

SAVONIA



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
LIIKETALouden ALA

METSÄN VAIKUTUKSET PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN

TEKIJÄT Sanna Kröger
Ruusu Niemi

Koulutusala Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala		
Tutkinto-ohjelma Wellness-liiketoiminnan tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä Sanna Kröger ja Ruusu Niemi		
Työn nimi Metsän vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin		
Päiväys	23.4.2025	40/1
Yhteistyötaho		
<p>Opinnäytetyössä tutkittiin metsän vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksen avulla haluttiin myös selvittää, miten metsän vaikutuksia voi hyödyntää hyvinvointiliiketoiminnassa. Haastattelujen avulla saatiin tarkemmin tietoa, kuinka metsähyvinvointialan yrittäjät hyödyntävät metsää liiketoiminnassaan sekä mitä liiketoiminnallisia mahdollisuuksia metsä tarjoaa ja mitä haasteita siinä ilmenee.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin laadullisia menetelmiä. Osana tutkimusta tehtiin taustoittava kirjallisuuskatsaus. Lisäksi haastateltiin alalla toimivia yrittäjiä puolistrukturoidulla haastattelulla. Tutkimustulokset koostettiin aineistolähtöisesti teemoittelemalla. Analyysiä jäsennettiin yhdistelemällä teemoja ylä- ja alakategorioihin, jonka avulla tutkittavasti ilmiöstä saatiin selkeä kokonaiskuva.</p> <p>Tuloksista ilmenee metsän hyvinvointivaikutukset sekä millaista on metsähyvinvointialan yrittäjyys. Sekä kirjallisuuskatsauksessa että haastatteluissa ilmeni paljon samoja hyvää tekeviä vaikutuksia, kuten sykkeen ja verenpaineen laskeminen, stressin väheneminen sekä mielialan ja keskittymiskyvyn paraneminen. Yrittäjät kokivat metsähyvinvointialalla työskentelyn mieluisana ja metsän koettiin palvelevan hyvin liiketoimintaympäristönä. Metsää hyödynnettiin palveluissa toiminta- ja oppimisympäristönä, ja sen nähtiin lisäävän psyykkistä hyvinvointia. Suosituimpia palveluita olivat rentouttavat palvelut, joissa nähtiin olevan potentiaalia tulevaisuudessaakin. Haasteina yrittäjät kokivat oman markkinaraon löytämisen sekä palveluiden konseptoinnin asiakkaita houkuttelevaksi. Tulevaisuus nähtiin kuitenkin toiveikkaasti ja kiinnostuksen uskottiin kasvavan metsäpalveluita ja hyvinvointia kohtaan, osittain lisääntyneen tutkimustiedon ansiosta.</p>		
Avainsanat Psyykinen hyvinvointi, metsä, hyvinvointiliiketoiminta		

SISÄLTÖ

TAULUKKOLUETTELO	4
1 JOHDANTO.....	5
2 PSYKKINEN HYVINVOINTI	6
2.1 Psykkisen hyvinvoinnin osa-alueet.....	6
2.2 Stressi.....	6
3 METSÄN HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA	8
3.1 Stressistä palautuminen	8
3.2 Kognitiivisten toimintojen elpyminen	9
3.3 Aistit.....	9
3.4 Fyysinen aktiivisuus	10
3.5 Myönteiset tunteet ja sosiaaliset kontaktit.....	10
3.6 Ympäristötekijät.....	10
4 HYVINVOINTILIIKETOIMINTA.....	12
4.1 Hyvinvointiliiketoiminnan osa-alueet	12
4.2 Metsän hyödyntäminen hyvinvointiliiketoiminnassa.....	13
4.3 Metsän rooli ja sen vaikutukset suomalaisessa kulttuurissa ja historiassa.....	14
5 TYÖN TOTEUTUS	16
5.1 Tutkimusongelmat	16
5.2 Tutkimusmenetelmä	17
5.3 Aineiston keruu.....	17
5.4 Haastattelut	17
5.5 Aineiston analyysi.....	18
6 TULOKSET	19
6.1 Metsähyvinvointiliiketoiminta.....	20
6.1.1 Yrittäjyys metsähyvinvointiliiketoiminnan parissa	20
6.1.2 Metsähyvinvointialan yrittäjyyden piirteitä.....	21
6.1.3 Muutokset yrittäjyydessä.....	21
6.1.4 Metsä liiketoimintaympäristönä ja metsään liittyviä palveluita.....	22
6.1.5 Markkinointi.....	24
6.1.6 Kehitys	25
6.2 Hyvinvointitekijät.....	26
6.2.1 Metsän vaikutuksia	26

6.2.2	Merkitys mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.....	27
6.2.3	Metsän merkitys ja tunteet metsää kohtaan	28
7	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	30
8	POHDINTA.....	33
8.1	Opinnäytetyöprosessi.....	33
8.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja niiden toteutuminen	34
8.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	34
8.4	Toimenpiteet ja jatkotutkimukset	35
	LÄHTEET	36
	LIITE 1: HAASTATTELURUNKO	41
	TAULUKKOLUETTELO	
	Taulukko 1. Tutkimustulokset	19

1 JOHDANTO

Elinympäristömme vaikuttaa hyvinvointiimme. Kaupungistuminen ja yleinen elämän hektisyys ovat vähentäneet luonnossa liikkumista (Lyytinen & Reini 2018, 14). Samaan aikaan elinympäristön melu on kasvanut ja esimerkiksi työelämän kiire ja paineet ovat kasvaneet. Jatkuva kiire, liiallinen vastuu sekä työelämän muutokset ja haasteet ovat tavallisimpia stressin aiheuttajia (Mattila 2022). Muuttunut elinympäristö ja muutokset työelämässä kertovat tarpeesta palautumiselle ja erilaisille keinoille vähentää stressiä.

Puut ja pensaat herkistävät aisteja sekä parantavat hyvinvointia. Metsää on ruvettu myös hyödyntämään terveyspalveluissa terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi ja metsällä on osoitettu olevan hyvinvointivaikutuksia ihmisten terveyteen (Clark, Vanclay & Brymer 2023). Ihmisten hyvinvointi ja jaksaminen ovat tärkeitä ja ajankohtaisia aiheita. Pitkittyneen stressin ollessa yhä tavallisempaa ja yhä useamman kärsiessä työuupumuksesta, on tärkeää nostaa esille erilaisia keinoja hyvinvoinnin ja henkisen tasapainon ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.

Wellness-liiketoiminnan opiskelijoina olemme kiinnostuneita ihmisten hyvinvoinnista ja keinoista edistää sitä. Haluamme tulevaisuudessa työskennellä ihmisten hyvinvointia lisäävästi ja hyödyntää tietoa hyvinvoinnin edistämisestä muiden auttamiseen. Metsä on myös meille molemmille tärkeä ympäristö palautua ja vahvistaa luontoyhteyttä. Metsään ja sen vaikutuksiin perehtyminen auttaa meitä ymmärtämään paremmin luontoympäristön merkitystä ihmiselle sekä mitä liiketoiminnallisia mahdollisuuksia metsä voi tarjota hyvinvointialan yrittäjälle. Olemme itse kiinnostuneita yrittäjyydestä mahdollisena urapolkuna, ja aiheeseen perehtyminen antaa meille näkökulmaa, miten metsää voi hyödyntää hyvinvointiliiketoiminnassa. Metsän vaikutuksista on viime vuosina tullut paljon tutkimustietoa, josta haluamme tällä opinnäytetyöllä saada lisää ymmärrystä. Opinnäytetyöllä pyrimme jäsentämään mielen hyvinvointiin liittyviä vaikutustekijöitä sekä nostamaan esiin niissä olevia mahdollisuuksia hyvinvointiliiketoiminnalle.

Opinnäytetyössä tarkoituksena on tarkastella laadullisia menetelmiä käyttäen metsän hyvinvointivaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin sekä selvittää, miten näitä vaikutuksia on mahdollista hyödyntää hyvinvointiliiketoiminnassa. Tavoitteenamme on oppia itse lisää metsästä ja lisätä myös kanssaihminen tietämystä metsän hyvinvointivaikutuksista. Yhtenä tavoitteena opinnäytetyölle on nostaa esille myös, millaisia liiketoiminnallisia mahdollisuuksia metsässä voi olla hyvinvointialan yritykselle. Tutkimusaineistoa keräämme kirjallisuudesta sekä haastattelemme metsähyvinvointiyrittäjiä. Haastatteluilla pyrimme selvittämään, miten yrittäjät hyödyntävät metsää hyvinvointiliiketoiminnassaan ja mitkä ovat sen mahdollisuudet sekä haasteet.

2 PSYKKINEN HYVINVOINTI

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka rakentuu fyysisestä, sosiaalisesta ja psyykkisestä eli mielen hyvinvoinnin osa-alueesta (Salmimies 2008; Hannonen ym. 2022, 10). Tässä työssä keskitymme pääosin psyykkiseen hyvinvointiin. Psyhyke viittaa yksilön mieleen, hänen henkilökohtaiseen kokemukseensa ja tulkintaan (Dunderfelt 2022, 53). Psyhykinen hyvinvointi eli mielen hyvinvointi liittyy positiiviseen mielenterveyteen sekä yksilön voimavaroihin. Käsitteenä sitä käytetään usein synonyyminä positiiviselle mielenterveydelle (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016). Tässä opinnäytetyössä puhumme psyykkisestä hyvinvoinnista tai mielen hyvinvoinnista.

Psyhykinen hyvinvointi on yksilön kokemusta omasta hyvinvoinnista, toimintakyvystä ja vaikuttamisen mahdollisuuksista (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Psyhykinen hyvinvointi ja terveys ei ole pelkästään mielenterveyden häiriöiden tai sairauksien puuttumista, vaan kykyä toimia ja ajatella tavoilla, jotka edistävät elämästä nauttimista (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023; Metsäniemi 2024). Käsitteenä psyhykinen hyvinvointi painottuu näin ollen yksilön kokemuksiin omasta hyvinvoinnistaan sekä mielen tasapainosta.

2.1 Psyhykisen hyvinvoinnin osa-alueet

Mielen hyvinvointi rakentuu arjessa tekemistämme valinnoista, mielenterveydestä, toimivista ihmissuhteista sekä mielekkäistä kokemuksista (Husu 2024). Mielen hyvinvointi ei ole kuitenkaan pelkästään yksilön oman toiminnan ja valintojen varassa. Yhteiskunnalliset kuten sosiaalisetkin tekijät vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin, esimerkiksi vaikuttamisen mahdollisuuksien kautta (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018, 2; Vorma ym. 2020:6, 15).

Psyhykisen hyvinvoinnin osa-alueita jaotellaan eri käsitteissä eri tavoin. Käsitteen moninaisuuden vuoksi ei ole täysin yhtenevää käsitystä mielen hyvinvoinnista, sen sisällöstä ja osa-alueista (Kokko 2017). Tutkimuksissa keskittymispisteinä ovat usein olleet koherenssin tunne, pystyvyys, resilienssi, elämäntyytyväisyys, elämänlaatu, luonteenvahvuudet, optimismi tai onnellisuus (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Salmimies (2008) kuvaa psyykisen hyvinvoinnin rakentuvan hyvästä itsetunnosta, itsetuntemuksesta, hallinnan tunteesta sekä positiivisesta elämänasenteesta. Myös Kokko (2017) nostaa hallinnan tunteen, positiiviset tunteet sekä itsensä toteuttamisen osaksi mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksia, mutta lisää myös elämän tarkoituksellisuuden ja henkisen kasvun listaan. Tämä jaottelu myötäilee positiivisen psykologian kantaa neljästä eri onnellisuudesta: myönteiset tunteet, elämäntyytyväisyys, merkityksellisyys sekä psykologinen toimintakyky (Martela 2023). Tässä työssä käsitämme mielen hyvinvoinnin koostuvan myönteisistä tunteista, merkityksellisyyden tunteesta, hallinnan tunteesta sekä itsetunnosta ja itsetuntemuksesta. Nämä sisällöt nousevat eri lähteissä yhteisinä piirteinä esiin mielen hyvinvoinnille.

2.2 Stressi

Arjessa stressillä viitataan yksilön kokemukseen kuormittavasta tilanteesta. Se on vuorovaikutusta yksilön ja ympäristön välillä. (Ahola & Lindholm 2012, 12.) Stressissä henkilöön kohdistuu liikaa haasteita ja vaatimuksia hänen voimavaroihinsa nähden. Lyhytaikaisena stressi on myönteistä ja saa ihmisen tekemään parhaansa. (Mattila 2022.) Tällöin yksilön kyvyt ovat linjassa tilanteen edellyttämiin vaatimuksiin ja odotuksiin (Suonsivu 2023, 14). Pitkittyneessä stressissä, yksilön

voimavarat menevät selviytymiseen ja muut toiminnot jäävät taka-alalle. Tämä aiheuttaa mm. unohtelua ja tunteiden hallinnan pettämistä. (Ahola & Lindholm 2012, pp. 12-13.) Stressi on pitkittyneenä haitallista altistaen masennukselle ja työuupumukselle (Mattila 2022).

Psyykkiset haasteet, kuten stressi ja uupumus kuormittavat yhä kasvavaa osaa väestöä (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 48). Kiristynyt tahti ja suorituspaineeet sekä työelämässä että yhteiskunnassa peilautuvat hyvinvointiin. Erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin haasteet, kuten ahdistus, kasvaa yhteiskunnassa merkittävästi (Mattila 2022). Suomessa työntekijöistä 17 % kokee melko paljon tai paljon stressioireita (Lyly-Yrjänäinen 2024, 93-94). Terve Suomi -tutkimuksen (Suvisaari, Solin, Piertiö & Vanhanen 2023) mukaan merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta koki vuonna 2022 viidesosa työkäisistä. Koronapandemia on vaikuttanut tilastoihin, mutta kasvua on ollut pandemian jälkeenkin. Huolestuttavaa on, että uupumuksen oirehdinta koskettaa eri ikäryhmiä (Suonsivu 2023, p. 9). Viimeisimmän valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan (THL 2023) terveydentilansa keskinkertaisesti tai huonoksi kokevien oppilaiden osuus oli jatkanut kasvua ja ahdistuneisuus yleistynyt aiemmista kyselyistä erityisesti yläkouluikäisillä tytöillä. Ihmisten kasvavasta psyykkisestä kuormittuneisuudesta ja stressistä kertoo myös mielenterveyden häiriöiden kasvu sairaspöissaolojen syynä – vuonna 2023 näitä oli yli 100 000, mikä on 3 % kasvu edeltävään vuoteen verrattuna. Vuonna 2023 syynä oli erityisesti ahdistuneisuushäiriö (Kela 2024).

3 METSÄN HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA

Luonnon virkistyskäyttö edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä. On huomattu, että mitä enemmän luonnossa ulkoilee, sitä enemmän ihminen saa elpymiskokemuksia eli rauhoittumista, mielialan parantumista ja ajatusten selkiytymistä sekä arjen huoltien unohtamista. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 49; Leppänen & Pajunen 2019, 22.) Luontoympäristöillä on huomattu olevan hyötyä aikuisten psyykkiselle hyvinvoinnille muun muassa stressin vähenemisenä ja mielialan paranemisena (Tyrväinen ym. 2024, 54). Metsän ja luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista ihmisen terveyteen liittyviä tutkimuksia ovat tehneet muun muassa Salonen ym. vuonna 2018, Janeczko ym. vuonna 2020 sekä Song ym. vuonna 2018. Tutkimuksissa ja kirjallisuudessa puhutaan metsän ohella ja osittain synonyymisti usein myös yleisemmällä tasolla luontoympäristön vaikutuksista. Tässä opinnäytetyössä nämä käsitetään kuitenkin osana metsän hyvinvointivaikutuksia, sillä monet luontoympäristön tekijät pätevät myös metsään, kuten kasvillisuus, ulkoilma, liikkuminen maastossa ja ympäristön äänimaailma.

Metsän vaikutukset hyvinvointiin ovat moninaiset ja yksi esimerkki jaottelusta on viiden mekanismin jaottelu: ympäristöaltisteet, stressin hallinta ja elpyminen, fyysinen aktiivisuus, sosiaaliset kontaktit sekä immuunipuolustuksen vahvistuminen (Simkin & Tyrväinen 2022, 55-56). Korpela & Paronen (2011) puolestaan jakavat hyvinvointivaikutukset arkisemmin luonnossa oleskelun tuottamaan mielihyvään, stressistä elpymiseen, liikuntavaikutteisiin sekä sosiaalisiin kontakteihin. Tässä työssä tarkastelemme vaikutuksia teorian ja tutkimuksissa esiin nousseiden vaikuttavien teemojen kautta: stressistä palautuminen, kognitiivisten toimintojen elpyminen, aistit, fyysinen aktiivisuus, myönteiset tunteet ja sosiaaliset kontaktit sekä ympäristötekijät. Jaottelu myötäilee osittain viiden mekanismin jaottelua, huomioiden myös mielen hyvinvoinnin kannalta tärkeän osa-alueen myönteiset tunteet sekä kognitiivisen elpymisen erillisenä stressistä palautumisesta. Näin vaikutukset saadaan jaoteltua selkeämmin psyykkisen hyvinvoinnin näkökulman huomioiden.

3.1 Stressistä palautuminen

Metsällä on stressinhallintaa ja elpymistä tukevia vaikutuksia. Näitä vaikutuksia voidaan selittää Simkinin ja Tyrväisen (2022, 55) mukaan yleensä kahdella teoriolla: tarkkaavuuden elpymisen teoriolla (engl. Attention Restoration Theory, ART) sekä stressistä palautumisen teoriolla (Stress Reduction Theory, SRT). Tarkkaavuuden elpymisen teoriassa luonnon palauttava vaikutus liittyy luonnon elementteihin, joita tahattomasti tarkkailemalla annetaan lepoa ja elpymismahdollisuus tahdonalaisesti suunnatulle tarkkaavuudelle. Stressistä palautumisen teorian mukaan luonnon elpymisvaikutus pohjautuu evolutiiviseen näkökantaan, jonka mukaan ihminen on sopeutunut luontoympäristöön. (Simkin & Tyrväinen 2022, 55.)

Luonto vaikuttaa rentoutumiseemme fysiologisella tasolla ja nämä vaikutukset voidaan nähdä jo lyhyessä ajassa: muutama minuutti metsässä laskee verenpainetta ja kohentaa mielialaa, leposyke tasaantuu noin 15-20 minuutissa ja sykevälivaihtelu kasvaa, mikä viittaa kehon levosta vastaavan parasympaattisen hermoston aktivoitumiseen. Myös stressihormonin kortisolin määrä laskee. (Leppänen & Pajunen 2017, 23; Lyytinen & Reini 2018, 14; Simkin & Tyrväinen 2022, 53.)

Metsässä on helppoa olla läsnä hetkessä – luonnossa kävellessä ”huolikeskuksena” tunnetun isoaivojen etulohkon aktiivisuuden on aivokuvantamisella todettu vaimenevan. Kyseisen aivolohkon

aktiivisuus on yhdistetty masennukseen ja muihin mielenterveyden ongelmiin. Metsässä miellyttäväksi koetut ärsykkeet rentouttavat kuormittuneita aisteja. Tietoinen aisteihin keskittyminen tukee kehon, tunteiden ja mielen eheän yhteyden muodostumista. (Leppänen & Pajunen 2017, 26.)

Tutkimuksissa on havaittu metsässä liikuskelun lisäksi myös jo pelkän metsäympäristön (ks. luontoympäristön) katselun vaikuttavan rentouttavasti (Leppänen & Pajunen 2017; Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 5; Elsadek, Liu & Xie 2020; Mostajeran, Krzikawski, Steinicke & Kühn 2021).

3.2 Kognitiivisten toimintojen elpyminen

Mieli rauhoittuu ja tarkkaavaisuus terästyy kun metsässä vietetään aikaa. Mielessä pyörivät ajatukset selkeytyvät ja yksinkertaistuvat metsässä liikkumisen ja liikunnan myötä. Maisema nähdään laajasti ja se voi auttaa katsomaan myös omia asioita laajemmalla näkökannalta. Vaihtelevassa maastossa liikkuminen myös kiinnittää keskittymisen askeltamiseen, jolloin aktiivinen mieli voi vapautua muista ajatuksista aivojen työstäessä liikkumiseen liittyvää informaatiota. (Lyytinen & Reini 2018, 47-48.) Jo kaksikymmentä minuuttia metsässä rauhoittavat mieltä ja terästävät tarkkaavaisuutta. Useat tutkimukset ovat osoittaneet myös, että negatiivisuuteen ja depressiivisiin ajatuksiin kytkeytyvä aivojen alue ei aktivoidu samalla lailla luonnossa. (Kaplan 1995; Bratman 2015; Lyytinen & Reini 2018, 14.)

Metsäympäristöillä on positiivinen vaikutus kognitiiviseen toimintakykyyn. Metsässä liikkuminen parantaa tarkkaavaisuutta ja muistia. Metsässä huomiokyky palautuu ja ajatukset selkeytyvät. (Leppänen & Pajunen 2017, 23.) Esimerkiksi opiskelijoilla tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että metsässä ja suuremmilla vehreillä puistoalueilla vietetty aika paransi opiskelijoiden keskittymiskykyä (Wallner ym. 2018). Myös Tyrväisen ym. (2024) kokoavassa tutkimusraportissa todetaan, että luonnossa liikkumisella on tutkitusti kognitiivisia elpymisvaikutuksia.

3.3 Aistit

Metsä koetaan aistien kautta ja osa palautumiseen vaikuttavista tekijöistä välittyä aistien välityksellä, tiedostamatta (Simkin & Tyrväinen 2022, 55). Aisteja hyödynnetään esimerkiksi japanilaisessa metsäkylvyssä Shinrin Yokussa, jossa aistien kautta immersoituminen, eli kokonaisvaltainen uppoutuminen kokemukseen, ovat merkittävä osa menetelmää (Li 2018, 12; Kotera, Tsuda-McCaie, Edwards & McEwan 2024, 43).

Pelkän metsämaiseman tai luontomaiseman katselun on huomattu vaikuttavan myönteisesti rentoutumiseen (Leppänen & Pajunen 2017; Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 5; Elsadek ym. 2020; Mostajeran ym. 2021). Tutkimuksissa, joissa on hyödynnetty vehreitä metsä- ja puistomaisemia, osallistujilla on havaittu muun muassa rentoutumiseen osallistuvien alfa-aaltojen lisääntymistä (Elsadek ym. 2020; Jing ym. 2024).

Vihreä väri rauhoittaa mieltä (Lyytinen & Reini 2018, 56-57). Vihreää sävyä ja luontoa on esimerkiksi tuotu osaksi sairaalaympäristöä, jonka on tutkimuksissa havaittu vaikuttavan myönteisesti potilaiden terveyden- ja mielentilaan (Ali Khan ym. 2016). Kasveja ja kukkia sisältävillä osastoilla potilaat käyttivät vähemmän kipulääkkeitä ja potilaat kokivat olonsa yleisesti myönteisemmäksi (Ali Khan ym. 2016). Puutarhanhoitoa on hyödynnetty hoitolaitoksissa muun muassa ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi, mutta sitä on hyödynnetty myös osana lasten kasvatusta (Leppänen & Pajunen 2017, 74-75).

Metsäkosketus hiljentää mieltä ja lisää keskittymiskykyä (Lyytinen & Reini 2018, 56-57). Maan koskettaminen tyynnyttää ja lievittää irrallisuuden tunnetta (Leppänen & Pajunen 2017, 74). Aisteja hyödyntävät metsäkylvyt palauttavat ja niillä on havaittu olevan myös masennusta vähentäviä vaikutuksia kroonisesta kivuista kärsivillä potilailla (Han, Choi, Jeon, Yoon, Woo & Kim 2016). Kosketuksen kautta olemme myös yhteydessä ympäristön mikrobikantaan.

3.4 Fyysinen aktiivisuus

Metsässä ulkoilu ja liikkuminen itsessään ovat terveyttä ja hyvinvointia lisääviä tekijöitä (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 53; Lyytinen & Reini 2018, 29). Luonto houkuttelee liikkumaan ja metsä tarjoaa ympäristönä haastetta ja ponnistelua liikkumiselle mm. juurakoiden, kantojen ja mäkien muodossa. Metsän tarjoama monipuolinen alusta vahvistaa jalkojen lihasvoimaa ja lisää tasapainoa. (Lyytinen & Reini 2018, 77; Tyrväinen ym. 2024.) Vaihteleva maasto tukee ja ylläpitää lihasvoimaa ja motoriikkaa (Simkin & Tyrväinen 2022, 53). Metsän vaihteleva maasto tarjoaa mahdollisuuden liikkua eri rytmeissä ja eri vauhdilla erilaisilla alustoilla. Metsässä saattaa huomaamattaan liikkua pitkiäkin matkoja. (Lyytinen & Reini 2018, 77; Simkin & Tyrväinen 2022, 54.)

3.5 Myönteiset tunteet ja sosiaaliset kontaktit

Metsä vaikuttaa tunnetasolla – jo lyhyt luontokävely nostattaa myönteisiä tuntemuksia ja vähentää kielteisyyttä. Emotionaalinen tasapaino vahvistuu toistuvien luontokäyntien myötä. (Leppänen & Pajunen 2017, 23.) Metsäympäristöillä on todettu olevan myönteistä vaikutusta mielialaan niin suomalaisissa kuin kansainvälisissäkin tutkimuksissa (Tyrväinen ym. 2017, 7). Esimerkiksi Terveysmetsä -menetelmää hyödyntävässä tutkimuksessa havaittiin metsäinterventioon osallistuneilla potilailla mielialan parantumista WEMWBS (Warwick-Edinburgh mental well-being scale) positiivisen mielenterveyden mittaristoa hyödyntäen koskien ongelmien käsittelyä, tyytyväisyyttä itseän sekä hyvän tuulusuutta (Kolster ym. 2023). Myös Simkin & Tyrväinen (2022, 53) toteavat metsässä liikuskelun vahvistavan itsetuntoa sekä pystyvyyden ja kyvykkyyden tunteita ja siten myönteistä mielenterveyttä. Metsä voi myös herättää tunteita. Leppänen ja Pajunen (2017, 91) toteavat esimerkiksi suomalaisten liittävän metsään turvan tunteen.

Metsäympäristöä voidaan käyttää sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen tai rauhoittumiseen ja vetäytymiseen. Metsäympäristö (ks.luontoympäristö) voi myös lisätä osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Tyrväinen ym. 2024, 11.) Neuvonen, Hamberg & Rosqvist (2022, 28-29) toteavat luonnon tarjoavan ympäristön monenlaiselle harrastamiselle ja liikunnalle niin yksilönä kuin ryhmässä. Suomalaisille metsä on sosiaalisen toiminnan paikka, mutta myös paikka, jossa olla yksin ajatustensa kanssa (Leppänen & Pajunen 2017, 224).

3.6 Ympäristötekijät

Yksi metsän terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttava mekanismi ovat luonnon vähäisemmät ilma- ja melusaasteet. Kasvillisuus ja puut sitovat ilmansaasteita, ja laajemmilla metsäalueilla (ks.luontoalueilla) on vähemmän teollisen ympäristön melua, kuten liikenteen ääniä. (Tyrväinen ym. 2024.) Myönteisiä vaikutuksia ilmansaasteiden vähäisyyteen on havaittu asuin ympäristöjen ja koulu ympäristöjen vehreän kasvillisuuden määrällä (engl. green spaces) (Dadvand, Gascon & Markevych 2019, 122).

Metsä on yleensä hiljainen paikka ja hiljaisuus alentaa verenpainetta ja vähentää stressiä. Hiljaisuuden vaikutus ihmiseen on elvyttävä, virkistävä ja palauttava. On myös todettu, että hiljaisuus auttaa myönteisten ajatusten syntymiseen aistiärsykkeiden, kuten melun puuttumisen vuoksi. (Lyytinen & Reini 2018, 23 & 28.) Stressaantunut saa metsästä uutta energiaa ja innostusta ja samalla se rauhoittaa. (Lyytinen & Reini 2018, 23.) Yhä useampi meistä elää kaupungeissa, joissa jo pelkästään liikenteestä johtuvaa melua on enemmän kuin maaseudulla. Yksi keino palautua ympäristön ärsykeistä ja stressoreista on hakeutua metsän rauhoittavaan, hiljaiseen ympäristöön. Lyytinen ja Reini (2018, 16) suosittelvatkin, että metsään hakeuduttaisiin tietoisesti ja vietettäisiin aikaa luonnossa. Säännölliset metsässä käynnit kompensoivat muualla koettua melua, koska siellä ei haitallisia ärsykeitä juurikaan ole tai ne ovat hitaita ja luonnollisia metsän omia ääniä (Lyytinen & Reini 2018, 16). Tyrväinen, Savonen & Simkin (2017, 7) toteavat, että ympäristön olosuhteet, kuten hiljainen äänimaisema, vaikuttavat metsästä saataviin hyvinvointihyötyihin ja hiljaisuus onkin yksi kriteeri terveystieteille.

Ympäristö vaikuttaa immuunijärjestelmäämme mikrobiston avulla (Haahtela ym. 2017). Kosketuksen kautta olemme yhteydessä ympäristön mikrobikantaan. Luonnon monimuotoinen mikrobisto tukee immuunipuolustuksen tervettä toimintaa vahvistamalla immuunitasapainoa, rikastuttamalla kehon mikrobiomia ja suojaamalla sairauksilta. (Haahtela ym. 2017; Leppänen & Pajunen 2017, 26.) Maan hyvät mikrobit muun muassa suojaavat autoimmuunisairauksilta ja allergioilta (Simkin & Tyrväinen 2022, 54). Metsäyhteys auttaa mikrobiston muodostumiseen ja sen säilymiseen elimistössämme (Leppänen & Pajunen 2019, 85). Metsävierailut lisäävät myös tappajasolujen aktiivisuutta, mikä osaltaan vahvistaa elimistön immuunijärjestelmää (Han ym. 2016; Simkin & Tyrväinen 2022, 56).

4 HYVINVOINTILIIKETOIMINTA

Ihmisten kiinnostus hyvinvointiin kasvaa jatkuvasti. Tämä tarkoittaa hyvinvointiliiketoiminnan kysynnän ja myynnin nopeaa kasvua. Hyvinvointia lisääviin palveluihin ja tuotteisiin halutaan käyttää enenevässä määrin rahaa ja kiinnostus parantaa omaa terveyttä, kuntoa, ravitsemusta, ulkonäköä, unta ja tietoisuutta on lisääntynyt. (Mc Kinsey & Company 2021; Global Wellness Institute 2023, 14-15.) Global Wellness Instituutti eli GWI (2023, 16) arvelee hyvinvointiliiketoiminnan jatkavan kasvuaan johtuen taustalla olevista yhteiskunnan muutoksista, kuten mielenterveysongelmat, krooniset sairaudet ja tietoisuuden lisääntyminen terveellisistä elämäntavoista, mutta osittain myös ihmisten kiinnostuksesta sitä kohtaan.

GWI (2023, ii) määrittelee hyvinvointiliiketoiminnan toimialoiksi, jotka mahdollistavat kuluttajille hyvinvointiaktiiviteettien ja elämäntapojen sisällyttämisen osaksi arkea. Ensimmäisen kerran GWI (2023, ii) on arvioinut vuonna 2014 hyvinvointiliiketoiminnan olleen vuonna 2013 3,4 biljoonaa Yhdysvaltain dollarin (USD) suuruinen toimiala, jonka jälkeen se on kasvanut hyvää vauhtia ja nopeammin kuin yleinen talous. Vuonna 2019 saavutettiin 4,9 biljoonan USD raja mutta COVID-19 tuoman pandemian vuoksi hyvinvointitalous laski hieman, kunnes se jatkoi taas kasvuaan. Vuonna 2022 hyvinvointiliiketoiminta on tuonut 5,6 biljoonaa USD. Pandemia on omalta osaltaan tuonut myös lisää vauhtia ihmisten kiinnostukseen omaa hyvinvointiaan kohtaan. GWI (2023, ii) uskookin, että hyvinvointiin panostetaan myös tulevaisuudessa yhä enemmän ja hyvinvointitalous jatkaa kasvuaan saavuttaen vuonna 2027 arviolta 8,5 biljoonan USD rajan.

4.1 Hyvinvointiliiketoiminnan osa-alueet

Hyvinvointiliiketoiminta koostuu monesta eri alasta, mutta tyypillistä kaikille aloille on tukea ja lisätä ihmisten hyvinvointia. Tämä tapahtuu eri palveluiden ja tuotteiden kautta sekä niissä otetaan huomioon myös tarkoitus saada hyvinvointi osaksi ihmisten jokapäiväistä elämää. Osa-alueiden määrittelyt sekä mittaamiset perustuvat lukuisiin laajoihin ja perusteellisiin tutkimuksiin ja lähdetietoihin. (Global Wellness Institute 2023, ii.)

Psyykkinen hyvinvointi on mitattu 130 miljardin USD globaaliksi markkinaksi ensimmäisen kerran vuonna 2019 ja se on kasvanut voimakkaasti joka vuosi. Psyykkisen hyvinvoinnin toiminnot liittyvät tuotteisiin ja palveluihin, joiden ensisijaisena tavoitteena on auttaa ihmistä kasvun ja ravinnon sekä levon ja henkisen hyvinvoinnin osalta. Markkinaosuus jakautuu eri kategorioihin, joita ovat aistit, tilat ja nukkuminen. Myös aivojen toimintaa lisäävät ravintovalmisteet, itsensä kehittäminen sekä meditaatio ja mindfulness liittyvät psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueeseen. (Global Wellness Institute 2023, 42-47.)

Yksi hyvinvointiliiketoiminnan ala koskee ihmisen fyysistä kuntoa ja liikuntaa, kuten urheilua ja kuntoilua lisäävät palvelut ja tuotteet, vaatteet ja jalkineet sekä laitteet ja teknologia. Tähän **fyysisen hyvinvoinnin** alaani liittyy vapaa-aikana virkistystarkoituksessa suoritettu tarkoituksellinen fyysinen toiminta (Glofox 2023).

Hyvinvointirakentaminen on rakentamista, jossa otetaan huomioon ihmisen terveys ja hyvinvointi. Tähän osa-alueeseen kuuluvat sellaiset rakentamisesta aiheutuvat menot, joiden suunnittelussa ja toteutuksessa tarkoituksenmukaisesti sisällytetään hyvinvointielementtejä esimerkiksi materiaa-

leissa, mukavuuksissa ja palveluissa. Tähän kuuluu asuin-, majoitus- ja sekakäyttöiset kiinteistökohteet. Hyvinvointirakentamisessa otetaan huomioon myös asuinalueet ja yhteisöt, jotka on suunniteltu sekä rakennettu tukemaan alueella asuvien kokonaisvaltaista terveyttä. (Global Wellness Institute 2023, 19-25.)

Hyvinvointiliiketoiminnassa **työhyvinvointialaan** lasketaan menot työntajien maksamista ohjelmista, palveluista, aktiviteeteista ja laitteista, joiden tarkoituksena on parantaa työntekijöiden terveyttä ja hyvinvointia. Näiden tarkoituksena on kannustaa työntekijöitä omaksumaan terveellisempiä elämäntapoja lisäämällä heidän tietoisuuttaan, kouluttamalla ja tarjoamalla erilaisia kannustimia, joilla puututaan mahdollisiin terveysriskitekijöihin ja esimerkiksi liian vähäisiin liikunnan lisäämiseen tai stressin vähentämiseen. (Global Wellness Institute 2023, 49-53.)

Hyvinvointimatkailun suosio on kasvanut ihmisten elämässä lisääntyneet stressin myötä ja ihmiset ovatkin valmiita panostamaan rentoutumiseen ja arjen irtiottoon (Glofox 2023). Hyvinvointimatkailu liittyy henkilökohtaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen tai parantamiseen, kuten Global Wellness Instituutin (2023, 55-62) sivuilla kerrotaan. Usein hyvinvointimatkailuun voi kuulua myös kylpylät, mineraalilähteiden hyödyntäminen ja erilaiset retriitit hyvinvointia tukemaan ja lisäämään.

Kylpylät on oma alansa hyvinvointiliiketoiminnassa ja se sisältää kylpylätoiminnasta saatavat tulot sekä siihen liittyvät alat, jotka tukevat kylpylätoimintaa ja myös koulutukset kylpylähenkilökunnalle. Kylpylätoiminnan tarkoituksena on edistää hyvinvointia ja kehon sekä mielen uudistumista ja vahvistamista. (Global Wellness Institute 2023, 65-71.)

Yhtenä alueena Global Wellness Instituutti (2023, 73-78) mainitsee myös **lämpö- ja mineraalilähteet**, jonka tulot sisältää sellaisten yritysten tulot, jotka liittyvät erityisominaisuuksia sisältävät veden, kuten lämpö-, kivennäis- tai meriveden käytön hyvinvointi-, virkistys- tai terapeutisessa merkityksessä.

Yksi osa hyvinvointiliiketoimintaa liittyy **terveelliseen syömiseen, ravitsemukseen ja laihtumiseen**. Tällä alalla voidaan hyödyntää ravitsemusterapeutin, terveellisten ruokatuotteiden, ravintolisien ja vitamiinien vaikutuksia (Glofox 2023). Myös laihtutustuotteet ja -palvelut ovat osa liiketoimintaa (Global Wellness Institute 2023, 79).

Kauneudenhoitoala on yksi osa hyvinvointiliiketoimintaa ja siihen kuuluu olennaisesti kauneudenhoitotuotteet- ja palvelut, anti-aging sekä ennaltaehkäisevä ihonhoito (Glofox 2023). Kauneudenhoitopalveluiden lisäksi siihen kuuluu myös kampaamo- ja kynsienhoitopalvelut sekä tuotteet ja muut henkilökohtaisen hygienian tuotteet ja palvelut (Global Wellness Institute 2023).

Ennaltaehkäisevä ja yksilöllinen lääketiede ja terveydenhoito, johon sisältyy tarkastukset ja hoidot, diagnoosit ja testit sekä henkilökohtainen terveydenhuolto ovat yksi osa-alue hyvinvointiliiketoiminnassa. Myös räätälöidyt ja yksilölliset lähestymistavat ja hoidot sairauksien ennaltaehkäisyssä, riskitekijöiden diagnoimisessa ja hallinnassa liittyvät alueeseen. (Global Wellness Institute 2023, 87.)

4.2 Metsän hyödyntäminen hyvinvointiliiketoiminnassa

Yksi suomen metsien vahvuuksista on puhdas ja ruuhkaton luonto (Visit Finland n.d.a). Moni suomalainen saa hyvinvointia itselleen metsän tarjoamista aineettomista hyödyistä, luonnon kokemisesta, rentouttavasta ja rauhallisesta ympäristöstä vihreänä värinään sekä erilaisista metsäaktiviteeteista (Tyrväinen ym. 2014, 9). Suomalaiset matkailevat metsään ja luontoon sekä erilaisille

metsäretkille. Metsää voidaan hyödyntää liiketoiminnassa, kuten matkailussa. Suomeen järjestetään paljon ryhmämatkoja ulkomailta, mutta koko ajan lisääntyy myös omatoiminen matkailu ja suomalainen metsä ja luonto ovatkin vientituote. Metsää hyödynnetään monin tavoin matkailijoille elämyksiä tuovana kohteena, joita ovat varsinkin talven ja lumen kokemus, hiljainen metsäkävely tai kesän yötömät yöt. (Tyrväinen ym. 2014, 9.) Luontomatkailu on houkuttelevaa ulkomaalaisille matkailijoille, jotka voivat kokea luonnon tarjoamia elämyksiä paikallisen kulttuurin äärellä, eli niin sanotun ”live like a local” -kokemuksen (Visit Finland n.d.b). Metsässä olevia elämyksellisiä reittejä sekä niiden varrella olevia laavuja, nuotio- ja näköalapaikkoja voi hyödyntää. Matkailun lisäksi myös metsäterapia, vaellus, ratsastus ja pyöräily sekä talvella maastohiihto ja lumikenkäily ovat suosittuja keinoja viettää aikaa metsässä. (Visit Finland n.d.a; Visit Finland n.d.b.) Yksittäiset matkailijat ovat nousussa oleva kohderyhmä johon vaikuttaa digitaalisten jakelukanavien käytön lisääntyminen. Heille tärkeää on luontoaktiviteettien ostaminen lyhyellä varoitusaajalla. (Visit Finland n.d.a.)

Hyvinvointiliiketoimintaa tukee myös Green Care Finland ry, joka kertoo verkkosivuillaan (Green Care Finland ry n.d.) toimintansa olevan luontoon liittyvää ammatillista toimintaa käyttäen metsää terapiaympäristönä. Toiminnalla halutaan tavoitteellisesti edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care toiminnassa apuna käytetään erilaisia eläin- ja luontoavusteisuuden menetelmiä kuten ratsastusta ja puutarhatoimintaa, maatilojen kuntouttavaa toimintaa sekä ekopsykologisia menetelmiä. (Green Care Finland ry n.d..)

4.3 Metsän rooli ja sen vaikutukset suomalaisessa kulttuurissa ja historiassa

Kirjassa *Metsä meidän jälkeemme* (Jokiranta, Juntti, Ruuhonen & Räinen 2019, 11) kerrotaan, että sanan metsä arvellaan tarkoittavan kaukaista ja jotain ääretöntä. Metsä on tarjonnut monelle suomalaiselle asuinpaikan. Suomessa metsien asuttaminen on alkanut heti jääkauden jälkeen, noin 10 000 vuotta sitten, ja tavallaan se jatkuu vielä tänäkin päivänä (Taivainen, 2017 12 & 34).

Metsiä on hyödynnetty suomessa eri tarkoituksiin eri aikoina ja siitä on saatu usein myös elanto. Metsä on ollut työmaana ja siellä on tuhansien vuosien ajan poltettu tervaa ja hiiltä. Tervasta on käyty myös kauppaa, joka on tuonut elinkeinon monelle ihmiselle. Metsää on kaskettu ja kaskimaassa on viljelty eri viljalajikkeita, joka on tuonut ravintoa ihmisille. Metsää on myös raivattu pelloiksi ja niityiksi eläinten laiduntamista varten. Metsä on ollut ravinnon lähteenä myös marjojen, sienien ja riistan muodossa. (Taivainen 2017, 55.) Nykyään suurin osa suomen metsistä on talousmetsää eli metsää, jonka tarkoitus on puun tuotanto. Vuonna 2017 työllistyi 42 000 henkilöä metsäteollisuuteen. (Jokiranta ym. 2019, 11.) Metsäteollisuus on ollut tärkeä osa suomalaista toimeentuloa jo pitkään ja puiden kaatamisen lisäksi metsää on hyödynnetty savotoissa ja uitoissa sekä myllyjen ja muiden rakennusten rakentamisessa. Myös sahateollisuus on hyötynyt 1800-luvun lopusta alkaen metsästä. (Keto-Tokoi & Kuuluvainen 2010, 60; Taivainen 2017, 73.)

Sen lisäksi, että metsät ovat tarjonneet suomalaisille työtä, leipää ja vaurautta, on metsä koettu myös elinympäristönä ja kasvualustana henkiselle kulttuurille. Metsiä pidetään kansallisen identiteettimme symbolina ja se toimii myös lähteenä inspiraatiolle ja elämyksille. Metsissä on paljon kertomuksia metsäsuhteestamme sekä sen kehittymisestä vuosien saatossa ja suomalaisten omista juurista. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii Kalevala, suomalaisten kansalliseepos, jonka Elias Lönnrot kokosi metsissä kulkiessaan ja siitä lumoutuessaan 1800-luvun alkupuolella. Metsä on toiminut inspiraation lähteenä myös useille muille kirjailijoille, taidemaalareille sekä säveltäjille. 1700- ja 1800-

luvuilla vaikuttanut romantiikan aate edisti metsässä retkeilyä ja ajatusta metsästä terveyttä edistävänä paikkana. Myös muinaissuomalaisten uskomusmaailma liittyy paljon metsään ja siellä uskottiin olevan henkiä ja jumalia, kuten Tapio, joka on myös yksi nimitys metsälle. (Keto-Tokoi & Kuuluvainen 2010, 34-35.) Vaikka metsän merkitys onkin muuttunut yhteiskunnassamme noilta entisajoilta, on metsä edelleen hyvinvoinnin, virkistyksen, retkeilyn sekä ravinnon saannin lähde.

5 TYÖN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena hyödyntäen taustoittavaa kirjallisuuskatsausta osana teoriaa sekä puolistrukturoitua haastattelua aineiston keruumenetelmänä. Laadullinen tutkimus perustuu yksilöiden subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkasteluun (Juuti & Puusa 2020, osa II). Päädyimme käyttämään laadullista tutkimusta, koska halusimme selvittää metsähyvinvointialalla työskentelevien yrittäjien näkemyksiä metsän hyödyntämisestä hyvinvointiliiketoiminnassa sekä saada kattavan käsityksen jo olemassa olevan aineiston perusteella metsän vaikutuksista. Tähän tutkimukseen laadulliset menetelmät tuntuivat luontevalta valinnalta syvemmän ymmärryksen saamiseksi metsän vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

Haastattelut toteutettiin helmi-maaliskuussa 2025 neljälle suomalaiselle metsähyvinvointialan yrittäjälle puolistrukturoituna haastatteluna (Liite 1). Haastattelut antoivat tutkimuksemme paljon ajankohtaista ja tärkeää tietoa, jota pystyimme hyödyntämään työssämme sekä pääsimme aidosti lähelle hyvinvointialalla toimivien yrittäjien toimintaa kysymysten myötä. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin maaliskuun aikana hyödyntäen aineistolähtöistä teemoittelua. Teemoittelulla aineistosta etsitään yhteisiä piirteitä eli keskeisiä teemoja (Puusa 2020, luku 9; Hakala 2024). Näin pyrittiin saamaan aineistosta esiin tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet.

5.1 Tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella metsän vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi tutkittiin, miten metsän vaikutuksia on mahdollista hyödyntää hyvinvointiliiketoiminnassa. Tavoitteena oli tuoda tietoisuuteen metsän hyvinvointivaikutuksia ja nostaa esille näiden liiketoiminnallisia mahdollisuuksia hyvinvointialan yrittäjille. Päättökysymyksemme muodostui kahdesta osasta, joita tuettiin tarkentavilla tutkimuskysymyksillä.

Päättökysymys: Mitä psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksia metsällä on? Miten metsää voidaan hyödyntää hyvinvointiliiketoiminnassa?

Luontoympäristöillä on havaittu olevan elpymistä ja hyvinvointia tukevia ominaisuuksia (Tyrväinen ym. 2014, 49). Vaikutukset hyvinvointiin ovat moninaisia ja tällä tutkimuskysymyksellä pyrittiin selvittämään mielen hyvinvoinnin näkökannalta merkittävimmät vaikutukset. Psyykkiset haasteet vaikuttavat enenevässä määrin väestöön ja on tärkeää valottaa keinoja psyykkisen hyvinvoinnin palautumiseen. Metsä luo mahdollisuuksia myös yrittäjyydelle ja uudenlaisille hyvinvoinnin ratkaisuille ja olemme liiketoiminnan opiskelijoina kiinnostuneita avaamaan metsän mahdollisuuksia ja haasteita hyvinvointiliiketoiminnalle.

Tarkentavat tutkimuskysymykset olivat: Miten metsä vaikuttaa hyvinvointiin? Miten metsää käytetään psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi? Millaista on metsähyvinvointiliiketoiminta? Mitä on metsähyvinvointiyrittäjyys?

Tarkentavilla tutkimuskysymyksillä käsiteltiin yksityiskohtaisemmalla tasolla päättökysymyksen teemoja. Niiden avulla tuettiin päättökysymykseen vastaamista sekä jäsennettiin tutkimusta.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus tähtää tutkittavan ilmiön kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen (Juuti & Puusa 2020, johdanto). Siinä ollaan kiinnostuneita yksilöiden kokemuksista ja näkemyksistä (Juuti & Puusa 2020, osa II). Koska olimme tutkimuksessamme kiinnostuneita yrittäjien näkökulmasta metsän vaikutusten hyödyntämisessä liiketoiminnassa, oli laadullinen tutkimus luonnollinen valinta. Käyttämällä laadullista tutkimusta saimme ymmärrystä ja lisää tietoa tutkittavaan aiheeseemme alalla toimivilta yrittäjiltä, jotka ovat työssään kohdanneet ja hyödyntäneet metsän vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Ominaispiirre laadullisessa tutkimuksessa on ihmisten omakohtainen tulkinta ja käsitys kokemustensa sekä näkemystensä perusteella (Puusa 2020, osa II).

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu eri vaiheita aiheen valinnasta tavoitteiden asettamiseen ja perusteluihin sekä aineiston hankintaa, analysointia ja tulkintaa sekä lopulta tulosten kirjoittaminen ja raportointi. (Juuti & Puusa 2020, Johdanto).

5.3 Aineiston keruu

Osana tutkimusta teimme taustoittavaa kirjallisuuskatsausta metsän vaikutuksista hyvinvointiin. Kirjallisuuskatsauksen suoritimme marraskuun 2024 - tammikuun 2025 välisenä aikana. Aineistoa haettiin hakusanoilla: ”metsä”, ”metsän hyvinvointivaikutukset”, ”metsän terveysvaikutukset” sekä ”metsä ja psyykinen hyvinvointi”. Tietoa haettiin myös englanniksi hakusanoilla: ”forest”, ”forest and wellbeing”, ”effects of forest therapy” sekä ”forest and mental health”. Hausta otettiin pääosin viimeisen 10 vuoden aikana toteutettuja tutkimuksia, artikkelikokoelmia ja kirjallisuutta. Kirjoissa suosimme teoriakirjallisuutta, mutta koska metsän hyvinvointiin painottuvaa teoriakirjallisuutta löytyi melko vähän, otimme mukaan myös tutkimuksiin pohjautuvia kokoavia kirjallisuusteoksia. Taustoittavan kirjallisuuskatsauksen aineisto koottiin teoriaksi joulukuun 2024 - tammikuun 2025 aikana.

Metsän hyödyntämisestä hyvinvointiliiketoiminnassa keräsimme aineiston haastattelemalla. Haastattelut toteutettiin helmi-maaliskuussa 2025 neljälle metsähyvinvointialan yrittäjälle. Haastattelu on tyypillinen laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä (Puusa 2020, luku 6). Tutkimushaastattelulla kerättiin aineistoa tutkimusongelmaan vastaamiseksi (Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2021). Haastattelun tarkoituksena oli kerätä yrittäjien kokemuksia ja näkemyksiä metsän hyödyntämisestä, sen mahdollisuuksista ja haasteista. Eli kartoittaa miten yrittäjät näkevät metsän hyödyntämisen hyvinvointiliiketoiminnassa Suomessa. Haastattelu sopi tällaisen kokemuksia ja käsityksiä koskevan aineiston keräämiseen (Hyvärinen ym. 2021). Tavoitteena oli kerätä aineisto, josta on mahdollista tehdä uskottavia päätelmiä tutkittavaa ilmiötä koskien (Puusa 2020, luku 6).

5.4 Haastattelut

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina haastatteluina, jolloin tutkimukseen osallistuvat saivat vastata omin sanoin tutkimuksen kannalta keskeisiin aiheisiin. Puusan (2020, luku 6) mukaan puolistrukturoidun haastattelun etuihin kuuluu juurikin haastateltavien näkemyksien saaminen etukäteen määriteltuihin tutkimuksen kannalta olennaisiin aiheisiin.

Haastattelut toteutettiin neljälle metsähyvinvointialan yrittäjälle Teams-yhteydellä. Haastateltavat sijaitsivat eri puolilla Suomea, jonka vuoksi etähaastattelu oli tutkimusekonomisesti paras valinta. Teams-yhteys myös mahdollisti haastatteluiden tallentamisen ilman erillistä laitetta. Haastateltavat

valikoituivat sellaisten yrittäjien ja yritysten perusteella, jotka löytyivät internetistä hakemalla. Kaikki haastateltavat yritykset tarjoavat hyvinvointiin liittyviä palveluita tai elämyksiä metsässä, kuten virkistyspäiviä tai luontoretkiä metsäympäristössä, metsäkylpyjä, kursseja ja koulutuksia, liikuntapalveluita tai metsäpakopelejä. Hyvinvointipalvelujen tarjoaminen metsää hyödyntäen oli tärkein kriteeri haastatteluihin valituille. Pyrimme myös huomioimaan valinnoissa yrittäjät, jotka tarjoavat psyykkisen hyvinvoinnin palveluita, eli elpymistä ja stressistä palauttavia palveluita. Näin saimme parhaiten aineistoa, miten yritykset hyödyntävät palveluissaan metsää psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Haastattelukysymyksemme koostuivat johdattelevista kysymyksistä sekä tarkentavista kysymyksistä. Haastattelukysymyksillä keräsimme aineistoa opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin vastaukseksi, ne eivät siis olleet samat kuin tutkimuskysymykset (Hyvärinen ym. 2021). Haastattelun kysymykset pohdimme pitäen mielessä tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset (Hyvärinen ym. 2021).

5.5 Aineiston analyysi

Saatuamme kokoon kaikki haastattelut tallenteineen, litteroimme nauhoitteet tekstimuotoon. Tekstimuotoista materiaalia on helpompi käsitellä ja tarkastella kuin nauhoitetta (Günther, Hasanen & Juhila 2021). Ideana laadullisessa tutkimuksessa on tulkita ja analysoida tutkittavaa ilmiötä sekä tutkimuksen tarkoitusta (Pitkäranta 2014 100 & 105). Aineiston läpikäynti antoi kokonais kuvan, jonka jälkeen tietoa oli mahdollista pilkkoa ja jaotella osiin yksityiskohtaisemmin tarkasteltavaksi (Puusa 2020, luku 9).

Litteroinnin jälkeen aineistoa lähestyttiin teemoittelemalla. Teemoittelussa koko aineisto käytiin läpi etsien yhteisiä esiin nousevia aihepiirejä eli teemoja. Tämä tehtiin kasaamalla haastattelujen katkelmat niitä kuvaavien teemojen alle. Teemoja etsittiin aineistolähtöisyyttä noudattaen haastateltavien esiin nostamista aiheista. Osa teemoista myötäili haastattelukysymysten kautta nousevia teemoja, mutta aineistosta itsestään myös nousi teemoja. Aineistolähtöiset teemat toivat syvyyttä aiheen käsittelyyn. Aineistossa oli myös yksittäisiä teemoja ja esiin nousevia aiheita, jotka karsittiin pois lopullisesta aineistosta. Tutkimusongelman kannalta olennaiset teemat yhdisteltiin edelleen ylä- ja alakategoriaihin, jotka nimettiin tutkittavan ilmiön perusteella (Puusa 2020 luku 9). Tässä vaiheessa huomiointiin myös opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja -tehtävä osana aineiston pelkistämistä (Puusa 2020 luku 9). Näin analysoinnin avulla aineistosta nostettiin esiin tutkimuksen kannalta olennaisimmat asiat ja aineistosta pystyttiin tekemään tutkimuksellisesti merkittäviä johtopäätöksiä.

6 TULOKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella metsän vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin sekä miten näitä vaikutuksia voitaisiin hyödyntää hyvinvointiliiketoiminnassa. Haastattelun kysymykset muotoiltiin tutkimuksen tarkoitus sekä tutkimuskysymykset huomioiden, jotta saataisiin tutkimuksen kannalta olennaisia vastauksia. Tämän myötä aineistosta esiin nousevat teemat myötäilivät haastattelukysymyksiä kautta esiin nousevia teemoja sekä näiden pohjana toimineita tutkimuskysymyksiä. Aineistosta esiin nousevat teemat olivat: metsähyvinvointiliiketoiminta sekä metsän hyvinvointitekijät. Tutkimustulokset esitellään näiden teemojen mukaisesti. Alla olevasta taulukosta näkyy teemat ja oteltuina.

Taulukko 1. Tutkimustulokset

Pääluokka	Alaluokat	Täsmenävät teemat
Metsähyvinvointiliiketoiminta	Yrittäjyys metsähyvinvointiliiketoiminnan parissa	Kokemus yrittäjyydestä
		Kannattavuus
		Palvelukonsepti
	Metsähyvinvointialan yrittäjyyden piirteitä	Sesonkityö
		Yksin työskentely
		Yhteistyöt ja verkostot
	Muutokset yrittäjyydessä	Yleinen kiinnostus ja tieto
		Ympäristö ja rakenteet
	Metsä liiketoimintaympäristönä ja metsään liittyviä palveluita	Toiminta- ja oppimisympäristö
		Haasteita metsän hyödyntämisessä liiketoiminnassa
		Mahdollisuuksia
	Markkinointi	Markkinointikohderyhmät
		Ostokäyttäytyminen
		Sosiaalinen media
		Verkostot
		Haasteita markkinoinnissa
Kehitys	Metsän hyödyntäminen	
	Trendit	

		Konkreettisia suunnitelmia
Metsän hyvinvointi- tekijät	Metsän vaikutuksia	Fysiologiset vaikutukset
		Hiljaisuus ja rauhoittuminen
	Merkitys mielen hyvinvoinnin näkökulmasta	Rentoutuminen
		Saa olla oma itsensä
		Sosiaalinen aspekti
	Metsän merkitys/ tunteet	Oma ympäristö
		Luontosuhde ja metsän kokeminen

6.1 Metsähyvinvointiliiketoiminta

Yläteemana metsähyvinvointiliiketoiminta käsittää haastateltavien ajatuksia ja kokemuksia liittyen yrittäjyyteen metsähyvinvointiliiketoiminnan parissa, alaan liittyviä piirteitä ja palveluita, yrittäjien ajatuksia metsän hyödyntämisestä liiketoiminnassa, markkinoinnista sekä alan kehityssuuntauksista.

6.1.1 Yrittäjyys metsähyvinvointiliiketoiminnan parissa

Haastateltavien kokemukset alan yrittäjyydestä ovat moninaiset ja kokemuksista on huomattavissa yrittäjien motivaatio alalla työskentelyä kohtaan. Yrittäjät kokevat metsän tärkeäksi ja yksi mainitsee työn eduksi sen, että pääsee itsekin työn puitteissa luontoon. Toisaalta haastateltavat mainitsevat myös haasteita alan yrittäjyydessä. Yksi yrittäjistä kuvaa asiaa seuraavasti:

Siis sehän on aivan ihanaa ja antoisaa, ja mä tekisin sitä vaikka aamusta iltaan, jos mulla olis vaan asiakkaita niin paljon.

Yleisesti ottaen haastateltavat pitivät mieluisana metsän parissa työskentelyä. Osa haastateltavista työskentelee alalla sivutoimisesti ja etenkin heillä korostui työn harrastuksenomaisuus, tai erään haastateltavan sanoin ”puuhastelu”. Lähes kaikki kuvailivat työtä antoisaksi ja elämysten jakamisen muille mielekkääksi.

Työn mielekkyyden ohella kaikki haastateltavat nostavat esiin myös kannattavuuden näkökulman osana kokemuksiaan alan yrittäjinä. Alan elämyksellisyys ja asiakkaiden valmius maksaa elämyksiin ja hyvinvointiin liittyvistä kokemuksista nousi esiin yhtenä haastavana piirteenä alan yrittäjyyteen liittyen. Eräs haastateltava mainitsee haasteelliseksi oman markkinaraon löytämisen taloudellisesti vaikeina aikoina, kun ihmiset vähentävät kulutusta ei-välttämättömiin palveluihin. Tällöin myös asiakkaan kokeman lisäarvon merkitys korostuu. Myös toinen haastateltava nosti esiin metsään liittyvien hyvinvointipalveluiden palvelukonseptin tärkeyden ja asiakkaan saaman lisäarvon esille nostamisen.

Suomalaiset ovat tottuneet siihen, että metsästä voi nauttia, siellä voi rauhoittua ihan maksutta. Elikkä kyllä se pitää olla oikeesti se palvelukonsepti semmonen ja sisältö semmonen, että se tuo sitä lisäarvoa sille asiakkaalle.

Palvelukonsepti nähtiin oleellisena, jopa kriittisenä tekijänä metsähyvinvointipalveluille. Usea haastateltavista nostavat esille, miten metsään liittyvät hyvinvointipalvelut voivat olla vaikeita myydä, etenkin suomalaiselle markkinayleisölle ilman kunnollista konseptointia. Eräs haastateltava kertoo myös, miten palveluihin voi liittyä väärä mielikuvia: joogasta voidaan ajatella, että pitää olla super-liikkuva osallistuakseen. Vääränlaiset mielikuvat voivat karkottaa potentiaalisia asiakkaita. Palvelukuvauksen ja konseptin merkitys nousee tärkeäksi myös asiakkaiden väärinymmärrysten välttämiseksi.

6.1.2 Metsähyvinvointialan yrittäjyyden piirteitä

Haastateltavien kuvatessa alan yrittäjyyttä nousee kerronnoista esiin alan yrittäjyyden piirteet. Yhdessä alan piirteeksi kuvataan työskentelyn sesonkimaisuutta. Kiireisimmiksi sesongeiksi nostetaan esiin kevät-kesä-syky, jolloin on enemmän kysyntää esimerkiksi tyhjäpäivätoiminnalle. Näihin vuodenaikoihin myös ympäristöolosuhteet mahdollistavat toimintaa eri tavalla kuin talvella. Eräs yrittäjä nostaa esille villiyrittöiminnan, jonka sesonkiaika alkaa huhtikuusta ja kestää lokakuulle asti. Myös toinen haastateltava kuvailee työn sesonkimaisuutta. Hän toteaa työtahdin välillä kiireiseksi, mutta mainitsee myös kiireisten sesonkien sallivan hiljaisemmat sesongit, kun kysyntää ei ole yhtä paljon. Vuodenaikojen mukaan toimivat sesongit luovat mahdollisuuksia ja haasteita toiminnalle. Mahdollisuuksia sesonkien mukaiseen aktiviteetteihin, kuten villiyrittien hyödyntämiseen tai lumeen liittyviin aktiviteetteihin. Yksi haastateltava kuvaa kulunutta, melko lämmintä talvea Etelä-Suomessa ja toteaa, että tänä talvena ei ole päässyt lumikenkäretkiä pitämään.

Moni haastateltavista oli yksinyrittäjä ja tämä tuo yrittäjyyteen yksin työskentelyn näkökulman. Eräällä haastateltavalla oli aiempaa työkokemusta isosta työyhteisöstä ja hänelle muutos täyspäiseksi metsähyvinvointialan yrittäjäksi oli huomattava. Yksinyrittäjänä metsän parissa ei ole työyhteisön tukea ja päivittäistä reflektointia. Yrittäjä nostaa esiin, että on tykättävä olla itsekseen sekä löydettävä siitä myös vahvuuksia. Toinen haastateltava kuvaa pienyrittäjyyden mukanaan tuomaa yksin työskentelyä:

Mutta se on pienenä yrittäjänä sit vaikee, että jos yhdessä tekee vaikka jonkun kurssin, niin sit siitä pitäis riittää kaikille rahaa tai palkkaa, korvausta. Se on helpompi tehdä yksin, kun tietää, että no siitä saa nyt sitte ees jotakin itselleenkin.

Yrittäjyys soi myös mahdollisuuksia yhteistyölle ja lähes kaikki yrittäjät tekivät jonkinlaista yhteistyötä muiden yrittäjien tai verkostojen kanssa. Isoissa yhteistyöverkostoissa koettiin hyödylliseksi erilaisten yritysten monipuolinen tarjonta, joka mahdollisti myös yrittäjien omien palvelujen monimuotoisuuden täydentämällä yhteistyöllä yrittäjän omaa palvelua. Näin myös asiakkaille saadaan paremmin räätälöidyt palvelut. Yksi haastateltavista kertoo yhteistyön suomista mahdollisuuksista palvelujen muotoilussa:

Viime syksynä yhteistyössä, ja nyt keväälle kans, tehään joogavaelutus. Itse en joogaohjaaja ole, niin yhteistyökumppani sitten tekee sen puolen siellä vaelluksella ja mä hoidan ne retkeilyjutut.

6.1.3 Muutokset yrittäjyydessä

Yrittäjät kokivat muutoksien alan yrittäjyydessä pohjautuvan kasvavaan kiinnostukseen ja tietoon hyvinvoinnista sekä metsän siihen vaikuttavista tekijöistä. Eräs haastateltava kuvaa, kuinka vuonna 2010 järjestetyssä metsän hyvinvointivaikutuksiin liittyvässä seminaarissa oli noin 30 osallistujaa ja 10 vuotta myöhemmin vastaavanlaisessa tapahtumassa oli lähelle 200 osallistujaa. Yrittäjä nostaa

esiin tutkimustiedon merkityksen tietoisuuden ja uskottavuuden lisäämisessä. Toinen yrittäjä kuvaa muutosta trendien kautta. Korona-aika lisäsi metsässä ja luonnossa liikkumista ja toi alalle myös paljon opiskelevia sekä yrittäjiä. Kilpailun myötä yrittäjä kokee tärkeäksi uusiutumisen ja oman kilpailuvaltin löytämisen. Myös muut haastateltavat nostivat esiin alan kilpailun sekä uusien yrittäjien alalle tulon merkittävänä muutostekijänä. Osa yrittäjistä oli aloittanut toiminnan korona-aikaan ja vertaa muutosta koronan aikaiseen toimintaan. Tästä näkökulmasta koetaan palvelujen monimuotoistuneen erilaisten tapahtumien järjestämisen myötä.

- - mun on pakko verrata tohon koronan aikaan omaa yrittäjyyttä, että sillon ei tosiaan saanu mitään tehdä, eikä järjestää yritykset yhtään mitään. Että sit kun se vapautui, et sai taas olla tapahtumia, et toki se työllisti mua ihan sit eri tavalla.

Osa yrittäjistä koki muutokset alan yrittäjyydessä vähäisiksi. Eräs haastateltava mainitsee Metsähallituksen muuttuneen ja tämän vaikuttavat yrittäjyyteen. Yrittäjän mukaan Metsähallitus on karsinut resurssejaan, joka näkyy retkipaikkojen ja niiden rakenteiden ylläpitämisessä ja näin myös retkeilymahdollisuuksissa. Yrittäjä kuvaa huolta luontokeskuksien myynnistä ja luopumisesta, jonka myötä esimerkiksi keskuksista saatava retkiopastus, kartat, neuvot ja ruokailupaikat häviävät, tehden retkeilystä entistä enemmän ”vapaata omatoimista puuhastelua”.

6.1.4 Metsä liiketoimintaympäristönä ja metsään liittyviä palveluita

Yrittäjien kokemukset metsän hyödyntämisestä liiketoiminnassa olivat positiivisia, metsä nähtiin toimivana ja inspiroivana liiketoiminnallisena ympäristönä. Yritysten tapaa hyödyntää metsää liiketoiminnassaan voidaan jaotella toiminta- ja oppimisympäristöön. Ja yrittäjät itse puhuivat paljolti etenkin toimintaympäristöstä. Valtaosa yritysten toiminnasta sijoittuu pääasiassa metsään, hyödyntäen ympäristöä sekä sen tarjoamia virikkeitä.

- - tuommosena luontoympäristönä, niin sehän on valtavan inspiroiva. Että sä et tarvii mitään välineitä ku sä meet sinne ryhmän kanssa, välttämättä. Voit käyttää. Mutta me harvoin käytetään mittään, että se kaikki on siinä.

Myös toinen yrittäjä mainitsee metsäympäristön monipuolisuuden liiketoiminnan kannalta kertoen, kuinka metsä tarjoaa puitteet sekä ohjelman. Hän kuvailee metsän itsessään tarjoavan ohjelmaa, kun malttaa pysähtyä huomaamaan, mitä kaikkea siellä on. Suurin osa yritysten palveluiden toiminoista oli metsäympäristön tarjoamaa toimintaa, kuten retkeilyä, luontojoogaa, pysähtymistä ja rentoutumista luonnon äärelle, yrttien hyödyntämistä. Metsän hyödyntämisessä metsäisyydellä ja metsätyypillä oli huomattavissa myös oma roolinsa. Se, miten metsää käytetään erosi hieman riippuen, millaisia palveluita yritys tarjoaa tai mihin toiminta painottuu. Eräs haastateltava nostaa metsistä esiin metsän ominaisuuksien pohjalta liiketoiminnallisen hyödynnettävyyden.

Riippuen, että onko se vaikka retki, no silloin mä en ehkä katso samalla silmällä, kun sit esimerkiks vaikka luontojoogassa, niin mä tarviin niitä puita ja niitten puiden pitää olla sopivalla etäisyydellä toisistaan. Ja mielellään muita kun kuusia, koska ne on niin pihkasia. Että tiedätkö, tällasia asioita mä huomioin sitten.

Oppimisympäristönä metsää käytettiin muun muassa ympäristökasvatukselle, kulttuurista opettamiseen sekä retki- ja luonto-opastukseen. Palvelut koostettiin sekä yksilöille että ryhmille. Yritysten palveluissa oli huomattavissa jakoa rentouttaviin, retkeilytyyppeihin sekä paja- ja tehtävätyyppeihin palveluihin hyödyntäen metsää vireystason laskemiseen että nostamiseen. Rentouttaviin palveluihin

kuului mm. luonto-/metsäjoogaa, läsnäolo- ja aistiharjoitukset sekä äänimaljarentoutukset. Retkeilypalveluihin lukeutui retkeilykursseja, vaelluksia ja opastettuja luontoretkiä. Osalla oli myös yksittäisiä tehtävä- tai pajatyypisiä palveluita, kuten pakopelit tai aktiivisempaa toimintaa sisältäviä tehtäviä, kuten luontoliikuntaa hyödyntäviä pajoja. Suosituimmiksi palveluiksi yrittäjät nostavat yhtä mielisesti rentoutumiseen liittyvät palvelut. Asiakkaat haluavat rauhoittua luonnon äärelle ja hakeutuvat rauhallisempien toimintojen pariin. Pari yrittäjää nostaa myös retkeilypalvelut suosituiksi palveluiksi. Yksi yrittäjä mainitsee retkeilykurssien täyttyvän nopeasti ja olevan suosittuja, ja toinen mainitsee 1-2:n yön patikointien olevan yrityksen suosituimpia palveluita. Myös sään vaikutuksen tapahtumien suosioon nousee vaikuttavaksi tekijäksi.

Yrittäjät kuvaavat myös metsän liiketoiminnallisen hyödyntämisen haasteita. Lähes kaikki mainitsevat metsänomistajuus -näkökulman sekä metsässä toimimisen luvanvaraisuuden olennaisena huomioitavana seikkana. Metsää hyödyntävänä hyvinvointiliiketoiminnan yrittäjänä on huomioitava, millä alueilla liiketoimintaa saa harjoittaa ja mitä rajoituksia voi tulla vastaan. Esiin nostetaan kansallispuistojen hyödyntäminen, mutta myös yksityisten maanomistajien mailla toimiminen. Kaikki yrittäjät hyödyntävät toiminnassaan kansallispuistoja, joiden käyttöön tehdään Metsähallituksen kanssa yhteistyösopimus. Yksityisten mailla toimimisesta huomioidaan vastuullisuuskysymykset sekä luvat toimia alueella.

- - mä ite oon alusta asti, mä oon äärimmäisen tarkka vastuullisuuskysymyksistä ja pääosin me toimitaan Metsähallituksen mailla, mutta että aina jos me ollaan jossain yksityisten mailla, niin mä kyllä huolehdin ne luvat ja muut kuntoon.

Toiminnan luvanvaraisuuden ohella eräs haastateltava tuo esiin yksityisten maanomistajien metsät saavutettavuuden näkökulmasta. Hän kuvaa yrittäjän näkökulmasta haasteeksi löytää yksityisessä omistuksessa olevat metsät ja rakenteet, joita hyödyntää liiketoiminnassa. Haasteeksi hän kuvaa myös kuhunkin toimintaan sopivan ympäristön soveltuvuuden selvittämisen, kuten alueen puhtauden villiyrttien keruun kannalta tai nuotiopaikan läheisyyden.

Haasteeksi liiketoiminnalle nähtiin myös metsän arvottamisen ristiriitaisuus. Tämä peilautui metsäympäristöön ja sen hyödynnettävyyteen palveluissa. Metsän tärkeys tiedostetaan ja vaikutuksista puhutaan yhä enemmän. Haastateltavat kokivat kuitenkin, että metsän vaikutuksia ei riittävästi hyödynnetä. Osa koki, että metsän arvo nähdään lähinnä rahassa. Yksi haastateltava kertoo metsien hakkuun lisääntyneen viime aikoina lähialueellaan. Toinen haastateltava nostaa esiin metsän ympäristötekijät osana liiketoimintaa. Hän kuvaa metsän tuntua ja ympäristöön ja maisemaan liittyviä hyvinvointia nostattavia tekijöitä. Hakkuualueilla näitä tekijöitä karsitaan vähentäen alueen käytettävyyttä hyvinvointiliiketoiminnan kannalta.

Että tietenkin, jos se olis jonkun hakkuuaukko, niin mitä sä siinä voit tehdä?

Taloudellisesti tiukka tilanne nähtiin haastavana tekijänä liiketoiminnalle. Tämän tekijän yrittäjät mainitsivat jo yrittäjyyttä kuvatessaan ja se nousi uudestaan esiin kysyttäessä alan yrittäjyyden haasteista. Haastatteluissa nousee esille yksittäisen kuluttajan näkökulma, mutta myös yritykset asiakkaana. Eräs haastateltava kuvaa talustilanteen näkymistä yrityksissä keikkojen vähenemisenä, haetaan yhä matalampia tarjouksia, joihin ei pystytä vastaamaan. Tähän liittyen nostetaan esiin hyvinvoinnin arvottaminen, josta toinenkin yrittäjä puhuu. Palvelut ovat hyvinvointiin liittyviä, joita ei nähdä välttämättöminä. Tai ajatellaan että voi itse käydä metsässä. Tähän yksi yrittäjistä kuitenkin

toteaa, että saadakse luonnosta sen kokonaisvaltaisen, psyykkisen palautumisen ja hyvinvoinnin hyödyn, tarvitaan siinä myös jonkinlaista ohjausta.

Yrittäjät näkevät metsän hyödyntämisessä hyvinvointiliiketoimintaan myös paljon mahdollisuuksia. Vaikka omat palvelut nähdään vielä melko tuoreina, nousee esiin uusiakin palvelumahdollisuuksia. Eräs haastateltava tuo esiin kulttuuriperinnön, miten tärkeä metsä ja puut ovat olleet suomalaisille ja kuinka aiheessa voisi olla liiketoiminnallisia mahdollisuuksia. Yrittäjä tuo esiin myös luovat alat ja ympäristötaideteokset, huomauttaen kuitenkin näissä oltavan tuotteistamisen ja palvelukonseptin huolella mietittynä, jotta se houkuttaa ihmisiä. Yrittäjät näkevät kansainvälisissä ryhmissä suurta potentiaalia, ja osalla nämä ovat jo nyt toiminnassa merkittävä kohderyhmä. Eräs haastateltava pohtii selviytymisteemaisilla palveluilla olevan mahdollisesti myös kysyntää. Ajatuksena olisi, että jos ei olekaan sähköjä, mitä luonnosta voisi syödä ja selviytyä yön yli. Myös muita teemoja, joiden hyödyntämistä ei ole vielä täysin valjastettu nousee esiin: metsän pimeys ja hiljaisuus elämyksenä pimeävaelusten tai retriittien muodossa. Kansainvälisissä ryhmissä on huomattu osallistujien olevan innoissaan lumesta tai ihmettelevän suomalaisen metsän hiljaisuutta ja pimeyttä. Myös erilaiset rauhoittumiseen liittyvät palvelut ovat olleet suosittuja ja rentoutuminen metsän kautta nousee myös liiketoiminnalliseksi mahdollisuudeksi.

6.1.5 Markkinointi

Metsähyvinvointiliiketoiminnan palveluiden markkinoinnissa yritykset hyödynsivät verkkosivuja, yhteistyöverkostoja, paikallista mainontaa sekä sosiaalista mediaa. Yksi yrittäjistä mainitsee myös hyödyntävänsä uutiskirjettä keinona markkinoida tulevia tapahtumia ja jakaa vinkkejä. Sosiaalista mediaa hyödynsivät markkinoinnissa lähes kaikki yrittäjät. Yrittäjät mainitsivat esimerkkeinä Facebook -ryhmät, maksullisen mainonnan sekä Facebook ja Instagram sivut markkinoinnillisina alustoina. Näiden alustojen hyödyllisyys koettiin vaihtelevaksi. Eräs haastateltava koki tykkäyksiä tulevan kovasti, mutta tämä ei heijastunut tapahtumiin osallistumiseen. Toinen haastateltava koki somen kautta tavoittaneen ihmisiä hyvin, kunnes hänen tileiltään oli ilman syytä kielletty maksettu mainonta kokonaan. Yksi yrittäjistä puolestaan mainitsee Facebook-ryhmissä julkaisemisessa olevan eri käytäntöjä tapahtumien julkaisun ja julkaisijan suhteen.

Ku ei oo kuitenkaan ilmanen tapahtuma, niin sit esimerkiksi, jos on maksullinen ja yritys, niin ei saa esimerkiksi ihan Facebook -ryhmisäkään julkaista kaikkialla kerran viikossa tai kuussa.

Moni haastateltava hyödyntää myös erilaisia verkostoja osana palvelujen markkinointia. Verkostojen avulla yrittäjät saavat toiminnalleen lisänäkyvyyttä. Omille sivuille ohjaavat linkit muiden sivustoilla sekä näkyvyys yhteistyösivustoilla mainitaan esimerkkeinä. Yksi haastateltava mainitsee kuuluvansa verkostoon, jonka avulla saa tietyille tapahtumille yhteismarkkinointia. Hän nostaa myös esiin yhteistyöyrittäjyyden Metsähallituksen kanssa, joka tuo hänelle näkyvyyttä Luontoon.fi -sivustolla.

Markkinointiin liittyvät haasteet koskettivat markkinointikanavia sekä saavutettavuutta. Vaikka monelle yrittäjälle sosiaalisen median alustat olivat merkittävä markkinointikanava, näissä nähtiin haasteita muun muassa oikean kohderyhmän saavutettavuuden suhteen. Eräs haastateltava pohtii, kuinka tärkeä olisi olla väylä, jolla saavuttaa kohderyhmiä.

- - haasteita siinä on, että miten sä tavoitat ne ihmiset ketkä varmasti olis kiinnostuneita palveluista, mutta ei välttämättä oo sosiaalisen median äärellä, esimerkiks just ikäihmiset.

Markkinointi nähtiin myös yleisesti ottaen haastavana. Merkittävänä vaikuttavana tekijänä asiaan liittyen yrittäjät mainitsevat ajan ja rahallisen panostamisen. Eräs sivutoimisena alalla toimiva yrittäjä mainitsee markkinoinnin toteuttamisen omalle yritykselle päivätöiden ohella raskaaksi. Toinen haastateltava toteaa markkinoinnin yleisesti olevan haastavaa, jos siihen ei halua hirveästi laittaa rahaa. Hän lisää myös, että pienyrittäjänä on mietittävä mihin lähtee mukaan ja siten pohdittava myös markkinointikulujen jakautumista. Muiksi markkinoinnin haasteiksi yrittäjät mainitsevat myös hyvinvointipalvelujen markkinoinnin – palvelukonseptin on oltava kunnossa, jotta ihmiset kiinnostuvat, etenkin suomalaisen markkinointityleisö. Eräs haastateltava toteaa myös, että metsään liittyvien palveluiden markkinointi on haasteellisempaa niille, jotka pääsevät helposti metsään, ja että sana pitäisi saada enemmänkin isoihin kaupunkeihin. Kansainvälisille ryhmille metsään liittyvien hyvinvointipalveluiden markkinointi koettiin helpompana kuin suomalaiselle kantaväestölle. Eräs haastateltava toteaa, että kansainväliset asiakkaat on helpompi tehdä tyytyväiseksi, sillä heille suomalaiseen luontoon liittyvät tekijät voivat olla uusia ja ihmeellisiä. Esimerkkinä hän mainitsee lumen sekä hiljaisuuden. Toinen haastateltava kertoo kansainvälisyys -näkökulman olevan aktiivisesti mukana yrityksen toiminnassa.

Markkinointiin liittyen osa haastateltavista puhuu myös ihmisten ostokäyttäytymisestä ja kuinka se peilautuu liiketoimintaan. Esiin nousee haluttomuus sitoutua tapahtumiin. Eräs haastateltava kertoo, että osallistumisia on jätetty aivan viime hetkeen ja kuvaa, kuinka esimerkiksi työpaikan tarjoamia etuseteleitä ei käytetä, tai niiden käyttämiseen havahdutaan niiden mennessä vanhaksi. Toinen haastateltava kertoo, että osallistumisia on peruttu herkästi ilman syytä tai jätetty tulematta paikalle. Näihin yrittäjät olivat keksineet ratkaisuksi tapahtumien etukäteen maksamisen tai sitovan ilmoittautumisen, josta laskutetaan, jotta ei kävisi niin, että asiakas ei ilmaannu paikalle ja jättää maksamatta palvelusta, johon on ilmoittautunut.

6.1.6 Kehitys

Alan kehityssuuntauksiin liittyen yrittäjät puhuivat metsän hyödyntämisen suuntauksista, trendeistä sekä konkreettisista suunnitelmistaan tulevaisuuden kehityssuuntien suhteen. Kehityssuuntausten suhteen valtaosa yrittäjistä suhtautui toiveikkaasti. Yksi haastateltavista huomioi tämänhetkiset epävarmat ajat ja ajattelee kahta mahdollista suuntaa metsän hyödyntämiselle hyvinvointiliiketoiminnassa:

- - joko me palataan entiseen ja esimerkiksi metsän käyttö menee enemmän ja enemmän sinne puun hyödyntämiseen. Tai sitten se polku voi olla tosiaan se, että tavallaan metsän tällöinen henkinen ja psykologinen merkitys korostuu entisestään, jolloin se liiketoimintamahdollisuus löytyy nimenomaan sieltä pehmeistä arvoista.

Kehityssuuntauksista yrittäjät ajattelivat metsän monimuotoisuuden arvostamisen, luontosuhteen elvyttämisen sekä hyvinvointipalvelujen merkityksen kasvamisen olevan esillä yhä enemmän. Luontosuhteesta nostetaan esiin ihmisten halu palata juurilleen ja palauttaa yhteys luontoon. Yksi haastateltava näkee ihmisillä olevan tarve päästä autenttiseen luontoon, ei pelkästään kaupunkiympäristöjen puistoihin. Toinen haastateltava nostaa esille luontosuhteen elvyttämisen vastaliikkeenä nykyajan vaatimuksille. Myös suomalaisesta luontosuhteesta opettaminen kansainvälisille ryhmille nostetaan tärkeäksi teemaksi. Eräs haastateltava arvelee metsän monimuotoisuuden arvostamisen kasvavan ja kuinka ihmiset alkavat hiljalleen ymmärtää metsien suojelemisen merkityksen. Esimerkkinä

hän nostaa lajit, joita on lapsuudessa tavannut tai esitellyt omille lapsille, ja kuinka nämä lajit vähenvät kunnes niitä ei enää ole, ja mitenkä ihmiset alkavat miettiä tekoja luonnon ja sen lajien monimuotoisuuden säilyttämiseksi. Toinen yrittäjä uskoo myös, että ymmärrys metsien säilyttämisestä kasvaa ja että metsiä aletaan hyödyntää monipuolisemmin.

Varsinaisia alan trendejä nostettiin vähäisesti esiin. Omat palvelut nähtiin verrattain uusina suurelle osaa asiakkaista. Yksi yrittäjistä mainitsee esteettömät metsään liittyvät palvelut kuplivana trendinä. Hän kertoo heille tulleen kyselyitä reitistöistä, joissa liikunta- ja aistirajoitteiset pääsevät kulkemaan. Yrittäjä pohtii soveltavan liikkumisen olevan ilmiö, jolle ei vielä ehkä ole riittävästi palveluita. Toinen yrittäjä arvelee metsän ja teknologian yhdistymisen olevan yksi trendi. Yrittäjä mainitsee tekniikkaa hyödynnettävän jo paljon ja pohtii, onko tulevaisuuden trendinä metsän virtuaalistaminen.

Konkreettisina tulevaisuuden suunnitelmina mainitaan muun muassa uudet asiakasryhmät sekä erilaisten asiakasryhmien paremmin palveleminen, kansainvälistyminen sekä yhteistyö muiden yrittäjien ja verkostojen kanssa. Yksi haastateltava kertoi rajaavansa tarjontaa selkeämmäksi kokonaisuudeksi, toinen kuvasi laajentavansa omaa laavualueitaan. Osalla haastateltavista oli haaveena saada enemmän kansainvälisiä asiakkaita ja päästä kiinni isompiin markkinoihin. Pari yrittäjää mainitsee yhteistyöt ja verkostot tärkeinä tulevaisuuden suunnitelmina.

6.2 Hyvinvointitekijät

Haastatteluissa yrittäjät puhuivat myös metsän hyvinvointitekijöistä ja niiden merkityksestä. Metsän hyvinvointitekijöistä teemoiksi nousivat metsän vaikutukset ihmisen hyvinvointiin, metsän merkitys mielen hyvinvoinnin näkökulmasta sekä metsän merkityksellisyys ja metsän herättämät tunteet.

6.2.1 Metsän vaikutuksia

Useat haastateltavat ovat havainneet metsän vaikutukset asiakkaissaan. Haastateltaville metsän fysiologiset vaikutukset ovat tuttuja. He mainitsevat sykkeen ja verenpaineen laskun metsän rauhoittavana vaikutuksina. Yrittäjät kuvaavat myös konkreettisella tasolla metsän rauhoittavan ihmisiä ja he ovat nähneet tämän asiakkaissaan. Yksi haastateltavista kertoo keskustelun vaimenevan metsässä kulkemisen myötä. Toinen haastateltava kertoo huomanneensa rentoutumisen ihmisten fyysisessä olemuksessa, hartiat ja olkapäät laskeutuvat. Kireys, jonka kanssa asiakkaat saattavat metsään saapua, ”hartiat korvissa”, poistuu metsässä ollessa ja olemus rentoutuu. Tästä kertoo myös yrittäjän tekemä harjoite asiakkaidensa kanssa, jossa asiakkaat keksivät itselleen lyhyen tavoitteen retken ajaksi

- - mä usein pyydän asiakkaita vaikka miettimään yhden sanan, tavoitteen tai adjektiivin, mikä kuvaa tai mitä he toivoo tulevalta retkeltä. Sitä ei tarvii sanoa ääneen, vaan se palautetaan mieleen sit kun tullaan takaisin ja monelle se on ollu just rauha, rauhallisuus tai nollaa-minen tai joku vastaava, ja se on aina toteutunu.

Useat haastateltavat mainitsevat metsän hiljentävän vaikutuksen. Yksi haastateltava kertoo, kuinka metsän hiljaisuus rauhoittaa ja siellä liikkuminen, ja eläinten äänien kuuntelu vaikuttavat tunnelmaan rauhoittavasti. Haastateltava nostaa esiin hiljaisuuden merkittävänä tekijänä hyvinvoinnille. Sen lisäksi, että asiakkaiden keskustelu voi metsässä ollessa rauhoittua, hiljaisuus myös välittyy metsästä. Toinen haastateltava kertoo hyödyntävänsä hiljaisuutta harjoitteissaan ja mainitsee hiljaisuuden olevan kokemus itsessään, esimerkiksi kaupunkilaisille tai kansainvälisille ryhmille, jotka ovat

tottuneet kaupungin jatkuvaan taustahälyyn. Yrittäjällä oli kokemus kansainvälisistä asiakkaista, kuinka hänen ohjaamassaan ryhmässä nuoriso oli innostunut metsän hiljaisuudesta.

Eräällä haastateltavalla oli myös päinvastainen esimerkki. Erytiskouluryhmän metsäretkellä porukan sulkeutunut oppilas, joka ei ollut ottanut kontaktia tai puhunut, oli noin tunnin metsässä oleilun jälkeen alkanut yllättäen puhumaan paljon ja ihmettelemään ja huutelemaan kaikesta näkemästään metsässä.

- - et semmonen ihminen, joka ehkä on arka ja sulkeutunu, ja kun se yhtäkkiä huomaa, että mulla on tässä tilaa, mut hyväksytään, niin sieltä löytyykin sitten myös se semmonen just vastakkainen puoli.

6.2.2 Merkitys mielen hyvinvoinnin näkökulmasta

Yrittäjien kertoessa metsän vaikutuksista puhuvat he fysiologisesti rentouttavien vaikutusten ohella myös mielen hyvinvoinnista. He ovat työssään nähneet metsän vaikuttavan ihmisiin rentouttavasti. Yrittäjät kuvaavat metsän vaikutusten näkyvän konkreettisesti ihmisten kehoissa muun muassa rentoutuneena asentona. Osa haastateltavista nostaa esiin kokemustensa ohella aiheeseen liittyvän tutkimustiedon. He kuvaavat tutkimustiedon lisääntyneen metsään liittyvistä hyvinvointivaikutuksista ja tutkitun tiedon olevan tärkeää tietoisuuden lisäämiseksi, mutta myös toiminnan uskottavuuden kannalta. Haastateltavat mainitsevat metsän vaikutusten ilmenevän tutkitusti jo lyhyellä aikavälillä ja, kuinka olisi hyvä ottaa edes se pieni hetki itselleen metsässä. Yksi haastateltava mainitsee, että metsässä olemisen ei tarvitse olla ihmeellinen kokemus, vaan hyvinvointia voi edistää jo se, että on tietty lenkki, minkä voi kävellä kerran tai pari kertaa viikossa. Vaikka tietoa on saatavilla ja sitä tuodaan yhä enemmän esille eri lähteissä, yrittäjät kokevat metsää hyödynnettävän mielen hyvinvointiin edelleen liian vähän. Usea haastateltava oli sitä mieltä, että vaikutuksia pitäisi tuoda enemmän esille. He uskovat, että sillä voisi olla vaikutusta siihen, että metsien hyvinvointivaikutuksia hyödynnettäisiin enemmän menemällä metsään. Yksi haastateltava pohtii metsän vaikutusten olevan vaikea uskoa:

- - suomalaisille varsinkin semmonen helppo asia, että menisit vaan siihen lähimetsään kaheksikymmeneksi minuutiksi, nii hyvinvointi paranis ja vastustuskyky paranis. Että sitä ei jotenkin vaan ihmiset usko.

Toinen haastateltavista pohtii voiko metsän vaikutusten vähäiselle hyödyntämiselle syynä olla, etteivät kaikki huomaa välttämättä metsän hyvää tekeviä vaikutuksia ennen kuin ne sanoitetaan suoraan heille. Myös toinen haastateltava on sitä mieltä, että metsän kokonaisvaltaisen palauttavan vaikutuksen saamiseksi, ihmiset tarvitsevat ohjausta. Eräs haastateltava mainitsee Japanissa lääkärin voivan määrätä potilaille metsäkävelyitä hyvinvoinnin lisäämiseksi ja tämän olevan yksi keino hyödyntää metsää mielen hyvinvoinnille.

Yrittäjät näkivät metsän tärkeänä ympäristönä mielen hyvinvoinnille. Varsinkin suomalaisryhmien kanssa on useampi haastateltava huomannut, kuinka kävelytahti hidastuu metsään mennessä. Eräs haastateltava kuvaa metsän rauhoittavan hermostoa automaattisesti ja sitä kautta myös psyykeen rauhoittuvan. Erilaisia vaikutuksia on huomattu myös sen mukaan, minkälaisessa ympäristössä asiakkaat asuvat. Yksi haastateltavista on huomannut, että varsinkin harvemmin metsässä käyvät, kaupungissa asuvat asiakkaat kokevat metsän vapauttavana ja ottavan heidät vastaan semmoisena kuin he ovat, omana itsenään ja tämä voi näkyä asiakkaassa käyttäytymisen vapautumisena.

Aistivirikkeet kävivät myös ilmi haastatteluissa. Eräs haastateltavista kertoi esimerkin ylivireisestä tai keskittymisvaikeuksia kokevista ihmisistä, joiden kohdalla metsän moniaistillisuus hyödyttää heitä paljon. Haastateltava kertoo miten metsään ja sen rauhaan laskeutuminen voi olla helppoa heille, joille rauhoittuminen muuten on hankalaa.

- - siellä on koko ajan jotain oheistoimintaa, jos sä kaipaat semmosta: sä voit ottaa kävyn käteen ja sä voit ottaa oksan käteen ja tää tämän kaikkii materiaali myös, mitä siinä ympäristössä on, niin on hyödyksi siihen psyykkiseen hyvinvointiin ja olemiseen.

Yksi haastateltavista tarjoaa monenlaista toimintaa vanhuksille ja hän kertoi huomanneensa kuinka tärkeänä vanhuksat kokevat yhdessä olon ulkona metsässä saaden raitista happea ja samalla juttuseuraa sekä vapautumisen tunnetta. Hän on esimerkiksi ohjannut luontojoogaa, sekä ulkona että sisällä. Etenkin vanhuksille sisällä ohjattava luontojooga on yleisempää ja silloin hän on saanut luotua metsän tunnelmaa laittamalla linnunlaulua soimaan. Hän kertoi, vanhusten tykänneen toiminnasta kovasti ja toivoneen vastaavaa järjestettävän useamminkin.

6.2.3 Metsän merkitys ja tunteet metsää kohtaan

Haastateltavien kerronnoissa ilmenee metsän herättämät tuntemukset ja merkityksellisyys. Metsään voi syntyä läheinen suhde. Eräs haastateltava kuvaa metsän olevan hänelle tärkeä paikka ja miten äkillinen muutos ympäristössä oli nostattanut hänelle tunteet pintaan. Hän kuvaa itkeneensä spontaanisti nähdessään harvennetun ympäristön ja kuvaa tilanteen herättämää tunnetta vastaavana kuin kotia rikottaisiin. Myös toinen haastateltava kuvaa metsän herättämiä tunteita ja turvallisuuden tuntua. Hän pitää tärkeänä oman paikan löytämistä ja sen luomaa turvaa.

- - varsinkin jos se on se joku tietty lähimetsä, mikä siinä pysyy ja sit siellä on joku tietty paikka, johon on vahvasti opettanut aivonsa ja itsensä, että kun mä pääsen siihen, niin kaikki on hyvin. Että siinä voi hengitellä ja maadottua, niin se on jotenkin tosi tärkeitä että on semmonen tai muutama sellainen paikka - -

Useampi haastateltava on tottunut metsässä olemiseen, ja he tuntevat myös kaipaavansa metsässä olemista. Eräs haastateltava on huomannut olonsa kiukkuseksi, jos ei ole päässyt metsään viikkoon. Toinen kuvaa itselleen vaikeaksi asua kaupungissa, jossa luonto ja metsä ei olisi ihan vieressä. Yksi yrittäjistä pohtii, miten metsän läheisyys voi vaikuttaa yksilölle syntyvään luontosuhteeseen ja siihen, millaiseksi metsän kokee. Hän nostaa esiin suurkaupungissa koko ikänsä asuvat ja nostaa esiin, että he voivat kokea metsän pelottavana, koska eivät ole tottuneet siihen, että omien ajatusten kanssa saa olla ilman taustajylinää. Metsä voidaan kokea myös yllättävänä. Tämän nostaa yksi haastateltava kertoessaan metsäretkestä ulkomaalaisten kanssa, jolloin he kokivat metsän hiljaisuuden yllättävänä:

Lähtökohtaisesti eivät ehkä ois semmosia hiljaisuuden ylimpiä ystäviä, mutta ne oli tosi fiiliksisissä, että vau että iha oikeesti näin hiljasta.

Usealla haastateltavalla oli merkityksellinen luontosuhde, joka nousi esiin tavalla, jolla he puhuivat metsän arvostamisesta sekä omasta suhteestaan metsään ja luontoon. Yksi haastateltava kertoo sisällyttävänsä osaan toiminnastaan luontosuhteeseen liittyvän tehtävän, jossa pohditaan osallistujan oman luontosuhteen syntyä. Usein osallistujilla nousee esiin ensikosketus metsään omien vanhempien tai isovanhempien kautta ja pääseväänsä palaamaan kosketuksiin tuohon yhteyteen vuosien jälkeen yhteyden oltua katkolla. Yrittäjä kertoo, kuinka tällöin tehtävän kautta luontosuhteen äärelle palataan ja moni kokee metsäympäristön tärkeäksi oman hyvinvoinnin kannalta. Myös muut

yrittäjät puhuvat metsän merkityksellisyydestä suomalaisille ja suomalaisen luontosuhteen ainutlaatuisuudesta. Haastateltavat näkevät, että metsässä käyntiä ja sen tuomaa mahdollisuutta voida hyvin, tulisi arvostaa ja ottaa oma aika metsässä käynneille.

7 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa taustoittavalla kirjallisuuskatsauksella selvitettiin metsän vaikutuksia. Metsän vaikutukset psyykkiselle hyvinvoinnille havaittiin pohjautuvan rentoutumiseen eri kanavien, kuten fysiologisten vaikutusten, rauhoittavan ympäristön ja aistielämysten kautta (Simkin & Tyrväinen 2022, 53; Mostajeran ym. 2021; Jing ym. 2024). Rentoutuminen ja elpyminen vahvistavat yksilön kokemusta hyvinvoinnista ja siten lisäävät psyykkistä hyvinvointia (Vorma ym. 2020). Metsähyvinvointialan yrittäjät olivat yhtä mieltä siitä, että metsä on tärkeä mielen hyvinvoinnille ja sen vaikutuksia tulisi hyödyntää enemmän. Rentoutuminen nähtiin palveluissa konkreettisesti asiakkaiden asentojen kireyden poistumisena, kävelytahdin hidastumisena ja puheensorinan vaimenemisena. Haastateltavat kuvaavat ihmisten hiljentyvän metsässä ja pitävät tärkeänä, että kaupungin melu ei samalla tavalla kuulu metsässä. Hyvinvoinnin kannalta on olennaista, että metsässä on hiljaista (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 7). Tutkimuksen perusteella metsäympäristö ja sen ominaisuudet, kuten hiljaisuus ja vehreä kasvillisuus, tukevat psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueista myönteisiä tunteita ja itsetuntemusta, nostattamalla positiivisia tunteita ja vähentämällä masennusta (Lyytinen & Reini 2018, 23 & 28; Ali Khan ym. 2016). Metsä nähtiin vapauttavana ja sen nähtiin hyväksyvän sellaisena kuin on. Leppänen & Pajunen (2017, 23) kuvaavat metsässä olon vahvistavan emotionaalista tasapainoa toistuvien luontokäyntien myötä. Monilla yrittäjistä oli merkityksellinen suhde metsään, ja he mainitsevat metsän herättäneen tunteita heissä itsessään sekä asiakkaissa. Metsän herättämistä tunteista mainitaan turvallisuus, mutta myös kiintymys luontosuhteen ja metsästä välittämisen muodossa. Metsä herättää myönteisiä tunteita ja se voi myös lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta (Tyrväinen ym. 2024, 11).

Psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta yrittäjien kokemukset metsän tekijöistä ovat myönteisiä tunteita, itsetuntemusta ja itsetuntoa vahvistavia vaikutuksia osallistujien rentoutuessa ja kokiessa voivansa olla oma itsensä metsässä. Lisäksi luontosuhteen voidaan katsoa liittyvän merkityksellisyyteen, kokijan ymmärtäessä itselleen merkityksellisiä asioita ja mahdollisesti reflektoidessa sen myötä omaa merkityksellisyyttä ja vaikuttamisen mahdollisuuksia, esimerkiksi lähiluontoympäristön säilyttämiseksi. Vaihtelevan maaston liikkumiselle tuomat haasteet voivat vahvistaa psyykkisen hyvinvoinnin kannalta yksilön kyvykkyyden tunnetta.

Metsän liiketoiminnallisia mahdollisuuksia hyvinvointialan yrittäjille selvitettiin opinnäytetyössä haastatteluiden avulla. Metsähyvinvointialasta yrittäjillä oli positiivisia kokemuksia, vaikka alan elämyksellisyys luo haasteensa yrittäjyyteen – hyvinvointipalvelua on vaikea myydä, jos se on heikosti konseptoitu. Asiakkaan saama lisäarvo ohjatuista metsässä olosta voi olla vähäinen tai käsitys palvelusta heikko. Metsän hyödyntäminen hyvinvointiliiketoiminnassa painottuu elämyksien tarjoamiseen matkustajille (Tyrväinen ym. 2014, 9). Tutkimuksen perusteella voidaan todeta palvelujen huolellisen konseptoinnin sekä asiakkaan saaman lisäarvon korostamisen olevan olennaisia keinoja elämyksiin liittyvän vähäisen kulutuksen sekä vääränlaisten mielikuvien välttämiseksi.

Tutkimuksessa metsähyvinvointiyrittäjyys näyttäytyy sesonkimaisena yksin työskentelynä. Yrittäjyyden yksinäisyydessä peilautuu haastateltavien oma tilanne pienyrittäjinä. Sesongeista tutkimuksessa nousee esiin vuodenaikojen mukainen toiminta ja elämykset. Vuodenaikasesongit sallivat metsähyvinvointiyrittäjille mahdollisuuksia erilaisten elämysten tarjoamisessa, muun muassa hiljaisuuden tai lumen kautta. Tyrväinen ym. (2014, 9) mainitsevat metsäelämyksistä muun muassa yöt-

tömät yöt ja talven kokemuksen. Vaikka yrittäjät puhuvat yksin työskentelystä, oli lähes kaikilla yrittäjillä kuitenkin jonkinlaista yhteistyötä muiden yrittäjien tai verkostojen kanssa. Yhteistyön avulla yrittäjien oli mahdollista rakentaa monipuolisia palvelukokonaisuuksia ja elämyksiä.

Metsähyvinvointiyrittäjyys on kasvattanut suosiotaan ihmisten kiinnostuksen ja trendien myötä. Kiinnostus metsää ja luontoliikkumista kohtaan ovat lisänneet yrittäjiä alalle. Myös yleinen kiinnostus ja lisääntynyt tieto hyvinvoinnista ovat kasvattaneet metsähyvinvoinnin kysyntää. Hyvinvointiliiketoiminta on kasvava ala ja GWI (2023, 16) ennakoii sen jatkavan kasvuaan myös tulevaisuudessa joutuessaan yhteiskunnan vallitsevista tekijöistä, mutta myös ihmisten kiinnostuksesta panostaa omaan hyvinvointiinsa. Tutkimuksessa yhteiskunnan tekijöistä mainitaan korona ja sen tuomat vaikutukset hyvinvointiliiketoimintaan – korona-aika rajoitti toimintaa ja rajoitusten purkautuessa mahdollistui myös monipuoliset palvelut erilaisille ryhmille. Lisäksi alan muutoksina mainitaan Metsähallituksen muutokset – resurssien väheneminen voi vaikuttaa retkeilypaikkojen kuntoon sekä retkeilyn oheistuotteiden ja -palvelujen saantiin.

Liiketoiminnallisena ympäristönä metsä palvelee monipuolisesti, mahdollistaen sekä rentouttavaa että vireystasoa nostattavaa toimintaa. Metsäympäristöä hyödynnetään hyvinvointiliiketoiminnassa muun muassa luontojoogan ja retkeilyn muodossa. Hyvinvointiyrittäjille metsä tarjoaa Visit Finlandin (n.d.b) mukaan mahdollisuuksia hyvinvointia tukeville toiminnoille. Tutkimuksessa rentoutumiseen liittyvät palvelut havaittiinkin suosituimpina palveluina, joissa nähtiin potentiaalia myös tulevaisuudessa. Tämä voi heijastella yhteiskunnan suorituskeskeisyyttä ja ihmisten tarvetta tasapainolle. Stressi ja uupuminen näkyvät yhä enemmän ja eri ikäluokissa (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 48; Suonsivu 2023, 9). Tällöin myös palautumista ja elpymistä tukevien palvelujen ja tuotteiden kysyntä kasvaa. GWI (2023, 14) arvelee yhteiskunnan muutosten, kuten kroonisten sairauksien, mutta myös kasvavan tietoisuuden terveellisistä elämäntavoista vaikuttavan hyvinvointiliiketoiminnan kasvuun. Tutkimuksen perusteella metsähyvinvointiliiketoiminta tarjoaa mahdollisuuksia erilaisten elämysten ja kulttuurikokemusten tarjoamiseen sekä rentoutumiseen metsää hyödyntäen. Elämysmatkailu on yksi merkittävä keino metsän hyödyntämiseen liiketoiminnassa ja Suomessa luontomatkailuun liittyy myös kulttuurinen aspekti (Visit Finland n.d.b).

Metsähyvinvointiliiketoiminnan harjoittamiseen tarvitaan luvat metsässä toimimiseen maanomistajilta tai Metsähallituksen tapauksessa yhteistyösopimus. Yksityisten maanomistajien liiketoimintaan sopivat maat voivat olla yrittäjille hankalasti saavutettavissa. Ympäristössä on huomioitava myös, miten se sopii kuhunkin toimintaan. Metsän ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten se palvelee ympäristönä hyvinvointiliiketoiminnalle. Ympäristön olosuhteet, kuten puut ja ympäristön hiljaisuus vaikuttavat metsästä saataviin hyvinvointihyötyihin (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 7). Hakkuualueet eivät ympäristönä palvele hyvinvointiliiketoimintaa. Haastateltavat kokivat metsän arvottamisen ristiriitaisuutta siinä, että metsän arvo nähdään rahassa, vaikka sen tärkeydestä ja vaikutuksista ympäristölle ja hyvinvoinnille puhutaan. Metsähyvinvointiliiketoiminnan haasteiksi voidaan tutkimuksen pohjalta todeta olevan toiminnan luvanvaraisuus, metsän arvottamisen ristiriitaisuus, mutta myös toiminnan kannattavuus, joka näkyy ihmisten halukkuutena maksaa elämyksiin liittyvistä palveluista. Oikean kohderyhmän löytäminen koettiin haastavana ja tutkimus antaa ymmärtää, että kansainvälisille asiakkaille metsään liittyvien hyvinvointipalveluiden markkinointi on helpompaa kuin kantaväestölle, sillä ulkomaalaisille metsään liittyvät palvelut olivat lähtökohtaisesti uusia ja ihmeellisiä elämyksiä. Tyrväinen ym. (2014, 9) nostavat ulkomaalaiset ryhmät merkittäväksi kohderyhmäksi metsään ja

luontoon liittyville palveluille. Luontoon liittyvät elämykset ovat Suomen vahvimpia matkailuvaltteja (Visit Finland n.d.b). Osalla haastateltavista ulkomaalaiset asiakkaat olivat tärkeä kohderyhmä liiketoiminnalle ja näissä nähtiin mahdollisuuksia myös tulevaisuuden kannalta.

Alan tulevaisuuden suuntaus näyttäytyy tutkimuksessa toiveikkaana. Yrittäjät esittivät metsän monimuotoisuuden arvostamisen ja luontosuhteen elpymisen nousevan yhä enemmän esiin. Haastateltavat kokivat metsähyvinvoinnin olevan edelleen melko uusi ja siksi trendejä nostettiin esiin vähäisesti. Eräs haastateltava oli huomannut kysyntää esteettömistä palveluista. Myös metsäympäristön virtuaalistamista pohdittiin tulevaisuuteen liittyen. Yrittäjien omat suunnitelmat liittyivät uusiin ja monipuolisiin asiakasryhmiin, kansainvälistymiseen sekä yhteistyökuvioihin.

8 POHDINTA

Metsän vaikutuksista hyvinvoinnille on saatu runsaasti näyttöä eri tutkimuksissa. Kuten esimerkiksi Salonen ym. (2018), myös meidän tutkimuksemme ilmensi näitä samoja metsän hyvää tekeviä vaikutuksia ihmisten olotilaan ja tunteisiin sekä palautumiseen. Metsän vaikutuksia hyvinvoinnille on jaoteltu yleisesti viiteen osatekijään (Simkin & Tyrväinen 2022, 55-56). Mielen hyvinvoinnin näkökulmasta stressistä elpyminen ja kognitiivisten toimintojen elpyminen ovat merkittäviä vaikuttavia tekijöitä, mutta on tärkeää huomioida myös myönteiset tunteet osana mielen hyvinvointia. Metsää on ruvettu hyödyntämään ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseksi ja tämä näkyy myös hyvinvointiliiketoiminnassa. Suomessa metsään liittyvät palvelut eivät aina menesty tai kasvattavat jalansijaansa markkinoilla hitaasti, koska suomalaiset ovat tottuneet metsään ja siihen, että sinne voi mennä ilmaiseksi ja ilman ohjausta. Suomalaiselle metsähyvinvointiliiketoiminnalle kansainvälinen yleisö on tässä suhteessa merkittävä kohderyhmä, jolle tarjota suomalaiseen luontoon ja metsään liittyviä elämyksiä myös kulttuurisesta näkökulmasta. Metsä on Tyrväisen ym. (2014, 9) mukaan vientituote, jonka elämyksien äärelle vierailijat tuodaan.

Nyky-yhteiskunnan suorituskeskeisyys ja paineet suuntaavat ihmisiä tutkimaan vastapainona hyvinvointia, mikä näkyy hyvinvointiliiketoiminnan kasvussa. Kiinnostus hyvinvointia ja palautumisen keinoja kohtaan peilautuu myös metsähyvinvointiliiketoimintaan. Teknologian yleistyessä yhä enenevässä määrin elämän eri osa-alueille, on metsäpalveluissa huomattavissa myös ihmisten halu palata luontoon ja ikään kuin irrottautua teknologiasta hetkeksi. Tämä näkyy retkeilyn ja rentouttavien metsäpalveluiden suosiossa yritysten tarjonnassa. Tulevaisuuden suuntausten suhteen yrittäjät arvelevat metsän herättävän mahdollisesti yhä enemmän kiinnostusta ja ihmisten palautuvan luontosuhteen äärelle.

8.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön teoriaosuuteen perehdyimme ajatuksella ja huolella, sillä vaikka aihetta on sivuttu opinnoissa, ei siihen kuitenkaan olla syvennyt tarkemmin wellness-tradenomin opinnoissa. Aikataulumme toteutuksen suhteen viivästy, sillä osa prosesseista vei enemmän aikaa kuin olimme osanneet odottaa ja halusimme työn olevan laadukas ja huolella tehty. Opinnäytetyön lisäksi meillä oli myös muut koulutehtävät ja työt, joten päätimme mieluummin edetä tutkimuksen suhteen huolella kuin hätiköiden. Aikataulun viivästyminen mahdollisti meille huolellisen aiheeseen perehtymisen ja toteutuksen. Keväällä muilta opinnoilta vapautuessa enemmän aikaa, työ eteni tasaisesti ja tehokkaasti.

Opinnäytetyön etenemisestä olemme olleet tekijöinä yhteisymmärryksessä muun muassa vastuista ja aikatauluista. Olemme tehneet opinnäytetyötä pääosin erikseen, joka on sopinut paremmin aikatauluihimme. Ajatuksia etenemisestä ja teksteistä olemme jakaneet yhteisissä palavereissa sekä viestitse. Olemme olleet samoilla linjoilla ja täydentäneet toistemme osaamista. Opinnäytetyö on kartuttanut osaamistamme hyvistä haastattelukysymyksistä sekä haastattelijan roolista. Perehdyimme huolella haastattelurunkoon ja aineiston analyysiin.

Aiheeseen on ollut mielenkiintoista perehtyä ja se on antanut arvokkaita näkemyksiä metsästä ja sen hyödyntämisestä hyvinvointiliiketoiminnassa. Uskomme esittäneemme aiheen selkeästi ja johdonmukaisesti, jotta lukija voi ymmärtää metsän vaikutuksia oman hyvinvointinsa näkökannalta. Työ

nostaa esiin tärkeitä mahdollisuuksia metsän parissa työskenteleville hyvinvointialan yrittäjille sekä alan piirteitä alan yrittäjyydestä kiinnostuneille.

8.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja niiden toteutuminen

Tavoitteena opinnäytetyössämme oli saada tietoa metsän vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Halusimme myös selvittää, kuinka metsän hyvinvointivaikutuksia voisi hyödyntää hyvinvointiliiketoiminnassa ja kuinka haastateltavat metsähyvinvointiyrittäjät kokevat alan yrittäjyyden. Taustoittavan kirjallisuuskatsauksen avulla saimme kattavan näkökulman metsän hyvinvointivaikutuksista tutkimalla eri lähteitä ja kartoittamalla eri tutkimuksissa saatuja tuloksia. Saimme koottua psyykkistä hyvinvointia lisäävät vaikutukset ja jäsennellyä ne selkeästi. Lisäksi halusimme saada tärkeää, konkreettista tietoa suoraan metsähyvinvointialan yrittäjiltä ja toteutimme sen haastattelujen avulla. Haastateltavat antoivat meille tärkeää tietoa siitä, kuinka he ovat kokeneet ja nähneet asiakkaissaan metsän hyvää tekevät vaikutukset. He ovat myös kuulleet suoraan palautetta asiakkailtaan ja nämä palautteet myös tukevat ajatusta metsästä hyvää tekevänä kohteena. Koemme onnistuneemme tutkimukselle asetetuissa tavoitteissa erittäin hyvin.

8.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössämme olemme noudattaneet eettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Olemme perehtyneet opinnäytetyön aiheeseen sekä tutustuneet tutkimuseettisiin ohjeistuksiin, henkilötietojen käsittelyyn, tietosuojaan liittyviin periaatteisiin sekä Savonia-ammattikorkeakoulun ohjeisiin yllä mainittuihin aiheisiin liittyen.

Työssä on noudatettu Euroopan Unionin (EU) yleistä tietosuojasetusta sekä tietosuojalakeja henkilötietojen käsittelyssä ja haastattelujen kohteena olevien henkilöiden tietosuojan toteutumisen turvaamiseksi. Ennen haastatteluja olimme haastateltaviin yrittäjiin yhteydessä puhelimitse ja kerroimme lyhyesti opinnäytetyömme aiheesta ja haastattelun tarkoituksesta. Haastatteluun osallistuville hyvinvointialan yrittäjille lähetimme sähköpostin välityksellä tietosuojailmoituksen, ja tietoon perustuvan suostumuksen sekä luvan tallentaa haastattelun, johon pyysimme heidän suostumustaan sähköpostiin vastaamalla.

Haastateltavia informoitiin vielä haastattelutilanteen alussa osallisuuden vapaaehtoisuudesta sekä oikeudesta keskeyttää ja perua osallistumisensa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Haastattelut suunniteltiin huolella ja huomioimme eettisen näkökulman läpi tutkimusprosessin. Haastatteluja purkaessamme huolehdimme anonyymiyden säilymisestä. Työmme ammattimaisuus ilmenee selkeänä ja laadullisena tekstinä sekä asioiden ilmaisemisella helposti ymmärrettävinä. Huomioimme haastateltavien oikeudet, velvollisuudet ja vastuut tutkimuseettisestä näkökulmasta kertomalla niistä heille etukäteen (Arene 2018). Perehdyimme ja noudatimme lainsäädännön osalta EU:n tietosuojasetusta, tietosuojalakeja, tekijänoikeuslakeja sekä oikeutta yksityisyyden suojaan. (Arene 2018).

Luotettavuuden olemme taanneet valitsemalla ja käyttämällä perusteltuja ja oikeanlaisia lähestymistapoja ja menetelmiä tutkimusongelman ratkaisemisessa sekä tutkimuksen toteuttamisessa (Puusa & Juuti 2020, osa V). Opinnäytetyössä aihetta on tarkasteltu teoriaan ja aiempaan tutkimustietoon pohjautuen sekä selvittäen alalla toimivien yrittäjien näkemyksiä ja kokemuksia liittyen metsän hyö-

dyntämisestä hyvinvointipalveluissa. Kattavan kokonaiskuvan kannalta työssä on hyödynnetty monipuolisesti lähteitä aiheeseen perehtyessä: kirjallisuutta, tutkimuksia, raportteja sekä tilastoja. Luotettavuutta vahvistaa, että tutkimuksessa tehdyt valinnat kuvataan ja perustellaan. Tämä on myös osa opinnäytetyötä. Johdonmukaisella etenemisellä ja selkeällä kuvauksella pyrimme hyvään luotettavuuteen ja siihen, että tehtyjä päätelmiä on helppo seurata ja arvioida. Aineiston käsittelyssä huomioimme, että aineistonanalyysin menetelmiä käytetään systemaattisesti ja nämä menetelmät avataan. Aineistonkeruu suunniteltiin huolella, jotta se on looginen osa opinnäytetyötä ja eettisesti toteutettu.

Luotettavuutta arvioidessa huomioidaan tutkimuksen toistettavuuteen liittyvä reliabiliteetti sekä tutkimuksen eheyttä koskettava validiteetti. Aaltio & Puusa (2020, kappale 11) käsittävät reliabiliteetin kuvaavan samaan tulokseen pääymistä kahdella rinnakkaisella tutkimusmenetelmällä tai jos tutkimus toistettaisiin. Validiteetilla puolestaan kuvataan tutkittavan ilmiön eheyttä, kuinka hyvin valitut menetelmät sopivat ilmiön tutkimiseen (Aaltio & Puusa 2020, kappale 11). Tutkimuksessa on noudatettu huolellisuutta ja pidetty tutkimuskysymys mielessä prosessin edetessä, jonka ansiosta aineisto vastaa tutkittavaa ilmiötä. Mikäli tutkimus toteutettaisiin uudestaan vastaavilla menetelmillä, voitaisiin päätyä samankaltaisiin tuloksiin.

Työssä huomioidaan työn uskottavuus eli riittävä kuvaus tutkimukseen osallistuneista sekä arvioidaan kerätyn aineiston todenmukaisuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset kuvaavat tapahtunutta mahdollisimman tarkasti ja päätelmät ovat perusteellisia, joka vahvistaa tutkimuksen validiteettia.

Tutkimuksen riippuvuutta parantaa se, että työssä huomioidaan tieteellistä tutkimusta yleisesti ohjaavat periaatteet (Tuomi & Sarajärvi 2018). Työtä ohjaavat muun muassa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistukset sekä Arene ry:n Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

Aiemmissä tutkimuksissa on selvitetty metsässä kävijöiden kokemuksia hyvinvoinnin kannalta (mm. Vattulainen, Sarjala, Savonen & Korpela 2011, Kaikkonen ym., 2014, sekä Kolster ym. 2023) ja näissä tutkimuksissa on huomattu metsän vaikuttavan myönteisesti tutkimukseen osallistuneiden mielialaan ja kokemukseen hyvinvoinnista. Tulokset ovat olleet linjassa tutkimusessamme esittämien vaikutusten kanssa. Metsän hyödyntäminen hyvinvointiliiketoiminnassa on yhä melko uusi ilmiö ja siksi alan yrittäjien kokemuksia on tutkittu.

8.4 Toimenpiteet ja jatkotutkimukset

Tutkimusta on mahdollista laajentaa ottamalla mukaan enemmän haastateltavia, jolloin saataisiin kattavampia näkemyksiä esimerkiksi hyvinvointiin liittyvistä palveluista sekä alan suuntauksista. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista huomioida myös palvelunkäyttäjien kokemuksia. Tässä tutkimuksessa on keskitytty tutkimaan aihetta Suomessa, mutta jatkotutkimuksena on mahdollista verrata metsän hyödyntämistä hyvinvointiliiketoiminnassa eri maissa, jolloin saataisiin laajempaa näkemystä metsähyvinvointiliiketoiminnasta ja sen suuntauksista.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 6.4.2025.
- Ahola, K. & Lindholm, H. 2012. Mitä stressi on? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos, s. 11-14. Viitattu 4.11.2024.
- Ali Khan, M., Amin, N., Khan, A., Imtiaz, M., Khan, F., Ahmad, I., Ali, A. & Islam, B. 2016. Plant Therapy: a nonpharmacological and noninvasive treatment approach medically beneficial to the wellbeing of hospital patients. Verkkojulkaisu. Journal of Crop Health 68, 191-200. <https://doi.org/10.1007/s10343-016-0377-1>. Viitattu 20.1.2025.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Verkkojulkaisu. Helsinki: Helsingin yliopiston avoin julkaisuarkisto. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e2fb3a0a-7b1d-40bd-b932-beb8c4d6c92c/content>. Viitattu 7.11.2024.
- Arene ry 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>. Viitattu 27.8.2025.
- Bratman, G. N. 2015. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Raportti. Washington: University of Washington. <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1510459112>. Viitattu 24.1.2025.
- Clark, H., Vanclay, J. & Brymer, E. 2023. Forest features and mental health and wellbeing: A scoping review. Verkkojulkaisu. Journal of Environmental Psychology 89. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494423000889>. Viitattu 13.8.2024.
- Dadvand, P., Gascon, M. & Markevych, I. 2019. Green space and child health and development. Teoksessa Marselle, M R., Stadler, J., Korn, H.; Irvine, K N. & Bonn, A. (toim). Biodiversity and health in the face of climate change. Switzerland: Springer Nature Switzerland AG, s. 121-130. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-02318-8>. Viitattu 27.1.2025.
- Dunderfelt, T. 2022. Hyvä fiilis: mielen hyvinvoinnin kehittäminen. Helsinki: Basam Books. Viitattu 12.1.2025.
- Elsadek, M., Liu, B. & Xie, J. 2020. Window view and relaxation: viewing green space from a high-rise estate improves urban dwellers' wellbeing. Verkkojulkaisu. Urban Forestry & Urban Greening 55. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126846>. Viitattu 26.1.2025.
- Global Wellness Institute 2023. Global Wellness Economy Monitor 2023. Verkkojulkaisu. https://globalwellnessinstitute.org/wp-content/uploads/2024/07/GWI-WE-Monitor-2023_FINAL.pdf?utm_campaign=Industry%20Research%20%26%20Trends&utm_medium=email&_hsenc=p2ANqtz-_blbDUTBkYgGjAQopRmHoTE_cCEyLsrqozJncs3-mRstUnGC_MpKEf3qMB7OMmEfx8L7-gXu3pdHu3BLMq. Viitattu 28.10.2024.
- Glofox 2023. The Complete Guide to Starting a Wellness Business. Verkkojulkaisu. <https://www.glofox.com/blog/wellness-business/>. Viitattu 28.10.2024.
- Green Care Finland ry n.d.. Mitä on Green Care? Verkkojulkaisu. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>. Viitattu 17.12.2024.
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Verkkojulkaisu. Tampere: yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>. Viitattu 8.2.2025.

- Haahtela, T., Hanski, I., Von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T. & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Verkkojulkaisu. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13480>. Viitattu 28.1.2025.
- Hakala, J. T. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC: menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 20.3.2025.
- Han, J-W., Choi, H., Jeon, Y-H., Yoon, C-H., Woo, J-M. & Kim, W. 2016. The effects of forest therapy on coping with chronic widespread pain: physiological and psychological differences between participants in a forest therapy program and a control group. Verkkojulkaisu. International Journal of Environmental Research and Public Health 13 (3). <https://doi.org/10.3390/ijerph13030255>. Viitattu 19.1.2025.
- Hannonen, H., Luokkala, K., Mänttari, S., Perälä, A., Leinonen, E. & Väänänen, M. 2022. Yrittäjän työkirja hyvään elämään. Verkkojulkaisu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-028-7>. Viitattu 10.4.2024.
- Husu, P. 2024. Liikunta ja mielen hyvinvointi. Verkkojulkaisu. Ukk-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Viitattu 28.10.2024.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.2.2025.
- Janeczko, E., Bielinis, E., Wójcik, R., Woźnicka, M., Kędziora, W., Łukowski, A., Elsadek, M., Szyk, K. & Janeczko, K. 2020. When Urban Environment Is Restorative: The Effect of Walking in Suburbs and Forests on Psychological and Physiological Relaxation of Young Polish Adults. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.3390/f11050591>. Viitattu 16.4.2025.
- Jing, X., Liu, C., Li, J., Gao, W. & Hiroatsu, F. 2024. Effects of window green view index on stress recovery of college students from psychological and physiological aspects. Verkkojulkaisu. Buildings 14 (10). <https://doi.org/10.3390/buildings14103316>. Viitattu 26.1.2025.
- Jokiranta, A., Juntti, P., Ruohonen, A. & Ränkä, J. 2019. Metsä meidän jälkeemme. Otava. Viitattu 17.12.2024.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Johdanto: mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan?. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 24.3.2025.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 19.3.2025.
- Kaikkonen, H., Korpelainen, R., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J. & Aarnio, M. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista - tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista, Vantaa: Metsähallitus. <https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/09/a208.pdf>. Viitattu 7.4.2025.
- Kallio, A. n.d.. Litterointi. Verkkojulkaisu. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>. Viitattu 14.2.2025.
- Kaplan, S. 1995. The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. Verkkojulkaisu. https://www.researchgate.net/publication/222305048_The_Restorative_Benefits_of_Nature_Toward_an_Integrative_Framework. Viitattu 27.8.2024.
- Kela 2024. Mielenveysongelmat veivät jo yli 100 000 suomalaista pitkälle sairauspoissaololle vuonna 2023. Verkkojulkaisu. <https://www.kela.fi/ajankohtaista/mielenveysongelmat-veivat-jo-yli-100-000-suomalaista-pitkalle-sairauspoissaololle-vuonna-2023>. Viitattu 29.8.2024.

- Keto-Tokoi, P. & Kuuluvainen, T. 2010. Suomalainen Aarniometsä. Hämeenlinna: Maahenki. Viitattu 14.1.2025.
- Kokko, K. 2017. Mitä mielen hyvinvointi on? Verkkojulkaisu. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54842/1/kokkomielenhyvinvointi.pdf>. Viitattu 12.1.2025.
- Kolster, A., Heikkinen, M., Pajunen, A., Mickos, A., Wennman, H. & Partonen, T. 2023. Targeted health promotion with guided nature walks or group exercise: a controlled trial in primary care. Verkkojulkaisu. *Frontiers in Public Health* 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1208858>. Viitattu 22.1.2025.
- Korpela, K. & Paronen, O. 2011. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Verkkojulkaisu. Metsäntutkimuslaitos. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/536119/mwp212.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 27.1.2025.
- Kotera, Y., Tsuda-McCaie, F., Edwards, A.-M. & McEwan, K. 2024. Forest Bathing: history, culture, and thoughts for clinical practice and research. Teoksessa Kaplan, Y & Levounis, P. (toim.) *Nature Therapy*. American Psychiatric Association Publishing. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=VMAGEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA41&dq=%22nature+the+rapy%22&ots=XP5FivcDPQ&sig=Arh8P0LI0mkc-VevuEldXSu_bCU&redir_esc=y#v=onepage&q=%22nature%20therapy%22&f=false. Viitattu 20.1.2025.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä: tunnista ja koe elvyttävä luonto. Helsinki: Gummerus. Viitattu 18.11.2024.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2019. Suomalainen metsäkylpy. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy. Viitattu 27.8.2024.
- Li, Q. 2018. Shinrin Yoku: japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Helsinki: Readme.fi. Viitattu 20.1.2025.
- Lyly-Yrjänäinen, M. Työolobarometri 2023. 2024. Työ- ja elinkeinoministeriö. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2024:16. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-917-9>. Viitattu 12.4.2024.
- Lyytinen, J. & Reini, A. 2018. Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta. Helsinki: Like Kustannus Oy. Viitattu 27.8.2024.
- Martela, F. 2023. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.). *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 12.1.2025.
- Mattila, A. S. 2022. Stressi. Verkkojulkaisu. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>. Viitattu 4.11.2024.
- Mc Kinsey & Company 2021. Wellness in 2030. Verkkojulkaisu. <https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/wellness-in-2030>. Viitattu 28.10.2024.
- Metsäniemi, P. 2024. Mitä terveys on? Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Viitattu 27.10.2024.
- Mostajeran, F., Krzikawski, J., Steinicke, F. & Kühn, S. 2021. Effects of exposure to immersive videos and photo slideshows of forest and urban environments. Verkkojulkaisu. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83277-y>. Viitattu 15.1.2025.
- Neuvonen, M., Hamberg, L. & Rosqvist, P. 2022. Metsien virkistyskäyttö. Teoksessa Hamberg, L. & Korhonen, A. (toim.) *Ulkoilumetsät: suunnittelu, hoito ja käyttö*. Helsinki: Tapio, 25-36. Viitattu 27.1.2025.

- Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä, työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi Oy. Viitattu 3.2.2025.
- Puusa, A. 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 3.2.2025.
- Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, Luku 9. Viitattu 3.2.2025.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 3.2.2025.
- Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. E-kirja. Helsinki: WSOYpro. Viitattu 25.12.2024.
- Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. & Muotka, J. 2018. Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: Kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7539-5>. Viitattu 15.4.2025.
- Simkin, J. & Tyrväinen, L. 2022. Metsien hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Teoksessa Hamberg, L. & Korhonen, A. (toim.). Ulkoilumetsät: suunnittelu, hoito ja käyttö. Helsinki: Tapio, 51-63. Viitattu 25.1.2025.
- Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Verkkojulkaisu. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1. Viitattu 12.1.2025.
- Song, C., Ikei, H., Park, B-J., Lee, J., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2018. Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122804>. Viitattu 17.4.2025.
- Suonsivu, K. 2023. Uupumus mielen hyvinvoinnin ongelmana. Helsinki: BoD - Books on Demand. Viitattu 4.11.2024.
- Suvisaari, J., Solin, P., Viertiö, S. & Partanen, T. 2023. Mielen terveys ja palvelujen käyttö. Verkkojulkaisu. https://www.thl.fi/tervesuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/mielen_terveys_ja_palveluiden_kaytto.html. Viitattu 29.10.2024.
- Taivainen, J. 2017. Metsien kätköissä. Keuruu: Metsäkustannus Oy. Viitattu 14.1.2025.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Positiivinen mielen terveys eli mielen hyvinvointi. Verkkojulkaisu. [https://thl.fi/aiheet/mielen_terveys/mielen_terveyden-edistaminen/positiivinen-mielen_terveys-eli-mielen-hyvinvointi](https://thl.fi/aiheet/mielen_terveys/mielen_terveyden_edistaminen/positiivinen_mielen_terveys-eli-mielen-hyvinvointi). Viitattu 27.10.2024.
- THL 2023. Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät - selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%2Ffi%2F>. Viitattu 6.11.2024.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 9.2.2025.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019. Verkkojulkaisu. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf. Viitattu 3.2.2025.

Tyrväinen, L., Halonen, J., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, R-L., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. 2024. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvarakeskus. Raportti 76/2024. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-963-5>. Viitattu 6.11.2024.

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.). Hyvinvointia metsästä. Tallinna: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 48-58. Viitattu 29.10.2024.

Tyrväinen, L., Savonen, E.-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystuotteen mallia. Verkkojulkaisu. Helsinki: Luonnonvarakeskus. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 15.1.2025.

Työterveyslaitos n.d. Muutospolulla kohti mielen hyvinvointia. Verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/yrittajan-tyokirja-hyvaan-elamaan/muutospolulla-kohti-mielen-hyvinvointia>. Viitattu 27.10.2024.

Vattulainen, K., Sarjala, T., Savonen, E.-M. & Korpela, K. 2011. Elpymiskokemuksia metsästä: Voimapolun käyttäjäkysely. Verkkojulkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-40-2304-0>. Viitattu 15.1.2025.

Visit Finland n.d.a. Luontoaktiiviteettien tuotesuositukset 2020. Matkailun julkaisut. Verkkojulkaisu. https://www.visitfinland.fi/4a8294/globalassets/julkaisut/visit-finland/tutkimukset/2020/visitfinland_luontoaktiiviteettien-tuotesuositukset_2020.pdf. Viitattu 15.4.2025.

Visit Finland n.d.b. Luontomatkaillija arvostaa luonnon rauhaa. Verkkojulkaisu. <https://www.visitfinland.fi/liiketoiminnan-kehittaminen/tuotekehitysteemat/luontomatkaillu>. Viitattu 17.12.2024.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 25.12.2024.

Wallner, P., Kundi, M., Arnberger, A., Eder, R., Alex, B., Weitensfelder, L. & Hutter, H-P. 2018. Reloading Pupil's Batteries: Impact of Green Spaces on Cognition and Wellbeing. Verkkojulkaisu. <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/6/1205>. Viitattu 15.1.2025.

World Health Organization 2022. Mental Health. Verkkojulkaisu. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 27.10.2024.

LIITE 1: HAASTATTELURUNKO

Johdattelevia kysymyksiä:

1. Kerrotko millaista toimintaa yrityksesi tarjoaa?
2. Miten olet hyödyntänyt metsää liiketoiminnassasi?
3. Miten olet kokenut yrittäjyyden metsähyvinvointiliiketoiminnan parissa?

Tarkentavia kysymyksiä:

1. Miten metsäyrittäjyys on muuttunut siitä, kun aloitit liiketoiminnan?
2. Miten metsä palvelee liiketoimintaympäristönä (hyvinvointiliiketoiminnassa)?
3. Oletko itse kohdannut haasteita metsähyvinvointipalveluiden markkinoinnissa?
4. Millaisten palveluiden olet huomannut olevan suosittuja?
5. Millaisilla palveluilla/ tuotteilla näkisit olevan kysyntää markkinoilla?
6. Mikä on metsäpalveluiden merkitys mielen hyvinvoinnin näkökulmasta?
7. Mitä haasteita tai mahdollisuuksia mielestäsi on metsän hyödyntämisestä hyvinvointiliiketoiminnassa?
8. Mihin suuntaan näet metsän hyödyntämisen liiketoiminnassa kehittyvän?
9. Mitä tulevaisuuden suunnitelmia konkreettisesti?

Lopuksi kysymme, onko haastateltavalla kysyttävää tutkimukseen liittyen sekä kiitämme haastattelun osallistumisesta.