

VIRTUAALILUONTO ELPYMISEN TUKENA KORKEAKOULUYMPÄRISTÖSSÄ

Luontovideo Lamk Supportille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK) Aikuissosiaalihjous
Tradenomi (AMK)
Syksy 2019
Petra Partanen-Sainio
Milla Sintonen
Henri Uotila

Tiivistelmä

Tekijät Partanen-Sainio, Petra Sintonen, Milla Uotila, Henri	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 56	Valmistumisaika Syksy 2019
Työn nimi Virtuaaliluonto elpymisen tukena korkeakouluympäristössä Luontovideo Lamk Supportille		
Tutkinto Sosionomi (AMK), aikuissosiaalityö ja Tradenomi (AMK)		
Tiivistelmä Opinnäytetyö toteutettiin Lahden ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluille Lamk Supportille. Työssä suunniteltiin ja toteutettiin luontovideo opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseen. Videon tekemisessä hyödynnettiin tutkittua tietoa luonnon ja virtuaaliluonnon vaikutuksista hyvinvointiin. Liiketalouden näkökulmana työssä oli tuoda esiin hyvinvoinnin vaikutus organisaation tuottavuuteen. Opinnäytetyön tavoite oli toteuttaa Lamk Supportille hyvinvointia edistävä luontovideo, jonka maisemat ja äänimaailma edistävät opiskelijoiden ja henkilökunnan irtautumista stressistä sekä lisäävät elpymistä arjen kiireiden keskellä. Työn tarkoituksena on edistää opiskelija- ja työhyvinvointia sekä lisätä tietoa virtuaaliluonnon vaikutuksista hyvinvointiin. Videon suunnittelussa hyödynnettiin tutkittua tietoa, jota luonnon hyvinvointivaikutuksista on saatavilla. Käsikirjoitusta tehdessä kuvauspaikkoja ja kohteita mietittiin myös yhdessä toimeksiantajan kanssa. Valmis video esitettiin toimeksiantajan avustuksella kootulle testiryhmälle, jolle teetettiin katselun jälkeen palautekysely. Kyselyn tuloksia, toimeksiantajan palautetta ja omaa arviointia käytettiin apuna tavoitteen toteutumisen arvioinnissa. Palautekyselyn mukaan pääosa vastaajista koki videon elvyttävänä ja stressiä vähentävänä. Luonnolla on tutkitusti lukuisia hyvinvointivaikutuksia. Myös virtuaaliluonnon kautta voidaan vaikuttaa opiskelijoiden ja henkilökunnan elpymiseen korkeakouluympäristössä. Toimeksiantajan tarkoitus on hyödyntää tuotoksena syntynyttä luontovideota Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnin edistämässä.		
Asiasanat elpyminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi, virtuaaliluonto, luonnon hyvinvointivaikutukset, opiskelijahyvinvointi, henkilöstöhyvinvointi		

Abstract

Authors	Type of publication	Published
Partanen-Sainio, Petra	Bachelor's thesis	Autumn 2019
Sintonen, Milla	Number of pages	
Uotila, Henri	56	
Title of publication		
Restorative effects of virtual nature in university environment Nature video for Lamk Support		
Name of Degree		
Bachelor of Social Services, Bachelor of Business Administration		
Abstract		
<p>This thesis was carried out for Lamk Support, the student well-being services of Lahti University of Applied Sciences. In the thesis process, a nature video was planned and made to reduce stress and improve students' and staff's well-being at Lahti University of Applied Sciences.</p> <p>The aim of this practice-based thesis was to make a restorative nature video for Lamk Support to help students and staff to recover from stress. The purpose was to improve students' and staff's well-being and to increase knowledge about the effects of virtual nature on well-being.</p> <p>The video was made based on examined information on nature's effects on well-being. The nature video was shown to a test group of university students and staff. After watching the video, we carried out a small-scale survey to the test group to collect feedback on the video and find out its restorative effects. The results of the survey were mostly positive and showed that virtual nature can help to reduce stress and improve mood.</p> <p>Studies show that nature has several impacts on holistic well-being. According to recent studies, also virtual nature has positive effects on well-being, and it can be used for several purposes. Well-being at work increases productivity and commitment to the job as well as reduces incidents of sick leave.</p> <p>According to our client, the nature video will be used in the future to improve students' and staff's well-being at Lahti University of Applied Sciences.</p>		
Keywords		
restorative, holistic well-being, virtual nature, nature's effects on well-being, well-being at work, student well-being, staff well-being		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	2
2.1	Työn lähtökohta	2
2.2	Toimeksiantaja Lamk Support	3
2.3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	3
2.4	Toiminnallinen opinnäytetyö	4
3	KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI	6
3.1	Hyvinvoinnin käsite	6
3.2	Palautuminen ja hyvinvointi	8
3.3	Muut hyvinvoinnin osatekijät.....	9
4	HYVINVOINNIN MERKITYS ORGANISAATIOSSA	11
4.1	Henkilöstöhyvinvointi	11
4.2	Opiskelijahyvinvointi.....	11
4.3	Hyvinvoinnin merkitys organisaation tuottavuudelle	13
4.4	Työn imu	14
4.5	Taloudelliset näkökulmat	16
4.6	Työhyvinvointia tukeva kulttuuri.....	16
5	VIRTUAALILUONNON VAIKUTUS HYVINVOINTIIN	18
5.1	Luonnon vaikutus hyvinvointiin.....	18
5.2	Virtuaaliluonto	20
5.3	Tutkimuksia virtuaaliluonnosta	21
5.4	Virtuaaliluonnon erilaisia toteutusmuotoja.....	23
6	TOTEUTUS	25
6.1	Videon suunnittelu	25
6.2	Videon kuvaaminen	26
6.3	Videon editoiminen	29
6.4	Valmis luontovideo.....	30
6.5	Testiryhmän palaute videosta ja sen vaikutuksista	34
7	POHDINTA.....	39
7.1	Eettisyys ja luotettavuus	39
7.2	Tavoitteiden saavuttaminen.....	40
7.3	Hyödynnettävyys ja kehittämissuhteet	40
7.4	Oman ammatillisuuden kasvu	41

LÄHTEET.....	45
LIITTEET.....	50

1 JOHDANTO

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tiedostettu jo pitkään, mutta käytännöt ja ajatusmallit opiskelu- ja työmaailmassa muuttuvat hitaasti. Luonnon virkistävästä vaikutuksista, taukoliikunnasta ja palaverista luonnossa kuulee puhuttavan, mutta niitä kuitenkin käytetään mielestämme vielä valitettavan vähän.

Useiden tutkimusten mukaan jo luonnon näkeminen lisää hyvinvointia. Jos toimiston ikkunoista on näkymä luontoon, on työntekijöillä alhaisemmat stressitasot, korkeampi työtyytyväisyys ja vähemmän sairauspoissaoloja. (Särkkä, Konttinen ja Sjöstedt 2013, 27.) Sosiaali- ja terveysalan erilaisissa hoitopaikoissa ja -muodoissa on havaittu luontokuvilla ja luonnon äänillä olevan hyvinvointivaikutuksia. Myös viherkasvien on todettu vaikuttavan myönteisesti työntekijöiden viihtyvyyteen ja keskittymiskykyyn. (Leppänen ja Pajunen 2017, 17.) Digitaalisten tekniikoiden kehittyessä ja luonnon terveyshyötyjen tutkimuksen kasvaessa on kiinnostuttu myös virtuaalisesti tuotettujen ympäristöjen mahdollisuuksista hyvinvoinnin tukena (Ojala, Neuvonen, Leinikka, Huotilainen, Yli-Viikari ja Tyrväinen 2019, 12). Voidaanko virtuaaliluontoa hyödyntämällä edistää elpymistä kesken opiskelu- tai työpäivän? Entä millainen vaikutus hyvinvoinnilla on organisaation tuottavuuteen?

Ajatus opinnäytetyöhön lähti kiinnostuksestamme opiskelijahyvinvointiin. Toimeksiantajan toiveena oli kehittää toiminto, joka edistää opiskelijoiden arjessa jaksamista ja ehdotuksena oli hyödyntää työssä Lahden ammattikorkeakoulun Niemen campukselle suunniteltua Luontokuutiota. Valitsimme toteutustavaksi videon, koska meitä kiinnosti virtuaaliluonnon mahdollisuudet elpymisessä sekä se, voidaanko virtuaaliluonnon kautta saada vastaavia tuloksia kuin aidosta luonnosta.

Opinnäytetyömme on monialainen, ja siinä yhdistyy sosiaalialan ja liiketalouden osaaminen. Sosiaalialan asiantuntijuuden punaisena lankana kulkee läpi työn terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, ja liiketalouden näkökulmasta olemme kiinnostuneet siitä, vaikuttaako työntekijöiden hyvinvointi organisaation tuottavuuteen.

Tässä opinnäytetyöraportissamme kerromme teoriatietoa hyvinvoinnista, hyvinvoinnin vaikutuksesta organisaation tuottavuuteen sekä tutkimuksista ja erilaisista toteutusmuodoista, joita on tehty virtuaaliluontoon liittyen. Kuvaamme myös opinnäytetyöprosessin eri vaiheita ja arvioimme ja pohdimme tavoitteidemme saavuttamista sekä mitä työtä tehdessä opimme. Video on tehty Lamk Supportin käyttöön, joten emme julkaise sitä osana opinnäytetyötämme, vaan kuvailemme sitä sanallisesti raportissa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Työn lähtökohta

Opinnäytetyö lähti Millan ja Petran kiinnostuksesta hyvinvoinnin edistämiseen ja opiskeluhyvinvointiin. Petra oli vuosina 2017-2018 mukana kehittämässä Lahden ammattikorkeakouluun uutta vertaistukemiseen perustuvaa hyvinvointipalvelua ja tutustui sitä kautta Lamk Supporttiin ja sen olemassa oleviin palveluihin.

Kerroimme keväällä 2018 Lamk Supportin Jarkko Tuomiselle kiinnostuksestamme kehittää opiskelijoiden hyvinvointipalveluja ja kysyimme, olisiko hänellä meille jokin opinnäytetyöksi sopiva kehittämistehtävä. Syksyllä 2018 tapasimme kävelypalaverissa Lahden Lapakistossa ja siellä syntyi idea luontovideosta, jota voisi hyödyntää NiemiCampukselle rakentuvassa Luontokuutiossa. Koska meiltä puuttui osaaminen itse videon kuvaamisesta, kasvoi tiimi kolmijäseniksi ja moniammatilliseksi, kun mukaan tuli liiketalouden opiskelija Henri, joka on itseoppinut valo- ja videokuvaaja. Syksyn 2018 ja talven työstimme yhdessä opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen rajausta sekä suunnitelman teoreettista viitekehystä ja videon käsikirjoitusta. Suunnitelma valmistui maaliskuun alussa 2019.

Luonnon terveysvaikutuksia on tutkittu paljon, ja muutaman viime vuosikymmen aikana luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista on saatu entistä vahvempaa ja entistä enemmän tieteellistä näyttöä. Vaikutukset heijastuvat parantuneen mielenterveyden, fyysisen terveyden ja yhteiskunnan hyvinvoinnin kautta. Luonnon hyvää tekevät vaikutukset on tunnettu jo pitkään; metsään on menty rauhoittumaan ja rentoutumaan, metsästä on haettu voimaa ja monet parantolat ja sairaalat rakennettiin ennen luonnonkauniille paikoille. Viherympäristön stressiä lievittävä vaikutus on tiedostamatonta ja usein hyvin nopeaa. (Särkkä ym. 2013, 8, 40.) Meitä kiinnosti etsiä tietoa, voidaanko virtuaaliluonnon kautta saada samanlaisia kokemuksia, voiko sen avulla vaikuttaa hyvinvointiin ja stressistä elpymiseen ja tehdä luontovideo tämän tiedon pohjalta.

Opinnäytetyön rakentamisessa jaoinme tehtäviä kunkin vahvuuden mukaan. Sosionomin työn yksi tärkeä tehtävä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, joten ne osiot luonnollisesti tulivat Petran ja Millan kirjoitettaviksi. Henrin vahvuus löytyi itse videon kuvaamisesta ja editoimisesta. Sen lisäksi Henri sai tehtäväksi tietoperustasta osion, jossa hyvinvoinnin vaikutuksia tarkastellaan työntekijän tuottavuuden näkökulmasta. Videon suunnittelun ja toteutuksen raportoinnin päätimme tehdä yhteistyössä, samoin kuin pohdinta- ja arviointiosiot.

2.2 Toimeksiantaja Lamk Support

Lamk Support on Lahden ammattikorkeakoulun palvelukokonaisuus, josta oppilaitoksen opiskelijat saavat henkilökohtaista palvelua ja tukea eri elämäntilanteisiin koko opiskelunsa ajan. Tarjolla on esimerkiksi erityisopettajan tukea oppimiseen ja opiskeluun liittyvissä asioissa. Opiskelijoiden tukena ovat myös opintokoordinaattorit, opiskelijapastori, terveydenhoitajat ja psykologi. Lahden ammattikorkeakoulussa toimii myös erilaisia ryhmiä hyvinvoinnin ja opiskelutaitojen tueksi. Osallistumalla ryhmätoimintaan opiskelijoilla on mahdollisuus vastavuoroisesti auttaa ja tukea sekä saada itse tukea opiskeluun toisilta opiskelijoilta. (Lahden ammattikorkeakoulu 2019.)

Lahden ammattikorkeakoulun uuden NiemiCampuksen hyvinvointi- ja liikuntatiloihin on suunniteltu n. 80m² kokoinen rentoutumiseen ja joogaan suunnattu luontokuutio, joka toimii aihiona opinnäytetyöllemme. Luontokuutio on suunniteltu tukemaan rentoutumista eri aistihavainnoin äänieristetyssä tilassa. Tilan tarkoitus on simuloida luontokokemusta virtuaalisin keinoin liikkuvan kuvan, äänien, valojen ja tuntemusten avulla. Luontokuutioon on suunniteltu esimerkiksi seinä, johon voi heijastaa tykillä video- tai kuvamateriaalia. Äänimaailmassa on tarkoitus hyödyntää luonnon ääniä. Luontokuutioon on suunniteltu valmiita harjoitteita, joissa teemana on vuodenaikojen vaihtelu; esimerkiksi hengitysharjoitus sekä metsäjooga. Tila suunniteltiin myös opetuskäyttöön. (Suomäki 2018.)

2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena on toteuttaa Lamk Supportille luontovideo, jonka maisemat ja äänimaailma edistävät opiskelijoiden sekä henkilökunnan irtautumista stressistä ja lisäävät elpymistä arjen kiireiden keskellä. Ajatuksenamme on luoda Lamk Supportille toimintamuoto, joka on esteetön ja kaikkien saatavilla.

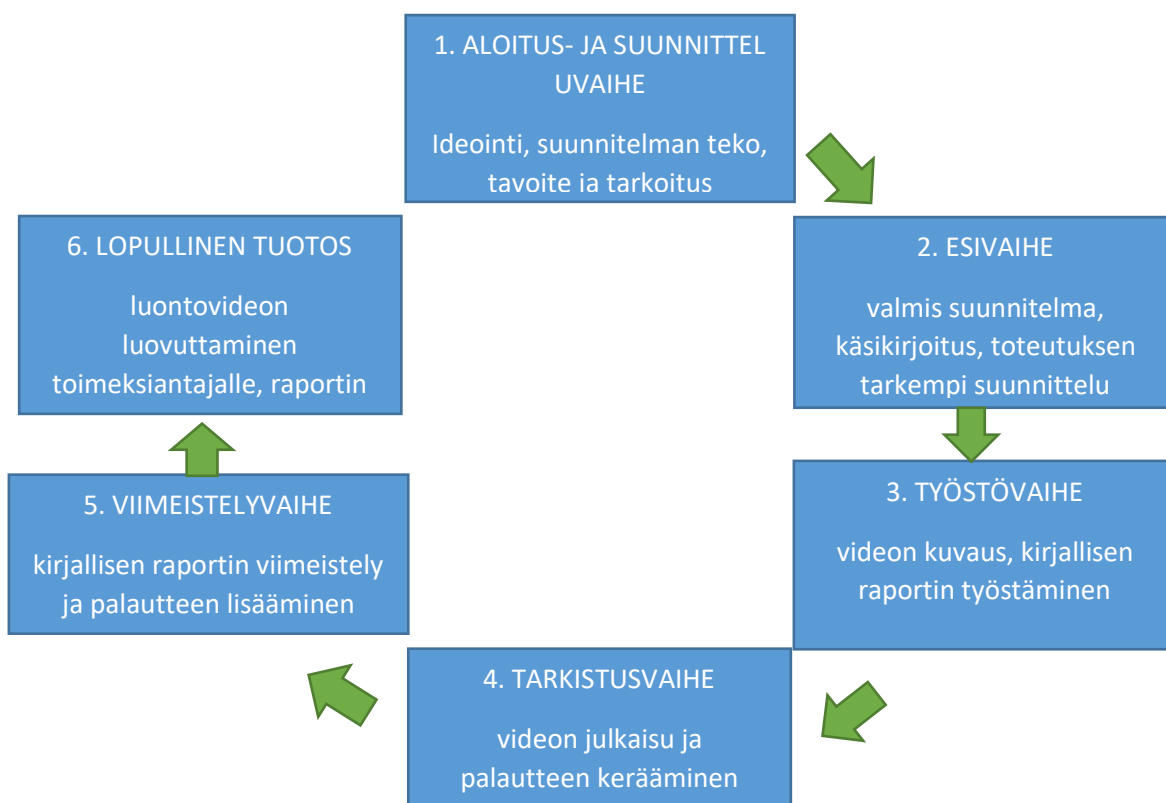
Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoisuutta virtuaaliluonnon vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä edistää Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvointia. Toimeksiantajamme Lamk Supportin kohderyhmä ovat ammattikorkeakouluopiskelijat. Työssä kulkee kuitenkin mukana ajatus siitä, että videota voidaan käyttää myös Lahden ammattikorkeakoulun henkilökunnan työhyvinvoinnin edistämiseen. Liiketalouden näkökulmana työssä on hyvinvoinnin vaikutus henkilöstön tuottavuuteen organisaatiossa.

2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan opinnäytetyötä, jossa hyödynnetään tutkimus- ja kehittämistoiminnan periaatteita. Tärkeä ero toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä on se, että toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija (opiskelijat) tekee konkreettisen tuotoksen, kuten mallin, oppaan, esitteen tms. sekä tekemisprosessin raportoinnin tutkimusviestinnän keinoin. Tutkimuksellisen opinnäytetyön tuotos taas on tutkimusraportti, joka tuottaa uutta tietoa. (Salonen 2013, 5-7, Airaksinen & Vilka 2003, 9.)

Toinen tärkeä ero toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimukselliseen on se, että mukana on koko ajan useita toimijoita, joiden kanssa työ tapahtuu dialogisessa vuorovaikutussuhteessa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista, vertaistukea sekä palautteen vastaanottoa ja antoa. (Salonen 2013, 6.)

Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet voidaan jakaa esimerkiksi konstruktivistisen mallin mukaan, niin kuin olemme aikataulussamme (Liite 1) tehneet. Mallissa korostuvat sosiaalipedagoginen työote sekä yhteisöllinen ja osallistava näkökulma. Mallin vaiheet ovat aloitus- ja suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos (kuvio 1). (Salonen 2013, 16.)



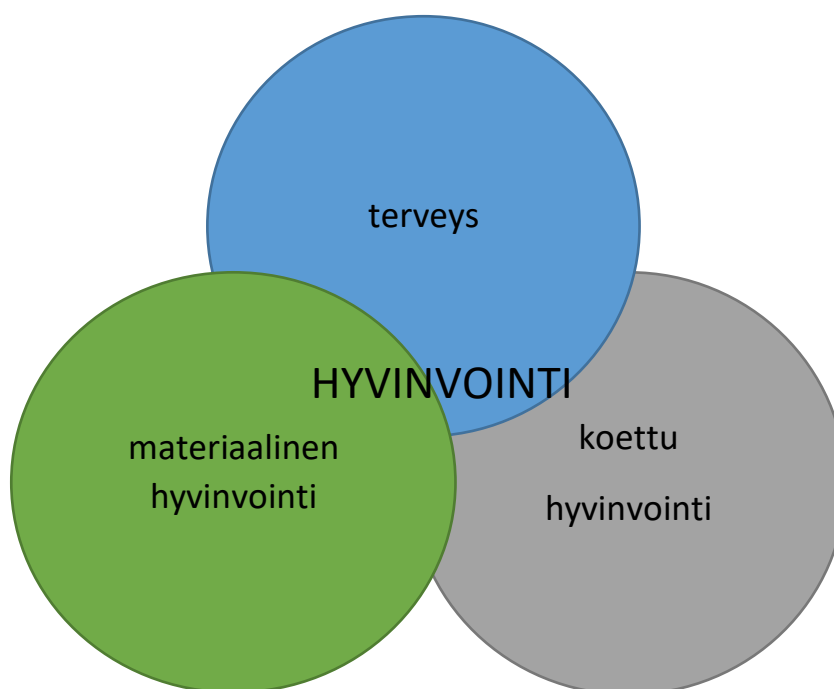
KUVIO 1. Opinnäytetyömme vaiheet konstruktivistisen mallin mukaan (Salonen 2013)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön työtä dokumentoidaan riittävästi ja eri tavoin. Aineistot ja tuotetut materiaalit voivat kuitenkin olla eri asemassa raporttia kirjoittaessa. (Salonen 2013, 23.) Toiminnallista opinnäytetyötä arvioidessa otetaan huomioon sen idea ja tavoitteiden saavuttaminen, työn toteutustapa sekä työn raportointi ja kieliasu. Palautteen pyytäminen tuotoksen onnistumisesta kohderyhmältä ennen oman arvioinnin tekemistä lisää arvioinnin objektiivisuutta ja luotettavuutta. (Airaksinen & Vilka 2003, 154-159.)

3 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

3.1 Hyvinvoinnin käsite

Käsitteenä hyvinvointi on laaja, ja se koostuu useasta osa-alueesta. Sillä voidaan viitata niin yksilölliseen kuin yhteisötason hyvinvointiin. Hyvinvoinnin eri osa-alueet voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen, joihin kuuluvat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu (Kuvio 2). Yhteisötason hyvinvoinnin osa-alueita ovat muun muassa toimeentulo, työllisyys ja elinolot. Yksilöllinen hyvinvointi puolestaan koostuu sosiaalisesta pääomasta, koetusta onnellisuudesta sekä osallisuuden tunteesta, eli kokemuksesta itsensä toteuttamisen mahdollisuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa riittävästi omaan elämäänsä ja valintoihinsa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Hyvinvointi on siis terveyttä laajempi käsite eikä tarkoita vain oireiden tai sairauksien puuttumista (Peltomaa 2015, 104). Tutkittaessa hyvinvointia näkemykset hyvinvoinnin osa-alueista vaihtelevat riippuen siitä, mistä tutkimusperinteestä tai viitekehyksestä asiaa katsotaan (Karvonen 2019).

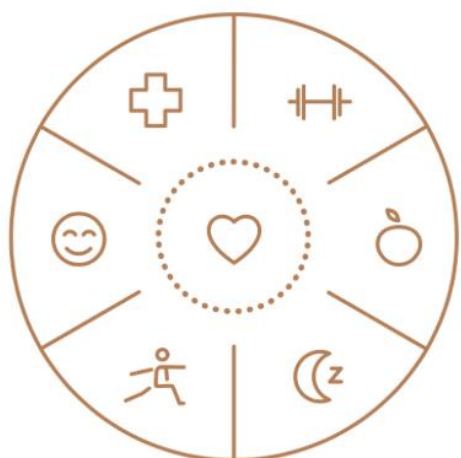


KUVIO 2. Hyvinvoinnin ulottuvuudet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a)

Suomessa väestötasolla hyvinvointia mitataan esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta, joka kokoaa tietoa Hyvinvointikompassi tietopankkiin.

Hyvinvointikompassissa kuvataan koettua hyvinvointia tunnuslukujen avulla. Ne kuvaavat sosiaalisia suhteita, turvallisuutta, elämänlaatua sekä osallisuutta. (Karvonen 2019; Hyvinvointikompassi 2019.)

Puhuttaessa hyvinvoinnista yksilön näkökulmasta käsitetään se monesti subjektiivisena tuntemuksena, joka on riippuvainen henkilön sen hetkisestä mielentilasta (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005 Sulander ja Romppaisen 2007, 14-15 mukaan). Peltomaa (2015, 104) kertoo psykologi Barbara Fredricksonin määrittelevän onnellisuuden kymmenen tunnetilan kautta. Näitä tunnetiloja ovat ilo, kiitollisuus, mielentyyneys, kiinnostus, toiveikkaus, itsearvostus, huvittuneisuus, innostuneisuus, kunnioitus ja rakkaus. Ne tulevat esille sekä hyvinvointiin liittyvinä sekä useissa hyvinvointiin liittyvissä tutkimuksissa. Edesmennyt suomalainen ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon erikoistunut lääkäri Aki Hintsa (1958-2016) kehitti työssään hyvinvointimallin, jossa jokaisen osa-alueen on oltava kunnossa, jotta ihminen on kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva. Hän kutsui malliaan nimellä Circle of Success, Menestyksen ympyrä (kuvio 3). Malli on ympyrä; pyörä, joka pyörii hyvin niin kauan, kun kaikki sen kuusi osa-aluetta ovat tasapainossa – jos yksikin hajoaa, pyörä lakkaa pyörimästä. (Saari 2015.)



KUVIO 3. Circle of Success, Menestyksen ympyrä (Hintsa Performance 2019)

Hintsan Menestyksen ympyrän (kuvio 3) keskiössä on Core, joka tarkoittaa ydintä, sitä mitä ihminen on ja mitä hän haluaa. Coren ympärillä on kuusi hyvinvoinnin osa-aluetta,

jotka ovat yleinen terveys, biomekaniikka, palautuminen, ravinto, fyysinen aktiivisuus ja henkinen energia. (Saari 2015.)

3.2 Palautuminen ja hyvinvointi

Palautuminen määritellään Peltomaan (2015, 82) mukaan stressitilasta elpymisenä. Palautumisen tarve nousee väsymisestä ja ihmisen voimavarojen vähenemisestä. Jos ihminen ei palaudu kunnolla, hänen jaksamisensa on uhattuna. On todettu, että ihmisen hyvinvointi ja terveys heikkenevät, jos palautuminen ei onnistu.

Palautumisessa voidaan nähdä sekä fysiologinen että psykologinen näkökulma. Kun ihmisen elimistö on palautunut ennalleen perustasolle stressin aikaan saaman viriämisen jälkeen, on elpyminen onnistunut. Psykologinen palautuminen on toteutunut, kun ihminen kokee virkistyneensä ja kykenevänsä jatkamaan työtään. (Manka 2015, 46.)

Palautuakseen ihmisen tulee välttää vapaa-aikanaan fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja kuormittavia tekijöitä, esimerkiksi työtä. Se ei kuitenkaan tarkoita passiivisena oloa, vaan esimerkiksi harrastuksilla on todettu olevan myönteinen vaikutus palautumiseen. (Peltomaa 2015, 83-84.)

Palautumista hankaloittavat useat tekijät niin työssä kuin vapaa-ajalla. Erityisesti vuorotyö, pitkä työviikko tai työn liialliset vaatimukset ovat omiaan hidastamaan voimavarojen palautumista. Palautumista edistävät työpäivän tauottaminen sekä työ- ja vapaa-ajan selkeä erottaminen. Useasti palautuminen jää monella ihmisellä vajavaiseksi useiden aistiärsykkeiden, kiireen ja teknisten laitteiden käytön takia. Myös perhetilanteet saattavat kuormittaa erityisesti perhe-elämän ollessa vaativaa ja ihmisen kokiessa ristiriitaa perhe- ja työelämän yhteensovittamisessa. Liiallinen sitoutuminen ei ole myöskään hyvästä, jos se on pakonomaista. (Manka 2015, 46; Peltomaa 2015, 93.)

Ulrichin Stressistä palautumisen teoria (stress recovery theory, SRT) ja Kaplan ja Kaplanin tarkkaavaisuuden elpymisen teoria (attention restoration theory, ART) selittävät luonnon vaikutuksia elpymiseen. Ulrichin Stressistä palautumisen teoria esittää, että ihmiset ovat evoluution aikana sopeutuneet luontoympäristöihin ja jo pelkästään sen takia luonnon näkeminen laskee stressiä. Parhaiten elvyttävät sellaiset maisemat, joissa on kasvillisuutta ja vettä, sillä ne ovat olleet ihmisille evoluution aikana tärkeitä. Maisema ei saa olla liian sekava, mutta sen pitää olla vaihteleva ja monimuotoinen. Kaplan ja Kaplanin tarkkaavaisuuden elpymisen teorian mukaan aivojen tiedonkäsittelykyky on rajallinen ja toiminnanohjausjärjestelmä väsyä liiallisesta käytöstä, mikä johtaa keskittymisvaikeuksiin ja tarkkaavaisuuden suuntaamisen väsymiseen. Luontoympäristön

katselu vaatii aivoilta vähemmän tietoista ponnistelua ja auttaa näin tarkkaavaisuuden elpymiseen. (Ojala ym. 2019, 8; Barton, Bragg, Wood ja Pretty, 2015, 38, 141-142.)

Riittävä lepo ja uni on tärkeää palautumisen kannalta. Unen ja palautumisen yhteys toisiinsa sekä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on helppo ymmärtää. Jos unijakso ei ole riittävän pitkä tai unen laatu on huonoa, ihminen tuntee itsensä väsyneeksi. Myös unen laadulla ja stressillä on yhteys. (Peltomaa 2015, 99-100.) Aki Hintsu kertoo tutkimusten viitanneen siihen, että univajeen aiheuttamat haitalliset seuraukset lisääntyvät yöunen ollessa pysyvästi alle kuusi tuntia. Pitkä univaje vaikuttaa ihmiseen väsymyksen lisäksi muun muassa heikentämällä suoritus- ja keskittymiskykyä, vaikeuttamalla uuden oppimista ja altistamalla psyykkisille sekä fyysisille sairauksille kuten verenkiertoelimistön sairauksille. (Saari 2015.)

3.3 Muut hyvinvoinnin osatekijät

Palautumisen ja unen lisäksi Hintsun mielestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi ihmisen fyysinen aktiivisuus, ravinto, yleinen terveys, biomekaniikka sekä henkinen energia. Hänen mukaansa niistä kaikki vaikuttavat kaikkiin ja ovat yhtä tärkeässä osassa. (Saari 2015.)

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan merkittäviä vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Selkeitä fyysisiä vaikutuksia ovat toimintakyvyn paraneminen sekä painonhallinnan helpottuminen. Kunnon kohoaminen auttaa ihmistä jaksamaan paremmin. Liikunta myös auttaa kääntämään huomion pois kielteisistä ajatuksista ja voimistaa mielihyvähormonin vaikutusta, joten sillä on masennusta ehkäisevä ja mielialaa kohottava vaikutus. Sykkeen kohoaminen liikuntaa harrastettaessa saa aikaan hormonivälitteisen stressireaktion ja muuttaa sitä kautta autonomisen hermoston toimintaa. Liikunta voimistaa mielihyvähormonien vaikutusta, joka puolestaan kohottaa mielialaa. Siihen liittyy usein myös sosiaalista vuorovaikutusta, joka omalta osaltaan edesauttaa hyvinvointia. (Peltomaa 2015, 110.)

Liikunnan myönteisten vaikutusten on todettu voimistuvan, jos liikkuminen tapahtuu luonnossa. Luonnossa liikkumisesta käytetään laajasti termiä Green Exercise. (Vehmasto 2019.) Luonnossa tapahtuva liikunta saa aikaan myönteisiä muutoksia mielialassa liikunnan kestoista ja intensiivisyydestä riippumatta. Peltomaa (2015, 112) toteaa, että suomalaisen kyselytutkimuksen mukaan (Kärki 2012) luonnossa liikkuminen auttoi myös univaikeuksiin.

Terveellinen ruokavalio pitää kehon ja mielen virkeänä. Ravinnolla on suuri merkitys erilaisten elintapasairauksien ehkäisyssä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi elintavat vaikuttavat myös psyykkiseen hyvinvointiin kuten mielenterveyden häiriöiden oireiden vakavuuteen. Terveellisten elämäntapojen aikaan saama hyvinvointi auttaa väsymykseen ja kohentaa mielialaa tukien näin stressinhallintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

Yleinen terveys ja biomekaniikka Hintsan hyvinvointimallissa tarkoittavat esimerkiksi sitä, että ihminen tietää riskinsä perinnöllisiin sairauksiin, tuntee kehonsa vahvuudet ja heikkoudet ja nykyisen terveydentilansa. Ottamalla ne huomioon päivittäisissä valinnoissaan hän voi vahvistaa kehoaan ja ennaltaehkäistä sairauksia tai onnettomuuksia, jotka vaikuttaisivat merkittävästi hänen hyvinvointiinsa. (Saari 2015.)

Sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi ovat tärkeitä hyvinvoinnin osatekijöitä. Peltomaa (2015, 107) kuvaa teoksessaan James Colemanin (1990) sosiaalisen pääoman käsitettä. Colemanin mukaan tiivis suhdeverkosto edistää jäsentensä hyvinvointia. Luottamusta nostaa jäsenten välisten suhteiden määrä. Useiden tutkimusten mukaan sosiaalisella pääomalla on todettu olevan vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen (Peltomaa 2015, 108). Myös Hintsan on sitä mieltä, että voidakseen hyvin ihmisen henkisen energian on oltava tasapainossa. Hänen mielestään se sisältää sellaiset sosiaaliset suhteet ja päivittäiset rutiinit, kuten työn, jotka myös lisäävät henkistä energiaa eivätkä ainoastaan kuluta sitä. Erityisesti sosiaalisella lähipiirillä on hyvinvointiin valtava vaikutus; välittämisen, yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemukset ovat ihmisen perustarpeita. Sosiaalisuus ja halu kuulua ryhmään ovat meille ominaisia. (Saari 2015.)

Myös mielenterveys on osa ihmisen henkistä energiaa. Meillä kaikilla on mielenterveys ja se vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme. Jokaisella hyvinvoinnin osatekijällä on suuri vaikutus mielenterveyteemme, kuten edellä on kerrottu. Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin ja yhteisössä toimimisen perusta. Se on hyvinvoinnin tila, jonka ansiosta ihminen pystyy selviytymään elämään kuuluvista paineista ja kuormituksesta, toimimaan omien kykyjensä mukaan, työskentelemään tuotteliaasti ja antamaan panoksensa yhteisölleen. (Erkko & Hannukkala 2018, 12.)

4 HYVINVOINNIN MERKITYS ORGANISAATIOSSA

4.1 Henkilöstöhyvinvointi

Lähitulevaisuuden haasteet kuten työelämän sujuva sukupolven vaihdos sekä työurien jatkaminen nykyistä pidempään asettavat työhyvinvoinnin keskeiseen asemaan. On pohdittava, kuinka työelämää voidaan kehittää niin, että ihmiset jaksavat pidempään työssään, pysyvät terveinä ja nauttivat työstään. Keskeisenä haasteena on hallita eroja vahvemmassa ja heikommassa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden välillä niin, että ne pysyvät kohtuullisina. (Suonsivu 2014, 185.)

Viime vuosikymmenten aikana on tapahtunut paljon työntekijöiden hyvinvointiin ja ammatilliseen terveyteen vaikuttavia muutoksia. Työaikojen muutokset, uudelleen organisoinnit, informaatioteknologian lisääntyminen sekä globalisaatio ovat niistä keskeisimpiä. (Sparks ym. 2005 Suonsivun 2014, 184 mukaan.) Suonsivu (2014, 184) toteaa, että tulevaisuuden työelämä vaatii myös osaamista yhä enemmän. Tuottavuuden vaatimukset, kiire ja paineet ajankäytön kanssa, globalisaatio ja tietotekniikan käyttö johtavat siihen, että työsuojelua ja työterveyttä tarvitaan erityisesti uuden tekniikan ja tietotyön terveellisyyden varmistukseen sekä ihmisen ja tekniikan kosketuspintaa kehittämään.

Työkulttuuri muokkaa ihmiskäsitystä. Työllä on vahva vaikutus ihmisen hyvinvointiin, terveyteen ja koko elämään. Työelämään osallistuminen parantaa ja ylläpitää sekä työ- ja toimintakykyä että ylipäättään terveyttä. (Suonsivu 2009, Vartiainen ym. 2004 Suonsivun 2014, 184 mukaan.)

On väitetty, että suhde työhön tulee muuttumaan. Näin ollen työhyvinvoinnista tulee yhä tärkeämpi menestystekijä. Työelämän muutosten hallinnan näkökulmasta on oleellista se, kuinka hyvin olemassa olevat voimavarat saadaan hyödynnettyä. Arvokysymysten kannalta on keskeistä se, minkälaisia mahdollisuuksia työelämä pystyy tarjoamaan tulevaisuudessa kansalaisille heidän yksilöllisten pyrkimystensä toteuttamiseen ja itsensä kehittämiseen. (Suonsivu 2014, 186.)

4.2 Opiskelijahyvinvointi

Opiskellessa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys on valtava. Opiskelu on luovaa ja vaativaa työtä, johon liittyy vastuu omista valinnoista sekä opintojen ja ajankäytön suunnittelua. Se vaatii hyviä kognitiivisia valmiuksia, tiedonkäsittelyä sekä luovaa

ajattelua, jotka häiriintyvät helposti esimerkiksi unen puutteen, masentuneisuuden tai elämänkriisin seurauksena. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 4.)

Ryhmään kuulumisen tunne ja sosiaaliset suhteet edistävät opiskelijoiden hyvinvointia. Myönteistä kokemusta itsestä sekä minäkuvaa vahvistavat oppimisympäristön turvallisuus, arvostus, hyväksytyksi tulemisen tunne sekä luottamus. Psyykkinen hyvinvointi voidaan käsittää sekä mielialana sekä pitkäaikaisena piirteenä. (Sulander ja Romppanen 2007, 16.)

Opiskelijoiden hyvinvointia seurataan Suomessa säännöllisesti erilaisten tutkimusten avulla. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön YTHS:n toteuttama Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (Kunttu ym. 2017) sisältää kysymyksiä liittyen opiskelijoiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveydentilaan sekä terveystyötytymiseen. Opiskelijabarometri on Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen valtakunnallinen kyselytutkimus, johon vuonna 2014 vastasi lähes 6000 korkeakouluopiskelijaa. Opiskelijabarometrin tuloksia tarkastellaan neljän eri teeman kautta, joita ovat opintojen eteneminen ja opiskelukyky, sosiaalinen hyvinvointi ja terveys sekä liikunta, asuminen ja toimeentulo sekä työssäkäynti ja työllistymisodotukset. (Villa 2016, 8.)

Hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä on kyselyissä eri osa-alueilta ja päällisin puolin katsoen opiskelijat näyttävät voivan hyvin. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa kysyttiin koettua terveyttä erikseen psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksena. Vastaajista 76 prosenttia koki kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa hyvänä tai erittäin hyvänä. (Kunttu ym. 2017, 31.) Myös opiskelijabarometrin vastaajista oman terveydentilansa melko hyväksi tai hyväksi koki hieman alle 80% (Villa 2016, 49).

Tarkasteltaessa osa-alueita tarkemmin on kuitenkin nähtävissä, että kaikki opiskelijat eivät voi hyvin. Vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 33% vastanneista kertoi kokevansa runsaasti stressiä. Neljännes opiskelijoista kertoi murehtivansa opiskeluasioista myös vapaa-ajallaan ja 17% koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. Yli kymmenes koki opiskelu-uupumusta ja lähes kolmannes kertoi psyykkisistä vaikeuksista. (Kunttu ym. 2017, 36-38.) Opiskelijabarometrin vastaukset ovat samansuuntaisia. Hyvin paljon stressiä kokevia vastaajissa oli joka kymmenes ja vähintään jossain määrin masentuneisuutta ja alakuloa tuntevia noin kolmasosa. (Villa 2016, 50-51.)

Myös opiskeluyhteisöön kiinnittymättömyys ja sosiaalisten suhteiden vähyys vaikuttavat tutkimusten mukaan usean opiskelijan hyvinvointiin. Korkeakouluopiskelijoiden

terveyskyselyyn vastaajista 4-10% koki itsensä yksinäiseksi ja 22% ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Opiskelijabarometrin vastaajista noin 15 prosentilla oli läheisten ihmisten puutetta sekä hyljätyksi tulemisen kokemuksia ja 7% ei kokenut kuuluvansa oman alansa opiskelijoiden yhteisöön. (Kunttu ym. 2017, 78-79; Villa 2016, 47-48.)

Opiskelijoiden hyvinvointi ja opiskelussa jaksaminen nousivat viime kesänä keskustelun aiheeksi mediassa. Heinäkuussa 2019 Suomen Ylioppilaskuntien liitto (2019) teki kannanoton, jossa haastettiin suomalaisia pohtimaan, miksi opiskelijat ovat ainoa väestöryhmä Suomessa, joilla ei ole oikeutta lomaan ja loma-ajan toimeentuloon. Kannanotossa liitto nosti esiin seikan, että monille opiskelijoille kesäajan työssäkäynti on elinehto eikä töitä kuitenkaan riitä kaikille. SYL muistutti myös siitä, että joka kolmas opiskelija kärsii mielenterveysongelmista ja lepo opiskellessakin olisi tärkeää. Kannanottoa kommentoitiin hyvin erilaisin sanakäntein ja osin keskustelu oli asiatonta, mutta se herätti paljon myös oikeaa keskustelua tämän päivän opiskelijoiden hyvinvoinnista. Opetusministeri Li Andersson mm. lupasi, että hallitus pyrkii parantamaan opiskelijoiden hyvinvointia lisäämällä mielenterveyspalveluja korkeakouluopiskelijoille ja panostamalla toisen asteen opiskelijoiden opiskelijahuoltoon. (Jaakkonen 2019.)

4.3 Hyvinvoinnin merkitys organisaation tuottavuudelle

Nykypäivän kiristynyt kilpailu on ajanut yritykset kiinnittämään entistäkin tarkemmin huomiota tuottavuuteen ja kilpailutehokkuuteen. Kiristyneet kilpailutekijät eivät saisi vaikuttaa sairauspoissaolojen lisääntymiseen, sillä ne tuovat organisaatioille huomattavia lisäkustannuksia. (Ojala & Ahonen 2003, 15.) Tutkimusten mukaan niin naisten, kuin miestenkin sairauspoissaolot ovat kohonneet 2000-luvulla huomattavasti useita prosenttiyksikköjä (Lehto ja Sutela 2008, 181–182). Työhyvinvointi ei ole konkreettinen asia, mikä tekee siitä erityisen hankalasti mitattavaa. Voi olla, että joku toinen kokee työpaikalla olosuhteet erittäin hyviksi, kun taas toinen ei voi sietää työympäristöään. Lisäksi työhyvinvointiin vaikuttaa myös yksityiselämän tilanne. Yksityiselämässä kohdattu kriisi voi heikentää hyvinvointia työpaikallakin erittäin paljon. (Ojala & Ahonen 2003, 20.)

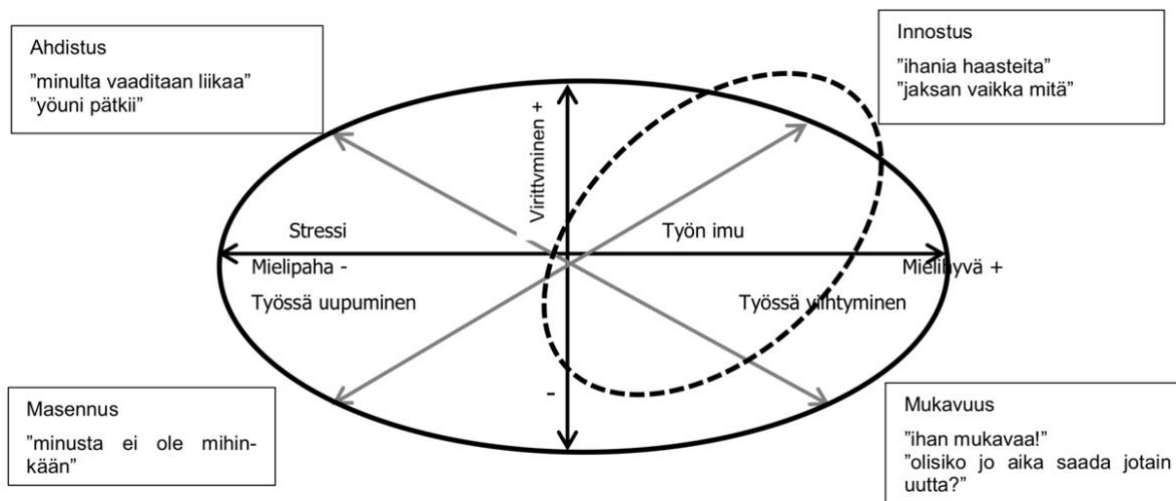
Kirjassaan Ojala ja Ahonen (2003, 19, 43–46) linjaavat hyvinvoinnin olevan yksilön hyvinvointia, mutta myös organisaation työyhteisön hyvinvointia. Työhyvinvoinnin tarkoituksena on luoda sellaiset edellytykset työnteolle, että se olisi kaikkein kustannustehokkainta. Hyvä työilmapiiri vaikuttaa yksittäisen työntekijän luottamukseen muita työntekijöitä kohtaan, mikä puolestaan mahdollistaa kokeilevan kulttuurin.

Työhyvinvoinnin vaikutukset organisaation tuottavuudelle ovat kiistattomat. Vastuussa työhyvinvoinnista organisaatiossa ovat niin esimiehet kuin työntekijätkin. Hyvinvointia työelämässä on kuvattu monilla erilaisilla mittareilla, kuten työtyytyväisyytenä, onnellisuutena, terveytenä ja työhön yhdistettävien stressin ja uupumuksen oireina. Vuosituhannen taitteessa alettiin myös ymmärtämään työstä koettavan innostuksen ja myönteisyyden mahdollisuutta. Ensimmäistä kertaa työhyvinvointia alettiin pitämään muunakin kuin pelkästään pahoinvoinnin puutteena. Samalla kiinnostus työn innostavuutta aikaan saavista tekijöistä alkoi kasvamaan, ja sitä alettiin tutkia perusteellisemmin. (Ojala ja Ahonen 2003, 43-46.)

Puhuttaessa työn tuottavuudesta voidaan erotella myös käsite työn imu. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, kuinka motivoivaksi työntekijä työnsä pystyy kokemaan. Onko siis mahdollista, että korkeaa työn imua kokeva henkilöstö olisikin tuottavampaa kuin vähemmän imua kokeva? Työn vaativuus-voimavaramallin mukaan (Schaufeli & Bakker, 2004 Hakasen 2011 mukaan) henkilöstön kokiessa korkeaa työn imua vaikutukset mahdollistavat ja aikaansaavat parempia tuottavuustuloksia. Puolestaan käänteisiä tuntemuksia kokeva henkilöstö yhdistetään matalaan tuottavuuteen. Työntekijöiden arvioidessa itse omaa uupumustasoaan saadut mittaustulokset ovat aavistuksen ristiriitaisia. Esimerkiksi uupumuksella ei todettu olevan vaikutusta tiimin tuottavuudelle tai sen suoriutumiseen. Oma arviointikyky saattaa olla tällaisissa tilanteissa huomattavasti optimistisempi kuin todellinen tilanne. (Bakker ym., 2008, Hakasen 2011, 50 mukaan.)

4.4 Työn imu

Työn imu tarkoittaa tilannetta, jossa työntekijä kokee työtään kohtaan erityistä vetovoimaa, se niin sanotusti imee. Työn imussa on kolme erilaista hyvinvoinnillista ulottuvuutta: omistautuminen, tarmokkuus sekä uppoutuminen. Käsitys työn imusta ei kuitenkaan tarkoita sitä, että työ olisi aina kivaa. Työtehtävät tai ala eivät myöskään työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan olleet vaikuttavia tekijöitä työn imua koettaessa. Työtehtävässä kehittyminen, sen palkitsevuus ja monipuolisuus saavat aikaan työn imua. Joustavuus työaikoja kohtaan koetaan myös työn imua lisääväksi tekijäksi. Esimiestyön laadukkuus sekä luottamus esimiestä ja työyhteisöä kohtaan vaikuttavat suurelta osin työstä nauttimiseen. Myös varmuus työpaikan säilymisestä, innovatiivinen ilmapiiri, sekä työn ja vapaa-ajan sovittaminen yhteen lisäävät merkittävästi työstä nauttimista. (Työterveyslaitos 2019.)



KUVIO 4. Henkilökohtaisen hyvinvoinnin malli (Manka 2011, 142)

Lähellä työn imun kokemista voidaan puhua työnilosta. Voidaan sanoa myös, ettei ilman työniloa voi syntyä työn imua. Mankan mukaan työn imussa korostuukin vielä suuremmin työntekijän kokemana sitoutuneisuus työtään kohtaan. Kuviossa 4 pyritään havainnollistamaan työn imun aikaansaamaa vaikutusta yksittäisen työntekijän tuntemuksiin. Jotta koettava työn imu olisi parhaimmillaan, tulisi kuvion mukaan työntekijän kokea energisyyttä ja innostusta. (Manka 2011, 142-143.)

Hakanen laajentaa työhyvinvointia käsitteenä suhteessa näkökulmaan, jota Manka esittää. Hakanen luo työhyvinvoinnista kaksi erillistä käsitettä, jotka ovat motivaatio ja imun ulottuvuus sekä energian ja uupumuksen ulottuvuus. Mankan mallissa (kuvio 4) työn imu ja työuupumus ovat kuvattuina vastakkain. Tästä huolimatta tulisi muistaa, etteivät ne ole toistensa vastakohtia. Hakanen määrittelee, että työn imu on ikään kuin pysyvämpi myönteinen olotila. Molemmissa malleissa yhdistävänä tekijänä on voimavarojen kuvaamisen suhteesta. Energian ja uupumuksen ulottuvuuden käsitteessä uupuminen ja innostuminen nähdään enemmän toisistaan riippuvaisina tekijänä. Tässä tapauksessa toisen vähäisyys nostaa puolestaan toista. (Julkunen & Pärnänen 2005; Bakker & Leiter 2010 Hakasen 2011 mukaan; Manka 2011, 142-143.)

Alun perin termi työn imu on englannin kielellä "work engagement" ja tarkoittaa niin ikään työn aikaansaamaa innostusta ja sen ymmärtämistä työntekijöissä. Hakanen avaa termin suomenoksessaan työntekijän kokemuksina: tarmokkuutena, omistautumisena ja työhön uppoutumisena. Vuonna 2009 Jari Hakasen tekemässä selvityksessä työterveyslaitokselle otettiin tarkoitukseksi määritellä työn imua kokevien työntekijöiden toimintaa sekä käyttäytymistä. Hakanen kuvasi työn imua kolmen p:n mallilla: puhe, pysyminen ja ponnistelu. Kolmen p:n mallilla kuvaten työntekijä, joka kokee työn imua,

puhuu työstään positiivisesti ja on myös sitoutunut työpaikkaansa. Imua kokeva työntekijä on myös valmis ponnistelemaan työnantajansa eteen. (Hakanen, Harju, Seppälä, Laaksonen & Pahkin, 2012.)

4.5 Taloudelliset näkökulmat

Työhyvinvointiin satsaamisen vaikutukset ovat todettuja tutkimuksellisestikin. On pystytty jopa laskemaan käytetyn euron vaikutuksia yrityksen taloudelliseen tuottavuuteen 10-20 kertaisina. (Ojala & Ahonen 2005, 72.) Työhyvinvointi näkyy esimerkiksi sairaspöissaolojen vähentymisenä sekä työntekijöiden tehokkuuden kasvamisena.

Asiakailta tehdyn kyselytutkimuksen perusteella selvisi, että työuupumuksen määrän vaikuttaa suoraan asiakkaiden kokeman palvelun laatuun. Samalla asiakkaiden kokema palvelun laadun tippuminen alkoi näkyä kasvavina henkilöstökustannuksina. (Taris & Schreurs, 2009 Liukkosen 2009 mukaan.) Asiakailta saadun tutkimustiedon perusteella selvisi myös, ettei uupumusta kokevalla asiakaspalvelijalla ollut esimerkiksi halua ratkaista motivoituneesti eteen tulleita haasteita (Veldhuizen ym., 2003 Liukkosen 2009 mukaan). Työn imun vaikutukset on myös yhdistetty parempaan kykyyn arvioida omaa suoriutumistaan työtehtävistä. (Liukkonen 2009)

Voidaan siis olettaa, että työn imua kokeva henkilöstö on selkeästi tehokkaampi, kuin työstressin oireista kärsivä. Työn mittaamiseen liittyy kuitenkin vahvasti haasteellisuutta, sillä tutkimuksia tehdessä vastaustulosten on huomattu olevan varsin kirjavia. Toisaalta työn imun on huomattu vaikuttavan tietyillä aloilla enemmän tuloksellisuuteen kuin toisilla. Erityisiä tuottavuuteen positiivisesti vaikuttavia havaintoja on huomattu olevan asiakaspalvelu tilanteita sisältävissä ammateissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Asiasta puhuttaessa tulee erottaa tuottavuus ja tehokkuus toisistaan. Tuottavuus tarkoittaa käytettyjen panosten ja aikaansaadun tuotoksen välistä suhdetta. Tehokkuus puolestaan on sitä, miten yritys saavuttaa asettamansa tavoitteet käytössä olleiden resurssien avulla. Työhyvinvointiin olennaisesti keskittyttäessä ratkaisevassa osassa on henkilöstöhyvinvointiin keskittyminen. (Liukkonen 2009, 126.)

4.6 Työhyvinvointia tukeva kulttuuri

Työhyvinvoinnin muodostavat ihmiset. Viimekädessä jokainen työntekijä tai esimies muodostavat työhyvinvointia tukevan ilmapiirin omalla vuorovaikutuksellaan. Nykyisellään työilmapiirin vaikutusta hyvinvointiin on nostettu esille yhä enenevässä määrin ja siitä ollaan aidosti kiinnostuneita. Työhyvinvointi näyttäytyy konkreettisesti myös taloudellisina lukuina sairaspöissaoloista tuottavuuden paranemiseen.

Sosiaali- ja terveysministeriö on jakanut työelämäpalkintoja työelämän kehittämisestä jo useana perättäisenä vuotena. Esimerkiksi vuonna 2017 Sosiaali- ja terveysministeri Pirkko Mattila jakoi yhdeksälle suomalaiselle yritykselle kyseiset palkinnot ja muistutti, ettei työhyvinvoinnin kehittäminen välttämättä tarkoita taloudellisia investointeja. Työhyvinvointia voidaan kehittää jo käytettävissä olevilla resursseilla ja aikaansaada huomattavia parannuksia tuottavuudessa, tehokkuudessa ja niin ikään koetussa työhyvinvoinnissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Työpaikkakulttuuri viestittää työntekijöille työpaikan arvoista. Arvot, joita halutaan välittää yhteisön ulkopuolelle, tulisi ensin omaksua itse. Työkulttuuriin työpaikalla kuuluu näkemys siitä, kuinka asiakkaita, kollegoja, sidosryhmiä tai esimerkiksi esimiehiä tulisi kohdella. Hyvinvoiva henkilöstö on ehdottomasti työpaikan yksi suurimmista voimavaroista. Yhteisön keskinäinen vuorovaikutus muodostaa ilmapiirin, joka koostuu erilaisista tunnetiloista: masentavista epäonnistumisista yhdessä iloitsemiseen. Kaikki tunnetilat syntyvät viimekädessä yhteisön yhdessä toimimisesta ja kertovat joukon kokonaismielentilasta. Hyvällä työpaikkakulttuurilla luodaan perustaa ensiluokkaiselle työilmapiirille. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 46.)

Ihmisen hyvinvointi koostuu aina psyykkisestä, fyysisestä sekä sosiaalisesta puolesta. Nämä kaikki kolme tekijää vaikuttavat kokonaisuuteen, siihen kuinka tyytyväiseksi ihminen olonsa kokee. Kehitettäessä työhyvinvointia tulisikin lähteä miettimään näiden jokaisen kolmen osa-alueen tekijöiden parantamista. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti tasapainoiseen kokonaisuuteen. Alkuun pääsemiseksi ei oikeastaan juuri ole merkitystä mitä tiettyä osa-aluetta lähtee kehittämään, sillä jonkin alueen kehittäminen saa aikaan positiivista innostusta ja alkaa heijastumaan muihin. (Juuti & Vuorela 2002, 64–65.)

Maslowin tarvehierarkiaa sivuten turvallisuuden tunne, joka on hierarkian toinen tarve, on erityisen merkityksellisessä asemassa työn tekemisen laadukkuuteen (Rauramo 2008, 31). Ympäristöä voidaan työpaikalla kehittää turvallisempaan suuntaa minimoimalla esimerkiksi merkittäviä terveyteen kohdistuvia riskitekijöitä. Myös työympäristön ergonomisuutta ja viihtyisyyttä parantamalla voidaan saavuttaa tässä parannuksia. Vesterinen on teoksessaan luokitellut fyysisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat työhyvinvointiin. Niitä ovat ergonomiset työskentelyolosuhteet, kuten valaistus, lämpötila, työasento, toimipisteen koko tai ahtaus ja esimerkiksi työntekijän oma fyysinen kunto. Hyvinvointia laskeviksi tekijöiksi Vesterinen on luetellut nykypäivänä hyvinkin yleisiä ongelmia kuten home, heikko työergonomia, ahtaat työtilat sekä meluisa ympäristö. (Vesterinen 2006, 33, 37).

5 VIRTUAALILUONNON VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

5.1 Luonnon vaikutus hyvinvointiin

Suomalaiset ovat kautta aikojen tienneet metsän vaikutukset mielen hyvinvointiin. Metsän parantavista voimista kertovat jo useat kansantarutkin. Kokemustiedon tueksi on tehty lukuisia tutkimuksia niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Japanilaisen tutkimuksen mukaan liikkuminen metsässä kohottaa veren valkosoluista löytyviä NK (natural killer) - vasta-aineita jopa useaksi viikoksi. Metsäympäristöä on hyödynnetty myös Koreassa muun muassa ADHD-oireisten, masentuneiden, sekä internetriippuvaisten nuorten hoidossa erinomaisin tuloksin. (Salovuori 2014, 72-73.)

Suomalainen luonto tarjoaa tehokkaan ja edullisen mahdollisuuden luonnon hyvinvointivaikutusten ympärivuotiseen hyödyntämiseen. Luontoympäristöstä etsitään toipumista edistäviä elämänsisältöjä ja tekijöitä. (Salovuori 2014, 75.) Metsät tarjoavat elvyttävää ja voimavaroja palauttavaa hiljaisuutta. Ajatukset ja tunteet nousevat pintaan metsässä äänimaailman impulssien vähentyessä. Kun ihminen on levollinen, myös ongelmanratkaisukyky ja elämänilo lisääntyvät. Luonnossa vaeltava liittyy osaksi ympäristöönsä tuntemustensa ja havaintojensa kautta. (Liuksiala ja Orrenmaa 2017, 46.)

Kalevi Korpelan johdolla Tampereen yliopiston ympäristöpsykologian laitoksella on tutkittu, millaiset ympäristöt ovat suomalaisten mielipaikkoja ja mitä tekijöitä he niissä arvostavat. Tutkimukset osoittivat, että yli 60% suomalaisista löytää luonnosta mielipaikkansa. Sen käyttäminen antaa heille mahdollisuuden elpymiseen, itsesäätelyyn ja ajatusten selkeyttämiseen. Mielipaikkaa voi hyödyntää myös kuntoutumisen itsehoidossa ja sinne voi palata myös mielikuvien avulla. (Salovuori 2014, 39.)

Viimeisten vuosikymmenien aikana tehdyissä tutkimuksista on saatu yhä enemmän ja vahvempaa tieteellistä näyttöä luonnon positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan pelkästään jo luontoaiheiset valokuvat saavat aikaan myönteisiä tunteita ja reaktioita ihmisissä. Epämiellyttävien kaupunkimaisemien katselu puolestaan sai aikaan vastakkaiset reaktiot: kuvien katselu nosti koehenkilöiden systolista yläpainetta, kiihdytti pulssia ja lisäsi väsymyksen tunnetta. (Särkkä ym. 2013, 8.)

Viheralueiden kautta kulkeva työ- tai opiskelumatka vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Metsän terveysvaikutusten on todettu alkavan tuntua, kun kaupunkilaisen lähiviheralueilla vietetty aika on vähintään viisi tuntia kuukaudessa. Terveysshyötyjä on todettu saatavan niin maaseudun luontoretkiltä kuin kaupunkien asuin ja työympäristöjen metsäalueilta. (Tyrväinen ym. 2007 Tyrväisen ym. 2017 mukaan, 8.)

Suurin osa hereillä oloajasta vietetään työympäristössä. Vaikka työpaikalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen, on työ muuttunut yhä stressaavammaksi, henkisesti vaativammaksi ja myös istumatyöksi teknologian kehittymisen myötä. Stressin ja liikkumattomuuden lisääntyminen vaikuttavat kielteisesti hyvinvointiin. (Barton ym. 2015, 139.)

Vaikka sisätyöympäristön vaikutukset stressiin tiedostetaan, on luonnon hyödyntäminen työssä lähestulkoon olematonta huolimatta todisteista, jotka osoittavat luonnon stressiä alentavien ja suojaavien tekijöiden merkityksen. On tiedossa, että luonto vaikuttaa elpymiseen edistämällä myönteisiä selviytymisstrategioita, vähentämällä fysiologiaa ja kognitiivisia reaktioita sekä muuttamalla käyttäytymistä. (Barton ym. 2015, 139- 141.)

Aistien merkitys luontokokemuksessa

Aistikokemukset syntyvät monesti useamman aistielimen yhteistyön tuloksena. Aistit vaikuttavat toisiinsa sekä tukevat ja kumoavat toistensa vaikutuksia. Hyvinvointiin vaikuttavat luontokokemukset koetaan usean aistin välityksellä. Jo pienilläkin panostuksilla, kuten kasvillisuuden lisäämisellä kaupunkiympäristöön, voidaan vähentää ihmisten psyykkisiä oireita. (Särkkä ym., 2013, 30.) Kasvillisuuden monikerroksellisuus sekä vuodenaikojen mukaan vaihtuvat värit, äänimaailma ja tuoksut lisäävät moniaistisen luontokokemuksen laatua. Miellyttäväksi koetuilta maisemilta löytyy yhteisiä piirteitä: sopiva maastonmuotojen, puuston ja kasvillisuuden vaihtelevuus. Myös esimerkiksi lapsuuden asuinympäristö vaikuttaa siihen, millainen maisema koetaan miellyttäväksi, sillä maiseman tuttuus lisää sen koettua miellyttävyyttä. (Tyrväinen, Salonen & Simkin 2017, 6-7).

Jo pelkästään luonnon näkeminen lisää ihmisen hyvinvointia. Ihmisellä on alhaisemmat stressitasot, korkeampi työtyytyväisyys ja vähemmän sairauspoissaoloja, jos esimerkiksi työpaikan tai koulun ikkunoista on näkymä luontoon. (Särkkä ym., 2013, 27-28.) Elvyttävyytustutkimuksissa on havaittu, että tärkeimpiä luontoelementeistä ovat puut, pensaat, kukat ja vesi itse luonto- ja viherympäristöjen ohella. Usein myös eläimet mainitaan vaikuttaviksi tekijöiksi luontokokemuksessa. (Salonen 2010, 65.)

Tuntoaistin avulla ihminen aistii erilaisia asioita kuten kosketus, pehmeys, lämpötila ja kehon asennot. Myönteinen kosketus rauhoittaa, vähentää stressiä sekä alentaa sykettä ja verenpainetta. Paljain jaloin esimerkiksi nurmikolla tai pehmeällä hiekalla kävely voi vaikuttaa hyvinvointiimme myönteisesti. (Särkkä ym. 2013, 29.)

Erilaisilla luonnon äänillä on todettu olevan rauhoittava ja rentouttava vaikutus ihmiseen. Luontoäänet vähentävät stressiä ja auttavat nukahtamisessa. Kuuloaisti on auttanut ihmistä selviytymään vaarallisista tilanteista, kuten vihollisten hyökkäyksistä. Äänillä voidaan edelleenkin vaikuttaa voimakkaasti siihen, kuinka koemme erilaisia asioita. Esimerkiksi puun lehtien kahinan, aaltojen kohinan ja puron solinan on todettu rauhoittavan ihmistä; Ne alentavat stressiä ja verenpainetta sekä auttavat ihmisiä rentoutumaan ja nukahtamaan. (Särkkä ym., 2013, 27-28.)

Luonnosta saadut hyvinvointia edistävät hyödyt koostuvat usean tekijän yhteisvaikutuksena. Kokemukseen vaikuttavat koettu esteettisyys, kiinnostavuus ja turvallisuus. Lisäksi muut olosuhteet kuten hiljaisuus, ilman puhtaus, miellyttäväksi koettu lämpötila ja valoisuus vaikuttavat ympäristöstä saatuun hyötyyn. Luontokokemuksen laatua lisäävät vuodenaikojen mukanaan tuomat vaihtelut värimaailmassa, kasvillisuuden moninaisuus sekä äänet ja tuoksut. (Tyrväinen ym. 2017, 7.)

5.2 Virtuaaliluonto

Virtuaalitodellisuudella (VR) tarkoitetaan monesti tiloja tai laitteistoja, joiden avulla voi kokea olevansa muualla kuin todellisuudessa on. Virtuaalitodellisuus mahdollistaa ympäristön kolmiulotteisen havainnoinnin ja siinä liikkumisen esimerkiksi 3D-lasien avulla. Pelkistettynä virtuaaliympäristö voi myös tarkoittaa esimerkiksi kaksiulotteista videota tai äänten avulla saavutettua kokemusta muualla olevasta ympäristöstä. Kokemuksesta voi saada kokonaisvaltaisemman liittämällä siihen erilaisia aistiärsykeitä, kuten tuoksuja. (Ojala ym. 2019, 11.) Katsoja voi seurata virtuaalimaailmaa passiivisesti tai interaktiivisesti kävelemällä sisään tai vaikuttamalla siihen itse esimerkiksi ohjainta käyttämällä (Ojala ym. 2019; White, Yeo, Vassiljev, Lundstedt, Wallergård, Albin & Löhmus 2018).

Virtuaaliluonnolla tarkoitetaan digitaalista palvelukokonaisuutta, jonka avulla yhdistetään luonnon vahvuudet ja mahdollisuudet verkossa houkuttelevaksi digitaalisesti eletäväksi ja koettavaksi elämykseksi (Haaga-Helia 2019).

Nykyteknologia antaa mahdollisuuden kokea luonnon hyvinvointivaikutukset ilman aidossa luonnossa oleskelua. Television luonto-ohjelmat, älypuhelimet ja reaaliaikaiset lähetykset suoraan luonnosta ympäri maailmaa mahdollistavat ainutlaatuisen ja virkistävän luontokokemuksen kotoa käsin. Koteihin haetaan sisustuselementtejä luonnosta muun muassa kauniista luontokuvista, kasveista ja kivistä. Uuden teknologian avulla on mahdollista kokea luonnon rauhoittavat vaikutukset ja hiljaisuus myös niin sanotuissa hybrideissä tiloissa. Hybrideillä tiloilla tarkoitetaan erilaisia siirtymis- ja

välitiloja, joissa on mahdollisuus kokea luonnollinen hiljaisuus paikassa, jossa se ei muuten ole enää saavutettavissa. Useissa julkisissa tiloissa, kuten kouluissa ja kahviloissa, on otettu huomioon ihmiset, jotka kaipaavat mahdollisimman niukkaa virikeympäristöä toipuakseen aistien yliärsytyksestä. (Heikkilä ja Kirveennummi 2013, 15-19.)

5.3 Tutkimuksia virtuaaliluonnosta

Virtuaaliluonnon vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu jonkin verran sekä Suomessa että kansainvälisesti. Suomessa Luonnonvarakeskuksen vuosina 2017-2019 toteutettu Virtunature –tutkimushanke oli ensimmäinen kokeellisesti tehty tutkimus Suomessa virtuaaliluonnon vaikutuksista. (Tyrväinen 2019b.) Ruotsissa on tutkittu, kuinka virtuaalitodellisuutta ja erityisesti virtuaaliluontoa hyödynnetään tänä päivänä esimerkiksi kivunlievityksessä, kroonisten sairauksien sekä syövän ja mielenterveyden häiriöiden hoidossa ja voidaanko samanlaisia hyvinvointivaikutuksia saada virtuaaliluontokokemuksesta kuin aidossa luonnossa oleskelusta (White ym. 2018). Norjalaisrahoitteisessa tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, voiko virtuaaliympäristössä liikkuminen tuoda samanlaisia hyvinvointivaikutuksia kuin aidossa luonnossa liikkumisella tiedetään olevan ja australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin virtuaalisen luonnon myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia tunnetiloihin, virtuaaliluonnosta saadun elpymiskokemuksen psykologista prosessia sekä niiden välistä suhdetta. (Calogiuri, Litleskare, Fagerheim, Rydgren, Brambilla ja Thurston 2018; McAllister, Bhullar ja Schutte 2017.)

Ruotsalaistutkimuksessa selvisi, että virtuaalitodellisuutta on hyödynnetty paljon terveydenhuollossa, mutta varsinaista virtuaaliluontoa vielä vaihtelevasti ja eri tavoin. Hyvinvoinnin eri osa-alueista juuri elpymisen ja rentoutumisen kokemuksessa tutkimuksen mukaan on tärkeää, että virtuaaliluontokokemus on mahdollisimman autenttinen ja siihen liittyy niin näkö kuin kuuloaistin stimulaatio. Tutkijat esittävät, että virtuaaliluonnon hyödyntämisellä esimerkiksi vanhusten, pitkäaikaissairaiden tai muuten laitoksissa olevien hoidossa voi olla merkittäviä positiivisia vaikutuksia heidän mielenterveyteensä sekä masennus- ja ahdistusoireiden vähenemiseen. (White ym. 2018.)

Norjassa tehty tutkimus osoitti, että virtuaaliluonnossa liikkuminen voi tarjota samanlaisia psykofyysisiä vaikutuksia kuin aidossa luontoympäristössä liikkuminen, mutta on vielä epäselvää missä määrin. Tutkimusolosuhteina toimivat luontokävely aidossa luonnossa, VR-lasien ja kuulokkeiden kautta koettu virtuaaliluonto juoksumatolla sekä VR-lasien ja

kuulokkeiden kautta koettu virtuaaliluonto istuen. Virtuaaliympäristöissä VR-laitteen avulla tuotettiin 360-videokuvaa ja luonnon ääniä. Aidosta luonnosta ja virtuaaliympäristöistä saadut elpymiskokemukset olivat samankaltaisia, mutta virtuaaliympäristöissä koettu elpyminen miellettiin vähemmän nautittavana. Läsnaolon kokemus ja koettu ympäristöön liittyvä elpyminen eivät eronneet kahden virtuaaliympäristön välillä, vaikka juoksumatto-virtuaaliympäristössä kielteiset tunnereaktiot olivat hieman vähäisempiä kuin istualta toteutetussa virtuaaliympäristössä. Tutkimuksen laadullinen analyysi osoitti, että huono kehonhallinta ja kokonaisvaltaisen aistikokemuksen puute voi estää uppoutumisen virtuaaliluontoon. Kummassakin virtuaaliympäristössä kielteiset tunnereaktiot olivat pääasiassa yhteydessä virtuaalipahoinvointiin. Calogiuri ym. totesivat, että virtuaaliympäristöteknologia voi olla tulevaisuudessa kätevä väline luontoliikunnan tutkimisessa ja edistämässä, mutta erityisesti kuvanlaatuun ja tutkimustilanteessa ilmenneeseen virtuaalipahoinvointiin tulee kiinnittää vielä huomiota. (Calogiuri ym. 2018.)

Australiassa virtuaaliluonnon vaikutuksia tutkittiin videoesitysten avulla; video villistä luonnosta, urbaaniluonnosta sekä kontrolliolosuhteena toiminut video ilman luontoa näytettiin koehenkilöille, jotka valittiin satunnaisesti yhteen kolmesta tutkimusolosuhteesta. Kokemus villistä ja urbaanista luonnosta johti suurempiin elpymiskokemuksiin verrattuna videoon ilman luontoa. Merkittävin psykologisista vaikutuksista oli elpyminen. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää mielenterveystyössä ja kaupunkisuunnittelussa, jotta luontoympäristöjen hyödylliset vaikutukset voidaan maksimoida. (McAllister ym. 2017.)

Virtunature-hanke

Suomessa Luonnonvarakeskuksen sekä Työsuojelurahaston rahoittama Virtunature – tutkimushanke selvitti, kuinka luonnon tuomia terveyshyötyjä ja myönteisiä vaikutuksia voidaan hyödyntää toimistossa (Tyrväinen 2019a). Tutkimukseen osallistui yhteensä 39 henkilöä, joiden keski-ikä oli 43,4 vuotta (Ojala ym. 2019, 16).

Tutkimuksessa oli tarjolla neljä erilaista taukovaihtoehtoa, joista ensimmäinen oli metsämaisema ja ääni, toisena vaihtoehtona vesimaisema ja ääni, kolmantena vaihtoehtona äänimaailma ja kontrolliympäristönä toimi hiljaisuus. Katsojille esitettiin tuttuja Suomessa kuvattuja luontomaisemia. Tutkimuksessa osallistujilla käytettiin HRV-laitteita fysiologisten mittaustulosten saamiseksi. Tutkittavat henkilöt vastasivat mielialaa ja stressitasoa kartoittaviin kyselylomakkeen kysymyksiin ennen taukoa ja uudelleen tauon lopussa. (Ojala ym. 2019, 18.) Tutkimus toteutettiin neutraalissa ja pelkistetyssä

tilassa. Huone oli hiljainen, jotta luonnonäänet oli mahdollista kuulla mahdollisimman hyvin. (Tyrväinen 2019b.)

Tutkimus osoitti, että jo 15 minuutin oleskelulla luontohuoneessa oli stressistä palauttava ja tutkimushenkilöiden mielialaa kohentava vaikutus. Negatiiviset tunteet ja ärtyneisyys vähentyivät luontohuoneessa vietetyn tauon jälkeen. (Ojala ym. 2019, 21-22.)

Luontovideot palauttivat selvästi paremmin kuin pelkkä hiljaisuus. Sekä psykologisten että fysiologisten tulosten perusteella metsäympäristöllä oli vahvempi palauttava vaikutus kuin vesiympäristöllä. (Tyrväinen 2019b.) Metsämaisemista annettiin runsaasti myönteistä suullista palautetta. Osallistujat kuvailivat tuntemuksiaan muun muassa siten, että heidän teki mieli lähteä aitoon metsään. Myös vesimaisemista tuli runsaasti myönteistä palautetta. Mielenkiintoista on, että kontrolloidun ympäristönä toimineen hiljaisuuden moni tutkittavista koki jopa ahdistavana ja stressaavana. (Ojala ym. 2019, 26.)

5.4 Virtuaaliluonnon erilaisia toteutusmuotoja

Virtuaalisten luontoympäristöjen hyvinvointia edistäviä ja kuormituksesta palauttavia vaikutuksia on monin tavoin pyritty hyödyntämään. Myös verkkoympäristössä on käytössä lukuisia luontosivustoja, joiden avulla voi helposti kokea luonnon virkistäviä vaikutuksia.

Heikkilä ja Kirveenummi (2013, 19-20) kertovat julkaisussaan maailmallakin tunnetusta Metsäkuutiosta, jonka avulla voi kokea olevansa metsässä. Esimerkkinä on kerrottu kiireisten liikenneasemien yhteyteen rakennetuista kuutionmallisista rakennuksista, joissa voi aistia metsän tunnelman ja rentoutua. Metsäkuutiosta on hyödynnetty kokonaisvaltaista elämystä eri aisteihin perustuvilla elementeillä. Kuutiosta voi nähdä silmäkantamattomiin kauniita puita ja antaa silmien levätä kauniissa maisemassa. Kokemusta tehostavat metsän äänet ja lämmin tuulenvire kasvoilla. Kiireisen työpäivän keskellä kuutioista tulee jatkossa yhä suosittumia rentoutumispaikkoja. Veden hyvinvointivaikutukset ovat alkaneet kiinnostaa ihmisiä yhä enemmän ja sitä hyödyntävien palvelujen kysyntä on kasvanut huomattavan paljon.

Luonnonvarakeskuksen Metla-talossa kävijöille annetaan kokemus huipputekniikalla toteutetun virtuaaliluonnon virkistävästä vaikutuksesta työpäivän aikana luonnon äänin ja valoin. Kyseessä on maailmanlaajuisestikin poikkeuksellinen kokonaisuus. Koska luonnossa valot ja varjot eivät ole symmetrisiä, elää myös Metla- talon virtuaaliluontotilan maiseman sisältö jatkuvasti aidon luonnon tavoin. Muuttuvan sisällön aikaan saamisessa on hyödynnetty pelimoottoria. Virtuaaliluontotilassa luonto on herätetty henkiin vuorovaikutteisoin keinoin toteuttamalla muun muassa lehtimetsän tunnelmaa solisevine

puroineen. Kokonaisvaltaista elämystä on hyödynnetty myös äänentunnistuksella. Jos virtuaaliluontotilassa esimerkiksi viheltää, virtuaaliluonnon linnut laulavat vastauksen. Kovemmat äänet puolestaan muuttavat tilan äänimaisemaa. Näin vuorovaikutteisuuden avulla ihminen irtaantuu pois tilasta ja pääsee mielessään luontoon. Tilan monikanavaäänijärjestelmän avulla on mahdollista kuulla, mistä sade tulee ja kuinka puut kahisevat tuulessa. Luontokokemus syvenee näin äänenliikkeiden aistimisen kautta. (Luonnonvarakeskus 2019.)

Uusi maksuton luontosivusto.fi -verkkopalvelu yhdistää luonnon hyvinvointia edistävät vaikutukset ja innostavan tekemisen. Sivusto on Miina Sillanpään Säätiön Kuu kiurusta kesään -hankkeessa luotu verkkopalvelu, joka on kehitetty yhdessä omaishoitoperheiden ja vapaaehtoisten kanssa. Palvelun avulla voi virkistäytyä yksin tai yhdessä katselemalla luontoaiheisia kuvia ja videoita sekä lukemalla luontoaiheisia runoja, pelaamalla luontoaiheisia pelejä tai kuuntelemalla rentoutusvideota. (Miina Sillanpään säätiö 2019.)

Haaga-Helian, Itä-Suomen yliopiston, Karelia ammattikorkeakoulun ja Lahden ammattikorkeakoulun yhteisessä virtuaaliluonto-hankkeessa yhdistyvät Suomen luonto, digitaalisuus ja virtuaalisuus elämykselliseksi kokonaisuudeksi. Virtuaaliluonnon avulla pääsee mm. seikkailemaan Suomen luonnossa, ihailemaan yötöntä yötä, vaeltamaan, melomaan, saunomaan ja rentoutumaan metsän hiljaisuudessa. Virtuaaliluonto-hankkeessa pilotoidaan erilaisia virtuaalisia ja digitaalisia ratkaisuja kuten lisättyä todellisuutta ja 360-videoita sekä tutkitaan niiden vaikutusta matkailijoiden päätökseen tulla Suomeen. Hankkeesta saadut parhaat kokemukset ja vinkit jaetaan matkailualan pk-yrityksille. Hankkeen tuloksena syntyviä videoita ja verkkoportaalia hyödynnetään Suomen luontomatkailun markkinoinnissa. (Haaga-Helia 2019.)

Helsinki-Vantaalla avattiin helmikuussa 2019 uusi laajennusosa Aukio, joka antaa lentoaan odottaville turisteille mahdollisuuden virkistävään hetkeen ja lepoon. Aukion olennaisin osa on tapahtuma-aukio, jossa matkustaja saa rauhoittavan ja virkistävän kokemuksen Suomen luonnosta neljän vuodenajan kautta. Metsäisen aukion tärkeimpänä elementtinä toimii kahden metrin korkuinen ja 75 metrin pituinen led-näyttö. Aukiolla näytettäviä 360-maisemia on kuvattu eri puolilla Suomea esimerkiksi Luostolla, Kolilla, Saimaalla sekä Mikkelin Kalevankankaan luonnonsuojelualueella. Erilaisten maisemien avulla turistit saavat kokonaisvaltaisen luontoelämyksen ja pääsevät kokemaan erilaisia luontokokemuksia kuten revontulet, tuulen huminan ja Suomen värikkään ruskan. Tilan itsetarkoituksena ei ole kuitenkaan digitaalisuus, vaan sen tuomat hyödyt niin asiakaspalvelussa kuin työntekijöiden hyvinvoinnissa. Finavian sivustolla todetaan, että tarkoitus onkin jättää matkustajille poikkeuksellisen laadukas muistijälki. (Finavia 2019.)

6 TOTEUTUS

6.1 Videon suunnittelu

Käsikirjoituksen ja videon suunnittelun pohjana toimivat luonnon ja virtuaaliluonnon elvyttävistä vaikutuksista tehdyt tutkimukset ja teoretieto, joita olemme esitelleet työn tietoperustassa. Valmistauduimme myös katsomalla olemassa olevia luontovideoita. Pyrimme parhaamme mukaan hyödyntämään videolla tekijöitä, joiden on tutkittu vaikuttavan elpymiseen ja virkistymiseen. Näitä tekijöitä olivat muun muassa rauhoittavat metsä- ja vesiympäristöt erilaisia kuvakulmia ja -kokoja käyttäen, luonnon äänet sekä maisemien tuttuus katsojalle.

Saimme opinnäytetyön suunnitelman valmiiksi maaliskuussa 2019. Tutkimusluvan saatuaamme viimeistelimme videon käsikirjoituksen. Osallistimme myös toimeksiantajaa kysymällä toiveita ja ehdotuksia. Videota suunniteltaessa meillä oli vielä tieto, että sitä esitetään Lahden ammattikorkeakoulun NiemiCampuksen Luontokuutiossa. Nyt syksyllä 2019 on kuitenkin vieläkin epävarmaa, valmistuuko alkuperäisten suunnitelmien mukainen Luontokuutio-tila kampukselle lainkaan.

Työstimme käsikirjoitusta yhteisissä tapaamisissa sekä jokainen itsenäisesti yhteiseen tiedostoon. Toimeksiantajaan pidimme yhteyttä jo suunnitelmavaiheessa yhteisen Whatsapp-ryhmäkeskustelun avulla. Käsikirjoitukseen (liite 2) kirjasimme asioita, joiden pohjalta video rakentuisi. Ajatuksena oli tehdä video, joka alkaa auringonnoususta ja päättyy auringonlaskuun. Kirjoitimme käsikirjoituksen lisäksi vielä ennen kuvauksia erikseen listan asioista (liite 3), joita toivoimme saavamme videolle: esimerkiksi aamu-usva, sadepisara lehdellä, perhoset kukkaniityllä ja lintujen muuttoaura. Halusimme kuvamateriaalia mahdollisimman paljon, jotta voisimme valita parhaimmat palat luontovideoon. Laadullisesti halusimme videosta mahdollisimman hyvän.

Suunnittelimme videon äänimaailman sisältävän luonnon ääniä sekä rauhallista selkeää taustamusiikkia. Käsikirjoituksessa (liite 2) ajattelimme, että musiikin tempo ja melodia johdattelevat videon tarinaa eteenpäin. Suunnitteluvaiheessa pohdimme myös mahdollisuutta saada videolle sitä varten suunniteltu tai sovitettu kappale. Valitettavasti aikataulun vuoksi tämä ei onnistunut.

Ennen kuvauksia pohdimme yhdessä, missä lähiseuduilla olisi kuvauksiin sopivia paikkoja. Listaam (liite 3) niistä kirjoitimme: Linnaistensuo, Repovesi, Pulkkilan harju, Kiikunlähde. Näiden lisäksi sovimme, että kuvauksia voi tehdä myös missä tahansa muualla suomalaisessa luonnossa ja esimerkiksi Henrin kotipaikan ympäristössä, sillä hän asuu maaseudulla.

6.2 Videon kuvaaminen

Videon kuvaamisesta vastasi Henri Uotila ja häntä auttoi Jarkko Tuominen. Videon leikkaamisesta, visuaalisesta ilmeestä, kerronnan rytmittämisestä sekä värimäärittelystä vastasi Henri Uotila. Videon kuvaus toteutettiin kevään ja kesän 2019 aikana. Rajaus oli hyvä, koska mielestämme näinä vuodenaikoina luonto on kauneimmillaan ja elvyttäviä elementtejä löytyy luonnosta paljon. Tapasimme kesän aikana muutaman kerran koko tiimin kesken ja Henri esitteli kuvaamaansa materiaalia. Yhdessä mietimme mahdollista lisämateriaalia kuvattavaksi.

Ideana tätä projektia työstettäessä oli ikuistaa erityisesti luonnon rauhallisuutta. Rauhalliseen lopputulokseen pääsemiseksi kuvatessa käytettiin hitaita kameranliikkeitä, jalustaa sekä timelapse ominaisuuksia. Timelapsella tarkoitetaan moninkertaisesti nopeutettua videota, joka tehdään yhdistämällä perättäin otettuja valokuvia samasta kohteesta. Timelapse-kuvat otetaan säännöllisin väliajoin määrätyn ajan kuluessa. Kameran tulee olla kuvia otettaessa liikkumaton jalustaa käyttämällä. (Digikuva 2019.) Timelapsen tarkoituksena on pyrkiä tuomaan esille nopeutettuna luonnon hitaita liikkeitä. Nopeutettu kuva tuo videoon vaihtelua ja rankentaa mielenkiintoa erottuen selkeästi tavallisesta hitaammasta maiseman videokuvauksesta. Kuvattaessa suosimme rauhallisia liikkeitä ja halusimme taltioida ohikiitäviä hetkiä luonnossa, kuten puiden ja viljan huojumisen tuulella sekä auringon säteiden heijastuminen.

Kuvauksessa syvyysvaikutelman saaminen on erityisen tärkeää. Kuvan tulee synnyttää katsojalle mielenkiintoinen katselukokemus. Kameran objektiivin polttovälillä voidaan saada aikaiseksi taitavasti käytettynä hyvinkin erilaista kuvausjälkeä. Erityisesti pitkillä polttoväleillä kuva kokee aavistuksen "litistymistä", kun taas lyhyet polttovälit tuovat enemmän etualaa esille. Kuvakulmaa sommitellessa on muistettava keskittyä kokonaisuuteen. Maisemakuvauksessakin on huomioitava aina jokin keskipiste sommitellusti. Kaikki se, mitä kuvatessa pääkohteen ympärillä näkyy, tukee kuvauksen teemaa ja syntyvää mielikuvaa. Kuvaan sijoitettujen elementtien yhteen sopiminen ja liikkeen tallentaminen eheäksi kokonaisuudeksi on avain kiinnostavaan lopputulokseen. Ihmissilmä pyrkii kiinnittämään huomiota erityisesti liikkeeseen, tarkoituksena kuitenkin tässä työssä olisi saada katsoja uppoutumaan "tasaiseen" lopputulokseen, jossa mieli voisi rentoutua. Tämä tarkoittaakin kuvauksellisesti mahdollisimman maisemallisten ja yksityiskohtaisten kuvakulmien valintaa. Katsojan tarvitsee mahdollisimman vähän käyttää tällöin energiaansa kuvan tulkitsemiseen, mikä vapauttaa tilaa rentoutumiselle.

Kuvakulmien sekä kuvasuhteen monipuolisella käytöllä on pyritty tuomaan videolle vaihtelua. Vaihtelulla saadaan herätettyä katselijan mielenkiintoa, mutta myös kerrottua

tarinaa. Lähikuvissa esitellyt tapahtumat ovat intensiivisempiä kuin etäiseksi jäävä kokokuva esimerkiksi maisemasta. Kuvakulmilla on myös tarinaa rytmitetty kerronnallisesti videon punaista lankaa mukaillen. Jotkin kuvakulmat kestävät kauemmin kuin toiset.

Videolla käytettyjä kuvakulmia:

1. "lintuperspektiivi"/drone
2. ylhäältä päin kuvattu
3. omien silmien tasolla kuvattu
4. alhaalta päin kuvattu
5. vinossa kuvakulmassa kuvattu
6. katsojan silmin kuvattu.

Luonnon videokuvauksessa värien taltiointi on olennaista hyvään lopputulokseen pääsemiseksi. Tätä projektia kuvatessa pyrimme kuvaamaan kameralla mahdollisimman tasaista väriprofiilia, jonka ansiosta editointivaiheessa värien määrittäminen on huomattavasti helpompaa. Tasainen väriprofiili tarkoittaa, että niin sanottu raakakuvatiedosto, eli ennen editointia olevat klipit, olisivat mahdollisimman värineutraaleja. Tällä tavoin saadaan korostettua editointivaiheen värimäärittelyssä haluttuja ja visuaalisesti merkityksellisempi kohtia. Samalla aikaansaadaan kaikkien klippien välille mahdollisimman samankaltainen värimaailma. Valkotasapainon osalta videossa on totta kai vaihtelua vuorokauden vaihtelun mukaan, eikä lopputuloksessa pyritäkään saavuttamaan tasaista valkotasapainoa.

Valo on keskeisessä roolissa niin valo-, kuin videokuvauksessakin. Kuvauksellisesti parhaimmat ajankohdat maisemakuvaamiselle ovat aikaiset aamut ja myöhäiset illat: toisin sanoen ne hetket, kun aurinko ei paista täydeltä terältä. Keskipäivän aikaan auringon synnyttämät elementtien varjot aikaansaavat suurta kontrastia, mikä ei välttämättä näytä parhaalta mahdolliselta kuvissa. Kuvaukset pyrittiin ajoittamaan pääosin iltaan ja aamuun. Näinä aikoina valo muodostaa pehmeitä ja silmää miellyttäviä kuvakulmia. Aamun ja illan ohikiitävät hetket ovat myös niukkuutensa ansiosta juurikin niitä, jotka monesti mielletään kaikkein kauneimmiksi. Keskipäivällä auringon voimakas paiste aiheuttaa maastonmuodoissa erittäin vahvaa kontrastia, joka ei ole kuvauksellisesti paras vaihtoehto. Keskipäivältä kuvattua materiaalia videolla esiintyy esimerkiksi

Kiikunlähteellä kuvatussa osiossa. Paikkaa oli parasta kuvata keskellä päivää, kun valo osuu suoraan taivaalta metsän siimeksessä olevaan lähteeseen.

Videon kuvaamisen lähtökohtana oli ikuistaa mahdollisimman kaunista suomalaista maisemaa. Käsikirjoitusvaiheessa pyrimme rajaamaan kuvauspaikkojen sijainnit etukäteen ja miettimään, mikä paikka olisi visuaalisimmillaan tiettyyn aikaan päivästä. Mietittäessä kuvauspaikkojen sijoittelua videon aikajanelle yritimme erityisesti miettiä visuaalista kokonaisuutta. Päijät-Hämeen luonnossa kaikkein eniten halusimme tuoda esille kaunista vesielementtiämme ja metsää, mutta myös suoalueita. Kuvauksia tehtiin erilaisissa ympäristöissä käyttäen vaihtelevia, perinteisiä maisemia, joiden avulla halusimme antaa mielikuvan Suomen puhtaasta ja monipuolisesta luonnosta.

Kuvauspaikat listattuna samassa järjestyksessä kuin videolla:

- Mäntyharju, Ahvenisto
- Lahti, Radiomäki
- Lahti, Keskusta
- Mäntyharju, Ahvenisto
- Orimattila, Olviniemi
- Mäntyharju, Ahvenisto
- Lahti, Jalkaranta
- Kärkölä
- Sysmä
- Asikkala
- Hollola, Kiikunlähde
- Lahti, Vesijärvi
- Hollola, Pelto
- Lahti, Renkomäki
- Lahti, Linnaistensuo
- Asikkala, Pulkkilanharju.

Luontokuvauksen haasteina kuvaustilanteissa olivat ennalta vaikeasti määriteltävät sääolosuhteet. Esimerkiksi tuulen vaikutus siihen, miltä maisema näyttää ja säätilan nopeat muutokset olivat sellaisia, joihin ei etukäteen osannut varautua. Sääolosuhteita oli vaikeaa ennakoita säätiedotuksista huolimatta ja erityisesti säätilan paikallisuus tuli yllätyksenä. Esimerkiksi Lahdesta lähtiessä taivas oli pilvetön ja sää tyyni, mutta kuvauskohteessa 60 kilometrin päässä sää olikin harmaa ja pilvinen.

Oli tärkeää valita luonnosta kohteita, jotka olivat kuvauksellisia. Olimme ajatelleet videoon myös eläimiä, mutta niiden kuvaaminen on hyvin haastavaa. Saimme videolle kuitenkin lintuauran. Kuvattua videomateriaalia projektista jäi käyttämättä reilu määrä, ja pääsimme valikoimaan lopulliseen versioomme parhaimpia otoksia.

6.3 Videon editoiminen

Videon kuvankerronnalliseen leikkaamiseen käytettiin merkittävän paljon aikaa. Tyypillisesti editointiin kuluu noin puolet projektiin kokonaisuudessa käytetystä ajasta. Tässä projektissa videon käsikirjoittamiseen kului noin 25%, kuvaamiseen noin 25% ja editoimiseen noin 50% ajasta. Kokonaisuudessa videon työstämiseen käytettiin noin 150 työtuntia.

Kuvatessa tehdyt valinnat kuvakulmista sekä kuvasuhteista määrittivät pitkälti editointivaiheen lopputuloksen. Tässä projektissa emme toteuttaneet kuvakäsikirjoitusta, joka olisi helpottanut editointivaiheen työmäärää, mutta toisaalta lisännyt merkittävästi käsikirjoitukseen käytettyä aikaa.

Värimäärittelyssä videoon pyrittiin löytämään mahdollisimman yhtenäinen lopputulos erilaisten vuorokauden aikojen välillä niin, että tuotaisiin mahdollisimman hyvin esille kussakin tilanteessa korostettavia ominaisuuksia. Väriprofiililtaan latteaan kuvamateriaaliin koitettiin värien avulla luoda värien määrittelyssä positiivista mielenkiintoa.

Musiikkia pohdimme jo suunnitteluvaiheessa paljon. Kuuntelimme monta klassisen musiikin teosta mahdolliseksi musiikkivalinnaksi. Koska teokset ovat tekijänoikeusvapaita, niitä on käytetty paljon erilaisissa yhteyksissä. Useista teoksista tuli mieleen jokin televisiomainos tai -ohjelma, emmekä halunneet valita musiikkia, joka luo katsojalle valmiita mielleyhtymiä. Musiikki ei saanut olla liian hallitsevaa, jottei se vie pois huomiota itse videosta eikä luo katsojalle mielleyhtymiä. Valitsimme videon taustalle tarpeeksi neutraalia ja teemaa tukevaa musiikkia. Halusimme videoon rauhoittavaa musiikkia, jonka

avulla katsoja pääsee irtautumaan arjen kiireistä ja keskittymään tähän hetkeen unohtaen kaiken muun. Luonnon ääniä nauhoitimme videolle aidoista tilanteista sekä löysimme lisäksi mediapankeista lataamalla tekijänoikeusvapaita äänitteitä. Editoidessa äänimaailma rakennettiin näitä yhdistellen.

Videon pituuden tuli olla sellainen, jotta se on mahdollista katsoa esimerkiksi tauolla työpäivän aikana, mutta kuitenkin tarpeeksi pitkä elpymisen kannalta. Videon pituudeksi valitsimme noin 15 minuuttia, koska tietoperustassa esittelemiemme tutkimuksien (esim. Tyrväinen 2019b) mukaan jo 15 minuuttia luonnossa riittää elpymiseen.

6.4 Valmis luontovideo

Video alkaa punertavasta auringonnoususta järvellä, jonka pinnalta leijailee usva. Koko maisema punertaa ja aurinko heijastuu järven pinnasta luoden herkän tunnelman. Kuva siirtyy usvaiseen kaupunkimetsään (kuva 1), jossa metsää näkyy silmäkantamattomiin. Kuvakulma on kaupungin yllä ja kuvan keskellä kohoavat Lahden radiomastot. Kuva siirtyy nyt hieman lähempää kuvattuna takaisin kaupunkiluontoon, jossa myös päivä on alkanut valjeta. Kuvassa näkyy ylhäältä kuvattuna metsää ja rakennuksia. Kaupungin yllä leijailee vielä usva.



KUVA 1. Kaupunkiluontoa videolla (Uotila 2019)

Kuva siirtyy järvelle, jossa päivä alkaa valjeta. Maisema on sinertävä ja kuvassa näkyvän metsän siimeksestä kajastaa auringonvalo. Järven pinta on tyyni ja väreilee hiljalleen.

Kuva siirtyy pieneksi hetkeksi takaisin kaupunkimetsään, jossa päivä on valjennut. Seuraavassa kohtauksessa näkyy taivaalla lentävät lintuparvet, jonka jälkeen siirrytään usvaiselle järven rannalle maan tasolta kuvattuna. Metsän siimes näkyy usvan takaa. Järven pinnalta nousee taianomainen usva. Kuvan ympärillä on kehyksenomaisesti lehtipuita. Kuva siirtyy lähikuvana tuulussa hiljalleen heiluviin lehtipuun vihreisiin oksiin. Linnut visertävät. Seuraavaksi näytetään tyyppillistä suomalaista havumetsää puiden latvoja ylhäältä kuvattuna.

Seuraavassa päivällä kuvatussa kohtauksessa kuvataan lintuperspektiivistä perinteistä suomalaista maisemaa (kuva 2), jossa näkyy metsää, järviä ja peltomaisemaa. Siirrytään keskelle havumetsää, jossa katsojalle tulee tunne, että hän olisi itse metsän keskellä. Tämän jälkeen näytetään lähikuvaa mustikanvarvuista kuvan lipuessa niiden yli. Kuva siirtyy hetkeksi ylhäältä kuvattuun maisemaan, jossa näkyy peltoa, puita ja tie. Tästä näkymästä siirrytään lähdealtaalle, jota pitkin kuva kulkee eteenpäin. Lähdealtaan varsia reunustavat lehtipuut, jotka heijastuvat veden pinnasta. Kuvan lipuessa eteenpäin, syntyy vaikutelma kuin katsoja olisi itse veneessä. Tästä kuva siirtyy yleismaisemaan järvestä ja metsästä päiväsaikaan.



KUVA 2. Perinteistä suomalaista maisemaa videolla (Uotila 2019)

Seuraavassa kohtauksessa näkyy lähikuvana tuulussa hiljalleen huojuvaa viljaa. Lähikuvasta siirrytään ylhäältä kuvattuun kellertävään viljapeltoon, jota näkyy

silmänkantamattomiin. Kuva lipuu hitaasti yli viljapellon. Viljapelloilta siirrytään metsään, jossa näytetään herkkää lähikuvaa kauniista kanervanoksista. Metsästä siirrytään suomalaisemaan, joissa puita kasvaa harvakseltaan. Kuva liikkuu hitaasti paljastaen laajan suoalueen. Taustalla näkyy metsän reunaan, jota kohti kuva hitaasti siirtyy. Kuva siirtyy lähikuvaan metsämaastosta, jossa näkyy puiden runkojen alaosat ja mustikanvarpuja. Seuraavaksi siirrytään lähikuviin tuulessa hiljalleen huojuvasta männynoksasta (kuva 3) ja mustikanvarvusta. Kuva siirtyy takaisin suomalaisemaan, nyt ylhäältäpäin kuvattuna. Silmänkantamattomiin näkyvän suomalaiseman keskellä kulkee pitkospuut. Siirrytään hetkeksi metsämaisemaan, jossa näkyy kuusen latvoja ylhäältä päin. Kuva lipuu hiljalleen yli puiden latvojen.



KUVA 3. Lähikuva männynoksasta videolla (Uotila 2019)

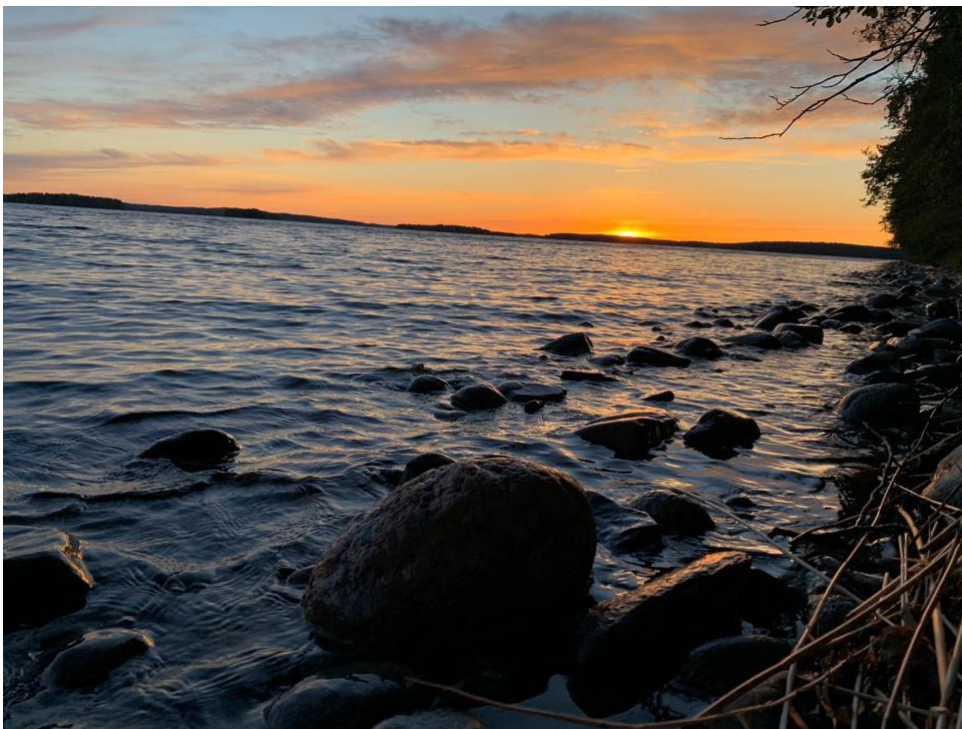
Seuraavassa kohtauksessa näkyy yleiskuvana harjumaisemaa järvellä (kuva 4). Veden pinta on tyyni ja väreilee hiljalleen. Maisema sinertää ja ilta alkaa hämärtyä. Siirrytään kauniiseen, tunnelmalliseen auringonlaskuun järven rannalle (kuva 5). Taivas punertaa ja laineet liplattavat rantakiviä vasten kauniina kesäiltana. Kohtaus on kuvattu rannalla

lähellä veden rajaa, joka antaa vaikutelman siitä, että katsoja istuisi itse järven rannalla katsomassa auringonlaskua. Viimeisessä kuvassa samaisella rannalla punertava aurinko painuu alas taivaanrannan taakse. Kohtaus on kuvattu niin, että katsoja tuntee seisovansa rannalla. Kuvaa kehystävät tuulessa hiljalleen heiluvat lehtipuun oksat. Laineet liplattavat rantakiviin. Kuva tummenee ja hiipuu hitaasti pois näkyvistä.



KUVA 4. Harjumaisema videolla (Uotila 2019)

Luontovideon taustalla kuuluu rauhallisen musiikin lisäksi ajoittain linnunlaulua. Maisemat vaihtuvat yleismaisemasta ja ilmakuviista yksityiskohtaisempiin luontonäkymiin, jotta katsojalle syntyisi tunnelma siitä, että hän itse olisi paikan päällä. Videossa kuvattiin eri tyyppisiä metsiä, suomalaisemaa ja vesistöjä. Lisäksi videolla näkyy tuttua suomalaista maalaismaisemaa sekä kaupunkiluontoa.



KUVA 5. Auringonlasku videolla (Uotila 2019)

6.5 Testiryhmän palaute videosta ja sen vaikutuksista

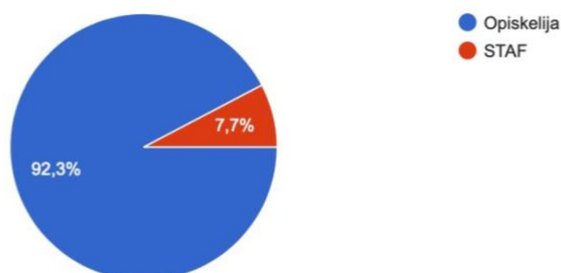
Video esitettiin testiryhmälle, joka koottiin toimeksiantajan avustuksella. Luontovideon koe-esitys testiryhmälle toteutettiin Lappeenrannassa opiskelukyvyn iltapäivässä. Palautteen kerääminen toteutettiin sähköisesti Google-kyselyllä. Kysely jaettiin QR-koodilla luokan näytölle videon katsomisen jälkeen. Kysely tehtiin tarkoituksella pelkistetyksi, jotta siihen olisi mahdollisimman helppo vastata.

Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastasi 13 henkilöä, joista 12 oli opiskelijoita ja yksi ammattikorkeakoulujen henkilökuntaan kuuluva (kuvio 5). Kysymyksillä selvitettiin katsojan stressin tasoa ennen videon katsomista (asteikolla 1-5), videon elvyttävää ja stressiä vähentävää vaikutusta (asteikolla 1-5) sekä sitä, vaikuttiko video positiivisesti katsojan mielialaan. Avoimella kysymyksellä selvitettiin, millaisia ajatuksia ja tunnetiloja video katsojissa herätti.

Palautekyselyn tulosten perusteella video koettiin pääosin elvyttäväksi. Toimeksiantajan mukaan videon vastaanotto oli hyvä. Paikan päällä annetun yleisen palautteen mukaan videosta sekä sen musiikista pidettiin ja videon kestoa pidettiin sopivana.

Status

13 vastausta

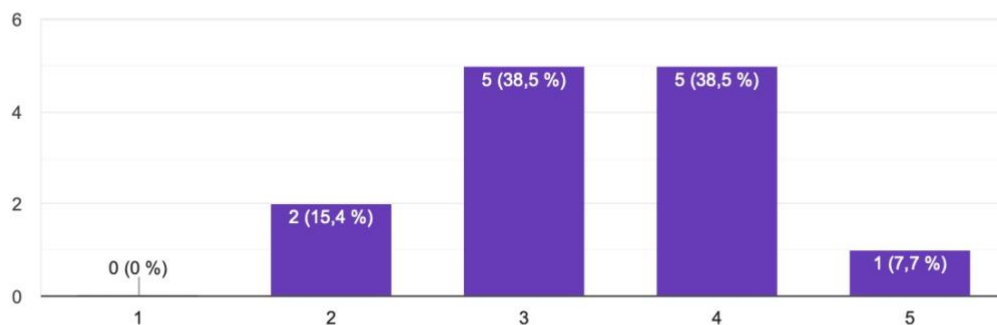


KUVIO 5. Palautekyselyyn osallistuneiden status

Testihenkilöiden stressitasoa ennen videon katselua mitattiin asteikolla 1-5. Kaikki vastaajat ilmoittivat tuntevansa jonkinasteista stressiä (kuvio 6). Kyselyyn vastanneista 15,4% koki itsensä hieman stressaantuneeksi (taso 2). 38,5% vastaajista ilmoitti kokevansa olonsa melko stressaavaksi (taso 3). Yhtä suuri määrä (38,5%) vastaajista arvioivat stressitasonsa tasolle 4. Erittäin stressaantuneeksi (taso 5) itsensä kokivat 7,7% vastaajista.

Tunsitko itsesi stressaantuneeksi ennen videon katselua?

13 vastausta

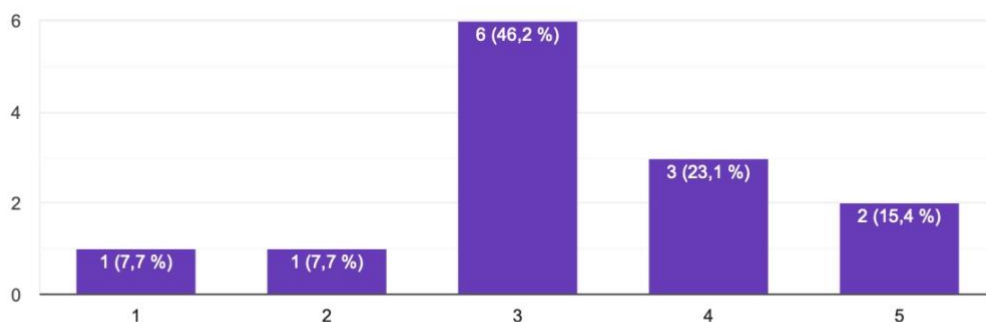


KUVIO 6. Palautekyselyn kysymys 1

Videon elvyttävyyttä ja olotilan muuttumista vähemmän stressaantuneeksi videon katselun jälkeen mitattiin asteikolla 1-5 (kuvio 7). Pääosa vastaajista (46,2%) koki olonsa melko elpyneeksi ja vähemmän stressaantuneeksi (taso 3). Hyvin elpyneeksi olonsa koki 23,1% vastaajista ja erittäin elpyneeksi (taso 5) 15,4% vastaajista.

Koitko olosi elpyneemmäksi, tai vähemmän stressaantuneeksi videon katselun jälkeen?

13 vastausta

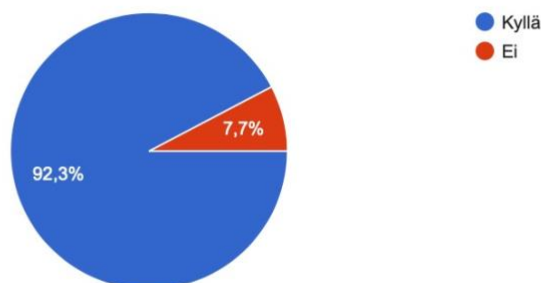


KUVIO 7. Palautekyselyn kysymys 2

Luontovideon katsominen vaikutti positiivisesti lähes kaikkien vastanneiden (92,3%) mielialaan (kuvio 8). Vain yksi vastaajista (7,7%) ilmoitti, ettei videolla ollut vaikutusta mielialaan.

Vaikuttiko luontovideo positiivisesti mielialaasi?

13 vastausta



KUVIO 8. Palautekyselyn kysymys 3

Avoimessa palautteessa osallistujat kertoivat luontovideon herättämistä ajatuksista ja tunnetiloista. Palautteen mukaan video toi katsojille rauhallisuuden ja levollisuuden tunteen sekä rentouttavan olon. Videon kerrottiin tuovan mukavia kesämuistoja mieleen. Maisemien vaihtelevuus sekä kuvan ja äänen yhdistelmä koettiin hyväksi. Musiikista pidettiin ja sen kerrottiin rytmittävän videota hyvin. Tosin yhden palautteen mukaan musiikki koettiin ajoittain hieman nopeatempoiseksi. Videon kestoa pidettiin sopivana rentouttavaan tunnelmaan pääsemiseksi. Osa vastaajista kertoi pystyneensä keskittymään hyvin videoon ja mielenkiinnon heränneen sopivin väliajoin. Toisaalta erään palautteen mukaan keskittymisen kerrottiin herpaantuneen välillä. Syy tähän saattaa olla myös testitilanteessa eikä välttämättä liity videoon. Yksi testiryhmään osallistujista ei uskonut videon auttavan, koska ei itse pääse tekemään mitään. Tulkitsimme tämän haluksi liikkua itse aidossa luonnossa.

Kyselystä saadut tulokset olivat pitkälti samansuuntaisia kuin virtuaaliluonnosta tehdyissä tutkimuksissa (esim. Ojala ym. 2019; McAllister ym. 2017), joita esittelimme työn tietoperustassa. Pääosa osallistujista koki videon elvyttävänä ja olotilansa vähemmän stressaantuneeksi kuin ennen videon katselua. Avoimen palautteen perusteella osa kokee aidon luonnon liikkumisen vaikuttavan paremmin. Maisemien tuttuus herätti katsojassa hyviä muistoja vaikuttaen mielialaan positiivisesti. Tutkimuksissakin havaittu elvyttävyyteen vaikuttava maisemien vaihtelevuus nousi esille avoimessa palautteessa positiivisena asiana. Tehtyjen tutkimusten mukaisesti myös palautekyselyyn osallistuneet henkilöt kokivat videon avulla rentouttavia ja mielialaa kohentavia vaikutuksia.

Meillä ei ollut resursseja tehdä vastaavanlaista tutkimusta virtuaaliluonnosta kuin tutkimukset, joista kerroimme työn tietoperustasta. Myös kyselyn osallistujamäärä jäi melko vähäiseksi.

Elvyttävyyteen vaikuttaa myös tila, jossa video esitetään. Koska meillä ei ollut mahdollisuutta esittää videota alkuperäisen suunnitelman mukaisesti Luontokuutiassa, uskomme sen vaikuttaneen myös kyselyn tuloksiin. Mitä kokonaisvaltaisemmin ihminen aistii luonnon, sitä elvyttävämpi luontokokemus ja sen myönteisemmät vaikutukset ovat. Voimme siis olettaa, että luontokuutiassa videon vaikutukset olisivat olleet tehokkaammat luontoelämyksen ollessa kokonaisvaltaisempi.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä lisää hyvän tieteellisen käytännön mukaan suoritettu opinnäytetyöprosessi. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää opinnäytetyön tekijöiltä muun muassa eettisyyttä tiedonhankinnassa sekä käytettyjen menetelmien ja tulosten arvioinnissa, huolellisuutta dokumentoinnissa ja tarkkuutta lähde- ja viitemerkinnöissä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Lisäksi on huomioitava tietosuoja, yksityisyys, tekijänsuojalaki sekä kunnioitettava muiden tutkijoiden töitä (Arene 2018, 8, 9).

Opinnäytetyömme tiedonhankinnassa pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoreita, luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä. Merkitsimme lähteet sekä lähde- ja kuvaviitteet mahdollisimman tarkasti parhaan tietämyksemme mukaan. Määrittelimme työssämme käytettävät käsitteet. Käyttämämme menetelmät valitsimme huolellisen pohdinnan jälkeen. Opinnäytetyömme prosessin eri vaiheet dokumentoimme. Olemme pohtineet opinnäytetyöprosessia, sen tuloksia jasille asetettuja tavoitteita kriittisesti.

Prosessin aikana kirjasimme ylös omia ajatuksiamme sekä itse prosessin etenemistä. Videon valmistuttua keräsimme sen nähneiltä testiryhmältä yksinkertaisella kyselyllä heidän kokemuksiaan siitä, auttoiko video heitä rentoutumaan ja sitä kautta palautumaan työstä. Näitä ajatuksiamme sekä kyselyn tuloksia esittelemme myös tässä raportissamme ja käytämme apuna työn arvioinnissa. Tämän lisäksi arviointiin osallistuu vertaisarvioijat, toimeksiantaja sekä opinnäytetyön ohjaajamme.

Dronella kuvatessa tulee muistaa kunnioittaa ihmisten yksityisyyttä ja kotirauhaa. Sitä ei saa esimerkiksi lennättää häiritsevästi kotien yläpuolella. Rikoslain salakatselusäädös määrittelee paikat, jossa dronella saa kuvata. Kuvaaminen on sallittua yleisillä paikoilla kuten metsissä, torilla ja teillä sekä julkisissa tiloissa kuten liikennelaitosten yleisölle avoimissa tiloissa. Muutoin ihmisten kuvaamiseen täytyy pyytää lupa. Kuvatessa onkin osattava erottaa julkiset paikat luvanvaraisista. (Liikenne- ja viestintävirasto Traficom 2019.) Huomioimme nämä seikat kuvauksia tehdessä.

Ennen luontovideon näyttämistä testiryhmälle heille kerrottiin videon ja palautekyselyn tarkoitus sekä se, mihin saatua palautetta käytetään. Luontovideosta tehty palautekyselyn tehtiin anonyymisti. Työssämme käytetyt luontokuvat ovat kaikki Henri Uotilan ottamia. Videossa käyttämämme musiikki on tekijänoikeusvapaata.

Heikkoutena liittyen työn arvioinnin luotettavuuteen näemme sen, että luontovideon vaikutuksia ei voitu arvioida kovinkaan syvällisesti. Arviointi rakentuu ainoastaan testiryhmältä saadun palautteen, oman arvioinnin, vertaisarvioinnin sekä toimeksiantajan ja työn ohjaajien arvioinnin pohjalta.

7.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyömme tavoite oli toteuttaa Lamk Supportille hyvinvointia edistävä luontovideo, jonka maisemat ja äänimaailma edistävät opiskelijoiden ja henkilökunnan irtautumista stressistä sekä lisäävät elpymistä arjen kiireiden keskellä. Työn tarkoituksena on edistää opiskelija- ja työhyvinvointia sekä lisätä tietoa virtuaaliluonnon vaikutuksista hyvinvointiin.

Saavutimme opinnäytetyölle asetetun tavoitteen siltä osin, että saimme luontovideon tehtyä. Myös testiryhmän palaute oli pääosin positiivista, kuten kappaleessa 6.4 kerroimme. Toimeksiantajan mukaan lopputulos oli hyvin onnistunut ja videota tullaan hyödyntämään jatkossa Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnin edistämiseksi ja elpymisen tukena. Toimeksiantajan arvion mukaan luontovideon tunnelma on rauhallinen ja se antaa katsojalle rentoutuneen olon. Hänen arvionsa mukaan video on perusteltu hyvin teorialla ja videon pituus on sopiva. Toimeksiantaja kertoo, ettei opinnäytetyön arvoa vähennä se, että luontokuvaus on vasta suunnitteluasteella.

Itse olemme tyytyväisiä siihen, että saimme videon tehtyä. Videossa toteutuu suunnitellusti luonnon vaihtelevuus, erilaiset maalais-, metsä- ja vesimaisemat. Saimme siihen hienoja ja tunnelmallisia hetkiä. Videolla vaihtelevat niin yleiskuvat upeista suomalaisista maisemista sekä lähikuvat. Haasteena kuvausprosessissa oli luonnon arvaamattomuus, sääolosuhteiden nopeat muutokset sekä resurssien vähyyks. Tämän takia lopullisesta tuotoksesta ei tullut täysin toivomamme mukainen. Lähtökohtana olevat tavoitteet saavutettiin kuitenkin hyvin.

Työ on myös edistänyt opiskelija- ja työhyvinvointia Lahden ammattikorkeakoulussa ja mikäli toimeksiantaja hyödyntää tuotoksena syntynyttä videota suunnitelmiansa mukaan, myös tieto virtuaaliluonnon vaikutuksista hyvinvointiin leviää laajemmin. Prosessin aikana olemme itse oppineet valtavasti uutta.

7.3 Hyödynnettävyys ja kehittämissuhteet

Opinnäytetyömme tuotoksena valmistunutta videota voi hyödyntää monin eri tavoin Lamk Supportin toiminnassa ja kehittää edelleen moneen suuntaan. Toimeksiantajalla ja meillä on monta ajatusta ja ideaa siitä, miten videota voi käyttää ja kehittää.

Toimeksiantaja mukaan luontovideoita voi hyödyntää esimerkiksi taukoliikunnan tai meditaatiohetkien taustalla. Videosta voisi tehdä myös lyhyemmät, viiden ja kymmenen minuutin pituiset versiot, mikä lisäisi videon käytettävyyttä erimittaisten taukojen taustalla. Pidempää 15 minuutin pituista versiota saattaa olla hankalampi saada esimerkiksi seminaarin ohjelmaan. Toimeksiantajan mukaan jatkossa on tarkoitus kokeilla VR-laseille suunnattuja luontovideoita, jotka antavat katsojalle entistä konkreettisemmän tunteen luonnossa olosta. Tämä mahdollistaa esimerkiksi pyörätuolissa olevalle henkilölle luontokokemuksen paikasta, johon hänellä muutoin olisi vaikea päästä. Toimeksiantaja kertoi uskovansa virtuaaliluontokokemusten ja niihin liittyvien palvelujen lisääntyvän jatkossa. Toiveena Lamk Supportilla on saada kehitettyä palveluita, jotka lisäävät opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointia ja tarjoavat rentouttavan tuokion hektisessä arjessa.

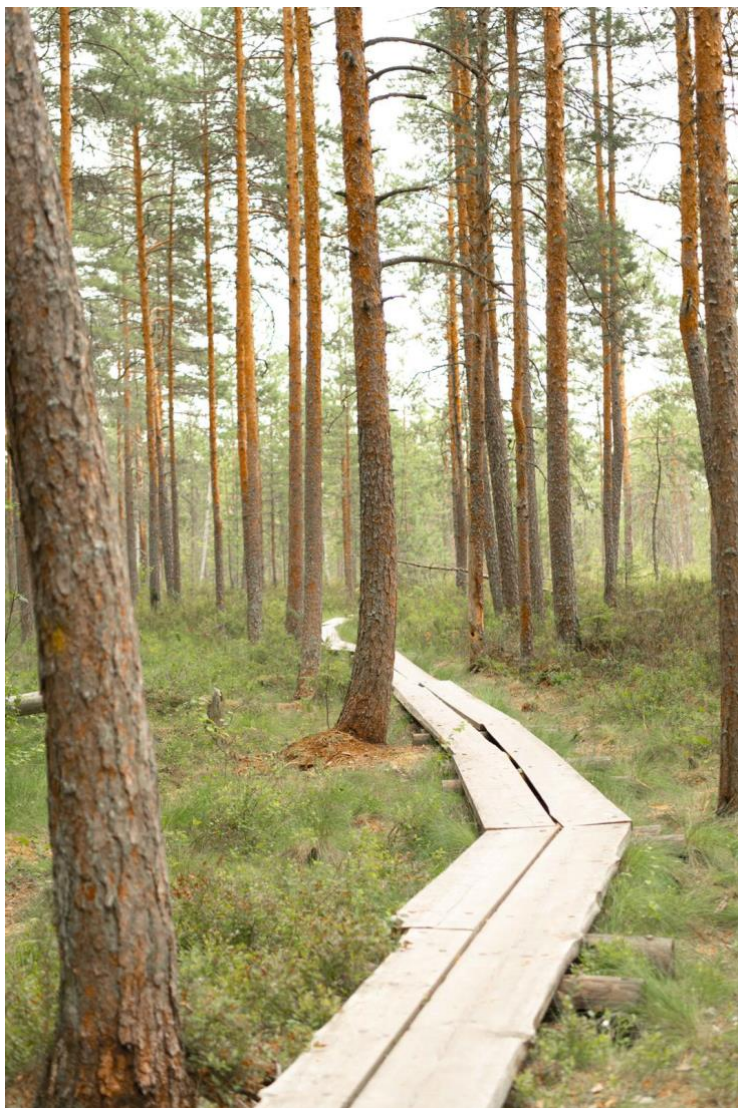
Lahden ammattikorkeakoulun lisäksi luontovideoita voi hyödyntää useissa paikoissa alasta riippumatta. Videota voi hyödyntää erilaisissa terveydenhuollon tai sosiaalialan toimipaikoissa kuten eri-ikäisten hoitopaikoissa. Virtuaaliluonnon avulla voidaan esimerkiksi lapsia ja nuoria innostaa liikkumaan aidossa luonnossa. Sisältöä ja katselutapoja voi muokata kohderyhmälle sopivaksi. Pienten lasten kanssa luontovideon katselu voi rauhoittaa ja auttaa keskittymään paremmin. Virtuaaliluonto on oivallinen keino tuoda luonto lähelle niitä henkilöitä, jotka eivät etäisyyden, fyysisten tai psyykkisten rajoitteiden takia pysty liikkumaan aidossa luonnossa. Kaikki eivät myöskään koe luonnossa liikkumista mielekkäänä. Iäkkäille voisi tuoda nähtäville lapsuusmaisemia.

Virtuaaliluontoa voidaan hyödyntää myös kaupallisesti esimerkiksi tuotteistamalla suomalaista luontoa ja sen terveyshyötyjä kansainvälisesti. Yhtenä ajatuksena meille tuli työtä tehdessä se, että jos virtuaaliluonnon avulla voidaan viedä mahdollisimman kokonaisvaltainen kokemus suomen luonnosta maailmalle, ei matkailijoiden tarvitse tulla Suomeen sitä kokemaan. Näin voidaan suojella Suomen luontoa saastumiselta ja turistimassojen aiheuttamalta kulumiselta.

7.4 Oman ammatillisuuden kasvu

Olemme opiskeluaikana kuulleet usein puhuttavan, kuinka tärkeää moniammatillinen yhteistyö on, joten halusimme käyttää tämän mahdollisuuden hyödyksi ja opetella sitä käytännössä jo opiskeluaikana. Suunnitteluvaiheessa päätimme, että pyrimme ottamaan huomioon sen, että kaikkien asiantuntijuudelle on tilaa ja tuloksena syntyy aidosti moniammatillisen yhteistyön tuotos. Raportissa hyvinvointia ja elpymistä tarkastellaan niin ihmisen itsensä kuin organisaation tuottavuuden näkökulmasta, mikä tuo opinnäytetyöhön niin sosiaali- ja terveysalan kuin liiketalouden viitekehyksen.

Asiantuntijuuteen kuuluu elinikäinen oppiminen ja oman toiminnan muuttaminen joustavasti muuttuvien tilanteiden mukaan saatua tietoa hyödyntäen. Asiantuntijuus on ihmisen jatkuvaa pyrkimystä oppia uutta ja kehittyä ammatillisesti. Kasvu asiantuntijuuteen näkyikin yksilön ajattelun ja toimintavalmiuksien kehittymisenä sekä taitona hyödyntää itsereflektiota toiminnassaan. Asiantuntijuuteen kasvaminen näkyy myös persoonallisuuden kasvuna. (Eteläpelto ja Onnismaa 2008, 106-107.) Olemme opinnäytetyöprosessin aikana kulkeneet ammatillisen kasvun polullamme (kuva 6) eteenpäin oppien jatkuvasti uutta ja kehittyen yhteistyötä tehden. Kuva pitkospuiden muodostamasta polusta mäntymetsässä on otettu Linnaistensuolla videon kuvauksissa.



KUVA 6. Ammatillisen kasvun polku (Uotila 2019)

Kahden opintoalan toimintakulttuurin yhdistäminen ja ennestään toisille tuntemattomien kanssa työskentely ei ole mennyt kivuita, mutta on opettanut meille valtavan paljon. Reflektiivisyys näkyi työssämme koko ajan prosessin, työn ja oman toimintamme

arviointina vaikuttaen ammatillisen osaamisen kehittymiseen. Prosessin aikana opimme organisointia ja aikataulujen yhteensovittamista, oman asiantuntijuuden jakamista ja toisen asiantuntijuuden kunnioitusta sekä erilaisten näkökulmien yhdistämistä. Opimme, kuinka tärkeää on hyödyntää toisten osaamista ja tarvittaessa pyytää neuvoa toisilta. Opimme myös, että on tärkeää muuttaa toimintatapoja silloin, jos ne eivät toimi. Ymmärsimme, kuinka suuri merkitys huolellisella työn suunnittelulla ja kommunikoinnilla tiimin kesken on. Tiedostimme omat vahvuutemme ja kehittämiskohteemme tiimin jäseninä ja opimme hyväksymään sen, että kaikilla on oma tapansa työskennellä. Olemme huomanneet muuttavamme ajatusmallejamme ja toimintatapojamme ammatillisen kasvun myötä.

Opinnäytetyössämme on tärkeänä osana Henri Uotilan erityisosaaminen kuvaajana. Se tuo mielestämme työhön lisäarvoa esimerkkinä siitä, että tänä päivänä työelämässä on tärkeää osata tuoda esiin kaikenlainen osaaminen, jota on kerryttänyt myös varsinaisen opiskelun ulkopuolella. Prosessi opetti, että luontokuvaaminen on hyvin erilaista verrattuna muuhun. Luontokuvaamisen kautta Henri on oppinut mm. erilaisia kuvakulmia ja kuvaustekniikoita.

Työn tekemisen kohokohtana on ollut kaikki uusi tieto, jota olemme oppineet hyvinvoinnista ja luonnon merkityksestä hyvinvoinnille. Opimme löytämään ja hyödyntämään luonnon voimavaroja ja hyvinvointia lisääviä tekijöitä, joita haluamme levittää muuallekin. Olemme myös itse päässeet lähemmäksi luontoa opinnäytetyöprosessin kautta. Jokainen meistä on käynyt työn tekemisen myötä vapaa-ajalla aikaisempaa enemmän luonnossa.

Petran ja Millan ammatillinen kasvu sosionomeina

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin kuuluvat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Innokylä 2016). Oppimisemme pääpaino suhteessa sosionomin kompetensseihin opinnäytetyöprosessissa oli hyvinvointia suojaavien ja lisäävien tekijöiden tunnistamisessa ja soveltamisessa, innovatiivisessa ongelmanratkaisussa ja verkostoyhteistyössä, sekä tutkimus- ja kehittämismenetelmien soveltamisessa toimintakäytäntöjen kehittämiseksi ja hyvinvointia edistävän tiedon tuottamisessa ja arvioinnissa.

Opimme prosessin aikana kehittämistoiminnan eri vaiheista ja oman työn reflektoinnista. Kiinnostuksemme hyvinvoinnin edistämiseen on kasvanut entisestään ja olemme oppineet uusia tapoja toteuttaa sitä. Teknologian hyödyntämisen mahdollisuudet sosiaalialan työssä ja hyvinvointia edistävän tiedon tuottamisessa ovat avautuneet meille uudella tavalla. Verkostoyhteistyötaitomme ovat lisääntyneet ja olemme rakentaneet uusia verkostoja.

Henrin ammatillinen kasvu tradenomina

Tradenomin osaamisalueista tässä työssä opin erityisesti henkilöstön johtamisesta, johtamisen vaikutuksista työhyvinvointiin ja sen merkityksestä organisaatioissa. Opin myös tradenomiopintoihin kuuluvaa markkinointia, sillä myös tämä tuotoksena syntynyt video sisältää samoja lainalaisuuksia, joita käytetään markkinoinnissa: videon on oltava kiinnostava, jotta vuorovaikutus toimii ja viesti saadaan katsojalle. Tässä työssä nousee esille myös vahvasti työn, opiskelun ja organisaatioiden nopeatempoinen uudistuminen, jonka ymmärtäminen on tradenomin ammatissa tärkeää. Opin myös sen, kuinka tärkeää työhyvinvointi on tuottavuudelle ja kuinka esimiestyössä on ymmärrettävä myös pehmeitä arvoja, jotta kehitys voi olla positiivista. Pelkästään lähitulevaisuudessa tehtävää tulosta ei voi miettiä, vaan on tärkeää satsata myös pitkäjänteiseen työhön henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseksi.

LÄHTEET

Ahonen, G. & Ojala L. 2005. Työhyvinvointi tuloksetekijänä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Arene. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 29.9.2019]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222

Barton, J., Bragg, R., Wood, C. & Pretty, J. (toim.). 2016. Green Exercise. Linking nature, health and well-being. UK: CPI Group Ltd.

Calogiuri, G., Litleskare S., Fagerheim K., Rydgren T., Brambilla E. & Thurston M. 2018. Experiencing Nature through Immersive Virtual Environments: Environmental Perceptions, Physical Engagement, and Affective Responses during a Simulated Nature Walk. Front Psychol. [viitattu 10.7.2019]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29410635/>

Digikuva. 2019. Näin tehdään timelapse-video [viitattu 8.10.2019]. Saatavissa. <https://digikuva.fi/valokuvaustekniikka/nain-tehdään-timelapse-video>

Finavia. 2019. Finavia panostaa asiakaskokemukseen ja Suomi-kuvaan: Helsinki-Vantaan uusin laajennus ottaa ensimmäiset matkustajat vastaan tänään. Uutishuone 8.2.2019 [viitattu 14.7.2019]. Saatavissa: <https://www.finavia.fi/fi/uutishuone/2019/finavia-panostaa-asiakaskokemukseen-ja-suomi-kuvaan-helsinki-vantaan-uusin>

Haaga-Helia. 2019. Signals. Poimi marjoja metsästä – kokemuksia virtuaaliluonto-hankkeesta [viitattu 10.7.2019]. Saatavissa: <https://signals.haaga-helia.fi/2018/11/02/poimi-marjoja-metsasta-kokemuksia-virtuaaliluonto-hankkeesta/>

Heikkilä, K. & Kirveenummi, A. 2013. Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä. -Luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa. Tulevaisuuden Tutkimuskeskus ja Turun yliopisto. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. Tutu e-julkaisuja 472013 [viitattu 10.10.2019] Saatavissa: https://media.sitra.fi/2017/02/27174404/Tulevaisuuskuvia_luontokokemusten_hyodyntamisesta-2.pdf

Hintsa Performance. 2019. Hintsa – Our method. [Viitattu: 17.9.2019]. Saatavissa: <https://www.hintsa.com/method/>

Hakanen, J. 2009. Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja? – Kohti laadukasta työ- elämää. Helsinki: Työsuojelurahasto [viitattu 14.10.2019] Saatavissa:

https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/09/TTL_tyonimu.pdf

Hakanen, J., Harju, L., Seppälä, P., Laaksonen, A. & Pahkin, K. 2012. Kohti innostuksen spiraaleja. Innostuksen spiraali – Innostavat ja menestyvät työyhteisöt tutkimus- ja kehittämishankkeen tuloksia. Helsinki: Työterveyslaitos [viitattu 14.10.2019] Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114842/Innostuksen_spiraali.pdf?sequence=1

Innokylä. 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit [viitattu 3.10.2019].

Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>

Jaakkonen, L. 2019. Opiskelijoiden kesälomista roihahti kiivas keskustelu – opetusministeri Li Andersson vastaa lomaa haikaileville opiskelijoille: ”Suuria parannuksia ei pystytä tekemään”. MTV uutiset 10.7.2019 [viitattu 30.9.2019]. Saatavissa:

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/opiskelijoiden-kesalomista-roihahti-kiivas-keskustelu-opetusministeri-li-andersson-vastaa-lomaa-haikaileville-opiskelijoille-suuria-parannuksia-ei-pystyta-tekemaan/7475720>

Juuti, P. & Vuorela, A. 2002. Johtaminen ja työyhteisön hyvinvointi. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa: Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Verkkojulkaisu [viitattu 30.9.2019]. Saatavissa: http://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf

Lahden ammattikorkeakoulu. 2019. LAMK Support – oppimisen ja opiskelutaitojen tuki [viitattu 3.9.2019]. Saatavissa: <https://www.lamk.fi/fi/lamk-support>

Lehto, A-M. & Sutela, H. 2008. Työolojen kolme vuosikymmentä – työolotutkimusten tuloksia 1977–2008. Tilastokeskuksen työolotutkimussarjan tuloksia vuosilta 1977–2008. [viitattu 1.10.2019] Saatavissa:

https://www.tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-467-930-5.pdf

Leppänen, M. & Pajunen A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

- Liikenne- ja viestintävirasto Traficom. 2019. Kunnioita yksityisyyttä [viitattu 4.10.2019]. Saatavissa: https://www.droneinfo.fi/fi/kunnioita_yksityisyytta
- Liukkonen, P. 2009. Henkilöstön arvon mittaaminen. Helsinki: Talentum, [viitattu 16.9.2019].
- Liuksiala, K. & Orrenmaa, A. 2017. Mielimatka. Läsnaoloa poluilla, laduilla ja laineilla. Helsinki: Oy Nord Print Ab.
- Luonnonvarakeskus. 2019. Uutiset 30.1.2019. Lukessa luonto ulottuu sisätiloihin saakka – virtuaaliluonnossakin metsä vastaa, kun siellä huudetaan [viitattu 8.7.2019]. Saatavissa: <https://www.luke.fi/uutiset/lukessa-luonto-ulottuu-sisatiloihin-saakka-virtuaaliluonnossakin-metsa-vastaa-kun-siella-huudetaan/>
- Manka, M-L. 2011. Työn ilo. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Manka, M-L. 2015. Stressikirja. Mistä virtaa? Helsinki: Talentum.
- McAllister, E., Bhullar, N. ja Schutte, N. 2017. Into the Woods or a Stroll in the Park: How Virtual Contact with Nature Impacts Positive and Negative Affect. Public Health [viitattu 10.7.2019]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551224/>
- Miina Sillanpään säätiö. 2019. Luontosivusto [viitattu 8.7.2019]. Saatavissa: <https://www.luontosivusto.fi/>
- Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. & Tyrväinen, L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana. Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2019 [viitattu 16.9.2019]. Saatavissa: http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/lukeluobio_51_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Otala, L. & Ahonen, G. 2003. Työhyvinvointi tuloksen tekijänä. Porvoo: WSOY. [viitattu 16.9.2019]
- Paasivaara, L., Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. 1. painos. Helsinki: Kotimaa / Kirjapaja. [viitattu 10.10.2019]
- Peltomaa, H. Stressi. 2015. Palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Vantaa: Hansaprint.
- Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat: viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Saari, O. 2015. Aki Hintsa – Voittamisen anatomia. E-äänikirja. WSOY [viitattu 16.9.2019].
Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789510426500>

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki:
Green Spot.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas
opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja
72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Ministeri Mattila: Työpaikoilla tahto tulla paremmiksi.
Tiedote 69/2017. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 26.9.2019]. Saatavissa:
https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ministeri-mattila-tyopaikoilla-tahto-tulla-paremmiksi

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa.
Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työterveyslaitos.
Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki: Yliopistopaino.

Suomen ylioppilaskuntien liitto. 2019. Miksei opiskelijoilla ole oikeutta lepoon ja lomaan?
Kannanotto 1.7.2019 [viitattu 30.9.2019]. Saatavissa: <https://syl.fi/miksei-opiskelijoilla-ole-oikeutta-lepoon-ja-lomaan/>

Suomäki, E. Projektityöntekijä. Lahden ammattikorkeakoulu. 2018. Sähköposti
26.11.2018.

Suonsivu, K. 2014. Työhyvinvointi osana henkilöstöjohtamista. Toinen painos. EU:
UNIPress.

Särkkä, S., Konttinen, L., & Sjöstedt, T. (toim.). 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa
vihreästä hyvinvoinnista. Sitra. Helsinki: Erweko.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki:
Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. E-kirja

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Hyvinvointi- ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä
[viitattu 1.10.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Ravitsemus ja terveys [viitattu 22.9.2019].
Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c [viitattu 22.9.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 30.9.2019]. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tyrväinen, L., Savonen E-M., Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. Luonnonvarakeskus. Helsinki: Juvenes Print Oy.
- Tyrväinen, L. 2019a. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana. Diaesitys: Tutkimus tutuksi tapaaminen 5.9.2019: Työ ja luonto [viitattu 1.10.2019]. Saatavissa: https://www.tsr.fi/documents/20181/1544423/Liisa_Tyrväisen_esitys_5_9_2019/7b14cde3-e17d-4d10-8ec3-2e1705935c5d
- Tyrväinen, L. 2019b. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana. Youtube-video: Tutkimus tutuksi tapaaminen 5.9.2019: Työ ja luonto [viitattu 1.10.2019]. Saatavissa: <https://youtu.be/ujRwUmSUt30>
- Työterveyslaitos. 2019. Työn Imu. Työn imu on työhön liittyvää innostusta ja iloa. Sitä voi kokea kaikissa ammateissa [viitattu 8.10.2019]. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>
- Uotila, H. 2019. Luontokuvat opinnäytetyössä toteutetusta videosta.
- Vehmasto, E. 2019. Hyvinvointipalveluiden värikartta. Luonnonvarakeskus [viitattu 29.9.2019]. Saatavissa: <https://www.luke.fi/blogi/hyvinvointipalveluiden-varikartta/>
- Vesterinen, P. 2006. Aamulla, kun herää, sinulla on hyvä mieli lähteä töihin – ja se jatkuu koko päivän. Teoksessa Vesterinen, P. (toim.) Työhyvinvointi ja esimiestyö. Juva: WSOY, 29-48.
- Villa, T. (toim.) 2016. Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Otus 55/2016 [viitattu 30.9.2019]. Saatavissa: <https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GTENwUnNKa0s1Zmc/view>
- White, M., Yeo, N., Vassiljev, P., Lundstedt, R., Wallergård, M., Albin, M. & Löhmus, M., 2018. A prescription for “nature” – the potential of using virtual nature in therapeutics. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 14:3001–3013 [viitattu 27.9.2019]. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/328807894_A_prescription_for_nature_-_The_potential_of_using_virtual_nature_in_therapeutics/fulltext/5be441034585150b2ba7ad28/A-prescription-for-nature-The-potential-of-using-virtual-nature-in-therapeutics.pdf

LIITTEET

Liite 1

Opinnäytetyön aikataulu

AJANKOHTA	OPINNÄYTTETYÖN VAIHE	OSALLISTUJAT
Syksy 2018	Aloituskvaihe (idea) ja suunnitteluvaihe (idean kirkastaminen)	Tekijät: Petra Partanen-Sainio, Milla Sintonen ja Henri Uotila Toimeksiantaja: Lamk Support Ohjaajat: Kati Ojala ja Markus Kräkin
Syksy 2018 – Helmikuu 2019	Suunnitteluvaihe: tarkoitus ja tavoite, suunnitelman kirjoittaminen	Tekijät: Petra Partanen-Sainio, Milla Sintonen ja Henri Uotila Ohjaajat: Kati Ojala ja Markus Kräkin
Helmikuu – Huhtikuu 2019	Esivaihe (kentälle siirtyminen): Suunnitelma valmis 02/2019 Videon käsikirjoitus ja toteutuksen tarkempi suunnittelu	Tekijät, ohjaajat, toimeksiantaja Tekijät ja toimeksiantaja
Toukokuu – Elokuu 2019	Työstövaihe (käytännön toteutus eli toimeenpano): Videon kuvaus ja editointi Kirjallisen raportin työstö	Tekijät Ohjaajat
Syyskuu 2019	Tarkistusvaihe (arviointi): Videon julkaisu ja palautteen kerääminen	Tekijät Toimeksiantaja
Lokakuu 2019	Viimeistelyvaihe (hiominen ja karsiminen): Kirjallisen raportin viimeistely ja palautteen lisääminen siihen	Tekijät Ohjaajat
Marraskuu 2019	Valmis tuotos (päättös, esittäminen ja levitys): Videon luovuttaminen toimeksiantajalle Kirjallisen raportin esitys Kypsyysnäyte/artikkeli	Tekijät Toimeksiantaja Ohjaajat

Liite 2

Videon käsikirjoitus

Video kuvataan keväällä ja kesällä 2019.

Videossa kulkee aikajana – tarina kulkee aamusta iltaan. Video alkaa kevätaamuna, kun aurinko nousee ja loppuu kesäillan auringonlaskuun.

Luonnon herääminen (herkkä alku) joka johtaa kesän vehreyteen ja luonnon täyteen kukoistukseen.

Kuvauspaikat: pohjoinen, etelä, itä, länsi? erityyppisiä maisemia ja tunnelmia

Äänimaailma: luonnon äänet päällimmäisenä yhdistettynä taustalla olevaan musiikkiin. Juonen johdattelun avuksi otetaan siis musiikkia ja video rakennetaan sovituksen ympärille. Kuvavalinnat, musiikin tempo ja melodia johdattelevat videon juonta. Herkkä kohta kappaleessa -> herkkää kuvaa esim. auringonnoususta, aamu-usvasta tai tynestä maisemasta myrskyn jälkeen. Kappaleen voimakkaassa kohdassa erilaista videokuvaa (tuuli, myrsky jne.) Musiikin on tarkoitus olla selkeä, koska luonnon äänet ovat avainasemassa (vältetään, ettei videosta tule sekava).

Kuvat/tunnelmat: Koska videon tarkoituksena on elpyminen, on tarkoitus, että katsoja pääsee "sisälle" luontoon ja kokee olevansa esim. metsän keskellä, rannalla, tuntee kevätauringon lämmön kasvoilla jne. Huomioidaan kuvaustavassa ja kuvakulmissa. Videossa on erilaisia maisemia ja tunnelmia, esimerkiksi usvainen aamu järvellä tai suolla, aamun sininen hetki auringon noustessa, hitaasti ohi lipuvat pilvet taivaalla kesällä, kun luonto herää keväällä (ensimmäiset kukat, hiirenkorvat), koivun havisevat lehdet, pakkasella kun taivas väreilee kylmästä ja upeita värisävyjä, tummuva taivas, tuulen ujellus, myrsky.

Täysikuu, kuunpimennys, revontulet ym. luonnonilmiöt olisi upeaa saada ikuistettua

Veden läheisyys myös rauhoittaa – soliseva kevät puro, laineiden liplatus rantaa vasten, kosken pauhu, kaatosade, myrskyaallot. Nämä erilaiset tunnelmat tulevat tarinassa esille, tarina kulkisi läpi tunnetilojen, jotka rentouttavat.

Kuvakulmat: Eri kuvakulmia, laajempaa kuvaa myös dronesta kuvattu, yksityiskohtia esim. lähikuvia esim. kastepisarasta lehdellä. "Polku" alusta loppuun, luonnossa kulkien

Eläimiä - perhosia, linnut, lintuaura keväällä, oravien kisailu, peurat

Liite 3

Check List kuvattavat

- Kevätaamu
- Lintuaura, lintuparvi lentää taivaalla
- Leskenlehdet, valkovuokkoja, sinivuokkoja
- Kevätpuro solisee
- Hiirenkorvat puissa (time lapse?)
- Usva suolla (auringonnousu liitettynä linnaistensuo)
- erilaisia metsiä, havumetsä, lehtimetsä
- kalliomaisemaa
- Perhoset "kisailevat" niityllä, jossa on erilaisia luonnonkukkia, lähikuva kun perhonen lennähtää kukkaan
- Viljapelto, vilja lainehtii (liike), kuumuudesta väreilevä ilma
- Huojuvat puut tuulessa
- vesi tutkitusti rauhoittava, sitä mieluummin liikaa kuin liian vähän
- Sudenkorennot lumpeenlehtien yllä
- tuuli: lempeä tuuli vai voimakas, esim. viljapelto aaltoilee
- sade: vesipisara tippuu puunlehdeltä tai tipahtaa maahan tai veteen(hajooa)
- auringonnousu ja auringonlasku, taivaan värit (punertava taivas)
- Keskipäivä miten? Metsän keskellä polkua eteenpäin
- Pilvet lipuvat sinisellä kesätaivaalla
- taivas alkaa tummua, sade lähestyy ja alkaa sataa pikkuhiljaa ja sitten kunnolla, sateen jälkeinen tunnelma
- Laineen liplatus
- Järven/meren rannalla laineet lyövät rantaan
- äänimaailma: käki kukkuu, kurkien huuto, linnut visertävät aamulla, vesi solisee, laineet lyövät rantaan
- Joutsenet vedessä
- Peurat pellolla aamulla/illalla
- auringonnousu Linnaistensuolla tai Repovedellä
- paikat: Linnaistensuo, Repovesi, Pulkkilanharju, Kiikunlähde