

Opinnäytetyö (AMK)
Sairaanhoitajakoulutus
2017

Jenni Haapaniemi ja Jenni Urjanheimo

LUONTOYMPÄRISTÖN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

– Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Jenni Haapaniemi & Jenni Urjanheimo

LUONTOYMPÄRISTÖN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

- Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Luonto on aina kuulunut ihmisen hyvinvointiin. Nykypäivänä luonto on osana ihmisten elämänlaatua ja se kuuluu merkittävästi vapaa-aikaan. Luonto pyrkii antamaan vastapainoa yhteiskunnassa esiintyviin terveyshaasteisiin. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu jo laajalti, mutta lisää tutkimustietoa luonnon vaikutuksesta mielenterveydelle tarvitaan yhä. Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen kokonaishyvinvointia ja siksi on tärkeää, että luontoympäristön terveyshyödyt mielenterveyden edistymiselle huomioidaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ja analysoida aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia luontoympäristön vaikutuksesta mielenterveyteen. Opinnäytetyössä tavoitteena on löytää keinoja mielenterveyden edistämiseen luonto-ympäristöissä ja sitä kautta edistää väestön mielenterveyttä. Opinnäytetyö on osa kansainvälistä PICNIC 2 –hanketta, jonka tavoitteena on jakaa tietoa luontoympäristön vaikutuksesta ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Opinnäytetyössä metodina käytetään narratiivista kirjallisuuskatsausta, jossa tiivistetään ja luodaan kokonaisvaltainen laaja kuva luontoympäristön vaikutuksesta mielenterveyteen. Opinnäytetyöhön analysoitiin sisällönanalyysin avulla kahdeksan aiheen kannalta keskeisintä tutkimusta Suomesta, Japanista ja Iso-Britanniasta.

Luontoympäristön vaikutuksesta mielenterveyteen hahmottui selkeästi kolme eri alaluokkaa, joita olivat ihmisen kokemus luonnosta, luonnon vaikutus psyykkiselle hyvinvoinnille sekä mielipaikka ja elpymiskokemukseen vaikuttavat tekijät. Tulosten mukaan luontoympäristöillä on merkittävä positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Keskimääräisesti onnellisempia ollaan luontoympäristöissä, kuin kaupunkiympäristöissä. Luonnossa vietetty aika ja vierailuiden määrä on suorasti yhteydessä mielialan kohentumiseen. Luontokokemus on arkipäiväinen kokemus, joka tuottaa henkistä hyvinvointia. Todennäköisintä on kokea elpymistä mielipaikoissa, jotka sijaitsevat luontoympäristöissä.

Tulevaisuudessa tulisi kiinnittää huomiota kaupunkisuunnitteluun ja viheralueiden saatavuuteen. Kaupungistumisen myötä luonto ajautuu vähitellen kauemmas ihmisistä ja näin luonnon hyvinvointivaikutukset jäävät vähäisemmiksi. Luontoympäristöön sijoittuvien hyvinvointikeskusten rakentamista tulisi lisätä ja hyödyntää niitä mielenterveyden edistämässä. Luontoon liittyvien positiivisten terveysvaikutusten tietoisuutta kasvattamalla lisättäisiin luonnosta saatavia psyykkisiä hyvinvointihyötyjä.

ASIASANAT:

Elpyminen, henkinen hyvinvointi, luontoympäristö, mielenterveys, mielipaikka, viheralue

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree program in nursing | Registered nurse

2017 | 41

Jenni Haapaniemi & Jenni Urjanheimo

THE IMPACT OF NATURAL ENVIRONMENT ON MENTAL HEALTH

- A narrative literature review

The nature has always belonged to the welfare of the human being. During the present the nature is a part of the people's quality of life and it belongs to leisure significantly. The nature tries to give the counterbalance to the health challenges which appear in the society. The welfare effects of the nature have been studied already widely but more research information by the impact of the nature to the mental health is needed still. The mental health is an important part of the welfare of the human being and therefore it is important to pay attention to natural environment's health benefits.

The purpose of the study was to survey and to analyze from earlier made studies that have been made on the subject of the impact of natural environment on mental health. The aim of the thesis is to find ways to promote mental health in natural environments and thereby promote the mental health of the population. The thesis is a part of the PICNIC2 –project. The objective of the project is to share information about the effect of the nature environment on the health and welfare of the human being.

The method of the thesis is a narrative literature review where was searched and created a comprehensive wide picture of the subject. The thesis was analyzed eight studies from Finland, Japan and Great Britain.

The impact of natural environment on mental health took shape clearly three subcategories which were human's experience of nature, the nature's effect on mental well-being as well as mind place and the factors affecting the revive experience. According to the results, the nature environments have a significant positive effect on the welfare of the human being. Averagely were happier in nature environment than in the urban environments. Time that was spent in nature and the amount of visits are straight in connection with for the improving of the mood. The nature experience is an ordinary experience which produces mental welfare. It is the most likely to revive in mind place which is located on natural environment.

In the future attention should be paid to urban planning and to the availability of the green spaces. With the urbanisation the nature drifts gradually more far from the people and this way the welfare effects of the nature remain smaller. The building of the welfare centres which are placed in the nature environment should be increased and they should be utilised in the promotion of the mental health. Awareness of the nature should be increased. This way was increased the benefits of the natural environments.

KEYWORDS:

Green space, mental health, mental well-being, mind place, natural environment, recovery

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 LUONTO JA TERVEYS	8
2.1 Mielenterveys osana kokonaishyvinvointia	8
2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset	9
2.3 Luontoon rakennetut hyvinvointiympäristöt	12
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMA	14
4 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	15
5 TULOKSET	22
5.1 Ihmisen kokemus luonnosta	23
5.2 Luonnon vaikutus psyykkiselle hyvinvoinnille	25
5.3 Mielipaikka ja elpymiskokemukseen vaikuttavat tekijät	27
6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
7 POHDINTA	32
LÄHTEET	35

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus

KUVIOT

Kuvio 1. Jaottelu luontoympäristön vaikutuksista mielenterveydelle. 23

TAULUKOT

Taulukko 1. Tiedonhakuprosessi.

16

Taulukko 2. Analysoitavat tutkimukset.

19

1 JOHDANTO

Luonto on aina ollut tärkeä osa ihmisen hyvinvointia. Aiemmin luonto on ollut edellytys ennen kaikkea toimeentulolle ja selviytymiselle ja se on merkinnyt suomalaiselle paljon. Metsä on aina nauttinut arvostusta suomalaisessa yhteiskunnassa. Metsä on ollut edeltäville sukupolville elinehto. Suomalaisella metsällä on paljon suurempi rooli kansalaisten keskuudessa kuin pelkkä hyödyn tuottaminen. Ehjään luontosuhteeseen kuuluu monia erilaisia arvoja. Luonnon merkityksen tutkiminen ihmisille on haastava ja monimuotoinen tehtävä, mutta ilman tämän ymmärtämistä on mahdotonta arvioida suomalaisen luonnon todellista arvoa. Metsän merkityksen suomalaisille voi havaita monesta eri historian tapahtumasta. Nykypäivänäkin metsän merkitys näkyy vahvasti kodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja vapaa-ajalla. (Myyryläinen 1998.)

Yhteiskunnan muutokset viime vuosikymmenten aikana ovat vähitellen heikentäneet suhdetta luontoon. Yhteys luontoon koetaan muutoksista huolimatta merkittäväksi, tänä päivänä luonto on useimmille osana vapaa-aikaa ja elämänlaatua. Suuri osa vapaa-aikastamme liittyy juurikin luontoon ja ulkoiluun. Tässä ilmenee kuitenkin yksilöllistä vaihtelua. Luonnon vaikutusta terveyteen on tutkittu maailmanlaajuisesti. Näyttöä viheralueiden positiivista vaikutuksista on saatu jo paljon. Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset saadaan nopeasti ja ne pysyvät pitkään. Aihe on ihmisen hyvinvoinnin kannalta hyvin keskeinen ja lisää tutkimustietoa tarvitaan yhä. (Kontkanen 2016; Metsähallitus 2017; Mielenterveystalo 2017.)

Luontoympäristö pyrkii vastaamaan nyky-yhteiskunnassa esiintyviin hyvinvointihaasteisiin, joita ovat vähän liikkuva elämäntyyli sekä liikalihavuuden kasvu. Nämä kasvattavat riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, mielenterveyshäiriöihin sekä tyyppin II diabetekseen. Tutkimuksissa on todettu, että sairastuvuus vähenee ja onnellisuus lisääntyy, kun luonto on lähellä omaa elinympäristöä. Luonto pitää yllä sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Viheralueilla oleskelu kohentaa tutkitusti mielialaa, lisää suoritus- ja keskittymiskykyä sekä vähentää stressihormonien määrää. Luontoympäristöstä saatavia positiivisia hyvinvointivaikutuksia on todettu kaiken ikäisillä. (Turunen 2015, Metsähallitus 2017, Mielenterveystalo 2017.)

Kaupunkisuunnittelulla on suuri vaikutus luonnon ja luontoympäristöiden saatavuuteen. Viheralueiden rakentamisen haastetta lisää kaupungistuminen. Luonto jää yhä kauemmas kaupungeista, mutta ihmiset kokevat luonnon kaupungistumisesta huolimatta merkittäväksi. Jokaisen ihmisen suhde luontoon on erilainen. (Mielenterveystalo 2017.)

Tämä kirjallisuuskatsaus tehdään osana PICNIC 2 –hanketta. Hankkeen tavoitteena on jakaa tietoa viheralueiden vaikutuksesta ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Hankkeessa pyritään tekemään tiedosta saavutettavaa ja vahvistamaan näyttöä siitä, että tietyt ominaisuudet vihreässä kaupunkiympäristössä ovat erityisen tärkeitä ihmisen terveydelle. (Linberg 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ja analysoida aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia luontoympäristön vaikutuksesta mielenterveyteen. Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on löytää keinoja mielenterveyden edistämiseen luontoympäristöissä ja sitä kautta edistää väestön mielenterveyttä.

2 LUONTO JA TERVEYS

Maailman terveysjärjestön, WHO:n määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys on tasapainoa ihmisen fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tarpeiden välillä. Terveys on muuttuva tila, kaikki ihmiset kokevat terveytensä omalla tavallaan. Terveyttä kutsutaan myös elämän voimavaraksi, sitä voi itse kasvattaa tai kuluttaa. Terveysteen kuuluu myös jaksaminen. Terve ihminen jaksaa välttämättömien asioiden lisäksi tehdä myös niitä asioita, jotka tuottavat mielihyvää ja tyydytystä. Yksilön fyysinen terveys on kaiken perusta, mutta psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden osuus yksilön terveydelle on suuri. Yksilön terveyteen vaikuttaa fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen elinympäristö kokonaisuudessaan. (Huttunen 2015.)

2.1 Mielen terveys osana kokonaishyvinvointia

Mielen terveys on perusta ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle. Mielen terveys ei ole pysyvä tila, vaan se muokkaantuu ja kehittyy ihmisen persoonallisuuden ja kasvun mukana. Elämäntilanteiden ja kokemusten myötä yksilön henkiset voimavarat vaihtelevat suuresti. Koetun kriisin jälkeen henkiset voimavarat saattavat hiipua, mutta se ei silti välttämättä tarkoita, että ihminen olisi psyykkisesti sairas. Jokaiselle tulee elämänsä aikana vastoinkäymisiä, jotka heikentävät henkisiä voimavaroja. Sitä vastoin onnistumiset ja myönteiset elämäntapahtumat lisäävät henkisiä voimavaroja. (Suomen mielen terveysseura 2017.)

Hyvä mielen terveys on voimavara, joka koostuu monesta tekijästä. Mielen terveyttä suojaavia tekijöitä on ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat hyvät sosiaaliset suhteet, hyvä fyysinen terveys, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen tunne sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia mielen terveyttä suojaavia tekijöitä ovat koulutus, toimeentulo, vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä yhteiskunnan tarjoama tuki ja apu. (THL 2014; MLL 2017.)

Mielen terveys ei ole sidoksissa pelkästään yksilöön itseensä, vaan myös yhteiskunnalliset olosuhteet ja elinympäristö vaikuttavat siihen. Elinympäristöllä on tärkeä vaikutus ihmisen psyykkiseen terveyteen. Stressaavan, haastavan tai emotionaalisesti rasittavan tapahtuman tai ajanjakson jälkeen ihmisellä on luontainen taipumus hakeutua hyvinvoin-

tiaan tukevaan ympäristöön elpymään, mielipaikkaan. Mielipaikat ovat paikkoja tai alueita, jossa ihminen kokee voivansa hyvin. Mielipaikka auttaa yksilöä saavuttamaan psyykkisen tasapainon. Mielipaikkaan tekee mieli mennä ja siellä halutaan viettää aikaa säännöllisesti. Stressistä toipuminen eli elpyminen tapahtuu useimmiten ihmisen mielipaikassa. Mielipaikka sijaitsee useimmiten luontoympäristössä. Elpyessä ihmisen stressitaso, pulssi ja verenpaine laskevat, mieliala kohenee ja jännittyneisyys vähenee. Elpymisellä voidaan tarkoittaa myös tarkkaavaisuuden elpymistä, jolloin väsynyt mieliala elpyy ilman suurempia pinnistelyjä tahattomasti. (Hakamäki 2009, Salonen 2013.)

2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luontoympäristö on sanana yleinen, mutta sen määrittely on monimutkainen tehtävä. Jokaisella ihmisellä tulee luontoympäristö -sanasta omat mielikuvansa. Jokaisen ihmisen suhde luontoon on omanlaatuisensa. Ympäristö ja luonto ovat kuitenkin meidän kaikkien yhteinen asia. Yleisesti luontoympäristöllä voidaan kuitenkin tarkoittaa alkuperäistä luontoa, johon kuuluu elollinen ja eloton luonto sekä myös ihmisen muokkaama ympäristö. Luontoympäristö kattaa niin metsät, kaupunkiluonnon, puistot, luonnonsuojelualueet kuin vesistötkin. (Vilkki 1997.)

Elinympäristön tulee tarjota yksilölle paikkoja, jotka tukevat mielenterveyttä elpymisen ja virkistytymisen kautta. Huono ympäristö lisää yksilön sosiaalisen syrjäytymisen ja sairastumisen riskiä. On kuitenkin vaikea määrittellä, millainen ympäristö on hyvä tai millainen on huono. Jokaisella yksilöllä on oma kokemus siitä, että millainen ympäristö on juuri hänelle hyvä. Ihmiset ovat yksilöitä ja jokaisen heidän suhteensa elinympäristöön on ainutlaatuinen. (THL 2014; Suomen mielenterveysseura 2017.)

Ensimmäisten joukossa luontoympäristön elvyttäviä vaikutuksia on tutkinut Ulrich (1984) tunnetussa sairaalakokeessaan. Tutkimus toteutettiin Pennsylvanialaisessa sairaalassa 200: lle leikkauksesta toipuvalla potilaalle. Tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään, ryhmään joiden sairaalaikkunasta näkyi luontoympäristö ja vertailuryhmään, joiden ikkuna oli suunnattu vastapäätä olevan talon seinään. Potilaat joiden sairaalavuoteesta näkyi luontoympäristö, oleskelivat sairaalassa leikkauksen jälkeen vähemmän aikaa ja he käyttivät vähemmän kipulääkkeitä. Lisäksi he antoivat positiivisempia kommentteja hoitajille ja kuvailivat kiputasonsa alhaisemmaksi. Leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita ilmeni vähemmän niillä, joilla ikkunasta näkyi luontoympäristö. (Ulrich 1984.)

Marylandin osavaltiossa Yhdysvalloissa Diette ym. (2003) tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin luontonäkymän ja luontoäänien vaikutusta keuhkoputkentähystyksessä koettuun kipuun. Tutkimus suoritettiin Baltimoressa sijaitsevassa opetussairaalassa 80:lle satunnaisesti valitulle keuhkoputkentähystykseen osallistuvalla aikuispotilaalla. Tutkimuksessa oli kaksi vertailuryhmää, joista toisten sairaalasänkyä ympäröi luontonäkymällä varustettu verho ja tutkittava sai korvakuulokkeiden kautta kuunnella luontoääniä ennen tähystystä, tähystyksen aikana ja sen jälkeen. Toisella ryhmällä näitä mahdollisuuksia ei ollut. Kivuntunnetta määriteltiin kipuasteikon avulla (0-5). Tuloksissa todettiin, että ryhmä, joka kuuli luontoääniä ja näki luontonäkymän tähystyksen aikana koki vähemmän kipua, kuin vertailuryhmä. (Diette ym. 2003.)

On tutkitusti todettu, että luontoympäristö tukee ihmisen elämänlaatua ja kohentaa mielenterveyttä. Luonto vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin ainakin kolmella eri tavalla. Luonto innostaa liikkumaan, jolloin fyysinen aktiivisuus lisääntyy. Luonnossa liikkuminen tuntuu kevyemmältä, kuin sisätiloissa ja liikumme huomaamattamme reippaammin. Luonnossa stressi vähenee ja luonto auttaa elvyttämään ihmisiä. Luonnossa keskittymiskyky kasvaa ja syke ja verenpaine saattavat laskea. Luonnossa oleskelu ja liikkuminen auttavat parantamaan sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä, mutta luonto voi olla myös paikka rauhoittua itsekseen. Toisin sanoen luonto suo myös paikan, jossa vetäytyä pois arjen kiireistä ja murheista ilman sosiaalisuutta. Luonnossa kuitenkin suhtaudumme myönteisimmin muihin ihmisiin. Luontoympäristö auttaa rentoutumaan ja samalla mieliala kohenee nopeasti. (Metsähallitus 2017; Suomen mielenterveysseura 2017.)

Barton ym. (2010) ovat tutkineet Iso-Britanniassa, kuinka luontoa pystyy parhaiten hyödyntämään, jotta se edistäisi mielenterveyttä. Tutkimuksessa annettiin painoarvoa myös vihreän liikunnan merkityksestä mielenterveydelle. Tutkimus toteutettiin tarkkailun ja kyselyn avulla 1252: lle Iso-Britannian kansalaiselle. Tulokset osoittivat, että vihreä liikunta johtaa positiivisiin lyhyt- sekä pitkäaikaisiin terveysvaikutuksiin. Vihreä ympäristö paransi huomattavasti sekä itsetuntoa että mielialaa. Veden läsnäolo sai aikaan suurimmat positiiviset terveysvaikutukset. Sekä miehillä että naisilla oli samanlaisia parannuksia itsetunnossa vihreän liikunnan jälkeen. (Barton ym. 2010.)

Kärki (2012) on tutkinut eri liikuntaympäristöjen yhteyttä elpymiseen ja koettuihin univaikeuksiin. Suomalaisille 15-74 -vuotiaille (n=3060) tehty tutkimus toteutettiin Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi -kyselyllä. Tuloksissa havaittiin, että mitä

enemmän ihminen ulkoili luontoympäristöissä, niin sitä vähemmän hän koki univaikeuksia. Univaikeudet olivat myös yhteydessä koettuun elpymiskokemukseen. Mitä enemmän elpymistä luontoympäristöissä oli tapahtunut sitä vähemmän univaikeuksia koettiin. Työ- tai koulumatkat, jotka kulkivat luonto- tai viheralueiden kautta lisäsivät huomattavasti elpymistuntemuksia. Liikunnan määrä oli suorasti yhteydessä elpymiseen. Kaikenlainen liikunta, niin sisä- kuin ulkotiloissakin, lisäsivät elpymisen määrää. Luonnossa liikuminen oli kuitenkin eniten yhteydessä vähäisempiin univaikeuksiin. (Kärki 2012.)

Japanissa vuonna 2002 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin 73-88 -vuotiaiden kuolleisuutta. Tutkimukseen valikoitui 3144 Tokion kaupungin asukasta, joita seurattiin viiden vuoden ajan. Tutkimuksessa todettiin, että henkilöt, jotka olivat ilmoittaneet asuvansa lähellä kävelyyn ja oleskeluun sopivia puistoja, olivat vertailuryhmää todennäköisimmin elossa vielä viiden vuoden kuluttua, kun tutkimus päättyi. Tutkimuksessa ikä, sukupuoli, sosioekonominen asema ja siviilisääty olivat tilastollisesti vakioitu. (Takano ym. 2002.)

Luontosuuntautuneisuudella tarkoitetaan ihmisen kognitiivista käsitystä luonnosta eli luonto osana itseä. Luontosuuntautuneisuudella on vaikutusta hyvinvointiin. Luontosuuntautuneisuus on positiivisesti yhteydessä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Luontosuuntautuneisuus on yhteydessä ihmisen arvostukseen luontoa kohtaan. Luontosuuntautuneisuus vaikuttaa merkittävästi ihmisen elpymiseen luonnossa. Luontosuuntautunut ihminen arvostaa luontoa ja haluaa pitää huolta luonnosta ja sitä kautta todennäköisemmin myös itsestään. (Jääskeläinen 2013.)

Lähiviheralueiden käytön ja luontosuuntautuneisuuden yhteyttä koettuun terveyteen on tutkinut Hämäläinen vuonna 2013. Tutkimuksen aineisto kerättiin 15-75 -vuotiailta Helsingin ja Tampereen kaupungin asukkailta (n=1107) postikyselyllä. Viheralueilla vierailtiin sitä useammin, mitä lähempänä omaa asuinalueetta se sijaitti. Myös luontosuuntautuneisuus vaikutti viheralueiden käytön useuteen. Mitä luontosuuntautuneempi ihminen oli, sitä useammin hän vieraili viheralueella ja sitä kauemmin siellä viivyttiin. Oma terveys koettiin kokonaisvaltaisesti paremmaksi, mitä useammin lähiviheralueella vierailtiin ja mitä kauemmin siellä vietettiin aikaa. Viheralueella vietetyllä ajalla oli suora yhteys raportoituihin sairausoireisiin, mitä kauemmin aikaa viheralueella vietettiin, sitä vähemmän sairausoireita raportoitiin. Asuinalueen kaukainen etäisyys viheralueesta lisäsi sairausoireiden raportointia. (Hämäläinen 2013.)

Ihmisen ei välttämättä tarvitse olla itse läsnä luonnossa saadakseen luonnon positiivisia terveysvaikutuksia (Metsähallitus 2017). Ulrich ym. (1991) ovat Yhdysvalloissa tutkineet luontoympäristön katselun vaikutusta koettuun stressiin. Tutkimuksessa tutkittavat (n=120) altistettiin ensin stressiä lisäävälle tilanteelle, jonka jälkeen tutkittavalle näytettiin videopätkä joko kaupunki- tai luontoympäristöstä. Tutkimuksen tuloksissa havaittiin, että stressiä lisäävästä tilanteesta toivuttiin nopeammin ja paremmin, kun oli katseltu luontoympäristöä kuvaavaa videota. Tutkimukseen liitettiin myös fysiologiset mittaukset, joista havaittiin, että sydämen lyöntitiheys laski, ihon sähkönjohtavuus aleni ja lihasjännitys pieneni luontovideon katselun jälkeen. Lisäksi tutkittavat itse kokivat olonsa paremmaksi luontovideon katselun jälkeen. Samoja positiivisia vaikutuksia fysiologisissa mittauksissa ja itsearvioinnissa ei koettu kaupunkivideon jälkeen. (Ulrich ym. 1991.)

Nukarinen (2014) on tutkinut työ- ja kotiympäristön luontoelementtien vaikutusta elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Tutkimukseen valittiin työntekijöitä, jotka kuuluvat Tampereen työterveys ry:n asiakkaisiin. Tutkimukseen valikoitiin tarkoituksella työntekijöitä, jotka tekevät tiedollisesti ja emotionaalisesti kuormittavaa työtä. Tutkimus suoritettiin sähköisen kyselylomakkeen avulla, johon vastasi 1347 henkilöä. Tutkittavat olivat 16-68 -vuotiaita miehiä sekä naisia. Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota työtilan kasvien määrään, kodin ja työtilan ikkunanäkymään sekä kodin luontoympäristöön. Joillekin pelkkä luontoelementtien läsnäolo tai luontomaiseman näkeminen kuvasta tai ikkunasta rauhoitti ja edisti mielenterveyttä. Kyseisessä tutkimuksessa luontoelementtien hyödyt rajoittuivat suurelta osin kotiympäristöön. Tutkimuksessa käytetty tiedollisesti ja emotionaalisesti haastava työympäristö saattoi olla esteenä rentoutumiselle ja ympäristön tarkkailulle, jolloin luontoelementtien positiiviset vaikutukset jäivät vähäisiksi. Kodin luontoympäristö oli selkeästi yhteydessä suurempaan elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Parveke, terassi, puutarha tai piha, jotka olivat varustettu luontoelementeillä, tarjosivat suurempia elpymismahdollisuuksia tutkituille. (Nukarinen 2014.)

2.3 Luontoon rakennetut hyvinvointiympäristöt

Ikaalisten kylpylän alueelle on vuonna 2010 rakennettu Suomen ensimmäinen hyvinvointia ja terveyttä edistävä teemaympäristö. Teemaympäristö, joka nimettiin ”Voimametsäksi” toteutettiin osana Terveyttä metsästä –hanketta. Teemaympäristöön on sijoitettu harjoite- ja informaatiotauluja, jotka liittyvät metsän ja ympäristön kokemiseen ja havainnoimiseen. Harjoite- ja informaatiotaulut perustuvat aiempien tutkimusten luonnon

hyvinvointivaikutusten tuloksista. Samanlaisia luontoreittejä on tehty myös Ranskaan, Ruotsiin ja Luxemburgiin. (Luonnonvarakeskus 2010.)

Vattulaisen vuonna 2013 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin Ikaalisissa sijaitsevan Voimametsän luontoreitin kulkeneilta koetun olotilan muutoksia ja yleistä tyytyväisyyttä luontoreittiin. Luontoreittejä oli kaksi, 6,6 kilometriä pitkä ja 4,4 kilometriä pitkä. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, johon vastasi 167 reitin kulkenutta ihmistä. Tämän lisäksi 13 reitillä kulkenutta haastateltiin. Tutkimuksessa todettiin, että suurin osa koki olotilan kohentumista reitillä kulkemisen jälkeen. Olotila koheni huomattavasti enemmän niillä, jotka olivat kulkeneet pidemmän luontoreitin. Pidempään luontoreittiin oltiin myös kokonaisvaltaisesti tyytyväisempiä sen sijainnin ja harjoitusten suuremman määrän vuoksi. Voimametsässä käynti koettiin mielekkääksi etenkin silloin, jos koki stressiä tai kiirettä tai halusi mielialan kohenevan. Voimametsässä kävijät olivat pääasiassa tyytyväisiä luontoreittiin ja olisivat valmiita käymään siellä uudestaan. Voimametsän sijainti olisi kuitenkin saanut kävijöiden mielestä olla metsäisemmässä ympäristössä ja kauempana asutuksesta. (Vattulainen 2013.)

Ruotsissa aivan Malmön lähellä sijaitsee Torupin terveyspuutarha. Toiminta siellä aloitettiin vuonna 2010. Terveyspuutarhan miljöö on suunniteltu rauhalliseksi, ihmistä vahvistavaksi sekä elvyttäväksi ja terveyspuutarhassa on mahdollista harrastaa erilaisia aktiviteetteja. Kyseinen hanke tarjoaa ihmisille hyvinvointia niin sanotun ”Torupin mallin” mukaan, joka tarjoaa terapiakursseja stressin ehkäisyyn. Stressin ehkäisy –kurssiin kuuluu kaksi eri ryhmää: toinen terapiaryhmä koostuu työntekijöistä, jotka tekevät stressaavaa työtä ja toinen terapiaryhmä koostuu työntekijöistä, jotka ovat vaarassa ”palaa loppuun” työssään. (Herloff 2011.)

Myös Tanskaan avattiin vuonna 2011 parantava metsäpuutarha Nacadia. Nacadia luotiin tutkimusten ja kokemusten perusteella luonnon parantavista vaikutuksista. Se on rakennettu Hoersholmiin Pohjois-Tanskaan avaralle metsäiselle maalle, joka koostuu niin rakennuksista, vesialueista kuin monipuolisesta kasvillisuudestakin. Puutarhaan on suunniteltu erilaisia toiminnallisia paikkoja sekä paikkoja, jossa voi myös rentoutua. Pää-tarkoituksena parantavassa puutarhassa on saada ihminen huomioimaan ja kokemaan ympärillään olevaa luontoa. Stressistä kärsivät voivat osallistua terapeuttien järjestämään 10 viikkoa kestäväseen luontopohjaiseen kuntoutukseen parantaakseen elämänlaatuaan. (Kööpenhaminan yliopisto 2012.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ja analysoida aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia luontoympäristön vaikutuksesta mielenterveyteen.

Opinnäytetyössä tavoitteena on löytää keinoja mielenterveyden edistämiseen luontoympäristöissä ja sitä kautta edistää väestön mielenterveyttä.

Tutkimusongelma:

1. Millainen vaikutus luontoympäristöllä on mielenterveyteen?

4 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Tämä opinnäytetyö toteutetaan osana PICNIC 2 –hanketta ja opinnäytetyön aihe käsittelee luontoympäristön vaikutusta psyykkiselle hyvinvoinnille. Tavoitteena hankkeessa on jakaa tietoa viheralueiden vaikutuksesta ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Tiedosta tehdään helposti saavutettavaa sekä pyritään vaikuttamaan kaupunkisuunnitteluun huomioimalla viheralueiden positiiviset vaikutukset ihmisen terveydelle. Tutkittua tietoa vihreiden kaupunkiympäristöjen positiivisista vaikutuksista psyykkiselle hyvinvoinnille lisätään ja vahvistetaan. Central Baltic -alueen kaupungeissa kärsitään yhä suuremmissa määrin ei tarttuvista sairauksista, kuten stressistä, ylipainosta ja vähän liikkuvasta elämäntyylistä. Näistä edellä mainituista aiheutuu masennusta, tyyppin II diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia. Tutkimuksissa on osoitettu, että toistuva fyysinen aktiivisuus ja stressistä toipuminen (elpyminen) vihreillä alueilla voisi vähentää näiden sairauksien esiintyvyyttä, jopa parantaa joitakin niistä. (Lindberg 2017.) PICNIC 2 –hankkeen kanssa tehtiin toimeksiantosopimus (Liite 1.) tämän opinnäytetyön toteuttamista varten.

Opinnäytetyön tutkimusten hakuprosessia suoritettiin kansallisiin ja kansainvälisiin tietokantoihin Cinahl:iin, Mediciin, Pubmediin ja Ovidiin. Vuosirajaukseksi laitettiin tutkimukset vuodesta 2005 eteenpäin ja haku rajattiin suomenkielisiin ja englanninkielisiin lähteisiin. Lähteinä käytettiin Pro Gradu ja siitä ylempitasoisia tutkimuksia ja artikkeleita. Tutkimuksia opinnäytetyöhön haettiin edellä mainituista tietokannoista aiheen kannalta keskeisillä hakusanoilla mental health/ nature environment/ mental health promotion (Taulukko 1.) Tutkimusten hakuprosessia toteutettiin usealla eri kerralla ja käyttäen myös muita aiheeseen liittyviä hakusanoja, kuten green space/ stress relief/ urban green area. Tutkimuksia löytyi yksittäisen sanan haulla, mutta sanoja yhdisteltäessä tutkimuksia ei enää löytynyt. Opinnäytetyöhön haluttiin tutkimusongelman kannalta parhaat tutkimukset, joita ei kuitenkaan löytynyt käytetyistä tietokannoista, lukuun ottamatta yhtä PubMedista löydettyä tutkimusta.

Hakua jatkettiin manuaalisesti Google Scholariin ja Googleen vapailla hakusanoilla sekä suomeksi että englanniksi ja näistä löydettiin opinnäytetyön kannalta parhaimmat tutkimukset. Hakutulokset olivat laajat ja paljon aikaa käytettiin oikeiden tutkimusten löytymiseksi. Google Scholarista löytyi sekä suomalaisia että kansainvälisiä tutkimuksia. Tutkimukset olivat aiheen kannalta keskeisiä ja vastasivat opinnäytetyön tutkimusongel-

maan. Varteen otettavia tutkimuksia löytyi myös joitakin toisten tutkimusten lähteistä. Monet tutkimukset vaikuttivat lupaavilta otsikon perusteella ja jopa tiivistelmän perusteella. Vasta koko aineistoon paneuduttua, kävi ilmi, ettei osa tutkimuksista vastanneetkaan tarkasti tutkimusongelmaan. Tällaisia aineistoja ei hyödynnetty analyysiosiossa, vaan niitä käytettiin hyödyksi kirjallisuuskatsauksessa. Analyysissä hyödynnettiin kaikki suomalaiset sekä kansainväliset tutkimukset, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimusongelmaan. Joidenkin tutkimusten otsikko, tiivistelmä ja asiasanat olivat erittäin lähellä opinnäytetyön aihetta, mutta niitä ei voitu hyödyntää, koska koko aineisto ei ollut käytettävissä. Varteenotettavat lähteet valittiin siis koko tekstin perusteella, poissuljettiin tutkimukset, joiden koko tekstiä ei ollut saatavilla.

Taulukko 1. Tiedonhakuprosessi.

Tietokanta	Hakusana	Tulos	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Koko tekstin perusteella valitut
Medic	Mental health	839			
Medic	Nature environment	1			
Medic	Mental health promotion	1			
Medic	Mental health/nature environment /mental health promotion	0	0	0	0
Cinahl	Mental health	88898			
Cinahl	Nature environment	275			
Cinahl	Mental health promotion	671			
Cinahl	Mental health / nature environment / mental health promotion	0	0	0	0
Pubmed	Mental health	265 335			
Pubmed	Nature environment	47352			
Pubmed	Mental health promotion	21			
Pubmed	Mental health/ nature environment/ mental health promotion	39	1	1	1
OVID	Mental health	340966			
OVID	Nature environment	850			
OVID	Mental health promotion	1889			
OVID	Mental health / nature environment / mental health promotion	4	0	0	0
GOOGLE Scholar	Mental health	n. 849 000			

GOOGLE Scholar	Nature environment	619 000			
GOOGLE Scholar	Mental health promotion	1160000			
GOOGLE Scholar	Mental health / Nature environment / Mental health promotion	30	11	6	3
GOOGLE scholar	Mielenterveys/ luontoympäristö/ mielenterveyden edistäminen	67	6	2	1
Manuaalinen haku	Vapaat hakusanat	Määrä vaihteli käytettyjen hakusanojen mukaan	12	4	3
Löydetyt tutkimukset yhteensä					8

Kirjallisuuskatsaus on artikkeli, esitelmä tai tutkielman osa, jossa käydään analyttisesti läpi tietyistä aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja kartoitetaan sitä, mitä tutkittavasta ilmiöstä tiedetään jo etukäteen. Kirjallisuuskatsauksessa arvioidaan, vertaillaan, luokitellaan ja kommentoidaan aikaisemmista tutkimuksista olennaisia asioita ja suhteutetaan niitä omaan tutkimukseen. Kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan tietoa siitä, että kuinka paljon käsiteltävää aihetta on aiemmin tutkittu, millaisilla menetelmillä ja kuinka onnistuneita aiemmat tutkimukset ovat olleet. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan selvittää, onko jo aiemmin tutkitussa tiedossa puutteita, joihin tutkimus kannattaa suunnata. (Hirsjärvi ym. 2009; Turun yliopisto 2017.)

Kirjallisuuskatsauksia on kolmea eri perustyyppiä: systemaattinen kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi ja kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tiivistetään tutkittavan ilmiön olennaista sisältöä. Kartoitetaan aiheesta tehtyjä sisältöä ja pyritään löytämään tulosten kannalta keskeisimmät ja tärkeimmät tutkimukset. Meta-analyysit jaetaan kahteen suuntaukseen, kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen meta-analyysi. Meta-analyysillä tarkoitetaan useimmiten kvantitatiivista menetelmää. Meta-analyysin tavoitteena on yhdistellä aiheesta aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia ja luoda johtopäätös, joka on luotettavampi kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen erilaiseen orientaatioon, jotka ovat narratiivinen ja integroiva katsaus. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan luonnehtia yleiskat-

saukseksi, jossa ei ole tiukkoja sääntöjä tai rajoituksia. Käytetyt aineistot ovat useimmiten laaja-alaisia. Tästä huolimatta tutkittava aihe pystytään kuvaamaan tarkasti ja tarvittaessa myös jaottelemaan tutkitun aiheen ominaisuuksia. (Salminen 2011.)

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tiivistää ja luoda kokonaisvaltainen laaja kuva käsiteltävästä aiheesta. Sen avulla pyritään löytämään vastaus olemassa oleviin tutkimusongelmiin rajatun teorian avulla. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään ajantasaistamaan jo tehtyä teorian tietoa helppolukuisen muotoon. Kokonaisuudessaan tavoitteena on edesauttaa aiheesta tehtyä tutkimusta eteenpäin selkeitä ja loogisia lopputuloksia apuna käyttäen. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään selkeään ja johdonmukaiseen lopputulokseen. Narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta voidaan erottaa kolme toteutustapaa: toimituksellinen, kommentoiva ja yleiskatsaus. Toimituksellisessa katsauksessa käydään läpi artikkeli tai lehdessä käsitelty teema. Aineisto on suppea. Kommentoivat katsaukset ovat puolestaan keskustelua herättäviä. Lopputulos saattaa usein olla puolueellinen. (Salminen 2011.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan narratiivisena yleiskatsauksena. Narratiivisella kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan useimmiten juuri yleiskatsausta. Yleiskatsaus on näistä kolmesta toteuttamismuodosta laajin toteutustapa. Yleiskatsaus on kuvaileva tutkimustekniikka, joka auttaa tuottamaan ajankohtaista tutkimustietoa. (Pihlainen 2016.) Kirjallisuuskatsauksen teko aloitettiin asettamalla opinnäytetyölle tutkimusongelma. Tutkimusongelma muodostui melko laajaksi, mikä on tyypillistä narratiiviselle yleiskatsaukselle. Tutkimusongelman määrittämisen jälkeen aloitettiin perehtymään aiheeseen ja kartoitettiin yleisesti, mitä luontoympäristön vaikutuksesta terveydelle on tutkittu. Alustavan kartoituksen jälkeen eriteltiin tutkimukset ja lähteet, jotka käsittelivät aihetta yleiseltä tasolta ja varsinaisen kirjallisuushaun avulla etsittiin tutkimusongelmaan tarkasti vastaavat tutkimukset.

Tähän opinnäytetyöhön löytyi kahdeksan aiheen kannalta keskeisintä tutkimusta analysoitaviksi (Taulukko 2.) Taulukkoon on koottu tutkimusten tekijät, tekovuosi sekä maa. Taulukosta on myös nähtävillä tutkimusten tarkoitukset, otokset, menetelmät sekä tutkimusten keskeisimmät tulokset.

Taulukko 2. Analysoitavat tutkimukset.

Tutkimuksen tekijät, vuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Otos (n=)	Tutkimuksen menetelmä	Tutkimuksen keskeiset tulokset
Kivimäki 2012 Suomi	Selvittää luontoympäristöjen käytön useuden yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin	n=3060 suomalaisia 15-74-vuotiaita	Kyselylomake	Sitä paremmaksi tutkittavat arvioivat psyykkisen hyvinvointinsa, mitä useammin he kertoivat viettävänsä luontoympäristössä aikaa vapaa-ajallaan
Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen 2010 Suomi	Selvittää jokapäiväisten suosikkipaikkojen yhteyttä koettuun terveyteen	n=1273 Helsingin ja Tampereen 15-75 vuotiaita asukkaita	Postikysely	Mitä useammin käytiin suosikkipaikoissa, sitä energisemmäksi ja terveemmäksi tutkittavat kokivat itsensä
MacKerron & Mourato 2013 Iso-Britannia	Selvittää ihmisen hyvinvoinnin ja ympäristön välistä yhteyttä Isossa-Britanniassa	n=21947 Iso-Britannian asukasta	Älypuhelinsovellukseen lähetytetyt kysymykset ja samalla hyödynnäen satelliittipaikannusta (GPS)	Keskimääräisesti tutkittavat olivat merkittävästi onnellisempia vihreissä ja luonnollisissa ympäristöissä, kuin kaupunkiympäristöissä
Taka-aho 2005 Suomi	Selvittää ja kuvata luontokokemuskertomuksia sekä niihin liitettyjä henkisen hyvinvoinnin tunteita	n=17 terveystieteiden alalla koulutettuja 22-53-vuotiaita, joilla kiinnostusta luontoa ja hyvinvointiasioita kohtaan	Esseekysely sekä ryhmähaastattelu	Luontokokemus osoitettiin arkipäiväiseksi kokemukseksi ja se tuotti henkistä hyvinvointia
Takayama, Korpela, Lee, Morikawa, Tsunetsugu, Park, Li, Tyrväinen,	Selvittää lyhytaikaisen metsässä vietyyn ajan hyvinvointivaikutuksia neljällä eri alueella Japanissa	n=45 japanilaista yliopistopöytäkirjoittajaa	Tutkittavien tarkkailu ja kyselylomakkeen täyttö valvotussa tilassa	Energisyys ja positiiviset vaikutukset sekä elpyminen ja vireyden tunteet olivat vahvempia metsäympäristössä kuin kaupunkiympäristössä

Miyazaki & Kagawa 2014 Japani, Korea ja Suomi				
Tyrväinen, Ojala, Korpela, Lanki, Tsunetsugu & Kagawa 2013 Japani ja Suomi	Selvittää lyhytaikaisen vierailujen psykologisia ja fysiologisia vaikutuksia kolmessa eri ympäristössä Helsingissä	n=77 helsinkiläistä 30-61 -vuotiasta, jotka olivat terveitä ja tupakoimattomia, työpaikka sijaitsi Helsingin keskustassa	Kyselylomake, tutkittavien tarkkailu	Jo lyhyillä vierailuilla luontoalueilla, on positiivisia vaikutuksia ja stressiä helpottavia tekijöitä verrattuna rakennettuun kaupunkiympäristöön
Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylén 2005 Suomi	Selvittää viheralueiden vaikutusta kaupunkilaisille. Kuinka hyvin nykyiset kaupunkiviheralueet vastaavat asukkaiden luontotarpeisiin. Tutkimuksessa keskityttiin erityisesti luonnon käytön vaikutuksesta koettuun terveyteen	n=1273 Helsingin ja Tampereen 15-75 -vuotiaita äidinkieleltään suomea puhuvia	Postikysely	Viheralueilla on huomattava merkitys asumisviihtyvyyteen. Mieli- paikka sijaitsi useimmiten metsä- tai luontokohteessa. Vastaajien mukaan oman asuinympäristönsä viheralueet eivät vastaa luontoon liittyviin tarpeisiin riittävästi
Virtanen & Korpela 2005 Suomi	Selvittää perhetyyppiin, asumiseen sekä elämäntilanteeseen liittyviä tekijöitä, joilla on yhteyttä elpymiskokemuksiin mielipai-koissa	n=1273 Helsingin ja Tampereen 15-75- vuotiaita asukkaita	Postikysely	Ihmisen mielipaikan sijainti vaikutti elpymiskokemuksen todennäköisyyteen, kokemukset olivat todennäköisempiä luontomielipaikoissa kuin kaupunkimielipaikoissa

Sisällönanalyysin avulla analysoidaan useimmiten kvalitatiivista eli laadullista aineistoa. Sisällönanalyysi sopii menettelytavaksi kaikenlaisten dokumenttien analysoinnissa. Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida sekä kirjoitettua että suullista kommunikatiota. Sisällönanalyysin avulla kerätty aineisto tiivistetään niin, että pystytään tarkastelemaan tutkittavien asioiden ja ilmiöiden merkityksiä, yhteyksiä ja seurauksia. Sisällönanalyysin tavoitteena on erottaa tutkimusaineistosta samanlaisuudet ja erilaisuudet, jolloin pystytään luomaan hajanaisestä aineistosta yhtenäistä ja selkeää informaatiota. Tällöin aineiston tulkinta ja johtopäätösten teko on mahdollista. (Silius 2005.)

Tässä opinnäytetyössä analysoitiin kahdeksan aiheen kannalta keskeisintä tutkimusta sisällönanalyysin avulla. Aluksi kaikki analysoitavat tutkimukset tulostettiin paperiver-sioiksi, jotta niiden tutkiminen olisi helpompaa. Tutkimukset luettiin yksityiskohtaisesti läpi ja erityistä huomiota kiinnitettiin tutkimusten tuloksiin. Tutkimuksista etsittiin ne tulokset, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimusongelmaan. Tulokset alleviivattiin ja kirjattiin yhteen, jotta niitä olisi helpompi käsitellä. Sen jälkeen tutkittava aineisto redusoi-tiin eli pelkistettiin. Käsiteltävien tutkimuksen tuloksista muodostettiin pelkistettyjä ilmai-suja. Pelkistetyt ilmaisut jaoteltiin käyttäen apuna eri värejä yhdistäen aina samankal-taiset tulokset. Samanväriset tulokset yhdistettiin allekkain ja luokkia muodostui kolme. Luokittelun jälkeen jokaiselle luokalle valittiin sitä parhaiten kuvaava nimi. Pääluokaksi syntyi luontoympäristön vaikutus mielenterveydelle.

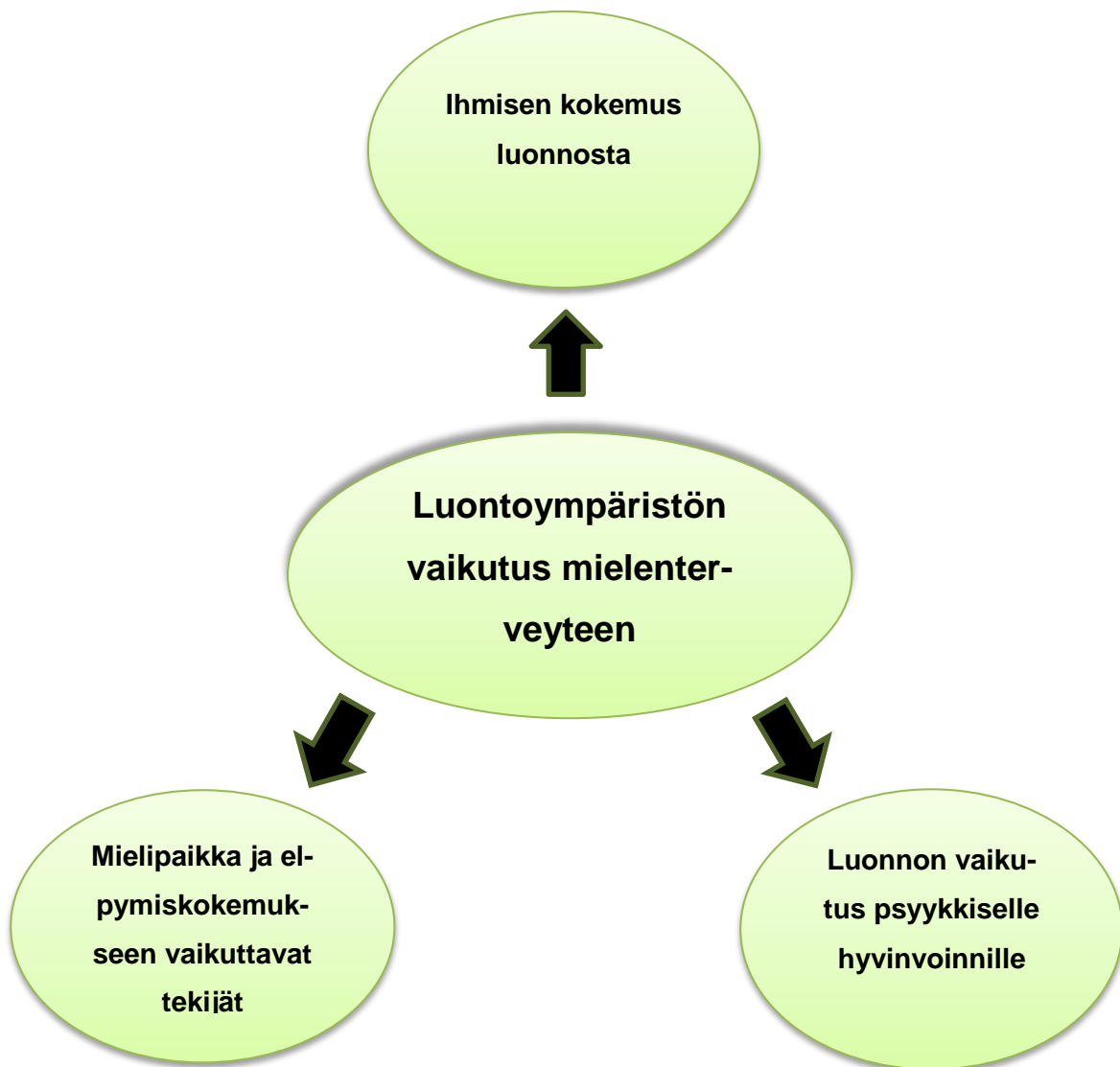
Opinnäytetyö valmistui toukokuussa 2017 ja se esitettiin Turun ammattikorkeakoulun Salon yksikössä viikolla 20. Valmis työ toimitettiin Turun AMK:n opinnäytetyötä ohjaa-valle opettajalle sekä PICNIC2 – hankkeelle. Valmis opinnäytetyö julkaistiin Theseuk- sessa.

5 TULOKSET

Opinnäytetyössä analysoidut kahdeksan tutkimusta ovat lähtöisin Iso-Britanniasta, Japanista ja Suomesta. Tutkimusten kohderyhmänä olivat keskimäärin 15-75 –vuotiaat satunnaisesti valitut tavalliset kansalaiset. Suurin osa tutkimuksista suoritettiin erilaisilla kyselyillä, joihin liittyi tutkittavan vierailu luonnossa. Osassa tutkimuksista tutkittavia tarkkailtiin pidemmän aikaa.

Merkittävässä osassa tutkimuksista Kalevi Korpela on ohjannut tai ollut itse toteuttamassa tutkimusta. Korpela on ohjannut suurimman osan Helsingin ja Tampereen yliopiston ympäristö ja hyvinvointiaiheeseen keskittyvistä Pro Gradu –tutkielmista. Korpela on Tampereen yliopiston psykologian professori sekä ympäristöpsykologian dosentti. Hän on tehnyt edistyksellistä työtä ympäristö-, terveys- ja persoonallisuuspsykologian parissa. Korpelan tutkimusaiheita ovat ympäristön ja hyvinvoinnin välinen yhteys, elpyminen mielipaikoissa sekä ympäristön stressiä lievittävät vaikutukset. Korpela on tehnyt kansainvälistä yhteistyötä Japanin kanssa aiheeseen liittyen. (Tampereen yliopisto 2014.)

Tutkimustuloksissa luontoympäristön vaikutuksesta mielenterveyteen nostettiin esiin kolme eri alaluokkaa. Alaluokat ovat: ihmisen kokemus luonnosta, luonnon vaikutus psyykkiselle hyvinvoinnille sekä mielipaikka ja elpymiskokemukseen vaikuttavat tekijät. (Kuvio 1).



Kuvio 1. Jaottelu luontoympäristön vaikutuksista mielenterveydelle.

5.1 Ihmisen kokemus luonnosta

Ihmisen kokemus luonnosta on yhteydessä siihen, miten luontoympäristö vaikuttaa mielenterveyteen. Taka-Ahon (2005) tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin ja kuvailtiin luonnon merkitystä terveysalalla kouluttautuville sekä luontoon liitettyjä henkisen hyvinvoinnin tunteita. Luontokokemukseen vaikuttaa ihmisen suhde luontoon. Ihmisen suhteella luontoon on keskeinen yhteys luonnosta saataviin terveyshyötyihin. Luonnossa halutaan viettää aikaa sekä yhdessä että yksin. Tutkittavat kokivat, että luonnossa voidaan viettää

aikaa yhdessä jopa hiljaa kiusaantumatta. Luontokokemus on arkipäiväinen ja se koetaan suomalaiseseen kulttuuriin kuuluvaksi kokemukseksi. Luonnon läheisyyden koettiin antavan erittäin tärkeitä yksilöllisiä sekä kulttuurillisia kokemuksia luontoympäristössä liikkuville. Tutkittavat kuvailivat luontoa esteettiseksi, saasteettomaksi, kiertokulkuseksi sekä omasta toiminnasta riippumattomaksi ympäristöksi. Luonto koettiin esteettiseksi sen kauneuden ja rauhallisuutensa vuoksi. Luonnon rauhallisuus oli tärkeimpänä pidetty luonnon ominaisuus. Luonnon puhtaus sai sen kokemaan saasteettomaksi ja paremmaksi ympäristöksi kaupunkiin verrattuna. Luontoympäristössä arvostettiin ilman raikautta ja luonnon eri värejä pidettiin miellyttävinä. Luonto on elävä ja muuttuva, siksi se koettiin kiertokulkuseksi ja miellyttäväksi. Luontoon suhtauduttiin kunnioittaen sen voimakkuuden ja koskemattomuutensa vuoksi. Luonto on omasta toiminnasta riippumaton ympäristö. Ihmiset kokivat, että luonnosta hyödytään ilman omaa antamista. (Taka-Aho 2005.)

Tyrväisen ym. (2005) tutkimuksessa tutkittiin luonnon merkitystä kaupunkilaisille. Tutkimuksessa tutkittavat ovat myös kuvailleet luonnon eri ominaisuuksia. Tutkittavat kokivat lähes kaikki luontoon liittyvät asiat tärkeiksi tai vähintään kohtalaisen tärkeiksi. Tutkimuksessa luonnon rauha ja hiljaisuus koettiin tärkeiksi ominaisuuksiksi. Myös Tyrväisen ym. (2013) tutkimuksessa näitä ominaisuuksia arvostettiin. Luontoon liittyviä tuoksua, ääniä, tilanvapauden tunnetta sekä luonnon tuomaa vaihtelua arkeeseen arvostetaan. Metsää kuvailtiin kaikkein kiehtovimmaksi ja tarpeellisimmaksi alueeksi. Eniten tutkittavat arvostivat luonnon tarjoamia ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia sekä esteettisiä elämyksiä luonnossa. Lähiviheralueilta löytyi hyvät mahdollisuudet liikkumiseen ja ulkoiluun sekä yhdessäoloon. Yli 80 % tutkittavista oli sitä mieltä, että viheralueilla on merkittävä vaikutus asumisviihtyvyyteen. (Tyrväinen ym. 2013.) Viheralueen läheisyydellä on havaittu olevan selvä positiivinen yhteys asumisviihtyvyyteen (Virtanen ym. 2005). Kuitenkin luonnon rauhan, luonnon tilaisuuden, luonnon esteettisyyden ja hiljaisuuden löytäminen lähiviheralueilta oli haastavaa. Vastaajien mukaan heidän oman asuinympäristönsä viheralueet eivät vastaa riittävältä määrin heidän luontoon liittyviin tarpeisiinsa. Tämän vuoksi suuri osa vastaajista on joutunut lisäämään oman asuinympäristönsä ulkopuolisten luontoaluiden käyttöä. (Tyrväinen ym. 2005.)

5.2 Luonnon vaikutus psyykkiselle hyvinvoinnille

Luonto edistää hyvinvointia ja luontoympäristöllä on vahvoja vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysiset aktiviteetit ja aktiviteetit, jotka sijaitsevat luontoympäristöissä vaikuttavat myönteisesti onnellisuuteen ja iloisuuteen. (MacKerron ym. 2013.) MacKerronin ym. (2013) Isossa-Britanniassa tehdystä tutkimuksesta selvitettiin ihmisen hyvinvoinnin ja ympäristön välistä yhteyttä uuden luodun älypuhelinsovelluksen ja siihen liitetyn satelliittipaikannuksen avulla. Älypuhelinsovellus lähetti satunnaisesti päivän aikana sovelluksen ladanneille kyselyitä, joissa kysyttiin, että kuinka onnellisia he olivat sillä hetkellä (asteikko), kenen kanssa he olivat ja mitä he tekivät sillä hetkellä. Onnellisuusastetta verrattiin siihen, missä ympäristössä aikaa oli vietetty. Onnellisempia oltiin ulkona luontoympäristöissä, kuin sisätiloissa tai kulkuneuvoissa. Kaikki luontotyypit, vuoret, nummet, vesialueet, metsät, ruohikot ja viljelysmaat tuottivat enemmän onnellisuutta, kuin kaupunkiympäristö. Meri ja rannikkoalueet tuottivat eniten onnellisuutta. Esikaupungit ja teollisuusalueet eivät vaikuttaneet positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Säätilalla oli merkitystä siihen oliko ulkona vietetty aikaa. Sää vaikutti myös ihmisten mielialaan joko positiivisesti tai negatiivisesti (MacKerron ym. 2013.)

Kivimäen (2012) Suomessa tehdystä tutkimuksesta selvitettiin luontoympäristöjen käytön useuden yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Myös Tyrväinen ym. (2005) ovat tutkineet luonnossa vietetyn ajan yhteyttä hyvinvointiin. Luontoympäristöissä vierailujen määrä sekä siellä vietetty aika ovat suorasti yhteydessä psyykkiseen sekä henkiseen hyvinvointiin. Jo lyhyillä vierailuilla luonnossa on todettu olevan vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Mitä enemmän viheralueilla vietettiin aikaa, sitä voimakkaammat positiiviset tuntemukset keskimääräisesti olivat. Negatiivisten tuntemusten kohdalla vaikutukset ovat epäsuoremmat. Viheralueita tulee käyttää melko runsaasti, vähintään 6 kertaa kuu-kaudessa ennen kuin negatiiviset tuntemukset vähentyvät. Mitä useammin ihmiset vierailivat luontoympäristössä vapaa-ajallaan, sitä paremmaksi he kokivat psyykkisen hyvinvointinsa ja sitä psyykkisesti voimaannuttavampia kokemukset luontoympäristössä olivat. Luonnossa vietetyllä ajalla yksin tai seurassa on yhtä vahva vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. (Tyrväinen ym. 2005; Kivimäki 2012.)

Japanissa Takayama ym. (2014) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin lyhytaikaisen metsässä vietetyn ajan hyvinvointivaikutuksia neljällä eri alueella kaupunkiympäristössä ja metsässä. Myös Suomessa Tyrväinen ym. (2013) ovat tutkineet ja vertailleet erilaisten luontoympäristöiden vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Molemmissa tutkimuksissa

tutkittavia tarkkailtiin eri ympäristöissä. Kummastakin tutkimuksesta saatiin samankaltaisia tuloksia, kuin aiemmin tehdyistä Tyrväisen ym. (2005) ja Kivimäen (2012) tutkimuksista. Jo lyhyet vierailut luonto- tai metsäympäristössä aktivoivat moninkertaisia positiivisia vaikutuksia mielialassa. Vireystila on huomattavasti korkeampi verrattuna kaupunkiympäristöön. Tutkimuksissa havaittiin, että jo 15 minuutin metsäympäristössä kävelyn jälkeen jännitys, levottomuus, depressio ja sekavuus alenivat selvästi, energisyys lisääntyi. Yksilöllinen elinvoimaisuuden tunne kohosi sitä korkeammaksi, mitä kauemmin aikaa vietettiin puistossa tai metsässä. Sitä vastoin mitä kauemmin kaupunkialueella vietettiin aikaa, sitä enemmän elinvoimaisuuden tunne laski. Kaikki viheralueilla vietetty aika esimerkiksi liikunta, yksinään rentoutuminen ja yleisötapahtumat lisäävät positiivisia tunteita. Metsäalueilla esiintyy muita vertailualueita harvemmin negatiivisia tunteita. Kaupunkialueella ei saatu samoja vaikutuksia. Kaupungissa mieliala huononi, negatiiviset tunteet lisääntyivät ja virkistävät vaikutukset vähenivät. Tutkittavat arvioivat, että luontoympäristöt vastaavat heidän tarpeisiinsa paremmin kuin kaupunkiympäristö. Psykkisesti huonovointinen ihminen hakeutuu luontoympäristöihin harvemmin, jolloin luonnon positiiviset vaikutukset jäävät vähäisemmäksi. (Tyrväinen ym. 2013; Takayama ym. 2014.)

Ihmisen suhteella luontoon on merkittävä vaikutus psyykkiselle hyvinvoinnille. Mitä luontosuuntautuneempi ihminen on, sitä enemmän luonnosta saa positiivisia terveysvaikutuksia. Luonnossa oleskelu vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan ja lisää positiivisia tuntemuksia. Metsäalueella esiintyy harvemmin negatiivisia tunteita. Tyrväisen ym. (2005) tutkimuksessa havaittiin, että kaupungin ulkopuolisilla viheralueilla käyneet tunsivat keskimäärin vähemmän negatiivisia tunteita. Kaupunkilaisten saamalla viheralustuksella oli selvä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Positiiviset tuntemukset lisääntyivät huomattavasti, kun tutkittavien työmatka kulki viheralueiden kautta. Luonnossa säännöllisesti työskentelevillä tai opiskelevilla oli vähemmän negatiivisia ja enemmän positiivisia tuntemuksia. Viheralueiden käyttö ja luonnossa liikkuminen vaikuttivat epäsuorasti työn tuottavuuteen ja laatuun lisäämällä psyykkistä hyvinvointia ja ylläpitämällä työkykyä. (Tyrväinen ym. 2005; Tyrväinen ym. 2013.)

5.3 Mielipaikka ja elpymiskokemukseen vaikuttavat tekijät

Luonto koetaan kaikin puolin elvyttäväksi (Taka-Aho 2005). Jo lyhyellä käynnillä luonto- tai metsäympäristössä voi kokea elvyttäviä vaikutuksia, 15 minuutin jälkeen koettiin entistä korkeampia elvyttäviä vaikutuksia. Mitä kauemmin viheralueella oleskeltiin, sitä vahvemiksi elvyttävät vaikutukset nousivat. Psykkisesti hyvinvoiva ihminen hakeutuu luontoympäristöihin useammin ja samalla myös elpyy luonnossa paremmin. Voimakkaimmin elvyttäviä olivat liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvät viheralueet, ranta-alueet sekä metsä- ja luonnontilaiset alueet. Kaupunkiympäristössä ja rakennetuilla viheralueilla saadut elpymiskokemukset olivat merkittävästi lievempiä. (Kivimäki 2012; Tyrväinen ym. 2013; Takayama ym. 2014.)

Mielipaikalla on yhteys luontoympäristöissä elpymiseen ja sitä kautta mielenterveyteen. Virtanen ym. (2005) ovat tutkineet perheen, asumisen ja koulutuksen vaikutusta mieli- paikassa elpymiseen. Myös mieli- paikan tyyppillä on merkittävä vaikutus elpymisen todennäköisyyteen. Todennäköisintä on elpyä mieli- paikoissa, jotka sijaitsevat kaupunkimet- sissä, uimarannoilla tai vesistöihin liittyvissä paikoissa. Kaupunkien keskustoissa sijait- sevilla mieli- paikoissa rauhoittumista ja elpymistä ei juuri koeta. Rakennetuilla viheralu- eilla sijaitsevilla mieli- paikoissa esimerkiksi puistoissa elpymiskokemuksen todennäköi- syys on pienempi. Miehillä mieli- paikka sijaitsi naisia useammin kaupungin vähäluontoi- silla alueilla. (Virtanen ym. 2005.)

Korpela ym. (2010) ovat myöhemmin tutkineet jokapäiväisten mieli- paikkojen yhteyttä ko- ettuun terveyteen. Virkistävät vaikutukset ovat vahvimpia mieli- paikoissa, jotka sijaitsevat vesistöjen ja luontoalueiden äärellä. Mitä energisemmäksi ja terveemmäksi ihminen ko- kee itsensä, sitä useammin hän vierailee mieli- paikassaan. Mielipaikka sijaitsee keski- määrin 3 kilometrin säteellä kotoa. (Korpela ym. 2010.)

Myös Tyrväinen ym. (2005) ovat tutkimuksensa tuloksissa käsitelleet mieli- paikkojen yh- teyttä hyvinvointiin. Lähes puolella vastanneista mieli- paikka sijaitsi metsä- tai luontokoht- teessa. Kaikkein harvimmoin mieli- paikka sijaitsi rakennetussa kaupunkiympäristössä. Mielipaikan tyyppi vaikuttaa merkittävästi elpymiskokemuksiin. Luontoihmisten mieli- pai- kat sijaitsevat muita useammin metsä- tai luontokohteessa. (Tyrväinen ym. 2005.)

Mitä kauemmin ihminen on asunut samassa paikassa, sitä elvyttävämmäksi oman asuin- alueen luontoympäristö koetaan. Ydinkeskustassa asuvat kokevat elpymistuntemuksia

luontoympäristössä muita todennäköisemmin. Asunnon koolla on yhteyttä elpymistunteuksiin. Mitä suurempi asunto, sitä epätodennäköisempää on kokea elpymistä mielipaikassaan. Kuitenkin omakoti- tai rivitalossa asuvilla oli suurempi mahdollisuus elpyä mielipaikassaan. (Virtanen ym. 2005.)

Korkeasti koulutetuilla on suurempi todennäköisyys kokea elpymistä luontoympäristössä sijaitsevassa mielipaikassa. Kuitenkin pienituloiset elpyvät korkeatuloisia todennäköisemmin. Myös perheen yhteisillä tuloilla on vaikutusta elpymiskokemuksiin. Yrittäjien todennäköisyys kokea elpymistä on kaikkein alhaisin. Työ- ja rahahuolet vähentävät elpymiskokemusten todennäköisyyttä. Miehillä ja naisilla on eroavaisuuksia elpymistunteusten kokemiselle. Miehillä on kaikista tekijöistä huolimatta pienempi todennäköisyys kokea elpymistä kuin naisilla. Tämä saattaa olla yhteyksissä siihen, että miehillä mielipaikka, jossa elpyminen usein tapahtuu, sijaitsee naisia useammin kaupungin vähäluontoisilla alueilla. (Virtanen ym. 2005; Korpela ym. 2010.)

6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, jos se on tehty tieteellisten käytäntöjen edellyttämällä tavalla. Tutkimuksessa tulee noudattaa tiedeyhteisön vaatimia toimintatapoja. Tutkimuksen tulee soveltaa tieteellisten kriteerien mukaisia ja eettisesti oikeita tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tutkimus tulee suunnitella ja toteuttaa eettisesti oikein keinoin ja sille asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Tutkimuksen eettisyyttä ohjaavat lainsäädäntö sekä asiakirjat. Opinnäytetyössä noudatettiin yhteisesti laadittuja toimintatapoja, joihin kuuluivat huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus tutkimustyössä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012; Helsingin yliopisto 2017.)

Opinnäytetyön syntymiseen liittyy monia asioita ja sopimuksia, jossa tutkimuksen eettisyys on otettava huomioon. Tutkimuseettiset ongelmat voidaan jaotella kahteen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat tiedonhankintaan ja tutkittavien yksityisyyteen liittyvät asiat. Toiseen ryhmään kuuluu tutkijan vastuu tutkimustulosten luotettavuudesta ja oikeellisuudesta. (Saaranen-Kauppinen ym. 2017.)

Opinnäytetyössä on kunnioitettu lähdemateriaalin tutkijoita ja kirjoittajia asianmukaisella tavalla. Lähdeviitteitä on käytetty oikealla tavalla ja lähdeluetteluun on merkattu kaikki käytetyt lähteet. Analysoitavien tutkimusten tuloksille on annettu asiaankuuluva painoarvo ja tuloksia on käytetty tekijää kunnioittaen, tuloksia vääristelemättä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat monet eri tekijät, joista tärkeimmät ovat pätevyys eli validiteetti ja pysyvyys eli reliabiliteetti. Validiteettia ja reliabiliteettia mitataan useimmiten määrällisessä tutkimuksessa. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa termejä voidaan myös tietyin osin soveltavasti käyttää. Pätevyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkittava aineisto vastaa tutkimusongelmaan. Pysyvyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimus olisi toistettavissa, onko tutkimus siltä osin luotettava. Pysyvyyttä ja pätevyyttä tulee koko tutkimusprosessin ajan arvioida, jotta saadaan oikea kuva työn luotettavuudesta. (Jyväskylän yliopisto 2010.) Tämä opinnäytetyö kohdistuu hyvin tutkimusongelmaan. Oikean aineiston löytyminen osoittautui todella työlääksi, mutta on erittäin keskeinen osa työn luotettavuuden takaamiseksi.

Opinnäytetyön aiheen sai valita annetuista aihevaihtoehdoista. Aiheen kiinnostavuus lisäsi halua perehtyä aiheeseen syvällisesti ja monipuolisesti, joka lisää omalta osaltaan työn luotettavuutta. Opinnäytetyön aihe on valittu huolellisesti, opinnäytetyötä täysin samasta aiheesta ei ole aikaisemmin toteutettu. Aihe on tärkeä ja sen edelleen tutkiminen on todettu tarpeelliseksi. Opinnäytetyö on tarkkaan suunniteltu ennen kirjallisen osion aloittamista. Hyvä suunnittelu lisää työn luotettavuutta. Toimeksiantosopimus on opinnäytetyön toteuttamiseen hankittu ja se on tallennettu asianmukaisella tavalla. Tutkittavien yksityisyyden suojaaminen on erittäin tärkeää ottaa huomioon tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tämä opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena ja mitään salassa pidettävää ei työssä ole.

Kirjallisuuskatsaus on luotettava, kun se on avoin ja johdonmukaisesti koottu. Lukijan pitää pystyä tunnistamaan käytetty aineisto ja arvioimaan katsauksen tekijän valintoja. (Salminen 2011.) Opinnäytetyön raportoinnissa on käytetty avoimuutta koko opinnäytetyön ajan. Tiedonhaku ja analysointiosuus on kuvattu tarkasti ja rehellisesti. Opinnäytetyössä analysoitiin kahdeksan tutkimusta. Tutkimusten otos jäi melko pieneksi, mikä saattaa vähentää työn luotettavuutta. Kuitenkin tärkeäksi tavoitteeksi asetettiin tutkimusongelmassa pysyminen, mikä olisi saattanut heikentyä, jos otosta olisi suurennettu. Tällöin tutkimukset eivät olisi vastanneet tarkoin tutkimusongelmaan.

Opinnäytetyön toteutuksessa käytettiin koko prosessin ajan tutkimustyöhön kuuluvaa avoimuutta. Tiedonhankinnassa käytettiin luotettavimpia tietokantoja ja tutkimukset valikoitiin tarkkaa seulaa käyttäen. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta lisää tarkoin rajattu hakuprosessi. Lähteitä käytettiin monipuolisesti ja hyödynnettiin myös ulkomaalaisia lähteitä, jotka olivat englannin- tai ruotsinkielellä. Lähdemateriaalina käytettiin vain luotettavia sivustoja ja tutkimuksia. Lähteiden luotettavuuden takaamiseksi kiinnitettiin erityistä huomiota lähteen sekä lähteen kirjoittajan luotettavuuteen, lähteen sijaintiin sekä ajan-kohtaisuuteen.

Analysoitavat tutkimukset ovat vuosilta 2005-2014. Tätä uudempia tutkimuksia ei tietokannoista tai manuaalisen haun avulla löytynyt aiheeseen liittyen. Luotettavuuden takaamiseksi analyysiin valikoitiin vain tutkimukset, jotka vastasivat tarkasti tutkimusongelmaan. Opinnäytetyössä käytettiin kriittistä arviointia tutkimusten valikoinnissa, työhön valittiin vain yliopisto- ja siitä ylempitasoisia tutkimuksia sekä tieteellisiä artikkeleita. Kaikki tutkimukset olivat tieteellisesti hyväksytyiltä luotettavilta sivustoilta. Lähdemateriaalia laajennettiin kansainväliseksi, jotta tutkimustulokset olisivat luotettavimpia ja moni-

puolisempia. Kansainvälisten tutkimusten avulla saatiin laajempaa käsitystä luonnon vaikutuksesta mielenterveydelle myös muualta kuin Suomesta. Opinnäytetyössä luotettavuutta saattaa heikentää se, ettei kaikista hyvistä lähteistä ollut saatavilla koko aineistoa. Tällaiset lähteet jouduttiin rajaamaan kokonaan pois. Englanninkielisten tutkimusten kääntäminen suoraan suomeksi saattaa vähentää keskeisten asioiden ja tulosten luotettavuutta.

Aineistolähtöisessä tutkimuksessa tutkija ei määrää mikä on työssä tärkeää ja missä on painopiste, vaan aineisto ohjaa sitä. Aineistolähtöisyys vaatii aineiston tarkkaa tuntemusta ja tarkkaa tietämystä osata valikoida oikeat ja luotettavat lähteet. Sisällönanalyysin tekeminen on mekaanista, jossa vaarana saattaa olla, että jotakin oleellista katoaa prosessin myötä. (Silius 2005 & Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2017.) Sisällönanalyysin avulla pyrittiin selkeisiin ja johdonmukaisiin lopputuloksiin, aineisto pidettiin kokoajan kasassa, jotta olennaiset asiat eivät pääsisi häviämään. Opinnäytetyön tulosten analysointi vaiheessa tutkimusongelma kirjoitettiin jokaisen työn kanteen ja etsittiin alleviivaamalla ja ylös kirjoittamalla tulokset, jotka vastasivat tutkimusongelmaan. Tällä tavoin pyrittiin vielä lisäämään tutkimusongelmassa pysymistä ja näin työn luotettavuutta.

Analysoitavissa tutkimuksissa toistui usein sama tutkija, mikä lisää osaltaan luotettavuutta, koska tutkijat ovat varmasti aiheeseen perehtyneitä asiantuntijoita. Toisaalta samat tutkijat voivat vähentää luotettavuutta rajaamalla tutkimuksen aina samaan suuntaan. Näin ollen tulokset voivat jäädä suppeiksi ja samankaltaisiksi kyseisissä tutkimuksissa.

Luotettavuutta lisää aineiston huolellinen tunteminen. Aineisto on valittu soveltuvaksi vasta tarkan aineistoon perehtymisen jälkeen. Työ on toteutettu parityönä, mikä lisää työn luotettavuutta. Useampi tekijä lisää luotettavuutta, koska useampi tekijä on analysoimassa työtä ja valikoimassa soveltuvat lähteet. Persoonien ei annettu näkyä työn tuloksien julkitulossa. Ennakkoluuloja aihetta kohtaan etukäteen oli vähän, eikä niiden annettu näkyä työssä. Työssä pidettiin kokoajan asiantunteva linja. Työn toteuttaminen parityönä osoittautui todella toimivaksi ja työskentely oli sujuvaa ja johdonmukaista. Työ toteutettiin opinnäytetyötä ohjaavan opettajan ohjauksella. Työtä on korjattu ja muokattu oikeaan suuntaan saatujen ohjeiden mukaan.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ja analysoida aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia luontoympäristön vaikutuksesta mielenterveyteen. Tavoitteena on löytää keinoja mielenterveyden edistämiseen luontoympäristöissä ja sitä kautta edistää väestön mielenterveyttä. Tutkimusongelmaksi muodostui: Millainen vaikutus luontoympäristöllä on mielenterveyteen? Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena hyödyntämällä sisällönanalyysia tulosten tarkastelussa.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esiin, että luontoympäristö vaikuttaa monin tavoin positiivisesti henkiseen hyvinvointiin sekä mielenterveyteen. Luonto koetaan omaan elämään kuuluvaksi ja sen ominaisuuksia arvostetaan. Luonnon rauhallisuutta pidettiin luonnon tärkeimpänä ominaisuutena. Tuloksista nousi esiin, että viheralueiden läheisyys vaikuttaa voimakkaasti oman asuinalueen viihtyvyyteen. Tutkittavista suurin osa koki, ettei viheralueita ole riittävästi oman asuin ympäristön lähetyvillä ja tämän vuoksi oman asuinalueen ulkopuolisten viheralueiden käyttöä on jouduttu lisäämään. (Taka-Aho 2005; Tyrväinen ym. 2005.)

Fyysiset aktiviteetit luontoympäristöissä lisäävät iloa ja onnellisuutta (MacKerron ym. 2013). Myös kirjallisuusosiossa nostettiin esiin vihreän liikunnan merkitys mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Viherliikunnan ansiosta itsetunto ja mieliala kohenevat. Luonnossa liikkuminen parantaa sosiaalisia suhteita ja lisää yhteisöllisyyttä. Luontoympäristön ansiosta liikkuminen tuntuu vaivattomammalta, luonto innostaa liikkumaan. (Barton ym. 2010; Metsähallitus 2017.) Yleisellä tasolla tutkimuksista voidaan osoittaa, että viherliikunnalla on sekä lyhyt- että pitkäaikaisia positiivisia terveysvaikutuksia.

Rakennussuunnittelussa ja kaavoituksessa tulisi ottaa huomioon viheralueiden tärkeys ihmisille. Viheralueita tulisi olla ihmisten asuin ympäristön läheisyydessä. Jos viheralueet sijaitsisivat lähellä ihmisten asuin ympäristöä, olisi ihmisillä matalampi kynnyks viettää niissä enemmän aikaa ja tätä kautta luontoympäristö edistäisi enemmän terveyttä ja hyvinvointia. Kaupungistuminen ajaa viheralueita kauemmas ihmisistä. Viherliikunta-alueita tulisi olla lisää ihmisten saatavilla kohtuullisen kävelymatkan päässä.

Kansainvälisesti on kehitetty luontoympäristöön hyvinvointikeskuksia, myös Suomeen on rakennettu yksi hyvinvointia edistävä teemaympäristö, Voimametsä (Luonnonvara-

keskus 2010). Näistä on saatu hyviä tutkimustuloksia ja ne edistävät mielenterveyttä samalla tavoin, kuin muokkaamaton luontoympäristö. Tätä ideaa tulisi etenkin Suomessa kehittää edelleen. Näitä voisi hyödyntää mielenterveyden edistämisessä ja sitä kautta myös mielenterveyskuntoutujien hoidossa. Hyvinvointikeskusten kautta ihmiset voivat innostua viettämään aikaa ja liikkumaan myös muissa luontoympäristöissä.

Tutkimukset osoittivat, että tutkittavat olivat onnellisempia kaikissa eri luontoympäristöissä kuin sisätiloissa. Luontoympäristössä vierailujen määrän ja siellä vietetyn ajan todettiin olevan suorasti yhteydessä psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Jo lyhyt vierailu luontoympäristössä nostaa energiatasoa ja vähentää stressiä. Mitä kauemmin luontoympäristössä vietetään aikaa sitä voimakkaammaksi positiiviset vaikutukset nousevat. Kaupungissa vietetyllä ajalla ilmeni päinvastaisia tuloksia. Tutkittavat arvioivat, ettei kaupunkiympäristö vastaa heidän tarpeisiinsa yhtä hyvin kuin luontoympäristö. Kaupunkiympäristössä mieliala laskee ja negatiiviset ajatukset lisääntyvät. (Kivimäki 2012; Tyrväinen ym. 2013; Takayama ym. 2014.)

Kaikissa tutkimuksissa, joissa oli käsitelty mielipaikkaa, nousi esiin, että suurimmalla osalla mielipaikka sijaitsee luontoympäristössä. Mielipaikan sijainnilla on keskeinen osa tutkimuksissa luontoympäristön vaikutuksista mielenterveyteen. Mielipaikan sijainti vaikuttaa elpymiskokemukseen ja sitä kautta mielenterveyden edistymiseen. Elpyminen on todennäköisintä luontoympäristössä sijaitsevassa mielipaikassa. Yllättäväksi nousi, että tulotaso, asunnon koko ja asunnon sijainti vaikuttaa elpymiskokemuksen mahdollisuuteen mielipaikan lisäksi. (Virtanen ym. 2005; Korpela ym. 2010.)

Kirjallisuusosiossa nousi esiin luonnon hyödyntäminen maiseman ja luontoäänien avulla sairaalaympäristössä. Ulrich (1984) ja Diette ym. (2003) totesivat tutkimuksissaan, että luontomaiseman ja luontoäänien avulla pystytään lieventämään koettua kivuntunnetta. Lisäksi havaittiin, että tutkittaville jäi kokonaisuudessaan parempi kokemus sairaalassa käynnistä, kun hyödynnettiin luontoelementtejä. Tämän kaltaisia tutkimustuloksia kannattaisi hyödyntää sekä kansainvälisesti että suomalaisissa sairaaloissa ja hoitolaitoksissa. Sairaalassa ja hoitolaitoksissa viihtyvyyteen voitaisiin vaikuttaa suuresti hyödyntämällä luontokuvia ja luontoelementtejä sisustuksessa. Sairaaloita ja hoitolaitoksia tulisi suunnitella niin, että mahdollisimman monella potilaalla tai asiakkaalla on mahdollisuus luontonäkymään ikkunasta.

Kirjallisuusosiossa nostettiin esiin myös luontoelementtien hyödyntäminen koti- ja työympäristöissä. Nukarisen (2014) tutkimuksessa todettiin, että joillekin pelkkä luontoelementtien läsnäolo tai luonnon näkeminen kuvasta tai ikkunasta rauhoitti ja edisti mielen-terveyttä. Myös työpaikkojen ympäristön viihtyvyyteen tulisi kiinnittää huomiota. Luontoelementtejä tulisi työpaikoilla lisätä ja halutessaan myös kodin luontoelementtien lisääminen on kannattavaa. Luontoelementtien mielen-terveyttä edistävällä vaikutuksella voitaisiin kasvattaa työntekijöiden työpanosta, jaksamista sekä työnlaatua. Samoin koulujen ja päiväkotien viihtyvyyttä voitaisiin lisätä sekä lasten ja nuorten stressin määrää vähentää luontoelementtien läsnäololla.

Luonnosta saadaan paljon terveyshyötyjä, mutta tämän tiedostaminen on vähäistä. Ihmisten tietoisuutta luonnon terveysvaikutuksista tulisi lisätä erilaisin keinoin. Tietoa voitaisiin lisätä ja käyttää hyödyksi opetuksessa, erilaisissa televisio-ohjelmissa, potilaiden hoidossa ja lisäksi tehdä tiedosta helpommin saavutettavaa.

Tässä opinnäytetyössä aiheen valinta rajoittui luonnon vaikutuksesta juuri mielen-terveydelle. Luonnon yleisiä terveysvaikutuksia on tutkittu enemmän, mutta tutkimustuloksia luonnon vaikutuksesta mielen-terveydelle on vielä rajatusti. Juuri luontoympäristön vaikutusta mielen-terveydelle tulisi edelleen tutkia etenkin kvalitatiivisten ja kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien avulla. Kuitenkin jo tässä valossa saatujen tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että luonto vaikuttaa voimakkaasti positiivisella tavalla mielen-terveyteen. Väestön mielen-terveyden edistäminen aiheen avulla edellyttää jo saatujen tuloksien hyödyntämistä käytännössä.

LÄHTEET

Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*: 44, 3947-3955. Artikkel. Viitattu 12.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20337470>

Diette, GB.; Lechtzin, N.; Haponik, E.; Devrotes, A. & Rubin, HR. 2003. Distraction therapy with nature sights and sounds reduces pain during flexible bronchoscopy: a complementary approach to routine analgesia. *Chest Journal*: 123, 941-948. Viitattu 2.5.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12628899>

Hakamäki, T. 2009. Luontoikkunanäkymä on yhteydessä hyvinvointiin 15-34 -vuotiailla. Pro Gradu – tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto

Helsingin yliopisto. 2017. Tutkimusetiikka. Viitattu 28.4.2017 <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>

Herloff, E. 2011. Hälsoträdgårdens utforming med Torups hälsoträdgård som exempel. Ruotsin maatalouden yliopisto

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita: 121

Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.2.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Hämäläinen, J. 2013. Kokemuksellista terveyttä viheralueilta. Pro Gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto

Jyväskylän yliopisto. 2010. Tutkimuksen toteuttaminen. Avoimen yliopiston Koppa. Viitattu 22.4.2017 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-to-teuttaminen>

Jääskeläinen, H. 2013. Luontoympäristöjen käyttöön liittyvien tekijöiden yhteys raportoituihin sairauksiin. Pro Gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto

Kivimäki, S. 2012. Luontoympäristöjen käyttö edistää psyykkistä hyvinvointia elpymiskokemusten kautta. Pro Gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto

Kontkanen, S. 2016. Luonnon terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Viitattu 16.3.2017 <http://www.inhimillisiauutisia.fi/luonnon-terveysvaikutukset-ovat-kiistattomat/6888069>

Virtanen, M.; Korpela, K. 2005. Elämäntilannetekijöiden yhteys mielipaikassa koettuihin elpymistunteisiin. Tieteellinen artikkeli. *Psykologia*: 47, 103-115. Viitattu 14.3.2017 <http://www.doria.fi/handle/10024/92689>

Korpela, K.; Ylén, M.; Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Tieteellinen artikkeli. Health promotion international*: 25, 200-209. Viitattu 6.4.2017 <https://academic.oup.com/heapro/article/25/2/200/559871/Favorite-green-waterside-and-urban-environments>

Kärki, K. 2012. Liikunnan ja liikuntaympäristön yhteys elpymisen kokemukseen, emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuihin univaikeuksiin. Pro Gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto

Lindberg, E. 2017. PICNIC2 –hanke. Tiivistelmä

Luonnonvarakeskus. 2010. Hyvinvointia ja terveyttä edistävän Suomen ensimmäisen voimametsän avajaiset. Viitattu 19.4.2017 <http://www.metla.fi/tiedotteet/2010/2010-05-10-kutsu-voimametsa.htm>

MacKerron, G. & Mourato, S. 2013. Happiness is greater in natural environments. Artikkele. Global environmental change: 23, 992-1000. Viitattu 4.4.2017 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959378013000575>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Mielensterveys. Nuortennetti. Viitattu 15.3.2017 <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielensterveys/>

Metsähallitus. 2017. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Viitattu 12.3.2017 <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

Mielensterveystalo. 2017. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Opas. Viitattu 9.3.2017 https://www.mielensterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaiutus_hyvinvointiin.aspx

Myyryläinen, H. 1998. Metsien kulttuurinen ja henkinen merkitys. Internetix. Viitattu 12.4.2017 http://materiaalit.internetix.fi/opintojaksot/9historia/metsahistoria/metsien_kulttuurinen_ja_henkinen

Mäkinen, S. 2009. Mielipaikkakäyntien yhteys elpymiseen, koettuun terveydentilaan, koettuihin terveysoireisiin ja elämäntyytyväisyyteen. Pro Gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto

Nukarinen, T. 2014. Työ- ja kotiympäristön luontoelementtien ja niiden käytön yhteys koettuun terveyteen, elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Pro Gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto

Pihlainen, V. 2016. Kirjallisuuskatsaus. Itä-Suomen yliopisto

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka. 2017. Eettiset kysymykset. Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 18.4.2017 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja

Salonen, K. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Psykologipalvelut: Hyvän mielen tila. Viitattu 21.3.2017 http://www.metsa.fi/documents/10739/11431/Kirsi_Salonen__Luontojahyvinvointi_seminaari_syyskuu2013.pdf

Silius, K. 2005. Sisällönanalyysi. Viitattu 10.4.2017 http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf

Suomen Mielensterveysseura. 2017. Kuinka voit? Viitattu 15.3.2017 <http://www.mielensterveysseura.fi/mielensterveys/kuinka-voit>

Taka-aho, M. 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Takano, T.; Nakamura, K. & Watanabe, M. 2002. Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. Journal of epidemiology & community health: 56, 913-918. Viitattu 2.5.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12461111>

Takayama, N.; Korpela, K.; Lee, J.; Morikawa, T.; Tsunetsugu, Y.; Park, B-J.; Li, Q.; Tyrväinen, L.; Miyazaki, Y. & Kagawa, T. 2014. Emotional, restorative and vitalizing effects of forest and urban environments at four sites in Japan. Artikkele. International journal of environmental research and public health: 11, 7207-7230. Viitattu 6.4.2017 <http://www.mdpi.com/1660-4601/11/7/7207/htm>

Tampereen yliopisto. 2014. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Kalevi Korpela. Viitattu 13.4.2017 <http://www.uta.fi/kyk/oppiaineet/psykologia/yhteystiedot/esittelyt/kalevikorpela.html>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveyden edistäminen. Mielen hyvinvointi. Viitattu 15.3.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Turun Yliopisto. 2017. Miten teen kirjallisuuskatsauksen? Opiskeluohjeet. Viitattu 18.4.2017 <https://www.utu.fi/fi/yksikot/hum/yksikot/ktmt/opiskelu/ohjeet/Sivut/Miten-teen-kirjallisuuskatsauksen.aspx>
- Turunen, J. 2015. Vihreän ympäristön merkityksestä ihmiselle ja Suomelle. Viher- ja ympäristörakentajat.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 19.4.2017 <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- Tyrväinen, L.; Ojala, A.; Korpela, K.; Lanki, T.; Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2013. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environment Psychology*. Volume 38: 1-9. Viitattu 10.3.2017 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494413000959>
- Tyrväinen, L.; Silvennoinen, H.; Korpela, K. & Ylen, M. 2005. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja*: 52, 57-77. Viitattu 15.4.2017 https://www.researchgate.net/publication/255624988_Luonnon_merkitys_kaupunkilaisille_ja_vaikutus_psykkiseen_hyvinvointiin
- Ulrich, R. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224, 420-421. Viitattu 12.4.2017 <https://mdc.mo.gov/sites/default/files/resources/2012/10/ulrich.pdf>
- Ulrich, R.; Simons, R.; Losito, B.; Fiorito, E.; Miles, M. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*: 11, 201-230 Viitattu 9.5.2017 https://www.researchgate.net/profile/Roger_Ulrich4/publication/222484914_Stress_Recovery_During_Exposure_to_Natural_and_Urban_Environments_Journal_of_Environmental_Psychology_11_201-230/links/00b4953a3feb8bad67000000.pdf
- University of Copenhagen. 2012. Nacadia. Nature and human health. Viitattu 19.4.2017 http://www.natureandhealth.ku.dk/information-index/pactice/tharapy_gardens/nacadia/
- Vattulainen, K. 2013. Hyvää oloa voimametsästä: Tutkimus psykologisia harjoitteita sisältävästä luontoreitistä. Pro Gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto
- Vilkki, M. 1997. Terveydenhuoltoalan opiskelijoiden ympäristötietoisuus ja ympäristösuhde. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto
- Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 2017. Aineisto- ja teoriatietoisuus. Viitattu. 22.4.2017 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

Toimeksiantosopimus

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

1

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

1. Osapuolet

Opiskelija

Nimi: Jenni Haapaniemi	S-posti: jenni.haapaniemi@edu.turkuamk.fi
Osoite: Lähteenmäentie 4, 20660 Littoinen	Puhelin: 0407033816
Koulutus:	

Nimi: Jenni Urjanheimo	S-posti: jenni.urjanheimo@edu.turkuamk.fi
Osoite: Pehtorinkatu 4C 44, 20780 Kaarina	Puhelin: 0458472845
Koulutus:	

Nimi:	S-posti:
Osoite:	Puhelin:
Koulutus:	

Toimeksiantaja

Yhteyshenkilön nimi: Marjale Von Schantz	Organisaatio: Turun ammattikorkeakoulu
Osoite: Ruiskatu 8, 20720 Turku	
S-posti: marjale.vonschantz@turkuamk.fi	Puhelin: 0449075460

Turun ammattikorkeakoulu Oy

Yhteyshenkilö/ohjaaja: Tiina Pelander	Puhelin: 0449075486
S-posti: tiina.pelander@turkuamk.fi	

2. Ohjaus ja vastuut

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta ja arvioinnista oppimistehtävänä. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemiseen tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

3. Oikeudet

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu sen tekijälle eli opiskelijalle. Jos ohjaajan osuus opinnäytetyön tulosten aikaansaamiseksi on ollut poikkeuksellisesti niin luova ja omaperäinen, että se on tekijänoikeudellisesti suojattu muodostamatta kuitenkaan opiskelijan työstä erotettavissa olevaa itsenäistä osaa, on opiskelijalla ja ohjaajalla teokseen yhteinen tekijänoikeus, jonka ehdoista asianomaiset sopivat tarvittaessa erikseen. Muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa, kyseistä oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

4. Työsuhde ja kustannukset

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkkiosta ja työstä (opinnäytetyöstä) mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja, opinnäytetyön tekijä ja ammattikorkeakoulu sopivat erikseen.

5. Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus

Opiskelija laatii Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukaisen dokumentaation opinnäytetyöstä, jonka hän luovuttaa toimeksiantajalle ja toimittaa kansitettuna kirjaston lainakokoelmaan tai Open Access -julkaisuna Theseus-tietokantaan.

Opiskelija laatii opinnäytetyön julkistettavan aineiston siten, ettei se sisällä toimeksiantajan liike- tai ammattisalaisuuksia eikä mahdollisia muita salassa pidettäväksi sovitteja tietoja tai aineistoja, eikä myöskään julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 621/1999) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja. Edellä tarkoitetut tiedot ja aineisto jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkistettava että salassa pidettävä osa.

Tämän sopimuksen osana noudatetaan Turun AMK:n opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen salassapitoehtoja. (Rasti ruutuun, mikäli salassapitoehtojen noudattamisesta sovitaan.) Salassapitoehtoja sovellettaessa on niiden edellyttämä salassapitovelvollisuus voimassa viisi (5) vuotta toimeksiantosopimuksen voimaan astumisesta.

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

3

Opiskelija toimittaa toimeksiantajan yhteyshenkilölle julkistettavan opinnäytetyön tutustumista ja lausunnon antamista varten viimeistään 14 päivää ennen aiottua työn julkistamisajankohtaa. Toimeksiantaja toimittaa opiskelijalle lausunnon opinnäytetyöstä ennen sen ilmoitettua julkistamisajankohtaa ja määrittelee lausunnossaan tarvittaessa työhön mahdollisesti sisältyvät julkistamatta jätettävät tiedot ja aineistot.

Ellei toimeksiantaja toimita opiskelijalle lausuntoa ennen ilmoitettua julkistamisajankohtaa tai ei lausunnossaan esitä luottamuksellisuuden vuoksi poistettavaksi tietoja opinnäytetyön julkistettavaksi aiotusta aineistosta, katsotaan toimeksiantajan hyväksyneen opinnäytetyön julkistamisen opiskelijan sille toimittamassa muodossa.

Opinnäytetyö on julkistettavissa kokonaisuudessaan. Se ei sisällä luottamuksellista tietoa. (Rasti ruutuun, mikäli asia on tiedossa jo toimeksiantovaiheessa.)

Opinnäytetyön aihe: Luontoympäristön vaikutus mielenterveyteen

Seuraavia opinnäytetyön sisältämiä aineistoja ja tietoja ei julkisteta:

Turun ammattikorkeakoulu Oy
Joukahaisenkatu 3 A
20520 Turku
puh. (02) 263 350
www.turkuamk.fi

Y-tunnus
2528160-3

6. Sopimuksen voimassaolo ja allekirjoitukset

Tämän sopimuksen osapuolina allekirjoittaneet hyväksyvät edellä esitetyt ehdot ja sitoutuvat toimimaan opinnäytetyön toteutuksessa niiden mukaisesti. Tämän sopimuksen allekirjoituksin Turun ammattikorkeakoulu Oy hyväksyy edellä yksilöidyn opinnäytetyön aiheen. Tämä sopimus astuu voimaan, kun kaikki osapuolet ovat sen allekirjoittaneet, ja voimassaolo lakkaa automaattisesti kolmen (3) vuoden kuluttua voimaan astumisesta tai sitä ennen opinnäytetyön valmistuttua.

31.3.17 (pp.kk.vvvv)
(Paikka)
Toimeksiantajaorganisaatio
Turun AMK
[Handwritten Signature]
Nimen selvennys/ titteli

21.3.2017 (pp.kk.vvvv)
(Paikka) Salo
Opiskelija
Jenni Urjanheimo
Jenni Urjanheimo
Nimen selvennys, opiskelija

31.3.17 (pp.kk.vvvv)
(Paikka)
Turun ammattikorkeakoulu Oy
[Handwritten Signature]
Nimen selvennys, KT-päätikkö/KT-päällikön
valtuuttamana KOUL. RAJI
M.V. SUHANTZ

21.3.2017 (pp.kk.vvvv)
(Paikka) Salo
Jenni Haapaniemi
Jenni Haapaniemi
Nimen selvennys, opiskelija

/ / (pp.kk.vvvv)
(Paikka)

Nimen selvennys opiskelija

LIITTEET

Opinnäytetyösuunnitelma
Salassapitoehdot

Turun ammattikorkeakoulu Oy
Joukahaisenkatu 3 A
20520 Turku
puh. (02) 263 350
www.turkuamk.fi

Y-tunnus
2528160-3