

# **Luonnossa liikkumisen hyvinvointi- ja terveysvaikutukset**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), Sosiaalipedagoginen aikuissosiaalihjaus

2021

Katarina Leivo

Pinja Leinonen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Leinonen, Pinja Leivo, Katarina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 26	Valmistumisaika 2021
Työn nimi <b>Luonnossa liikkumisen hyvinvointi- ja terveysvaikutukset</b>		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Go Green Routes		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä tietoa siitä, millaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia luonnossa liikkumisella on. Tavoite oli selvittää miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen ja lisäksi millainen luontoympäristön tulee olla näiden vaikutuksien saamiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena soveltaen systemaattisen aineiston haun menetelmää. Käsiteltävät tutkimukset etsittiin kirjastojen aineistokannoista sekä Google Scholarista. Tutkimukset käsiteltiin ja klusteroitiin alaluokkiin, joita olivat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset terveysvaikutukset sekä "millainen luontoympäristö".</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset ovat mittavat ja luonnossa liikkumisella on useisiin eri hyvinvoinnin osatekijöihin suotuisasti lisääviä vaikutuksia. Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella voidaan myös todeta, että se minkälainen luonto tuottaa eniten näitä vaikutuksia, on hyvin yksilökohtaista. Luonnossa oleminen kohottaa mielialaa, ja se elvyttää ja rentouttaa. Luonnossa voi rauhoittua helposti, ja se on monelle mieluisin paikka rentoutua arjen kiireen keskellä. Jo lyhyt vierailu metsässä tai itselleen mieluisassa luontoympäristössä tuottaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Kirjallisuuskatsauksessa kävi ilmi myös se, että joskus kaupunkiympäristö voi olla mieluisa paikka rentoutumiseen ja kaupungin ja luonnon vastakkainasettelu on turhaa. Joku voi saada parhaan rentoutumisen ja elpymisen kokemukset kaupungissa, jolloin tällaisen yksilön optimaalisin luontoympäristö on kaupunki. Joitakin ihmisiä luonnossa voi häiritä monet tekijät, kuten sää ja eläimet, että varsinainen elpyminen jää kokematta, sillä stressitasot nousevat luonnossa esiintyvien asioiden ja ilmiöiden takia.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksessa saatua tietoa voi hyödyntää sosiaalialalla ja se voisi toimia erityisen hyvin mielenterveyskuntoutujien kanssa. Erilaiset viikoittaiset luontoon toteuttavat kävelyretket voisivat pitkällä aikavälillä kohottaa mielialaa ja vaikuttaa positiivisesti fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin suhteisiin</p>		
Asiasanat Luonto, hyvinvointi, terveys, fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen		

## Abstract

Author(s) Leinonen, Pinja Leivo, Katarina	Type of Publication Bachelor's thesis Number of Pages 26	Published 2021
Title of Publication <b>Welfare and Health Benefits of Green Exercise</b>		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Name, title and organization of the client Go Green Routes		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to add information of what kind of welfare and health benefits green exercise. The aim was to find out how green exercise effects on individuals wellbeing and health and addition to this what kind of the natural environment should be in order to gain these benefits. The thesis was carried out as a literature review, applying the method of systematic data search. The studies in question were searched in the libraries and in Google Scholar. The studies were processed and clustered into subcategories. The subcategories were physical, mental, and social health effects as well as "what type of natural environment.</p> <p>Based on this literature review, it can be stated that the positive effects of nature on welfare and health are extensive and that spending time in nature has beneficial effects on various aspects of well-being. Based on the results of this literature review, it can also be stated, that what kind of nature produces the most of these effects is indeed very individual. Being in nature elevates the mood and it revitalizes and relaxes. Even a short visit to the forest or to a natural environment that one likes produces health and well-being effects. The literature review also revealed that sometimes even the urban environment can be the most optimal place to relax and the confrontation between the traditional evil city and the revitalizing nature is partly useless. Someone can the best experience of relaxation and revitalizing in the city, therefore for this kind of individual's most optimal natural environment is the city. For some people the factors in nature such as animals and weather can be disturbing and therefore the actual revitalizing doesn't occur since the stress factors rise due to the things and phenomena in the nature.</p> <p>The information obtained from the literature review can be utilized in the social field and could work particularly well with mental health rehabilitators. Various weekly walks in nature could, in the long run, elevate mood and have a positive effect on physical, mental and social relationships.</p>		
Keywords Nature, wellbeing, health, physical, mental, social		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kirjallisuuskatsauksen lähtökohdat .....	3
2.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys .....	3
2.2	Toimeksiantaja .....	3
3	Luontoympäristö, terveys ja hyvinvointi.....	5
3.1	Luontoympäristö ja sen merkitys.....	5
3.2	Terveys ja hyvinvointi .....	7
3.3	Terveyden osatekijät.....	8
3.4	Luonto vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin .....	10
4	Menetelmät.....	13
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus .....	13
4.2	Kirjallisuuskatsauksen aineiston haku ja valintaperusteet .....	14
4.3	Sisällönanalyysi .....	15
5	Tulokset.....	18
5.1	Psyykkistä hyvinvointia luonnosta .....	18
5.2	Fyysistä hyvinvointia luonnosta.....	19
5.3	Sosiaalista hyvinvointia luonnosta .....	20
5.4	Millainen luontoympäristö vaikuttaa hyvinvointiin? .....	21
6	Pohdinta .....	23
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	23
6.2	Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus .....	24
6.3	Jatkotutkimusideat .....	26
	Lähteet .....	27

## Liitteet

Liite 1. Koonti käytetystä aineistosta

Liite 2. Toimeksiantosopimus

## 1 Johdanto

Luonnossa liikkuminen ja oleskelu parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja luonnossa liikkuminen lisää terveyttä sekä auttaa ihmistä unohtamaan arjen huolet. Luonnosta saatavat myönteiset hyvinvointivaikutukset ulottuvat psyykkisistä vaikutuksista fysiologisiin muutoksiin, kuten stressitasojen madaltumiseen ja verenpaineen laskuun. Luonnon positiiviset vaikutukset ulottuvat ihmisiin myös välillisesti - luonto saa ihmisen liikkumaan ja sitä kautta parantaa sosiaalisia suhteita, kun luontoon lähdetään liikkumaan esimerkiksi ystävän tai perheen kanssa. Luonnon elvyttävien elementtien kannalta on tärkeää, että ihmiset asuvat tarpeeksi lähellä viehättäviä ja elvyttäviä ympäristöjä, sillä jo pieni vierailu viherympäristöön tuottaa välitöntä elpymistä. (Luonnonvarakeskus 2020.) Amerikkalainen biologi Edward O. Wilson on todennut, että ihmisen halu olla luonnossa on geneettinen, halu on perimän määrittämä. Luonnon läheisyyden kaipuu pohjautuu evoluutiomme kautta ihmisen tiedostamattomiin tarpeisiin olla osa luontoa. Ihmisen varhaisissa vaiheissa kyky ymmärtää ja tulkita luontoa on ollut elossa pysymisen perusedellytys. Myös nykyihmiselle on säilynyt sisäinen tarve olla yhteydessä luontoon, ja suomalaiset hakeutuvat esimerkiksi lomamatkoillaan mielellään luonnon läheisyyteen. Luonto koetaan jokaisella aistilla ja tutkimuksissa painotuu se, että luonnon visuaalinen kauneus ja hajuaistilla aistittavat luonnon tuoksut ovat tärkeä osa luontokokemusta. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 10.)

Luonto on myös resurssi ja avain parempaan kansanterveyteen, jota tulisi hyödyntää enemmän. Väestö ikääntyy Suomessa ja maailmalla, ja passiivisesta elämäntyylistä johtuvat kansanterveydelliset kustannukset ovat huomattavan mittavat. Tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoliikunta ja luonnon monipuolisempi hyödyntäminen laskisi erilaisista kansanterveydellisistä sairauksista johtuvia kustannuksia. Yhteys terveyden ja luontoaktiiviteettien välillä on vahva. (Bergström & Tronvik 2012, 7 & 24)

Vuonna 2020 maailma muuttui merkittävästi, kun Kiinasta lähti vuoden 2019 lopussa leviämään yleisvaarallinen tartuntatauti covid-19, jonka aiheuttaa koronavirus SARS-CoV-2. Covid-19 muuttui nopeasti maailmanlaajuiseksi pandemiaksi. (Vainio 2020.) Vuosi 2020 toi uusia haasteita suomalaisille niin arkielämässä kuin sosiaalialan toimijoille. Ihmiset pakotettiin pysähtymään ja etsimään vaihtoehtoja tekemistä normaalin arkipäivän ympäröiden täytteeksi. Sisäliikuntaharrastukset keskeytettiin, teatterit ja kahvilat sulkivat ovensa ja keskivertosuomalainen jäi miettimään vaihtoehtoisia harrastuksia ja suurin osa suuntasi metsään. Suomessa kansallispuistot täyttyivät matkailijoista ja paljon puhutut turvavälit saattoivat jäädä toteutumatta – suomalaiset hakeutuivat luontoon viruksen pelossa. Suurin vaikutus covid-19 -viruksella oli tutkimusten mukaan alle 25-vuotiaisiin ja tämän ikäryhmän luontosuhteen kehittymiseen. Luontosuhdebarometri mittasi kyselymuodossa suomalaisten

vuoden 2020 suhdetta luontoon ja kyselyyn vastanneista yli puolet kertoi lisänneensä luontoliikkumista keväällä, ja kyselyn tulokset osoittivat, että arvostus luontoa kohtaan on kasvanut. (Sandell 2020.) Kirjallisuuskatsaus on hyvin ajankohtainen, vaikka aihetta on tutkittu erittäin paljon. Vuosi 2020 on tuonut luonnon lähemmäksi kaikkia ja iso osa on lähtenyt jo nauttimaan luonnosta, metsistä ja sen tuottamista terveyshyödyistä.

Kirjallisuuskatsauksen toimeksiantajana toimii alkukesällä 2020 käynnistynyt Go Green Routes -hanke. Käsillä olevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on lisätä tietoa luonnossa liikkumisen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on selvittää aiemmin tutkitun tiedon perusteella, millaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia luonnossa liikkumisella on, ja lisäksi myös millainen luontoympäristö tuottaa niitä.

## 2 Kirjallisuuskatsauksen lähtökohdat

### 2.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Kirjallisuuskatsaus tehdään Go Green Routes -hankkeelle, joten tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset ovat muodostettu toimeksiantajan tilauksen perusteella. Kirjallisuuskatsauksen tilaajat halusivat tietää, mitä jo olemassa oleviin tutkimuksiin perustuen tiedetään luonnossa liikkumisen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Kartoitukseen toivottiin mukaan niin myönteisiä kuin kielteisiäkin tutkimustuloksia.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on lisätä tietoa siitä, millaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia luonnossa liikkumisella on. Tavoite on sen sijaan selvittää aiemmin tutkitun tiedon pohjalta, miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Tutkimuskysymystä asettaessa, nousi ajatus siitä, miten paljon luontoympäristö vaikuttaa saattaviin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksiin. Sen vuoksi toisena tavoitteena oli selvittää, millainen luontoympäristö vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Kysymys on tärkeä, sillä hyvinvointi- ja terveysvaikutusten saanti voi vaihdella suuresti riippuen siitä, millainen luontoympäristö on kyseessä.

Näillä lähtötiedoilla muodostetut kaksi tutkimuskysymystä ovat:

*Millaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia luonnossa liikkumisella on?*

*Millainen luontoympäristö vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen?*

### 2.2 Toimeksiantaja

Kirjallisuuskatsauksen toimeksiantajana toimii alkukesällä 2020 käynnistynyt Go Green Routes -hanke. Kyseessä on yhteiseurooppalainen hanke, jonka tavoitteena on kehittää virkistysalueiden esteettömyyttä ja edistää luontolähtöistä yrittäjyyttä. Go Green Routes keskittyy luontoyrityksiin, kestävään fyysiseen aktiivisuuteen, digitaaliseen, kulttuuriseen ja tietoinnovaatioon. Tarkoituksena on edistää ihmisten mielenterveyttä ja hyvinvointia, etsimällä parhaita vaihtoehtoja tuoda ihmisen ja luonnon välinen suhde jokaisen saavutettavaksi. (Cordis 2020, Lahti 2020.)

Go Green Routes:ia koordinoi Irlantilainen Limerickin yliopisto, ja mukana hankkeessa on yhteensä yhdeksän kaupunkia. Lahden ja Limerickin lisäksi näitä kaupunkeja on Burgas, Tallinna, Uumaja, Versailles, München, Murcia ja Malta. Hanke rahoitetaan Euroopan Unionin tutkimuksen ja innovoinnin Horizon 2020 -ohjelmasta. Hankkeen kymmenen miljoonan kokonaisbudjetista Lahteen kohdennetaan yli 600 000 euroa. LAB:in ja Lahden pääsemisen osaksi Horizon 2020 -ohjelmaa on kuitenkin harvinaista, sillä vain 14% suomalaisten

toimijoiden hakemuksista hyväksytään ja suomalaisille ammattikorkeakoulutoimijoille rahoituksesta on tähän mennessä kohdistunut vain 1%. (Cordis 2020, Lahti 2020.)

Lahden Kaupunki aikoo rakentaa hankkeen aikana esteettömän luontoreitin Likolammelle, osaksi Kintterön terveystermäkokonaisuutta. Alue sijaitsee lähellä Päijät-Hämeen keskussairaala, joten sieltä on tulevalle luontoreitille helppo tehdä retkiä. Alueen luontoratkaisuiden kehittämistä on jo pohdittu Lahden kaupungin ja Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän yhteistyönä. (Lahti 2020.)

Hankkeesta saadut tuotokset ovat tietenkin alueen asukkaiden ja yritysten käytettävissä, mutta myös muiden kuntien hyödynnettävissä. Lahden ollessa *Euroopan ympäristökaupunki 2021*, on neljä vuotta kestävä hanke oikein sopiva kaupungin teemaan. (Lahti 2020.)



### 3 Luontoympäristö, terveys ja hyvinvointi

#### 3.1 Luontoympäristö ja sen merkitys

Luonnosta saatavia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu hyvin paljon. Ymmärtääkseen, mitä tarkoitetaan luonnosta saatavilla hyvinvointi- ja terveysvaikutuksilla ja ymmärtääkseen millainen luontoympäristön tulee olla näiden vaikutusten saamiseksi, täytyy tietää, mitä itse käsitteellä *luonto* tarkoitetaan. Nopeasti ajateltuna luonto käsitteenä kuulostaa varsin yksiselitteiseltä, sitä se ei kuitenkaan ole. Kielitoimiston määritelmä luonnolle on seuraavanlainen - luonto tarkoittaa yleisimmin maaperää sekä vesi- ja ilmakehää kasveineen ja elämineen, varsinkin vain vähän tai ei ollenkaan ihmisen muokkaamana elinympäristönä (Kielitoimiston sanakirja 2020). Mutta mitä jos todella kaupungistunut ihminen kokee rakennetussa viherpuistossa olevansa luonnossa, voidaanko se häneltä termin varjolla kieltää? Onko olemassa jotain ei-luontoa ja onko ihminen osa luontoa vai ei? Opetushallituksen mukaan yleensä luonnosta puhuttaessa luontoa on se, mitä ihminen voi ympärillään olevassa maisemassa havaita. Täten se tarkoittaisi niin rakennettua kuin rakentamatonta ympäristöä. Käsitteellä voidaan myös tarkoittaa pelkästään luonnonvaraista maisemaa tai luonnonvaraisen ja rakennetun maiseman yhdistelmää. (Opetushallitus 2020.)

Luonnosta puhutaan useissa eri yhteyksissä ja useilla eri tavoilla. Luonnolle on oma merkityksensä ja käsitteistönsä eri yhteyksissä, esimerkiksi luonnontieteelliset tutkimukset käyttävät erilaista termistöä kuin tuotannollis-taloudelliset kannattavuuslaskelmat tai vaikka kuinka luonnosta puhutaan arkipäiväisessä keskustelussa. Luontoon liitetään myös paljon yhteiskunnallisia merkityksiä, sillä ympäristökriisit ja luonnonvarojen väheneminen osaltaan tuovat termiin lisäulottuvuuksia ja poliittista vivahdetta. Tulkintojen ja termien moninaisuus on osoitus siitä, että luontoa määritetään, arvostetaan ja arvotetaan erilaisin perustein. On mahdotonta löytää sellaista käsitelmää, joka sisältäisi kaikki luontoon liitetyt näkökulmat, asiat, ilmiöt ja asenteet. (Simula 2012, 19.) Luonnon määritelmä on tavallaan jokaisen yksilön subjektiivinen kokemus siitä, mitä luonto tai luontoympäristö juuri heille tarkoittaa.

Usein jo luontoympäristön läheisyys auttaa vähentämään stressiä ja toimii motivaattorina liikkumaan. Jo itsessään luontoaltistus parantaa mielialaa ja antaa elpymiskokemuksia, kuitenkin erilaiset luontoympäristöt voivat vaikuttaa saataviin terveyshyötyihin eri tavoin. Hyvinvointivaikutuksia voidaan saada sekä rakennetussa luontoympäristössä että luonnontilaisemmassa luontoympäristössä, mutta vain jälkimmäinen on yhteydessä parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin ja suurempaan kokemukseen elpymisestä. Luonnossa liikkumisella on kieltämättä yhteys pidempiaikaiseen henkiseen hyvinvointiin, eikä

luontoympäristön merkitystä voi vähätellä. (Pasanen 2019, 51-52.) Luontoympäristöä verrataan usein rakennettuun ympäristöön, mutta myös kaupungin luontoelementeillä on ihmiseen suotuisia vaikutuksia – kunhan rakennetun luontoympäristön kasvillisuus luo kokijalleen erillisen tilan tunteen kaupunkiympäristöstä. Kuitenkin kauempana kaupungista sijaitsevat suuremmat luontoympäristöt antavat suuremmat hyvinvointivaikutukset, ja ne vaikuttavat mielialaan kaupunkien viheralueita tehokkaammin. (Luonnonvarakeskus 2020.)

Luontoympäristön merkitystä luonnosta saataviin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin on siis pohdittu jo pitkään. Pitkäkestoisemman luontokokemuksen on ajateltu helpommin antavan palauttavia kokemuksia. Urbaanien kaupunkialueiden rakennettu luontoympäristö voi myös tarjota näitä mahdollisuuksia palauttaville luontokokemuksille, mutta näiden kokemusten voimakkuus ei välttämättä yllä samalle tasolle kuin luonnontilaisimmilta alueilta saadut kokemukset. Osa luontokokemuksesta saatavista hyödyistä tulee tiedostamattomasta tai tietoisesta luonnon havainnoinnista – luonnon erilaisten värien, äänien ja tuoksujen huomamisesta. Luontoympäristöstä täytyy löytyä tietyt kriteerit, jotta se koetaan elvyttävänä – jatkuvuus, arjesta irtautuminen, itselle sopivuus ja kiehtovuus. Luonnon tulee antaa kokijalleen tunne pakopaikasta ilman stressitekijöitä – paikasta, jossa voi tuntea kuuluvansa ympäristöön ja kokea olonsa levolliseksi. (Kaplan 1989, 156, 195-196.)

Vaikka kaupunkiympäristön viheralueet tuovat ihmiselle hyvinvointivaikutuksia, kokevat monet niiden erilaiset elementit häiritsevinä luontokokemusta ajatellen. Kaupunkiluonto ei välttämättä toimi luontokokemusten lähteenä kaupungille ominaisten asioiden peittäessä luonnon äänet ja tuoksut. Kaupunkimaisemaan usein kuuluu liikenteen kohina ja ihmisten hälinä, jotka väistämättä peittävät alleen luonnon vaimeammat äänet, kuten lintujen laulun tai hyönteisten surinan. Myös luonnon tuoksut jäävät helposti kaupungin hajujen, kuten pako kaasun ja katupölyn vuoksi peittoon. Vaikka kaupungissa olisi luontoa, ei sitä silti välttämättä koeta luonnolliseksi luonnoksi. Luontokokemus jää helposti kaupunkiluonnossa puutteelliseksi. (Simula 2012, 122.)

Eri Euroopan maissa tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että mitä enemmän asuinympäristössä on viheralueita, sitä vähemmän sen asukkailla esiintyy mielenterveyden häiriöitä. Asuminen vihreämmässä ympäristössä on myös yhteydessä vähäisempään sydäntauti-kuolleisuuteen. On ehdotettu, että sen sijaan, että lääkärit määräisivät liikuntareseptejä varsinkin liikuntaa vieroksuville, voisivat he määrätä niin sanottuja mielipaikkareseptejä. Ympäristötutkimukset ovat osoittaneet, että suurin osa ihmisistä nimeää mielipaikkakseen jonkin luontoympäristön. Lääkärin vastaanottotilanteissa potilasta voisi pyytää nimeämään oman mielipaikkansa ja säännöllisesti esimerkiksi kuvaamaan näitä mielipaikkoja, jolloin varsinaista liikuntaa ei tarvitsisi erikseen nostaa vastaanottotilanteissa keskustelun aiheeksi.

Mitä suurempi osa vapaa-ajasta käytetään luonnossa oleiluun ja ulkoiluun, sitä enemmän ja vahvempia ovat luontoympäristössä koetut elpymiskokemukset. (Toikkanen 2014.)

### 3.2 Terveys ja hyvinvointi

Luonto ja luonnossa liikkuminen vaikuttaa terveyteen, joten ymmärtääkseen terveys- tai hyvinvointivaikutuksia, täytyy ymmärtää, mitä terveydellä ja hyvinvoinnilla tarkoitetaan. WHO:n vuonna 1948 luoma määritelmä terveydelle on jo aikansa elänyt, ja sen vuoksi saanut paljon kritiikkiä. Uusia ehdotuksia terveyden määritelmälle on useita, mutta suosituin niistä on vuoden 2011 ehdotelma siitä, että terveys tarkoittaa kykyä sopeutua ja selviytyä itsenäisesti sosiaalisten, fyysisten ja henkisten haasteiden edessä. (Huber ym. 2011.) Terveyttä tulisi ajatella enemmänkin muuttavana tilana, johon vaikuttavat ihmisen sairauksien ja fyysisen elinympäristön lisäksi jokaisen omat arvot, asenteet ja kokemukset. Terveys on suhteellinen käsite, joten jokaisen oma kokemus ja määritelmä omasta terveydestään on tärkein. Iso osa tätä omaa koettua terveyttä on ihmisen oma autonomia, kuinka kykenevä on itse päättämään ja huolehtimaan itsestään. Terveyttä voidaan myös ajatella pääomana, jota voidaan niin kuluttaa kuin lisätä. Tämän hetken terveyteen vaikuttaa aiemmin tehdyt päätökset, ja tämän päivän päätökset vaikuttavat tulevaan terveyteen. (Huttunen, 2018.)

Terveyden suhteellisesta käsitteestä voi olla esimerkkinä se, että esimerkiksi pieni sormivamma ei vaikeuta opettajan elämää, mutta voi olla käsiään käyttävälle muusikolle täydellinen este työn tekemiselle, jolloin kokemus terveydestä ja pystyvyydestä näiden kahden ammattihenkilön välillä on todella suuri. Myös vaikeasti liikuntavamman ihmisen koettu terveys voi olla erinomainen, mikäli hän elää ympäristössä, jossa hän pääsee liikkumaan, ja jossa häntä tuetaan ja autetaan. Mitä paremmin yksilö pystyy ohjaamaan omaa elämänsä ja sen kulkua, sen paremmin hän kokee terveytensä ja päinvastoin. Lisäksi on hyvä tiedostaa, että oma koettu terveys saattaa poiketa paljonkin siitä, kuinka lääkäri arvioi terveyden tai kuinka muut käsittävät toisen henkilön terveydentilan. Mikäli yksilö tuntee olonsa hyvinvoivaksi, vaikka tilastollisesti katsoen hän ei olisikaan erityisen terve, on silti yksilön subjektiivinen kokemus asiasta kaikkein tärkein. (Huttunen 2018.)

Myös hyvinvointi on laaja käsite ja sen voi ymmärtää monella eri tavalla. Usein hyvinvointi on jokaisen ihmisen yksilöllisesti kokema asia, ja jokaisen hyvinvoinnin määrittelee moni eri asia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee hyvinvoinnin jakamalla sen kolmeen eri ulottuvuuteen – terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Hyvinvointi voi olla niin yksilön kuin yhteisön hyvinvointia. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Hyvinvointia voidaan myös ajatella ikään kuin vaakana, jonka toisessa laidassa

on ihmisen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset voimavarat ja toisessa laidassa ihmistä kohtaavat psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset haasteet. Näiden kahden välissä on ihmisen hyvinvointi, ja kun vaaka on tasapainossa, niin ihminen voi hyvin – hän ei kohtaa liikaa haasteita, eikä elämä myöskään ole ”pysähdyksissä” täysin ilman haasteita. (Dodge, Daly, Huyton, Sanders 2012, 230.)

Hyvinvointi kertoo myös elämänlaadusta. Elämänlaatu puolestaan koostuu useista eri ulottuvuuksista, joita ovat psyykkinen, sosiaalinen, fyysinen ympäristö ja terveys. Kyky nauttia elämästä ja selviytyä sen tuomista haasteista on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myönteinen elämänasenne auttaa näiden kaikkien osatekijöiden säilyttämisessä. Elämänlaadun perusosat vaihtelevat ihmisen eliniän myötä - esimerkiksi iäkkäämmillä ihmisillä perustekijät ovat terveys ja tyytyväisyys sen hetkiseen elämäntilanteeseen ja mahdollisuus osallistua itselle mielekkääseen tekemiseen. (Elämänlaatu ja hyvinvointi eri elämänvaiheissa 2021.)

### 3.3 Terveiden osatekijät

Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu siis kolmesta ulottuvuudesta – henkisestä, fyysisestä ja psyykkisestä. Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhdistelmää. Psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa siihen, kuinka tunnettemme, ajattelemme, toimimme ja käsittelemme asioita. Se vaikuttaa stressinsietokykyymme ja siihen, kuinka suhtaudumme toisiimme ja minkälaisia päätöksiä teemme jokapäiväisessä elämässämme. Psyykkistä hyvinvointia voi ylläpitää muun muassa pysymällä positiivisena, liikkumalla säännöllisesti ja huolehtimalla riittävästä unensaannista. (MentalHealth 2020.) Psyykkinen hyvinvointi voidaan jakaa seitsemään osatasoon. Ensimmäinen taso ovat itsensä hyväksyminen - ihminen hyväksyy elämänsä osa-alueet ja menneisyytensä juuri sellaisena kuin se on. Toinen taso koostuu olosuhteiden hallinnasta, eli siitä kuinka yksilö kykenee käsittelemään vaikeita ympäristötekijöitä eli se mittaa kykyä sopeutua vaikeisiin olosuhteisiin. Kolmas taso pitää sisällään ihmissuhteet, ulottuvuus mittaa yksilön kykyä olla avoimessa ja ihmissuhteessa. Tämä taso edellyttää empatiakykyä ja vuorovaikutustaitoja. Neljäs ulottuvuus pitää sisällään autonomian – se kuvaa yksilön tunteista siitä, kuinka hyvin hän pystyy tekemään omaa elämäänsä koskevia itsenäisiä päätöksiä ja omia valintoja. Viides taso on henkilökohtainen kasvu ja se kuvaa, kuinka ihminen kykenee oppimaan aiemmin koetusta ja kuinka avoimia he ovat uusille haasteille ja kokemuksille. Kuudes taso puolestaan mittaa elämän tarkoitusta - ihmisellä on tarve löytää omalle elämälleen kiintopiste eli tarkoitus, joka luo merkityksen suunnan ja merkityksen elämälle. Seitsemäs taso koostuu toisilta ihmisiltä saatavasta tuesta. Tuki ja tärkeät vuorovaikutussuhteet elämässä ennaltaehkäisevät useita eri sairauksia. (Mielen ihmeet 2017.)

Mielenterveys on tärkeä osa yksilön hyvinvointia. Hyvä mielenterveys on voimavara, joka auttaa kohtaamaan vastoinkäymisiä ja sisältää tunteen elämönhallinnasta. Hyvään mielen-terveyteen kuuluu myös hyvä itsetunto, itselle mieluinen toiminta ja kyky solmia tyydyttäviä ihmissuhteita. Mielenterveydestä voi huolehtia monella tavalla – niin yksilö-, yhteisö- kuin rakenteellisella tasolla. Mielenterveyden edistäminen onnistuu tukemalla yksilön itsetuntoa ja vahvistamalla elämönhallintaa. Mielenterveyden edistäminen yhteisötasolla tehdään so-  
siaalisen tuen ja osallisuuden keinoin ja myös lähiympäristöjen viihtyisyydellä ja turvallisuudella on iso merkitys. Rakenteellisella tasolla mielen-terveyden edistäminen tarkoittaa syr-  
jinnän vähentämistä ja tasa-arvon lisäämistä erilaisten yhteiskunnallisten päätösten kautta ja turvaamalla jokaiselle toimeentulo. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Sosiaalisella hyvinvoinnilla taas tarkoitetaan sitä, kun yksilöllä on sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijät kunnossa. Nämä osatekijät koostuvat hyvistä ihmissuhteista, sosiaalisesta va-  
kaudesta sekä siitä, että yksilö kokee sisäistä rauhaa. Ihmisellä on tarve kuulua johonkin suurempaan, ja suurin osa ihmisistä kokee sosiaalista hyvinvointia ihmissuhteiden moni-  
naisuuden kautta. (Econation 2020.) Sosiaalinen hyvinvointi sisältää käsitteenä myös itse-  
tunnon määritelmän – itsetunto kasvaa ja kehittyy läpi ihmisen elämänkaaren elämäkoke-  
musten myötä. Hyvinvoiva itsetunto näyttäytyy yksilölle oman merkityksen ja tärkeyden  
ymmärtämisenä, itseensä luottamisena sekä ennen kaikkea itsensä hyväksymisen sellai-  
sena kuin on. Hyvä sosiaalinen ja emotionaalinen ympäristö lisää sosiaalista hyvinvointia.  
Sosiaalista hyvinvointia edesauttaa merkittävästi myönteinen ajattelu. (Sosiaalinen ja hen-  
kinen hyvinvointi 2021.)

Ihminen on sosiaalinen olento, joka turvautuu toiseen ihmiseen, ja sosiaalinen hyvinvointi  
linkittyy pitkälti vuorovaikutussuhteisiin. Voidakseen hyvin yksilön täytyy kokea olevansa  
arvostettu ja rakastettu. On havaittu, että isolle osalle ihmisistä pahin rangaistuksen muoto  
on eristäytyminen muista ihmisistä. Ihmisillä, jotka ovat olleet pitkään eristäytyneinä muista,  
on havaittu erilaisia psyykeen ongelmia kuten paniikkikohtauksia, vainoharhaisuutta, ma-  
daltunutta impulssikontrollia ja ajatteluongelmia. Kirjaimellisesti ihminen tarvitsee toista ih-  
mistä pysyäkseen mieleltään terveenä. Sosiaalinen hyvinvointi on erittäin merkittävä osa  
ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. On myös tieteellisesti tutkittu fakta, että ihmiset,  
joilla on hyvät sosiaaliset yhteydet ovat terveempiä ja elävät pidempään kuin ihmiset, joilla  
on vähän sosiaalisia kontakteja. Myös yksilön rooli ja asema ympäröivässä yhteiskunnassa  
on merkittävässä osassa sosiaalista hyvinvointia. Asema yhteisössä on perustavanlaatui-  
nen tarve sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. (Econation 2020.)

Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan kehon fysiologista kykyä suoriutua kestävyttä ja lihasvoimaa vaativista liikuntaharjoitteista. Fyysistä kuntoa voidaan mitata liikuntasuorituksissa tarvittavien ominaisuuksien perusteella, joita ovat esimerkiksi nopeus, lihasvoima ja kestävyys. Toinen tapa mitata fyysistä kuntoa on tutkia eri elinjärjestelmiä eli mitata verenkierto- ja hengityselimistön sekä hermostojärjestelmän toimintaa. Fyysinen kunto määrittää sen, kuinka hyvin yksilö pystyy selviytymään arkisista askareista ja fyysistä kuntoa vaativista asioista vaikeuksista ja väsymättä liikaa. Hyvässä fyysisessä kunnossa oleva ihminen selviytyy päivän askareista ja fyysisistä kokeista sen suuremmin niistä kuormittumatta tai rasittumatta. Fyysisen kunnan osa-alueet ovat tuki- ja liikuntaelimestön kunto/lihaskunto sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön kunto tai kestävyyskunto. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Näistä koostuu fyysinen hyvinvointi, joka voidaan nähdä pystyvyytenä suorittamaan fyysisiä aktiviteetteja, ilman kipuja tai suurempia fyysisiä rajoitteita. Fyysisesti hyvinvoiva keho toimii ja on terve. (Capio, Sit & Abernethy 2014.) On kuitenkin hyvä muistaa se, että koettu fyysinen terveys on yksilön omakohtainen kokemus. Esimerkiksi diabetesta sairastava henkilö, jolla on hoitotasapaino kunnossa voi kokea olevansa yhtä terve kuin diabetesta sairastamaton ystävänsä.

### 3.4 Luonto vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin

Luontoon ja siihen liittyviä hyvinvointivaikutuksia on tutkittu viimeisten vuosikymmenien aika paljon. Tutkimuksissa on etsitty niitä vaikutusmekanismeja, joita luonnossa esiintyy, ja joista psyykinen ja fyysinen hyvinvointi syntyvät. Erityisen paljon tutkijoita on kiinnostanut luontoympäristön rauhoittavat vaikutukset. (Yli-Viikari & Lilja 2016.) Luonnossa oleilu ja luonnossa liikkuminen lisää tunnetusti ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sillä on suotuisia vaikutuksia terveyteen. Luonto elvyttää stressitasoja madaltamalla ja arjen huolet unohdetaan luonnossa liikkumisen lomassa, ja samalla mieliala paranee. Fysiologiset muutokset näkyvät esimerkiksi verenpaineen madaltumisena sekä sykkeen tasoittumisena. (Luonnonvarakeskus 2020.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnon palauttava vaikutus ilmenee, kun lähellä sijaitsevia viheralueita käytetään vuosittain tarkasteltuna yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolella sijaitsevilla luontokohteilla käydään muutaman kerran kuukaudessa. Mitä enemmän viheralueita ja luontokohteita hyödyntää, sen suurempaa on hyvinvointi ja elpymiskokemukset. (Luonnonvarakeskus 2020.) Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys ihmisen elinympäristössä lisää onnellisuutta ja vähentää sairastavuutta. Luonnon elvyttävä vaikutus on myös nopea, ja luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset tulevat jo pienellä luontoaltistuksella ja ne ovat kestoaltaan pitkiä. (Mielenterveystalo 2020.)

Luonnon vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin on merkittävä - luonnossa oleilu tai jo pelkästään esimerkiksi valokuva luonnosta vähentää vihan tunteita, pelkoa, stressiä. Samalla

luonnossa oleskelu nostattaa miellyttäviä tunteita, jonka myötä positiivinen hyvinvointi lisääntyy. Luonnossa oleilu vähentää stressihormoneja, ja parantaa tätä kautta psyykkistä hyvinvointia. Ihminen on geneettisesti ohjelmoitu löytämään rauhaa puista, kasveista, vedestä ja erilaisista luontoelementeistä. Näiden elementtien kokeminen ja näkeminen auttaa kivun ja epämiellyttävien olotilojen lievittymisessä. Luonnossa oleilu voi jopa vaikuttaa kuolleisuuden alenemiseen sen lukemattomien suotuisien terveysvaikutusten vuoksi. (Minnesotan yliopisto 2021.) Luonnon visuaalinen vaikuttavuus, tuoksut ja fyysiset aistimukset tuottavat erityistä hyvää oloa, joka tuntuu vielä pitkään luonnossa oleilun jälkeen (Luontoon.fi 2021). Luonnossa oleilun jälkeen mieliala pysyy pitkään tyyneenä ja ajatukset selkenevät. Luonnossa oleskelu auttaa aivoja rentoutumaan. (Bergström & Tronvik 2012, 26.) Luonnosta saatava kokonaisvaltainen stimulaatio, jossa yhdistyvät mielikuvitus ja tunteet sekä fyysinen tekeminen, lisäävät mahdollisuutta omakohtaiseen oivaltamiseen ja havainnointiin, joka puolestaan lisää psyykkistä hyvinvointia. (Luontoon.fi 2021.) Luonto tuottaa myönteisiä kokemuksia, ja tämä puolestaan vaikuttaa kognitiivisiin kykyihin ja toimintoihin, joita ovat esimerkiksi henkisen väsymyksen ja hämmennyksen väheneminen ja huomiokyvyn parantuminen. Luonnossa liikkumisen ja oleilun on todettu vaikuttavan myös positiivisesti oppimiseen ja tiedon käyttöön ja prosessointiin. (Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista, 2016)

Luonnolla on vaikutuksia myös fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Luontoon meneminen ja siellä oleskelu on liikuntaa itsessään. Luonnossa myös viettää herkemmin kauemman aikaa, kuin vaikka sisätaliliikuntaa harrastaessa. Luonto voi välillisesti vähentää myös sairauksia, jotka aiheutuvat passiivisesta elämäntavasta. Esimerkiksi lihavuus, tyypin 2 diabetes, verisuonitaudit sekä erilaiset mielenterveyden häiriöt voivat lievitä, jos yksilö lisää luontoliikuntaa. Luonnosta vieraantuminen voi tarkoittaa sitä, että yksilöllä on heikentyneet mahdollisuudet ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. (Luontoon.fi 2021.) Luonto parantaa fyysistä kuntoa, sillä se itsessään saattaa motivoida liikkumaan enemmän eikä se vaadi samalla tavalla esimerkiksi välineitä kuin jokin tietty liikuntamuoto. Tutkimukset ovat osoittaneet, että iäkkäät ihmiset saavuttavat lisää elinvuosia, mikäli passiivinen elämäntyyli muuttuu aktiiviseksi. Juuri luontoliikunta auttaa tässä merkittävästi ja elinvuosia voidaan saada jopa 8–10 vuotta. Tasapaino, koordinaatiokyky ja liikkuvuus parantuvat luonnossa merkittävästi. (Bergström & Tronvik 2012, 24 -25.)

Myös sosiaalinen hyvinvointi kasvaa luonnossa oleskelun myötä. Luontoympäristöllä on todistetusti positiivisia vaikutuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Luonnon auttaa rentoutumaan ja luonnon avulla suhde muihin ihmisiin koetaan herkemmin myönteiseksi. Luonnossa myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäynti helpottuu ja kynnyksensä siihen on matalampi. Luonnon piirteet ovat tuttuja, vaikka paikka olisi uusi, joten luonnon avulla voi myös

helpommin sopeutua uuteen ympäristöön. (Mielenterveystalo 2020.) Luonnossa liikkumisen sosiaalinen puoli on erittäin merkittävä. Luonnossa liikkuessa ja oleillessa jaetaan yhteinen kokemus, joka antaa ihmisille tunteen yhteenkuuluvuudesta, ja tätä kautta lisää sosiaalista hyvinvointia. Luonto itsessään antaa mahdollisuuden olla hiljaa, jolloin sosiaalisesti kiusalliseksi miellettyjä tilanteita ei välttämättä synny samalla tavalla. Luonto myös herättää keskustelua ja esimerkiksi luontoliikunnan yhteydessä keskustelu ympäröivästä näkymästä ja luonnon elementeistä voi olla helpompaa. Luonnossa suhtautuminen muihin ihmisiin on normaalia myönteisempää. Luontoliikunta myös vahvistaa yksilön positiivista minäkuvaa, jolloin sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu. (Bergström & Tronvik 2012, 29.)

Luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisten keskinäiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen, ja samalla se auttaa yksilöä myös irtautumaan sosiaalista paineista ja elämän kuormittavuudesta. Sosiaaliset suhteet ja verkostot saattavat toisinaan tuntua pakollisilta ja vetää ikään kuin mukanaan. Yhteiskunta asettaa odotuksensa ja yksilö saattaa kokea joutuvansa osaksi sellaisia rakenteita, jotka eivät välttämättä ole hänen elämänsä kannalta merkityksellisiä, mutta jotka koetaan sosiaalisen paineen takia pakollisiksi. Aikaa ei välttämättä tunnu jäävän itselle, omiin ajatuksiin, luovuuteen ja pohdiskeluun, vaan aika menee sosiaalisissa verkostoissa luovimiseen ja niiden eri pyrkimysten toteuttamiseen. Arki täytyy helposti kiireestä, aikatauluista, muistettavista asioista ja ajanhallinnasta. Arjen keskellä voi olla vaikea erottaa ne kaikkein tärkeimmät asiat ja ajatusten jäsentely voi vaikeutua kiireen ja sisäisten ja ulkoisten paineiden keskellä. Luonto tarjoaa ihmiselle pakotien ja se on keino, jonka avulla voi päästä omaan rauhaan. Luonto mahdollistaa etäisyyden oton arjesta ja sosiaalisista verkostoista. Luonnossa voi purkaa rauhassa omia tunteitaan ilman sosiaalista painetta ja pelkäämättä muiden reaktioita. Luonto on todetusti erittäin hyvä paikka negatiivisten tunteiden käsittelyyn, esimerkiksi kiukun, raivon ja surun purkamisen luonnossa voi olla helpompaa. Toisinaan muiden ihmisten läsnäolo voi häiritä luontokokemusta ja parhaimman hyödyn sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta saa, kun nauttii luonnosta yksin. (Simula 2012, 128 - 130.)



## 4 Menetelmät

### 4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus kulkee myös nimillä perinteinen, narratiivinen tai laadullinen kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on sekä tiivistelmä että selvennys jo aiemmin tutkitusta tiedosta ennalta rajatusta aiheesta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tarjota lukijalleen tiivistetty kuvaus rajatusta aiheesta, analysoimalla ja tiivistämällä aiheen keskeisimmät ja merkityksellisimmät tutkimukset ja teoriat. (Boss 2018, 6.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksen muodoista. Se on luonteeltaan yleiskatsaus ilman kovin tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä, eikä myöskään valintaa rajaa metodiset säännöt. Käytetty aineisto on usein laaja, jonka vuoksi menetelmällä voidaan kuvata kattavasti suurempia ilmiöitä ja sen ominaisuuksia. (Salminen 2011, 6.)

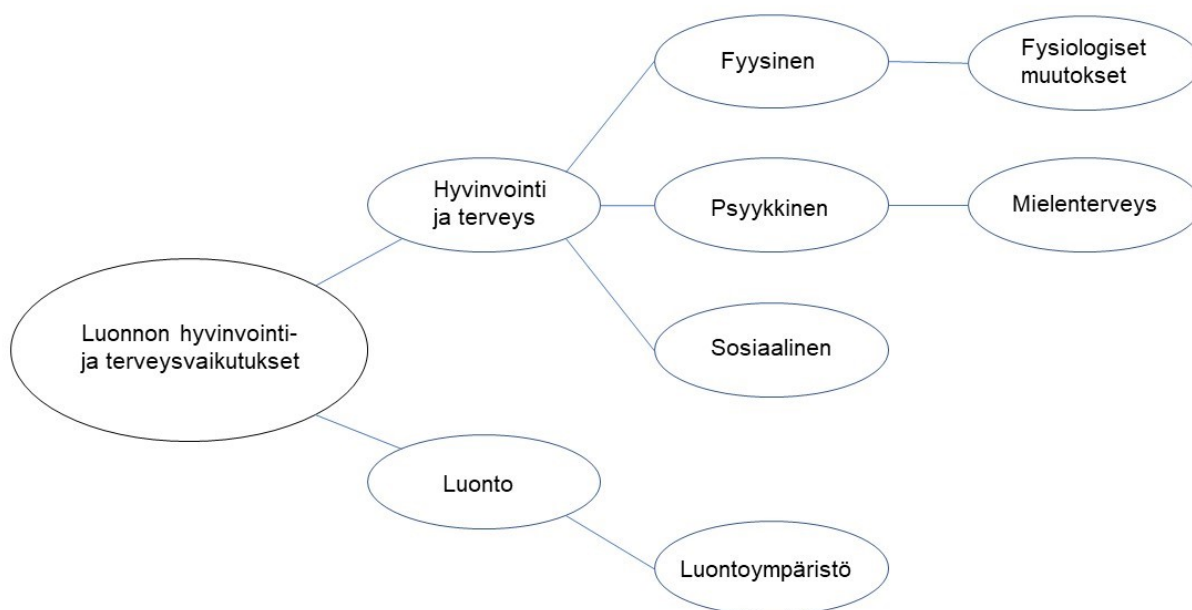
Kuvaileva kirjallisuus katsaus aloitetaan usein tutkimusongelman tai tutkimuskysymyksen muotoilemisella. Tutkimuskysymys on usein laaja, ja se voi muuttua muotoaan ja kehittyä kirjallisuuskatsauksen edetessä, kun aiheesta tiedetään enemmän. Toisinaan voi olla, ettei kysymykseen saada vastausta. Sen sijaan aiheesta voidaan saada syvempi ymmärrys, joka johtaa uusiin kysymyksiin aihealueesta. (Efron & Ravid 2019, 21.)

Seuraava tärkeä osa kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on tiedonhaku – ja erityisen tärkeää lopputuloksen luotettavuuden kannalta on, että tiedonhaku on tehty systemaattisesti, löydetty aineisto vastaa tutkimuskysymykseen, on tarpeeksi kattava ja se on peräisin luotettavista tietolähteistä. Tiedonhaku alkaa tutkimuskysymyksen asettamisesta, jonka jälkeen valitaan hakusanat käytettäväksi valituissa tietokannoissa ja hakukoneissa. Tutkimuskysymykset ohjaavat prosessia alusta loppuun asti. Löydettyjen lähteiden perusteella hakua joko laajennetaan, supistetaan tai muutetaan hakusanoja, jonka jälkeen haku suoritetaan uudelleen, kunnes löydetään tutkimuskysymyksiin vastaava aineisto, joka sitten valitaan kirjallisuuskatsauksen lähdeaineistoksi. Tiedonhaun jälkeen valitusta aineistosta muodostetaan analysoimalla ja yhdistämällä jäsennelty kokonaisuus vastaamaan aiemmin asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksista saatu tieto pitää sitoa yhdeksi kokonaisuudeksi, jotta löydetään valitun aineiston yhdenmukaisuudet ja suhteet. Tämän pohjalta voidaan esittää ja tarkastella löydettyjä tuloksia suhteessa tutkimuskysymykseen. (Efron & Ravid 2019, 58, 121, 156.)

## 4.2 Kirjallisuuskatsauksen aineiston haku ja valintaperusteet

Aineiston etsimisen ja valinnan ei tule olla sattumanvaraista, vaan se on oleellinen, suunniteltu osa tutkimusprosessia (Jyväskylän yliopisto 2019). Aineiston tulisi koostua tieteellisistä ja luotettavista lähteistä. Tämän saavuttaakseen lähteiden valinnassa pitää muistaa lähdekriittisyys, eli tiedonlähteiden arviointi – lähteiden tulisi olla vertaisarvioituja ja ensisijaisia. Lisäksi aineiston tulisi olla mahdollisimman ajankohtaista, etenkin jos aiheesta löytyy paljon tietoa, niin lähteen ikä tulee huomioida. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

Aineisto kerättiin erilaisista kirja- ja internet -lähteistä, käyttämällä LUT-tiedekirjaston tietokantahakua, Research Gatea ja Google Scholaria. Ennen aineistohakua tehtiin käsittekartta oleellisten hakusanojen löytämiseksi (kuvio 1). Mahdollisimman kattavan aineiston saamiseksi käytettiin hakusanoja niin suomeksi kuin englanniksi. Käytettyjä hakusanoja olivat muun muassa: *luonto, hyvinvointi, terveys, vaikutus, mielenterveys, fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, ympäristö, nature, wellbeing, health, benefit, mental health, physical, social, environment, restorative, qualities, effects*.



Kuvio 1 Käsittekartta hakusanojen löytämiseksi

Valittua aihetta on tutkittu ilmeisen paljon, sillä haku tuotti paljon tuloksia. Aineiston valinnan taustalla täytyy olla kriteerit, joita ohjaa itse tutkimuskysymys. Näiden kriteereiden täytyy olla läpinäkyviä ja niiden taustalla tulee olla järkevät ja loogiset syyt. (Snyder 2019.) Molemmat kirjallisuuskatsauksen kirjoittajista olivat mukana valitsemassa aineistoa, aineiston laadun ja luotettavuuden varmistamiseksi. Valinnan pohjalla oli useampi valinta- ja poissulkukriteeri (taulukko 1) valittaville tutkimuksille. Aluksi valittiin parikymmentä tutkimusta ja tieteellistä artikkelia sen perusteella, miten osuivilta aineistot vaikuttivat otsikoinnin ja tiivistelmän perusteella. Tämän jälkeen aineistoon tutustuttiin paremmin, ja useita artikkeleita hylättiin valinta- ja poissulkukriteereiden perusteella. Poiketen näistä kriteereistä kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kaksi yli 10 vuotta vanhaa tutkimusta niiden tieteellisen arvon vuoksi. Uuden haun ja valikoinnin jälkeen päädyttiin kymmeneen erilaiseen tutkimukseen (liite 1).

<b>Valintakriteeri</b>	<b>Poissulkukriteeri</b>
Mahdollisimman uusi tutkimus	Yli 10 vuotta vanhat tutkimukset
Suomen tai englanninkielinen	Muut kielet
Saatavilla kokonaisuudessaan omalle laitteelle	Ei saatavilla omalle laitteelle
Maksuton aineisto	Maksullinen aineisto
Lähde on ensisijainen	Lähde on toissijainen
Tieteellinen tutkimus	Ei tieteellinen tutkimus
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen

Taulukko 1. Aineiston valinta- ja poissulkukriteerit.

#### 4.3 Sisällönanalyysi

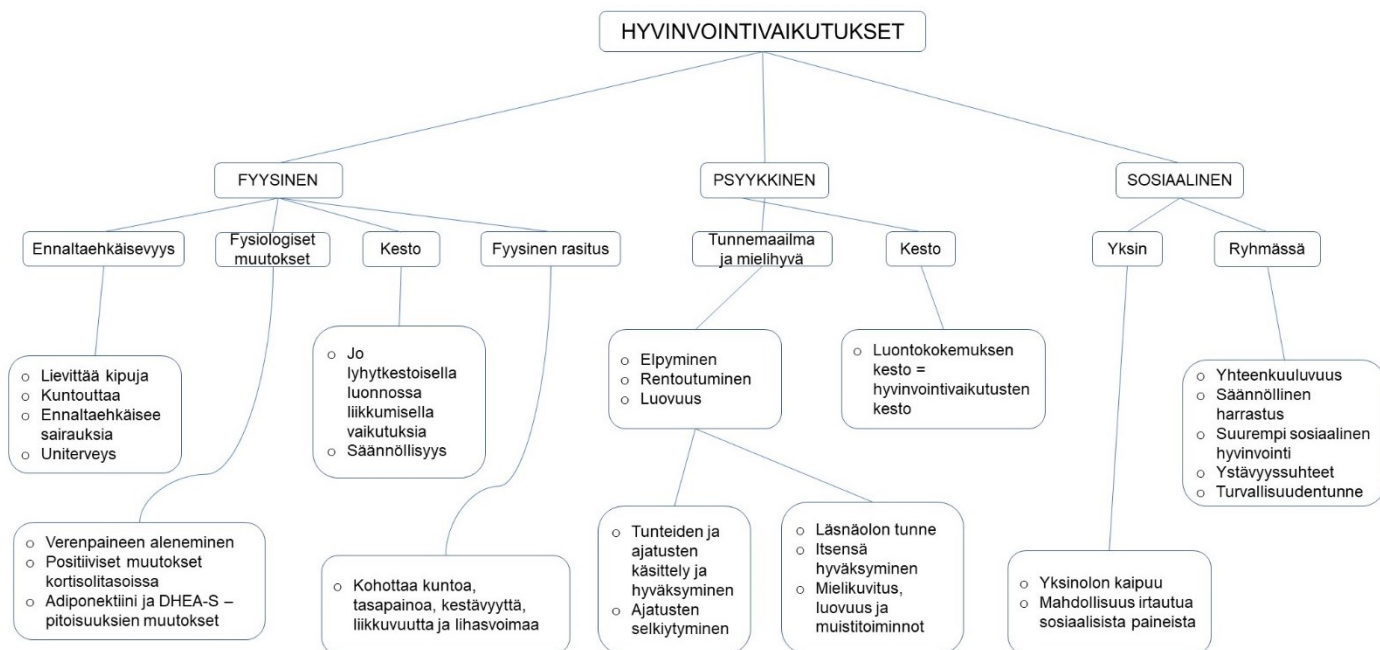
Aineiston analysointi menetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan aineistosta tiivistetyn ja yleistävän kuvauksen, samalla säilyttäen aineiston informaatioarvo. Tarkoitus on poimia aineistossa esiintyvät yhtäläisyydet ja erot, ja kuvata niitä tiivistetysti. Aineistolähtöinen analyysi aloitetaan pelkistämällä, eli redusoimalla aineisto, jolloin aineiston oleelliset kohdat etsitään ja kirjoitetaan ne uudelleen tiivistettyyn muotoon. (Leinonen 2018.) Aineiston valikoinnin jälkeen tutkimukset jaettiin puoliksi, siten,

että kummallekin tekijälle tuli noin kuusi tutkimusta käsiteltäviksi. Tutkimukset olivat valittu yhdessä, joten kumpikin tekijä tiesi tutkimusten sisällön pääpiirteittäin. Lisäksi ennen aineiston redusointia sovittiin, mihin kysymyksiin teksteistä etsittäisiin vastauksia, jotta kummankin aineistoista valikoituisi tutkimuskysymysten kannalta olennaisimmat poiminnat. Näin toimimalla pyrittiin takaamaan, että molemmat tekivät sisällönanalyysin samalla tavalla.

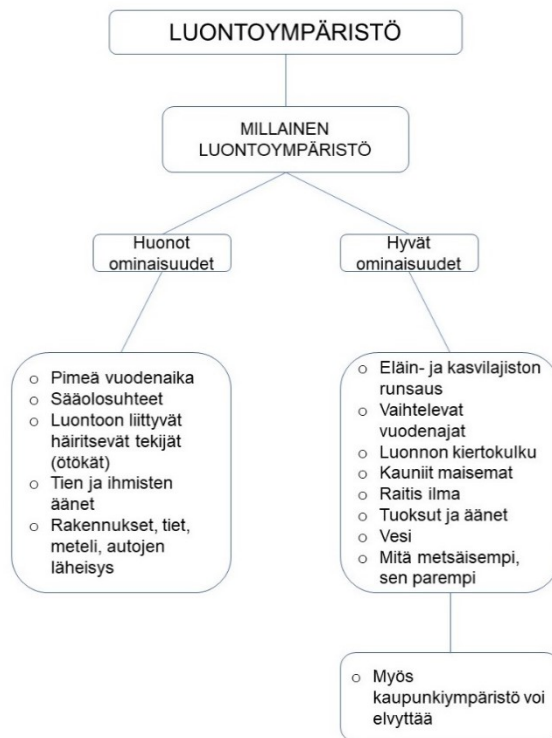
Osa valikoiduista tutkimusta oli englanninkielisiä, osa suomenkielisiä. Sisällönanalyysin avulla tutkimuksista oli tarkoitus löytää tiivistetty ja yleistävä kuvaus tutkimusten keskeisistä sisällöistä samalla säilyttäen tutkimuksista kaikkein olennaisin ja tärkein informaatioarvo. Sisällönanalyysi aloitettiin siten, että tutkimuksista valikoitiin opinnäytetyössä esitettyjen tutkimuskysymysten perusteella keskeisin sisältö kooten ne yhdelle asiakirjalle tiivistetysti, siten, että jokaisen virkkeen jälkeen perässä oli sivunumero. Yhteensä tässä vaiheessa sisällönanalyysiä muistiinpanoja tutkimuksista tutkimuskysymysten perusteella syntyi useita kymmeniä sivuja, ja seuraavaksi aineistoa pelkistettiin lisää ensimmäisen kierroksen jälkeen.

Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään, eli klusteroidaan, jolloin saman sisältöiset ilmaukset jaetaan alaluokkiin ja nimetään sisältöä kuvaavasti (Leinonen 2018). Seuraavaksi sisältö siis klusteroitiiin ja jaettiin alaluokkiin. Klusteroinnissa syntyneet alaluokat olivat opinnäytetyön tutkimuskysymysten perusteella: *fyysinen, psyykkinen & sosiaalinen hyvinvointi* sekä *millainen luontoympäristö*. Opinnäytetyön ensimmäinen kysymys selvittää minkälaisia hyvinvointivaikutuksia luonnolla on, joten luonnollisesti hyvinvoinnin osatekijät jaettiin alaluokkiin. Toinen opinnäytetyön tutkimuskysymys selvittää, millainen luontoympäristö tarjoaa hyvinvointivaikutuksia, joten tästä syystä toinen klusteroinnin alaluokka oli "millainen luontoympäristö". Klusteroinnin tarkoitus oli ryhmitellä saman sisältöiset ilmaukset alaluokiksi, jotta tutkimusten yhteneväisyydet löydettiin mahdollisimman tehokkaasti.

Tämän jälkeen muodostetaan yleiskäsitteet, eli abstrahoidaan, jolloin klusteroinnissa luodut alaluokat yhdistetään aihepiireittäin yläluokiksi, näistä yläluokista muodostetaan pääluokkia ja näistä yksi yhdistävä luokka. Jokainen luokka nimetään sisältöä vastaavalla nimellä. (Leinonen 2018.) Klusteroinnissa syntyneille alakäsitteille luotiin aiheittain sopivat yläkäsitteet. Alakäsitteet *sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi* jaoteltiin yläkäsitteen *hyvinvointi* alle, kun taas *millainen luontoympäristö* jäi käsitteen *luontoympäristö* alapuolelle. Molemmat yläkäsitteet mahtuvat käsitteen *hyvinvointia luonnosta* alle. Prosessin edetessä luotiin myös kaksi käsitekarttaa kokonaisuuden hahmottamiseksi (kuvio 2 ja kuvio 3). Käsitekarttojen avulla tekstin työstäminen ja lukujen auki kirjoittaminen helpottui merkittävästi.



Kuvio 2 Käsitekarta hyvinvointivaikutusten hahmottamiseksi



Kuvio 3 Käsitekarta luontoympäristön merkityksen hahmottamiseksi

## 5 Tulokset

### 5.1 Psykkistä hyvinvointia luonnosta

Luonnon antamia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia on tutkittu paljon, ja vahvin näyttö luonnon tuomista hyvinvointivaikutuksista liittyy pitkälti mielialoihin ja mielenterveyteen (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala. 2014, 18, 30). Luonto lisää ihmisen psyykkistä hyvinvointia monin eri tavoin. Mielialoihin luonnossa liikkuminen vaikuttaa mielihyvän tuntemusten ja positiivisten ajatusten ja tunteiden kautta – ajatusten koetaan myös monesti selkiytyvän ja vahvistuvan luonnossa. Luonto vaikuttaa tietenkin myös negatiivisiin tunteisiin – sen koetaan auttavan kielteisten tunteiden käsittelyssä ja unohtamaan mieltä painavat murheet. Luonto voi helpottaa jopa toipumaan menetyksistä tai vastoinkäymisistä, ja omassa terveydentilassa tapahtuviin muutoksiin sopeutuminen on helpompaa. (Jäppinen ym. 2014, 40; Raatikainen 2018, 30; Salonen & Kirves 2016, 146.) Toisinaan luonnosta voidaan saada myös kielteisiä tunteita. Ne useimmiten liittyvät jonkinlaiseen pelkoon luontoa tai sen eläimistöä kohtaan, mutta esimerkiksi hyönteiset tai huonot sääolosuhteet voivat vaikuttaa tuntemuksiin luontokokemuksesta negatiivisesti. (Salonen ja Kirves 2016,144.)

Luonto koetaan usein elvyttävänä ja voimaannuttavana (Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio & Korpelainen 2014, 38; Raatikainen 2018, 3). Luonto on paikka, jota moni suosii kiireisen ja stressaavan elämäntilanteen aikana, silloin kun tarvitsee paikan rauhoittumiseen ja aikaa itselle (Vattulainen, Sarjala, Sauvonen & Korpela 2011, 21-22). Luontokokemusta kuvataan usein rentouttavaksi ja luonnolla koetaan oleva rauhoittava vaikutus. Luonnossa voi olla täysin oma itsensä ja näin läsnäolon tunne ja oman itsen hyväksyminen on helpompaa. (Raatikainen 2018, 30; Salonen ja Kirves 2016, 144.) Luonto itsessään on elämys kaikille aisteille, se nähdään, kuullaan, tunnetaan ja haistetaan (Jäppinen ym. 2014, 32). Luonto saa ihmisen mielen kukkimaan, sillä luonnossa ihmisen mielikuvitus ja luovuus pääsevät valloilleen – moni kokee löytävänsä luontoliikunnan aikana ratkaisun ongelmiinsa tai keksivänsä kokonaan uusia ideoita. Myös lasten luovuus ja mielikuvitus kehittyvät luontoympäristössä. (Raatikainen 2018, 30; Kaikkonen ym. 2014, 39.) Luonnossa liikkussa koetaan myös kognitiivisten toimintojen aktivoituvan ja parantuvan. Näihin lukeutuvat muun muassa muistitoiminnot ja keskittymiskyky – luonnon koetaan kohentavan molempia. (Raatikainen 2018, 30.)

Luonnon vaikutukset ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ovat usein välittömiä, ja ne koetaan luonnossa liikkussa. Hyvinvointi- ja terveysvaikutukset eivät kuitenkaan ole kovin pitkäkestoisia. (Jäppinen ym. 2014, 30.) Toisaalta kuitenkin psyykkisten hyvinvointivaikutusten kestoon vaikuttaa moni asia. Luontokokemuksen kesto on suoraan verrannollinen

hyvinvointivaikutusten keston – mitä pidempään luonnossa viivytään, sitä pidempään psyykkiset vaikutukset kestävät. Luonnossa yönsä viettävät kokevat psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyneen enemmän kuin luonnossa vain päivävisiitillä olijat. Kauempaa luontokohteeseen tulleiden ulkoilijoiden kokemat psyykkiset hyvinvointivaikutukset kestävät lähialueiden ulkoilijoita pidempään. Lisäksi luonnossa liikkujan oma terveydentila vaikuttaa hyvinvointivaikutusten keston, terveempi henkilö nauttii psyykkisestä hyvinvoinnista pidempään. (Jäppinen ym. 2014, 30; Kaikkonen ym. 2014, 32.) On tärkeää myös huomata, että mitä enemmän ja pidempään luonnossa liikutaan, sitä suurempina hyödyt koetaan (Jäppinen ym. 2014, s.32).

## 5.2 Fyysistä hyvinvointia luonnosta

Luonnon tuomat fyysiset hyvinvointi- ja terveysvaikutukset liittyvät pitkälti jo itse liikuntasuorituksen toteutumiseen (Kaikkonen 2014, 36). Sen lisäksi, että fyysinen rasitus kohottaa ja ylläpitää kuntoa, se lisää sen ohella myös kestävyyttä, tasapainoa, koordinaatiokykyä, liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Kuitenkin luonto tuo lisäarvoa liikunnalle niin paljon, että se itsessään kannustaa liikkumaan ja pitämään huolta omasta kunnostaan. Luontoympäristössä liikunta koetaan hyvin miellyttäväksi, jonka vuoksi luonto toimii hyvänä motivaattorina säännölliselle liikunnalle ympärivuotisesti. (Raatikainen 2018, 27-28.)

Luonnossa liikkumisella on myös ennaltaehkäiseviä vaikutuksia, ja ylläpitääkseen toimintakykyään, on tietenkin pidettävä huolta fyysisestä kunnostaan. Luontoliikunnan koetaan ennaltaehkäisevän sairauksia, mutta parhaimmillaan sen koetaan jopa lievittävän fyysisiä oireita ja kipua – voidaan puhua jo kuntouttavasta vaikutuksesta. Erilaisia polkuja, reittejä ja tapoja liikkua luonnossa on monia, ja erilaisista sairauden tuomista rajoituksista huolimatta liikunnan harrastaminen onnistuu luontoympäristössä. (Jäppinen ym. 2014, 18; Raatikainen 2018, 27-29.) Fyysinen aktiivisuus luonnossa antaa niin fyysistä energiaa, tarmokkuutta kuin hyvää oloa. Uniterveyden kannalta luontoliikunnalla on suuri merkitys. Nukahtamisen on koettu olevan helpompaa luonnossa liikkumisen jälkeen, ja unen on koettu virkistävän normaalia paremmin. (Jäppinen ym. 2014, 28; Raatikainen 2018, 25-27.)

Luonnon tuomat terveyshyödyt ovat osin lyhytkestoisia, mutta osa niistä syntyy säännöllisen luonnossa liikkumisen avulla, jonka vuoksi luonnon tulisi olla lähellä (Jäppinen 2014, 18). Toisaalta fyysisen hyvinvoinnin koetaan lisääntyvän enemmän, jos luontoon tullaan lähialueita kauempaa. Etenkin luontokohteessa yöpymisen on koettu lisäävät merkittävästi fyysistä hyvinvointia. Tämän taustalla voi myös olla selityksenä se, että kauempaa tulevat viiptyvät luonnossa pidempään ja valitsevat pidempiä reittejä kuin lähialueiden luontoliikkujat, jolloin koetut terveyshyödyt ovat suuremmat. (Kaikkonen ym. 2014, 18-20.)

Näiden koettujen fyysisten vaikutusten lisäksi luonnon aikaan saamia fysiologisia vaikutuksia on myös tutkittu jonkin verran. Vaikka muutokset ovat mitattavissa olevia arvoja, vaikuttavat ne kuitenkin ihmiseen kokonaisuutena, niin fyysisinä kuin psyykkisinä tuntemuksina. Luonnossa liikkuminen näkyy fysiologisina muutoksina ainakin verenpaineessa. Tutkimuksissa on havaittu, että kaupunkikävelyyn verrattuna metsässä kävelyllä on myönteinen vaikutus verenpaineen alenemiseen. On mahdollista, että tämä luonnossa liikkuminen pienentää sympaattisen hermoston toimintaa, aktivoi parasympaattista hermostoa ja tällä tavoin vaikuttaa verenpaineeseen. Luontoliikunnan on todettu myös vaikuttavan suotuisasti veren adiponektiini ja DHEA-S pitoisuuksiin verrattuna kaupunkikävelyyn. (Li ym. 2011, 2847-2851.) Adiponektiini on hormoni, joka erittyy verenkiertoon rasvakudoksesta, joka vaikuttaa verenkiertoelimistöön. Alhainen adiponektiinin määrä veressä korreloi muun muassa ylipainon, tyypin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien kanssa (Santaniemi 2010). DHEA-S hormoni on lisämunuaisista erittyvä testosteronin esiaste, ja korkeat DHEA-S pitoisuudet ovat sen sijaan yhdistetty masennukseen ja ahdistukseen (Hsiao 2006, 748).

Luonnoltaan monimuotoisemmillä alueilla asuvien kortisolitasoissa on havaittu suurempia vaihteluvälejä, kuin vähemmän vihreillä alueilla. Suuremmat vaihteluvälit kertovat paremmasta stressin säätelykyvystä, kun taas matalat vaihteluvälit kortisolitasoissa viittaavat usein krooniseen stressiin. Vihreämmät asuinalueet on yhdistetty pienemmäksi koettuihin stressitasoihin ja parempiin kortisoliarvoihin. Asuinalueilla, joilla ei ole paljoa luontoympäristöä, kortisolitasojen vaihteluväli on verrattain pientä ja stressinsieto huonompaa. (Roe ym. 2013, 4093-4097.) Voidaan siis ymmärtää, että luonto vaikuttaa kortisolitasoihin ja stressiin suotuisasti.

### 5.3 Sosiaalista hyvinvointia luonnosta

Luonnossa liikkuminen ja oleilu lisää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Luonnossa voi liikkua niin yksin, kaksin tai isommassa ryhmässä oman mieltymyksen mukaan. Ihmisillä on erilaisia mieltymyksiä siitä, kokevatko he luonnossa liikkumisen mielekkäämmäksi yksin vai seurassa. Monelle luontoliikunta läheisten ja ystävien kanssa on tärkeää. Luonnossa yhdessä oleminen koetaan luontevaksi ja luonnossa liikkuminen on oivallinen keino ystävyysuhteiden vaalimiseen. Luonnon koetaan antavan mahdollisuus irtaantua arjesta ja nauttia yhdessäolosta ja yhteisestä harrastuksesta itselle tärkeiden ihmisten parissa. Luontokokemuksesta yhdessä nauttiessa koetaan usein yhteenkuuluvuuden tunteita. Yhdessäolon luonnossa voidaan kokea jopa lujittavan ihmissuhteita itselle tärkeiden ihmisten kanssa. (Kaikkonen ym. 2014, 24; Raatikainen 2018, 26, 32.) Toisinaan luonto voidaan kokea pelottavana paikkana, ja yhdessä luonnossa liikkuminen antaa turvallisuudentunnetta. Muiden läsnäolo helpottaa pelkoja, jolloin luonnosta nauttiminen mahdollistuu.



(Kaikkonen ym. 2014, 24; Salonen ja Kirves 2016, 151.) Seurassa luonnossa liikkuvat kokevat sosiaalisen hyvinvointinsa lisääntyvän merkittävästi enemmän kuin yksin luonnossa liikkuvat. Luonnosta saadut myönteiset vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin usein kestävät myös pidempään ryhmässä liikkuvilla kuin luonnossa yksin kulkevilla. (Kaikkonen ym. 2014, 38.)

Kaikki eivät kuitenkaan halua liikkua luonnossa muiden kanssa, vaan yksin liikkuminen voidaan kokea itselle mieluisammaksi vaihtoehdoksi hankkia luontokokemuksia. Luontoon voidaan hakeutua nimenomaan nauttimaan yksin olost ja omasta ajasta. Yksin olo luonnossa tarjoaa loistavan mahdollisuuden irtautua sosiaalisista paineista ja nauttia yksinäisyydestä. Toisinaan yksin luonnossa liikkuminen ei välttämättä ole oma valinta, vaan kyse voi olla sosiaalisten suhteiden vähyydestä tai puuttumisesta. Luontoliikunta auttaa myös yksinäisyyteen, sillä itsensä yksinäisiksi kokevat saattavat kokea luonnossa liikkumisen voimaannuttavaksi – luonnossa yksinäisyyden mukanaan tuomat negatiiviset tunteet vähenevät. (Kaikkonen ym. 2014, 39; Raatikainen 2018, 32.)

#### 5.4 Millainen luontoympäristö vaikuttaa hyvinvointiin?

Luonnon hyvinvointivaikutuksista tiedetään paljon, mutta myös sillä on merkitystä, millainen luontoympäristö on kyseessä. Tietenkin ihmisten mieltymykset luonnosta ja esimerkiksi vallitsevista olosuhteista vaihtelevat, mutta voidaan myös tehdä yleistyksiä siitä, millaisen luontoympäristön luontoliikkuajat kokevat antavan eniten hyvinvointivaikutuksia. Metsäisemmät, kauempana asutuksesta ja liikenteestä sijaitsevat luontoympäristöt koetaan usein miellyttävimmiksi. Tällaisessa ympäristössä ilma on puhdasta, voi nauttia luonnon äänistä ja tuoksuista, ja niiden koetaan lisäävän erityisesti mielen hyvinvointia. Vastaavasti autojen läheisyys, liikenteen ja ihmisten äänet koetaan luontokokemusta häiritsevinä asioina. (Vattulainen ym. 2011, 26-28; Raatikainen 2018, 31.) Mitä kauempana kaupunkialueen keskustasta luonto sijaitsee, sitä enemmän siitä saa positiivisia tuntemuksia. Myös luonnon monimuotoisuus vaikuttaa, ja biodiversiteetiltään mahdollisimman monimuotoinen luonto on se, joka saa herkemmin aikaan näitä positiivisia tunteita. Ihmiset kokevat itsensä onnellisemmaksi elämistöltään rikkaalla luontoalueella. Tavallisten lintulajien näkeminen lisää positiivisia tuntemuksia, mutta harvinaisempien lintujen ja monipuolisemman linnuston näkeminen lisää näitä tuntemuksia entisestään. (Cameron ym. 2020, 304-308.)

Ihmisillä kuitenkin on usein erilaisia mieltymyksiä, ja lempipaikkoja voi olla monenlaisia. Usein vallitseva käsitys on, että luonto on se, joka elvyttää ja kaupungin vilskeluo ihmiselle stressiä ja on jotain, josta tulisi pyrkiä pois. Mielipaikka voidaan nähdä ikään kuin tapahtumahorisonttina, jossa mielentila, toiminto ja paikka yhdistyvät. Voisi ajatella, että elvyttävä vaikutus riippuu enemmän siitä, mitä kokija voi paikassa tehdä ja mihin hän on mieltynyt,

kuin siitä onko kyseessä luonto vai kaupunki. (Besson 2020, 74-75.) Lempipaikkojen ja elvyttävyyden yhteyttä on tutkittu. Useimmiten ihmiset kokevat lempipaikakseen erilaiset luonnon alueet, kuten metsät, pellot tai niityt, myös rakennetut viheralueet ovat monen suosiossa. Kuitenkin palauttavimmat kokemukset saadaan usein niissä lempipaikoissa, jotka sijaitsevat liikunta- ja harrastuspaikoilla, vesiympäristöissä tai luonnon alueilla. Huomionarvoista on kuitenkin se, että liikunta- ja harrastuspaikkojen palauttavuus on voimakkain, ja valtaosa näistä paikoista sijaitsee luontoympäristössä, kuten virkistyspoluilla, paikat, joissa liikunta ja luonto yhdistyvät ihminen kokee voimakkaampaa elpymistä. Kaupunkialueilla ja rakennetuilla viheralueilla sijaitsevat mielipaikat antavat kokijalleen merkittävästi heikomman palauttavan kokemuksen. (Korpela, Tyrväinen, Silvennoinen & Ylén 2007, 204-207.) Kaikkien rentoutumisen mielenmaisema ei kuitenkaan koostu vihreistä metsistä ja hiljaisuudesta, vaan jotkut saavuttavat suuren rentoutumisen tason vieraillemalla kahviloissa ja ravintoloissa ihmisvilinää tarkkaillen (Besson 2020, 44).

Luontoympäristön antamiin hyvinvointivaikutuksiin vaikuttaa tietenkin myös sääolosuhteet ja muut luonnon elementit – nämä ovat pitkälti kokijasta riippuvia asioita. Erilaiset sääolosuhteet voidaan kokea niin positiivisena kuin negatiivisena asiana. Usein pimeän vuodenajan ja huonon sään koetaan vaikuttavan negatiivisesti luontokokemukseen, erikoista kuitenkin on, että pilvisellä säällä luonnossa kulkevat ovat aurinkoisella säällä kulkevia tyytyväisempiä. On kuitenkin myös niitä, jotka hakeutuvat luontoon kaikkina vuodenaikoina ja myös niillä huonommilla keleillä. Negatiivisten tuntemusten sijaan erilaiset luonnonilmiöt, kuten vaihtuvat sääolosuhteet, vuodenajat ja luonnon kiertokulku voidaan myös kokea nimenomaan hyvää oloa lisäävinä elementteinä. Haastavista olosuhteista voidaan saada uusia elämyksiä, joista ammentaa hyvää oloa. (Salonen & Kirves 2016, 145-146; Raatikainen 2018, 31; Vattulainen ym. 2011, 17-19.) Luonto tuo väistämättä mukanaan myös niitä vähemmän myönteisiä puolia, jotka saattavat haitata luontokokemusta ja vaikeuttaa terveyshyötyjen saamista – erilaiset hyönteiset, kuten hirvikärpäset ja hyttyset koetaan usein kielteisenä asiana, jotka lisäävät kokemuksen epämiellyttävyyttä (Salonen & Kirves 2016, 145; Raatikainen 2018, 24.)

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuksista löydetyt tulokset ovat hyvin samankaltaisia kuin jo aiemmin tutkittu tieto. Luonto on merkittävä hyvinvoinnin lisääjä ja sen tuottamat terveysvaikutukset ovat kiistatonta, osittain mitattavissa olevia asioita. Luonnossa liikkuminen vaikuttaa niin stressitasoihin kuin fysiologisiin vaikutuksiin – kortisolitasot laskevat ja verenpaine madaltuu. (Luonnonvarakeskus 2020; Li ym. 2011, 2847; Roe ym. 2013, 4093.) Luonnolla on todettu olevan niin ennaltaehkäiseviä kuin kuntouttavia vaikutuksia. Kokonaisvaltaisista luonnosta saatavista hyvinvointivaikutuksista, fyysiset hyvinvointivaikutukset ovat selkeimmin ja helpoimmin mitattavissa – positiiviset muutokset verenpaineessa ja kortisolitasoissa ovat selvästi havaittavia hyötyjä. Fyysisten hyvinvointivaikutusten taustalla on hyvin usein säännöllinen luontoliikunta.

Luonnossa liikkuminen tuottaa iloa ja luonnossa voi nauttia olostaan seurassa tai yksin. Jokainen määrittelee itselleen parhaimman luontoympäristön – sellaisen luonnon, joka tuottaa itselle eniten hyvinvointivaikutuksia. Se voi olla kaupunkiin rakennettu puisto tai se voi olla tiheä ja koskematon metsä syvällä ja kaukana kaupungista. On myös hyvä pohtia sitä, ettei rajaa luonnon määritelmää turhan suppeaksi. Jos Helsingin ydinkeskustassa asuva kokee itselleen parhaaksi luonnoksi kaupunkiympäristön, jossa on siellä täällä vähän puita ja puistoja, voidaanko se häneltä jonkin termin määritelmällä kieltää? Kiistatta suurin osa suomalaisista vastaajista jokaisessa tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuksessa linkittivät merkittävimmän luonnon itselleen verrattain tiheisiin metsiin kaukana asutuksesta, mutta osa tutkituista koki olonsa rentoutuneeksi ja elpyneeksi jo verrattain kaupunkimaisessa ympäristössä.

Luonto vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Myös se, millainen luontoympäristö on kyseessä, vaikuttaa saatuihin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksiin. Mitä vehreämpi, ja biodiversiteetiltään monipuolisempi luonto on, keskimäärin sitä suuremmat ovat yksilön kokemat hyödyt. Tietyt piirteet luontoympäristössä voivat vähentää tai heikentää saatuja hyötyjä – liikenteen melu tai läheisyys, ihmisen muovaamat alueet, esimerkiksi hiekkakuopat, huonot sääolosuhteet, tai esimerkiksi häiritsevät hyönteiset. (Vattulainen ym. 2011, 26-28.) Vaikka kaupunkien ulkopuoliset luontoalueet vaikuttavat hyvinvointiin tehokkaammin, niin myös kaupunkiympäristön puistoista voi saada elvyttäviä kokemuksia ja hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia (Luonnonvarakeskus 2020). Oikeanlainen luontoympäristö parantaa psyykkistä hyvinvointia elvyttävyytensä ja voimaannuttavuutensa ansiosta. Luontoliikunta vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen luonnosta saatavien mielihyvän tunteiden ja

positiivisten ajatusten kautta. Luonnosta saadut psyykkiset hyvinvointivaikutukset ovat suoraan yhteydessä siihen, kuinka paljon luonnossa on vietetty aikaa. (Luonnonvarakeskus 2020; Jäppinen ym. 2014, 18.)

Kuitenkaan kaikki ihmiset eivät ole eivätkä koskaan tule olemaan varsinaisia luontoihmisiä, ja luonto saattaa aiheuttaa enemmän negatiivisia aistimuksia kuin positiivisia tuntemuksia. Luonnon äänet, hyönteiset ja vaihtelevat sääolosuhteet voivat aiheuttaa kokijalleen enemmän negatiivisia tuntemuksia kuin positiivisia. Luonnossa liikkuminen ja oleilu vaikuttaa fyysisisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvoinnin osatekijöihin, joten luonnossa liikkumisen voi todeta olevan ihmisen hyvinvoinnin kannalta äärimmäisen tärkeä paikka, sillä suurin osa kokee, että luonnossa liikkumisella oli itselle hyvin merkittäviä vaikutuksia.

Parhaat terveyshyödyt saadaan toistuvilla käynneillä luontoympäristössä arjen lomassa (Ojala, Tyrväinen 2015). Luonnossa liikkumisen ja oleilun hienous piilee siinä, että periaatteessa jokaisella on mahdollisuus nauttia luonnosta hyvin matalalla kynnyksellä, eikä luonnossa liikkuminen kysy sosioekonomista asemaa – luonnossa liikkuminen ja oleilu on ilmaista. Toki tässä yhteydessä on hyvä mainita, että kaikilla ei ole samanlaisia välineitä saavuttaa luontoa, esimerkiksi osa ihmisistä asuu niin tiheissä asutuskeskuksissa, että luontoon on matkustettava autolla tai bussilla, ja se ei ole välttämättä aina aikataulullisista ja taloudellisista syistä mahdollista. Huomioiden tämä osatekijä, voitaneen silti todeta, että luonto on lähestulkoon kaikille samanlainen – siellä oleiluun ei tarvitse harrastepasseja eikä sinne meneminen maksa mitään. Luonto on tasa-arvoinen ja kaikki saavat nauttia sen tuomista hyvinvointivaikutuksista yhtä lailla, luonto ei vaadi asiakkuutta mihinkään sosiaalialan toimijaan. Luontokokemukset lisäävät tyytyväisyyttä elämään. Luonto huomaamattomasti auttaa johdattaa ajatuksia pois negatiivisesta ja usein luonnossa oleillessa asiat saavat luonnollisen rauhoittumisen myötä realistiset suhteet.

## 6.2 Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä täytyy olla perehtynyt ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin ohjeisiin ja suosituksiin. Kirjallisuuskatsausta tehdessä ei välttämättä kohtaa samalla tavalla eettisiä ongelmia, kuin esimerkiksi toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä. Kuitenkin myös kirjallisuuskatsausta tehdessä on hyvä ottaa huomioon tiettyjä eettisiä seikkoja. Tärkeää on sopia toimeksiantajan kanssa keskeisistä opinnäytetyöhön liittyvistä pelisäännöistä, kuten aiheesta ja aikataulutuksesta. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen tieto perustuu muiden kirjoittamiin tieteellisiin artikkeleihin, tutkimuksiin ja aineistoihin, joita tekijänoikeuslaki säännökset koskevat. Näitä muiden omistamia aineistoja käyttäessä, tulee opinnäytetyötä kirjoittaessa mainita aineiston alkuperä, tekijät ja lähteet hyvän tutkimustavan ja

lainsäädännön mukaisesti. Valmis opinnäytetyö myös tarkistetaan samankaltaisuudentunnistusjärjestelmässä ennen arvioitavaksi lähettämistä. (Arene 2020, 6-7, 12.)

Yhteisistä pelisäännöistä huolehtii toimeksiantajan kanssa tehty toimeksiantosopimus, jonka puitteissa kirjallisuuskatsaus tehtiin. Projektin edetessä toimeksiantajaan pidettiin yhteyttä tarvittaessa sähköpostitse. Näin sopimuksen kummatkin osapuolet pysyivät ajan tasalla projektin etenemisestä. Lisäksi työn eettisyyden varmistamiseksi jokainen lähde merkittiin oikeaoppisesti LAB- ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Lähteiden oikeaoppinen merkitseminen takaa kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden ja antaa mahdollisuuden tekstin oikeellisuuden varmentamiseen – näin ollen kirjallisuuskatsauksen tieto on hyödynnettävissä myös muissa yhteyksissä.

Opinnäytetyön tulee olla luotettava. Tieteellisen työn luotettavuus koostuu useista eri tekijöistä. Onko esimerkiksi tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat johdonmukaisia, ovatko keskeiset käsitteet ja tutkimusongelmat selkeästi määriteltyjä ja onko aineiston perusteella tehty analyysi luotettavaa? Tutkimuksen tekijän tulee huomioida mahdollisen virheriskin mahdollisuus opinnäytetyötä työstäessä. (KAMK 2020.)

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus varmistettiin valitsemalla aineisto huolellisesti ja luotettavista lähteistä. Luotettavan aineiston valitsemiseksi kummallakaan kirjallisuuskatsauksen tekijöistä ei saanut olla minkäänlaisia ennakkokäsityksiä aiheesta ja saatavista tuloksista. Kummallakin tekijällä on vahva suhde luontoon, joten kirjallisuuskatsauksen ainestoa valitessa tuli kiinnittää erityistä huomiota siihen, ettei aineistoa valikoitu liikaa omien mielenkiintojen pohjalta, vaan mahdollisimman monipuolisesti. Löydettyihin lähteisiin suhtauduttiin kriittisesti ja tutkimusaineistoksi valikoitui kirjallisuuskatsauksen kannalta oleelliset tutkimukset ja tieteelliset artikkelit luonto hyvinvoinnin saralta. Aineisto pyrittiin valitsemaan mahdollisimman kattavasti, mutta koska aihetta on tutkittu paljon ja useista eri näkökulmista, jää aiheen käsittely verrattain suppeaksi ja katsaukseen valikoitui vain murto-osa aihetta käsittelevistä tutkimuksista.

Työn luotettavuutta vähentää se, että tekijät jakoivat kirjallisuuskatsauksen redusointia varten puoliksi. Vaikka tekijöillä oli selvä viitekehys, jolla redusointi toteutettiin, on silti mahdollisuus siihen, että kumpikin on tulkinut tekstejä omalla tavallaan. Lisäksi luotettavuutta vähentää se, että tekijät ovat joutuneet tekemään kirjallisuuskatsauksen täysin verkkovälitteisesti koronatilanteen takia. Verkkovälitteisyys on hankaloittanut yhdenmukaisen tekstin tuottamista. Tutkimustuloksista keskusteleminen ja johtopäätösten vetäminen vaikeutui toisinaan huonon internet-yhteyden vuoksi. Myös tämän kaltainen työympäristö aiheutti herkästi sen, että kummalle tekijälle tuli selkeät omat vastualueet, jolloin teksti ei ole täysin yhdenmukainen kuin vaikkapa jos työtä olisi tehty fyysisesti yhdessä. Työn luotettavuutta

lisäävä tekijä on myös se, että aihetta on tutkittu todella paljon ja siitä löytyy valtavasti tietoa. Lisäksi tutkimustulokset aiheesta ovat keskenään hyvin samankaltaisia.

Työn luotettavuutta lisää työn läpinäkyvyys – prosessin kulku, aineiston haku, valinta ja analysointi on avattu kirjallisuuskatsaukseen mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja tarkasti. Vaikka aineisto jaettiin puoliksi tekijöiden kesken, ohjasi kummankin redusointia tietyt viitekehukset ja selkeät kysymykset yhdenmukaisen redusoinnin toteuttamiseksi. Sisällönanalyysin jälkeen muodostettu ymmärrys aiheesta käsiteltiin mahdollisimman objektiivisesti ilman ennakkokäsityksiä- ja oletuksia, ja kerätty tieto on myös pyritty kirjoittamaan auki mahdollisimman kattavasti ja monipuolisesti.

### 6.3 Jatkotutkimusideat

Luonto vaikuttaa merkittävästi ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jatkotutkimukselle on varmasti paljon sijaa. Luonnon ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa vaikutusta olisi varmasti syytä tutkia lisää etenkin sosiaali- ja terveysalan näkökulmasta. Luonto kuitenkin on ilmainen hyvinvoinnin lähde, ja sen terveysvaikutukset ovat merkittäviä jo ihan lähiluonnossa. Olisiko syytä miettiä miten luontoa voisi käyttää säännöllisesti hyödyksi sosiaali- ja terveysalan eri toimijoiden työssä? Kirjallisuuskatsausta tehdessä havaittiin, että siitä millainen luontoympäristö antaa parhaat hyvinvointi- ja terveysvaikutukset vähemmän tutkittua tietoa – aihetta olisi varmasti syytä tutkia lisää. Lisäksi voisi tutkia sitä lisää, että miten pitkäkestoinen ja kuinka säännöllinen luontoaltistuksen tulee olla, jotta siitä saa kauaskantoisimmat hyödyt.

Toimeksiantaja hyötynee erityisesti kirjallisuuskatsauksen luontoympäristöä käsittelevistä tuloksista. Lahden kaupunki aikoo rakentaa luontoreitin Likolammelle osaksi Kintterön terveysmetsäkokonaisuutta. Kirjallisuuskatsauksessa tulee erityisen hyvin ilmi, millaista asioista ihmiset luonnossa pitävät ja mistä saadaan parhaat terveyshyödyt. Lisäksi kirjallisuuskatsauksessa käy ilmi ne seikat, jotka vähentävät hyvinvointivaikutuksia, ja joita ihmiset pitävät vähemmän miellyttävinä. Näitä tietoja hyödyntämällä Lahden kaupunki voisi rakentaa luontoreitin, joka takaisi parhaat mahdolliset terveys- hyvinvointivaikutukset reitillä vieraileville. Kirjallisuuskatsauksessa käy esimerkiksi ilmi, että biodiversiteetiltään mahdollisimman monipuolinen luonto lisää hyvinvointia ja esimerkiksi erilaiset hyönteiset kuten hyttyset aiheuttavat kielteisiä ajatuksia – voisi olla hyvä idea rakentaa luontoreitin varrelle erilaisille linnuille pönttöjä, ja tällä tavoin laajentaa alueen linnustoa ja samalla vähentää hyttysiä luontoreitiltä luonnollisella tavalla.

## Lähteet

- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 30.10.2020. Saatavissa <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Besson, A. 2020. In Defence of Cities: Aesthetics of Engagement in Everyday Environments. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 16.12.2020. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/67828>
- Bergström L. & Tronvik, H. 2012. Frisk i naturen. Ett nordisk projekt. Viitattu 20.12.2021. Saatavissa <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:702621/FULLTEXT01.pdf>
- Boss, C. 2018. How to write a literature review: A quick guide on how to write a great and awesome literature review. Independently published.
- Cameron, R., Brindley, P., Mears, M., McEwan, K., Ferguson, F., Sheffield, D., Jorgensen, A., Riley, J., Goodrick, J., Ballard, L. & Richardson, M. 2020. Where the wild things are! Do urban green spaces with greater avian biodiversity promote more positive emotions in humans? Urban Ecosystems. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa [https://link.springer.com/article/10.1007/s11252-020-00929-z?utm\\_campaign=SRLF\\_AWA\\_TR01\\_GL\\_11252\\_HP\\_TrendMDQ420&utm\\_content=null&utm\\_medium=cpc&utm\\_source=trendmd](https://link.springer.com/article/10.1007/s11252-020-00929-z?utm_campaign=SRLF_AWA_TR01_GL_11252_HP_TrendMDQ420&utm_content=null&utm_medium=cpc&utm_source=trendmd)
- Capio, C., Sit, C. & Abernethy, B. 2014. Physical Well-Being. Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer Link. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-94-007-0753-5\\_2166](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-94-007-0753-5_2166)
- Cordis. 2020. EU research results. GO GREEN: Resilient Optimal Urban natural, Technological and Environmental Solutions. Viitattu: 5.7.2020. Saatavissa <https://cordis.europa.eu/project/id/869764>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. 2012. The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa [https://www.researchgate.net/publication/233740458\\_The\\_challenge\\_of\\_defining\\_wellbeing](https://www.researchgate.net/publication/233740458_The_challenge_of_defining_wellbeing)
- Econation. 2020. Social well-being. Viitattu 19.12.2020. Saatavissa <https://www.econation.co.nz/social-well-being/>
- Efron, S. & Ravid, R. 2019. Writing the literature review. A Practical Guide. The Guilford Press. New York & London.
- Elämänlaatu ja hyvinvointi eri elämänvaiheissa. 2021. Viitattu 05.03.2021. Saatavissa <https://www oulu.fi/gasel/elamanlaatu%20ja%20hyvinvointi>

Huber, M., Knottnerus, J., Green, L., Van der Horst, H., Jadad, A., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M., Van der Meer, J., Schnabel, P., Smith, R., Van Weel, C. & Smid, H. 2011. How should we define health? The BMJ. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa <https://www.bmj.com/content/343/bmj.d4163>

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)

Hsiao, C. 2006. Positive correlation between anxiety severity and plasma levels of dehydroepiandrosterone sulfate in medication-free patients experiencing a major episode of depression. Psychiatry and Clinical Neurosciences. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1440-1819.2006.01590.x>

Jyväskylän yliopisto. 2019. Tutustu aiheeseesi ja työstä hakutermit. Viitattu 3.12.2020. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/aihehaku-tutkimusproses-sissa>

Jyväskylän yliopisto. 2020. Valitse tieteellisiä ja luotettavia lähteitä. Viitattu 3.12.2020. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/kirjastotuutori/kirjat-lehdet-artikkelit/tieteelliset-lahteet>

Jäppinen, J., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Suomen ympäristökeskus. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallitus. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa <https://julkaisut.metsa.fi/asets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

KAMK. 2020. Luotettavuus. Viitattu 17.10.2020. Saatavissa <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Luotettavuus>

Kielitoimiston sanakirja. 2020. Luonto. Viitattu 17.10.2020. Saatavissa <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/luonto?searchMode=all>

Kaplan R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature: a psychological perspective. University of Illinois Urban-Champaign. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa <https://archive.org/details/experienceofnatu00kapl/page/184/mode/2up>

Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. Oxford



University Press. Viitattu 16.12.2020. Saatavissa <https://academic.oup.com/heapro/article/25/2/200/559871>

Kouluikäisten terveyden polku – henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. 2021. Viitattu 05.03.2021. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>

Lahti. 2020. LAB University of Applied Sciences and the City of Lahti to develop nature solutions as part of an international network. Viitattu 5.7.2020. Saatavissa <https://www.lahti.fi/en/latest-updates/news/lab-university-of-applied-sciences-and-the-city-of-lahti-to-develop-nature-solutions-as-part-of-an-international-network>

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Spoken. Viitattu 9.11.2020. Saatavissa <https://spoken.fi/sisallönanalyysi/>

Li, Q., Otsuka, T., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inakagi, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Li, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Suzuki, H. & Kawada, T. 2011. Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters. Forestry and Forest Products Research institute. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa [https://www.researchgate.net/publication/50832754\\_Acute\\_effects\\_of\\_walking\\_in\\_forest\\_environments\\_on\\_cardiovascular\\_and\\_metabolic\\_parameters](https://www.researchgate.net/publication/50832754_Acute_effects_of_walking_in_forest_environments_on_cardiovascular_and_metabolic_parameters)

Lilja, T. & Yli-Viikari, A. 2016. Se metsä on täynnä kyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkitäisiä jäljittämässä. Alue ja ympäristö. Viitattu 20.2.2021. Saatavissa <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683>

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. 2016. Viitattu 02.03.2021. Saatavissa <https://tkiblogi.files.wordpress.com/2016/04/kooste-luonnon-hyvinvointi-ja-terveysvaikutuksista.pdf>

Luonnonvarakeskus. 2020. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Luontoon.fi. 2021. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Viitattu 20.02.2021. Saatavissa <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

MentalHealth. 2020. What Is Mental Health? U.S. Department of Health & Human Services. Viitattu 11.12.2020. Saatavissa <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

Mielen ihmeet. 2017. Psykkisen hyvinvoinnin eri tasot. Viitattu 05.03.2021. Saatavissa <https://mielenihmeet.fi/psykkisen-hyvinvoinnin-eri-tasot/>

- Mielenterveystalo. 2020. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 23.1.2021. Saatavissa [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon\\_vaikutus\\_hyvinvointiin.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx)
- Minnesotan yliopisto. 2021. How Does Nature Impact On Our Wellbeing. Viitattu 20.02.2021. Saatavissa <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/how-does-nature-impact-our-wellbeing>
- Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Suomen mielenterveys ry. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Viitattu 23.1.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>
- Opetushallitus. 2020. Ympäristö ja luonto. Viitattu 17.10. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto>
- Pasanen, T. 2019. Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being. Direct Connection and Psychological Mediators. Tampere University. Viitattu 5.3.2021. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118176/978-952-03-1378-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Raatikainen, J. 2018. Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ja positiivinen mielenterveys sydänliiton jäsenten kokemina. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59609/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201809214199.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Roe, J., Thompson, C., Aspinall, P., Brewer, M., Duff, E., Miller, D., Mitchell, R. & Clow, A. 2013. Green Space and Stress: Evidence from Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. International Journal of Environmental Research and Public Health. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3799530/>
- Salonen, K. & Kirves, K. 2016. Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa. Vuosilusto 11. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa <https://issuu.com/vuosilusto/docs/vuosilusto11>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Viitattu 16.1.2021. Saatavissa [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Sandell, M. 2020. Koronakevät muutti suomalaisten luontosuhdetta myönteisemmäksi, mutta harva on huolestunut luonnon yksipuolistumisesta. YLE. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-11418159>

- Santaniemi, M. 2010. Genetic and epidemiological studies on the role of adiponectin and PTP1B in the metabolic syndrome. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-951-42-6185-5>
- Simula, M. 2012. Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 5.3.2021. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37961/9789513947552.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Snyder, H. 2019. Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research. Viitattu 3.12.2020. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296319304564#s0040>
- Särkkä, S; Konttinen, L & Sjöstedt, T. 2013. Luonnonlukutaito. Sitra. Viitattu 20.12.2020. Saatavissa <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Fyysinen kunto ja terveys. Viitattu 05.03.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielen terveyden edistäminen. Viitattu 05.3.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>
- Toikkanen U. 2014. Luontoympäristö elvyttää. Lääkärilehti. Viitattu 05.03.2021. Saatavissa <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/luontoymparisto-elvyttaa/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi. Viitattu 19.2.2020. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi>
- Vainio, S. 2020. Koronaviruksen aiheuttama tauti nostettiin yleisvaarallisten tartuntatautiin joukkoon – viruksesta voi tulla uusi kausi-influenssa, sanoo THL:n johtaja. Helsingin sanomat. Viitattu 05.03.2021. Saatavissa <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006406297.html?share=d8976be7bc34ebf9e7b21603c69bd436>
- Vattulainen, K., Sarjala, T., Sauvonon, E. & Korpela, K. 2011. Elpymiskokemuksia metsästä. Metsäntutkimuslaitos. Viitattu 4.12.2020. Saatavissa <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/536112>

Liite 1. Koonti käytetystä aineistosta

Tutkimuksen nimi, tekijät ja vuosi	Taustatiedot	Tavoite	Johtopäätökset
Besson, A. 2020. In Defence of Cities: Aesthetics of Engagement in Everyday Environments.	Väitöskirja. Aineisto kerätty sosiaalisesta ja perinteisestä mediasta, laadullisesta tutkimuksesta (N=308) ja kirjallisuuskatsauksesta.	Nykyisten ympäristömieltymys tietouden tarkastelua, tiedollisten aukkojen paikannus ja jatkotutkimussuuntia.	Tutkimusmenetelmät vaikuttavat ympäristömieltymystuloksiin. Elvytys terminä tulisi ymmärtää laajemmin. Ympäristömieltymykset riippuvat yksilön odotuksista, kokemuksista ja paikan tarjoamista toimintamahdollisuuksista.
Cameron ym. 2020. Where the wild things are! Do urban green spaces with greater avian biodiversity promote more positive emotions in humans?	Tutkimus. Aineisto kerätty marraskuun 2017 ja toukokuun 2018 välillä mobiilisovelluksen kautta. Osallistujia 414. Sovellus kysyy käyttäjän tunnetilaa, kun hän liikkuu jossakin alueen luontokohteessa.	Luonnon biodiversiteetin, etenkin lintuston monimuotoisuuden, vaikutus osallistujien positiivisiin tunnetiloihin.	Mitä monimuotoisempi luonto, etenkin lintujen osalta, sen positiivisempia tunnetiloja osallistujat kokivat.

Jäppinen, J., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi.	Argumenta-hankkeen (2013-1014) tulokset ja toimenpidesuosituksset.	Tarkasteltu monimuotoiseen luontoon perustuvien ekosysteemipalveluiden ja ihmisen terveyden välisiä yhteyksiä.	Erilaisia toimenpidesuosituksia luonnon hyvinvointivaikutusten hyötykäyttämiseksi.
Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M., & Korpelainen, R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista.	Tutkimus.  Aineisto kerätty kesäkaudella 2013, kaksivaiheisena kyselyinä. Toinen kävijätutkimuksen yhteydessä maastokyselyinä (2052 vastausta), ja toinen (873 vastausta) samoille osallistujille luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevana kyselyinä.	Luonnonsuojelualueilla käymisen vaikutukset sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.	Luonnonsuojelualueilla käynti sai aikaan positiivisia vaikutuksia, etenkin mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Mitä pidempi kestoinen käynti oli, sitä pidemmät vaikutukset, etenkin psyykkiseen hyvinvointiin.
Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland.	Tutkimus.  Aineisto kerätty postikyselyllä syksyllä 2005. Osallistujia yhteensä 3000 henkilön satunnaisotoksesta oli yhteensä 1273.	Tavoitteena selvittää vihrealueiden merkitystä kaupunkilaisille. Lisäksi tutkittiin luonnon vaikutusta koettuun terveyteen.	Palauttavat kokemukset olivat voimakkaimpia mielialoissa, jotka sijaittivat liikunta- ja harrastuspaikoissa, vesiympäristöissä ja luonnonalueilla.

<p>Li ym. 2011. Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters.</p>	<p>Tutkimus. Osallistujina 16 tervettä mieshenkilöä osallistujina. Ryhmä kävi ensin kävelyllä Tokion keskustassa, ja viikkoa myöhemmin luonnonpuistossa. Osallistujilta otettu veri- ja virtsanäytteet aamulla ennen kävelyä, ja seuraavana aamuna kävelyn jälkeen. Lisäksi mitattu verenpaine ennen kävelyä, kävelyn aikana ja kävelyn jälkeen.</p>	<p>Tavoitteena selvittää, miten luonto vaikuttaa erilaisiin fysiologisiin toimintoihin.</p>	<p>Luonnossa kävely laskee verenpainetta, koska luonnossa kävely vähentää sympaattisen hermoston toimintaa. Luonnossa kävely vaikutti myös muihin fysiologisiin mittauksisiin positiivisesti, kuten adiponektiiniin ja DHEA-S lukemiin.</p>
<p>Raatikainen, J. 2018. Luontoliikunnan hyvinvointivaikutukset ja positiivinen mielenterveys sydänliiton jäsenten kokemina.</p>	<p>Tutkimus. Aineisto kerätty sähköisellä kyselylomakkeella. Osallistujia oli yhteensä 413 henkilöä.</p>	<p>Selvitetty Sydänliiton jäsenten luontoliikuntatottumuksia, ja kokemuksia luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista.</p>	<p>Luontoliikunnalla koettu olevan kokonaisvaltaisia psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Luonnon elvyttävyyden ja psyykkistä hyvinvointia kohentava vaikutus korostui.</p>

<p>Roe ym. 2013. Green Space and Stress: Evidence from Cortisol Measures in Deprived Urban Communities.</p>	<p>Tutkimus. Aineisto kerättiin ottamalla kortisolinäytteet syljestä kolmen, kuuden ja yhdeksän tunnin kulluttua heräämisestä. Osallistujat (N=106) olivat työttömiä miehiä ja naisia, iältään 35-55. Tuloksia verrattiin osallistujien asuinalueen vehreyteen.</p>	<p>Luonnon vaikutusta positiiviseen mielen terveyteen on tutkittu paljon, mutta mekanismeja ei ole selvä. Haluttu selvittää luonnon vaikutusta stressitasoihin.</p>	<p>Asuminen vihreämällä aluilla oli yhteydessä pienemmän stressin määrään. Etenkin naiset, jotka asuivat vähemmän vihreillä alueilla kärsivät suuremmista stressitasoista.</p>
<p>Salonen, K. &amp; Kirves, K. 2016. Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa.</p>	<p>Tutkimus Aineisto on kerätty internetin, postin ja sähköpostin välityksellä, vuosina 2007-2011. Osallistujien (N=509) ikäjakauma oli 12-vuotiaasta 80-vuotiaaseen. Tutkimuksessa oli mukana kaksi erilaista kohderyhmää – omaehtoinen ja ohjattu luontokokeus.</p>	<p>Tavoitteena selvittää, millaisia koettuja vaikutuksia luontokokemuksilla on.</p>	<p>Aineisto nousi esiin kolme koetun vaikutusten ryhmää – elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaiset. Pääosin luonto antaa ihmisille positiivisia hyvinvointikokemuksia, mutta toisinaan jotkin luonnon elementit voivat häiritä saatuja hyvinvointikokemuksia.</p>

<p>Vattulainen, K., Sarjala, T., Sauvonon, E. &amp; Korpela, K. 2011. Elpymiskokeimuksia metsästä.</p>	<p>Tutkimus. Tutkimus toteutettu kyselylomakkeen avulla syys-lokuussa 2010, osallistujia oli yhteensä 167.</p>	<p>Tavoitteena selvittää Voimapolun käyttäjien koettua olotilan paranemista ja muita ajatuksia Voimapolusta.</p>	<p>Valtaosa Voimapolun kulkijoista koki olonsa kohentuneen käynnin jälkeen. Olotila kohentui enemmän niillä, jotka kulkivat pidemmän reitin. Ympäristön toivottiin kuitenkin sijaitsevan kauempana häiritsevistä tekijöistä, hieman metsäisemmässä paikassa.</p>
--	--	--	--



## Liite 2. Toimeksiantosopimus

Toimeksiantaja	Go Green Routes -hanke
Aputoiminimi tai yksikkö	
Toimeksiantajan yhteyshenkilö	Ilkka Väänänen
Lähiosoite	Mukkulankatu 19
Postinumero ja -toimipaikka	15210 Lahti
Y-tunnus	-
Toimipisteen kotikunta	Lahti
Puhelin	050 321 8895
Sähköposti	ilkka.vaananen@lab.fi
<b>Nimi ja opiskelijanumero</b>	
	Pinja Leinonen 1800232
Koulutusala	Sosiaali- ja terveysala
Suoritettava tutkinto	Sosionomi (AMK), sosiaali- ja terveysala
Puhelinnumero	-
Sähköpostiosoite	pinja.leinonen@student.lab.fi
<b>Nimi ja opiskelijanumero</b>	
	Katarina Leivo 1900340
Koulutusala	Sosiaali- ja terveysala
Suoritettava tutkinto	Sosionomi (AMK), sosiaali- ja terveysala
Puhelinnumero	-
Sähköpostiosoite	katarina.leivo@student.lab.fi
<b>Ohjaava opettaja</b>	
	Päivikki Lahtinen
Koulutusala	Sosiaali- ja terveysala
Puhelin	0505265930
Sähköposti	paivikki.lahtinen@lab.fi
<b>Ohjaava opettaja</b>	
Koulutusala	
Puhelin	
Sähköposti	
<b>Opinnäytetyön aihe</b>	
	Kirjallisuuskatsaus Go Green Routes -hankkeeseen siitä, mitä olemassa oleviin tutkimuksiin perustuen tiedetään luonnossa liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista.

TOIMEKSIANTOSOPIMUKSEN EHDOT	
Ohjaus	Ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Ammatikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön opinnäytetyön tekemiseen tarpeelliset tiedot ja antamaan tarvittavaa asiantuntemusta.
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan opinnäytetyöohjeen mukainen kirjallinen esitys. Se julkaistaan digitaalisessa muodossa (ja arkistoidaan) avoimessa Theseus-verkkajulkaisupalvelussa. Opiskelija antaa Theseuksessa opinnäytetyölleen verkkajulkaisuluvan ennen työn tallentamista.
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden työn tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Sopijaosapuolet voivat sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista. Ammatikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja tutkimuksessa.
Keksinnöt	Jos opinnäytetyön tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä tekijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen Lahden ammatikorkeakoulun innovaatioprosessia.
Työsuhte	Mahdollisesta työsuhteesta tai opinnäytetyön tekemisestä maksettavasta palkkiosta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen. Mikäli opiskelijalla ei ole työsuhdetta toimeksiantajaan, hän on Lahden ammatikorkeakoulun tapaturmavakuutuksen piirissä.
Opinnäytetyön julkisuus	Opinnäytetyön esitys on julkinen. Työn tekijä ja toimeksiantaja määrittävät yhdessä esityksen sisällön siten, ettei esitys loukkaa salassapitosopimusta. Työ on julkinen heti, kun se on arvioitu. Opinnäytetyön on oltava avoimesti luettavissa.
Luottamukselliset tiedot	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyöntekijöillä on salassapitovelvollisuus toimeksiantajan liike- ja ammatillisuuksiin nähden. Julkaistaviin opinnäytetöihin ei sisällytetä salassa pidettävää aineistoa. Toimeksiantajan liike- tai ammatillisuudet anonymisoidaan tai jätetään työn tausta-aineistoon erilliseen liitteeseen, jota ei julkaista. Kun opiskelija jättää opinnäytetyön arvioitavaksi ammatikorkeakoululle, hän toimittaa sen myös toimeksiantajalle. Toimeksiantaja varmistaa, että opinnäytetyö ei sisällä salassapidettävää aineistoa. Mikäli toimeksiantaja ei 14 vuorokauden aikana vaadi
Salassapitosopimus	Toimeksiantajan niin vaatiessa käytetään erillistä opinnäytetyön liiteaineiston salassapitosopimusta, jossa opinnäytetyön liitteiden salassapito perustellaan ja salassapitoaika määritellään. Salassa pidettävälle tiedolle on oltava lakiin perustuva peruste.
Vastuut	Sopijaosapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua vahinkoa.
<input type="checkbox"/> Työelämä maksaa opinnäytetyön tekemisestä opiskelijalle tai ammatikorkeakoululle. <input type="checkbox"/> Opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa.	
<p>Muut selvitykset opinnäytetyön kustannuksista, tekijänoikeuksista, aikataulusta ja muista erikseen sovitusta yksityiskohdista voidaan liittää tämän sopimuksen liitteeksi.</p> <p>Liitteitä yhteensä ____ sivua.</p>	

Tällä sopimuksella toimeksiantaja ja opiskelija sopivat, että opiskelija suorittaa opinnäytetyöksi määritellyn tutkimuksen tai kehittämistyön toimeksiantajalle. Osapuolet sitoutuvat noudattamaan toimeksiantosopimuksen ehtoja.	
<b>ALLEKIRJOITUKSET</b>	
<b>OPISKELIJA</b>	Pinja Leinonen
Paikka ja päiväys	26.5.2020
Allekirjoitus	
<b>OPISKELIJA</b>	Katarina Leivo
Paikka ja päiväys	26.5.2020
Allekirjoitus	
<b>OHJAAJA</b>	Päivikki Lahtinen Lahden ammattikorkeakoulu
Paikka ja päiväys	
Allekirjoitus	
<b>OHJAAJA</b>	
Paikka ja päiväys	
Allekirjoitus	
<b>TOIMEKSIANTAJA</b>	Ilkka Väänänen Go Green Routes -hanke
Paikka ja päiväys	
Allekirjoitus	

Tätä sopimusta on tehty kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) opiskelijalle, yksi (1) toimeksiantajalle ja yksi (1) ohjaajalle. Kopio sopimuksesta toimitetaan jokaiselle opinnäytetyön tekijälle. Sopimuksen kopioista vastaavat opinnäytetyön tekijä/tekijät. YAMK-opiskelijoiden ei tarvitse toimittaa lomaketta ohjaajalle.

Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.

Päivitetty 22.11.2017