



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Suvi Syrjäkorpi & Maarit Tuttavainen-Tarsa

”REFRESHES THE BRAIN, RELEASES
THE STRESS”

Green Care kansainvälisten opiskelijoiden kulttuuriin
sopeutumisen tukena

Sosiaali- ja terveystieteiden
2017

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Suvi Syrjäkorpi & Maarit Tuttavainen-Tarsa
Opinnäytetyön nimi	”Refreshes the Brain, Releases the Stress”. Green Care kansainvälisten opiskelijoiden kulttuuriin sopeutumisen tukena
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	60 + 4 liitettä
Ohjaaja	Ahti Nyman

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana oli Vaasan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi luonto-opas Vaasan ammattikorkeakoulun kansainvälisten opiskelijoiden sekä heidän kanssaan työskentelevien tahojen käyttöön. Luonto-opas on toimeksiantajan suostumuksella käytettävissä myös muiden instanssien toiminnassa.

Luonto-oppaan viitekehys pohjautui Green Care -menetelmiin. Luonto-oppaan tarkoituksena on antaa perustietoa Suomen luonnosta ja ilmastosta, luonnon hyvinvointivaikutuksista, Green Care -toiminteista, luontoaktiviteeteista sekä Vaasan alueen luontokohteista. Tutkimus oli luonteeltaan sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen. Opinnäytetyön aineisto kerättiin teoreettisesta lähdekirjallisuudesta ja sähköisestä lähdemateriaalista. Luonto-oppaan sisältöä ohjaava aineisto saatiin e-lomakkeen avulla, joka lähetettiin Vaasan ammattikorkeakoulun kansainvälisille opiskelijoille. Kyselylomake koostui strukturoiduista sekä avoimista kysymyksistä. Luonto-oppaan kuvamateriaali on tutkijoiden itse kuvaamia.

Tutkimus osoitti, että kansainväliset opiskelijat kokevat suomalaisen luonnon kiinnostavana asiana. Luonto on lisäksi keskeinen osa suomalaista kulttuuria. Luonto ja erilaiset luonnossa tehtävät toiminnot mahdollistavat luontevan väylän kulttuurilliseen ja osallistavaan kohtaamiseen eri maista olevien ihmisten välillä.

ABSTRACT

Author	Suvi Syrjäkorpi and Maarit Tuttavainen-Tarsa
Title	“Refreshes the Brain, Releases the Stress”. Green Care Supporting International Students in Cultural Adjusting
Year	2017
Language	Finnish
Pages	60 + 4 Appendices
Name of Supervisor	Ahti Nyman

This practice-based bachelor`s thesis was made for the Vaasa University of Applied Sciences. The purpose of this practice-based bachelor`s thesis was to produce a guidebook of nature and its wellbeing effects for international students of Vaasa University of Applied Sciences. This guidebook is also available for other institutes to use with the client organisation`s permission. The theoretical frame of the guidebook is based on Green Care -methods. It also provides basic information about Finnish nature and climate, the wellbeing effects of nature, Green Care and nature activities. In this guidebook several nature attractions around Vaasa region are presented.

This study is both qualitative and quantitative. The material for the thesis was collected in theoretical source books and electronic source materials. The content of the guidebook was collected with an e-questionnaire. The questionnaire was based on structured and open-ended questions. All the pictures in the guidebook are taken by the authors themselves.

This study showed that international students find the Finnish nature as an interesting thing. The nature is also an essential part of the Finnish culture. The nature and different activities carried out in the nature can enable a smooth way to get to know people from different cultures and it can also enable involvement between people.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	GREEN CARE -KÄSITE JA PERUSTA	10
	2.1 Green Care -menetelmät	11
	2.2 Green Caren eettiset periaatteet	15
	2.3 Luonnon merkitys hyvinvoinnille.....	15
3	MAAHANMUUTTO	21
	3.1 Maahanmuuttaja.....	21
	3.1 Maahanmuuton syyt.....	21
	3.1.1 Maahanmuuton syyt oleskelulupien pohjalta.....	22
	3.1.2 Kansainväliset tutkinto-opiskelijat.....	23
	3.2 Kotoutuminen	24
4	SOPEUTUMINEN UUTEEN KULTTUURIIN.....	27
	4.1 Akkulturaatio	27
	4.2 Kulttuurishokki	29
	4.3 Luonto kulttuuriympäristönä	29
	4.4 Kansainvälisten opiskelijoiden sopeutuminen uuteen kulttuuriin	30
	4.5 Luonnon merkitys kulttuuriin sopeutumisessa	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	33
	5.1 Tutkimusmenetelmät.....	33
	5.2 Aineistonkeruu	33
	5.3 Aineiston analyysi.....	35
	5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	35
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	37
	6.1 Kauanko olet asunut Suomessa?.....	37
	6.2 Luonnon merkitys Suomessa ja kotimaassa	38
	6.3 Mieluisimmat luontoympäristöt.....	38
	6.4 Kuinka usein liikut luonnossa?	39

6.5	Luonnosta saatava hyöty.....	40
6.6	Mitkä aktiviteetit luonnossa kiinnostavat?.....	44
6.7	Tulisiko toiminnan olla ohjattua vai omatoimista?.....	46
6.8	Mitkä luontokohteet ovat tuttuja?.....	47
6.9	Mitä haluaisit nähdä ja kokea Suomen luonnossa?.....	48
7	LUONTO-OPAS	52
7.1	Työvaiheet ja toteutus	52
7.2	Tuotoksen arviointi	53
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	55
9	POHDINTA.....	59
	LÄHTEET.....	61

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Green Care -toiminnan kokonaisuus	12
Kuvio 2. Green Care -menetelmät	14
Kuvio 3. Green Care -toiminnan vaikutusmekanismit	20
Kuvio 4. Maahanmuuton syyt 2016	22
Kuvio 5. Ulkomaalaiset tutkinto-opiskelijat lähtömaan mukaan vuonna 2015	24
Kuvio 6. Akkulturaatiostrategia	28
Kuvio 7. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?	37
Kuvio 8. Mikä on luonnon merkitys sinulle kotimaassasi sekä Suomessa?	38
Kuvio 9. Minkälaisessa luontoympäristössä liikut?	39
Kuvio 10. Kuinka usein liikut luonnossa?	40
Kuvio 11. Miten koet hyötyväsi luonnosta ja luonnossa liikkumisesta?	41
Kuvio 12. Mitkä aktiviteetit luonnossa kiinnostavat?	45
Kuvio 13. Tulisiko toiminnan olla ohjattua vai omatoimista?	46
Kuvio 14. Ovatko seuraavat paikat sinulle tuttuja tai oletko käynyt niissä?	47
Kuvio 15. Mitä haluaisit nähdä ja kokea Suomen luonnossa?	49
Taulukko 1. Luonnossa oleilun terveystvaikutukset	16

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Saatekirje**LIITE 2.** Tutkimuskysymykset suomeksi**LIITE 3.** Tutkimuskysymykset englanniksi**LIITE 4.** Nature Guidebook Of Vaasa Region

1 JOHDANTO

Kotoutuminen ja maahanmuutto ovat olleet keskeisessä roolissa yhteiskunnallisessa keskustelussa viime aikoina. Yleistä keskustelua seurattaessa huomataan, että keskustelu keskittyy lähinnä maahan tulleisiin turvapaikanhakijoihin. Lähes täysin keskusteluissa unohtuu se seikka, että maahanmuuton syyt ovat varsin moninaisia. Kun valitsimme opinnäytetyön aihetta, emme osanneet arvatakaan, kuinka tärkeän ja ajankohtaisen aiheen valitsimme yhteiskunnallisesta näkökulmasta arvioituna. Suomessa yhteiskunnallinen keskustelu maahanmuuttajista on voimakkaasti polarisoitunut. Yleinen ilmapiiri Suomessa maahanmuuttajia kohtaan vaikuttaa väistämättä myös kansainvälisiin opiskelijoihin. Kantaväestön ja muista maista saapuneiden ihmisten välille olisi saatava luotua matalan kynnyksen toimintaa, jolla edistetään kulttuurillista ymmärrystä osapuolten välillä.

Suomessa luonto ja luontoaktiviteetit ovat edelleen varsin vähän käytetty toimintamalli sosiaalialalla. Tutkimustieto kuitenkin osoittaa, että luonnon hyvinvointivaikutukset ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille ovat merkittäviä. Lisäksi luonto on keskeinen osa suomalaista kulttuuria ja luonto on helposti saavutettavissa oleva elementti. Suomalainen puhdas luonto ja sen tarjoama rauha kiinnostaa monia maahanmuuttavia ihmisiä. Green Care -menetelmät pohjautuvat luonnon moninaisuuden hyödyntämiseen eri tavoin. Green Caressa hyvinvoinnin vaikuttavuus mahdollistuu yhteisöllisyyden, toiminnallisuuden sekä luonnon elvyttävyyden kautta.

Tämän opinnäytetyömme tarkoituksena oli laatia käytännön tarpeista pohjautuva kehittämistyö ja sen toimeksiantajana oli Vaasan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi luonto-opas, joka pohjautuu Green Care –menetelmiin. Luonto-oppaan tarkoituksena on toimia käytännönläheisenä ja kompaktina ohjeena, jonka avulla saa tietoa suomalaisesta luonnosta ja ilmastosta, luonnon hyvinvointivaikutuksista, luontoaktiviteeteista sekä Green Care –toiminteista. Lisäksi luontooppaassa esitellään muutamia Vaasan alueen luontokohteita, joihin voi käydä tutustumassa oppaan avulla. Suomalainen luonto ja sen luontokohteet ovat moninaisia. Tässä opinnäytetyössämme rajaamme aiheen kuitenkin koskemaan vain Vaasan alueen luontokohteita.

Opinnäytetyömme prosessi käynnistyi keskustelulla kansainvälisten opiskelijoiden opinto-ohjaajan Hilkka Vuorensivun kanssa. Keskustelun pohjalta kävi ilmi, että kansainvälisille opiskelijoille ei juuri ole tarjolla heidän lähtökohdistaan suunniteltua luontotoimintaa. Kansainvälisyys, kulttuuriin sopeutuminen ja luontoarvot kiinnostivat meitä niin paljon tutkimuskohteina, että päätimme laatia toiminnallisen oppaan opinnäytetyössämme. Työmme lähtökohtana oli tutkia, miten Green Care -menetelmät soveltuvat edistämään kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumista suomalaiseen kulttuuriin. Tutkimus toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Tutkimuksen kysymysten laadinnassa hyödynnettiin Green Care -toiminnan teoriapohjaa. Vastausten pohjalta laadimme räätälöidyn luonto-oppaan Vaasan ammattikorkeakoulun käyttöön. Luonto-opas on saatavilla myös muiden instanssien käyttöön toimeksiantajan suostumuksella.

Opinnäytetyömme on luonteeltaan sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen ja se on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Olemme työssämme käyttäneet teoreettista lähdekirjallisuutta, sähköisiä lähdemateriaaleja sekä räätälöityä, sähköistä kyselylomaketta. Opinnäytetyömme koostuu teoreettisesta viitekehuksesta sekä varsinaisesta tuotoksesta eli luonto-oppaasta. Luonto-opas on toteutettu blogimuodossa. Opinnäytetyömme raporttiosuus sisältää opinnäytetyöprosessin kuvauksen. Lisäksi raporttiosuudessa dokumentoidaan ja analysoidaan kyselyn tulokset. Teoreettisessa viitekehyksessä käymme läpi niin Green Carea kuin maahanmuuttoon ja kotoutumiseen liittyviä teoriakokonaisuuksia. Toiminnallinen osuus opinnäytetyötämme eli räätälöity luonto-opas pohjautuu osittain näihin asiakokonaisuuksiin. Opinnäytetyömme pääkäsitteitä ovat Green Care, kansainvälisyys, luonto, opiskelijat sekä kulttuuriin sopeutuminen. Luonto-oppaaseen on koottu perustietoa suomalaisesta luonnosta ja ilmastosta, luonnon hyvinvointivaikutuksista, luontoaktiiviteeteista sekä Green Care -menetelmistä. Lisäksi oppaaseen on liitetty Vaasan alueen luontokohteita. Luonto-opas on raportissa erillisenä liitteenä.

2 GREEN CARE -KÄSITE JA PERUSTA

Helne & Silvasti (2012, 10) siteeraavat kirjassaan seuraavaa runoa:

” Metsäpolulla kulkiessaan sen tuntee: maatuviin lehtien tuoksun, elämän kihinän niiden alla, häivähdyksen alkuperästään, jostain ikiaikaisesta. Voi istua kivelle ja kuunnella pieniä rasahduksia ja lintujen ääniä, lehtien haviinaa. Voi vain olla, vailla kiirettä. Yhteydessä ympäröivään, osana elämän jatkuvuutta – ja katovaisuutta.”

Tuohon runoon kiteytyy hyvin koko Green Care -käsitteen ydin. Green Care -käsitteellä tarkoitetaan luontoon liittyvää toimintaa, jolla pyritään edistämään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Kaplanin ja Kaplanin (1989) mukaan luontoympäristö on ihmiselle elvyttävä ympäristö neljän tekijän ansiosta. Luonto antaa ihmiselle mahdollisuuden irtautua arkipäivän asioista sekä lumoutua luonnon kauneudesta ja ilmiöistä kerta kerran jälkeen uudelleen. Lisäksi ihminen voi kokea luonnon suuruuden ja tunteen yhteensopivuudesta luonnon kanssa. Luonnon avulla ihminen voi kokea olevansa osa jotain suurempaa kokonaisuutta. Luontoon.fi (2016) on jakanut luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset kolmeen väylään. Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa ja houkuttaa liikkumaan. Luonnossa keskittymiskyky paranee, syke ja verenpaine madaltuvat ja palautuminen stressistä nopeutuu. Mieliala kohoaa ja luonnossa liikkuminen edistää myös yhteisöllisyyttä ja sosiaalista hyvinvointia.

Green Care pohjautuu kolmeen peruselementtiin, joita ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset muodostuvat näitä kolmea elementtiä yhdistämällä. Green Care -toiminnassa luonto on tapahtumapaikka, kohde tai väline. Luonnon avulla pyritään edistämään, nopeuttamaan tai vahvistamaan Green Care -toiminnalle asetettuja tavoitteita. Luontoympäristö on monimuotoinen ja se voi sijaita maaseudulla tai kaupungissa. Luonto toimintaympäristönä on myös laaja. Se voi olla kaupungin puistoalue, erämaaluonto, viherkasvit sisätiloissa tai maatala eläimineen. Eläimillä ja eläinavusteisilla toiminteilla on keskeinen rooli Green Care -toiminnassa. Luontotoiminteet voivat olla myös pienimuotoisesti

toteutettuja, kuten esimerkiksi luonnon tai maiseman havainnointia ikkunan kautta. (VoiMaa! –hanke 2013.)

Green Care -toiminnan vaikuttavuutta kuvaavina elementteinä käytetään käsitteitä yhteisöllisyys tai osallisuus, sillä osallisuutta on mahdollista kokea ihmisyhteisön lisäksi myös yhteydessä luontoon, ilman ihmisyhteisöä. Osallisuuden vahvistamista luontoon tukeutuvassa toiminnassa painottavat myös Green Care -toiminnan eettiset ohjeet (Green Care Finland ry 2016). Osallisuuden kokeminen luonnon kanssa on monimuotoista. Sitä voi kokea eläinten ja kasvien hoitamisen yhteydessä, mutta myös kokemuksena siitä, että on itse osana luonnon kiertokulkua ja tapahtumia eri vuodenaikoina. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016.)

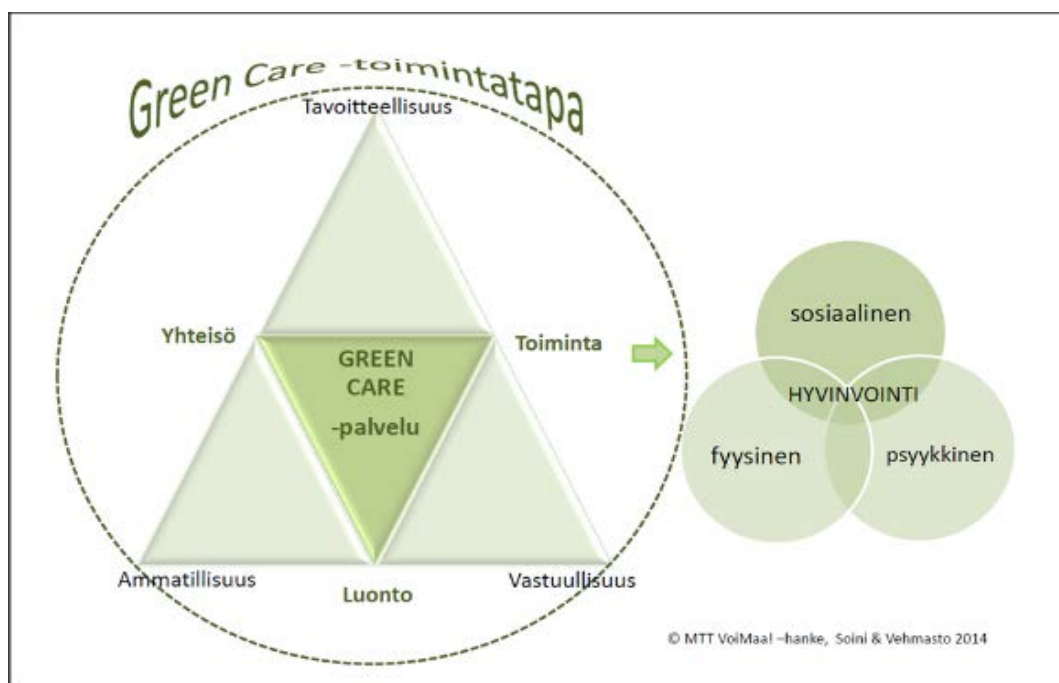
Green Care -toiminnan keskeinen perusta pohjautuu ekopsykologiaan. Ekopsykologia on alun perin kehitetty Yhdysvalloissa. Siinä yhdistyvät psykologinen teoria ja käytännön osuus, jossa ihminen nähdään osana kaikkea luontoa. Ajattelumallissa niin ihmisen kuin luonnonkin hyvinvointi tai pahoinvointi kulkevat samaa polkua. Laajemmassa kontekstissa ekopsykologiassa on tavoitteena ehkäistä ihmisen vieraantumista kauaksi luonnosta sekä edesauttaa rakentamaan kestävän kehityksen elämäntapaa. Kaisa Mesimäki (2011, 12) kirjoittaa, että ekopsykologialla olisi paljon annettavaa perinteiselle sosiaalityölle. Ekopsykologinen ajattelu nivoo yhteen molempien tieteenalojen näkemykset. Mesimäen mukaan psykologiassa keskitytään ihmisen sisäiseen maailmaan ja psyykkisiin prosesseihin, kun taas sosiaalityössä korostetaan sekä ympäristötekijöiden että sosiaalisten tekijöiden tärkeyttä. Kirjoittajan mukaan sosiaalityössä on kuitenkin unohdettu luontoympäristön vaikuttavuus ihmisten hyvinvointiin. Luonnon kaikkalainen monimuotoisuus tukee ihmisen hyvinvointia, edistää kulttuurien monimuotoisuutta ja auttaa ihmisiä löytämään joustavuutta mahdollisissa ongelmatilanteissa. (Green Care Finland ry 2016.)

2.1 Green Care -menetelmät

Green Care on työmenetelmä, jossa luonnossa olemista käytetään hyvinvointityökentelyyn. Green Care voidaan jakaa kahteen työmuotoon: luontohoiva (Vihreä hoiva) ja luontovoima (Vihreä voima). Luontohoiva edellyttää sosiaali-, terveys- tai

kasvatusalankoulutuksen. Sitä voidaan käyttää tavoitteellisesti terapia- ja kuntoutustyöskentelyssä. Luontovoima on itsehoitomenetelmä, jolla jokainen voi lisätä omaa itsetuntemusta, voimavaroja sekä syventää luontoyhteyttään. Sitä voidaan käyttää lastenkasvatuksessa, nuorisotyössä, pari- ja perhesuhteiden vahvistamisessa ja voimavarojen lisäämisessä sekä itsetuntemuksen lisäämisessä. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9.)

Green Care -menetelmiä voidaan käyttää hyvin eri tyyppisissä ympäristöissä esimerkiksi metsissä tai maatiloilla, mutta yhtä hyvin myös kaupungin puistoissa tai sisätiloissa. Green Care -toiminnassa voidaan käyttää monia erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Niitä ovat esimerkiksi ratsastusterapia, puutarhaterapia ja -toiminta, sosiaalipedagoginen hevostoiminta tai ekopsykologian menetelmät. Olennaista on huomata, että Green Care on menetelmänä aktiivinen interventio. Mikä tahansa luonnossa liikkuminen ei ole Green Care -toimintaa vaan Green Care -toiminnassa korostuu tavoitteellisuus, vastuullisuus sekä ammatillisuus. (Green Care Finland ry 2016.) Kuviossa 1 on koottu yhteen Green Care -toiminnan eri elementtejä.



Kuvio 1. Green Care -toiminnan kokonaisuus (Green Care Finland ry 2016).

Kaikessa Green Care -toiminnassa on perusajatuksena se, että ihminen on osa luontoa ja ympäristöä. Green Care -toiminnassa luontoympäristö tuodaan tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessiin. Green Care -menetelmien tarkoitus on helpottaa, vahvistaa ja nopeuttaa tehtävän intervention terapeutista, kuntouttavaa tai ohjauksellista tavoitetta. (Peuraniemi 2012.)

Armi Lehto (2012) viittaa pro gradu -tutkimuksessaan Green Care Finland ry:n tekemään luokitteluun Green Care -menetelmien toimintamuodoista. Sen pohjalta Green Care -menetelmät voidaan jakaa neljään eri pääluokkaan:

1. Maatilan kuntouttava käyttö eli hoivamaatalous
2. Viherympäristön kuntouttava käyttö
3. Eläinavusteiset menetelmät sekä
4. Luontoavusteiset menetelmät

Näiden luokittelujen pohjalta voidaan huomata, että Green Care -menetelmät soveltuvat laajasti eri kohderyhmille. Green Care Finland ry:n sivuilla on esitetty vastaava jaottelu kuviona (ks. kuvio 2), jossa on vielä tarkemmin avattu Green Care -menetelmien sisältöä.



Kuvio 2. Green Care -menetelmät (Green Care Finland ry 2016).

Armi Lehto (2012) kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan, että Green Care -toiminnan avulla on mahdollista laajentaa perinteistä sosiaalityön toimintaympäristöä kyseenalaistamalla sen perinteiset toimintatavat ja -ympäristöt. Suomessa luontotoiminteet ovat pitkälti puuttuneet sosiaalialan kontekstista erityisesti luontoa hyödyntävänä mahdollisuutena. Toiminta on koostunut lähinnä yksittäisistä projekteista tai toimijoista, joissa ei ole ollut pitkäjänteisen suunnitelmallista ja tavoitteellista työskentelyotetta. Jan Hassink (2012) mainitsee artikkelissaan ” The development and diversity of Green Care across Europe”, että kokonaisuudessaan Green Care -toimintamallit ovat hyvin hajanaisia myös Euroopan mittakaavassa. Jokaisella maalla on omanlaisensa malli Green Care -menetelmien soveltamisessa. Suomessa on perustettu yhdistys Green Care Finland ry, jonka tarkoituksena on olla alan aktiivinen kehittäjä, joka välittää tietoa sekä osallistuu yhteiskunnalliseen keskusteluun Green Careen liittyen. Lisäksi yhdistys tarjoaa vertaistietoa ja yhteistyökumppaneita sekä näkyvyyttä Green Care -toiminnalle. Yhdistyksen jäsenkunta koostuu muun mu-

assa Green Care -palveluiden tuottajista, kehittäjistä, kouluttajista sekä tutkijoista. (Green Care Finland ry 2017.) Toimintamallien hajanaisuudesta huolimatta on selvää, että Green Care -menetelmät soveltuvat erittäin hyvin myös sosiaalialalle. Green Care -toiminnan tavoitteet ja toteutus voidaan aina muokata kohde-ryhmän sekä asiakkaan omien tarpeiden mukaan.

2.2 Green Caren eettiset periaatteet

Green Care toiminnan eettiset periaatteet koskevat kaikkia Green Care -toimintaa tarjoavia palveluntuottajia. Eettiset periaatteet sisältävät luonnon arvostamisen ja vastuullisen toimintatavan, jossa toiminnan vaikutukset luontoon huomioidaan ja edistetään luonnon sukupolvelta toiselle säilymistä. Toiminnassa eläimiä kunnioitetaan ja niiden hyvinvoinnista huolehditaan. Green Care -toimintaa tarjoavan instanssin työtä ohjaa ammatillisuus, menetelmien tavoitteellinen käyttöönotto sekä laadun ja turvallisuuden kehittäminen ja huomioiminen. Toiminta perustuu luottamuksellisuuteen ja asiakassuhteeseen, jossa asiakkaan osallisuutta ja itsenäistä päätöksentekoa tuetaan. Ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja kunnioittaminen ohjaavat työskentelyssä huomioimaan jokaisen asiakkaan tasapuolisen ja kokonaisvaltaisen kohtelemisen riippumatta hänen asemasta, elämäntilanteesta, sukupuolesta, iästä, uskonnosta, kulttuurista, rodusta tai muista ominaisuuksista. (Suomi ym. 2016, 98–100.)

2.3 Luonnon merkitys hyvinvoinnille

Arvonen (2015) on koonnut luonnossa vietetyn ajan perusteella saatavista terveysvaikutuksista koosteen, josta voidaan nähdä miten luonto vaikuttaa terveyteemme (ks. taulukko 1).

Taulukko 1. Luonnossa oleilun terveystvaikutukset (Arvonen 2015).

Luonnossa vietetty aika	Todetut vaikutukset
5-10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat • Stressihormonit vähenevät
20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Mieliala kohenee
60 min	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkkaavaisuus lisääntyy
2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
5 h / kk	<ul style="list-style-type: none"> • Positiiviset tunteet lisääntyvät
3 vrk yhtämittainen luontoaltistus	<ul style="list-style-type: none"> • Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat • Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy • Stressihormonien määrä pienenee • Verensokeriarvot tasaantuvat • Kohonnut verenpaine laskee • Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee • Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy

Tutkimukset osoittavat, että luonnolla on vahva vaikutus ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Luonnossa liikkumisen on todettu lisäävän aivojen serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa, jolloin mielihyvän tunne lisääntyy ja masennusoireet vähenevät. Luonto vaikuttaa myös dopamiini-välittäjäaineen tuotantoon, joka vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, harkintaan ja muihin kognitiivisiin prosesseihin. Luonnossa oleminen toimii myös luonnollisena kipulääkkeenä, sillä luonnossa olo vaikuttaa aivojen opioidireseptoreihin samoin kuin pieni annos morfiinia. (Suomi ym. 2016, 19–20.)

Ekopsykologi Kirsi Salonen (2017 a) kuvailee luonnon hyvinvointivaikutuksia monella tasolla. Salosen (2017 a) mukaan luontoympäristössä mutkitteleva polku, jossa voi nähdä, kuinka aurinko kajastaa puiden lomasta, saattaa aktivoida ihmisessä toivon tuntemuksia. Vaikka ihmisen elämäntilanne olisi ahdistava, voi luonnossa oleskelu herättää kokemuksen toivosta. Luonto puhuttelee monia aisteja ja houkuttaa olemaan läsnä kokonaisvaltaisesti juuri siinä hetkessä. Pysähtyminen ja luonnon havainnointi mahdollistavat toivon tuntemuksia. Salonen (2017 b) mainitsee, että toivon kokemus herää paremmin metsässä kuin sisätiloissa. Hän jatkaa,

että ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin ja hyvän elämän perusta on, toivon tunteessa. Ilman toivoa ihmisellä voi olla vaikeuksia löytää mielekkyyttä arkipäivään, huomiiseen tai siihen, mitä on odotettavissa vuoden kuluttua. Ihmisen muuttaessa uuteen maahan voi kulttuurillinen sopeutuminen viedä pitkän ajan. Esimerkiksi Suomen kaamos voi olla monelle kansainväliselle opiskelijalle yllätys. Pitkän ja pimeän talvikauden aikana voi opiskelijoiden kokemus toivon tunteesta olla koetuksella. Tässä tilanteessa esimerkiksi ohjattu, yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa toteutettu luontoaktiiviteetti suomalaiseseen luontoon, voi mahdollistaa toivon tunteen ylläpitämisen.

Neurobiologi Jarno Mikkonen (2017) toteaa, että ihminen on tarkoitettu luontoon. Hän mainitsee, että genomit tai muu biologia ihmisissä ei ole muuttunut 40 000 vuoteen. Mikkosen (2017) mukaan biofilia eli luontoyhteys vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti, niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Hän jatkaa, että ihminen on kokonaisuus, jossa mieltä ja kehoa ei voi erottaa toisistaan. Mikäli ihmisen elämästä puuttuu luontoyhteys tai se särkyä, voi ihmisen hyvinvoinnille aiheutua ongelmia. Mikkonen (2017) sanoo, että vihreyden merkitys hyvinvoinnille on huomattu myös terapiapuolella. Hän mainitsee, että esimerkiksi Japanissa terapeutit ja lääkärit kirjoittavat metsäreseptejä eli käskevät ihmisiä menemään metsään. Suomessa esimerkiksi Sipoon terveyskeskus on järjestänyt luontokävelyitä kakkostyyppin diabeetikoille ja lievästi masentuneille (Kallunki 2017).

Kallunki (2017) kirjoittaa artikkelissaan, että kliinisen allergologian emeritusprofessori Tari Haahtelan sekä hänen kollegojensa tekemät tutkimukset antavat viitteitä siihen, että monien sairauksien lisääntymisen taustalla voi olla ihmisten luontokosketuksen väheneminen. Artikkelissa Haahtela toteaa, että ihmisten tulisi ymmärtää, että ihminen kytkeytyy luontoon niin aistien kautta, kuin myös sen kautta, mitä ihmiset syövät, juovat, hengittävät ja koskettavat. Haahtelan mielestä luontoa tulisikin nyt tuoda entistä enemmän kaupunkiympäristöön. Luontokosketuksen väheneminen yhdistettynä nopeaan kaupungistumiseen on voinut köyhdyttää ihmisten mikrobistoa. Haahtelan mukaan nämä seikat ovat yhteydessä esimerkiksi astman, diabeteksen, tulehduksellisten suolistosairauksien ja jopa Alzheimerin taudin

lisääntymiseen. Ihmisen puolustusjärjestelmä voi tuottaa tulehdusreaktioita väärissä tilanteissa. Haahtela jatkaa, että jokaisen ihmisen kannattaa lisätä omaa kosketustaan luontoympäristöön ja siten edistää omaa hyvinvointiaan.

Luonnon merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille on julkaistu monia tutkimuksia myös muissa maissa. VoiMaa! -hankkeen Green Care -esitteessä (2013) mainittiin seuraavat tutkimustulokset luonnon vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin:

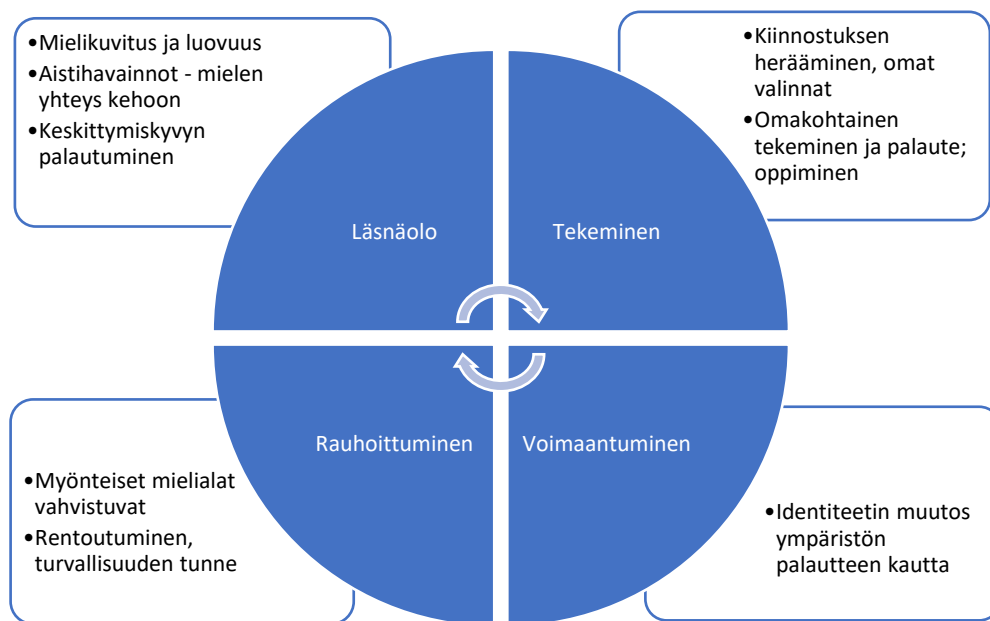
- Eläinvierailuiden avulla saatiin kontakti jopa vaikeaa dementiaa sairastaviin ihmisiin. Osa dementiaa sairastavista ihmisistä pystyi palauttamaan myöhemmin mieleen esimerkiksi koiravierailun. (Lunden 2010.)
- Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että paljon ulkona liikkuvilla ihmisillä on jopa 50 % vähemmän lieviä mielenterveysongelmia (Mitchell 2013).
- Toisessa brittitutkimuksessa todettiin, että viheralueiden saavutettavuus edistää terveyttä ja pidentää jopa elinikää. Erityisesti tämä vaikutus näkyi alemman tuloluokan ihmisillä. (Mitchell & Popham 2008.)
- Vanhuksille suunnattu päivätoiminta hollantilaisilla maataloilla oli monipuolista ja yksilöllisesti räätälöityä. Maatilalla tehtyjen ulkotöiden myötä ikäihmisten ruokahalu parani ja ravitsemuksen laatu kohentui. (Bruin ym. 2009.)
- Erilaisten eläinten läsnäolo sairaalaympäristössä rauhoitti lapsia. Lisäksi lasten kipulääkityksen tarve väheni. (Braun ym. 2009.)
- Luonnossa tapahtuva liikunta auttoi ADHD-lapsia säätelemään käyttäytymistään paremmin. Levottomuus ja häiriökäyttäytyminen kolminkertaistui-
vat tutkitulla kohderyhmällä, kun luonnossa tapahtuva liikunta korvattiin sisäliikunnalla. (Kuo & Faber 2004.)

- Skitsofreniapotilaiden hoidossa eläinavusteisen terapian myötä saavutettiin parempi sitoutuminen ryhmätyöskentelyyn. Lisäksi potilaiden sosiaaliset taidot paranivat. (Kovacs 2004.)

Stephen Kaplan on luonut teorian, jota kutsutaan Attention Restoration Theory (ART). Teorian mukaan luonnossa vietetty aika ja luonnon seuraaminen virkistävät aivoja ja parantavat keskittymiskykyä. Luontoympäristön vaikutukset helpottavat aivoja työskentelemään vaivattomimmin ja lisäävät aivojen suorituskykyä. Vaikutus perustuu näihin neljään ominaisuuteen:

1. Luonnon kattavuus, uppoutuminen luontoon sen koko laajuudessa
2. Poissaolo, siirtyminen pois tavanomaisista töistämme
3. Lumoutuminen, luonnon aspektit, jotka valtaavat mieleemme
4. Yhteensopivuus, yksilön halu arvostaa luontoa ja olla osana sitä

Luonnosta lumoutumisen on pidetty olevan avainasemassa luonnon hyvinvointivaikutuksia arvioitaessa ja muut ominaisuudet tukevat ja lisäävät sen kiehtovuutta. (European Centre for Environment & Human Health 2016.) Kaplanin teoria sekä tutkimustulokset viittaavat siihen, että luonnolla ja luonnossa liikkumisella on merkittäviä vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille. Tutkija Anja Yli-Viikari (2014) on listannut Green Care -toiminnan vaikutusmekanismeja. Luonto vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin monella eri tavalla (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Green Care –toiminnan vaikutusmekanismit (Yli-Viikari 2014).

3 MAAHANMUUTTO

Maahanmuutto on määritelty prosessiksi, jossa jonkin muun maan kansalainen muuttaa toiseen maahan asettuaakseen sinne asumaan (International Organization for Migration 2017).

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat kansainväliset opiskelijat Vaasan ammattikorkeakoulussa. Työn teoriaosuudessa käsitellään kuitenkin laajemmin maahanmuuttoa ja maahanmuuttajia. Kohderyhmän oleskeluajat Suomessa vaihtelevat ja he eivät ole oikeutettuja Laki kotoutumisen edistämisestä (L 30.12.2010/1386) laissa säädettyihin toimenpiteisiin.

3.1 Maahanmuuttaja

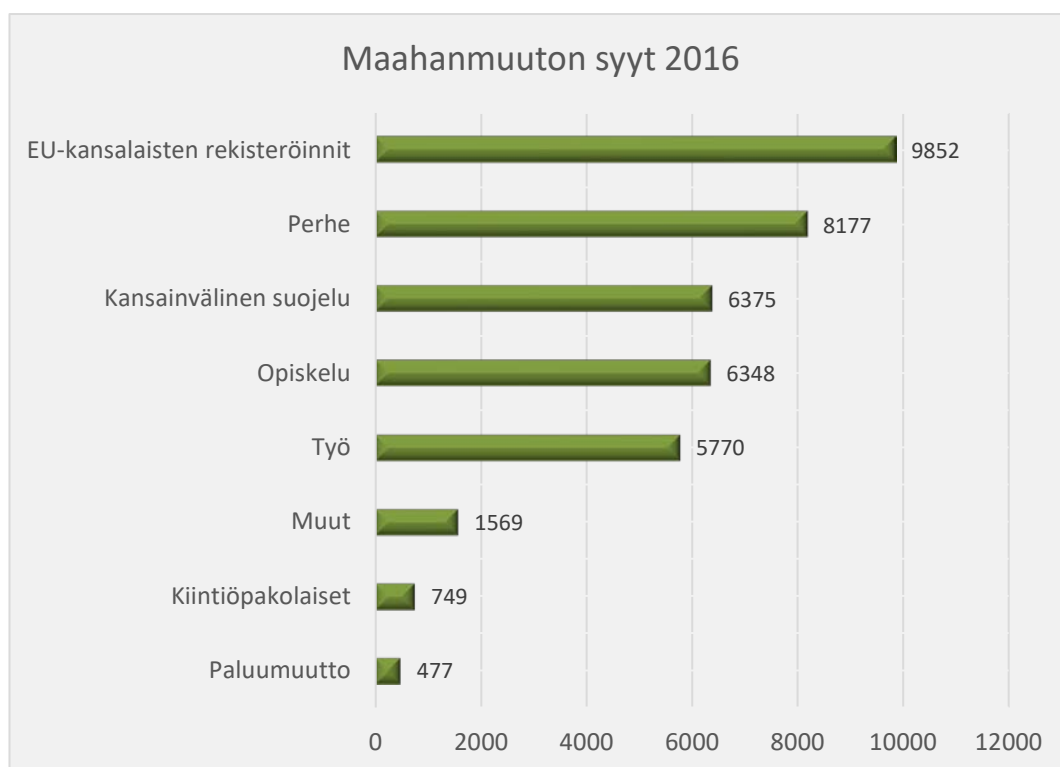
Maahanmuuttaja-termi on yleiskäsite ulkomaan kansalaisesta, joka on muuttanut Suomeen asuakseen siellä pidempään (Väestöliitto 2017). Laajemman tarkoituksen on termille antanut International Organization for Migration (2017), joka määrittelee maahanmuuttajaksi jokaisen henkilön, joka muuttanut tai liikkunut kansainvälisen rajan yli tai pois valtiosta, jossa on hänen vakituinen asuinpaikkansa. Maahanmuuttaja-termiä voi käyttää huolimatta henkilön laillisesta asemasta, muuton vapaaehtoisuudesta tai vastentahtoisuudesta, muuton syystä tai oleskelun pituudesta riippumatta.

3.1 Maahanmuuton syyt

Maahanmuutolle löytyy monia syitä ja niitä voidaan tarkastella eri tilastojen valossa. Pohjanmaan maakunnan maahanmuutto on monimuotoista. Tänne saapuu ihmisiä niin pakolaisina, työperäisinä maahanmuuttajina, opiskelijoina kuin perheistä. (Rajaniemi 2017.) Oleskelulupien pohjalta saadaan tietoa kolmansien maiden opiskelijoista. EU-valtiosta, Islannista, Liechtensteinista, Norjasta tai Sveitsistä tulevat opiskelijat eivät tarvitse oleskelulupaa, mutta heidän määriä voidaan tarkastella tilastokeskuksen kokoamien tilastojen pohjalta.

3.1.1 Maahanmuuton syyt oleskelulupien pohjalta

Euroopan muuttoliikenneverkosto (2017) on koostanut tilaston maahanmuuton tunnusluvuista vuonna 2016. Tilastojen pohjalta voidaan tarkastella maahanmuuton syitä määrällisesti. Maahanmuuttovirasto ja poliisi myöntävät oleskeluluvat kolmansien maiden kansalaisille sekä poliisit suorittavat EU-kansalaisten ja heidän perheenjäsenten oleskeluoikeuden rekisteröinnit. Vuonna 2016 ensimmäisiä oleskelulupia ja EU-kansalaisten rekisteröintejä tehtiin 39 317 kappaletta (ks. kuvio 4).



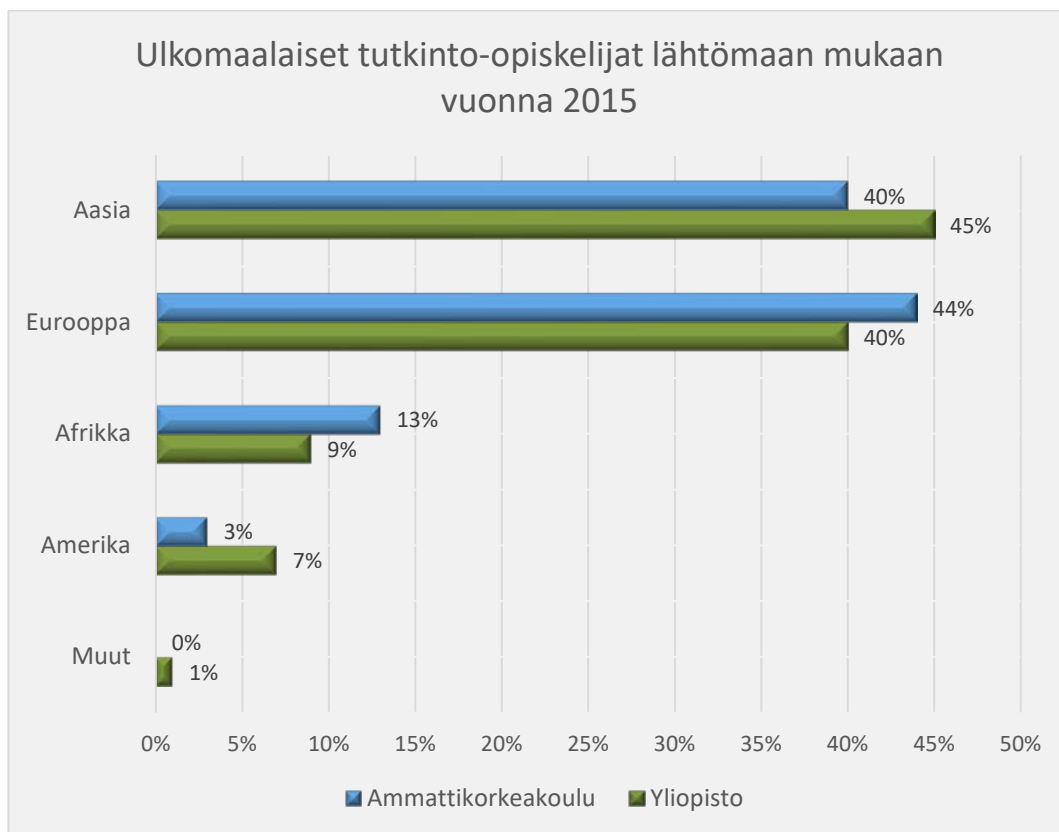
Kuvio 4. Maahanmuuton syyt 2016 (Euroopan muuttoliikenneverkosto 2017).

Ylläolevasta taulukosta selviää, että maahanmuuton syyt ovat varsin moninaisia. Ihmiset, jotka saapuvat Suomeen, tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista. Tästä joutuksen on tärkeää, että kotoutumisen prosesseja mietittäisiin aina myös tulijan omista lähtökohdista. Kiintiöpakolaisena Suomeen saapuva perhe tarvitsee toisentyyppistä tukea kotoutumiseen kuin opiskelemaan saapuva ihminen. Opiskelijoiden osuus maahanmuutossa on kohtuullisen suuri, joten heidän kotoutumiseen ja kulttuurimme sopeutumista tulisi edistää. Luonto osana kotoutumista on yksi tie tähän ja

sen arvo kulttuurillemme on myös merkittävä, mikä osaltaan lisää maahanmuuttajien tietoisuutta näistä arvoista ja luonnon moninaisuudesta hyvinvoinnin edistäjänä (ks. luku 2.3).

3.1.2 Kansainväliset tutkinto-opiskelijat

Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO (2016) on koostanut tilastokeskuksen tilastojen pohjalta ulkomaalaisien tutkinto-opiskelijoiden määriä 2000-luvulla. Ulkomaalaisten opiskelijoiden määrä on ollut jatkuvassa kasvussa ja vuonna 2015 Suomessa on jo yli 20 000 ulkomaalaista tutkinto-opiskelijaa. Vuonna 2015 opiskelijoita on tullut Suomeen yliopistoihin ja ammattikorkeakouluihin eniten Euroopasta ja Aasiasta (ks. kuvio 5). Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskelee vuosittain 350 tutkinto-opiskelijaa ja 100 vaihto-opiskelijaa (VAMK 2017).



Kuvio 5. Ulkomaalaiset tutkinto-opiskelijat lähtömaan mukaan vuonna 2015 (CIMO 2016).

Kansainvälisistä tutkinto-opiskelijoista yli puolet tulee Euroopan ulkopuolta maista, joissa luonto ja luontosuhde voi poiketa suuresti suomalaisesta luontokulttuurista. Suomen luonto voidaan nähdä kiehtovana, mutta myös pelottavana. Sen itseisarvoa ja luonnonläheisyyttä ei ole välttämättä helppo ymmärtää, jos opiskelijan lähtömaassa luonnolla ei ole suurta arvostusta. Suomalaisen luonnon ja moninaisuuden tuominen opiskelijoiden tietoisuuteen voi auttaa heitä tutustumaan Suomen kulttuuriin ja luontoarvoihin. Lisäksi opiskelijoille voidaan antaa tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Opiskelijat tarvitsevat kuitenkin tietoa ja ohjausta esimerkiksi jokamiehenoikeuksista eli mitä luonnossa saa tehdä ja missä on sallittua liikkua (ks. luku 4.3).

3.2 Kotoutuminen

Kotoutumisella tarkoitetaan vuorovaikutuksellista kehitystä yhteiskunnan ja maahanmuuttajan välillä. Kotoutumisen päämääränä on, että maahanmuuttaja tuntisi

olevansa yhteiskunnan täysivaltainen ja aktiivinen jäsen ja omaksuisi yhteiskunnassa tarvittavat tiedot ja taidot. Kulttuurilliseen ja kielelliseen ympäristöön tutustuminen tukee myös maahanmuuttajan oman kulttuurin ja kielen ylläpitoa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017.) Tärkeä osa kotoutumista on hyvinvointi, joka sisältää turvallisuuden tunteen, hyvän fyysisen ja psyykkisen terveyden, yleisen tyytyväisyyden ja hyvän itsetunnon (Leikkilä 2010, 22).

Maahanmuuton syistä riippumatta, muutto uuteen maahan sekä uuteen yhteiskuntaan sopeutuminen aiheuttaa stressiä. Stressi syntyy henkilökohtaisten siteiden ja sosiaalisten verkostojen muutoksesta, uuteen kulttuurijärjestelmään ja yhteiskunnallis-taloudelliseen ympäristöön siirtymisestä. Kotoutuminen ja vuorovaikutus yhteiskunnan kanssa toimivat, jos muuttajan mielen hyvinvointi on kunnossa. Tällöin voidaan myös välttää mahdollisten mielenterveyden ongelmien syntyminen tai paheneminen, jos mielen hyvinvointi ei ole ollut tasapainossa ennen muuttoa. Kotoutuminen ja hyvät palvelut ovat tärkeässä asemassa ennaltaehkäisemään mahdollisia ongelmia. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 10.)

Kotoutumista voidaan edistää monikulttuurisella ohjauksella. Monikulttuurisella ohjauksella tarkoitetaan ammatillista kohtaamista, jossa ohjaajan ja ohjattavan kulttuuri, äidinkieli tai etninen ryhmä ovat erilaisia. Ohjaus ja neuvonta ovat toimintoja, joilla vuorovaikutteisesti autetaan ihmisiä löytämään omien lähtökohtien ja arvojen pohjalta ratkaisuja ongelmiin ja haasteisiin sekä luomaan rakentavia tapoja elää yhteiskunnan ja yhteisön jäsenenä. Kulttuurierojen merkitys on otatettava huomioon monikulttuurisessa ohjauksessa ja ihmiset tulisi nähdä kokonaisina ihmisinä riippumatta heidän kulttuuritaustastaan. Monipuolisesta näkökulmasta katsottuna ihmiset ovat kokevia, ajattelevia, toimivia, sosiaalisia, kulttuurisia, biologisia, hengellisiä ja poliittisia. Kulttuuriset erot tulisi huomioida ohjauksessa järjestelmällisesti, koska kulttuuri vaikuttaa arvoihimme, ajattelutapoihimme ja käyttäytymismalleihimme sekä siihen miten hahmotamme ja ymmärrämme maailman. Ohjaajalta vaaditaan erilaisten kulttuurien tuntemusta, sillä se auttaa ymmärtämään omaa sekä ohjattavan kulttuuritaustaa ja miten se vaikuttaa elämäämme ja valintoihimme. (Puu-kari & Korhonen 2013, 32–36.)

Heli Sjöblom-Immala on (2012, 72, 84–87) on tutkinut maahanmuuttajien Suomen sisäisiä muuttoja, asumistoiveita ja kotoutumista 2000-luvulla. Tutkimuksissa oli noussut esille, että erittäin hyvin asuinpaikassaan viihtyville oli alueen luonnonläheisyys ollut yksi perustelu viihtyvyydelle. Luonnonläheisyys korostui sekä kaupungeissa että maaseudulla asuttaessa. Suomalaisen luonnon hyödyntäminen osana kotouttamista edistää maahanmuuttajan tietämystä kulttuuristamme ja luontosuhteestamme. Suomalainen luontokulttuuri voi omalta osaltaan madaltaa kynnystä eri kulttuurien väliseen kohtaamiseen. Luonto antaa myös ympäristön ohjatulle tai omaehtoiselle toiminnalle sekä paikan hiljentyä kuunnellen omia tuntemuksiaan.

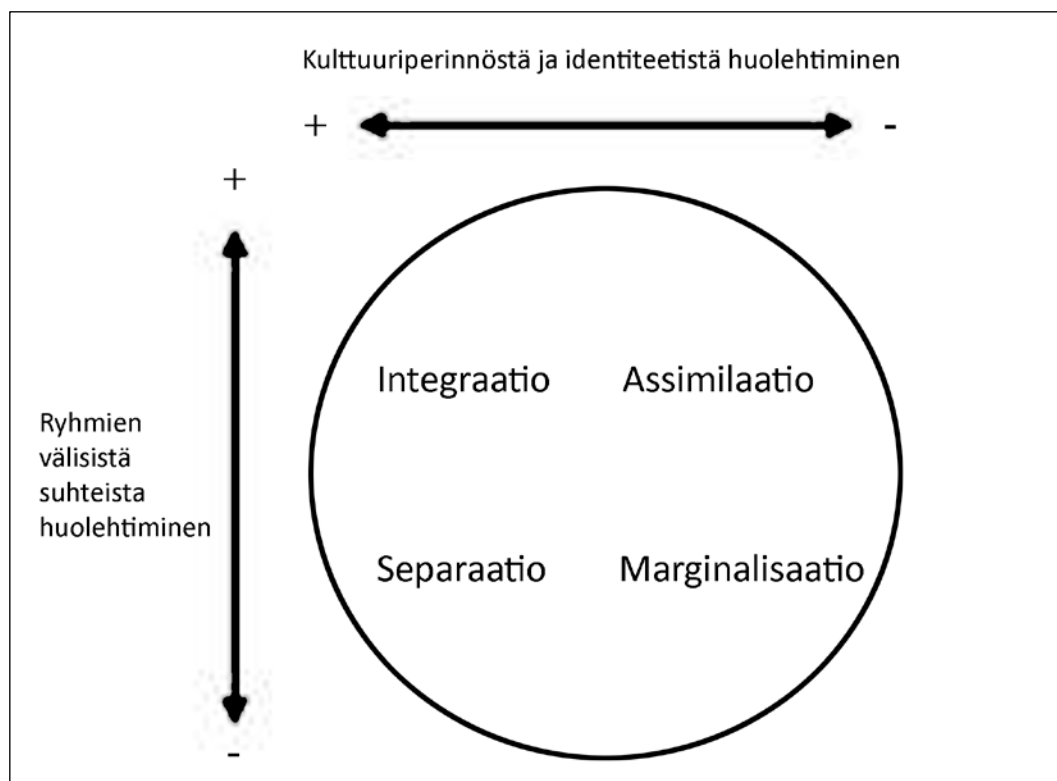
4 SOPEUTUMINEN UUTEEN KULTTUURIIN

Sanalle kulttuuri on monta erilaista määritelmää. Se voidaan nähdä ihmisen toiminnaksi ja toiminnan tuotteeksi. Kulttuurin ydin on näkymättömissä oleva osuus, joka muodostuu arvoista, valtarakenteista, uskonnoista, historiasta, asumistiheydestä, ihmissuhteista, aikakäsityksestä sekä monista muista asioista. Kulttuurin ydintä voi olla hankala hahmottaa vieraassa maassa ja sen ymmärtävät usein syvällisemmin ne, jotka ovat syntyneet ja kasvaneet vallitsevassa kulttuuriympäristössä. (Salminen & Poutanen 1996, 8–9.)

Maailma muuttuu monikulttuurisemmaksi ja ihmiset ovat kosketuksissa useampiin kulttuureihin ja niiden vaikutuspiireihin elämänsä aikana. Arkielämän toimintatilanteissa globalisaatio, kansainvälistyminen, kulttuurien välinen vuorovaikutus, muuttoliike ja siirtolaisuus lisäävät kulttuurisia kohtaamisia. Tämä tilanne edellyttää usein ihmisiä muuttamaan käsitystään kulttuurista ja kulttuurisesta sosialisatiosta. (Korhonen 2013, 35.)

4.1 Akkulturaatio

Akkulturaatio termiä käytetään tarkastellessa kulttuuriin sulautumista ja kulttuurisia kohtaamisia. Toiseen kulttuuriin sulautuessa ihmisen uskomuksissa, tunteissa, asenteissa, arvoissa, käyttäytymisessä ja samaistumisessa tapahtuu muutoksia ja tätä prosessia voidaan kutsua akkulturaatioksi. Termiä voidaan käyttää myös kulttuurisissa kohtaamisissa, joissa kohtaamistilanteet muuttavat molempia osapuolia. John Berry on luonut tunnetuimman akkulturaatiostrategian (ks. kuvio 6). Hänen mukaansa strategioita on neljä, jotka voidaan määrittää maahanmuuttajan alkupe räisen kotikulttuurin ja sen arvojen ja etnistä identiteettiä koskevien arvostusten mukaan integraatioon, assimilaatioon, separaatioon ja marginalisaatioon. (Korhonen 2013, 36–37.)



Kuvio 6. Akkulturaatiostrategia. (Korhonen 2013, 36–37)

Integraatiolla tarkoitetaan, että maahanmuuttaja sopeutuu valtaväestöön ja yhteiskuntaan mutta kunnioittaa ja vaalii myös omaa alkuperäänsä ja kulttuuriperintöään. Assimilaatiossa oma kulttuuriperintö häviää ja maahanmuuttaja sopeutuu valtaväestön kulttuuriin. Separaatiossa maahanmuuttaja erkanee valtaväestön kulttuurista ja vaalii vahvasti omaa kulttuurista perintöään. Marginalisaatiossa maahanmuuttaja erottautuu omasta sekä myös valtaväestön kulttuurisista piirteistä. (Korhonen 2013, 37–38.)

Kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumista Suomeen tulisi tukea niin, että he saisivat jo ennen Suomeen tuloa ohjausta ja tietoa kulttuuristamme. Näin voitaisiin edistää heidän integraatiota kulttuuriimme ja helpottaa mahdollista kulttuurishokkia sekä sopeutumisvaikeuksia. Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu tärkeänä osana luonto ja luonnossa liikkuminen. Luontotoimintojen nivominen kulttuuriin sopeutumisen osaksi voisi osaltaan edistää kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan (ks. luku 4.5).

4.2 Kulttuurishokki

Muuttaminen uuteen maahan voi aiheuttaa kulttuurishokin erilaisten kulttuurien yhteen törmätessä. Kulttuurisella identiteetillä ei ennen muuttoa ole välttämättä kovin suurta merkitystä tai sitä ei tiedosteta. Muutto ulkomaille voi aiheuttaa kulttuurisen identiteetin tiedostamisen. Kulttuurishokkia voidaan ehkäistä tutustumalla uuden maan kulttuuriin. Kulttuurishokki voi ilmentyä hyvinkin yksilöllisesti ja oireet ovat monimuotoisia. Kulttuurishokkiin voi liittyä jatkuvaa sairastelua, päänsärkyä, vatsakipuja, ahdistusta, keskittymisvaikeuksia ja uniongelmia. Kulttuurishokkiin kuuluu neljä vaihetta: kuherruskuukausi, sokkivaihe, reaktiovaihe ja tasaantumisvaihe. (Onuigbo & Karjalainen 2016, 5–6.)

Luontoavusteisia menetelmiä voidaan käyttää sekä helpottamaan että ennaltaehkäisemään kulttuurishokkia. Suomalaisen luonnon positiivisilla vaikutuksilla fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille voidaan edesauttaa sopeutumista ja muutosvaihetta uuden kulttuurin omaksumisessa. Luontoavusteisia menetelmiä voidaan toteuttaa ohjatusti tai omatoimisesti. Luonnon terapeuttiset mahdollisuudet ovat monimuotoiset ja niistä voi löytää yksilöidysti jokaiselle sopivan tavan tai aktiviteetin, jonka avulla voi nauttia suomalaisesta luonnosta.

4.3 Luonto kulttuuriympäristönä

Suomen luonto on monelle suomalaiselle luovuuden lähde, virkistymisen paikka ja joillekin osa omaa identiteettiä. Lähes kaikki luontokohteet kuuluvat osaksi kulttuuriympäristöä, joissa näkyy tavalla tai toisella ihmisen toiminnan vaikutus luontoympäristöön. (Suomen Kotiseutuliitto 2017.) Luonto asettaa meille fyysisen olemassaolon ja säilymisen ehdot. Siten se vaikuttaa eri kulttuurien tapoihin, tottumuksiin, arvoihin, normeihin ja uskomuksiin. Erilaiset ilmastot ovat muovanneet kulttuuripiirteitämme ja vaikuttanut muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen ja työntekoon. Etelässä työnteko keskipäivällä kuumuuden vuoksi on rajoittanut työntekoa, kun taas meillä tällainen työtapa saatetaan nähdä joutilaisuutena ja laiskuu-tena. Suomen puhdas luonto ja ilma ovat vaikuttaneet siihen, että ulkoilu ja mökkeily kuuluvat kulttuuriimme, kun taas muissa maissa ei ehkä nähdä tällaista ajanviettotapaa mielekkäänä. (Salminen & Poutanen 1996, 27–28.)

Eri kulttuureissa ihmisten tapa hahmottaa luontoa vaihtelee, koska luontoon liittyvät arvot ja uskomukset ovat erilaisia. Lisäksi luonnonolosuhteet sekä luonnon käyttökulttuuri ovat erilaisia maasta riippuen. Mikäli maahan muuttava ihminen tulee alueelta, jossa ei juurikaan ole virkistystarkoitukseen olevia metsiä, on varsin todennäköistä, että hän ei ole kiinnostunut virkistäytymään suomalaisessakaan metsässä. Toisaalta on hyvä huomata, että luontosuhde voi muuttua muutettaessa uuteen maahan ja kulttuuriin. Luontokokemuksia tarkasteltaessa on huomioitava sekä yksilöllinen että kulttuurillisen yhteisön merkitys luontosuhteen rakentajana. (Faehnle, Jokinen, Karlin & Lyytimäki 2010.)

4.4 Kansainvälisten opiskelijoiden sopeutuminen uuteen kulttuuriin

Uuteen kulttuuriin sopeutuminen on oppimisprosessi, jossa opitaan uusia taitoja, kulttuurinormeja ja käyttäytymistapoja. Sopeutumisprosessi tapahtuu vuorovaikutuksessa kohdemaan paikallisten ihmisten ja kulttuuriympäristön kanssa. Kielikulttuurin muutos on myös yksi haaste uuteen kulttuuriin sopeutumisessa ja uusien kommunikointitapojen oppiminen on kansainvälisille opiskelijoille tärkeää. Ohjauksen avulla voidaan edistää integraatioita kielimuurin ja kulttuurin muutokseen. Kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumiseen liittyviä ohjaustarpeita voidaan tarkastella nelivaiheisen sopeutumismallin pohjalta:

1. Orientaatio.

Sopeutuminen vähitellen uuteen kulttuuriin ja ympäristöön.

2. Kulttuurierojen havaitseminen ja tulkinta.

Opiskelijoille tulisi antaa tukea ja ohjausta, jotka antavat heille valmiuksia kohdata mahdollinen kulttuurisokki vieraudenkokemuksista opetuksessa ja opiskelijatoiminnassa. He tarvitsevat valmiuksia kiinnostukseen sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja oppimisesta, kielitaitoa, kulttuurispesifistä tietoutta, kärsivällisyyttä ja empatiaa sekä väärinkäsityksiä kohdatessaan ongelmanratkaisukykyä ja epävarmuuden sietokykyä.

3. Integraatio.

Integraatiovaiheessa opiskelijoille tulisi tarjota mahdollisuuksia tutustua kohdemaan opiskelijoihin ja paikallisiin ihmisiin. Heille tulisi myös luoda tilaisuuksia esitellä omaa maataan ja kulttuuriaan.

4. Uudelleen integraatio.

Tässä vaiheessa opiskelijat ovat päättämässä opintojaan ja palaamassa kotimaahansa, jolloin tulisi miettiä miten opiskelija voisi hyödyntää kokemuksiaan kotimaassaan ja tulevaisuuden elämänvaiheissa.

Kansainvälisten opiskelijoiden voi olla hankalaa solmia kohdemaassa ystävyssuhteita sekä heidän kokemat ennakkoluulot ja syrjintä voivat vaikuttaa kielteisesti uuteen kulttuuriin integroitumiseen. Lisäksi läheisten sosiaalisten suhteiden puuttuminen voi vaikuttaa opiskeluprosessin hidastumiseen. Yksinäisyys saattaa myös eristää opiskelijaa ympäröivästä yhteiskunnasta ja muista opiskelijoista. Usein kansainvälisten opiskelijoiden kontaktit ovat toisia kansainvälisiä opiskelijoita ja kohdemaan opiskelijoihin tutustuminen on vähäisempää. Kulttuurienvälisen viestinnän kehittymisen kannalta epäviralliset kontaktit muihin opiskelijoihin ja opettajiin ovat tärkeitä. (Lairio, Puukari & Taajamo 2013, 260–262.)

4.5 Luonnon merkitys kulttuuriin sopeutumisessa

Luonto ja luontotoiminteet ovat vielä varsin vähän käytetty potentiaali maahan muuttavien ihmisten kulttuuriin sopeutumisessa. Luonto on kuitenkin avain suomalaisen yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Tästä syystä luontosuhteen mahdollistaminen, luominen sekä vaaliminen maahan muuttaville ihmisille tulisikin nähdä yhtä tärkeänä kuin paikalliseen kulttuuriin sopeutuminen. (Pitkänen & Oratuomi 2016.)

Laura Jokela (2017) kirjoittaa artikkelissaan, että maahanmuuttajien kotoutumisessa keskitytään pohtimaan asiaa taloudellisista ja yhteiskunnallisista näkökulmista. Kovinkaan usein kotoutumisprosessin yhteydessä ei nosteta esiin luonnon merkitystä vuorovaikutuksen, kulttuurin sekä oman identiteetin muodostumisessa. Kuitenkin luonnolla on keskeinen asema suomalaisessa kulttuurissa. Luonnon ja

luontotoimintojen ottaminen osaksi kotoutumista voisi merkittäväällä tavalla edistää maahanmuuttajien sopeutumista suomalaiseen kulttuuriin.

Kansainvälisten opiskelijoiden kontaktit kohdemaan opiskelijoihin tai paikallisiin ihmisiin saattavat jäädä vähäisiksi. Oppilaitosten tai muiden yhteistyötahojen voisi ajatella luovan väyliä, joiden avulla näitä kohtaamisia edesautettaisiin. Kansainvälisille opiskelijoille tulisi antaa tietoa luonnostamme sekä sen käyttömahdollisuuksista. Tähän voisi olla yhtenä keinona luontoavusteinen toiminta sekä luontokohteisiin tutustuminen, jotka lisäävät kansainvälisten opiskelijoin kulttuuritietoutta luonnostamme sekä mahdollistaisivat rentouttavan ja monipuolisen kohtamisympäristön. Näiden kohtaamisten tuloksena voitaisiin saada molemminpuolista hyötyä ja luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta ihmisten kesken. Luonto itsessään on myös kustannustehokas ympäristö, jossa voi suorittaa monenlaisia aktiviteetteja tai vain nauttia luonnon tarjoamasta ympäristöstä yhteisen ajan vieton muodossa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus tehtiin Vaasan ammattikorkeakoulussa opiskeleville kansainvälisille opiskelijoille. Tutkimuslupa anottiin huhtikuussa 2017 Vaasan ammattikorkeakoulun opinto-ohjaaja Hilikka Vuorensivulta. Hilikka Vuorensivu lähetti tutkimuksemme saatekirjeen (liite 1) ja linkin sähköiseen kyselylomakkeeseen (liite 3) kansainvälisille opiskelijoille sähköpostitse ensimmäisen kerran huhtikuussa 2017. Vastausten määrän lisäämiseksi, Hilikka Vuorensivu lähetti tekijöiden pyynnöstä kyselyn vielä kaksi kertaa toukokuun 2017 aikana. Vastauksia kyselyyn saatiin lopulta 41 kappaletta. Vastausmäärä ylitti selkeästi tavoitteen, joka oli 30 kappaletta.

5.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimukset voivat olla teoreettisia ja empiirisiä. Empiiriset tutkimukset voidaan jakaa kvalitatiivisiin ja kvantitatiivisiin tutkimuksiin. Kvalitatiiviset tutkimukset mittaavat usein laadullisia muuttujia ja vastaukset saadaan kysymyksiin "miksi?", "miten?" ja millainen?". Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto on usein suppea. Kvantitatiiviset tutkimukset ovat määrällisiä tutkimuksia, joissa vastaukset pyritään saada kysymyksillä ""mikä? "missä?" ja "kuinka usein?". Tutkimusaineistoa kuvataan usein numeerisesti ja määrät voivat olla suuria. (Holopainen & Pulkkinen 2012, 20–21.)

Tutkimuksessa käytettiin molempia tutkimusmenetelmiä. Pääosa kysymyksistä oli kuitenkin kvantitatiivisia ja niiden lisäksi kvalitatiivisilla kysymyksillä pyrittiin saamaan lisätietoa vastaajien mielipiteistä.

5.2 Aineistonkeruu

Kysely on yksi aineiston keruutapa, jossa aineisto kerätään esittämällä kysymykset kaikille vastaajille samalla tavalla sekä kohdehenkilöt poimitaan tietystä ihmisjoukosta. Kyselyn avulla kerätty aineisto käsitellään usein kvantitatiivisesti. Kysymysten avulla pyritään keräämään yleensä tietoa tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, tiedoista, arvoista, asenteista sekä uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Kyselytutkimuksen etuja ovat yleensä iso vastaajamäärä, voidaan kysyä

useita asioita, voidaan säästää tutkijan aikaa sekä aineisto voidaan käsitellä ja analysoida nopeasti tietokoneen avulla. Haittoina pidetään usein sitä, ettei ole tietoa, kuinka vakavasti ja rehellisesti vastaajat ovat kyselyyn vastanneet. Lisäksi haittoina nähdään kysymysten väärinymmärrykset ja se onko vastaajalla tietoa ja perehtyneisyyttä asiasta, josta kysymykset on esitetty. Lomakkeen laatiminen voi viedä aikaa ja vaatii taitoa sen tekijältä. Myös vastaamattomuus voi olla yksi haitta, mutta esimerkiksi verkkolomakkeen uudelleen lähettämisen helppous voi nostaa vastaajamäärää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 188–191.) Kyselylomake ja haastattelu ovat molemmat menetelmiä, jotka kohdistuvat tietoisuuden ja ajattelun sisältöön. Kyselylomaketta käytetään haastattelua enemmän ei tieteellisiin tarkoituksiin sen helppouden vuoksi. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35.)

Kyselylomakkeen tekemisessä tulisi kiinnittää huomiota kysymysten lukumäärään ja pituuteen, jolloin vastaajan mielenkiinto ja tarkkaavaisuus säilyvät koko kyselyn ajan. Lomakkeen ulkoasun tulisi olla visuaalisesta miellyttävä ja kysymysten tulisi edetä loogisesti. Verkkokyselyiden etuna on nopeus ja taloudellisuus. Verkkokyselylomakkeessa kysymyksille voi myös asettaa rajoituksia montako vaihtoehtoa voi valita vai onko mahdollista valita vain yksi. Tämä vähentää myös vastausten väärintulkintoja. (Valli 2015, 43–50.)

Kysymykset voidaan muotoilla kolmeen muotoon: avoimet kysymykset, monivalintakysymykset sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuviin kysymystyyppeihin. Avoimissa kysymyksissä on vain kysymys ja tyhjä tila vastaukselle. Monivalintakysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, jotka on numeroitu sekä vastaaja voi valita vain yhden vastausvaihtoehdon tai useamman riippuen ohjeistuksesta. Kysymys voi olla myös monivalintakysymyksen ja avoimen kysymyksen välimuoto, jolloin avoimella kysymyksellä pyritään tuomaan esille vaihtoehtoja, joita tutkija ei ole kysymykseen asettanut valmiiksi. Asteikkoihin perustuvassa kysymystyyppissä on väittämiä, joihin vastaaja vastaa valitsemalla onko hän kuinka vahvasti samaa mieltä tai eri mieltä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 193–195.)

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeessa oli kymmenen kysymystä. Kysymyksistä kahdeksan oli monivalintakysymystä ja

kaksi oli avoimia kysymyksiä. Kahteen monivalintakysymykseen oli myös mahdollista antaa avoin vastaus. Näissä kysymyksissä vastaajia pyydettiin kertomaan, minkälaisessa luontoympäristössä he liikkuvat mieluiten sekä minkälaisista aktiviteeteista he ovat kiinnostuneita luonnossa. Annettujen vaihtoehtojen lisäksi vastaajat pystyivät täten tuomaan esille myös omia vaihtoehtojaan.

Kyselylomake suunniteltiin ensin suomeksi (liite 2) ja käännettiin sitten englanniksi (liite 3). Kyselylomakkeesta tehtiin e-lomake ja sen toimivuutta testattiin ennen kuin lomake lähetettiin kansainvälisille opiskelijoille. Kyselyn teettäminen e-lomakkeena mahdollisti myös lomakkeen uudelleen välityksen kansainvälisille opiskelijoille, jolloin vastausprosenttia oli mahdollista saada suuremmaksi.

5.3 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin siirtämällä e-lomakkeilla saadut vastaukset Exceliin. Excelissä vastauksista luotiin taulukot, jolloin tietoja oli helppo analysoida. Kysymyksistä viisi kappaletta oli monivalintakysymyksiä. Kolme kysymystä oli monivalintakysymyksiä, joissa oli myös avoin vastausmahdollisuus. Lisäksi oli kaksi avointa kysymystä. Monivalintakysymyksissä vastuksista nähtiin suoraan, moniko vastaaja oli valinnut minkäkin vaihtoehdon ja tulos pystyttiin esittämään myös prosentuaalisesti. Ne kolme kysymystä, joissa oli myös avoin vastausmahdollisuus, antoivat lisätietoa vastaajien mielenkiinnonkohteista ja tiedoista.

Avoimet kysymykset analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jonka jälkeen aineisto kvantifioitiin. Avoimilla kysymyksillä saatiin tietoa vastaajien käyttäytymisestä ja toiminnasta sekä mielipiteistä. Tuomi ja Sarajärvi (2013) määrittelevät aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmivaiheiseksi prosessiksi, jonka vaiheet ovat 1) aineiston pelkistäminen, 2) aineiston ryhmittely ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuus eli reliabelius voidaan määritellä kolmella tavalla. Reliabeliuksella voidaan tarkoittaa, että kaksi arvioijaa päätyvät samanlaiseen tulokseen tai yhtä ihmistä tutkittaessa saadaan sama tulos kahdella tutkimuskerralla tai

kahdella erilaisella tutkimusmenetelmällä saadaan sama tulos. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 186.) Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä sillä on oikeasti tarkoitus mitata. Validiteetissa arvioidaan, kuinka hyvin valittu tutkimusmenetelmä ja siinä käytetyt mittarit vastaavat sitä ilmiötä, jota tutkimuksessa halutaan tutkia. (Anttila 1996.)

Tutkimuksen eettiset kysymykset liittyvät koko tutkimusprosessin kaikkiin vaiheisiin alkaen suunnittelusta ja päättyen tulosten raportointiin. Tutkimuksen tekijöiden toimintatapaa tulee aina ohjata rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Lisäksi tiedonhankinta ja tutkimustulosten arviointi sekä julkaiseminen tulee pohjautua eettisesti kestäväälle pohjalle. (Jyväskylän yliopisto 2017.)

Tutkimuksemme tuloksia varten laadittiin e-lomake, jossa oli sekä avoimia että strukturoituja kysymyksiä. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tietosuoja ja anonymiteetti oli varmistettu monella tavalla. Tutkimuslomake lähetettiin kansainvälisten opiskelijoiden opinto-ohjaajan Hilikka Vuorensivun kautta. Tällä varmistettiin se, että tutkijoilla ei ollut pääsyä tutkimukseen vastanneiden henkilöiden tietoihin. E-lomakkeeseen kirjautui ainoastaan kyselyyn vastanneiden henkilöiden opiskelijanumero, jota ei tarvittu tutkimustulosten analysoinnissa missään vaiheessa. Lisäksi tutkimuskyselyn saatekirjeessä oli tutkijoiden sähköpostiosoite, johon oli mahdollista lähettää pyyntö epäselvistä tai kysymyksiä herättävistä aiheista, jotka liittyivät tutkimuskyselyyn. Tutkimuksen saatekirjeessä todettiin myös, että kaikki tutkimustulokset poistetaan opinnäytetyön valmistuttua.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimuksessa kartoitettiin, millaisia luontokokemuksia kansainvälisillä opiskelijoilla oli heidän kotimaastaan sekä Suomesta. Lisäksi kartoitettiin, minkälaisia kiinnostuksen kohteita heillä oli Suomen luonnossa. Tavoitteena oli tutkia, haetaanko luonnosta enemmän toiminnallista tekemistä vai onko se paikka, josta haetaan rauhaa omalle hyvinvoinnille. Kysymysten laadinnassa hyödynnettiin Green Care -menetelmien teoriapohjaa. Saatujen vastausten pohjalta laadittiin kohderyhmän tarpeisiin vastaava luonto-opas. Kysymykset olivat kyselylomakkeessa englanniksi.

6.1 Kauanko olet asunut Suomessa?

Alla olevasta taulukosta selviää kyselyyn vastanneiden kansainvälisten opiskelijoiden asumisaika Suomessa. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 41 opiskelijaa (ks. kuvio 7).



Kuvio 7. Kuinka kauan olet asunut Suomessa?

Tällä kysymyksellä haluttiin saada selville, kuinka pitkään kansainväliset opiskelijat ovat asuneet Suomessa. Tämä tieto on merkityksellistä siksi, että ihminen käy läpi eri vaiheita sopeutumisessa uuteen kulttuuriin ja sen tapoihin. Tätä kautta suhtautuminen ja kiinnostus myös Suomen luontoa kohtaan voi vaihdella (ks. luku 4.4).

6.2 Luonnon merkitys Suomessa ja kotimaassa

Kysymyksen avulla kartoitettiin sitä, koetaanko luonto Suomessa tärkeämmäksi kuin omassa kotimaassa. Tähän kysymykseen tuli vastauksia 41 kappaletta (ks. kuvio 8).

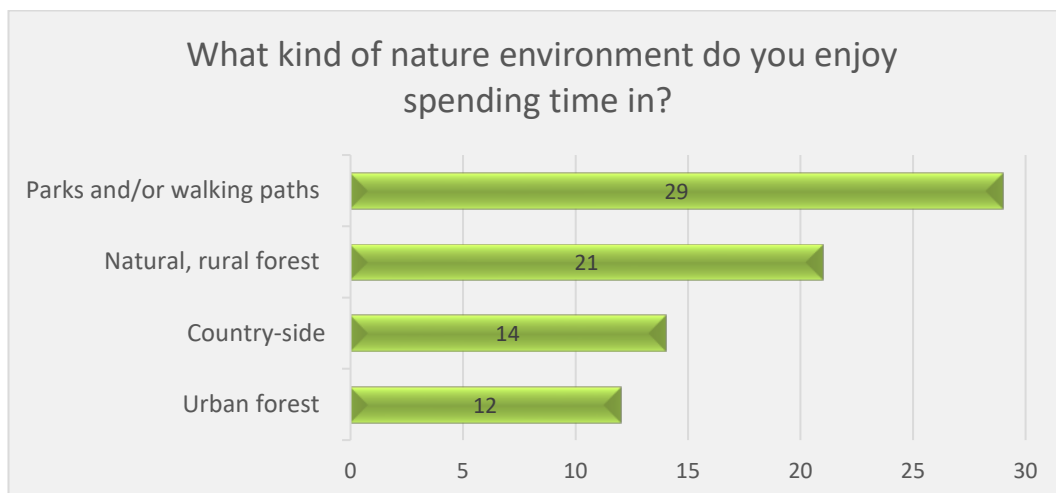


Kuvio 8. Mikä on luonnon merkitys sinulle kotimaassasi sekä Suomessa?

Tällä kysymyksellä haluttiin kartoittaa vastaajien henkilökohtaista luontosuhdetta sekä omassa kotimaassaan että Suomessa. Luontokulttuuri on kaikissa maissa erilainen ja vaikuttaa siihen, miten ihmiset muodostavat oman henkilökohtaisen luontosuhteen (ks. luku 4.3). Vastausten perusteella voidaan huomata, että luonto oli kansainvälisille opiskelijoille usein merkityksellisempi Suomessa kuin se oli heidän omassa kotimaassaan. Tästä voidaan päätellä, että osa kansainvälisistä opiskelijoista, jotka olivat asuneet Suomessa jo jonkin aikaa, olivat omaksuneet vaikutteita suomalaisesta luontokulttuurista. Suomessa luonto on lähellä ja varsin helposti saatavissa, joten luonnon merkitys opiskelijoiden henkilökohtaisessa elämässä voi korostua.

6.3 Mieluisimmat luontoympäristöt

Kysymys toteutettiin monivalintakysymyksenä, jossa oli myös avoin tekstikenttä muille vaihtoehdoille. Monivalintakysymyksessä oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. Kaikki 41 opiskelijaa vastasivat tähän kysymykseen (ks. kuvio 9).

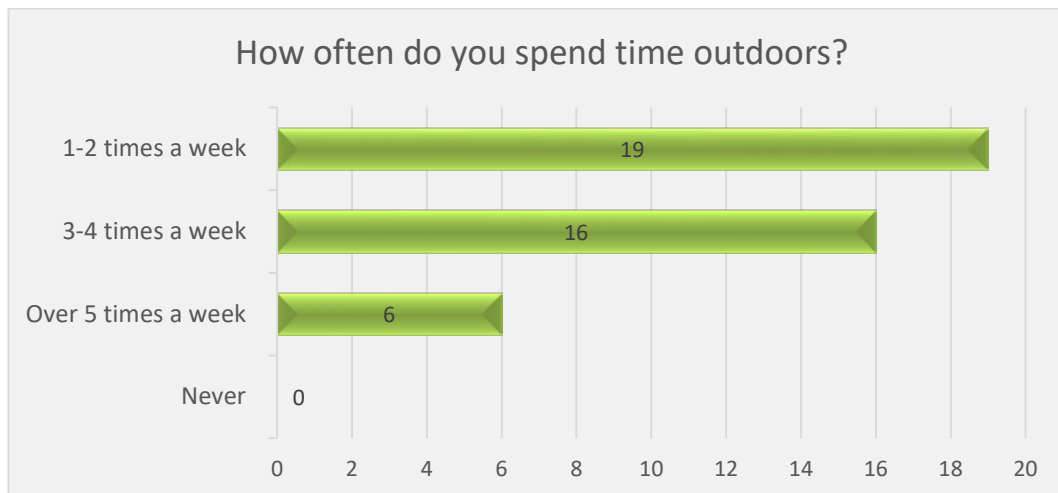


Kuvio 9. Minkälaisessa luontoympäristössä liikut?

Tällä kysymyksellä kartoitettiin, minkälaisessa luontoympäristössä kansainväliset opiskelijat mieluiten liikkuvat. Vastausten pohjalta on nähtävissä, että kansainvälisiä opiskelijoita kiinnostivat hyvin erilaiset luontoympäristöt. Lisäksi avoimeen kysymykseen tuli 3 vastausta, joissa ranta ja rannikko koettiin mieluisaksi ympäristöksi. Luonnon diversiteetti mahdollistaa jokaiselle oman, mieluisan luontoympäristön. Tämän kysymyksen vastausten avulla kohdennettiin luonto-oppaan sisältö vastaamaan kansainvälisten opiskelijoiden kiinnostuksen kohteita. Green Care –menetelmien avulla jokaisen on mahdollista luoda ja kehittää omaa luontosuhdettaan sekä löytää itselleen mieluisa luontoympäristö. Suomalainen luonto on kaikessa moninaisuudessaan erinomainen paikka virkistäytymiseen, elpymiseen ja voimaantumiseen (ks. luku 2.1).

6.4 Kuinka usein liikut luonnossa?

Tällä kysymyksellä kartoitettiin kansainvälisten opiskelijoiden luontoympäristössä viettämää aikaa. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 41 opiskelijaa (ks. kuvio 10).

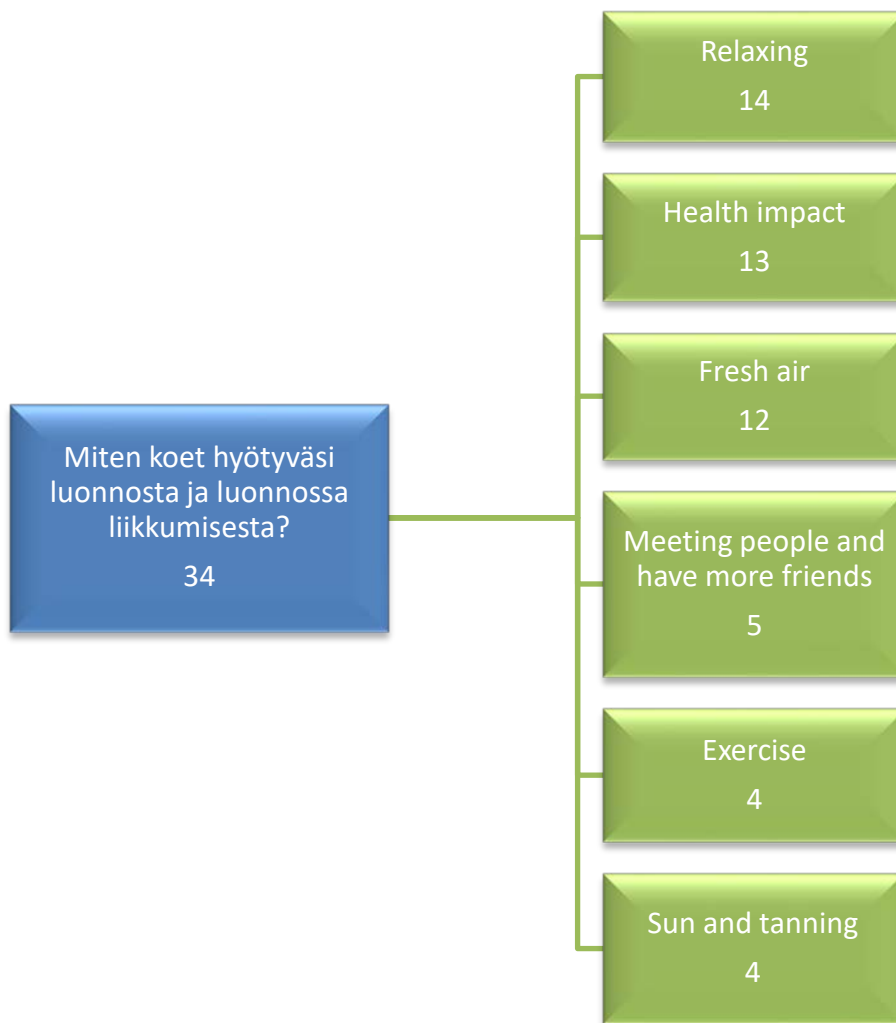


Kuvio 10. Kuinka usein liikut luonnossa?

Tällä kysymyksellä haluttiin saada selville, kuinka usein kansainväliset opiskelijat liikkuvat ulkona luontoympäristössä. Tieto on tutkimuksen kannalta tärkeä, kun pohditaan luonto-oppaaseen liitettäviä luontokohteita. Luontokohteiden sijainti voi osaltaan vaikuttaa opiskelijoiden aktiivisuuteen liikkua luontoympäristöissä. Lähellä sijaitseva puistomainen viheralue mahdollistaa arkiliikunnan luontoympäristössä helpommin kuin esimerkiksi retkeily kansallispuistoissa. Luonnossa liikkumisella on tutkimusten mukaan ihmisen hyvinvointia edistävä vaikutus (ks. luku 2.3 sekä taulukko 1).

6.5 Luonnosta saatava hyöty

Tällä kysymyksellä haluttiin kartoittaa kansainvälisten opiskelijoiden näkemyksiä luonnossa liikkumisen hyödyistä. Kysymykseen oli vastannut 34 oppilasta (ks. kuvio 11). Tämän kysymyksen avulla saatiin selvitettyä, miten kansainväliset opiskelijat kokevat luonnon terveystvaikutukset. Opiskelijoiden vastauksissa oli yleensä useampiakin asioita, joista ilmeni, minkälaista hyötyä he kokivat saavansa luonnossa liikkumisesta.



Kuvio 11. Miten koet hyötyväsi luonnosta ja luonnossa liikkumisesta? (34 vastausta)

Relaxing / Rentoutuminen (14 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat toivat esiin luonnon merkityksen paikkana, jossa on mahdollista rentoutua ja nauttia rauhasta.

“Relaxing, spend time with nature makes you feel free.”

“I find it more relaxing than being indoor.”

“Time to relax and think.”

“More relax. Chilled. I guess.”

“Peaceful mind joy.”

Health impact / Terveysvaikutukset (13 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat mainitsivat useimmiten luonnon vaikutukset mielialaan sekä terveelliseen elämäntyyliin.

“Spending time outside calms our mind, reduces stresses as well as boost health.”

“Healthier lifestyle, fresh air and healthier mentally too.”

“If not for health, I'd prefer to stay at home all day, except job and school. Not a big fan of nature.”

“Refreshes the brain releases stress.”

“Conceptions get improved and state of mind is relaxed.”

Fresh air / Ulkoilma (12 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat toivat erityisesti esille ulkoilman merkityksen terveydelle.

“Fresh air is good for health, and in general getting your ass from the couch is good.”

“Good for my health, fresh air from the trees will help my body in all kinds of ways. the surroundings can de'stress me.”

“Get a fresh air and ponder about nature and its creator.”

“Assuming that most of the time I have to sit to study and do some work, it's necessary to go out and move as well as enjoy fresh air and sunlight”

Meeting people and have more friends / Ihmisten tapaaminen ja ystäväystyminen (5 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat toivat esiin sosiaalisten suhteiden merkityksen luonnossa liikuttaessa. Tärkeänä aspektina opiskelijat kokivat sekä uusien ihmisten että ystävien tapaamisen.

“Better health, have more friends.”

“Meeting people and observing things around.”

“Feeling better in all aspects of your life. Knowing people, healthy...”

“Honestly, most of the times i go out because my friends want and because i can't stay home for ever.”

“Avoid depression, get to know people, increase the social skills.”

Exercise / Liikunta (4 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat nostivat esiin liikunnan merkityksen pohdittaessa luonnon hyvinvointivaikutuksia terveydelle.

“Exercise A relief after one day's tense working and studying.”

“It's relaxing and good exercise.”

Sun and tanning / Aurinko ja auringonotto (4 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat mainitsivat auringon ja auringonoton terveyttä edistävänä asiana luonnossa oleskeltaessa.

” Sunshine and fresh air can make us healthy.”

“Tanning”

Kansainvälisten opiskelijoiden vastauksista voidaan vetää johtopäätös, että luonto itsessään mahdollistaa monenlaisia hyvinvointivaikutuksia. Opiskelijoiden vastausten perusteella on nähtävissä, että jokainen voi löytää luonnosta itselleen mieluisan tavan olla ja liikkua ja tätä kautta edistää omaa hyvinvointiaan. Kuitenkin on huomioitava, että kaikki kansainväliset opiskelijat eivät vastanneet tähän kysymykseen. Tästä voidaan päätellä, että kaikille tutkimukseen osallistuneille opiskelijoille ei luonnon hyvinvointivaikutukset olleet tärkeitä tai vaihtoehtoisesti heillä ei ollut siitä riittävää tietoa. Green Care -menetelmissä kuitenkin pääpaino on nimenomaan luonnon hyvinvointivaikutuksilla. Luonto-oppaassa tuleekin erityisesti tuoda julki luonnon hyvinvointivaikutuksia (ks. luku 2.1. sekä luku 2.3).

6.6 Mitkä aktiviteetit luonnossa kiinnostavat?

Kiinnostavien luontoaktiviteettien kartoitus toteutettiin monivalintakysymyksenä, jossa sai valita useamman vaihtoehdon tai antaa vastauksen avoimeen tekstikenttään muista mahdollisista aktiviteeteista. Kysymykseen vastasivat kaikki 41 opiskelijaa (ks. kuvio12).



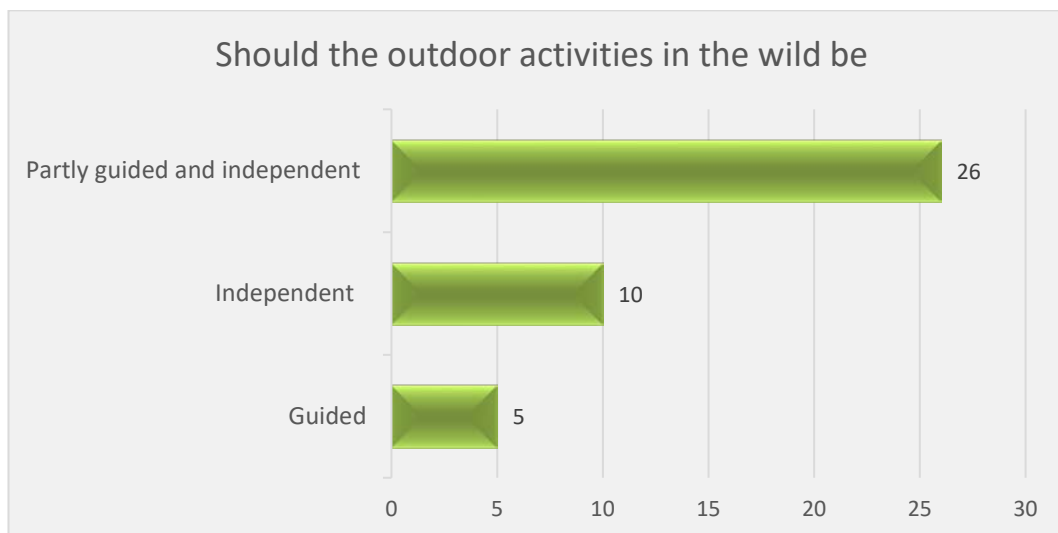
Kuvio 12. Mitkä aktiviteetit luonnossa kiinnostavat?

Tällä kysymyksellä haluttiin kartoittaa tarkemmin kansainvälisten opiskelijoiden kiinnostuksen kohteita luonnossa liikkumisessa. Vastausten pohjalta havaittiin, että luontoaktiviteettien monipuolisuus mahdollistaa lähes jokaiselle mieluista tekemistä. Ainoastaan neljä opiskelijaa ilmoitti, että heitä ei kiinnosta mikään luontoaktiviteetti. Kansainvälisten opiskelijoiden vastausten pohjalta saatiin näkemys siitä, minkälainen luontotoiminta heitä kiinnosti. Tätä tietoa tarvittiin räätälöidyn luonto-oppaan laadinnassa. Avoimen tekstikentän vastauksissa mainittiin useimmiten juokseminen, pyöräily tai muu urheilu ulkona. Lisäksi mainittiin piknik sekä juhliminen.

Suomalaisessa luonnossa on mahdollistaa toteuttaa monenlaista luontotoimintaa. Jokainen voi valita itselleen mieluisimman tavan nauttia luonnosta ja siellä liikkumisesta. Green Care -menetelmät pohjautuvat luontoon ja luontoympäristöön. (ks. luku 2.1). Luonnon hyvinvointivaikutukset toteutuvat riippumatta siitä, minkälaista toimintaa luonnossa ja luontoympäristössä tehdään (ks. luku 2.3).

6.7 Tulisiko toiminnan olla ohjattua vai omatoimista?

Kuviosta 13 selviää, minkälainen mielipide kansainvälisillä opiskelijoilla oli luontoaktiiviteettien toteuttamisesta. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 41 opiskelijaa.



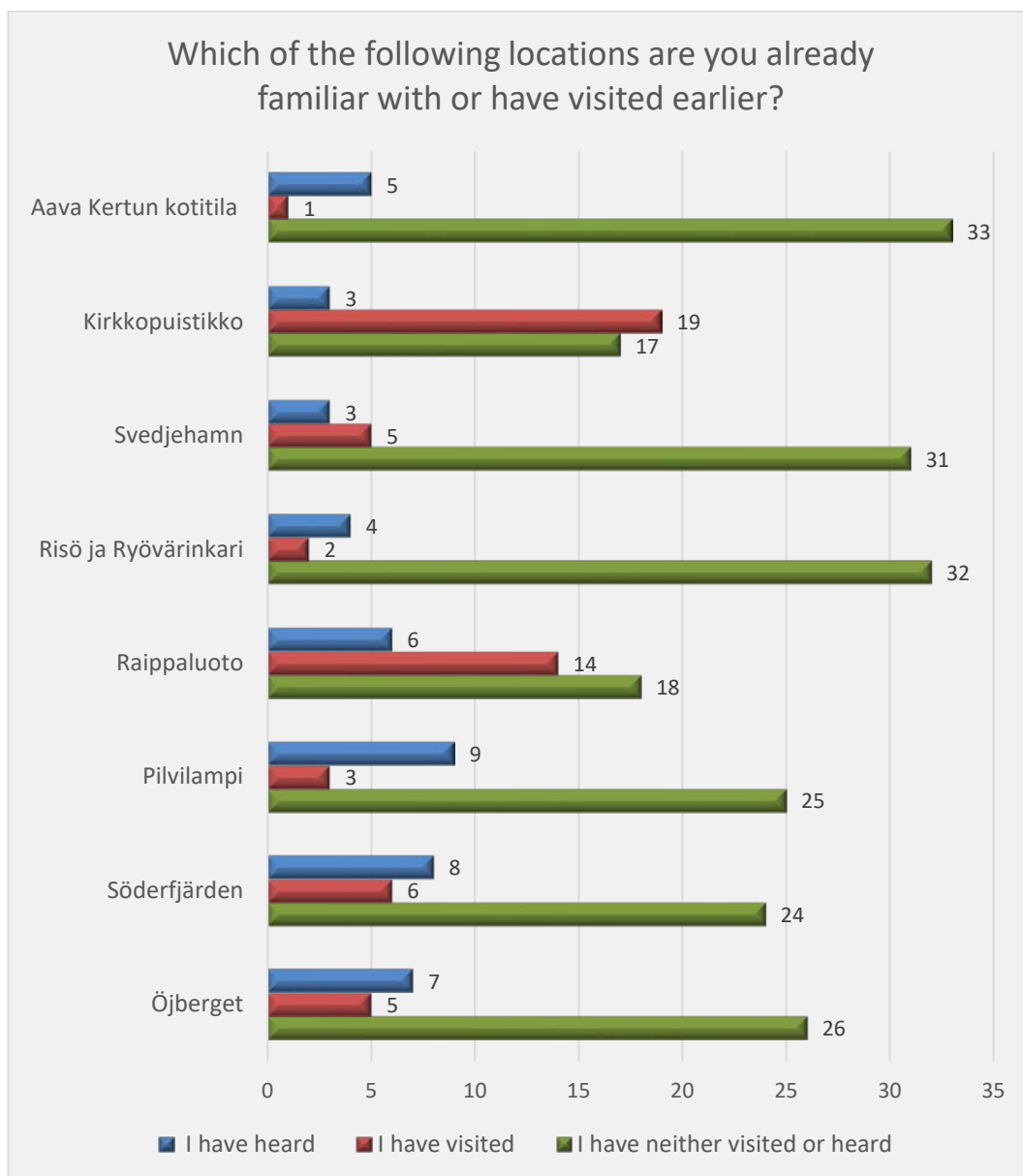
Kuvio 13. Tulisiko toiminnan olla ohjattua vai omatoimista?

Tämän kysymyksen pohjalta selvisi, että opiskelijoiden mielestä luonnosta löytyy paljon tekemistä ja kokemista, jonka voi toteuttaa itsenäisesti. Kuitenkin myös ohjatulle toiminnalla näyttäisi olevan tarvetta. Tässä voisi olla hyvä käyttää koulun omia kanavia ja tutor-oppilaita oppaana. Myös Vaasan seudulla olevien yhteistyötahojen halukkuus lähteä mukaan luontotapahtumien tai kokemusten tarjoamiseen olisi yksi keino, jolla toimintaan saataisiin myös luontotoiminnan parissa työkseen tai vapaaehtoisesti työskenteleviä ihmisiä.

Green Care -toiminnassa korostuu osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitys. Suomalainen luonto on keskeinen osa suomalaista kulttuuria. Yhdistämällä nämä kaksi asiaa, saadaan rakennettua luonteva silta yli eri kulttuurirajojen. Järjestämällä ohjattua, matalan kynnyksen luontotoimintaa kansainvälisille opiskelijoille, mahdollistetaan luonteva kohtaaminen kantaväestön sekä muista kulttuureista saapuneiden ihmisten välille. Tätä kautta voidaan tukea kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumista suomalaiseen kulttuuriin (ks. luku 2 sekä luku 2.3).

6.8 Mitkä luontokohteet ovat tuttuja?

Vastaajille oli esitetty kahdeksan Vaasan alueen luontokohteita, joista oli kolme vastausvaihtoehtoa: olen kuullut, olen käynyt sekä en ole käynyt tai kuullut. Kysymyksessä oli myös avoin vastausvaihtoehto, johon vastaaja sai kirjoittaa myös muita kohteita. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 41 opiskelijaa (ks. kuvio 14).



Kuvio 14. Ovatko seuraavat paikat sinulle tuttuja tai oletko käynyt niissä?

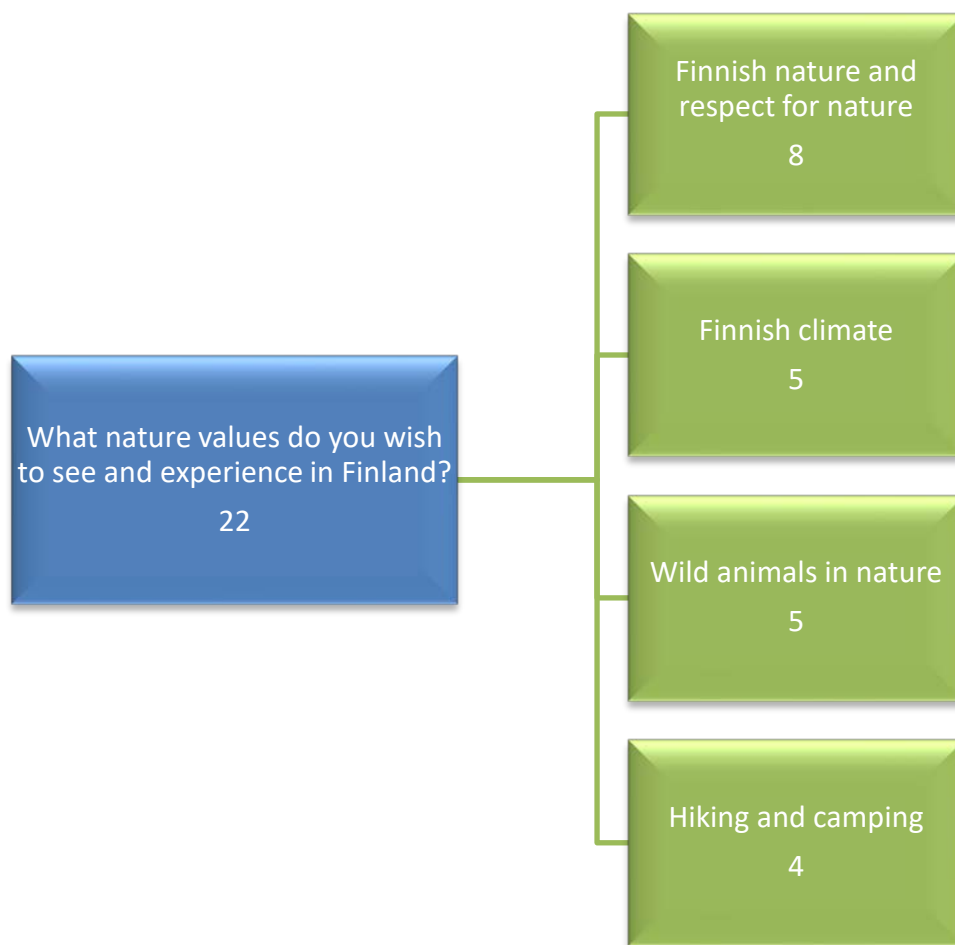
Tämän kysymyksen avulla haluttiin tietää, kuinka hyvin kansainväliset opiskelijat tietävät Vaasan alueen eri luontokohteista. Vastausten pohjalta havaittiin, että Vaasan alueen luontokohteet eivät olleet kovin tuttuja vastaajille. Avoimeen kysymykseen tuli kolme vastausta, joista yksi sisältyi annettuihin vastausvaihtoehtoihin: ”*Kvarken archipelago*”. Kaksi muuta olivat ”*Just parks around town*” ja ”*Vaasa Bridge*”.

Vastausten tietopohjaa hyödynnettiin laadittaessa kohdennettua luonto-opasta kansainvälisille opiskelijoille. Luontokohteita valittiin mukaan eri kriteerien perusteella. Tavoitteena oli löytää mahdollisimman laajalla diversiteetillä vierailukohteita, jotka kuitenkin olisivat saavutettavissa kohtuullisen helposti. Vaasan seudulla on tarjolla hyvin erityyppisiä luontoympäristöjä.

Ihmisen muuttaessa uuteen maahan myös hänen suhteensa luontoon ja luontoympäristöön muuttuu. Lähtömaan luonto sekä ympäristö vaikuttavat siihen, millaiseksi ihmisen luontosuhde uudessa maassa muodostuu. Toisaalta uusi ympäristö voi mahdollistaa aivan uuden luontosuhteen syntymisen (ks. luku 4.3).

6.9 Mitä haluaisit nähdä ja kokea Suomen luonnossa?

Kuviosta 15 selviää, minkälaisia toiveita kansainvälisillä opiskelijoilla oli siitä, mitä he haluaisivat nähdä ja kokea Suomen luonnossa. Kysymykseen oli vastannut 22 opiskelijaa. Yksi vastaajista ilmoitti, että ei ollut ymmärtänyt kysymystä.



Kuvio 15. Mitä haluaisit nähdä ja kokea Suomen luonnossa? (22 vastausta)

Finnish nature and respect for nature / Suomen luonto ja arvostus luontoa kohtaan (8 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat nostivat esiin erityisesti suomalaisten arvostuksen luontoa kohtaan. Lisäksi mainittiin toiveina, että voisi nähdä ja kokea järviä, metsiä ja meriä.

”Caring attitude towards nature”

”That the nature is being taken care of, not ending up being a dumpster.”

“Ethical and conservative lifestyle”

”Characteristic finnish nature”

“Conservation Areas”

“Forest and sea”

“I enjoy parks in Vaasa, that is enough for me”

“Everyman's right”

Finnish climate / Suomen ilmasto (5 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat toivat ilmi näkemyksiään ja toiveitaan Suomen ilmastoon liittyen.

”Have sun at night”

“I wanted to live with the north's weathers, seeing snow, polar lights and firs everywhere and I did and enjoyed that so thanks Finland!”

“A nice and hot summer”

“Good weather”

“SUN”

Wild animals in nature / Luonnon villieläimet (5 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat ilmaisivat halunsa nähdä Suomen luontoon kuuluvia villieläimiä. Osassa vastauksia oli toiveita myös muista luontoon liittyvistä asioista.

”See wild animals, experience hiking, pick blueberry”

“Wild animals and see how Fins treat the nature with all the respects”

“Nature values? Waterstreams, animals, cheap boats to hire and experience the many islands.”

“I'd like to see Lapland with reindeers and husky”

Hiking and camping / Vaeltaminen ja telttailu (4 vastausta). Tässä teemassa opiskelijat ilmoittivat olevansa kiinnostuneita vaeltamisesta ja telttailusta.

“Partly guided rular forest hiking.”

“I would like to go camping and fishing. I've never experienced sleeping out in a tent and I've always found it to be scary but fun.”

Tällä avoimella kysymyksellä haluttiin kartoittaa kansainvälisten opiskelijoiden toiveita siitä, mitä asioita he haluaisivat nähdä ja kokea Suomen luonnossa edellä mainittujen valmiiden kysymysten lisäksi. Osassa opiskelijoiden vastauksista esiintyi useampiakin toivomuksia siitä, mitä he haluaisivat nähdä ja kokea Suomen luonnossa. Tätä tietoa tarvittiin, jotta saatiin käsitys siitä, mitkä asiat Suomen luonnossa koetaan kiinnostavina. Kansainvälisten opiskelijoiden näkemykset ja toiveet huomioitiin luonto-oppaan laadinnassa.

Suomalainen luonto on keskeinen osa suomalaista kulttuuria. Luonnon ja luontotoimintojen hyödyntäminen kotoutumisessa tai kulttuuriin sopeutumisessa tarjoaa luontevan väylän kulttuurilliseen kohtaamiseen. Kansainvälisten opiskelijoiden sopeutuminen uuteen kulttuuriin voi olla pitkä tie (ks. luku 4.4). Green Care -toiminnan kautta on mahdollista järjestää erilaista luontotoimintaa kansainvälisille opiskelijoille ja sitä kautta edistää heidän kulttuurillista sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan (ks. luku 2.1).

7 LUONTO-OPAS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia englanninkielinen luonto-opas Vaasan ammattikorkeakoulun kansainvälisten opiskelijoiden käyttöön. Luonto-oppaaseen sisällytettiin keskeisiä teemoja Green Care -toiminnasta, suomalaisesta luonnosta, luontoaktiiviteeteista sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Lisäksi luonto-oppaaseen koottiin erilaisia Vaasan seudun luontokohteita. Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö on eräs ammattikorkeakouluissa käytetty opinnäytetyön malli. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä tai toiminnan järjeistämistä. (Airaksinen 2009.)

7.1 Työvaiheet ja toteutus

Luonto-oppaan tekeminen käynnistyi aihepiiriin rajaamisella. Koska luonto-oppaan oli tarkoitus olla kompakti ja selkeälukuinen, päädyttiin siihen, että oppaaseen otettiin vain keskeisiä teemoja tutkimuksessa esille nousseista asiakokonaisuuksista. Luonto-oppaasta haluttiin tehdä myös visuaalisesti houkutteleva. Luonto-oppaan teemoiksi valittiin Green Care, suomalainen luonto yleisellä tasolla, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontoaktiiviteetit sekä muutamia Vaasan seudun luontokohteita. Luonto-oppaan sisällön laadinnassa hyödynnettiin tutkimuksen tuloksia sekä teoreettista viitekehystä. Tekijät ovat opinnäytetyön prosessin edetessä käyneet itse kuvaamassa Vaasan alueen luontokohteita. Tätä kuvamateriaalia on käytetty tekemään luonto-oppaasta visuaalisesti kiinnostava ja selkeä. Luonto-oppaan englanninkielisen materiaalin ovat tekijät kirjoittaneet itse eri lähdemateriaaleja hyödyntäen. Blogin osioissa on joitakin suoria lainauksia, jotka on selkeästi erotettu tekijöiden itsensä kirjoittamasta materiaalista heittomerkeillä.

Opinnäytetyön alussa päädyttiin siihen, että luonto-opas tehdään sähköisenä versiona, jotta se olisi helposti tulostettavissa eri käyttötilanteiden mukaan. Tekijät laativat alustavia malleja erityyppisistä toteutusvaihtoehdoista. Tutkimuksen loppumetreillä syntyi kuitenkin ajatus siitä, että luonto-oppaan voisi toteuttaa verkkosivusto tai blogi-muodossa. Tämän ajatuksen taustalla oli muutama pääkohta. Tutki-

mus liittyi luontoon ja luontotoiminteisiin. Tätä arvomaailmaa ja luonnon moninaisuutta haluttiin edistää ja säilyttää myös tässä tutkimuksessa. Tekijät päättivät, että luonto-oppaan tulostaminen paperiversiona ei ole kestävien luontoarvojen mukaista, josta syystä luonto-opas toteutettiin verkkosivustona. Verkkosivusto toteutettiin blogi-muotoisena ja siihen on sisällytetty myös kommentointimahdollisuus. Toinen asiakokonaisuus, jota tekijät pohtivat, oli digitaalinen maailma. Lähes kaikilla kansainvälisillä opiskelijoilla on käytettävissä älypuhelin, joka mahdollistaa digitaalisen aineiston seuraamisen. Verkkosivustona toteutettu luonto-opas on siten kaikkien ulottuvilla ajasta ja paikasta riippumatta. Lisäksi blogi-muotoisesti toteutetut tekstiosuudet luonto-oppaassa voivat osaltaan myös edistää kansainvälisten opiskelijoiden osallisuuden tunnetta. Kommentointiosio, joka on vapaasti kaikkien blogia lukevien käytössä, mahdollistaa myös kokemusten ja ajatusten vaihdoin muiden kanssa. Kommentointikentässä voi vapaasti tuoda julki omia ajatuksia joko blogiin tai luontokokemuksiin liittyen. Kolmas pääkohta, jonka vuoksi luonto-opas päädyttiin toteuttamaan verkkosivustona, oli sen helppo päivitettävyyys ja muokattavuus. Tämä mahdollistaa sen, että tiedot pysyvät ajan tasalla.

7.2 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi luonto-opas, joka tehtiin blogi-tyylisenä verkkosivustona. Luonto-oppaaseen koottiin keskeiset asiat Green Care -toiminnasta, suomalaisesta luonnosta ja ilmastosta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Lisäksi luonto-oppaassa esiteltiin joitakin Vaasan seudun luontokohteita ja luontoaktiiviteetteja. Verkkosivusto muodossa toteutettua luonto-opasta voidaan luonnehtia onnistuneeksi. Verkkosivusto muotoinen luonto-opas sopii hyvin tämän päivän digitaaliseen maailmaan ja mahdollistaa laajemman saavutettavuuden eri kohderyhmille. Luonto-opas on käytettävissä opinnäytetyön toimeksiantajan suostumuksella myös muiden organisaatioiden käyttöön.

Luonto-oppaasta haluttiin tehdä selkeä, kompakti sekä visuaalisesti houkutteleva. Tavoitteena oli, että luonto-opas houkuttelisi lukijaa kiinnostumaan suomalaisesta luonnosta, luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä innostaisi liikkumaan luonnossa. Lisäksi tarkoituksena oli, että luonto-opas voisi toimia toiminnallisena ohjekirjana

esimerkiksi tutor-toiminnassa. Luonto-oppaan tekeminen oli mielenkiintoista ja vaihtelevaa. Haasteena tutkijat kokivat blogin rungon rakentamisen. Tekijät päätyivät rajaamaan oppaan sisällön siten, että se sisälsi keskeisiä opinnäytetyön asiakokonaisuuksia.

Verkkosivuston tekemiseen oli valittavissa monta erilaista mallia. Tekijät päätyivät käyttämään maksutonta versiota sivuston alustaksi. Verkkosivuston tekeminen oli ammatillisessa mielessä kehittävä, koska siinä pystyi yhdistämään digitaalisen maailman sosiaalialan teemoihin.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, miten Green Care -menetelmät soveltuvat tukemaan kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumista suomalaiseen kulttuuriin. Tutkimus kohdennettiin Vaasan ammattikorkeakoulun kansainvälisiin opiskelijoihin. Tutkimusotanta ulotettiin koskemaan kaikkia opiskelualoja, joissa oli kansainvälisiä opiskelijoita mukana. Tutkimuksessa kartoitettiin, miten hyvin kansainväliset opiskelijat tuntevat Vaasan seudun luontokohteita, luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä minkälaisia kiinnostuksen kohteita heillä oli luontotoiminnassa. Tutkimuksen vastauksia käytettiin räätälöidyn luonto-oppaan laadinnassa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli räätälöidyn luonto-oppaan laatiminen Vaasan ammattikorkeakoulun kansainvälisille opiskelijoille sekä heidän kanssaan työskenteleville tahoille. Tilaajatahon suostumuksella laadittua opasta voi käyttää myös muut instanssit. Luonto-opas laadittiin siten, että siihen sisältyi tietoa suomalaisesta luonnosta, Green Caresta, luonnon hyvinvointivaikutuksista, luontoaktiviteeteista sekä Vaasan alueen luontokohteista. Oppaan oli tarkoitus toimia johdattelijana ja käytännönläheisenä toimintaoppaana joko omatoimiselle tai ohjatulle toiminnalle Vaasan alueen luontokohteisiin.

Tutkimuksen pohjalta voidaan vetää johtopäätös, että suomalainen luonto ja erilaiset luonnossa tehtävät aktiviteetit kiinnostavat kansainvälisiä opiskelijoita. Tätä johtopäätöstä tukee myös tutkimuskyselyyn vastanneiden opiskelijoiden määrä. Asetimme tavoitteeksi saada kolmekymmentä vastausta, mutta lopullinen tulos oli 41 kappaletta vastauksia, joka selkeästi ylitti tavoitteemme. Yllättävä tieto tutkimuksen pohjalta oli se, että kansainväliset opiskelijat eivät tunteneet Vaasan alueen luontokohteita kovinkaan hyvin. Kuitenkin Vaasan alueen luontokohteita esitellään monissa yhteyksissä, mutta jostain syystä viesti ei tavoita maahan saapuvia kansainvälisiä opiskelijoita. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt räätälöitynyt luonto-opas oli tarpeellinen myös tästä näkökulmasta arvioituna.

Tutkimusta voidaan pitää onnistuneena, koska tutkimuskyselyyn saatiin paljon vastauksia, joita hyödynnettiin räätälöidyn luonto-oppaan laadinnassa Vaasan ammattikorkeakoulun käyttöön. Tutkimus on toistettavissa esimerkiksi muissa ammattikorkeakouluissa räätälöimällä luontokohteet paikallisesti. Tähän tutkimukseen vaikutti selkeästi kyselyn toteutusajankohta sekä kansainvälisten opiskelijoiden Suomessa viettämä asumisaika. Samantyyppinen tutkimus eri ajankohtana sekä toisella paikkakunnalla kohdennettuna esimerkiksi maassa asumisen keston mukaan, antaa todennäköisesti erilaisen tutkimustuloksen, vaikka itse tutkimuksen rakenne pysyisikin samana.

Tutkimuksen kyselylomakkeen ja saatekirjeen kääntämisessä englanniksi sekä niiden lähettämisessä, tehtiin tiiviistä yhteistyötä kansainvälisten opiskelijoiden opinto-ohjaaja Hilikka Vuorensivun kanssa. Yhteistyötä voi pitää onnistuneena, sillä hän oli aktiivisesti mukana koko työskentelyprosessin aikana. Opinto-ohjaajan antaman palautteen pohjalta tutkimus oli tarpeellinen. Kansainvälisille opiskelijoille suunnatuille toiminteille on tarvetta. Erilaisilla, kohdennetuilla toiminteilla voidaan merkittävästi edistää kansainvälisten opiskelijoiden sopeutumista suomalaiseen kulttuuriin. Tutkimuksen pohjalta laaditun räätälöidyn luonto-oppaan käyttömahdollisuudet ovat tässä suhteessa moninaisia.

Tutkimuksessa huomioitiin sosiaalialan eettiset periaatteet. Tutkimuskysely toteutettiin internetpohjaisena eikä vastauksia linkitetty vastanneiden henkilöllisyyteen. Lisäksi kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselykaavakkeessa kerätyt taustatiedot vastaajista olivat neutraaleja eikä kysymyksissä otettu esiin vastaajien etnistä taustaa. Opinnäytetyön valmistuttua kyselylomakkeeseen saadut vastaukset tuhottiin. Näiden seikkojen pohjalta voidaan vetää johtopäätös, että tutkimuksessa toteutui hyvin eettiset periaatteet. Tutkimuksen validiteettia arvioitaessa tulee kiinnittää huomiota siihen, miten tutkimuksessa toteutui valitun tutkimusmenetelmän soveltuvuus määrittämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Tässä tutkimuksessa haluttiin saada selville, miten Green Care -menetelmällä voidaan edistää kansainvälisten opiskelijoiden kulttuuriin sopeutumista. Tutkimuksen validiteettia voidaan pitää hyvänä, koska tutkijat saivat laaditun kysymyslomakkeen pohjalta kat-

tavasti tietoa kansainvälisten opiskelijoiden näkemyksistä luonnosta, luonnon hyvinvointivaikutuksista, luontokulttuurista sekä erilaisista tavoista liikkua ja oleskella luonnossa. Nämä kaikki edellä mainitut asiat ovat keskeisiä teemoja myös Green Caressa, johon tutkimuksen teoriaosuus osaltaan painottui. Tutkimukseen vastanneiden kansainvälisten opiskelijoiden vastauksissa tuli ilmi luontoympäristön tärkeys uusien ihmissuhteiden luomisessa. Luonto mahdollistaa luontevan ympäristön monenlaiselle kanssakäymiselle. Lisäksi luonto on keskeinen osa suomalaista kulttuuria ja luonto aiheena selvästi kiinnostaa tutkimukseen vastanneita kansainvälisiä opiskelijoita. Tästä voidaan vetää johtopäätös, että Green Care -toiminta soveltuu hyvin luomaan kulttuurillista siltaa eri kulttuurien välille. Yhteisö ja osallisuus ovat myös Green Care -toiminnassa keskeisiä elementtejä. Kansainvälisten opiskelijoiden muuttaessa uuteen kulttuuriympäristöön, olisi tärkeää, että he saisivat kokea osallisuutta. Green Care -ajatteluun sisältyvä näkemys osallisuudesta mahdollistaa kansainvälisille opiskelijoille aktiivisen ja osallistuvan roolin uudessa kulttuuriympäristössä. Green Care -toiminnalla kansainväliset opiskelijat voivat saada voimaannuttavan kokemuksen nähdyksi tulemisesta. Yhdessä tekeminen ja ryhmän sosiaalinen tuki edistävät omalta osaltaan hyvinvointia. Kaikille Suomeen muuttaville ihmisille on löydettävissä oma paikka, arvo sekä tarve yhteiskunnassa. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 325.)

Tutkimustulosten pohjalta laaditun luonto-oppaan käyttöönotto vaatii suunnittelua. Tärkeää olisi, että se saataisiin käyttöön kaikille Vaasan ammattikorkeakouluun opiskelemaan saapuville kansainvälisille opiskelijoille jo heti opiskelujen alussa tai ennen opiskelujen aloitusta. Luonto-opas voitaisiin linkittää osaksi Vaasan ammattikorkeakoulun verkkosivustoa, jossa annetaan tietoa Suomesta kansainvälisille opiskelijoille. Toivottavaa olisi, että luonto-opas otettaisiin myös aktiivisesti käyttöön esimerkiksi tutor-toiminnassa. Luonto-opasta voitaisiin hyödyntää järjestämällä luontoaiheisia teemapäiviä yhteistyössä eri opiskelijaryhmien kanssa. Luonto-opas mahdollistaa luontevan sillan kulttuurilliseen kohtaamiseen kansainvälisten opiskelijoiden sekä kantaväestön kesken. Lisäksi se mahdollistaa kansainvälisille opiskelijoille oman luontosuhteen muodostamisen suomalaisen luontoympäristöön tuomalla esiin luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä helposti saavutettavia luontokohteita Vaasan seudulla. Suomalainen luonto ja suomalaisten tapa

kohdella luontoa luontoystävällisellä tavalla, voi myös edesauttaa kestävien luontoarvojen juurtumista eri maista tulevien opiskelijoiden elämään.

9 POHDINTA

Luonto aiheena ja hyvinvointia lisäävänä tekijänä kiinnostaa selvästi Suomeen saapuvia kansainvälisiä opiskelijoita. Pohdittaessa suomalaisen yhteiskunnan houkuttelevuutta muista maista saapuvien opiskelijoiden silmissä, tulisi suomalaista luontoa tuoda entistä paremmin julki. Se selvästi kiinnostaa opiskelijoita ja voi edesauttaa sosiaalisten suhteiden luomisessa kantaväestöön. Luonnossa tapahtuvalla toiminnalla voidaan myös edistää kulttuurillista sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan. Nämä tekijät ovat merkityksellisiä myös siksi, kun pohditaan kansainvälisten opiskelijoiden jäämistä Suomeen esimerkiksi työskentelemään opintojen jälkeen. Liian usein tilanne on se, että kansainväliset opiskelijat lähtevät kotimaahansa tai muihin maihin työskentelemään Suomen sijaan. Puhdas, rauhallinen suomalainen luonto on vielä toistaiseksi varsin vähän käytetty arvo mietittäessä keinoja, joilla ulkomaalaisten opiskelijoiden juurtumista Suomeen voitaisiin edistää. Tutkimuksen pohjalta on havaittavissa, että Suomen luontoa kannattaisi enemmänkin käyttää kulttuuriin sopeutumisen tukena. Opiskelijoiden vastauksissa ilmeni kiinnostus Suomen luontoa ja sen hyvinvointia lisääviin tekijöihin.

Tutkimusaihe valittiin molempien tutkijoiden yhteisten kiinnostusten kohteiden pohjalta. Luonto, kansainvälisyys ja monikulttuurisuus ovat aiheita, joiden tutkimisessa on paljon mahdollisuuksia. Tässä opinnäytetyössä haluttiin erityisesti saada lisätietoa Green Caren toimintojen soveltuvuudesta monikulttuuriseen toimintaan. Maahanmuutto ja monikulttuurisuus ovat niin laajoja aihealueita, että aihe päädyttiin rajaamaan koskemaan Vaasan ammattikorkeakoulun kansainvälisiä opiskelijoita. Jatkotutkimuksen aiheita voisikin olla luontotoimintojen kohdentaminen maahan muuttavien ihmisten yksilöllisten tarpeiden mukaan. Lähtömaa, koulutus-taso sekä omat aiemmat kokemukset luonnosta vaikuttavat väistämättä siihen, miten ja minkälaiseksi luontosuhde Suomessa muodostuu. Toinen jatkotutkimuksen kohde voisi olla toiminnallisen luontopäivän tai teeman toteuttaminen kansainvälisille opiskelijoille esimerkiksi laaditun luonto-oppaan avustuksella. Yhteisellä toiminnalla luonnossa voidaan edistää paikallisväestön ja kansainvälisten opiskelijoiden sosiaalisia suhteita ja edistää osallisuuden tunnetta. Lisäksi yhteisen toiminnan avulla voidaan madaltaa kynnystä osallistua luontotoiminteisiin sekä hälventää

mahdollisia pelkoja, joita kansainvälisillä opiskelijoilla voi olla suomalaista luontoa kohtaan.

Sopeutuminen uuteen maahan ja kulttuuriin on pitkä prosessi. Siinä prosessissa tarvitaan uudentyypisiä toimintamalleja, jotta sopeutumista voitaisiin edistää. Suomalainen luonto ja suomalaisten luontosuhde voi mahdollistaa tällaisten toimintamallien syntymisen. Suomalainen luonto on paikkana rauhallinen, puhdas ja elvyttävä. Suomessa luonto on lähellä ja helposti saavutettavissa oleva elementti. Aina ei tarvitse lähteä merta edemmäs kalaan vaan luonnon hyvinvointivaikutuksista on mahdollista nauttia esimerkiksi kaupunkialueen puistoissa. Monissa muissa maanosissa luonto voidaan nähdä pelottavana tai saastuneena ja luontokatastrofit voivat olla arkipäivää. Luontosuhteen uudelleenluominen ihmiselle, joka saapuu maahan tällaisista olosuhteista, voi olla pitkä tie. Green Care -menetelmien kautta on mahdollista tarjota eheyttävää luontotoimintaa kaikille maahan muuttaville ihmisille ja sitä kautta avata portti suomalaiseen kulttuuriin sekä yhteiskuntaan.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 2.9.2017. <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnyty-tekstin>
- Anttila, P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Viitattu 4.9.2017. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>
- Arvonen, S. 2015. Metsämieli. Latvia. Metsäkustannus Oy.
- Euroopan muuttoliikeverkosto 2017. Maahanmuuton tunnusluvut 2016. Viitattu 14.6.2017. http://emn.fi/files/1528/Tilastokatsaus_2016_FI_netti.pdf
- European Centre for Environment & Human Health 2016. Attention Restoration Theory: A systematic review. Viitattu 14.6.2017. <http://www.ecehh.org/research-projects/attention-restoration-theory-a-systematic-review/>
- Faehnle, M., Jokinen, J., Karlin, A. & Lyytimäki, J. 2010. Kaupunkiluonto ja monikulttuurisuus – maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä. Suomen ympäristökeskus. Helsinki. Viitattu 12.9.2017. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY_1_2010_kaupunkiluonto_ja_monikulttuurisuus.pdf?sequence=1
- Green Care Finland ry. 2016. Viitattu 19.6.2017. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Hassink, J. 2016. The development and diversity of green care across Europe. Viitattu 19.6.2017. https://www.researchgate.net/publication/287604755_The_development_and_diversity_of_green_care_across_Europe
- Helne, T. & Silvasti, T. 2012. Yhteyksien kirja Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Toim. Helne, T. & Silvasti, T. Kelan tutkimusosasto. Tampere. Juvenes Print.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2012. Tilastolliset menetelmät. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- International Organization for Migration 2017. Key Migration Terms. Viitattu 14.6.2017. <http://www.iom.int/key-migration-terms#Migrant>

- Jokela, L. 2017. Lauantaivieras: Luonto auttaa maahanmuuttajia kotoutumaan, sillä se on osa pohjoista elämäntapaa. Viitattu 8.10.2017. <https://www.lapinkansa.fi/uusirovaniemi/lauantaivieras-luonto-auttaa-maahanmuuttajia-kotoutumaan-silla-se-on-osa-pohjoista-elamantapaa-200442367/>
- Jyväskylän yliopisto. 2017. Humanis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 12.9.2017. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/etiikka>
- Kallunki, E. 2017. Tutkimukset todistavat, että metsä on mahtava stressilääke: Laskee sydämen sykettä ja vähentää lihasjännitystä. Viitattu 18.9.2017. <https://yle.fi/uutiset/3-9548399>
- Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO 2016. Korkeakouluopiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus Suomessa 2015: tutkinto-opiskelu ulkomailla. Viitattu 18.6.2017. http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/111070_Tietoa_ja_tilastoja_5_2016.pdf
- Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature. Cambridge, Cambridge University Press.
- Kerkkälä, H. & Säävälä, M. 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. Helsinki. Edita Publishing Oy / Ab / Ltd
- Korhonen, V. 2013. Kulttuurien kohtaaminen yhteiskunnallisena kysymyksenä. Teoksessa Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö, 34-45. Toim. Korhonen, V. & Puukari, S. Jyväskylä. PS-kustannus.
- L 30.12.2010/1386. Laki kotoutumisen edistämisestä. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 14.6.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386#L2>
- Lairio, M., Puukari, S. & Taajamo, M. 2013. Kansainvälisten opiskelijoiden ohjaus korkea-asteella. Teoksessa Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö, 258-278. Toim. Korhonen, V. & Puukari, S. Juva. Bookwell Oy.
- Lehto, A. 2012. Green Care osaksi sosiaalityötä? Luontoon tukeutuvat työmenetelmät ja paikallinen erityisyys. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto.
- Leikkilä, J. 2010. Kaupunkiluonto maahanmuuttajien kotoutumisessa. Pro gradu -tutkielma. Sosiaalitutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto.
- Luontoon.fi 2016. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Viitattu 19.6.2017. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

Mesimäki, K. 2011. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Pro Gradu –tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto.

Mikkonen, J. 2017. Voimme huonosti, koska vietämme liian vähän aikaa luonnossa – Steriili sisätila on ihmiselle luonnon ympäristö. Viitattu 19.9.2017. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005233702.html?share=ac7f295b7162126efa2ad5de468aa71f>

Onuigbo & Karjalainen 2016. Ulkosuomalaisen selviytymisopas. Tampere. Tammerprint Oy.

Peuraniemi, T. 2012. Luonnollista hyvinvointia – esisuunnitteluhanke Green Care- toimintamallin kehittämisestä Muurutvirran hoitokodin kehitysvammaisille asukkaille. Opinnäytetyö (YAMK). Sosiaali- ja terveysala, kuntoutuksen koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu.

Pitkänen, K. & Oratuomi, J. 2016. Luontokotoutumisen käytännöt ja mahdollisuudet Pohjoismaissa Ratkaisuja luonnosta – Nature-based integration in Nordic countries. Results of a survey. Viitattu 2.9.2017. <http://www.syke.fi/download/noname/%7B5BF4620C-0E84-4500-9040-9EBDBC4260C8%7D/121693>

Puukari, S. & Korhonen, V. 2013. Monikulttuurinen ohjaus kotoutumista tukevassa työssä. Teoksessa Olemme muuttaneet – ja kotoudumme, 32-47. Toim. Ali-tolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. Helsinki. Kirjapaino Fram.

Rajaniemi, V. 2017. Hyvä alku Pohjanmaalla – En bra start i Österbotten -hanke. Kotoutuminen uudessa maakunnassa -seminaari 21.9.2017.

Salminen, K. & Poutanen, P. 1996. Kulttuurikompassi. Helsinki. Oy Edita Ab.

Salonen, K. 2017 a. Luonnosta virtaa. Viitattu 20.9.2017. <http://www.kiilto.com/fi/uutishuone/#/news/luonnosta-virtaa-255861>

Salonen, K. 2017 b. Ekopsykologi Kirsi Salonen: "Usein ihmisillä on käsitys toivosta, että pitäisi itse muuttua ennen kuin voi saada toivon". Viitattu 20.9.2017. <https://areena.yle.fi/1-4143556>

Sjöblom-Immala, H. 2012. Työtä, palveluja ja luonnonläheisyyttä. Turku. Painosalama.

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A., Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Viitattu 2.9.2017. <https://www.julkari.fi/handle/10024/102903>

Suomen Kotiseutuliitto. 2017. Suomen Kotiseutuliiton tiedote 10.7.2017. Viitattu 30.9.2017. <http://www.kotiseutuliitto.fi/20-miljoonaa-eurooppalaista-juhlii-kulttuuriymparistoon>

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

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Viitattu 19.6.2017. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli, teemajulkaisu 1/3

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa. Hansaprint Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2017. Keskeiset käsitteet. Viitattu 20.6.2017. <http://kotouttaminen.fi/keskeiset-kasitteet>

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä. PS-kustannus.

VAMK 2017. 10 syytä hakea VAMKiin. Viitattu 17.10.2017. http://www.puv.fi/fi/wanted/miksi_vamkiin/

VoiMaa! –hanke. 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. Viitattu 2.9.2017. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Väestöliitto 2017. Maahanmuuttajat. Viitattu 14.6.2017. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/

Yli-Viikari, A. 2014. Luonto hyvinvoinnin lähteeksi – Suomalainen Green Care. Miten arvioida Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksia? Viitattu 28.9.2017. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/A%20Tilaisuus%203.2.14%20diat%203.pdf>

LIITE 1

SAATEKIRJE

Hello dear international student,

We are studying Social Services at Vaasa University of Applied Sciences. We are writing our thesis about nature and its effects on people. This survey is conducted to gather some understanding about the nature experiences of the international students at VAMK. Your answers help us to explore what kind of experiences you have and what kind of activities interest you. Based on this survey, we will make a guidebook about well-being effects of nature and introduce various places with nature value in Vaasa region.

We would be grateful if you could answer this survey. The answers will only be used as material for our thesis. It takes about 5 minutes to answer the questionnaire. The answers are confidential and individual answers or names are not presented. Our thesis is to be ready in the autumn of 2017. The supervisor of our thesis is Mr. Ahti Nyman. If you have any questions, please don't hesitate to contact us by email

Here is the link for the questionnaire <https://e-lomake.puv.fi/elomake/lomakkeet/6779/lomake.html>

Thank you for your time!

With Best Regards

Suvi Syrjäkorpi and Maarit Tuttavainen-Tarsa

LIITE 2

KYSYMYKSET

1. Kauanko olet asunut Suomessa?

- a. 1-6 kk
- b. 6-12 kk
- c. 1-2 vuotta
- d. 2- vuotta

2. Luonnon merkitys elämässäsi kotimaassasi:

- a. Ei yhtään merkityksellinen
- b. Vähän merkityksellinen
- c. Merkityksellinen
- d. Erittäin merkityksellinen
- e. En osaa sanoa

3. Luonnon merkitys elämässäsi Suomessa:

- a. Ei yhtään merkityksellinen
- b. Vähän merkityksellinen
- c. Merkityksellinen
- d. Erittäin merkityksellinen
- e. En osaa sanoa

4. Minkälaisessa luontoympäristössä liikut?

- a. Taajamametsä (muokattu luontoympäristö kaupungissa)
- b. Puistot ja/tai kävelytiet
- c. Luonnonvarainen metsä
- d. Maaseutu
- e. Jokin muu, mikä?

5. Kuinka usein liikut luonnossa?

- a. 1-2krt / viikko
- b. 3-4krt / viikko
- c. yli 5 krt / viikko
- d. En lainkaan

6. Miten koet hyötyväsi luonnosta ja luonnossa liikkumisesta? (avoin)

7. Mikä aihealue sinua kiinnostaa luonnossa?

- a. Puistot ja/tai metsät
- b. Marjastus ja/tai sienestys
- c. Hoitaa ja/tai katsella eläimiä
- d. Retkeily
- e. Kalastus
- f. Puutarhatyöt; esimerkiksi istuttaa ja/tai hoitaa kasveja
- g. Ei mikään
- h. Jokin muu, mikä? (avoin)

8. Toivotko toiminnan olevan

- a. ohjattua
- b. omatoimista
- c. ohjattua sekä omatoimista

9. Ovatko seuraavat paikat sinulle tuttuja tai oletko käynyt niissä?

Öjberget	a. olen käynyt	b. olen kuullut	c. en ole käynyt/kuullut
Söderjärden	a. olen käynyt	b. olen kuullut	c. en ole käynyt/kuullut
Pilvilampi	a. olen käynyt	b. olen kuullut	c. en ole käynyt/kuullut
Raippaluoto	a. olen käynyt	b. olen kuullut	c. en ole käynyt/kuullut
Risö ja Ryövärinkari	a. olen käynyt	b. olen kuullut	c. en ole käynyt/kuullut
Svedjehamn	a. olen käynyt	b. olen kuullut	c. en ole käynyt/kuullut
Kirkkopuistikko	a. olen käynyt	b. olen kuullut	c. en ole käynyt/kuullut
Aava Kertun kotitila	a. olen käynyt	b. olen kuullut	c. en ole käynyt/kuullut
Jokin muu, mikä? (avoin)			

10. Mitä toivoisit näkeväsi ja kokevasi Suomen luonnossa?

LIITE 3

QUESTIONNAIRE

1. How long have you been living in Finland?

- a. 1-6 months
- b. 6-12 months
- c. 1-2 years
- d. Over 2 years

2. How important is the nature to you in your home country:

- a. Not at all important
- b. Not very important
- c. Somewhat important
- d. Very important
- e. I don't have an opinion

3. How important is the nature to you in Finland:

- a. Not at all important
- b. Not very important
- c. Somewhat important
- d. Very important
- e. I don't have an opinion

4. What kind of nature environment do you enjoy spending time in?

- a. Urban forest
- b. Parks and/or walking paths
- c. Natural, rural forest
- d. Countryside
- e. Something else, what?

5. How often do you spend time in the nature?

- a. 1-2 times a week
- b. 3-4 times a week
- c. Over 5 times a week
- d. Never

6. What benefits do you think you will achieve, while walking and being in the nature?

7. What outdoor activities are you particularly interested in?

- a. Moving in parks and/or forests
- b. Picking berries and/or mushrooms
- c. Taking care of and/or watching animals
- d. Hiking and/or camping
- e. Fishing
- f. Gardening activities
- g. Nothing
- h. Something else, what

8. Should the outdoor activities in the nature be

- a. Guided
- b. Independent
- c. Partly guided and independent

9. Which of the following locations are you already familiar with or have visited earlier?

Öjberget	a. I have visited	b. I have heard	c. I have neither visited or heard
Söderfjärden	a. I have visited	b. I have heard	c. I have neither visited or heard
Pilvilampi	a. I have visited	b. I have heard	c. I have neither visited or heard
Raippaluoto	a. I have visited	b. I have heard	c. I have neither visited or heard
Risö ja Ryövärinkari	a. I have visited	b. I have heard	c. I have neither visited or heard
Svedjehamn	a. I have visited	b. I have heard	c. I have neither visited or heard
Kirkkokuistikko	a. I have visited	b. I have heard	c. I have neither visited or heard
Aava Kertun kotitila	a. I have visited	b. I have heard	c. I have neither visited or heard
Some other place, what?			

10. What do you wish to see and experience in the Finnish nature?

LIITE 4

NATURE GUIDEBOOK OF VAASA REGION:<https://luontoopas.wordpress.com/>

1.12.2017

**ABOUT**

“At the end of the day, we come out in nature, not because the science says it does something to us, but because of how it makes us feel.” (Williams 2016).

Dear Reader,

You are holding our nature guidebook in your hands. It is part of the practice-based Bachelor's Thesis which was composed for Vaasa University of Applied Sciences. In this guidebook, you can find basic information about Finnish nature and climate. The guidebook also tells you how being in natural surroundings can benefit your well-being. Furthermore, the nature guidebook will introduce Green Care and clarify what the term actually means. Finally, several nature attractions and activities around Vaasa region are presented. You can also find list of links in this nature guidebook. There you can find more information about the themes of this guidebook. All the pictures in this guidebook are taken by the writers.

Hopefully you can enjoy this nature guidebook. You are welcome to post your comments and opinions regarding your own nature experiences. In our opinion, Finnish nature is a treasure chest. You can always find and see magnificent sights in natural surroundings. Whether it is a short walk in a nearby park or camping in the woods. It is up to you, but the well-being effects are always the same.

Best regards,

Suvi Syrjäkorpi and Maarit Tuttavainen-Tarsa
Authors of this blog

NATURE AND CLIMATE

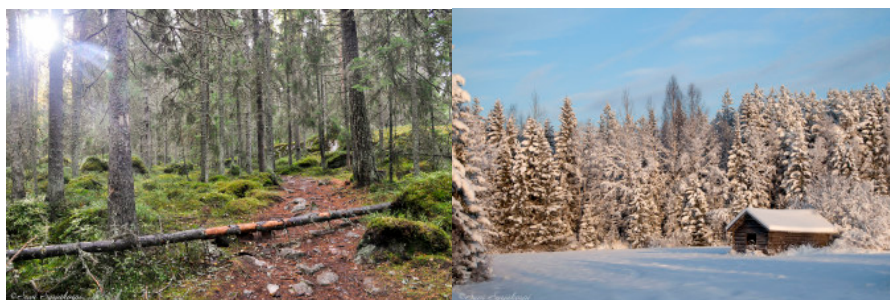
Finland is often called a land of thousands of lakes. There are approximately 188 000 lakes in Finland. Almost 10% of Finland's surface area is lakes. (VisitFinland 2017.)

Read more: [Lakes](#).



Forests are also characteristic of Finland. One could say that Finland is one of the most forested countries in the whole world. Nearly 70 % of Finland's surface area is covered with forests. (VisitFinland 2017.)

Read more: [Forests](#).



EVERYMAN'S RIGHTH

Everyone has the right to enjoy the Finnish nature freely. But you have to consider that enjoying nature is done under the Finnish legal concept known as everyman's right. Here is a list of what you may do and things you are not allowed to do in natural surroundings:

You may

- walk, ski or cycle freely, except very near people's homes, or in fields and plantations which could easily be damaged.
- camp out temporarily, a reasonable distance from homes.
- pick wild berries, mushrooms and flowers, as long as they are not protected species.
- fish with a rod and line.
- use boats, swim or bathe in the lakes and the sea.
- walk, ski, or drive a motor vehicle or fish on frozen lakes, rivers and the sea.

You are not allowed to:

- disturb people or damage property.
- disturb reindeer, game, breeding birds, their nests or young.
- let pets off leash.
- cut down or damage trees.
- collect moss, lichen or fallen trees from other people's property.
- light open campfires without permission, except in an emergency.
- disturb people's privacy by camping too near them or making too much noise.
- leave litter.
- drive motor vehicles off road without the landowner's permission.
- hunt without the relevant permits.
- fish with nets, traps, or a reel and lure without the relevant permits." ([National-parks.fi](#) 2017.)

[Everyman's Right](#) (PDF)

In Finland the climate is cold. Especially in winter it can be very cold. In Finland there are clearly four seasons which vary through the year.

SEASONS

WINTER

“Winter in figures:

Temperature: - 30°C - 0°C

Duration: Around 120 days between December - March.” (Visit Finland 2017.)

The Finnish winter is cold with snowfalls. Also, the days are short because the sun rises late and sets in the afternoon.

Read more: [Winter](#).



SPRING

“Spring in figures:

Temperature: 0°C – +10°C

Duration: 45 – 60 days between March – May.” (Visit Finland 2017.)

Spring is quite short in Finland. There can still be snow on the ground at the beginning of March. The weather in the spring is usually quite cool, but anyway it is warmer than in winter.

Read more: [Spring](#).



SUMMER

“Summer in figures:

Temperature: +15°C – +32°C

Duration: Around 100 days between June – August.” (Visit Finland 2017.)

The summer is the warmest season in Finland. The days are longer, because the sun rises early in the morning and sets late in the evening.

Read more: [Summer](#).



AUTUMN

“Autumn in figures:

Temperature: +2°C – +15°C

Duration: 80 – 90 days between September – November.” (Visit Finland 2017.)

The autumn is cooler than the summer time. In the autumn, it is often rainy and windy. The days are shorter than in the summer.

Read more: [Autumn](#).



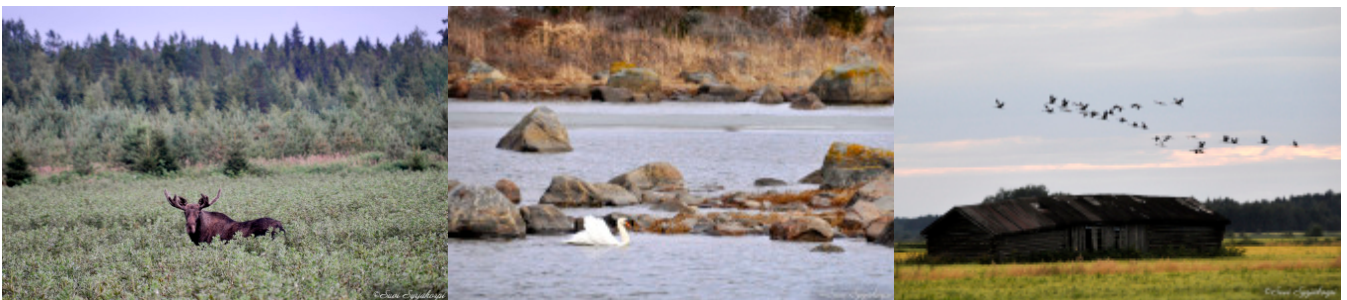
WILDLIFE

Finland's forests are home to a lot of wild life like bears, wolves, lynxes, elks, hares, owls, eagles and swans. It is rare to encounter these wild animals in the forests of Vaasa. If you are interested in seeing wildlife, you can visit these wild animal parks:

[Ähtäri Zoo](#)

[Ranua Wildlife Park](#)

[Wild Taiga](#) offers nature and wildlife experiences



Read more:

- [VisitFinland wildlife](#)
- [NationalParks](#)
- [Infopankki](#)
- [VisitFinland seasons](#)
- [Wild Taiga](#)
- [Bird Life Finland ry](#)

WELL-BEING EFFECTS

- Scientific research proves that nature does improve your health and well-being in many ways.
- Spending time in natural environment increases your physical activity. You will not even notice that you are moving more briskly than in indoor activities.
- You can refresh your spirit and mind and reduce stress by being in natural environment.
- Being in natural surroundings can improve your ability to focus and it can also reduce your blood pressure and your heart rate.
- Different activities done in natural environments can improve your social well-being and sense of community and belonging.
- Doing things together with other people might make you more positive towards other people.
- Being out of doors will make you see things in a positive way.

Read more: [Well-being](#).

Notice that even a short time spent in natural surroundings can support your well-being

- 5 minutes in natural surroundings; your blood pressure and heartbeat drops.
 - 20 minutes; your mood gets better.
 - 60 minutes; your ability to focus gets better.
 - 2 hours; your body can revive its defense mechanism.
 - 5 hours in a month; your positive feelings will increase.
 - 3 days in a row; your vitality increases, feelings of depression and tiredness decrease, high blood pressure drops, blood sugar stabilizes, amount of stress hormones decreases, amount of proteins that prevent cancer increases, your resistance mechanism will strengthen. (Arvonen 2015.)
-

Let nature be part of your daily habits

In Vaasa region there are plenty of parks and a long seaside. You could let nature be part of your daily routines by walking through the parks or along the seaside. You can enjoy nature in many different ways. All the activities in natural surroundings enhance your well-being.

Read more: [Open air exercise](#).



Enjoy the natural silence

After a busy day at school, it could be nice to enjoy some natural silence. In Vaasa region you can quite easily find a restful and peaceful place to relax. You could go for a walk along the seaside and listen how the wind blows. Or you could make a short trip to some of the natural surroundings of Vaasa region and listen to the sounds of nature.

Read more: [Natural silence](#).



Watch the magnificent starry skies

In Vaasa region it is easy to find a dark but safe natural place where you can enjoy magnificent starry skies. If you are lucky, you may even have a chance to spot the Northern Lights (Aurora Borealis).

Read more: [Starry skies](#) and [watch the video](#).



Enjoy nature while indoors

If you do not have the time or the energy to do activities outdoors, you could refresh your mind and spirit through watching images of natural surroundings. Another good way to take a short break and enhance your well-being, is watching the scenery through the window. In Finland there are trees and bushes everywhere. Watching birds and trees can bring more pleasure to your day and increase your creativity. You can also experience Finnish nature virtually through different seasons, so open your eyes and ears and enjoy nature virtually. (The Finnish Association for Mental Health & Finnish Forest Centre 2017).

Spring: <https://youtu.be/be2VNfm4-qg>

Summer: <https://youtu.be/wqasPNZd3uU>

Autumn: <https://youtu.be/DEUpOV3eSVU>

Winter: https://youtu.be/8ZY78mNG2_Q



Learn the essentials Finnish culture

Nature and different activities done in natural surroundings are an essential part of the Finnish culture and mindset. Nature can be like a bridge between people from different cultures and countries. Nature provides equal surroundings for people to encounter each other. Doing things together in natural environments can build up your sense of empowerment and strengthen your feelings of belonging to a community.

Read more:

- [Well-being from nature](#)
- [NationalParks](#)
- [The Finnish Association for Mental Health](#)
- [VisitFinland](#)



GREEN CARE

Green Care is an all-purpose term for different activities done in natural surroundings. This term is used especially here in Finland. A more common term to describe Green Care in other parts of Europe is for example Social Farming. The aim with Green Care is to improve people's well-being and quality of life. Green Care methods can be used in different environments for example in forests or on farms and in nearby parks or even indoors. In Green Care various animal - and nature assisted methods, for example riding therapy or gardening therapy, can be used. (Green Care Finland ry 2017.)



Green Care is a method where nature activities and being in natural surroundings are used to enhance well-being. In Finland Green Care methods are divided in two sections which are called Green Care (in Finnish Luontohoiva) and Green Empowerment (in Finnish Luontovoima). Green Care is used in goal-directed therapy- or rehabilitation work. To use these methods, you need to have the required competence. Green Empowerment is targeting to improve and maintain your own well-being by using natural environments. You can enjoy nature values watching enchanting landscapes or go hiking in forests. Fresh air relaxes your brain and frees your spirit. (Green Care Finland ry 2017.)

Finnish nature provides an excellent environment to exercise different activities to improve and maintain your well-being. In Finland nature is close to you and you can see nature everywhere. It is also easily accessible. To maintain and improve your well-being, you do not have to go far. For example, walking or cycling home after a school day through a nearby park, will keep you fit and support your well-being. If you are feeling stressed during a busy school day,

you could ease your mind and thoughts by watching natural scenery. In summary, you don't have to do huge things in natural surroundings and still you can enhance your well-being.

Read more:

- [Green Care Finland](#)



NATURE SPOTS

Vaasa region offers a wide range of nature spots to see. This guidebook presents examples of places you can visit. They are within easy reach. We selected these places using the data of our Bachelor Thesis.

Read more: [Natural environments](#) and [Cultural environments](#).

Natural environments around Vaasa region

- Gerby
- Mustikkamaa
- Onkilahti
- Pilvilampi
- Pukinjärvi
- Suvilahti
- Ryövärinkari and Risö
- Söderfjärden
- Vaskiluoto
- Öjberget
- Öjen

Parks in Vaasa

- Edvininpolku
- Hietalahden puisto
- Hovioikeudenpuistikko
- Kustaanlinnan puisto
- Lehmuspuisto
- Pättinpuisto
- Rauniopuisto and Asemapuisto
- Setterbergin puisto
- Tiklas-puisto
- Vallipuisto

Nature trails in Raippaluoto

- Bodvattnet runt and Saltkaret
- Sommarö nature trail
- Vargis nature trail
- Kikanberget - Klobbskat

NATURAL ENVIRONMENTS AROUND VAASA REGION

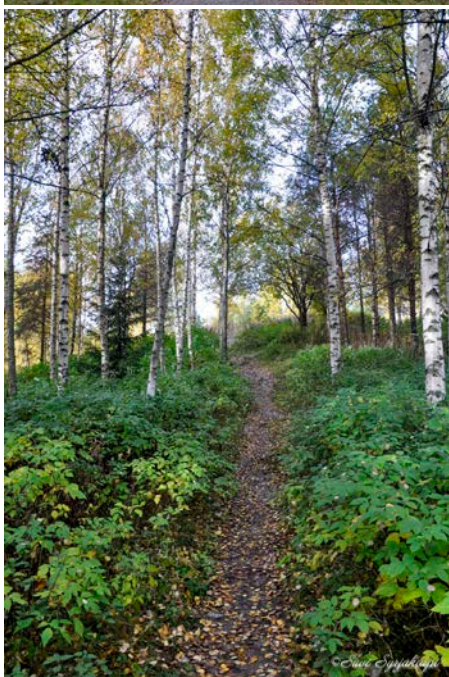
Vaasa region offers a wide range of nature spots to see. This guidebook presents examples of places you can visit. They are within easy reach. We selected these places using the data of our Bachelor Thesis.

Read more: [Natural environments](#) and [Cultural environments](#).

GERBY

Location: Gerbyn rantatie 11, 65280 Vaasa

Read more: [Gerby](#)



MUSTIKKAMAA

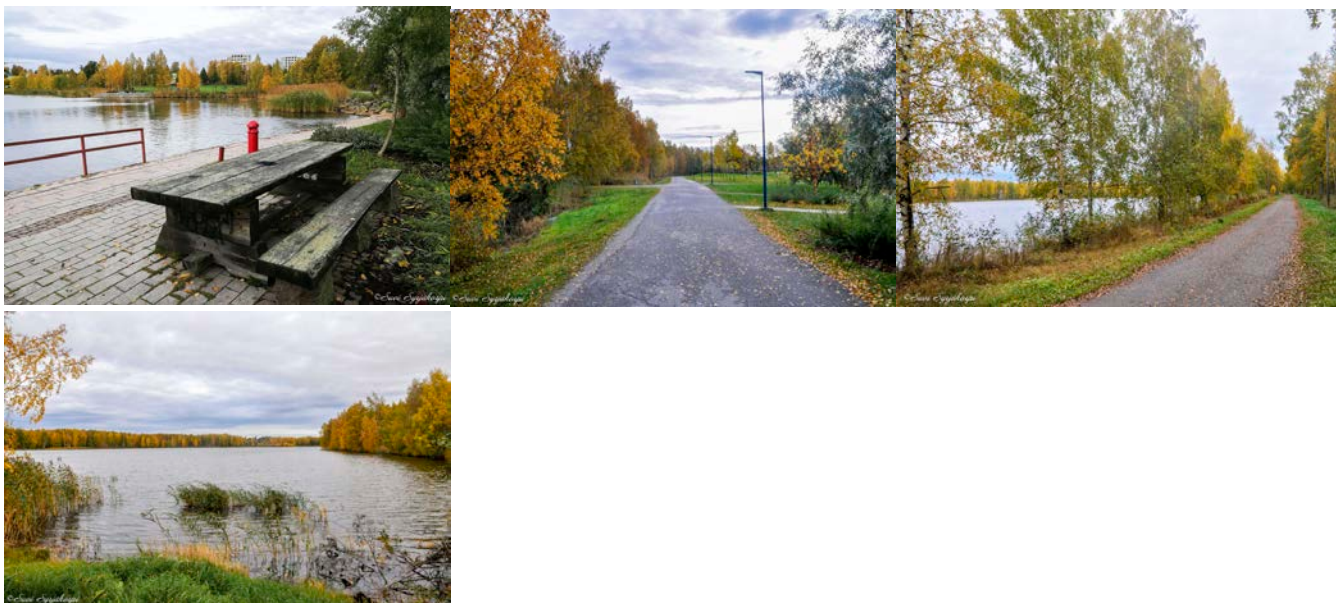
Location:

Read more: [Mustikkamaa](#)

ONKILAHTI

Location: Onkilahdenkatu 1, 65200 Vaasa

Read more: [Onkilahti](#)



PILVILAMPI

Location: Kappelinmäentie 215, 65380 Vaasa

Read more: [Pilvilampi](#)



PUKIJÄRVI

Location: Kuulankatu 11, 65230 Vaasa

Read more: [Pukinjärvi](#)





SUVILAHTI

Location: Harstadinkatu , 65350 Vaasa or Liito-oravankatu, 65350 Vaasa

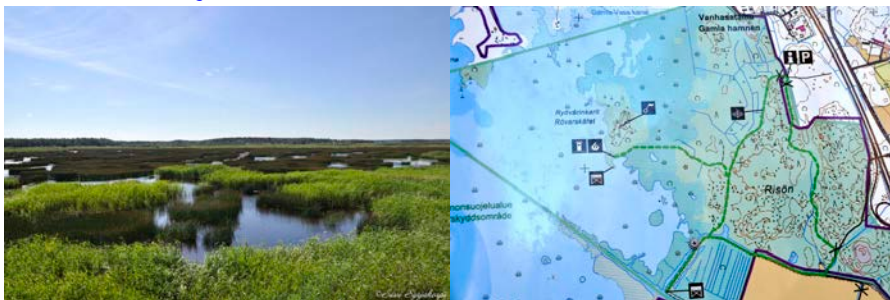
Read more: [Suvilahti](#)



RYÖVÄRINKARI AND RISÖ

Location: Ampujantie, 65380 Vaasa

Read more: [Ryövärinkari and Risö](#)





SÖDERFJÄRDEN

Location: Marenintie 292, 65410 Vaasa

Read more: [Söderfjärden](#) and [Meteoria](#)



VASKILUOTO

Location: Kuulahdenkatu, 65170 Vaasa

Read more: [Vaskiluoto](#)



ÖJBERGET

Location: Öjbergintie 98, 65410 Vaasa

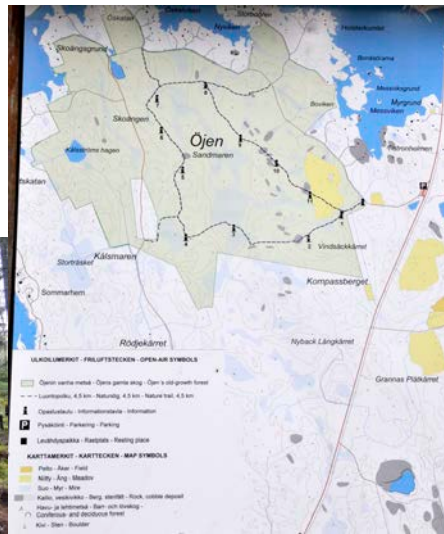
Read more: [Öjberget](#)



ÖJEN

Location: Myrgrundintie 169, 65410 Vaasa

Read more: [Öjen](#)



PARKS IN VAASA

There are plenty of beautiful parks in Vaasa.

EDVININPOLKU

Location: Aleksis Kiventie 59, 65300 Vaasa



HIETALAHDENPUISTO

Location: 65100 Vaasa

HOVIOIKEUDENPUISTIKKO JA HOVIOIKEUDENMETSÄ

Location: Itäinen Aitakatu, 65380 Vaasa



KUSTAANLINNANPUISTO

Location: Rantakatu, 65100 Vaasa

LEHMUSPUISTO

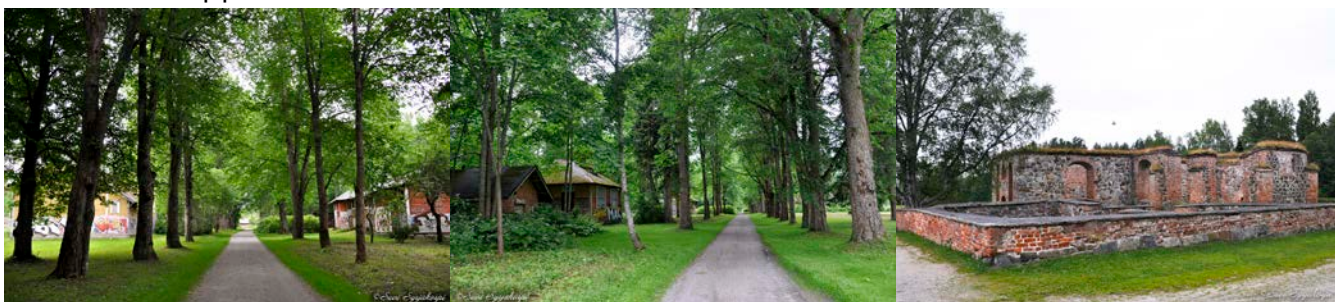
Location: Rantakatu, 65100 Vaasa

PÄTTINPUISTO

Location: Wolffintie 1, 65200 Vaasa

RAUNIOPUISTO AND ASEMAPUISTO

Location: Kauppiaankatu 5, 65380 Vaasa



SETTERBERGIN PUISTO

Location: Rantakatu 4, 65100 Vaasa

TIKLAS-PUISTO

Location: Vöyrinkatu, 65100 Vaasa

VALLIPUISTO

Location: Kauppiaankatu, 65380 Vaasa



More information about parks around Vaasa, You can find [here](#).

NATURE TRAILS IN RAIPPALUOTO

BODVATTNET RUNT AND SALTKARET

Location: Björköntie 1014, 65870 Mustasaari

[More information about Bodvattnet runt](#)

[More information about Saltkaret](#)



SALTKARET



SOMMARÖ NATURE TRAIL

Location: Sommaröntie, 65930 Mustasaari

“Drive 21 km north from Vaasa along road no. 724 towards Replot. Continue 9 km west from Replot along road no. 7242 to Södra Vallgrund. From there, follow the signs to “Fort Sommarö”. (National-parks.fi)”

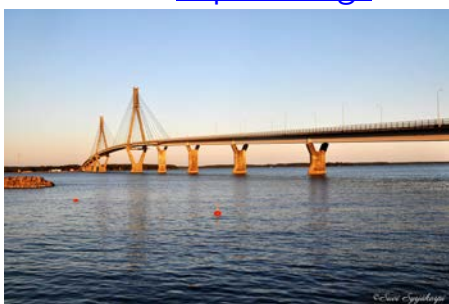


OTHER PLACE TO VISIT IN KVARKEN ARCHIPELAGO – HIGH COAST WORLD HERITAGE

REPLOTT BRIDGE – RAIPPALUOTO

Location: Raippaluodon silta, Mustasaari

Read more: [Replot Bridge](#)



SVEDJEHAMN

Location: Björköntie 1014, 65870 Mustasaari

Read more: [Svedjehamn](#)



THE NATURE TRAILS IN THE WORLD HERITAGE KVARKEN ARCHIPELAGO

[Here](#) You can find more information about the nature trails.

[Flash based presentation of Geological Nature Trails in Kvarken](#) (kvarkenworldheritage.fi)

NATURE ACTIVITIES

Hiking and trekking

Finland has a lot of forests and few people. Hiking and trekking are part of the national identity. It is good to remember that Finland is in general a very safe country for hiking, camping and trekking. You can rarely see wild animals in natural surroundings or encounter natural hazards.

Read more: [Hiking](#) and [safety](#).

In case you are planning to do a longer hike, read information about the things you should pay attention to [Nationalparks](#). If you go hiking in short trails, you don't need any special equipment. A good pair of sneakers and proper clothing will do fine. There are a lot of nature trails in Vaasa region.

Read more: [VisitVaasa](#)



Cycling

Cycling is also a good way to get to know different nature attractions around Vaasa region. [Here](#) you can find an online map over the bike roads in Vaasa.

You can also rent a bike and explore Kvarken World Heritage (The Archipelago) area by bike.

Read more: [World Heritage by bike](#)..

Swimming

There are many beaches in Vaasa. You can find all the beaches on this [map](#).

If you courageous enough, you can try winter swimming in Vaasa.

Read more: [Vaasan Pingviinit ry](#).

Picking berries/mushrooms

Everyman's right guarantees that you are allowed to pick berries and mushrooms in the forests.

Read more: [VisitFinland](#) and [Nationalparks](#).

Geocaching

Geocaching is a real-world, outdoor treasure hunting game using GPS-enabled devices. Participants navigate to a specific set of GPS coordinates and then try to find the geocache (container) hidden at that location.

Read more [Geocaching](#) or [What is Geocaching?](#) (video)

Riding

You can try riding in some of the Vaasa's riding stables.

[Icelandic horses/ nature trail riding](#)

[Vaasa Riding Center](#)

[Vaasan Hubertus](#)

Watching wild animals or petting tame animals in Vaasa region

Read more: [Animal Farm](#) or [Wild Animals](#).

Fishing

Vaasa region offers excellent fishing opportunities all year round.

Read more: [Fishing in Finland](#) and [Vaasa region](#)

Gardening activities

If you are interested in gardening, you can rent your own allotment garden from Vaasa city.

Read more: [Allotment garden](#).

Please note, that the text is in Finnish, but you can always call for more information.

Spotting Northern Lights

Finland is one of the best places in the world for spotting northern lights (Aurora Borealis).

Read more: [Infopankki](#) and [VisitFinland](#).



LINKS

FINNISH NATURE AND CLIMATE

[Nationalparks.fi](#)

[VisitFinland.com - Seasons](#)

[VisitFinland.com - Wildlife](#)

[NatureGate](#)

[Finnish climate](#)

[Everyman's Right](#) (PDF)

[Rights and Regulations](#)

[Finnish Forest Association](#)

- [Forest Facts](#)

[GO OUTDOORS! Information about Finnish nature and recreational opportunities in the great outdoors](#) (PDF)

[Northern lights in Finland](#)

[Living in Finland](#)

GREEN CARE

[Green Care Finland](#)

[Rural opportunities and Green Care](#)

[Green Care and care farming in Finland](#)

[The philosophy of Green Care](#)

NATURE'S WELL-BEING EFFECTS

[Natural Resources Institute Finland \(Luke\)](#)

[Go to forest virtually](#)

[SLOW FINLAND - Wellbeing from Finland's nature](#) (PDF)

[Well-being from Finland's nature](#)

SOME NATURE ATTRACTIONS AROUND VAASA REGION

[NatureVaasa](#)

[Kvarken Archipelago / High Coast World Heritage Site](#)

[VisitFinland Kvarken Archipelago](#)

The Vaasa Society for the Environment (Vaasan ympäristöseura):

- [Facebook page](#)
- [Webpage](#)

[Guided nature trips](#)

MAPS

[Vaasa map service](#)

[National parks](#)

LOCAL TRANSPORT

[Journey Planner](#)

[Timetables for the winter 2017-2018](#)

BIBLIOGRAPHY

Arvonen, S. Metsämieli. 2015.

Finnish Forest Centre 2017.

Green Care Finland ry 2017.

Infopankki.fi 2017.

Nationalparks.fi. 2017.

The Finnish Association for Mental Health 2017.

VisitFinland.com 2017.

Williams, F. This Is Your Brain on Nature. National Geographic. January 2016.

CONTACT

Name (required)

Email (required)

Comment (required)