



LUONTOINTERVENTIOT HYVINVOINNIN TUKENA GREEN CARE -TOIMINNASSA

Johdanto

Luontoympäristön hyödyntämiseen osana ammatillista ohjauksellista toimintaa on ollut Suomessa vahvaa kiinnostusta viime vuosina (esim. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia sekä luontointerventioita (luontolähtöisiä tai -perustaisia interventioita tai ohjattuja luontokokemuksia) on esitetty hyödynnettäväksi entistä paremmin osana kuntoutusta (Rappe 2015). Tutkimusta, joka liittyy luontointerventioiden eli ohjattujen luontokokemusten käytettävyyteen eri kohderyhmillä, tarvitaan kuitenkin lisää. Tässä artikkelissa tarkastellaan luontointerventioiden käyttämistä hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa.

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luonnon tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista käyttöä sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa (mm. Soini 2014). Suomalaisessa Green Care -toiminnassa (Luke ym. 2018) ovat vakiintuneet seuraavat osat: luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. Luontoperustaisuus tarkoittaa sitä, että toiminnan perustana on ymmärrys luonnon hyvinvointivaikutuksista. Kokemuksellisuus luonnossa tai luontoympäristöön liittyvien elementtien – luontoelementtejä ovat esimerkiksi puu, sammal ja

kivi – avulla voi olla toimintaa tai luonnon havainnointia. Osallisuus voi syntyä ohjattavalle mielekkään paikan, eläimen ja ihmis-yhteisön avulla. Green Care -toiminnasta on löydettävissä erilaisia suuntauksia (Hassink & van Dijk 2006), joissa hyödynnetään maatalan resursseja (esim. hoivamaatalous), kasveja ja luonnon maisemaa (luontolähtöiset menetelmät, esim. ekopsykologiset menetelmät; ks. Salonen 2012), puutarharytmiä (Rappe 2005) tai kotieläimiä (esim. eläinavusteinen terapia: Kruger & Serpell 2006). Käsillä olevassa tutkimusartikkelissa kuvataan Green Care -toimintaan osallistuneiden kokemuksia luontointerventioista aineistolähtöisesti, ja lisäksi kokemuksia tarkastellaan eri luontointerventiotyypeissä teorialähtöisesti.

Kokemukset luontointerventioista

Ympäristöpsykologian tutkimuksissa on havaittu, että ihmiset tunnistavat olotilassaan, tunteissaan ja kokemuksissaan luontoympäristön tai luontoelementtien vaikutuksia (Hartig ym. 2014, Korpela & Ylen 2007, Salonen & Kirves 2016, Salonen ym. 2016). Luontointerventioissa on yhdistetty luontoympäristö pääasiassa stressioireita helpottaviin menetelmiin (Sahlin ym. 2012) tai on tutkittu kognitiivisen käyttäytymisterapian vai-

kutuksia eri ympäristöissä (Kim ym. 2009). Luontoympäristöä on hyödynnetty muun muassa depression hoidossa (mm. Gonzalez ym. 2009). Luontointervention avulla on saatu tukea myös vaikeiden tunteiden prosessointiin, omien tarpeiden tunnistamiseen sekä reflektioiden ja elämäntilanteiden käsittelyyn symbolien avulla (Palsdottir ym. 2014). Myös interventioiden sosiaaliset ulottuvuudet, joilla viitataan ryhmän ja ohjaajan merkitykseen, ovat nousseet tutkimuksissa merkityksellisiksi (Nord ym. 2009).

Ruotsalaisessa tutkimuksessa luontointerventiot (Nature-Based Therapy; NBT) kuntoutuksessa sisälsivät esimerkiksi puutarhatöitä, oleilua luonnossa, rentoutumista sisällä ja ulkona sekä stressinhallintaa (Sahlin ym. 2012). Osallistujien haastatteluissa havaittiin, että luonnon vaikutukset ilmenivät siten, että luonto koettiin aiempaa syvemmin ja siihen koettiin henkilökohtaista yhteyttä. Kokemuksiin kuuluivat myös muun muassa itsensä hyväksyminen ja ”itselle luontaisen minäkokemuksen palautuminen” (restoration of self).

Vankilaympäristössä kuntouttavaan työtoimintaan on yhdistetty puutarhatöitä (Hale ym. 2005). Vankilaympäristöihin liittyvissä tutkimuksissa on tullut ilmi, että viheralueet vähentävät vankien ja henkilökunnan stressiä sekä tukevat heidän elämänhallintataitojaan (Rappe 2015). Osallistuminen puutarhatöihin vahvistaa nuorisorikollisten myönteistä minäkuvaa sekä parantaa psykistä itsesääätelyä (kykyä palauttaa mielensä tasapainotila) ja vuorovaikutustaitoja (Twill ym. 2011). Eläinten hoitamisen on havaittu kohentavan muun muassa itsetuntoa, empatiakykyä, vastuunkantamista ja pitkäjänteisyyttä (Deaton 2005). Luottamus omiin kykyihin vahvistuu enemmän luontoon liittyvässä toiminnassa kuin osallistuttaessa esimerkiksi siivous- ja korjaustöihin (Hale ym. 2005).

Suomalaisessa tutkimuksessa (Salonen & Kirves 2016) oltiin kiinnostuneita siitä, millaisia koettuja vaikutuksia luontokokemuksilla on ja liittyvätkö nämä kokemukset elpymiseen, tervehtymiseen, emotionaalisuuteen ja sosiaalisuuteen – tai johonkin muuhun, jota aiemmat tutkimukset eivät olleet vielä

havainneet. Tutkimuksen 534 osallistujasta suurin osa, 91 prosenttia, oli niin sanottuja omaehtoisia luontokokijoita, jotka eivät olleet kuntoutuksessa tai kurssilla. Kymmenesosa tutkittavista oli kuntoutuksessa tai kurssilla, jossa oli käytetty luontointerventioita. Osallistujien kokemuksissa erottui kolme kokemusryhmää: elpyjien, tervehtyjien ja risti-riitaisten ryhmät. *Elpyjät* kokivat luonnossa rauhoittumista, rentoutumista ja mielialan kohoamista. *Tervehtyjillä* vaikutukset olivat elvyttävyyttä kokonaisvaltaisempia: heillä oli kokemuksia siitä, että kielteinen olo tai ongelma helpottui, ja sen lisäksi oma jaksaminen ja mielenterveys vahvistuivat. *Risti-riitaisten* ryhmällä oli myönteisten tunteiden ohella lieviä tai voimakkaita luontoon, säähän tai vuodenaikoihin liittyviä kielteisiä tunteita. Tuli myös ilmi, että ohjauksella oli merkitystä luontokokemukseen: ohjauksessa olevat eivät raportoineet luontoon liittyviä kielteisiä tunteita, kuten pelkoa luontoa kohtaan.

Hyvinvointivaikutuksia selittäviä näkemyksiä

Henkistä uupumista ja stressaantumista käsittelevät ympäristöpsykologiset teoriat keskittyvät ympäristöjen elvyttäviin vaikutuksiin. Tarkkaavuuden elpymisen teorian (Kaplan & Kaplan 1989) taustalla on näkemys ihmisestä kognitiivisena tiedonkäsittelijänä. Sen mukaan luontoympäristön lumoa vuus elvyttää keskittymiskykyä eli palauttaa rakennettua ympäristöä paremmin henkisesti kuormituksesta. Ulrichin (1983) stressiteorian mukaan stressaavan tilanteen jälkeen luontoelementit tuottavat ihmisessä nopeita fysiologisia ja psykologisia muutoksia, joita kutsutaan elpymiseksi. Ulrich painottaa teoriassaan elpymisen emotionaalisuutta, joka hänen mukaansa syntyy ennen kognitiivista prosessia.

Elpymisen teorioiden lisäksi on löydetty edellisiä teorioita kokonaisvaltaisempia näkemyksiä (Berman ym. 2012), joissa elpyminen nähdään vain yhdeksi ulottuvuudeksi selittämään luonnon hyvinvointivaikutuksia. Näissä näkemyksissä olennaista on se, että luonto ei pelkästään elvytä vaan vaikut-

taa laajemmin minuuden kokemuksiin (mm. Korpela & Ylen 2007) ja tunteiden säätelyyn (Berman ym. 2012). Näkemysten mukaan myös luontoyhteys (mm. Mayer & Frantz 2004) ja luonnon tarjoamat hoitamisen mahdollisuudet selittävät hyvinvointivaikutuksia (Brymer ym. 2010).

Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen (Salonen ym. 2016) käsite perustuu edellä mainittuihin kokonaisvaltaisiin näkemyksiin. Tässä käsiteltävässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena oli se, näyttäytykö kokonaisvaltainen luontokokemus ohjatuissa luontokokemuksissa. Salosen ja kump-paneiden (2016) tutkimuksen aineiston 832 tutkittavasta suurin osa, 95 prosenttia, oli omaehtoisia luontokokijoita. Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen ulottuvuudet (KO-LU-ulottuvuudet) olivat hyväksyvä läsnäolo, luontoyhteys, tilantuntu ja umpikujan kokemus. Hyväksyvä läsnäolo viittaa siihen, että henkilön oman läsnäolon kokeminen vahvistuu luonnossa – hän kokee olevansa ikään kuin ”vahvemmin läsnä” – ja hän tuntee olevansa hyväksytty ”sellaisena kuin on”. Luontoyhteydessä ihminen voi kokea olevansa yhtä luonnon kanssa. Tilantuntu-ulottuvuuteen liittyy pääasiassa ympäristösuhteen ominaisuuksia, kuten tilaa ja kokijasta etäällä näkyvä luontokohde. Umpikujan kokemusta sävyttää tunne kiireestä, tekemättömien töiden taakasta, epämiellyttävästä tunteesta ja riittämättömyydestä. Kokonaisvaltaisessa luontokokemuksessa erityisesti luontoyhteyden ja hyväksyvän läsnäolon kokemukset luonnossa tuottavat tervehtymisen kokemuksia.

Käsillä oleva artikkeli keskittyy osallistujien kokemuksiin Green Care -toiminnassa, jossa luontoympäristö on tavoitteellisesti ja ammatillisesti ollut mukana kursseilla, kuntoutuksessa ja kuntouttavassa työtoiminnassa. Tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena oli kuvata, millaisia kokemuksia osallistujat saavat luontointerventioista Green Care -toiminnassa ja ovatko osallistujien kokemukset erilaisia eri luontointerventiotyypeissä. Luontointerventiotyyppi sisälsi useita erilaisia luontointerventioita.

Tutkimuskysymykset olivat: 1) Millaisia kokemuksia osallistujille nousee esille luon-

tointerventioissa? ja 2) Ovatko osallistujien kokemukset erilaisia eri luontointerventiotyypeissä? Tutkimuksessa oli mukana sellaisia luontointerventiotyyppisiä, joissa oli pääasiassa käytetty 1) kädentaitomenetelmiä luontoelementeillä, 2) metsäretkiä ja liikkumista luonnossa, 3) puutarha- ja metsätöitä sekä lampaiden hoitoa (eläinavusteinen toiminta) sekä 4) ekopsykologisia menetelmiä.

Aineisto ja menetelmät

Aineisto (N = 54) kerättiin kyselylomakkeilla ja teemahaastatteluilta Green Care -toimintaa toteuttavien organisaatioiden ohjattavilta ja kuntoutujilta vuosina 2007–2012 postin (tavallisen postin ja sähköpostin) kautta sekä kurssi- ja haastattelutilaisuuksissa. Tutkimuksesta tiedotettiin muun muassa Green Care Finland ry:n hallituksen jäsenten kautta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvissä koulutustilaisuuksissa. Tutkittavien rekrytointi, lomakkeiden jakaminen ja haastattelupyynnöt toteutettiin organisaatioiden yhteyshenkilöiden välityksellä, ja tästä syystä tutkimuksessa ei ole pystytty laskemaan vastausprosenttia. Tutkimusluvut käsiteltiin organisaatioiden päätäntäelimissä (mm. rikosseuraamuslaitoksen keskushallintayksikössä), ja osallistujilta saatiin vapaaehtoinen tietoon perustuva suostumus.

Koska tutkimuksessa oli mukana erityisryhmä (vankeja), tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuteen kiinnitettiin erityistä huomiota. Rikosseuraamuslaitoksen keskushallinnon päätöksen (1.12.2012) mukaan tutkimuksen käytännön järjestelyistä vastasi työtoiminnan johtaja, joka käytännössä toteutti rekrytoinnin ja tutkimuksesta informoinnin vankilan sisällä. Vankien osallistuminen oli vapaaehtoista, ja heiltä pyydettiin henkilökohtainen suostumus. Huolehdittiin myös siitä, että tutkimuksen toteutus ja aineistonkeruu eivät aiheuttaneet kohtuutonta haittaa vankilaosastojen muulle toiminnalle. Osallistujille kerrottiin, että tutkimusaineisto oli tarkoitettu vain tutkimukselliseen käyttöön ja että henkilötiedot (sukupuoli ja ikä) poistetaan aineistosta tutkimuksen jälkeen.

Vastaajista oli naisia 68 prosenttia. Osallistujien ikäjakauma oli 18-vuotiaasta

62-vuotiaaseen. Koko aineistossa keski-ikä oli 46 vuotta; kurseilla 43 vuotta, kuntoutuksessa 45 vuotta ja kuntouttavassa työtoiminnassa 34 vuotta. Nuoria, alle 20-vuotiaita, oli tutkimuksessa vain yksi.

Toimintatyypit tässä tutkimuksessa olivat kurssi (ammattillinen tai hyvinvointiin liittyvä teema ilman kuntoutustavoitteita, osallistujia 22), kuntoutus (19 osallistujaa) ja kuntouttava työtoiminta (13 osallistujaa). Kaikkien kolmen toimintatyypin tavoitteet olivat erilaiset. Kurssien tavoitteet olivat ammatilliset, tiedolliset tai hyvinvointiin liittyvät, ja ne kestivät kolmesta kuuteen päivään eri jaksoissa. Kurseille osallistuvat olivat työssäkäyviä henkilöitä (täydennuskoulutuksessa) ja yliopisto-opiskelijoita (hyvinvointikurseilla). Luontointerventioista olivat käytössä muun muassa kädentaitomenetelmät luontomateriaaleilla ja ekopsykologisia menetelmiä.

Kuntoutuksen tavoitteet liittyivät elämänhallintaan, terveyteen ja työkykyyn. Tutkimukseen osallistuneet kuntoutujat olivat mukana ammatillisessa kuntoutuksessa tai sairausr ryhmäkohtaisessa kuntoutuksessa, jotka kestivät 12 vuorokaudesta yhteen vuoteen. Kuntoutujilla oli muun muassa masennusta, syömishäiriöitä, työuupumusta sekä mieliala- ja persoonallisuushäiriöitä. Luontointerventioista kuntoutujille oli käytetty muun muassa mielipaikkaharjoitusta osana luontoretkeä, keskusteluja luonnossa, metsäretkiä sekä kädentaitomenetelmiä luontomateriaaleilla.

Koska aiemmassa tutkimuksessa (Salonen ym. 2016) on tullut ilmi, että luontokokemuksiin voi siirtyä esimerkiksi työstä aiheutuvia kielteisiä tunteita, halusimme arvioida, näyttäytykö kuntouttavassa työtoiminnassa tämänkaltaista kielteistä kokemusta. Tästä syystä kuntoutus ja kuntouttava työtoiminta jaettiin tässä tutkimuksessa eri toimintatyyppeihin. Neljällä kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvista henkilöistä tavoitteena oli parantaa elämänlaatua ja löytää väyliä työelämään. Työtoimintaa toteutettiin avokuntoutuksena, ja se oli kestoltaan muutamasta kuukaudesta kolmeen vuoteen. Interventiot olivat kädentaitomenetelmiä luontomateriaaleilla sekä luonnossa liikkumista. Rikos-

seuraamuslaitoksen työtoiminnassa tavoitteet liittyivät työkyvyn kehittämisen lisäksi rikoksettomaan elämänhallintaan sekä päihitteettömyyteen. Työtoiminnan keston vaikutti vapausrajoituksen kesto. Käytössä olivat puutarhatyö, lampaiden hoito (eläinvuosteisessa toiminnassa) sekä maa- ja metsätaloustyöt.

Organisaatioiden työntekijöiltä, interventioiden ohjaajilta ja interventioihin osallistuvilta saatujen tietojen mukaan useimmille osallistujille oli kohdistettu useita erilaisia luontointerventioita ja myös muita kuntouttavia menetelmiä. Tämän vuoksi yksittäisiä luontointerventioita ei voitu tässä tutkimuksessa arvioida erikseen, ja tästä syystä käsillä olevassa tutkimuksessa on käytössä käsite ”luontointerventiotyyppi” eikä luontointerventio. Interventioiden tarkkaa sisältöä ei myöskään voitu kuvata sen tähden, että tutkijat eivät olleet niitä ohjaamassa. Poikkeuksena olivat kurssit, joissa käytettiin ekopsykologisia menetelmiä: ne olivat tutkijan (ensimmäisen kirjoittajan) ohjaamia, niissä käytettiin vain ekopsykologisia menetelmiä ja ne toteutettiin suurelta osin ulkona luonnossa.

Eri kohderyhmille käytettiin erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Aineisto kerättiin ohjauksen tai kuntoutuksen aikana. Suurimmalle osalle vastaajista (39 osallistujalle) käytettiin kyselylomaketta, jossa oli tarkentavia kysymyksiä (lomake A): ”Millainen vaikutus luontoympäristöllä tai -kohteella on?” ja ”Onko luontoharjoituksilla vaikutusta mielialoihin, muistiin, tunteisiin oireisiin, vuorovaikutukseen, terapiaan ja kuntoutukseen?” Kuudelle vastaajalle annettiin kysymykset ilman tarkennuksia (lomake B), koska haluttiin varmistaa, että tarkentavat kysymykset eivät johdattele vastaajaa. Kyselylomakkeessa kysyttiin tällöin: ”Mikäli sinulla on luontokokemuksia (tai -kokemus), kerro niistä (siitä)” ja ”Kurssilla tehtiin harjoituksia luonnossa. Kerro kokemuksistasi”. Rikosseuraamuslaitoksen kautta tuleville yhdeksälle tutkittavalle tehtiin teemahaastattelu. Haastattelun teemat liittyivät luonnossa tai luontomateriaaleilla tehtävään työtoimintaan. Haastateltavia pyydettiin kuvailemaan kokemuksiaan työtoiminnassa, johon on liit-

tynyt luontoympäristö tai -elementit. Mikäli osallistujalla oli kokemuksia muusta työtoiminnasta, häntä pyydettiin vertaamaan niitä luontoon liittyvään työtoimintaan.

Tutkimuksen aineisto käsiteltiin laadullisella sisällönanalyysillä ja tuloksia kuvattiin aineisto- ja teorialähtöisesti. Aineistolähtöisessä koko aineiston analysoinnissa pyrittiin vastaamaan kysymykseen: Millaisia kokemuksia nousee luontointerventioissa? Koko aineiston teorialähtöisen analyysin avulla tarkasteltiin, tuovatko erilaiset luontointerventiotyypit eroja osallistujien kokemuksiin verrattuna luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia koskeviin tutkimuksiin (Tuomi & Sarajärvi 2002) ja erityisesti koettuihin vaikutuksiin (elpyvät, tervehtyvät ja ristiriitaiset: ks. Salonen & Kirves 2016). Teorialähtöisessä tarkastelussa ensimmäisessä vaiheessa analyysiyksikköinä toimivat esimerkiksi elpyvien ryhmän ilmaukset luontokokemuksista (tuntemuksia rauhoittumisesta jne.). Tämän vaiheen jälkeen yhden ihmisen kuvauksia käytiin läpi kokonaisuutena, ja kokonaiskuvan perusteella henkilö ryhmiteltiin tiettyyn ryhmään. Vaikka aineistossa olikin eri toimintatyyppisiä eli kurssi-, kuntoutus- ja työtoimintaa, tuloksia ei eritelty näiden tyyppien mukaan vaan luontointerventiotyypeittäin.

Aineiston analysoinnissa kirjoitetut kuvaukset luettiin ja haastattelut kuunneltiin läpi sekä litteroitiin sanatarkasti. Teemoitteluun käytettiin koodaamista, ja samanlaisena esiintyvät ilmaukset (analyysiyksiköt) luokiteltiin yhteen manuaalisesti, ilman tietokoneohjelmaa. Samanlaisena esiintyvät ilmaukset muodostuivat lauseista. Analyysiyksikköinä toimivat ilmaukset kokemuksis-

ta luontointerventioista. Aineiston läpikäynnin myötä syntyi ala- ja pääluokkia, jotka lukuisien tarkastelujen myötä yhdistyivät ja tarkentuivat. Teorialähtöisessä analyysissa ala- ja pääluokkia tarkasteltiin suhteessa aiempaan, Salosen ja Kirveen (2016), tutkimukseen.

Aineisto pseudonymisoitiin. Tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi lisäluokittelija (tutkimusryhmän ulkopuolinen henkilö) kävi suurimman osan (45) vastauksista läpi edellä mainittujen luokittelusääntöjen perusteella. Arviointiyhteensopivuus oli 96 prosenttia. Yhteensopivuusprosentti kuvaa sitä, miten suuren osan vastauksista kaksi luokittelijaa (tutkija eli ensimmäinen kirjoittaja ja lisäluokittelija) luokittelivat samoihin luokkiin. Vastauksista, joissa tutkija ja lisäluokittelija päätyivät erilaiseen ratkaisuun, neuvoteltiin, ja rajatapaukset luokiteltiin tutkijan näemyksen mukaan.

Tulokset

Kokemukset Green Care -toiminnassa

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata, millaisia kokemuksia luontointerventiot saavat aikaan Green Care -toiminnassa. Aineistolähtöisen analysoinnin kautta aineistosta muodostuivat seuraavat pääluokat: 1) luontokokemuksen sisältö, 2) luonnon hyvinvointivaikutukset ja 3) kokemukset interventioista (taulukko 1).

Luontokokemuksen sisällön pääluokka kuvaa ympäristösuhteen ominaisuuksia ja niihin liittyvien kokemusten laatua: mitkä ominaisuudet luonnossa (esim. luontoele-

Taulukko 1. Kokemukset Green Care -toiminnassa.

Pääluokat	Alaluokat
1) Luontokokemuksen sisältö	Elävät luonnon elementit ja niiden kokeminen
2) Luonnon hyvinvointivaikutukset	Havaitut myönteiset vaikutukset Psykykinen prosessointi
3) Kokemukset interventioista	Myönteiset kokemukset interventioista Kielteiset kokemukset interventioista Sosiaalisuuden merkitys

mentit) ovat olennaisia kokemuksessa, ja millainen on osallistujan ympäristösuhteeseen liittyvä kokemus. Luontokokemuksen alaluokaksi muodostuivat elävät luonnon elementit ja niihin liittyvät kokemukset. Osallistajat kuvasivat kokemuksissaan erityisesti luonnon elementtejä, kuten eläimiä (lampaat), kasveja ja luonnon maisemia, ja näissä kuvauksissa niiden ominaisuuksilla oli merkitystä, esimerkiksi

"Justus (karitsa) alkoi seuraamaan mua... Huusin sitä, ja se tunnisti mut ...Heti meistä tuli kavereita. En ikinä unohda sitä."

Eläviä luonnon elementtejä koettiin läsnäolon, tilantunnon, yhteyden ja huolenpidon kautta. Läsnäoloa ilmensivät kuvaukset ympäristön aistimisesta tässä ja nyt -hetkesä:

"Lumouduin täysin siihen ääneen [linnun]... Siinä unohtui kaikki, enkä varmaan hengittänytkään minuuttiin kun kuuntelin sitä."

Tilantuntoa koettiin esimerkiksi näymästä pellolle tai järvelle. Ympäristösuhteessa saattoi olla myös integroitumisen ominaisuuksia, jolloin tuntui siltä, että olisi ollut samanaikaisesti etäällä ja lähellä:

"Hiljentymisen kautta läsnäolon tiedostaminen vahvistui. Näki lähelle ja kauas yhtä aikaa."

Yhteyden tunne ja huolenpito liittyivät luontoon tai eläimeen, ja ne mahdollistuivat kiintymisen kautta:

"En o ikinä ollut eläinten kanssa tekemisissä. Kiinnyn tosi kovin... Mulle on tullut kova auttamisvietti."

Luonnon hyvinvointivaikutusten pääluokka muodostui havaittujen myönteisten vaikutusten ja psyykkisen prosessoinnin alaluokista. Havaitut myönteiset vaikutukset olivat esimerkiksi tuntemuksia stressin hillittämisestä ja virkistymisestä. Osa osallis-

tujista koki myös saavansa helpotusta kielteisten tuntemusten leimaamaan olotilaan ja tukea mielenterveydelle, esimerkiksi:

"Kun menen metsään, ahdistus lähtee silmä. Diapamia ei tarvita."

Osallistuvat kuvasivat myös tiedollisen kiinnostuksen ja motivoitumisen lisääntymän:

"[...] ulkoarjoitus motivoi upeasti kurssin aiheeseen."

Psyykkisen prosessoinnin alaluokassa oli ilmauksia psyykkisen käsittelyn vaiheista, esimerkiksi ajatusten muutoksista, joihin liittyi toivon tunteita ja itsensä hyväksymistä:

"Nämä ovat toivon askelia... En ollu ajatellu koskaan meneväni kouluun...näen tulevaisuuden valoisana."

Psyykkiseen prosessointiin liittyivät myönteiset ympäristösuhteen ominaisuudet ja kokemuksen laatu (erityisesti huolenpito), jotka olivat yhteydessä minäkuvan muutokselle:

"[...] kävelyllä kolmen aikaan aamuyöllä. Silloin mietti, mitä on aiemmin tehnyt yleensä tähän aikaan. Ja nyt mennään lampolaan antamaan tuttipulloa... Se oli todella ihmeellinen fiilis... En ole lupauksia ennen pitänyt. Ny pitää lupaukset."

Kokemuksiin yhdistyi vastuullisuuden muutos:

"Kun on elävä olento, otan enemmän vastuuta kuin että se olis muuta työtä ulkona... Jos mä laiminlöisin hoitamisen, lammas kuolis."

Kokemukset interventiosta -pääluokka muodostui myönteisistä kokemuksista, kielteisistä kokemuksista sekä sosiaalisuuden merkityksestä. Myönteisistä kuvauksista ilmeni, miten osallistuja kokee luontointervention, esimerkiksi:

”Puutarhatyössä, eläinten ja henkilökunnan kanssa lääkkeiden [rauhottavien] määrä on jäänyt pikkuhiljaa pois.”

Haastatteluun osallistuneita pyydettiin vertaamaan luontoon liittyvää työtoimintaa muuhun työtoimintaan, esimerkiksi metallityöhön. Henkilöiden, joilla oli kokemuksia muusta työtoiminnasta, vastauksista ilmeni, että pelkkä työtoimintaan osallistuminen ei ollut olennaisinta vaan toiminnan liittyminen luontoon tai eläimeen:

”Puutarha muutti elämän...Verrattuna hitsaamiseen tässä oli sitä jotain. Jakso tehdä kaikenlaista.”

Vaikutti myös siltä, että pelkkä vastuullinen työ ei ollut merkittävin tekijä:

”En olis lähteny lumitöitä tekeen, mutta kun toisessa päässä on elävä olento, ajattelee toisella tavalla.”

Kuvaukset liittyivät myös sisä- ja ulkoihin:

”Huonoja paikkoja, kun on suljettu ympäristö...Ulkona on tosi hyvä olla, helpottaa.”

Kielteisten kokemusten alaluokkaan liittyi häiritsevä tuotannollisuus (kielteinen ympäristösuhteen ominaisuus) ja siihen liittyviä tunteita. Esimerkiksi osallistuja kuvasi kokemuksiaan, kun eläin, johon oli kiintynyt, oli lähetetty teurastamoon. Tuli myös

ilmi, että osallistuja oli yrittänyt pelastaa eläimen (vastuullisuus):

”[...] kyselin, voinko ostaa sen [lampaan]. Kuulin, että se oli mennyt teuraaks. Se tuntuu pahalta. Se ei lisääntynyt. Tuottamaton yksilö. Itellä tulee tunteet peliin.”

Sosiaalisuuden merkityksen alaluokassa oli kuvauksia sosiaalisen ilmapiirin, hyväksynnän ja tuen saamisen merkityksestä:

”Työpiste on luonut hyvää tunnelmaa, ilmapiiriä... Täällä seinä katoaa kuntoutujien ja henkilökunnan välistä.”

Sosiaalisuuteen liittyi myös kokemuksia tuen saamisesta:

”Tuntuu hyvältä, että talolta tuetaan, kun kaveri haluaa muuttaa elämää.”

Kokemukset luontointerventiotyypeittäin

Tutkimuksen toisena tavoitteena oli arvioida, ovatko osallistujien kokemukset erilaisia eri luontointerventiotyypeissä. Tuloksia arvioitiin teorialähtöisesti suhteessa aiempaan tutkimukseen (elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaiset: ks. Salonen & Kirves 2016). Taulukossa 2 esitetään kokemusryhmät ja niiden prosentiosuudet luontointerventiotyypeittäin. Kokonaisuudessaan tervehtyjä ja elpyjiä oli aineistossa eniten. Salosen ja Kirveen (2016) tutkimuksen luokkiin verrattaessa nyt havaittiin myös psyykkisen prosessoinnin ja tiedollisen kiinnostuksen kuvauksia. Psyyk-

Taulukko 2. Koetut vaikutukset luontointerventiotyypeittäin.

Koetut vaikutukset	1	2	3	4
Tervehtyjät (48 %):				
→ mielenterveys/jaksaminen	13 %	9 %	2 %	2 %
→ psyykinen prosessointi		4 %	15 %	4 %
Elpyjät (39 %)	19 %	15 %		6 %
Ristiriitaiset (7 %)	4 %	4 %		
Kiinnostajat (6 %)	6 %			
Yhteensä 100 %	41 %	31 %	17 %	11 %

1 = pääasiassa kädentaitomenetelmiä luontomateriaaleilla, 2 = kädentaitomenetelmät ja metsäretket, 3 = lampaiden hoito/puutarhatyöt, 4 = ekopsykologiset menetelmät.

kinen prosessointi luokiteltiin tervehtyjien alaluokaksi ja tiedollinen kiinnostus (kiinnostajat) omaksi pääluokaksi.

Suurin osa tutkittavista, jotka olivat osallistuneet kädentaitomenetelmiä luontomateriaaleilla käyttävään luontointerventiotyyppiin, oli *elpyjä*. He kokivat keskittymisen paranemista, rauhoittumista ja rentoutumista. Tässä interventiotyyppissä *tervehdyt* kokivat, että luonto parantaa ja kielteinen olo helpottuu. *Kiinnostujilla* ammatillinen ja tiedollinen kiinnostus lisääntyi. *Ristiriitaiset* eivät havainneet intervention tuovan lisähyötyjä luontokokemukseen, vaikka kokivatkin luonnon positiivisena.

Luontointerventiotyyppissä, jossa oli käytetty kädentaitomenetelmiä, metsäretkiä ja luonnossa liikkumista, kokijat olivat enimmäkseen elpyjiä ja tervehtyjä. Elpyminen oli rauhoittumista, olotilan vapautumista, tasapainon tunnetta ja mielialan kohoamista. Tervehtymisen kokemukset olivat kielteisen olon helpottumista, mielenterveyttä ja myönteisiä muutoksia kuntoutumisen prosessissa. Ristiriitaisuutta saattoivat tuoda interventioon tai muuhun kuin luontoon liittyvät seikat. Luonto koettiin kuitenkin positiivisena.

Luontointerventiotyyppissä, jossa oli erityisesti lampaiden hoitoa ja puutarhatoimintaa, kokijat olivat pääasiassa tervehtyjä. Psykkinen prosessointi tuli kuvauksissa esille esimerkiksi siten, että he kokivat erityisesti kiintymisen, välittämisen ja sitoutumisen kautta minäkuvan ja vastuullisuuden muutoksia:

”Lampaitten herkkyyks vaikuttaa. Ne on suloisia ja niistä joutuu huolehtimaan, välittämistä... On alkanut arvostaan itteään ja pitämään ittestä... Olen oppinut katsomaan itten ulkopuolelle... Huomaan että olen ok.”

Kuvauksissa ilmeni myös kielteisiä tunteita, kuten surua, pettymystä ja huolta, joita aiheuttivat intervention häiritsevä tuotannollisuus, esimerkiksi eläinten teuraaksi lähettäminen. Näillä henkilöillä kuitenkin tervehtymisen kokemukset painoutuivat, eikä heitä siksi luokiteltu ristiriitaisen luokkaan.

Samoin tiedollinen kiinnostus intervention myötä lisääntyi, mutta kokonaisuutena painottui tervehtyminen.

Luontointerventiotyyppissä, joka sisälsi ekopsykologisia menetelmiä, kokijat olivat elpyjiä ja tervehtyjä. Elpymisen kokemukset ilmenivät muun muassa rauhallisuutena ja tasapainon tunteena. Tervehtyjät kokivat saavansa tukea psykkineseen prosessiin. Menetelmien voimakkuus saattoi yllättää, mutta kielteisyyttä ei koettu. Myös tiedollinen kiinnostus lisääntyi, mutta luokittelussa nämä henkilöt jaoteltiin elpyjiin tai tervehtyjiin kokonaisvaikutelman perusteella.

Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata, millaisia kokemuksia luontointerventiot saavat aikaan Green Care -toiminnassa ja ovatko kokemukset erilaisia eri interventiotyypeissä. Tutkimuksen mukaan luontointerventiossa myönteisen ympäristösuhteen ja sosiaalisen tuen koetaan edesauttavan luonnon hyvinvointivaikutuksia. Luontointerventiot, joissa on mahdollisuus kokea eläviä luontoelementtejä – kasveja ja eläimiä – ehkä ulkona luonnossa, antavat elpymisen lisäksi myös tervehdyttäviä kokemuksia. Luontointervention myötä koettiin myös tiedollisen kiinnostuksen ja motivaation lisääntyvän.

Luontoympäristön ja sosiaalisen ympäristön tuki

Aineistolähtöisessä tarkastelussa havaitut myönteiset vaikutukset olivat kokemuksia, jotka muistuttavat aiemman tutkimuksen niin sanottuja koettuja vaikutuksia (elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaiset: ks. Salonen & Kirves 2016). Erona oli erityisesti se, että kaikki käsillä olevan tutkimuksen havaitut vaikutukset luonnosta olivat myönteisiä. Salosen ja Kirveen (2016) tutkimuksessa tuli ilmi, että omaehtoisissa luontokokemuksissa ristiriitaisesti luontoa kokevilla oli luontoon, sähän tai vuodenaikoihin liittyviä kielteisiä tunteita, jotka myös estivät henkilöitä menemästä luontoon. Sen sijaan käsillä olevassa tutkimuksessa luontointerventioihin osallistuvilla ei ollut luonnosta, säästä tai vuodenajoista

kielteisiä kokemuksia (KOLU-ulottuvuuksista umpikujan tai ristiriitaisuuden kokemista; ks. Salonen ym. 2016, Salonen & Kirves 2016). Interventiot saattavat näin vähentää tai poistaa luontokokemuksiin liittyvää kielteisyyttä. Tosin käsillä olevassa tutkimuksessa ei tullut ilmi, onko mahdollisia luontoon liittyviä pelkoja käsitelty kaikissa interventioissa tavoitteellisesti. Tällainen tieto saatiin ainoastaan kursseilta, joissa oli käytetty ekopsykologisia menetelmiä. Yksinkertaisimmillaan interventiot mahdollistavat sen, että ohjaajan ja ryhmän tuella luontoon lähtemisen kynnys madaltuu, jolloin luontoon tulee lähdettyä. Luontokokemukset yhdessä muiden kanssa ovat omiaan myös vähentämään luontoon liittyviä pelkoja, kuten Staatsin ja Hartigin tutkimus (2004) osoitti.

Tutkimuksessamme kävi myös ilmi, että luontokohde koettiin erityisenä sen omien ominaisuuksien sekä siihen muodostuneen myönteisen suhteen takia. Myönteinen ympäristösuhde mahdollisti luonto- ja eläinyhteyden sekä huolenpidon ja vastuullisuuden, joissa olennaista oli kiintymisen. Myönteiset ympäristösuhteen ominaisuudet ja kokemuksen laadut (erityisesti luontoyhteys ja huolenpito) olivat osa psyykkistä prosessointia, joka oli yhteydessä minäkuvan ja vastuullisuuden muutokselle.

Verrattuna omaehtoiseen luontokokemuksiin (Salonen & Kirves 2016) näyttää siltä, että luontointerventiosta nimenomaan psyykkisen prosessoinnin tuki on erityistä. Sahlinin ja kumppaneiden (2012) interventiotutkimuksessa tuli esille, että luontointerventioilla voidaan muuttaa toimimattomia ajatus- ja käyttäytymismalleja esimerkiksi siten, että minäpystyvyys vahvistuu. Sosiaalinen tuki on tärkeää, jotta saadaan muutos säilymään ja laajenemaan eläin- ja luontoyhteydestä ihmisyyteisiin.

Käsillä olevassa tutkimuksessa uusi kokemusryhmä oli kiinnostajat, jotka raportoivat motivaation kurssia kohtaan ja tiedollisen kiinnostuksen lisääntyneen luontointerventio myötä. Koska mukana oli myös kurssitoiminta, kiinnostuksen esille tulo on odotettavissa. Tosin tiedollista kiinnostusta ja motivaation lisääntymistä oli mukana myös kuntoutukseen ja kuntouttavaan työtoimin-

taan osallistujilla. Suositeltavaa olisikin, että luontointerventioiden käyttömahdollisuuksia voitaisiin arvioida jatkossa myös sellaisissa toiminnoissa (esim. kursseilla tai kuntoutuksessa), joita yleensä on toteutettu sisätiloissa.

Kokemuksen laadut (yhteys, läsnäolo, tilantuntu) vaikuttavat samoilta kuin KOLU-ulottuvuuksien luontoyhteys, hyväksyvä läsnäolo ja tilantuntu, jotka tulivat esille Salosen ja kumppaneiden (2016) tutkimuksen omaehtoisissa luontokokemuksissa. Erityisesti ekopsykologisilla menetelmillä osallistujat havaitsivat tulevansa tietoisemmiksi hyväksyvästä läsnäolosta ja luontoyhteydestä. Tulos on ymmärrettävä, koska juuri näiden ulottuvuuksien kokemiseen ekopsykologisilla menetelmillä pyritään. Hyväksyvän läsnäolon ulottuvuus on yhteydessä tietoisien läsnäolon käsitteeseen (Horelli & Haverinen 2008). Kiinnostava jatkotutkimusaihe olisikin luontointervention, hyväksyvän läsnäolon ulottuvuuden ja tietoisuustaitojen välisen yhteyden tarkastelu: vahvistaako luontointerventioon osallistuminen hyväksyvää läsnäoloa ja tietoisuustaitoja?

Tilantuntua koettiin muun muassa aukeilla paikoilla tai sellaisiin katsottaessa. Vaikutti siltä, että tilantuntukokemukset ovat erityisen tärkeitä suljetuissa oloissa kuten vankiloissa. Kuvauksia oli myös siitä, miten osallistuja koki olevansa etäällä ja lähellä samaan aikaan. Tämänkaltaisia luontokokemuksia voitaisiin hyödyntää esimerkiksi irrallisten tunnetilojen integroimisessa kuntoutuspsykoterapiassa.

Pääasiassa lampaiden hoitoa ja puutarhatoimintaa hyödyntävässä luontointerventiotyypissä koetut vaikutukset olivat pääosin tervehdyttäviä ja niihin liittyi psyykkistä prosessointia, kuten myönteistä muutosta minäkuvaan. Osallistujat olivat rikosseuraamuslaitokselta tulevia miehiä, ja muutokset tapahtuivat pääasiassa luonto-/eläinyhteyden ja kiintymisen kautta. Tuloksen perusteella voidaan sanoa, että Green Care -toiminnassa olisi syytä huomioida, että myös miehille tarjotaan hoivaan liittyvää toimintaa sekä kiintymisen mahdollisuuksia.

Ekopsykologisilla menetelmillä tervehdyttäviä vaikutuksia koettiin kursseilla, jotka

kestivät vain muutaman päivän. Kurssit toteutettiin lähes kokonaan ulkona luonnossa, jolloin luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset olivat koko ajan tarjolla. Näyttäisi siltä, että lyhytkestoisellakin luontointerventiolla voidaan saada aikaan tervehdyttäviä kokemuksia. Interventioita voitaisiin tutkia jatkossa siten, että eri luontointerventiotyyppien kesto olisi tutkimuksessa kontrolloitu.

Kädentaitomenetelmiä käytettäessä kokemukset painoutuivat pääosin elpymiseen, eikä menetelmillä välttämättä saatu tukea psykiseen prosessiin. Kun mukana oli myös metsäretkiä ja luonnossa liikkumista, elpymistä ja tervehtymistä koettiin suurin piirtein saman verran, ja lisäksi kokijat saivat tukea kuntoutumisen prosessiin. Havaintojen perusteella voidaan sanoa, että tervehtymisen kokemuksiin voidaan vaikuttaa mahdollisimman monipuolisilla luontointerventioilla, joissa voi kokea eläviä luontoelementtejä ja ulkoilla myös luonnossa. Tämän lisäksi on mahdollista, että luontoympäristössä ohjatut luontokokemukset tarjoavat sellaisen ympäristön elementteineen, jonka avulla on helpompi työstää itseä, elämää ja kuntoutumista, kun siihen ammattimaisesti ohjataan.

Kuntouttavassa työtoiminnassa tuotantokierron lopussa olevissa työtehtävissä oli havaittavissa häiritsevää tuotannollisuutta (kielteinen ympäristösuhde), joka herätti kielteisiä tunteita, muun muassa huolta ja surua, neljällä haastateltavalla. Esimerkiksi Green Care -hoivamaataloutta toteutetaan maatiloilla, joissa tuotannolliset ja taloudelliset seikat ovat yleensä keskiössä – esimerkiksi lampaiden teurasikä on noin kuusi kuukautta (Eläinten hyvinvointikeskus 2016). Vaikka tuotannollisuudesta aiheutuneet häiritsevät tunteet eivät estäneetkään esimerkiksi koettuja tervehtymisen vaikutuksia, tuotannollisuudella saattaa kuitenkin olla haitallinen vaikutus minäkuvalle. Esimerkiksi teurastamisen syyksi osallistujalle kerrottiin, että eläin on ”tuottamaton yksilö”, ja tällaiseen määritelmään osallistuja saattaa samaistua. Tällöin samastuminen voi aktivoida kielteistä minäkuva ja täten häiritä kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamista. Olisikin suotavaa, että luontointerventiossa osallistujille erityiset luontokohteet olisi ir-

rotettu tuotantovaateiden ulkopuolelle ohjauksen tai kuntoutuksen ajaksi. Mikäli tämä ei ole mahdollista, sosiaalisella tuella on tässäkin merkitystä. Mikäli huolen tai menetyksen tunteita ilmenee, asiakkaalla olisi oltava mahdollisuus käsitellä niitä ohjaajan tai ryhmän tuella. Näin on saattanut käsilä olevan tutkimuksen osallistujilla ollakin, koska tervehtymisen kokemukset olivat heilä vallitsevia.

Tutkimuksen vahvuudet ja puutteet

Tutkimuksen vahvuutena on syventyminen vastaajien omiin kokemuksiin luontointerventioissa. Tulosten perusteella voidaan esimerkiksi kehittää luontointerventioita siten, että entistä paremmin hyödynnettäisiin mahdollisuudet muun muassa minäkuvan myönteiseen muutokseen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Samoin häiritsevän tuotannollisuuden merkitys osallistujan kokemukselle on jatkossa syytä huomioida.

Tutkimuksen puutteiksi voidaan mainita se, että kaikkia luontointerventioita ei tutkittu erikseen. Tulosten perusteella voidaan tehdä vain suuntaa-antavia oletuksia siitä, millaisia koettuja vaikutuksia tietynlaisilla luontointerventiotyypeillä on. Luontointerventioiden osalta edustavuus oli kuitenkin kohtalaisen hyvä (vrt. luontointerventiotyytit). Yksittäisten interventioiden koettua vaikutusta olisi syytä jatkossa tutkia siten, että kohderyhmällä käytettäisiin vain yhtä interventiota, jolloin tutkittavasta menetelmästä saataisiin täsmällisempää tietoa.

Aineiston edustavuuden suhteen oli myös puutteita. Aineistoa kerättiin yhteyshenkilön kautta, jolloin vastausprosenttia ei pystytty laskemaan. Osallistujia ei päästy myöskään satunnaistamaan, jolloin vaikuttavuutta ei pystytty tutkimaan koe - kontrolli-asetelmalla. Tutkimuksessa oli mukana organisaatioita, jotka jo käyttivät luontointerventioita. Tutkimuksen ulkopuolelle jäivät organisaatiot, joissa menetelmiä ei ollut käytetty. Jatkossa organisaatioiden työntekijät voitaisiin tutkimuksen yhteydessä kouluttaa käyttämään tutkittavia menetelmiä.

Toimintatyypeissä eri kohderyhmillä – esimerkiksi täydennysopiskelijoilla ja

vangeilla – tavoitteet olivat hyvin erilaisia. Tavoitteiden osalta homogeenisemmassa ryhmässä esimerkiksi koetut vaikutukset eri luontointerventiotyypeissä olisivat todennäköisesti tulleet selkeämmin esille. Toisaalta heterogeeninen ryhmä toi aiheeseen liittyviä erityispiirteitä todennäköisesti paremmin esille.

Luontointerventioiden käyttö ja kehittäminen

Interventiossa on tarpeen huomioida osallistujien tavoitteet, elämäntilanne ja interventioiden vapaaehtoisuus. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi rikosseuraamuslaitoksen kuntouttavassa työtoiminnassa oleville henkilöille työtoimintaan osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta se oli kuitenkin osa vapausrangaistusta. On myös oletettavaa, että vapausrangaistuksessa olevilla henkilöillä on eettisyyteen ja vastuuseen liittyviä haasteita. Tällöin interventiossa on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota kiintymiseen, sitoutumiseen ja vastuunottoon.

Tulokset tukevat Salosen ja Kirveen (2016) tutkimuksessa tehtyä päätelmää, jonka mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksia estäviä tai häiritseviä tunteita, kuten pelkoja, saatetaan luontointerventioilla poistaa tai vähentää. Vaikka käsillä olevassa tutkimuksessa ei pystyttykään arvioimaan, onko luontoon mahdollisesti liittyviä pelkoja käsitelty kaikissa interventioissa tavoitteellisesti, vaikuttaa kuitenkin siltä, että pelkoja voitaisiin hoitaa ja löytää niihin keinoja aivan kuten sosiaaliin pelkoihinkin.

Vaikuttaa myös siltä, että ympäristösuhteen ominaisuudet olivat linkittyneet toisiinsa. Esimerkiksi myönteinen yhteys eläimeen, johon kiinnytettiin, synnytti yhtäältä vastuullisuutta ja toisaalta tuotannollisuuden kautta menetyksen pelkoa ja huolta. Voidaan sanoa, että luontointerventio saattaa myös tuottaa ympäristöön liittyvää huolta, ja sitä olisi tärkeää voida käsitellä kuntoutuksessa tai ohjauksessa. Ympäristövastuullisuuteen liittyvät tunteet ovat tärkeitä myös silloin, kun suunnitellaan ympäristönsuojeluun liittyviä interventioita.

Luontointerventioita olisi syytä kehittää

siten, että niiden avulla tuetaan osallistujien kykyä luoda refleктоiva vuorovaikutus fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Näin tuetaan vastuullisuutta sekä kykyä tunnistaa omia tarpeita, tunteita ja tavoitteita ja vaikuttaa niihin. Interventio tulisi toteuttaa niin, että sosiaalisen tuen lisäksi osallistuja saa kokea luontoa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja aistia eläviä luontoelementtejä, kasveja ja eläimiä. Luonnon hyvinvointivaikutukset ja psyykkistä prosessointia tukevat ominaisuudet olisivat tällöin tärkeä osa hyvinvointia ja ympäristövastuullisuutta.

Tiivistelmä

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata Green Care -toimintaan osallistuneiden (kursilaiset, kuntoutujat ja kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneet) (N = 54) kokemuksia luontointerventioista aineistolähtöisesti, ja sen lisäksi kokemuksia tarkasteltiin eri luontointerventiotyypeissä teorialähtöisesti. Vastaajista naisia oli 68 prosenttia ja keski-ikä oli 46 vuotta. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan aineistosta nousivat esille seuraavat pääluokat: luontokokemuksen sisältö, luonnon hyvinvointivaikutukset ja kokemukset interventioista. Teorialähtöisen sisällönanalyysin mukaan luontointerventioihin liittyi neljä erilaista kokemusryhmää: elpyjät, tervehtyjät, ristiriitaiset sekä kiinnostajat. Elpyjien koettu vaikutus liittyi muun muassa rauhoittumiseen ja virkistymiseen. Tervehtymisessä oli mukana myös kuvauksia psyykkisestä prosessoinnista. Ristiriitaisilla kielteiset tunteet olivat muun muassa surua, huolta tai menetyksen pelkoa. Tiedolliseen ja ammatilliseen kiinnostukseen liittyi muun muassa lisääntynyt motivaatio koulutusta kohtaan. Monipuoliset luontointerventiot, joissa oli mahdollista kokea eläviä luontoelementtejä ulkona luonnossa, yhdistyivät erityisesti tervehtymisen kokemuksiin.

Asiasanat: luontointerventiot, Green Care -toiminta, kokonaisvaltainen luontokokeemus

Nature-based interventions supporting well-being in Green Care activities

The purpose of this study was to examine experiences in nature-based interventions. Participants (N = 54) were mostly females (68.5% female; average age 46). They took part in a nature-based intervention (Green Care) as a part of their rehabilitation, rehabilitative work or education. The result of the data-driven content analysis revealed four main categories: Content of nature experience, Impacts of nature and Experiences in nature-based interventions. The result of the theory-based content analysis showed that there were four kinds of perceived effects of nature-based interventions: restoration (e.g. relaxation), health experiences (e.g. healing experiences), ambivalent experiences (e.g. sorrow) and occupational interest (e.g. motivation). There were also additional health experiences, which included descriptions of the psychological process. The nature-based interventions, which included diverse methods, e.g., the opportunity to experience the living elements of nature outdoors, were connected with healing experiences. We recommend that nature interventions that include environmental support (nature and social), would be introduced in courses, rehabilitation and work rehabilitation.

Keywords: nature-based interventions, Green Care activities, comprehensive nature experience

Tulosten merkitys: Tutkimuksen tuloksia voidaan soveltaa käytännössä muun muassa siten, että kurssi-, kuntoutus- ja työtoimintaan lisätään tavoitteellisesti luontointerventioita, jotka sisältävät luontoympäristön ja sosiaalisen ympäristön tuen.

Kirsi Salonen, PsM, tohtorikoulutettava, psykologia, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Tampereen yliopisto

Kaisa Törnroos, PsT, erikoistutkija, Työterveyslaitos

Lähteet

- Berman MG, Kross E, Krpan KM, Askren, MK, Burson, A, Deldin, PJ, Kaplan S, Sherdell L, Gotlib, IH, Jonides J (2012) Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140, 300–305.
- Brymer E, Cuddehly TF, Sharma-Brymer V (2010) The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education* 1, 21–27.
- Deaton C (2005) Humanizing prisons with animals: A closer look at “Cell Dogs” and Horse Programs in correctional institutions. *Journal of Correctional Education* 56, 46–62.
- Eläinten hyvinvointikeskus (2016) Lammas voi hyvin vain toisten lampaiden seurassa. Verkko-sivu: <http://www.elaintieto.fi/lajit/lammas.aspx>. (Luettu 15.3.2016.)
- Gonzalez MT, Hartig TA, Patil GG, Martinsen EW, Kirkevold M (2009) Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study. *Research and Theory in Nursing Practice* 23, 312–328.
- Hale B, Marlowe G, Mattson RH, Nicholson JD, Demsey CA (2005) A horticultural therapy probation program: community supervised offenders. *Journal of Therapeutic Horticulture* 16, 38–49.
- Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H (2014) Nature and health. *Annual Review of Public Health* 35, 207–228.
- Hassink J, van Dijk M (toim.) (2006) Farming for Health: Green-care Farming across Europe and the United States of America. Dordrecht: Springer. <http://library.wur.nl/frontis/farmingforhealth/>. (Luettu 1.2.2018.)
- Horelli L, Haverinen E (2008) Tiedostava läsnäolo arjenhallinnan kriteerinä. *Psykologia* 43, 2, 95–108.
- Kaplan R, Kaplan S (1989) The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge University Press. Cambridge.
- Kim W, Lim SK, Chung EJ, Woo JM (2009) The effect of cognitive behavior therapy-based psychotherapy applied in a forest environment on physiological changes and remission of major depressive disorder. *Psychiatry Investigation* 6, 245–254.
- Korpela K, Ylén M (2007) Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place* 13, 138–151.
- Kruger KA, Serpell JA (2006) Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. Teoksessa AH Fine (toim.) *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* 2, 21–38. Academic Press. New York.

- Luke, THL ja GCF ry (2018) Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. <http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/green-care-tyokirja-2018.pdf>
- Mayer FS, Frantz CM (2004) The connectedness to nature scale: A measure of individual's feeling in community in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503–515.
- Nord H, Grahn P, Währborg P (2009) Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8, 207–219.
- Palsdottir AM, Persson D, Persson B, Grahn P (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, 7094–7115.
- Rappe E (2005) The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Akateeminen väitöskirja, Soveltavan biologian laitos, julkaisu 24. Helsingin yliopisto.
- Rappe E (2015) Luontoympäristö ja Green Care -toiminta vankilassa. Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 1.
- Sahlin E, Matuszczyk JV, Ahlberg G, Gran P (2012) How do participants in nature-based therapy experience and evaluate their rehabilitation. *Journal of Therapeutic Horticulture* 22, 8–18.
- Salonen K (2012) Ihmisen ja luonnon yhteyksiä. Ekologia ja ympäristöpsykologian näkökulma. Julkaisussa T Helne, T Silvasti (toim.) Yhteyksien kirjassa. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto. Helsinki.
- Salonen K, Kirves K (2016) Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa. *Vuosilusto* 11, 138–160.
- Salonen K, Kirves K, Korpela K (2016) Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia* 5, 324–342.
- Soini K (2014) Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa K Soini (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? Kasvu 21, MT, Jokioinen, 12–49. Verkossa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>
- Staats H, Hartig T (2004) Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology* 24, 199–211.
- Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (2014) Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa. Hanne-esittely THL:n verkkosivulla: <http://www.thl.fi/greencare> (Luettu 30.11.2016.)
- Tuomi J, Sarajärvi A (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Twill SE, Purvis T, Norris M (2011) Weeds and seeds: reflections from a gardening project for juvenile offenders. *Journal of Therapeutic Horticulture* 21, 6–17.
- Ulrich R (1983) Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa I Altman, JF Wohlwill (toim.) Behavior and the natural environment 6, 85–125.