



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

VIREYTTÄ LUONNOSTA

Kehittämistyö aistimisen tuotteistamisesta

TEKIJÄ: Sirku Kumpulainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hyvinvointikoordinaattorin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Sirkku Kumpulainen	
Työn nimi Vireyttä luonnosta. Kehittämistyö aistimisen tuotteistamisesta.	
Päiväys 19.10.2020	Sivumäärä/Liitteet 61/3
Ohjaaja(t) Pirjo Turunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Fysio Savotar, Tuusniemen kunta	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän kehittämistyön tarkoituksena on kuvata luonnossa olemisen vaikutusta ihmisen vireystilaan. Asiaa lähestytään siitä näkökulmasta, kuinka ihminen havainnoi luontoa liikkuessaan siellä pienryhmissä. Tutkimus antaa tietoa luontomatkailupalveluita tarjoaville yrittäjille sekä julkisten luontokohteiden ylläpitäjille.</p> <p>Aiempien tutkimuksien mukaan ajan viettäminen luonnossa parantaa ihmisten hyvinvointia ja terveyttä monipuolisesti. Suomessa olemme tottuneet jokamiehenoikeuksilla käyttämään luontoa eri tarkoituksiin ajattelematta välttämättä sen meille tuomaa hyvinvointia. Suomalaista luontoa voitaisiin hyödyntää nykyistä monipuolisemmin myös yritystoiminnassa, mikäli opitaan luomaan uudenlaisia palvelukokonaisuuksia. Luontoyrittäjyyteen liittyy kuitenkin vielä haasteita niin palvelumuotoilussa kuin tuotteiden markkinoinnissakin.</p> <p>Kehittämistyön tutkimuksellinen aineisto muodostui kesällä 2019 Tuusniemellä Seinävuoren rotkolaaksossa kävijöille tehdystä kyselystä. Tutkimukseen osallistui aikuisia (n=72), jotka ulkoilivat siellä pienryhmissä. Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa, kuinka tietoinen havainnointi ja aistiminen luonnossa liikkuessa vaikuttaa vireystilaan, ja voidaanko tätä tietoa hyödyntää luontoyrittäjän tarjoamassa tuotevalikoimassa.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan pienryhmissä ulkoilevien aikuisten vireystila parani selvästi luonnossa vietettynä aikana. Aistien käyttäminen monipuolisesti vahvisti saadun kokemuksen syvyyttä. Reilusti yli puolet tutkimukseen vastanneista henkilöistä oli tietoisesti pysähtynyt ajattelemaan ympärillään näkemiään ja kuulemiaan asioita. Tämän tutkimuksen yhteydessä tarjottavina olleille maksuttomille luontoyrittäjän tuottamille palveluille ei ollut nyt kysyntää.</p> <p>Tämän kehittämistyön tulosten mukaan monipuolinen ympäristön havainnointi ja aistiminen parantaa ihmisten vireystilaa verrattuna siihen, jos ulkoillessa ei kiinnitä huomiota luonnon tarjoamiin aistimuksiin. Voidaan myös todeta, että palveluiden markkinointi ja mainonta on haastavaa maksuttomissa kanavissa. Luontoyritysten yhteistyöverkostojen vahvistaminen on olennaista tulevaisuudessa toiminnan kehittymisen ja näkyvyyden kannalta. Lisäksi voidaan todeta, että havainnointi ja aistimista palvelutuotteena tarjoavat luontoyrittäjät Pohjois-Savon alueella ovat vielä vähäiset, joten tässä on kehittämisen mahdollisuuksia maaseutualueiden elinvoimalle.</p>	
Avainsanat hyvinvointi, luonto, havainnointi ja aistiminen, vireystila, kehittämistyö, luontoyrittäjyys	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Master's Degree Programme of Health and Welfare Coordinator			
Author(s) Sirkku Kumpulainen			
Title of Thesis Vigilance from Nature - Development work on the productisation of the senses			
Date	19.10.2020	Pages/Appendices	61/3
Supervisor(s) Pirjo Turunen			
Client Organisation /Partners Fysio Savotar, Municipality of Tuusniemi			
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to describe the effects of spending time in nature on the alertness of humans. The main view is to describe how humans observe the surrounding nature while exercising in small groups. The results provide knowledge for the entrepreneurs providing nature tourism services and for the management of public nature destinations.</p> <p>Earlier research has shown that spending time in nature improves human health and welfare. In Finland, it is possible to use nature in various ways due to "everyman's rights", and therefore the welfare effects of the easy access to the nature, provided by the "everyman's rights", may not be fully understood. By developing new types of service concepts, Finnish nature resources could probably be further utilized in various businesses in future. However, there are challenges in creating and marketing interesting services.</p> <p>The experimental part of the work was carried out in a nature destination of Seinävuoren Rotkolaakso in the municipality of Tuusniemi in summer 2019. The subjects of the study were 72 adults exercising in the area in small groups. Material was collected after the exercise by using an electronic questionnaire. The aim of the questionnaire was to find out how conscious observation of surroundings and use of senses affected the alertness of the respondents. The other aim was to evaluate whether this information can be used in designing new nature tourism service concepts.</p> <p>The results show that the alertness of adults clearly increased during the exercise event in nature. The use of various senses increased the effect of the experience. More than half of the respondents reported of conscious experiences from the surroundings through what they had seen and heard during the event. In the present study, there was no demand for the services provided free of charge by the nature tourism entrepreneur.</p> <p>The results show that conscious observation of the surroundings and use of senses improve the alertness of adults in comparison to exercising outdoors without consciously observing the surroundings. The results also indicate that marketing of the services is challenging. Improving the co-operation in between the entrepreneurs providing nature tourism services is important in future for the visibility and development of the field. Furthermore, the number of entrepreneurs providing nature tourism services is low in Tuusniemi region, and therefore, there is much room for development of local businesses</p>			
Keywords Welfare, nature, observation, alertness, development work, nature tourism			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	7
2.1	Luonnon määritelmä	7
2.2	Hyvinvoinnin ja vireystilan määritelmä.....	8
2.3	Luonnon aikaansaamat hyvinvointivaikutukset.....	8
3	LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN TUOTTEISTAMINEN.....	12
3.1	Luontomatkailun määritelmä	12
3.2	Luontomatkailurytyksen määritelmä	13
3.4	Luontomatkailutuotteet hyvinvoinnin näkökulmasta	14
3.5	Luontomatkailurytysten toiminnan haasteita	18
4	KEHITTÄMISTYÖ	20
4.1	Kehittämistyön tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen	20
4.2	Kehittämistyöhön perehtyminen teoriassa ja käytännössä	21
4.3	Kehittämistyön määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen	24
4.3.1	Yhteistyökumppanit ja tutkimuksellisen osuuden toteutuspaikka	26
4.4	Tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu	27
4.5	Kehittämistyön toteuttaminen ja julkistaminen eri muodoissa	31
4.5.1	Aineiston kerääminen	31
4.5.2	Analyysimenetelmät	33
4.6	Kehittämistyön ja lopputulosten arviointi	35
4.6.1	Tuloksien hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	47
4.6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	49
5	POHDINTA.....	53
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	57
	LIITE 1: KYSELYLOMAKE: LUONNOSTA HYVINVOINTIA	62
	LIITE 2: SAATEKIRJE: PYYNTÖ OSALLISTUA TUTKIMUKSEEN	64
	LIITE 3: MAINOS: OSALLISTU TUTKIMUKSEEN LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA.....	65

1 JOHDANTO

Luonnossa oleminen tekee hyvää ihmisille. Luonnon aikaansaamia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon erilaisia menetelmiä ja mittareita hyödyntäen. Vaikutukset voidaan luokitella fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin tai ideologisiin (Sitra s.a.). Kun luonnossa liikkussa havainnoi tietoisesti ympäristöään ja käyttää aistejaan monipuolisesti, mieliala paranee (Arvonen 2015, 91). Parhaimmillaan meistä tuntuukin, että luonto tervehdyttää meitä kokonaisvaltaisesti.

Suomalaista luontoa on tuotteistettu aikojen saatossa monella tavalla. Perinteisen maa- ja metsätalouden lisäksi on ymmärretty, että asiaa voi lähestyä myös hyvinvointiin liittyvän yritystoiminnan näkökulmasta. Maaseutumatkailuyritysten perinteisen palvelutarjonnan, kuten mökkivuokrauksen, lisäksi on ryhdytty puhumaan erilaisista luontoyrittäjien tuottamista palveluista, joilla tavoitellaan asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin parantamista. Omatoimista luonnossa liikkumista harrastaa lähes jokainen suomalainen ja kiinnostus luontomatkailua kohtaan on myös kasvussa. Uusista tämän alan tuotteista ja palveluista toivotaan olevan hyötyä maaseutualueilla asuville ihmisille työpaikkojen muodossa. (Björn 2016, 79–80.) Erityisesti ai-neettomat luontoyrittäjyyteen liittyvät tuotteet, kuten ohjattujen aistimiseen perustuvien tuotteiden tarjoaminen, ovat vielä harvassa, ja saattavatkin olla vahvasti tulevaisuutta (Heikkilä ja Kirveennurmi 2013, 31).

Tämä kehittämistyö on syntynyt monen asian summana. Minulla oli tiedossa luontokohde, Koillis-Savossa Tuusniemellä sijaitseva Seinävuoren rotkolaakso (myöhemmin rotkolaakso), joka olemassaolollaan vaikuttaa minuun syvästi joka kerta, kun siellä käyn. Koen siellä käydessäni, että tästä minä virkistyn, tästä minä saan voimaa. Johtuuko voimaantuminen puista, veden liplatukselta, vankoilta kallioilta, savun tuoksusta nuotiolla vai kaakkurin huudoista – tätä en ollut miettinyt ennen näitä hyvinvointikoordinaattoriopintojani. Sen kuitenkin koin jo aiemmin, että siellä hyvä olo ei syntynyt otettujen askelten määrästä tai sykevälän seurannasta. Minulle luonnon antama energia tuli jostain muualta, kuin koneella mitattavista asioista. Vahvasti tuntevana ja aistivana ihmisenä koin, että tätä tunnetta pitäisi saada jaettua. Tästä kokemuksesta alkoi yhteistyö Pohjois-Savossa toimivan Fysio Savotar -yrityksen sekä rotkolaaksoa hallinnoivan Tuusniemen kunnan kanssa.

Maaseutualueilla toimivien yrittäjien tarjoamien tuotteiden kehittämisessä ja markkinoinnissa on oltava innovatiivinen pärjätäkseen. Fysio Savotar oli visioinut aistien käyttämisen hyödyntämistä ryhmäohjauksessa, mutta tuote ei ollut vielä valmis. Niinpä tässä kehittämistyössä tutkittiin teorian ja käytännön kautta, kuinka eri aistien hyödyntäminen luonnossa liikkussa vaikuttaa vireystilaan ja kuinka aistimista voisi hyödyntää yrittäjän tuotevalikoimassa. Vireystilalla tässä tutkimuksessa tarkoitan subjektiivista tunnetta, olotilaa väsymyksestä energisyyteen. Työn tutkimuksellisessa osuudessa tutkin kesällä 2019 rotkolaaksossa pienryhmissä liikkuvien aikuisten vireystilan muuttumista ulkoilun aikana ja kuinka he samalla havainnoivat ympäristöään. Tuloksena syntyi myös uusia innovaatioita yrittäjän tarjoamiin aistimista ja havainnointia korostaviin, ja samalla hyvinvointia parantaviin, luonnossa toteutettaviin palveluihin. Mielestäni kaikki tuotteet ja

palvelut, jotka voivat lisätä maaseutualueen yrittäjien toimeentuloa ja samalla alueiden elinvoimaa, ovat tärkeitä niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta.

Tämä kehittämistyö päättää hyvinvointikoordinaattorin tutkinto-ohjelmaan liittyvät opintoni ja vahvistaa minun ja yhteistyötahojeni aiempaa ymmärrystä luonnon merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille. Työssä kartoitan jo aiemmin aiheesta tutkittuja tietoja, sovellan niitä käytännön tutkimuksessa, peilaan tulosten hyödynnettävyyttä yrittäjän tarjoamaan tuotevalikoimaan ja luon uusia tuotemalleja.

Covid 19 -viruksen takia työstä tuli erityisen ajankohtainen. Vuonna 2020 suomalaiset ovat aiempia vuosia enemmän hakeutuneet oma-aloitteisesti kotimaassa erilaisten luontokohteiden äärelle. Luonto siis koetaan paikaksi, jossa myös yhteiskunnallisesti poikkeavassa tilanteessa on hyvä ja turvallista olla. (Heikkonen 2020; Jääskeläinen 2020; Rantala 2020.)



KUVA 1. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia pysähtymiseen (Kumpulainen 2020.)

2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luonnon vaikutusta ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu paljon. Puheessa, monissa kirjoissa ja artikkeleissa käytetään rinnakkain termejä ”luonto” ja ”metsä” puhuttaessa niissä kohteissa syntyneistä hyvinvointivaikutuksista. Puhutaan myös rinnakkain ”terveysvaikutuksista” ja ”hyvinvointivaikutuksista”, jotka ovat pitkälti sama asia. Tässä opinnäytetyössä käytän selkeyden vuoksi käsitteitä *luonto* ja *hyvinvointivaikutukset*.

2.1 Luonnon määritelmä

Luonto on yleisnimitys, johon liitetään esimerkiksi metsät, järvet, pellot, kasvit ja eläimet. Laajemmin luontoympäristö -käsitteeksi määritellään se maisema ympärillämme, jota ihminen ei ole rakentanut. Luonnon voi konkreettisesti nähdä, kuulla, haistaa ja kokea. Nykyisin monille luontoon liittyy vahvasti kokemuksellisuus ja merkityksellisyys. Esimerkiksi nykyisin suomalaiset käyttävät luontoa paljon ulkoilu- ja virkistyskäytössä, kun aikaisemmin luonto on liitetty vahvasti vain metsä- ja maatalouskulttuuriin. Suomalaiseen luontokäsitykseen kuuluu, että luonnossa voi olla ihmisen toiminnan aiheuttamia pieniä muutoksia, kuten polkuja, ja se silti vastaa käsitystämme luonnosta. Luonnon käsite on kuitenkin erilainen eri puolilla maailmaa, ja se liittyy ajassa ja paikassa vallalla olevaan kulttuuriin. (Simula 2004, 209–211.)

Kaikilla ihmisillä on omanlaisensa luontosuhde, joka on muotoutunut sen mukaan, millaisessa ympäristössä on kasvanut ja millaisia kokemuksia on luontoon liittyen. Suomalaisilla on historiaamme pohjautuen tavallisesti hyvin arkinen ja läheinen suhde luontoon, mikä tarkoittaa, että luonto on meille tärkeä, vaikka emme sitä välttämättä aina tietoisesti ajattele. Suomalaisten suhde luontoon on edelleen vahvana olemassa kaupungistumisesta huolimatta. Kulttuurillisia muutoksia on kuitenkin jo havaittavissa tässäkin asiassa. (Leppänen ja Pajunen 2019, 186–187; Simula 2004, 228–229.) Mikäli ihmisen luontosuhde on kovin häiriintynyt, se voi vaikuttaa voimakkaasti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Elvyttävät luontokokemukset yksin tai ohjattuna voivat auttaa palauttamaan heikentynyttä luontoyhteyttä. (Salonen 2005, 47–48.)

Tässä työssä luonnolla tarkoitetaan yleisesti suomalaista metsäistä maisemaa, jossa on vähäisesti ihmisen tekemiä rakenteita.



KUVA 2. Yleisen suomalaisen käsityksen mukainen luontomaisema (Kekäläinen 2020,a.)

2.2 Hyvinvoinnin ja vireystilan määritelmä

Hyvinvointia voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta: terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin ja koetun hyvinvoinnin / elämänlaadun näkökulmista. Suomalainen hyvinvointi -käsite tarkoittaa sekä yksilön että yhteisötason hyvinvointia. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat mm. elinolot, työllisyys ja toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Hyväksi koettu elämänlaatu vahvistaa hyvinvointia. Elämänlaatuun vaikuttavat mm. mielekäs tekeminen, omanarvontunto ja terveys. (THL 2019.)

Tässä työssä hyvinvoinnin näkökulma on pääasiassa yksilön subjektiivisissa elämänlaadun kokemuksissa. Siihen liittyy itsensä toteuttaminen luonnossa liikkuen sekä sosiaaliset suhteet, koska kaikki tutkimukseen osallistuvat ulkoilevat ryhmissä. Työn tutkimuksellisessa osuudessa huomioidaan erityisesti ihmisen kokema *vireystila*. *Vireystilalla* tarkoitetaan normaaleihin perustoimintoihin tarvittavaa aktiivisuustasoa, joka vaihtelee ihmisillä päivän aikana väsymyksestä energisyyteen. *Vireystila* muuttuu aina suhteessa tilanteisiin ja toimintoihin, esimerkiksi nukkumiseen, ruokailuihin ja liikkumiseen. Toimintaympäristöä muuttamalla tai erilaisia aisteja käyttämällä voi säädellä *vireystilaa*. Esimerkiksi miellyttävä ympäristö voi rauhoittaa aktiivista liian aktiivista *vireystilaa*, mutta myös positiivisesti virkistää alentunutta *vireystilaa*. *Vireystila* on subjektiivinen tunne, ja tunteen voimakkuuden kokemus ja vaihtelu on normaalia. (Tompuri 2016, 23–26.) Lähtökohdانا on, että ihmisen tunne oman *vireystilansa* muutoksesta väsyneestä energiseksi on hyvinvointia parantava asia. *Vireystila* -käsitteen synonyymeiksi voidaan määritellä elpyminen, toipuminen, voimaantuminen ja palautuminen (Suomisanakirja 2020). Kaikkia näitä käsitteitä käytetään lähdeaineistoissa, joihin olen tutustunut. Tässä työssä avainkäsitteeksi valittiin *vireystila*. Sen vaihtelua voi subjektiivisesti arvioida ja käsitteenä se sopi mielestäni tämän työn aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiin muita samaa asiaa tarkoittavia sanoja paremmin.

2.3 Luonnon aikaansaamat hyvinvointivaikutukset

Ajan viettäminen luonnossa ja siellä liikkuminen lisäävät terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin mitattuna. Kokonaiselämys voi perustua fyysiseen, sosiaaliseen, psyykkiseen tai ideologiseen tunteeseen. Luonnon näkeminen ja luonnossa liikkuminen kohentaa mielialaa, rauhoittaa, vähentää stressiä, lisää vastustuskykyä ja liikkumisen määrää. (Sitra s.a.) Parhaimmillaan luonnossa liikkuessa fyysinen kunto kohenee ja samalla hyvässä seurassa keskustellen mieliala paranee.

Viime aikoina ehkä eniten tutkituista luonnon hyvinvointivaikutuksista perustuu luonnon elvyttävään ja tarkkaavaisuuden palautumista vahvistavaan vaikutukseen. Nykyinen elämäntyyli sähköisten laitteiden parissa asettaa kovia vaatimuksia aivojen toimintakyvylle. Mikäli aivot eivät saa välillä kunnolla elpyä kuormituksesta, niin luovuus ja keskittymiskyky voivat heikentyä. Luonnon tarjoamat maisemat, äänet ja tuoksut osaltaan voivat auttaa aivoja palautumaan stressistä. Koska stressi on yhteydessä elimistön tulehdustilaan, on elpyminen ihmisen kokonaisterveyden kannalta olennaista. Luonnon aiheuttamat aistiärsykkeet ovat ihmiselle luonnollisempia kuin rakennetun ympäristön aistiärsykkeet, vaikka esimerkiksi äänenvoimakkuus

voi molemmissa olla välillä yhtä kova. Koska kuitenkin luonnossa samanlaista tarkkaavaisuutta kuin rakennetussa ympäristössä ei tarvita, aivot rentoutuvat ja palautuvat kuormittumisen sijaan. Tutkimusten mukaan ihminen elpyy etenkin luonnossa sijaitsevista mielipaikoistaan. Se, millainen luontokohde on miellyttävä ja sitä kautta rentouttava, on aina subjektiivinen kokemus. Elpymistä edistävä kaunis ja miellyttävä mielipaikka voi olla esimerkiksi luontokohteessa, kaupunkimetsässä tai veden äärellä rannalla. Elpymistä voi tapahtua siis perinteisenä pidetyn luonnon lisäksi mielipaikalta tuntuvassa muussa kohteessa, jossa on tarjolla aitoja luonnon elementtejä. (Kangasniemi 2016, 69; Luonnonvarakeskus 2016.; Metsähallitus 2020; Riihimaa 2019, 29; Salonen 2005, 65.) Kaupunkipuistot ja metsät kuitenkin elvyttävät selvästi voimakkaammin kuin rakennettu ympäristö ja hyvinvointivaikutuksia syntyy jo lyhyessä ajassa (Tyrväinen, Korpela ja Ojala 2014). Mielimaisena voi vaihdella tunnetilan mukaan. Myös erilaisiin tarpeisiin, kuten rentoutumiseen tai ulkona suoritettavaan urheiluun, valitsemme tiedostamatta erilaisen maiseman. (Arvonen 2015, 92.)

Luonto saa ihmiset liikkumaan ja viettämään aikaa yhdessä ulkoilmassa. Pelkästään luonnossa oleskelu ilman suurempaa liikuntaa vaikuttaa myönteisesti mielialaan tapainottamalla hormoneja: positiiviset tunteet lisääntyvät ja samalla negatiiviset vähentyvät. (Luonnonvarakeskus 2016.; Sitra 2013–2014, 6–7; Tyrväinen 2007.) Ulkoilma lisää tervettä väsymystä auttaen nukahtamaan illalla paremmin. Luontokontakti ja luontoalueiden läheisyys asuinympäristössä voi ehkäistä tulehduksellisia sairauksia kuten astmaa ja allergioita. Maaperästä voi kosketuksen ja hengityksen kautta saada myös aineita, jotka vaikuttavat serotoniinin tuotantoon ja sitä kautta rentouttavat, lievittävät masennusta ja lisäävät onnellisuutta. (Riihimaa 2019, 29.) Luonnossa liikkuminen lisää vastustuskykyä ja pienentää riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin. Jo 30–50 minuutin luontokävely parantaa immuunipuolustusta ja vähentää negatiivisen stressihormonin eritystä. (Kangasniemi 2016, 69.) Luonnossa oleskellessa mieliala kohenee, kielteiset tunteet vähenevät, itsetunto ja keskittymiskyky parantuvat. Luonnossa liikkuvilla verenpaine ja syke alenee ja stressihormoni kortisolin pitoisuus alenee. Myös erilaiset lihasjännitykset tai päänsärky helpottavat. (Leppänen ja Pajunen 2019, 10; Luonnonvarakeskus s.a.; Metsähallitus 2020.) Samantyyllisiä hyvinvointituloksia on saatu myös japanilaisessa tutkimuksessa, vaikka siellä luontoympäristö on hyvin erilainen kuin Suomessa. Parkin ym. tutkimuksessa vertailtiin kaupunkiympäristössä ulkoilevien henkilöiden fysiologisia reaktioita paikallisessa metsäympäristössä ulkoilevien henkilöiden vastaaviin reaktioihin. Tulosten mukaan metsäympäristössä liikkuneet henkilöt saivat voimakkaampia hyvinvointia parantavia reaktioita. Heillä pulssi hidastui, verenpaine laski, ja hermoston toiminnassa näkyi positiivisia muutoksia enemmän kaupunkiympäristössä ulkoileviin henkilöihin verrattuna. (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa ja Miyazaki 2009.). Kaikkialla luonto väreillään, kasveiltaan ja eläimillään inspiroi ihmisiä, ja sitä kautta vahvistaa luovuuden tunnetta (Salonen 2010, 63–64).

Luonnon elvyttävä vaikutus on subjektiivinen kokemus. Osa ihmisistä tuntee olonsa luonnossa turvallisiksi ja nautti siitä vahvasti, jolloin elpymisen kokemus on vahva. Ihmisissä on myös heitä, joille luonto on jostakin syystä epämiellyttävä paikka, jolloin hyvinvointitunnetta ei luonnossa liikkua synny. Luonnossa liikkuminen parantaa ihmisten mielialaa nopeasti, ja pitkällä tähtäimellä se parantaa monipuolisesti hyvinvointia. Luontoon halutaan päästä nopeasti ja helposti liikkumaan. Suomessa tämä toteutuukin melko hyvin, koska lähes kaikkien asuinalueiden lähetyillä on luontoympäristöksi määriteltäviä paikkoja. (Pasanen ja Korpela 2017, 4–9.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu myös muualla Euroopassa ja Yhdysvalloissa. Itävallassa tehdyssä tutkimuksessa ihmisiä pyydettiin arvioimaan omaa stressitasoansa ennen ja jälkeen metsässä käynnin. Oman arvionsa mukaan vastaajien stressitaso väheni jopa 85 % metsässä kävelyn aikana. Luonnossa oleskelu ilman varsinaista aktiiviteetin suorittamista lisäsi luovuutta ja paransi ongelmanratkaisukykyä Stanfordin yliopiston sekä Kansasin ja Utahin yliopistojen teettämässä tutkimuksissa. Näissä myös havaittiin luonnossa kävelyn vähentävän ahdistusta ja muita negatiivisia tunteita. (Li ym. 2007.) Näidenkin tutkimusten tulokset ovat siis hyvin yhdenmukaisia suomalaisten tutkimusten kanssa, vaikka käsitteenä ja ympäristönä metsä ja luonto ovat erilaisia kuin Suomessa, ja ihmisten luontosuhde on lähtökohtaisesti erilainen.

Luonto voi auttaa elpymään myös stressitilasta, jolloin sen hyvinvointivaikutuksia voi katsoa terveydentilan paranemisen näkökulmasta. Jo melkein 40 vuotta sitten Ulrichin teettämässä tutkimuksissa havaittiin, että mikäli ihminen ei pääse ulos luontoon, niin pelkkä luontokuvien katselu kolmen minuutin ajan sai aikaan ihmisissä rentoutumisen tunnetta. Samalla ahdistuksen ja stressin oireet vähenivät merkittävästi. (Ulrich 1981.) Saman tutkijan myöhemmin tekemissä jatkotutkimuksissa potilaiden havaittiin kotiutuvan leikkauksen jälkeen keskimäärin jopa vuorokautta aiemmin ja selviävän tavallista vähäisemmällä kipulääkityksellä, jos sairaalahuoneen ikkunasta näkyi puistoalue tai muuta viheraluetta tavallisen seinän sijaan (Ulrich 1984). Näitä Ulrichin tekemiä tutkimuksia pidetään merkittävänä luonnon hyvinvointivaikutusten tutkimisessa ja niihin viitataan usein myöhemmissä tutkimuksissa. Suomalaisissa tutkimuksissa esimerkiksi Kangasniemi (2016, 69) totesi samaa kuin Ulrich, pelkkä luonnon näkeminen ikkunasta tai kuvista vaikuttaa jo rentouttavasti. Myös Li (2018, 262) on todennut, että työpäivän aikana ikkunasta ulos katsominen ja luontoympäristön havainnoiminen auttaa laskemaan stressitasoa, joka parantaa työsuoritusta. Porokka (2020) viittaa artikkelissaan ”Voit nauttia luontolääkettä, vaikkot poistuisi kotoasi” Luonnonvarakeskuksen tekemään tutkimukseen aiheesta. Savon Sanomissa keväällä 2020 julkaistussa artikkelissa koostetaan käytännöllisiä vinkkejä luontokokemuksen nauttimiseen sisätiloissa näin Covid 19- viruksen aiheuttamissa poikkeusoloissa. Esimerkiksi luontovideoiden katsominen, luontoaiheiset tapetit kotona ja itse tehdyt luontovideot voivat auttaa kestämään stressiä. Sisätiloihin tuodut luontoelementit eivät ole siis vain sairaiden tai ikäihmisten hyvinvoinnin parantamiseen, vaan niistä voi hyötyä kuka tahansa, joka joutuu olemaan paljon sisätiloissa.

Luonnon aikaansaama hyvinvointivaikutus voi liittyä myös lohtuun. Luonto voi auttaa ihmisiä suruissa ja murheissa. Luonto on armollinen siellä liikkujalle ja sen ymmärtäminen voi tuntua helpottavalta. Elämässä voi olla erilaisia suorituspaineita: pitäisi esittää jotakin jollekin tai suorittaa. Muutoksia ja uudistuksia voi tulla ulkopuolelta paljon, eikä niihin voi aina vaikuttaa tai niitä hallita. Myös luonto elää jatkuvassa muutoksessa vuodenaikojen kiertokulun mukaan. Luonnon muutokset eivät ole kuitenkaan samanlaista poukkoilevaa myllerrystä kuin meidän yhteiskunnassamme olevat muutokset, vaan ne ovat hiljaisia ja harmonisia. Luonnon vuodenaikojen kiertokulun ymmärtäminen voi tuntua rauhoittavalta, koska se edustaa elämässä jatkuvuutta ja pysyvyyttä. (Arvonen 2015, 111–112; Leppänen ja Pajunen 2019, 19, 40; Niemelä 2019, 4–8.) Tähän pohjautuen etenkin työelämän kovissa paineissa oleville ihmisille tarjottavien luontokokemusten pitäisi olla sellaisia, ettei siellä kilpailla tai olisi kiire (Salonen 2005, 132–133).

Luontokokemuksista voidaan erottaa kolme erilaista koetun vaikutuksen kokemusryhmää: elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaisten ryhmät. Elpyjillä luontoon liittyy tuntemuksia mm. rauhoittumista, rentoutumista ja mielialan kohoamista. Tervehtyjillä vaikutukset ovat elvyttävyyttä kokonaisvaltaisempia. Heillä kielteinen olo tai mielessä ollut ongelma helpottaa luonnossa oleskellessa. Heillä myös vahvistuu kokemus omasta jaksamisestaan ja mielenterveydestään. Ristiriitaisten ryhmällä on elvyttäviksi koettuja vaikutuksia, mutta sen lisäksi on lieviä tai voimakkaita kielteisiä tunteita, jotka liittyvät luontoon, säähän tai vuodenaikoihin. (Salonen ja Kirves 2016.)

Luonnon elvyttävälle vaikutukselle ominaista ovat tunteet, että luonnossa lumoutuu ja siellä voi irtautua arjesta. Levollinen ihminen tuntee olevansa yhtä luonnon kanssa. Elvyttävälle lumoutumiselle tyypillisiä onnistumisen vaatimuksia ovat rauhallisuus, hiljaisuus ja se, että siinä hetkessä ihmisen ympärillä on luontoa. Jos siellä voi samalla olla vapaana vaatimuksista ja suorittamisesta, voi ihminen tuntea kuuluvansa luontoon ja vahvistaa näin omaa luontoyhteyttä. (Salonen 2005, 66–69.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia siis on hyvin monenlaisia. Osa voidaan todeta mittaamalla esimerkiksi verenpainetta tai sykevälivaihtelua, jolloin tulos perustuu laitteella todennettavaan dataan. Osa vaikutuksista voidaan todeta haastatteluilla tai kyselyillä, jolloin tulokset perustuvat vastaajan subjektiiviseen kokemukseen. Molemmat ovat arvokkaita ja oikeita vastauksia. Yhtä kaikki, olipa mittaamisen menetelmä mikä tahansa, niin ajan viettäminen luonnossa tuntuu tutkimuksien lopputulosten mukaan pääsääntöisesti hyvältä.



KUVA 3. Luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät monesta osatekijästä (Kumpulainen 2019,a.)

3 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN TUOTTEISTAMINEN

Luontomatkailu on maailmalla voimakkaasti kasvamassa oleva tuote. Hyvinvointiin liittyviä tuotteita voi tarjota monenlaisissa ympäristöissä, mutta Suomen luonnon tarjoamat moniaistilliset tuotteet ovat etenkin ulkomaalaisille matkailijoille jotakin täysin eksoottista. (Business Finland 2020.; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela ja Ylen 2007.) Vuonna 2019 julkaistun Global Wildlive Travel -indeksin mukaan Suomi on maailman paras kohde luontomatkailulle. Suomen vahvuuksia tulosten mukaan on mm. laajat metsäalueet, ympäristön hyvinvointi, luonnonvaraisten eläinten runsaus ja kestävät arvot ympäristönsuojelussa. (True Luxuru Travel 2019.)

Tämän kehittämistyön tutkimuksellisessa osuudessa on tarkoituksena tutkia, onko ryhmäohjaukseen osallistumisella luonnossa virkistävämpi vaikutus, kuin ilman ohjausta saadulla luontokokemuksella. Tarjotun toiminnan keskiössä on havainnointi ja aistiminen. Samalla ohjausta toteuttava yrittäjä saa kokemusta ohjatun palvelun tuotteistamisesta, markkinoinnista sekä ryhmäohjauksesta. Kehittämistyön tutkimustulosten kautta yhtenä tavoitteena on siis muotoilla kustannustehokas, rakennetusta ympäristöistä riippumaton tuote, jossa yrittäjän hyvinvointi- ja luonto-osaamista, sekä ryhmäohjaustaitoja voi hyödyntää.

Käytän tässä kehittämistyössä avainkäsitteenä *luontoyrittäjyyttä*. Se pitää sisällään laajasti luontomatkailun, luontomatkailuyritykset, ja luonnossa tuotettavat hyvinvointia tukevat palvelut.

3.1 Luontomatkailun määritelmä

Luontomatkailua voi tehdä omatoimisesti tai ohjatusti. Luontomatkailu voidaan nähdä laajemman matkailutalouden yhtenä kiinteänä osana. Se määritellään toiminnaksi, jossa aktiviteetit perustuvat luontoon, sen vetovoimaan ja siellä toteutettaviin toimintoihin. Suomalaisen luontomatkailun vahvuuksina ovat hiljaisuus, puhdas luonto, raitis ilma, luotettavat ammattitaitoiset työntekijät ja laaja-alaisesti ajateltu turvallisuus. (Porkkala 2015, 1–2; Saarinen 2005.) Luontomatkailu kasvattaa suosiotaan etenkin ulkomaalaisten matkailijoiden keskuudessa, joille kaupungistuminen, varallisuuden kasvu ja ympäristötietoisuuden korostaminen on arkea. Nyt vuonna 2020 meneillään olevan Covid 19 -tilanteen seurauksena myös kotimaisen luontomatkailun merkitys voi vahvistua. Suuri osa tämän alan toimijoista on pienyrityksiä, jotka voivat ketterästi kehittää uusia innovatiivisia palveluita vastaamaan muuttuvaa kysyntää. Todennäköisesti tulevaisuudessa matkojen sisällöllinen merkitys korostuu ympäristö- ja kestävä kehityksen arvojen lisäksi. (Tyrväinen ja Konu 2020.) Luontomatkailussa tavoitteena on aina järjestää toiminta niin, ettei luonto häiriinny toiminnasta tai vaurioidu käytön tai liiallisen rakentamisen takia. Luonnon suojaaminen voi olla haasteellista isoissa kansallispuistoissa, ja helpompaa toteuttaa maaseutualueilla pienyrittäjien toiminnassa. (Saarinen 2005.)

3.2 Luontomatkailuyrityksen määritelmä

Yleispätevää, selkeää ja tarkasti rajattua määritelmää sille, mikä luontomatkailuyritys on, ei ole. Yleisesti luontomatkailuyritys voidaan määritellä sellaiseksi, jonka toiminta tukeutuu ympäristöön ja/tai luonnon läheisyys tuo kilpailuetua verrattuna siihen, jos samaa toimintaa tarjoaisi toisenlaisessa fyysisessä ympäristössä. Luonto voi olla siis toiminnan pääasiallinen toimintaympäristö ja -kohde, toimintaan voi osin hyödyntää luontoa, tai luonnosta on välillistä hyötyä toiminnassa. (Petäjistö ja Selpy 2012, 16.) Luontomatkailussa luonnolla itsessään on se vetovoima, jota matkailullisesti hyödynnetään (Björn 2016, 83).

Suomalaiset luontomatkailuyritykset ovat pääsääntöisesti pieniä, korkeintaan muutaman henkilön omistamia yrityksiä. Pärjätäkseen niiden on löydettävä oma erikoisosaamisalueensa ja asiakkaansa, joita varten pitää räätälöidä omat palvelu- tai tuotekokonaisuudet. Pienyrityksen kannattaa tehdä yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa, koska laajalla yhteistyöverkostolla voidaan tarjota asiakkaalle parempia tuotteita ja palveluita. Verkostoitumisen etuina on myös tuotteen arvon lisääntyminen tuotemoduuleja yhdistämällä. Verkostoituminen tehostaa tuotekehitystä, sekä parantaa tuotteiden saatavuutta ja pääsyä markkinoille. Yhteistyökumppaneita voivat olla muut matkailuyritykset, kunnat, yhdistykset tai erilaiset hankkeet. Luontomatkailuun liittyviä ohjelmalveluita tarjotaan usein alihankintana majoitusyrityksissä, ja ohjelmalveluyritykset tarjoavat majoitusta usein alihankintana yhteistyökumppaneilta, jolloin molemmat hyötyvät. (Petäjistö ja Selpy 2012, 11, 19.)

Luontoon, matkailuun ja hyvinvointiin vahvasti liittyviä käsitteitä ovat myös *terveysmatkailu* ja *hyvinvointimatkailu*. Terveysmatkailuksi voidaan määritellä kuuluvaksi kaikki terveyden parantamiseksi ja / tai ylläpitämiseksi kuuluvat matkailun osa-alueet, jotka voivat tapahtua missä ympäristössä tahansa. Terveysmatkailu-käsitteen alle katsotaan kuuluvan kaikki terveydenhoitomatkailu (lääketieteellinen- tai kuntoutusmatkailu) sekä terveyttä parantava hyvinvointimatkailu puhtaassa ja raikkaassa luontoympäristössä. (Business Finland 2020.)

Luontomatkailu, terveysmatkailu ja hyvinvointimatkailu ja ovat siis käsitteitä, joista arjessa saatetaan puhua sekaisin. Kaikissa näissä luonnossa toteutettuna on hyvinvointiin tähtääviä tavoitteita. Palveluita voidaan määritellä monin eri tavoin, ja koska käsitteitä käytetään jopa toistensa synonyymeinä, asia voi tuottaa hankaluuksia. Yrittäjän pitäisi pystyä kuvaamaan asiakkaalle millaista tuotetta hän tarjoaa. Asiakkaalla voi taas olla käsitys tietystä palveluun kuuluvasta tuotenimestä, jota hän haluaisi ostaa. Nämä tarpeet pitäisi saada kohtaamaan onnistuneen tuotemyynnin toteutumiseksi. Useissa matkailijoille tehdyissä tuotteissa on yhdistetty eri käsitteiden alle luokiteltavia tuotteita. (Björn 2016, 82; Tolvanen 2014, 44–45.)

Tässä kehittämistyössä yhteistyökumppanimme on Fysio Savotar. Se on pienyritys, jonka tuotevalikoimassa on sekä terveys-, hyvinvointi- että luontomatkailuun sopivia tuotteita ja palveluita (Fysio Savotar 2020).

3.4 Luontomatkailutuotteet hyvinvoinnin näkökulmasta

Erilaisia luontomatkailupalveluita- ja tuotteita on paljon tarjolla. Millaiset palvelut ja yrittäjät tulevaisuudessa menestyvät? Mitä kannattaisi ottaa huomioon tuotteita suunnitellessa?

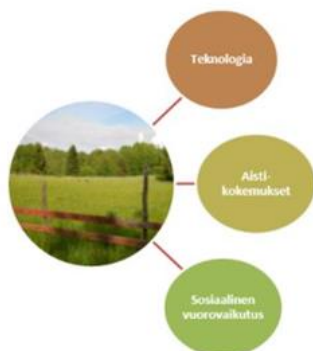
Luontomatkailutuotteita voi määritellä monesta näkökulmasta eikä määrittelyä voi tehdä kovin tarkasti. Luontomatkailuun liittyvä tuote voi olla yrityksen tuotteistama aktiviteetti, joka tuotetaan luonnossa. Sellaiseksi luetaan esimerkiksi koskenlasku, kiipeily, ratsastus, kalastus tai melonta. Tuote voi olla myös retki luontokohteeseen tai muu aktiviteetti maalla, ilmassa tai vedessä. Uusia luontomatkailutuotteita ovat luonnon havainnointiin ja aistimiseen perustuvat toiminnalliset tuotteet. Myös luonnon näkökulmasta määriteltynä hyvässä paikassa sijaitseva majoituspaikka voidaan luokitella luontomatkailutuotteeksi. (Rajala 2014, 11.)

Luonnon aikaansaamat hyvinvointivaikutukset tarjoavat uusia mahdollisuuksia liiketoiminnalle ja jopa kansainväliselle edelläkävijyydelle. Jo 20 vuotta sitten on tehty tutkimuksia aineettomien palveluiden markkinasta terveys- ja hyvinvointipalveluissa, ja todettu asiakkaiden yksilöllisyyden huomioimisella olevan suuri merkitys. Rääätälöidyt palvelut, joiden kehittämiseen ja tuottamiseen asiakkaat voivat osallistua, olivat yritykselle menestyksellisiä ja paransivat asiakkaiden hyvinvointia. Mikäli palveluun oli yhdistetty miellyttävä toteutusympäristö kuten luontoelementtejä, lisäsi se asiakastyytyväisyyttä. (Pine ja Gilmore 2001.) Suomen monipuolinen luonto ja aineettomien arvojen tuotteistaminen mahdollistavat sellaisia liiketoimintamahdollisuuksia, joita aiemmin ei ole ymmärretty hyödyntää tai niille ei ehkä ole ollut aiemmin vielä kysyntää. Kaupungistuminen ja maahanmuutto aiheuttavat sen, että luonnossa liikkuminen tai luonnon hyödyntäminen oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä ei ole enää kaikille Suomessa asuville itsestäänselvyys. Kaupungistumisen myötä ihmisten luontosuhde on hiljalleen muuttunut aiemmasta. Maahanmuuttajille käsitys luonnosta on peräisin omasta kulttuurista, jolloin se ei vastaa suomalaista käsitystä. Osa kuluttajista myös arvostaa ostamaltaan palvelulta sitä, että tuote on kestävien arvojen mukainen tai kokonaan aineeton elämys. Tämä luo mahdollisuuksia esimerkiksi maisemien ja hiljaisuuden tuotteistamiseen, jonka avulla koettu hyvinvointi ja elämänlaatu voi parantua. Luontoon liittyvät palvelut olisivat osattava rääätälöidä aina tarvetta vastaaviksi. (Heikkilä ja Kirveennurmi 2013, 7–9.) Aistikokemuksia, palvelua ja teknologiaa yhdistävien luontopalveluiden tarjoaminen on nykyisten trendien perusteella vahvasti tulevaisuutta. Hyvien palveluiden rakentaminen vaatii uusien ideoiden kokeiluja ja uutta ajattelukulttuuria. Ottamalla käyttäjät mukaan tuotteiden kehittämiseen syntyy käyttäjälähtöisiä kokonaispaketteja. Hyvä luontosuhde vahvistaa ihmisen identiteettiä, joten palvelun tavoitteena voi olla ihmisen voimaantuminen luonnon avulla. Tällöin on mahdollista kiinnittää huomiota elämysten ja kokemusten osuuteen palvelukonseptissa. Palvelukonseptia voi painottaa niin, että luonto ja sen yhteydessä aistittavat asiat ovat olennaisin asia, tai niitä koetaan välillisesti esimerkiksi teknologian kautta. Toiminnan arvo muodostuu yhä enemmän aineettomista ominaisuuksista sekä aineettomien sisältöjen yhdistämisestä esimerkiksi teknologiaa hyödyttäviin laitteisiin. Tulevaisuuden uudet mahdollisuudet yritystoimintaan syntyvät tuote- ja toimialoja ylittävistä ratkaisuista. (Heikkilä ja Kirveennurmi 2013, 31; Sitra ym. 2013, 30–31, 36.) Myös Itä-Suomen yliopiston matkailuliiketoiminnan professori Raija Kompula näkee suomalaisessa hyvinvointiin tähtäävässä luontomatkailussa paljon potentiaalia.

Luonto itsessään, luonnon antimet, luonnossa tapahtuvat aktiviteetit tai hiljaisuus digitalisaatiota hyödyntäen on nyt suuri mahdollisuus. Pienet näitä palveluita tarjoavat yritykset ovat nyt vahvoilla, koska he voivat tarjota yksilöllistä, räätälöityä ja turvallista palvelua. (Ylä-Tuuhonen 2020.)

Tuotenimenä *Hiljaisuusmatkailu* on ehkä tunnetuin sellaisista luontomatkailutuotteista, joissa aistiminen on tuotteistettu. Hiljaisuusmatkailua toteutetaan ympäristössä, jossa ihmisten aiheuttamat äänet ovat mahdollisimman vähäisiä. Yleisesti koetaan, että luonnossa on hiljaista ja miellyttävän kuuloista, vaikka luonnon omat äänet olisivat hetkellisesti voimakkaita, sillä äänet kuuluvat luonnollisesti siihen ympäristöön. (Visit Karelia 2020.) Hiljaisuusmatkailussa on olennaista rauhallinen, yksilöllinen ja ihmisläheinen toiminta. Tuotteen voi kuulua myös selkeitä aistimiseen tai pysähtymiseen liittyviä kokonaisuuden osia. Hiljaisuusmatkailu soveltuu parhaiten toteutettavaksi pienille ryhmille pienten yritysten toimesta. Laajemmassa ohjelmapalvelussa toiminta voidaan rytmittää niin, että hiljaisia hetkiä on muun toiminnan ohessa. Tämän toteuttaminen kuitenkin vaatii, että ryhmät ovat osallistujamäärältään niin pieniä, etteivät he itse riko syntyvää hiljaisuutta. Maksimaalinen tehokkuus tai suuret osallistujamäärät yhtä aikaa eivät sovellu hiljaisuusmatkailun toteuttamiseen. (Seutu Sanomat 2018; Sitra ym. 2013, 30–31, 36; Visit Karelia 2020.) Hiljaisuus ja kuuntelu matkailuosaamisen resursseina Pohjois-Karjalassa- projektin tavoitteena oli hiljaisuusmatkailuverkostossa toimivien yrittäjien palveluosaamisen vahvistaminen. Siihen kuului, että yrittäjät ymmärtävät hiljaisuuden moniulotteisuuden ja osaavat hyödyntää sitä palveluntarjonnassa. Projektin tuloksena hiljaisuusmatkailutuotteita konkreettisesti tuotteistettiin, tuotteet kirjattiin paperisiin ja sähköisiin esitteisiin, sekä yritysyhteistyön tiivistyi aiemmasta. (Vikman ja Raikisto 2015, 1, 10.)

Metsäkylpy on Japanissa kehitetty toimintamuoto, joka tarkoittaa metsäympäristössä oleskelua ja yhteyden luomista luontoon eri aistien kautta. Metsäkylpyjä voi ottaa siellä, missä on puita, eli myös kaupunkien puistoalueilla. Metsäkylvyissä olennaista on luonnon aistiminen ja liikuskelu ilman erillistä määränpäättä. Aistimista tehdään voimakkaasti jokaisella viidellä aistilla. Metsäkylpyyn voidaan yhdistää muitakin aktiviteetteja kuten meditaatiota, sauvakävelyä tai joogaa, mutta metsäkylpy ei ole urheilusuoritus. Metsäkyllyn tarkoituksena voidaan yleisesti ottaen katsoa olevan yksilön hyvinvoinnin lisääminen sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen. Suomessa metsäkylpytoiminnasta on kehitetty metsäterapiapolkuja tai hyvinvointipolkuja, joissa hyödynnetään samoja aistimiselementtejä. (Li 2018, 12, 118-129, 133–134.)



KUVA 4. Uusia liiketoimintamahdollisuuksia voi löytyä rajapinnoilta ja asioita uudella tavalla yhdistelemällä (Heikkilä ja Kirveennurmi 2013, 28.)

“Luonnon aineettomien arvojen tuotteistamiseksi tarvitaan luonnonlukutaitoa – kykyä lukea ja ymmärtää luontoa sekä yhdistää luonto, palvelu ja teknologia moniaistiseksi palvelukokemukseksi. Kehittämällä luonnonlukutaitoa voit luoda liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista.” (Sitra ym. 2013, 60.)

TAULUKKO 1. Metsän merkitys eri luontomatkailutuotteissa (Björn 2016, 82).

	Tavoite	Metsän merkitys
Terveysmatkailu	hoito	toissijainen
Hyvinvointimatkailu	ennaltaehkäisy kokemus	merkittävä
Hiljaisuusmatkailu	rauhottuminen hiljentyminen	merkittävä
Slowmatkailu	rentoutuminen	merkittävä
Luontomatkailu	elämys kokemus	keskeinen

Luontoyrittäjä voi tarjota kaikkia yllä Björnin taulukossa mainittavia tuotemalleja. Tässä kehittämistyössä Fysio Savottaren tämä yritystoiminta on eniten käsitteenä *luontomatkailua*. Kehitettävässä tuotteessa on myös samoja elementtejä, jotka sopivat terveysmatkailun, hiljaisuusmatkailun, slow-matkailun ja hyvinvointimatkailun yhteyteen. Kehitettävänä oleva tuote hoitaa, rauhoittaa ja rentouttaa, niin kehoa kuin mieltä. Luonto on toiminnan kohdepaikka, joka tarjoaa puitteet elämyksille ja kokemuksille.

Luontoa ja siihen liittyviä aineettomia arvoja voidaan siis hyödyntää arjen hyvinvoinnin parantamisessa sekä erilaisten terveydellisten ja sosiaalisten ongelmien hoidossa. Teknologiaa hyödyntämällä luontoa voidaan tuoda ihmisten ulottuville tai teknologian avulla luonnosta voidaan saada uudenlaisia kokemuksia. (Sitra 2020.) Luonnon aikaansaamat hyvinvointikokemukset syntyvät pitkälti jollakin tavalla aistimalla. Kaikki tuoksut, maut, näkemämme tai kuulevamme asiat tai se, mitä voimme tunnustella luonnossa, saavat elimistössä aikaan hyvinolontunteita. Luonnossa kaikki aistit terävöityvät ja tarkkaavaisuus lisääntyy automaattisesti. Samalla kuitenkin mieli voi rentoutua, koska tarkkaavaisuus on erilaista mitä rakennetussa ympäristössä tarvitsemme käyttää. Luonnossa katse saa kiertää lähelle ja kauas, luonnon äänet ovat korvalle mieluisia kuunneltavia, vaihteleva maasto tekee tasapainolle hyvää. Haju- ja tuntoaisti saavat monipuolisesti virikkeitä luonnostaan luonnossa. (Konttinen 2013,16; Sitra ym. 2013, 30–31, 36.) Aistimista voidaan siis hyödyntää monipuolisesti hyvinvointiin liittyvien palvelukonseptien suunnittelussa ja juuri tähän tässä kehittämistyössä pyritään.

Tässä kehittämistyössä rajaan muotoiltavan yrittäjän valikoimaan sopivan tuotteen sellaiseksi, että sen toteutuspaikkana voivat olla hyvin erilaiset luontokohteet eri vuodenaikoina. Olennaista on luonnon monimuotoisuuden aistiminen, eikä toimintaan tarvita erillisiä rakenteita tai välineitä (esimerkiksi laavuja, merkittyjä reittejä, eläimiä, köysiä tai ruokapalveluita). Huomioitavaa muotoiltavassa tuotteessa on myös toimintaryhmän koko, jotta se on sopiva aisteja korostavan toiminnan toteutukseen. Tarkoituksena ei ole yrittää lokeroida tuotetta selkeästi luonto- tai hyvinvointimatkailuun tai vaikka terveysturmatkailuun kuuluvaksi. Myöskään yksittäistä hiljaisuus-, wellness- tai metsäkylpytuotenimeä ei käytetä, koska muotoiltava tuote ei ole selkeästi vain yhtä jo olemassa olevista tuotemalleista. Hiljaisuus on keskeinen osa tätä aistimiseen perustuvaa tuotekokonaisuutta, ja wellness -käsitteen mukainen hyvinvointia tukeva palvelutuote on kyseessä. Tuotteessa on myös runsaasti metsäkylpymäisiä elementtejä. Muotoiltavan tuotteen lokeroiminen yksittäisen kategorian alle ei ole mielestäni tarpeellista, vaan olennaista on yhdistää luovasti kaikkien jo olemassa olevien tuotteiden itselle soveltuvimmat ominaisuudet.

Tämän kehittämistyön tutkimuksellisessa osuudessa tutkin pienryhmissä luonnossa liikkuvien ihmisten tuntemaa vireystilan muutosta. Fysio Savottaren oma lähtökohta oli eri aistien monipuolinen hyödyntäminen ohjatusti tarjottavassa tuotteessa, ja saada sitä kautta osallistujille voimistettua vireystilan positiivista muutosta. Tähän perustuen tutkimuksellisen osuuden kyselylomakkeessa korostuivat kysymykset erilaisista aistihavainnoista. Jotta ohjattuun ryhmään osallistuva henkilö pystyisi ohjauksen avulla aistimaan ympäristöä eri aisteilla ja saamaan sitä kautta vireystasoon vaikuttavia hyvinvointivaikutuksia, oli mielestämme osallistujaryhmien kokoon kiinnitettävä erityistä huomiota.

Pienryhmien kooksi valikoitui 3–7 henkilöä toimivuuden ja taloudellisuuden näkökulmista. Mikäli ryhmän koko on liian suuri, syntyy siitä itsestään toimintaa häiritsevää ääntä, ja ohjaus on silloin vaikeampaa. Taloudellisesta näkökulmasta pitää ajatella, että mikäli yrittäjä saisi kannattavasti myytyä tuotetta tai palvelua asiakkaalle, ei riitä, että tuote on hyvä. On osattava hinnoitella tuote oikein ja löydettävä juuri ne asiakkaat, jotka ovat valmiita maksamaan juuri siitä tuotteesta. (Tolvanen 2014, 47–48.) Yrittäjien oma näkemys oli, että yksittäinen osallistuja ei ole valmis maksamaan samaa hintaa kuin se ryhmä, jossa on useampi osallistuja, jolloin yksittäisen osallistujan kustannus suhteessa pienenee. Olipa ryhmän koko 2 tai 7, niin ohjaaja joutuu menemään paikalle ja tekemään samat suunnitelmat. Käytimme ryhmäkoon suunnittelussa apuna hiljaisuusmatkailuun ja metsäkylpytuotesiin liittyvää aineistoa, johon aiemmin viittasin, sekä yrittäjien aiempaa kokemukseen perustuvaa tietoa.

Kehittämistyön lopullista tuotetta valmistaessa yhdistyvät aiemmin tulevaisuuden mahdollisuuksiksi luetellut teknologian käyttö, aistihavaintojen hyödyntäminen, sosiaalisuuden arvostaminen ihmisten ryhmäohjauksessa ja yrittäjien toteuttamassa toiminnassa myös turvallisuutta luova palvelu. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tuotetta tai palvelua tarjoavan yrityksen ei tarvitse olla kategorisesti luontomatkailuyritys, kuten Fysio Savotarkaan ei ole. Sen varsinainen päätoimiala ei ole luontomatkailu eikä terveysturmatkailu, mutta ne yhdistyvät toisiaan tukien tämän tuotteen kohdalla.

3.5 Luontomatkailuyritysten toiminnan haasteita

”Luontolähtöisen hyvinvointiliiketoiminnan kehittäminen edellyttää uusien luontoyrittäjyyden muotojen tunnistamista ja vahvistamista. Verkostoituminen ja erilaisten signaalien seuraaminen ja jakaminen on tärkeää yritystoimintaa suunniteltaessa. Uusien ideoiden kokeilu on välttämätöntä toimivien konseptien löytämiseksi.” (Heikkilä ja Kirveennurmi 2013, 31.)

Luontomatkailussa tunnistettuja ongelmia ovat mm. markkinoinnin ja myynnin haasteet sekä matkailutuotteiden ja -palvelujen saavutettavuus. Pienyritysten liiketoimintaosaamisen kehittäminen on yksi keskeisistä aiemmissa tutkimuksissa havaituista tarpeista. Erilaisilla hankerahoituksilla ja muilla ohjaukeinoilla voidaan opastaa yrittäjiä uuden teknologian ja eri sähköisten kanavien hyödyntämisessä tuotteiden markkinoinnissa ja myynnissä. Yritysverkostoja ja alueellista yhteistyötä tulisi kootusti tukea erityisesti sähköisessä markkinoinnissa. (Konu 2018, 5, 8–9, 10.) Pienyrittäjiä markkinointihaasteessa auttaa etenkin sellainen alueellinen matkailustrategia, jossa luontomatkailun asema on vahvasti esillä. Yrittäjien pitäisi voida osallistua strategiaprosessiin, jotta pienyritystenkin näkökulmat tulevat huomioiduksi. Yhteisen strategian yhtenä tuotteena voi valmistua luontomatkailuun liittyvä internetsivusto, jossa markkinoidaan keskitetysti alueen luontomatkailuyritysten palveluita. Yhteismarkkinointi vaatii julkisen sektorin panostusta, jotta tuotteeseen saadaan näkyville laajalti pienetkin yritykset ja jotta myös asiakkaat löytävät sivuston. (Petäjistö ja Selpy 2012, 41.) Visit Häme -sivustolla on Luontoaktiiviteetit -alavalikon alla lueteltu selkeästi alueen yrittäjät ja heidän tarjoamansa palvelut. Luonnossa toteutettavat kehon ja mielen yhteyteen liittyvät hyvinvointipalvelut on myös erikseen rajattu sydänkuviolla muista luonnossa tapahtuvista aktiiviteeteistä, kuten melonnasta, pyöräilystä tai patikoinnista. (Visit Häme 2020.) Sivusto on tuotteita ja palveluita etsivien asiakkaiden näkökulmasta selkeäkäyttöinen.

Jotta yritystoiminnassa tavoiteltu myynti ja taloudellinen tulos saavutetaan, tuotteen on oltava hinnoiteltu oikein. Asiakkaan näkökulmasta hänelle sopiva hinta on sellainen, jonka hän on valmis maksamaan, ja hinnan perusteella asiakas kokee tuotteen hänelle sopivaksi. Liian korkea hinta voi olla ostamisen esteenä, mutta liian alhainen hinta voi mielikuvissa tehdä myytävänä olevasta tuotteesta epäilyttävän. (Sutinen ja Viklund 2004, 230–231.) Yritystoiminnan kannalta on olennaista, että muotoiltu tuote saadaan markkinoidua potentiaalisille asiakkaille. Mielikuvamarkkinoinnilla on suuri merkitys, eli tuotteen brändäämisellä haluttavaksi ja myyväksi. Hyvin brändätyssä tuotteessa tyytyväisten asiakkaiden kokemukset tulevat esille, ja tuovat vaikuttavuutta mainontaan. Markkinoinnissa tilanteen mukaan on pohdittava erilaiset maksulliset ja maksuttomat kanavat, sekä kenelle juuri tätä tuotetta markkinoidaan. (Ojalehto 2017.)

Hyvinvointiin ja aistimiseen vahvasti liittyvä hiljaisuus omana palvelutuotteenaan tai osana jotakin isompaa kokonaisuutta ryhmämatkailussa on paketoitava selkeästi markkinointia varten. Mikäli yrittäjä tarjoaa hiljaisuusmatkailupalvelua, hänen pitäisi pystyä vastaamaan yleisiin tuotekuvausta vastaaviin odotuksiin. Haaste on myös löytää ostajia hiljaisuustuotteelle. Suomessa on lähes kaikkialla alueita, joissa hiljaisuutta on mahdollista kenen tahansa kokea ilmaiseksi. Sen sijaan maailmalla on alueita, joissa asuvat ihmiset eivät ole

koskaan kokeneet hiljaisuutta. Heille tämän aistiminen on hyvin ainutlaatuista. (Seutu Sanomat 2018; Tolvanen 2014, 46–47.) Yleisesti ajatellen joillekin hiljaisuuteen voi liittyä negatiivisia mielikuvia yksinäisyydestä tai äänettömyydestä. Hiljaisuus voidaan kokea jopa ahdistavana tai pelottavana. Osa meistä on myös tottunut olemaan nopeasti tavoitettavissa ja aina ajan tasalla, jolloin hetken aikaa hiljaisuudessa oleminen ilman voimakkaita virikkeitä voisi olla haastavaa.

Kartoitin internetin hakukoneiden avulla, millaista tarjontaa Itä-Suomen alueella on palveluissa, joissa yhdistyvät luonto, hyvinvointi sekä aistimiseen perustuva tuote. Lähtökohtana tähän oli ajatus, että mikäli yksityishenkilö on kiinnostunut luonnossa toteutettavasta hyvinvointia parantavasta tuotteesta, millaista palvelutarjontaa hänelle on tarjolla. Pohjois-Karjalassa toimii Visit Karelia ja Äksyt Ämmät -sivustot, joiden kautta löytyy hiljaisuuteen ja luontoon liittyviä ohjelmalveluita (Visit Karelia 2020; Äksyt Ämmät 2020). Näillä sivustoilla palvelut ovat selkeästi tuotteistettu. Hiljaisuusmatkailuyrittäjillä on Itä-Suomessa oma verkosto, jossa on lueteltu Pohjois-Savon puolelta ainoastaan Heinävedellä sijaitseva Valamon luostari. Muut kohteet ovat Pohjois-Karjalan alueella. (Visit Karelia 2020.) Pohjois-Savossa toimii Visit Savo -sivusto, mutta se ei laajuudessaan vastaa Visit Karelia -sivustoa (Visit Karelia 2020; Visit Savo s.a.). Etsimiäni tuotteita löytyy muutamia hotellien yhteydessä erillisenä palvelutuotteena, esimerkiksi kylpylahotelli Rauhalahti tarjoaa metsäkylpyä työyhteisöjen työhyvinvointipäivien ohjelmaksi (Rauhalahti 2020). Perinteisempänä ymmärrettyä luontomatkailua (metsästys tai kalastus) tai luonnossa tapahtuvaa liikuntaa (esim. pyöräilyretkiä, melontaa, kiipeilyä, metsäjoogaa) tai mökkivuokrausta löytyy laajemmin (Visit Savo s.a.). Yhteistyökumppanini Fysio Savottaren internetsivut eivät olleet hakuhetkellä vielä toiminnassa, joten ne eivät pystyneet näkymään tekemäni haun tuloksissa.

Vuoden 2020 alusta on aloittanut Karelian Wellness -hanke Pohjois-Karjalan, Pohjois-Savon, Kainuun ja Venäjän Karjalan välillä. Hankkeen alkukartoituksessa selvitettiin, kuinka eri tahot tulkitsevat hyvinvointimatkailun, mitä palveluja nykyisin on tarjolla sekä millaisia palveluita tulevaisuudessa kaivataan. Hankkeen tavoitteena on kehittää yritysten tuotteita ja palveluja asiakaslähtöisemmiksi, sekä luoda uusia palveluja ja tuotteita asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Syksyllä 2020 alkavat yrityksille suunnatut hankeasiantuntijoiden vetämät työpajat palvelumuotoilun, viestinnän ja yhteistyöosaamisen kehittämistä. (Simonen 2020.) Tällaiset hankkeet ovat tärkeitä koko Itä-Suomen kehittymisen kannalta. Koska Pohjois-Savossa ei ole samanlaista laajaa palveluverkostoa tai katto-organisaatiota matkailussa, mikä Pohjois-Karjalassa Visit Karelia on, ovat maakuntien pienyrittäjät erilaisessa asemassa tuotteidensa markkinoinnissa.



KUVA 5. Luontomatkailuyrityksen tuottamia palveluita on monenlaisia (Kumpulainen 2019,b.)

4 KEHITTÄMISTYÖ

Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2014) mukaan kehittämisprosessit voidaan jakaa kuuteen eri osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat:

1. Kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen
2. Kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä
3. Kehittämistehtävän määrittäminen ja kehittämisikohteen rajaaminen
4. Tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu
5. Kehittämishankkeen toteuttaminen ja julkistaminen eri muodoissa
6. Kehittämisprosessin ja lopputulosten arviointi (Ojasalo ym. 2014, 24.)

Tässä työssä sovellan Ojasalon ym. (2014) prosessikaaviota. Johdonmukaisuuden vuoksi käytän otsikoinnissa termiä *kehittämistyö*. Lisäämäni alaotsikot havainnollistavat ja selkeyttävät kehittämisprosessin eri vaiheita.

1. Kehittämistyön tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen
2. Kehittämistyöhön perehtyminen teoriassa ja käytännössä
3. Kehittämistyön määrittäminen ja kehittämisikohteen rajaaminen
 - 3.1. Yhteistyökumppanit ja tutkimuksellisen osuuden toteutuspaikka
4. Tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu
5. Kehittämistyön toteuttaminen ja julkistaminen eri muodoissa
 - 5.1 Aineiston kerääminen
 - 5.2. Aineiston analysointi
6. Kehittämistyön ja lopputulosten arviointi
 - 6.1 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet
 - 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

4.1 Kehittämistyön tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen

Olen omakohtaisesti havainnut, että ajan viettäminen luonnossa tekee minulle hyvää. Aiemmin tässä työssä avasin tutkimuksia, joiden mukaan luonto parantaa ihmisten hyvinvointia monella tavalla. On todettu, että luonto laskee verenpainetta, ulkoillessa kuin huomaamatta fyysinen kunto kohenee ja kaiken kaikkiaan mieliala paranee. On myös todettu, että ihmisillä on erilaiset mielipaikat luonnossa, ja etenkin siellä itselle mieleisessä paikassa oleminen tuntuu hyvältä ja rauhoittaa mieltä. Nämä tutkimukset ovat pääsääntöisesti tehty niin, että ihmiset ovat liikkuneet luonnossa yksin tai ryhmissä, ja havainnoineet sen mikä heille on ollut luonnollista havainnoida. Näitä tutkimuksia avasin kappaleessa 2.3. Minun subjektiivinen kokemukseni luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista on yhdenmukainen jo olemassa olevan tutkimusaineiston kanssa.

En uskonut löytäväni mitään uutta tutkimalla samoja asioita, mitä aiemmin oli jo tutkittu. Halusin löytää selityksen sille, vaikuttaako hyvinvointikokemukseen ja vireystilaan se, kuinka havainnoimme ja aistimme ympäristöämme. Onko kokemus erilainen silloin, kun liikkuu luonnossa muutaman tunnin havainnoiden aktiivisesti luontoa verrattuna siihen, jos liikkuu saman ajan kiinnittämättä tietoisesti huomiota ympäristöön? Vahvasti aistivana ihmisenä tartuin ajatukseen, että virkistääkö luonto eri lailla silloin, kun tietoisesti pysähtyy haistamaan, maistamaan, kuuntelemaan tai koskettamaan ympäristöään. Koska minulla on työkokemusta ryhmien ohjauksesta ja luontoliikunnasta, alkoi hahmottumaan ajatus ryhmille toteutettavista palveluista. Vertailuun tulisi ihmisiä, joista toiset ulkoilevat omatoimisesti luonnossa, ja toiset ulkoilevat ohjattuna, vahvasti aistien käyttöön opastettuna, samassa paikassa. Näiden ihmisten kokemuksia vertailemalla saisin selville, onko ohjauksella vaikutusta hyvinvointituntemuksen vahvuuteen. Tässä vaiheessa opinnäytetyön tekemistä mukaan tuli yhteistyökumppaniksi Fysio Savotar. Yrityksellä oli tarvetta luoda uudentyyppistä tuotetta, ja heillä oli myös valmiina osaamista aistimista korostavan pienryhmätoiminnan ohjaamiseen. Tavoitteeksi muodostui se, että mikäli ohjatut ryhmät ovat vaikuttavampia, niin kuinka erityisesti tätä tietoa hyödyntäen yrittäjä voi tuottaa palvelua. Hyvinvointituntemuksen mittarin käsitteeksi päätimme yhdessä vireystilan.

4.2 Kehittämistyöhön perehtyminen teoriassa ja käytännössä

Lähtökohtana oli luoda yritystoimintaa tukevaa ja kehittävää aineistoa. Silloin, kun tavoitteena on saada muutosta aikaan tai keksiä nykyistä parempia ratkaisuja, puhutaan interventionistisista tutkimuksista. (Kananen 2017, 10.) Kun opinnäytteessä taustalla on yrityksen kehittämistarve, halu uudistua ja kehittyä, on kyseessä tutkimuksellinen kehittämistyö. Kehittämistyössä ei ole tarkoitus kehittää uusia teorioita, kuten perinteisissä tieteellisissä tutkimuksissa on tarkoituksena. Lähtökohtana on ratkaista jo tiedossa olevia käytännön ongelmia, parantaa nykyisiä työmenetelmiä, tai tuottaa uusia palveluita tai innovaatioita. (Heikkilä 2014, 26; Kananen 2017, 10, 18; Ojasalo ym. 2014, 14–16.) Heikkilän (2014, 26) mukaan erilaiset kehittämishankkeet toteutetaan pääsääntöisesti yhteistyössä yritysten tai yhteisöjen kanssa, ja hankkeen kesto voi olla hyvinkin pitkä. Tässä työssä lähtökohtana oli, että yrittäjät voivat hyödyntää välittömästi syntyvää aineistoa oman toimintansa kehittämisessä. Myös Tuusniemen kunta, jonka ylläpitämässä paikassa työn tutkimuksellinen osuus suoritettiin, voisi hyödyntää tuloksia omassa toiminnassaan jo prosessin aikana eikä vasta työn valmistuttua. Kaikki yritysten toiminnan peruskehittäminen ei ole kehittämistyöksi luokiteltavaa toimintaa. Ollakseen tutkimuksellinen kehittämistyö siinä on toteuduttava tutkimuksellinen ote ja tutkimusosio. (Kananen 2015, 76.) Opinnäytteiden teon yhteyteen Heikkilä (2014, 26) mainitsee mahdollisiksi toteutustavoiksi myös käsitteen tutkimuksellinen opinnäytetyö. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä kerätään yleensä oma aineisto, jota analysoidaan ja jota käytetään mahdollisen uuden toimintamallin kehittämiseen. Tämän työn tutkimuksellisessa osuudessa kerättiin oma aineisto.

Tässä työssä hyödynnetään myös toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Toimintatutkimuksessa lähtökohta on usein hyvin käytännöllinen ja halutaan saada vain sellaista tietoa, joka auttaa kehittämään asioita

eteenpäin. Toimintatutkimuksissa työlle on olemassa käytännön tarve eikä teoreettinen intressi. Tästä näkökulmasta katsottuna tarpeet ovat samantyyppisiä kuin tässä työssäni. Toimintatutkimuksessa kuitenkin tutkija on vahvasti mukana tutkittavien joukossa, ja tekee sieltä käsin vahvaa reflektiota. Toimijat myös yhdessä kehittävät työtä prosessin aikana ja tavoitteena on tuottaa toiminnasta uusia teorioita edelleen testattavaksi. (Valli ja Aaltola 2015, 209–217.) Itse en ollut mukana niiden tutkittavien joukossa, jotka osallistuivat tämän työn tutkimukselliseen osuuteen. En myöskään olisi ollut ohjattujen ryhmien toteuttajana. Olen tehnyt tutkijan näkökulmasta tätä kehitystyötä. Prosessi kokonaisuutena oli niin pitkä, että Fysio Savotar ehti pohtimaan kanssani vaihtoehtoisia toteutustapoja alkuperäisten suunnitelmien lisäksi. Uusia teorioita ei ollut tarkoitus luoda.

Opinnäytetyössä on sallittua yhdistellä ja soveltaa erilaisia toteutustapoja. Tämä vaatii tutkijalta soveltamiskykyä ja taitoja laaja-alaiseen itsenäiseen ajatteluun. Toteutustapojen on sovittava aiheeseen, tieteellinen näkökulma on huomioitava prosessin kaikissa vaiheissa, ja tehdyt valinnat on perusteltava. (Heikkilä 2014, 26; Ojasalo ym. 2014, 11–12.) Tällaisessa monimetelmällisessä lähestymistavassa voi käyttää määrällisiä ja laadullisia menetelmiä toisiaan täydentämässä (Jyväskylän yliopisto 2015). Käytän jatkossa tästä työstä käsitettä *kehittämistyö*, koska se vastaa kokonaisuudessa parhaiten tämän työn lähtökohtaa ja tavoitetta.

Yhteistyö Fysio Savotaren ja Tuusniemen kunnan kanssa tekee tästä vahvasti työelämäsidonnaisen. Fysio Savotaren yrittäjien kanssa pohdimme yhdessä, millaisesta aineistosta olisi apua heidän yritystoimintansa kehittämiseen. Konkreettinen oman tutkimusaineiston keräämisen kohde, rotkolaakso, on Tuusniemen kunnan hallinnoima luontokohde, joten kunta oli toinen yhteistyökumppaneista. Kunta voi myös hyötyä tutkimukseni tuloksista, ja näin ollen hyödynsaajia ja tutkimuksen merkittävyyttä on enemmän. Laajemmassa mittakaavassa vastaukset ovat yhteiskunnallisesti merkittäviä, mikäli ne voivat auttaa maaseutualueilla elinkeinotoiminnan tai elinvoimaisuuden kehittämisessä.

Kuten jo aiemmin mainitsin, luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu muualla maailmassa ja viimeisen parinkymmenen vuoden ajan Suomessakin. Tutkimuksissa on ollut erilaisia lähestymiskulmia ja aineistonkeruumenetelmiä. Minulle tutkijana luonnollista oli valita menetelmäksi toiminnallinen lähestymistapa. Vastaavilla avainkäsitteyhdistelmillä, jotka minä valitsin, en löytänyt aiempia toiminnallisia tutkimuksia. Samoja teemoja: elpymisen tunnetta, rentoutumista, palautumista, rauhoittumista ja voimaantumista luonnossa on kuitenkin tutkittu. Minulle oli tärkeää yritystoiminnan yhdistäminen hyvinvointiin ja luontoon. Rajasin olemassa olevista tutkimuksista pois aineistot, joiden näkökulma oli selkeästi luonnon aikaansaamissa terveysvaikutuksissa, esimerkiksi verenpaineen alenemisessa tai sykkeen hidastumisessa. Rajasin pois myös aineistot, joissa on tutkittu luonnossa liikkumisen yhteyttä fyysisen kunnon paranemiseen. Heikkilä (2014, 22–24) ja Kananen (2015, 46) painottavat, että tarkka aihealueen rajaus täsmentää kohdeilmiötä ja auttaa tutkijaa keskittymään vain olennaiseen. Tässä kehittämistyössä on terveyttä edistävä, ei sairauksia parantava lähtökohta. Tavoitteena ei ole mitata millään koneella tai laitteella hyvinvointitilan, tässä työssä viireystilan, muutosta. Mekaanisen mittarin käytön perusteella rajasin myös pois aineistoja.

Tutkimuksen teoreettiseen osaan otetaan mukaan ne aiemmat tutkimukset, jotka olennaisesti liittyvät tutkittavaan asiaan. Aiempia tutkimuksia voi lainata siltä osin, mitä niistä katsoo tarkoituksenmukaiseksi yhdistää omaan tutkimukseen. Koko tutkimusta ei tarvitse esitellä eikä käyttää, mikäli se kokonaisuudessaan ei ole merkittävä oman työn kannalta. (Kananen 2015, 116–117.) Valitsin tähän kaksi suomalaista tutkimusta. Kotimaiset valitsin siksi, että luontokäsitys on erilainen eri puolilla maailmaa, ja minä halusin peilata omia tuloksiani muiden vastaavassa luontoympäristössä saamiin tuloksiin. Näissä tutkimuksissa on käytetty vastaavia käsitteitä, ei suoria synonyymeja, samoista teemoista, joista itse olen valinnut omaan tutkimukseeni. Yhteisiä käsitteitä ovat luonto, havainnointi ja aistiminen, subjektiivinen tunne hyvinvoinnin kokemisesta, luonnossa liikkuminen yhdessä muiden kanssa ja vapaaehtoisuuteen perustuva luonnossa liikkuminen. Näissä tutkimuksissa asiaa on lähestytty eri menetelmiä käyttämällä ja erilaisilla aineistonkeruutavoilla. Koska minun ei ole tarkoitus tällä kehittämistyöllä saada vahvistusta muiden tekemille tutkimuksille, vaan saada aikaan uusia näkökulmia, niin nämä eri tavoin toteutetut tutkimukset ovat yhtenä näkökulmana ja peilinä.

Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi -tutkimuksen Taka-aho (2005) toteutti laadullisena tutkimuksena. Hänen tutkimusaineistonsa koostui 17 esseestä ja ryhmähaastatteluista. Vastaajilla oli lähtökohtaisesti neutraali tai positiivien luontosuhde. Tutkimukseen osallistuvilta kartoitettiin mielikuvaa luonnon ominaisuuksista, luontokokemuksen merkitystä suhteessa vastaajan muuhun elämään ja luontokokemuksen yhteyteen liittyviä henkisen hyvinvoinnin tunteita. Mittarina oli vastaajien subjektiivinen tunne. Saatujen tulosten mukaan luontokokemukset ovat arkisia asioita. Etenkin luonnon monimuotoisuuden havainnoiminen siellä liikkeessä tuotti vastaajille hyvinvointia. Luonnossa oleminen antoi hyvän mahdollisuuden pohtia omia ajatuksia. Näissä vastauksissa näkyi, että vastaajalle hyvä seura teki luontokokemuksesta miellyttävän. Vastaajissa oli myös heitä, jotka kokivat luonnossa yksin liikkumisen myös positiivisena kokemuksena. Mahdolliseksi jatkotutkimusaiheiksi tutkimuksessa nostetaan, voiko ihmisen kehotietoisuutta parantaa, mikäli luontoa ja omia tuntemuksia aistisi tietoisesti. Tutkija päättelee, että kokemuksellisuus vahvistaisi luonnossa syntyviä hyvinvointivaikutuksia.

Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa -tutkimus toteutettiin avoimista kysymyksistä koostuneella kyselyllä. Aineisto (n=509) koostui sähköpostilla, internetistä ja postitse kerätyistä vastauksista. Lähtökohtana oli ajatus, että elpyminen ei ole ainoa saatava hyvinvointivaikutus. Tässä tutkimuksessa otettiin näkökulmaksi myös se, onko luonnon havainnoinnilla ja aistimisella, luonnossa syntyvällä yhteenkuuluvuuden tunteella tai ulkoiluseuralla merkitystä hyvinvoinnille. Mittarina vastaajilla oli subjektiivinen tunne. Tulosten mukaan osa vastaajista oli ulkoillut yksin ja osa ohjatuissa ryhmissä. Tuloksista ilmeni, että elpymisen lisäksi ihmiset kokivat monentyyppistä tervehtymisen oloa. Osalle vastaajista luonto aiheutti ristiriitaisia tunteita, esimerkiksi pelkoa. Vastausten mukaan yksinololla ja sosiaalisuudella on merkitystä luontokokemukseen. Yksinolo saattaa mahdollistaa paremmin luontoyhteyttä sellaisella henkilöllä, joka ei pelkää olla luonnossa yksin. Luontoa pelkävällä ihmisellä yhdessäolo muiden kanssa lisää turvallisuuden tunnetta, ja sitä kautta parantaa hänen tuntemaan luontokokemusta. Osa tutkimukseen vastanneista oli vastaamista ennen ulkoillut ohjatuissa ryhmissä. Tuloksissa ei otettu kantaa, kuinka ohjaus vaikutti hyvinvointituntemuksen syntymiseen.

Pohdinnassa todetaankin, että olisi mielenkiintoista tutkia sitä jatkossa. Oletuksena tutkijoilla oli, että etenkin luontoa pelkäävät hyötyisivät ohjauksesta. Todennäköisesti ohjaus antaisi turvallisuuden tunnetta, jonka ansiosta ihminen uskaltaisi keskittyä rauhassa aistimaan luontoa. (Salonen ja Kirves 2016.)

Tämän kehittämistyön tutkimuksellisessa osuudessa tutkitaan näitä edellä mainittuja Taka-ahon ja Salonen & Kirveksen omissa tutkimuksissaan pohtimia jatkotutkimusaiheita. Tutkimuksessani merkittävää on aistiminen, sekä ryhmäohjauksen vaikutus hyvinvointitunteen syntymiseen.

4.3 Kehittämistyön määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen

Opinnäytetoissa lähtökohtana on usein jokin ongelma, johon etsitään ratkaisua. Sen rajaaminen ja määrittäminen ohjaa koko prosessia. Tutkimusongelman sisäistämisen kautta luodaan tutkimuskysymykset, joihin tutkimuksella halutaan löytää vastauksia. Käytettävät tutkimusmenetelmät valitaan tutkimusongelmaan sopiviksi. (Kananen 2015, 41–43, 45.)

Kehittämistyössä tavoitteena on tuottaa käyttökelpoisia ratkaisuja työelämään, joten pelkkä ongelman tiedostaminen ei riitä. Saatuja ratkaisuja pitäisi testata käytännössä, jolloin nähdään, vastasiko kehityskohde tarkoitustaan. Kehittämistyöhön liittyvissä tavoitteissa ei välttämättä puhuta ongelmien ratkaisemisista, vaan ilmiöiden selvittämisestä. (Kananen 2015, 29, 45.) Tässä kehittämistyössä tavoitteena oleva lopputulos on asiakkaan vireystilaa parantava tuote yrittäjän tuotevalikoimaan. Se olisi aineeton, aistimiseen perustuva luonnossa pienryhmille toteutettava ohjaushetki, jota tuotetaan ja kehitetään samaan aikaan, kun asiakkaat sitä käyttävät. Jokainen tuote ja palvelukerta on peruskonseptista huolimatta hieman erilainen riippuen siitä, kuinka asiakkaat osallistuvat prosessiin toteutushetkellä. Tuotetta ei tehdä varastoon yhtään kappaletta eikä sitä voi jäädä käyttämättä yhtään ylimääräistä. Muotoiltava tuote on sikäli hyvin ekologinen. Tuote on suunnattu pienryhmille ja sen vaikuttavuutta voidaan perustella tutkitulla tiedolla. Tämän tuotteen määritelmä ja kriteerit on luotu yhdessä Fysio Savotaren kanssa tämän prosessin aikana.

Saadaksemme valmiin tuotteen, jonka vaikuttavuutta voidaan perustella, tarvitaan tutkia asiaa. Tämän kehittämistyön tutkimuksellisessa osuudessa tavoitteena oli mitata omatoimisesti pienryhmissä ulkoilevien henkilöiden luontokokemuksen aiheuttamaa vireystilan muutosta ja verrata tuloksia ohjatussa pienryhmässä ulkoilevien henkilöiden luontokokemuksen aiheuttamaan vireystilan muutokseen.

Työtä ohjaaviksi avainkäsitteiksi tähän työhön valikoituivat *hyvinvointi, luonto, havainnointi ja aistiminen, vireystila, luontoyrittäjyys ja kehittäminen*. Jokainen avainkäsitteistä on määritelty tässä työssä erikseen aiempiin määritelmiin pohjautuen. Käsitteiden avaaminen on tärkeää etenkin siinä tilanteessa, jos saman asian voi tulkita eri tavoin (Kananen 2015, 105). Näihin käsitteisiin perustuvat kaikki valitut näkökulmat, sekä käytetty ja tuotettu aineisto.

Tutkimusaiheen rajaamisen jälkeen tiedossa on kehitystarve, johon työssä etsitään ratkaisuja. Tarvittavat tutkimuskysymykset luodaan sen pohjalta, millä kysymyksillä voidaan saada vastauksia asian ratkaisemiseksi. Kysymyksiin on helpompi vastata kuin laajaan, joskus epämääräiseen ongelmaan. Tutkimuskysymykset ovat tutkijan työkaluja prosessin selkeyttämiseksi, eikä niitä tavallisesti esitetä samassa muodossa tutkittaville. (Kananen 2015, 55, 57.) Tutkimusongelma voi olla myös sellainen, että selkeitä kysymyksiä sen todentamiseen on vaikea laatia. Tutkimuskysymykset voidaanakin paloitella kokonaisuuden hahmottamiseksi useampaan kysymykseen, osaongelmiin. (Heikkilä 2014, 21.)

Tämän kehittämistyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka luonnossa olon aikana ympäristön havainnointi/aistiminen vaikuttaa vireystilan muutokseen?
2. Muuttuuko omatoimisesti pienryhmissä luonnossa liikkuvien henkilöiden vireystila eri tavoin verrattuna heihin, jotka liikkuvat pienryhmissä, jossa tehdään ohjatusti aistimiseen liittyviä harjoitteita?
3. Mikäli vireystilan muutos on voimakkaampi ohjatussa ryhmässä luonnossa liikkuvilla, millaisen tuotteen luontoyrittäjälle voi muotoilla tätä tietoa palvelukonseptissa hyödyntäen?

Tutkimuskysymykset on muotoiltu yhdessä Fysio Savottaren kanssa.

Tämän työn tutkimuksellisessa osuudessa keskeinen käsite on vireystila, ja sen muuttumista luonnossa olon aikana mitataan. Vireystila-käsitteen voi ymmärtää monella tavalla, eikä käsitettä tarkoituksellisesti avattu tutkimukseen osallistuville henkilöille missään vaiheessa. Tutkimuksessa käytetään vireystilan mittarina vastaajan omaa subjektiivista kokemusta, tunnetta. Vaikka nykyisin olemassa on monenlaisia mekaanisia laitteita, joilla hyvinvointivaikutuksia voidaan mitata, ihmisen vireystilaa mittaa silti parhaiten se, miltä ihmisestä itsestä tuntuu ja kuinka hän voi omasta mielestään (Leppänen ja Pajunen 2019, 19).

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kohderyhmärajaukseen käytimme Fysio Savottaren kanssa paljon aikaa ja pyrimme huomioimaan asioita useasta eri näkökulmasta. Yrittäjillä oli selkeä visio tämän aistimiseen perustuvan tuotteen vaatimuksista. Ohjatuissa ryhmissä tarkoituksena oli testata lähes valmista tuotetta, joten halusimme sellaisia ryhmiä, jotka olisivat jatkossakin potentiaalisia asiakkaita. Taloudelliset näkökulmat huomioiden katsoimme, että muutaman henkilön ryhmä (1–2 henkilöä) on kannattamaton järjestää, joten rajasimme ryhmän kooksi kolmesta kuuteen henkilöä. Yrittäjät tekivät rajauksen ryhmäkoosta oman käsityksensä mukaan siitä, millainen ryhmäkoko tulisi olla, jotta se on tähän toimintaan sopiva, mutta kuitenkin taloudellisesti kannattava toteuttaa. Tutkimukseen valittiin soveltuvaksi yli 18-vuotiaat perusterveet henkilöt, jotka liikkuvat rotkolaakson alueella pienryhmissä yli kaksi tuntia. Heillä ei saanut ollut mukanaan alaikäisiä lapsia tai lemmikkieläimiä. Rotkolaakson alue on paikoin vaikeakulkuista, joten osallistujan on oltava omasta mielestään fyysisen liikkumisen mittarilla mitattuna perusterve osallistumisen mahdollistamiseksi. Lisäksi yrittäjien suunnittelema tuote vaatii sellaista keskittymis- ja rauhoittumiskykyä, johon yrittäjien mielestä alaikäiset lapset tai heidän mukanaolonsa ei lähtökohtaisesti sovi. Lemmikkieläinten mukana olo voi myös häiritä ryhmäläisten keskittymistä eläimen vaatiessa huomiota, tai eläin voi aiheuttaa

epämiellyttäviä tunteita muille ryhmäläisille. Ohjatun toiminnan kesto on olennainen asia monestakin näkökulmasta, ja ohjauksen sopivaksi kestoksi määriteltiin noin kaksi tuntia. Tutkimukseen sopivat henkilöt rajattiin näin tarkasti, että samoja kriteereitä voitiin käyttää ohjattuihin ryhmiin ilmoittautuville. Tavoitteena oli, että tutkimukseen osallistuvat ryhmät ovat niin samanlaisia kuin se on vaan mahdollista, jotta tuloksia voisi vertailla luotettavasti keskenään. Kohderyhmärajaus oli vahvasti yrittäjien tarpeesta lähtöisin.

4.3.1 Yhteistyökumppanit ja tutkimuksellisen osuuden toteutuspaikka

Tämä kehittämistyö on tehty yhteistyössä Pohjois-Savossa toimivan Fysio Savotar -yrityksen ja rotkolaaksoa hallinnoivan Tuusniemen kunnan kanssa. Molemmat ovat hyödynsaajia työstä.

Fysio Savotar. Kuopio. www.fysiosavotar.fi

Yrittäjä Toivanen Arja on TtM, työfysioterapeutti, pilates- ja joogaohjaaja. Yhteistyökumppani Smolander Pirjo on fysioterapeutti, elämyspedagogi ja seksuaalineuvoja. Fysio Savotar -yrittäjillä on terveyskasvatus- ja liikuntaryhmien ohjaamisesta lähes 30 vuoden kokemus. Yritys on hyvinvointi- ja luontomatkailun tuotekehittäjä ja tuottaja, jonka yhteisö koostuu kehon ja mielen hyvinvoinnin asiantuntijoista. Yrityksen tuottamina palveluina ovat rentoutukseen, hiljentymiseen, liikuntaan ja ravintoon liittyvät tuotteet. Tällä toiminnalla toiminta käynnistyi virallisesti elokuussa 2020. (Fysio Savotar 2020.)

Tuusniemen kunta, Tuusniemi. www.tuusniemi.fi

Tuusniemi on Koillis-Savossa, Kuopion ja Joensuun puolivälissä, sijaitseva noin 2500 asukkaan kunta. Tuusniemellä on useita erityyppisiä luontokohteita, joista Seinävuoren rotkolaakso on kunnan ylpeys. (Tuusniemen kunta 2019.)

Seinävuoden rotkolaakso, Tuusniemi. www.tuusniemi.fi/seinavuoren-rotkolaakso

Rotkolaakson maa-alueet omistavat Stora Enso Metsä ja Metsähallitus, jotka ovat vuokranneet alueen virkistyskäyttöä varten Tuusniemen kunnalle (Tuusniemen kunta 2019).

Rotkolaakson valitseminen tutkimuksellisen osuuden suorittamiskohteeksi on perusteltu. Se on minulle henkilökohtaisesti merkittävä paikka. Olen ulkoillut siellä useiden vuosien ajan eri vuodenaikoina ja olen kokenut sen hyvää tekevät vaikutukset. Paikkaa hallinnoiva Tuusniemen kunta suhtautui myönteisesti tutkimuksen suorittamiseen. Rotkolaaksossa käy tuhansia omatoimiulkoilijoita vuodessa, ja etenkin kesäaikaan se on Tuusniemen suosituin luontokohde (Tuusniemen kunta 2019). Mielestäni oli tärkeää valita tutkimuksellisen osuuden suorittamispaikaksi sellainen kohde, jossa oli mahdollista toteuttaa aineistonkeruu kahdelta erilaiselta kohderyhmältä: saada vastauksia ulkoilijoilta, jotka sattumalta retkeilevät kohteessa, sekä toteuttaa samassa ympäristössä ohjattujen ryhmien kokoontumiset. Rotkolaakso ei valikoitunut tutkimuksen teko paikaksi siis ensisijaisesti siksi, että siellä olisi jotakin erityistä luontoarvojen näkökulmasta. Kananen (2015, 38) määrittelee, että tutkittavan aiheen- ja kohderyhmärajaus on oltava sellainen, että voidaan olettaa saavan siihen tarkoitukseen sopivia vastaajia. Tässä tapauksessa näin oli vahvana oletuksena. Rot-

kolaakson käyttämistä tutkimuksellisen osuuden toteutuspaikkana vahvistaa myös se, että se täyttää etenkin kesäaikaan kaikki moniaistilliseen havainnointiin tarvittavat kriteerit. Kehittämistyön toteutuksen kannalta tämä paikkavalinta oli tärkeä ratkaisu. Vastaavan tutkimuksen voi toteuttaa muissakin luontokohteissa, koska käyttämäni tutkimusmenetelmät eivät ole sidoksissa ihmisen rakentamaan ympäristöön vaan luonnon itsensä muovaamaan maisemaan ja sen tuottamiin aistihavaintoihin.



KUVA 6. Maisema seinävuorelta (Kekäläinen 2020,b.)

4.4 Tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu

Tutkimusongelman ratkaisemiseen käytetään tutkimusmenetelmiä, jotka jaetaan aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiin. Käytettävän lähestymistavan pitää sopia käsiteltävään ilmiöön ja tuottaa kyseiseen tavoitteeseen sopivaa aineistoa. Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät valitaan aina siis tapauskohtaisesti tarkoitukseen sopivaksi. Aineiston kerääminen tehdään sen pohdinnan perusteella, millaista aineistoa tarvitaan, jotta saadaan tutkimuksen ratkaisemiseksi tarpeellista dataa. Kehittämistyössä tutkimusongelmana voi olla halu kehittää asioita, tai saada lisätietoa tai ymmärrystä mielenkiinnon kohteena olevaan aiheeseen. Tulos syntyy siitä aineistosta, jota saadaan kerättyä ja analysoitua tarkoituksen mukaisesti. Kehittämistyö voi olla määrällistä tai laadullista tutkimusta tai sekoitus näitä molempia. Käytettäviksi valittavat menetelmät kehittämistyössäkin riippuvat ongelman määrittelystä ja asetetuista tavoitteista. (Kananen 2015, 63–65, 67.) Tässä kappaleessa avaan valitsemaani lähestymistapaa ja aineistonkeruumenetelmää. Analyysimenetelmät avaan kappaleessa 4.5.2.

Yhteistyössä Fysio Savotaren kanssa pohdimme, mistä näkökulmista asiaa lähestymme, jotta saisimme yrityksen kehittämiseen tarvittavaa tietoa. Tutustuin luonnon hyvinvointivaikutuksista ja suomalaisesta luontomatkailusta tehtyihin tutkimuksiin ja muuhun aineistoon, joissa viitattiin aistimisen hyödyntämiseen yritystoiminnassa. Yrittäjillä oli myös omaan aiempaan kokemukseensa perustuvaa näkemystä ja kokemusta samoista asioista, joten yhdistimme tietomme. Saadaksemme tarvitsemaamme aineistoa tämä kehittäminen kannatti toteuttaa lähtökohtaisesti kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Onnistuneen määrällisen tutkimuksen tekemisen edellytys on, että tutkija on perehtynyt käsiteltävänä olevaan ilmiöön ja käsitteisiin, ja osaa aiemman tiedon pohjalta laatia tutkimusongelman ratkaisemiseksi tarvittavat kysymykset (Kananen

2015, 73–74). Aineistonkeruutavaksi valittiin sähköisessä muodossa oleva kyselykaavake. Kehittämistyössä mukana ollut toinen yhteiskumppani, Tuusniemen kunta, ei ottanut kantaa tutkimusmenetelmän valintaan.

Määrällisessä tutkimuksessa halutaan tuloksia, joita on selkeä kertoa, ja joilla voi perustella mielipiteitään tai selvittää eri asioiden välisiä riippuvuussuhteita. Tulokset ovat usein selkeitä, täsmällisiä ja numeroilla esitettäviä, ja niitä voidaan havainnollistaa erilaisilla kuvioilla. Tässä aineistonkeruutavassa tutkija tarkastelee aihetta ulkopuolisen silmin. Tutkimuksessa pyritään objektiivisuuteen ja kaikilla vastaajilla on yhtä suuri painoarvo lopullisissa tuloksissa. (Heikkilä 2014, 15; Valli ja Aaltola 2015, 20–21, 23.) Määrälliset tutkimukset voidaan jakaa selittäviin, kuvaileviin, kartoittaviin, vertaileviin tai ennustaviin tutkimuksiin (Vilka 2007, 19–21). Tässä kehittämistyössä nimenomaan haluttiin selkeitä mittaustuloksia, jotka kuvaisivat vireystilan muutosta. Samalla haluttiin selittävää näkökulmaa, koska hain kausaali - eli syy-seuraussuhdetta luonnon aistimisen sekä vireystason muuttumisen välille. Toisena tavoitteena oli vertailla vireystason muuttumista omatoimisesti ja ohjatusti liikkuvien kesken. Fysio Savotar halusi aineistoa, jolla he voivat perustella ohjauksensa tuloksia, ja saada aineistoa tuotemarkkinointinsa tueksi.

Määrällisen tutkimuksen tiedonkeruutapoja ovat esimerkiksi kysely-, haastattelu ja havainnointilomake. Mittaamista on kaikki, missä tehdään eroja havaintoyksiköiden välille. Tutkimusaineiston voi kerätä itse tai käyttää valmiita aineistoja. (Vilka 2007, 14, 16, 35.) Tähän tutkimukseen valittiin oman aineiston kerääminen ja tiedonkeruutavaksi kysely, jotta aineistosta voi saada selittävän.

Kyselylomake on toimiva valinta silloin, kun tutkittavia on paljon ja esitettävät kysymykset ovat tarkkoja. Lomakkeen vastauksia voidaan analysoida määrällisesti sekä laadullisesti. (Vilka 2007, 28.) Kysymykset rakennetaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelman mukaisesti, joten kyselyä laatiessa täytyy olla tiedossa, mitä tietoa halutaan saada. Epäselvästi laaditussa kyselyssä tulosten vääristyminen on mahdollista, jos vastaaja ymmärtää kysymyksen toisin kuin kysyjä on sen tarkoittanut. Kysymykset ja mahdolliset valmiit vastausvaihtoehdot on oltava yksiselitteisiä ja selkeitä. Etenkin silloin, kun tutkija ei itse ole paikalla antamassa ohjeita tai vastaamassa mahdollisiin epäselvyyksiin, on kysymysten muodon lisäksi kyselyn mukana olevan saateen oltava tarkka ja yksiselitteisesti ymmärrettävä. Hyvällä lomakkeella saadaan vastaukset kaikkiin haluttuihin kysymyksiin, mutta ei kysytä tarpeettomia asioita. Yksittäisen kysymyksen muoto ratkaisee, millaisia kysymyksiä käytetään: avoimia kysymyksiä, valmiilla vastausvaihtoehdoilla olevia kysymyksiä vai järjestysasteikkoisella mittarilla olevia kysymyksiä. Samassa kyselyssä voi käyttää erilaisia kysymysmuotoja tarpeen mukaan. Kyselylomakkeen pituutta kannattaa miettiä tarkasti, sillä vastaajat voivat väsyä vastaamiseen. (Ojasalo ym. 2014, 130–132; Valli ja Aaltola 2015, 84–91, 98.)

Tähän kehittämistyöhön liittyvän kyselylomakkeen kysymykset ja mittarit ovat tehty tätä työtä varten. Oman aineiston kerääminen oli ainut vaihtoehto, koska tämä kehittämistyö on vahvasti yrittäjän tarvelähtöinen, ja valmista aineistoa ei ollut olemassa. Valli ja Aaltola (2015, 85, 130–131) toteavat, että omien mittareiden kehittäminen ja käyttäminen on silloin vaihtoehto, jos olemassa ei ole käyttöön sopivia mittareita aiemmista tutkimuksista. Omat mittarit on esitettävä aitoa tutkimusta mahdollisimman samanlaista

kohdejoukkoa edustavilla henkilöillä. Esitestauksen jälkeen kannattaa keskustella esitestaajien kanssa kysymysten ymmärrettävyydestä, lomakkeen toimivuudesta ja muista huomioista. Tutkimuslomakkeen huolellinen suunnittelu, esitestaus ja mittarin luotettavuuden arviointi jo suunnitteluvaiheessa vahvistavat koko tutkimuksen luotettavuutta. Omien mittareiden käyttäminen vaatii aiheeseen liittyvän teorian ja käsitteiden tuntemista. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen laadinnassa otettiin huomioon Vallin ja Aaltolan kriteeristö hyvästä lomakkeesta ja sen luomiseen liittyvistä vaiheista.

Laatimamme kysely toteutettiin sähköisessä muodossa Webropol- ohjelmaa hyödyntäen. Sähköisesti toteutetulla kyselyllä suurikin vastausmäärä on mahdollinen ja tässä tapauksessa se olisi ollut toivottava. Aineiston keräämiselle oli kaksi kuukautta aikaa, joten sähköinen muuttumaton kyselykaavake sopi myös tarpeeseen hyvin. Heikkilän (2014, 18, 31) mukaan sähköisenä toteutettavan kyselyn etuja se, ettei erillisiä haastattelijoita tarvita, mahdollisen haastattelijan vaikutus vastauksiin vältetään, vastaukset saadaan tarvittaessa nopeasti, ja tarvittaessa arkaluontoisiakin kysymyksiä voi esittää, koska vastaajan anonymiteetti säilyy. Tällaisen kyselyn vastausprosentti on ennalta arvaamaton ja se on haaste. On myös mahdollista, että vastaaja ymmärtää kysymyksiä väärin, eikä voi kysyä tarkennuksia ja tämä johtaa vääristyneisiin vastauksiin tai vastaamattajättämiseen. Valli ja Aaltolan (2015, 84–85, 93) mukaan sähköisillä järjestelmillä tehdyt kyselyt ovat sikäli luotettavia, että aineiston saa suoraan siirrettyä analyysiin, eikä tietoja siirtäessä voi tulla näppäilyvirheitä. Sähköisenä toteutettavan aineistonkeruun aikana tutkija voi olla itse paikalla tai tutkija ei kohtaa vastaajia lainkaan, tässä tapauksessa en kohdannut vastaajia lainkaan. Sähköisenä toteutettavaa kyselyä rakentaessa pitää huomioida, millä laitteella vastaajien oletetaan täyttävän kyselyä. Lomakkeen ulkomuoto, selkeys ja erityisesti vastaaminen sormella näppäämisellä on pohdittava ja testattava tarkasti toimivuuden takia. (Valli ja Aaltola 2015, 110.) Totesimme, että sähköisenä toteutettavan kyselyn hyödyt ovat hyvät ja tähän aineistonkeruutapaan liittyvät haasteet ovat ratkaistavissa, joten tämä oli tarpeeseen sopiva valinta.

Kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot tein Webropol -ohjelmaan yhdessä Fysio Savottaren kanssa. Oli yhteinen valinta päätyä käsitteeseen vireystila, jota mitattiin. Sitä ei kyselyyn ohjaavassa saatteessa eikä kyselylomakkeessa määritelty tai selitetty. Vireystila oli mielestämme ymmärrettävin, selkein ja tähän kyselyyn ja mittaustapaan sopivin käsite. Lomakkeen kysymysten ja vastausvaihtoehtojen ymmärrettävyyttä testattiin pienellä koeryhmällä etukäteen. Kyselylomakkeen skaalautumista matkapuhelimen näytölle pidettiin tärkeänä ominaisuutena. Oletuksena oli ihmisten vastaaminen kyselyyn vain matkapuhelimella, koska kyselyyn ohjattiin ulkona luontokohteessa. Skaalautumista testattiin etukäteen useammalla eri merkkisellä matkapuhelimella. Tutkimuksessa käytettävän Webropol-lisenssi oli Tuusniemen kunnan.

Aiemmissa tutkimuksissa hyvinvointitunteen paranemisista, mutta eri käsitteillä (*elpyminen, palautuminen, voimaantumisen, virkistymisen*), on mitattu haastatteluilla tai kyselylomakkeilla. Esim. metsäkylypyihin liittyvässä POMS-testissä kartoitetaan ympäristökelijöiden vaikutusta subjektiivisiin tunteisiin ennen ja jälkeen ulkoilun (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa, Miyaki 2009). Verenpaineen alenemista ja samalla stressin vähenemistä ja sitä kautta hyvinvointitunteen paranemista voitaisiin mitata myös mekaanisesti verenpaine-mittarilla, näin on esimerkiksi tutkimuksissa tehty. Tässä kehittämistyössä haluttiin luottaa vastaajan

omaan subjektiiviseen kokemukseen, jonka takia objektiivista mittaria, esimerkiksi verenpaine- tai sykemittaria, ei ollut käytössä. Teknisen apuvälineen käyttäminen olisi vaatinut myös erilaisen aineistonkeruun mi-
hin tässä päädyttiin.

Tutkimusaineiston keräämiseen ei mielestäni ollut muita vaihtoehtoja, joilla olisin voinut saada vastauksia tutkimusongelmiin ja päästä tekemään kehittämistyötä. Periaatteessa samoihin kysymyksiin olisin voinut saada vastauksia rotkolaaksossa toteutetuilla haastatteluilla. Laadullisena tutkimuksena toteutettuna ja osallistujia haastatteleamalla saisi laaja-alaista tietoa ja pystyisi tekemään tarkentavia kysymyksiä (Kananen 2014, 105, 143.) Tällä tavoin vastaajamäärä olisi kuitenkin voinut jäädä hyvinkin pieneksi. En etukäteen tiennyt, milloin kyselyn kohderyhmään sopiva omatoimiulkoilija tulee rotkolaaksoon, joten saadakseni vastauksia kattavasti, olisin voinut joutua olemaan rotkolaaksossa useiden viikkojen ajan joka päivä. Jotta saaduilla tuloksilla voisi olla vaikuttavuutta ja yleistettävyyttä, niin halusin ennemmin paljon vastauksia kuin laajoja, syvällisiä vastauksia. Myöskään esimerkiksi havainnointi aineistonkeruumenetelmänä ei tässä tutkimuksessa olisi toiminut. Tutkijana en olisi voinut aistia toisista ihmisistä heidän vireystasonsa muuttumista (Kananen 2015,136). Tähän aineistonkeruun toteuttamiseen olisi liittynyt myös samoja haasteita kuin haastattelun toteuttamiseen tutkijan paikallaolon suhteen.

Sähköisenä toteutettu kyselylomake, johon ohjattiin QR-koodilla, oli mielestäni perusteltu ja hyvä valinta. En halunnut olla itse rotkolaaksossa kysymässä kysymyksiä, ettei vastaajalle tulisi painostavaa oloa pakko-vastaamisesta. Tämä olisi voinut vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tällä vastausten keräämistavalla varmistin, että vastaajat vastasivat täysin omasta vapaasta tahdostaan kyselyyn ja heidän anonymiteet-
tinsa säilyi. Näin toteuttaen tutkimuksellisen osuuden aineistonkeruussa luotettavuus on huomioitu hyvin.

Määrällisen tutkimuksen voi tehdä kokonaistutkimuksena tai tutkimustulokset voidaan yleistää otoksen avulla. Kohdejoukon ollessa pieni ja selkeästi määritelty, voidaan tehdä kokonaistutkimus, jolloin kaikki kohdejoukkoon kuuluvat ovat tutkimuksen kohteena. Otoksessa kysely tehdään pienelle joukolle asianosaisia, ja saaduista tuloksista voidaan vetää koko kohderyhmää koskevia johtopäätöksiä. (Heikkilä 2014, 32–34.) Tähän kehittämistyön tarpeeseen oli mahdotonta nimetä koko kohderyhmää, joten otannan saaminen oli ainut vaihtoehto. Tyypillisimmissä otantavaihtoehdoissa tutkija määrittelee tai arpoo tutkimukseen osallistujat. Tässä tapauksessa ei ollut käytettävissä minkäänlaisia rekistereitä tai muita tietoja, joista tutkittavat olisi voitu valikoida etukäteen. Kun mikään otantamenetelmä ei sovellu käytettäväksi, puhutaan Ei-todennäköisyysotannasta eli näytteestä. Kyseeseen tuli harkinnanvaraisen ja itsevalikoituneen näytteen yhdistelmä. Harkinnanvaraiseen näytteeseen kuuluu, että tutkija rajaa osallistujia tietyillä ominaisuuksilla, ja itsevalikoituneeseen näytteeseen kuuluu, että kysely on tarjolla vapaasti kaikille. (Heikkilä 2014, 38–39.) Tässä tapauksessa oli määritelty ne kriteerit, joiden täytyessä henkilö voi osallistua tutkimukseen, mutta kysely oli kuitenkin rotkolaaksossa tarjolla vapaasti kaikille sähköisessä muodossa.

Käytän työssäni lopputuloksen jatkojalostuksen apuna soveltaen benchmarkingia. Tuomisen (2016, 9) mukaan benchmarking on parhailta oppimista ja saadun opin soveltavista omiin tarpeisiin. Tässä menetelmässä

olla kiinnostuneita ja halukkaita oppimaan siitä, kuinka menestyvät organisaatiot toimivat. Benchmarkingissa pyritään siis ymmärtämään syitä onnistumiseen ja otetaan mahdollisuuksien mukaan itselle käyttöön muualla hyväksi havaittuja tapoja toimia. Perinteinen benchmarking vaatii perusteellista tutustumista asiaan ja suunnitelmalliset yritysvierailut. Benchmarkingia voi tehdä myös etsimällä tietoa internetistä. (Ojasalo ym. 2014, 186.) Tässä työssä pystyn hyödyntämään benchmarkingia tekemällä mahdollisuuksien mukaan tutustumiskäyntejä luontoyrityksiin ja luontokohteisiin, ja seuraamalla millaisia onnistuneita toimintamalleja niissä toteutetaan. Internetin avulla kartoitan myös hyviä käytäntöjä muualta Suomesta. Tavoitteenani ei ole käyttää benchmarkingia ensisijaisena menetelmänä, vaan muita täydentävänä ja lisäajatuksia tuottavana. Aina muualla onnistunut toiminta ei ole suoraan sovellettavissa omaan toimintaan, joten saatua tietoon tulee suhtautua kriittisesti (Ojasalo ym. 2014, 186).

Kehittämistyön lähestymistapa ja tavoitteet määrittivät, etteivät muut aineistonkeruumenetelmät olleet tarkoitukseen sopivia, tai muilla menetelmillä en olisi voinut saada yhtä tarkoituksenmukaisia vastauksia tutkimuskysymyksiini.

4.5 Kehittämistyön toteuttaminen ja julkistaminen eri muodoissa

Tämä kehittämistyö on kestänyt syksystä 2018 syksyyn 2020.

Fysio Savottaren kanssa teimme syksyllä 2018 alustavat suunnitelmat yhteistyöstä, ja nämä suunnitelmat tarkentuivat vuoden 2019 puolella. Työsuunnittelun alussa keväällä 2019 selvitin kehittämistyön tutkimuksellisen osuuden toteutusta varten lupa-asiat Tuusniemen kunnan kanssa. Rotkolaakso on kaikille avoin luontokohde, jota ei saa käyttää pysyväisluontoisesti yritystoimintaan. Tuusniemen kunnan av. vapaa-aikasihteeri antoi luvan toteuttaa rotkolaakson alueella kyselytutkimuksen heinä- ja elokuussa 2019 sillä edellytyksellä, ettei kyselytutkimus häiritse kävijöitä, sekä huolehdin kyselyyn liittyvien mainosten asianmukaisesta kiinnityksestä ja pois ottamisesta. Samalla sain luvan järjestää ohjattujen ryhmien kokoontumisen rotkolaaksossa elo- ja syyskuussa 2019, sillä edellytyksellä, ettei ryhmäohjaus häiritse muita mahdollisesti samaan aikaan paikalla olevia henkilöitä. Tuusniemen kunnan hallintojohtaja antoi luvan käyttää kyselyn toteuttamiseen Tuusniemen kunnan Webropol -lisenssiä.

Kehittämistyön kyselytutkimuksen toteutusvaihe kesti heinäkuun alusta syyskuun puoliväliin 2019. Tuolla ajanjaksolla on kerätty aineisto omatoimisesti rotkolaaksossa ulkoiluilta, ja pyritty samaan ohjatut ryhmät toteutettua. Ohjatut ryhmät eivät kuitenkaan toteutuneet. Kyselytutkimuksesta saadun aineiston analysointi on suoritettu keväällä 2020.

Lähdeaineistoon perehtymistä ja työn kirjoittamista olen tehnyt keväästä 2019 alkaen. Koko prosessin ajan, melkein kahden vuoden ajan, olen käynyt vuoropuhelua Fysio Savottaren ja Tuusniemen kunnan kanssa työn etenemisestä. Tämä kehittämistyö on valmis julkaistavaksi lokakuussa 2020.

4.5.1 Aineiston kerääminen

Heinä- ja elokuun aikana 2019 rotkolaaksossa toteutettiin tähän kehittämistyöhön liittyvä kysely (Kyselylomake, Liite 1). Rotkolaakson fyysisellä ilmoitustaululla (Kuva 7), kaikille avoimen kodan seinällä sekä näköalatasanteella oli tutkimuksesta kertova saatekirje (Pyyntö osallistua tutkimukseen, Liite 2). Saatekirjeen merkitys tutkimuksen onnistumiselle on suuri. Etenkin tässä tutkimuksessa, jossa saate oli ainut viesti mahdolliselle vastaajalle asiasta, saateen oli oltava onnistunut. Heikkilä (2014, 59) määrittelee hyvän saateen ominaisuuksiksi mm. selkeyden, kohteliaisuuden ja sopivan mitan. Saatteessa tulee kertoa, mitä tutkitaan, mikä on tavoite, kenen toivotaan vastaavan, milloin ja miten vastataan, sekä lisätietojen kysymistä varten yhteystiedot (Vilkkä 2007, 81).

Muualla kuin edellä mainituissa paikoissa ei tiedotettu, että rotkolaaksossa on tutkimukseen liittyvä kysely. Aineisto kerättiin Webropol -ohjelmaan luodun kyselypatteriston avulla. Kyselyyn pääsi vastaamaan skannaamalla älypuhelimella saatekirjeessä oleva QR-koodi. QR- koodien tekemiseen käytin internetistä löytävää maksutonta koodinluomissivustoa.



KUVA 7. Pyyntö osallistua tutkimukseen, saatekirje rotkolaakson ilmoitustaululla (Kumpulainen 2019,c.)



KUVA 8. Pyyntö osallistua tutkimukseen, saatekirje rotkolaakson näköalapaikalla (Kumpulainen 2019,d.)

Heinä- ja elokuussa 2019 hain osallistujia ohjattuihin ryhmiin. Julkaisin 5.7.2019 omilla Sirkku Kumpulainen Facebook -sivuillani ilmoituksen, jossa etsin osallistujia tutkimukseen (Osallistu tutkimukseen luonnon hyvinvointivaikutuksista, Liite 3). Julkaisin saman ilmoituksen myös Pohjois-Karjalan retkeily ja Pohjois-Savon retkeily Facebook -sivustoilla. Myös Tuusniemen kunta julkaisi saman ilmoituksen Facebook -sivuillaan sekä kunnan internetsivuilla. Julkaisu oli sivuilla avoimena kaikille nähtävänä, ja sitä pystyi vapaasti jakamaan eteenpäin. Tein asiasta yhden muistutusjulkaisun Facebookissa myöhemmin heinäkuussa. Paikallislehti

Koillis-Savo julkaisi lehtijutun 22.8.2019 tutkimuksestani ja siihen osallistumismahdollisuudesta. Julkaisutussa ilmoituksessa tarjottiin osallistumista kuuteen eri ryhmään. Näistä tarjotuista ryhmistä kahteen ryhmään ilmoittautui yhteensä kolme henkilöä. Ryhmiä ei voitu toteuttaa, koska osallistujamäärä ei olisi ollut yhdenmukainen omatoimisesti ulkoilleiden kanssa. Fysio Savotaren kanssa sovimme, että tarjoamme yhtä lisäpäivää kahdella eri kellonajalla vielä syyskuun puolella. Tämä tieto julkaistiin Facebookissa aiemman jaon mukaisesti 21.8.2019. Lisäpäivään tarjottiin osallistumista myös jo kolmelle aiemmin ilmoittautuneelle, joista vain yksi olisi ollut valmis siirtämään osallistumisensa tähän myöhempään ajankohtaan. Myöskään näihin myöhemmin ilmoitettuihin ryhmiin ei tullut muita ilmoittautuneita, joten ohjattuja ryhmiä ei toteutunut yhtään.

4.5.2 Analyysimenetelmät

Tämän kehittämistyön tutkimuksellisessa osuudessa tavoitteena oli vertailla keskenään kahta erilaista aineistoa: omatoimisesti ja ohjatusti pienryhmissä rotkolaaksossa ulkoilevia henkilöitä. Koska en saanut kaasaan yhtään ohjattua ryhmää, tutkimuksen aineistoksi muodostui vain omatoimisesti ulkoilleilta henkilöiltä saatu aineisto (n=72).

Määrällisessä tutkimuksessa saatu aineisto analysoidaan tilastollisten operaatioiden kautta. Näin saadaan tiivistettyä saineistoa. Analyysimenetelmä valitaan niin, että saadaan tietoa tutkittavasta aiheesta. Kysymysten mitta-asteikko – tyyppi määrittelee, millaisia tilastoja saadaan. (Kananen 2015, 248, 287; Vilka 2007, 119.) Kyselylomakkeessa voidaan kysyä asioita erityyppisillä kysymyksillä ja vastausvaihtoehdoilla. Yksittäisen kysymyksen muoto ratkaisee, millainen mitta-asteikko on kysymyksessä. Samassa kyselyssä voi olla erityyppisiäkin kysymyksiä. (Valli ja Aaltola 2015, 98.) Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa oli kolmentyyppisiä kysymyksiä: Järjestysasteikko -tyyppisiä kysymyksiä, valmiilla vastausvaihtoehdolla olevia kysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Tämän aineiston analysoinnissa käytin kysymyksissä 1–4 määrällisiä analysointimenetelmiä, ja kysymyksien 5–7 analysoinnissa laadullisia menetelmiä. Numeroimattomat vastaajien taustatiedot analysoin myös määrällisenä. Kanasen (2015, 323–324) mukaan tutkija voi perustellen valita, että hän käyttää monimenetelmällisiä analyysimenetelmiä. Näin toimien esimerkiksi laadullisen menetelmän keinoin analysoiduilla tuloksilla voin täydentää ja selittää määrällisesti analysoituja tuloksia. Myös Ojasalo ym. (2014, 134) toteaa, että tavallisesti kyselyistä saatu aineisto analysoidaan käyttäen määrällisiä menetelmiä, mutta avoimet kysymykset tuottavat sellaista dataa, jonka voi analysoida myös laadullisesti.

Määrällistä tutkimusaineistoa voidaan esittää erilaisilla jakaumilla ja ristiintaulukoimalla. Suorassa jakaumassa näkyy yksittäisen muuttujan vastaus, jota voi esittää prosenttiluvuilla tai lukumäärillä (n). (Kananen 2015, 288–289.) Kun halutaan kertoa yhden muuttujan jakaumasta, analysoinnissa käytetään järjestysasteikolle soveltuvaa keskilukua moodia tai mediaania. Moodi saadaan, kun havainnot asetetaan suuruusjärjestykseen ja havaintojen keskikohdan eli mediaanin molemmille puolille jää yhtä monta havaintoa. Mediaani on siis keskiluku, joka esittää suuruusjärjestykseen asetettujen muuttujien arvoista keskimmäisen. Hajontaluvut kuvaavat muuttujan arvon vaihtelua. Järjestysasteikolla hajontalukuna voidaan käyttää vaihteluväliä, joka kertoo, mikä on pienimmän ja suurimman havaintoarvon väli. (Vilka 2007, 49, 121–124.)

Ristiintaulukointia käytettäessä voidaan selvittää, onko kahden muuttujan välillä olemassa riippuvuutta toisiinsa vai johtuvatko niiden väliset vastausten erot sattumasta (Heikkilä 2014, 198–200; Kananen 2015, 291). Korrelaatiokertoimen avulla voidaan selvittää kahden muuttujan välisiä riippuvuussuhteita. Korrelaatio ei itsessään kuvaa asioiden välistä syyseuraus -suhdetta, mutta se voi selittää asioita. Järjestämällä tutkimuksessa koeasetelman, jossa on kaksi vertailevaa ryhmää, voi tuloksissa tätä käyttää tulosten tulkinna. (Vilkkä 2017, 130–131.)

Tässä tutkimuksessa vireystilan muutoksen tutkimiseen (kysymykset 1 ja 2) käytettiin 10 – portaista VAS-mittarista kehitettyä muotoa yksinkertainen intensiivisyysasteikko. Siinä vaihtoehdot 1 ja 10 on verbalisoitu eli sanoitettu adjektiiveilla, mutta niiden välille jäävät numerot eivät. Kysymystyylinä on järjestysasteikkolla oleva mielipidekysymys. (Valli ja Aaltola 2015, 100–102.) Usein mielipidekysymyksissä asteikon mittaristo on pariton luku, jolloin vastaaja voi valita asteikon puolivälistä ns. neutraalin luvun, mikäli hänellä ei ole mielipidettä asiaan. Tästä voi kuitenkin poiketa, mikäli tutkittava asia on sellainen, että vastaajalla on todennäköisesti mielipide asiaan, tai vastaaja olisi halutessaan voinut jättää vastaamatta kysymykseen. (Valli ja Aaltola 2015, 99.) Tässä tapauksessa oletuksena oli, että vastaajalla on mielipide asiaan, koska kysymyksellä määriteltiin hänen omaa vireystilaansa. Hän olisi voinut olla myös vastaamatta kysymykseen. Asteikoksi valitsin laajan 1–10, jotta mahdolliset pienetkin vireystilan muutokset pystyttäisiin havainnoimaan. Koska vain ääripäät olivat sanallisesti määritelty, sai vastaaja itse subjektiivisesti tulkita, mihin kohti asteikolla hänen tuntemuksensa sopii. Erityisesti adjektiiviparien vertailussa käytetään semanttinen diffentiaali -mittaria, jossa adjektiivivastakohdat ovat ääripäissä. Jos tämän tyyppisiä kysymyksiä olisi kyselyssä useita peräkkäin, tulisi vaihdella ääripäiden paikkoja. (Valli ja Aaltola 2015, 100–101.) Tässä tutkimuksessa näitä kysymyksiä oli kaksi, joten vastausmittariston suunnan vaihtamiselle ei ollut tarvetta. Nämä vireystilan muutokseen liittyvät kysymykset olivat mielestäni tärkeimmät, ja siksi ne oli sijoitettu heti kyselylomakkeen alkuun.

Havainnointiin ja aistimiseen liittyvissä kysymyksissä (kysymykset 3 ja 4) oli valmiit vastausvaihtoehdot Kyllä – En. Myös vastaajien taustatietoja kysymyslomakkeen lopussa kysyttiin valmiiden vastausvaihtoehtojen avulla. Tallaisissa strukturoiduissa kysymyksistä vastaaja valitsee itselleen yhden sopivimman jokaisesta kysymyksestä / väittämästä. Tätä kysymystyyppiä käytettäessä tutkijalla tulee olla tiedossa vaihtoehdot, joihin vastaajan vastaus sopii. (Valli ja Aaltola 2015, 105.) Näissä kysymyksissä ei ollut vaihtoehdona kohtaa ”en osaa sanoa” tai ”minulla ei ole mielipidettä asiaan”. Oletuksena oli, että vastaaja löytää sopivan vaihtoehdon tai halutessaan jättää kokonaan vastaamatta. Vastaaja pystyi valitsemaan vain yhden vastausvaihtoehdon kustakin kysymyksestä. Tarkoituksena oli tehdä näistä aistimiseen liittyvistä kysymyksistä helpposti vastattavia, ei liian monimutkaisia, jotta vastaajat vastaisivat.

Kyselyssä oli myös kolme avointa, kartoittavaa, kysymystä (kysymykset 5, 6 ja 7). Avoimilla kysymyksillä haluttiin saada mahdollisesti lisää selityksiä vireystilan muutokseen, sekä saada yritystoimintaa kehittäviä lisähuomioita. Avoimia kysymyksiä voi käyttää silloin, kun haluaa lisätietoja ja perusteluja tutkittavaan aiheeseen. Vastauksista voi saada uusia näkökulmia, tai ne voivat olla täysin merkityksettömiä, mikäli vastaaja ei ole vastannut tutkijan kysymykseen. Tavallisesti avoimiin kysymyksiin ei ole pakko vastata, joten

vastausmäärä voi jäädä alhaiseksi. (Heikkinen 2014, 47; Valli ja Aaltola 2015, 106.). Analysoin avoimien kysymysten vastaukset käyttäen laadullista analyysitapaa. Mikäli aineisto on pieni, sen analysointiin voi riittää pelkkä aineiston huolellinen lukeminen ja pohtiminen, jolloin ratkaisu tutkimuskysymyksiin löytyy helposti. Rungas saatu aineisto tiivistetään ja luokitellaan sen mukaisesti, mitä aineistosta etsitään. (Kananen 2015, 171–176; Ojasalo 2014, 139.) Tätä aineistoa luin ja tulkitsin aineistolähtöisesti, mikä selkeytti ja tiivistä saatuja vastauksia. Luokittelin vastaukset niistä nousseiden ilmiöiden mukaisesti kehittämistyön näkökulma huomioiden.

Määrällisesti tehdyt analyysit tein Webropolissa käytettävissä olevien analysointitoimintojen avulla, sekä havainnollistin Excelissä tehdyillä kaavioilla. Tulokset esitän prosenttilukuina pyöristettynä 0,5 tarkkuudella, lukumäärinä, keskiarvoina tai hajontalukuina sen mukaan mikä selventää tulosta parhaiten, sekä avaamalla tekstimuotoisesti. Ristiintaulukoin tulokset taulukoin ja avaamalla tekstimuotoisesti. Korrelaatiokertoimen käyttämiselle ei tulosten esittämisen yhteydessä ollut perusteltua tarvetta, koska en saanut vertailuryhmän tietoja. Avoimista kysymyksistä saadun aineiston esitän laadullisen analyysitavan mukaisesti taulukoina ja avaamalla tekstimuotoisesti.

4.6 Kehittämistyön ja lopputulosten arviointi

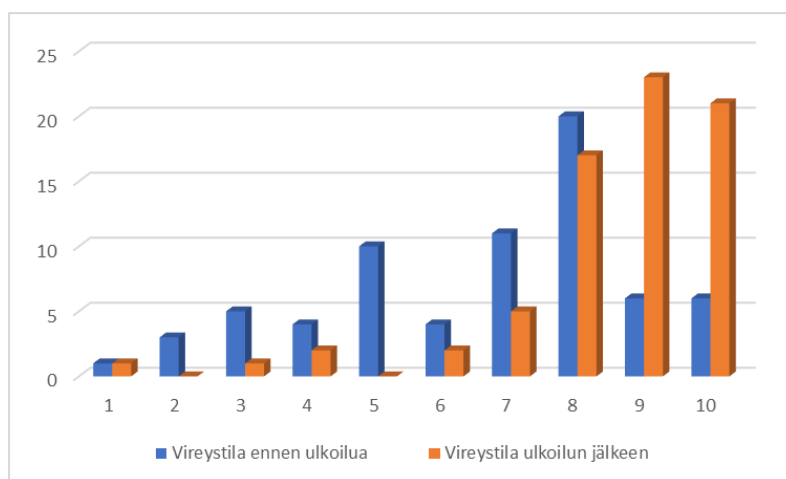
Kehittämistyön onnistumista voidaan arvioida varsinaisen lopputuloksen lisäksi sillä, miten lopputulokseen on päästy ja onko tuloksilla vaikuttavuutta. Tavoitteena on oppia prosessista ja käyttää opittuja tietoja seuraavissa hankkeissa. Kaikki työvaiheet on avattava, jotta voidaan saada kokonais käsitys kehitettävänä oleesta asiasta. (Kananen 2017, 67.) Analysoin tässä erikseen tuloksia, jotka liittyvät työn tutkimukselliseen osuuteen, sekä kokonaisuudessaan tätä kehittämistyötä.

Tämän kehittämistyön tutkimuksellisen osuuden tavoitteena oli selvittää, kuinka luonnossa olon aikana ympäristön havainnointi/aistiminen vaikuttaa vireystilan muutokseen. Toisena tutkimuskysymyksenä oli, muuttuuko omatoimisesti pienryhmissä luonnossa liikkuvien henkilöiden vireystila eri tavoin verrattuna heihin, jotka liikkuvat samassa paikassa ohjatuissa pienryhmissä. Mikäli ohjatuissa pienryhmissä liikkuvien vireystilaan liittyvä hyvinvointikokemus olisi ollut todennettavasti voimakkaampi, niin kuinka tätä tietoa voi hyödyntää tuotteessa, jossa erityisesti olisi huomioitu erilaisten aistien käyttäminen.

Omatoimisesti rotkolaaksossa ulkoilleiden tutkimukseen vastaajien kokonaismäärä (n) oli 72. Jokainen vastaaja ei ollut vastannut jokaiseen kysymykseen, joten kysymyskohtainen vastausmäärä hieman vaihtelee. Näiden vastausten perusteella voin kuitenkin vastata ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Koska yksikään ryhmä, jolle olisi tarjottu ohjattu luontokokemus, ei toteutunut, niin en pysty tekemään vertailua heidän vireystilansa muutoksesta omatoimisesti ulkoilleiden kokemuksiin. Näin ollen en pysty vastaamaan toiseen enkä kolmanteen esitettyistä tutkimuskysymyksistä.

Kysymyksissä 1–2 vastaajia pyydettiin arvioimaan omaa vireystilaansa seinävuorelle tullessa ja kyselyn vastaushetkellä muutaman tunnin luonnossa olon jälkeen. Liukukytkinvaihtoehtojen ääripäissä olivat väittämät 1=Väsynyt – 10= Energinen. Vastaaja pystyi valitsemaan vain yhden numeron, tai jättämään kokonaan vastaamatta.

Millainen vireystila Sinulla oli tänään Seinävuoren rotkolaaksoon tullessasi? (n= 70) / Millainen vireystila Sinulla on nyt luonnossa olosi jälkeen? (n= 72)



KUVIO 1. Vireystila ennen ja jälkeen ulkoilun (n= 70 ja n=72)

Vastauksia vertailemalla voidaan havaita, että ulkoilun aikana vastaajien vireystila parani selvästi. Vastaajien vireystilan keskirvo oli ennen ulkoilua 6,5 ja ulkoilun jälkeen 8,5. Vastausten mediaaniarvo parani kahdella ollen vastaushetkellä ulkoilun jälkeen 9. Korkea mediaaniluku näkyy myös selkeästi yllä pylväskuviossa.

TAULUKKO 2. Vireystilan muutos

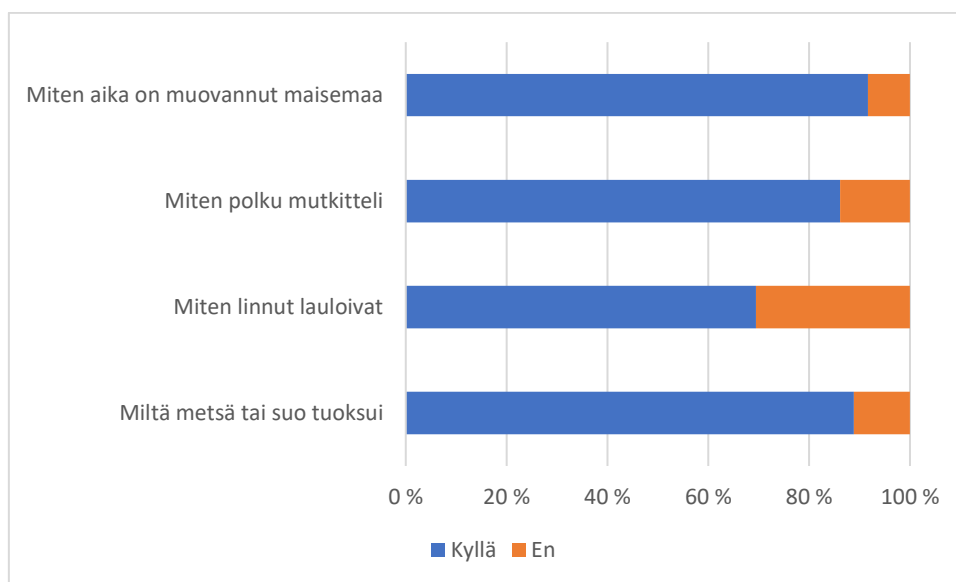
Tunne vireystilasta	prosentteina (%)	lukumäärinä (n)
Ennen ulkoilua 0–5	33,5	24
Ennen ulkoilua 9–10	16	12
Ulkoilun jälkeen 0–5	5,5	4
Ulkoilun jälkeen 9–10	60,5	44

Merkittävin muutos vireystilassa tapahtui niillä vastaajilla, joiden arvio omasta vireystilastaan rotkolaaksoon tullessa sijoittui asteikolla välille 0–5. Heitä oli vastaajista 33,5 %. Ukoilun jälkeen tähän asteikkoon 0–5 kuuluvia oli enää 5,5 % kaikista vastaajista. Myös vireystilan vahvat positiiviset tuntemukset asteikolla 9–10 lisääntyivät 16 %:sta 60,5 %:n. Nämä ovat prosentuaalisesti merkittäviä muutoksia.

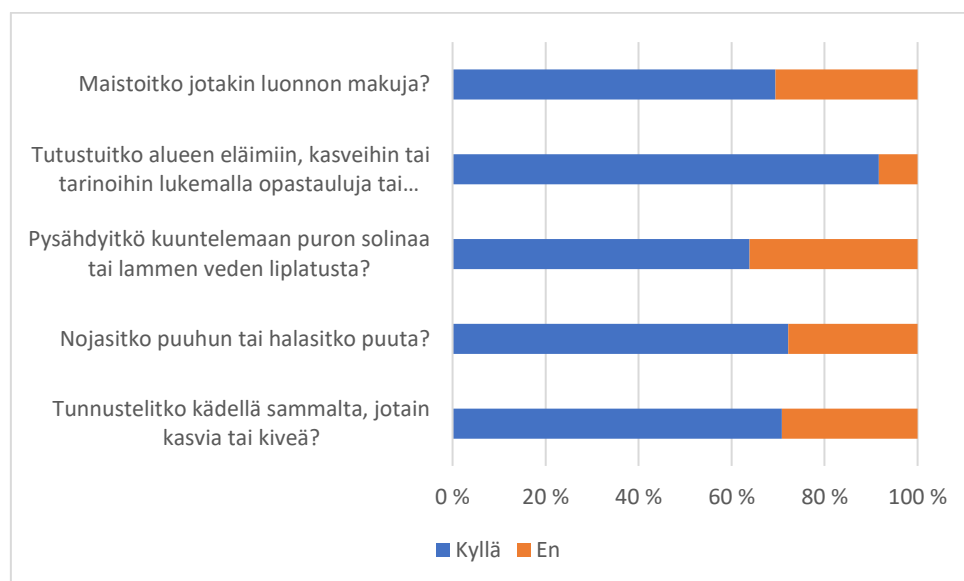
Vain neljällä 78 vastaajasta (5,5, %) vireystila laski rotkolaaksossa olon aikana. Heidän kohdallaan vastauksista ei selvinnyt syytä, mikä vireystilan laskua olisi selittänyt.

Aistihavaintoihin liittyvissä kysymyksissä (kysymykset 3–4) kartoitettiin vastaajan omaa havainnointia ja aistien käyttämistä ulkoilun aikana. Tämän teeman kysymyksiä oli yhteensä kahdeksan, ja niissä huomioitiin sellaiset aistit, joita oli mahdollista hyödyntää tutkimuksen teon aikaan rotkolaaksossa. Näissä aistimiseen liittyvissä väittämissä oli kaksi vaihtoehtoa: Kyllä – En. Vastaaaja pystyi valitsemaan vain toisen vaihtoehdoista tai jättää kokonaan vastaamatta.

Pysähdytkö rotkolaaksossa ollessasi ajattelemaan... (n=72)



KUVIO 2. Pysähdytkö rotkolaaksossa ollessasi ajattelemaan... (n=72) prosenttimääräisesti (%)



KUVIO 3. Aistihavaintoja (n=72) prosenttimääräisesti (%)

Vastaajat olivat käyttäneet aistejaan monipuolisesti ulkoilun aikana. 91,5 % vastaajista oli pysähtynyt ajattelemaan, miten aika on muovannut maisemaa. Sen miltä metsä tai suo tuoksui, havaitsi lähes yhtä moni, 89 % vastaajista. Polun mutkittelun havaitsi 86 % ja lintujen laulun havainnoi 69 % vastaajista.

Aistihavaintoihin perustuivat myös kysymykset: tunnustelitko kädellä sammalta, kiveä tai kasvia, sekä noja-sitko tai halasitko puuta. Noin 72 % vastaajista vastasi molempiin kyllä. Pysähdytkö kuuntelemaan puron solinaa tai lammen veden liplatusta -kysymykseen 63 % vastasi kyllä. 92 % vastaajista tutustui alueella kiinteinä oleviin opastetaulujen tai kuunteli toisen henkilön kertomaa paikkaan liittyvää informaatiota. Jotakin luonnon makuja oli maistanut 69 % vastaajista.

Kysymyksen kolme -vastausvaihtoehdoissa kartoitettavat aistit perustuivat näkemiseen, kuulemiseen ja haistamiseen. Kyllä -vastaajien määrä hieman väheni siinä vaiheessa, kun aistimiseen piti ottaa mukaan tuntoaisti eli kiven, puun tai sammalen tietoinen koskettaminen, tai jonkun luonnon maun maistaminen.

Aistihavaintoihin liittyviä väittämiä on yhteensä 8 kappaletta. Jokaisen väittämän kohdalla yli 60 % vastaajista oli havainnoinut sen. Kokonaisuutena 72 vastaajasta yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikilla oli useampi kuin yksi aistihavainto tai aistikokemus. Yli yhdeksän kymmenestä vastaajasta oli jollakin tavalla tutustunut alueen lisätietoihin pelkän liikuskulun lisäksi. Vähiten kävijät olivat kiinnittäneet huomiota millaista ääntä puro tai lammen pinta saivat aikaan (64 %). Kuitenkin näitäkin aistihavaintoja oli yli puolilla vastaajista.

Seuraavassa vaiheessa analysoin tuloksia niin, että rajaisin ne vastaajat, jotka vastasivat ”Kyllä” jokaiseen kahdeksaan aistimista koskevaa väittämään. Vertailin heidän viireystilansa muutosta koko vastaajamäärään.

TAULUKKO 3. Aistimisen vaikutus viireystilan muutokseen

Vastaajat (n)		Aistihavainnot	Keskiarvo	Hajonta
n= 70	Ennen ulkoilua	-	6,5	1–10
n= 72	Ulkoilun jälkeen	Kyllä / En	8,5	1–10
n =14	Ennen ulkoilua	-	5,5	2–10
n = 14	Ulkoilun jälkeen	Kyllä	8,5	6–10

Kaikista vastaajista 14 kappaletta (20 %) oli pysähtynyt havainnoimaan kaikkia kahdeksaa kysyttyä asiaa. Heidän viireystasonsa rotkolaaksoon saapuessa oli keskimäärin 5,5, ja se hajaantui asteikolle 2–10. Heidän viireystasonsa ulkoilun jälkeen oli keskimäärin 8,5, ja hajonta tiivistyi asteikolle 6–10. Kaikkien vastaajien (n=72) viireystila parani kahdella mitta-asteikolla ulkoilun aikana, mutta tässä ryhmässä muutos oli kolme mitta-asteikolla. Tämä vahvistaa tuloksia siitä, että pysähtymällä tietoisesti luonnon äärelle, saa vahvemman kokemuksen. Näiden henkilöiden avoimista vastauksista ei voinut päätellä mitään yhteistä tekijää, joka olisi selittänyt vahvaa aistimista.

Vastaajissa oli siis yksi, joka ei ollut kokenut yhtään aistihavaintoa. Hänen viireystasonsa rotkolaakson saapuessa oli 5 ja ulkoilun jälkeen 1. Hänen antamien avoimien vastauksien perusteella päättelisin tämän olevan luokittelematon vastaaja. Koska en kuitenkaan voi olla tästä varma ja hän kuitenkin on vastannut kysymyksiin, niin en poistanut häntä tuloksista.

Kysymykset 5–7 olivat avoimia kysymyksiä. Analysoinnissa jaoin vastaukset teemoittain. Tiivistin vastaukset niin, että sama tekijä mainitaan vain kerran. Kirjatut tekstit ovat tiivistettyjä vastauksia.

Aistitko jotakin erityisen mieleenpainuvaa? Jos aistit, niin mitä? (n= 39)

Koska kysymyksessä oli aistiminen, niin luokittelin vastaukset käytettyjen aistien mukaan.

TAULUKKO 4. Mieleenpainuneet aistimiset (n=39)

TUNTO	Lämmön vaihtelu eri kohteissa. Tyyne ja lämmin, seisova ilma. Raikas ilma.
MAKU	Kesän ensimmäiset kypsyneet mustikat. Juolukat.
KUULO	Absoluuttinen hiljaisuus, johon luonnon omat äänet kuuluvat. Kaakkuriparin iltahuudot lammella. Lintujen taistelu. Tuulen ääni puissa.
NÄKÖ	Kivet ja kalliot ikiaikaisina upeina. Kallion seinämien sammalen voimakas väri. Upeat maisemat, kaunis metsä, vaikuttava luonnonmuodostelma. Kaunis ilta.
TUOKSU	Suopursun tuoksu. Metsän tuoksu.
MUU TUNNE / AISTIMINEN	Aistin puhtaan luonnon. Lammella asustaa yksinäinen joutsen. Sen toimia seuratessa aika unohtui ja mieli lepäsi. Miten ihmeellinen luonto on, kiitollisuus mitä kaikkea mitä luonto meille antaa. Luonnon rauha ja monimuotoisuus. Mahtava luonnon karuus. Hyvä energia. Laakson ikivanha olemus. Luonnon mittasuhteet. Pitkospuut olivat mieleiset. Oli melko siistiä.

Havaitsitko jotakin epämiellyttävää tai pelottavaa? Jos aistit, niin mitä? (n=36)

Luokittelin vastaukset teemoittain.

TAULUKKO 5. Epämiellyttävät tai pelottavat tekijät (n=36)

LUONTOYMPÄRISTÖ	Rotko pelottava tekijänä. Sade sekä liialliset hyttyset.
ÄÄNET	Muiden ihmisten liian kova meteli. Tieltä kuuluvat autojen äänet kuuluvat ajoittain häiritsevän kovaa.
RAKENTEET	Polut hyvin kuluneita ja pitkospuut osittain huonot.

Jäitkö kaipaamaan jotakin, joka olisi tehnyt tästä käynnistäsi vieläkin mieleenpainuvamman? (n= 35) Luokittelin vastaukset teemoittain sen mukaan, kenelle vastauksesta voi olla hyötyä jatkossa kehittämisenäkökulma huomioiden.

TAULUKKO 6. Asiat, jotka olisivat tehneet käynnistäsi mieleenpainuvamman (n=35)

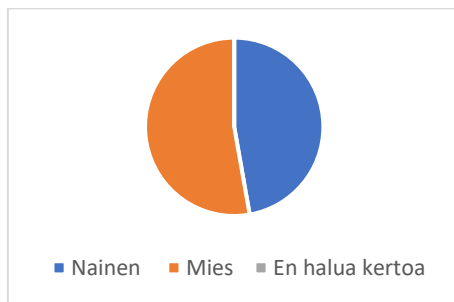
TUUSNIEMEN KUNTA	Englanninkielisiä kylttejä polun varteen, pidempi polku, riippusilta tai köysirata rotkon yli, aitoutta.
YRITTÄJÄ	Kahvia, makkaraa, eväitä.
EI VOI VAIKUTTAA	Aurinkoinen keli, sade, ukkonen, enemmän mustikoita, rauhaa ja hiljaisuutta.

Huomion arvoista myös oli, että vaikka tähän kysymykseen ei ollut pakko vastata, niin silti useampi oli halunnut kirjoittaa samantyylisesti: *"En. Nautin vain metsästä."*

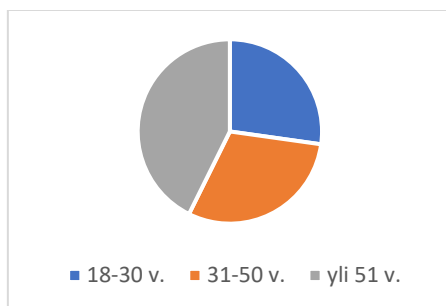
Kaiken kaikkiaan avoimiin kysymyksiin vastasi alle puolet kokonaisvastaajamäärästä. Osa vastaajista oli vastannut viivan (-) tai kirjoittanut *"en osaa sanoa tähän mitään"*.

Avoimista vastauksista nousi esille se, että vastaajat arvostivat rotkolaaksossa rauhallisuutta, hiljaisuutta ja luonnon monimuotoisuutta. Karuudesta huolimatta paikassa on paljon katsottavaa, kosketeltavaa, kuunneltavaa ja haisteltavaa. Selvästi toiveena on, että luonnossa kunnioitetaan hiljaisuutta. Vastaajien mielestä luontoon eivät kuulu luonnottomat äänet (melu, autojen äänet), koska metelöinnistä kirjoitettiin epämiellyttävänä kokemuksena. Avoimissa vastauksissa ihmisten yksilöllisistä tuntemuksista kertoo hajonta koskien rotkolaakson kallioita: Osa vastaajista koki kalliot positiivisesti vahvana kokemuksena, osan vastaajien mielestä ne olivat pelottava kokemus.

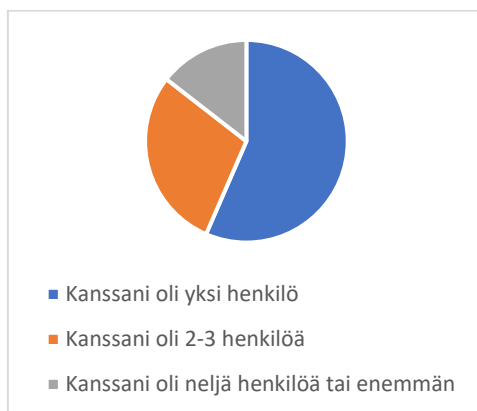
Vastaajien taustatiedot (n= 72)



KUVIO 4. Vastaajan sukupuoli (%)



KUVIO 5. Vastaajien ikäjakauma (%)



KUVIO 6. Ryhmäkoko ulkoilun aikana (%)

Kyselyyn vastanneista oli lähes saman verran naisia ja miehiä (naisia 46,5 %, miehiä 53,5 %). Ikäryhmittäin jaoteltuna suurin ikäryhmä oli yli 51-vuotiaat (41 %). 18–30-vuotiaita ja 31–50-vuotiaita oli lähes yhtä paljon (27 % - 30 %). Yli puolet vastaajista (53,5 %) on liikkunut kahdestaan jonkun toisen henkilön kanssa. 2–4 henkilön ryhmissä liikkuneita oli 28 %, ja yli viiden henkilön ryhmiä oli selvästi vähiten (14 %).

Vertailin myös heitä, jotka olivat saapuessaan ilmoittaneet vireystasokseen seitsemän (7) tai enemmän ja heitä, joiden vireystaso rotkolaaksoon saapuessaan oli vähemmän kuin seitsemän.

TAULUKKO 7. Vireystilan muutos

Lukumäärä (n)	Vireystila rotkolaaksoon saapuessa		Vireystila ulkoilun jälkeen	
	Hajonta	Keskiarvo	Hajonta	Keskiarvo
27	1-6	4	1-9	7,5
43	7-10	8	6-10	9

Ulkona vietetyn ajan jälkeen ensimmäisen ryhmän vireystilan keskiarvo oli 7,5 ja toisen ryhmän 9. Tämän vertailun perusteella luonnossa olemisesta hyötyivät enemmän he, jotka tunsivat olonsa väsyneemmäksi rotkolaaksoon tullessaan, koska heidän vireystasonsa nousi suhteessa selkeästi enemmän.

Saamistani tuloksista voi todeta, että ne ovat samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa luonnossa olemisen yleisistä hyvää tekevistä vaikutuksista. Tutkimukseen osallistujien ihmisten vireystila parani, ja sen voidaan tulkita olevan yhteneväinen elpymisen, palautumisen ja voimaantumisen tunteiden kanssa.

Taka-ahon (2005) ja Salosen ja Kirveksen (2015) tutkimusten mukaan vastaajilla luonnon monimuotoisuuden havainnointi vahvisti hyvinolontunnetta. Heidän tutkimustulostensa mukaan luonto on arkinen asia, ja vastaajat olivat lähtökohtaisesti luontomyönteisiä. Saamieni tulosten mukaan yhtä vaille kaikki vastaajat havaitsivat jotakin kahdeksasta aistimiseen liittyvästä teemasta, ja melkein 20 % vastaajista oli havainnoinut kaikki aistitikysymyksillä kartoitetut asiat. Suurin osa oli havainnoinut 6–7 aistimiseen liittyvää asiaa, mikä on paljon. Tämä vahvistaa käsitystä, että vastaajille luontokokemus on arkinen asia, ja aistiminen luonnossa on varmaankin siksi luontevaa.

Salonen ja Kirves (2016) toteavat, että luonto tervehdyttää ja kokemukseen on merkitystä sillä, millaisessa seurassa ulkoilee. He toteavat, että ryhmissä tai ohjatusti suoritettu liikkuminen luonnossa on hyväksi etenkin heille, jotka kokevat luonnon yksin liikkua pelottavana. Saamissani tuloksissa neljää vastaajaa luonnon ottamatta kaikkien muiden vireystila parani. Tästä voi päätellä, että pienryhmissä liikkua vastaajilla ei ollut yhtä laajasti pelkoja, kuin jos he olisivat ulkoilleet yksin. Avoimista kysymyksistä ei myöskään nousut esille sellaisia tekijöitä, jotka olisivat selittäneet ulkoiluseuran huonontaneen vastaajien vireystilaa.

Vahvistusta siihen, että oliko rotkolaakso oikea valinta vireystilaa parantavaksi paikaksi, on vaikea saada. Tyrväisen ym. (2005) tutkimuksen mukaan ihmiset virkistyvät etenkin sellaisessa paikassa, joka on heille jostakin syystä miellyttävä. Tyrväisen tutkimuksessa todetaan, että kokemus miellyttävästä paikasta on vahvasti sidoksissa siihen, millainen luontoyhteys ja luontohistoria ihmisellä on ennestään. Rotkolaaksossa vireystilan paraneminen oli vahvaa. Johtuiko tulos sitten vain tietoisesta aistimisen vaikutuksista vai oliko kohdepaikka juuri näille vastanneille se elpymisen tunteeseen luontevasti sopiva?

Prosentuaalisilla vireystilan muutosluvuilla ei voi tehdä suoraa vertailua aiempiin tutkimuksiin, koska samaa mittaristoa ei ole käytetty muissa tutkimuksissa. Tulokset ovat kuitenkin yhdenmukaisia aiempien tutkimusten kanssa luonnossa liikkumisen vaikutuksesta hyvinvointikokemukseen. Tuloksiin pitää kuitenkin suhtautua kriittisesti siltä osin, ettei niitä voi suoraan yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia. On huomioitava, että tutkimukseeni vastanneiden henkilöiden oma suhtautuminen luontoon täytyy olla neutraali tai positiivinen,

koska he olivat tutkimuksen teon aikaan vapaaehtoisesti retkeilemässä seinävuorella. Vahvasti luontovas-
tainen, luontoa pelkäävä tai luonnosta ennestään huonoja kokemuksia omaava ei olisi hakeutunut vapaa-
ehtoisesti kohteeseen. Heiltä olisi voinut tulla erilaisia vastauksia. Tutkimuksen saatekirje siis teknisesti
kaikkien saatavilla, niin edes sen nähdäkseen oli mentävä luontoon. Leppänen ja Pajunen (2019, 19–20)
toteavat omina havaintoinaan, että ”Tietoisuus omasta olost ja luonnon vaikutuksista siihen on muutenkin
oleellista, mutta se myös voimistaa luontoaltistuksen tehoa”. Tällä valitsemallani aineistonkeruumenetel-
mällä sain näytteen tutkittavasta asiasta, ja saamani näyte kertoo pääsääntöisesti luontoa pelkäämättö-
mien kokemuksesta.

Tuusniemen kunta saa käyttöönsä rotkolaaksosta omatoimiulkoilijoilta saamani kyselyn tulokset. Kunta saa
oikeudet hyödyntää tuloksia kuntamarkkinoinnissaan, sekä halutessaan he voivat kehittää paikan nykytilaa
esiinousseiden kehittämiseksi pohjalta. Kyselyyn vastanneiden määrä, 72 kahden kuukauden aikana,
vahvistaa kunnan käsitystä siitä, että alueella on runsaasti kävijöitä. Kyselyyn pystyi vastaamaan vain rajal-
linen määrä kävijöistä, koska yleisen käsityksen mukaan siellä vierailee paljon lapsiperheitä sekä lemmik-
kien kanssa liikkuvia, ja heidän oli nyt rajattu vastaajien ulkopuolelle. Vastaamisen onnistumisen kannalta
piti myös omistaa älypuhelin ja osata käyttää QR- koodin lukijaa. Tuusniemen kunta paikkaa hallinnoivana
tahona hyötyy tiedosta, että paikkaa pidetään siistinä, rauhallisena ja kauniina. Vastauksissa korostuu, että
vastaajat arvostivat paikan aitoutta, hiljaisuutta ja monimuotoisuutta. Alueella olevilla infotauluilla on selke-
ästi merkitystä paikalla vieraileville, joten niiden kuntoon ja sisältöön kannattaa kiinnittää huomiota. Muu-
tama avoin vastaus oli rakenteisiin liittyvä (pitkospuihin, polkuihin). Rakenteisiin liittyvästä palautteesta
kunta hyötyy ja voi tehdä sen perusteella korjaus- ja kehittämistyötä. Kunnalla on voimassa oleva Webro-
pol -kyselytyökalu, joten heidän olisi mahdollista toteuttaa vastaavia kyselyitä jatkossakin, ja kartoittaa eri-
laisia kehittämistarpeita luontokohteissa vierailevilta henkilöiltä.

Osa avoimista vastauksista oli sekä yritystoiminnan että kunnan luontomatkailutoiminnan kehittämisen kan-
nalta merkityksellisiä. Esimerkkeinä näistä vastauksista ovat toiveet erilaisesta säätilasta, vähemmästä
hyttysmäärästä tai isommasta marjamäärästä metsässä. Näihin ei kunta tai yrittäjä voi vaikuttaa. Valli ja
Aaltola (2015, 106) toteavat, että avoimien kysymysten analysointi on työläämpää kuin numeraalisten vas-
tausten analysointi, eikä vastauksia välttämättä pysty hyödyntämään. Tiedostin tämän avoimia kysymyksiä
laatiessa. Halusin kuitenkin esittää nämä kolme avointa kysymystä, koska niiden vastauksista olisi voinut-
saanut kunnalle tai yritystoiminnalle hyvinkin merkityksellistä tietoa. Avoimista kysymyksistä saadut vas-
taukset voivat myös selittää määrällisten kysymysten vastauksia, tämä oli toisena perusteena valinnalle.
Valitettavasti tässä tapauksessa avoimista kysymyksistä esiinousseet hyödyt ovat vähäiset.

Tuloksista ei voi päätellä, oliko ajan viettämisellä ryhmässä vaikutus aistimiseen ja havainnointiin positiivi-
sesti vai negatiivisesti. Voi olla, että luonnon voimauttavan vaikutuksen lisäksi vastaajan vireystilan muu-
tokseen vaikutti muiden mukana olleiden seura. Mikäli muut ryhmässä olleet olivat vastaajalle mieluisaa
seuraa, se todennäköisesti lisäsi myös vireystilan paranemista. Mikäli tunnelma ryhmässä oli jostakin syytä
kireä, on se voinut vaikuttaa vireystilan muutokseen myös neutraalisti tai negatiivisesti. Eksymisen tai
muun turvattomuuden tunteen ryhmässä liikkuminen kuitenkin todennäköisesti poisti. Silloin kun yrittäjä

tuottaa palvelua ryhmälle, on ryhmädynamiikka otettava huomioon. Huonolla ryhmäytymisellä voi estää hyvinvointituntemusten kehittymisen.

QR-koodilla kyselyyn ohjaaminen todennäköisesti rajoitti vastaajamäärää. Kaikilla ei ole älypuhelinta, tai he eivät osaa tai halua käyttää QR-koodisovellusta. Valitsin kuitenkin vain tämän kyselyyn ohjaustavan ja otin riskin mahdollisesti vähäisistä vastausmääristä. Vaihtoehtoisesti olisin voinut toteuttaa kyselyn paperisilla lomakkeilla. Silloin olisin jättänyt kyselylomakkeita ja valmiiksi maksettuja postimaksukuoria tai palautuslaatikon rotkolaaksoon näkyville. En kuitenkaan halunnut käyttää tätä vaihtoehtoa, koska halusin hyödyntää nykyaikaista teknologiaa, sekä toteuttaa ekologisemman paperittoman kyselyn. Paperisen kyselylomakkeen riskinä olisi myös ollut, että lomakkeita olisi jossakin vaiheessa tuhoutunut esimerkiksi ilkvallan seurauksena, tai lomakkeet olisivat loppuneet kesken. Tällöin vastaajan vastaus olisi mennyt kokonaan hukkaan tai mahdollinen vastaaja olisi joutunut pettymään, kun ei voinutkaan vastata lomakkeen puuttumisen takia. Mielestäni QR-koodin käyttö tässä tapauksessa oli onnistunut valinta. Se, että kyselyyn vastasi näinkin moni käyttämällä QR-koodin lukemista, kertoo mielestäni siitä, että koodia kannattaa hyödyntää laajemmin kyselyihin tai erilaisen tiedon jakamiseen.

Luontomatkailuyrittäjille yleisesti kyselyn tuloksista on hyötyä. Vastauksista kävi ilmi, että ihmiset havainnoivat luontoa monipuolisesti siellä omatoimisesti liikkueensa, ja heillä havainnointi paransi vireystilaa. Tätä tietoa aistimisen positiivisista vaikutuksista kannattaa hyödyntää yrityksen toiminnassa varsinaisena tuotteena sekä markkinoinnissa. Kyselyn vastaajaryhmästä todennäköisesti puuttuivat he, jotka eivät jostain syystä pysty tai halua liikkua luonnossa ilman ohjausta, sekä he, jotka liikkueensa luonnossa eivät enää osaa pysähtyä oma-aloitteisesti aistimaan ympäristöä. Kiireisen ja suorituskeskeisen asiakasryhmän tavoittamisen kannalta merkittävää on tutkimuksen tulokset, että vireystila parani suhteessa vahvimmin heillä, jotka olivat rotkolaaksoon saapuessaan väsyneempiä. Heille, jotka eivät pysty liikkumaan luonnossa yksin, ohjaus voisi tuoda tarvittavan turvan, jonka ansiosta liikkuminen ja aistiminen voisi onnistuiksi. Kaikille luonnossa liikkujille osaava yrittäjä voi tarjota räätälöityjä keinoja, joilla heidän vireystilaansa voisi vahvistaa. Arvelen myös, että näiden tutkimukseen vastaajien aistimishavainnot olivat runsaat siksi, että todennäköisesti rotkolaakso ei ole heidän normaali ulkoilu-ympäristönsä. Ainakin itse koen, että uusissa paikoissa liikkueessa havainnoin ympäristöä eri tavalla kuin liikkueessani tutulla reitillä.

Tämän kehittämistyön tutkimuksellinen osuus ei toteutunut siltä osin, että olisin voinut tuloksissa vertailla omatoimisesti ulkoilevien vastaajien kokemuksia ohjatuissa ryhmissä ulkoilevien vastauksiin, koska ohjattuihin ryhmiin ei ilmoittautunut riittävästi osallistujia. Oli tietoinen valinta Fysio Savottaren kanssa, että etsimme ohjattuihin ryhmiin vapaaehtoisia aikuisia ilman minkäänlaista kohdennettua markkinointia. Yhteinen päätös oli käyttää vain maksuttomia markkinointikanavia eli Facebookia ja paikallista sanomalehteä. Uskoimme, että tieto asiasta leviää lähialueella myös ns. puskaradion kautta. Tällä markkinointitapavalinnalla halusimme kartoittaa, millainen kiinnostus Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan alueella yksityisillä ihmisillä on tämän tyyppiseen tuotteeseen, ja mikä tämänkaltaisen maksuttoman markkinoinnin tehokkuus on. Kun alkuperäiseen ajankohtaan suunnitellut ohjatut ryhmät eivät toteutuneet, eikä tarjotut lisäpäivät tuoneet toivottua tulossa, pohdimme, yritämmekö toteuttaa ryhmiä vielä myöhemmin loppuvuodesta 2019 tai

jopa kesällä 2020. Pohdimmeko myös, muutammeko markkinointiajatustamme ja mainostamme ohjattuja ryhmiä työpaikoille työhyvinvointia tukevaksi toiminnaksi, jotta saisimme ryhmät toteutumaan. Tulimme kuitenkin johtopäätökseen, että emme yritä enää myöhemmin samalla konseptilla, vaan pohdimme rauhassa, mikä markkinoinnissamme tai tuotekuvauksessamme olisi pitänyt tehdä toisin toimiakseen. Totesimme myös, että emme tarjoa tätä nyt mahdollisuutta nyt työpaikoille, koska silloin ajatus ihmisten vapaaehtoisesta osallistumisesta tutkimusluontoiseen toimintaan olisi kärsinyt, ja se olisi ollut eettisesti arveluttavaa. Kehittämistyöhön kuuluu, että prosessin eri vaiheissa on tarkasteltava toimintaa ja tehtävä tarvittaessa uusia linjauksia. Sikäli tämä vaihe oli normaali tämänkaltaisessa prosessissa. Mielestämme oli yllättävä tulos, ettei maksuttomiin ohjattuihin ryhmiin tullut riittävästi osallistujia, jotta niitä olisi voinut toteuttaa. Sen lisäksi, että en pystynyt nyt toteuttamaan alkuperäistä ajatusta kahden ryhmän vireystilan muutoksen vertailusta, jäi Fysio Savottarelta tässä vaiheessa testaamatta oma aistimiseen perustuva tuotemallinsa.

Mietimme Fysio Savottaren kanssa pitkään tutkimukseen soveltuvien henkilöiden kohderyhmärajausta. Mielestämme emme voineet valita mitään muuta, koska tarkoituksena oli saada sellainen tuote aikaiseksi, joka olisi ollut tämän kokemuksen jälkeen valmis laajempaan markkinointiin. Yrittäjän on saatava tuotteelleen kannattavuutta, ja koska yksittäisten ihmisten ohjauksella se on haastavaa, oli tässä tapauksessa tuotteen kohteena ryhmät. Pelkän ryhmäohjaukokemuksen takia olisimme voineet tarjota tuotetta perheille, jolloin pienryhmät olisivat täyttyneet jo muutamasta perheestä. Totesimme, että se ei ole jatkuvuuden ja tuotteistamisen kannalta kohderyhmä, johon kannattaisi tässä vaiheessa panostaa. Pienryhmässä jokaiselta aikuiselta voi periä kohtuullisen osallistumismaksun, mutta käsityksemme mukaan suomalaiset perheet eivät ole vielä valmiita maksamaan aineettomista tuotteista. Ulkomaalaisille perheille tai ryhmille asia voi olla toinen, mutta näillä resursseilla emme lähteneet pohtimaan, kuinka heitä voisi tavoittaa. Nyt tavoitteena oli kokeilla lähialueen ihmisten tavoittamista, ja kokeilumme mukaan se ei onnistunut. Hiljaisuusmatkailuun liittyvissä selvityksissä on todettu, että suomalaiset eivät ole ehkä vielä valmiita ostamaan tämänkaltaisia aineettomia tuotteita. Tämä kokemuksemme vastasi tätä, vaikka tässä tapauksessa tutkimusryhmään osallistuminen olisi ollut maksutonta.

Facebookissa julkaistun mainoksen ohjattuista ryhmistä tein yhdessä yrittäjien kanssa. Jo muotoiluvaiheessa tuntui haastavalta luoda sellainen mainos, joka olisi houkutteleva ja kertoisi tarvittavat tiedot tutkimuksesta. Saamamme kokemuksen perusteella arvelemme mainokseen olleen toimivaksi sosiaalisen median mainokseksi liian pitkä. Mikäli esimerkiksi Facebook-markkinointia haluaisi hyödyntää, niin tuotemainoksen on oltava lyhyempi ja selkeämpi. Tulevaisuudessa Fysio Savottaren tekemää mainontaa helpottaa, kun kyse ei ole enää tutkimuksesta, joten mainonnassa tarvitse ottaa samalla tavoin eettisiä näkökulmia huomioon. Tässä tapauksessa en voi tietää, jäivätkö ohjatut ryhmät toteutumatta siksi, että mainonta oli huonoa vai siksi, ettei tarjottava tuote ollut tarpeeksi kiinnostava.

Mielestäni yksi olennaisin asia tässä kehittämistyössä, etenkin nyt kun se ei onnistunut suunnitellusti, on luontomatkaillutuotteen onnistunut markkinointi. Internet tai sosiaalinen media ei pelkästään olemassaolollaan ratkaise näkyvyyttä ja tuloksellisuutta. Yksittäisellä yrityksellä voi hyvinkin tuotteen markkinointi olla haastavaa. Yrittäjien kannattaa verkostoitua ja olla kehittämässä mahdollisia isompia katto-organisaatioita,

joiden alla jokainen voi mainostaa omia tuotteitaan. Tämä lisäisi näkyvyyttä ja helpottaisi löydettävyyttä. Pohjois-Savon haasteena on, ettei täällä ole samanlaista katto-organisaatiota matkailutuotteisiin liittyen kuten Pohjois-Karjalassa. Yrittäjällä itsellään on vastuu ja kehittämisvelvollisuus olla mukana seutu- ja maakunnallisesti yhteisissä hankkeissa. Tätä kehittämistyötä tehdessä kartoitin Pohjois-Savossa toimivia luontomatkailu- ja hyvinvointimatkailutuotteita tarjoavia yrityksiä. Tekemäni kartoituksen perusteella en pysty määrittelemään, kuinka laajaa tuotevalikoimaa todellisuudessa Pohjois-Savossa toimivat luontomatkailuyritykset tarjoavat, mutta mielestäni ne ovat yksittäisen kuluttajan näkökulmasta hankalasti löydettävissä. Yksittäisen yrityksen kohdalla internetin hakukoneessa näkyvien sanojen on oltava juuri oikeita, jotta asiakas löytää yrityksen tuotteita hakiessa. En löytänyt Pohjois-Savosta yhtään sellaista tuote/palvelutarjontaa, joka mainostaisi tuotteeseen hiljaisuutta, hyvinvointia tai aistimista. Tämä tukee Petäjistä ym. (2012) tekemän tutkimuksen tulosta, että pienyrittäjien tuotemarkkinoinnissa olisi kehitettävää. Mikäli seudullista matkailustrategiaa ja sen mukanaan tuomaa yhteistä matkailusivustoa ei ole, niin tämän alan tuotteet löytääkseen pitäisi tietää toimintaa tarjoavan yrityksen nimi. Ero näkyy selvästi jo Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan välillä. Markkinoinnin pirstaleisuus asettaa haasteita Fysio Savottaren tulevaisuudessa tekemälle markkinoinnille, sillä sen toimialueena on ensisijaisesti Pohjois-Savo.

Kokonaisuudessaan tämä kehittämistyö on ollut ajallisesti mitattuna pitkä prosessi. Kehittämistyön onnistuminen vaatii tutkijalta ja yhteistyöorganisaatiolta pitkäkestoista ja syvällistä yhteistyötä, luottamusta ja keskinäistä ymmärrystä. Käytännön ongelman selkeä hahmottaminen ja ongelman poistaminen pilotointia tekemällä vie runsaasti aikaa ja resursseja. (Kananen 2017, 37.) Tätä työtä on tehty yhdessä Fysio Savottaren ja Tuusniemen kunnan kanssa noin 1,5 vuotta ja yhteyttä on pidetty tiiviisti. Olemme pohtineet teemaan liittyviä ilmiöitä ja ajatuksia niin puhelimen kuin sähköpostin kautta, sekä ideoneet ulkona luonnossa yhdessä prosessin eri vaiheita. Esiinnousseista ajatuksista tarpeelliset osat on koostettu tähän kehittämistyön raporttiin. Tutkijana olen jakanut tästä raportista teoria- ja tutkimustuloksista otteita useaan kertaan yhteistyökumppaneilleni, jotta meillä säilyisi yhteinen näkemys. Tämä yhteisen ymmärryksen saavuttaminen on ollut kaikille tärkeä asia. Ojasalon ym. (2014, 25, 40) mukaan kehittämistyöhön kuuluu, että koko prosessin ajan tutkija raportoi yhteistyötahoille työn etenemisestä, jotta syntyy keskustelua ja vuorovaikutusta asian ympärille.

Loppukesästä 2020, tämän työn kirjoitusprosessin ollessa vielä kesken, Fysio Savotar- yritysnimellä virallisesti aloitti toimintansa. Tämän kehittämistyön oppeja hyödyntäen siinä toimivat henkilöt lähtivät kehittämään omaa toimintaansa eteenpäin ja siirtyivät sivutoimisesta päätoimiseen yrittäjyyteen. Tämä prosessi antoi heille ajankohtaisen katsauksen alueen luontomatkailun nykytilaan ja haasteisiin, kokemuksen maksuttomasta sosiaalisen median tuotemarkkinoinnista, ja näkökulmia oman yritysideoon vahvistamiseen. Yritystoiminnan käynnistäminen ja tuotemallien luominen vaativat paljon pohdintaa ja kypsytelyä, ja tämä kehittämistyö oli siinä Fysio Savottarella yhtenä osana. Tuusniemen kunta myötämielisellä suhtautumisellaan mahdollisti tämän kyselytutkimuksen toteuttamisen luontokohteessaan, ja he saivat kehittämistyöstä ajantasaista tietoa luontomatkailua kehittävästä asioista. He saivat myös vahvistusta omalle käsitykselleen rotkolaakson vetovoimaisuudesta luontomatkailijoiden näkökulmasta. Koska etenkin pienten kuntien resurssit kehittämistyöhön ovat rajalliset, niin tämä onnistunut yhteistyö mahdollisesti saa jatkoa vastaavassa

opiskelijayhteistyössä tulevaisuudessa. Näihin tuloksiin peilaten kehittämistyön tavoitteet uusista innovaatioista, teorian ja käytännön yhdistämisestä toiminnassa, ja tulosten hyödyntäminen jo prosessin aikana, toteutuivat hyvin.

Kehittämistyön onnistumisesta voidaan arvioida myös siis siitä näkökulmasta, onko saaduilla lopputuloksilla merkittävyyttä tai sovellettavuutta muihin yhteyksiin (Ojasalo ym. 2014, 47–48). Tällä kehittämistyöllä ja tutkimuksellisen osuuden tuloksilla on merkitystä yhteiskumppaneilleni, kuten aiemmin olen maininnut. Isommassa mittakaavassa työllä on merkitystä, jos tulosten tai jatkokehittämistavoitteiden pohjalta voi laajemminkin tukea maaseutualueiden elinkeinoja luontopalvelutuotteiden ja luontokohteiden kehittämisessä. Juuri nyt luonto teemana on trendikäs ja sikäli tämä on hyvin ajankohtainen työ. Ulkomaalaisille matkailijoille Suomen luonto ja siihen liittyvät yksilölliset palvelut ovat eksoottisia (mm. Business Finland 2020, Ylä-Tuuhonen 2020), joten kehitettävälle tämän teeman tuotteille voi olla kansainvälisestä kysyntää. Mielestäni huomionarvoista hyvinvoinnin, luonnon ja yrittäjyyden yhdistävissä tuotteissa sekä kotimaisia että kansainvälisiä matkailijoita ajatellen on tuotteiden saatavuus eri paikkakunnilla: tässä kehittämistyössä lähtökohdaksi oli tehdä tuotetta, joka ei ole sidoksissa vuodenaikaan eikä yksittäiseen toteutuspaikkaan. Tämä mahdollistaa kehittämistyön laajempaa hyödyntämistä.

Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet -kappaleessa on muutamia tuotekonseptimalleja, joissa on yhdistetty vanhoja oivalluksia, uusia ideoita ja uutta tekniikkaa. Ehkä juuri siksi, kun alkuperäinen tavoite ei toteutunut suunnitellusti, syntyi kehittämisideoita eteenpäin.

Mielestäni se on myös hyvä tulos, ettei lopputulos ollut kokonaisuudessaan tavoitteen mukainen. Pidän tätä hyvänä kokemuksena yritys- ja kuntayhteistyöstä, tuotteistamisesta ja markkinoinnin haasteista.

4.6.1 Tuloksien hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Luontomatkaileyritysten toiminnan kannalta olisi jatkossa mielenkiintoista selvittää, miksi ohjattuihin ryhmiin ei ollut kesällä 2019 kiinnostusta. Fysio Savottarella oli visio aistimiseen pohjautuvasta tuotteesta, jota he halusivat kokeilla ja saada varmuutta sen toimivuuteen. Tällä markkinointitavalla tai tällä tuotteella tavoite ei nyt onnistunut. Heikkilä ja Kirveennurmi (2013) ovat todenneet, että pienyrittäjien toiminnan etuna on ketteryys uudistaa toimintaa, ja se on totta, mikäli yrittäjiltä löytyy luovuutta ajatella toisin mitä aiemmin on tehty.

Omatoimisesti luonnossa liikkuneiden vastauksista voidaan todeta, että aistimisella on merkitystä viireystilan kokemiseen, joten sitä tietoa voi hyödyntää jatkossa. Konun (2018) tutkimukset tukevat sitä, että tulevaisuuden trendinä luontomatkaileutuotteissa on aistien hyödyntäminen. Tuotemarkkinointi on selkeä kehityskohde. Yhtenä vaihtoehtona ovat erilaiset suoramainonnat erilaisille kohderyhmille. Aistimispaketit viireystilan parantamiseksi sopivat työpaikoille työhyvinvointia tukevaksi toiminnaksi. Green Care -toiminta-ajatuksen mukaisesti myös hoiva- ja terapiapalvelunäkökulmaan tämä tuote voisi tuoda uusia asiakasmahdollisuuksia erityisryhmistä, esimerkiksi kehitysvammaisista tai päihde- tai mielenterveyskuntoutujista.

Salosen ja Kirveksen (2016) tutkimuksessa nousi esille ristiriitaisten ryhmä, jotka pelkäävät luontoa tai pelkäävät siellä yksin liikkumista. Tyrväisen (2005) tutkimuksessa jo aiemmin on todettu, että osa suomalaisista on niin kaupunkilaistunut, että heille kaupunkipuisto on jo luontoa, ja mahdollisesti perinteisenä ymmärrettävään metsään meneminen olisi epämiellyttävä kokemus. Voiko näistä päätellä, että Suomessa olisi olemassa jo kohderyhmä, jolle voisi tarjota ohjattua toimintaa kaupungin välittömässä läheisyydessä olevassa luontoympäristössä? Tässä työssä kehitettävänä ollut aistimiseen perustuva tuote ei saanut olla sidoksissa tiettyyn toteutuspaikkaan tai rakenteisiin. Sen toteutuspaikka voisi olla myös kaupungissa sijaitseva puistoalue, jolloin tuotteen tavoitettavuus paranisi.

Nostaisin ohjatun aistimista korostavan hyvinvointituotteen tulevaisuuden asiakaskuntaan myös hyvinvointiaan kiinnostuneet keski-ikäiset naiset. Tähän ryhmään kuuluu ihmisiä, jotka ovat taloudellisesti siinä tilanteessa, että heillä on mahdollista sijoittaa itseensä ja kiinnostaviin kokemuksiin. Heille tämä tuotemalli olisi omaa aikaa, luksusta ja trendikästä ajanvietettä.

Tuusniemen kunta, kuten muutkin luontokohteita omistavat tahot, voivat aina kehittää kohteidensa palvelutarjontaa. Vaikka luonto itsessään on jo hyvinvointia parantava elementti, voi kehittämiseen ottaa mallia esimerkiksi erilaisista hyvinvointia tukevista teemallisista reiteistä. Suomessa on olemassa jo Terveyspolkuja. Niissä on merkityn reitin varrelle sijoitettu metsän ja ympäristön kokemiseen ja havainnoimiseen liittyviä harjoite- tai informaatiotauluja. Hyvinvointiteemaa voi hyödyntää myös perinteisissä opastauluissa. (Vattulainen, Sarjala, Savonen ja Korpela 2011, 9–10). Näin reitit voivat profiloitua ja sitä kautta saada lisää kävijöitä.

Minulle ennen tämän kehittämistyön tekemistä oli epäselvää, kuinka tunnettua QR-koodin käyttäminen on Suomessa. Mielestäni koodia ei näy laajalti julkisilla paikoilla. Rotkolaaksosta saamani vastausten lukumäärä, 72, olikin tähän suhteutettuna positiivinen yllätys. Mielestäni koodin käyttöä kannattaa hyödyntää jatkossa eritavoin luontokohteissa. Luonnon hyvinvointivaikutuksia ymmärtävä ja tekniikan käytön osaava yrittäjä voi yhdistää osaamistaan, ja tehdä luontokohteisiin tuotteita, jotka eivät asentamisen jälkeen vaadi ohjauspalvelua. Luontokohteessa voi koodin takana olla kirjallista lisätietoa, ääntä tai kuvia. Aiheet voivat olla monipuolisesti hyvinvointiin liittyviä, esimerkiksi hiljaisuuteen tai havainnointiin liittyvää aineistoa, tai tehtäviä, joissa eri aisteja voi hyödyntää. QR-koodin takana oleva tuote voi olla lisänä perinteisille opastauluille, tai täydentämässä esimerkiksi edellisessä kappaleessa mainitsemiani Terveyspolkujen hyvinvointiteemaisia opasteita. QR-koodin etuna on ehdottomasti sen monipuoliset käyttömahdollisuudet luonnon ja hyvinvointituotteen yhdistämisessä. Ihmiselle, joka ei jostain syystä pystyisi lukemaan opastauluja, olisi koodin takaa kuuluva puheopastus todellista palvelua. Samoin tietysti kenelle tahansa luonnossa liikkujalle hyvinvointia parantavia ajatuksia voi nauhoittaa kuunneltavaksi QR-koodin taakse, jolloin asiakas voisi vain sulkea silmänsä ja keskittyä kuuntelemaan, aistien samalla luontoa kaikilla muilla aisteilla. Tuotemalli luontokohteiden, hyvinvointiin liittyvien asioiden ja QR-koodin yhdistämisestä ei ole paikkasidonnainen. Yrittäjä voi räätälöidä tätä tapauskohtaisesti ja tarjota lisäpalveluksi luontokohteisiin. Tämä tuote ei ole sitä mitä alun perin tässä kehittämistyössä lähdettiin kehittämään, vaan prosessin aikana kehittynyt uusi tuote, jossa

voi yhdistää aistimisen ja digitaalisuuden. Väitän, että etenkin pienten kuntien työntekijöiden taidot ja aikaresurssit ovat rajalliset tuottamaan luontokohteisiin lisäarvoa tuottavia palveluita. Tähän tarpeeseen voisivat yrittäjät vastata. Tällaisten kirjallisten tai ääniohjattujen palveluiden tuottaminen ei ole riippuvainen vuodenaikasta, mikä on etu palvelua tuottavalle yritykselle.

Kanta-Hämeessä on tehty luontomatkailijoille digitaalisia opasteita, joiden avulla matkailijat ohjataan käyttämään olemassa olevia reittejä turvallisesti. Koska turvallisuuden tunne on olennainen asia luonnossa viihtymisen ja sitä seuraavan elpymisen välillä, on digitaalisilla opasteilla hyvinvointinäkökulmasta katsottuna merkitystä. Samalla Hämeessä on tuotettu digitaalista aineistoa, jolla autetaan paikallisia luontomatkailuyrittäjiä omien tuotteidensa markkinoinnissa. Tavoitteena on tukea maaseutualueiden elinvoimaisuutta ja vetovoimaisuutta. (Hämeen Ammattikorkeakoulu 2019.) Mikäli nämä digitaaliset opasteet koetaan toimiviksi, kannattaa tietoa hyödyntää myös Itä-Suomessa.

Luontokohteita voi tuotteistaa myös tarinallistamalla niitä. Yritys voi kartoittaa paikan historiaa tai muuta kohteeseen liittyvää mielenkiintoista tietoa, joka sijoitetaan luontokohteeseen. Tarinan lukemisen tai kuulemisen kautta matkailija voi katsoa paikkaa uusin silmin, ja havainnoida asioita, jotka eivät heti näy. Tämä kokemus voi laajentaa tunnetta luonnon monimuotoisuudesta- ja monikäyttöisyydestä ja sitä kautta vahvistaa luontokokemuksen syvyyttä. Tarinoiden avulla voi myös onnistua säilyttämään kulttuurihistoriallisia kohteita luonnossa (Björn 2016, 88.). Tällaista tuotetta luomalla yrittäjä yhdistää luonnon, kulttuurin ja moniaistillisuuden kokonaisvaltaiseksi hyvinvointikokemukseksi.

Aiempien tutkimusten mukaan, (Kangasniemi 2016; Li 2018), luonnon näkeminen rentouttaa ja vähentää stressiä, tätä kannattaisi myös tuotteistaa paljon nykyistä enemmän. Yrittäjä voi tarjota virtuaaliluonnon rakentamista kuvin ja äänin erilaisiin kohteisiin, esimerkiksi työpaikkojen aulatiloihin, odotushuoneisiin tai palvelutaloihin. Tämä tuote voi koostua isoista valokuvista, kaiuttimista tulevasta linnunlaulusta, luonnonmateriaaleista tai pienestä vesielementistä. Vain mielikuvitus on rajana toteutusta suunniteltaessa! Yksi virtuaaliluontokohde on rakennettu Luonnonvarakeskus Luken Joensuun toimipisteeseen, ja siitä toivotaan tulevan tulevaisuudessa konsepti, joka laajenee myös muualle (Luonnonvarakeskus 2016).

4.6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyöt voivat olla sekoitus laadullisia ja määrällisiä tutkimusotteita, ja käytetyt menetelmät voivat olla monien eri menetelmien yhdistelmä. Tämä asettaa haasteita työn luotettavuuden arvioinnille. Luotettavuutta voidaan arvioida muutoksen onnistumisen näkökulmasta tai koko prosessin luotettavuuden näkökulmasta, mikäli saatu lopputulos ei jostakin syystä toimiva. Mikäli tutkimuksessa käytetään eri menetelmiä, on luotettavuutta arvioitava kunkin menetelmän kannalta. (Kananen 2017, 69–70.)

Kehittämistyön eettiset määritelmät ovat pääsääntöisesti samoja, kuin muissakin tieteellisissä töissä. Kuitenkin kehittämistyössä on kyse inhimillisestä toiminnasta, jonka takia prosessissa mukana olevien tahojen mahdolliset puutteet tai rajoitukset prosessin aikana heijastuvat koko kehittämistyöhön. (Ojasalo ym. 2014,

48.) Kaikissa opinnäytetöissä ja niihin liittyvässä tutkimuksessa tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, joihin kuuluu rehellisyys ja huolellisuus niin prosessin aikana kuin tulosten arvioimisessakin. Lähteiden alkuperään pitää kiinnittää huomiota, jotta ne vastaavat tarkoitustaan, ja lähteet on merkittävä asianmukaisesti sekä tekstiin että lähdeluetteloon. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimuksen mahdolliset rahoittajat, sekä muut mahdolliset tutkimuksen tekoon tai tulokseen vaikuttavat tekijät, tulee ilmoittaa. Tietosuojaan toteutumiseen tulee kiinnittää huomio tutkimuksen teon kaikissa vaiheissa, sekä hankittava asianmukaiset tutkimusluvut. (Ojasalo 2014, 48–49; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6–7.) Kehittämistyön eettiseen pohdintaan kuuluu myös se, kenen ehdoilla työtä tehdään ja mahdollisesti työn suuntaa muutetaan prosessin aikana, mikäli siihen on tarvetta. Kehittämistyössä voi olla myös sellaisia vastuita ja velvollisuuksia, tai aineiston omistamiseen liittyviä kysymyksiä, jotka ovat aiheellista selvittää jo työn alkuvaiheessa. Tutkijan ja työn tilaajan suhde on siis kehittämistyössä erilainen kuin muissa tieteellisissä tutkimuksissa, ja tämä on otettava huomioon tulosten eettistä pohdintaa tehdessä. (Ojasalo 2014, 49.)

Tämän kehittämistyön tekemisen aikana olen kiinnittänyt huomiota työn luotettavuuteen ja eettisyyteen eri näkökulmista. Työ on suunniteltu, toteutettu ja dokumentoitu kattavasti ja asianmukaisesti. Kaikki olennaiset työvaiheet on kirjattu tähän raporttiin. Olen avannut ja perustellut tekstissä tutkimukselliset valinnat ja avainkäsitteet. Olen esittänyt eri työvaiheiden kohdalla vaihtoehtoisia malleja, ja perustellut valitut ratkaisut. Näitä työvaiheita ja menetelmävalintoja olen kehittämistyön aikana pohtinut yhteistyökumppaneitani kanssa, ja tämä vahvistaa koko kehittämistyön luottavuutta. Olen käyttänyt erilaisia aineiston analysointitapoja, ja perustelemalla valinnat osoittanut ymmärtäväni niiden käyttöön ja tulkintaan liittyvät haasteet kuin mahdollisuudetkin. Aiempia tutkimuksia olen lukenut laajasti, lainannut niitä, ja merkinnyt lähdeviittaukset asianmukaisesti tekstiin ja lähdeluetteloon. Olen huomionnut lähdekritiikin periaatteet aineiston keräämisessä, mutta olen käyttänyt lähteinä muutakin kuin tieteellistä aineistoa. Se on mielestäni ollut perusteltua ja kyseiseen asiayhteyteen sopivaa. Esimerkiksi sanoma- ja aikakauslehtien artikkelit vahvistavat väitettä siitä, että luonnon hyvinvointivaikutuksista olevaa tutkittua tietoa on runsaasti saatavilla arkisissa asiayhteyksissä, jolloin kyseessä on yleisessä tiedossa oleva ilmiö. Käyttämässäni taulukoissa ja kuvissa on myös asianmukaiset viittaukset, ja valokuvien julkaisemiseen on kuvaajien luvat. Tiedonhaussa olen hyödyntänyt erilaisia tietokantoja ja internetin hakukoneita. Käyttämässäni aineistossa on sekä sähköistä että painettua aineistoa.

Minulla ei ole sidoksia Fysio Savottareen eikä Tuusniemen kuntaan. Molemmat yhteiskumppanit olivat minulle entuudestaan tuttuja. Tämä mielestäni helpotti yhteistyön tekemistä, mutta ei aiheuta eettisestä näkökulmasta katsottuna kyseenalaistamisen tarvetta. Olen koko kehittämistyön tekemisen ajan tehnyt yhteistyötä heidän kanssaan ja tehdyt valinnat ovat yhteisen pohdinnan tuloksia. Kehittämistyölle olennainen yhteistyö toteutui aidosti prosessin eri vaiheissa. En ole saanut rahoitusta tähän työhön yhteistyökumppaneiltani, tai muulta ulkopuoliselta taholta. Mikäli ohjatut ryhmät olisivat toteutuneet, en itse olisi ollut niitä konkreettisesti toteuttamassa, vaan kerännyt ulkopuolisena tutkijana sähköisellä kyselylomakkeella vastaukset.

Valli ja Aaltola (2015, 23–24) määrittelevät, että tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata ulkoisella ja sisäisellä luottavuudella. Aineiston ulkoinen luottavuus on sitä, että onko käytetyllä menetelmällä saadut tutkimustulokset sellaisia, että niiden perusteella voi tehdä yleisiä johtopäätöksiä. Sisäinen luotettavuus kertoo siitä, onko kerätty aineisto tähän tutkimukseen sopivaa, ja vastaako tehty tutkimus sitä, mitä oli tarkoitus työssä selvittää. Hyvässä tutkimuksessa pystytään saamaan vastaukset niihin kysymyksiin, joihin tutkimusongelmassa halutaan saada vastaukset. Saamani aineisto ei ole sitä, mitä tutkimussuunnitelmassa oli tavoitteena saada kerätyksi, koska sain vain puolet tavoittelemastani aineistosta, joten sikäli Valli ja Aaltolan määritelmät kaikista hyvän tutkimuksen kriteeristä eivät täyty. Sain kuitenkin aineistoa omatoimisesti ulkoilevilta. Tämän aineiston ulkoinen ja sisäinen luotettavuus on hyvä. Rotkolaaksossa kyselyyn vastasi 72 henkilöä. En voi varmistaa, ovatko vastaajat olleet hakemani kohderyhmän mukaisia, esimerkiksi onko heillä ollut lemmikkejä mukana. Tämä asia ei kuitenkaan nyt muuta saatujen tulosten luotettavuutta, koska vertailu ohjattuihin ryhmiin jäi pois. Mikäli ohjatut ryhmät olisivat toteutuneet ja siellä ei olisi ollut lemmikkejä mukana, olisin pohtinut tämän epävarmuuden ryhmien vertailtavuudesta erikseen. Tutkimuksellisen osuuden vastaajamäärä, 72, on suhteellisen iso otos ja antaa luotettavan kuvan hyvinvointivaikutuksista, jotka syntyvät pienryhmissä luonnossa liikkussa. Näitä tuloksia ei voi luotettavasti yleistää muihin tutkimuksiin, koska käytetyt käsitteet olivat erilaisia, mutta tulokset ovat vahvasti samansuuntaisia ja vahvistavat tulosten luotettavuutta.

Ennen kyselytutkimuksen toteuttamista olen hakenut asianmukaiset luvat ja tutkimukseen osallistujille on tiedotettu tutkimuksesta saatekirjeen muodossa. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, koska vastaajat ohjautuivat vastaussivustolle rotkolaaksossa olleen saateen perusteella. Kukaan ei ollut rotkolaaksossa mainostamassa kyselyä, joten jokainen vastaaja huomasi saateen ja teki valinnan vastaamisesta sen perusteella. Vastaajilla ei ollut etukäteen tietoa, että rotkolaaksossa on kyselyyn liittyvä pyyntö, joten he eivät menneet paikalle vastatakseen kyselyyn, vaan jostakin muusta syystä. Vastauksista ei selviä, milloin vastaaja on käynyt rotkolaaksossa, tai mitään muutakaan sellaisia tietoa, joista vastaajat voisi tunnistaa. Vastaajia ei ole yksilöity mitenkään ja heidän anonymiteettinsa on täysin suojattu. Vastaajille ei ollut luvassa mitään palkintoa hyvitykseksi vastaamisestaan, joten myös sikäli vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen. Vastaajat olivat kaikki täysi-ikäisiä, joten heillä oli itsellään oikeus päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Vastaajat saivat tietoa tutkimuksesta saatekirjeestä, josta he skannasivat koodin Webropol -kyselylomakkeeseen. Saatekirjeessä oli tutkimuksen perustietojen lisäksi tutkijan nimi ja puhelinnumero lisätietojen kysymistä varten. Koska kyselypohja oli sähköinen, ja tulokset on käsitelty samassa ohjelmassa, ovat tulokset luotettavia sen suhteen, ettei aineistoa syöttäessä ole voinut tulla virheitä. Kyselyn tulokset ovat tämän työn valmistumiseen asti Tuusniemen kunnan hallinnoimassa Webropol -kansiossa, josta ne poistetaan tämän työn valmistuttua. Tavoitteena oli saada paljon anonymoituja vastauksia, ja tähän tarkoitukseen Webropol oli luotettava ratkaisu. Tutkimusaineistoa on käsitelty kaikissa analysointivaiheissa huolellisesti tietoturva huomioiden.

Tässä kehittämistyössä en ole tarkoituksellisesti laajasti avannut yhteiskumppaneitteni Fysio Savottaren ja Tuusniemen kunnan taustoja. Fysio Savottaren yrittäjät olen maininnut nimeltä heidän luvallaan. Mikäli ohjatut ryhmät olisivat toteutuneet suunnitellusti, olisin analysoinut tuloksia myös siitä näkökulmasta,

kuinka yrittäjät persoonina ja ammattilaisina onnistuivat luomaan luottavaisen ilmapiirin ohjattuihin ryhmiin. Kun ohjaus jäi toteutumatta, niin saamani tulokset ovat yleisiä, eivätkä sidoksissa Fysio Savottareen. Tutkimuskysymykset eivät olleet sidoksissa myöskään Tuusniemen kuntaan tai rotkolaaksossa oleviin fyysisiin rakenteisiin, ainoastaan luonnon omaan maisemaan ja siitä syntyviin aistikokemuksiin. Tutkimuksen voi siirtää ja toteuttaa missä tahansa muussa luontokohteessa, jossa on samantyyppistä luontoa kuin rotkolaaksossa (polkuja, vettä, kalliota, kiviä, puita). Nämä taustat eivät siis vaikuta heikentävästi tulosten luotettavuuteen.

Työn luotettavuutta voidaan arvioida myös siitä näkökulmasta, kuinka hyvin olemassa olevaa aiempaa tutkimusaineistoa on osattu hyödyntää teoriaosassa ja omien tulosten vertailussa, ja onko tutkija osannut käyttää aiheeseen soveltuvia käsitteitä työssään. Luotettavuudesta kertoo myös asioiden kriittinen tarkastelu. (Kananen 2015, 114–116). Luotettavuutta vahvistaa työn selkeä ja johdonmukainen rakenne. Tutkimusongelma tulee olla määriteltynä ymmärrettävästi, tutkimuskysymykset tulevat olla johdettuna tutkimusongelmasta, ja työssä tulee olla näkyvillä selkeät tavoitteet. Käytettävät käsitteet ja mittarit tulee olla määriteltynä, ja niitä käytetään perustellusti ja johdonmukaisesti. Kaikki ratkaisut liittyen käytettyihin menetelmiin, metodeihin, aineistonkeruuseen ja analyysiin tulee perustella raportissa. Luotettavassa tutkimuksessa tutkija ymmärtää laaja-alaisesti työhönsä liittyvät luotettavuuskriteerit ja osaa arvioida koko prosessia näistä näkökulmista. Tekstin muutoseikoilla ja oman oppilaitoksen raportointiohjeilla on myös merkitystä kokonaisuuden luotettavuuden kanssa. (Kananen 2014, 156–161.) Vilka (2007, 167) määrittelee onnistuneen määrällisen tutkimusprosessin vaiheiksi Kanasen (2014) määrittelyjen lisäksi sen, että tutkija osaa muuttaa teorian mitattavaan muotoon, perusjoukko tai otanta on määriteltynä, mittaukseen liittyvät tekijät on valittu oikein, sekä aineiston analyysi- ja esitysvälineet ovat perusteltuja.

Tässä kehittämistyössä lähtökohtana on ollut Fysio Savottaren tarve kehittää omaa tuotettaan, ja siihen perustuvat valitut työssä käytetyt menetelmät. Eri vaihtoehtoja on pohdittu ja valittu aina mielestämme tarpeeseen sopivin. Nämä valinnat on perusteltu tekstissä. Aiheeseen sopivaa aineistoa on valittu sen mukaisesti, mikä on ollut tarpeellista. Aiempia tutkimuksia on hyödynnetty teoriaosuudessa sekä omaa tutkimusta tehdessä, ja teoriaa on yhdistetty saatuihin tuloksiin kehittämistyön lopputulosten arvioinnissa. Kanasen (2014) ja Vilkan (2007) määrittelemät onnistuneen tutkimusprosessin vaiheet ovat kaikki huomioitu tässä kehittämistyössä. Ne on avattu teoriassa ja perusteltu niiden valinta juuri tähän työhön. Käyttäjälähtöisesti olen kiinnittänyt huomiota tekstin luettavuuteen, selkeyteen ja ymmärrettävyyteen myös niiden lukijoiden näkökulmasta, joille tieteellinen lähestymistapa ei ole arkista. Kehittämistyössä syntyneen palvelun, tuotteen tai innovaation on tarkoitus siirtyä käytäntöön. Tämän takia raportin on oltava mahdollisimman lukijaystävällinen ja konkreettinen. (Salonen 2013, 25.) Kehittämistyö vastaa Savonian oppilaitoskohtaista ohjeistusta raportoinnista.

Olen esittänyt tähän opinnäytetyöhön liittyvän tutkimussuunnitelman prosessin alkuvaiheessa, ja työn edessä välivaiheita, työtä ohjaavalle opettajalleni. Tämä vahvistaa mielestäni työn kokonaisluotettavuutta. Ohjaajan rooli työn onnistumisessa etenkin riskien kartoittamisen näkökulmasta on olennainen (Kananen 2017, 30).

5 POHDINTA

Havaitsin tätä opinnäytetyötä tehdessäni ja tästä teemasta ihmisten kanssa puhuessani, että luonto on hyvin arkinen asia. Luonnossa oleminen ja siellä liikkuminen on jotain, mitä teemme pääsääntöisesti vapaa-ajalla, oma-aloitteisesti ja kuin lomatoimintana. Meillä on omat syyt, miksi me menemme luontoon: osa haluaa marjastaa tai sienestää, osa lenkkeillä jossakin muualla kuin autotien vieressä, osaa meistä nukkua hyvin ulkoilun jälkeen. Mutta pääasia on, että me menemme luontoon, olemme luonnossa, ja luonto tekee meille hyvää, vaikka sitä emme edes tietoisesti ajattelisi. Jokamiehen oikeus, mahdollisuus maksutta liikkua luonnossa, on koko maailman mittakaavassa poikkeuksellinen (Leppänen ja Pajunen 2019, 25).

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on kuvata luonnossa olemisen vaikutusta ihmisen vireystilaan. Ajatus on, että vireystilan muuttuminen väsyneestä energiseksi on hyvinvointia parantava asia. Tämä kehittämistyö lähti muodostumaan arjessa syntyneistä havainnoista, sekä minun ja yhteistyökumppaneitteni yhteisestä näkemyksestä luonnon aikaansaamista hyvinvointivaikutuksista. Yhteinen tarve oli hyödyntää niitä nykyistä laajemmin. Yhteistyökumppanini, Fysio Savotar ja Tuusniemen kunta, määrittelivät omista tarpeistaan tälle kehittämistyölle viitekehystä. Tarkoituksena on ollut tehdä aidossa yhteistyössä prosessia ja tätä työtä on tehty käyttäjälähtöisesti koko ajan. Tehdyt valinnat ovat olleet yhteisen pohdinnan tuloksia, kuten kehittämistyön prosessiin kuuluu. Yhteistyötahot saivat tästä omaa toimintaansa tukevaa ja kehittävää aineistoa, jota he aloittivat hyödyntämään jo prosessin aikana.

Tämän kehittämistyön aihe on melko laaja. Avainkäsitteiksi valitsimme yhteistyökumppaneiden kanssa hyvinvoinnin, havainnoinnin ja aistimisen, vireystilan, kehittämistyön ja luontoyrittäjyyden. Näihin käsitteisiin perustuen rajasin ja kirjoitin teoriapohjan. Tarvelähtöisyys määritteli tutkimuksellisen osuuden viitekehystä. Teorian rajaaminen, kehittämistyön valitseminen tutkimusmenetelmäksi, ja valitut aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät tukevat mielestäni toisiaan. Aikaisempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta on paljon olemassa jokaiseen yksittäiseen käsitteeseen liittyen. Näiden eri aihealueiden yhdistäminen tasapainoiseksi kokonaisuudeksi onnistui mielestäni hyvin. Kehittämistyön määritelmän näkökulmasta tämä on mielestäni onnistunut prosessi, joka näkyy kokonaisuutena tästä raportista.

Tutkimuksellisen aineiston kerääminen perustui lähtökohtaisesti Fysio Savottaren tarpeeseen saada aineistoa oman yritystoimintansa kehittämiseen. Tutkimuksellisen osuuden toteuttaminen rotkolaaksossa sähköisesti toteutetulla kyselyllä, johon ohjattiin QR- koodilla, oli onnistunut valinta. Saadun aineiston käsittely on toteutunut eettisten ohjeiden mukaisesti, ja tulokset on esitetty tässä raportissa. Tulosten mukaan luonnossa oleskelu parantaa vireystilaa. Aistimisella ja havainnoimisella on myös yhteys vireystilan muuttumiseen. Tulokset ovat samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa, mikä vahvistaa tulosten luotettavuutta.

Luonnon aikaansaamia hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon, ja tieteellisten julkaisujen lisäksi asiasta kirjoitetaan myös arkikielellä positiiviseen sävyyn aikakausi – ja sanomalehdissä, kuten tämänkin työn lähteistä voi havaita. Tähän perustuen olin yllättyneet siitä, ettei tarjotuille maksuttomille, ohjatuille ryhmille,

ollut kysyntää. Tämän takia en pystynyt saamaan vastauksia kaikkiin tutkimuksellisen osuuden tutkimuskysymyksiin. Avoimeksi jäi, miksi ohjattuihin ryhmiin ei ollut tulijoita. Mainostinko väärissä paikoissa? Oliko tarjottu ajankohta, viikonpäivä, kellonaika tai vuodenaika väärä? Olinko minä, omalla kasvollani ja nimelläni, tilaisuuden mainostajana väärä? Olisiko mainoksessa pitänyt käyttää yrityksen nimeä? Onko ajatus tutkimusryhmään joutumisesta ihmisistä pelottava? Oliko kohdepaikka, rotkolaakso, liian pelottava nimeltään tai liian syrjäinen kaupungeista katsottuna? Oliko ihmisille osallistumisen este ajatus siitä, että lähellä tuotettu ei voi olla laadukasta? Tai onko ajatus siitä, että halvalla tai tässä tapauksessa maksuttomana tuotteena, ei voi saada laadukasta, jonka takia ei haluttu osallistua? Hukkuuko maksuton mainos Facebookissa viestien tulvaan? Paikallislehti tarjosi kiireettömän mainospaikan, mutta huomaavatko ihmiset asiasta kertovan uutisen? Onko paikallislehden levikkialueella, Koillis-Savossa asuvat ihmiset sellaisia, että he osaa- vat mennä luontoon ilman ohjaajaakin? Avoimeksi jääneet kysymykset liittyvät yrityksen tuotemarkkinointiin. Näihin kysymyksiin ja mahdollisiin vastauksiin en tässä kehittämistyössä pureutunut tarkemmin, koska markkinointi ei ollut työssä avainkäsite. Jatkotutkimuksena kuitenkin tämä olisi mielestäni mielenkiintoinen aihe, joka vaikuttaa merkittävästi luontoyrittäjänä toimimiseen.

Se, että joku haluaa, osaa ja pystyy hyödyntämään luonnon hyvinvointivaikutuksia yritystoiminnassa niin, että toiminta olisi taloudellisesti kannattavaa, toteutuu etenkin täällä Itä-Suomessa mielestäni vielä hyvin pienessä mittakaavassa. Luonnossa liikkumisen osaava tai yksinoloa kaipaava ei ehkä kaipaa missään vaiheessa yritysten tarjoamaa ohjattua palvelua. Uskon kuitenkin, että Suomessa on myös ihmisiä, jotka tarvitsisivat apua saadakseen luonnosta jonkinlaisia hyvinvointivaikutuksia. Jotta vireystila voi muuttua luonnossa väsymyksestä energiseksi, ihmisen pitäisi pystyä tuntemaan olonsa luontevaksi ja turvalliseksi (Salonen 2005). Luontoon on mahdollista järjestää erilaisia ainettomia palveluita ja tuotteita, jotka hoitavat ja tervehdyttävät. Markkinoinnilla tuotetta tarvitsevat ja palvelua tuottavat tahot pitäisi saada kohtaamaan (Petäjistö ja Selby 2012.) Olennaista on mielestäni, että yrittäjä tietää kenelle hänen kannattaa kohdistaa markkinointia. Yrityksestä on oltava myös löydettävissä julkisesti ne tiedot, jonka perusteella yrityksen määrittämien kohderyhmän ulkopuolella olevat henkilöt löytävät tarvittaessa tuotteen. Nämä toteutuvat tällä hetkellä mielestäni huonosti Pohjois-Savossa luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntävien yritysten kohdalla. Luontoyrittäjän on osattava löytää ja nostaa esille tarjoamastaan tuotteesta se lisäarvo, jonka takia joku haluaa juuri sen tuotteen ostaa (Björn 2016). Uskon, että vastuullisuus ja ympäristön kunnioitus tulevat olemaan myös nykyistä suuremmassa merkityksessä luontomatkailupalveluissa, kuten myös esimerkiksi Tyrväinen ja Konu (2020) uskovat.

Luontoa ei ole Suomessa määritelty terveydenhuoltokeinoksi. Ehkä kuitenkin joskus tulevaisuudessa saamme perinteisten lääkereseptien tai fysioterapeuttiläheteiden lisäksi reseptejä luonnossa toteutettaviin aistimispaketteihin tai metsäkylpyihin, kuten jossakin maailmalla jo tehdään. Voisiko niistä olla apua uupuneille, stressaantuneille tai uniongelmissa kärsiville? Kokonaisvaltaista hyvinvointia ymmärtävä luontomatkaailun ammattilainen voisi tuottaa näihin tarpeisiin sopivia tuotteita. Ehkä siis tässä vaiheessa tämän kehittämistyön tuotevalikoima tähtäisi sellaisiin palveluihin, jotka toimivat kunnolla vasta tulevaisuuden Suomessa. Yleisesti ajatellen jokainen keino, joka voi parantaa ihmisten hyvinvointia ja terveyttä, on arvokas yksilön ja yhteiskunnan kannalta. Tuloksien hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet -kappaleessa

yhdistin tästä kehittämistyöstä saamiani havaintoja muiden muualla toteuttamiin luonnon hyvinvointia hyödyntäviin palveluihin. Havaittiin, että tämän alan tuotteissa on paljon mahdollisuuksia luontoyrittäjälle, etenkin jos yrittäjä osaa hyödyntää nykyaikaista teknologiaa palvelun lisänä. Etenkin yhteiskunnallisesti epävarmaan tilanteeseen turvallisella luontokokemuksella näyttää olevan paikkansa. Ihmisen ja luonnon välisen yhteyden rakentamista voi olla haastavaa tuotteistaa. Osaava yrittäjä voisi kuitenkin auttaa asiakasta yhteyden syntymisessä, mikäli ihmisen oma luontoyhteys on jostakin syystä häiriintynyt. Mielestäni ihmisyydelle tärkeä tekijä, osallisuus, voi olla myös sitä, että tuntee kuuluvansa luontoon: tuntee olevansa osa luontoa, ja tuntee olevansa siellä turvassa ja rauhassa, olipa siellä omatoimisesti tai ohjatusti. Salonen (2005, 33) toteaa tähän liittyen, että ihmisen eriytyessä luonnosta, eriytyy hän samalla kulttuuristaan, ja tämä aiheuttaa turvattomuuden tunteen lisääntymistä. Luontokokemuksissa on mielestäni tärkeää, että niistä syntyisi pysyviä, miellyttäviä muistoja. Jotta ihmiselle jokin asia tai tilanne jää vahvasti mieleen, on sen hetken äärelle pysähdyttävä ja se on koettava vahvasti. Uskon, että ohjatusta aistimista hyödyntävästä luontokokemuksesta voi saada sellaisen positiivisen muiston, joka parantaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointia.

Suomalaisten lähteminen luontoon aiempaa enemmän vuonna 2020 toi tähän työhön erittäin ajankohtaisen lisän. Kirjoittaessani nyt tätä työtä loppuun, eletään koko maailmassa Covid 19 -viruksen aiheuttamaa poikkeustilaa. Jää nähtäväksi, millaisia seurauksia tästä tulee luontomatkailulle. Ainakin hetkellisesti näyttää, että suomalaiset ovat lähteneet nyt ennätyksellisen paljon kotimaassa luontoon, kun ulkomaille ei pääse matkustamaan. Ehkä suunta kääntyy pysyvästi niin, että kaukomaiden sijaan lähimatkailun arvo nousee. Toivottavasti omatoimimatkailun rinnalle kehittyy suomalaisillekin halu saada erilaisista ohjelmalveluista lisäarvoa. Maaseutualueiden luontoyrittäjät tarvitsevat sekä kotimaiset että ulkomaalaiset asiakkaat käyttämään palveluitaan. Mm. Luonnonvarakeskus, THL ja Tampereen yliopisto tekevät tällä hetkellä yhteistyössä tutkimuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista. Yksi näkökulma monista näissä tutkimuksissa on luontoon pohjautuvan liiketoiminnan kehittäminen. Matkailu- ja luontopalveluyrittäjyyden kehittymisen kannalta aiheeseen liittyvälle tutkimustiedolle on jatkuva tarve. (Luonnonvarakeskus 2016.)

Tämä kehittämistyö vahvisti ymmärrystäni luonnon monimuotoisista hyvinvointia tukevista tekijöistä. Hyvinvointialan osaajana kehityin yhteistyötaitoissa ja minulla vahvistuivat omat vahvuuteni. Käytettävänä menetelmänä kehittämistyö on Ojasalon ym. (2014, 191) mukaan asiantuntijuuden jakamista, verkostoitumista, kumppanuutta, sekä vastuullista yhdessä toimimista ja tekemistä. Opinnäytteen tekeminen tästä aiheesta kehittämistyön menetelmin olikin minulle luontevaa ja ominaista, jopa inspiroivaakin. Yritystoiminta ja tuotteistaminen olivat minulle ennestään tuntemattomia aiheita, ja nyt sain tutustua niihin. Mainontaan ja markkinointiin sain pintaraapaisun ja ymmärsin, että maksuttomassa somemarkkinoinnissa on omat haasteensa tavoitettavuuden näkökulmasta. Sähköisten ohjelmien käyttäminen on minulle luontevaa. Niiden käytön osaaminen vahvistui ja herätti vahvaa kiinnostusta hyödyntää niitä jatkossakin samaan teemaan liittyen. Edellisestä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöni tekemistä oli kulunut 15 vuotta, joten tieteellisen tutkimuksen tekemiseen liittyvät tiedot piti päivittää. Tieteellisyys ja sen kirjoittaminen olikin mielestäni tämän kehittämistyön haastavin osuus. Kokonaisuudessaan tämä opinnäytetyö on mielestäni ehyt kokonaisuus, joka etenee loogisesti. Alussa esitetyihin tarpeisiin tuli vastauksia, mutta myös eteenpäin

vieviä kysymyksiä, mikä vastaa kehittämistyön perusajatukseen. Mielestäni kokonaisuus vastaa hyvin ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön vaatimuksia. Olisin voinut tehdä yksinkertaisemman perinteisen paparilomaketutkimuksen pelkästään siitä, mitä satunnaiset retkeilijät kokevat rotkolaaksossa käydessään. Halusin kuitenkin ottaa yrittäjyysnäkökulman vahvasti mukaan, koska uskon luontomatkailussa erilaisten kohdennettujen aistittavien tuotteiden olevan tulevaisuutta. Nykyaikaisten sähköisten menetelmien yhdistäminen näin luontoon onnistui samalla hyvin. Monimenetelmällinen tapa aineiston analysoinnissa toi mielestäni myös lisäarvoa tähän kehittämistyöhön. Vaikka luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on paljon tutkittu, moni asia on vielä tutkimatta teeman ympäriltä. Tämä kehittämistyö antoi vahvistusta aiempiin tutkimustuloksiin ja myös uusia näkökulmia. Mielestäni parasta tässä kehittämistyössä on ollut jatkuva vuoropuhelu yhteistyökumppaneiden kanssa ja yhteiseen tavoitteeseen tähtääminen koko ajallisesti pitkän prosessin ajan. Eli tutkimuksellisen osuuden tekeminen oli mielestäni tärkeää kokonaisuuden kannalta, mutta kehittämistyön menetelmän hyödyntäminen oli kuitenkin se opinnäytetyön opettavaisin osuus.

Tässä kehittämistyössä on yhdistetty rohkeasti, innovatiivisesti ja luovasti olemassa olevaa tutkittua tietoa minun ja yhteistyökumppaneiden kokemukselliseen ammattitietoon. Omaa hiljaista tietoa ei ole pidetty oikeana totuutena, vaan niitä on tarkasteltu kriittisesti läpi prosessin, ja tämä osoittaa aikuismaista työskentelyotetta.

Elvyttävä luontokokemus edellyttää kontrolloivan hallinnantunteen menettämistä. Silloin asiat voivat selkiintyä kuin itsestään, ja uusia käytännön ratkaisukeinoja ja oivalluksia voi syntyä. (Salonen 2005, 74.) Tätä kehittämistyötä tehdessäni olen itse uskonut luonnon hyvinvointia vahvistaviin ja vireystilaa parantaviin voimiin. Teoriaa, menetelmiä ja tuloksia olen prosessoinut kymmeniä, ehkä satoja, tunteja luonnossa. Tätä kehittämistyötä on tehty kuusen huminaa kuunnellen, männyn tuoksusta nauttien, koivun kaarnaa sivellen, sateen ropinasta nauttien, mustikoita syöden ja kivellä pitkään istuen.



KUVA 9. Kehittämistyötä prosessoimassa, kirjoittaja kivellä (Tirkkonen 2019.)

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- ARVONEN, Sirpa 2015. Metsämieli: kehon ja mielen kuntosali. Latvia: Metsäkustannus Oy.
- BJÖRN, Ismo 2016. Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet. Julkaisussa: PAASKOSKI, Leena ja ROIKO-JOKELA, Heikki (toim.) Metsä tekee hyvää! [verkkojulkaisu]. Punkaharju: Lusto – Suomen Metsämuseo ja Metsähistorian seura. Vuosilusto 11. [Viitattu 2020-01-01.] Saatavissa: <https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto11>, 79–92.
- BUSINESS FINLAND 2020. Tuotekehitys ja teemat. Hyvinvointimatkailu [verkkojulkaisu]. Business Finland. [Viitattu 2020-09-01.] Saatavissa: <https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiakkaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tuotekehitys-ja-teemat/hyvinvointimatkailu/>
- BUSINESS FINLAND 2020. Tuotekehitys ja teemat. Terveysmatkailu [verkkojulkaisu]. Business Finland. [Viitattu 2020-09-26.]. Saatavissa: <https://www.businessfinland.fi/suomalaisille-asiakkaille/palvelut/matkailun-edistaminen/tuotekehitys-ja-teemat/terveysmatkailu/>
- FYSIO SAVOTAR 2019. Toivanen Arja ja Smolander Pirjo, Yrittäjä. [useat haastattelut]. Tuusniemi: Fysio Savotar.
- FYSIO SAVOTAR 2020. Toivanen Arja ja Smolander Pirjo, Yrittäjä. [useat haastattelut]. Tuusniemi: Fysio Savotar.
- HEIKKILÄ, Katariina & KIRVEENNURMI, Anna 2013. Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä – Luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa [verkkojulkaisu]. Turku: Turun yliopisto, Tulevaisuuden tutkimuskeskus e-julkaisuja 4/2013. [Viitattu 2019-05-10.] Saatavissa: https://media.sitra.fi/2017/02/27174404/Tulevaisuuskuvia_luontokokemusten_hyodyntamisesta-2.pdf
- HEIKKILÄ, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- HEIKKONEN, Tanja 2020-07-22. Koronakevään jälkeinen kaipuu neljän seinän ulkopuolelle purkautuu kaikkien aikojen matkailukesänä [verkkosivu]. Yleisradio. [Viitattu 2020-07-24.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11459239>
- HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU 2019-07-10. Kanta-Hämeen luontoreittejä kehitetty digitaalisin menetelmin [verkkosivu]. Hämeen ammattikorkeakoulu HAMK. [Viitattu 2020-09-28.] Saatavissa: <https://www.hamk.fi/2019/kanta-hameen-luontoreitteja-kehitetty-digitaalisin-menetelmin-2/>
- JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO 2015. Monimenetelmäisyys [verkkosivu]. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 2020-09-30.] Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/monimenetelmaisyys>
- JÄÄSKELÄINEN, Veera 2020-08-27. Lähiluonto on nyt arvossaan. Savon Sanomat. B 5.
- KANANEN, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- KANANEN, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- KANANEN, Jorma 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu
- KANGASNIEMI, Hanna 2016. Vihreän kaipuu. Hyvä terveys 6/2016, 61–71
- KEKÄLÄINEN, Raimo 2020,a. Perinteinen suomalainen luontomaisema [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.
- KEKÄLÄINEN, Raimo 2020,a. Maisema seinävuorelta [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.

- KONTTINEN, Lea 2016. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys [verkkajulkaisu]. Sitra. [Viitattu 2019-10-10.] Saatavissa: https://media.sitra.fi/2017/02/27174415/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys-2.pdf
- KONU, Henna 2018-01-19. Luontomatkailun liiketoiminnan kehittäminen [verkkodokumentti]. Valtioneuvoston tutkimus- ja selvitystoimikunta. [Viitattu 2019-07-21.] Saatavissa: <https://tietokayttoon.fi/documents/1927382/2158283/19012018-Luontomatkailun+liiketoiminnan+kehitt%C3%A4minen-Henna+Konu-It%C3%A4-Suomen+yliopisto.pdf/58be0f7f-b196-400b-ace3-3658bd6fd59e/19012018-Luontomatkailun+liiketoiminnan+kehitt%C3%A4minen-Henna+Konu-It%C3%A4-Suomen+yliopisto.pdf>
- KUMPULAINEN, Sirkku 2019,a. Luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät monesta osatekijästä [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.
- KUMPULAINEN, Sirkku 2019,b. Luontomatkailuyrityksen tuottamisa palveluita on monenlaisia [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.
- KUMPULAINEN, Sirkku 2019,c. Pyyntö osallistua tutkimukseen, saatekirje rotkolaakson ilmoitustaululla [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.
- KUMPULAINEN, Sirkku 2019,d. Pyyntö osallistua tutkimukseen, saatekirje rotkolaakson näköalapaikalla [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.
- KUMPULAINEN, Sirkku 2020. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia pysähtymiseen [digikuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän sähköiset kokoelmat.
- LEPPÄNEN, Marko ja PAJUNEN, Adela 2019. Suomalainen metsäkylpy. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- LI, Qing, MORIMOTO, Kanehisa, KOBAYASHI, Maiko, INAGAKI, Hirofumi, KATSUMATA, Masao, HIRATA, Yukiyo, HIRATA, Kimiko, SUZUKI, Hiroko, LI, Yingji, WAKAYAMA, Yoko, KAWADA, Tomoyuki, MIYAZAKI, Yoshifumi, KAGAWA, Takahide, OHIRA, Tatsuro, TAKAYAMA, Norimasa ja KRENSKY, Alan 2007. Forest Bathing Enhances Human Natural Killer Activity and Expression of Anti-Cancer Proteins. International journal of immunopathology and pharmacology vol. 20 nro. 2, 3-8. [Viitattu 2020-08-28.] Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/03946320070200S202>
- LI, Qing 2018. Shinrin-yoku. Japanilaisen metsäkyllyn salaisuudet. Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- LUONNONVARAKESKUS 2016. Lukessa luonto ulottuu sisätiloihin saakka – virtuaaliluonnossakin metsä vastaa, kun siellä huudetaan [verkkosivu]. Luonnonvarakeskus. [Viitattu 2020-09-28.] Saatavissa: <https://www.luke.fi/uutinen/lukessa-luonto-ulottuu-sisatiloihin-saakka-virtuaaliluonnossakin-metsa-vastaa-kun-siella-huudetaan/>
- LUONNONVARAKESKUS 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset [verkkosivu]. Luonnonvarakeskus. [Viitattu 2020-04-20.] Saatavissa: <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistuskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>
- METSÄHALLITUS 2020. Hyvinvointia luonnosta, Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta [verkkosivu]. Metsähallitus. [Viitattu 2020-04-26.] Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta>
- NIEMELÄ, Marita 2019. Luonto puhuttelee ihmisen sielua. Julkaisussa: YLILAURI, Martta ja YLI-VIIKARI, Anja. Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen [verkkodokumentti]. Vaasan yliopisto. Levón-instituutin julkaisuja 143, 4–9. [Viitattu 2020-03-10.] Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- OJALEHTO, Juhani 2017-09-09. Pienenkin yrityksen kannattaa brändätä -se näkyy viivan alla [verkkosivu]. Yrittäjät. [Viitattu 2020-10-03.] Saatavissa: <https://www.yrittajat.fi/uutiset/563104-pienenkin-yrityksen-kannattaa-brandata-se-nakyy-viivan-alla#4cba2d2e>

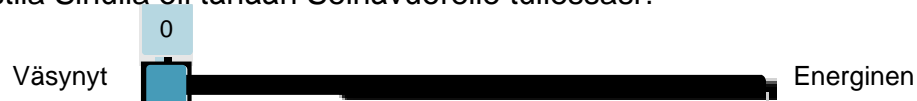
- OJASALO, Katri, MOILANEN, Teemu ja RITALAHTI, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- PARK, Bum Jin, TSUNETSUGU, Yuko, KASETANI, Tamami, KAGAWA, Takahide ja MIYAZAKI, Yoshifumi 2009. The psychosocial effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. [Viitattu 2020-08-24.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793346/>
- PASANEN, Tytti ja KORPELA, Kalevi 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää [digilehti]. Liikunta ja tiede 4/2015, 4–9. [Viitattu 2019-07-07.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/282025593_Pasanen_T_Korpela_K_2015_Luonto_liikuttaa_ja_elvyttaa_Liikunta_Tiede_524,4-9
- PETÄJISTÖ, Leena & SELBY, Ashley 2012. Luontomatkailun yritystoiminta Suomessa [verkkajulkaisu]. Metlan työraportteja 2012. Vantaa: Metsätutkimuslaitos. [Viitattu 2019-10-10.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2012/mwp246.pdf>
- PINE, Joseph ja GILMORE, James 2001. Welcome to the experience economy [verkkajulkaisu]. Health Forum Journal. [Viitattu 2020-10-10.]. Saatavissa: <https://search-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/docview/233494455>
- PORKKALA, Miia 2015-05-06. Luontomatkailun tulevaisuus Suomessa [verkkodokumentti]. Majvik 6.5.2015: Päättäjien 38. Metsäakatemia. [Viitattu 2019-10-10.] Saatavissa: https://smy.fi/wp-content/uploads/2015/05/PM38_Miia-Porkkala_teksti.pdf
- POROKKA, Soili 2020-04-22. Voit nauttia luontolääkettä, vaikket poistuisi kotoasi. Savon Sanomat, B 11.
- RAJALA, Taini 2014. Mistä Kaakon rannikko tunnetaan vuonna 2020 [verkkodokumentti]. Kestävän luontomatkailun Kaakko135° hanke. Kotka: Cursor Oy. [Viitattu 2019-07-07.] Saatavissa: https://www.visitkotkahamina.fi/sites/default/files/pdf/kestavan_luontomatkailun_kaakko135_loppuraportti_final.pdf_id_47335.pdf
- RANTALA, Kati 2020-07-24. Kotimaanmatkalle rynnistävät nyt nuoret, aikuiset ja lapsiperheet – lomasuunnitelmat jäävät viime tinkaankin, ja maastopyörät viedään käsistä [verkkosivu]. Yleisradio. [Viitattu 2020-07-24.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11461565>
- RAUHALAHTI 2020. Tyhy- ja virkistyspäivä Rauhalahdessa [verkkosivu]. Rauhalahdi. [Viitattu 2020-05-15.] Saatavissa: <https://www.rauhalahti.fi/aktiviteetit/tyhyvinvointi/tyhy-ja-virkistyspaiva-rauhalahdessa>
- RIIHIMAA, Nina 2019. Terveys kasvaa puutarhassa. Hyvä terveys 6 / 2019, 28–31
- SAARINEN, Jarkko 2005. Luontomatkailun tutkimus ja kehittäminen Suomessa [verkkodokumentti]. Metlan työraportteja 20. [Viitattu 2019-07-07.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2005/mwp020-14.pdf>
- SALONEN, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle [verkkodokumentti]. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2020-07-04.] Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- SALONEN, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- SALONEN, Kirsi 2010. Mielen Luonto. Eko ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- SALONEN, Kirsi ja KIRVES, Kaisa 2016. Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa [verkkajulkaisu]. Vuosilusto 11. [Viitattu 2019-04-10.] Saatavissa: <https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto11>
- SIMONEN, Riikka 2020. Karelia Wellness -hanke auttaa hyvinvointimatkailuyrityksiä [verkkajulkaisu]. Karelia-ammattikorkeakoulun verkkajulkaisu, Vasu 2/20. Saatavissa: <https://www.karelia.fi/vasu/2020/04/03/karelian-wellness-hanke-auttaa-hyvinvointimatkailuyrityksia/>

- SIMULA, Mikko 2004. Luontokokemuksen jäljillä. Julkaisussa: ILMANEN, Kalervo (toim.) Pelit ja kentät. 2. painos. Jyväskylän yliopisto. Tampere: Domus Offset Oy, 209–230.
- SITRA. Luonto ja terveys, vihreää hyvinvointia [verkkosivu]. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. [Viitattu 2020-05-05.] Saatavissa: <https://www.sitra.fi/aiheet/green-health/>
- SITRA ja SÄRKKÄ, Susanna, KONTTINEN, Lea ja SJÖSTEDT, Tuula 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista [verkkojulkaisu]. Helsinki: Erweko. [Viitattu 2019-07-07.] Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>
- SEUTU SANOMAT 2018-06-12. Hiljaisuus voi olla tulevaisuuden matkailullinen valttikortti [verkkojulkaisu]. Seutu Sanomat. [Viitattu 2020-03-05.] Saatavissa: <https://www.seutu-sanomat.fi/jutut/hiljaisuus-voi-olla-tulevaisuuden-matkailullinen-valttikortti-8620>
- SUTINEN, Mika ja VIKLUND, Esa 2004. Kaikki mitä olet halunnut tietää yritystoiminnasta mutta et ole tien-nyt keneltä kysyä. 9. uudistettu painos. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu
- SUOMISANAKIRJA 2020. Synonyymisanakirja [verkkosivu]. Suomi sanakirja. [Viitattu 2020-09-22.] Saatavissa: <https://www.synonyymit.fi/>
- TAKA-AHO, Mervi 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2019-05-05.] Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12296/URN_NBN_fi_jyu2005468.pdf?sequence=1
- TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS. Työhön kuntouttava green care Etelä-Suomessa-hanke ja Lenape desing 2013–2014. Green Care. Työhön kuntouttava toiminta luonnossa. Tietoa maaseututoimijoille ja työhön kuntoutuksen asiantuntijoille [verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2019-10-10.] Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/623661/GC+opas+nettiin+241114.pdf/43b98be9-3ee7-4480-89ab-ad5b0a67906c>
- TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2019. Hyvinvointi ja terveyserot, eriarvoisuus [verkkosivu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2020-07-10.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2020. Hyvinvointi- ja terveyserot, eriarvoisuus, keskeisiä käsitteitä [verkkosivu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2020-07-10.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- TIRKKONEN, Timo 2019. Kehittämistyötä prosessoimassa, kirjoittaja kivellä [digikuva]. Sijainti: Tuusniemi: Tekijän sähköiset kokoelmat.
- TOLVANEN, Sanna 2014. Hiljaisuusmatkailuun suhtautuminen matkailuyrityksissä [verkkodokumentti]. Karelia-ammattikorkeakoulu, matkailun koulutusohjelma. [Viitattu 2019-07-07.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79124/Tolvanen_Sanna.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- TOMPURI, Merja 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta. Juva: PS -kustannus.
- TUOMINEN, Kari 2016. Benchmarking- käsikirja. Oy Benchmarking Ltd. Benchmarking-pilottiohjelma
- TRUE LUXURY TRAVEL 2019. Global Wildlife Travel Index 2019. [Viitattu 2020-08-29.] Saatavissa: <https://www.trueluxury.travel/global-wildlife-travel-index/>
- TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.
- TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [verkkodokumentti]. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, Helsinki 2013. [Viitattu 2019-10-10.] Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- TUUSNIEMEN KUNTA 2019. Miettinen Hanna. VS. Vapaa-aikatoimensihteeri. [useat haastattelut]. Tuusniemi: Tuusniemen kunta.

- TUUSNIEMEN KUNTA 2020. Miettinen Hanna. VS. Vapaa-aikatoimensihteeri. [useat haastattelut]. Tuusniemi: Tuusniemen kunta.
- TYRVÄINEN, Liisa, SILVENNOINEN, Harri, KORPELA, Kalevi ja YLEN, Matti 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin [verkkajulkaisu]. Metlan työraportteja 52. [Viitattu 2019-10-10.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- TYRVÄINEN, Liisa, KORPELA, Kalevi, OJALA, Ann 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Julkaisussa: TYRVÄINEN, L., KURTTILA, M., SIEVÄNEN, T. & TUULENTIE, S. (toim.). Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura, 48-58.
- TYRVÄINEN, Liisa 2013-11-05. Metsän hyvinvointivaikutukset tutkimuksen mukaan [verkkodokumentti]. Espoo: Metsä hyvinvoinnin lähteenä -seminaari. [Viitattu 2019-10-10.] Saatavissa: <https://docplayer.fi/4565744-Metsan-hyvinvointivaikutukset-tutkimusten-mukaan.html>
- TYRVÄINEN, Liisa ja KONU, Henna 2020-04-17. Korona kurittaa luontomatkailua [verkkoblogi]. [Viitattu 2020-04-23.] Saatavissa: <https://www.luke.fi/blogi/korona-kurittaa-luontomatkailua/>
- ULRICH, Roger 1981. Natural Versus Urban Scenes - Some Psychophysiological Effects. Environment and Behavior, September 1981, 523-556. [Viitattu 2020-08-20.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/249623753_Natural_Versus_Urban_ScenesSome_Psychophysiological_Effects
- ULRICH, Roger 1984. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. Science vol. 224, 420-421. [Viitattu 2020-08-20.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/17043718_View_Through_a_Window_May_Influence_Recovery_from_Surgery
- VALLI, Raine ja AALTOLA, Juhani 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: Vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: PS-kustannus, Bookwell Oy.
- VATTULAINEN, Kirsi, SARJALA, Tytti, SAVONEN, Eira-Maija, JA KORPELA, Kalevi 2011. Elpymiskokemuksia metsästä, voimapolun käyttäjäkysely [verkkajulkaisu]. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. [Viitattu 2020-09-29.] Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp204.pdf>
- VIKMAN, Noora ja RAIKISTO, Heli 2015. Hiljaisuus ja kuuntelu matkailuosaamisen resursseina Pohjois-Karjalassa-hankkeen loppuraportti [verkkodokumentti]. ESR 2015. [Viitattu 2019-07-08.] Saatavissa: https://www.uef.fi/documents/138806/0/LOPPURAPORTTI_HIKUMA.pdf/060f64d8-2650-4e90-9567-e4d3839b9e9e
- VILKKA, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. Hanna Vilka ja kustannusosakeyhtiö Tammi.
- VISIT HÄME 2020. Luontoaktiviteetit [verkkosivu]. Visit Häme. [Viitattu 2020-07-31.] Saatavissa: <https://visithame.fi/luonto/luontoaktiviteetit/>
- VISIT KARELIA 2020. Hiljaisuusmatkailu [verkkosivu]. Visit Karelia. [Viitattu 2020-04-10.] Saatavissa: <https://www.visitkarelia.fi/fi/Matkailu/Sinun-lomasi/Hiljaisuusmatkailu/Hiljaisuustuotteet-Joensuu>
- VISIT SAVO. Luonto / Elämispalvelut [verkkosivu]. Savo Grow kehitysyritys. [Viitattu 2020-04-10.] Saatavissa: <https://sites.google.com/view/visitsavo/etusivu>
- YLÄ-TUUHONEN, Meeri 2020. Trendin harjalla. Hyvinvointimatkailu on vahvassa kasvussa. Luonto, hyvä ruoka ja perinteiset hoitomuodot liikuttavat suomalaisia koronakesänä. Kuntalehti 7 / 2020, 11.6, 32-35
- ÄKSYT ÄMMÄT 2020. Opastettuja retkiä, elämyksiä, ryhmämatkoja, tapahtumia [verkkosivu]. Äksyt Ämmät Oy. [Viitattu 2020-04-10.] Saatavissa: <https://aksytammat.fi/>

LIITE 1: KYSELYLOMAKE: LUONNOSTA HYVINVOINTIA

1. Millainen vireystila Sinulla oli tänään Seinävuorelle tullessasi?



2. Millainen vireystila Sinulla on nyt luonnossa olosi jälkeen?



3. Pysähdytkö rotkolaaksossa ollessasi ajattelemaan...

	1 Kyllä	2 En
Miltä metsä tai suo tuoksui	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten linnut lauloivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten polku mutkitteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miten aika on muovannut maisemaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4.

	1 Kyllä	2 En
Tunnustelitko kädellä sammalta, jotain kasvia tai kiveä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nojasitko puuhun tai halaisitko puuta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pysähdytkö kuuntelemaan puron solinaa tai lammen veden liplatusta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tutustuitko alueen eläimiin, kasveihin tai tarinoihin lukemalla opastauluja tai kuuntelemalla jotakin henkilöä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maistoitko jotakin luonnon makuja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Aistitko jotakin erityisen mieleenpainuvaa? Jos aistit, niin mitä?

6. Havaitsitko jotakin epämiellyttävää tai pelottavaa? Jos aistit, niin mitä?

7. Jäitkö kaipaamaan jotakin, joka olisi tehnyt tästä käynnistäsi vieläkin mieleenpainuvamman?

8. Vastaajan taustatiedot: Valitse jokaisesta aihealueesta yksi vastausvaihtoehtoista

- Nainen
- Mies
- En halua kertoa sukupuolta
- Ikä 18–30 vuotta
- Ikä 31–50 vuotta
- Ikä yli 51 vuotta
- Kanssani samassa seurueessa tänään oli yksi henkilö
- Kanssani samassa seurueessa tänään oli 2–3 henkilöä
- Kanssani samassa seurueessa oli minun lisäksi neljä henkilöä tai enemmän

LIITE 2: SAATEKIRJE: PYYNTÖ OSALLISTUA TUTKIMUKSEEN

OSALLISTU TUTKIMUKSEEN LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

Teen opinnäytetyötä liittyen luontoympäristön hyvinvointivaikutuksiin.
Tarvitsen tutkimusaineistoa varten kokemuksia vapaaehtoisilta aikuisilta.

Voit osallistua tutkimukseen, mikäli:

- vierailit Seinävuoren rotkolaaksossa heinä tai elokuussa 2019
- Olet yli 18vuotias
- kanssasi samassa seurueessa oli vähintään yksi toinen aikuinen
- viivytit rotkolaakson alueella vähintään tunnin tai kauemmin
- liikuit alueella laajemmin, kuin pelkästään nuotiopaikalla tai näköalatasanteella
- kanssasi ei ollut alaikäisiä lapsia tai lemmikkieläimiä

Autat minua tutkimuksessani vastaamalla Webropol-kyselyyn, joka löytyy alla olevan QR-koodin takaa. Kyselyyn vastaat nimettömänä. Vastaaminen kestää noin viisi minuuttia.



Tutkimus on osa Savonian hyvinvointikoordinaattorin (YAMK) koulutusohjelman opinnäytetyötä. Lisätietoja tutkimuksesta saa puhelimitse numerosta 050 5329119 / Sirkku Kumpulainen.

Pääset vastaamaan kyselyyn skannaamalla tämän koodin:



Lämmin kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!

LIITE 3: MAINOS: OSALLISTU TUTKIMUKSEEN LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

 **Sirku Kumpulainen**
5. heinäkuu 2019 · 

OSALLISTU TUTKIMUKSEEN LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA!

Teen opinnäytetyötä liittyen luontoympäristön hyvinvointivaikutuksiin. Tarvitsen elo- ja syyskuussa 2019 kokoontuviin tutkimusryhmiin vapaaehtoisia aikuisia.

Testiryhmään osallistuville tarjotaan Tuusniemellä Seinävuoren rotkolaaksossa maksuton ohjattu luontokokemus, jonka kesto on noin kolme tuntia. Tapahtuman jälkeen osallistujat vastaavat sähköiseen Webropol-kyselyyn. Testiryhmään osallistumisesta ei makseta korvausta, eikä osallistujia ole vakuutettu järjestäjien puolesta.



Voit osallistua ryhmään, mikäli olet yli 18-vuotias ja perusterve. Tapahtumassa liikutaan rotkolaakson alueella, ja reitti on paikoin vaikeakulkuista. Ryhmään osallistuvan henkilön mukana ei voi olla ohjauksen aikana alaikäisiä lapsia tai lemmikkieläimiä.



Samanlaisia ryhmiä järjestetään kuusi kappaletta, ja jokaiseen ryhmään otetaan viisi henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Kerro ilmoittautuessasi, mihin ryhmään haluat osallistua tai mikäli sinulle sopii useampi ajankohdista. Ilmoittautuneille lähetetään vahvistusviesti, sekä ryhmiin valituille tarkempi ohjeistus.

Ohjatut ryhmät kokoontuvat Tuusniemellä Seinävuoren rotkolaaksossa lauantaina 17.8. klo 10 ja klo 14, lauantaina 31.8. klo 10 ja klo 14, sekä sunnuntaina 1.9. klo 10 ja klo 14.


Ryhmään ilmoittaudutaan laittamalla sähköpostia osoitteeseen sirku.kumpulainen@edu.savonia.fi. Lisätietoja tutkimuksesta saa puhelimitse numerosta 050 5392 119 / Sirku Kumpulainen.


Tutkimus on osa Savonian hyvinvointikoordinaattorin (YAMK) koulutusohjelman opinnäytetyötä. Tätä julkaisua saa jakaa.

  Sirpa Lintunen, Sari Ria Maria Joutsen ja 21 muuta 1 kommentti 12 jakoa

 Tykkää  Kommentti  Jaa

 **Jaana Huhtamäki**
Osallistun mielellään mutta en tiedä vielä työvuoroja kun olen lomalla, palaillaan

[Tykkää](#) · Vastaa · 1 v · Muokattu  1

 Kirjoita kommentti... 