



Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien kokemuksia Green Care – toiminnasta

Riikka Myllyntaus

Opinnäytetyö, AMK

Kesäkuu 2024

Kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma (AMK)

Myllyntaus, Riikka

Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien kokemuksia Green Care - toiminnasta

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2024, 51 sivua.

Kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: Suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: Kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Green Care – keskus Könkkölä, joka järjestää luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntävää luonto- ja eläinavusteista työllistymis- ja kuntoutuspalveluita kuntouttavana työpajatoimintana pitkäaikaistyöttömille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä määrällisen tutkimusmenetelmän avulla tietoa toimeksiantajan toimintaa osallistuvilta siitä, kuinka asiakkaat kokevat luontolähtöisen toiminnan tukeneen heidän toimintakykyään ja millaisia haasteita toimintaan osallistumiseen liittyy. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa Green Care – keskus Könkkölälle asiakkaiden kokemuksista, jotta toimintaa voidaan kehittää ja huomioida asiakkaiden haastavat tekijät paremmin toiminnassa.

Opinnäytetyön kohderyhmä oli yli 18-vuotiaat toimeksiantajan kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvat pitkäaikaistyöttömät. Opinnäytetyön toteutuksessa käytettiin Webropol-ohjelmalla luotua sähköistä kyselylomaketta. Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin paikan päällä toimeksiantajan organisaatiossa, jossa opinnäytetyöntekijän ollessa paikalla asiakkaat täyttivät kyselylomakkeen itsenäisesti. Opinnäytetyöhön saatiin vastauksia 23 asiakkaalta 30 asiakkaasta ja vastausprosentti oli 77 prosenttia. Tutkimustulosten keräämisessä ja tulosten analyysivaiheessa hyödynnettiin Webropol-ohjelmaa ja avoimien vastausten kohdalla hyödynnettiin laadullisen tutkimusmenetelmän sisällönanalyysejä.

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni luontolähtöisten kuntouttavan työtoiminnan tukeneen asiakkaiden kokonaisvaltaista toimintakykyä. Asiakkaiden näkökulmasta kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla oli tapahtunut myönteisiä muutoksia, joita oli erityisesti psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä, esimerkiksi mielen hyvinvoinnissa ja arjessa jaksamisessa sekä sosiaalisissa kontakteissa. Tuloksista ilmeni asiakkaiden oppineen toiminnan aikana uusia tapoja ja menetelmiä, joita he voivat hyödyntää toiminnan ulkopuolella. Asiakkaiden mukaan arjessa ovat lisääntyneet luonnossa liikkuminen sekä tiedot luonnon hyvinvointivaikutuksista ja kestävästä kehityksestä heidän aloitettuaan luontolähtöisessä kuntouttavassa työtoiminnassa. Toimintaan osallistumiseen haastavasti vaikuttavat tekijät liittyivät erityisesti henkisiin haasteisiin, sekä lisäksi sosiaalisiin tilanteisiin, fyysisiin haasteisiin sekä toimintaympäristöihin.

Opinnäytetyön jatkotutkimuksissa voitaisiin tarkemmin tutkia asiakkaiden haastavien tekijöiden vaikutusta toimintaan. Voitaisiin selvittää lisää millä tavoin haasteet näyttäytyvät asiakkailla osallistuessa luontolähtöiseen kuntouttavaan työtoimintaan ja miten niitä olisi hyvä huomioida.

Avainsanat (asiasanat)

Green Care, kuntouttava työtoiminta, toimintakyky, pitkäaikaistyöttömyys, kvantitatiivinen tutkimus.

Myllyntaus, Riikka

Experiences of participants in rehabilitative work activities from Green Care activities

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, June 2024, 51 pages.

Degree Programme in Rehabilitation counselling. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The thesis was commissioned by the Green Care Centre Könkkölä, which offers nature- and animal-assisted employment and rehabilitation services for the long-term unemployed. The purpose of the thesis was to collect information from the participants of the client's activities through a quantitative survey on how the clients perceive nature-based activities to have supported their ability to function and what kind of barriers are associated with participation in the activities. The aim of the thesis was to obtain information about the experiences of the clients of the Green Care Centre Könkkölä to develop the activities and to consider the clients' barriers in the activities.

The study used a quantitative research approach. An electronic questionnaire, created with Webropol software, was used to collect data. The data collection happened on-site at the client's organization, where clients filled out the questionnaire independently. Webropol was used for data collection and analysis, and qualitative methods were used to analyze open-ended responses.

The results showed that nature-based rehabilitation activities greatly supported the clients' overall ability to function. Positive changes were reported in all areas, especially in mental well-being, everyday coping, and social interactions. Clients mentioned learning new habits and methods during the activities that they could use outside the program. However, the study also found several obstacles to participation. Emotional challenges were a major barrier, along with difficulties in social situations, physical challenges, and the environment where the activities took place. These obstacles affected the clients' ability to fully take part in the rehabilitation activities.

The findings suggest that more research could help understand these challenges better. This could provide insights into the specific difficulties clients face in nature-based rehabilitation activities and how to address them to improve participation and outcomes.

Keywords/tags (subjects)

Green Care, rehabilitative work experience, functional capacity, long-term unemployed people, quantitative research.

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Green Care – keskus Könkkölä ry	4
3	Tiedonhaku ja keskeiset käsitteet	5
3.1	Kuntouttava työtoiminta	6
3.2	Green Care.....	9
3.3	Pitkäaikaistyötön ja työllistymistä edistävät palvelut.....	12
3.4	Toimintakyvyn osa-alueet	14
4	Työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset	15
5	Työn toteutus	16
5.1	Määrällinen tutkimus aineistonkeruumenetelmänä	16
5.2	Aineiston kerääminen	17
5.3	Aineiston analyysi	19
5.4	Tulokset	20
5.4.1	Miten luontolähtöiset menetelmät ovat tukeneet asiakkaiden toimintakykyä? ..	20
5.4.2	Toimintaan osallistumista haastavia ja tukevia tekijöitä.....	25
5.4.3	Avoimet vastaukset	27
6	Johtopäätökset	28
6.1	Fyysinen toimintakyky ja haastavat tekijät.....	29
6.2	Sosiaalinen toimintakyky ja haastavat tekijät.....	30
6.3	Psyykinen toimintakyky ja haastavat tekijät	30
6.4	Luontolähtöinen kuntouttava työtoiminta	31
6.5	Aiemmat tutkimukset.....	32
7	Pohdinta	33
7.1	Luotettavuus	35
7.2	Eettisyys.....	37
7.3	Jatkokehittäminen.....	39
	Lähteet	40
	Liitteet	45
	Liite 1. Kyselyrunko	45
	Liite 2. Saatekirje.....	50

Kuviot

Kuvio 1.	Maksetut työttömyysetuudet ikäluokittain vuonna 2023.	8
----------	--	---

Kuvio 2. Kuntouttavassa työtoiminnassa aloittaneet työmarkkinatuen saajat vuosina 2022 ja 2023 Keski-Suomen hyvinvointialueella.	9
Kuvio 3. Green Care - toiminnan peruselementit ja edellytykset luonnon hyvinvointivaikutusten luomiselle.	11
Kuvio 4. Fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn myönteisten muutosten kokonaisjakautuminen tutkimustuloksissa (N= 23).	21
Kuvio 5. Toimintaan osallistumiseen vaikuttavien fyysisten, henkisten ja sosiaalisten tilanteiden haasteiden kokonaisjakautuminen tutkimustuloksissa (N= 23).	26

Taulukot

Taulukko 1. Tulokset myönteisistä muutoksista fyysisessä toimintakyvyssä.	22
Taulukko 2. Tulokset myönteisistä muutoksista sosiaalisessa toimintakyvyssä.	22
Taulukko 3. Tulokset myönteisistä muutoksista psyykkisessä toimintakyvyssä.	23
Taulukko 4. Tulokset luontomenetelmien lisääntymisestä asiakkaiden arjessa.	24
Taulukko 5. Mielekkäimmät luontolähtöiset toiminnot Green Care - keskus Könkkölässä.	27

1 Johdanto

Vuonna 2023 hyvinvointialueille siirryttäessä kuntouttavan työtoiminnan järjestämisvastuu siirtyi kunnilta hyvinvointialueille (Karjalainen, Sahrio & Eklin 2023, 3). Keski-Suomen alueella järjestettävän kuntouttavan työtoiminnan järjestämisvastuu on Keski-Suomen hyvinvointialueella, ja toimintaa tulee tarjota työmarkkina- tai toimeentulotukea saaville pitkäaikaistyöttömille. Kuntouttavassa työtoiminnassa asiakkaalla tarkoitetaan pitkäaikaistyötöntä, joka ei jostain syystä pysty työ- tai toimintakykynsä puolesta osallistumaan te-palveluiden ensisijaisiin toimintoihin. Kuntouttavan työtoiminnan avulla pyritään tukemaan asiakkaiden työ- ja toimintakykyä sekä elämän hallintaa, jotta he voisivat tulevaisuudessa työllistyä tai kouluttautua. (L 189/2001 1 §; Kuntouttava työtoiminta n.d.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Jyväskylässä sijaitseva Green Care -keskus Könkkölä ry, joka järjestää kuntouttavaa työpajatoimintaa luonto-, eläinavusteisia- ja puutarhamenetelmiä hyödyntäen. Toiminnassa korostuvat Green Care - ajattelu ja kestävä kehitys. Ohjattu toiminta sisälsi mm. Könkkölän tilalla tehtäviä töitä, luontoretkeä lähialueilla sekä tilavierailuja. (Green Care – keskus Könkkölä n.d.)

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti se, että olen tehnyt Green Care – keskus Könkkölässä kaksi kuntoutuksen ohjaajan opintoihini kuuluvaa harjoittelua. Harjoitteluiden aikana huomasin, että myönteiseksi suunniteltu toiminta saattaa herättää asiakkaassa negatiivisia reaktioita, jotka voivat vaikuttaa toimintaan osallistumiseen ja henkilön hyvinvointiin. Myös Mäntysen ja Hiilamon (2018) mukaan tutkimuksissa on todettu kuntouttavan työtoiminnan voivan aiheuttaa asiakkaassa negatiivisia vaikutuksia, jolloin asiakas voi kokea ulkopuolisuuden tunnetta ryhmässä toimimisessa sekä kokea toimintaan osallistumisen pakotetuksi. Asiakkaan mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin lisää osallistujan kokemusta elämän hallitsevuudesta. (Mäntyneva & Hiilamo 2018, 24.)

Kuntouttavasta työtoiminnasta sekä Green Caresta kuntouttavan työtoiminnan menetelmänä on tehty aiemmin opinnäytetöitä. Toimeksiantajalle on tehty laadullisena tutkimuksena opinnäytetöitä esimerkiksi asiakkaiden kokemuksista luontoympäristössä sekä määrällisenä tutkimuksena hyödyntäen sidosryhmille suunnattua kyselyä toiminnan laadusta. Opinnäytetöissä ei kuitenkaan

ole tuotu esille sitä, että kokivatko asiakkaat positiivisten kokemusten lisäksi myös negatiivisia kokemuksia. Tieto asiakkaiden negatiivisista kokemuksista ja haasteista auttaa toimeksiantajaa huomioimaan niitä paremmin toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Opinnäytetyötä käsiteltiin toimeksiantajan järjestämään kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä määrällisen tutkimuksen avulla tietoa toimeksiantajan toimintaa osallistuvilta siitä, kuinka asiakkaat kokevat luontolähtöisen toiminnan tukeneen heidän toimintakykyään ja millaisia haasteita toimintaan osallistumiseen liittyy. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa Green Care – keskus Könkkölälle asiakkaiden kokemuksista, jotta toimintaa voidaan kehittää ja huomioida asiakkaiden haastavat tekijät paremmin toiminnassa.

2 Green Care – keskus Könkkölä ry

Green Care – keskus Könkkölä ry on perustettu 2016 vuonna yhteistyössä Sovatek-säätiön, Jyväskylän Katulähetyksen ja Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n kanssa. 4,5 hehtaarin Könkkölän tila sijaitsee Jyväskylässä Köhniöjärven rannalla. Tilaan kuuluu päärakennuksen lisäksi kaksi saunaa, leirimökkejä sekä Kunnallistekniikan museo. Tilan ylläpidosta ja toiminnasta vastaa Green Care – keskus Könkkölä ry. (Green Care – keskus Könkkölä ry n.d.)

Green Care – keskus Könkkölä ry tarjoaa luonto-, puutarha- ja eläinavusteisia menetelmiä sisältäviä työllistymis- ja kuntoutuspalveluita työ- ja oppimisympäristössä. Toiminnassa edistetään kestävä kehitystä sekä luonnon hyvinvointia. (Green Care – keskus Könkkölä n.d.) Kuntouttavan työpajatoiminnan tavoitteena on asiakkaan työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen ja edistäminen kohti työllistymistä tai kouluttautumista (Kuntouttava työtoiminta n.d.).

Kuntouttavan työtoiminnan pajoja on kuusi. Niitä ovat luontopainotteinen ja metsän hyvinvointiin keskittyvä Lumo- paja, luonnonmukaiseen puutarhan ja ympäristön hoitoon perustuva Verso-paja, luonnonhyvinvointivaikutuksia ja villiyrtejä käsittelevä Polku – hyvinvointipaja, media-alaan liittyvä Välke-paja, puhtaanapidon ja keittiön tehtäviin painottuva Keko – paja, sekä alle 29-vuotiaille suunnattu Toivo – paja, jossa aiheet liittyvät hyvinvointiin ja arjentaitoihin. (Könkkölän työpajat n.d.)

Könkkölä on PAIKKO-tunnistettu oppimisympäristö (Green Care – keskus Könkkölä n.d.). Asiakkaat voivat saada kuntouttavan työtoiminnan jakson aikana PAIKKO-osaamistodistuksen työskentelystään. PAIKKO-osaamistodistusta voidaan hyödyntää ammatillisiin opintoihin hakeutuessa sekä työnhaussa. (PAIKKO-osaamistodistus 2024.) Lisäksi asiakkaat voivat suorittaa osatutkintoja VALO-valmennuksessa (Green Care – keskus Könkkölä n.d.).

Kuntouttavan työpajatoiminnan lisäksi Green Care – keskus Könkkölä on mukana erilaisissa hankkeissa, kuten tällä hetkellä käynnissä olevat Back to the Nature – hanke 2024 ja Kestokulttuuria kohti kylillä ja keskustoissa – hanke 2021–2024 (Green Care – keskus Könkkölä ry n.d.).

3 Tiedonhaku ja keskeiset käsitteet

Tietoperustan tiedonhaussa käytettiin erilaisia tietokantoja, hakusanoja ja hakulauseita. Kotimaisista tietokannoista hyödynnettiin Finna.fi – palveluita, kuten Finna.fi, Janet.Finna.fi ja Keski.finna. Muita tiedonhaun tietokantoja olivat Finlex, Google Scholar ja Julkari. Tilastotietokannoista käytettiin Kelasto – Kelan tilastotietokantaa sekä Tilastokeskuksen tietokantaa. Aiempia opinnäytetöitä haettiin Theseus.fi. Kansainvälisistä tietokannoista käytettiin Sage Journals.

Hakusanoina toimi keskeiset käsitteet, ja lauseiden muodostuksessa *, AND ja OR – yhdistelmät. Aineistoja rajattiin vuosien 2014–2024 mukaan ja pyrittiin käyttämään uusimpia lähteitä. Aineiston tuli liittyä kuntouttavaan työtoimintaan, Green Care - toimintaan, toimintakykyyn ja sen tukemiseen tai kohderyhmään. Artikkeleissa suosittiin vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita. Pois sulkevinä kriteereinä olivat kuntouttava päivätoiminta, muihin kuin kohderyhmään liittyvät aineistot ja vuotta 2014 vanhemmat artikkelit. Tilastotietokannoissa oli rajoitukset vuosiin 2023–2024 ja hakualueina Keski-Suomen Hyvinvointialue, Keski-Suomi ja koko maa.

Kansainvälisissä tietokannoissa käytettiin samanlaista tiedonhaun tapaa kuin edellä on kerrottu, mutta englanniksi. Hakulauseina toimi esimerkiksi long-term unemployed people* AND functional capacity*. Aineistot rajattiin vuosiin 2015–2024.

Aiempia tutkimuksia Green Care – menetelmän hyödyntämisestä kuntoutuksessa on tehty monia, mutta sen hyödyntämisestä juuri pitkäaikaistyöttömien parissa kuntouttavassa työtoiminnassa on

tehty melko vähän. Aiemmin tehdyissä AMK ja YAMK- opinnäytetöiden tutkimustuloksissa on noussut esille, että Green Care – toiminta osana kuntouttavaa työtoimintaa on lisännyt asiakkaiden sosiaalisten kontaktien muodostumista ja osallisuuden tunteita. Toiminta parantaa asiakkaiden fyysistä toimintakykyä sekä ylläpitää psyykkistä toimintakykyä. Kuntouttava työtoiminnan koetaan tukevan asiakkaiden arjenhallintaa sekä sosiaalista toimintakykyä ja kuntoutumista. (Pelkonen & Puolanen 2021, 44–47; Vuori 2020, 63.) Toimeksiantajalle aiemmin tehdyssä opinnäytetyössä saatiin samansuuntaisia tuloksia. Ruokonen & Vihavainen (2018) tutkivat laadullisena tutkimuksena asiakkaiden kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta luontoympäristössä. Opinnäytetyössä selvisi, että kuntouttava työtoiminta luontoympäristössä tuki asiakkaiden toimintakykyä sekä sosiaalisten kontaktien toteutumista ihmisten ja eläinten kanssa (Ruokonen & Vihavainen 2018, 41.)

3.1 Kuntouttava työtoiminta

Kuntouttava työtoiminta kuuluu sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) alaisiin sosiaalipalveluihin sekä työttömyysturvalain (L 1290/2002) työllisyyttä edistäviin palveluihin, ja sen lainsäädännöstä vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on osallistujan työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen ja elämänhallinnan tukeminen, syrjäytymisen sekä työttömyydestä johtuvien toimintakyvyn hättävien vaikutusten ehkäisy. Toiminnalla pyritään lisäämään pitkäaikaistyöttömän asiakkaan mahdollisuuksia työllistyä, kouluttautua ja osallistua te-palveluiden tarjoamiin julkisiin palveluihin. (Kuntouttava työtoiminta 2023; L 189/2001, 1 §.) Kuntouttava työtoiminta sisältää yksilöohjausta sekä ryhmätoimintaa, jossa huomioidaan asiakkaan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet. Toiminnan tulee sopia asiakkaan muiden samanaikaisten palveluiden kanssa yhteen, kuten sosiaali- ja terveyspalvelut. (L 189/2001, 13 §.)

Kuntouttavan työtoiminnan palveluita voivat tuottaa hyvinvointialueet yksin tai yhteistyössä muiden hyvinvointialueiden kanssa. Palveluntuottajina voi toimia myös yhdistykset, valtio ja uskonnolliset järjestöt. Yrityksiltä kuntouttavan työtoiminnan palveluita ei voi ostaa. (Kuntouttava työtoiminta 2023; Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta 2023.)

Kuntouttavaan työtoimintaan ohjautuminen tapahtuu aktivointisuunnitelman tai monialaisen työllistymissuunnitelman avulla. Ennen aktivointisuunnitelman laatimista arvioidaan pitkäaikaistyöttömän työ- ja toimintakykyä sekä palveluiden tarvetta. Jos alkuarvioinnin perusteella käy ilmi, ettei

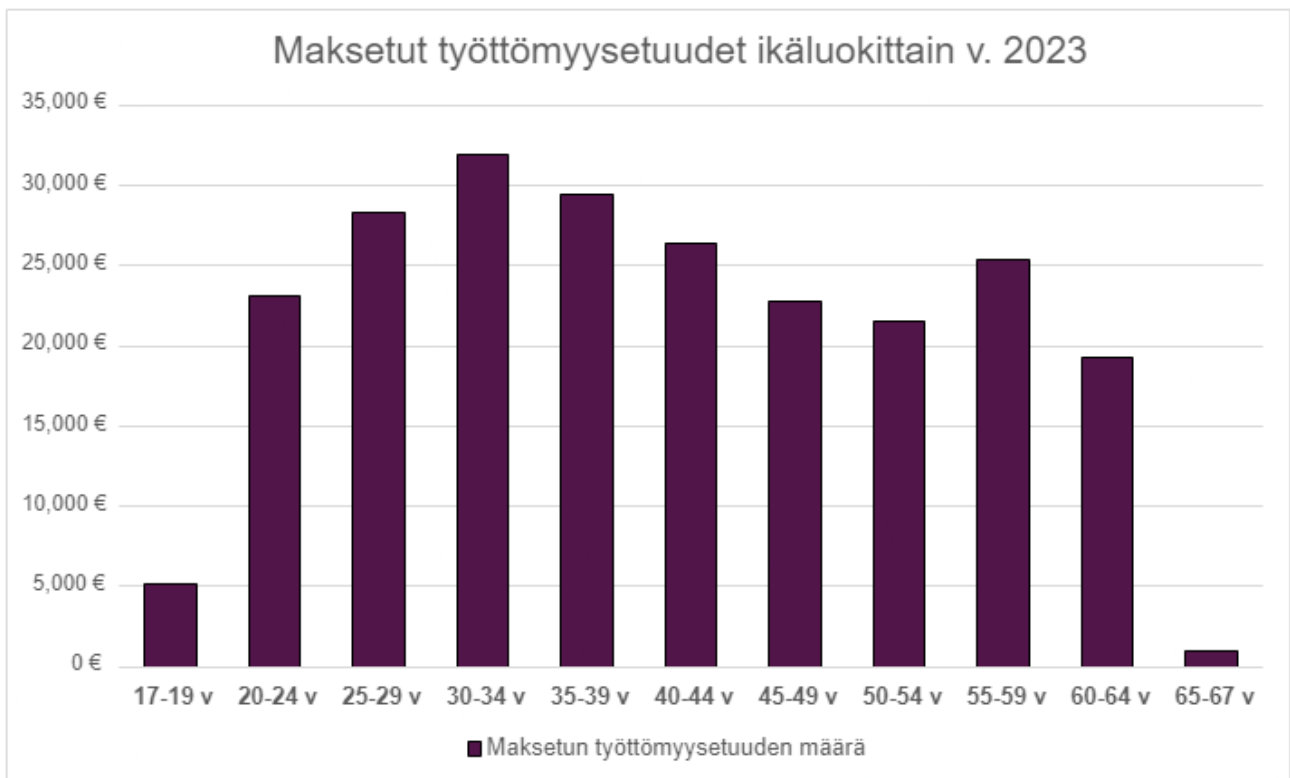
asiakkaan työ- ja toimintakyky riittää osallistumaan te-palveluiden ensisijaisiin palveluihin, hänet voidaan ohjata kuntouttavaan työtoimintaan. (Aktivointisuunnitelma 2023.)

Aktivointisuunnitelma tulee tehdä pitkäaikaistyöttömälle, joka saa työmarkkinatukea tai toimeentulotukea sekä hänelle on valmiiksi laadittuna työllistymissuunnitelma. Aktivointisuunnitelmalla pyritään edistämään työttömän työllistymistä ja elämänhallintaa. Aktivointisuunnitelman aloittamisesta vastaa joko te-palvelut tai hyvinvointialueet riippuen siitä saako asiakas työmarkkinatukea vai toimeentulotukea. Suunnitelma laaditaan yhteistyössä asiakkaan, työvoimaviranomaisen ja hyvinvointialueen kanssa. (Aktivointisuunnitelma 2023; L 189/2001, 2 §, 3 §, 5 §.) Aktivointisuunnitelmaan kirjataan kuntouttavan työtoiminnan osalta kuntouttavan työtoiminnan kuvaus ja järjestämispaikka, suunniteltu päivittäinen työaika ja päivien määrät, kuntouttavan työtoiminnan jakson ajankohta sekä pituus, asiakkaan tavoitteet toimintajaksolle ja kuinka asiakasta tuetaan ja ohjataan jakson aikana, sekä arviointiajankohta, jolloin arvioidaan tavoitteiden saavuttamista ja kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksia työllistymiseen sekä päätetään jatkotoimista. Lisäksi suunnitelmaan kirjataan henkilölle tarjottavat muut samanaikaiset palvelut esimerkiksi sosiaali- ja terveystalvet. (Aktivointisuunnitelma 2023.)

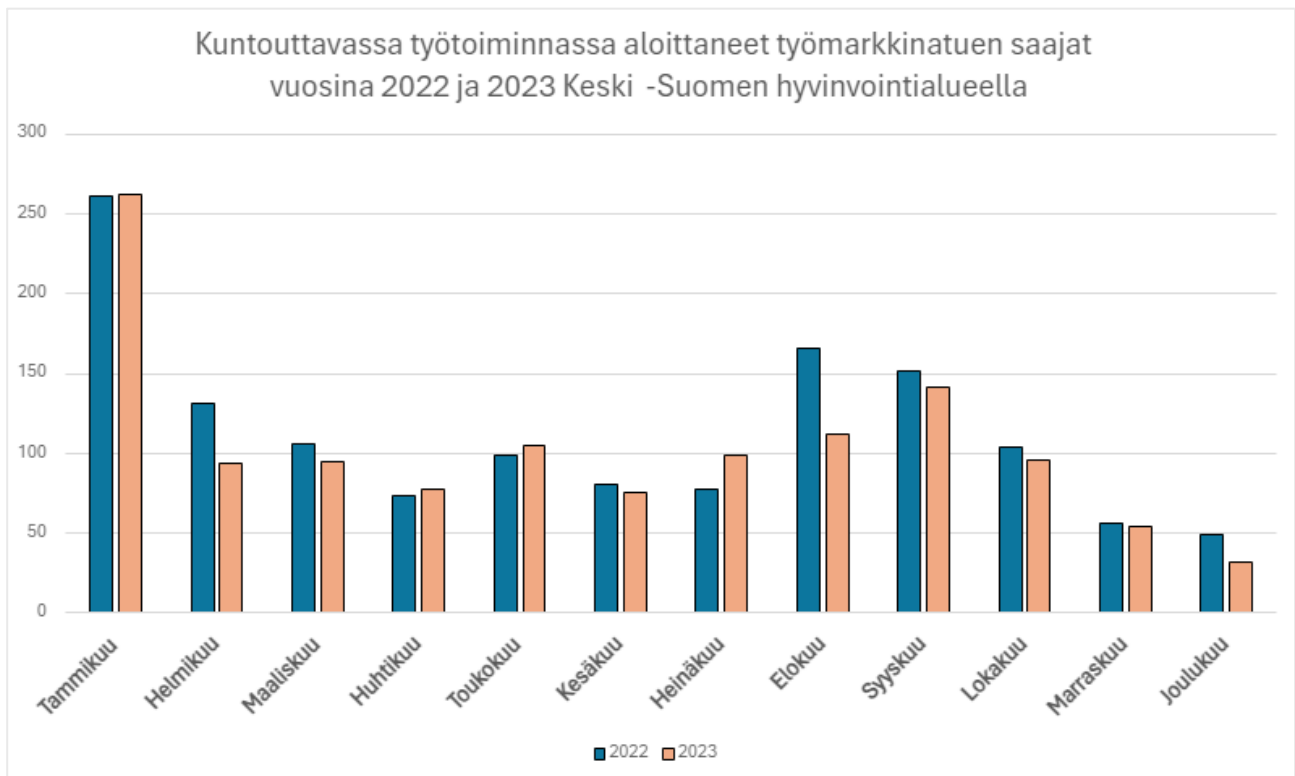
Kuntouttavaan työtoimintaan osallistutaan 4–8 tuntia päivässä 1–4 päivänä viikossa. Kuntouttavan työtoiminnan kesto on 3–24 kuukautta, ja yhden jakson kesto on yleensä 3 kuukautta. Työtoimintaan osallistumisen aikana asiakkaille tehdään työ- ja toimintakyvyn arviointeja jaksojen alussa, puolivälissä sekä jakson päättyessä. Arviointien avulla seurataan asiakkaiden tavoitteiden saavuttamista ja tehdään tarvittaessa muutoksia suunnitelmiin. (Kuntouttavan työtoiminnan sisältö 2023.) Asiakkaalla on velvollisuus osallistua kuntouttavaan työtoimintaan. Jos asiakas ei osallistu kuntouttavan työtoimintaan sovittuina päivinä hän menettää kyseiseltä päivältä työttömyysetuutta tai toimeentulotukea sekä kulukorvauksen tai toimintarahan. Asiakkaan ilmoittaessa poissaolostaan esimerkiksi sairastumisestaan, hän menettää kyseiseltä päivältä vain kulukorvauksen tai toimintarahan. (Oikeudet ja velvollisuudet 2024.)

Vuonna 2023 työmarkkinatukea sai 234 394 henkilöä 17–67 – vuotiaista koko maassa (Ks. Kuvio 1.) (Kelan työttömyysetuuksien saajat ja maksetut etuudet 2023). Heistä kuntouttavan työtoiminnan aloitti 16 095 henkilöä koko maassa (Työllistymistä edistävässä palveluissa aloittaneet työmarkkinatuen saajat 2023a). Keski-Suomen hyvinvointialueella kuntouttavan työtoiminnan aloitti 1 244

työmarkkinatuen saajaa, joka on edellisvuoteen verrattuna hieman pienempi määrä, jolloin toiminnassa aloitti 1356 henkilöä (Ks. Kuvio 2.) (Työllistymistä edistävissä palveluissa aloittaneet työmarkkinatuen saajat 2023b; Työllistymistä edistävissä palveluissa aloittaneet työmarkkinatuen saajat 2023c). Aiemmin tehdyn kuntakyselyn mukaan vuonna 2019 kuntouttavaan työtoimintaan osallistui kokonaisuudessaan noin 45 100 henkilöä, jolloin osallistujien määrä oli kasvussa. Tuolloin 15–65 – vuotiaista 1,3 % osallistui kuntouttavaan työtoimintaan koko maa huomioiden. (Virtanen 2020.)



Kuvio 1. Maksetut työttömyysetuudet ikäluokittain vuonna 2023. (Kelan työttömyysetuuksien saajat ja maksetut etuudet 2023, muokattu)



Kuvio 2. Kuntouttavassa työtoiminnassa aloittaneet työmarkkinatuen saajat vuosina 2022 ja 2023 Keski-Suomen hyvinvointialueella. (Työllistymistä edistävissä palveluissa aloittaneet työmarkkinatuen saajat 2023b; Työllistymistä edistävissä palveluissa aloittaneet työmarkkinatuen saajat 2023c, muokattu)

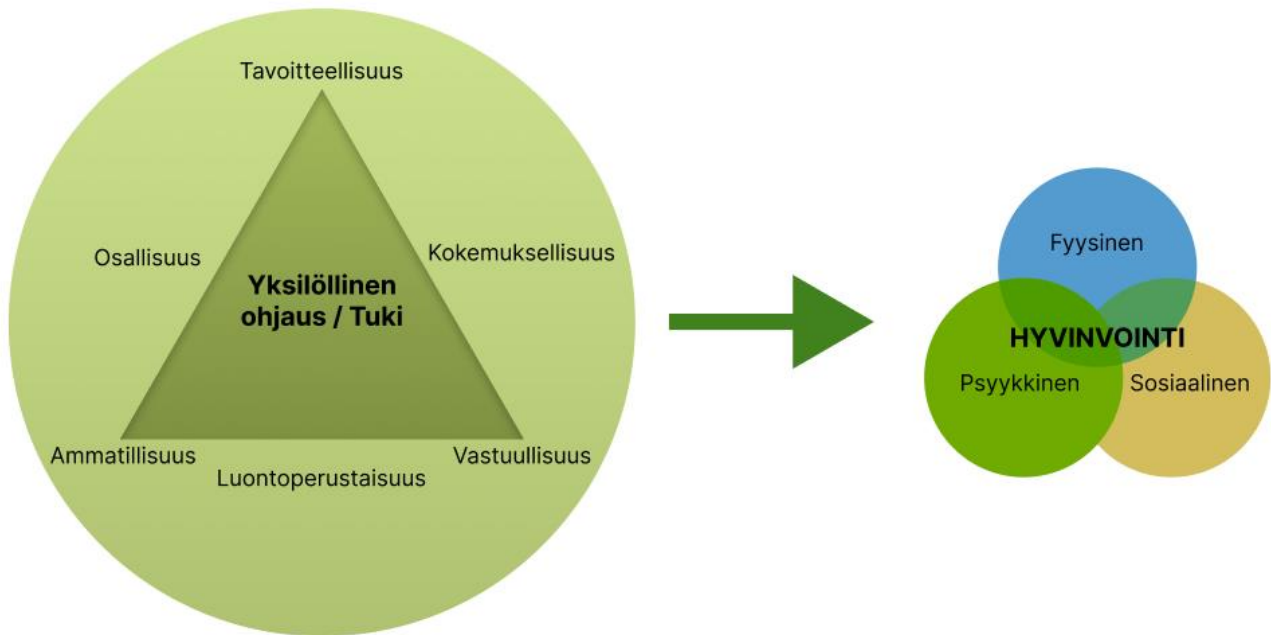
Kuntouttavaan työtoimintaan on suoritettu kolmen vuoden välein kysely, josta viimeisin raportti on vuodelta 2020. Seuraavan tiedonkeruun tuli olla vuonna 2023, mutta sitä ei toteutettu hyvinvointialueille siirtymisen vuoksi. 2020 vuoden jälkeen kuntouttavasta työtoiminnasta saa tietoa sosiaalihuollon seurantarekisterin Sosdatan kautta. (Vammaispalvelujen, sosiaalisen luototuksen ja kuntouttavan työtoiminnan tiedonkeruita ei toteuteta vuonna 2023 2022.)

3.2 Green Care

Green Care käsitteellä tarkoitetaan luontomenetelmiä hyödyntävää ammatillista toimintaa, jota toteutetaan luonnossa ja luontoympäristöissä. Green Care – toiminnan keskiössä ovat luontoperusteisuus, kokemuksellisuus sekä osallisuus, joiden avulla luodaan luonnon hyvinvointivaikutuksia (Ks. Kuvio 3.). Toiminta on ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää, vastuullista ja tavoitteellista toimintaa, jota voidaan toteuttaa sosiaali- ja terveystaloudissa, varhaiskasvatuksessa sekä virkistys- ja hyvinvointipalveluissa (LUKE & GCF ry 2021, 9–10; Salonen & Törnroos 2019.)

Green Care – toimintaa voidaan järjestää erilaisia luontoympäristöjä hyödyntäen kuten maataloilla, puutarhoissa, metsässä tai vesistöjen läheisyydessä. Sitä voidaan järjestää niin ulkoilmassa kuin myös sisätiloissa, jolloin luonnon elementtejä tuodaan ihmisten luokse esimerkiksi luonnon materiaaleilla, virtuaalisestiluonnon äänillä tai aistihuoneiden avulla (LUKE & GCF ry 2021, 9.) Soini, Eskelinen, Smeds, Tuohimetsä & Vehmasto (2019,21) kertovat fyysinen luontotoiminnan tukevan asiakkaiden arjen hallintaa edistämällä säännöllistä päivärytmiä, säännöllistä ruokailua sekä parantamalla unen ja elämänlaatua.

Toiminnan taustalla on yhdysvaltalaislähtöinen ekopsykologia, jossa ajatellaan ihmisen olevan osa luontoa, jolloin ihmisen ja luonnon molemminpuolinen hyvinvointi vaikuttaa toisiinsa psyykkisesti ja fyysisesti. Ekopsykologisessa toiminnassa pyritään löytämään lisää voimavaroja ja ratkaisukeinoja sekä tuetaan ihmisen luontosuhdetta sekä kestäväää kehitystä. (Menetelmät n.d.; Luonto kuntoutusympäristönä n.d.) Ekososiaalista viitekehystä voidaan hyödyntää tarkasteltaessa ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, ja se voidaan jakaa systeemiteoreettiseen ja ekokriittiseen suuntaukseen. Systeemiteoreettisessa suuntauksessa ympäristöllä on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin, ja toiminnan tavoitteena on löytää tasapaino ihmisen ja sosiaalisen ympäristön väliseen ongelmaan tukemalla ihmistä sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin. Ekokriittinen suuntaus ottaa kantaa sosiaalipolitiikkaan, joka maksimoidessaan taloudellisen hyödyn samalla toiminnallaan vähentää luonnon ja ihmisten hyvinvointia. (Närhi 2015, 323–324.)



Kuvio 3. Green Care - toiminnan peruselementit ja edellytykset luonnon hyvinvointivaikutusten luomiselle. (LUKE & GCF ry 2021, 9, muokattu)

Green Care - toiminta jaetaan luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. Luontohoivan toimintaa ohjaa sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntö, ja toiminnan järjestämisvastuu on julkisella puolella. Luontohoivan palveluiden asiakkaat käyttävät palveluita erilaisten haasteiden vuoksi, joita voivat olla mielenterveyden tai arjenhallinnan haasteet tai pitkäaikaistyöttömyys. Toiminnan avulla tuetaan asiakkaan fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä lisätään osallisuutta ja arjenhallintaa. Asiakkaille on laadittu hoito- tai kuntoutussuunnitelma, joka sisältää henkilökohtaiset tavoitteet, jotka ohjaavat toiminnan suunnittelua. Tavoitteiden saavuttamista arvioidaan säännöllisesti. Luontohoivan palveluntuottajilta vaaditaan sosiaali- ja terveysalan koulutus tai yhteistyötä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa sekä tietoutta luonnon hyvinvointivaikutuksista ja asiakkaiden ohjaamisesta. Luontohoivan palveluita voivat olla erilaiset terapiapalvelut, kuten eläinavusteinen terapia ja puutarhaterapia. Myös kuntouttava työtoiminta kuuluu luontohoivan palveluihin. (LUKE & GCF ry 2021, 10, 13–14; Kahilaniemi & Löf 2020, 6–7.)

Luontovoiman palvelut ovat kaikille avointa, tavoitteellista ja ohjattua toimintaa. Toiminnan tavoitteena on yleinen hyvinvoinnin edistäminen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy ja toimin-

takyvyn tukeminen. Asiakkaila ei ole hoito- tai kuntoutussuunnitelmaa, eikä tavoitteiden saavuttamista seurata yhtä tarkasti kuin luontohoivan palveluissa. Luontovoiman toiminnassa hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia kertaluontoisesti ja lyhytkestoisesti. Palveluntuottajilta ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta eikä toimintaa ohjaa sosiaali- ja terveysalan lainsäädäntöä, vaan tietyn palveluntuottaja-alan lainsäädäntö. Kuitenkin palvelun tarjoajalta vaaditaan tietoutta luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä asiakkaiden ohjaamisesta. Luontovoiman palveluita ovat eläinavusteinen toiminta, luontolähtöinen toiminta sekä maatilavierailut. (LUKE & GCF ry 2021, 10, 13–14; Kahilaniemi & Löf 2020, 6–7; Luontohoiva & Luontovoima n.d.)

3.3 Pitkäaikaistyötön ja työllistymistä edistävät palvelut

Pitkäaikaistyöttömästä henkilöstä puhutaan silloin, kun työttömyys on jatkunut katkeamattomana yli vuoden (Pitkäaikaistyötön n.d.). Työtön on henkilö, joka ei ole työsuhteessa, työllistyyrittäjänä eikä ole päätoiminen opiskelija. Työttömäksi lasketaan kuitenkin työsuhteessa oleva henkilö, joka on kokonaan lomautettuna tai työskentelee alle 4 tuntia viikossa. (L 916/2012, 3 §.)

Työtön työnhakija on ilmoittautunut Te- palveluiden järjestelmään ja hakee kokoaikaista työtä (L 1290/ 2002, 1 §). Työttömät työnhakijat ovat oikeutettuja työttömyysetuuteen. Työttömyysetuutta ovat työttömyyskassojen maksama ansiopäiväraha, Kelan maksama peruspäiväraha tai Kelan maksama työmarkkinatuki. Työmarkkinatuki on tarkoitettu niille työttömille, jotka ovat ensimmäistä kertaa työttöminä, eivät täytä työssäoloehtoita tai eivät saa enää ansiopäivärahaa tai peruspäivärahaa. (Rajavaara 2022, 463.) Vuoden 2023 lopussa työttömien työnhakijoiden määrä koko maan työvoimasta oli 11,2 % (Työttömien työnhakijoiden osuus työvoimasta kk:n lopussa n.d.) ja 15–74 – vuotiaiden työttömyysaste oli 7,2 % (Väestö työmarkkina-aseman mukaan n.d.).

Vuonna 2015 astui voimaan Laki työllistymistä edistävästä monialaisesta yhteispalvelusta (L 1369/2014), jolloin te-palvelut, hyvinvointialue ja Kela tekevät yhteistyötä arvioidessaan työttömien palvelutarpeita ja suunnitellessaan työllistymistä edistäviä palveluita. Palveluita ovat sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalvelut sekä te-palvelut. Monialaisen yhteispalvelun vastuulla on työllistymisprosessin eteneminen sekä seuranta. Työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun tarvetta arvioidaan, kun työtön on saanut työmarkkinatukea yli 300 päivää, on yli 25-vuotias ja ollut

vuoden työttömänä tai on 24-vuotias tai nuorempi ja ollut työttömänä 6 kuukautta. Palvelu päättyy, kun te-palveluiden, hyvinvointialueen ja Kelan arvioinnin perusteella palvelulle ei ole enää tarvetta. (L 1369/2014, 1 §, 6 §.)

Te-palveluiden tarjoamia työllistymistä edistäviä palveluita ovat esimerkiksi ammatti- ja urasuunnitteluneuvonta, valmennukset, työn välitykseen ja tietoon liittyvä neuvonta, työttömyysetuudella tapahtuva omaehtoinen opiskelu, palkkatuki ja yritystoiminnan käynnistäminen. Sosiaalihuollon palveluna tarjotaan kuntouttavaa työtoimintaa pitkäaikaistyöttömille. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuu ne pitkäaikaistyöttömät, jotka eivät työ- tai toimintakykynsä vuoksi voi ottaa työtä vastaan tai osallistua te-palveluiden tarjoamiin toimintoihin. (Ylisassi, Rajavaara & Seppänen-Järvelä 2022, 182–183.)

Lappalaisen, Kovasen ja Järnefeltin (2023, 34) mukaan työttömien palveluiden tarpeen arvioinnissa on puutteita, jotka vaikuttavat tarvittavien työkykyä edistävien palveluihin pääsyyn sekä oikea-aikaisuuteen. Laaksosen, Kärkkäisen, Mesiäislehdon ja Tuomisen (2024, 1) mukaan palvelujärjestelmässä on puutteita esimerkiksi työttömien työllistymisen esteiden arvioinnissa, jolloin kaikkia mahdollisia rajoitteita ei huomata ollenkaan tai myöhässä. Tämän takia palveluihin pääsy voi viivästyä. Työttömyyden pitkittyessä osallistuminen te-palveluiden tarjoamiin työllistymistä edistäviin palveluihin vähenee. (Laaksonen, Kärkkäinen, Mesiäislehto & Tuominen 2024, 1.) Pitkäaikaistyöttömät, joilla on työttömyyden lisäksi muita haasteita, kokevat pitkittyneen työttömyyden aiheuttavan epävarmuutta ja turhautumista tulevaisuudestaan (Nielsen, Danneris & Monrad 2021).

Myös Laaksosen ja muiden (2024) mukaan työttömyyden pitkittyessä työ- ja toimintakykyyn vaikuttavat erilaiset diagnoosit lisääntyvät, jotka osaltaan vaikuttavat negatiivisesti työllistymismahdollisuuksiin. Yleisimmät diagnoosit liittyvät mielenterveyden häiriöihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Laaksonen, Kärkkäinen, Mesiäislehto & Tuominen 2024, 1, 5.) Myös Karjalaisen ja Liukon (2020, 60) mukaan pitkäaikaistyöttömyydellä on taloudellisten haasteiden lisäksi sosiaalisia ja terveydellisiä vaikutuksia. Heidän mukaansa monet tutkimukset ovat osoittaneet työttömyyden aiheuttavan mielenterveyden häiriöitä kuten masennusta ja kohottavan riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi työttömyyden on huomattu lisäävän kuolleisuusriskiä. (Karjalainen &

Liukko 2020, 60.) Työkykyohjelman 2019–2023 loppuraportissa mainitaan edellisten tavoin työttömyyden vaikuttavan terveyteen, sairastavuuteen ja henkilön talouteen, sekä lisäävän henkilön syrjäytymisriskiä (Keyriläinen & Lappalainen 2023, 9). Syrjäytymisen riskitekijöitä ovat henkilön koulutuksen ja osaamisen taso, ikä, terveydentila sekä digitaalisen tekniikan ja välineistön lisääntyminen (Ylisassi, Rajavaara, Seppänen-Järvelä 2022, 161–162). Syrjäytymisriskiä voidaan vähentää te-palveluiden ja terveydenhuollon toteuttamalla yhteistyöllä (Autti-Rämö, Mikkelsen & Lappalainen 2022, 60).

3.4 Toimintakyvyn osa-alueet

Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kykyä selviytyä arkipäiväisistä välttämättömistä toiminnoista ja ihmiselle itselleen tärkeistä arjen tapahtumista omassa elinympäristössään. Näitä ovat esimerkiksi opiskelu, työssä käynti, harrastukset, vapaa-ajan viettäminen, sosiaaliset kontaktit, huolenpito itsestään ja muista. Elinympäristö vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn positiivisesti tai negatiivisesti, jolloin toimintakyvyn tukemiseen voidaan vaikuttaa ympäristöön liittyvillä järjestelyillä, muilta saamalla tuella ja erilaisilla palveluilla. Toimintakyky – käsite pitää sisällään jaottelun fyysiseen, sosiaaliseen, kognitiiviseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. (Mitä toimintakyky on? 2023.) Seuraavissa kappaleissa käsitellään edellä mainittuja osa-alueita tarkemmin.

Fyysisen toimintakyvyn käsite tarkoittaa, jokapäiväisissä tilanteissa tarvittavia fyysisiä taitoja. Fyysisiä ominaisuuksia ovat mm. lihaskunto, kestävyyskunto, kehonhallinta ja keskushermoston toiminta. Fyysinen toimintakyky mahdollistaa ihmisen kyvyn liikkua, nukkua, syödä, työskennellä ja opiskella. Aistitoiminnot ovat osa fyysistä toimintakykyä, kuten näkö ja kuulo. (Mitä toimintakyky on? 2023; Huuonon 2014, 39.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisten välillä tapahtuvaa vuorovaikusta. Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään yksilön lisäksi hänen sosiaaliset verkostonsa, elinympäristön, tärkeäksi koetun yhteisön sekä yhteiskunnan. Ihmiselle tärkeiden sosiaalisten kontaktien kanssa tapahtuvaa sosiaalista kanssakäymistä ja vuorovaikutusta, joka lisää osallisuuden tunnetta. (Mitä toimintakyky on? 2023.) Osallisuudella puolestaan tarkoitetaan ihmisen kokemusta ryhmään kuulumisesta (Osallisuuden edistäminen 2024).

Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan tiedonkäsittelyyn liittyviä erilaisia toimintoja, joita tarvitaan arjessa selviytymiseen. Sekä Huuonen (2014, 39) että Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus *Mitä toimintakyky on?* (2023) esittävät kognitiiviseen toimintakyvyn käsitteeseen liittyvän tiedon vastaanottamista, käsittelyä ja sen hyödyntämistä. Molempien mukaan arjenselviytymistoimintoja ovat uusien asioiden oppiminen, muistaminen, tiedon käsittely, ongelmanratkaisukyky, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky sekä kielelliset toiminnot. (Mitä toimintakyky on? 2023; Huuonen 2014.)

Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan arkielämässä tapahtuvien vastoinkäymisten ja haasteiden kohtaamista ja niistä selviytymistä. Psykkinen toimintakyky pitää sisällään tunteen elämän hallittavuudesta ja mielekkyydestä, mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä tunteiden tuntemisen. Näillä tarkoitetaan mm. ihmisen persoonallisuutta ja kokemusta omasta itsestään, ympäristöstä saatavan tiedon vastaanottamista ja käsittelyä, ja kykyä tehdä itseään ja tulevaisuuttaan koskevia päätöksiä. (Mitä toimintakyky on? 2023.)

Vuosina 2022–2023 toteutetussa Terve Suomi – tutkimuksessa tutkittiin suomalaisten aikuisten hyvinvointia, terveyttä ja palveluita, ja niissä tapahtuneita muutoksia (Terve Suomi – tutkimus n.d.). Koskinen, Paajanen, Hänninen, Kulmala, Ngandu, Elonheimo, Sainio ja Stenholm (2023) kertovat raportissaan nuorten aikuisten ja työikäisten keskittymisvaikeuksien yleistyneen. Työikäisten kokemusten taustalla ovat työn psyykinen kuormittavuus, mielenterveyden haasteet sekä uniongelmat. (Koskinen, Paajanen, Hänninen, Kulmala, Ngandu, Elonheimo, Sainio & Stenholm 2023.) Sekä Suvisaari, Solin, Viertiö ja Partonen (2023) että Partonen ja Suvisaari (2023) kertovat raporteissaan mielenterveyden muutoksista. Raporttien mukaan 20–39 – vuotiaiden keskuudessa masennus sekä yleinen ahdistus on yleisintä, sekä 20–64 – vuotiaiden mielenterveys on laskenut korona-aikana sekä sen jälkeen (Suvisaari, Solin, Viertiö & Partonen 2023; Partonen & Suvisaari 2023).

4 Työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä määrällisen tutkimusmenetelmän avulla tietoa toimiskiantajan järjestämään kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvilta siit, kuinka asiakkaat kokevat luontolähtöisen toiminnan tukeneen heidän toimintakykyään ja millaisia haasteita toimintaan osallistumiseen liittyy. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa Green Care – keskus Könkkölälle

asiakkaiden omista kokemuksista luontolähtöisestä toiminnasta, jotta toimintaa voidaan kehittää ja huomioida asiakkaiden haastavat tekijät paremmin toiminnassa.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten luontolähtöisten menetelmien käyttö kuntouttavassa työtoiminnassa tukee asiakkaan toimintakykyä asiakkaan omasta näkökulmasta?
2. Mitkä asiat vaikuttavat negatiivisesti asiakkaiden osallistumiseen kuntouttavaan työtoimintaan?

5 Työn toteutus

5.1 Määrällinen tutkimus aineistonkeruumenetelmänä

Opinnäytetyön aineistonkeruu toteutettiin kvantitatiivisena tutkimusmenetelmänä eli määrällisenä tutkimusmenetelmänä. Vilkan (2007) sekä Kanasen (2015, 340) mukaan määrällisenä tutkimuksena toteutettu aineistonkeruu lisää tutkimuksen luotettavuutta, sillä verkossa toteutettu kysely vähentää kontaktia asiakkaiden kanssa ja jokainen vastaaja näkee kyselylomakkeen samanlaisena, jolloin tutkija ei voi ohjailla asiakasta tai muuten omalla toiminnallaan vaikuttaa asiakkaiden vastauksiin ja siten tutkimustuloksiin. (Kananen 2015, 340; Vilka 2007.)

Olen tehnyt Green Care – keskus Könkkölään kaksi työharjoittelua osana kuntoutuksen ohjaajan opintojani, jonka vuoksi olin monelle asiakkaalle tuttu. Asiakkaiden tuntemisen vuoksi määrällisen tutkimusmenetelmän avulla asiakkaiden saattoi olla helpompi kertoa mahdollisista negatiivisista kokemuksistaan, kuin kasvotusten suoraan haastattelijalle. Anonyymi kysely voi osaltaan alentaa asiakkaan kynnystä tuoda ilmi omia ajatuksiaan vapaasti ilman muiden vaikutusta vastaamiseen. Näin pyrittiin saamaan rehellisiä ja totuuden mukaisia vastauksia ja tutkimustuloksia. Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa tehtiin yhteistyössä päätös, että määrällinen tutkimusmenetelmä oli helpompi vaihtoehto myös asiakkaiden kannalta, jolloin vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa.

Perusteluna määrällisen tutkimusmenetelmän käyttämiselle oli myös työmäärän ja aineistonhallinnan kannalta parempi valinta, koska aineiston käsiteltävyys oli helpompaa yksinään opinnäytetyötä tekeväille, kuin että opinnäytetyön tutkimus olisi toteutettu laadullisena tutkimusmenetelmänä monelle henkilölle.

Opinnäytetyön kohderyhmä muodostui yli 18-vuotiaista toimeksiantajan kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvista pitkäaikaistyöttömistä. Suurimmalle osalle kuntouttavaan työtoimintaan osallistuville maksetaan työmarkkinatukea (Autti-Rämö, Salminen, Raja-vaara & Ylinen 2016, 376). Heitä osallistui tällä hetkellä noin 30 henkilöä kuntouttavaan työtoimintaan, joten tutkimuksen populaation eli kohderyhmän lukumäärä oli tällöin 30. Kanasen (2015, 264) mukaan alle 50 populaatioita koskevissa tutkimuksissa toteutetaan kokonaisotanta, jolloin kaikki kohderyhmään kuuluvat otetaan mukaan pienen ryhmän takia. Tähän opinnäytetyöhön osallistui kaikki 30 henkilöä ja tavoitevastausmäärä oli 20, jolloin vastausprosentti olisi noin 67 prosenttia.

5.2 Aineiston kerääminen

Ennen opinnäytetyön määrällisen tutkimusmenetelmän aineistonkeruun aloittamista haettiin toimeksiantajalta tutkimuslupa aineistonkeräämiseen kuntouttavan työtoiminnan asiakkailta. Myönnetyn luvan jälkeen siirryttiin toteutusvaiheeseen. Opinnäytetyön tutkimusaineiston kerääminen toteutettiin Webropol – kyselyohjelmistoa hyödyntäen luomalla sähköinen kyselylomake. Kyselylomake sisälsi kysymyksiä liittyen toimeksiantoon ja tutkimuskysymyksiin, joita olivat 1. Miten luontolähtöisten menetelmien käyttö kuntouttavassa työtoiminnassa tukee asiakkaan toimintakykyä asiakkaan omasta näkökulmasta? ja 2. Mitkä asiat vaikuttavat negatiivisesti asiakkaiden osallistumiseen kuntouttavaan työtoimintaan?

Kyselyrunkoon luotiin strukturoituja kysymyksiä. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat valmiina ja vastaaja valikoi vastausvaihtoehdoista sopivimman (Vilka 2007). Kysymyksiä oli 13, jotka sisälsivät monivalintaa, joista suurin osa oli Likert-asteikon asteikolla 1–5, jolloin vastaajan tuli arvioida miten luontolähtöiset menetelmät ovat tukeneet heidän toimintakykyään. Vastauksiin 1–12 asetettiin pakollisuusasetus, joka pakottaa vastaajan vastaamaan kysymykseen ennen kuin voi siirtyä seuraavaan. Tällä pyrittiin estämään vastaamattomuus kysymyksiin sekä haastamaan vastaajaa miettimään omaa tilannettaan. Tästä syystä vastausvaihtoehdoissa tuli olla ”en osaa sanoa” – vaihtoehto. Viimeinen kysymys oli ei-pakollinen avoin kohta, jossa vastaaja sai

halutessaan kertoa vielä omia kokemuksia luontolähtöisestä toiminnasta tai antaa muuta palautetta tai kehittämissideoita (Ks. Liite 1.)

Alkuperäistä kyselyrunkoa esiteltiin toimeksiantajalle. Toimeksiantajan sekä opinnäytetyön ohjaajan antamien palautteiden perustella tehtiin viimeisiä muutoksia kyselyrunkoon, jolloin esimerkiksi lisättiin muutama kysymykseen lisää vaihtoehtoja. Tämän vaiheen jälkeen vielä muokattiin kyselyn ulkoasua lisäämällä alkuun lupalause, jossa kyselyyn vastaaja antaa luvan vastausten käyttöön opinnäytetyössä. Lisäksi alkuun lisättiin tieto arvioidusta vastausajankestosta sekä kyselyn etenemisen seuraamista helpottamaan etenemispalkki.

Ennen kohderyhmälle toteutettua aineistonkeruuta on hyvä testata nettikyselyn toimivuutta muilla henkilöillä. Testauksen avulla saadaan tietää, onko operationalisointi onnistunut eli onko kysymykset arkikieleen sopivia ja ymmärrettäviä ja ne ymmärretään samalla tavalla, jolloin tulkinnan varaa ei ole. (Vilkkä 2007.) Testausvaiheessa kyselyn linkki annettiin kolmelle kohderyhmän ulkopuoliselle testattavaksi ja heidän tuli arvioida lomakkeen toimivuutta, niin kysymysten kuin tekniikan puolesta. Testauksessa ei ilmennyt ongelmia ja kaikki toimi niin kuin oli suunniteltu, jolloin pystyttiin siirtymään tutkimuksen seuraavaan vaiheeseen eli opinnäytetyön aineistonkeruun toteutukseen kohderyhmälle.

Opinnäytetyön tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin huhtikuussa 2024 kolmena ennalta sovituna päivänä paikan päällä Green Care -keskus Könkkölässä. Kolmen päivän aikana pyrittiin saamaan kaikille asiakkaille mahdollisuus vastata kyselyyn. Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin paikan päällä, jotta saatiin mahdollisimman paljon osallistujia vastaamaan kyselyyn ja pystyin tarpeen vaatiessa ohjaamaan teknisissä asioissa, kuten tietokoneen käytössä sekä valvomaan vastaustilannetta. Lisäksi pystyin suullisesti kertomaan asiakkaille opinnäytetyöstä, kyselyn tarkoituksesta sekä yhteistyöstä Könkkölän kanssa. Vastaustilanteessa oli kerrallaan 1–3 asiakasta ja he vastasivat itsenäisesti toimeksiantajan tietokoneilla olevaan kyselyyn.

Opinnäytetyön tutkimusta varten laadittiin saatekirje, jossa kerroin kuka olen, miksi tällainen kysely tehdään ja mitkä ovat tutkimuksen tavoitteina, miten saatuja tietoja käsitellään sekä milloin

opinnäytetyö on luettavissa. (Ks. Liite 2.) Saatekirjeitä tulostettiin kaksi kappaletta, jotka olivat tietokoneiden vieressä ja josta asiakas pystyi itsenäisesti lukemaan tarkemmin tietoa tutkimuksesta. Suullinen tiedonanto osoittautui tärkeäksi, sillä suurin osa ei lukenut saatekirjettä.

Opinnäytetyön toteutukseen osallistui kolmen aineistonkeruupäivän aikana 23 toimeksiantajan kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. Ennen aineistonkeruuta asetettiin toimeksiantajan kanssa yhteistyössä vastaustavoitteeksi 20 vastaajan joukko koko populaatiosta eli 30 asiakkaasta eli 20 vastaajan vastaukseen oltaisiin tyytyväisiä ja siihen tähdättiin. Asetetun tavoitteen perusteella vastausprosentti olisi noin 67 prosenttia. Lopullinen vastaajamäärä kuitenkin ylitti tavoitteen, ja vastauksia saatiin 23 asiakkaalta 30 asiakkaasta, jolloin kyselyyn vastaamatta jätti 7 asiakasta. Syynä vastaamatta jättämiselle oli poissaolot aineistonkeruupäiviltä tai kieltäytyminen kyselyyn vastaamisesta. Lopulliseksi vastausprosentiksi muodostui 77 prosenttia. Kanasen (2015, 263) mukaan 70–85 vastausprosenttia voidaan pitää erittäin hyvänä tuloksena määrällisessä tutkimuksessa.

5.3 Aineiston analyysi

Paikan päällä toteutettu aineistonkeruu mahdollisti aineistoon tutustumisen ja analyysin aloittamisen nopeasti ja pystyttiin varmistamaan vastausten haluttu määrä. Normaalisti määrällisessä tutkimuksessa aikaa aineistonkeruuseen kuluu 10–14 päivää, jonka aikana tulee lähettää vastaajille muistutusviesti kyselystä. Joskus aineistoa täytyy kerätä niin kauan, että saadaan riittävä ja haluttu määrä vastauksia (Vilka 2021, 135). Tulosten analysoinnissa hyödynnettiin Webropol -kyselyohjelmaan suoraan tallentuvia vastauksia ja tuloksia, jotka näkyivät valmiiksi Likert-asteikon mukaisesti prosenttijakautumina. Prosenttijakaumia käytettiin toimintakyvyn osa-alueiden myönteisten muutoksien sekä luontolähtöisten menetelmien lisääntymisen asiakkaiden arjessa tulosten kuvaamiseen. Toimintaan osallistumiseen vaikuttavia estäviä tekijöitä kuvattiin prosenttijakauman avulla. Määrällisen tutkimuksen tuloksia havainnoidaan erilaisilla taulukoilla ja piirakkakuviolla tekstin lisäksi (Vilka 2021, 149).

Avoimen kysymyksen vastausten analyysissä noudatettiin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysimenetelmää. Avoimeen kysymykseen saatiin vastauksia kahdeksan kappaletta, joista kolme poistettiin analyysivaiheessa sopimattomina, esimerkiksi tyhjä kommenttikenttä. Lopulliseen analyysivaiheeseen jäi neljä vastausta. Jäljelle jäävien vastauksien analyysissä käytettiin mukailen

sisällönanalyysiä, jolloin analyysiosuus aloitettiin jakamalla vastauksista nousseet asiat tutkimuksen kannalta keskeisiin teemoihin. Seuraavaksi alkuperäisistä lauseista tehtiin pelkistettyjä ilmauksia, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin nimettyjen alaotsikoiden alle. Tämän jälkeen yhdistettiin samantyyppiset ryhmät samaan sekä tehtiin ryhmille pääotsikot.

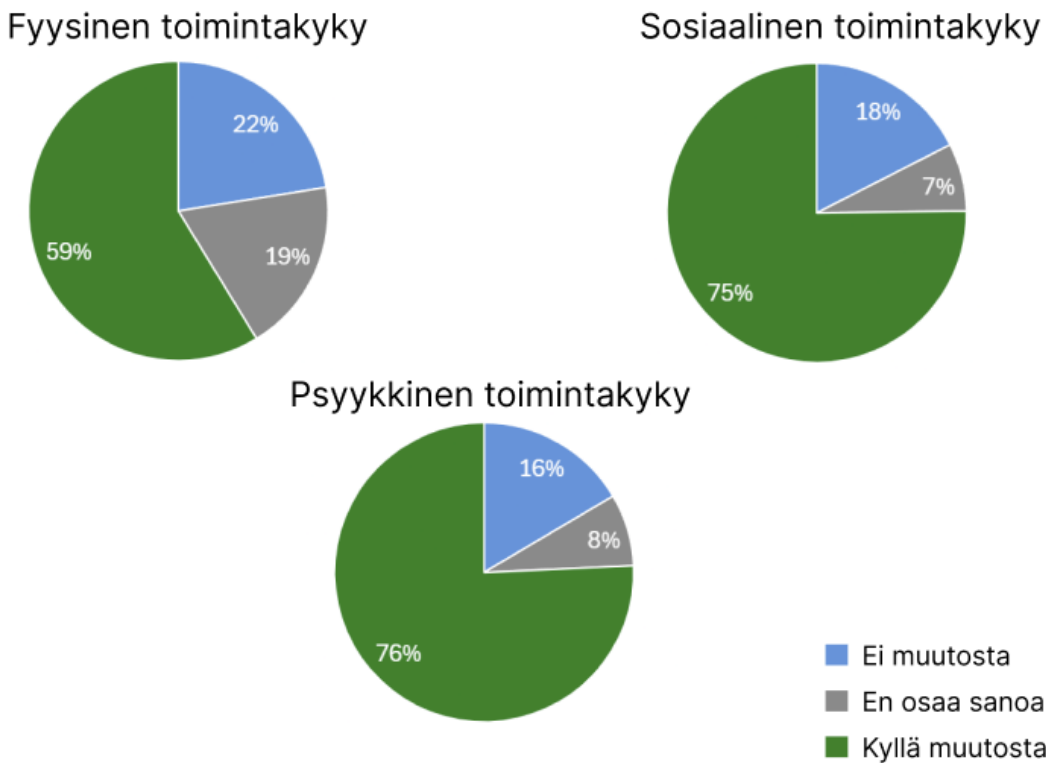
Avoimien vastausten sisällönanalyysin perusteella pääotsikoiksi muodostuivat luonnon hyvinvointivaikutukset toimintakyvyn tukemisessa, toimintaan osallistumista haittaavat tekijät, Könkkölän toiminta osallistumisen ja toimintakyvyn tukena sekä toiveita suunniteltuun toimintaan.

5.4 Tulokset

Seuraavaksi esitellään saatuja tutkimustuloksia tarkemmin tutkimuskysymyksiin jaoteltuina eli miten luontolähtöiset menetelmät ovat tukeneet asiakkaiden toimintakykyä, mitkä asiat estävät ja tukevat toimintaan osallistumista sekä avoimen kysymyksen vastaukset.

5.4.1 Miten luontolähtöiset menetelmät ovat tukeneet asiakkaiden toimintakykyä?

Toimintakyvyn fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen osa-alueita mitattiin kyselytutkimuksessa Likert –asteikolla 1–5, jossa vaihtoehtoina olivat 1. Ei muutosta, 2. vähän muutosta, 3. Ei osaa sanoa, 4. Melko paljon muutosta ja 5. Hyvin paljon muutosta. Vastaajan tuli arvioida millaisia myönteisiä muutoksia on tapahtunut omassa toimintakyvyssään luontolähtöiseen kuntouttavaan työtoimintaan osallistumisen aloitettuaan. Likert -asteikkoa käyttämällä selvitettiin myös, miten luontolähtöiseen toimintaan osallistuminen on lisännyt toiminnan osa-alueita vastaajien arjessa. Vastaajat arvioivat 1–5 asteikoilla toiminnan lisääntymistä omassa arjessaan, jolloin vaihtoehtoina asteikolla oli 1. Ei ole lisääntynyt, 2. Hieman lisääntynyt, 3. En osaa sanoa, 4. Melko paljon lisääntynyt ja 5. Hyvin paljon lisääntynyt. Tulosten perusteella osallistujat kokivat pääosin kaikilla toimintakyvyn osa-alueilla myönteisiä muutoksia tilanteessaan. (Ks. Kuvio 4.)



Kuvio 4. Fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn myönteisten muutosten kokonaisjakautuminen tutkimustuloksissa (N= 23).

Fyysisen toimintakyvyn osa-alueella on tulosten perusteella tapahtunut myönteisiä muutoksia jokaisella osa-alueella kuntouttavan työtoiminnan aloitettua. Tulosten prosenttijakauman perusteella liikkumisen osa-alueella on tapahtunut eniten myönteisiä muutoksia. Tällöin 83 prosenttia vastaajista oli kokenut hieman, melko paljon tai hyvin paljon muutoksia liikkumisen suhteen, 4 prosenttia vastaajista ei koe muutoksia ja 13 prosenttia ei osaa sanoa onko muutoksia tapahtunut. Kestävyyskunnan, lihaskunnan, nukkumisen ja syömisen osa-alueiden prosenttijakaumat olivat tasan keskenään. Tulosten perusteella kehonhallinnasta tapahtui vähiten myönteisiä muutoksia, jolloin 39 prosenttia vastaajista koki vähän, melko paljon tai hyvin paljon myönteisiä muutoksia tilanteessaan, 30 prosenttia ei koe muutoksia tapahtuneen ja 30 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa. (Ks. Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tulokset myönteisistä muutoksista fyysisessä toimintakyvyssä.

	1. Ei muutosta	2. Hieman muutosta	3. En osaa sanoa	4. Melko paljon muutosta	5. Hyvin paljon muutosta
Kestävyyskunto	21,7%	52,2%	17,4%	8,7%	0,0%
Lihaskunto	26,1%	43,5%	21,7%	8,7%	0,0%
Kehon hallinta	30,4%	21,7%	30,4%	13,1%	4,4%
Nukkuminen	34,8%	34,8%	8,7%	17,4%	4,3%
Liikkuminen	4,4%	43,5%	13,0%	34,8%	4,3%
Syöminen	17,4%	43,5%	21,7%	17,4%	0,0%

Sosiaalisen toimintakyvyn alueella on tulosten mukaan koettu myönteisiä muutoksia, jokaisella osa-alueella. Eniten myönteisiä muutoksia tapahtui yhteistyössä ryhmässä muiden kanssa, jolloin 83 prosenttia vastaajista koki hieman, melko paljon tai hyvin paljon myönteisiä muutoksia, 13 prosenttia ei kokenut muutoksia ja 4 prosenttia ei osannut sanoa. Myös kontaktin ottamisessa muiden kanssa 82 prosenttia vastaajista koki hieman, melko paljon tai hyvin paljon myönteisiä muutoksia, 9 prosenttia ei kokenut muutoksia ja 9 prosenttia ei osannut sanoa. Ryhmässä keskusteluun osallistumisen, kaverisuhteiden luomisen ja yksinäisyyden tunteen vähentymisen osa-alueiden välillä prosenttijakaumat olivat tasaisia. Saatujen tulosten perusteella vähiten myönteisiä muutoksia oli tapahtunut ulkopuolisuuden tunteen vähentymisen osa-alueella, jolloin myönteisiä muutoksia koki 66 prosenttia vastaajista, 26 prosenttia ei koe tapahtuneen muutosta ja 8 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa. (Ks. Taulukko 2.)

Taulukko 2. Tulokset myönteisistä muutoksista sosiaalisessa toimintakyvyssä.

	1. Ei muutosta	2. Vähän muutosta	3. En osaa sanoa	4. Melko paljon muutosta	5. Hyvin paljon muutosta
Yhteistyö ryhmässä muiden kanssa	13,0 %	43,5 %	4,4 %	34,8 %	4,3 %
Kontaktin ottaminen muiden kanssa	8,7 %	43,5 %	8,7 %	30,4 %	8,7 %
Ryhmässä keskusteluun osallistuminen	17,4 %	47,8 %	4,4 %	21,7 %	8,7 %

Kaverisuhteiden luominen	17,4 %	56,5 %	13,1%	13,0 %	0,0 %
Ulkopuolisuuden tunteen vähentyminen	26,1 %	34,8 %	8,7 %	21,7 %	8,7 %
Yksinäisyyden tunteen vähentyminen	21,7 %	43,5 %	4,4 %	26,1 %	4,3 %

Psyykkisen toimintakyvyn alueella on edellisten tavoin koettu myönteisiä muutoksia jokaisella osa-alueella. Tutkimustulosten prosenttijakauman perusteella eniten myönteisiä muutoksia on tapahtunut mielen hyvinvoinnissa, jolloin 83 prosenttia vastaajista koki vähän muutoksia, melko paljon muutoksia tai hyvin paljon muutoksia omassa mielen hyvinvoinnissaan, 13 prosenttia ei kokenut muutoksia ja 4 prosenttia ei osaa sanoa. Myös arjessa jaksamisessa oli tapahtunut paljon myönteisiä muutoksia, sillä 82 prosenttia vastaajista koki vähä, melko paljon tai hyvin paljon muutoksia omassa arjen jaksamisessaan, 9 prosenttia ei kokenut muutoksia ja 9 prosenttia ei osannut sanoa. Muiden osa-alueiden eli stressin vähentyminen ja ahdistuksen vähentyminen prosessijakaumat olivat tasaisia keskenään. Prosenttijakauman perusteella vähiten myönteisiä muutoksia tapahtui turvallisuuden tunteessa, jonka 61 prosenttia vastaajista koki kohentuneen, 26 prosenttia ei kokenut muutoksia ja 13 prosenttia vastaajista ei osannut sanoa onko muutoksia tapahtunut. (Ks. Taulukko 3.)

Taulukko 3. Tulokset myönteisistä muutoksista psyykkisessä toimintakyvyssä.

	1. Ei muutosta	2. Vähän muutosta	3. En osaa sanoa	4. Melko paljon muutosta	5. Hyvin paljon muutosta
Mielen hyvinvointi	13,0%	34,8%	4,4%	43,5%	4,3%
Arjessa jaksaminen	8,7%	43,5%	8,7%	34,8%	4,3%
Turvallisuuden tunne	26,1%	34,8%	13,0%	17,4%	8,7%
Stressin vähentyminen	17,4%	60,9%	4,3%	17,4%	0,0%
Ahdistuksen vähentyminen	17,4%	47,8%	8,7%	26,1%	0,0%

Luontolähtöiseen toimintaan osallistuminen on tulosten prosenttijakauman perusteella lisännyt erityisesti vastaajien tietoa kestävästä kehityksestä, jolloin 87 prosenttia vastaajista koki vähän, melko paljon tai hyvin paljon tiedon lisääntyneen luontolähtöisessä toiminnassa aloitettuaan. 4 prosenttia vastaajista ei kokenut muutoksia tapahtuneen ja 9 prosenttia ei osannut sanoa. Myös tieto luonnon hyvinvointivaikutuksista, omat luontokokemukset ja luonnossa liikkumisen osa-alueet olivat kaikki lisääntyneet arjessa 78 prosentilla vastaajista. Luontoyhteyden vahvistuminen, luonto tietämys ja oman toiminnan vaikuttaminen luontoon tulokset olivat prosenttijakauman perusteella tasaisia keskenään. Vähiten myönteisiä muutoksia oli tapahtunut luonnossa toimimisessa, jolloin 61 prosenttia vastaajista koki luonnossa toimimisen lisääntyneen arjessaan, 35 prosenttia ei kokenut muutoksia ja 4 prosenttia ei osannut sanoa. Tässä osiossa oli poikkeavaa, että omat luontokokemukset olivat ainoa kohta koko toimintakyvyn osa-alueiden tuloksissa, joka ei saanut yhtään ”en osaa sanoa” vastausta, vaan tulokset jakaantuivat vastaajien kesken siten, että 78 prosenttia vastaajista koki luontokokemusten lisääntyneen arjessaan ja 22 prosenttia vastaajista ei kokenut muutoksia. (Ks. Taulukko 4.)

Taulukko 4. Tulokset luontomenetelmien lisääntymisestä asiakkaiden arjessa.

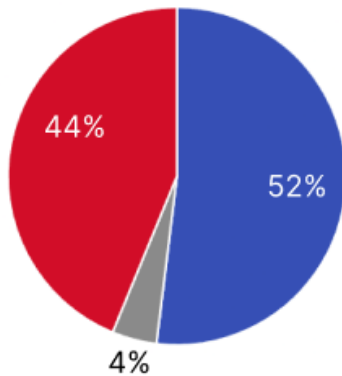
	1. Ei ole lisääntynyt	2. Hieman lisääntynyt	3. En osaa sanoa	4. Melko paljon lisääntynyt	5. Hyvin paljon lisääntynyt
Luonnossa liikkuminen	17,4%	60,9%	4,3%	17,4%	0,0%
Luonnossa toimiminen	34,8%	43,5%	4,3%	17,4%	0,0%
Luontoyhteyden vahvistuminen	26,1%	39,1%	4,4%	21,7%	8,7%
Omat luontokokemukset	21,7%	43,5%	0,0%	34,8%	0,0%
Luontotietämys	13,0%	43,5%	17,4%	21,7%	4,4%
Tieto luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin	13,0%	34,8%	8,7%	39,1%	4,4%
Oman toiminnan vaikuttaminen luontoon	21,7%	43,5%	4,4%	21,7%	8,7%
Tieto kestävästä kehityksestä	4,4%	47,8%	8,7%	34,8%	4,3%

5.4.2 Toimintaan osallistumista haastavia ja tukevia tekijöitä

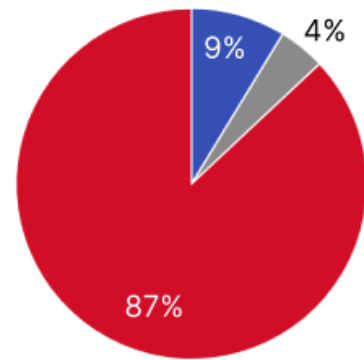
Toimintaan osallistumiseen haastavia ja tukevia tekijöitä kysyttiin kysymyksillä liittyen kokemukseen toimintaan osallistumisen pakotteisuudesta ja mielekkyydestä, fyysisistä, henkisistä ja sosiaalisiiin tilanteisiin liittyvistä haasteista ja rajoitteista, toimintaympäristöihin liittyvistä negatiivisista tunteista tai peloista sekä kuinka koetaan ohjaajille omien tuntemuksien kertominen. Vastausvaihtoehtoina kysymyksissä oli esimerkiksi ”paljon, vähän, ei ollenkaan ja en osaa sanoa” tai ”kyllä, ei, ei tarvetta ja en osaa sanoa”. Toimintaympäristöihin liittyvissä vastauksissa vastaajien tuli valita toimintaympäristö tai -ympäristöt, joita kohtaan heillä on pelkoja tai negatiivisia tunteita tai vaihtoehtoisesti ”ei pelkoja tai kielteisiä tunteita”. Mielekkäimpien luontolähtöisten toimintojen valinnassa vastaajien tuli valita 3 itselleen mielekkäintä luontotoimintaa, jota Green Care – keskus Könkkölässä järjestetään.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille toimintaan osallistumiseen vaikuttavina haastavina tekijöinä toimintaympäristöt sekä fyysiset ja henkiset haasteet ja rajoitteet sekä sosiaalisiiin tilanteisiin liittyvät haasteet ja rajoitteet. Asiakkaiden kokemat pelot tai negatiiviset tunteet liittyivät toimintaympäristöosiossa erityisesti tapahtumavierailuihin (17 %), luontoretikohteeseen (4 %), ulkotöihin Könkkölässä (4 %) sekä vierailukohteissa (4 %). Vastauksista valikoitiin lisäksi ”muu, mikä?” (4 %), joka liittyi Green Care – keskus Könkkölässä järjestettäviin yleisötapahtumiin ja niihin osallistumiseen. Suurin osa eli 74 prosenttia vastaajista ei koe pelkoja tai negatiivisia tunteita liittyen toimintaympäristöön. Fyysisiä haasteita tai rajoitteita, jotka vaikuttavat toimintaan osallistumiseen koki 44 prosenttia vastaajista, henkisiä haasteita tai rajoitteita koki omaavan jopa 87 prosenttia vastaajista ja sosiaalisiiin tilanteisiin liittyviä haasteita tai rajoituksia oli 66 prosentilla vastanneista. (Ks. Kuvio 5.)

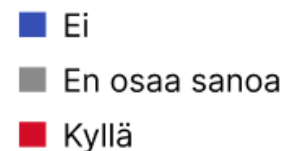
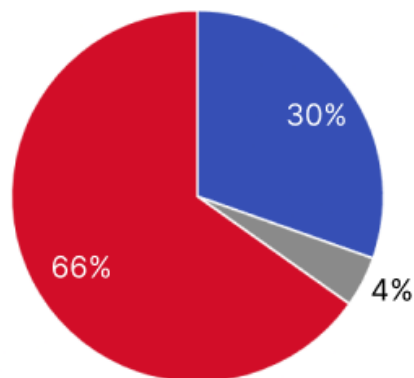
Fyysiset haasteet



Henkiset haasteet



Sosiaalisten tilanteiden haasteet



Kuvio 5. Toimintaan osallistumiseen vaikuttavien fyysisten, henkisten ja sosiaalisten tilanteiden haasteiden kokonaisjakautuminen tutkimustuloksissa (N= 23).

Tulosten perusteella 65 prosenttia eli suurin osa vastaajista koki pystyvänsä kertomaan tarvittaessa ohjaajille omista tuntemuksistaan ja 52 prosenttia vastaajista piti ohjaajille kertomista helppona. Kuitenkaan 9 prosenttia vastaajista ei koe pystyvänsä kertomaan ohjaajille tuntemuksistaan ja 22 prosenttia pitää ohjaajille kertomista vaikeana. Kummallakin osa-alueella 26 prosenttia vastaajista ei koe tarvetta kertoa tuntemuksistaan, eivät osaa sanoa onko kertominen ollut helppoa vai vaikeaa, tai ei ole ollut kokemusta edellä mainituista asioista.

Tulosten perusteella 91 prosentti vastaajista eli lähes kaikki vastaajat kokivat toimintaan osallistumisen mielekkääksi ja 9 prosenttia ei osaa sanoa kokeeko toimintaan osallistumisen pakotetuksi vai mielekkääksi. Yksikään vastaajista ei kokenut itseään pakotetuksi osallistumaan toimintaan. Mielekkäistä luontolähtöisistä toiminnoista kysyttäessä 23 vastaajalta saatiin 68 vastausta ja niiden perusteella kolmeksi kaikista mielekkäimmiksi luontolähtöiseksi toiminnaksi muodostuivat

eläinvierailijat 52 prosenttia (N=12), luontoretket 48 prosenttia (N=11) ja puutarhanhoito 39 prosenttia (N=9). Loput vastaukset jakautuivat muiden vaihtoehtojen kesken, joita olivat marjastus, sienestys, kotaruokailu, metsäharjoitteet, villiyrtytien kerääminen ja jatkojalostaminen, leipominen luonnonantimista, pihapelit, pihatyöt Könkkölässä ja luonnosta oppiminen. (Ks. Taulukko 5.)

Taulukko 5. Mielekkäimmät luontolähtöiset toiminnot Green Care - keskus Könkkölässä.

	n	Pro- sentti
Luontoretket	11	47,8%
Eläinvierailijat Könkkölässä	12	52,2%
Marjastus	1	4,3%
Sienestys	1	4,3%
Kotaruokailu	5	21,7%
Metsäharjoitteet	5	21,7%
Villiyrttien kerääminen ja jatkojalostaminen	3	13,0%
Leipominen luonnonantimista	3	13,0%
Puutarhanhoito	9	39,1%
Pihapelit	3	13,0%
Pihatyöt Könkkölässä	8	34,8%
Luonnosta oppiminen	7	30,4%

5.4.3 Avoimet vastaukset

Avoimen kysymyksen vastausten sisällönanalyysin perusteella asiakkaat olivat kokeneet luonnonhyvinvointivaikutusten tukeneen toimintakykyään. Asiakkaat kokivat luonnon rauhoittavan ja parantavan vaikutuksen luonnossa liikkeessaan ja toimiessaan sekä hyvinvoinnin lisääntyneen. Sosiaaliset pelot ja jännitykset olivat vähentyneet. He olivat oppineet uusia taitoja, joita pystyvät hyödyntämään toiminnan ulkopuolella esimerkiksi omien psyykkisten haasteidensa hallinnassa.

Vastaajat kokivat toimintaan osallistumista haittaaviksi tekijöiksi Green Care -keskus Könkkölän yleisötapahtumiin osallistumisen, koska esillä olo ja vierailijoiden ohjaaminen koettiin ahdistavaksi. Vastausten perusteella asiakkaat toivoivat vapaaehtoisuutta yleisötapahtumissa tapahtuvaan ohjaamiseen. Lisäksi tuloksissa nousi esille asiakkaiden toiveet yksilöllisestä toimintakyvyn huomioimisesta ja kevyemmän tekemisen mahdollisuudesta vaikeana päivänä.

Könkkölän toiminnan koettiin tukevan toimintaan osallistumista ja toimintakykyä. Vastausten perusteella asiakkaat kokivat Könkkölän luontolähtöisen kuntouttavan työtoiminnan mukavaksi ja mielenkiintoiseksi toiminnaksi, jonne on mukava tulla. Asiakkaat olivat tyytyväisiä Könkkölän toimintaan. Könkkölässä on hyväksyvä ilmapiiri ja kevyttä tekemistä. Asiakkaat kokivat osallisuuden tärkeäksi sekä ohjaajat sopiviksi ja heidän tukensa tärkeäksi. Kehittämiskohteiksi kerrottiin yksityisyyden huomioiminen keskustelutilanteissa sekä muiden asioiden kertomisessa.

Vastauksissa nousi esille myös toiveita liittyen suunniteltuun toimintaan. Vastaajat toivoivat lisää eläintoimintaa Green Care – keskus Könkkölään, vierailuja eri paikkoihin ja kohteisiin esimerkiksi puutarhoihin sekä luennoitsijoiden vierailuja Könkkölään.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella asiakkaat ovat kokeneet luontolähtöisen kuntouttavan työtoiminnan tukeneen heidän toimintakykyään kokonaisvaltaisesti fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn alueilla. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksissa toistui myönteiset muutokset vastausvaihtoehdoissa enemmän, kuin “ei muutosta” tai “en osaa sanoa”. Tulosten perusteella psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä on tapahtunut enemmän myönteistä muutosta verraten fyysiseen toimintakykyyn.

Laaksosen, Kärkkäisen, Mesiäislehdon ja Tuomisen (2024, 1) mukaan työttömyyden pitkittyessä työ- ja toimintakykyyn vaikuttavat erilaiset diagnoosit lisääntyvät. Opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan toimintaan osallistumiseen vaikuttavat eniten asiakkaiden kokemat henkiset haasteet ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät rajoitteet, kuin fyysiset haasteet tai rajoitteet. Tutkimustulosten perusteella asiakkaat kokevat toimeksiantajan toiminnan tukevan heidän toimintakykyään.

6.1 Fyysinen toimintakyky ja haastavat tekijät

Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella asiakkaat kokivat myönteisiä muutoksia jokaisella fyysisen toimintakyvyn osa-alueella, jolloin asiakkaiden liikkuminen, syöminen, nukkuminen, kehon hallinta, lihaskunto ja kestävyyskunto ovat parantuneet sen aikana, kun he aloittivat luontolähtöisessä työtoiminnassa. Asiakkaat kokivat luonnon rauhoittavan ja parantavan vaikutuksen liikkeessään ja toimiessaan luonnossa.

Fyysistä toimintakyvyn edistymistä selittänee se, että Soinin, Eskelisen, Smedsin, Tuohimetsän & Vehmaston (2019, 21) mukaan fyysinen luontotoiminta tukee asiakkaiden arjen hallintaa edistämällä säännöllistä päivärytmiä, säännöllistä ruokailua sekä parantamalla unen ja elämänlaatua. Toimeksiantajan Green Care – keskus Könkkölän ohjatussa työtoiminnassa tehdään mm. töitä Könkkölän tilalla ja luontoretkeä lähialueilla (Green Care – keskus Könkkölä n.d.), jotka ovat fyysistä toimintaa. Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella asiakkaiden liikkuminen on lisääntynyt merkittävästi luontolähtöisessä kuntouttavassa työtoiminnassa. Ilmeisesti lisääntynyt liikkuminen voisi selittää kestävyyskunnan ja lihaskunnan kehitystä sekä lisääntyneen aktiivisuuden voisi päätellä vaikuttavan asiakkaiden syömiseen. Asiakkailta on jonkun verran fyysisiä rajoitteita tai haasteita jotka vaikuttavat toimintaan osallistumiseen (44 %, N= 10), mutta hieman yli puolet (52%, N = 12) ei koe omaavansa fyysisiä haasteita, jotka vaikuttaisivat toimintaan osallistumiseen.

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan jokapäiväisissä tilanteissa tarvittavia fyysisiä taitoja, joihin lukeutuu kestävyyskunto, lihaskunto, keskushermoston toiminta ja kehon hallinta. Nämä ominaisuudet mahdollistavat fyysiset toiminnot, joita ovat liikkuminen, nukkuminen, syöminen, opiskelu ja työskentely. Myös aistitoiminnot, kuten näkö ja kuulo luokitellaan fyysiseksi toiminnoksi. (Mitä toimintakyky on? 2023; Huumonen 2014, 39.) Koskisen, Paajasen, Hännisen, Kulmalan, Ngandun, Elonheimon, Sainion ja Stenholmin (2023) tekemän raportin mukaan nuorten aikuisten ja työikäisten yleistyneiden keskittymisenvaikeuksien taustalla olisi psyykkisten asioiden kuormittavuuden ja haasteiden lisäksi uniongelmat.

6.2 Sosiaalinen toimintakyky ja haastavat tekijät

Tulosten mukaan vähän yli puolet asiakkaista (66 %, N = 15) koki sosiaalisiin tilanteisiin liittyvien haasteiden vaikuttavan toimintaan osallistumiseen, ja 30 % (N = 7) vastaajista ei ole sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä haasteita tai rajoituksia. Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella asiakkaat kuitenkin kokivat myönteisiä muutoksia jokaisella sosiaalisen toimintakyvyn alueella. Tuloksissa nousi erityisesti esille, että yhteistyö ryhmässä ja kontaktin ottaminen muiden kanssa on lisääntynyt toimintaan osallistuessa. Tuloksien mukaan asiakkaat kokivat ryhmässä keskusteluun osallistumisen lisääntyneen, kaverisuhteiden luomisen lisääntyneen, ulkopuolisuuden sekä yksinäisyyden tunteiden vähentyneen. Asiakkaat kokivat osallisuuden tunnetta sekä kokivat sosiaalisten pelkojen ja jännitysten vähentyneen luontolähtöisessä kuntouttavassa työtoiminnassa. Tulosten myönteisiä muutoksia selittää Green Care – toiminta, joka tukee asiakkaiden sosiaalista toimintakykyä (LUKE & GCF ry 2021, 10, 13-14; Kahilaniemi & Löf 2020, 6-7) sekä ekososiaalinen viitekehys, jota voidaan hyödyntää tarkasteltaessa ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta, jossa systeemiteoreettisen suuntauksen toiminnan avulla tuetaan asiakasta sopeutumaan ympäristössä tapahtuviin tilanteisiin. (Närhi 2015, 323-324.)

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisten välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta. Se sisältää yksilön ja hänen sosiaaliset verkostonsa, elinympäristön sekä tärkeäksi koetun yhteisön ja yhteiskunnan. Sosiaalinen kanssa käyminen ja vuorovaikutus tärkeiden ihmisten kanssa lisää osallisuuden tunnetta eli ihmisen kokemusta ryhmään kuulumisesta. (Mitä toimintakyky on? 2023; Osallisuuden edistäminen 2024.)

6.3 Psykyinen toimintakyky ja haastavat tekijät

Ihmisten psyykkisten haasteiden lisääntyminen voi selittää saatuja tutkimustuloksia, joiden mukaan lähes kaikki (87 %, N = 20) opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneista asiakkaista koki omaavansa henkisiä haasteita ja henkisten haasteidensa vaikuttavan työtoimintaan osallistumiseen. Opinnäytetyön tutkimuksen tulosten perusteella asiakkaiden toimintakyvyssä on tapahtunut myönteistä edistymistä erityisesti psyykkisessä toimintakyvyssä. Tuloksissa nousi esille mielen hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisessa lisääntyminen sekä asiakkaat kokivat, että turvallisuuden tunne on lisääntynyt ja stressin ja ahdistuksen tunteet ovat vähentyneet heidän aloitettuaan kuntouttavassa työtoiminnassa. Asiakkaat ovat oppineet luontolähtöisessä kuntouttavassa työtoiminnassa uusia

tapoja ja menetelmiä, joita he pystyvät hyödyntämään toiminnan ulkopuolella esimerkiksi psyykkisten haasteiden hallinnassa.

Pyykkinen toimintakyky pitää sisällään tunteen elämän hallitsevuudesta ja mielekkyydestä, mielen-terveyden sekä psyykkisen hyvinvoinnin ja tunteiden tuntemisen (Mitä toimintakyky on? 2023). Suvisaaren, Solinin, Viertiön ja Partosen (2023) sekä Partosen ja Suvisaaren (2023) tekemien raporttien mukaan ihmisten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet viime vuosina. Raporttien mukaan 20-39- vuotiaiden parissa esiintyy lisääntyvässä määrin masennusta ja yleistä ahdistusta. Raporttien mukaan korona-ajalla näyttää olevan vaikutusta 20-64- vuotiaiden mielenterveyteen, joka on ollut laskenut korona-ajan alettua. Suvisaari, Solin, Viertiö & Partonen; Partonen & Suvisaari 2023). Koskisen, Paanasen, Hännisen, Kulmalan, Ngandun, Elonheimon, Sainion ja Stenholmin (2023) raportin mukaan nuorten aikuisten ja työikäisten keskittymisvaikeudet ovat lisääntyneet, jonka taustalla katsotaan olevan työn psyykinen kuormittavuus, mielenterveyden haasteet sekä uniongelmia. (Koskinen, Paananen, Hänninen, Kulmala, Ngandu, Elonheimo, Sainio ja Stenholm 2023.) Myös Karjalaisen ja Liukon (2020, 60) mukaan monet tutkimukset ovat osoittaneet, että pitkäaikaistyöttömyyden aiheuttavan mielenterveyshäiriöitä, kuten masennusta sekä lisäävän kuolleisuusriskiä.

6.4 Luontolähtöinen kuntouttava työtoiminta

Opinnäytetyön tutkimuksen tulosten perusteella asiakkaat ovat tyytyväisiä Green Care – keskus Könkkölän toimintaan. Asiakkaat pitävät toimintaa mielekkäänä, jonne on mukava tulla. Mäntynevan ja Hiilamon (2018, 24) mukaan kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvat voivat tuntea toimintaan osallistumisen pakotetuksi, mutta tulosten perusteella Green Care - keskus Könkkölän kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvilla ei ollut tunnetta pakotetuksi tulemisesta ja he kokivat toiminnan mielekkääksi. Ilmeisesti mielekäs tekeminen tukee toimintaan osallistumista. Tulosten perusteella asiakkaiden kolme mielekkäintä luontotoimintaa ovat eläinvierailijat Könkkölässä (52 %), luontoretket (48 %) sekä puutarhanhoito (39 %). Asiakkaat toivoivat, että Könkkölässä kävisi enemmän eläinvierailijoita ja luennoitsijoita, ja olisi lisää vierailuja erilaisiin kohteisiin, kuten puutarhoihin.

Tuloksia selittänee Green Care – keskus Könkkölän järjestämä luonto-, puutarha- ja eläinavusteiset menetelmät (Green Care – keskus Könkkölä n.d.), jolloin ilmeisesti asiakkailta on innostusta ja kiinnostusta mielekkäiksi koettuja toimintoja kohtaan. Opinnäytetyön tutkimustuloksien mukaan luonnossa liikkuminen ja tiedot kestävästä kehityksestä ja luonnon hyvinvointivaikutuksista ovat lisääntyneet asiakkaiden arjessa Könkkölän luontolähtöisessä kuntouttavassa toiminnassa aloitettuaan.

Opinnäytetyössä saatujen tulosten mukaan osa asiakkaista kokee pelkoja tai negatiivisia tunteita luontoympäristöjä kohtaan, kuten pihalla tapahtuviin töihin, niin Green Care- keskus Könkkölässä, kuin vierailukohteissa. Asiakkaat kokevat vieraiden ohjaamisen ja esillä olon ahdistavaksi yleisötapahtumissa, ja toivovat vapaaehtoisuutta toimintaan osallistumiseen.

6.5 Aiemmat tutkimukset

Opinnäytetyön tutkimustulokset olivat samansuuntaisia aiemmin tehtyjen opinnäytetöiden kanssa. Aiemmissa opinnäytetöissä ilmeni, että Green Care – toiminta osana kuntouttavaa työtoimintaa on lisännyt asiakkaiden sosiaalisten kontaktien muodostumista ja osallisuuden tunnetta, parantanut fyysistä toimintakykyä, ylläpitänyt psyykkistä toimintakykyä, tukenut asiakkaan arjenhallintaa sekä sosiaalista toimintakykyä ja kuntoutumista. (Pelkonen & Puolanen 2021, 44-47; Vuori 2020, 63). Tämän opinnäytetyön tuloksien perusteella Green Care – toiminnalla on ollut myönteisiä muutoksia asiakkaiden fyysisessä toimintakyvyssä, mutta erityisesti psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. Näin ollen voisi sanoa, että Green Care – menetelmiä hyödyntävällä kuntouttavalla työtoiminnalla vaikuttaisi tulosten perusteella olevan myönteisiä vaikutuksia asiakkaiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn sekä luontolähtöisten toimintojen lisääntyneen asiakkaiden arjessa sen jälkeen, kun he aloittivat toiminnan luontolähtöisessä kuntouttavassa työtoiminnassa.

Aiemmissa opinnäytetöissä ei ole otettu kantaa asiakkaiden kokemuksiin haastaviin tai rajoittaviin asioihin liittyen toimintaan osallistumiseen. Tässä opinnäytetyössä tuli ilmi, että asiakkailta voi olla monenlaisia fyysisiä, henkisiä ja sosiaaliin tilanteisiin liittyviä haasteita tai rajoitteita, jotka voivat vaikuttaa toimintaan osallistumiseen. Pienellä osalla tutkimukseen vastaajista oli myös pelkoja ja negatiivisia tunteita liittyen toimintaympäristöön, joka vaikuttaa siten toimintaan osallistumiseen.

Tutkimuksessa ei tarkemmin selvitetty, millä tavoin asiakkaiden haasteet tai rajoitteet vaikuttavat toiminnassa toimimiseen ja siihen osallistumiseen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Green Care – keskus Könkkölä ry, joka järjestää luonto-, puutarha- ja eläinavusteisia menetelmiä sisältäviä työllistymis- ja kuntoutuspalveluita. Toiminnassa edistetään kestävästä kehitystä sekä luonnon hyvinvointia. (Green Care – keskus Könkkölä n.d.) Kuntouttavan työpajatoiminnan tavoitteena on asiakkaan työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen ja edistäminen kohti työllistymistä tai kouluttautumista (Kuntouttava työtoiminta n.d.) Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on osallistujan työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen ja elämänhallinnan tukeminen, syrjäytymisen sekä työttömyydestä johtuvien toimintakyvyn häirtävien vaikutusten ehkäisy. Toiminnalla pyritään lisäämään pitkäaikaistyöttömän asiakkaan mahdollisuuksia työllistyä, kouluttautua ja osallistua te-palveluiden tarjoamiin julkisiin palveluihin. (Kuntouttava työtoiminta 2023; L 189/2001, 1 §.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä määrällisen tutkimusmenetelmän avulla tietoa toimeksiantajan toimintaa osallistuvilta siit, kuinka asiakkaat kokevat luontolähtöisen toiminnan tukeneen heidän toimintakykyään ja millaisia haasteita toimintaan osallistumiseen liittyy. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa Green Care – keskus Könkkölälle asiakkaiden kokemuksista, jotta toimintaa voidaan kehittää ja huomioida asiakkaiden haastavat tekijät paremmin toiminnassa. Tutkimuskysymykset olivat 1. Miten luontolähtöisten menetelmien käyttö kuntouttavassa työtoiminnassa tukee asiakkaan toimintakykyä asiakkaan omasta näkökulmasta? ja 2. Mitkä asiat vaikuttavat negatiivisesti asiakkaiden osallistumiseen kuntouttavaan työtoimintaan?

Opinnäytetyön avulla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tulosten perusteella saatiin tietoa siit, kuinka luontolähtöinen toiminta tukee asiakkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä. Saaduista tuloksista ilmenee asiakkaissa tapahtuneet myönteiset muutokset fyysisessä, sosiaalisessa ja psyykkisessä toimintakyvyssä. Toimintaan osallistumista estävät tekijät liittyivät toimintaympäristöihin sekä fyysisiin, henkisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvien haasteisiin ja rajoitteisiin. Mielekäs toiminta tukee toimintaan osallistumista. Luontolähtöisestä toiminnasta on tarjonnut asiakkaille uusia tapoja, joita he voivat hyödyntää toiminnan ulkopuolella, ja tuloksissa on nähtävissä luontolähtöisen toiminnan lisääntyneen asiakkaiden arjessa.

Opinnäytetyön suunnitteluun käytettiin riittävästi aikaa. Määrällisessä tutkimuksessa suurin osa ajasta menee suunnitelman suunnitteluun, toteutuksen suunnitteluun ja kyselyrunгон laatimiseen. Suunnitteluvaihe sisälsi suunnitelman tehtävästä opinnäytetyöstä sekä aineistonhallinnasta. Suunnitteluvaiheessa päätettiin toteuttaa opinnäytetyön määrällisenä tutkimusmenetelmänä, johon päädyttiin toimeksiantajan kanssa yhteistyössä. Sen koettiin sopivan parhaiten asiakkaille, koska kysely on helppo täyttää valikoimalla valmiiksi määritellyistä vaihtoehdoista itselleen sopiva. Määrällinen tutkimus vaikutti myös paremmalta vaihtoehdolta opinnäytetyön tekijän kannalta, jolloin aineistonhallinta oli helpompaa kuin laadullisessa tutkimusmenetelmässä, ja tuloksia päästiin nopeasti analysoimaan.

Opinnäytetyön aineistonkeruu päätettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa toteuttaa paikan päällä Green Care – keskus Könkkölässä. Paikan päällä toteutettu aineistonkeruu antoi kaikille asiakkaille mahdollisuuden osallistua opinnäytetyön tutkimukseen ja saada omat kokemukset kuulluksi. Jos opinnäytetyön aineistonkeruu olisi toteutettu esim. sähköpostin kautta, niin oletettavasti ja toimeksiantajan aiempien kokemusten perusteella vastausprosentti olisi jäänyt hyvin alhaiseksi. Samassa vaiheessa aloitettiin tehdä määrällisen tutkimusmenetelmän sähköistä kyselyrunkoa, joka vaati paljon aikaa, operationalisointia, asettelujen testailuja, kysymysmuotojen muokkaamista sekä lopullisen testauksen kohderyhmän ulkopuolisille henkilöille ennen virallista aineistonkeruuta kohderyhmälle. Kyselyrunkoa tehdessä toimeksiantajan kanssa tehtävä yhteistyö oli tärkeää, jotta kysely sopisi mahdollisimman hyvin toimeksiantajan asiakkaille. Suunnitteluvaihe vei paljon aikaa, mutta siinä onnistuttiin ja tarkat suunnitelmat helpottivat muita prosessin vaiheita.

Opinnäytetyön toteutusvaiheessa koettiin onnistumisen tunteita monessa vaiheessa.

Opinnäytetyön tutkimuksen toteutuspäivät onnistuivat hyvin ja asiakkaita oli riittävästi paikalla vastaamaan kyselyyn. Kyselyn vastaajatavoitteeksi oltiin asetettu 20/30 vastaajaa, jolloin vastausprosentti olisi n. 67 prosenttia. Vastauksia saatiin kuitenkin enemmän mitä tavoite oli, jolloin 23/30 vastaajanmäärä nosti vastausprosentiksi 77 prosenttia. Kanasen (2015, 263) mukaan 70-85 vastausprosenttia voidaan pitää merkittävän hyvänä määrällisessä tutkimuksessa. Joten vastausprosentti kertoo aineistonkeruun määrän onnistumisesta. Paikan päällä toteutetun kyselytutkimuksen onnistumiseen vaikutti kyselyrunгон suunnitteluun ja tekoon käytetty aika, tarkasti

mietityt kysymykset sekä tilanteen suunnittelu. Opinnäytetyön tutkimuksessa saadut vastaukset vastasivat tutkimuskysymyksiin ja tulosten perusteella saatiin tietoa siitä mitä haluttiin tietää.

Määrällisen tutkimusmenetelmän tulokset tulevat valmiina numeroarvoina, jolloin virheiden mahdollisuus pienenee (Kananen 2015, 341). Tulosten analysointi aloitettiin katsomalla kaikki kysymykset läpi ja tässä vaiheessa jo saatiin kuvaa tuloksista, jotka vaikuttivat lupaaville tutkimuskysymysten kannalta. Vastauksissa ei syntynyt katoa, koska kyselyn kysymyksiin asetettiin pakollinen vastaus – toiminto, jolloin kysymyksiin tuli vastata ennen kuin kyselylomakkeella pääsi siirtymään eteenpäin. Lopullisia tuloksia jaoteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti helpottamaan saatujen tulosten seuraamista. Tuloksista tehtiin havainnollistavia piirakkakuviota sekä taulukoita tekstin tueksi. Tulosten analysoinnissa tuli ilmi, että kyselyssä olisi voinut kysyä tarkemmin kuinka fyysisen, henkisen tai sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät haasteet tai rajoitteet ilmenevät työtoiminnan aikana ja kuinka niitä olisi hyvä huomioida.

7.1 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta on arvioitu kirjoitusprosessin alusta lähtien, jolloin ensimmäisissä tiedonhauissa pohdittiin sopivia hakusanoja ja hakulausekkeita, että saataisiin mahdollisimman luotettavia lähteitä sekä sopivia tietokantoja käyttöön. Luotettavilla lähteillä pyrittiin saamaan aikaan laadukasta ja paikkansa pitävää teoriataustaa. Työn luotettavuutta siis lisäsi ajankohtaisten ja laadukkaiden lähteiden käyttö. Opinnäytetyössä käytettiin lähteiden rajauksina vuosia 2014–2024, painottuen uusimpiin lähteisiin eivätkä käytetyt aineistot saaneet olla näitä vanhempia, pois lukien tutkimusmenetelmäkirjallisuus. Kansainvälisissä lähteissä rajaukset koskivat vuosia 2020–2024 sekä tutkimusartikkeleita. Teoriataustan lähteinä käytettiin kirjoja, vertaisarvioituja artikkeleita, artikkeleita, kansainvälisiä lähteitä, tilastotietokantoja, lainsäädäntöä, terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuja sekä sosiaali- ja terveysministeriön tietokantaa. Jokaisen käytetyn lähteen kohdalla arvioitiin lähteen luotettavuutta ja sopivuutta opinnäytetyöhön. Arviointikriteereinä toimivat julkaisuvuosi, julkaiseva taho, kirjoittaja tai kirjoittajat ja heidän ammatillisuutensa tai toiminnan kaupallisuus, kohderyhmä sekä lähteen sisältö. Arvioinnin jälkeen osa löydetystä lähteistä jäi pois. Näin pyrittiin saamaan tuore ja laadukas lähdeluettelo. Tässä opinnäytetyössä käytettiin ajankohtaisia lakeja, jotka pitivät paikkansa opinnäytetyötä kirjoittaessa. Monissa laissa astuu voimaan vuonna 2025 uudistuksia, jotka muuttavat lain nimeä ja sisältöä.

Tutkimuskysymykset vastasivat toimeksiantajan toiveita opinnäytetyön tutkimuksesta. Tutkimuskysymysten avulla haluttiin tietää asiakkaiden kokemuksia luontolähtöiseen toimintaan osallistumisesta ja kuinka toiminta on tukenut heidän toimintakykyään sekä mitkä asiat ovat mahdollisesti haastaneet toimintaan osallistumista. Tutkimuskysymysten lopulliseen valintaan käytettiin riittävästi aikaa, pohdintaa sekä kokeiltiin erilaisia variaatioita, jotta ne vastaisivat siihen mitä haluttiin tutkimuksen avulla saada selville. Lopulliset tutkimuskysymykset olivat 1. Miten luontolähtöisten menetelmien käyttö kuntouttavassa työtoiminnassa tukee asiakkaan toimintakykyä asiakkaan omasta näkökulmasta? sekä 2. Mitkä asiat vaikuttavat negatiivisesti asiakkaiden osallistumiseen kuntouttavaan työtoimintaan? Tutkimuskysymysten avulla haluttiin tietää asiakkaiden kokemuksia luontolähtöiseen toimintaan osallistumisesta ja kuinka toiminta on tukenut heidän toimintakykyään sekä mitkä asiat ovat vaikuttaneet negatiivisesti toimintaan osallistumiseen. Tutkittavasta aiheesta on aiemmin tehty toimeksiantajalle opinnäytetöitä, mutta niissä ei ole tuotu esille asiakkaiden kokemia negatiivisia kokemuksia tai haasteita liittyen luontolähtöiseen toimintaan osallistumiseen, vaikka tieto asiakkaiden negatiivisista kokemuksista ja haasteista auttaa toimeksiantajaa huomioimaan niitä paremmin toiminnassaan. Tällöin opinnäytetyön aihe on perusteltu ja tärkeä tuodessaan uutta näkökulmaa aiheeseen.

Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin, joita haluttiin mitata. Kanasen (2015, 347, 350) mukaan ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten paikkansa pitävyyttä ja niiden yleistettävyyttä, jolloin tutkimustulokset ovat saman linjaisia aiemmin tehtyjen tutkimuksien ja niiden tuloksien kanssa. Tutkimuksella on korkea validiteetti, kun kokonaisotannassa tavoitetaan kaikki osallistujat eikä otannassa ilmene katoa. Jos tutkimuksen osallistujat on valittu oikein tutkimukseen liittyvästä kohderyhmästä, on tutkimuksen tulokset yleistettävissä. (Kananen 2015, 347, 350.) Tässä opinnäytetyössä tehdyssä määrällisessä tutkimusmenetelmässä toteutettiin kokonaisotanta kohderyhmän pienen koon vuoksi. Vastaajista saavutettiin suurin osa eli 23 asiakasta 30 asiakkaasta eli koko populaatiosta, jolloin saatiin korkea vastausprosentti 77 prosenttia. Saatujen vastauksien tulokset ovat samansuuntaisia aiempiin opinnäytetöihin verrattuna, joten tutkimustuloksia voidaan pitää paikkansa pitävinä ja yleistettävinä.

Opinnäytetyön tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Opinnäytetyö pystytään toistamaan samanlaisena toimeksiantajan asiakkaille, mutta muille kuntouttavan

työtoiminnan organisaatioille opinnäytetyön tutkimus ei toimisi muuttumattomana. Opinnäytetyön kysymykset oli laadittu yhteistyössä Green Care -keskus Könkkölän kanssa ja kysymykset sisälsivät spesifejä toimintoja, jotka liittyvät suoraan toimeksiantajan toimintaan ja ovat asiakkaille tuttuja menetelmiä ja toimintoja. Toisessa kuntouttavan työtoiminnan organisaatiossa voisi toimia kyselyrunon kysymykset liittyen toimintakyvyn tukemiseen sekä toimintaan osallistumiseen, ja kokemusten ja tunteiden kertomisesta ohjaajille. Uusinta testauksessa tutkimustuloksiin voisi vaikuttaa asiakkaiden sen hetkinen elämäntilanne ja mielentila. Aiempien opinnäytetöiden perusteella voidaan kuitenkin olettaa tutkimustulosten pysyvän samansuuntaisina esimerkiksi toimintakyvyn osa-alueiden myönteisinä muutoksina asiakkaissa.

7.2 Eettisyys

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyössä noudatettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportointiohjetta, joka sisälsi määrätyt teksti- ja lähdeviitteet. Hyvän tieteellisen käytännön tavoin ei plagioitu toisten tekstejä sekä viitattiin asianmukaisella tavalla alkuperäiseen lähteeseen ja kirjoittajaan tekstiviitteessä sekä lähdeluettelossa. Ei pyritty omalla toiminnalla aiheuttamaan toimeksiantajalle tai asiakkaalle ongelmia tai vaikeita tilanteita. Huolehdittiin luvatus anonyymiteetin toteutumisesta kyselylomakkeessa eikä asiakasta pystytty tunnistamaan vastauksista. Opinnäytetyön suunnitteluprosessinaikana laadittiin sopimus opinnäytetyöstä toimeksiantajan, opinnäytetyön tekijän ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun edustajan kanssa. Suunnitteluvaiheessa tehtiin myös aineistohallintasuunnitelma, jonka perusteella on huolehdittu aineiston säilyttämisestä ja varmuuskopioinnista, ja jotka kaikki tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistuttua kesäkuussa 2024. Ennen opinnäytetyön aineistonkeruun toteutusta haettiin ja myönnettiin tarvittavat tutkimusluvut toimeksiantajalta. (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2023.)

Eettistä harkintaa käytettiin jo opinnäytetyön alun teoriaosaa tehdessä. Lähteisiin tutustuessa arvioitiin jatkuvasti lähteen sopivuutta tähän tutkimukseen sekä lähteiden luotettavuutta. Teoriaosuutta kirjoittaessa tehtiin päätöksiä siitä mitä lähdeaineistoja käytetään ja mitä jätetään pois sekä mitä kaikkea tietoa käytetään keskeisissä käsitteissä ja mitä tietoa mahdollisesti jätetään pois.

Eettisiä kysymyksiä kohdattiin opinnäytetyön kyselyrunkoa laadittaessa. Kyselyä suunniteltaessa pohdittiin mitä taustakysymyksiä tulaisiin kysymään vai kysytäänkö ollenkaan. Taustakysymyksinä

olisi voinut kysyä kuntouttavaan työtoimintaan osallistumisaikaa tai työtoiminnan pajaa. Taustakysymyksiä olisi voinut käyttää saadakseen tietoa tietyn toimeksiantajan työtoiminnan pajasta, pajan asiakkaiden kokemuksista ja kehittämiskohteista sekä kuinka juuri tietyllä pajalla voidaan. Eettisiä kysymyksiä pohdittaessa päädyttiin kuitenkin jättämään taustakysymykset kokonaan pois. Taustakysymyksiä käytettäessä ei olisi voitu taata anonymiteetin toteutumista ja anonymiteetin epäonnistumisen riski olisi ollut korkea.

Eettistä pohdintaa vaati kyselyn kysymyksiin vastaamisen pakollisuus. Tässä vaiheessa pohdittiin, onko parempi antaa asiakkaille vapaus vastata haluamiinsa kysymyksiin ja jättää vastaamatta kohtiin, jotka eivät tunnu hyvälle tai aiheuttavat muita negatiivisia tunteita. Uhkana nähtiin, että vastaajat saattavat jättää vastaamatta kaikkiin kysymyksiin ja tekee kyselyn vain siksi, että ei halua osallistua toimeksiantajan normaaliin toimintaan. Pakottaessa asiakas vastaamaan kysymykseen ennen kuin pääsee kyselyssä eteenpäin, saatetaan aiheuttaa asiakkaissa negatiivisia tunteita ja uhkana oli, että ”en osaa sanoa”- osio muodostuisi tässä tilanteessa suureksi, koska asiakas vastaisi sen pakosta. Toisaalta jos kysymykseen on pakko vastata, haastaa se asiakasta pohtimaan omaa tilannettaan ja huomaamaan myönteisiä muutoksia esimerkiksi omassa toimintakyvyssään aloitettuaan kuntouttavassa luontolähtöisessä työtoiminnassa. Lopulta päädyttiin haastamaan asiakasta pohtimaan omaa tilannettaan, jolloin kyselyn kysymykset 1–12 muutettiin pakollisiksi vastattaviksi. Opinnäytetyön tuloksissa ei korostunut ”en osaa sanoa” – osio, vaan se jäi kaikissa vastauskohdissa alhaiseksi.

Tutkimuksen eettisten ohjeiden mukaisesti toteutusvaiheessa laadittiin saatekirje, jossa esiteltiin tutkimuksen tekijä, miksi opinnäytetyön tutkimus tehdään ja mitä tavoitteita tutkimuksella on. (Kt. Liite2) Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneille annettiin tieto osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää tutkimukseen vastaaminen missä tahansa vaiheessa. Saatekirjeessä kerrottiin tietojen käsittelystä, kuinka tutkimuksen ja tuloksien käyttöä toteutetaan anonymiteettiä noudattaen sekä saadut tulokset tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Osallistuneille kerrottiin mistä valmiiseen opinnäytetyöhön pääsee tutustumaan sen valmistuttua. (Vilkkä 2007, 86–88.)

Opinnäytetyön tulosten esittämisessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä kertomalla tulokset rehellisesti ja avoimesti, jolloin mitään tuloksia ei jätetty kertomatta. Tulosten analysoinnissa ja

käsittelyssä noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön mukaista tarkkuutta ja huolellisuutta. (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2023.)

7.3 Jatkokehittäminen

Opinnäytetyön tutkimusta voidaan halutessaan jatkokehittää siten, että kysely toteutetaan samantyyliisenä tietyin väliajoin kaikille osallistujille, jolloin voidaan seurata, onko tuloksissa tapahtunut muutoksia. Kyselyssä voitaisiin hyödyntää taustatietojen keräämistä esimerkiksi kysymällä, kuinka kauan vastaaja on osallistunut Green Care – keskus Könkkölän kuntouttavaan työtoimintaan, ja näin saataisiin selville, miten toimintaan osallistumisaika on koettu vaikuttavan toimintakyvyn edistymiseen ja toimintaan osallistumiseen. Taustatiedoissa voisi olla myös tieto mille työtoiminnan pajalle vastaaja osallistuu tällä hetkellä ja mihin on mahdollisesti aiemmin osallistunut Könkkölässä. Tällä tavoin voidaan saada tietoa, kuinka juuri tietyllä työtoiminnan pajalla voidaan, kuinka asiakkaat kokevat juuri tietyn työpajan toiminnan ja millaiset asiat koetaan haastaviksi. Tässä opinnäytetyössä ei käytetty taustatietoja anonymiteetin vuoksi, sillä tällä hetkellä osassa Könkkölän työtoiminnan työpajoissa on vain muutama asiakas, jolloin vastauksia voidaan helposti saada yhdistettyä tiettyyn asiakkaaseen ja näin tunnistaa asiakas vastauksista. Jos eettiset kysymykset pystytään jotenkin ratkomaan ja sopimaan yhteen anonymiteetin kanssa, niin jatkokehittäminen ja -toteutus olisivat mahdollisia ja mielenkiintoisia koskemaan tarkemmin tiettyjä joukkoja.

Tässä opinnäytetyössä ei tarkemmin selvitetty, millä tavoin asiakkaiden haasteet ja rajoitteet vaikuttavat toimintaan osallistumiseen sekä toimintaan. Kyselyyn voisi jatkossa lisätä tarkentavia kysymyksiä siitä kuinka fyysisen, henkisen tai sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät rajoitteet ja haasteet tulevat ilmi työtoiminnan aikana ja kuinka asiakas kokee miten niitä tulisi huomioida. Näiden avulla saataisiin syvennettyä asiakkaiden näkökulmaa liittyen toimintaa estäviin tekijöihin.

Lähteet

- Aktivointisuunnitelma. 2023. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.5.2024. <https://thl.fi/ai-heet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosal-lisuus/kuntouttava-tyotoiminta/aktivointisuunnitelma>.
- Autti-Rämö, I., Mikkelsen, M. & Lappalainen, T. 2022. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Melkas, S. Kuntoutuminen. 2022. 2.uudistettu painos. 60. Helsinki: Duodecim.
- Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. 2016. Kuntoutuminen. Duodecim.
- Green Care – keskus Könkkölä ry. N.d. Könkkölä. Viitattu 14.1.2024. <https://www.konkkolantila.fi/yhdistys.html>.
- Green Care – keskus Könkkölä. N.d. Könkkölä. Viitattu 14.1.2024 <https://www.konkkolantila.fi/>.
- Huumonen, S. 2014. Työ- ja yksilövalmennus työpajalla. Valtakunnallinen työpajayhdistys.
- Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. Viitattu 4.3.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>.
- Kahilaniemi, E.& Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Voimatassu Oy.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karjainen, P. ja Liukko, E. 2020. Teoksessa Koivisto, J. & Tiirinki, H. (toim.) Monialaisen palvelutarpeen tunnistaminen sosiaali-, terveys- ja työvoimapalveluissa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. 2020:38. 60. Valtioneuvosto. Viitattu 31.1.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162382/VNTEAS_2020_38.pdf.
- Karjalainen, J., Sahrio, A. & Eklin, L. 2023. Kuntouttavan työtoiminnan järjestämisen tilanne hyvinvointialueilla. Palveluiden turvaamista ja yhteistyötä, luovia ratkaisuja hyödyntäen keväällä 2023. Työpaperi 40/2023. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Julkari. Viitattu 16.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147973/URN_ISBN_978-952-408-214-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Kelan työttömyysetuuksien saajat ja maksetut etuudet. 2023. Kelasto. Kelan tilastotietokanta. Työmarkkinatuki. Raportti 2023. Koko maa. Viitattu 25.1.2024. <https://rapotit.kela.fi/linkki/34110408>.
- Keyriläinen M. & Lappalainen, K. 2023. Työkykyohjelma 2019–2023 Loppuraportti. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2023:21. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 31.1.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164849/TEM_2023_21.pdf?sequence=1.
- Koskinen, S., Paajanen, T., Hänninen, T., Kulmala, J., Ngandu, T., Elonheimo, H., Sainio, P., & Stenholm, S. 2023. Kognitiivinen toimintakyky. Terve Suomi – ilmiöraportit. Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos. Viitattu 9.3.2024. [https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/kognitiivinen toimintakyky.html](https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/kognitiivinen_toimintakyky.html).

Kuntouttava työtoiminta. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 15.1.2024. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>.

Kuntouttava työtoiminta. 2023. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 6.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosal-lisuus/kuntouttava-tyotoiminta>.

Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen ja hankinta. 2023. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 6.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosal-lisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta>.

Kuntouttavan työtoiminnan sisältö. 2023. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 31.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosal-lisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-sisalto>.

Könkkölän työpajat. N.d. Könkkölä. Viitattu 14.1.2024 <https://www.konkkolantila.fi/tyopajat.html>.

L 1290/2002. Työttömyysturvalaki. Viitattu 15.1.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290>.

L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 15.1.2024. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>.

L 1369/2014. Laki työllistymistä edistävästä monialaisesta yhteispalvelusta. Viitattu 18.2.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141369>.

L 189/2001. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Viitattu 15.1.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>.

L 916/2012. Laki julkisesta työvoima- ja yrityspalvelusta. Viitattu 17.2.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120916>.

Laaksonen, J., Kärkkäinen, S., Mesiäislehto, M. & Tuominen, N. 2024. TE-palvelujen ja -toimenpiteiden käyttö ja kustannukset laskevat työttömyyden pitkittyessä. Tutkimuksesta tiiviisti 7/2024, Suomen sosiaalinen tila 2/2024. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 17.2.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148404/URN_ISBN_978-952-408-270-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Lappalainen, K., Kovanen, N., & Järnefelt, M. 2023. Teoksessa Keyriläinen M. & Lappalainen, K. 2023. Työkykyohjelma 2019–2023 Loppuraportti. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu ja 2023:21. 34. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 31.1.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164849/TEM_2023_21.pdf?sequence=1.

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoi-
van ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 1.5.2024.
https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%C3%B6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Luonto kuntoutusympäristönä. N.d. Green Care Finland ry. Viitattu 4.5.2024. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%C3%B6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Luontohoiva & Luontovoima. N.d. Green Care Finland ry. Viitattu 31.1.2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>.

Menetelmät. N.d. Green Care Finland ry. Viitattu 31.1.2024. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>.

Mitä toimintakyky on?. 2023. Toimintakyky. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.2.2024.
<https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>.

Mäntyneva, P. & Hiilamo, H. 2018. Osallisuuden ja osattomuuden dynamiikka työtoiminnassa. Et-
nografinen tutkimus kolmella kuntouttavan työtoiminnan kentällä. Vertaisarvioitu tieteellinen ar-
tikkeli. Julkari. Viitattu 27.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136023/YP1801_Mantyneva&Hiilamo.pdf?sequence=2.

Nielsen, L., Danneris, S. & Monrad, M. 2021. Waiting and temporal control: The temporal experi-
ence of long-term unemployment. *Time & Society* 30, 2, 176–197. Viitattu 16.2.2024. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/epub/10.1177/0961463X20987748>.

Närhi, K. 2015. Ekososiaalinen viitekehys sosiaalityössä. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tut-
kimuksen aikakauslehti*, 23,3. Viitattu 4.5.2024. <https://journal.fi/janus/article/view/53002/16477>.

Oikeudet ja velvollisuudet. 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.5.2024.
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johdaminen/osallisuuden-edistamisen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-asiakkaalle/oikeudet-ja-velvollisuudet>.

PAIKKO-osaamistodistus. 2024. Paikko. Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki. Viitattu 4.2.2024.
<https://www.paikko.fi/oppimisymparistot/paikko-osaamistodistus/>.

Partonen, T & Suvisaari, J. 2023. Mieliala, ahdistuneisuus ja kaamosoireet. *Terve Suomi - ilmiöra-
portit*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.3.2024. https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmiöraportit_2023/mieliala_ahdistuneisuus_ja_kaamosoireet.html.

Pelkonen, T. & Puolanen, M. 2021. Äijälän Talon kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksia asiakkaan
elämänlaatuun ja arjenhallintaan. AMK opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu
8.5.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/507812/PelkonenPuolanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Pitkäaikaistyötön. N.d. Tilastokeskus. Viitattu 17.2.2024. <https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>.

Rajavaara, M. 2022. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Melkas, S. Kuntoutuminen. 2022. 2.uudistettu painos. 463. Helsinki: Duodecim.

Ruokonen, E. & Vihavainen, T. 2018. ”Vähän niiku mökille tulis joka päivä, ku tulee tänne”. Kokeuksia kuntouttavasta työtoiminasta luontoympäristössä. AMK Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkea koulu. Viitattu 16.1.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/158075/Opinnaytetyo%20Ruokonen%20Emma%20ja%20Vihavainen%20Tiia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Salonen, K. & Törnroos, K. 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care – toiminnassa. Kuntoutus – verkkolehti 2019, 42, 1, 5–17. Viitattu 10.1.2024.

<file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/97231-Artikkelin%20teksti-163658-1-10-20200729.pdf>.

Sandel, I. 2014. Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana. Kirjallisuuskatsaus asiakkaiden toiminnalle antamista merkityksistä. Työpaperi 8/2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Julkari. Viitattu 16.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN_ISBN_978-952%E2%80%933302-154-9.pdf?sequence=1.

Soini, K., Eskelinen, P., Smeds, P., Tuohimetsä, S. & Vehmasto, E. 2019. Wellbeing from blue spaces. Streams in research and good practices. Luke. Viitattu 1.5.2024. <https://juku.luke.fi/bitstream/handle/10024/543798/BLUE%20WELLBEING%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Suvisaari, J., Solin, P., Viertiö, S. & Timo Partonen, T. 2023. Mielenterveys ja palvelujen käyttö. Terve Suomi – ilmiöraportit. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.3.2024. https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/mielenterveys_ja_palveluiden_kaytto.html.

Työllistymistä edistävissä palveluissa aloittaneet työmarkkinatuen saajat. 2023a. Kelasto. Kelan tilastotietokanta. Kuntouttava työtoiminta. Raportti 2023/01–12. Koko maa. Viitattu 25.1.2024. <https://raportit.kela.fi/linkki/94169531>.

Työllistymistä edistävissä palveluissa aloittaneet työmarkkinatuen saajat. 2023b. Kelasto. Kelan tilastotietokanta. Kuntouttava työtoiminta. Raportti 2023/01–12. Keski-Suomen hyvinvointialue. Viitattu 25.1.2024. <https://raportit.kela.fi/linkki/77406082>.

Työllistymistä edistävissä palveluissa aloittaneet työmarkkinatuen saajat. 2023c. Kelasto. Kelan tilastotietokanta. Kuntouttava työtoiminta. Raportti 2022/01–12. Keski-Suomen hyvinvointialue. Viitattu 25.1.2024. <https://raportit.kela.fi/linkki/38095604>.

Työttömien työnhakijoiden osuus työvoimasta kk:n lopussa. N.d. Tilastokeskus. Viitattu 30.1.2024. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tyonv/statfin_tyonv_pxt_12tf.px/table/tableViewLayout1/.

Vammaispalvelujen, sosiaalisen luototuksen ja kuntouttavan työtoiminnan tiedonkeruuta ei toteuteta vuonna 2023. 2022. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 25.1.2024. <https://thl.fi/-/vammaispalvelujen-sosiaalisen-luototuksen-ja-kuntouttavan-tyotoiminnan-tiedonkeruuta-ei-toteuteta-vuonna-2023>.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 29.1.2024. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PK-kustannus.

Virtanen, A. 2020. Kuntouttava työtoiminta 2019 – Kuntakyselyn osaraportti Kuntouttavan työtoiminnan asiakasmäärä kasvoi edelleen. Tilastoraportti 39/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkari. Viitattu 16.1.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140575/TR_39_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y.

Vuori, H. 2020. Vihreä polku: Green care osana kuntouttavaa työtoimintaa. YAMK opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.5.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/344068/VuoriHanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Väestö työmarkkina-aseman mukaan. N.d. Työvoimatutkimus. Tilastokeskus. Viitattu 30.1.2024. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_tyti/statfin_tyti_pxt_13ak.px/table/table-ViewLayout1/.

Ylisassi, H., Rajavaara, M. & Seppänen-Järvelä, R. 2022. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Melkas, S. Kuntoutuminen. 2022. 2.uudistettu painos. 182–183. Helsinki: Duodecim.

Liitteet

Liite 1. Kyselyrunko



Kyselytutkimus Könkkölän luontolähtöiseen toimintaan osallistumisesta

Vastaessasi kyselyyn, annat luvan vastausten käyttöön opinnäytetyössä. Kysely suoritetaan anonyymisti, eikä sinua voida

tunnistaa vastauksista. Vastaaminen vie aikaa n. 5-15 minuuttia.

1. Valitse alta sinulle 3 mielekkäintä luontolähtöistä toimintaa: *

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Luontoretket | <input type="checkbox"/> Eläinvierailijat Könkkölässä |
| <input type="checkbox"/> Marjastus | <input type="checkbox"/> Sienestys |
| <input type="checkbox"/> Kotaruokailu | <input type="checkbox"/> Metsäharjoitteet |
| <input type="checkbox"/> Villiyrttien kerääminen ja jatkojalostaminen | <input type="checkbox"/> Leipominen luonnonantimista |
| <input type="checkbox"/> Puutarhanhoito | <input type="checkbox"/> Pihapelit |
| <input type="checkbox"/> Pihatytöt Könkkölässä | <input type="checkbox"/> Luonnosta oppiminen |

2. Millaisia myönteisiä muutoksia olet kokenut osallistuessasi luontolähtöiseen toimintaan fyysisen toimintakyvyn osa-alueilla?

	1. Ei muutosta	2. Hieman muutosta	3. En osaa sanoa	4. Melko paljon muutosta	5. Hyvin paljon muutosta
Kestävyyskunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lihaskunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kehon hallinta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syöminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Millaisia myönteisiä muutoksia olet kokenut osallistuessasi luontolähtöiseen toimintaan sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueilla? *

	1. Ei muutosta	2. Vähän muutosta	3. En osaa sanoa	4. Melko paljon muutosta	5. Hyvin paljon muutosta
Yhteistyö ryhmässä muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kontaktin ottaminen muiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmässä keskusteluun osallistuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverisuhteiden luominen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkopuolisuuden tunteen vähentyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksinäisyyden tunteen vähentyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Millaisia myönteisiä muutoksia olet kokenut osallistuessasi luontolähtöiseen toimintaan psyykkisen toimintakyvyn osa-alueilla?

	1. Ei muutosta	2. Vähän muutosta	3. En osaa sanoa	4. Melko paljon muutosta	5. Hyvin paljon muutosta
Mielen hyvinvointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arjessa jaksaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turvallisuuden tunne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin vähentyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistuksen vähentyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Miten luontolähtöiseen toimintaan osallistuminen on lisännyt seuraavia osa-alueita arjessasi?

*

	1. Ei ole lisääntynyt	2. Hieman lisääntynyt	3. En osaa sanoa	4. Melko paljon lisääntynyt	5. Hyvin paljon lisääntynyt
Luonnossa liikkuminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonnossa toimiminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luontoyhteyden vahvistuminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat luontokokemukset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luontotietämys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tieto luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman toiminnan vaikuttaminen luontoon *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tieto kestävästä kehityksestä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Miten koet toimintaan osallistumisen? *

- Koen osallistumisen mielekkääksi
- Koen osallistumisen pakotetuksi
- En osaa sanoa

7. Onko sinulla fyysisiä rajoitteita tai haasteita, jotka vaikuttavat toimintaan osallistumiseen? *

- Paljon
- Vähän
- Ei ollenkaan
- En osaa sanoa

8. Onko sinulla henkisiä rajoitteita tai haasteita, jotka vaikuttavat toimintaan osallistumiseen? *

- Paljon
- Vähän
- Ei ollenkaan
- En osaa sanoa

9. Onko sinulla sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä rajoitteita tai haasteita, jotka vaikuttavat toimintaan osallistumiseen? *

- Paljon
- Vähän
- Ei ollenkaan
- En osaa sanoa

10. Onko sinulla pelkoja tai kielteisiä tunteita liittyen toimintaympäristöön? *

- Könkkölän lähimetsä
- Luontoretvikohde
- Maatilavierailukohde
- Ulkona tapahtuva toiminta vierailukohteissa
- Ulkotyöt Könkkölässä
- Könkkölän teemapäivät
- Tapahtumavierailut
- Muu, mikä?: _____
- Ei pelkoja tai kielteisiä tunteita

11. Koetko pystyväsi kertomaan tuntemuksistasi ohjaajalle? *

- Kyllä
- Ei
- Ei ole ollut tarvetta
- En osaa sanoa

12. Kuinka koet tuntemuksien kertomisen ohjaajalle? *

- Helppoa
- Vaikeaa
- Ei kokemusta/tarvetta
- En osaa sanoa

13. Kerro lisää tuntemuksistasi tai anna kehittämissideoita. Sana on vapaa.

Liite 2. Saatekirje

Hyvä Könkkölän kuntouttavaan työtoimintaan osallistuja!

Olen Riikka Myllyntaus ja opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa viimeistä vuotta kuntoutuksen ohjaajaksi.

Toteutan opinnäytetyöni yhteistyössä Green Care – keskus Könkkölä ry kanssa ja tutkimukselle on myönnetty tutkimuslupa. Opinnäytetyöni aiheena on Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien kokemuksia Green Care – toiminnasta. Tämän kyselytutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa, millaisia kokemuksia Sinulla toimintaan osallistujalla on Könkkölän Green Care – toiminnasta. Kuinka Sinä olet kokenut luontolähtöisiä menetelmiä sisältävän toiminnan tukeneen toimintakykyäsi ja ovatko jotkut asiat estäneet toimintaan osallistumista. Saatujen vastausten perusteella voidaan jatkossa paremmin huomioida osallistujien erilaiset kokemukset toimintaa suunniteltaessa sekä toiminnan toteuttamisessa.

Pyydän Sinua vastaamaan vieressä olevaan kyselyyn. Vastaaminen vie noin 5–15 min aikaa. Kysely sisältää monivalintakysymyksiä, joissa valikoit Sinun tilanteeseesi parhaiten sopivat vaihtoehdot. Lopuksi voit vielä kertoa tuntemuksistasi toiminnassa tai jättää omia kehittämissideoitasi, mutta älä kirjoita vapaaseen vastauskenttään omaa nimeäsi tai sellaisia tietoja, joista sinut voidaan tunnistaa. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, ja voit missä tahansa vaiheessa keskeyttää kyselyyn osallistumisen. Sinulta saamat vastaukset ovat erityisen tärkeitä toiminnan kehittämisessä osallistujille sopivammaksi.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti, jolloin Sinua ei voida tunnistaa vastausten perusteella. Vastaustiedot tallentuvat Webropol – kyselyohjelmistoon, jonka data tallennetaan Suomessa. Kyselyn vastauksia säilytetään vain opinnäytetyön prosessin ajan, jonka jälkeen kaikki tiedot hävitetään. Tietoja ei luovuteta kolmansille osapuolille.

Opinnäytetyö on valmis kesäkuussa 2024 ja se on saatavilla osoitteesta Theseus.fi.

Kiitos Sinulle vastaamisesta!

Ystävällisin terveisin,

Riikka Myllyntaus