

LAADULLINEN TAPAUSTUTKIMUS:
LUONTOINTERVENTION VAIKUTUKSET MUHOKSEN
UIMAHALLIN TYÖNTEKIJÖIDEN TYÖHYVINVOINTIIN

Luontoliikunta ja työhyvinvointi

Väliaho Titta

Opinnäytetyö
Liikunnanohjaaja
Liikunnanohjaaja AMK

2022

Liikunnanohjaaja
Liikunnanohjaaja AMK

Tekijä	Titta Väliaho	Vuosi	2022
Ohjaaja(t)	Tommi Haapakangas		
Työn nimi	Laadullinen tapaustutkimus: luontointervention vaikutukset Muhoksen uimahallin työntekijöiden työhyvinvointiin		
Sivu- ja liitesivumäärä	51 + 2		

Opinnäytetyössä tutkittiin luontoliikunnan vaikutuksia työhyvinvointiin ja luontoliikuntatottumuksia: Onko liikkuminen satunnaista vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa vai onko se säännöllistä? Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena ja laadullisena tutkimustyönä, ja opinnäytetyöhön liittyi myös luontoliikuntaviikko.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin lomakkeella, jossa kysyttiin henkilöiden hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen liittyvistä asioista. Tuloksia vertailtiin alan kirjallisuuteen.

Toivon, että opinnäytetyö tuloksien seurauksena työssäkäyvien arkiliikunta ja itsehoitotottumukset lisääntyvät. Opinnäytetyöstä voi olla hyötyä työterveyshuollossa ja kuntoutuksessa liikunnan parissa työskenteleville henkilöille.

Avainsanat Työhyvinvointi, luontoliikunta, terveys, hyvinvointi, mielenterveys, luonto, liikunta, eheyttävä luontoliikunta, kuntouttava luontoliikunta

Bachelor of Sports Studies
Bachelor of Sports Studies (AMK)

Author	Titta Väliäho	Year	2022
Supervisor	Tommi Haapakangas		
Study:	Nature Intervention effects on the work of the workers welfare of Muhos swimming pool		
Number of pages an attachments		51 + 2	

The thesis examined the effects of nature exercise on well-being at work and nature exercise habits: Is exercise an occasional leisure activity or is it regular? The study was carried out as a literature review and qualitative research work, and the thesis was also accompanied by a nature exercise week. The material for the thesis was collected using a form that asked about issues related to the well-being of individuals and coping at work. The results were compared with the literature in the field. The purpose of the study is that, as a result of the thesis results, the everyday exercise and self-care habits of working people will increase. The study can be useful for people working with physical activity in occupational health care and rehabilitation.

Keywords Well-being at work, nature exercise, health, well-being, mental health, nature, exercise, integrative nature exercise, rehabilitative nature exercise

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY	9
2.1 Luontoliikunta	9
2.1.1 Luontoliikunnan vaikutukset fyysiseen terveyteen	10
2.1.2 Luontoliikunnan vaikutus mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin	12
2.1.3 Luontoliikunta ja kognitiivisuus	13
2.1.4 Luontoliikunta ja työhyvinvointi	14
2.1.5 Luontoliikunnan negatiiviset vaikutukset	15
2.1.6 Luontoliikunnan positiiviset vaikutukset	17
2.1.7 Luontoliikunnan toteutus	17
2.2 Työhyvinvointi	20
2.3 Työ- ja toimintakyky	23
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	26
3.1 Tutkimusasetelma ja tutkimuskysymykset	26
3.2 Laadullinen tutkimus	26
3.3 Narratiivinen käsite tutkimuksessa	27
3.4 Aineistonkeruumenetelmät	27
3.5 Aineiston analyysi	30
3.6 Sisällönanalyysin eteneminen	31
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET	33
5 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	38
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	39
7 LOPUKSI	48
LÄHTEET	50
LIITTEET	55

ALKUSANAT

Haluan kiittää tästä mielenkiintoisesta ja opettavasta matkasta opettajiani. Olen saanut erinomaista ohjausta ja opetusta. Vaikka itselläni on ollut haasteita, olen niistä opettajien ammattitaidon ansiosta selvinnyt. Kaikille opettajilleni kiitokset ison halauksen kera. Tämä opintomatka on ollut minulle erittäin hyödyllinen ja olen saanut valtavan paljon työkaluja työelämääni. Isot kiitokset Lapin ammattikorkeakoulun opettajille: Tiia Ahoselle, Tommi Haapakankaalle ja Teemu Niemelälle. Kiitän myös tutkimukseeni osallistuneita. Lämmin kiitos.

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan luontoliikunnan merkitystä organisaatiolle ja yksilölle työhyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimus on narratiivinen tutkimus työhyvinvoinnista ja luontoliikunnasta. Narratiivisessa tutkimusstrategiassa ollaan kiinnostuneita siitä, millaisena tutkimuskohde koetaan ja millaisia asioita siitä kerrotaan kulttuurissa ja yhteiskunnassa. (Jyväskylän yliopisto, 2019.) Opinnäytetyön tutkimusprojekti on toteutettu yhteistyössä Muhoksen uimahallin kanssa.

Tutkimuksen aineisto koostuu työikäisistä henkilöistä, joiden ikähaarukka on laaja. Tutkimukseen osallistuvat Muhoksen uimahallin työntekijät. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, johon liittyi luontoretki. Myös Vuokatti Areenan henkilökunnalle lähetettiin kysely, mutta sieltä ei tullut vastauksia, joten tutkimus keskittyi vain Muhoksen uimahallin työntekijöihin.

Valitsin tämän aiheen, koska minua on alkanut kiinnostaa ihmisen hyvinvointi ja mielenterveys. Olen kirjallisuudesta tutkinut, miten ihminen voi säilyttää hyvinvointinsa kiireisessä elämässään. Nykyään työelämä aiheuttaa usein stressiä ja suorittamista. Ihmiseltä vaaditaan paineensietokykyä. Ihminen altistuu äänille ja liikenteen melulle myös kotona. Jatkuva sosiaalinen kanssakäyminen voi aiheuttaa tunteen, että omaa tilaa on vaikea löytää.

Harrastan itse paljon luontoliikuntaa arjessani ja lenkkeilen usein luontopoluilla. Tämä intohimoni on saanut minut kiinnostumaan luontoliikunnasta kertovista artikkeleista. Monissa artikkeleissa ja muussa kirjallisuudessa nostetaan esille jakaminen ja yleiskunnan paraneminen, ja on myös tehty tutkimusta, jonka mukaan luontoliikunta parantaa älykkyyttä ja tiedonkäsittelykykyä (kts. UKK-instituutti 2021; Sarén 2016; Salonen 2020; Raatikainen 2018). Artikkelit, liikunnan ohjaaminen muille sekä kertomukset siitä miten TYKY-kursseilla kuntoutetaan työelämään väsyneitä ihmisiä luontoliikunnan avulla ovat antaneet minulle kimmokkeen tutkia asiaa vielä syvemmin.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2022b) kertoo, että masentuneisuus ja tyytymättömyys omaan elämään on lisääntynyt Suomessa. Tästä kiinnostuneena haluan tutkia luontoliikunnan vaikutusta työhyvinvointiin. Olen miettinyt, voidaanko kalliita sairauslomia vähentää, jos sairaanhoitajat kiinnittäisivät ajoissa huomiota mielialan laskemiseen. Voitaisiinko luontoliikunnan avulla vähentää työkyvyttömyyttä? Antaako luontoliikunta tarpeeksi hyvää oloa arkeen, ja saako ihminen ”nollattua” itsensä luontopolulla, meren äärellä tai vaikkapa puiston jokimaiseman äärellä? Tutkin myös luontoliikunnan vaikutusta tunnetilaan ennen nukkumaanmenoa ja sitä, onko luontoliikunnasta saatu vaikutus pysyvä. Tutkimuksen tuloksessa käy ilmi tutkimus kysymyksiin vastaukset. Tarkoituksena on selvittää Muehoksen uimahallin henkilöstöltä kokevatko he vapaa-aikana suoritetun luontoliikunnan hyvinvointia parantavana.

Tässä opinnäytetyössä ei tuoda esille ainoastaan luontoliikunnan positiivisia vaikutuksia, vaan myös ihmisten negatiivisia kokemat asiat. Opinnäytetyössä pohditaan syitä siihen, miksi luontoliikunta ei sovi kaikille. Työssä perehdytään siihen, miten luontoliikunta vaikuttaa stressiin, uupumuskokemukseen, kognitiivisuuteen sekä yleisesti mieleen ja fyysiseen jaksamiseen. Opinnäytetyössä käsitellään myös sitä, mitkä tunteet vaikuttavat toiminta- ja työkykyyn, miten toiminta- ja työkyky jaotellaan sekä mikä on psykologinen vaikutus toimintakykyyn.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksessa seurattiin työyhteisön luontoliikkujia viikon ajan. Sen aikana he vastasivat tutkimuslomakkeella esitettyihin kysymyksiin. Siinä he kertoivat kokemuksiaan ja tuntemuksiaan luontoliikkumisesta ja sen vaikutuksista. Lisäksi järjestettiin yhteinen luontoliikuntaretki, josta myös kerättiin palautetta. Tutkimukseen valittiin tämä työyhteisö, koska osalla henkilöstöstä on liikuntataustaa, he ovat työskennelleet alalla kauan, kiinnostus liikuntaan on säilynyt ja osa heistä on harrastanut luontoliikuntaa. Koska opinnäytetyössä haluttiin tutkia nimenomaan luontoliikunnan vaikutusta työhyvinvointiin, saatiin tältä työyhteisöltä omakohtaista kokemusta asiaan. Näin tutkimus ja henkilöt kohtasivat.

Tutkimusaineisto rakennettiin vertaamalla kirjallisuutta laadullisesta tutkimuksesta saatuun tutkimusaineistoon. Aineistoista etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Koska opinnäytetyön käsitteet työhyvinvointi, työ- ja toimintakyky sekä luontoliikunta ovat laajoja käsitteitä ja tarkoittavat eri ihmisille eri asioita, avataan näitä termejä kirjallisuuskatsauksella. Kirjallisuuskatsauksen jälkeen kerrotaan tarkemmin tutkimuksen toteutuksesta ja tuloksista.

2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

2.1 Luontoliikunta

Niin meillä Suomessa kuin maailmallakin on tapahtumassa luontoliikuntaan liittyvä muutos. Kiinnostus luonnossa tapahtuvaa liikuntaa kohtaan on lisääntynyt, samoin siihen liittyvä koulutus. Luontoliikunnasta kiinnostumiseen ovat vaikuttaneet uudenlainen luonnonläheinen arvomaailma, talous ja varallisuus, sekä kasvava ymmärrys luonnon terveysvaikutuksista. Tämä on herättänyt myös yrittäjät, ja palveluiden tarjonta onkin lisääntynyt. (Sipola 2018.) Toisaalta todetaan, että Suomessa ei ole vielä tarpeeksi ekologisia palveluita ja alan yrittämistä. Tulevaisuudessa luontoalan yritysten palveluille on paljon asiakkaita. (Ylä-Soininmäki, 2022.)

Ekosysteemipalvelut tulevat myös lisääntymään. Nämä palvelut ovat tarkoitettu ihmisen hyvinvointia sekä terveyttä edistäviksi hankkeiksi. Ekosysteemillä on ihmisen terveydelle hyötyjä. Tutkimuksissa on pystytty tuomaan esille luontoliikunnan sairauksia ehkäiseviä vaikutuksia hyvinvointisairauksiin sekä yleissairauksien hoidossa ja ehkäisyssä. Ihmisille, jotka sairastavat tulehduksia, kaupungin viheralueet ovat terveyshyöty. Allergiset ja astmaa sairastavat saavat siedätys-hoitoa. Sen takia on tärkeää säilyttää luonto lähellä ihmistä ja asuinpaikkoja. (Jäppinen, Tyrvinen & Reinikainen 2014.) Luontoliikunta myös kaupunkiolioissa on turvattava, sillä luonnolla henkilön hyvinvointiin suuri merkitys. Tässä opinnäytetyössä onkin tutkittu ensisijaisesti kaupungissa tapahtuvaa luontoliikuntaa.

Kaupungin viheralueista hyötyvät kaikki ihmiset sukupuoleen ja titteliin katsomatta. Kaikki kuntoilijat ovat samalla viivalla. Viheralueet ovat tärkeitä kansantautien ennaltaehkäisyssä. Laajoilla puisto- ja kuntoaluilla ihminen kokee rentoutuvansa ja saa omaa laatu-aikaa, sillä luonnolla rentouttava vaikutus. (Jäppinen, 2018.) Luonto kaupungissa tuo meille myös viihtyisyyttä ja lisää hyvää oloa. Luontoon yhdistetty liikunta lisää terveyttä ja sitä kautta vaikuttaa meitä jaksamaan tekemään asioita. Luontoliikunta suojelee meitä myös sairauksilta, kuten esimerkiksi kakkostyypin diabetekselta allergioilta ja astmalta. Kaupunkiluonto

vähentää stressiä ja suojaa meitä sairauksilta, kuten liikalihavuudelta ja verenpainetaudilta hyvää oloa saa, kun ihminen voi liikkua kaupungissa tutkien luontoa ja ottaen upeita valokuvia esimerkiksi linnuista, ja yön laskeuduttua törmätä lepakoon, iltasella siileihin. (Orkomies, 2017.)

Kaupungistuminen on tuonut muutoksia yhteiskuntaan ja ihmisten elämään. Maaseudut ovat autioituneet, kun ihmiset ovat suurin joukoin muuttaneet asumaan kaupunkiympäristöön. Ihmiset asuvat varsin tiiviisti rakennetuissa asumisyhteisöissä. Enää ei välttämättä ole omaa tilaa tai viheralueita luomassa viihtyisyyttä. (Sipola 2018). Pahimmillaan tilanne on kuten vanha intiaanipäällikkö on todennut: "Valkoinen mies kaataa viimeisenkin puun" (Haapala, Puolakka & Rannisto 2015). Kaupungistumisen ohessa työnkuva ja -rakenne ovat muuttuneet (Sipola 2018).

On selvää, että esteettisyydellä eli kauneudella on ympäristössä merkitystä, että ihminen kokee viihtyvänsä luonnossa. Sillä, mitä toimiston ikkunasta näkyy, on suuri merkitys myös työhyvinvointiin. Luonto kaupungissa tuo meille viihtyisyyttä ja lisää hyvää oloa. Ekosysteemillä on ihmisen terveyteen vaikuttavia hyötyjä. Viheralueet tuovat viihtyisyyttä ja houkuttelevat liikkumaan. Viheralueet toimivat myös kuntoliikuntapaikkoina. (Haapala, Puolakka & Rannisto 2015; Orkomies 2017; Ylä-Soininmäki, 2022.) Luontoliikunta kaupungissa tarvitsee kuitenkin vielä lisää tutkimusta.

2.1.1 Luontoliikunnan vaikutukset fyysiseen terveyteen

Fyysiseen terveyteen vaikuttavia etuja on monia luontoliikunnalla ja kaupunkien viheralueilla. Viheralueilla on tulehduksia vähentäviä vaikutuksia. Allergioita ja astmaa sairastavat saavat siedätyshoitoa. Ylipainoiset sekä psyykkisesti tai fyysisesti sairaat hyötyvät ympäristöhankkeista. Viheralueilla on merkitystä myös kansantautien ennaltaehkäisyssä. (Ylä-Soininmäki, 2022.) Luontoliikunta vähentää sairastumisriskiä muun muassa kakkostyyppin diabetekseen, allergioihin ja astmaan. Luonnossa tapahtuva liikunta lisää terveyttä ja auttaa meitä jaksamaan. Luontoliikunta edistää sydämen ja muun verenkiertoelimistön terveyttä, vähentää lihomisriskiä ja auttaa painonhallinnassa sekä laskee verenpainetta ja auttaa näin

vähentämään verenpainetautiin sairastuvuutta. (Orkomies 2017; Sitra 2013; Wiens & Kukkonen 2022). Luontoliikunnan avulla fyysinen suorituskyky ja hapenotto kyky paranee ja solut saavat enemmän happea (kuva 1) (Sitra 2013).



Kuva 1. Happi soluihin.

Luontoliikunnalla on ennaltaehkäisevä vaikutus ja sitä voidaan myös pitää yhtenä käypähoitosuosituksena yleissairauksien hoidossa, kuten sydän- ja verisuonitaudeissa ja kakkostyypin diabeteksen hoidossa, sekä myös ennaltaehkäisevänä hoitona tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoidossa, sillä se vahvistaa lihaskuntoa, mikä tukee niveliä ja luita. Sitä voidaan käyttää tukena myös tiettyjen syöpien hoidossa ja ennaltaehkäisevänä vaikutuksena. (UKK-instituutti 2022.)

Luontoliikunta vaikuttaa myös fyysisen kuormituksen kautta. Fyysinen kuormitus tarkoittaa sitä, miten henkilö hengästyy vai istuuko paikoillaan. Fyysisen kuormituksen avulla tuki- ja liikuntaelimistö vahvistuu. Mikäli henkilö kävelee reippaasti vaihtelevaa maastoa, fyysinen rasitus parantaa kestävyyttä, lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiokykyä, liikkuvuutta ja rasittaa lisäksi jonkin verran sydän- verisuonielimistöä. Liikunnan vaikutukset eivät tietenkään tule yhdestä kerrasta, vaan henkilön on liikuttava säännöllisesti, sillä liikunnan vaikutukset katoavat jo muutamassa päivässä, mikäli yksilö ei liiku. (Leivo & Leinonen 2021; Sitra 2013.) Vaihtelevassa maastossa suoritettu liikunta nostaa yleiskuntoa ja vahvistaa alaraajojen lihaksia. Myös elimistön immuniteetti paranee. Muutokset näkyvät jakamisena. (Sitra 2013.)

2.1.2 Luontoliikunnan vaikutus mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin

Luontoliikunta vaikuttaa myös mielenterveyteen (Mouhi 2018). Mielenterveys nousee esille monessa artikkelissa. Luontoliikunta toimii ehkäisijänä syrjäytymiseen ja yksinäisyyttä Moni kokee luontoliikunnan vaikuttavan elvyttävästi. Keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa. Siksi luontoliikunta vaikuttaa mielen toipumiseen. Luontoliikunta inspiroi ja tasapainottaa, ja henkilö pystyy paremmin jäsentämään voimavarojaan sekä palautumaan. (Mouhi 2018.)

Mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös se, että luontoympäristö vähentää stressin tunnetta. Luonto itsessään inspiroi liikkumaan. Luonto elvyttää. Elpyminen tarkoittaa sitä, että ihminen kokee psykosomaattisen stressin vähenevän. Tutkimuksista selviää, että luonnossa liikkuminen parantaa emotionaalista kykyä. Luonto vähentää negatiivisia tunteita sekä vähentää masentuneisuutta ja hermostuneisuutta. (Saren 2018; Raatikainen 2018; Wiens & Kukkonen 2022.)

Jokainen joskus kärsii työstressistä. Myös luontoliikunta on noussut tärkeäksi stressiä hoidettaessa sekä ennaltaehkäisevänä tekijänä. Tämä asia syytä nostaa esille, sillä pitkittynyt stressi aiheuttaa työuupumusta ja työpoissaoloja. Yksittäistä tutkimusartikkelia luontoliikunnan vaikutuksesta uupumukseen ei löytynyt, mutta asiaan viittaavia tekstejä kylläkin.

Stressi on tila, jossa henkilö kokee kovaa painetta selviytyäkseen. Tämä voi johdattaa siihen, helppokin tehtävä tuntuu ylitsempääsemättömältä. Tämä tekee henkilöstä masentuneen, aggressiivisen, ahdistuneen sekä levottoman. Muisti ei tallenna puhuttuja ja sovittuja asioita. Mieli jää helposti toistamaan samaa asiaa tai huolta, eikä henkilöllä ole kärsivällisyyttä odotella vaan hän suorittaa arkiasioita ja töitä. Elämästä katoaa laatu ja kaikki on suorittamista. Henkilö kokee, ettei millään ole enää merkitystä. (Mattila 2022.)

Luontoliikunnan merkitys uupumuksessa ja stressinhoidossa on tärkeää. Luontoliikuntakokemus puistossa tai luontopolulla vähentää ahdistusta ja ärtymystä ja jännitystä (Huttunen 2017.) Uupumuksen ja stressinhoidossa myös ystävät ovat

tärkeitä, jotta murheista voi puhua. Asioiden pyörittäminen oman pään sisällä ei kannata, sillä se lisää huonoa mieltä. Parempi vaihtoehto on lähteä käymään kävelyllä kuin jäädä murehtimaan. Mikäli tekee mieli puhua ja käsitellä asioita, niin ulkona kävellessä voi puhua asioita. Myös lepoaika on tärkeää, samoin mökkeily. Pääasia, että erkaantuu arjesta. Murehtimisesta voi päästä eroon, kun ottaa asioihin matkaa, huolehtii sosiaalisuudesta, käy ystävän kanssa lenkillä luonnossa ja auttaa muita ihmisiä. Kun ajattelee optimistisesti, asiat järjestyvät aikanaan. (Mattila 2022.)

2.1.3 Luontoliikunta ja kognitiivisuus

On havaittu, että psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen vaikuttaa myös kognitiiviseen puoleen. Luontoliikunnalla on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvän olon lisääntymisenä. Kun ihmisen kokema työ- tai muu stressi vähenee, vaikuttaa se positiivisesti yöuniin. Kognitiivisten taitojen osalta muisti paranee ja uusien taitojen oppiminen helpottuu sekä henkinen väsymys vähenee. Epätoivo häviää ja ihminen jaksaa arjessa paremmin (Saren 2018; Wiens & Kukkonen 2022.)

Puisto- ja kuntoalueilla ihminen kokee rentoutuvansa. Luontoliikuntakokemus puistossa tai luontopolulla vähentää ahdistusta ja ärtymystä sekä vähentää jännitystä. (Ylä-Soininmäki, 2022; Huttunen 2017.) Oleskelu näillä luontoalueilla, kuten puistossa tai luontopolulla, koetaankin laatuajan viettämiseksi (Ylä-Soininmäki, 2022).

Luontoliikunnassa on tärkeää, että ihminen kokee ympäristön turvalliseksi. Luontoliikunta lisää myönteistä minäkuvausta ja positiivisuutta. Liikkumisen ei tarvitse edes nostaa sykettä, vaan tavallinen kävely luonnossa lisää myönteistä asennetta. (Huttunen 2017.) Ihminen kokee luonnon aistien kautta. Sen elvyttävä voima koetaan tuoksuina, kauneutena ja ääninä. (Huttunen 2017.) Äänet, kuten esimerkiksi kuikan huuto tai joutsenen laulu, sekä hajut, kuten esimerkiksi kaadetun männyn tuoksu, alentavat stressiä. Syke laskee ja hengitys muuttuu rauhalliseksi. Sympaattinen hermosto rauhoittuu ja mieli saa rauhan. Ihmisellä on luontainen tarve tuntea kuuluvansa johonkin. Luontoliikkuja kokee sosiaalisen

asemansa paranevan. Kun ihminen kuulee luonnon ääniä ja haistaa tuoksuja, valtaavat hyvän olon hormonit kehon. Ihmisen valtaa syvä rentouttava olo. (Lindberg, Pihlman & Ojala 2020.)

2.1.4 Luontoliikunta ja työhyvinvointi

Luontoliikunnan myönteiset vaikutukset on havaittu myös työhyvinvointitutkimuksissa. Kuten aikaisemmin on jo todettu, luonnon ja luontoliikunnan on havaittu edistävän sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä, ja tämä sama tulos on nähtävillä myös työhyvinvointitutkimuksissa. Luontoliikunnan on havaittu vähentävän vihan ja stressin tunteita, alentavan verenpainetta, laskevan sykettä sekä vähentävän masentuneisuutta ja ahdistusta. Ihmisen oma elimistön immunitetti paranee. Henkilöt ovat myös kokeneet kivun vähentymistä. Sillä on lisäksi havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia muistiin. (UKK-instituutti 2021; Raatikainen 2018; Sitra 2013.) Henkilön luovuus, suorituskyky ja muisti paranevat, mikä helpottaa työn suorittamista. Luontoliikunta edistää lisäksi myönteistä ajattelua asioihin ja ihmisiin. (Salonen ym. 2020; Sitra 2013.) Minäkuva tulee myönteisemmäksi ja ahdistumisen tunne vähenee. Työpaikalla se näkyy vireystilan nousuna ja lisääntyneenä jaksamisena sekä sosiaalisuden lisääntymisenä. Turha ylimääräinen ponnistelu vähenee ja asioiden koetaan etenevän helpommin. Ihminen kokee myönteiset muutokset jaksamisena (Sitra 2013).

Sydänliiton toteuttamassa luontoliikuntatutkimuksessa yksi vastaajaryhmä oli kuusikymmentävuotiaat henkilöt, jotka ovat yhä työelämässä, mutta siirtymässä eläkkeelle. Osalla heistä vielä työvuosia jäljellä. Heille oli tehty kyselytutkimus, johon he vastasivat ja kertoivat omia kokemuksiaan terveyshyödyistä. He kertoivat verenpaineen laskeneen sekä mielialan kohentuneen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantuneen. Fyysinen kunto oli parantunut ja jaksaminen ja vireystila nousut. Tästä oli seurannut myös muistin paranemista. Keskittymiskyky oli parantunut sekä yöunet olivat rauhallisempia. Luontoliikunta oli heidän kohdallaan toteutettu siten, että henkilöt kävivät kävelemässä, sauvakävelemässä, sienestämässä tai poimimassa marjoja, tai muutoin harjoittivat liikkumista luonnossa. Tutkimuksessa selvisi, että fyysiset vaivat olivat merkittävästi vähentyneet. Henkilöt kokivat itsensä paljon rennonmaksi. (Raatikainen 2018.)

Luontoliikunnan harrastaminen lisää terveitä työvuosia. Luontoliikunnan vaikutuksesta ihminen kokee itsensä terveemmäksi ja elinvoimaiseksi. Hän tuntee voimavarojensa kohentuneen. Fyysinen suorituskyky on parempi kuin heillä, jotka eivät harrasta liikkumista. Vanhemmilla työntekijöillä jalkojen lihakset toimivat hyvin ja kaatumisriski on pienempi. Lisäksi uuden oppiminen on helpompaa ja tuntemus työn fyysisestä ja henkisestä kuormittavuudesta vähenee. (UKK-instituutti 2021.)

Työhyvinvoinnin kannalta työuupumustilanteiden ja työuupumuksen ennaltaehkäisy on hyvin tärkeää. Työpaikalla uupumusta lähdetään ennaltaehkäisemään eri tavoin. Työnantajalla on velvollisuus huolehtia, että työpaikalla ilmapiiri on hyvä ja kaikki tervetulleita töihin. Työpaikalla suunnitellaan toimintamallit ja pidetään kokouksia, jotta kaikki tietävät tavoitteet ja yhteisen toimintamallin. On tärkeää, että työntekijä tuntee työturvallisuutta sekä psyykkisesti että fyysisesti. Työn kuormitukseen annetaan hallintakeinoja, jotta työntekoon tulee onnistumisia. Työntekijällä on puolestaan vastuu myös omasta vapaa-ajasta, jotta hän rentoutuu, eikä työasiat pyöri mielessä viikonloppuna toistuvasti. Sen takia on tärkeää, että ihminen huolehtii vapaa-ajalla omasta fyysisestä ja psyykkisestä kunnostaan. On tärkeää, että unirytmii ja ruokailurytmi ovat kunnossa. Alkoholii ei suuressakaan määrin tuota lepoa, vaan se häiritsee syvää rem-unta. Ulkoilu luonnossa, retkeily ja muu liikunta rentouttaa. Henkilö itse voi vaikuttaa vapaa-ajan valinnoillaan, miten työn kuormituksesta ja uupumisesta toipuu, ellei työpaikalla ole jotakin, mikä vaikuttaa työntekijään kuormittavasti. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018.)

2.1.5 Luontoliikunnan negatiiviset vaikutukset

Luontoliikunnalla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. Ne näkyvät ihmisissä, jotka ovat etäännyneet niin kauas luonnosta, että luonto herättää heissä kauhun sekaisia mielikuvia. Kaupungissa syntyneelle ja kasvaneelle voi luonnossa tai mökillä oleminen olla stressaavaa, jos hän pelkää esimerkiksi karhuja, sammakoita tai hämähäkkejä. Luonnon äänet, kuten pöllön huhuilu tai ukkosen jyrinä,

voivat pelottaa häntä. Henkilö, joka ei ole käynyt luonnossa, voi kokea inhoa käärmeistä, ja oksien rasahtelut herättävät pelkoa siitä, onko peto lähellä. Henkilö, jolle luonto on pelkoa herättävä paikka, ei rentoudu, vaan luonnon vaikutus häneen voi olla odotusten vastainen. (Salonen 2020). Myös henkilö, joka vasta aloittaa liikkumisen tai käy silloin tällöin lenkillä, kokee liikkumisen negatiivisena, kun lihakset ja nivelet kipeytyvät kävelystä. Silloin ei tee mieli enää lenkille uudestaan.

Henkilön liikuntasuosituksissa on syytä ottaa huomioon myös henkilön oma terveytensä ja mahdolliset allergiat. Esimerkiksi astma voi pahentua liikunnan takia. Allergia oireilee esimerkiksi nuhana, yskänä, silmien vuotamisena, ihottumana tai vatsavaivoina. Allergia voi myös olla ihosairautena ja voi jollekin olla sen takia liikunnallinen este. Näitä yleisiä ihosairauksia ovat akne, atooppinen ihottuma ja psoriasis. Ihosairauksien kohdalla on hyvä ottaa huomioon, että sairaus voi pahentua, kun iho altistuu hikoilulle, vaatteiden aiheuttamalle hankaukselle, kylmyydelle tai auringonvalolle. Ne voivat pahentaa iho-oireita. Vaikeissa allergiaoireissa on hyvä ottaa huomioon etenkin siitepölyaika, ettei silloin suunnittele patikointia tai lähde kuntopolulle rehkimään oman terveyden uhalla. Siitepölyallergia vaikuttaa myös vireystilaan, sillä on otettava huomioon, että allergikon elimistössä vapautuu histamiinia, joka kuormittaa elimistöä. Tämä alentaa suorituskykyä ja vaikuttaa yleiseen vireystilaan. Myös allergian aiheuttamat hengitystieoireet, yskä ja astma voivat vaikeuttaa liikkumista. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto, 2020.) Mikäli henkilö haluaa harrastaa luontoliikuntaa, niin on syytä käydä lääkärin vastaanotolla ja pohtia milloin on syytä aloittaa luontoliikuntaharrastus. Kun lääkäri on suositellut liikuntaa ja mahdollinen lääkehoito on kohdillaan, on liikkumista turvallista harrastaa.

Ihmisen persoonasta riippuu, kokeeko hän luontotuntemuksen positiivisena vai negatiivisena. Myös sukupolvieroja on. Maalla kasvanut henkilö ei kaupunkilaisittuaan välttämättä halua osallistua luontoretelle. Mikäli ihminen kokee luonnossa oleilun negatiivisena, hän ei nauti. Persoonallisuus hallitsee luontokokemusta. (Lemmetty 1997.)

2.1.6 Luontoliikunnan positiiviset vaikutukset

Tutkimusaineistossa ja kirjallisuuskatsauksessa on tullut esille paljon myönteisiä asioita luontoliikunnasta. Luontoliikunta vahvistaa henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Luontoliikunta lisää myös henkilön viireystilaa, mikä vaikuttaa muistiin sekä aktiivisuuteen. (Kotajärvi & Leinonen 2021.) Stressitaso laskee, mistä seuraa verenpaineen alenemista, verensokerin alentumista ja painonhallintaa helpottuu. Myönteinen minäkuva lisääntyy ja ahdistus loittonee. Ne, jotka liikkuvat tai yöpyvät metsässä tai luonnossa kokevat psyykkisiä vaikutuksia, kuten lisääntynyttä hyvinvoinnintunnetta ja stressin vähenemistä. Työpaikalla luontoliikunta näkyy viireystilan nousuna sekä jaksamisena. Se näkyy myös sosiaalisuuden lisääntymisenä. Muisti paranee ja asiat sujuvat paremmin. Turha ylimääräinen ponnistelu jää pois ja asioiden koetaan etenevän jouhevasti. (kts. Sitra 2013; Raatikainen 2018; Salonen ym. 2020.) On havaittu, että marjastusaikaan terveystyöskentelössä on vähemmän potilaita, sillä he ovat marjassa luonnonhelmassa lakankiilto silmissä. Ihmiset unohtavat vaivansa, kun heillä on kiire luonnon helmaan. Silloin ei niveliä kolota eikä päätä pakota. (Metsähallitus 2022.)

2.1.7 Luontoliikunnan toteutus

Luonto voi olla työpaikka. Toiselle se on kilpailumiljöö. Kolmannelle se edustaa aluetta, jossa voi rauhoittua. Luontoliikunta voi olla suljettua, avointa tai rajattua kokemusta, osallistujasta riippuen. Luontoliikkuja voi olla kilpaurheilija tai retkeilijä. Yleensä luontoliikunta koetaan virkistävänä, mutta kokemus pitää rakentaa liikkujan mukaan. Ohjatun luontoliikuntakokemuksen tuleekin olla turvallinen. (Lemmetty 1997.) Luontoliikunnan vaikutukset ovat positiivisia, kun henkilö kokee liikkumisen mieluisaksi ja se on omaehtoista. Silloin hän kokee ympäristön rentouttavaksi ja turvalliseksi. (Mouhi 2018.)

Luontoliikuntaa voidaan suunnitella myös yhdenvertaisuusasiat ja esteettömyys mietitty ja suunniteltu. Mikäli ihmisellä on vamma, sairaus tai alentunut liikuntakyky, hänelle voidaan suunnitella erityisliikuntaa. Myös pyörätuolin, rollaattorin tai keppien avulla liikkuva pääsee nauttimaan luonnosta. (Mansikkaviita 2019.) Aina ei olla terveitä ja on tärkeää, että myös toipumisen vaiheessa henkilö pääsee

liikkumaan luontoon, sillä se edistää henkistä hyvinvointia ja myös edistää toipilasaikaa ja paranemista. Varsinkin, jos esimerkiksi jalka on ollut paketissa jonkin aikaa, niin se vaikuttaa lihasvoimaan ja paikallaanolo liikkuvalla ihmiselle on epämieluisaa. Ihminen, joka on tottunut liikkumaan ja ei pääse vamman takia luontopolulle, voi myös taantua henkisesti. Liikkumattomuus heikentää kuntoa ja lisää myös ylipainon riskiä. Luonnossa liikkuminen vaikuttaa mielialaan kohentavasti sekä myös ehkäisee henkilöä lihomasta.

Luontoliikuntaan riittää noin 20 minuutin aika, esimerkiksi ruokatunnilla toteutettuna. Kaksikymmentä minuuttia puistoalueella auttaa laskemaan vihamielisyyttä, ärtymystä ja negatiivisuutta. Väsymys väistyy ja elinvoimaisuus lisääntyy. (Huttunen 2017). Liikunnalla ei tietävästi välttämättä saa lisää elinikää, mutta sillä on positiivisia vaikutuksia vanhenemiseen. Liikunta lisää elinvoimaisuutta. Liikuntatottumuksia ohjailevat se, onko liikunta aloitettu jo lapsuudessa sekä millaiset geenit henkilöllä on. Liikunnan terveyshyötyjä ovat painnonhallinta ja kakkostyyppin diabetekseen ja muiden yleissairauksien ehkäisevä vaikutus. Liikunta hidastaa vanhenemista ja puhdistaa soluja eli liikunta on kehon huoltaja. Luontoliikuntaa pitäisi harrastaa säännöllisesti vähintään kolme kertaa viikossa, jotta terveyshyödyt toteutuvat sekä kunto nousee. Nykyisen tutkimuksien mukaan ja liikuntasuosituksien mukaan pienempikin määrä jo riittää liikuntasuoritukseen. (Karvinen 2021.)

On tärkeää luoda luontoliikunnasta myönteinen kuva. Luontoliikuntaan voidaan yhdistää mielekästä oheistoimintaa, kuten esimerkiksi makkaranpaistoa ja luonnon ja eläinten kuvaamista. (Mouhi 2018.) Luonnossa liikkumista voidaan kehittää myös mieleisen liikunnan näkemys mielessä. Henkilöä voidaan motivoida liikkumaan luonnossa, ja voidaan myös kehittää uusia ja erilaisia tapoja liikkua luonnossa. Tarkoitus on tehdä liikunnasta monipuolista. (Mansikkaviita 2019.)

Luontoliikkumista voidaan hyödyntää monella tavalla. Ympäristö, keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa ja kulkevat käsi kädessä. Luontoliikunta vaikuttaa mielen toimimiseen usealla eri tavalla: henkilö inspiroituu, tasapainottuu ja pystyy jäsentämään omia voimavaroja, kun huomaa, että voimavarat myös palautuvat. Luonto-

liikunta toimii, kun henkilö kokee luontoliikunnan mieluisaksi, oheistoimintaa kuten esimerkiksi kalastusta ja makkaranpaistoa saa tehdä omaehtoisesti ja kun henkilö kokee ympäristön rentouttavaksi ja turvalliseksi. (Mouhi 2018.)

Vastauksista hain kokemuksia liikuntaa ja luontoliikuntaa kohtaan ja tuntemuksia ennen ja jälkeen liikuntasuorituksen ja miten ihminen kokee sen viikon aikana arjessa ja työssä. Vastaan myös kysymykseen, lisääkö luontoliikunta työssä jaksamista. Toivoin saavani aitoa tunnetta, miten liikunta vaikuttaa henkilöön ja miten se vaikuttaa henkilön arkeen ja jaksamiseen.

Tutkimukseeni osallistui alle kolmekymppisiä ja vanhempia henkilöitä eli ikähaarukka oli laaja sekä liikunta tottumuksia oli erilaisia. Tutkimusryhmään osallistui noin seitsemän aktiivista jäsentä pari ulkopuolista henkilöä.

Myönteiset vastaukset keräsin omaan laatikkoon ja negatiiviset omaan laatikkoon ja vertasin tieteisartikkeleihin ja kirjalliseen tietoon, sekä hain yhdenvertaisia vastauksia, joista pystyin tekemään lopputuloksen ja analyysin omaan opinnäytetyöhön.

2.2 Työhyvinvointi

Työhyvinvointi koostuu monesta asiasta. Vaikuttavia tekijöitä ovat sosiaalisuus, kognitiivisuus sekä liikuntakyky. Ikääntyessään ihminen taantuu. Liikkuminen on tärkeä keino tukea omaa työhyvinvointia. (Kokko 2017.) Omilla valinnoillaan voi-kin vaikuttaa omaan työhyvinvointiinsa. Liikunta, lepo ja hyvä ravinto ovat asioita, joihin on helppo vaikuttaa itse. Toisaalta on myös ulkoisia tekijöitä, joihin työntekijä ei itse voi vaikuttaa. Jokainen voi kuitenkin hoitaa itse työyhteisön ilmapiiriä ja kehittää itseään tehdäkseen työstään mielekästä. (Joensuu 2019.)

Työn olisi hyvä olla monipuolista. Työntekijän tulisi kehittää itseään ja oppia uusia taitoja. Työpäivä kannattaisi rytmittää ja päivän pitäisi olla joustava. Omaan työhön vaikuttaminen on tärkeää ja työtavoissa pitäisi olla liukumaa. (Joensuu 2019.) Työssä tulisi olla myös sopivasti haasteita. Ihminen voi hyvin, kun hän pystyy vaikuttamaan omaan työhönsä ja on kykenevä oppimaan monipuolisia taitoja. Omasta työstään päättäminen lisää itsetuntoa. Mikäli ihminen ei tiedä mihin hän on pyrkimässä ja mikä tavoite hänellä on, kasvaa riski stressaantua ja ylisuoritukseen. Esimiehen tehtävä on viestittää mikä on minimitavoite, mihin pyritään ja miten tämä toteutetaan. (Joensuu 2019.)

Työn mielekkyyteen on vaikutusta muun muassa tiimityöskentelyllä ja henkilökeinoilla. Palaute omasta työstä tärkeää motivaation lisääjänä. Avainasemassa ovat johtaja sekä myös työkaverit. Asiakastyössä asiakaspalautteella on myös iso merkitys. Johtajan oikeudenmukaisuudella ja omalla innostuksella työstään on vaikutusta. Johtajan pitää kyetä näkemään alaisensa kyvyt ja sen, millaiseen työpanokseen tämä pystyy. (Ruuskanen 2021.)

Johtajalla onkin iso rooli työpaikan ilmapiirin ja sitä kautta myös työhyvinvoinnin luomisessa. Empatialla johtaminen kannattaa. Ihmisiä ei saa aliarvioida. Heitä pitää auttaa haastavissa tilanteissa. Johtajan pitää olla määrätietoinen, ja hänellä on oltava selkeät päämäärät. Erilaisuus ja tasa-arvo ovat rikkautta työpaikalla. Nykyään ihmiset tulevat erilaisista kulttuureista, ja kaikilla on annettavaa työpaikalla. Johtajan ei pidä väheksyä ketään. Työpaikalla ei ole tyhmiä kysymyksiä.

Johtajan tulee säilyttää itsekunnioitus työpaikalla. Työntekijän tulee saada säilyttää vastuun ja vapauden tunteet. Johtajuuden pitää pyrkiä poistamaan ennakkoluuloja. Myös johtaja voi oppia alaisiltaan uusia taitoja ja kykyjä. Johtajan ei pidä käskyttää eikä varsinkaan kyykyttää. Hänen tulee ohjata ja innostaa. Innovatiivinen ilmapiiri kannustaa työntekoon. (Manpower Group 2022.)

Työhyvinvointia ei aina osata arvostaa tarpeeksi. Huono johtaminen aiheuttaa stressiä, huolta ja turvattomuutta. Se voi aiheuttaa myös psyykkisiä ja fyysisiä oireita sekä ammattitauteja. Näistä voi seurata ennenaikaisia eläköitymisiä. Työhyvinvointia määrittelee osaltaan myös työturvallisuuslaki, jonka on tarkoitus suojata fyysiseltä ja psyykkiseltä kuormittumiselta. Työntekijöille on tärkeää saada positiivista palautetta. (Manka & Manka 2016.) Työhyvinvoinnista on helppo pitää myös huolta pienillä teoilla. Päivärytmillä on iso merkitys hyvinvoinnin kannalta. Säännöllisyys päivässä on tärkeää. Myös lepopäiviä pitää olla. Välillä voi ottaa myös minitauon kesken työpäivän: jos mieli on kaaoksessa, rauhoittumista edistää, jos sulkee silmänsä kolmeksi minuutiksi ja menee mielikuvituksessaan paikkaan, jossa tuntee olonsa hyväksi. (Mielenterveystalo 2022.)

Tutkimuksen mukaan ihmisen omalla suhtautumisella ja tyytyväisyydellä on iso merkitys siihen, miten hän kokee oman työnsä. Ilmapiiri työssä tärkeä. Tähän vaikuttaa muiden huomioonottaminen ja luottamus sekä työkavereiden välinen viestintä, jotta jokainen on selvillä asioista. Työn johtaminen on tärkeää. Sen tulisi olla organisoitu oikein, ja sen on oltava oikeudenmukaista ja johdonmukaista. Työtehtävien tulee olla innostavia ja sellaisia, että työntekijä nauttii niiden tekemisestä. (Salonen 2018.) On lisäksi tärkeää pitää itsestään niin henkisesti kuin fyysisestikin. Hyvinvointi koostuu sopivasta määrästä treeniä, palautumista, mielekästä tekemistä ja hyvästä ravinnosta. Kalenterin käyttäminen helpottaa päivän aikatauluttamista niin, että palautumiselle on aikaa. (Mielenterveystalo 2022.)

Työhyvinvointi ja yleinen hyvinvointi ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu ravinnosta, unesta, henkisistä energioista ja fyysisestä rasituksesta. Hyvinvointia lisää henkilökohtainen tunne, että hallitsee omaa elämäänsä, eikä elämä hallitse ihmistä. Henkilön on hyvä pienentää ulkoi-

sia stressitekijöitä, jotka saattavat kuormittaa arkea, kuten ylimääräiset työt kaverille, sähköpostit tai muut tekijät. Henkilön ei pidä unohtaa unen ja levon merkitystä puurtaessa arjessa. (Mehiläinen, 2022.)

Rasitus voi olla henkistä tai fyysistä. Kuormitus voi olla sellaista, että henkilö kokee itsensä uupuneeksi. Tällöin hyvä palautua. Riittävän unen määrä on henkilökohtaista, mutta yleensä aikuiselle riittää 6–9 tuntia unta yössä, mikäli henkilön uni palauttavaa ja riittävän syvää. Hyvään uneen kuuluvat myös satunnaiset heräämiset, mutta tällöin henkilö saa nopeasti unen päästä kiinni uudelleen. Uniongelmistä voidaan puhua silloin, jos uni ei tule ja valvomista on ollut jo pidempään. (Mehiläinen, 2022.)

Henkilökohtaiseen hyvinvointiin myös ravinnolla on suuri merkitys. Ravinnon laatu vaikuttaa meidän vireystilaamme. Hyvään ravitsemukseen kuuluvat ravintosuositukset sekä lautasmalli. Usein henkilöt voivat lukea dieettiohjelmista ja mennä mukaan johonkin dieettiin tai muuhun ruokavalioon. Tasapainoisesta ruokailusta ja ravinnosta on kuitenkin enemmän hyötyä kuin dieettiruokavaliosta. (Mehiläinen, 2022.)

Liikunta eli fyysinen rasitus on parhainta omaa kehoa kuunnellen. Tässäkään ei kannata mennä äärisuorituksiin, vaan harrastaa liikuntasuositusten mukaista liikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä tai muuta lihaskuntoa. (Mehiläinen, 2022.) Hyvinvointi on laaja käsite. Toisille se tarkoittaa työsuoritusta, kalliita autoja sekä tietynlaista elämäntyyliä. Jollekin se on urheilusuorituksia ja hyvää terveellistä ruokaa. Hyvinvoinnin mittareita on yhtä paljon kuin on ihmisiä maailmassa. Hyvinvointi on jokaiselle henkilökohtainen käsite. Hyvinvoinnille on myös vastakohtaisuutta: tämä voi johtua henkilön yksinäisyydestä tai työelämässä esimerkiksi siitä, että oma työsuoritus koetaan heikoksi. Henkilö voi myös kokea eriarvoisuutta ja itsensä yksinäiseksi työyhteisön sisällä; tuntea, ettei häntä oikein haluta mukaan. Tähän voi vaikuttaa myös määräaikainen työ ja vähäinen toimeentulo, tai ettei henkilö koe pystyvänsä suunnittelemaan omaa elämäänsä pidemmälle. Heikko terveys vaikuttaa myös ulkopuolisuuteen, jos esimerkiksi säästetään lääkärinkuluissa tai jätetään hakemasta tärkeät lääkkeet. Heikon talouden takia myös

ravitsemusta lyödään laimin, ja henkilö ei jaksakaan tehdä kaikkea työsuoritusta energisesti. Monesti myös itseaiheutettu alkoholi- tai päihdeongelma on syynä sille, että henkilö jää yhteiskunnan ulkopuolelle. (THL 2022c.)

Työhyvinvoinnista on tullut viime vuosina entistä tärkeämpää, ja työympäristöä yritetäänkin tehdä mahdollisimman viihtyisäksi. On työpaikkoja, joissa viihtyisyyttä on lisätty alkamalla käyttää virtuaalisia luontokuvia sekä virtual reality eli VR-tuotteita. Havaintojen ja kyselyiden perusteella nähdään, että luontokuvien katseleminen tuo ihmiselle hyvää oloa ja alentaa stressiä sekä tuottaa rennomman olon. Tulevaisuudessa voidaankin teknologian avulla yhä enemmän lisätä luontokuvia toimistoympäristöihin ja aulojen seinille viihtyisyyttä lisäämään. (Tuominen 2020.)

2.3 Työ- ja toimintakyky

Työ- ja toimintakyky sekä työhyvinvointi liittyvät läheisesti toisiinsa. Työkyky voidaan määritellä seuraavasti: omat voimavarat työn ja arjen välissä, terveys, toimintakyky, osaaminen, arvot, asenteet, motivaatio sekä johtaminen. Oma asenne vaikuttaa suuresti työkykyyn. Henkilöllä, joka ei viihdy työssään eikä koe työtään mielekkääksi, työkyky alenee. (Terveystalo 2022.)

Fyysinen toimintakyky on työkyvyn tärkeimpiä määritelmiä. Se on sitä merkittävämmässä asemassa, mitä enemmän työssä on fyysistä kuormitusta. Kun lähdetään arvioimaan työkykyä, se on suhteuttava työn fyysiseen vaatimukseen. Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kahdella eri tavalla: hengitys- ja verenkiertoelimistöön ja tuki- ja liikuntaelimistöön. Lisäksi arvioidaan liikuntaelimien toimintakykyä ja kehon liikehallintaa eli motorista toimintakykyä. (Punakallio & Lusa 2011.) Fyysisten toimintojen heikentyminen on tärkeää havaita ajoissa työterveydessä. Silloin toimintakykyä voidaan kuntouttaa tai lähteä edistämään sekä parantaa työssä jaksamista. Tämä edellyttää sitä, että kuntoutus on alettu ajoissa. (Punakallio & Lusa 2011.)

Myös kognitiivinen kuormitus työssä vaikuttaa työkykyyn. Kognitiivinen tietojenkäsittely kuormittaa aivoja eli on tärkeää huolehtia tietoergonomiasta. Työssä vaaditaan muistia ja huomiokykyä sekä päätöksien tekemistä nopeasti. Nykyään työtahti vaatii nopeaa oppimista. Hetkellisesti tietotulva voi kuormittaa aivoja liikaakin. Työpaikan projektit voivat venyä pitkiksi, mistä voi seurata fyysistä ja psyykkistä huonovointisuutta. Hyvä kognitiivinen ergonomia parantaa työhyvinvointia sekä aivotyöskentelyä. Kognitiivinen toimintakyky paranee tiedon eri osa-alueilla. Se sisältää tiedon vastaanottamista ja käsittelyä, muistamista, oppimista, keskittymistä, tarkkaavaisuutta, hahmottamista ja ongelmien ratkaisua. Tietoergonomia auttaa ihmistä havainnoimaan sekä parantamaan työkykyään sekä suorituskykyään. (Työturvallisuuskeskus 2022.)

Suorituskyvyllä tarkoitetaan puolestaan henkilön kykyä suoriutua ympäristössään ja onnistua tehtävissään. Hyvä suorituskyky merkitsee sitä, että ihmisellä on kyky suorittaa tehtävät järkevästi ja johdonmukaisesti. Suorituskyky tarkoittaa korkeinta suoritustasoa, jossa ihminen kokee tekevänsä parhaansa. (Ihmisen suorituskyky ja rajoitukset – luennot 2022; THL 2022a.) Suorituskyky on kokonaisvaltaista kykyä hallita toimintaansa vaatimustason mukaisesti. Ihmisen fyysiset ja henkivarat ovat rajallisia, ja näitä voimavaroja voidaan mitata. Suorituskykyyn on vaikutusta kroonisilla sairauksilla, sekä akuuteilla taudeilla kuten esimerkiksi flunssilla tai vatsataudeilla. Myös lääkkeet, alkoholi ja huumeet vaikuttavat suorituskykyyn. Väsyneenä päätöksenteko sumenee, havainnointikyky hidastuu ja reaktioaika pitenee. Henkiseen väsymykseen auttavat lepo ja uni. Myös pelko vaikuttaa suorituskykyyn. Vaistot herkistyvät ja ihminen muuttuu varovaiseksi. Ihminen etsii tasapainoa, mutta hänelle kehittyy henkisiä ja fyysisiä jännitystiloja. Henkisessä jännityksessä suorituskyky kasvaa, mutta paine onnistumisesta nousee ja kehittyy pelkoa epäonnistumisesta. Asenne ratkaisee. Tunne kykenemisestä tukee ihmistä. Tunnetiloja ja asennetta pitää käsitellä syvällisesti. (Ihmisen suorituskyky ja rajoitukset – luennot 2022.)

Toimintakyky ei ole yksiselitteinen käsite. Yleensä siinä on kyse fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta toiminnasta. Toimintakykyä tarvitaan arjen toiminnoista selviytymiseen ja itsestä huolehtimiseen. Arjen toimintoja voivat olla

työssä käyminen, opiskeleminen sekä vapaa-ajan toiminta. Toimintakykyyn vaikuttavat tasapaino ja omat tavoitteet. (THL 2022b.) Työterveyshuoltolaki määrittelee toimintakykyä. Työterveyshuolto järjestää ennakoivaa ja ehkäisevää huoltoa. Turvallisuudesta huolehtiminen ja turvalliset työtavat sekä työyhteisön sosiaalinen toiminta eli työilmapiiri ovat oleellisia asioita. Työntekijöiden terveyttä ja toimintakykyä tutkitaan. Iäkkäille työntekijöille suoritetaan kartoitus, jossa selvitetään fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. Kuntouttavassa toiminnassa kartoitetaan suorituskyky, motivaatio ja voimavarat. (THL 2022b.) Unella on merkitystä toimintakykyyn. Toimintakyky laskee huonosti nukutun yön tai univajeen seurauksena, mistä seuraa tarkkaavaisuuden vähenemistä ja virheidensäntymistä. Väsymisestä voi lisäksi seurata ärtyneisyyttä ja riitoja. (Mattila 2022; Partonen 2021.)

Liikunnalla on merkitystä toimintakyvyn ylläpitämisessä. Liikkumiseen vaikuttaa ihmisen oma suhtautuminen liikuntaan. Työpaikoilla suuri osa ihmisistä ei liiku kuin pakon sanelemana. Toisaalta joukossa voi olla himoliikkujia, joilla on pakonomainen tarve liikkumiseen. Tällaisella ihmisellä voi olla riski ylisuorittamiseen. Hän voi olla työssään tehokas, ja töiden jälkeen hän menee kuntosalille, uimaan ja niin edelleen. Sellaisessa elämäntyyliässä voi piillä terveysriskejä kuten sydänoireita, burnout, väsymistä, liikasuurittamista, keskittymisvaikeuksia, rasitusvammoja sekä kasvanut riski huolimattomuusvirheisiin. Työterveyshuolto ei välttämättä pääse selville asian oikeasta tilasta, koska henkilö voi olla hyvin taitava kätkemään asian. Liiallinen liikuntakaan ei siis ole hyväksi: täytyy muistaa, että kohtuu kaikessa. (Kristmannsdottir 2018.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimusasetelma ja tutkimuskysymykset

Taustalla oli opinnäytetyön tekijän oman mielenkiinnon pohja. Tästä oli helppo lähteä rakentamaan tutkimusta ja opinnäytetyötä ja aihe on kiinnostava tutkijana: Tekijä liikkuu paljon kaupunkiluonnossa ja samoilee kuntopoluilla.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää luontoliikunnan vaikutuksia työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin. Rokua- kuntokeskuksessa käytetään luontoliikuntaa työkyvyn parantamiseen. Erityisesti sellaisten henkilöiden työkykyä parannetaan luontoliikunnalla, joilla on todettu työuupumusta tai stressiä. Rokua kuntokeskuksessa järjestetään viikon kestävä kuntoutuksia. Asia innoitti opinnäytetyön suhteen.

Työhyvinvointia voidaan tutkia monista eri lähtökohdista. Tutkimuskysymyksenä tässä opinnäytetyössä on:

- Millaisia vaikutuksia luontoliikunnalla on työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin?

Työssäolo koetaan hyväksi, kun on riittävä ammattitaito ja riittävästi osaamista. Työ koetaan mielekkääksi, kun ihminen lisää omaa ammattitaitoaan ja myös työpaikalla koetaan viihtyvyyttä. Riittävä ammattitaito tuo arkeen tasapainoa ja vähentää työstressiä vapaalla. Ihminen jaksaa nauttia myös vapaa-ajasta.

3.2 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmä, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti (Koppa 2021). Siinä pyritään tarkastelemaan ja kuvamaan sekä oppimaan ymmärtämään tiettyä toimintamallia. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään

myös analysoimaan aineistoa perusteellisesti. (Kippola, Lankinen & Lindfors 2013.)

Osa analyysimenetelmää perustuu vahvasti laadullisen tutkimuksen tai laadulliseen tutkimuksen suuntaukseen (Koppa 2021). Tässä opinnäytetyössä on yhdistetty laadullista ja narratiivista tutkimusta, sillä tämä tutkimustapa oli tähän tutkimukseen paras vaihtoehto, mielenkiintoinen sekä tutkimustapa oli mielekästä tehdä.

3.3 Narratiivinen käsite tutkimuksessa

Narratiivi on sisällöltään kertomusta. Narratiivisessa tutkimusstrategiassa ollaan kiinnostuneita siitä, millaisia kertomuksia henkilöt saavat kyselyyn aikaan. Tutkimuksessa kerrotaan millaiset kertomukset tutkimuksesta selviävät tai joita on jo olemassa yhteiskunnassa. Tässä opinnäytetyössä narratiivinen tutkimusstrategia on yhdistettynä tapaustutkimukseen.

Tämän opinnäytetyön laadullinen tutkimus eli laadullinen sisällönanalyysi on tapaustutkimuksen kaltainen, sillä tutkittava asia on luontoliikuntaesimerkki. Samalla halutaan tutkia laajempaa näytettä jostakin laajemmasta ilmiöstä ja asiasta (Vuori 2022). Opinnäytetyössä käytetään kohteena eli tutkittavana tapauksena työpaikkaa eli Muhoksen uimahallin henkilökuntaa. Tutkittava asia on luontoliikunnan hyödyt työssä jaksamisessa.

3.4 Aineistonkeruumenetelmät

Olen kerännyt aineistoa aineistolähtöinen sisällönanalyysillä. Tämä laadullinen sisällönanalyysi paras ratkaisu tähän, sillä tukijalla on oltava avoin mieli ja tutkimuksessa käsitellään laatua ei määrää. (Eskola, J. & Suoranta, J.)

Aineistonkeruumenetelminä tutkimuksessa olivat kyselylomake ja siihen liittyvä säännöllinen liikkuminen luonnossa, sekä yhteinen TYKY-päivänä toteutettu metsäretki ja siitä saatu palaute.

Tutkimukseen osallistuvat liikkuvat luonnossa viikon ajan, noin tunnin päivässä. Heitä oli ohjeistettu toteuttamaan luontoliikuntaa heille sopivassa luontoliikuntaympäristössä. Kyseessä saattoi olla suljettu luontoliikuntaympäristö tai avoin tai rajattu luontoliikuntaympäristö henkilön oman mielenkiinnon mukaan. Tällainen ympäristö saattoi olla kuntosali, luontopolku, pururata tai muu rajattu luontoliikuntaympäristö, kuten esimerkiksi tenniskenttä. Tutkimushenkilön tuli raportoida omia tunnetilojaan koko päivän ajalta. Kyselylomakkeella kysyttiin tuntemuksia ennen töihin menoa, töissä ollessa sekä töiden jälkeen. Siinä kysyttiin lisäksi tuntemuksia ennen luontoliikuntasuoritusta, liikkumisen aikana sekä luontoliikuntasuorituksen jälkeen. Lomakkeella kysyttiin myös tunnetilaa viikon seurannalla sekä millaisia muutoksia henkilö oli itsessään havainnut kyseisen viikon aikana. Tuntemuksia tuli rekisteröidä aina nukkumaanmenoon asti, sillä tarkoituksena oli selvittää myös se, kuinka kauan tunne säilyy luontoliikunnan jälkeen. Kyselylomakkeen kysymyksiin vastaamiseksi tutkimukseen osallistuneille työntekijöille laadittiin omaehtoinen kunto-ohjelmaviikko luontoliikunnan parissa.

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää luontoliikunnan vaikutusta arkeen ja työhyvinvointiin, sekä miten kauan luontoliikunnan vaikutus tutkimushenkilöön säilyy. Osallistujat vastasivat kysymyksiin joka päivä ennen luonnossa liikkumista ja sen jälkeen. Laadullisessa tutkimuksessa käytettiin puhetta, tekstiä sekä havaintoja. Käytössä oli myös narratiivinen tutkimusote, sillä kiinnostuksen kohteina olivat myös henkilöiden omat kertomukset luontoliikunnan vaikutuksista omassa hyvinvoinnissaan. Lomakkeen kysymykset olivat avoimia, mikä tukee narratiivista tutkimusotetta.

Tutkittavilla henkilöllä oli jo valmiiksi liikuntakokemusta luonnosta. Siksi osa palautti kyselykaavakkeet vastauksineen jo ennen kyselyn umpeutumista. Osalla on liikuntataustaa, ja he kykenivät vastaamaan heti, koska he liikkuvat normaalistikin säännöllisesti.

Makkaranpaistopäivä luontoliikunnan merkeissä oli suunniteltu TYKY-päiväksi ja virkistäytymispäiväksi. Tutkimukseen kuuluvalle luontoretkelle oli lähdössä monen tasoisia liikkujia, ja ikäjakauma oli laaja. Luontoretki olikin suunniteltu niin, että siitä tulisi kaikille mieluisa. Tarkoituksena ei ollut liikkua vauhdilla ja valokuvaamiseenkin tuli olla tilaisuuksia, koska kyse oli enemmän luonnosta nauttimisesta kuin kuntoilusta. Suunnittelussa otettiin huomioon liikuntaa rajoittavat tekijät, kuten esimerkiksi polvivammat. Luontoretken kestoksi oli suunniteltu puolestoista kahteen tuntiin, ja se oli tarkoitettu virkistykseksi arkeen. Retken suunnittelussa oli monenlaista muuttujaa. Vaikeinta oli löytää sopivat ajat, kun kaikilla on eri aikataulu ja omat vastuunsa.

Retkipäivänä sää oli osallistujille suosiollinen. Reitti oli vaativa, mutta kaikki jaksivat loppuun asti. Maisema oli upea (kuva 2) ja kaikille maistuivat eväät. Joutsenten laulu toi erätunnelmaa. Etenemisestä teki haastavaa rauhoitetun metsäalueen luonto. Maasto oli paikoin vaativaa. Reitillä oli paikoin isoja kiviä ja isoja puiden juuria.



Kuva 2. Valokuva metsäretkeltä tukinuittoon liittyvästä tukkirännistä.

Pieni vastoinkäyminen tapahtui, kun olin unohtanut varata mukaan tulitikkuja. Siksi retkestä tuli terveellisempi kuin oli suunniteltu, koska paikalle varattuja kuivia nuotiopuita ei saatu palamaan ja makkarat jäivät paistamatta. Tunnelma ei kuitenkaan häiriintynyt tulitikkujen puutteesta. Retken jälkeen tutkimushenkilöt täyttivät kyselykaavakkeensa ja kertoivat kokemuksensa retkestä.

3.5 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysin eli parempi ilmaisu on aineistolähtöinen sisälönanalyysi. Tätä voi tehdä monella eri tavalla. Analyysin tutkimustavan valintaa ohjaa se, miten tutkimus aiotaan tehdä. Analyysin ja valinnan tulee tukea viitekehystä. Opinnäytetyön analyysin apuvälineenä voidaan käyttää aineistoanalyysiä.

Analyysin tekeminen on monivaiheinen. Muistiinpanoilla voi rakentaa kokonaiskuvan. (Günther, Hasanen & Juhila 2022.)

Aineiston jäsentely tärkeää, sillä aineisto pitää sisällään monia tulkittavia asioita. Analyysin tekemiseen on siihen tarkoitettuja tietokoneohjelmia, mutta sen voi tehdä myös käsin tai tekstinkäsittelyohjelmalla. Analyysi pitää pystyä perustelemaan, ja on pystyttävä kertomaan, miksi on toimittu niin kuin on toimittu. (Günther, Hasanen & Juhila 2022.)

Miten käytin aineistolähtöistä sisällysanalyysia. Huomasin, että tutkimukseeni osallistui vain seitsemän ihmistä niin päädyin tutkimaan laatua en määrää. Sillä laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan laatua.

Tässä johdatusta opinnäytetyöhön. Analyysiin olen poiminut samankaltaiset vastaukset siten, että asiat on käyty läpi kysymys kerrallaan.

Tutkimusaineistosta on poimittu samat ja poikkeavat vastaukset ja niitä on verrattu kirjallisuuskatsauksen aineistoon.

Aineistosta on tehty yhteenveto sekä myös suullisetkin haastattelut olen käsitellyt läpi muistiin panoja tehden.

Henkilöiden, joiden vastaus oli luontoliikuntaa vastaan tai eivät tykänneet luontoliikunnasta keräsin siitä yhden vastaus kokonaisuuden ja myönteisistä vastauksista keräsin yhden kokonaisuuden.

Aloin vertailemaan tutkittuun luontoliikunta aiheisiin ja keräsin niistä yhtenäisen vastaus kokonaisuuden ja käsittelin opinnäytetyössä myönteiset ja kielteiset vastaukset omana kokonaisuutena.

3.6 Sisällönanalyysin eteneminen

Olen pelkistänyt eli redusoinnin tehnyt aineistolle tämä tarkoittaa, sitä olen kerännyt vastaukset, joissa on yhteisiä piirteitä. Aluksi kokosin vastaukset ja luokittelin ne samankaltaisiin vastauksiin. Tämä on tyypillinen tapa tehdä laadullista analyysiä. Olen pelkistänyt eli redusoinnin tehnyt aineistolle tämä tarkoittaa, sitä olen kerännyt vastaukset, joissa on yhteisiä piirteitä. Ryhmittelyä eli klusterointia jatketaan, niin samaa asiaa tarkoittavat sanat muodostavat alaluokan näille keksin

kuvaavan otsikon. Yleiskäsitteet, kun olen saanut koottua eli abstrahointi luokittelua jatkan, siten ryhmittelyssä luodut alaluokat yhdistellään yläluokiksi. Seuraava vaihe on, yläluokista muodostetaan pääluokkia ja kaikilla luokilla on kuvaava otsikko. (Eskola, Suoranta, 1998) Tutkimusaineistossani on kaksi yläluokkaa myönteinen ja kielteinen kokemus.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimukseen osallistuneet vastasivat haastattelulomakkeeseen, jossa kysyttiin työssä jaksamisesta ja luontoliikunnasta sekä miten luontoliikunnan koetaan vaikuttavan omassa kehossa ja mielessä. He toteuttivat heille sopivaa luontoliikuntaa tunnin ajan. Seuranta tehtiin viikko. Lomakkeella kysyttiin tuntemuksia ennen luontoliikuntasuoritusta, liikkumisen aikana sekä luontoliikuntasuorituksen jälkeen. Lomakkeella kysyttiin myös tunnetilaa sekä millaisia muutoksia henkilö oli itsessään havainnut seurantaviikon aikana. Tuntemuksia kysyttiin aina nukku-
maanmenoon asti, jotta kävisi ilmi, miten kauan tunne säilyy luontoliikunnan jäl-
keen. Ihmiset käyttivät kyselyssä pelkistettyä vastaustyyliä. Vastausten keräämi-
nen ja tulkinta on helppoa.

Seurantaviikon jälkeen toteutettiin luontoliikuntaretki, jonka kesto oli noin 1,5 tun-
tia. Luonnonsuojelualueella sijaitseva Lemmenpolun luontoreitti on pituudeltaan
2,5 kilometriä. Edestakainen matka oli yhteensä 5 kilometriä. Paluumatkalla to-
teutettiin suunniteltu nuotiopaikalle pysähtyminen ja eväiden nauttiminen. Ret-
kelle osallistuva työyhteisö vastasi haastattelulomakkeen kysymyksiin ja kertoi
retken jälkeen oman kokemuksensa retkestä ja millä tavoin he kokivat luonnon
retkeily-ympäristönä.

Työyhteisö, jolle tutkimus tehtiin, harrastaa vastausten mukaan liikuntaa vaihte-
levasti: osa tutkimukseen osallistuneista liikkuu satunnaisesti, osa säännöllisesti.
Säännöllisesti liikuntaa harrastaville oli tärkeää liikunta läpi koko elämän. He ko-
kivat liikunnan tärkeäksi, jotta oma hyvä mieli pysyy kunnossa sekä fyysinen
kunto on hyvä. Henkilökohtainen hyvinvointi oli tärkeää kaikille osallistuneille. Jo-
kainen suhteuttaa omaa liikuntatottumustaan omaan elämäänsä.

Organisaation sisällä ei oikein kukaan miellä varsinaista luontoliikuntaa omak-
seen mökkeilyä lukuun ottamatta. Mökkeily koetaan arjesta irtautumisena ja pa-
lautumisen kannalta tärkeänä asiana. Esimerkiksi tutkimukseen osallistunut hen-
kilö C tykkää mökkeillä ja käydä lenkillä. Arkipuuhastelu mökkiympäristössä on

häneistä virkistävä. Varsinaisen luontoliikunnan sijaan haastateltavat lenkkeilevät ja harrastavat muuta liikuntaa, esimerkiksi koiran ulkoilutusta, kuntosalia ja uintia. Esimerkiksi henkilö E virkistyy lenkillä ja koiran kanssa ulkoillessaan.

Liikunta on ollut elämäntapa ja virkistää sekä samalla tulee hoidettua kuntoa. – Henkilö A

Muutoin ei sitä liikuntaa tule harrastettua, kuin kotipihalla puuhattessa. – Henkilö B

Tutkimuksesta kävi ilmi, että ihmisen oma asenne ratkaisee paljon. Vaikka suhtautuisi negatiivisesti liikuntaa kohtaan, voi silti pitää työstään ja kokea viihtyvänä. Tutkimukseen osallistujat pitivät työtään miellyttävänä. Osa tutkittavista ulkoilee ja liikkuu luonnossa säännöllisesti ja kokevat jaksavansa. Osa liikkuu aamuisin ennen töihin lähtöä. He kokivat liikunnan auttavan jaksamaan. Oli myös heitä, jotka liikkuvat epäsäännöllisesti, mutta silti viihtyvät töissä ja jaksavat. Ihmiset kokivat, että liikuntaympäristöllä ja luonnon äänillä oli merkitystä. Koneiden aiheuttama meteli sen sijaan ei ollut rentouttavaa.

Haasteena tutkimukselle olivat ihmisten ajankäyttö arjessa ja liikuntaa suosimaton elämäntyyli. Osa halusi aidosti liikkua ja osallistua tutkimukseen. Joillain olivat esimerkiksi jalkakivut esteenä, mutta osallistuivat silti virkistystoimintaan. Iällä ja motivaatiolla oli vaikutusta myös. Samoin sillä, kun henkilö perustaa perheen, niin oma hyvinvointi jää toiselle sijalle; perhe menee edelle. Esimerkiksi henkilö E kertoi, että on tykännyt pyöräillä paljon nuorena, mutta iän ja perheen tultua kuntoilu on jäänyt vähemmälle. Samanlaisia vastauksia oli useampia.

Olen nuorempana tykännyt kuntoilla ja uida enempi. Kun ikää ja perhettä tullut, on se jäänyt vähemmälle. Nyt enempi hyötyliikuntaa. – Henkilö C

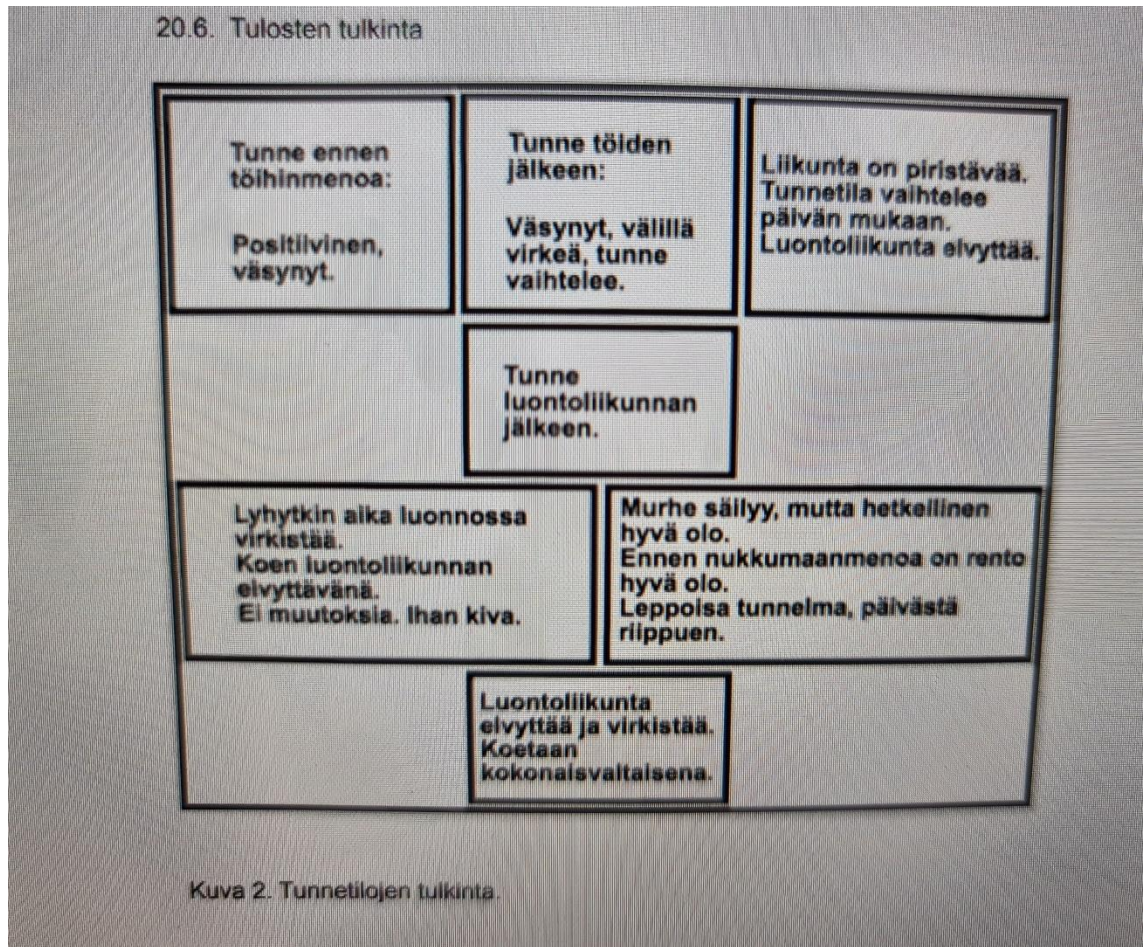
Kuntopolulla ja kaupunkiluonnossa liikkuminen koettiin mieluisaksi. Moni otti koiransa mukaan lenkille. Yksin lenkkeilevä säätää itse vauhtinsa ja valitsee reitinsä. Toiset henkilöt ovat jääneet sinkuiksi ja he kertoivat hakevansa seuraa ja sosiaalisuutta ja mahdollisesti uutta parisuhdetta.

Pyöräily, tanssi ja joskus aamu-uinti ovat sellaista mitä tulee harrastettua kävelyä kaupunkiluonnossa. – Henkilö D

. Ei juurikaan kuntoile enää säännöllisesti. - Henkilö E

Hyötyliikuntaa ja joskus iltakävelyä, ei sitä enää niin aktiivisesti tule liikuttua. – Henkilö F

Osa koki luontoliikunnan elvyttävänä ja virkistävänä, mutta eivät kokeneet silti huoliensa häviävän (kuva 3).



Kuva 3: Tunnetilojen tulkinta.

Kokemukset luontoliikunnasta on koettu positiivisina, mutta päivän muulla kululla on myös ollut suuri merkitys. Nukutulla yöllä on ollut vaikutusta siihen, miten virkeinä on oltu töissä ja kotona iltasella. Jos henkilö oli nukkunut yönsä huonosti, niin väsymys vaikutti myös liikuntasuoritukseen. Väsyneen mielessä ei ole töiden jälkeen liikunta eikä luontoliikunta, mutta mikäli henkilöllä oli koira tai joku muu lenkkeilykaveri, joka houkutteli mukaan lenkille, tuli sinne lähdettyä ja väsymys unohtui.

Tutkimusvastauksista kävi myös ilmi, että henkiselle hyvinvoinnille on tärkeää, että ei kasaa itselleen liikaa tekemistä. Samoin kotitöiden jakaminen on tärkeää. Työpäivän arki pitää olla sujuvaa ja säännöllistä. Ruokailu- ja nukkumisrytmi ovat tärkeitä. Samoin työn säännöllisyys ja selkeät työtehtävät. Työpaikan henkilökehiästä ja yhteistyöstä tulee pitää huolta.

Luonto vaikuttaa ihmisiin monin tavoin. Tuoksuilla ja luontoäänillä, kuten esimerkiksi linnunlaululla, on merkityksensä. Kaupunkiympäristössä hälinällä ja koneiden äänillä on häiritsevä vaikutus. Muutoin kaupunkiympäristössäkin koettu luontoliikuntahetki rentouttaa ja elvyttää. Sade ja tuuli huonontavat kokemusta. Jalkineilla on iso merkitys.

Jaksamisen ja stressinsietokyvyn osalta oli luontoliikunnan lisääntymisen jälkeen vastausten perusteella tapahtunut myönteistä muutosta: jaksaminen ja stressinsietokyky ovat parempia ja arjen haasteet tuntuvat vähäisemmiltä. Luonto on antanut rennon hyvän olon, ja murehtiminen on jäänyt vähäisemmäksi. Esimerkiksi tutkimukseen osallistunut henkilö A kertoi, että tykkää liikkua luonnossa ja koki luontoliikunnan elvyttäväksi, ja että on työssäkin harrastanut luontoliikuntaa.

Kirjallisuuskatsauksen mukaan luontoliikunnan avulla on saatu terveysvaikutuksia kansantaudeissa ja liikalihavuuden ehkäisyssä. Tämä opinnäytetyö keskittyy enemmän mieleen ja siihen, miten luontoliikunta aiheuttaa hyvää oloa ja työssä jaksamista. Tutkimuksessa ilmeni, että liikunta elvyttää (kuva 3), mutta muut tapahtumat, kuten yönien vaikutus ja nukkumaanmeno-aika vaikuttavat asiaan.

Retken jälkeisistä tutkimusvastauksista käy ilmi, että luontoretkeily vaikuttaa kuntoa parantavasti, jos liikkuminen on säännöllistä. Luonnossa retkeileminen tuo hyvää mieltä ja parantaa ilmapiiriä. Virkistynyt hyvä olo jatkuu läpi koko päivän. Tutkimukseen osallistuneelle ryhmälle heräsi tutkimukseen kuuluneen luontoretken aikana ajatus, että ainakin kerran vuodessa olisi kiva järjestää jokin liikuntatapahtuma. Luontoliikunta koetaan positiivisena vaikuttajana arjessa. Luontoliikuntamahdollisuutta toivotaan työpäivien lomaan. Vastauksissa toivottiin lisäksi TYKY-päiviä ja työsuhdepyöriä, jotta kuntoaan ja hyvinvointiaan voi pitää yllä myös työmatkoilla.

5 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö on tehty rehellisesti ja tutkimustuloksia muuttamatta.

Tämän opinnäytetyön tutkimukset perustuvat vapaaehtoisuuteen, ja henkilötietoja ei julkaista. Henkilöt käsitellään anonyymeinä. Kaikilta osallistuneilta on pyydetty lupa käyttää heitä tutkimuksessa. (Kilpi & Välimäki 2009.) Tässä laadullisessa tutkimuksessa pyritään tuomaan asiat esille ymmärrettävästi ja lukijaystävällisesti. Tutkimukseen osallistuville henkilöille on kerrottu suullisesti ohjeet suullisesti, ja lisäksi on tehty kirjallinen tiedote retkeä koskien. Tutkimukseen osallistuneiden kanssa on sovittu, että jokainen lenkkeilee ja ulkoilee siten kuin itse haluaa. Tutkimukseen kuuluu ohjattu kysely, johon tutkimukseen osallistuneet joutuivat vastaamaan useammalla sanalla. Kyselykaavakkeiden ja kirjallisuuskatsauksen tuloksista on tehty analyysi luontoliikunnasta. Tutkimusaineiston tuhoaan sitten, kun tutkimus on saatettu loppuun.

Opinnäytetyön tutkimushenkilöille on annettu informaatiota selkeästi. Heidät pidetään anonyymeinä. Kaikki tutkimukseen osallistuvat henkilöt valikoituivat mukaan vapaaehtoisesti. Tutkimuslomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kirjallisuuskatsauksen aineisto on kerätty e-kirjoista ja muista lähteistä, jotka perustuvat tutkittuun tietoon ja analyysiin.

Olen pyrkinyt tekemään tutkimuksen johdonmukaisesti ja käyttämään laadullisen tutkimuksen menetelmiä.

Tutkimus eteni johdonmukaisesti, mutta opinnäytetyön kirjallinen raportointi toi asiat minulle esiin ja selkeytti tutkimusta mitä minä teen, mutta raportoinnin johdonmukainen tekeminen oli haastavaa, kun jäsentäminen muuttui ja jouduin jäsentämään uudelleen opinnäytetyötäni.

Olen käyttänyt laadullisen tutkimuksen menetelmää seuraten kirjallista ohjetta Johdatus laadulliseen tutkimukseen ja vertasin omia toimintatapoja kirjan ohjeisiin.

Luetutin prosessin aikana opinnäytetyötäni eri asiantuntijoilla.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä kerrottiin ensin kirjallista tietoa ja tutkimustuloksia luontoliikunnasta ja työhyvinvoinnista ja siitä, miten luontoliikunnan on todettu vaikuttavan ihmisissä. Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus oli johdatella lukija tutkimuksen äärelle ja luoda tietopohjaa tutkimuksen aiheesta. Tutkimustulokset eivät voi olla aina positiivisia, joten opinnäytetyöhön oli haettu tietoa myös siitä, milloin luontoliikunta on koettu negatiiviseksi. Kirjallisuuskatsauksen jälkeen kerrottiin tarkemmin tutkimuksen toteutuksesta ja tuloksista.

Kirjallisuuskatsauksessa kävi ilmi, että luontoliikunnalla on monenlaisia vaikutuksia. Luontoliikunnan hyötyjä voidaan myös hakea terveydenhoitona olemassa olevaan sairauteen tai sairauksien ennaltaehkäisyssä. Esimerkiksi verenpaineen hoidossa luontoympäristö paras mahdollinen. Luontoliikunnan hyötyjä on havaittu myös sydän- ja verenkiertosairauksien ja myös muistisairauden ennaltaehkäisyssä sekä laihduttamisessa. Luonto vähentää lisäksi masentumisen tunteuksia.

Luontoliikunta voi olla monenlaista oman mieltymisen mukaan. Se voi olla myös monipuolista, kuten esimerkiksi marjojen poimintaa, melomista, pyöräilyä tai juoksemista. Luontoliikunnassa ja luontoliikuntalajin valinnassa on hyvä kuunnella omaa kehoa. Pääasia, että syke nousee, sillä reipas meno kasvattaa kuntoa ja vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistöä. (UKK-instituutti 2022.)

Tutkimuksessa kävi ilmi, että ihmisen omilla ajatuksilla ja suhtautumisella asioihin on suuri vaikutus. Elämäkululla on suuri vaikutus siihen, miten ihminen jaksaa. Murheet voivat säilyä ihmisessä syvällä sisällä. Liikunta luontoympäristössä, ja liikunta yleensäkin, koettiin positiivisena. Joillekin ennen nukkumaanmenoa suoritetusta kävelemisestä on tullut tapa. Stressistä ja liiasta tekemisestä johtuvasta kiireisestä elämästä elpymiseen on luontoliikunnasta ollut apua. Työpäivän jälkeinen luontoliikunta auttaa palautumaan stressistä ja vaikuttaa myönteisesti yöuneen. Luontoliikunta kohentaa kuntoa ja auttaa jaksamaan arjessa.

Luontoliikunta auttaa jäsentämään murheita sekä helpottaa päivärytmin hallintaa. Kun ottaa etäisyyttä, saa erilaisen näkökulman asioihin, ja pystyy paremmin ratkaisemaan murheitaan. Vaikka kyynisesti ja negatiivisesti asioihin suhtautuvakin ihminen kokee hyvää oloa luontoliikunnan seurauksena, ei hän välttämättä muuta suhtautumistaan elämää kohtaan. Mikäli masennus jatkuu pitkään, on tärkeä hakea apua. Luontoliikunnalla on saatu myönteisiä vaikutuksia masennuksen hoidossa. Luontoliikunta auttaa myös kipuihin ja vähentää lihasjännitystä. Luontoliikuntaa voi harrastaa jokainen omilla ehdoillaan. Työpaikan lähellä olevat viheralueet kohentavat työssä viihtymistä ja auttavat työpäivän aikaista stressiä helpottavasti.

Päivärytmillä on iso merkitys hyvinvoinnin kannalta. Säännöllisyys päivässä on tärkeää. Myös lepopäiviä pitää olla. On tärkeää pitää itsestään niin henkisesti kuin fyysisestikin. Hyvinvointi koostuu sopivasta määrästä treeniä, palautumista, mielekästä tekemistä ja hyvästä ravinnosta. Kalenterin käyttöön ottaminen helpottaa päivän aikatauluttamista. (Mielenterveystalo 2022.) Tutkimusmateriaalista tulivat esille seuraavat asiat: motivaatio, halu ja tahtotila. Ilman näitä kolmea tekijää työnteosta ei tahdo tulla mitään. Ihmisellä itsellään on avaimet omaan hyvinvointiinsa ja tuloksiinsa.

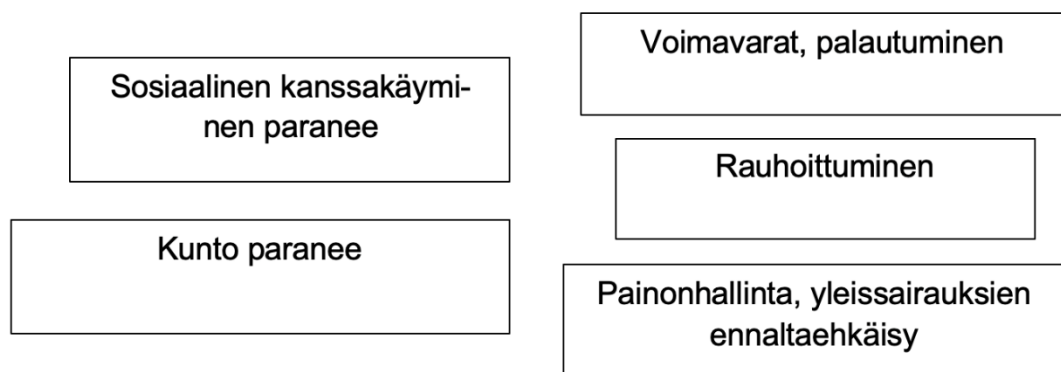
Tutkimusaineistosta ilmeni, että psykologisesta kognitiivisuudesta, toimintakyvystä sekä työkyvystä ja hyvinvoinnista voidaan löytää yhteneviä asioita. Asioihin vaikuttavat oma suhtautuminen, motivaatio ja mielekkyyskokemus. Työssäkäyvällä henkilöllä kognitiivisuus, muisti, tunteet, sosiaalisuus sekä henkinen ja fyysinen terveys vaikuttavat hyvinvointiin. On tärkeää säilyttää tasapaino arjessa ja työelämässä. Työ ja harrastukset tulisi kokea mieluisina. Työympäristö pitää olla turvallinen ja työilmapiirin oltava tukea antava sekä erilaisuutta hyväksyvä. Johdamisen on oltava johdonmukaista niin, että jokainen tietää tehtävänsä ja työaikataulunsa. Työterveyshuollon on oltava ennakoivaa, työntekijää tukevaa, kuntouttavaa ja työkykyä edistävää. TYKY-päivien toiminnan tulee edistää työhyvinvointia ja työkykyä. Liikkumaan kykenevä henkilö kokee itsensä hyvinvoivaksi.

Lepohetket ovat tärkeitä. Tutkimukseen osallistuneiden suosiossa oli mökkeily. Mökkeilyssä voi yhdistää levon ja aktiivisen toiminnan. Silloin erkaantuu arjesta.

Etäisyyden ottaminen asioihin vähentää murheita. Sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeää. Kun ajattelee optimistisesti, järjestyvät asiat aikanaan. (Mattila 2022.)

Tutkimusaineistosta tuli esille monia tärkeitä työhyvinvointiin liittyviä asioita. Työn johtamisella ja organisoimisella on suuri merkitys. Sillä, miten ihmiset kokevat työnsä sisällön ja saavatko he vaikuttaa sekä työtavoilla, on suuri merkitys. Työilmapiiri ja sosiaaliset suhteet nousivat esille. Työterveydenhuollolla on suuri merkitys siinä, miten ikääntyvät työntekijät viihtyvät työssään. Työuran myönteinen kehitys ja motivaatio uuden oppimiseen ovat tärkeitä. Monipuoliset työt ja työvuorojen vaihtelevuus auttavat viihtymään työssä. Vanhimpien työntekijöiden työssä jaksamisesta kannattaa huolehtia. TYKY- ja luontoliikuntapäivillä on merkitystä heille.

Luontoliikunnalla on todettu olevan stressiä vähentäviä vaikutuksia. Luonnossa liikkessaan ihminen palautuu ja elpyy. Luonnossa liikkumisen jälkeen nukkumaan mentäessä mieli on rauhallinen. Luontoliikunta auttaa varsinkin istumatyötä tekeviä painonhallinnassa. Samoin työn henkisesti stressaavaksi kovat saavat apua luonnossa liikkumisesta. Rankkaa fyysistä työtä tekeviä luontoliikunta elvyttää ja palauttaa. Myös psyykinen hyvinvointi paranee. Luontoliikunnan olisi hyvä olla säännöllistä, vähintään kolme kertaa viikossa tapahtuvaa. Luontoliikunta auttaa vapauden tunnetta sekä tunnetta samanvertaisuudesta. Jatkuvasti tiiviissä vuorovaikutustilanteissa oleville yksin luonnossa liikkuminen tarjoaa tarpeellista yksinoloa. Kuvassa 4 on kerrottu luontoliikunnan eduista tiivistettynä.



Kuva 4. Luontoliikunnan edut tiivistettynä.

Tähän tutkimukseen osallistuneet kokivat luonnosta ja liikkumisesta pääosin hyvää oloa ja elpymistä. Oli myös henkilöitä, jotka eivät kokeneet, että liikkumisella olisi ollut vaikutusta. Monet kokevat arjen niin kiireiseksi, että he eivät ehdi harrastamaan säännöllistä kävelyä tai muuta ulkoilua. He kokivat, että luontoliikunnasta saatavat hyödyt jäisivät vähäisiksi. Monet työssäkävijät, jotka asuvat lähellä työpaikkaansa, kävelevät mielellään työmatkansa. Lyhytkin ulkona käveleminen rentouttaa. Myös satunnaisesti suoritettu luontoliikunta koettiin rentouttavana. Nuoremmalle väelle käveleminen on mieluisampaa kuin aikuisille. Aikuiset nauttivat enemmän retkeilystä ja ulkona tekemisestä.

Tutkimushenkilöistä osa koki kävelyn hyvää oloa tuovana ja rentouttavana. Kyselylomaketta palautettaessa kerrottiin, että kokemus oli ollut rentouttava ja katkaisi sillä hetkellä normaalin arjen. Kävelystä saa enemmän, kun sitä harrastaa enemmän. Luonnossa kävellessä ajan koettiin kuluvan nopeasti. Myös sosiaalista hyvinvointia koettiin. Pariskunnille kävely luonnossa oli positiivista yhteistä tekemistä. Myös tuttuja kohdattiin kävelyiden aikana. Luonnossa liikkumalla pääsi pois suorittamisesta. Kotitöitä jaksettiin tehdä ja olo oli rentoutunut: uuden työpäivän ja uuden työviikon alkamista pystyi odottamaan hyvillä mielin. Kun työpaikan ympäristö on kaupunkimetsää, niin kahvihuoneen ikkunasta avautuva näkymä koetaan viihtyisäksi. Henkiselle hyvinvoinnille on tärkeää, että ei kasaa itselleen liikaa tekemistä, kotityöt jaetaan ja ruokailu- ja nukkumisrytmi ovat selkeät. Tärkeää on myös, että työpäivän arki on sujuvaa ja säännöllistä ja työtehtävät ovat selkeät, ja että työpaikan henkilökemiasta ja yhteistyöstä pidetään huolta.

Fyysisen hyvinvoinnin osalta monella olivat alussa jalat kipeytyneet kävelystä. Se ei kuitenkaan ollut estänyt hyvää oloa. Oli koettu, että nukahtaminen nopeutui ja kunto oli kohentunut. Osalla oli paino laskenut. Selkäkipuiset olivat kokeneen kipujen lievittymistä. Iän karttumisen seurauksena tulevat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet voivat saada aikaan sen, että käveleminen ei tunnu hyvältä. Polvivaivaiset olivat joutuneet kävelemään hitaasti ja lyhentämään lenkin pituutta. Illalla koettiin,

että jalat olivat kipeytyneet. Eräälle vastaajalle vesiliikunta on mieluista kaksi kertaa viikossa, sillä siinä ei kipeydy jalat. Moni totesi, että mikäli jatkaisi lenkkeilemistä, niin heidän kuntonsa paranisi ja paino putoaisi. Fyysiset vaikutukset näkyisivät myös työpaikalla parempana jaksamisena. Vastauksissa uskottiin, että kesällä tulee käveltyä ja ulkoiltua enemmän.

Liikuntaretkipäivänä ei koettu stressiä. Mieli koettiin positiiviseksi. Ajatukset juokisivat selkeämmin. Eräs henkilö koki pystyvänsä tarttumaan paremmin haastaviin tilanteisiin. Luontoliikunnan koettiin myös parantavan liikkuvuutta, ja se havaittiin lihaskuntoa edistäväksi. Moni koki myös, ettei arjessa ole aikaa liikunnalle kuin silloin tällöin. Kokemus oli se, että jos harrastaisi liikuntaa enemmän, niin saisi myös enemmän hyötyjä siitä. Luontoliikunnan ja ulkoilun aloittaminen on hankalaa, jos ei ole liikuntataustaa. Mieluinen kokemus on se, että viettää ulkona muuten vaan aikaa, haravoi pihaa tai tekee muuta hyödyllistä.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että luontoliikunnalla ja liikunnalla on suuri merkitys ja paljon yhteneväisyyksiä asioihin. Moni asia liittyy toisiinsa. Suurin tekijä ihminen itse ja hänen motivaationsa hyvinvointiin. Viikon tutkimuksella ei saa täysin luotettavaa tietoa, mutta suuntaa-antavaa tietoa siitä saa. Moni tutkimukseen osallistunut oli kokenut, että yöunet olivat parantuneet. Aamulla oli rennompia lähteä töihin hyvillä mielin. Moni kokenut kunnossa muutosta: jaksamisen koettu paranevan. Mieli oli rennompia. Olo työpaikalla oli positiivisempi. Kivut olivat osalla pois selästä ja niskasta. Liikuntapäivänä ei koettu stressiä vaan mieli koettiin positiiviseksi. Mieli oli kevyt ja ajatus tuntui juoksevan paremmin ja ajatus tuntui juoksevan paremmin. Yksi tutkimukseen osallistuneista havaitsi, että tuntui helpommalta tarttua myös haastaviin tilanteisiin ja ajatus tuntui juoksevan paremmin.

Tutkimukseni aihe, työhyvinvointi ja luontoliikunta, on hyvin monisyinen ja asiaa on mahdollista tutkia monesta eri näkökulmasta, sillä ihminen on kokonaisuus ja asiat vaikuttavat aina toisiinsa sekä henkisesti että fyysisesti. Moni asia kulkee käsi kädessä ja kytköksessä toisiinsa. Aineistoissa oli yhteneväistä se, että liikunta tuo myönteisiä vaikutuksia ajatuksiin ja asioiden käsittelyyn. Tavallaan luontoliikunta laajentaa ajattelua eri näkökulmiin, sekä kasvattaa kestävyyskuntoa ja lihaskuntoa. Luontoliikunta parantaa alaraajojen lihaskuntoa ja kestävyyttä,

sillä luonnossa henkilö liikkuu huomattavasti ripeämmin kuin esimerkiksi sisällä. Luontoliikuntaa voi suositella monenlaisessa ympäristössä. Koetussa luontoliikunta tapahtumassa henkilöt kokivat rentoutumista, hyvää oloa kokonaisvaltaisesti sekä myös koettiin fyysisesti hyvää oloa.

Luontoliikunnan aikana nousi myönteisiä ajatuksia esiin ja asiat koettiin positiivisena.

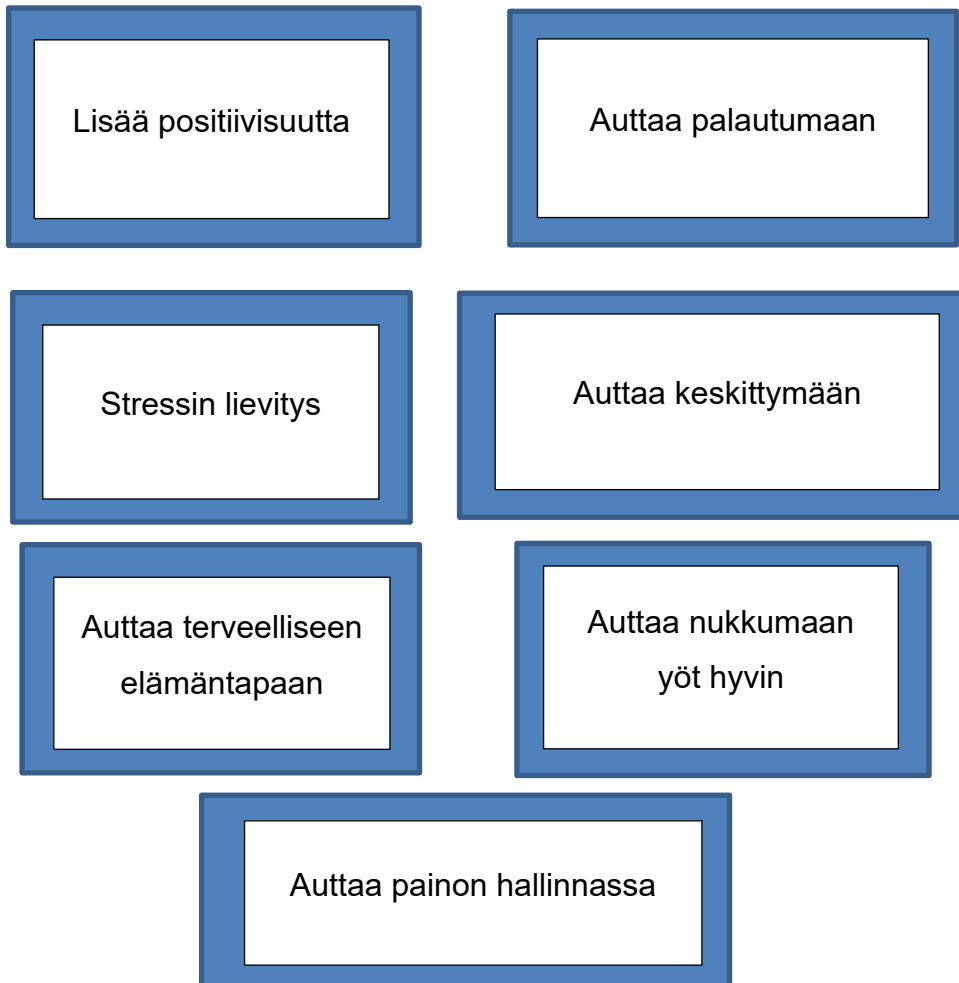
Aineiston mukaan myös sillä on merkitystä, minkälaisena ihminen kokee oman elämänsä: Onko hän onnellinen vai tyytymätön? Onnellisuustutkimusinstituutin (2022) mukaan me suomalaiset olemme pääosin onnellinen kansa. Onnellisuuden tutkimus on kuitenkin vaikeaa ja tuloksien mittaaminen haastavaa monimutkaisuuden takia. Onnellisuus on, sitä ihminen hallitsee stressiä. Suomalainen henkilö tulee onnelliseksi kilpailuvietillä. Tämä lisää henkilöissä onnellisuutta ja elinvoimaa sekä antaa energiaa. Onnellisuus on maallista kilpailua ja menestymistä. Suomalaisuuden onnellisuuteen kuuluu myös seuraavia asioita: luonto, ystävät, työ, toimeentulo ja sopiva määrä stressiä. Samalla on huomioitava, että vaikka olemme onnellisia, niin tutkimusten mukaan meillä on myös runsaasti mielenterveysongelmia. Näitä on lisännyt Covid-19, työpaineet ja huoli toimeentulosta. (Onnellisuustutkimusinstituutti 2022.) Pohdinnan tuloksena jokainen määrittää oman onnellisen elämän itselle. Elämän onnellisuuteen liittyy myös pahanpäivän varalle varautuminen, joka vähentää taloudellista huolta. Ihmiselle jää laatu-aikaa omiin harrastuksiin ja läheisille.

Luontoliikunta on kohentanut hyvää oloa tutkimuksen mukaan niin fyysisesti kuin henkisesti. Kaikki eivät kuitenkaan nauti luontoliikunnasta. Onneksi tarjolla on myös muita liikuntamuotoja. Pääasia on, että henkilö lähtee liikkeelle eikä jää kotiin sohvalle tai katsomaan televisiota. On myös huomioitava, että on myös ihmisiä, jotka tykkäävät antaa kaikkensa irti töissä eikä vapaa-ajalle jää juurikaan omaa aikaa.

Ellei henkilöllä ole mahdollisuutta harrastaa luontoliikuntaa kotiympäristössä tai hänellä ei ole mahdollisuuksia mökkeillä, niin luontoliikuntaa voi harrastaa myös matkailuna. Luontoliikuntamahdollisuuksia on paljon. Se voi olla pyöräretkeilyä, patikointia, saaristoissa matkailua tai elämysmatkailuna (Suoma 2022). Kaikilla näillä on tarkoitus lisätä henkilön hyvinvointia ja terveyttä. Luontoliikunta voi olla

myös rauhallista kävelyä ja sosiaalinen tapahtuma, jossa keskustellaan päivän tapahtumista.

Kaaviosta 1 on helppo tulkita luontoliikunnan vaikutuksia. Kaikkien kaaviossa mainittujen asioiden ei tarvitse toteutua. Riittää, että edes yksi kohta tulee täytenä, niin luontoliikunnan tavoitteet ovat täyttyneet.



Kaavio 1. Luontoliikunnan vaikutuksia.

Avaan seuraavat tutkimuksen millaisia vastauksia sain näihin kysymyksiin.

A) Voitaisiinko luontoliikunnan avulla vähentää työkyvyttömyyttä?

Vastaukset A) Luontoliikunta ehkäisee kansansairauksia ja tuo hyvää mieltä. Ihmisen oma suhtautumisella on suuri asia, tässä miten luontoliikunta vaikuttaa henkilötasolla.

Luontoliikunta vähentää stressiä, joten tutkimukseni mukaan luontoliikunta auttaa jaksamaan töissä.

B) Antaako luontoliikunta tarpeeksi hyvää oloa arkeen, ja saako ihminen ns. "nollattua" itsensä luontopolulla, meren äärellä tai vaikkapa puiston jokimaiseman äärellä?

Tähän B) Kysymykseen sain tehtyä tutkimusanalyysinä myönteisen vastauksen, kyllä varsinkin luontoliikunta ohjaa mielen pois arjesta.

C) Millaisia vaikutuksia luontoliikunnalla on työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin? Koettiin stressin vähentyneen ja virkistymistä varsinkin aamulla töihin lähtö oli helpompaa.

D) Kysymykseen sain tehtyä myös analyysin, että kielteinen suhtautuminen tai negatiivinen asioihin myös näkyy liikunnanaloittamisena, mutta pääasiassa ihmiset, jotka liikkuvat säännöllisesti kokee myös työssä jaksamisen parempana.

Vastauksista ilmeni, että ihmiset tykkäävät harrastaa kävelyä tai mökkeilyä tai hyötyliikuntaa pihalla missä on metsäinen maisema.

Luontoliikunta on koettu positiivisena tutkimuksen mukaan. Muutama vastaus oli negatiivinen luontoliikuntaa kohtaan, kun vastauksia tulkitsin ja analysoin.

Tutkimukseni on kyselylomake ja tutkimus kysymyksiin olen saanut tehtyä aineistolähtöisen analyysin. Silti tämä ei pois sulje eikä tutkimuksessa olisi voinut käyttää jotakin muutakin menetelmää.

Valitsin kyselytutkimuksen, koska halusin laajoja tarkkoja sekä rehellisiä vastauksia luontoliikunnan vaikutuksista henkilön jaksamiseen.

Aineistolähtöisessä sisällysanalyysissä ei määrällä ole painoa vaan, laadulla jota tässä tutkitaan.

Minulla vaikeuksia käynnistyä, mutta kerroin ensin ääneen ja juttelin luontoliikunnasta avoimesti henkilöille ja kyselemällä sain, jo pohjaa kyselyyn sain vastauksia kerättyä.

Sitten laadin kyselylomakkeen, johon joutui vastaamaan useammalla sanalla, jota käytin vastauksien keruussa myös pohjana ja pystyin vielä tarkentamaan kyselemällä vastauksia. Kyselylomake löytyy opinnäytetyön liitteenä.

7 LOPUKSI

Tämä opinnäytetyö on monella tapaa mielenkiintoinen tehdä ja toivon sen hyödyttävän ihmisiä. Siitä saa itsehoitovinkkejä ja terveysthuolto puolestaan saa työkaluja kuntouttavaan toimintaan. Tarkoitukseni on kehittää työssä jaksamista. Haluan lisätä ihmisten tyytyväisyyttä omaan elämäänsä sekä parantaa ihmisten minäkuvaa. Haluan ihmisten tuntevan tekevänsä tärkeää työtä sekä heidän haluan jatkaa työn tekemistä.

Opinnäytetyöni hyödyttää työterveyshuoltoa, kuntoutettavia sekä kuntoutuksen parissa työskenteleviä terveydenhoidon ammattilaisia. Opinnäytetyöni sisältää kyselyä luontoliikunnasta ja mielentilasta voi hyödyntää omassa arjessa. Kyselylomakkeen avulla voi tutkia oman mielen jaksamista ja tuntemuksia. Kyselyä kannattaa hyödyntää ainakin kahden viikon ajan, jotta syyt ja seuraukset omaan mieleen tulevat näkyviin. Samalla selviää luontoliikunnan vaikutuksia päivän ja viikon ajanjaksolla. Mikäli henkilö kokee vielä kahden viikon jälkeen väsymystä ja uupumusta, voi hän kyselylomaketta apuna käyttäen ottaa asian esille työterveyshuollossa. Lomakkeelta selviää henkilön tunnetila ennen työtä, työn aikana, työn jälkeen sekä tunnetilan tuntemukset ennen luontoliikuntasuoritusta. Lomakkeessa näkyvät luontoliikuntaan sekä lenkkeilyyn käytetyt ajat. Lomakkeessa näkyy myös mielentila ja luontoliikuntatuntemuksen lenkin jälkeen.

Toivon, että tästä opinnäytetyöstä hyötyvät myös muut organisaatiot, ja niissä käytettäisiin luontoliikuntaa henkilöstön henkisenä voimaannuttajana. Toivon myös, että yksittäiset henkilöt löytäisivät luontoliikunnan ja sen tuoman hyvän olon ja vireyden. Vaikka nyt tuntuisi, ettei ole kiinnostunut luontoliikunnasta, niin toivon, että yhä useampi löytäisi luontoliikunnan omaksi harrastukseksi myöhemmässä elämänvaiheessa. Ihminen on aina kokonaisuus ja kaikki vaikuttaa kaikkeen, mutta omaa kehoa kuunnellen saa oppia mikä on hyväksi itselle.

Luontoliikunta tutkimuksen luotettavuus pohjautuu kirjalliselle tutkimustyölle ja käytännössä toteutettuun luontoliikunta kokemukseen ja myös henkilöiden liikunta kokemukseen ja jokainen kertoi siitä, omakohtaisen kokemuksensa oli se positiivinen tai negatiivinen.

Vertailemalla oman tutkimukseni vastauksia kirjalliseen tutkimukseen paljon löytyi saman vertaista yhtäläisyyttä. Tuloksia oli helppo vertailla keskenään ja niistä oli helppo tehdä yhteen veto. Tutkimukseni perustui 3 kuukauden tutkimukseen, jota tein pääsääntöisesti analysoimalla tutkittuun tietoon omaa kyselytutkimusta vertailemalla.

LÄHTEET

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020. Hyvinvointia luonnosta. <https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/hyvinvointialuonnosta/#2f56e0f6>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino

Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. 2022. Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelma-opetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Haapala, A., Puolakka, K. & Rannisto, T. 2015. Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. https://oa.finlit.fi/site/books/10.21435/skst.1417/read/?loc=Ymparisto_estetiikka_ja_hyvinvointi.xhtml

Huttunen, J. 2017. Luontoliikunta, henkinen hyvinvointi ja sukupuoli-erot. Itä-Suomen yliopisto. Liikuntalääketiede. Pro gradu -tutkielma. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18408/urn_nbn_fi_uef-20170757.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ihmisen suorituskyky ja rajoitukset – luennot 2022. <http://auster.dyndns.info/UPL/Ihmisen.pdf>.

JHL 2022. Työssä jaksaminen. Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL. <https://www.jhl.fi/tyoelama/perustietoa/tyosuojelu-ja-hyvivointi/tyossa-jaksaminen/>

Joensuu, M. 2019. ”Hyvät vaikutusmahdollisuudet työhön” – mitä ne tarkoittavat? Duunitohtori. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyopiste/hyvät-vaikutusmahdollisuudet-tyohon-mita-ne-tarkoittavat/>

Jyväskylän yliopisto 2019. Narratiivinen tutkimus. Humanistis-yhteiskunnallinen tiedekunta. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/narratiivinen-tutkimus#:~:text=Narratiivi%20tarkoittaa%20kertomusta,.,on%20olemassa%20kulttuurissa%20tai%20yhteiskunnassa.>

Jäppinen J.-P., Tyrvinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (toim.) 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksukset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki. <http://docplayer.fi/9847248-Luonto-lahelle-ja-terveydeksi.html>.

Karvinen, S. 2021. Liikunta ei välttämättä pidennä ikää – mutta se lisää toimintakykyä vanhana. <https://www.mustread.fi/artikkelit/liikunta-ei-valttamatta-pidenna-ikaa-mutta-se-lisaa-toimintakyky-vanhana/#:~:text=Lii-kunta%20ei%20v%C3%A4ltt%C3%A4m%C3%A4tt%C3%A4%20pidenn%C3%A4%20ik%C3%A4%20E2%80%93%20mutta%20se%2>

Olis% C3%A4% C3%A4% 20toimintakyky% C3%A4% 20vanhana,-
% E2% 80% 9DKaksostutkimus% 20on% 20osoittanut&text=Lii-
kunta% 20edist% C3%A4% C3%A4% 20terveytt% C3%A4% 20muun% 20mu-
assa,2% 20diabetesta% 20ja% 20useita% 20sy% C3%B6pi% C3%A4.

Kippola, H., Lankinen, J. & Lindfors, L. 2013. Eettisten ongelmien tunnistaminen naistentautien poliklinikalla – Työntekijän näkökulma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Terveysala. Opinnäytetyö (amk). <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59719/OppariValmispdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kokko, K. 2017. Mitä mielen hyvinvointi on? Tiedeblogi. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>

Kotajärvi, M. & Leinonen, N. 2021. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Laurea. Sairaanhoidaja AMK. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/501677/Luonnon%20hyvinvointi-%20ja%20terveysvaikutukset2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kristmannsdottir, G. 2018. ”Kun on pakko” – pakkoliikunnan tunnistaminen. Minduu. <https://blogi.minduu.fi/blogi/psykoterapeuttimme-kertovat/kun-on-pakko-pakkoliikunnan-tunnistaminen>

Leivo, K. & Leinonen, P. 2021. Luonnossa liikkumisen hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. LAB-ammattikorkeakoulu. Sosiaalipedagoginen aikuissosiaalihjaus. Opinnäytetyö (amk). https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494194/Leinonen_Leivo.pdf?sequence=2

Lemmetty, J. 1997. Liikunnanopiskelijoiden luontosuhteesta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9597/364.pdf>

Lindberg, E., Pihlman, O. & Ojala, M. 2020. Luontoliikunnasta apua sosiaalisen eristyksen keskellä. Mielenterveyden edistäminen -tutkimusryhmän julkaisu. Turku AMK. <https://talk.turkuamk.fi/hyve/luontoliikunnasta-apura-sosiaalisen-eristyksen-keskella>.

Manka, M.-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro. <https://docplayer.fi/22605129-Marja-liisa-manka-marjutmanka-tyohyvinvointi.html>

ManpowerGroup 2022. Empatiataidot työelämässä. 18 vinkkiä empatiataitojen kehittämiseen. <https://blogi.manpower.fi/oppaat/empatiataidot-tyoelamassa>

Mansikkaviita, R. (toim.) 2019. Polku luontoon. Luontoliikunnan suunnittelutyökalu Palvelupolku luontoon. Vantaa: Metsähallitus. <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2371>

Mattila, A. S. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>.

Mehiläinen 2022. Kehon ja mielen hyvinvointi. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>

Metsähallitus 2022. Luonto houkuttelee liikkumaan. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>

Mouhi, T. 2018. Luontolähtöisen kuntoutuksen merkitys masennuksesta toipuvien toimijuudelle. Lapin yliopisto. Sosiaalityön maisteriohjelma. Pro gradu -tutkielma. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/63468>

Naava, 2017. 5 yllättävää tapaa, miten luonto vaikuttaa hyvinvointiimme. <https://www.naava.io/fi/editorial/luonnon-viisi-tapaa-vaikuttaa-hyvinvointiimme>

Onnellisuustutkimusinstituutti 2022. Suomalaiset ja onnellisuus. <https://onnellisuustutkimusinstituutti.fi/>

Orkomies, S. 2017. Kaupunkiluonnon rikkaus yllätti palkitun luontodokumentaristin. YLE. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/09/20/kaupunkiluonnon-rikkaus-yllatti-palkitun-luontodokumentaristin>

Partonen, T. 2021. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534#s5>

Punakallio, A. & Lusa, S. 2011. Suositus tuki- ja liikuntaelinten ja motorisen toimintakyvyn mittaamisesta osana työkyvyn arviointia ja seurantaa. TOIMIA/Työikäisten toimintakyky -asiantuntijaryhmä. <https://core.ac.uk/download/pdf/83538445.pdf>

Raatikainen, J. 2018. Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ja positiivinen mielenterveys. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/luontoliikunnan-hyvinvointivaikutukset-ja-positiivinen-mielenterveys/>

Ruuskanen, T. 2021. Valmentavalla johtamisella lisää työn mielekkyyttä. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosionomi YAMK. Sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtaminen. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/487724>.

Salonen, A. 2018. Kuulostaako tutulta? Nämä asiat pännivät suomalaisia töissä – suhtautuminen palkkaan yllättää. Duunitori. <https://duunitori.fi/tyoelama/henkilostokokemus-raportti/>.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus tukee hyvinvointia. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/kokonaisvaltainen-luontokokemus-tukee-hyvinvointia>.

Salonen, K., Hyvönen, K., Korpela, K., Saranpää, H., Nieminen, J. & Muotka, J. 2020. Luonnosta Virtaa -interventio: Osallistujien kokemukset ja tunnetilan muutokset. *Psykologia* : tiedepoliittinen aikakauslehti, 55(1), p. 5. <https://elektra-helsinki-fi.ezproxy.ulapland.fi/se/p/0355-1067/55/1/luonnost.pdf>

Sarén, H. 10.2.2016. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tuotteistaminen Luotuo -hanke. <https://tkiblogi.files.wordpress.com/2016/04/kooste-luonnon-hyvinvointi-ja-terveysvaikutuksista.pdf>.

Sipola, R. 2018. Tarve luontolähtöisen hyvinvoinnin tuottamisen osaamiselle kasvaa. *Lumen* 2/2018. <https://docplayer.fi/153254900-Tarve-luontolahtoisen-hyvinvoinnin-tuottamisen-osaamiselle-kasvaa.html>

Sitra 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys. Luontoliiketoiminnan taloudellinen merkitys -hankkeen taustaraportti. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran julkaisuja. Talent Vectia. https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnon_hyvinvointivaikutusten_taloudellinen_merkitys-2.pdf

Suoma 2022. Luonto. 100 syytä matkailla Suomessa. https://100syyta.fi/teema/luonto?gclid=Cj0KCQjwlemWBhDUARIsAFp1rLXJ9Bgr1gZNWPNh5YdTm9_NoMVCV_inlNK-ZqZ4D35BgjwlsMF23czCgaAi58EALw

Terveystalo 2022. Työkyky, työkykyarvio ja työkykyneuvottelu käytännössä. Terveystalo. <https://www.terveystalo.com/fi/tyoterveys/ajankohtaista/tietopaketti/tyokyky-tyokykyarvio-ja-tyokykyneuvottelu/#Ty%c3%b6kyky>

THL 2022a. Sanasto. Toimintakykyyn ja ICF-luokitukseen liittyvät käsitteet. Terveystalon ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus/sanasto>

THL 2022b. Lainsäädäntö edellyttää toimintakyvyn arviointia. Terveystalon ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/toimintakyvyn-arviointi/lainsaadanto-edellyttaa-laadukasta-arviointia>.

THL 2022c. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Tuominen, O. 2020. Virtuaalinen luontomaisema hyvinvointia edistämässä. Teoksessa *Luontokuvaus soveltavana taiteena*, s. 227–232. Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisuja. Sarja C, katsauksia ja puheenvuoroja, n:o 66. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64218/Sivut%20227-232%20dokumentista%20LuontokuvausSoveltavanaTaiteena-20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Työturvallisuuskeskus 2022. Tietotyö, kognitiivinen kuormittuminen ja tietoergonomia. <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/toimialakohtaista-tietoa/asiantuntija-ja-toimistotyto/tietotyto-kognitiivinen-kuormittuminen-ja-tietoergonomia/#a07a907f>

UKK-instituutti 2021. Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>.

UKK-instituutti 2022. Liikkumisen vaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Vuori, J. 2022. Tapaustutkimus. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/ta-paustutkimus/>

Wiens, V. & Kukkonen, M. 2022. Luonto ja osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus#Tutkimustuloksia>

Ylä-Soininmäki, K. 2022. Luontoliikunnan opetuksen määrä ja sisällöt lukion pakollisilla kursseilla. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81607/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202206103215.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 1. Kyselylomake

Titta Väliaho

Opinnäytetyöni tutkii luontoliikunnan merkitystä työhyvinvointiin. Luontoliikunta-tutkimus toteutetaan ma-su viikon ajan.

Pyydän täyttämään viikon ajan kyselyä. Kyselyssä on 9 kysymystä, jotta saan mahdollisemman luotettavan tutkimusaineiston.

Voit lähettää kysymykset eteenpäin. Palautus 28.5.2022

Kiitos osallistumisesta

Voit lähettää kysymyksen vastauksen sähköpostiin:

terveysliikuntapalvelut@gmail.com

1. Ennen töihin menoa tunnen itseni? Kuvaile tunne tilaa viidellä eri sanalla?
2. Mikä on työpäivän jälkeinen tunnetila? Oletko tyytyväinen työpäivään ja innostuneena odotat harrastukseen menoa? Kuvaile 5 tunnetta viidellä eri sanalla.
3. Koetko itsesi väsyneeksi ja haluttomaksi työpäivän jälkeen? Koetko, että olet antanut kaikkiesi töissä?
4. Mikä on tunnetila ennen luontoliikuntaa? Tunnetko itsesi innostuneeksi ja täynnä virtaa? Onko olo tila väsynyt ja pakotettu luontoliikuntaan? Tai voi kuvailla tunnetta vapaasti muutamalla sanalla:
5. Mikä on tunnetila luontoliikunnan aikana koetko virkistyväsi ja palautuneeksi vaiko stressaantunut, murehditko asioita? Ja kuinka paljon käytit aikaa luontoliikuntaan? Kirjoita muutamalla sanalla.
6. Mikä on tunnetila luontoliikunnan suorituksen jälkeen? Koetko, että mieli on murheita täynnä vai koetko onnellisuutta ja rentoa hyvää oloa? Voit kirjoittaa omin sanoin.
7. Millainen on tunnetila ennen nukkumaanmenoa? Tyytyväinen päivään, mutta väsynyt, vaiko murheita täynnä huolia? Voit myös kirjoittaa omin sanoin.

8. Oletko huomannut tyytyväisyyden olon lisääntyneen luontoliikunnan aloittamisesta? Koetko kevyemmältä työpäivän kuormituksen henkisesti? Miten olet kokenut luontoliikunnan vaikutukset työpäivässä?
9. Vai koetko, ettei luontoliikunta ole tehnyt merkittäviä muutoksia?
10. Tähän voit kirjoittaa havaintoja vapaasti muutoksia työpäivässä luontoliikunnan aloittamisesta.