

Kaisa Louhimaa, Niina Tolonen & Petra Yli-Kivistö

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN KOKEMUKSIA LUONTORETKISTÄ TOIMINTATERAPIAN NÄKÖKULMASTA

“Tää on niinku sananmukasesti henki ja elämä.”

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN KOKEMUKSIA LUONTORETKISTÄ TOIMINTATERAPIAN NÄKÖKULMASTA

“Tää on niinku sananmukasesti henki ja elämä.”

Kaisa Louhimaa, Niina Tolonen ja
Petra Yli-Kivistö
Opinnäytetyö
Syksy 2022
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Kaisa Louhimaa, Niina Tolonen & Petra Yli-Kivistö

Opinnäytetyön nimi: Mielen terveystuntoutujien kokemuksia luontoretkestä toimintaterapian näkökulmasta

Työn ohjaajat: Pirjo Lappalainen & Kaija Nevalainen

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2022

Sivumäärä: 62 + 4 liitettä

Luonnon kuntouttava ja eheyttävä vaikutus on tunnettu pitkään mielen terveystuntoutuksessa. Luonnossa oleminen ja siitä nauttiminen lisää yksilön hyvinvointia ja tukee mielen terveyttä. Toimintaterapian keskiössä on asiakkaan merkitykselliset toiminnot sekä ymmärrys ympäristön vaikutus merkitykselliseen toimintaan. Tämän vuoksi on keskeistä kartoittaa mielen terveystuntoutujien kokemuksia retkeilytoiminnasta ja luontoympäristön merkityksistä. Wilcockin toiminnallinen näkökulma terveyteen ja hyvinvointiin mahdollistaa toiminnan eri merkityksien tarkastelun. Toipumisorientaatio täydentää Wilcockin teoriaa ja tarjoaa mahdollisuuden tarkastella yksilöiden kokemuksia toipumisen näkökulmasta.

Tämän laadullisen tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoisuutta mielen terveystuntoutujien kokemuksista ryhmämuotoisesta retkeilystä luontoympäristössä toimintaterapian näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla mielen terveystuntoutujien kokemuksia järjestetyiltä retkiltä. Tutkimustehtäviksi asetettiin ”millaisia kokemuksia luontoympäristöön sijoittunut ryhmässä retkeily on antanut osallistujille” ja ”miten osallistujat kokevat retkien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa”. Tutkimuksen aineisto kerättiin Henki- ja elämä -hankkeen retkillä kesällä 2022. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemojen mukaan etenevää ryhmähaastattelua. Aineiston koko oli 14 osallistujaa ja tiedonantajat olivat työikäisiä mielen terveystuntoutujia. Aineisto analysoitiin käyttäen induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimustulosten mukaan luontoympäristöön kohdistuvilla retkillä on toipumista ja elpymistä edistäviä tekijöitä. Luonnossa oleminen, retkillä toimintojen tekeminen ja ryhmään kuuluminen koettiin merkitykselliseksi. Retket toivat sisältöä ja vaihtelua osallistujien arkeen sekä ne mahdollistivat mielihyvän kasvun ja vuorovaikutuksen muiden kanssa. Luontoretkien kokemuksilla todettiin olevan yhteyksiä Wilcockin teorian kolmeen osa-alueeseen: tekeminen (doing), oleminen (being) ja johonkin kuuluminen (belonging). Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että ryhmämuotoisilla luontoretkillä on monia mielen terveyttä tukevia ja toipumista edistäviä elementtejä. Tämän vuoksi ryhmämuotoista, luontoympäristöön kohdistuvaa retkeilyä voitaisiin hyödyntää enenevässä määrin toimintaterapiassa sekä mielen terveystuntoutuksessa. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia ryhmämuotoisten luontoretkien vaikutusta eri asiakasryhmien parissa esimerkiksi uupumisen ennaltaehkäisyn näkökulmasta.

Asiasanat: luonto, ryhmä, Wilcock, toipumisorientaatio, laadullinen tutkimus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Kaisa Louhimaa, Niina Tolonen & Petra Yli-Kivistö

Title of thesis: Mental health clients' experiences of outdoor recreation from the perspective of occupational therapy

Supervisors: Pirjo Lappalainen & Kaija Nevalainen

Term and year when the thesis submitted: Autumn 2022

Number of pages: 62 + 4 appendices

Nature has a rehabilitative impact on people. Being, enjoying and doing things in nature impacts and supports well-being and mental health. The theoretical basis in occupational therapy focuses on clients' meaningful occupations. According to the occupational therapy theoretical basis, environment impacts meaningful occupations. Therefore, it is significant to study mental health patients' experiences of outdoor recreation and the meaning of nature and occupations. Wilcock's (2006) occupational perspective of health and well-being allows to review peoples' meaning of occupations. Recovery-orientated perspective complements Wilcock's (2006) perspective.

The aim of this study was to increase knowledge of mental health patients' experiences of group based outdoor recreation from the perspective of occupational therapy. The purpose of this qualitative study was to describe mental health patients' experiences from organized outdoor recreation. The research tasks were "how the participants experience the outdoor recreations on their wellbeing" and "how the participants experience outdoor recreations has influenced their wellbeing". The data was collected with semi-structured group interviews in the project called "Henki ja Elämä – luonto toipumisen lähteenä". The study included 14 individuals. The data was analyzed by using inductive content analysis.

Based on the results, outdoor recreation has factors that promote recovery. Being and doing things in nature and being a part of the group are experienced as meaningful. Outdoor recreation gives a variation to an individual's everyday life and gives an opportunity to interact with others and find an increase in well-being. Based on the results, the following Wilcock's (2006) categories appeared on the experiences: doing, being and belonging. The conclusion of this study is that group based outdoor recreation has a lot of factors that support mental health and it impacts recovery. According to these conclusions, group based outdoor recreation should be used more often in occupational therapy and in mental health rehabilitation. In the future it would be interesting to study group based outdoor recreation with different client groups, for example with people with exhaustion, and to find out if group based outdoor recreation can prevent exhaustion.

Keywords: nature, group, Wilcock, recovery-orientation, qualitative study

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINTATERAPIA OSANA MIELENTERVEYSKUNTOUTUSTA.....	9
2.1	Mielenterveyskuntoutus ja toipuminen.....	9
2.2	Toimintaterapia ja toipuminen	11
2.3	Ryhmämuotoinen toiminta tukemassa mielenterveyttä	12
3	TOIMINNAN KESKEINEN ROOLI KUNTOUTUMISESSA.....	14
3.1	Merkityksellinen toiminta edistämässä hyvinvointia.....	14
3.2	Näkökulmia merkityksellisen toiminnan tarkasteluun.....	15
4	LUONTO MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN JA TOIMINTATERAPIAN YMPÄRISTÖNÄ.....	18
4.1	Luonnon hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa	19
4.2	Luonto toimintaterapian ympäristönä.....	20
5	TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	23
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
6.1	Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat.....	24
6.2	Tutkimuksen tiedonantajat ja aineiston keruu	26
6.3	Aineiston analysointi.....	28
7	TULOKSET	31
7.1	Luontoympäristö tarjoaa eheytyksen kokemuksen	31
7.2	Retkillä mahdollistuu tunne hyväksyvään ryhmään kuulumisesta	33
7.3	Järjestetyt retket mahdollistavat osallistumisen ja toimintojen tekemisen	35
7.4	Retkillä on merkitystä yksilön elämänlaatuun ja arkeen	37
8	KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU	41
8.1	Kokemukset ryhmässä retkeilystä luontoympäristössä	41
8.2	Retkien vaikutukset osallistujien hyvinvointiin	44
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	46
10	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA	48
11	POHDINTA	51
	LÄHTEET.....	53
	LIITTEET	61

1 JOHDANTO

Modernit ja teknologiakeskeiset yhteiskunnat ovat sivuuttaneet jo pidemmän aikaa luonnon roolin sekä merkityksen ihmisten terveydessä, mielenterveydessä ja hyvinvoinnissa (Harper & Doherty 2021, 6). Tutkimuksissa löydetään koko ajan todisteita siitä, että ihmisillä on luontainen tarve olla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Tämän perusteella yhteys luontoon on välttämätöntä ihmisen terveyden kannalta. Tarve hengähtää luonnon keskellä, etsiä sieltä rauhaa ja ihmetellä luonnossa olevia asioita ovat olennainen osa ihmisyyttä. (Wagenfeld, Stevens, Toews, Jarzembowski, Ladjahan, Stewart & Raddatz 2018, 287.) Tutkimusten mukaan luontokokemukset sekä vuorovaikutus luonnon kanssa tukevat muun muassa fyysistä, psyykkistä, emotionaalista sekä kognitiivista terveyttä ja hyvinvointia (Koch 2019, 4). Harper ja Doherty (2021, 4) toteavat, että luontolähtöiset terapiat ovat yksi tehokas tapa lähestyä kuntoutusta ja ihmisten hyvinvoinnin edistämistä.

Terveydenhuollossa ja toimintaterapiassa voitaisiin hyödyntää luontoa paljon nykyistä enemmän (Koch 2019, 8). Luonto sopii hyvin toimintaterapian ympäristöksi, sillä se tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia terapian toteutukseen (Lyons 2021, 138). Toimintaterapia on terveydenhuollon ammatti, jonka tavoitteena on mahdollistaa ihmisten osallistuminen päivittäisiin toimintoihin, joita he haluavat tehdä, joita heidän täytyy tehdä sekä niihin, joita heidän odotetaan tekevän (World Federation of Occupational Therapists 2022). Toimintaterapian ytimessä on yksilö, ympäristö ja toiminta sekä niiden välinen vuorovaikutussuhde. Muutos yhdellä osa-alueella vaikuttaa toiseen. (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2021, 4.) Toimintaterapialla edistetään ihmisten osallistumista sellaiseen jokapäiväiseen toimintaan, joka on yksilölle merkityksellistä ja tärkeää (Boyt Schell, Gillen & Coppola 2019, 59). Merkityksellinen toiminta on myös keskeistä mielenterveysongelmista toipumisen näkökulmasta (Kravetz & Hasson-Ohayon 2012). Hammel (2009) ehdottaa, että ihmisten henkilökohtaiset kokemukset toiminnasta tulisi huomioida toimintaterapiassa nykyistä paremmin ja toimintaa tulisi lähestyä asiakkaan kokemuksen kautta.

Laukkalan, Tuiskun, Fransmanin & Vorman (2015) mukaan mielenterveyskuntoutuksella vahvistetaan kuntoutujan psykososiaalista toimintakykyä tai mukautumista ympäristöön. Mielenterveyskuntoutusta voidaan toteuttaa monella eri tavalla esimerkiksi ryhmämuotoisesti. Mielenterveyskuntoutusta toteutetaan julkisen sektorin lisäksi kolmannella sektorilla. Yksi tapa toteuttaa kuntoutuksen tavoitteita on kohdistaa ne toipumisen eri osa-alueisiin. (Laukkala ym. 2015, 1508, 1511–1512.)

Perinteisesti mielenterveyspalveluissa ihminen on kohdattu usein passiivisena henkilönä. Toipumisorientaation viitekehyksessä asiantuntijan rooli on tukea yksilöä kuntoutusprosessissa ikään kuin valmentajan asemassa. (Nordling 2018, 1476, 1479.)

Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita mielenterveyskuntoutujien kokemuksesta retkeilystä. Tiedonhaun yhteydessä löytyi vain kaksi toimintaterapian näkökulmasta tehtyä retkeilyä käsittelevää vertaisarvioitua tieteellistä julkaisua. Francesin (2006) artikkeli käsittelee ulkoilua mielenterveysongelmista toipuvien ihmisten elämänlaatua parantavana toimintana (Frances 2006, 182). Jamesin, Shingin, Mortensonin, Mattien ja Borisoffin (2017) tutkimuksessa tutkittiin retkeilyä mahdollistavan Trailrider -laitteen käyttökokemuksia niin asiakkaiden, vapaaehtoisten sekä työntekijöiden näkökulmasta. Koska tutkimuksia löytyi vain vähän, aiheen tutkimisen merkityksellisyys korostuu.

Tämän laadullisen opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta mielenterveyskuntoutujien kokemuksista ryhmämuotoisesta retkeilystä luontoympäristössä toimintaterapian näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla mielenterveyskuntoutujien kokemuksia järjestetyiltä retkiltä. Tutkimustehtäviksi on asetettu ”millaisia kokemuksia luontoympäristöön sijoittunut ryhmässä retkeily on antanut osallistujille” ja ”miten osallistujat kokevat retkien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa”. Tässä tutkimuksessa retkeily määritellään tarkoittavan olemista ja liikkumista luonnossa. Termin määrittely on tehty Suomen Ladun (2019, 5) retkeilytutkimuksen tutkimustulosten pohjalta. Tutkimuksen mukaan retkeily voidaan määritellä monin eri tavoin kuten luonnossa kävelyksi ja olemiseksi, luonnossa kulkemiseksi lihasvoimin sekä luonnossa yöpymiseksi (Suomen Latu 2019, 5).

Aineisto kerättiin hankkeen luontoretkillä teemojen mukaan etenevillä ryhmähaastatteluilla, jotta osallistujien kokemuksia saataisiin kartoitettua syvällisesti luonnollisessa ympäristössä. Aineisto analysoitiin käyttämällä induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Opinnäytetyön tekijöillä on omakohtaisia kokemuksia luonnon ja retkeilyn vaikutuksesta hyvinvointiin, jonka vuoksi aihe kiehtoi heitä. Lisäksi tutkijoita yhdistää mielenkiinto mielenterveysasiakkaiden parissa työskenteleminen. Kokemustiedon tarkastelu ja yksilöiden kokemusten esiintuominen koettiin tärkeänä lähtökohdaksi tutkimuksen tekemiseen.

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa, joka on osatoteuttajana Henki ja Elämä – luonto toipumisen lähteenä hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on ”edistää työelämän

ulkopuolella olevien työkäisten mielenterveyskuntoutujien toipumisprosessia luontoperustaisten ja -voimaisten menetelmien avulla” (Mielenvireys ry 2021, 2).

2 TOIMINTATERAPIA OSANA MIELENTERVEYSKUNTOUTUSTA

Mielenterveys on käsitteenä moniulotteinen. Se ymmärretään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Mielenterveys rakentuu yksilötekijöiden ja ympäristön vuorovaikutuksessa läpi elämän. (Blair, Hume & Creek 2008, 19.) Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee mielenterveyden henkisen hyvinvoinnin tilaksi, minkä avulla ihmiset selviytyvät elämän tuomista paineista, ymmärtävät kykijään, opettelevat uusia asioita, pystyvät työskentelemään ja ovat osallisena yhteisössään (World Health Organization 2022).

Toimintaterapia on asiakaslähtöistä kuntoutusta, joka perustuu toiminnantieteeseen. Tärkeää kuntoutuksen kannalta on, että asiakas osallistuu aktiivisesti omaan kuntoutukseensa. Kuntoutuksen sisältö suunnitellaan asiakkaan kanssa yhteistyössä asiakkaan toiveiden mukaan sekä sen avulla pyritään löytämään asiakkaan vahvuudet ja vahvistamaan niitä. (Toimintaterapialiitto 2022.) Toimintaterapian tavoitteena on lisätä merkityksellisiä asioita asiakkaan elämään toiminnan avulla (Christiansen & Baum 1997, 364).

Toimintaterapiassa mielenterveyden kuntoutuksen päämääränä on auttaa ihmisiä kehittämään ja ylläpitämään positiivista mielenterveyttä, ehkäisemään mielenterveyden ongelmia, kuntoutumaan mielenterveyden tuomista haasteista, jotta voi elää täyttä ja merkityksellistä elämää. (The American Occupational Therapy Association Inc 2016). Myös toipumisorientaation viitekehyksessä korostetaan positiivisen mielenterveyden käsitettä sekä pyritään luomaan yksilöllinen kuntoutumisprosessi, jotta kuntoutuja voisi elää hänen näköistään elämää (Nordling 2018, 1477).

2.1 Mielenterveyskuntoutus ja toipuminen

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan ihmistä, jolla on mielenterveysongelmia ja hän on kuntoutumassa niistä (Duodecim Terveyskirjasto 2021). Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan psykososiaalista toimintakykyä tai mukautumista ympäristöön. Kuntoutukseksi voidaan laskea kaikki toiminta, jonka avulla ihmistä voidaan tukea auttamaan itseään. Kuntoutuksen avulla mahdollistetaan itsenäisen elämän ja itsemääräämisoikeuden toteutumista. Kuntoutuksessa on tärkeää oikeaan aikaan eri menetelmien tarjoaminen kuntoutujan henkilökohtaiset tarpeet huomioon ottaen. Julkisen sektorin lisäksi kolmannen sektorin toimijat tarjoavat toiminnallisia ja

vertaistukiryhmiä, joissa asiakkaat voivat opetella esimerkiksi ryhmässä toimisen taitoja. Yksi tapa toteuttaa kuntoutuksen tavoitteita on kohdistaa ne toipumisen eri osa-alueisiin. (Laukkala ym. 2015.)

Perinteisesti mielenterveyspalveluissa ihminen on nähty usein passiivisena henkilönä, joka ottaa vastaan asiantuntijoiden tarjoamia palveluita. Toimintaterapiassa ja toipumisorientaation ajatusmaailmassa kuntoutuja nähdään itse päättäjänä omasta kuntoutuksestaan. Toipumisorientaation viitekehyksessä ammattilaisten on pohdittava uudelleen omaa rooliaan asiakkaan toipumisen tukijana: asiantuntijan roolin sijasta toipumisorientaatiossa ammattilainen on asiakkaalle ikään kuin valmentaja. Toipumisorientaatio (recovery orientation) toimii ajattelun ja toiminnan viitekehysenä ja se on noussut keskeiseksi viitekehyyksi mielenterveyspalveluiden tuottamiseen useissa maissa. (Nordling 2018, 1476, 1479.)

Toipumisorientaation viitekehyksessä korostuu positiivisen mielenterveyden käsite, millä tarkoitetaan sitä, että mielen hyvinvointia eli mielenterveyttä ei käsitellä vain sairauden näkökulmasta vaan laajemmin (Nordling 2018, 1477). Positiivinen mielenterveys voi olla voimavara, jolla voidaan edistää hyvinvointia. Keskittyminen pelkästään mielenterveyden häiriöön ei anna todellista kuvaa henkilön mielenterveydestä vaan mielenterveyskuntoutuja voi tuntea mielen hyvinvointia sairautensa huolimatta. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen & Nordling 2016.)

Toipumisorientaation viitekehyksessä henkilökohtainen toipuminen nähdään yksilöllisenä, laaja-alaisena ja elämän eri osa-alueita (kuten arvoja, tunteita, tavoitteita ja taitoja) käsittelevänä muutosprosessina, jossa keskeistä on tarkastella toipumista henkilökohtaisena kokemuksena siitä, mitä mielekäs elämä on. Toipumisessa ajatellaan, että ihminen voi elää tyydyttävää ja toivoa luovaa elämää omasta psyykkisestä sairaudesta riippumatta. Toipumista kuvaillaan yksilön matkaksi kohti hänelle merkityksellisiä asioita ja ihmisenä kasvamista. (Nordling 2018, 1476–1477; Leamy, Bird, Le Boutillier, Williams & Slade 2011.)

Toipumisen prosessia voidaan kuvata viiden prosessin avulla. Näitä ovat kumppanuus, toivo ja optimismi, identiteetti, elämän tarkoitus ja voimaantuminen. Kumppanuuden prosessissa tärkeää ovat positiiviset vuorovaikutussuhteet ja yhteyden kokemus toisiin ihmisiin sekä kuuluminen yhteisöön ja vertaistuen saaminen. Toivon ja optimismin prosessissa korostuu positiivinen ajattelu, yksilön uskallus unelmoida, halu toipua ja usko sen mahdollisuuteen sekä toipumista tukevat myös

hänelle läheiset ihmiset. Identiteetin prosessissa yksilö rakentaa uuden, positiivisen kuvan itseltään ja vapautuu stigmasta. Elämän tarkoitus vaiheessa yksilö elää hänen määrittelemäänsä merkityksellistä elämää ja hän kokee, että sairaudestaan huolimatta elää hyvää ja mielekästä elämää. Yksilöllä on uusia päämääriä ja sosiaalisia rooleja. Viimeisessä eli voimaantumisen vaiheessa yksilö ottaa vastuun omasta elämästään ja keskittyy vahvuuksiinsa. (Recovery College Greenwich 2022.)

2.2 Toimintaterapia ja toipuminen

Toimintaterapian ja toipumisorientaation käytänteet perustuvat filosofiaan ja näyttöön siitä, että mielenterveysongelmista toipuvat henkilöt voivat ja pystyvät toipumaan ja elämään tyydyttävää ja merkityksellistä elämää. Sekä toimintaterapiassa että toipumisorientaatiossa keskiössä on asiakas, jolle luodaan henkilökohtaiset tavoitteet. (American Occupational Therapy Association 2016.) Mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiassa on tärkeää, että kuntoutuja tekee päätöksiä omasta kuntoutuksestaan. Asiakkaan kuntoutusprosessissa tulee kuunnella asiakasta ja toteuttaa se yksilöllisesti. (Brown 2012, 7.)

Toipumisorientaatiossa ja toimintaterapian lähtökohdissa ja arvoissa on hyvin paljon samankaltaisuutta, sen takia toimintaterapia sopisi hyvin ohjaamaan mielenterveyskuntoutujille tarjottavia palveluita. Toimintaterapeuteilla on hyvät lähtökohdat työskennellä asiakkaiden kanssa toipumisorientaation viitekehyksen kanssa, mutta tulisi huomioida, ettei toimintaterapeuteilla ole välttämättä luonnostaan taitoa ja tietoa tuottaa toipumisorientaation perustuvia palveluita. (McKay & Robinson 2011.)

Vesala (2019) tutki kirjallisuuskatsauksena tehdyssä opinnäytetyössä ”millä tavoin toimintaterapia edistää aikuisten henkilöiden toipumista mielenterveysongelmista toipumisorientaation näkökulmasta katsottuna”. Opinnäytetyön tuloksena oli, että toimintaterapiassa ja toipumisorientaatiossa on yhtäläisyyksiä. Tutkimuksissa nousi esille, että toimintaterapia voisi edistää toipumisorientaation ottamista käytäntöön mielenterveyspalveluissa. Opinnäytetyön tulosten perusteella toimintaterapeuteja voi kannustaa perehtymään toipumisorientaation ajatusmaailmaan mielenterveystyössä. (Vesala 2019, 39–40.)

Synovecin (2015) tutkimuksessa tutkittiin psykiatrisen laitoshoidon mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta, onko toipumisorientaation mallia soveltavasta toimintaterapiasta hyötyä. Tuloksista kävi ilmi, että toimintaterapia edisti kuntoutujien toipumista. Toimintaterapia koettiin eniten hyödyksi silloin, kun aiheena oli positiiviset selviytymisstrategiat, tukijärjestelmät, pitkän aikavälin tavoitteet, positiiviset ajatukset ja tasapainoinen päiväohjelma. (Synovec 2015, 58–59.)

Nugentin, Hancockin ja Honeyn (2017) tutkimuksessa haastateltiin 12 toimintaterapeuttia, jotka työskentelivät mielenterveyskuntoutujien kanssa ja kertoivat käyttävänsä hyödykseen toipumisorientaation viitekehystä omassa työssään. Tutkimuksen mukaan toipumisorientaation mukaisesti toimiva toimintaterapeutti vaatii enemmän kuin vain yhden viitekehysten huomioimista ja se edellyttää toimintaterapeutilta sitoutumista toipumisorientaation mukaiseen työskentelyyn sekä jatkuvaa oppimista toipumisesta. Erityisesti he korostivat tiedon saamista suoraan mielenterveyden ongelmista toipuville. (Nugent, Hancock & Honey, 2017.)

2.3 Ryhmämuotoinen toiminta tukemassa mielenterveyttä

Ryhmän voidaan määritellä olevan joukko ihmisiä, joilla on yhteinen jaettu merkitys tai tavoite ja tämä tavoite voidaan saavuttaa vain työskentelemällä yhdessä vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Carson 2020, 22). Ryhmään kuulumisen voidaan nähdä olevan ihmisen perustarve. Ryhmäinterventioita käytetään useasti mielenterveyskuntoutuksessa. Ryhmässä mahdollistuu terapeuttinen vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä sekä ryhmä voi tarjota jäsenelle tukea. (Cole 2014, 241.) Sosiaaliseen kuntoutukseen keskittyvissä ryhmissä keskeisiä päämääriä on kuntoutujan osallisuuden kokemuksen lisääntyminen, vertaistuen saaminen sekä vuorovaikutussuhteiden vahvistuminen (THL 2020). Edellä mainitut sosiaalisen kuntoutuksen päämäärät ovat yhteneväisiä toipumisen prosessin kumppanuus-osaprosessin kanssa.

Toimintaterapiassa ryhmiä on käytetty koko toimintaterapian historian ajan (Cole 2014, 241). Tänä päivänäkin mielenterveyspalveluissa toimintaterapiaa toteutetaan usein ryhmämuotoisesti (Zedel & Chen 2021, 278). Hyvin suunnitellulla ryhmällä voi olla voimakas terapeuttinen vaikutus osallistujan fyysiseen ja mentaaliseen hyvinvointiin (Cole 2014, 242). Ryhmämuotoisella toiminnalla on kahdenlaista vaikutusta yksilön vuorovaikutukseen: määrällistä sekä laadullista. Ryhmän myötä

yksilölle tarjoutuu mahdollisuus toteuttaa luonnollista tarvettaan olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Lisäksi osallistumalla muutosta ja kasvua edistävään ryhmään yksilö voi parantaa omaa toiminnallista pätevyyttään. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 38–50.)

Ryhmällä on useita terapeuttisia vaikutuksia ja mahdollisuuksia. Ryhmä mahdollistaa kokemusten jakamisen ja täten se voi tarjota osallistujalla kokemuksen, ettei hän ole ainut ihminen samanlaisten haasteiden kanssa. Ryhmä voi tarjota osallistujille toivoa ja mahdollisuuden oppia uutta. Ryhmän jäsenet voivat tarjota toisilleen tukea. Toisilta ryhmäläisiltä saatu validointi mahdollistaa, että yksilö näkee itsensä eri tavoin. Lisäksi ryhmä voi tarjota mahdollisuuden reflektoida omia tunteita, käytöstä ja ihmissuhteita. (Finlay 1997, 5–6.) Toimintaterapeutit voivat tukea ja edistää ryhmän osallistujien identiteettiä esimerkiksi pyrkimällä luomaan ryhmään arvostavaa ja inklusiivista ilmapiiriä, tunnistamalla asiakkaiden asiantuntijuuden ja jakamalla vastuuta (Cole 2014, 242–243).

Zedel ja Chen (2021) tutkivat kirjallisuuskatsauksessa mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toimintaterapiaryhmään osallistumisesta. Tutkimuksen mukaan toimintaterapiaryhmään osallistumisessa tärkeäksi koettuja elementtejä olivat merkityksellisen toiminnan tekeminen, mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa toisten ryhmän jäsenten kanssa sekä tässä ja nyt hetkessä oleminen. Nämä elementit edistävät ja mahdollistavat yksilöiden henkilökohtaista oppimisprosessia, jonka myötä yksilöiden itsetunto ja tunne kuulumisesta johonkin (belonging) voivat vahvistua. Lisäksi ryhmän jäsenten taidot voivat kehittyä ja positiivisten tunteiden kokemista voi esiintyä runsaammin. (Zedel & Chen 2021, 285–286.)

3 TOIMINNAN KESKEINEN ROOLI KUNTOUTUMISESSA

Toimintaterapiassa ihmisen toiminnalla ja hyvinvoinnilla nähdään olevan yhteys (Blair ym. 2008, 26). Toiminta (occupation) tarkoittaa niitä jokapäiväisiä aktiviteetteja, joita ihmiset tekevät yksilöinä, perheissä ja osana yhteisöjä. Ne tarjoavat merkitystä ja tarkoitusta elämälle. (World Federation of Occupational Therapy 2012.) Toiminta on väline osallistumiseen ja tarkoituksenmukaiseen toimintaan osallistumisen avulla ihmiset pääsevät kehittämään omia taitojaan ja ottavat vastuuta elämästään siinä määrin kuin se on mahdollista (Blair ym. 2008, 26).

3.1 Merkityksellinen toiminta edistämässä hyvinvointia

Toimintaterapeutin tulee tukea asiakasta löytämään ja kehittämään hänelle merkityksellisiä toimintoja. Nämä voivat edistää asiakkaan kokemaa elämänlaatua ja terveyttä. (Eklund & Leufstadius 2007, 311.) Toimintojen merkityksellisyys on kuitenkin yksilöllistä. Mahdollisuus tehdä itsenäisiä valintoja oman toimintansa suhteen on keskeinen merkityksellisyyden tekijä. (Ikiugu 2019, 43.) Toimintojen merkityksellisyyteen vaikuttaa muun muassa ihmisen arvot ja taito nähdä mahdollisuuksia ympärillään. Toimintojen merkitykset heijastelevat ihmisen tulkintoja aiemmista tapahtumista. (Christiansen & Baum 1997, 364.) Yksilön kokemaan toiminnan merkitykseen vaikuttaa lisäksi yksilön motivaatio (Hagedorn 2000, 20).

Merkitykselliseen toimintaan ja sen tekemiseen linkittyy keskeisesti asiakkaan toimintakyky. Toimintakyky rakentuu erilaisista terveydellisistä ominaisuuksista, jotka mahdollistavat ihmisen olemisen ja sellaisen toiminnan tekemisen, jonka hän kokee itselleen merkityksellisenä (World Health Organization 2015). Toimintaterapiassa toimintakykyä voidaan lähestyä eri viitekehysten kautta. Inhimillisen toiminnan malli (Model of Human Occupation) pyrkii selittämään ihmisen sitoutumista toimintaan tahdon, tottumusten, suorituskyvyn sekä ympäristön välisen vuorovaikutuksen kautta (Taylor & Kielhofner 2017, 4). Toimiminen on jaettu taitojen, suoriutumisen ja toiminnallisen osallistumisen tasoille (Taylor & Kielhofner 2017, 4). Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement) toiminta ja toimintaan sitoutuminen on nostettu toimintaterapian keskiöön. Mallin mukaan toiminta linkittyy vahvasti ihmi-

sen terveyteen ja hyvinvointiin. Se kuvaa ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä dynaamista suhdetta ja tämän vuorovaikutuksen lopputuloksena on toiminnallisuus. (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007, 23.)

Merkityksellinen toiminta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyskuntoutujien koettuun elämänlaatuun. Tämä käy ilmi Goldbergin, Brintnellin & Goldbergin (2002) tutkimuksesta, jossa tutkittiin avohoidossa käyvien mielenterveyskuntoutujien merkityksellisen toiminnan vaikutuksia heidän elämänlaatuunsa. Jos kuntoutujan arkeen sisältyy merkityksellistä toimintaa, se lisäsi koettua elämänlaatua. Tutkimuksen mukaan masennus ja ahdistus heikensivät kuitenkin koettua elämänlaatua, vaikka elämässä olisi merkityksellisiä toimintoja. Tutkimus vahvistaa yhteisötasolla toimivien toimintaterapeuttien olettamusta siitä, että asiakas määrittelee sen, mikä on hänelle merkityksellistä. (Goldberg, Brintnell & Goldberg 2002, 39.)

Hancockin, Honeyn ja Bundyn (2015) tutkimuksen mukaan toiminnan sosiaalinen ulottuvuus nousee usein keskeiseksi ja tärkeäksi tekijäksi merkityksellisessä toiminnassa mielenterveyskuntoutujien toipumisessa. Kyseisessä tutkimuksessa tutkittiin mielenterveyskuntoutujien kokemuksia merkityksellisestä toiminnasta osana toipumista. Tulosten mukaan tärkeimpiä merkityksellisiä toimintoja olivat ne, jotka tarjosivat mahdollisuuden olla yhteydessä toisiin ja olla toisten arvostama. Toimintaterapeutin tulisi huomioida tämän toiminnan sosiaalisen ulottuvuuden merkitys työskennellessään toipuvien mielenterveyskuntoutujien parissa. (Hancock, Honey & Bundy 2015.)

3.2 Näkökulmia merkityksellisen toiminnan tarkasteluun

Toiminnan merkityksellisyyttä voidaan lähestyä Wilcockin (2006) toiminnallinen näkökulma hyvinvointiin ja terveyteen-teorian näkökulmien kautta. Wilcock (2006) jakaa merkityksellisen toiminnan tekemisen (doing), olemisen (being) ja joksikin tulemisen (becoming) näkökulmiin. Hammellin (2004) mukaan edellä mainittujen kolmen näkökulman lisäksi tulisi huomioida johonkin kuulumisen (belonging) näkökulma. Wilcockin (2006) toiminnallinen näkökulma terveyteen ja hyvinvointiin-teoriassa painotetaan terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmaa parantumisen ja vammakeskeisen näkökulman sijaan. Toiminta on ihmisen perustarve ja selviytymiselle elintärkeää (Wilcock 2006, 78–80).

Toimintoihin osallistuminen edistää terveyttä, jos se mahdollistaa esimerkiksi valintojen tekoa, on merkityksellistä sekä tarjoaa tyydytystä sosiaalisille ja henkisille tarpeille. Toimintojen puuttuminen tai epäsoviva toiminta voivat olla haitallisia yksilölle. Toimintojen tulisi mahdollistaa pyrkimykset kohti henkilökohtaisia tavoitteita ja potentiaalia. (Wilcock 2005.)

Tekeminen eli doing on ihmisen tekemän toiminnan ns. näkyvä taso. Tekeminen on niin tärkeä osa ihmisten elämää, ettei elämää voisi kuvitella ilman tekemistä. Tekemisen tarpeen voidaan katsoa olevan sisäsyntyistä, sillä ihmisen selviytyminen ja terveys riippuu siitä. (Wilcock 2006, 78–80.) Ihmisillä on kuitenkin erilaisia mahdollisuuksia tekemiseen. Jos yhteiskunnassa huolehditaan yksilöiden mahdollisuudesta tehdä ja toimia, heijastuu se positiivisesti yksilöiden hyvinvointiin ja terveyteen. (Wilcock 2006, 102–106.)

Oleminen eli being näkökulmassa tarkastellaan sitä, mitä ihminen tuntee, kun hän tekee jotakin toimintoa (Wilcock 2006, 113–114). Being-näkökulma linkittyy kiinteästi ihmisen elämänlaatuun. Ihmisellä on tarve henkiselle toiminnalle, joka täyttää merkityksen tunnetta (Wilcock 2006, 116–117). Olemiseen liittyy käsite "Being through doing" eli oleminen tekemisen kautta. Tämän käsitteen myötä olemiseen liittyy tietoisuus, luovuus ja kykyjen käyttö. Edellä mainittujen ominaisuuksien myötä ihminen voi löytää merkitystä toiminnastaan. (Wilcock 2006, 114.) Usein olemisen näkökulmaa käytetään toiminnallisten roolien kanssa ilmaisemaan keskeisiä motivaation lähteitä, jotka ohjaavat ihmistä toimimaan (Wilcock 2006, 115).

Belonging eli johonkin kuulumisen näkökulmassa huomioidaan toiminnan sosiaalisen ulottuvuuden merkitys. Se on yksilön sisäisesti kokema yhteenkuulumisen tunne. Tunteeseen vaikuttavat mm. sosiaalinen vuorovaikutus, jaetun tuen tunne, vuorovaikutuksen vastavuoroisuus, mahdollisuudet vaikuttaa toisiin sekä mukaan kuulumisen ja arvostuksen tunne (Hammell 2014.) Hammell & Iwama (2012, 387) ehdottavat, että kokemus johonkin kuulumisesta voisi käsittää myös kokemuksen kuulua ja olla osa luontoa.

Becoming eli joksikin tuleminen tuo mukanaan tulevaisuuden näkökulman. Leikki, fantasia ja haaveilu ovat olennaisia osia joksikin tulemisen näkökulmalle. (Wilcock 2006, 147.) Joksikin tuleminen on prosessi, joka ei tule koskaan valmiiksi. Becoming voidaan nähdä pyrkimyksenä tähdätä korkeimmalle tasolle omassa persoonallisessa kehityksessä. Maksimaalinen hyvinvointi saavutetaan, kun ihminen tunnistaa ja pyrkii kohti hänen potentiaaliaan käyttäen hyväksi hänen kapasiteettiaan ja vahvuuksiaan niin paljon kuin mahdollista. (Wilcock 2006, 148–150.) Rebeiro Gruhlin,

Boucherin ja Lacarten (2021) mukaan joksikin tulemisen näkökulmaan sisältyy myös muun muassa oman mielenterveyden hallinta, yhteisön toimintaan osallistuminen ja tavoitteen asettaminen.

4 LUONTO MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN JA TOIMINTATERAPIAN YMPÄRISTÖNÄ

Luonnon kuntouttava ja eheyttävä vaikutus on tunnettu pitkään. Kasvatuksessa, kuntoutuksessa sekä mielenterveyden tukemisessa luonnossa oleminen ja siitä nauttiminen on merkittävä työkalu. Tutkimuksissa on huomattu, että luonnossa liikkuminen ja metsissä oleminen lievittää lievää ja keskivaikeaa masennusta sekä vähentää aggressiivisia tunteita. Metsässä mieli rauhoittuu ja stressi vähenee. (Wahlström 2006, 7–8.) Palsdottir, Persson, Persson & Grahn (2014, 7107) tutkimuksessa luonnonäänet, kuten linnun laulu, saavat aikaan positiivisia tunteita ja mahdollistavat toipumista. Luonnossa ulkoilun on havaittu vähentävän aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön (ADHD) oireita kuten haastetta keskittyä ja suorittaa annettua tehtävää, kuunnella ohjeita sekä vastustaa häiriötekijöiden vaikutusta toiminnan tekemiseen (Koch 2019, 5).

Luonto tai muu miellyttävä ympäristö palauttaa keskittymiskykyä, koska siellä keskittyminen ei ole pakotettua. Tällöin päässä pyörivät asiat alkavat unohtua, haastavien kokemusten käsitteleminen mahdollistuu ja tahdonalainen tarkkaavuus elpyy. (Korpela 2008, 61.) Kehossa tapahtuu fysiologisia muutoksia, jolloin jännittyneisyys vähenee ja rentous lisääntyy (Korpela, Ylen, Tyrväinen & Silvennoinen 2008, 636). Verenpaine, syke sekä kortisolitaso laskevat ja mieliala paranee (Koch 2019, 4). Luonnossa oleminen on todettu kasvattavan myös itseluottamusta sekä parantavan sosiaalista vuorovaikutusta (Wagenfeld ym. 2018, 288).

Kaplan ja Kaplanin ovat tutkineet luonnon vaikuttavuutta psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja kehittäneet elpymisen käsitteen (attention restoration theory, ART). Elpyminen liittyy psyykkisestä uupumuksesta (mental fatigue) palautumiseen. Psykkinen uupumus kehittyy tahdonalaisen tarkkaavuuden eli keskittymisen ylläpidon seurauksena. (Kaplan & Kaplan 1982, 106.) Elpymisessä tarkkaavuus palautuu neljän tekijän: lumoutumisen, arkipäivästä irrottautumisen, ympäristön yhtenäisyyden sekä ympäristön ja oman itsen yhteensopivuuden avulla. Mitä enemmän ihmisen ympäristössä on näitä elpymistä edistäviä tekijöitä, sitä enemmän palautumista tapahtuu. Lumoutuminen on tahatonta tarkkaavuuden kiinnittymistä ympäristön ominaisuuksiin kuten metsän eläimiin. Arjesta irrottautuminen on mielentila, jossa ihminen saa hengähdystauon arjen vaatimuksista ja huolista. Ympäristön yhtenäisyys tarkoittaa maiseman ulottuvuutta ja laajuutta, jonka voi havaita silmin ja/tai kokea sisäisenä tunteena. Ympäristön ja oman itsen yhteensopivuus kuvaa tilannetta, jossa

ihmisen mieltymykset, ympäristöstä saatava tieto sekä sen vaatimukset ovat sopusoinnussa toistensa kanssa. (Korpela 2008, 63–64.)

4.1 Luonnon hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa

Ennen psykiatriset sairaalat rakennettiin keskelle luontoa. Esteettisen miellyttävää ympäristöä pidettiin hoitoa tukevana elementtinä. Kuntoutusmuotona sairaaloissa käytettiin maatalous- ja puutarhatöitä, joiden avulla sairaalat tuottivat oman ruokansa itse. Esimerkiksi vuonna 1841 rakennettuun Helsingin Lapinlahden psykiatriseen sairaalaan tehtiin henkilökunnan ja potilaiden yhteistyönä viheralue. Ulkona tehty työ huomattiin olevan toimiva hoitokeino haastavimpien potilaiden hoidossa. Puutarhanhoito vie ajatukset pois omista ajatuksista, jolla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia masennuspotilaiden hoitoon. (Rappen & Malin 2010, 2–3.) Kaupungistumisen ja palveluiden tehostamisen myötä sosiaali- ja terveydenalan toimipisteet ovat suurentuneet. Samalla suhde eläimiin ja luontoon on heikentynyt. (Kahilaniemi 2019, 52.) Luonnon ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen heikkoutta voidaan kutsua luonnonvajehäiriöksi (nature deficit disorder) (Koch 2019, 15).

Luonnossa olemisen on tutkittu olevan yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Luontolähtöisen kuntoutuksen on todettu kohentavan kuntoutujien hyvinvointia (THL 2015). Erityisesti luontointerventioiden käytöstä on paljon tutkimusnäyttöä psyykkisten häiriöiden hoidossa. Vaikka luonnon hyvinvointivaikutuksista saatu tutkimusnäyttö on vahvaa, liittyy siihen myös kielteisiä kokemuksia. Viime vuosina Suomessa luontokokemuksiin keskittyneiden hyvinvointipalvelujen tuottajien eli Green Care -toimijoiden määrä on kasvanut, minkä takia Green Care laatua on pyritty kasvattamaan ja ylläpitämään. (Salonen 2020, 17.)

Green Care on ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista toimintaa, joka toteutuu luonnossa tai maatilalla ja jossa hyödynnetään eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Toiminnalla pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Kuntoutuksessa Green Care hyödynnetään muun muassa vuorovaikutussuhteen rakentamisessa, sillä luontoympäristössä saadut yhteiset kokemukset lisäävät luottamusta. Toiminnallisuus eläinten ja luonnon kanssa voi auttaa asiakkaan haasteiden selvittämistä arvioinnin yhteydessä. Mielenkiinto toimintaa kohtaan auttaa asiakasta menemään epämuokavuusalueelleen ja sitä kautta mahdollistaa myös henkisen kasvun. (Green Care Finland 2022a.) Henki ja elämä - hankkeen tarkoituksena on luoda uusia Green Care toimintaan liittyviä toimintamalleja, jossa hankkeen asiakasryhmä otetaan toiminnan keskiöön, jotta he

saisivat kokemuksia ja keinoja tukemaan elämänhallintaa. Hankkeessa tehdään yhteistyötä eri yhdistysten ja sosiaalista kuntoutusta tarjoavien yritysten kanssa. (Green Care Finland 2022b.)

Luonto terapiaympäristönä tarjoaa monia mahdollisuuksia uusien taitojen oppimiseen, haasteiden ja riskien kohtaamiseen sekä ongelmanratkaisujen tekemiseen. Toiminnan kautta luonnossa ihminen pystyy liikkumaan, aistimaan ja tuntemaan, mikä on terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Lisäksi mahdollisuudet aistitiedon käsittelyyn ovat luonnossa rajattomat. (Lyons 2021, 138.) Luonnossa muodostuu syvempi suhde asiakkaan ja ammattilaisen välille, sillä luonnossa roolit unohtuvat. Sekä asiakas että ammattilainen kokevat luonnon samanaikaisesti eri aistein ja kokemuksen jakaminen lisää vuorovaikutusta luontevalla tavalla. (Kahilaniemi 2019, 56.)

Luontointerventioista saatuja kokemuksia tutkimalla on havaittu sekä luonnon että siinä olevien elementtien vaikutuksia ihmisten tunteisiin ja kokemuksiin. Masennuksesta toipuvat asiakkaat ovat luontoympäristössä pystyneet refleктоimaan ja käsittelemään omaa elämäntilannettaan, vaikeita tunteita sekä tunnistamaan omia tarpeitaan luontosymbolien avulla. Tutkimuksissa korostuu myös ohjaajien ja ryhmän merkitys luontointerventioiden yhteydessä. (Salonen & Törnroos 2019, 5–6.)

Granerud ja Erikssonin (2014, 322) tutkivat, miten pitkäaikaisista mielenterveysongelmista tai huumeongelmista toipuvat henkilöt kokivat Green Care-palveluiden käyttämisen. Tutkimukseen osallistujat kokivat, että he saivat osallistua toimintaan sellaisena kuin olivat, huolimatta psykiatrisesta diagnoosista. Aktiviteetit toteutettiin sosiaalisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä, mikä loi tunnetta yhteenkuuluvuudesta ja yhteisöllisyydestä. Green Care palveluihin osallistuminen rytmitti osallistuneiden henkilöiden arkea, mikä koettiin tärkeäksi. Kyky työskennellä omien haasteiden kanssa ja eri taitojen kehittyminen lisäsivät osallistujien merkityksellisyyden tunnetta. (Granerud & Eriksson 2014, 328–330.)

4.2 Luonto toimintaterapian ympäristönä

Toimintaterapian teorioissa ympäristö määritellään laajana käsitteenä. Wilcockin (2005, 80) mukaan ihmisen ympäristöön kuuluu niin ihmisen rakentama kuin luonnollinen ympäristö, toiset ihmiset erilaisine ihmissuhteineen ja rooleineen, asenteet ja arvot, sosiaaliset systeemit ja palvelut sekä politiikka, säännöt ja lait. Toiminnantieteen ja täten toimintaterapian ytimessä on ihmisen, ympäris-

tön ja toiminnan väliset suhteet (Suomen Toimintaterapeuttiliitto 2022). Fyysinen ympäristö on tärkeässä asemassa toimintaterapian toteutuksessa, koska se vaikuttaa toimintaan sitoutumiseen ja osallisuuteen. Vaikka toimintaterapian viitekehys tukee terapian toteutusta luonnossa, valitettavan usein terapiakäynnit toteutuvat vastaanottotiloissa. Luonto tarjoaa ainutlaatuisen ympäristön toiminnan tekemiselle. Luonnossa aistit saavat luonnollisesti ärsykeitä, mikä tukee aistijärjestelmän toimintaa. Koska luonto ei ole hallittu ympäristö, ihminen joutuu käyttämään ongelmanratkaisutaitojaan sekä luovaa päättelyä, mikä edistää vuorovaikutusta muiden kanssa. Ulkona toteutettu ryhmätyöskentely tukee ryhmätyötaitojen kehittymistä. (Koch 2019, 8–14.)

Ulkona ihminen tekee luonnostaan toiminnallisia valintoja siitä, mitä haluaa ympäristössä tehdä. Tämä mahdollistaa merkityksellisyyden tunteen kasvamisen. (Wagenfeld ym. 2018, 288.) Ulkoilmassa toteutettuun toimintaan osallistumisen on huomattu vähentävän ahdistuksen, vihan, väsymyksen ja surun tunteita (Koch 2019, 5). Francesin (2006) mukaan ulkoilu ("outdoor recreation") on toimintaa, joka vaikuttaa sekä mieleen että kehoon. Ulkoilu vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja se vaikuttaa yksilöön fysiologisesti, psykososiaalisesti sekä tunteisiin. Toimintaterapiassa ulkoilu voidaan nähdä terapeuttisena välineenä, joka edistää ihmisten elämänlaatua. Osallistuminen ulkoiluun voi helpottaa toiminnallista sitoutumista ja myöhempää identiteetin kehittymistä, jonka on todettu olevan tärkeintä yksilön hyvinvoinnissa. Retkeily on ulkoilun alakäsite. (Frances 2006, 182, 185.)

Luontoympäristössä voidaan harjoitella monipuolisesti toimintaterapiassa harjoiteltavia taitoja kuten psyykkisten työkalujen käyttämistä sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Luontoympäristö tarjoaa dynaamisen ja luonnollisen ympäristön taitojen harjoitteluun. Luonnon tarjoama hyöty terapeuttisena tekijänä on riippuvainen asiakkaan henkilökohtaisesta suhteesta luontoon. Luonnon käyttämisen mielekkyys terapiassa on siis yksilösidonnaista. Luontoympäristössä toimiessa on myös huomioitava muun muassa ympäristön saavutettavuus asiakkaan yksilöllisten rajoitusten näkökulmasta sekä tarvittavat taidot ja varusteet. (Koch 2019, 15–17.)

Toimintaterapiassa monet sisätiloissa tehtävät toiminnot voidaan tehdä myös ulkona. Sekä luontoympäristö itsessään että mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa tarjoavat terveyshyötyjä ja mahdollisia positiivisia vaikutuksia myös toimintaterapian lopputulokseen. (Koch 2019, 9.) Ulkona toteutettu toimintaterapia on Harperin ja Dohertyn (2021, 3) mukaan yksi ulkona toteu-

tettavista terapioiden alalajeista. Muita alalajeja ovat seikkailuterapia, erämaaterapia, luontoperustainen terapia, hevos- ja eläinavusteinen terapia, puutarhaterapia, lainelautailuterapia ja metsäterapia. (Harper & Doherty 2021, 3.)

Ulkona toteutettaville terapioiden on muutamia yhdistäviä tekijöitä. Ensinnäkin ne tapahtuvat ulkoilmassa sisätilojen sijaan. Toisaalta ulkoilmaterapiaksi voidaan katsoa myös terapia, jossa terapeutti tuo luontoelementtejä sisätiloihin. Toiseksi terapioiden on yhteistä niiden fyysisen aktiivisuuden vaatimus. Kehollisuus on läsnä terapioiden esimerkiksi hengityksen muuttuessa kiivetessä vuorelle tai katseen suuntautuessa eri luontokohteisiin. Kehollinen osallistuminen luontoympäristöön voi edistää mielenterveyttä yleisellä tasolla. Kolmas yhteinen tekijä ulkoilmaterapioiden on se, että terapeutti ymmärtää ihmisen olevan osa luontoa tai yhtä luonnon kanssa. (Harper & Doherty 2021, 8–11.) Yhteenkuulumisen tunne niin ihmisten kuin luonnon kanssa katsotaan kuuluvaksi myös Wilcockin (2006) teorian johonkin kuulumisen näkökulmaan (Hammell 2014).

Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi luontoympäristöön linkittyy monia kulttuurisia ja hengellisiä rituaaleja ja arvoja. Nämä ovat yksilön identiteetin kannalta merkityksellisiä tekijöitä. Luontoympäristö voikin tarjota erinomaisen ympäristön interventioille, jotka tähtäävät mielen hyvinvoinnin, tunteiden ja fyysisten tarpeiden tukemiseen. (Lyons 2021, 135).

Kotilaisen, Kumpulan ja Rissanen (2022) kirjallisuuskatsauksena tehdyssä opinnäytetyössä tarkasteltiin luontolähtöisten toimintaterapiainterventioiden ja toimintojen hyödyntämistä toimintaterapiassa. Tutkimustuloksissa korostui puutarhan hyödyntäminen toimintaterapiassa interventiona sekä luontomenetelmien käyttäminen mielenterveyskuntoutujien kanssa. Muita toimintaterapiassa käytettyjä interventiomuotoja ovat muun muassa seikkailu- ja erämaaterapia. Kirjallisuuskatsauksen mukaan luonnossa koettiin moninaisia tunteita kuten turvallisuutta, läsnäoloa, rauhoittumista sekä voimaantumista. (Kotilainen, Kumpula & Rissanen 2022, 3, 45.)

5 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoisuutta mielenterveyskuntoutujien kokemuksista ryhmämuotoisesta retkeilystä luontoympäristössä toimintaterapian näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla mielenterveyskuntoutujien kokemuksia järjestetyiltä retkiltä. Tutkimus on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimus tarjoaa toimintaterapeuteille arvokasta tietoa mielenterveyskuntoutujien kokemuksista luontoympäristössä tapahtuvasta toiminnasta, jota toimintaterapeutti voi hyödyntää suunnitellessa ryhmämuotoista toimintaterapiaa.

Tutkimustehtävän tarkoitus on kohdistaa tutkimus oleellisiin asioihin ja pitää tutkimus koossa. Keskeistä on rajata tutkimustehtävä siten, että siihen voidaan saada vastaus tutkimuksen avulla. Tutkimustehtävä voi muuttua laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen edetessä. (Günther & Hasanen 2021.) Opinnäytetyön alkuperäisenä tutkimustehtävänä oli kuvailla, millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on retkeilystä ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet näihin kokemuksiin. Tutkimuksen edetessä tutkimustehtävä tarkentui ryhmän ja luontoympäristön merkitykseen yksilöiden kokemuksissa sekä retkien tuomiin hyvinvointivaikutuksiin.

Tutkimustehtävinä on kuvailla:

- Millaisia kokemuksia luontoympäristöön sijoittunut ryhmässä retkeily on antanut osallistujille?
- Miten osallistujat kokevat retkien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa avataan opinnäytetyön metodologisia lähtökohtia. Tutkimusmetodologialla tarkoitetaan niitä oletuksia ja lähtökohtia, jotka ovat tutkimusmenetelmien taustalla ja joiden tuntemus ohjaa tutkimusmenetelmien valintaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 184).

6.1 Tutkimuksen menetelmälliset lähtökohdat

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää kokonaisvaltaisesti, jolloin tutkimuksen tavoitteena on tavoittaa tutkimuskohteen kokemuksia tutkimusaiheesta (Hirsjärvi ym. 2009, 139). Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ihmisestä ja hänen todellisuutensa ymmärtämisestä. Tutkijan ei tule tehdä etukäteen ennako-oletuksia tutkimukseen osallistuvien henkilöiden vastauksista tai siihen liittyvistä tekijöistä. (Kylmä & Juvakka 2007, 23.) Toisaalta täyttä objektiivisuutta ei voida saavuttaa, sillä tutkija ja se, mitä hän jo aiheesta tietää, ovat yhteydessä toisiinsa. Tutkija ei voi irrottautua myöskään täysin arvolähtökohdista, sillä ne muokkaavat sitä, kuinka tutkittavaa ilmiötä pyritään ymmärtämään. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.)

Esiymmärryksellä tarkoitetaan sitä, kuinka tutkija tai tutkijat ovat ymmärtäneet tutkimuskohteensa ennen tutkimuksen aloittamista. Käsitukset ohjaavat usein tutkijaa kohti tutkimuskohdetta. Näiden käsitysten esille tuominen tutkimuksessa on tärkeää, jotta tutkijoiden ennakoajatukset ja -oletukset tulevat esille. (Varto 2005, 52.) Tutkijoiden esiymmärrys oli, että luonnolla on useita hyvinvointivaikutuksia ihmiseen ja mielenterveyden näkökulmasta luontoympäristö voi voimaannuttaa, palauttaa voimavaroja ja rauhoittaa ihmistä. Ryhmä voi olla tärkeä osa mielenterveyskuntoutusta ja se voi edistää toipumisprosessia. Tutkijoiden esiymmärryksen mukaan ryhmäkerroilla tulee olla toimintaterapian teorioiden mukainen selkeä struktuuri.

Tutkimuksen kannalta on keskeistä ongelman asettelu sekä tieteenfilosofisten valintojen määrittely, jotta tutkija pystyy valitsemaan tutkimusongelmaan parhaiten soveltuvan menetelmän. Näitä tieteenfilosofisia käsitteitä ovat muun muassa ontologia ja epistemologia. (Hirsjärvi ym. 2009, 124, 129–130.) Ontologian avulla pyritään selvittämään ilmiön todellista luonnetta sekä etsimään siitä todisteita. Kun tutkimuksen kohteena on ihminen, syntyy ontologisen päättelyn tuloksena ihmiskäsitys. Haastavaksi ontologisten ratkaisujen teon tekee se, että ihmiskäsitys muodostuu koetuista

asioista ja ilmiöistä. Ihmiset toimivat muodostuneiden ajatusmallien ohjaamina huomaamattaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 130.)

Tutkijoiden ihmiskäsitys perustuu toiminnan tieteestä nouseviin näkökulmiin ihmisyydestä ja toiminnan merkityksestä. Toimintaterapiassa ihminen nähdään ainutlaatuisena yksilönä. Ihmisessä keho, mieli ja henkisyys muodostavat erottamattoman kokonaisuuden. Toiminta on välttämätöntä ihmiselle. (Creek 2008, 35–36.) Ihmisellä on toiminnallisia tarpeita, kuten oleminen (being), tekeminen (doing), joksikin tuleminen (becoming) sekä johonkin kuuluminen (belonging) (Wilcock 1999; Hammell 2004). Sisäinen motivaatio ohjaa ihmistä toimimaan, jotta hän kehittyy yksilönä. Lisäksi ympäristö vaikuttaa ihmiseen ja siihen millaisia he ovat. Ihmisillä on myös tarve sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Creek 2008, 35–36.)

Epistemologialla tarkoitetaan tieto-oppia, jonka avulla pyritään löytämään paras metodi tutkimuskohteen tutkimiseen eli pätevä metodi. Epistemologia etsii vastauksia tiedostamisen ja tiedon saannin ongelmiin. Sen avulla pohditaan tutkijan ja tutkittavan suhdetta sekä sitä, miten arvot vaikuttavat ilmiön ymmärtämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa usein hyödynnetään ihmisiä tiedonkeruun välineinä. (Hirsjärvi ym. 2009, 130, 164.) Kun tutkitaan ihmistä ja sitä miksi hän toimii tietyllä tavalla, on hyvä kysyä sitä häneltä itseltään esimerkiksi haastattelun avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84). Tutkijoiden näkemys oli, että haastattelemalla retkillä mielenterveyskuntoutujia heidän kokemuksestaan saadaan paras ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä sekä vastaus tutkimustehtäviin.

Kun tutkitaan kokemuksia, se asettaa omanlaisia haasteita tutkimukselle. Kokemus on yksi hankalimmista käsitteistä määritellä, vaikka käsitettä käytetään yleisesti puhekielessä. (Kukkola 2018, 41.) Kokemus on samaan aikaan sekä ainutlaatuinen ja yksilöllinen että laajemmin tunnettu ilmiö. Kokemuksen kaksijakoisella luonteella on hyvät ja huonot puolensa – se antaa arvoa yksilöllisyydelle mutta toisaalta se voi nostaa esimerkiksi mielipiteen tiedon kaltaiseen asemaan. (Toikkanen & Virtanen 2018, 9.) Kokemus voidaankin nähdä ilmiönä tai olemassaolon muotona, joka on sellaisenaan läsnä elämässä maailmassa, mutta joka ei avaudu käsitteellistämiseksi ja ymmärtämiseksi suoraan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 41–42). Kokemuksen käsitteellistämiseen ja ymmärtämiseen tarvitaan siis analyyttistä otetta. Karkeasti ottaen kokemusten tutkiminen on kokemusten jäsentämistä esimerkiksi luokittelemalla. Yksinkertaisimmillaan siinä kuvataan tapahtumaa sellaisena kuin se on tapahtunut. Kokemusten tutkiminen ei ole yksinkertaista ja kokemukseen ei tulisi luottaa automaattisesti totuuden lähteenä. Kokemukseen linkittyy aina kokijasubjekti ja hänen historiansa, jotka vaikuttavat kokijan tulkintoihin. (Kukkola 2018, 46–51.)

6.2 Tutkimuksen tiedonantajat ja aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä valita perusjoukko tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2019, 164). Tutkimukseen osallistujat valitaan niin, että heillä on mahdollisimman paljon kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tutkimuksen osallistumisen kriteerinä oli vapaaehtoisuus sekä osallistuminen Henki ja elämä - hankkeen retkille. Retkien tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien toipumisprosesseja käyttäen hyödyksi luontolähtöisiä menetelmiä. Hankkeen kohderyhmä on työelämän ulkopuolella olevat 16–64 - vuotiaat mielenterveyskuntoutujat. (Mielenvireys ry, 2022.)

Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä oli ryhmähaastattelu. Haastattelun avulla voidaan syventää tietämystä käsiteltävästä ilmiöstä. Se mahdollistaa yksilölle mahdollisuuden ilmaista itseään vapaasti. Ihminen on tällöin merkityksiä luova ja aktiivinen tiedonantaja. Haastattelut vaativat perehtymistä menetelmään sekä niihin menee aikaa. (Hirsjärvi ym. 2019, 205–206.) Ryhmähaastattelun avulla tietoa voidaan kerätä tehokkaasti, sillä tietoa kerätään usealta henkilöltä saman aikaisesti. Ryhmähaastattelulla on etuja ja haittoja. Ryhmä voi korjata väärinymmärryksiä sekä auttaa muistinvaraisten asioiden mieleen palauttamisessa. Toisaalta yksittäiset ryhmänjäsenet saattavat ohjata keskustelua haluamaansa suuntaan tai ryhmä voi estää kielteisten asioiden esiin tulon. (Hirsjärvi ym. 2019, 210–211.)

Laadullisen aineiston tuottaminen on aktiivista toimintaa, sillä sen tuottaminen pitää suunnitella ja käytettävä aineisto rajata sekä valita (Vuori 2022). Opinnäytetyössä aineisto kerättiin itse. Ryhmähaastattelujen ajankohdat sovittiin ennakkoon hankkeen ohjaajien kanssa sekä tutkijat osallistuivat ennen aineiston keräämistä yhdelle retkelle, jossa kerrottiin tulevasta tutkimuksesta retkien osallistujille sekä kartoitettiin vapaaehtoisia haastateltavia.

Retket tapahtuivat ryhmässä, joten oli loogista haastatella osallistujia ryhmässä, jonka avulla saatiin tarkoituksenmukaisia vastauksia tutkimustehtäviin. Ryhmähaastattelut antoivat tutkijoille mahdollisuuden esittää lisäkysymyksiä, jolloin pystyttiin saamaan kattavampia vastauksia tutkimustehtäviin. Lisäksi ryhmähaastattelut ovat resurssitehokas menetelmä kerätä paljon tietoa kerralla, joka vaikutti myös menetelmän valintaan. Tutkijat olettivat, että luontoympäristössä toteutetut haastattelut antaisivat todenmukaisempia vastauksia kuin sisätiloissa toteutetut haastattelut. Tiedonantajien olisi todennäköisesti helpompaa palauttaa mieleen kokemuksia luonnosta ja retkistä heidän ollessaan haastattelujen aikana luontoretkellä. Tutkijoiden toiveena oli, että haastateltavat voivat

ilmaista itseään vapaasti ja syvällisesti. Luontoympäristön oletettiin maadoittavan tutkittavat meilläään olevaan hetkeen ja pääsevän mahdollisesti avoimeen vuorovaikutukseen verrattuna sisätiloissa toteutettuihin haastatteluihin.

Ryhmähaastattelu toteutettiin teemahaastatteluna. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa edetään ennalta sovittujen teemojen sekä niitä tarkentavien kysymysten mukaan. Menetelmän avulla pyritään etsimään tutkimustehtäviin merkityksellisiä vastauksia. Käytetyt teemat perustuvat tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn tietoon. Menetelmässä keskitytään ihmisten tulkintoihin ilmiöistä ja siihen liittyvistä merkityksistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88). Tiedonhaun ja yhteistyökumppanin keskusteluiden perusteella muodostettiin haastattelun teemat, jotka olivat kokemukset retkeilystä, kokemus ryhmässä retkeilystä, retkien vaikutus hyvinvointiin ja retkeily luontoympäristössä. Teemat jätettiin avoimeksi, jotta osallistujilla on mahdollisuus antaa syvällisempiä vastauksia teemoihin. Tarkentavia kysymyksiä jokaisesta teemasta laadittiin tutkijoiden ja haastateltavien avuksi. Teemat ja kysymykset esitettiin yhteistyökumppanille ja ohjaaville opettajille ennen haastatteluiden tekemistä. Teemat ja kysymykset löytyvät liitteestä 1.

Haastatteluryhmät muodostuivat vasta retkillä ja osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Tutkimukseen tekemiseen kuuluu osallistujien oikeus keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen missä vaiheessa prosessia tahansa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–9). Ennen haastattelua tulee haastateltavalle kertoa, miksi häntä haastatellaan, mihin sillä pyritään ja miten henkilön anonymiteetti on turvattu (Ruusuvoori & Tiitula 2005, 17). Ennen retken alkamista ei voitu tietää, kuinka monta henkilöä osallistuu retkelle ja kuinka moni heistä haluaa osallistua tutkimukseen. Ennen haastattelujen tekoa oli päätetty, että yhteen haastatteluun voi osallistua enintään neljä henkilöä, jotta osallistujille mahdollistuu tarpeeksi aikaa jakaa omia kokemuksiaan. Osallistumalla yhdelle retkelle ennen haastattelujen tekemistä tutkijat tulivat tutuiksi retkelle osallistuville ja tutkijat pystyivät paremmin huomioimaan ryhmähaastattelun suunnittelemiseen ja toteuttamiseen vaikuttavia tekijöitä. Aineistoa pyrittiin kasvattamaan kertomalla retkillä heti aluksi retkellä tapahtuvista ryhmähaastatteluista sekä antamalla aiheesta tiedote (liite 2).

Haastatteluun osallistui yhteensä 14 henkilöä. Ryhmähaastatteluita toteutettiin viisi kappaletta touko-kesäkuussa 2022. Yhteen ryhmähaastatteluun osallistui neljä henkilöä, kahteen kolme henkilöä ja kahteen kaksi henkilöä. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään päättämättä etukäteen, kuinka monesta tapauksesta tutkimusaineisto koostuu (Hirsjärvi ym. 2009, 182; Vuori 2022). Kun aineisto alkaa toistaa itseään eikä uudet tapaukset tuota enää uutta tietoa, voidaan

tietää, että aineistoa on riittävästi (Eskola & Suoranta 1998, 62–63). Tutkijoiden tulee punnita ja pohtia sitä, että aineistossa on tarpeeksi vaihtelevuutta, sillä tämä mahdollistaa tutkimustehtävän tarkastelun eri puolilta (Vuori 2022). Viiden toteutetun ryhmähaastattelun jälkeen todettiin, että aineisto vastaa tutkimustehtäviin ja on monipuolinen. Aineisto alkoi myös toistamaan itseään. Täten arvioitiin, että sitä on riittävästi tutkimustehtäviin vastaamista varten.

6.3 Aineiston analysointi

Kun tutkimusaineisto on kerätty, se analysoidaan, tulkitaan ja siitä muodostetaan johtopäätökset. Tässä vaiheessa tutkimusta tutkija saa selville vastauksia asettamaansa tutkimustehtäviin. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–222.) Aineistolähtöisesti tutkimusta tehtäessä tutkimuksen pääpaino on aineistossa, mikä tarkoittaa sitä, että teoria rakennetaan aineisto lähtökohtana. Tällöin voidaan puhua induktiivisuudesta, joka tarkoittaa etenemistä yksittäisistä havainnoista yleisempiin väitteisiin. (Eskola & Suoranta 1998, 83.)

Tutkimuksen aineisto analysoitiin induktiivisen eli aineistolähtöisen sisällön analyysin mukaisesti. Ennen aineiston analysoimista nauhoitetut haastattelut kirjoitettiin auki tekstimuotoon. Aineistoa on helpompi käsitellä, kun se on käsitelty teknisesti eli aineisto on muutettu tekstimuotoon (Günther, Hasanen & Juhila 2022). Aukikirjoitetun aineiston laajuus Microsoft Office Word-tekstinkäsittelyohjelmalla, fontilla Arial Narrow, rivivälillä 1,5, fonttikoolla 12 kirjoitettuna oli 53 sivua.

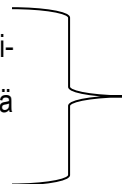
Aineiston analysointi aloitetaan usein perehtymällä aineistoon, jotta siitä voidaan muodostaa kokonaiskuva (Günther, Hasanen & Juhila 2022). Perehdyimme aineistoon lukemalla tekstimuotoiset haastattelut läpi, jotta saisimme muodostettua kokonais kuvan aineistosta. Analyysin ensimmäinen vaihe on pelkistäminen eli redusointi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124). Tällöin tekstimuotoisista haastatteluista etsitään tutkimuskysymykseen vastaavia ilmauksia eli analyysiyksiköitä. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi ajatuskokonaisuus, sana tai lause. Muun muassa tutkimustehtävä sekä analysoitava aineisto vaikuttavat analyysiyksikön valintaan. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 25.) Aineistolähtöisessä analyysissä keskeistä on, ettei analyysiyksiköitä määritellä ennakkoon, vaan ne valitaan tarkoituksenmukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108, 123–124).

Aineistosta etsittiin tutkimustehtäviin sopivia analyysiyksiköitä ja tässä tutkimuksessa analyysiyksiköt olivat ajatuskokonaisuuksia, sillä ne vastasivat tutkimustehtäviin. Kaikki tutkimustehtäviin vastaavat analyysiyksiköt alleviivattiin ensin aineistoon ja tämän jälkeen ne listattiin allekkain Microsoft Office Word-tekstinkäsittelyohjelmaan, sillä Tuomen ja Sarajärven (2018, 123–124) mukaan ilmaisujen listaaminen allekkain voi auttaa seuraavassa vaiheessa. Kun tekstistä on etsitty alkuperäisilmaukset, ne tulee muuttaa pelkistetyiksi ilmaisuksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124). Kyseiset ilmaukset pelkistettiin poistamalla niistä epäolennaiset sanat ja tutkimustehtäviin liittymättömät asiat kuvio 1:n osoittamalla tavalla.

Alkuperäisilmaus

Pelkistetty ilmaus

“kaikki nää hankkeen paikat on semmosia että mi-
hin mulla ei ois muuten ikinä mahdollisuutta kun mä
oon autoton ja asun keskustassa “



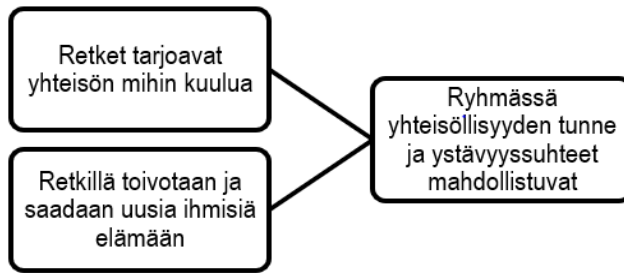
Retket tarjoavat mahdollisuuden päästä
luontoympäristöön autottomana

KUVIO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

Aineiston analyysin toisessa vaiheessa, klusteroinnissa, alkuperäisistä ilmauksista etsitään samantyyppisiä ja/tai eroavaisuuksia. Samaa tarkoittavat pelkistetyt ilmaukset yhdistetään yhdeksi luokaksi ja nimitetään ne sisältöä kuvaavalla nimellä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 28.) Samaa asiaa ilmaisevat asiat ryhmitellään omiksi luokiksi, joista muodostuvat alaluokat. Alaluokille annetaan nimet, jotka kuvaavat sen sisältöä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Ryhmittelyvaiheessa pelkistetyt ilmaukset tulostettiin ja leikattiin yksittäisiksi ilmauksiksi. Ryhmittelyssä käytiin läpi ilmauksia ja luokiteltiin ne samankaltaisuuksien mukaan. Näistä muodostettiin alaluokat ja niille luotiin sisältöä kuvaavat nimet kuvion 2 mukaisesti.

Pelkistetty ilmaus

Alaluokka



KUVIO 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.

Aineiston analyysin kolmas vaihe on aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). Tässä vaiheessa aineistosta etsitään tutkimuksen kannalta tärkeät tiedot, minkä avulla laaditaan teoreettisia käsitteitä. Analyysissä edetään alkuperäisilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin eli kootaan yhteen samaa tarkoittavat käsitteet, jolloin saadaan vastaus tutkimuksen tutkimustehtäviin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111–113.) Aineiston samankaltaisia luokkia yhdistetään, jolloin muodostuu yläluokkia ja yläluokkia yhdistämällä saadaan pääluokkia (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 28). Aineiston käsitteellistäminen aloitettiin tarkastelemalla alaluokkia. Ensin alaluokista etsittiin samaa tarkoittavia käsitteitä, joita yhdistelemällä niistä muodostui yläluokkia. Viimeiseksi käsitteellistämisvaiheessa yläluokista muodostettiin neljä pääluokkaa, jotka kuvaavat mielenterveyskuntoutujien kokemuksia retkeilystä ja kokemuksiin vaikuttavista tekijöistä. Yksi luokka jäi käsitteellistämässä alaluokan tasolle, koska se ei sisältönsä takia yhdistynyt muiden luokkien kanssa yläluokaksi. Aineiston luokittelusta alaluokista pääluokiksi on kuvattu liitteessä 4.

7 TULOKSET

Tämän luvun tarkoituksena on esittää tutkimuksen tuloksia mahdollisimman tarkasti ja johdonmukaisesti. Tuloksia tarkastellaan analyysivaiheessa muodostuneiden pääluokkien avulla. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden vastausten perusteella muodostui neljä pääluokkaa. Pääluokat ovat **luontoympäristö tarjoaa eheytyksen kokemuksen, retkillä on merkitystä yksilön elämänlaatuun ja arkeen, järjestetyt retket mahdollistavat osallistumisen ja toimintojen tekemisen ja retkillä mahdollistuu tunne hyväksyvään ryhmään kuulumisesta.**

Haastatteluaineiston alkuperäisiä ilmaisuja hyödynnetään tutkimustulosten kuvaamisessa. Tämän avulla pyritään kuvaamaan tutkimustuloksia lukijalle mahdollisimman selkeästi, jotta tutkimuksen luotettavuutta on helppo arvioida.

Tutkimuksen tehtävänä oli kuvailla, millaisia kokemuksia luontoympäristöön sijoittunut ryhmässä retkeily on antanut osallistujille ja miten osallistujat kokevat retkien vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa? Tutkimuksen perusteella kokemuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä on haastava erotella toisistaan, sillä ne kietoutuvat vahvasti yhteen. Tämän vuoksi tuloksia avataan pääluokka kerrallaan, minkä yhteydessä käsitellään kokemuksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä yhdessä.

7.1 Luontoympäristö tarjoaa eheytyksen kokemuksen

Luontoympäristöllä on erityinen merkitys osallistujien kokemuksissa. Tähän pääluokkaan sisältyi kaksi yläluokkaa: luontoympäristö mahdollistaa olemisen ja itsetutkiskelun sekä luonto ja sen ilmiöt tarjoavat elämyksiä. Tämä pääluokka vastaa toiseen tutkimustehtävään koskien osallistujien kokemuksia ryhmässä retkeilystä luontoympäristössä.

Usea tiedonantaja kuvaili luontoa ympäristöksi, jossa saa olla ja rentoutua. Ympäristö ei aseta painetta olemiselle. Vastaajat kuvailivat luonnon rauhoittavan ja tarjoavan mielenrauhaa. Vastaajat kertoivat luonnon tarjoavan turvaa. Luontoympäristössä oleminen voi olla ikään kuin lääke, joka rauhoittaa.

“...se on niinku meditaatiota, voi vain olla ja pystyy vaan olemaan ja rentoutumaan.”

“Auttaa enemmän kuin joku lääke. Luonnossahan on oma lääke. Mielenrauhaa.”

“Minun turvasatama on luonto, sieltä saa turvan.”

Tiedonantajat kertoivat, kuinka luontoympäristö virittää identiteetin pohtimiselle. Vastaajat kuvailivat luontoympäristön eheyttävän ja sitovan heitä paremmin tässä ja nyt hetkeen. Rauhoittava ja eheyttävä luonto ympäristö mahdollistaa sisäisiä prosesseja. Lisäksi vastaajat kuvailivat luontoympäristön herättävän heitä pohtimaan identiteettiään ja luontoyhteyttään.

“...minä koen täällä sitä eheytymistä-- että olen ihan eri ihminen itsessäni että mä olen niinku läsnä jotenkin enemmän.”

“...kyllä mä semmoisia sisäisiä prosesseja luonnossa teen.”

“Ehkä tuntee itsensä enemmän suomalaiseksi - ja tavallaan on tuntenut huonommuutta siitä, että on sammunut se luontoyhteys, ja kun itsellä ei sitä ole ollut.”

Haastateltavat kuvasivat, kuinka luonnon värit, äänet ja hajut ovat tärkeä osa luontokokemusta ja täten tärkeä osa myös retkiä. Hajut ja äänet voivat kiinnittää huomion ja herättää aisteja, kun taas toisaalta luontomaisemassa aistit saavat levätä.

“...luonto, luontokokemus että saa haistella näitä niinkö, haistella luontoa ja kuunnella linnun laulu...”

“...silmä leppää vaan siinä maisemassa, -- se on jotenkin ihana.”

“Mä oon nyt huomannut että mulle monesti ne tuoksut on aika tärkeitä -- täälläkin tuoksuu kun heti kun alettiin lämmittämään tuota sauna.”

Aineistosta käy ilmi, että sää tuo oman mausteensa retkeen. Aurinkoinen sää luo retkelle erinomaiset puitteet. Toisaalta osa vastaajista kuvaili, ettei yleisesti negatiiviseksi koettu sää (esim. sade) ole haitannut retkikokemuksia. Vastaajat kuvailivat, että haastavampi sää voi myös piristää ja tarjota erilaisia, arjesta poikkeavia kokemuksia.

“Ja varsinkin tämmösenä hienona päivänä. Ohan tämä pikkusen toista kun kylmässä pallella villapaita päällä.”

“Kokemus riippuu aika paljon säästä ja hyttys- ja ötökkätilanteesta. -- päällisin puolin oon yleensä aina tyytyväinen siihen, vaikka oli paljon hyttysiä ja satoi puolet matkasta.”

“Sitten mä ite tykkään tosi paljon, jos on -- sitä liikuntaa ja on vähän haastavampi sää, -- se jotenkin piristää.”

7.2 Retkillä mahdollistuu tunne hyväksyvään ryhmään kuulumisesta

Tämä pääluokka vastaa toiseen tutkimustehtävään koskien osallistujien kokemuksia ryhmässä retkeilystä luontoympäristössä. Aineiston mukaan kokemukset ryhmässä retkeilystä ovat monimuotoisia. Pääluokka jakaantui kahteen yläluokkaan: ryhmässä on salliva ilmapiiri ja ryhmässä yhteisöllisyyden tunne ja ystävyysuhteet mahdollistuvat. Lisäksi pääluokkaan sisältyy alaluokka ”Ryhmä kuormittaa yksilöä eri tavoin”, joka ei yhdistynyt kumpaankaan yläluokkaan.

Haastateltavat kuvailivat retkien ilmapiiriä sallivaksi. Retkillä saa olla omana itsenään. Ilman sallivaa ilmapiiriä retkillä ei todennäköisesti käytäisi. Vastaajien mukaan salliva ilmapiiri toivottaa niin vanhat kuin uudet kävijät tervetulleiksi retkille.

“...saa olla oma ittensä...”

“Aattelen että jos tämä ilmapiiri ei olisi semmonen hyväksyvä ja vastaanottava, niin en varmaan kävisi...”

“tässä otetaan vastaan ihmiset, että tullaan ilolla, että musta tuntuu että tänne on aina mukava tulla ja musta tuntuu kun tulee uusiakin niin tänne on helppo tulla.”

Tiedonantajat kertoivat ja kuvailivat, kuinka retkille saa tulla anonyymisti ja kuinka retkillä on tulevaisuuteen katsova ilmapiiri. Tämä koettiin olevan tärkeää. Retkillä ei tarvitse kertoa itsestään

enempää kuin haluaa. Osa vastaajista koki, että retkillä ei koe eikä siellä tarvitse kantaa mielenterveyskuntoutuja-stigmaa.

“Se oma elämäntarina ei oo siinä tärkein, että mitä sulla on ollu menneisyydessä.”

“...voi tulla niinku tavallaan nimettömänä, ei tartte kantaa mitään semmosta, että mä tuun tähän jonain kuntoutujana.”

Haastateltavien kokemusten perusteella retkillä ryhmässä saa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa oman halun ja jaksamisen mukaan. Vastaajien mukaan tämä koettiin positiivisen asiana. Tällöin jokainen voi yksilöllisesti huomioida oman jaksamisensa juuri kyseisenä päivänä. Yleisesti vastaajat kuvailivat positiivisena sitä, kuinka retket tarjoavat mahdollisuuden vuorovaikutukselle.

“...tähän toimii hyvin, olen välillä ryhmässä ja välillä yksin, että siten miten ite haluaa...”

“...jos multa tänään tuntuu siltä, että mä en nyt niin hirveesti halua olla silleen joukossa tai että tänään tulee tätä juttua ehkä enemmänkin, että sä löydät sieltäkin sen tilan, että voit ehkä vähän vetäytyä.”

“...pääsee toisten ihmisten kanssa juttelee.”

Osallistujat kuvasivat yhteisöllisyyden kokemuksia retkillä. Retket tarjosivat yhteisön tai verkoston, johon osallistujat saivat liittyä. Toiminta ja uusiin paikkoihin meneminen ryhmänä tarjoaa vaihtelua arkeen ja mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemukselle. Yhteisöllisyyden kokemus heijastui vastaajien mukaan mielialaan. Lisäksi vastaajat kertoivat, että retkiltä toivotaan ja saadaan uusia ihmisiä elämään.

“...olen hirveen paljon yksin muutenkin, ei mulla ole sillä tavalla semmosta verkostoa, -- että kyllä se tämän varassa on melkeinen ne minunkin tekemiset päiväsaikaan...”

“...onhan nyt ihan eri käydä porukalla ja siitä mennä kahville. Että se yhteisöllisyys ja sosiaalisuus...”

“Mulla tulee tällöinen yhteisöllisyys ja että lähtee kotoa ja näkee muita. Kyllä se auttaa mielialaa. -- Tää on niinku sananmukaisesti henki ja elämä.”

“Miksi tulisi uudestaan, on se että, toivoisi että löytäisi niitä ystäviä.”

“Ystäviä minä olen ainakin saanut - on kiva kun tulee uusiakin ihmisiä.”

Haastateltavat kuvailivat ryhmässä retkeilyn haasteista, jotka liittyvät vuorovaikutuksen sekä yleisesti ryhmän aiheuttamaan kuormittavuuteen. Vastaajat kuvailivat oman voinnin vaikuttavan ja heijastuvan kokemuksiin. Jokainen ryhmän jäsen on yksilön ja tämä tuo oman vaikutuksensa ryhmän dynamiikkaan ja ilmapiiriin. Vastaajat kuvailivat, että ryhmän synnyttämä melu voi kuormittaa aisteja. Vastaajien mukaan retkien osallistujissa on jonkin verran vaihtuvuutta ja kokoonpano on joka kerralla erilainen. Tämä asettaa haasteita ryhmässä retkeilylle.

”(negatiiviset kokemukset) omasta päästä ja oloilasta kiinni, että eihän ne kaikki mene niinku strömsöössä. On monenlaista ihmistä ja liikkuvuutta ja kaikkea muuta niin ei ne aina kohtaa.”

”(ryhmässä retkeily) ihan kivaa, toki -- saattaa jossain vaiheessa aisteille käydä vähän päälle.-- Että toisaalta kivaa, mutta saattaa olla jotain omia pieniä haasteita.”

”Kun on paljon ihmisiä, niin on paljon meteliäkin, niin sekin voi itteenikin häiritä joskus.”

7.3 Järjestetyt retket mahdollistavat osallistumisen ja toimintojen tekemisen

Tiedonantajat kuvailivat mikä merkitys järjestetyillä retkillä ja toimintoilla on heille. Vastaajien mukaan retkien myötä he pääsevät osallistumaan ja tekemään toimintoja, joita he eivät välttämättä muuten arjessaan tekisi. Pääluokkaan sisältyi kolme yläluokkaa: retkille on matala kynnys osallistua, retkiohjelmassa on huomioitu mahdollisuudet osallistua haluamallaan tavalla ja järjestettyjen retkien sisältö kannustaa toimintaan osallistumiseen. Tämä pääluokka vastaa toiseen tutkimustehävään koskien osallistujien kokemuksia ryhmässä retkeilystä luontoympäristössä.

Vastaajat kuvailivat, että valmiiksi suunnitelluille retkille on helppo tulla. On matalampi kynnyksellinen osallistua retkelle, joka on maksuton ja jossa kaikki on valmiiksi mietittyä. Retkiä kuvailtiin arjen luksukseksi, jossa pääsee helpolla.

“...tää on semmosta luksusta, kaikki on valmista - pääsee helpolla...”

“No nää on ainakin tosi helposti järjestetty, että voi vaan tulla ja osallistua.”

“Mä olen ainakin tyytyväinen, -- että kaikki on ilmasta ja järjestetään.”

Haastateltavat kertoivat, kuinka retkiohjelma on ollut yleensä ottaen väljää niillä retkillä, joihin he ovat osallistuneet ja he ovat saaneet osallistua retkillä tapahtuvaan toimintaan vapaaehtoisesti. Tämä koettiin positiivisena asiana. Aika ajoin ohjelmaa on ollut enemmänkin, joka on tuntunut osasta osallistujista hiukan sekavalta. Retkiohjelmalta toivotaankin väljyyttä, sillä se jättää tilaa olemiselle.

“Ja täällä on ollut aikaa hyvin -- ja tää on ollut semmoista rentoa, ja (saa) vain olla”

“Niin ja mikä minusta tuntuu silleen kivalta, että on tätä väljyyttä---, että ei oo semmosta kauheeta putkiohjelmaa.”

”Ja tuo on justiin tuo vapaaehtoisuus, kukkaan ei pakota sua.”

”...saa mennä siihen mihin itte haluaa, siihen mikä kiinnostaa...”

Vastausten perusteella retkien toiminta koettiin monipuolisena. Vastaajat kuvailivat, kuinka toiminta on elämyksellistä niin sisäisesti kuin ulkoisestikin. Toiminnot, joita retkillä on ollut, ovat innostaneet vastaajia. Erityisesti ruokailu ja nokipannukahvi nousivat esiin vastaajien kuvailuista. Haastateltavat kuvailivat, että luonnossa ruoka maistuu hyvältä ja nokipannukahvi on yksi retken odotetuista asioista.

“Että tässä on sitten ollu, mitä on itse seurannut, niin tässä on monipuolisesti hyvin erilaista, ettei oo aina samantyyppistä, vaan on hirveen paljon erityyppistä.”

“Elämyksellistä, semmosta sisäisesti ja ulkoisesti...”

”...koen sen, että nämä asiat innostaa ainakin minua mitä tehdään ja missä oon mukana...”

“...makkaraa on kans kiva aina paistaa. Sehän maistuu se ruoka niin hyvälle, sekin antaa tommosta hyvää oloa.”

“...se ku ne (nokipannukahvi) keitetään nuotiolla ni siinä on iha oma maku...”

Tiedonantajien mukaan ryhmä ja ohjaajat tarjoavat tuen uusien asioiden kokeilemiseen. Yksin toimintoja tehdessä uudet toiminnot voivat jännittää ja pelottaa, joten ryhmän tuki on keskeistä, jotta rohkaistuu kokeilemaan uusia toimintoja. Toisten näyttämä esimerkki voi myös sisuunnuttaa kokeilemaan toimintaa. Vastaajien mukaan retkillä pääsee tekemään sellaisia toimintoja, joita ei omassa arjessa tulisi tehtyä.

“...kynnys on niin kova, että miten pärjään, ja sitten siinä on ne ohjaajat ja muut ja siinä on muut jotka on kans ensimmäistä kertaa elämässään siinä ni ettei mee yksin sinne itteään nolaan.”

“...mulla on enemmänki niin että no tuokin uskalti niin kyllä miekin uskallan.”

“...saattaa olla monia semmosia uusia juttuja, mitä ei ole kokeillutkaan, ja ehkä uskaltautuu kokeilemaan ja ehkä siinä vähän ite yllyttää itseensä enemmän.”

“...saa tehtyä semmosta mitä ei ehkä taaskaan yksin, ei koskaan tulis kokeiltua...”

7.4 Retkillä on merkitystä yksilön elämänlaatuun ja arkeen

Tutkimusaineiston perusteella retkien aikana osallistujat kokivat retkien lisäävän mielihyvää sekä tuovan sisältöä ja merkitystä jokapäiväiseen elämään. Tähän pääluokkaan sisältyi kaksi yläluokkaa: retket tukevat kehon ja mielen hyvinvointia sekä retkillä on vaikutusta yksilöiden arkeen.

Tiedonantajien mukaan retkillä oli piristäviä ja mielihyvää lisääviä vaikutuksia. Erityisesti liikkuminen lisäsi hyvää oloa ja mielihyvän tunne kasvoi. Vastaajat kuvailivat, kuinka retkiin sisältynyt liikunta heijastuu heidän nukkumiseensa. Tämä pääluokka vastaa tutkimustehtävään koskien yksilöiden kokemuksia retkien vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa.

“Joo, tosiaan just piristää, piristää aika paljon.”

“...mielihyvän lisääntymisen, että ihan mielialassa, että sitten on parempi mieli kun pääsee luontoon ja liikkumaan.”

”Luonnossa on vaan niin hyvä liikkua että tulee parempi fiilis.”

”...nukkuu paremmin sen yön ainakin, kun on tehnyt jotain semmosta positiivista fyysistä rasitusta.”

Aineiston perusteella retket tarjoavat vaihtelua osallistujien arkeen. Osallistujat kuvailivat, että retket tarjoavat mahdollisuuden unohtaa hetkeksi arjen haastavat asiat sekä vaihtelua muuten tasapaksuksi koettuun elämään.

“Hyvää irtiottoa arjesta.”

“Ja hetkeksi ehkä unohtuu se patska joka on siellä (arjessa), ne samat ajatukset jotka pörrää aika paljon.”

“...saa vaihtelua siihen arkeen -- minäkin oon työttömänä niin muutenhan se ois vaan sitä tasapaksua, tasapaksua se elämä...”

Vastauksista käy ilmi, että järjestetyt retket mahdollistavat myös autottomille henkilöille pääsyn paikkoihin, jossa he eivät muuten koskaan kävisi. Vastaajat kuvailivat, että ilman retkien kuljetusta he eivät pääsisi kyseisiin paikkoihin. Retkien maksuttomuus koettiin positiivisena asiana, mikä liittyi sekä kuljetuksiin että ruokailuun.

“...kaikki nää hankkeen paikat on semmosia että mihin mulla ei ois muuten ikinä mahdollisuutta kun mä oon autoton ja asun keskustassa.”

“Mulla on ainakin se että kun mulla ei oo autoa, mä en pääse mihinkään kauemmas, niin tuota se että on kyyti, niin sillon on mahdollisuus mennä jonnekin.”

Retkien vaikutukset jatkuivat myös retken jälkeen. Tiedonantajat kuvasivat, että hyvä olo ja virkeys jatkuu kotona, mikä auttaa tekemään asioita, joita on vaikea saada muuten tehdyksi. Aineistosta kävi esiin, että retken jälkeen osallistujat kokevat myös lomaantumisen ja väsymisen tunteita.

“...sitä on ku uus ihminen kun tulee takasin (kotiin)...”

“Tästä on saanut semmosen buustin, niin tuota nyt mä saan kotona aikaseksi semmosta hommaa, mitä mä en ehkä muuten olis saanu...”

“Mä vähän niinku lomaannun -- tänään on ollu kiva päivä -- ja sitten tulee semmonen kiva vuoksi, että ärsyttämään se ihan suunnattomasti, että ensin on jotakin ja sitten saa oottaa (seuraavaa retkeä)”

“Onhan se väsyttävää ja sit kun me ollaan ulkoilmassa niin se väsyttää kanssa.”

Vastaajat kuvailivat, kuinka retkien muistelu jälkeensä piristää heitä. Usealle vastaajalle valokuvaaminen retkellä oli tärkeää ja kyseisten kuvien pariin palattiin usein retkien jälkeen ja niitä myös lähetettiin muille retkeläisille. Kuvia katsomalla osa osallistujista saa voimaa. Vastaajat kertoivat, kuinka kuvien kautta pääsee muistelemaan kaikkia niitä asioita, joita on itse tehnyt.

“...sitten piristää kun jälkeensä muistelee kaikkea mihin on päässyt.”

“...mä nautin yli kaiken kattoo niitä kuvia jälkeensä - niistä saa paljon voimaa.”

“...niin ne on ollu hirveen tärkeitä sitten ne kuvat, näkee kaikkea mitä siellä on ite tehny ja toiminu.”

Tutkimukseen osallistujat kuvailivat, kuinka retkien jälkeen on helpompi tehdä retkellä kokeiltuja toimintoja myös itsenäisesti. Osa vastaajista koki, että luontoon meneminen omassa arjessa on helpompaa, kun retkillä on päässyt luontoympäristöön.

“Ja sitten se, kun on kerran lähtenyt metsään, niin on helpompi yksin ilman järjestettyä retkeä, niinku tulee lähdettyä.”

“...sitten pystyy itekin ja nyt uskaltaa, -- kun on yhen kerran kokkeillu ja tietää kaikkia uusia juttuja, niin ne on tärkeitä..”

8 KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU

Tutkimuksessa saatiin vastaus tutkimustehtäviin. Tässä luvussa tuodaan esiin keskeisiä tutkimustuloksia ja verrataan niitä aikaisempiin tutkimustuloksiin tutkimustehtävien pohjalta. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa koskien luonnon merkitystä hyvinvointiin ja toimimiseen. Keskeisimpiä tutkimuksessa nousseita kokemuksia ovat muun muassa luonnon eheyttävä vaikutus, luonnon merkitys osallistujille sekä retkien vaikutukset yksilön elämään ja arkeen. Voidaan todeta, että ryhmässä retkeily luontoympäristössä mahdollistaa erilaisten toimintojen tekemisen, vuorovaikutuksen muiden kanssa ja luontoympäristö sitouttaa hetkessä olemiseen. Tutkimuksen perusteella luontoretkien kokemuksilla on yhteyksiä Wilcockin (2006) teorian kolmeen osa-alueeseen: tekeminen (doing), oleminen (being) ja johonkin kuuluminen (belonging).

8.1 Kokemukset ryhmässä retkeilystä luontoympäristössä

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden vastauksissa korostui **luonnon merkitys heidän elämässään**. Luontoa kuvailtiin muun muassa turvasatamaksi ja lääkkeeksi, joka toi mielenrauhaa. Lyonsin (2021, 138) mukaan luonnossa ihmisen hermosto rauhoittuu luonnostaan ja ihminen voi tuntea olevansa yhteydessä luonnon kanssa, jonka takia luonto sopii hyvin ympäristönä terapian toteutukseen. Luonnon rauhoittava vaikutus perustuu esimerkiksi siihen, että kehossa tapahtuu fysiologisia muutoksia, jolloin jännittyneisyys vähenee ja rentous lisääntyy (Korpela ym. 2008, 636). Luonnon on todettu lisäävän ihmisen terapiatilanteessa turvallisuuden tunnetta ja luottamusta terapeutille ja ympäristöä kohtaan (Lyonsin 2021, 138).

Tutkimuksen vastauksista kävi ilmi, että luonnossa rauhoittumiseen liittyi myös kokemus siitä, että **luontoympäristössä sai vain olla**. Olemisen voidaan katsoa tuovan esille yksilön todellisen olemuksen, henkisyuden tai sielun (Wilcock 2006, 114). Oleminen vaatii, että ihmisellä on aikaa tutkia identiteettiään, ajatella, reflektoida ja yksinkertaisesti vain olla (Wilcock 1999,5). Wilcock siis liittää yhteen olemisen sekä oman itsensä tarkastelun. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistujat kertoivat, että luonnossa mahdollistuu **sisäisten prosessien tekeminen** kuten oman identiteetin pohtiminen. Luontoympäristön on todettu auttavan masennuksesta toipuvien asiakkaiden oman elämäntilanteen ja vaikeiden tunteiden käsittelyä sekä tunnistamaan omia tarpeitaan luontosymbolien avulla

(Salonen & Törnroos 2019, 5–6). Tutkimusten mukaan luonnossa tyytyväisyys omaan itseen kasvaa ja ihminen virittäytyy pohtivaan mielentilaan (Wagenfeld ym. 2018, 288; Korpela 2008, 64). Ympäristön pitää kuitenkin olla yksilölle mieluinen ja soveltuva, jotta siellä on mahdollisuus rauhoittua oman itsensä ääreen (2008, 64).

Tiedonantajat kuvailivat **luontoa** heille **tärkeäksi paikaksi**. Korpelan (2008) mukaan luonnon valikoitumista tärkeäksi paikaksi voidaan selittää sillä, että luonnolla on voimakkaita stressiä helpottavia ja siitä elpymistä tukevia vaikutuksia. Mielipaikoista kerätyssä tutkimustiedossa korostuukin mielihyvä ja rauhoittumisen kokemukset. Mielipaikkoihin liittyvissä kokemuksissa itselle sopivuus korostuu enemmän kuin paikkojen lumoavuus. (Korpela 2008, 64, 69.)

Luonnon tarjoamilla **aistikokemuksilla kerrottiin olevan merkitystä kokemukseen**. Aineistossa kuvailtiin muun muassa maiseman katselua ja äänten kuuntelua sekä sitä kuinka erilaiset luonnon tuoksut tuovat mieleen muistoja. Erityisesti nuotion merkitys retkillä korostui. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että mahdollisuudet stressistä palautumiseen ovat korkeammat, jos ihminen kuulee luonnon ääniä (Wahlström 2006, 9). Palsdottir ym. (2014, 7107) tutkimuksessa luonnon äänet, kuten linnun laulu, saavat aikaan positiivisia tunteita ja mahdollistavat toipumista. Luonnon tarjoamat aistikokemukset liitettiin tutkimuksessa **luonnon elämyksellisyyteen**. Korpela (2008) selittää ilmiötä seuraavasti: kun tarkkaavuus kiinnittyy luonnossa kiinnostaviin kohteisiin ja ihminen näkee jotain elämyksellistä, ilmiötä voidaan kutsua lumoutumiseksi. Lumoutuminen tukee mielenterveyttä, sillä luonnon tarkastelu siirtää huomion pois omista ajatuksista. (Korpela 2008, 63.)

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kuvailivat, miten retkien sisältö kannusti heitä toimintaan osallistumiseen. Retkillä toteutettavaa toimintaa kuvailtiin monilla myönteisillä adjektiiveilla ja ohjaajilta ja muilta ryhmän jäseniltä saatiin **tukea uusien asioiden kokeilemiseen**. Myös muissa luontointerventioita käsittelevissä tutkimuksissa on korostunut ohjaajien ja ryhmän merkitys (Salonen & Törnroos 2019, 5–6). Yhteisön tarjoama tuki voi rohkaista osallistumaan toimintoihin, jotka taas mahdollistavat yksilön kokea pystyvyyden ja arvostuksen tunteita (Rebeiro 2001).

Tutkimuksen tuloksissa painottuu retkeilyn mahdollistaman **yhteisöllisyyden merkitys**. Mahdollisuudet osallistua toimintoihin, jotka vahvistavat tunnetta kuulumisesta johonkin, on yhdistetty vaikuttavan positiivisesti yksilön kokemiin arvostuksen ja arvokkuuden tunteisiin (Hammell 2014).

Johonkin kuulumisen tunne, jonka voi saada toisilta ihmisiltä, on todettu puolestaan olevan tärkeää vakavia, kroonisia mielenterveydenongelmia kokeville ihmisille (Rebeiro, Day, Semeniuk, O'Brien & Wilson 2001).

Tutkimuksen mukaan **retkillä mahdollistuu tunne hyväksyvään ryhmään kuulumisesta**. Mahdollisuus kuulua turvalliseen ja hyväksyvään yhteisöön, on todettu olevan merkityksellistä mielenterveyskuntoutujille (Rebeiro 2001). Granerud ja Eriksonin (2014, 328–330) tutkimuksen mukaan luontolähtöisten toimintojen toteuttaminen sosiaalisessa ja sallivassa ilmapiirissä loi mielenterveyskuntoutujien ja päihdeongelmista toipuvien asiakkaiden mukaan tunnetta yhteen kuuluvuudesta ja yhteisöllisyydestä. Nordlingin (2018) mukaan osallisuuden tunne syntyy, kun henkilö kokee kuuluvansa johonkin hänelle tärkeään ryhmään tai toimintaan, jossa hän tulee kuuluksi ja ymmärretyksi. Kokemus osallisuudesta edistää toipumista. (Nordling 2018, 1479–1480.) **Sallivaan ilmapiirin** kuuluu myös se, että jokainen sai tulla mukaan omasta elämäntilanteesta tai diagnoosista riippumatta. Mielenterveyskuntoutajat toivovatkin kuntoutuksessaan, että diagnoosin katsomisen sijasta heidät kohdattaisiin kunnioittavasti yksilönä, heidän vahvuuksiaan tuettaisiin ja muodostettaisiin yksilöllinen toipumispolku (Raivio & Raivio 2020, 24).

Tutkimustuloksista käy ilmi, että retkillä **vuorovaikutuksen vapaaehtoisuus** koettiin hyvänä asiana. Lisäksi retkille osallistuneet henkilöt pitivät tärkeänä, että he saavat vapaasti vetäytyä olemaan yksin retken aikana. Palsdottirin ym. (2014) tutkimuksen mukaan ihmisten täytyy saada olla luonnossa rauhassa itsekseen, jotta kokemus sisäisestä rauhoittumisesta mahdollistuu. Tätä selitetään sillä, että muiden ihmisten melu ja läsnäolo heikentävät vuorovaikutuksellista suhdetta luonnon kanssa. (Palsdottrin ym. 2014, 7107). Tutkimuksen tulokset tukevat tätä käsitystä. Aineistossa osallistujat kuvasivat **ryhmässä retkeilyn haasteita**, jotka liittyivät vuorovaikutukseen sekä yleisesti ryhmän aiheuttamaan kuormittavuuteen. Ryhmässä oleminen koettiin hetkittäin aisteille kuormittavaksi esimerkiksi melun ja ihmismäärän takia.

Tutkimuksen tulosten perusteella järjestetyt retket **mahdollistavat osallistumisen ja toimintojen tekemisen**. Retkien kautta mahdollistuu sellaisten toimintojen tekeminen, mihin osallistujilla ei olisi muuten mahdollisuutta ja ne tuovat sisältöä arkeen. Tekeminen ja toimiminen on ihmiselle sekä hänen terveydelleen välttämätöntä. Ihmiselämää ei voisi kuvitella ilman tekemistä. (Wilcock 2006, 78–80.) Toimintojen tekeminen on myös keskeistä toipumisen näkökulmasta mielenterveyskuntoutuksessa ja on tärkeää sitouttaa kuntoutujia merkitykselliseen toimintaan sekä mahdollistaa valin-

tojen tekeminen elämässä (Kravetz & Hasson-Ohayon 2012). Tutkimusten mukaan mielenterveyskuntoutujan henkilökohtaista toipumista tukee, että hän saa tehdä hänelle merkityksellisiä toimintoja (Hancock, Honey & Bundy 2015, 508–515; Doroud, Fossey & Fortune 2015). Toipumisen kannalta tärkeää on myös sosiaalisen toiminnan merkitykset ihmisen elämässä (Hancock ym. 2015, 508–515). Retkillä korostui myös toiminnan sosiaalinen luonne.

Tutkimustulosten mukaan tiedonantajat kokivat, että **retkiohjelmaan sisältyvä oleskelu sekä toimintojen monipuolisuus koettiin positiiviseksi asiaksi**. Toimintojen monipuolisuus mahdollistaa toiminnallisten valintojen tekemisen. Wagenfeldin ym. (2018) mukaan ulkona toteutettavat toiminnot kannustavat ihmisiä tekemään toiminnallisia valintoja. Toiminnallisten valintojen tekeminen on yhteydessä merkityksellisyyden tunteeseen. Mielekäs passiivinen tai aktiivinen toiminta ulkona voi helpottaa psyykkistä uupumusta. (Wagenfeld ym. 2018, 288.) Jos ihmisellä on mahdollisuuksia toimia ja osallistua, voi se heijastua yksilön terveyteen esimerkiksi kohonneena energiatasona, parantuneena kykyä rentoutua ja levätä, parantuneina ihmissuhteina ja avoimuutena uusia haasteita kohtaan (Wilcock 2006, 106).

8.2 Retkien vaikutukset osallistujien hyvinvointiin

Tutkimustuloksien perusteella **retkillä oli vaikutusta osallistujien elämänlaatuun** esimerkiksi tuomalla vaihtelua arkeen ja antamalla levähdyshetken kotona olevista asioista. Lisäksi retket vaikuttivat osallistujien elämänlaatuun tarjoamalla mahdollisuuden päästä paikkoihin, joihin ei muuten pääsisi, sekä kokeilla uutta toimintaa. Retkillä toimintojen kokeileminen koettiin madaltavan kynnystä tehdä toimintaa myöhemmin uudestaan myös itsenäisesti. Myös Goldberg, Brintnell ja Goldbergin (2002, 39) tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että merkityksellisten toimintojen kuuluminen arkielämään kasvatti kuntoutujien kokemusta elämänlaadusta parempaan suuntaan.

Tutkimuksen mukaan retket tukivat yksilöiden kehon ja mielen hyvinvointia. Retkille osallistuneet henkilöt toivat ilmi, kuinka liikkuminen ja kehollinen osallistuminen retkien toimintaan toi hyvää oloa. Lyons (2021, 138) vahvistaa tutkimustuloksia artikkelissaan, että toiminnan kautta luonnossa ihminen pystyy liikkumaan, aistimaan ja tuntemaan, joka tukee terveyttä ja hyvinvointia.

Retkien jälkeen koettiin moninaisia tunteita. Vastauksista välittyi kokemus sekä virkistymisestä ja mielihyvän kasvusta, että väsymyksestä ja lamaantumisesta. Myös Kaplan & Kaplan (1989) havaitsivat tutkimuksessaan retkien päättymisen herättävän ristiriitaisia tunteita. Toisaalta retkille osallistuneet henkilöt nauttivat kotona olevista mukavuuksista, toisaalta taas he kärsivät kaupungin melusta ja arjen kiireestä. Keskittyminen oli samaan aikaan helpompaa ja vaikeampaa kuin ennen. (Kaplan & Kaplan 1989 143–147.) **Retkien muistelemisen** ja retkillä otetut valokuvat vastaajat kokivat tärkeäksi. Muistoihin ja valokuviin palaaminen piristivät retkille osallistuneita. Muistelu liittyy ihmisen menneisyyden ja nykyisyyden ja sillä on havaittu olevan yhteys myös itsetunnon parantamiseen sekä mahdollistavan oman elämän tarkastelua (Stenberg 2015, 7).

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen perusteella voidaan vahvistaa, että luontokontekstissa toteutettu ryhmämuotoinen retkeily pitää sisällään monia terapeutisia tekijöitä, jotka voivat edistää yksilön osallistumista ja toipumisprosessia. Osallistuminen merkitykselliseen toimintaan luontoympäristössä, ryhmän tarjoama vertaisuus, salliva ilmapiiri sekä mahdollisuus vuorovaikutukseen vahvistavat yksilön hyvinvointia. Vapaaehtoinen osallistuminen vuorovaikutukseen mahdollistaa valintojen tekemisen siinä, kuinka paljon vuorovaikutukseen osallistuu. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että ryhmämuotoisella luontoretkeilyllä voidaan edistää yksilöllistä toipumisprosessia, sillä ryhmä tarjoaa kumppanuutta. Toimintaterapeutin tulee huomioida ryhmän merkitys ja mahdollisuudet mielenterveyskuntoutuksen parissa sekä se, kuinka hän voi toiminnallaan edistää turvallisen ja sallivan ilmapiirin luomista ryhmään.

Ympäristö vaikuttaa ihmiseen ja toimintaan toiminnantieteen teorioissa. Tutkimus vahvistaa käsitystä, että luonto voi olla hyvä terapiaympäristö ja terapeutin jo itsessään. Luonto itsessään rauhoittaa ja se tasapainottaa asiakkaan ja asiantuntijan välistä valta-asetelmaa. Luontoretkillä on tilaa henkilökohtaiselle, joskus yksityiselle, identiteetin pohdinnalle. Luonto sitoo yksilöä tähän hetkeen, joka edesauttaa toipumista ja tuo hyvinvointia. Luonto tukee osallistumista ja suoriutumista luonnollisella tavalla sekä tarjoaa aistimuksia. Luonto ei ole keinotekoinen terapeutin menetelmä, vaan se tarjoaa luonnollisia mahdollisuuksia toiminnalle. Toimintaterapeutin tulee huomioida luontoympäristön mahdollisuudet pohtiessaan toimintaterapian toteutusympäristöä, sillä sen mahdollisuudet mielenterveyskuntoutuksen saralla voivat edesauttaa yksilöllistä toipumista.

Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden edistäminen on yksi keskeinen toimintaterapeutin tehtävistä. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta luontoretkien edistävän toiminnallista oikeudenmukaisuutta, sillä luontoretkien myötä mielenterveyskuntoutujille tarjoutuu mahdollisuus päästä arjesta poikkeaviin toimintaympäristöihin sekä toimintoihin. Yksilölle tarjoutuu tällöin mahdollisuus toiminnallisten valintojen tekemiselle sekä mahdollisuus osallistua. Merkityksellisten toimintojen tekeminen sekä arjesta poikkeaviin ympäristöihin pääseminen voivat edesauttaa yksilöllistä kuntoutusta ja toipumista.

Tutkimuksen tuloksista ilmenee yhteneväisyyksiä sekä päällekkäisyyksiä toipumisorientaation ja Wilcockin teorian välillä. Tutkimuksen perusteella voidaan vahvistaa, että toimintaterapian ja toipumisorientaation lähtökohdissa on paljon samankaltaisuutta, mutta myös eroavaisuuksia. Tutkijoiden mielestä toimintaterapian teoriapohja ja toipumisorientaation viitekehys voisivat täydentää toisiaan mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessä. Täten on keskeistä opiskella toipumisorientaation periaatteita toimintaterapian opinnoissa.

Osallistujien kokemukset puoltavat retkeilyn käyttämistä toimintaterapian toimintana, sillä se tarjoaa mahdollisuuden tehdä, olla ja kuulua osaksi jotakin. Positiivisista kokemuksista huolimatta on hyvä tiedostaa, että luontoympäristöön ja retkeilyyn liittyy erilaisia huomioitavia tekijöitä kuten turvallisuus. Toimintaterapeutin tulee pohtia ja huomioida retkeilytoiminnan mahdollisuudet ryhmässä suunnitellessaan toimintaterapiaa yhdessä asiakkaan kanssa.

Merkityksellinen toiminta ja toimintaan osallistuminen on toimintaterapian ydintä. Merkityksellisen toiminnan suunnittelu on täten tärkeä osa toimintaterapeutin työnkuvaa. Tutkimuksen tiedonantajien kokemusten perusteella voidaan kuvata, että retkeily on heille merkityksellistä toimintaa. Suomessa on hyvät puitteet retkien järjestämiseen rikkaan ja monipuolisen luonnon takia. Lähiluontoa löytyy myös kaupunkien keskeltä. Toimintaterapeuteilla on paljon osaamista esimerkiksi toiminnan analyysin kautta, minkä avulla he voivat soveltaa retkeilyä asiakkaille sopivaksi toiminnaksi. Lähtökohdat siis retkien hyödyntämiseen toimintaterapiassa ovat hyvät. Näin ollen toimintaterapeuttien on hyvä pohtia omassa työskentelyssään, miten he voisivat hyödyntää luontoa ja retkeilyä entistä enemmän.

10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA

Keskeinen tutkimuksen tavoite on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkimuksen kohteesta (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Tutkimuksen luotettavuus tulee huomioida läpi tutkimusprosessin sen eri vaiheissa (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233). Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu ja arviointi on keskeistä tieteen teossa, sillä sen avulla selvitetään, kuinka todenmukaista tutkimuksen kautta saatu tieto on. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella uskottavuuden, vahvistettavuuden, reflektiivisyyden ja siirrettävyyden käsitteiden kautta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen tulosten uskottavuutta ja sitä, kuinka ne osoitetaan tutkimuksessa. Tutkimustulosten on vastattava todenmukaisesti tiedonantajien kokemuksia. Tämä voidaan vahvistaa keskustelemalla kokemuksista tiedonantajien kanssa. Uskottavuutta vahvistaa se, että tutkijat työskentelevät pidempiaikaisesti tutkittavan ilmiön tai kohteen parissa. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan erityisesti kiinnostuneita tutkittavan kohteen näkökulmasta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Tutkimuksen uskottavuutta on pyritty kasvattamaan muotoilemalla tutkimuskysymykset avoimeksi, jotta ne eivät ohjaile vastaajien vastauksia. Ohjaavilta opettajilta sekä yhteistyötaholta on pyydetty kommentteja tutkimuskysymyksistä ja niiltä on muokattu kommenttien perusteella. Tutkijat tekivät tarkentavia kysymyksiä haastatteluvaiheessa, jotta vastaajien näkökulmaa ymmärrettäisiin mahdollisimman totuudenmukaisesti. Tutkijoiden kokemattomuus haastattelijoina on voinut vaikuttaa siihen, että osallistujien kokemuksista ei olla aina osattu esittää laadukkaita ja tarkentavia kysymyksiä haastattelutilanteessa. Lisäksi voidaan pohtia, kuinka rohkeasti ryhmähaastatteluun osallistujat pystyvät tuomaan omia näkemyksiään, jotka voivat erota ryhmän yleisestä mielipiteestä. On myös hyvä pohtia, miten ryhmädynamiikka vaikuttaa ryhmähaastatteluun, sen kulkuun ja tutkimuksen tuloksiin. Tutkijat ovat huomioineet jokaista haastateltavaa ryhmätilanteessa tarjoamalla heille puheenvuoroja. Tutkijat ovat käyttäneet runsaasti ja riittävästi aikaa aineiston parissa aineiston analyysivaiheessa luotettavuuden kasvattamiseksi.

Vahvistavuudella tarkoitetaan sitä, että toinen tieteen tekijä pystyy seuraamaan tutkimuksen etenemistä kirjallisen raportoinnin perusteella. Esimerkiksi muistiinpanojen kirjaaminen tutkimuksen eri vaiheissa ja niiden hyödyntäminen raportointivaiheessa on keino lisätä tutkimuksen vahvistetta-

vuotta. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkijat ovat kirjoittaneet muistiinpanoja haastattelujen aikana sekä retkien jälkeen. Muistiinpanot ovat liittyneet esimerkiksi tutkijoiden rooliin, kysymysten laatuun haastattelutilanteissa ja mahdollisesti haastatteluun vaikuttaneista tekijöistä. Raportointivaiheessa tutkijat ovat pyrkineet kirjaamaan mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti tutkimuksen etenemisen ja siihen vaikuttaneet tekijät. Tutkimuksen raporttiin on sisällytetty kuvia, jotta raporttia on selkeämpi ymmärtää. Kuviot havainnollistavat myös aineiston analyysin rakennetta. Raportointivaiheessa on kiinnitetty huomiota lähdeviitteiden tarkkuuteen, jotta tutkimuksen lukija voi palata alkuperäislähteisiin niin halutessaan.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkijat tuovat esiin oman lähtökohtansa tutkimuksen tekemiseen ja sen, kuinka he ovat mahdollisesti vaikuttaneet tutkimusprosessiin. Nämä lähtökohdat on kuvattava tutkimusraportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Reflektiivisyys on kulkenut läpi tutkimusprosessin. Tutkijat ovat reflektoineet ja haastaneet omia lähtökohtiaan. Aihe on ollut tutkimuksen tekijöille henkilökohtaisesti tärkeä, jonka vuoksi tutkijat ovat haastaneet omia ajatuksiaan objektiivisuuden saavuttamiseksi. Lisäksi haastattelutilanteeseen vaikuttavia tekijöitä ennen haastattelujen toteuttamista sekä niiden jälkeen on reflektoitu. Analyysivaiheessa tutkijat ovat olleet tietoisia omista ennakoajatuksistaan ja ovat pyrkineet objektiivisuuteen analyysiä tehdessä. Tutkimuksen tekijät toteuttavat ensimmäistä tutkimustaan ja ovat kokemattomia tutkimuksen tekijöitä, mikä voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Luotettavuutta on pyritty lisäämään noudattamalla tutkimuksen tekemiseen suunnattua kirjallisuutta.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijät ovat raportissa kuvaileet riittävän tarkasti tutkimuksen tiedonantajia ja tutkimuksen ympäristöä. Tämän tarkan kuvailun myötä tutkimuksen tuloksia voidaan siirtää vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkimuksen tavoitteena on kuvailla yksilöiden kokemuksia. Kokemukset ovat aina yksilöllisiä ja niihin vaikuttaa yksilön elämän historia, joten voidaan pohtia kuinka siirrettävissä ne ovat. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen samassa määrin kuin määrällisessä tutkimuksessa (Vilka 2015, 150). Siirrettävyyttä on pyritty parantamaan kertomalla tiedonantajista ja tutkimustilanteesta raportissa. Lisäksi tutkimuksen tuloksien yhtymäkohtia aiempien tutkimusten tuloksiin on kuvattu tutkimuksen raportissa. Tutkimustuloksia ja Wilcockin (2006) teorian käsitteiden ilmenemistä voidaan hyödyntää pohtiessa luontoretkien soveltumismahdollisuuksia toisille asiakasryhmille.

Tutkimuksen etiikalla tarkoitetaan eettisesti oikeiden toimintatapojen seuraamista tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkijalta odotetaan rehellisyyttä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.) Tutkimuksen etiikassa tulee huomioida eri seikkoja. Eettisesti tarkasteltuna tieteen tekeminen ja tutkimus ei saa vaarantaa tai vahingoittaa ihmisiä tai ihmisryhmiä. (Mäkinen 2006, 92–93.) Ennen haastattelua tulee haastateltavalle kertoa, miksi häntä haastatellaan, mihin sillä pyritään ja miten henkilön anonymiteetti on turvattu (Ruusuvoori & Tiitula 2005, 17). Tutkimusmateriaalin arkistointi tulee suunnitella hyvin etukäteen ja nämä päätökset tulee myös kirjata (Mäkinen 2006, 80–85). Opinnäytetyössä kirjalliset suostumukset säilytetään tietoturvallisesti lukitussa kaapissa niin, että ulkopuolisilla tahoilla ei ole niihin pääsyä. Tutkimusprosessin alkuvaiheessa on tärkeää päättää, mitä tehdään tutkimusmateriaalille tutkimuksen päätyttyä (Mäkinen 2006, 80–85). Opinnäytetyön tutkimusmateriaali hävitetään raportoinnin päätyttyä ja tämä tulee ilmi suostumuslomakkeesta (liite 3).

Tutkijat ovat toimineet rehellisesti tutkimuksen eri vaiheissa ja noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkijoita on sitonut vaitiolovelvollisuus koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja he ovat pitäneet kaikkien tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyydet salassa tutkimusprosessin aikana sekä sen jälkeen. Tutkimuksen tekijät kohtasivat tutkimukseen osallistujat tasavertaisina ihmisinä ja heidän mielipiteitään kunnioitettiin. Tutkimuksen osallistujilla oli oikeus keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tutkimuksen tekijät osallistuivat hankkeen retkelle ennen haastattelujen toteuttamista, jotta tutkijat olisivat osallistujille tuttuja. Lisäksi hankittiin tietoa osallistujille parhaiten sopivasta tutkimusmenetelmästä. Tutkimuksen osallistujia lähestyttiin saatekirjeellä, jossa kerrottiin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Täten osallistujat tiesivät mihin osallistuvat. Lisäksi saatekirjeessä esitettiin tutkijoiden yhteystiedot, jotta osallistujat pystyivät olemaan halutessaan yhteydessä tutkimuksesta sen tekijöihin.

11 POHDINTA

Tutkijoiden ennakko-odotukset olivat, että luonnolla on toipumista ja hyvinvointia edistävä vaikutus eivätkä tutkijat pohtineet negatiivisen vaikutuksen mahdollisuutta. Tutkijat olettivat, että luontoympäristö voimaannuttaa, palauttaa voimavaroja ja rauhoittaa. Ennakko-odotuksiin vaikuttivat tutkijoiden omat kokemukset luonnon merkityksellisyydestä heidän elämässään. Osa tutkijoista oletti, että ryhmän merkitys retkitoiminnassa on keskeistä. Esiymmärrys oli, että retkeily voi olla ihmiselle merkityksellinen vapaa-ajan toiminta, josta saadut kokemukset tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimustulokset vahvistivat tutkijoiden oletuksia luonnon voimauttavasta vaikutuksesta. Myös ryhmän ja yhteisöllisyyden kokemukset nousivat selkeästi esille tutkimustuloksissa. Lisäksi retkeily heijastui merkityksellisenä toimintana tuloksista.

Opinnäytetyö aloitettiin keväällä 2022, jolloin tehtiin suunnitelma ja aloitettiin tietoperustan kerrittäminen. Tutkimuksen aloitusvaiheessa esiintyi haasteita tutkimuksen aiheen rajaamisessa, aineistonkeruun menetelmässä sekä analyysitavan valinnassa. Erityisesti työn tarkempi rajaaminen olisi säästänyt tutkijoilta aikaa, koska tällöin olisi voitu vaivattomammin kerätä aiheeseen liittyvää tietoperustaa. Ensimmäisissä opinnäytetyön suunnitelmissa tietoperustaa oli liikaa ja se oli tutkimuksen kannalta tarpeetonta. Tutkijat toteuttivat ensimmäistä tutkimustaan, mikä on hankaloittanut tutkimuksen etenemistä.

Yhteistyökumppani löydettiin helposti ja sitä kautta saatiin tutkimuksen tiedonantajat. Retkille osallistuminen ja siellä tehdyt ryhmähaastattelut koettiin opinnäytetyön prosessin antoisimmaksi asiaksi. Retkille osallistumisen myötä myös tutkijat saivat henkilökohtaisen kokemuksen retkistä. Tutkijat eivät olleet aiemmin toteuttaneet ryhmähaastatteluita, mikä saattoi vaikuttaa haastattelujen toteuttamiseen, mutta jokaisen haastattelun jälkeen tehdyt reflektoinnit auttoivat kehittymään haastattelijana. Tiedonantajat olivat avoimia henkilökohtaisten kokemusten jakamisessa ja haastattelussa pystyttiin tekemään täsmentäviä kysymyksiä haastateltavien kokemuksista, mikä auttoi ymmärtämään osallistujien kokemuksia. Tutkijat pohtivat sään merkitystä kokemuksiin, koska jokaisella haastattelukerralla aurinko paistoi. Olisiko tutkimustuloksissa voinut nousta esiin enemmän negatiivisia kokemuksia sään ollessa huonompi? Suurin osa tiedonantajista oli osallistunut pidemmän aikaan hankkeen retkille. Tämä voi vaikuttaa siihen, että jäsenet kokevat yhteisön merkityksen tärkeänä.

Tutkijat saivat ohjausta ohjaavilta opettajilta etenkin tutkimuksen analyysivaiheessa, sillä kokemattomuus analyysin tekemisessä haastoi prosessin etenemistä. Analyysin tekemistä hankaloitti myös sen ajoittuminen kesälle, jolloin tutkijat olivat eri aikaan lomalla eikä opettajien lomien takia saanut apua analyysin tekemiseen. Aineiston analysointi oli aikaa vievä prosessi, mutta tutkijat ovat tyytyväisiä tutkimusraportin lopulliseen muotoon. Opinnäytetyön edetessä tutkijoiden yhteistyö ja toimintatavat paranivat, mikä näkyi tutkijoiden vahvuuksien hyödyntämisenä tutkimuksen toteutuksessa. Koko prosessin aikana tutkijat kokivat haastavaksi kaikkien kolmen tutkijan aikataulujen yhteensovittamisen, minkä takia tehtiin ajoittain niin, että kaksi tutkijaa edistivät työtä ja raportoivat kolmannelle, mitä olivat tehneet kahdestaan. Tutkimuksen tekeminen haastoi jokaista tekijää ja toisten tuen saaminen koettiin hyvin tärkeänä opinnäytetyön edistymisen kannalta. Tukea saatiin myös yhteistyökumppanilta sekä luokkatovereilta. Opinnäytetyön tekemisen aikana perehdyttiin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, haettiin tutkimustietoa ja luettiin aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä, mitkä ovat edistäneet prosessin etenemisessä. Tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä pohdittiin koko opinnäytetyön prosessin ajan, eikä tutkijoiden omat ennako-odotukset ohjanneet tutkimuksen etenemistä.

Kokonaisuudessaan tutkijat kokivat opinnäytetyöprosessin hyvin opettavaiseksi ja se lisäsi heidän ymmärrystään sekä tutkimuksen tekemisestä että luonnon mahdollisuuksien hyödyntämisestä mielenterveyskuntoutuksessa. Tutkijoiden kiinnostus aiheita kohtaan vahvistui työn edetessä ja se on auttanut heitä motivoitumaan koko prosessin ajan. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia luontoretkien käyttämistä ennaltaehkäisyyn näkökulmasta. Nykypäivän elämän hektisyys ja vaativuus haastaa yksilöiden mielenterveyttä ja olisikin mielenkiintoista tutkia, kuinka luontoretket voivat tukea esimerkiksi uupumusta ennaltaehkäisevästi. Tutkijoiden mielestä toimintaterapeuttien ja muiden ammattialojen yhteistyö ja yhteensovittaminen voisivat täydentää ja tukea toisiaan luoden hyvät perusteet mielenterveyskuntoutukselle. Toimintaterapialla voisi olla paljon annettavaa kolmannen sektorin mielenterveyskuntoutukseen sen teoriaperustan ja käytänteiden myötä. Lisäksi voidaan todeta, että retkeilyä tarvitaan tieteellistä lisätutkimusta niin yleisesti kuin toimintaterapian saralta.

LÄHTEET

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Tuisku, Katinka, Tamminen, Nina, Nordling, Esa & Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti 71 (24), 1759–1763. Hakupäivä 5.4.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1

Blair, Sheena, Hume, Clephane, & Creek, Jennifer 2008. Occupational perspectives on mental health and well-being. Teoksessa Occupational therapy and mental health (toim. Creek, Jennifer & Lougher, Lesley). 4. painos. Edinburgh: Elsevier Churchill Livingstone, 17–31.

Boyt Schell, Barbara, Gillen, Glen & Coppola, Susan 2019. Contemporary Occupational Therapy Practice. Teoksessa Willard and Spackman's Occupational Therapy. (toim. Boyt Schell, Barbara & Gillen, Glen). 13. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer, 56–70.

Brown, Catana. 2012. The AOTA Practice Guidelines Series: Occupational Therapy Practice Guidelines for Adults with Serious Mental Illness. Bethesda, MD: The American Occupational Therapy Association Inc

Carson, Nansy 2020. Group Processes. Teoksessa Psychosocial occupational therapy (toim. Carson, Nancy & Champagne, Tina). Philadelphia, PA: Elsevier. 22-33.

Christiansen, Charles & Baum, Carolyn 1997. Occupational therapy: Enabling function and well-being. 2. painos. Thorofore: Slack Incorporated.

Cole, Marilyn 2014. Client-Centered Groups. Teoksessa Creek's Occupational Therapy and Mental Health (toim. Bryant, Wendy, Fieldhouse, Jon, Bannigan, Katrina, Creek, Jennifef, Lougher, Lesley & Beresford, Peter). 5 painos. Edinburgh: New York: Churchill Livingstone/Elsevier. 241-259.

Creek, Jennifer 2008. The Knowledge Base of Occupational Therapy. Teoksessa Occupational Therapy and Mental Health (toim. Creek, Jennifer & Lougher, Lesley). 4. painos. Edinburgh: Elsevier Churchill Livingstone, 31-56.

Doroud, Nastaran & Fossey, Ellie & Fortune, Tracy 2015. Recovery as an occupational journey: scoping review exploring the links between occupational engagement and recovery for people with enduring mental health issues. *Australian Occupational Therapy Journal* 62 (6), 378-392. Hakupäivä 24.10.2022. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1440-1630.12238>

Duodecim Terveyskirjasto 2021. Mielenterveyskuntoutuja. Lääketieteen sanasto. Hakupäivä 5.12.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt04244>

Eklund, Mona & Leufstadius, Christel 2007. Relationships between occupational factors and health and well-being in individuals with persistent mental illness living in the community. *Canadian journal of occupational therapy* 74 (4), 303–313. Hakupäivä 26.10.2022. doi:10.1177/000841740707400403

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 1. painos. Tampere: Vastapaino.

Finlay, Linda 1997. *Groupwork in occupational therapy*. 2. painos. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Frances, Katy 2006. Outdoor Recreation as an Occupation to Improve Quality of Life for People with Enduring Mental Health Problems. *The British Journal of Occupational Therapy* 69 (4), 182-186. Hakupäivä 25.3.2022. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/030802260606900406>

Goldberg, Bluma, Brintnell, Sharon & Goldberg, Jack 2002. The Relationship Between Engagement in Meaningful Activities and Quality of Life in Persons Disabled by Mental Illness, *Occupational Therapy in Mental Health*, 18:2, 17-44, DOI: 10.1300/J004v18n02_03

Granerud, Arild & Eriksson, Bengt 2014. Mental Health Problems, Recovery, and the Impact of Green Care Services: A Qualitative, Participant-Focused Approach. *Occupational Therapy in Mental Health* 30 (4), 317-336. Hakupäivä 20.4.2022. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2014.938558>

Green Care Finland 2022a. Green Care. Hakupäivä 5.12.2022. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>

Green Care Finland 2022b. Henki ja elämä - luonto toipumisen lähteenä. Hakupäivä 5.12.2022. <https://www.gcfinland.fi/kehittaminen/hanke-esittelyt/hankkeet/henki-ja-elama---luonto-toipumisen-lahteenä/>

Günther, Kirsi & Hasanen, Kirsi 2021. Tutkimuksen suunnittelu. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 17.5.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-suunnittelu/>.

Günther, Kirsi, Hasanen, Kirsi & Juhila, Kirsi 2022. Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Jaana Vuori). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 24.4.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Hagedorn, Rosemary 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. A Structured Approach to Core Skills and Processes. Edinburgh, Churchill Livingstone.

Hammell, Karen & Iwama, Michael 2012. Well-being and occupational rights: An imperative for critical occupational therapy. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 19, 385–394. Hakupäivä 15.10.2022. doi:10.3109/11038128.2011.611821

Hammell, Karen 2004. Dimensions of Meaning in the Occupations of Daily Life. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 71 (5), 296-305.

Hammell, Karen 2014. Belonging, occupation, and human well-being: an exploration. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 81 (1), 39-50. Hakupäivä 8.10.2022. doi: 10.1177/0008417413520489

Hancock, Nicola, Honey, Anne, & Bundy, Anita. 2015. Sources of meaning derived from occupational engagement for people recovering from mental illness. *British Journal of Occupational Therapy*, 78(8). Hakupäivä 22.10.2022. <https://doi.org/10.1177/0308022614562789>

Harper, Nevin & Doherty, Thomas 2021. An Introduction to Outdoor Therapies. Teoksessa An Introduction to Practices Possibilities, and Critical Perspectives Outdoor Therapies (toim. Harper, J. Nevin & Dobud, W. Will). New York: Routledge, 3–16.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Ikiugu, Moses 2019. Meaningful and Psychologically Rewarding Occupations: Characteristics and Implications for Occupational Therapy Practice, *Occupational Therapy in Mental Health* 35 (1), 40–58, DOI: 10.1080/0164212X.2018.1486768

James, Larissa, Shing, Janet, Mortenson, Ben, Mattie, Johanna & Borisoff, Jamie 2017. Experiences with and Perceptions of an Adaptive Hiking Program. *Disability & Rehabilitation* 40(13), 1584–1590. Hakupäivä 2.2.2022. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638288.2017.1302006?scroll=top&needAccess=true>

Kahilaniemi, Eeva 2019. Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla. Teoksessa Kohti luonnollista hyvinvointia - Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen (toim. Ylilauri, Martta & Yli-Viikari, Anja). Levón-instituutin julkaisuja, 143. Vaasa: Vaasan yliopisto. 52–57. Pdf-tiedosto. Hakupäivä 2.12.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>.

Kaplan, Stephen & Kaplan Rachel 1982. *Cognition and Environment. Functioning in an uncertain world*. New York: Praeger Publishers.

Kaplan, Stephen & Kaplan, Rachel 1989. *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.

Koch, Lauren 2019. *The Use of Nature as a Treatment Modality in Occupational Therapy*. Western Michigan University. Hakupäivä 25.04.2022. https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4172&context=honors_theses

Korpela, Kalevi 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa* (toim. Punamäki, Raija-Leena, Nieminen, Pirkko & Kiviaho, Martti). Tampere: Tampereen yliopiston toimituskunta. 59-73.

Korpela, Kalevi, Ylen, Matti, Tyrväinen, Liisa. & Silvennoinen, Harri 2008. Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health and Place* 14, 636- 652.

Kotilainen, Juulia, Kumpula, Mari & Rissanen, Pauliina 2022. Luontoa hyödyntävä toimintaterapia. Hakupäivä 18.11.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/703664/kotilainen_juulia_kumpula_mari_rissanen_pauliina.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kravetz, Shlomo & Hasson-Ohayon, Ilanit 2012. Some social science antinomies and their implications for the recovery-oriented approach to mental illness and psychiatric rehabilitation. Teoksessa *Recovery of people with mental illness - philosophical and related perspectives* (toim. Rudnick, Abraham). Oxford: Oxford University Press, 185–202.

Kukkola, Jani 2018. Kokemuksen tutkimuksen metatiede: Kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa *Kokemuksen Tutkimus VI – Kokemuksen käsite ja käyttö* (toim. Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira). Rovaniemi: Lapland University Press, 41–63.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. 1. painos. Helsinki: Edita.

Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä* (toim. Sirpa Jänhonen & Merja Nikkonen). Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 21–43.

Laukkala, Tanja, Tuisku, Katina, Fransman, Heidi & Vormaa, Helena 2015. Työikäisten mielenterveyskuntoutus. Suomen lääkäriliitto & Finlands läkarförbund. Suomen lääkärilehti. Helsinki: Suomen lääkäriliitto 70 (21), 1508–1513. Hakupäivä 22.10.2022. <https://www-laakarilehti.fi.ezp.oamk.fi:2047/tieteessa/terveydenhuoltoartikkelit/tyoikaisten-mielenterveyskuntoutus/> Vaa-tii käyttöoikeuden.

Leamy, Mary, Bird, Victoria, Le Boutillier, Clair, Williams, Julie & Slade, Mike 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry* 199 (6). Hakupäivä 21.10.2022. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>

Lyons, Kaya 2021. Nature, Sensory Integration, and Pediatric Occupational Therapy. Teoksessa *Outdoor Therapies* (toim. Harper, J. Nevin & Dobud, W, Will). New York: Routledge, 134-145.

McKay, Elizabeth, Anne & Robinson, Katie 2011. Creating Occupational Engagement to Maximize Recovery in Mental Health. Teoksessa *Occupation Analysis in Practice*. (toim. MacKenzie, Lynette & OToole, Glyn.) Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

Mielenvireys ry 2021. Henki ja elämä. Luonto toipumisen lähteenä. Esite. Hakupäivä 22.4.2022. <https://mielenvireys.fi/wp-content/uploads/2021/09/Henki-ja-elama-esite-2021-sivuttain.pdf>

Mielenvireys ry 2022. Henki ja elämä – hanke. Hakupäivä 8.9.2022. <https://mielenvireys.fi/henki-jaelama-hanke/>

Mäkinen, Olli 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

Nordling, Esa 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Duodecim*. Hakupäivä 22.10.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14435>

Nugent, Alexandra, Hancock, Nicola & Honey, Anne 2017. Developing and Sustaining Recovery-Orientation in Mental Health Practice: Experiences of Occupational Therapists. *Occupational Therapy International* 20175190901-9. Viitattu 28.11.2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29097969>

Palsdottir, Anna-Maria, Persson, Dennis, Persson, Birgitta & Grahn, Patrik 2014. The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *International journal of environmental research and public health* 11 (7), 7094–7115.

Polatajko, Helene, Davis, Jane, Stewart, Deb, Cantin, Noémi, Amoroso, Bice, Purdie, Lisa & Zimmerman Daniel 2007. Specifying the domain of concern: Occupation as core. Teoksessa *Enabling*

occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation (toim. Townsend, Elisabeth & Polatajko Helene). Ottawa: CAOT Publications ACE, 13-36.

Raivio, Markus & Raivio, Jouko 2020. Toipuva mieli: Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Rappen, Erja & Malin, Minna-Helena 2010. Suomen Maataloustieteellisen Seuran Tiedote (26), 2-3.

Rebeiro, Karen 2001. Enabling occupation: The importance of an affirming environment. Canadian Journal of Occupational Therapy 68, 80-89. Hakupäivä 25.10.2022. doi:10.1177/000841740106800204

Rebeiro, Karen, Day, Derek, Semeniuk, Bob, O'Brien, Mary, & Wilson, Barb 2001. Northern Initiative for Social Action: An occupation-based mental health program. American Journal of Occupational Therapy, 55, 493-500. Hakupäivä 15.10.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14601808/>

Rebeiro Gruhl, Karen, Boucher, Martin & Lacarte, Sara 2021. Evaluation of an occupation-based, mental-health program: Meeting being, belonging and becoming needs 68 (1), 78-89. Hakupäivä 15.10.2022. doi:10.1111/1440-1630.12707

Recovery College Greenwich 2022. The CHIME framework for personal recovery. Hakupäivä 21.10.2022. <https://www.therecoveryplace.co.uk/chime-framework/0>

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: Haastattelu - Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus (toim. Ruusuvuori, Johanna, Tiittula, Liisa & Aaltonen, Tarja). Tampere: Vastapaino, 17-24.

Salonen, Kirsi & Törnroos, Kaisa 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. Kuntoutus 42 (1), 5-17. Pdf-tiedosto. Hakupäivä 2.12.2022. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97231/55504>

Salonen, Kirsi 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Hakupäivä 2.12.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Schwartzberg, Sharan, Howe, Margaret & Barnes, Mary Alicia 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti.

Suomen Latu 2019. Retkeilytutkimus. Tutkimusraportti. Helsinki: Taloustutkimus Oy.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2021. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Hakupäivä 29.10.2022 https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_hyvat_arviointikaytannot_2021.pdf

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2022. Toimintaterapia. Hakupäivä 17.11.2022. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>

Synovec, Caitlin. E 2015. Implementing Recovery Model Principles as Part of Occupational Therapy in Inpatient Psychiatric Settings. Occupational Therapy in Mental Health 31 (1), 50-61. Hakupäivä 25.10.2022. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0164212X.2014.1001014>

Taylor, Renée & Kielhofner, Gary 2017. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Model of human occupation (toim. Kielhofner, Gary & Taylor, Renée). Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 3-10.

The American Occupational Therapy Association Inc 2016. Mental health promotion, prevention, and intervention across the lifespan. Hakupäivä 21.10.2022. <https://www.aota.org/-/media/corporate/files/practice/mentalhealth/distinct-value-mental-health.pdf>

THL 2015. Luontolähtöinen kuntoutus lisää hyvinvointia. Hakupäivä 15.2.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/kokemuksia-green-caresta/luontolahtoinen-kuntoutus-lisaa-hyvinvointia>

THL 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Hakupäivä 2.12.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira 2018. Kokemuksen käsitteen ja käytön jäljillä. Teoksessa Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö (toim. Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira). Rovaniemi: Lapland University Press, 7–24.

Tuomi, Jouni, & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Hakupäivä 28.10.2022. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Hakupäivä 29.10.2022. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Varto, Juha 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Hakupäivä 18.5.2022. http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf

Vesala, Erika 2019. Oulun ammattikorkea. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 28.11.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/261849/Vesala_Erika.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, Jaana 2022. Aineiston tuottaminen. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja (toim. Vuori, Jaana). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 7.4.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/aineiston-tuottaminen/>

Wagenfeld, Amy, Stevens, Julie, Toews, Barb, Jarzembowski, Sarah, Ladjahasan, Nora, Stewart, Jade & Raddatz, Chanel 2018. Addressing Correctional Staff Stress Through Interaction with Nature: A New Role for Occupational Therapy. *Occupational Therapy in Mental Health* 34 (3), 285–304. Hakupäivä 25.10.2022. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2017.1385435>.

Wahlström, Riitta 2006. *Eheyttävä luonto*. Saarijärvi: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Wilcock, Ann 1999. Reflections on Doing, Being and Becoming. Hakupäivä 18.5.2022. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1440-1630.1999.00174>

Wilcock, Ann 2005. Occupational science: Bridging occupation and health. 2004 CAOT Conference Keynote Address. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 72 (1), 5-12. Hakupäivä 7.10.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15727043/>

Wilcock, Ann 2006. *An Occupational Perspective of Health*. 2. painos. Thorofare: Slack.

World Federation of Occupational Therapy 2012. About occupational therapy. Hakupäivä 22.4.2022. <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>

World Federation of Occupational Therapists 2022. About Occupational Therapy. Hakupäivä 28.11.2022. <https://wfot.org/about/about-occupational-therapy>

World Health Organization 2015. World report on ageing and health. Hakupäivä 17.11.2022. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1

World Health Organization 2022. Mental health: strengthening our response. Hakupäivä 17.11.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Zedel, Jenna & Chen, Shu-Ping 2021. Client's Experiences of Occupational Therapy Group Interventions in Mental Health Settings: A Meta-Ethnography. *Occupational therapy in mental health*, 37(3), 278–302. Hakupäivä 2.12.2022. doi:10.1080/0164212X.2021.1900763

LIITTEET

Haastatteluteemat liite 1

Tiedote liite 2

Suostumuslomake liite 3

Teoreettisten käsitteiden luominen liite 4

Haastatteluteemat ja tarkentavat kysymykset:

1. Kokemukset retkeilystä

Mistä pidät retkissä? / Mikä parasta retkissä?

Millaisia kokemuksia sinulla on hankkeen retkistä? Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet kokemuksiin?

Mitkä ovat tärkeimpiä tekijöitä, jotta tulet uudelleen retkille?

Parhain muisto retkiltä?

2. Kokemus ryhmässä retkeilystä

Millaisia kokemuksia olet saanut ryhmässä retkeilystä?

3. Retkien vaikutus hyvinvointiin

Miten hankkeen retkille osallistuminen on vaikuttanut hyvinvointiisi? Millä tavalla?

4. Retkeily luontoympäristössä

Millaisena olet kokenut retkeilyn luontoympäristössä? Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet kokemuksiin?

Mahdollisia lisäkysymyksiä:

Millaisia luontoretkiä toivoisit olevan tulevaisuudessa?

Miten kehittäisit luontoretkiä tulevaisuudessa?



Hei sinä retkillä käyvä aikuinen!

Olemme Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian opiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä Mielenviereys ry:n 1.1.2021-30.6.2023 toteuttavaan Henki ja elämä -hankkeeseen. Aiheena on retkeilystä saadut kokemukset.

Tavoitteenamme on kerätä ryhmähaastattelun kautta tutkimukseen osallistujien kokemuksia retkeistä, joille olette osallistuneet hankkeen aikana. Tavoitteena on kerätä kokemuksianne, tuottaa uusia ideoita ja kehittää toimintaa. Ryhmähaastattelut toteutetaan touko-kesäkuun 2022 aikana hankkeen retkillä 23.5 ja 7.6. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista, luottamuksellista ja anonymiä. Osallistujien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

Tiedotteeseen olemme liittäneet yhteystietomme. Voit olla yhteydessä meihin haastatteluun liittyvissä kysymyksissä!

Ystävällisin ja keväisin terveisin

Kaisa, Niina ja Petra

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN

Haastattelun teemana on kokemukset luontolähtöisistä retkistä, joita on toteutettu Henki ja elämä – hankkeessa. Yhteistyökumppanimme on Mielenvireys Ry. Meitä opinnäytetyöntekijöitä koskee vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus.

Minulle on kerrottu opinnäytetyön tarkoituksesta suullisesti sekä kirjallisesti. Olen saanut kirjallisen sekä suullisen tiedotteen haastattelusta. Minulla on ollut mahdollisuus keskustella ja esittää tärkeitä kysymyksiä ennen haastattelua. Suostun siihen, että haastattelumateriaalia käytetään opinnäytetyössä niin, että henkilötietoni sekä yksityistietoni pysyvät suojattuna. Minä olen saanut hankkeen yhteystyöhenkilön yhteystiedot sekä opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot.

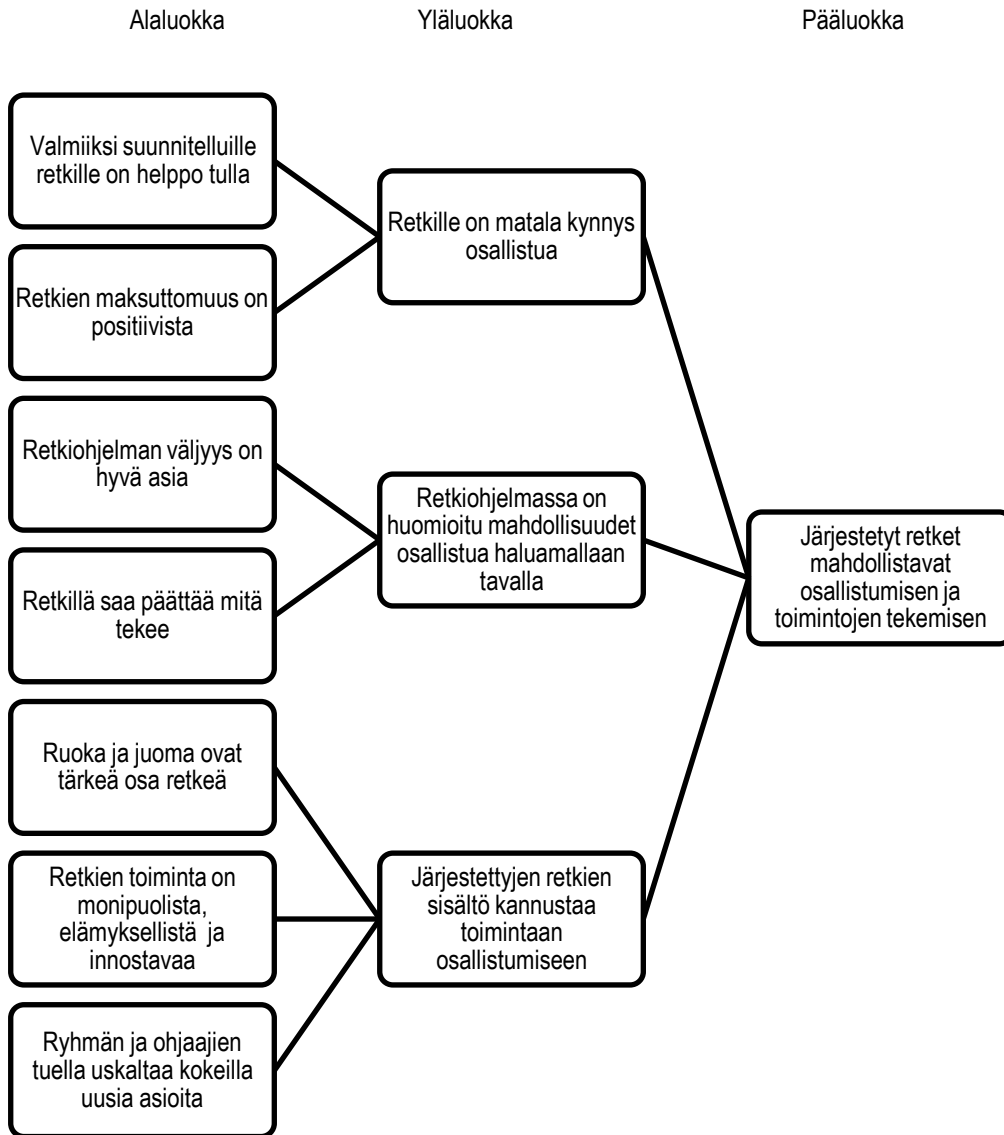
Suostumuslomake ja haastattelumateriaali (äänite ja muistiinpanot) hävitetään kokonaisuudessaan kirjallisen raportin valmistuttua. Osallistumiseni opinnäytetyöhön on vapaaehtoista ja minulla on oikeus kieltäytyä haastattelusta tai peruuttaa jo annettu suostumus jälkikäteen ilman perusteluja.

Annan luvan valokuvien ottamiseen retkillä niin,
ettei henkilöllisyyteni ole niistä tunnistettavissa.

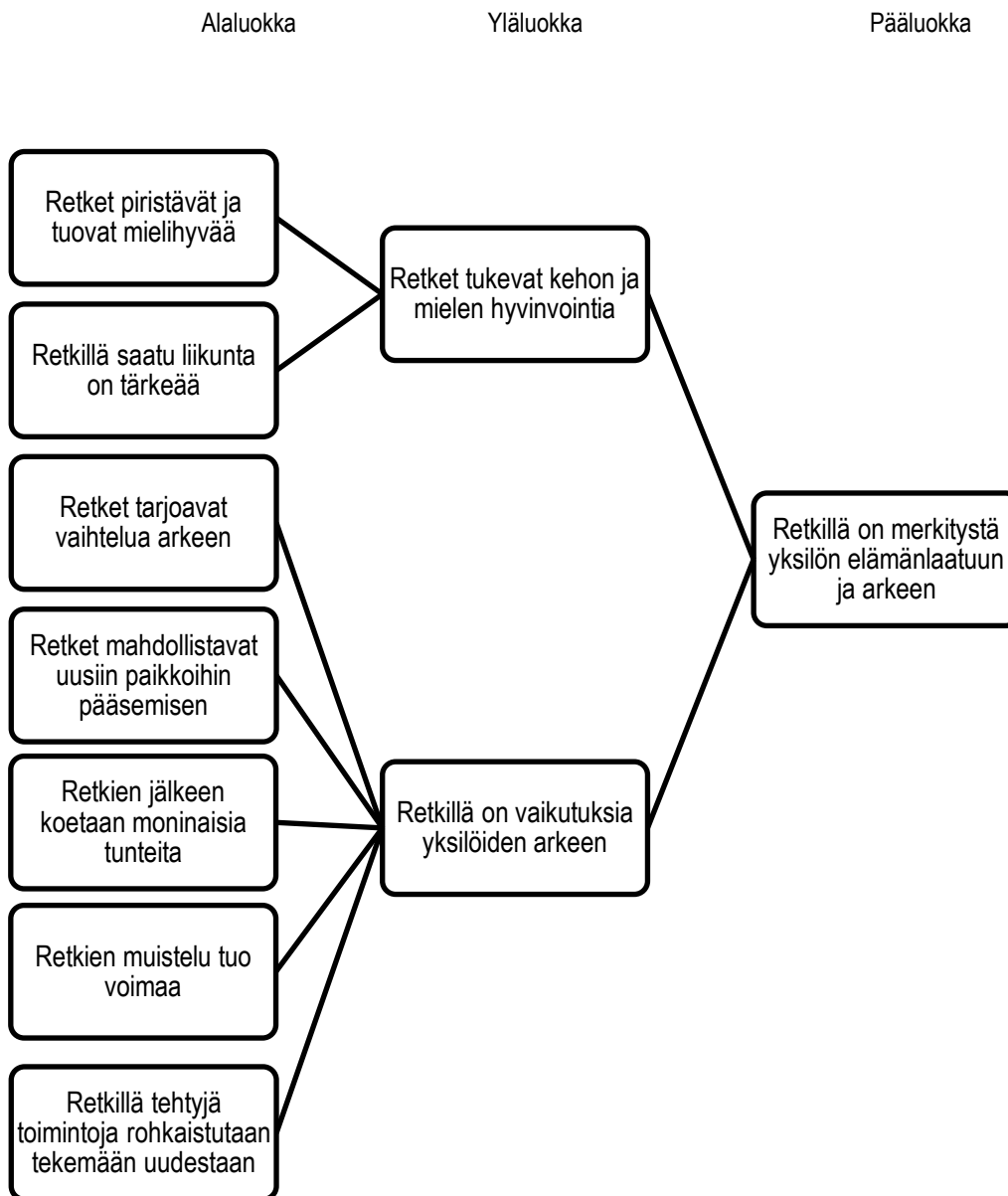
Päivämäärä ja paikka

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Opinnäytetyöntekijöiden allekirjoitukset ja nimen selvennykset



KUVIO 3. Aineiston käsitteellistäminen: ”Järjestetyt retket mahdollistavat osallistumisen ja toimintojen tekemisen”



KUVIO 4. Aineiston käsitteellistäminen: ”Retkillä on merkitystä yksilön elämänlaatuun ja arkeen”