

Tiedote tutkimuksesta ja LuoVa-ohjelmasta

1 Luonnostaan toimiVa (LuoVa) -tutkimus ja pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen Luonnostaan toimiVa (LuoVa): hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisen käyttäytymisen edistäminen työikäisillä ympäristökriisien aikakaudella. Tutkimuksen toteuttajina ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Tampereen yliopisto ja Surreyn yliopisto (Iso-Britannia). Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja Sinun mahdollista osallistumistasi tutkimukseen. Pehdyttyäsi tähän tiedotteeseen Sinulla on mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta. Jos päätät osallistua tutkimukseen, Sinulta pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta

2 Tutkimuksen tarkoitus

LuoVa-ohjelma on psykologien ja tutkijoiden kehittämä, 12 viikon ohjelma, jolla pyritään tukemaan osallistujien hyvinvointia ja ympäristöystävällistä toimintaa arjessa. Tutkimuksessa selvitetään LuoVa-ohjelman vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin ja ympäristöystävällisiin valintoihin/tekoihin arjessa.

Tulosten pohjalta voimme kehittää lisää keinoja tukea ihmisiä ja yhteiskuntaa vihreässä siirtymässä, jossa sekä ihmisten että ympäristön hyvinvointi otetaan huomioon.

3 Mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa?

LuoVa-ohjelma sisältää sekä itsenäisesti (harjoitukset verkossa) että ryhmässä tapahtuvaa toimintaa (esim. luontoharjoituksia). LuoVa-ohjelman aikana saat

- 1) mahdollisuuden osallistua säännöllisiin ryhmätapaamisiin (viikoittain tai harvemmin), jotka toteutetaan pääasiassa etänä,
- 2) tukea mielen hyvinvointiin ja toimintakykyyn erityisesti siihen, miten voit pitää huolta sekä itsestäsi että ympäristöstäsi ja
- 3) yksilöllistä tukea ja kannustusta niissä asioissa, joissa sitä tarvitset.

LuoVa-ohjelmassa on siis mahdollista luontokokemusten (luontolähtöisiä harjoituksia), ryhmän (LuoVa-ryhmä) sekä ohjaajan tuella saada tukea omaan hyvinvointiin sekä ympäristöystävälliseen toimintaan omassa arjessa. Ryhmätapaamisten aikana pääset tekemään Sinulle mieluisissa, itse valitsemissasi luontoympäristöissä ohjattuja luontoharjoitteita. Pääset esimerkiksi tunnistamaan itsellensä sopivia luontomielipaikkoja ja tekemään luontoelementtien avulla läsnäoloharjoituksia sekä syventämään luontoyhteyttäsi.

Kasvokkain toteutettavissa ryhmätapaamisissa (1–3 kpl) osallistujat tapaavat yhdessä sovituksissa, saavutettavissa olevassa luontokohteessa. Pääasiassa ryhmätapaamiset toteutetaan kuitenkin etäyhteyden avulla, osa ryhmistä kokonaan etäyhteyksin. Etänä toteutettavissa ryhmätapaamisissa osallistujat hakeutuvat omaan vapaavalintaiseen lähiluontoonsa ja osallistuvat etäohjauksella (mobiililaitteen avulla) harjoituksiin ja keskusteluihin. Tämän

lisäksi saat LuoVa-ohjelmassa käytännön tietoa ympäristöteoista, joista on todellista merkitystä ympäristölle. Ohjelman aikana voit kokeilla erilaisia ympäristötekoja omassa arjessasi, ja ottaa Sinulle sopivat toimintatavat käyttöön. Ryhmätapaamisten lisäksi Sinulla on mahdollisuus saada omalta ohjaajalta yksilöllistä tukea omaan hyvinvointiin ja ympäristötekoihin.

Jokaisella ryhmällä on oma LuoVa-koulutettu ohjaaja (terveydenhuollon ammattilainen, psykologi tai fysioterapeutti). Ohjaajina toimivat kokeneet ja laillistetut terveydenhuoltoalan ammattilaiset; Kirsi Salonen, Katriina Hyvönen, Julija Chichaeva ja Jane-Veera Paakkolanvaara. Ohjelman aikana Sinun on myös tarpeen mukaan mahdollista saada teknistä tukea etäyhteyksien kanssa.

Ennen LuoVa-ryhmien alkua osallistujat vastaavat hyvinvointia, ympäristötunteita ja -tekoja kartoittavaan kyselyyn, jonka perusteella suositellaan Sinulle sopivaa ryhmää. Sinä saat kuitenkin päättää, minkä ryhmän valitset.

Viikko- ja Joustoryhmä:

LuoVa-ryhmiä on valittavana kahdenlaisia (Viikko- tai Joustoryhmä). Ne ovat muuten samansisältöisiä, mutta LuoVa-harjoitusten painotus eroaa ryhmäläisten tarpeiden ja toiveiden mukaan (esim. ympäristöahdistus, riittämättömydentunteet, oma jaksaminen jne.).

Viikkoryhmä sisältää viikoittaiset (1 krt/vko) tapaamiset 12 viikon ajan. Viikkoina 1, 6 ja 12 tapaaminen kestää 1,5–2 h ja muina viikkoina 1 h. Pidemmät tapaamiset toteutetaan kasvokkain (poikkeuksena etäviikkoryhmä, jossa kaikki tapaamiset toteutetaan etänä). Tämän lisäksi on mahdollista tehdä itsenäisiä luontoon liittyviä harjoituksia verkossa, joista jaetaan kokemuksia ohjelman verkkoalustalla. Viikkoryhmä sopii Sinulle, mikäli koet hyötyväsi tiiviimmästä sosiaalisesta tuesta ja säännöllisistä, sovituista tapaamisajoista. Tiiviimpi tuki voi olla perusteltua esim. silloin, jos koet voimakkaita kielteisiä ympäristötunteita.

Joustoryhmä sisältää 3 ryhmätapaamista (n. 2 h) kasvokkain tai etäyhteyksin. Tapaamisten lisäksi osallistuja tekee viikoittain omien aikataulujensa puitteissa itsenäisiä luontoon liittyviä harjoituksia verkossa, joiden kokemuksia jaetaan omien aikataulujen puitteissa muiden osallistujien kanssa.

Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että olet halukas työskentelemään luontoympäristössä ja osallistumaan ryhmään, johon sisältyy etä- ja läsnätapaamisia, itsenäisesti tehtäviä luontoharjoitteita sekä kokeilemaan ympäristöystävällisiä tekoja osana omaa arkeasi. Tutkimukseen osallistuminen edellyttää myös, että Sinulla on käytössäsi sopiva laite etäyhteyttä varten (esim. älypuhelin tai tabletti). Tutkimukseen osallistujat sitoutuvat osallistumaan LuoVa-ryhmän kokoontumisiin säännöllisesti. Pakollisia esteitä saattaa tulla sattua osana normaalia elämää (enintään 3 poissaoloa viikoittain kokoontuvassa ryhmässä).

Keräämme tutkimuksessa tietoa kyselyiden ja nauhoitettujen ryhmäkeskustelujen avulla. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Tiedotteen lopussa on linkki tietosuojailmoitukseen, josta saat lisätietoa henkilötietojen käsittelystä.

Tutkimukseen osallistuu yhteensä noin 100–200 osallistujaa. Osa on osallistunut LuoVa-ohjelmaan kevään -24 aikana, ja seuraavat ryhmät alkavat syksyllä -24 ja keväällä -25.

4 Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana, ilman minkäänlaisia kielteisiä seurauksia.

Keskeyttäessäsi tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, Sinusta siihen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

5 Tutkimuksen kulku

LuoVa-ryhmät alkavat syyskuussa 2024 (koeryhmä) ja maaliskuussa 2025 (kontrolliryhmä). Ohjelman kesto on 12 viikkoa, eli 3 kk, ja se tarjoaa viikoittain aktiviteetteja. Näet ryhmien alustavat aikataulut tämän tiedotteen lopusta.

Tutkimukseen liittyvät kyselyt ja mittaukset: Tutkimuksen osallistujia pyydetään vastaamaan kyselyihin ennen LuoVa-ohjelman alkua (alkumittaus), välittömästi LuoVa-ohjelman päättymisen jälkeen (jälkimittaus) sekä 3kk päättymisen jälkeen (seurantamittaus). Kyselyissä Sinua pyydetään vastaamaan omaan hyvinvointiin ja ympäristötekoihin liittyviin kysymyksiin.

Lisäksi osallistujia pyydetään vastaamaan lyhyeen kyselyyn kahdesti LuoVa-ohjelman aikana. Lyhyissä kyselyissä Sinua pyydetään arvioimaan mm. ympäristötekoihin liittyviä tavoitteitasi.

Tutkimuksen kyselyt toteutetaan pääasiassa sähköisesti. Sinulle lähetetään henkilökohtainen kyselylinkki sähköpostitse ja pääset tämän linkin kautta vastaamaan tutkimuksen kyselyihin (alkumittaus, ryhmätapaamisiin liittyvät mittaukset, jälkimittaus ja seurantamittaus). Halutessasi Sinun on mahdollista saada kaikki kyselyt paperisena, jossa tapauksessa postitamme kyselyt kotiosoitteeseesi täytettäväksi ja liitämme mukaan maksetun vastauskirjekuoren.

6 Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt ja haitat

On mahdollista, ettei tähän tutkimukseen osallistumisesta ole Sinulle hyötyä. Tutkimuksen odotetaan selvittävän, onko LuoVa-ohjelma tehokas ympäristövastuullisuuden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Tutkimuksen avulla voidaan saada myös hyödyllistä tietoa ihmisten hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisyyden välisestä suhteesta.

LuoVa-ohjelman menetelmät ovat turvallisia. LuoVa-ryhmät toteutetaan kokeneiden terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamina eikä osallistuminen vaadi fyysisesti vaativia harjoituksia. Haitaksi voidaan mainita kyselyihin vastaamiseen liittyvä ajan menetys sekä ryhmään osallistuminen omalla ajalla.

Osallistuminen vie aikaa arviolta:

- Lyhyt alkukeskustelu hankkeen henkilöstön kanssa puhelimitse n. 5–15 min.
- Alku-, jälki- ja seurantakyselyihin vastaaminen (3 x noin 15–25 min)
- Lyhyihin kyselyihin vastaaminen ryhmätapaamisten yhteydessä (2 x noin 10 min)
- Ryhmätapaamiset (kolmen kuukauden aikana) 6–15 h
- Itsenäisesti tehtävät luontoharjoitteet (kolmen kuukauden aikana) 0–9 h
- Uusien ympäristötekojen kokeileminen omassa arjessa oman tilanteen mukaan

Tutkimukseen osallistumisesta voi aiheutua myös odottamattomia haittoja, kuten epämiellyttäviksi koetut tunteet (esim. ympäristöahdistus tai -suru). Ohjaajat ovat kuitenkin tukenasi ohjelman aikana.

7 Tietojen luottamuksellisuus, säilytys ja tietosuojat

Tutkimus toteutetaan Suomen lakien edellyttämää hyvää eettistä ja tieteellistä käytäntöä noudattaen. Henkilötietoja käsitellään ja säilytetään tämän tiedotteen liitteenä olevan tietosuojaselosteen mukaisesti. Keräämme Sinusta tietoa kyselyjen avulla. Tutkimustulokset analysoidaan ja raportoidaan siten, ettei yksittäistä tutkittavaa pystytä aineistosta tunnistamaan.

Tutkimushankkeen päättymisen jälkeen tutkimusaineisto tallennetaan ilman henkilöiden tunnistetietoja tietoarkistoon avoimen tieteen periaatteiden mukaisesti. Tutkimusaineistoa saatetaan käyttää myöhemmin ympäristöystävälliseen toimintaan ja hyvinvointiin liittyvissä tieteellisissä tutkimuksissa.

8 Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen ja yhteiskehittämistyöpajaan osallistumisesta ei makseta palkkiota. LuoVa-ohjelmaan osallistuminen on tutkittaville maksutonta. Tutkimushankkeessa ei makseta kulu- tai matkakorvauksia tutkittaville.

Tutkimus rahoitetaan Suomen Akatemian myöntämällä tutkimusrahoituksella.

9 Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu tieteellisiä julkaisuja, opinnäytetöitä sekä konferenssi- ja seminaariesityksiä. Tutkimustuloksia voidaan myös hyödyntää opetuksessa. Tutkimusraporteissa tai opetuksessa kenenkään henkilön tunnistaminen ei ole mahdollista, vaan tulokset esitetään yhteenveto- ja keskiarvotasolla.

Sinun on mahdollista saada lisätietoa ja raportti tutkimuksen tuloksista tutkimushankkeen päättyessä. Tutkimuksen tuloksista tiedotetaan myös tutkimushankkeen www-sivuilla: <https://research.tuni.fi/enviwell/projects/>
<https://www.jamk.fi/fi/projekti/luonnostaan-toimiva-luova>

10 Tutkittavien vakuutusturva

Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Tampereen yliopiston henkilökunta ja toiminta on vakuutettu. Osallistujille on otettu tapaturmavakuutus. Vakuutus korvaa etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutusturva ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja.

11 Tutkimusryhmä

Kalevi Korpela (professori, Tampereen yliopisto), Katriina Hyvönen (vanhempi tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu), Kirsi Salonen (tutkijatohtori, Tampereen yliopisto), Jane-Veera Paakkolanvaara (projektitutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu), Julija Chichaeva (tutkija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu), Eleanor Ratcliffe (yliopistonlehtori, Surreyn yliopisto (UK))

12 Lisätietoja antavat

Jane-Veera Paakkolanvaara, 050 3074869, jane.paakkolanvaara@jamk.fi
Julija Chichaeva, 0504628081, julija.chichaeva@jamk.fi
Kirsi Salonen, 050 3250632, kirsi.salonen@tuni.fi
Katriina Hyvönen, 050 5170986, katriina.hyvonen@jamk.fi
Kalevi Korpela, 050 3186130, kalevi.korpela@tuni.fi

Liitteet

Tarjolla olevat ryhmät syksyllä 2024 (sivut 6–7)

[Tietosuojaseloste \(linkki\)](#)

TARJOLLA OLEVAT RYHMÄT SYKSYLLÄ 2024

Kuten edellä mainittiin, osallistujat arvotaan, eli satunnaistetaan tutkimuksen vuoksi joko syksyllä 2024 tai keväällä 2025 alkaviin ryhmiin. Lähitapaamiset toteutuvat Tampereella, Helsingissä ja Jyväskylässä. Lisäksi ryhmiä järjestetään kokonaan etäyhteyksin, joten voit osallistua mistä päin Suomea hyvänsä.

Pyydämme Sinua alustavasti vastaamaan, mikä ryhmävaihtoehto Sinua erityisesti kiinnostaisi, mikäli tulisit satunnaistetuksi aloittamaan ryhmässä syksyllä 2024. Huomaathan, että ryhmät toteutuvat ilmoittautujamäärien mukaan. Kaikki ryhmät eivät välttämättä toteudu, mikäli ilmoittautujamäärät jäävät pieneksi.

Ryhmä 1) Tampereen viikkoryhmä	4.9. klo. 16 (lähitapaaminen 2 h, Kaupin metsä) 9.9. 17.9. 23.9. 1.10. 7.10. (lähitapaaminen 2 h) 22.10. 31.10. 6.11. 12.11. 19.11. 28.11 (lähitapaaminen 2 h)	Lähitapaamiset 2 h ja etätapaamiset 1 h, ensimmäinen tapaaminen klo. 16 ja seuraavat tapaamiset klo. 15 tai 16 alkaen ryhmäläisten toiveiden mukaan. Kellonaikoja voidaan myös muuttaa ryhmässä, mikäli muutokset sopivat kaikille osallistujille.
Ryhmä 2) Tampereen joustoryhmä	3.9. klo. 16 (lähitapaaminen 2 h) 11.10. (lähitapaaminen 2 h) 25.11. (lähitapaaminen 2 h)	Lähitapaamiset 2 h, ensimmäinen tapaaminen klo. 16 ja seuraavat tapaamiset klo. 15 tai 16 alkaen ryhmäläisten toiveiden mukaan. Muina viikkoina osallistujat tekevät harjoitukset itsenäisesti oman aikataulun mukaan. Kellonaikoja voidaan myös muuttaa ryhmässä, mikäli muutokset sopivat kaikille osallistujille.
Ryhmä 3) Jyväskylän viikkoryhmä	Viikoittain maanantaisin 2.9.–18.11.	Ensimmäinen tapaaminen klo 16 ja seuraavat tapaamiset klo 15 tai 16 ryhmäläisten toiveiden mukaan. Lähitapaamiset kestävät 2 h (2.9., 7.10. ja 18.11.) ja muina viikkoina tapaamiset etänä 1 h.
Ryhmä 4) Jyväskylän joustoryhmä	12.9. klo. 16 (lähitapaaminen 2 h) 17.10. (lähitapaaminen 2 h) 28.11. (lähitapaaminen 2 h)	Lähitapaamiset 2 h, ensimmäinen tapaaminen klo 16 ja seuraavat tapaamiset klo 15 tai 16 alkaen ryhmäläisten toiveiden mukaan. Muina viikkoina osallistujat tekevät harjoitukset itsenäisesti oman aikataulun mukaan.

Ryhmä 5) Helsingin viikkoryhmä	5.9. klo. 16 (lähitapaaminen 2 h) 11.9. 18.9. 25.9. 2.10. 9.10. (lähitapaaminen 2 h) 16.10. 23.10. 30.10. 8.11. 13.11. 20.11. (lähitapaaminen 2 h)	Lähitapaamiset 2 h ja etätapaamiset 1 h, ensimmäinen tapaaminen klo 16 ja seuraavat tapaamiset klo 15 tai 16 alkaen ryhmäläisten toiveiden mukaan.
Ryhmä 6) Helsingin joustoryhmä	6.9. klo. 15 (lähitapaaminen 2 h) 10.10. (lähitapaaminen 2 h) 21.11. (lähitapaaminen 2 h)	Lähitapaamiset 2 h, ensimmäinen tapaaminen klo 16 ja seuraavat tapaamiset klo 15 tai 16 alkaen ryhmäläisten toiveiden mukaan. Muina viikkoina osallistujat tekevät harjoitukset itsenäisesti oman aikataulun mukaan.
Ryhmä 7) etäviikko- ryhmä	4.9. klo. 14–16 (huom. 2 h) 11.9. klo. 15–16 18.9. klo. 15–16 25.9. klo. 15–16 2.10. klo. 15–16 9.10. klo. 14–16 (huom. 2 h) 16.10. klo. 15–16 23.10. klo. 15–16 30.10. klo. 15–16 6.11. klo. 15–16 20.11. klo. 12.-14.00 (huom. 2 h)	Kaikki tapaamiset ovat etänä. Kolme etätapaamisista ovat kestoaltaan 2 h (4.9., 9.10. ja 20.11.) ja muut etätapaamiset ovat 1 h.
Ryhmä 8) etäjousto- ryhmä	19.9. klo. 16 (lähitapaaminen 2 h) 24.10. (lähitapaaminen 2 h) 5.12. (lähitapaaminen 2 h)	Lähitapaamiset 2 h, ensimmäinen tapaaminen klo 16 ja seuraavat tapaamiset klo 15 tai 16 alkaen ryhmäläisten toiveiden mukaan. Muina viikkoina osallistujat tekevät harjoitukset itsenäisesti oman aikataulun mukaan.

SUOSTUMUS OSALLISTUA TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Luonnostaan toimiVa: (LuoVa): hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisen käyttäytymisen edistäminen työikäisillä ympäristökriisien aikakaudella

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa syytä kertomatta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen tai peruuttaa antamani suostumuksen. Keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia. Keskeyttämiseen asti minusta kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa.

Olen saanut tiedotteen tutkittavalle sekä tietosuojailmoituksen, ja minulla on ollut mahdollisuus esittää tutkijoille tarkentavia kysymyksiä, joten olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä.

Antamalla suostumukseni osallistua tähän tutkimukseen tutkittavana hyväksyn, että minulta kerätään tietoa tiedotteessa kuvattuun tutkimukseen ja että minulta kerättyjä henkilötietoja kerätään, käytetään ja käsitellään tietosuojailmoituksessa kuvatun mukaisesti. Lisäksi antamalla suostumukseni osallistua tähän tutkimukseen tutkittavana, suostun siihen, että:

1. Tutkimuksen päätyttyä minusta kerätty aineisto tallennetaan avoimen tieteen periaatteiden mukaisesti avoimeen arkistoon siten, että minua ei voida missään vaiheessa tunnistaa aineiston perusteella.
 Kyllä
 Ei
2. Minuun saa ottaa yhteyttä ja pyytää suostumus aineiston käyttämisestä sellaisissa uusissa tieteellisissä tutkimuskysymyksissä, joihin vastaaminen on minusta aiemmin kerätyn aineiston avulla mahdollista.
 Kyllä
 Ei
3. Minuun saa ottaa yhteyttä ja pyytää osallistumaan mahdolliseen jatkotutkimukseen.
 Kyllä
 Ei
4. Vahvistan, että en osallistu kasvotusten tapahtuviin haastatteluihin tai tapaamisiin flunssaisena, kuumeisena tai toipilaana.
 Kyllä
5. Olen ymmärtänyt saamani tiedot, olen harkinnut edellä mainittuja kohtia ja olen päättänyt, että haluan osallistua tutkimukseen tai niihin osioihin, joihin olen merkinnyt ”kyllä”.

- Kyllä
- Ei

6. Vahvistus

Etunimi

Sukunimi

Puhelinnumero

Sähköpostiosoite

Postiosoite

Syntymäaika (ppkkvv)

Yhteystiedot:

Jane Paakkolanvaara, projektitutkija, jane.paakkolanvaara@jamk.fi, 050 3074869, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Piippukatu 2, 40100 Jyväskylä

Julija Chichaeva, tutkija, julija.chichaeva@jamk.fi, 050 4628081, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Piippukatu 2, 40100 Jyväskylä

Kirsi Salonen, tutkijatohtori, kirsi.salonen@tuni.fi, 050 3250632, Tampereen yliopisto, Kalevantie 4, 33100 Tampere

Katriina Hyvönen, vastuullinen tutkija, dosentti, katriina.hyvonen@jamk.fi, 050 5170986, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Piippukatu 2, 40100 Jyväskylä

Kalevi Korpela, professori, kalevi.korpela@tuni.fi, 050 3186130, Tampereen yliopisto, Kalevantie 4, 33100 Tampere