

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyönkoulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Pirjo Meuronen, Minna Penttinen

Luontokuva hyvinvoinnin lähteenä

Opinnäytetyö 2015

Vihreä, vehreä, viheriä. Se oli ihmiskunnan alkukodin katto,
lehtiverho, jonka suojassa me tunsimme olevamme turvassa.
Vieläkin, kun kävelee keväisessä lehdossa auringon viskoessa
säteitään heleiden koivunlehtien lomasta, tulee onnellinen olo.
Ja tuuheina humisevien kuusien syvävihreä havuseinä,
se vasta mieltä koskettaakin. (Juvonen 2014, 81.)

Tiivistelmä

Meuronen Pirjo, Penttinen Minna
Luontokuva hyvinvoinnin lähteenä, 45 sivua, 2 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö 2015
Ohjaaja: yliopettaja Anja Liimatainen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ympäristössä olevien luontokuvien ja luontokuvauksen vaikutusta hyvinvointiin. Tavoitteena oli kerätä aiheesta saatavilla oleva tutkittu tieto kattavasti yhteen ja herättää mielenkiintoa sekä lisätä ymmärrystä ympäristössä olevien luontokuvien merkityksestä ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen periaatteita noudattaen. Toiminnallisena osuutena järjestettiin luontokuvaesitys, johon liittyi palautekysely. Aineistot analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Monilla eri tieteenaloilla on tutkittu ympäristössä olevien luontokuvien vaikutuksia. Luontohyötyjä saadakseen ei välttämättä tarvitse lähteä ulos. Tutkimusten mukaan terveyttä edistäviä vaikutuksia on jo pelkästään ikkunasta avautuvalla näkymällä tai luontoaiheisilla kuvilla. Kirjallisuuskatsauksesta valikoidun aineiston tulosten mukaan ympäristössä olevat luontokuvat koettiin elvyttävinä, rauhoittavina ja rentouttavina. Ne aktivoivat henkisten ja fysiologisten vaikutusten kautta ihmisessä korjaavaa toimintaa. Empiiriset tulokset luontokuvaesityksestä tukivat korjaavan toiminnan aktivoitumista ihmisessä sekä myös ajattelun vahvistumista.

Luontokuvauksen vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ei ollut saatavilla tutkittua tietoa ilman siihen liittyvää terapeutista aspektia, joten aineistoksi valittiin luontoa kuvanneiden ihmisten omakohtaisia kokemuksia. Luontokuvaaminen koettiin eheyttävänä, meditatiivisena sekä terapeuttisena ja se aktivoi henkisten ja fysiologisten vaikutusten kautta korjaavaa toimintaa, sisältäen myös vahvan luontokokemuksen sekä sosiaalisia vaikutuksia. Ihmisyyteen kuuluvat kaikki ne ominaisuudet, joiden avulla ihminen tunnistetaan ihmiseksi, kuten inhimillisyys, humanisuus, vastuullisuus, luottamus ja systeeminen ajattelu. Tulosten mukaan luontokuvaaminen toimii tästä näkökulmasta myös ihmisyyttä lisäävänä tekijänä.

Terveystieteiden työnkuvaan kuuluu olennaisesti ohjaaminen ja opastaminen asiakkaan hyvinvoinnin tukemisessa. Luontokuvien ja luontokuvaamisen hyvinvointivaikutukset tulisi huomioida ja ottaa käyttöön yhtenä osana työhyvinvoinnin hallintaa. Luontokuvien hyvinvointivaikutuksia tulisi hyödyntää enemmän myös erilaisissa asiakas- ja potilastiloissa sekä työntekijöiden työ- ja taukotiloissa. Luontokuvien ja -kuvaamisen käytöllä on lukuisia mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseksi ja ennaltaehkäisevässä terveydenhoitotyössä.

Asiasanat: ympäristö, hyvinvointi, luonto, luontokuva, luontokuvaus

Abstract

Meuronen Pirjo, Penttinen Minna
Nature Photo as the Source of Well-Being, 45 pages, 2 appendices
Saimaa University of Applied Sciences
Degree Programme in Health Care and Social Services, Lappeenranta
Public Health Care
Bachelor's Thesis 2015
Instructor: Principal Lecturer, Ms Anja Liimatainen

The aim of this thesis was to find out the impact of nature photos on well-being. The goal was to collect the existing information together and to raise interest and increase the understanding of the subject. The thesis is a descriptive literature review. Nature photo slideshow was held as a functional part, after which feedback was asked for. The material was analyzed with a material based content analysis.

Many different fields of science have researched the impact of nature pictures. To benefit, from nature, one does not necessarily have to go out. According to the studies, even looking out of the window or looking at nature pictures provide health improving effects. The selected material from the literature review shows that nature pictures are considered to be therapeutic, reviving and relaxing. Through mental and physiological effects they activate the restoring function in people. Empirical results show that the restoring function was activated and that it furthermore strengthened the thinking process.

There is no examined information of the impact of nature photographing on one's well-being without the therapeutic aspect, so the authors chose to use people's personal experiences as the material for the thesis. Photographing the nature was experienced as meditative and therapeutic. Nature photographing also activates an individual's restoring function through mental and physiological effects. Besides that, it includes a strong nature experience and social impact. According to the authors' view, equality, humanity, the will to protect the powerless, the wider understanding of the results of our actions and also respecting environment and each other are part of the human behaviour. According to the results photographing the nature therefore works as a factor increasing humanity.

There are multiple possibilities on how to use nature pictures and photographing the nature. Welfare effects of nature pictures should be exploited on different customer and patient spaces as well as in the employees' working and break rooms. As a public health nurse you need to be able to help and guide the customers in their well-being.

Tags: environment, well-being, nature, nature picture, nature photographing

Sisältö

1. Johdanto	6
2. Ympäristö hyvinvoinnin lähteenä	7
2.1 Hyvinvointi	7
2.2 Rakennettu ympäristö	8
2.3 Luontoympäristö	12
2.3.1 Luontomielipaikka.....	13
2.3.2 Green Care	14
2.3.3 Luontoterapia	15
3. Luontokuva ja luontokuvaus hyvinvoinnin lähteenä	16
3.1 Luontokuva	17
3.2 Luontokuvaus	18
3.2.1 Valokuvaterapia.....	19
3.2.2 Voimauttava valokuva	20
4. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	21
5. Opinnäytetyön toteutus.....	22
5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	22
5.2 Tiedonhaku ja aineiston valinta.....	23
5.3 Sisällönanalyysi	24
5.4 Toiminnallisen osuuden kuvaus.....	25
6. Tulokset.....	26
6.1 Luontokuvan vaikutus ihmisen hyvinvointiin	26
6.2 Luontokuvaamisen vaikutukset kuvaajan hyvinvointiin	30
6.3 Luontokuvaesityksen vaikutukset hyvinvointiin	31
7. Pohdinta	34
7.1 Tulosten tarkastelua	34
7.2 Luotettavuus ja eettiset näkökohdat	35
7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointia	37
Lähteet	
Liitteet	

1. Johdanto

Luonnon hyvinvointia lisäävä vaikutus on yleisesti tiedossa ja todennettu lukuisissa tutkimuksissa. Simulan (2012) mukaan koemme luontoa kaikkien aistiemme kautta. Aistikokemuksessa mieli ja ruumis ovat yhtä luonnon mystisyyden kanssa ja ihminen erottamaton osa kokemaansa hetkeä ja todellisuutta. (Tourula & Rautio 2013, 19.) Suomessa lukuisat luontokeskukset tarjoavat luontokuvanäyttelyitä ja audiovisuaalisia esityksiä tuoden hienoimmat luontokohteet ihmisten nähtäväksi nopeasti ja helposti (Metsähallitus 2015). Luontohyötyjä saadakseen ei siis välttämättä tarvitse lähteä ulos. Tutkimusten mukaan terveyttä edistäviä vaikutuksia on jo pelkästään ikkunasta avautuvalla näkymällä tai luontoaiheisilla kuvilla. Tämä tutkimustulos olisi paremmin hyödynnettävissä viemällä luontoaiheita julkisiin tiloihin, esimerkiksi terveydenhuollon yksiköihin. (Tourula & Rautio 2013, 58.)

Katsottaessa luontoa kameran linssin läpi yksityiskohdat, sääolot, värit, valot ja heijastumat muodostavat yhdessä juuri kuvaushetkellä olleen tunnelman luonnosta. Kuva ikuistaa ainutkertaisen hetken, sama ei toistu ehkä koskaan kuvauksen elämän aikana. Jo itsessään kuvan katsominen on kehollista ja terveysvaikutuksiltaan elvyttävää (Savolainen 2014).

Tämän opinnäytetyön teemme oman luontokuvausharrastuksemme innoittamina. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ympäristössä olevien luontokuvien ja luontokuvauksen vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Tavoitteena on kerätä aiheista saatavilla oleva tutkittu tieto kattavasti yhteen ja herättää mielenkiintoa sekä lisätä ymmärrystä ympäristössämme olevien luontokuvien merkityksestä ihmisen hyvinvointiin. Mielenkiintoamme valitsemaamme aihetta kohtaan on lisännyt se, että luontokuvia ja luontokuvausta on tutkittu monilla tieteenaloilla. On kehittävää ja innostavaa perehtyä monitieteellisen näkökulman kautta aiheeseen, joka liittyy myös sosiaali- ja terveysalalle.

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen periaatteita noudattaen. Toiminnallisena osuutena järjestetään luontokuvaesitys Saimaan ammattikorkeakoulun aulatilassa osana hyvinvointiviikkoon kuuluvaa tapahtumaa.

Tässä opinnäytetyössä luontovalokuvasta käytetään termiä luontokuva ja luontovalokuvauksesta termiä luontokuvaus. Luontokuvaajalla tarkoitamme luontoa kuvaavaa ihmistä. Luontokuvaan rinnastamme myös ikkunanäkymän luontoon. Hyvinvointia emme tarkastele taloudellisesta näkökulmasta.

2. Ympäristö hyvinvoinnin lähteenä

Suomessa ympäristövaikutusten arviointimenettely on lakisääteistä. Arvioinnin tarkoituksena on selvittää vaikutuksia, jotka kohdistuvat luontoon ja rakennettuun ympäristöön sekä luonnonvarojen hyödyntämiseen ja ihmisen terveyteen sekä hyvinvointiin. (STM 2015.) Maailman terveysjärjestön WHO:n ja Euroopan unionin yhteiseen tutkimushankkeeseen liittyvässä kirjallisuuskatsauksessa Nelimarkka, Kauppinen ja Perttilä (2006) tuovat esiin, että terveysvaikutusten arviointia (TVA) käytetään työvälineenä silloin, kun arvioidaan eri alojen toimintojen suunnitelmien, ohjelmien ja hankkeiden päätösten toteutumisesta aiheutuvia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Huomioitavaa on, että terveysnäkökohdat eivät useinkaan sisälly suunnitelmiin, ohjelmiin tai hankkeisiin. Toisaalta sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat eivät ole kokeneet eri alojen ohjelmien terveysnäkökohtiin puuttumista tärkeänä, eikä myöskään heidän asiantuntijuuttaan ole osattu hyödyntää. Mikäli sosiaali- ja terveysala ottaisi käyttöönsä terveysvaikutusten arvioinnin, se voisi toimia työvälineenä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä sekä poikkihallinnollisten vaikutusten tunnistamisessa. (Nelimarkka, Kauppinen & Perttilä 2006, 327.)

2.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvää oloa. Hyvinvointi syntyy ihmisen itsensä, hänen läheistensä, elinympäristönsä ja palvelujärjestelmän toiminnan sekä yhteiskuntapolitiikan tuloksena. Hyvinvoinnin keskeisimpiä osia ovat terveyden ja toimintakyvyn ohella ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, asuminen ja muu elinympäristö, toimeentulo ja turvallisuus. Hyvinvointiin kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia asioita että subjektiivisia arvostuksia ja kokemuksia. (THL 2011.)

Rauhalan (2005) mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa kehollisuus, tajunnallisuus, situationaalisuus sekä ympäristö (Pinder ym. 2009) kietoutuvat erottamattomasti toisiinsa (Tourula & Rautio 2013, 12). Situaatioteorian mukaan keskeis-

tä on ihmisen näkeminen psyykkis-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena, joka on suhteessa ympäristöönsä, kulttuuriin ja muihin ihmisiin (Pihlanto 2008, 32).

Terveystutkimusten mukaan henkinen hyvinvointi määritellään oman itsen kokemiseksi ja toteuttamiseksi mahdollisimman kiireettömässä ilmapiirissä. Henkiseen hyvinvointiin kuuluvat positiiviset tunteet ja käyttäytyminen sekä kognitiot suhteessa itseen, kanssaihmiin, ylimaallisiin asioihin ja luontoon. Kyse onkin hyvin abstrakteista asioista, ja olennaisena osana henkisen hyvinvoinnin kokemiseen kuuluvat esimerkiksi tunteet. Tunteiden tehtävänä on antaa tietoa sekä kehomme sisäisistä että ulkoisista viesteistä. Vahvat kokemukselliset tunteet voivat saada elimistössä aikaan jopa fyysisiä reaktioita. Kiirettä ja stressiä tasapainottamaan tarvitsemme nykytutkijoiden mukaan erityisesti henkisen hyvinvoinnin kokemuksia. (Taka-aho 2005, 2, 6 – 9.)

Elinympäristömme on tärkeä voimavara hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat asuinolosuhteet, liikkuminen ja työnteko sekä se, millaisia mahdollisia uhka- ja riskitekijöitä ympäristössämme on. Hyvinvointiimme ja terveyteemme edistävästi vaikuttavat myös luonto sekä elinympäristömme laadukkuus. (STM 2014, 4.) Viher- ja luontoympäristöjen on todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin niin fysiologisissa, kognitiivisissa kuin emotionaalisissakin prosesseissa (Kivimäki 2012, 1).

2.2 Rakennettu ympäristö

Fyysinen elinympäristömme muodostuu rakennetusta ympäristöstä ja luontoympäristöstä. Rakennettuun ympäristöön kuuluvat mm. asuin-, työ-, toiminta- ja vapaa-ajanympäristö. (Ympäristöhallinto 2013.) Fyysinen elinympäristömme vaikuttaa elämäntyyliimme, aktiviteetteihimme, tapoihimme ja terveyteemme, mutta voi olla myös stressin ja erilaisten ärsykkeiden lähteenä. Vuorovaikutus ympäristömme ja ihmisen terveyden välillä on monimutkainen, monista eri tekijöistä muodostuva kokonaisuus. (Tourula & Rautio 2013, 8 - 12.) Kaupunkiympäristössä asuu enemmistö ihmisistä ja suurin osa heistä kokee kaupunkiluontoa olevan nykyisin liian vähän. Tämä todettiin helsinkiläisiin ja tamperelaisiin kohdistuneessa tutkimuksessa, jonka mukaan niin sanottuja aitoja urbaaneja,

joiden mielipaikka ei ollut luontoympäristö, oli ainoastaan 4 %. Loput vastaajista kokivat luontoympäristön itselleen tärkeäksi. (Salonen 2010, 34.)

Tutkimusten mukaan ympäristö näyttää siis vaikuttavan hyvinvoinnin kokemiseen. Osaltaan tätä ajatusta tutkivat ympäristöpsykologian näkökulmasta Kettunen ja Klemetilä (2004). He tarkastelivat alustuskoeeasetelmallisessa tutkimuksessaan automaattisia tunnereaktioita, joita luonnonympäristö ja rakennettu ympäristö tutkimusryhmässä herättivät. *Alustusärsykkeinä oli ympäristökuvia ja kohdeärsykkeinä iloa ja inhoa kuvaavia kasvonilmeitä.* Tutkimuksessa tuli esille, että tutkittavat tunnistivat ilon sitä nopeammin, mitä enemmän luontoa ja vähemmän rakennettuja elementtejä kuvat sisälsivät. Inho tunnistettiin sitä nopeammin, mitä enemmän kuvat sisälsivät rakennettuja elementtejä. Tutkimus osoitti, että ympäristön kasvillisuuden määrän lisääntyminen voimisti elvyttävyyttä. Kasvillisuus ja rakennetut elementit vaikuttivat myös olennaisesti automaattisen affektiivisen tunnereaktion syntyyn. (Kettunen & Klemetilä 2004, 1.)

Kaupunkisuunnittelussa tulisi siis ottaa huomioon kasvillisuuden hyvinvointia tuottava merkitys (Kettunen & Klemetilä 2004, 36 - 37). Korpela, Ylén, Tyrväinen ja Silvennoinen (2007) tuovat projektissaan esiin epidemiologisen ja psykologisen tutkimuksen osoittavan, että asuinalueiden ja naapuruston viheralueilla on tärkeä vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen, ja ne vähentävät jopa kuolleisuutta. Samanlaisia tuloksia ovat saaneet Elo, Isola, Kääriäinen ja Kyn-gäs tutkimuksessaan, jossa vastaajat toivat esiin ikkunasta nähdyn vehreyden tai luontoympäristön lisäävän asumisviihtyvyyttä ja liikkumisen mielekkyyttä (Elo ym. 2012, 349). Sugiyaman ym. (2008) tutkimuksesta käy myös ilmi, että lähiympäristön luonnon määrä vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Paljon luontoa ympäristössään havainneet henkilöt kokivat terveytensä paremmaksi, kuin vähän luontoa ympärillään havaitsevat henkilöt. Staats ym. (2003) toteavat tutkimuksessaan, että väsymyksestä palautumisessa metsän arvioidaan auttavan kaupunkiympäristöä paremmin, koska metsään liitetään ihmismäärien sekä liikkeiden vähyys, hiljaisuus ja hitaat muutokset. (Tourula & Rautio 2013, 14 - 18.) Mitä enemmän asuinalueella oli puita, kiviä, pensaita, vettä ja kukkia, sitä terveempiä olivat tällaisella alueella asuvat ihmiset (Salonen 2010, 25).

Pretty ym. (2005) selvittävät tutkimuksessaan maaseutu- ja kaupunkiympäristö - aiheisten valokuvien avulla, millaiset ympäristöt koettiin miellyttävinä tai epämiellyttävinä. Tutkimuksen mukaan valokuvissa miellyttävinä oli koettu eläinten mukanaolo ja vihreä maisema. Tummaa taivasta ja ukkospilviä ei koettu miellyttävinä. Tutkittavista useat kokevat maaseudun maisemat aina miellyttävinä. Epämiellyttävinä pidettiin kaupunkiympäristöä, jossa on rikkoutuneita, pilaantuneita ja hylättyjä alueita sekä graffiteja, betonielementtejä, rakennustelineitä, särkyneitä ikkunoita ja roskia. (Tourula & Rautio 2013, 14.)

Ympäristömme kokemiseen liittyvät myös värit. *Värien vaikutus, niin luonnossa kuin ihmisen aikaansaamanakin, esimerkiksi elokuvassa, maalaustaiteessa tai arkkitehtuurissa, tuntuu joskus jopa fyysiseltä, aivan kuin joku voima ympäröisi meidät, säteilisi sisimpäämme, koskettaisi ihoamme.* (Arnkil 2003.) Kirjassaan Värit havaintojen maailmassa (2008) Arnkil tuo esiin tutkijoiden Valdez ja Mehrabian (1994) tekemän perusteellisen ja laajan tutkimuksen. Siinä selvitettiin mm. värien vaikutuksia tunnereaktioihin. Tutkimuksessa selvisi, että värien kyläisyyden ja kirkkauden suhde tunnereaktioihin oli vahva ja sävyn vaikutus heikko. Värien kirkkaus oli vaikutukseltaan positiivisempi kuin värikylläisyys. Siniset, vihreät ja punaiset värit koettiin miellyttävimpinä, vähiten miellytti keltainen väri. Aktivoivimpina väreinä toimivat lähes kaikki kylläiset värit sävystä riippumatta. Vähiten aktivoivina sävyinä toimivat kuitenkin violetti ja oranssi. Luotettaviksi osoittautuivat miellelyhtymät lämpimistä ja kylmistä väreistä. *Lämpimyyks korreloi positiivisesti värikylläisyyden ja tummuuden kanssa ja negatiivisesti vaaleuden kanssa.* Huomattavaa oli, etteivät ihmiset kuitenkaan tunteneet oloaan lämpimämmäksi esim. punaisessa huoneessa. (Arnkil 2008, 244 - 251.) Esitelmässään Arnkil toteaa, että värien vaikutus ihmiseen on luultua hienovirteisempää ja että sen selvittäminen vaatisi nykyistä kohdennetumpia ja kontrolloidumpia menetelmiä (Arnkil 2003). Kettunen ja Klemetilä (2004) ovat tutkimuksessaan pohtineet luontokuvien värien vaikutusta, mutta toteavat, että tutkimuksissa mustavalkoisillakin luontokuvilla on huomattu (Hietanen & Korpela, 2004) positiivisia vaikutuksia. Värien vaikutusta tunnetiloihin on niin ikään tutkittu (mm. Jacobs & Blandino 1992; Stone 2001, 2003; Valdez & Mehrabian 1994), mutta tuloksissa on ollut ristiriitaisuutta (esim. Soldat, Sinclair & Mark 1997; Kettunen & Klemetilä 2004, 34.)

Suomessa sosiaali- ja terveydenhuoltoalojen työpaikkojen seinien väri on usein valkoinen. Valkoisella värillä on erilainen merkitys kulttuurista riippuen. Juvosen mukaan länsimaissa valkoinen väri yhdistetään useimmiten myönteisiin asioihin, mutta esim. Aasiassa se liitetään suruun, epäonneen ja kuolemaan. Valkoista väriä sekoitettaessa muihin väreihin se *sammuttaa niiden hehkun*. Vähän käytettynä valkoinen on hyvä, mutta paljon käytettynä se voi nujertaa yksitoikkoisuudessaan ja vaitonaisuudessaan. (Juvonen 2014, 21 - 23.) Kirjassaan myös Arnkil tuo esiin sairaaloiden sävyttömyyden lamaannuttavan vaikutuksen. Neutraali sisustus ja visuaalisten virikkeiden puute johtavat helposti vieraantumiseen, ajan ja paikan hämärtymiseen ja lopulta laitostumiseen. Arnkilin mukaan hyvä sisätilojen värisuunnittelu voi vähentää vieraantumista ja edistää psyykkistä hyvinvointia ja siten edistää toipumista. (Arnkil 2008, 246.) Myös suomalaisessa yhteiskunnassa asiakkaat ja potilaat ovat monikansallistuneet. Tutkimustulokset huomioiden olisi toivottavaa, että valkoisen värin rinnalla käytettäisiin rohkeasti muitakin värejä.

Niin ikään myös työympäristömme voi toimia fyysisenä kuormitustekijänä tai voimavarana (Salonen 2014). Työpaikan ikkunanäkymä luontoon (Leather ym. 1998) vaikuttaa myönteisesti, ja sen on todettu lieventävän työntekijöiden jännittyneisyyttä, huolestuneisuutta ja ahdistuneisuutta sekä työn kuormittavuutta (Salonen 2010, 27). Sairaaloiden työ-, odotus- ja toipumistiloissa on todettu jo pelkillä luontokuvilla olevan tervehdyttävää vaikutusta ihmisten fysiologisiin toimintoihin. Luontokuvien katseleminen alentaa jännittyneisyyttä, sydämen sykettä sekä verenpainetta verrattuna kokonaan kuvattomiin tai abstrakteja kuvia sisältäviin tiloihin. (Taka-aho 2005, 11.) Puumateriaalia ja luontoelementtejä on hyödynnetty runsaasti mm. Lapin keskussairaalan laajennuksessa, Janakkalan sairaalassa, Kanta-Hämeen keskussairaalassa ja Tampereen yliopistollisen sairaalan allergiakeskuksessa, jossa myös taide on luonut ympäristöön hyvinvointia. (Aaltonen 2011.)

Ihmisen elinympäristöä suunniteltaessa ja rakennettaessa tulisi myös puun käyttöön kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Muilu-Mäkelä, Haavisto ja Uusitalo osoittavat Metlalle laatimassaan kirjallisuuskatsauksessa, että puulla materiaalina on todettu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmiseen, ja ne on

pystytty osoittamaan myös fysiologisilla mittauksilla. Puu koetaan miellyttävänä ja rauhoittavana, se on lämmin ja johtaa huonosti sähköä. Lisäksi puun hygroskooppiset ominaisuudet tasaavat lämpö- ja kosteusoloja huoneilmassa tehden sen miellyttävän tuntuiseksi. Puu estää kaikumista ja vähentää näin myös melusta johtuvia stressitasoja. Puun elvyttävyyteen vaikuttavatkin todennäköisesti fysikaaliset ominaisuudet, kuten valon, äänen ja sähköön kulkeutuvuus tai niiden yhteisvaikutus. Ihmisille, etenkin tämän päivän Suomessa, on huomionarvoisaa puun ominaisuus antibakteerisena elementtinä. Puu vähentää bakteerien ja homeiden erittämien myrkyllisten yhdisteiden haittavaikutuksia. Jotta tietäisimme enemmän puun hyvinvointia tuottavista vaikutuksista ja osaisimme hyödyntää puumateriaalia paremmin, tarvitsemme lisää ihmis- ja materiaalitukimusta. (Muilu-Mäkelä ym. 2014, 9 - 10.) Kainuussa harkitaan koko sairaalan rakentamista puusta. Toteutuessaan se olisi maailman ainoa kokonaan puusta rakennettu sairaala. (Hiljanen 2014.)

2.3 Luontoympäristö

Suomessa luonto ympäröi suurinta osaa ihmisistä ja on näin osa jokapäiväistä elämäämme. Viime aikoina yhteiskunnallisissa keskusteluissa on yhä moninaisemmin tuotu esiin luonnon merkitystä hyvinvoinnille ja terveydelle. Luonto koetaan ympäristönä, jota emme itse ole rakentaneet, kuten esimerkiksi metsät, järvet, pellot, kasvit ja eläimet. Luonnon olemassaolo havaitaan sekä konkreettisesti että mielikuviamme perusteella olevana merkitysympäristönä. (Taka-aho 2005, 3 - 4.) Ympäristöpsykologian alan tutkimukset ja mielenkiinto on jo pidemmän aikaa kohdistunut luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksiin. Tutkimusnäyttöä on tähän mennessä saatu niin fyysisistä kuin psyykkisistäkin luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksista. (Kivimäki 2012, 1.) Korpelan (2007) tutkimuksen mukaan on myös olemassa vahvaa näyttöä luontoympäristön myönteisestä vaikutuksesta ihmiseen. Todistusaineistoa on saatu muun muassa ympäristöpsykologian ja ympäristökasvatuksen, metsä-, puutarha- ja kasvitieteen, ympäristösuunnittelun sekä terveysliikunnan tutkimuksissa. (Salonen 2010, 23.)

Luonnolla on siis todettu olevan edistävä vaikutus ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Terveystieteiden ja yhdyskun-

tasuunnittelun organisaatioissa tulisikin luonnon terveyttä edistäviin vaikutuksiin kiinnittää erityisesti huomiota. (Tourula & Rautio 2013, 58.) Kaplanin ja Kaplanin (1989) mukaan ihmisillä on useita päivittäisiä toimintoja ja ärsykeitä, jotka vaativat suunnattua tarkkaavaisuutta. Tästä johtuen ihmisille aiheutuu ajan kulussa henkistä väsymystä. Luontoympäristö ei vaadi tarkkaavaisuuden suuntaamista ja ylläpitämistä. Koska tahdonalainen tarkkaavaisuus saa mahdollisuuden lepoon, tulee elpyminen mahdolliseksi. (Kettunen & Klemetilä 2004, 2.)

Pretty ym. (2005) toteavat tutkimuksessaan, että liikunnan yhdistäminen luontoympäristöön vaikuttaa verenpaineen laskuun, kohentuneeseen itsetuntoon ja mielialaan. Kokeellisessa tutkimuksessa tutkittavien liikuntaharjoitteisiin lisätyt miellyttävät luontomaisemakuvat paransivat tutkittavien mielialaa ja alensivat verenpainetta, verrattuna pelkästään liikuntaa harjoittaviin tai epämiellyttäviä luontomaisemakuvia katsoviin tutkittaviin. Jo pelkästään metsämaiseman näkeminen (Sudan ym. 2001, Lee ym. 2009) ja metsän tuoksujen aistiminen (Miyazaki ym. 1999) alensivat verenpainetta. Tutkimushenkilöiden verenpaine aleni 10 minuutissa katsottaessa luontomaisemaa ikkunasta ja ikkunattomassa huoneessa verenpaine vastaavasti nousi. Luontoympäristössä käveltäessä verenpaine oli matalampi. (Tourula & Rautio 2013, 20 - 21.)

Voi kysyä, kuinka tämä säätely tapahtuu ihmisessä. Pystymmekö itse säätelämään luonnossa tapahtuvaa olotilaamme terveyttä edistävään suuntaan? Tapahtuuko säätely tietoisesti vai tiedostamattomasti? Ympäristöpsykologiset tutkimukset osoittavat vahvasti luontoympäristön myönteisten vaikutusten olevan osittain tiedostamattomia ja hyvin nopeasti tapahtuvia. Psykoevoluutinen koulu kunta arvelee tämän ominaisuuden olevan ihmisille tyypillinen, eikä pelkästään henkilöhistoriaan liittyvä opittu kyky. (Salonen 2010, 22.) Luonnon tervehdyttävät vaikutukset ihmisen voimavaroihin ja henkiseen hyvinvointiin toteutuvat täysin vasta, mikäli ympäristössä ollaan aidosti läsnä. (Taka-aho 2005, 8.)

2.3.1 Luontomielipaikka

Ympäristöpsykologian tutkimukset kohdistuvat lähinnä ympäristöjen elvyttävyyden ja ihmisten mielipaikkojen tutkimiseen erilaisissa ympäristöissä. Tutkimusten mukaan valtaosa aikuisten mielipaikoista löytyy luontoympäristöstä, useim-

miten metsä- tai virkistysalueilta sekä puistoista tai ranta-alueilta. Mielipaikkoihin vetäytyään useimmiten rauhoittumaan, virkistymään, nauttimaan ja elpymään. Mielipaikka auttaa myös ajatusten ja tunteiden selkiyttämisessä sekä mielialan ja keskittymiskyvyn paranemisessa. Mielipaikat auttavat myös arjen huolien unohtamisessa sekä kielteisten tunteiden säätelyssä ja helpottavat jo olemassa olevia stressioireita. (Salonen 2010, 23 - 26.)

Korpelan ja Tyrväisen mukaan luontomielipaikkakäynnit voitaisiin ymmärtää uudeksi hyvinvoinnin edistämiskeinoksi. He ehdottavatkin, että lääke- ja liikunta-reseptien lisäksi asiakkaille kirjoitettaisiin mielipaikkareseptejä. (Salonen 2010, 27.)

2.3.2 Green Care

Vuosikymmeniä sitten mielenterveyspotilaat tekivät kuntouttavana toimintana mm. puutarha- ja karjanhoitotehtäviä. Haubenhofen (2010) mukaan Green Care lomittuu perinteisen terveydenhuollon ja maatilatalouden väliin. Ajatuksena on käyttää perinteisiä maatalon askareita kohentamaan yksilön hyvinvointia. Maaseutuun kuuluvat maatalous, puutarha, luonnonsuojelu, eläintenpito ja karjanhoito sekä maisema itsessään. Näistä elementeistä nousevat Green Care:n pääteemat, jotka ovat toisaalta luonnon kokeminen aktiivisena osana luontoa ja vuorovaikutus luonnon elementtien (myös eläinten) kanssa. (Haubenhofen 2010, 106 - 107.)

Suomessa Green Care on verraten uutta, mutta se on jo herättänyt täällä runsaasti myönteistä kiinnostusta. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa on viiden viime vuoden aikana toteutettu useita Green Care -toimintaan liittyviä tutkimus- ja kehittämishankkeita. Lisäksi on tutkittu lähtökohtia toiminnan vaikuttavuuden arviointiin sekä yksilön että maaseudun näkökulmasta. (MTT 2014.)

Kirjallisuuskatsauksessaan Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari ja Kirveennummi (2011) ovat pyrkineet kuvailemaan lyhyesti sitä, miten tämän hetken Green Care -toimijat näkevät Green Care -käsitteen. Aihetta käsitellään innovaatioteoreettisesta näkökulmasta osana suomalaista sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja kasvatusta. Green Care on toimintaa, jolla edistetään ihmisen hyvinvointia ja elämän-

laatua tukeutumalla luontoon ja maaseutuun. Green Care kattaa monia menetelmiä, joita käytetään sosiaali-, terveys- ja kasvatus- sekä kuntoutuspalveluissa. Hyvinvointia tuottavat elementit liittyvät mm. luonnon kokemiseen ja aktiiviseen toimintaan sen parissa. Vakiintuneimpia menetelmiä ovat puutarhaterapia ja terapeuttinen puutarhanhoito sekä eläinavusteisista menetelmistä ratsastusterapia ja sosiaalipsykologinen hevostoiminta. Edellä mainituilla menetelmillä on lukuisten tutkimusten avulla osoitettu olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen ja sosiaaliseen kuntoutumiseen. Green Care -toimintaa järjestetään usein luonnossa tai maatiloilla, mutta sen käyttö on mahdollista myös kaupungissa ja laitoksissa tuomalla sinne luonnon elementtejä. (Soini ym. 2011, 321 - 330.)

Green Care -toimintaa järjestetään yksilöllisesti mm. kuntoutussuunnitelman mukaisena toimintana ja sen henkilökunta on koulutettua. Tärkeäksi on koettu Green Care -toiminnan moni ammatillisuus. Toiminnan lisäarvojen säilyttämiseksi onkin tärkeää erottaa muut luontoa hyväkseen käyttävät palvelut Green Care -toiminnasta. Suomenkielistä käsitettä on etsitty kuvailemaan Green Care -käsitettä, mutta sitä ei ole löytynyt. Keskustelua on kuitenkin käyty siitä, voisiko suomenkielisinä käsitteinä käyttää esim. ennaltaehkäisevän palvelun yhteydessä käsitettä *vihreä voima* ja kuntouttavan ja parantavan toiminnan yhteydessä käsitettä *vihreä hoiva*. (Soini ym. 2011, 330.)

2.3.3 Luontoterapia

Yhä useammat ihmiset ovat alkaneet vieraantua luonnosta, ja samanaikaisesti masennusoireet ovat lisääntyneet. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla on alettu hiljalleen kääntää katseita takaisin luontoon ja sen käyttämiseen hyvinvointia lisäävänä, terapeuttisena elementtinä. Luonnon elementtejä hyödynnetään usein terapioiden yhteydessä, jotka lisäävät positiivisia tunteita, terveyttä ja hyvinvointia (Taka-aho 2005, 10).

Luontomenetelmässä luontoympäristö tai luontoelementti tuodaan jossain muodossa mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessiin. Terapiassa tai hoidossa käytetään mukana luontoelementtejä, kuten esimerkiksi kasveja,

eläimiä, luontoääniä ja -kuvia, tai se toteutetaan luontoympäristössä. (Salonen 2010, 76.)

Luonto- ja hyvinvointiseminaarissa Salonen kertoo, että on psykologina työskennellessään kokenut luonnon olevan enemmänkin kumppani kuin esim. väline tai viitekehys. Hänen kokemuksensa mukaan luonto tekee osan psykologin työstä. Luonnolla on välitön vaikutus affektiivisiin tunteisiin, ja muutamassa minuutissa ihmisessä tapahtuu myös fysiologista elpymistä, kuten mm. stressitason ja verenpaineen laskua. 20 minuutin luonnossa oleminen vaikuttaa mielialaan myönteisesti ja 40 minuutin luonnossa viettäminen auttaa palauttamaan mm. tarkkaavaisuutta, kielteiset tunteet alkavat helpottua 90 minuutin kuluttua. Terveydellisiä ja terapeuttisia muutoksia saadaan, mikäli luonnossa ollaan viikon aikana vähintään pari tuntia. (Salonen 2013.)

3. Luontokuva ja luontokuvaus hyvinvoinnin lähteenä

Valokuvassa yhdistyy valon ja kuvan voima. Sen avulla voidaan tuoda päivänvaloon asioita, joihin sanat eivät yllä. (Halkola 2009, 13.) Kuva herättää muistojä, osoittaa yksityiskohtia, tuo lähelle rakkaita olemassa olevia tai olleita henkilöitä, eläimiä tai asioita. Kuva osoittaa paikkoja, joissa olemme käyneet tai kenties emme ole käyneet, mutta jonne huomaamme kaipaavamme tai toivomme vielä joskus pääsevämme.

Kuvissa tarkastellaan elämässä olevia hyviä asioita vaikeinakin aikoina. Kuvaaminen itsessään on jo tietynlainen läsnäoloharjoitus. Se herkistää näkemään piiloon jääneitä asioita tai kykyä katsoa toisin. Kuvaus harjaannuttaa kykyä olla läsnä hetkessä ja itselle tärkeissä asioissa. Jo pelkästään kuvan katsominen on kehollista ja terveystuoksuksiltaan elvyttävää. Tärkeintä ei olekaan kuva itsessään, vaan sen tuomat aistimukset, oivallukset, tunteet ja muistot, joita ne saavat katsojassa aikaan. (Savolainen 2014.) *Valokuvat ja kuvaaminen toimivat siltana menneisyyden muistoihin, tiedostamattomaan nykyhetkeen ja tuleviin toiveisiin* (Halkola 2009, 13).

3.1 Luontokuva

Kuvan ja luonnon välillä vallitsee toisiinsa nähden erityislaatuinen suhde: paitsi että kuva on itsessään osa luontoa, sitä voidaan tarkastella myös luonnon esittämisen välineenä. Luontokuvan välityksellä elämykset siirtyvät paikasta toiseen, ja mitä paremmin kuva toistaa kuvauspaikan elämyksen, sen täydellisempänä se välittyy katsojalle. (Lehto 2007, 23, 26.) Usein kaikkein hienoimmat luontokuvat kuvataan vuoden pimeimpinä ja kurjimpina aikoina. Tuolloin kaikki tavalliset, arkiset asiatkin näyttävät kauniilta. Kaamosajan sinisen hetken hämärä on lumoavan ja satumaisen kaunista. Harmaudesta löytyy erilaisia sävyjä ja värejä: kosteaa, pehmeää sumua ja teräksensinistä jäätä, heinikoista oljenkultaa, varvikoista viininpunaa ja ensilumen alta kirkuvanpunaiset pihlajanmarjat. (Savolainen 2014.)

Luontokuva onkin pieni ja helposti toteutettavissa oleva keino päästä kokemaan luontoa. Ulrich (1981) tuo tutkimuksessaan esille vettä sisältäneiden kuvien vaikuttaneen positiivisesti tunteiden arviointiin. Vettä sisältävät luontoympäristöt koettiin myös kiinnostavampina, ja ne auttoivat keskittymään muita ympäristöjä paremmin. (Kettunen & Klemetilä 2004, 35.) Edelleen Ulrich ym. (1991) osoittavat tutkimuksessaan, että pelkät luontokuvat sisätiloissa vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin myönteisesti alentamalla jännittyneisyyttä, verenpainetta sekä sydämen sykettä verrattuna abstrakteihin kuviin. Luontokokemus ja siihen liittyvä tunnelma luontokuvan muodossa esim. omasta mielipaikasta toimistohuoneessa tai omassa olohuoneessa tuottaa jo itsessään hyvinvointia. (Salonen 2010, 27, 93.)

Leikkauspotilaat hyötyvät myös luontonäkymästä. Tutkimuksissa on havaittu ihmisten toipuvan nopeammin ja tarvitsevan vähemmän kipulääkkeitä, mikäli he voivat katsella luontokuvaa tai maisemaa. Leikkauspotilaat, jotka katselivat puuta, tarvitsivat vähemmän kipulääkettä ja viettivät sairaalassa keskimäärin vuorokauden vähemmän aikaa, kuin kiviseinää katselleet potilaat (Salonen 2010, 27 – 28). Helsingiläinen Haartmanin sairaala hyödyntää luontokuvien hyvinvointivaikutusta käyttäen suurta luontokuvaa ikkunattomassa aulassa. Samaa ajatusta on käyttänyt Selkämeren sairaala järjestämällä tiloihinsa luontokuvanäyttelyyn. Seinällä tai tietokoneen taustakuvina luontokuvat kohottavat mielialaa sekä vä-

hentävät jännittyneisyyttä ja ahdistusta. Luontokuvien käytöllä on lukuisia mahdollisuuksia, niitä voi hyödyntää niin kodeissa, työpaikoilla, sairaaloissa kuin palvelukodeissakin. (Sitra 2013.) Kaikilla meistä ei ole mahdollisuutta päästä luontoon, tai on ihmisiä, jotka voivat kokea luonnon pelottavaksi tai siellä liikkumisen hankalaksi. Silloin, kun luontoon pääsy ei ole mahdollista, voi mieltä aktivoita luontokuvan välityksellä. Luontokuva antaa mahdollisuuden päästä nauttimaan luonnon hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista.

3.2 Luontokuvaus

Luontokuvausta aihepiiriltään voidaan luonnehtia milteipä rajattomaksi. Luontoaiheinen valokuvaus ja luontokuvaus luokitellaan kuitenkin kontekstisidonnaiseksi, ja siihen vaikuttaa kuvaajan lisäksi se, mihin tarkoitukseen kuva otetaan ja käytetään. Luontokuvaajan voi erottaa luontoaihetta kuvaavasta karkeasti sillä perusteella, että luontokuvaaja tietää mitä on kuvaamassa. Luontokuvaus jaetaan karkeasti viiteen pääalajityyppiin: kasvikuvaukseen, lähikuvaukseen, maisemakuvaukseen sekä ihmisen ja luonnon välisen suhteen kuvaamiseen. (Vallius 2004, 26 – 27.)

Luontokuvaus on yleensä harrastusta omaksi iloksi. Monelle kuvaaminen on kiireisen ja välillä stressaavan elämän henkireikä. Luontokuvaaminen näyttää osalla ihmisistä toimivan voimauttavana ja elvyttävänä tekijänä erilaisista elämän kolhuista toivuttaessa. Luontokuvaajalle on luonnossa liikkussa tärkeää, ettei hän häiritse tai vahingoita metsää eikä metsäneläimiä.

Luontokuvaajien omakohtaisista kokemuksista on vähän tietoa. Suomalaisen luontokuvauksen ehkä tunnetuin henkilö on luontokuvaaja Hannu Hautala. Yle Uutisten haastattelun mukaan Hautala kertoo kokevansa edelleen sykehdyttäviä hetkiä luonnon keskellä. *Metsä on minun luontoni ja metsään minä menen*, kerrotaan Hautalan tunnelmoineen. (Hannus 2014.)

Nykyisin luontokuvaajana toimiva Janne Gröning kertoo Työlääkärilehden artikkelissa avoimesti loppuun palamisestaan aikana, jolloin työskenteli insinöörinä. Hän kertoo myös siitä, kuinka luonto ja luontokuvaaminen auttoivat häntä toipumaan. *Kameran kanssa viihdyin tuntikausia luonnossa. Rannat ja meri olivat ne paikat, jotka minua viehättivät eniten. Oloni alkoi hiljalleen tuntua paremmal-*

ta ja huomasin, että valo palasi päivä päivältä elämäni. Se tapahtui kameran linssin kautta, liikkuessani luonnon helmassa. Valo lisääntyi sekä luonnossa että kameran linssissä ja myös mielessäni. Parhaat tuntemukset ja parhaat kuvat ovat syntyneet, kun olen löytänyt yhteyden siihen kohteeseen, jota olen kuvaamassa. Tämä lyhyt hetki on erittäin meditatiivinen ja eheyttävä! (Gröning 2010, 72 - 74.)

Toimittaja Auli Terävä haastatteli artikkelissaan v. 2013 uudet keuhkot saanutta Niina Roihaa. Haastattelussa hän kertoo saaneensa keuhkofibroosa diagnosoitua viisi vuotta aiemmin ja alkaneensa käydä yhdessä entisen työkaverinsa kanssa luontoretkillä tallentaen maisemia. *Kun vauhti hidastui, oli aikaa paremmin kiinnittää huomiota ympäristöön.* Niinan mielestä hänen mielenterveytensä pysyi kunnossa sairauden aikana juuri luonnossa liikkumisen ja valokuvauksen avulla. (Terävä 2014.)

Potilaan lääkärilehti haastoi lukijansa ”Valokuvasta voimaa”- kilpailulla etsimään voimaa arjen haasteisiin valokuvan ja valokuvauksen keinoin. Kuvien tuli olla tilanteesta, jolla on ollut rauhoittava ja jopa parantavakin vaikutus. Yhden päivän voimaa antavaksi kuvaksi valittu luontokuva vangitsee katseen väreillään ja yksityiskohdillaan ja sen rauhoittava voima tarttuu myös katsojaan. Petri Luukkonen kertoo valokuvastaan: *Aurinko on juuri laskeutumassa horisonttiin keskiyöllä, vieno tihkusade rikkoo muuten peilityyntä järven pintaa, lämpimän aurin gonlaskun väreissä. Jokainen kerta, kun tätä katsoo, pääsee mielessään takaisin tuonne hiljaiseen, rauhalliseen hetkeen poissa kaupungin melusta ja ruuhkasta. Kuvaa tutkiessa jää aina koukkuun juuri noihin pieniin sadepisaroiden luomiin jälkiin järven pinnassa.* (Nykopp 2014.)

3.2.1 Valokuvaterapia

Tutkimuksia taideperusteisista terapiamenetelmistä on tehty jo parin kymmenen vuoden ajan. Taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien sovellusalue on laaja, sillä se ei ole ikäsidonnaista. Taiteiden käyttämistä sosiaali- ja terveystaloudessa on tuettu aktiivisesti. Puhuttaessa taiteesta hyvinvoinnin osana se arkipäiväistyy ja ihmiset saavat lisää rohkeutta käyttää sitä yhtenä työvälineenä. Taiteen keinoin saadaan merkityksellisiä, voimaa antavia ja itsetuntemusta vahvis-

tavia omia tai yhteisiä kokemuksia ja elämyksiä. Parhaimmillaan taiteet voivat auttaa jäsentämään todellisuutta ja toimivat vastavuoroisina lähteinä oppimisessa. Käytettäessä taiteen muotoja muihin kuin taiteellisiin päämääriin ja muilla kuin taidealoilla, puhutaan soveltavasta taiteesta. (THL 2015.) Suomen kulttuurirahasto myönsi tänä vuonna (2015) apurahan sosiaali- ja terveydenhuollon hyvinvointitaidetta varten (Yle TV1 2015).

Samoin kuin luontoa, myös valokuvaa ja valokuvausta käytetään terapiamenetelmänä, ja niiden käyttöä voidaan soveltaa usealla eri tekniikalla. Valokuvaterapiaksi kutsutaan psykoterapiassa tai terapiatyössä valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä. Se ei ole, eikä pyri olemaan itsenäinen terapiamuoto. Valokuvaterapiassa käytetään asiakkaan omia, merkityksellisiä valokuvia väylänä itsensä havainnoimiseen, ymmärtämiseen ja muutokseen. Valokuvien maailmaan eläytyminen saa aikaan terapeutin prosessin herkistämällä aisteja sekä tunteita ja muistoja. (Halkola 2009, 13 - 15.)

Artikkelissaan Kukkonen-Lahtinen (2010) tuo esille mahdollisuuden avata mielen solmuja valokuvaterapeuttisella menetelmällä. Artikkelin mukaan alan pioneeri, kanadalainen psykologi ja taideterapeutti Weiser jakaa valokuvaterapian viiteen tekniikkaan. Näitä ovat asiakkaasta otetut kuvat, asiakkaan itsensä ottamat kuvat, omakuvat tai elämänkerralliset kuvat, joissa esiintyy läheisiä ja ystäviä. Viidennessä tekniikassa on keskeisenä asiakkaan keräämät ja esittämät kuvat. Valokuvien käyttäminen voi helpottaa mm. puheeksi ottamista ja vaikeiden asioiden käsittelyä. (Kukkonen-Lahtinen 2010, 16; Weiser 2015.)

3.2.2 Voimauttava valokuva

Tällä hetkellä Suomessa tunnetuin valokuvaterapeuttinen työmuoto on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä voimauttavan valokuvan menetelmä (Halkola 2009, 19). Voimauttava valokuva on palkittu sosiaalipedagoginen menetelmä terapeutin työhön. Menetelmää voidaan käyttää vuorovaikutustaitojen parantamiseksi erilaisissa yhteisöissä, ryhmissä, perheissä sekä asiakkaan ja ammattilaisten välillä. Kaikessa auttamistyössä ja voimautumisessa keskeisenä ajatuksena on se, että toista ihmistä ei voi voimauttaa. Valokuvaakaan ei voida itsessään käyttää terapeutin välineenä, vaan sitä on aino-

astaa tapa, jolla kuvaa käytetään. Voimauttavan valokuvan prosessissa tärkeää ei olekaan itse valokuvaus, vaan tapa katsoa ja nähdä tietoisesti toisin sekä tehdä näkyväksi asioita, joita ei vielä edes ole olemassa. Savolaisen mukaan ihminen pystyy arvostamaan itseään vasta, kun hän on kokenut ensin olevansa jonkun muun silmissä arvokas. (Savolainen 2008.)

Voimauttavan valokuvan menetelmässä hyödynnettävät keskeiset näkökulmat ovat albumikuvat, valokuvaustilanteen vuorovaikutus, omakuva sekä arkielämän teemojen kuvaaminen. Jokainen lähestymistapa mahdollistaa asioiden käsittelyn hieman eri näkökulmista. Menetelmä ei vaadi käytettäväksi kielellistä prosessia, koska valokuvat ja itse kuvausprosessi tuottavat emotionaalisia oivalluksia sekä tunteita, joista voimautuminen lähtee liikkeelle. (Savolainen 2009, 217, 227.)

Terapeuttisen ja pedagogisen valokuvan käyttämisen ehtona on valtaasetelmien purkaminen valokuvauksessa. Voimautuminen edellyttääkin vallankäytön purkua sekä tasavertaisuuden ja itsemäärittelyn oikeuksien toteutumista. Menetelmässä tiedostetaan valokuvaan liittyvät tiedostamattomat ja tietoiset vallankäytön ongelmat sekä kohdataan mahdollisesti omia että asiakkaan ja työyhteisön kuvapelkoa. *Ainoa mitä meillä on toistemme tavoittamiseen, on kuuntelemisen, eläytymisen ja näkemisen lahja. Voimauttava valokuva on dialogisuuden ja läsnäolon oppimista.* (Savolainen 2009, 211, 227.)

4. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin, millainen vaikutus ympäristössämme olevilla luontokuvilla ja luontokuvauksella on hyvinvointiin. Tavoitteena on kerätä aiheista saatavilla oleva tutkittu tieto kattavasti yhteen sekä lisätä ymmärrystä ympäristössämme olevien luontokuvien merkityksestä ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyön toiminnallisena osana järjestettiin luontokuvaesitys Saimaan ammattikorkeakoulun aulatilassa osana hyvinvointiviikon tapahtumaa. Esityksen tarkoituksena oli toimia konkreettisena mielenkiinnon herättäjänä ympäristössä olevia luontokuvia ja kuvaamista kohtaan.

Tutkimustehtävinä on

1. kuvata ympäristössämme olevien luontokuvien vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin
2. selvittää luontokuvaamisen kuvaajalle itselleen tuottamia hyvinvointivaikutuksia.

5. Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö muodostui kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta ja toiminallisesta osuudesta. Tiedonkeruumenetelminä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta sekä toiminnallisen osuuden palautekyselyä. Toiminnallinen osuus toteutettiin 18.3.2015 luontokuvaesityksenä Saimaan ammattikorkeakoulun aulatilán valkokankaalle osana hyvinvointiviikkoon kuuluvaa tapahtumaa. Aineistot analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja liitettiin osaksi opinnäytetyön tuloksia.

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tieteellinen tieto on aina julkista, kaikkien luettavissa, arvioitavissa ja käytettävissä olevaa. Kirjallisuuskatsaukset ovat koottua tieteellistä tietoa joltakin tietyltä rajatulta alueelta, ja ne vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksia on erilaisia, ja ne noudattavat tiettyä systematiikkaa. Katsausten luotettavuutta arvioidaan ja niiden tulokset ovat luettavissa yksityiskohtaisesti. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 2.) Kirjallisuuskatsaukset jaetaan karkeasti metatutkimuksiin sekä systemaattisiin ja kuvaileviin kirjallisuuskatsauksiin (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 293).

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytetty kirjallisuuskatsauksen perustyyppi. Se on yleiskatsauksena tai traditionaalisenä kirjallisuuskatsauksena tunnettu itsenäinen metodi, jossa käytettävät aineistot ovat laajoja, eikä niiden valintaa rajaa tiukat ja tarkat metodiset säännöt. Aineistot pystytään kuvaamaan ja luokittelemaan kuitenkin laaja-alaisesti. Tutkimuskysymysten asettelu on väljempää kuin systemaattisessa katsauksessa tai meta-analyysissä. (Salminen 2011, 6 – 7.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on etsiä vastausta siihen, mitä tutkittavasta ilmiöstä tiedetään ja mitkä ovat sen keskeiset käsitteet. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla onkin usein löydettävissä uusia ja erilaisia näkökulmia ilmiöön. (Kangasniemi ym. 2013, 294.) Kirjallisuuskatsaukset toteutetaan systemaattisella tiedonhaualla ja apuna ovat erilaiset kotimaiset sekä kansainväliset tietokannat. Tietokantahakujen avulla helpotetaan kirjallisuuden etsimistä ja löytämistä, mutta ne eivät tee turhaksi myöskään manuaalista hakua. Tärkeitä lähteitä voi löytyä selailemalla tutkimusraporttien lähdeluetteloita tai paperiversioita kirjastossa. (Kylmä & Juvakka 2007, 47 – 49.)

5.2 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymys ohjaa aineiston valintaa mahdollisimman relevantin aineiston löytämiseksi. Katsaukseen haetaan aineistoa tieteellisistä tietokannoista elektronisesti tai tieteellisistä julkaisuista manuaalisella haulilla. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan käyttää myös muita kuin tieteellisiä artikkeleita, esim. konferenssijulkaisuja ja pääkirjoituksia, jos se on perusteltua tutkimusmenetelmän kannalta. (Kangasniemi ym. 2013, 295 – 296.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston tiedonkeruuseen on käytetty Nelli-tiedonhakuportaalia; Arto- ja Aleksi- sekä Medic- ja PubMed- tietokantoja sekä Google-hakukonetta. Sisäänottokriteereinä on käytetty hakusanoina opinnäytetyön asiasanoja ja niiden eri yhdistelmiä tai kuvailevia muunnoksia, kuten esimerkiksi ympäristö ja hyvinvointi, luonto ja hyvinvointi, luontokuva ja hyvinvointi ja luontokuvaus sekä rakennettu ympäristö, luontoympäristö, eheyttävä luontokuva ja Green Care. Valitut tekstit ovat tieteellisesti tutkittua tietoa joko sähköisessä muodossa tai painettuna. Artikkelit tai tekstit ovat suomen- tai englanninkielisiä, maksuttomia, ja ne käsittelevät opinnäytetyömme aihealueita sekä vastaavat tutkimustehtävään. Poissulkukriteereinä ovat maksulliset artikkelit, epäselvä luotettavuus, julkaisuvuosi ennen vuotta 2003 ja julkaisukielenä muu kuin suomi tai englanti. Mukaan on valittu artikkeleita myös ihmisten omista luontokuvaamisen kokemuksista, jotka ovat kokijalleen aina totta.

Hakuja yllämainittuihin tietokantoihin tehtiin valituilla hakusanoilla. Osumat arviointiin ensin otsikon perusteella ja lähempää tarkastelua varten valittiin opinnäytetyön aihealueeseen liittyvät tutkimukset. Opinnäytetyön aineistoksi valittiin asiasanoja ja tutkimustehtävää vastaavia tutkimuksia sekä julkaisuja ja artikkeleita.

5.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin tarkoituksena on tuottaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä kerätyn aineiston avulla. Se mahdollistaa tutkimusaineistojen analysoinnin dokumentteja systemaattisesti järjestelemällä ja kuvaamalla. (Kylmä & Juvakka 2007, 112.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valinta sekä analyysi ovat aineistolähtöisiä ja luonteeltaan ymmärtämiseen tähtäävää ilmiön kuvaamista. Tapahdumat toteutuvatkin osittain samanaikaisesti. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulosten tarkastelu sisältää sisällöllisen ja menetelmällisen pohdinnan sekä tutkimuksen etiikan ja luotettavuuden arvioinnin. Tässä vaiheessa kootaan ja tiivistetään tutkimuksen keskeiset tulokset. (Kangasniemi ym. 2013, 295 - 297.)

Tässä opinnäytetyössä käytämme sekä kirjallisuuskatsauksesta että palautekyselystä saatujen aineistojen sisällön analyysimenetelminä induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Kylmän ja Juvakan (2007) mukaan aineistolähtöisyyden keskeisenä ajatuksena on antaa aineiston itsensä kertoa oma tarinansa tutkittavasta ilmiöstä. Analyysissa ei analysoida kaikkea tietoa, vaan haetaan vastausta tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Tutkimustehtävät saattavat myös tarkentua aineiston keruun tai analysoinnin aikana. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.) Analyysi prosessissa aineisto aluksi litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi. Aineistoa tutkitaan systemaattisella prosessilla mahdollisimman avoimin kysymyksiin. (Mistä aineistossa on kyse, mitä se kertoo tutkittavasta aiheesta ja mitä siinä tapahtuu.) Analyysiprosessissa aineisto puretaan ensin osiin, jonka jälkeen samankaltaiset osat yhdistetään ja lopuksi kootaan uudestaan. Tulokseksi saadaan kokonaisuus, joka vastaa tutkimustehtäviä ja tutkimuksen tarkoitusta. (Kylmä, Vehviläinen–Julkunen & Lähdevirta 2003, 609 - 615.)

5.4 Toiminnallisen osuuden kuvaus

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena järjestettiin luontokuvaesitys Saimaan ammattikorkeakoulun aulatilassa osana hyvinvointipäivän tapahtumaa. Esitykseen valittiin luontokuvia, jotka olimme ottaneet omasta maaseutumaisesta elinpiiristämme. Esityksen luontokuvissa oli runsaasti pelto- ja järvimaisemia. Kuvissa esiintyneet rakennukset olivat vanhoja, maisemaan jo sulautuneita sauna- tai ulkorakennuksia. Esityksen luontokuvat olimme ottaneet elämämme varrella, ja ne kuvasivat vuodenaikojen kierron. Suunnitteluvaiheessa olimme yhteydessä IT-tuen työntekijään ja sovimme hänen kanssaan käytännön järjestelyistä. Alkuperäisen suunnitelmamme mukaisesti koekatsoimme luontokuvat aulatilalla suurelta valkokankaalta, mutta tila havaittiin liian valoisaksi. Videotykin valovoima ei riittänyt tuomaan luontokuvia ja niissä olevia värisävyjä esiin toivomallamme tavalla. Päätimme siirtää luontokuvaesityksen pienemmälle valkokankaalle aulatilalla portaikon alle, jolloin luontokuvat saatiin toistettua parempi-laatuisina, mutta esityksen näkyvyys kuitenkin säilyi. Luontokuvaesitys toteutettiin klo 8 - 16 ja se sisälsi ennalta säädetyin väliajoin vaihtuvia luontokuvia kaikista vuodenaajoista.

Luontokuvaesityksen tarkoituksesta tiedotettiin saatekirjeellä (Liite 1) ja paikalla olevilla oli mahdollisuus antaa esityksestä palautetta vastaamalla kyselyyn (Liite 2). Suljetut palautelaatikot (4) saimme Saimaan ammattikorkeakoululta. Kiinnitimme saatekirjeen laatikkoon johdatukseksi aiheeseen. Laatikot, kynät sekä palautekyselylomakkeet (200) jaettiin aulatilalla pöydille. Informoimme luontokuvaesityksestä ja sen sijainnista ”ständiin” laitettavalla tiedotteella. Ständi asetettiin portaikon viereen. Vastaukset palautettiin esityspäivän aikana nimettöminä palautuslaatikoihin.

6. Tulokset

6.1 Luontokuvan vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Kirjallisuuskatsaukseen valitun aineistoon perehtymisen ja hahmottamisen jälkeen etsimme aineistosta opinnäytetyömme tutkimustehtävään vastaavaa sisältöä luontokuvan vaikutuksesta ihmiseen. Valittu aineisto on kuvattu taulukossa 1.

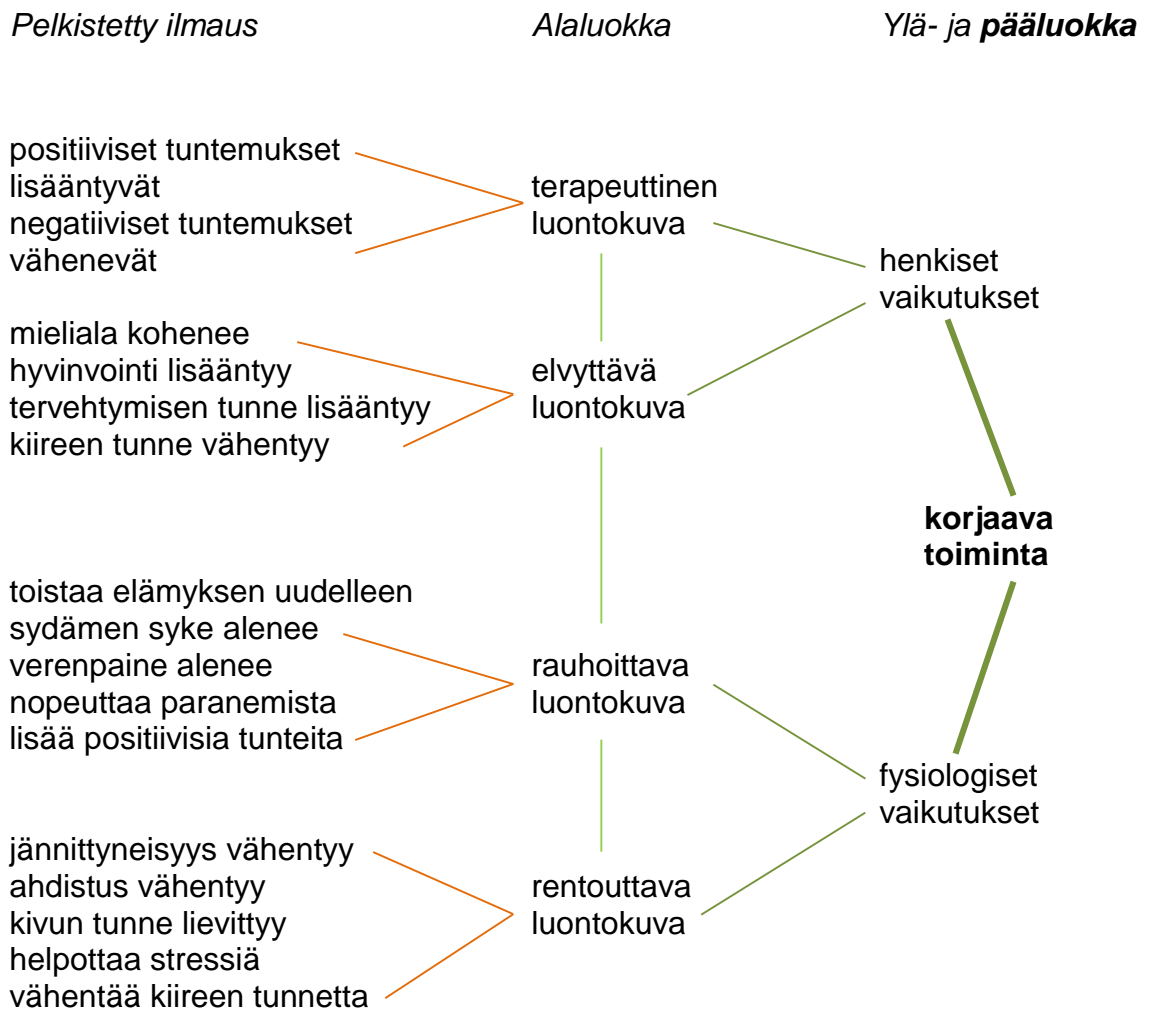
Tutkimuksen tekijät ja tutkimus	Keskeiset tulokset
<p>1. Taka-aho, M. 2005. <i>Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi.</i> Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu.</p>	<p>Luontokuvien katseleminen alentaa jännittyneisyyttä, sydämen sykettä ja verenpainetta. Sairaaloiden työ-, odotus- ja toipumistiloissa on todettu jo pelkillä luontokuvilla olevan tervehdyttävää vaikutusta ihmisten fysiologisiin toimintoihin. Luontokokemukset lisäävät hyvinvointia, tervehtymisen tunnetta, vähentävät kiireen tuntua. Kiirettä ja stressiä tasapainottamaan tarvitsemme erityisesti henkisen hyvinvoinnin kokemuksia.</p>
<p>2. Kettunen, J. & Klemetilä, T. 2004. <i>Ympäristön kasvillisuus ja rakennuselementit automaattisen tunnereaktion herättäjinä.</i> Tampereen Yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu.</p>	<p>Ympäristökuvien kasvillisuuden lisääntyessä ja rakennettujen elementtien vähentyessä positiiviset tunteet lisääntyivät ja negatiiviset tunteet vähentyivät. Erityisesti vettä sisältävät luontokuvat vaikuttavat positiivisesti tunteisiin. Mustavalkoisillakin luontokuvilla on positiivisia vaikutuksia.</p>

Tutkimuksen tekijät ja tutkimus	Keskeiset tulokset
<p>3. Lehto, E. 2007. <i>Ilmastonmuutoksen konkretisoituminen Helsingin sanomien valokuvissa.</i> Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Pro gradu.</p>	<p>Kuva on itsessään osa luontoa, sitä voidaan tarkastella myös luonnon esittämisen välineenä. Luontokuvan välityksellä elämykset siirtyvät paikasta toiseen. Mitä paremmin kuva toistaa kuvauspaikan elämyksen, sen täydellisempänä se välittyy katsojalle.</p>
<p>4. Salonen, K. 2010. <i>Mielen luonto.</i> Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki.</p>	<p>Luontokuvat sisätiloissa vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin myönteisesti alentamalla jännittyneisyyttä, verenvainetta sekä sydämen sykettä verrattuna abstrakteihin kuviin. Luontokuvia tai ikkunanäkymää luonnosta katsovat leikkauspotilaat toipuvat nopeammin ja tarvitsevat vähemmän kipulääkkeitä sekä viettävät sairaalassa keskimäärin vuorokauden vähemmän aikaa, kuin kiviseinää katselleet potilaat. Luontokokemus ja siihen liittyvä tunnelma luontokuvan muodossa esim. omasta mielipaikasta toimistohuoneessa tai omassa olohuoneessa tuottaa jo itsessään hyvinvointia.</p>
<p>5. Sitra 2013. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Sitra ja GreenCare Finland ry. <i>Vihreää hyvinvointia.</i> Helsinki.</p>	<p>Seinällä tai tietokoneen taustakuvana luontokuvat kohottavat mielialaa, vähentävät ahdistusta ja jännittyneisyyttä. Rentoutuminen näkyy koehenkilöiden aivojen alfa-aalloissa jo 3 minuutissa. Luontokuvien käytöllä on lukuisia mahdollisuuksia, niitä voi hyödyntää kodeissa, työpaikoilla, sairaaloissa, palvelukodeissa.</p>

Tutkimuksen tekijät ja tutkimus	Keskeiset tulokset
<p>6. Tourula, M. & Rautio, A. 2013. <i>Terveyttä luonnosta</i>. Thule-instituutti. Oulun yliopisto ja Metsähallitus. Oulu. Kirjallisuuskatsaus.</p>	<p>Terveyttä edistäviä vaikutuksia on jo pelkästään ikkunasta avautuvalla näkymällä tai luontoaiheisilla kuvilla. Tutkimustulos luontokuvien positiivisista vaikutuksista olisi hyödynnettävissä viemällä luontoaihetta julkisiin tiloihin, esimerkiksi terveydenhuollon yksiköihin.</p> <p>Luontokuvissa miellyttävinä koettiin eläinten mukana olo ja vihreä maisema. Tummaa taivasta ja ukkospilviä ei koettu miellyttävinä. Useat kokivat maaseudun maisemat aina miellyttävinä.</p>

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksesta valittu aineisto

Kirjallisuuskatsaukseen valittujen alkuperäistutkimusten sisältö, joka vastasi tutkimustehtäväämme, pelkistettiin niin, että asiasisältö pysyi muuttumattomana. Sisältöä vertailemalla yhdistimme samankaltaiset asiat (Kuva 1). Niistä muodostui neljä alaluokkaa: terapeuttiinen, elvyttävä, rauhoittava ja rentouttava luontokuva, joista kaikki ovat yhteydessä myös toisiinsa. Yläluokat syntyivät samoin kuin alaluokatkin. Yläluokkana toimivat henkiset ja fyysiset vaikutukset. Pääluokaksi muodostui ihmisessä tapahtuva korjaava toiminta.



Kuva 1. Luontokuvan hyvinvointivaikutukset

6.2 Luontokuvaamisen vaikutukset kuvaajan hyvinvointiin

Löytämässämme kokemuksissa luontokuvaajat toivat esille useita hyvinvointiin liittyviä tuntemuksia. He kuvailivat niitä seuraavasti: *eheyttävä, meditatiivinen, terapeuttinen.*

Luonnossa liikkuminen ja valokuvaus ovat pitäneet päään kasassa sairauden aikana.

Kun joskus huomaan olevani voimieni ääri rajoilla, silloin meditatiiviset valokuvausretket luonnossa selvästi auttavat oloani.

Luontokuvaamisen kerrottiin myös pysäyttävän ja auttavan lisäämään luonnon itsensä arvostusta.

Metsä on minun luontoni ja metsään minä menen.

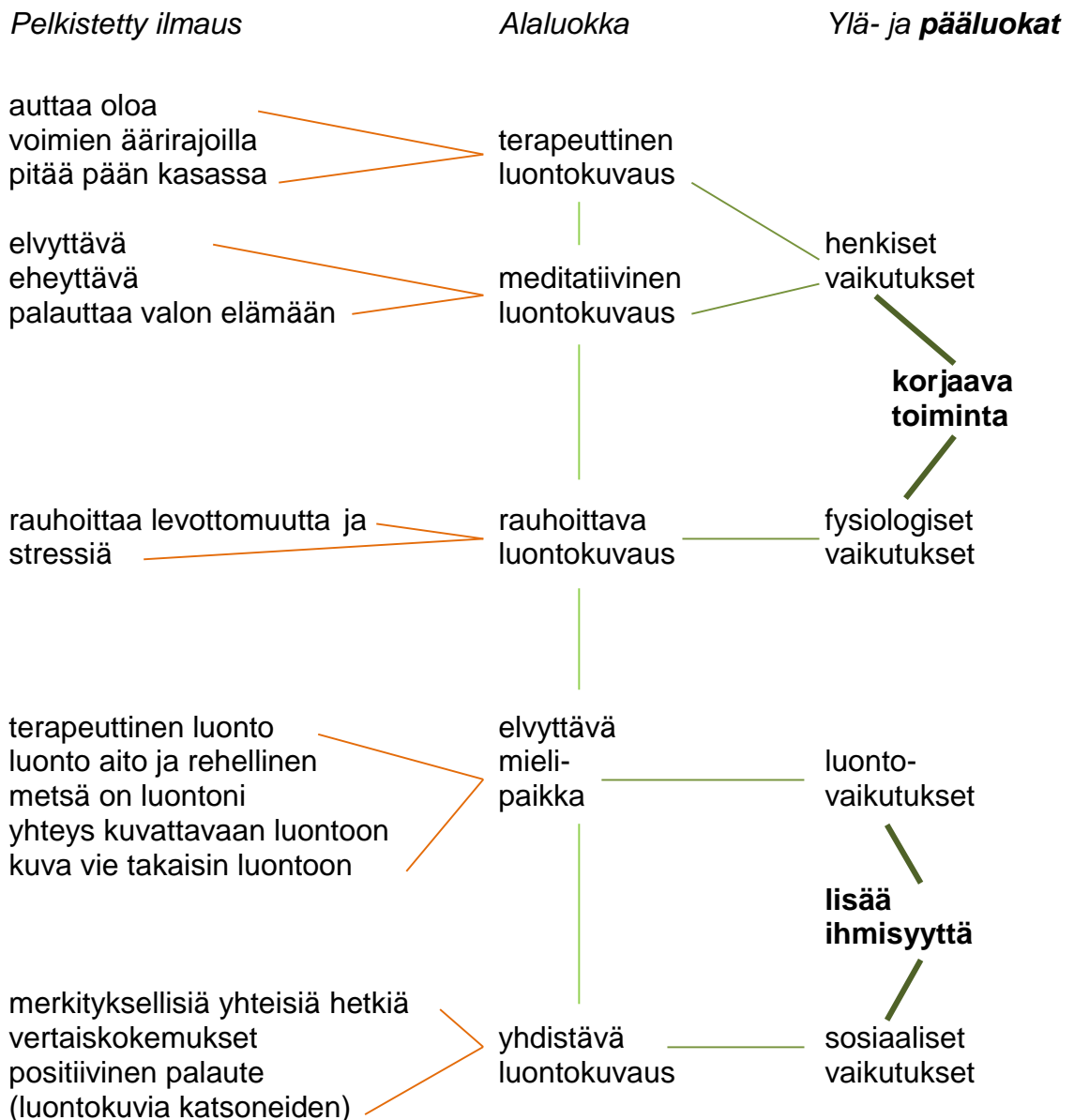
Luontovalokuvauksen myötä olen ymmärtänyt, kuinka terapeuttinen luonto oikeastaan on ihmiselle. Se on aina aito ja rehellinen ja läsnä – tässä ja nyt!

Muutamissa kommentissa tuli esille myös luontokuvaamisen sosiaalisuus. Yhdessä kuvaaminen tai toisen ottamien kuvien katseleminen koettiin yhdistävänä tekijänä.

Pieniä merkityksellisiä hetkiä on löytynyt yhteisillä kuvausmatkoilla.

Olen useamman kerran saanut palautetta siitä, että kuviani katselemalla on levoton ja stressaantunut olo rauhoittunut.

Luontokuvaamisen hyvinvointivaikutusten tarkastelu perustui opinnäytetyösämme niin ikään aineistosta nousseisiin pelkistettyihin ilmaisuihin ja niistä eriytettyihin, mutta toisiinsa yhteydessä oleviin alaluokkiin. Yläluokat muovautuivat tiivistämällä luontokuvaamisen kokemuksista koottua aineistoa edelleen. Luontokuvaamisesta muodostui samankaltaisia vaikutuksia kuin luontokuvasta (Kuva 2). Myös luontokuvaaminen aktivoi korjaavaa toimintaa, kuten pääluokka osoittaa. Lisäksi se pitää sisällään vahvan luontokokemuksen ja sosiaalisia vaikutuksia. Näkemyksemme mukaan näin toimiessaan luontokuvaaminen on paitsi korjaavaa, myös ihmisyyttä lisäävää toimintaa.



Kuva 2. Luontokuvaamisen hyvinvointivaikutukset

6.3 Luontokuvaesityksen vaikutukset hyvinvointiin

Saimaan ammattikorkeakoulun aulatilassa pidetyn luontokuvaesityksen palautteuslaskeluun vastasi 34 henkilöä. Kyselyssä (Liite 2) oli mahdollisuus tuoda esiin luontokuvien vaikutusta kahdella tavalla. Vastaja saattoi merkitä luontokuvien vaikutukset ”ylä- tai alapeukutuksen” arvoiseksi. ”Yläpeukku” osoittaa positiivista vaikutusta, ”alapeukku” negatiivista vaikutusta. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus lisätä sanallista palautetta kohtaan ”vapaa sana”. Vastaajien kirjoittamat palautteet litteroitiin, koodattiin ja lopuksi koottiin yhteen. Kaikki vastaajat (34)

kokivat luontokuvaesityksen vaikutuksiltaan positiivisina. Vastaajista 20 oli antanut myös sanallista palautetta.

Vastaajien sanalliset palautteet jakaantuivat kolmeen ryhmään:

1. Luontokuvien hyvinvointivaikutusten kuvailu.
2. Luontokuvien hyvinvointivaikutusten kuvailu ja luontokuvien kommentointi.
3. Luontokuvien kommentointi.

Suurin osa vastaajista keskittyi kuvailemaan vapaassa sanassa luontokuvien aikaansaamia hyvinvointivaikutuksia (1.) seuraavasti; *raukea olo, rauhoittaa, ajatukset lepäsivät, kesäfiilis, mukavaa, tuo hyvän mielen, auttaa unohtamaan hälinän, pystyi irrottautumaan työstä, tarjosi rentoutushetken, motivoi opiskelemaan, kukat miltei tuoksuivat, rentouttava vaikutus, hetken luontoretki.*

Hienoa! Motivoiduin opiskelemaan huomattavasti ahkerammin.

Kuvat rauhoittivat mieltä stressin keskellä.

Auttoi unohtamaan ympäröivän hälinän ja ehkä tarjosi hetken rentoutushetken”.

Muutamassa palautteessa oli luontokuvasta koettujen hyvinvointivaikutusten kuvailemisen lisäksi kommentoitu itse luontokuvia (2.).

Hienoja, mutta ei nyt kauheen voimakasta tunnetta herättänyt.

Itse luontokuvia (3.) oli kommentoitu seuraavasti; *hienoja, kivoja, kauniita, upeita, tunteita herättäviä, rauhoittavia, tunnelmaa tuovia, hyvä tunnelma kuvissa, kuvissa esillä luonnon ja elämän koko kirjo, kuvien erilaisuus viehätti.*

Hienoja kuvia.

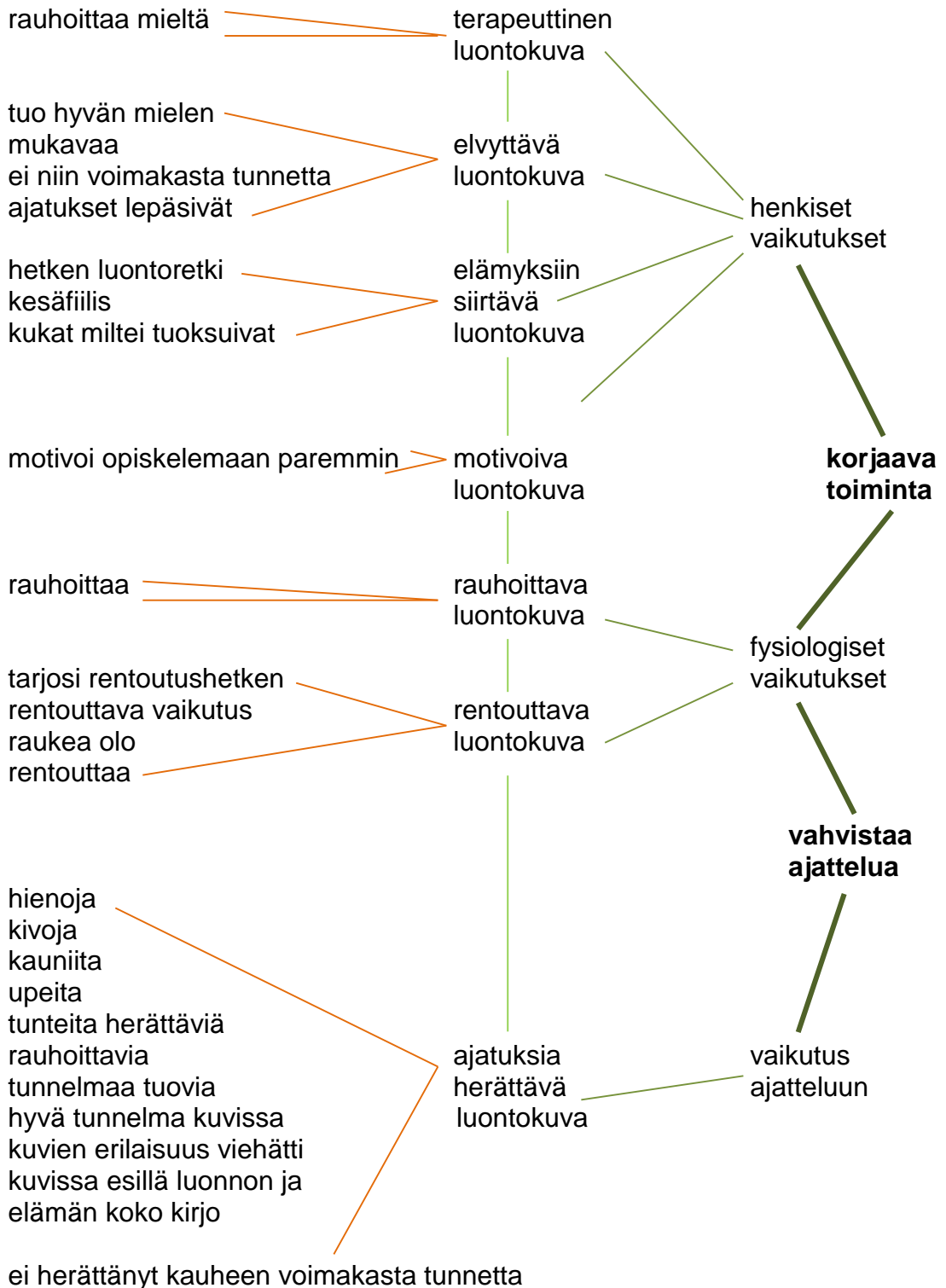
Todella kauniita kuvia.

Luontokuvaesityksestä saatu palaute käsiteltiin samalla menetelmällä kuin edellä oleva aineisto. Kyseinen ryhmittely auttoi parhaiten pohtimaan saamaamme tietoa. Oliko saamamme tieto ollut jo ennalta tiedettyä vai löytyikö asioihin uutta näkökulmaa? Millaisia hyvinvointivaikutuksia todella tuli esiin ja mitä muuta saimme näkyviin? Luontokuvaesityksen tuloksiin nousi korjaavan vaikutuksen lisäksi myös luontokuvan ajattelua vahvistava vaikutus (Kuva 3).

Pelkistetty ilmaus

Alaluokka

Ylä- ja pääluokat



Kuva 3. Luontokuvaesityksen palaute

7. Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelua

Rentoutuakseen ihmiset hakeutuvat mielipaikoilleen, joita voivat olla esimerkiksi kaupungin viherympäristöt, kesämökit tai vaikkapa lapin luonto. Ihmisistä on myös mukavaa kuvata mielipaikkojaan. Luontokuvat voivatkin siirtää meidät takaisin paikkoihin, joissa olemme saaneet positiivisia henkisiä ja fyysisiä hyvinvointi vaikutuksia.

Ulrich ym. (1991) osoittivat ympäristössä olevien luontokuvien katselemisen alentavan jännittyneisyyttä, sydämen sykettä sekä verenpainetta verrattuna kokonaan kuvattomiin tai abstrakteja kuvia sisältäviin tiloihin. (Taka-aho 2005, 11.) Tätä tutkimustulosta tukivat myös kirjallisuuskatsauksen aineiston analysoinnista saadut tulokset. Luontokuvien aikaansaama elvyttävä vaikutus auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan, jolloin mieliala kohoaa, jaksaminen ja hyvinvointi lisääntyvät sekä stressitila helpottuu. Terapeuttinen vaikutus helpottaa jo olemassa olevan ongelman tuntemuksia. Ympäristössämme oleva luontokuva voi siis toimia sekä henkisellä että fysiologisella tasolla korjaavana elementtinä.

Tähän saimme vahvistusta myös oman luontokuvaesityksemme palautteista. Useat kuvailivat esityksestä saamiaan kokemuksia erilaisten rentoutumista ja rauhoittumista kuvaavien adjektiivien avulla. Palautteiden mukaan luontokuvien aikaansaama hyvinvointivaikutus koettiin miellyttävänä, rauhoittavana ja rentouttavana sekä stressiä lievittävänä tunteena. Johtopäätökset palautteiden analysoinnista on, että ympäristössä olevat luontokuvat toimivat korjaavan toiminnan aktivoimisen lisäksi myös ajattelua vahvistavina. Ajattelua vahvistaessaan luontokuvat mm. selkiinnyttävät arvomaailmaa sekä uusien näkökulmien oivaltamista. Saamamme vastaukset tukevat teoriapohjasta nousseita tuloksia, joiden mukaan ympäristössä olevilla luontokuvilla on korjaava vaikutus ihmiseen. Mahdollisesti kokonaan uutena johtopäätöksenä esiin nousi ajattelun vahvistuminen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla onkin usein löydettävissä uusia ja erilaisia näkökulmia ilmiöön. (Kangasniemi ym. 2013, 294.) Toki palautekyselykin vaatii osaltaan ajattelun aktivoitumista. Saako ajattelun aktivoituminen sitten alkunsa luontokuvasta vai kyselystä, sen erottaminen lienee vai-

keaa. Luontokuva esityksen palautekyselyyn vastasi 34 henkilöä, ja siitä tuli arvokas lisä opinnäytetyöhömmme.

Luontokuvauksen merkityksestä kuvaajalle itselleen oli haasteellista löytää suomenkielistä tutkittua tietoa ilman siihen liittyvää terapeutista aspektia, joten valitsimme luontoa kuvanneiden ihmisten omakohtaisia kokemuksia työmme aineistoksi. Luontokuvaamista itsekin harrastavina meillä oli omakohtaisia kokemuksia luontokuvaamisen positiivisista hyvinvointivaikutuksista ja sen meditatiivisuudesta.

Halusimme selvittää kattavammin sitä, miten muut luontokuvaajat olivat kuvaamisen kokeneet. Luontokuvaamista kuvailtiin eheyttävänä, meditatiivisena ja terapeuttisena. Aineiston analyysiprosessin johtopäätöksenä luontokuvaaminen saa henkisten ja fysiologisten vaikutusten kautta aikaan korjaavaa toimintaa. Mikäli elämästä kuitenkin on tullut sarja suoritteita, voi luonnossa liikkumisesta ja luontokuvaamisestakin tulla vain suoritteiden jatkumo. Tällöin korjaava kokemus jää saamatta. Ihminen tarvitsee siis pysähtymistä luonnon äärellä. Luontokuvaus vaatii keskittymistä tilanteeseen, ja osaltaan se voisi toimia pysähtymistä edesauttavana tekijänä.

Luontokuvaaminen pitää sisällään myös vahvan luontokokemuksen ja sosiaalisia vaikutuksia. Näkemyksemme mukaan ihmisyyteen kuuluvat ympäristön ja toistemme arvostaminen, tasavertaisuus, inhimillisyys ja halu suojella heikompa sekä laajempi ymmärrys toimintamme aiheuttamista vaikutuksista. Saamiemme tulosten mukaan koimme, että luontokuvaaminen aktivoi ihmisessä näitä arvoja ja toimii näin ollen myös ihmisyyttä lisäävänä tekijänä. Mahdollisesti myös johtopäätös luontokuvaamisesta ihmisyyttä lisäävänä tekijänä on uusi.

Opinäytetyötä jatkettiin samasta aiheesta kehittämistehtäväksi. Tieto sovellettiin hyödynnettäväksi työelämän tarpeisiin.

7.2 Luotettavuus ja eettiset näkökohdat

Tieteellinen tutkimus pyrkii tuottamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä, jossa luotettavuuden arviointi on välttämätöntä tieteellisen tiedon, tutkimustoiminnan ja niiden hyödyntämisen kannalta (Kylmä & Juvakka

2007, 127). Eettisinä kysymyksinä voidaan pitää tutkimusaiheen eettistä oikeutusta. Eettiseltä näkökannalta täytyy pohtia aiheen mahdollista arkaluonteisuutta ja tutkimukseen osallistuvien haavoittuvuutta sekä tutkimuksen menetelmällistä valintaa. Arvioitaviin asioihin kuuluu myös tutkijan ja tutkimukseen osallistuvien suhde aineistoa kerätessä, analysoitaessa ja raportoitaessa. Keskeisiä periaatteita eettisyyden kannalta ovat itsemäärääminen, hyvän tuottaminen, vahingon tuottamisen välttäminen sekä oikeudenmukaisuus. (Kylmä, Vehviläinen–Julkunen & Lähdevirta 2003, 609 - 615.)

Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat asuinolosuhteet, liikkuminen ja työnteko sekä se, millaisia mahdollisia uhka- ja riskitekijöitä ympäristössämme on. Luonto sekä elinympäristömme laadukkuus vaikuttavat terveyttämme ja hyvinvointiamme edistävästi. (STM 2014, 4.) Terveystenhoitajan tehtävänä on toimia terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Velvollisuutemme on siis osallistua ja vaikuttaa ympäristöömme hyvinvoinnin edistämiseksi. Työmme tavoitteena oli herättää mielenkiintoa ja lisätä ymmärrystä ympäristössä olevien luontokuvien hyvinvointivaikutuksista ja siten mahdollistaa hyvinvointia tuottavan ympäristön kehittämistä edelleen.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmän väljyyden vuoksi tutkimuksessa korostuvat eettisyyden ja luotettavuuden jatkuva arviointi sen kaikissa vaiheissa. Aineiston valinnassa ja käsittelyssä huomioidaan valintojen ja raportoinnin oikeudenmukaisuuden, tasavertaisuuden sekä rehellisyyden noudattaminen. Keskeinen seikka luotettavuuden arvioinnissa on aineiston perusteiden kuvaaminen. Luotettavuus voi heikentyä, jos aineiston valinnassa ei ole raportoitu tiedostettua tai tiedostamatonta tarkoitushakuisuutta tai tuotetun tuloksen aineiston kritiikki ja johtopäätökset eivät ole samansuuntaisia. (Kangasniemi ym. 2013, 297 - 298.)

Tiedonhauissa keskityimme luontokuvan ja –kuvaamisen hyvinvointivaikutusten löytämiseen ja aineistovalinnoissa painopisteiksi muodostuivat lopulta pro gradu -tutkimukset ja valtion ylläpitämien tutkimuslaitosten väitöstutkimuksiin perustuvat tutkimustilaukset tai raportit sekä eri luentomateriaalit. Vaikka osa juuri näistä lähteistä löytyi Google-hakukoneen avulla, koimme ne luotettaviksi ja sieltä saamamme aineiston tieteellisiin tutkimuksiin pohjautuviksi. Lisäksi hy-

väksyimme opinnäytetyöhömmme luontokuvaajien itsensä kertomia kokemuksia luontokuvaamisen vaikutuksista. Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopi täysin opinnäytetyömme henkeen.

Haimme opinnäytetyömme tutkimuslupaa luontokuvaesitykseen ja aineiston keräämiseen erillisellä lomakkeella Saimaan ammattikorkeakoulun rehtori Anneli Pirttilältä. Itse ottamissamme ja valitsemissamme luontokuvissa ei ollut ihmisiä, joten lupaa kuvien käyttämiseen ei tarvittu ja toisaalta niiden esittämisessä ei ollut mahdollisuutta vahingoittaa muita. Palautteen antaminen oli vapaaehtoista. Vastaukset palautettiin nimettöminä Saimaan ammattikorkeakoulun aula-tilan pöydillä oleviin palautuslaatikoihin. Vastaukset käsitelimme luottamuksellisesti, eikä meillä ollut mahdollisuutta tunnistaa vastaajia. Kerätty palauteaineisto säilytettiin lukitussa tilassa ja käsittelyn jälkeen se silputtiin ja hävitettiin ohjeiden mukaisesti.

7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Opinnäytetyömme aihe koskettaa monella tapaa myös omaa elämäämme. Maaseutu ympäristössä asuminen on tuonut luonnon ja sen hyvinvointia tuottavat vaikutukset omakohtaisesti tutuiksi ja tärkeäksi osaksi arkipäiväämme. Olemme onnekkaita, kun saamme olla osana tätä luontoyhteyttä ja vuodenaikojen mukaan vaihtuvaa luontonäytelmää.

Lähdimme tarkastelemaan luontokuvien hyvinvointivaikutuksia avoimin mielin. Aluksi pohdintaa herätti se, onko olemassa positiivisia tai negatiivisia hyvinvointivaikutuksia. Mitä olisivat negatiiviset hyvinvointi vaikutukset? Jos hyvinvointi on fyysistä, psyykkistä, sosiaalista hyvää oloa ja taloudellista tasapainoa, olisiko positiivinen hyvinvointi yltäkyläisyyttä ja negatiivinen hyvinvointi niukkuutta joillakin näistä osa-alueista tai peräti kaikissa? Lähtökohtaisesti päädyimme ajattelemaan, että hyvinvointi on neutraali tila ja positiivisen hyvinvoinnin avulla on saavutettavissa korjaavuutta. Negatiivisen hyvinvoinnin näemme tekijänä, joka heikentää hyvinvoinnin tasapainoa.

Kaikilla meistä ei ole mahdollisuutta, halua tai aikaa päästä luontoon. Luonnossa liikkuminen vaatii paitsi vaivannäköä myös kykyä liikkua epätasaisessa ja vaihtelevassa maastossa. Suomalaisissakin on niitä, joita luonto toki kiehtoo,

mutta sinne meneminen voidaan kokea vaivalloiseksi tai pelottavaksi esim. suurpetojen vuoksi tai puutiaisten aiheuttamien sairauksien pelossa. Ellei luontoon meneminen tai sinne pääsy ole mahdollista, voi luontoyhteyden saada aikaan myös sisätiloissa luontokuvan, ikkunanäkymän tai jonkin muun luonnon-elementin välityksellä.

Ympäristöllä on välitön vaikutus ihmisen hyvinvointiin, ja pahimmillaan se aiheuttaa henkistä pahoinvointia ja mielenterveysongelmia. Ajatuksia on herättänyt etenkin se, kuinka voisimme vaikuttaa pitkäaikaisessa hoidossa olevien potilaiden hoitoympäristöön niin, että se toimisi elvyttävänä elementtinä ja olisi kiinteä osa potilaan hoitoa. Kuinka paljon esimerkiksi pitkäaikaissairaiden mielenterveyttä ja hyvinvointia voisi parantaa kiinnittämällä enemmän huomiota ympäristön vaikutuksiin? Yhtenä hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä myös väreillä on suuri merkitys. Pitkän työkokemuksemme aikana olemme havainneet, että sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköiden seinät ovat pääsääntöisesti olleet valkoiset. Lisäksi usean hengen huoneissa on yleensä yksi ikkuna, josta vuoteessa makaava näkee vain taivaan. Onko se tarkoituskin; osoittaa paikka, minne matka päättyy?

Opinnäytetyön tekemisen kautta tulimme huomaamaan lukuisten eri tieteenalojen, kuten ympäristöpsykologian, -kasvatuksen, -suunnittelun ja metsä- puutarha- ja kasvitieteiden sekä terveystieteiden (Salonen 2010, 23) tutkineen luonnon ja osin myös luontokuvien merkitystä ihmisen hyvinvointiin. Luontokuvien on havaittu vaikuttavan hämmästyttävän samankaltaisesti kuin itse luonnossa olemisen. Asia ei siis ole uusi, mutta sosiaali- ja terveydenhuollossa sitä ei ole vielä riittävästi sisäistetty mahdollisuudeksi edistää potilaan toipumista ja henkistä hyvinvointia.

Omien kokemustemme mukaan luontokuvaamisen positiivisia hyvinvointivaikutuksia lisää suuresti luonnon intensiivinen kokeminen. Kameran kautta katsominen auttaa keskittämään huomion yksityiskohtiin. Luonnon kokeminen yksityiskohtien kautta tuo esiin sen mittaamattoman, monimuotoisen kauneuden, aina ympäröivän ilmanalan värimaailmasta makrokuvauksen avulla saataviin pikku-riikkisiin yksityiskohtiin. Luontokuvausretken jälkeen huomaa arjen asioiden unohtuneen ja niiden mittasuhteiden pienentyneen.

Luontokuvausta voi jokainen asiasta kiinnostunut harrastaa omien taitojensa ja kykyjensä mukaisesti. Sitä voi käyttää luovana ilmaisumuotona sekä itsehoitona, mutta ilman terapeuttista aspektia. Luontokuvilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös työntekijöiden työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että mikäli työntekijöiden työhuoneissa tai taukotiloissa olisi luontokuvia, ne vähentäisivät kiireestä aiheutuvaa stressiä sekä kiireen tuntua. Näemme, että luontokuvalla ja -kuvaamisella olisi lukuisia mahdollisuuksia. Esimerkiksi tyky-päivien teemana voisi olla luontoretki ja siellä kuvaaminen. Kuvia voisi katsella yhdessä myöhemmin; mitä kuvattiin ja millaisia muistoja ja tunteita ne herättivät. Toiminta voisi lisätä yhteen kuuluvuuden tunnetta ja me-henkeä.

Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena järjestimme luontokuvaesityksen palautekyselyineen. Esityksen palautteita varten oli varattu 200 lomaketta, mutta niitä palautui ainoastaan 34. Luontokuvaesitys oli osana hyvinvointipäivän tapahtumaa, jolloin aulatilassa oli muitakin esityksiä ja vierailevia ihmisiä. Aulatilalla oli melko levoton koko päivän ajan. Tilan levottomuus saattoi vähentää halua pysähtyä luontokuvaesityksen ääreen. Toisaalta heräsi kysymys siitä, kuinka paljon luontokuvan merkityksellisyys muuttuu ihmisen iän myötä. Tämän päivän nuorille aikuisille ei välttämättä ole muodostunut minkäänlaista yhteyttä luontoon. Heille ainoat luontokokemukset ovat voineet tulla kaupungin viheralueista. Vai onko sittenkään kyse iästä?

Tyrväinen ym. (2007) jaottelivat tutkimukseensa osallistuneet helsinkiläiset ja tampereläiset eri luokkiin faktorianalyysin avulla. Faktoreissa käytettiin kahta väittämää, joista toinen kuvasi kaupungin vetovoimaisuutta ja toinen luonnon vetovoimaisuutta. Kyseisen menetelmän avulla tutkittavista löytyi viisi asukasluokkaa: *aidot urbaanit* ihmiset, jotka eivät oikein tunteneet kiinnostusta luontoon, *aidot luontoihmiset*, jolle juuri luonto oli kiinnostava, *urbaanit luontoihmiset* puolestaan olivat kiinnostuneet sekä kaupungin viheralueista että luonnosta. Lisäksi erottuivat *tavalliset urbaanit*, jolle kaupunki oli mieleisempi, mutta luonnollakin oli merkitystä sekä *tavalliset luontoihmiset*, joiden mielessä luonnolla oli suurempi merkitys, mutta samalla he pitivät myös kaupunkiympäristöstä. Lopuksi oli ryhmä *muut*, jotka eivät kokeneet sen enempää luontoa, kuin kaupun-

kiakaan vetovoimaisena ympäristönä. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 66 - 67.)

Ihmisillä voi siis iästä riippumatta olla täysin toisistaan poikkeavat luontoarvot. Sellaista voi olla vaikeaa kaivata, mitä ei ole koskaan kokenut. Luontokuva tavoittaa ainutkertaisen hetken. Ihmisellä, jolla on historiassaan samankaltainen kokemus, voi luontokuvan avulla päästä takaisin aiemmin itse kokemaansa hetkeen. Mikäli kokemusta ei ole, voi luontokuva jäädä ulkokohtaiseksi.

Kirjallisuuskatsaukseen valituista tutkimuksista löytyi myös luontokuvakokemuksia, jotka eivät olleet täysin positiivisia. Epämiellyttävinä pidettiin kaupunkiympäristöjä, joissa oli rikkoutuneita, pilaantuneita ja hylättyjä alueita sekä graffiteja. Betonielementtejä, rakennustelineitä ja särkyneitä ikkunoita sekä roskia sisältäneet luontokuvat koettiin niin ikään epämiellyttävinä. Myöskään tummaa taivasta tai ukkospilviä ei koettu miellyttävinä. (Tourula & Rautio 2013, 14.) Sen sijaan kuvien vettä sisältävät luontoympäristöt koettiin kiinnostavampina ja ne auttoivat keskittymään muita ympäristöjä paremmin. (Kettunen & Klemetilä 2004, 35.) Luontokuvan kohteella on siis merkitystä kuvan kokemiseen.

Aiemmin totesimme luontokuvan vaativan pysähtymistä. Mikä sitten pysäyttäisi? Pohdimme asiaa jo opinnäytetyön aiheenvalinnan yhteydessä. Harkitsimme runojen yhdistämistä luontokuvaan. Ajattelimme, että runon lukeminen helpottaisi pysähtymistä luontokuvan ääreen ja mahdollisesti myös syventäisi kokemusta. Aihetta rajatessamme kuitenkin päädyimme jättämään runot pois.

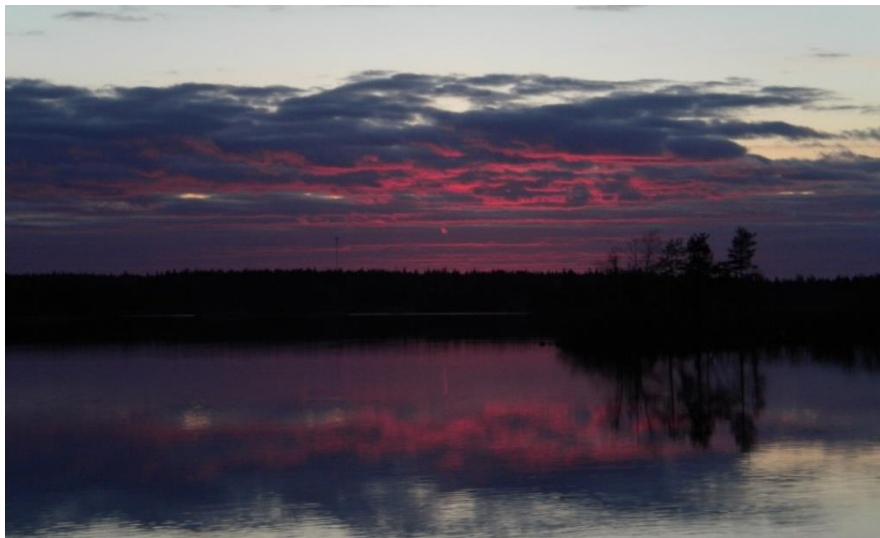
Toivoisimmekin jatkotutkimuksia ympäristössä olevista luontokuvista ja runoista. Toimisivatko runot pysäyttävänä luontokuvan äärelle? Syventäisivätkö runot hyvinvointikokemuksia? Lisääntyisikö korjaava vaikutus? Myös luontokuvaan yhdistettävää äänimaailmaa voisi tutkia. Mitä lisäarvoja esimerkiksi luontoäännet tai musiikki toisivat.

Opinnäytetyön tekemisen kautta luontokuvauksen ja luontokuvien hyvinvointia tuottava merkitys konkretisoitui myös meille uudella tavalla. Saimme lisää työvälineitä terveydenhoitajan työn tekemiseen sekä itselle että myös muille jaettavaksi. Luontokuvan ja luontokuvaamisen voi hyvin ottaa osaksi terveydenhoita-

jan työnkuvaa, sillä siihen kuuluvat olennaisesti ohjaaminen ja opastaminen asiakkaan hyvinvoinnin tukemisessa.

Mitä muuta opimme opinnäytetyön eri vaiheista? Kaikkea ei voi ennakoida ja parhaimpaankin suunnitelmaan voi tulla yllättäviä muutoksia. Muutosta ei pidä jäädä suremaan, täytyy vain toimia luovasti ja etsiä uusia innovaatioita. Opimme myös asioita itsestämme, toisistamme sekä tiiviistä yhteistyöstä. Asioiden sujuminen vaati luovuutta, toisen kuuntelemista, joustoa ja taitoja perustella näkemystään. Lisäksi tarvittiin yhteistä peräänantamattomuutta ja toinen toistemme tukemista.

Antoisa ja mielekäs tutkimusmatkamme on tullut päätökseen ja on aika päästää irti. Laskemme tämän opinnäytetyömme lentoon ja toivomme sen lentävän suoraan syvälle sisimpäämme. Toivomme työmme sanoman kulkeutuvan laajalle ympäristöömme tuottamalla uutta syventävää tietoutta, uusia oivalluksia, iloa ja hyvää oloa sekä paljon uusia luontokuvaajia elvyttävän harrastuksen pariin.



Lähteet

- Aaltonen, M. 2011. Tila terveydenedistäjänä. http://www.hospicasey.fi/files/ws2_2_3_2011/Tila%20terveyden%20edistajana-selostukset%20KUVISSA.pdf. Luettu 18.2.2015.
- Arnkil, H. 2003. Energiaa vai mielikuvia – kuinka värit vaikuttavat. Esitelmä Taideteollisessa Korkeakoulussa 3.3.2000. <http://www.svy.fi/wp-content/uploads/2013/01/03arnkil1.pdf>. Luettu 23.1.2015.
- Arnkil, H. 2008. Värit havaintojen maailmassa. Taideteollisen korkeakoulun julkaisuja. B 85. Toinen painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Elo, S., Isola, A., Kääriäinen, M. & Kyngäs, H. 2012. Teorian testaaminen ja yleistäminen: Esimerkkinä kotona asuvien ikääntyvien hyvinvointia tukeva fyysinen ympäristö. *Hoitotiede*. 24 (4), 349 - 361.
- Gröning, J. 2010. Luonto ja luontokuvaus terapeutteina. *Työterveyslääkäri* 28(1), 72 - 74.
- Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim, 13 – 19.
- Hannus, T. 2014. Yle, Oulu. http://yle.fi/uutiset/luontovalokuvaaja_hannu_hautala_metsa_on_minun_sieluni/7142123. Luettu 8.2.2015.
- Haubenhof, D. K. 2010. The development of green-care in Western-European countries. *The Journal of science and healing* 6 (2), 106 - 111.
- Hiljanen, P. 2014. Kainuun uudesta sairaalasta maailman ensimmäinen puurakenteinen sairaala? http://yle.fi/uutiset/kainuun_uudesta_sairaalasta_maailman_ensimmainen_puurakenteinen_sairaala/7111641. Luettu 23.2.2015.
- Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.
- Juvonen, R. 2014. *Valon Paletti Retkiä värien maailmaan*. Helsinki: Kirjapaja. Jyväskylän yliopisto 2009. Laadullinen analyysi. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>. Luettu 24.2.2015.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4), 291 - 301.

- Kettunen, J. & Klemettilä, T. 2004. Ympäristön kasvillisuus ja rakennetut elementit automaattisten tunnereaktioiden herättäjinä. Tampereen Yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/91844/gradu00367.pdf?sequence=1>
 . Luettu 25.1.2015.
- Kivimäki, S. 2012. Luontoympäristöjen käyttö edistää psyykkistä hyvinvointia. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu.
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2007. Kaupungin viheralueet ja ihmisten hyvinvointi. Suomen Akatemian rahoittama projekti no. 211301. <http://www.favoriteplace.info/>. Luettu 10.2.2015.
- Kukkonen-Lahtinen, L. 2010. Kuva on avain mielen maisemaan. Sairaanhoidtaja 4 (83), 16 - 18.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kylmä, J., Vehviläinen - Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen tutkimus – mitä, miten ja miksi? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 119 (7), 609 - 615.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo93495&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth. Luettu 5.3.2015.
- Lehto, E. 2007. Ilmastonmuutoksen konkretisoituminen Helsingin sanomien valokuvissa. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Pro gradu.
- Metsähallitus. 2015. Luontokeskukset. <http://www.luontoon.fi/luontokeskukset>.
 Luettu 24.1.2015.
- Muilu-Mäkelä, R., Haavisto, M. & Uusitalo, J. 2014. Puumateriaalien terveysvaikutukset sisäkäytössä. Metlan työraportteja 320
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2014/mwp320.htm>. ISBN 978-951-40-2523-5 (PDF) ISSN 1795-150X. www.metla.fi. Luettu 24.2.2015.
- MTT. 2014. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare>. Luettu 1.2.2015.
- Nelimarkka, K., Kauppinen, T. & Perttilä, K. 2006. Terveysvaikutusten tarkastelu suomalaisessa suunnitelmissa ja ohjelmissa. Suomen Lääkärilehti. 61 (4), 323 - 327.
- Nykopp, J. 2014. Valoisuuden rajalla. Potilaan lääkärilehti.
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/valoisuuden-rajalla/#.VSezrdysVKa>.
 Luettu 10.4.2015.

Pihlanto, P., 2008. Ihmisten välinen vuorovaikutustilanne. Tieteessä tapahtuu. (6), 30 – 36. <http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/viewFile/620/510> Luettu 21.2.2015.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus. Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62. Julkisojohtaminen 4. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf. Luettu 10.2.2015.

Salonen, K. 2013. Metsähallitus. Rakennerahastohanke 2013 - 2015. Luonto- ja hyvinvointiseminaari. Seminaariluento. http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luonto-liikutta-maan/Ajankohtaista/Documents/Kirsi_Salonen__Luontojahyvinvointi_seminaari_syyskuu2013.pdf. Luettu 29.1.2015.

Salonen, K. 2014. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Psykologipalvelut Hyvän Mielen Tila. <http://www.satamatkaamaalle.fi/wp-content/uploads/2014/09/Psykologi-Kirsi-Salonen-22.9.2014.pdf>. Luettu 8.2.2015.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Pakett AS.

Savolainen, M. 2014. Kuva kertoo lähettäjänsä sisäisestä maailmasta. Potilaan lääkärilehti. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/rdquo-kuva-kertoo-lahettajansa-sisaisesta-maailmasta-rdquo/#.VNH9cdKsVKZ>. Luettu 2.2.2015.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm> Luettu 10.2.2015.

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 217.

Sitra. 2013. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Sitra ja GreenCare Finland ry. Vihreää hyvinvointia. Helsinki. http://www.sitra.fi/julkaisut/Esitteet/2013/Vihreaa_hyvinvointia.pdf. Luettu 8.2.2015.

Soini, K., Ilmarinen K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka. 76 (3) 320 - 331. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf. Luettu 1.2.2015.

STM 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuusraportti 2014, 4. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=9882186&name=DLFE-31918.pdf. Luettu 10.4.2015.

STM 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. Ympäristövaikutusten arviointi. <http://www.stm.fi/hyvinvointi/ymparistoterveys/vastuut/ymparistovaikutukset>. Luettu 10.2.2015.

Taka-aho, M. 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu.

Terävä, A., 2014. <http://www.ita-savo.fi/uutiset/lahella/niina-roiha-sai-uudet-keuhkot-alle-nelikymppisena-valokuvaus-auttoi-toipumaan-211949>. Luettu 2.3.2015.

THL 2011. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimus- ja asiantuntijatyö. Käsitteet. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/tyokalut/iakkaiden-neuvontapalvelut-ja-hyvinvointia-edistavat-kotikaynnit/lait-suositukset-kirjallisuus-kasitteet/kasitteet>. Luettu 16.2.2015.

THL 2015. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Taidelähtöiset menetelmät. http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat. Luettu 24.1.2015.

Tourula, M. & Rautio, A. 2013. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti. Oulun yliopisto ja Metsähallitus. Oulu.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 74 – 75. Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. Luettu 23.1.2015.

Vallius, A. 2004. Luontokuvan kuvallisten konventioiden rakentuminen. Jyväskylän yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Pro gradu. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11978/URN_NBN_fi_jyu-2005174.pdf?sequence=1. Luettu 19.4.2015.

Weiser, J. 2015. <http://phototherapy-centre.com/>. Luettu 16.2.2015.

Yle TV1. 2.3.2015.

Ympäristöhallinto 2013. http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Elinymparisto_ja_kaavoitus/Elinymparisto. Luettu 8.2.2015.



SAATE

Hyvä vastaaja,

Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla hoitotyön koulutusohjelmassa ja suuntautumisvaihtoehtonamme on terveydenhoitotyö.

Teemme oman luontokuvausharrastuksemme innoittamina opinnäytetyötä, joka kuuluu osana opistoasteen sairaanhoitajan tutkinnon päivittämistä AMK - sairaanhoitaja tutkintoon.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ympäristössä olevien luontokuvien ja luontokuvauksen vaikutusta hyvinvointiin. Tavoitteena on kerätä aiheista saatavilla oleva tutkittu tieto kattavasti yhteen sekä herättää mielenkiintoa ja lisätä ymmärrystä ympäristössämme olevien luontokuvien merkityksestä ihmisen hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen periaatteita noudattaen. Toiminnallisena osuutena järjestämme hyvinvointiviikkoon kuuluvana messupäivänä 18.3.2015 sähköisen luontokuva dia-esittelyn Saimaan ammattikorkeakoulun aulatilán valkokankaalle.

Toivoisimme, että nähtyási luontokuvaesittelyn vastaisit palautekyselyyn. Vastaaminen on vapaaehtoista. Palautekyselyn lomakkeita sekä palautuslaatikoita on varattu Saimaan ammattikorkeakoulun aula- sekä ruokailutilán pöydille. Vastaukset palautetaan esittelypäiván aikana nimettöminá palautuslaatikoihin. Opinnäytetyön tekijöillä ei ole mahdollisuutta yhdistää vastaajia annettuihin palautteisiin. Saatu aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja säilytetään lukitussa tilassa. Käsitelýn jälkeen ne silputaan ja hävitetään ohjeiden mukaisesti.

KIITOS!

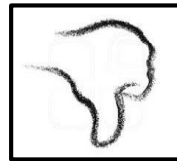
Pirjo Meuronen

p-meuronen@student.saimia.fi

Minna Penttinen

minna.penttinen@student.saimia.fi

Millainen vaikutus luontokuvilla oli sinulle?



Vapaa sana:

Kiitos