



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Erika Koivulahti & Heidi Samppala

Luonnon myönteiset vaikutukset ihmisten hyvinvointiin

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö
Kevät 2024
Sairaanhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijät: Erika Koivulahti & Heidi Samppala

Työn nimi alaotsikoineen: Luonnon myönteiset vaikutukset ihmisten hyvinvointiin: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Ohjaajat: Niina Keskinen & Tiina Koskela

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 45

Liitteiden lukumäärä: 1

Ihmisten kyky lukea luontoa ja toimia sen kanssa vuorovaikutuksessa on aikaisemmin ollut hengissä säilymisen edellytys. Kautta aikojen vihreys ja veden läheisyys ovat tarkoittaneet ruokaa, juomaa ja suojaa. Luonto vaikuttaa kaiken ikäisten ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Jos ihminen ei pääse luontoon, voi ripauksen luontoa tuoda hänen luokseen kasvien, luontokuvien, tuoksujen tai äänien muodossa. Luonnon hyvinvointivaikutuksia on muun muassa stressin väheneminen ja vastustuskyvyn lisääntyminen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa luonnon myönteisistä vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. Tätä tietoa voidaan hyödyntää hoitotyössä hyvinvointia edistävästi. Opinnäytetyössä oli tarkoitus kuvata luonnon myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Aiheen ja tarkoituksen perusteella opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Aineiston hankintaa suoritettiin käyttäen SeAMK Finnaa, Mediciä, CINAHLIA ja Google Scholaria. Tiedonhakua tehtiin myös manuaalisesti. Lopulliseksi aineistoksi valikoitui seitsemän artikkelia. Aineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten perusteella voidaan todeta että, luonto vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin mielenterveyttä, fyysistä terveyttä sekä kognitiivisia toimintoja edistävästi. Hoitotyössä luontoa on mahdollista hyödyntää monin eri tavoin. Luonto soveltuu kaikille itsehoitomenetelmäksi. Luonnossa liikkuminen ja oleminen aktivoi ihmisiä. Toisaalta luontoympäristö rauhoittaa mieltä ja vähentää stressiä. Luonnon hyödyntäminen hoitotyössä vähentyi lääketieteen kehittymisen myötä. Viime vuosina luonnon hyvinvointivaikutuksiin on jälleen alettu enenevissä määrin kiinnittämään huomiota.

¹ Asiasanat: luonto, hyvinvointi, terveys, green care

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree Programme: Bachelor of Health Care, Nursing

Authors: Erika Koivulahti and Heidi Samppala

Title of thesis: The Positive Effects of Nature on People's Well-being: Descriptive Literature Review

Supervisors: Niina Keskinen and Tiina Koskela

Year: 2024

Number of pages: 45

Number of appendices: 1

The ability of humans to read nature and interact with it has been a prerequisite for survival. Throughout history, greenery and proximity to water have meant food, drink, and shelter. Nature affects the physical and mental health of people of all ages. If a person cannot get to nature themselves, it is possible to bring a touch of nature to them in the form of plants, nature images, scents, or sounds. Nature's well-being effects include reducing stress and increasing resistance.

The aim of the thesis was to produce information on the positive effects of nature on people's well-being. This information can be used in nursing work to promote well-being. The thesis had the purpose to describe the positive effects of nature on human well-being. Based on the topic and purpose, a descriptive literature review was selected as the research method of the thesis. Data acquisition was performed using SeAMK Finna, Medic, CINAHL and Google Scholar. Information retrieval was also done manually. Seven articles were selected as the final material. The material was analyzed using inductive content analysis.

Based on the results, it can be concluded that nature affects human well-being by promoting mental health, physical health and cognitive functions. It is possible to utilize nature in nursing work in many ways. Nature is suitable for everyone as a self-care method. Moving and being in nature activates people. On the other hand, the natural environment calms the mind and reduces stress. The use of nature in nursing decreased with the development of medicine. In recent years, more and more attention has been paid to the well-being effects of nature.

¹ Keywords: nature, well-being, health, green care

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Taulukkoluetelo	5
1 JOHDANTO	6
2 IHMISEN TERVEYS JA HYVINVOINTI	8
3 LUONNON MERKITYS IHMISELLE.....	11
3.1 Ihmisen ja luonnon välinen yhteys.....	11
3.2 Luontokokemus syntyy aistien välityksellä	12
4 LUONTOELEMENTIT HYVINVOINNIN TUKENA	14
4.1 Luonnon hyödyntämisen historiaa.....	14
4.2 Luontovoima ja luontohoiva.....	16
4.3 Luontolähtöinen toiminta hyvinvoinnin tukena	17
4.4 Eläinavusteinen toiminta	23
5 OPINNÄYTETÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	27
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	28
6.1 Tutkimusmenetelmä	28
6.2 Aineiston keruu ja tiedon haku	29
6.3 Aineiston analysointi.....	33
7 TULOKSET	34
8 POHDINTA.....	37
8.1 Tulosten tarkastelua	37
8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	38
8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	39
LÄHTEET	41
KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHDELUETTELO.....	44
LIITTEET	45

Taulukkoluetelo

Taulukko 1. Hakukriteerit.	30
Taulukko 2. Hakutulokset	32
Taulukko 3. Yläluokat ja alaluokat	34

1 JOHDANTO

Ihminen ja luonto ovat olleet sidoksissa toisiinsa niin kauan kuin ihminen on ollut olemassa. Varhaisina aikoina kyky toimia vuorovaikutuksessa luonnon kanssa on ollut hengissä säilymisen edellytys (Särkkä ym., 2013, s. 10). Vihreys ja veden läheisyys on tarkoittanut suojaa, ruokaa ja juomaa. Vaikka elinympäristömme on muuttunut, solumme muistavat tämän. Jo pitkään on tiedetty luonnon myönteinen vaikutus ihmisten hyvinvoinnille. Metsäluonto sekä sen antimet ovat olleet aikojen alusta lähtien ihmisten terveyden ja hyvänolon lähde (Nylander, 2018, s. 19). Metsäluonto on toiminut ruoka-aittana, mielen huoltajana sekä luontoapteekina. Ennen monet parantolat ja sairaalat rakennettiin luonnonkauniille paikoille (Särkkä ym., 2013, s. 10). Luonnon hyvää tekevistä vaikutuksista on saatu entistä enemmän ja entistä vahvempaa tieteellistä näyttöä. Luontoa esittävät kuvat herättävät myönteisiä tuntemuksia, luonnossa oleminen vähentää stressiä ja parantaa keskittymiskykyä (mts. 8). Kipulääkityksen tarve väheni, kun sairaalaan oli tuotu eläimiä.

Kaupunkisuunnittelulla voidaan vaikuttaa ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen ja asukkaiden hyvinvointiin, sillä luonto- ja viheralueet houkuttelevat ihmisiä liikkumaan (Särkkä ym., 2013, s. 8). Ihminen liittyy ympärillään näkemänsä vihreyden turvallisuuteen ja levollisuuteen. Luonnosta saatava hyvinvointikokemus syntyy ihmisen eri aistien yhteistyönä (Kuuluvainen & Saren, 2016). Erilaiset maisemat, äänet, värit, hajut ja kosketuspinnat, lämpötilan vaihtelut ja ilman liikkuminen tuottavat aistiärsyksiä. Luonnossa ihmisen aistit eivät väsy samalla tavalla kuin rakennetussa ympäristössä.

Länsimaisessa yhteiskunnassa on totuttu tavoitteisiin, mittaamiseen, suorittamiseen ja jatkuvan kasvun ihanteeseen (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019 s. 6–9). Yksittäisen ihmisen kannalta tällainen voi kuitenkin olla tuhoisaa. Luonnon kautta ihmisen on mahdollista tarkastella elämän luonnollista kiertokulkua. Luonnon syklisyys on suomalaisille koettavissa vuodenaikojen vaihteluissa. Luonnollisen kiertokulun vaiheisiin kuuluu kukoistaminen, lakastuminen, lepääminen ja uuden alun synnyttäminen. Suorituskeskeisessä yhteiskunnassa pidetään kiinnostavana ja arvokkaana jatkuvaa kukoistamista ja suoraviivaista etenemistä. Ihmiselämää ja luontoa tarkastellessamme voimme kuitenkin huomata, että kukaan ei voi aina kukoistaa ja jokaiseen elämään kuuluu luonnostaan syklejä. Luonto ja sen syklisyys tarjoaakin ihmisille rauhallisen, harmonisen ja tasapainoisen näköalan elämään.

Eläimet ovat myös osa luontoa. Jo keskiajalta lähtien on tiedetty eläinten vaikutukset ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin (Suomi ym., 2016, s. 30). Florence Nightingale oli eläinten käytön puolesta puhuja hoitotyössä (Salovuori, 2014, s. 13). Hänen mielestään lemmikki oli pitkäaikaissairaana ainoa ilo ja lohtu. Eläinten on niin ikään todettu edistävän ihmisen hyvinvointia ja terveyttä lääketieteen ohella (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 13). Eläinavusteisessa toiminnassa tavoitteena on saada aikaan myönteisiä vaikutuksia terveydentilaa edistävästi (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 8).

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa luonnon myönteisistä vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin, jota voidaan hyödyntää hoitotyössä hyvinvointia edistävästi. Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata luonnon myönteisiä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin.

2 IHMISEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

Jokaisella ihmisellä on henkilökohtainen käsitys terveydestä (Patja ym., 2022). Se vaihtelee elämän aikana ajan ja iän mukaan. Ihminen voi kokea itsensä terveeksi sairaudesta huolimatta. Voidaan todeta, että terveyttä pidetään ominaisuutena, voimavarana, toimintakyknä, tasapainona sekä kyknä sopeutua ja selviytyä (Hämäläinen ym., 2017, s. 19). Fyysinen terveys ja mielenterveys ovat yhteydessä toisiinsa ja niiden erottamien toisistaan on mahdollonta. Terveyttä voidaan siis tarkastella monesta eri näkökulmasta, ja se tarkoittaa eri asioita eri ihmisille (Patja ym., 2022). Myös ammattilaiset ja päättäjät tarkastelevat terveyttä eri tavoin ja eri näkökulmista.

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritteli terveyden vuonna 1946 seuraavasti: ”Terveydellä tarkoitetaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa, ei ainoastaan sairauden puuttumista” (Kristoffersen ym., 2006, s. 41–42). Edellä mainittu terveyden määritelmä on sairauskeskeisestä terveystäytystä laajempi kokonaisuus. Toisaalta määritelmä on herättänyt paljon keskustelua ja kritiikkiäkin. Arvostelijoiden mielestä määritelmä kuvaa tilaa, jota ei voi saavuttaa epätäydellisessä maailmassa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointi jaetaan yleensä kolmen ulottuvuuteen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2022). Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla. Hyvinvointia tarkasteltaessa on huomioitava yksilön sekä yhteisön hyvinvointi. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on sosiaaliset suhteet, mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvointiin taas vaikuttavat mm. asuinolot, ympäristö, työllisyys ja toimeentulo. Elämänlaatua muovaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen.

Hyvää terveyttä pidetään ihmisen elämän keskeisenä toiveena (Järvikoski & Härkäpää, 2011, s. 72–73). Heikko terveys taas nähdään syrjäytymisen riskitekijänä. Yhteiskunnan tasolta terveys nähdään sekä hyvinvoinnin että kehityksen keskeisenä voimavarana. Kaikkina aikoina terveys on ollut keskeinen arvo ihmiselämässä (Kristoffersen ym., 2006, s. 30–31). Ihmisten käsitykset terveydestä on muuttuneet historian aikana. Siihen ovat vaikuttaneet esimerkiksi elinolojen muutokset, käsitys ihmiskuvasta ja ihmisarvosta. Käsitteen muutoksiin on vaikuttanut myös filosofiset ja uskonnolliset suuntaukset, etenkin kristinusko.

Terveys käsitteenä on dynaaminen ja kehittyvä jatkuvasti (Kristoffersen ym., 2006, s. 30–31). Terveyden käsitettä on myös vaikea ymmärtää, jollei sitä kytketä konkreettiseen historialliseen yhteyteen ja tiettyyn yhteiskuntaan (mts. 32).

Terveyttä määriteltäessä voidaan nähdä kaksi näkökulmaa objektiivinen eli mitattavissa ja tutkittavissa oleva sekä subjektiivinen, joka tarkoittaa kokemuksellista näkökulmaa (Patja ym., 2022). Näiden lisäksi on huomioitava yhteisöllinen näkökulma, se mitä ihmiset yleensä pitävät terveytenä. Terveyttä tarkasteltaessa mukana ovat terveyden neljä ulottuvuutta: fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen. Fyysisellä terveydellä tarkoitetaan ruumiin hyvinvointia ja sen moitteetonta toimintaa. Fyysisen terveyden kannalta elimistön perustarpeet ovat liikunta, ruoka ja uni. Psyykkinen terveys on mielen hyvinvointia sekä itsensä arvostamista. Sosiaalinen terveys tarkoittaa toimivia ja mielekkäitä ihmissuhteita. Henkinen terveys on lisätty myöhemmin terveyden määritelmään ja siihen sisältyvät arvot, asenteet sekä uskomukset, jotka vaikuttavat terveyskokemukseen.

Ihmisen hyvinvointi on riippuvainen ekosysteemin tasapainosta, kun taas ekosysteemin tasapaino on riippuvainen ihmisen toiminnasta (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 11). Ihmiset ovat riippuvaisia muista eliölajeista, kuten bakteereista suolistossa ja sen ulkopuolella. Ihminen on eräänlainen superorganismi, jonka sisällä on valtava määrä mikrobeja (mts. 12). Mikrobit ovat olennainen osa ihmisen hengissä säilymisen kannalta. Kun taas ekosysteemin tasapainon kannalta eläimet ovat riippuvaisia ihmisistä (mts. 11). Ihmisten toiminta vaikuttaa ekologisten lokerojen säilymisen ja eläinten hyvinvoinnin muodossa. Kuitenkin myös eläimet voivat pitää ihmisen hyvinvoinnista huolta, lemmikkinä tai ammattilaisen työparina sosiaali- ja terveydenhuollossa. Eliölajien yhteistyö on merkittävä koko ekosysteemille ja täten evoluutiossa olennainen osa: ihmiset, eläimet, mikrobit, kasvit ja sienet muokkaavat toinen toisiaan elollisena organismina (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 15). Ihmisessä olevat mikrobit muodostavat oman ekosysteemin, kun taas ihminen on osa laajempaa ekosysteemiä. Näiden tasapaino on olennaista ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Planetaarinen terveys (Planetary Health) tarkoittaa lähestymistapaa, jossa tarkastellaan ihmisten ja muun luonnon välistä yhteyttä (Drakvik & Peltola, 2023, s. 12). Ihmisen toiminnalla on vaikutuksia ympäristöön, ja toisaalta muutokset ympäristössä vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen (Grotenfelt-Enegren ym., 2023). Ruoka on terveydelle välttämätön päivittäinen perustarve (Drakvik & Peltola 2023, s. 23). Terve maaperä, puhdas ilma ja vesi taas ovat terveellisen ruuantuotannon edellytyksenä. Ilmastonmuutos, luontokato ja saastuminen haastavat planetaarista terveyttä (mts.

27). Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt vuonna 2021 ilmastonmuutoksen tämän hetken suurimmaksi terveyttä uhkaavaksi tekijäksi (Grotenfelt-Enegren ym., 2023). Äärisääilmiöistä johtuvien tulvien, metsäpalojen ja kuivuuden aiheuttamien terveyshaittojen ja kuolemien ennustetaan lisääntyvän, myös ruokaturvan odotetaan heikkenevän.

Terveyden edistäminen on kokonaisuus, joka luo mahdollisuuksia hyvinvointiin ja terveyteen, ehkäisee haittoja ja riskitekijöitä, se on myös hyvää hoitoa ja kuntoutusta (Ahonen ym., 2019, s. 88). Yleinen ohjaus- ja valvontavastuu terveyden edistämisestä on sosiaali- ja terveystieteiden ministeriöllä (Ahonen ym., 2019, s. 89). Siitä on myös säädetty terveydenhuoltolaissa, missä sanotaan lain tarkoituksen olevan väestön terveyden, hyvinvoinnin, työ- ja toimintakyvyn sekä sosiaalisen turvallisuuden edistäminen ja ylläpitäminen (Terveydenhuoltolaki 1326/2010). Terveyden edistäminen on käsitteenä monitahoinen (Ahonen ym., 2019, s. 88). Se on myös keskeinen osa jokaisen terveydenhuollon ammattilaisen työtä. Luonto- ja eläinavusteinen interventio on melko uusi ja kasvava osa ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua edistävä toimintamuoto (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 13).

3 LUONNON MERKITYS IHMISELLE

3.1 Ihmisen ja luonnon välinen yhteys

Amerikkalaisen biologin Edward O. Wilsonin mukaan ihmisillä on geneettinen ominaisuus olla yhteydessä luontoon (Särkkä, 2013, s. 10). Kautta aikojen on ihmisille vihreys ja veden läheisyys on tarkoittanut ruokaa, juomaa ja suojaa. Ihmisten kyky lukea luontoa ja toimia sen kanssa vuorovaikutuksessa on ollut hengissä säilymisen edellytys. Wilsonin teorian mukaan ihmisellä on luontainen kiintymys kaikkea elävää kohtaan. Pohjimmiltaan ihminen on ulkoilmaa tarvitseva eläin (Suomi ym., 2016, s. 7). Ympäristöllä sekä yhteydellä eläimiin on vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (Pitkänen, 2023, s. 167). Ihmisen ja luonnon yhteyteen liittyvän teorian mukaan ihmisellä on sisäsyntyinen rakkaus ja tarve luontoyhteyteen (Pitkänen, 2023, s. 167). Pohjoismaissa on aina vaistottu metsän hyvää tekevät vaikutukset ihmisen mielelle (Salovuori, 2014, s. 72). Suomalaisilla on sisäsyntyisesti tarve hakeutua luontoon hoitamaan hyvinvointia ja terveyttä (Suomi ym., 2016, s. 11). Vielä nykyäänkin ihmisillä on tarve ja halu olla luonnossa, esim. lomalla moni hakeutuu luonnon äärelle (Särkkä, 2013, s. 10).

Luonto ja kasvillisuus vaikuttavat hapen tuotannon ohella monin tavoin ilman laatuun, ne suodattavat ja sitovat ilmasta epäpuhtauksia sekä suuntaa ilmavirtauksia tekemällä puhtaan ilman saarekkeita (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 40). Kasvillisuus auttaa varjostamaan rakenteita, mikä taas vaikuttaa lämpötilaa alentavasti (mts. 41). Kasvillisuus ja viheralueet suojaavat myös melulta vaimentamalla sitä tai hajottamalla ääntä (mts. 40). Viheralueet voivat neutraloida melun aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia tarjoamalla hiljaisia paikkoja, mihin voi mennä palautumaan. Usein myös luonnon äänet vähentävät melun häiritsevyyttä.

Luonnolla on vaikutuksia kaiken ikäisten ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Suomi ym., 2016, s. 19). Ihminen ja luonto on jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, samalla tavalla kuin keho ja mieli (Drakvik & Peltola, 2023, s. 35). Luonto tarjoaa mahdollisuuden ja puitteet, jotka muodostavat yhteyden ihmisen sieluun ja omaan sisimpäänsä (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 5). Luonnossa oleskellessa voi löytää vertauskuvia ja yhteyksiä sekä omaan elämäänsä liittyviä vastauksia. Luonnossa tarjoutuu mahdollisuus rauhoittumiseen (mts. 6). Pelkästään luonnon havainnointi sekä sen olemassaolon aistiminen riittävät rauhoittamaan. Suomalaisille luonnon jaksottainen vaihtelu on jatkuvasti läsnä ja

koettavissa vuodenaikojen mukaisesti (mts. 7). Vuodenajat aistitaan niin kaupungeissa kuin maaseudullakin riippumatta siitä, hakeutuuko luonnon ääreen vain ei. Luonnon vaikutuksia on mahdotonta sivuuttaa, koska kesäisin valo täyttää päivät ja talvella hämärä ympäröi.

Vuodenajat voidaan nähdä vertauskuvina tasapainoisen elämän vaiheisiin (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 7). Kesäisin suuri osa ihmisistä kokee voimaantuvan valon vaikutuksesta, kun taas talvella koetaan pimeyden ja kylmyyden vaikuttavan ihmiseen hiljentävästi. Kevät muistuttaa elämän voimasta ja mahdollisuuksista sekä saa luottamaan pieniin alkuihin (mts. 8). Syksy taas tunnetaan lakastumisen ja kuihtumisen aikana. Syksy voidaan nähdä kauniina sen tuoman ruskan ja väriloiston vuoksi, toisaalta se voi tuntua pelottavalta luonnon lakastumisen takia (mts. 7).

3.2 Luontokokemus syntyy aistien välityksellä

Ihmiset kokevat ympäröivän maailman aistiensa välityksellä (Särkkä, 2013, s. 10). Aistien kerrotaan toimivan portteina ihmisen sieluun ja aistit voivat olla elämänvoiman herättäjiä (Salovuori, 2014, s. 47). Ihmiset tulkitsevat ympäristöään ja erilaisia kokemuksia harvoin vain yhden aistin välityksellä, esimerkiksi luontokokemukset koetaan monilla aisteilla (Särkkä, 2013, s. 30). Aistit välittävät tietoa aivoille sekä ulkoisesta että sisäisestä ympäristöstä (mts. 26). Tunteet liittyvät moniin aistimuksiimme. Osa aisti-informaatiosta havaitaan välittömästi, kuten paha haju, mutta suurin osa aistien tuottamasta informaatiosta jää huomioimatta. Mekanismit, joilla ihminen kohdistaa tarkkaavaisuutta eri aistimuksiin, tunnetaan vielä huonosti. Luontokokemus syntyy ihmiselle erityisesti kuulo-, näkö-, haju- ja tuntoaistin välityksellä.

Kuulo on puheen kehityksen perusta (Rautava-Nurmi, 2019, s. 81). Sitä tarvitaan sekä puheen vastaanottamiseen, että puheen monitorointiin ja kontrollointiin. Kuuloaistin avulla orientoidutaan tilaan. Se antaa tietoa ympäröivän tilan ominaisuuksista ja tilasta sekä kertoo, mitä tilassa tapahtuu. Ääni muodostuu värähtelevän lähteen aikaansaamasta ilmanpaineen vaihtelusta. Kuuloaisti on auttanut ihmisiä selviytymään vaarallisista tilanteista esimerkiksi vihollisten hyökkäyksiltä. Äänillä on suuri vaikutus siihen, kuinka koemme erilaisia asioita (Särkkä, 2013, s. 28).

Ihmisen havainnoista valtaosa välittyy silmien kautta, siten näkö onkin yksi tärkeimmistä aisteista (Rautava-Nurmi, 2019, s. 85). Näköjärjestelmä koostuu kolmesta tärkeästä osasta: silmistä, näköhermoista ja aivoista. Silmässä näkyvä valo muuttuu hermoimpulsseiksi, jotka kulkevat näköhermoa pitkin aivoihin. Aivot tulkitsevat valoärsykkeet ja muodostavat niistä visuaalisen tulkinnan (Särkkä, 2013, s. 28). Ihminen aistii värejä ja värikylläisyyttä. Tutkimusten mukaan vihreät ja siniset värit rauhoittavat, laskevat stressitasoa ja alentavat verenpainetta. Kirkkaat värit kuten punainen saavat ihmisen kiinnittämään huomion kohteeseen. Näköaisti on yksi parhaiten ymmärretyistä ja tutkituin ihmisen aisteista.

Hajuaistin ärsykkeenä toimivat molekyylit, jotka kulkeutuvat nenään sisään hengitetyn ilman mukana. Nenässä molekyylit liukenevat limakalvon limaan (Rautava-Nurmi, 2019, s. 91). Hajuaisti on kemiallinen aisti ja muihin aisteihin verrattuna sen fysiologiaa tunnetaan huonosti. Nenäontelon yläosassa on hajuepiteeliä, jossa sijaitsevat hajureseptorit eli hajusolut. Hajuaistimus välittyy ensin aistisolusta hermoja pitkin isoaiivojen alapuolella olevaan hajukäämiin ja sieltä aivojen limbiseen järjestelmään. Haju- ja makuaisti muodostavat yhdessä makuaistimuksen (Särkkä, 2013, s. 27). Hajuaistin tuottamat muistijäljet ovat vahvempia kuin muiden aistien tuottamat muistijäljet. Tästä syystä tuoksut palauttavat vahvasti muistoja ihmiselle.

Tuntoaistilla ihminen havaitsee kosketusta, kehon asentoja, lämpötilaa, kipua, terävyyttä, pehmeyttä ja painetta (Rautava-Nurmi, 2019, s. 93). Aistinsoluja eli reseptoreita on iholla, lihaksissa, nivelissä, ja sisäelimissä. Tuntoaistimukset jaetaan esinetuntoon, ihotuntoon ja syvätuntoon. Esinetunnon avulla ihminen kykenee tunnistamaan esineitä koskettamalla. Ihotunnolla tarkoitetaan niin kutsuttua suojatuntoa, jonka avulla tunnetaan kipua, lämpöä ja paine sekä kykyä erotella tuntolajeja esimerkiksi kevyt kosketus. Syvätunto on asentotuntoa, joka pitää yllä tasapainoa ja auttaa kehon liikuttelussa. Asentotunnon avulla ohjataan, aloitetaan ja lopetetaan liikkeitä. Aistinsolujen eli reseptoreiden määrä vaihtelee kehonosittain, esimerkiksi sormissa niitä on huomattavasti tiheämmin kuin selässä. Tunteita osoitetaan toisille ihmiselle tuntoaistin välityksellä (Särkkä, 2013, s. 29). Myönteisen kosketuksen tiedetään vaikuttavan ihmisiin rauhoittavasti, hidastavan hengitystä ja sykettä. On todettu, että halaus vähentää verenpainetta ja stressiä.

4 LUONTOELEMENTIT HYVINVOINNIN TUKENA

4.1 Luonnon hyödyntämisen historiaa

Historiasta löytyy kirjoituksia aikojen alusta lähtien, joissa puhutaan puutarhanhoidon terapeuttisista vaikutuksista (Suomi ym., 2016, s. 23). Yli 2000 vuotta sitten taolaiset ovat perustaneet puutarhoja, uskoen niiden terveyttä edistäviin vaikutuksiin. Euroopassa on ollut jo keskiajalla yhdistetysti sekä esteettisiä puutarhoja, jotka ovat olleet mieltä hoitavia, että hyötypuutarhoja, joissa on tuotettu ruokaa. Näitä puutarhoja on löytynyt luostareista, sairaaloista, vankiloista, orpokodeista ja kirkoista (Steigen ym., 2016, s. 693; Suomi ym., 2016, s. 23). Myöhemmin luostarilaitoksissa on hyödynnetty viherympäristöjä ja luonnosta saatuja yrttipohjaisia lääkkeitä sairauksien runtelemille ihmisille (Salovuori, 2014, s. 12).

1700- ja 1800-luvun taitteessa Benjamin Rush on kirjoittanut psykiatrian kehityksen vaikuttajahahmona, kuinka puutarhatyöskentelystä on ollut myönteisiä vaikutuksia mielisairauksien hoidossa (Suomi ym., 2016, s. 23). Tällöin myös maaseutu ympäristöjen rauhoittavaa vaikutusta alettiin käyttämään laajemmin psykiatrisessa hoidossa, koska puutarha- ja maataloustöiden huomattiin vaikuttavan rauhoittavasti (Salovuori, 2014, s. 12). 1800-luvun puolivälissä monet lääkärit ovat suositelleet puutarhanhoitoa mielen virkistykseen (Suomi ym., 2016, s. 23). Puutarhakävelyitä on saatettu määrätä lääkäreiden toimesta hermostollisista sairauksista kärsiville potilaille (Salovuori, 2014, s. 12). 1900-luvulla puutarhanhoito oli vakiintunut amerikkalaisessa psykiatrisessa hoitolaitoksessa osaksi päiväohjelmaa (Suomi ym., 2016, s. 23). 1960-luvulla puutarhaterapia yleistyi Britanniassa, jossa sitä käytettiin osana vammaisten hoitoa (mts. 25). Ensimmäisen maailmasodan jälkeen Yhdysvalloissa on hoidettu sotaveteraanien pommitusshokkia puutarhaterapialla (mts. 23). Sotaveteraanien hoito vaikutti merkittävästi puutarhaterapian kehitykseen, sen avulla opittiin vahvistamaan muistin toimintaa, kognitiivisia ja motorisia taitoja, oman toiminnan ohjausta, sosiaalisia taitoja, vastuunkantoa sekä ongelmanratkaisua (mts. 24). Puutarhaterapian vaikuttavuutta tutkittiin paljon ja sen todettiin vaikuttavan kommunikointikykyyn, motivaatioon, masentuneisiin ajatuksiin, psyykkisen tuskien käsittelyyn, stressinhallintaan ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Myös Suomessa luontoa on hyödynnetty hoitotyössä monella tavalla, esimerkiksi hoitolaitoksia on sijoitettu tarkoituksella esteettisiin ympäristöihin (Suomi ym., 2016, s. 25). Hoitolaitoksia on rakennettu merien ja järvien rannoille, joihin on rakennettu myös kaunis puistomaisema. Vuosikymmeniä sitten on ollut tapana rakentaa psykiatriset sairaalat maaseutu ympäristöön ja sijoittaa tuberkuloosipotilaat mäntykankaalle hengittämään raitista ilmaa (Salovuori, 2014, s. 8). Suomessa on ollut hoitopuutarhoja ja kuntouttavaa ulkotoimintaa mielisairailoissa, kehitysvammalaitoksissa, vankiloissa, päihdehuollon yksiköissä sekä vanhainkodeissa (Suomi ym., 2016, s. 25; Suomi, 2019, s. 278). Luonto- ja eläinavusteinen toiminta on ollut käytössä laitoshoidossa viime vuosisadan alusta asti, sillä osaksi kuntoutumista kuului kuntouttava työtoiminta hyötypuutarhoissa, pelloilla ja navetoissa (Suomi, 2019, s. 278). Puutarhoissa ja luontoympäristöissä toimiminen oli myös välttämätöntä, koska monet laitokset tuottivat ruuan omasta maastaan.

Kuitenkin terapeuttisen ja hoitavan toiminnan kerrotaan vähentyneen esimerkiksi mielisairailoissa 1950-luvulla, uusien psyykelääkkeiden ja avohoidon kehittymisen myötä (Suomi ym., 2016, s. 25). Laitoshoidon työtapoja leikattiin 1990-luvulla niin, että ulkoilusta ja puutarhahoidosta luovuttiin, samalla muuttui yleinen ajattelutapa suunnaltaan lääketieteellisemmäksi ja hoiva- sekä hoitotoiminta keskittyi sisätiloihin (Suomi, 2019, s. 278).

Eläimet ovat olleet kautta aikojen ihmisten ystäviä ja apureita (Suomi ym., 2016, s. 30). Eläimien käytöllä kuntoutuksessa on myös pitkät juuret, vanhimmat löydöt ovat 12 000 vuotta vanhoja (Salovuori, 2014, s. 13). Keskiajalta lähtien on tiedetty eläimien vaikutus ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin (Suomi ym., 2016, s. 30). Yksi eläimien käytön puolesta puhujista oli Florence Nightingale (Salovuori, 2014, s. 13). Hänen mielestään lemmikki saattoi olla vuoteessa olevan pitkäaikaissairaana ainoa ilo ja lohtu. Eläimet vähensivät ahdistusta niillä, jotka asuivat psykiatrisissa hoitolaitoksissa (Kahilaniemi ym., 2020, s. 17). Eläinavusteisen psykoterapian historia ylettyy yhtä pitkälle kuin modernin psykologian ja psykoterapian historia (Pitkänen, 2023, s. 32).

Hevosia ja koiria on käytetty molempien maailmansotien jälkeen sotaveteraanien traumojen kuntouttamiseen (Pitkänen, 2023, s. 32). Psykiatrisissa sairaaloissa maatilan eläimet olivat pitkään osa ympäristöä. Maatilan eläimet toimivat ravinnontuottajina, mutta niiden havaittiin myös auttavan ihmisiä rentoutumaan ja hoitamaan kehoaan sekä mieltään. 1700-luvun lopulla Englantiin perustettiin lepokoti hermostollisista oireista kärsiville potilaille (Kahilaniemi

ym., 2020, s. 17). Lepokodissa potilaat hoitivat eläimiä ja osallistuivat puutarhan hoitoon (Salovuori, 2014, s. 13).

1970-luvulla on tutkittu lemmikkien vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Suomi ym., 2016, s. 30). Silloin todettiin, että lemmikin hoitaminen laskee stressihormonia. Myöhemmin eläinavusteisuudesta on tullut osa arkea hoitokodeissa, kuntoutuslaitoksissa ja sairaaloissa (Kahilaniemi ym., 2020, s. 17).

Suomessa eläinavusteisuus on lisääntynyt viime vuosikymmeninä (Suomi ym., 2016, s. 30). Eläimen hyödyntäminen työssä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla on kasvava suuntaus (Kahilaniemi ym., 2020, s. 26). Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen on herännyt mielenkiinto uudelleen viime vuosikymmenien aikana (Salovuori, 2014, s. 8). Tutkimuksia alettiin tehdä muun muassa lemmikkien vaikutuksesta sydänpotilaiden kuolleisuuteen ja ikkunamaiseman vaikutuksesta sappikivipotilaan toipumiseen verrattuna niihin, joilla ei ollut ikkunamaisemaa. Näiden myötä tutkijat ovat kiinnostuneet luontoympäristön merkityksestä hyvinvoinnille, sittemmin on kertynyt vahvaa näyttöä toiminnan vaikuttavuudesta.

4.2 Luontovoima ja luontohoiva

Käsitteistä luontovoima ja luontohoiva (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 6) käytetään myös eri lähteissä käsitteitä vihreä voima ja vihreä hoiva (Suomi ym., 2016, s. 9).

Luontovoima on sellaista, joka soveltuu kaikille itsehoitomenetelmäksi, lasten kasvatukseen, nuorisotyöhön, itsetuntemuksen vahvistamiseen, perhe- ja parisuhteiden vahvistamiseen sekä voimavarojen lisäämiseen (Suomi ym., 2016, s. 9). Luontovoiman palveluita ovat myös tavoitteelliset luontoon tukeutuvat hyvinvointi-, kasvatusta- ja harrastuspalvelut (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 6; Vehmasto ym., 2021, s. 13) sekä palvelut, joiden pääpainona on tavoitteellinen virkistyminen, elpyminen, voimaantuminen ja kasvun tukeminen (Suomi, 2019, s. 279). Luontovoiman palveluiden tavoitteena on osallistujan yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen vapaamuotoisemmin (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 6). Luontovoiman palveluita ovat eläinavusteinen ja luontolähtöinen toiminta, tavoitteellinen puutarhatoiminta sekä tavoitteelliset maatilavierailut. Luontovoiman palveluissa tulee huomioida palvelun käyttäjien mahdollinen tuen tarve ja erityisjärjestelyt, kuten esteettömyys sekä ohjaus ja siihen käytettävät välineet (Vehmasto ym., 2021, s. 13).

Luontohoiva on ammatillista ja tavoitteellista terapia- sekä kuntoutustyöskentelyä, joka edellyttää asianmukaista koulutusta eli kuka tahansa ei voi ryhtyä tuottamaan ”luontoterapiaa” (Suomi ym., 2016, s. 9). Luontohoivan palvelut ovat sosiaali- ja terveysalan palveluita tai yhteistyössä niiden kanssa tuotettavia luontoon tukeutuvia palveluita, jotka ovat julkisen sektorin järjestämisvastuulla (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 6). Luontohoivan palvelut tähtäävät tavoitteelliseen, kasvatukselliseen sekä kuntouttavaan toimintaan ja mielen hyvinvoinnin tukemiseen (Suomi, 2019, s. 279). Luontohoivan palvelut on tarkoitettu erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien kanssa pitkäjänteiseen työskentelyyn (Vehmasto ym., 2021, s. 13). Lisäksi palvelut ovat tarkoitettu myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn tueksi kuntoutumisessa. Luontohoivaa käytetään erityisesti työskentelyyn ihmisten kanssa, joilla on käytössä kuntoutuspalveluita mielenterveyden, päihteiden ongelmakäytön, pitkään jatkuneen työttömyyden tai muiden arjen hallintaan vaikuttavien haasteiden takia (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 6; Vehmasto ym., 2021, s. 13). Luontohoivan palveluihin osallistumisen tavoitteena on terveyden, toimintakyvyn, osallisuuden tai arjen vahvistuminen hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaisesti (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 6).

4.3 Luontolähtöinen toiminta hyvinvoinnin tukena

Green Care on luontolähtöistä toimintaa, joka vahvistaa hyvinvointia ja terveyttä (Suomi ym., 2016, s. 9). Kuten Salovuorikin (2014, s. 9) toteaa, että Green Care tarkoittaa luontoelementtien käyttöä hyvinvoinnin tukena. Green Care menetelmässä hyödynnetään luonnon elementtejä sekä ympäristöä tavoitteellisesti (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 5).

Luonto on Green Care toiminnassa ihmisten hyvinvointia tavoitteellisesti ylläpitävä ja edistävä tekijä (Vehmasto ym., 2021, s. 9). Hyvinvointivaikutukset syntyvät luontoon perustuvia toimintatapoja käyttämällä, joissa tuetaan ihmisen ja luonnon vuorovaikutusta. Luontolähtöisellä toiminnalla tarkoitetaan eläinavusteisuutta, puutarhalähtöisyyttä, maatilatoimintaa tai muuta luontoympäristöön perustuvaa toimintamuotoa (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 5). Luontolähtöistä toimintaa tapahtuu niin metsässä, puutarhassa, maatiloilla, kaupungissa kuin sisätiloissakin (Suomi ym., 2016, s. 9). Luontolähtöistä toimintaa voidaan toteuttaa myös vesiympäristössä, rannoilla, puistoissa ja eläinavusteisesti (Vehmasto ym., 2021, s. 15). Luontoperustaista toimintaa voidaan toteuttaa rakennetussa ympäristössä, aistihuoneiden ja virtuaalisen luonnon avulla. Luonnon hyvinvointivaikutuksia saavutetaan myös sisäkasveja, ikkunanäkymää, äänimaisemaa, luontokuvia, videoita tai virtuaalitekniikkaa käyttämällä. Green

Caren yksi osa-alue on myös eläinavusteinen työskentely, joita on eläin- ja maatila-avusteinen toiminta (Kahilaniemi ym., 2020, s. 16). Eläinavusteisessa työskentelyssä hyödynnetään eläimien lisäksi myös luontoympäristöä. Menetelmää voidaan käyttää asiakkaille, joille haetaan keskustelun rinnalle toiminnallisuutta ja yhteisöllisiä kokemuksia (Green Care Finland, i.a.). Menetelmää voidaan käyttää myös, mikäli kuntoutumiseen liittyy motivaation ongelmia ja tarvetta uudenlaisten ajattelu- ja toimintatapojen löytämiseen. Green Care menetelmää voidaan hyödyntää useille eri kohderyhmille (Steigen ym., 2016, s. 693). Green Care toiminnan vahvuuksiin kuuluu, että se sopii kaikenlaisille asiakasryhmille lapsista ikäihmisiin (Salovuori, 2014, s. 10). Menetelmän kohderyhmiä voi olla päiväkodeissa, kouluissa ja erityisopetuksessa sekä mielenterveysongelmaisten, kehitysvammaisten, vanhuksien ja dementiaa sairastavien vanhuksien palveluissa. Green Care luontoavusteisuuden toimivuudesta on hyviä kokemuksia kaikkien ikäryhmien, monien erilaisten kuntoutujaryhmien sekä toimintarajoitteisten parissa (Green Care Finland, i.a.). Esimerkiksi laitospäristössä luontoon liittyvä aktiviteetti tuo normaalin arkielämän tunnetta ja antaa osallisuuden sekä voimaantumisen mahdollisuuden.

Green Care menetelmiä ovat muun muassa ratsastusterapia, eläinavusteinen psykoterapia ja valmennus, sosiaalipedagoginen hevos- ja koiratoiminta, puutarhaterapia ja puutarhanhoito, ekoterapia, tunnetaitokasvatus, seikkailuterapia sekä luovat terapiat. (Suomi ym., 2016, s. 9; Yli-Viikari & Haapasaari, 2013, s. 99). Lisäksi menetelmiä ovat maatilojen kuntouttava toiminta sekä ekopsykologian menetelmät (Green Care Finland, i.a.). Green Care menetelmänä ja terapeuttisena hoivana toimii jo pelkästään luontoon meneminen, ikkunasta ulos katsominen, luontokuvien näkeminen tai kukkakimpun vieminen sairaalaan toipilaalle (Suomi ym., 2016, s. 8). Kukat, kasvit ja luontomaiseman katselu kuvana tai ikkunan läpi toimivat jo mieltä rauhoittavasti. Luontoavusteisen toiminnan ei tarvitse rajoittua vain maaseutuympäristöön, vaan sitä voidaan hyödyntää myös kaupunkiympäristössä (Suomi, 2019, s. 287). Luonnon voi tuoda kaupunkiympäristössä omalle parvekkeelle, kasvattamalla siellä kasveja, yrttejä ja kukkia. Myös taloyhtiön pihalle voidaan tehdä yhteinen pieni laatikkopuutarha. Kaupunkiympäristössä voidaan tehdä kävelyretkiä ja samalla tutustua kaupunginosiin tai sopia puutarhavierailuita tutustuen niihin.

Luonto on Green Care -toiminnan perusta, keskeistä siinä on ohjattu luontokokemus, joka suunnitellaan asiakkaan tavoitteiden saavuttamiseksi luonnon hyvinvointivaikutusten perustalle (Vehmasto ym., 2021, s. 15). Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia sekä

elvyttävyyttä käytetään edistämään, nopeuttamaan sekä vahvistamaan asiakaslähtöisten tavoitteiden saavuttamista. Luontoelementti voi sijaita kaupungissa tai maalla ja se voi olla joko viherkasvi tai kokonainen metsä, luontoelementti voi olla myös luonnon materiaalien, äänten ja kuvien muodossa. Toimiminen ja kokeminen luonnossa voi olla vähäeleistä, kuten maisemien tai eläimien havainnointia sekä rauhoittumista (mts. 16).

Vuorovaikutteinen kokemus ympäristön, eläimen tai muun luontoelementin kautta mahdollistaa osallisuuden kokemuksen, vaikka ihmisten keskuudessa kokisi ulkopuolisuutta ja osattomuutta (Vehmasto ym., 2021, s. 17). Viheralueiden runsauden ja läheisyyden on huomattu olevan yhteydessä parempaan koettuun terveyteen, erityisesti henkiseen hyvinvointiin ja kognitiiviseen toimintakykyyn (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 44).

Puutarhaympäristössä toimiminen lisää fyysisen kunnon ja motoriikan harjoittelua, mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden vahvistumista, oppimisen ja onnistumisen kokemuksia sekä vahvistaa itseluottamusta (Salovuori, 2014, s. 23). Puutarhaympäristössä oleminen rauhoittaa ja laskee stressitasoa, mahdollistaa yksityisyyden, vahvistaa tarkkaavaisuutta sekä auttaa keskittymään. Luonto on ympäristönä sellainen, josta ihminen saa voimaa, hyvinvointia ja mielenrauhaa (Karkkulainen ym., 2019, s. 42). Ihminen voi löytää luonnosta itseensä ja omaan elämäänsä liittyviä vertauskuvia, yhteyksiä sekä vastauksia (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 5). Luontoavusteisuus mahdollistaa vastuunoton, merkityksellisyyden ja onnistumisen kokemuksia sekä luovuuden kehittymistä (Suomi ym., 2016, s. 110). Puutarhassa aktiivinen tekeminen ei aina ole välttämätöntä vaan usein pelkkä oleilukin jo elvyttää ja alentaa stressiä. Luontoympäristössä olemisen laskee verenpainetta ja sympaattisen hermoston aktiivisuutta (Pitkänen, 2023, s. 167). Säännöllisesti luonnossa oleskellessa saadaan hillittyä ahdistusta, pelkoja ja stressiä sekä kipuoireita ja lihasjännitystä. Luonnossa oleillessa ihminen kokee tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on. Pelkästään luontoelementtien ympäröimänä koetaan rohkeutta olla se, kuka on sekä koetaan sallivuutta itseä kohtaan (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 6). Samanlaista rauhallista itsevarmuutta on hankala saavuttaa ympäristössä, joka on täynnä vaatimuksia, tavoitteita ja ihanteita. Luonto ja luontoelementit siis tarjoavat ihmiselle puitteet, missä saa kokea oman olemassaolon aidoimmillaan, ulkoisista vaatimuksista riippumatta.

Puutarhassa tai maatilalla on paljon erilaisia töitä, joissa on mahdollisuus nähdä oman työnsä jälki ja hyötyä positiivisista vaikutuksista, joita ympäristöstä tulee (Salovuori, 2014, s. 24). Terapeuttinen toiminta on usein yhteydessä henkilökohtaiseen hoitosuunnitelmaan, jolloin toiminnalla pyritään vahvistamaan määriteltyjä tavoitteita. Tavoitteet liittyvät usein sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun, arjen taitojen kehittämiseen tai aikataulujen noudattamiseen. Usein käytännön toiminnassa yhdistyy kaikkia edellä mainittuja elementtejä (mts. 25). Kaikissa toimintamuodoissa mahdollistuu onnistumisen kokemuksen tuottaminen sekä uusien taitojen oppiminen. Nämä vahvistavat pystyvyyden tunnetta.

Puutarhatoimintaa voidaan käyttää virkistystoimintana, kuntouttavana työtoimintana tai terapeuttisena toimintana (Salovuori, 2014, s. 24). Virkistystoiminnan ajatus pohjautuu siihen, että ihmisellä on tarve ja oikeus harrastaa myös ollessaan hoidon tai tuen piirissä. Tällöin tavoitteena on saada uusia virikkeitä ja virkistyä. Harrastuksesta voi tulla myös itsehoidon väline oman hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Puutarhatoiminnan on todettu parantavan kuntoutumista, itsetuntoa ja sosiaalisia suhteita sekä antavan mahdollisuuksia itsereflektioon ja rentoutumiseen (Salovuori, 2014, s. 32). Myönteisiä vaikutuksia on koettu fyysiseen ja henkiseen terveyteen, elämänlaatuun sekä hyvinvointiin.

Puutarhatoiminnassa on otettava huomioon liikunta- sekä toimintarajoitukset ja luotava olosuhteet sellaisiksi, että kaikki pystyvät osallistumaan toimintaan (Salovuori, 2014, s. 32). Fyysisten toimintarajoitteiden lisäksi on huomioitava oppimisvaikeudet sekä psyykkiset rajoitukset (mts. 35). Toiminnassa tulee myös huomioida, että joillakin on vain vähän kokemusta puutarhan hoidosta, kokemus epäonnistumisista tai heikko itsetunto.

Puutarhatoiminta kulkee vuodenaikojen rytmin mukaan (Salovuori, 2014, s. 26). Vuodenaikojen vaihtelun mukaisen aktiviteetin tarkoituksena on tuoda kokemus vuoden luonnollisesta kiertokulusta. Etenkin ikäihmisten laitososuhteissa päivät seuraavat toisiaan samanlaisina, jolloin vuodenaikojen seuraavilla puutarhatöillä saadaan kosketus ajan kulkuun ja vuodenaikojen vaihteluihin (mts. 30). Toimiksi riittää jo muun muassa kasvamassa oleva joulukukka, joka viestii joulun odotuksesta. Hoitoympäristön pienetkin muutokset, kuten ikkunanäkymän ulos todetaan vähentävän sairastavuutta (mts. 41). Hoitoympäristöstä saa vihreämmän jo pienillä teoilla, kuten käyttämällä luontokuvia ja viherkasvia sisustuksessa (mts. 42).

Rakennettu kaupunkiympäristö koetaan helposti vieraannuttavana ja aiheuttavan ihmiselle pahaa oloa (Suomi ym., 2016, s. 84). Uutta rakentaessa on haasteita löytää tasapaino rakentamisen ja luonnon välille (mts. 86). Osa kaupungissa asuvista ihmisistä vaalii luontosuhdettaan siirtolapuutarhassa. Kaupungissa voi myös harjoittaa kaupunkiviljelyä katto- tai ruukku-puutarhojen avulla (mts. 88). Jotkut lisäävät luonnon vihreyttä huonekasveilla sisätiloihin. Luontoa voi tuoda sisälle erilaisilla luontomateriaaleilla, käyttäen niitä aistielämyksiä varten tai askarteluun (Green Care Finland, i.a.). Sisätiloissa voidaan harrastaa ikkunaviljelyä ja viherkasvien kasvatusta sekä hoitamista (Karkkulainen, 2019, s. 43). Myös parvekkeelle tehty puutarha toimii pienimuotoisesti viherympäristönä (Suvilehto, 2022, s. 145).

Pelkästään jo luontokuvien katselun on todettu vähentävän stressitasoa, myös vihernurkkaukset ja ikkunanäkymät viheralueelle riittävät rentoutumiseen ja voimien keräämiseen (Karkkulainen ym., 2019, s. 43; Salovuori, 2014, s. 43). Jos ihminen ei itse pääse luontoon, voi ripauksen luontoa tuoda hänen luokseen kasvien, luontokuvien, tuoksujen tai äänien muodossa (Karkkulainen ym., 2019, s. 42). Luontoelementit, kuten kasviseinät tai kuvien katselu kasveista mahdollistavat pysähtymisen ja virkistymisen ja täten tukevat hyvinvointia (Suomi, 2019 s. 282). Luonto antaa mahdollisuuksia harjaannuttaa aisteja esimerkiksi kuunnella luonnon ääniä, haistella eri tuoksua, tasapainoilla tai tunnustella eri luontomateriaaleja (Suomi ym., 2016, s. 78). Luonnon äänet, näköalat, tuoksut, hiljaisuus, luonnonvalo, pimeys ja eläimet hoitavat mieltä sekä kehoa (Suomi ym., 2016, s. 28).

Luonnon vaikutuksia on kuvattu piristävänä, maisemista nauttimisena, luonnon lähellä olemisena, rauhoittavana, arjen paineista eroon pääsemisenä sekä yhdessäolona muiden kanssa (Salovuori, 2014, s. 73). Kuntoa, mielialaa ja läsnäolon kokemusta kohottavia toimia voivat olla luontoretket, puutarhan hoitaminen, marjastus, sienestys tai lintujen tarkkailu (Karkkulainen ym., 2019, s. 42). Kaunis maisema rentouttaa ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sydämen sykkeeseen sekä lihaksiin (Suomi, ym. 2016, s. 24). Luonnossa sijaitsevat mielipaikat elvyttävät paremmin kuin puistoissa tai rakennetussa kaupunkiympäristössä (Suvilehto, 2022, s. 146). Luonnossa oleskelu auttaa parantamaan tarkkaavaisuutta, kognitiivisia suorituksia sekä dopamiinin eli stressihormonin tuotantoa (Green Care Finland, i.a.; Suomi ym., 2016, s. 20). ADHD-piirteisillä myös keskittyminen ja kognitiiviset suoritukset paranevat luonnossa ulkoilun jälkeen (Suomi ym., 2016, s. 20). Ikäihmisillä on todettu puutarhatoiminnan elvyttävän kognitiivisia kykyjä, vahvistavan hallinnan tunnetta, identiteettiä, kohottavan mielialaa sekä parantavan unen laatua ja keskittymiskykyä (Green Care Finland, i.a.).

Luontoympäristö ja luonnossa oleskelu edistää ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 4). Viherympäristöt lisäävät toiminnallisuutta, mikä puolestaan tuottaa yhteisöllisyyttä ja lisää sosiaalisuutta (mts. 41). Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen vaikuttaa mielialaan ja stressin kokemiseen (Pitkänen, 2023, s. 167; Thompson ym., 2012). Luonnossa ulkoillessa voi lisääntyä myös sosiaalinen kanssakäyminen, koska ulkoilemaan voidaan mennä jonkun toisen kanssa (Thompson ym., 2012). Ulkoillessa ihmiset etsivät tie-toisesti ympäristöjä, jossa voi rentoutua ja toipua vaativista tilanteista.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan mitata (Salovuori, 2014, s. 79; Suvilehto, 2022, s. 145). Vaikutukset voivat olla fysiologisia, jotka liittyvät stressin vähenemiseen ja vastustuskyvyn lisääntymiseen. Stressitason alenemiseen liittyviä muutoksia ovat verenpaineen lasku, lihasjännityksen ja stressihormonien erittymisen väheneminen (Salovuori, 2014, s. 79; Suvilehto, 2022, s. 145; Thompson ym., 2012). Viherympäristöjen vaikutuksista yksi keskeinen tutkimustulos liittyy suunnatun tarkkaavaisuuden elpymiseen, joka tarkoittaa kognitiivisten kykyjen palautumista henkisen ponnistelun jälkeen (Salovuori, 2014, s. 79). Luonto auttaa elvyttämään väsyneen tai levottoman pään sekä auttaa keskittymään (Salovuori, 2014, s. 79; Suomi, 2019, s. 280). Luonnossa oleskelu vaikuttaa kokonaismielialaan ja luonnossa ihmiset ovat paremmalla tuulella. Luonnossa oleminen tarjoaa myös mahdollisuuden oman elämän pohdinnoille sekä kokemuksen lumoutua luonnon kauneudesta, jolloin saa kosketuksen itselle tärkeisiin asioihin (Suomi, 2019, s. 281).

Luonto- ja maatilaympäristö vaikuttaa myönteisesti suoliston ja ihon mikrobistoon (Pitkänen, 2023, s. 167). Monipuolinen mikrobisto on yhteydessä vähäisempään sairastavuuteen ja mieliala- sekä ahdistusoireiluun. Luonnonmukaisessa ympäristössä kehittyy vastustuskyky, joten olisi tärkeää palauttaa yhteys luontoon ja kehittää sietokykyä (Salovuori, 2014, s. 36). Ihmisen omaan bakteerikantaan vaikuttavat myönteisesti maaperän bakteerit, jotka kulkeutuvat elimistöön ihon, hengitysteiden ja suun kautta (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 15). Tämänhetkisen tiedon perusteella laaja kirjo erilaisia bakteereita tukee parhaiten ihmisen immuunijärjestelmää. Eli ihmisen terveys on sitä parempi, mitä monilajisemmassa ympäristössä eletään. Ihmisen suoliston mikrobikannan yhteyksiä aineenvaihduntaan, hormonijärjestelmään sekä puolustuskykyyn on tutkittu paljon (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 14). Suolistomikrobiston häiriön todetaan liittyvän tulehduksellisten sairauksien syntyyn, kuten allergioiden, suolistosairauksien ja 1-tyyppin diabeteksen syntyyn. Kaupungissa asuvien mikrobistoa on tutkittu pilottitutkimuksena (Nylander, 2018, s. 23). Koejakson aikana käsiin hierottiin luonnon materiaaleja

ja metsämaata, jonka jälkeen tutkittiin mikrobiston muutoksia. Tutkimuksesta ilmeni, että mikrobisto oli muuttunut monipuolisemmaksi iholla ja suolistossa, mikä taas tarkoittaa parempaa suojautumista yliherkkyyksiltä. Metsäluonto vaikuttaa koko ihmisen vastustuskykyjärjestelmään, koska se vaikuttaa suoraan kehoon ja mieleen, keskushermoston, autonomisen hermoston sekä sisäeritysrauhasten kautta (mts. 29).

4.4 Eläinavusteinen toiminta

Eläimet ovat osa ihmisen luomaa yhteiskuntaa sekä kulttuuria monin eri tavoin (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 13). Ihmisten ja eläinten välisessä suhteessa korostuu eläimen merkitys vuorovaikutuksessa olevana kumppanilajina. Eläimet edistävät ihmisen hyvinvointia ja terveyttä lääketieteen ohella. Eläinavusteisen intervention yhteydessä, eläimet toimivat ihmisen tunteiden ja vuorovaikutussuhteiden mallintajana. Eläinavusteisessa interventiossa hyödynnetään ihmisen ja eläimen välistä vuorovaikutusta hyvinvointia edistävästi, kuntoutuksellisessa sekä terapeuttisessa toiminnassa.

Eläinavusteista työskentelyä käytetään lasten ja nuorten kuntoutuksessa, perhetyössä, vammaisten ja vanhusten hoidossa, opetuksessa, fysio-, toiminta- ja psykoterapiassa sekä lastensuojeluyksiköissä (Suomi ym., 2016, s. 141; Vehmasto & Lipponen, 2021). Eläinavusteisuutta hyödynnetään erilaisissa oppi- ja hoitolaitoksissa, kuntoutusyksiköissä sekä muissakin toimipaikoissa (Kahilaniemi ym., 2020, s. 26). Eläimen kanssa tehtävät harjoitteet voivat liittyä muun muassa toiminnan ohjaukseen, itsetuntoon, tunteiden hallintaan ja käsittelyyn, motoristen toimintojen edistämiseen tai eettisten taitojen harjoitteluun. Eläinavusteisilla harjoitteilla tuetaan ihmisen toiminnallisia taitoja, motorisia taitoja ja prosessitaitoja. Sillä harjaannutetaan myös kognitiivisia, psyykkisiä, sosiaalisia ja eettisiä taitoja. Eläinavusteisuudessa voidaan käyttää apuna monia eri eläimiä, muun muassa koiria, kissoja, kaneja, vuohia, aaseja, lehmiä, alpakoita, hevosia, poneja tai lampaita (Suvilehto, 2022, s. 35–115). Ensimmäisinä kumppaneina eläinavusteisuudessa ihmisillä ovat olleen koirat, sen jälkeen myöhemmin toimintaan on tullut muita eläimiä (Ikäheimo, 2013, s. 5). Suomessa käytetään yleisimmin työparina koiraa ja hevosta (Vehmasto & Lipponen, 2021).

Keskeinen tavoite eläinavusteisessa toiminnassa on saada aikaan myönteisiä vaikutuksia, jotka edesauttavat ihmisen terveydentilaa (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 8). Eläinten kanssa toimimisella sekä niitä havainnoimalla saadaan myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja

hyvinvointiin (Karkkulainen, 2019, s. 45). Ne antavat mahdollisuuden kosketukseen, hoivan antamiseen, leikkimiseen, hellyyden osoittamiseen sekä uusiin taitoihin, kuten kohtaamisen taitoihin (Salovuori, 2014, s. 53). Ihminen antaa eläimelle hoivaa, ravintoa sekä suojaa ja saa vastineeksi eläimeltä seuraa sekä turvaa (Karkkulainen, 2019, s. 45). Eläimen hoitaminen rytmittää päivää ja tarjoaa virikkeitä. Hoitoapulaisena olevat eläimet tarjoavat läheisyyden, kosketuksen ja hellyyden tunteita niillekin ihmisille, jotka ovat menettäneet luottamuksen toisiin ihmisiin (Salovuori, 2014, s. 11). Yleensä suhde eläimiin ei ole samalla lailla varautunut, kuin toisten ihmisten välillä, joihin luottamus on menetetty (mts. 54). Joskus eläimet osaavat tuottaa iloa ja jopa lohduttaa paremmin kuin ihmiset. Ne muuttavat ilmapiiriä ryhmässä ja avaavat ihmisten välistä kommunikaatiota (mts. 53). Eläimet kohtelevat ihmisiä tasavertaisesti riippumatta diagnoosista tai sosiaalisesta statuksesta ja ovat kumppaneina aitoja, koska eivät pelaalelejä tai vedä rooleja, kuten ihmisten välisissä kanssakäymisissä. Eläinten tarjoama tuki on joissakin tapauksissa ehdottomampaa ja riskittömämpää kuin ihmisten tarjoama tuki (Karkkulainen, 2019, s. 45). Eläimelle lukemisella pyritään innostamaan lukemista, eläin ei huomauttele virheistä, hitaudesta tai epäröinnistä, lisäksi eläimen läsnäolo rentouttaa lukijaa ja lievittää stressiä (mts. 49).

Ennakkoluulottomalle tukieläimelle voi olla helpompi kertoa vaikeista asioista ja eläimen elekieltä voidaan hyödyntää tunteiden peilaamisessa (Karkkulainen, 2019, s. 48). Tukieläin voi myös helpottaa luottamuksen syntymistä potilaan ja tukihenkilön välille. Turvallisen kiintymyssuhteen voi saada luotua eläimen avulla, koska eläin ilmentää kiintymystään aidosti, arvioimatta ja tuomitsematta (Pitkänen, 2023, s. 87). Eläimet eivät arvioi ja arvostele ihmisten taitoja, joten ne hyväksyvät ehdoita ja ovat myötätuntoisia (Pitkänen, 2023, s. 290; Vehmasto & Lipponen, 2021). Näin saadaan kokemus siitä, että eläin rakastaa ilman ehtoja ja saa aikaan parantavan vaikutuksen (Suvilehto, 2022, s. 24). Ihmisen ja eläimen välinen suhde parantaa myös itsetuntoa, turvallisuudentunnetta ja oppimista, luottamuksellinen ilmapiiri auttaa rentoutumaan, rauhoittumaan sekä motivoimaan ihmisiä (Kahilaniemi ym., 2020, s. 18–19). Lisäksi eläimen läsnäololla voidaan saada rauhoittavia vaikutuksia ihmisiin (Green Care Finland, i.a.). Niiden koetaan tuovan myös hyvää mieltä ja iloa (Karkkulainen, 2019, s. 45). Ihmistä rauhoittaa eläimien luotettavuus, läheisyys ja niiden tarjoama lohtu (Green Care Finland, i.a.). Eläimiin voidaan turvautua silloinkin, kun ihmissuhteissa on vaikeuksia. Ihmisen kehon stressireaktiot rauhoittuvat, eli sydämen syke hidastuu, verenpaine laskee, hengitys rauhoittuu ja lihakset rentoutuvat eläinten läheisyydessä (Pitkänen, 2023, s. 14; Vehmasto & Lipponen, 2021). Eläimen kanssa tehtävä yhteistyö vahvistaa luottamusta ja auttaa

harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja sekä vahvistaa kehon immuunijärjestelmää ja voi vähentää kivun tunnetta (Kahilaniemi ym., 2020, s. 18; Pitkänen, 2023, s. 14).

Esimerkiksi ratsastusterapian tavoitteena ei ole oppia ratsastustaitoja vaan oppia oman kehon, mielen ja käyttäytymisen hallintaa (Karkkulainen, 2019, s. 50). Tässä käytetään ihmisen ja hevosen välistä liike- ja tunnevuorovaikutusta. Ratsastusterapiaa voidaan käyttää muun muassa tunnevuorovaikutustaitojen vahvistamiseen, masennuksen hoitoon, alaselkäongelmien tukeen, neliraajahalvaantuneille, CP-vammaisille, autistisille, käytöshäiriöisille, psykoterapian avuksi sekä oppimis- ja kehityshäiriöisille (mts. 52).

Eläinten hoidolla on toimintakykyä vahvistava vaikutus, joka ilmenee omien ja toisten tarpeiden tiedostamisena, rauhoittavana ja mieltä tasapainottavana vaikutuksena sekä fyysisenä hyvinvointina, läheisyytenä ja kosketuksena (Salovuori, 2014, s. 58). Sillä on myös vaikutuksia mielialaan, käyttäytymiseen, puheisiin, tunnetaitoihin sekä elämänhallintaan (mts. 59). Kuntouttavassa työssä eläimien käytöllä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia elpymiseen, mielenterveyteen, masennukseen ja stressiin (Suomi, 2019, s. 280).

Eläinten hoitaminen lisää fyysistä aktiivisuutta ja hyötyliikuntaa (Haapasaari, 2013, s. 73; Suomi, 2019, s. 280). Lisäksi voidaan opetella myös vuorokausirytmien siirtämistä normaaliksi (Karkkulainen, 2019, s. 50). Työskentely eläinten kanssa rauhoittaa, rentouttaa ja helpottaa kontaktia muihin (Haapasaari, 2013, s. 73).

Lemmikkieläin edistää sosiaalisten kontaktien syntymistä, lemmikin kanssa lenkillä ollessa jutellaan toisten kanssa enemmän kuin ilman lemmikkiä (Ikäheimo, 2013, s. 6; Suomi ym., 2016, s. 140). Eläinten läheisyydessä on helpompi aloittaa keskustelu tuntemattomien kanssa (Ikäheimo, 2013, s. 6; Suvilehto, 2022, s. 24). Tilanteet, joissa eläin on läsnä, koetaan turvallisemmaksi ja hyvänthahtoisemmaksi (Ikäheimo, 2013, s. 6; Suomi ym., 2016, s. 140). Sosiaalisen käyttäytymisen muotoon kuuluu myös vuorovaikutussuhde eläimen kanssa (Kahilaniemi ym., 2020, s. 18). Lapsuudessa eläimien kanssa vuorovaikutuksessa olleilla on aikuisena parempi empatiakyky (Suomi ym., 2016, s. 140). Ihmisen ja eläimen välisellä vuorovaikutuksella on myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin ja tunnetaitoihin (Suomi ym., 2016, s. 140). Eläimet tukevat lasten ja nuorten kehitystä, niiden kanssa liikkua, leikkiessä ja ulkoillessa keholliset taidot kehittyvät (Pitkänen, 2023, s. 14). Toisaalta eläimiä seuratessa harjoitellaan tarkkaavuuden ylläpitoa ja suuntaamista, tiedon käsittelyä ja ongelmanratkaisua.

Niiden avulla opitaan toisten tunteiden ymmärtämistä, mielentilojen havaitsemista, omien tunteiden säätelyä, vastuunottoa sekä tuen antamista (mts. 15).

Eläinten on mahdollista vierailla sisätiloissa, kuten sairaaloissa ja vanhustentaloissa (Suvi-lehto, 2022, s. 24). Laitosvierailuilla ne katkaisevat tehokkaasti laitosmaiset rutiinit, tuoden kuntoutumiseen iloa ja ”normaalin elämän” tuntua (Salovuori, 2014, s. 54). Kuntoutus- ja kasvatusprosessissa eläimen mukaan ottaminen antaa runsaasti sekä fysiologisia että psyykkisiä hyötyjä (Kahilaniemi ym., 2020, s. 18). Näitä ovat muun muassa rentoutuminen ja verenpaineen lasku, lisääntynyt kognitio, liikeradat, voima ja tasapaino sekä eläimien tarjoama emotionaalinen tuki. Psykiatristen potilaiden kohdalla eläimet saattavat vähentää pelkotiloja sekä levottomuutta (Kahilaniemi ym., 2020, s. 18). Ikäihmisten kävelymatkat pitenivät eläinten läsnä ollessa ja näin edistävät kokonaisvaltaista terveydentilaa. Mielen ja kehon ollessa ylikierroksilla eläimen kosketus ja hoivaaminen auttaa keskittymään hetkeen (Pitkänen, 2023, s. 54). Eläimien kanssa työskennellessä omat tavoitteet ohjautuvat helpommin käytännöllisiksi, selkeiksi ja helposti toteutettaviksi (mts. 62). Henkilöillä, jotka omistavat lemmikin on todettu olevan matalampi verenpaine ja sydämen syke kuin niillä henkilöillä, joilla ei ole lemmikkiä (Kahilaniemi ym., 2020, s. 18). Lemmikki myös vähentää kokemuksia yksinäisyydestä, masennuksesta ja ahdistuksesta sekä vähentää kortisolin eli stressihormonin määrää veressä.

Luonto- ja eläinavusteisuutta käyttävä hoitolaitos on tutkimuksen mukaan houkutteleva, kodinomainen ja tarjoaa aktiviteettia, joka vaikuttaa myönteisesti sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toimintaan sitoutumiseen (de Boer ym., 2017). Aukkaat osallistuvat useammin kotitaloustöihin ja ulkona luonnossa tehtävään toimintaan. Lisäksi heillä on enemmän sosiaalista kanssakäymistä, ulkoilua ja aktiivisuutta.

5 OPINNÄYTETÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata luonnon myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa luonnon myönteisistä vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin, jota voidaan hyödyntää hoitotyössä hyvinvointia edistävästi.

Opinnäytetyössä vastataan tutkimuskysymykseen:

- Miten luonto edistää ihmisen hyvinvointia?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön aiheen ja tarkoituksen perusteella tutkimusmenetelmäksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmetodi, joka kuuluu kvalitatiivisiin eli laadullisiin menetelmiin (Marjamaa & Sinisalo, 2022). Kirjallisuuskatsaus ei ole yksi yhtenäinen menetelmä, vaan on joukko erityyppisiä menetelmiä. Yksi kirjallisuuskatsauksen päätyypeistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa tutkimusaihetta kuvataan laaja-alaisesti ja katsauksen laatimisessa on mahdollista hyödyntää laajoja aineistoja ilman tiukkoja sääntöjä tai rajoituksia.

Kirjallisuuskatsauksen perimmäinen tarkoitus on luoda kokonaiskuva aikaisemmasta tutkimuksesta, ikään kuin tutkimus tutkimuksista (Stolt ym., 2016, s. 23). Myös Vilka (2023, s. 11) sanoo, että kirjallisuuskatsaus on tutkimustapa, jolla tutkitaan tutkijoiden alkuperäistutkimuksia. Metodin avulla pystytään tiivistämään alkuperäistutkimusten olemassa oleva sekä aihepiirin olennainen tieto ja tehdä keskeiset johtopäätökset asetettuun tutkimuskysymyseen. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kriittisesti tarkasteltu synteesi eli kokonaiskuva (mts. 12). Tutkittavaa aihetta ei voida kokonaisvaltaisesti ymmärtää ilman kirjallisuuskatsausta (Stolt ym., 2016, s. 23). Kirjallisuuskatsauksessa pyrittiin systemaattisuuteen ja katsauksen eri vaiheet kuvattiin tarkasti, että lukija pystyy arvioimaan jokaisen vaiheen luotettavuutta. Vilkan (2023, s. 12) mukaan kirjallisuuskatsaus on luonteeltaan monimenetelmällinen ja analyyttinen tutkimustapa, jossa yhdistyvät ennalta suunniteltu järjestelmällinen tutkimusten hakuprosessi, tutkimusten valikointi, löydettyjen tutkimusten kriittinen lukeminen ja arviointi, muistiinpanojen tekeminen alkuperäistutkimuksista, tutkimusten analyysi eli tietojen vertailu sekä yhdistäminen uuden tiedon tuottamiseksi (mts. 13). Kirjallisuuskatsaus antaa väliaineet yleiskuvan muodostamiseen aihealueen tutkimuksesta, jos aihe ei ole entuudestaan kovin tuttu (mts. 18). Kirjallisuuskatsaus auttoi myös muodostamaan käsityksen aihepiirin tutkimusten tietoukoista sekä tunnistamaan puutteita ja ongelmia, joihin voisi etsiä ratkaisua.

Kirjallisuuskatsaukselle on määritelty viisi välttämätöntä vaihetta, joita ovat: katsauksen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittäminen, kirjallisuushaku ja aineiston valinta, tutkimusten arviointi, aineiston analyysi ja synteesi sekä tulosten raportointi (Stolt ym., 2016, s. 23).

Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella on alatyyppejä ja niistä yksi on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, joka valikoitui opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi (Marjamaa & Sinisalo, 2022). Siinä tutkimuksen aiheesta luodaan laaja kokonaiskuva, joka pyrkii helppolukaiseen ja kertovaan lopputulokseen. Vilka (2023, s. 16) mainitsee, että narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on vastata tutkimuskysymykseen kartoittavasti ja kuvailevasti. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus sopii tutkimusmetodiksi silloin, kun lähtökohtana ei ole tarkoitus selvittää ilmiön yleisyyttä vaan etsiä tutkimuksista vastausta siihen, mitä ilmiöstä tiedetään ja mitkä ovat ilmiön keskeiset käsitteet (mts. 21). Narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tarkastellaan tyyppillisesti julkaistuja tieteellisiä tutkimuksia sekä vertaisarvioituja tutkimuksia (Stolt ym., 2016, s. 9). Narratiivisella menetelmällä voidaan kuvata tutkimuksissa käytettyjä tutkimusasetelmia ja teorioita sekä käsitellä aiheen historiaa ja kehitystä (Vilka, 2023, s. 22).

6.2 Aineiston keruu ja tiedon haku

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tutkimuskysymyksen laatimisella. Tämän jälkeen aloitettiin opinnäytetyön tiedonhaku siten, että määriteltiin keskeisimmät käsitteet, jotka olivat suomeksi: luonto, hyvinvointi, terveys, green care, luontoavusteisuus ja englanniksi: nature, health, health care, green care. Käsitteiden avulla kokeiltiin erilaisia hakusanoja ja sanapareja, joita katkaistiin seuraavalla tavalla: luont* AND tervey*, luont* AND hyvinvoin*, green care AND health, green care AND healthcare, green care AND hyvinvoin*. Näiden avulla haettiin tutkimuksia ja artikkeleita, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyön tiedonhakua suoritettiin käyttäen SeAMK Finnaa sekä erilaisia tietokantoja Mediciä, CINAHLIA ja Google Scholaria. Tiedonhakua tehtiin myös manuaalisesti kirjastossa, josta löytyi painettuja kirjoja ja tieteellisiä lehtiä. Tietoa haettiin suomen ja englannin kielellä. Medic- ja CINAHL-tietokannasta haettiin aiheeseen liittyviä artikkeleita sekä tutkimuksia. Tietokannoissa käytettiin opinnäytetyöhön liittyviä hakusanoja tiedon etsimisessä. Molemmat opinnäytetyön tekijät suorittivat hakuprosessin itsenäisesti. Tiedonhakua tehtiin runsaasti myös manuaalisesti. Tämä tapahtui selailemalla artikkelien, katsausten ja hoitotieteellisten tutkimuslehtien lähdeluetteloita.

Opinnäytetyön aineiston keruussa noudatettiin seuraavanlaista hakusuunnitelmaa: käsitteiden ja avainsanojen luomisen jälkeen määriteltiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit sekä valikoitiin tietokannat, mistä tietoa alettiin etsiä (Marjamaa & Sinisalo, 2022). Hakukriteerit on esitelty tarkemmin taulukossa 1.

Taulukko 1. Hakukriteerit

Kriteeri	Mukaanottokriteeri	Poissulkukriteeri
Aineiston kieli	Suomi ja englanti	Muut kielet
Julkaisuvuosi	2013 ja sen jälkeen julkaistut	Ennen 2013 vuotta julkaistut
Aineiston tieteellinen taso	Väitöskirjat, vertaisarvioidut artikkelit, tutkimukset ja ammattikirjallisuus	Opinnäytetyöt, Pro-Gradu tutkielmat
Tutkimuskysymys	Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen

Tässä opinnäytetyön tiedonhaussa hakustrategiana oli löytää ja käyttää lähteitä, artikkeleita ja tutkimuksia, jotka liittyvät opinnäytetyön aiheeseen. Aiheeseen kuulumattomat karsittiin pois. Opinnäytetyössä käytettiin vertaisarvioituja tutkimuksia sekä alkuperäistutkimuksia. Opinnäytetyössä pyrittiin ensisijaisesti käyttämään mahdollisimman uutta tietoa ja aineistoa, noin kymmenen vuoden viitekehysellä. Haun jälkeen valitut tutkimukset arvioitiin. Arvioinnissa tarkasteltiin saadun tiedon kattavuutta ja tulosten edustavuutta. Lisäksi tarkasteltiin sitä, kuinka relevanttia tieto on opinnäytetyön tutkimuskysymysten kannalta (Stolt ym., 2016, s. 28). Tutkimusten arviointiin ei ole olemassa yhtä ohjetta, vaan se tapahtui katsauksen valitun aineiston ja katsausmenetelmän mukaisesti. Tutkimusartikkeleista peilattiin ja arvioitiin soveltuvuutta, vahvuuksia sekä heikkouksia suhteessa tutkimuskysymykseen (Vilkkä, 2023, s. 15).

Sisäänotto- ja poissulkukriteerit ohjasivat tutkimusten valinnassa, ensin otsikkotasolla, sitten abstraktitasolla ja lopuksi kokotekstejä tarkasteltaessa (Stolt ym., 2016, s. 27; Vilkkä, 2023, s. 93). Tutkimuksia valittaessa tarkasteltiin ensin otsikoita ja niiden perusteella valittiin aiheeseen sopivat artikkelit. Otsikon perusteella valituista artikkeleista luettiin tiivistelmät, joiden perusteella artikkelit joko valittiin tai hylättiin. Opinnäytetyöhön sopivia artikkeleita löytyi 14 kappaletta, jotka luettiin kokonaan. Näistä valikoitui tutkimuskysymykseen soveltuvia artikkeleita 7 kappaletta kokotekstin perusteella. Näistä etsittiin alkuperäisilmaisut, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Hakutulokset esitellään tarkemmin taulukossa 2.

Taulukko 2. Hakutulokset

Tietokanta ja hakusanat	Kaikki hakutulokset	Valittu otsikon ja tiivistelmän mukaan työhön	Valittu aineistoksi
Medic luont* AND tervey*	65	8	0
Medic luont* AND hyvinvointi*	20	7	2
Medic "green care" AND hyvinvointi*	2	2	1
CINAHL green care AND health	59	4	0
CINAHL green care AND healthcare	37	3	0
SeAMK Finna hyvinvointi* AND luont*	498	10	1
Manuaalinen tiedon haku			3

6.3 Aineiston analysointi

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Analyysi jaettiin kolmeen vaiheeseen, aineiston redusointiin eli pelkistämiseen, aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn sekä abstrahointiin eli teoreettisten käsitteiden luomiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122).

Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistettiin, eli ensin aineistosta karsittiin kaikki epäolennainen ja sen jälkeen etsittiin tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123). Tämän jälkeen alkuperäisilmaisut pelkistettiin. Pelkistetyt ilmaukset listattiin aineistosta mitään kadottamatta. Aineisto kerättiin tiedostoksi. Koko prosessin ajan huolehdittiin siitä, että kerätty aineisto vastasi tutkimuskysymykseen. Toinen vaihe oli aineiston ryhmittely, eli alkuperäisilmaukset käytiin tarkasti läpi ja aineistosta etsittiin samankaltaisia kuvaavia käsitteitä (mts. 124). Tiedostot tulostettiin paperille ja pelkistettyjä ilmaisuja ryhmiteltiin samaa ilmiötä kuvaaviin käsitteisiin. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmiteltiin ja yhdisteltiin luokiksi, joista muodostuivat alaluokat. Alaluokkia muodostui 12 kappaletta, jotka nimettiin sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Luokittelua jatkettiin siten, että alaluokkia yhdistelemällä luotiin yläluokat (mts. 125). Yläluokkia muodostui kolme kappaletta. Kolmas vaihe oli aineiston käsitteellistäminen, eli erotettiin olennainen tieto tutkimuksen kannalta. Valikoidun tiedon perusteella luotiin teoreettisia käsitteitä. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2018, s. 127) toteaa, että aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. Esimerkki pelkistyksistä ja luokitteluista on liitteessä 1.

7 TULOKSET

Luonto vaikuttaa myönteisesti ihmisen hyvinvointiin mielenterveyttä, fyysistä terveyttä sekä kognitiivisia toimintoja edistävästi. Yläluokat ja alaluokat esitellään tarkemmin taulukossa 3.

Taulukko 3. Yläluokat ja alaluokat

Yläluokka	Alaluokka
Mielenterveyttä edistävästi	Auttaa hyväksymään itsensä Tuottaa positiivisia tunteita Lisää tunnetta johonkin kuulumisesta Tuo kokemuksen voimaantumisesta Lisää sosiaalisuutta
Fyysistä terveyttä edistävästi	Vaikuttaa ihmisen kehon toimintaan Vahvistaa kokemusta hyvinvoinnista Luonto auttaa palautumaan Lisää toimeliaisuutta
Kognitiivisia toimintoja edistävästi	Vaikuttaa keskittymiskykyyn Kyky uuden oppimiseen lisääntyy Lisää vastuuntuntoa

Luonnon vaikutus mielenterveyttä edistävänä tekijänä ilmenee siten, että se auttaa hyväksymään itsensä, tuottaa positiivisia tunteita, lisää tunnetta johonkin kuulumisesta, tuo kokemuksen voimaantumisesta sekä lisää sosiaalisuutta.

Alaluokka auttaa hyväksymään itsensä tarkoittaa myönteistä muutosta minäkuvaan (1, 4), itsensä hyväksymistä (1, 4, 7), aistimuksia tässä ja nyt -hetkessä (4) sekä mahdollisuutta vetäytyä omiin ajatuksiin (3, 7). Alaluokka tuottaa positiivisia tunteita tarkoittaa negatiivisten tunteiden vähenemistä (1, 2, 3, 4, 6, 7) ja myönteisten tunteiden lisääntymistä (1, 3, 7). Lisäksi kauniit maisemat tuottavat myönteisiä ajatuksia (6, 7) ja vuodenajat koetaan positiivisinä (3,

4). Myös eläinten läheisyys tekee levolliseksi ja luottavaiseksi sekä niiden hoitaminen elvyttää ja tuo onnistumisen tunteita (7). Kasvien kasvatuksesta saadaan onnistumisen tunteita (7). Luonto vaikuttaa mielialaa parantavasti (1, 6), se antaa rohkeutta (7) ja tasapainon tunnetta (3, 4, 5, 7) sekä lisää onnellisuutta (2, 7) ja nautintoa (3). Alaluokka tunne johonkin kuulumisesta sisältää kokemuksen luonnon syleilystä (5), luontoyhteyden tunteesta (1, 3) ja kuulumisesta johonkin suurempaan (1, 4, 5). Lisäksi eläinten lähellä tulevaisuutta ei koeta pelottavana (7). Alaluokka tuo kokemuksen voimaantumisesta tarkoittaa henkistä elpymistä (5, 7) ja mielen vapautumista (5, 7). Puun halaamisesta saadaan sisäisen voiman tunnetta (5) ja tunteen siitä, ettei muiden odotuksia tarvitse ajatella (1). Lisäksi luonto koetaan voimaannuttavana (3, 6, 7) ja kasvien kasvatusta elvyttävänä (7). Alaluokka lisää sosiaalisuutta tarkoittaa vaikutuksia sosiaalisiin kontakteihin (2) ja lisää niitä (6). Vastavuoroisuus ja huolenpidon antaminen koetaan lisäävän luottamusta muihin ihmisiin (7) sekä helpottavan huolista puhumista (3).

Luonto vaikuttaa fyysistä terveyttä edistävästi ihmisen kehon toimintaan, vahvistaa kokemusta hyvinvoinnista, auttaa palautumaan ja lisää toimeliaisuutta.

Alaluokka vaikuttaa ihmisen kehon toimintaan sisältää vaikutuksia tuki- ja liikuntaelimiin sekä sydän- ja verisuonijärjestelmään (2). Kortisolin tuotanto vähenee (6). Luonto auttaa stressistä palautumista (2, 3, 6, 7) ja pienentää riskiä stressistä aiheutuviin sairauksiin (2), myös kasvien kasvatusta vähentää stressiä (5, 7). Luonto vaikuttaa kivun tuntemuksiin sekä parantaa elämänlaatua ja mielialaa (6). Masennuksen oireet lievittyvät (6) ja rauhoittavien lääkkeiden määrä vähenee (4). Luonnolla mielenterveyttä tukeva (4, 6) ja verenpainetta laskeva vaikutus (2). Luonnosta saatu mikrobialtistus on suojaava tekijä astmalta, allergioilta ja tyypin 1 diabetekselta (6), se lisää mahdollisesti vastustuskykyä (6). Ilmanlaadulla on vaikutuksia ihmisen terveyteen (2). Alaluokka vahvistaa kokemusta hyvinvoinnista tarkoittaa tunnetta paranemisesta ja tervehtymisestä (1) ja terveyden parantumisesta (6, 7). Luontovideot, luontokuvat sekä simuloitu luonto edistää hyvinvointia (3). Alaluokka luonto auttaa palautumaan tarkoittaa tunnetta kiireettömyydestä (3) sekä antaa mahdollisuuden pysähtymiseen (3) ja rauhoittumiseen (1, 3, 4, 5, 7). Rauhoittavana koettiin vesi, linnun laulu, tuuli puiden latvoissa sekä sadepisaroiden äänet (5). Luonnossa oleminen auttaa nukkumaan paremmin (7) ja koetaan rentouttavana (1, 3, 4, 7). Alaluokka luonto lisää toimeliaisuutta tarkoittaa fyysisen aktiivisuuden lisääntymistä (2, 3, 6), myönteisiä vaikutuksia motivaatioon (1, 4) ja tunnetta virkistymisestä (1, 3, 4, 6, 7). Auringonvalolla on piristävä vaikutus (3, 5).

Luonto vaikuttaa kognitiivisia toimintoja edistävästi. Positiivisia vaikutuksia havaitaan keskittymiskyvyssä, uuden oppimisen kyvyssä sekä vastuuntunnon lisääntymisenä.

Alaluokka vaikutukset keskittymiskykyyn tarkoittaa lasten tarkkaavaisuushäiriöiden lieventymistä (6), keskittymiskyvyn parantumista (4, 7) ja positiivisia muutoksia kognitiivisiin kykyihin (2). Alaluokka kyky uuden oppimiseen lisääntyy tarkoittaa uusien ideoiden syntymistä (1, 3) ja tiedollisen kiinnostuksen lisääntymistä (4). Puutarhan tutkiminen ja uusien asioiden löytäminen koettiin inspiroivana (5). Alaluokka luonto lisää vastuuntuntoa tarkoittaa luonnosta vastuun ottamista (3) sekä edistää vastuullisuutta kiintymyksen, välittämisen ja sitoutumisen kautta (4).

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa luonnon myönteisistä vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin, jota voitaisiin hyödyntää hoitotyössä hyvinvointia edistävästi. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata luonnon myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä etsittiin vastausta tutkimuskysymykseen ”Miten luonto edistää ihmisen hyvinvointia?”. Opinnäytetyölle asetetut tavoite ja tarkoitus toteutuivat erittäin hyvin.

8.1 Tulosten tarkastelua

Tulosten perusteella voidaan todeta, että luonto vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin mielenterveyttä, fyysistä terveyttä sekä kognitiivisia toimintoja edistävästi.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että luonto auttaa hyväksymään itsensä. Myös aikaisempi teoria tunnistaa sen, kuinka luonto tarjoaa mahdollisuuden ja puitteet luoda yhteyden sieluun ja omaan sisimpäänsä (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 5). Luonnossa oleskellessa on mahdollista löytää vertauskuvia, yhteyksiä ja omaan elämään liittyviä vastauksia. Luontoelementit voivat auttaa kokemaan itseään kohtaan sallivuutta ja sen myötä rohkeutta olla oma itsensä. Opinnäytetyön tuloksista voitiin havaita, että luonto tuottaa ihmisille runsaasti positiivisia tunteita. Saman asian kertoi myös aikaisempi teoria. Luonnon äänet, näköalat, tuoksut, hiljaisuus, luonnonvalo, pimeys ja eläimet hoitavat mieltä sekä kehoa (Suomi ym., 2016, s. 28). Luontoelementit, kuten kasviseinät tai luontokuvien katselu mahdollistavat pysähtymisen ja virkistymisen (Suomi, 2019 s. 282). Lisäksi luonnossa oleskelu vaikuttaa kokonaismielialaan ja luonnossa ihmiset ovat paremmalla tuulella (Salovuori, 2014, s. 79; Suomi, 2019, s. 280). Myös eläinavusteinen toiminta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 8). Opinnäytetyön tuloksia tarkasteltaessa voidaan sanoa, että luonnossa oleminen lisää tunteita johonkin kuulumisesta ja tuo kokemuksen voimaantumisesta. Aikaisempi teoria osoitti luonnon olevan sellainen ympäristö, josta ihminen saa voimaa, hyvinvointia ja mielenrauhaa (Karkkulainen ym., 2019, s. 42). Luonnossa oleskellessa ihminen kokee tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on (Pitkänen, 2023, s. 167). Aikaisempi teoria kertoi, että luonnossa ulkoilu lisää sosiaalista kanssakäymistä, koska ulkoilemaan voidaan mennä jonkun toisen kanssa (Thompson ym., 2012). Myös lemmikkieläin edistää sosiaalisten kontaktien syntymistä, koska lemmikin kanssa lenkillä ollessa jutellaan toisten kanssa enemmän kuin ilman lemmikkiä (Ikäheimo, 2013, s. 6; Suomi ym., 2016, s. 140). Opinnäytetyön tulokset puoltavat tätä teoriaa, että luonto lisää sosiaalisuutta.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että luonto vaikuttaa ihmisen kehon toimintaa monin eri tavoin. Aikaisemmasta teoriasta löytyi lukuisia osoituksia tästä. Lemmikin omistajilla on todettu olevan matalampi verenpaine ja sydämen syke kuin niillä henkilöillä, joilla ei ole lemmikkiä (Kahilaniemi ym., 2020, s. 18). Luonnolla ja maatilaympäristöllä on myönteinen vaikutus suolistoon ja ihon mikrobistoon. Monipuolinen mikrobisto on yhteydessä vähäisempään sairastavuuteen ja mieliala- sekä ahdistusoireiluun (Pitkänen, 2023, s. 167). Luonnonmukaisessa ympäristössä kehittyy vastustuskyky, joten olisi tärkeää palauttaa yhteys luontoon ja kehittää vastustuskykyä (Salovuori, 2014, s. 36). Opinnäytetyön tulokset osoittavat luonnon vahvistavan hyvinvointia ja auttavan palautumisessa. Aikaisemmassa teoriassa on esitetty lukuisia seikkoja, miten luontoympäristössä oleminen laskee verenpainetta ja sympaattisen hermoston aktiivisuutta (Pitkänen, 2023, s. 167). Luontoympäristö ja luonnossa oleskelu edistää ihmisen psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, s. 4). Toisaalta opinnäytetyön tuloksista voitiin osoittaa luonnon lisäävän toimeliaisuutta. Aikaisemmasta teoriasta löytyi tieto, kuinka puutarhaympäristössä toimiminen lisää fyysistä kuntoa ja motoriikan harjoittelua (Salovuori, 2014, s. 23).

Opinnäytetyön tuloksista nousi esiin, että luontoympäristöllä on vaikutuksia keskittymiskykyyn. Aikaisempi teoria myös tukee, että luonnossa oleskelu auttaa parantamaan tarkkaavaisuutta ja kognitiivisia suorituksia (Green Care Finland, i.a.; Suomi ym., 2016, s. 20). Lisäksi ADHD-piirteisillä keskittyminen ja kognitiiviset suoritukset paranivat luonnossa ulkoilun jälkeen (Suomi ym., 2016, s. 20). Opinnäytetyön tuloksista nousi esiin luonnossa oleskelun lisäävän vastuuntuntoa ja uuden oppimisen kykyä. Aikaisempi teoria tukee tätä tulosta. Eläin tukee lasten ja nuorten kehitystä, eläimen kanssa liikkeessä, leikkiessä ja ulkoillessa keholliset taidot kehittyvät (Pitkänen, 2023, s. 14). Eläimiä seuratessa harjoitellaan tarkkaavuuden ylläpitoa ja suuntaamista, tiedon käsittelyä ja ongelmanratkaisua. Eläimien avulla opitaan toisten tunteiden ymmärtämistä, mielentilojen havaitsemista, omien tunteiden säätelyä, vastuunottoa sekä tuen antamista. Myös erilaiset toimintamuodot mahdollistavat onnistumisen kokemukset sekä uusien taitojen oppimisen, nämä vahvistavat pystyvyyden tunnetta. (Salovuori, 2014, s. 24).

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) ohjeistaa hyvää tieteellistä käytäntöä seuraavasti: on noudatettava tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta

tutkimusta tehtäessä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 150). Opinnäytetyössä otettiin huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset viittaamalla julkaisuihin asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), 2023; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 150). Lähdeluettelo laadittiin huolellisesti ja tekstiviitaukset laitettiin ohjeiden mukaisesti, näin varmistettiin se, että muiden tutkijoiden työtä arvostettiin ja kunnioitettiin. Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin yksityiskohtaisesti, hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 150). Opinnäytetyötä tehtäessä tutustuttiin etukäteen tutkimusmetodiin, laadullista tutkimusta käsittelevästä kirjallisuudesta. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin suunnitelman laatimisella. Työssä kuvattiin tarkasti avainsanat, haku- ja valintakriteerit. Hakutuloksia ja käytettyjä tietokantoja arvioitiin kriittisesti ja johdonmukaisesti. Hakuprosessi suunniteltiin etukäteen huolellisesti sekä kuvattiin tarkasti (Marjamaa & Sinisalo, 2022). Luotettavuutta lisättiin siten, että kaksi eri ihmistä suoritti hakuprosessin läpi itsenäisesti (Stolt ym., 2016, s. 28). Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaussa hakuprosessi kuvattiin tarkasti, niin, että lukija pystyy sen tarvittaessa toistamaan (Stolt ym., 2016, s. 27). Jokainen valittu artikkeli arvioitiin erikseen, soveltuvien kriteerien mukaisesti (mts. 30). Läpinäkyvyyttä lisättiin tutkimuksen systemaattisuudella, eli työssä edettiin vaihe vaiheelta järjestelmällisesti (Vilkkä, 2023, s. 16).

Tutkimuksen luotettavuutta haettiin työn läpinäkyvyydellä ja toistettavuudella, eli tutkimusprosessissa kerrottiin yksityiskohtaisesti aineiston hankinnasta ja siihen liittyvistä valintakriteerien huolellisesta avaamisesta (Vilkkä, 2023, s. 13). Opinnäytetyön aineiston valintakriteereistä ja aineiston hankinnasta on kerrottu sanallisesti ja laadittu taulukot. Totuudenmukaisen arvioinnin lähtökohtana on riittävän tarkka dokumentaatio, jonka mukaan muiden tulisi saada sama lopputulos (Kananen, 2015, s. 353). Luotettavuutta lisättiin siten, että tutkimustulokset vastaavat tutkittavaa ilmiötä eli ovat totuudenmukaisia.

8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tulokset tukevat voimakkaasti aikaisempaa teoreettista tietoa siitä kuinka moninaisia ovat luonnon vaikutukset ihmisiin. Luonto soveltuu kaikille itsehoitomenetelmäksi, esimerkiksi luonnossa oleskelu aktivoi liikkumaan ja toisaalta sen vaikutukset ovat rauhoittavia. Lisäksi luontoa voidaan käyttää myös tavoitteellisesti muun muassa kuntoutuspalveluina, mielenterveyskuntoutujien tukena tai muissa ihmisen haasteissa, joissa tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn lisääntyminen. Eläimet tukevat kasvatustilanteissa, lisäävät fyysisistä aktiivisuutta sekä ovat ihmisten seurana ja tukena. Kasvien kasvatustilanteissa ja hoito sekä

luontokuvien katselu tuottaa myönteisiä vaikutuksia ihmisille. Erilaisin aistein koettava ympäristö sekä auringon valo ja lämpö vaikuttavat ihmisiin. Luontolähtöistä toimintaa voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, esimerkiksi rakennetussa ympäristössä tai nykYTEknologian avulla virtuaalisesti, eli aina ei tarvitse lähteä ulos päästäkseen luontoon. Luontokuvina, kasveina, luonnosta löytyvillä materiaaleilla tai luontoäänien muodossa se voidaan tuoda sisätiloihin. Ikkunasta ulos katselu, ulkona pistäytyminen ja ulkoilman aistiminen on usein helposti järjestettävissä esimerkiksi vanhuksia hoidettaessa. On merkillepantavaa, että luonnossa oleskelulla on ihmisen tilanteen mukaan joko rauhoittavia tai aktivoivia vaikutuksia. Viheralueiden läheisyys ja runsaus on yhteydessä koettuun terveyteen, henkiseen hyvinvointiin ja kognitiiviseen toimintakykyyn, joten muun muassa kaupunkisuunnittelulla on suuri merkitys ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Luonnonmukaisessa ympäristössä ihmisille kehittyy vastustuskykyä ja tämän vuoksi on tärkeää palauttaa yhteys luontoon. Luonnon mikrobisto on monipuolinen ja se on yhteydessä vähäisempään sairastuvuuteen. Monesti luonnossa oleminen, sen tarjoamat elämykset sekä ulkoilu on ilmaista ja hyvin monille helposti saavutettavissa oleva. Luonnon hyödyntäminen hoitotyössä ei välttämättä vaadi suuria taloudellisia resursseja. Luonto ei tarkoita pelkästään metsiä tai maaseutua, myös kaupunkiympäristöissä luontoelementit voivat olla vahvasti hyödynnettävissä. Hoitotyössä on siis runsaasti mahdollisuuksia käyttää ympäristöä, metsiä, eläimiä ja kasveja ihmisten hoidossa. Hoitotyössä luontoa on hyödynnetty monipuolisesti aikaisempina vuosikymmeninä. Luonnon hyödyntäminen hoitotyössä vähentyi lääketieteen kehittymisen myötä. Viime vuosina luonnon hyvinvointivaikutuksiin on jälleen alettu enenevissä määrin kiinnittämään huomiota.

Opinnäytetyötä tehdessä esiin nousi useita jatkotutkimusaiheita. Ilmastonmuutoksen vaikutukset ihmisten hyvinvointiin sekä ilmaston lämpenemisestä johtuvat muutokset ympäristöön ja sitä kautta ihmiseen. Ihminen ja eläimet ovat eläneet rinnakkain aikojen alusta lähtien. Hoitotyössä on hyödynnetty eläimiä paljon, mutta voisi olla hyvä tutkia niistä saatavia hyötyjä ja mahdollisuuksia tarkemmin. Olisi mielenkiintoista tutkia minkälaisia vaikutuksia eri eläinlajeilla on ihmisten hyvinvointiin. Suolistomikrobien vaikutuksista ihmisten terveyteen olisi mielenkiintoista saada lisää tutkittua tietoa hoitotyöhön.

LÄHTEET

- Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Buure, T., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V., & Anttila, S. (2019). *Kliininen hoitotyö: Sisätauteja, kirurgisia sairauksia ja syöpätauteja sairastavan hoito* (8., uudistettu painos.). Sanoma Pro Oy.
- de Boer, B., Hamers, J. P., Zwakhalen, S. M., Tan, F. E., Beerens, H. C., & Verbeek, H. (2017). Green care farms as innovative nursing homes, promoting activities and social interaction for people with dementia. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18(1). <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.10.013>
- Dravvik, E., & Peltola, L. (2023). *Tavoitteena planetaarinen terveys: Ratkaisuja ihmisten ja luonnon hyvinvoinnin turvaamiseksi*. Sitra. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2023/08/sitra-muistio-tavoitteena-planetaarinen-terveys.pdf>
- Green Care Finland. (i.a.). *Green Care*. [Green Care Finland \(gcfinland.fi\)](https://www.gcfinland.fi)
- Grotenfelt-Enegren, M., Holmström, C., & Laisi, J. (2023). Planetaarinen terveys toimii siltana ihmisten terveyden ja kestävyysedistämisen välillä. *Duodecim*. 139(10). <https://www.duodecimlehti.fi/duo17695>
- Haapasaari, M. (2013). Eläinavusteisuus kehitysvammaisten parissa. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Solution Models House.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö* (5., uudistettu painos.). Sanoma Pro Oy.
- Ikäheimo, K. (2013). *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Solution Models House.
- Järvikoski, A., & Härkäpää, K. (2011). *Kuntoutuksen perusteet: Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen* (5. uud. p.). WSOYpro.
- Kahilaniemi, E., & Löf, L. (2018). *Green Care -menetelmäopas*. Voimatassu Ky.
- Kahilaniemi, E., Kahilaniemi, J., & Vihlman, O. (2020). *Eläinavusteinen interventio: Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin* (2. painos.). Voimatassu.
- Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R., Sipilä, S., & Laajasalo, S. (2019). *Toimii!: Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin* (2., uudistettu painos.). Edita.

- Kristoffersen, N. J., Kristoffersen, N. J., Nortvedt, F., Skaug, E., Nieminen, P., Nortvedt, F., & Jahren Kristoffersen, N. (2006). *Hoitotyön perusteet*. Edita.
- Kuuluvainen, V., & Saren, H. (2016). *Luonnon hyvinvointivaikutukset - hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa* (D Vapaamuotoisia julkaisuja 72). Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1>
- Marjamaa, M., & Sinisalo, R. (2022). *Kirjallisuuskatsauksen ohjaus - perustana tutkimuskysymys ja ohjaushaastattelu*. Kreodi, (2). <https://www.kreodi.fi/arkisto/artikkelit/kirjallisuuskatsauksen-ohjaus-perustana-tutkimuskysymys-ja-ohjaushaastattelu.html>
- Nylander, M., & Nylander, P. (2018). *Metsäkellintä: Terveyttä luonnosta*. Helsinki: Readme.fi.
- Patja, K., Absetz, P., Rautava, P., & Ripatti-Toledo, T. (2022). *Terveiden edistäminen*. Kustannus Oy Duodecim
- Pitkänen, A. (2023). *Eläinten hoivassa: Eläimet mielenterveyden tukena*. Kirjapaja.
- Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M., Vuorinen, S., Rusanen, S., & Müller, E. (2019). *Hoitotyön taidot ja toiminnot* (6., uudistettu painos.). Sanoma Pro Oy
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Mediapinta.
- Steigen, A. M., Kogstad, R., & Hummelvoll, J. K. (2016). Green Care services in the Nordic countries: an integrative literature review. *European Journal of Social Work*, 19(5), 692–715. <https://doi.org/10.1080/13691457.2015.1082983>
- Stolt, M., Axelin, A., & Suhonen, R. (2016). *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä* (2. korjattu painos.). Turun yliopisto.
- Suomi, A., Juusola, M., & Anundi, E. (2016). *Vihreä hoiva ja voima*. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Suomi, A. (2019). Green Care – luonnon merkitys vanhusten hyvinvoinnille. Teoksessa J. Kulmala & M. Hynynen (toim.), *Hyvä vanhuus: Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. PS-Kustannus.
- Suvilehto, P. (2022). *Inspiroivat ja parantavat eläimet*. Avain.
- Särkkä, S., Konttinen, L., & Sjöstedt, T. (2013). *Luonnonlukutaito*. Sitra. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnonlukutaito-3.pdf>
- Terveysturvalaki 1326/2010. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2010/20101326>

- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (4.5.2022). *Hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Thompson, C. W., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A., & Miller, D. (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and urban planning*, 105(3).
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2011.12.015>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (10.5.2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*.
<https://tenk.fi/fi/tiedetilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Vehmasto, E., & Lipponen, M. (2021). Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus. *Duodecim*, 137(17). <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/17/duo16383>
- Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J.-V., Aho, M., & Lipponen, M. (2021). *Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus (Luke). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>
- Vilkkä, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Art House.
- Ylilauri, M., & Yli-Viikari, A. (2019). *Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Levon-instituutin julkaisu.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Yli-Viikari, A., & Haapasaari, M. (2013). Eläinavusteinen työskentely ja Green Care. Teoksessa K. Ikäheimo (toim.), *Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Solution Models House.

KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LÄHDELUETTELO

- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health* 35, 207–28. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443> Tutkimus numero 2
- Haveri, H., & Simkin, J. (2023). Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämisessä. *Duodecim*, 139(10). <https://www.duodecimlehti.fi/duo17697> Tutkimus numero 6
- Pálsdóttir, A., Persson, D., Persson, B., & Grahn, P. (2014). The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature — Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7094–7115. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707094> Tutkimus numero 5
- Rappe, E. (2015). *Luontoympäristö ja green care -toiminta vankilassa*. Rikosseuraamuslaitos. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/julkaisut/monisteetjaraportit/12015luontoymparistojagreencare-toimintavankilassa.html> Tutkimus numero 7
- Salonen, K. (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena* [väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4> Tutkimus numero 1
- Salonen, K., & Törnroos, K. (2019). Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. *Kuntoutus*, 42(1), 5–17. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97231> Tutkimus numero 4
- Wiens, V., Kyngäs, H., & Pölkki, T. (2019). Insight from focus group interviews: adolescent girls' well-being in relation to experiences of winter, nature and seasonal changes in Northern Finland. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33(4), 969-977. <https://doi.org/10.1111/scs.12695> Tutkimus numero 3

LIITTEET

Liite 1. Esimerkki sisällönanalyysistä

Liite 1. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Luontointervention myötä koettiin myös tiedollisen kiinnostuksen ... lisääntyvän (4)	Tiedollinen kiinnostus 4	Kyky uuden oppimiseen lisääntyy	Kognitiivisia toimintoja edistävästi
Yksityiskohtien tutkiminen ja uusien asioiden löytäminen koettiin inspiroiviksi. (5)	Yksityiskohtien tutkiminen inspiroi 5 Uusien asioiden löytäminen inspiroi 5		
"Luonnossa saan usein uusia ideoita" (1)	Uusien ideoiden saaminen 1		
Saivat ... ja saada uusia oivalluksia. (3)	Mahdollisuus saada uusia oivalluksia 3		
... kognitiivisena ominaisuutena uusien ideoiden syntyminen. (1)	Uusien ideoiden syntyminen 1		
Puutarhan tutkiminen ... koettiin inspiroiviksi. (5)	Puutarhan tutkiminen inspiroi 5		
luontokontaktin myönteisiä vaikutuksia ... kognitiivisten kykyjen muutokset (esim. suorituskyky standardoiduissa johdon huomion testeissä) (2)	Kognitiivisten kykyjen muutokset 2		

luonnossa kokija sai tuntemuksen ... ongelman helpottumisesta (1)	Tuntemus ongelman helpottumisesta 1		
<p>Keskittymiskyvyn koettiin parantuvan... (7)</p> <p>kokivat keskittymisen paranemista... (4)</p> <p>Luontoympäristö myös ... auttaen tarkkaavuuden palautumisessa (6)</p> <p>Myös lasten tarkkaavuushäiriöt lievittyivät luontoympäristössä. (6)</p>	<p>Keskittymiskyky parantui 7</p> <p>Keskittyminen paranee 4</p> <p>Auttaa tarkkaavuuden palautumisessa 6</p> <p>Lasten tarkkaavuushäiriöt lieveni 6</p>	Vaikutuksia keskittymiskykyyn	
<p>... vastuullisuuden muutoksia (4)</p> <p>...luonnon kanssa ja jotkut kuvasivat joi-tain vastuuntuntoa tai huolta luonnosta (3)</p> <p>tunnen oloni eläinten parissa ... pys-tyn miettimään tulevaisuutta ilman pelkoa (7)</p>	<p>Vastuullisuus 4</p> <p>Vastuuta luonnosta 3</p> <p>Eläinten lähellä tulevaisuus ei pelota 7</p>	Lisää vastuuntuntoa	