



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Luontosuhteen merkitys mielenterveysomaisen hyvinvoinnille

Miia Saarinen  
Birgitta Burman

Opinnäytetyö, huhtikuu 2023

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



OPINNÄYTETYÖ  
huhtikuu 2023  
sosionomikoulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**

Miia Saarinen, Birgitta Burman

**Nimeke**

Luontosuhteen merkitys mielenterveysomaisen hyvinvoinnille

**Toimeksiantaja**

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry

**Tiivistelmä**

Tämä opinnäytetyö käsittelee luontosuhteen merkitystä mielenterveysomaisen hyvinvoinnille. Aihe on ajankohtainen niin kasvavien mielenterveysongelmien kuin luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvän lisääntyneen tiedon myötä. Tutkimusten mukaan luonnossa oleskelulla katsotaan olevan terveyttä edistäviä hyvinvointivaikutuksia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveysomaisten kokemuksia luonnon merkityksestä hyvinvoinnille sekä tuoda näkyväksi luonnon hyvinvointihyötyjä ja merkitystä sosiaalityön palveluiden kehittämiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyössä on hyödynnetty narratiivista lähestymistapaa aineiston keräämisen kysymysasettelussa. Tutkimukseen oli mahdollista osallistua joko avoimen haastattelun tai Webropol-kyselylomakkeen kautta. Vastauksia saatiin kymmenen. Aineiston analyysi toteutettiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan luonnolla on hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Vastauksissa korostuvat tunnekokemukset sekä ajatusten rauhoittuminen luontoympäristöön mennessä. Tulokset nostavat esiin myös ekososiaalisen näkökulman, jossa ihminen koetaan olevan osa luontoa ja sen kiertokulkua. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää sosiaalityön palvelujen sisältöjä suunniteltaessa ja se antaa pohjaa ekososiaalisen sosiaalityön keskustelulle ammattilaisten välillä.

Kieli  
suomi

Sivuja 47  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 3

**Asiasanat**

luontosuhde, mielenterveysomainen, luonnon hyvinvointihyödyt



THESIS  
April 2023  
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors  
Miia Saarinen  
Birgitta Burman

Title  
The importance of a relationship with nature for the mental health relatives

Commissioned by  
Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry

Abstract  
This thesis focuses on the importance of the relationship with nature for the well-being of mental health relatives. This topic is relevant due to the growing mental health problems and the increased knowledge related to the well-being effects of nature. According to studies, spending time in nature is considered to have health-promoting well-being effects. The purpose of the thesis was to find out experiences of the importance of nature for well-being and to make visible the well-being benefits of nature and its importance for the development of social work services.

This thesis was carried out as a qualitative study with a narrative approach. A narrative approach was applied in the phrasing of questions to collect materials. It was possible to participate in the study either through an open interview or the Webropol questionnaire. Ten responses were received. The analysis of the data was carried out based on a theory-guided content analysis.

According to the results of the thesis, nature have effects that promote well-being. The answers emphasize the emotional experiences and the calming of thoughts by going to the natural environment. The results also highlight the eco-social point of view, where a human is perceived to be part of nature and its cycle. The thesis can be used for planning the content of social work services and it provides a basis for the discussion of eco-social social work between professionals.

Language  
Finnish

Pages 47  
Appendices 3  
Pages of Appendices 3

Keywords  
relationship with nature, mental health relative, well-being benefits of nature

## Sisältö

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 1   | Johdanto .....   | 5  |
| 2   | Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset .....                      | 6  |
| 2.1 | Ekososiaalinen lähestymistapa .....                                | 6  |
| 2.2 | Metsä hyvinvoinnin lähteenä .....                                  | 7  |
| 2.3 | Luontosuhteen ja elvyttävyyden merkitys .....                      | 9  |
| 2.4 | Luontotutkimukset hyvinvoinnin tukemisen taustalla .....           | 11 |
| 3   | Hyvinvointi .....  | 13 |
| 3.1 | Moni-ilmeinen hyvinvointi .....                                    | 13 |
| 3.2 | Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen .....                            | 15 |
| 3.3 | Mielenterveyttä suojaavat tekijät .....                            | 16 |
| 3.4 | Aiempiin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin perehtyminen .....        | 18 |
| 4   | Mielenterveysomaisen hyvinvointi .....                             | 19 |
| 4.1 | Mielenterveysomainen .....   | 19 |
| 4.2 | Toimeksiantaja Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset FinFami ry .. | 20 |
| 5   | Opinnäytetyön lähtökohdat ja toteutus .....                        | 21 |
| 5.1 | Opinnäytetyön tutkimustehtävä .....                                | 21 |
| 5.2 | Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus .....                     | 22 |
| 5.3 | Narratiivinen lähestymistapa aineiston keruussa .....              | 23 |
| 5.4 | Haastattelun tilalle osittain strukturoitu kyselylomake .....      | 24 |
| 6   | Aineiston kuvaus ja käsittely .....                                | 26 |
| 6.1 | Vastajien perustiedot .....  | 26 |
| 6.2 | Aineiston kerääminen .....   | 26 |
| 6.3 | Aineiston käsittely ja teoriaohjaava sisällönanalyysi .....        | 29 |
| 7   | Tulokset .....   | 33 |
| 7.1 | Vastajien luontoyhteisyyden kokemukset .....                       | 33 |
| 7.2 | Tulosten tarkastelu .....  | 36 |
| 8   | Pohdinta .....   | 36 |
| 8.1 | Johtopäätökset .....   | 36 |
| 8.2 | Opinnäytetyön ammatillinen prosessi .....                          | 39 |
| 8.3 | Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu .....                     | 41 |
| 8.4 | Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen .....             | 42 |
|     | Lähteet .....  | 44 |

### Liitteet

- Liite 1 Osittain strukturoitu kyselylomake
- Liite 2 Kutsu haastatteluun
- Liite 3 Opinnäytetyön ammatillinen prosessi

# 1 Johdanto

Tutkimustieto luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksesta on vahvistunut kansainvälisellä tasolla, ja aiheeseen ovat perehtyneet myös useat suomalaiset tutkijat. Luontomenetelmien käyttö kasvatus-, opetus- sekä sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla on tullut osaksi kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tukemista, mutta sen merkityksen esiin nostamiselle on edelleen tarvetta.

Opinnäytetyössämme perehdyimme aiheeseen, joka keskittyy myönteisyyteen, tulevaisuuskeskeisyyteen ja ennen kaikkea toivoon. Luonto on merkittävä osa elämää, koska se on antanut ihmiskunnalle ravinnon, rohdon sekä suojaa. Selvitämme työssä, millaisia psyykkisiä vaikutuksia luonto tuottaa ja millaisia kokemuksia se ihmisissä herättää. Tutkimuskohteena ovat mielenterveysomaisten kokemukset luontosuhteen merkityksestä omalle hyvinvoinnille.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut vahvistaa ja tuoda näkyväksi, tukeeko luontosuhde ja luonnossa oleminen hyvinvointia ja jaksamista. Haastateltavien omakohtaiset tarinat kokemuksistaan ovat tuoneet lisänäyttöä, jonka avulla on mahdollista suunnitella ja kehittää erilaisten palveluiden sisältöjä. Vastaajien tarinoista on syntynyt myös uutta näkökulmaa ilmiön tarkasteluun. Metsä on opinnäytetyössämme tärkeä osa kohderyhmämme tarinoita ajatellen ja luonnon terveyttä edistävien vaikutusten merkittävä osatekijä. Ilmiönä luonnon hyvinvointihyötyjen tarkastelu on ajankohtaista maailman nykytilan sekä yhteiskuntamme kasvavien mielenterveyshaasteiden vuoksi.

## 2 Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset

### 2.1 Ekososiaalinen lähestymistapa

Ekososiaalisessa sivistyksessä on kyse arvohierarkiasta, jossa tunnustetaan, että ihmiset sekä myös sivilisaatiomme, ovat täydellisesti riippuvaisia luonnosta. Kehitys ja kasvatus vahvistaa luottamusta tulevaisuuteen. Ekososiaalisen sivistyksen keskiössä on systeeminen ajattelu. Osaava ja tiedostava ihminen pohtii valintojaan ekologisesti sekä tunnistaa kokonaisvaltaisuuden merkityksen kaikessa toiminnassaan mutta ymmärtää vuorovaikutussuhteiden vaikutuksen kaikkeen ympärillä olevaan. Tämä tarkoittaa luontoa, muita ihmisiä ja yhteiskuntaa, lähellä tai kaukana. (Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö 2022.)

Itsensä toteuttamisen mahdollisuus on koetun hyvinvoinnin tärkeimpiä tekijöitä. Ihmisten välinen ymmärrys ja tunnustus mahdollistavat kokemuksen elämän merkityksellisyydestä sekä yhteydestä toisiimme. Arto O. Salosen toteamus *”Luonnon elinvoimaisuus ja elämän arvokkaaksi kokeminen- ilman näitä meillä ei ole mitään”* tiivistää selkeästi luonnon merkitystä ihmiskunnalle. (Opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiö 2022.) Keskusteluun ja pohdintaan ovat nousseet luonnon voimavarojen hyödyntäminen ja ihmisen suhde luontoon sekä paikan ja henkisyiden välisten suhteiden tarkastelu. Nämä tulevat näkyville sekä sosiaalityössä että sosiaalityön kansainvälisissä ekososiaalisissa keskusteluissa, kun pohditaan luonnon hyödyntämistä yksilöiden ja ryhmien kuntouttavana menetelmänä. (Matthies & Närhi 2014, 93.)

Sosiologi Erik Allardt otti jo omassa hyvinvoinnin ulottuvuuksia koskevassa teoriassaan huomioon näkemyksen luonnosta nauttimisesta ja sen merkityksellisyydestä ihmiselle. Ihmisen asettaa osaksi ekosysteemiä moninaiset hyvinvoinnin ulottuvuudet, jotka sisältävät sosiaalisia suhteita, suhdetta itseensä ja luontosuhteen sekä antavat mahdollisuuden mielekkääseen toiminnallisuuteen. (Matthies 2021, 278–281.)

Tämä syventää kaikkien edellä mainittujen voimavaroja ja vaikutusta ja antaa toivoa siitä, että on mahdollisuus toimia toisin ja olla etäännyttä lisää luonnosta. (Matthies 2021, 278–281.)

## 2.2 Metsä hyvinvoinnin lähteenä

Metsä on suomalaisten suosituin luonto- ja matalan kynnyksen liikuntaympäristö ja luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten luontainen lähde. Suomi on maailman kymmenenneksi metsäisin maa. Suomalaisille metsäisyys ja luonnon läheisyys tuntuu lähes itsestäänselvyydeltä. Suomalaisessa metsässä korostuu alkuperäisyys ja luonnonmukaisuus. (Arvonen 2014, 11.)

Luonto on ihmisen alkuperäinen koti ja luontoyhteyden voi löytää sammaleisesta kivistä, ruskan lehdestä tai luontokuvasta. Metsäisyteemme liittyvät vahvasti perinteet ja sukupolvisuus, onhan metsä tarjonnut meille ikiajat polttopuuta, riistaa, marjoja sekä sieniä ja ennen kaikkea suojan. (Arvonen 2014, 11.) Luonnon terveyshyödyistä puhutaan silloin, kun vaikutukset näyttäytyvät enemmän myönteisinä ja niitä voidaan mitata (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018). Tutkimusten Lee ym. (2010) mukaan luonnossa oleskelu laskee muun muassa sydämensykkettä ja verenpainetta, immuunipuolustusjärjestelmä ja vastustuskyky vahvistuu sekä stressihormonien määrä vähenee. Metsäretken jälkeen luonnollisten tappajasolujen lisääntynyt aktiivisuustaso voi säilyä yli seitsemän vuorokautta. (Arvonen 2014, 17.)

Metsä pitää monesti sisällään ihmiselle tärkeitä mielipaikkoja ja maisemia, jonne mennessään ihminen rauhoittuu käyden läpi ajatuksiaan sekä tyhjentäen mieltään. Tutkimusten mukaan lyhyetkin vierailut metsässä tai monimuotoisella luontoalueella palauttavat stressistä (Tyrväinen ym. 2018). Stressihormonin eli kortisolin määrän on mitattu vähenevän kehossa, kun taas mielihyvähormonien,

serotoniinin ja oksitosiinin vastaavasti lisääntyvän luonnossa oleskelun jälkeen (Arvonen 2014).

Luonnossa vietetystä ajasta saatavat hyödyt ovat monen osatekijän summa. Stressistä palautuminen ja liikunnasta saadut hyödyt voivat jo itsessään nostaa mielialaa ja parantaa itsetuntoa. Luonnosta saadut psykologiset sekä sosiaaliset hyvinvointihyödyt ovat merkittäviä ajatellen yksilön mielenterveyden ja jopa kansanterveyden edistämistä. (Tyrväinen ym. 2018.) Luontoympäristön läheisyydessä asuvat henkilöt sairastavat vähemmän sekä he kokevat terveytensä parempana (Williams 2017). Luontoympäristön katsotaan vaikuttavan positiivisesti mielialaan ja vuorovaikutukseen sekä lisäävän onnellisuuden ja kiitollisuuden tunteita. Omaan itseensä ja toisiin suhtautuminen koetaan myönteisemmäksi luonnon avulla. (Mielenterveystalo 2022a.)

Fyysisen terveyden kannalta puistojen ja viheralueiden läheisyys kannustaa ihmisiä liikkumaan. Fyysinen aktiivisuus laskee verenpainetta ja kohottaa mielialaa, mutta luontoympäristössä terveysvaikutukset vahvistuvat. Luontoliikkumisen myötä ihminen tuntee vähemmän epämiellyttäviä tunteita, kuten vihaa, surua ja uupumusta. Miyazaki ym. (1999) ovat tutkimuksessaan todentaneet metsän tuoksuilla olevan yhteyttä myös verenpaineen laskuun. (Tourula & Rautio 2014, 20–21.)

Luonto koetaan kaikkien aistien kautta ja merkittävä osa hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta (Tyrväinen ym. 2018; Tourula & Rautio 2014). Luonnon yhteyttä psyykkiseen terveyteen ja voimavarojen vahvistamiseen on todennettu useilla tutkimuksilla. Aidon luontomaiseman läheisyydellä katsotaan olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen tarkkaavuuteen, ajatteluun, innostuneisuuteen sekä keskittymiseen. Turhautuneisuuden sekä hermostuneisuuden tunteet koettiin vähäisemmiksi, mikäli ihmisellä oli mahdollisuus nähdä puita ja luontoa päivän aikana. (Tourula & Rautio 2014 27–28.)

Ulrichin (1984) Sciencessä julkaistu tutkimus leikkauspotilaiden sairaalassa olosta on kansainvälisestikin merkittävä. Ulrich havaitsi kuuden vuoden



tilastoista, kuinka potilaat, joilla oli ikkunanäkymä puihin ja vihreyteen, kotiutuivat toisia nopeammin, tarvitsivat vähemmän kipulääkkeitä sekä kokivat tilanteensa toisia potilaita myönteisemmin. (Tourula & Rautio 2014, 28; Williams 2017, 136.) Ulrichin hypoteesi siitä, kuinka luontomaisemat mahdollisesti lievittävät stressiä ja parantavat hoidon tehoa, todentuivat. Syvän yhteyden tarvetta luontoa kohtaan voidaan kuvata myös niin, kuinka esimerkiksi sairaalapotilaiden on huomattu makaavan vuoteissaan kasvot ikkunaa kohti aivan kuin luonnossa kasvit, jotka kasvavat valoon päin. (Williams 2017, 135.)

Salonen (2020) korostaa luontoympäristöllä olevan lyhytkestoisten vaikutusten lisäksi myös pidempiaikaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksessa havaittiin samankaltaisuuksia ohjatussa ja omaehtoisessa luontokokemuksessa. Tutkittavat toivat esille elvyttävyyden ja kokonaisvaltaisuuden kokemusten lisäksi myös sosiaalisen merkityksen, jossa esimerkiksi mielipaikkakokemuksen jakaminen koettiin tärkeäksi. (Salonen 2020 (17–19), 26.) Tutkimukseen osallistujista suurin osa oli naisia (80 %) ja keski-ikä oli 41 vuotta. Tutkimuksessa havaittiin myönteisten kokemusten lisäksi myös tarvetta huomioida kielteisten kokemusten tunteet sekä niiden työstämisen. Salonen toteaa luontoympäristöllä ja sosiaalisella tuella olevan vaikutusta osallistujan kykyyn olla tietoisesti läsnä sekä oppia tunnistamaan omia tarpeitaan sekä rajojaan. Luonnossa mahdollistuvassa itsereflektiossa luonto ikään kuin edistää oman itsensä tunnistamista ja hyväksymistä. (Salonen 2020,18–21.)

### **2.3 Luontosuhteen ja elvyttävyyden merkitys**

Luontosuhteella kuvataan ihmisen ja luonnon välistä vuorovaikutusta. Ihmisen asuessa lähellä luontoa, on luontosuhde vahvempi, samoin kuin vaikutukset ihmisen ja luonnon välillä. Omakohtainen kokemus ja tunne vahvasta luontosuhteesta edistää hyvinvointia. Luontosuhde voidaan nähdä suojaavana tekijänä psyykkistä terveyttä uhkaavia asioita kohtaan. (Tourula & Rautio 2014, 32–33.) Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen (2020) toteaa metsän hyvinvointimerkityksen korostuvan etenkin elämän kriisivaiheissa.

Pienikin luonnossa läsnä oleminen vaikuttaa hyvinvointiin positiivisella tavalla, eikä edellytä lähtöä erämaahan, vaan lyhyemmätkin käynnit metsässä, puistoissa tai vesistöjen läheisyydessä ovat riittäviä arjessa (Mielenterveystalo 2022b). Cantell (2011, 338) kuvaa hyvinvoinnin perustaksi myönteistä luonto- ja ympäristösuhdetta, jossa lähtökohtana on vastuullinen ja kestävä elämäntapa sekä ympäristöstä ja toisista ihmisistä huolehtiminen.

Luonnon elvyttävyyteen liitetään kaksi keskeistä teoriaa. Elvyttävyys voidaan kokea palautumisena stressitilanteesta, jolloin ihminen on kokenut hyvinvointiaan uhkaavan tilanteen. Silloin kun taas ihmisen tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky on jostain syystä heikentynyt, luonto auttaa palauttamaan niitä takaisin. Samalla ihminen on kykenevämpi käsittelemään epämiellyttäviä kokemuksia, jolloin henkinen uupumus lievittyy ja ihminen kokee elpyvänsä. (Tourula & Rautio 2014, 29–30.) Elpymiskokemuksilla kuvataan muun muassa arjen huolten unohtamista, ajatusten selkiyttämistä, kehon ja mielen rauhoittumista sekä mielialan kohenemistä. Ihmisen hakeutuminen tietoisesti tai tiedostamattaan luontoon, itselle miellyttäväksi koettuun ympäristöön on esimerkki stressin itsesäätelystä. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 7.)

Leppänen & Pajunen kannustavat Terveysmetsä-kirjassaan ihmisiä muistamaan kulkea mielipolkua, missä se sijaitseekaan. Elvyttävään luonnosta saatuun kokemukseen liittyy irtioton tunne, joka englanninkielisissä tutkimuksissa ilmaistaan *being away*. Kokemus irtiotosta voi olla myös pelkkä mielentila, eikä se aina edellytä fyysistä välimatkaa. (Leppänen & Pajunen 2017, (31), 41.)

Metsänpeitto on tarinallinen kuvaus 1800-luvulta, joka kuvaa osittain eksymistä sekä ihmisen voimakasta lumouden kokemusta metsäympäristössä. Leppänen toteaaakin ”*Metsänpeitto tarkoittaa eksymistä kauneuden keskelle, johon voi liittyä vapaudentunnetta, iloa sekä yhteyttä luontoon.*”. Suomalaisuuteen kuuluva syvempi metsänvoimille antautuminen on merkityksellinen kansanperinteeseen liittyvä uskomustarina. (Williams 2017, 163–164.)

Ympäristöpsykologit kuvaavat elvyttävän luontokokemuksen lumoutumisen piirrettä tilaksi, jossa ihminen kiinnittää tarkkaavuutensa luonnon elementteihin tai sen yksityiskohtiin. Lumoutumisessa luonto ikään kuin herättää tahattoman tarkkaavaisuuden ilman tietoista keskittymistä. Vaikkei kokisikaan olevansa luontoihminen, elpymistä tapahtuu tahdosta riippumattomasti. (Arvonen 2014, 18–21.)

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, mutta se voidaan ymmärtää myös osallisuudeksi, jossa yksilön oma hallinnan ja kontrollin tunne lisääntyy (Kettunen, Laitinen-Väänänen, Mäkelä & Vänskä 2011, 77–78). Se on myös ajattelutapa, jossa keskitytään voimavarojen löytämiseen ja tarkastellaan nykyhetkeä, muttei kiistetä ongelmien olemassaoloa sekä huomioidaan ympäristön voimavarat (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 110–111). Voimaantuminen vaihtelee erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä, eikä ole pysyvä olotila, mutta sitä voidaan tukea rohkaisemalla ja kannustamalla ihmistä itseään (Vernerinet.net. 2020).

## **2.4 Luontotutkimukset hyvinvoinnin tukemisen taustalla**

Terveysmetsällä kuvataan luonnontilaista metsäistä paikkaa tai luonnonympäristöä, -aluetta, jossa luonnon hyvinvointihyötyjä voidaan kokea keskimääräistä enemmän. Terveysmetsällä voidaan kuvata myös asennetta tai ikivanhaa puuta, joka yhtä lailla voi olla hyvinvoinnin lähteenä. (Leppänen & Pajunen 2017, 15–16.) Terveysmetsämallia hyödynnetään jo useassa maassa (Tyrväinen ym. 2017, 5). Japani ja Etelä-Korea ovat tunnetuimpia metsän tuoksujen tutkimuksista mm. sypressimetsien ja eteeristen öljyjen hyvinvointihyödyistä (Williams 2017, 82–86). Japani ja Etelä-Korea hyödyntävät terapiametsiään muun muassa pitkittyneen stressistä johtuvan työuupumuksen ennaltaehkäisyssä sekä kuntoutuksessa. Asiantuntijat ovat todenneet metsän terveyshyötyihin perustuvien lääkinnällisten vaikutusten näkökulmasta, terveysmetsäksi. Japanissa on saatavilla lääkärin ohjauksessa tapahtuvia metsäkylpyjä ja Tanskassa on perustettu ”*Health woods Octovia*” -suojaisa

metsäalue, joka on suunnattu erityisesti mielenterveysongelmien hoitoon ja ehkäisyyn. (Tyrväinen ym. 2017, 14–16.)

”*Shinrin-yoku*” on japanilainen määritelmä (1982), jolla tarkoitetaan metsän tunnelman saavuttamista tai metsäkylpyä (*forest bathing*). Metsäkylpy on lyhyt, kiireetön metsässä käynti, jossa hyödynnetään metsän aromaterapeuttisia ominaisuuksia ja jolla katsotaan olevan rentouttavia vaikutuksia. (Tourula & Rautio 2014, 22.) Ohjatut Japanilaisessa sertifioidussa terapiametsässä (*Forest Therapy Base*) tapahtuvat käynnit pitävät sisällään metsässä oleskelua ja erilaisia aistiharjoitteita (Tyrväinen ym. 2017, 14–16). Metsäkylvyn ominaispiirteitä voi hyödyntää erilaisissa luontointerventio- ohjauksissa.

Liisa Tyrväinen on kehittänyt suomalaista terveystemetsämallia japanilaisia tutkimuksia hyödyntäen ja jalostaen. Metsän terveyshyötyjen kytkeminen suomalaiseen terveydenhuoltoon sekä suomalaisten kansanterveyteen on vahvasti kasvamassa. Lähtökohtaisesti metsäalue, joka on monipuolinen, maastoltaan vaihteleva, sisältäen pienenkin vesielementin ja on riittävän suuri, voidaan lukea terveystemetsäksi. (Tyrväinen ym. 2017, (5), 11.)

Suomessa ensimmäinen hyvinvoinnin tukemiseen ja stressistä elpymiseen tähtäävä metsäinen Voimapolku perustettiin Ikaalisiin keväällä 2010 Korpelan toimesta. Voimapolku sisältää erilaisia psykologisia harjoitteita omatoimisille kävelijöille. (Tyrväinen ym. 2017, 16.) Korpelan ja Tyrväisen kyselytutkimuksessa polkua käyttäneistä vastaajista lähes 80 % kertoi mielialansa kohentuneen metsässä oltuaan. Sittemmin saman tyyppisiä polkuja on rakennettu useita kymmeniä eri puolilla Eurooppaa. (Williams 2017, 178–180.) Luontoperusteisia ohjaustyökaluja, esimerkiksi metsämielimenetelmä, on otettu Suomessa käyttöön. Metsämielimenetelmä pitää sisällään mielipolkuharjoitteita. (Arvonen 2014.)

Mielipaikalla kuvataan arkipäivän ympäristön paikkaa, jonka ihminen kokee tärkeänä ja merkityksellisenä itselleen. Mielipaikka koetaan elvyttävänä ja kiehtovana, ja se tukee psyykkisen tasapainon saavuttamista. Luonto, hiljaisuus, metsäinen tunne sekä toimivuus määrittävät mielipaikan

tärkeimmiksi ominaisuuksiksi. (Tourula & Rautio 2014, 13.) Korpelan tutkimuksessa yli 60 % ihmisistä valitsi mielipaikakseen jonkin luontoympäristön, kuten järvenrannan, puistoalueen tai metsän (Williams 2017, 178). Luonto herättää monenlaisia ajatuksia, tunteita, muistoja sekä mielikuvia. Luonnossa ollessamme tarkkaavaisuutemme kiinnittyy myönteisiin asioihin ja ilmiöihin, jolloin läsnäolomme vahvistuu. Luontokokemukset aktivoivat parasympaattista hermostoa aktiivisesti, jolloin rentoudumme. Ihminen hakeutuu joko tietoisesti tai tiedostamattaan itselleen mieluisen luontopaikkaan palautumaan, jossa voi jättää taakseen suorituksia vaativat arjen. Mielipaikasta haetaan palautumista ja hiljentymistä mieltä ja kehoa kuormittavista ja kuluttavista tekijöistä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

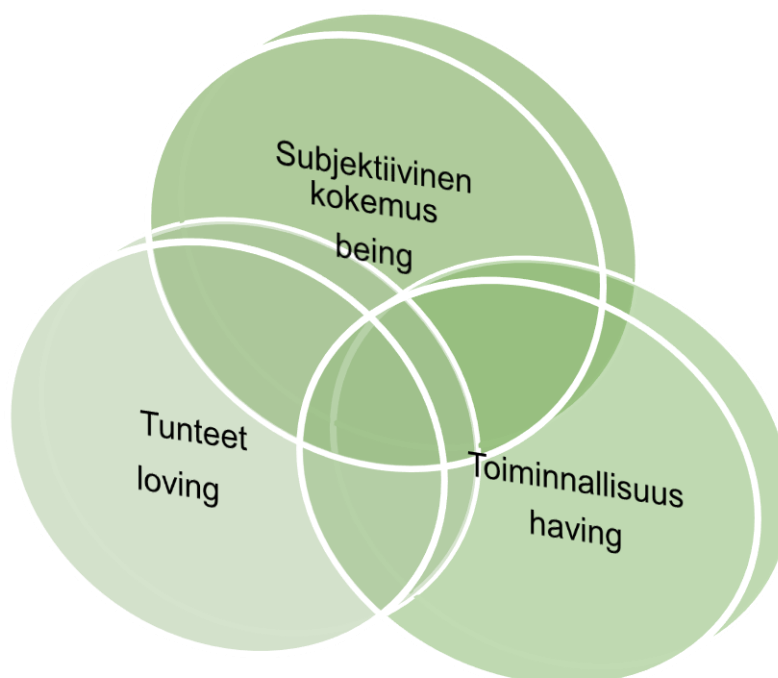
### **3 Hyvinvointi**

#### **3.1 Moni-ilmeinen hyvinvointi**

2000-luvulla kiinnostuttiin uudelleen Allardtin hyvinvointiteoriasta, vaikka muutokset yhteiskunnassa olivat tuoneet mukaan uudenlaisia painotuksia ja piirteitä hyvinvoinnin tarkasteluun. Muutoksista huolimatta havaittiin pysyvyyttä, joista tutkijoiden mielestä kolmijako eli having - loving – being olivat edelleen käyttökelpoisia ja tukevat tätä Allardtin näkemystä. Sosiaalipolitiikan tutkijat Hirvilampi ja Helne ovat lisänneet Doing-ulottuvuuden Allardtin teoriaan, joka ottaa huomioon mielekkään toiminnallisuuden. (Uusitalo & Simpura 2022, (53), 123–125.) Toiminnallisuus syventää luontosuhdetta, suhdetta itseensä ja sosiaalisia suhteita (Matthies 2021, 278).

Hyvinvoinnin ulottuvuuksia voidaan siis tarkastella Allardtin (1925–2020) kolmijaon (kuvio 1) having, loving ja being mukaan. Allardt kuvaa elintason (having) hyvinvoinnin perustaksi, johon sisältyy mm. tulot, työllisyys, asumistaso ja terveys. Toisena hän tuo esille sosiaaliset suhteet (loving), kuten ystävyys ja perhesuhteet. Kolmannessa ulottuvuudessa mainitaan itsensä toteuttaminen (being) ja suhde yhteiskuntaan sekä arvonanto. Allardtin näkemys tuo

rinnakkain yhteiskunnallisen ja henkilökohtaisen tyytyväisyyden. (Uusitalo & Simpura 2022, 124.) Opinnäytetyössä on pyritty tarkastelemaan hyvinvointia näkökulmasta, jossa mikään ei sulje toisiaan pois, vaan niiden keskinäiset vuorovaikutussuhteet otetaan huomioon. Ymmärretään yksilön hyvinvoinnin olevan monisäikeinen ja monimutkainen yhtälö, johon ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. Toiminnallisuus on sisällytetty tässä opinnäytetyössä kolmijaottelumalliin (kuvio 1) mukaan yhdeksi ulottuvuudeksi, joka ottaa huomioon ympäristöön ja luontosuhteeseen liittyvät seikat sekä pitää edelleen sisällään mm. elintason ja terveyden.



Kuvio 1. Moni-ilmeinen hyvinvointi, (mukaillen Uusitalo & Simpura 2022, 123–145).

Uusitalo & Simpura kuvaavat Allardtin esiin nostamia näkökulmia hyvinvoinnista moni-ilmeisiksi. Niissä pohditaan ihmisen omia arvoja, mihin hyvinvointi perustuu ja kuinka sitä voidaan arvioida. Hyvinvoinnin moni-ilmeisyyttä kuvaa sekin, etteivät tutkijat ja poliitikot ole päässeet yhteisymmärrykseen käsitteistä. Hyvinvointi voidaan kokea hyvin monella tavalla, esimerkiksi terveyden edistymiseen, tyytyväisyytenä omaan elämään tai ympäristön huomioon ottavana kestäväenä kehityksenä. Tutkimuksessa on siirrytty objektiivisesta

suuntauksesta subjektiivisen tarkastelun vahvistamiseen. Tällöin tarkastellaan kokemusta elämänlaadullisen ja ei-aineellisen hyvinvoinnin kautta. (Uusitalo & Simpura 2022, 218–221.)

Maailman terveysjärjestö WHO kuvaa myös hyvinvoinnin jakautuvan kolmeen ulottuvuuteen: psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Henkisyys sekä terveyden muovautuvuus on lisätty täydentämään hyvinvointikäsitettä myös heidän määritelmässään. Terveys ja hyvinvointi muuttuvat ihmisen elämäntilanteen sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mukaan. Tärkeintä on yksilön oma subjektiivinen (yksilöllinen) kokemus hyvinvointinsa tilasta, vaikka se eroaisikin huomattavasti yleisestä katsontakulmasta. Terveiden ja hyvinvoinnin eri osa-alueet kietoutuvat tiiviisti toisiinsa ja toimivat jatkuvassa vaikuttavuussuhteessa toistensa kanssa. (Tiedenaist 2021, 13–15.)

### **3.2 Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen**

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on osa mielenterveyttä. Mielenterveys on kivijalka ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle. Mielenterveys on monitahoinen käsite, jonka tila on jatkuvasti muuntautuva, mikä tekee määrittelystä haastavaa. Mielenterveyttä voidaan määritellä mielen sairauden kautta, joskin ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi ja henkinen toimintakyky kuvaavat laajemmin sekä myönteisemmin mielenterveyden käsitettä.

Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat mm. biologiset tekijät ja perimä, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuuriset arvot. Nämä osatekijät toimivat suhteessa toisiinsa joko mahdollistaen tai heikentäen voimavaroja. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9–12.)

WHO:n mukaan mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen on kykenevä tunnistamaan omat vahvuutensa ja taitonsa, selviytymään eteen tulleista haasteista sekä työskentelemään ja osallistumaan ympäristön toimintaan (Tiedenaist 2021, 13). Suomen Mielenterveys ry:n Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointia rakentaviksi tekijöiksi muun muassa arjen rytmin, mielenterveyden, ihmissuhteet ja mielekkyyden kokemukset. Jokainen voi

vahvistaa ja edistää omaa, myös läheistensä mielen hyvinvointia omilla valinnoillaan ja teoillaan. Itsensä huolehtiminen, armollisuus, itsearvostus sekä itsemyötätunto ovat tärkeä osa mielen hyvinvointia. (Suomen mielenterveys ry 2022.)

Vahva mielenterveys toimii voimavarana elämän vastaan tulevilla aalloilla ja vastoinkäymisissä. Lipponen tuo esille muutoksen olevan olennainen osa elämää ja ihmisen kohtaavan kriisejä. Resilienssi, jolla kuvataan ihmisen muutosjoustavuutta ja selviytymiskykyä, vahvistuu jokapäiväisissä kohtaamisissa ja tilanteissa. Näin ollen sen ylläpitäminen omilla valinnoilla ja toiminnalla, oppimisella ja kasvun asenteella on merkittävä osa ihmisen hyvinvointia. Resilienssin kuvataan olevan moniulotteinen, kehittyvä prosessi yksilön, ja hänen ympäristönsä välillä ja se vahvistuu kohtaamalla haasteita oppien kokemuksen kautta selviytymisen monitahoisuutta. (Lipponen 2020, (8–10), 18–29.)

### **3.3 Mielenterveyttä suojaavat tekijät**

Suojaavat tekijät lisäävät selviytymiskykyä ja ne voidaan jakaa ulkoisiin sekä sisäisiin tekijöihin. Mielenterveysriskit vähenevät, sillä mitä enemmän yksilöllä on suojaavia tekijöitä, ne ovat itsessään suojaavia tai vähentävät sekä kompensoivat riskien vaikutuksia. Lisäävät omiin kykyihin luottamista, selviytymis- ja sopeutumiskykyä sekä itsetuntoa. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11.) Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat mm. fyysinen terveys, lämpimät sosiaaliset suhteet, hyvät vuorovaikutustaidot ja ongelmaratkaisutaidot, turvallinen elinympäristö sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Suojaavia tekijöitä ovat myös kuulluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuus sekä työ tai muu toimeentulo. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11.)

Tietoisten valintojen avulla voidaan vahvistaa tai heikentää omaa hyvinvointia. Hyvinvoinnista ja mielenterveydestään huolehtiminen on tärkeässä roolissa jaksakseen tukea läheistä ihmistä. Luotettavan tiedon etsiminen läheisen sairaudesta, vertaistuki, avun ja tuen etsiminen sekä omien rajojen asettaminen



ovat osa toimijuutta. Toisten ihmisten tapaaminen ja mielekäs tekeminen arjessa suojaavat kuormittumiselta ja auttavat tiedostamaan elämässä olevan muutakin kuin läheisen sairauden. (Mielenterveystalo 2022b.)

Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan tietoista ja tarkoituksellista tarkkaavaisuuden kohdentamista tähän hetkeen avoimesti ja hyväksyen. Havainnoinnilla tarkoitetaan ympäristön, kehomielituntemusten, ajatusten ja muiden reaktioiden tunnistamista. Havainnoidessa ympäristöä tietoisesti tulemme läsnä olevammaksi sekä hyväksyvämmäksi itseämme ja ajatusten vaeltelua kohtaan. Tärkeää on osata palauttaa tarkkaavaisuus tähän hetkeen ystävällisesti ja lempeästi. Havainnoinnin tarkoituksena on oppia tiedostamaan, että ajatukset ovat ohimeneviä eivätkä mielensisällöt ole vaarallisia. Harjoittelun tavoitteena ei ole tyhjentää tai torjua mieltä ajatuksista. (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen & Tsokkinen 2019, (63), 73–75.)

Mielentaitojen harjoittelussa on tärkeää tunnistaa ajatustensa olemassaolo. Metsä tarjoaa harjoittelualustan ajattelulle sekä tietoiselle läsnäololle. Luonnossa aistien valpastuessa myös ajatusten on helpompi pysyä tässä hetkessä (Arvonen 2014, 72). Kun haluamme olla läsnä tässä hetkessä, ensimmäinen askel on pysähtyminen. Lyhyillä pysähtymisharjoituksilla voi vahvistaa tietoisuustaitoja ja aistia kehomielituntemuksiaan ja ympäristöään. (Sadeniemi ym. 2019, 64–65.)

Tietoisuustaidoilla ei tarkoiteta pelkästään rentoutumisharjoituksia vaan sillä viitataan aktiiviseen toimijuuteen oman itsen sekä ympäristön havainnoinnissa. Tietoisuustaitoja harjoittelemalla jokainen voi edistää hyvinvointiaan. Rauhallisessa tilassa keskitytään omaan hengitykseen sekä kehon tuntemuksiin ja annetaan ajatusten tulla ja mennä. Ajatuksia ja tunteita ei luokitella, arvostella tai analysoida, vaan niihin pyritään suhtautumaan lempeän sallivasti. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014.)

### 3.4 Aiempiin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin perehtyminen

Opinnäytetyömme teoriaperusta on rakennettu uusimman tiedon valossa ja laadukkuuteen pyrkien. Luonnonvarakeskuksen tutkimusprofessori Liisa Tyrväinen (2017, 2018) Leppänen & Pajunen (2017) sekä Salonen (2020) toimivat suunnannäyttäjinä luonnon terveyttä edistävien vaikutusten tutkimustyössä huomioiden kehittämistyössään myös kansainväliset tutkimustulokset. Seuraavissa kahdessa aiemmin tehdyssä opinnäytetyössä tarkastellaan mielenterveyteen liittyviä, henkisesti kuormittavia sekä vahvistavia tekijöitä ja sitä, kuinka luonto vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Olemme tarkastelleet niitä saadaksemme näkemystä, millaisia erilaisia luontoaiheisia toimintoja sekä kuormittavuutta vähentäviä työkaluja mielenterveysomaisille sekä mielenterveyskuntoutujille on kehitetty.

Siitari (2019) on kehittänyt lomakepohjaisen työkalun toimeksiantajalleen Savon mielenterveysomaiset -FinFami ry:lle, jonka avulla voidaan tarkastella mielenterveysomaista henkisesti kuormittavia tekijöitä ja niiden vaikutusta yksilön hyvinvoinnin. Omaisen hyvinvointia kuormittaa raskas elämäntilanne. Olemassa olevat mittarit tarkastelevat fyysistä toimintakykyä ja kuormitusta. Henkisen kuormituksen kartoittamisen osalta nämä eivät vastaa sellaisenaan mielenterveysomaisten tarpeisiin, kun tavoitteena on henkisen hyvinvoinnin vahvistaminen. Lomakkeen tarkoituksena on ollut olla tukena ja helpottamassa keskustelua, muttei korvata omaistyöntekijän kanssa käytävää dialogia, vaikka lomaketta omainen voi käyttää myös itsenäisesti apuna oman jaksamisensa tarkasteluun. Siitari on nostanut esille työssään mielenterveysomaisen tunnekokemukset, yleisesti mielenterveyttä suojaavat tekijät ja riskitekijät sekä mielenterveysomaisten tarpeen tulla kuulluksi ja huomioiduksi. (Siitari 2019, 5–6, (16), 35–36.)

Pulkkinen (2018) on järjestänyt toiminnalliseen opinnäytetyöhönsä liittyen mielenterveyskuntoutujille voimaannuttavan päivän luonnossa, johon on sisältynyt mm. aistikävelyä luonnossa ja mindfulness-harjoite Green Care ajatuksen pohjalta. Toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. Pulkkinen kuvaa Green Care -toiminnan

ydinelementeiksi luonnon, toiminnan ja yhteisön. Luontokokemuksen psyykkisistä vaikutuksista hän nostaa esille turvallisuuden, hyväksynnän, kokemuksellisuuden ja jatkuvuuden.

Luontokokemuksen vaikutuksista esille nousee elvyttävyyys ja terapeutisuus. Elvyttävyyys liittyy psyykkiseen hyvinvointiin, vahvistaen ja edistäen terveyttä. Terapeutisuus liittyy kokemukseen siitä, että kuormitus ja olemassa oleva psyykinen ongelma helpottuu luontoympäristössä. Metsällä on parantava vaikutus ja se tukee sekä vahvistaa kuntoutujan hyvinvointia. Opinnäytetyössä todetaan, että luonnolla on positiivinen vaikutus ja sen hyödyntäminen toisi hyvän lisän kuntouttamismahdollisuuksiin. (Pulkinen 2018, 5–9, (10–15), 28.)

## **4 Mielenterveysomaisen hyvinvointi**

### **4.1 Mielenterveysomainen**

Mielenterveysomaisella kuvataan opinnäytetyössä henkilöä, jonka läheisen elämään liittyy mielenterveyden haasteita ja – ongelmia. Mielenterveysomainen voi olla kuka tahansa. Haastava elämäntilanne heijastuu mielenterveysomaisen jaksamiseen ja kykyyn pitää huolta omasta hyvinvoinnista ja terveydestä. Opinnäytetyössä ei tarkastella syvemmin mielenterveysomaisen omaa diagnostiikkaa vaan keskitytään niihin suojaaviin tekijöihin, joita vahvistamalla mielenterveysomainen saa voimaa omaan jaksamiseensa läheisen rinnalla kulkijana.

Läheisen sairastuessa ihmisen mieli käy läpi ristiriitaisia tunteita ja hakee selviytymiskeinoja. Vertaistuen merkitys haastavassa elämäntilanteessa tukee selviytymistä. Kokemalla voimaannuttavia arjen asioita yhdessä voi löytää itsestään uusia voimavaroja omaan elämäntilanteeseen. (FinFami ry. 2022.) Männikkö & Jähi (2015, 163) tuovat artikkelissaan esille mielenterveysomaisen masennusriskin olevan kaksinkertainen verrattuna muuhun väestöön. Mielenterveystalo (2022b.) kertoo sairastuneen läheisellä (omaisella) riskin sairastua masennukseen olevan jopa kolminkertainen. Näin ollen voidaan

katsoa mielenterveysomaisten masennusriskin kasvaneen vajaan kymmenessä vuodessa.

Pitkäkestoisesti kuormittuneessa elämäntilanteessa ihminen sairastuu herkemmin itsekin masennukseen. Sairastuneen käyttäytymisessä tapahtuvat muutokset, mahdollinen perheen talouden heikkeneminen sekä mielenterveyden häiriöihin liittyvä häpeä voivat aiheuttaa psyykkistä kuormittumista omaisessa. Naisomaisten katsotaan kuormittuvan miehiä herkemmin ja mm. sairastuneen kanssa yhdessä asuminen koetaan raskaana. (Männikkö & Jähi 2015, 163.) Masennusriskiä lisäävät suuret kuormitustekijät, muun muassa jatkuva huolehtiminen ja vastuu sairastuneesta läheisestä. Läheisen (omaisten) roolina voi olla arjen toimintojen sujuvoittaminen mm. kodinhoidosta ja lääkityksestä- ja sosiaalisista suhteista huolehtiminen sekä taloudessa tukeminen. Uupumisen riski kasvaa suhteessa huolehtimisen määrään. (Mielenterveystalo 2022c.)

#### **4.2 Toimeksiantaja Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset FinFami ry**

Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset FinFami ry on vuonna 1988 perustettu mielenterveysomaisten yhdistys. Toiminnan tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien omaisten ja läheisten hyvinvointia, elämänlaatua ja arjessa selviytymistä. Yhdistys haluaa olla mukana kehittämässä mielenterveystyön kokonaisuutta. Toiminta pitää sisällään ammatillista omaisneuvontaa, vertaisryhmiä, vapaaehtois- ja vaikuttamistyötä. (Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry 2022.)

FinFami ry tekee yhteistyötä julkisen sektorin, eri järjestöjen ja tahojen kanssa täydentäen näin tukipalveluverkostoa sairastuneiden läheisten ja omaisten saataville. Yhdistys on Mielenterveysomaisten keskusliitto-FinFami ry:n jäsenjärjestö ja siten osa valtakunnallista FinFami-perhettä. Yhdistyksen arvopohjana toimii kunnioitus, luottamus, lämpö, uskallus, vaikuttavuus ja kansalaisjärjestölähtöisyys. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja

terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), Veikkaus sekä vastaan otetut lahjoitukset. (Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry 2022.)

Toimeksiantajan toiveena on opinnäytetyön avulla selvittää luontosuhteen merkitystä omaisen arjessa selviytymisen ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tietoa hyödynnetään toiminnan kehittämisessä. Opinnäytetyömme tutkimuskohteena on ensisijaisesti yhdistyksen ryhmiin osallistuvien henkilöiden sekä vapaaehtoisten kokemukset luontosuhteesta. Kohderyhmään voi kuulua kaikenikäisiä ja eri elämäntilanteessa olevia omaisia. Mielenterveysomaisen kuormittumisen ja uupumisen riski on kohderyhmän taustalla piilevä ongelma. Omainen tarvitsee voimavaroja ja keinoja selviytyäkseen arjesta. Mielenterveysomaiset FinFami ry tarjoaa mahdollisuuden erilaisiin ryhmätoimintoihin, joista omainen etsii itselleen sopivan tavan lisätä voimavarojaan ja selviytymiskeinojaan. Luonnossa oleminen on yksi näistä keinoista.

## 5 Opinnäytetyön lähtökohdat ja toteutus

### 5.1 Opinnäytetyön tutkimustehtävä

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä tarkastellaan luontosuhteen merkitystä mielenterveysomaisen jaksamisessa. Tutkimuskysymyksenä on, **miten luontosuhde tukee mielenterveysomaisen jaksamista.**

Opinnäytetyössä keskitytään pääasiassa luonnon psyykkistä terveyttä edistäviin vaikutuksiin, kuten elpymiseen sekä voimaantumisen kokemuksiin mielenterveysomaisilla. Vastaajien subjektiivinen kokemus luonnon merkityksestä omalle hyvinvoinnille antaa opinnäytetyön tekijöille tietoa, jota on mahdollista hyödyntää sosiaali- ja terveysalan palveluita sekä toimintaa kehittäessä.

## 5.2 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedon lähteenä, jonka kokemus on todellinen, ainutlaatuinen, ja monivivahteinen. Lähtökohtana on aineiston monitahoinen tarkastelu kokonaisvaltaisesti. Laadullisia menetelmiä käytettäessä suositaan metodeja, joissa asiakkaan ääni ja näkökulmat tulevat näkyville, kuten haastattelu, osallistuva havainnointi sekä erilaisten tekstien ja dokumenttien johdonmukaiset analyysit. Tutkimussuunnitelma mukautuu ja joustaa olosuhteiden mukaisesti, huomioiden tapausten ainutlaatuisuuden aineistoa käsitellessä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2013, 160–164.)

Tarkasteltaessa merkitysten maailmaa laadullisella tutkimusmenetelmällä, se on ihmisten välinen ja sosiaalinen, jonka tavoitteena on kuvata koettua todellisuutta ihmisten itsensä kokemana. Ne asiat, joita ihminen pitää tärkeänä ja merkityksellisenä itselleen, oletetaan löytyvän näistä sisällöistä. (Vilka 2005.) Hirsijärvi, ym. (2013, 164) mukaan laadullinen tutkimus sopii käyttäväksi menetelmänä silloin, kun ei haeta varsinaista määrällistä aineistoa, vaan tarkastellaan ihmisten omaa kokemusta ja näkökulmia. Vilka (2021, luku 5) kuvaa myös, ettei tutkimuksessa ole tavoitteena totuuden löytäminen tutkittavasta ilmiöstä, vaan tarkoitus on perehtyä ihmisen kokemuksiin ja toimintaan, joita he pitävät merkityksellisinä ja tärkeänä itselleen.

Opinnäytetyön tekijöinä olemme pyrkineet muodostamaan esiyymmärryksen sekä käsityksen valitun tutkimus- ja teoratiedon pohjalta tutkittavasta ilmiöstä ja sen luonteesta. Tarkoituksena on ollut ymmärtää sen ympärille kuuluvaa sosiaalista taustaa. Laadullinen tutkimus valikoitui, kun tavoitteena oli saada haastattelun/kyselyn kautta henkilöä kuvailemaan omaa kokemustaan ja näkemystään aiheesta, josta voi parhaimmillaan syntyä kertomus tai tarina.

Laadullisella tutkimuksella tutkitaan ja analysoidaan tarkasti yleensä pientä määrää tutkittavia, jotka valitaan harkinnanvaraisesti. Tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään tutkimuskohdetta, selittämään käyttäytymistä, päätöksiä ja sen syitä. Kohderyhmän arvoja, asenteita, tarpeita ja odotuksia selvittämällä saadaan tarpeellista tietoa toiminnan kehittämistä ja vaihtoehtojen etsimistä

varten sekä niitä voidaan hyödyntää sosiaalisten ongelmien tutkimisessa/tarkastelussa. (Heikkilä 2014, 15.) Opinnäytetyössä on kyse tutkittavien henkilöiden kokemuksista, joita analysoiden piirtyy tutkittavasta aiheesta kokonaiskuva.

### **5.3 Narratiivinen lähestymistapa aineiston keruussa**

Opinnäytetyössä on hyödynnetty narratiivista lähestymistapaa aineiston keräämisen kysymysasettelussa. Narratiivissa ollaan kiinnostuneita ihmisten kertomasta tarinasta suhteessa tutkittavaan asiaan (Jyväskylän yliopisto 2019). Kertomukselliset tai tarinalliset eli narratiiviset aineistot voivat olla lyhyitä, pitkiä, henkilökohtaisia tai julkisia aineistoja. Tässä tarkastelutavassa ollaan kiinnostuneita yksilöiden kertomista tarinoista ja kokemuksestaan omasta elämästään, jossa nivoutuvat yhteen erilaiset henkilökohtaiset, yhteiskunnalliset ja sosiaaliset tarpeet, vaateet, toiveet ja tavoitteet sekä asenteet. Tavoitteena on saada arvokkaita näkökulmia vaikeissa tilanteissa selviytymisen onnistumiseksi ja antaa kertojalle mahdollisuus olla pääroolissa omassa kertomuksessaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2022.)

Narratiivisessa lähestymistavassa huomio kohdistuu kertomuksiin tiedon rakentajina ja välittäjinä. Tällä viitataan tarinalliseen narratiiviseen tutkimukseen, joka pitää sisällään monia näkökulmia. Tutkimuksessa käytetään kertomuksia materiaalina tai tutkimus tuottaa kertomuksen maailmasta. Tärkeää on huomata, että narratiivista aineistoa ei voi yksiselitteisesti kääntää numeroiksi tai kategorioiksi, joten aineiston jatkokäsittely edellyttää tulkintaa. Perinteisestä laadullisesta tutkimuksesta narratiivinen tutkimus eroaa siinä, että yksilöt tarinoidensa kautta antavat merkityksiä asioille. Narratiivinen tutkimus näkee henkilökohtaisuuden ja subjektiivisen tiedon vahvuutena, joka mahdollistaa ihmisten moniäänisyyden sekä kerroksellisuuden. (Heikkinen 2010, 116–130.)

Narratiivisen tutkimuksen kohteena on kerronnallinen prosessi, ei ainoastaan kertomukset, vaan siihen sisältyvät tekstit ja muut kertomuksen tuotokset. Tärkeä käsite narratiivisessa tutkimuksessa on tarina. Tarina ikään kuin

kuoritaan esille pinnan alta ja sen kautta ollaan kiinnostuneita ihmisen todellisesta kokemuksesta. Muodostuakseen tarina tarvitsee siis ihmisiä, jotta tapahtumia voisi syntyä sekä paikkoja, joissa nämä tapahtuvat ja toteutuvat. Lukijalle pyritään tuomaan näkyville kertomukselliset ja ajalliset yhteydet. Tutkimus saa parhaimmillaan lukijan havahtumaan ja näkemään maailmaa uudella tavalla: ”Parhaimmillaan tutkimusraportti on kuin hyvää runoutta, joka tekee tutkimuksen eläväksi ja todentuntuiseksi.” (Heikkinen 2018, 172–175, (184–186.)

Opinnäytetyössä tarkasteltiin mielenterveysomaisten kokemuksia heidän suhteestaan luontoon ja siitä syntyvää subjektiivista kokemusta. Jokaiselle syntyvä kokemus on henkilökohtainen ja yksilöllinen, joista syntyneet tarinat tai kertomukset ovat opinnäytetyön tutkimuskohteena. Tarkastelussa huomioitiin, etteivät kohderyhmäläiset ole potilaan tai asiakkaan roolissa, vaan omaisena tai läheisenä jollekin toiselle henkilölle. Tässä opinnäytetyössä ei ole tarkasteltu mielenterveyden ongelmia eikä siihen liittyviä syitä. Kysymysasettelussa on käytetty avoimia kysymyksiä, joihin ei ole ollut valmiita vastausvaihtoehtoja. Aineisto itsessään on pieni kokoelma eri ihmisten kokemuksia heidän luontosuhteestaan ja luonnon merkityksestä.

#### **5.4 Haastattelun tilalle osittain strukturoitu kyselylomake**

Yksi käytetyimmistä tavoista kerätä tietoa on haastattelu (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2022). Lähtökohtana opinnäytetyössä oli löytää haastateltavia. Tämä olisi tukenut myös narratiivisen lähestymistavan toteuttamista luontevammin. Opinnäytetyön tiedonkeruu on toteutettu osittain strukturoidulla kyselylomakkeella haastattelujen jäätyä pois, hyödyntäen narratiivisuutta kysymysasettelussa tarinan muodostumiseksi. Yhdistimme opinnäytetyössämme puolistrukturoidun haastattelun sekä kyselyn ominaispiirteitä edellä mainittujen kuvausten pohjalta (liite 1).

Narratiivisen tutkimuksen aineistoa voidaan kerätä haastattelemalla kohderyhmää, jolloin haastateltavaa pyydetään kertomaan tutkimuskohteeksi valitusta aiheesta vapaamuotoisesti. Haastattelijan tehtävänä on kuitenkin



kannatella kerronnan etenemistä ja esittää lisäkysymyksiä tutkimusongelmaan liittyvien seikkojen täydentämiseksi. Dialogi syntyy haastateltavan ja haastattelijan välisessä vuorovaikutuksessa, mutta tämä edellyttää haastattelijalta aktiivisuutta ja taitoa antaa tilaa haastateltavan esittää kokemus omalla tavallaan. (Hänninen 2018, 192–194.)

Tutkimusta tehtäessä on mietittävä ja tehtävä perusteltuja valintoja siitä, miten haastattelun/kyselyn kysymykset valmistellaan ja muotoillaan etukäteen, kun tuotetaan tutkimusaineistoa ja tavoitellaan tietoa täsmentyneeseen tutkimusongelmaan vastaamiseksi. Tutkija kerää aineistoa, eikä haastattelussa koskaan kysytä tutkimuskysymyksiä sellaisinaan haastateltavilta. Se, millaisia vastauksia saadaan, vaikuttaa siihen kysymysten rajaaminen, muotoilun ja tyyli sekä se, että onko kyseessä strukturoitu vai puolistrukturoitu haastattelu. (Valli 2018, 93, Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2023.)

Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa ja kun lomakkeessa olevat kysymykset ovat ennalta määritellyt ja tietyssä järjestyksessä olevat, puhutaan strukturoidusta haastattelusta (Hirsjärvi, ym. 2013, 193–208). Aineistoa voidaan kerätä ja koota erilaisista dokumenteista tai tekemällä kysely ihmiselle itselleen, kun halutaan tietää heidän ajatuksistaan ja toiminnastaan. Kyselylomakkeen täyttävät tiedonantajat itse haluamassaan paikassa, koska kysely voidaan tehdä esimerkiksi internetissä olevan linkin kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–85.)

Osittain strukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat laadittu ennakkoon pitkälti samassa muodossa ja järjestyksessä, mutta se sijoittuu strukturoitujen ja puolistrukturoitujen haastatteluiden väliin. Silloin sitä voisi kuvailla osittain avoimeksi, koska esitettyihin kysymyksiin ei ole annettu valmiita vastausvaihtoehtoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2023.) Avoimilla kysymyksillä saadaan vastaajien mielipidettä selvitettyä, mutta se saattaa sisältää riskin, että vastaukset voivat olla epätarkkoja tai niihin jätetään vastaamatta. Vastata voidaan myös asian vierestä, jolloin se ei palvele tarkoitustaan. (Valli 2018, 114.)

Opinnäytetyön tiedonkeruuta varten laaditut kysymykset muotoiltiin sellaisiksi, että niitä olisi ollut mahdollista käyttää sekä haastattelujen että kyselylomakkeen kysymyksinä. Avoimien kysymysten avulla pyrittiin saamaan esiin vastaajien omakohtaisia kokemuksia, ajatuksia, tunnetiloja sekä tunteita, joista muodostuu kuva vastaajan luontosuhteesta ja sen merkityksistä. Näin ollen opinnäytetyön tutkimuskysymykseen, miten luontosuhde tukee mielenterveysomaisten jaksamista, saatiin kokempohjaista ja yksilöllistä näyttöä.

## **6 Aineiston kuvaus ja käsittely**

### **6.1 Vastaajien perustiedot**

Haastateltavia haettiin Pohjois-Karjalan mielenterveysomaisten FinFami -yhdistyksen sosiaalisen median kautta julkaistulla haastattelukutsulla (liite 2), joka sisälsi myös Webropol-linkin vaihtoehtona osallistua tutkimukseen. Toimeksiantajan sekä Karelia (AMK):n ohjaavan opettajan kanssa sovittiin haastattelukutsun tarjoamisesta myös eri maakuntiin Mielenterveysomaisten keskusliiton paikallisyhdistyksille haastateltavien löytämiseksi.

Pohjois-Savon mielenterveysomaiset FinFami ry julkaisi kutsun sosiaalisessa mediassaan. Vastaajien sukupuolta eikä ikää haluttu kysyä tutkimusta varten tutkijoiden katsoessa sen olevan epärelevanttia. Tutkimukseen osallistuneet ovat itse määritelleet kuulumisestaan kohderyhmään.

### **6.2 Aineiston kerääminen**

Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset nousivat puheeksi pohtiessamme opinnäytetyön aihevaihtoehtoja. Kiinnostuksemme suuntautuessa myönteisyyteen ongelmakeskeisyyden sijaan pohdimme kohderyhmää, jolla toiminnan sisältö keskittyisi vahvistamaan ja tukemaan ihmisten hyvinvointia, ei niinkään poistamaan ongelmia ja epäkohtia, vaan lisäämään jotain hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Karelia Ammattikorkeakoulun järjestämällä hyvinvointimessuilla

2022 tutustuimme Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset ry:n toimintaan ja ajatus mielenterveysomaisista kohderyhmänä sai alkunsa. Yhdistys tarjoaa erilaisia ryhmätoimintoja, joissa luontoa hyödynnetään teeman sisällöissä ja hyvinvoinnin tukeminen on toiminnan itseisarvo.

Alkuperäisessä suunnitelmassa valitsimme tiedonkeruumenetelmäksi avoimen haastattelun narratiivisella tarkastelu- sekä lähestymistavalla, jossa ollaan kiinnostuneita henkilön omasta subjektiivisesta kokemuksesta, sisältäen kertomuksen tai tarinan. Haastattelun avulla olisi tilanteessa ollut mahdollista toimia joustavasti ja haastateltavat huomioon ottaen. Avointen kysymysten lisäksi olisi mahdollistunut tilanteeseen sopivien tarkentavien ja täydentävien kysymysten esittäminen. Opinnäytetyömme laadun näkökulmasta olimme kuitenkin ennakoineet ja varautuneet monimetodisin menetelmin riittävän aineiston saamiseksi.

Kutsu haastatteluun toteutettiin toimeksiantajan toiveesta sosiaalisen median kautta. Kutsuun lisättiin Webropol-linkki, jonka kautta oli mahdollista osallistua tutkimukseen haastattelukysymyksiin (liite 1) vastaten. Sosiaalisen median kutsussa kerroimme tutkimuksemme sisällöstä ja käyttötarkoituksesta, jotta lukijalle muodostuisi selkeä kuva tutkimuksesta. Henkilötietoja ei kerätty missään vaiheessa, eikä Mielenterveysomaiset FinFami ry luovuttanut käyttöömme henkilötietorekisteriä, vaan vastaaminen toteutui anonyymisti. Haastattelu perustui vapaaehtoisuuteen, jokaisen vastaajan itse määritellesä kuulumisestaan (mielenterveysomainen) kohderyhmään. Mielestämme haastattelu sekä verkkokyselylomake yhdessä toteutettuina olisivat täydentäneet tiedonkeruumenetelminä hyvin toisiaan. Tavoitteena oli löytää 7–15 haastateltavaa, mutta valitettavasti haastatteluun ei useasta julkaisukerrasta huolimatta ilmoittautunut ketään.

Opinnäytetyössä on käytetty Webropol-ohjelmalla luotua kyselylomaketta, joka on yksi väline tiedonkeräämiseen, vaatien verkkoyhteyden ja internetselaimen. Vastaukset tallentuvat ohjelman tietokantaan, josta ne voidaan tarvittaessa siirtää muihin tiedostoihin raporteiksi ja tulostaa paperille. Kyselyyn voidaan luoda oma linkki, jonka voi toimittaa eri tapoja käyttäen jollekin organisaatiolle,

joka voi sitä jakaa esimerkiksi omilla Facebook sivuillaan. Esitettävä lomake julkaistaan, se lukitaan vastausten keräämistä varten. Lomaketta voidaan muokata tarvittaessa, muttei siitä voi poistaa kysymyksiä ja vaihtoehtoja. (Heikkilä 2014, 66–70.) Johdonmukaisuutta Webropolissa parantaa se, että vastaaja voi nähdä useamman kysymyksen yhtä aikaa avoimella lomakkeella ja vertailla omia vastauksiaan. Tämä auttaa vastaajaa kokonaisuuden hahmottamisessa, mutta edellyttää tarkkuuta ja keskittymistä kysymyksiin vastatessa. (Valli 2018, 122–123.)

Olimme huomioineet riskin haastateltavien löytämisessä ja pohtineet vaihtoehtoisia tapoja aineiston keräämiseksi. Toimme kutsussa esille haastattelun olevan mahdollinen toteuttaa myös etäyhteyksin (Teams tai puhelinhaastattelu) osallistumiskynnystä madaltavana vaihtoehtona. Osallistumislinkki pidettiin avoimena kuusi viikkoa riittävän aineiston saamiseksi. Aineisto saatiin kokoon osittain strukturoidulla verkkokyselylomakkeella. Kyseessä oli poikittaistutkimus. Webropol -kyselylomake oli avattu yhteensä 162 kertaa. Tutkimuksen aineisto muodostui lopulta kymmenen henkilön Webropol-vastauksista, ja aineistoa läpikäydessämme koimme sen riittäväksi tutkimustehtäväämme ajatellen. Tekstin määrä oli yhteensä kahdeksan A4 sivua, fonttikoolla 12. Kunkin vastaajan teksteistä muodostui lyhyt tarina henkilön omasta luontosuhteesta ja sen merkityksestä.

Vastauksissaan henkilöt kuvailivat luonnon merkitystä tavalla, jossa oli havaittavissa mennyttä, nykyhetkiä sekä tulevaisuutta sekä elämänvaiheiden kerroksellisuus. Narratiivisessa lähestymistavassa huomioidaan nämä ajalliset yhteydet. Lisäksi vastaajat kuvailivat, kuinka luonto on kulkenut heidän elämässään mukana ja kuinka tarpeellista luontoon pääseminen on.

Siinä vaiheessa, kun aineisto alkaa toistaa itseään, eikä tuota tutkimusongelman kannalta mitään uutta tietoa, puhutaan saturaatiosta eli kylläntymisestä. On tiedettävä ja oltava selvillä siitä, mitä aineistosta etsii, koska muutoin kylläntymistä ei saavuteta. Kylläntymisen rajaa tulee työn edetessä tarkkailla. Suhteellisen pienestäkin aineistosta voidaan tehdä

päätelmiä ja yleistää tuloksia. Tämä edellyttää tutkijalta kykyä tarkastella aineistoa monipuolisesti, mutta on pystyttävä päättämään, hakeeko yhdenmukaisuutta vai erilaisuutta. Tärkeää on myös pohtia, onko aineisto homogeeninen vai heterogeeninen. Homogeenisuuden tutkimiseen tarvitaan pienempi aineisto kuin heterogeenisuuden tutkimiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99–102, Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2023.) Kyselylomakkeen pohjalta saatu aineisto oli homogeeninen. Aineistoa tarkasteltiin yhdenmukaisuuden pohjalta, kun käsitteenä oli luontosuhde ja luonnossa olemisen vaikutukset mielenterveysomaisen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Aineistoa tarkastellessa poistimme noin sivun verran tekstiä, joka oli epäolennaista tutkimuskysymystä ajatellen.

### **6.3 Aineiston käsittely ja teoriaohjaava sisällönanalyysi**

Kun pyritään ymmärtämään kohteen laatua, merkitystä ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti, voidaan laadullisessa tutkimuksessa käyttää yhdistellen monia erilaisia menetelmiä (Jyväskylän yliopisto 2021). Olemme hyödyntäneet teemoittelua yhtenä teoriaohjaavan analyysin muotona opinnäytetyössämme. Työskentelyssä on lisäksi huomioitu aineistolähtöisen analyysin perusperiaatteet. Vaikka vahvistusta on haettu teoreettisista näkökulmista, on tässä opinnäytetyössä pyritty ottamaan huomioon aineiston tuottama tieto ja mahdollisesti uudet näkökulmat aiheeseen liittyen. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla on vastattu tutkimuskysymykseen.

Laadullisessa sisällönanalyysissä on tarkoituksena saada esille erilaisissa dokumenteissa esiintyvät merkitykset sekä niiden erot ja yhtäläisyydet, selkeiden ja luotettavien johtopäätöksien tekemistä varten. Dokumentti voi olla melkein mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali, esimerkiksi haastattelu, kyseessä ollen tekstianalyysi. Tarkoituksena on muodostaa tutkittavasta ilmiöstä, aineiston pohjalta selkeä sanallinen kuvaus ja olla kadottamatta siihen sisältyvää informaatiota. Varottava esittämästä järjestettyä aineistoa tuloksina. Sisällönanalyysin eteneminen riippuu siitä, millainen lähestymistapa on kyseessä. Lähestymistapoina voivat olla teorialähtöinen

sisällönanalyysi, teoriaohjaava sisällönanalyysi ja aineistolähtöinen sisällönanalyysi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–133.)

Teoriaohjaavassa analyysissä lähdetään liikkeelle aineiston ehdoilla, mutta siihen liitetään mukaan teoreettinen tieto. Ero aineistolähtöiseen analyysiin tulee siitä, miten empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Lisäksi ilmiöstä ”jo tiedetyt” teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina aineistosta. Keskeistä on, lähestyykö tutkija aineistoa sen omilla ehdoilla vai pakottaako sen tietyn teorian mukaiseksi analyysin edetessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133.)

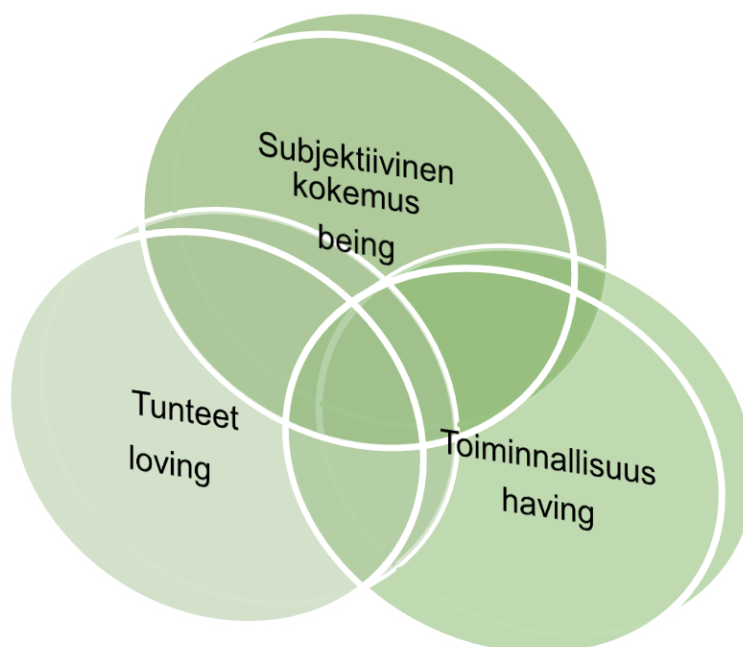
Teemoittelu on yksi vaihtoehto analysoida avointen kysymysten vastauksia (Valli 2018, 114). Teemoittelu voi olla yksi sisällönanalyysin muoto tai analyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Se voi olla aineiston alkuvaiheen jäsentämistä sekä teemoittelua, jolla tuodaan esiin keskeisiä asiakokonaisuuksia tutkimustehtävän kannalta. Lukijalle voidaan tutkimusraportissa esitellä sitaatteja aineistosta ja tämän tarkoituksena on havainnollistaa tutkijan käyttämää teemoittelua. Tärkeää on huomioida, että teemat syntyvät analyysin tuloksena ja toistuvat aineistossa. (Juhila 2022.) Kyse on siitä, että aineistoa pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien pohjalta. Jotta voidaan aineistoja vertailla esiintyvien teemojen pohjalta, on tiedettävä mitä teemasta on sanottu ja haettavia sitä kuvaavia näkemyksiä aineistosta. Tässä kohtaa on tutkijan selvitettävä itselleen, hakeeko erilaisuutta vai samanlaisuuksia aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–107.)

Opinnäytetyön alusta saakka on ollut tärkeää esiymmärryksen syventäminen (hermeneuttinen kehä) ja perehtyminen laaja-alaisesti käsitteisiin sekä teoriaan, että syntyisi kokonaisvaltaisempi kuva tutkittavana olevasta aiheesta. Teoreettinen viitekehys on muodostunut huolellisen perehtymisen pohjalta, mutta sitä voidaan täydentää tai muuttaa prosessin edetessä. Teorian avulla on muodostettu käsitystä tutkittavasta aiheesta ja sitä on käytetty pohjana kysymysten luomisessa.

Aineistoa käsiteltiin ja tarkasteltiin useampaa menetelmää rinnakkain käyttäen. Ensin kaikki Webropol-ohjelmaan tallentuneet vastaukset tulostettiin litteroituna

tekstinä. Tekstiä koodattiin alleviivaten eriväreillä, että löydetään tutkimusaineistosta esiin nousevat teemat/ilmaisut. Useamman kerran toistuvia ilmaisuja koottiin yhteen, jotta saatiin kokonaisvaltainen käsitys aineiston sisällöstä. Analyysivaiheessa aineistoa tarkasteltiin kahdella tavalla. Ensin vastauspaperi kerrallaan, jossa näkyi kaikkien vastaajien vastaukset annettuun kysymykseen. Sen jälkeen tarkastelimme yhden vastaajan koko vastausketjua/ syntynyttä tarinaa kokonaisuutena. Tarkastelutavalla varmistettiin tulosten todenmukaisuus ja ettemme analysoijina sokeutuneet vastauksille.

Hyvinvoinnin ulottuvuuksien (kuvio 1) having-, loving-, being- ja doing-käsitteiden pohjalta on muodostettu narratiivien kolmijakoinen analyysipohja mukailen Uusitaloa & Simpuraa 2022, 123–145, jossa huomioidaan toiminnallisuus. Kolmijaottelussa tarkasteltiin aineistosta esiin nousseita subjektiivisia kokemuksia, tunteita ja toiminnallisuutta.



Kuvio 1. Moni-ilmeinen hyvinvointi, (mukaihen Uusitalo & Simpura 2022, 123–145).

Opinnäytetyön aineistosta, esiin nousseet ilmaisut toistuivat usean vastaajan tarinassa samansuuntaisina. Näin ollen päädyimme käyttämään teemoittelua

osana teoriaohjaavaa sisällön analyysia, jonka kautta luontoyhteisyyden kokemukset jäsentyivät ensin neljäksi osa-alueeksi; Tunteiden kokeminen luontoympäristössä, mielen hyvinvoinnin kokemukset, resilienssi sekä ekososiaaliset ilmaisut (kuvio 2). Hyödynsimme Allardtin kuvaamia hyvinvoinnin ulottuvuuksia ja kolmijaottelumallia (kuvio 1) löytääksemme aineistosta hyvinvoinnin näkökulmaa kuvaavia tekijöitä.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa olimme huomioineet ekososiaalisen näkökulman voivan nousta esiin yhtenä teemana vastauksista. Aineistoa läpikäydessämme havaitsimme vastaajien kuvailevan eri kysymysten alle asioita, jotka kuvastavat ekososialisuutta ja kokemusta ihmisen olemisesta osana jotain suurempaa kokonaisuutta. Ekososialisuutta ei erikseen haettu eikä kysymysasettelulla viitattu siihen.

| Teemoittelu                            | Sitaatit   |
|--|--|
| Tunteiden kokeminen luontoympäristössä | <p><i>"keho ja mieli rauhoittuvat"</i></p> <p><i>"olen niin onnellinen, että kyynelät tulevat silmiini"</i></p> <p><i>"koen suurta onnea ja kiitollisuutta, mutta samalla myös surua hetken katoavaisuudesta"</i></p>                        |
| Mielen hyvinvoinnin kokemukset         | <p><i>"koen rauhan, rentoutumisen sekä puhdistautumisen"</i></p> <p><i>"turvapaikkani"</i></p> <p><i>"helpompi hengittää ja raskaat ajatukset jäävät taka-alalle"</i></p> <p><i>"ajatusten kulkeutuminen kauemmas arjen haasteista"</i></p>  |
| Resilienssi                            | <p><i>"Sinne olen montaa kertaa mennyt ja saanut uusia voimia"</i></p> <p><i>"kaipaen luontoon aina vaikeiden hetkien aikana"</i></p> <p><i>"en tiedä, kuinka olisin selvinnyt ilman sitä (luontoa) kaikista vaikeista tapahtumista"</i></p> |



|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <p>Ekososiaalinen<br/>näkökulma</p> | <p><i>"koen olevani osa suurempaa kokonaisuutta"</i><br/> <i>"sammalmättäillä, kallioilla ja kivillä istuminen- ajatella ja aistia olevansa lähempänä luontoa"</i><br/> <i>"luonto vaatii kauneudellaan ihmistä pysähtymään"</i></p> |
|-------------------------------------|--|

Kuvio 2. Teemoittelun hyödyntäminen osana teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

## 7 Tulokset

### 7.1 Vastaajien luontoyhteisyyden kokemukset

Nelijaottelun kautta syntyneitä samansuuntaisia ilmaisuja ryhmittelemällä rakentui lopulta Luontoyhteisyys- kolmijaottelu (kuvio 3), jossa ekososiaalinen näkökulma asettui subjektiivisen kokemuksen alle. Luontoyhteisyys termi otettiin käyttöön yhteisen pohdinnan tuloksena, koska sen alle teemat rakentuivat luontevasti ja vastausten sisältöä selkeästi kuvaten. Se pohjautuu ja mukailee Allardtin hyvinvointiulottuvuuksia kuvaavia indikaattoreita, kuten perheyhteisyys ja paikallisyhteisyys termejä (Laihiala & Kainulainen 2022, (185), 192). Luontoyhteisyys kolmijaottelu pyrkii havainnollistamaan niitä tekijöitä, jotka ovat merkityksellisiä suhteessa yksilön subjektiiviseen kokemukseen. Luontoyhteisyydellä kuvataan luontosuhteen moniulotteisuutta, johon liittyy useita eri asioita ja tekijöitä. Nämä tekijät vaikuttavat kunkin henkilön yksilölliseen luontosuhteeseen ja siihen, millaisista asioista tai merkityksistä se lopulta muodostuu ja millä tavoin luontosuhde koetaan omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen nähden.

Kyselylomakkeessa vastaajia oli pyydetty kertomaan asioita, jotka he kokevat tukevan hyvinvointiaan. Lomakkeessa pyydettiin kuvailemaan omaa luontosuhdetta sekä luonnon ja metsän roolia suhteessa omaan elämään. Vastaajat kuvailivat tarinoissaan ajatuksista irti päästämistä ja kuinka luontoon hakeudutaan erityisesti myös silloin, kun elämässä on jotain vaikeaa tai

kriisivaiheita. Nämä vastaukset tukevat teoriaperustassa esiin nostettua resilienssin merkitystä, ja kuinka luonto itsessään toimii ”poispääsemisen” paikkana joko muistojen, ajatusten tai fyysisen lähtemisen kautta.

Millaisia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia koetaan luonnossa -kysymys, muodosti selkeimmin samansuuntaisia kokemuksia voimaantumisen tunteista ja näin ollen vastauksista oli selkeää laatia tunteita kuvaava osio. Kysyttäessä vastaajien käsitystä luonnon hyvinvointivaikutuksista vastaajat toivat esille heillä olevan perustietoa luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksista, kuten vaikutuksista verenpaineeseen ja stressitasoon sekä mielialan kohenemiseen. Valtaosassa vastauksista korostui rauhoittumisen kokemukset luonnossa ollessa.

| Luontoyhteisyys  |  |   |
|--|--|---|
| Subjektiiivinen kokemus<br>Ekososiaalinen<br>näkökulma | Tunteet  | Mielen hyvinvointi<br>Resilienssi<br>Tietoinen läsnäolo |
| osallisuus ja toimijuus/<br>vuorovaikutus              | turvallisuuden,<br>rauhottumisen ja<br>onnellisuuden tunne | rentoutuminen   |
| luonnon kiertokulun<br>vaikutukset                     | voimaantuminen   | rauhottuminen   |
| luonnon armoilla<br>kokemukset                         | kiitollisuus   | hiljentyminen   |
| pienuuden kokeminen                                    | pelko, nöyryys   | yksin oleminen  |
| osa suurempaa<br>kokonaisuutta                         | kehollinen tunne   | kriisit   |
|  | luopumisen tunne   | herkkyys aistia ympäristöä                              |
|  | levottomuus  | being away-kokemukset                                   |

Kuvio 3. Luontoyhteisyys

Avoimia kysymyksiä sisältäneen kyselylomakkeen vastaukset toivat näkyviin vastaajien subjektiivisten kokemusten samankaltaisuutta. Jokainen vastaaja kuvasi kirjoittamassaan tarinassaan mielensä tai ajatustensa rauhoittuvan luontoympäristössä ollessaan. Vastaajat toivat myös esille, kuinka esimerkiksi luonnon voimat, säätilat tai petoeläimet saavat aikaan myös pelon tunteita. Luonto ikään kuin herkistää mielen aistimaan ja kokemaan asioita kokonaisvaltaisemmin, jolloin tunteiden ääriäidat ovat osa luontosuhteen merkitystä. Osa vastaajista kuvaili muistelemisen merkitystä sekä sitä, kuinka on tietoisesti hakeutunut itselle merkitykselliseen paikkaan hakemaan voimaa, katsellut kuvia tai palannut ajatuksissaan jonnekin (*being-away* - kokemus) ja kuinka luonto on opettanut kunnioitusta ja nöyryyttä.

Luonnon vuodenvaihtelun voidaan todeta vaikuttavan monen vastaajan mielialaan ja jaksamiseen. Yksi vastaajista kuvaa luonnon kokemustaan näin: *"Elän henkisesti samaa tahtia luonnon kanssa, herään henkiin kevään koittaessa ja syksyä nimitän elämäni kuolemaksi"*. Luontosuhteen muuttuminen elinkaaren aikana ja uusien ympäristöjen tietoinen etsiminen – ymmärrys, kuinka luonnon voi kokea yhtä lailla pihamaalla kuin sitä ympäröivässä metsässä nousee teksteistä esiin. Jokainen ihminen muodostaa kokemuksen omista lähtökohdistaan käsin ja itselle merkityksellisellä tavalla. Luontomaisemien katsominen sekä ikkunasta luonnon näkeminen koettiin tärkeänä ja vastaajat kuvasivat yksityiskohtaisesti asioita ja elementtejä. Esimerkkeinä: *"avara maisema", "joutsenten lento", "ikkunasta näkyvä metsä, linnut, oravat ja jänikset", "humisevat heiluvat puut ja marja- sekä sienimetsät"*. Luontoa ja sen merkitystä kuvaillessaan vastaajat käyttivät muun muassa termejä; *"taianomainen, voimia antava, turvallinen, hiljentyä"*, mutta myös kuvaten sitä, kuinka *"uupuneena ei jaksu ulkoilla"*, tai miten *"syvässä, vieraassa metsässä voi olo olla turvaton ja jopa pelottava"*.

Olimme pohtineet ennalta, nouseeko luonnossa yhdessä tekeminen vai yksin oleminen enemmän vastauksista esille. Tulimme johtopäätökseen, että metsä on mennessämme se taho, jonka kanssa siellä ollaan vuorovaikutuksessa. Tätä johtopäätöstä tukee erään vastaajankin kuvaus; *"Usein lähdemme mieheni kanssa yhdessä metsään, mutta kuljemme kumpikin omia teitämme"*

## 7.2 Tulosten tarkastelu

Tavoitteenamme oli saada vahvistusta sille, tukeeko luontosuhde mielenterveysomaisen hyvinvointia ja jaksamista. Kyselyyn vastanneiden tarinoiden perusteella vastaukset vahvistivat mielestämme näkemystä siitä, kuinka luontosuhteella itsessään ja luontoon menemisellä voidaan vahvistaa mielenterveysomaisen jaksamista ja hyvinvointia.

Vastaajien omakohtaiset kokemukset luonnon merkityksellisyydestä elämän eri vaiheissa sekä mielen aallokoissa kuvastavat samaa kuin opinnäytetyömme tietoperusta sekä tutkimustieto luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksista. Tietoisella hakeutumisella luontoon voidaan saada kuormittaviin ajatuksiin välimatkaa. Hiljentyminen ja rauhoittuminen luonnossa saavat aikaan hyvinvointia tukevia tuntemuksia sekä mielialaa vahvistavia kokemuksia, jotka ovat jokaisella yksilöllisiä.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Johtopäätökset

Tourulan & Raution (2014) mukaan luontosuhteessa on kyse ihmisen ja luonnon välisestä vuorovaikutusta. Johtopäätöksenä opinnäytetyössä vastaajien luontosuhde näyttäyty osittain hyvin samansuuntaisena, mutta myös niin, että vuorovaikutus ihmisen ja luonnon välillä on yksilöllinen. Tulokset kuvastavat vastaajien olemassa olevan luontosuhteen olevan jo vahva, mitä usean kohdalla kuvattiin lapsuuteen ja asuinympäristöön peilaten. Tätä tukee myös Tourula & Raution (2014) kuvaus luontosuhteen olevan vahvempi silloin, kun ihminen asuu lähellä luontoa. Näin ollen luontosuhteen vahvistavat tekijät syntyvät osittain luonnostaan, mutta niitä voidaan kuitenkin myös vahvistaa tietoisella toiminnalla ja luontoon hakeutumisella.

Salosen (2020) viittaus metsän hyvinvointimerkitykseen erityisesti kriisien aikana nousee esille myös tulosten myötä. Ihmisen eletty elämä kaikkine vaiheineen voi syventää itsessään jo luontosuhdetta, mikäli kokee luontoon menemisen vahvistavana ympäristönä ja toisaalta voi havahtua jälkikäteen ajatukseen, kuinka juuri luonto on ollut se vahvistava paikka, jonka avulla on selvinnyt elämän kriiseistä. Näin ollen luonnon hyödyntämistä kriisityössä tulisi tarkastella ja kehittää entisestään.

Luonnon terveys- ja hyvinvointihyödyt ovat tutkitusti merkittäviä kansanterveyttä ajatellen ja Suomessa tutkimus- ja kehittämistyötä tehdään muun muassa tutkimusprofessori Tyrväisen johdolla. Ihmisen kokiessa omakohtaisesti mielipaikassaan erilaisia tunteita ja ajatuksia luonto ikään kuin riisuu kuortamme kerros kerrokselta, jotta tulisimme herkemmiksi aisteillemme, tarkkaavaisemmaksi ajatuksistamme, tunteistamme ja toiminnastamme. Arvosen (2014) metsämielimenetelmä on hyvä esimerkki näistä ohjatuista harjoitteista, joiden kautta ihminen vahvistaa tietoisuuttaan luonnon avulla. Luontosuhdettaan tulisikin hoitaa, niin kuin mitä tahansa vuorovaikutussuhdetta ja nähdä sen laajemmat mahdollisuudet.

Suomalainen metsä ja luontomaisema tarjoavat paikan, jossa luontosuhdetta voidaan vahvistaa. Elpymisen kokemukset – being away tapa irtautua ahdistavista asioista voivat toteutua muistelun, mielikuvaharjoitteiden, valokuvien kuin fyysisen lähtemisen kautta (Leppänen & Pajunen 2017), mitä tukevat myös vastaajien tarinat. Mielenterveysomaiselle oman mielen rauhoittaminen, poispääsy kuormittavista ajatuksista tai arjen hetkistä on erittäin tärkeää oman jaksamisen kannalta. Oman uupumisen ennaltaehkäisemisessä luonto toimii elvyttävänä ympäristönä. Luontoa voidaan tavoitteellisesti käyttää osana monialaista sosiaalityötä. Tulisikin pohtia tutkimusnäytön pohjalta, ketkä kaikki hyötyisivät luonnon hyvinvointihyödyistä ja millä keinoin jo olemassa olevia tuloksia voisi palvelujärjestelmissä hyödyntää entistä enemmän.

Tyrväisen (2018) tutkimuksiin viitaten mielenterveyden edistäminen ja stressistä palautuminen luontoa hyödyntäen tukisi merkittävästi kansanterveytemme tämänhetkistä tilaa. Luonnon aikaansaamien psykologisten sekä sosiaalisten

hyvinvointihyötyjen kautta olisi mahdollista kehittää mielen hyvinvoinnin parissa tehtävää työtä. Tutkitun luontotiedon valossa tulisi kasvatukseen, opetukseen, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tiedostaa, että luontoon menemisellä on paljon suurempi konteksti hyvinvointihyötyjen näkökulmasta kuin pelkkä virkistäytyminen tai rentoutuminen. Vuorilehto ym. (2014) mukaan juuri tietoisuustaidoilla ja aktiivisen toimijuuden vahvistamisella on jokaisen mahdollista edistää hyvinvointiaan. Ne, kenellä luontosuhde on jo luontaisesti vahva, tietoisuuden toimijuuden voidaan katsoa syntyvän luontaisemmin. Resilienssillä, jolla kuvataan muutosjoustavuutta ja selviytymiskykyä (Lipponen 2020), on tärkeä merkitys ihmisen mielen hyvinvoinnissa. Ymmärrys siitä, kuinka elämä tulee pitämään sisällään kriisejä, kuinka niihin reagoidaan ja kuinka niistä selvitään, on osa toimijuutta ja tietoisuutta. Luonnossa pelkkä oleminen ilman erityistä toimintaa näyttäytyy myös tulosten kohdalla tärkeänä. Hengittämisen ja kehon rauhoittamisen avulla ihminen voi tietoisesti hakea olotilaansa ja mielialaansa tasapainoa.

Mielenterveyshaasteiden kanssa kamppailevat, stressistä kärsivät tai läheisen tilanteesta kuormittuvat henkilöt hyötyisivät luonnon hyvinvointia ja terveyttä edistävästä vaikutuksesta. Näin ollen yhteiskunnan tulisikin luoda enemmän sellaisia rakenteita ja toimenpiteitä, mitkä tukisivat tietoista ymmärrystä luonnon hyvinvointihyötyjen merkittävästä. Tietoisuuden harjoittamisella ja lisäämällä hyvinvointia tukevia asioita voi luonto tarjota paikan, joka kohentaa mielialaa ja tyhjentää luontaisesti kuormittavien ajatusten virtaa. Tuloksista voidaan päätellä luonnon tarjoavan ihmisille hyvin erilaisia ja moni-ilmeisiä kokemuksia, jotka parhaimmillaan koetaan merkityksellisiksi sekä elämää rikastuttaviksi tekijöiksi.

Tulosten perusteella voidaan todeta luonnon tukevan mielenterveysomaisten hyvinvointia ja jaksamista kaikkien kyselyyn vastanneiden perusteella. Luonnon kokeminen on lopulta ihmisen oma yksilöllinen kokemus, vaikka luonnossa oltaisiin useamman henkilön kanssa yhtä aikaa. Pienikin aika luonnossa tai sen läheisyydessä synnyttää tunteen vuorovaikutuksessa olemisesta ympäristön kanssa sekä sen voimaannuttavasta ja elvyttävästä vaikutuksesta.

Ekososiaalisen ajattelun teoriaperustaan pohjautuen voidaan todeta opinnäytetyömme tuottaneen pintaan huomioita, jotka ovat enenemässä määrin nousseet esiin myös opetus-, kasvatus- ja koulutusalojen säätiön (OKKA 2022) tutkimus- ja kehittämisen edistämistyössä. Kenties globaali ilmastotilanne voi olla yksi syy siihen, miksi ihminen on alkanut pikkuhiljaa palaamaan ajatukseen ihmisen ja luonnon yhteisyydestä sekä merkityksellisyydestä. Vastaajien luontosuhteen ollessa vahva tämä toki selittää ekososiaalisuuteen viittaavat kokemukset, mutta laittaa ajattelemaan, kuinka merkittävää olisi tukea ja vahvistaa myös ekososiaalista ajattelua laaja-alaisesti yhteiskunnassa, jossa loppujen lopuksi luonto on se, mitä ihmiskunta tarvitsee elääkseen.

## 8.2 Opinnäytetyön ammatillinen prosessi

Aloitimme opinnäytetyön prosessin (liite 3) toukokuussa 2022 käyden toimeksiantajan kanssa alustavaa ideointia ja keskustelua aiheesta. Laadimme mindmap-esityksen aiheesta, jotta pystyimme tarkastelemaan ja jäsentämään aihetta rajatummin. Kesän aikana keräsimme tietoperustaa luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksista, luontosuhteesta sekä tutkimusmenetelmistä. Syvensimme esiymmärrystä lukemalla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä refleктоimalla tätä tietoa toisillemme. Elokuussa jatkoimme työhön liittyvän teorian tiedon hakemista sekä erilaisten materiaalien lukemista ja tarkastelua. Keskustelut ja pohdinnat olivat erittäin antoisia ja oivallukset mukaansatempaavia. Huomasimme aiheen olevan yhteiskunnallisestikin pinnalla (media, uutisointi, hankkeet), mikä lisäsi innostustamme entisestään.

Syksyn suunnitteluvaiheessa keskityimme tiedon sisäistämiseen ja kävimme vuoropuhelua opinnäytetyöpajoissa ohjaajien sekä opiskelukavereiden kesken. Valmistauduimme suunnitelmapajoihin palauttaen opinnäytesuunnitelman Wihiin tarkasteltavaksi ja kommentoivaksi. Toteutimme suunnitelmarunkoa annettujen ohjeiden mukaisesti sekä osallistuimme suunnittelupajoihin säännöllisesti. Palautimme suunnitelman Wihiin ja osallistuimme suunnitelmaseminaariin marraskuussa 2022. Saamamme palautteen myötä teimme tarvittavia muutoksia sekä viimeistelimme toimeksiantajan

näkökulmasta oleelliset asiat sekä haastattelu/ kyselylomakkeen sisällöt. Käytössämme on ollut opinnäytetyöprosessin ajan jaettu päiväkirja sekä ideointitiedosto.

Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen olimme yhteydessä toimeksiantajaan haastattelukutsun jakamiseksi FinFamin sosiaalisessa mediassa siirtyäksemme toteutusvaiheeseen. Tutkimuslupaa ei tarvittu, koska Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset FinFami ry ei antanut käyttöömmme henkilötietorekisteriä vaan tutkimuksen haastattelukutsu julkaistiin yhdistyksen sosiaalisessa mediassa tammikuun aikana yhteensä kaksi kertaa. Haastattelut oli tarkoitus toteuttaa tammi-helmikuun aikana, mikä pettymykseksemme ei toteutunut. Webropol-aineiston käsittely ja sisällönanalyysivaihe toteutettiin helmi-maaliskuussa, jonka aikana osallistuimme kahteen toteutustyöpajaan hakien vahvistusta valitsemillemme menetelmille sekä viimeistelyvaiheen etenemiselle. Ohjaavan opettajan kanssa tavattuamme kävimme opinnäytetyön kohta kohdalta läpi varmistaaksemme teorian sekä tulosten johdonmukaisuutta.

Opinnäytetyö on tarkoitus saada valmiiksi huhtikuun 2023 aikana ja P-K:n FinFamin toiminnanjohtaja on antanut luvan sen julkaisuun Theseuksessa. Opinnäytetyön aiheen sekä analysointitavan huomioiden halusimme myös opinnäytetyöstä muodostuvan ikään kuin tarinan, jossa lukija pääsee kurkistamaan teoriaperustan ja vastaajien tarinoiden lisäksi myös oppimisprosessiamme vaikkei sitä yleisesti ottaen laadullisissa tutkimuksissa vaadita.

Mielenkiintoisinta opinnäytetyön tekemisessä oli teoriaperustan kokoaminen, ammatillinen reflektointi sekä Webropol -vastausten lukeminen ja niiden yhdessä analysoiminen. Pettymystä herätti haastattelujen poisjääminen, koska niiden toteuttaminen ja niiden avulla saavutettava tieto olisi ollut korvaamatonta. Avointen ja tarkentavien kysymysten avulla olisi ollut mahdollista saada vieläkin syvempää kokemustietoa vastaajilta. Olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen, että varalla ollut suunnitelma kyselylomakkeen käytöstä tuotti riittävästi aineistoa opinnäytetyömme toteutumiseksi. Tästä on hyvä jatkaa kehittämistyötä aiheen parissa.



### 8.3 Luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelu

Tutkimusjoukolle on kerrottu tutkimustulosten tarkoitus ja käytötapa sekä tulokset ovat luottamuksellisia, eikä yksittäistä henkilöä ole voitu tunnistaa vastauksista. Tulokset tuodaan julki, vaikka ne eivät olisi toimeksiantajan kannalta edullisia. (Heikkilä 2014, 29.) Luotettavuutta voidaan tarkastella tulosten hyödynnettävyydellä, joita syntyy kehittämisprosessin seurauksena, johon toimijat ovat sitoutuneet. Kehittämistyö on sosiaalista toimintaa, jossa ollaan toimijoita ja kehittäjiä vuorotellen. (Toikko & Rantanen 2009, 121–126.)

Opinnäytetyön toteutuessa Karelia -ammattikorkeakoulun ulkopuolella, tutkimuslupa-asiat on selvitetty hyvissä ajoin yhteistyössä ohjaajan kanssa. Huomiota on kiinnitetty tutkimuksen eettisyyteen sekä siihen, että opinnäytetyöhön osallistuvilta henkilöiltä on hankittava suostumus. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2022.) Toimeksiantajan puolelta ei ole tarvittu tutkimuslupaa. Pohjois- Karjalan mielenterveysomaiset FinFami yhdistyksellä ei ole tutkimuslupaprosessia käytössään, koska FinFami ry ei anna asiakasrekistereitä oppilaitosten käyttöön. Näin ollen kutsu sosiaalisessa mediassa tarjosi mahdollisuuden osallistua haastatteluun vapaaehtoisesti ja lupa haastateltavalta olisi varmistettu haastattelutilanteessa.

Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tuleekin olla eettisesti kestäviä ja tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä viestinnän avointa ja vastuullista. Muiden tutkijoiden tekemää työtä kunnioitetaan ja otetaan huomioon viittaamalla asianmukaisesti heidän julkaisuihinsa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021.) Webropol - aineisto tallennettiin analysoinnin ajaksi ja se on ollut käytössä ainoastaan tutkijoilla. Aineisto tuhotaan asianmukaisesti opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudatettaessa on toimittu rehellisesti, tarkkaavaisesti ja huolellisesti, kuten myös tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tuloksia arvioitaessa.

Eettisenä lähtökohdana tutkimuksessa ovat olleet ihmisoikeudet tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin, ketään loukkaamatta tai vahingoittamatta. Osallistujan

anonymiteettiä on kunnioitettu ja tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Vaitiolovelvollisuutta noudatetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Opinnäytetyötä tehdessä meille tärkeitä tekijöitä ovat olleet luotettavuus ja eettisyys, arvot, rehellisyys ja avoimuus toisiamme sekä muita työhömmme liittyviä tahoja kohtaan. Keskusteluissa ja reflektoinneissa on pyritty rakentamaan toimintatapaan toisiamme kunnioittavasti. Olemme arvioineet kriittisesti sekä monipuolisesti työtämme sen edetessä.

Monesta näkökulmasta tarkasteltaessa ilmiötä, on tietokirjallisuutta valittaessa käytetty lähdekritiikkiä ja harkittu huolellisesti eri vaihtoehtoja. (Hirsjärvi ym. 2013, 113). Lähteitä valittaessa olemme toimineet kriittisesti valiten lähteet uusimman tutkimustiedon valossa. Lisäksi olemme arvioineet niiden luotettavuutta ja kuinka ne palvelevat opinnäytetyölle asetettuja tavoitteita sekä tutkimustehtäväämme. Opinnäytetyön perustana ovat toimineet laadukkaat lähteet, jotka ovat tarkoituksenmukaiset ja eettisesti kestävä (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 84–87).

#### **8.4 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen**

Luontoa hyödyntäen on mahdollista tavoittaa monenlaisia kohderyhmiä sekä suunnitella ja toteuttaa monipuolisia lyhytinterventioita asiakkaiden tarpeista käsin. Luontotoiminnasta saatuja hyvinvointihyötyjä tulisi mielestämme nostaa enemmän näkyväksi. Luonnon terveyttä edistävien vaikutusten tutkimustuloksia tulisi hyödyntää kokonaisvaltaisemmin niin kasvatus, -opetus, kuin sosiaali- ja terveydenhuollon työssä. Olisiko sosiaalityön tavoitteiden mukaista ottaa aktiivisemmin käyttöön luontoavusteinen työote ja vahvistaa sen kautta myös työssäjaksamisen edellytyksiä.

Matthies (2021, 280–281) kirjoittaa kirjassa Aikuissosiaalityö kestävän kehityksen näkökulmasta ja ekososiaalisesta työstä, jossa otetaan huomioon erilaiset työmenetelmät ja ympäristöoikeudenmukaisuus sekä tiedostetaan rahoitusten niukkeneminen. On kehiteltävä uudenlaisia ratkaisuja yhdessä toimimiseen, kuten esimerkiksi luontolähtöinen hyvinvointiteema matalan

kynnyksen kohtaamispaikoissa, jossa yhteistyötä tehdään järjestöjen kanssa. Työntekijöiden ja asiakkaiden hyvinvointia sekä toivoa voidaan lisätä, kun on mahdollisuus toimia toisin ja otetaan käyttöön uudenlaisia näkökulmia sosiaalityössä.

Samankaltaista tutkimushaastattelua ja/tai kyselyä olisi mielestämme kannattavaa kohdentaa myös kohderyhmille, jotka eivät välttämättä ole tietoisia omasta luontosuhteestaan tai joilla ei ole mahdollisuutta päästä luontoon. Jatkotutkimuksessa olisi mahdollista kehittää keinoja esimerkiksi virtuaalisen luonnon hyödynnettävyyteen tai kuinka erilaisissa ohjausympäristöissä luontoelementtejä voisi hyödyntää monin eri tavoin kuntoutusprosesseissa entistäkin enemmän.

Kansainvälinen tutkimustieto avaa ihmiskunnalle ovet luonnon terveyttä edistäviin vaikutuksiin ja sitä kautta mahdollistaa myös asenne- ja ajattelumuutosta yhteiskunnallisesti. Avoin oppiva asenne on avain kehitykselle sekä uudelle tavalle nähdä tulevaisuudessa metsä hyvinvoinnin lähteenä. Metsä kuljettaa ihmistä ja ihmisen tarvitsee vain ensin mennä sinne ja pysähtyä.

Toivoa ei pidä vähätellä eikä aliarvioida, koska se perustuu tieteelliseen tietoon (Matthies 2021, 281). Toivossa on kyse mahdollisuuksista ja luonnon herättäessä meissä esiin ikaikaisen luontoyhteyden voimme kokea kuuluvamme johonkin, jonka kautta ajatus ja tunne toivosta herää. Mitä ikinä luonto meissä herättääkään, on tärkeää, että oppisimme löytämään ja vahvistamaan omaa luontoyhteyttämme ja katsomaan valoon päin.

## Lähteet

- Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. *Metsäkustannus*, 11, (17), 18–21, (72).
- Cantell, H. 2011. Metsän taika. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E.-L. & Sorvari, S. (toim.) *Ihminen ja ympäristö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, 338.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita, 15, (29), 66–70.
- Heikkinen, H. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus 2010, 116–130.
- Heikkinen, H. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus 2018, 172–175, 184–186.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 9–12.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi, 113, (160–164), 193–208.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2023. Laadullisen tutkimuksen aineistot. Haastattelut. Tietoarkisto (verkkopublication). Tampere: Tampereen yliopisto.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>. 6.3.2023.
- Hänninen, V. 2018. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus 2018, 192–194.
- Juhila, K. 2022. Tietoarkisto. Teemoittelu.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavain-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>. 2.11.2022.
- Jyväskylän yliopisto. 2021. KOPPA. Laadullinen tutkimus.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/utkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus?searchterm=laadullinen>. 2.11.2022.
- Jyväskylän yliopisto. 2019. KOPPA. Narratiivinen tutkimus.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/utkimusstrategiat/narratiivinen-tutkimus>. 19.9. 2022.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2022. Karelian opinnäytetyön ohje: Tutkimusluvut.  
<https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838875>. 6.11.2022.
- Kettunen, T., Laitinen-Väänänen, S., Mäkelä, J. & Vänskä, K. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima, 77–78.

- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy, 84–87.
- Laihiala, T. & Kainulainen, S. 2022. Hyvinvoinnin sosiaaliset jaot 1972 ja 2017. Teoksessa Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Helsinki: Into Kustannus Oy, 185–192.
- Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Helsinki. Duodecim, 8–10, 18–29.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummerus, 15–16, (31), 41.
- Matthies, A-L. 2021. Kestävä luontosuhde hyvinvoinnin lähteenä. Teoksessa Matthies, A-L., Svenlin, A-R. & Turtiainen, K. (toim.) Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Tallinna: Gaudeamus, 278–281.
- Matthies, A-L. & Närhi, K. 2014. Ekososiaalinen lähestymistapa rakenteellisen sosiaalityön viitekehyksenä. Teoksessa Pohjola, A., Laitinen, M. & Seppänen, M. (toim.) Rakenteellinen sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2014. EU: UNIpress, 93.
- Mielenterveystalo. 2022a. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaikutus\\_hyvinvointiin.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx). 20.9.2022.
- Mielenterveystalo. 2022b. Läheisen oma hyvinvointi ja mielenterveys. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/laheisen-oma-hyvinvointi-ja-mielenterveys>. 13.3.2023
- Mielenterveystalo. 2022c. Luonto arjessa. [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonto\\_kokemus\\_oikeasti.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonto_kokemus_oikeasti.aspx). 20.9.2022.
- Männikkö, M. & Jähi, R. 2015. Mielenterveyspotilaiden omaisten vertaisryhmätoiminnan hyvinvointivaikutukset. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti. 52(2). <https://journal.fi/sla/article/view/52497>. 28.9.2022.
- Opetus-, kasvat- ja koulutusalojen säätiö- OKKA 2022.
- Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry. <https://www.tukitupa.fi/tietoa-yhdistyksesta/>. 13.9.2022.
- Pulkkinen, J. 2018. Luonto mielenterveyden voimavarana -Green Care -toimintaan pohjautuva luontopäivä mielenterveyskuntoutujille. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141592/Pulkkinen\\_Joni\\_02\\_25\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141592/Pulkkinen_Joni_02_25_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 28.3.2023.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. 3–4.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 110–111.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2022. Haastattelu. KaliMOTV-menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkajulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html). 6.11.2022.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2023. Kylläntyminen. KaliMOTV-menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkajulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

- [https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6\\_2\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6_2_2.html).  
26.3.2023.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2022. Narratiiviset tarkastelutavat. KaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
[https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_6\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html).  
14.9.2022.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2023. Strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu. KaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
[https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/metelmaopetus/kvali/L6_3_3.html). 6.3.2023.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T & Tsokkinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim, 64–65, 73–75.
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampere: PunaMusta Oy- Yliopistopaino, 17–21, 26.
- Siitari, H. 2019. Kuinka sinä voit? Lomake mielenterveysomaisen henkisen kuormituksen kartoittamiseen. Savonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/172321/Siitari\\_Henna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/172321/Siitari_Henna.pdf?sequence=2&isAllowed=y). 27.3.2023.
- Suomen Mielenterveys ry. 2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasikuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>. 20.9.2022.
- Tiedenäiset. 2021. To do: terveys. Jyväskylä. Tuuma- kustannus, 13–15.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press, 121–126.
- Tourula, M., Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu, 13, (20–22), 27–33.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi, 131.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2. painos. Helsinki: Tammi, 83–85, (99–102), 105–107, (122–133).
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö.  
<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. 19.10.2022.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Duodecim. 30.8.2022.
- Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. Helsinki: Luonnonvarakeskus, 5, (7), 11, (14–16).
- Uusitalo, H. & Simpura, J. 2022. Yhteenvetoa ja pohdintaa. Teoksessa Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Helsinki: Into Kustannus Oy, 53, (123–125), 125–145, (218–221).

- Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus 2018, 93, (114), 122–123.
- Vernerinet. 2020. Voimaantuminen. <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>. 30.11.2022.
- Vilka, H. 2005. Tutkimusmetodeja ammatilliselle kentälle. 5 Laadullinen tutkimusmenetelmä käytännössä. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-kehita-C3%A4.pdf>. 30.10.2022.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Ps-kustannus. Ellibs library.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Helsinki: Art House Oy, 158.
- Vuorilehto, M., Tuulevi, L., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveysystö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. Suom. J. Saarainen. Minerva Kustannus Oy, 82–86, (135), 136, (163–164), 178–180.

## **Osittain strukturoitu kyselylomake (haastattelukysymykset)**

Mitkä asiat koet sellaisiksi, jotka tukevat hyvinvointiasi?

Miten kuvailisit omaa luontosuhdettasi?

Millainen rooli metsällä/luonnolla on elämässäsi?

Millaisia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia koet ollessasi luonnossa?

Millainen käsitys sinulla on luonnon vaikutuksista hyvinvointiin?

Millainen merkitys luonnolla on mielialaasi tai jaksamiseesi?

Haluatko kertoa jotain muuta luontokokemuksistasi?



## **Kutsu haastatteluun omaisille ja vapaaehtoisille sosiaaliseen mediaan**

### Mielenterveysomaisen hyvinvoinnin lähteillä

Olemme kaksi Karelian (AMK) sosionomiopiskelijaa ja selvitämme opinnäytetyössämme luontosuhteen merkitystä mielenterveysomaisten hyvinvoinnille.

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset - FinFami ry on sopinut kanssamme toimeksiannon, jonka tavoitteena on selvittää, miten mielenterveysomaiset kokevat luontosuhteen / luonnossa olemisen merkityksen oman hyvinvoinnin kannalta. Tietoa hyödynnetään yhdistyksen toiminnan kehittämisessä.

Olemme kiinnostuneita kuulemaan tarinanne ja kokemuksenne.

Toteutamme haastattelun henkilökohtaisesti tavaten tai puhelimitse.

Tutkimukseen on mahdollista osallistua myös kirjallisesti alla olevan linkin kautta.

<https://link.webropolsurveys.com/S/BFD3C1F27AD001F0>

Haastattelu on vapaaehtoinen ja siihen voi osallistua nimettömästi.

Haastattelut ovat luottamuksellisia, ja meitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Henkilötietoja ei kerätä rekisteröitäväksi. Haastattelu nauhoitetaan, ja aineistoa säilytetään opinnäytetyön valmistumiseen saakka.

Lämpimästi tervetuloa haastatteluun.

Yhteydenotot puhelimitse:

Miia Saarinen

Birgitta Burman

Sosionomiopiskelija (AMK)

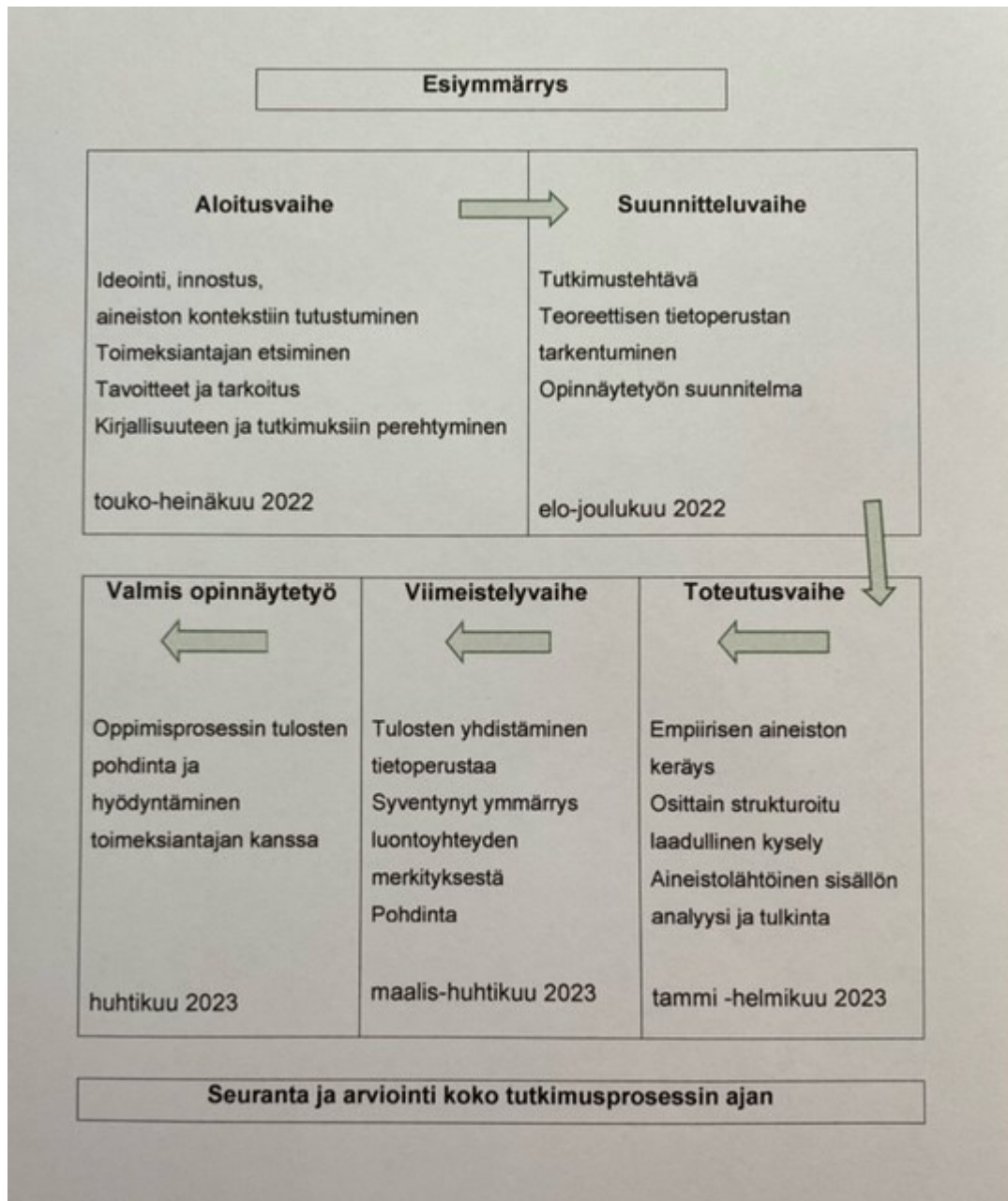
Sosionomiopiskelija (AMK)

Lasten -nuorten ja yhteisöohjaaja

Lähihoitaja

050 4306905

050 4086667



Liite 3. Opinnäytetyön ammatillinen prosessikuvaus, mukailen Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 158.