



# Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset

Mirjami Kotajärvi, Nora Leinonen

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset

Mirjami Kotajärvi, Nora Leinonen  
Sairaanhoitaja AMK  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2021

Kotajärvi Mirjami, Leinonen Nora

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset

Vuosi 2021 Sivumäärä 34 2021

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää tutkimustietoon perustuen, millaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia luonnolla on ihmiseen. Opinnäytetyössä tarkasteltiin luonnon vaikutuksia terveyteen osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Teoreettisessa viitekehysessä avattiin ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä terveyttä jaoteltuna fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Lisäksi teoreettiseen viitekehykseen kuului olennaisesti luonto sekä luonnon vaikutukset näihin yllä mainittuihin osa-alueisiin. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Porvoon Laurea ammattikorkeakoulun kanssa.

Opinnäytetyön menetelmänä toimi kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja aineistona käytettiin tieteellisiä tutkimuksia ja tutkimustuloksia käsitteleviä artikkeleita. Aineistoa etsittiin monipuolisesti eri tietokantoja käyttäen tiettyjen asetettujen kriteerien mukaisesti. Aineiston hakukriteereinä oli vuosien 2010-2020 välillä julkaistut tieteelliset tutkimukset ja artikkelit sekä suomen- ja englanninkielinen aineisto. Aineiston haussa käytettiin seuraavia tietokantoja: Finna, Medic, Pubmed ja Google Scholar. Hakutuloksista valittiin viisi (5) suomenkielistä pro gradua, yksi (1) suomenkielinen väitöskirja, yksi (1) englanninkielinen väitöskirja sekä kolme (3) englanninkielistä artikkelia. Tuloksien analysoinnissa käytettiin teorialähtöistä analyysimenetelmää.

Tuloksissa kävi ilmi, että luonnolla ja luontoympäristöllä on selkeitä vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Luonnossa liikkumalla ja viettämällä aikaa pystyttiin vaikuttamaan positiivisesti verenpaineeseen ja sykkeeseen. Lisäksi lihasjännitystä pystyttiin helpottamaan luontoliikunnalla. Luonnossa liikkumisen huomattiin olevan tehokas ja mielekäs tapa urheilla. Lisäksi ilmeni, että pelkästään viherkasvi toimistossa tai vaikkapa sairaalassa auttoi vähentämään fyysisiä oireita kuten yskää sekä ihon kuivuutta ja kutinaa. Psyykkisiä ja sosiaalisia terveysvaikutuksia ilmeni huomattavasti enemmän kuin fyysisiä. Luonto auttoi ihmistä elpymään ja vähentämään stressiä sekä surun tunteita. Huomattiin, että mitä enemmän luonnossa vietettiin aikaa, sitä suuremmat elpymiskokemukset olivat. Lisäksi ihmisten yhteisöllisyys ja kanssakäyminen oli luontevampaa luontoympäristössä. Myös aggressiivinen käytös ja rikollisuus nähtiin vähempänä kaupunkialueilla, joiden läheisyydessä oli luontoa. Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset vahvistivat jo olemassa olevan teorian tiedon paikkaansa pitävyyttä.

The purpose of this thesis was to determine based on research data what kind of effects nature has on human wellbeing and health. The thesis examined the effects of nature on health as part of a person's overall well-being. The theoretical framework was also opened to understand the effects in a comprehensive way. The health was divided into physical, mental and social areas. The theoretical framework included also the nature aspect in the same way as mentioned above. The thesis was carried out with Porvoo Laurea University of Applied Sciences.

The research method was a descriptive literature review. The material consisted of scientific research and articles. We searched for material in a variety of ways using different databases. We had set precise criterions for the material selected. The material was collected from the time period 2010-2020. Also, one criterion was that the material had to be in Finnish or English. Materials was collected from the following databases: Finna, Medic, and Google Scholar. From search results we selected five master's thesis, two dissertations and three articles. A theoretical approach was used in the analysis.

The results showed that nature and green environments has many good effects for human's comprehensive wellbeing. Moving around in nature was able to make a positive impact on blood pressure, pulse and muscle tension. It was found that only one plant in an office or in a hospital helped to reduce cough, dryness and itching of the skin. There were more mental and social health effects than physical ones. Nature helped recover and reduce stress and sadness. The more time spent in nature, the greater were the effects. Communality and interaction were more natural in the nature environment. Less aggressive behavior and criminality was discovered in city areas near to nature. The results of this thesis confirmed the validity of the existing theoretical knowledge.

Keywords: Wellbeing, wellbeing effects, health, nature

## Sisällys

1. Johdanto .....	6
2. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	6
2.1. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset .....	7
2.2. Opinnäytetyön lähtökohdat .....	7
3. Ihminen ja hyvinvointi .....	7
3.1. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi .....	7
3.2. Terveys osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia .....	8
4. Luonnon ja ihmisen välinen yhteys .....	10
4.1. Luonto ja ihminen .....	10
4.2. Ekopsykologia .....	11
4.3. Luontoasenteet ja luonnon arvottaminen .....	11
5. Luonnon ja ympäristön vaikutus ihmiseen .....	12
5.1. Luonnon vaikutus fyysiseen terveyteen .....	13
5.2. Luonnon vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen .....	14
6. Opinnäytetyön toteuttaminen .....	15
6.1. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus .....	15
6.2. Opinnäytetyön aineiston haku .....	16
6.3. Sisäänotto- ja poisjättökriteerit .....	17
6.4. Opinnäytetyön aineisto .....	18
6.5. Aineiston analyysi .....	22
7. Opinnäytetyön tulokset .....	25
7.1. Luonnon vaikutukset psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin .....	25
7.2. Luonnon vaikutukset fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin .....	26
7.3. Luonnon vaikutukset sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin .....	27
8. Pohdinta .....	28
8.1. Tulosten tarkastelu .....	28
8.2. Luotettavuus ja eettisyys .....	30
8.3. Johtopäätökset ja kehittämisideat .....	31
Lähteet .....	32
Kuviot .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Taulukot .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Liitteet .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

## 1. Johdanto

Ihmisen hyvinvointi on laaja kokonaisuus. Hyvinvointia voidaan ajatella selkeänä ja yksiselitteisenä, mutta yhtä oikeaa käsitystä siitä ei ole ja hyvinvoinnista voidaan olla hyvin erimielisiä. (Konkka 2018.) Voidaan ajatella, että ihmisen hyvinvointi rakentaa hyvää elämää. Tarpeeksi laajaksi kokonaisuudeksi määriteltynä hyvinvointi ei rajoitu pelkästään fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin ajatellaan käsittävän myös ihmisen sosiaaliset suhteet sekä järjestyksen yhteiskunnassa. Hyvinvointi käsitteenä voi olla lähes identtinen hyvän elämän käsitteen kanssa. (Haapala 2015.) Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan hyvinvointia terveyden näkökulmasta.

Luonnon eheyttävät vaikutukset eivät ole uusi asia, mutta sen merkitys on unohtunut yhteiskunnan kehityksen myötä. Luonto voidaan nähdä etäisenä ja jopa pelottavana asiana. Ihmisten etääntyminen luonnosta on nähty vaikuttavan negatiivisesti ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. (Tulkki 2012, 13-14.) Luonnon merkitys ihmisen hyvinvointiin on noussut pinnalle viime vuosina uudestaan. Usein kiinnitetään huomiota ympäristön aiheuttamiin haittoihin sen sijaan, että huomattaisiin hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Ihminen hakeutuu luonnon äärelle luontaisesti ja tarve luonnossa olemiselle on geeneissä periytyvää. Luonnon vaikutuksia voidaan nähdä myös esimerkiksi kotiympäristön sisustuksessa erilaisina luonnosta tuttuina väreinä ja muotoina. (Yli-Viikari 2011.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan luonnon vaikutusta ihmisen terveyteen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Menetelmänä tässä opinnäytetyössä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Hyvinvointia voidaan jaotella eritavoin, mutta tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ohjaavat tarkastelemaan aihetta jaoteltuna ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia vaikutuksia luonnolla on ihmisen terveyteen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyö toteutetaan Laurea Porvoo ammattikorkeakoululle. Tutkimuskysymyksiä ovat: millaisia vaikutuksia luonnolla on fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia?

## 2. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tutkimustietoon perustuen, millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnolla on ihmiseen. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä

ajankohtaista tietoa ja ymmärrystä luonnon vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

## 2.1. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

- Millaisia vaikutuksia luonnolla on fyysiseen terveyteen osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia?
- Millaisia vaikutuksia luonnolla on psyykkiseen terveyteen osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia?
- Millaisia vaikutuksia luonnolla on sosiaaliseen terveyteen osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia?

## 2.2. Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyö toteutetaan Laurea Porvoo ammattikorkeakoululle. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat nousseet pinnalle jälleen. On nähty, että luonnolla voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi mm. Mielen-terveydenhäiriöiden syntyyn. Ennaltaehkäisy on tärkeää terveydenhuollon kustannuksien vähentämisessä. Luonnon hyvinvointivaikutuksilla voidaan pyrkiä tuotteistamaan asiakaslähtöisiä palveluita ihmisille. Tällaisilla suunnitelmallisilla palveluilla halutaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi ja autetaan ihmisiä edistämään omaa terveyttä ja hyvinvointia. Terveys- ja hyvinvointivaikutuksia kertyy väestön yleisimmistä haasteista, kuten ylipainon, mielen-terveysongelmien ja kansansairauksien lisääntymisestä. Myös väestön lisääntyminen ja jatkuva ikääntyminen tuo haasteita. Terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat aina olleet rajalliset ja siitä syystä on tärkeää panostaa ihmisten motivaatioon toimia oman hyvinvointinsa edistäjänä. Terveyskäyttäytymiseen ja elintapoihin puuttamalla voidaan ehkäistä sairauksien syntyä ja näin ollen vähennetään terveydenhuoltopalveluiden tarvetta. Luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntämällä voidaan toteuttaa myös esimerkiksi kuntouttavaa toimintaa. Luonto tarjoaa paljon mahdollisuuksia tulevaisuudessa terveydenhuollon hyväksi ja siksi aihetta on tärkeä tutkia ja kehittää yhä enemmän. (Konttinen 2013.)

## 3. Ihminen ja hyvinvointi

### 3.1. Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi

Hyvinvointi käsitteenä on laaja ja moniulotteinen. Hyvinvointiin vaikuttavat oleellisesti kaikki ihmisen itse valitsemat elämäntavat. Näitä on esimerkiksi päihteiden käyttö, ruokailu- ja liikuntatottumukset. Hyvinvoinnin syntyminen edellyttää tarpeiden ja resurssien kohtaamista. Hyvinvointi tarkoittaa ihmisille eri asioita ja siihen vaikuttaa myös esimerkiksi kulttuuriset ja yhteiskunnalliset seikat. Kokemus hyvinvoinnista poikkeaa lapsen ja aikuisen välillä sekä eri

puolilla maailmaa asuvien ihmisten välillä. Ihmisten tarpeet ovat erilaisia, mutta niihin vaikuttavat ympärillä oleva kulttuuri ja yhteiskunta. Hyvinvointia voidaan havainnoida ja arvioida objektiivisesti tai subjektiivisesti. Objektiivisesti arvioiminen on tarkastelua ihmisen tai ihmisryhmien hyvinvointia ulkoapäin. Subjektiivinen hyvinvointi taas kertoo ihmisen omasta hyvinvoinnin kokemuksesta. Tutkimukset kertovat, että taloudellinen vauraus ja ihmisten välinen tasa-arvoisuus lisäävät subjektiivista hyvinvointia. (Tapaninen ym. 2002, 55-56.)

Koettu hyvinvointi on yksilöllinen kokemus ja tähän vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset peruselollisuudet, jotka muodostavat käsityksen omasta terveydestä. Nämä peruselollisuudet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa, joka näkyy esimerkiksi siinä, että huono fyysinen terveys aiheuttaa mielialan laskua ja sosiaalista eristäytymistä, kun taas hyvät sosiaaliset suhteet voivat estää masentuneisuutta. On hyvä muistaa, että ihminen voi kokea hyvinvointia, vaikka hänellä olisi jokin sairaus tai ihminen voi tuntea olonsa kurjaksi, vaikka hänellä ei olisi tiedossa olevaa sairautta. (Rappe, Linden & Koivunen 2003, 23.)

Hyvinvoinnin vastakohtana ajatellaan usein olevan köyhyys ja huono-osaisuus. Tällaiset aineelliset resurssit ovat kuitenkin vain osa hyvinvoinnin kokonaisuutta. Tähän kokonaisuuteen lukeutuu muun muassa elinolot, varallisuus, asumisen taso, työllisyys, koulutus ja terveys. Näiden aineellisten resurssien lisäksi hyvinvointiin tarvitaan sosiaalisia suhteita, joihin lukeutuu yhteys perheeseen, ystäviin sukulaisiin ja erilasiin yhteisöihin. Kolmantena ulottuvuutena voidaan nähdä ihmisen oman yksilöllisyyden toteuttaminen. Tähän kategoriaan kuuluu erilaiset harrastukset ja poliittinen aktiivisuus. Aineelliset puutteet elintasossa voi aiheuttaa syrjäytymistä, mutta siihen vaikuttavat sen lisäksi monet hyvinvointia uhkaavat riskitekijät. Riskitekijöitä voi olla muun muassa sosiaalisten oikeuksien puuttuminen ja mahdollisuus toteuttaa näitä. Ihminen voi syrjäytyä sosiaalisista suhteista, työelämästä, koulutuksesta tai tavanomaisesta asumistasosta. (Tapaninen ym. 2002, 57-58.)

### 3.2. Terveys osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella terveyttä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta. WHO:n mukaan terveys tarkoittaa ihmisen täydellistä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Terveyttä voidaan katsella kolmesta näkökulmasta; fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys. (Rappe ym. 2003, 23.) Liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla on keskeinen merkitys sairauksien ehkäisyyn ja terveyden tukemiseen (Terveyskirjasto 2020). Terveys on ihmisen yleistä jaksamista ja pärjäämistä. Se on tasapainossa silloin kun ihminen jaksaa suoriutua välttämättömistä arjen askareista, mutta sen lisäksi jaksamista riittää myös asioihin, jotka tuottavat nautintoa. Hyvän terveyden edellytys on, että fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset



tarpeet muodostavat tasapainoisen kokonaisuuden. Terveysteen tarvitaan ennen kaikkea fyysisten tarpeiden täyttämistä, mutta unohtamatta sosiaalisia suhteita ja psyykeen hyvinvointia. (Ympäristökin vaikuttaa hyvinvointiin 2000a.) Suomessa 2001 hyväksytty Terveys 2015-kansanterveysohjelma asetti suomalaisille terveyttä edistäviä tavoitteita. Tavoitteita asetettiin niin ikäryhmittäin, kuin myös kaikille yhteisesti. Näillä tavoitteilla oli tarkoitus tukea ja edistää ihmisen terveyttä yhteiskunnan kaikilla sektoreilla. (Terveys 2015-kansanterveysohjelma.) FinTerveys 2017-tutkimuksen mukaan suomalaisilla on parannettavaa kansanterveyttä vaarantavissa seikoissa, kuten tupakoinnin ja ylipainon aiheuttamat sairaudet (FinTerveys 2017-tutkimus). Myös ihmisen koettu terveys on tutkimusten mukaan huonontunut vuoden 2011 terveystutkimuksen tuloksiin verrattuna (Koskinen, Manderbacka & Koponen 2018, 50-52.)

Fyysinen terveys on kehon hyvinvointia ja normaalia toimintaa. Fyysisellä kunnolla voidaan määrittää yksilön kokemus omasta suorituskyvystään niin päivittäisissä toiminnoissa kuin fyysisesti kuormittavista suorituksista ilman väsymistä. Terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla voidaan ehkäistä sekä hoitaa sairauksia ja auttaa kehoa voimaan hyvin. Myös riittävä veden juominen tukee kehon normaalia toimintaa. Lepo ja riittävä uni auttavat kehoa palautumaan päivän kuormituksesta. (THL 2020a.) Riittämätön uni voi altistaa sydän- ja verisuonisairauksille sekä vaikuttaa negatiivisesti verenpaineeseen. Fyysisen terveys on yhteydessä myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Mielenterveystalo 2020.)

Psyykkiseen terveyteen kuuluu olennaisesti mielen hyvinvointi ja itsensä arvostaminen. Hyvä itsetunto luo pohjaa hyvälle psyykkiselle jaksamiselle. Riittävä ja hyvälaatuinen uni sekä lepo vaikuttavat fyysisen terveyden lisäksi oleellisesti psyykkiseen terveyteen. Unen riittävä määrä on yksilöllistä ja sen tarve muuttuu iän myötä. Riittämätön uni vaikuttaa mielialaan ja heikentää keskittymiskykyä sekä huonontaa muistia. Kuten fyysiseen terveyteen, myös psyykkiseen terveyteen ja jaksamiseen voidaan vaikuttaa terveellisellä ja riittävällä ravinnolla. Riittävä energiansaanti takaa aivojen toimintaa ja auttaa jaksamaan. Riittävä ravinto vaikuttaa positiivisesti myös muistiin ja keskittymiskykyyn. Liikunnalla voidaan vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin vähentämällä ahdistuneisuutta ja piristää mielialaa. Säännöllinen liikunta rytmittää arkea ja ylläpitää psyykkistä hyvinvointia. (THL 2020b.)

Psyykkistä ja sosiaalista terveyttä voidaan edistää kaikella toiminnallisuudella ja mielekkäällä tekemisellä. Toiminnallisuutta voivat olla esimerkiksi erilaiset harrastukset, opiskelu ja sosiaaliset suhteet. Toimivat, mielekkäät ja riittävässä määrin olevat sosiaaliset suhteet ja kontaktit ovat perusta sosiaaliselle terveydelle. Lisäksi ihmisen omat sosiaaliset taidot lisäävät sosiaalista terveyttä. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi hyvät kuuntelu- ja keskustelutaidot. Sosiaaliset suhteet ja yhteys toisiin luo turvaa ja yhteenkuuluvuutta. Ihmissuhteilla ja niiden toimivuudella on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen

hyvinvointiin. Yksi ihmisen perustarpeista on tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi sekä kuulua useisiin erilaisiin sosiaalisiin ihmisryhmiin. (Suomen ev.lut.kirkko 2020.)

#### 4. Luonnon ja ihmisen välinen yhteys

##### 4.1. Luonto ja ihminen

Luonto on elintärkeä ja välttämätön ihmisen olemassaololle, ihminen on biologisesti ajatellen osa luontoa. Suomalaisille erityisesti metsät ovat tärkeitä ja ne kuuluvat suomalaisten elämään. On havaittu, että lapsuuden luontoharrastuksilla ja metsäkokemuksilla, kuten kalastuksella, metsästyksellä, patikoinnilla ja ylipäättään metsässä leikkimisellä on vaikutusta myöhemmin aikuisuudessa ympäristöön kohdistuvissa luontoasenteissa ja luontosuuntautuneisuudessa. Viheralueella tai sen läheisyydellä on todettu olevan myönteisiä vaikutusta lasten keskittymiskykyyn, itsetuntoon ja tunteiden säätelyyn. On ilmennyt, että ihmiset mainitsevat mielipaikaksi luontoympäristön niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Luontoon lähdetään monista syistä, kuten kauniiden maisemien vuoksi tai koska halutaan kokea luonnon läheisyyttä, liikkua, rauhoittua ja rentoutua. Luontopaikan valintaan ja luontokokemukseen vaikuttavat esteettisyys, turvallisuus, ilman puhtaus, maaston eri muodot, kasvillisuus ja puuston vaihtelevuus. Edellä mainittujen lisäksi myös kiinnitetään huomiota vuodenaikojen väreihin ja äänimaailmaan. (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 6-8; Tourula & Rautio 2014, 44-45.)

Ihminen on ympäristön kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa, se vaikuttaa meihin tauotta erilaisten ärsykkeiden ja virikkeiden kautta tiedostamattakin. Puhuttaessa ympäristöstä siihen ajatellaan kuuluvan luonto, rakennettu ympäristö ja sosiaalinen ympäristö. (Ympäristökeskus 2014, 70.) Toisaalta luonto voidaan ajatella kaikkena mitä ympärillä on. Se ei ole pelkästään ulkoilma ja kasvit vaan se on myös sisäilma, eläimet ja ihmiset. (Salonen 2010, 21.)

Luonto mahdollistaa meille aineettomien asioiden lisäksi elintärkeitä asioita kuten vettä ja ravintoa mm. marjat, sienet ja yrtit sekä happea ja lääkeaineita. Puu ja siitä saatavat tuotteet ovat toimineet Suomessa kansantalouden kivijalkana pitkään, mutta luonto tarjoaa edelleen uusia mahdollisuuksia, kuten aineettomia mahdollisuuksia yhteiskunnan taloudelliselle kasvulle. (Sitra 2013, 8; ympäristökeskus 2014, 72.) Kuitenkin Ihmisen toiminnan vuoksi luonnon monimuotoisuus on heikentynyt ja heikkenee jatkuvasti entisestään, tällä on vakavia seurauksia ihmisten ja luonnon hyvinvoinnille. Tämä johtuu esimerkiksi liiallisesta kasvien ja eläinten hyödyntämisestä, kuten ylikalastuksesta sekä ilman, maan ja veden saastumisesta. (WWF 2019.)

## 4.2. Ekopsykologia

Ekopsykologia on yksi psykologian aloista, joka keskittyy tutkimaan kokonaisvaltaisesti ihmisen ja luonnon kokonaisuutta, luontoympäristöä sekä ympäristösuojelua. Ekopsykologiassa ihminen nähdään olevan erottamaton osa luontoa. Alkuperäinen identiteettimme lajina, kansoina ja yhteisönä on ollut yhteydessä muuhun luontoon, johon meidän terveytemme ja hyvinvointimme on kulttuurisesti rakentunut. Alkuperäiskansojen uskomuksissa luonto nähdään mm. Elämän antajana, rakastavana ja henkisenä, jotka johtavat luonnon kunnioittamiseen ja huolenpitoon sen hyvinvoinnista. Alkuperäiskansojen suhtautuminen luontoon ja eläminen luonnon ehdoilla on tärkeä tekijä ekopsykologian syntyyn ja kehitykseen niin Suomessa kuin muualla maailmassa. Maapallolla on edelleen ihmisiä, jotka elävät kuin kivikaudella. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan monilla ihmisillä on heikentynyt luontoyhteys, joka näkyy ympäristöongelmissa ja psyykkisenä huonovointisuutena, mutta myös ihmiseltä katkeaa itseensä yhteys kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana. Ihminen alkaa toimia omaa arvomaailmaansa, tarpeitaan, toiveitaan vastaan ja tämä näkyy myöhemmin stressin, uupumuksen ja psyykkisenä huonovointisuutena. Luontoyhteys ei voi katketa täysin, koska olemme vääjäämättä osa luontoa (Heiskanen, Kailo 2006, 51-52, 78-80; Salonen 2005, 13-23.)

Länsimaisessa kulttuurissa heikentynyt luontosuhde näkyy kaikkialla. Ympäristöongelmat ja köyhyyden lisääntyminen ovat esimerkkejä taloudellisen tehokkuuden maksimoinnista. Luontosuhdetta on määritelty asenteeksi tai herkkyydeksi eli ajatellaan, että luontosuhde kuuluu tietoisien valinnan piiriin tai se on ominaisuus. Näin ei kuitenkaan ole, vaan koska meistä kukaan ei pysty elämään ilman happea ja ravintoa, jota luontoympäristö tuottaa. Ihminen pyrkii hallitsemaan luontoa. Ekopsykologia pyrkii poistamaan tätä vieraantumista ihmisen ja luontosuhteen välistä ja tavoittelee kumppanuutta eläinten, ihmisten, rotujen ja kansojen välillä. Tämä johtaa siihen, että se lisää ihmisten ja ympäristön hyvinvointia. Ekopsykologiset harjoitteet pyrkivät palauttamaan ja vahvistamaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä ja luontosuhdetta (Heiskanen, Kailo 2006, 51-52; Salonen 2005, 155.)

## 4.3. Luontoasenteet ja luonnon arvottaminen

Käymme läpi pääpiirteittäin luontoasenteiden historiaa, ympäristöfilosofian avulla. Ympäristöfilosofia tutkii ympäristökysymyksiin liittyviä käsitteellisiä, maailmankatsomuksellisia ja eettisiä ongelmia ihmisen suhdetta eläimiin, luontoon ja tuleviin sukupolviin. Ihmisen suhdetta ympäristöön tutkitaan ympäristöfilosofiassa eri osa-alueiden keinoin. Etiikka on yksi filosofian osa-alue ja tähän liittyy ympäristöfilosofian tärkein kysymys eli se, millaiset eettiset periaatteet säätelevät suhdettamme luontoon? (Vilka 1993, 13-15.) Tutkijat ovat jaotelleet luonto- ja ympäristösuhdetta eri tavoilla, mutta yleisimmin luontosuhde määritellään ihmiskeskeisiin eli antroposentrisiin ja luontokeskeisiin eli

ekosentrisiin asenteisiin. Ihmiskeskeisen ja luontokeskeisen etiikan eräs tärkeä ero on käsitys luonnon arvosta. (Vilka 1993, 89; 104.) Tyypillisintä ihmiskeskeiselle ajattelulle on, että luonnon ja eläinten kohtelua säätelevät vain ihmisten keskinäiset suhteet. Eläimiä ja luontoa ei kohdella hyvin tai huonosti niiden takia, vaan ihmisten vuoksi. Ihmiskeskeisessä ajattelussa ajatellaan, että luonto on silloin parhaimmillaan, kun se toteuttaa ihmisen tarpeita mahdollisimman hyvin. Myös arvot liittyvät ihmiskeskeisessä asenteessa jollakin tapaa ihmisiin. (Vilka 1993, 101.)

Luontokeskeinen eli ekosentrisellä ajattelulla tarkoitetaan luonnon suojelemista luonnon näkökulmasta, eikä suojelijalle tai ihmisrajalle koituvan hyödyn tai heidän luonnollensa antamiensa arvojen vuoksi. Luontokeskeisessä asenteessa nähdään olevan arvoja ihmisestä riippumatta. Luontokeskeisen suhtautumisen ydin on edistää kaikkien elävien olentojen hyvinvointia. Luontokeskeisyys voidaan jakaa eläinkeskeiseen (zoosentriseen), elämäkeskeiseen (biosentriseen) ja ekosysteemikeskeiseen (fysiosentriseen) luontoasenteeseen. (Jotuni 2011, 16-17; Vilka 1993, 38; 107.)

Ympäristöetiikassa puhutaan luonnon arvoista ja ne ovat keskeisessä asemassa, koska arvojen avulla vertaillaan eri asioiden merkityksellisyyttä. Itseisarvon vastakohta on välinearvo. Kun puhutaan luonnon itseisarvosta, tarkoitetaan tällä, että se on arvokas itsessään eikä luonnon arvo perustu siihen, että se palvelee ihmisen päämääriä. Luonnolla on ihmiselle monenlaisia ja merkittävää välinearvoa, välinearvoa on sellaisella, joka tuottaa hyviä seurauksia. Esimerkiksi kasveja voidaan pitää arvokkaana, koska niistä voi saada ravintoa ja happea. Välinearvo liitetään useimmiten ihmiseen ja pohditaan mitä hyötyä siitä on ihmiselle, mutta välinearvot liittyvät luontoon itsessään, koska luonnon oliot hyödyttävät toisiaan. (Vilka 1993, 134; Jotuni 2011, 17-18.)

## 5. Luonnon ja ympäristön vaikutus ihmiseen

Luonnolla ja luonnossa liikkumisella on todettu olevan lukuisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Se vaikuttaa niin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. Luonnossa liikkumalla voidaan ehkäistä ja hoitaa monia merkittävimpiä kansantauteja, kuten sydän- ja verisuonitaudit sekä 2 tyypin diabetes. Lisäksi luontoympäristöllä on ennaltaehkäiseviä vaikutuksia mielenterveyden häiriöiden syntyyn. Luonnolla on niin sanotusti elvyttävä vaikutus ihmiseen. Luonnonvarakeskuksen artikkelin mukaan ihminen kokee elpymistä parhaiten liikkeessään tai oleskellessaan luonnossa noin viiden tunnin verran kuukaudessa lähiviheralueilla tai kaupungin ulkopuolella, kuten metsässä, vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa. Kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla on elpymiseen ja mielialan kohentamiseen merkittävämpi vaikutus kuin kaupungin viheralueilla. (Luonnonvarakeskus 2020.)

Huonosti suunniteltu elinympäristö voi lisätä puolestaan sairastumisen ja sosiaalisen syrjäytymisen riskiä. Ympäristöä pyritään rakentamaan niin, että se tukee ihmisten terveyttä. Ei ole kuitenkaan yksiselitteistä keinoa, miten luonnolla ja ympäristöllä voidaan vaikuttaa positiivisesti ihmisen terveyteen. Ihmiset ovat yksilöitä ja jokainen suhtautuu ympäristöönsä omalla tavallaan. Lainsäädännön avulla on annettu ohjeita elinympäristöstämme, jotka vaikuttavat lähinnä ihmisen fyysiseen terveyteen. Lainsäädännön avulla halutaan vaikuttaa sekä koko väestön, että yksilön hyvinvointiin. Tällaisia ovat esimerkiksi talousvesihuolto ja säteilyturvallisuus. (Ympäristökin vaikuttaa hyvinvointiin 2000b.)

### 5.1. Luonnon vaikutus fyysiseen terveyteen

Fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin eri näkökulmistakin katsottuna. Iso osa suomalaisista harrastaa ulkoilua vuoden aikana jonkin verran, keskimäärin 2-3 kertaa viikossa. Ulkoilemaan lähdetään liikkumisen halusta, rentoutumisen vuoksi ja silloin kun halutaan kokea luonnon läheisyyttä. Yli puolet suomalaisista harrastaa mm. kävelyä, uintia luonnon vesissä, pyöräilyä, marjastusta ja luonnon katselua. Vuodenaikojen vaihtelut mahdollistavat meille runsaasti eri harrastusmahdollisuuksia sekä se, että metsämaata on suomen pinta-alasta 78 % ja vesistöjä 10 %. (Luonnonvarakeskus; Metla 2013.)

Luonnossa liikkuminen voi lisätä liikunnan iloa ja mielekkyyttä ja sitä kautta liikuntakerrat kasvavat. Luonnossa liikkuminen on lisäksi huomaamatta tehokkaampaa kuin sisätiloissa ja näin ollen lisää fyysistä kuormitusta. Liikunnalla on merkittävä vaikutus sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyssä sekä niiden hoidossa. Luonnossa liikkumalla verenpaine ja syke voi laskea ja suorituskyky nousta. (Metsähallitus 2020; Tourula & Rautio 2014, 20-21.)

Valkosolujen määrä veressä nousee ja se vaikuttaa ihmisen vastustuskykyyn, joka taas edesauttaa terveenä pysymistä. Hyödyn voi saada jo 20 minuutissa, mutta parhaimman vaikutuksen saa muutaman tunnin mittaisella luontoliikunnalla. (Vihreää hyvinvointia 2013.) Ympäristön vaikutukset ovat yhteydessä ihmisen immuunijärjestelmään suurimmaksi osaksi ihon, suoliston ja limakalvojen mikrobiston avulla. Kaikki mitä ihminen syö, juo, hengittää ja koskettaa muokkaa ihmisen mikrobeja, sieniä, arkeoneja ja viruksia. Yhteiskunnan kaupungistuminen ja luontokontaktien vähentyminen ovat yhteydessä immuunijärjestelmän häiriöiden voimakkaaseen lisääntymiseen kuten esimerkiksi allergioihin, astmaan ja tyyppin 1 diabetekseen. Suomalaistutkijoiden kehittämällä biodiversiteettihypoteesilla tarkoitetaan geenien, lajien, eliöyhteisöjen ja elinympäristöjen monimuotoisuutta sekä biodiversiteetin eri tasojen välisiä vuorovaikutuksia. Biodiversiteettihypoteesin mukaan hygieniatason nousu ja ympäristön monimuotoisuuden köyhtyminen on vähentänyt immuunijärjestelmän luonnollista kehitystä, joka edistää altistusta mikrobeille. Eli kosketus monimuotoiseen luontoon vahvistaa

ihmiskehon mikrobiomia ja immuunitasapainoa sekä suojaa sairauksilta. (Helsingin Yliopisto 2018; Haahtela ym. 2017, 19-21.)

## 5.2. Luonnon vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen

Luonnon elvyttävä vaikutus helpottaa stressiä, tuo mielihyvää ja auttaa palautumaan arjen kiireistä. Stressiä helpottamalla voidaan myös vaikuttaa suoraan fyysiseen terveyteen laskemalla verenpainetta. Keskittymiskyky paranee myös, kun välillä liikkuu raikkaassa ulkoilmassa toimiston sijaan. Näin voidaan parantaa suorituskykyä työssä ja opinnoissa. Psyykkistä hyvinvointia voi vahvistaa sillä, mitä enemmän vapaa-aikaa käyttää ulkoiluun. Onnellisuuden ja elpymisen tunteet ovat sitä suurempia, mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään. Luontoliikunnalla voi myös lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja parantaa sosiaalisia suhteita. Kynnys luontoon lähtemiseen voi olla pienempi yhdessä toisen kanssa. Toisaalta luontoympäristössä sosiaalinen kanssakäyminen voi olla myös helpompaa. (Luonnonvarakeskus 2020.) Mikko Simulan (2012, 174-176.) tekemässä väitöskirjan haastatteluaineistoista kävi ilmi, että luonnossa liikkujat kokevat samanhenkisyyttä, mitä ei normaalissa arjen toimintaympäristössä tavallisesti kohtaa. Metsäpoluilla tervehditään vastaan tulijoita, nuotiopaikalla jutellaan ennestään tuntemattomien ihmisten kanssa, samalla pitäen tulta yllä ja ylipäätään ihmiset ovat huomaavaisempia, sosiaalisempia sekä varauksettomampia kuin tavallisesti. Toisten luonnossa liikkujien kanssa on helppo seurustella. Kohtaamistilanteet ovat kuvattu avoimiksi vuorovaikutustilanteiksi, jotka eivät erottele ihmisiä koulutustason, ammatillisen aseman tai varallisuuden mukaan. (Simula 2012, 174-176.)

Pelkkä kävely luonnossa voi helpottaa stressitilaa merkittävästi. Luonto auttaa ihmistä siirtämään ajatukset muualle stressiä ja negatiivisia tunteita aiheuttavista asioista. Luonnossa saadut kokemukset lisäävät tyytyväisyyden tunnetta elämään. Myös pelkkä ajattelu mielekkästä luontokohteesta voi lievittää stressin tunteita. (Vihreää hyvinvointia 2013.)

Kalevi Korpelan (2007, 364-370.) katsauksessa esitettiin lukuisten tutkimuksien tuloksia, joissa aiheena oli viher- ja luontoympäristöjen vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ulkoilukokemuksissa pidetään tärkeinä luontoa ja maisemia, ihmiset hakeutuvat luontoon välttääkseen melua, tungosta, ärsykkeiden ylitarjontaa tai sosiaalisia paineita, mutta jotkut ihmiset taas etsivät yhteisyyttä, ystävyyttä ja uusien ihmisten tapaamista ulkoilun merkeissä. Tutkimuksessa oli käynyt ilmi, että esimerkiksi Helsingin seudun 25-54 vuotiaista tietotekniikka- ja taideteollisuusammattilaisista haluavat viettää vapaa-aikaa mieluummin luonnossa liikkumalla ja kaipaavat ylipäätään luonnonrauhaa enemmän kuin, että kuluttaisi aikaa keskustassa tai sen ulkopuolella marketeissa. Luontoympäristöt voivat herättää myös kielteisiä tuntemuksia ja ajatuksia, etenkin pimeällä viheralueet voivat pelottaa sukupuolisen ahdistelun ja ryöstöjen

mahdollisuuden vuoksi. Luontoympäristö vaikuttaa myös stressaantumattomiin ihmisiin positiivisesti. Viherympäristön näkemisen jälkeen on huomattu, että kasvoista tai äänestä on tunnistettavissa myönteisempi tunnesävy, kuin ihmisillä, jotka ovat nähneet kaupunkiympäristöä. Kaupunkiympäristöä nähneillä ihmisillä oli tunnistettavissa kielteinen tunnesävy, vihaisuus ja inho. Viheralueilla ja kasvillisuudella on havaittu olevan vaikutusta myös rikollisuuteen, aggressiiviseen käyttäytymiseen ja väkivaltaisuuteen (Laukkanen 2010, 6-7; Korpela 2007, 364-370.)

## 6. Opinnäytetyön toteuttaminen

### 6.1. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyömme toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on systemaattisena tutkimusmenetelmänä erityinen ja se perustuu prosessimaiseen tieteelliseen toimintaan. Tärkein tehtävä kirjallisuuskatsauksessa on tieteenalan teoreettisen ymmärryksen kehittäminen sekä arvioida olemassa olevaa teoriaa. Kirjallisuuskatsausta käyttäessä tutkimustyön välineenä mahdollistaa se muodostamaan kokonaiskuvan käsiteltävästä aiheesta, ristiriidoista ja ongelmista. Kirjallisuuskatsauksen muotoja on olemassa erityyppisiä ja niiden valintaan vaikuttaa kirjallisuuskatsauksen tarkoitus. Vaikka kirjallisuuskatsaus muotoja on erilaisia, yhtenäistä näille kaikille on, että ne sisältävät tyypilliset osat: kirjallisuuden haku, kriittinen arviointi, aineiston perusteella tehty synteesi ja analyysi. Yleensä kirjallisuuskatsaukset jaetaan seuraaviin perustyyppisiin, joita ovat: kuvailevat katsaukset, systemaattiset kirjallisuuskatsaukset sekä meta-analyysi ja laadullinen metasynteesi. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 7-8.)

Valitsimme opinnäytetyömme kirjallisuuskatsauksen menetelmäksi narratiivisen eli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, koska se vastaa työmme tarkoitusta parhaiten. Narratiivisille katsauksille ominaista on, että siinä kerrotaan ja kuvataan käsiteltävän aiheen tutkimusta ja tarkoituksena on saada tutkitusta tiedosta helppolukuinen ja tiivis yhteenveto, jota me myös tältä opinnäytetyöltämme haluamme. Narratiivista kirjallisuuskatsausta käyttäessä tutkimusmenetelmänä saamme aiheestamme laajan kuvan sen historiasta ja kehityskulusta. Tämä kirjallisuuskatsauksen muoto mahdollistaa myös käytettäväksi erilaisia aineistoja, mutta kuitenkin huomioiden tutkimuskysymykset, jotka ohjaavat aineiston valinnassa (Kangasniemi ym. 2013, 294-298; Salminen 2011, 7.)

Tyypillistä narratiiviselle kirjallisuuskatsaukselle on, että etsitään tietoa kysymyksiin, mitä jo aiheesta tiedetään, mitkä ovat aiheen tai ilmiön keskeiset käsitteet, sekä mitkä ovat niiden väliset suhteet. Voidaan siis tunnistaa, vahvistaa, kyseenalaistaa aiempien tutkimuksien kysymyksiä, mutta myös tunnistaa ristiriitoja ja tai tiedonaukkoja, jotka ovat nousseet esille.

Tutkimuskysymys on yksi kirjallisuuskatsauksen ohjaava tekijä ja, jonka laajuus määrää aineiston riittävyyden. Hyvä tutkimuskysymys on täsmällinen ja rajattu, jotta aihetta voidaan tutkia mahdollisimman syvällisesti. Jo ennen tutkimuskysymyksen asettamista kävimme läpi tutkimuskirjallisuutta ja teimme alustavaa kirjallisuuskatsausta, jonka pohjalta oli helpompi tutkimuskysymys muotoilla. Tutkimuskysymykset ohjasivat meitä aineiston valinnassa, johon olimme myös asettaneet tietyt kriteerit. Jo aineiston valinnan aikana teimme samalla myös aineistolähtöistä analyysiä aiheestamme. Kun aineisto on valittu, siirrytään kirjallisuuskatsauksen ytimeen eli tutkittavan aiheen aineiston kuvailuun ja päästyihin uusiin johtopäätöksiin. Tulosten tarkastelu on viimeinen osio kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa, johon kootaan tiivistetysti kirjallisuuskatsauksen tulokset. (Kangasniemi ym. 2013, 294-297.)

## 6.2. Opinnäytetyön aineiston haku

Alkuun mietimme sopivia hakusanoja, joilla lähdimme hakemaan aineistoa. Tietokantoina käytimme Laurea Finna, Medic, Google Scholar ja PubMed. Valitsimme sopivia tutkimuksia ja artikkeleita alkuun otsikon perusteella, jotta saimme kohtuullisen määrän hakutuloksia. Jäljelle jääneistä tuloksista valitsimme sopivat aineistot sen perusteella, vastasiko niiden sisältö tutkimuskysymyksiimme. Hakutulosten odotettua pienempi määrä toi haasteita aineiston keräämiseen. Englanninkieliset hakutulokset tuottivat myös haasteita, koska tieteellinen englannin kieli on haasteellista ymmärtää. Finnasta löysimme 127 tulosta hakusanoilla luonto AND terveys. Näistä hakutuloksista lopulta valikoitui 1 tutkimus. Hakusanoilla metsä AND mieli emme löytäneet lainkaan tuloksia. Medicistä haimme eri hakusanoilla aineistoja, mutta sieltä kautta emme saaneet mukaan tutkimuksia opinnäytetyöhömmme. Google Scholarista hakusanoilla luontoyhteys AND ekopsykologia löysimme 156 tulosta, joista valikoitui mukaan yksi tutkimus. Hakusanoilla luontoympäristö AND stressi löytyi 989 tulosta, joista otimme mukaan 3 tutkimusta. Google Scholarista löysimme hakusanoilla tutkimus; luonnon hyvinvointivaikutukset 1670 tulosta, joista otimme mukaan 1 tutkimuksen. Google Scholarista tuli käyttäessä hakusanoja Nature, wellbeing and health tuloksia paljon, joten emme käyneet kaikkia läpi, mutta saimme sieltä 2 tutkimusta mukaan. PubMedia käyttäessä käytimme hakusanoina Health; greenspace; mental wellbeing ja tuloksia tuli 96, joista mukaan valikoitui 1 tutkimus. PubMedin kautta saimme myös käyttämällä hakusanoja Health benefits; urbanisation 11 tulosta, joista 1 tutkimus otettiin mukaan. Hakutulokset on kirjattu taulukkoon 1.

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulokset	Valitut
Finna.fi	Luonto AND tervey*	2010-2020	127	1



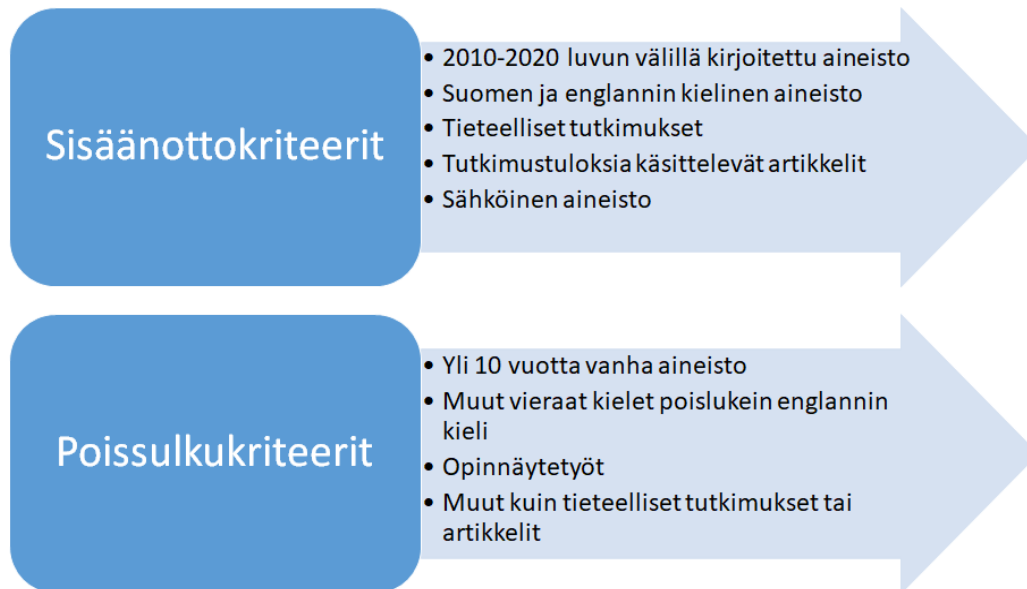
Finna.fi	Metsä AND mieli	2010-2020	0	0
Medic	Luonto	2010-2020	1	0
Medic	Hyvinvointi, terveys AND luonto	2010-2020	76	0
Medic	Ekopsykologia AND terveys	2010-2020	67	0
Medic	hyvinvointi AND metsä	2010-2020	37	0
Medic	Henkinen hyvinvointi AND luonto	2010-2020	42	0
Medic	terveysmetsä AND ihminen	2010-2020	14	0
Google Scholar	Luontoyhteys AND ekopsykologia	2010-2020	156	1
Google Scholar	Luontoympäristö AND stressi	2010-2020	989	3
Google Scholar	Tutkimus; luonnon hyvinvointivaikutukset	2010-2020	1670	1
Google Scholar	Nature, wellbeing AND health	2010-2020		2
PubMed	Health, greenspace; Mentalwellbeing	2010-2020	96	1
PubMed	Health benefits; urbanisation	2010-2020 Review	11	1

Taulukko 1: Hakutulokset

### 6.3. Sisäänotto- ja poisjättökriteerit

Aineiston keräämiseen asetimme sopivat kriteerit. Halusimme, että aineisto on kerätty vuosien 2010-2020 välillä julkaistuista tieteellisistä tutkimuksista ja artikkeleista. Alkuun

asetimme kriteeriksi alle 5 vuotta vanhat julkaisut, koska ajattelimme aiheesta löytyvän paljon suomenkielistä aineistoa. Tiedon hankkimisen tulokset osoittautuivat kuitenkin liian vähäiseksi tällä aikakriteerillä. Halusimme tiedon olevan mahdollisimman tuoretta ja ajankohtaista, mutta aikahaarukan ollessa pienempi, olisi aineisto jäänyt liian suppeaksi. Asetetut kriteerit ovat esillä kuvassa 1.



Kuva 1: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

#### 6.4. Opinnäytetyön aineisto

Aineisto muodostui viidestä (5) pro gradusta sekä kahdesta (2) väitöskirjasta, joista toinen oli englanninkielinen. Lisäksi aineistoon sisältyi kolme (3) englanninkielistä tutkimusartikkelia/katsausta. Keskeiset tulokset avattu taulukossa 2.

Tutkimuksen tekijä(t) ja julkaisuvuosi	Tutkimuksen nimi	Tutkimuksen tarkoitus/tutkimusongelma	Aineisto, menetelmä	Keskeiset tulokset
Delagren, Louise. 2016. Tutkimusartikkeli.	How does nature impact our wellbeing?	Artikkelissa kerrottiin tutkimustuloksiin pohjautuen, miten ympäristö ja luonto	Tutkimustuloksiin pohjautuva artikkeli.	Tutkimusten tulokset ovat osoittaneet, että luonnolla on vaikutusta erityisesti

		vaikuttaa ihmiseen.		stressihormonien tuotannossa ja verenpaineen, sydämen sykkeen sekä lihasjännityksen laskemisessa.
Daniel K. Brown, Jo L. Barton, and Valerie F. Gladwell Artikkeli.	Viewing Nature Scenes Positively Affects Recovery of Autonomic Function Following Acute-Mental Stress.	Tarkoituksena oli selvittää miten luontoaiheisten kuvien ja maisemien katselu voi vaikuttaa autonomisen toiminnan palautumiseen akuutin stressin jälkeen.	Aineisto on kerätty kyselylomakkeella.	Tutkimuksessa selvisi, että pelkästään luontoaiheisten kuvien katselulla on positiivisia vaikutuksia stressistä palautumiseen.
Hämäläinen, Johanna. 2013. Pro gradu.	Kokemuksellista terveyttä viheralueilta - Lähiviheralueen etäisyyden ja käytön, ulkoiluseuran sekä luontosuuntautuneisuuden yhteydet koettuun terveyteen ja sairausoireisiin	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisessa yhteydessä lähimmän viheralueen käyttö, etäisyys, ulkoiluseura ja luontosuuntautuneisuus ovat ihmisen koettuun terveyteen sekä sairausoireisiin.	Aineisto on analysoitu regressioanalyysillä.	Tulokset kertovat, että etenkin talviaikaan lähiviheralueiden hyödyntämisellä, on ollut positiivisia vaikutuksia koettuun terveyteen ja sairausoireisiin. Luontosuuntautuneisuus on vaikuttanut sekä negatiivisesti, että positiivisesti ja siihen on vaikuttanut se, miten paljon luonnossa on viettänyt aikaa.
Jääskeläinen, Hanna. 2013. Pro gradu.	Luontoympäristöjen käyttöön liittyvien tekijöiden yhteys raportoituihin sairausoireisiin	Tarkoituksena oli selvittää luonnon ja hyvinvointitekijöiden osuutta sairausoireisiin.	Aineisto kerättiin kyselylomakkeella ja analysoinnissa käytettiin SPSS 16.0 tilasto-	Tutkimuksessa kävi ilmi, että luonto- ja viheralueilla käyminen ja siellä vietetty aika vaikuttaa

			ohjelmaa ja regressioanalyysiä.	positiivisesti koettuihin sairausoireisiin.
Keniger, Gastron, Irvine, Fuller. 2013. Katsaus.	What are the benefits of interacting with nature?	Tarkoituksena oli tarkastella minkälaisia hyötyjä luonnon ja ympäristön vuorovaikutus voi saada aikaan ihmisen hyvinvoinnille.	Aineisto on analysoitu laadullista meta-analyysia käyttämällä.	Tutkimustuloksissa havaittiin lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.
Kivimäki, Sini. 2012. Pro gradu.	Luontoympäristöjen käyttö edistää psyykkistä hyvinvointia elpymiskokemusten kautta.	Tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko luontoympäristössä vierailun useudella merkitystä psyykkiseen hyvinvointiin.	Aineisto on kerätty kyselylomakkeen avulla	Tutkimuksessa selvisi, että psyykinen hyvinvointi koettiin sitä paremmaksi, mitä useammin luonnossa vierailtiin.
Pasanen, Tytti. 2019. Väitöskirja.	Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-being.	Tutkimuksessa selvitettiin luonnossa oleskelun vaikutusta mielialaan, elpymiseen ja hyvinvointiin.	Tutkimuksen aineisto koostui neljästä osatutkimuksesta. Osatutkimukset 1-3 perustui kyselytutkimuksiin ja osatutkimus 4 koostui osallistujien tuloksista, jotka osallistuivat kävelyyn joko metsässä tai kaupunkipuistossa.	Tutkimuksessa kävi ilmi, että liikkuminen luontoympäristössä lisäsi emotionaalista hyvinvointia, koettua terveyttä ja luontoliikunta tuotti enemmän elpymiskokemuksia, mitä esim. sisäliikunta.

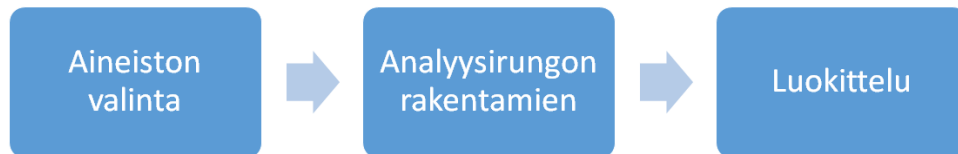
Salonen, Kirsi 2020. Väitöskirja.	Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena.	Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella sitä, mitä ihminen tuntee tai havaitsee luonnossa niin omaehtoisessa, kun ohjatuissa luontokokemuksissa.	Aineisto on saatu kyselyillä, ryhmäkeskusteluilla ja teemahaastatteluilla vuosien 2007-2017 aikana.	Tutkimuksessa havaittiin, että ihminen tunnistaa ja havaitsee itsessään elpymisen, tervehtymisen tai ristiriitaisia vaikutuksia.
Tillonen, Veronica. 2018. Pro gradu.	Tietoisuustaitojen, luontoliikunnan sekä intensiivisen liikunnan vaikutus koettuun terveyteen ja onnellisuuteen.	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää, miten vapaa-ajalla luonnossa liikkuminen, intensiivinen liikunta ja tietoisuustaidot vaikuttavat ihmisen onnellisuuteen ja koettuun terveyteen. Tutkimuksessa haluttiin lisäksi selvittää, mitkä yllä mainitut asiat olivat vahvimmin yhteydessä toisiinsa.	Aineisto on analysoitu lineaarisella regressioanalyysillä.	Tutkimuksen tulokset vahvistivat jo aiemmin tutkittua tietoa siitä, että luontoliikunnalla on positiivisia vaikutuksia koettuun terveyteen ja onnellisuuteen. Uutena tietona selvisi miten vahvat yhteydet luonnossa liikkumisella, tietoisuustaitoilla ja intensiivisellä liikunnalla on suhteessa toisiinsa.
Raatikainen, Johanna. 2018. Pro gradu.	Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ja positiivinen mielenterveys sydänliiton jäsenten kokemina.	Tarkoituksena oli selvittää sydänliiton jäsenten luontoliikuntatottumuksia ja heidän kokemuksiaan luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista.	Aineisto on kerätty sähköisellä kyselylomakkeella, johon vastasi 413 henkilöä.	Luontoliikunta lisäsi kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Taulukko 2: Taulukkomuotoinen kirjallisuuskatsaus

## 6.5. Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on yksi perusanalyysimenetelmistä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysi voi olla aineistolähtöinen analyysi, teorialähtöinen tai teoriaohjaava. Aineistolähtöisessä analyysissä tarkoituksena on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasetellun mukaisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä aikaisemmillä havainnoilla, tiedoilla tai teorialla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla merkitystä analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen, koska analyysi on aineistolähtöistä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoriaa voidaan käyttää apuna analyysiä tehdessä, mutta aineisto ei pohjaudu suoraan teoriaan. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineistoa ohjaa valmis aikaisemman tiedon perusteella luotu teoria tai malli, tätä analyysiä käytetään usein kuin halutaan testata aikaisempaa tietoa uudessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103; 108-110.)

Opinnäytetyössämme käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Valitsimme teorialähtöisen analyysimenetelmän, koska halusimme tarkastella aiheeseen liittyvän teorian tiedon paikansapitävyyttä. Aineiston analysoimisen aloitimme sen jälkeen, kun olimme valinneet aineiston ja arvioineet aineiston laadun. Opinnäytetyöhön valikoitui kymmenen erilaista aineistoa, jotka vastasivat meidän tutkimuskysymyksiimme. Luimme aineistot useaan kertaan läpi ja poimimme sieltä ylös ne asiat, jotka olivat oleellisia asioita opinnäytetyömme kannalta. Tarkoituksena oli, että tutkittavasta aiheesta saadaan mahdollisimman kattava ja luotettava kokonaisuus. Teorialähtöiselle sisällönanalyysille on tyypillistä, että aineiston analysoiminen alkaa analyysirungon muodostamisesta. Analyysirungon muodostamisen jälkeen aloimme muodostamaan analyysirungon sisälle aineistosta erilaisia luokituksia. Analyysirungon yläluokiksi muodostimme: elpyminen, terveyden ylläpito ja yhteisöllisyys. Lähdimme luokittelemaan aineistoa niin, että poimimme analyysirungon mukaisia mainintoja. Taulukkoon muodostimme alkuperäisilmauksia, jotka pelkistimme ja siirryimme tämän jälkeen muodostamaan alaluokkia. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä kategoriat muodostetaan aikaisemman tiedon perusteella, johon etsitään aineistosta sisältöjä niitä kuvaavista lausumista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127-129.)



Kuva 2: Analyysin kulku

LUONNON VAIKUTUS IHMISEN KOKONAISSVALTAISEEN HYVINVOINTIIN			
ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<p>“Luontoympäristökäyntien useus oli merkitsevästi yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin” (Kivimäki 2012).</p>	<p>Luonto-vierailujen määrällä merkitys psyykkiseen hyvinvointiin.</p>	<p>Koettu terveys</p>	<p>Elpyminen</p>
<p>“Luonto elvyttää eli tuottaa myönteisiä emotionaalisia koettuja vaikutuksia kuten esimerkiksi rentoutumista, rauhoittumista, virkistäytymistä ja voimaantumista” (Salonen 2020).</p>	<p>Luonto rentouttaa, rauhoittaa, virkistää ja voimaannuttaa.</p>	<p>Tunnemaailma</p>	
<p>“Focusing on one’s own thoughts and emotions during a nature visit was most strongly connected to self-reported restoration” (Pasanen 2019).</p>	<p>Huomion kiinnittäminen omiin ajatuksiin ja tunteisiin vaikutti korkeampaan palautumiskokemukseen.</p>	<p>Palautuminen</p>	

<p>“Mitä useammin viheralueilla käytiin ja mitä kauemmin siellä oltiin sekä kesällä, että talvella, sitä paremmaksi terveys koettiin” (Hämäläinen 2013).</p> <p>“Exposure to nature not only makes you feel better emotionally, it contributes to your physical wellbeing, reducing blood pressure, heart rate, muscle tension, and the production of stress hormones” (Delagren 2016).</p> <p>“Being in nature, or even viewing scenes of nature, reduces anger, fear, and stress and increases pleasant feelings” (Delagren 2016).</p>	<p>Luonnossa vietetyllä ajalla merkitystä koettuun terveyteen.</p> <p>Luonto lisää fyysistä hyvinvointia laskemalla verenpainetta ja sykettä, lihasjännitystä ja stressihormonien tuotantoa.</p> <p>Luonto vähentää vihan, pelon ja stressin tunteita sekä lisää miellyttävää oloa.</p>	<p>Koettu terveys</p> <p>Palautuminen</p> <p>Parempi mieliala</p>	<p>Terveyden ylläpito</p>
--	---	---	---------------------------



<p>“Luontoliikunta havaittiin mielekkääksi tavaksi hoitaa ystävyysuhteita” (Raatikainen 2018).</p>	<p>Luontoliikunta ystävyysuhteiden hoitamisessa.</p>	<p>Sosiaalisuus</p>	<p>Yhteisöllisyys</p>
<p>“Yhteisten luontoliikuntahetkien aikana koettiin yhteenkuuluvuutta” (Raatikainen 2018).</p>	<p>Yhteisten hetkien aikana koettu yhteenkuuluvuus.</p>	<p>Yhteenkuuluvuus</p>	
<p>“Sosiaalisten suhteiden vähäisyys tai puuttumisen tuomat negatiiviset tunteet vähenevät luonnossa liikkuaessa” (Raatikainen 2018).</p>	<p>Sosiaalisten suhteiden vähäisyys ja negatiiviset tunteet vähenevät luonnossa.</p>	<p>Luontoyhteys</p>	

Taulukko 3: Esimerkki aineiston analyysistä

## 7. Opinnäytetyön tulokset

Teorialähtöisen sisällönanalyysin myötä muodostui kolme yläluokkaa, joita olivat: elpyminen, terveyden ylläpito ja yhteisöllisyys. Muodostimme edellä mainituista yläluokista kolme erillistä otsikkoa, joiden mukaan tarkastelimme analyysin tuloksia.

### 7.1. Luonnon vaikutukset psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin

Opinnäytetyön analyysin yhdeksi yläluokaksi muodostui elpyminen. Sana elpyminen tuli esille useamman kerran aineistoa läpi käydessä. Ilmeni, että luonto koetaan mielekkäänä ja tehokkaana ympäristönä esimerkiksi stressin, surun ja ahdistuksen lievittäjänä, jossa verenpaine, syke, lihasjännitys ja stressihormonien tuotanto rauhoittuvat. Näitä vaikutuksia on havaittavissa jo kymmenessä minuutissa, mutta mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään, sitä suuremmat vaikutukset ovat. Lisäksi luonnossa vietetty aika lisää luovuutta, hyvää oloa, elämänlaatua ja kasvattaa itsetuntoa. (Delegran 2016; Tillonen 2018.)

“Stressed individuals are more inclined than non-stressed individuals to visit natural environments” (Pasanen 2019).

Aineiston pohjalta selvisi, että stressaantuneet ihmiset hakeutuvat luontoympäristöön helpommin verrattuna stressiä kokemattomiin ihmisiin. Stressaantuneet ihmiset hakevat apua luontoympäristöstä rentoutumiseen ja stressin vähenemiseen. Stressin lievittämisen lisäksi luonto lisää miellyttävää tunnetta sekä vähentää vihan ja pelon tunteita. Luontoympäristö vaikutti parantavan itsetuntoa sekä palauttaminen oli tehokkaampaa verrattuna rakennettuun ympäristöön. Rakennettu ympäristö jopa osoittautui huonontavan itsetuntoa. (Delegran 2016; Pasanen 2020, 64; Daniel, Brown, Jo, Barton & Gladwell 2013.)

*“Focusing on one’s own thoughts and emotions during a nature visit was most strongly connected to self-reported restoration”* (Pasanen 2019).

Mitä useammin luontoympäristössä vierailtiin, sitä enemmän positiivisia vaikutuksia havaittiin ihmisen koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa ilmeni, että mitä enemmän ihmiset käyttivät vapaa-ajallaan luontoympäristöä, sitä paremmaksi he kokivat erityisesti psyykkisen hyvinvointista. Luontokäyntien yhteydessä luonnon kanssa oleminen vuorovaikutuksessa, keskittyminen omiin ajatuksiin ja tunteisiin oli yhteydessä parempaan palautumiskokemukseen. Luontoympäristöjen aktiivinen käyttö on yhteydessä vähäisempään stressiin, stressiperäisiin sairauksiin ja ylipäättään parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Luonto rauhoittaa, rentouttaa, virkistää ja voimaannuttaa. (Kivimäki 2021; Pasanen 2020.)

*“Luonto elvyttää eli tuottaa myönteisiä emotionaalisia koettuja vaikutuksia kuten esimerkiksi rentoutumista, rauhoittumista, virkistäytymistä ja voimaantumista”* (Salonen 2020).

Luontoliikuntaa harrastetaan fyysisen hyvinvoinnin, mutta myös psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamisen vuoksi. Ihmiset hakeutuvat luontoon silloin, kun halutaan vahvistaa viireystilaa, omaa tunnetilaa, toivutaan menetyksistä ja sopeudutaan terveydentilan muutoksiin. Luontoliikunnan yhteydessä koettiin, että muistitoiminnot ja keskittymiskyky kohentuvat. (Raatikainen 2018, 31.)

Luonnossa koettiin rauhoittumista, rentoutumista, virkistäytymistä, myönteisen olon vahvistumista sekä ajatusten selkiytymisestä. Kävi ilmi, että luontoympäristön koetut vaikutukset eivät aina ole pelkästään myönteisiä. Kielteisiä tunnetiloja saattoi aiheuttaa esimerkiksi sää, vuodenaika, pelot ja luontoympäristö missä aikaa vietettiin. (Kirsi Salonen 2020, 35; 45.)

## 7.2. Luonnon vaikutukset fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin

Aineiston avulla ilmeni, että ihmiset ovat kiinnostuneita terveytensä ylläpidosta. Tästä muodostui terveyden ylläpito analyysin toiseksi yläluokaksi. Luontoliikunnan avulla

huolehdittiin fyysisestä kunnosta ja liikunnan harrastaminen luontoympäristössä oli mieluinen ja tehokas tapa pitää itsestään huolta. Luontoliikunta kohottaa ja ylläpitää fyysistä kuntoa, mutta sen koettiin kehittävän myös tasapainoa, koordinaatiota, liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Ihmiset ovat nykyään tietoisempia liikunnan vaikutuksista niin sairauksien ennaltaehkäisyssä kuin niiden hoidossa. Luonto houkuttelee ihmisiä liikkumaan, koska luonto koetaan rauhoittavana ja miellyttävänä ympäristönä, luontoon on helppo mennä matalalla kynnyksellä sekä siellä saa liikuntaa ihan huomaamattakin. Terveys koetaan sitä paremmaksi, mitä enemmän luonnossa aikaa vietetään. Lisäksi luontoliikunnan on havaittu vähentävän lihasjännitystä, laskevan verenpainetta ja sykettä sekä tätä myötä vaikuttaa moniin fyysisiin sairauksiin. (Tillonen 2018, 24; Raatikainen 2018, 28; Delegran 2016.)

*“Exposure to nature not only makes you feel better emotionally, it contributes to your physical wellbeing, reducing blood pressure, heart rate, muscle tension, and the production of stress hormones” (Delagren 2016).*

*“Mitä useammin viheralueilla käytiin ja mitä kauemmin siellä oltiin sekä kesällä, että talvella, sitä paremmaksi terveys koettiin” (Hämäläinen 2013).*

Pelkästään luontokuvien katselulla on havaittu olevan merkitystä ihmisen hyvinvointiin. On havaittu, että luontoympäristöllä on vaikutusta sydän- ja verisuonitautien sekä hengitystiesairauksien aiheuttamaan kuolleisuuteen. Kuolleisuus vähentymistä on havaittu etenkin miesten kohdalla. Naisten kohdalla tällaista merkittävää kuolleisuuden vähentymistä ei ole havaittu. Viherkasvit toimistoissa, sairaaloissa ja luokkahuoneissa ovat tuoneet positiivisia vaikutuksia ihmisten fyysiseen hyvinvointiin. Sisätiloissa olevien viherkasvien läsnäolon on nähty vähentävän ihon kuivuutta ja kutinaa sekä äänen käheyttä ja yskää. Viherkasvien on nähty parantavan yleistä terveydentilaa sekä vähentävän epämiellyttävää oloa ja sairauspoissaolojen määrää. (Keniger, Gastron, Irvine, Fuller 2013.)

### 7.3. Luonnon vaikutukset sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin

Kolmanneksi yläluokaksi muodostui yhteisöllisyys. Nähtiin, että luonnolla oli merkittäviä vaikutuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Luontoliikunnan harrastaminen yhdessä jonkun toisen kanssa koetaan tärkeäksi, siinä samalla voi hoitaa ystävyysuhteita ja yhteisten luontoliikuntahetkien yhteydessä saa kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luonnossa halutaan olla myös yksin ja sinne hakeudutaan sen takia, että siellä on mahdollisuus yksin olemiseen. Luontoon hakeudutaan, jotta päästään pois ihmisten keskuudesta ja arjen hälinästä. Kuten aiemminkin kävi ilmi, luonnossa vietetty aika auttaa vähentämään ahdistusta, tasapainoittamaan mielialaa ja selkiinnyttämään ajatuksia. Toiset saattavat sen sijaan hakeutua luontoon hakemaan lohtua yksinäisyyteen. Toisaalta huono sää, epämiellyttävä meteli tai hajut saattavat hankaloittaa sosiaalista kanssakäymistä. Ihminen saattaa ärtyä

näistä ärsykkeistä, joten silloin kanssakäymisestäkin voi muuttua negatiivisen sävyistä. (Raatikainen 2018, 32.)

*“Luontoliikunta havaittiin mielekkääksi tavaksi hoitaa ystävyysuhteita”* (Raatikainen 2018).

Analyysissa tehtiin havaintoja, että on nähty useita sosiaalisia vaikutuksia rakennetun ympäristön ja luontoympäristön välillä. On huomattu, että esimerkiksi rikollisuus ja väkivaltainen käytös olivat vähäisempää kaupunkialueilla, joiden välittömässä läheisyydessä oli luontoa. Vehreät luontoalueet pystyivät vähentämään ja jopa kääntämään väkivaltaisen ja aggressiivisen käytöksen päinvastaiseksi. Kaupunkiympäristössä väkivalta, aggressiivinen käytös, sosiaalisen tuen puute, rotujen väliset konfliktit ja yksilön eristäytyminen olivat suurempaa kuin alueilla, joiden läheisyydessä oli luontomaisemia. Aggressiivisen käytöksen nähdään korreloivan tarkkaavaisuuden ja henkisen väsymyksen kanssa. Luonnon läheisyys auttoi parantamaan tarkkaavaisuutta ja näin ollen vähensi myös aggressiivisen käytöksen ilmenemistä. Vuorovaikutus on nähty helpompana ja avoimempaa niin aikuisen kuin lapsenkin kohdalla luontoympäristössä. Analyysin perusteella luonto lisää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteenkuuluvuudentunne ja verkostoituminen koetaan olevan merkittävämpää niiden ihmisten välillä, jotka osallistuvat yhdessä puutarhanhoitoon tai muihin pihatöihin. Lasten kouluopinnoissa huomattiin myös luontoympäristön auttavan lisäämään sosiaalista sitoutumista ja voimaantumista. (Keniger ym. 2013.)

*“There is a significant decrease in crime rates and violent behaviour in urban areas with surrounding green space or vegetation, in comparison with urban areas with limited greenery”* (Keninger yms. 2013).

## 8. Pohdinta

### 8.1. Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa tutkittuun tietoon perustuen kirjallisuuskatsaus luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Tavoitteena oli lisätä tietoa ja ymmärrystä luonnon vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyössämme tarkastelimme luonnon vaikutuksia ihmisen terveyteen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyöhön valittiin aineistoa, joka vastaisi mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme. Aineiston valinnassa käytimme eri tietokantoja ja asettamiamme sisäänotto- ja poisjättökriteereitä. Tietokantoina käytimme Laurea finnaa, Medicia, Google Scholaria ja PubMedia. Sisäänotto- ja poisjättökriteereiksi asetimme julkaisuvuoden 2010-2020, koska pidimme tärkeänä, että valittu aineisto olisi tuoretta ja ajankohtaista. Aineistoksi valitsimme suomen ja englanninkielisiä tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita sekä yhtenä

kriteereinä meillä oli myös, että aineisto on sähköisesti saatavilla. Opinnäytetyöhön analysoitavaksi aineistoiksi valikoitui kymmenen erilaista aineistoa, jotka koostuivat viidestä pro- gradusta, kahdesta väitöskirjasta, joista toinen oli englanninkielinen sekä kolmesta englanninkielisestä katsauksesta/ artikkelista. Aineisto analysoitiin käymällä se läpi huolellisesti useaan kertaan, jossa meitä ohjasi tutkimuskysymyksemme. Aineiston analyysin jälkeen teimme analyysirungon, johon kokosimme aineistosta lauseita ja ilmaisuja, jotka pelkistettiin ja luokiteltiin. Viimeisempänä siirryimme kirjoittamaan yhteenvetoa tuloksistamme. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä avasimme keskeisimpiä käsitteitä, jotka olivat ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, terveys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, luonnon vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, ekopsykologia, luontoasenteet ja luonnon arvottaminen.

Yhteenvetona voimme todeta, että luonto tukee ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia monella eri tapaa. Luonto koetaan paikkana, johon on helppo mennä matalallakin kynnyksellä, sieltä haetaan apua esimerkiksi rentoutumiseen, stressin hallintaan, suruun, ahdistukseen, yksinäisyyteen ja toipumiseen esimerkiksi menetyksistä. Kävi ilmi, että luonnon kiertokulkua ja vaihtuvia vuodenaikoja arvostetaan ja ne lisäävät hyvää oloa, kuten myös puhdas ilma, kauniit maisemat, luonnon tuoksut ja äänet toimivat mielen hyvinvointia lisäävinä tekijöinä. Luonnossa liikkussa liikuntaa saa huomaamatta ja huomio kiinnittyy enemminkin ympäristön väreihin, tuoksuihin ja ääniin, mitä omaan suoritukseen. Sekä teoreettisen viitekehysten mukaan niin myös tutkimuksissa kävi ilmi, että mitä useammin viherympäristöissä käytiin sekä kesällä, että talvella ja mitä kauemmin siellä oltiin, sitä paremmaksi oma terveys koettiin. Tämä oli yhteydessä myös vähäisempään stressiin ja voimakkaampaan elpymiskokemukseen (Hämäläinen 2013, 23; Raatikainen 2018, 30-31; Tillonen 2018, 25-26.)

Teoriatiedossa kävi ilmi useamman lähteen perusteella, että luonnossa liikkumisella on vaikutuksia erityisesti psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Myös tutkimustulokset osoittavat, että luonnolla on paljon vaikutuksia ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Toisaalta monet fyysiset ja psyykkiset oireet ovat suoraan yhteydessä toisiinsa. Kun ihminen on vihainen, stressaantunut tai kiihtynyt, verenpaine ja pulssi nousevat. Jatkuvasti koholla oleva verenpaine vaurioittaa niin sydäntä, munuaisia kuin aivojakin. Kun ihminen menee luontoon, nämä negatiiviset tunteet helpottuvat. Stressi laskee, viha tyyntyy ja näin ollen myös kehon fysiologiset toiminnot muuttuvat paremmiksi. Tästä voidaan huomata, ettei luonnon vaikutukset ole täysin yksiselitteisiä ja kohdistu vain tiettyyn terveyden osa-alueeseen. Toiseksi eniten aineistossa tuli esille sosiaaliset seikat. Luontoympäristön on huomattu lisäävän yhteisön hyvinvointia, helpottavan vuorovaikutusta ihmisten välillä ja vähentävän negatiivisia ilmiöitä kaupungissa. Teoriatietoa sosiaalisesti terveydestä ja hyvinvoinnista oli suppeasti, mutta samat ilmiöt näkyivät niin teoreettisessa viitekehyksessä kuin myös tutkimusaineistossa.

Osasimme olettaa jo opinnäytetyön alussa, että psyykkisiä vaikutuksia on varmasti paljon. Aineistosta tuli ilmi kuitenkin paljon uusia puolia, millä kaikilla tavoilla luonto voikaan ihmismieleen ja kehoon vaikuttaa. Fyysisiä vaikutuksia ajattelimme olevan myös lukuisia, mutta siitä tietoa ja tutkimustuloksia löytyikin odotettua vähemmän. Myös sosiaalista vaikutuksista tuli yllättäviä huomioita esille, kuten miten kaupunkiympäristön läheisyydessä oleva luonto ja vehreys voi vaikuttaa väkivallan ja rikollisuuden vähenemiseen. Teoriatietoa emme löytäneet kovin paljoa tällaisista vaikutuksista. Asiasta mainittiin hieman Laukkasen (2010) kirjoittamassa raportissa. Aineistomme yhdessä katsauksessa ilmiötä käytiin enemmän läpi ja ymmärsimme sen todellisen merkityksen (Keinger, Gastron, Irvine & Fuller 2013).

Ennako-olettamuksemme oli, että luonnon vaikutukset ovat vain positiivisia. Aineistoa läpikäydessä tuli kuitenkin ilmi, että luonto ja ympäristö voi vaikuttaa myös negatiivisesti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Tätäkään puolta ei juuri tullut esille teoreettisessa viitekehyksessä, joten emme alkuun osanneet edes odottaa tämän kaltaisia tuloksia. Epämiellyttävät äänet ja hajut voivat lisätä ihmisen stressiä ja ärtyneisyyttä. Toisaalta taas myös ilmansaasteet lisäävät riskiä fyysisen terveyden huononemiselle. Ulkoiluseuralla on myös suuri merkitys. Hyvä ja mielekäs seura lisää miellyttävää oloa ja elpymistä. Huonosti valittu ulkoiluseura sen sijaan taas voi lisätä monia negatiivisia tuntemuksia. Lopputulemaksi voimme siis todeta, että luonto vaikuttaa meihin lukuisilla eri tavoilla ja luonnossa oleilemalla voimme vaikuttaa positiivisesti terveyteen osana kokonaisvaltaista hyvinvointiamme.

## 8.2. Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeistuksen, joka edistää hyvää tieteellistä käytäntöä ja ennaltaehkäisee epärehellisyttä. Kyseinen ohjeistus on käytössä Suomessa kaikilla tieteenaloilla. Hyvä tieteellinen käytäntö tutkimuksen jokaisessa vaiheessa on pohja eettisesti hyväksyttävälle ja laadukkaalle tutkimukselle. Huolellinen ja tarkka työskentely tukee tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyössämme tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmät ovat olleet tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös esimerkiksi tutkimusluvan hakeminen, johon meidän opinnäytetyössämme ei ollut tarvetta, koska toteutimme työn kirjallisuuskatsauksena. Ensisijaisesti tutkimustyön tekijä vastaa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta itse. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 5-7.)

Opinnäytetyössämme pidimme tärkeänä, että aineisto ja tutkimuksista saatu tieto dokumentointiin rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti sekä mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Tärkeäksi koimme myös, että opinnäytetyömme on kirjoitettu rehellisesti ja totuudenmukaisesti eikä siinä ole käytetty plagiointia, anastamista, sepittämistä tai havaintojen vääristelyä, jotka katsotaan kuuluvaksi hyvän tieteellisen käytännön loukkauksiksi. Opinnäytetyössämme olemme kunnioittaneet muiden tutkijoiden tekemää

työtä viittaamalla asianmukaisesti. Lähteitä pyrimme käyttämään mahdollisimman monipuolisesti ja näin lisätä työmme luotettavuutta. Vertailimme tietoa eri lähteiden välillä ja muistimme olla lähdekriittisiä. Hakuprosessimme oli tarkkaan suunniteltu ja toteutettu. Opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi se, että meitä oli kaksi tekemässä tätä kirjallisuuskatsausta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 5-7; Stolt ym. 2015, 83).

### 8.3. Johtopäätökset ja kehittämisideat

Luonto tuo ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille monenlaisia positiivisia vaikutuksia. Luonto tarjoaisi paljon mahdollisuuksia etenkin sosiaali- ja terveyspalveluihin ennaltaehkäisevään työhön, koska esimerkiksi mielenterveydenhäiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle jäävien määrä on kasvanut viimeisten vuosien aikana huolestuttavasti. Ennaltaehkäisevästä työstä tulisi säästöjä terveydenhuollon kustannuksiin, mutta myös edullinen tapa tuottaa ihmisille parempaa hyvinvointia. Mielenterveydenhäiriöt ovat olleet viimeisten vuosien aikana suurin syy jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle, joista masennus on ollut yleisin. Vuoden 2016 jälkeen mielenterveyssyistä työkyvyttömyyseläkkeelle jäävien määrä on kasvanut 25 prosenttia. (Eläketurvakeskus 2020.) Mielenterveydenhäiriöiden lisäksi ylipaino on suomessa yksi kansanterveydenongelma, joka johtuu siitä, että ruokailutottumukset ovat muuttuneet epäterveellisemmäksi ja ihmisten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (Mustajoki 2021). Ennaltaehkäisevän työn lisäksi mielestämme olisi tärkeää, että luonnon terveys- ja hyvinvointi vaikutuksista puhuttaisiin enemmän ja tietoa jaettaisiin eri kanavien kautta ihmisten tietoisuuteen.

Opinnäytetyön aineiston haun yhteydessä kiinnitimme huomiota, että tutkimukset ovat painottuneet usein tutkimaan psyykkisen hyvinvoinnin ja luonnon yhteyttä. Vähäisemmälle huomiolle on jäänyt fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteys luontoon. Koemme tärkeäksi, että tutkijat painottaisivat tulevaisuudessa tutkimuksiaan enemmän juuri näihin osa-alueisiin myös erinäkökulmista. Tutkimuksissa tuli ilmi paljon luonnon positiivisia vaikutuksia, mutta tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia myös laajemmin luonnon negatiivisia vaikutuksia ihmiseen. Mitä laajemmin luonnon vaikutuksista ja hyödyistä tiedetään, sitä enemmän voimme hyödyntää luontoa hyvinvointimme tukena.

## Lähteet

### Painetut

Heiskanen, I & Kailo, K. 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto. Tampereen Yliopistopaino Oy. Helsinki.

Rappe, E. Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. EDITA. Helsinki.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Green spot. Helsinki.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun Yliopisto.

Tapaninen, A., Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M. & Pajukoski, M. 2002. Ympäristö ja hyvinvointi. WS Bookwell Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, L. 1993. Ympäristöetiikka. Vastuu luonnosta, eläimistä ja tulevista sukupolvista. Yliopistopaino. Helsinki.

### Sähköiset

#### Ensimmäinen sähköinen lähde

Eläketurvakeskus 2020. Mielenterveys sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Viitattu 8.5.2021. <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>

Haahtela, T., Hanski, I., Herten, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T. & Virtanen, S. 2017. Katsaus. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Viitattu 21.4.2021. [duo13480.pdf \(helsinki.fi\)](#)

Helsingin Yliopisto 2018. Uusi hypoteesi biodiversiteettihypoteesin rinnalle. Artikkel. Viitattu 21.4.2021. [Uusi hypoteesi biodiversiteettihypoteesin rinnalle | Helsingin yliopisto \(helsinki.fi\)](#)

Jotuni, K. 2011. Itseisarvon tulkinnat ja luonto. Filosofian pro gradu- tutkielma. Tampereen Yliopisto. Viitattu 7.4.2021. [Luonnon itseisarvot \(tuni.fi\)](#)



Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 24, 4. Viitattu 8.2.2021. [Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.pdf](#)

Korpela, K. 2007. Luontoympäristö- ja hyvinvointi katsaus. Tampereen Yliopisto. Viitattu 8.4.2021. [Korpela Psykologia 2007.pdf](#)

Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys- kooste luonnon ja luontoliikunnan terveysvaikutuksista perustuen valikoituihin tieteellisiin tutkimuksiin. Suomen latu. Oulun Yliopisto. Viitattu 21.4.2021. [LUONTOLIIKUNTA JA TERVEYS - PDF Ilmainen lataus \(docplayer.fi\)](#)

Luonnonvarakeskus 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 20.4.2021. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Luonnonvarakeskus 2021. Luonnon virkistyskäyttö. Viitattu 21.4.2021. [Luonnon virkistyskäyttö - Luonnonvarakeskus \(luke.fi\)](#)

Metsätutkimuslaitos 2013. Euroopan metsäisin maa. Viitattu 21.4.2021. [Metsätutkimuslaitos - Suomi: Euroopan metsäisin maa \(metla.fi\)](#)

Metsähallitus 2021. Luonto ja terveys. <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>

Mustajoki, P. 2021. Lihavuus. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 8.5.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00042>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020. Elintavat ja ravitsemus. Viitattu 5.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020. Sydän- ja verisuonitautien hoito. Viitattu 5.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-hoito>

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Viitattu 20.4.2021. [Terveyttä luonnosta.pdf \(oulu.fi\)](#)

Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, E. 2017. Luonnonvarakeskus. Kohti suomalaista terveysmetsän mallia. Helsinki. Viitattu 9.2.2021. [Microsoft Word - luobio\\_11\\_2017\\_lieheureuna.docx](#)

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopisto. Viitattu 9.1.2021. [Microsoft Word - Opetusjulk. 62, lopull. \(univaasa.fi\)](#)

Simula, M. 2012. Luonnon liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 8.4.2021. [Luonnon liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista \(jyu.fi\)](#)

Sitra ja Greencare Finland ry 2013. Vihreää hyvinvointia. Viitattu 5.2.2021. [https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa\\_hyvinvointia-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa_hyvinvointia-2.pdf)

Sitra 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Viitattu 26.5.2021. [https://media.sitra.fi/2017/02/27174415/Luonnon\\_hyvinvointivaikutusten\\_taloudellinen\\_merkitys-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27174415/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys-2.pdf)

Sitra 2013. LUONNONLUKUTAITO Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Viitattu 9.2.2021. [Luonnonlukutaito-3.pdf \(sitra.fi\)](#)

Stakes 2000. Ympäristökin vaikuttaa terveyteen. Viitattu 5.2.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77321/ideakortti1\\_00.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77321/ideakortti1_00.pdf?sequence=1)

Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35, 2014. Luonto lähelle terveydeksi. Viitattu 9.2.2021. [SYKEra\\_35\\_2014 \(1\).pdf](#)

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja ihmissuhteet. <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet>

Ympäristöhallinto 2016. Pölyttäjät vähenevät- maailman ruokatuotanto vaarantuu. Viitattu 9.2.2021. [Ymparisto > Pölyttäjät vähenevät – maailman ruoantuotanto vaarantuu](#)

WWF. Kansainvälinen ympäristöjärjestö 2019. Nämä viisi asiaa uhkaavat luonnon monimuotoisuutta ja samalla elinmahdollisuuksiamme. Viitattu 9.2.2021. [Nämä viisi asiaa uhkaavat luonnon monimuotoisuutta ja samalla elinmahdollisuuksiamme - WWF](#)