

Ilona Mäki

# Metsän hyvinvointivaikutukset – Hyvinvoinnin metsäoppaan luominen verkkoon



Restonomi

Matkailu

Kevät 2020



KAMK • University  
of Applied Sciences

## **Tiivistelmä**

**Tekijä:** Mäki Ilona

**Työn nimi:** Metsän hyvinvointivaikutukset – Hyvinvoinnin metsäoppaan luominen verkkoon

**Tutkintonimike:** Restonomi (AMK), Matkailun koulutusohjelma

**Asiasanat:** Metsä, hyvinvointivaikutukset, hyvinvointimatkailu, terveystieteet

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheina olivat terveystieteet, metsien hyvinvointivaikutukset sekä hyvinvointimatkailu. Tavoitteena oli tulla asiantuntijaksi metsän hyvinvointivaikutusten ja terveystieteiden näkökulmasta hyvinvointimatkailussa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda verkossa julkaistava Hyvinvoinnin metsäopas. Oppaan kohderyhmiä ovat metsien hyvinvointivaikutuksista kiinnostuneet sekä hyvinvointimatkailijat. Välillinen kohderyhmä on hyvinvointimatkailualan yrittäjät ja majoituspalveluyritykset. Oppaan tarkoitus on antaa kattava kokonaisuus metsien hyvinvointivaikutuksista ja niistä edistävistä tekijöistä. Tavoitteena on olla selkeä ja helppolukuinen. Toisena tavoitteena on antaa vinkkejä, kuinka hyödyntää metsää saadakseen parhaimman hyvinvointivaikutuksen aikaan.

Suomessa metsien laajempi hyödyntäminen osana hyvinvointimatkailua vahvistaisi metsiä vetovoimatekijänä. Metsien hyvinvointivaikutusten tutkimus tukee myös hyvinvointimatkailun kehittämistä. Metsän hyvinvointivaikutuksia kokoavaa verkko-opasta ei ole aikaisemmin tehty. Oppaan sisältö perustuu tämän opinnäytetyön teoriapohjaan. Opinnäytetyössäni lähteinä käytetyt kirjat ja muut lähteet on valittu luotettavuuden ja kirjoittajan asiantuntevuuden perusteella. Kaikki lähteet metsän hyvinvointivaikutuksista ovat alle viisi vuotta sitten julkaistuja kirjoista sekä artikkeleista. Artikkelit ovat joko ammattikorkeakoulujen tai eri asiantuntijatahojen julkaisuja. Oppaan sisältöä tehdessä huomioitiin hyvinvointimatkailijoiden motiivit ja tarpeet.

Oppaaseen koottiin jo olemassa olevaa tutkimustietoa metsän hyvinvointivaikutuksista. Se on tiivis ja informatiivinen kokonaisuus, joka luontevassa järjestyksessä johdattelee lukijansa metsään ja sen hyvinvointihyötyihin. Sen visuaalinen yleisilme koostuu valosta, metsästä sekä vesielementistä. Valmiissa verkko-opaassa on 16 sivua, joista tekstiä on 10 sivua. Julkaisu tapahtuu opinnäytetyön tekijän kirjoittamien metsäaiheisten artikkelien yhteydessä pdf-tiedostona Happy Finn -hyvinvointimatkailuyrityksen blogissa sekä Hivasta Elämää -verkkosivustolla.



## **Abstract**

**Author:** Mäki Ilona

**Title of the Publication:** Health benefits of forest – Creating an e-Guidebook on Wellbeing from the Forest

**Degree Title:** Bachelor of Hospitality Management, Tourism

**Keywords:** Forest, health benefits, wellbeing tourism, health forest

The subjects of this practice-based thesis were health forest, health benefits from the forest and wellbeing tourism. The aim was to gain expertise in the health benefits of forests and health forests from the perspective of wellbeing tourism. The Purpose of thesis was to create a wellbeing from forests e-guidebook of well-being in a forest. The target groups of the guidebook include those interested in the health benefits of forests and wellbeing tourists. Indirect target groups comprise wellbeing tourism entrepreneurs and accommodation service companies. The task of the guidebook is to provide comprehensive, user-friendly information on the health advantages that forests can provide. Furthermore, it is intended that it will explain how to best benefit from forests.

This research supports wellbeing tourism and its development by encouraging the wider use of forests for wellbeing and health and consequently promoting Finnish forest pull factors. No other e-guidebook documenting the health benefits of forests currently exist. The content of the guidebook was based on the theoretical framework presented in this thesis. The sources of the framework were selected based on their reliability and the writer's expertise. They consist of books, university of applied sciences theses and journal articles by experts published less than five years ago. The content of the guidebook also considers wellbeing tourists' motives and needs.

The guidebook is a compilation of current information on the health benefits to be gained from the forest. It is a compact and informative whole that naturally guides the reader through the forest and its benefits. Its visual appearance consists of light, forest and water elements. The guidebook has total of 16 pages, including 10 pages of text. It will be published as a pdf-file alongside articles about the forest written by the author of this thesis. These will be published in the Happy Finn wellbeing tourism company's blog and the Hidasta Elämää website.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Luontoperustainen hyvinvointimatkailu .....	3
3	Suomen metsät.....	8
3.1	Metsä osana suomalaisuutta .....	8
3.2	Luontoyhteys.....	9
4	Terveysmetsä.....	11
4.1	Terveysmetsän tunnusmerkistö.....	11
4.2	Metsäkylpeminen.....	12
5	Metsän hyvinvointivaikutukset .....	13
5.1	Hyvinvointivaikutusten tutkimukset .....	16
5.2	Elvyttävä luonto.....	17
5.3	Puhdas luonto .....	18
5.4	Hiljaisuus .....	19
6	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	21
7	Verkko-oppaan laatiminen .....	23
7.1	Hyvän verkko-oppaan tunnusmerkit.....	23
7.2	Ideointi ja suunnittelu .....	24
7.3	Suunnitelmasta verkko-oppaaksi .....	26
7.4	Visuaalinen toteutus .....	26
7.5	Valmis verkko-opas ja sen julkaiseminen.....	27
8	Verkko-oppaan onnistumisen arviointi .....	30
9	Pohdinta .....	32
10	Lähteet.....	36

## 1 Johdanto

Terveysmetsä ja metsän hyvinvointivaikutukset ovat aiheena todella ajankohtaisia. Niistä on viime vuosina julkaistu useita kirjoja ja artikkeleita. Ajankohtaisuus tulee myös ilmi erilaisista terveysterveysmetsä-hankkeista, joita on viime vuosina ollut (Luonnontie 2016). Etenkin nyt koronaviruksen aikana metsässä ja luonnossa ulkoilun merkitys ovat kasvaneet entisestään sosiaalisten kontaktien ollessa vähäisempiä. Kevään valo ja lämpö kannustavat lähtemään ulos luontoon ja siten nauttimaan myös metsän terveysvaikutuksista. Metsä voi helpottaa koronan aikaansaamaa ahdistusta. (Kröger 2020.)

Suomessa on paljon metsää, jonka hyödyntäminen osana kasvavaa hyvinvointimatkailua olisi etu niin ihmisten hyvinvoinnille kuin matkailulle. Siten metsä olisi osana matkailua entistäkin vahvempi vetovoimatekijä. Suomen tavoitteena on olla luonnollisen hyvinvoinnin kärkimaa. Luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimusta tehdään yhä enemmän, mikä tukee myös hyvinvointimatkailua ja sen kehittämistä. (Pesonen 2016, 7.)

Valitsin opinnäytetyölleni itseäni motivoivan aiheen luodakseni verkko-oppaan, jota pystytään hyödyntämään osana metsän hyvinvointimatkailua. Huomasin, ettei metsän hyvinvointivaikutuksia kokoavaa opasta ole aikaisemmin tehty. Olen erikoistunut opinnoissani hyvinvointimatkailuun, johon liittyen minua kiinnostaa erityisesti metsät sekä niiden vaikutus hyvään oloon. Opinnäytetyöni aiheena ovat terveysterveysmetsä, metsien hyvinvointivaikutukset sekä hyvinvointimatkailu.

Opinnäytetyöni tavoitteena on, että tulen asiantuntijaksi hyvinvointimatkailun saralla terveysterveysmetsän ja luonnon hyvinvointivaikutusten näkökulmasta. Opinnäytetyöni tarkoituksena on luoda verkossa julkaistava Hyvinvoinnin metsäopas. Oppaan kohderyhmiä ovat kaikki aiheesta kiinnostuneet, hyvinvointimatkailijat sekä välillisesti hyvinvointimatkailualan yrittäjät ja majoituspalveluyritykset, jotka voivat hyödyntää opasta tarjoamalla sitä asiakkailleen omatoimiselle metsäretkelle. Oppaan tarkoituksena on antaa lukijoilleen sopivan monipuolinen kokonaisuus metsän hyvinvointivaikutuksista ja niistä edistävistä tekijöistä. Oppaan tavoitteena on antaa vinkkejä, miten metsää voisi hyödyntää niin, että sen avulla saa parhaimman hyvinvointivaikutuksen aikaan. Oppaan toinen tavoite on olla selkeä ja helppolukuinen.

Tutkimuskysymyksiäni ovat: Millainen oppaan sisältö pitäisi olla, että se tukee metsäkokemusta? Miten metsää voisi hyödyntää rentoutumisessa? Mitä metsästä voisi kertoa, että se voidaan hyödyntää hyvinvointimatkailussa. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja verkko-opas on



työni konkreettinen tulos. Teoriaosuus koostuu muun muassa luontoperustaisesta hyvinvointimatkailusta, metsien hyvinvointivaikutuksista ja niiden tutkimuksesta sekä elvyttävästä luontokokemuksesta. Teoriaa on myös hyvän verkko-oppaan tunnusmerkeistä, arvioinnista ja verkkotekstin laatukriteereistä.

Yhteistyökumppaneinani toimivat Happy Finn-hyvinvointimatkailuyritys sekä Hidasta Elämää- sivusto. Kirjoitan Happy Finn -blogiin ja Hidasta Elämää -verkkosivustolle metsäaiheiset artikkelit, joiden yhteydessä opas on saatavilla pdf-tiedostona. Täten opas on hyvinvoinnista ja metsästä kiinnostuneiden löydettävissä.

## 2 Luontoperustainen hyvinvointimatkailu

Matkailun osaamiskeskuksen määritelmän mukaan hyvinvointimatkailu on matkailijalle hyvää oloa tuottavaa matkailua, jonka päätyttyä hyvä olo jatkuu. Hyvinvointimatkailun tarkoituksena ei ole olla sairautta parantava tai kuntoa korjaava, vaan se ylläpitää ja edistää matkailijan terveydentilaa sekä virkistää elämää. Määritelmän mukaan ”hyvinvointimatkailu tuottaa asiakkaalle yksilöllistä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa, joka voi olla sekä fyysistä että psyykkistä vireyttä antavaa.” (Matkailun osaamiskeskus 2013.)

Global Wellness Tourism Economy -raportin mukaan kansainvälisesti hyvinvointimatkailualalla on kasvua 9 prosenttia vuodessa eli noin puolet enemmän kuin matkailualalla tyypillisesti. Raportin mukaan 59 prosenttia hyvinvointimatkailijoista etsii muuta sisältöä lomamatkalleen kuin perinteisiä hemmotteluhoitoja. (Business Finland n.d.) M.K. Smith & Puczko (2017) mukaan kysyntä hyvinvointimatkailulle on kasvanut. Ihmisille on yhä tärkeämpää edistää hyvinvointiaan myös matkansa aikana; he tahtovat irrottaa kiireisestä arjesta ja stressistä sekä tuntea kokonaisvaltaista hyvää oloa. Hyvinvointimatkailijan matkustusmotiveja ovat rentoutuminen, henkinen hyvinvointi, hemmottelu, liikunta sekä arjesta irti pääseminen. (Konu 2017, 76, 79). Konun ja Laukkanen (2010) mukaan matkaa suunnittelevien suomalaisten hyvinvointimatkailijoiden päätöstä ohjaavat terveyteen ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä itsensä kehittämiseen liittyvät tekijät (Kompula, Konu & Vikman 2017, 2).

Visit Finlandin kohderyhmäoppaan mukaan Suomeen saapuvat kansainväliset matkailijat ovat erityisen kiinnostuneita luonnosta sekä elämyksistä luonnon äärellä. Matkustajasegmenteistä erityisesti aktiiviset seikkailijat, luonnon ihmeiden metsästäjät, luontonautiskelijat, kuten myös aitouden etsijät sekä suomalaisen luksuksen etsijät odottavat lomaltaan erilaisia metsäkokemuksia. (Hietasaari 2017, 12-18.) Matkustajasegmenteistä erityisesti luontonautiskelijat keskittyvät eniten luontoon, jossa he haluavat rentoutua ja nauttia ympäristöstä viettäen rauhallista lomaa. Luontonautiskelijat ovat niitä, joihin kaikkein eniten liittyy myös luonnon hyvinvointivaikutukset. (Hietasaari 2017, 78.) Luonnollisen hyvinvointimatkailun asiakassegmenttejä yhdistää halukkuus matkustaa ja käyttää rahaa hyvinvointituotteisiin tai -palveluihin. He toivovat matkaltaan rentoutumista sekä parempaa oloa kuin ennen matkalle lähtöä. Kyseiset asiakkaat ovat kiinnostuneita luonnon terveysvaikutuksista sekä myös luonnosta itsestään. (Pasanen & Tuohino 2016, 11.) Luonto on suomalaisen hyvinvointimatkailun ytimessä; suurin osa potentiaalisista ja olemassa olevista asiakassegmenteistä tavoittelee ja kokee hyvinvointia luontoelämysten ja -aktiviteettien

sekä luonnon kautta. Kansainvälisiä matkailijoita viehättää suomalainen sauna ja perinnekulttuuri sekä hiljaisuus osana hyvinvointimatkailua. (Pasanen & Tuohino 2016, 17.)

Parhaimmillaan suomalaiset hyvinvointimatkailutuotteet ovat kohdennettu niille asiakkaille, jotka ovat niistä kiinnostuneita. Toisaalta useat matkailijat tulevat Suomeen maaseudulle viettämään hyvinvointilomaa tietämättä olevansa hyvinvointilomalla, sillä kansainvälisillä markkinoilla sitä ei ole brändätty riittävästi selkeästi. Siksi on tärkeää kehittää hyvinvointimatkailun markkinoitiverkostoa kattamaan laadukasta tuotetarjontaa. Olisi tärkeää hyödyntää luonnollisen hyvinvointimatkailun brändäämisessä mitattavissa olevia luonnon terveysvaikutuksia. (Pasanen & Tuohino 2016, 17.)

Hyvinvointimatkailussa on hyödynnetty luontoa sekä sen resursseja jo kauan ja niiden merkitystä on korostettu viime vuosina yhä enemmän (Konu 2017, 79). Luontomatkailu puolestaan on Weaverin (2001) määritelmän mukaan matkailua, joka perustuu luontoympäristön nähtävyyksiin (Rantala 2017, 59). Luontomatkailu on aktiivista ja perustuu luonnon vetovoimaisuuteen. Se erotuu hyvinvointimatkailusta siten, että hyvinvointimatkailu on tavoitteellista. Siinä metsästä haetaan hyvinvointia eikä niinkään luontokokemuksia sinänsä. Metsä voi antaa ihmiselle ymmärrystä liittyen luontoon ja tuottaa aineetonta hyötyä. (Björn 2016, 82-83.) Luonnollinen hyvinvointimatkailu ei ole sama asia kuin luontomatkailu, sillä ”käsite viittaa luontolähtöisten palveluiden muotoiluun kasvavalle hyvinvointimatkailijoiden kohderyhmälle”. Suomalaisessa hyvinvointimatkailussa hyvinvointi saadaan luonnon positiivisista vaikutuksista. (Kuuluvainen 2016, 23.) Hyvinvointimatkailussa on tärkeää tiedostaa, että urbaanin ihmisen hyvinvointia lisäävät mielipaikat ovat suurimmalta osin nimenomaan luonnossa ja että sinne pääseminen edellyttää matkustamista. (Hemmi 2005, 372.)

Kuuluvaisen mukaan kansainvälisillä markkinoilla luonnollisissa hyvinvointimatkailupalveluissa yhtenä selkeänä teemana on vesi, joka on myös Suomen vahvuus ja osana saunomista. Suomessa luonnonjärvien vesien puhtaus on erityispiirre, jota pitäisi ottaa näyttävämmiin esille. Kuuluvaisen mukaan: ”Uintikelpoisuus ja jopa juomakelpoisuus eivät ole kansainväliselle asiakkaalle itsestään selvyyksiä, kuten ne meille usein ovat”. Ulkomailla erilaisissa hyvinvointilomakohteissa luonnonjärvi on otettu esille jopa tärkeänä erikoisuutena ja ylellisyytenä. (Kuuluvainen 2016, 24.)

Hyvinvointimatkailijoilla on halua oppia asioita, joiden vaikutukset tuntuvat pitkään. Parhaimmillaan hyvinvointimatkailu tuo muutoksia ihmisten arkeen. (Konu 2017, 80.) Hyvinvointimatkailu



on lähellä hiljaisuusmatkailua, sillä hiljaisuuden kokemus liitetään hyvinvointiin. Hiljaisuusmatkailussa koetaan hiljaisuutta kiireettömästi rauhallisessa paikassa. Esimerkiksi marjojen kerääminen on tapa rentoutua hiljaisuudessa tehden samalla jotain toistuvaa ja yksinkertaista. (Björn 2016, 81.) Luontokokemus syntyy aistien kautta. Luonnossa voi kosketella tuntoaistin avulla eri luonnonmateriaaleja, kuten puun kaarnaa tai sammaleita. Luonnon ja vesistöjen värit, kuten vihreys ja sinisyys rauhoittavat. Hajuaistilla koetut hajut ja tuoksut antavat tunne-elämyksiä ja herättävät muistoja mieleen. Marjat ja muut luonnosta noukittavat luonnon keruutuotteet puolestaan tarjoavat makuelämyksiä. (Sarén & Uosukainen 2016, 48.) Metsään sijoittuvien hyvinvointipalveluiden sisältöön on luonnollista liittää myös tietoa luonnon antimista ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin (Kuuluvainen 2016, 24).

Luonto on suomalaisessa hyvinvointimatkailussa tärkeässä roolissa, sillä tunnetut vetovoimatekijät koostuvat metsistä, järvistä, luonnonrauhasta sekä pohjoisesta eksotiikasta ja saunasta. Hyvinvointimatkailun ytimeen kuuluvat marjastus, sienestys, metsissä samoilu sekä saunan jälkeinen rennon tunnelman nauttiminen. (Business Finland n.d.) Hyvinvointimatkailun tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen ylläpito sekä hyvän olon tunteen ja rentoutumisen saavuttaminen. Metsän hyvinvointimatkailussa tavoitellaan luontokokemuksia ja jätetään väliin perinteiset hemmotteluhoidot. (Björn 2016, 81.)

Björnin (2016, 79) mukaan hyvinvointi- ja terveysturmatkailussa metsän hyödyntäminen on uusi tapa käyttää metsää. Björnin mukaan myös maaseutumatkailussa ”katseet ovat kääntyneet pelloilta metsiin” metsien hyvinvointivaikutusten ansiosta. Kysyntä metsän hyvinvointipalveluille on erikoistunutta ja kehitysnäkymät metsämatkailulle laajat. Monia metsään matkaavia yhdistää elämyksellisyyden tavoittelu. Elämyksellisyyttä voikin tuoda metsään tarinallistamalla metsän historian ja kulttuurikohteet.

Metsän hyvinvointimatkailija on positiivisten kokemusten ja elämyksien perässä. Häntä kiinnostaa paikalliset tarinat erityispiirteineen ja metsien tarinaperinne. Tietoisuus metsien historiasta avaa näkemään eri kerroksia ja ymmärtämään laajempaa kokonaiskuvaa. Metsä ilman tarinaa on yhä metsä, mutta sillä ei ole ajallista kerrostumaa, ei ihmisten vaikutusta, ei muutoksia. Tarinan avulla paikat saavat merkityksen. Paikalla oleva tarina yhdistää matkailijan oman kokemuksen kyseiseen paikkaan. (Björn 2016, 84-85.) Ahon (2001) mukaan matkailu on keino saada enemmän sisältöä omaan hyvinvointiinsa. Parhaimmillaan yksilön inhimilliset tarpeet täyttyvät, kun hän on matkansa aikana rentoutunut, kuntoutunut, kokenut arvostusta, yhteisöllisyyttä ja sosiaalista hyväksyntää. Muita matkan aikana tyydyttyneitä tarpeita ovat pääsy toteuttamaan itseään ja oppimaan uutta sekä kokemaan esteettisiä elämyksiä. (Heikkanen 2007, 9.) Elämyksien noustessa

metsän hyvinvointimatkailijoiden tarpeissa esille, tarvitsee sekin määrittelyn: Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen (2006) mukaan elämyksen määrittely sisältää moniaistisen, positiivisen, kokonaisvaltaisen tunnekokemuksen, joka voi olla laukaisevana tekijänä kokijan henkilökohtaiselle muutokselle. Elämystuote on aitouteen perustuva asiakkaan ostettavissa oleva palvelu. Elämystuote mahdollistaa elämyksen kokemisen, muttei takaa elämystä sen ollessa omakohtainen kokemus. (Heikkanen 2007, 8-9.)

Björnin mukaan: ”Metsän hyvinvointimatkailusta ja metsämatkailusta toivotaan syrjäisen maaseudun elinkeinoelämän pelastajaa.” Metsämatkailun toivotaan pelastavan osan maaseudun vähenevistä työpaikoista. Metsän hyvinvointimatkailun markkinoinnissa korostetaan henkisen mielen löytämistä, johon metsässä oleminen, hiljaisuus ja luontoyhteyden kokeminen saattavat johtaa. (Björn 2016, 80-81.) Luontomatkailuun sidoksissa olevilla hyvinvointi- ja terveystuotteilla on hyvät edellytykset Suomessa, sillä luontomme on monipuolinen, hiljainen ja rauhallinen. Hiljaisuus ja rauha ovat tulevaisuudessa yhä halutumpia ”matkailutuotteita”. (Hemmi 2005, 374.)

Salpakosken ja Kuuluvaisen mukaan: ”Hyvinvointitekniikka kehittyy, ja sen käyttäjämäärät kasvavat sitä vauhtia, että hyvinvointimatkailun palvelujen on seurattava mukana. Hyvinvointitekniikka on jo väistämättä osa hyvinvointimatkailua”. Tällä hetkellä sillä viitataan matkailijoiden omiin laitteisiin, joita he käyttävät myös lomalla keräten monipuolista tietoa omasta hyvinvoinnistaan. Eri asia on, kuinka paljon hyvinvointitekniikkaa on jo osana hyvinvointimatkailun palveluita. (Salpakoski & Kuuluvainen, 2016, 42.)

Hyvinvointimatkailijoiden mielenkiinnon kohteita ovat hyvinvoinnin edistäminen ja luonnon terveysvaikutukset. Täten heille voi havainnollistaa hyvinvointi- ja liikuntateknologian avulla, miten luontoon meneminen vaikuttaa juuri heihin. Samalla teknologian hyödyntäminen voi luoda mielenpainuvia kokemuksia luonnossa. Mittaaminen on keino auttaa matkailijaa ymmärtämään enemmän, mitkä tekijät vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa. Mittaus voi olla elämyksellinen osa tuotetta ja sen tuottaman tiedon on oltava selkeää sekä helposti löydettävissä. Matkailuyritys voi käyttää hyödyksi osana markkinointiaan palvelutuotteensa aikana kerättyä hyvinvointitietoa ja siten kertoa palveluidensa olevan hyvinvointia edistäviä. (Sarén & Uosukainen 2016, 47, 49.)

Hyvinvointitekniikan hyödyntäminen luonnon terveysvaikutusten todentamisessa luo hyvinvointimatkailulle lisää kiinnostavuutta (Sarén & Uosukainen 2016, 50). Matkailupalvelun osana hyvinvointitekniikan hyödyntäminen on yksi tapa erottautua ja saada mahdollista kilpailuetua ja uutuusarvoa. Oleellista on tunnistaa hyvinvoinnin mittaamisen trendit ja pyrkiä palveluillaan

vastaamaan asiakkaiden muuttuviin tarpeisiin. Teknologia voi olla myös osa palvelun elämyksellistä elementtiä sekä tuoda palvelulle uutuusarvoa. (Salpakoski & Kuuluvainen 2016, 43-44.)



### 3 Suomen metsät

Suomen pinta-alasta 75 prosenttia on metsää ja Suomi on Euroopan metsäisin maa (Lyytinen & Reini 2018, 95). Suomella on 77 erilaista metsäluontotyyppiä ja metsät toimivat 20 000 eliölajille elinympäristönä. Suomessa metsät on jaettu lehtoihin ja kangasmetsiin, joita on huomattavasti enemmän havupuiden menestyessä paremmin. Lehtoja on vain ravinteikkaimmilla alueilla. (Lyytinen & Reini 2018, 108-109.)

#### 3.1 Metsä osana suomalaisuutta

Suomalaiset saavat metsästä aineetonta hyötyä hyvinvoinnilleen: he rentoutuvat vihreässä metsässä sekä haastavat itseään luontoaktiviteeteilla kokien luontoa. Matkailijat tuodaan suomalaisen luonnon ja metsän luo. Kansallispuistojen vierailumäärät ovat nousseet. Suomalainen mökkikulttuuri kertoo luonnonkaipuusta ja kaupunkilaisilla lähellä kotia sijaitsevat taajamametsät ovat yhä tärkeämpiä oman hyvinvoinnin kannalta. (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie 2014, 9.) Suomalaisilla on yleinen jaettu käsitys metsästä turvallisena ja lohtua tuovana paikkana. On ollut pitkään tapana mennä metsään surun hetkellä tai selvittämään ajatuksiaan. (Karhunkorva 2016, 130.) Perisuomalaisena mentaliteettina mennään metsään, kun masentaa tai ärsyttää. Metsästä palataan takaisin rauhoittuneena. Toisaalta viime vuosina Suomessa on keskusteltu, ettei sukupolvelta toiselle välittämä perimätieto metsässä liikkumisesta enää aina siirry, eivätkä osa aikuisista liiku enää juuri lainkaan luonnossa. (Lyytinen & Reini 2018, 16.)

Metsä on ollut aina osa suomalaisten elinpiiriä ja maisemaa. Satoja vuosia sukupolvelta toiselle siirtyneeseen perimään voi kuvitella metsäympäristön jättäneen jälkensä. Jäljen se on joka tapauksessa jättänyt kieleemme, myytteihin, kansanluonteeseen sekä suomalaisten käsityksiin itsestään. Hyvänä esimerkkinä toimivat metsäaiheiset suomalaiset sukunimet, jotka vahvistavat käsitystä siitä, että suomalaiset ovat olleet ensin metsäkansaa, sitten vasta oman maansa kansalaisia. (Jokiniva 2018, 24.) Suomalaiseen metsäsuhteeseen on liitetty vanhoja uskomuksia, kuten menninkäisiä ja haltioita. (Lyytinen & Reini 2018, 100). Suomalaisten kansanusko on aikanaan liittynyt vahvasti elämään luonnon ehdoilla, sillä tunnetut elinkeinot, kuten kalastaminen, viljeleminen ja metsästys olivat luonnosta riippuvaisia. Puiden ja metsän palvominen ovat olleet osana suomalaista kansanuskoa. Pyhiä puita ovat olleet lukuisat isot, vanhat puut, etenkin männyt.

Muita pyhiä paikkoja ovat olleet useat kalliot, lähteet, mäet ja kivet. Tapio puolestaan on tarkoittanut sanana metsää. Tapio on ollut metsän jumala, jolta pyydettiin metsästysonnea. (Sommar 2020.)

Jokinivan (2018, 47) mukaan tiedetään, että yli 105-vuotias mäntymetsä on suomalaisten keskuudessa aina pidetty. Suomalaiset pitävät korkeasta ja harvasta puustosta sekä kookkaista puista. Suomalainen palautuu vesistöjen äärellä. Polkujen sekä opasteiden on huomattu helpottavan rentouttavaa liikkumista.

Niin kotimaisten kuin kansainvälisten tutkimusten mukaan ihmiset antavat eniten arvoa metsälle, jossa on aika hyvä näkyvyys sekä helppokulkuista maastoa, ja se on vanhaa ja luonnonmukaiselta näyttävää (Lanki, Tyrväinen, Sipilä & Komulainen 2018). Suomalaisista 70 prosenttia ulkoilee luonnossa joka viikko. Suomen metsistä 60 prosenttia ovat yksityisomistuksessa. Joka viides yli 20-vuotias suomalainen omistaa metsää. (Jokiniva 2018, 34.) Neuvosen ja Sieväsen mukaan (2011) suurin osa suomalaisista (96 %) ulkoilee vuoden aikana edes jonkin verran, kun taas keskimäärin Suomessa ulkoillaan 2-3 kertaa viikossa eli vuoden aikana arviolta 170 kertaa. (Tyrväinen ym. 2014, 9).

Tyrväisen ym. (2014, 33) mukaan Neuvonen ym. (2007) ovat tutkineet, että suomalaiset asuvat keskimäärin lähellä luontoa ja puolella suomalaisista metsä on enintään 200 metrin päässä kotoa. Keskiarvo metsän ja kodin etäisyydelle onkin vain 600 metriä. Lähiluonnon ollessa helposti saavutettavissa sinne tulee lähdettyä useammin.

### 3.2 Luontoyhteys

Metsä on ollut olemassa ennen meitä ja jatkaa eloaan myös meidän jälkeemme. Lyytisen ja Reinin sanoin: ”Ihmisten alkuperä on luonnossa. Ihminen on osa luontoa. Ekopsykologisen määritelmän mukaan luontoympäristö elvyttää kehon ja mielen ikiaikaisen luontoyhteydellisen muistin.” (Lyytinen & Reini 2018, 62.) Luonnossa pääsee pois työn ja arjen paineista. Se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta johonkin suurempaan kokonaisuuteen. Luonto on kaunis ja lumoava ympäristö verrattuna rakennettuun ympäristöön. Ihmisen elämänrytmi kulkee käsi kädessä luonnonrytmin kanssa. Luonnosta peräisin oleva sisältö ja informaatio tuottaa hyvää oloa ihmisessä esteettisessä mielessä. Luonnon voi kokea salaperäisenä ja mystisenä paikkana. (Hemmi 2005, 328.)

Luonnon osana oleminen on tarkoittanut luonnon vaalimista, huolenpitoa sekä suojelua. Se ei ole tarkoittanut omistamista. Luontoyhteys syntyy, kun kulkee luonnossa ollen osa sitä ja ollessa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Luonnossa käytetty aika muokkaa ajattelua. (Orasmaa 2018, 88.) Kanadalaistutkijat ovat todentaneet, että ihmisen onnellisuuden tuntemisen kyky kasvaa, jos luontoyhteys on olemassa. Se myös lisää onnellisuuden tunnetta, sillä jos ihminen on tänään onnellinen metsässä, tulee hän todennäköisesti olemaan myös huomenna onnellinen. (Li 2018, 223.)

Tutkijoiden mukaan lumoutuessa tarkkaavaisuus kiinnittyy tahattomasti johonkin mielenkiintoiseen asiaan, kuten maisemaan, johon uppoudutaan niin syvästi, että muu maailma ja oma oleminen vaikuttavat unohtuvan hetkeksi. (Orasmaa 2018, 75.) Lumoutuminen on tila, jossa ihmisen tarkkaavaisuus on luonnon elementeissä ja yksityiskohdissa. Monille lumoutuminen on kauneuden ja uppoutumisen tuntemus. Lumoutumisen hetkessä kaikki tuntuu olevan niin kuin pitääkin. (Arvonen 2017, 25.)

Littusen ja Lähteen (2001) mukaan ihmisten luontosuhteet voivat olla erilaisia. Jokainen on suhteessa luonnon eri osiin, mutta kukaan ei koko luontoon. Joku voi kokea yksittäisen puun pyhänä, mikä voi liittyä kokijaan vaikuttavaan uskomusjärjestelmään. (Angeria, Jokela & Leinonen 2006, 46.) Luonnon ja ihmisen suhdetta voi Macnaghtenin & Urry:n (1999) mukaan kokea ympäristörealismina, jolloin luonnon ajatellaan olevan ulkopuolella omasta arjesta. Luontosuhde voi olla myös ympäristöidealismia, jossa luontoon yhdistettävät arvot ovat muuttumattomia ja pysyviä. Molemmissa ympäristö käsitetään välineenä, jota ihmiset hyödyntävät ja luonto toimii passiivisena objektina. Niissä sosiaalinen puoli on jätetty kokonaan huomiotta. Macnaghtenin ja Urry:n (1999) mukaan ihmisen ja luonnon suhde kuitenkin keskittyy sosiaaliseen puoleen, jossa kohtaaminen on järjestäytynyttä, ruumiillistunutta, ajallista ja tilaan liittyvää. Kirsi Salonen (2005) puolestaan on todennut, että luonnosta eriytyvä ihminen kokee olevansa yhä eriytyneempi myös kulttuuristaan, mikä voi selittää myös turvattomuuden tunteen lisääntymisen. (Angeria ym. 2006, 46.)



## 4 Terveysmetsä

Terveysmetsä on määritelty olevan paikka tai alue, joka vaikuttaa keskimääräistä enemmän hyvinvointiin ja terveyteen. Terveysmetsä on myös omaa asennetta ja halua avautua luonnolle luontoa kohdatessa. (Leppänen & Pajunen 2017, 15.) Esimerkiksi Hyvinkään kaupunki otti lokakuussa 2019 virallisesti käyttöön keskustan liepeillä sijaitsevan terveysmetsän. Terveysmetsässä ensimmäiset 750 metriä ovat esteettömiä, mikä takaa pääsyn metsään myös pyörätuolilla liikkuville. Hyvinkää terveysmetsän polun varresta löytää opasteita, jotka neuvovat luonnossa aistimista ja tuntemista. Opasteita ei kuitenkaan ole liikaa, jotta luonto säilyy luontona. (Hyvinkää 2020.)

### 4.1 Terveysmetsän tunnusmerkistö

Terveysmetsän tunnusmerkistön määrittely lähti liikkeelle Terveysmetsä-kirjan kirjoittajien Marko Leppäsen ja Adela Pajusen luontoalueiden ja -polkujen suunnittelutyössä heränneiden käytännön tarpeiden takia. Leppänen ja Pajunen kokosivat terveysmetsän tunnusmerkistön omien kokemusten, muiden kenttäkokemusten, luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuksien, kulttuurihistorian ja eri alojen tietokirjojen avulla. He osallistuivat aktiivisesti myös Terveysmetsä-hankkeeseen vuosina 2014-2017. (Leppänen & Pajunen 2017, 16.)

Tunnusmerkistöön kuuluvat saavutettavuus ja -kynnys, kuten metsän riittävän läheinen sijainti, jotta altistus on säännöllistä sekä irtioton tunteen lisääminen, kun paikan päälle päästäkseen täytyy ponnistella. Myös eri vaikeustasoiset polut ja kulkukelpoisuus, pinnanmuodot kuten korkeuserot sekä rakennetun ympäristön vähäisyys ja vihreän luonnon vallitsevuus ovat merkkejä elvyttävästä ympäristöstä. Terveysmetsän tunnusmerkkejä ovat myös avokalliot, jääkauden merkit, kuten harjut sekä vesielementti kuten järvi. Myös metsäisyys, aukeat ympäristöt, näköalat sekä luontotyyppien vaihtelevuus vaikuttavat keskimääräistä enemmän hyvinvointiin. Muita elvyttävän terveysmetsän merkkejä ovat mahdollisuus kerätä esimerkiksi marjoja, monimuotoinen luonto, esteettisesti mielihyvää tuova kaunis maisema, riittävän laaja metsäinen alue, mahdollisuus kohdata eläin sekä luonnontilaisuus. Lisäksi merkkejä terveysmetsästä ovat vaikuttavat puuyksilöt, roskattomuus, kulumattomuus, puhdas ilma, hiljaisuus ja luonnonäänet. Myös pimeä yö, turvallisuuden tunne ja paikan henki vaikuttavat metsäkokemukseen. Luontopaikan elvyttävyyttä voi lisätä myös mahdollisuus tehdä nuotio, rakennelmat, kuten pitkospuut ja laavu, sopiva met-

sässä kohtaamien ihmisten määrä sekä ihmistoimien merkit, kuten muinaisjäännös. Terveysmet-  
sän tunnusmerkkeihin kuuluvat myös paikalliset tarinat tietystä paikasta sekä ylevän kokemus eli  
luonnon tai luonnonvoimien äärellä koettu sulautumiskokemus, jonka avulla ihminen hyväksyy  
tilapäisyytensä ja haurautensa. (Leppänen & Pajunen 2017, 296-297.)

#### 4.2 Metsäkylpeminen

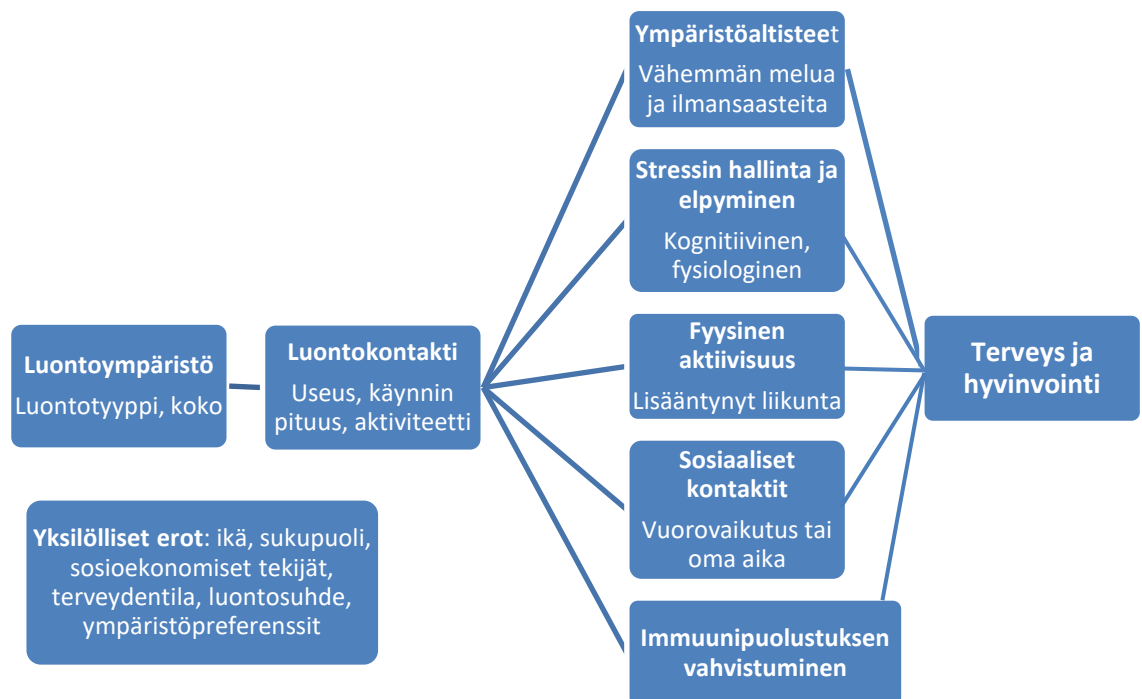
Kansainvälisesti tunnetut Japanista lähtöisin olevat metsäkylvyt ovat kasvattaneet suosiotaan.  
Metsäkylpemisessä syvennyttään tuntemaan ja kokemaan luonto moniaistillisesti, kiinnitetään  
huomiota luonnon terapeuttisiin vaikutuksiin sekä saadaan luonnosta energiaa. Luonnon ter-  
veyttä edistävää ”voimaa” hyödynnetään Hjalagerin ym. (2016) mukaan muissakin henkisissä har-  
joitteissa ja stressiterapiassa. (Konu 2017, 79-80.) Metsäkylvyssä metsässä kävellään tietoisesti  
aisteja hyödyntäen ja hetkessä eläen sekä kokiens metsää kaikin tavoin. Siinä nautitaan kevyestä  
liikunnasta, metsän tuoksuista, erilaisista luonnonäänistä ja maisemasta. (Lyytinen & Reini 2018,  
33.) Kuuluvaisen (2016, 24) mukaan: ”Metsäkylpyjen kategoriaan voidaan lukea myös metsäjoo-  
gan, hiljaisuusretkien, terveysluontoretkien ja aistiretkien kaltaiset tuotteet, joita näkyy koko ajan  
enemmän markkinoilla.”

Japanissa metsien käyttöä edistämistä varten on tehty metsäkylpyohjelmia sekä sertifioitu ter-  
veysmetsiä. Metsäterapiaa varten metsän tulee olla monipuolinen, jotta kaikki löytävät paikkansa  
ja kuulevat vain luonnon ääniä. (Björn 2016, 80.) Japanin metsäkylpyohjelmissa koulutuksen saa-  
neet terveysmetsäoppaat vievät ihmisiä metsään kävelylle. Ennen terveyspolulle astumista ker-  
rotaan kyseisen terveysmetsän vaikutukset hyvinvointiin metsästä saatuihin tutkimustuloksiin  
pohjautuen. Polkujen pituus vaihtelee kolmesta viiteen kilometriin ja sen varrella on kylttejä pai-  
koilla, joissa on arveltu olevan erityisen elvyttävä vaikutus. Ennen ja jälkeen kävelyn mitataan  
osallistujan verenpaine todentamaan metsän vaikutuksia hyvinvointiin. (Tyrväinen ym. 2014, 51).

Japanissa metsäkylpyjen fysiologista vaikutusta on tutkittu kenttäkokein paljon. Tutkimuksien  
avulla on todettu, että luonnossa oleskelu vaikuttaa sydämen sykkeen ja ihon sähkövälityskyvyn  
vaihteluun, verenpaineen alenemiseen sekä lihasjännityksen ja elimistön stressihormonien mää-  
rään. Metsäkylpyohjelmien vaikuttavuutta ei ole vielä kuitenkaan tutkittu tieteellisesti. (Tyrväi-  
nen ym. 2014, 50-51).

## 5 Metsän hyvinvointivaikutukset

Metsän hyvinvointivaikutuksia on tutkittu kasvavissa määrin ja tässä osiossa käsitellään erilaisia tutkimustuloksia. Alla oleva kuva selkeyttää ymmärtämään, minkälaiset tekijät vaikuttavat hyvinvointiin metsään mentäessä. Kuva kiteyttää metsien hyvinvointivaikutusten ytimen, jossa luontoympäristön koko ja maisemat, käynnin pituus, ympäristön altisteet, liikunta, elpyminen ja stressistä irti pääseminen, yhdessä- tai yksinolo sekä immuunipuolustuksen vahvistuminen vaikuttavat luontokokemuksen aikaansaamaan hyvinvoinnin kokemukseen sekä terveyteen. (Lanki ym. 2018.)



Kuva 1. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit. Mukailten Hartig ym. 2014. (Lanki ym. 2018.)

Luonnossa olemisen ja liikkumisen kautta saadut hyvinvointivaikutukset ovat monen tekijän summa. Niihin vaikuttavat muun muassa ympäristön laatu ja kauneus, turvallisuus, kiinnostavuus sekä olosuhteet, kuten ilman puhtaus, valon määrä ja metsän äänimaailma. Laajemmilla metsillä onkin paremmat hyvinvointivaikutukset, sillä Tyrväisen ym. (2014, 51) mukaan Tyrväinen ym. (2005) ovat tutkineet, että tarpeeksi laajassa metsässä melu vaimenee huomattavasti ja ilman-

laatu paranee metsien poistaessa epäpuhtauksia ja sitomalla hiilidioksidi-, otsoni- ja monoksidi-kaasuja. Metsässä puiden lehdet estävät liiallisen auringosta tulevan uv-säteilyn ja heikentävät tuulen vaikutusta.

Tyrväisen tutkijaryhmä on saanut tuloksia mittaamalla sykemittarilla ja verenpainemittarilla, kuinka nopeasti luonto ja erityisesti metsä auttavat toipumaan stressistä. Mittaukset ja kyselyt tehtiin noin sadan hengen testiryhmälle. Tyrväisen mukaan vihreän ympäristön terveyshyödyt ovat selviä, sillä stressaantunut ihminen toipuu nopeasti luonnossa ja toipuminen on ilmeistä jo 15 minuutin jälkeen. Tyrväisen mukaan luontokokemus, kaunis rakentamaton maisema sekä hiljaisuus ovat erityisesti syynä siihen, miksi stressi poistuu. Hän suosittelee, että tietoisesti kannattaa valita lomamatkalle luontokokemuksia ja luonnossa liikkumista, sillä ne auttavat toipumaan arjen kuormituksista. (Turunen 2017, 18.) Liisa Tyrväisen mukaan: ”Mitä pidempään luonnossa viipty, sen paremmaksi olo tulee” (Williams 2017, 175).

Yhteiset tutkimukset japanilaisten kanssa ovat Tyrväisen mukaan kiistattomia ja tulokset ovat seuraavia: kun ihmisiä viedään metsään, verenpaine laskee, pulssi hidastuu, lihasjännitys vähenee ja parasympaattinen hermosto aktivoituu paremmin. Parasympaattinen hermosto on aktiivisin levossa ja kyseisen hermoston impulssin vaikutuksesta syke hidastuu ja hengitystiheys vähenee. Metsässä olemisella on samantyylinen vaikutus elimiin kuin joogalla tai meditaatiolla. ”Suomalainen metsä on retriitti.” Metsässä oleskelun jälkeen moni tunsi olonsa luovemmaksi ja tarmokkaammaksi. (Turunen 2017, 18.) Japanissa (Li 2010) on saatu tutkimustuloksia siitä, että pitkät metsäretket parantavat vastustuskykyä ja että metsäretkien ansiosta niin sanotut tappajasolut (killer cells) ovat olleet aktiivisempia ja syöpää ehkäisevien proteiinien määrä on kasvanut. (Tyrväinen ym. 2014, 51.) Korealaistutkijat ovat puolestaan huomanneet tutkimuksiensa perusteella, että ”rintasyöpää sairastavien naisten immuunijärjestelmää vahvistavien tappaja-T-solujen tasot nousivat kahden viikon metsävierailun aikana ja pysyivät korkeina kaksi viikkoa”. Korealaistutkijat huomasivat myös, että luonnossa liikkuneet tulivat parempaan kuntoon kuin kaupunkialueilla liikkuvat ja jatkoivat todennäköisemmin harrastustaan ja että metsäkurssille osallistuneiden naimattomien raskaana olevien naisten masennus- ja ahdistusoireet vähenivät huomattavasti metsän ansiosta. (Williams 2017, 93-94.)

Nylanderin (2018, 29) mukaan on tutkittu, että keskushermosto, autonominen hermosto sekä sisäeritysrauhaset ovat reitti, jota pitkin metsäluonto vaikuttaa ihmisen kehoon ja mieleen.

”Tämä järjestelmäkokonaisuus vastaa ihmisen koko vastustuskykyjärjestelmästä ja siitä, että elimistön osat toimivat hyvin yhteen.” Järjestelmä vastaa myös stressihormonin eli kortisolin määrästä ja tutkimuksissa on huomattu metsäkävelyn alentavan paljokin syljen kortisolimäärää. Metsän avulla voi parantua rasituksen paineista, lievittää rasituksia sekä suojella stressaavassa elämäntilanteessa. Metsä myös kohentaa mielialaa, rentouttaa, parantaa älyllisiä kykyjä ja lisää luotamusta elämässä selviämiseen. Myös puista haihtuvat öljyt vähentävät sympaattisen hermoston vireyttä stressissä ja alentaa verenpainetta. Endorfiini eli mielihyvän tunnetta lisäävä, kipuja lievittävä ja masennusta ehkäisevä hormoni lisääntyy aivoissa niin liikunnan, naurun kuin myös voimakkaan auringonpaisteen ansiosta. Endorfiini auttaa myös uusien hermoyhteyksien syntymistä sekä ehkäisee muistihäiriöitä ja huomiokyvyn huonontumista.

Metsien terveysvaikutuksista on suotavaa nauttia kokonaisvaltaisesti kaikin aistein. Metsässä voi ihailla maisemia, jolloin vihreä väri tekee hyvää ja kauneuden ihailu saa aikaan hyvän olon. Voi hengittää raitista ilmaa, jossa on myös aiemmin mainittuja puista haihtuvia öljyjä. Voi kuunnella metsän äänimaisemaa ja tuntea, kuinka oma liikkuminen tekee hyvää. (Nylander 2018, 32.) Metsäluonto yhdistettynä liikuntaan on siis terveydelle paras ratkaisu. Arvosen (2017, 31) mukaan metsässä liikkuminen lisää kestävyyttä, parantaa tasapainokykyä ja koordinaatiota ja lisää sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä. Metsäliikunta kehittää myös vartalon asentoa ylläpitäviä lihaksia sekä jalkojen ja pakaroiden lihaksia, ryhdistää tukirankaa ja virkistää mieltä. Tutkimusten mukaan luonnossa oleskelu vähentää tarvetta lääkkeille ja saa aikaan parempaa unta (Lyytinen & Reini 2018, 61).

Luonnossa oleskelun terveysvaikutukset ovat suoraan verrannollisia aikaan, joka luonnossa vietetään. Arvosen (2017, 20) mukaan Leen ym. tutkimuksen (2010) perusteella verenpaine laskee 10 minuutin oleskelun jälkeen, mieliala kohenee 20 minuutissa ja tarkkaavaisuus lisääntyy tunnin jälkeen, kun taas kahdessa tunnissa elimistön puolustusmekanismit elpyvät. Viidessä tunnissa puolestaan positiiviset tunteet lisääntyvät ja 3 päivän luontoretken seurauksena elimistön puolustusmekanismit voimistuvat, jolloin syöpää ehkäiseviä proteiineja tulee lisää ja stressihormonit vähenevät. Myös veren sokeriarvot tasaantuvat, kohonnut verenpaine laskee, masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee ja elinvoimaisuuden tunne lisääntyy.

## 5.1 Hyvinvointivaikutusten tutkimukset

Liisa Tyrväinen on luontomatkailun ja luonnon virkistyskäytön tutkimusprofessori Luonnonvarakeskuksessa sekä Metsähallituksen hallituksen jäsen. Hänen mukaansa suomalaisessa metsän hyvinvointivaikutuksien tutkimuksessa etsitään vastausta, kenelle on eniten hyötyä luonnossa oleskelusta, millaisia yksilöllisiä eroja on kokea metsä sekä millainen ympäristö on elvyttävin. Tyrväinen kerää kenttäaineistoa viemällä ihmisiä erityyppisiin luonnontilaisiin ja hoidettuihin metsiin sekä keskuspuistoihin kaupungeissa. Tyrväisen mukaan hänen ja THL:n (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen) kokeen tulokset antoivat ensi kertaa näyttöä siitä, että luontoalueen tarvitsee olla kohtalaisen iso, jotta melu- ja ilmansaaste pienenevät niin, että vaikuttavat terveydentilaan. Pirstaloitunut luontoympäristö ei siis riitä. Suomalaiset toivovat metsässä olemiselta hiljaisuuden lisäksi myös ”metsän tuntua”. Tyrväisen artikkelissa kerrotaan, että kansainvälisen luonnon terveysvaikutuksien tutkimuksessa japanilaisilla on uusia tuloksia, joiden mukaan kevyesti harvennettu metsä tuo rentouttavamman kokemuksen kuin hoitamaton metsä. Harvennetussa metsässä liikkuvien turvallisuuden tunne parani. Suomalaisen näytön mukaan luontoympäristö on oltava sopiva ihmisen toimintakykyyn nähden sekä luonnon lukemisen taitoon. (Tyrväinen 2018, 40.)

Tyrväisen (2018, 41) mukaan tutkimuksissa päästään tiettyyn pisteeseen, joka ei kerro kaikkea, sillä taustalla vaikuttavat kulttuurilliset ja yksilölliset erot. Siksi ei voi esittää tarkkoja väitteitä metsän yksityiskohtien, kuten esimerkiksi vesistöjen ja veden äänen vaikutuksesta hyvinvointiin. On kuitenkin selkeää, että ulkona saman liikuntasuorituksen tehnyt ihminen saa paremmat mielen- ja terveydentilalliset hyödyt kuin sisällä tehdessä. Arvosen (2017, 212) mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu ihmisten asuinpaikka- ja kansanterveystietoja analysoimalla, fysiologisia tuloksia mittaamalla sekä haastatteleamalla, millaisia psykologisia vaikutuksia metsässä olo on saanut aikaan. Tutkimuksien avulla luonnonympäristön on päätelty vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin myönteisemmin kuin rakennetun ympäristön.

Esimerkiksi Japanissa metsäkylvyn psykologisia vaikutuksia on tutkittu kenttätutkimuksin 24 eri metsässä. Jokaisessa eri metsään sijoittuvassa tutkimuksessa 12:sta henkilöstä puolet vietiin ensimmäisenä päivänä metsään ja puolet kaupunkiin sekä seuraavana päivänä toisin päin. Tutkimuksessa mitattiin verenpainetta, sydämen sykettä ja pulssia sekä syljen kortisolipitoisuutta. Mittaukset tehtiin ennen aamupalaa sekä ennen ja jälkeen metsäkylpemisen eri vaiheiden, kuten kävelyn ja maiseman tarkkailun. Tästä saatujen tuloksien mukaan metsäympäristö laskee veren-

painetta, alentaa kortisolipitoisuutta, lisää para-sympaattisen hermoston aktiivisuutta ja vähentää sympaattisen hermoston aktiivisuutta, jos vertaa kaupunkiympäristöön. Psykologisten mitausten tulokset puolestaan kertoivat, että metsäkylpeminen auttaa tehokkaasti rentoutumisessa. Erilaiset kenttätulokset todentavat metsien olevan hyviä paikkoja stressinhallinnassa, hyvinvoinnin edistämiseksi, kuntoutumisessa sekä sairauksien ehkäisemisessä. (Park, Tsunetsugu & Kasetani 2010.) Edellä mainitun tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa esimerkiksi pieni otanta (288 henkilöä) sekä ympäristöjen olosuhteet.

Taivasmaa (2019, 229) on perehtynyt erilaisiin luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimuksiin kirjansa varten. Hän pohti lähteistään, että monissa tutkimuksissa koeryhmä on varsin pieni ja osalla terveyshyödyistä voi olla taustalla vain yksittäinen tutkimus. Julkaisuharhakin eli tutkijoiden taipumus julkaista vain positiivisia tuloksia on mahdollista. Tulosten luotettavuus olisi parempi, jos koeryhmät olisivat lähempänä tuhansia kuin satoja. Taivasmaan mielestä on tärkeää huomioida myös tutkimuksen taustalla olleet olosuhteet, kuten esimerkiksi onko lähtöpaikkana miljoonakaupunki Japanissa vaiko pieni kaupunki, kuten Helsinki. Myös lähtöpaikan melun taso ja ilmanlaatu vaikuttavat tutkimustuloksiin.

## 5.2 Elvyttävä luonto

Luontokokemus on elvyttävä, kun siinä on elementtejä tuttuudesta, turvallisuudesta, rentoutumisesta sekä kauneuden ihailemisesta. Elimistö palautuu, kun uhkia ei ole. Mielihyvähormonit, kuten oksitosiini ja serotoniini lisääntyvät. Luonto elvyttää tahdosta riippumattomasti eli luonnon hyvinvointivaikutuksia ei aina tiedosta, vaikka luontoon menisikin. Elvyttävän luontokokemuksen piirteitä ovat itselle tuttu turvallinen ympäristö ja mielipaikka sekä arjesta irtaantuminen siirtymällä tekemisestä olemiseen ja etäisyyden tunne huoliin. Muita elvyttäviä piirteitä ovat lumoutuminen ja uppoutuminen ympäristönsä kauneuteen, rauhoittumisen mahdollisuus, hidastaminen, jatkuvuuden kuten vuodenaikojen ja sään vaihtelun rytmin kokeminen sekä yhteys luontoon. (Arvonen 2017, 22-23.)

Elvyttävä luontokokemus auttaa mieltä tyhjentymään luonnollisesti ja kokemaan riittävyden tunteen. Arvosen mukaan: ”Luonto tuntuu hyväksyvän meidät juuri sellaisina kuin olemme.” Aika menettää merkityksen, ympäristön havainnointi on lempeää niin ympäristöä kuin kanssaeläjiä ja itseään kohtaan. Laurénin (2009) mukaan hiljentymisen avulla löytämään sisäistä rauhaa, jota etsitään myös sulautumalla luontoon, jonka seurauksena mieli alkaa tyhjenemään luonnollisesti.



Koko päivän mittainen luontoliikunta vaikuttaa mielialaan useita päiviä positiivisesti. Erilaiset luontoalueet kohentavat mielialaa, mutta on tutkittu, että vesistöjen äärellä vaikutus on voimakainta. Parhaiten positiiviseen mielialaan vaikutti kevyt luontoliikunta. (Arvonen 2017, 24-25.)

Elvyttävässä ympäristössä metsäisyys on peruspiirre ja lajillemme on tyypillistä kaipuu vihreyteen. Luonnon monimuotoisuudella on huomattu yhteys astman ja allergioiden vähäisyyteen. Järvi, joki tai muu vesielementti tekee paikasta elvyttävämmän, kuten myös juomakelpoinen lähde- tai purovesi. Mitä lähempänä vettä on, sitä parempi on sen vaikutus. (Leppänen & Pajunen 2017, 296.)

### 5.3 Puhdas luonto

Suomi tunnetaan puhtaan luonnon omaavana maana. Koskematon luonto on selvinnyt saasteilla tuhoamiselta. Suomessa on puhtaita järviä ja uimakelpoista vesi on melkein missä vain. (Sfc- napapiiri n.d.) Hyvälaatuinen ilma on tärkeä osa elvyttävää luontokokemusta. Ilman koetaan olevan parhaimmillaan metsässä, sateen jälkeen ja vesistöjen luona. (Leppänen & Pajunen 2017, 297.)

Metsässä hengittäminen on ihmiselle hyväksi, sillä sen tuoksut lisäävät ja aktivoivat kehon valkosoluja. Puista ja kasveista erittyy ilmaan haihtuvia öljyjä, fytonsideja. Niillä on antioksidatiivisia vaikutuksia sekä ominaisuuksia, jotka ehkäisevät syöpää, tulehduksia sekä verisuonitauteja. Fytonsidit ovat yhteydessä hormoni- ja immuunijärjestelmäämme. Kasveista erittyvät tuoksuvat öljyt rauhoittavat, helpottavat masentuneisuutta ja ahdistusta sekä alentavat verenpainetta. Metsän tuoksut jäävät hyvin mieleen, sillä fytonsidit vaikuttavat molekyyileillään ihmisen hajuhermojärjestelmään, josta on yhteys aivojen limbiseen järjestelmään. (Orasmaa 2018, 34.)

Luontokuvan näkeminen rauhoittaa, mutta tutkimuksen mukaan kuvassa metsän kanssa oleva vesielementti rauhoittaa ja elvyttää vielä enemmän. Veden äänimaailma, kuten sateen ropina, aaltojen tyrskyt kalliolle, puron solina ja kuohuvan kosken kohina tuttuina ääninä rauhoittavat ihmismieltä ja auttavat unentuloon. (Orasmaa 2018, 64.)

#### 5.4 Hiljaisuus

Mitä hiljaisempi paikka ilman ihmisten aiheuttamaa melua, sitä elvyttävämpi se on. Hiljaiset paikat ovat nykymaailmassa harvinaisempia ja sitäkin arvokkaampia. (Leppänen & Pajunen 2017, 297.) Hiljaisuuden on yhdistetty myös lisäävän positiivisia ajatuksia, mikä ei kuitenkaan suoraan tarkoita, että myönteisin ihminen elää hiljaisimmassa paikassa. Melusaaste puolestaan lisää ärsykkeenä negatiivisia ajatuksia. Hiljaisuudessa aistiärsyкkeitä on vähemmän ja silloin jää tilaa ajatella, olla, unelmoida ja nauttia tunnelmasta. (Lyytinen & Reini 2018, 28.)

Olli Saastamoisen (1997) mukaan äänettömyys ja hiljaisuus eivät ole samoja asioita. Luonnostaan luonnossa kuuluvat tuulen humina ja lintujen viserrys ovat osana luonnon hiljaisuutta. Hiljaisuus on Saastamoisen mukaan luonnon tila, jossa luonnon omat äänet ovat hiljentyneet eikä häiritseviä ääniä ole. Häiritsevien äänten eli melun alkulähteenä puolestaan ovat ihmisten ja koneiden aiheuttamat äänet. Hiljaisuus ei ole pelkästään äänien vaimentumista, sillä se voi olla myös ihmisen sisimmän tavoittelua ja pyhyiden kokemista sekä kunnioittamista tai auktoriteettien tunnustamista. (Angeria ym. 2006, 37.) Björnin mukaan ”metsäluonnossa hiljaisuus merkitsee negatiivista olotilaa”, sillä metsässä luonnon äänet virkistävät. Hiljaisuuden ollessa täynnä ääntä, ihminen rentoutuu tunnistaessaan miellyttävän äänen lähteen. (Björn 2016, 81.)

Jokelan (2003) mukaan hiljaisuus voi olla osana luonto- ja maisemakokemusta, jossa hiljaisuuden tehtävänä on luoda tunnelmaa rauhallisesta luonnosta sekä antaa riittävää tilan tuntua ympärilleen. Ulkoisen hiljaisuuden tarkoittaessa ympäristön hiljaisuutta, sisäinen hiljaisuus onkin ihmisen sisäistä olotilaa, kuten mielen tyyneyttä, liikkumattomuutta, rauhallisuutta tai puhdistautumisen kokemista. (Angeria ym. 2006, 48.) Tormilaisen (2005) mukaan näkövammaisen kuvailee maisemaansa näin: ”Kaunis maisema on sellainen, jossa kuuluu tuulen ääni, veden rauhallinen solina ja kahisevat lehdet.” Metsässä hiljaisuuden kokeminen onnistuu myös pelkästään näköaistilla, jolloin luonnon visuaaliset ärsykkeet koostuvat rytmikkääksi kokonaisuudeksi värien, muotojen ja pintojen avulla. (Angeria ym. 2006, 37.) Auran ym. (1997) mukaan luonnon aistimaisema ja mielipaikka ovat keskenään verrattavissa, sillä niiden aistiärsyкkeillä kokija ei kohtaa negatiivisia ärsyкkeitä vaan voi kerätä voimavarojaan, rentoutua ja vapautua huolistaan. Auran ym. (1997) mukaan hiljaisuuden kokeminen sekä aistimaisema parantavat niin henkisiä, fyysisiä ja psyykkisiäkin voimavaroja. (Angeria ym. 2006, 38.) Komppulan, Konun ja Vikmanin (2017, 3) mukaan Vikmanin (2010) ja Järviluoman ym. (2009) tutkimuksissa ihmiset ovat kuvailleet hiljaista luontoympäristöä

erilaisilla elementeillä, kuten tuulen pauhaamisella lehdissä, rannalle liplattavilla aalloilla sekä lintujen ja eläimien äänillä. Voidaan väittää, että yksinkertaisesti rauhallinen, hidas ja kuuntelevainen käveleminen metsässä voivat saada aikaan vahvan myönteisen kokemuksen.

## 6 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on läsnä käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön on hyvä olla työelämälähtöinen, käytännöllinen, tutkimuksellisella asenteella tehty ja osoittaa riittävää hallintaa alan tietojen ja taitojen osalta. Opinnäytetyön tavoite on auttaa opiskelijaa yhdistämään ammatillista teoriaa, työskennellä tutkimuksellisella asenteella sekä oppia pitkäjänteisyyttä opinnäytetyöprosessin aikana. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 9-10).

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni tärkeänä osana ovat olleet tuotos eli opas sekä oppaan teko-prosessi ja siitä raportointi. Olen hyödyntänyt tutkimuksellista asennetta niin lähteiden etsinnässä ja hyödyntämisessä kuin myös luotettavuuden pohtimisessa. Opinnäytetyöprosessin aikana olen kehittynyt pitkäjänteisyydessä pysyäkseen aikataulussa ja hioakseni mahdollisimman laadukkaan lopputuloksen.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti eli itse opinnäytetyö kertoo, mitä, miten ja miksi on tehty sekä millainen prosessi se on ollut ja millaisia tuloksia on saatu. Raportissa kerrotaan myös oma arviointi liittyen prosessiin, tuotokseen ja omaan oppimiseen. Lukija voi sen perusteella tehdä johtopäätöksiä opinnäytetyön tekijän onnistumisesta. Opinnäytetyö kertoo tekijänsä ammatillisesta osaamisesta sekä auttaa tekijäänsä ammatillisessa ja persoonallisessa kasvussa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy myös raportin lisäksi toiminnallinen tuotos, joka on yleensä kirjallinen. Tuotoksen tekstin tulee puhutella kohderyhmäänsä. Raportti puolestaan noudattaa tutkimusviestinnällistä tekstiä. Opinnäytetyön raportti on parhaimmillaan yhtenäinen ja johdonmukainen kirjallinen tuotos, joka mahdollistaa lukijaa ymmärtämään ja tulkitsemaan sen tekstiä sekä lukemaan työprosessista. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 65-66.) Opiskelija näyttää opinnäytetyössään pystyvänsä tekemään ammattialueeltaan itseään, alaa ja työyhteisöä kehittävän työn. Samalla opiskelija todistaa omaavansa kriittisen tutkivan tavan työskennellä sekä kykenevän itsenäisesti työskentelemään päämäärätietoisesti tehdessään konkreettisen tutkimus- ja kehittämishankkeen työelämässä. Opiskelija todistaa myös osaavansa viestiä hankkeensa tuloksista suullisesti sekä tulosten käyttömahdollisuuksista erilaisille toimijoille. Määritelmän mukaan AMK-opinnäytetyössä on tärkeää näkyä työotteina kriittisyys, kehittävä sekä tutkiva tapa ja itsenäinen työnteko. Opinnäytetyö on samalla myös osoitus opiskelijan viestintäosaamisesta. (JAMK n.d.)

Opinnäytetyöni raportti kattaa teoriataustan sekä oppaan tekoprosessin. Valmis opas on liitteenä mukana. Toiminnallisen opinnäytteeni prosessi alkoi ideoinnista vuotta aikaisemmin, jonka jälkeen aihe ja kohderyhmät tarkentuivat nykyiseen muotoonsa. Suunnittelu ja tiedonhaku puolestaan alkoivat tammikuun alussa, jonka aikana opinnäytetyöni tarkoitus, tavoite ja sisältö selkeytyivät. Helmikuulla kirjoitin teoriaosuuden, jonka valmistuttua alkoi oppaan tekovaihe. Aloitin oppaan sen visuaalisuuden suunnittelusta, jonka aikana pidin taukoa kirjoittamisesta. Kyseisen sisällönkirjoitusta edeltävän tauon ansiosta oppaan sisällön kieliasu selkeytyi. Oppaan ensimmäinen versio oli valmis huhtikuun alussa, jonka jälkeen hioin opasta moneen kertaan. Raportoin opinnäytetyöhöni oppaan tekovaiheen mahdollisimman johdonmukaisesti. Lopuksi tein pohdinnan ja tiivistelmät sekä raporttiosuuden viimeistelyn ja hiomisen. Opinnäytetyöni oli valmis esitettäväksi ajallaan suunnitelman mukaisesti.

Laadullinen tutkimusmenetelmä on hyödyksi, kun tavoitteena on ymmärtää jokin ilmiö kokonaisuudessaan. Aineistoa voi kerätä haastattelemalla yksilöä tai ryhmää riippuen siitä, millaista tietoa ja sisältöä tarvitaan tukemaan omaa ideaa. Lomake- tai teemahaastattelussa voi kysymykset jättää avoimiksi teemaan tai asiaan liittyen. Aineistossa ongelmaa on kuvattava riittävän monipuolisesti, jotta tiedetään mitä ollaan selvittämässä. Aineistossa tärkeintä on sen laatu, ei määrä. Laadun kriteerinä toimii kuitenkin myös aineiston monipuolisuus ja se, että se vastaa työn tavoitteita ja kohderyhmän tarpeita. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 63-64.)

Opinnäytetyössäni hyödynsin laadullista tutkimusta tavoitteena ymmärtää metsien hyvinvointivaikutukset ja niihin vaikuttavat tekijät kokonaisuudessaan. Aineistona käytin monipuolisesti eri lähteitä sekä olemassa olevaa tietoa metsien hyvinvointivaikutuksista. Valitsin aineiston sen laadun ja kirjoittajien luotettavuuden perusteella. Toinen valintaperuste aineistolle oli vastata oppaan tavoitteeseen kattaa riittävästi tietoa sekä vastata opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Alkuperäiseen suunnitelmaani kuulunut yksilön haastattelu ei toteutunut, sillä prosessin edetessä haastattelun tarvetta ei enää ollut.

## 7 Verkko-oppaan laatiminen

Hyvinvoinnin metsäoppaan laatiminen on opinnäytetyöni tarkoitus. Oppaan kohderyhmänä ovat kaikki aiheesta kiinnostuneet sekä hyvinvointimatkailijat. Alan yrittäjät ja yritykset voivat hyödyntää opasta antamalla sen asiakkaille omatoimista metsäretkeä varten. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yrittäjä voi tarjota kyseisen oppaan asiakkailleen paperisena tai vinkata heille, miten oppaan löytää verkosta älypuhelimella luettavaksi. Oppaan tarkoitus on kattaa sopivan monipuolisesti tietoa metsien hyvinvointivaikutuksista ja niistä edistävistä tekijöistä. Oppaan tavoite on antaa lukijoilleen vinkkejä, joiden avulla voi rentoutua metsässä ja nauttia siten helpommin erilaisista hyvinvointivaikutuksista. Oppaan tavoitteena on olla myös selkeä ja helppolukuinen.

### 7.1 Hyvän verkko-oppaan tunnusmerkit

Kirjallisissa tuotoksissa oleellista on käyttää asiatyylä. Kielen on hyvä olla helppolukuista, virheetöntä sekä ymmärrettävää. Puhekieltä ei tule käyttää. Keskeiset käsitteet on hyvä määritellä ja niitä tulee käyttää johdonmukaisesti. Tekstin on tärkeää edetä johdonmukaisesti aiheesta toiseen ja lukijan on kyettävä seuraamaan sitä helposti. Kirjoittajan on tärkeää avata asioiden keskinäiset yhteydet sekä omat näkökulmat, jotta lukija ymmärtää lukemansa. (SeAmk n.d.) Verkkotekstissä on hyvä huomioida tekstin kokonaisrakenne, tekstin yhtenäisyys eli koherenssi, jaksotus sekä tekstin lineaarisuus. Viestinnässä kuvilla on yhä suurempi merkitys ja visuaaliset sekä kielelliset elementit täydentävät toinen toistaan. (Miikkulainen 2005.)

Sisältösuunnittelussa tekijän on opiskeltava itse aihealue mahdollisimman hyvin (Alamäki & Luukkonen 2002, 187). Tutkimusten mukaan ruudulta luettaessa ihminen on 30 prosenttia hitaampi kuin lukiessaan paperilta. Verkossa julkaistavaa tekstiä tulee jakaa selkeisiin osiin ja myös muistaa visuaalisen viestinnän tärkeys. (Alamäki & Luukkonen 2002, 137.) Kirjoittaessa opasta, on hyvä ottaa huomioon lukijat, jolloin tekstin ja sanavalintojen tulee olla ymmärrettävissä helposti. Oppaaseen on hyvä tehdä sisällysluettelo ja sisältö tulee jakaa selkeästi omiin osiinsa erilaisia otsikoita ja alaotsikoita hyödyntäen. Valmis verkko-opas on hyvä tulostaa ja tarkistaa, että se näyttää miltä pitääkin myös paperilla. (Writemysite 2015.)

Nettiin kirjoitettaessa tekstin pituus ei voita lukijaa puolelleen vaan helppolukuisuus sekä itse asiaan meneminen. Lukijan tulee helposti löytää tekstistä haluamansa, joten otsikoiden tulee olla

sisältöä kuvailevia, tekstin sijaan voi saman sanoa ytimekkäästi listauksella ja fonttia voi tummentaa helpottaakseen lukijaa löytämään tärkeimmät sanat. Nettiin kirjoitettaessa myös yksinkertaisuus on avaimen roolissa, joten on hyvä yrittää pitää lauseet tarpeeksi lyhyinä. Lauseeseen on hyvä sisällyttää vain yksi idea kerrallaan ja luoda siis toiselle idealle jo oma lauseensa. Lauseet on hyvä kirjoittaa aktiivimuodossa. On hyvä välttää kliseitä sekä vaikeita sivistyssanoja. Verkkotekstin alkuun tulee sisällyttää yhteenveto ja ydin tulevasta tekstistä, mikä kertoo, mistä on kyse ja houkuttaa lukijaa lukemaan loppuun saakka. Kirjoittaessa on tärkeintä muistaa, kenelle kirjoitat. Tekstin valmistuessa on hyvä lukea se läpi kohdelukijan silmin ja samalla tarkistaa, että teksti on helposti ymmärrettävää ja järkeenkäypää. (Writemysite 2014.)

Luetelmia eli listauksia tehdessä, on huolehdittava kohtien samanmuotoisuudesta. Tällöin kaikki ovat joko sanoja, lauseita, virkkeitä tai kappaleita. Luettelon täytyy olla ehjä ja ymmärrettävä kokonaisuus, eikä siinä saa olla osa luetelmakohdista kokonaisia virkkeitä osan ollessa yksittäisiä sanoja. (Pyhälahti 2003.)

## 7.2 Ideointi ja suunnittelu

Aloitin opinnäytetyöni ideoinnin jo kesällä 2019, joten koulun jatkuessa syksyllä olin onnistunut rajaamaan aiheeni hyvinvointimatkailuun ja metsään. Idean oppaan tekemisestä sain opettajaltani ja siten päädyin tekemään opinnäytetyöni toiminnallisena. Annoin ajatukseni metsäoppaasta hautua ja kehittyä syksyn ajan, minkä ansiosta kirjoitusprosessi oli helpompi aloittaa sen tullessa ajankohtaiseksi tammikuussa. Minulla oli ideointi-, rajaamis- sekä haudutusvaiheet ennen itse kirjoitusprosessin aloittamista.

Kohderyhmä on tärkeää määrittää, jotta työn sisältö voidaan rajata. Rajaaminen mahdollistaa sen, ettei opinnäytetyö laajene liikaa. Kohderyhmä voi myös olla mukana arvioimassa opinnäytetyössä tehdyn toiminnallisen työn käytettävyyttä ja ammatillinen merkittävyyttä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 40.) Rajasin oppaan aiheen metsän hyvinvointivaikutuksiin, joita voi hyödyntää osana hyvinvointimatkailua. Siten myös opinnäytetyöni aihe käsittelee luontoperäistä hyvinvointimatkailua sekä metsän hyvinvointivaikutuksia. Kohdensin oppaan kaikille hyvinvoinnistaan ja metsästä kiinnostuneille sekä hyvinvointimatkailijoille. Työnimi oppaalleni oli ”Hyvinvointimatkailijan metsäopas”, joka kirjoitusprosessin aikana vaihtui nykyiseen nimeen. Yksi kohderyhmä on myös välillisesti hyvinvointimatkailualan yrittäjät, jotka voivat hyödyntää opasta tarjoamalla sen asiakkaidensa käyttöön omatoimiselle metsäretkelle. Tämä toimisi eritoten majoituspalveluyrityksissä,

joilla ei ole ohjelmapalveluita liittyen metsään, mutta joissa haluttaisiin antaa asiakkailleen lisä-arvoa metsäretkeä varten ja käyttää metsää yhtenä vetovoimatekijänä alueelle.

Kirjoittamisen aloittaminen voi tuntua haastavalta. Hyvä suunnittelu auttaa kirjoitusprosessin alkuun pääsyssä sekä sen etenemisessä. Suunnittelussa on hyvä tiedostaa, ettei opinnäytetyötä tarvitse kirjoittaa tietyssä järjestyksessä, vaan kirjoittaminen on prosessi, jolla on erilaisia vaiheita. Kirjoittaa voi vaihe kerrallaan ja jos jokin kohta ei etene, voi kirjoittaa eri aiheesta. Siten työ etenee. Valmiin oloinen teksti vaatii usein yhä hiomista. Valmiin tekstin hiominen saa aikaan paremman lopputuloksen. (SeAmk n.d.).

Tammikuussa aloitin kirjoitusprosessin, tiedonhaun sekä opinnäytteeni kokonaisvaltaisen suunnittelun. Suunnitteluvaiheen alussa motivaationi oli hetkellisesti kateissa, sillä minulla oli vielä epäselvyyttä aiheen yksityiskohtiin liittyen ja kirjoittamisessa alkuun pääseminen oli vaikeaa. Suunnitelma lähti etenemään heti, kun ratkaisin kyseiset epäselvyydet ja lähdin pala palalta koamaan suunnitelmaani. Etsin teoriaa opinnäytetyötäni varten luotettavista lähteistä, kuten kirjoista sekä erilaisista julkaisuista englanniksi sekä suomeksi. Aktiivisen tiedonhaun jälkeen otsikot opinnäytetyön sisällysluetteloon selkenivät aiheiden myötä. Samalla tarkastelin, mitä asioita haluan sisällyttää oppaaseen ja mitä sen tekemisessä tulee huomioida. Selvitin myös opettajani avulla, mitä ohjelmaa minun kannattaisi käyttää, jotta oppaasta saisi suhteellisen helposti tehtyä ulkoasultaan kauniin.

Helmikuun alkupuolella esitin valmiin opinnäytetyösuunnitelmani opinnäytetyöohjaajalleni sekä vertaisarvioijalle saaden tärkeää palautetta opinnäytetyölleni. Tammi-helmikuun vaihteessa varmistuivat yhteistyökumppanini ja sitä kautta myös jakelukanavat valmiille oppaalle. Tieto oppaan julkaisupaikoista varmisti, että työlleni on merkitys. Siten opas on kohderyhmänsä tavoitettavissa ja hyödynnettävissä.

Suunnitelmassani olevaan aikatauluun olin tarkkaan eritellyt viikkokohtaiset aihealueet. Asenoiduin alusta alkaen siihen, että jos kirjoittaminen ei jostain aiheesta etene, kirjoitan jostain toisesta, enemmän motivoivasta aiheesta. Ajattelin, että kaikki kirjoittaminen saa opinnäytetyötäni eteenpäin. Tietyn aiheen valmiiksi saaminen antoi hyvän olon ja sen myötä oli helpompi palata kirjoittamaan alkuperäistä aihetta. Helmi-maaliskuussa kirjoitin valmiiksi opinnäytetyöni teoriapohjan pohjustamaan oppaan sisältöä. Sen jälkeen jätin kirjoittamisen viikoiksi ja aloin vastapainoksi pohtimaan oppaan visuaalisuutta.



### 7.3 Suunnitelmasta verkko-oppaaksi

Opinnäytetyön laittaminen sivuun ja keskittyminen oppaaseen antoivat minulle uutta intoa liittyen opinnäytetyöprosessiini. Oppaan ollessa minulle työni luovin vaihe, sen kypsyttelyssä ja tekemisessä meni yhteensä noin kuukausi. Siihen sisältyi visuaalista suunnittelua, työn hautumista mielessä sekä itse kirjoittamista. Minulla oli välissä useamman viikon mittainen tauko, sillä en pystynyt kirjoittamaan oppaan sisältöä uusiksi ennen kuin olin kypsyttellyt sitä tarpeeksi. Kirjoittaminen oli helppoa ratkaistessani, miten oppaan tekstit tarkalleen ottaen toteutan. Tekstit syntyivät lopulta noin kolmessa illassa. Tarkastelin opasta myös pdf-muodossa, joka on oppaan julkaisumuoto. Sitä kautta löysin sopivat koot leipätekstille sekä otsikoille.

Oppaan kirjoitusprosessin aikana tekstiruutujen koot selkenivät minulle, kun tekstit valmistuivat. Oppaan taittamisen aikana etsin ja opin, kuinka muokata tekstiruutujen reunojen ja tekstin väliin tilaa, jotta teksti ei ala täysin reunasta ollen tukahduttava lukijalleen visuaalisesti. Tekstiruutujen reunat himmensin sulavamman näköisiksi. Lopulta en tarvinnut apua tietoteknisissä asioissa, sillä löysin itse vastaukset pulmiini. Kokeilin myös erilaisia tekstifontteja, mutta en löytänyt muuta yhtä sopivaa, selkeää ja asiallista fonttia kuin Calibri. Koukeroisempi, kaunis fontti olisi tehnyt oppaasta vaikealukuisemman, mikä olisi ollut vastoin oppaan tarkoitusta olla selkeä ja helppolukuisen. Päädyin tummentamaan tekstin, sillä siten se erottuu selkeämmin.

### 7.4 Visuaalinen toteutus

Oppaan visuaalisen puolen suunnittelu ja tekstiruutujen asettelu olivat minulle osa luovaa prosessia, josta nautin suuresti. Tein oppaan Office 365 -ohjelmistoon kuuluvalla Microsoft Publisher -ohjelmalla, sillä se on ominaisuuksiltaan kätevä oppaan visuaalisuutta tehdessä. Minulla oli mielessä valmis visio, miltä opas valmiina näyttäisi ja toimin sen mukaan. Alusta alkaen halusin, että teksti sommiteltaisiin sivun kokoiseen kuvaan. En halunnut valkoista taustaa muualle kuin lähteisiin. Valmiin tekstin avulla pystyin miettimään, miten muokata tekstiruudun ulkoasua ja miten se kuvassa sijoitettuna antaisi tilaa kuvan parhaimmille piirteille. Tarkoin piti miettiä myös kuvaruutujen läpinäkyvyyttä, jonka piti olla sopiva, jotta teksti erottuu selkeästi, mutta myös kuva näkyisi taustalla. En halunnut oppaaseeni kaavioita tai taulukoita, sillä mielestäni ne eivät olisi sopineet sinne.

Opas käsittelee metsän hyvinvointihyötyjä ja halusin siten oppaan visuaaliseksi yleisilmeeksi valon, metsän sekä vesielementin. Oppaan sisällössä tulee esille metsäkuvien katselun hyödyt ja että kuvassa oleva vesielementti rauhoittaa ja elvyttää katsojaansa vielä enemmän. Myös endorfiiniä lisäävä auringonpaiste on mainittu oppaassa, ja valoisat kuvat ovat mielestäni miellyttävämpiä sekä aiheeseen paremmin sopivia kuin pimeämmät kuvat. Tavoitteenani on ollut saada oppaasta visuaalinen ja selkeä.

Yksi rajoittava tekijä oppaani visuaalisuuden tekoon on ollut sen toteuttamisajankohta kevättalvi, joka on asuinpaikassani Kainuussa luminen. Halusin oppaaseen kesäisen metsätunnelman. En siis voinut mennä ulos kuvaamaan, vaan päädyin sen sijaan käyttämään aikaisempina vuosina ottamiani metsäkuvia. Kaikki muut kuvat ovat omiani, paitsi metsäkylpemisen taustalla oleva kuva, jonka käyttöön sain luvan sen kuvaajalta, ystävältäni Katariina Marttilalta. Suurin osa oppaan kuvista ovat alkuperäisessä muodossaan, sille ne olivat hyviä sellaisinaan ja halusin oppaani värien olevan mahdollisimman lähellä aitoa metsämaisemaa. Muokkasin hieman vain johdannon ja metsäkylpemisen kuvia vahvistamalla niiden värejä muuttamalla kontrastia.

## 7.5 Valmis verkko-opas ja sen julkaiseminen

Hyvinvoinnin metsäoppaan ensimmäinen versio valmistui huhtikuun alkupuolella, jonka jälkeen sitä viilattiin vielä moneen otteeseen. Valmiissa verkko-oppaassa on 16 sivua, joista oppaan tekstit ovat sisällytetty kymmeneen sivuun. Oma tavoitteeni oppaalle oli juuri se kymmenen sivua tekstiä, jotta lukijat jaksavat keskittyä. Write my site:n (2014) mukaan verkkoon kirjoittaessa saman asian voi sanoa tekstin sijaan ytimekkäällä listauksella ja että asiaan meneminen ja helppolukuisuus ovat tärkeämpiä lukijalle kuin tekstin pituus. Oppaassa on listauksia paljon helpottamassa lukemista. Oppaan lähteet sivuviittauksineen kokosin omien otsikoiden alle, jotta tietystä aiheesta kiinnostuneen lukijan olisi helpompi löytää alkuperäiset lähteet.

Opinnäytetyöni teorian kokonaiskuva auttoi hahmottamaan metsäoppaan sisällön kannalta tärkeimmät aiheet ja tutkimustulokset. Oppaan sisältö perustuu tämän opinnäytetyön teoriapohjaan. Oppaan sisältöä tehdessä otin huomioon hyvinvointimatkailijoiden motiivit ja tarpeet, joita ovat rentoutuminen, henkinen hyvinvointi, liikunta, arjesta ja stressistä irti päästäminen sekä kokonaisvaltaisen hyvän olon tunteminen (Konu 2017, 76,79). Opas mahdollistaa sisällöllään ja vinkeillään edellä mainittujen motiivien ja tarpeiden toteutumisen.

Opasta varten tiivistelin ja yhdistelin tietoa eri lähteistä luoden uutta, omin sanoin kirjoitettua tekstiä eri aiheista parhaani mukaan. Oppaan alkupuolella aiheina ovat luontoyhteys sekä suomalaisten tavat ja vanhat uskomukset liittyen metsään. Halusin ne mukaan antamaan suomenkieliselle lukijalleen pohjustuksen metsästä ennen kuin oppaassa siirrytään hyvinvointivaikutuksiin. Toivon myös niiden herättävän lukijoilla vielä syvemmän kiinnostuksen metsää kohtaa. Huomasin tätä kirjoittaessani, että tiedostamaton tavoitteeni on ollut koko ajan herättää lukijoissa halua lähteä metsään ja ehkä jopa lisätä heidän mahdollisuuksiaan kokea yhteyttä luontoon.

Terveysmetsän määrittely tulee aiheena ennen hyvinvointivaikutuksia, sillä se kuvaa paikkaa, jossa hyvinvointivaikutuksia on keskimääräistä enemmän. Terveysmetsä on aiheena poikkeuksellisesti vain yhdestä lähteestä, sillä halusin oppaan kuvailevan erityisesti suomalaista terveystietoa. Oppaani sisältö on kohdennettu nimenomaan suomalaiseen metsäympäristöön.

Opas käsittelee metsän hyvinvointivaikutuksia ympäristön elvyttävyyden, puhtauden sekä liikku-  
misen ja hiljaisuuden näkökulmista. Näiden eri näkökulmien ansiosta opas on monipuolinen sisältönsä liittyen metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Halusin käsitellä oppaassa hiljaisuutta omana aiheenaan, sillä mielestäni hiljaisuus on tärkeä osa luontokokemusta. Björnin (2016, 81) mukaan hiljaisuuden kokemus liittyy hyvinvointiin ja hyvinvointimatkailuun. Hiljaisuus-aihetta tutkiessa paljastuivat sen vaikutukset hyvinvointiin sekä mitä luonnollinen hiljaisuus tarkoittaa.

Metsässä rentoutumisen vinkkeihin kokosin mielestäni perusasiat, jotka ovat mahdollista oppia oppaastani ja jotka ovat hyvä muistaa metsään mentäessä rentoutumismielessä. Kyseisistä perusasioista on omien kokemusten perusteella itselleni ollut luontevaa suurin osa, kuten aistien käyttäminen, luonnollisesta hiljaisuudesta nauttiminen, hetkessä läsnä oleminen ja maisemien sekä yksityiskohtien ihailu. Terveysmetsän määritelmässä (Leppänen & Pajunen 2017, 15) todetaan, että terveystietoa on halua avautua ja kohdata luonto. Laitoin sen metsässä rentoutumisen vinkkeihin ensimmäiseksi, sillä uskon metsän vaikuttavan hyvinvointiin enemmän henkilöllä, joka on avoin luonnolle ja sen vaikutuksille. Toisaalta luonto myös parantaa, vaikka sitä tiedostaisi aina itse.

Valmis verkko-opaani julkaistaan yhteistyökumppaneideni kautta. Yhteistyökumppaneista ensimmäinen on Happy Finn, joka on uusi tarinallinen hyvinvointimatkailun yritys Naantalista. Yrityksellä on palveluina esimerkiksi eri teemaisia metsäretkiä. (Happy Finn n.d.). Yrityksen blogissa verkko-opaani julkaistaan kirjoittamani blogikirjoituksen yhteyteen, jotta aiheesta kiinnostuneet löytävät sen. Tätä kautta tavoitetaan myös hyvinvointimatkailijoita oppaan lukijoiksi.

Toinen yhteistyökumppanini on puolestaan Hidasta elämää-sivusto, joka on ”Suomen suurin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin media”. Sivustolle sisällön tuottaa pääasiassa hyvinvointialan asiantuntijat ja bloggarit. Hidasta Elämää-sivustolla on keskimäärin 150 000 eri lukijaa viikossa. (Hidasta Elämää n.d.). Sivustolle kirjoittamani artikkelin kautta hyvinvoinnistaan ja luonnosta kiinnostuneet tulevat löytämään oppaani.

## 8 Verkko-oppaan onnistumisen arviointi

Arviointia varten on hyvä kysyä palautetta oppaan hyödynnettävyydestä ja käytännöllisyydestä sekä tavoitteiden toteutumisesta ja visuaalisuudesta. Opinnäytetyön tulisi olla ammatillisesti mielenkiintoinen kohderyhmälle. Ammatillisessa merkittävydessä voi pohtia, oliko lopputulos innovatiivinen ja kehittävä. Toinen keskeinen arvioinnin kohde on, miten työ on toteutettu eli miten lopputulokseen on päästy, että tavoitteet ovat toteutuneet ja miten aineistoa on kerätty. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 157.)

Yksi osa onnistumisen arviointia on verkko-oppaan laatuksien täyttyminen. Hyvä verkko-oppaan piirteisiin peilaten, opas on mielestäni selkeä kokonaisuus ja visuaalinen. Mielestäni opas on sopivan pituinen sekä helppolukuinen listauksien helpottaessa lukijaa. Visuaalisuus ja kieli täydentävät toisiaan. Oppaan sisällön järjestys on johdonmukaista. Opas on hyödynnettävissä ammatillisesti hyvinvointimatkailualalla omatoimisen hyvinvointimatkailijan metsäretkellä sekä ihmisten arjessa apuna metsässä rentoutumisessa. Verkossa oleva opas on käytännöllinen, sillä se on kaikkien saavutettavissa älypuhelimella, johon se voidaan ladata myös seuraavia metsäretkiä varten.

E-oppimateriaalissa pedagoginen laatu tarkoittaa, että materiaalia on helppo käyttää osana opetusta ja opiskelua. Materiaali on laadukas myös sen edistäessä oppimista uusimman tutkimuksen mukaisesti ja kun se tukee opettajaa kehittämään opetustaan. (Opetushallitus 2016.) Laadukas e-oppimateriaali pedagogisen tutkimuksen perusteella on määriteltävissä seuraavanlaisesti: sitä voi hyödyntää eri osaamistason, kiinnostuksen ja tarpeiden mukaan, se aktivoi ajattelua ja yhteisöllisyyttä, se keskittyy opittavan asian tärkeimpiin aiheisiin ja se tukee oppimisen taitoja. Toiminnallisesti puolestaan hyvä e-oppimateriaali on helppokäyttöinen, sisällöllisesti sen tavoitteita tukeva sekä ulkoasultaan pedagoginen. (Ilomäki 2012, 11.)

Oppaan ei ole tarkoitus olla opetusmateriaali, mutta se kattaa tutkimustietoa ja antaa lukijalleen uutta tietoa monipuolisesti. Mielestäni opas on hyödynnettävissä erilaisissa tilanteissa ja se aktivoi ajattelua esimerkiksi laittamalla lukijan pohtimaan omaa luontoyhteyttään. Opas on keskittynyt metsän hyvinvointivaikutusten tärkeimpiin aiheisiin ja on sisällöllisesti sen tavoitteita tukeva.

Oppaan arviointiin osallistui yhteistyökumppanini Happy Finn-yrityksestä. Hänen mukaansa opas on hienoa työtä, visuaalisesti erinomainen sekä rauhoittava. Hänen mielestään oppaan osat ovat valtavasti hienosti tehty ja toteutettu. Toisaalta hänelle jäi hieman epäselväksi oppaan aiheiden

järjestys. Tähän liittyen viilasin johdantoa hiukan lisää, jotta järjestys olisi lukijalle selkeämpi alusta alkaen. Yhteistyökumppanin mielestä osana visuaalisuutta oleva asettelu on erinomaista. ”Ihan haistoin metsän ja rauhoituin oppaasi äärellä.”

## 9 Pohdinta

Valitsin opinnäytetyökseni minua erityisesti kiinnostavan aiheen, mikä on itsessään auttanut tämän kirjoitusprosessin aikataulussa pysymisessä ja tavoitteiden saavuttamisessa. Metsät, niiden vaikutukset hyvinvointiin sekä hyvinvointimatkailu ovat minulle tärkeitä. Siksi opinnäytetyöprosessini on ollut minulle palkitseva ja mukaansatempaava. Toiveenani on, että opas tukisi olemassaolollaan metsän hyvinvointimatkailua ja kannustaisi omatoimiseen metsän hyvinvointi-hyödyistä nauttimiseen, mikä tekisi hyvää myös kansanterveydelle. Luontoperustaisen hyvinvointimatkailun lisäksi käsittelin opinnäytetyössäni lyhyesti myös hyvinvointiteknologiaa, sillä se on tärkeä osa tulevaisuuden hyvinvointimatkailua.

Mielestäni metsän hyvinvointivaikutukset ovat aiheena olleet jo valmiiksi ajankohtaisia niistä viime vuosina lisääntyneen keskustelun, artikkelien ja uusien kirjojen myötä. Kirjoitusprosessini aikana metsien hyvinvointivaikutusten ajankohtaisuus on jopa kasvanut koronaviruksen saapumisen takia. Luonnossa liikkumista ei ole rajoitettu, mikä on saanut ihmiset lähtemään yhä enemmän luontoon pois neljän seinän sisältä. Monella voi olla koronan aiheuttamaa stressiä ja huolta, joihin helpotusta haetaan metsästä ja siellä liikkumisesta.

Tavoitteena opinnäytetyölleni on ollut tulla asiantuntijaksi hyvinvointimatkailussa liittyen terveysmetsään ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Mielestäni olen päässyt kyseiseen tavoitteeseen tämän prosessin aikana, vaikken voikaan väittää olevani vielä valmis asiantuntija alalla. Kokemuksen ja tiedon karttuessa asiantuntijuuskin kehittyy pidemmällä aikavälillä. Opinnäytetyöni tarkoituksena puolestaan on ollut verkossa julkaistavan Hyvinvoinnin metsäoppaan tekeminen. Oppaaseen on koottu yksiin kansiin jo olemassa olevaa tutkimustietoa metsän hyvinvointivaikutuksista. Toisin sanoen opas ei anna täysin uutta tietoa, mutta antaa käsittelemästään aiheesta tiiviin informatiivisen tietopaketin.

Opinnäytetyössäni tutkimuskysymyksiäni ovat olleet: Millainen oppaan sisältö pitäisi olla, että se tukee metsäkokemusta? Miten metsää voisi hyödyntää rentoutumisessa? Mitä metsästä voisi kertoa, että se voidaan hyödyntää hyvinvointimatkailussa. Nämä kysymykset ovat ohjanneet toimintaani läpi prosessin ja opas vastaa näihin kaikkiin. Olen mielestäni onnistunut oppaani sisällössä tukemaan metsäkokemusta ja metsässä rentoutumista. Opas on hyödyllinen ja käytännöllinen myös hyvinvointimatkailussa, jossa opasta voidaan tarjota omatoimiselle hyvinvointimatkailijalle metsäretkeä varten. Opasta tehdessä on huomioitu hyvinvointimatkailijoiden motiivit ja tarpeet. Oppaaseen valitsemani aiheet tukevat mielestäni hyvin oppaan tarkoitusta ja tavoitetta,

joiden mukaan oppaan tulisi kattaa riittävästi tietoa metsän hyvinvointivaikutuksista sekä antaa erilaisia vinkkejä metsässä rentoutumiseen. Opas on selkeä kokonaisuus, joka luontevassa järjestyksessä johdattelee lukijansa metsään ja sen hyvinvointihyötyihin. Opas on visuaalisesti juuri sellainen, mitä tavoittelin ja visioin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen ote tarkoittaa, miten valintojen joukot on valittu ja tarkasteltu sekä perusteltu liittyen aihetta koskevaan tietoperustaan. Ensimmäisenä arvioidaan työn idea, kuten aihepiirin kuvaus, tavoitteet, teoreettinen viitekehys, tietoperusta sekä kohderyhmä, joita tulee avata selkeästi raportointiosuudessa. On hyvä pohtia myös tavoitteita, jotka eivät toteutuneetkaan niin kuin opinnäytetyönprosessin alussa ajatteli ja miten tavoitteet muuttuivat prosessin aikana. Opinnäytetyössä arvioidaan myös kieliasua ja prosessin raportointia. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 154-155, 159.)

Opinnäytetyöni on mielestäni johdonmukainen, sillä työ etenee loogisessa järjestyksessä taustasta teoriaan sekä oppaan tekemisestä valmiiseen oppaaseen ja sen arviointiin. Myös aiheittain teksti johdattelee lukijaansa helpottaen kokonaisuuden hahmottamista. Esimerkiksi oppaan laatimisen alla esitellään mistä on kyse, jonka jälkeen teksti johdattelee oppaantekoprosessin läpi vaihe kerrallaan ja lopulta päädytään valmiiseen oppaaseen ja sen sisällön perusteluihin. Samalla vältetään ylimääräiseltä toistolta.

Kaikki lähteeni liittyen metsän hyvinvointivaikutuksiin ovat melko uusia eli alle viisi vuotta sitten julkaistuja kirjoja sekä artikkeleita. Artikkelit ovat joko ammattikorkeakoulujen tai eri asiantuntijatahojen julkaisuja. Opinnäytetyössäni lähteinä käytetyt kirjat ja muut lähteet olen valinnut luotettavuuden ja kirjoittajan asiantuntevuuden perusteella.

Itse voi pohtia, onko saavuttanut kriittisen ja pohtivan otteen ja onko työ johdonmukainen ja uskottava (Airaksinen & Vilkkä 2003, 159). Halusin käsitellä opinnäytetyössäni erikseen hyvinvointivaikutusten tutkimusta, sillä tutkimustuloksiin vaikuttavat monet eri tekijät, jotka vaikuttavat tuloksien luotettavuuteen. Täten sain kriittistä näkökulmaa opinnäytetyöhöni oppaan aiheeseen liittyen. Metsän hyvinvointivaikutuksia tutkitaan yhä enemmän, mikä tulee muokkaamaan ja varmentamaan käsityksiämme niistä. Toisin sanoen oppaan sisältö perustuu tämänhetkiseen tutkimustietouteen hyvinvointihyödyistä. Se tarkoittaa, että tulevaisuudessa osa sisällöstä saattaa vanhentua, kun saadaan enemmän luotettavampaa tutkimustulosta.

Prosessin aikana kyseenalaistin oppaan työnimen ”Hyvinvointimatkailijan metsäopas”, sillä opas käsittelee pääasiassa metsän hyvinvointivaikutuksia eikä niinkään hyvinvointimatkailijoita, jotka ovat vain yksi kohderyhmä oppaalle. Tulin siihen tulokseen, ettei haluttua kohderyhmää tarvitse



mainita oppaan nimessä ja päätin siten vaihtaa sen ”Hyvinvoinnin metsäoppaaksi”. Täten oppaan nimi on sisältöä kuvaava. Suunnitelmaani kuului myös, että haastattelisin erästä opinnäytetyöni aihepiiristä kirjoittanutta kirjailijaa tukemaan oppaani sisällön suunnittelua. Prosessin edetessä tätä haastattelua ei tarvittu, sillä oppaan sisältö oli jo selkeää. Sen sijaan lähetin hänelle ensimmäisen valmiin version oppaastani luettavaksi ja kommentoitavaksi. Valitettavasti suunnitelmat tässäkin muuttuivat ja koronan takia palaute jäi saamatta. Sain kuitenkin monelta ystävältäni palautetta, jonka avulla sain kehitettyä oppaan vielä selkeämmäksi ja asiallisemmaksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana osaamiseni on kehittynyt suhteessa alakohtaisiin osaamistavoitteisiin eli kompetensseihin. Opinnäytetyötäni varten olen etsinyt tietoa, käsitellyt sitä sekä ottanut kriittisesti huomioon metsän hyvinvointivaikutusten tutkimuksien luotettavuuden. Myös metsäoppaassa kerrotaan eri tekijöistä, jotka vaikuttavat hyvinvointivaikutuksien kokemiseen. Olen myös ottanut vastuuta toiminnastani opinnäytetyön tekemisessä ja sen seurauksista liittyen ajankäyttöön. Olen varsin hyvin pysynyt aikataulussani ja opinnäytetyöni valmistui ajallaan suunnitelman mukaisesti. Siten voin todeta kykeneväni oman työni johtamiseen ja itsenäiseen työskentelyyn. Hyvinvoinnin metsäoppaan tekemisen taustalla on ollut kompetenssien mukainen yhteiskunnallinen vaikuttaminen, jossa omaa osaamista hyödynnetään eettisiin arvoihin perustuen. Hyödynsin osaamistani kirjoittaessani verkko-oppaan, joka on kaikille ilmainen ja helppolukuinen tietopaketti. Taustalla on eettinen ajatus, että opas auttaisi yhteiskunnallisesti koko hyvinvointimatkailualaa saamaan hyvinvointimatkailijoille metsistä enemmän irti sekä kannustaisi arjessa tavallisia ihmisiä lähtemään metsiin nauttimaan ilmaisista hyvinvointivaikutuksista. Kompetensseista myös työelämäyhteyksien luominen toteutui, sillä hankin itse julkaisupaikat oppaalleni luoden samalla työelämäyhteyksiä. Yhteistyökumppanini hyötyvät, kun kehitän heidän sivustojaan tuottamalla sisältöä artikkelin muodossa. Samalla itse hyödynnän sivustoja julkaisten oppaani artikkelien ohessa.

Aktiviteettimatkailun kompetenssit puolestaan ovat peilattavissa hyvinvointimatkailuun, josta ei ollut tehty erillisiä kompetensseja. Jos metsäopas todella auttaa hyvinvointimatkailualaa saamaan metsän vahvemaksi vetovoimatekijäksi, olen onnistunut myös alueellisten vahvuuksien kehittämisessä ja alueellisen vaikuttavuuden parantamisessa hyvinvointimatkailussa. Osaan myös kuvata liikunnan terveysvaikutuksia, joita oppaassa kuvataan metsässä liikkumisen näkökulmasta. Ymmärrän myös aktiviteettimatkailun sisältöjen, kuten luonnon, kulttuurin, liikunnan ja ruoan merkityksen hyvinvoinnin lähteenä, varsinkin kun oppaani perustuu luonnon ja siellä liikkumisen hyvinvointivaikutuksiin. Kyseiset sisällöt ovat myös hyvinvointimatkailussa tärkeässä roolissa, kuten metsän ja liikunnan lisäksi terveellisen lähiruoan ja saunakulttuurin muodossa.

Oppaani jatkokehitysidean kohderyhmänä ovat kansainväliset hyvinvointimatkailijat, joita varten opas voitaisiin kääntää eri kielille, kuten esimerkiksi englanniksi ja saksaksi. Toinen jatkokehitysideani oppaalle mainittiin jo aiemmin useampaan kertaan. Siinä välillinen kohderyhmä eli hyvinvointimatkailualan yrittäjät sekä majoituspalveluyritykset voivat hyödyntää opasta antamalla sen asiakkaille ilmaiseksi omatoimista metsäretkeä varten. Toisin sanoen, yrityksen työntekijät voidaan ohjeistaa antamaan asiakkaille paperille tulostetun oppaan tai kertomaan, mitä kautta oppaan voi löytää verkosta älypuhelimella luettavaksi. Jos tämän idean haluaisi viedä vielä pidemmälle, metsäopas pysyisi paremmassa kunnossa asiakkaan metsäretkellä, jos se olisi pienen kirjan muodossa. Yrittäjä voi siis halutessaan teetättää oppaasta pieniä kirjoja tai vihkosia lainatakseen niitä asiakkaan käyttöön. Täten opas antaisi lisäarvoa metsäiselle kohteelle, jolla ei ole tarjota opastettuja metsäretkiä. Jotta opas tavoittaisi edes osan tästä välillisestä kohderyhmästä, jaan julkaistun oppaan Matkailun parhaaksi-ryhmässä Facebookissa.

## 10 Lähteet

Airaksinen, T. & Vilkkä H. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö: Helsinki: Tammi.

Alamäki, A., & Luukkonen, J. (2002). *eLearning: Osaamisen kehittämisen digitaaliset keinot: Strategia, sisällöntuotanto, teknologia ja käyttöönotto*. Helsinki: Edita.

Angeria, M. Jokela, S. & Leinonen, T. (2006). *Mitä aistimaisema tarkoittaa?* Teoksessa M. Haanpää & S. Veijola (toim.) *Hiljaisuuden tuotteistaminen Lapin matkailussa*. (37-38). Monitieteinen proseminaarityö. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Arvonen, S. (2017) *Metsämieli*. Tallinna: Metsäkustannus Oy.

Björn, I. (2016). *Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet*. Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11*. Tampere: Hermes Oy.

Business Finland (N.d.) Hyvinvointimatkailu. Saatavilla 19.2.2020, <https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiakkaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tuotekehitys-ja-teemat/hyvinvointimatkailu/>

ForestLolling (2017) Saatavilla 6.3.2020. <http://forest4lolling.fi/>

Happy Finn, (N.d.) Saatavilla 23.1.2020. <https://happyfinn.com/fi/tarina/>

Heikkanen, K. (2007) *Henkiseen hyvinvointiin tähtäävien elämyspalveluiden tulevaisuusnäkymiä*. Pro gradu-tutkielma. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Hemmi, J. (2005) *Matkailu, ympäristö, luonto, osa 1*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hidasta Elämää. Yhteystiedot. (N.d.) Saatavilla 23.1.2020. <https://hidastaelamaa.fi/etusivu/yhteystiedot/>

Hietasaari, K. (2017.) *Tunne asiakkaasi – kohderyhmäopas matkailuyrityksille*. Visit Finland.

Saatavilla 28.2.2020. <https://www.businessfinland.fi/49459c/globalassets/tunne-asiakkaasi---kohderyhmaopas-matkailuyrityksille---visit-finland.pdf>

Hyvinkää. (2020). *Terveysmetsä on virallisesti avattu*. Saatavilla 13.4.2020. <https://www.hyvin-kaa.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/virkistys-ja-ulkoilu1/opastetut-reitit/terveysmetsa/>

Ilomäki, L. (2012) *Laatua E-oppimateriaaleihin*. Opetushallitus. Saatavilla 30.1.2020. [https://www.opph.fi/sites/default/files/documents/144415\\_laatua\\_e-oppimateriaaleihin\\_2.pdf](https://www.opph.fi/sites/default/files/documents/144415_laatua_e-oppimateriaaleihin_2.pdf)

JAMK. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja (N.d.) Saatavilla 5.3.2020. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/tyoelaman-tutkiva-kehittamistoiminta/projekti-tyo-vs-ns-toiminnallinen-tutkimuksellinen-kehittamishanke-opinnaytetyo/>

Jokiniva, M. (2018). *Metsäjooga*. Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Karhunkorva, R. (2016). *"Metsä on paras" – Näköaloja lasten metsäsuhteeseen*. Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää!* Vuosilusto 11. Tampere: Hermes Oy.

Komppula, R. Konu, H. Vikman, N. (2017). *Listening to the sounds of silence: forest based well-being tourism in Finland*. Saatavilla 28.2.2020. [https://www.researchgate.net/publication/316786991\\_Listening\\_to\\_the\\_sounds\\_of\\_silence\\_forest\\_based\\_wellbeing\\_tourism\\_in\\_Finland](https://www.researchgate.net/publication/316786991_Listening_to_the_sounds_of_silence_forest_based_wellbeing_tourism_in_Finland)

Konu, H. (2017) *Hyvinvointimatkailu*. Teoksessa Edelheim, J. Ilola, H. (2017) *Matkailun tutkimuksen avainkäsitteet*. Rovaniemi: Lapland University Press. Saatavilla 30.1.2020. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen\\_avainkasitteet\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen_avainkasitteet_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kröger, T. (2020) *Tutkijan simppele keino korona-ahdistuksen helpottamiseksi: mene käymään takapihalla tai katso ulos ikkunasta*. Yle. 1.4.2020 Saatavilla 12.4.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11282416>

Kuuluvainen, V. (2016). Havaintoja luonnollisen hyvinvointimatkailun markkinoilta. Teoksessa *Luonnollinen hyvinvointimatkailu – tulevaisuuden suunnannäyttäjänä tutkimustieto ja teknologia*. (23-29). Saatavilla 28.2.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-827-277-2>

Lanki, T. Tyrväinen, L. Sipilä, R. Komulainen, J (2018): *Lääketeollinen Aikakauskirja Duodecim*,

2018;134(13):1397-403. Saatavilla 23.1.2020.

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Li, Q. (2018) *Shinrin-Yoku: Japanilaisen metsäkyllyn salaisuudet*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Lumohukka (N.d.) Metsäily. Saatavilla 6.3.2020. <https://www.lumohukka.fi/metsaily/>

Luonnontie. (2016) Saatavilla 30.1.2020. <http://www.luonnontie.fi/terveysmetsa/>

Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Matkailun osaamiskeskus, MEK 2013. Saatavilla 7.1.2020. [http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/05/VENÄJÄ\\_Hyvo-seminaari\\_GrandMarina\\_140513\\_Renfors.pdf](http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/05/VENÄJÄ_Hyvo-seminaari_GrandMarina_140513_Renfors.pdf)

Miikkulainen, R. (2005). *Mikä teksti, mikä verkko?* Kielikello. Saatavilla 22.1.2020. <https://www.kielikello.fi/-/mika-teksti-mika-verkko->

Nylander, M. (2018) *Metsäkellintä- terveyttä luonnosta*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Opetushallitus. (2006). *Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit*. Saatavilla 22.1.2020.

<https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatukriteerit>

Orasmaa, S. (2018). *Luonnon aika – rentouttavia hetkiä luonnossa*. Latvia: Metsäkustannus Oy.

Park, B.J. Tsunetsugu, Y. Kasetani, T. (2010). *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan*. Environ Health Prev Med. Saatavilla 5.3.2020. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Pasanen, K. Tuohino, A. (2016). Luonnollisen hyvinvointimatkailun kotimaiset ja kansainväliset kohderyhmät. Teoksessa *Luonnollinen hyvinvointimatkailu – tulevaisuuden suunnannäyttäjinä tutkimustieto ja teknologia*. (10-19). Saatavilla 28.2.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-827-277-2>

Pesonen, T. (2016). Lukijalle. Teoksessa *Luonnollinen hyvinvointimatkailu – tulevaisuuden suunnannäyttäjänä tutkimustieto ja teknologia*. Saatavilla 28.2.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-827-277-2>

Pyhälahti, M. (2003). *Luettelo*. Kielikello. Saatavilla 2.4.2020. <https://www.kielikello.fi/-/luettelo>

Rantala, O. (2017) Luontomatkailu. Teoksessa Edelheim, J. Ilola, H. (2017) Matkailun tutkimuksen avainkäsitteet. Rovaniemi: Lapland University Press. Saatavilla 30.1.2020. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen\\_avainkäsitteet\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen_avainkäsitteet_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salpakoski, A. Kuuluvainen, V. (2016). Hyvinvointiteknologia luo mahdollisuuksia matkailualalle. Teoksessa *Luonnollinen hyvinvointimatkailu – tulevaisuuden suunnannäyttäjänä tutkimustieto ja teknologia*. (35-44). Saatavilla 28.2.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-827-277-2>

Sarén, H. Uosukainen, L. (2016). Luonnon hyvinvointivaikutukset ja hyvinvointiteknologia matkailun näkökulmasta. Teoksessa *Luonnollinen hyvinvointimatkailu – tulevaisuuden suunnannäyttäjänä tutkimustieto ja teknologia*. (47-51). Saatavilla 28.2.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-827-277-2>

SeAmk (N.d) *Kirjallisten töiden ohje: Johdanto*. Saatavilla 13.4.2020. <https://seamk.libguides.com/KirjallistenToidenOhje/johdanto>

SFC-napapiiri. (N.d.) *Suomessa luonto on parhaimmillaan*. Saatavilla 4.4.2020. <http://sfc-napapiiri.fi/suomessa-luonto-on-parhaimmillaan/>

Sommar, H. (2020). *Suomalaisessa kansanuskossa vilisee jumalia ja haltijoita, pyhyys löytyy metsästä*. Julkaistu 9.2.2020 Yle. Saatavilla 19.2.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/02/09/suomalaisessa-kansanuskossa-vilisee-jumalia-ja-haltijoita-pyhyys-loytyy>

Taivasmaa, J. (2019). *Metsässä - uppoudu metsään, itseesi ja elämään*. Hidasta Elämää. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Turunen, A. (2017) SLOW FINLAND magazine, *Wellbeing from Finland's nature*, Visit Finland, Saatavilla 22.1.2020. [https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-News-Magazine\\_1\\_2017.pdf](https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-News-Magazine_1_2017.pdf)

Tyrväinen, L. (2018) *Metsänäkökulmia*. Teoksessa Jokiniva, M. (2018) *Metsäjooga*. Helsinki: Gummerus kustannus Oy.

Tyrväinen, L., Kurttila, M. Sievänen, T. Tuulentie, S: (2014). *Hyvinvointia metsästä*. Tallinna: MediaZone OU.

Williams, F. (2017) *Metsän parantava voima*. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

Write my site. (2015). *How to write a really useful how to-guide*. Saatavilla 22.1.2020.

<http://www.writemysite.co.uk/how-to-write-a-really-useful-how-to-guide/2015/06/25/>

Write my site. (2014). *Four easy ways improve web copy*. Saatavilla 22.1.2020.

<http://www.writemysite.co.uk/four-easy-ways-improve-web-copy/2014/10/25/>



A photograph of a forest floor covered in moss and small mushrooms. Sunlight filters through the trees in the background, creating a bright, hazy glow. The foreground is dark and shadowed, with several small, light-colored mushrooms scattered across the mossy ground. The text is centered in a white rectangular box.

# **Hyvinvoinnin metsäopas**

**Ilona Mäki**



## Sisällys

Johdanto.....	3
Luontoyhteys.....	4
Metsä osana suomalaisuutta.....	4
Terveysmetsä.....	5
Elvyttävä luonto.....	6
Metsän hyvinvointivaikutukset.....	7
Metsäkylpeminen.....	9
Puhdas luonto.....	10
Hiljaisuus.....	11
Rentoutuminen metsässä.....	12
Lähteet.....	13



## Johdanto

Rakastatko metsää? Haluaisitko oppia sen hyvinvointivaikutuksista? Onko toiveenasi edistää hyvinvointiasi matkan aikana ja suunnata metsään? Haluatko hyvinvointimatkailijan tavoin rentoutua lomallasi ja tuntea kokonaisvaltaista hyvää oloa? Tämä opas on tarkoitettu juuri sinulle sekä kaikille metsästä ja sen hyvinvointivaikutuksista kiinnostuneille.

Metsän hyvinvointimatkailussa tavoitellaan luontokokemuksia ja unohdetaan perinteiset hemmotteluhoidot. Niin lomamatkalla kuin arkenakin kauniissa luonnontilaisessa metsässä liikkuminen hiljaisuuden keskellä on hyvä keino irtautua stressistä. Metsä on kaikille ilmainen.

Opas johdattelee luontoyhteyden ja perinteisen suomalaisen metsäsuhteen kautta kohti terveysmetsää. Opas käsittelee, millainen metsä vaikuttaa tavallista enemmän hyvinvointiin, mitä hyvinvointivaikutuksia metsällä on tutkittu olevan sekä miten hiljaisuus ja luonnon puhtaus vaikuttavat meihin. Opas kertoo, mitkä tekijät vaikuttavat luontokokemuksen elvyttävyyteen sekä mitä metsäkylpeminen tarkoittaa. Opas antaa myös tekijänsä vinkkejä omatoimiseen rentoutumiseen luonnossa.

Rentouttavia lukuhetkiä!

Tekijä



## Luontoyhteys

Luonnon avulla voi tuntea yhteenkuuluvuutta johonkin suurempaan. Ihminen elää luonnonrytmin mukana läpi elämänsä. Luonnon voi kokea salaperäisenä ja mystisenä paikkana. Luonnon osana oleminen on tarkoittanut luonnon vaalimista, huolehtimista sekä suojelemista, ei omistamista. Voit löytää luontoyhteyden kulkemalla luonnossa ollen osa sitä ja olemalla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Luonnossa vietetty aika vaikuttaa ajatteluamme. Luontoympäristö elvyttää ikäikaista kehon ja mielen luontoyhteydellistä muistia.

Oletko miettinyt, millainen on suhteesi luontoon? Ihmisten luontosuhteet voivat olla erilaisia ja suhteessa luonnon eri osiin. On tutkittu, että ihmisen kyky tuntea onnellisuutta kasvaa, jos luontoyhteys on olemassa. Onnellinen ihminen metsässä tänään on todennäköisemmin onnellinen myös huomenna.

Oletko koskaan lumoutunut luonnossa liikkuessasi? Lumoutuessa tarkkaavaisuus kiinnittyy tahattomasti luonnossa olevaan mielenkiintoiseen yksityiskohtaan tai maisemaan, johon uppoutaan niin syvästi, että kaikki ympärillä oleva ja oma oleminen unohtuvat hetkeksi. Lumoutuminen on kauneuden ja uppoutumisen tuntemus, jolloin kaikki tuntuu olevan juuri niin kuin kuuluukin olla.

## Metsä osana suomalaisuutta

Luonto toimii hyvänä pakopaikkana pois arjen paineista. Suomalaiset ovat perinteisesti menneet metsään rauhoittumaan tai etsimään lohtua ja turvaa. Metsä on paikka, jossa on tilaa selvitellä ajatuksia ja surra rauhassa. Metsä on ollut täällä ennen meitä ja tulee olemaan myös meidän jälkeemme. Olemme osa luontoa.

Metsä on ollut aina osana suomalaisten elinpiiriä ja maisemaa. Metsä on jättänyt jälkensä kielemme, myytteihin, kansanluonteeseen ja käsitykseen itsestämme. Entisaikojen suomalaisten metsäsuhteeseen liittyy vahvasti suomalaisten kansanusko, johon on kuulunut puiden ja metsän palvominen. Pyhiä puita ovat olleet esimerkiksi majesteettiset, vanhat männyt. Pyhiä paikkoja ovat puolestaan olleet myös useat kivet, kalliot, mäet ja lähteet. Sana "Tapio" on tarkoittanut itse metsää sekä metsän jumalaa, jolta pyydettiin onnea metsästyksen.



## Terveysmetsä

Terveysmetsä on määritelty olevan paikka tai alue, joka vaikuttaa keskimääräistä enemmän hyvinvointiin ja terveyteen. Terveysmetsä on myös omaa asennetta ja halua avautua luonnolle luontoa kohdatessa.

### Terveysmetsän tunnuspiirteitä ovat:

- Saavutettavuus, kuten metsän riittävän läheinen sijainti, jotta altistus on säännöllistä.
- Irtioton tunteen lisääminen, jos metsä on kauempana ja sinne päästäkseen tarvitsee ponnistella.
- Eri vaikeustasoiset polut ja kulkukelpoisuus sekä pinnanmuodot, kuten korkeuserot.
- Rakennetun ympäristön vähäisyys ja vihreän luonnon vallitsevuus ovat merkkejä elvyttävästä ympäristöstä.
- Jääkauden merkit, kuten harjut, vesielementti, kuten järvi sekä luonnontilaisuus ja metsäisyys.
- Avokalliot, aukeat ympäristöt, näköalat sekä luontotyyppien vaihtelevuus.
- Mahdollisuus kerätä esimerkiksi marjoja tai kohdata eläin.
- Monimuotoinen luonto, esteettisesti mielihyvää tuova kaunis maisema sekä riittävän laaja metsäinen alue.
- Luonnontilaisuus ja vaikuttavat puuyksilöt.
- Roskattomuus ja kulumattomuus.
- Puhdas ilma, hiljaisuus ja luonnonäänet.
- Pimeä yö, turvallisuuden tunne ja paikan henki.
- Mahdollisuus tehdä nuotio, retkeillä laavupaikalla ja liikkua pitkospuilla.
- Muinaisjäännökset ja paikalliset tarinat tietystä paikasta.
- Metsässä kohtaamien ihmisten sopiva määrä.
- Luonnon tai sen voimien äärellä koettu sulautumiskokemus eli ylevän kokemus, jonka avulla ihminen hyväksyy tilapäisyytensä ja haurautensa.



## Elvyttävä luonto

”Luonto tuntuu hyväksyvän meidät juuri sellaisina kuin olemme.” -Sirpa Arvonen

Elvyttävä luontokokemus syntyy tuttuudesta, turvallisuudesta, rentoutumisesta sekä kauneuden ihailemisesta. Oma mielipaikka luonnossa on oivallinen paikka elpymiselle. Erityisesti järvien, jokien, purojen ja muiden vesistöjen äärellä elpyminen on voimakkainta.

Elvyttävän luontokokemuksen vaikutuksia ovat:

- Elimistön palautuminen, kun uhkia ei ole.
- Mielihyvähormonien eli oksitoniinin ja serotoniinin lisääntyminen.
- Luonnon elvyttävät vaikutukset, vaikka sitä ei itse aina tiedosta.
- Lumoutuminen ja uppoutuminen.
- Mahdollisuus rauhoittua ja hidastaminen.
- Luonnon rytmin sekä yhteyden kokeminen.

Elvyttävä luontokokemus auttaa saavuttamaan riittävyden tunteen sekä tyhjentämään mieltä luonnollisesti. Ympäristön tarkkailu on lempeää niin muita kuin myös itseään kohtaan. Aika kadottaa merkityksensä ja hiljentyminen luonnossa auttaa kohti sisäistä rauhaa. Koko päivän mittainen luonnossa liikkuminen nostaa mielialaa useiksi päiviksi.

Metsäisyys on elvyttävän kokemuksen peruspiirre ja ihmisille on tyypillistä kaipuu vihreyteen. Luonnon monimuotoisuudella on todettu yhteys astman ja allergioiden vähäisyyteen. Eniten annetaan arvoa vanhalle helppokulkuselle metsälle, jossa on hyvä näkyvyys ja luonnonmukainen maisema.



## Metsän hyvinvointivaikutukset

”Suomalainen metsä on retriitti.”-Liisa Tyrväinen.

Metsän hyvinvointivaikutukset muodostuvat monen eri tekijän yhteisvaikutuksesta, kuten esimerkiksi luontoympäristön koosta, maisemista sekä käynnin pituudesta. Muita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristön altisteet, kuten melun väheneminen, liikunta, henkinen ja fyysinen elpyminen sekä stressistä irti pääseminen. Lisäksi myös yhdessä- tai yksinolo sekä immuunipuolustuksen vahvistuminen vaikuttavat luontokokemuksen aikaansaamaan hyvinvoinnin kokemukseen sekä terveyteen.

### Metsän hyvinvointivaikutuksia ovat:

- Stressistä toipuminen.
- Verenpaineen ja pulssin laskeminen.
- Lihasjännityksen väheneminen.
- Luovempi ja toimeliaampi olo.
- Parempi vastustuskyky ja terveyden edistyminen, varsinkin pitkällä metsäretkellä.
- Tarkkaavaisuuden ja positiivisten tunteiden lisääntyminen.
- Mielialan koheneminen ja rentoutuminen.
- Rasituksien lieveneminen ja suojeleminen stressaavassa elämäntilanteessa.
- Älyllisten kykyjen kehittyminen ja isompi luottamus elämässä selviämiseen.
- Parempi uni.

Mitä pidempään vietät luonnossa aikaa, sen paremmat ovat myös sen hyvinvointivaikutukset. Pientä metsää paremmat hyvinvointivaikutukset löytyvät laajemmista metsistä, joissa melu vaimeenee ja ilmanlaatu paranee metsien poistaessa epäpuhtauksia. Metsä sitoo hiilidioksidi-, otsoni- ja monoksidikaasuja. Puiden lehvistö myös estää liiallisen auringosta tulevan uv-säteilyn ja heikentää tuulen vaikutusta.



### **Metsässä liikkuminen:**

- Parantaa kestävyyttä.
- Parantaa tasapainokykyä ja koordinaatiota.
- Lisää sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä.
- Kehittää vartalon asentoa ylläpitäviä lihaksia.
- Kehittää jalkojen ja pakaroiden lihaksia.
- Yhdistää tukirankaa ja virkistää mieltä.
- Lisää naurun ja auringonpaisteen tavoin endorfiinia.

Endorfiini on mielihyvän tunnetta lisäävä, kipuja lievittävä ja masennusta ehkäisevä hormoni, joka auttaa myös uusien hermoyhteyksien syntymistä ja ehkäisee muistin ja huomiokyvyn huonontumista.

### **Luonnossa olemisen ja liikkumisen hyvinvointivaikutuksiin vaikuttavat:**

- Ympäristön laatu ja kauneus.
- Turvallisuus ja kiinnostavuus.
- Olosuhteet, kuten ilman puhtaus, valon määrä ja metsän äänimaailma.



## Metsäkylpeminen

Metsäkylvyt keskittyvät luonnon moniaistilliseen kokemiseen sekä sen terapeuttisiin vaikutuksiin. Metsäkylpemisen aikana metsässä kävellään tietoisesti aisteja hyödyntäen ja hetkessä eläen. Tarkoitus on kokea metsää kaikin tavoin. Siinä nautitaan maisemista, luontoäänistä, metsän tuoksuista sekä kevyestä liikunnasta.

Metsäkylvyt ovat lähtöisin Japanista, jossa on omia sertifioituja terveystaiva metsiä sekä metsäkylpyoppaita ja -ohjelmia. Metsäkylpyjen vaikutuksia on tutkittu Japanissa kenttäkokein, joiden mukaan luonnossa oleskelu vaikuttaa sydämen sykkeen vaihteluun, verenpaineen alenemiseen sekä lihasjännityksen ja stressihormonien määrään. Erilaiset kenttätulokset todentavat metsien olevan hyviä paikkoja stressinhallinnassa, hyvinvoinnin edistämiseksi, kuntoutumisessa sekä sairauksien ennaltaehkäisemisessä.



## Puhdas luonto

Suomella on maine puhtaan luonnon maana. Koskematon luonto on säästynyt saasteilla tuhoamiselta. Puhtaus on tärkeää, sillä esimerkiksi hyvälaatuinen ilma on olennainen osa elvyttävää luontokokemusta. Parhaimmillaan ilman koetaan olevan metsässä, sateen jälkeen sekä vesistöjen äärellä. Metsässä hengittäminen on ihmiselle hyväksi, sillä sen tuoksut lisäävät ja aktivoivat kehon valkosoluja.

Puista ja kasvista ilmaan haihtuvilla öljyillä fytonsideilla on:

- Antioksidatiivisia vaikutuksia, joiden avulla keho suojautuu sisäisesti.
- Vaikutusta ihmisen hajuhermojärjestelmään, joten metsän tuoksut jäävät hyvin mieleen.
- Ominaisuuksia, jotka ehkäisevät syöpää, tulehduksia sekä verisuonitauteja.
- Yhteys hormoni- ja immuunijärjestelmäämme.

Kasvien tuoksuvat öljyt:

- Rauhoittavat.
- Helpottavat masentuneisuutta ja ahdistusta.
- Alentavat verenpainetta.

## Vesi

Suomessa on puhtaita järviä ja vesi on uimakelpoista melkein missä vain. On tutkittu, että luontokuva katsoessa metsän lisäksi kuvassa oleva vesielementti rauhoittaa ja elvyttää vielä enemmän. Myös veden äänimaailma, kuten sateen ropina, aaltojen tyrskyt kalliolle, puron solina ja kuohuvan kosken kohina tuttuina ääminä rauhoittavat ihmismieltä ja auttavat unentuloon.



## Hiljaisuus

Luonnossa saatat kohdata hiljaisuuden, jolloin häiritsevät ihmisten aiheuttamat äänet ovat vaimentuneet ja luontokin on äänineen hiljentynyt. Hiljaisuus luo rauhallista tunnelmaa sekä antaa tilan tuntua ympäröivästä luonnosta. Milloin olet viimeksi nauttinut hiljaisuudesta?

Luonnossa osaksi hiljaisuutta usein mielletään luonnon oma äänimaisema, kuten tuulen humina, puron solina ja lintujen viserrys. Äänetön hiljaisuus metsässä voidaan kokea negatiivisena olotilana, joten tutut metsän äänet osana hiljaisuutta auttavat rentoutumaan. Hiljaisuus on yhä harvinaisempaa, mutta sitäkin arvokkaampaa.

Sisäinen hiljaisuus voi olla mielen tyyneyttä, rauhallisuutta, paikallaan olemista tai puhdistautumisen kokemista. Metsän hiljaisuus voi auttaa oman sisäisen hiljaisuuden saavuttamisessa. Metsän hiljaisuuden kokeminen onnistuu myös ainoastaan näköaistilla, jolloin luonnon värit, pinnat ja muodot yhdistyvät omaksi visuaaliseksi kokonaisuudekseen.

Mitä hiljaisuus saa meissä aikaan?

- Hiljaisuus elvyttää ja sen on yhdistetty lisäävän positiivisia ajatuksia.
- Antaa tilaa ajattelulle, olemiselle, rentoutumiselle, luovuudelle sekä unelmoimiselle.
- Hiljaisuus voi auttaa oman sisimmän tavoittelussa.
- Pyhyiden kokemista sekä kunnioittamista.



## Rentoutuminen metsässä

Miten metsässä rentoudutaan? Miten saada aikaan parhaimmat hyvinvointivaikutukset omalla metsäretkellään? Tämän oppaan teoriaan ja omiin kokemuksiini pohjautuen annan seuraavanlaisia vinkkejä:

1. Tarvitset asennetta ja halua avautua luonnolle.
2. Hakeudu metsässä hiljaiseen paikkaan tai vesistön ääreen.
3. Hengitä syvään rauhallisesti ja kiinnitä huomiota metsän tuoksuihin.
4. Sulje silmät ja kuuntele metsän äänimaailmaa.
5. Kiinnitä huomiota tuntoaistisi avulla erituntuisiin pintoihin, kuten pehmeään sammaleeseen tai karheaan kaarnaan.
6. Liiku metsäpoluilla läsnäolevana ympäristölle.
7. Etsi kaunis maisema ja anna silmiesi levätä siinä hetken.
8. Nauti valosta ja vapaudesta olla osa luontoa.
9. Huomaa puiden kauneus, männyn kakkäräiset oksat yläilmoissa sekä kultainen valo runkoa vasten.
10. Anna ajan kadottaa merkitys, sillä maailma odottaa kyllä.





## Lähteet

### Johdanto:

Björn, I. (2016). *Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet*. (81). Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11*. Tampere: Hermes Oy.

Konu, H. (2017) *Hyvinvointimatkailu*. (76). Teoksessa Edelheim, J. Ilola, H. (2017) *Matkailun tutkimuksen avainkäsitteet*. Rovaniemi: Lapland University Press. Saatavilla 30.1.2020. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen\\_avainkäsitteet\\_pdfA.pdfsequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen_avainkäsitteet_pdfA.pdfsequence=1&isAllowed=y)

Turunen, A. (2017) SLOW FINLAND magazine, *Wellbeing from Finland's nature*. (18). Visit Finland. Saatavilla 22.1.2020. [https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-NewsMagazine\\_1\\_2017.pdf](https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-NewsMagazine_1_2017.pdf)

Kuva: Ilona Mäki (2018).

Sisällysluettelon ja kannen kuvat: Ilona Mäki (2017).

### Luontoyhteys:

Angeria, M. Jokela, S. & Leinonen, T. (2006). *Mitä aistimaisema tarkoittaa?* (46). Teoksessa M. Haanpää & S. Veijola (toim.) *Hiljaisuuden tuotteistaminen Lapin matkailussa*. (37-38). Monitieteinen proseminaarityö. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Arvonen, S. (2017) *Metsämieli*. (25). Tallinna: Metsäkustannus Oy.

Hemmi, J. (2005) *Matkailu, ympäristö, luonto, osa 1*. (328). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Li, Q. (2018) *Shinrin-Yoku: Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet*. (223). Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. (62). Helsinki: Like Kustannus Oy.

Orasmaa, S. (2018). *Luonnon aika – rentouttavia hetkiä luonnossa*. (75, 88). Latvia: Metsäkustannus Oy.

Kuva: Ilona Mäki (2019).

### **Metsä osana suomalaisuutta:**

Hemmi, J. (2005) *Matkailu, ympäristö, luonto, osa 1*. (328). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jokiniva, M. (2018). *Metsäjooga*. (24). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Karhunkorva, R. (2016). *"Metsä on paras" – Näköaloja lasten metsäsuhteeseen*. (130). Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11*. Tampere: Hermes Oy.

Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. (16, 62, 100). Helsinki: Like Kustannus Oy.

Sommar, H. (2020). *Suomalaisessa kansanuskossa vilisee jumalia ja haltijoita, pyhyys löytyy metsästä*. Julkaistu 9.2.2020 Yle. Saatavilla 19.2.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/02/09/suomalaisessa-kansanuskossa-vilisee-jumalia-ja-haltijoita-pyhyys-loytyy>

Kuva: Ilona Mäki (2019).

### **Terveysmetsä:**

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto*. (15, 296-297). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Kuva: Ilona Mäki (2019).

### **Elvyttävä luonto:**

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto*. (296). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Arvonen, S. (2017) *Metsämieli*. (22-25). Tallinna: Metsäkustannus Oy.

Lanki, T. Tyrväinen, L. Sipilä, R. Komulainen, J (2018): Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2018;134(13):1397-403. Saatavilla 23.1.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Kuva: Ilona Mäki (2018).

### **Metsän hyvinvointivaikutukset:**

Arvonen, S. (2017) *Metsämieli*. (20, 31). Tallinna: Metsäkustannus Oy.

Lanki, T. Tyrväinen, L. Sipilä, R. Komulainen, J (2018): Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 2018;134(13):1397-403. Saatavilla 23.1.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. (61). Helsinki: Like Kustannus Oy.

Nylander, M. (2018) *Metsäkellintä- terveyttä luonnosta.* (29). Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Turunen, A. (2017) SLOW FINLAND magazine, *Wellbeing from Finland's nature*, (18). Visit Finland, Saatavilla 22.1.2020. [https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-News-Magazine\\_1\\_2017.pdf](https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-News-Magazine_1_2017.pdf)

Tyrväinen, L., Kurttila, M. Sievänen, T. Tuulentie, S: (2014). *Hyvinvointia metsästä.* (51). Tallinna: MediaZone OU.

Kuvat: Ilona Mäki (2017).

### **Metsäkylpeminen:**

Björn, I. (2016). *Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet.* (80). Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää!* Vuosilusto 11. Tampere: Hermes Oy.

Konu, H. (2017) *Hyvinvointimatkailu.* (79-80). Teoksessa Edelheim, J. Ilola, H. (2017) *Matkailun tutkimuksen avainkäsitteet.* Rovaniemi: Lapland University Press. Saatavilla 30.1.2020. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen\\_avainkäsitteet\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen_avainkäsitteet_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Park, B.J. Tsunetsugu, Y. Kasetani, T. et al. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med* 15, 18 (2010). Saatavilla 5.3.2020. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Tyrväinen, L., Kurttila, M. Sievänen, T. Tuulentie, S: (2014). *Hyvinvointia metsästä.* (50). Tallinna: MediaZone OU.

Kuva: Katariina Marttila (2015).

### **Puhdas luonto:**

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto.* (297). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Orasmaa, S. (2018). *Luonnon aika – rentouttavia hetkiä luonnossa.* (34, 64). Latvia: Metsäkustannus Oy.

SFC-napapiiri. (N.d.) *Suomessa luonto on parhaimmillaan.* Saatavilla 4.4.2020. <http://sfc-napapiiri.fi/suomessa-luonto-on-parhaimmillaan/>

Vitaepro. (N.d.) *Mitä antioksidantit oikeastaa ovat ja mitä hyötyä niistä on.* Saatavilla 10.4.2020. <https://www.vitaepro.fi/artikkelit/mita-antioksidantit-oikeastaan-ovat-ja-mita-hyotya-niista-on/>

Kuva: Ilona Mäki (2017).

### **Hiljaisuus:**

Angeria, M. Jokela, S. & Leinonen, T. (2006). *Mitä aistimaisema tarkoittaa?* (37, 48). Teoksessa M. Haanpää & S. Veijola (toim.) *Hiljaisuuden tuotteistaminen Lapin matkailussa.* (37-38). Monitieteinen proseminarityö. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Björn, I. (2016). *Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet*. (81). Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11*. Tampere: Hermes Oy.

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto*. (297). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. (28). Helsinki: Like Kustannus Oy.

Kuva: Ilona Mäki (2017).

**Rentoutuminen metsässä:** Vinkit perustuvat oppaan lähteiden teoriaan sekä tekijän omiin kokemuksiin. Vinkit ovat tekijän itse keksimiä.

Kuva: Ilona Mäki (2019).

Lähteiden kuva: Ilona Mäki (2018).

Opas on toteutettu osana AMK-opinnäytetyötä: Metsän hyvinvointivaikutukset – Hyvinvoinnin metsäoppaan luominen verkkoon.