

TALLIN HENKI

Etnografia hyvinvointia tukevista elementeistä eläinavusteisessa toiminnassa

Henki ja elämä – Luonto toipumisen lähteenä -hanke

Launonen Paula
Säärelä Markus

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

2022

Sosiaali-
sosionomi (AMK)

Tekijät	Paula Launonen, Markus Säarelä	Vuosi	2022
Ohjaaja	Marjukka Rasa Sanna Viinonen		
Työn nimi	Tallin henki – Etnografia hyvinvointia tukevista elementeistä eläinavusteisessa toiminnassa		
Sivu- ja liitesivumäärä	40 + 1		

Opinnäytetyössä tutkitaan asiakkaan hyvinvointia ja toipumisprosesseja tukevia elementtejä eläinavusteisessa toiminnassa. Keskeinen lähtökohta on toiminnan tarkastelu sosiaalipedagogiikan menetelmien näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenä on arvioida, mitä sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteitä ohjaajan toiminta sisältää, sekä mistä muista hyvinvointia tukevista elementeistä toiminta koostuu. Tutkimuksen orientaatioperustassa yhdistyvät sosiaalipedagogiikka ja luontolähtöisyys. Opinnäytetyö on toteutettu yhdessä Euroopan sosiaalirahaston rahoittaman Henki ja elämä -luonto toipumisen lähteenä -hankkeen kanssa. Opinnäytetyö liittyy hankkeen tavoitteeseen arvioida ja kehittää käytössä olevia luontovoimaisia toimintatapoja, jotka tukevat asiakkaiden toipumisprosesseja.

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin etnografiaa. Etnografia kuuluu kvalitatiivisten tutkimusten joukkoon, ja sen aineistonkeruu toteutetaan tyypillisesti kentällä havainnoimalla. Keräsimme tutkimusaineiston osallistumalla ryhmän toimintaan ja pitämällä havainnointipäiväkirjaa. Havaintoaineiston yhteenvedo osoitti, että jokaista kuutta sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirrettä ilmeni havainnoimassamme eläinavusteisessa toiminnassa.

Ryhmätoiminta on onnistunutta, kun osallistujat hyötyvät siitä. Tämä edellyttää kiireetöntä, hyväksyvää ja kunnioittavaa ilmapiiriä, sekä turvallisia olosuhteita. Tällaisen tunneympäristön luomisessa on ohjaajan ohjaustyylillä erityisen tärkeä merkitys. Päivän jakaminen keskustelemaan ja toiminnalliseen osioon oli havaintomme mukaan toimiva menetelmä.

Vaikka vuorovaikutteisuus ja ryhmään kuuluminen havaittiin tärkeiksi hyvinvointia tukeviksi elementeiksi, oli toiminnalla myös pedagoginen tavoite. Lyhyellä ryhmätoimintajaksolla pyrittiin antamaan asiakkaille aineksia hyvinvoinnin vahvistamiseen ja toipumisprosessin edistämiseen pitkällä aikavälillä myös toiminnan jälkeen. Nämä tavoitteet ovat kiinteästi yhteydessä sosiaalipedagogiikan tavoitteisiin.

Avainsanat: Sosiaalipedagogiikka, eläinavusteinen toiminta, sosiaalipedagoginen työote, hyvinvointi, etnografia, osallistuva havainnointi

Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Paula Launonen Markus Säarelä	Year	2022
Supervisor	Marjukka Rasa Sanna Viinonen		
Subject of thesis	Spirit of the stable – an ethnography for elements supporting wellbeing in animal-assisted activity		
Number of pages	40 + 1		

The aim of this thesis is to study the elements supporting customer's wellbeing and recovery processes in animal-assisted activity. The key basis is to examine activities from the perspective of social pedagogical methods. Our research question is to evaluate which elements of the socio-pedagogical practice are included in the instructor's working methods and which other wellbeing-supporting elements the activity consists of. The orientation base of this thesis combines social pedagogy and nature-based wellness. The thesis has been accomplished in co-operation with Spirit and life – nature as a source of recovery -project that has been funded by European Social Fund. The aim of this thesis is associated to the project's aim to evaluate and develop currently used nature-assisted methods which support client's recovery processes.

As a research method for this thesis we used ethnographic study. Ethnography is part of the qualitative studies and it's material collection is typically carried out by observation on the field. We collected the research material by participating the groups and keeping an observation log. Summary of the material showed that each of the six elements of the socio-pedagogical practice were found in the observed animal-assisted activity.

Group activity can be considered successful when participants benefit from it. That requires leisured, accepting and respectful atmosphere and also safe circumstances. Instructor has a major role to create this kind of emotional environment. By our observation, dividing the day into conversational and functional parts was a workable method.

Although the interactivity and participation were noted to be important elements of wellbeing, the group activity period had also a pedagogical aim. One goal of this group activity period was to give clients long term ingredients for strengthening their wellbeing and personal recovery processes. This kind of objectives are closely related to the aims of socio-pedagogical activity.

Key words: Social pedagogy, animal-assisted activity, socio-pedagogical practise, wellbeing, ethnography, participative observation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
3	SOSIAALIPEDAGOGIIKKA	10
3.1	Sosiaalipedagogiikan ydin ja toiminnan tavoitteita	10
3.2	Sosiaalipedagoginen työote	10
3.3	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta	11
4	LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISUUS HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ	13
4.1	Hyvinvoinnin määrittelyä	13
4.2	Luontoympäristön ja eläinten hyvinvointivaikutuksista	14
4.3	Green Care	15
4.4	Henki ja elämä -hanke	15
4.5	Paikan henki	16
5	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	18
5.1	Etnografinen tutkimustapa	18
5.2	Osallistuva havainnointi	19
5.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	20
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
6.1	Aineistonkeruu tallilla	22
6.2	Aineiston analyysi	25
7	TULOKSET	27
7.1	Dialoginen kohtaaminen	27
7.2	Toimijuuden ja osallistumisen tukeminen	28
7.3	Yhteisöllisyys	28
7.4	Toiminnallisuus ja luovuus	29
7.5	Kolmitasoisuus: Yksilö, yhteisö, yhteiskunta	31
7.6	Käytännön ja teorian yhteys	32
7.7	Muut hyvinvointia tukevat tekijät	33
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	35

LÄHTEET	38
LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Sosiaalialan opiskelijoina meitä kiinnostaa se, miten luonto- tai maatilamiljööseen sijoitettu ryhmämuotoinen eläintoiminta toimii hyvinvoinnin tukemisen välineenä niille henkilöille, joilla on esimerkiksi pitkään jatkuneen työttömyyden, mielenterveyden haasteiden tai vamman vuoksi tarve vahvistaa omaa sosiaalista toimintakykyään. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia yhteisöissä, selviytyä arkielämän toiminnoista, kokea osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, sekä saavuttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia (STM 2021).

Sosiaalisen toimintakyvyn edistämiseen tähtäävät palvelut voivat olla ryhmä- tai yksilöpalveluita riippuen asiakkaan tarpeista. Sosiaalinen kuntoutus on osa monialaista kuntoutusjärjestelmää, jota toteutetaan tiiviissä yhteistyössä muiden kuntoutusmuotojen kanssa. Tähän liittyy se, että asiakkaan yksilöllinen tuki (esimerkiksi terapiatyö) yhdistetään toiminnalliseen. (STM 2021.) Yksi ryhmämuotoisen toiminnan välineistä on sosiaalipedagoginen työote, joka yhdistää kasvatuksellisuuden, toiminnallisuuden ja sosiaalisten taitojen vahvistamisen dialogisen kohtaamisen kautta. Sen tarkoituksena on myös vahvistaa yksilön sidettä yhteisöihin ja yhteiskuntaan. (Nivala & Rynänen 2015, 190.)

Opinnäytetyössämme tarkastelemme erästä Pohjois-Suomessa toimivaa hevos-tilaa, jossa toteutetaan asiakkaiden yksilöllisiin tarpeisiin vastaavaa eläinavusteista toimintaa. Tavoitteenamme on tutkia sosiaalipedagogisen työskentelyn teoriaperustaan pohjautuen, millaisia sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteitä ohjaajan toiminta sisältää. Olemme kiinnostuneet myös siitä, mistä muista hyvinvointia tukevista tekijöistä toiminta koostuu, ja miten toimintaan on onnistuttu luomaan turvallisuuden tunnetta ja oppimista tukevat olosuhteet ja ilmapiiri. Tarkoitukseen soveltuva tapa saada tietoa käytännön työotteesta on osallistua toimintaan paikan päällä. Sosiaalista toimintakykyä ja vuorovaikutuksellisuutta vahvistavassa toiminnassa ryhmän merkitys on olennainen. Saadaksemme kokonaiskäsityksen toiminnasta, jakautuu havainnointimme ohjaajan työskente-

lyyn, ryhmän toimintaan ja ympäristön elementteihin. Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme etnografiseen tutkimukseen ja tiedonkeruumenetelmäksi osallistuvan havainnoinnin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena on tarkastella toipumista ja hyvinvointia tukevia elementtejä eläinavusteisessa toiminnassa. Tavoitteenamme on myös selvittää, mitä sosiaalipedagogisen työtteen ominaispiirteitä ohjaajan toiminta sisältää ja miten ne ilmenevät toiminnassa. Opinnäytetyön tarkoitus liittyy hankkeen tavoitteeseen kehittää ja arvioida käytössä olevia luonto- ja eläinlähtöisiä palveluja, joita on kehitetty asiakkaiden hyvinvoinnin vahvistamiseen (Mielenvireys 2022a). Tarkoituksenamme on sosiaalialan opiskelijoina ennen kaikkea vahvistaa omaa sosiaalipedagogista osaamistamme sekä tutustua eläinavusteiseen toimintaan ammatillisesta näkökulmasta.

Hyvinvoinnin, jaksamisen ja mielenterveyden tukeminen luontoavusteisilla menetelmillä on ajankohtainen aihe, sillä etenkin koronaepidemia on lisännyt tietoisuutta luonnon stressiä alentavasta vaikutuksesta. Tampereen ja Jyväskylän yliopistojen vuonna 2020 tekemä tutkimus osoittaa, että 74 % vastanneista on lisännyt luontoliikuntaa ja ilmoittanut, että ahdistus ja huoli koronasta ovat vähentyneet luonnon vaikutuksesta. (Yle 2021.)

Koronaepidemian myötä asetetut rajoitukset liikkumisessa ja kokoontumisessa ovat aiheuttaneet myös laajoja sosiaalisia haasteita. Kokemus yksinäisyydestä on kasvanut kaikissa ikäryhmissä. Etenkin nuorten mielenterveys on saanut kovia iskuja. (Yle 2021b.) Nuorisotutkimusseuran vuonna 2021 julkaisemassa tutkimuksessa todetaan, että 20-24-vuotiaiden nuorten kokema yksinäisyys on kaksinkertaistunut vuosien 2020 ja 2021 välillä. Keväällä 2021 yli puolet kaikista vastanneista 20-24-vuotiaista tytöistä ja 36 % pojista oli kokenut yksinäisyyttä. Opiskelijoiden sosiaaliset kontaktit ovat vähentyneet enemmän palkkatyössä käyviin verrattuna. Jopa 75 % yliopistossa opiskelevista naisista kertoi yksinäisyyden kokemuksen lisääntyneen etäopiskelun aikana. (Nuorisotutkimusseura 2021.)

Mielenterveyden haasteiden ja yksinäisyyden lisääntyessä voimakkaasti tarvitaan tehokkaita ja nopeita keinoja lieventää pahoinvointia ja tukea jokaisessa ar-

kipäivässä tarvittavaa jaksamista. Luontoon menemisestä saadaan helposti kehoa ja mieltä hoitavia terveysvaikutuksia, mutta luontoon on osattava mennä ja se olisi otettava tavaksi. Henkilökohtainen luontosuhde on tärkeää sen kannalta, kuinka helposti luontoon hakeudutaan ja mitä ympäristöstä osataan aistia ja havaita. Kirsi Salosen mukaan (2020) ihmisen ohjaamiseksi luontoon tervehtymään tarvitaan työkaluja. Sosiaalinen tuki ja luonnon vaikutus tervehdyttävät yhdessä. (Yle 2021.)

Ammatillisia työkaluja luontoympäristössä tapahtuvaan ryhmätoimintaan tarjoaa esimerkiksi sosiaalipedagoginen työote. Sosiaalipedagogisella toiminnalla tavoitellaan yleisesti ihmisten sosiaalisen kasvun tukemista, mutta sillä pyritään lievittämään ja ennaltaehkäisemään myös syrjäytymiseen liittyviä haasteita. Erityistä kasvatuksellista tukea tarvitsevat voivat olla esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelmasta kärsivät ihmiset. (Sosiaalipedagogiikka 2021a.)

Ajattelemme, että kasvatuksellinen ote toiminnassa on olennaista, jotta luonnosta ja ryhmätoiminnasta saatavat hyvinvointivaikutukset olisivat mahdollisimman pysyviä. Mielestämme pysyvyyteen vaikuttaa se, että luontoon tai muihin ihmisiin onnistutaan rakentamaan suhde, jota ihminen motivoituu ylläpitämään myös jatkossa. Tämän vuoksi olemme kiinnostuneet tarkastelemaan luonto- ja eläinavusteisia ryhmätoimintoja sosiaalipedagogiikan näkökulmasta. Tutkimuskysymyksemme opinnäytetyössä ovat: ”Mitä sosiaalipedagogisen työotteen elementtejä ohjaajan toiminta sisältää?”, sekä ”Mitä muita hyvinvointia tukevia tekijöitä toiminta pitää sisällään?”. Jälkimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyen pohdimme lisäksi Paikan hengen merkitystä toiminnalle, mistä myös opinnäytetyömme nimi on johdettu.

3 SOSIAALIPEDAGOGIIKKA

3.1 Sosiaalipedagogiikan ydin ja toiminnan tavoitteita

Sosiaalipedagogiikassa on yksinkertaisimmillaan kyse hyvästä yhteiselämästä ja sen kasvatuksellisesta edistämisestä. Lähtökohdan hyvän yhteiselämän tarkemmillemme määritelmille muodostaa tasa-arvo, oikeudenmukaisuus sekä luovuttamaton ihmisarvon periaate. Käytännön työssä edistetään sosiaalipedagogiikan yleisen tehtävän mukaisesti ihmisten kasvua ainutlaatuisena sosiaalisena olentona sekä yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä. Erityistä tehtävää toteuttaessa pyritään puolestaan kasvatuksellisesti auttamaan sekä kohtaamaan ihmisiä, joiden elämää varjostaa huono-osaisuus tai vaikeuttaa jokin erityinen tarve. Myös vaikuttamistyö, jolla kyseenalaistetaan eriarvoisuutta ylläpitäviä rakenteita ja mekanismeja, on osa sosiaalipedagogiikan erityistä tehtävää. (Nivala & Rynänen 2019, 338–339.)

Sosiaalipedagogisen toiminnan tavoitteena on aina muutos parempaan. Aktiivisuus, dynaamisuus, strateginen tulevaisuuteen suuntautuminen ja pedagogisuuden yhdistyminen näihin erottaa sosiaalipedagogiikan monista muista sosiaali- ja kasvatustieteiden suuntauksista. Taloudellisen kasvun, tulojen ja tuottavuuden sijaan huomio kiinnittyy ihmisten välisten yhteyksien luomiseen ja vaalimiseen sekä arvoihin, jotka korostavat elämän merkityksellisyyttä. (Mäntynen-Hakem 2020.)

Sosiaalipedagogiikassa ihmisten kasvua tarkastellaan sosiaalisena ilmiönä. Pedagoginen toiminta eli kasvatustukee ihmisen sosiaalista kasvua eri elämän vaiheissa. Toiminnan tavoitteena on ihmisen yhteiskunnallisen osallisuuden ja integroitumisen tukeminen sekä syrjäytymisen lievittäminen ja ehkäiseminen. (Sosiaalipedagogiikka 2021a.)

3.2 Sosiaalipedagoginen työote

Suomessa vallitsevan ajattelun mukaan sosiaalipedagoginen työ ei määrity tietyn ammattikunnan kautta, eikä kyseessä ole yksinomainen tieteenala, vaan sosiaa-

lipedagoginen työskentely on tiettyyn arvopohjaan perustuvaa käytännön toimintaa. Tiettyjen työtehtävien, työkenttien kohderyhmien tai ammattinimikkeiden sijaan sosiaalipedagogiikkaa käytännön työalana onkin mielekkäämpää määritellä niin, että työ on sosiaalipedagogista, kun se perustuu sosiaalipedagogiikan teoriaperustaan juurtuvaan ajatteluun ja työotteeseen. (Nivala & Ryyänen 2015, 26-27.)

Tieteenä sosiaalipedagogiikka yhdistää kasvatustieteellisen ja yhteiskuntatieteellisen näkökulman. Sosiaalipedagogiikka tuo pedagogisen näkökulman sosiaaliin työhön tarkastellessaan kasvatuksen ja kasvun yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia kytkentöjä. Kyseessä on toimintatiede, jossa käytäntö ja teoria ovat läheisessä suhteessa toisiinsa. Teoria nähdään ajattelun välineenä, joka suuntaa ajatteluun pohjautuvaa toimintaa. (Sosiaalipedagogiikka 2021a.)

Sosiaalipedagogista työotetta voidaan soveltaa erilaisissa ympäristöissä ja asiakasryhmissä. Esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa, vankiloissa tai erilaisissa asumisyksiköissä voidaan hyvin toteuttaa sosiaalipedagogista työorientaatiota. (Sosiaalipedagogiikka 2021b.) Sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteitä ovat dialoginen kohtaaminen, toimijuuden ja osallisuuden tukeminen, yhteisöllisyys, teorian ja käytännön yhteenkietoutuvuus, toiminnallisuus ja luovuus sekä kolmitasoisuus yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan välillä (Nivala & Ryyänen 2019, 342).

3.3 Sosiaalipedagoginen hevostoiminta

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta tarkoittaa sosiaalisen kasvun, hyvinvoinnin tukemiseen sekä sosiaaliseen kuntoutukseen käytettävää työskentelytapaa. Toiminnan ohjaaja on sosiaalipedagogisen hevostoiminnan täydennyskoulutuksen suorittanut sosiaali-, terveys- tai kasvatusalalan ammattilainen. Sosiaalipedagoginen työote ja orientaatio nojaavat vahvasti siihen ammatillisuuteen, joka ohjaajalla taustallaan on. (Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry 2021.) Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan luomisen taustalla on ollut ajatus syrjäytymisen ehkäisystä ja lievittämisestä. Toiminta, johon sisältyy niin ratsastus, tallitoiminta kuin

myös erityinen luontosuhde, on nähty keinona vahvistaa lapsen ja nuoren sosiaalisia taitoja, tunnistaa omia mahdollisuuksia ja rajoja sekä kokea osallisuutta. (Lipponen & Vehmasto 2019, 6.)

Toiminnan vaikuttavat elementit pohjautuvat sosiaalipedagogiikan teoriaan. Yksi keskeinen elementti on dialogisuus, jossa hevosella on työparina tärkeä rooli. Hevonen luo myös edellytykset toiminnan muille peruselementeille, eli yhteisöllisyydelle, toiminnallisuudelle sekä elämyksellisyydelle. Näistä elementeistä kumpuaa sosiaalipedagogisen hevostoiminnan vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä toimintakykyyn. Yhteisöllisyys ja talliyhteisö voivat mahdollistaa osaltaan yksilön sosiaalisen kasvun sekä identiteetin vahvistumisen. Talli ympäristönä ja hevonen eläimenä taas tarjoavat monipuolisia toiminnallisuuden ja elämyksellisyyden elementtejä. (Lipponen & Vehmasto 2019, 81.)

Tavoitteellisuus on olennaista sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa: asiakkaan tuen tarpeen näkökulmasta asetetaan tavoite, johon ohjaajan tuella pyritään. Yleisiä tavoitteita ovat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistuminen, joiden lisäksi laaditaan jokaisen osallistujan henkilökohtaiset tavoitteet. (Lipponen & Vehmasto 2019, 81.) Parviaisen (2020) mukaan toiminnan perusta on ihmisen ja hevosen sekä koko talliyhteisön välisessä vuorovaikutuksessa. Toiminnan keskiössä on suunnitelmallinen ja kokonaisvaltainen talliyhteisöön osallistuminen, jossa kannetaan vastuuta sekä tallin töistä että hevosen hyvinvoinnista. (Parviainen 2020, 22.)

Sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan kuuluu olennaisesti vastuullisuus – luottamus siihen, että palvelu on eettisesti kestävää sekä laadukasta. Käytännön työtä ohjaa erilaiset laatujärjestelmät ja -kriteerit. Erityisen tärkeää on hyvinvointipalvelua tuottaessa huolehtia hevosen hyvinvoinnista. (Lipponen & Vehmasto 2019, 81.) Toiminta tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden oppia elämänhallintataitoja saadessaan kokemuksen puhtauden, oikeanlaisen ravinnon ja säännöllisten ruoka-aikojen merkityksestä, sekä liikunnan ja levon oikeasta suhteesta hevosen hoidossa. Hevosesta huolehtiminen antaa mielikuvan ja kokemuksen toiminnasta, jota omakin hyvinvointi edellyttää. (Parviainen 2020, 22.)

4 LUONTO- JA ELÄINAVUSTEISUUS HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

4.1 Hyvinvoinnin määrittelyä

Hyvinvointi käsitteenä on sekä muuttuva että abstrakti - tarkastelu useita tasoja käsittävänä kokonaisuutena tarjoaa kokonaisvaltaisen lähestymistavan niin sairauksien ehkäisyyn kuin terveyden edistämiseenkin (Wiens 2018, 21-23). Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydellisenä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, mikä kuvastaa myös hyvinvoinnin kokonaisvaltaista näkemystä. Hyvinvointi voidaan myös ymmärtää terveytenä tai terveyden tilana, joka on niin ruumiillisesta kuin henkisestäkin tilasta huolta pitämistä. Allardtin (1976) näkemyksen mukaan hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat having, loving ja being eli varallisuus, myönteinen vuorovaikutus sekä itsensä toteuttaminen. (Kettunen 2008, 8-11.) THL:n määritelmän mukaan hyvinvointi on laaja kokonaisuus, joka on jaettavissa kolmeen ulottuvuuteen: terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. (THL 2022.)

Ekososiaalisen hyvinvointikäsitteen mukaan inhimillisen hyvinvoinnin perusta on ihmisten välisissä suhteissa: jakamisessa, välittämässä, läheisyydessä, yhteistyössä sekä näiden kautta saavutettavissa olevissa mielekkyyden ja merkityksellisyyden tunteissa. Ekososiaalinen näkökulma painottuu luontosuhteen elvyttämiseen ja muistuttaa, kuinka riippuvainen ihminen on luonnosta. (Nivala & Ryytänen 2019, 300-301.) Sosiaalipedagogiikan apulaisprofessori Arto O. Salonen (2012) kuvaa ekososiaalista sivistystä laaja-alaisena hyvinvointikäsitteeksi, jossa yksilöiden hyvinvointia määrittävät ekologinen ja sosiaalinen näkökulma. Salosen mukaan hyvinvointi rakentuu välttämättömät elämän edellytykset tarjoavien ekosysteemipalvelujen elinvoimaisuudesta sekä ihmisten yhteenkuuluvuuden kokemisesta ja sosiaalisen osallisuuden tuomasta luottamuksesta. (Salonen 2012.)

4.2 Luontoympäristön ja eläinten hyvinvointivaikutuksista

Luonnon hyödyntäminen hyvinvoinnin ja hoitotyön tukena ei ole uusi asia. Esimerkiksi psykiatrisia sairaaloita on sijoitettu vuosikymmeniä sitten maaseutuymppäristöön, samoin tuberkuloosipotilaita on viety mäntykankaille hengittelemään raitista ilmaa. Nykyään aiheesta on jo paljon tutkittua tietoa ja luonnon hyvinvointivaikutuksista löytyy vakuuttavaa näyttöä. Luontoympäristöt tarjoavat hetkiä rauhoittumiseen, rentoutumiseen, yksityisyyteen ja voimavarojen keräämiseen alentaen tehokkaasti stressiä ja parantaen keskittymiskykyä. (Salovuori 2014, 8-9.)

Jo luonnon näkemisen on todettu lisäävän ihmisten hyvinvointia. Tutkimuksissa on havaittu, että luontokuvan tai maiseman katselu edesauttaa toipumista ja vähentää kipulääkkeen tarvetta. Luonnon näkeminen voi vähentää myös sekä vihaa että ahdistuksen tunteita ja ylläpitää mielenkiintoa ja keskittymiskykyä. Luonto terävöittää aisteja lisäten myös tarkkaavaisuutta. Ulkona tapahtuvalla vapaa-ajan liikunnalla on todettu olevan terapeuttinen vaikutus. Mielenterveysoireiden on huomattu vähenevän ja toimintakyvyn paranevan. Retkeilyn on taas havaittu tuottavan positiivisia muutoksia omanarvon tunnossa, persoonallisuudessa, sosiaalisessa kyvykkyydessä sekä yksilön käyttäytymisessä. Luontoympäristöt kannustavat myös liikkumaan ja vaikuttavat suotuisasti immunitettiin lisäten valkosolujen määrää veressä. Lisäksi verenpaine, lihasjännitys ja syke laskevat luonnon vaikutuksesta. (Konttinen 2013, 13-17.)

Eläinavusteisia menetelmiä hyödyntävät terapeutit ovat tuoneet esille monia eläimen tuomia hyötyjä verrattuna työskentelyyn ilman eläintä työparina. Kelan tutkimuksen (2018) mukaan eläin esimerkiksi rauhoittaa ja helpottaa luottamuksen saavuttamista helpommin kuntoutujan ja terapeutin välille, nopeuttaa kuntoutusprosessia ja kustannustehokkuutta sen myötä, parantaa itsetuntoa ja itseluottamusta sekä vähentää stressiä. Lisäksi eläimen on huomattu parantavan elämänlaatua, kehittävän sosiaalisia taitoja ja lisäävän empatiaa sekä oman toiminnan tarkkailua ja hallintaa. Eläinavusteisessa toiminnassa kuntoutuja voimaantuu huolehtimaan eläimestä, eikä koe olevansa hoidon kohde tai potilas. (Hautamäki, Ramadan, Ranta, Haapala & Suomela-Markkanen 2018, 19-20.)

Kirsi Salosen tutkimuksen (2020) mukaan luonto koetaan merkittävänä osana hyvinvointia ja terveyttä. Mitä useammin ja kauemmin luonnossa ollaan, sitä vahvimpia hyvinvointivaikutuksia saadaan. Luonto tuottaa myönteisiä emotionaalisia vaikutuksia, kuten rauhoittumista, rentoutumista, voimaantumista sekä virkistymistä. Toisaalta luonto voi aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita tai pelkoa, jolloin on syytä kiinnittää erityistä huomiota turvallisuuteen ja sosiaaliseen tukeen. (Salonen 2020, 45-52.)

4.3 Green Care

Green Care on ammatillista toimintaa, joka liittyy luontoon ja maaseutuuympäristöön. Toiminta pitää sisällään erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä, kuten sosiaalista ja terapeuttista puutarhanhoitoa, ratsastusterapiaa, sosiaalipedagogista hevostoimintaa, ekopsykologian menetelmiä sekä kuntouttavaa toimintaa maatiloilla. Tarkoituksena on edistää ihmisten elämänlaatua sekä hyvinvointia. (Green Care Finland ry 2021.) Green Care -toiminta koostuu peruselementeistä, joita ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Ammatillisuus, tavoitteellisuus sekä vastuullisuus ovat koko toiminnan kulmakiviä ja suunnitelmallisesti mukana koko palveluprosessin ajan. (Kahilaniemi & Löf 2018, 5.)

Ekopsykologia on Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen käytännön ja teorian haara, jossa ihminen nähdään osana muuta luontoa. Ekopsykologia muodostaa myös perustan Green Care –toiminnalle. Ihmisen ja luonnon hyvinvoinnin tai pahoinvoinnin nähdään olevan toisiinsa yhteydessä. (Kahilaniemi & Löf 2018, 4.)

4.4 Henki ja elämä -hanke

Henki ja elämä – Luonto toipumisen lähteenä on ESR-rahoitteinen hanke, jonka päätoteuttajana toimii Lapin ammattikorkeakoulu. Hankkeen tavoitteena on luontoperustaisia ja soveltavan taiteen menetelmiä hyödyntäen edistää työelämän ulkopuolella olevien mielenterveyskuntoutujien toipumisprosesseja. Hanke toteutetaan yhteistyötahojen kanssa, joita ovat Pohjois-Suomessa toimivat kolmannen sektorin toimijat sekä luonto- ja maatilapalveluyrittäjät. (Lapin AMK 2021.)

Hankkeen tarkoituksena on osallistujien voimaantumisen, osallisuuden, pystyvyyden tunteen, toimijuuden sekä resilienssin vahvistuminen. Tavoitteena on myös luoda luontopalveluyrittäjille uudenlaisia toimeentulon mahdollisuuksia, synnyttää yhteistyötä eri toimijoiden välille sekä syventää työmenetelmiä, jotka pohjautuvat luontoperustaiseen ajatteluun. (Lapin AMK 2021.) Hanke kiinnittyy pohjoisen luontoon, vuodenkiertoon sekä Paikan henkeen. Hankkeessa työstehtään luonto-, kulttuuri- ja taidelähtöisiä toimintamalleja yhteistyössä. Toimintaa toteutetaan Etelä-Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan alueiden monipuolisissa luonto- ja kulttuuriympäristöissä. (Mielenvireys 2022b.)

Hankkeessa edistetään aktiivista osallisuutta. Sillä tarkoitetaan kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on vaikuttamista oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja yhteisiin asioihin. Osallisuus ilmenee myös ymmärrettävänä, hallittavana ja ennakoitavana toimintaympäristönä, kykyä osallistua vaikuttamisen prosesseihin, sekä kykyä panostaa paikalliseen yhteiseen hyvään. (Mielenvireys 2022a.)

4.5 Paikan henki

Paikan henki on ilmiönä ikivanha ja siitä on käytetty historian saatossa erilaisia nimityksiä. Käsitettä nimeltä paikan henki on käsitellyt muun muassa Silja Nikula väitöskirjassaan (2012) ”Paikan henki – matkailijan mielikuvasta graafiseksi mielikuvaksi”. Kyse on tietyn paikan herättämästä elämyksellisestä kokemuksesta, jossa yhdistyvät paikan ominaispiirteet, ihmisessä syntyvät mielikuvat ja aiemmat muistot samankaltaisista paikoista ja niihin liittyneistä tunnelmista. Paikka voi olla tietyllä arkkitehtuurilla rakennettua kylänäkymää, luonnonmaisemaa, raunioita tai vesistöä. Vanha poroerotusaitaus rakennuksineen voi herättää nuoruudessaan poronhoitoa harjoittaneessa henkilössä hyvinkin erilaisia kokemuksia, kuin jonkin toisen ammattiuran tehneessä. Paikan estetiikka voi silti vedota ihmisiin hyvin samoin tavoin. (Nikula 2012.)

Ympäristö herättää havainnoitsijassa erilaisia tunteita, kuten iloa, toiveita tai pelkoa. Useissa Green Care -tutkimuksissa otetaan kantaa siihen, että rakennettu

ympäristö on ihmiselle vieraannuttava ja voi jopa aiheuttaa pahoinvointia. Tämä voi johtua mm. siitä, että ympäristö on epämukava toiminnallisesti tai se ei ole asukkaalle merkityksellinen. Paikoilla on oma historiansa, joka on taltioitunut ihmisten muistoihin, historiankirjoituksiin, rakennuksiin ja maisemaan. Fyysisten rakenteidensa lisäksi paikalla on sosiaalisia, historiallisia ja symbolisia ominaisuuksia. Yhdessä ne vaikuttavat siihen, millainen paikan hengestä muodostuu. Parhaimmillaan paikan henki on niin voimakas, että kertavierailu jättää mieleen unohtumattoman kokemuksen. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 84.)

Ihminen määrittää itseään ympäristönsä kautta. Kun ihminen tutustuu ympäristöönsä, hän löytää myös tietoja ja polkuja omaan itseensä, sekä yksilön ja yhteisön historian tapahtumiin. Paikan henki rakentuu yhteisön ja ympäristön vuorovaikutuksessa ja se koetaan yksilöllisesti. Paikan henki on tunne yksittäisen paikan syvästä merkityksestä kokijalleen. (Mielenvireys 2022a.)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

5.1 Etnografinen tutkimustapa

Opinnäytetyömme on laadullinen etnografia, jonka aineistonkeruumenetelmä on osallistuva havainnointi. Etnografiassa pyritään kuvailemaan, tarkastelemaan ja ymmärtämään tutkittua kohdetta osallistumalla sen piirissä elävien ihmisten arkeen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Etnografinen tutkimusote soveltuu hyvin sosiaalisen vuorovaikutuksen, yhteisöjen toiminnan sekä toimintakulttuurien tutkimiseen. Tavoitteena on kuvata toimintaympäristöjä: mitä niissä tapahtuu ja miten niissä elävät ihmiset näkevät yhteisössä toimivien ihmisten toiminnan. Etnografiaa voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun halutaan paljastaa jokin arkinen toiminta ja jäsentää sitä. Toimintaa lähestytään ikään kuin ulkopuolisen silmin, mutta sisältä käsin. (Paloniemi & Collin 2015, 207-221.)

Etnografisella tutkimuksella pyritään löytämään ilmiöille selitystä. Etnografisen aineistonkeruun tuloksena syntyy tiheä kuvaus kulttuurista. Jos tämä kuvaus pätee vastaaviin, olemassa oleviin tapauksiin ja käsityksiin, kuvauksesta voidaan kehittää teoria eli yleistys. Teoriaa ei kuitenkaan yleensä kehitetä opinnäytetyössä, sillä kyseessä on yksittäisen ilmiön kuvaus, jonka yleistettävyyden on heikko. (Kananen 2014, 65-66.) Myös tässä opinnäytetyössä lähtökohtamme on saada ymmärrystä havainnoimastamme ilmiöstä ja sen toteutumisesta. Tarkoituksenamme ei ole luoda uutta teoreettista selitystä, vaan peilata havaintojamme valitsemaamme teoreettista pohjaa vasten.

Etnografista tutkimusta tehdessä on tutkijana tärkeää miettiä omaa rooliaan ja positiotaan suhteessa aineistoonsa ja aineistonkeruuseen (Paloniemi & Collin 2015, 217). Osallistuva havainnointi tapahtuu usein etukäteen valitusta teoreettisesta näkökulmasta ja havainnointi toteutetaan ennalta valitun näkökulman avulla. (Vilkkä 2006, 44.) Muodostimme opinnäytetyömme havaintoteemat tutkimuskysymystemme perusteella. Ennalta sovittuja teemoja ovat sosiaalipedagogisen työtteen ominaispiirteet sekä muut hyvinvointia tukevat elementit. Näiden lisäksi olemme hyödyntäneet Erikssonin ja Kovalaisen havaintostruktuurimallia

(2008) (Kananen 2014, 84.) Kenttätöpäiväkirjaan tallennetaan yksityiskohtaisesti havainnot, joita tutkimuskohteesta on tehty. Tämä on tehtävä joko välittömästi tai mahdollisimman pian havainnon jälkeen. Kirjaaminen ei saa kuitenkaan häiritä tapahtumien luonnollista kulkua, eikä tutkijan tule paeta tilanteita omiin muistiinpanoihinsa. (Vilka 2006, 100-102.)

5.2 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi on yksi etnografisen tutkimustavan tavallisimmista aineistonkeruutavoista. Menetelmä juontaa juurensa antropologiasta. Antropologisessa tutkimuksessa todettiin, että läheisimmän käsityksen erilaisista kulttuureista ja niiden mukaisesta elämästä saadaan silloin, kun tutkija pääsee osaksi kulttuurin mukaista arkielämää. (Kananen 2014, 14.)

Sosiaalipedagogisen tutkimuksen menetelmät ovat luonteeltaan usein toiminnallisia, osallistuvia ja luovia, mikä pohjautuu pohdintaan siitä, miten sosiaalipedagogiikan yleisimmät toimintaperiaatteet toimisivat myös tutkimuksen teon periaatteina. Tällaisia toimintaperiaatteita ovat esimerkiksi osallistuminen, dialogi sekä osallisuuden edistäminen. Etnografiaa pidetäänkin luonteensa vuoksi usein erityisen sosiaalipedagogisena tutkimusmenetelmänä. Kyseinen tutkimusmenetelmä rikkoo myös perinteisen tutkija-tutkittava -asetelman osallistuvuudellaan ja yhteistoiminnallisuudellaan. (Nivala & Ryyänen 2019, 325.)

Osallistuva havainnointi soveltuu mielestämme luontevimmin opinnäytetyömme aiheen tutkimiseen. Esimerkiksi pelkkä sivusta havainnointi toimintaan osallistumatta häiritsisi luultavasti ryhmän luonnollista toimintaa ja siten vääristäisi havaintoja. Etnografisessa tutkimusperinteessä kyseistä vääristymistä kutsutaan myös aineiston ”saastumiseksi”. Vaikka osallistuva havainnointi on siinä mielessä subjektiivista, että on tärkeää ottaa huomioon myös tutkijassa itsessään syntyvät sisäiset tuntemukset, aistimukset ja ajatukset, tulee tutkijan tiedostaa läsnäolonsa mahdollinen, ellei väistämätön vaikutus tutkittavaan joukkoon. Tutkijalla tulee olla tilannetajua, sekä kykyä rauhalliseen ja luonnolliseen vuorovaikutamiseen. Etnografisessa tutkimuksessa on reliabiliteetin kannalta tärkeää, ettei

tutkija häiritse läsnäolollaan havainnoimaansa ryhmää ja vääristä siten kuvaa tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2014, 83.)

Etnografisessa tutkimuksessa, kuten myös laadullisessa tutkimuksessa, tiedonkeruu ja aineiston analysointi kulkevat rinnakkain. Aineistoa käsittelemällä selviää, milloin aineistoa on kerätty tarpeeksi. Jos aineistoa ei analysoida kenttävaiheen aikana, on mahdotonta sanoa, milloin aineistoa on riittävästi ratkaisun löytämiseksi tutkimusongelmaan. Aineiston päämäärätön kerääminen johtaa aineistotulvaan, jonka seurauksena sen käsittely vaikeutuu moninkertaisesti. Aineiston analyysi havaintokertojen välissä antaa suuntaa sille, mihin tulevassa havainnoinnissa kannattaa keskittyä. Sovellamme tässä opinnäytetyössä laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysiä, mikä on tyypillinen etnografisen tutkimuksen analyysimenetelmä. (Kananen 2014, 87, 111.)

5.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia hyvän tieteellisen käytännön toimintatapoja. Niihin kuuluvat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus, sekä tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja niiden arvioinnissa. (Tenk 2022.)

Ihmiseen kohdistuva tutkimus on eettisten periaatteiden alaista toimintaa. Tämän vuoksi noudatamme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta tutkimuksen eettisestä ennakoarvioinnista. (Tenk 2021.) Kaikilta osallistujilta pyydetään kirjalliset suostumukset opinnäytetyöhön osallistumisesta ja varmistetaan siten osallistumisen vapaaehtoisuus. Asiakkaiden henkilöllisyydet anonymisoidaan kokonaan, eikä opinnäytetyö sisällä henkilön tunnistamiseen johtavia tietoja, kuten valokuvia. Osallistujat ovat tietoisia siitä, että ryhmätoiminta, johon he osallistuvat on osa Henki ja elämä -hanketta, jonka parissa teemme myös opinnäytetyömme. Toiminnanharjoittaja, jonka eläintilalle menemme suorittamaan havainnointia, on antanut suostumuksensa opinnäytetyöhön osallistumiseen hankeyhteistyönsä kautta.

Toimintaan osallistuville henkilöille tiedotetaan opinnäytetyön tarkoituksesta, tutkimuskysymyksistä ja millä tavoin keräämme aineistoa. Tiedotuksella kerrotaan myös edellä mainitusta anonymisoinnista. Havainnoinnissa on huomioitava ihmisten yksityisyys ja kerättävä vain tulosten kannalta merkityksellistä tietoa. (Vilkkä 2006, 56-59.). Noudatamme työn kaikissa vaiheissa ja erityisesti havain-toaineistoa käsiteltäessä EU:n yleistä tietosuojasetusta (2016/679). Vaikka emme käsittele tai kerää henkilötietoja, on tärkeää kiinnittää huomiota, etteivät henkilö ole epäsuorasti tunnistettavissa esimerkiksi kenttämuistiinpanoista.

Aineiston analyysissä käsitellään vain tiedonkeruun raportoinnissa saatuja tietoja. Laadullisessa, tutkijan omaan havainnointiin pohjautuvassa tutkimuksessa subjektiivisuuden riski on suuri. Tämän vuoksi kiinnitämme erityistä huomiota aineiston luokitteluun ja sen tulkinnasta muodostettaviin johtopäätöksiin. (Kananen, 83.)

Esittelemme vain tuloksia, joita olemme saaneet omasta aineistonkeruustamme. Emme esitä tekaistuja tai vääristeltäviä havaintoja, emmekä anasta toisten tutkimustuloksia tai esitä niitä omissa nimissämme. Opinnäytetyömme tietoperusta pohjautuu luotettaviin ja huolellisesti valittuihin lähteisiin. Johtopäätöksemme perustuvat tutkimuksessamme kerättyihin aineistoihin, eikä niissä ole vaikutteita tutkimuksen ulkopuolisista teorioista tai ilmiöistä. Opinnäytetyötä arvioidaan tieteen kriteerien perusteella, jotka tekevät työstä luotettavan ja tiedemaailman vaatimusten mukaisen.

Mielestämme onnistuimme tavoitteissamme laatia opinnäytetyöstä tieteen kriteerien ja korkeakoulumme arviointivaatimusten mukaisen. Tutkimuskysymykset, tavoitteet, teoreettinen perusta ja aineistonkeruu- sekä analysointimenetelmät on määritelty tarkasti. Eettisyydestä on huolehdittu kaikkien havainnoitavaan toimintaan liittyvien tahojen riittävällä tiedottamisella ja suostumuksen pyytämällä. Opinnäytetyöstä ei pitäisi olla pääteltävissä toiminnanharjoittajan tai tämän asiakkaiden tietoja. Lähdekirjallisuutena on käytetty tieteellistä tutkimustietoa, Green Care -julkaisuja, tieteellisen tutkimuksen metodologiaoppaita, sekä ajan-kohtaisia uutisartikkeleita. Jokainen lähde on lukijan tarkistettavissa.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Aineistonkeruu tallilla

Pääsimme osallistumaan kolmeksi kerraksi keväällä 2022 järjestettyyn hevosavusteiseen ryhmätoimintaan. Toimintajakson pituus oli kuitenkin enemmän kuin kolme kertaa, ja meidän havainnointipäivämme sijoituivat kolmelle viimeiselle päivälle. Jakson aloitusvaihe on tärkeä ryhmäytymisen ja luottamuksen rakentamisen kannalta, joten ensimmäiset kerrat oli tietoisesti rauhoitettu meidän havainnointitamme. Laadimme ennen aineistonkeruuta havaintorungon (Liite 1.), johon olimme kirjanneet havainnoitavia teemoja. Kirjasimme havaintomuistiinpanot taulukkoon heti käyntien jälkeen.

Ennen ryhmätoimintajakson alkua Markus osallistui toiminnan aloituspalaveriin, jossa olivat osallisina myös osa asiakasryhmästä, toiminnanharjoittaja ja hankehenkilöstöä. Näin saimme sopivan tilaisuuden esittäytyä asiakasryhmälle ennakoon ja kertoa tulevasta havainnointitamme opinnäytetyöhöme liittyen. Asiakkaat ja työntekijät ottivat meidät opinnäytetyöntekijät vastaan ystävällisesti ja mielenkiinnolla.

Meillä kummallakaan ei ole aiempaa kokemusta vastaavasta eläinavusteisesta toiminnasta, joten emme tienneet tarkkaan, mitä odottaa käyntikerroilta. Tiesimme, että toiminta on asiakasryhmän tarpeille räätälöityä, ja että toimintaan sisältyvä sosiaalinen vuorovaikuttaminen on samanlaista, mitä arkielämän kohtaamisissakin tarvitaan. Toiminnan tavoitteena oli tukea asiakkaiden hyvinvointia mielekkäällä ja ryhmäyttävällä toiminnalla, sekä antaa yhteisten keskustelujen kautta aineksia ja oivalluksia henkilökohtaisen toipumisprosessin tueksi.

Saapuessa ensi kertaa hevos-tilalle oli vastassa rauhallinen ja talvinen pihapiiri. Ympäristö ja miljöö oli maaseutumaisista ja osittain metsäistä. Tila sijaitsee lähellä vesistöä, joten vettä on näkyvillä useassa suunnassa. Ulkopuoliset äänet kantautuivat paikalle vain harvoin. Toiminnan ohjaaja oli ovella iloisena vastassa toivotamassa tervetulleeksi. Menimme aluksi sisälle vanhaan hirsirakennukseen. Eteisessä olevassa liitutaalussa oli tervetuloivotus, johon oli kirjoitettu kaikkien

osallistujien nimet. Tuvassa oli lämmin ja nurkassa paloi takka. Huoneessa oli mukavia istuimia, paljon viherkasveja ja tarjolla kahvia ja teetä. Myös koira kävi tervehtimässä ja rapsutettavana. Halutessaan sai ottaa villasukat jalkaan ja viltin lämmikkeeksi. Saimme tehtäväksi valita vähintään yhden kuvakortin ja kertoa vuorollaan ajatuksiaan siitä. Kuvat herättelivät keskusteluun ja veivät yllättävän syviin pohdintoihin.

Lähdimme ulos hevosten pihattoon. Jokainen ryhmäläinen sai hakeutua jonkun hevosen luokse ja rapsutella ja harjailla tätä. Osa putsasi myös hevosen kavioita. Tunnelma oli rauhallinen ja huokui läsnäoloa. Ryhmäläiset vaikuttivat keskittyneiltä hevosen hoitoon. Tekeminen oli vapaaehtoista ja oli myös mahdollisuus olla tekemättä ja mennä sisälle lämmittelemään tai lepäämään.

Seuraavaksi vuorossa oli heinien jakaminen parin kanssa ympäri pihattoa. Tehtävä synnytti keskustelua ja ajatusten vaihtoa. Kun työ tuli tehtyä, saimme jäädä hetkeksi joko hevosten luo tai siirtyä sisätiloihin lämmittelemään ja odottelemaan ruokaa. Kokoonnuimme yhdessä lämpimän keiton äärelle. Ruokailun lomassa juteltiin suhteellisen avoimesti ja tunnelma vaikutti vapautuneelta. Lopuksi saimme vielä tehtäväksi koostaa päivää joko piirtäen tai kirjoittaen ja vastata muutama kysymykseen. Omia ajatuksiaan sai jakaa muille sen verran kuin itse halusi.

Päivät alkoivat aina yhteisellä kuulumisten vaihdolla, tunnelmien kertomisella ja keskustelulla. Keskustelun herättelijänä käytettiin kuvakortteja, jotka vaihtelivat teemoiltaan eri päivinä. Keskustelun aiheita saattoivat olla esimerkiksi totuttujen ajattelutapojen tiedostaminen, mukavuusalueella pysymisen ongelmallisuus tai mielikuvituksen käyttö stressin lievittäjänä. Aiheet olivat hyvin informatiivisia ja liittyivät usein eri tapoihin kehittää resilienssiä ja tiedostaa omaa toimintaa. Omia kokemuksia ja ajatuksia jaettiin vuorotellen kaikessa rauhassa. Tunnelma oli yllättävän luottavainen ja avoin, kun otetaan huomioon, että ryhmäläiset olivat tavanneet toisensa vasta muutama kerta aiemmin. Ohjaaja piti yllä ja ohjasi keskustelua dialogisella otteella. Vaikka puheenvuorot sivusivatkin toisinaan menynyttä aikaa, ei vaikeisiin kokemuksiin jääty kiinni, vaan keskustelun orientaatio oli koko ajan muutoksessa ja vahvuuksissa.

Yhdellä kerralla tehtiin talutusretki hevosten kanssa läheisille metsäteille. Ajan- kulku unohtui helposti, mikä lisäsi tunnetta nykyhetkessä ja -paikassa olemisesta. Harjoittelua tauotettiin melko runsaasti, ja ohjaaja kysyi usein, millaista oloa te- keminen herättää. Tämä vahvisti keskittymistä oman tunnetilan tiedostamiseen, mikä olikin toiminnan yksi tavoitteista.

Päivän kulun jakaminen sisällä keskustelemaan ja ulkona toiminnalliseen, hevos- ten kanssa tapahtuvaan toimintaan sai aikaan sen, että kulloiseenkin tilantee- seen jaksettiin keskittyä. Tunnelma aamun keskustelupiirissä olisi voinut olla toi- nen, jos edessä ei olisi ollut odotettua hevosten kanssa puuhailua. Keskustelut virittivät osallistujia vastaanottavaiseksi päivän ohjelmaa varten. Usein myös kes- kusteltavat aiheet ja hevosten kanssa tehtävä harjoittelu liittyivät teemaltaan toi- siinsa, jolloin keskustelu toimi pohjustuksena ja harjoittelu vahvistuksena.

Havaitsimme, että ulko- ja sisätoiminta muodostivat toisilleen tavallaan vastapa- rit. Sisällä talossa huomio on tiiviisti sosiaalisessa tilanteessa, kuuntelemisessa ja omien ajatusten sanoittamisessa muille. Ulkona aitauksessa huomio siirtyy pois itsestä, hevosen ollessa tekemisen kohde. Hevosta hoidettaessa vuorovai- kutus on sanatonta, kosketuksella tapahtuvaa. Ajatukset saavat levätä ja omia tuntemuksia voi kuunnella turvallisesti. Myös ryhmässä tehtävät harjoitukset ovat luonteeltaan sellaisia, ettei sanallista vuorovaikutusta tarvita. Usein äänimaise- massa kuuluivatkin vain kavioiden rauhallinen kopina tai heinän rouskutus.

Olemme kertoneet tässä alaluvussa hevosten kanssa tehtävästä harjoittelusta. Harjoittelulla tarkoitetaan ulkona tapahtuvaa tekemistä hevosten kanssa, josta suuri osa oli luottamussuhteen ja tunneyhteyden rakentamista hevosen kanssa harjailulla, taputtelulla ja läsnäololla. Hevosista yhteyden syntymisen näki mm. niin, että kun asiakas lopetti harjaamisen ja astui sivummalle, hevonen siirtyi itse lähemmäs ja saattoi hakea katsekontaktia. Muuta harjoittelua oli taluttaminen ja hevosen ohjaaminen, jossa luottamussuhde näyttäytyi niin, että hevonen noudatti levollisesti ohjausta. Talutusten aikana harjoiteltiin myös perässä kävelevän he- vosen ”komentamista” hieman kauemmas itsestä heiluttamalla köysilenkkiä oman selän takana. Hevoset viestivät vastaavalla tavalla toisilleen huiskautta-

malla häntää, jos lajitoveri tulee liian lähelle. Harjoitusten loppuun kuului aina hevosen palkitseminen ensin ruisleivällä ja hetken kuluttua oikealla ruoalla ja heinillä.

6.2 Aineiston analyysi

Koko aineistonkeruu on tehty osallistuvaa havainnointia käyttäen, joten havaintomuistiinpanot ovat meille tärkein johtolanka lähtiessämme tavoittelemaan vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Etnografinen tutkimus on tutkimusotteeltaan laadullinen. Sovellamme opinnäytetyössämme laadullisen tutkimuksen aineistolähtöistä analyysiä eli sisällönanalyysiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93.)

Havaintomme mukaan etnografisia opinnäytetöitä on tehty Suomessa suhteellisen vähän. Niissä on harvoin kuvattu tarkemmin käytettyä aineiston analyysimenetelmää. Yleinen tapa etnografisissa opinnäytetöissä esittää analysointi on tiivistää aineisto ja jäsentää se helposti hahmotettavaan muotoon johtopäätösten tekoa varten. Lukiessamme tutkimuksenteon metodikirjallisuutta huomasimme aineistoanalyysien ohjeissa olevan pieniä eroja toisiinsa nähden teoksen julkaisuajasta riippuen. Saimme kuitenkin kokonaiskäsityksen siitä, millainen analyysimenetelmä voisi sopia juuri meidän aineistoomme.

Hanna Vilkan teoksessa (2006) ”Tutki ja havainnoi” kuvataan laadullisen tutkimusaineiston analyysin tapahtuvan kahdessa vaiheessa, jotka nivoutuvat toisiinsa. Ensimmäinen vaihe on pelkistäminen eli havaintojen yhdistäminen ja toinen on arvoituksen ratkaiseminen eli tulosten tulkinta. Analysointi tarkoittaa havaintojen ryhmittämistä ja yhdistelyä johtolangoiksi, joista voidaan tehdä tulkinta. (Vilka 2006, 81.) Teoksessa Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi kuvataan aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysiä karkeasti kolmi-vaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely, sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111.)

Mielestämme johdonmukainen ja perusteltu tapa analysoida oman tutkimuksemme havaintoaineistoa on hyödyntää laatimaamme havainnointistruktuuria aineiston ryhmittelyssä. Olemme laatineet struktuurin käyttäen sosiaalipedagogisen työotteen kuutta ominaispiirrettä, sekä Erikssonin ja Kovalaisen (2008) havaintostruktuurimallia (Kananen 2014, 84). Kukin havainnointitaulukon ruutu eli elementti keskittyy yhteen sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteeseen. Taulukkoon on jätetty myös Erikssonin ja Kovalaisen mallin mukaisia elementtejä täydentämään havainnointia.

Analyysivaiheessa kussakin havainnointielementissä olevat tekstimuotoiset muistiinpanot tiivistetään asiasanoiksi tai sanayhdistelmiksi. Sen jälkeen ne ryhmitellään sisällöiltään omiin ryhmiinsä. Tässä vaiheessa on tärkeää keskittyä valikoimaan tutkimuskysymyksiin vastaamisen kannalta oleellista havaintomateriaalia. Ryhmät käsitteellistetään eli nimetään. Jokaiseen sosiaalipedagogisen työotteen elementtiin saadaan nimettyjä havaintoryhmiä. Näin pystymme vertailemaan tutkimusaineistoa suoraan teoriaan ja muodostamaan siitä syntyvää johtajatusta.

Aloitimme havainnointiaineiston analysoinnin toisen kenttäpäivän jälkeen. Näin saimme käsitystä siitä, miltä osin aineistoa voi vielä täydentää ja mihin havainnointia kannattaa painottaa kolmantena kenttäpäivänä. Totesimme kolmannen havainnointipäivän jälkeen, että aineisto on lähellä ihanteellista kylläntymispistettä. Toisin sanoen uusia havaintoja tutkimuskysymystemme mukaisiin aiheisiin ei enää tullut.

7 TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme aineiston tiivistämisestä saamiamme tuloksia. Havaintoaineisto on tiivistetty avainkäsitteiksi, joita luettelemme. Samalla kuvailimme, millä tavoin sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteet ohjaajan toiminnassa käytännössä näkyivät.

Tuloksia lukiessa voidaan käyttää selkeyden vuoksi opinnäytetyön lopussa liitteenä olevaa havaintotaulukkoa (Liite 1.) Havaintoaineiston koon ja niistä muodostettujen käsitteiden suuren määrän vuoksi emme laatineet erikseen kuvaajaa havainnollistamaan tuloksiamme.

7.1 Dialoginen kohtaaminen

Sosiaalityön asiakastyössä asiakkaan ja työntekijän välisen suhteen rakentuminen on työskentelyn perusta. Dialogisuus liitetään ammatilliseen reflektiivisyyteen. Jotta reflektiivinen asiantuntijuus toteutuisi, ammattilaisen on kyettävä peilaamaan omaa ajatteluaan muiden ajatteluun ja kyettävä avoimeen dialogiseen suhteeseen muiden kanssa. Filosofiasa on mm. fenomenologian edustajaan Buberiin (1987) ja Levinakseen (1985) viitaten puhuttu dialogisesta perussuhteesta, jossa ihminen kohtaa toisen ihmisen persoonana ja avoimesti määrittämättä häntä etukäteen tai milloinkaan kokonaan omasta näkökulmastaan. Ihminen ei voi siis koskaan loppuun asti tietää toista ihmistä, joka jää aina joiltain osin tuntemattomaksi. Dialogiseen prosessiin osallistuvat eivät myöskään voi ennalta tietää, mikä on prosessin lopputulos, koska kukaan ei ole sitä päättänyt etukäteen. Aidossa dialogissa siirrytään siis yhteisesti välitilaan, ei kenenkään maalle. (Metteri 2007.)

Havainnoimassamme toiminnassa ohjaajan keskustelutyö pohjautui juuri edellä mainitulle etiikalle. Keskustelu oli aina kunnioittavaa, eikä sillä pyritty mihinkään ennalta määrättyyn lopputulokseen. Ohjaaja kytki puheenvuoroja keskusteluksi kommentoimalla, nostamalla mielenkiintoisia yksityiskohtia ja esittämällä jatkokeskusteluyksiköitä. Tällä hän viesti kiinnostusta ja välittämistä, rohkaisi ja johdatti asia-

kasta vuorovaikutteiseen keskusteluun ja itsereflektointiin. Muita dialogisen kohtaamisen keinoja olivat silmiin katsominen, kysymysten esittäminen, rauhallinen kuuntelu, ajatusten ja tuntemusten reflektointiin kannustaminen, nimien käyttäminen, puheenvuorojen jakaminen, keskeyttämättömyys, mielipiteiden kunnioittaminen, sekä tasapuolinen huomioon ottaminen. Kolmen päivän aikana emme huomanneet kertaakaan, etteikö joku olisi saanut puhua loppuun, oli puheenvuoro miten pitkä tahansa. Ohjaaja odotti rauhassa mahdollista jatkoa vielä puheenvuoron loppumisenkin jälkeen.

7.2 Toimijuuden ja osallistumisen tukeminen

Toimijuuden ja osallistumisen tukemisella ohjaaja pyrki siihen, että jokainen osallistuja hyötyisi toiminnasta. Vaikka toiminta perustui vapaaehtoisuuteen, oli toiminnan kantava teema itsensä ylittäminen ja epämukavuusalueella käyminen turvallisesti. Toimijuuden ja osallistumisen tukeminen näkyi toiminnassa tehtävien jakamisena osallistujille, kokeiluhenkisyytenä, onnistumisten ja uusien oivallisten korostamisena, omien tuntemusten ja ajatusten reflektointiin kannustamisena ja mahdollisuutena tehdä eri tasoisia tehtäviä. Toiminnan keskeinen elementti oli myös voimaantuminen niin hevosten kanssa tehtävän harjoittelun kuin yhteisten keskustelujenkin kautta.

Toiminnan vapaaehtoisuutta korostivat omien voimavarojen mukaan eteneminen, tuntemusten kyseleminen, sekä ajatus siitä, että mitään ei ole pakko saada aikaiseksi ja että tärkeintä on se, mitä yksilöllisiä kokemuksia ja hyötyjä kukin osallistuja itse saa päivästä. Ohjaajan mukaan kokemuksen osallistujat uskaltaivat edetä harjoitteissa pidemmälle, kun heillä on vapaus jäädä halutessaan vain tarkkailemaan sivusta.

7.3 Yhteisöllisyys

Tarkastelimme yhteisöllisyyttä ryhmän vaikutuksen, asiakkaiden keskinäisen vuorovaikutuksen ja muiden yhteisöllisyyden elementtien kautta. Ryhmän pieni koko näyttäytyi hyödyllisenä siinä, että kuulumisten vaihtoon ja keskusteluun riitti

runsaasti aikaa jokaiselle osallistujalle. Jokainen sai myös oman hevosen ”työparikseen”. Työpareja hevosen ja asiakkaiden välillä alettiin muodostaa jo valmennusjakson ensimmäisistä kerroista lähtien, ja parit pyrittiin säilyttämään. Tällä vahvistettiin asiakkaan ja hevosen välistä ystävyyttä ja luottamussuhdetta, mikä sai aikaan harjoitusten paremman onnistumisen ja yhteyden kokemuksen hevoseen.

Ryhmässä puhuminen lisäsi rohkeutta, helpotti sosiaalista jännitystä ja tarjosi vertaistukivaikutusta. Hevosten kanssa toimiessa muiden ryhmäläisten onnistumiset toimivat kannustavina esimerkkeinä. Harjoittelutilanteissa keskityttiin lähinnä hevoseen ja ohjaajan ohjeiden kuuntelemiseen. Harjoittelu sisälsi itsenäisen työskentelyn lisäksi runsaasti yhdessä toimimista, muttei edellyttänyt sanallista vuorovaikutusta ryhmäläisten välillä.

7.4 Toiminnallisuus ja luovuus

Jaoimme havaintomme toiminnallisuudesta ja luovuudesta kolmen teeman alle: Toiminnan vaiheistus, keskustelu ja eläinten käyttö. Valmennuspäivät oli kullakin kolmella kerralla vaiheistettu. Aloitussosiossa kokoonnuttiin sisälle taloon, vaihdettiin kuulumiset, siirryttiin vapaaseen keskusteluun ohjaajan johdolla ja puhuttiin lyhyesti päivän harjoituksista hevosten kanssa. Toiminnallisessa vaiheessa käsiteltiin osittain samoja aiheita, kuin mistä aloitusvaiheessa keskusteltiin.

Toiminnallisen osion muodosti hevosten kanssa tapahtuva toiminta, joka alkoi oman työparina toimivan hevosen jälleennäkemisellä ja harjaamisella. Seuraavaksi siirryttiin harjoittelemaan työparina toimivan hevosen kanssa. Harjoittelu voi olla esimerkiksi oman hevosen ohjaamista, jonossa taluttamista tai vain hevosen kanssa kävelyä. Harjoituksen päätteeksi ruokittiin hevoset. Lopuksi siirryttiin takaisin sisätiloihin syömään ja kertaamaan päivän tapahtumia, ja nostamaan esiin ajatuksia vapaan keskustelun kautta. Iloa tuottava tekeminen hevosen kanssa ja lopussa käyty kertaus vahvistivat muistijälkeä käsitellyistä aiheista.

Keskustelussa luovuutta ja toiminnallisuutta tukevia keinoja olivat kuvakorttien käyttö keskustelun virittäjänä, kommenttien ja puheenvuorojen kysyminen, vertaistukivaikutuksen luominen kokemusten jakamisella ja osallistujien herättely vastaanottavaisiksi päivän työskentelyä varten. Viimeiseksi mainittu havainto näkyi esimerkiksi eräässä tilanteessa niin, että aamukeskustelussa oli käsitelty epä-mukavuusalueelle uskaltautumisen ja itsensä ylittämisen tärkeyttä. Keskustelusta virinnyt asenne ja innostunut tunnelma vaikutti positiivisesti vielä seuraneessa harjoitteluvaiheessakin. Ohjaajan säännöllinen keino tukea omien tunteiden ja ajatusten tarkkailua oli tauottaa harjoittelua runsaasti ja esittää pohtivia kysymyksiä. Loppukeskustelu vahvisti päivän aikana opittua ja päätti päivän myönteiseen ja toiveikkaaseen tunnelmaan.

Eläinten käyttäminen toiminnassa toi iloa tekemiseen ja vapautti tunnelmaa. Eläimen läsnäolo myös lisäsi hetkeen keskittymistä. Yhteys eläimen kanssa on sanatonta, ja saavuttaakseen yhteyden ihminen käyttää vaistomaisesti rauhallista kehonkieltä. Tämä rauhoittaa myös omaa mieltä. Eläin antaa pienet yllätykset ja säikähtämiset nopeasti anteeksi ja osoittaa kehonkielellään hyväksyntää. Eläimen hoitaminen, harjaaminen ja syöttäminen yhdessä herättivät vuorovaikutusta ja juttelua myös asiakkaiden välillä, vaikka huomio onkin pääosin eläimessä.

Moni harjoitus liittyi hevosen johtamiseen ja luottamuksella hankitun yhteyden säilyttämiseen johtamisessa. Harjoiteltiin käyttämään eleitä ja kehonkieltä johtamisessa. Eräässä taluttamisharjoituksessa siirryttiin rauhallisesta kävelystä kevyeen juoksuun. Harjoituksen tarkoituksena oli omalla johtamisella nostaa hallitusti omaa ja eläimen vireystasoa mukavuusalueelta hienoisen epämukavuuden puolelle. Tällä pyrittiin harjoittelemaan oman energisyyden lisäämistä säilyttäen samalla tunne hallinnasta ja yhteydestä omaan itseän. Eläin toimi siten aktiivisena työparina tunteiden säätöharjoittelussa. Harjoituksissa eläin toimi ikään kuin omana tunnetilana, jota kuunnellaan ja opitaan hallitsemaan.

7.5 Kolmitasoisuus: Yksilö, yhteisö, yhteiskunta

Tarkastelimme kolmitasoisuuden käsitettä toiminnan tavoitteiden kautta. Toiminnan yleinen tavoite oli lisätä ihmisten hyvinvointia sekä opettaa uusia taitoja. Tavoitteet olivat silti selkeästi hahmotettavissa myös sosiaalipedagogiseen työotteeseen kuuluvaan kolmitasoisuuteen jaoteltuna. Hyödyt yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan välillä ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa nähden ja kunkin tason hyvinvointi hyödyttää kahta muuta tasoa.

Yksilötason tavoitteita olivat löytää omia keinoja parantaa hyvinvointia, tunnistaa ja säädellä tunnetiloja, hyödyntää voimavaroja, kehittää itsetuntemuksen taitoja ja sosiaalista rohkeutta, antaa itsensä ylittämisen kokemuksia ja itseluottamusta, sekä auttaa löytämään omia yksilöllisiä keinoja stressin alentamiseen ja vapaampaan elämiseen. Keskusteluissa käsiteltiin myös yksilöllisiä selviytymiskeinoja erilaisten haasteiden varalle.

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia yhteisöissä, selviytyä arkielämän toiminnoista, kokea osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, sekä saavuttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia (STM 2021). Näin ollen voidaan ajatella, että toiminnalla oli myös tärkeä yhteisöllinen tavoite. Tavoite näkyi siinä, että toiminnalla pyrittiin antamaan osallistujille keinoja kehittää itsetuntemusta ja sitä kautta parantaa sosiaalisia valmiuksiaan ja tunnistaa sosiaalista kanssakäymistä rajoittavia esteitä. Sosiaalisten pelkojen vähentyminen antaa tilaa omalle motivaatiolle pyrkiä aktiivisesti yhteisöjen jäseneksi ja ylläpitää siihen kuuluvia suhteita. Totesimme osallistujien ryhmäytyneen kurssin aikana ja tulleen toisilleen läheisemmiksi. Viimeisenä havainnointipäivänä, joka oli samalla ryhmätoiminnan päätöspäivä, osallistajat sopivat jatkavansa keskinäistä yhteydenpitoa WhatsApp-ryhmässä.

Pystyessään toimimaan yhteisön jäsenenä ja kokiessaan yhteisöön kuuluvuuden tunnetta paranevat yksilön valmiudet menestyä opiskelussa ja työelämässä. Kytessäään vaikuttamaan itseään ja elämänsä koskeviin asioihin ihminen voi kokea osallisuutta yhteiskuntaan. Omien vahvuuksien tunnistamisen kautta yk-

silö tunnistaa helpommin myös mahdollisuuksiaan yhteiskunnassa. Keskustelutuokioissa tuli esille myös yksi tavoitteista, joka on uskaltautuminen ottamaan epäonnistumisen mahdollisuuden sisältäviä riskejä ja sietämään epävarmuutta. Tällainen uskaltautumiskyky auttaa tekemään elämänvalintoja, esimerkiksi opiskelemaan hakeutumisessa.

7.6 Käytännön ja teorian yhteys

Keskusteluhetket olivat arkisesta ja vapaasta sävystä huolimatta hyvin informatiivisia, ja ohjaaja käsitteli esille tulevia aiheita tieteellisen tiedon varassa. Esimerkiksi puhuttaessa haitallisista totutuista ajattelurakenteista ja niiden korvaamisesta uusilla, käsiteltiin aihetta useilla tasoilla, niin neurologisten tapahtumien, arkielämän tilanteiden ja kuvaavien metaforien kautta. Harjoituksissa oli elementtejä kehityksestä ohjaus- ja valmennusmenetelmistä. Tästä esimerkkinä Easel-valmennuksessa käytetty mukavuusaluetta, oppimisen vyöhykettä ja stressin aluetta kuvaava ympyrämalli. Mallia käytettiin työkaluna omien ja hevosten virittyneisyystilojen tunnistamisessa.

Biofilian käsite on vahvasti mukana eläin- ja luontoavusteisen valmennuksen arvoissa. Biofilialla tarkoitetaan ihmisen luontaista viettiä hakeutua luontoympäristöön ja hakea mielihyvää luontoelementeistä (Naava 2020). Luonto- ja eläintöiminnan taustalla vaikuttaa myös itseohjautuvuusteoria, jonka mukaan ihmisen perustarpeiden täyttäminen on hyvinvoinnin perusta. Työskentely pohjautuu lisäksi traumatietoiseen kohtaamiseen tavoitteena tarjota osallistujille kokemuksia turvallisista kohtaamisista. Havainnoimamme toiminnan ohjaajalla on myös osaaamistaustaa Nepsy- ja tunnetaitovalmentajana sekä lyhytterapeuttina.

Havaintomme perusteella voi myös todeta, että toiminnassa oli paljon yhteistä sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kanssa. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan peruselementtejä ovat dialogisuus, yhteisöllisyys, toiminnallisuus sekä elämyksellisyys, jotka olivat vahvasti läsnä myös havainnoimassamme toiminnassa. (Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry 2022.)

7.7 Muut hyvinvointia tukevat tekijät

Ohjaustyöskentelyn ja ryhmän vaikutuksen lisäksi muita hyvinvointitekijöitä kertyi havaintomateriaaleihin runsaasti. Havaintotaulukkomme ensimmäiseen havainnointielementtiin kuuluvat objektit, turvallisuutta/hyvinvointia tuottavat/tukevat elementit. Jaoinme tähän elementtiin kuuluvat havainnot psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi omat alaluokkansa saivat ympäristö ja eläimet. Psyykkiseen hyvinvointiin sisältyvät turvallisuuden tunne, lämmin ja hyväksyvä ilmapiiri. Fyysisestä hyvinvoinnista oli huolehdittu riittäväillä tauoilla ja levolla, mahdollisuudella lisävaatetukseen, ruokailulla ja kevyellä ulkoilutoiminnalla. Sosiaalista hyvinvointia tuottivat mahdollisuus keskusteluun ja ajatusten jakamiseen, eläimen läsnäolo vuorovaikutuksen edistäjänä ja aito kohtaaminen.

Tärkeitä elementtejä oppimiselle ja stressittömyydelle otollisen tunneympäristön luomiseksi olivat ajankulun unohtaminen, aina riittävästi annettu aika ja huomio puheenvuoroille ja kysymyksille, kiireettömyys, odotteluajan vähäisyys ja huomion ohjaaminen tähän hetkeen. Hevonen antaa tehokkaasti harmonista läsnäolon tunnetta ja monipuolisia aistikokemuksia. Ohjaaja suuntasi osallistujien huomiota tähän hetkeen kannustamalla tarkastelemaan syntyneitä tuntemuksia. Myönteisyyttä ja kannustavuutta tukivat vallitseva itsensä ylittämisen asenne ja voimaantumisen ja hyväntahtoisuuden ilmapiiri. Ohjaajan myönteisellä puhetaalla ja omalla innostuksella oli tähän suuri merkitys.

Keskusteluissa painotus oli aina kehittämisessä ja oppimisessa. Ohjaaja pyrki löytämään osallistujien puheenvuoroista avainkohtia, jotka tämä toi esiin opettavaisiksi esimerkeiksi myös muille. Näin myös kertoja itse saa hyväksyvän vahvistuksen kertomilleen asioille, ja voi kokea merkityksellisyyttä saadessaan jakaa hyödyllisiä kokemuksia myös muille. Esimerkiksi eräässä vapaassa keskustelussa käsiteltiin omaperäisiä ja luovia keinoja selviytyä kriiseistä ja vaikeista elämänvaiheista. Osallistujat alkoivat oma-aloitteisesti kertoa, miten he käyttävät mielikuvitusmaailmaa omien pelien ja taiteen luontiin. Ohjaaja huomasi aiheen herättävän kiinnostusta ja jatkoi aiheesta kertomalla mielikuvituksen hyödyllisyydestä resilienssin kannalta.

Keskustelujen sävy oli siten ennen kaikkea ratkaisukeskeinen ja toinen toistaan auttava. Yhdessä oppimassa oleminen antoi keskusteluun vertaistukivaikutusta. Keskustelu oli jokaisella havainnointikerralla yllättävän varauksetonta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kolmen päivän havainnoinnin tuloksena syntyi laaja ja yksityiskohtainen havaintoaineisto. Omiin kokemuksiin ja tulkintoihin perustuvien havaintojen käsittely sisällönanalyysin menetelmin oli haastava tehtävä, joka vaati useita yrityksiä ja paljon neuvottelua. Huomasimme kuitenkin, että sisällönanalyysiin kuuluvat perusvaiheet, kuten aineiston jakaminen teemojen mukaisiksi ryhmiiksi olivat erittäin tarpeellisia, sillä muuten tuloksia olisi ollut vaikeaa kuvata jäsentyneesti. Ryhmittely auttoi myös epäolennaisen tiedon karsimisessa ja kokonaiskuvan rakentumisessa.

Saimme tuloksista vastaukset kumpaankin tutkimuskysymykseen. Kysymykseen ”Mitä sosiaalipedagogisen työotteen elementtejä ohjaajan toiminta sisältää?”, voidaan vastata ohjaajan työskentelyn olevan tiiviisti yhteydessä sosiaalipedagogiseen työotteeseen. Löysimme useita esimerkkejä jokaisen työotteen elementin toteutumisesta käytännössä. Tutkimamme eläinavusteinen toiminta jakaa samoja työmenetelmiä, yhteisöllisiä ja kasvatuksellisia ulottuvuuksia, sekä saman tavoitteen sosiaalipedagogisen toiminnan kanssa.

Myös toiseen tutkimuskysymykseemme ”Mitä muita hyvinvointia tukevia tekijöitä toiminta pitää sisällään?” löysimme laajasti vastauksia. Mitä enemmän käsitelimme tuloksia, sitä selkeämmin aloimme löytää yhteisiä elementtejä kummankin tutkimuskysymyksen välillä. Turvallisella, stressittömällä ja kunnioittavalla ilmapiirillä, sekä luontoyhteydellä on valmennuksen onnistumisen kannalta niin suuri merkitys, että olimme oikeissa yhdistää tutkimuskysymykset muotoon ”Millaiset olosuhteet eläinavusteisessa ryhmätoiminnassa ovat otollisia asiakkaan hyötymisen kannalta, ja miten ohjaaja voi toiminnallaan tuottaa niitä?”. Tutkimuskysymysten ja koko tutkimusasetelmankin muuttaminen aineistonkeruun edetessä on tavallista etnografisessa tutkimuksessa.

Huomasimme, että toimintapäivän jaottelu keskustelutuokioihin ja eläinten kanssa työskentelyyn oli tärkeä osa mielekkään kokemuksen syntymistä. Kahden keskustelutuokion väliin sijoittuva hevosten kanssa työskentely lisäsi keskittymistä myös keskustelutuokioissa. Osiot rytmittävät päivän kulkua ja

pitävät keskustelut sopivan mittaisina. Hevosen kanssa mieli saa levätä, ja samalla voidaan nauttia ryhmän osana olemisesta.

Luonnon ja eläinten tutkitut hyvinvointivaikutukset olivat selvästi nähtävissä myös havainnoimassamme toiminnassa. Eläin toimi rauhoittavana, luottamusta rakentavana sekä stressiä lievittävänä tekijänä. Hevosen hoitaminen ja luonnossa oleminen näyttäytyi virkistävänä, rentouttavana ja voimaannuttavana kokemuksena. Tilan vanhat rakennukset ja ympäröivä maalaismaisema vesistöineen huokuvat levollista tunnelmaa ja ajattomuutta. Ympäristössä ei ollut juurikaan nykyajan kiireestä muistuttavia elementtejä. Sisä- ja ulkotiloissa oli nähtävillä vanhoja tavaroita ja työkaluja, jotka antoivat paikalle omalaatuisen piirteensä. Silja Nikulan kuvaus (2012) Paikan hengestä sopi erinomaisesti näkemäämme miljööseen. Paikan henki on tietyn paikan herättämä elämyksellinen kokemus, jossa yhdistyvät paikan ominaispiirteet, syntyvät mielikuvat ja aiemmat muistot samankaltaisista paikoista ja tunnelmista (Nikula 2012).

Opinnäytetyömme aihe, näkökulma ja rajaus muuttuivat useita kertoja työstämisen aikana. Aluksi näkökulma oli teoreettisesti paljon rajatumpi. Suunnittelimme tutkivamme nimenomaan sosiaalipedagogista hevostoimintaa, tiettyjä Green Caren työmuotoja ja asiakasryhmänä mielenterveyskuntoutujia. Myös Paikan Hengen ja luonnon vuodenkierron käsitteet olivat keskeisemmässä roolissa. Meille avautui kuitenkin hankeyhteistyön kautta mahdollisuus päästä tutkimaan palvelua, joka on työmenetelmiltään ja asiakasryhmiltään monipuolisempi kuin olimme alun perin ajatelleet.

Oli mielenkiintoista valita sosiaalipedagoginen työote lähestymisnäkökulmaksi sellaiselle toiminnalle, joka ei nimellisesti ole sosiaalipedagogista toimintaa. Toiminnan tarkastelu sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteiden kautta oli toimiva keino jäsentää havainnointia. Kyseinen malli tarjosi havainnoinnille ammatillisen perustan, jonka lisäksi se selkeytti tulosten muodostamista, ja jota ilman tiedonkeruu olisi voinut olla hajanaisempaa ja epäolennaisiin asioihin keskittyvää. Toiminnan analysointi sosiaalipedagogisuuden kautta oli myös kehittävää meille tuleville sosionomeille.

Toivomme tästä tutkimuksesta olevan hyötyä toimivia eläinavusteisia hyvinvointipalveluja kehitettäessä. Opinnäytetyö toimii koosteena siitä, mistä asioista muodostuu hyvää asiakasohjaamista ja mitkä asiat tukevat asiakkaan hyvinvointia. Opinnäytetyössä kuvaamiamme menetelmiä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien työkyvyn parantamiseen Kelan ammatillisessa kuntoutuksessa tai sosiaalisten valmiuksien kehittämiseen eläinavusteisessa psykososiaalisessa kuntoutuksessa. Toiminta voi soveltua myös neuropsykiatrisille asiakkaille, sillä rauhallinen maatilaympäristö eläimiseen voi sopia sellaisille, jotka eivät pysty keskittymään tavanomaisissa ympäristössä tai sisätiloissa.

Jatkotutkimuksen aiheita tämän tutkimuksen pohjalta voisivat olla esimerkiksi toiminnan soveltamismahdollisuudet erilaisille asiakasryhmille. Tutkimuksessa voitaisiin painottaa myös vaikuttavuuden arviointia ja asiakasnäkökulmaa. Sote-palvelujärjestelmän uudistuessa tullaan tulevaisuudessa toivon mukaan lisäämään huomiota luontoperustaisiin ja ongelmia ennaltaehkäiseviin toimintamalleihin.

Luonto on hyvinvoinnin kannalta uusiutuva ja rikas voimavara, johon kannattaa kehittää suhdetta koko elämänkaaren ajan. Luontovoimaisten palvelujen vakiinnuttaminen monipuolisemmin palvelujärjestelmään ja alan yritysten tukeminen voisi säästää yhteiskuntaa taloudellisten kulujen ja inhimillisten haittojen vähenemisen kautta. Luontoavusteinen toiminta voi tulevaisuudessa olla myös tärkeässä roolissa kasvatuksellisen viestin välittämisessä: kohti hyvinvoivaa elämää paremman itsetuntemuksen ja voimavarojen kautta, ei ongelmiin keskittymällä.

LÄHTEET

Green Care Finland ry 2021. Mitä on Green Care? Viitattu 18.10.2021 <https://www.gcfinland.fi/green-care/>.

Hautamäki, L., Ramadan, F., Ranta, P., Haapala, E. & Suomela-Markkanen, T. 2018. Eläinavusteinen terapia: Katsaus tutkimuskirjallisuuteen ja toimintaan Suomessa. Kelan tutkimus. Viitattu 28.4.2022 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/236987/Tyopapereita140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kananen, J. 2014. Etnografinen tutkimus – Miten kirjoitan etnografisen tutkimuksen? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas.

Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 27.4.2022 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18694/1/URN_NBN_fi_jyu-200806195529.pdf.

Konttinen, L. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Viitattu 14.2.2022 https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys-2.pdf.

Lapin AMK 2021. Kyseessä Henki ja elämä: Pohjois-Suomessa otetaan taide ja pohjoinen luonto avuksi työikäisten mielenterveyskuntoutuksessa. Viitattu 22.10.2021 <https://www.lapinamk.fi/news/Kyseessa-Henki-ja-elama/fuu3sfdb/91c64b08-6bb3-490a-9f71-d754a02ccf99>.

Lipponen, M. & Vehmasto, E. 2019. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 78/2019. Viitattu 27.4.2022 <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/544978>.

Metteri, A. Dialogisuus. Teoksessa käytännönopetuksen aakkoset – Praktiklärans ABC. Helsingin yliopiston yhteiskuntapoliittisen laitoksen tutkimuksia 2/2007. Viitattu 6.5.2022 http://www.aikuissosiaalityo.fi/files/2796/Anna_Metteri_Dialogisuus.pdf.

Mielenvireys 2022a. Henki ja elämä -hanke. Tietoa hankkeesta. Viitattu 4.5.2022 <https://mielenvireys.fi/henkijaelama-hanke/>.

Mielenvireys 2022b. Henki ja elämä -hankkeen esite. Viitattu 6.5.2022 <https://mielenvireys.fi/wp-content/uploads/2021/09/Henki-ja-elama-esite-2021-sivuttain.pdf>.

Mäntynen-Hakem A. 2020. Innostamista ja aitoa osallistumista. Sosiaalipedagogiikka yhteisöpedagogin osaamisen tietoperustana. Viitattu 18.10.2021 <https://www.linkedin.com/pulse/innostamista-ja-aitoa-osallistumista-osaamisen-anita-m%C3%A4ntynen-hakem>.

Naava 2020. Biofilia – rakkautemme luontoon. Viitattu 13.4.2022 <https://www.naava.io/fi/editorial/biofilia-rakkautemme-luontoon>.

Nikula, S. 2012. Paikan henki. Matkailijan mielikuvasta graafiseksi kuvaksi. Lapin yliopisto. Taiteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 1. painos. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Nuorisotutkimusseura 2021. Nuorten yksinäisyyden kokemuksen lisääntyivät korona-aikana. Viitattu 12.5. 2022 <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma80>.

Paloniemi, S. & Collin, K. 2015. Mitä ihmettä on kollektiivinen etnografia? Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Toim. Valli, R. & Aaltola, L. Jyväskylä: PS-kustannus.

Parviainen, S. 2020. Hevoson kuntouttava voima: Hevosavusteinen toiminta mielenterveyskuntoutujien sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 27.4.2022 https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23606/urn_nbn_fi_uef-20201448.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Etnografia. Viitattu 27.4.2022 https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_3.html.

Salonen, A. 2012. Ekososiaalinen sivistys – mitä se on? Viitattu 20.4.2022 <https://artosalonen.com/ekososiaalinen-sivistys-mita-se-on/>.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 20.4.2022 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Sosiaalipedagogiikka 2021a. Sosiaalipedagogiikka. Viitattu 12.10.2021 <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>.

Sosiaalipedagogiikka 2021b. Työelämä. Viitattu 12.10.2021 <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/tyoelama/>.

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry 2022. Mitä on sosiaalipedagoginen hevostoiminta? Viitattu 6.5.2022 <https://www.hevostoiminta.net/seura/>.

STM 2021. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 28.4.2022 <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>.

Suomi, A. Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Tenk 2021. Eettinen ennakoarviointi. Viitattu 26.1.2022 <https://tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi>.

Tenk 2022. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 25.4.2022 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>.

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

THL 2022. Hyvinvointi. Viitattu 27.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Wiens, V. 2018. Pohjoissuomalaisten tyttöjen hyvinvointi – Hypoteettinen malli. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 28.4.2022 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526221403.pdf>.

Yle 2021. Ahdistus helpottaa, maisema avartaa mielen – näin luonto vaikuttaa terveyteemme. Viitattu 12.5.2022 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/02/12/ahdistus-helpottaa-maisema-avartaa-mielen-nain-luonto-vaikuttaa-terveyteemme>.

LIITTEET

Liite 1. Havaintorunko

<p>Tila, paikan kuvaus</p> <p>Objektit, turvallisuutta/hyvinvointia tuottavat/tukevat elementit</p>	
<p>Toimijat & vuorovaikutus (asiakkaat suhteessa ohjaajaan ja eläimiin)</p> <p>Dialoginen kohtaaminen (tasavertaisuus ja keskinäinen kunnioitus, luottamus, läsnäolo ja kokonaisvaltainen kohtaaminen, tunnistaminen/tunnustaminen, empatia, välittäminen)</p> <p>Toimijuuden ja osallistumisen tukeminen (osallisuuden & voimaantumisen tukeminen, kriittisen toiminnan valmiuksien tukeminen)</p> <p>Yhteisöllisyys (yhteisökasvatus, sosiokulttuurinen innostaminen)</p>	
<p>Käytännön ja teorian yhteys (reflektiivisyys, tutkimuksellisuus)</p> <p>Mihin toiminta perustuu?</p>	
<p>Toiminnallisuus ja luovuus (yhteistoiminnallisuus, elämyksellisyys, luovat menetelmät/luovuuden tukeminen)</p> <p>Toiminnan ohjaaminen ja järjestäminen (päivän kulku, evästäuotus jne.)</p> <p>Tilanne, millaiselle toiminta näyttäytyy (harjoitukset, menetelmät, asiakkaiden työskentely)</p>	
<p>Tavoitteet</p> <p>Kolmitasoisuus: yksilö, yhteisö & yhteiskunta (yksilön näkeminen osana yhteisöä ja yhteiskuntaa, kasvun ja kasvatuksen yhteiskunnallisuuden huomioiminen, yhteiskunnan rakenteiden tiedostaminen (ja niihin vaikuttaminen))</p>	
<p>Tunteet, tunnelma</p> <p>Muuta...</p>	