

# **OSALLISTUJIEN KOKEMUKSET LUONTOAVUSTEISESTA INTERVENTIOSTA**

Heta Korpela  
Jenna Nieminen  
Pro gradu -tutkielma  
Psykologian laitos  
Jyväskylän yliopisto  
Toukokuu 2017

KORPELA, HETA & NIEMINEN, JENNA: Osallistujien kokemukset luontoavusteisesta interventiosta

Pro gradu -tutkielma, 35 s.

Ohjaaja: Katriina Hyvönen

Psykologia

Toukokuu 2017

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa Luonnosta Virtaa –ryhmiin osallistuneiden tutkittavien kokemuksia luontoavusteisesta interventiosta. Intervention satunnaistetut osallistujat (N=28) olivat työssäkäyviä 30 - 64 -vuotiaita naisia. Kolmella eri paikkakunnalla toteutuneet interventioryhmät tapasivat viisi kertaa puolentoista tunnin ajan syksyllä 2016. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tutkittiin interventioryhmien tapaamisten nauhoitettuja ja litteroituja, noin 15 minuutin pituisia loppukeskusteluja. Aineistosta muodostui kuusi kokemusten pääluokkaa: 1) läsnäolon kokemukset luonnossa (31,7 % sitaatioista), 2) luonnon hyvinvointivaikutukset (20,7 %), 3) ympäristösuhteen piirteet (17,6 %), 4) kokemukset interventiosta ja sen menetelmästä (15,2 %), 5) sosiaalisuuden merkitys (8,0 %) ja 6) ristiriitaiset kokemukset (6,8 %). Näistä luokista kävi ilmi, että osallistujat kokivat luonnossa muun muassa läsnäoloa, sallivuutta ja arjesta irtautumista, sekä havaitsivat luonnolla olevan selkeitä hyvinvointivaikutuksia, kuten rentoutumista ja virkistymistä. Erityisesti monimuotoiset luontoympäristöt kiinnostivat ja miellyttivät osallistujia. Intervention aikana havaittiin vähäisissä määrin myös haasteita ja pelkoja luonnon kokemiseen liittyen, mutta tällöin esimerkiksi interventioryhmä tarjosi osallistujille tukea. Toisten ryhmäläisten merkitys näkyi myös siinä, että kokemusten jakaminen muiden kanssa koettiin antoisana. Kaiken kaikkiaan luontoavusteinen interventio koettiin myönteisenä ja osallistujat sitoutuivat siihen vahvasti. Tutkimuksen tulokset tukevat aiempaa tietämystä luonnon hyvinvointivaikutuksista ja luontointerventioiden kokemisesta. Tuloksissa näkyvät niin kognitiiviset ja stressistä elpymisen teoriat kuin uudemmat kokonaisvaltaiset näkemykset luonnon hyvinvointivaikutuksista. Osallistujien kokemusten tarkastelu toi myös uutta tietoa tällaisen intervention vahvuuksista ja auttaa kehittämään tulevia interventioita. Tutkimustulokset kannustavat luontoavusteisen intervention hyödyntämiseen osana työterveyshuoltoa.

Avainsanat: luontoympäristö, luontoavusteinen interventio, osallistujien kokemukset, sisällönanalyysi, luonnon hyvinvointivaikutukset, elpyminen

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	1
1.1. Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	1
1.2. Teoriat luonnon hyvinvointivaikutuksista.....	2
1.3. Luontoavusteiset interventiot ja osallistujien kokemukset.....	4
1.4. Tutkimuskysymys.....	6
2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	6
2.1. Tutkittavat.....	6
2.2. Menetelmä.....	7
2.3. Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi.....	8
3 TULOKSET JA POHDINTA.....	9
3.1. Läsnaolon kokemukset luonnossa.....	11
3.2. Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	17
3.3. Ympäristösuhteen piirteet.....	20
3.4. Kokemukset interventiosta ja sen menetelmistä.....	22
3.5. Sosiaalisuuden merkitys.....	25
3.6. Ristiriitaiset kokemukset.....	26
3.7. Yhteenveto.....	28
3.8. Tutkimuksen arviointia.....	30
3.9. Jatkotutkimusideat.....	31
3.10. Johtopäätökset.....	32

## 1 JOHDANTO

Luontoympäristöt ja niiden sovellusmahdollisuudet hyvinvoinnin tukemisessa ovat ajankohtainen ja laajaa kiinnostusta herättävä tutkimusaihe. Luontoympäristöt voivat tarjota edullisen, helppopääsyisen ja tasa-arvoisen ratkaisun moniin nykypäivän terveysongelmiin, (Maller, Townsend, Pryor, Brown, & St. Leger, 2005). Luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti, ja lukuisissa tutkimuksissa luontoympäristön ja luontoavusteisten interventioiden on todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisten hyvinvointiin (esim. Annerstedt & Währborg, 2011; Maller ym., 2005). Ennaltaehkäisevästä näkökulmasta aiempia tutkimuksia luontoavusteisten interventioiden vaikutuksista työhyvinvointiin on vähän. Suurin osa tähänastisista tutkimuksista on keskittynyt jo työuupumuksesta kärsineiden osallistujien luontokokemuksiin (esim. Nord, Grahn, & Währborg, 2009; Sahlin, Ahlborg, Tenebaum, & Grahn, 2015). Työhyvinvoinnin tukeminen varhaisessa vaiheessa olisi kuitenkin eduksi sekä yksilölle että yhteiskunnalle.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa ennaltaehkäisevän ja hyvinvointia ylläpitävän, luontoavusteisen intervention osallistujien kokemuksia luonnosta ja interventiosta. Laadullinen, aineistolähtöinen tarkastelu antaa tärkeää tietoa osallistujien kokemuksista, luontoavusteisesta interventiosta hyötymisestä ja siihen suhtautumisesta. Tällaisen tiedon avulla luontoympäristöjä voidaan kehittää ja soveltaa erilaisille asiakasryhmille työterveyshuollossa.

### 1.1. Luonnon hyvinvointivaikutukset

Monet tutkimukset viittaavat siihen, että luontoympäristöillä on laaja-alaisia hyvinvointivaikutuksia. Vihreämmillä asuinalueilla kuolleisuuden on todettu olevan pienempi kuin vähemmän vihreillä (Gascon ym., 2016) ja vihreämmillä asuinalueilla asukkaat kokevat yleisen terveytensä paremmaksi ja raportoivat vähemmän terveyteen liittyviä vaivoja ja oireita (de Vries, Verheij, Groenewegen, & Spreeuwenberg, 2003). Luonnossa olemisen on todettu vaikuttavan myönteisesti verenpaineeseen ja kolesteroliin sekä luontomaiseman katselemisen nopeuttavan leikkauksesta toipumista (Maller ym., 2005). Luontoympäristö näyttäisi myös vähentävän kielteisiä tunteita tehokkaammin kuin rakennettu ympäristö (Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010), ja lievittävän henkistä uupumusta sekä stressiä (Kaplan & Kaplan,

1989; Ulrich ym., 1991). Puutarhojen ja puistojen on havaittu lisäävän sosiaalisuutta, esimerkiksi luovan yhtenäisempiä ihmisyhteisöjä (Maller ym., 2005).

Viime vuosina kiinnostus luontoympäristöjen työhyvinvointiin kohdistuviin vaikutuksiin on kasvanut. Vaikka tutkimuksia aiheesta on vielä verrattain vähän, on niistä saatu tukea luontoympäristön soveltavuudelle työhyvinvoinnin tukemisessa. Tähän mennessä on muun muassa havaittu, että työhuoneen ikkunasta metsämaiseman näkevät työntekijät ovat tyytyväisempiä työhönsä ja kokevat vähemmän stressiä kuin rakennetun maiseman näkevät työntekijät (Shin, 2007). Työpaikan läheisten viherympäristöjen fyysisellä saavutettavuudella on myös todettu olevan yhteys myönteisiin työpaikka-asenteisiin ja alentuneisiin stressitasoihin (Lottrup, Grahn, & Stigsdotter, 2013). Varsinaisten luontoavusteisten interventioiden on puolestaan havaittu vähentävän uupumusoireilua ja pitkäaikaisia sairaslomia, sekä lisäävän työkykyä (Sahlin, Ahlborg, Matuszczyk, & Grahn, 2014). On perusteltua olettaa, että luontoympäristöt soveltuvat myös ennaltaehkäisevään työhyvinvoinnin tukemiseen. Tämä tutkimus pyrkii selvittämään, millaisia kokemuksia osallistujilla on ryhmämuotoisesta, luontoavusteisesta interventiosta, joka tähtää työhyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen.

## **1.2. Teoriat luonnon hyvinvointivaikutuksista**

Elpymisen kokemus on yksi keskeisin näkemys luonnon hyvinvointivaikutuksista. (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich ym., 1991). Elpymiseen voi kuulua esimerkiksi rentoutumista, rauhoittumista tai virkistymistä, mikä tukee arjessa ehtyneiden voimavarojen uusiutumista ja palautumista (Salonen, 2005). Elpymisen tutkimuksen kaksi keskeistä teoreettista suuntausta (Kaplan & Kaplan 1989; Ulrich, 1983) pohjautuvat ihmisen evoluution myötä kehittyneeseen synnynnäiseen taipumukseen suuntautua luontoympäristöä kohti. Esittelemme nämä kaksi suuntausta seuraavaksi.

Tarkkaavuuden elpymisen teorian (Attention Restoration Theory, ATR) lähtökohtana on näkemys ihmisestä kognitiivisena tiedonkäsittelijänä ja tarve palautua henkisestä uupumuksesta (Kaplan, 1995). Henkinen uupumus on seurausta arkisista toimista, joissa ihmisen on ylläpidettävä keskittymistä. Esimerkiksi nykyaikainen työelämä asettaa paljon vaatimuksia tahdonalaiselle tarkkaavuudelle ja aiheuttaa psyykkistä kuormitusta. Luonnon elvyttävä vaikutus perustuu suurelta osin luonnon lumoaviin ominaisuuksiin, jotka kaappaavat ihmisen tarkkaavaisuuden automaattisesti. Luonnossa huomio hakeutuu itsestään esimerkiksi pilviin, tuulessa liikkuviin lehtiin tai auringonlaskuun, jolloin tahdonalainen tarkkaavuus saa

levätä. Luonnosta *lumoutuminen* mahdollistaa samalla muiden asioiden miettimisen sekä elpymisen.

Lumoutumisen lisäksi luonnon elvyttävyyden osatekijöitä ovat luontoympäristön *ulottuvuus*, *yhteensopivuus* sekä *arkipäivästä irtautuminen* (Kaplan, 1995). Luonnon ulottuvuus tarkoittaa ympäristön laajuutta niin, että ihminen voi mennä ympäristöön ja kokea sen ympäröivän itseään. Vaikka todellisuudessa luontoalue ei olisikaan kovin suuri, voi ihminen kokea olevansa siellä kuin kokonaan toisessa maailmassa tai hän voi kokea luonnon kautta olevansa osa laajempaa kokonaisuutta. Yhteensopivuus tarkoittaa luonnon sopivuutta ihmisen sen hetkisiin tarpeisiin. Ihmiset hakevat luonnosta esimerkiksi rauhaa tai rohkaisua. Mikäli luontoympäristö sopii omiin tarpeisiin, voi ihminen kokea paikan omakseen ja olevansa yhtä ympäristön kanssa. Luonnossa ihminen on poissa tavanomaisesta rakennetusta ympäristöstä, mikä tarjoaa irtautumista ja etäisyyttä arjen stressaaviin vaatimuksiin.

Toinen elpymiseen liittyvä teoria perustuu stressistä palautumiseen. Esteettis-affektiivisen teorian (Ulrich, 1983; Ulrich ym., 1991) mukaan ympäristön koettu turvallisuus syntyy sen esteettisistä piirteistä: ihmisäivot tulkitsevat turvallisiksi useimmiten maisemat, jotka koetaan miellyttävinä. Tämä automaattinen reaktio perustuu ympäristön visuaalisiin peruspiirteisiin, kuten syvyyteen, rakenteisiin ja lajinsäilymisen kannalta oleellisiin sisältöihin, kuten vihreyteen ja vesielementteihin. Turvallinen ja miellyttävä luontoympäristö auttaa ihmistä palautumaan psykofysiologisesta stressistä myönteisempään tunnetilaan siirtymisen kautta.

Elpymisen teorioiden lisäksi esille on nostettu psyykkinen itsesäätely, joka selittää kokonaisvaltaisemmin luonnon hyvinvointivaikutuksia. Psyykkinen itsesäätely tarkoittaa ihmisen pyrkimyksiä säädellä sisäisen tilansa tasapainoa ja yhtenäisyyttä sekä ylläpitää sopivaa itsearvostuksen tasoa (Korpela, 1989). Psyykkinen itsesäätely liittyy erityisesti mielipaikkoihin, jotka ovat usein luontoympäristöjä (Korpela, Hartig, Kaiser, & Fuhrer, 2001). Keskeiset mekanismit, jotka liittävät fyysisen ympäristön, eli mielipaikat, ihmisen psyykkiseen itsesäätelyyn ovat mielipaikoissa koettu paikan kontrolli, mielipaikan inhimillistäminen, muistojen vahvistaminen ja muistojen nimeäminen (Korpela, 1989). Luontomielipaikoissa tapahtuvan psyykkisen itsesäätelyn myötä kielteiset tunteet lieventyvät ja mieliala kohenee (Korpela ym., 2001).

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on esitetty myös muita kokonaisvaltaisia näkemyksiä. Luonnon hyvinvointivaikutuksien on todettu perustuvan yleensä joihinkin seuraavista neljästä selityksestä: 1) luonto elvyttää henkisestä uupumisesta, 2) luonto käynnistää syviä reflektioita, 3) luonto tarjoaa hoitamisen mahdollisuuksia, 4) luonto herättää luontaisia yhteyksiä, esimerkiksi tunteen yhteenkuuluvuudesta luonnon kanssa (Brymer,

Cuddihy, & Sharma-Brymer, 2010). Kaikkein voimakkaimmat luontokokemukset ovat yleensä sellaisia, joissa ihminen on fyysisesti luonnossa. Tällöin yhteenkuuluvuuden kokemus luonnon kanssa mahdollistuu ja ihminen kokee usein hengellistä hyvinvointia (engl. spiritual wellness). Hengellisen hyvinvoinnin on havaittu olevan muita hyvinvoinnin osa-alueita yhdistävä tekijä; toisin sanoen tunne yhteenkuuluvuudesta luonnon kanssa edesauttaa hyvinvoinnin eri osa-alueiden integroitumista.

Kuten edellä kuvailimme, teoriapohja luonnon hyvinvointivaikutuksista on laaja ja monipuolinen. Oletamme, että tutkimuksemme tuloksissa näkyy samoja elementtejä kuin esittelemissämme teorioissa, ja että näin ne tukevat aiempaa teoriatietoa. Erityisesti elpymisen teorit todennäköisesti näkyvät osallistujien kokemuksissa luontoavusteisessa interventiossa.

### **1.3. Luontoavusteiset interventiot ja osallistujien kokemukset**

Luontoympäristöä ja luontokokemuksia on hyödynnetty viime vuosikymmeninä monissa erilaisissa interventioissa, kuten puutarhaterapiassa, maatala-, eläin- ja luontoavusteisessa toiminnassa ja psykoterapiassa (Stigsdotter ym., 2011). Luontoavusteisten interventioiden myönteisistä vaikutuksista on kertynyt myös tutkimusnäyttöä. On todettu, että luontoavusteisilla interventioilla voi olla merkitseviä vaikutuksia psyykkisiin, sosiaalisiin, fyysisiin tai kognitiivisiin terapiatavoitteisiin useilla erilaisilla potilasryhmillä, ja että interventiot voivat alentaa mitattavia sairauden oireita (Annerstedt & Währborg, 2011). Esimerkiksi tuoreessa suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että ryhmämuotoinen luontointerventio lievensi masennusta ja lisäsi elpymisen kokemuksia, mikä edisti psyykkistä hyvinvointia myöhemmin (Korpela, Stengård, & Jussila, 2016).

Työhyvinvoinnin edistämiseen luontoavusteisia interventioita on sovellettu vielä melko vähän, mutta tulokset ovat lupaavia. Luontoavusteisen intervention on esimerkiksi havaittu vähentäneen kuntoutuvien, stressiperäisistä mielenterveyshäiriöistä kärsivien työntekijöiden työuupumusta, masennusta ja ahdistuneisuutta sekä kasvattavan hyvinvointia, sekä vähentäneen terveydenhuollon palvelujen käyttöä (Sahlin ym., 2015). Verrattaessa tavanomaista työterveyshuoltoa luontoavusteiseen interventioon vastaavia muutoksia ei havaittu.

Monissa luontoavusteisen intervention ja työhyvinvoinnin tutkimuksissa on tutkittu erityisesti osallistujien kokemuksia. Tällaisissa tutkimuksissa luonto on usein herättänyt eksistentiaalisia pohdintoja: osallistajat ovat nähneet itsensä luonnon prosesseissa (Sahlin,

Matuszczyk, Ahlborg, & Grahn, 2012). Luonnon on koettu tukeneen vaikeiden tunteiden prosessoinnissa, auttaneen tunnistamaan omia tarpeita ja käsittelemään elämäntilanteita reflektioiden ja symbolien kautta (Palsdottir, Persson, Persson, & Grahn, 2014). Luonnon kauneus, luonnossa liikkuminen sekä luontoavusteisen intervention sosiaaliset ulottuvuudet, kuten yhteiset rutiinit, on koettu luontoavusteisessa kuntoutuksessa merkityksellisiksi (Nord ym., 2009). Luontoympäristön on koettu auttaneen myös löytämään omia arvoja sekä herättäneen tunteen kuulumisesta suurempaan kokonaisuuteen. Luonnosta lisää oppiminen on tuonut interventioiden osallistujille iloa ja uusia näkökulmia, mikä näkyi osallistujien vapaa-ajan harrastuksissa vielä intervention jälkeenkin (Sahlin ym., 2014). Villissä luonnossa myös terveillä henkilöillä sekä luontoon että sosiaalisuuteen liittyvät ulottuvuudet herättivät hengellisen inspiraation tuntemuksia (Fredrickson & Anderson, 1999). Toisaalta niin sanotun villin luonnon on todettu muistuttavan ihmisiä myös kuolevaisuudesta, luonnon ylivoimasta ja kesyttämättömyydestä (Koole & van den Berg, 2005).

On tärkeää huomata, että luontokokemuksiin saattaa liittyä myös muita ristiriitaisia tunteita. Esimerkiksi Salosen ja Kirveen (2016) tutkimuksessa luonnon koetun vaikutuksen ryhmiä havaittiin kolme: elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaiset. Elpyjät raportoivat luonnon vaikuttavan emootioihin ja kognitioon. Luonto rauhoitti, rentoutti, antoi voimaa, virkisti tai avasi mielen luovaan ajatteluun ja selkiytti ajatuksia. Tervehtyjät toivat esiin elvyttävän vaikutuksen lisäksi luonnon vaikutuksia hyvinvointiin laajemmin sekä voimakkaita ja kokonaisvaltaisia myönteisiä tunteita. Ristiriitaisen ryhmässä ihmiset kokivat luonnon elvyttävien vaikutusten lisäksi lieviä tai voimakkaita kielteisiä tunteita joko luontoon, säähän tai vuodenaikoihin liittyen. Tällaiset mahdolliset kielteiset tunteet on tärkeää huomioida interventioiden suunnittelussa, jotta voidaan mahdollistaa elvyttävä luontokokemus erilaisille osallistujille.

Ihmisen luontokokemusta kuvaa myös *kokonaisvaltainen luontokokemus* –käsite (Salonen, Kirves, & Korpela, 2016). Sen neljä ulottuvuutta ovat *luontoyhteys*, *hyväksyvä läsnäolo*, *tilantuntu* ja *umpikuja*. Näistä ulottuvuuksista luontoyhteys tarkoittaa ihmisen kokemusta yhtä luonnon kanssa olemisesta. Luontoyhteyteen liittyy myös luontokohteen suojaavuus, lähellä olo sekä turvallisuus. Ihmisen kokiessa hyväksyvää läsnäoloa muiden ihmisten odotukset ja arki unohtuvat. Myös moniaistisuuden kokemukset ja ympäristön ominaisuuksista puut ja vihreä kasvillisuus yhdistyvät hyväksyvään läsnäoloon. Tilantuntu- ulottuvuuteen kuuluu ympäristösuhteen piirteistä tila ja vesi sekä kokijasta etäällä näkyvä luontokohde. Umpikujan kokemuksessa erityisesti arkeen liittyvä kuormituksen tunne jatkuu luonnossakin kiireen tunteena, tekemättömien töiden ajatteluna, epämiellyttävänä tunteena ja



riittämättömyytenä, jolloin elpyminen, kuormituksesta palautuminen tai kokonaisvaltainen oleminen luonnossa ei ole mahdollisia.

Tämä tutkimus keskittyy erityisesti luontoavusteiseen interventioon osallistuneiden työntekijöiden kokemuksiin. Olemme kiinnostuneita siitä, millaisia myönteisistä kokemuksia osallistujilla on ja millainen merkitys sosiaalisuudella ja ryhmällä on. Lisäksi tarkastelemme, nouseeko esiin ristiriitaisia kokemuksia. Oletamme, että tulokset tukevat aiempaa tutkimustietoa ja saattavat tarjota myös uutta tietoa luontoavusteisten interventioiden kokemisesta.

#### **1.4. Tutkimuskysymys**

Tässä tutkimuksessa tutkimme laadullisesti ryhmämuotoista, luontoavusteista interventiota, joka tähtää työhyvinvoinnin ylläpitoon ja edistämiseen. Olemme kiinnostuneita siitä, millaisia kokemuksia osallistujilla on tästä interventiosta. Tutkimuskysymyksemme on: *millaisia kokemuksia nousee esille LuoVi-ryhmien osallistujien tapaamisten ryhmäkeskusteluissa?*

Oletamme osallistujien tuovan esiin ainakin luonnon hyvinvointivaikutuksia, kuten elpymistä ja palautumista. Oletamme osallistujien kuvailevan kokonaisvaltaisia kokemuksia sekä luontoympäristöjen erilaisia piirteitä. Keskusteluissa käsitellään mahdollisesti myös sosiaalisuuden merkitystä sekä ristiriitaisia kokemuksia luonnosta. Toivomme tutkimuksen tulosten tuovan esiin tällaisen intervention vahvuuksia ja mahdollisia kehittämiskohteita.

## **2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **2.1. Tutkittavat**

Tutkimuksemme perustui Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen toteuttamaan ja Työsuojelurahaston rahoittamaan “Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana” -tutkimushankkeeseen. Tutkimushankkeen ensimmäisessä vaiheessa lähetettiin sähköinen kysely 3262 henkilölle 13 eri organisaatiossa. Kyselyyn vastasi 783 henkilöä ja vastausprosentti oli 24. Kyselytutkimuksella kartoitettiin työntekijöiden luonnossa ulkoilua ja

työhyvinvointia. Kyselyyn vastatessa sai ilmoittaa kiinnostuksensa osallistua myös “Luonnosta Virtaa” (LuoVi) -interventiotutkimukseen.

Tämän tutkimuksen tutkittavat olivat syksyllä 2016 toteutuneiden, kolmen LuoVi-interventoryhmän osallistujat. Kaikki syksyn interventoryhmiin valikoituneet osallistujat (N=28) olivat työkykyisiä ja työssäkäyviä naisia. Ikäjakauma oli 30 - 64 vuotta, mediaanin ollessa 51 vuotta. Osallistujista valtaosalla (19) oli alempi tai ylempi korkeakoulututkinto. Neljällä oli keskiasteen koulutus, kahdella ammatillinen aikuiskoulutus ja kolme osallistujaa oli tehnyt lisensiaatin tai tohtorin jatko-opinnot korkeakoulussa.

Osallistujista 19 työskenteli sosiaali- ja terveysalalla, seitsemän opetus- ja koulutusalailla, ja kaksi insinööri- ja suunnittelualailla. 19 kävi säännöllisessä päivätyössä, kuusi vuorotyössä, ja yhdellä oli epäsäännöllinen työaika, kahden mainitessa muun työajan. Lähes kaikki (25) olivat kokoaikatoissa. Osallistujista ylempiä toimihenkilöitä oli 13, alempia toimihenkilöitä yhdeksän, korkeaa johtotasoa kolme, ja työntekijöitä kolme.

## **2.2. Menetelmä**

LuoVi-interventiossa ryhmät kokoontuivat kolmella paikkakunnalla Keski-Suomessa ja Pirkanmaalla kerran viikossa viiden viikon ajan. Puolentoista tunnin mittaiset tapaamiset pidettiin työpäivän jälkeen vaihtelevissa luontoympäristöissä ryhmän toiveiden mukaan. Kolmeen erilliseen interventoryhmään kuului yhdeksän, seitsemän ja kaksitoista osallistujaa. Kaikki eivät päässeet jokaiselle tapaamiskerralle, joten tapaamisiin osallistui kerrallaan vaihteleva määrä osallistujia. Ryhmiä ohjasi kokenut eko- ja ympäristöpsykologi, joka on erikoistunut luontoavusteisiin interventioihin.

Intervention päätavoite oli, että osallistujat saisivat myönteisen kokemuksen sekä elvyttävästä luontoympäristöstä että ryhmän sosiaalisesta tuesta. Interventio pyrki myös kannustamaan säännölliseen luonnossa ulkoiluun ja luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen intervention jälkeen osana työhyvinvoinnin tukemista. Interventiossa käytettiin menetelmiä, jotka keskittyivät saavutettavissa olevaan luontoympäristöön, sosiaaliseen tukeen sekä luonnon hyvinvointivaikutusten kokemukselliseen ymmärtämiseen osana työhyvinvointia. Erilaiset menetelmät mahdollistivat luontoyhteyden, hyväksyvän läsnäolon, turvallisuuden tunteen sekä kokonaisvaltaisen luontokokemuksen. Itselle sopivan mielipaikan tunnistaminen ja kokemuksen jakaminen olivat keskiössä. Pari- ja ryhmätehtävät

toivat interventioon sosiaalisen ympäristön tuen. Intervention lomassa osallistujille annettiin tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Jokaisen ryhmäkerran loppuksi oli yhteinen, noin 15 minuutin pituinen vapaamuotoinen loppukeskustelu kyseisen tapaamiskerran kokemuksista, tunteista, mietteistä sekä tehdyistä havainnoista. Osallistujien luvalla loppukeskustelut nauhoitettiin tutkimuskäyttöä varten. Heillä oli mahdollisuus pyytää nauhoituksen pysäyttämistä, mikäli ei halunnut tiettyjä sanojaan tallennettavan. Tätä mahdollisuutta ei kuitenkaan käytetty.

### 2.3. Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Tämän tutkimuksen aineisto koostui syys-lokakuussa 2016 toteutuneiden LuoVi-ryhmien tapaamisten nauhoitetuista ja litteroiduista loppukeskusteluista. Litteroimme kolmen erillisen interventioryhmän viiden tapaamiskerran nauhoitetut loppukeskustelut sanatarkasti. Tämän jälkeen etsimme aineistosta toistuvia teemoja, joita kuvastavat sitaatiot koodasimme luokittain laadullisen aineiston käsittelyyn tarkoitetun Atlas.ti -ohjelman avulla. Teimme sisällönanalyysin aineistolähtöisesti, mutta varsinkin analyysin loppuvaiheessa peilasimme muodostamiamme luokkia myös teorioihin.

Kävimme aineiston läpi ensin itsenäisesti, minkä jälkeen lähdimme yhdessä keskustelemaan esiin nousseista teemoista. Näin muodostuivat alustavat 15 luokkaa, jotka olivat suuruusjärjestyksessä: *ympäristön piirteet, elpyminen, kokemukset menetelmistä, oivallukset, lapsenmielisyys, symboliikka, moniaistisuus, myönteiset tunteet, sosiaalisuus, muuta tärkeää, ristiriidat, psyykinen itsesäätely, ympäristön piirteiden vaikutus, menneisyyden vaikutus, turvallisuus*. Nämä luokat sisälsivät useita alaluokkia.

Lopulliset luokat muodostuivat usean läpikäynnin seurauksena, kun osa luokista yhdistyi ja osan sisällöt tarkentuivat. Näin luokkien määrä supistui alkuperäisestä 15:sta kuuteen. Lopulliset kuusi luokkaa ovat: 1) *läsnäolon kokemukset luonnossa*, 2) *luonnon hyvinvointivaikutukset*, 3) *ympäristösuhteen piirteet*, 4) *kokemukset interventiosta ja sen menetelmistä*, 5) *sosiaalisuuden merkitys* ja 6) *ristiriitaiset kokemukset*. Nämä kuusi luokkaa sisälsivät yhteensä 501 sitaatiota.

Lopullisessa luokittelussa muodostuneisiin laajoihin “Läsnäolon kokemukset luonnossa” -luokkaan ja “Luonnon hyvinvointivaikutukset” -luokkaan yhdistyi monia alkuperäisiä luokkia tai niiden alaluokkia. Läsnäolon kokemukset luonnossa -luokkaan poimittiin välittömiä läsnäolon kokemuksia kuvastavia sitaatioita, kun taas luonnon

hyvinvointivaikutukset -luokkaan päätyivät pidempikestoiset, laajemmat kokemukset hyvinvointivaikutuksiin liittyen. Uusi "Ympäristösuhteen piirteet" -luokka puolestaan laajeni käsittämään kaikki ympäristön kuvailuun liittyvät sitaatiot. "Kokemukset interventiosta ja sen menetelmistä" -luokka muuttui niin, että se sisälsi kaikki interventioon liittyvät kommentit. "Sosiaalisuuden merkitys" ja "Ristiriitaiset kokemukset" -luokat olivat alun perin melko selkeitä rajauksiltaan ja pysyivät lähes muuttumattomina.

Kun lopulliset luokat oli muodostettu, koodasimme erikseen 10 % aineistosta reliabiliteetin laskemista varten. Laskimme tälle luokittelulle Krippendorffin alfa-kertoimen. Reliabiliteetiksi saimme .88, hyvän reliabiliteetin rajan ollessa yleensä noin .80 (de Swert, 2012).

### **3 TULOKSET JA POHDINTA**

Aineistosta muodostetut lopulliset kuusi pääluokkaa ovat: 1) *läsnäolon kokemukset luonnossa*, 2) *luonnon hyvinvointivaikutukset*, 3) *ympäristösuhteen piirteet*, 4) *kokemukset interventiosta ja sen menetelmistä*, 5) *sosiaalisuuden merkitys* sekä 6) *ristiriitaiset kokemukset*. Pääluokat esitetään alaluokkiensa kanssa suuruusjärjestyksessä seuraavassa taulukossa. Taulukon jälkeen jokainen luokka esitellään tarkemmin ja vertailemme tämän tutkimuksen tuloksia aiempaan tutkimuskirjallisuuteen.

Taulukko1. Kokemusten pääluokat ja alaluokat

<b>Pääluokka</b> (Sitaatioiden lukumäärä) ja prosenttiosuus koko aineistosta	<b>Alaluokat</b> (Sitaatioiden lukumäärä)
Läsnäolon kokemukset (159) 31,7 %	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tunnetilat (69)</li> <li>2. Moniaistisuus (40)</li> <li>3. Symboliikka (28)</li> <li>4. Kokemisen tapa (9)</li> <li>5. Omien tarpeiden tunnistaminen (9)</li> <li>6. Kokemuksen tallentaminen (4)</li> </ol>
Luonnon hyvinvointivaikutukset (104) 20,7 %	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Havaittu vaikutus (36)</li> <li>2. Myönteiset tunteet (31)</li> <li>3. Oivallukset (28)</li> <li>4. Psykkinen prosessointi (9)</li> </ol>
Ympäristösuhteen piirteet (88) 17,6 %	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ympäristön piirteet (72)</li> <li>2. Mielipaikat (16)</li> </ol>
Kokemukset interventiosta ja sen menetelmistä (75) 15,2 %	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Myönteiset kokemukset (49)</li> <li>2. Interventioon liittyvät ristiriidat (26)</li> </ol>
Sosiaalisuuden merkitys (41) 8,0 %	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jakaminen (28)</li> <li>2. Yhteisöllisyys (13)</li> </ol>
Ristiriitaiset kokemukset (34) 6,8 %	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Haasteet (24)</li> <li>2. Pelot (10)</li> </ol>

### 3.1. Läsnaolon kokemukset luonnossa

Läsnaolon kokemukset luonnossa -pääluokka jakautui luonnon välittömään kokemiseen liittyvään kuuteen alaluokkaan. Luontoympäristössä koetut **tunnetilat** -alaluokka muodostui mielikuvituksellisuuden, leikkisyyden, uteliaisuuden, hyväksynnän, turvallisuuden ja myönteisten muistojen teemoista. Eniten mainintoja liittyi *mielikuvituksellisuuteen*. Suurimmaksi osaksi osallistujat kuvittelivat melko realistisia asioita, mutta myös sadunomaiset mielikuvat heräsivät luonnossa. Lisäksi osallistujat kuvittelivat luontopaikkojen historiaa ja mainitsivat luontoympäristön herättävän ja ylläpitävän mielikuvitusta. Mielikuvitusta lähellä olevia teemoja olivat *leikkisyys* ja *uteliaisuus*. Leikkisyyttä kuvastivat sitaatit, joissa osallistujat puhuivat esimerkiksi leikkimisestä, lauluista, ilkkurisesta asenteesta tai vitsailivat yhdessä. Uteliaisuus jakaantui uteliaisuuteen uutta ympäristöä ja sen näkymiä kohtaan ja uteliaisuuteen uusia kokemuksia kohtaan. Yksi sitaatio sisälsi myös uteliaisuutta metsälle tehtyjä toimia kohtaan.

*“Vaikka tulis karvasia peikkoja vastaan, niin tuntuis, että ne kuuluu tänne.”*

*“Kun oli niitä sammaleisia kiviä, mun oli pakko mennä pomppiin niiden päälle”*

*“Helppo on ymmärtää se, kun on ihan vieras paikka, että vähän vielä ja vähän vielä. Tekee mieli aina mennä siihen seuraavaan kulmaan ja kattoo mitä sielt löytyy.”*

Osallistujien kokemuksissa näkyi myös läsnäoloon liittyviä *hyväksynnän ja sallivuuden tunteita*. Osallistujat puhuivat esimerkiksi yleisellä tasolla sallivuudesta ja armollisuudesta itseään kohtaan. Tarkemmin he kuvailivat kokemuksiaan keskeneräisyyden hyväksynnästä, itselleen luvan annosta pysähtyä sekä siitä, että luonnossa voi vain olla. *Turvallisuutta* osallistujille toivat erilaiset ympäristön piirteet, kuten kivet, kallio tai puut sekä tieto siitä, ettei eksymisen vaaraa ole. *Myönteiset muistot* oli viimeinen teema, joka kuului läsnäoloon liittyvien tunnetilojen alle. Valtaosa muistoista liittyi lapsuuteen. Yksi muisto oli aikuisiältä mutta yli kymmenen vuoden takaa.

*“Et mää oon kauheen pieni ja keskeneräinen. Mutta, ei se haittaa.”*

*“On niinku turvallisuudentunne, kun näin isoon kiveen nojaa. Tuolt takaapäin ei tuu mitään yllättävää.”*

*“Tuntu hirveen hyvältä istua tuolla rantakivellä. Tähän paikkaan liittyy mulla kymmenen vuoden takaa hirveen hyviä, oikeen semmosia tosi hyviä muistoja.”*

Tässä aineistossa esiin nousseita mielikuvituksellisuutta, leikkisyyttä ja uteliaisuutta yhdistää kokemuslaatuna tietynlainen lapsenomaisuus ja vapautuneisuus. Oletamme, että tällaiset kokemukset luontoympäristössä voivat olla osa arkipäivästä irtautumisen kokemusta. Luonnossa ihminen on poissa tavanomaisesta rakennetusta ympäristöstä, mikä tarjoaa irtautumista ja etäisyyttä arjen stressaaviin vaatimukseen (Kaplan, 1995), jolloin mieli voi eri tavalla avautua luovaan ajatteluun (ks. Salonen & Kirves, 2016). Myöskään sosiaaliset normit tai muiden ihmisten odotukset eivät samalla tavalla vaikuta olemiseen luontoympäristössä kuin muualla yhteiskunnassa (esim. Salonen ym., 2016). Osittain näitä lapsenomaisia ja leikkisiä kokemuslaatuja selittää myös luottamuksellinen ilmapiiri ryhmän kesken. Tietysti on yksilöllistä vaihtelua siinä, miten leikkisiä tai uteliaita ihmiset ovat. Aikaisemmissa interventiotutkimuksissa (esim. Sahlin ym., 2012) mielikuvituksellisuutta, leikkisyyttä tai uteliaisuutta ei ole havaittu keskeisinä osallistujien kokemuksina.

Sen sijaan sallivuus ja hyväksyntä ovat tutkittu ja tyypillinen osa luontokokemusta (esim. Kaplan & Kaplan, 1989). Hyväksyvä läsnäolo on myös yksi kokonaisvaltaisen luontokokemuksen ulottuvuus, jota kokiessa muiden ihmisten odotukset ja arki unohtuvat (Salonen ym., 2016). Luontoympäristö ei sinänsä vaadi ihmiseltä mitään ja voi tarjota vastapainoa tehokkuutta korostavalle työelämälle. Niin näytti tapahtuvan myös tässä interventiossa. Vaikutti siltä, että useille osallistujille välittyi ensimmäistä kertaa vasta tässä interventiossa luonnon sallivuus. Monet osallistujat kuvailivat aiemmin luonnossakin ainoastaan suorittaneensa jotain, kuten lenkkeilyä tai marjastusta. Intervention aikana osallistujat alkoivat pohtia tarvettaan pysähtyä. Oletamme, että se saattaa olla yhteydessä näihin myönteisiin hyväksynnän ja sallivuuden kokemuksiin, joiden seurauksena osallistujat ehkä huomasivat eron omassa arjessaan oleviin paineisiin. Toki on huomattava, etteivät kaikki osallistujat heti tavoittaneet luonnossakaan sallivuutta ja hyväksyntää. Esimerkiksi kiireen ajattelu saattoi jatkua luonnossa, jolloin sallivaa oloa ei tavoittanut.

Sallivuuden ja hyväksynnän lisäksi turvallisuuden tunne on perustavanlaatuisen tekijä luontokokemuksessa, sillä ilman sitä luonnon kokeminen ja sen hyvinvointivaikutusten tavoittaminen ei ole mahdollista. Turvallisen ja miellyttävän luontoympäristön merkitys on tiedostettu jo pitkän aikaa: tällaisen luontoympäristön on todettu auttavan ihmistä

palautumaan psykofysiologisesta stressistä myönteisempään tunnetilaan siirtymisen kautta (Ulrich, 1983). Tässä aineistossa turvallisuutta toi osallistujille luonto itsessään suurine puineen ja kallioineen, mutta myös muut ihmiset ja intervention käytännöt, joita tarkastelemme myöhemmin. Tässä aineistossa ainoastaan yksi maininta liittyi negatiiviseen muistoon, kun osallistuja kertoi mielen harhailun ikäviin muistoihin olevan haaste luonnon kokemiselle sillä hetkellä. Myönteiset muistot puolestaan on nostettu luonnon kokemisen yhteydessä esiin erityisesti psyykkiseen itsesääteilyyn liittyen (ks. Korpela, 1989). Kaikki nämä läsnäoloon liittyvät tunnetilat osaltaan tarjoavat vastapainoa ja vaihtelua työelämän paineisiin ja mahdollistavat palautumista ja elpymistä.

**Moniaistisuus** -alaluokka muodostui sitaatioista, joissa osallistujat kuvailivat luonnon kokemista eri aistien kautta. Eniten mainintoja liittyi *tuntoaistiin*. Osallistujat kiinnittivät huomiota auringon ja maan lämpöön sekä kuvailivat ympäristön eri pintojen ja materiaalien tunnustelua ja aistimista joko käsien tai jalkojen kautta. *Hajuaistiin* liittyvissä sitaatioissa osallistujat kommentoivat luonnon tuoksujen ja hajujen laatua, tuoksujen muistuttavan eri vuodenaajoista sekä tuovan mieleen saunomisen. *Kuuloaistiin* liittyvissä maininnoissa nousivat esiin veden äänet, ympäristön hiljaisuus ja rauhallisuus sekä linnunlaulu. Sitaatiot *makuaistista* liittyivät metsän marjojen maisteluun. Osallistujat puhuivat myös *kaikkien aistien käyttämisestä yhdessä* tai oivalluksistaan, miten eri aistit ovat läsnä koko ajan ja miten kaikkien aistien käyttäminen vaikuttaa omaan oloon.

*“Ja toi aisteihin palaaminen, siis tommonen kohina päässä mikä on. Tavallaan just semmonen pysähtyminen ja niihin aisteihin palaaminen, et käyttää kaikkia aistejansa. Ku menee semmosessa, just jonkun työpäivän jälkeen, niin kuinka hyvä olis, että ottas sen pienen hetken ja palais aisteihinsa. Olis sit enemmän läsnä.”*

Näköaistin kautta koettuja asioita ei aineiston käsittelyssä eritelty, koska näkö on yleensä hallitseva tapamme aistia ympäristöä. Näköaistiin nojaavat myös monet luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävistä teorioista. Esimerkiksi elpymisen teoriassa luonnosta lumoutuminen ja sen ulottuvuuden kokemus perustunevat suurelta osin näköaistin kautta tapahtuvaan havainnointiin (Kaplan, 1995). Esteettis-affektiivisen teorian mukaan ympäristön turvalliseksi ja miellyttäväksi kokemisessa visuaaliset piirteet ovat tärkeimpiä (Ulrich, 1983). Näköaistin lisäksi luonnon aistiminen on kuitenkin kokonaisvaltaisempi kokemus. Esimerkiksi kaunista maisemaa voi olla vaikea kokea miellyttävänä, mikäli ympäristöön liittyy kova melu. Viimeisimmässä tutkimuksessa tämä moniaistisuus onkin otettu huomioon



(esim. Salonen ym., 2016). Myös tähän interventioon osallistuneet kuvailivat oivaltaneensa tapaamisten aikana, kuinka monella aistilla he jatkuvasti havainnoivat luontoympäristöä. Luonnossa koetun moniaistisuuden kerrottiin vaikuttavan myönteisesti varsinkin tarkkaavuuteen ja ajatuksiin, mikä lienee olennaista työhyvinvoinnin ylläpitämisessä.

**Symboliikka** -alaluokka muodostui sitaatioista, joissa osallistujat kuvailivat luonnosta löytämiään symboleja. Alaluokka jakaantui yleisempiin metaforiin ja eksistentiaalisiin reflektioihin, joissa osallistuja näki itseään luonnossa. Luonnosta löydetty *metaforat* olivat todella vaihtelevia ja kaikkiaan osallistujien oli helppoa löytää symboliikkaa luonnosta omille tunteilleen ja kokemuksilleen. Osallistujat työstivät luonnosta löytyvien symbolien avulla myös syvällisiä teemoja, kuten elämää ja kuolemaa. Luonnosta ja erityisesti metsän puista osallistujat löysivät lohdullisuutta, arvokkuutta ja ylväyttä sekä hyvinvointia haastavista lähtökohdista huolimatta. Osallistujilta tuli monenlaisia yksittäisiä mainintoja symboleista, jotka liittyivät heidän omaan elämäänsä tai oloilaan. Osallistujat myös inhimillistivät luontoa. He esimerkiksi puhuivat äiti maasta ja kokivat luonnon kertovan heille asioita. Osallistujat näkivät myös itseään luonnossa, eli heissä heräsi *eksistentiaalisia reflektioita*. Monet osallistujat käsittelivät syvällisesti omaa tilannettaan tai elämänsä käännekohtia luonnon avulla.

*“Satuin kattoon ylös. Siellä linnut lenteli kaikessa rauhassa, just niinku se, vapaus. Että vaik meidätki on niinku sidottu työelämään ja muuhun, mut silti kuitenkin meillä on semmonen oma vapaus olemassa.”*

Luontokokemukseen liittyvä symboliikan havaitseminen on huomattu monissa aiemmissä tutkimuksissa. Esimerkiksi luonnon on koettu tukevan symbolien kautta vaikeiden tunteiden prosessointia, auttaneen tunnistamaan omia tarpeita ja käsittelemään elämäntilanteita (Palsdottir ym., 2014). Luonnon on myös todettu herättävän eksistentiaalisia pohdintoja (Sahlin ym., 2012). Luonnon herättämien syvien reflektioiden on ajateltu olevan peräti yksi luonnon hyvinvointivaikutusten perustekijä (Brymer ym., 2010). Ei siis ollut yllättävää, että tässäkin tutkimuksessa symboliikan ja eksistentiaalisten reflektioiden havaitseminen oli olennainen osa luonnon läsnäolevaa kokemista ja vaikuttamassa osallistujien hyvinvointiin. Symboliikka näytti tässä aineistossa linkittyvän erityisesti elämäntilanteiden käsittelyyn ja vaikeiden tunteiden prosessointiin. Eksistentiaaliset reflektiot puolestaan monesti syvensivät hyväksynnän ja sallivuuden kokemuksia, ja niiden kautta löytyi myös toivoa esimerkiksi omaan sairauteen, juurettomuuteen tai revittyyn oloon liittyen.

**Kokemisen tapa** -alaluokka muodostettiin niille sitaatioille, joissa osallistujat kuvailivat läsnäolon kokemuksen mahdollistavaa tapaansa olla luonnossa. Kaksi erilaista kokemisen tapaa nousi esiin: pysähtyminen ja tekeminen. Jotkut osallistujat kokivat saavuttavansa läsnäolon luonnossa niin, ettei tehnyt mitään erityistä. Heille paikallaan olo, rauhallinen hengittäminen ja tarkkaileminen olivat olennaista. Toiset taas kuvailivat tärkeäksi asioiden aktiivisen tekemisen, esimerkiksi liikkumisen ja pienten yksityiskohtien tutkimisen.

*Ohjaaja: Okei, miten sä teit sen? Miten sä löysit sen (luonnon) sitte?*

*Osallistuja: Varmaan kiinnittämällä huomioo niinku pieniin asioihin. Siis mä tutkin, tutkin kaikkia käpyjä ja (nauraa). Et semmosii niinku, ehkä niinku lapset tekee.*

On mielenkiintoista, että osallistujat käyttivät kahta hyvin vastakkaista tapaa tavoittaakseen läsnäolon kokemuksen ja “löytääkseen luonnon”. Nämä tavat korostuivat silloin, kun läsnäolon tunne oli jostain syystä hankala saavuttaa. Interventiossa käytetyt menetelmät tukivat molempia tapoja, sillä tehtäviin kuului luonnon keskelle pysähtymistä, mutta ne mahdollistivat myös esimerkiksi liikkumisen ja luonnon tutkimisen. Onkin tärkeää, että luontoavusteisen intervention menetelmät antavat tilaa osallistujien omille tarpeille. Läsnäolon kokemusta haettaessa on hyvä antaa jokaisen itse tunnustella onko pysähtyminen vai aktiivisempi tekeminen heille mielekkäämpää.

Luonnossa liikkumisen on todettu lisäävän hyvinvointia (esim. Korpela ym., 2016; Marseille, Irvine, & Warber, 2014), mutta luonnossa pysähtymistä ja “vain olemista” hyvinvoinnin kannalta ei tiedäksemme ole tutkittu. Myös hyvinvointivaikutukset -pääluokassa kuvailtu pysähtymisen tarve toi esiin, että moni osallistuja näytti kaipaavan erityisesti luonnon keskellä pysähtymistä tai hidastamista. Jopa pelkän luonnossa kävelyn tai lenkkeilyn osa osallistujista rinnasti suorittamiseen. Kävely voi kuitenkin olla tietoisista ja läsnäolevaa ja näin tukea palautumista. Intervention menetelmät tukivat tällaista kokemisen tapojen yhdistämistä, mikä voi auttaa hidastamista kaipaavia osallistujia oivaltamaan, että myös aktiivisempi tekeminen voi olla rauhallista. Tämän oivaltamisesta voi olla apua työelämässä: luonto voi auttaa löytämään rauhallisemman kokemisen tavan ja läsnäolon myös arjen kiireiden keskellä.

**Omien tarpeiden tunnistaminen** -alaluokan sitaatioissa osallistujat tekivät läsnäolon myötä havaintoja siitä, mitä he tarvitsivat juuri sillä hetkellä. Nämä tarpeet vaihtelivat paljon. Osallistujat kokivat tarvitsevansa esimerkiksi valoa, pehmeyttä, suojaa, lämpöä, rauhaa tai jotain muuta kuin olivat aluksi ajatelleet kaivanneensa.

*“Haki semmosia mukavia, suojaisia paikkoja mut silti kuitenkin sillai et on näkyvyyttä vähän joka puolelle. Semmosta rauhallista, mis on hyvä huilata.”*

Omien tarpeiden tunnistamisen liitimme läsnäolon kokemuksiin, sillä siihen liittyvät sitaatiot kuvastivat sitä, mitä osallistujat kokivat tarvitsevansa juuri sillä hetkellä. Luonnon on koettu auttaneen omien tarpeiden tunnistamisessa (Palsdottir ym., 2014). Yhteensopivuus on myös yksi tekijä, johon luonnon elvyttävä vaikutus perustuu (Kaplan, 1995). Itselle sopivan ympäristön löytäminen on siis merkittävä tekijä luonnon hyvinvointivaikutusten mahdollistumisen kannalta. Sen oivaltaminen, minkälaista ympäristöä kaipaa juuri tässä hetkessä, on myös pohja mielipaikkojen löytämiselle. Mielipaikoissa, jotka ovat useimmiten luonnossa, koetaan rentoutumista, rauhoittumista ja mielihyvää (Korpela ym., 2001). Mielipaikat puolestaan voivat auttaa psyykkisessä itsesäätelyssä, joka puolestaan vaikuttaa myönteisesti minäkokemukseen (Korpela, 1989).

**Kokemuksen tallentaminen** -alaluokka on viimeinen läsnäolon kokemusten pääluokan alla. Tähän alaluokkaan päätyivät sitaatiot, joissa puhuttiin valokuvista. Osallistujat kokivat jotkin luontoympäristöt sellaisina, että niistä olisi halunnut kuvan mukaan muistoksi. Ainakin yksi osallistuja kertoi myös ottaneensa kuvia tapaamisten aikana.

*“Mulla tuli semmonen et pitäs olla kamera. Ois vaikka kuinka monta semmosta, et tosta pitäis saada kuva ja tosta.”*

Valokuvaamiseen liittyen ei löytynyt aiempaa tutkimustietoa luontokokemusta kartoittaneista tutkimuksista. Tässäkin aineistossa valokuviin liittyen nauhalle tuli ainoastaan muutamia sitaatioita. Otimme maininnat kuitenkin huomioon, koska ne heijastavat nykyaikaa siinä suhteessa, että lähes jokaisella kulkee mukanaan puhelin, jolla voi ottaa kuvia. Kuvien avulla osallistujat taltioivat heitä ihastuttaneita luontoympäristöjä, mielipaikkoja tai yksityiskohtia. Valokuvien avulla voi ottaa palan kokemusta mukaansa ja valokuvia katsomalla palata näihin luonnossa koettuihin läsnäolon kokemuksiin ja niihin liittyneisiin myönteisiin tunnetiloihin vaikka työpäivän aikana. Onhan tutkittu, että esimerkiksi jo pelkkä luontomaiseman katseleminen nopeuttaa kuntoutumista (Maller ym., 2005). Siksi valokuvien yhdistäminen luontoavusteisen intervention yksittäisiin tehtäviin voisi olla perusteltua. Oman löydetyn mielipaikan valokuvaaminen voi esimerkiksi olla ohjeistettu tehtävä. Toisaalta tulee muistaa pitää valokuvaaminen erillään suorittamisesta ja jättää riittävästi tilaa luonnon kokemiselle

kyseisessä hetkessä. Kokemuksia voi tallentaa myös mieleen painamalla ja palata näihin muistoihin myöhemmin. Ohjaaja kehottikin tällaiseen tallentamiseen LuoVi-intervention aikana.

### 3.2. Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutukset -pääluokkaan sijoitettiin ne sitaatiot, joissa osallistujat kuvailivat välittömiä läsnäolon kokemuksia laajempia ja pitkäkestoisempia vaikutuksia. Luokka jakautuu neljään alaluokkaan. Havaittu vaikutus -alaluokkaan päätyivät vain ne maininnat, joissa osallistujat olivat itse tehneet havaintoja hyvinvointiin liittyen, mutta laskimme hyvinvointivaikutuksiksi myös myönteiset tunteet, luonnossa tehdyt oivallukset ja psyykkisen prosessoinnin. Nämä teemat liittyivät osaltaan hyvinvoinnin lisääntymiseen tai hyvinvoinnin tukemisen mahdollisuuksiin.

**Havaittu vaikutus** -alaluokan sitaatioissa osallistujat kuvailivat havaitsemiaan luonnon tuomia hyvinvointivaikutuksia. Suurin osa näistä vaikutuksista liittyi rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja levollisuuteen. Stressin lievittymiseen ja töistä irtautumiseen, vapautumiseen ja huolien unohtumiseen, sekä virkistymiseen liittyi useita mainintoja. Muutama osallistuja toi esiin fyysisiä vaikutuksia, ja luonnon mainittiin myös tasapainottavan äärimmäisiä tunnetiloja.

*“Ei tarvii olla kun kymmenen minuuttia, niin kaikki huolet ja murheet on tavallaan hävinny. Että se on niinku ihan ihmeellistä.”*

Osallistujien havaitsemat hyvinvointivaikutukset ovat näkyneet teorioissa ja monissa aiemmissa tutkimuksissa. Etenkin elpymisen (ks. Kaplan, 1995) kokemukset, kuten rauhoittuminen, rentoutuminen ja virkistyminen, olivat yleisiä. Luonnon tunnetiloja tasapainottava vaikutus on puolestaan todennäköisesti seurausta myönteisempään tunnetilaan siirtymisestä, joka on osa psykofysiologisen stressin lievittymisen prosessia (Ulrich, 1983; Ulrich ym., 1991). Luontoympäristöillä on todettu olevan myös myönteisiä fyysisiä terveysvaikutuksia (Maller ym., 2005). Fyysisistä vaikutuksista puhui tässä tutkimuksessa muutama osallistuja. Vaikka fyysisyys on mukana elpymisen kokemuksissa, esimerkiksi sydämen sykkeen ja verenpaineen alenemisena (esim. Ulrich ym., 1991), on merkityksellistä,

että myös pelkkiä fyysisiä vaikutuksia, kuten selkäkipujen lieventymistä, havaittiin. Huomaamalla hyvinvointivaikutusten olevan sekä psyykkisiä että fyysisiä luonnon voi oppia auttavan monenlaisiin vaivoihin. Tämä havainto voi lisätä luonnon kokonaisvaltaista käyttöä terveyden ja hyvinvoinnin tukemisessa. Moni sitaatio liittyi stressin lievittymiseen ja töiden unohtamiseen. On lupaavaa, että osallistujat itse tunnistivat palautumista tukevia hyvinvointivaikutuksia jo yhden tai kahden intervention tapaamiskerran jälkeen. Selkeiden hyvinvointivaikutusten huomaaminen todennäköisesti kannustaa luonnon hyödyntämiseen myös jatkossa osana oman hyvinvoinnin ylläpitoa.

**Myönteiset tunteet** -alaluokkaan päätyneissä sitaatioissa nousi esiin mielihyvän, kiitollisuuden ja toiveikkuuden tunteita. Mielihyvystä puhuttaessa osallistujat kuvailivat luonnosta nauttimista. Esimerkiksi eri vuodenaajat ja erilaiset luontomaisemat herättivät mielihyvän tunteita. Kiitollisuuden tunteet liittyivät ryhmään pääsemiseen, omaan terveyteen ja Suomen metsiin. Luonto herätti osallistujissa myös toiveikkuutta, esimerkiksi luottamusta siihen, että asiat järjestyvät.

*“Miten ihana ku pystyy käveleen täällä, ku on paljon ihmisiä jotka ei voi kävellä. Myö saahaan liikkua täällä ja nauttia tämmösestä.”*

Myönteisempään tunnetilaan siirtymisen (Ulrich, 1983) lisäksi luontoympäristön on todettu vähentävän kielteisiä tunteita (Bowler ym., 2010), mikä antaa tilaa myönteisten tunteiden heräämiselle. Myönteisten tunteiden on havaittu lisääntyvän aiemmissa luontoavusteisissa interventioissa (esim. Sahlin ym., 2014). Mielenkiintoista on, että tutkimuksessamme kiitollisuus ja toiveikkuus nousivat mielihyvän ohella toistuvasti esiin. Jos luonto nähdään toiveikkuutta herättävänä, on mahdollista, että se lisää toiveikkaampaa suhtautumista elämään yleisestikin, ja auttaa myös työelämän haasteita kohdatessa. Toiveikkuutta voidaan oppia (Seligman, 2006), ja luonnon rooli toiveikkaamman elämänasenteen opettajana saattaa olla merkittävä.

Toiveikkuus liittyi sitaatioissa luonnon herättämiin tuntemuksiin ja reflektioihin, mutta kiitollisuutta puolestaan herätti sekä luonto että intervention menetelmät. Kiitollisuuden kokeminen on luontoympäristön ohella eräs tekijä, jonka on todettu vähentävän kielteisiä tunteita ja lisäävän hyvinvointia (Emmons & Mishra, 2010). Jatkossa interventiossa voisikin hyödyntää kiitollisuuteen liittyviä menetelmiä ja tehtäviä. Luonto ja kiitollisuus voitaisiin yhdistää, ja näin voitaisiin tukea kiitollisuuden löytämistä yhdessä luonnon muiden hyvinvointivaikutusten kanssa.

**Oivallukset** -alaluokassa olivat ne osallistujien intervention aikana tekemät oivallukset, jotka liittyivät luontoon sekä sen vaikutuksiin omaan hyvinvointiin. Oivalluksiin kuuluvissa sitaatioissa kaksi teemaa nousi esiin: uusi näkökulma luontoon ja pysähtymisen tarve. *Uutta näkökulmaa* kuvastaneet sitaatiot liittyivät ympäristön näkemiseen uusin silmin tai luonnon merkityksen oivaltamiseen oman hyvinvoinnin kannalta. *Pysähtymisen tarpeesta* puhuessaan osallistujat toivat esiin havaintojansa siitä, kuinka olisi hyvä stressin ja kiireen vastapainoksi mennä luontoon “vain olemaan”. Tarve pysähtyä tai hidastaa tahtia luonnon keskellä korostui näissä kommentteissa.

*“Ois varmaan kuukaus takaperin ollut sellai ”tonne en ainakaan mene”. Et (nyt on) tullut semmonen, et kyl mä voin tonnekin mennä ja varmaan tulee hyvä olo sielläkin.”*

*“Melkein suorittamista kun on jossain lenkillä, että menee vaan ja kattoo et montakohan askelta on tänään tullu. Olen täs jo pidempään miettiny, että vois olla hyvin terveellistä mennä vaan sinne huuhailemaan ja ihmettelemään, rauhottumaan.”*

Oivallukset sijoitimme Hyvinvointivaikutukset -pääluokan alle, sillä ne liittyivät sen tiedostamiseen, miten omaa hyvinvointia voisi tukea luonnon avulla, tai siihen, miten luontoa opittiin näkemään uudella tavalla. Luonnosta lisää oppimisen intervention aikana on havaittu lisänneen luontoharrastuksista nauttimista intervention jälkeen (Sahlin ym., 2014). Jotkut osallistujat oppivat intervention aikana näkemään aiemmin itselleen epämieluisan luontoympäristön myönteisemmällä tavalla. Tämä viittaa siihen, että erilaisiin luontopaikkoihin tutustuminen saattaa lisätä ja monipuolistaa luonnon käyttöä. Etenkin pidemmällä aikavälillä luontoon liittyvät oivallukset ja uudet näkökulmat saattavat johtaa lisääntyneeseen hyvinvointiin, jos luontoa aletaan niiden myötä käyttää enemmän (esim. Korpela ym., 2016).

**Psyykkinen prosessointi** -alaluokkaan kuuluvissa sitaatioissa osallistujat puhuivat luonnon tietoisemmasta käytöstä ongelmallisten tunteiden käsittelyssä. Intervention menetelmät tukivat psyykkistä prosessointia, mutta sitaatioissa oli nähtävissä myös psyykkisen itsesäätelyn piirteitä. Psyykkinen itsesäätely on itsenäistä toimintaa, joten sellaisenaan sitä ei kuitenkaan voi esiintyä ohjatussa interventiossa. Intervention osallistujat käyttivät luontoa osana psyykkistä prosessointia intervention tapaamisten aikana, mutta myös sen ulkopuolella sekä aiemmin elämässään. Katsoimme psyykkisen prosessoinnin kuuluvan

hyvinvointivaikutuksiin, sillä se näytti lisäävän osallistujien hyvinvointia ja psyykkisen itsesäätelyn keinoja intervention ulkopuolella.

*“Joo mulla oli eilen semmonen kun mä tulin töistä, niin mä sanoin miehelle et nyt mennään metsään. Ja kyllä mä nyt muutenkin oon tykännyt mut siinä tiesi, että nyt on pakko niinku päästä ja se autto sit kun meni.”*

Omalla vapaa-ajalla mielipaikoissa tehtyä psyykkistä itsesäätelyä on tutkittu paljon. Psyykkisen itsesäätelyn tiedetään tukevan hyvinvointia esimerkiksi myönteisen minäkokemuksen kautta, ja mielipaikat usein tukevat siinä (Korpela, 1989). Tässä tutkimuksessa tuli esille intervention menetelmien tukemaa psyykkistä prosessointia ja mielipaikkoja. Intervention tapaamisissa koko metsä tai luonto yleensä koettiin jonkinlaisena suurena “mielipaikkana” ja psyykkisen prosessoinnin yhtenä mahdollistajana. Saattaa olla, että luonnon merkityksen oivaltamisesta seuraa luonnon tietoista käyttöä hyvinvoinnin tukemisessa. Luonto voi tarjota monille toimivan itsesäätelyn apukeinon, jonka käyttömahdollisuutta ei aikaisemmin ollut tullut ajatelleeksi.

### **3.3. Ympäristösuhteen piirteet**

Ympäristösuhteen piirteet -alaluokka käsitti luontoympäristössä osallistujia kiinnostaneet tai miellyttäneet piirteet. **Ympäristön piirteet** -alaluokkaan päätyneet sitaatiot kuvastivat, millaisiin ympäristön piirteisiin osallistujat kiinnittivät huomiota intervention aikana. Väreistä ja ympäristön monipuolisuudesta puhuttiin eniten, mutta myös vesi, valo ja luonnon kauneus nousivat sitaatioissa esiin. Loput luokan sitaatiot liittyivät erilaisiin muihin piirteisiin, esimerkiksi sammaleeseen, pehmeuteen, kallioihin, eläimiin, pilviin, ja luonnon koskemattomuuteen.

*“Tässä ite aattelee, että miten monenlaista tässä on kahtomista, miten monenlaista ku tälleen rupee niinku oikee ajatuksella kattomaan että. Ja aina vaihtuu vaan ja taas.”*

*“Aurinko oli ihana. Se lisäs sitä mielekkyyttä aika paljon.”*

**Mielipaikat** -alaluokan sitaatioissa osallistujat kuvailivat intervention mielipaikkatehtävissä löytämiään mielipaikkoja. Monet ympäristön piirteet -alaluokan piirteet näkyivät osallistujien mielipaikoissa erilaisina yhdistelminä. Pehmeys, sammal, puut ja vihreys mainittiin useimmissa mielipaikoissa, ja myös vesi ja auringon valo toistuivat sitaatioissa. Toiset mielipaikat olivat avaria (esim. mäen päällä), toiset suojaisia (esim. puun alla).

*“Tää on semmosta kunnon mettää. Mun mielestä, mun metsää. Et mä oon tääl sellasella ihan eri fiiliksellä, ku niissä rämeiköissä. Tää on niinku semmosta, mikä antaa mulle voimaa. Toi korkea paikka antaa tilaa hengittää ja ehkä voimia siitä, että vuosi on taas täs kohtaa ja on selvitty tähän asti.”*

Yleensä voimakkaimmat luontokokemukset ovat sellaisia, joissa ihminen on suorassa yhteydessä luontoon, eli fyysisesti luonnon keskellä (Brymer ym., 2010). Tällöin yhteenkuulumisen tunne luonnon kanssa mahdollistuu, mistä voi seurata hengellisen hyvinvoinnin kokemista. Myös palautumisen kannalta on usein olennaista, että ihminen saa kokea luonnon ympärillään (Kaplan, 1995). Tästä syystä on mielekästä tarkastella, millaisiin ympäristön piirteisiin ihmiset kiinnittävät huomiota ja miten he kokevat erilaisia paikkoja luonnossa ollessaan. Intervention osallistujat kiinnittivät huomiota monenlaisiin ympäristön piirteisiin, joista monet on havaittu merkityksellisiksi luonnon elvyttävien vaikutusten kannalta. Esimerkiksi vihreys ja vesielementti mainittiin usein. Nämä ovat lajinkehityksellisesti merkittäviä piirteitä, jotka miellyttävät ihmisiä ja edistävät palautumista (Ulrich, 1983; Ulrich ym., 1991). Ympäristöt, joissa oli monia erilaisia piirteitä ja paljon katsottavaa vetivät monia intervention osallistujia puoleensa. Ympäristön monimutkaisuuden onkin havaittu liittyvän miellyttävyyden kokemukseen (Kaplan, Kaplan, & Wendt, 1972). Luonnon monimuotoisuuden säilymisen turvaaminen on tästäkin syystä erittäin tärkeää.

Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen (Salonen ym., 2016) ulottuvuuksista kolme näkyi tutkimuksemme osallistujia kiinnostaneissa ympäristön piirteissä ja heidän mielipaikoissaan. *Luontoyhteys* näkyi suojaaviin paikkoihin hakeutumisena, *hyväksyvä läsnäolo* puiden ja vihreyden suosimisena, ja *tilantuntu* tuli esiin avariin paikkoihin ja näköaloihin liittyvissä kommentteissa. Tutkimuksemme viittaa siihen, että myös luonnonvaraisuuteen liittyviä piirteitä arvostetaan: esimerkiksi naava ja luonnon koskemattomuus tulivat esiin osallistujien puheissa. On tärkeää, että luonto on helposti saatavilla ja ihmistä lähellä esimerkiksi puistojen ja “kaupunkimetsän” muodossa, mutta luonnonvarainen, villimpi metsä saattaa olla joillekin parhaiten sopiva. Kaikkiaan osallistujien mielipaikoissa näkyi monia piirteitä yksilöllisesti sopivina yhdistelminä. Mielipaikat tarjoavat



elpymisen kokemuksia ja tukevat hyvinvointia (Korpela ym., 2001). Olisi siis hyvä varmistaa yhteiskunnan tasolla, että jokaiselle sopivaa, palautumista ja hyvinvointia tukevaa luontoympäristöä on saatavilla.

### 3.4. Kokemukset interventioista ja sen menetelmistä

Osallistujien kokemukset koko interventioprosessista sekä sen yksittäisistä menetelmistä nousivat tapaamisten loppukeskusteluissa esiin. Valtaosa kokemuksista oli myönteisiä, mutta myös ristiriitaisia kokemuksia oli mukana. **Myönteiset kokemukset** -alaluokan sitaatioissa osallistujat pitivät hyvänä läpi koko prosessin, että intervention menetelmät tarjosivat luvan, ajan ja paikan vain olla ja pysähtyä. Intervention osallistujien ei myöskään tarvinnut huolehtia käytännön asioista, kuten kellonajasta, ja näin osallistujat kokivat intervention tapaamisten aikana vapautuvan vastuusta. Sitaatioista välittyi osallistujien vahva sitoutuminen interventioon, mikä viestii myönteisistä kokemuksista. Osallistujat eivät esimerkiksi halunneet jättää tapaamiskertoja väliin tai korvasivat väliin jääneen kerran omalla metsäretkellä. Tapaamisten päättyminen myös harmitti.

*“Vaikka on niinkun aina nauttinut luonnosta ja liikkunut, niin sitten tää että joku sanoo nyt tämä aika tälle, eikä tarvi välittää vaikka siitä, siitä mitä kello on. Se on niinku ulkoistettu ja sitten se että on joku sellanen, sellanen yksinkertainen ohje minkä kautta lähtee sitä hakemaan. Niin siitä saa kyllä lisää sille.”*

Suurin osa intervention menetelmiin ja tehtäviin liittyvistä sitaatioista keskittyi yksittäisiin tilanteisiin ja osallistujat olivat yksilöllisiä siinä, minkä kokivat toimivan. Esimerkiksi tehtäviin liittyvistä rooleista osa osallistujista koki tehtävässä annetun päämiehen roolin miellyttävämmäksi ja osalle sopi paremmin perässätulijan rooli. Muut sitaatiot menetelmistä liittyivät myötätunnon vastaanottamiseen ja antamiseen, tehtävien ohjeiden antamisen tapaan ja ohjeiden jaksotukseen, kylässä käymiseen toisen mielipaikassa, liikkeen ja liikkumisen merkitykseen ja tehtävien onnistumiseen.

*“Mun mielest oli hyvä siinä tehtäväs se jaksotus, että ei tienny, silloin ku oli siellä omassa paikassa, ni ei vielä tienny sitä, että sen oikeesti niinku esittelee toiselle. Että*

*oli ihan rauhas siinä ja koki sitä semmosenaan, ja sit se kyläily tuli tiedoksi vasta sen jälkeen. Sitä ei pohtinu siinä tutkiskeluvaiheessa ja omassa oleskeluvaiheessansa.”*

Intervention osallistajat toivat myös esille innostusta ja suunnitelmia intervention menetelmien hyödyntämiseen jatkossa. Osallistajat esimerkiksi suunnittelivat hyödyntävänsä menetelmiä omassa työssään ja kuvailivat työpaikoillaan olleen kiinnostusta LuoVi-ryhmiä kohtaan. He myös pohtivat mahdollisesti jatkavansa ryhmän tapaamisia keskenään.

*“Miksei tällöstä omaa ryhmää voisi pyörittää vaikka porukalla, näitä menetelmiä käyttää.”*

Aiempi tutkimus on keskittynyt tarkastelemaan osallistujien kokemuksia luonnosta, eikä niinkään intervention sisällöistä. Esimerkiksi luontoavusteisen intervention sosiaaliset ulottuvuudet, kuten yhteiset rutiinit, on koettu aiemmin merkityksellisiksi (Nord ym., 2009). Olisi kuitenkin kiintoisaa selvittää vielä tarkemmin, mitä nämä ainutlaatuiset ja luontoa hyödyntävät sisällöt tuovat interventioon. Tämän aineiston perusteella näyttää siltä, että erilaiset tehtävät mahdollistavat sen, että jokainen osallistuja saa tapaamisilta hyvinvointia tukevia kokemuksia. Tietyillä käytännön järjestelyillä (esim. viheltämällä tehtävän päättymisen merkiksi ja ohjeiden antamisella jaksoittain) voidaan myös turvata luonnon paras mahdollinen kokeminen. Osallistujien vahva sitoutuminen ryhmään oli tärkeä myönteinen palaute, ja osoitus intervention ja sen menetelmien mielekkyydestä tällä kohderyhmällä työhyvinvoinnin tukemisessa.

**Intervention liittyvät ristiriidat** -alaluokassa melkein kaikki sitaatiot liittyivät intervention yksittäisiin menetelmiin tai tehtäviin. Osittain asiat olivat samoja, joita osa osallistujista kommentoi myönteisesti. Esimerkiksi tehtäviin liittyvistä rooleista annettiin sekä myönteistä että kielteistä palautetta. Osa tehtävistä koettiin haastavana tai osallistuja ei kokenut tavoittaneensa tehtävän ideaa. Myös myötätunnon antaminen itselle oli joillekin osallistujista vaikeampaa kuin toisille.

*“Kyl mäki niinku yritin tehdä tätä annettua tehtävää mut en mä oikeen tavottanu. Kyllä mulla on varmasti, tai on, on niinku tarpeita, joita ei jotenki tunnista. Mutta että miten nyt sitten edes ne muotoilis ja sitten mikä niihin ois nyt tässä yhtäkkiä avuks. Et toisaalta tuli niitä esteitä sitten myös mieleen, et ei oikeen kaikki toiveet toteudu.”*

Esiin nousi kuitenkin myös aivan uusia huomioita. Esimerkiksi osa osallistujista koki kokemusten jakamisen hiljaisuudessa haasteelliseksi ja yhtä osallistujaa puolestaan ahdisti tehtävään kuuluva liikkuminen luonnossa. Vihellyksen kuuleminen tehtävän päättymisen merkiksi oli jännittänyt joitakuita tai vihellys oli jäänyt kuulematta kokonaan. Yhdessä sitaatiossa osallistuja pohti interventioryhmän osallistujien vaihtelevuutta intervention aikana ja sen vaikutusta kokemukseen.

*“Mä olisin halunnut jakaa niinkun enemmän sitä omaa kokemusta sanallisesti. Niinku et miksi mä jossain olin tai miksi mä tein jotain tai sillai. Ei ollut niin luontevaa.”*

*“Mua ahdisti, kun piti olla liikkeessä kun mä olisin halunnut pysähtyä sinne ja sit mä yhdes kohtaa mietin, et jos mä kävelen paikallani niin eiks se oo vähän sama asia.”*

Ristiriitaiset kokemukset jäivät tässä aineistossa vähemmistöön. Yhtä lukuun ottamatta sitaatiot kohdistuivat yksittäisiin tehtäviin eivätkä esimerkiksi koko tapaamiskertaan tai interventioon kokonaisuudessaan. Erilaisten tehtävien merkitys interventiossa on suuri, sillä sitaatioiden perusteella toisilla osallistujilla toimi tietyt menetelmät ja osalla toiset. Esimerkiksi tehtäviin kuuluvasta liikkumisesta ja paikallaan olosta tuli sekä myönteistä että kielteistä palautetta. Tämä ehkä heijastelee sitä, että tietty läsnäolon mahdollistava kokemisen tapa (pysähtyminen tai aktiivinen tekeminen) on luontainen osalle ihmisistä. Tiedetyt tehtävät voivat myös toimia paremmin tietynä päivänä, tietyissä mielentilassa tai vaikkapa tietyn tyyppisessä ympäristössä, eli siksikin on oltava erilaisia tehtäviä.

Toisaalta interventiossa osallistujilla on hyvä mahdollisuus kokeilla uutta ja itselle epätyypillisiä asioita. Esimerkiksi sanallisuuden rajoittaminen saattaa avata ovia keholliselle kokemiselle ja läsnäololle, mikä on osa kokonaisvaltaista luontokokemusta (esim. Salonen ym., 2016). Ohjatuissa ryhmissä osallistujilla on mahdollisuus jakaa myös ristiriitaisia tunteita. Olennaista on, että kaikkien eri tekijöiden myötä ohjattu interventio mahdollistaa uuden oppimisen muilta osallistujilta, ohjaajalta sekä luonnolta ja luontoon liittyen. Aineistosta on nähtävissä esimerkiksi osallistujien oppineen intervention myötä uusia tapoja kokea luontoa, mikä monesti siirtyy myös osallistujien arkeen (esim. Sahlin ym., 2014). Sitä kautta interventiossa opittu voi jatkossa tukea myös työssä jaksamista.

### 3.5. Sosiaalisuuden merkitys

Sosiaalisuuden merkitys interventiossa nousi selkeästi esiin kaikissa kolmessa LuoVi -ryhmässä. Sosiaalisuuteen liittyvät sitaatiot jaettiin kahteen alaluokkaan. **Jakaminen** -alaluokkaan päätyivät ne sitaatiot, joissa puhuttiin kokemuksen jakamisesta interventiossa. Jakaminen koettiin avartavana: osallistujat puhuivat siitä, kuinka toiset saivat heidät katsomaan luontoa eri tavalla kuin ennen. Toisaalta myös yhteiset, samankaltaiset kokemukset toivat hyvää mieltä, ja jakaminen ylipäättään tuotti mielihyvää ja koettiin tärkeäksi. Luonnon koettiin myös auttaneen jakamisessa.

*“Must se jotenkin rikastuttaa niitä omia havaintoja kun käydään niin kuin toisen paikoissa. Ettei oo vaan se mitä sä itte näät ja havainnoit, se aukee niin kuin laajemmin, se asia.”*

**Yhteisöllisyys** -alaluokka muodostettiin niille sitaatioille, joissa ei puhuttu jakamisesta, mutta joissa yhdessäolon ja muiden ihmisten merkitys nousi esiin. Nämä sitaatiot liittyivät omaan reviiriin ja muiden reviirin kunnioittamiseen ja ryhmässä oloon. Osallistujat saivat toisistaan myös turvallisuuden tunteita metsässä liikkussa. Yksi osallistuja puhui siitä, miten oli kokenut ohikulkijoiden aluksi häiritsevän luonnossa rentoutumista, mutta miten lopulta tavoitti läsnäolon tästä huolimatta.

*“Ja sit se että miten kunnioittaa sitä toisen reviiriä. Ku mä olin menossa johonki ja mä katoin et ai, siellä olikin jo joku meistä, enpäs menekään sinne. Et jotenki niinku kaukaa jo rupee niinku ajatteleen, että en häiritse toista.”*

*“Mul oli se et mä en ois yksin ihan noin pitkälle varmaan niinku arannu lähtee mut nyt toisen perässä oli helppo mennä.”*

Kuten esimerkeistä näkyy, jakaminen ja yhteisöllisyys saivat intervention osallistujien kommentteissa monia merkityksiä. Ennen kaikkea ne koettiin myönteisenä ja tärkeinä osina interventiota, mikä tukee aiempaa tutkimustietoa interventioihin osallistujien kokemuksista (esim. Nord ym., 2009). Muiden ihmisten koettiin tuovan turvaa luonnon aiheuttamia pelkoja vastaan, ja näin luonnossa voi olla turvallisemmin mielin. Tällöin jää enemmän tilaa

myönteisille tunteille ja elpymiselle sekä luonnosta nauttiminen helpottuu. Sosiaalisuus siis tukee tai voimistaa joidenkin ihmisten kohdalla luonnon hyvinvointivaikutuksia.

Halu olla yksin luonnossa ja yksinolon kautta hyvinvointivaikutusten kokeminen on tullut esiin aiemmassa tutkimuksessa (Salonen & Kirves, 2016), mutta tässä tutkimuksessa vastaavia kommentteja ei esiintynyt. Tähän saattaa vaikuttaa se, että osallistujat olivat kiinnostuneita juuri ryhmään osallistumisesta ja mahdollisesti keskimääräistä halukkaampia olemaan luonnossa muiden seurassa. Toisaalta reviirin merkitys nousi yhdessä ryhmässä puheenaiheeksi, ja osallistujat selvästi kunnioittivat toistensa reviiriä ja toivoivat myös omaansa kunnioitettavan. Tästä näkyy mahdollisesti tarve olla hetkittäin erillään muista osallistujista intervention aikana. Intervention menetelmien olisi hyvä sisältää sekä yhdessä että yksin tehtäviä osia, kuten LuoVi-interventiossa. Yhden jakamiseen liittyvän tehtävän yksi osallistuja koki myös “intiiminä”, mikä vaikeutti hänen kohdallaan jakamista. On hyvä korostaa, kuten tässäkin interventiossa ohjaaja teki, ettei kokemuksiaan tarvitse jakaa enempää kuin itselle sopii.

### 3.6. Ristiriitaiset kokemukset

Ristiriitaiset kokemukset -luokkaan sijoittuivat osallistujien sitaatiot, joissa ilmeni jonkinlaisia haasteita tai pelkoja, eli ristiriitaista suhtautumista luontoon tai hankaluuksia luonnon kokemisessa. Pienestä koostaan huolimatta luokka on tärkeä, sillä se antaa tietoa luontokokemusten mahdollisista ikävistä puolista tällaisessa ryhmäinterventiossa. **Haasteet** -alaluokkaan kuului valtaosa ristiriitaa ilmentävistä sitaatioista. Suurin osa haasteita liittyi kylmyyteen ja kosteuteen. Myös ympäristön piirteet, jotka olivat osallistujan mielestä epämiellyttäviä, saattoivat häiritä luonnon kokemista. Erityisesti liika “ryteikköisyys” häiritsi muutamaa osallistujaa tässä aineistossa. Toisaalta joidenkin osallistujien oli vaikea mieltää kaupunkiluontoa luonnoksi. Muutamia sitaatioita oli valon määrään, säähän ja vuodenaikoihin liittyen. Osallistujat kokivat haastavaksi myös mielen karkailun työasioihin tai aikatauluihin. Myös elämänvaiheeseen liittyvät elämänmuutokset tai luontoympäristössä nousevat negatiiviset muistot saattoivat vaikuttaa kokemukseen. Aineistosta löytyi myös kommentteja haasteista, jotka liittyivät liialliseen suorittamiseen tai kriittiseen suhtautumiseen omaa kokemusta kohtaan.

*“Pitäis varmaan seuraavan kerran ottaa jotain jossa vois istua. Kivet oli tosi kylmiä.”*

*“Mua häiritäsi hirveesti ku mul oli kiire ja mul oli aikataulut. Et mun pitää olla seuraavassa paikassa siihen ja siihen aikaan. Sama missä on, jos sulla on joku aikataulu, ni se häiritsee.”*

**Pelot** -alaluokkaan sijoittuneista sitaatioista osa liittyi pelkoon tai huoleen kaatuvan puun tai kiven alle jäämiseen. Muutama sitaatio liittyi luonnon armoille jäämiseen. Loput alaluokan sitaatioista olivat yksittäisiä mainintoja, jotka liittyivät eksymisen pelkoon, käärmeisiin, pelkoon, että takaa tulee jotain yllättävää sekä toisiin luonnossa liikkujiin. Osallistujat kuvailivat epämiellyttäväksi mahdollista tilannetta, jossa joku vieras ihminen lähestyy itseä luonnossa eikä kuitenkaan ota tavanomaisesti kontaktia.

*“Toi on vähän pelottavan näkönen et se vois lähtee tuleen alas tosta. Eikö ookki?”*

*“Se on hyvä lähtee nyt, ku me ollaan niin luonnon armoilla. Valot sammuu ja tulee kylmä, ni poistuu ajoissa.”*

Kaikkiaan kielteisiä tunteita luonnon kokemiseen liittyen on tutkittu vähemmän kuin luonnon elvyttäviä ja myönteisiä vaikutuksia. Aiemmissa tutkimuksissa on noussut esiin osittain vastaavanlaisia havaintoja kuin tässä tutkimuksessa. Esimerkiksi epämiellyttävät tunteet, tekemättömien töiden ajattelu ja arkeen liittyvä kiireen ja kuormituksen tunne saattavat jatkaa luonnossa, mikä häiritsee elpymistä, palautumista ja kokonaisvaltaista luonnossa olemista (Salonen ym., 2016). Myös sään ja vuodenaikojen on todettu olevan yhteydessä ristiriitaisiin luontokokemuksiin (Salonen & Kirves, 2016). Nämä edellä kuvatut kokemukset näkyivät myös tämän tutkimuksen tuloksissa haasteiden kohdalla. Aiemmissa luontokokemusta kartoittaneissa tutkimuksissa on havaittu myös apaattisuutta, inhotusta ja ankeutta (Salonen & Kirves, 2016), mutta ne eivät nousseet esiin tässä aineistossa. Olennaista haasteiden kohdalla on se, että moniin niistä voi vaikuttaa etukäteen interventiota suunnitellessa. Esimerkiksi interventio voidaan mahdollisuuksien mukaan ajoittaa valoisalle ajalle tai liikettä ja paikallaan oloa vaativat tehtävät voidaan rytmittää niin, ettei osallistujille ehdi tulla kylmä. Osallistujia voi myös kehottaa jättämään intervention tapaamisten jälkeisiin aikatauluihin väljyyttä niin, etteivät ne häiritse luonnon kokemista.

Luonnossa puolestaan pelätään aiempien tutkimusten mukaan muun muassa myrskyä ja salamointia, petoeläimiä ja hyönteisiä (Bixler, Floyd, & Hammit, 1995). Myös eksymistä ja outoja ihmisiä pelätään luonnossa, ja ne tulivat esille tämänkin tutkimuksen tuloksissa. Huomattavaa on, että aiemmin pelkoja ei ole havaittu ohjatuissa interventioryhmissä (Salonen

& Kirves, 2016). Pelot eivät kuitenkaan olleet tässä aineistossa vahvoja. Pelkoihin liittyviä mainintoja oli vähän ja monet niistä ilmaistiin huumorin keinoin. Otimme kuitenkin kyseiset maininnat huomioon, sillä vitsin muotoon puetun lausahduksen taustalla saattaa olla aito huoli.

Toisaalta täytyy muistaa, että luontoon liittyvät pelot ovat ymmärrettäviä. Niin sanotun villin luonnon on todettu muistuttavan ihmisiä kuolevaisuudesta, luonnon ylivoimasta ja kesyttämättömyydestä (Koole & van den Berg, 2005). Tutkimuksen aineistosta löytyi muutamia sitaatioita, jotka liittyivät pelkoon luonnon armoille jäämisestä. Erikoinen piirre tuloksissa oli mielestämme se, että kaatuvan puun tai kiven alle jäämiseen liittyviä sitaatioita oli useampia ja niitä esiintyi eri ryhmissä. Ehkäpä intervention tapaamispaikkojen ympäristön piirteet selittävät näitä heränneitä pelkoja. Pelkoihin liittyen täytyy myös muistaa, että ryhmämuotoisen intervention vahvuus on se, että muut ryhmäläiset ja ohjaaja tuovat osallistujille turvaa, kuten toimme esiin sosiaalisuuden yhteydessä. Myönteiset luontokokemukset yhdessä koettuina voivat mahdollisesti lievittää pelkoja ja tarjota hyvinvointia tukevia läsnäolon tai onnistumisen kokemuksia pelosta huolimatta. Ryhmässä tai ohjaajan kanssa voi myös käsitellä esiin nousseita pelkoja tai ristiriitaisia kokemuksia keskustelun keinoin ja siten intervention myötä ristiriitaiset käsitykset luonnosta voivat muuttua. Kaiken kaikkiaan aiemmissa tutkimuksissa myönteiset kokemukset ovat korostuneet ja kielteiset kokemukset ovat jääneet vähäisiksi (esim. Salonen & Kirves, 2016), ja niin oli tässäkin tutkimuksessa.

### **3.7. Yhteenveto**

Tutkittavien osallistujien kokemukset luontoavusteisesta interventiosta olivat tämän tutkimuksen keskiössä. Intervention tapaamisten ryhmäkeskusteluissa osallistujat kuvailivat runsaasti läsnäolon kokemuksia luonnossa. Läsnäoloon liittyi usein vapautuneita tunnetiloja, useiden aistien käyttöä ja symboliikkaa, jonka avulla käsiteltiin tunteita ja elämäntilanteita. Läsnäolon osallistujat kuvailivat saavuttavansa sekä pysähtymisellä että aktiivisella tekemisellä, ja läsnäolon myötä osallistujat tunnistivat omia tarpeitaan luonnossa. Osallistujat halusivat myös tallentaa kokemuksiaan valokuviiin.

Osallistujat havaitsivat odotusten mukaisesti luonnolla olevan selviä hyvinvointivaikutuksia. He kuvailivat pääasiassa elpymisen kokemuksia, kuten rentoutumista ja virkistymistä, mutta myös fyysisiä vaikutuksia havaittiin. Mielihyvän tunteiden lisäksi

kiitollisuus ja toiveikkuus nousivat kokemuksissa esiin. Intervention aikana osallistujat havaitsivat tarpeensa pysähtyä ja monet vaikuttivat oppivan luonnon monipuolisempaa hyödyntämistä. Erityisesti monimuotoiset ympäristöt ja mielipaikat vetosivat intervention osallistujiin. Osallistujat olivat sitoutuneita interventioon ja antoivat pääasiassa myönteistä palautetta siitä. Olennaista olivat intervention monipuoliset sisällöt ja menetelmät, jolloin jokainen sai tapaamisilta jotakin. Jakaminen ja yhteisöllisyys koettiin positiivisena ja tärkeänä osana interventiota. Toisaalta mahdollisuus viettää aikaa luonnossa hetkittäin myös yksin oli tärkeää.

Tutkimuksessa havaittiin intervention osallistujien kokevan vähäisissä määrin myös haasteita ja pelkoja luontoon tai sen kokemiseen liittyen. Ryhmämuotoisen intervention vahvuus on kuitenkin muiden tarjoama turva ja mahdollisuus käsitellä pelkoja. Monilla käytännön järjestelyillä voidaan myös turvata intervention osallistujien luonnon paras mahdollinen kokeminen. Kaikkiaan monista eri luokista välittyi osallistujien tarve kokea luonnossa tehokkuuden paineesta vapautumista. Luontoympäristöt tarjoavat muun muassa arkipäivästä irtautumisen ja lumoutumisen kokemuksia (Kaplan, 1995), mikä tekee siitä ihanteellisen ympäristön pysähtyä ja kerätä voimavaroja. Toisaalta luonnon kokeminen elpymisen kannalta hyväksi paikaksi voi vaatia tehokkuuteen ja suorittamiseen liittyvien käsitysten muuttamista. Interventio ja sen menetelmät näyttivät auttavan tässä prosessissa.

Kuten oletimme, elpymisen teoriat näkyivät aineiston tuloksissa. Elpyminen on yksi keskeisin luonnon hyvinvointivaikutus, jonka katsotaan mahdollistuvan neljän osatekijän, luonnosta lumoutumisen, ympäristön ulottuvuuden, luonnon yhteensopivuuden ja arkipäivästä irtautumisen kautta (Kaplan, 1995). Aineisto tuotti kuitenkin paljon laajemman kuvan hyvinvointivaikutuksista. Elpymisen lisäksi mukana oli niin myönteisiä tunnetiloja, oivalluksia luonnon merkityksestä hyvinvoinnille kuin psyykkistä prosessointia.

Luonnon kokemista kuvasti puolestaan monet hyvinvointia tukevat kokemukset, kuten sallivuus, läsnäolo monien aistien käytön myötä sekä symboliikan huomaaminen ja asioiden käsittely niiden avulla. Aineistossa näkyi myös monia luonnon kokemiseen liittyviä teemoja, jotka tukevat aiemmin löydettyjä elpymisen, tervehtymisen ja ristiriitaisten kokemuslaatujen ryhmiä (Salonen & Kirves, 2016). Esimerkiksi elpymiseen viittasivat monet luonnon hyvinvointivaikutuksista, tervehtymiseen kiitollisuus ja oivallukset luonnon suuresta merkitystä omalle hyvinvoinnille, sekä haasteet ja pelot ristiriitaisiin kokemuslaatuihin. Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen (Salonen ym., 2016) kanssa puolestaan samankaltaista oli se, että tästä aineistosta löydetty kokemukset olivat sidoksissa toisiinsa ja eri luokissa oli nähtävissä samankaltaisia elementtejä.



Luonnosta Virtaa -interventio pyrki myönteisen luonto- ja ryhmäkokemuksen tarjoamiseen ja kannustamaan osallistujia hyödyntämään luontoa osana työhyvinvoinnin tukemista intervention jälkeen. Kaiken kaikkiaan tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että intervention tavoitteet myönteisen ryhmä- ja luontokokemuksen tarjoamisesta toteutuivat. Loppukeskusteluissa näkyi myös kiinnostus luonnon hyödyntämiseen jatkossa. Tuloksissa tuli esiin monia eri elementtejä, jotka näyttävät tukevan työhyvinvointia ja työssä jaksamista tällä kohderyhmällä. Luontoavusteinen interventio tarjoaa paljon mahdollisuuksia ja on sovellettavissa työhyvinvoinnin tukemiseen. Tämä sopii yhteen aiempien tutkimustulosten kanssa, joissa on havaittu luontoavusteisen intervention esimerkiksi vähentäneen kuntoutuvien työntekijöiden työuupumusta, masennusta ja ahdistuneisuutta, kasvattavan hyvinvointia, sekä vähentäneen terveydenhuollon palvelujen käyttöä (Sahlin ym., 2015). Kuntouttaviin interventioihin verrattuna Luonnosta Virtaa -ryhmien olennainen vahvuus on ennaltaehkäisevä ote ja työhyvinvoinnin tukeminen.

### **3.8. Tutkimuksen arviointia**

Kuten kaikkiin tutkimuksiin, tähänkin tutkimukseen liittyy rajoituksia. Aineistomme oli intervention nauhoitetut loppukeskustelut. Keskustelut nauhoitettiin luonnossa, jossa esimerkiksi tuulen humina ja askeleet tekivät nauhoituksista välillä epäselviä. Kielteisiä kokemuksia voi olla vaikea sanoa ääneen ohjaajan ja muiden osallistujien kuullen, joten on mahdollista, että jotkin kokemukset jäivät kuulematta. Intervention tuloksiin voi vaikuttaa myös se, että osallistujat olivat itse halunneet osallistua interventioon. Tutkimuksessa, jossa luontoavusteinen interventio olisi yksilölle määrätty osa työhyvinvointia tukevaa ohjelmaa, tulokset saattaisivat olla erilaisia. Huomattavaa on myös se, että LuoVi-ryhmien kaikki osallistujat olivat naisia. Olisi mielekästä tutkia myös miesten kokemuksia samanlaisesta interventiosta ja selvittää mahdollisia sukupuolten välisiä eroja.

Laadullisessa tutkimuksessa täytyy aina kiinnittää huomiota myös tulosten yleistettävyyteen. Tämä tutkimus käsitti kolme interventioryhmää, joihin kuului yhteensä 28 osallistujaa, eli otos oli melko pieni. Ryhmät eroavat aina dynamiikaltaan, mikä osaltaan muokkaa keskustelujen aiheita. Näiden ryhmien loppukeskustelujen ulkopuolelle jäi esimerkiksi keskustelut ympäristön tilasta, jotka ovat nousseet esille aikaisemmassa tutkimuksessa (Salonen & Kirves, 2016). Toisaalta kyseisistä teemoista on saatettu keskustella ryhmän puolentoista tunnin mittaisten tapaamisten aikana, mutta osallistujat eivät

enää nostaneet niitä esille loppukeskustelussa. Huomattavaa on myös se, että aineistosta löydetyt teemat olivat hyvin monipuolisia, ja aineiston käsittelyä olisi voinut rajata tiettyyn osa-alueeseen syvällisemmän pohdinnan mahdollistamiseksi.

Vahvuutemme oli kuitenkin se, että tarkastelimme luontoavusteisen intervention osallistujien kokemuksia sekä luonnosta että interventioista. Laadullinen tutkimusmenetelmä mahdollisti sen, että kaikki esiin tulleet teemat saatiin tarkasteltaviksi. Olemme huomioineet laajasti eri teorioita, mikä sopii kokonaisvaltaiseen näkökulmaan luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkittaessa (vrt. esim. Brymer ym., 2010; Salonen ym., 2016). Tarkastelimme myös luontoon liittyviä ristiriitaisia kokemuksia, joita on tutkittu vähemmän kuin luonnon myönteisiä vaikutuksia. Kaikkiaan tutkimus tarjosi tärkeää tietoa luontoavusteisen intervention kokemisesta ja siitä, mikä luontoavusteisessa interventiossa toimii. Tästä esimerkkinä ovat muun muassa ohjeiden jaksottaminen, vaihtelevat menetelmät intervention aikana ja ryhmän tuki. Tutkimus myös nosti esiin uusia mahdollisuuksia, esimerkiksi valokuvat ja kiitollisuuteen liittyvät tehtävät, joita voitaisiin jatkossa yhdistää tarkoituksenmukaisesti luontointervention menetelmiin.

### **3.9. Jatkotutkimusideat**

Osallistujat kokivat luontoa kahdella vastakkaisella tavalla: pysähtymällä ja aktiivisella tekemisellä. Itselle vieras tapa koettiin tehtävissä usein ristiriitaisena. Mielenkiintoista olisi tutkia tarkemmin, koetaanko toinen tapa elvyttävämpänä, ja mitä nämä eri tavat luonnon kokemisessa voivat ihmisen hyvinvoinnille tarjota. Voisi olla hyödyllistä myös selvittää, onko kyseessä henkilökohtainen taipumus suosia toista tapaa, vai selittääkö kokemisen tavan mieltymyksiä jotkin muut tekijät, kuten työstressi.

Tuloksissa esiin noussut kiitollisuus oli uusi havainto luontoavusteisia interventioita tutkittaessa. Kiitollisuuden tiedetään tukevan hyvinvointia vähentämällä kielteisiä tunteita (Emmons & Mishra, 2010). Olisi mielenkiintoista tutkia, mikä oli kiitollisuuden kannalta merkittävin tekijä: luonto itsessään, intervention menetelmät vai näiden yhdistäminen. Mahdollinen jatkotutkimus voisi liittyä myös ryhmämuotoisen luontoavusteisen intervention aikana tehtyyn psyykkiseen prosessointiin. Voisi olla hyvä tutkia tarkemmin, miten intervention menetelmien avulla löydetyt mielipaikat tukevat prosessointia. Olisi kiinnostavaa nähdä, siirtyvätkö interventiossa opitut psyykkisen prosessoinnin taidot vapaa-ajalle esimerkiksi lisääntyneenä psyykkisenä itsesäätelynä luontomielipaikoissa.

### 3.10. Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tuloksissa näkyivät monet erilaiset kokemukselliset teemat, jotka saavat vahvistusta aiemmista teorioista sekä luontoavusteisten interventioiden tutkimuksista. Tutkimuksemme nosti esiin myös teemoja, joita aiemmissa interventiotutkimuksissa ei ole tullut esiin keskeisinä kokemuksina, kuten kiitollisuutta ja kokemusten tallentamista. Eri teemojen tarkastelu kokonaisuutena oli mielekästä, jotta luontoavusteisen intervention vahvuuksia ja kehittämiskohteita voitiin selvittää. Intervention osallistujat kuvailivat monia hyvinvointivaikutuksia intervention aikana ja kokivat luontoavusteisen intervention erittäin myönteisesti. Tämän tutkimuksen tulokset ovat kaiken kaikkiaan lupaavia ja kannustavat luontoavusteisten interventioiden käyttöön ennaltaehkäisevästi työhyvinvoinnin tukemisessa.

#### 4. LÄHDELUETTELO

Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011) Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371–388.

Bixler, R. D., Floyd, M., & Hammit, W. E. (1995) Feared stimuli are expected in specific situations: The use of situationalism and fear expectancy in a self-report measurement of fears. *Journal of Clinical Psychology*, 51 (4), 544-574.

Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456.

Brymer, E., Cuddihy, T. F., & Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1, 21-27.

de Swert, K. (2012). Calculating inter-coder reliability in media content analysis using Krippendorff's Alpha. University of Amsterdam. [viitattu 31.3.2017] Saatavissa: <http://www.polcomm.org/wp-content/uploads/ICR01022012.pdf>

de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35, 1717–1731.

Emmons, R. A. & Mishra, A. (2010). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (2011): 248-262.

Fredrickson, L. M., & Anderson, D. H. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 1, 21-39.

Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martinez, D., Davand, P., Rojas-Rueda, D., Plasencia, A., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2016) Residential green spaces and mortality: A systematic review. *Environment International*, 86, 60-67.

Kaplan, S., Kaplan R., & Wendt, J. (1972). Rated preference and complexity for natural and urban visual material. *Perception and Psychophysics*, 12, 354-356.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

Koole, S. L. & van den Berg, A. E. (2005). Lost in the wilderness: Terror management, action orientation, and nature evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 1014-1028.

- Korpela, K. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 241-256.
- Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment & Behavior*, 33, 572-589.
- Korpela, K., Stengård, E., & Jussila, P. (2016) Nature Walks as a Part of Therapeutic Intervention for Depression. *Ecopsychology*, 8, 1, 8-15.
- Lottrup, L., Grahn, P., & Stigsdotter, U. K. (2013). Workplace greenery and perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 110, 5-11.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St. Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21, 1.
- Marseille, R. M., Irvine, K. M., & Warber, S. L. (2014). Examining group walks in nature and multiple aspects of well-being: A large-scale study. *Ecopsychology*, 6, 3, 134-147
- Nord, H., Grahn, P., & Währborg, P. (2009). Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8, 207-219.
- Palsdottir, A. M., Persson D., Persson B. & Grahn, P.. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 7094-7115.
- Sahlin, E., Matuszczyk, J. V., Ahlborg, Jr. G., & Grahn, P. (2012). How do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of therapeutic horticulture*, 22, 1, 8-22.
- Sahlin, E., Ahlborg, Jr. G., Matuszczyk, J. V., & Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress - Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *International Journal of of Environmental Research and Public Health*, 11, 6586-6611.
- Sahlin, E., Ahlborg, Jr. G., Tenebaum, A., & Grahn, P. (2015). Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness. *International Journal of of Environmental Research and Public Health*, 12, 1928-1951.
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita.
- Salonen, K. & Kirves, K. (2016). Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa. *Vuosilusto* 11, 138-160.
- Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. (2016). Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia*, 51, 324-342.

Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.

Shin, W. S. (2007). The influence of forest view through a window on job satisfaction and job stress. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 22, 248-253.

Stigsdotter, U., Palsdottir A. M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F. & Grahn, P. (2011). Nature-Based Therapeutic Interventions. Teoksessa K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland & J. Schipperijn (toim.), *Forests, trees and human health* (s. 309-342). New York: Springer.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa I. Altman & J. F. Wohlwill (toim.), *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research. Behavior and the Natural Environment*, 6. osa, (s. 85-125). New York: Springer.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress Recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 3, 201-230.