

## TYÖHYVINVOINTIA LUONNOSTA

Fenomenologinen tapaustutkimus luontoretken vaikutuksista  
kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin

Cajan Matti  
Koskinen Joona  
Kuusela Tero

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunta ja vapaa-aika  
Liikunnanohjaaja (AMK)

---

|                                |                                                                                                                           |              |      |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| <b>Tekijät</b>                 | Matti Cajan,<br>Joona Koskinen                                                                                            | <b>Vuosi</b> | 2016 |
| <b>Ohjaaja</b>                 | Tero Kuusela                                                                                                              |              |      |
| <b>Toimeksiantaja</b>          | Tommi Haapakangas                                                                                                         |              |      |
| <b>Työn nimi</b>               | Metsähallitus                                                                                                             |              |      |
|                                | Työhyvinvointia luonnosta – Fenomenologinen tapaustutkimus luontoretken vaikutuksista kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin |              |      |
| <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> | 91 + 20                                                                                                                   |              |      |

---

Tämän tutkimuksen aiheena ja tarkoituksena oli tutkia sitä, mihin yksittäinen luontoretkei vaikutti koetussa kokonaisvaltaisessa työhyvinvoinnissa ja kuinka pitkään koetut vaikutukset kestivät. Työn tavoitteena oli lisätä tietoa luontoretken vaikutuksista työhyvinvointiin.

Tutkimus oli laadullinen, fenomenologinen tapaustutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemalla, kyselylomakkeilla ja päiväkirjoilla toukokuussa 2016. Aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä, mutta teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.

Tutkimuksen keskeisimmät tulokset olivat fyysisten vaikutusten osalta unenlaadun parantuminen, fyysisten ominaisuuksien kehittyminen, fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen sekä rasituksesta palautuminen. Keskeisimmät vaikutukset sosiaalisesta hyvinvoinnista olivat yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen, ilmapiiirin kehittyminen sekä sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen. Psyykkiset hyvinvoinnin keskeiset tulokset olivat stressin lasku, keskittymisen parantuminen, mielialan kohentuminen ja työn hallinnan parantuminen.

Keskeisimmät tulokset psykofyysisissä ristikkäisissä vaikutuksissa olivat stressin laukeamisesta syntyneet fyysiset reaktiot sekä fyysisen aktiivisuuden vaikutukset mielentilan kohentumiseen. Keskeisimmät tulokset psykososiaalisissa ristikkäisissä vaikutuksissa olivat ryhmän läsnäolon positiivinen vaikutus mielialaan sekä lisääntyneen sosiaalisen kanssakäymisen stressiä lievittävä vaikutus.

Fyysisen osa-alueen vaikutukset kestivät keskimäärin 1 – 2 päivää. Psyykkiset vaikutukset kestivät keskimäärin 1 – 5 päivää, sosiaaliset vaikutukset keskimäärin 3 – 5 päivää. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että jo yhdellä luontoretkellä pystytään vaikuttamaan kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin.

**Avainsanat:** fyysinen toimintakyky, hyvinvointi, luonto, luontoliikunta, psyykkinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, työhyvinvointi

School of Social Services, Health  
and Sports  
Degree Programme in Sports and  
Leisure

---

|                          |                                                                                                                           |      |      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| <b>Authors</b>           | Matti Cajan<br>Joona Koskinen<br>Tero Kuusela                                                                             | Year | 2016 |
| <b>Supervisor</b>        | Tommi Haapakangas                                                                                                         |      |      |
| <b>Commissioned by</b>   | Metsähallitus                                                                                                             |      |      |
| <b>Subject of thesis</b> | Occupational health and Nature – a phenomenological case-study on the effects of a nature trek on occupational well-being |      |      |
| <b>Number of pages</b>   | 91 + 20                                                                                                                   |      |      |

---

The aim of this study was to examine what kinds of effects a single trek in the nature may have on one's occupational health and well-being and how long-lasting those effects can be. This study also seeks to raise awareness of the positive effects that trekking in the nature may have on occupational well-being.

This study employs a qualitative, phenomenological case-study as its research method. The data has been gathered by conducting interviews, questionnaires and examining participant journals in May 2016. The data has then been analysed by the means of a theory-led content analysis.

The results indicate that a single nature trek had positive effects on the participants' physical, social and mental well-being. The physical effects include improvement in the participants' quality of sleep, physical attributes, physical activity and ability to recover from fatigue. In terms of social well-being, the results show improvement in the participants' sense of fellowship, workplace atmosphere and social interaction. The mental effects include lowered stress-levels, enhanced ability to concentrate, a better overall mood and improved work management. The study also shows that these three aspects – physical, social and mental – have causal, overlapping effects.

The results show that on average, the physical effects of a single nature trek lasted from one to two days. The mental effects lasted from one to five days while the social effects lasted from three to five days on average. As a conclusion, the results of this study strongly indicate that even a single trek in the nature already has positive physical, mental and social effects on occupational health and well-being.

Key words:                      mental well-being, nature, occupational well-being, outdoor exercise in nature, physical well-being, social well-being, well-being

## SISÄLLYS

|       |                                                        |    |
|-------|--------------------------------------------------------|----|
| 1     | JOHDANTO .....                                         | 7  |
| 1.1   | Kohti työhyvinvointia luonnon avulla .....             | 7  |
| 1.2   | Lähtökohdat .....                                      | 9  |
| 2     | HYVINVOINTIA LUONNOSTA .....                           | 11 |
| 2.1   | Luontosuhde .....                                      | 11 |
| 2.2   | Luonto liikuntaympäristönä .....                       | 11 |
| 2.3   | Luontoliikunta.....                                    | 12 |
| 2.4   | Luonnon hyvinvointivaikutukset .....                   | 14 |
| 2.4.1 | Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset.....           | 15 |
| 2.4.2 | Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset .....        | 17 |
| 2.4.3 | Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset .....       | 19 |
| 3     | HYVINVOINTIA TYÖSSÄ.....                               | 22 |
| 3.1   | Hyvinvointi käsitteenä .....                           | 22 |
| 3.2   | Työhyvinvointi .....                                   | 23 |
| 3.3   | Fyysinen työhyvinvointi .....                          | 27 |
| 3.3.1 | Fyysisen toimintakyvyn fysiologiset ominaisuudet ..... | 27 |
| 3.3.2 | Työ ja fyysinen toimintakyky.....                      | 30 |
| 3.3.3 | Uni ja palautuminen.....                               | 32 |
| 3.4   | Psyykkinen työhyvinvointi .....                        | 33 |
| 3.4.1 | Nykyaikaisen työn hallinta ja kiire .....              | 34 |
| 3.4.2 | Stressi .....                                          | 35 |
| 3.4.3 | Työn imu ja työuupumus .....                           | 37 |
| 3.4.4 | Tunteet.....                                           | 38 |
| 3.5   | Sosiaalinen työhyvinvointi.....                        | 39 |
| 3.5.1 | Työyhteisö ja yhteistyö .....                          | 39 |
| 3.5.2 | Työyhteisön ilmapiiri.....                             | 41 |
| 3.5.3 | Vuorovaikutus työyhteisössä.....                       | 43 |
| 4     | TUTKIMUSMENETELMÄT JA -PROSESSI .....                  | 45 |
| 4.1   | Tiedonhankinnan strategia.....                         | 45 |
| 4.1.1 | Tapaustutkimus .....                                   | 46 |
| 4.1.2 | Fenomenologinen lähestymistapa.....                    | 46 |
| 4.2   | Tiedonhankintatavat .....                              | 47 |

---

|       |                                                                |    |
|-------|----------------------------------------------------------------|----|
| 4.2.1 | Haastattelu .....                                              | 47 |
| 4.2.2 | Kysely.....                                                    | 48 |
| 4.2.3 | Päiväkirja.....                                                | 49 |
| 4.3   | Tutkimusaineiston kokoaminen, analysointi ja raportointi ..... | 49 |
| 4.3.1 | Aineistolähtöinen ja teoriaohjaava sisällönanalyysi .....      | 49 |
| 4.3.2 | Aineiston rajaaminen.....                                      | 50 |
| 4.3.3 | Aineiston redusointi .....                                     | 51 |
| 4.3.4 | Aineiston klusterointi .....                                   | 51 |
| 4.3.5 | Aineiston abstrahointi .....                                   | 52 |
| 4.4   | Tutkimuksen luotettavuus, eettisyys ja yleistettävyys .....    | 53 |
| 4.4.1 | Luotettavuus.....                                              | 53 |
| 4.4.2 | Eettisyys.....                                                 | 56 |
| 4.4.3 | Yleistettävyys .....                                           | 56 |
| 5     | TULOKSET.....                                                  | 58 |
| 5.1   | Keskeisimmät tulokset .....                                    | 58 |
| 5.2   | Luonnon fyysiset vaikutukset työhyvinvointiin.....             | 59 |
| 5.2.1 | Vaikutukset sydän- ja verenkiertoelimistöön .....              | 59 |
| 5.2.2 | Vaikutukset tuki- ja liikuntaelimistöön .....                  | 60 |
| 5.2.3 | Vaikutukset uneen.....                                         | 60 |
| 5.3   | Luonnon psyykkiset vaikutukset työhyvinvointiin .....          | 61 |
| 5.3.1 | Stressi ja keskittyminen.....                                  | 61 |
| 5.3.2 | Mielen rauhoittuminen ja hallinnan tunne .....                 | 62 |
| 5.3.3 | Mielialan kohentuminen.....                                    | 63 |
| 5.4   | Luonnon sosiaaliset vaikutukset työhyvinvointiin .....         | 64 |
| 5.4.1 | Sosiaalisuus .....                                             | 64 |
| 5.4.2 | Yhteenkuuluvuus.....                                           | 65 |
| 5.4.3 | Työilmapiiri .....                                             | 67 |
| 5.4.4 | Vuorovaikutus .....                                            | 67 |
| 5.5   | Ristikkäiset hyvinvointivaikutukset .....                      | 68 |
| 5.5.1 | Psyko-fyysis-sosiaaliset ristikkäisyydet .....                 | 68 |
| 5.5.2 | Psyko-fyysiset ristikkäisyydet .....                           | 69 |
| 5.5.3 | Psyko-sosiaaliset ristikkäisyydet .....                        | 70 |
| 5.5.4 | Fyysis-sosiaaliset ristikkäisyydet.....                        | 72 |

---

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 5.6 | Vaikutusten kesto .....        | 72 |
| 6   | POHDINTA .....                 | 75 |
| 6.1 | Yhteenveto.....                | 75 |
| 6.2 | Luotettavuus ja eettisyys..... | 78 |
| 6.3 | Prosessin reflektio .....      | 81 |
|     | LÄHTEET .....                  | 84 |
|     | LIITTEET .....                 | 92 |

## 1 JOHDANTO

### 1.1 Kohti työhyvinvointia luonnon avulla

Kuinka usein luonnossa ollessa ajatellaan, että se olisi liikuntaa tai työkalu hyvinvoinnin lisäämiseen? Liikunnalla on tunnetusti monia myönteisiä vaikutuksia. Yksi liikkumiskerta jo itsessään laskee verenpainetta (Potilaan Lääkärilehti 2016). Monipuolinen ja säännöllinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä. Lisäksi liikunnalla voidaan hoitaa ja ennaltaehkäistä monia sairauksia (UKK-instituutti 2015). Luonto on myös merkittävä tekijä, jonka avulla voidaan lisätä hyvinvointia. Luonto palauttaa stressistä ja auttaa unohtamaan arjen kiireet. Luonnossa mieliala paranee. Luonnon on myös todettu laskevan verenpainetta, sekä tasoittavan sydämen sykettä. (Luonnonvarainkeskus 2016.)

Niin Suomessa kuin Euroopassakin alentunut fyysinen aktiivisuus on yksi suurimmista terveysriskeistä. Monissa Euroopan maissa kansallinen suositus lapsille ja nuorille on vähintään 60 minuuttia kohtalaista tai raskasta fyysistä aktiivisuutta päivässä. Suositus on sopusoinnussa WHO:n kansallisen suosituksen kanssa. Maailmanlaajuisesti 80 prosenttia 13–15 -vuotiaista sekä 31 prosenttia aikuisista ovat fyysisesti epäaktiivisia, eivätkä saavuta minimisuositusten tasoja. Todisteet osoittavat, että luontoliikunta johtaa positiivisiin lyhyen ja pitkän aikavälin terveysvaikutuksiin. Harjoittelu ja fyysinen aktiivisuus luontoympäristöissä tuottavat niin fysiologisia, psyykkisiä kuin sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Ihmiset haluavat liikkua kauemmin luontoympäristöissä. Niin harjoittelun intensiivisyys kuin kesto pitenevät luontoympäristössä. Luontoympäristöt ovat houkuttelevia ympäristöjä liikkumaan, ja näitä ympäristöjä on paljon ympäri Eurooppaa. (Brink ym. 2016, 14.)

Pohtiessa sitä, kuinka laajasti ja monipuolisesti luontoa hyödynnetään, tuntuu siltä, että luonnon tarjoamia resursseja jää käyttämättä paljon. Lapissa elämysmatkailu on tunnetusti mittavaa. Palvelut, joiden visio perustuu luonnon hyvinvointivaikutuksiin, jäävät kuitenkin elämysmatkailun varjoon. Muutosta on kuitenkin havaittavissa; esimerkiksi Green Care -aatteen myötä hyvinvointia luonnon kautta on pyritty tuomaan esiin. Green Care on luontoon ja maaseutu ympäristöön

liittyvää toimintaa, jolla kehitetään ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia (Green Care Finland 2016).

Aihe on herättänyt kiinnostusta myös maailmanlaajuisesti. Esimerkiksi Green Exercise ja Forest Bathing ovat termejä, jotka ovat todella isossa suosiossa maailmalla nykyään. Ympäri maailmaa tehdään tutkimuksia ja pohditaan keinoja, miten ihmiset voisivat voida paremmin luonnon avulla. (GreenExercise 2016; Kim 2016.) World Health Organization (WHO) kertoo, että vuonna 2014 maailmanlaajuisesti 54 prosenttia ihmisistä asui kaupunkiympäristössä. Luku on noussut 34 prosenttia sitten vuoden 1960, ja se jatkaa nousuaan. WHO arvioi että vuonna 2017 jopa vähemmän kehittyneissä maissa suurin osa populaatiosta asuu kaupunkiympäristössä. (World Health Organization 2016a.)

Niin kansalliset kuin kansainvälisetkin tutkimukset puhuvat sen puolesta, että jopa lyhyellä luonnossa oleskelulla on merkittäviä terveysvaikutuksia. Subjektii- vista, kokemusperäistä tietoa kaivataan lisää. Tarvitaan myös lisää Suomessa toteutettuja tutkimuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tätä tietoa voidaan hyödyntää väestön fyysisen aktiivisuuden, terveyden sekä hyvinvoinnin edistämisessä, palveluiden kehittämisessä ja luontoympäristön tuotteistamisessa. (Kaikkonen ym. 2014, 39–40.)

Työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen merkitys ovat kasvaneet. Aikuiset viettävät suuren osan valveillaoloajastaan töissä. Hyvinvointi kaikilla elämän osa-alueilla heijastuu työssä viihtyvyytenä, jaksamisena vapaa-ajalla sekä tuloksellisuutena. (Nykänen 2007, 2.) Työhyvinvointiin panostettu euro voi tuoda itsensä takaisin jopa kymmenkertaisena (Nykänen 2007, 14). Sairaspoissaolot taas aiheuttavat suuria menoeriä (Nykänen 2007, 33).

Työhyvinvoinnin tärkeyttä on alettu ymmärtämään entistäkin paremmin. Vain erittäin taantuneissa yhteisöissä voidaan enää väittää, että työntekijän hyvinvoinnilla ei ole merkitystä johdon tavoitteisiin verrattuna. (Nykänen 2007, 18.) Koska yhteiskunnassamme on herätty entistä vahvemmin työhyvinvoinnin kehittämiseen ja työssä jaksamiseen, on aihe yhteiskunnallisesti merkittävä sekä ajankohtainen.



Näiden kahden aiheen, luonnon hyvinvointivaikutusten sekä työhyvinvoinnin liittäminen yhteen sekä niiden tutkiminen, on todella mielenkiintoista. Aihe on herättänyt kiinnostusta niin opiskelijoiden, opettajien kuin toimeksiantajan suunnalta.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Metsähallitus. Pyrimme siihen, että toimeksiantajamme hyötyy tutkimuksestamme ja voi hyödyntää sitä omassa toiminnassaan. Tutkimuksemme tulee antamaan Metsähallitukselle laadullista tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista erityisesti työhyvinvointiin liittyen. Suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen luontoliikunnan keinoin on noussut viime vuosien aikana keskeiseksi kehittämisteemaksi Metsähallituksen luontopalveluissa. Tämä näkyy esimerkiksi erilaisina hankkeina, joita on käynnistynyt teemaan liittyen. (Metsähallitus 2016a; Metsähallitus 2016b.)

## 1.2 Lähtökohdat

Tämän tutkimuksen aiheena ja tarkoituksena on tutkia sitä, mihin yksittäinen luontoretki vaikuttaa koetussa kokonaisvaltaisessa työhyvinvoinnissa ja kuinka pitkään koetut vaikutukset kestävät. Työn tavoitteena on lisätä tietoa luontoretken vaikutuksista työhyvinvointiin. Tutkimustiedon lisääntyminen edesauttaa luontopalveluiden toimintaa, mikä on merkityksellistä toimeksiantajalle.

Kun määritellään luontoa, on määritelmässä aina mukana ihmisen suhde luontoon, joko julkituotuna tai rivien välistä luettuna (Silvennoinen 1992, 79). Tämän vuoksi avaamme omat luontosuhteemme, jotta lukija tietää mistä lähtökohdista tutkimusta on tehty.

Matti Cajan kertoo omasta luontosuhteestaan:

*“Oma luontosuhteeni on lähtenyt rakentumaan jo hyvin nuorena kokemusten kautta. Syvälle on painunut muisto, jossa ukkini vie minut lähimetsään ja opettaa pajupillin teon salaisuudet. Perheeni kanssa teimme paljon lomareissuja Suomalaiseen luontoympäristöön. Kalastus oli iso juttu näillä reissulla. Kalastuksesta tulikin suuri intohimoni ja sitä se on vieläkin. Myöhemmin mukaan tuli metsästys, jonka kautta nykypäivänäkin koen ja elän luontoa. Luonto on tarjonnut minulle hienoja elämyksiä ja se on opettanut minua. Näiden muistojen kautta luontosuhteeni on muokkautunut ja hankin koko ajan uusi kokemuksia, jotka muokkaavat luontosuhdettani koko ajan uuteen suuntaan.”*

Joona Koskinen kuvailee omaa luontosuhdettaan näin:

*“Minulla on läheinen luontosuhde. Sen rakentuminen alkaa siitä, kun isäni on ottanut minut mukaansa marjastamaan jo, kun olin pieni. Marjastamassa käydessä olen oppinut nauttimaan luonnosta ja sen antimista. Monesti luonnossa liikkuminen onkin parempi “saalis” kun ämpärillinen marjoja. Kiinnostus luonnosta on ajanut minut partioharrastuksen pariin, jolloin retkeilystä on tullut harrastus. Luonnossa liikun aina mahdollisuuksien mukaan. Nykyään luonto on minulle paikka rauhoittumiseen, liikkumiseen ja nauttimiseen.”*

Tero Kuusela pohtii omaa luontosuhdettaan seuraavalla tavalla:

*“Minulle luonnossa liikkuminen on ollut läsnä lapsuudesta asti. Erilaiset luontoharrastukset, kuten metsästys, kalastus ja marjastus, ovat aina olleet mukana perheeni arjessa. Lapsuudessa luonnossa liikkuminen oli jopa niin arkinen asia, ettei tullut ajateltua sitä “erillisenä harrastuksena” tai varsinkaan hyvinvoinnin välineenä. Usein sitä vain viikonloppuisin lähdettiin metsälle tai porohommiin, ja lomat vierähtivät monesti isovanhempien luona luonnon äärellä. Vasta lähivuosina olen herännyt ajattelemaan sitä, mitä luonto antaa minulle hyvinvoinnin näkökulmasta.”*

## 2 HYVINVOINTIA LUONNOSTA

### 2.1 Luontosuhde

Vuolle (1987) määrittelee luontosuhteen seuraavasti: “Luontosuhteella tarkoitetaan niitä yksilön tiedollisia ja elämyksellisiä käsityksiä ja kokemuksia luonnosta, jotka syntyvät harjoitettaessa liikuntaa luontoon eri tavalla yhteydessä olevissa liikuntaympäristöissä” (Vuolle 1987, 154).

Luontosuhde syntyy kokemusten ja pohdintojen kautta. Se ei ole valmis paketti, vaan se rakennetaan itse. Rakennusaineina toimivat nimenomaan omat kokemukset ja pohdinnat. (Metsähallitus 2016c). Luontosuhde on ihmisen ja luonnon vuorovaikutusta. Se perustuu henkilökohtaisiin luontokokemuksiin, ja siihen vaikuttaa luonnosta saadut kokemukset. (Silvennoinen 1992, 79.)

Ihmisen suhde luontoon on jatkuvassa muutoksessa mutta toisaalta siinä on jotain hyvin pysyvää. Suhde luontoon oletetaan muodostuvan evolutionismin, kulttuurismin ja näiden yhdistelmien mukaan. (Kallio 1992, 39.)

Luontosuhteessa on myös problematiikkaa; kun ihminen eli lähellä luontoa, suhde luontoon oli suora ja yksinkertainen. Inhimillinen ymmärrys sekä yhteiskunnallinen kehitys ovat vaikuttaneet ihmisen luontosuhteeseen siten, että ihminen entistä enemmän pyrkii hallitsemaan luontoa ja manipuloi sitä omiin tarkoituksiin sopivaksi. (Herva 1992, 90.)

### 2.2 Luonto liikuntaympäristönä

Luonnon kokeminen on suomalaisille yksi tärkeimmistä motiiveista omatoimiseen liikuntaan. Luonto on tärkeä elämysten antaja sekä tunteiden virittäjä. Se on ihmisille tärkeä monista syistä, vaikkakin useat henkilöt eivät osaa sanoa, mikä heitä luonnossa kiinnostaa. Yksi merkittävä elämys luonnossa on sen esteettinen kokeminen. (Telama 1986, 162; Kirjonen 1992, 28.)

Liikuntaympäristöt voidaan ryhmitellä kolmeen peruskategoriaan: aitoon luonnonympäristöön, muokattuun ja rakennettuun liikuntaympäristöön. Aito luonnon-

ympäristö ei sisällä mitään tehtyjä rakenteellisia ratkaisuja. Muokatussa liikuntaympäristössä liikunta tapahtuu luonnossa sinne rakennetuilla liikuntapaikoilla, kuten kuntopoluilla ja laduilla, laskettelurinteillä ja ulkokentillä. Rakennetuilla liikuntaympäristöillä, kuten liikuntasaleilla ja -halleilla, välitön fyysinen yhteys luontoon puuttuu täysin. Yksipuolisesti rakennetuissa liikuntaympäristöissä ihmisen suhde luontoon jää etäiseksi. Ihmisen luontosuhde voidaan arvioida joko välttäväksi tai lähestyväksi. (Vuolle 1987, 157; Vuolle 2003, 10–11.)

Liikuttaessa muokatussa ympäristössä, luontosuhde ei vielääkään voi muodostua kovin läheiseksi, vaikkakin tuolloin se voi kehittyä edellistä vaihtoehtoa avoimempaan suuntaan. Kun kysymys on aidossa luonnonympäristössä tapahtuvasta luonnollisesta liikunnasta kuten hiihdosta, retkeilystä, vaeltamisesta tai niin sanotusta hyötyliikunnasta, kuten metsästyksestä, kalastuksesta ja marjastuksesta, voidaan sanoa, että näiden toimintojen kautta ihminen kohtaa luonnon moninaisuuden luontevasti ja voi näin rakentaa vahvaa sekä positiivista luontosuhdettaan. (Vuolle 1992, 12; Vuolle 2003, 10–11.)

Luonto on emotionaalisena ympäristönä voimakkaasti tunnevaltainen ja viritteinen. Esimerkiksi vuoden- ja vuorokaudenajat sekä sääolosuhteet tarjoavat monipuolisia elämysvaihtoehtoja luonnossa liikkujalle. Muokatussa ympäristössä tunne-elämän kokemukset kiertävät ja rajoittuvat tietyssä tilassa tapahtuvan toiminnan ympärille. Jos toimintaan liittyy vahvaa kaupallisuutta, johtaa se lopulta helposti tunnesuhteiden pinnallistumiseen. Esimerkiksi rakennetuilla liikuntapaikoilla ihmisillä voi olla tärkeämpää esitellä itseään tai vaatteitaan kuin harrastaa itse liikuntaa. Esteettisenä ympäristönä luonto on ainutkertainen, jäljittelemätön ja rajaton inspiraation lähde luonnossa kulkijalle. (Vuolle 1992, 14; Vuolle 2003, 13–14.)

### 2.3 Luontoliikunta

Vuolle (1992) avaa luontoliikunta käsitteen näin: ”Luontoliikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajalla luonnonympäristössä tapahtuvaa fyysisesti aktiivista harrastustoimintaa, jossa tavoitteena on liikunnan tai muun tarpeen tyydyttäminen” (Vuolle 19, 1992). Laajasti luontoliikunnalla tarkoitetaan kaikkea omilla lihaksilla aikaan-

saatua fyysistä aktiivisuutta, joka tapahtuu joko täysin aidossa tai osittain rakennetussa luontoympäristössä. Kun puhutaan luontoliikunnasta, kietoutuvat yhteen niin liikuntaan kuin luontoon liittyvä motivaatio. Tällöin kysymyksessä on koko ajan ihmisen suhde toimintaan ja toimintaympäristöön, tässä tapauksessa liikuntaan ja luontoon. Toiminta ja ympäristö kuitenkin painottuvat eri luonnossa liikkujien mielessä eri tavalla riippuen toiminnan luonteesta. (Telama 1992, 61.)

Ennen 1800-luvun puoltaväliä suomalaisten elinkeinojen harjoittamiseen liittyi vahvasti liikunta, joka oli pääasiassa liikkumista paikasta toiseen. Se liittyi muun muassa työn tekemiseen, kauppamatkoihin ja koulunkäyntiin. Perinteisiä liikkumismuotoja Suomessa ovat olleet vuosisatojen takaa vaeltaminen, soutaminen, hiihtäminen, ratsastaminen ja joskus myös luistelu. Näitä ei harrastettu harrastamisen vuoksi, vaan olosuhteiden pakosta. Esimerkiksi metsästystä, kalastusta ja ampumista ei harrastettu huvikseen, vaan ne kuuluivat jokapäiväiseen elämään. (Kärkkäinen 1986, 29.)

Luontoliikunnan harrastamisen fyysisiä edellytyksiä ovat luontoliikuntapaikkojen määrä, laajuus, tavoitettavuus ja käyttöoikeus. Suomi on muiden pohjoismaiden kanssa tässä suhteessa erityisen hyvässä asemassa. Suomessa on vielä paljon rakentamatonta, maasto- ja maisemamuodoiltaan vaihtelevaa luontoympäristöä. Lisäksi jokamiehenoikeudet antavat mahdollisuuden laajaan maa- ja vesialueiden käyttöön. Ennen jokamiehenoikeudet ovat turvanneet elämisen kannalta tärkeiden luonnontuotteiden keräilyn ja metsästyksen sekä sen edellyttämän luonnossa liikkumisen toisen omistamalla maalla. Vielä nykypäivänä on samoja tarkeituksia, mutta yhä näkyvämmiin ne turvaavat, edistävät sekä ylläpitävät vapaa-ajan liikkumista ja ulkoiluharrastusta. (Vuolle 1992, 23.)

Luonnon virkistyskäytön valtakunnallisen inventointi (LVVI)- tutkimuksen vuoden 2010 raportissa tarkastellaan ulkoilutilastojen keskeisiä tuloksia sekä vertaillaan uusia tuloksia kymmentä vuotta aikaisempiin tuloksiin. Tutkimuksen yhteenvedona voidaan todeta, että 96 prosenttia aikuisväestöstä harrastaa ulkoilua. Lähiulkoilua harrastaa 95 prosenttia aikuisväestöstä, ja luontomatkoja tekee 43 prosenttia suomalaisista. Ulkoiluharrastuksiin osallistuminen on kasvanut hieman vuodesta 2000 vuoteen 2010. (Sievänen & Neuvonen 2011, 125–127.)

Kuten Sieväisen ja Neuvosen (2011) tutkimuksessa todettiin, lähes kaikki suomalaiset harrastavat ulkoilua jonkin verran vuoden aikana. Ulkoilulla ymmärretään ensisijassa lihasvoimin toteutettavaa vapaa-ajan liikuntaa ulkoilmassa. Tyypillisiä ulkoilun muotoja ovat muun muassa kävely, pyöräily, uinti luonnon vesistöissä, marjastus sekä luonnon katselu. Lisäksi ihmiset harrastavat auringonottoa rannalla, sienestystä, marjastusta, puiden hankintaa sekä pilkkomista, maastohiihtoa, veneilyä ja kalastusta. Liikunnan tarve, halu rentoutua luonnossa ja kokea luonnon läheisyyttä ovat keskeisiä motiiveja ulkoilulle. (Sievänen 2011, 13; Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie 2014, 25.) Ulkoilumotiivit liittyvät vahvasti luontoon. Kosketus luontoon, pako ”sivistyksestä”, arkipäivän rutiineista ja velvollisuuksista sekä rentoutuminen ovat tällaisia motiiveja. (Tyrväinen ym. 2014, 37.)

## 2.4 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Lisääntyneiden tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että ajanvietto luonnossa kehittää ihmisten terveyttä, alentaa stressiä sekä edistää fyysistä hyvinvointia. Luonnosta saadaan esteettisiä elämyksiä ja luonnossa oleskelu tuottaa mielihyvää. Ihmiset saavat siis luonnosta emotionaalista ja fyysistä sekä hengellistä terveyttä ja hyvinvointia. (Korpela & Paronen 80, 2011; Parks Victoria 2013, 3–5.)

Luontoympäristön merkitystä terveydelle ja koetulle hyvinvoinnille on selitetty luonnon tarjoamalla monipuolisella liikuntaympäristöllä, fyysisen aktiivisuuden lisääntymisellä, sosiaalisten kontaktien mahdollistumisella sekä vahvistumisella ja luontoympäristön tarjoamalla vaihtoehdoilla toipua psyykkisestä rasituksesta. Myös Kinnusen ja Ylisen tekemän tutkimuksen ”Voimaa luonnosta - Koettu hyvinvointi kaupunkiluonnossa” (2015) mukaan voidaan päätellä, että luonnossa oleminen edistää monipuolisesti yksilön hyvinvointia sen eri osa-alueilla. Luonnossa oleminen auttaa näin hyvinvoinnin tasapainotilan saavuttamista sekä sen ylläpitämistä. (Kinnunen & Ylinen 2015, 51.)

Fyysinen harjoittelu ei ole ensisijainen motiivi mennä luontoon. Ensisijaiset motiivit, kuten ulkona liikkuminen ja ”raikkaan ilman haukkaaminen”, motivoivat liikkumaan luonnossa. (Greenspace Scotland 2008, 13, 26–27.) Luonto siis innostaa liikkumaan, mikä puolestaan auttaa terveyden ja jaksamisen ylläpitämiseen (Korpela & Paronen 2011, 80).

Korpelan ja Parosen (2011) tekemässä tutkimuksessa luontoharrastukset koettiin selvästi virkistävämpinä, kuin esimerkiksi kotiaskareet tai kaupunkiaktiviteetit (Korpela & Paronen 81, 2011). Muualla kuin kodin tai vapaa-ajan asunnon läheisyydessä tapahtuneet kokemukset olivat paljon merkittävämpiä kuin kotona pihapiirissä tai rakennetuissa ulkotiloissa saadut kokemukset. Luonnon hyvinvointivaikutukset olivat vahvimpia liikuttaessa metsä- tai peltoympäristöissä, jotka sisältävät vesielementin. (Korpela & Paronen 2011, 82–84.)

Luontoharrastukset tuottavat monia muita harrastuksia enemmän mielihyvää ja ne koettiin selvästi virkistävämpänä kuin esimerkiksi opiskelu vapaa-aikana tai taideharrastukset. Esimerkiksi kaupunkien kahvilakulttuuri tai ”shoppailu” ei yllä samanlaisiin virkistysvaikutuksiin. Kuitenkin keskeistä on se, että rakennetussa ympäristössä kuten kaupungissa ulkoileminen ei keskimäärin vaikuta yhtä voimakkaasti kuin sisätiloissa tai luonnossa liikkuminen. (Korpela & Paronen 2011, 87–88.)

#### 2.4.1 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset

Useat tutkimukset tukevat käsitystä siitä, että luontoalueiden läheisyydellä saattaa olla positiivinen yhteys alueella asuvien ihmisten liikuntamääriin. Voidaan siis olettaa, että viheralueet edistävät liikunnasta saatavien terveysvaikutusten kautta ainakin lähialueiden asukkaiden terveyttä. (Vähäsarja 2014, 15.) Tiedetään, että luontoympäristöllä on positiivista vaikutusta terveyteen, mutta mekanismit, joiden kautta nämä positiiviset vaikutukset tapahtuvat, eivät ole täysin selvillä. Yksi vaikuttava tekijä on fyysisen aktiivisuuden määrä; luonnossa enemmän liikkuvat ovat fyysisesti aktiivisempia. (Greenspace Scotland 2008, 26.)

Yleistäen kaikella liikunnalla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Kuitenkin luonnossa tapahtuvalla liikunnalla on todettu olevan enemmän hyvinvointivaikutuksia kuin sisäliikunnalla. Molemmissa ympäristöissä tapahtuva liikunta lisää vireyttä ja antaa positiivisen väsymyksen tunteen. (Konttinen 2013, 15.)

Luonnolla on merkittäviä fysiologisia vaikutuksia. Luonnossa liikkuminen muun muassa laskee verenpainetta, alentaa sykettä ja vähentää lihasjännitystä. Myös veren valkosolujen määrä nousee, mikä parantaa vastustuskykyä. Liikkuminen luonnossa alentaa myös stressihormoni kortisolin määrää. Nämä vaikutukset saadaan aikaan jo lyhyellä luonnossa oleskelulla. Pelkästään 20 minuutin luonnossa liikkumisen on havaittu aiheuttavan positiivisia mitattavia fysiologisia vaikutuksia. Maksimivaikutus voidaan saavuttaa noin kahdessa tunnissa, ja nämä vaikutukset voivat kestää useita päiviä. (Konttinen 2013, 14.)

Liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti terveyteen ja toimintakykyyn. Nämä myönteiset vaikutukset koskevat myös luonnossa tapahtuvaa liikuntaa. Liikkuminen luonnossa täyttää yleisesti ottaen terveyttä edistävän liikunnan ehdot ja onkin määrältään, säännöllisyydeltään ja kuormittavuudeltaan oikeanlaista fyysistä rasitusta. (Paronen 2001, 100.) Liikunta on lääke tuki- ja liikuntaelimille. Liian vähäinen liikunta aiheuttaa lihasten ja tukikudosten heikkenemistä. Liikkuminen on tuki- ja liikuntaelimistölle välttämätöntä. Tuki- ja liikuntaelimistön suorituskyky mukautuu sen mukaan, miten sitä rasitetaan, joten liikkumalla voidaan parantaa tuki- ja liikuntaelimistön suorituskykyä sekä kuntouttaa sitä mahdollisista vammoista. (Riihimäki 1995, 27.)

Luontoympäristö houkuttelee liikkumaan (Metsähallitus 2016d). Liikunnan on todettu vapauttavan endorfiineja aivoista, jotka rentouttavat ja lievittävät kiputiloja, ne saavat aikaan myös mielihyvän tunnetta. Fysiologisesti koetun kivun voimakkuus riippuu siitä, miten kivun voimistamis- tai vaimennusjärjestelmät toimivat. Kansainvälisen määritelmän mukaan kipu on epämiellyttävä tunnekokemus tai aistimus. Siihen liittyy monesti kudосvaurio, tai sitä kuvaillaan kudосvaurion termein. Kipu ilmenee myös käyttäytymisessä. (Sandström & Ahonen 2011, 131–133.)



Luonnon on arvioitu vaikuttavan väsymyksestä palautumiseen rakennettua ympäristöä paremmin. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa vähäiset ihmismäärät, hiljaisuus, liikkeiden vähyyt, ärsykkeiden ennustettavuus ja hitaat muutokset. Luonnossa ärsykkeet eivät ole ristiriitaisia tai monimerkityksellisiä. (Tourula & Rautio 2014, 14.)

#### 2.4.2 Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset

Luontoliikunnan yhteydessä olevia psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia kuvataan tutkimuksissa usein termeillä elpyminen, palautuminen tai luonnon palauttavat vaikutukset (Kinnunen & Ylinen 2015, 16). Artikkelissa ”Determinants of restorative experiences in everyday favorite places” (2007) todetaan, että elpyminen on rauhoittumista, ajatusten selkiytymistä, mielialan paranemista ja arjen huolten unohtumista (Korpela, Ylen, Tyrväinen, Silvennoinen 2007, 636).

Luonnon tarjoamat vaikutukset koetaan erityisesti kuulo-, näkö- ja hajuaistin avulla. Useat tutkimukset ovat osoittaneet luonnolla ja luontoliikunnalla olevan monipuolisia psyykkisiä ja mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia. On todettu, että kaupunkilaisten ”viheraltistus” vaikuttaa ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin kun viheralueita käytetään joko yli viisi tuntia kuukaudessa tai vierailemalla kaupungin ulkopuolisilla luontoalueilla 2–3 kertaa kuukaudessa. (Sitra 2013, 13.)

Elpymiskokemukseen liitetään kaksi teoriaa. Ensimmäisessä teoriassa elpyminen nähdään stressitilanteista palautumisena, koska ihminen hyvinvoinnin ollessa uhan alla reagoi fysiologisesti, psyykkisesti sekä toiminnallisesti. Toisen elpymisteorian mukaan tarkkaavaisuuden sekä keskittymiskyvyn väsyessä elpyminen nähdään henkisen uupumisen lievittymisenä miellyttävän ympäristön videssä tarkkaavaisuuden puoleensa. (Korpela ym. 2007, 636; Greenspace Scotland 2008, 17; Tourula & Rautio 2014, 30.) Luontokokemukset liittyvät myös aikamme yhteiskunnallisiin kysymyksiin, kuten ajankäyttöön. Luontokokemuksia pidetään kiirettä ja hektisyyden tunnetta vähentävänä tekijänä (Taka-aho 2005, 39).

Metsissä on paljon elementtejä, jotka voivat edesauttaa flow-kokemuksen syntymistä. Flow-kokemukseen liittyy tällöin esimerkiksi keskittyminen toiminnan tarkkaavaisuuteen, nautinnollisuus ja mielihyvä. (Tourula & Rautio 2014, 29.) Flow on optimaalinen kokemus. Kun tietoisuuteen saapuva informaatio on tavoitteiden mukaista, psyykkinen energia virtaa ilman ponnistuksia. Silloin ei ole tarvetta kantaa huolta tai asettaa omaa riittävyttä kyseenalaiseksi. Myönteinen itsepuhe vahvistaa, ja yhä enemmän tarkkaavaisuutta vapautuu käsittelemään ulkoista ja sisäistä ympäristöä. Flow-tilanteissa tarkkaavaisuus voidaan vapaasti kohdistaa tavoitteiden saavuttamiseen. (Csikszentmihalyi 2005, 68–70.)

Luontokokemus voi parantaa myös kognitiivisia toimintoja. On muun muassa tutkittu, että luonnossa tarkkaavaisuutta vaativien tehtävien suorittaminen paranee hieman verrattuna kaupunkiympäristöön. (Tourula & Rautio 2014, 32.) Lumoava ympäristö myös vetää ihmisen tarkkaavaisuutta puoleensa ilman, että ihmisen täytyisi ponnistella. (Tourula & Rautio 2014, 30.)

Luonnon koetaan palauttavan myös työkuormituksesta. Jo muutamien minuuttien luonnon katselu tai jopa luontokuvien katselu vähentää jännittyneisyyden ja huolestuneisuuden tunnetta. Katselulla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia esimerkiksi rentoutumiseen. Nämä rentoutumisen vaikutukset ovat näkyneet aivojen alfa-aalloissa jo kolmessa minuutissa. (Ulrich 1981, 544–546; Tyrväinen ym. 2014, 51–53.) Elpyminen näkyy niin elinvoiman kuin tarmon lisääntymisenä sekä rauhoittumisena ja rentoutumisena (Kinnunen & Ylinen 2015, 37).

Koettu elvyttävyyden tunne sisältää arjesta irtautumisen. Henkisellä tasolla arjesta irtaantuminen on pakoa jokapäiväisistä ajatuksista. (Tourula & Rautio 2014, 30.) Luontoympäristö mahdollistaa sen, että siellä liikkuesssa voidaan saavuttaa tunne toiminnan sekä ympäristön hallinnasta, tasapaino taitojen sekä haasteiden välillä sekä hetkellinen huolten, rajoitteiden, ajan sekä paikan häviäminen (Tourula & Rautio 2014, 29). Luonto vaikuttaa myös myönteisten tunnetilojen syntymiseen. Myönteiset tunnetilat auttavat näkemään asioita laajasta näkökulmasta, olemaan avoimempi sekä luovempia. (Martela & Jarenko 2014, 25–26.)

Koettuun terveyteen liittyy elinvoimaisuutta kuvaavat subjektiiviset energisyyden sekä innokkuuden tunteet, jotka on teoreettisesti yhdistetty elvyttävyyssko-

mukseen (Tourula & Rautio 2014, 30). Luonnossa liikkumisella onkin todettu olevan yhteys emotionaaliseen hyvinvointiin (Korpela & Paronen 2011, 88). Luonnossa koetaan myönteisiä tunteita ja negatiivisten tunteiden kokeminen on vähäistä (Kinnunen & Ylinen 2015, 37). Luontoliikunnan on todettu parantavan merkittävästi itsearvostusta sekä mielialaa (Sitra 2013, 13). Luonnossa myönteiset tunteet, kuten iloisuus, lisääntyvät. Kielteiset tunteet, esimerkiksi vihaisuus ja surullisuus, taas vähenevät luonnossa. (Tyrväinen ym. 2014, 51.)

Pelkkä metsässä istuminen, sen katselu ja siellä kävely saavat merkittäviä muutoksia aikaan muun muassa masennuksen, alakuloisuuden ja suuttumuksen osalta. Luontoympäristö siis parantaa mielialaa. (Tourula & Rautio 2014, 31–32.) Tutkimuksissa on todettu esimerkiksi vihan tunteiden vähentyvän jo luontokuvia katselemalla. Kaupunkikuvat taas lisäsivät negatiivisia tunteita, väsymyksen tunnetta, pulssia ja systolista verenpainetta. (Sitra 2013, 13; Tyrväinen ym. 2014, 51.)

#### 2.4.3 Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset

Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa yksilötasolla muun muassa ystävyyttä, toimimista ryhmissä sekä erilaisia yhteisöllisyyden muotoja. Ihmisen koettuun sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat sosiaalisten suhteiden lisäksi muun muassa talouden tilanne, turvallisuuden tunne ja mahdollisuus vapaa-ajan toimintoihin, kuten harrastuksiin. Työpaikan sosiaalisen hyvinvoinnin mittareina voidaan pitää esimerkiksi työpaikan henkistä ja sosiaalista ilmapiiriä. (Tomperi 2012, 26; Virtanen & Sinokki 2014, 29.)

Ihminen on luontaisesti laumaolento, joka tarvitsee yhteyden muihin ihmisiin. Taipumuksensa vuoksi ihmiset elävät yhdessä muiden ihmisten kanssa sekä vaikuttavat positiivisesti toistensa hyvinvointiin. Sosiaalisuudella tarkoitetaan valmiutta lähestyä toisia, helppoa ja nopeaa kontaktien luomista ja sitä, miten ihminen on kiinnostunut toisten ihmisten seurasta. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre. Sosiaalisuuden tarve on sellaista, joka syntyy ihmiselle tai voi olla syntymättä. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ovat kaksi eri asiaa. Sosiaalisuus on halua olla ihmisten kanssa ja sosiaaliset taidot ovat kykyä olla muiden ihmisten

kanssa. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot voivat olla täysin riippumattomia toisistaan. Vaikka ihminen itse ei ole aktiivisesti sosiaalinen, voi muiden positiivinen sosiaalinen käytös kuitenkin vaikuttaa merkittävästi hänen sosiaaliseen hyvinvointiinsa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Tutkittaessa luonnossa koettua sosiaalista hyvinvointia käy ilmi, että luontoympäristöt tarjoavat paikan yhdessäololle ja sosiaalisten suhteiden luomiselle ja vahvistamiselle (Kinnunen & Ylinen 2015, 49). Lähiseudun luontoympäristöt mahdollistavat muiden ihmisten tapaamisen. Lisäksi luontoympäristöt lisäävät ihmisten sosiaalisia siteitä ja yhteisöllisyyttä. (Sullivan, Kuo & DePooter 2004, 681.)

Luonnossa ihmiset ovat huomaavaisempia, sosiaalisempia tai ainakin varauksettomampia kuin tavallisessa ympäristössään (Simula 2012, 176). Luonnossa liikkuminen lisää sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Tämä voi selittää liikunnan määrän ja sosiaalisen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Mitä useammin henkilö käy luontoympäristössä, sitä useammin hänellä on mahdollisuus päästä luonnossa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaaliset kanssakäymiset edistävät kommunikaatiotaitoja. (Kinnunen & Ylinen 2015, 20, 50.)

Ihmisillä on tarve sosiaalisiin kontakteihin. Esimerkiksi työyhteisön vuorovaikutus on yhteydessä hyvinvointiin silloin, kun työ on vähän kehittävää ja vähän kuormittavaa. Vuorovaikutuksen koetaan korvaavan työn puutteellista sisäistä palkitsevuutta. (Nakari 2003, 141.) Voidakseen olla vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä muiden kanssa, täytyy ottaa huomioon muiden näkemykset ja vaatimukset. (Walujo & Malmström 1990, 17.)

Jos henkilö ei saa mahdollisuutta olla muiden kanssa, hän voi eristäytyä. Tällöin vaarana on, että henkilö kehittää itsekeskeisiä käyttäytymistapoja ja on kiinnostunut vain itseään koskevista asioista. Kyse ei ole vain siitä, että ihminen kokee kuuluvansa ryhmään, vaan myös ryhmän suhtautumisesta häneen. On merkittävää tunteeko ryhmän jäsen itsensä tervetulleeksi vai ulkopuoliseksi. (Walujo & Malmström 1990, 20.) Simulan (2012) tutkimuksessa käy ilmi, että luonnossa liik-

kujien kanssa on helppo kommunikoida, sillä luontoliikunta yhdistää ihmisiä. Kohtaamiset luonnossa koetaan välittömiksi ja avoimiksi vuorovaikutustilanteiksi. (Simula 2012, 176.)

Kaikkosen ym. (2014) tutkimuksessa selvisi, että sillä, tuleeko luontoon yksin vai ryhmässä, on merkitystä luonnosta saatavaan sosiaalisen hyvinvoinnin muutokseen. Ryhmässä kävijät saavat huomattavasti todennäköisemmin myönteisiä muutoksia sosiaaliseen hyvinvointiinsa kuin yksin tulevat. On luonnollista, että ryhmässä liikkuesssa sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset koetaan voimakkaampina. Yksin liikkujat etsivätkin mahdollisesti yksinäisyyttä ja irtautumista sosiaalisista paineista. (Kaikkonen ym. 2014, 35, 39.) Luonto tuottaa siis hyvinvointia silloinkin, kun siellä liikutaan yksin (Kinnunen & Ylinen 2015, 49). Luonnossa ihminen olettaa kohtaavansa saman henkisiä ihmisiä kuin hän itse on. Ihmisillä on välittömästi yhdistävä puheenaihe, joka on tässä tapauksessa luonto. (Simula 2012, 176.)

Sosiaaliset tilanteet ovat hyvä tilaisuus oppia tuntemaan toista paremmin. Kun ihmiset viihtyvät yhdessä, heidän on myös helpompi löytää yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Yhteiset kiinnostuksen kohteet ovat hyvä lähtökohta yhteistyölle. (Walujo & Malmström 1990, 20.)

### 3 HYVINVOINTIA TYÖSSÄ

#### 3.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvointi on jokaisen henkilökohtainen asia ja kokemus. Jokaisella on oikeus määritellä se omalla tavallaan. Jotta hyvinvointia voidaan lisätä, se vaatii kyseisen käsitteen pohtimista sekä konkreettisia toimenpiteitä. (Rauramo 2008, 11.) Ihminen on psyko-fyysis-sosiaalinen kokonaisuus. Hyvinvoinnin kannalta ihmisen tulee voida hyvin kaikilla elämän osa-alueilla. Koska työ on monelle yhä suuremmassa ja merkityksellisemmässä osassa elämää, sen vuoksi on erityisen tärkeää tarkastella ihmisen työhyvinvointiakin kokonaisvaltaisesti. (Ojala & Ahonen 2005, 28.)

Viime kädessä oma hyvinvointi lähtee ihmisen omasta halusta, arvoista ja ihanteistaan. Henkinen hyvinvointi on todella tärkeää, sillä jos se pettää, siitä seuraa helposti pahoinvointia muillakin osa-alueilla. Tämä voi näkyä muun muassa terveyden pettämisenä, ihmissuhteiden heikentymisenä ja osaamisen jälkeen jäämisessä, mikä lisää entisestään henkistä pahoinvointia. (Ojala & Ahonen 2005, 30.)

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten ominaisuuksien sekä ihmiseen kohdistuvien odotusten suhdetta. Toimintakykyä voidaan tarkastella joko yksittäisenä psyykkisenä, fyysisenä tai sosiaalisena alueena, tai yhtenä isona kokonaisuutena. Toimintakykyä voidaan arvioida yksilön mahdollisuuksina elää ja toimia määriteltyjen ominaisuuksien mukaan. Yksilön toimintakykyyn vaikuttavat monet tekijät, mutta keskeisin toimintakykyä määrittävä tekijä on kuitenkin terveys. Terveys yhdistettynä fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn luovat yhdessä työkyvyn perustan. Työkyky muodostuu työn ja toimintakyvyn vaatimusten välisestä suhteesta. (Suni & Husu 2012, 18–20.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Terveyden määritelmä on pysynyt samana vuodesta 1948. (World Health Organisation 2016b.) Terveys nähdään

jatkuvasti muuttuvana tilana, johon vaikuttavat sairauksien lisäksi fyysinen sekä sosiaalinen elinympäristö. Ennen kaikkea ihmisen terveyteen vaikuttavat hänen omat kokemukset, arvot ja asenteet. Jokainen määrittelee terveyden omalla tavallaan. Autonomia eli itsemääräämisoikeus on tärkeä osa koetun terveyden tunnetta, ja mitä paremmin ihminen pystyy ohjaamaan omaa elämäänsä, sitä paremmaksi hän kokee terveytensä. Tulevaisuuden terveys sekä voimavarat riippuvat niistä päätöksistä, joita tehdään tänä päivänä. (Huttunen 2015.)

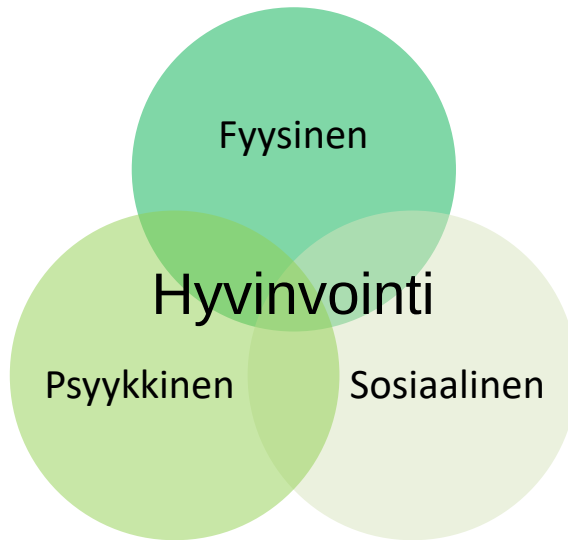
### 3.2 Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnista löytyy useita erilaisia määritelmiä, eikä voida sanoa, että mikään näistä olisi ainoa oikea. Ihmisen työhyvinvointi muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, arvopohjasta ja ammattitaidosta sekä osaamisesta. Työhyvinvointi työpaikalla ja hyvinvoiva työpaikka koostuvat miellyttävästä työn laadusta, työympäristöstä ja fyysisistä edellytyksistä, työn jatkuvuudesta, mielenkiintoisesta työn sisällöstä, työhön vaikuttamisen mahdollisuudesta, henkisestä turvallisuudesta, koetun stressin määrästä, lähiympäristön ilmapiiristä sekä omasta esimiehestä. Jotta yhteisö voi hyvin, täytyy yksilöidenkin voida hyvin. (Ojala 2003, 15–17; Hirvikoski 2011, 4; Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Työhyvinvointi on moniulotteinen käsite. Työhyvinvointia on pitkään lähestytty usein objektina eli kohteena, eikä niinkään subjektina eli tekijänä. Viime aikoina työhyvinvointia on aloitettu tutkimaan myös subjektiivisesta näkökulmasta. Nykyaikaisten tutkimusten oletuksena onkin, että kaikilla ihmisillä on oma kokemus työyhteisönsä ja itsensä työhyvinvoinnista. Työhyvinvointi rakentuukin ihmiselle itselleen tärkeistä asioista. (Hirvikoski 2011, 2–3.)

Kokonaisvaltainen työhyvinvointi koostuu kolmesta eri osa-alueesta: fyysisestä, sosiaalisesta ja psyykkisestä (Kuvio 1). Huomion arvoista on, että kaikki osa-alueet vaikuttavat ja ovat sidoksissa toisiinsa. Tästä johtuen työhyvinvointia tuleekin tarkastella kokonaisvaltaisesti eikä pelkästään osa-alue kerrallaan. Kun yhdessä osa-alueessa ilmenee puutteita, heijastuu se helposti toisiinkin osa-alueisiin. Esimerkkinä tästä voidaan ajatella psyykkisesti stressaavaa työtä, joka voi helposti

heijastua fyysiseen terveyteen sairastumisen muodossa. (Virolainen 2012, 11–12.)



Kuvio 1. Kokonaisvaltainen hyvinvointi

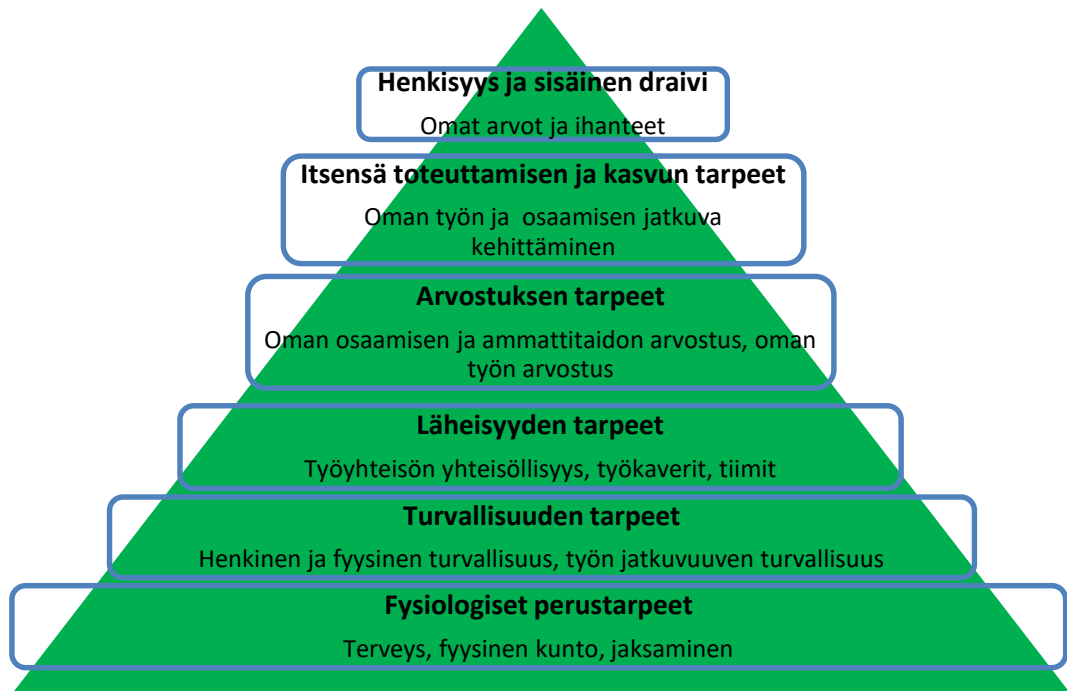
Ihmisellä ei ole erikseen “työminää” ja “yksityisminää”, vaan yksityiselämän muutokset heijastelevat työelämään sairaspöissaoloina, terveyden ja suorituskyvyn heikentymisenä, psyykkisinä ongelminä ja epäterveellisinä elämäntapoina (Ojala & Ahonen 2005, 28). Yksilön työhyvinvointia voidaankin vertauskuvallisesti peilata Maslow’n tarvehierarkiaan (kuvio 2.) (Ojala & Ahonen 2005, 28). Maslow’n tarvehierarkia (The Basic Need Hierarchy) perustuu siihen ajatukseen, että hierarkian alemmat tasot tulee olla tyydytettynä, jotta voidaan siirtyä tyydyttämään ylempien tasojen tarpeita (Maslow 1987, 17).

Alimmalla tasolla, hierarkian perustana ovat ihmisen fysiologiset perustarpeet, kuten ravinto, neste ja riittävä lepo. Fysiologiset perustarpeet ovat vallitsevia. Ne nousevat ihmisen toiminnassa esille aina uudestaan ja uudestaan. (Maslow 1987, 15–17.) Näihin perustarpeisiin voidaan verrata ihmisen terveyttä ja fyysistä kuntoa. Fyysinen hyvinvointi on työhyvinvoinnin perusta. (Ojala & Ahonen 2005, 28–29.)

Toisella tasolla tarpeet liittyvät turvallisuuteen. Fysiologisten perustarpeiden ollessa turvattuna voidaan tyydyttää toiselle tasolle liittyvät tarpeet, kuten turvallisuus, vakaus, luottamus sekä vapaus pelosta, ahdistuneisuudesta ja kaaoksesta. (Maslow 1987, 18.) Työhyvinvoinnissa tämä tarkoittaa työympäristön ja työvälineiden turvallisuutta sekä henkistä turvallisuutta, kuten työympäristöä, jossa ei



kiusata eikä tarvitse pelätä. Turvallisuutta on myös luottamus töiden jatkuvuudesta. Turvallisuuden tunteen tuo enemmän usko omaan osaamiseen ja osaamisen markkina-arvoon. Psyykkinen hyvinvointi on työhyvinvoinnin toinen osa-alue. Nykypäivänä työ on pitkälti tietotyötä, jolloin työhyvinvointi liitetään yhä enemmän ei-konkreettisiin tekijöihin kuten osaamiseen, motivaatioon ja ilmapii-riin. (Ojala & Ahonen 2005, 29–31.)



Kuvio 2. Työhyvinvointi kuvattu Maslow'n tarvehierarkian avulla. (Mukaillen Ojala & Ahonen 2005, 29)

Kolmannella tasolla tarpeet liittyvät läheisyyteen, rakkauteen ja tarpeeseen kuulua johonkin yhteisöön, kuten työyhteisöön tai ammattiyhteisöön (Maslow 1987, 20; Ojala & Ahonen 2005, 30). Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat ihmissuhteet työssä ja sen ulkopuolella. Sosiaalinen hyvinvointi tukee ihmisen jaksamista työssä ja sitoutumista siihen. (Ojala & Ahonen 2005, 30.)

Neljännellä portaalla ovat arvostuksen tarpeet, kuten itsearvostus, itsekunnioitus ja muilta saatu kunnioitus ja arvostus (Maslow 1987, 21; Ojala & Ahonen 2005, 30). Työelämässä arvostus perustuu pitkälti osaamiseen ja ammattitaitoon. Osaaminen liittyy myös muiden tasojen tarpeeseen. Arvostus lisää turvallisuutta, se tukee myös sosiaalista hyvinvointia. Osaamisensa perusteella ihminen usein

valitaan työryhmiin ja tiimeihin ja työhön. (Ojala & Ahonen 2005, 30.) Työelämässä on oltava mahdollista kokea onnistumisten tuntemuksia, eikä organisaatioiden tai esimiesten tulisi kitsastella työntekijöiden tekemän työn tunnustamisessa ja arvostuksessa (Hakanen 2004, 285).

Korkeimmalla tasolla ovat itsensä toteuttamisen tarpeet, joihin kuuluu luovuus, halu kehittää toimintaansa, osaamistaan ja itseään sekä tarve saavuttaa päämääriä elämässään. Tälle tasolle päästään, kunhan fysiologiset, turvallisuuteen, rakkauteen ja arvostukseen liittyvät tarpeet on tyydytetty. (Maslow 1987, 21; Ojala & Ahonen 2005, 30.) Maslow'n portaiden päälle voidaan asettaa vielä yksi taso, joka on henkisyys ja sisäinen draivi. Tälle tasolle kuuluvat omat arvot, motiivit ja sisäinen energia. Nämä ohjaavat innostusta ja sitoutumista. Kyse on enimmäkseen henkisestä hyvinvoinnista. (Ojala & Ahonen 2005, 30.)

Optimitilanne työyhteisössä on se, että tarvehierarkia on täytetty ja ihmiset pysyvät toimimaan sen korkeimmalla tasolla. Työn tarkoitus on tuottaa tekijälleen niin aineellista kuin henkistäkin hyvinvointia. Kun ihmisten kokemaa hyvinvointia on mitattu, on todettu, että valtaosa länsimaaisessa yhteiskunnassa elävistä on hyvinvoivia. Elintason noususta on seurannut se, että ihmisten perustarpeiden tyydyttäminen on mahdollistunut. Tästä ei pidä sokaistua ja tuleekin pitää mielessä, että ympäri maailmaa on olemassa sellaisia yhteisöjä ja jopa yhteiskuntia, joissa on vaikea tyydyttää jopa tarvehierarkian alimpia tasoja. (Maslow 1998, 18–19; Rauramo 2008, 11.)

Työhyvinvoinnilla on suora yhteys työn tuottavuuteen ja tehokkuuteen sekä koko organisaation maineeseen ja kilpailukykyyn. Se vaikuttaa muun muassa sairauspoissaoloihin ja työn laatuun. Hyvinvoiva työyhteisö on tehokas. Lisäksi hyvinvoivan työpaikan imago houkuttelee uusia osajia sekä yhteistyökumppaneita. Työhyvinvointi onkin tärkeä osa kasvustrategiaa. (Ojala 2003, 14; Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Hyvinvointia on tuotteistettu, ja sitä myydäänkin erilaisina tuotteina sekä palveluina. Työhyvinvoinnin kehittäminen kannattaa, sillä se on tuottavaa, lain määräämää, eettisesti ja yhteiskuntavastuullisesti oikein, parantaa työnantajan imagoa sekä ennen kaikkea se on inhimillistä. (Rauramo 2008, 11,18.)

Muun muassa Maslow on tutkimuksissaan todennut, että ihmiset saavuttavat työssään optimaalisen tasonsa, kun organisaatio ottaa huomioon ihmisen luonnolliset, kokonaisvaltaiset lähtökohdat (Cox 1987, 257). Mihaly Csikszentmihalyi taas toteaa, että jos halutaan muodostaa kestävä ja säilyvä organisaatio, jossa työntekijät ovat motivoituneita ja osallistuvia, tulee johdon kiinnittää huomiota kolmeen ydinkohtaan. Ensimmäiseksi johdon tulee luoda tavoitteellinen ja mielekäs työskentely-ympäristö. Toiseksi työntekijöille pitää selventää työn tarkoituksenmukaisuus ja arvo. Kolmanneksi johdon tulee palkita ja huomioida työyhteisön yksilöitä, jotka saavat tyydytystä työstään. Näillä keinoilla johto pystyy ohjaamaan organisaation moraalista ja kokonaisuutta positiiviseen suuntaan. (Csikszentmihalyi 2003, 87.)

### 3.3 Fyysinen työhyvinvointi

Fyysinen työhyvinvointi on olennainen osa työhyvinvointia. Fyysinen työhyvinvointi koostuu fyysisistä työolosuhteista, kuten työpaikan siisteydestä, melusta, lämpötilasta ja työvälineistä. Fyysinen työhyvinvointi koostuu myös työn fyysisestä kuormituksesta sekä ergonomisista ratkaisuista, joita ovat esimerkiksi työasennot ja työpisteen säädöt. Mitä fyysisempi työtehtävä on, sen enemmän fyysinen työhyvinvoinnin osa-alue korostuu. Joissain aloilla työtehtävät voivat olla yksipuolisia. Tällöin työkierto ja tauotukset ovat tärkeitä, jotta voidaan välttää yksipuolisen kuormituksen aiheuttamia ongelmia. Istumatyössä suuri haaste on liikumattomuus. Ihminen on luotu liikkumaan, ja pitkäaikainen paikallaanolo on suhteellisen tuore ilmiö ihmiskunnan historiassa. Pienelläkin määrällä liikettä saadaan aikaan vaihtelua työpäivän aikana, ja voidaan ennaltaehkäistä osaltaan lihasjäykkyyden muodostumista. (Virolainen 2012, 17.)

#### 3.3.1 Fyysisen toimintakyvyn fysiologiset ominaisuudet

Fysiologia tarkoittaa terminä oppia elimistön toiminnasta. Sana ”fysiologia” tarkoittaa usein samaa kuin normaali. Se siis kertoo, miten elimistö toimii normaalisti. Fysiologia on tiede, joka tutkii elävän elimistön normaaleja toimintoja. (Bjälle, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 1999, 5; Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2014, 17.)

Henkilön fyysinen kunto muodostuu useammasta tekijästä. Tärkeimmät tekijät ovat voima, teho, nopeus, kestävyys, liikkuvuus, koordinaatio, ketteryys, tasapaino ja taidot. (Walker 2014, 30.) Terveys yhdistettynä toimintakykyyn luovat työkyvyn perustan. Toimintakykyä voidaan tarkastella joko yksittäisenä psyykkisenä, fyysisenä tai sosiaalisena alueena tai yhtenä isona kokonaisuutena. (Suni & Husu 2012, 19–20.) Tutkimusten mukaan huono terveys ja työkyky ovat yhteydessä työuupumukseen (Hakanen 2004, 285). Fyysisellä toimintakyvyllä ilmaistaan henkilön fyysisiä edellytyksiä selviytyä erilaisista tehtävistä ja tavoitteista. Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa kehoa. Fyysisen toimintakyvyn kannalta olennaisia elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi kestävyyskunto, liikkuvuus, lihasvoima- ja kestävyys, proprioseptiikka sekä hermosto. Käsitteet fyysinen kunto, fyysinen suorituskky ja terveystkunto liitetään usein myös osaksi fyysistä toimintakykyä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Fyysistä kuntoa ja fyysistä työkykyä voidaan pitää fysiologisista perusteista lähes samoina käsitteinä. Fyysinen työkyky voidaan määritellä myös laajemmin työntekijän fyysisten voimavarojen, työn fyysisten vaatimusten ja terveydentilan perusteella. (Puolustusvoimat 2016.)

Verenkiertojärjestelmän kyky toimittaa verta työskentelevisiin kudoksiin on merkittävää ihmisen suorituskvyn kannalta. Tätä verenkiertojärjestelmän toimintakykyä mitataan sydämen sykkeen (iskua minuutissa) ja iskutilavuuden avulla. Iskutilavuus on se verimäärä, joka työntyy supistuvaiheen jälkeen valtimoihin. Sydämen sykkeen ja iskutilavuuden tulona saadaan sydämen minuuttitulavuus. Minuuttitulavuus on siis se verimäärä, jonka sydämen toinen puolisko pumppaa yhdessä minuutissa. (Bjälle ym. 1999, 233–234; Sandström & Ahonen 2011, 78–79; Nienstedt ym. 2014, 196–198.)

Leposyke on hyvin yksilöllinen ja riippuu perusaineenvaihdunnan määrittelemästä iskutilavuudesta sekä minuuttitulavuuden tarpeesta. Myös hermostolla ja hormoneilla on vaikutusta sydämen toimintaan. Ilman hormonien ja hermoston vaikutusta ihmisen sydän löisi noin sata kertaa minuutissa. Todellinen lyöntitiheys on kuitenkin pienempi, sillä hormonit ja hermosto vaikuttavat sinussolmukseen

impulssintuotantoon. Parasympaattinen hermosto jarruttaa sydämen iskutiheyttä, kun taas sympaattinen hermosto kiihdyttää sitä. Sydämen iskutiheys on siis parasympaattisen ja sympaattisen hermoston välisen suhteen vaikutuksen alaisena. Levossa parasympaattinen hermosto on hallitsevana, jolloin sydämen leposyke on alle lyöntiä minuutissa. (Bjålie ym. 1999, 233–234; Sandström & Ahonen 2011, 78–79; Nienstedt ym. 2014, 196–198.)

Veren kulku kaikkialle elimistöön perustuu verenpaineeseen. Verenpaineeseen vaikuttaa se, kuinka hyvin veri pääsee valtimoista virtaamaan hiussuoniin ja kuinka paljon sydän pumppaa verta verisuoniin (minuuttitilavuus). Kun sydän supistuu, se pumppaa verta verisuoniin ja tästä syntyy painetta valtimoiden seinämiin. Tätä kutsutaan verenpaineeksi. (Nienstedt ym. 2014, 212–213.)

Verenpaine on välttämätöntä elimistön normaalille toiminnalle. Se ylläpitää verenkiertoa ja varmistaa kudosten hapensaannin. Monet toiminnot voivat nostaa verenpainetta hetkellisesti. Esimerkiksi jännittely, ponnistelu, pelko tai innostuminen vaikuttavat verenpaineeseen. Tämä on kuitenkin normaalia elimistön reagoitua. Terveet valtimot pystyvät joustamaan ja pikkuvaltimoiden läpimitta muuttuu kulkeutuvan veren määrän vaatimuksien mukaan. Kun kohonneen verenpaineen aiheuttanut toiminta lakkaa, tasaantuu myös verenpaine. Verenpaine voi siis vaihdella tilanteiden mukaan. (Karvinen 2002, 11.)

Kestävyydellä tarkoitetaan elimistön kykyä vastustaa väsymystä ja liikkua pitkäkestoisesti elimistöön kohdistuvasta väsymystä aiheuttavasta kuormituksesta huolimatta. Hyvällä peruskestävyydellä saavutetaan parempi toimintakyky liikua pitkäkestoisesti. Kestävyyssominaisuudet muodostuvat pitkälti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyvystä. Tällä tarkoitetaan elimistön kykyä toimittaa happea kudoksiin fyysisen rasituksen aikana (ks. syke, verenpaine ja hengästyminen). Sydän, keuhkot ja verisuonet muodostavat elimistön hengitys- ja verenkiertoelimistön. Tämän elinjärjestelmän tehtävänä on huolehtia, että työskentelevät lihakset ja muut elimet saavat tarpeeksi happea sekä poistaa elimistöstä tehokkaasti hiilidioksidia ja laktaattia, joita muodostuu rasituksen aikana. (Kotiaranta & Seppänen 2016, 30.)

Tietty määrä lihasvoimaa on välttämätöntä liikkeiden, liikkumisen sekä kehon eri tilanteissa vaatimien asentojen ylläpitämiseksi. Lihakset myös vauhdittavat verenkiertoa sekä suojaavat ja rajoittavat sisäelimiä. Arkipäivän tilanteissa vartaloon ja raajoihin kohdistuu erilaisia rasituksia. Nostaminen, työntäminen, kantaminen ja vetäminen ovat esimerkkejä näistä rasituksista. Mikäli lihasvoima ei riitä suorittamaan näitä tehtäviä, voi mahdollisesti syntyä erilaisia häiriöitä. Nämä häiriöt ilmenevät väsymisenä, kiputiloina tai vammoina. (Kantaneva 2009, 133–135.)

Liikkuvuudella tarkoitetaan nivelten liikettä sekä liikelaajuutta selkärangan liikkuvuus mukaan lukien. Lihasten kimmoisuus on myös osa liikkuvuutta. Lihasten voimakkuus ja kyky rentoutua sekä lihaksen ja sen tukikudoksen venyvyys vaikuttavat liikkuvuuteen. Kun liikkuvuus on hyvä, helpottaa se arkielämää ja keholla tehtävät liikkeet ovat joustavia sekä vaivattomia. Jokainen kehon tekemä liike syntyy useiden lihasten, luiden ja nivelten saumattoman yhteistyön tuloksena. (Kantaneva 2009, 133–135.)

### 3.3.2 Työ ja fyysinen toimintakyky

Säännöllinen liikkuminen vähentää sairauspoissaoloja, parantaa työkykyä, auttaa hallitsemaan työstressiä, rentouttaa työssä, toimii apuna unettomuuteen, parantaa unen laatua ja itsetuntoa, kehittää elämänhallinnan taitoja sekä vaikuttaa positiivisesti työsuoritukseen ja -kykyyn. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa keskeisesti työntekijän työkykyyn. Tietyissä ammateissa itsessään fyysinen toimintakyky on välttämätön jo työssä suoriutumisen kannalta. (Työterveyslaitos 2016.)

Liikunnan puute on yksi suurista riskitekijöistä työhyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi jatkuva istuminen heikentää sekä verenkiertoa että lihaksistoa. Myös pitkäaikainen samassa asennossa istuminen on rasittavaa kehon tuki- ja liikuntaelimistölle. (Voll 2005, 10.)

Ihmisen verenkierto- ja hengityselimistö, lihakset, luut, aivot, hermosto ja koko elimistö vaatii rasitusta ja haasteita pysyäkseen terveenä. Työntekijän sopiva työkuormitus on tärkeää, sillä se edistää terveyttä ja työkykyä. Työn ei tulisi olla tekijälleen liian yksipuolista, raskasta tai vaikeaa. Tosin liian helppo tai kevytkään

työ ei ole hyväksi. Työn tulisi vastata mahdollisimman hyvin ihmisen ominaisuuksia. Työn lisäksi on otettava huomioon vapaa-aika, sillä kokonaiskuormitus muodostuu sekä työstä että vapaa-ajasta. Mikäli kokonaiskuormitus on liian suuri, voi se johtaa kuormittuneisuuteen. Tätä voidaan välttää työn monipuolisuudella, jaksoituksella, tauoilla ja helpommilla työtehtävillä. (Rauramo 2008, 37–38.)

Työssä liikuntaelimistö ja verenkiertoelimistö voivat kuormittua. Tällöin puhutaan työn fyysisestä kuormituksesta. Yleisiä kuormitustekijöitä jotka aiheuttavat fyysisistä työkuormitusta ovat muun muassa liikkuminen, fyysisen voiman käyttö, työasennot ja työliikkeet. Fyysisesti kuormittavia työtehtäviä ovat toistuvat yksipuoliset liikkeet, käsin tehtävät tavaroiden siirrot ja nostot sekä paikallaan istuminen. Työn fyysinen kuormitus on yhteydessä myös tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Kokonaiskuormitus muodostuu vapaa-ajan ja työn kokonaisuudesta. Tästä johtuen mitä yksitoikkoisempaa työ on, sitä monipuolisemmin tulisi vapaa-ajalla liikkua. (Rauramo 2008, 42–43.)

Mitä raskaampi työ on fyysiseltä kuormitukseltaan, sen enemmän se vaatii hyvän yleis- ja lihaskunnon ylläpitoa. Raskas ruumiillinen työ, pitkäkestoinen paikallaan olo, äkilliset voimakkaat liikkeet ja staattiset työvaiheet lisäävät niska-, hartia-, selkä- ja alaraaja sairauksien riskiä. Asennot jotka poikkeavat nivelten keskiasennosta, merkitsevät yleensä lisääntynyttä kuormitusta. Ajalliset tekijät vaikuttavat myös osaltaan työn fyysiseen kuormittavuuteen. Ajallisesti vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi liikkeiden kesto, toistuvuus sekä työnteontauotus. Mekaaniset liikkeet, joita työtehtävä vaatii, voivat ylittää kudosten kestävyysrajan. Tämä aiheuttaa kudosten vaurioitumista. Kun lihaksisto väsy liikaa, aiheuttaa se myös haitallisia aineenvaihdunnallisia muutoksia. Työtehtävät voivat vaatia erilaisia taitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia. Työ voi vaatia lihasvoimaa, tarkkuutta ja nopeutta. Työkohteen muoto, koko, valaisuolosuhteet ja sijainti vaikuttavat käsien ja pää- ja hartiaseudun liikkeisiin ja tätä kautta kuormittumiseen. Myös ulkoiset olosuhteet vaikuttavat siihen, miten elimistö kuormittuu. Mikäli ulkoisissa työolosuhteissa on kylmyyttä, vetoa tai lämpötila on liian korkea, kuormittaa se elimistöä haitallisesti. (Rauramo 2008, 42–43.)

### 3.3.3 Uni ja palautuminen

Työhyvinvoinnin osalta olennaista palautumisen kannalta on uni (Rauramo 2008, 38). Fyysinen aktiivisuus tuottaa muutoksia aineenvaihdunnassa. Palautumisella tarkoitetaan näiden muutosten korjaamista. Laajemmasta näkökulmasta tarkasteltuna palautuminen sisältää myös rasituksen aikaisten hormonimuutosten korjaantumisen normaalirytmiiin, verenkierto- ja hengityselimistön palautumisen ja lihasten sekä jänteiden palautumisen lepopituuteen. Kokonaisuutena voidaan siis ajatella palautumisessa olevan kyse homeostaasin (kehon tasapainotila) saavuttamisesta. (Sandström & Ahonen 2011, 127.)

Uni on pääosin tila, jossa elimistö korjaantuu ja rakentaa uutta. Uusien valkuaisaineiden muodostuminen, kudosten kasvu ja vammojen paraneminen on nopeinta syvän unen aikana. Unella on myös merkittäviä vaikutuksia kivun tunteeseen. Hyvin nukutun yön jälkeen kipu tuntuu lievemältä. (Härmä & Sallinen 2004, 45.)

Nukkumiseen käytetään aikaa enemmän kuin mihinkään muuhun yksittäiseen toimintaan elämän aikana. Aikuinen henkilö nukkuu noin 7–8 tuntia päivässä, eli noin kolmanneksen vuorokaudesta. Nukkuminen on tärkeää elimistön ja aivojen palautumiselle. Erityisesti aivojen toiminta tarvitsee säännöllistä lepoa palautuakseen. Unenlaadulla on myös merkittävä vaikutus aivojen palautumiseen. Vähintäänkin yhtä tärkeää kuin unen kokonaisaika on syvän unen määrä. Tiedetään, että unettomuus aiheuttaa uupumusta ja väsymystä. Unen vaikutukset elimistöön ja sen toimintaan ovat kuitenkin paljon laajemmat. Kehon toiminta riippuu aivoista. Aivot ohjaavat kehon toimintoja. Jos ei nuku, aivot eivät palaudu. Tämä voi vaikuttaa tasapainoon, koordinaatioon, muistiin, aineenvaihduntaan, hormonituotantoon, stressiin, vastustuskykyyn ja ajatustyöhön. Mitä vähemmän henkilö on nukkunut, sen voimakkaammat ovat unettomuudesta johtuvat vaikutukset. (Ylinen 2015, 10–11.)

Uni ei ole yhtenäinen tila, vaan siinä on erilaisia vaihteita. Uni on itseasiassa ajoittain erittäin aktiivinen tila, jossa unen eri vaiheet seuraavat toisiaan oikeassa järjestyksessä. Uni voidaan jakaa selvästi kahteen toisista poikkeaviin tiloihin: non-



Rem-uneen ja REM-uneen. Non-Rem-uni jaotellaan vielä neljään eri vaiheeseen. Näissä vaiheissa vaiheet 1–2 ovat pinnallista unta, kun taas vaiheet 3–4 ovat syvää hidasaltounta. (Partinen 1991, 16–17.)

### 3.4 Psyykkinen työhyvinvointi

Työhyvinvoinnin portaiden toisen tason muodostaa psyykkinen työhyvinvointi (ks. 3.2 Työhyvinvointi). Psyykkinen työhyvinvointi on noussut viimeisten vuosien aikana yhä keskeisempään asemaan tarkastellessa kokonaisvaltaista työhyvinvointia. Psyykkinen työhyvinvointi pitää sisällään muun muassa työpaineet ja työn stressaavuuden. Työn fyysiset olosuhteet, kuten työvälineet, ovat nykypäivänä suhteellisen hyvällä tasolla monissa organisaatioissa, ja niiden vaikutus kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin onkin marginaalista. Nykyään psyykkisen hyvinvoinnin kohentaminen on kaivattua, sillä juuri sillä saattaa olla oleellinen merkitys sairauspoissaolojen ehkäisyssä sekä työssä viihtymisessä. (Virolainen 2012, 18.)

Psyykkiseen työhyvinvointiin liittyy kokemus työtehtävien mielekkyydestä. Mielinkiintoinen sekä mielekäs työ edistää yksilön mielenterveyttä, kun taas esimerkiksi huonoksi koettu työpaikka, stressi, alipalkkaus ja epävarmuus työn jatkuvuudesta vaikuttavat negatiivisesti mielenterveyteen. Työstä aiheutuva psyykkinen pahoinvointi on nykyisin melko yleistä. (Virolainen 2012, 18.)

Henkinen ja psyykkinen hyvinvointi nähdään lähteistä riippuen joko yhtenä tai erillisenä asiana. Henkinen työhyvinvointi nähdään tässä tutkimuksessa osana psyykkistä hyvinvointia. Henkiseen hyvinvointiin liittyy muun muassa ihmisten kohtaaminen ja arvostus, yhteisöllisyys, kokemus työn merkityksellisyydestä ja työstä nauttiminen, itsensä toteuttaminen sekä henkilökohtainen kasvu ja kehittyminen. Henkiseen työhyvinvointiin kuuluu tunne oman sekä työorganisaation arvomaailman sekä moraalikäsitteiden kohtaamisesta. Jos työntekijän ja työorganisaation kohdalla nämä asiat ovat ristiriidassa, voi siitä aiheutua henkistä pahoinvointia. (Virolainen 2012, 26–27.)

Suomessa yhä useampaa työntekijää voidaan sanoa tietotyöläiseksi. Tämä on seurausta harppauksesta informaatioyhteiskunnaksi. (Nykänen 2007, 19.) Useiden ihmisten kohdalla työn fyysinen kuormittavuus on vähentynyt, mutta työstä on tullut intensiivisempää. Monipuolista tietoa ja osaamista vaaditaan (Nykänen 2007, 40.) Työelämän suorituspaineeet ovat kasvaneet (Rauramo 2008, 144). Työn henkinen rasittavuus, kiire ja työuupumus ovat nousseet uusiksi kansanterveydelliseksi ongelmiksi (Pyöriä 2010, 49).

Tietotyö on usein haastavaa sekä ihmisen voimavaroja kuluttavaa. Tietotyö vaatii jatkuvaa uusien ongelmien kohtaamista, niiden ratkomista ja monen asian samanaikaista seuraamista. Tietotyön tekijältä vaaditaan oman työn hallinnan lisäksi koko laajemman prosessin tuntemusta. Tietotyössä yksilön tulee olla vahva, sillä tällainen työmuoto vaatii tekijältään kykyä työskennellä itsenäisesti, suurten kokonaisuuksien hallintaa, hyviä yhteistyötaitoja, pitkäjänteisyyttä ja stressinsietokykyä. (Rauramo 2008, 56.)

#### 3.4.1 Nykyaikaisen työn hallinta ja kiire

Työn vaatimusten ja työn hallinnan tulisi olla tasapainossa yksilön työhyvinvoinnin takaamiseksi. Kuormittava työ, jossa työn hallinta on heikkoa ja työn vaatimukset ovat suuret, johtaa kohti väsymystä ja uupumusta. (Virolainen 2012, 83.)

Nykyaika on tuonut uusia haasteita hallita työajan ja työmäärän aiheuttamaa kuormitusta. Yhä useammin työtä tehdään joustavasti ajasta ja paikasta riippumatta. Työ siirtyy ainakin ajatuksissa usein työpaikoilta koteihin ja vapaa-ajalle. Tämä saattaa hämärtää työntekijän käsitystä omasta jaksamisestaan, jolloin hyvinvointi voi kärsiä. (Rauramo 2008, 56; Pyöriä 2010, 46.) Nykyaikaisen työn ominaisia kuormitustekijöitä ovat muun muassa näköaistin rasittuminen, työpäivien venyminen sekä työn ja vapaa-ajan sekoittuminen sekä työn tietointensiivisyys eli tarve käsitellä nopeasti suuria tietomassoja. (Rauramo 2008, 56; Pyöriä 2010, 51).

Tietotekniikan läpimurto on moninkertaistanut työn informaatiokuormituksen (Pyöriä 2010, 48). Työelämän osaamiseen ja teknologian kehittymiseen liittyvät

muutokset on lisännyt aivoihin kohdistuvaa kognitiivista kuormitusta merkittävästi. Tietotulva onkin nykypäivän ongelma. Esimerkiksi sähköpostilla tulee lähetettyä paljon tietoa mahdollisimman laajalti. Tästä voi seurata se, ettei enää tiedetä, mitkä olivat tärkeitä asioita ja mitkä vähemmän tärkeitä. (Ojala 2003, 64.)

Tietointensiivisiin työtehtäviin kuuluvat oleellisesti vastuullisuus, haastavuus, projektikohtaisuus ja luovuus. Muun muassa unihäiriöt lisääntyvät, harrastukset lopetetaan ja työn sekä perhe-elämän yhdistäminen on haastavaa. Nämä ovat oireita vaativan työn aiheuttamasta työstressistä. (Rauramo 2008, 56.)

Yksi suurimmista psyykkistä kuormitusta aiheuttavista tekijöistä on kiire (Virolainen 2012, 18). Kiireen kokemus voi johtua töiden liian suuresta määrästä tai puutteesta työn hallinnassa. Kiire voi olla myös merkki siitä, että töiden järjestelyä tulee tehostaa. Jotkut ajattelevat, että kiireinen ihminen on olevinaan tärkeä ja kiire on hyvästä. Todellisuudessa kiire on kehityksen uhka, sillä kiireessä ei ehdi luomaan uutta. Oleellista on miettiä, miten kiire niin psyykkisenä kuin fyysisenä kokemuksena saadaan haittaamaan mahdollisimman vähän. (Rauramo 2008, 55.)

Psyykkistä hyvinvointia ja kiirettä voidaan edistää tukemalla henkilöstöä, jakamalla töitä henkilöstön kesken sekä huolehtimalla riittävästä työn, vapaa-ajan sekä levon suhteesta. (Virolainen 2012, 18.) Kiirettä voidaan hallita toimenkuvia selkeyttämällä sekä töitä organisoimalla. Lisäksi on tärkeää pohtia sitä, mikä on kohtuullinen työ määrä, josta työntekijän on mahdollista suoriutua. (Rauramo 2008, 56.)

#### 3.4.2 Stressi

Stressin tunne on lisääntynyt suomalaisessa työelämässä (Nykänen 2007, 40). Stressi on luonnollinen osa elämää sekä elämänhallintaa (Selye 1978, 1; Rauramo 2008, 57). Stressikuorman kasvaessa voi seurata uupumus (Nykänen 2007, 42). Stressi ei aina ole pahasta, sillä työn vaatimukset voivat synnyttää joko positiivista tai negatiivista painetta (Manka, Hakala, Nuutinen & Harju 2010,

16). Stressissä ihmiset käyttävät voimavarojaan sekä selviytymiskeinojaan ratkaistakseen kuormittavan ristiriitatilanteen. Tämän jälkeen voimavarat ja normaali toiminnan taso yleensä palautuvat. (Hakanen 2004, 23.)

Stressitutkija Hans Selye määrittelee stressin kokonaisvaltaiseksi aktivoitumiseksi, joka johtuu yksilön kohtaamista vaatimuksista. Vaikka stressin ajatellaan usein olevan kielteinen asia, elimistön stressireaktiot ovat tarpeellisia, sillä ne auttavat sopeutumaan nopeasti muuttuvaan tilanteeseen. (Selye 1978, 1; Paavilainen, Anttila, Oksala & Stenius 2002, 58.) Ihannetapauksissa stressireaktiot jäävät lyhyiksi, mutta reaktion pitkittyessä stressin haitalliset vaikutukset alkavat korostua. Stressiä aiheuttavat tilanteiden sekä asioiden hallitsemattomuus ja ennakoimattomuus. (Paavilainen ym. 2002, 58–60.)

Negatiivinen stressi on seurausta ihmisen epäsuhteesta oman suorituskäytönsä ja ympäristön vaatimusten välillä. Negatiivinen stressi on haitallista, ja pitkään jatkuessa jopa vaarallista. Kielteisiä stressireaktioita ovat muun muassa haitalliset tunteet, keskittymisvaikeudet ja voimattomuuden tunne. (Nykänen 2007, 40–43; Manka ym. 2010, 16.)

Myönteisiä stressireaktioita ovat muun muassa keskittyneisyys, hyödylliset tunteet ja vahvuuden tunne. Positiivinen paine mahdollistaa oppimisen ja antaa vireyttä, parantaa suorituskäytönsä, kehittää toimintakykyä ja virkistää elintoimintoja. Pieni stressi on välttämätön osa elämää. Puhutaankin positiivisesta stressistä, jonka seurausta ovat muun muassa motivaatio, innostus ja haastavuus. (Nykänen 2007, 40–43; Manka ym. 2010, 16.)

Stressi nostaa stressihormonien tasoa, joka taas aiheuttaa sydämentykytyksiä, verenpaineen kohoamista, hengityksen nopeutumista sekä hermostuneisuutta. Muita stressitilaan liittyviä oireita ovat muun muassa päänsärky, krooninen kipu, rytmihäiriöt, uni- ja keskittymisvaikeudet sekä vatsavaivat. (Manka ym. 2010, 17–18.)

### 3.4.3 Työn imu ja työuupumus

Flow'n kokeminen työssä edistää muun muassa työntekijöiden viihtyvyyttä työssä, motivaatiota ja yleensäkin työn suorittamista (Ko & Donaldson 2011, 149). Flow'n käänteinen tila on Otalan ja Ahosen mukaan ajattelun ja luovuuden jumiutuminen eli "block-tilanne." Luovuuden ja ajattelun kannalta on tärkeää oppia ymmärtämään flow-tilaa ja ohjaamaan toimintaansa niin, että voi hakeutua siihen. On myös hyvä havaita olosuhteita, joissa flow on mahdollinen. (Ojala & Ahonen 2005, 148–149.)

Työn imua (work engagement) voidaan kuvailla samantyylliseksi kuin flow-kokemuksesta, mutta flow'n vastakohtana työn imu on vakaampaa ja pitkäkestoisempaa (Hallberg & Schaufeli 2006, 120). Työn imu koostuu tarmokkuudesta (vigour), omistautumisesta (dedication) ja työhön uppoutumisesta (absorption) (Hakanen 2004, 285; Hallberg & Schaufeli 2006, 121). Täytyy muistaa, että työn imu on eri asia kuin työholismi, johon ei liity työn imun kaltaista työstä nauttimista (Hallberg & Schaufeli 2006, 119).

Jari Hakasen tutkimuksessa "Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla" todetaan, että työn imun kasvaessa työuupumus vähenee (Hakanen 2004, 285). Tutkimuksessa on tarkasteltu kahta subjektiivisen työhyvinvoinnin toisiaan täydentäviä ydinkäsitettä: työn imua ja työuupumusta (Hakanen 2004, 281). Työn imua pidetään myös loppuun palamisen käsitteellisenä vastakohtana (Hallberg & Schaufeli 2006, 119).

Työuupumukselle olennaista on pitkäaikainen väsymys, kyynisyys ja ammatillinen itsetunnon heikkeneminen. Työuupumuksessa lepovaiheessa ja lomalla elpyminen jäävät kesken. Tällöin väsymys ei häviä lyhyellä ajalla edes aina vuosilomankaan jälkeen. Riittämätön palautuminen onkin stressihaittojen kehittymisen keskeinen tekijä. Ihmiset uupuvat usein päämäärien epäselvyyteen ja sen seurauksena priorisointikyvykkyyteen. Palautumista edesauttavat muun muassa uni, liikunta ja jopa irrottautuminen kokonaan työstä. (Hakanen 2004, 23; Manka ym. 2010, 18; Martela & Jarenko 2014, 45.)

Pitkällä aikavälillä työuralla koettu epävarmuus sekä muut epävakaudet lisäävät riskiä sairastua työuupumukseen. Epävakaus uhkaa ennen kaikkea psyykkistä hyvinvointia. Epävakaan työuran vaikutukset eivät rajaudu vain työmaailmaan, vaan sillä on vaikutusta yleiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Vakaa työura merkitsee mahdollisuutta hyvinvointiin työssä ja sen ulkopuolella. Siksi työelämää tuleekin kehittää sen mukaisesti. Yksityiselämän akuuttien sekä kroonisten kuormitustekijöiden merkitys työuupumukselle oli vähäinen kun vertaa sitä kuormittaviin työoloihin. Tämän mukaan työuupumus on selvästi työperäistä. Vakaa ura mahdollistaa pääsääntöisesti mahdollisuutta hyvinvointiin työssä ja muussa elämässä. (Hakanen 2004, 283.)

#### 3.4.4 Tunteet

Ihminen on emotionaalinen olento, jolle tunteet sekä niiden ilmaisu ovat luonnollisia asioita. On suositeltavaa, että ihmisillä olisi myös työpaikalla mahdollisuus kokea sekä ilmaista tunteitaan ja mielipiteitään. Jos työntekijä kokee, että hän ei voi ilmaista tuntemuksiaan ja mielipiteitään, tukahduttaa hän tunteitaan sisäänpäin. Tästä voi seurata ahdistuneisuutta ja työpahoinvointia. (Virolainen 2012, 19.)

Tunteet ja keho ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Tunteet näkyvät muun muassa sellaisissa fyysisissä reaktioissa kuin lihasten rentoutumisessa tai jännityksessä, sydämen lyöntinopeudessa, koordinaatiossa ja verenpaineessa. Tunteilla on myös vaikuttava rooli sosiaalisessa käyttäytymisessä. (Damasio 2003, 85,140.)

Tunnetilat ovat kognitiivista eli älyllistä prosessointia edellyttävää toimintaa. Tunteet ovat aina subjektiivisia, sillä ne perustuvat yksilön koko elämänhistoriaan ja kokemusmaailmaan. Voimakkaat negatiiviset tunnetilat saavat aikaan korkean aktivaatitason, joka johtaa tahdosta riippumattoman autonomisen hermoston toimintaan, muun muassa sydämen sykkeen tihentymiseen sekä hengityksen kiihtymiseen. Nämä reaktiot valmistavat stressitilanteiden voittamiseen. (Ojala & Ahonen, 2005, 122.)

Kun toimintaympäristö koetaan uhkaavaksi, syntyy usein pelkoreaktiota sekä tarve puolustautua. Turvalliseksi koetussa ympäristössä ihmiset pystyvät yhteistyöhön sekä vuorovaikutuksellisempaan ja positiivisempaan tunteiden käyttämiseen. (Ojala & Ahonen 2005, 123.)

Myönteiset tunteet mahdollistavat keskittymisen ja parantavat oppimiskykyä. Tunteet vaikuttavat muun muassa siihen, kuinka sitkeästi ja keskittyneesti jaksaa harjoitella, opetella ja työskennellä. Positiiviset tunteet ylläpitävät huomiokykyä ja kiinnostusta, saavat aikaan innostavuutta sekä antavat aivoille energiaa. (Ojala & Ahonen 2005, 124.)

### 3.5 Sosiaalinen työhyvinvointi

Sosiaalinen työhyvinvointi muodostaa työhyvinvoinnin portaiden kolmannen tason (ks. 3.2 Työhyvinvointi). Sosiaalinen työhyvinvointi sisältää mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen työyhteisön jäsenten kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että työpaikalla on mahdollisuus keskustella vapaasti työyhteisön jäsenten kanssa, työntekijöiden välit ovat hyvät ja työkavereita on helppo lähestyä. Sosiaalisen työhyvinvointiin liittyy työkavereihin tutustuminen ihmisenä. Työkavereiden harrastuksiin ja perheeseen tutustuminen lisää yhteisöllisyyden tunnetta. Kun työyhteisön jäsenet tunnetaan henkilökohtaisemmin, on heitä helpompi lähestyä. (Virolainen 2012, 24.)

#### 3.5.1 Työyhteisö ja yhteistyö

Liittyminen erilaisiin ryhmiin on ihmiselle luonnollista. Ihmiselle on tärkeä kuulua yhteisöön, jossa hän voi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ihminen haluaa olla rakastettu ja hyväksytty, tulla huomatuksi sekä tuntea itsensä tarpeelliseksi. Nykyään monelle ainut tällainen yhteisö on hänen työyhteisönsä. Työyhteisöjen hyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä, mutta eivät korvaa perinteisten ihmissuhteiden tuomia hyvinvointivaikutuksia. Perinteisissä pitkäaikaisissa ihmissuhteissa on jatkuvuutta, varmuutta, syvyyttä. Näitä työelämä tai harrastukset eivät yleensä pysty korvaamaan. (Rauramo 2008, 122–123.)

Yhteisö voidaan määritellä alueellisesti rajatuksi ja yhteenkuuluvuuden muodostumaksi. Yhteisöt ja yhteisöllisyys ovat ihmisen olemassaolon ja toiminnan edellytyksiä. Yhteisö on ihmiselle tärkeä voimavara ja yhteisöllisyyden tunne on yhteiskunnan keskeinen koossa pitävä voima. Hyvässä yhteisössä yksilö ja hänen olemuksensa pääsee tehokkaimpaan käyttöön. Toiminnallinen yhteenkuuluvuus ja yhteisöllisyys syntyvät jaetuista päämääristä, joihin pyritään pääsemään yhteistyöllä. (Rauramo 2008, 122.)

”Työyhteisö” käsitteellä viitataan yleensä pieneen ryhmään, jossa vallitsee jatkuva vuorovaikutus. Työyhteisöllä voidaan tarkoittaa myös isompaa ryhmää kuten tiimiä, työryhmää, osastoa tai koko organisaatiota. Usein työyhteisöllä tarkoitetaan ryhmää, jolla on yhteinen työn tavoite, aineelliset voimavarat, taidot ja he työskentelevät yhdessä. (Koivisto 2001, 19.)

Ryhmän kiinteys kuvastaa jäsentensä kokemaa yhteisöllisyyttä. Ryhmän kiinteys ilmenee yhteenkuuluvuutena, me-hengen tunteena ja työviihtyvyytenä. Yhteisöllisyys syntyy yhteisestä tavoitteesta, johon on sitouduttu. Yhteisöllisyys on merkittävä tekijä, kun käsitellään työyhteisön myönteisiä tai uhkaavia tekijöitä. Työtehtäviensä ohella kaikkien työryhmien tulisi pitää huolta ryhmänsä kiinteydestä, ilmapiiristä ja työtyytyväisyydestä. Yhteisöllisyys vahvistuu, kun kaikki asiat tuodaan avoimesti keskusteltavaksi. Yhteisöllisyys heikkenee, jos asioista ei voida tai pystytäkään keskustelemaan, kysymyksiä ei uskalleta esittää tai huolia ei voida ilmaista. Yhteisöllisyys kärsii erittäin paljon, elleivät johtajat suostu osallistumaan keskusteluihin. Jos kiinteys puuttuu, työyhteisö ei pysty työskentelemään tehokkaasti. Kiinteyden ja tehokkuuden suhde muuttuu jossain kohdassa myös käänteiseksi, jolloin kiinteyden lisääminen heikentää työn tehokkuutta. (Colliander, Ruoppila & Härkönen 2009, 62–64, 66.)

Kykyä tehdä yhteistyötä pidetään ihmiskunnan evoluution kannalta tärkeänä ominaisuutena. Se on ollut merkittävässä roolissa ihmisen kehityksessä. Kun ihminen kuuluu yhteisöihin ja ryhmiin, hän kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä yhteisöllisyyttä muiden kanssa. Tätä voidaan pitää ihmisen olemassaolon ja toimintojen edellytyksenä. Yhteistyössä pyritään toimimaan niin, että yhteinen ta-



voite saavutetaan mahdollisimman onnistuneesti ja tehokkaasti. Yhdessä tekemistä tarvitaan, koska sen avulla voidaan paremmin kohdata ja hallita asiakkaiden, markkinoiden ja henkilöstön muuttuvat tarpeet sekä sopeutumaan jatkuvasti muuttuviin olosuhteisiin. Yhteistyössä korostuvat myös sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus. Yhdessä tekeminen ei aina ole pelkkää iloa, mutta yhdessä tekeminen voi olla palkitsevaa. (Spiik 2007, 110; Isoherranen, Rekola & Nurminen 2008, 27; Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

### 3.5.2 Työyhteisön ilmapiiri

Työyhteisön ilmapiirin määritellään olevan organisaation jäsenten subjektiivinen kokemus ja havainto työympäristönsä laadusta ja luonteesta. Ilmapiiri on työntekijöiden havaintoja tapahtumista, käytännöistä sekä menettelytavoista. Ilmapiirin kehittymiseen vaikuttavat työpaikan historiaan, rakenteeseen, jäsenten tarpeisiin, arvoihin ja odotuksiin liittyvät tekijät. (Nakari 2003, 34–35.)

Työilmapiiriä on tutkittu ilmapiiriin liitettyjen ominaisuuksien kautta. Ilmapiiriin liitettyjä ominaisuuksia ovat muun muassa avoimuus, luottamus, mielipiteiden ilmaisumahdollisuus, ristiriitojen esiintyminen sekä yhteisymmärrys. Laajasti katsottuna ilmapiiri tarkoittaa ihmisten luomia mielikuvia yhteisönsä toiminnasta ja sosiaalisesta, psyykkisestä sekä fyysisestä työympäristöstä. Tämän lisäksi ilmapiiriä voidaan kuvata enimmäkseen tiedollisina tai tunnetason ilmiöinä. (Nakari 2003, 37.)

Työyhteisö ja siellä vallitseva ilmapiiri määrää sekä hallitsee suhtautumista poikkeavissa tilanteissa. Työyhteisö voi tukea hyvään suoritukseen ja edistää työmotivaatiota, tai se voidaan kokea kuormitustekijänä. Ilmapiirin ollessa hyvä ja ryhmähengen ollessa kunnossa, saa yhteenkuuluvuuden tunne aikaan myönteisiä asioita. Näitä myönteisiä asioita ovat työyhteisön jäsenten halu auttaa ja vaikuttaa toisiinsa sekä jäsenten avoimuus ottaa vastaan neuvoja sekä kertoa mielipiteitä. Yhteenkuuluvuuden tunne saa myös aikaan itseluottamuksen kasvua, joka on seurausta avoimesta ja rakentavasta palautteen annosta. Työskentely ympäristössä, jossa vallitsee hyvä yhteenkuuluvuuden tunne, on rentoa ja turvallista. Tällainen ympäristö mahdollistaa sen, että toisten tekemiin virheisiin uskalletaan

puuttua. Työilmapiirin ollessa hyvä, työyhteisö antaa yksilölle voimavaroja vastoinikäymisten kohtaamiseen ja niiden voittamiseen. (Koivisto 2001, 30 Spiik 2007, 152–153; Colliander ym. 2009, 61.)

Ilmapiiri voi vaikuttaa työtyytyväisyyteen ja työsuorituksiin (Nakari 2003, 36). Ilmapiirin ja organisaation tuloksen välillä on selkeä yhteys. Jos ilmapiiri todetaan hyväksi, on todennäköisempää, että seuraavan vuoden tulos on parempi. Vaikutus voi olla myös molemmin suuntainen. Hyvä ilmapiiri vaikuttaa tuottavuuteen, joka vaikuttaa jälleen ilmapiiriin. (Nakari 2003, 46–47.)

Walujo ja Malmström (1990) sanovat todellisen yhteenkuuluvuuden tunteen muodostuvan vasta, kun tuntee olevansa arvostettu sellaisena kuin on ja arvostaa muita samalla tavalla. On myös tärkeä kokea yhteenkuuluvuutta, vaikka ei aina olisi samaa mieltä toisten kanssa. Toimivassa ryhmässä ryhmän sisäiset voimavarat ovat suuremmat kuin yksittäisten jäsenten summa. Kaikkien on voitava tuoda oma persoonallisuutensa esiin, vaikka kuuluukin ryhmään. Myönteiset kokemukset yhteistyöstä vaikuttavat yhteenkuuluvuuden tunteen kehittymiseen. (Walujo & Malmström 1990, 17.)

Kannustava ilmapiiri innostaa moniäänisyyteen. Se edistää työntekijöitä kehittämään ja kokeilemaan sellaisia uusia tapoja, jotka auttavat vastaamaan työn haasteisiin sekä toimimaan tehokkaammin kohti yhteisiä tavoitteita. Kannustavuus edellyttää kokeilujen suosimista, valvovasta kontrollista luopumista sekä työntekijöiden itseohjautuvuuden tukemista. (Paasivaara 2009, 61.)

Yksilön menestymistä työnteossa tukee työyhteisö, jossa voidaan kysyä ja kyseenalaistaa asioita. Menestymiseen vaikuttavat myös yhdessä tekeminen ja yhdessä tapahtuva oppiminen. (Colliander ym. 2009, 61.) Työorganisaation menestymistä ja sen jäsenten hyvinvointia tukevat työyhteisön sisäinen toimivuus ja hyvä ilmapiiri. Jos työyhteisö ei voi hyvin, se ei kykene ulkoiseen tehokkuuteen. Tällöin sisäiset jännitteet kuluttavat voimavaroja, vähentää työmotivaatiota ja työhyvinvointia. (Paasivaara 2009, 60.)

### 3.5.3 Vuorovaikutus työyhteisössä

Vuorovaikutus on ihmisten välistä merkitysten ja tunteiden vaihtoa. Se on tärkeässä asemassa onnistuneen työyhteisön toiminnassa. Vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen merkitys on kasvanut työelämän muuttuessa. Työn tehokkuuden ja kilpailukykyvaatimusten lisääntyessä, lisääntyvät myös vaatimukset työntekijöiden moninaisista taidoista. Koko työyhteisöltä ja sen jäseniltä vaaditaan jatkuvaa uuden oppimista, sopeutumista, kokonaisuuksien hallintaa, vuorovaikutustaitoja, vastuun ottamista sekä kykyä sietää ristiriitoja ja epävarmuutta. Vaikka monet edellä mainituista taidoista ovat yksilön taitoja, työyhteisöllä ja yhteisellä tavalla toimia on suuri merkitys. (Paasivaara 2009, 29; Virtanen & Sinokki 2014, 162.)

Työntekijöiden fyysisen etäisyyden kasvaessa vuorovaikutus vähenee. Lyhyt fyysinen etäisyys mahdollistaa vuorovaikutuksen huomattavasti pitkiä etäisyyksiä paremmin. Työpisteiden etäisyyden kasvaessa kymmeneen metriin keskustelu vähenee kymmeneen prosenttiin. Yli 15 metrin etäisyys vähentää vuorovaikutusta jo selkeästi. Etäisyyden kasvaessa kahden henkilön välillä yli 30 metriin vuorovaikutuksen tapahtuminen on yhtä todennäköistä kuin että he olisivat eri kaupungeissa. (Virolainen 2012, 24.)

Tehokas viestintä on kahdensuuntaista vuorovaikutusta. Se on puhumista ja aktiivista kuuntelua. Vuorovaikutus on työyhteisön jäsenten välistä vuoropuhelua, jossa molemmat ovat aktiivisia ja tietävät roolinsa vuorovaikutuksessa. (Paasivaara 2009, 88.)

Vuorovaikutuksessa on erilaisia taajuuksia, kuten rupattelu, ammatillinen keskustelu, kokemuksia ja tunteita jakava keskustelu. Rupateltaessa asioista puhutaan yleisellä tasolla, eikä rupattelu mene henkilökohtaiselle tasolle. Rupattelu edistää luottamuksen syntyä. Ammatillisessa keskustelussa puhutaan työn tekemisestä, käydään läpi työhön liittyviä asioita, arvioidaan jo tehtyä työtä ja asetetaan uusia tavoitteita sekä keskustellaan keinoista niiden tavoittamiseksi. Kokemuksia ja tunteita jakavassa keskustelussa kerrotaan rehellisesti muun muassa tunteista ja tunnelmista, kyllästymisestä, ilon aiheista, harmituksesta. Jaetut asiat liittyvät

usein työn etenemiseen tai muihin tilanteisiin. Tällaisessa keskustelussa pohditaan, mikä asiassa innostaa ja motivoi. Erityisesti työssä, jossa käytetään omaa persoonallisuuttaan, kyseinen keskustelutapa on tärkeä työssä jaksamisen kannalta. (Paasivaara 2009, 29.)

Esimiehen ja työntekijöiden vuoropuhelun kautta voidaan jakaa yhteisön työkuormaa. Vuoropuhelun avulla voidaan rakentaa sellaisia toimintatapoja, ettei kenenkään työtilanne käy kohtuuttomaksi. Ihminen kykenee puhumalla käsittelemään ja ratkomaan vaikeitakin tilanteita, ristiriitoja ja ongelmia. Usein jo kertominen mieltä painavista asioista toiselle ihmiselle helpottaa oloa. (Järvinen 2008, 31, 44.)

Kuuntelu ja toisten näkökulmien ymmärtäminen sekä omien näkökulmien tarkastelu ovat vuoropuhelun tavoitteita. Toisen ihmisen tilanteen ja näkökulman ymmärtäminen, eleet ja ilmeet vaikuttavat vuorovaikutuksessa. (Paasivaara 2009, 88.)

Kuuntelu vaatii keskittymistä toisen sanomiseen. Taitava kuuntelu on vuorovaikutuksellista, kun taas huonossa kuuntelussa kuuntelija esittää elekielellä kuuntelevansa vaikka tosiasiassa hän ajattelee aivan muuta. Huono kuuntelija ei malta kuunnella asiaa loppuun, vaan puhuu päälle kesken lauseen. (Isoherranen ym. 2008, 62.)

Toisen henkilön kuunteleminen on tehokkaampaa epävirallisessa viestinnässä kuin virallisessa viestinnässä. Usein epävirallinen tapa viestiä osoittautuukin virallista tapaa tehokkaammaksi. Epävirallisen keskustelun vaarana ovat mahdollisesti syntyvät juorut ja huhut, jotka vahingoittavat työyhteisöä. (Paasivaara 2009, 87.)

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA -PROSESSI

### 4.1 Tiedonhankinnan strategia

Tutkimus on laadullinen, fenomenologinen tapaustutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemalla, kyselylomakkeilla ja päiväkirjoilla toukokuussa 2016. Aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä mutta teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.

Tutkimuksen kohderyhmä koostui seitsemästä henkilöstä. Tutkittavaksi valittiin, mikäli oli kiinnostunut ja sitoutunut tutkimukseen koko tutkimuksen ajaksi. Kaikki tutkittavat olivat vapaaehtoisesti mukana tutkimuksessa. Jokainen tutkimukseen osallistunut henkilö viihtyi luonnossa vapaa-ajallaan. Tutkittavien myönteisellä luontosuhteella saattaa olla vaikutusta tutkimuksen tuloksiin. Tutkimuksen kohteena toimi rovaniemeläisen matkailuyrityksen toimistohenkilökunta, joka ei toimi luonnossa työnsä puolesta. Tutkittavat muodostivat yhdessä työyhteisön.

Tutkimusprosessimme aineistonkeruu alkoi alkukartoituksen (Liite 1.) tekemisellä, jonka tarkoituksena oli tutustua kohderyhmään. Tutkittavien lähtötilanne työhyvinvoinnin osalta kartoitettiin ensimmäisellä päiväkirjalla (Liite 2.), jota kohderyhmän jäsenet täyttivät kaksi päivää. Kartoituksen jälkeen toteutimme luontoretken Rovaniemellä sijaitsevaan muokattuun liikuntaympäristöön, jossa oli hyvin paljon elementtejä aidosta luontoympäristöstä. Retki kesti neljä tuntia, jonka aikana kohderyhmä liikkui luonnossa ja havainnoi ympäristöään. Luontoretken lopussa kysyimme tutkittavilta luonnosta saatuja välittömiä työhyvinvointivaikutuksia kyselylomakkeen (Liite 3.) avulla. Luonnon vaikutusten kestoa tutkimme toisella päiväkirjalla (Liite 4.), jota kohderyhmän jäsenet täyttivät kaksi päivää. Viisi päivää luontoretken jälkeen haastattelimme kohderyhmän jäseniä. Haastattelussa (Liite 5.) kysyimme, mihin tutkittavat kokivat luontoretken vaikuttavat ja kauanko vaikutusten koettiin kestävän. Haastattelu toimi ensisijaisena aineistonkeruumenetelmänä. Analyysivaiheessa aineisto litteroitiin, redusointiin, klusteroitiin ja abstrahoititiin.

#### 4.1.1 Tapaustutkimus

Tutkimuksemme on tapaustutkimus. Tapaustutkimus voidaan määritellä empiiriseksi tutkimukseksi, joka monipuolisia sekä monin tavoin hankittuja tietoja käyttäen tutkii nykyistä tapahtumaa tai toimivaa ihmistä tietyssä ympäristössä. Tapaustutkimus voidaan määritellä myös yksinkertaisesti toiminnassa olevan tapahtuman tutkimukseksi. Tapaustutkimuksen luonteeseen kuuluu se, että tutkitavasta tapauksesta pyritään kokoamaan monipuolisesti sekä monella tapaa tietoja. Pyrkimyksenä on ymmärtää ilmiötä entistä syvemmin. (Metsämuuronen 2006, 90–91)

Tapaustutkimuksessa huomataan sosiaalisten totuuksien monimutkaisuus sekä sisäkkäisyys, tutkimuksen tuotoksina saadaan kuvailevaa materiaalia, tutkimukset ovat toiminnanläheisiä ja raportointi on mahdollista tehdä kansantajuisesti. Tapaustutkimus voidaan ymmärtää keskeiseksi laadullisen metodologian tiedonhankinnan strategiaksi, sillä lähes kaikki strategiat käyttävät lähestymistapanaan tapaustutkimusta. Toisin sanoen kaikki laadullinen tutkimus on tapaustutkimusta. (Metsämuuronen 2006, 91–92.)

#### 4.1.2 Fenomenologinen lähestymistapa

Tutkimuksemme lähestymistapa on fenomenologinen. Fenomenologisessa lähestymistavassa tutkimuskohteena on ihmisen kokemus. Se soveltuu kaikkiin olemassa oleviin tieteenaloihin, joissa suositetaan subjektiivista kokemusta. Fenomenologian lähtökohtana on, että ihminen on tajunnallinen olio ja ihmisen tajunnallinen toiminta suuntautuu aina johonkin. Tajunnallisen ihmisen valitessa kohteensa, kokee ihminen elämyksiä. Ihminen ei kuitenkaan aina pysty tunnistamaan toimintansa kohdetta, joista elämys on syntynyt. Vaikka tämä kokemuksen kohde jäisikin epäselväksi, elämys on kuitenkin ollut ihmiselle todellinen. (Metsämuuronen 2006, 165.)

Ihmiskäsitys tulee aina esiin tutkimuksessa tutkijan tietäen tai tietämättä. Rauhala esittää Metsämuuronen kirjassa, että holistisessa ihmiskäsityksessä situationaa-

lisuus, kehollisuus ja tajunnallisuus ovat kaikki suhteessa toisiinsa. Tajunnallisuus on mielen sisäistä merkitsevyyttä. Koska ihminen on perusolemuksestaan tajunnallinen olio, muodostuu tämä tajunta tietämisen, uskomisen, tuntemisen ja toivomisen elämyksien kautta sisällölliseksi kokonaisuudeksi. Mielet ovat merkitsevyyden peruselementtejä, kokemussisältö, jonka avulla ilmiö ja asia ymmärretään. Fenomenologisten metodien avulla subjektiiviset kokemukset pyritään saamaan esille mahdollisimman aitoina. Tähän vaikuttavat useat asiat, kuten tutkijan lähtökohdat, esimerkiksi kiinnostus. Aineiston hankinnassa fenomenologisen aineiston perusehdot ovat, että tutkija ei vaikuta tutkittavien kokemuksiin ja kysymykset ovat mahdollisimman avoimia. (Metsämuuronen 2006, 167–170.)

#### 4.2 Tiedonhankintatavat

Keräsimme tietoa kyselyiden, päiväkirjojen ja teemahaastattelun avulla. Haastattelun ja kyselyn idea on yksinkertainen; kun halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee ja miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevintä kysyä sitä häneltä itseltään. Haastatteluun sekä kyselyyn perustuvaa tutkimusta on myös kritisoitu. Pidetyt ongelmat ovat metodisia ongelmia, jotka ovat kuitenkin ratkaistavissa muun muassa riittävällä rahoituksella, haastattelijoiden koulutuksella sekä kokemuksella. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72.)

Tuomi ja Sarajärvi käyttävät teoksessaan laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi Eskolan (1975) määrittelyä kyselystä ja haastattelusta. Kysely on menettelytapa, jossa tiedonantajat itse täyttävät kyselylomakkeen joko valvotusti tai ilman. Haastattelulla tarkoitetaan henkilökohtaista haastattelua, jossa haastatteliija esittää suulliset kysymykset sekä merkitsee vastaukset muistiin. Kyselyn ja haastattelun ero liittyy tiedonantajan toimintaan tiedonkeruuvaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.)

##### 4.2.1 Haastattelu

Viisi päivää luontoretken jälkeen haastattelimme tutkittavat henkilöt käyttäen apuna haastatteluun suunniteltua haastattelulomaketta. Toteutimme haastatte-

lun teemahaastatteluna. Teemahaastattelussa ja puolistrukturoidussa haastattelussa tutkimusongelmasta poimitaan keskeiset aiheet ja teemat, joita tutkimushaastattelussa olisi välttämätöntä käsitellä tutkimusongelmaan vastaamiseksi. Teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole väliä. Tavoitteena on, että vastaaja antaa kaikista teemoista oman kuvauksen. Teemat käydään läpi vastaajan kannalta luontevassa järjestyksessä. Tutkija huolehtii teemassa pysymisestä. (Vilkka 2015, 124.)

Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Valitut teemat perustuvat teoreettiseen viitekehykseen eli tutkittavasta asiasta jo tiedettyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Teemahaastattelu sisältää puoliavoimia ja avoimia kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 77).

Haastattelun tavoitteena on sisällöllinen laajuus pikemminkin kuin aineiston määrä kappaleina. Yhdessä haastattelukysymyksessä kysytään vain yhtä asia-sisältöä. Haastattelussa ei ole sisältöä arvottavia tai turhia sanoja. Haastateltava on hyvä pyytää määrittämään avainsanat, sillä näin saadaan taustaa tulkin-nalle. Haastattelua on myös hyvä testata etukäteen. (Vilkka 2015, 129–130.)

#### 4.2.2 Kysely

Myös kyselylomakkeita sekä päiväkirjapohjaa suunniteltaessa pidimme mieles-sämme sekä sovelsimme edellä mainittuja haastattelun lainalaisuuksia. Tutki-musta tehtäessä tulisi varmistaa, millaista elämää, kokemuksia tai käsityksiä vas-ten ihminen puhuu tutkittavasta asiasta. Tämä onnistuu taustatietojen keruulla. Tutkimusongelma säätelee tarvittavat taustatiedot. Taustatietojen kuvaaminen auttaa tutkijaa hahmottamaan haastateltavan maailmaa ja siten ymmärtämään, millaista esitietoa, asiantuntemusta ja aihepiiriä koskevaa ymmärrystä vasten haastateltava kuvaa asioita. (Vilkka 2015, 131.)

Taustatietoja kerätessä voidaan kysyä esimerkiksi tutkittavasta itsestään sekä hänen taustatiedoistaan, koulutus- ja työhistoriasta, perhetaustoista tai harras-tuksista. Tutkittavaa voidaan myös pyytää selostamaan ja kuvaamaan tiettyjä



avainsanoja ja avaamaan, miten nämä sanat näkyvät hänen työssään tai elämässä. (Vilkka 2015, 131–132.)

#### 4.2.3 Päiväkirja

Monesti laadullinen aineisto on valmiiksi kirjoitettua. Tällaista materiaalia ovat esimerkiksi päiväkirjat, kirjeet ja kertomukset. (Metsämuuronen 2006, 118.) Koko viikon mittaisen tiedonhankintaprosessin ajan tutkittavat henkilöt kirjoittivat ennen- ja jälkeen-päiväkirjoja, joiden tarkoituksena oli kartoittaa heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia ennen luontoretkeä sekä tutkia luonnon hyvinvointivaikutusten kestoa luontoretken jälkeen.

### 4.3 Tutkimusaineiston kokoaminen, analysointi ja raportointi

Sisällönanalyysi sisältää neljä vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa päätetään, mikä kyseisessä aineistossa kiinnostaa ja tehdään vahva päätös. Toiseen vaiheeseen kuuluu litterointi, kolmanteen aineiston luokittelu, teemoittelu tai tyypittely. Neljäs vaihe on yhteenvedon kirjoittaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93.)

Haastattelu, kyselyt ja päiväkirja ovat tutkimuksen materiaalia eivätkä vielä tulkinta tai selitys tutkimusongelmaan. Tulkinta muodostuu vasta, kun aineisto on luokiteltu aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti, ja tulkittu teoreettisen viitekehyksen avulla. (Vilkka 2015, 154–156.)

#### 4.3.1 Aineistolähtöinen ja teoriaohjaava sisällönanalyysi

Tutkimuksessamme aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä mutta teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Analyysivaiheessa aineisto litteroitiin, redusoitiin, klusteroitiin ja abstrahoitettiin. Analyysi oli aineistolähtöinen abstrahointiin saakka, jolloin myös teoria alkoi ohjaamaa analyysiä.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkit-

tavasta ilmiöstä ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä että, mitä asiasta ilmiönä tai aikaisempien tutkimusten mukaan tiedetään, pyritään analyysivaiheessa sulkemaan analyysin ulkopuolelle, ettei se vaikuta siihen. Ongelmana aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on se, että ”Voiko tutkija kontrolloida, että analyysi tapahtuu aineiston tiedonantajien ehdoilla eikä tutkijan ennakkoluulojen saattelemana?” Ratkaisu edellä mainittuun ongelmaan on se, että tutkijan tulee kirjoittaa auki omat ennakkokäsityksensä ilmiöstä ja suhtauduttava tietoisesti niihin analyysin aikana. Aineistolähtöisen analyysin ongelmia voidaan pyrkiä ratkaisemaan myös teoriaohjaavassa analyysissä, jota myös käytämme analysointimuotona tässä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96.)

Teoriaohjaavassa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä, mutta ne eivät pohjaudu suoraan teoriaan. Teoria toimii apuna analyysin etenemisessä. Analyysissä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava, vaan pikemminkin uusia ajatusuria aukova. Tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys sekä valmiit mallit. Tutkija pyrkii yhdistelemään niitä toisiinsa pakolla, puoliväkisin tai jopa luovasti. Tavoitteena on teoriaohjaavassa analyysissä, että yhdistelyn tuloksena voi syntyä jotain aivan uutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.)

#### 4.3.2 Aineiston rajaaminen

Aineistonkeruuvaiheessa materiaalia kertyi runsaasti. Analyysivaiheessa valitsimme aineistosta tutkimuksemme kannalta oleellisen materiaalin. Esimerkiksi haastatteluita ja päiväkirjoja litteroidessa jätimme tutkimusongelman kannalta täysin merkityksettömän tiedon pois. Alkukartoituskyselyssä kerätty data oli tarkoitettu tutkijoille lisäinformaatiksi tutkittavasta kohteesta, eikä sitä missään vaiheessa ollut tarkoitus ottaa mukaan sisällönanalyysivaiheeseen.

Alkuperäisen tutkimussuunnitelma mukaan tarkoituksenamme oli kerätä tapahtumasta myös määrällistä dataa Firstbeat-mittariston avulla. Aineistonkeruuvaiheessa mittaristo oli käytössä, mutta tutkimusdatan ollessa vajavaista sekä epä-

luotettavaa, jätimme sen kokonaan pois. Myös otanta oli liian kapea, jotta tuloksia olisi voinut millään tavoin yleistää. Samoista syistä johtuen jätettiin pois myös päiväkirjojen määrällisillä mittareilla kerätty data.

#### 4.3.3 Aineiston redusointi

Litteroidun aineiston analysointi aloitettiin aineiston pelkistämisellä eli redusoinnilla. Redusoinnissa auki kirjoitettu eli tässä tapauksessa litteroitu data pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen pois. Tätä vaihetta on havainnollistettu taulukossa 1. Tällöin aineiston pelkistämistä ohjaa vahvasti tutkimustehtävä. Alkuperäisestä aineistosta nostetut ilmaukset kirjataan aineistosta nostetuilla ilmauksilla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Taulukko 1. Aineiston redusointia.

| Alkuperäisilmaisu                                                                                                            | Redusoitu ilmaisu |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <i>"Oli ihanan väsynyt illalla, ei tarvinnut unta ootella. nukuin tosi hyvin sen yön"</i>                                    | Nukkui hyvin yön  |
| <i>"Oli fyysisesti väsyneempi illalla kun laitto nukkumaan. ja toki sitä tietyllä tapaa nukku syvemmin kun normaalisti."</i> | Uni oli syvempää  |

#### 4.3.4 Aineiston klusterointi

Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä aineistosta nostetut ilmaukset käydään tarkasti läpi ja etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset ryhmitellään, yhdistetään luokaksi ja nimitetään luokka sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Näin saadaan muodostettua alaluokat

(Taulukko 2). Alaluokkien ryhmittelyä kuvataan yläluokkina, yläluokkien yhdistämisestä pääluokkina ja näiden ryhmittelyä yhdistävänä luokkana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Taulukko 2. Aiheen klusterointia.

| Redusoitu ilmaisu  | Alaluokka    |
|--------------------|--------------|
| Nukkui hyvin yön   | Nukahtaminen |
| Uni tuli nopeammin |              |

#### 4.3.5 Aineiston abstrahointi

Klusterointia seuraa abstrahointi eli käsitteellistäminen. Klusteroinnin katsotaan olevan osa abstrahointiproessia. Abstrahoinnissa edetään alkuperäisinformaation käyttämistä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin sekä johtopäätöksiin. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin kauan kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. (Taulukko 3.) (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.)

Taulukko 3. Aiheen abstrahointia

| Alaluokka              | Yläluokka                | Pääluokka               | Yhdistävä luokka                                                               |
|------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Nukahtaminen           | Uni                      | Fyysiset vaikutukset    | LUONTORETKEN<br>KOKONAISVAL-<br>TAISET<br>VAIKUTUKSET<br>TYÖHYVINVOIN-<br>TIIN |
| Unenlaatu              |                          |                         |                                                                                |
| Syke                   | Fysiologiset vaikutukset |                         |                                                                                |
| Verenpaine             |                          |                         |                                                                                |
| Työasiat unohtuvat     | Mielen rauhoittuminen    | Psyykkiset vaikutukset  |                                                                                |
| Ajatukset rauhoittuvat |                          |                         |                                                                                |
| Työn hallinta          | Hallinnan tunne          |                         |                                                                                |
| Arjen hallinta         |                          |                         |                                                                                |
| Ryhmään tutustuminen   | Yhteisöllisyys           | Sosiaaliset vaikutukset |                                                                                |
| Yhdessä tekeminen      |                          |                         |                                                                                |
| Keskustelu             | Vuorovaikutus            |                         |                                                                                |
| Kuuntelu               |                          |                         |                                                                                |

#### 4.4 Tutkimuksen luotettavuus, eettisyys ja yleistettävyys

##### 4.4.1 Luotettavuus

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimus on reliabeeli, jos tutkittaessa samaa ilmiötä samoilla mittareilla saadaan samoja tuloksia. Validiteetillä tarkoitetaan soveltuvatko valitut mittarit siihen, mitä ollaan mittaamassa. Validiustarkastelussa oleellista on ottaa huomioon kaikki mahdolliset uhat jo etukäteen. Jälkikäteen voidaan korkeintaan sanoa, että joltain osin valitettavasti ilmeni tekijä, jota ei osattu odottaa. (Metsämuuronen 2006, 56–57.)

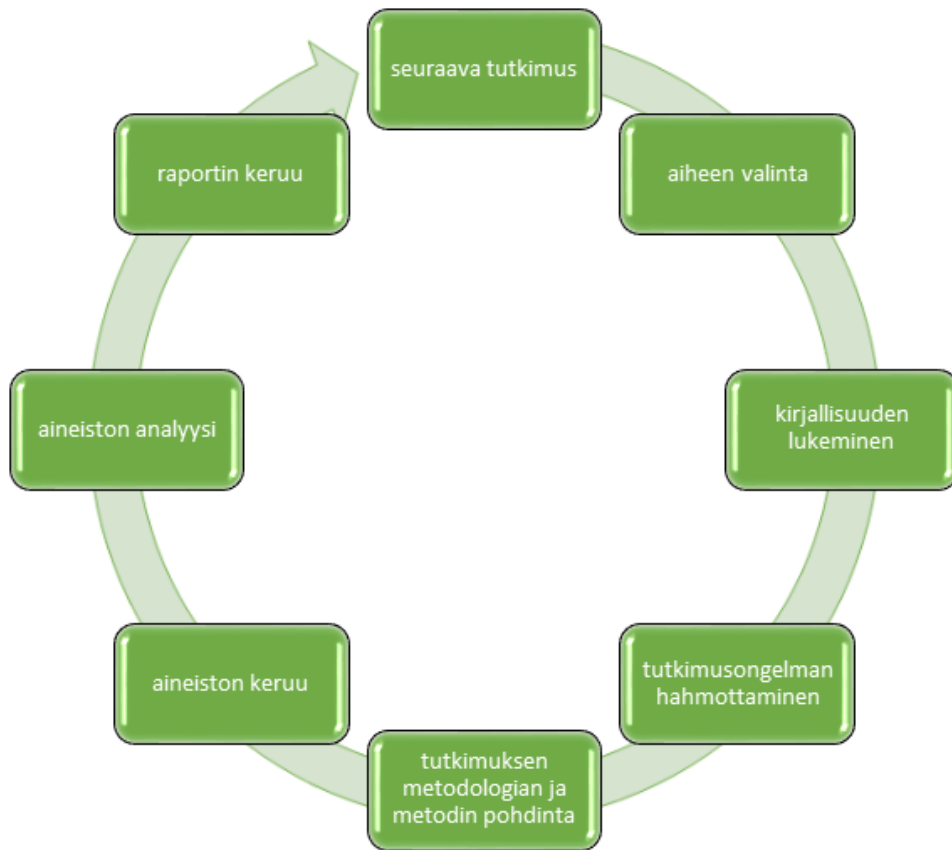
Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa ei voida käyttää samoja kriteerejä kuin määrällisessä tutkimuksessa. Vaikka määrällisen tutkimuksen mitat-

tavuuden ja toistettavuuden vaatimuksia ei voitaisikaan täyttää, laadullisessa tutkimuksessa aineiston koko, laatu ja keräämistapa nostetaan avainasemaan luotettavuutta pohtiessa. Laadullisessa tutkimuksessa toden ja epätoden välillä on pinta-alaa, mikä antaa arvioinnille liikkumavaraa. Tällöin vakuuttavuuden ehdot ovat moninaiset ja joustavat. (Jokinen 2008, 244–245.) Laadullisessa tutkimuksessa sisäinen validiteetti ymmärretään tutkijan tieteellisen otteen ja tieteenalan hallintaan liittyvänä osaamisena. Ulkoinen validiteetti ymmärretään tulkintojen ja johtopäätösten sekä aineiston välisten johtopäätösten pysyvyyttä. (Metsämuuronen 2006, 198.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta. Luotettavuuden arvioinnissa on kuitenkin hyvä muistaa muutamia asioita:

1. Tutkimuksen kohde ja tarkoitus
2. Tutkijan sitoutuminen tutkimukseen
3. Aineiston keruu
4. Tutkimuksen tiedonantajat
5. Tutkijan ja tiedonantajan välinen suhde
6. Tutkimuksen kesto
7. Aineiston analyysi
8. Tutkimuksen luotettavuus
9. Tutkimuksen raportointi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

Täytyy muistaa, että tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus painottuu. Vaikka edellä mainitut asiat olisivatkin täytetty, niiden pitää olla myös suhteessa toisiinsa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140.) Koko tutkimusprosessi toteuttaa laadullisen tutkimusprosessin mallia, joka muodostuu alla olevan kuvan (kuvio 3) mukaisesti.



Kuvio 3. Tutkimusprosessin malli. (Mukaillen Tuomi & Sarajärvi 2009, 151)

Tutkijoilla on omat ennakkokäsitykset, intressit ja situaatio lähteä tutkimaan valittua kohdetta. Usein tästä käytetään nimitystä tutkijaprofiili. Tutkijaprofiilin kuvaamisessa tulee pyrkiä avoimuuteen ja läpinäkyvyyteen. Kuvaamisen avulla lukija saa käsityksen niistä lähtökohdista, jotka ovat olleet olemassa tutkimuksen aikana. Tarkoituksena on kirjoittaa kaikki, mitä ajatellaan lukijan tarvitsevan. (Metsämuuronen 2006, 198.)

Meillä tutkijoilla on läheinen luontosuhde, joka tutkittavan aiheen mielenkiinnon lisäksi on auttanut meitä tutkijoita sitoutumaan vahvasti tähän tutkimukseen. Läheinen luontosuhde on vaikuttanut aiheen valintaan. Aineistoa kerätessä pyrimme siihen, mikä fenomenologisessa tutkimuksessa on perusehtona; emme vaikuta tutkittavien kokemuksiin. Pyrimme siihen etteivät meidän luontosuhteemme tai omat ajatuksemme luonnon hyvinvointivaikutuksista vaikuttaisi tutkittavien kokemuksiin.

#### 4.4.2 Eettisyys

Tutkijoiden tulee lähestyä tutkimukseen osallistuvia kunnioittavasti kun heiltä pyydetään tutkimuslupaa. Lupaa kysyttäessä tulee kertoa tutkimuksen kulusta ja tavoitteista niin, että tutkittavat ymmärtävät, mihin ovat suostumassa. Lupa tulee pyytää kirjallisena. Tutkimuksessa tulee kunnioittaa osallistujien anonymiteettiä. Tutkimuksessa ei saa tuoda esille mitään tietoa, jonka avulla tutkittava olisi tunnistettavissa. (Metsämuuronen 2006, 239–241.)

#### 4.4.3 Yleistettävyyys

Tutkijan omien kokemusten vaikuttavuutta ei koskaan voida täysin poistaa. Tutkijan tulee yleistettävään tietoon pyrkiessä yrittää mahdollisimman hyvin eristää muodostamansa tiedolliset löydökset muusta kokemuksestaan. (Metsämuuronen 2006, 199.)

Yleisten standardinäkemyksen mukaan kvalitatiivisten eli laadullisten menetelmien avulla saadaan syvällistä, mutta huonosti yleistettävää tietoa. Määrällisten menetelmien avulla päästään yleistämään tuloksia. (Alasuutari 2011, 180.)

Yleistäminen ei kuitenkaan aina mene täysin standardinäkemyksen mukaisesti. Yleistäminen ei ole aina ongelma; nykyään vain tietyt tieteenalat kantavat huolta ja vastuuta siitä, että tutkimustulokset voidaan yleistää johonkin perusjoukkoon. Esimerkiksi kulttuurintutkimuksen piirissä lähdetään pikemminkin siitä ajatuksesta, että tutkimuksen tarkoituksena on vanhojen ajatusmallien kyseenalaistaminen sekä tajunnan laajentaminen, ei niinkään hypoteesien oikeaksi todistaminen. Tutkijan tulisikin katsoa itsestäänselvyyksiä horisontin taa, nähdä metsä puilta. (Alasuutari 2011, 182.) Yleistettävyysongelma voidaan laadullisessa tutkimuksessa ratkaista usealla tavalla. Yleinen tapa on viitata tutkimuksen eri vaiheissa muuhun tutkimukseen ja käytettävissä oleviin tilastotietoihin. (Alasuutari 2011, 189.)

Pertti Alasuutari teoksessaan “Laadullinen tutkimus 2.0” (2011) toteaa, että lop-



pujen lopuksi tapaustutkimuksessa kyse ei ole niinkään yleistämisestä vaan suhteuttamisesta. Tällöin tulokset suhteutetaan osaksi laajempia kokonaisuuksia. (Alasuutari 2011, 195.) Jari Metsämuuronen teoksessaan "Laadullisen tutkimuksen käsikirja" (2006) mainitsee, että tapaustutkimuksen etuja ovat muun muassa se, että se perustuu tutkittavan kokemuksiin ja tarjoaa luonnollisen pohjan yleistämiselle, joka on tapaustutkimuksessa myös sallittua. (Metsämuuronen 2006, 91.)

## 5 TULOKSET

### 5.1 Keskeisimmät tulokset

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että luonto houkuttelee liikkumaan. Retki aktivoi tekemään pidempiä lenkkejä sekä muistutti luonnossa liikkumisen tärkeydestä ja mukavuudesta. Luontoon pääseminen koettiin yleensäkin hyvänä asiana. Tutkimustuloksista nousi esiin myös mielipide, että luontoympäristö on paras ratkaisu vietäessä työyhteisö pois työympäristöstä. Tutkimustulosten pohjalta voidaan todeta, että jo pelkästään ympäristön muutoksella saavutettiin suuri, positiivinen vaikutus työhyvinvointiin.

*“Luonto on mun mielestä kaikista paras ratkaisu, kun viedään pois tommosta normaalista työympäristöstä.”*

Näiden edellä mainittujen, yleisten tulosten lisäksi saimme tuloksia eri työhyvinvoinnin osa-alueilta. Eri osa-alueiden keskeisimmät tulokset on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. Keskeisimmät tulokset osa-alueittain

| YHDEN LUONTORETKEN<br>TYÖHYVINVOINTIVAIKUTUKSET OSA-ALUEITTAIN                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fyysiset vaikutukset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktiivisuus lisääntyy</li> <li>- Rasituksesta palautuminen</li> <li>- Tasapaino kehittyy</li> <li>- Liikkuvuus paranee</li> <li>- Unenlaatu paranee</li> <li>- Nukahtaa nopeammin</li> </ul> | <b>Psyykkiset vaikutukset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stressi laskee</li> <li>- Keskittyy ympäristöön</li> <li>- Mieli rauhoittuu</li> <li>- Työn hallinta kasvaa</li> <li>- Arjen kokonaishallinta kasvaa</li> <li>- Mieliala kohenee</li> </ul> | <b>Sosiaaliset vaikutukset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutustuu paremmin yhteisön jäseniin</li> <li>- Uusi sosiaalisia kontakteja</li> <li>- Tiivistää ryhmää</li> <li>- Lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta</li> <li>- Keventää työilmapiiriä</li> <li>- Yhteinen kokemus</li> </ul> |

## 5.2 Luonnon fyysiset vaikutukset työhyvinvointiin

### 5.2.1 Vaikutukset sydän- ja verenkiertoelimistöön

Tutkimuksessamme selvisi, että tutkittavat olivat kokeneet liikkuneensa enemmän luontoretken ansiosta. Retken aikana askelia ja kokonaisvaltaista liikettä oli tullut enemmän verrattuna normaaliin päivään. Retki toteutettiin vaihtelevassa maastossa, joka sisälsi jyrkkiä nousuja sekä laskuja. Kivet, kannot ja pehmeä sammal toivat myös omat haasteensa liikkumiseen. Tämä aiheutti fyysistä ponnistelua, joka johti hengästymiseen. Tällä oli vaikutusta koko sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan.

*”Liikuntaa tuli enemmän sinä päivänä. Tuli enemmän askeleita, ja sitä kautta hengästy ja oli vaikutusta peruskuntoon”*

Mielenkiintoista oli huomata, että tutkittavat eivät pitäneet luontoretkeä sinällään harjoituksena, mutta sen nähtiin vaikuttavan peruskuntoon. Retki koettiin toimivan peruskuntolenkkinä. Retkellä oli myös paljon muita positiivisia vaikutuksia, esimerkiksi sykkeen koettiin ”tasoittuvan” ja verenpaineen laskevan.

*”Kyllähän se oli tosi hyvä sellanen peruskestävyystreeni”*

Myös muissa tutkimuksissa on todettu että, liikuntasuoritus miellyttävässä ympäristössä alentaa merkittävästi verenpainetta. On tutkittu, että miellyttävä luonto-ympäristö vaikuttaa verenpaineeseen positiivisesti enemmän kuin itse liikunta. Tällä on myös suuri vaikutus koko sydän ja verenkiertoelimistön terveyteen. (Pretty, Peacock, Sellens & Griffin 2005, 333–334) Lee ym. (2014) huomasivat tutkimuksessaan myös, että kävely metsäympäristössä laski verenpainetta enemmän kuin kävely urbaanissa kaupunkiympäristössä. Myös sydämen sykkeessä oli merkittäviä eroja metsäympäristössä kävelyn ja kaupunkiympäristössä kävelyn välillä. Syke oli merkittävästi alhaisempi testihenkilöiden kävellessä metsässä. (Lee ym. 2014, 3.)

### 5.2.2 Vaikutukset tuki- ja liikuntaelimistöön

Tutkimus osoitti tutkittavien kokevan luontoretellä olevan myönteisiä vaikutuksia tuki- ja liikuntaelimistöön. Koska retkellä käveltiin seitsemän kilometriä suhteellisen haastavassa ja vaihtelevassa maastossa, sai se selvästi aikaan fyysistä rasitusta jaloissa, selässä ja keskivartalossa. Osa tutkittavista koki, että retkellä oli ollut myös palauttava vaikutus. Osalla tutkittavista oli ollut ennen retkeä kiputiloja ja lihasjäykkyyttä, johon retki oli vaikuttanut positiivisesti palauttaen ja vähentäen koettuja kiputiloja.

*”Tunsi jaloissa että on kävelly”*

Tutkimuksissa ilmeni, että myös kuljettu vaihteleva maasto vaikutti kävelemiseen. Askelta jouduttiin niin sanotusti ”hakemaan enemmän” ja tasapainon saavuttamisen eteen sai tehdä enemmän työtä. Kävely luontoympäristössä koettiin haastavampana kuin kävely esimerkiksi tasaisella tiellä. Tällä voi olla vaikutusta esimerkiksi lihasten, jänteiden ja nivelten liikkuvuuteen. Myös hermoston motorinen vaste joutuu töihin maaston tuottaman haasteen vuoksi.

*”Vaihteleva maasto vaikuttaa liikkuvuuteen, joutui hakemaan omaa kävelyä”*

### 5.2.3 Vaikutukset uneen

Luontoretellä oli selvästi vaikutusta koettuun unenlaatuun. Tutkittavat olivat olleet väsyneempiä illalla nukkumaan mentäessä. Luontoretkestä aiheutunut fyysinen rasitus oli aiheuttanut väsymystä, joka oli auttanut rentoutumaan. Illalla nukahtaminen oli ollut nopeampaa normaaliin verrattuna. Myös syvän unen määrän koettiin lisääntyneen luontoretken vaikutuksesta. Seuraavana aamuna tutkittavat kokivat itsensä virkeämmäksi kuin normaalisti.

*”Uni tuli paljon nopeampaa”*

Aikaisempi teoriatieto aiheesta tukee tutkimuksessamme saatuja havaintoja. Gladwell ym. (2016) toteavat tutkimuksessaan, että lounastauon aikana vihreässä luontoympäristössä toteutetulla kävelyllä on ollut vaikutuksia uneen. Heidän

tutkimuksessaan todetaan, että parasympaattisen hermoston ja sydämen sykevaihteluvälin mittaustulokset unen aikana olivat positiivisesti merkittävämpiä kun lounastauon kävely oli suoritettu vihreässä luontoympäristössä verrattuna rakennettuun ympäristöön. (Gladwell, Kuoppa, Tarviainen & Rogerson 2016, 5.) Tämän lisäksi Morita ym. (2011) toteavat tutkimuksensa tuloksissa, että kahden tunnin kävely metsässä parantaa muun muassa itsearvioitua unen laatua ja syvän unen määrää. Lisäksi koehenkilöt olivat nukkuneet pidempiä yöunia kahden tunnin metsässä kävelyn jälkeen. (Morita, Imai, Okawa, Miyaura & Miyazaki 2011, 3–6.)

*”Nukuin syvemmassä unessa koko yön verrattuna normaaliin”*

### 5.3 Luonnon psyykkiset vaikutukset työhyvinvointiin

#### 5.3.1 Stressi ja keskittyminen

Tutkimuksessa tutkittavat henkilöt kokivat stressin laskeneen luontoretken aikana sekä sen jälkeen. Stressiin laskuun liittyivät sellaiset tuntemukset kuin rentoutuminen ja kiireen unohtuminen. Rentoutumiseen liittyivät muun muassa kokemukset mielen levosta, kehon rauhoittumisesta sekä yleisestä rauhoittumisesta. Kiireeseen taas yhdistettiin tuntemukset arjen kiireiden sekä yleensäkin kiireen tunnun unohtamisesta.

*”No tottakai se rentouttaa ja stressi laukeaa siinä mielessä ku tonne mettään pääsee --- Nii se (luonnossa liikkuminen) on itelle sellanen, että se hyvin saa unohtumaan yleensä työasiat. Tietenki tässä porukassa, ku se oli työporukka, niin hyvin paljohan me puhuttiin työasioista, mutta se tavallaan laukasee kaiken stressin kun pääsee pois täältä betonin keskeltä keskustasta.”*

Tutkimuksessa nousi esiin kokemus, että ajan kulkua ei edes miettinyt luontoretken aikana. Stressinhallinnan parantuessa myös paineensietokyky kasvoi. Kyseiset vaikutukset alkoivat välittömästi poistuessaa kaupunkiympäristöstä.

*”Sitte ku lähti tuonne luontoon niin siinä meni varmaan ensimmäinen puol tuntia ku mentiin sillan yli ja lähettiin tuonne mettään päin kävelemään nii alko pikkuhiljaa löysäämään ja sitte huomaa yhtäkkiä että ei aattelekkään*

*asioita ja ja enemmän keskittyy luontoon ja ympäristöön ja ihmisiin joita siellä on."*

Tutkimuksessamme luontoretki vaikutti tutkittavien osalta keskittymiseen. Keskittymiseen liittyviä kokemuksia olivat hetkeen keskittyminen, vaikutukset keskittymiskykyyn sekä luontoon ja ihmisiin keskittyminen. Hetkeen, luontoon ja ihmisiin keskittymiseen liitettiin muun muassa kokemus siitä, että luonnossa ei tarvinnut keskittyä muuhun kuin yhteen asiaan, esimerkiksi kävelyyn tai juttelemiseen. Lisäksi tukittavien ei tarvinnut luonnossa miettiä mennyttä eikä tulevaa, vaan he pystyivät keskittymään siihen, mitä ympärillä oli. Luonnossa ollessaan tutkittavat keskittyivät ympäristöön ja siihen, mitä siellä tapahtuu, pystyivät havainnoimaan luontoa paremmin ja nauttimaan ympäröivästä luonnosta. Keskittymiskykyyn liittyi oleellisesti se, että mieli ja ajatukset tuntuivat keskittyneemmältä. Herpaantuminen koettiin häviävän luonnossa ollessa. Luonnossa keskityttiin vain siihen olennaiseen mitä ympärillä on.

*"Mieli rauhoittu huomattavasti ja tuota tällöinen herpaantuminen nii häviää oikiastaan kokonaan. Että sitä on vaan siinä luonnossa ja keskittyy siihen olennaiseen, mitä siinä ympärillä on."*

### 5.3.2 Mielen rauhoittuminen ja hallinnan tunne

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että luontoretki sai aikaan mielen rauhoittumista. Mielen rauhoittumiseen vaikuttivat luonnossa tehdyt havainnot. Tällaisia havainnot olivat linnunlaulu, tuulen ja puiden humina sekä kovien äänien vähyys. Mielen rauhoittuessa ajatuksenjuoksun koettiin olevan rauhallista. Ajatusten rauhoittuminen näkyi siinä, että tutkittavilla oli vähemmän päällekkäisiä ajatuksia, ajatuksenjuoksu keventyi ja mieli vapautui. Myös työajatukset ja muut asiat unohtuivat. Tämä näkyi siinä, että ajatukset tekemättömistä töistä väistyivät ja turhat työasiat eivät vaivanneet mieltä. Muutamissa tapauksissa mieltä kuormittavat ajatukset poistuivat jopa kokonaan mielestä. Mieli koettiin väsyneeksi, mikä taas johti siihen, että mieli koettiin "tyhjänä".

*"Kyllähän mielenrauha tulee ku tuolla luonnossa kuuntelee sitä hiljaisuutta ja ääniä. Niinku linnunlaulut ja puiden humina, tuulen humina ja tällöset, että ne selvästikki vaikutti, siihen niinku päänsisäiseen tunnelmaan, mikä se (päänsisäinen tunnelma) on versus ku se että oot päivän kaupungissa "*

Luontoretki vaikutti myös kokemukseen hallinnan tunteesta. Hallinnan tunteeseen liittyviä koettuja tuntemuksia olivat työn ja arjen hallinta, uuden mittakaavan saaminen asioihin sekä arjesta irtautuminen. Työn ja arjen hallintaan liittyi kokemus, että arjen kokonaishallinta oli helpompaa ja tutkittavat pääsivät arjen ulkopuolelle. Työn hallintaan liittyen tutkimuksessa nousi myös esiin kokemuksia työn pakonomaisuuden puuttumisesta. Luonnossa tutkittavat pääsivät vertaamaan toisten työn hallintaa omaansa. Tällöin saatiin kokemus, että kun muut pystyvät niin minäkin pystyn. Arjesta irtautumisen yhteydessä puhuttiin siitä, että luontoretki pysäytti päivän toiminnan. Tutkittavat kokivat, että luonnossa ei keskity siihen, mitä pitäisi olla tekemässä ja mitä pitäisi saada valmiiksi. Tällaiset ajatukset hävisivät päästä kokonaan.

*“Jos lähtee vähäki ulos tai käy metsässä tai mitä vain, nii se arjen kokonaishallinta tuntuu paljon helpommalta. Niinku jos joku vaivaa, joku teko tai ihan mitä tahansa, vaik että ompa paljon töitä, ja sitte ku sä meet (luontoon) ja sit oot että no ne on vaan töitä, ei sillä oo mitään väliä. ---Niin tuota sitte on kaikkea hirveesti asioita päällekkäin niin sitte kaikki saa mittasuhteet.”*

### 5.3.3 Mielialan kohentuminen

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että luontoretki kohensi mielialaa. Tutkittavat kokivat positiivisia tunteita, positiivista mielialaa ja esimerkiksi töihin oli helpompi lähteä. Ajatus töissä käymisestä ei ahdistanut niin paljon kuin toimistosta lähtiessä. Näistä tuloksista voidaan päätellä, että luontoretkellä oli vaikutusta tutkittavien työmotivaatioon ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa esiin nousseisiin positiivisiin tunteisiin sekä mielialaan liittyivät sellaiset tuntemukset ja kokemukset kuin iloisuus, hyvänolon tunne, positiivisuus, naurun lisääntyminen, hyväntuulisuus, pirteys ja onnellisuus, hyvä tunnelma, energinen olo ajatusten tasolla ja keveys.

*“No siellähän rauhoittui heti. siitä ku lähettiin tuli semmonen mukava rento fiilis mikä tietenki teistäkin välittyy niin se sitte tarttui meihin. että oli sellane kiva.. ja unohtui työasiat kyllä saman tien ku hyppäs tuonne pihalle. tuli semmonen tosi positiivinen, ilonen fiilis. se oli kaikkinen semmonen hyvä juttu”*

Myös kappaleessa 2.4.2 ”Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset” käsitelty aikaisempi tieto koskien luonnon psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia tukee tutkimuksemme esiin nousseita tuloksia. Esimerkiksi elpymiskokemuksen kaksi teoriaa: stressitilanteista palautuminen ja henkisen uupumuksen lieventyminen (Korpela ym. 2007, 636; Greenspace Scotland 2008, 17; Tourula & Rautio 2014, 30), rentoutuminen (Ulrich 1981, 544–546; Tyrväinen ym. 2014, 51–53), arjesta irtaantuminen ja hallinnan tunne (Tourula & Rautio 2014, 29) ja luonnon yhteys emotionaaliseen hyvinvointiin (Korpela & Paronen 2011, 88; Sitra 2013, 13; Tyrväinen ym. 2014, 51; Kinnunen & Ylinen 2015, 37) nousevat kaikki esiin tämän tutkimuksen tuloksista.

## 5.4 Luonnon sosiaaliset vaikutukset työhyvinvointiin

### 5.4.1 Sosiaalisuus

Sosiaalisuudella tarkoitetaan sitä, miten ihminen on kiinnostunut toisten ihmisten seurasta, valmiutta lähestyä toisia sekä kontaktien luominen on helppoa ja nopeaa (Keltikangas-Järvinen 2010, 17).

Luontoretken koettiin lisäävän sosiaalista kanssakäymistä. Kanssakäymisestä tuli myös lempeämpää. Lisääntynyt sosiaalisuus koettiin vaikuttavan madaltuneeseen kynnykseen aloittaa keskustelu henkilöiden kanssa, joille ei työpaikalla normaalisti puhu.

*”Kun mentiin työasioiden ulkopuolelle niin oli helpompi keskustella myös sellasten ihmisten kanssa joitten kanssa ei luonnollisesti tee töitä eikä oo niin paljo sitä kosketusta työyhteisössä”*

*”No toki vaikutti työyhteisöön ja siellä juttelin ehkä ihmisten kanssa joiden kanssa en välttämättä töissä juttele lainkaan muuta ku työasioista.”*

Useat kohderyhmän henkilöistä kertoivat haastatteluissa keskustelleensa sellaisille henkilöille, joille normaalisti työpäivän aikana ei olisi keskustellut. Keskustelun kerrottiin olevan myös helpompaa näiden henkilöiden kanssa. Luontoympäristön vaikutuksesta työyhteisössä saatiin uusia kontakteja jäsenten kesken. Uusien positiivisten kontaktien koettiin vievän työyhteisöä eteenpäin. Tästä seurasi



parantunut mieliala, jonka vuoksi vuorovaikutus uusien kontaktien kanssa oli entisestään helpompaa.

*”Keskusteltiin vähä semmosista asioista mitä ei välttämättä yleensä normaalisti keskustella.”*

Retken aikana ihmiset olivat avoimempia. Keskusteluja käytiin paljon myös tumpien henkilöiden kanssa. Kun työympäristö vaihtui luontoympäristöön, keskustelun aiheet näyttivät vaihtuvan myös pois työympäristöstä. Haastateltavat saivat monesti keskustelun aiheiden olevan työn ulkopuolisia asioita. Keskustellessa muustakin kuin työstä, ryhmä oppi uusia asioita toisistaan. Uusien asioiden vuoksi ryhmään tutustui paremmin toisiinsa. Tutkimuksessa ei käynyt ilmi tarkemmin, mistä asioista työyhteisön jäsenet keskustelivat.

*”Kyllähä se (luontoretke) sellasta ryhmähenkeä lisäsi siinä ja sinänsä tämä ei tuonu että ois tutustunut paremmin muihin ihmisiin koska ollaan vuosia oltu kollegoja tässä, mutta tiivistää”*

Vaikka luontoympäristö tarjosi mahdollisuuden keskusteluihin työasioiden ulkopuolisista asioista, kaikki eivät kuitenkaan kokeneet saavansa uutta tietoa ryhmästä. Ryhmä koettiin olevan ennestään tuttu. Sitä kuinka paljon tutkittavat keskustelivat uusien henkilöiden kanssa, ei käynyt tutkimuksessa ilmi.

#### 5.4.2 Yhteenkuuluvuus

Tutkimuksessa kävi ilmi, että yhdellä luontoretkellä voidaan vaikuttaa myönteisesti ryhmän yhteenkuuluvudentunteeseen. Tutkimuksesta nousi esille, että luontoretke oli kohentanut tutkittavien kokemusta ryhmään kuuluvuudesta. Yksilöt olivat kokeneet olevansa tasapuolisia ryhmän jäseniä ja kuuluvansa osaksi ryhmää.

*”Porukka tiivistyy vähä enemmän kun ei vaan tee kaikki siellä omalla työpisteellä töitä.”*

Luontoretkellä ryhmä oli tiiviisti toistensa seurassa läpi retken ajan. Tällä oli selvästi tutkittavien kokemuksen mukaan positiivinen vaikutus yhteenkuuluvuuteen. Yhteinen tekeminen ja yhdessä olo lähensi ryhmää. Myös itse kokemus, joka

luontoretkestä syntyi tutkittavalle työyhteisölle, oli tekijä, mikä vaikutti positiivisesti yhteenkuuluvuudentunteeseen.

*”Ehkä siinä oli se yhdessä olo se suurin, mihin ite selvästi kiinnitti huomiota.”*

*”Kyllähän ku tollanen ryhmä viedään metsään niinku pois siitä normi ympäristöstä niin se ryhmäytyminen on ihan erilaista ku ollaa työympäristössä tai jossain muissa.”*

Tutkimuksessamme luontoretken koettiin lisäävän yhdessäoloa. Työyhteisön jäsenet kertoivat, että he pystyivät luonnossa olemaan oikeasti yhdessä. Yhdessäoloon kiinnitettiin enemmän huomiota kuin normaalisti. Haastatteluissa kävi ilmi, että yhdessäoloa pidettiin ”aivan eri asiana” luonnossa kuin työpaikalla. Työpaikalla jokainen keskittyy omaan asiaansa, mutta luonnossa liikutaan ja ollaan yhdessä koko ajan. Yhdessä tekeminen koettiin tiivistävän ryhmää. Ryhmäytymisen ja toisten huomioiminen koettiin positiivisesti erilaiseksi luonnossa kuin työympäristössä tai muissa vastaavissa ympäristöissä.

*”Noo varmasti se (luontoretki) vaikutti siihen ryhmätyöskentelyyn, tämmöseen tiimihenkeen ja kyllähän se niinku lähensi meitä ketkä oltiin siinä.”*

*”Toisten huomioon ottaminen on selkeesti ihan eritasolla kun sitte taas toimistoympäristössä”*

Kuten ylläolevassa lainauksesta käy ilmi, luonnossa työyhteisön jäsenet ottivat toisensa huomioon, ja olivat auttavaisempia toisiaan kohtaan. Luontoretkellä tutkittavat kokivat sosiaaliset tilanteet erilaisiksi kuin työpaikalla. Esimerkiksi retkellä koettiin olevan aidosti kiinnostuneita toisten kuulumisista ja tutkittaville tuli sellainen olo, että heitä kuunneltiin.

*”Pääsi työkaverienden kanssa viettää aikaa, oli tämmönen mukava yhteinen hetki joka varmasti kasvatti tietyllä tappaa tuota yhteenkuuluvuuden tunnetta.”*

Tutkimuksessa toteutettu työyhteisön yhteinen luontoretki tarjosi kohderyhmälle yhteistä aikaa. Vastaavaa yhteistä aikaa työpisteellä ei pääse toteutumaan, koska jokainen työskentelee vain omalla työpisteellään. Yhteinen aika koettiin lisäävän positiivisuutta. Työyhteisölle tarjottu yhteinen hetki kasvatti työntekijöiden

yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kasvanut yhteenkuuluvuuden tunne koettiin tutkittavien kesken myönteisenä asiana.

#### 5.4.3 Työilmapiiri

Tutkimusryhmä kertoi luontoretken keventävän työyhteisön ilmapiiriä. Työyhteisö kertoi luonnon vaikuttavan ryhmähenkeen positiivisesti; ryhmähengen nähtiin lisääntyvän. Tutkittavat kokivat ryhmäntyöskentelyn parempana sekä voimakkaampana. Luonnossa ollessa tunnelmaa kuvattiin hyväksi, iloiseksi ja positiiviseksi. Ryhmän ilmapiiri keveni ja ryhmän koettiin tiivistyneen.

*”Negatiivinen ilmapiiri leviää jotenki paljon nopeammin kun se positiivinen, ja nyt pitkän kauden jälkeen meillä on ehkä ollu vähä vähemmän niitä positiivisia. Tää oli tosi jotenki hyvä semmonen pieni tuulahdus. Meitä oli kuitenkin melkein suurin osa tuolla, että mun mielestä se vaikutti että ihmiset jotenki avautui ja oli kyllä hyvä.”*

Tutkittavat kertoivat haastatteluissa luontoretken vaikuttavat ryhmähenkeen. Ryhmähenki voidaan ymmärtää myös ryhmän sisäisenä ilmapiirinä. Kohderyhmä koki luontoretken tuovan niin sanottua ”me-henkeä” ja ”yhteenhiileen puhaltamisen” tunnetta. Retken aikana tutkittavat kertoivat työyhteisön tekevän töitä yhteisen tavoitteen eteen. Tällä tunteella oli vaikutusta ryhmän ilmapiiriin.

*”Tottakai sillä (luontoretkellä) on vaikutusta ku siinä on tietynlainen puhalletaan kaikki yhteen hiileen tunnelma olemassa.”*

#### 5.4.4 Vuorovaikutus

Vuorovaikutus on ihmisten välistä merkitysten ja tunteiden vaihtoa. Myös tehokas viestintä on kahdensuuntaista vuorovaikutusta. Se on puhumista ja aktiivista kuuntelua. (Paasivaara 2009, 29,88.)

*”Tultiin niinku tavallaan tutummaksi ja meillä oli aikaa, aikaa toisillemme ja kuunnella toistemme kuulumisia, että lähennyttiin tavallaan.”*

Tutkimuksessamme kävi ilmi, että luonnossa tutkittavan työyhteisön jäsenet kuuntelivat ja keskustelivat toistensa kanssa enemmän kuin työympäristössä.

Luontoympäristö sai tutkittavat poistumaan heidän työpaikan roolistaan. He kohdasivat toisiaan luonnossa samoilla tavoilla, joilla he kohtaavat ihmisiä vapaa-aikanaan. Tämä paransi tutkittavien välisiä keskusteluyhteyksiä ja kasvatti sosiaalista kanssakäymistä. Voidaan siis todeta, että luonto teki tutkittavista puheliaita ja auttoi tutkittavia keskittymään toisiinsa.

*”Kyllä sitä täällä toimistolla saatiin kahvipöytäkeskusteluista aikaseksi.”*

Erilaiset aktiviteetit sekä tapahtumat rohkaisevat sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Tourula & Rautio 2014, 54). Yhteiset kahvi- lounashetket sekä muut kohtaamiset työpäivän aikana ovat hyvä tilaisuus vaihtaa päivän kuulumisia ja tutustua työkavereihin paremmin. Lämminhenkiset sosiaaliset vuorovaikutustilanteet rakentavat positiivista työilmapiiriä yhteisön jäsenten kesken. (Virolainen 2012, 25.)

Luontoretkestä puhuttiin vielä seuraavinakin työpäivinä. Luontoretkeä oli muodostanut tutkittavalle työyhteisölle yhteisen muiston ja kokemuksen. Yhteinen kokemus toi yhteisen keskustelun aiheen. Työyhteisön jäsenet palasivat keskusteluissa luontoon ja kertoivat kokemuksiaan retkestä. Yhteinen muisto ja siitä keskusteleminen tiivistä ryhmää. Tutkittavat jakoivat kokemuksiaan ja näkemyksiään toistensa kanssa. Kokonaisuudessaan tämä auttoi tutkittavia tutustumaan toisiinsa paremmin. Tällä koettiin olevan kauaskantoiset merkitykset.

## 5.5 Ristikkäiset hyvinvointivaikutukset

Tutkimuksemme kautta saimme myös erittäin kiinnostavia tuloksia ristikkäisiä psyko-fyysis-sosiaalisista vaikutuksista sekä erilaisia syy-seuraussuhteista eri hyvinvoinnin osa-alueiden sisällä sekä niiden välillä. Tutkimuksen perusteella voimme todeta, että luonnon tarjoamat hyvinvointivaikutukset ovat erittäin kokonaisvaltaisia ja vahvasti sidoksissa toisiinsa.

### 5.5.1 Psyko-fyysis-sosiaaliset ristikkäisyydet

Huomion arvoista on, että kaikki hyvinvoinnin osa-alueet vaikuttavat ja ovat sidoksissa toisiinsa. Tästä johtuen työhyvinvointia tuleekin tarkastella kokonaisvaltaisesti, eikä pelkästään osa-alue kerrallaan. Kun yhdessä osa-alueessa ilmenee

puutteita, heijastuu se helposti toisiinkin osa-alueisiin. Esimerkkinä tästä voidaan ajatella psyykkisesti stressaavaa työtä, joka voi helposti heijastua fyysiseen terveyteen sairastumisen muodossa. (Virolainen 2012, 11–12.)

*“No siinähän kaikki yhdistyy ---tota nämä kaikki kietoutuu yhteen, nii hyvin vaikea eritellä sitte. Mä nään sen (luontoretken) kokonaisvaltaisena kokemuksena ja kaikki osa-alueet yhdessä.”*

Selkeässä suorassa yhteydessä oleva kokonaisvaltaisia syy-seuraussuhteita löytyi tutkimuksessa vain muutama. Mielenkiintoinen yksittäinen huomio ilmeni haastatteluiden yhteydessä. Teimme havainnon, että luontoretken aiheuttama fyysinen rasitus sekä väsymys vähensivät stressiä, mikä puolestaan vaikutti sosiaaliseen käyttäytymiseen positiivisesti. Tutkittavan mukaan hänen sosiaalisuudessaan oli ilmennyt lempeämpi puoli luontoretken jälkeen. Tutkittavat itse olivat kokeneet luontoretken hyvin kokonaisvaltaisena kokemuksena, jossa “kaikki vaikuttaa kaikkeen”.

#### 5.5.2 Psyko-fyysiset ristikkäisyydet

Psyko-fyysisiä vaikutuksia nousi tutkimuksessa esiin useita. Monet vaikutuksista liittyivät stressiin. Luontoympäristö oli vähentänyt tutkittavien stressiä, joka oli vaikuttanut taas fysiologisiin tekijöihin. Tutkittavien mukaan hengittäminen oli ollut helpompaa kun ei stressaa, ja vatsa oli toiminut paremmin stressin vähentyessä.

Stressi perustuukin puhtaasti biologisiin menetelmiin, mutta syy siihen on usein psyykkinen (Paavilainen ym. 2002, 58; Manka ym. 2010, 17). Ympäristöpsykologisten tutkimusten perusteella tiedetään, että luontoympäristössä oleskelulla on fysiologisesti stressistä elvyttäviä vaikutuksia. (Paronen 2011, 80.)

Fyysisellä toiminnalla koettiin olevan vaikutusta mielentilaan. Tutkimuksestamme nousi ilmi muun muassa sellaisia kokemuksia, että fyysinen väsymys muun muassa rentouttaa, kävely “vapauttaa mielen” ja aktiivisuus vaikuttaa mieleen sekä hyvinvointiin. Luontoympäristössä oleskelun on todettu olevan parantavia vaikutuksia mielialaan (Korpela & Paronen 2011, 80).

Tutkimuksessamme kävi myös ilmi, että luontoretki vaikutti tutkittavien vireystilaan. Mielen ja kehon koettiin virkistyvän. Mielentilan koettiin paranevan piristäväksi, jolloin liikunta toimii ikään kuin masennuslääke.

*“No luonnossa liikkuminenhan toimii niinku masennuslääkkeenä.”*

Erilaiset luonnon kautta syntyneet psyykkiset tekijät yhdessä fysiologisten vaikutusten kanssa voivat saada aikaan vapautuneen sekä rentoutuneen olotilan, mikä koetaan virkistävänä. Virkistys on kokonaisvaltainen psykofysiologinen seuraus luonnosta liikkumisesta. (Telama 1992, 74.) Vireystila muodostaa jatkumon, jonka toisessa päässä on syvä uni ja toisessa päässä äärimmäinen kiihtyvyys. Keskimääräinen vireystila on useimmille tehtäville suorittamisen kannalta paras. (Paavilainen ym. 2008, 101.) Vireystila kuvaa ihmisen aktiivisuuden tai energisyyden astetta. Energisyyden voidaan nähdä joko mielen sisäisenä tunteena, kuten kiihtymyksenä, virkeytenä ja rauhallisuutena, tai autonomisen hermoston aktivoitumisesta johtuvina fysiologisina tuntemuksina, kuten sydämen sykkeen, hengitystiheyden, lihasjännityksen ja hikoilu tarpeen lisääntymisenä. (Kokkonen 2012, 74.)

### 5.5.3 Psyko-sosiaaliset ristikkäisyydet

Psyko-fyysisten ristikkäisyyksien lisäksi tutkimuksessamme nousi esiin myös useita psyko-sosiaalisia ristikkäisyyksiä. Ryhmässä keskustelun koettiin vaikuttavan stressin laukeamiseen. Puhelias ryhmä myös vaikuttaa siten, että henkilöt unohtavat, missä he sillä hetkellä ovat. Voidaankin todeta, että sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa stressin laukeamiseen sekä hetkestä irtaantumiseen. Ryhmän läsnäololla oli vaikutusta myös mielentilaan. Haastattelussa todettiin retken lisäävän naurua ja iloisuutta.

Haastatteluissa selvisi myös, että isosta ryhmästä voi olla haittaa luontokokemuksen syntymiselle. Suuresta ja puheliaasta ryhmästä tulee paljon erilaisia huomion varastavia ärsykeitä. Kun huomio kiinnittyy ryhmään ja sen toimintaan, on luontoympäristön huomioiminen huomattavasti vaikeampaa. Tutkimuksessa huomati-

tiin, että yksin tai kaksin kulkiessa huomion kiinnittyminen ympäröivään luonto-ympäristöön on helpompaa ja todennäköisempää verrattuna ryhmässä kulkemiseen.

Työyhteisön vuorovaikutuksella ja on yhteyttä stressin kokemuksiin sekä sairauspoissaoloihin. Keskimääräistä parempi vuorovaikutus työyhteisössä vähentää stressin kokemuksia sekä sairauspoissaoloja. Hyvä vuorovaikutus vähentää ja huono lisää työntekijöiden sairauspäiviä, kun työ koetaan kuormittavaksi mutta kehittäväksi. (Nakari 2003, 122.) Työilmapiiri, stressi ja sairauspoissaolot korreloivat keskenään. Voidaan todeta, että hyvä ilmapiiri vähentää stressiä ja sairauspoissaoloja ja huono ilmapiiri lisää niitä. (Nakari 2003, 111.)

*”Ku me oltiin nii kauheen puheliasta porukkaa niin siinä herkästi unohtu se, että missä me ollaan sitä ei välttämättä keskittynyt siihen. ku yleensä on yksi tai kaksin nii sitä enemmän keskittyy siihen mitä siinä ympärillä on.”*

Tourulan ja Raution (2014) tutkimus tukee havaintoamme. Huomio siirtyy pois luonnosta ja itsestä silloin, kun kohdataan muita ihmisiä. Näin ollen luonnon kokeminen häiriintyy. Turvalliselta tuntuvassa ympäristössä yksin liikkuja voi saavuttaa elvyttävyyden kokemuksia. Toisaalta seura mahdollistaa elvyttävyyden kokemuksen luonnossa luomalla turvallisuuden tunteen. (Tourula & Rautio 2014, 35.)

Yksi tutkimuksessa esiin noussut huomio oli se, että isolla ryhmällä koettiin olevan positiivista vaikutusta mielentilaan. Tutkittavat myös kokivat, että kun ”ei ajattele asioita”, keskittyy paremmin luontoon sekä ihmisiin. Mielenkiintoinen, moninainen ristikkäinen vaikutus oli myös se, että positiiviset kontaktit vievät työyhteisöä eteenpäin ja tuottavat paremman mielen, jolloin taas vuorovaikutus on helpompaa.

Ryhmässä yksilöllä on mahdollisuus tarkastella omaa toimintaansa ja tapaansa tuntea, ajatella, tehdä havaintoja, kuunnella, keskustella ja käyttäytyä. Ryhmässä ihminen löytää itseään ja yksilöllisyyttään. Itsetuntemuksen kehittyminen edellyttää aina kanssakäymistä sekä toimintaa ryhmässä. Erilaisille tunteille ja mielikuville pyritään hakemaan vahvistusta keskinäisistä henkilökohtaisista suhteista. (Lintunen & Rovio 2009, 16–17.) Ryhmätilanteissa aktivoituvat tunteet, ajatukset,

uskomukset, asenteet, aikomukset sekä tavoitteet. Ryhmä vaikuttaa yksilöön ja yksilö ryhmään. (Lintunen & Rovio 2009, 20–22.)

#### 5.5.4 Fyysis-sosiaaliset ristikkäisyydet

Vähiten ristikkäisyyksiä ilmeni fyysis-sosiaalisella sektorilla. Mielenkiintoinen tulos oli kuitenkin se, että yhden tutkittavan kohdalla luontoretken aiheuttama fyysinen väsymys vaikutti siihen, että kotona hän ei ollut niin sosiaalinen kuin yleensä.

Vaikka mainitsimme tässä muutamia tutkimuksessa esiin nousseita suoria ristikkäisiä yhteyksiä, voidaan tutkimusaineiston sekä perehtymämme tietoperustan perusteella todeta, että hyvinvointivaikutukset ovat lähes aina yhteydessä toisiinsa. Vaikutukset voivat olla samanaikaisia ja/tai syy-seuraussuhteita. Tässäkin tapauksessa palaamme holistiseen ihmiskäsitykseen, joka myös fenomenologisessa tutkimuksessa on keskeisessä osassa. Holistista ihmistä on haastava jakaa eri osa-alueisiin. Tutkimuksessa olemme kuitenkin jakaneet hyvinvoinnin sosiaaliseen, psyykkiseen sekä fyysiseen osa-alueeseen helpottamaan ja hahmotamaan prosessia sekä tuotosta Kyseistä jakoa myös käytetään hyvin yleisesti puhuttaessa ihmisestä kokonaisuutena.

#### 5.6 Vaikutusten kesto

Tutkimuksessamme fyysiset hyvinvointivaikutukset kestivät osan tutkittavien kokemusten mukaan jopa kaksi tai kolme päivää, mutta suurin osa koki vaikutusten rajoittuvan samaan iltaan. Vaikutukset kohdistuivat tällöin pääsääntöisesti uneen sekä vireystilaan. Myöhempään kestäneet vaikutukset kohdistuivat enemmänkin jalkojen rasitukseen, lihasjumeihin- ja kipuihin sekä myös jaksamiseen ja energisyyteen.

Psyykkiset hyvinvointivaikutukset kestivät pääsääntöisesti yhdestä kolmeen päivään, mutta vaikutuksia oli huomattavissa myös viiden päivän jälkeen haastattelutilanteessa. Ensimmäisen kahden päivän vaikutus kohdistui muun muassa jaksamiseen, pirteyteen sekä hyvään oloon ja mieleen. Vielä työviikon alkaessa, kahden-kolmen päivän jälkeen osalla tutkittavista oli huomattavissa psyykkisiä



vaikutuksia, jotka näkyivät muun muassa parempana keskittymiskykynä sekä vähentyneenä stressinä. Vielä haastattelupäivänä viiden päivän jälkeen tutkittavat kokivat positiivisia ajatuksia, hauskoja muistoja ja muistivat luontoretken virkistävän vaikutuksen.

Kaikkonen ym. toteavat tutkimuksessa ”Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista” (2008), että psyykkiset hyvinvointivaikutukset kestivät pisimpään puistokäyntien jälkeen (Kaikkonen ym. 2014, 38). Tutkimuksessamme kävi Kaikkosen ym. tutkimuksesta poiketen, että pisimpään ja voimakkaimmin vielä viiden päivän jälkeen nähtävissä olivat sosiaaliset vaikutukset. Tämä voi olla työyhteisön yhteisen luontoretken erityispiirre. Osa tutkittavista kieltämättä koki, että sosiaaliset vaikutukset päättyivät luontoretkeen, mutta toisaalta iso osa koki vaikutusten jatkuvan jopa vielä viiden päivän jälkeen. Tutkittavat osasivat myös kuvailla eniten ja parhaiten sosiaalisia vaikutuksia verrattuna fyysisiin ja psyykkisiin vaikutuksiin, kun heiltä kysyttiin nimenomaan vaikutusten kestosta.

Pitkään kestäneet sosiaaliset hyvinvointivaikutukset näkyivät muun muassa siten, että työviikon alkaessa ihmiset keskustelivat työyhteisön kesken luontoretkestä ja muistelivat sitä. Tutkivat kokivat, että heillä on yhteistä puhuttavaa ja muisteltavaa: yhteinen kokemus. Tällä kokemuksella oli vielä muutaman päivänkin jälkeen vaikutusta muun muassa työilmapiiriin, ryhmähenkeen sekä yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Ne henkilöt, jotka kokivat, että sosiaaliset vaikutukset olivat päättyneet luontoretkeen, eivät luonnollisesti kokeneet samanlaisia vaikutuksia myöhemmin.

Metsähallitus on vuonna 2016 julkaissut Pyhä-Luoston kävijätutkimuksen, joka tukee tutkimuksemme tuloksia. Työmme on toteutettu laadullisin menetelmin, joka antaa syvällistä, mutta huonosti yleistettävää tietoa. Metsähallituksen Pyhä-Luoston kävijätutkimus on toteutettu määrällisin menetelmin, mikä taas tuottaa hyvin yleistettävää tietoa. Kävijätutkimukseen vastauksia saatiin yhteensä 1298 kappaletta, joista erilliseen terveys- ja hyvinvointikyselyyn vastasi 242 henkilöä. (Metsähallitus 2016e.)

Kävijätutkimuksen terveys- ja hyvinvointikyselyn vastausten perusteella käynti kansallispuistossa oli lisännyt fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Käynti oli elvyttänyt, rentouttanut ja lisännyt kävijöiden keskittymiskykyä. Innostus arkiliikuntaan oli kasvanut ja läheisten väliset suhteet olivat lujittuneet. Kävijätutkimuksen mukaan vaikutukset olivat kestäneet erityisesti psyykkisten ja sosiaalisten vaikutusten osalta vielä pitkän aikaa käynnin jälkeen. (Metsähallitus 2016e.)

Tulokset ovat siis hyvin samankaltaisia verrattuna tästä tutkimuksesta saatuihin tuloksiin. Kun näitä kahta tutkimusta vertailee, saadaan laadullisesti ja määrällisesti tutkittua tietoa siitä, mihin luonto vaikuttaa koetussa hyvinvoinnissa. Vaikka tutkimusasetelmissa on paljonkin eroa, on silti merkittävää hyvinvoinnin lisäämisen kannalta huomata, että luonto on aiheuttanut samankaltaisia vaikutuksia myös suuressa massassa.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Yhteenveto

Tarkoituksenamme oli tutkia mihin yksittäinen luontoretki vaikuttaa koetussa kokonaisvaltaisessa työhyvinvoinnissa ja kuinka pitkään koetut vaikutukset kestivät. Tähän löysimmekin vastauksia, ja koemme että työmme toi tähän aihealueeseen myös uutuusarvoa. Aikaisemmin on tutkittu luonnon hyvinvointivaikutuksia ja työhyvinvointia, mutta näin tarkasti rajattuja tutkimuksia luonnon vaikutuksista työhyvinvointiin emme löytäneet.

Työn tavoitteena oli lisätä tietoa luontoretken vaikutuksista työhyvinvointiin. Mielestämme onnistuimme ennen kaikkea tarjoamaan uusia näkökulmia työhyvinvoinnin lisäämiseen luontoliikunnan avulla. Tutkimuksen tulokset tarjoavat myös tietoa siitä, mihin yhdellä luontoretkellä voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisessa työhyvinvoinnissa.

Tutkimuksemme tuotti mielenkiintoisia tuloksia. Keskeisimmät tulokset olivat, että yhdellä luontoretkellä voidaan vaikuttaa fyysisten vaikutusten osalta unenlaadun parantumiseen, fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen, fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen sekä rasituksesta palautumiseen. Keskeisimmät vaikutukset sosiaalisesta hyvinvoinnista ilmenivät yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntymisenä, ilmapiirin kehittymisenä sekä sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisenä. Psykkiset hyvinvoinnin keskeiset tulokset olivat stressin lasku, keskittymisen parantuminen, mielialan kohentuminen, parempi keskittymiskyky ja työnhallinnan parantuminen. Näitä tuloksia tarkastellessa voimme todeta jo yhden luontoretken vaikuttavan merkittävästi työyhteisön ja yksilön työhyvinvointiin.

Käsityksemme mukaan ihminen toimii kokonaisuutena, minkä vuoksi muutos yhdessä osa-alueessa vaikuttaa toiseen. Otimme tutkimuksessamme huomioon vain aineistosta selkeästi esille nousevat ristikkäisyydet. Merkittävimmät löydökset olivat psyko-fyysisten osa-alueiden ristikkäiset vaikutukset. Tällaisia vaikutuk-

sia olivat stressin laukeamisesta syntyneet fyysiset reaktiot sekä fyysisen aktiivisuuden vaikutukset mielentilan kohentumiseen. Lisäksi tutkimuksessamme nousi muutamia psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen ristikkäisiä vaikutuksia. Näitä ristikkäisiä vaikutuksia olivat esimerkiksi ryhmän parantunut sosiaalinen kanssakäyminen, mikä johti myös stressin laukeamiseen. Lisäksi ryhmän läsnäololla luonnossa oli positiivista vaikutusta tutkittavien mielentilaan.

Tutkimuksessa ilmeni yhden tutkittavan kohdalla, että liikkuesssa luonnossa puheliaan ja aktiivisen ryhmän kanssa, vie se huomion pois ympäröivästä luonnosta. Tällöin itse ympäröivän luonnon aistiminen ja kokeminen vaikeutuu, jolloin luonnosta saatavien hyvinvointivaikutusten määrä voi laskea. Toisaalta aktiivinen ryhmä voi lisätä ja kehittää sosiaalisia hyvinvointitekijöitä.

Ristikkäisiä vaikutuksia fyysisen ja sosiaalisen osa-alueen välille ei aineistosta noussut esille kuin yksi. Esille noussut vaikutus oli se, että luontoretken jälkeen koettu fyysinen väsymys vähensi yhden tutkittavan kohdalla sosiaalisuutta kotiympäristöstä. Tiedonhakuprosessin aikana emme löytäneet tutkimusta, josta olisimme saaneet tukea löydöksellemme.

Tutkimuksessa selvitimme myös luonnosta saatavien hyvinvointivaikutusten kestoa. Kestot vaihtelivat tutkittavien välillä heidän kokemustensa mukaan. Johtopäätöksenä voidaan kuitenkin todeta, että lyhimmät vaikutukset olivat fyysisellä osa-alueella ja pisimmät vaikutukset olivat psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Fyysisen osa-alueen vaikutukset kestivät keskimäärin yhdestä kahteen päivään. Tutkittavat kertoivat unenlaadun olevan kaikkein pisimpään vaikuttava fyysinen ominaisuus. Psyykkiset vaikutukset kestivät keskimäärin yhdestä viiteen päivään. Sosiaaliset vaikutukset kestivät keskimäärin kolmesta viiteen päivään. Psyykkisellä osa-alueella pisimmät vaikutukset olivat retken ja siitä saatujen positiivisen olon muistelu. Tämä näkyi myös sosiaalisella osa-alueella, kun luontokokemuksesta keskusteltiin työpäivän aikana. Toisaalta vaikutukset voivat olla yhteydessä myös toisinpäin. Keskusteluiden avulla luontokokemus ja sen tuoma hyvä olo pysyvät mielessä vielä pitkään. Sosiaalisten vaikutusten keston arviointia voi vääristää välissä oleva viikonloppu. Viikonlopun aikana tutkittavat eivät ole tehneet töitä työyhteisön kanssa.

Tutkimustuloksista saatujen vaikutusten keston vaikutti monta muuttuvaa tekijää, kuten se, että luontoretki järjestettiin perjantaina josta seurasi vapaaviikonloppu. Kunkin tutkittavan vapaa-aika on yksilöllistä, emmekä voi tarkkaan tietää, mitkä asiat olivat seurausta itse luontoretkestä ja mitkä henkilökohtaisesta elämästä. Pohdimme myös, että vaikuttiko vaikutusten keston viikonlopun aikainen irtautuminen työpaikasta ja -yhteisöstä. Esimerkiksi työyhteisön sisäiset sosiaaliset vaikutukset pääsivät puhkeamaan vasta maanantaina. Onkin syytä pohtia, että olisivatko vaikutukset vaimentuneet aikaisemmin, jos työviikko olisi vielä jatkunut luontoretken jälkeen?

Meillä tutkijoilla on vahva luontosuhde. Olemme tietoisesti pyrkineet siihen ettemme antaisi tämän vaikuttaa tutkimukseen, mutta laadullisessa tutkimuksessa tutkittavalla on oikeus tuoda oma ajattelunsa ja tulkintansa mukaan tutkimukseen. Miten nämä tulkinnat ja ajattelu olisi muuttunut, jos tutkijoiden luontosuhde olisi erilainen? Myös tutkittavien luontosuhteella on voinut olla merkitystä saatuihin tuloksiin. Kaikki tutkittavat suhtautuivat myönteisesti luontoon. Olisikin mielenkiintoista nähdä, antaako luonto samoja positiivisia hyvinvointivaikutuksia henkilölle, joka esimerkiksi pelkää luontoa.

Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden mielestä luontoretki oli onnistunut ja positiivinen kokemus. Olisivatko tulokset muuttuneet, jos kokemus olisi ollut huono tai retkestä olisi tullut paha olo? Tutkimuksesta tätä ei käy ilmi, mutta uskomme positiivisen kokemuksen tuovan positiivisia tuntemuksia. Tutkittaville ei tullut huonoa kokemusta luultavasti siksi, koska heillä kaikille oli luontevaa olla luonnossa, sää oli hyvä ja kohderyhmän yhteishenki oli jo valmiiksi korkea. Näihin asioihin emme voineet vaikuttaa tutkimusta tehdessä.

Tuloksistamme käy ilmi, että jo yhdellä luontoretkellä voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin kehittämiseen. Toivomme, että eri työorganisaatiot ja esimiehet saavuttaisivat myös tämän tiedon ja veisivät työntekijöitään luontoympäristöön. Hyvinvointivaikutuksia voidaan mahdollistaa myös tuomalla luontoympäristöä työpaikalle esimerkiksi taulujen ja kuvien muodossa (Ulrich 1981, 544–546).

## 6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksemme perustuu ihmisen subjektiivisiin kokemuksiin. Tutkittaessa ihmisen kokemusta tietyssä ympäristössä tutkimustilanteet ovat aina erilaisia. Tapaustutkimuksessa tutkimuksen toistaminen identtisisissä olosuhteissa on mahdollista, koska kokemukset syntyvät monen asian yhteisvaikutuksesta. Tässä mielessä tutkimuksemme reliabiliteetti on heikko. Tutkimuksemme on validi, koska tutkiessa ihmisen kokemuksia, on sitä parasta kysyä häneltä itseltään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Tutkimuksessa käytimme haastatteluja, kyselylomakkeita sekä päiväkirjoja. Haastatteluista tehdessä luotamme siihen, että ihminen puhuu totta. Luotamme siihen että, ihminen kertoo omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan, eikä niistä asioista, joista pitäisi kertoa miellyttävien tulosten vuoksi.

Koko tutkimusprosessin ajan huolehdimme työn laadusta ja luotettavuudesta. Luotettavuuden varmistamiseksi seurasimme Tuomi & Sarajärven (2009) listattamia asioita (ks. 4.4.1) tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista.

Tutkimuksen kohde ja tarkoitus ovat olleet selkeät jo suunnitteluvaiheessa. Tutkimuksen kohteena toimi rovaniemeläisen matkailuyrityksen toimistohenkilökunta. Henkilökunta ei toimi luonnossa työnsä puolesta. Tutkimuksen kohde-ryhmä koostui seitsemästä henkilöstä. Tutkimukseen valittiin henkilöt, jotka muodostivat yhdessä työyhteisön ja lupautuivat sitoutumaan tutkimukseen koko prosessin ajaksi. Alkukartoituskyselyssä selvisi, että jokainen tutkimukseen osallistunut henkilö viihtyi luonnossa vapaa-ajallaan.

Me tutkijat olimme sitoutuneita tutkimukseen koko prosessin ajan. Sitoutuminen tutkimukseen syntyi kiinnostuksesta tutkittavaa aihetta kohtaan. Sitoutumisen määrää kuvaa hyvin prosessin kokonaiskesto ja siihen käytetyt työtunnit, jotka ovat merkittävän suuria verrattuna yleisesti opinnäytetyöhön. Olemme työskennelleet tutkimuksen parissa noin puolitoista vuotta. Jokaiseen tutkimusprosessin vaiheeseen on kiinnitetty huomiota ja annettu aikaa. Sitoutuminen näkyi suurena motivaationa työryhmän kesken. Ryhmässä olemme innostaneet toinen toisiamme ja keskuudessamme on vallinnut hyvä yhteishenki. Kokonaisuudessa si-

toutuneisuus on näkynyt siinä, että olemme kaikki kolme istuneet, pohtineet, keskustelleet, lukeneet ja ylipäättään työskennelleet sen eteen, että voisimme olla tyytyväisiä tekemäämme työhön.

Aineistomme on kerätty haastatteluilla, kyselylomakkeilla ja päiväkirjoilla. Teemahaastattelut luontoretken jälkeen ovat olleet tärkein aineistonkeruumenetelmä tutkimustuloksiamme varten. Prosessi käynnistyi alkukartoituskyselyllä, jonka tarkoituksena oli kerätä tietoa tutkittavista. Tämän tiedon avulla pystyimme tulkitsemaan tutkittavia paremmin teemahaastatteluissa ja tulkitsemaan paremmin tutkittavien päiväkirjamerkintöjä. Päiväkirjoja tutkimuksessa täytettiin kaksi kappaletta, toista täytettiin ennen luontoretkeä ja toista luontoretken jälkeen. Näiden päiväkirjojen avulla pystyimme havainnoimaan tutkittavien sen hetkistä kokemaa hyvinvointia ja siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia ennen ja jälkeen luontoretken. Halusimme myös saada selville luontoretken tuottamia välittömiä hyvinvointivaikutuksia. Tässä käytimme välittömät vaikutukset -kyselyä, jonka jokainen osallistuja täytti välittömästi luontoretken päätyttyä. Tämä kysely antoi mielenkiintoista dataa siitä, miten tutkittavat olivat kokeneet luontoretken vaikuttaneen heidän sen hetkiseen hyvinvointiinsa.

Haastattelulomake ja kyselyt suunniteltiin tarkkaan. Kaikki lomakkeet ja kyselyt pilotoitiin ennen aineistonkeruuta. Pilotoinnin jälkeen korjasimme löydetyt asia- virheet, kuten kirjoitusvirheet ja mahdolliset väärinymmärrykset.

Aineistonkeruuvaihetta suunniteltaessa sekä toteutettaessa, samoin kuin aineiston analyysivaiheessa ja tutkimuksen raportointivaiheessa, olemme noudattaneet tarkasti laadullisen tutkimuksen toteuttamisen periaatteita. Olemme perehtyneet laadullista tutkimusta käsittelevään kirjallisuuteen sekä muihin laadullisiin tutkimuksiin, joista olemmekin hakeneet oppia sekä inspiraatiota.

Tutkittavat eivät olleet meille entuudestaan tutkijoille tuttuja. Luontoretken aikana tutustuimme hieman tutkittaviin henkilöihin. Retken ja aineiston keruun aikana pyrimme fenomenologisen tutkimusotteen mukaisesti olemaan vaikuttamatta tutkittavien henkilöiden kokemuksiin. Pyrimme siihen, etteivät meidän luontosuh-

teemme tai omat ajatuksemme luonnon hyvinvointivaikutuksista vaikuttaisi tutkittavien kokemuksiin. Koemme, että onnistuimme tässä niin hyvin kuin sen hetken tiedon, taidon ja kokemuksen avulla se oli mahdollista. Vuorovaikutustilanteissa tutkittavien kanssa sekä tiedonkeruumenetelmissä olisimme voineet olla vieläkin tarkempia siinä, ettemme ohjaa tutkittavien kokemuksia.

Raportoinnissa keskitymme siihen, että työssämme toteutuu sisäinen johdonmukaisuus. Raportissa kerromme laajasti tutkimuksen taustatiedosta, tutkimuksen kulusta sekä tutkimuksen tuloksista. Olemme tehneet raporttia Google Drive - palvelussa, missä ohjaava opettaja ja toimeksiantaja ovat voineet seurata tutkimuksen etenemistä.

Kaikki tutkittavat osallistuivat vapaaehtoisesti tutkimukseen. He olivat tietoisia tutkimuksen kulusta ja luontoretken turvallisuusriskeistä. Osallistumislupa (Liite 6) pyydettiin kirjallisesti. Tutkittavien anonymiteetistä on pidetty huolta ja siitä on kerrottu tutkittaville. Haastatteluja ja tutkittavien antamia henkilökohtaisia tietoja ei ole näytetty kolmansille osapuolille. Tutkimuksessa ei ole tuotu esille mitään, mistä tutkittavia voitaisiin tunnistaa. Tutkittaville on kerrottu, mihin aineistoa käytetään. Tutkimuksen valmistuessa tutkimusraportti toimitetaan tutkittaville.

Kvalitatiivisten eli laadullisten menetelmien avulla saadaan syvällistä, mutta huonosti yleistettävää tietoa. Laadullista menetelmää pidetään yleensä hyödyllisenä esitutkimuksen teossa, jolloin päästään syvällisesti perehtymään johonkin aiheeseen. Määrällisten menetelmien avulla päästään yleistämään tuloksia. (Alasuutari 2011, 180.) Tämän näkemyksen mukaan tutkimuksemme tulokset ovat syvällisiä suoraan ruohonjuuritasolta, ja niitä voidaan jatkossa lähteä yleistämään määrällisillä menetelmillä. Yhtenä jatkotutkimusaiheena voidaankin pitää tässä tutkimuksessa saatujen tulosten yleistämistä määrällisin keinoin. Tutkimuksemme eri vaiheissa olemme viitanneet mahdollisimman laajasti eri tutkimuksiin, tilastotietoihin ja muihin laadukkaisiin lähdemateriaaleihin. Tällä tavoin pystymme osaltamme yleistämään tutkimuksemme tuloksia. Olemme kuitenkin myös huomioineet prosessissa aineistolähtöisen lähestymistavan. Tapaustutkimuksen etuja ovat muun muassa se, että se perustuu tutkittavan kokemuksiin ja tarjoaa



luonnollisen pohjan yleistämiselle, joka on tapaustutkimuksessa myös sallittua (Metsämuuronen 2006, 91).

### 6.3 Prosessin reflektio

Opinnäytetyöprosessi on ollut ennen kaikkea oppimiskokemus. Olemme vertailleet Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön arviointikriteerejä sekä Liikunnan ja vapaa-ajan koulutuksen opetussuunnitelmaa. Olemme pyrkineet etsimään ne asiat, mitä osaamista opinnäytetyöprosessin olisi tullut kehittää erityisesti liikunta-alan opiskelijalla. Tarkastellessamme Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön arviointikriteerejä, sieltä nousivat vahvimmin esiin kehittämisosaaminen, tietope-rusta, tutkimusmenetelmät ja raportointi. Nämä kaikki tulevat myös ilmi liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opetussuunnitelmasta. (Lapin ammattikorkeakoulu 2016a; Lapin ammattikorkeakoulu 2016b.)

Opinnäytetyön tulee kehittää tekijöiden ammatillista osaamista, omaa ammat-tialaa ja olla sellainen, että toimeksiantaja voi kehittää omaa toimintaansa sen avulla. Myös liikunta-alan korkeakouluopinnoissa tulee painottua itsensä, työym-päristönsä ja yhteiskunnan kehittäminen. (Lapin ammattikorkeakoulu 2016a; La-pin ammattikorkeakoulu 2016b.)

Opinnäytetyöprosessin esitarkastusvaiheessa saimme työstämme palautetta toi-meksiantajalta. Toimeksiantajan mukaan työ sopii erittäin hyvin yhteen heidän toimintansa kanssa. Toimeksiantaja toivoo jokaisen työyhteisön esimiehen tutus-tuvan tutkimuksemme aiheeseen ja on valmis jakamaan tätä työtä eteenpäin. Toimeksiantajan palautteesta kävi myös ilmi, että tulokset vahvistavat olettamuk-sia siitä, että luontoretki tekee hyvää työhyvinvoinnin kannalta. Yhteenvetona voi-daan siis todeta, että työ on merkityksellinen toimeksiantajan kannalta ja antaa ”kättä pidempää” jatkoa varten.

Opinnäytetyöprosessin tulisi kehittää tekijöiden tutkimusosaamista. Opinnäyte-työprosessissa tutkimusmenetelmät tulisi olla hallussa siten, että tekijät osaavat valita tarkoitukseensa sopivan tavan tutkia. Prosessityöskentely, suunnitelmalli-

suus ja aikataulutus ovat sellaisia asioita, jotka tekijöiden tulee hallita, kun tulevaisuudessa toteutetaan ja johdetaan erilaisia ammatillisia toimia sekä hankkeita. (Lapin ammattikorkeakoulu 2016a; Lapin ammattikorkeakoulu 2016b.)

Tutkimusosaamisemme on kehittynyt prosessin aikana huimasti. Laadullinen tutkimusmenetelmä oli tähän työhön tarkoitukseen sopiva, ja nimenomaan tähän tutkimusmenetelmään olemme perehtyneet hyvin. Prosessityöskentely, suunnitelmallisuus sekä aikataulutus ovat olleet vahvasti mukana koko pitkän prosessin ajan. Prosessi on näin samalla opettanut meille metataitoja edellä mainittuihin asioihin liittyen. Prosessi on opettanut meille myös ryhmätyöskentelytaitoja.

Kriteereissä painotetaan raportointia. Sen täytyy olla korkeakoulutasoista, sillä tulevaisuudessa tutkijan tulee osata viestiä ammattitaitoisesti niin suullisesti kuin kirjallisestikin. Korkeakouluopiskelijoiden tulee osata viestiä toisella kotimaisella kielellä sekä vieraalla kielellä, tässä tapauksessa englanniksi. Vieraat kielet tulee hallita sen verran hyvin, että tutkija pystyy hankkimaan myös kansainvälistä tietoa, jota opinnäytetyössä tarvitaan. Opinnäytetyössä opiskelijan tulee perehtyä aikaisempaan kotimaiseen ja kansainväliseen tutkimustietoon monipuolisesti, sekä pyrkiä ymmärtämään ja yhdistämään teorioita sekä periaatteita kriittisesti. (Lapin ammattikorkeakoulu 2016a; Lapin ammattikorkeakoulu 2016b.)

Työmme tietoperusta on kattava, monipuolinen ja koostettu niin kansallisista kuin kansainvälisistä lähteistä. Se sisältää laajasti tietoa luontoliikunnasta, luonnon hyvinvointivaikutuksista ja työhyvinvoinnista. Tietomme näihin käsitteisiin liittyen ovat syventyneet. Tietoperusta toimii loistavana tietopankkina, jota niin me tutkijat kuin lukijatkin voivat käyttää jatkossa.

Raportointi on tarjonnut laajassa työssä haastetta. Kolmen eri ihmisen tyyli toteuttaa kirjallista tekstiä sekä kolmen eri ihmisen mielipiteiden huomioon ottaminen ovat olleet haasteellista mutta antoisaa. Uskomme, että ainakin tutkimuksellisessa raportoinnissa sekä kansainvälisen tekstin lukemisessa olemme prosessin aikana kehittyneet.

Tutkimuksesta ja varsinkin itse prosessista on ollut hyötyä meille itsellemme. "Opinnäytetyön virallisena tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä" (Lapin Ammattikorkeakoulu 2016c). Mielestämme nämä tavoitteet ovat toteutuneet.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. E-kirja. Viitattu 17.11.2016 <https://www.ellibslibrary.com//book/978-951-768-385-2>.

Bjålie, J.G., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Ø.V & Toverud, K.C. 1999. Ihminen Fysiologia ja anatomia. 1.-2 painos. Helsinki: WSOY.

Brink, P.T., Mutafoğlu, K., Schweitzer, J-P., Kettunen, M., Twigger-Ross, C., Kuipers, Y., Emonts, M., Tyrväinen, L., Hujala, T. & Ojala, A. 2016. The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection. Institute for European Environmental Policy. Viitattu 10.10.2016 [https://www.researchgate.net/publication/303824460\\_The\\_Health\\_and\\_Social\\_Benefits\\_of\\_Nature\\_and\\_Biodiversity\\_Protection\\_Executive\\_Summary](https://www.researchgate.net/publication/303824460_The_Health_and_Social_Benefits_of_Nature_and_Biodiversity_Protection_Executive_Summary).

Colliander, A., Ruoppila, I. & Härkönen, L-K. 2009, Yksilöllisyys sallittu. Moninaisuus voimaksi työpaikalla. Jyväskylä: PS-kustannus.

Cox, R. 1987. The Rich Harvest of Abraham Maslow. Teoksessa Maslow, A-H. Motivation and personality. 3. uudistettu painos. New York: Harper & Row, 245–271.

Csikszentmihalyi, M. 2003. Good Business - Leadership, Flow and the Making of Meaning. London: Hodder and Stoughton.

Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Damasio, A. 2003. Looking for Spinoza. Joy, Sorrow, and the Feeling Brain. Orlando, Florida: Harcourt.

Gladwell, V.F., Kuoppa, P., Tarvainen, M.P. & Rogerson, M. 2016. A Lunchtime Walk in Nature Enhances Restoration of Autonomic Control during Night-Time Sleep: Results from a Preliminary Study. Environmental Research and Public Health. Viitattu 11.10.2016 <https://static1.squarespace.com/static/56e9367020c64742fe062659/t/56fe4cd920c64743836af139/1459506399697/A+Lunchtime+Walk+in+Nature+Enhances+Restoration+of+Autonomic+Control+during+Night.pdf>.

GreenCare Finland 2016. Mitä on Green Care. Viitattu 21.10.2016 <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=DDE14262D67343B05A4C0819C428C887.17>.

GreenExercise 2016. About us / Research. University of Essex. Viitattu 13.10.2016 <http://www.greenexercise.org/new-page/>.

Greenspace Scotland 2008. Greenspace Scotland Research Report. Viitattu 13.4.2016 <https://www.york.ac.uk/media/chp/documents/2008/greenspace2008.pdf>.

Hakanen, J. 2004. Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Helsinki: Työterveyslaitos.

Hallberg, U. E. & Schaufeli, W. B. 2006. "Same Same" But Different. Can Work Engagement Be Discriminated from Job Involvement and Organizational Commitment? *European Psychologist* 2006; Vol. 2(11): 119–127. Viitattu 22.9.2016 <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/249.pdf>.

Herva, H. 1992. Paikallistason liikuntaviranhaltijoiden ammattikäytön taustaa: Liikuntaharrastuneisuus ja suhde luontoon. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö, 88–99.

Hirvikoski, P. 2011. Kokemuksia työhyvinvoinnista. Viitattu 28.5.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82874/gradu05339.pdf?sequence=1>.

Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim 10.11.2015. Artikkelin tunnus: dlk00903 (045.001) Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 27.9.2016. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903).

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni - Hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.

Isoherranen, K., Rekola, L & Nurminen, R. 2008. Enemmän yhdessä – moniammatillinen yhteistyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Jokinen, K. 2008. Miten laadullinen tutkimus vakuuttaa? Teoksessa Lempiäinen, K., Löytty, O. & Kinnunen, M. (toim.) Tutkijan kirja. Tampere: Vastapaino, 243–250.

Järvinen, P. 2008. Menestyvän työyhteisön pelisäännöt. WSOY.

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. Vantaa: Metsähallitus Viitattu 13.4.2016 <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>.

Kallio, E. 1992. Lähtökohtia luontoon liittyvien merkitysten ja elämysten tutkimukselle. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö, 38–47.

Kantanen, M. 2009. Terveysliikkujan opas testaa, kehity ja onnistu. 1.painos. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo-tuotteet.

Karvinen, M. 2002. Verenpaine. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja Marjatta Karvinen.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. 2. painos. WSOY.

Kim, M. 2016. "Forest bathing" is latest fitness trend to hit U.S - "Where yoga was 30 years ago". The Washington Post. Viitattu 13.10.2016

<https://www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2016/05/17/forest-bathing-is-latest-fitness-trend-to-hit-u-s-where-yoga-was-30-years-ago/>.

Kinnunen, A. & Ylinen, S. 2015. Voimaa luonnosta - Koettu hyvinvointi kaupunkiluonnossa. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatus. Pro gradu - tutkielma.

Kirjonen, J. 1992. Leikisti tosissaan: ihmisen, luonnon ja liikunnan suhteen tarkastelua. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 28–37.

Ko, I. & Donaldson, S. I. 2011. Applied Positive Organizational Psychology: The State of the Science and Practise. Teoksessa Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society. New York: Routledge, 137–154.

Koivisto, K. 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Helsinki: Yrityskirjat Oy.

Kokkonen, M. 2012. Tunteet ja niiden säätely kilpaurheilun keskiössä. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 69–87.

Konttinen, L. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Helsinki: Sitra.

Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Teematutkimukset. Teoksessa Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 80–123.

Korpela, K. M., Ylen, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2007. Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. Health & Place 14/2008, 636–652.

Kotiranta, K. & Seppänen, L. 2016. Kestävyysliikunta. Fitra Oy.

Kärkkäinen, P. 1986. Suomalaisen liikuntakulttuurin kehityslinjoja. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 27–42.

Lapin ammattikorkeakoulu. 2016a. Opinnäytetyön ohjeet ja lomakkeet. Viitattu 19.10.2016 <http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-ohjeet-ja-lomakkeet>.

Lapin ammattikorkeakoulu. 2016b. SoleOps: Opetussuunnitelmat. Viitattu 19.10.2016 [https://soleops.lapinamk.fi/opsnet/disp/fi/ops\\_KoulOh-jSel/tab/tab/sea?koulohj\\_id=2114107&ryhmtyp=1&lukuvuosi=4455269&stack=push](https://soleops.lapinamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOh-jSel/tab/tab/sea?koulohj_id=2114107&ryhmtyp=1&lukuvuosi=4455269&stack=push).

Lapin ammattikorkeakoulu. 2016c. Opinnäytetyö. Viitattu 19.10.2016 <http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje>.

Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B.J., Li, Q., Song, C., Komatsu, M., Ikei, H., Tyrväinen, L., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2014. Influence of Forest

Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults. Hindawi Publishing Corporation. Viitattu 11.10.2016 [https://www.researchgate.net/publication/261035286\\_Influence\\_of\\_Forest\\_Therapy\\_on\\_Cardiovascular\\_Relaxation\\_in\\_Young\\_Adults](https://www.researchgate.net/publication/261035286_Influence_of_Forest_Therapy_on_Cardiovascular_Relaxation_in_Young_Adults).

Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 13–28.

Luonnonvarakeskus 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 21.10.2016 <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>.

Manka, M-L., Hakala, L., Nuutinen, S. & Harju, R. 2010. Työn iloa ja imua - työhyvinvoinnin ratkaisuja pientyöpaikoille. Viitattu 14.4.2016 [http://www.kuntoutus-saatio.fi/files/391/tyhyopas\\_lopullinen.pdf](http://www.kuntoutus-saatio.fi/files/391/tyhyopas_lopullinen.pdf).

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio - Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Viitattu 29.5.2015 [http://www.filosofianakate-mia.fi/sites/default/files/pdf/Sisainen\\_motivaatio.pdf](http://www.filosofianakate-mia.fi/sites/default/files/pdf/Sisainen_motivaatio.pdf).

Maslow, A. H. 1987. Motivation and personality. 3., uudistettu painos. New York: Harper & Row.

Maslow, A. H. 1998. Maslow on management. Canada: John Wiley & Sons.

Metsähallitus. 2016a. Rohkeasti luontoon -hanke. Viitattu 21.10.2016 <http://www.metsa.fi/rohkeastiluontoon>.

Metsähallitus. 2016b. Luonto liikuttamaan -hanke. Viitattu 21.10.2016 <http://www.metsa.fi/luontoliikuttamaan>.

Metsähallitus. 2016c. Luontosuhde. Viitattu 21.10.2016. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/ymparistovinkit/luontosuhde?inheritRedirect=true>.

Metsähallitus. 2016d. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Viitattu 26.9.2016. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta>.

Metsähallitus. 2016e. Pyhä-Luoston kansallispuisto. Kävijätutkimus. 2015–2016. Tiivistelmä. Viitattu 18.11.2016 [http://www.metsa.fi/documents/10739/3335805/PyhaLuosto\\_kavijatutkimus\\_tiivistelma.pdf/f00492cc-9b6b-49cc-aa1b-74ad43b41053](http://www.metsa.fi/documents/10739/3335805/PyhaLuosto_kavijatutkimus_tiivistelma.pdf/f00492cc-9b6b-49cc-aa1b-74ad43b41053).

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Morita, E., Imai, M., Okawa, M., Miyaura, T. & Miyazaki, S. 2011. A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints. BioMed Central Ltd. Viitattu 11.10.2016 [goo.gl/TYevZD](http://goo.gl/TYevZD).

Nakari, M-L. 2003. Työilmapiiri, työntekijöiden hyvinvointi ja muutoksen mahdollisuus. Jyväskylä: University library of Jyväskylä. Viitattu 27.9.2016 [jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13357/9513915484.pdf](http://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13357/9513915484.pdf).

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A & Björkqvist, S-E. 2014. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Nykänen, E. 2007. Rennosti töissä - Käytännön ohjeita työssä jaksamiseen. Jyväskylä: WSOY.

Otala, L & Ahonen, G. 2005. Työhyvinvointi tuloksetekijänä. 2., uudistettu painos. Juva: WS Bookwell OY.

Otala, L. 2003. Hyvinvointia työpaikalle - tulosta toimintaan. Työhyvinvoinnin työkirja. Helsinki: WSOY.

Paasivaara, L. 2009. Työnsä kokoinen ihminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Paavilainen, P., Anttila, R., Oksala, E. & Stenius, M. 2002. Persoona - Neuropsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Paavilainen, P., Kalakoski, V., Laarni, J., Anttila, R., Kreivi, M., Oksala, E., & Stenius, M. 2008. Persoona 3 - Tiedonkäsittelyn perusteet. 1.-3. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Parks Victoria. 2013. Parks Victoria - Shaping Our Future. Melbourne: Parks Victoria.

Paronen, O. 2001. Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa Sievänen, T. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2000. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 100–111.

Partinen, M. 1991. Unettomuus ja sen hoito. Kouvola: Recallmed Oy.

Potilaan lääkärilehti 2016. Tutkimus: verenpaine laski jo yhden liikuntakerran jälkeen. Viitattu 21.10.2016 <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/tutkimus-verenpaine-laski-jo-yhden-liikuntakerran-jalkeen/>.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. Viitattu 10.10.2016 [goo.gl/yCZNE9](https://goo.gl/yCZNE9).

Puolustusvoimat. 2016. Kenttäkelpoisuus ja fyysinen työkyky. Viitattu 21.10.2016 <http://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/kenttakelpoisuus-ja-toimintakyky>.

Pyöriä, P. 2010. Tietotyön sietämätön keveys. Teoksessa Kantolahti, T. & Tikander, T. (toim.) Puheenvuoroja työn kuormittavuudesta - Työhyvinvointifoorumi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 46–52.

Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita publishing Oy.



Riihimäki, H. 1995. Liikunnan ja työn vaikutukset tuki- ja liikuntaelimiin. Teoksessa Korhonen, O., Kukkonen, R., Louhenvaara, V. & Smolander, J. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia - Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Työterveyslaitos, 27–32.

Sandström, M & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Selye, H. 1978. The stress of life. New York: McGraw-Hill Book Co.

Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010 - yhteenveto. Teoksessa Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 125–132.

Sievänen, T. 2011. Virkistyskäytön kysynnän tutkimus. Teoksessa Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, 12–33.

Silvennoinen, M. 1992. Metsä vai kaupunki - näkökulmia luontoliikunnan pedagogiikalle. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 78–87.

Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssi-analyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Viitattu 22.9. 2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37961/9789513947552.pdf>.

Sitra 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Viitattu 13.4.2016 [https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnon\\_hyvinvointivaikutusten\\_taloudellinen\\_merkitys.pdf](https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys.pdf).

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Tietoa ja tutkimuksia työhyvinvoinnista. Viitattu 23.2.2016 <http://stm.fi/tietoa-tyohyvinvoinnista>.

Spiik, K-M. 2007. Tulokseen tiimityöllä. 1.–2 painos. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Sullivan, W.C., Kuo, F.E & DePooter, S.F. 2004. The Fruit of urban nature. Vital neighborhood spaces. Teoksessa Environment and behavior, vol 36. Sage publications. 678–700 Viitattu 22.9.2016 [www.willsull.net/Publications\\_files/Sullivan,Kuo,DePooter.pdf](http://www.willsull.net/Publications_files/Sullivan,Kuo,DePooter.pdf).

Suni, J. & Husu, P. 2012. Toimintakyky ja terveysliikuntasuosituks. Teoksessa Suni, J & Taulaniemi, A. (toim.) Terveyskunnan testaus - menetelmä terveysliikunnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 14–44.

Taka-aho, M. 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatus. Pro gradu - tutkielma.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - Liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–175.

Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatio: Luonto liikunnan harrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori, 61–77.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu: 4.10.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>.

Tomperi, J. 2012. Sosiaalinen hyvinvointi ja kunta hyvinvoinnin tukijana – Kemi terveeksi 2015 – kuntalaiskyselyn tuloksia sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Viitattu 28.5.2015. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54510/tomperi%20B%205%202012.pdf?sequence=1>.

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Viitattu 13.4.2016 [http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4\\_luonnosta.pdf](http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf).

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: Tammi.

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: SKS.

Työterveyslaitos. 2016. Liikunta työhyvinvoinnin tukena. Viitattu: 21.9.2016. [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ja\\_tyokyky/liikunta/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/liikunta/sivut/default.aspx).

UKK-instituutti 2015. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 21.10.2016 [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset).

Ulrich, R.S. 1981. Natural versus urban scenes some psychophysiological effects. Teoksessa: SAGE Social Science lectures. Environment and behavior, Vol 13 No. 5. Sage Publications, Inc. 523–556. Viitattu 18.11.2016 <http://eab.sagepub.com/content/13/5/523.full.pdf+html>.

Walker, B. 2014. Urheiluvammat - ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Walujo, S & Malmström, C. 1990. Yhteenkuuluvuus, yhteistyö, kehittyminen. VAPK-kustannus.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Virolainen, H. 2012. Kokonaisvaltainen työhyvinvointi. Helsinki: BoD - Books on Demand. Viitattu 5.10 [books.google.fi/books](https://books.google.fi/books).

Virtanen, P & Sinokki, M. 2014. Hyvinvointia työstä - Työhyvinvoinnin kehittäminen, perusta ja käytännöt. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Voll, B. 2005. Hyvässä kunnossa työssä ja uralla. Helsinki: RASTOR OY.

World Health Organization. 2016a. Urban population growth. Viitattu 21.10.2016 [http://www.who.int/gho/urban\\_health/situation\\_trends/urban\\_population\\_growth\\_text/en/](http://www.who.int/gho/urban_health/situation_trends/urban_population_growth_text/en/).

World Health Organization. 2016b. WHO definition of Health. Viitattu 10.10.2016 <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

Vuolle, P. 1987. Ihmisen luontosuhteet erilaisissa liikuntaympäristöissä. Teoksessa Ulkoilu elämäntavaksi. Helsinki: Suomen Latu ry, 152–166.

Vuolle, P. 1992. Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori, 11–27.

Vuolle, P. 2003. Ympäristökasvatus, elämyspedagogiikka, luontoliikunta; kasvua kestävään kehitykseen - Environment education, pedagogical adventures, nature sports - tools for sustainable development. Teoksessa Loven, L. (toim. - ed.) Ympäristökasvatus : Seminaari Kolin kansallispuistossa 18-19.4.2002 - Environmental Education: Proceedings of the Seminar at Koli National Park in Finland 18-19.4.2002, Joensuu: Metsäntutkimuslaitos. 9–18.

Vähäsarja, V. 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 210. Vantaa: Metsähallitus.

Ylinen, J. 2015. Nukkumisergonomia. Muurame: Medirehabook kustannus Oy.

## LIITTEET

- Liite 1. Alkukartoituskysely
- Liite 2. Ensimmäinen päiväkirja
- Liite 3. Välittömät vaikutukset kyselylomake
- Liite 4. Toinen päiväkirja
- Liite 5. Haastattelukysymykset
- Liite 6. Sopimus opinnäytetyön tutkimukseen osallistumisesta

## ALKUKARTOITUSKYSELY

### 1. Vastaajan

Nimi

---

Asema tai tehtävä yrityksessä

---

---

Vastauspäivämäärä

---

.

.

20

---

### 2. Kuvaile omaa luontosuhdettasi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Kerro tutkimuksen kannalta oleellisia asioita****a. Itsestäsi**

---

---

---

---

---

**b. Arjestasi**

---

---

---

---

---

---

**c. Työstäsi**

---

---

---

---

---

**4. Kuvaa miten kyseiset asiat näkyvät omassa työssäsi****a. Luontoliikunta**

---

---

---

---

**b. Työyhteisö**

---

---

---

---

**c. Fyysinen hyvinvointi**

---

---

---

---

**d. Psyykkinen hyvinvointi**

---

---

---

---

**e. Sosiaalinen hyvinvointi**

---

---

---

---

**5. Kuvaile miten luonto vaikuttaa tämän hetkiseen****a. Fyysiseen työhyvinvointiisi**

---

---

---

---

---

---

---

**b. Psyykkiseen työhyvinvointiisi**

---

---

---

---

---

---

---

**c. Sosiaaliseen työhyvinvointiisi**

---

---

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTASI**



Päivänkirjan tarkoituksena on kerätä tietoa ennen luontoretkeä kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnistasi.

Ohjeet: Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto ja kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat vastaukseesi.

**Nimi ja päivämäärä:**

---

**(1 = erittäin huono, 2 = huono, 3 = hyvä, 4 = erittäin hyvä)**

**1. Vireystilani työpäivän aikana**

**1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat vireystilaasi työpäivän aikana.**

---

---

---

**2. Fyysinen aktiivisuuteni päivän aikana**

**1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat fyysiseen aktiivisuuteesi työpäivän aikana.**

---

---

---

## 3. Unenlaatuni viime yönä

1 2 3 4

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat unenlaatuusi viime yönä.**

---



---



---

## 4. Stressin hallinta työpäivän aikana

1 2 3 4

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat stressin hallintaan työpäivän aikana.**

---



---



---



---

## 5. Työn hallinta työpäivän aikana

1 2 3 4

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat työn hallintaan työpäivän aikana.**

---



---



---

Liite 2 3(4)

## 6. Työn imu työpäivän aikana

1 2 3 4

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat työn imuun työpäivän aikana.**

---



---



---

## 7. Vuorovaikutus työpäivän aikana

1 2 3 4

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat vuorovaikutukseen työpäivän aikana.**

---



---



---



---

## 8. Työpaikan ilmapiiri työpäivän aikana

1 2 3 4

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat työpaikan ilmapiiriin työpäivän aikana.**

---



---



---

Liite 2 4(4)

## 9. Yhteenkuuluvuus työpäivän aikana

1 2 3 4

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat yhteenkuuluvuuden tunteeseesi työpäivän aikana.

---



---



---

## 10. Muita huomioita/mietteitä

Mitä

---



---



---



---



---



---



---



---



---

Kiitos vastuksista

# Välittömät vaikutukset luontoretkellä

## 1. Nimi

### Vastauspäivämäärä

.

---

20

## 2. Kuvaile, mihin luontoretki vaikutti vireystilassasi?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### 3. Kuvaile, mihin luontoretki vaikutti fyysisessä aktiivisuudessasi?

[illegible]

#### 4. Kuvaile, mihin stressitekijöihin koit luontoretken vaikuttavan?

[illegible]

**5. Kuvaile mihin luontoretki vaikutti työyhteisönne vuorovaikutuksessa?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**6. Kuvaile mihin luontoretki vaikutti omassa yhteenkuuluvuuden tunteessasi?**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Kiitos vastauksistasi**

## Päiväkirja 2

Päivänkirjan tarkoituksena on kerätä tietoa ennen luontoretkeä kokonaisvaltaisesta työhyvinvoinnista.

Ohjeet: Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto ja kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat vastaukseesi.

Nimi ja päivämäärä: \_\_\_\_\_

(1 = erittäin huono, 2 = huono, 3 = hyvä, 4 = erittäin hyvä)

1. Vireystilani työpäivän aikana

1 2 3 4

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat vireystilaasi työpäivän aikana?

---



---



---

Mihin luontoretkellä oli vaikutusta tämän työpäivän vireystilassasi?

---



---



---



Liite 4 2(5)

**2. Fyysinen aktiivisuuteni päivän aikana****1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat fyysiseen aktiivisuuteesi työpäivän aikana?**


---



---



---

**Mihin luontoretkellä oli vaikutusta tämän työpäivän fyysisessä aktiivisuudessasi?**


---



---



---

**3. Unenlaatuni viime yönä****1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat unenlaatuusi viime yönä?**


---



---



---

**Mihin luontoretkellä oli vaikutusta viime yön unenlaadussasi?**


---



---



---

**4. Stressin hallinta työpäivän aikana****1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat stressin hallintaan työpäivän aikana?**


---



---



---



---

Liite 4 3(5)

**Mihin luontoretellä oli vaikutusta tämän päivän stressin hallinnassasi?**

---



---



---

**5. Työn hallinta työpäivän aikana**

**1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat työn hallintaasi työpäivän aikana?**

---



---



---

**Mihin luontoretellä oli vaikutusta tämän päivän työnhallinnassasi?**

---



---



---

**6. Työn imu työpäivän aikana**

**1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat työn imuun työpäivän aikana?**

---



---



---

**Mihin luontoretellä oli vaikutusta tämän työpäivän työn imussasi?**

---



---



---

Liite 4 4(5)

**7. Vuorovaikutus työpäivän aikana****1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat vuorovaikutukseen työpäivän aikana?**


---



---



---



---

**Mihin luontoretellä oli vaikutusta tämän työpäivän vuorovaikutuksessanne?**


---



---



---

**8. Työpaikan ilmapiiri työpäivän aikana****1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat työpaikan ilmapiiriin työpäivän aikana?**


---



---



---

**Mihin luontoretellä oli vaikutusta tämän päivän ilmapiirissäanne?**


---



---



---

**9. Yhteenkuuluvuus työpäivän aikana****1 2 3 4**

erittäin huono ○ ○ ○ ○ erittäin hyvä

**Kuvaile, mitkä tekijät vaikuttivat yhteenkuuluvuuden tunteeseesi työpäivän aikana?**


---



---



---

**Mihin luontoretellä oli vaikutusta tämän työpäivän yhteenkuuluvuuden tunteessasi?**

---

---

---

**10. Muita huomioita/mietteitä**

**Mitä?**

---

---

---

---

---

---

---

**Kiitos vastuksista**

## Haastattelu

1. Mihin fyysisiin osa-alueisiin koit luontoretken erityisesti vaikuttavan?
2. Miten luontoretkeä vaikutti näihin osa-alueisiin?
3. Mihin psyykkisiin osa-alueisiin koit luontoretken erityisesti vaikuttavan?
4. Miten luontoretkeä vaikutti näihin osa-alueisiin?
5. Mihin sosiaalisiin osa-alueisiin koit luontoretkellä olevan erityisesti vaikutusta?
6. Miten luontoretkeä vaikutti näihin osa-alueisiin?

## **SOPIMUS OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

### **1.Sopimuksen osapuolet**

#### **Tutkijat:**

**Nimi:** Matti Cajan

**Sähköposti:** matti.cajan@edu.lapinamk.fi

**Nimi:** Tero Kuusela

**Sähköposti:** tero.kuusela@edu.lapinamk.fi

**Nimi:** Joonas Koskinen

**Sähköposti:** joona.koskinen@edu.lapinamk.fi

**Organisaatio:** Lapin Ammattikorkeakoulu – Liikunta ja vapaa-aika

#### **Tutkittavan esitiedot:**

**Nimi:** \_\_\_\_\_

**Organisaatio:** \_\_\_\_\_

**Työtehtävä(t)/ työn kuvaus:**

---

---

### **2. Tutkimuksen ajankohta:**

Tutkimusviikko: 17.5-25.5.2016

Luontoretkeä: 20.5.2016

### **3. Opinnäytetyön tarkoitus:**

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mihin työyhteisön yhteinen luontoretkeä vaikuttaa kokonaisvaltaisessa työhyvinvoinnissa.

- 4. Tutkimuksen kulku:** 17-18.5 Alkukartoituskysely  
 20.5 Työyhteisön yhteinen luontoretki + välittömät vaikutukset kysely  
 24-25.5 Henkilökohtainen loppuhaastattelu
- 5. Luontoretki:** Työyhteisön yhteinen luontoretki toteutetaan 20.5 Ounasvaaran retkeilyalueella. Lähdemme yhdessä yrityksenne pihasta. Siirrymme kävellen Ounasvaaran retkeilyalueelle. **Varusteet:** Säänmukainen vaateus, hyvät kengät, juomapullo täynnä vettä, omat eväät, reipasta retkimieltä.

**Osallistun** tutkimukseen vapaaehtoisesti. Minulla on voimassa oleva ja riittävä vapaa-ajan tapaturmavakuutus. Jos vakuutuksia ei ole, osallistun tutkimukseen omalla vastuullani.

**Suostun** siihen, että antamiani tietoja haastattelussa nauhoitetaan. Kyselyiden, haastatteluiden ja havaintojen tietoja tullaan käyttämään ja säilyttämään tutkimusprosessin ajan. Tietoja käytetään nimettömästi opinnäytetyön raportissa, eikä tutkimukseen osallistuvien henkilötietoja tulla näyttämään kolmansille osapuolille. Tutkimushenkilöiden tiedot tullaan hävittämään opinnäytetyöprosessin loputtua.

**Sitoudun** siihen, että antamani tiedot ovat oikeita ja mielipiteeni ovat omia. Sitoudun ilmoittamaan kaikista mahdollista muutoksista, jotka voivat vaikuttaa tutkimuksen kulkuun esimerkiksi muutokset terveydentilassa.

**Tutkijat:****Paikka:**

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

**Allekirjoitukset:**\_\_\_\_\_  
Matti Cajan\_\_\_\_\_  
Tero Kuusela\_\_\_\_\_  
Joona Koskinen**Tutkittava:****Paikka**

\_\_\_\_.\_\_\_\_.20\_\_\_\_

**Allekirjoitus:**\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys