

Terhi Lonka

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET JA LUONTOSUHDE.

Avopalveluasiakkaiden kokemuksia

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Terhi Lonka
Työn nimi	Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontosuhde. Avopalveluasiakkaiden kokemuksia.
Toimeksiantaja	Humana Avopalvelut Oy
Vuosi	2024
Sivut	42 sivua, liitteitä 1 sivu
Työn ohjaaja(t)	Tommi Pantzar

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää satunnaisotannalla Humana Avopalvelut Oy:n asiakkaiden luontosuhdekokemuksia ja luonnonhyvinvointivaikutuksia. Asiakastyö on yksilöllistä palvelua. Selvityksen avulla tutustuttiin asiakkaiden luontosuhteen laatuun, ja tuotetun tiedon avulla pyritään tulevaisuudessa lisäämään asiakkaiden toiveiden mukaista luontolähtöistä toimintaa. Tavoitteena parantaa asiakkaiden hyvinvointia luonnollisin menetelmin.

Työssä selvitettiin, millainen asiakkaiden luontosuhde on ja millaisena asiakkaat kokevat luonnon hyvinvointivaikutukset. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä toimi teemahaastattelu ja havainnointi. Aineistonanalyysi toteutui teoriaan pohjautuvalla sisällönanalyysillä, jonka mukaan analyysin luokittelut ovat muodostuneet.

Tuloksista ilmeni, että tämänhetkinen luontosuhde vastaajien osalta on etäinen. Osa vastaajista kuitenkin tiedosti luonnon terveysvaikutuksia ja halusi jatkossa panostaa enemmän luontoyhteyteen. Kysely sai osan vastaajista ajattelemaan luontoa osana henkilökohtaista hyvinvointiaan, ja sitä kautta he toivoivat tulevaisuudessa enemmän tukea luontosuhteen parantamiseen. Vastaajien kanssa sovittiin, että kuluvan vuoden aikana lähdetään toteuttamaan yksilöllisiä luontointerventioita.

Asiasanat: luonto, hyvinvointi, luontosuhde, avopalvelut

Degree	Bachelor of Humanities
Author (authors)	Terhi Lonka
Thesis title	The Effects of Nature on Well-being and the Relationship with nature. The Client Experiences of Outpatient Care Services.
Commissioned by	Humana Avopalvelut Oy; Humana Open Services Limited
Time	02/2024
Pages	42 pages, 1 pages of appendices
Supervisor	Tommi Pantzar

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to investigate four Humana Avopalvelut Oy clients and the effects of nature on their well-being and their relationship with nature. Client work is individual. The survey examined the client's relationship with nature, and the information produced will be used to increase nature-based activities in accordance with the client's wishes in the future. The goal is to support customers' well-being with natural methods.

The thesis found out what the customers' relationship with nature is like and how the customers experience the wellbeing effects of nature. The thesis was carried out as qualitative research. The methods were theme interview and observation. The material analysis was carried out by a content analysis based on theory, according to which the classification of the analysis have been formed.

The results showed that these respondents had a distant relationship with nature. However, some of the respondents were aware of the health effects of nature and wanted to invest more in nature connection in the future. The survey made some of the respondents think that nature is part of their well-being, and they hoped for more support with nature relationship improvement in the future. It was agreed with the respondents that individual nature interventions will be carried out during the current year.

Keywords: nature, well-being, relationship with nature, open services

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LUONTOSUHDETEORIA	7
	Eko- ja ympäristöpsykologia selittävänä teoriana luontosuhteelle	7
3	MITÄ ON LUONTOSUHDE?	8
3.1	Luonto kasvuympäristönä	8
3.2	Luontosuhteen neljä tekijää	10
3.2	Luontosuhteen vastavuoroisuus	11
3.3	Suhde luontoon ja onnellisuuteen	13
3.4	Luontosuhde ja seikkailukasvatus	13
3.5	Suomalaisten nuorten kokemuksia luonnosta	15
3.6	Luonnon vaikutuksia	16
3.7	Luontosuhde katoamassa	17
4	LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	19
4.1	Luontoympäristön lähtökohdat	19
4.2	Suomalainen luonto	19
4.3	Luonnon terveysvaikutukset	20
4.3.1	Luonto osana psyykkistä hyvinvointia	21
4.3.2	Luonnon vaikutus kognitiiviseen kehitykseen	22
4.3.3	Luonto fyysisen hyvinvoinnin lähteenä	22
4.3.4	Luonto henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijänä	23
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
5.1	Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymykset	24
5.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä	24
5.3	Aineistonkeruuprosessi	26
5.4	Tutkimuskyselyn rakenne	28

5.5	Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi	29
6	TUTKIMUSTULOKSET	30
6.1	Kasvuympäristö - ja asuinympäristö?	30
6.2	Luontosuhteesta	31
6.3	Luonnon hyvinvointivaikutuksia	33
6.4	Luontosuhteen parantaminen	35
6.5	Havaintoja.....	36
7	TULOKSIEN POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	37
7.1	Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen ja merkitys.....	37
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	37
7.3	Opinnäytetyöprosessin pohdinta?.....	39
7.4	Jatkokehittämisaiheet?	41
	LÄHTEET:.....	43

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

1 JOHDANTO

Luonto on ollut minulle aina tärkeä osa omaa hyvinvointiani. Luonnosta olen saanut energiaa ja hyvinvointia. Yhteisöpedagogiksi opiskelemaan hakiessa, mietin, voisinko hyödyntää luontoteemaa mahdollisesti tulevassa opinnäytetyössäni, sillä mielenkiintoni ihmisten käsitykseen luonnon eheyttävästä voimasta oli suurta.

Opinnäytetyötä aloittaessa havaitsin mediassa esiin nousseen huolen nykyajan nuorten pahoinvoinnista Tutkimuksen taustalla vaikuttaa hypoteesi, johon nykytutkimuksetkin viittaavat, eli siihen että nuorten luontoyhteys on hiipunut ja luonnosta on vieraannuttu (Koso ym. 2016, 22). Tämä aihio lisäsi mielenkiintoani tutkia satunnaisotannalla valittuja Humana Avopalvelut asiakkaiden luontosuhdetta. Ajatuksena oli luonnon avulla parantaa asiakkaiden terveydentilaa ja saada asiakkaat itse havaitsemaan luonnon tärkeys osana hyvinvointiaan.

Tarkoitus oli teemahaastattelua apuna käyttäen tutustua asiakkaiden luontosuhteeseen, tutkia heidän tietouttaan luonnon hyvinvointivaikutuksista ja tuottaa yksilöllistä luontolähtöistä aineistoa, jonka perusteella tulevaisuudessa voidaan parantaa asiakkaiden luontosuhdetta lisäämällä luontolähtöisiä toimintoja jokaisen mielenkiinnon kohteet huomioiden.

Nuorten luonnossa vietetty aika vähenee vuosi vuodelta enemmän ja samaan aikaan mieliala- ja terveys haasteet lisääntyvät. Osasy haasteisiin ovat erilaiset kriisit, jotka ovat valtakunnallisesti ja globaalisti repineet ihmisiä juuriltaan. Osasy on ilmeisempi eli nykyihmisen innostus teknologiseen kehitykseen. Teknologiaa tärkeämpää olisi kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, miten nykyajan nuoret saataisi aktivoitua luonnon äärelle ja voimaan henkisesti ja fyysisesti paremmin. (Koso ym. 2016, 9.) Näiden haasteiden on havaittu lisäävän nuorten terveysongelmia liittyen osaltaan vähentyneeseen liikkumiseen ja luonnossa olemiseen. Isoin terveydellinen haaste nuorten keskuudessa on masennus. Lisäksi on havaittu enemmän erilaisia allergioita, ylipainoa, diabetesta, infektiosairauksia, ripulitauteja, rokkotauteja, syömishäiriöitä ja erilaisia

toiminnallisia vaivoja. Lisääntynyt sisälläolo virtuaalimaailmoineen ja vähentynyt luontokontakti vaikuttaa mielenterveyteen mutta myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Koso ym. 2016, 11–20.) Luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista on vahvaa tutkimusnäyttöä, jonka lisäksi luonnon tiedetään ennaltaehkäisevän ja parantavan erilaisia sairauksia sekä helpottavan monien sairauksien oireita (Salonen 2020, 22).

2 LUONTOSUHDETEORIA

Ekö- ja ympäristöpsykologia selittävänä teoriana luontosuhteelle

Ympäristöpsykologiselta kannalta tarkasteltuna luonnonhyvinvointivaikutukset ovat pääasiassa omaehtoisia luontokokemuksia. Lisäksi ympäristöpsykologinen elpyminen viittaa lähinnä tarkkaavuuden tai stressin kokemuksiin. (Salonen 2020, 17–18.)

Luontosuhde koetaan ekopsykologian näkökulmasta kokonaisvaltaisesti (Salonen 2020, 18). Ekopsykologian kannalta ihmisen ja luonnon luontosuhde on moninainen ja merkityksellinen, ja se antaa tietoa ja ymmärrystä ihmisen perustarpeelle, jonka ajatuksena terveyttä voidaan edistää ulkoista maailmaa hyödyntäen. Ekopsykologiselta kannalta kehitetyt luontoyhteys harjoitukset kehittävät ja palauttavat ihmisen luontosuhdetta, jonka mukaan ihminen ja luonto kuuluvat yhteen. (Wahlström 2006, 3.)

Luontoyhteys on myönteistä kokemista, kiintymystä ja hyväksyntää, josta kumpuaa myötätunto myös itseä kohtaan. Ekologisen käyttäytymisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin suhteen luontoyhteyden on havaittu olevan merkittävä. Viimeaikaisten tutkimusten perusteella myönteinen luontoyhteys lisää ympäristötietoisuutta ja ympäristöystävällistä käytöstä. Nämä osatekijät saavat ihmisen kokemaan olevansa osa luontoa. Nämä tunteet lisäävät ihmisen henkilökohtaista hyvinvointia ja samalla lisäävät kiinnostusta ympäristönsuojelua kohtaan. (Salonen 2010, 116.)

3 MITÄ ON LUONTOSUHDE?

3.1 Luonto kasvuympäristönä

Tutkimusten mukaan luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti lapsen ja nuoren kehon hallintaan eli motoriikkaan. Luonto tarjoaa monipuolisesti vaihtoehtoja harjaannuttaa motorisia taitoja, mutta samalla se vaikuttaa myös kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Tutkimukset viittaavat myös siihen, että nykyajan ylivilkkaus ja tarkkaavuuden oireet lievittyvät, kun lapsille annetaan mahdollisuus luontokokemukseen ja niiden elementtien kokemiseen, näkemiseen ja kuulemiseen. Luonnon tiedetään vaikuttavan lapsen sosiaaliseen ja fyysiseen oloon rauhoittaen, rentouttaen, virkistäen ja lievittäen stressiä. (Salonen 2010, 104–105.) Näitä keskittymisvaikeuksia ja motivaatiota voidaan korjata luontoyhteyden parantamisella. Luonnollinen leikki- ja oppimisympäristö kehittää itseluottamusta ja pitkäjänteisyyttä. Lisäksi kognitiivinen ja sosiaalinen osaaminen lisääntyy. (Lyytinen & Reini 2018, 23.)

Lapsille tulisi tarjota varhain luontokokemuksia, jotta lapsen luonnollinen suhde ja rakkaus luontoa kohtaan vahvistuisi ja aktivoituisi (Lyytinen & Reini 2018, 22). Lapsuuden luontosuhteen alkamiseen ja aikuisiän luontosuhteen jatkumiseen lapsi tarvitsee motivoitunutta aikuista viettämään aikaa luonnossa lapsen kanssa. Tämä itsessään vaikuttaa pitkäaikaiseen onnellisuuteen ja lapsen tulevaisuuden asenteeseen luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.) Lapsuudessa lähiympäristö on tärkeä elämysten keskipiste. Vanhempien, isovanhempien ja sisarusten antama esimerkki on tärkeä osa luonto- ja ympäristösuhteen muodostumisesta. Aikuiset vaikuttavat vahvasti varhaisiin luonto- ja ympäristökokemuksiin. Aikuisten aito kiinnostus luontoa kohtaan lisää lapsen kiinnostusta luontoa kohtaan lisäten vastuullisuutta myös ympäristön suojeluun. (Cantell ym. 2020, 63, 69.) Aikuisten tehtävä onkin tukea ja ohjata erityisesti alle 12-vuotiaiden lasten oleilua luonnossa, jotta luonnollinen suhde luontoon tulee olemaan osa lapsen elämää aikuisuuteen asti. Lasten aktivointi luontoa kohtaan voidaan toteuttaa totuttamalla ja altistamalla pieniä aikoja kerrallaan mutta toistuvasti. Lisäksi ai-

kuiset voivat luonnossa toimia vapaasti liikkuen, aistien ja tunnustellen luonnollista ympäristöä. Lapsen näkökulmasta aikuisen malli on tärkeä. (Lyytinen & Reini 2018, 22.)

Liikkumisen ja luontokontaktien päivittäinen tulisi olla osa kasvatusta jo varhaisesta lapsuudesta asti (Lespi 2019, 20). Kuitenkaan kaikissa perheissä ei ole samanlaisia luontokokemuksia. Nyky-yhteiskunnallisen muutoksen takia kaupungistuminen vahvistaa luonnon ja ihmisen välistä kuilua. Perheiden erot tulevat esille, koska osa pitää yllä monipuolista suhdetta luontoon ja osa ei liiku juuri lainkaan luonnossa. Polarisoituminen on havaittavissa luontosuhteen laadussa. (Rantala ym. 2019, 93.)

Viime vuosien aikana on alettu havaitsemaan aikuisväestön liikkumisen vähentymistä luonnossa. Liikkumisen vähentymisen takia luonnon hyvinvointivaikutukset eivät siirry samalla tapaa sukupolvelta toiselle. Tämän myötä korostuu perheen ulkopuolisten henkilöiden vaikuttavuus lapsen luontosuhteen kehityksessä. (Lyytinen & Reini 2018, 16–20.) Lisäksi arkiympäristöissä esiintyvää luontoa pitäisi enemmän korostaa ja huomioida osana kasvatusta, jotta luontosuhde vahvistuu lähtökohtaisesti kuin itsestään. (Haverinen ym., 2021, 25.) Monipuolinen harrastaminen ja ei kilpailullinen luonnossa liikkuminen olisi usealle lapselle ja nuorelle tärkeää tulevaisuutta ajatellen. Kaikki taidot pukeutumisesta liikkumiseen ja luonnossa tekemiseen kehittyvät sitä mukaa kuin luonnossa viettää aikaa. Nuorena opitut taidot ja kokemukset ovat tärkeä osa luontosuhteen ja hyvinvoinnin kehityksen kannalta. (Kamppila 2019.)

Lasten näkökulmasta metsä on leikkipaikka, jossa voi seikkailla, tutkia ja oivaltaa, mutta ennen kaikkea luonto on itsenäistymisen kannalta oleellinen ympäristö. Metsät ovat lasten liikkumisen, kehityksen ja luonnon arvostuksen mittapuulla erityisessä asemassa. Metsiä pidetään turvallisina ympäristöinä kokea ja ymmärtää itseä ja luonto osana jotain suurempaa. Merkityksellistä kuitenkin on, että lapset oppisivaat ymmärtämään ja kunnioittamaan metsistä saatavaa hyvinvointiarvoa (Lyytinen & Reini 2018, 20.) Oppimisympäristönä luonto on

aito ja siellä mahdollistetaan kaikkien aistien käyttö suoraan tutkimiseen ja havainnointiin. Luontoa tulisi hyödyntää osana oppimista, sillä luonnontieteet ovat tärkeä osa kehitystä. (Koso ym. 2016, 20.)

Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys ovat kasvatuksessa myös erityisen tärkeitä arvoja, jotka ohjaavat lapsia toisen ihmisen ja ympäristön huomioimiseen sekä vastuunkantoon. Kyseessä on arvokasvatus, jonka tulisi olla osa jokapäiväistä elämää, jossa tavoitellaan lasten kykyä havainnoida, ihmetellä, tutkia ja ymmärtää ympäristöään sekä rikastaa kokemusmaailmansa. Näistä muodostuu ympäristöherkkyys, joka perustuu kokemusten, elämysten ja havaintojen pohjalle tukeutuvaan empaattiseen ja tunteelliseen ympäristösuhteeseen. Lapsuus on ympäristöherkkyiden muodostumiselle otollista aikaa. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 31, 35, 68.)

Viimeisin valtioneuvoston toimesta tehty tutkimus on vuodelta 2018, jossa ilmenee, että nuoret kokevat merkityksettömyyttä liikuntaa kohtaan vuosittain entistä enemmän. Silloisen tutkimuksen mukaan vain kolmasosa nuorista liikkuu annettujen suositusten mukaan, mutta liikunta vähenee entisestään iän myötä. Yleisesti ottaen liikunta tapahtuu nykysukupolvella entisiä vähemmän. Liikkumattomuuden seurauksena myös ulkoilu ja luonnossa tapahtuva oleskelu on vähentynyt. (Peltonen 2021, 4.)

3.2 Luontosuhteen neljä tekijää

Turvallisuus on ensisijainen kokemus, jonka ansiosta pääsee syntymään hyväksyntä, kokemuksellisuus ja jatkuvuus. Turvallisuus muotoutuu fyysisestä ja psyykkisestä kokonaisuudesta ja kokemuksesta. Turvallisuutta lisää tutut ympäristöt, mielipaikat, suoja. (Salonen 2010, 54–58.) Sitran ja Kantarin (2021) tutkimuksen mukaan erityisesti oma lähiluonto luo turvallisuutta ja mielekkyyttä ihmisen luontosuhteelle.

Hyväksyntä juontaa juurensa ihmisen omasta hyväksynnästä itseään kohtaan osana luontoa sekä riittävyden tunteesta, jossa ihmiselle muodostuu käsitys olla oma itsensä luonnossa. (Salonen 2010, 54–58). Myös Sitran ja Kantarin

(2021) tekemän tutkimuksen mukaan, luonnossa voi olla oma itsensä ja siellä on mahdollista purkaa stressiä.

Myönteinen kokemuksellisuus syntyy yhteydestä omiin tunteisiin ja tarpeisiin niin, että ympäristö tukee yhteyttä aistikokemusten kautta esim. näkö; kuulo; tunto- ja hajuaistin avulla, joista muodostuu hyvänolon tunne. (Salonen 2010, 54–58). Myös Sitran ja Kantarin (2021) tutkimuksen perusteella luonto tuottaa ihmisille virkistystä ja energiaa, terveyttä ja hyvinvointia sekä palautumista ja rentoutumista.

Yhteys luonnon kanssa saa ihmisessä aikaan jatkuvuuden tunteen, jonka tuottaa tunteen sulautumisesta osaksi luontoa. Nämä kokemukset voivat tarjota ihmiselle meditatiivisen tilan. (Salonen 2010, 54–58.) Sitran ja Kantarin (2021) tuottaman tutkimuksen mukaan luonnosta saatava mielenrauha ja henkisen hyvinvoinnin parantuminen ovat tärkeä osa luonnosta saatavia kokemuksia.

Salosen (2020) biofilisen teorian mukaan ihmiselle on olennaista biologinen tarve luontoyhteyteen. Sen mukaan kokonaisvaltainen tietoisuuden ja yhteyden tunteminen luonnossa ovat osa ihmisen elämää, emotionaalisuutta ja biologisuutta. Kokonaisvaltaiseen luontokokemukseen liittyy kokemus itsensä hyväksynnästä. Luontoyhteys voi kuitenkin herättää kielteisiä tunteita, kuten silloin kun, ihmisen on vaikea irtautua arjestaan ja olla luonnossa rennosti oma itsensä. Kokonaisvaltaiseen luontokokemukseen vaikuttaa oleellisesti myös koettu ympäristön seesteisyys. (Salonen, 2020, 22.)

3.2 Luontosuhteen vastavuoroisuus

Beeryn ja Lekiesin (2021) tuottaman kansvaivälisen ja poikkitieteisen tutkijapaneelin Ecosystem Assessment lausunnon mukaan, ihmisen hyvinvoinnin ja ekosysteemin toiminnan välillä on yhteys. Näin ollen ihminen on riippuvainen toimivista ekosysteemeistä, joista ihminen saa hyvinvointia koko elinkaarensa ajaksi.

Toinen suosittu Last child in the woods -lehdistökirjan toimittaja Louv (2021), korosti vaarallista kehityskulkua, joka oli lapsuuden luontokokemuksen menetystä. Louv kehotti tunnustamaan kaiken maanpäällisen elollisen olevan keskinäisessä suhteessa toisiinsa, erityisesti lapsien kannalta. Näiden aiheiden esiin tulon myötä lasten luontosuhde on alkanut kiinnostaa entistä enemmän alanammattilaisia, sillä lapsuuden luontokokemuksen menetyksestä on alettu puhua ja kirjoittaa enemmän.

Tutkimuksissa esiintyy piirre, jonka mukaan ihmisen ja luonnon välistä suhdetta voidaan ymmärrettävästi tarkastella tunnistamalla lapsuuden luontokokemuksen arvo ja vaikutus terveyteen, kasvuun ja hyvinvointiin. Nykypäivänä on koettu luonnon ja ihmisen välisen suhteen olevan lähinnä yksisuuntainen ja luontoa pidetään hyötyjen tarjoajana. Tärkeää olisi korostaa ihmisen ja luonnon vastavuoroisuutta, jossa luonto saa osakseen huolenpitoa eikä pelkkää riistoa. Lapsuuden vastavuoroisuuden ajatus on tärkeä osa lapsuutta ja osa ympäristöystävällistä kasvatusta on välitön polku luoda loppuiän kiinnostus ympäröivään luontoon. (Beery & Lekies 2021.)

Luonnon on havaittu kehittävän lapsen taitoja ja se vaikuttaa vahvasti aisteihin, kehittäen tärkeitä taitoja niin motorisista taidoista luovaan puuhailuun. Luontoa voidaan käyttää ilon ja rauhoittumisen lähteenä, tämä on näkynyt erityisesti vilkkaiden lapsien kohdalla positiivisena, sillä heille vihreä aika luonnossa tasapainottaa hermoston kierroksia. Kaikki lapset nauttivat luonnossa olosta, mikäli luontoyhteys mahdollistetaan ja siihen tuetaan sekä kannustetaan. (Suomi, Juusola, Anundi 2016, 73.)

Useat vanhemmat kuljettavat lapsia harrastuksiin autolla, vaikka luontosuhteen kannalta varsinkin lähialueelle kulkeminen ulkona olisi tärkeämpää. Lapset, jotka ovat enemmän ulkona ja metsässä, sairastelevat vähemmän, ovat herkempiä havainnoimaan ja tulkitsemaan ympäristöään, näkevät paremmin pimeässä, aistivat erilaisia äänitaajuuksia enemmän ja kokevat ympäristöään rikkaammin kuin lapset, jotka ovat kasvaneet kännykkä kädessä. (Saarnio 2018, 178–185.)

3.3 Suhde luontoon ja onnellisuuteen

Vuonna 2021 julkaistussa suomalaisessa tutkimuksessa 15–16-vuotiaiden luontosuhdetta tarkasteltiin ja tulokset osoittivat, että suurimmaksi osaksi (67 %) osallistujat pitivät luontoa onnen tuojana tai kokivat luonnon positiivisena. Neljännes (26 %) suhtautui luontoon ambivalenttisesti ja pieni vähemmistö (7 %) ei havainnut lainkaan yhteyttä onnellisuuden ja luonnon välillä. Vastaajat, jotka suhtautuivat luontoon onnellisuuden kannalta, kokivat luonnon tarjoavan mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen, kognitiiviseen uudistumiseen ja tunteiden ilmaisuun. Luontoyhteys on myönteistä kokemista, kiintymystä ja hyväksyntää, josta kumpuaa myötätunto myös itseä kohtaan. Valtakunnallisen tutkimuksen mukaan 15–24-vuotiaiden ulkoharrastuneisuus on alhaisin. Alentunut ulkoilu ja ulkona harrastaminen tukee polarisoitumista suhteessa luontoon. Tutkimuksen johtopäätöksistä voidaan todeta, että luontosuhteen polarisoitumista tulee ehkäistä varsinkin tukemalla nuorten suhdetta ulkoiluun ja luontoon. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.)

Luonto koetaan tekijäksi, joka luo onnellisuuden, turvan, rauhan ja tasapainon tunteita. Luonnosta saa positiivia tunteita, vaikka olisi paha mieli. Osallistujat kokivat luonnon vaikuttavan heidän subjektiiviseen hyvinvointiinsa merkittävästi. Eniten luontoa pidettiin rauhoittavana, se luo mielenrauhaa ja parantaa mielialaa ja lisää positiivisia tunteita ja lievittää stressiä, mutta samalla rentouttaen. Yhteenvetona koettiin luonnon olevan elämyksellinen paikka, jossa vetäytytään ja palaudutaan. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.)

3.4 Luontosuhde ja seikkailukasvatus

Suomen mielenterveysseuran (2018) mukaan nuorten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet koko ajan enemmän. On oleellista lisätä nuorten elämän tarkoituksen tunnetta ohjaamalla luonnon äärelle, jossa näkyy luonnon kierto-
kulku, jatkuvuus ja kasvukaudet oleellisen osana tasapainoa. (Lyytinen & Reini 2018, 22.)

Useimmat nuoret pitävät seikkailusta ja jännityksestä, joten luontosuhdetta voitaisiin tukea seikkailu- ja elämyspedagogisten toimintojen kautta. Luontokokemuksen avulla nuori voisi kokea positiivisia onnistumisen kokemuksia ja samalla nuoren itsetuntemus kasvaa. (Puhakka & Heinonen 2020.)

Suomessa on havaittu seikkailukasvatuksen ja luonnollisen ympäristön olevan oivallinen väline psyykkisesti oireilevien nuorten suhteen. Seikkailukasvatuksen avulla voidaan aktivoida ja luoda vastuuta, sen sijaan, että lapset- ja nuoret passivoituvat liikaa. Lapsille ja nuorille onnistumisen kokemukset luonnossa lisäävät uskoa elämään, tämän avulla voi kokea selviytyvänsä muistakin asioista elämässään. (Lyytinen & Reini 2018, 21.) Lapsille ja nuorille tulisi luoda mahdollisuus itseilmaisuuksiin luonnollisessa ympäristössä.

Ympäristöstä saatavat luontokokemukset ovat sukupolvikysymys. Iäkkäät menevät mieluusti metsään ja kokevat sen turvalliseksi, voi taas lapsi tai nuori kokea positiivisemmaksi virtuaalisen ympäristön ja sitä vastoin kokea pelkoa oikeassa metsässä. Tulevaisuuden työssä olisikin syytä pysähtyä ja tutustua nykyajan nuorten maailmaan ja luonto- ja ympäristökasvatukseen osaltaan myös virtuaalisen maailman kautta. Kaikkien lasten ja nuorten osallisuutta olisi tärkeä tukea luoden osallisuuden kokemuksia sekä luonto- ja ympäristökokemuksia. (Cantell ym. 2020, 186, 187, 217.)

Suomessa on havaittu nuorten vieraantumista luonnosta, mutta samaan aikaan on ymmärretty luonnon tärkeys hyvinvointiin ja terveyteen. Suomessa luonnon ja onnellisuuden teema nousi selkeämmin esille vuonna 2018, kun suomen raportoitiin olevan maailman onnellisin maa. Erityisesti tytöt kokevat luonnon onnellisuuden tuojaksi. Tutkimuksissa nuoret kokevat onnellisuuden lisääntyvän erityisesti rauhallisessa ympäristössä, jossa on mahdollisuus rauhoittua ja rentoutua. Luonnossa kerrottiin stressin vähenevän ja mielen piristyvän. Luonto koettiin hyvänä harrastuspaikkana, mutta samalla paikkana, jossa voi syventyä omiin ajatuksiin ja oloihin. Luonto on paikka, jossa tavataan ystäviä, mutta hakeudutaan myös omaan rauhaan ja vapauteen. Luonto koetaan paikkana, jossa voi olla oma itsensä, ilman arkielämän sosiaalisia normeja.

Erilaiset ulkoiset kokemukset ovat tärkeä osa elämää, erityisesti luonnon esteettisyys, luonnon äänet ja ilman raikkaus. (Hakoköngäs & Puhakka 2018.)

3.5 Suomalaisen nuorten kokemuksia luonnosta

Nuorten ulkoilu ja mielipaikkoja tutkiessa on havaittu, että luonnossa oleiltiin pääasiassa erilaisten aktiviteettien parissa kavereiden kesken. Nuoret olivat kuitenkin sitä mieltä, että myös kognitiivinen elpyminen ja tunteiden hallinta oli helpompaa luonnossa olon ansiosta. (Aronen 2014, 28.)

Monissa erilaisissa tutkimuksissa on havaittu lasten hyötyvän luonnossa olosta erityisesti siten, että ylivilkkaus vähenee, keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus paranee. Luonto rentouttaa; selkiyttää; rauhoittaa ja tasapainottaa stressitilaa. Luonto on virikeympäristö, jossa motoriset taidot ja psyykkinen kasvu kehittyvät. Ulkoilu vaikuttaa fyysisen kunnan kasvuun lisäten vastustuskykyä. Ulkoilun jälkeen ruokahalu paranee ja ulkona oleilun jälkeen väsyttää luonnollisella tavalla. Lisäksi ulkona oleilu on vapaampaa, jolloin energian saa purettua paremmin. (Koso ym. 2016, 22.)

Nuorten näkökulmasta katsottuna luonto ja erityisesti metsä on paikka, johon hakeudutaan stressin tai pahan mielen takia. Nuorten kohdalla luontokokemuksissa usein korostuu muita ikäluokkia enemmän aktiivinen seikkailu ja elämysten haku. Näitä mm. maastopyöräily; kalliokiipeily; melonta ja uusimpana innostusta keräävänä trendinä on metsäjuoksu erityistä polkua pitkin siihen tarkoitetuilla juoksukengillä. (Arvonen 2014, 28.) Metsä on iso leikkikenttä, jossa voidaan vapaasti tutkia ja tutustua, tätä sanotaankin tutkivaksi uteliaisuudeksi. Positiiviset luontokokemukset ovat tärkeässä osassa luontosuhteen muodostumisesta. (Koso ym. 2016, 23.)

Useissa tutkimuksissa nuorten vastauksien perusteella nuoret kokevat luonnon paikkana, jossa voi olla oma itsensä, joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Luontoon mentiin rauhoittumaan, lataamaan ja rentoutumaan. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.) Nuoret kokevat metsässä ja luonnossa kävelyn, lenkkeilyn, patikoinnin, retkeilyn ja ylipäänsä luonnossa viettämisen tuottavan onnellisuuden tunteita. Luontoympäristöksi mainittiin metsä tai kesämökki.

Kuitenkin nuorten ulkoilukokemusten ja arjen luontoyhteyden laskua on havaittu murrosiän siirtymävaiheen aikalisän takia, mutta useimmiten nuoret, joilla on aiemmin ollut luontoyhteys palaa yhteyteen nuorena aikuisena. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.) Varhaisnuoruudessa moralistiset ja naturalistiset arvot heräävät, jonka ansiosta käsitteellinen ja eettinen ymmärrys luontoa kohtaan lisääntyy. (Koso ym. 2016, 23.)

Kaikille lapsille- ja nuorille tärkeässä roolissa on tutut ja turvalliset ympäristöt, joissa voi toteuttaa itseään, sillä juuri tuo turvallisuuden tunne on osallisuuden kannalta tärkeässä osassa. Parhain kokemus syntyikin alkuun omassa tutussa tilassa, jotta turvallisuuden tunne pysyy yllä, mutta myös tutussa ympäristössä voidaan harjoittaa uutta toimintaa tai tilannetta. Pikkuhiljaa turvallisuuden tunteen lisääntyessä, myös omalta mukavuusalueelta pääsee uusiin ympäristöihin. (Virolainen 2022, 21.)

Lasten ja nuorten luontosuhteen kehittymiseen vaikuttaa oleellisesti myös heidän asuinalueensa lähiluonto. Tästä syystä kaupunkien läheisyydessä olevien metsien ja luontokohteiden merkitys lisääntyy koko ajan. Luontosuhteen kehityksessä kuitenkin vaikuttaa kaikkein eniten henkilökohtainen luontokokemus, kokemus omasta yksilöllisestä näkökulmasta. Hyvän luontosuhteen luomiseen kuitenkin tarvitaan pohjalle tunnepohjainen kosketus luontoon. (Koso ym. 2016, 21.)

3.6 Luonnon vaikutuksia

Luonnossa liikkuminen ja lähialueen puistot ja viheralueet ovat hieno paikka sosiaalisiin kohtaamisiin sekä erilaisten ulkoilutapahtumien järjestämiseen. Metsähallituksen tuottaman tutkimuksen mukaan naiset ulkoilevat miehiä enemmän ystävien tai perheen kesken, mutta luonnonsuojelu- ja retkeilyalueilla naiset ja miehet ulkoilivat yhtä paljon. Metsä koetaan usein rauhoittumisen ja yksinolon keitaana, varsinkin kun kyseessä on tuttu ja turvallinen luontoympäristö. Erilaiset luontoaktiviteetit ja tapahtumat saattavat rohkaista sosiaalisiin kontakteihin ja auttaa tutustumaan lähiluontoon. (Arvonen 2014,18.)

Tutkimusten mukaan luonto tekee ihmisestä terveemmän, luovemman, empaattisemman, sosiaalisemman ja yhteistyökykyisemmän. Luonto onkin hyväksi sivistykselle. Tieteen näkökulmasta myös Aristoteles, Darwin, Tesla ja Einstein suosivat kävelyä puutarhoissa ja metsissä, koska ne selkeyttivät heidän ajatuksiaan. Myös Beethoven halaili puita. (Williams 2017, 13.) Lapsuuden ja nuoruuden luontokokemukset vaikuttivat myös merkittävästi yksilökohtaiseen luontosuhteen muodostumiseen, joka kestää aikuisikään asti. (Lehmusvirta-Riihimäki 2021, 15.)

Ympäristöpsykologisesti tutkimukset viittaavat siihen, että luontoyhteyden myönteiset vaikutukset ovat usein nopeita ja tiedostamattomia. Kuitenkin psykoevoluutiivisen näkemyksen mukaan luonto on ihmiselle tyypillinen ja tarpeellinen paikka. (Salonen 2010, 22.)

Koronavuosien poikkeusolojen aikana luontoaktiivisuus lisääntyi nuorisobarometrin tekemän kyselyn mukaan erityisesti alle 25-vuotiaiden keskuudessa. (Heikkilä 2020, 14.)

Luontoretkien vaikutuksesta tehty tutkimus korosti sekin, että luonnossa oleskelu oli lapsille – ja nuorille myönteinen niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Osallistujat kokivat elpymistä, rentoutumista ja itseluottamusta. Useat vastaajat kertoivat myös irtautuneensa arjen huolista ja murheista, keskittyen kaverien kanssa vietettyyn aikaan. Tutkimukseen osallistujat kertoivat luonnossa liikkumisen innostumisen lisääntyneen, sillä he saivat uusia tietoja ja taitoja liikkua luonnossa. (Puhakka & Heinonen 2020.)

Tutkimuksesta nuorten ympäristö kansalaisina mukaan, suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista nuorilla on myönteinen ja läheinen suhde luontoa kohtaan. (Pienimäki ym 2020.)

3.7 Luontosuhde katoamassa

Luontoyhteyteen ja sen muutokseen vuosikymmenten aikana on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota, koska on havaittu luontoyhteyden rappeutu-

miseen. Tähän on suurin syy väestö- ja teknologiakehitys, jotka yhteisvaikutuksiltaan etäännyttävät ihmisen luonnosta muita sukupolvia enemmän. Erilaiset krooniset vaivat ja likinäköisyys ovat lisääntyneet, jotka pahenevat sisätiloissa. Näiden lisäksi D-vitamiinin puute, ylipaino, masennus, yksinäisyys ja ahdistus ovat lisääntyneet. Internetin tulon jälkeen ihmiset ovat muuttuneet koko ajan enemmän ärtyisimmiksi, epäsosiaalisiksi, narsistisemmiksi, hermostuneemmiksi ja hidasaälyisemmiksi. Ihmisen pahanolon tunteet ovat lisääntyneet, mutta toki kaikki ei johdu luonnosta vieraantumisesta, mutta psykologinen sietokyky on selkeästi ylitetty nopean teknologia kehityksen takia. (Williams 2017, 13–16.)

Luontoyhteyden kadottamiseen voidaan myös liittää kielteiset luontokokemukset, joka usein liittyy saastumiseen, luontoympäristön pilaantumiseen, mieleisen luontopaikan menetykseen tai ilmastonmuutokseen. Nämä ilmiöt ovat isoja ja yhteiskunnallisella tasolla globaaleja, mutta voivat koskettaa yksilöä aiheuttaen ympäristökriisin. Kielteisillä ympäristökokemuksilla on merkitys ympäristökäyttäytymisen kannalta, koska se voi lisätä yksilön kokemaa ahdistusta ja stressiä. Vastaavien tunteiden kieltäminen ja torjuminen ei riitä, vaan tilalle tarvitaan surutyö, jonka jälkeen tarvitaan myös myönteisiä luontokokemuksia, joissa toivo, tuttuus ja turvallisuus ovat avainasemassa, sillä turvallisuus lisää luottamusta. (Salonen 2020, 114.) Joissain tapauksissa luontoon liitettävät kielteiset kokemukset kumpuavat ihmisen mahdollisista allergioista, joihin liitetään vakavia terveysriskejä kuten ampieisten pisto, käärmeen tai punkinpurema. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.)

Luontosuhteen katoamisessa voidaan puhua sivistyksen murroksesta, jossa ihminen etäännyty luonnollisesta olotilastaan koko ajan enemmän ja enemmän. Nykyisten tutkimustietojen valossa ihminen on kuitenkin riippuvainen luonnosta ja sen järjestelmästä, sillä ihminen on osa luontoa. Syy on yhteiskunnallisen toimintatavan takana, siinä miten luontoa voitaisiin jatkuvasti hyödyntää. Muutos kestävämpään ja parempaan luontosuhteeseen vaatisi yhteiskunnallisella tasolla isoja muutoksia. Nykyihmisen olisi syytä ymmärtää, että luonto on

kaikkialla ja jokainen voi rakentaa toimivaa luontosuhdetta missä ja milloin tahansa omalla tavallaan. Ihmisen tulisi jälleen muistaa olevansa osa suurempaa kokonaisuutta. (Haverinen ym., 2021, 6–7.)

4 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

4.1 Luontoympäristön lähtökohdat

Ihmisen tiedetään alkujaan syntyneen metsästä ja luonnosta, joten alkuperältään luonto on ihmisen koti. Luonnossa ihminen on tottunut elämään ja olemaan jo viidenmiljoonan vuoden ajan, luonto onkin vaikuttanut ihmisen evoluutiokehitykseen ja genetiikkaan vahvasti. Ihmisen on pitänyt sopeutua ja muovautua luontoympäristöön niin aivojen, fysiologian kuin toiminnankin osalta, sillä ihmisen on pitänyt oppia tulkitsemaan luontoilmiöitä, sääitä ja vaaroja. Parhaimmin luonnossa selviytynyt on kasvattanut isoimman perheen ja näin siirtänyt luonnossa selviytymisen taidot sukupolvelta toiselle. (Arvonen 2014, 12.)

Luonto on tarjonnut suojaa, ravintoa ja hyvinvointia. Luontoa ja sen tuomia hyötyjä arvostettiin, kunnioitettiin, palvottiin ja liitettiin luonto osaksi ihmisen elämää. Teknologinen kehitys on saanut ihmiset vetäytymään luonnollisesta ympäristöstä, sitä mukaa kun maalta muutto kaupunkeihin on lisääntynyt. (Helmenmaa 2022, 25.) Moni kuitenkin tunnustaa voivansa paremmin luonnossa, mutta ei toteuta itseään lähtemällä luontoon. Itsensä toteuttaminen, joka on ihmisen perustarpeiden kärjessä ei siis pääse toteutumaan. Tästä voi johtua nykyajan pahoinvointi, niin henkisesti kuin fyysisestikin, sillä luontosuhde on ihmiselle luontainen ja tärkeä osa elämää. (Helmenmaa 2022, 24.)

4.2 Suomalainen luonto

Suomessa luonto on ihmisiä helposti lähestyttävässä muodossa, sillä Suomi on Euroopan metsäisin maa. Täällä on 75 % metsää, joka peittää pinta-alaa. Metsästä Suomalaiset ovat eläneet kautta aikojen, joten Suomessa metsä tunnetaan tärkeänä osana luonnonvaroja, työllisyyttä ja tuloja. Suomalaisille metsä on lisäksi tärkeä osa sielunmaisemaa. (Helmenmaa 2022, 19.)

Suomessa luonto ja ulkoilu liittyvät perinteiseen asemaan osana kansallista identiteettiä. Suomalaiset nauttivat korkeasta itsenäisestä liikkumisesta luonnossa, jopa kansainvälisessä vertailussa (Hakoköngäs & Puhakka 2021.) Suomalaiset mielletään metsäkansaksi, tämä selviää erilaisista tutkimuksista, haastatteluista ja lausunnoista. Suomessa on peräänkuulutettu luonnon olevan tärkein arvomme. Luonnossa on kautta aikojen liikuttu perinteisesti retkeillen, marjastaen, kalastaen, viljellen, metsästäen ja metsätöitä tehden. joka kuitenkin on vuosisatojen aikana muuttunut. Ihmisten käsitys luonnosta ja sen myyttisyydestä on 1700-luvun teknologian jälkeen alkanut pikkuhiljaa hävitä. (Leikola 1997, 73,76.)

4.3 Luonnon terveysvaikutukset

Metsä ja luonto on aina ollut merkityksellinen ihmisen hyvinvoinnin suhteen. Aivomme ovat syntyneet luonnollisessa ympäristössä, eikä ihmisen aivojen kehitys ole juurikaan muuttunut 10 000 vuoden aikana. Tästä johtuu luontoympäristön positiivinen vaikutus ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin luontoympäristössä. Nykyihmisen aivojen syvimmat kerrokset kokevatkin ympäristön ja sen tuottamat luonto ärsykkeet pääasiassa kivikautiseen tapaan. (Arvonen 2014, 13.)

Ihmiset ovat erilaisia, joidenkin sietokyky on parempi kuin toisen. Perustarpeiltaan ihminen on kuitenkin samankaltainen, hyvinvointi koetaan tärkeänä osana elämää. Kaupunkien melusaaste koetaan yleensä negatiivisena kuin positiivisena osana hyvinvointia. Luonto on elementti, joka on epätäydellinen, kulunut ja hallitsematon paikka olla ja tuntea. Metsä tuottaa hiljaisuutta, jota ihminen tarvitsee tasapainoiseen elämään. Luonnon tuottamat elämykset tuottavat mielihyvää, Metsässä kaikki on luonnollista, epätäydellisen kaunista. Luonnon hiljaisuus synnyttää myös myönteisiä ajatuksia. Metsä hoitaa kuin huomaamatta. (Lyytinen & Reini 2018, 23–29.)

Vastustuskyky ja immuunipuolustusjärjestelmä on todettu olevan parempi niillä ihmisillä, jotka asuvat vihreässä ympäristössä. Japanilaisen tutkimuksen mukaan metsän tuottamien antimikrobisten yhdisteiden on havaittu lisäävän

solujen aktiivisuutta ja solujen proteiinipitoisuutta, jotka ovat luonnollisia tappajasoluja, joiden ansiosta esimerkiksi syöpäriski vähenee. Metsässä suoritettu fyysinen aktiivisuus on todettu olevan terveyttä parantava tekijä, joka ennaltaehkäisee erilaisia sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, osteoporoosia, lihavuutta jopa kuolleisuutta, lisäksi metsässä vietetty aika on hyväksi hengitys-terveydelle. (Arvonen 2014, 16.)

Jopa lääketieteen kehittäjän Hippokrateskin mukaan, luonnolla on mahdollisuuksia parantaa sairauksia, varsinkin kun ympäristötekijät otetaan huomioon, kun sairautta aletaan parantamaan. Hippokrateskin mukaan koko ihmisen keho-mieli-henki-kokonaisuus on yhteyksissä luontoon. (Wahlström 2006, 1.) Lisäksi luonnosta saatavat hyvinvointi hyödyt alkavat nopeasti ja kestävät pitkään luonto altistuksen jälkeen. Luontokontaktin arkikäyttö olisi suotavaa, varsinkin sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. (Lespi 2019, 14.)

Arvosen (2014, 20–30) mukaan luonnon kuvittelu ja oman mielipaikan muistelu saa ihmisessä jo aikaan positiivisia kokemuksia. Kun ihminen muistelee, kertoilee, tarinoi luontokokemuksestaan, se saa jatkumon, joka vaikuttaa tunteeseen, että olisi jo luonnossa, joten kokemuksen jatkuminen ja arvotus saa aikaan eideettisen elämyksen. Luontoelämys on ihmisen perusvietti ja toistuvat luontoelämykset tyydyttävät näitä perusviettejä kuten, eloonjäämistä, turvallisuutta, selviämistä, huolehtimista, hoivaamista ja sosiaalisia tarpeita. Nämä perustarpeiden täyttymiset lisäävät ihmisen sopusointua ja hyväksymistä omana itsenään. Luonnossa saa olla vapaa normeista ja liikkua lapsen lailla.

4.3.1 Luonto osana psyykkistä hyvinvointia

Metsän kautta saatavat psykologiset vaikutukset ovat merkittäviä. Metsä parantaa mielialaa sekä saa ajattelemaan positiivisemmin, voidaankin todeta huolten huojentuvan metsässä. (Helmenmaa 2022, 22.) Luonnon hiljaisuus on ylikuormittuneelle virkistävä ja palauttava, sillä on todettu olevan myös verenvainetta, sykettä ja stressiä vähentäviä vaikutuksia. (Lyytinen & Reini 2018, 23.) Metsässä tarkkaavaisuus paranee, elinvoimaisuus lisääntyy ja positiivisen

energian kokemukset kasvavat. Onnellisuus ja tyyneys lisääntyvät sitä enemmän, mitä enemmän luonnossa viettää aikaa. (Helmenmaa 2022, 23.) Ylipäänsä tyytyväisyys elämää kohtaa lisääntyy mitä enemmän aikaa luonnossa viettää, tämä johtuu siitä, että olosuhteet luonnossa koetaan miellyttävästi. Samalla kun mieliala kohenee, onnellisuuden tunteet lisääntyvät ja apeus vähenee. Vihreä väri koetaan levolliseksi ja turvalliseksi. (Kuuluvainen & Saren 2016, 15.)

Vihreässä luonnossa liikkuminen ja vihreä asuinympäristö vähentää riskiä sairastua mm. verenpainetautiin syöpään, diabetekseen, lihavuuteen, osteoporoosiin ja masennukseen, vähentäen myös kuolleisuutta. Itsessään pelkkä liikuntakin kohentaa itsetuntemusta sekä mielialaa, mutta yhdistettynä luonnon kanssa terveysvaikutukset ovat suurempia, mitä sisällä liikkuesssa. (Arvonen 2014, 16.)

4.3.2 Luonnon vaikutus kognitiiviseen kehitykseen

Metsän tiedetään lisäävän myös kognitiivisia toimintoja. Luonnon tiedetään vähentävän stressiä ja kuormitusta, joiden vähentyessä myös muisti ja oppiminen paranee, keskittyminen kasvaa ja tarkkaavaisuus paranee. Luonnossa etäisyyksien, alustan ja matkan hahmottaminen paranee. Kognitiivisten hyötyjen osalta voidaankin todeta luonnon olevan korjaava, joka edistää huomiokyvyn palautumista vähentäen henkistä väsymystä. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.)

4.3.3 Luonto fyysisen hyvinvoinnin lähteenä

Luonto on luontaisesti rauhallinen paikka, jossa haitallisia ärsykejä on vähän. Luonnolla on taipumus luoda ihmisen fysiologialle harmoniaa. Tätä myös vähäisten ärsykkeiden määrä korostaa, kun ärsykkeet ovat hitaita, myös sen vaikutukset elimistöön ovat suotuisia. (Lyytinen & Reini 2018, 28.)

Luonnossa ympäristön ollessa muokkaamaton, se on täydellinen alusta myös harjoittaa fyysistä kestävyttä. Metsässä voi juosta, kävellä, kiipeillä tai ma-

kailla. Metsässä voi katsella, kuunnella, haistella, maistella, tunnustella ja kokea. Epätasainen alusta takaa nivelten liikkuvuuden. Se pakottaa kokemaan koko keholla, jotta voimme tuottaa tietoa alustan epätasaisuudesta aivoille, tätä on kehon asennon ja liikkeiden hallinta. Koordinaatiosta on hyötyä luonnossa liikkumisen suhteen, sen avulla voit määritellä miten ja millaista liikettä mitäkin alustaa vasten voidaan toteuttaa. Metsässä liikkuminen on monipuolista, siellä kaikkien on mahdollista luoda itselleen sopivat puitteet liikkua. (Koso ym. 2016, 18–20.) Kaikkien näiden ominaisuuksien kehitys helpottaa arkiympäristöissä liikkumista (Kuuluvainen & Saren 2016, 17).

Asuinalueen lähellä olevat ulkoilualueet ja puistot vaikuttavat terveyttä edistävästi, mutta myös pelkästään luonnossa liikkuminen motivoi liikkumaan säännöllisemmin ja pitkäjänteisemmin. (Arvonen 2014, 16.) Fyysinen kuormitus koetaan luonnossa kevyemmin kuin sisällä liikkuessa. Samalla kun fyysinen oleminen luonnossa lisääntyy, paranee myös unenlaatu. (Kuuluvainen & Saren, 2016, 17.)

4.3.4 Luonto henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijänä

Metsä auttaa väsymyksestä palautumiseen, koska aivojen on mahdollista palautua kaupunki ympäristön aiheuttamista ärsytyksistä ja melusaasteelta, tätä ilmiötä kutsutaan elpymiseksi, sillä se saa aivoissa aikaiseksi myönteisiä kokemuksia. Luonnossa liikkuminen koetaan kokonaisvaltaisena henkisesti eheyttävänä kokemuksena, jossa myös käsitys itsestä on osa luonnon kokonaisuutta. Kaikkein parhaiten elvyttäviä kokemuksia on havaittu saatavan tuesta, turvallisesta ja rentouttavasta ympäristöstä elementteineen ja luonnon kauneudesta. Luonnossa ei ole varsinaisia uhkia, joten elimistön parasympaattinen hermosto pääsee aktivoitumaan ja palautumaan. Luonnossa mielihyvä hormonit kuten serotoniini, oksitoniini lisääntyvät kuin automaattisesti. Luonnossa ihminen kokee herkistymistä, tietoista läsnäoloa, mielentyhjentymistä, hidastumista ja riittävyden tuntua. (Arvonen 2014, 18.) Luonnolle altistuminen lisää positiivista suorituskykyä ja keskittymistä niin akateemisien kuin henkisesti haastavien tehtävien suorittamiseen. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.)

Luonnon on havaittu parantavan sosiaalista hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä. Tutkimusten mukaan tämä johtuu siitä, että luonnossa arjessa esiintyvät roolit eivät esiinny luonnossa ollessa samalla tavalla sillä ihmisiin suhtaudutaan myönteisemmin. Ryhmämuotoinen kanssakäyminen on luonnossa helpompaa. Luonnossa voi viettää aikaa yksi, yhdessä perheen tai ystävien kanssa tai vaihtoehtoisesti tavata uusia tuttavuuksia. (Kuuluvainen & Saren, 2016, 21.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus oli tarkastella, satunnaisotannalla valittujen Humana Avopalvelut Oy:n asiakkaiden luontosuhdetta ja heidän tietämystään luonnon hyvinvointivaikutuksista. Ikäjakama vastaajien välillä oli 13–29 vuotta. Vastaajien kautta saadut vastaukset auttoivat ymmärtämään heidän terveydentilaansa ja luonnon vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa. Tulosten perusteella on tulevaisuudessa mahdollista tukea kyseisten vastaajien yksilöllistä luontosuhdetta tai sen kehittymistä, näin mahdollistetaan asiakkaiden terveyden edistäminen osana yksilöllistä työtä.

Tutkimuskysymyksiksi muodostui: Millainen luontosuhde vastaajilla on? Millaisena vastaajat kokevat luonnon hyvinvointivaikutukset?

5.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimuksen toteutus muodostui teemahaastattelun ympärille. Teemahaastattelussa tutkimusote oli laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisella tutkimuksella pyrittiin ymmärtämään asiakasryhmän luontosuhdetta ja luontokäyttäytymistä sekä heidän käsitystään luonnon terveysvaikutuksista. (Heikkilä 2014.) Teemahaastattelun lisäksi käytin apunani havainnointia. Havainnoinnissa kiinnitin huomiota pääasiassa luonnossa vietettyyn aikaan.

Laadullinen tutkimusote soveltui tutkimukseen, koska tutkimus rajoittui satunnaisotannalla valittuun ryhmään, joka käsitti lopulta neljä vastaajaa. Pieni vas-

taaja määrä on tyypillistä laadulliselle eli kvalitatiiviselle tutkimukselle. Tavoitteena oli vastaajien luontosuhteen ymmärtäminen, ei määrien selvittäminen. Kvalitatiivinen tutkimus soveltui lisäksi tarkoitukseen, koska tarkoitus oli tutkia mahdollista luontosuhteeseen liittyvää ongelmaa kuten luontoyhteyden heikkolaatuisuutta. (Heikkilä 2014.)

Havainnointia käyttämällä osana tutkimusta, varmistan että, tiedonkeruu oli ajantasaista. Havainnoinnin pohjalla otin huomioon seuraavia asioita: vastaajan asuinympäristö ja sen luonnon läheisyys. Lisäksi havainnoin vastaajan reaktioita luontosuhteesta puhuttaessa, siihen liittyvät tunteet, ilmeet, eleet, innostus, suru tai muu reaktio. Havainnoin liikkumistapoja menneisyydessä, nykyisyydessä ja otin huomioon tulevaisuuden toiveet ja haaveet. Otin huomioon haastattelun tilanteen, ottaen huomioon ohjaajan työn haastattelun ohessa. Pyrin mahdollisimman nopeaan havainnointiin. (Kananen 2014, 67–68.)

Aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu, jonka avulla tutustuttiin vastaajien luontosuhteeseen. Teemahaastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluna. (Heikkilä 2014.) Haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen menetelmä. Laadullinen tutkimus mahdollisti monenlaiset vastaukset ja näkökulmat. Vastausten kerääminen loi mahdollisuuden aineiston ilmaisullisen rikkauden, monitasoisuuden ja kompleksisuuden. Kvalitatiivinen aineisto on moniulotteista, joten haastattelussa dokumentoidaan vastauksen mahdollisimman yksityiskohtaisesti. (Ala-suutari 2011, 84–85). Oma suunnittelema teemahaastattelurunko oli tärkeä osa aineistonkeruuta (liite 1).

Haastattelut oli alkuun dokumentoitu työpuhelimen video nauhuriin, josta vain äänitiedostot siirrettiin Voice Records ohjelmaan. Videointi poistettiin ja Voice Records äänitallenteet siirrettiin suoraan tietokoneelle. Tämän jälkeen myös äänitiedostot poistettiin puhelimen ohjelmasta. Tietokoneella tiedostot siirrettiin Word-ohjelmaan, jossa apuna oli sanele-litteroi painike, jonka avulla Word-muunsi äänen tekstiksi merkiten samalla eri puhujat. Toiminto nopeutti litterointia, mutta muunnos ei ollut kovin tarkka, joten tekstiä joutui tarkistamaan sekä korjailemaan, tähän kului aikaa. Litteroitua ja puhtaaksi kirjoitettua tekstiä

tuli useita sivuja. Litteroinnin ja puhtaaksikirjoituksen jälkeen, tekstistä poistettiin asiaan kuulumattomia osioita kuten toistoja.

Toteutin teemahaastattelun ja aineiston analyysin litterointi osuukseineen itsenäisesti. Havainnoinnin ja haastattelun pohjalla tiedostin mahdolliset omat ennako-oletukset vastauksien osalta, ymmärtäen oman sen hetkisen tilanteeni (aktiivisuus, mieliala) haastattelu tilanteessa. Havaintojen rajaaminen aihealueen ympärille oli hyvä tehdä etukäteen, jotta pystyi keskittymään aineiston käsittelyssä ennalta päätettyihin teemoihin. Opinnäytetyö eteni toimintaa suunnittelemalla ja toteuttamalla opinnäytetyön erivaiheet, ottaen huomioon, että käytössä on luotettavia ja päivitettyjä lähteitä ja tietoteknisiä välineitä tutkimuksen aikana.

5.3 Aineistonkeruuprosessi

Teemahaastattelu toteutui tammikuun 2024 alussa. Ennen haastatteluja kävin läpi kysymykset opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa. Näin selvitin, oliko kysymysrunko teemahaastattelua ja tutkimuskysymyksiä tukevaa. Ennen haastattelujen aloittamista asiakkaideni kanssa, lähetin kyselyrunгон opinnäytetyö tilaajan edustajalle, jotta myös tilaaja oli nähnyt haastattelu kysymykset ennen tutkimuksen aloittamista.

Aineistoa kerättiin teemahaastattelun muodossa. Haastattelu oli kahden ihmisen välinen keskustelu. Toimin tutkijana mutta samalla ohjaaja. Satunnaisesti valitut asiakkaat olivat tutkimukseen osallistuvia henkilöitä. Teemahaastattelussa edettiin vastaajan kanssa aihe kerrallaan. Tutkijana olin etukäteen suunnitellut kysymysrunгон luontosuhde aiheen ympärille, joita yhdessä vastaajan kanssa käsiteltiin. Keskustelun ydinaiheena oli vastaajan luontosuhde ja luonnon hyvinvointivaikutukset. Teemahaastattelu soveltui tarkoitukseen, sillä tutkija ja vastaaja olivat ennestään tuttuja, joten kommunikointi oli sujuvaa. (Kananen 2014, 70–71.)

Kohderyhmän ikäjakauma oli laaja, joten ohjaajan kanssa kysymykset läpikäymällä varmistettiin, että jokainen vastaaja vastaa annettuihin kysymyksiin. (Vuori, 2019.) Aineiston keruu vaiheessa haastattelut dokumentoitiin, jotta

vastaukset saadaan mahdollisimman tarkasti tallennettua. Äänitiedostoja käytäessä salassapito ja asiakastietosuojat ovat oleellisessa osassa tutkimusta, jotta asiakkaita ei tunnisteta. Nauhurin avulla saan tallennettua verbaalisen vastauksen haastatteluun osallistuvien kesken. (Ala-suutari 2011, 85–86.)

Ennen teemahaastattelun toteuttamista, jokaiselle haastatteluun osallistuvalla toimitettiin tietosuojalomake, jolla varmistettiin vastaajan ymmärrys tutkimukseen osallistumisen tarkoituksesta. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, jokainen tutkittava kirjoitti osallistumissuostumuksen. Kaikilla tutkimukseen osallistuvilla oli mahdollisuus keskeyttää tai peruuttaa suostumuksensa tutkimuksen osallistumiseen missä vaiheessa tutkimusta vain, suostumuksen peruminen oli vastaajalle yhtä helppoa kuin suostumuksen antaminen. Tutkimukseen osallistuville kerroin tutkimuksen sisällön, henkilötietojen käsittelyn ja tietosuojan, tutkimuksen käytännön toteutuksen ja sen mitä tutkimukseen osallistuminen asiakkaalle tarkoittaa, sisältäen tutkimuksen aineiston käsittelyn ja aineiston säilytysajan. Nämä toimitettiin vastaajille kirjallisena, ennen tutkimuksen aloittamista, vastaajilla oli aikaa harkita osallistumistaan. Vastaajille esitin ymmärrettävään ja totuudenmukaisen infon tutkimuksen tavoitteista, vaikutuksista, hyödyistä ja haitoista. Vastaajien tuli ymmärtää olevansa tutkittavana luontosuhteen osuudelta. Tutkimukseen osallistui yksi alle 15-vuotias, jonka vanhemmalta pyysin luvan tutkimuksen osallisuuteen liittyen. Aikuisilta tutkimukseen osallistuvilta riitti heidän oma suostumuksensa, ottaen huomioon salassapito velvollisuuteni. (Kohonen ym. 2019, 8).

Pidin huolta, että tutkimukseni aikana kunnioitin ja noudatin ohjetta, joka käsittelee ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita ja ihmistieteiden eettistä ennakoarviointia Suomessa. Tämä sisälsi yleisiä eettisiä periaatteita, joita ovat mm. tutkimukseen osallistuvien ihmisarvoinen kohtaaminen ja heidän itsemääräämisoikeutensa, tästä erityisesti sananvapaus, kun kyseessä haastattelu. Toinen osio oli aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön ja luonnonmonimuotoisuuden kunnioitus. Lisäksi muistettavaa, että tutkijana toteutin tutkimukseni siten, ettei tutkimuksesta aiheudu tutkimuskohteena oleville vastaajille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Kun kyseessä oli

haastattelu, ihmiseen kohdistuva tutkimus, nämä edellä mainitut eettiset ohjeet korostuvat tutkijana toimiessani tutkittavan kohtaamistilanteissa. Näin toimimalla noudatan hyvää tieteellistä käytäntöä (HTK). (Kohonen ym. 2019, 7.)

5.4 Tutkimuskyselyn rakenne

Tämä luku käsittelee lyhyesti teemahaastattelun rakennetta. Teemoina luontosuhde ja luonnon hyvinvointivaikutukset. Tein mahdollisimman avoimia kysymyksiä, jotka tuottivat enemmän ja laajempaa tietoa sekä ymmärrystä luontosuhteeseen liittyen. Kysymysten avoimuus ja ymmärrettävyys oli teemahaastattelun rakenteen kulmakivet (Kananen 2014, 79).

Teemahaastattelu pyrittiin pitämään selkeänä ja yhtenäisenä. Vastaajan taustatietoihin merkitsin iän ja sukupuolen, mutta asuinpaikkakunta tai sosiaalinen asema ei ollut oleellinen. Keskustelun myötä luontosuhde aiheessa pyrittiin saamaan tietoa vastaajan luonnossa vietetystä paikasta, kestosta, kenen kanssa aikaa luonnossa vietti ja kuinka kauan luonnossa oleiltiin. Luonnon hyvinvointivaikutukset osiossa tutustuttiin vastaajan tietoon liittyen luonnosta saataviin hyvinvointi- ja terveyshyötyihin. Tarkoitus oli saada vastaaja puhumaan mahdollisimman paljon aiheeseen liittyen, lisäkysymysten avulla koetin saada lisätietoja ja vastaajan syvempiä ajatuksia aiheen suhteen. Teemahaastattelu oli sopiva muoto tutustua aiheeseen vastaajien kanssa, koska vastaajien luontosuhde on vähemmän tunnettu aihe. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Teemahaastattelussa tuli ilmi vastaajien näkemyksiä heidän omasta luontosuhteestaan ja heidän tietonsa luonnon terveysvaikutuksista. Haastattelutilanne pyrittiin toteuttamaan siten, että vastaajalla oli aikaa ja tilaa vastata kysymyksiin. Tarvittaessa tarkensin kysymysten sisältöä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Haastattelun edetessä otettiin huomioon, että vastaajat voivat vastata omin sanoin, jotta he eivät vastaa minkään tietyn vastausvaihtoehdon mukaan. (Alasuutari 2011, 83).

5.5 Tutkimusaineiston käsittely ja analyysi

Laadullinen analyysi koostui haastatteluun osallistuvien vastausten ja haastattelu tilanteen kokonaisuudesta. Laadullinen analyysi oli kaksivaiheinen, havaintojen pelkistäminen ja luontosuhteen arvoituksen ratkaiseminen vastausten perusteella. Pohdin analyysivaiheessa vastausten sisältöä ja siitä saatavaa aineistoa teoreettisen näkökulman mukaan. Mikäli vastauksissa ilmeni samoja ilmiöitä, yritin yhdistää ja pelkistää aineistoa yhtenäisempään muotoon. Näin pystyin toteuttamaan laadullisen analyysin periaatteita, jossa pelkistettiin raakahavainnot mahdollisimman tiiviiseen ja selkeään muotoon, ottaen huomioon, ettei kadota aineiston informaatiota koskien luontosuhdetta. (Alasuutari 2011, 38–43.)

Analyysi vaiheessa kuuntelin ensin uudelleen haastattelutilanteissa käytössä olleet nauhoitteet ja tarkistin havainnot. Analyysivaihe oli tärkeä vaihe ennen varsinaisten tulosten julkaisua. Vastausten analysointi vaiheessa keskiössä oli aihe, jota tutkin. (Alasuutari 2011, 85.) Aineiston analyysissä hyödynnettiin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi oli hyvä työkalu, kun analysoitiin nauhoitettuja vastauksia. Sisällönanalyysissä keskityttiin haastateltavien kokemuksiin tutkittavan luontosuhde teeman mukaan. Sisällönanalyysivaiheessa oltiin lähellä vastaajien vastauksia, kun he kertoivat kokemuksiaan. Sain erilaisia vastausvaihtoehtoja, joita kuuntelin nauhalta uudelleen useamman kerran analyysivaiheessa. (Vuori 2019.)

Aineiston yhteenvedossa hyödynnettiin vastaajien tuottama tekstiä, joka litte- roitiin selkeään ja luettavaan muotoon. Laadullisessa tutkimuksessa kuvailin ja vertailin saatuja vastauksia. (Salonen 2013, 25).

Aineiston pohjalta sain tietoa ja ymmärrystä siitä, millainen vastaajien luontosuhde on ja miten vastaajat kokevat luonnon terveysvaikutuksia. Tutkimustuloksia ja teemahaastattelua voi myöhemmin hyödyntää luontosuhteen parantamisessa ja kehittämisessä. Kyselystä hyötyy erityisesti vastaaja, jolla oli mahdollisuus päästä pohtimaan omaa luontosuhdettaan ja hyvinvointiaan. Tämän lisäksi tulosten avulla voidaan tarjota yksilöllisempää toimintaa luonnossa liikkumisen suhteen. Kyselyä olisi mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa

myös uusien asiakkaiden kanssa. Luonnon hyvinvointi aineistoa voidaan hyödyntää muussakin asiakastyössä.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Aineisto kerättiin satunnaisotannalla valittujen asiakkaiden osalta, joita oli lopulta neljä. Kaikki haastateltavat sulautuivat kyselyn ikäjakaumaan, joka oli 13–29-vuotiaat. Aineisto kerättiin teemahaastattelun ja havaintojen muodossa. Tutkimuksen perusteella saatiin selville keskeiset tulokset, joita verrattiin teoriaan.

6.1 Kasvuympäristö - ja asuinympäristö?

Asuinympäristö osuudessa ilmeni, että suurin osa vastaajista oli suunnilleen kymmenenvuotiaaksi asti asuneet omakotitalo ympäristössä, lähellä luontoa, jossa metsä oli saavutettavissa, osa kertoikin viettäneensä lapsena aikaa metsässä leikkien esimerkiksi naapurien kanssa. Pääasiallisesti omakotitalojen ympäristössä oleiltiin kuitenkin leikkipuistojen äärellä. Teoria osuudessa – Luonto kasvuympäristönä painotettiin varhaislapsuuden asuinympäristön ja varhaisten luontokokemusten tärkeyttä luontosuhteen syntymiselle. Tutkimustulosten mukaan vastaajat liikkuvat luonnossa enemmän alle kymmenenvuotiaana, kuin tällä hetkellä. Tärkeimmäksi elementiksi nousi varhaislapsuuden omakotitalo ympäristöt leikkipaikkoineen ja metsänreunoineen. Näistä erityisesti metsässä oleskelu, retket, pulkkamäki ja mökkeily mainittiin.

Nykyisin asuinympäristö oli kolmen vastaajien kesken kerrostalo, mutta luontoon on edelleen hyvät pääsy mahdollisuudet, ulkoilureittejä on asuinpaikan lähellä ja metsä reittejä saatavilla. Yhdellä vastaajalla edelleen omakotitalo asuminen, jossa lähellä metsä maastoa. Osana ohjaajan työtä, tein samalla konkreettisia havaintoja vastaajien liikkumisesta, luonnossa vietetystä ajasta ja heidän asuinympäristöistään. Kaikkien vastaajien lähiympäristössä oli saatavilla hyvien etäisyyksien päässä ulkoilu mahdollisuuksia.

Vastaajat olivat keskittyneitä keskustelemaan aiheesta, se vaikutti kiinnostavan ja sai varmasti vastaajien ajatukset liikkeelle. Vastaajista yli 20-vuotiaat

vaikuttivat olevan enemmän kiinnostuneita luontosuhteen kehittämistä. Nuorin vastaaja kuvaili, ettei ole tällä hetkellä kiinnostunut luonnosta tai sen terveysvaikutuksista. Tuloksia ilmentäessä mietin mahdollisuutta että, alle 20-vuotiaiden osalla kyse voi olla digitalisaation vaikuttamisesta luontosuhteen kehittämiseen, koska vastauksissa enemmän painottui teknologinen tekeminen, kuten ostoskeskukset ja pelaaminen palkkana ulkoilusta.

Vastaajien asuinympäristöön liittyviä satunnaisia kommentteja;

Puisto oli lapsuudessa kodin lähellä, siellä tuli oltua. Teininä ei luonto nyt kiinnosta. *Vastaaja1

Lähiössä asuin lapsena, siinä oli puisto ja metsän reunaan. Isän kaa oltii ulkona, mut enemmän äidin kaa asuin ni se ei kauheest ollu mun kaa ulkona. Nyt en paljoa ulkoile, toisten ihmisten kohtaaminen ahdistaa ulkona. *Vastaaja2

Mökillä nuorena, sai nauttia luonnon äärellä olostaa kii-reettömästi. Lapsuudessa tuli enemmän oltua metsässä, kun asuttiin metsän vieressä. Nykyisin vaikea päästä väsymyksen takia luontoon. *Vastaaja3

Lapsuudessa maaseudulla metsän reunassa, jossa naapurien lehmiä hoidettiin. Tällä hetkellä asuinympäristö rauhallinen kerrostalo, johon äidin koira tulee usein hoitoon, ulkoilua tulee silloin koiran kanssa. Joskus kesäisin ratsastan ja vien veljen tyttöä puistoon tai pyöräilemään. *Vastaaja4

6.2 Luontosuhteesta

Luontosuhde on vastaajilla olemassa, joka on lapsena muodostunut kullekin yksilöllisesti, mutta se on jäänyt ajan saatossa vaille kontaktia luonnon kanssa, jolloin luontosuhde on alkanut hiipua ja luonnosta on etäännytty.

Useimpien vastaajien kokemuksissa ja kertomuksissa luonnosta, ilmeni kuitenkin enemmän positiivista sisältöä kuin negatiivista. Tämä tukee sitä, että luonnosta ajatellaan positiivisesti. Negatiivisia kokemuksia lähinnä kuvailtiin pelkojen, kokemusten tai muistikuvien kautta. Nämä vaikutukset mainittiin – Luontosuhde ja seikkailukasvatus teoria osuudessa olevan haasteena luontosuhteen kehityksessä ja ylläpidossa. Hyvä luontosuhde on osa terveellisiä elintapoja, joka tukee hyvinvointia monella osa-alueella. Voidaan tulkita, että luontosuhteen heikentyminen on voinut osaltaan vaikuttaa vastaajien nykyisen terveydentilan kehitykseen.

Luonnossa olo vaatii ympäristön, jossa voi tuntea olevansa turvassa. Turvallisuuden kokemus oli osalla vastaajista jäänyt huonolle tolalle, esimerkiksi yksinäisyyden, eläimiin liittyvän pelon tai mielenterveydellisten haasteiden takia. Tätä aineistoa tukee myös teoria suomalaisten nuorten luontosuhde kokemuksia, jossa turvallisuuden tunne nostetaan esille parhaiten. Luonnonvaikutuksia ja luontosuhde katoamassa osioissa myös mainitaan turvallisuuden olevan tärkeä osa luontosuhdetta. Osalla vastaajista tämä tärkeä turvan tunne, on ollut esteenä luontosuhteen vakiintumiselle osaksi terveitä elämäntapoja.

Vastaajien satunnaisia kommentteja luontosuhteeseen liittyen;

Luonto tuntuu tylsältä, paitsi jos näkee jotain kaunista, tulee hyvä mieli. Luonnossa pelottaa karhut tai muut eläimet. Luonnossa toisaalta mukavan raikas olo ja se antaa hyviä fiiliksiä. *Vastaaja1

Luontosuhde vois olla parempi, ei tule tarpeeksi oltua luonnossa. Luonnosta jäänyt ehkä negatiivinen kokemus, koska lapsuudessa ulkoilusta sai palkaksi peliaikaa, suhde luontoon ei hyödyttänyt muuten. Pienenä olin myös yksin ulkona, se oli tylsää. Negatiivista aikuisena, kun haluaisi ulos, mutta ei haluaisi törmätä muihin ihmisiin. *Vastaaja2

Neutraali suhde luontoon, mutta tarvitsen kaverin, jos menisin metsään. Haluaisin kyllä käydä enemmän ulkona. Lapsuudesta mielikuva siitä, kun vanhemmat pelotteli karhuilla, se vaikuttaa edelleen. *Vastaja3

Silloin kun menen luontoon, tykkään siitä, kun siellä on yleensä rauhallista. Sammalmetsä rauhoittaa ja tulee taianomainen tunne. Itsellä ei ole juurikaan negatiivisia kokemuksia, luonto on itselle ollut enemmän positiivinen kuin negatiivinen. *Vastaja4

6.3 Luonnon hyvinvointivaikutuksia

Vastajat kertoivat millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnosta saa ja miten se vaikuttaa heidän terveyteensä.

Opinnäytetyön tulosten perusteella luonnosta saatavia terveyshyötyjä vastajat tunsivat niukasti. Osalle vastaajille tuli jopa yllätyksenä, kun kerroin luonnon vaikuttavan ihmiseen kokonaisvaltaisesti, ennaltaehkäisten kansansairauksia kuten diabetesta, osteoporoosia, masennusta tai ylipainoa. Vastajista kuitenkin yksi osasi ennalta kertoa, että metsästä saadaan hyötyjä mikrobien muodossa. Kysymystä tarkennettuna muutkin vastajat lopulta osasivat yhdistää ulkona olon rauhallisuuteen, unenlaatuun ja keskittymisen paranemiseen.

Haastateltujen kokemusten perusteella ilmeni, unen laadun parantuneen mahdollisen ulkoilun myötä merkittävästi. Positiivisia luontokokemuksia nousi enemmän esille vastaajien kommentteissa tätä osiota läpikäydessä. Niistä selkeästi kesäaika vuodenaikana oli luontosuhteeseen positiivisimmin vaikuttava ilmiö, koska useimmat vastajat kertoivat kesällä olevan enemmän tekemistä kuin esimerkiksi meneillään olevan keskitalven aikana.

Vastajat kertoivat millaisena kokevat luonnon ja milloin viimeksi luonnossa oleilivat. Vastauksissa ilmeni, luonnon rauhoittavan vaikutuksen ja sen miten hyvältä siellä tuntuu. Tätä rauhoittavaa elementtiä myös teoreettinen aineisto

tukee, koska - luontosuhde – ja luonnonhyvinvointivaikutukset aineistojen pohjalla verrataan metsän vaikuttavan stressihormonien alentumiseen selkeästi. Tätä luonnosta saatavaa rauhaa, tukee teoria osuus vahvasti. Vastauksien perusteella luonto mielletään kuitenkin rauhoittavaksi ja tärkeäksi elementiksi, jota on esimerkiksi kiva katsella kuvien muodossa tai ulos ikkunasta katsomalla, mikäli ulos ei varsinaisesti pääse tai jaksa lähteä.

Luonnon hyvinvointivaikutukset näkyivät tietona erityisesti yli 20-vuotiaiden osalta. He olivat enemmän tietoisia luonnon hyvinvointivaikutuksista ja tunnistivat selkeämmin luonnosta saatavia vaikutteita omaan terveyteensä. Tutkimustuloksista havaitsin viitteitä ikäryhmiin tietyillä aikakausilla, jolloin luonto on ollut enemmän osana vapaa-aikaa, koska tietotekniikkaa ei ole ollut samalla arkipäivää. Tätä pohdin siksi, koska nuorimman ja vanhimman vastaajan ikäero oli peräti 15-vuotta, jonka aikana on tapahtunut jo paljon muutoksia suhteessa luontoon ja siellä vietettävään aikaan.

Vastaajien luonnonhyvinvointivaikutuksiin liittyviä satunnaisia kommentteja;

Luonto vois avata paremmin keuhkoja ja parantaa unenlaatua, jos kävisin enemmän ulkona. *Vastaaja1

Tiedän aika vähän terveysvaikutuksista, mutta ainakin olen nukkunut paremmin, jos olen ollut ulkona.
*Vastaaja2

Jostain metsän mikrobien vaikutuksesta terveyteen olen kuullut. *Vastaaja3

Ainakin ruoka maistuu paremmin ulkoilun lomassa ja nukun paremmin ja jaksan keskittyä enemmän. Rauhallisuus lisääntyy metsässä olon jälkeen. *Vastaaja4

6.4 Luontosuhteen parantaminen

Tuloksissa ilmeni että, luontoon lähteminen haasteellista koska vastaajilla oli terveydellisiä haasteita, jonka takia luontoon lähteminen estyy. Useimmille terveyshaasteeksi nousee väsymys, jaksamisen haasteet ja mielenterveyden haasteet. Haastateltavien kommentteissa erilaisten luonto aktiviteettien tekeminen voisi lisätä luonnossa olon miellyttävyyttä, mutta suurin vaikutus on vuodenaajoilla. Vastaajista kukaan ei ollut talvi ihmisiä, mutta eräs vastaaja sanoi, että auttaa sukulaisiaan talvisin metsässä puusavottaa tekemällä ja kokee sen miellyttävänä. Haastateltavat kokivat enemmän luontoon lähtemisen kynnyksenä tässä kohtaa elämäänsä henkilökohtaiset haasteet huomioon ottaen, mutta isoimpana vaikuttimena oli meneillään oleva vuodenaika, tammikuu.

Tuloksissa ilmeni, että vastaajat tarvitsevat tällä hetkellä reilusti tukea ulkoiluun ja ulkona vietettävään aikaan. Vastauksissa ilmeni haaste lähteä luontoon itsenäisesti, joten tarpeelliseksi osoittautui erityisesti ohjaajan kanssa jatkossa toteutetut luontolähtöiset toiminnot, jotta madalletaan kynnystä lähteä luomaan mahdollisuuksia vastaajan omatoimiseen luonnossa oleiluun.

Tuloksien mukaan vastaajien osallisuus toteutuu, kun he kertoivat mahdollisia aktiviteetteja, joita haluaisivat toteuttaa tapaamisilla tulevaisuudessa. Haastattelun loppuvaiheessa palasin suunnitelmallisesti keskustelemaan vastaajien kanssa siitä, millaista sisältöä he toivoisivat luontolähtöisesti toteutettavan, jotta luontosuhdetta voidaan elvyttää, parantaa tai luoda. Haastateltavat kertoivat rohkeasti omia ajatuksiaan. Panostetaan jatkossa enemmän luontosuhteeseen ja luonnollisiin menetelmiin osana arjen toimintoja.

Vastaajien satunnaisia kommentteja luontosuhteen parantamiseksi;

Näin nuorena luonto ei tunnu omalta jutulta, mutta koiran kanssa voisin kesällä mennä. Parasta luonnossa on kuitenkin marjastaminen ja sienestäminen. *Vastaaja1

Motivointi auttaa. Metsäkylpy kuulostaa kivalle, jos löytyy sopiva paikka. Metsään menen kesäisin kissaa valjaissa ulkoiluttamaan. Kesällä ulkona on enemmän tekemistä kuin sisällä. *Vastaja2

Olisi kiva mennä luontopoluille, kalalammen ulkoilureitillä joskus oon käynyt ja sinne voisi mennä uudelleen. Myös frisbee golf tai suunnistus vois kiinnostaa. *Vastaja3

Nuorena mulla oli rauhoittumiskivi, johon menin lukemaan kirjaa. Semmoinen paikka olisi kiva. *Vastaja4

6.5 Havainnot

Lisäksi havainnoin mitä vastaajat olivat ennen harrastaneet, mitä mahdollisesti harrastavat nykyisin ja millaisia ajatuksia olisi tulevaisuudessa harrastaa. Kaksi neljästä vastaajasta oli ollut lapsena ja nuorena aktiivisempi liikkuja. Kaksi muuta vastaajaa eivät olleet lapsena harrastaneet ulkoilua, ellei ollut pakko. Vastaajat eivät juurikaan harrastaneet omatoimista liikuntaa tai ulkoilua. He liikkuvat lähinnä kesäisin omien ehtojensa kautta luonnossa, omia aikatauluja ja jaksamista noudattaen. Liikkuminen ei ollut varsinaisesti rutiinia kellekään vastaajista, mutta yksi neljästä liikkuu jonkin verran, mutta liikunta ei ole päivittäistä, toistuvaa tai harkittua tekemistä, eikä luontoon hakeuduta hyvänolon tunnetta tavoittelemaan. Kolme neljästä toimii enemmän passiivisesti, vapaa-aika kuluu pääasiassa sisällä puhelimen tai tietokoneen äärellä.

Haastattelu tilanteessa havainnoin vastaajien reaktioita luontosuhteeseen liittyen, ottaen huomioon tunteet, ilmeet, eleet, innostus, suru tai muu reaktio. Haastattelun aikana otin huomioon tilanteen, paikan ja ajan. Näistä ilmeni hämmästyksellisiä luonnon hyvinvointivaikutuksia ja luontosuhteen tärkeyttä kohtaan, sitä ei kuulemma ole tullut ajatelleeksi siltä kannalta. Innostusta myös ilmeni, kun vastaajat olivat motivoituneita suunnittelemaan henkilökohtaisia luontopaamia. Kolmen vastaajan kesken haastattelu oli heidän kotonaan, yhden

kanssa yrityksen toimitiloissa. Haastatteluissa oli rento tunnelma, koska oltiin ennalta tuttuja vastaajien kesken.

7 TULOKSIEN POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Opinnäytetyön tulosten hyödyntäminen ja merkitys

Vastaajilla oli selkeästi tarve tukeen, jotta mahdollistetaan myös myöhempi omatoiminen luonnossa liikkuminen. Mietimme vastaajien kanssa yhdessä, millaisia aktiviteetteja kunkin kanssa voitaisiin tänä vuonna mahdollisesti tehdä. Näitä asioita olivat; frisbee golf, luontopolut, suunnistus, metsäkylpy, oman lempi paikan löytäminen metsästä, marjastaminen ja sienestäminen.

Opinnäytetyön tilaaja konkreettisesti hyötyy opinnäytetyöstä saadusta tiedosta, sillä tietoja voidaan hyödyntää asiakastyön sisältöä suunnitellessa osana asiakastapaamisia, lisäksi aineistoa voidaan myöhemmin hyödyntää muussakin asiakastyössä. Teemahaastattelun myötä sain tärkeää tietoa haastateltavilta siitä, millaista sisältöä he mahdollisesti toivovat tulevaisuudessa asiakastapaamisten sisältävän luontosuhteen osalta. Asiakastapaamisissa tutkimustulosten avulla voidaan yksilöllisesti parantaa asiakkaiden luontosuhdetta lähtemällä heidän kanssaan konkreettisesti luontoon. Tutkimustuloksia hyödyntämällä voidaan parantaa asiakkaiden terveydentilaa luontoon liittyvän toiminnallisuuden avulla. Tutkimustulokset antavat lisää mahdollisuuksia työn sisällön suunnittelulle.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Opinnäytetyö toteutettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. ohjeiden mukaisesti ottaen huomioon tutkimuksen vastuullisuus, eettisyys, luotettavuus, läpinäkyvyys sekä toistettavuus. Työtä tehdessä lainsäädäntö, sopimukset, rajoitukset piti huomioida.

Opinnäytetyö prosessin edetessä otin huomioon eettisen tutkimuksen säädökset. Toimimalla asiakkaita kunnioittavalla ja luotettavalla tavalla, mahdollistan asiakkaiden saavan parhaan mahdollisen yksityisyydensuojan, joka on tärkeä osa opinnäytetyötä, ottaen huomioon aineiston käsittelyyn ja säilyttämiseen

liittyvän vastuun turvallisuudesta. Opinnäytetyösopimus yhdessä oppilaitoksen ja työntilaajan kanssa oli tärkeä osa yhteistyönalkua, jota noudatin opinnäytetyötä tehdessä. Teemahaastattelu mahdollisti tietyn aiheen parissa toimimisen, jonka avulla pystyin huolehtimaan vastaajien yksityisyydestä, turvallisuuden tunteesta ja mukavuudesta osallistua tutkimukseen.

Toiminta opinnäytetyöprosessin aikana pyrittiin pitämään helposti lähestyttävänä ja selkeänä, jotta sen läpinäkyvyys ja luotettavuus on taattu. Opinnäytetyöstä luontosuhteeseen liittyen ja sen toteutuksesta osallistuville tiedotettiin ajoissa mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen, joten heillä oli aikaa miettiä osallistumistaan tutkimukseen. Ensin kysyin suullisen suostumuksen ja sitten halukkaat haastateltavat saivat tutkimukseen osallistuvien informaatiokaavakkeet ja kirjallisen suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi, jossa oli selkeästi kerrottu tutkimuksen vapaaehtoisuudesta ja keskeytysmahdollisuudesta. Haastateltaville informoitiin myös, että opinnäytetyöstä kerättävää aineistoa käsittelemän vain minä, joka tekee opinnäytetyön, muistaen oman salassapitovollisuuteni. Ääninauhatalenteet ovat anonyymeja tiedostoja, joita säilytän vain aineiston prosessoimisen ajan.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus tulee ilmi havaintojen ja teemahaastattelun myötä. Näiden aineistonkeruumenetelmien yhdistäminen mahdollisti laajan ja luotettavan aineiston saamisen.

Luotettavuuden osalta opinnäytetyössä kriittisiä seikkoja tutkimustulosten kannalta oli teemahaastattelu. Haastattelurunkoa suunnitellessa oli olemassa riski, että haastattelutilanteessa saatetaan ajautua tilanteeseen, jossa jokin osa-alue käsitetään eri tavalla, haastattelijan ja haastateltavan osalta. Haastattelun aikana pyrin välttämään aiheen väärinymmärryksiä, sillä että tein selvittäviä kuvailuja siitä mitä eri käsitteillä tarkoitin asia yhteydessään, mikäli asia jäi haastateltavalle epäselväksi. Haastattelun aikana avasinkin muutamille, mitä esimerkiksi millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnosta tiedetään saatavan, mikäli vastaaja ei saanut kysymyksestä sen tuomaa sisällöllistä ideaa avattua itsenäisesti, tässä muistin riskin, että haastateltava kertoo vain esimerkin mukaisia asioita.

7.3 Opinnäytetyöprosessin pohdinta?

Opinnäytetyö eteni ajatuksella, että siitä olisi tulevaisuuden asiakastyössä merkitystä, kun pohdin työni sisältöä ja suunnitelmallisuutta luontolähtöisen toiminnan kautta. Luontosuhde teemahaastattelu mahdollisti vastaajien tilanteen tutkailua ja sitä kautta useammalla nousi esille mahdollisia kehitysehdotuksia tapaamisia ajatellen luonto huomioiden. Luonto olisi tulevaisuudessa oiva kuntouttava työväline vastaajien parissa työskennellessä. Halusin opinnäytetyöllä avata vastaajien silmiä omaa luontosuhdettaan kohtaan, ajatuksena myös se, että he itsenäisesti miettivät luontosuhteen merkitystä osana omaa hyvinvointiaan. Samalla sain ohjaajana arvokasta tietoa vastaajien luontosuhteesta, sekä siitä millaisia aiheita pystyttäisiin hyödyntämään luontoon lähtiessä. Mielestäni saavutin opinnäytetyön tavoitteen, joka oli tutustua vastaajien luontosuhteeseen ja siihen, miten vastaajat kokivat luonnon hyvinvointivaikutukset.

Opinnäytetyön toteutus alkoi vuoden 2023 alussa. Alusta asti idea on pyörinyt luontosuhteen ympärillä, sillä omakohtaisten luontokokemusten vaikutus ihmisen hyvinvointiin on ollut suurta sekä tieto siitä, millaisia hyvinvointi mahdollisuuksia luonnolla on antaa ihmiselle, on rajaton.

Alkuun opinnäytetyön idea oli oman yrityksen perustamisen ympärillä, kunnes pääsin keväällä 2023 nykyiseen työpaikkaani Humana Avopalveluille, jonka myötä opinnäytetyön suunta alkoi hahmottua enemmän Humanan Avopalvelut Oy:n kanssa tehtäväksi yhteistyöksi. Pian alun jälkeen solmimmekin opinnäytetyösopimuksen. Idea jalostui matkalla sen verran, että lopulta se muovautui satunnaisotannalla valittua ryhmää koskevaksi tutkimukseksi. Kiinnostuin vastaajien luontosuhteen tilasta, ajatuksena että voin mahdollisesti luonnon avulla parantaa vastaajien terveydentilaa ja se että, vastaajat myös itse havaitsisivat luonnon tärkeyden osana hyvinvointiaan.

Opinnäytetyö oli alkuun ajatus olla valmis palautettavaksi vuoden lopussa 2023. Luontosuhde havainnointia tein jo syksyllä. Prosessin vaiheet kuitenkin hieman venyivät ja aika tuntui olevan välillä kortilla. Lisäksi joulukuussa oli

mahdollista saada kaksi uutta vastaajaa mukaan haastatteluun, joten odotelin, mutta toinen ei halunnutkaan osallistua haastatteluun.

Havaitsin, että motivaatio opinnäytetyötä kohtaan alkoi lopussa hieman hiipua. Varsinaisen teemahaastattelun toteutin vuoden 2024 alussa, vaikka osa haastatteluista olisi ollut kuitenkin hyvä toteuttaa jo marraskuussa, mutta kiireinen elämäntilanne hankaloitti keskittymistä aiheeseen. Haastattelun jälkeen kuitenkin ryhdyin käsittelemään heti aineistoa ja kirjoitin raporttia. Motivaatiokin palasi, mutta aineiston puhtaaksi kirjoitusvaihe oli työläs. Onneksi viimein sain virtaa jatkaa. Luonto on itselleni tärkeä aihe ja sen tuoma hyvinvointi sekä ihmisen ja luonnon välinen suhde on aina ollut lähellä sydäntä, joten aihe antoi intoa työstää opinnäytetyötä eteenpäin.

Teemahaastatteluihin olisi pitänyt varata enemmän aikaa, mutta ohjaajan työssä aika on rajallinen, joten oli mentävä sen mukaan, että tapaaminen on henkilökohtaista ja yksilöllistä aikaa, jota vastaaja haluaa palvelulta. Haastattelut olivat lyhyitä.

Litterointi tuntui alkuun haastavalta, koska en ollut aiemmin vastaavaa tehnyt, täytesanoja tuli käytettyä, kun asian selkeys tuntui olevan joillekin haastateltaville epäselvä. Tästä havaitsin haastattelun olevan hetkittäin aihetta sivuavaa, mutta onneksi päästiin nopeasti takaisin sisältöön ja itse teemaan. Tämä asia olisi ollut mahdollista etukäteen estää, jos olisin muistanut toteuttaa teemahaastattelun ennakkoon jonkun tutun kanssa, mutta se vaihe jäi tekemättä ja sen huomasin itse haastattelutilanteessa. Kuitenkin haastattelut menivät lopulta hyvin, koska kokemukseni mukaan, asiaa voidaan selvittää monella tavalla ja yhtä ainoaa keinoa ei ole. Teemahaastattelu oli uudenlainen kokemus. Vastaavanlaista haastattelua voin kehittää osana nykyistä ohjaajan työtäni uusien asiakkaideni kohdalla.

Opinnäytetyö on antanut minulle ohjaajana merkityksellisiä tietoja, kun suunnittelen luontolähtöisiä menetelmiä yksilöllisesti vastaajien toiveiden mukaan. Kokonaisuuden kannalta opinnäytetyö on kasvattanut minua ammatillisesti, koska olen saanut paljon arvokasta tietoa ammatillisesti ihmisten terveyden

parantamisesta luontolähtöisiä keinoja käyttäen ja saanut lisävarmuutta tietoteknisiä taitojani kohtaan. Oppiläksynäni on muistaa omien rajojen ja jaksamisen tärkeys. Iso kiitos työnantajalleni Humana Avopalvelut Oy:lle, kun sain toteuttaa opinnäytetyöni osana omaa työtäni.

7.4 Jatkokehittämisaiheet?

Opinnäytetyön aihe antoi ideoita kehittää erilaista luontotoimintaa vastaajien kanssa, ottaen huomioon kunkin yksilölliset toiveet ja tarpeet. Luontotoimintaa on ajatus alkaa kehittämään, osana työmenetelmiä vastaajien toivomien ideoiden mukaisesti (frisbee golf, suunnistus, marjastus/sienestys/ metsäkylpy/ luontopolut).

Metsäkylpy idea lähti yhteisestä keskustelusta kahden vastaajan kanssa, josta muistinkin tohtori Qing Li:n (2018) kirjoittaman Shinrin- Yoku metsäkylpy kirjan, jonka olin alkuun valinnut yhdeksi opinnäytetyön lähteeksi. Jätin kirjan kuitenkin pois sen terapia suuntauksen takia, mutta se nousikin vastaajien kanssa keskustellessa ilmoille. Päätin että metsäkylpy ideaa voitaisiin muuttaman vastaajan kanssa lähteä toteuttamaan, sillä ajatuksella, että metsään mennään nauttimaan kasvien ja puiden tuottamia fytonosidiyhdisteitä.

Ajatus olisi löytää vastaajalle se lempipaikka istua ja nauttia luonnosta turvallisesti. Kun tuttu ja turvallinen ympäristö on löydetty, on vastaajalla mahdollisuus hakeutua ympäristöön myös itsenäisesti nauttimaan luonnon tarjoamia kokonaisvaltaisia terveyshyötyjä. (Hansen ym. 2017).

Tavoitteena toiminnan kehittämiseksi on edistää vastaajien luontosuhdetta ja ylläpitää sitä. Ilman opinnäytetyön toteuttamista, olisi mennyt enemmän aikaa päästä luontosuhteen laadun keskiöön. Tulevaisuudessa pääsen parantamaan vastaajien luontosuhdetta heidän toiveidensa mukaisesti. Luontolähtöistä toimintaa on tulevaisuudessa erittäin tärkeä tuoda enemmän esille osana omaa työtä, muistan kuitenkin, että luontoa ja sen tuomia hyviä puolia voin asiakastyössä asiakkaiden suostumuksesta tuoda myös sisätiloihin, esimerkiksi kukkia maljakkoon tai kiviä kukkien juurelle. Luonto on laaja käsite.

Luonto on ollut osa ihmistä jo alkujen alusta, eikä tästä syystä luontoa voida pitää ihmisestä erillisenä osana.

LÄHTEET:

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. painos. Tampere: Vastapaino.

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. painos. Latvia: Metsäkustannus Oy.

Beery, T. & Lekies, K. 2021. Natures Services and contributions: the relational value of childhood nature experience and importance of reciprocity. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1581687/FULLTEXT01.pdf> [viitattu 28.4.2023].

Cantell, H., Aarniolinnavuori, E. & Tani, S. 2020. Ympäristökasvatus, kestävän tulevaisuuden käsikirja. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hansen, M., Jones, R. & Tocchini, K. 2017. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. Shirin-Yoku. Kirjallisuuskatsaus artikkeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5580555/> [viitattu 11.1.2024].

Hakoköngäs, E. & Puhakka, R. 2018. Nuorisotutkimusseura Ry. Tekeekö luonto onnelliseksi? Nuorten käsityksiä luonnon ja onnellisuuden suhteesta. Nuorisobarometrin artikkeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nuorisotutkimuspaivat2020-tyoryhmat-nuorten-luonto-tai-ymparistosuhteiden-moninaisuus#Tekeek%C3%B6%20luonto%20onnelliseksi?> [viitattu 2.5.2023].

Hakoköngäs, E. & Puhakka, R. 2021. Happiness from Nature? Adolescents' Conceptions of the Relation between Happiness and Nature in Finland. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tuhat.helsinki.fi/ws/files/162665848/Happiness_from_Nature_Adolescents_Conceptions_of_the_Relation_between_Happiness_and_Nature_in_Finland.pdf [viitattu 30.4.2023].

Haverinen, R., Mattila, K., Neuvonen, A., Saramäki, R. & Sillanaukee, O. 2021. Ihminen osana elonkirjoa. Luontosuhteet, luontokäsitykset ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/sitra-ihminen-osana-elonkirjoa.pdf>

[viitattu 1.9.2023].

Helmenmaa, H. 2022. Metsän hoitava syli. Rohkeasti omalla polulla. painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Heikkilä, M. 2020. Nuorten luontosuhde ja mielipaikat 2020-luvulla. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/509754/Nuorten%20luontosuhde%20ja%20mielipaikat%202020-luvulla.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

[viitattu 2.5.2023].

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Kirjasta: Tilastollinen tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 26.9.2023].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu s.a. Tutkimus ja kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ksamk.sharepoint.com/sites/Tutkimusjakehitys/SitePages/Avoin-tiede-ja-tutkimus.aspx> [viitattu 8.1.2024].

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. painos. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy.

Kamppila, P. 2019. Tutkijat selvittävät tekeekö luonto nuoret onnelliseksi. Etelä-Suomen sanomat. Artikkel. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.ess.fi/paakirjoitus-mielipide/164739> [viitattu 2.5.2023].

Koso, E., Lamberg, E. & Mäki, J. 2016. Luonnon vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/111818/Koso_Eerika%20Lamberg_Emmilotta%20Maki_Janita.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 21.8.2023].

Kohonen, I. Kuula-Luumi, A. Spoof, AK. 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf [viitattu 7.11.2023].

Kuuluvainen, V. & Saren, H. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 1.9.2023].

Lespi, S. 2019. Luonto terveen lapsen ja nuoren kehityksen tukijana. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/266597/Lespi-Sini-Johanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 3.5.2023].

Leikola, A. 1997. Luonnon äärellä. painos. Helsinki: Wsoy.

Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä. Hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. painos. Helsinki: Otava kirjapaino Oy.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Peltonen, I. 2021. Nuorten aikuisten luontosuhde ja vetovoimainen luonto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/501483/lida-Riina%20Peltonen%20ONT.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 3.5.2023].

Pienimäki, M., Marttila, M. & Colliander, M. 2018. Nuorisoseuratutkimus Ry. Nuoret ympäristökansalaisina. Nuorisobarometrin artikkeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nuorisotutkimuspaivat2020-tyoryhmat-nuorten-luonto-tai-ymparistosuhteiden-moninaisuus#Nuoret%20ymp%C3%A4rist%C3%B6kansalaisina> [viitattu 3.5.2023].

Puhakka, R. & Heinonen, P. 2018. Nuorisoseuratutkimus Ry. Luonnosta hyvinvointia nuorille? Tutkimus luontoretkien vaikutuksesta. Nuorisobarometrin artikkeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nuorisotutkimuspaivat2020-tyoryhmat-nuorten-luonto-tai-ymparistosuhteiden-moninaisuus#Luonnosta%20nuorille%20hyvinvointia> [viitattu 3.5.2023].

Rantala, O. & Puhakka, R. 2019. Matkailututkimus. Lasten ja nuorten luontoyhteyden vahvistamisesta perusta tulevaisuuden lähimatkailulle. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/matkailututkimus/article/view/84347/43400> [viitattu 3.5.2023].

Qing, L. 2018. Shinrin -Yoku: Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Lehmusvirta-Riihimäki, H. 2021. Green Care – LuontoVoima, Menetelmiä Humana Avopalveluiden asiakastyöhön. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/506582/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20THESEUS.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 21.8.2023].

Saarnio, P. 2018. Luonnon lumo. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV, laadullisen tutkimuksen elementit. Www-sivusto. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html [viitattu 7.11.2023].

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

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäyte-työhön. PDF-dokumentti. Saatavana:

<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 26.9.2023].

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston väitöskirjat. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 21.8.2023].

Suomi, A. Juusola, M. Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä green care- menetelmin. painos. Tallinna: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Sitra & Kantar. 2021. Suomalaisten luontosuhteet. Kyselytutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalais-ten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf [viitattu 1.2.2024].

Virolainen, H. 2022. Nuoret ja metsän hyvinvointi. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/752443/Virolainen_Henna.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 3.5.2023].

Vuori, J. 2019. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Www-sivusto. Saatavissa:

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/> ja

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallanalyysi/>

[viitattu 7.11.2023].

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. painos. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. painos. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

LIITE 1.

TEEMAHAASTATTELU (Terhi Lonka) Äänitys + tallennus

1. PERUSTIEDOT

- **Sukupuoli**
- **Ikä**
- **Asuinympäristö (kuvaile)**
- **Lapsuus, missä ympäristössä?**

2. OMA NÄKEMYKSI OMASTA LUONTOSUHTEESTA

- **Mitä ajattelet luonnosta?**
"kerro jokin esimerkki?"
- **Vietätkö aikaa luonnossa?**
*esimerkki?
- **Miten vietät aikaa luonnossa?**
*liikunta? jokin muu syy?
- **Miksi vietät aikaa luonnossa / et vietä aikaa luonnossa?**
*mitkä tekijät tähän vaikuttaa?
- **Kenen kanssa vietät aikaa luonnossa?**
*ystävät, sukulaiset, eläimet?
- **Millaisena koet luonnossa olemisen?**
*millaisia tunteita herättää?
- **Milloin viimeksi vietit aikaa luonnossa?**
*kerro lisää...

3. OMAT AJATUKSET LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSISTA

- **Millaisia terveysvaikutuksia tiedät luonnosta saatavan?**
*miten luonto voisi parantaa terveydentilaasi?
- **Millä tavalla koet luonnon vaikuttavan terveyteesi?**
* oletko huomannut luonnon vaikutuksia uneen, ruokailuun, fyysiseen kuntoon, keskittymiseen tms?"
- **Miksi koet luonnon positiivisena / negatiivisena?**
*minkälaisia asioita luonnossa on kiva tehdä? / ei ole kiva tehdä?
- **Miten voisit kehittää suhdettasi luontoon?**
*esimerkkejä?