

Luonto yllättää toimivuudellaan

Kyselytutkimus toimintaterapeuttien kokemuksista luontoympäristön hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa

Elina Lahti
Laura Mäenpää

Opinnäytetyö
Lokakuu 2016
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutti (AMK), toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Lahti, Elina Mäenpää, Laura	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Lokakuu 2016
	Sivumäärä 33	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Luonto yllättää toimivuudellaan Kyselytutkimus toimintaterapeuttien kokemuksista luontoympäristön hyödyntämisessä lasten toimintaterapiassa		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja Juntunen, Kristiina ja Nisula, Leila		
Toimeksiantaja Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hanke, Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata, miten toimintaterapeutit hyödyntävät luontoa ja minkälaisia luontoympäristöjä he käyttävät osana lasten toimintaterapiaa. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli lisätä tietoisuutta luonnon hyödyntämisen keinoista ja hyödyistä toimintaterapiassa. Tarkoituksena oli myös tuottaa koulutuksissa hyödynnettävää tietoa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hankkeelle luonnon hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: Miten toimintaterapeutit hyödyntävät luontoympäristöä lasten toimintaterapiassa? Minkälaista luontoympäristöä toimintaterapeutit hyödyntävät lasten toimintaterapiassa? Mitä havaintoja toimintaterapeutit ovat tehneet lapsen sitoutumisesta ja motivaatiosta toimintaan luontoympäristössä?</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusote oli laadullinen ja tutkimus toteutettiin Webropol-kyselynä. Kyselykaavake julkaistiin Facebook-sivuston eri ryhmissä sekä lähetettiin toimintaterapeutti-liiton sähköpostilistalle. Kyselyyn vastasi 22 toimintaterapeuttia. Tutkimusaineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla ja sen teoriapohjana oli kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E.</p> <p>Tutkimuksen mukaan toimintaterapeutit hyödynsivät luontoympäristöä monipuolisesti. Luontoympäristöä käytettiin erilaisten taitojen ja valmiuksien tukemiseen. Toimintaterapeutit hyödynsivät luontoympäristöä myös terapeuttiseen prosessiin ja yhteistyöhön. Voidaan todeta myös, että toimintaterapeutit käyttivät monipuolisesti eri luontoympäristöjä. Toimintaterapeutit kertoivat havainnoistaan, joista selvisi, että luonto on monilla tavoin motivoiva, vapauttava ja virkistävä nautinnontuoja. Luonto vaikutti myös lapsen keskittymiseen ja toiminnan jäsentymiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) toimintaterapia, Green Care, CMOP-E, luontoympäristö		
Muut tiedot		

Author(s) Lahti, Elina Mäenpää, Laura	Type of publication Bachelor's thesis 33	Date October 2016 Language of publication: Finnish Permission for web publication: X
Title of publication Nature is surprisingly well-suited for therapy A survey on occupational therapists' experiences of using natural environments in children's occupational therapy		
Degree Programme in Occupational Therapy		
Supervisors Juntunen, Kristiina ja Nisula, Leila		
Assigned by Green Care Education Model for Higher Education, JAMK University of		
Abstract <p>The aim of the thesis was to describe how occupational therapists used nature and what kinds of natural environments they used as part of children's occupational therapy. Another aim was to increase knowledge of the ways of using nature and of the related benefits in occupational therapy. One purpose was also to produce information on using nature in children's occupational therapy for a project called the Green Care Education Model for Higher Education run by JAMK University of Applied Sciences.</p> <p>The research questions in the thesis were as follows: How do occupational therapists use natural environments in children's occupational therapy? What kind of natural environments do the occupational therapists use? What kind of observations have occupational therapists made on children's commitment and motivation to action in natural environments?</p> <p>The research approach was qualitative and the study was implemented as a Webpropol-survey. The questionnaire used in the survey was published in different groups in Facebook, and it was also sent to the e-mail list of the Union of Occupational Therapists. 22 occupational therapists answered to the questionnaire. The data was analysed by using theory-driven content analysis based on the CMOP-E, the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement.</p> <p>According to the results of the study, occupational therapists used natural environments in varied ways. Nature was used to support different skills and abilities. The therapists also used nature in the therapeutic process and collaboration. It can also be stated also that different natural environments were used in a great variety of ways. The occupational therapists told about their observations according to which nature not only motivated in many ways but also gave senses of freedom, refreshment and pleasure. Nature also affected the children's ability to concentrate on and structure their actions.</p>		
Keywords/tags (subjects) occupational therapy, Green Care, CMOP-E, nature environment		
Miscellaneous		

Sisältö

1. Johdanto	3
2. Green Care ja yhteistyötaho	3
3. Luonto toimintaympäristönä CMOP-E -mallin mukaan	5
3.1 Ihminen.....	5
3.2 Ympäristö.....	6
3.3 Toiminta.....	8
3.4 Toimintaan sitoutuminen	9
4. Aikaisemmat tutkimukset	9
5. Tarkoitus ja tavoite.....	10
6. Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen.....	11
7. Teoriaohjaava sisällönanalyysi.....	12
8. Kyselyn tulokset	13
8.1 Miten toimintaterapeutit ovat hyödyntäneet luontoa lasten toimintaterapiassa	13
8.1.1 Luontoympäristön hyödyntäminen toiminnan näkökulmasta	14
8.1.2 Luontoympäristön hyödyntäminen ihmisen näkökulmasta	16
8.1.3 Toimintaan sitoutuminen luontoympäristössä	17
8.2 Minkälaista luontoympäristöä toimintaterapeutit hyödyntävät lasten toimintaterapiassa	18
8.2.1 Rakentamattoman ympäristön hyödyntäminen	18
8.2.2 Rakennetun ympäristön hyödyntäminen.....	19
8.3 Mitä havaintoja toimintaterapeutit ovat tehneet lapsen sitoutumisesta ja motivaatiosta toimintaan luontoympäristössä?	21
9. Pohdinta	23
9.1 Tulosten tarkastelu	24
9.2 Eettisyys ja luotettavuus	26
9.3 Jatkotutkimusehdotukset	28
9.4 Työskentelyn pohdinta	28

Lähteet	29
Liite 1 Kyselyn saatekirje ja kyselyn pohja.....	31

Taulukot

Taulukko 1, Pelkistysesimerkki

Taulukko 2, Luontoympäristön hyödyntäminen toimintaterapiassa toiminnan näkökulmasta.

Taulukko 3, Luontoympäristön hyödyntäminen toimintaterapiassa Ihmisen näkökulmasta

Taulukko 4, Luontoympäristön hyödyntäminen toimintaterapiassa toimintaan sitoutuminen.

Taulukko 5, Luontoympäristön käyttö toimintaterapiassa hyödynnettäessä rakentamatonta ympäristöä.

Taulukko 6, Luontoympäristön käyttö toimintaterapiassa hyödynnettäessä rakennettua ympäristöä sekä luonnon käyttämistä sisätiloissa.

Taulukko 7, Luontoympäristön vaikutus lapsen sitoutumiseen ja motivaatioon.

1. Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on luontoympäristön hyödyntäminen lasten toimintaterapiassa. Opinnäytetyö toteutettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hankkeelle. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, johon keräsimme materiaalia verkossa tehtävän kyselyn kautta. Kyselyn kautta on pyritty saamaan lisää tietoa aiheesta ja tietotaitoa näkyvämmäksi, sillä nyt kirjoitettua tietoa ja tutkimuksia on olemassa vain vähän. Kysely oli tarkoitettu toimintaterapeuteille, jotka käyttävät luontoympäristöä osana lasten toimintaterapiaa, mutta myös sellaisille, joilla on ajatuksia, miten luontoympäristöä voisi hyödyntää toimintaterapiassa. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä on Green Care, luontoympäristö ja lasten toimintaterapia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata, miten toimintaterapeutit hyödyntävät luontoa ja minkälaisia luontoympäristöjä he käyttävät osana lasten toimintaterapiaa. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli lisätä tietoisuutta luonnon hyödyntämisen keinoista ja hyödyistä toimintaterapiassa. Tarkoituksena oli myös tuottaa koulutuksissa hyödynnettävää tietoa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hankkeelle luonnon hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa.

Aiheena Green Care on erittäin ajankohtainen. Green Care on ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää toimintaa, johon liittyy luonto ja maaseutu ympäristö (Green Care Suomessa 2014, 8–10). Parhaillaan on meneillään hankkeita, jotka tutkivat Green Caren vaikutuksia ja mahdollisuuksia. Sinällään menetelmä on vanha, mutta terminä Green Care on uusi ja määritelmää tarkennetaan parhaillaan.

2. Green Care ja yhteistyötaho

Green Care -toimintatapa perustuu hyvinvointivaikutuksiin, jotka saadaan aikaan yhdistelemällä kolme peruselementtiä: luonto, toiminta ja yhteisö (MTT, THL ja Lapin AMK 2014, 6). Green Care -toiminta on luonnon tietoista, vastuullista ja ammatillista käyttämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalveissa (Soini 2014, 3). Green Care -toimintatavan tavoitteena on käyttää luontoa ihmisten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Green Care perustuu luontolähtöisiin toimintamuotoihin, joita voidaan

käyttää metsässä, maatilalla, puutarhassa ja kaupungissa. Green Care -käsitteen juuret ovat 1970-luvun Alankomaissa, jossa hyödynnettiin care farm -maatiloja sosiaali-palveluissa. (Soini 2014, 7.)

Green Care -palvelut voidaan jakaa luontohoivaan ja -voimaan. Luontohoiva tarkoittaa luontolähtöisyyttä hyödyntäviä hoivan, kuntoutuksen ja sosiaalityön palveluja, jotka järjestää julkinen sektori. Luontohoivan asiakkailta on hoivan ja kuntoutuksen tarve tai he ovat syrjäytymässä. Tavoitteena on asiakkaan terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun paraneminen kuntoutus- tai hoitosuunnitelman tavoitteiden mukaisesti. Luontohoivan palvelut ovat sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten tuottamia tai ne tuotetaan yhteistyössä heidän kanssaan. Palveluita ohjaavat sosiaali- ja terveystieteiden lait ja säädökset. (MTT, THL ja Lapin AMK 2014, 7.)

Toinen osa Green Care -palveluja ovat luontovoiman palveluihin kuuluvat tavoitteelliset työ- ja hyvinvointipalvelut sekä ohjelma-, harrastus-, kasvatus- ja virkistyspalvelut. Asiakkailta ei yleensä ole hoitotahon tarvetta, mutta erilaisen ohjauksen tarpeita heillä voi olla. Luontovoiman palveluita voivat tuottaa monet eri tahot ja ostajat ovat yleensä yksityisiä asiakkaita. (Mts. 7.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hanke. Yhteyshenkilömme oli Heidi Kihlström-Lehtonen. Hankkeelle kaivattiin Green Caresta lisää tietoa ja tutkimusta luonnosta ja sen hyödyntämisestä, jota opinnäytetyömme kautta pyrimme heille tuottamaan. Lisäksi pyrimme selvittämään, miten ja millaista luontoympäristöä toimintaterapiassa hyödynnetään.

Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hankkeessa kehitetään koulutusta työelämän tarpeita varten. Koulutusmallin avulla voidaan luoda toimialarajat ylittäviä ja yhtenäiset vaatimukset täyttäviä koulutuksia hyvinvointi- ja terveystieteillä toimiville. Hanke toteutetaan yhteisenä hankkeena useiden ammattikorkeakoulujen kanssa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun osuus on kehittää koulutusta Green Care toimintaympäristö -teemaan liittyen sekä kehittää tulevien Green Care -kouluttajien koulutusta. (Green Care -koulutusmalli hyvinvointi- ja terveystieteille. 2015.)

3. Luonto toimintaympäristönä CMOP-E -mallin mukaan

Opinnäytetyön teoriaa ohjaa Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E (The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement). CMOP-E keskittyy toiminnallisuuteen (occupational performance), johon kuuluvat ihmisen, ympäristön ja toiminnan väliset suhteet (Townsend & Polatajko 2007, 9).

3.1 Ihminen

Ihminen on älyllinen, tunteellinen ja ruumiillinen kokonaisuus, jonka keskiössä on henkisyys (Townsend & Polatajko 2007, 23). Henkisyys on ihmisen sisin ydin, ja siinä ilmenee tahto, itseohjautuvuus sekä motivaatio. Henkisyys määrittelee ne asiat, joita elämässä koetaan merkityksellisiksi. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013, 211.)

Lapsen luontosuhde on osa lasta ja se luodaan jo varhaislapsuudessa. Lapsen luontosuhde kehittyy, kun hän leikkii ja liikkuu luonnossa sekä tutkii ja seuraa ympäristöään. Hyvä luontosuhde on lapselle voimavara, joka edellyttää myönteisiä elämyksiä ja luontokokemuksia. Ympäristö tarjoaa lapselle erilaisia toiminnan mahdollisuuksia, mikä edistää lapsen herkkyyttä ja arvostusta luontoa kohtaan. (Stjerna-Häkämies 2015, 28.) Luontosuhde vaikuttaa myös lapsen toiminnallisiin kokemuksiin luonnossa. Luontosuhteeseen kuuluvat luonnon merkitys sekä se, millaisena luonto ilmenee osana elämää ja millainen arvo luonnolle annetaan. Luontosuhde vaikuttaa myös siihen, miten luontoa kohdellaan ja luonnonympäristöä käytetään. (Niemelä, Furman, Halkka, Hallanaro & Sorvari 2011, 332.)

Luontokokemusten kautta psyykkisten ongelmien kuormitus kevenee tai paranee. Elvyttävä vaikutus voi olla vahvistava, jolloin kokemukset voivat vahvistaa itsetuntoa, antaa uusia näkökulmia ja auttaa löytämään uuden arvomaailman. Kokemus voi olla myös virkistävä, jolloin jaksaminen lisääntyy ja mieliala saattaa kohota. Luontokokemus voi myös vaikuttaa rauhoittavasti, rentouttavasti ja laskea stressitasoa. (Salonen

2010, 60–61.) Yorkin ja Wisemanin (2012, 76) mukaan luonnon vaikutuksia on rauhoittuminen, stressin lievittyminen, tarkkaavaisuuden stimuloituminen ja elpyminen. Myös fyysinen aktiivisuus luonnossa lisää hyvinvoinnin tunnetta. Vaikeissa tilanteissa luonto voi tarjota psyykkistä helpotusta sekä ympäristön, joka tukee avautumista. Luonto antaa myös mahdollisuuden yksityisyyden ja yhteisöllisyyden säätelyyn, eli mahdollisuuden hetkittäin vetäytyä myös omiin oloihinsa vuorovaikutuksesta. (Salonen 2010, 105.)

3.2 Ympäristö

Ympäristö jaetaan CMOP-E -mallissa fyysiseen ja sosiaaliseen osatekijään. Fyysinen ympäristö koostuu luonnonympäristöstä eli metsistä, niityistä ja joista sekä rakennetusta ympäristöstä kuten rakennuksista, kaupungeista ja teistä. Sosiaalinen ympäristö muodostuu perheestä ja sosiaalisista verkostoista, ja siihen kuuluu myös kulttuurinen ja institutionaalinen ympäristö. Kulttuurinen ympäristö rakentuu iän, sukupuolen, etnisyyden ja kansanryhmän mukaan. Institutionaalinen ympäristö taas koostuu oikeus-, talous- ja poliittisesta järjestelmästä. (Townsend & Polatajko 2007, 48 ja 237.)

Ympäristö tarjoaa loputtomasti toiminnan mahdollisuuksia (Townsend & Polatajko 2007, 23). Metsä luo myös monipuolisen virikkeellisen ympäristön motoriikan sekä kehonhallinnan kehittämiseen, ja sillä on myös ylivilkkautta lievittäviä vaikutuksia. Luontoympäristöllä on myös yhteys sosioemotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. (Salonen 2010, 30.)

Tässä opinnäytetyössä fyysinen ympäristö on rajattu tarkoittamaan metsää, vesistöjä, peltoja, soita, niittyjä ja muita luontoelementtejä. Ajattelimme luontoelementtien olevan myös osa luontoympäristöä ja niiden käyttämisen sisätiloissa olevan osa luonnon hyödyntämistä. Luontoympäristö pitää myös sisällään erilaisia osittain rakennettuja luontoympäristöjä, kuten luontopolut ja virkistysalueet.

Soinin (2014, 50–51) mukaan luontoympäristöllä on merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja ihmisillä on tarve hakeutua luontoon. Luontoalueella on esimerkiksi merkit-

tävä vaikutus ihmisen virkistymiseen ja elpymiseen, eikä sitä voida korvata muilla virkistymismahdollisuuksilla. Luonto on myös usealle ihmiselle paikka, joka rauhoittaa. Mielipaikat ovat merkityksellisiä psyykkisen itsesäätelyn keinoina. Monet nimeävät mielipaikoikseen luontoon liittyviä paikkoja. Keskeisiä syitä mielipaikkaan menemiseen saattavat olla esimerkiksi halu selvittää omia ajatuksiaan tai rauhoittua, kun on koettu pettymystä, surua tai masennusta. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 94.)

Aina ihmisten ei ole mahdollista mennä luontoon itse, jolloin yksi mahdollisuus on tuoda luontoa sisälle. Salosen (2010, 27–28) mukaan jo luontoelementit sisätilassa vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin positiivisesti. Jännittyneisyys, verenpaine ja sydämen syke alenevat paremmin tiloissa, joissa on kuvia luonnosta. Samoin jo pelkkä ikkunanäkymä luontoon vaikuttaa positiivisesti.

Luonnon kanssa vuorovaikutuksessa voi olla myös aistien kautta. Hardingin, Hardingin, Jamiensonin, Mulallyn, Politin, Wong-Singin, Lawn ja Petrenchikin (2009, 140) tutkimuksessa vammaiset lapset kertoivat olevansa luontoon vuorovaikutuksessa nimenomaan aistiensa avulla. He katselivat, koskettelivat ja haistelivat luontoympäristöä.

Luontoympäristöllä on myös positiivinen vaikutus ihmiseen ja ihmisen terveyteen sekä psyykkiseen että fyysiseen terveydentilaan. Luontoympäristö esimerkiksi parantaa ihmisen terveydentilaa, toimintakykyä ja ihmiset myös elävät pidempään luontoympäristössä sekä kokevat olevansa fyysisesti terveempiä. Luonto myös vähentää stressiä ja rauhoittaa. Salosen mukaan ihmiset ovat sitä terveempiä, mitä enemmän asuinalueella on puita, pensaita, kiviä, kukkia ja vettä. (Salonen 2010, 23–43.) Myös Dadvandin, Villanuevan, Font-Riberan, Martinezin (2014, 1333) tutkimuksessa ilmeni luonnon hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksen mukaan sekä lasten ylipaino että liikkumattomuus olivat sitä vähäisempiä, mitä lähempänä vihreät alueet ja metsä olivat heidän kotiaan.

Aura ja muut (1997, 98) viittaavat tutkimukseen, jossa kaksi ihmisryhmää teki eri kävelylenkit rasittavan tehtävän jälkeen. Ensimmäinen ryhmä käveli tunnin ajan luonnossa ja toinen ryhmä kaupunkiympäristössä. Luontoympäristössä kävelleiden verenpaine sekä syke laskivat huomattavasti nopeammin kuin kaupunkiympäristössä kävelleiden. Huomioitavaa oli myös, että luontoympäristössä kävelleiden arvot lähtivät loppupuolella nousuun, kun he ennakoivat siirtymistä pois luontoympäristöstä.

Gaterslebenin ja Andrewsinkin (2013, 21–23) mukaan kaikki luontoalueet eivät kuitenkaan saa aikaan palautumista ihmisellä. Esimerkiksi ympäristö, joka on vaikeakulkuinen ja jossa on paljon piilopaikkoja sekä huono näkyvyys ympärille, voivat vaikuttaa negatiivisesti ihmisen palautumiseen. Tällaiset ympäristöt vähentävät tarkkaavaisuutta ja lisäävät negatiivista mielialaa ja uhan tunnetta. Avoimet ja helppokulkuiset ympäristöt ovat palauttavampia, koska ne vaativat vähemmän tarkkaavaisuutta siellä liikkuesssa ja eivät aiheuta yhtä paljon uhkaa ja pelkoa.

3.3 Toiminta

Toiminta on CMOP-E -mallissa silta ihmisen ja ympäristön välillä (Townsend & Polatajko 2007, 23). Toiminta koostuu mallissa itsestä huolehtimisesta, tuottavuudesta ja vapaa-ajasta (mts. 9). Itsestä huolehtiminen on asioiden hoitamista ja liikkumista. Lasten kohdalla tuottavuuteen liittyy leikkiminen ja koulussa käyminen. Vapaa-ajan toiminnot ovat sellaisia, joista saadaan mielihyvää. (Hautala ym. 2013, 212–213.)

Humphryn (2002, 172) mukaan lasten toiminta syntyy lapsen ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Siihen kuuluvat kulttuuriset toiminnot, joita lapsi haluaa tehdä tai joita hänen odotetaan tekevän. Kaikki toiminnot eivät ole mallinnettuja, vaan toiminta voi olla lapsen omien tarpeiden tuottamaa. Lasten toiminta voidaan jakaa teoiksi, mutta kaikki teot eivät ole toimintaa. Toiminnaksi ei riitä vain jonkin tekeminen, vaan sillä täytyy olla lapselle jokin merkitys.

Salosen (2010, 30) mukaan juuri metsä ympäristönä kannustaa toimintaan, luovuuteen, yhteisleikkiin, yksinoloon sekä rauhoittumiseen. Toimintaan vaikuttavia asioita ovat luonnon tilassa oleva ja ihmisen muokkaama fyysinen ympäristö sekä olosuhteet, jotka ympäröivät ihmistä (Hautala ym. 2013, 212–214).

Lasten toimintaterapia keskittyy lasten aktiiviseen osallistamiseen toimintoihin, jotka ovat heille tärkeitä. Toiminnan tarkoitus on mahdollistaa oppiminen ja taitojen kehittyminen. Se on luovaa ja nautittavaa, esimerkiksi leikkimistä, sekä siihen kuuluu itsestä huolehtimisen taitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittelua. Toiminnan tarkoitus

on tukea terveyttä, hyvinvointia sekä yksilöllistä kehitystä. Toimintaterapeutit työskentelevät yhdessä lapsen, hänen perheensä ja muun tukiverkon kanssa. (The Role of Occupational Therapy With Children and Youth 2015.)

3.4 Toimintaan sitoutuminen

Toimintaan sitoutuminen on CMOP-E -mallin mukaan yhteistyössä toimimista ja aktiivista osallistamista kaikkiin toimintaterapian prosessin vaiheisiin. Toimintaan sitoutumiseen vaikuttavat asiakkaan päätösten kunnioittaminen, kokemuksen ja tiedon arvostaminen, hänen asioidensa ajaminen sekä tarpeidensa tunnistaminen. (Hautala ym. 2013, 217–218.)

Luonnon tekee lapselle merkitykselliseksi hänen luontainen kiinnostuksensa luontoympäristöön. Polvinen, Pihlajamaa ja Berg (2012, 8) toteavat, että lapsille pitäisi jo aivan pienestä saakka syntyä ihmetys luontoa kohtaan, sillä luontosuhde syntyy elämysten ja kokemusten kautta. Lasten kasvaessa ihmetys muuttuu arvostukseksi sekä haluksi suojella luontoa, sillä mitä et ole kokenut, sitä et osaa arvostaa.

4. Aikaisemmat tutkimukset

Luontoympäristön hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa emme löytäneet tutkimuksia. Puutarhan käyttämisestä toimintaterapiassa ja eläinavusteisesta toimintaterapiasta oli tutkimuksia, rajasimme kuitenkin eläinavusteisen terapian ja puutarhan pois aiheestamme. Green Caresta on aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia jonkin verran. Luonnon vaikutuksesta ihmiseen ja hyvinvointiin löytyy myös tutkimuksia ja kirjallisuutta.

Lasten toimintaan sitoutumisesta löysimme tutkimuksen, jossa Njelesani, Sedgwick, Davis ja Polatajko (2011, 129–131) tutkivat havainnoimalla ugandalaisten lasten ulkona tapahtuvien jokapäiväisten toimintojen yhteyksiä. Noin sataa eri-ikäistä tyttöä ja poikaa havainnoitiin puistossa, tiellä ja marketissa. Tuloksiksi saatiin kaksi pääteemaa: toiminnan lajit ja toimintaan sitoutumisen tunnusmerkit. Toiminnan lajit olivat

leikki, työ ja oleskeleminen. Lasten toimintaan sitoutumisessa taas oli kolme tunnusomaista piirrettä, jotka ovat mukana kaikessa toiminnassa eli työssä, leikissä tai vapaassa toiminnassa. Nämä piirteet olivat ryhmässä oleminen, hauskan pitäminen ja ympäristön materiaalien käyttäminen. Lapset liikkuivat tutkimuksen mukaan yleensä yhdessä nauraen ja he käyttivät ympäristön materiaaleja osana aktiivista ja luovaa leikkiä sekä työntekoa. Tutkimuksen mukaan ugandalaisten lasten toiminta on kontekstiin sitoutunutta ja joustavaa. Lasten toiminnat olivat suurimmaksi osaksi samankaltaisia kuin eri maailman kulttuureissa.

5. Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata, miten toimintaterapeutit hyödyntävät luontoa ja minkälaisia luontoympäristöjä he käyttävät osana lasten toimintaterapiaa. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli lisätä tietoisuutta luonnon hyödyntämisen keinoista ja hyödyistä toimintaterapiassa. Tarkoituksena oli myös tuottaa koulutuksissa hyödynnettävää tietoa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Green Care -koulutusmalli korkeasteelle -hankkeelle luonnon hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

- 1.Miten toimintaterapeutit hyödyntävät luontoympäristöä lasten toimintaterapiassa?
- 2.Minkälaista luontoympäristöä toimintaterapeutit hyödyntävät lasten toimintaterapiassa?
- 3.Mitä havaintoja toimintaterapeutit ovat tehneet lapsen sitoutumisesta ja motivaatiosta toimintaan luontoympäristössä?

Oman ammatillisen kasvun tavoitteena opinnäytetyön tekijöillä oli myös lisätä tietotaitoaan luonnon hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa. Kumpikin kirjoittaja on kiinnostunut erityisesti lasten toimintaterapiasta ja kokee luonnon hyvin potentiaalisena ja tärkeänä lasten toimintaterapian ympäristönä.

6. Tutkimusmenetelmä ja aineiston kerääminen

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkitseminen, ja sen päämäärä on ilmiön syvälinen ymmärtäminen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yksittäistapausta ja tutkimuksessa edetään yksittäisistä havainnoista tuloksiin. (Kananen 2014, 17–18.)

Opinnäytetyön tutkimukselliseksi lähestymistavaksi valittiin laadullinen tutkimusote. Tämä tutkimusote valittiin, koska luonnon hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa ei löytynyt paljon tutkittua tietoa. Tutkimus eteni induktiivisesti käytännöstä teoriaan sekä käytimme kyselyä, jossa on avoimet kysymykset.

Opinnäytetyön kysely toteutettiin verkossa, webropol-kyselynä. Webropol-sovellukseen luotiin ennalta määritetyillä kysymyksillä pohja, jossa oli neljä avointa kysymystä. (Liite 1.) Yksi kysymyksistä tarkentui kyselyn aikana. Kyselykaavake julkaistiin Facebook-sivustolla eri ryhmissä sekä lähetettiin toimintaterapeuttiliiton jäsenten sähköpostilistalle. Kyselyyn vastasi 22 toimintaterapeuttia.

Kyselyksi valikoitui avoimia kysymyksiä sisältävä verkkokysely, koska Kylmän ja Juvakan (2007, 104) mukaan avoimet kysymykset kyselyssä antavat vastaajille mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin. Avoimet kysymykset osoittavat vastaajien tietämyksen aiheesta sekä tuovat ilmi vastaajan keskeiset ajatukset ja kuvaavat vastaajan asiaan liittyvien tunteiden voimakkuutta. Avoimista kysymyksistä voidaan tunnistaa vastaajan motivaatioon liittyviä seikkoja ja viitekehyksiä.

Kyselykaavakkeessa kysymykset muodostettiin lyhyiksi ja selkeiksi sekä kysyttiin vain yhtä asiaa kerrallaan. Kylmän ja Juvakan (2007, 104) mukaan myös kysymysten määrä, järjestys ja sanamuodot on harkittava niin, että ne olisivat selkeitä ja yksiselitteisiä. Webropol-kysely jaettiin sähköisesti, koska sähköisen kyselyn etuna on se, että vastaukset ovat valmiiksi kirjallisessa muodossa ja kyselyn voi lähettää nopeasti suurallekin joukolle ihmisiä.

7. Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Opinnäytetyön aineistoksi saadut 22 kirjallista vastausta analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa tietoa tutkitusta ilmiöstä tutkimuksessa kerätyn aineiston avulla (Kylmä & Juvakka 2007, 112). Sisällönanalyysin tarkoitus on järjestää aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon, niin että sen sisältämä informaatio ei katoa. Analyysillä halutaan lisätä informaatioarvoa luomalla mielekäs, yhtenäinen sekä selkeä kokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoria toimii apuna analyysin etenemisessä ja siinä on teoreettisia kytkentöjä, mutta ne eivät pohjaudu suoraan teoriaan (mts. 96–97).

Analysointivaiheessa haettiin vastauksia tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Aineiston alkuperäisilmaukset pelkistettiin sanojen ja ilmaisujen samankaltaisuuden perusteella. Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin alaluokiksi ja abstrahoitettiin eli tehtiin pääluokkia, joissa muodostettiin kuvaus tutkimuskohteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–113.) Aineiston analyysimenetelmällä pyrittiin saamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus.

Taulukko 1 pelkistysesimerkki

Pelkistysesimerkki	
alkuperäinen ilmaus	pelkistetty ilmaus
Koulun lähimetsää olen käyttänyt motoriikan (esim. tasapaino → kulkeminen metsässä, mättäillä, kaatuneella puunrungolla)	Metsässä kulkeminen motoriikan harjoittamisessa (V8)
Luontoympäristössä on myös tärkeätä ottaa huomioon vaaratekijät, joita voi tulla eteen tukea tarvitsevalle lapselle. Kiipeily ei ole aina turvallista, vesillä liikkuminen tottumattomalle tuo mukanaan myös omat vaaransa, jotkut kasvit ovat myrkyllisiä maistella (maahanmuuttajaperheet eivät ole tuttuja Suomen luonnon kanssa), punkit vaanivat yhä useammassa heinikossa.	Riskien ja vaarojen huomioiminen (V15)
Lapsi, jolla voi olla yleensä maneereita "en auta ketään", pystyy uudella ympäristössä toteuttamaan uutta roolia ja tekemään asioita, joita ei yleensä tekisi.	Uusi ympäristö voi auttaa pois rooleista (V19)

8. Kyselyn tulokset

Opinnäytetyön teoria ohjasi ja auttoi analyysiä suuntaa antavasti. Teoria näkyy analyysissä, mutta sen tarkoitus on lähinnä olla ajatusuria aukova. Aineistoa lähestyttiin ensin sen omilla ehdoilla ja vasta analyysin edetessä se luokiteltiin teorian mukaisiin käsitteisiin. Abstrahoinnin jälkeen aineisto liitettiin teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineistolähtöisyys ja valmiit mallit vaihtelevat tutkijan ajatusprosesseissa ja tutkija pyrkii yhdistelemään näitä, minkä kautta saatetaan löytää jotain uutta (mts. 96–97).

Usein tutkimuksissa nousee esille asioita, joita tutkija ei ole osannut odottaa. Tässä tilanteessa on kuitenkin keskityttävä vain niihin asioihin, jotka on alun perin valinnut tutkimuskysymyksiksi. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 92.) Kyselyssä esimerkiksi rajauksitamme huolimatta eräs vastaaja oli kertonut eläinten käytöstä toimintaterapiassa, mutta rajasimme nämä tulokset pois.

Kyselyssä saatujen 22 vastauksen tiedot pelkistettiin ja ryhmiteltiin. Saadut tulokset on koottu opinnäytetyön tutkimuskysymysten mukaan luvussa esiintyviin taulukoihin (taulukot 2–7).

Taulukoissa vaaleanpunaisella pohjalla on nähtävillä vastauksista kootut alaluokat, joissa pelkistetyt vastaukset on ryhmiteltyinä alaluokiksi. Näiden jälkeen on taulukoituna luvut, mistä on nähtävissä kuinka monessa vastauksessa asiasta on mainittu. Alaluokat on yhdistetty yläluokiksi, jotka näkyvät taulukoissa vihreällä pohjalla. Lopuksi on vielä CMOP-E -mallin mukaiset yhdistävät luokat oranssilla pohjalla.

Taulukoiden jälkeen on esimerkkien kautta selvitetty mitä erilaisilla termeillä tässä asiayhteydessä tarkoitetaan ja miten toimintaterapeutit ovat asioita kuvanneet.

8.1 Miten toimintaterapeutit ovat hyödyntäneet luontoa lasten toimintaterapiassa

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli, miten toimintaterapeutit ovat hyödyntäneet luontoa lasten toimintaterapiassa. Kyselyssä saatujen tulosten perusteella toimintaterapeutit hyödynsivät luontoympäristöä lasten toimintaterapiassa hyvin

monipuolisesti. CMOP-E -mallin mukaisiksi yhdistäviksi luokiksi muodostui **toiminta**, **ihminen** ja **toimintaan sitoutuminen** (taulukot 2– 4)

8.1.1 Luontoympäristön hyödyntäminen toiminnan näkökulmasta

Yhdistävä luokka **toiminta** pitää sisällään 11 yläluokkaa ja 32 alaluokkaa. Yhdistävän luokan toiminta koostuu seuraavista asioista karkeamotoriikan harjoittelu, metsässä liikkuminen, liikuntavalmiuksien tukeminen, liikuntamuotojen, visumotoriikan, hienomotoriikan, sensomotoriikan sekä aistien käytön harjoittelu. Lisäksi yläluokkaan toiminta kuuluu kuvien käyttäminen ulko- ja sisätiloissa, tarkkaavaisuuden ja rentoutumisen harjoitukset.

Taulukko 2 Luontoympäristön hyödyntäminen toimintaterapiassa toiminnan näkökulmasta

alaluokka	kpl	yläluokka	yhdistävä
kantaminen	1	karkeamotoriikan harjoittelu	toiminta
kiipeily	6		
kestävyys	1		
voimaharjoittelu	1		
kehonhallinta	2		
tasapaino	4		
metsässä kulkeminen	5	metsässä liikkuminen	
suunnistaminen	3		
liikuntavalmiuksien tukeminen	7	liikuntavalmiuksien tukeminen	
talviurheilu	2	liikuntalajien harjoittelu	
pyöräily	2		
liikuntalajit	3		
kerääminen	8	visumotoriikan harjoittelu	
poimiminen	5		
hahmottaminen	5		
heittäminen	4		
puutyöt	4	hienomotoriikan harjoittelu	
asetelmien tekeminen	2		
luonnonmateriaaleista askartelu	8		
sensomotoriset harjoitukset erilaisilla pinnoilla	1	sensomotoriset harjoitukset	
aistien pulmat	6	aistien käytön harjoittelu	
aistiharjoitukset	2		
tuntoaisti	5		
maut	2		
tuoksut	4		
luontokuvat	6	kuvien käyttö luonnossa ja sisätiloissa	
valokuva	5		
voimauttava valokuva	2		
tarkkailu ja tutkiminen	4	tarkkaavaisuuden harjoittelu	
tarkkaavaisuuden kohdentaminen	5		
etsiminen	10		
rentoutuminen	2	rentoutumisharjoitukset	

Taulukosta on nähtävissä, että toimintaterapeutit hyödyntävät luontoympäristöä hyvin monipuolisesti. Usea hyödyntää luontoa erilaisiin karkeamotorisiin harjoitteisiin, kuten kiipeilyyn sekä liikuntavalmiuksien tukemiseen. Moni toimintaterapeutti käyttää luontoa myös visuumotoriseen harjoitteluun, hienomotoriikan harjoitteluun ja esimerkiksi tarkkaavaisuuden harjoitteluun, kuten etsimisen harjoituksiin.

Karkeamotoriikan harjoittelulla tarkoitetaan kantamista, kiipeilyä, kestävyysharjoittelua, kehonhallinta- ja tasapaino harjoituksia sekä voimaharjoittelua. ”Kehonhallinnan ja karkeamotoriikan kuten tasapainon harjoittelun tukena olen käyttänyt epätasaisessa maastossa liikkumista”(V3). Metsää käytetään myös toisenlaiseen liikkumiseen. Metsässä liikkumiseen kuuluu suunnistaminen ja metsässä liikkuminen. *”Olemme joko menneet metsään, ja siellä kävelleet polkuja pitkin, ylittäneet keskikokoisia kiviä yms.”* (V3). Luontoympäristöä käytetään myös liikuntavalmiuksien tukemiseen ja eri liikuntamuotojen harjoittelu. *”Liikunnallisten valmiuksien tukena puistot ja liikuntavälineet oivallisia terapiavälineitä.”* (V2). *”Olen harjoitellut konkreettisesti lapsen kanssa esim. polkupyöräilyä työpaikkani viereisessä puistikossa.”* (V9). Kyselyssä esille nousi visuumotoriikan harjoittelu luonnossa, millä tarkoitetaan keräämistä, poimimista, heittelyä ja hahmottamisen harjoittelua. *”Koulun lähimetsää olen käyttänyt katseenkäytön esim. marjojen poiminta toimintaterapian harjoitteissa.”* (V8). Hienomotoriset harjoitteet taas pitävät sisällään luonnonmateriaaleista askartelun, puutyöt ja asetelmien tekemisen. *”Käytän paljon luonnosta kerättyä materiaalia ja hyödynnän sitä mm. askarteluissa (V20)”*. Sensomotoriset harjoitteet luonnossa on erilaisten pintojen hyödyntämistä. *”Sensomotoriikka: kokeillaan erilaisia pintoja, kävellään juurilla, kivillä, kannoilla”(V17)*. Aistien käytön harjoittelu luonnossa on makujen, tuntoaistin, tuoksujen ja aistiyliherkkyyden ja aistiharjoitusten hyödyntämistä. *”Hyviä aistiharjoitteita saa myös tehtyä ja tunto kokemuksia, kivi, sammal, käpy, keppi, lehti”(V18)*. Kuvien käyttäminen luonnossa ja sisätiloissa pitää sisällään valokuvan, luontokuvat ja voimaannuttavan valokuvan. *”Olemme käyneet valokuvaamassa lapsen valitsemassa ympäristössä. Olen myös kuvannut lasta luonnossa hänen itse valitsemassa ympäris-*

tössä *Voimauttavan valokuvan periaatteen mukaisesti.*”(V22). Tarkkaavaisuuden harjoittelu kuuluu tarkkaavaisuuden kohdentaminen, tarkkailu ja tutkiminen sekä etsiminen. *”Tarkkaavuuden ylläpitämisen harjoittelua kiinnittämällä huomio tiettyyn ääneen, keräämällä asioita, jotka ovat tietyn muotoisia, värisiä, tuoksuisia.”* (V17). *”Käyttämällä suunnistuskarttaa sairaalan lähimaastossa poluilla liikkuen osana tarkkaavaisuuden kohdentamisen ja jakamisen harjoittelua.”* (V2). Lisäksi toimintaan lukeutui rentoutuminen. *”Luontokokemusten tavoitteena on ollut mahdollistaa lapselle rentouttavia hetkiä ja tarjota mahdollisesti sellaisia kokemuksia.”* (V20).

8.1.2 Luontoympäristön hyödyntäminen ihmisen näkökulmasta

Luonnon hyödyntäminen toimintaterapiassa yhdistäväksi luokaksi CMOP-E mallin mukaan muodostui yhdistävä luokka **ihminen**, johon kuuluu kaksi yläluokkaa ja neljä alaluokkaa. Yhdistävän luokka **ihminen** sisälle kuuluu yläluokat itseensä keskittyminen sekä mielikuvitus ja leikkiminen.

Taulukko 3 Luontoympäristön hyödyntäminen toimintaterapiassa Ihmisen näkökulmasta

alaluokka	kpl	yläluokka	yhdistävä
itseensä keskittyminen	3	rauhottuminen	ihminen
rauhottuminen	8		
mielikuvitus	3	mielikuvituksen kehittäminen	
leikkiminen	1		

Taulukosta voi havaita, että hyvin paljon luontoa käytetään rauhoittumiseen. 8 vastaajista on antanut tällaisen kommentin, mutta luonto käytetään myös itseensä keskittymiseen sekä mielikuvituksen kehittämiseen.

Yläluokka **rauhottuminen** pitää sisällään sekä itseensä keskittymisen, että rauhoittumisen. Luontoa hyödynnetään myös **mielikuvituksen kehittämisessä**, johon kuuluu mielikuvitus ja leikki. *”Metsä on myös oiva paikka harjoitella leikkejä, kun ei ole mitään ”valmista” vaan lapsi pääsee luomaan itse, käyttämään mielikuvitustaan itse ja sekös lapsille on hyödyllistä”* (V16).

8.1.3 Toimintaan sitoutuminen luontoympäristössä

Yhdistävään luokkaan **toimintaan sitoutuminen** kuuluu kolme yläluokkaa ja 24 alaluokkaa. **Toimintaan sitoutumisen** yhdistävään luokkaan kuuluu terapeutin yhteistyö, toiminta luonnossa ja toimintaterapiaprosessi.

Taulukko 4. Luontoympäristön hyödyntäminen toimintaterapiassa sitoutumisen näkökulmasta.

alaluokka		yläluokka	yhdistävä
ryhmässä toimiminen	2	terapeuttinen yhteistyö	toimintaan sitoutuminen
yhteistyö	4		
terapiasuhde	3		
lapsen tilanteen kartoitus	2		
vanhempien ohjaus	5		
perheen mukaan ottaminen	3		
mielekäs toiminta	1	toiminta luonnossa	
pelaaminen	12		
erilaiset radat	1		
kalastus	4		
retkeily ja suunnittelu	11		
majanrakennus	3		
erilaiset tehtävät	5		
veneily	1		
vierailu luonnossa	4		
geokätköily	2		
toimiminen luonnossa	4		
ruokailu ja ruoan valmistus luonnossa	5		
toimintakyvyn arviointi	3	toimintaterapiaprosessi	
tavoitteet	2		
tavoitteellinen toiminta	1		
havainnointi	3		
hyvinvoinnin tukeminen metsässä	3		

Taulukosta on nähtävissä, että toimintaterapeutit hyödyntävät paljon retken suunnittelua ja retkeilyä. Myös pelaamista käytetään paljon. Myös tästä taulukosta on havaittavissa, että toimintaterapeutit käyttävät luontoa hyvin monipuolisesti.

Terapeuttiseen yhteistyöhön kuuluu ryhmässä toimiminen, yhteistyö, terapiasuhde, lapsen tilanteen kartoitus, vanhempien ohjaus sekä perheen mukaan ottaminen.

*”Luontoympäristö voi toimia myös linkkinä yhteistyösuhteen luomiselle, kun on tilaa liikkua ja havainnoida ympäristöä.”(V15). ”Vanhempien ja lapsen välistä yhteistyötä voidaan luontomenetelmillä hyvin tukea.”(V10). **Toiminta luonnossa** pitää sisällään*

monenlaisia asioita. Sillä tarkoitetaan mielekästä toimintaa, pelaamista, erilaisten ratojen käyttöä, kalastusta, retkeilyä ja retken suunnittelua, majojen rakentamista, erilaisten tehtävien tekemistä, veneilyä. Lisäksi toiminta luonnossa voi olla vierailua ja toimimista luonnossa sekä ruokailu ja ruoanvalmistus luonnossa. *”Pulmatehtävät (mm. etsitään tietyn muotoisia asioita, ratkaistaan miten päästään ojan yli), kartanluku, pienet suunnistustehtävät, solmut, pelit (risti-nolla, varvashippa ym.)”*(V17). *”Luontoon on pystynyt myös tekemään erilaisia ratoja esim. naruja käyttämällä.”* (V11). **Toimintaterapian prosessi** luokkaan kuuluu toimintakyvyn arviointi, tavoitteet, tavoitteellinen toiminta, havainnointi sekä hyvinvoinnin tukeminen metsässä. *”Lapsi voi käyttäytyä luontoympäristössä eri tavalla kuin sisätiloissa.”*(V10). *”Kaikkien luontokokemusten tavoitteena on ollut mahdollistaa lapselle rentouttavia hetkiä ja tarjota mahdollisesti sellaisia kokemuksia, joista hän on paljolti jäänyt paitsi.”*(V20).

8.2 Minkäläistä luontoympäristöä toimintaterapeutit hyödyntävät lasten toimintaterapiassa

Toinen tutkimuskysymys oli, minkäläistä luontoympäristöä toimintaterapeutit ovat käyttäneet. Luontoympäristö-termi tulee CMOP-E -malliin kuuluvasta Fyysinen ympäristö termistä. Yhdistävään luokkaan ympäristö kuuluu 9 yläluokkaa ja 31 alaluokkaa, jotka on jaettu kahteen taulukkoon (taulukot 5 ja 6). Yhdistävä luokka ympäristö jakautui kolmeen osaan: rakentamaton ympäristö (taulukko 5) sekä rakennettu ympäristö ja luonnon käyttö sisätiloissa (taulukko 6).

8.2.1 Rakentamattoman ympäristön hyödyntäminen

Luokkaan **rakentamaton ympäristö** (taulukko 4) kuuluu metsäympäristö, vesistöt, aukeat luontoalueet sekä luonnontilassa olevat paikat. Rakentamattomaan ympäristöön kuuluu neljä yläluokkaa sekä 15 alaluokkaa.

Taulukko 5 Luontoympäristön käyttö toimintaterapiassa hyödynnettäessä rakentamatonta ympäristöä.

alaluokka	kpl	yläluokka	yhdistävä
alue, jossa on puita	1	metsäympäristö	rakentamaton luontoympäristö
metsämaisema	3		
metsä	9		
lähimetsä	3		
ranta	7	vesistöt	
koski	1		
järvi	1		
vesistö	2		
aallot	1		
meren katselu	1		
pelto	1	aukea luontoalue	
niitty	3		
epätasainen maasto	3	luonnon tilassa olevia paikkoja	
kaukana autotiestä	1		
luonnontilassa oleva ympäristö	2		

Toimintaterapeutit ovat taulukossa nähtyjen lukujen perusteella hyödyntäneet metsää hyvin paljon lasten toimintaterapiassa. Terapiassa on käytetty myös paljon rantoja. Kuitenkin voidaan todeta, että toimintaterapeutit käyttävät monipuolisesti erilaisia rakentamattomia luontoympäristöjä.

Yhdistävään luokkaan rakentamaton ympäristö kuuluu metsäympäristö, jolla tarkoitetaan mm. aluetta jossa on puita, metsämaisemaa, metsää tai lähimetsää. *“Metsä ympäristönä on monipuolinen sisältäen epätasaista maata, erilaisia tuoksuja ja ääniä.” (V13).* Toimintaterapiassa käytettyihin vesistöihin taas kuuluu rannat, kosket, järvi, meri sekä muut vesistöt. *“Meren rannalla olemme myös pelanneet pelejä, heiteltty kiviä, katseltu aavaa merta ja kuunneltu aaltoja.” (V13).* Aukealla luonto-alueella, tarkoitetaan peltoja ja niittyjä. *“Metsäympäristöä ja heinikkoisia niittyjä aistiylherkän asiakkaan toimintaterapiassa.” (V5).* Lisäksi hyödynnettyjä alueita on luonnontilassa olevat paikat, kuten epätasainen maasto kaukana autotiestä sekä luonnontilassa oleva ympäristö. *“Itse koen, että luontoympäristö on parhaimmillaan silloin, kun siellä kuulee luonnon äänet - eli olen vienyt lapset riittävän kauaksi autotiestä (n. 10 min. kävely).” (V20).*

8.2.2 Rakennetun ympäristön hyödyntäminen

Luokkaan **rakennettu ympäristö** (taulukko 5) kuuluu puisto, virkistys ja retkeilyalueet, polut ja radat, piha-alue. Rakennettuun ympäristöön kuuluu neljä yläluokkaa sekä 14 alaluokkaa.

Taulukko 6 Luontoympäristön käyttö toimintaterapiassa hyödynnettäessä rakennettua ympäristöä sekä luonnon käyttämistä sisätiloissa.

alaluokka	kpl	yläluokka	yhdistävä
kaupunkipuisto	2	puisto	rakennettu alue
luontoon tehty puisto	1		
puisto	2		
leikkipuisto	1		
makkaranpaistopaikka	1	virkistys- ja retkeilyalueet	
retkeilypaikka	1		
virkistysalue	1		
reitti ja radat	2		
polut	4		
kotipiha	1	piha-alue	
koulujen pihat	1		
piha-alue	2		
esteetön pururata	1	pururata	
pururata	1		
luonnonmateriaalit sisätiloissa	3	luonnon käyttö sisätiloissa	sisätilaympäristö
ikkunasta katselu	1		

Taulukosta voidaan lukea, että rakennettuja ympäristöjä hyödynnetään jonkin verran. Puistoja hyödynnetään sekä polkuja, jonkin verran myös piha-alueita. Sisätilaympäristöä käytetään myös vähän.

Yhdistävään luokkaan **rakennettu ympäristö** kuuluu puistot mm. kaupunginpuisto, luontoon tehdyt puistot ja leikkipuistot. *"Lapsen lähiympäristöjä, kuten pihaa, leikkipuistoa, lähimetsää, polkuja, puistoja, niittyjä."* (V10) Rakennetussa ympäristössä toimintaterapeutit ovat hyödyntäneet myös **virkistys- ja retkeilyalueita**, kuten makkaranpaistopaikkoja, retkeilypaikkoja, virkistysalueita, polkuja sekä erilaisia reittejä ja ratoja. *"Merkittyyjä luontopolkuja, retkipaikkoja, joissa on laavu tms. makkaranpaistopaikka, erikoisen hienoja "luonnonihme" paikkoja (esim. suuria kiviä, kallioita, rantoja, korkeita maisemapaikkoja) sekä lapsen lähiympäristön metsiä tms. helposti saavutettavia kohteita. (v19)." Piha-alueita* hyödynnetään myös kuten kotipihoja, koulujen pihoja sekä muita piha-alueita. *"Lapsen koti-tai kouluympäristöä, jossa kiviä, kiipeilyyn sopivia puita ja pyöräilyyn sopivia teitä. (V22)." Myös pururatoja* toimintate-

rapeutit hyödyntävät, kuten pururatoja sekä esteettömiä pururatoja. *”Helppokulkuista polku/pururata kuitenkin niin että luonto on lähellä ja voi myös poiketa polulta. Pururadalla voi myös kulkea pyörätuolilla. (V18)”*.

Luokkaan **sisätilaympäristö** (taulukko 5) kuuluu luonnon hyödyntäminen sisätilassa. Sisätilaympäristöön kuuluu yksi yläluokka sekä kaksi alaluokkaa. Yhdistävään luokkaan sisätilaympäristö kuuluu luonnon käyttäminen sisätiloissa, esimerkkeinä tästä luonnon materiaalit sisätiloissa sekä ikkunasta katseleminen. *”Ikkunan näkymiä. Tuonut sisätiloihin luonnon materiaaleja esim. käytettäväksi vapaassa ryhmätyössä. (V14).”*

8.3 Mitä havaintoja toimintaterapeutit ovat tehneet lapsen sitoutumisesta ja motivaatiosta toimintaan luontoympäristössä?

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, mitä havaintoja toimintaterapeutit ovat tehneet lapsen sitoutumisesta ja motivaatiosta toimintaan luontoympäristössä.

CMOP-E -mallin mukaan luokiteltuna yhdistäväksi luokaksi muodostui toimintaan sitoutuminen, johon kuuluu 13 yläluokkaa ja 31 alaluokkaa. (taulukko 7)

Toimintaan sitoutumiseen kuuluvat yläluokat ovat motivointi metsään menemiseen, motivaatio ja sitoutuminen, lapsen oma valinta, motorinen vapaus, rentoutuminen, vapaa ympäristö vapauttaa, nautinto ja virkistys, positiivinen kokemus ja voimaantuminen, kiinnostus eläimiä kohtaan, kiinnostus luontoa kohtaan, luonnossa keskittyminen parempaa, toiminta jäsentyy, turvattomuus ja pelot lisääntyvät.

Taulukko 7, Luontoympäristön vaikutus lapsen sitoutumiseen ja motivaatioon.

alaluokka	kpl	yläluokka	yhdistävä
motivoinnin tarve ei luontainen paikka	1 1	motivointi metsään menemiseen	toimintaan sitoutuminen
motivaatio lisääntyy	8	motivaatio ja sitoutuminen	
sitoutuminen ja motivaatio korostuvat	1		
aikuisen sitoutuminen ja motivaatio tarttuu lapseen	1		
vaikuttavuus ja mahdollisuudet sitouttavat	5		
kiinnostus luontoon	1	lapsen oma valinta	
lapset innostuvat	1		
lapset valitsevat	1		
tasapainoilu	1	motorinen vapaus	
kiipeily	1		
erilaisia poluilla liikkuminen	2		
motorisesti houkutteleva	1		
energiaa purkautuu	2	rentoutuminen	
aika unohtuu	1		
metsä rauhoittaa	3		
lapsen vuorovaikutus vilkastuu	2	vapaa ympäristö vapauttaa	
suorituspainet poistuu	3		
roolit vapautuvat	5		
aistien käyttö	2	nautinto ja virkistys	
ilo ja virkistys	4		
luonnon kiehtovuus	4	positiivinen kokemus	
hyvä kokemus	4		
kuolleet eläimet	1	kiinnostus eläimiä kohtaan	
eläimet	1		
luonnonmateriaalit kiinnostavat	4	kiinnostus luontoa kohtaan	
keskittyminen paranee	1	luonnossa keskittyminen parempaa	
toiminta jäsentyy	1	toiminta jäsentyy	
turvattomuus lisääntyy	1	turvattomuus ja pelot lisääntyy	
metsä pelottaa	1		

Taulukosta voi huomata, miten motivaatio nousi selkeänä esille kyselyssä. Metsä on motivoiva ympäristö. Metsä vapauttaa rooleista, luonto kiehtoo, antaa hyviä positiivisia kokemuksia, iloa ja virkistystä. Lapset ovat myös kiinnostuneita luonnosta. Luontoympäristön vaikutus lapsen sitoutumiseen ja motivaatioon ensimmäinen yläluokka on **motivointi metsään menemiseen**. Siihen kuuluu motivoinnin tarve ja se että luonto ei ole välttämättä luontainen paikka lapselle. *”Monelle lapselle nykyään metsä ei valitettavasti enää ole luontainen paikka leikkiä, eli se on siinäkin mielessä ehkä ainutkertaista käydä metsässä ja erilaista.”*(V18). **Lapsen motivaatio ja sitoutuminen** taas koostuvat siitä, että motivaatio lisääntyy, sitoutuminen ja motivaatio korostuvat, aikuisen sitoutuminen ja motivaatio tarttuvat lapseen, ja että vaikuttavuus ja mahdollisuudet sitouttavat. *”Sitoutumista tapahtuu omien valinta mahdollisuuksien ja vaikuttamisen mahdollisuuksien lisääntymisen myötä.”*(V21). *”Lasta sitouttaa myös se, että hän pystyy itsenäisemmin lisäämään haastetta omassa toiminnassa.”*(V21). Lapsen oma valinta sisältää kiinnostuksen luontoon, lapsen innostuksen ja lapsen vallinnan. *”Lapset pääsääntöisesti aina valitsevat ulkona olemisen, jos saavat valita.”*(V16). **Motorinen vapaus** on tasapainoilua, kiipeilyä, erilaisilla poluilla liikkumista ja ympäristö on motorisesti houkutteleva. Luonto on *”motoriikalle houkuttelevaa; epätasaisessa maastossa, houkuttelee kiipeilemään.”*(V14). **Rentoutumiseen** kuuluu, että energiaa purkautuu, aika unohtuu ja metsä rauhoittaa. *”Luonnossa lapsi pääsee*

*eri tavalla rauhoittumaan, -- ja energia purkautuu oikein.” (V16). **Vapaa ympäristö** vapauttaa lasta. Siihen kuuluu lapsen vuorovaikutuksen vilkastuminen, suorituspaikkojen poistuminen ja roolien vapautuminen. ”Monet lapset ovat omimmillaan luonnossa, kun siellä voi tutkia luonnon ihmeellisyyksiä.”(V12). Lapsi, jolla voi olla yleensä maneereita ”en auta ketään”, hän pystyy uudelleenlaisessa ympäristössä toteuttamaan uutta roolia ja tekemään asioita, joita ei yleensä tekisi.”(V19). Luonnosta saatu nautinto ja virkistys koostuvat aistien käytöstä ja ilosta ja virkistyksestä.” *Lapset nauttivat olla ulkona ja luonnossa vapaana missä paljon tekemistä.”(V13). “Välillä olemme pysähtyneet haistelemaan metsän tuoksua ja erilaisia kukkasia” sekä “rauhoittuneet kuuntelemaan heinäsiirran sivitystä ja linnunlaulua.”(V20). Lapsen **positiivisella kokemuksella** toimintaterapeutit tarkoittavat luonnon kiehtovuutta sekä hyvää kokemusta. ” Yleensä hyviä kokemuksia ulkona ja lähiympäristössä liikkumisesta.” (V22). ”Metsän antama vapaus antaa voimaa!” (V 18). Lapset osoittavat myös luonnossa **kiinnostusta eläimiä kohtaan**, joka pitää sisällään kiinnostuksen sekä kuolleita eläimiä kohtaan, että kiinnostuksen eläimiä kohtaan ylipäätään. ”Linnut ja oravat nappaavat huomion heti. ” (V15). ”Olemme löytäneet mm. kuolleita eläimiä metsästä tai kuulleet ääniä, jotka herättävät lapsen kiinnostuksen.” (V21). **Kiinnostus luontoa** kohtaan näkyy myös mm. niin, että lapsilla on kiinnostus luonnon materiaaleja kohtaan. ”Lapset ovat kiinnostuneita luonnosta ja luonnon materiaaleista. Niiden tutkiminen ja koskettelu ovat kiehtovaa.” (V14). **Keskittyminen** on toimintaterapeuttinen mukaan parempaa luonnossa, ja luonnossa lasten **toiminta** myös **jäsentyy paremmin**. ”Luonnossa lapsi pääsee eri tavalla rauhoittumaan, toiminta on usein jäsentyneempää ja energia purkautuu oikein ” (V16). Lisäksi kyselystä kävi ilmi myös, että joillain lapsilla **turvattomuus ja pelot lisääntyvät** ” Joillakin tietysti myös turvattomuus lisääntyy. Pelot metsässä saattavat nousta esiin.” (V14).**

9. Pohdinta

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyöprosessin tavoitteita, saatuja tuloksia, tuloksien hyödyntämistä, opinnäytetyön prosessia ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata, miten luontoympäristöä voidaan hyödyntää lasten toimintaterapiassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa siitä, kuinka toimintaterapeutit hyödyntävät luontoa ja millaista luontoympäristöä he hyödyntävät osana lasten toimintaterapiaa. Lisäksi tarkoituksena oli myös tuottaa tietoa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Green Care -koulutusmalli korkea-asteelle -hankkeelle luonnon hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa.

Ammatillisen kasvun tavoitteena tekijöillä oli lisätä tietotaitoa luonnon hyödyntämisestä lasten toimintaterapiassa. Kumpikin kirjoittaja on kiinnostunut erityisesti lasten toimintaterapiasta ja kokee luonnon hyvin potentiaalisena ja tärkeänä lasten toimintaterapian ympäristönä.

9.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tulokseksi saatiin, että toimintaterapeutit hyödynsivät lasten toimintaterapiassa luontoympäristöä toiminnassa, lapsen huomioimisessa ja lapsen toimintaan sitoutumisessa.

Luontoympäristöä hyödynnettiin osana lasten terapiaa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, tarkkaavaisuuden harjoitteluun ja mielikuvituksen kehittämiseen. Stjerna-Häkämiehen (2015, 28) mukaan juuri lapsen luontosuhde kehittyy, kun hän leikkii ja liikkuu luonnossa sekä tutkii ja seuraa ympäristöään. Luontokokemus voi olla myös rauhoittava, rentouttava ja stressitasoa laskeva (Salonen 2010, 60–61). Rentoutuminen, rauhoittuminen ja itseensä keskittyminen tulivat esiin myös kyselyn vastauksissa. Tulosten mukaan luontoympäristö kehitti lisäksi mielikuvitusta ja tarkkaavaisuutta.

Opinnäytetyön tulosten mukaan toimintaterapeutit hyödynsivät luontoympäristöä toiminnassa, joka koostui karkeamotoriikan harjoittelusta, metsässä liikkumisesta, liikuntavalmiuksien tukemisesta, liikuntamuodoista, visumotoriikan, hienomotoriikan, ja sensomotoriikan harjoittelusta, aistien käyttämisestä sekä kuvien käyttämisestä ulko- ja sisätiloissa. Salosen (2010, 30) mukaan juuri metsä ympäristönä kannustaa toimintaan, luovuuteen, yhteisleikkiin, yksinoloon sekä rauhoittumiseen. Luontoym-

päristö kannusti myös tulosten mukaan lapsia erilaiseen toimintaan. Toimintaan vaikuttavia asioita ovat luonnollinen ja ihmisen muokkaama fyysinen ympäristö sekä olosuhteet, jotka ympäröivät ihmistä (Hautala ym. 2013, 212–214). Tulosten mukaan luontoympäristöä hyödynnettiin erilaisiin toiminnallisiin harjoitteisiin ja aistien käyttöön.

Tutkimuksen mukaan toimintaterapeuttien havainnot luontoympäristön vaikutuksista lasten motivaatioon ja sitoutumiseen olivat, toimintaan sitoutumiseen vaikuttaa terapeutin yhteistyö, toiminta luonnossa ja toimintaterapiaprosessi. Hautala ym. (2013, 217–218) toteaa, että toimintaan sitoutuminen on yhteistyössä toimimista ja aktiivista osallistamista kaikkiin toimintaterapian prosessin vaiheisiin. Toimintaan sitoutumiseen vaikuttavat asiakkaan päätösten kunnioittaminen, kokemuksen ja tiedon arvostaminen, hänen asioidensa ajaminen sekä tarpeidensa tunnistaminen. Tulokseksi saatu terapeutin yhteistyö on juuri lapsen ja vanhempien huomioimista ja terapiasuhteen luomista. Terapiasuhteen luominen nousi myös tärkeäksi opinnäytetyön tuloksissa, ja siihen kuului lapsen toimintakyvyn arviointi ja lapsen havainnointi luonnossa. Myös tavoitteiden asettamista ja tavoitteellista toimintaa sekä hyvinvoinnin tukemista pidettiin tärkeänä. Tuloksien mukaan lapsen toimintaan sitoutumiseen ja motivaatioon vaikutti myös toiminta luonnossa, johon kuului esimerkiksi mielekäs toiminta ja erilaiset tehtävät.

Kaikki luontoalueet eivät Gaterslebenin ja Andrewsien (2013, 21–23) tutkimuksen mukaan kuitenkaan saa aikaan ihmisessä palautumista. Vaikeakulkuiset ympäristöt, joissa on huono näkyvyys, voivat vaikuttaa ihmisen palautumiseen negatiivisesti ja lisätä negatiivista mielialaa sekä uhan tunnetta. On toki hyvä tiedostaa, että kaikki luontokokemukset eivät ole kaikille ainoastaan positiivisia. Kyselyssä saamiemme tuloksien mukaan vaikutukset olivat kuitenkin lähes pelkästään positiivisia. Ainoastaan yksi vastaajista mainitsi, että metsä saattaa aiheuttaa lapsissa pelkoa ja turvattomuutta.

Tutkimustuloksista oli myös nähtävissä, että toimintaterapiassa käytetään monipuolisesti luontoympäristöä hyödyksi. Edustettuina oli sekä rakennettuja luontoympäristöjä, kuten virkistysalueita tai esimerkiksi piha-alueita, mutta myös ennen kaikkea rakentamatonta luontoympäristöä, kuten metsää tai luonnontilassa olevia paikkoja.

Jonkin verran hyödynnettiin myös mahdollisuutta tuoda luontoelementtejä sisätiloihin. Huomioitavaa oli, että toimintaterapeutit käyttivät hyvin paljon metsää ympäristönä terapialle. Vesistöjä hyödynnettiin paljon, mutta myös muita ympäristöjä monipuolisesti. Salosen (2010, 30) mukaan luontoympäristö tarjoaakin loputtoman paljon virikkeitä. Metsä luo monipuolisen ympäristön motoriikan sekä kehonhallinnan kehittämiseen ja sillä on myös ylivilkkautta lievittäviä vaikutuksia. Luonnosta on siten valittavissa hyvinkin monenlaisia ympäristöjä erilaisten taitojen ja valmiuksien harjoitteluun. Jo ympäristö itsessään voi olla interventio, sillä Auran ja muiden (1997, 94) mukaan luonto on myös usealle ihmiselle paikka, joka rauhoittaa.

Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin, millaisia huomioita toimintaterapeutit ovat tehneet lapsen sitoutumisesta ja motivaatiosta toimintaan luontoympäristössä. Selkeästi esiin nousivat havainnot siitä, että luontotyöskentelyllä on positiivisia vaikutuksia motivaatioon. Myös muita positiivisia huomioita tehtiin, kuten se, että lapsi saattaa päästä opituista rooleistaan hetkeksi eroon, suorituspainet laskevat, metsä rauhoittaa ja luonnossa oleminen tarjoaa lapsille hyviä kokemuksia.

Kyselyyn vastanneet olivat tehneet myös huomion, että lapset hyödyntävät luonnonmateriaaleja toiminnassaan, kuten myös Njelesanin ja muiden (2011, 129–131) tutkimuksessa lapset käyttivät ympäristön materiaaleja toiminnassaan.

Vuorovaikutuksessa luontoon voi olla myös aistien kautta. Luontoelementtien katselu, koskettelu ja haistelu ovat väylä luontokokemuksiin. (Harding ym. 2009, 140.) Kyselytuloksista saattoi myös tehdä huomion, että aisteja saattaa hyvin hyödyntää toimintaterapiassa, luontoympäristössä oleskellessa. Luonto tarjoaakin aisteille hyvin paljon virikkeitä monin eri tavoin.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön aihe valikoitui yhteistyöhankeen tarpeen pohjalta sekä lapsen, luonnon ja toimintaterapian tutkimustiedon vähäisyyden takia. Kylmän ja Juvakan (2007, 114) mukaan aihevalinnan eettisyyttä tulisi pohtia, jotta valinta ei tapahdu vain opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinnon mukaan.

Opinnäytetyötä tehdessä on kiinnitetty huomiota eettisiin periaatteisiin, kuten esimerkiksi yksityisyyteen, nimettömyyteen ja vapaaehtoisuuteen sekä tutkimuksen tarkoituksen selvittämiseen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 19–21). Kyselyyn vastaajien yksityisyys ja nimettömyys taattiin jo webropol-kyselyä tehdessä, koska kyselyyn vastattiin nimettömänä. Jokainen vastaaja suostui vapaaehtoisesti osallistumaan kyselyyn. Kyselyn ohessa oli saatekirje, josta jokainen osallistuja pystyi lukemaan tutkimuksen tavoitteen ja tarkoituksen ja sen, mihin vastauksia tullaan käyttämään.

Opinnäytetyön eettisyyttä lisää myös se, että kysely tehtiin verkossa ja kysymykset esitettiin osallistujille samalla tavalla ja samassa järjestyksessä (Aaltola & Valli 2001, 101). Kylmän ja Juvakan (2007, 151) mukaan kysymykset tulee asettaa eettisesti niin, että ne eivät ole johdattelevia tai manipuloi vastaajaa. Luotettavuutta lisää myös se, että kyselyn tekijät eivät läsnäolollaan tai olemuksellaan vaikuttaneet kyselyn vastauksiin. Lisäksi kyselyyn vastaajat pystyivät itse valitsemaan ajankohdan vastausten täyttämiseen ja tarkistamiseen sekä miettimiseen.

Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 19–21) mukaan tutkijan on velvollisuus esittää tieto niin varmana ja todennettuna kuin mahdollista. Aineistoa käsiteltäessä huomioitiin haastattelutavan lausumat, sekä pyrittiin mahdollisimman vähän muokkaamaan alkuperäisiä ilmauksia analysoitaessa aineistoa. Aineiston raportoinnissa huomioitiin myös vastaajien luottamuksellisuus ja nimettömyys.

Kyselyyn saatiin 22 vastausta Suomessa työskenteleviltä toimintaterapeuteilta ja aineisto oli sopivan kokoinen kahden tekijän käsiteltäväksi opinnäytetyössä. Aineiston luotettavuutta lisäävä tekijä onkin se, että aineiston määrä on sopivan kokoinen käsiteltäväksi (Kylmä & Juvakka 2007, 59).

Tuomen ja Sarajärven (2009, 122) mukaan kvantifioinnissa lasketaan vastausten esiintyvyys haastatteluissa. Opinnäytetyön analyysissa käytettiin kvantifiointia, joka lisää myös analyysin eettisyyttä ja luotettavuutta. Vastausten määrät on laskettu taulukkoon, mikä antaa kuvan, miten erilaiset asiat ovat vastauksissa näkyneet.

Opinnäytetyön luotettavuutta laskee se, että tekijät vasta harjoittelevat tulosten analysointia ja heillä on vain vähän kokemusta tutkimuksen tekemisestä. Verkkokyselyn haastavuutena oli kyselyn kysymysten rajallisuus. Jos kyselyn sijaan olisi tehty henkilökohtainen tai ryhmähaastattelu olisi vastauksia voinut tarkentaa kysymyksillä ja

saada tarkempaa tietoa kyselyn aiheisiin. Haastattelussa on kuitenkin vain hieman aikaa vastata, joten verkkokyselyssä aikaa voi olla enemmän pohtia vastusten sisältöä ja laajuutta.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää laajasti. Toimintaterapeutit voivat saada ideoita ja/tai vahvistusta luonnon hyödyntämiseen toimintaterapiassa. Aineistosta voi poimia esimerkiksi vinkkilistan toimintaterapeuttien käyttöön. Luonnon hyödyntämisestä voisi jakaa tietoa toimintaterapeuteille tulosten muodossa ja tehdä aiheesta jatkotutkimuksia.

Jatkossa voitaisiin tutkia, kuinka lapset kokevat luontoympäristön osana toimintaterapiaa tai tehdä tutkimuksen luontoympäristön käyttämisestä toimintaterapiassa. Lisäksi voitaisiin tutkia luontoympäristön käyttämisen hyötyä esimerkiksi motorisissa tai sosiaalisissa haasteissa tai jossain muussa tarkemmin rajatussa tilanteessa, kuten esimerkiksi aistiyliherkkien lasten haasteiden parissa työskennellessä. Luontoympäristön käyttämistä terapiaryhmien kanssa voisi myös tutkia tai mitä eroja on ryhmän toiminnalla luontoympäristössä ja kaupunkiympäristössä. Esimerkiksi opinnäytetyön aiheena voisi olla luontoon liittyvien menetelmien kokoaminen toimintaterapeuttien käyttöön.

9.4 Työskentelyn pohdinta

Kyselyyn onnistuttiin saamaan riittävän paljon vastauksia. Tässä auttoi varmasti se, että opinnäytetyöntekijät tiesivät mistä toimintaterapeutteja voisi tavoittaa. Kyselyyn saatiin hyviä vastauksia ja jotkut olivat kuvanneet kokemuksiaan hyvinkin perusteellisesti. Aikataulu piti opinnäytetyöprosessin ajan, vaikka se oli tiukka, varsinkin loppua kohden. Yhteistyö sujui hyvin, vaikka toinen opinnäytetyöntekijä asuikin toisella paikkakunnalla. Työnjako onnistui hyvin ja työskentely etäyhteyksillä. Haastavaksi osoittautui aikaisempien tutkimusten etsintä. Myös opinnäytetyössä käytetty teoria oli haastava hahmottaa ja ymmärtää.

Lähteet

- Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Dadvand, P., Villanueva, C., Font-Ribera, L. & Martinez, D. 2014. Risks and benefits of green spaces for children: a cross-sectional study of associations with sedentary behavior, obesity, asthma, and allergy. *Environmental Health Perspectives* 122. Viitattu 22.9.2016. <http://janet.finna.fi>, Cinahl.
- Gatersleben, B. & Andrews, M. 2013. When walking in nature is not restorative—The role of prospect and refuge. Viitattu 9.10.2016. <http://epubs.surrey.ac.uk/771846/1/Gatersleben%20and%20Andrews%202013%202.pdf>
- Green Care -koulutusmalli hyvinvointi- ja terveysalalle. 2015. Uutinen Jyväskylän ammattikorkeakoulun sivustolla 21.9.2015. Viitattu 20.3.2016. <http://www.jamk.fi/fi/Uutiset/Ajankohtaista-palveluissa/green-care--koulutusmalli/>
- Green Care Suomessa. 2014. Green Care Finlandin esittely-PowerPoint 18.11.2014. Viitattu 20.3.2016 <http://www.gcfinland.fi/file/original/green%20care%20suomessa%20esittely-powerpoint.pdf?fileId=95989>
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. Toiminnan voimaa, toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Harding, J., Harding, K., Jamieson, P., Mulally, M., Politi, C., Wong-Sing, E., Law, M. & Petrenchik, T. 2009. Children with disabilities' perceptions of activity participation and environments: A pilot study. Viitattu 8.10.2016. <https://outlook.office.com/owa/?realm=student.jamk.fi&exsvurl=1&delegatedOrg=jamkstudent.onmicrosoft.com&ll-cc=1035&modurl=0&path=/attachmentlightbox>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Tammi.
- Hirvesniemi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.uud. p. Helsinki: Tammi.
- Humphry, R. 2002. Young Children's Occupations: Explicating the Dynamics of Developmental Processes. Viitattu 6.10.2016. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, 171–179. <http://ajot.aota.org/>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- MTT, THL ja Lapin AMK 2014. 2014. Green Care -työkirja. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Lapin ammatti-korkeakoulu.

Verkkójulkaisu. Saatavilla: www.mtt/greencare. Viitattu 20.3.2016. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>

Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E-L & Sorvari, S. 2011. Ihminen ja ympäristö. Tampere: Tammerprint Oy.

Njelesani, J., Sedgwick, A., Davis, J. A. & Polatajko, H. J. 2011. The Influence of Context: A Naturalistic Study of Ugandan Children's Doings in Outdoor Spaces. Viitattu 9.10.2016. <http://janet.finna.fi>, Cinahl.

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Sitra ja Kansallinen hyvinvointiverkosto. Viitattu 9.5.2016. [https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille.pdf](https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille.pdf)

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOY.

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

Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT. Viitattu 3.4.2016. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Stjerna-Häkämies, M. 2015. Metsän taikaa. Luonto esiopetuksen oppimisympäristönä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Viitattu 10.3.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45748/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201504301698.pdf?sequence=1>

The Role of Occupational Therapy With Children and Youth. 2015. AOTA. Viitattu 6.10.2016. <http://www.aota.org/~media/Corporate/Files/AboutOT/Professionals/WhatIsOT/CY/Fact-Sheets/Children%20and%20Youth%20fact%20sheet.pdf?la=en>

Townsend, E & Polatajko, H. 2007. Enabling occupation II: advancing an occupational therapy vision for health, wellbeing & justice through occupation. Canadian Association of Occupational Therapists. Ottawa.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Webropol. N.d. Viitattu 11.4.2016. <http://webropol.fi/miksi-webropol/tulevaisuuden-kyselytyokalu/>

York, M. & Wiseman, T. 2012. Gardening as an occupation a critical review. British Journal of Occupational Therapy. Viitattu 8.10.2016. <http://eprints.brighton.ac.uk/10932/1/York%20Wiseman%20-%202012%20-%20Gardening%20as%20an%20occupation%20a%20critical%20review.pdf>

Liite 1 Kyselyn saatekirje ja kyselyn pohja

Olemme 2 toimintaterapia opiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Teemme opinnäytetyötä aiheesta kuinka hyödyntää luonto ympäristöä osana lasten toimintaterapiaa? Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä JAMK:in Green care-koulutusmalli korkea-asteelle – hankkeen kanssa.

Luontoympäristöllä tarkoitamme tässä kyselyssä metsää, vesistöjä, niittyjä, peltoja, sisälle tuotua luontoympäristöä. Rajaten kuitenkin pois eläinavusteisen toimintaterapian.

Kysely pitää sisällään 3 avointa kysymystä johon toivomme, että vastaatte mahdollisimman huolellisesti. Kyselyyn voi vastata myös, vaikka ei olisi hyödyntänyt aikaisemmin luontoa osana lasten terapiaa.

Antamanne vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Vastaajien tiedot eivät paljastu missään vaiheessa tutkimusta.

Aikaa kyselyn tekemiseen on toukokuu 2016. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua syksyn 2016 aikana ja kun se on valmis se on luettavista verkkosivuilta www.theseus.fi

Toivottavasti sinulla on aikaa vastata kyselyyn ja kiitoksia jo etukäteisesti.

Ystävällisin terveisin

Elina Lahti ja Laura Mäenpää

Kyselyn kysymyspohja:

1.Miten olet hyödyntänyt luontoympäristöä lasten toimintaterapiassa? Kuvaile esimerkein.

2.Minkälaista luontoympäristöä olet lasten toimintaterapiassa hyödyntänyt? Kuvaile esimerkein.

3. Jollet käytä tai käytät hyvin vähän luontoa osana lasten toimintaterapiaa, niin miten ajattelet, että voisit hyödyntää luontoympäristöä lasten toimintaterapiassa?

4.Mitä havaintoja olet tehnyt lapsen sitoutumisesta ja motivaatiosta toimintaan luontoympäristössä? Kuvaile esimerkein.