

Terveysmetsä osana työhyvinvointia

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
07.12.2017
Anne-Mari Kousa

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosionomi

KOUSA, ANNE-MARI:

Terveysmetsä osana työhyvinvointia
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 31 sivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten terveystieteiden voisi lisätä työhyvinvointia ja miten tietoa voi hyödyntää terveystieteiden lähellä sijaitsevilla työpaikoilla. Tuloksista koottiin suuntaviivat, miten terveystieteitä voi käyttää työhyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Lahden ammattikorkeakoulun Mennään metsään -hanke, joka on ollut mukana Lahden ympäristöneuvonnan kanssa ideoimassa uutta terveystieteitä Lahden Kintterön suolle.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyössä kuvaillaan tarkasti prosessin vaiheet, kuten on kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle tyypillistä. Kaikki valinnat perustellaan huolellisesti luotettavuuden takaamiseksi.

Opinnäytetyössä esitellään tutkimuksien tulokset kolmen teeman avulla: yleinen hyvinvointi, työhyvinvointi ja luontokontaktin lisääminen. Lisäksi näitä tuloksia tarkastellaan tarkemmin työhyvinvointinäkökulmasta, sillä kaikissa opinnäytetyöhön valituissa tutkimuksissa luonnon hyvinvointivaikutuksia ei tarkasteltu työn kautta. Lopuksi esitellään, miten näitä tuloksia voi hyödyntää osana työhyvinvointia. Tutkimuksista selvisi, että luontokontaktin lisääntyminen työaikana vaikuttaa positiivisesti työntekijöiden terveyden eri osa-alueisiin. Tuloksista koottiin suuntaviivat, miten tätä tietoa voi hyödyntää työpaikoilla. Hahmottuneet suuntaviivat jaettiin neljään teemaan: taukotila ulos, luonto sisälle, luontoavusteiset interventiot ja luontoliikunta.

Asiasanat: terveystieteiden, luonnon hyvinvointivaikutukset, luonto, hyvinvointi, työhyvinvointi, työterveys

Lahti University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services

KOUSA, ANNE-MARI:

Health Forest constitute well-being at work
Descriptive literary overview

Bachelor's Thesis in socio-pedagogical adult work, 31 pages,

Autumn 2017

ABSTRACT

The objective of this thesis was to produce information about how therapy forest could increase well-being at work and how to utilize that information at workplaces located nearby therapy forest. Guidelines were collected together from the findings, how to use therapy forest on furthering well-being at work. The mandator of this thesis was Lahti University of Applied Sciences' project Mennään metsään which has been together with Lahden ympäristöneuvonta, composing new therapy forest to Lahti's Kintterö swamp.

Thesis was fulfilled as descriptive literary overview. In this thesis all the phases were described exact, as typical to descriptive literary overview. All choices are argued thorough to guarantee the reliability.

In this thesis the outcomes of the studies are presented trough three themes: general well-being, well-being at work and increasing the nature contact. I addition these outcomes were examined more closely trough aspect of well-being at work because not all studies selected to thesis examined natures impact on well-being trough work. At the end is introduced how these outcomes can be utilized in part of well-being at work. From the studies became clear that increasing nature contact during working hours affect positively on different sectors of employees' health. From these outcomes were formed guidelines about how this information can be utilized at workplaces. Shaped guidelines were divided in four themes: outdoor break space, nature inside, nature assistance intervention and nature exercise.

Key words: health forest, natures impact on well-being, nature, well-being, well-being at work, occupational health

SISÄLLYS

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | KUVAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS | 2 |
| 2.1 | Tavoite ja tarkoitus | 2 |
| 2.2 | Tutkimuksen rajaus | 3 |
| 2.3 | Tiedonhaku | 4 |
| 3 | HYVINVOINTIA METSÄSTÄ | 10 |
| 4 | TYÖHYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT | 12 |
| 5 | TULOSTEN ANALYYSI | 13 |
| 5.1 | Yleinen hyvinvointi | 14 |
| 5.2 | Luontokontakti ja työhyvinvointi | 16 |
| 5.3 | Luontokontaktin lisääminen | 17 |
| 6 | TERVEYSMETSÄ OSANA TYÖHYVINVOINTIA | 19 |
| 6.1 | Työn tauottamisen hyödyt | 20 |
| 6.2 | Psyykkinen hyvinvointi | 20 |
| 6.3 | Meta-ajattelun vaikutus työhyvinvointiin | 22 |
| 7 | TUTKIMUKSISTA HAHMOTTUVAT SUUNTAVIIVAT | 23 |
| 7.1 | Taukotila ulos | 23 |
| 7.2 | Luonto sisälle | 24 |
| 7.3 | Luontoavusteiset interventiot ja luontoliikunta | 25 |
| 8 | POHDINTA | 26 |
| 8.1 | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus | 26 |
| 8.2 | Opinnäytetyön hyödynnettävyys | 27 |
| | LÄHTEET | 29 |

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on terveismetsä ja sen hyödyntäminen työterveyden edistämiseksi. Toteutin opinnäytetyön kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Terveismetsä on aiheena ajankohtainen ja kansainvälinen. METSO-yhteistoimiverkostolla on oma Terveismetsä-hanke, jossa suunnitellaan toimintamalleja eri kohderyhmille luonnon hyvinvointivaikutuksien hyödyntämisestä. Japanissa on sertifioitu kymmeniä terveismetsiä, ja Englannissa ihmisiä kannustetaan terveiskävelyille ”Walking for health”-ohjelman avulla. Sipoossa terveismetsäretkille osallistuvat kunnan sosiaali- ja terveispalvelujen asiakkaat. (Pajula 2015.) Japanin lisäksi konsepti on käytössä jo Etelä-Koreassa, sitä pohditaan myös Ruotsissa ja Tanskassa. Terveismetsän hyödyt liittyvät erityisesti ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon sekä työkyvyn palauttavaan ja kuntouttavaan vaikutukseen. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 5-6.) Omassa työssäni keskityin terveismetsän ja työhyvinvoinnin yhdistämiseen, sillä siitä on vielä vähän ja hajanaista tutkimustietoa.

Työn toimeksiantaja on Mennään metsään -hanke, on ollut mukana ideoimassa terveismetsää Lahteen. Lahden ympäristöpalvelut rakentaa Kintterön suolle uutta luonnonsuojelualuetta. Luonnonsuojelualueiden hoidosta vastaa Lahden seudun ympäristöpalvelut, niitä hoidetaan laaditun suunnitelman mukaisesti (Neuvonen ym. 2013, 30). Alueelle suunnitellaan terveismetsää. Kirjallisuuskatsaus tuottaa uutta tietoa, joka helpottaa terveismetsän koko potentiaalinsa hyödyntämistä ja käyttöön ottoa. Katsauksesta voivat hyötyä myös terveismetsän lähellä sijaitsevat toimijat ja työnantajat niin halutessaan.

Opinnäytetyössä esittelen ensin sen tavoitteen ja tarkoituksen sekä tutkimusongelman ja kysymykset. Kuvailen prosessin vaiheet ja tehdyt valinnat perusteellisesti ennen käsittely- ja analysointiosissa. Lopuksi esittelen löydökset ja erittelen niistä hahmottuvat suuntaviivat, joiden avulla tutkimuksen tulokset on helpompi ottaa käyttöön.

2 KUVAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aineistolähtöinen, sillä pyritään ymmärtämään ilmiötä. Luotettavuuden takaamiseksi tulee tutkimuskysymykset ja valittu aineisto perustella huolellisesti ja tutkimusprosessin on oltava johdonmukainen. (Kangasniemi, Pietilä, Utriainen, Jääskeläinen, Ahonen & Liikanen 2013, 291-292.) Toteutin opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksena.

Kirjallisuuskatsaus kehittää olemassa olevaa tietoa ja rakentaa uutta sekä arvioi olemassa olevia teorioita. Se rakentaa kokonaiskuvaa asiakokonaisuudesta ja pyrkii tunnistamaan ongelmia.

Kirjallisuuskatsaukseen kootaan tutkimuksien tuloksia, jotka ovat perusta uusille tuloksille. (Salminen 2011, 3-4.)

2.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyö selvittää, miten terveismetsä voisi lisätä työhyvinvointia. Tarkoituksena on edistää tulevan virkistysalueen käyttöönottoa ja lisätä sen vetovoimaa. Rakenteilla olevan terveismetsän koko potentiaali tulisi tiedostettua ja näin hyödynnettyä. Tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten terveismetsä voisi lisätä työhyvinvointia ja miten tietoa voi hyödyntää terveismetsän lähellä sijaitsevilla työpaikoilla. Tuloksista kootaan suuntaviivat, miten terveismetsän lähellä sijaitsevat työpaikat voivat hyödyntää sitä työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Tutkimusongelma on: Miten terveismetsän hyötyjä voi käyttää työhyvinvoinnin edistämiseksi?

Tutkimuskysymyksiä ovat:

- Miten luonto edistää työhyvinvointia?
- Mitä ovat luonnon hyvinvointivaikutukset?

Nämä tutkimuskysymykset vastaavat tutkimusongelmaani. Vastauksista saan koottua listan asioista, joilla terveismetsän voi ottaa osaksi työhyvinvointia. En esitä kysymystä työhyvinvoinnista yleisesti, sillä sen myötä tulisi työstä liian laaja toteuttaa nykyisillä resursseilla ja aikataululla.

Pystyn vastaamaan tutkimusongelmaan sekä pääsemään tavoitteisiini ilman tätä lisäkysymystä.

2.2 Tutkimuksen rajaus

Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella pystyn tarkastelemaan aihetta tiettyjen erityiskysymyksien kautta (Kangasniemi ym. 2013, 292). Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistot ovat laajoja, eivätkä sitä rajaa metodiset säännöt (Salminen 2011, 6). Koska tutkimuksia aiheesta on vähän, on tutkimuksen kannalta järkevää, että pääsen itse rajaamaan aineistoa.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta ohjaa valittu tutkimuskysymys. Kysymys rajaa aihealuetta, jotta tarkastelusta tulee riittävän syvälinen, se myös määrittelee aineiston määrää: mitä laajempi kysymys sitä enemmän tarvitaan aineistoa. Olen rajannut tutkimuskysymykset niin, että pystyn toteuttamaan työn suunnitellussa aikataulussa. (Kangasniemi ym. 2013, 294-295.)

Käsittelyosassa vastataan tutkimuskysymykseen laadullisena kuvailuna aineiston pohjalta. Sisällöt yhdistetään ja analysoidaan kriittisesti. Tämän pohjalta tehdään jäsentynyt kokonaisuus ja mahdollisesti uusia tulkintoja. Tavoitteena on aineiston vertailu, tiedon vahvuuksien ja heikkouksien analysointi ja laajempien päätelmien tekeminen. (Kangasniemi ym. 2013, 296.) Kuvailen aineistoa lajittelemalla ne tutkimuksista nousseisiin teemoihin.

Metodisesti kevyt kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa laajaa kuvaa aiheesta, epäyhtenäistä tietoa järjestetään selkeämmäksi ja helppolukuisiksi kokonaisuudeksi. Yleiskatsaus toteuttamistapana tiivistää aiempia tutkimuksia ja on objektiivisempi. Aineistoa ei tarvitse käydä läpi kovin systemaattisesti, sillä kriittisyys kuuluu katsauksen oletusarvoon. Se ei kuitenkaan tarjoa varsinaista analyttistä tulosta. (Salminen 2011, 7.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus vastaa tarpeeseeni yhtenäistää olemassa olevaa tietoa, jotta siitä saadaan vastaus tutkimusongelmaan. Tämä on ensimmäinen tekemäni kirjallisuuskatsaus

ja jotta tutkimus olisi luotettava, päädyin valitsemaan toteuttamistavan, joka ei ole metodisesti vaativa mutta jolla päästään luotettavaan lopputulokseen. Luotettavuutta lisää myös kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaatima prosessin yksityiskohtainen kuvaus.

Kirjallisuuskatsaukseen kerään tietoa metsän hyvinvointia lisäävistä ja ylläpitävistä vaikutuksista, niin fyysisistä kuin psyykkisistä. Selvitän, mitä tietoa luontoelementin hyödyntämisestä työhyvinvointiin löytyy. Tästä tiedosta kokoa yhteenvedon, miten terveystieteiden voidaan hyödyntää osana työhyvinvointia.

2.3 Tiedonhaku

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistonvalintaprosessi tulee kuvata. Aineisto muodostuu viimeaikaisista tutkimuksista, mutta jos muunlainen aineisto on tarkoituksenmukaista ja edesauttaa ilmiön tarkastelua, voidaan se katsoa sopivaksi aineistoksi. Valitun aineiston keskeinen kriteeri on sisältö ja suhde muihin valittuihin tutkimuksiin. Myös muut kuin tieteelliset artikkelit käyvät kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa. (Kangasniemi ym. 2013, 295-296.)

Tutkimuksien sisäänottokriteerejä olivat:

- aineisto on julkaistu vuonna 2011 tai sen jälkeen
- aineisto on suomen- tai englanninkielinen
- aineisto on maksutonta
- aineisto on julkista tai saatavilla Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijatunnuksilla

Poissulkevia tekijöitä olivat:

- aineisto on julkaistu ennen vuotta 2011
- aineisto on muun kuin suomen- tai englanninkielinen
- aineisto on maksullista
- aineisto ei ole julkista tai saatavilla Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijatunnuksilla

| Hakukone | Asiasanat | Tulokset | Tarkasteluun valitut | Lopulliseen työhön valitut |
|----------|------------------------------|----------|----------------------|----------------------------|
| Melinda | työhyvinvoin? | 54 | 3 | 0 |
| Melinda | työhyvinvoin? edistäminen | 3 | 0 | 0 |
| Melinda | luon? hyvinvoin? | 19 | 0 | 0 |
| Melinda | mets? hyvinvoin? | 0 | 0 | 0 |
| EBSCO | nature contact health | 7 | 3 | 1 |

TAULUKKO 1. Tutkimuksien asiasanahaku

| Hakukone | Kaikki sanat | Tulokset | Tarkasteluun valitut | Lopulliseen työhön valitut |
|---------------------------------|--------------------------|-----------|----------------------|----------------------------|
| Melinda | mets? hyvinvoin? | 6 | 0 | 0 |
| Google Scholar (suomeksi) | työhyvinvointi luonto | 2920 | 1 | 1 |
| Google Scholar (suomeksi) | luonto hyvinvointi | 16 400 | 1 | 1 |
| Google | nature contact well | 1 170 000 | 3 | 0 |

| | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------|---------|---|---|
| Scholar (englanniksi) | being | | | |
| Google Scholar (englanniksi) | nature contact health | 780 000 | 2 | 1 |

TAULUKKO 2. Tutkimuksien kaikki sanat -haku

Koska asiasana-haulla tuloksia oli hyvin vähän ja vain yksi kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseeni sopiva, suoritin hakuja myös kaikki sanat -haulla, jolloin osumia oli enemmän. Silmäilin läpi kaikki hakutulokset kaikista hakukoneista, paitsi Google Scholarista, sillä hakutuloksia sillä oli niin paljon eikä kyseessä ollut asiasana-haku. Valitsin Google Scholarin mukaan, koska muista hakukoneista ei löytynyt riittävästi kriteereitä täyttäviä tutkimuksia.

Käytin ohjaavan opettajan suosittamaa tutkimusta, joka täytti sisäänottokriteerit. Valitsin työhöni tutkimuksista ajankohtaisimmat ja parhaiten kirjallisuuskatsauksen tarpeeseen sopivat. Koska työhyvinvoinnin ja terveystieteiden yhteyttä koskevia tutkimuksia oli vain muutama, valitsin työhöni myös metsän terveysvaikutuksiin ja työhyvinvoinnin edistämiseen liittyviä tutkimuksia sekä tutkimusartikkeleita.

Valikoin työhöni seuraavat suomalaiset tutkimukset:

- Vapaa-ajalta virtaa työhön – luonnossa liikkumisen ja työn imun yhteydet (Rantanen 2014)
- Terveystta ja hyvinvointia kansallispuistoista – tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista (Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio & Korpelainen 2014)
- Osallistujien kokemukset luontoavusteisesta interventtiosta (Korpela & Nieminen 2017)

Sekä seuraavat kansainväliset tutkimukset/tutkimusartikkelit:

- Nature contact and organizational support during office working hours: benefits relating to stress reduction, subjective health complaints and sick leave (Bjørnstad, Grete & Raanaas 2014, Norja)
- Healthy workplaces: The effects of nature contact at work on employee stress and health (Largo-Wight, Chen, Dodd & Weiler 2011, USA)

Sisäänottokriteereillä aihealueeseen sopivia tutkimuksia löytyi viisi, mikä on vähän tutkimuskysymykseen nähden. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voi tutkimuksien lisäksi käyttää myös muunlaista aineistoa, jos se on tarkoituksenmukaista ja näin edesauttaa ilmiön tarkastelua. Valitsin tutkimuksien tueksi aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Valitun aineiston keskeinen kriteeri on sisältö ja suhde muihin valittuihin tutkimuksiin (Kangasniemi ym. 2013, 269, 295.) Päätin valita enemmän tutkimuksien sisäänottokriteerejä vastaavaa kirjallisuutta kuin esim. huomattavasti vanhempia tutkimuksia. Ajankohtaisempi materiaali lisää katsauksen luotettavuutta.

Kirjallisuuden sisäänottokriteereitä olivat:

- aineisto on julkaistu vuonna 2011 tai sen jälkeen
- aineisto on suomen- tai englanninkielinen
- aineisto on maksutonta
- aineisto on julkista tai saatavilla Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijatunnuksilla
- aineiston pystyy tilaamaan Lahden ammattikorkeakoulun kirjastoihin

Poissulkevia tekijöitä olivat:

- aineisto on julkaistu ennen vuotta 2011
- aineisto on muun kuin suomen- tai englanninkielinen
- aineisto on maksullista

- aineisto ei ole julkista tai saatavilla Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijatunnuksilla
- aineistoa ei pysty tilaamaan Lahden ammattikorkeakoulun kirjastoihin

| Hakukone | Asiasanat | Tulokset | Kirjallisuuskatsaukseen valitut |
|-------------|---------------------|----------|---------------------------------|
| Masto-Finna | luonto hyvinv* | 13 | 1 |
| | luonto kunt* | 23 | 1 |
| | työterveys | 337 | 2 |
| | mets* työhyvinv* | 3 | 0 |
| | mets* hyvinv* | 15 | 0 |

TAULUKKO 3. Kirjallisuuden asiasanahaku

Hain kirjallisuutta Masto-Finnan kautta, koska hakutuloksia oli runsaasti ja ne vastasivat aihealuetani.

Katsaukseen valittu kirjallisuus:

- Luonto kuntoutumisen tukena (Salavuori 2014)
- Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. (Leppänen & Pajunen 2017)
- Törmäyksistä työniloon. Työterveyshuolto tukena työn ristiriidoissa. (Aulankoski 2016).
- Mieli työssä. (Kallio & Kivistö 2013)

Lisäksi suoritin manuaalista hakua Google-palvelimella sekä hyödynsin toimeksiantajan antamia lähteitä tarkastellessani tutkimuksien tuloksia. Valitsin tätä kautta julkaisijan ja julkaisuajan perusteella luotettavia lähteitä sekä sisällöltään katsausta tukevia lähteitä. Tätä kautta käyttöön otettuja lähteitä olivat:

- Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013), toimeksiantajalta
- Luonto lähellä ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala 2014), Suomen Ympäristökeskuksen raportteja
- Terveyttä luonnosta (Tourula & Rautio 2014), Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus
- Työterveyslaitoksen artikkelit: Työn imu (Hakanen, Seppälä & Laaksonen 2016) ja Työhyvinvointi (Pahkin & Halonen 2016)
- Sosiaali- ja terveysministeriön artikkeli työhyvinvoinnista
- Suomen Mielenveysseuran oppikirja: Mielenveys elämäntaitona. Mielenveyden ensiapu 1. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård & Hannukkala 2014)
- Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325 ja työturvallisuuslaki 2002/738
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen artikkeli työikäisten mielenveydestä (2015)

Valitsin nämä lähteet käyttöön analysoidessani tutkimustuloksia.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoiduista tutkimuksista vain kaksi käsitteli luontoa ja työterveyttä yhdessä, hakukriteerit täyttävää kirjallisuutta oli rajallisesti. Tarvitsin lisää lähteitä, jotta tuloksien tarkastelu olisi asianmukaista. Tarkastelun avuksi kaipasin lisämateriaalia luonnon hyvinvointivaikutuksista ja työterveydestä.

3 HYVINVOINTIA METSÄSTÄ

Suomessa on yli 20 miljoonaa hehtaaria metsää. Suurin osa väestöstä asuu kuitenkin suuremmissa kaupungeissa ja taajama-alueilla. Silti monien kaupunkilaisten mielipaikka on metsä. (Tyrvänen ym. 2017, 5.) Mikä siis erottaa terveismetsän tavallisesta metsästä? Terveismetsällä viitataan alueeseen tai paikkaan, jossa luonnossa oleskelun hyvinvointihyötyjä voi kokea keskimääräistä enemmän. Vaikka kokemus on subjektiivinen, on olemassa yleisiä terveismetsän tunnusmerkkejä. (Leppänen & Pajunen 2017, 15.) Pienet, pirstaloituneet metsäalueet eivät toimi terveismetsänä, koska niissä eivät toteudu terveismetsän tunnuspiirteet (Tyrvänen ym. 2017, 8).

Japanissa on tuotteistettu sertifiointi malli, jossa metsän terveyteen vaikuttavat ominaisuudet mitataan. Niiden yltäessä tietylle tasolle, saa metsä sertifikaatin ja sitä voidaan kutsua terveismetsäksi. Suomessa sertifioituja terveismetsiä on yksi, Helsingin Keskuspuiston pohjoisosassa. Riittävän suuri, monipuolinen ja vaihteleva metsäalue voi toimia tehokkaana terveismetsänä. Lisäksi metsässä tulisi olla eritasoisia kulkureittejä sekä opasteita ja ohjausta liikkumiseen. Kohteen täytyy olla helposti saavutettavissa ja lähellä käyttäjäkuntaa. Metsästä tulisi löytyä rauhallisia ja kauniita paikkoja sekä vesielementtejä. Terveismetsän tulisi olla suurimmaksi osaksi hiljaista aluetta. (Tyrvänen ym. 2017, 11.)

Ihminen on sopeutunut olemaan levollinen suojaisassa, ravinnon hankintaan soveltuvassa ympäristössä. Siksi vihreä maisema on terveellinen, solumme muistavat tämän. Luontoympäristö lievittää stressiä, vaikutus on tiedostamaton ja usein nopea. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 8.) Viherympäristö parantaa ilmanlaatua ja koska sen tuottamat ärsykkeet ovat vähäisiä ja ennustettavia, metsässä ihminen palautuu väsymyksestä nopeammin. (Tourula & Rautio 2014, 13-14.)

Ihminen liittyy viheralueen automaattisesti turvallisuuteen ja levollisuuteen (Särkkä ym. 2013, 9). Lyhytkin luontoliikunta vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon ja mielialaan. Hyvällä itsetunnolla on yhteys terveyteen,

terveellisiin elämäntapoihin ja vähäisempään itsemurhariskiin. Mieliäla vaikuttaa elämänlaatuun, onnellisuuteen ja stressistä selviämiseen. Mieliälaan vaikuttaa parhaiten kevyt luontoliikunta. (Tourula & Rautio 2014, 34.)

Luonnon voimaannuttavia vaikutuksia ovat aktiivisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntyminen, yhteenkuuluvuuden tunteen ja osallistumisen halun lisääntyminen sekä pehmeä lumoutuminen joka mahdollistaa omien elinkysymyksien pohtimisen. Luonnossa liikkuminen voi ylläpitää hyvälaatuista unta ja mieliälaa: se saa aikaan myönteisiä tunteita ja lisää hyvää oloa. Se myös helpottaa painonhallintaa, lisää työn tuottavuutta, vähentää mielenterveysoireita ja parantaa toiminta-, keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä sekä lievittää psyykkistä jännittyneisyyttä, masennusta, suuttumusta, väsymystä ja sekavuutta. Mielenterveyskuntoutuksessa luontoa on käytetty ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen oireiden lievittämiseen sekä tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen. (Salavuori 2014, 8-9; Ojala & Tyrväinen 2013, Särkkä ym. 2013, 8-9; Tourula & Rautio 2014, 31.)

4 TYÖHYVINVOINTIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Työhyvinvoinnin muodostavat työ ja sen mielekkyys, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi, pääasiassa työn arki. Sitä lisäävät hyvä ja motivoiva johtaminen, työn tavoitteiden määrittely, työyhteisön ilmapiiri ja työntekijän ammattitaito. Työhyvinvointi vaikuttaa työssä jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin, se on koko työyhteisön toimivuutta. Siihen vaikuttaa työyhteisön vuorovaikutus sekä yksilöllinen käyttäytyminen. Sen kasvaessa työhön sitoutuminen sekä työn tuottavuus kasvavat ja sairauspoissaolot ja työntekijöiden vaihtuvuus laskevat. (Sosiaali- ja terveysministeriö; Pahkin & Halonen 2016; Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård & Hannukkala 2014, 139; Kallio & Kivistö 2013, 13.)

Työhyvinvoinnin edistäminen kuuluu työntekijälle ja työnantajalle; työturvallisuuslain mukaan henkisen hyvinvoinnin edellytyksistä huolehtiminen on työnantajan vastuulla. Työnantajan tulee huolehtia työturvallisuudesta, hyvästä johtamisesta ja yhdenvertaisesta kohtelusta. Työntekijällä on vastuu oman työkykynsä ja ammatillisen osaamisen ylläpitämisestä. Kaikki työntekijät vaikuttavat työpaikan ilmapiiriin. (Sosiaali- ja terveysministeriö; Kallio & Kivistö 2013, 13.)

Työhyvinvointia voidaan parantaa kehittämällä työoloja ja osaamista sekä ylläpitää sitä erilaisella toiminnalla ja työterveyden avulla. Muita keskeisiä toimijoita ovat työsuojelu ja luottamusmiehet. Vastuu kehittämisestä ja ylläpitämisestä on sekä työnantajalla että -tekijällä, sen tulee tapahtua yhteistyössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö; Pahkin & Halonen 2016.)

5 TULOSTEN ANALYYSI

Jaoin tutkimuksien tulokset kolmeen teemaan: yleinen hyvinvointi, työhyvinvointi ja luontokontaktin lisääminen (KUVIO 1). Jaottelu syntyi tuloksien yhteisistä seikoista, sen avulla pystyin tarkemmin analysoimaan tuloksia. Erottelin yleisen- ja työhyvinvoinnin, sillä osassa tutkimuksia ei hyvinvointia oltu tarkasteltu laisinkaan työn näkökulmasta. Lisäksi tutkimuksissa nousi esiin keinoja lisätä luontokontakti työpaikoilla, joista kokosin oman kokonaisuuden. Tämä viimeinen kokonaisuus auttaa tuottamaan tietoa siitä, mitä konkreettisia keinoja on olemassa metsän käytöstä osana työhyvinvointia. Käytin kirjallisuutta sekä muita valikoituja lähteitä tuloksien analysoinnin apuna.



KUVIO 1. Tuloksien kolme teemaa

Kansainvälisissä tutkimuksissa käytettiin termejä ”outdoor nature contact” – ulkona koettu luontoyhteys, ”indoor nature contact” – sisätiloissa koettu luontoyhteys ja ”indirect nature contact” – epäsuora luontoyhteys. Termit olivat kaikissa tutkimuksissa selitetty samoin; koetulla luontoyheydellä tarkoitettiin kontaktia luonnollisiin elementteihin, lisäksi määriteltiin,

tapahtuiko se sisä- vai ulkotiloissa. Ulkona koetulla luontoyhteydellä viitattiin esim. ulkoilmassa pidettyyn lounas taukoon ja sisätiloissa koetulla luontoyhteydellä esim. huonekasveja. Epäsuoralla luontoyhteydellä tarkoitettiin abstraktimpaa luontoyhteyttä, kuten kuvia tai ääniä. (Bjørnstad, Grete & Raanaas 2014, 12; Largo-Wight, Chen, Dodd & Weiler 2011, 126.)

5.1 Yleinen hyvinvointi

Korpelan ja Niemisen (2017, 17) tutkimuksessa tutkittavat kertoivat kokeneensa välittömiä hyvinvointivaikutuksia. Näitä olivat rauhoittuminen, rentoutuminen, levollisuus, stressin lieventyminen, töistä irtautuminen, vapautuminen, huolien unohtuminen ja virkistyminen sekä lisäksi äärimmäisten tunnetilojen tasapainottuminen. Nämä tulokset saatiin tutkimalla luontoavusteisen intervention vaikutuksia. Lisäksi luonnossa koettu moniaistisuus vaikutti myönteisesti tutkittavien tarkkaavuuteen ja ajatuksiin. Tutkittavat löysivät luonnosta erilaisia symboleja ja juuri symboliikan herättämän reflektion sanotaan olevan yksi luonnon hyvinvointivaikutusten perustekijöistä. (Korpela & Nieminen 2017, 14.)

Kaikkosen, Virkkusen, Kajalan, Erkkosen, Aarnion ja Korpelaisen (2014, 18-19) tutkiessa kansallispuistoissa vierailijoita, kävijät kokivat sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvointinsa lisääntyneen vierailun aikana. Puistossa toteutetut aktiviteetit eivät aiheuttaneet muutoksia saaduissa tuloksissa. Kaikilla mainituilla osa-alueilla hyvinvointivaikutukset olivat pitkäkestoisempia, jos kävijät yöpyivät kohteessa. Lähtökohtaisesti hyvän terveydentilan omaavat hyötyivät käynneistä eniten. (Kaikkonen ym. 2014, 38.)

Lisäksi Rantasen (2014, 19) tutkimuksessa huomattiin naisten liikkuvan luonnossa miehiä enemmän ja Kaikkosen ym. (2014, 28) totesivat naisten fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin nousevan huomattavasti enemmän kansallispuistoissa vierailujen aikana. Kaikkosen ym. (2014, 26) mukaan puolet työikäisistä liikkuu liian vähän mutta luonnossa liikkuvien liikuntasuosituksien toteutuminen oli parempaa kuin väestöllä yleensä.

Heidän tutkimuksessaan luonnon liikkuvat kokivat fyysisen hyvinvointinsa hyväksi ja nämä fyysiset hyvinvointivaikutukset kestivät pidempään, mitä kauempaa kävijät olivat saapuneet ja jos kävijät yöpyivät kohteessa. (Kaikkonen ym. 2014, 25, 38.) Tämän ulkona koetun luontoyhteyden fyysisten hyvinvointivaikutuksien lisäksi Bjørnstad ym. (2014,16-17) totesivat tutkimuksessaan sisätiloissa koetun luontoyhteyden vähentävä työntekijöiden terveysongelmia ja sairauspoissaoloja.

Kansallispuistossa vierailut vaikuttivat erityisesti kävijöiden mielialaan sekä psyykkiseen hyvinvointiin, kävijät kokivat elpyneensä käynnin aikana. Kaikista vaikutuksista psyykkiset hyvinvointivaikutukset kestivät pisimpään ja kesto oli pidempi, jos kävijät yöpyivät puistossa. Elämäänsä tyytymättömät eivät hyötäneet käynnistä yhtä paljon kuin ne, jotka olivat tyytyväisiä elämäänsä. (Kaikkonen ym. 2014, 38-39.)

Korpelan ja Niemisen (2017, 11) tutkimukseen osallistuneet kertoivat luontoympäristön herättelevän ja ylläpitävän mielikuvitusta sekä nostattavan läsnäoloon liittyviä hyväksynnän ja sallivuuden tunteita. Nämä kokemukset liitettiin osaksi arjesta irtautumisen kokemusta. Osallistuessaan luontoavusteiseen interventioon osallistujat pohtivat ensi kertaa tarvettaan pysähtyä, he eivät aikaisemmin olleet saaneet samantlaisia kokemuksia luonnossa oleskellessa. (Korpela & Nieminen 2017, 12.)

Luonto herätti osallistujissa myönteisiä tunteita, kuten mielihyvää, kiitollisuutta ja toiveikkuutta. Mielihyvää herätti esim. eri vuodenajat ja luontomaisemat. Tutkittavat kokivat erilaisia oivalluksia liittyen luontoon ja omaan hyvinvointiin luontokokemuksen yhteydessä. (Korpela & Nieminen 2017, 18-19.)

Luonteeltaan hyvin erilaisista tutkimuksista löydettiin siis kaikista välittömiä hyvinvointivaikutuksia. Vaikka tutkimuksien toteutustavat olivat erilaisia, olivat tulokset samankaltaisia. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat selkeästi todettu. Näiden tutkimuksien lisäksi myös muissa lähteissä on tuotu esiin metsän hyvinvointivaikutuksista seuraavia: leikkauspotilaiden

nopeampi toipuminen, syöpäsolujatuhoavien solujen aktiivisuus ja veren valkosolujen määrän nousu (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 8.)
 Luonnossa oleskelu vaikuttaa sydämensykkeeseen ja ihon sähkövälityskyvyn vaihteluun. Se alentaa verenpainetta, lihasjännitystä ja elimistön stressihormonipitoisuutta. Verenpaineeseen laskevasti vaikuttavat jo luontomaiseman näkeminen ja metsän tuoksu. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala 2014, 18; Tourula & Rautio 2014, 21.)

5.2 Luontokontakti ja työhyvinvointi

Rantasen (2014, 4) tutkimuksessa tutkittiin työn imun ja luonnossa liikkumisen yhteyttä. Hän kuvaa työssään työn imua seuraavasti:

”Työn imulla - - tarkoitetaan suhteellisen pysyvää, positiivista, tyydytystä tuottavaa motivaatio- ja tunnetilaa, joka koostuu kolmesta eri osatekijästä: tarmokkuudesta, omistautumisesta ja uppoutumisesta (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma, & Bakker, 2002). Tarmokkuus - - tarkoittaa korkeaa energiatasoa, halukkuutta panostaa työhön ja sinnikkyyttä myös haastavissa työtehtävissä.” (Rantanen 2014, 4).

Työn imun voidaan katsoa lisäävän työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Työn imun kokemusta hyödyttää niin työntekijää kuin työnantajaa.

Rantasen (2014, 18-19, 24) tutkimuksessa selvisi, että mitä useammin tutkimukseen osallistuneet henkilöt liikkuvat luonnossa vapaa-ajallaan, sitä useammin he kokivat työn imua. Molemmat ovat myös yhteydessä elinvoimaisuuden ja elämäntyytyväisyyden kokemukseen sekä kokemukseen omasta hyvästä terveydestä. Tekijät korreloivat keskenään positiivisesti, sillä henkilöt myös liikkuvat enemmän luonnossa vapaa-ajallaan ja kokivat työn imua silloin, kun he kokivat tyytyväisyyttä elämään, elinvoimaisuutta ja terveytensä hyväksi. Tutkimus osoittaa positiivisten tunteiden siirtyvän elämän osa-alueelta toiselle.

Luonnossa liikkumisen ja työstä irrottautumisen tai luovuuden välillä ei havaittu yhteyttä, joskin ne olivat yhteydessä työn imuun. Silloin, kun

liikunta tapahtuu jossain muualla kuin luonnossa, ei yhteyttä työn imuun ole havaittu. (Rantanen 2014, 19, 25.) Luontokontaktin ja työhyvinvoinnin yhteydestä kertovat myös Korpelan ja Niemisen (2017, 17) tutkimuksessa havaittu töistä irtautumisen kokemus luontoavusteisen intervention aikana sekä Largo-Wightin ym. (2011, 128) tutkimuksen havainto, jonka mukaan henkilöt, jotka saivat enemmän luontokontakteja työpaikalla, kertoivat kokevansa huomattavasti vähemmän stressin aiheuttamia terveyshaittoja.

Bjørnstadin ym. (2014,16) tutkimuksessa havaittiin, että luontokontaktilla, etenkin 'sisätiloissa koettu luontoyhteys', on yhteydessä vähentyneeseen työstressiin. Myös Largo-Wightin ym. (2011, 128) tutkimuksessa havaittiin luontokontaktin ja työstressin välinen yhteys: työntekijät, jotka saivat enemmän luontokontakteja työpaikalla, kertoivat kokevansa huomattavasti vähemmän stressiä. Myös Korpelan ja Niemisen (2017, 17) kansallispuistovierailututkimuksessa tutkittavat kertoivat kokeneensa välittömänä hyvinvointivaikutuksena stressin lievittymistä.

Bjørnstadin ym. (2014) ja Largo-Wightin ym. (2011) tutkimukset selvittivät työhyvinvoinnin ja luontokontaktin yhteyttä, vaikka muut tutkimukset eivät suoraan tähän kysymykseen vastanneet, niiden tulokset tukivat kansainvälisien tutkimuksien havaintoja. Vain Rantasen (2014) tutkimuksessa puhuttiin työn imusta. Työterveyslaitoksen (Hakanen, Seppälä & Laaksonen 2016) mukaan työn imua kokevien elämän laatu kohenee ja se lisää onnellisuutta, näin ollen voidaan katsoa työn imun myös lisäävän työhyvinvointia.

5.3 Luontokontaktin lisääminen

Ylläesitettyjen tuloksien valossa luontokontaktin lisääminen työpaikalla on perusteltua. Työpaikalle voidaan lisätä niin suoraa kuin epäsuoraa luontokontaktia. Luontoelementtien tuomisella sisätiloihin saadaan aikaan merkittävä vaikutus, etenkin ulospäin antavien ikkunoiden ja kasvien yhdistelmällä. Sen sijaan ikkunat, joista ei näkynyt luontomaisemaa, eivät tuottaneet hyötyä. Sosiaalinen ilmapiiri ja fyysinen ympäristö ovat yhteydessä toisiinsa. Luontokontakti sisätiloissa johti kasvaneeseen

organisaation tukeen, tästä seurannut sosiaalinen ilmapiiri selittää osaksi luontokontaktin vaikutuksia. (Bjørnstad, Grete & Raanaas 2014,17.)

Myös Largo-Wight ym. (2011, 128) totesivat tutkimuksessaan, että luontokontakti voi tehdä työympäristöstä terveellisemmän. Luomalla ulos taukutiloja tai kannustamalla niiden käyttöön on yksi keino lisätä työpaikan terveellisyyttä luontokontaktin avulla. Luontokontaktia voi tuoda helposti myös sisätiloihin huonekasveilla ja yksinkertaisesti avaamalla ikkunoiden sälekaihtimet.

Kokemukset Korpelan ja Niemisen (2017, 22) luontoavusteisesta interventiosta olivat joko positiivisia tai ristiriitaisia Ristiriitaiset tunteet liittyivät lähes kokonaan interventiossa käytettyihin menetelmiin tai tehtäviin, vain yhtä osallistujaa ahdisti intervention tapahtuminen luonnossa. (Korpela & Nieminen 2017, 23-24.) Luontoelementtien ja ulkona tapahtuvan luontokontaktin lisäksi myös siis ohjatulla luontoavusteisella interventiolla voidaan saada aikaan positiivisia muutoksia.

6 TERVEYSMETSÄ OSANA TYÖHYVINVOINTIA

Sertifioidussa terveismetsässä on erityisesti kiinnitetty huomioita luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Mikä tahansa metsä ei ole terveismetsä, terveismetsässä hyvinvointivaikutuksia voi kokea keskimääräistä enemmän (Leppänen & Pajunen 2017, 15.) Siellä on siis paremmat mahdollisuudet kokea luontokontakti ja hyötyä lyhyestäkin käynnistä enemmän kuin ns. perusmetsässä. Kun ajatellaan luontoelementin ja työn yhdistämistä, olisi tehokasta, jos hyvinvointivaikutukset saavutettaisiin nopeammin. Terveismetsä on hiljainen ja luonto monipuolista, toisin kuin kaikki metsä alueet. Terveismetsän ominaisuudet mahdollistavat rauhoittumisen ja rentoutumisen lyhyemmälläkin vierailulla.

Työn sujuvuutta edesauttaa hyvä terveys sekä emotionaalinen, tekninen ja kognitiivinen työrauha. Emotionaalinen työrauha syntyy työilmapiiristä ja työyhteisöstä. Teknisen työrauhan tarjoavat hyvät työvälineet ja niiden käyttö niin, että ne eivät ylikuormita aisteja. Kognitiivisella työrauhalla tarkoitetaan mahdollisuutta keskittyä työhön keskeytyksettä (Aulankoski 2016, 94-95.) Keskeyttäminen voi hankaloittaa hyvään lopputulokseen pääsemistä, monet ovat työssä parhaimmillaan, kun saavat tehdä asian kerralla alusta loppuun. (Kallio & Kivistö 2013, 49.)

Vaikka vain norjalaisessa Bjørnstad ym. (2014, 16-17) tutkimuksessa selvitettiin luontokontaktin ja sairauspoissaolojen yhteyttä, kaikissa tutkimuksissa tuotiin esiin luonnon monipuolisia ja välittömiä terveysvaikutuksia. Luonnossa liikkujat myös kokivat terveytensä hyväksi (Kaikkonen 2014, 25.) Nämä seikat edesauttavat työntekijöiden hyvän terveydentilan ylläpitämistä. Kaikkosen ym. (2014, 38) tutkimuksessakin todettiin luontokontaktin hyödyttäneen eniten niitä, joiden terveydentila oli lähtökohtaisesti hyvä. Tästä näkökannasta luontoelementti toimisi hyvinvointia ylläpitävänä tekijänä.

6.1 Työn tauottamisen hyödyt

Hyvin järjestetyssä työssä ehtii palautua sekä työpäivän aikana, että sen jälkeen. Tauot ja väliajat haihduttavat alkanutta väsymystä, vähentävät työstressiä ja lisäävät keskittymistä. Hetkellinen irrottautuminen työstä auttaa jaksamaan ja tuo työhön uusia ajatuksia. (Kallio & Kivistö 2013, 61.) Myös työturvallisuuslaki edellyttää taukojen järjestämistä silloin, kun työ vaatii yhtäjaksoista paikallaoloa tai on yhtäjaksoisesti kuormittavaa. Taukoja tulee tällöin järjestää työpäivän aikana ja taukojen tulee olla sellaisia, että ne sallivat lyhytaikaisen poistumisen työpisteeltä.

(Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738, 31 §.) Largo-Wightin ym. (2011, 128) tutkimuksen valossa, jotta tauoista hyötyisi eniten niin työntekijä kuin työnantaja, tulisi tauot pitää ulkona tai taukotilassa tulisi olla runsaasti luontoelementtejä. Largo-Wightin ym. (2011, 128) havainto, jonka mukaan henkilöt, jotka saivat enemmän luontokontakteja työpaikalla, kertoivat kokevansa huomattavasti vähemmän stressin aiheuttamia terveyshaittoja, tukee tätä olettamusta.

6.2 Psyykinen hyvinvointi

Luontokontakti vaikutti erityisesti tutkittavien mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin (Kaikkonen ym. 2014, 38.) ja herätti myönteisiä tunteita (Korpela & Nieminen 2017, 18). Kaikista vaikutuksista juuri psyykkiset hyvinvointivaikutukset kestivät pisimpään (Kaikkonen 2014, 38).

Bjørnstadin ym. (2014,16) tutkimuksessa havaittiin, että luontokontaktilla, etenkin 'sisätiloissa koettu luontoyhteys', on yhteydessä vähentyneeseen työstressiin. Myös Largo-Wightin ym. (2011, 128) tutkimuksessa havaittiin luontokontaktin ja työstressin välinen yhteys: työntekijät, jotka saivat enemmän luontokontakteja työpaikalla, kertoivat kokevansa huomattavasti vähemmän stressiä. Myös Korpelan ja Niemisen (2017, 17) kansallispuistovierailu tutkimuksessa tutkittavat kertoivat kokeneensa välittömänä hyvinvointivaikutuksena stressin lievittymistä

”Terveyttä pidetään usein toimintakyynä, voimavarana, tasapainona tai kyynä sopeutua yllättäviinkin asioihin. Mielenterveys on erottamaton osa terveyttä” (Karila-Hietala ym. 2014, 10).

Psyykinen terveys on työkyvyn perusta; psyykkiset ongelmat ovat yleisin työkyvyttömyyden aiheuttaja (Aulankoski 2016, 94). Monelle aikuiselle työ on yksi hyvinvoinnin lähde tai voimavara. Kykyä työntekoon pidetäänkin yhtenä hyvän mielenterveyden tunnusmerkkinä. (Karila-Hietala ym. 2014, 11; THL. 2015.)

Hyvissä työoloissa mieli saa riittävästi haastetta, työ on hallittavaa, antaa tilaa palautumisella ja kanssakäyminen on reilua (Kallio & Kivistö 2013, 41.) ”Mielenterveys vahvistuu omalta tuntuvassa, hyvin sujuvassa ja mielekkääksi koetussa työssä” (Kallio & Kivistö 2013, 97). Työllisyys tarjoaa tuloja, turvallisuuden tunnetta ja edistää itsetuntoa. Työyhteisö voi tarjota yhteisöllisyyttä ja sosiaalista tukea. Epäsuotuisissa oloissa mielenterveyden voimavara voi kulua enemmän kuin sen uusiutumiskyky on. (Karila-Hietala ym. 2014, 11-13; THL. 2015.) Työntekijöiden tasavertainen ja tasapuolinen kohtelu rakentaa hyvää työilmapiiriä. Kohtelu koetaan oikeudenmukaisena, jos poikkeamat siihen kyetään perustelemaan reilusti. Tämä ohjaa myös avoimuuteen ja tekee toiminnasta läpinäkyvää. (Aulankoski 2016, 18). Yhdenvertaisuuslaki edellyttää työntekijää arvioimaan yhdenvertaisuuden toteutumista ja suuremmissa työyhteisöissä on yhdenvertaisuutta edistettävä suunnitelmallisesti. Lain 8 § kieltää syrjinnän riippumatta siitä, perustuuko se henkilöön itseensä tai johonkuhun toiseen, oli kyseessä sitten oletus tai tosiseikka. (Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325, 7 §, 8 §.)

Näin ollen työ voi pahimmillaan olla mielenterveyttä kuluttava tekijä eikä suinkaan voimavara, silloin kun se kuormittaa ihmistä liikaa. Viime vuosikymmeninä työ onkin muuttunut yhä kuormittavammaksi, se näkyy lisääntyneenä mielenterveysongelmista johtuvana työkyvyttömyytenä (Aulankoski 2016, 94.)

Mielenterveys vahvistuu suojaavien tekijöiden avulla ja heikkenee riskitekijöiden vaikutuksesta. Suojaavia tekijöitä on sisäisiä ja ulkoisia, ulkoisiin tekijöihin kuuluvat työ, työyhteisö ja esimiehen tuki. Riskitekijöihin kuuluvat mm. työttömyys, kiusaaminen, syrjintä ja uupumus. (Karila-Hietala ym. 2014, 17-19.) Mielestäni myös luontoa voidaan tutkimuksien havaintojen perusteella pitää ulkoisena mielenterveydensuojatekijänä.

Jotta työ tukisi mielenterveyttä, tulee työn olla sellaista, josta tuntee selviytyvänsä, joka on mielekästä, sopivasti haastavaa ja siitä saa onnistumisen kokemuksia (Karila-Hietala ym. 2014, 138). Mahdollisuus vaikuttaa omaan työhön ja ottaa vastuuta kehittämistyöstä ovat perusta mielekkäälle työnteolle. Jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua ja tulla kuulluksi tasa-arvoisena. (Kallio & Kivistö 2013, 81.) Uusien työ- ja toimintatapojen pohtiminen luo innostusta ja lisää työssä jaksamista (Aulankoski 2016, 14).

6.3 Meta-ajattelun vaikutus työhyvinvointiin

Työhyvinvointia edistää myös meta-ajatteluun panostaminen. Meta-ajattelulla tarkoitetaan työnteon havainnointia ja säätelyä, oman ajattelun tarkastelua. Rutiinityössä meta-ajattelu toimii taustalle ja aktivoituu ongelmatilanteissa. Se auttaa asettamaan työlle tavoitteita, järjestystä, lisää itsenäistä ajattelua ja edesauttaa tavoitteiden saavuttamista ja näin lisää tyytyväisyyttä työhön. Meta-ajattelu on yksilön lisäksi työyhteisön yhteinen asia. Työyhteisö voi aktiivisesti kehittää meta-ajattelua kehittäville kysymyksillä. Meta-ajattelulle tulee antaa työssä aikaa ja tilaa ja sitä tulee tietoisesti käyttää hyödyksi työyhteisössä. Huonotyöilmapiiri on este meta-ajattelulle. (Kallio & Kivistö 2013,15-16, 24-25.)

Kaikkiin työhyvinvoinnin osa-alueisiin terveismetsä ei tietenkään vastaa, kuten meta-ajatteluun ja sen lisäämiseen. Terveismetsän todistetut hyvinvointivaikutukset kuitenkin osoittavat, että siitä on hyötyä työhyvinvoinnin edistämisessä. Jos terveismetsä sijaitsee lähellä työpaikkaa, tulisi sen hyödyt valjastaa käyttöön.

7 TUTKIMUKSISTA HAHMOTTUVAT SUUNTAVIIIVAT

Jaoin tutkimuksien tulokset kolmeen teemaan (KUVIO 1: Tuloksien kolme teemaa, 13) ja lisäksi tarkastelin tutkimustuloksia tutkimusongelman näkökulmasta: miten terveismetsää voidaan hyödyntää osana työhyvinvointia. Tavoitteisiini kuului tuottaa tietoa, miten terveismetsän voi ottaa osaksi työhyvinvointia. Nämä tutkimuksista hahmottuvat suuntaviivat selkeyttävät katsauksen tuloksia niin, että tuotettu tieto voidaan ottaa helposti osaksi käytäntöä.

Esittelen neljä tekijää, joilla voi lisätä työhyvinvointia terveismetsän avulla (KUVIO 2). Nämä neljä tekijää nousivat esiin tutkimustuloksista. Kaikkien tekijöiden tarkoituksena on lisätä luontokontaktia työpäivän aikana.



KUVIO 2: Suuntaviivat terveismetsän hyödyntämiseen (Kuvat: Pixabay)

7.1 Taukotila ulos

Luomalla taukotiloja ulos mahdollistetaan ulkona luontokontaktin kokeminen työpäivän aikana (Bjørnstad, Grete & Raanaas 2014, 12.

Largo-Wight, Chen, Dodd ja Weiler 2011, 126). Hetkellinen irrottautuminen työstä auttaa jaksamaan (Kallio & Kivistö, 2013, 61.) ja työturvallisuuslaki edellyttää taukojen järjestämiseen (Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738, 31 §). Yhtäjaksoista paikallaoloa vaativassa tai yhtäjaksoisesti kuormittavassa työssä tulee taukojen olla sellaisia, että ne sallivat lyhytaikaisen poistumisen työpisteeltä (Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738, 31 §).

Kun tauolla poistutaan työpisteeltä voisi tauon pitää ulkona, jos siihen on sopivat tilat. Suoran luontokontaktin lisäksi terveystieteet mahdollistaa rauhallisen ja stressittömän ympäristön. Ulos luotu taukotila voisi käsittää pöydän ja tuoleja, jotta esimerkiksi lounaan syöminen ulkona olisi mahdollista. Suomen sääolosuhteet huomioiden, olisi katos istuinalueen yllä hyödyllinen, jotta tila tulisi käyttöön myös sadesäällä. Työntekijöitä tulisi kannustaa ja heille tulisi mahdollistaa luodun taukotilan käyttö, jotta siitä hyödyttäisiin mahdollisimman paljon.

7.2 Luonto sisälle

Tuomalla luontoelementtejä sisätiloihin, mahdollistetaan luontokontaktin kokeminen sisällä sekä epäsuora luontokontakti. (Bjørnstad, Grete & Raanaas 2014, 12; Largo-Wight, Chen, Dodd ja Weiler 2011, 126.) Lisäämällä huonekasveja ja luontoaiheisia kuvia sekä ääniä. Lisäksi ikkunat, joista näkee ulos luontoon, luovat tilaisuuden epäsuoralle luontokontaktille. Ikkunoista avautuvaan maisemaan on hankalampi vaikuttaa, mutta jos ikkunan toisella puolella on luontomaisema, tulisi työyhteisö kannustaa kaihtimien pitämiseen auki. Näin olemassa olevaa maisemaa hyödynnettäisiin todella.

Luontoaiheisia valokuvia voi kiinnittää taukotilan seiniin, sinne voi tuoda huonekasveja ja taustalla voi hiljalleen soittaa CD:ltä (tms. toistolaitteelta) erilaisia luontoääniä. Eniten työyhteisö hyötyisi siitä, jos näitä luontoelementtejä voitaisiin tuoda myös työpisteelle. Luontokontakti voi tehdä työympäristöstä terveellisemmän (Largo-Wight ym. 2011, 128.)

7.3 Luontoavusteiset interventiot ja luontoliikunta

Vaikka vain yhden tutkimuksen aiheena oli luontoavusteinen interventio, tukevat muiden tutkimuksien tulokset Korpelan ja Niemisen (2017) havaintoja. Kokemukset luontoavusteiset interventiot olivat pääsääntöisesti positiivisia, eikä luontoympäristö ollut ristiriitaisten tunteiden aiheuttajana (Korpela & Nieminen, 2017, 22). Mahdolliset interventiot, joita työyhteisössä toteutetaan, kannattaisikin tutkimustulosten valossa pitää ulkona. Interventioiden lisäksi lukisin tähän mukaan palaverit ja neuvottelut. Niiden pitäminen ulkona lisäisi luontokontaktin kokemisen mahdollisuutta ja kannustaisi työntekijöitä luontoelementin käyttöön.

Sen lisäksi, että luontoelementtiä kannustettaisiin käyttämään työajalla, voi työntekijöitä kannustaa siihen myös vapaa-ajalla, esimerkiksi luontoliikunnan muodossa. Luonnossa liikkuvien liikuntasuositukset toteutuvat paremmin kuin väestöllä keskimäärin. (Kaikkonen ym. 2012, 26.) Liikunnan ja etenkin luontoliikunnan hyödyt vaikuttavat positiivisesti työntekijöiden hyvinvointiin ja sitä kautta myös työhyvinvointiin. Luontoliikuntaa voi myös hyödyntää erilaisten interventioiden muodossa. Monilla työpaikoilla on taukoliikuntaa, tämän olemassa olevan tavan voi helposti siirtää ulos luontoon.

8 POHDINTA

Tutkimuskysymykseni olivat: miten luonto edistää työhyvinvointia ja mitä ovat luonnon hyvinvointivaikutukset? Tutkimustapa ja aineisto tuottivat vastauksen näihin kysymyksiin. Luvussa 5. erittelen tutkimuksista selviäviä hyvinvointivaikutuksia niistä nousseiden teemojen avulla (KUVIO 1: Tuloksien kolme teemaa). Luvussa 6. tarkastelen näitä hyvinvointivaikutuksia työhyvinvointi näkökulmasta, joka vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, ”miten luonto edistää työhyvinvointia?”. Tutkimuksen hyödynnettävyys mielessäni lisäsin vielä luvun, jossa tuon ilmi, miten tuotettua tietoa voi käyttää työyhteisöissä. Tämä luku myös täsmentää vastausta esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuskysymykset eivät muuttuneet prosessin aikana. Esitin tutkimuskysymykset ennakkokäsityksellä, että luonnon hyvinvointivaikutukset ovat tutkimuksella todennettavia ja että niitä voi hyödyntää työhyvinvoinnin edistämisessä. Tutkimuksien tulokset tukivat ennakkokäsitystäni. Ennakkokäsitykseni muodostui jo prosessin alussa ensimmäisen tiedonhaun yhteydessä, kirjoittaessani opinnäytetyösuunnitelman teoreettista viitekehystä.

8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kuvailevakirjallisuuskatsaus on menetelmällisesti väljä, minkä vuoksi eettisyys korostuu sen kaikissa vaiheissa: tutkijan valinnat, raportointi ja tutkimuskysymyksen muotoilu. (Kangasniemi ym. 2013, 297.) Olen kuvaillut katsauksessa kaikki valintani ja perustellut ne huolellisesti. Raportoinnissani olen pyrkinyt olemaan perusteellinen. Tutkimuskysymys oli lähtökohtaisesti puolueellinen, sillä oletin terveystieteiden vaikuttavan työhyvinvointiin positiivisesti. Tutkimustulokset tukivat tätä olettamusta.

Eettisyys ja luotettavuus ovat sidoksissa toisiinsa. Niihin voi vaikuttaa kuvailemalla koko prosessia läpinäkyvästi ja etenemällä tutkimuksessa johdonmukaisesti. Tutkimuskysymys tulee olla esitetty selkeästi, teoreettinen perustelu on eriteltyä. Luotettavuuteen vaikuttaa myös

aineiston perusteiden kuvaus. (Kangasniemi ym. 2013, 297-298.) Olen kuvannut seikkaperäisesti kaikki tutkimukseeni valitun aineiston sekä syyt siihen, miksi kyseinen aineisto on osana tutkimustani. Lisäksi olen perustellut ei-tutkimuksellisten aineistojen mukaanoton. Luotettavuutta lisäävät myös huolelliset ja asiaankuuluvat lähdeviittaukset. Luotettavuutta heikentää se, että tämä on ensimmäinen toteuttamani kirjallisuuskatsaus ja menetelmä vieras. En myöskään ole tehnyt vastaavaa aineiston analyysia aiemmin. Pehdyin kuitenkin menetelmiin kirjallisuuden avulla ja luin muita kirjallisuuskatsauksia.

8.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Tuotettu tieto helpottaa terveismetsän koko potentiaalin hyödyntämistä ja käyttöön ottoa. Tiedosta voivat hyötyä myös terveismetsän lähellä sijaitsevat toimijat ja työnantajat niin halutessaan. Lahden ympäristöpalvelut voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia terveismetsän rakentamisessa. Rakennusvaiheessa voidaan huomioida terveismetsän raja-alueet, etenkin ne, jotka sijaitsevat lähellä alueen toimijoita ja työpaikkoja. Näille alueille voitaisiin tutkimustulokset huomioiden rakentaa tiloja, joissa työntekijät voisivat viettää taukoja. Nämä tilat toimisivat työntekijöiden lisäksi myös virkistyskäyttäjien taukopaikkoina.

Aaltoyliopiston maisema-arkkitehtiopiskelija Ina Westerlund tekee myös opinnäytetyötä Kintterön suolle rakentuvasta terveismetsästä. Hän suunnittelee terveismetsää tukemaan sairaalan asiakkaiden hyvinvointia, pääkohderyhminä kuntoutujat ja läheiset. Westerlund aikoo työssään huomioida myös tämän opinnäytetyön tulokset ja onkin jo nyt lisännyt kolmannen pääkohderyhmän: henkilökunta/työhyvinvointi.

Kirjallisuuskatsauksen tuottamaa tietoa voi tutkia käytännössä: miten terveismetsän tai luontoelementin ottaminen osaksi työhyvinvointia ja työyhteisön käytäntöjä onnistuu ja minkälaisia vaikutuksia siitä seuraa. Tutkimuksessa voisi keskittyä työntekijöiden hyvinvointiin ja seurata vaikutuksia esim. sairauspoissaolotilastoin tai luoda kokonaan uutta työhyvinvointisuunnitelmaa. Kirjallisuuskatsaukseen valituissa

tutkimuksissa oli tutkittu luontokontaktin vaikutusta koettuun työhyvinvointiin. Terveysmetsän valmistuttua voitaisiin tutkia, havaitaanko tuloksissa eroa, jos luontokontakti koetaan terveysmetsässä.

Jyväskylän yliopiston Psykologian laitoksella on 2016 alkanut hanke Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana. Tutkimuksen päätavoite on saada uutta tietoa siitä, miten työntekijöiden työhyvinvointia ja työssä suoriutumista voitaisiin edistää ryhmämuotoiselle ja luontoavusteisella toiminnalla sekä näiden toimintamallien yhdistämisestä osaksi työterveyspalveluja. Tutkimuksessa halutaan tuoda esiin näkökulmaa luontoympäristön hyödyntämisestä työterveyshuollossa ja työelämässä. Tutkimuksessa selvitetään myös työntekijöiden luontoulokoilun yleisyyttä ja sen yhteyttä koettuun työhyvinvointiin. Tutkimus on nyt sen kolmannessa ja viimeisessä vaiheessa. Tutkimuksen mukaan luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia ei ole ennen tätä sovellettu työterveyshuollossa, menetelmän käyttöönotto edellyttää kuitenkin tarkempaa osaamista aiheesta. Hankkeen rahoittaa Työsuojelurahasto. (Työsuojelurahasto 2015.)

LÄHTEET

Aulankoski, A. 2016. Törmäyksistä työniloon. Työterveyshuolto tukena työn ristiriidoissa. Duodecim. Helsinki.

Bjørnstad, S., Grete, G. & Raanaas, R. 2014. Nature contact and organizational support during office working hours: Benefits relating to stress reduction, subjective health complaints, and sick leave. Section of Public Health Science. Department of Landscape Architecture and Spatial Planning. Norwegian University of Life Sciences. Norway. [Viitattu: 2.10.2017]. Saatavilla Lahden ammattikorkeakoulun tunnuksilla: <http://search.ebscohost.com.aineistot.lamk.fi/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=113197480&site=ehost-live>

Hakanen, J., Seppälä, P. & Laaksonen A. 2016. Työn Imu. Työterveyslaitos. [Viitattu: 21.10.2017]. Saatavilla: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyon-imu/>

Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähellä ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen Ympäristökeskuksen raportteja 35. Helsinki. [Viitattu: 30.8.2017]. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. Metsähallitus. Vantaa. [Viitattu 11.10.2017]. Saatavilla: <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Kallio, E. & Kivistö, S. 2013. Mieli työssä. Työterveyslaitos. Helsinki. Tampereprint Oy.

Kangasniemi, M., Pietilä, A-M., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S-M. & Liikanen, E. 2013. Kuvailve kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013. 25 (4), 291-

2301. [Viitattu: 18.10.2017]. Saatavilla (rajattu käyttöoikeus):
<http://www.doria.fi/handle/10024/103977>

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. 2014. Mielenterveys elämätaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki.

Korpela, H. & Nieminen, J. 2017. Osallistujien kokemukset luontoavusteisesta interventiosta. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. [Viitattu: 8.10.2017]. Saatavilla:
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/54863/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201707053236.pdf?sequence=1>

Largo-Wight, E., Chen, W., Dodd, V. & Weiler, R. 2011. Healthy Workplaces: The Effects of Nature Contact at Work on Employee Stress and Health. University of North Florida, Brooks College of Health, Department of Public Health. University of Florida, College of Health and Human Performance, Department of Health Education and Behavior. Florida. [Viitattu: 10.10.2017]. Saatavilla:
<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/00333549111260S116>

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

Neuvonen, H., Särkkä, A-M., Kujala, K., Palojärvi, E., Niemelä, M., Asikainen, R., Varso, K., Uronen, C., Karvinen-Jussilainen, J., Silvast, M., Rope, A-M., Riihelä, A., Karu-Hanski, T., Malin, I., Sivonen, M., Ojala, M., Utter, P., Lanki, T. & Vauramo, S. 2013. Vihreää kaikille. Lahden viheralueohjelma 2013-2025. Tavoitteet viheralueiden kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. [Viitattu: 17.11.2017]. Saatavissa:
https://www.lahti.fi/PalvelutSite/YmparistoSite/Documents/Viheralueohjelma%202013-2025-ohjelma_web.pdf

Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Julkaistu Mielenterveys-lehdessä 3/2015. [Viitattu: 16.8.2017]. Saatavilla:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

Pahkin, K. & Halonen, K. 2016. Työhyvinvointi. Työterveyslaitos. Terveiden edistäminen. [Viitattu: 1.9.2017]. Saatavilla: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Pajula, A. 2015. Kolme suomalaista mallia terveystieteiksi. Metso – metsien monimuotoisuus. Uutinen. [Viitattu: 30.10.2017]. Saatavilla: [http://www.metsonpolku.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Kolme_suomalaista_mallia_terveystieteiksi\(38073\)](http://www.metsonpolku.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Kolme_suomalaista_mallia_terveystieteiksi(38073))

Pixabay. 2017. Ilmaisia korkealaatuisia kuvia. [Viitattu: 9.12.2017]. Saatavilla: <https://pixabay.com/fi/>

Rantanen, A. 2014. Vapaa-ajalta virtaa työhön – luonnossa liikkumisen ja työn immuniteetit. Psykologian pro gradu -tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. [Viitattu: 27.09.2017]. Saatavilla: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95798/GRADU-1403598044.pdf?sequence=1>

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

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja Hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisu 62. Julkisojohtaminen 4. Vaasa. [Viitattu: 22.09.2017]. Saatavilla: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. Työhyvinvointi. [Viitattu: 1.9.2017]. Saatavilla: <http://stm.fi/tyohyvinvointi>

Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. 2013. Luonnonlukutaito. Luo Liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Sitra. Erweko. Helsinki. [Viitattu: 30.8.2017]. Saatavilla: <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>

THL. 2015. Työikäisten mielenterveys. [Viitattu: 1.9.2017]. Saatavilla:
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielenterveys>

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto. Metsähallitus. Oulun seutu. Oulu. [Viitattu: 21.10.2017].
Saatavilla:
http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf

Tyrväinen, L. Savonen, E-M & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystalouden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. Luonnonvarakeskus. Helsinki. [Viitattu: 04.11.2017]. Saatavilla:
https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1

Työsuojelurahasto. 2015. Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana. 115432 Tutkimus. [Viitattu 04.11.2017].
Saatavilla: <https://www.tsr.fi/valmiit-hankkeet/hanke?h=115432>

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. [Viitattu: 14.09.2017]. Saatavilla:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L6P49>

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. [Viitattu: 14.09.2017]. Saatavilla:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=yhdenvertaisuuslaki#L3>

