käsittää yksilön sisäisiä kokemuksia toiminnasta. Merkityksellisyys pohjautuu ihmisen arvoihin, jotka taas nousevat muun muassa perheestä ja kulttuurista eli henkisydestä. Tähän vaikuttavat myös yksilön tunteet, mihin toimintoihin osallistumisen hän kokee tärkeänä. (Trombly 1995, 960, 963- 964; Fisher 2009, 13.) Toiminnan merkityksellisyyteen vaikuttaa aina se, millaisessa kontekstissa eli ympäristössä toiminta tapahtuu (ks. Law & Baum 2005, 3; Law & Dunbar 2007, 31-32). Näiden edellä mainittujen asioiden toteutuessa toiminnalla katsotaan olevan terapeuttisia elementtejä. (ks. Townsend ym. 2007, 20-21.)

2.2 Ihminen ja ympäristö

Toimintaterapiassa ympäristöä voidaan pilkkoa pienempiin osiin, jotta syvempi ymmärrys ympäristön vaikutuksesta ihmisen yksilöllisyyteen on mahdollinen (ks. Townsend ym. 2007, 23). Toimintaterapiassa ympäristö voidaan jakaa kulttuuriseen, institutionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, joilla nähdään aina olevan omat vaikutuksensa yksilöön, ja sen myötä yksilön toimintaan. Ympäristö vaikuttaa ihmisen valintoihin, terveyteen ja hyvinvointiin sekä tarjoaa vaihtoehtoja sosiaalisiin tilanteisiin osallistumiselle. Koska yksilö vaikuttaa toimiessaan aina myös ympäristöön, voidaan ihmisellä ja ympäristöllä ajatella olevan vuorovaikutuksellinen suhde. (Townsend ym. 2007, 23, 48-49.)

Fyysinen ympäristö voidaan jakaa luonnolliseen ympäristöön ja rakennettuun ympäristöön. Luonnollisella ympäristöllä tarkoitetaan kaikkea ympärillämme olevaa elävää ja elotonta, mikä on luonnollisesti jo olemassa. Luonnollinen ympäristö voi vaikuttaa yksilöön, ryhmiin tai yhteisöön. Sillä on vaikutusta siihen mihin toimintoihin ihmiset osallistuvat, miten ja milloin he siihen osallistuvat sekä kuinka moni siihen osallistuu. Konkreettinen esimerkki tästä on se, kuinka ihmiset osallistuvat erilaisiin toimintoihin eri vuodenaikoina. Rakennettu ympäristö tarkoittaa kaikkea rakennettua ympärillämme kuten rakennuksia, välineitä ja tuotteita. Rakennettu ympäristö voi tarjota mahdollisuuksia osallistua merkityksellisiin toimintoihin, mutta toisaalta se voi myös asettaa vaatimuksia. Esimerkkejä rakennetun ympäristön mahdollistavista ominaisuuksista ovat luiskat, automaattiset ovet ja apuvälineet. Vaatimuksia asettava ympäristö on esimerkiksi paikka, jossa ei näitä ominaisuuksia ole. (Townsend ym. 2007, 48-50.)

Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat kaikki sosiaaliset vuorovaikutustilanteet sekä sosiaaliset säännöt, kuten lait ja eri organisaatioiden asettamat säännöt. Nämä säännöt määrittävät sen, mi-

kä yhteisössä on normaalia tai epänormaalia. Lisäksi sosiaalisen ympäristön osaksi katsotaan eri ryhmät, joihin ihminen elämänsä aikana kuuluu, kuten perhe ja työryhmät. Yksilön eri toimintoihin osallistumiseen voivat vaikuttaa ihmiset, joita hän kohtaa päivittäisessä elämässään. Esimerkiksi toisten ihmisten kanssa käydyt keskustelut siitä, mitä, miten, kenen kanssa ja milloin toimintoihin osallistutaan vaikuttavat yksilön toimintaan osallistumiseen. (Townsend ym. 2007, 50-51.)

Kulttuuriseen ympäristöön katsotaan kuuluvan opittuja ja jaettuja keinoja hahmottaa maailmaa. Tämän vuoksi kulttuurinen ympäristö vaikuttaa yksilön kokemuksiin ja näkemyksiin asioista. Kulttuurilla tarkoitetaan tässä esimerkiksi puhetta ja tapoja toimia, ja se sisältää myös yksilön sisäiset arvot. Yksilön yhteisö, asuinpaikka, sukupuoli ja muut kulttuurilliset tekijät määrittelevät sen, mitä asioita kyseisessä kulttuurissa pidetään hyväksyttävänä. Kulttuurin vaikutus näkyy päivittäisissä toiminnoissa jatkuvasti. Kulttuurilla on suuria vaikutuksia ihmisen toimintoihin ja valintoihin, koska se on niin sidoksissa yksilön perimmäisiin uskomuksiin. Sen vuoksi kulttuuri tuo myös elämään merkityksellisyyttä. (Townsend ym. 2007, 51-52.)

Institutionaaliseen ympäristöön kuuluvat viralliset ja epäviralliset rakenteet ja organisaatiot, kuten erilaiset säännöt, rahoitus ja lainsäädäntö. Nämä pyrkivät sosiaaliseen järjestykseen ja määrittävät yhteisöä. Instituutiot organisoivat yhteisöä sosiaalisesti, ekonomisesti, poliittisesti ja laillisesti. Ne heijastavat yhteisön arvoja, ideoita, varoja ja vallankäyttöä. Institutionaalisen ympäristön vaikutus toimintaan on melkein huomaamatonta, koska se on kietoutunut niin tiukasti päivittäiseen elämään. (Townsend ym. 2007, 52.)

2.3 Asiakslähtöinen toimintaterapia

Toimintaterapia on asiakslähtöistä kuntoutusta, mikä keskittyy eri toiminnoista suoriutumiseen. Tähän vaikuttaa esimerkiksi yksilö, hänen roolinsa, itse toiminnot sekä ympäristön ja yksilön välinen suhde. Toimintaterapiassa asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana, jolla on kokemusta ja tietoa omasta toiminnastaan ja elämästään. Tässä asiakslähtöisessä ajattelussa arvostetaan asiakkaan subjektiivisia kokemuksia ja yksilö halutaan nähdä kokonaisuutena, jolla on oikeus omiin valintoihin. Asiakas kykenee siten ohjaamaan itse omaa elämäänsä ja vaikuttamaan myös toimintaterapian sisältöön. Toimintaterapiassa ajatellaan, että asiakas ja toimintaterapeutti työskentelevät tasavertaisessa yhteistyösuhteessa, jonka tavoitteena on asiakkaan toiminnan mahdollistaminen. (Hagedorn 2000, 93-94; Creek 2010, 68.)

Toimintaterapiassa huomioidaan asiakkaan jokapäiväiseen elämään vaikuttavia asioita, kuten asiakkaan sosiaalisia suhteita, kotia ympäristönä sekä erilaisia taitoja. Toimintaterapian haasteellisuus ilmenee siinä, kun pyritään saamaan ymmärrys kaikkiin ihmisen toimintaan vaikuttavista tekijöistä. Toimintaterapeutin täytyy selvittää asiakkaan erilaisia taitoja. Lisäksi asiakkaan kulttuurin, eri ympäristöjen, roolien ja toimintojen ymmärtäminen on tärkeää, sillä ne mahdollistavat yksilön suoriutumisen jokapäiväisessä elämässä, mikä puolestaan vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. (Law & Baum 2005, 3.) Toimintaterapiassa pyritään minimoimaan vamman vaikutuksia toimintakykyyn sekä vähentämään ympäristön esteitä. Toimintaterapeutit käyttävät toimintoja ja tehtäviä luovasti ja terapeuttisesti yhdessä asiakkaan kanssa saavuttaakseen tavoitteita, jotka ovat asiakkaalle merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia. Toimintaterapeutit työskentelevät yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden kanssa mahdollistaakseen asiakkaiden toimintaan osallistumisen. (Law & Baum 2005, 3; Duncan 2006, 6.)

Toimintaterapiaa voidaan toteuttaa myös ryhmässä. Tällöin esimerkiksi toimintaterapiaryhmät voidaan nähdä osana ihmisen sosiaalista ympäristöä. Ne perustuvat tiettyihin sosiaalisiin sääntöihin ja ne sisältävät vuorovaikutusta. Toimintaterapiaryhmissä yksilö saa palautetta toisilta sekä mahdollisuuden toteuttaa sosiaalisia tarpeitaan. Osallistumalla ryhmissä tapahtuviin toimintoihin ihminen voi oppia ja harjoitella uusia taitoja sekä toimia eri rooleissa ja reflektoida tunteitaan turvallisuudessa ympäristössä. Ryhmän terapeuttisia tekijöitä ovat esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunne, vertaistuen antaminen ja sen vastaanottaminen. (Townsend ym. 2007, 50-51; Schwartzberg ym. 2008, 29-30, 39.)

3 IHMISEN JA LUONTOYMPÄRISTÖN SUHDE TOIMINTATERAPIASSA

Toimintaterapian alkujuuret Suomessa juontavat 1800-luvulle. Vuonna 1841 perustetussa Lapinlahden sairaalassa potilaille annettiin mahdollisuus erilaisiin toimintoihin, kuten langan kehräämiseen, halkojen hakkaamiseen ja matonkuteiden tekoon. 1900-luvun alkupuolella ulkona tapahtuvan työtoiminnan huomattiin antavan hyviä tuloksia, kun potilaat saivat tehdä ulkotöitä puutarhasa ja maatiloilla. Työhoidosta tulikin nopeasti yksi merkittävimmistä hoitomuodoista. Työterapian katsottiin olevan hyödyllinen kaikille potilasryhmille jo 1930-luvulla. 1950-luvulla työtoiminnoissa alettiin korostaa toiminnan avulla solmittua yhteyttä todellisuuteen ja ympäristöön hyvän lopputuloksen sijaan. (Joutsivuo 2005, 36-39.)

3.1 Luontosuhteen muodostuminen

Toimintaterapian kirjallisuudessa ei määritellä suoraan ja yksiselitteisesti ihmisen ja luonnon välistä luontosuhdetta. Luontoympäristön asema suomalaisessa toimintaterapiassa on kuitenkin ollut vankka jo varhaisesta toimintaterapian historiasta lähtien, minkä vuoksi luontosuhteen määritteleminen tässä työssä on tarpeellinen (ks. Joutsivuo 2005, 36-39). Vaikka itse luontosuhteelle ei suoraa määritelmää löydy, ei sitä kuitenkaan ole unohdettu toimintaterapian teoriassa. Toimintaterapiassa luontoympäristö nähdään sisältyväksi esimerkiksi toimintaterapian ympäristöihin, kuten Townsendin ym. (ks. 2007, 48-50) fyysisen ympäristön määritelmästä ilmenee. Tämä ihmisen, eri ympäristöjen ja toiminnan kokonaisuus, jota käsitelimme kappaleessa kaksi, on yksi mahdollisuus muodostaa toimintaterapiassa käsitystä ihmisen ja luontoympäristön välisestä luontosuhteesta. Toimintaterapian ihmiskäsityksen avulla on helpompi ymmärtää ihmisen yksilöllisyyttä ja siten hänen suhtautumistaan eri asioihin. Kuten jo sanottu, ihmisen eri ulottuvuudet, eli ihmisen tekeminen, ajatteleminen ja tunteminen suhteessa eri ympäristöihin, vaikuttavat siihen, miten yksilö kokee maailmaa. (ks. Townsend 2007, 23, 68-69) Näiden tekijöiden pohjalta voidaan toimintaterapian näkemyksen mukaan ajatella myös ihmisen **luontosuhteen** syntymistä. Näin ollen ihmisen luontosuhteeseen vaikuttavat ihmisen eri ulottuvuudet, joiden keskiössä sijaitsee henkisyys. Ihmisen koetut fyysiset tekemiset, ajatukset sekä tunteet suhteessa luontoympäristöön ja siellä tapahtuviin toimintoihin muodostavat ihmiselle yksilöllisen kokemuksen siitä, mitä luonto juuri hänelle pitää sisällänsä. Tämän perusteella yksilö määrittelee itse kokemuksiinsa perustuen, mikä hänen luontosuhteensa on. (ks. Townsend ym. 2007, 23, 48-52, 68-69.) Tämän toimintaterapian käsityksen lisäksi luontosuhdetta ja luontoon liittyviä käsitteitä on haluttu avata myös eko-

psykologisen määrittelyn avulla. Ekopsykologia tarjoaa jo olemassa olevia määritelmiä ihmisen ja luonnon välisestä suhteesta ottaen huomioon kuntoutuksellisen näkökulman.

Ekopsykologia on yksi psykologisen teorian suuntaus, jonka tavoitteena on ehkäistä ihmisen vie-raantumista luonnosta ja edistää kestävästä kehityksen mukaista elämäntapaa. Siinä ihminen näh-dään osana luontoa. Kiinnostuksen kohteina ekopsykologiassa ovat luonto ympäristönä, ympäris-tönsuojelu, tasa-arvokysymykset, alkuperäiskansat, eläintensuojelu sekä ihmisen ja luonnon ko-konaisuus. Ekopsykologian arvomaailma pohjautuu luonnon hyvää tekevään vaikutukseen, jossa luonnon merkitys ihmisille koetaan myönteisenä, minkä vuoksi luonto halutaan säilyttää. Ihmisen ja luonnon hyvinvointi kulkevat käsi kädessä, koska yksilön ajatellaan olevan osa luontoa. (Salonen 2006, 51.)

Tämän näkemyksen mukaan luontosuhteessa on kyse tietynlaisista uskomuksista, joita eri kult-tuurit vahvistavat tai heikentävät omilla tavoillaan. Luontosuhteen ajatellaan olevan aina sidoksis-sa ajan henkeen sekä kulttuurien erilaisuuteen. Esimerkiksi alkuperäiskansojen luontosuhde pe-rustuu tämän näkemyksen mukaan kunnioitukseen ja luonnon hyvinvoinnista huolehtimiseen, jossa luonto nähdään rakastavana ja henkisenä elämänantajana. Teollisuusmaiden valtakulttuu-rissa, jossa raha määrittelee ihmisen toimintaa, usein sekä ihminen että luonto välineellistetään, jolloin sekä ihmisen että luonnon arvostus kärsii. Tämä vaikuttaa omalla tavallaan luontosuhtee-seen. Koko ihmishistorian ajan ihminen on joutunut muuttamaan toimintatapojaan esimerkiksi so-tien vuoksi, joissa ihmisen on täytynyt mukautua tilanteen vaatimalla tavalla. Samalla tavoin luon-non mullistukset kuten ilmastonmuutos, hirmumyrskyt, tulvat ja maanjäristykset vaativat ihmiseltä toimintatapojen muutosta, mitkä vaikuttavat luontosuhteen muotoutumiseen. (Wahlström 2006, 14-17.) Näin ollen voidaan ajatella, että yhteys luontoon on monilla nykypäivän ihmisillä heikenty-nyt, mikä on ollut osaksi aiheuttamassa sekä ympäristöongelmia että psyykkistä huonovointisuut-ta. Ongelmia ajatellaan syntyvän, kun ihmisen yhteys itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana katkeaa. Tämä puolestaan voi näyttäytyä stressinä, uupumisena ja psyykkisenä huono-vointisuutena. (Salonen 2006, 49-52.)

Myös ekopsykologisen näkemyksen mukaan luontosuhteeseen kuuluu oleellisesti kokemukselli-suus. Salosen (2010, 52-58) ekopsykologisen käsityksen mukaan **luontokokemus** eli myönteinen olemisen kokemus muotoutuu neljästä eri tekijästä, joita ovat turvallisuus, hyväksyntä, koke-muksellisuus ja jatkuvuus. Luontokokemus on tunne turvallisesta, myönteisestä ja sallivasta yh-teydestä itsen ja ympäristön välillä. Yleensä luontokokemukseen kuvaillaan liittyvän yhteenkuulu-

vuuden tunne ja rauhoittuminen. **Turvallisuudella** tarkoitetaan sekä fyysistä että psyykkistä kokemusta, jota luonnon pysyvät elementit edesauttavat. Pysyvyydellään nämä symboloivat elämän jatkuvuutta. Luontoympäristö mahdollistaa ihmiselle suojautumisen tai piiloutumisen mahdollisuuden kuten myös esillä olemisen, mitkä luovat turvallisuuden tunnetta. **Hyväksyntään** ei vaadita onnistumisia tai suorituksia eikä sosiaalisten odotusten täyttämistä vaan se toteutuu omana itsenä olemisella. Ajatus siitä, että ihminen on riittävä juuri sellaisenaan kuin on, liittyy luontokokemukseen ja riittävyden tuntemiseen. **Kokemuksellisuudessa** keskitytään itse kokemukseen ja sen ilmenemiseen juuri siinä hetkessä. Myönteinen kokemus on sitä, että ihmisen yhteys omiin tunteisiin ja tarpeisiin toimii ja että ympäristö tukee tätä yhteyttä. Esimerkiksi erilaiset aistikokemukset houkuttelevat kokemuksellisuuteen. **Jatkuvuuden** kokemuksessa ihminen tuntee olevansa osa luontoa. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee tietyn ympäristön ominaisuudet itselleen sopiviksi, jolloin hänellä on mahdollisuus löytää yhteys itseensä. Näin luontoympäristön tarjoama jatkuvuuden kokemus on positiivinen toisin kuin esimerkiksi ihmissuhteissa, joissa kanssaihminen kokemat kielteiset tunteet voivat vaikuttaa negatiivisesti.

Luontokokemuksen positiivista vaikutusta ihmiselle sanotaan **elpymiseksi**. Elpymistä voidaan selittää kehityshistorian avulla. Kehittyessään kasvillisuusympäristössä ihmisen hermosto ja aistinelimet ovat tottuneet hahmottamaan luonnon piirteitä ja reagoimaan niihin nopeasti. Luonnollinen ympäristö aktivoi parasympaattisen hermoston, jonka toiminta liittyy lepoon, kehon energiarajojen ylläpitämiseen ja palautumiseen. Näin ollen elvyttävien piirteiden ei tarvitse olla suuria, sillä luonnon elementit tuottavat mielihyvää jopa yksilön tiedostamatta kehityshistoriamme vuoksi. Kun ihmisen kokemus itsestä ja tunteistaan ovat yhtä ympäristön kanssa, syntyy tunne ympäristön sopivuudesta eli tunne ykseydestä. Tämä tunne voi virittää ihmisen mietiskelevään mielentilaan, jolloin uusien ajattelu-, sekä toimintatapojen ja ratkaisumallien syntyminen on mahdollista. (Rappe 2003, 26; Salonen 2005, 64-65, 68.) Tällaisessa tilassa myös **tietoinen läsnäolo** on mahdollista. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan tietoisuutta, joka saavutetaan kiinnittämällä huomio tarkoituksellisesti nykyhetkeen sellaisena kuin se on sitä arvostelematta. Olennaisinta on huomioda asioita sellaisina kuin ne ovat eivätkä sellaisina kuin yksilö tahtois niiden olevan. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zin 2012, 67.)

3.2 Toimintaterapeutin ydinosaaminen sovellettuna luontoympäristöön

Toimintaterapiassa toiminnan perimmäisenä tarkoituksena on tukea erilaisten taitojen oppimista ja tiedon sisäistämistä (Hagedorn 2000, 66). Tämän ajatellaan mahdollistuvan siten, että toiminta-

terapeutti toteuttaa teoretietoon, eli neljään toimintaterapeutin ydinosaamisalueeseen, pohjautuvaa terapiaprosessia. Toimintaterapian ydinosaamista eli ammattitaitoa ovat arviointi, toiminnan analyysi ja adaptaatio, ympäristön analyysi ja adaptaatio sekä minän tietoinen käyttö. (Hagedorn 2000, 17). Näitä työvälineitä käyttämällä toimintaterapeutti voi käyttää luontoympäristöä työssään yksilölle merkityksellisellä ja tavoitteellisella tavalla. Toimintaterapian tutkimustuloksissa, joissa luontoympäristönä oli hyödynnetty puutarhaa, ilmeni, että osallistujat kokivat puutarhanhoitotoimintojen kautta kykenevän uudelleen oppimaan sairautensa menettämiään taitoja. Nämä luontomenetelmiä käyttävät ryhmät tarjosivat riittävästi tukea osallistujille, mikä mahdollisti oppimista. (Perrins-Margalis, Rugletic, Schepis, Stepanski & Walsh 2000, 16, 24; Jonasson ym. 2007, 269.) Tässä kappaleessa on käytetty erilaisia luonnossa toteutettavia toimintoja esimerkkeinä havainnollistamaan tämän toimintaterapeuttien ydinosaamisen ilmenemistä.

Arviointi auttaa ymmärtämään asiakkaan nykytilannetta kartoittaen asiakkaan kehittämismahdollisuuksia, taitoja ja tarpeita. Arvioinnin tavoitteena on mitata ja määrittää asiakkaan toiminnallista suoriutumista ja tyytyväisyyttä. Arviointia ohjaavat toimintaterapian teoreettiset mallit ja se jatkuu koko terapiaprosessin ajan. (Hagedorn 2000, 17, 138-142.) Arvioitavia asioita ovat esimerkiksi asiakkaan taidot ja valmiudet. **Taitoihin** sisältyvät prosessitaidot sekä motoriset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot. Motoristen taitojen ajatellaan olevan sellaisia tekoja, joita asiakas tekee liikkueksaan ja esineitä käyttäessään. Esimerkiksi marjojen poiminnassa motoriset taidot näkyvät kyykistyessä, kurotellessa marjoihin ja marjaan tarttuessa. Prosessitaidot liittyvät toiminnan hallintaan sekä säätelyyn. Prosessitaitoja tarvitaan marjastamisessa esimerkiksi toiminnan vaiheistamisessa. Tämä näkyy siinä, että yksilö ymmärtää siirtyä kerätyltä alueelta seuraavalle. Psyykkiset taidot ovat tunteiden ja tuntemusten tunnistamista, ilmaisua ja hallintaa. Marjojen poiminta voi herättää yksilössä erilaisia tunteita kuten kaipuuta lapsuuteen, turhautumista toiminnan hitauteen tai iloa kerätyistä marjoista. Toimintaterapeutin on hyvä tunnistaa toiminnan herättämät tunteet asiakkaassa ja tilanteen mukaan joko osoittaa, vahvistaa tai rajoittaa niitä. Sosiaaliset taidot viittaavat sosiaalisiin tilanteisiin ja niissä toimimiseen vuorovaikutteisesti tilanteeseen sopivalla tavalla. Marjojen poimintaa voi tehdä yksin tai ryhmässä. Toisen kanssa marjastaessa sosiaaliset taidot tulevat ilmi keskustelussa sekä esimerkiksi siinä, kuinka lähelle tai kauas asettuu toisista metsässä. **Valmiuksiin** sisältyviä asioita ovat puolestaan sensoriset, motoriset, kognitiiviset, psyykkiset, sosiaaliset ja eettiset valmiudet. Sensoriset valmiudet ovat valmiuksia vastaanottaa aistien kautta välittyvää tietoa kehon ja lähiympäristön muutoksista. Motoriset valmiudet mahdollistavat motoristen liikkeiden tuottamisen ja esineiden käsittelemisen. Kognitiiviset valmiudet liittyvät asiakkaan tietoisuuteen, kuten orientaatioon, tarkkaavuuteen ja muistiin. Psyykkiset valmiudet pitävät sisäl-

lään tunteet, tuntemukset ja tahdon. Sosiaaliset valmiudet ovat valmiuksia ymmärtää, hallita ja tuottaa viestejä. Eettiset valmiudet ovat kykyä ymmärtää omia oikeuksia sekä velvollisuuksia ja kykyä erottaa hyvä ja paha. (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 33, 35-36.) Marjojen poiminta toimintana vaatii monia valmiustason asioita, jotka pitää arvioida ennen kuin yksilön kanssa voi lähteä metsään. Esimerkiksi kognitiivisiin valmiuksiin liittyvät haasteet voivat johtaa eksymiseen tai toisaalta marjastaminen tarjoaa sensorisia ärsykyksiä kuten hajuja ja makuja.

Toiminnan analyysin ja adaptaation avulla toimintaterapeutti suunnittelee terapeutista toimintaa. Toiminnan analyysissä toimintaa tutkitaan yksityiskohtaisesti ja pilkotaan pienempiin osatekijöihin. Yhtenä esimerkkinä luontomenetelmästä voi olla lumilinnan rakentaminen. Tämä tapahtuu yleisesti siten, että lumesta kasataan esimerkiksi suurista lumipalloista lumilinnan seinät ja valmistetaan sisäänkäynti, josta lumilinnan pääsee kulkemaan. Keskeistä on se, miten toiminta suoritetaan, mitä toiminta vaatii tekijältään sekä mitä se hänelle mahdollistaa. Lumilinnan rakentaminen vaatii tekijältään esimerkiksi kiinnostusta tehtävään toimintaan, motorisia taitoja ja valmiuksia lumen käsittelyyn sekä prosessitaitoja toiminnan vaiheistamiseen. Toimintana lumilinnan rakentaminen voi mahdollistaa erilaisten taitojen, kuten sosiaalisten ja motoristen taitojen, harjoittamisen. Lisäksi toiminta voi mahdollistaa yksilöllisiä onnistumisen ja mielihyvän kokemuksia.

Toiminnan adaptaatio on toiminnan mukauttamista sopivaksi asiakkaalle, jossa huomioidaan toiminnan analyysissä esille tulleet toiminnan vaatimukset. Niihin voidaan vaikuttaa joko vaatimuksia lisäämällä tai helpottamalla, jotta asiakkaan taidot vastaavat toiminnan vaatimuksia. (Hagedorn 2000, 17, 169-174.) Lumilinnan rakentamista voidaan mukauttaa lukuisilla tavoilla asiakkaan tarpeista riippuen. Yksittäisinä esimerkkeinä lumilinnasta voidaan tehdä tavallista pienempi, se voidaan koota valmiiksi pyörityistä lumipalloista, se voidaan kasata lumesta vaikka kolaamalla tekemättä palloja ollenkaan tai siitä voi tehdä ison linnan, joka sisältää lisäksi pieniä yksityiskohtia kuten ikkunoita ja huonekaluja. Lisäksi sen voi tehdä yksin tai ryhmässä.

Ympäristö voi joko vähentää tai lisätä toiminnallista osallistumista. **Ympäristön analyysin ja adaptaation** avulla toimintaterapeutti pystyy kartoittamaan ympäristössä olevia esteitä ja mukauttamaan niitä toimintaa edistäviksi. Ympäristön analysoinnissa pyritään kartoittamaan ympäristössä havaittavissa olevia asioita kuten työkaluja, kalusteita ja muita materiaaleja. Terapeutin tulee huomioida konkreettisten tekijöiden lisäksi myös ympäristön tarjoamaa informaatiota ja muita vaihtokutuksia yksilöille, sillä jokainen yksilö hahmottaa ympäristöään erillä tavalla ja näin ollen reagoi ympäristön ärsykyksiin yksilöllisesti. Tärkeintä tämän osa-alueen analysoinnissa ei ole yksilön

tunteiden tunnistaminen vaan niiden ympäristön elementtien tiedostaminen, mitkä saavat tunteet aikaiseksi. Esimerkiksi piha ympäristönä tarjoaa rajatun alueen liikkumisella ja toiminnalle, kun taas metsäympäristö voi olla hyvinkin laaja. Pihaympäristö on usein tasaista ja metsä taas tarjoaa epätasaisemman maaston, jossa on muun muassa kiviä ja kantoja. Pihaympäristön ärsykkeiden ajatellaan olevan paremmin hallittavissa ja ennakoitavissa verrattuna metsäympäristöön, missä asuu eläimiä ja kasvaa monenlaisia villikasveja.

Ympäristön adaptaatio vaatii terapeutilta hyvää kliinistä päättelyä ja ongelmanratkaisutaitoa. Ympäristöä voi mukauttaa poistamalla tai lisäämällä jotakin, muokkaamalla jotakin sekä järjestelmällä tai parantamalla jotakin. Ympäristön adaptaation menetelmät ovat melko konkreettisia, mutta terapeutin kyky päättää, mitä muokataan, kuinka paljon muokataan ja mitkä vaikutukset mahdollisella muokkauksella on ympäristössä toimijalle, on monimutkaisempi prosessi. (Hagedorn 2000, 17, 263-264, 266, 270.) Toimintaterapiassa ympäristön adaptaatio näkyy jo ympäristön valinnassa. Esimerkiksi metsäympäristö, jossa on paljon kasvustoa, puita ja kumpareita, tarjoaa piiloutumisen mahdollisuuden. Pihaympäristö tai pelto tarjoaa taas etäisyyden ottamista, sillä tällaisessa ympäristössä näköyhteys ulottuu pitkälle.

Minän tietoinen käyttö on tärkeä taito toimintaterapiaprosessissa. Sen hallitseminen mahdollistaa terapiassa tavoitteellisen ja terapeuttisen toiminnan, sillä se on suunniteltua itsensä käyttämistä osana terapiaa. (Mosey 1986, 199.) Minän tietoista käyttöä tarvitaan toimintaterapiassa yhteistyö- ja vuorovaikutussuhteen luomiseen sekä terapiasuhteen ylläpitämiseen ja lopettamiseen. Sopivien luontomenetelmien valinnassa tarvitaan myös minän tietoista käyttöä. Toisinaan luontomenetelmät vaativat terapeutilta omien mukavuusalueiden ylittämistä eli toimintaterapeutin omat mieltymykset eivät saisi vaikuttaa luontomenetelmän valinnassa. Minän tietoinen käyttö mahdollistaa tarkoituksenmukaisissa tilanteissa sopivan luontomenetelmän tunnistamisen, jolloin toiminta on tavoitteellista ja terapeuttista.

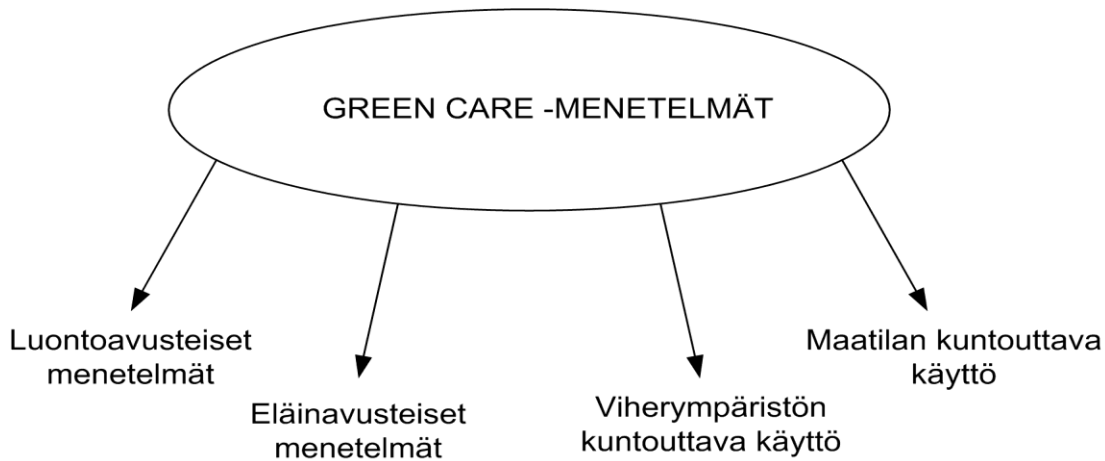
Terapeuttinen vuorovaikutussuhde on suhde, joka kehittyy ajan myötä ja se voi olla kestoaltaan hyvin vaihteleva. Se on enemmän kuin ohimenevä yksittäinen terapiatilanne, jossa asiakkaalle tarjotaan tietoa. Toimintaterapiassa vuorovaikutussuhde on tasavertainen yhteistyösuhde asiakkaan ja terapeutin välillä. Vuorovaikutussuhteessa on olemassa rajoja, jotka asetetaan tilanteen vaatimalla tavalla. Terapeuttisen suhteen laatu on tärkeä tekijä terapian vaikuttavuudessa. Terapeuttisen vuorovaikutussuhteen onnistumiseen vaikuttaa asiakkaan sitoutuminen terapiaan sekä terapeutin taidot. Onnistunut vuorovaikutussuhde on vähintään yhtä tärkeä kuin itse terapia. Te-

rapeutin on tärkeä analysoida ja reflektoida vuorovaikutussuhteen eri osa-alueita, jotta se onnistuu ja muodostuu hyväksi. (Hagedorn 2000, 92-93.)

Lisäksi minän tietoiseen käyttöön kuuluu neljä minän osaa, joita ovat terapeutin ammatillinen, sosiaalinen ja yksityinen minä sekä itse koettu, eli omana itsenä oleminen. Terapiaprosessissa terapeutista tulee osa prosessia, minkä vuoksi terapeutilta vaaditaan tietoista itsehillintää ja sääntöjen hallintaa eli minän tietoista käyttöä. Minän tietoinen käyttö ei ole itsestään selvyys, vaan se kehittyy ammatillisen kasvun myötä. Sitä tukevia ominaisuuksia ovat oivalluskyky, kärsivällisyys, huumori, vilpittömyys, arvostus, fyysinen energia, empatia sekä aito välittäminen. Kaikki nämä ominaisuudet auttavat muodostamaan käsityksen itsestään eli minästä, jolloin minän tietoinen käyttö on terapeutille mahdollista. (Hagedorn 2000, 17, 83-90.)

3.3 Luontomenetelmien sovelluksia toimintaterapiassa

Green Care Finland ry on yksi tänä päivänä Suomessa hyvin tunnettu terveys- ja hyvinvointipalveluiden yhteydessä toimiva luontoarvoja kannattava järjestö. Järjestö tarjoaa terveys- ja hyvinvointipalveluihin erilaisia luontomenetelmiä. Green Care Finland ry perustuu ekopsykologiseen tausta-ajatteluun ja sen tarkoituksena on edistää Suomessa luontomenetelmien käyttöönottoa. (Green Care Finland ry 2013, hakupäivä 25.4.2013.) Green Care- toiminta on kansainvälisesti tunnettua esimerkiksi Norjassa, Alankomaissa, Iso-Britanniassa, Saksassa ja Yhdysvalloissa (Green Care Finland ry 2014, hakupäivä 18.2.2014). Green Care- toiminnan ajatuksena on tuoda esille toimintakyvyltään heikentyneiden oikeutta luontoon, liikuntaan, sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisölliseen kokemiseen. Green Care:n mukaan hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan hyödyntää myös kaupunki- ja laitousympäristössä. Käytettäviä menetelmiä ovat muun muassa luontoavusteiset menetelmät, eläinavusteiset menetelmät sekä viherympäristön ja maatilan kuntouttava käyttö. (Green Care Finland ry 2013, hakupäivä 25.4.2013.) Green Care- menetelmiä mukailevia toimintoja on sovellettu ja hyödynnetty myös toimintaterapiassa.



KUVIO 2. Green Care- menetelmät (Green Care Finland ry 2013, hakupäivä 4.12.2013)

Luontoavusteisia menetelmiä on käytetty kuntouttavina menetelminä monien asiakasryhmien kanssa, ja tulokset ovat olleet terveyttä edistäviä. Näin ollen luontoavusteisuudesta on muotoutunut varteenotettava keino kuntoutuksessa ja terveydenhuollossa. (Annerstedt & Währborg 2011, 372, 385.) Luontoavusteisissa menetelmissä luontoympäristöä tai luonnon elementtejä käytetään tietoisesti ja tavoitteellisesti osana kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessia. Luontoavusteisilla menetelmillä tavoitellaan rauhallisuutta, ajan kulun hidastumista sekä rentoutumista, jotka kaikki liittyvät tasapainon arvoihin. (Salonen 2010, 76-77.) Luontoavusteisten menetelmien tarkoituksena on avartaa näköaloja ja löytää omia voimavaroja. Pienikin harjoitus luonnossa voi nostaa esille uusia näkökulmia tai ongelmanratkaisukeinoja. (Green Care Finland ry 2013, hakupäivä 4.12.2013.)

Toimintaterapiassa luontoavusteisina menetelminä voivat olla esimerkiksi retkeily, erätaitojen opettelu, ulkopelit, kalastus sekä erilaiset kävelyretket luonnossa. Luontoympäristö tarjoaa paljon erilaisia aistiärsyksiä ja virikkeitä toimintaan (Timoskainen 2010, 2; Salovuori 2012 22-23). Thicken (2009, 20-22) mukaan toimintaterapeutin ammattitaitoa on hyödynnetty esimerkiksi eräänlaisilla mukautetuilla vaelluksilla. Mukautetuilla vaelluksilla ihmisiä, joilla on jonkinlainen sairaus tai vamma, autetaan pääsemään puisto- tai vuoristopoluille käyttämällä apuvälineitä ja muita henkilökohtaisia tukimuotoja. Mukautettu vaellus voi tarjota uusia mahdollisuuksia siihen, miten edistää asiakkaiden osallistumista erilaisiin terveyttä edistäviin toimintoihin. Toimintaterapeutin rooli mukautetun vaelluksen järjestämisessä voi olla esimerkiksi ympäristön ja toiminnan muokkauksen tarpeiden tunnistaminen, niin että toiminta säilyttää merkityksellisyytensä asiakkaalle.

Eläinavusteisissa menetelmissä eläin voi toimia peilinä asiakkaalle sekä harjoituskumppanina vuorovaikutustilanteissa. Eläimen läsnäolo ja sen hoitaminen rauhoittaa ja rentouttaa. Eläimen kanssa työskennellessä ihminen voi kokea tasavertaisuutta ja tuntea olevansa oma itsensä. Eläimen kohtaaminen vaatii keskittymistä, jolloin arjen huolet on työnnettävä pois mielestä. Eläinavusteisten menetelmien käyttö voi auttaa saamaan uusia näkökulmia ongelmatilanteiden ratkaisemiseen. (Salonen 2010, 81.)

Esimerkkejä eläinavusteisten menetelmien käytöstä toimintaterapiassa kertoo toimintaterapeutti Joyce Collin-Kajaala (Ylitalon Alpakat 2013, hakupäivä 4.12.2013), joka käyttää terapiassa apuna alpakoita ja laamoja. Hän kertoo, kuinka yliviikkaan lapsen voi saada rauhoittumaan olemalla kontaktissa eläimen kanssa tai kuinka motoriikkaa voi harjoitella riimun laittamisen myötä. Eläimet voivat tarjota hänen mukaansa mielialan kohentumista sekä ryhmään kuulumisen tunnetta. Terapeutti tunnistaa asiakkaan tarpeet ja suunnittelee menetelmät ottaen huomioon asiakasta motivoivat tekijät. Collin-Kajaalan mukaan työskentely eläimen kanssa motivoi suurta osaa asiakkaita

Viherympäristöjen kuntouttava käyttö tarjoaa myös paljon mahdollisuuksia. Viherympäristöjä voi hyödyntää kuntoutuksessa ja hoitotyössä aktiivisesti toimimalla tai viherympäristössä oleilemalla. Esimerkiksi monissa hoitopaikoissa pihat on suunniteltu terapeuttisiksi pihoiksi, jotka tarjoavat mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja motoristen taitojen harjoittamiseen. (Green Care Finland ry 2013, hakupäivä 4.12.2013.)

Yksi mahdollisuus viherympäristöjen hyödyntämiseen on käyttää menetelmänä puutarhanhoitoa. Puutarhanhoidossa hyödynnetään kasveja, puutarhanhoitoa ja luontoa. Toimintana voi olla kasvien katselu, muistelu, kasvien kasvattaminen ja puutarhassa oleskelu. Kaikkein oleellisin toiminta kuitenkin on elävien kasvien hoitaminen ja kasvattaminen, jota käytetään merkityksellisenä ja palkitsevana toimintana. Puutarhanhoidon voidaan katsoa sisältävän ihmisen ja kasvien vuorovaikutusta, mikä on kuntouttavaa. Puutarhanhoitoon liittyvillä toiminnoilla voi myös ennaltaehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä ja edistää hyvinvointia. (Rappe 2003, 46-47.)

Puutarhahoito toimintaterapiassa on ollut tutkitusti merkityksellistä muun muassa uuden oppimisen ja ryhmässä jakamisen kannalta. Toimintoihin osallistujat ovat kokeneet muuttuvan ympäristön nautinnollisena asiana ja ulkona työskentelyn hyödyllisenä. Toiminta ja ympäristö ovat mahdollistaneet luovuuden, millä voi olla positiivisia vaikutuksia itsetuntoon. Aistiärsykkeet on koettu

puutarhatoiminnoissa hyödyllisiksi ja hyvää oloa antaviksi. (Perrins-Margalis ym. 2000, 22-27; Jonasson ym. 2007, 267-269.) Lisäksi Yorkin & Wisemanin (2012, 83) mukaan puutarhanhoitoon osallistuminen on lisännyt fyysistä kuntoa ja terveyttä, mikä taas on vaikuttanut positiivisesti henkiseen hyvinvointiin. Näin ollen puutarhahoidolla toimintaterapiassa voidaan sanoa olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Jonasson ym. 2007, 270-271).

Maatiloja käytetään kuntoutuksessa yhä enemmän. **Maatilan kuntouttavassa käytössä** hyödynnetään maatilan arkipäiväisiä töitä ja toimintoja, joiden tekemiseen asiakas osallistuu. Tämä antaa ihmiselle tarpeellisuuden ja merkityksen tunnetta ja mahdollistaa vuorovaikutusta toisten ihmisten, eläinten ja luonnon kanssa. Maatilaympäristö voi tarjota työtä vielä oikeaan työhön kykenemättömille ihmisille, mutta se voi toimia myös perhekotina tai tukiperheenä. (Green Care Finland ry 2013, hakupäivä 4.12.2013.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Tutkimuksella täytyy aina olla jokin tehtävä tai tarkoitus, joka ohjaa tutkimusstrategioiden valintoja ja auttaa tutkijaa päättämään lähestymistavan tutkittavaa ilmiötä kohtaan. Tutkimuksen tarkoituksen voi määritellä esimerkiksi yleisluonteisella kysymyksellä, joka auttaa hahmottamaan tutkittavaa kokonaisuutta. On kuitenkin huomioitava, että yhteen tutkimukseen voi sisältyä useampi tarkoitus, ja se voi muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 128-129.)

Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvailla toimintaterapeuttien kokemuksia luontoympäristön käyttämisestä toimintaterapiassa.

Tutkimuksemme tehtävänä on kuvailla sitä, miksi toimintaterapeutit käyttävät luontoympäristöä toimintaterapiassa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen taustalla vaikuttavia tekijöitä, kuten tutkimusmetodologiaa, tiedonantajien, aineistonkeruuta sekä aineiston analysointia. Luvussa perustellaan tutkimusprosessin aikana tehtyjä valintoja ja kuvataan niiden pohjalta tutkimuksen toteuttamista.

5.1 Tutkimusmetodologia

Tutkija tekee tutkimustaan koskevia valintoja koko tutkimusprosessin ajan. Nämä valinnat voivat koskea esimerkiksi sitä, mitä tulisi tutkia, miten aineistoa tulisi kerätä ja mitä lähestymistapaa tulisi tutkimuksessa käyttää. Näiden metodien eli menetelmien valinta on tutkimuksen metodologiaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 123, 183.) **Metodologia** tarkoittaa oppia tiedonhankkimisen menetelmistä (Metsämuuronen 2000, 11). Tutkimuksen taustalla on aina filosofisia perusoletuksia, joiden taustalla on eri filosofian alueita kuten ontologia ja epistemologia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 210).

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen ja sen tarkoituksena on todellisen elämän kuvaaminen (Varto 1992, 23; Hirsjärvi ym 2009, 161). Laadullinen tutkimus se liittää tutkimuskohteen käyttäytymistä ja auttaa ymmärtämään tutkittavaa kohdetta. Se vastaa kysymyksiin miksi, miten ja millainen. (Heikkilä 2004, 16-17.) Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole tehdä tilastollisia yleistyksiä vaan siinä pikemminkin pyritään kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti sekä ymmärtämään tiettyä toimintaa. Näin ollen laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkittavat henkilöt tietävät jotain tutkittavasta ilmiöstä tai, että heillä on kokemusta siitä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko ei ole kaikista merkityksellisistä kriteereistä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87-88.) Päädyimme laadulliseen tutkimukseen, koska tutkimustehtävämme tavoittelee kokemuksiin perustuvaa laadullista tietoa.

Kuvaileva tutkimus kokoaa keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä tutkittavasta ilmiöstä. Kuvailevan tutkimusotteen avulla voidaan esittää suhteellisen tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista. Tällaisen lähestymistavan avulla voi etsiä esimerkiksi vastausta kysymykseen mitkä ovat tässä tutkittavassa ilmiössä esiintyvät, näkyvimmit ja perinteisimmät käyttäytymismuodot tai uskomukset. (Hirsjärvi ym. 2009, 139.) Kuvailevalla tutkimusotteella saamme vastauksen ky-

symykseen, miksi toimintaterapeutit käyttävät luontoympäristöä työssään. Näin ollen tämä tutkimusote vastaa parhaiten tutkimustehtäväämme.

Epistemologialla tarkoitetaan oppia tiedosta ja sen olemuksesta. Se käsittelee tietämisen luonetta ja sen alkuperää kuten tutkijan ja tutkittavan välistä suhdetta. Epistemologisella päättelyllä pyritään selvittämään, millä metodisella otteella tutkimuskohdetta kannattaa siis lähestyä ja miten paras mahdollinen tieto saavutetaan. (Metsämuuronen 2000, 11; Hirsjärvi ym. 2004, 120-121.) Perttula (1995, 30, 42-43) määrittelee kokemuksen tutkimuksellisesta näkökulmasta merkityssuhteiden kietoutumiseksi toisiinsa. Hänen mukaansa merkityssuhteet rakentuvat sisällöltään juuri tietynlaisiksi tietyn ihmisen elämässä eikä samalla tavalla muodostuneita merkityssuhteita ole olemassa tämän ihmisen ulkopuolella. Kokemus on ihmisen tajunnan sisältö, joka muodostuu sisäänrakennetun tajunnan ja todellisuuden välisestä suhteesta. Kokemuksen määrittelyllä pyritään tiedostamaan sitä, miten haastavaa on ymmärtää täysin toisen ihmisen kertomia kokemuksia. Kokemuksen tutkimisessa on tärkeää, ettei kokemus muutu tutkimuksen varrella tutkijan omaksi tulkinnaksi, vaan se pysyisi mahdollisimman muuttumattomana alkuperäisessä muodossaan. Tutkijoina meidän ajatuksenamme oli, että tiedonantajilta saatu tieto on totuudenmukaista ja yhdenvertaista tiedonantajasta riippumatta. Jokaisen tiedonantajan subjektiiviset kokemukset ja ajatukset ovat siis yhtä arvokkaita ja merkityksellisiä tutkimuksemme kannalta.

Ontologia esittää kysymyksiä todellisuuden luonteesta eli se käsittelee sitä, mitä todellisuus on ja mitä siitä voidaan tietää. Ontologiassa vain olemassa olevasta eli todellisesta voidaan saada tietoa. (Metsämuuronen 2000, 10-11; Hirsjärvi ym. 2009, 130.) Valitsimme tiedonantajiksi tutkimukseemme toimintaterapeutteja, koska halusimme saada tietoa toimintaterapeuttien kokemuksista luontoympäristön käytöstä heidän työssään sekä siitä, millä menetelmillä he hyödyntävät luontoympäristöä työssään.

Ontologisen erittelyn lopputuloksena on **ihmiskäsitys**, kun tutkimuskohteena on ihminen. Ihmiskäsityksellä tarkoitetaan sitä, mitä ihminen on, miten ihminen erotetaan muista olioista ja ilmiöistä sekä mitä tyypillisiä piirteitä ihmiseen kuuluu. (Varto 1992, 31.) Ihmiskäsityksemme tutkimuksesamme perustui siihen, että ihminen ja luontoympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiaan. Käsitykseemme sisältyi ajatus siitä, että ihminen on luontoon kuuluva olio ja riippuvainen sen olemassaolosta. Suomessa luontoa on paljon ja kaikkialla verrattuna moniin muihin maihin. Tämän vuoksi luonto on aina läsnä ihmisen elämässä, vaikka sitä ei tiedostaisikaan ja se vaikuttaa ihmisen toimintaan päivittäin. Samalla käsitykseemme vaikutti toimintaterapian käsitys

ihmisestä, jossa ihminen nähdään ainutlaatuisena yksilönä, jolla on oikeus tehdä omia valintoja koskien omaa tulevaisuuttaan. Tässä käsityksessä ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka fyysisistä kehoa, mieltä ja henkisyyttä ei voida erottaa toisistaan. Kokonaisvaltaisen eli holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmistä ei voi ymmärtää ellei ympäristön fyysisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia vaikutuksia oteta huomioon. Toimintaterapiassa uskotaan, että jokainen ihminen on sisäisesti motivoitunut toimintaan ja että ihminen kehittää biologisia, psykologisia, emotionaalisia ja sosiaalisia taitojaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Creek 2008, 35-36.)

5.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmänä käytimme kyselyä. Kysely voidaan määritellä nettelytavaksi, jossa tiedonantajat täyttävät heille laaditun kyselylomakkeen. Tämä voidaan toteuttaa joko valvotussa tilanteessa tai kotiympäristössä. Kyselyä voidaan käyttää, kun halutaan tietää, miksi ihminen toimii niin kuin toimii tai mitä hän ajattelee. Tällöin asian esittäminen juuri hänelle on järkevää. (Tuomi ym. 2002, 74-75.) Tutkimuskysymyksemme laadimme ja lähetimme Webropol- aineistonkeruumenetelmän avulla. Menetelmä on tietokonesovellus, jonka avulla voi luoda kyselyitä ja analysoida niiden tuloksia (Webropol 2013, hakupäivä 7.8.2013). Valitsimme menetelmäksi Webropol- kyselyn, koska mielestämme se on helppokäyttöinen ja antaa paljon mahdollisuuksia tarjoten eri kysymystyyppejä, jotka tutkija itse saa konkreettisesti päättää ja muotoilla. Kyselyn voi esitellä sekä kyselyn etenemistä pystyy kokoajan seuraamaa.

Kyselytutkimuksen etuna on se, että tutkimukseen osallistujia voi saada paljon ja laajalta alueelta. Halusimmekin tutkimuksessamme tavoittaa toimintaterapeutteja ympäri Suomea. Kyselyn tekeminen säästää myös tutkijan aikaa ja huolellisesti tehdyn kyselylomakkeen tulosten analysointi voi olla suhteellisen helppoa. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Sähköiset kirjalliset vastaukset ovat jo valmiiksi kirjoitetussa muodossa, joten aineistoa ei tarvitse erikseen litteroida (Ronkainen, Mertala & Karjalainen 2008, 22). Kyselytutkimukseen liittyy kuitenkin myös riskejä. Tutkija ei voi tietää, kuinka tosissaan vastaajat ovat kyselyn ottaneet tai, kuinka perillä he tutkittavasta aiheesta yleensä ovat. Väärin ymmärryksiä on siis vaikea kontrolloida. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Pyrimme varmistamaan kysymysten oikein ymmärtämisen käsitteiden määrittelyllä saatekirjeessä (liite 1). Lisäksi vastaajien työkokemuksen kriteeri lisäsi todennäköisyyttä, että vastaajat ymmärsivät kysymykset toimintaterapeutin näkökulmasta. Kyselymme (liite 2) koostui pääosin avoimista kysymyksistä, jotka sallivat vastaajien kertoa asiat omin sanoin. Avoimet kysymykset eivät siten eh-

dottaneet vastauksia valmiiksi tai johdattaneet vastaajaa johonkin suuntaan (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 201).

Kyselykutsussa tai saatekirjeessä on hyvä kertoa vastaajille avoimesti tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta sekä aineiston käyttämisestä ja säilyttämisestä. Vastaajien on tärkeää tietää, miksi heiltä kerätään tietoa, kuka sitä kerää ja mitä varten. (Ronkainen ym. 2008, 41.) Pyrimme saatekirjeessämme selkeyteen ja informatiivisuuteen. Mietimme huolellisesti sanavalintoja ja kirjeen sisältöä. Halusimme saada saatekirjeeseen tutkimuksen tarkoituksen selkeästi esille määrittelemällä keskeiset käsitteet. Kerroimme, miksi tutkimusta teemme ja missä se julkaistaan. Näin vastaajat saivat tiedon siitä että tutkimus on luettavissa Theseus- sivustolla. Yritimme lisäksi motivoida vastaajia vastaamaan kyselyymme kertomalla jo tiedetyistä luonnon terveysvaikutuksista ihmiseen sekä aiheen tutkimisen mahdollisista hyödyistä toimintaterapiassa ja kuntoutuksessa.

5.3 Tutkimuksen tiedonantajat

Tutkimuksemme tarkoituksena oli saada tietoa siitä, kuinka suomalaiset toimintaterapeutit hyödyntävät luontoympäristöä työssään. Tärkeää tiedonantajien valinnassa on löytää sellaisia tiedonantajia, joilla uskotaan olevan tutkittavasta ilmiöstä kokemuksia (Virtanen 2006, 172).

Päädyimme siis lähettämään kyselymme sähköisesti toimintaterapeuttiliiton Toinet- sähköpostilistalle, jotta tavoittaisimme mahdollisimman monta ja erilaisissa paikoissa työskenteleviä toimintaterapeutteja mahdollisimman laajalta alueelta. Valitsimme vastaajien kriteereiksi kahden vuoden työkokemuksen. Ajattelimme tämän lisäävän todennäköisyyttä siitä, että toimintaterapeutti on käyttänyt erilaisia menetelmiä työssään. Lähetimme kyselymme 26.11.2013 ja kysely oli auki kaksi viikkoa. Kyselyyn vastasi yhteensä 28 tiedonantajaa, joista suurin osa vastasi ensimmäisen viikon aikana.

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analyysin tarkoituksena on kuvata tutkittavaa ilmiötä tiivistetysti. Induktiivisen eli aineistolähtöisen analyysin lähtökohtana on siirtyä konkreettisesta aineistosta käsitteelliseen kuvaukseen. Aineistolähtöisessä analyysissä aineisto pilkotaan osiin ja samankaltaiset osat yhdistetään. Tämän jälkeen aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi niin, että se vastaa tutkimustehtäviin. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 24; Kylmä & Juvakka 2007, 112-113.) Induktiivisen aineiston ana-

lyysia kuvataan yleensä kolmivaiheiseksi prosessiksi. Ennen aineiston analysointia tutkijan täytyy kuitenkin päättää käytettävä analyysiyksikkö, joka voi olla joko lauseen osa, sana tai ajatuskokonaisuus. (Tuomi ym. 2002, 112.) Sähköpostikyselyn vuoksi meidän ei ollut tarpeen litteroida, eli auki kirjoittaa aineistoa erikseen. Ennen aineiston analysointia tallensimme kaikki aineiston kysymykset vastauksineen yhdelle tiedostolle ja tulostimme ne paperiversioksi. Tulostettu versio vastauksista oli litteroitu aineistomme. Tämän jälkeen perehdyimme aineiston sisältöön lukemalla aineiston useaan kertaan läpi saadaksemme siitä kokonais käsityksen. Samalla teimme aineistoon merkintöjä alleviivaten kaikki kohdat, mitkä vastasivat tutkimustehtäväämme. Analyysiyksikkönä käytimme tutkimuksessamme lauseen osia. Käytimme tutkimuksessamme induktiivista sisällön analyysia, sillä tutkimastamme ilmiöstä ei ollut olemassa valmista ja luotettavaa teoriapohjaa. Tämän jälkeen aloitimme aineiston redusoinnin.

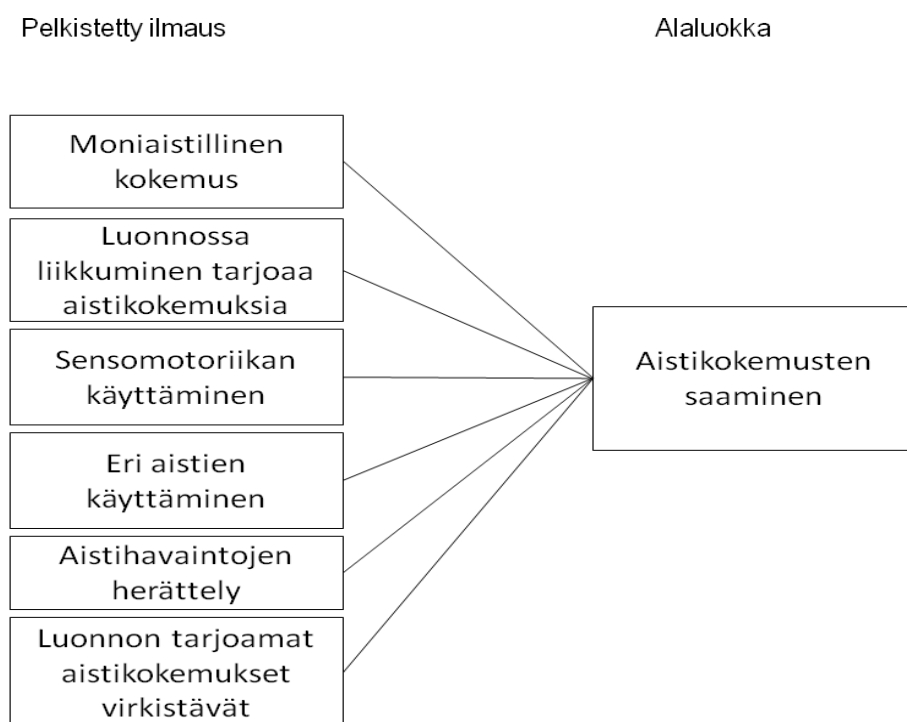
Aineiston redusointi eli **pelkistäminen** on informaation tiivistämistä tai pienempiin osiin pilkkomista. Pelkistämässä litteroidusta aineistosta jätetään tutkimukseen nähden epäolennainen pois. Aineistoa verrataan tässä vaiheessa tutkimuksen tehtäviin. Aineistosta etsitään vastauksia tutkimustehtävien kysymyksiin, jotka voi esimerkiksi alleviivata erivärisillä kynillä ja kirjoittaa myöhemmin peräkkäin eri konseptille. Alkuperäisilmauksista muodostetaan pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi ym. 2002, 112.)

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
"Olen ollut hyvin yllättynyt miten usein lapset haluavat olla ulkona."	Lapset haluavat olla ulkona.

Saimme litteroidusta tekstistä 78 käytettävää analyysiyksikköä, jotka kirjoitimme tietokoneella Word-tiedostolle. Näistä yksiköistä muodostui 87 pelkistettyä ilmaisuja. Osa pelkistetyistä ilmaisuista oli yhteneväisiä toistensa kanssa. Kirjoitimme pelkistetyt ilmaisut samaan Word-tiedostoon alkuperäisilmausien viereen, jotta pystyimme tarvittaessa aina palaamaan alkuperäisilmaukseen. Tulostimme tiedoston ja leikkasimme siitä pelkistetyt ilmaisut ja aloimme ryhmitellä aineistoa.

Aineiston klusteroinnissa eli **ryhmittelyssä** pelkistetyt ilmaukset käydään läpi ja niistä etsitään samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Samaa tarkoittavat ilmaukset ryhmitellään ja nämä ryhmät nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Tässä vaiheessa aineisto tiivistyy entisestään, sillä yksittäiset pelkistetyt ilmaukset sisällytetään laajempiin alaluokkiin. Ryhmän luokitteluyksikkö voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus. Aineiston abstrahoinnissa eli teoreettisten käsitteiden luomisessa aineiston luokittelua jatketaan niin kauan kuin se on tarkoituksenmukaista ja mahdollista aineiston kannalta. Eli klusterointivaiheessa saadut alaluokat yhdistetään vielä yläluokiksi samojen asiasisältöjen mukaan, joista muodostetaan vielä pääluokkia. (Tuomi ym. 2002, 112-114.) Saimme pelkistetyistä ilmauksista 19 alaluokkaa, jotka muodostivat seitsemän yläluokkaa. Yläluokat muodostivat vielä kolme pääluokkaa, jotka kuvaavat sitä, miksi luontoa hyödynnetään toimintaterapiassa.



KUVIO 3. Esimerkki alaluokkien muodostumisesta

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset muodostavat kolme pääluokkaa (liite 3): voimavarojen tunnistaminen luontokokemuksen myötä, asiakkaan motivoituminen ja luonto tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia terapiassa. Selitämme saatujen pääluokkien kautta tutkimustuloksia mahdollisimman tarkasti ja johdonmukaisesti. Käytämme tutkimustulostemme esittelyssä suoria lainauksia, jotta lukija saa mahdollisimman selkeän kuvan tutkimustuloksistamme ja pystyy arvioimaan tutkimuksemme luotettavuutta. Lisäksi olemme ryhmitelleet liitteeseen (ks. liite 4) tutkimuksessa esille tulleita toimintaterapeuttien käyttämiä luontomenetelmiä, joita on käytetty esimerkiksi erilaisten taitojen harjoittelussa. Ryhmittelimme menetelmät toimintojen ominaisuuksien perusteella. Ryhmiä muodostui seitsemän, jotka ovat eläinavusteiset, luovat sekä toiminnalliset luontomenetelmät, pelit ja leikit luontomenetelmänä, luonnon materiaalien hyödyntäminen sekä retkeily ja urheilu luontomenetelmänä.

6.1 Voimavarojen tunnistaminen luontokokemuksen avulla

Pääluokka voimavarojen tunnistaminen luontokokemuksen avulla muodostuu kolmesta yläkategoriasta, joita ovat luovuuden käyttäminen, erilaisten kokemusten saaminen ja henkisen yhteyden löytyminen.

6.1.1 Luovuuden käyttäminen

Toimintaterapeuttien mielestä luontoympäristö mahdollisti luovuutta. Tuloksissa tuli esille esimerkkejä tilanteista, joissa luonto toimintaympäristönä itsessään inspiroi asiakasta keksimään erilaisia toimintoja. Luonto inspiroi enemmän juuri luoviin toimintoihin osallistumiseen.

Luonto on itsessään täynnä erilaisia toimintamahdollisuuksia ja antaa tilaa mielikuvitukselle ja luovuudelle.

Talvella luonnossa liikkuminen vähenee, mutta luontoa voi käyttää silloinkin luovien toimintojen inspiraationa.

6.1.2 Erilaisten kokemusten saaminen

Luonnon koettiin tarjoavan asiakkaille uudenlaisia kokemuksia laajentaen heidän kokemuksiaan. Luonnon tarjoamat aistihavainnot nähtiin tärkeänä terapeuttisena elementtinä. Luontoon liitettiin paljon myönteisiä kokemuksia, mikä mahdollisti elämyksellisyyden kokemista.

Monet potilaistani ovat jämähtäneet kotiinsa ja tietokoneen ääreen. Luonto tarjoaa erilaisia elämyksiä ja sisältöä päiviin.

Kaupunkilaislapset ovat kokeneet maaseudun rauhan hyvin positiivisena.

Luontoympäristön hyödyntäminen on mielestäni yksi hyvä mahdollisuus laajentaa vaikeavammaisten kokemusmaailmaa ja saada muidenkin kohdalla vaihtelua toimintoihin.

Keväällä/kesällä hyödynnetään kasvien ja kukkien värejä ja tuoksuja aistihavaintojen (näkö, haju, tunto) herättelyyn.

Sairaalamaailmassa pidempään osastolla aikaansa viettävät kuntoutujat virkistyvät, kun saavat pukea omat vaatteet päälle ja pääsevät haistelemaan luonnon raikkaita tuulia..

6.1.3 Henkisen yhteyden löytäminen

Luonto nähtiin kiireettömänä ympäristönä, joka mahdollisti asiakkaille arjen stressistä irrottautumista. Toimintaterapeutit tiedostivat, että luonnolla on rentouttavia vaikutuksia, jolloin rauhoittuminen ja hetkestä nauttiminen olivat mahdollisia. Toimintaterapeutit näkivät luonnon henkisyden ja eheytyksen kokemista edistävänä ympäristönä.

Pysähtyminen ja hiljentäminen luonnon keskellä ovat nykyaikana erittäin voimaannuttavia toimintoja kaiken kiireen keskellä – kannattaa kokeilla!

henkisyyden kokeminen mahdollista luonnossa/metsässä/meren äärellä, yhteys luontoon, elämän kiertokulkuun, raitis ilma, fyysinen liikkuminen muun toiminnan ohella on eheyttävää, perusterveellistä kaikille ihmisille kuuluvaa..

Rentoutuminen; luonnon äänet rauhoittavat, antavat turvallisuuden tunnetta.

6.2 Asiakkaan motivoituminen

Pääluokka asiakkaan motivoituminen muodostuu kahdesta yläkategoriasta: asiakkaan halu toimia luonnossa ja oman itsensä kanssa työskentely.

6.2.1 Asiakkaan halu toimia luonnossa

Luontoympäristön käyttämiseen toimintaterapiassa vaikutti hyvin suuresti asiakkaan oma toive päästä luontoon ja ulos. Ulkoilun ajateltiin yleisesti olevan terveellistä kaikille ihmisille. Lisäksi asiakkaan tarpeeseen toimia luonnossa liitettiin luonnon kuuluminen suomalaiseen kulttuuriin ja historiaan, mikä nähtiin asiakkaiden sisäisenä syynä luontoon menemiselle.

Olen ollut hyvin yllättynyt miten usein lapset haluavat olla ulkona.

Luontoon aina kun mahdollista, ainakin ikäihmisten kanssa. He ovat kasvaneet sodan jälkeen hyvin lähellä luontoa.

Luonto on suomalaisille läheinen ja todella terapeutin elementti.

Liikkuminen ulkona ja luonnossa tekee hyvää kaikille.

6.2.2 Oman itsensä kanssa työskentely

Toimintaterapeutit havaitsivat, että luontoympäristö mahdollisti luonnollisella tavalla itsensä kanssa työskentelyä. Luontoympäristön tuomista mahdollisuuksista toimintaterapeutit nostivat esille tunnetyöskentelyn ja oman itsensä kuuntelemisen.

Yksi nuori työsti omia tunteita, valokuvien kautta. Valokuvat otettiin eräänä syksynä lähiympäristöstä.

...sieltä voi etsiä tunnekäsittelyyn vertauskuvallisia esineitä...

Myös mielenterveyspuolella luonto voi olla ratkaisevassa asemassa esim. taideterapiassa, avata asiakasta uudenlaisten kokemusten vastaanottamiselle ja tilaisuus peilata omaa kehoa.

Luonto rauhoittaa, pois rakennetusta ympäristöstä, hiljentymistä, oman itsen kuuntelua, luonnon ihmettelemistä

...käytetään eri aisteja (haistellaan, katsellaan ja tunnetaan), kosketellaan erilaisia pintoja ja olomuotoja...ollaan tietoisesti läsnä..

6.3 Luontoympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia terapiassa

Pääluokka luonto tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia terapiassa muodostuu kahdesta yläkategoriasta: luontoympäristö tarjoaa erilaisen toimintaympäristön asiakkaalle ja luontoympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia arviointiin.

6.3.1 Luontoympäristö tarjoaa erilaisen toimintaympäristön asiakkaalle

Luontoympäristöllä nähtiin olevan sellaisia ainutlaatuisia ominaisuuksia, joita ei joka ympäristössä ollut. Nämä ominaisuudet mahdollistivat asiakkaille toimintojen monipuolisuutta aktivoiden asiakkaita ja tuoden sisältöä heidän päiviinsä.

Totta kai esimerkiksi syksyn lehdet tai lumi työskentelymateriaalina ovat ainutlaatuisia, mutta usein pelkkä luontoon pääsy innoittaa asiakasta keksimään toiminnan siellä.

Parhaat prosessit syntyvät ulkona, kaikille avoimella reviirillä.

Kaunis ympäristö ja hiilloksen odottaminen luovat ihan erilaisen ympäristön ja tunnelman.

Pimeys antaa jännittävyttä sekä mahdollisuuden valojen ja heijastimien käyttöön luonnon ääriäviivoja, reittejä hyödynnettäessä.

Joskus luontoympäristö on ainoa joka toimii. Esim. lapsen olosuhteet voivat olla sellaisia että luonnossa oleminen on ainoa vaihtoehto. Lapsen vilkkaus, liikehakuisuus, tarve ulkona oloon...

6.3.2 Luontoympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia arviointiin

Toimintaterapeutit kokivat, että luonto toimii hyvänä asiakkaan havainnointiympäristönä, mutta menetelmän valinnassa oli tärkeää huomioida asiakkaan toiminnallinen historia. Luontoympäristö mahdollisti huomaamaan asiakkaasta uusia piirteitä ja saamaan uusia näkökulmia.

..voi samalla havainnoida asiakkaan hahmotus- ja havainnointitaitoja sekä liikkumista epätasaisemmassa maastossa.

..tehdään vuodenaikaan liittyviä havaintoja ja keskustellaan niistä, liitetään ne kuntoutujan omiin aikaisempiin kokemuksiin.

..jos asiakas on ollut toiminnalliselta identiteetiltään ulkona liikkuja.. huomioin tätä ammatillisesti ja yritän mahdollistaa asiakkaalle näitä toimintoja jollakin tapaa.

Kulkiessa epätasaisella (ylämäkiä, alamäkiä, kuoppia, nurmea..) alustalla pohditaan myös jaksamista, mitataan kuljettua matkaa tai aikaa ja pohditaan miten on ennen jaksanut kulkea - miten nyt.

Ja kuntoutujista näkee luonnossa usein ihan uusia piirteitä, sitä tervettä minää.

7 KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme keskeiset tulokset. Tutkimustulosten avulla kuvaamme toimintaterapeuttien havaintojen pohjalta syitä, miksi luontoympäristöä hyödynnetään toimintaterapiassa. Kuvaamme luontoympäristön käyttöä toimintaterapiassa tutkimustulostemme ja teoriatiedon avulla. Tämän jälkeen esittelemme omat johtopäätöksemme tutkimustuloksista. Yläluokat, joista tutkimuksemme pääluokat mudostuvat, ovat tummenettu tekstiin.

7.1 Luontokokemus mahdollistaa voimavarojen tunnistamista

Yleisesti luonto koettiin **luovuutta** mahdollistavana ja toimintaan inspiroivana ympäristönä. Toimintaterapian tutkimuksissa (Perrins-Margalis ym. 2000, 24-25; Jonasson ym. 2007, 267-269), joissa toimintana oli puutarhanhoito, ulkoympäristö koettiin hyödyllisenä ja nautinnollisena asiana. Tuloksissa ilmeni, että toiminta mahdollisti luovuuden käytön, mikä oli osallistujille tärkeää, sillä luovuuden käyttö lisäsi itsetuntoa. Salosen mukaan (2010, 63-64) luonnon inspiroivat vaikutukset syntyvät luontoympäristön monipuolisista fyysisistä ominaisuuksista kuten vihreästä kasvillisuudesta, vesistöistä ja eläimistä.

Toimintaterapeutit kokivat luonnon myös hyvänä mahdollisuutena eri aistien herättelyyn, sillä luontoympäristö tarjosi paljon erilaisia aistiärsyksiä. Tämä taas lisäsi luontomenetelmien tuomia mahdollisuuksia saada **erilaisia kokemuksia**. Nykyisin Suomessa käytetäänkin terapeutista puutarhanhoitoa täydentävänä terapiamuotona monissa eri paikoissa ja monien eri asiakasryhmien kanssa. Toiminnot tarjoavat monipuolisia aistiärsyksiä ja mahdollistavat asiakkaan fyysisen osallistumisen. (Korva-Perämäki 2009, 43.) Turen (2008, 12-15) sekä Perrins-Margaloksen ym. (2000, 16, 24) tutkimuksissa merkityksellisenä tutkimustuloksena havaittiin, että ulkona tapahtuvat toiminnot sisälsivät enemmän sensorisia ärsyksiä, jotka koettiin hyödyllisiksi ja hyvää oloa antaviksi. Tutkimuksessamme terapeutit kokivat luonnon mahdollistavan lisäksi mieleenpainuvia ja positiivisia kokemuksia. He kertoivat esimerkiksi luontoretkien olleen asiakkaille hyvin merkityksellisiä tapahtumia. Toimintaterapiassa ajatellaan, että toiminnan ollessa yksilölle merkityksellistä, se motivoi yksilöä osallistumaan toimintaan (Fisher 2009, 13). Silloin, kun asiakas saa itse valita itselleen merkityksellisen toiminnan, on todennäköisempää, että hän sitoutuu työskentelyyn saavuttaakseen terapiassa asetetut tavoitteet (Trombly 1995, 247).

Luonto nähtiin myös rentouttavana ja nautinnollisena ympäristönä. Näin ollen luonnolla havaittiin olevan monia mielihyvää tuottavia vaikutuksia, jotka mahdollistivat **henkisen yhteyden löytymistä**. Yksi monista syistä toimintojen käyttöön onkin se, että ne auttavat yksilöä tuntemaan mielihyvää itseään sekä ympäröivää maailmaa kohtaan (Hagedorn 2000, 69). Turen (2008, 12-15, 26-27) toimintaterapian tutkimuksessa luonnon mahdollistamia henkisiä hyötyjä ilmeni lukuisia, kuten rentoutuminen, luonnon palauttava vaikutus, hetkessä oleminen ja luonnon herättämät positiiviset tunteet. Tutkimuksessamme luonto nähtiin eheyttävänä ympäristönä ilman arjen stressiä ja kiireitä. Ekopsykologian mukaan luontoympäristön myönteisiä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi. Tällä voidaan tarkoittaa stressin lieventymistä, rentoutumisen kokemuksia, rauhoittumista sekä keskittymiskyvyn palautumista. (Salonen 2010, 24-25.) Myös Surridgen, McKien, Housdenin ja Whitin (2004, 20-23) artikkelissa luonto koettiin kuntoutuksessa rauhoittavana, vapauttavana ja voimia antavana ympäristönä, mikä toi merkityksellisyyttä elämiseen. Toimintaterapiassa henkisyys ei ole olemassa vain yhtä määritelmää. Jokainen yksilö kokee ja määrittelee henkisyytensä eri tavoin. Henkisyys voi ilmetä ihmisten kertomuksissa, rituaaleissa, luovuudessa sekä luonnon arvostamisessa. (Townsend ym. 2007, 68-69.) Salonen (2010, 60-61) käyttää termejä elvyttävä ja terapeuttinen luontokokemus puhuttaessa luontoympäristöön liittyvistä psyykkisistä kokemuksista. Elvyttävällä vaikutuksella hän tarkoittaa vahvistavaa, selkiinnyttävää ja virkistävää kokemusta. Nämä liittyvät esimerkiksi itsetunnon kohenemiseen sekä oman arvomaailman löytymiseen ja vahvistumiseen.

7.2 Asiakas motivoituu luonnossa

Luontoympäristön valitsemiseen osaksi terapiaa vaikuttivat asiakkaan omat mielenkiinnonkohteet sekä toiminnan mielekkyys asiakkaalle. Useissa tapauksissa **asiakkaat itse toivoivat** pääsevänsä luontoon. Toimintaterapiassa tärkeintä on, että toiminta on asiakkaalle merkityksellistä ja terapian kannalta tarkoituksenmukaista, sillä tämä mahdollistaa asiakkaan toiminnallisen suoriutumisen kuntoutuksessa. (ks. Trombly 1995, 237.) Yorkin ja Wisemanin (2012, 76-77, 83) kirjallisuuskatsauksen yhteenvedossa koottiin, että puutarhanhoito toimintaterapiassa ulkona luonnollisessa ympäristössä auttoi oppimisprosessissa, jolloin esimerkiksi fyysisiä taitoja ylläpidettiin ja uudelleen opittiin puutarhanhoidon myötä tavalla, mikä tarjosi tyydytystä sekä henkilökohtaisen merkityksen osallistujille. Varmistaakseen asiakkaan aktiivisen sitoutumisen terapiaprosessiin, toimintaterapeutin tulee aina huomioida asiakkaan tarpeet ja halut niitä kunnioittaen. Näin ollen terapia on asiakaslähtöistä, mikä on toimintaterapian lähtökohta. (Fisher 2009, 1-2.)

Toimintaterapeutit tiedostivat luonnon kulttuurillisen ja historiallisen merkityksellisen suomalaisille. Myös tämän vuoksi luonto haluttiin osaksi terapiaa ja nähtiin terapeuttisena ympäristönä. Toimintaterapian yksi oletus on, että ihmiset osallistuvat toimintoihin, jotka ovat heille merkityksellisiä sekä henkilökohtaisella että kulttuurillisella tasolla. Kulttuuri ja kulttuurillinen ympäristön ulottuvuus on läsnä koko ajan ihmisen toimiessa. Niillä on vaikutusta yksilön toiminnallisiin valintoihin ja toimintojen merkityksellisyyteen. (Townsend ym, 2007, 39, 52.) Salonen (2010, 34) esittelee erään Suomessa tehdyn tutkimuksen (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen), jonka mukaan 96% tutkimukseen osallistuneista ajatteli luontoympäristöllä olevan merkitystä omassa elämässään. Luonnon kulttuurillinen ja historiallinen merkitys näkyy myös esimerkiksi suomalaisessa taiteessa, sillä monet taiteilijat ovat saaneet inspiraation luonnosta. Tästä esimerkkinä Sibelius, jonka useat teokset ovat saaneet innoituksensa luonnosta. (Wahlström 2006, 152.)

Luontoympäristö nähtiin avoimempänä paikkana **oman itsensä kanssa työskentelylle**. Luontoympäristö koettiin merkityksellisenä paikkana tunnetyöskentelylle, sillä luontoympäristössä muun muassa oman itsensä kuuntelu ja tunteiden purkaminen oli helpompaa. Toimintaterapiassa ihminen nähdään holistisesti eli siinä uskotaan, että ihmistä voi ymmärtää ainoastaan näkemällä yhteydet kehon, mielen, henkisyyden ja ympäristön välillä. Lisäksi uskotaan, että ihminen itse ja hänen toimintansa muuttuvat ympäristön muuttuessa. (Creek 2008, 34-35.) Eräissä tutkimuksissa havaittiin, että luontoryhmässä havaitut myönteiset tunteet, kuten iloisuus ja tarkkaavaisuus olivat lisääntyneet ja kielteiset tunteet kuten vihaisuus, surullisuus ja pelko olivat vähentyneet. Kaupunkiryhmässä tulokset olivat päinvastaiset. (Korpela 2009, 116.) Tämä tukee käsitystä siitä, miksi tunnetyöskentely on todennäköisesti helpompaa luontomaisemissa. Tutkimuksessamme luonto koettiin myös paikkana, joka mahdollisti oman itsensä kuuntelun sekä tietoisien läsnäolon. Tietoinen läsnäolo on läheisesti yhteydessä tunteisiin ja niiden säätelyyn. Ajatus tässä hetkessä elämisestä auttaa ihmistä havaitsemaan ja tunnistamaan omia ajatuksiaan sekä tunteitaan ja erottamaan niitä ulkoisista tapahtumista ja niihin liittyvistä tunteista. Tietoinen läsnäolo luo perustaa itsehavainnointi- ja itsesäätelykyvylle, mikä on myös terapiassa tärkeä tavoite. (Duodecim 2014, hakupäivä 28.1.2014.)

7.3 Luontoympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia terapiassa

Luontoympäristöllä nähtiin olevan sellaisia ainutlaatuisia ominaisuuksia, joita ei joka ympäristössä ollut. Luonto koettiin kaikille avoimeksi reviiriksi, joka mahdollisti eri roolien ottamisen. **Luonto**

erilaisena toimintaympäristönä nähtiin tarjoavan toiminnalle erilaisen tunnelman ja raamit. Näin ollen luontoympäristö mahdollisti toimintojen monipuolisuutta aktivoiden asiakkaita ja tuoden sisältöä heidän päiviinsä. Myös Surridgen ym. (2004, 20-21) artikkelissa luonto koettiin mahdollisuutena uusille toiminnoille, sillä luonto tarjosi erinomaisen vaihtoehdon sairaalassa toimeetomana olemiselle. Luonnon käyttämisellä osana kuntoutusta haluttiin tukea myös sitä, että ihmiset saisivat oikeasti tehdä asioita sairaudesta huolimatta, juuttumatta ylisuojeltuun elämäntyyliin. Salonen (2010, 64) listaa tärkeiksi luontoelementeiksi muun muassa luonnon viherympäristöt, puut, pensaat, kukat ja veden. Hän näkee nämä fyysiset tekijät mieltä rauhoittavina ja vahvistavina elementteinä. Salonen (2010, 34-35) viittaa Tyrväisen, Silvennoisen, Korpelan ja Ylenin vuonna 2004 tekemään tutkimukseen kertoessaan suomalaisten arvostavan luonnon tarjoamaa hiljaisuutta, tilan ja vapauden tunnetta sekä luonnon tarjoamaa vaihtelua arkeen.

Toimintaterapeutit näkivät **luontoympäristön tarjoavan monipuolisia mahdollisuuksia arviointiin**. He kokivat luonnon tuovan asiakkaasta esille erilaisia piirteitä. Lisäksi luonto nähtiin monipuolisesti haastavana ympäristönä, jolloin taitojen havainnointi oli mielekästä. Saadakseen asiakkaasta tietoa, toimintaterapeutti havainnoi asiakasta tämän toimintaympäristössään. Asiakkaan toimintaympäristöihin sisältyvät materiaaliset, kulttuuriset ja sosiaaliset ympäristötekijät. Arvioitava asioita ovat esimerkiksi asiakkaan taidot ja valmiudet. (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 33.)

7.4 Johtopäätökset

Luontoympäristö tarjoaa paljon mahdollisuuksia niin asiakkaille kuin toimintaterapeuteille. Asiakkaille se tarjoaa uudenlaisia mahdollisuuksia toimimiseen, kun taas toimintaterapeuteille se tarjoaa asiakkaan havainnoinnin kannalta haastavan havainnointiympäristön, missä arviointi on mielekästä. Tästä voidaan päätellä, että luontoympäristön käyttäminen on tehokas menetelmä terapiassa.

Tutkimuksemme mukaan luontotoiminnot nähtiin asiakkaan kannalta mielekkäinä ja siten asiakasta motivoivina. Toimintaterapeuttien mukaan mielekkyyden taustalla on muun muassa kulttuurillisia ja historiallisia syitä. Luontoympäristö koettiin tärkeänä osana suomalaisuutta. Koska luontoympäristössä tunteiden käsittely todettiin helpommaksi, uskottiin myös sen tuovan mielekkyyden tunnetta ja halua itsensä kanssa työskentelyyn, mikä puolestaan lisäsi motivaatiota. Näiden perusteella voidaan sanoa, että luontoympäristön käyttäminen todennäköisesti tuo vaikuttavuutta terapiaan.

Asiakkaille luontoympäristö tarjosi mahdollisuuden voimavarojen tunnistamiselle. Luontoympäristö nähtiin inspiroivana ympäristönä, mikä mahdollisti luovuuden ilmenemistä asiakkaissa. Erityisesti luontoympäristössä todettiin olevan paljon sensorisia ärsykejä, jotka mahdollistavat asiakkaille erilaisia kokemuksia. Nämä kokemukset voivat olla asiakkaalle hyvin merkityksellisiä edistämällä henkisen yhteyden löytämistä. Näiden kokemusten perusteella asiakkaat saavat luontoympäristöstä mahdollisuuden löytää itselleen sopivia voimavaroja, jotka auttavat jaksamaan arjessa.

Tällä hetkellä luontoympäristöä hyödynnetään toimintaterapiassa fyysisenä ympäristönä taitojen ja erilaisten toimintojen harjoittamisen osalta. Luonto on monille suomalaisille hyvin henkilökohtainen paikka, mikä luonnollisesti vaikuttaa myös asiakkaan kokemaan toiminnan merkityksellisyteen. Tämä taas edistää asiakaslähtöisyyden toteutumista toimintaterapiassa. Luonnon merkitys on niin syvällä suomalaisessa kulttuurissa, että sen terveyttä edistäviä vaikutuksia sekä motivoivia tekijöitä ei välttämättä siksi osata tiedostaa. Tämän vuoksi toimintaterapeuttien tietoisuus luontoympäristön terveysvaikutuksista on tärkeää ja kulttuuritekijöiden huomioiminen merkittävää, kun mietitään luontomenetelmien käyttömahdollisuuksia. Myös luontoympäristön mahdollistaman henkisyden kokemisen vaikutuksia tiedostetaan, mikä tarjoaa luontoympäristön käyttämiselle myös henkisen ulottuvuuden. Luonto ympäristönä mahdollistaa rauhoittumisen ja hiljentymisen, mikä koetaan hyvin tärkeäksi tämän aikakauden hektisessä elämässä.

Toimintaterapeutin tiedostaessa luontoympäristön monenlaiset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ja sen tarjoamat mahdollisuudet terapiassa, luontoympäristö voi laajentaa merkittävästi toimintamahdollisuuksia terapiatyössä. Luontomenetelmiä voi käyttää yhtä varteenotettavina menetelminä kuin mitä tahansa terapiamenetelmiä. Luontoympäristön hyödyntäminen terapian välineenä ei sinällään vaadi erityisiä järjestelyjä, sillä pienikin kosketus luontoon voi olla terapeutista ja mieltä kohentavaa. Luontoympäristö voi tarjota asiakkaalle uusia kokemuksia, kun toimintaterapeutit rohkenevat kokeilla asiakasta kuunnellen erilaisia luontomenetelmiä.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksen tekemiseen kuuluu olennaisena asiana luotettavuus ja eettisyys. Tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa. Luotettavuuden arvioinnissa on kyse siitä, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksella on pystytty tuottamaan. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata erilaisilla kriteereillä. Näitä kriteereitä ovat esimerkiksi uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkijoiden on selvittävä useista eri valinta- ja päätöksentekotilanteista tutkimusprosessinsa eri vaiheissa. Tutkimusetiikassa on kyse näiden valintojen tekemisestä. Lainsäädännön kehitys ja ihmisten lisääntyvä tietoisuus oikeuksistaan asettavat enemmän vaatimuksia tutkijoiden ja tutkimuksen eettisyydelle. (Kylmä ym. 2007, 67, 127, 137, 155.)

8.1 Luotettavuus

Tutkimuksen **uskottavuudella** tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden käsityksiä tutkittavasta asiasta. Uskottavuutta vahvistaa riittävän pitkä tutkimusprosessi, jolloin tutkija on tiiviisti tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa sekä mahdollinen keskustelu tutkittavien kanssa. (Kylmä ym. 2007, 128.) Tutkimuksessamme uskottavuutta lisäsi tiedonantajien anonymiteetin säilyminen. Näin ollen voimme olettaa tiedonantajien vastanneen rehellisemmin kysymyksiin kuin esimerkiksi haastattelutilanteessa kasvojen kasvojen. Luotettavuustekijäksi kuului myös vastaajien työkokemuksen kriteeri. Tämän avulla varmistimme vastanneiden tehneen toimintaterapian työtä ja käyttäneen todennäköisesti erilaisia menetelmiä asiakastyössä. Lisäksi kriteeri vahvisti uskottavuutta, sillä voimme olettaa kaikkien vastaajien ymmärtäneen kysymykset yhdenmukaisesti heidän ammattinsa vuoksi. Saatekirjeessä olimme määritelleet selkeästi tutkimuksemme pääkäsitteen eli luontoympäristön, mikä lisäsi ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. Meidän tutkijoiden välinen vuorovaikutus lisäsi osaltaan uskottavuutta, sillä keskusteluissa saimme enemmän näkökulmia tutkittavaan ilmiöön.

Vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tutkimuksen raportointi on niin selkeää, että toinenkin tutkija voi ymmärtää sen samalla tavalla (Kylmä ym. 2007, 129). Pyrimme raporttia kirjoittaessa asiakielisyyteen. Avasimme tutkimuksemme käsitteet selkeästi sekä kirjoitimme tutkittavasta ilmiöstä taustateoriaa perustuen oman alamme ja lähitieteiden kirjallisuuteen. Aineiston analysoiminen ja taulukoiminen Webropol- kyselyn oman ohjelman avulla lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Pidim-

me huolta lähteiden oikein merkitsemisestä koko raportin kirjoittamisen ajan ja tarkistimme ne vielä lopuksi. Näin lukija pääsee halutessaan hakemaan lisätietoa ja tarkennuksia asiaan liittyen.

Refleksiivisyys tarkoittaa tutkijan tietoisuutta tutkimukseen vaikuttavista valinnoistaan tutkimusprosessin aikana (Kylmä ym. 2007, 129). Ohjaavien opettajiemme ohjaus ja heidän asiantuntijuutensa lisäsi mielestämme tutkimuksemme luotettavuutta, sillä he haastoivat meitä pohtimaan tekemiämme valintoja tutkimukseemme liittyen. Myös meidän tutkijoiden välinen vuorovaikutus, sisältäen ideoiden jakamisen, reflektoinnin ja yleisen pohdinnan, lisäsi mielestämme refleksiivisyyttä. Perehdyimme huolellisesti tutkimusmetodologiaa käsittelevään kirjallisuuteen.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset voidaan siirtää vastaavanlaisiin tilanteisiin (Kylmä ym. 2007, 129.) Mielestämme tutkimuksemme tulokset eivät ole suoraan siirrettävissä, sillä tutkimuskohteena olivat toimintaterapeuttien kokemukset. Emme alunperinkään halunneet tavoitella yleistettävissä olevaa tietoa. Jotta tällainen tutkimus olisi mahdollista yleistää, mielestämme tarvittaisiin suurempi otos. Tutkimuksen tulosten perusteella pystyy kuitenkin tekemään jonkinlaisia johtopäätöksiä ja tulkintoja esimerkiksi siitä, miten toimintaterapeutit käyttävät luontoympäristöä työssään.

8.2 Eettisyys

Jo tutkimuksen aiheen valinta ja tutkimustehtävien asettaminen ovat suuria eettisiä ratkaisuja. (Kylmä ym. 2007, 144.) Aihetta valitessa tulisi miettiä, onko tutkimuksella yhteiskunnallista merkitystä (Hirsjärvi ym. 2004, 26). Mielestämme aiheemme valinta oli osuva, sillä tutkimamme ilmiö on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen ja paljon puhuttu toimintaterapian keskuudessa. Jouduimme pohtimaan paljon aiheemme rajausta, jotta tutkimuksemme tarkoitus ja tehtävät kohdentuivat keskeisimpään ja tarkoituksenmukaisimpaan näkökulmaan tutkittavasta ilmiöstä.

Käytimme eettistä päättelyä myös tutkimusmenetelmien valinnoissa. Eettisyys on erityisesti otettava huomioon, kun tutkimuskohteena on ihminen. Eettisiä valintoja ovat muun muassa tutkimushenkilöiden kohtelemisen ja tiedon antaminen heille. (Hirsjärvi ym. 2004, 26.) Webropol-menetelmä mahdollisti tiedonantajien anonymiteetin säilymisen sekä vapaaehtoisen osallistumisen tutkimukseen. Kyselymme kysymykset olivat kaikki avoimia ja vapaaehtoisia, jotta vastauksissa tulisi ilmi tiedonantajien omat kokemukset heidän omin sanoin. Kylmän ym. (2007, 151) mukaan kysymysten asettelu on tärkeä osa eettisyyttä eikä johdattelevia ja manipuloivia kysymyksiä tule

käyttää. Tämä tukee tutkimuksemme kysymysten asettelua. Saatekirjeessämme kerroimme tutkimuksen tarkoituksen sekä sen, mihin tuloksia käytämme. Laitoimme kirjeen loppuun sähköpostiosoitteemme, joiden avulla tiedonantajat pystyivät olemaan yhteydessä meihin. Kylmän ym. (2007, 149-150) mukaan eettisyyteen liittyvä tietoon perustuva suostumus koostuukin muun muassa asiallisesta tiedotteesta, vapaaehtoisuudesta ja allekirjoitettavasta suostumuslomakkeesta. Tutkimustulosten analysointi- ja raportointivaiheessa säilytimme aineistoa asianmukaisesti, muiden ulottumattomissa. Eettinen raportointi onkin yksi tutkimustyötä ohjaava tärkeä periaate. Raportoinnin tulisi olla avointa, rehellistä sekä tarkkaa kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkijan tulee silti suojella tiedonantajia, minkä vuoksi hän joutuu tasapainoilemaan liiallisen ja liian vähäisen tiedon antamisen välillä tulosten raportoinnissa. Tunnistamisen vaara on suuri erityisesti silloin, kun tiedonantajia on vähän. (Kylmä ym. 2007, 154-155.) Tutkimustulosten raportoinnissa huomioimme tunnistamisen mahdollisuuden ja jätimme pois liian yksityiskohtaiset kuvaukset kuten esimerkiksi paikkakunnat. Käytimme raportoinnin sopivissa kohdissa suoria lainauksia, mikä vähensi omien tulkintojemme riskin mahdollisuutta ja lisäsi tulosten rehellisyyttä ja avoimuutta.

Toimintaterapian ammattieettisten ohjeiden (Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet 2011, hakupäivä 21.2.2014) mukaan toimintaterapeutin tulee noudattaa eettisiä ja lainsäädännöllisiä periaatteita julkaisu- ja tutkimustoiminnassa. Lisäksi toimintaterapeutin kuuluu seurata kuntoutusalan kehittymistä ja soveltaa työssään sellaisia menetelmiä, mitkä hän on työssään hyväksi havainnut. Mielestämme tutkimuksemme eettisyyttä lisäsi toimintaterapian ammattieettiset ohjeet, joita toimintaterapian opiskelijoina olemme velvollisia noudattamaan myös tutkimustyössä. Eettisenä valintana valitsimme tutkimuksellemme sellaisen aiheen, joka on tällä hetkellä ajankohtainen toimintaterapiassa. Työmme aiheenvalinta tarjoaa lisäksi sellaisen menetelmän toimintaterapiaan, jota toimintaterapeutit voivat työssään soveltaa. Ajattelemmekin, että työmme näin ollen edistää alamme kehittymistä.

9 POHDINTA

Tänä päivänä kuntoutuksen painopiste on kokoajan siirtymässä yhä enemmän arjen keskelle. Toimintaterapiaa voidaan selkeästi viedä yhä erilaisimpiin asiakkaille merkityksellisiin ympäristöihin, kuten esimerkiksi luontoympäristöön. Tuloksistamme ilmeni, että luontoympäristö on monille asiakkaille merkityksellinen ympäristö, jossa he mielellään toimivat. Tämä on mielestämme huomionarvoinen asia asiakaslähtöisen toimintaterapian toteutumisen kannalta. Toisaalta tämä tuntuu myös hyvin luonnolliselta, sillä luonto vaikuttaa ympärillämme jatkuvasti jokapäiväisessä elämässämme, asuimme sitten kaupungissa tai maaseudulla. Luonto on kaikkien ihmisten elämässä aina jollakin tavalla läsnä, oli se sitten lähimetsä, puistomaisema, pihakoivu tai asfaltin raosta kasvava voikukka. Tämän päivän tuloksellisuutta korostavassa, mutta kuitenkin asiakkaan äänen kuulemista tavoittelevassa toimintaterapiassa luontoympäristön käyttäminen voi tarjota yhden vaihtoehdon näihin tavoitteisiin pääsemisessä.

Luontoon liittyvät asiat ovat selkeästi tänä päivänä yksi puhutuimmista keskustelunaiheista. Suhautuminen luontoa kohtaan on muuttunut paljon ihmisten keskuudessa ja luonto on ymmärretty yhdeksi mahdollisuudeksi myös tämän päivän kuntoutuksessa. Vaikka luontoa on käytetty kuntoutuksessa jo kauan, varsinainen tutkimus luonnon roolista toimintaterapiassa on silti vasta alullaan ja sen vuoksi valitsemamme aihe on perusteltu. Luonnon terveysvaikutuksista on tiedetty pitkään ja luonnon anteja on käytetty sairauksien hoitoon kautta aikojen. Mielestämme luonnosta vieraantuminen näkyy ihmisen toiminnassa tänä päivänä, mikä juontanee muun muassa teknologian yleistymisestä. Kuitenkin viime vuosina on ilmennyt paluuta myös entiseen luontokäsitykseen ja sen arvostamiseen, mikä näkyy myös luonnon käyttöön ottamisena kuntoutuksessa.

Luontoon määritelmänä liitetään paljon erilaisia mielikuvia ja se liitetään usein hyvin subjektiivisiin kokemuksiin. Toimintaterapian näkökulmasta luontoympäristön rajaaminen on haasteellista, koska toimintaterapiassa ympäristö määritellään vain yleisellä tasolla. Toimintaterapian teoriassa ei käsitellä yksityiskohtaisesti juuri luontoympäristöä, vaan se voi sisältyä esimerkiksi fyysiseen ympäristöön. Ymmärtääksemme ihmisen suhdetta luontoympäristöön, käytimme työssämme apuna psykologian tieteestä haarautuvaa ekopsykologista näkökulmaa. Ekopsykologisen ajattelun soveltaminen toimintaterapiaan ei ole kuitenkaan suoraviivaista, koska yleisesti psykologian ja toimintaterapian lähestymistavat kuntoutukseen ovat erilaisia. Esimerkiksi luontokokemus määritel-

lään ekopsykologiassa yksin myönteisenä asiana, vaikka toimintaterapian näkökulmasta kokemus yleisesti voi olla myös negatiivinen.

Tutkimustulokset olivat hyvin voimavarakeskeisiä ja asiakaslähtöisiä. Luontoympäristö koettiin yleisesti rajoitusten sijaan monia asioita mahdollistavana ympäristönä. Tuloksista ilmeni selkeästi asiakkaan oman äänen kuuleminen ja sen myötä syntyvä motivoituminen terapiaan. Muun muassa tämän vuoksi toiminta luontoympäristössä koettiin hyvin merkityksellisenä asiana. Tuloksia tarkasteltuamme, tutkimuksemme teoria tuki hyvin saatuja tuloksia, sillä valitsemamme toimintaterapian näkökulma auttoi ymmärtämään ihmisen vuorovaikutteista suhdetta toimintaan sekä luontoympäristöön. Ekopsykologinen näkökulma antoi puolestaan hyvää tarkentavaa tietoa esimerkiksi Green Care- menetelmien sisällöstä sekä tavoitteista, jotka olivat samansuuntaisia tutkimuksemme tulosten kanssa. Tämä vahvisti käsitystämme luontoympäristön vaikuttavuudesta myös toimintaterapiassa.

Aiheemme ajankohtaisuus korostui itsellemme ja selkeytyi projektin edetessä. Valmistavan seminaarin esityksessä yleisömmme antoi positiivista palautetta aiheesta, mikä motivoi jatkamaan tutkimusta aiheeseen liittyen. Oulun seudun ammattikorkeakoulussa pidetyssä TOI-symposiumpäivässä esiteltiin hankkeita liittyen Green Care -toimintaan sekä luonnossa toteutettavasta toimintaterapiasta. Tämä vahvisti edelleen käsitystämme aiheemme ajankohtaisuudesta ja tutkimuksen tarpeellisuudesta. Pohdimme työmme alussa pitkään tutkimusasetelmaamme. Alun perin ajattelimme tehdä opinnäytetyömme asiakkaiden kokemuksista luontoympäristön hyödyntämisestä heidän kuntoutuksessaan. Tutkimuksia etsittyämme tuli ilmi, että asiakkaiden kokemuksia on jonkin verran tutkittu. Tämän vuoksi kiinnostuksemme kohdentui toimintaterapeuttien kokemuksiin ja näkemyksiin luontoympäristössä käytettävistä menetelmistä. Olemme myös tyytyväisiä siihen, että valitsimme tutkimusmenetelmäksi Webropol -kyselyn. Tämä mahdollisti toimintaterapeuttien tavoittamisen mahdollisimman laajasti koko Suomessa. Työvälineenä Webropolin käyttäminen oli yksinkertaista ja kysely oli helppo toteuttaa. Kysymysten laatimista täytyi silti miettiä tarkasti, sillä lisäkysymysten esittämiseen ei ollut mahdollisuutta, toisin kuin haastattelussa olisi ollut. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprojektimme on ollut opettavainen, koska se oli meille molemmille ensimmäinen kokemus laadullisen tutkimuksen tekemisestä. On ollut hienoa huomata, kuinka yhdessä työskentely on kehittynyt ja muuttunut avoimemmaksi projektimme aikana. Haluamme kiittää myös ohjaavia opettajiamme, joiden kanssa yhteistyö on sujunut hyvin.

Opinnäytetyöllämme pyrimme kannustamaan toimintaterapeutteja ja muita sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ottamaan luontoa yhä enemmän esille kuntoutusmenetelmänä. Työmme tarjoaa konkreettisia menetelmiä luonnon käyttämisestä toimintaterapiassa sekä katsauksen luonnon hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin. Toivomme työmme kannustavan toimintaterapeutteja käyttämään luontomenetelmiä työssään. Luonto on aiheena kuitenkin hyvin laaja ja opinnäytetyömme on vain yksi näkökulma sen tarjoamista mahdollisuuksista toimintaterapiassa. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia, kuinka paljon ja kuinka moni toimintaterapeutti käyttää luontomenetelmiä terapiatyössään tällä hetkellä. Myös syventävää tietoa asiakkaiden kokemuksista luontomenetelmistä heidän kuntoutuksessaan olisi syytä tutkia ja rinnastaa näitä kokemuksia tässä työssä esille tulleisiin toimintaterapeuttien kokemuksiin. Olisi myös mielenkiintoista tutkia toimintaterapeuttien omia perusteluja heidän käyttämilleen luontomenetelmille eli tutkia heidän käsityksiä näiden menetelmien taustalla olevasta teoriasta. Lisäksi yksi mielenkiintoinen mahdollisuus olisi esimerkiksi projektin muodossa järjestetty luontopainotteinen toimintaterapiaryhmä.

LÄHTEET

Annerstedt, M. & Währborg, P. 2011. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39, 371-388.

Creek, J. 2008. The knowledge base of occupational therapy. Teoksessa J. Creek & L. Lougher (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*, 4th Edition. Edinburgh: Churchill Livingstone, 31-56.

Creek, J. 2010. *The Core Concepts of Occupational Therapy. A Dynamic Framework for Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Duncan, E. 2006. Introduction. Teoksessa E. Duncan (toim.) *Foundations for Practice in Occupational Therapy*. 4th Edition. London: Churchill Livingstone, 3-9.

Duodecim. 2014. Tietoinen läsnäolo. Hakupäivä 28.1.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01057

Fisher, A. 2009. *Occupational Therapy Intervention Process Model. A Model for Planning and Implementing Top-Down, Client-centered, and Occupation-based Interventions*. Colorado: Three Star Press, Inc.

Green Care Finland ry. 2013. Menetelmät. Hakupäivä 4.12.2013
[http://www.gcf inland.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko](http://www.gcf finland.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko)

Green Care Finland ry. 2013. Mitä on Green Care? Hakupäivä 25.4.2013
<http://www.gcf inland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=toimialat&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Green Care Finland ry. 2014. Kansainvälisesti. Hakupäivä 18.2.2014
<http://www.gcf inland.fi/global?parent=kehittaminen>

Hagedorn, R. 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. London: Churchill Livingstone.

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

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

Jonasson, I., Marklund, B. & Hildingh, C. 2007. Working in a training garden: Experiences of patients with neurological damage. Australian Occupational Therapy Journal 54 (4), 266-272.

Joutsivuo T. 2005. Mistä toi on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia. Helsinki: Edita.

Kiuru E. 2000. Puu. Teoksessa B, Lönnqvist (toim.) Arjen säikeet. Jyväskylä: Gummerus, 295-310.

Korpela K. 2009. Luonnosta nauttiminen työstä palautumisen keinona. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopisto, psykologian laitos, 115-125.

Korva-Perämäki, M. 2009. Kasvihuoneessa elämyksiä ja käytännön kokemuksia. Ketju 44(3), 40-43.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällön analyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21-43.

Launiainen H. & Lintula L. 2003. Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa T. Holma (toim.) Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki: Suomen kuntaliitto, 7-9.

Law, M. & Baum, C. 2005. Measurement in Occupational Therapy. Teoksessa M. Law, C. Baum & W. Dunn. (toim.) Measuring Occupational Performance. Supporting Best Practice in Occupational Therapy. 2nd Edition. USA: SLACK Incorporated. 3-20.

Law, M. & Dunbar, S. 2007. Person-Environment- Occupation-Model. Teoksessa S. Dunbar. (toim.) Occupational Therapy Models for Intervention with Children and Families. USA:SLACK incorporated, 27-49.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Viro: Jabes OU.

Mosey, A. C. 1986. Psychosocial Components of Occupational Therapy. New York: Raven Press.

Perrins-Margalis, N., Rugletic, j., Schepis, N., Stepanski, h. & Walsh, M. 2000. The Immediate Effects of a Group-Based Horticulture Experience on the Quality of Life of Persons with Chronic Mental Illness. Occupational Therapy in Mental Health 16 (1), 15-31.

Perttula, J. 1995. Kokemus laadullisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: SUFI.

Rappe, E. 2003. Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Teoksessa E. Rappe, L. Lindèn & T. Koivunen (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto, 21-26.

Rappe, E. 2003. Puutarhaterapia. Teoksessa E. Rappe, L. Lindèn & T. Koivunen (toim.) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto, 45-60.

Rigby, P. & Letts, L. 2003. Environment and Occupational Performance: Theoretical Considerations. Teoksessa: L. Letts, P. Rigby & D. Stewart (toim.) Using Environments to Enable Occupational Performance. New Jersey: SLACK Incorporated.

Ronkainen, S., Mertala, S. & Karjalainen, A. 2008. Graafisen kyselylomakkeen suunnittelu. Teoksessa S. Ronkainen & A. Karjalainen (toim.) Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 31-41.

Ronkainen, S., Mertala, S. & Karjalainen, A. 2008. Kvalitatiivisuus, kvantitatiivisuus ja sähköinen kyselytutkimus. Teoksessa S. Ronkainen & A. Karjalainen (toim.) Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 17-30.

Salonen K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa I. Heiskanen & K. Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot. 49-70.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Salonen, K. 2010. Mielen Luonto. Eko ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salovuori, T. 2012. Päihdetyö meni metsään. Sosiaalitieto 7-8, 22-23.

Schwartzberg, S., Howe, M. & Barnes, M. 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Simula, M. 2004. Luontokokemuksen jäljillä. Teoksessa K. Ilmanen (toim.) Pelit ja kentät. Jyväskylän yliopisto. Tampere: Domus Offset, 209-230.

Sironen, E. 1996. Laurin poika metsäss' häärii. Luonnon kokemisen paradokseista. Teoksessa J. Kotkavirta (toim.) Luonnon luonto. Filosofisia kirjoituksia luonnon käsitteestä ja kokemisesta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 115-124.

Surridge, J., McKie, J., Housden, J. & Whit, D. 2004. Wild at heart: tapping into the restorative power of the great outdoors. *Mental Health Practice* 7(7), 20-23.

Thicke, T. 2009. Adaptive hiking: visions of possibility. *Occupational Therapy Now* 11(4), 20-22.

Timoskainen, J. 2010. "Luonnollista toimintaa" Luontopainotteista toimintaa aivohalvauskuntoutujille. Savonia-ammattikorkeakoulu. Toimintaterapiankoulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. 2011. Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. Kevätkokous 16.4.2011. Hakupäivä 21.2.2014
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/materiaalipankki/uutiset/196-paeivitetyt-ammattieettiset-ohjeet.html>

Toimintaterapianimikkeistö 2003. 2003. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Townsend, E. & Polatajko, H. 2007. Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: CAOT.

Trombly, C. 1995. Occupational Therapy for Physical Dysfunction. 4th edition. Maryland: Williams & Wilkins.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Ture, T. 2008. The Meaning of Natural Environment Occupations: Exploring the Experiences of Sierra Club Members. Eastern Michigan University. Occupational Therapy Program. Masters Theses and Doctoral Dissertations.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp, 149-214.

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Webropol. 2013. Luo kyselyitä, analysoi tuloksia. Hakupäivä 7.8.2013 <http://www.webropol.fi/>

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2012. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisuuden läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books Oy.

Ylitalon Alpakat. 2013. Terapia. Hakupäivä 4.12.2013 <http://www.ylitalonalpakat.fi/terapia.htm>

York, M. & Wiseman, T. 2012. Gardening as an occupation: A critical review. *British Journal of Occupational Therapy* 75 (2), 76-84.

LIITTEET

Liite 1: Saatekirje

Liite 2: Kysely

Liite 3: Tutkimustulokset

Liite 4: Toimintaterapeuttien käyttämiä luontomenetelmiä

Hei Tulevaisuuden Kollegamme!

Hyödynnätkö Sinä luontoympäristöä työssäsi? Haluaisitko jakaa kokemuksiasi luontoympäristön terapeutisuudesta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista myös muille toimintaterapeuteille?

Olemme kaksi pian valmistuvaa toimintaterapian opiskelijaa Oulun seudun ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme tutkimusaiheena on luontoympäristö toimintaterapissa, jonka toteutamme yhteistyössä Oulun seudun ammattikorkeakoulun kanssa. Luontoympäristöllä tarkoitamme tässä työssä ulkona olevaa luontoa ja sen eri elementtejä kuten metsiä, järviä ja peltoja. Lisäksi haluamme huomioida tutkimuksessamme ulkopuistojen, virkistysalueiden, luontopolkujen ja muun ihmisen rakentaman ulkona olevan luontoympäristön käytön.

Pyytäisimmekin nyt ystävällisesti Sinua vastaamaan kyselyymme. Voit osallistua tutkimukseen, jos olet toiminut toimintaterapeuttina vähintään kaksi vuotta ja hyödynnät jollakin tavalla työssäsi luontoympäristöä. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja tuloksia käsitellään vain opinnäytetyömme loppuraporttia varten. Vastausaikaa kyselyyn on kaksi viikkoa 26.11.2013-10.12.2013. Toivomme tutkimuksemme kannustavan toimintaterapeutteja ja muita sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia käyttämään ympärillämme olevaa luontoympäristöä, sillä tutkimustulokset tarjoavat konkreettista hyötyä ja esimerkkejä luontoympäristön käyttömahdollisuuksista. Lisäksi toivomme työmme lisäävän ihmisten ympäristötietoisuutta ja herättävän keskustelua luonnon vaikuttavuudesta kuntoutumisessa. Tutkimuksemme valmistuttua raportti on luettavissa Theseus- nettisivustolta

Anna hieman aikaa ympäristölle ja jatka kyselyymme tästä:

<https://www.webropolsurveys.com/S/A889455AEAD0EC58.par>

Me kiitämme Sinua!

Ystävällisin terveisin,

Jenita Rantakokko

Tiina Kivimäki

1. Kuinka kauan olet toiminut toimintaterapeuttina? *

2-5 vuotta

6-9 vuotta

10-14 vuotta

yli 15 vuotta

2. Millaisten asiakkaiden kanssa käytät luontoympäristöä työssäsi?

3. Kuka päättää luontoympäristön käyttämisestä?

4. Kerro esimerkkejä siitä, miten eri vuodenaajat vaikuttavat luontoympäristöön liittyvien menetelmien valintaan.

5. Mitä teet luontoympäristössä yksilöasiakkaiden kanssa? Kerro esimerkkejä.

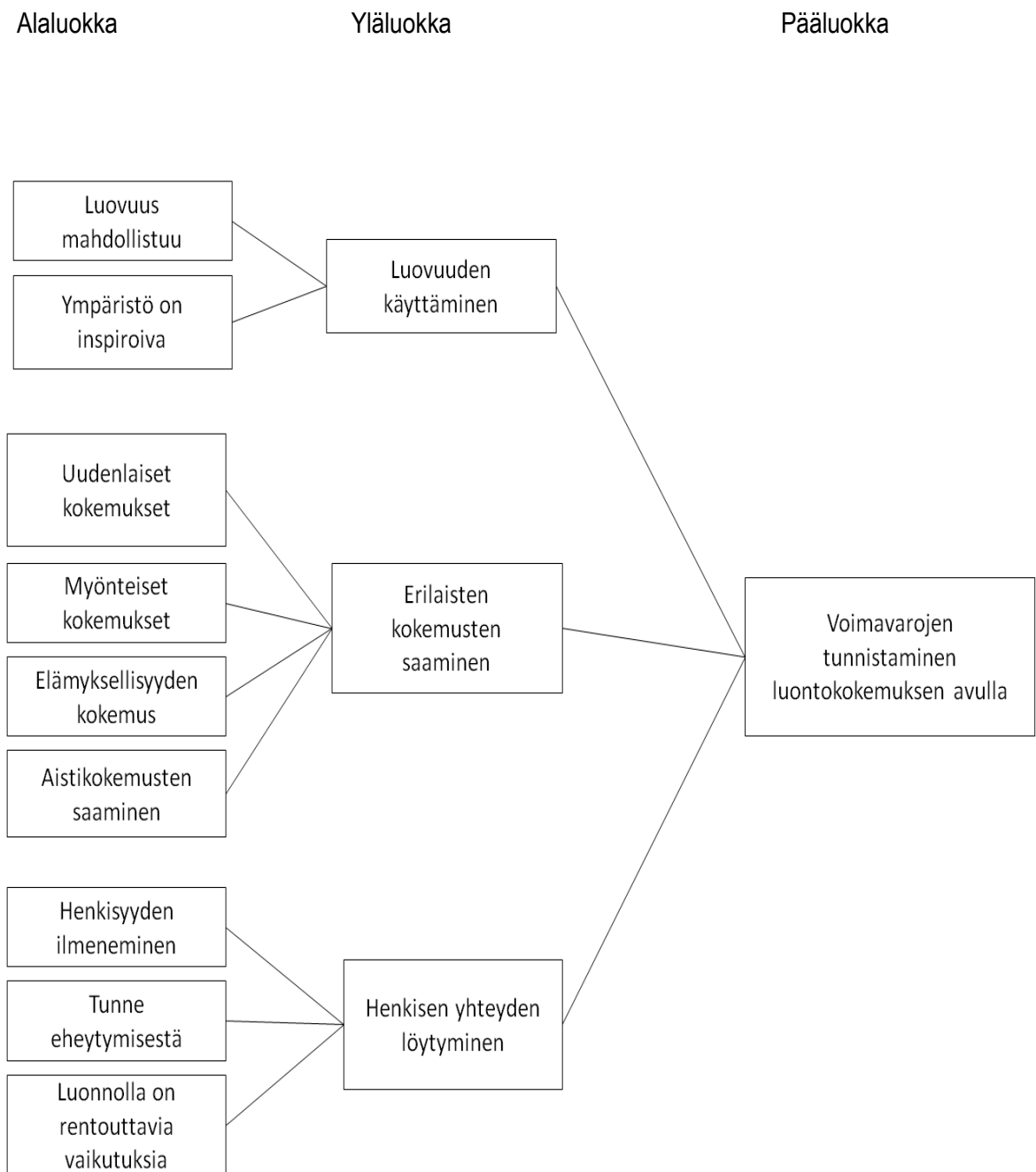
6. Mitä teet luontoympäristössä toimintaterapiaryhmien kanssa? Kerro esimerkkejä.

7. Kuvaile tekijöitä, jotka mahdollistavat luontoympäristön hyödyntämistä työssäsi. Kerro jokin kokemus liittyen tähän.

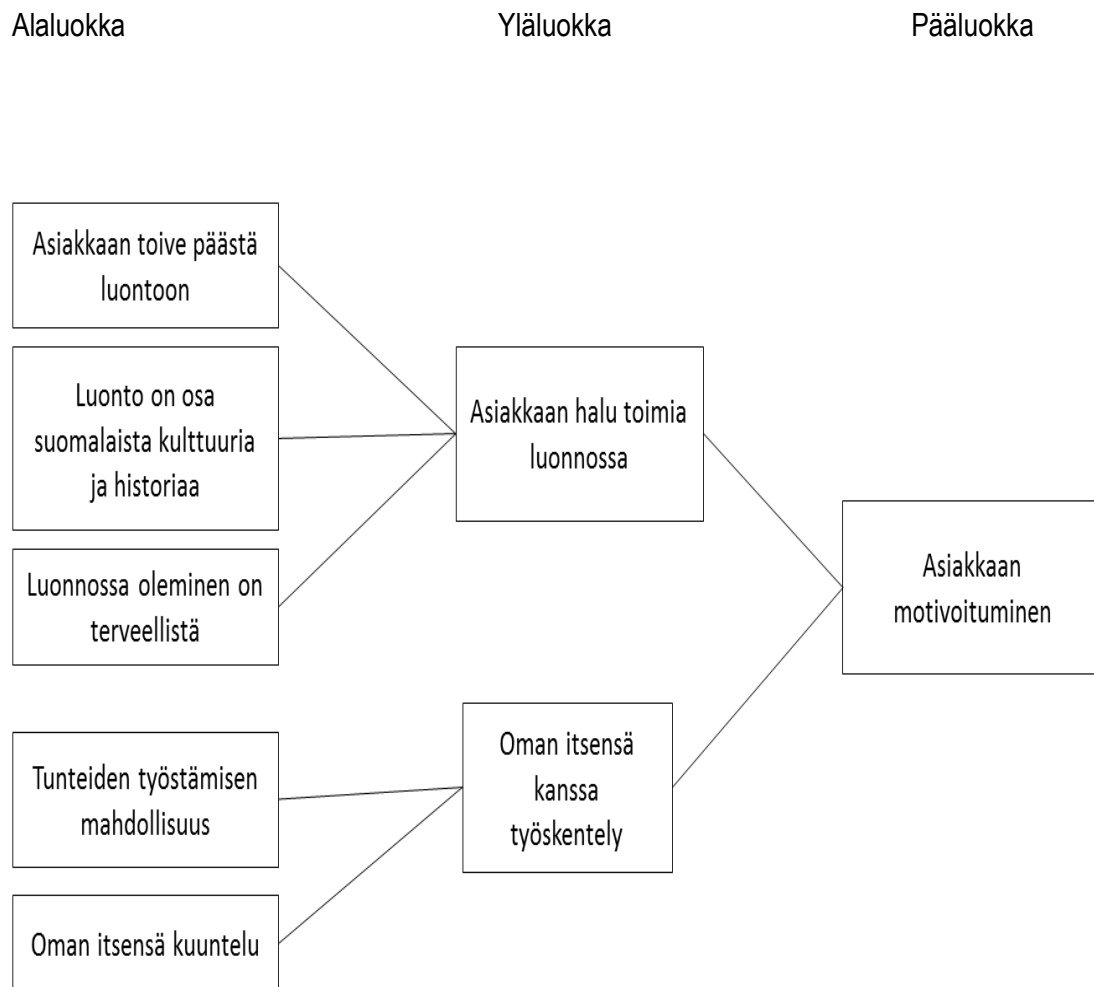
8. Kuvaile tekijöitä, jotka rajoittavat luontoympäristön hyödyntämistä työssäsi. Kerro jokin kokemus liittyen tähän.

9. Jos kollegasi haluaisi käyttää luontoympäristöä asiakkaidensa kanssa, millaisia käytännön vinkkejä hänelle antaisit?

10. Mitä muuta haluat sanoa tästä aiheesta?



KUVIO 1. Pääluokan voimavarojen tunnistaminen luontokokemuksen avulla muodostuminen.

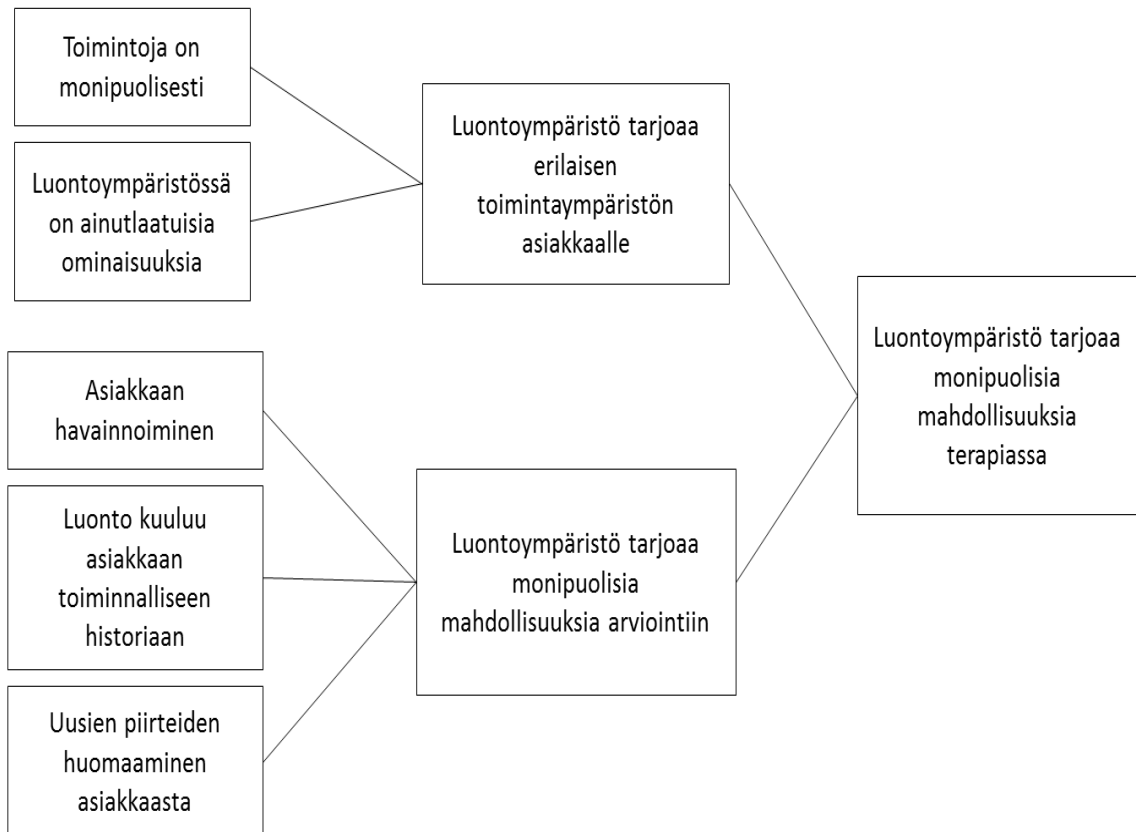


KUVIO 2. Päälukan asiakkaan motivoituminen muodostuminen.

Alaluokka

Yläluokka

Pääluokka



KUVIO 3. Pääluokan luontoympäristö tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia terapiassa muodostuminen.

Toimintaterapeutit käyttivät luontomenetelmiä paljon taitojen ja valmiuksien harjoittelussa.

- Sekä yksilö että ryhmämuotoiset toimintaterapiatilanteet luontoympäristössä edistivät toimintaterapeuttien mielestä **sosiaalisten taitojen** oppimista. Luontoympäristössä vuorovaikutus oli avoimempaa, ja keskustelu oli helpompaa. Näin ollen myös vaikeista asioista puhuminen oli luontevampaa.
- Luontoa käytettiin myös **motoristen taitojen** harjoitteluun. Monet toimintaterapeutit käyttivät esimerkiksi luonnon epätasaista maastoa hyödyksi asiakkaan kehonhallinnan tukemisessa.
- Luontoympäristössä asiakkaat pystyivät käyttämään ja harjoittelemaan **kognitiivisia valmiuksia**. Luonto mahdollisti muun muassa hahmottamisen harjoittelun, ja muistelu nähtiin hyvänä mahdollisena menetelmänä luontoympäristössä.
- Toimintaterapeutit käyttivät luontoa lisäksi **leikkitaitojen** harjoittelussa muun muassa metsäleikkien muodossa. Metsäleikit nähtiin hyödyllisenä myös muiden taitojen harjoittelussa.

Seuraavilla sivuilla oleviin taulukoihin on koottu toimintaterapeuttien esille tuomia luontomenetelmiä, jotka on ryhmitelty toimintojen ominaisuuksien mukaan.

ELÄINAVUSTEISET LUONTOMENETELMÄT	LUOVAT LUONTOMENETELMÄT	TOIMINNALLISET LUONTOMENETELMÄT	PELIT JA LEIKIT LUONTOMENETELMINÄ
eläinten kanssa toimiminen eläinten ruokkiminen lintujen ruokkiminen koiran ulkoiluttaminen koirien kanssa leikkiminen ratsastaminen ötököiden ja kasvien tutkiminen kotieläinpihat	paperin tekeminen mädäntyneistä kasveista kivimaalausten tekeminen luova kirjoittaminen pajutyöt maalaaminen shamaanirumpujen tekeminen tarinankerronta voimakivien tekeminen valokuvaaminen draama soittimien soittaminen	onkiminen kalastus kiipeily kaatuneiden puiden yli kiipeilytelineiden hyödyntäminen ruohon leikkaaminen trampoliinin hyödyntäminen haravoiminen lehtikasoissa möyriminen pensaiden ja puiden leikkuu jään veistäminen puiden pilkkominen vuoleskelu grillaaminen	pimeäpiilo keiju -ja röllimetsäleikit leikkipuistoissa toimiminen geokätköily pihapelit piilosleikki piilotus- ja suunnistustehtävät ulkopelit (esim. mölkky, tennis, minigolf, petangue) etsintä- ja tunnistelutehtävät kuntobingo leijon lennättäminen luonnonmateriaaleilla leikkiminen tehtävärastit keinuminen

LUONNON MATERIAALIEN HYÖDYNTÄMINEN	RETKEILY LUONTOMEN- TELMÄNÄ	URHEILU LUONTOMENE- TELMÄNÄ
kasvien kasvattaminen	kesäristeily	rullaluistelu
kasvimaan hoitaminen	jäätelöllä käyminen	uiminen
kukkaseppeleiden tekeminen	patikointi	hihtäminen
kukkien tai lehtien kerääminen	piknikillä käyminen	laskettelu
nurmikolla istuskelu	uimarannalla käyminen	luistelu
saunavihtojen teko	linturetket	fresbeegolf
marjastaminen	ajanviettäminen nuotiolla	juokseminen
sienestäminen	esteettömät luontopolut	kiipeily
jäidenlähdön katselu	eväiden nauttiminen	korikiipeily
luonnon heräämisen tarkkailu	makkaranpaistaminen nuotiolla	kävely
oleilu auringossa	laavulla käyminen	lenkkeily
luonnon äänien kuunteleminen	metsäretket	melominen
luonnonilmiöiden seuraaminen	nokipannukahvien keittäminen	perhokalastus
luontoympäristön havainnoiminen	metsässä liikkuminen	pyöräily
kasvien tunnistaminen	nuotioretket	sauvakävely
lehtien prässääminen	retket veden äärelle	souteleminen
luonnon materiaalien kerääminen	puistoon meneminen	suolla liikkuminen
majan rakentaminen	puutarhassa vierailu	suunnistaminen
materiaalien tunnustelu	ruoan tekeminen nuotiolla	virvely
metsän kasvillisuuteen tutustuminen	telttailu	ulkoilu
pienoisympäristöjen rakentaminen	tikkupullien paistaminen	veneily
puiden oksien alle piiloutuminen	vaellukset	venyttely
puiden tutkiminen	vierailu maatilalla	
puutarhanhoito	näköalapaikat	
	lettukestit	