

LUONTOLIIKUNTA JA PSYKKINEN HYVINVOINTI

Anni Rinta-Keturi

Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Rinta-Keturi, A. 2024. Luontoliikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, (liikuntapedagogiikka) kandidaatintutkielma, 39 s.

Tämä kandidaatintutkielma on kirjallisuuskatsaus, jossa käytetään lähteinä sekä kotimaisia että kansainvälisiä vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita. Tämän kandidaatintutkielman tarkoitus on selvittää, miten luontoliikunta on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Keskityn tutkielmassani suomalaisten luontoliikunta-aktiivisuuteen sekä psyykkiseen hyvinvointiin, mutta esittelen myös kansainvälisiä tutkimustuloksia.

Luontoliikunnalla tarkoitetaan vapaa-ajalla luontoympäristössä tapahtuvaa fyysisesti aktiivista toimintaa, joka on tarkoituksellista, suunniteltua, tavoitteellista tai elämyksiä tuottavaa. Tällaista toimintaa on esimerkiksi polkujuoksu, kävely, hiihto, suunnistus, pyöräily sekä retkeily. Luontoliikunnan käsite voidaan lisäksi rinnastaa ulkoilun ja luonnon virkistyskäytön käsitteisiin, sillä myös näitä käsitteitä käytetään luontoliikunnasta puhuttaessa. Luontoliikuntaympäristöt jaetaan yleensä kolmeen ryhmään: aitoon, muokattuun ja rakennettuun ympäristöön, joissa ihmisen toiminnan jälki näkyy eri tavoilla. Suomessa luonto on helposti saavutettavissa sekä kaikkien käytettävissä. Jokaisenoikeudet mahdollistavat luonnossa liikkumisen laajasti koko Suomen alueella. Luonto onkin suomalaisille tärkeä liikuntaympäristö. Melkein kaikki suomalaiset kertovat harrastavansa luonnossa liikkumista vuosittain ja nimeävät suosituimmiksi luontoliikuntalajeiksi kävelyn, pyöräilyn ja juoksemisen. Samat lajit toistuvat myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Suomalaisista aktiivisimpia luontoliikkuja ovat korkeasti koulutetut sekä keski-ikäiset kansalaiset.

Luontoliikunnan säännöllisellä harrastamisella on tutkimusten mukaan yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkinen hyvinvointi on mielenterveyden alakäsite, johon kuuluu monia elementtejä. Luontoliikunnan harrastaminen esimerkiksi rentouttaa, parantaa mielialaa ja itsetuntoa sekä vähentää masennus- ja ahdistusoireita. Toisaalta joissain tutkimuksissa selvää yhteyttä ei ole voitu osoittaa tai tuloksista selviää, että luontoliikunta onkin aiheuttanut kielteisiä tuntemuksia. Kansainvälisten tutkimusten tulokset eivät mielestäni ole täysin yleistettävissä esimerkiksi suomalaisiin, sillä luontoliikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin voivat vaihdella yksilön oman luontosuhteen tai kansallisen liikuntakulttuurin mukaisesti.

Asiasanat: luontoliikunta, luontoliikuntaympäristöt, psyykkinen hyvinvointi, mielenterveys

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LUONTOLIIKUNTA	3
2.1 Luontoliikuntaan liittyviä käsitteitä.....	3
2.2 Luontoliikuntaympäristöt	4
2.3 Luonnossa liikkuminen suomalaisten elämässä.....	7
2.4 Suosituimmat luontoliikuntalajit Suomessa.....	9
2.5 Luontoliikunta-aktiivisuus maailmalla	10
3 PSYKKINEN HYVINVOINTI	12
3.1 Terveys ja mielenterveys käsitteinä	12
3.2 Psykkisen hyvinvoinnin käsitteet ja lähestymistapa	13
3.3 Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä	14
3.4 Psykkinen hyvinvointi eri ikävaiheissa	15
3.5 Liikunta psykkinen hyvinvoinnin edistäjänä.....	17
4 LUONTOLIIKUNTA PSYKKISEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ.....	20
4.1 Luontoliikunta rentouttaa ja kohottaa mielialaa.....	20
4.2 Luontoympäristön ja sisätilojen eroavaisuudet.....	22
4.3 Luonnon hyödyt kaupunkiympäristöön verrattuna	24
5 POHDINTA.....	27
5.1 Tutkielman rajoitteet ja jatkotutkimusehdotukset	29
LÄHTEET	32

1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024) mukaan liikunta vaikuttaa positiivisesti sekä fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi painonhallintaan, auttaa sairauksien ehkäisyssä, vähentää masennuksen riskiä ja alentaa kohonnutta verenpainetta. (THL 2024a) Psyykkinen hyvinvointi on laaja käsite, johon kuuluvat esimerkiksi myönteinen suhtautuminen itseensä ja muihin, hyvällä tuulella oleminen sekä itsensä ja ympäristön arvostaminen (Ojanen & Liukkonen 2007).

Kangasniemen ym. (2009) mukaan varsinkin kaupungissa asuvat ovat vieraantuneet luonnosta: luonto ei enää kuulu heidän päivittäisiin liikuntaympäristöihinsä ja lapsien luontotuntemuksen taso saattaa olla erittäin vaihtelevaa. Sama pätee myös aikuisväestöön, sillä luonnon mahdollisuuksia ja hyödyntämisen keinoja ei tunneta enää samalla tavalla kuin aiemmin. (Kangasniemi ym. 2009) Luontoliikunnan käsite voidaan Metsähallituksen (2023) mukaan rinnastaa ulkoilun ja luonnon virkistyskäytön käsitteisiin ja siihen voidaan katsoa kuuluvan monia erilaisia lajeja. Näitä ovat esimerkiksi hiihto, lumikenkäily, maastopyöräily ja kalliokiipeily. (Metsähallitus 2023) Kansainvälisissä tutkimuksissa käytetty termi luontoliikunnalle on yleensä viherliikunta (*eng. green exercise*), joka on kuitenkin Suomessa harhaanjohtava käsite vuodenaikojen mukaisen luonnon päävärin vaihtelun vuoksi (Pasanen & Korpela 2015). Liikunta on kansalaisten yhteinen harrastus Suomessa (Vuolle 1992). Jokaisenoikeuksien puitteissa suomalaisen luontoon on helppoa päästä liikkumaan: se löytyy läheltä ja on lähes poikkeuksetta maksuton liikuntaympäristö (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2023).

Luonnossa liikkumisella ja olemisella on todettu olevan monia terveysvaikutuksia, kuten mielialan kohentuminen, stressitason, sykkeen ja verenpaineen alentuminen sekä vastustuskyvyn paraneminen (UKK-instituutti 2021). Koska liikkuminen luontoympäristössä on melko yksinkertaista, eikä siellä liikkumiseen tarvitse hankkia erityisvarusteita tai opetella erityistaitoja, on se kaikkien ihmisten saavutettavissa (Kangasniemi ym. 2009). Luonnossa liikkumiseen ei siis tarvita säänmukaisten varusteiden lisäksi oikeastaan mitään muuta. Lähiympäristössä liikkuminen on myös ekologista, helposti saavutettavaa sekä edullista (UKK-instituutti 2021).

Bartonin ja Prettyn (2010) tutkimuksen mukaan jo lyhytaikainen luonnossa tapahtuva liikkuminen parantaa liikkujan mielialaa sekä itsetuntoa liikkumisen intensiteetistä, kestosta tai liikkujan iästä tai sukupuolesta riippumatta. Epämiellyttävät tunteet ja jopa masennuksen oireet

voivat vähentyä luontoliikuntaa harrastamalla (UKK-instituutti 2021). Ulkona liikuntaa harrastavien ihmisten on todettu myös lähtevän herkemmin liikkumaan verrattuna sisällä liikuntaa harrastaviin ihmisiin (Metsähallitus 2024a). Luontoliikunnan vaikutuksia tutkittaessa sitä verrataan yleensä joko sisällä tapahtuvaan liikuntaan tai kaupunkiympäristössä tapahtuvaan liikuntaan. Tällaisista vertailuista on saatu myös ristiriitaisia tuloksia luontoliikunnan yhteydestä hyvinvointiin. Esimerkiksi Lahartin ym. (2019) ja Klaperskinin ym. (2019) tutkimuksissa ei huomattu merkittäviä eroja psyykkisessä hyvinvoinnissa verrattaessa luonnossa ja sisätiloissa tapahtuvaa liikuntaa.

Luontoliikunnan vaikutuksia hyvinvointiin voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen näkökulman sekä myönteisten ja kielteisten vaikutusten kautta. Tämän kandidaatin tutkielman tarkoituksena on selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, millaisia yhteyksiä luontoliikunnalla on psyykkiseen hyvinvointiin. Tuon tutkielmassani esiin sekä kansainvälisten että kotimaisten vertaisarvioitujen artikkeleiden tuloksia luontoliikunnasta psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Lisäksi syvennyn luontoliikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin käsitteisiin tarkemmin. Koen aiheen tarkastelun tärkeänä tulevaisuudessa opettajana toimimisen näkökulmasta, sillä haluan osata perustella tuleville oppilailleni, miksi luontoliikunta on tärkeää oppilaiden psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. Koska luontoliikunta-aktiivisuus on vähentynyt varsinkin suomalaisten keskuudessa (Kangasniemi ym. 2009), haluan olla kannustamassa oppilaitani kohti luontoliikuntarikasta elämää sekä hyvää psyykkistä hyvinvointia.

2 LUONTOLIIKUNTA

Metsähallituksen (2024) määritelmän mukaan luontoliikunnalla tarkoitetaan laajaa käsitettä, jonka voi rinnastaa esimerkiksi luonnon virkistyskäytön ja ulkoilun käsitteisiin. Luontoliikunta pitää sisällään myös erilaisia lajeja, kuten lintujen tarkkailu, geokätköily, polkujuoksu ja luontopoluilla liikkuminen. (Metsähallitus 2024) Kangasniemi ym. (2009) määrittelevät luontoliikunnan luonnon ja kulttuuriympäristön elämykselliseksi kokemiseksi, jonka avulla ihminen voi ymmärtää oman riippuvuutensa luonnonvaroja sekä ympäristön tilaa kohtaan. Allergia-, iho- ja astmaliitto ry:n (2023) mukaan mikä tahansa luonnossa tapahtuva liikunta on luontoliikuntaa ja luonto tarjoaa hyvän ympäristön monelle liikuntamuodolle. Esimerkkeiksi luontoliikunnasta nostetaan lähimetsässä tapahtuvat kävelylenkit, erilaiset retket sekä meditointi pihalla. Vuolle (1992) määrittelee käsitteen koskemaan pelkästään sellaista luonnossa vapaa-ajalla tapahtuvaa fyysisesti aktiivista toimintaa, jonka päämääränä on liikunnan tai muiden tarpeiden tyydyttäminen. Tämä määritelmä ottaa huomioon siis pelkästään vapaa-ajalla tapahtuvan toiminnan, eikä esimerkiksi luonnossa tapahtuvaa toimeentulon hankintaa.

2.1 Luontoliikuntaan liittyviä käsitteitä

Opetushallituksen (2024) mukaan luonnolla tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä ihminen voi havaita ympärillään olevassa maisemassa. Tämän määritelmän mukaan sekä luonnontilainen ympäristö että ihmisen rakentama ympäristö ovat osa luontoa ja luonnontilainen ympäristö voi vaihdella enemmän tai vähemmän luonnonvaraisena. Yksityiskohtaisemmin tarkasteltuna luonto muodostuu sellaisista elottomista ja elollisista tekijöistä, joista elämä maapallolla on riippuvaista. Luonto-käsitteellä voidaan laajemmin tarkoittaa myös luonnonvaraista maisemaa tai luonnonvaraisen maiseman ja ihmisen aikaansaaman maiseman yhdistelmää. (Opetushallitus 2024) Yleinen suomalainen ontologia (YSO) (2024) taas määrittelee luonnon moniselitteiseksi käsitteeksi, jota käytetään yleensä erottamaan luonnonympäristö ihmisen muokkaamasta ympäristöstä. Luonnolle tarjotaan lisäksi kahta määrittelytapaa, joista toinen kertoo luonnon olevan vesi- ja ilmakehä sekä maaperä eläimiseen, kasveineen ja muine eliöineen ja toinen määrittelee luonnon kaikkialla läsnä olevaksi ympäristön ekologiseksi ulottuvuudeksi (Yleinen suomalainen ontologia 2024). Metsähallitus (2024a) taas määrittelee käsitteen monipuoliseksi ja usein ilmaiseksi liikuntapaikaksi omatoimiselle liikkujalle.

Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksellista ja suunniteltua fyysistä aktiivisuutta, joka on tyypillisesti toistuvaa sekä pyrkii kohti jotakin tavoitetta tai toiminnasta saatavaa elämystä. Liikunnan avulla tavoitellaan yleensä kokonaisvaltaisen fyysisen kunnon tai jonkin sen osatekijän parantamista tai ylläpitoa. Erilaisia osatekijöitä ovat esimerkiksi tasapaino, kehon liikkuvuus ja voima. Liikunta voi olla myös harrastus, kuten voimistelu tai jalkapallo, ja se voi tapahtua organisoidusti esimerkiksi ryhmässä. (Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus 2023) Liikuntalain (390/2015, 2015) mukaan liikunta-käsite kattaa taas kaiken omatoimisen sekä organisoidun urheilu- ja liikuntatoiminnan, mutta ei ota määritelmään mukaan huippu-urheilua.

Luonnossa liikkumisesta voidaan käyttää myös muita käsitteitä, kuten luonnon virkistyskäyttö ja ulkoilu. Luonnon virkistyskäytöllä tarkoitetaan luonnonympäristöissä vapaa-ajalla tapahtuvaa oleskelua ja liikkumista, joka tapahtuu virkistymistarkoituksessa ja jossa painotetaan erilaisten alueiden, kuten vesistöjen tai metsien, käyttämistä virkistysmielessä. Virkistyminen tapahtuu yleisesti asuntojen läheisillä ulkoilu- ja luontoalueilla sekä talousmetsissä, mutta myös vapaa-ajan asuntojen lähellä olevassa luonnossa sekä esimerkiksi retkeily- ja luonnonsuojelualueilla. Ulkoilu taas voidaan määritellä vapaa-ajan luonnossa käytöksi virkistymis- tai harrastamistarkoituksessa. Ulkoilusta puhutaan yleensä silloin, kun tarkoitetaan jonkin tietyn ihmisryhmän ulkoilukäyttäytymisestä. Tällainen ryhmä voi esimerkiksi olla veneilijät tai marjastajat. Ulkoilua on lisäksi myös liikunta-käsitteen alle kuulumaton toiminta, kuten luonnontarkkailu, siitä nauttiminen ja oleskelu luonnossa. Myös jotkin moottoroidut liikkumistavat, kuten moottoriveneily ja -kelkkailu, lasketaan ulkoiluksi. (Sievänen 2010, 12)

2.2 Luontoliikuntaympäristöt

Liikuntaympäristöt voidaan Vuolteen (2003, 11) mukaan jakaa kolmeen ryhmään: aitoon, muokattuun ja rakennettuun. Aidot liikuntaympäristöt eivät sisällä ollenkaan rakenteellisia ratkaisuja. Näihin ympäristöihin voidaan lukea esimerkiksi ihmisen koskemattomissa olevat erämaa-alueet. Muokattuihin luonnonympäristöihin taas luetaan erilaiset kuntopolut, hiihtoladut, laskettelurinteet ja ulkokentät. Liikunta tapahtuu siis ulkona luontoon rakennetuilla liikuntapaikoilla. (Vuolle 2003, 10) Tällaisiin liikuntapaikkoihin kuuluu myös lähiluonto. Lähiluonnolla tarkoitetaan Kangasniemen ym. (2009) määritelmän mukaan yleensä kaupunki- ja taajama-alueen luontoa eli puistoja, metsiköitä, pihvoja ja tienvarsia. Lähiluontoa kohdataan päivittäin esimerkiksi kotipihalla, työ- tai koulumatkan aikana tai koulujen pihvilla. Rakennetut ympäristöt

taas ovat paikkoja, joista puuttuu välitön yhteys luontoon. Tällaisiin ympäristöihin kuuluvat esimerkiksi liikuntahallit ja -salit. Aidossa luonnonympäristössä tapahtuvan liikunnan avulla ihminen pääsee vuorovaikutukseen luonnon kanssa, kun taas muokatuissa luonnonympäristöissä monipuoliset luontokokemukset jäävät ihmiseltä saavuttamatta. Sisätiloissa tapahtuva liikunta ei tarjoa ollenkaan vuorovaikutusta luonnon kanssa. (Vuolle 2003, 10, 13)

Vuolle (1992) määrittelee luontoliikunnan käsitteen koskemaan pelkästään sellaista toimintaa, joka tapahtuu vapaa-ajalla ja jossa on päämääränä tyydyttää jokin liikunnallinen tarve. Vuolteen määritelmä sulkee siis pois erilaiset työmuodot eli elannon hankinnan, mutta pitää sisällään esimerkiksi kotitarpeen mukaisen marjastuksen, metsästyksen, sienestyksen, kalastuksen sekä metsätyöt, joita tehdään harrastuksena. Muita luontoliikunnan muotoja ovat esimerkiksi suunnistus (Kangasniemi ym. 2009), geokätköily, lumikenkäily, kalliokiipeily, maastopyöräily, retkiluistelu, polkujuoksu, sukellus, soutu, melonta ja uinti luonnon vesissä (Sievänen & Neuvonen 2019, 11).

Jokaisella Suomessa oleskelevalla on mahdollisuus käyttää maksutta luontoa riippumatta siitä, kuka hallitsee tai omistaa alueen. Näitä oikeuksia kutsutaan jokaisenoikeuksiksi (ent. jokamiehenoikeudet). Oikeuksien mukaan yksilö saa liikkua luonnossa ilman maanomistajan lupaa, mutta jokaisella on kuitenkin vastuu välttää haitan tai häiriön aiheuttamista. Parhaimmat mahdollisuudet jokaisenoikeuksien käyttöön sijaitsevat laajoilla luonnonalueilla sekä harvan asutuksen alueilla. Suomessa on kuitenkin erilaisia lakeja, jotka ohjaavat tai rajoittavat näitä oikeuksia. Jokaisen oikeuksiin kuuluvat esimerkiksi oikeus pilkkimiseen ja onkimiseen, vesistöissä ja jäällä kulkemiseen, hiihtäen, pyöräillen sekä jalan liikkuminen piha-alueiden ja erityisalueiden ulkopuolella sekä esimerkiksi telttailu riittävän etäisyyden päässä asutuksesta. Jokaisenoikeuksiin ei kuitenkaan kuulu oikeudet roskaamiseen, kotirauhan, ympäristön ja eläinten häirintään tai puiden kaataminen tai vahingoittaminen. (Ympäristöministeriö 2024)

Luonnossa liikkuminen kehittää monipuolisesti ihmisen liikkumistaitoja. Esimerkiksi motoriset perustaidot voivat kehittyä tiedostamatta vaihtelevissa maastoissa monipuolisesti liikkuessa (Kangasniemi ym. 2009), koska vaihteleva maasto haastaa esimerkiksi tasapainoa ja liikehallintaa sekä vahvistaa keskivartalon lihaksia (UKK-instituutti 2020). Luonnossa on mahdollista liikkua myös erilaisissa olosuhteissa, kuten valoisalla tai pimeällä sekä eri vuodenaikoina. Uusia kokemuksia voi näiden lisäksi saada myös yksin tai yhdessä luonnossa liikkuessa. (Kangasniemi ym. 2009) Kaupunkisuunnittelulla on suuri merkitys ihmisten liikkumisaktiivisuuteen.

Oikein suunniteltuna kaupunkiympäristö kannustaa ihmisiä esimerkiksi kävelemään ja pyöräilemään sekä käyttämään rakennettuja liikuntapaikkoja, kuten puistoja. Liikuntapaikkojen läheisyys onkin yksi suurimmista liikkumiseen kannustavista asioista kaupunkiympäristössä. (Kärmeniemi 2017)

Neuvonen ym. (2019) tutkivat kaupunkiluontoa asukkaiden liikunnan edistäjänä internetpohjaisella paikkatietokyselyllä kolmella tutkimusalueella Helsingissä. Tutkimuksen mukaan vastanneiden vapaa-ajan liikunnasta 36 prosenttia tapahtui luonnonympäristössä, johon sopiva kohde löytyi keskimäärin 1,28 kilometrin päästä. Liikuntapaikan valintaan vaikuttivat ainakin alueen saavutettavuus, turvallisuus sekä hyvät reitit ja liikuntamahdollisuudet. Näiden lisäksi myös maiseman kauneus ja mahdollisuus hiljaisuuteen sekä luontokokemuksiin lisäsivät alueen kiinnostavuutta. Luontoympäristöstä epämieluisan taas teki esimerkiksi metsähakkuut, epäsiisteys sekä rakentaminen. Melun, epämiellyttävä maiseman, turvattoman ympäristön, ruuhkaisuuden sekä ilmanlaadun heikkouden koettiin heikentävän luonnossa liikkumisen mahdollisuuksia luontokohteissa. (Neuvonen ym. 2019)

Peralta ym. (2023) tutkivat systemaattisessa katsauksessaan puistojen lisäämisen sekä niiden parantamisen vaikutusta väestön fyysiseen aktiivisuuteen. Katsaukseen otettiin mukaan yhteensä 26 tutkimusta lähinnä englanninkielisistä maista, kuten USA:sta, Englannista, Irlannista ja Australiasta, mutta mukana oli tutkimuksia myös muista maista, kuten Kiinasta, Alankomaista sekä Tanskasta. Katsauksessa kävi ilmi, että sekä uusien puistojen rakentamisella että vanhojen puistojen kunnostuksella on lupaava myönteinen vaikutus sekä puistojen käyttöön että väestön fyysisen aktiivisuuden kasvuun. (Peralta ym. 2023)

Vuonna 2021 julkaistun Skotlannin ympäristöministeriön tutkimuksen mukaan rajallinen tietämys lähialueen liikuntamahdollisuuksista vähensi liikuntaan osallistumista. Jos ihmiset eivät olleet tietoisia lähialueen kävelyreiteistä tai pyöräteistä, vähensi se niiden käyttöä. Liikuntapaikkojen helppo saavutettavuus sekä laadukkuus lisäsi ihmisten ulkoiluun osallistumista. Luontoliikuntapaikkojen tuli tutkimuksen mukaan olla luonnonkauniita, vihreitä, roskattomia, rauhallisia (ei liikaa tungosta) ja sijaita kaukana liikenteestä sekä muista häiriötekijöistä, kuten saasteista. Myös infrastruktuurin tuli olla luontokohteissa vierailua tukevaa: tutkimuksessa toivottiin helpon saavutettavuuden takaavia asioita, kuten polkuja ja parkkipaikkoja. Vastanneet tunnustivat kuitenkin ristiriidan sen välillä, että luontokohteilta toivottiin hiljaisuutta, mutta niiden käytön takaamiseksi tarvittiin myös hiljaisuutta rikkovia asioita, kuten pysäköintipaikkoja

sekä julkista liikennettä. Toisaalta luontokohteiden käytön esteenä saattoi olla myös se, että esimerkiksi viikonloppuisin parkkipaikan löytäminen tiettyjen kohteiden läheltä on vaikeaa. (Ministry of Environment and land reform 2021)

2.3 Luonnossa liikkuminen suomalaisten elämässä

Suomen pinta-alasta noin 75 prosenttia on metsää (Maa- ja metsätalousministeriö 2024). Suurin osa suomalaisista pitää luontoa tärkeänä tai melko tärkeänä osana omaa elämäänsä ja kokee luonnon hyväksi paikaksi rauhoittua sekä palautua (Sitra 2021). Luontosuhteella tarkoitetaan yleisesti luontoa koskevaa ajattelutapaa tai asennetta, eikä niinkään konkreettista vuorovaikutusta ihmisen ja luonnon välillä. Käsite voidaan siis määritellä yksilön tai jonkin ihmisryhmän tavaksi suhtautua luontoon. (Valkonen 2013, 6–7). Suomalaisilla on useita erilaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa, eikä luontosuhteelle ole mitään tiettyä esimerkkiä. Se voi ilmentyä esimerkiksi tietokirjojen lukemisena, metsässä patikoimisena, luontokuvien tarkasteluna, henkisinä arvoina tai haluna marjastaa, sienestää tai metsästää. (Sitra 2021) Luontosuhde voi näyttäytyä näiden lisäksi myös esimerkiksi mielipaikkojen kautta. Mielipaikat ovat ihmisen itse valitsemia paikkoja lähiympäristössä, johon ihminen hakeutuu useimmiten virkistymään, rauhoittumaan tai vain nauttimaan luonnosta. Mielipaikoissa käyminen voi auttaa palautumisessa, ajatusten selvittämisessä sekä keskittymiskyvyn ja mielialan parantamisessa. (Pasanen & Korpela 2015)

Luonnon merkitys voi poiketa merkittävästi eri ihmisten välillä. Siksi Tyrvänen ym. (2018) muistuttavatkin tutkimuksessaan, että kansainvälisten tutkimusten tulosten soveltaminen tietyn valtion väestöön on ongelmallista. Jokaisessa maassa on nimittäin omat tapansa suhtautua luontoon. Esimerkiksi suomalaiset arvostavat metsää ja luontoa kansainvälisesti tarkasteltuna keskimääräistä enemmän ja se on meille tyypillinen ympäristö virkistyä. Tarkastelussa täytyy kuitenkin ottaa huomioon myös se, että suhtautuminen vaihtelee myös suomalaisten keskuudessa esimerkiksi erilaisten arvojen takia. Siksi suomalaisten luontosuhdetta pohtiessa tulee tarkastella vain suomalaisille toteutettuja tutkimuksia. (Tyrvänen ym. 2018)

Pasanen ja Korpelan (2015) mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa luonnon läheisyyttä ihmisten hyvinvoinnin tukemisessa pidetään itsestään selvänä. Luonnon läheisyys näkyy myös suomalaisten mökki- sekä ulkoilukulttuurissa. (Pasanen & Korpela 2015) Vuonna 2020 toteutetun

tutkimuksen mukaan yli 95 prosenttia 15–80-vuotiaista suomalaisista harrasti ulkoilua. Saman tutkimuksen mukaan naiset ulkoilivat vuoden aikana hieman miehiä enemmän, sillä naiset ulkoilivat keskimäärin hieman yli 190 kertaa vuodessa, kun taas miehet yli 170 kertaa. Eri ikäryhmiä tarkasteltaessa tutkimus osoitti, että nuoremmat ikäryhmät ulkoilevat vanhempia ikäryhmiä enemmän, vaikka yli 65-vuotiaiden ulkoiluaktiivisuus oli kasvanut 20 vuoden takaiseen tutkimukseen verrattuna. Mökkeilyä kertoi harrastaneensa vuonna 2020 noin 56 prosenttia suomalaisista, kun vastaava luku oli vuonna 2010 vielä noin 65 prosenttia. (Neuvonen ym. 2022, 28–29) Ulkoilua luonnossa voidaan siis pitää suomalaisten kannalta tärkeänä ja läheisenä asiana.

Neuvosen ym. (2022, 28–29) tutkimuksen mukaan yksinasuvista yli 45-vuotiaista suomalaisista liikkuu ulkona vain noin 93 prosenttia, joka on vähiten eri elämäntilanteessa olevia ihmisiä tarkasteltaessa. Kahdestaan asuvat yli 45-vuotiaat liikkuvat taas tätä ryhmää tarkasteltaessa eniten (lähes 99 prosenttia). Myös lapsiperheistä lähes 99 prosenttia liikkuu vuoden aikana vähintään kerran ulkona. Mielenkiintoista oli myös se, että korkeammin koulutetut ulkoilivat tutkimuksen mukaan enemmän kuin pelkän perustason koulutuksen saaneet suomalaiset. Pelkän peruskoulutuksen saaneissa kuitenkin korostuivat vanhemmat ikäluokat. (Neuvonen ym. 2022, 28–29) Sitran (2021) tutkimuksen mukaan noin 56 prosenttia suomalaisista akateemisesti kouluttautuneista piti luontoa erittäin tärkeänä omassa elämässään, kun taas peruskoulutetuista luontoa erittäin tärkeäksi itselleen kuvaili vain 43 prosenttia. Tämän perusteella voitaisiin siis todeta, että suomalaisia tarkastellessa aktiivisimpia luonnossa liikkujia ovat keski-ikäiset ja korkeamman koulutuksen saaneet kansalaiset.

Kaupunkien asukkaita tutkittaessa noin 96 prosenttia oli osallistunut ulkoiluun kuluneen vuoden aikana, kun taas maaseudulla kyseinen prosenttiosuus oli noin 95 prosenttia. Kuitenkin ulkoilukertoja tarkastellessa maaseutumaisissa kunnissa vuoden ulkoilukertojen määrän keskiarvo oli lähes 200 saman luvun ollessa kaupunkimaisissa kunnissa alle 180 kertaa. (Neuvonen ym. 2022, 28–29) Leen ja Leen (2018) tutkimuksen mukaan suurkaupunkien asukkailla on nykyään vain rajalliset mahdollisuudet liikkua luonnossa, jonka seurauksena heillä on lisääntyvä taipumus tuntea luonto epämiellyttävänä tai jopa vastenmielisenä. Heidän tutkimuksensa vertaili Etelä-Korean ja Saksan asukkaiden kokemaa luonnon vastenmielisyyttä. Kansainvälisen vertailun mukaan rajallisia luontokokemuksia tarjoavassa yhteiskunnassa on yleisempää, että luonnonympäristöt koetaan vastenmielisinä. (Lee & Lee 2018) Tulos on siis hieman yllättävä, kun sitä verrataan Neuvosen ym. (2022, 28–29) tutkimuksen tuloksiin. Tuloksia

tarkastellessa pitää kuitenkin ottaa huomioon esimerkiksi se, että kaupungissa asuvilla ja maaseudulla asuvilla saattaa olla erilainen käsitys ulkoilun merkityksestä. Lisäksi Etelä-Koreassa ja Saksassa saatuja tuloksia ei voida välttämättä suoraan rinnastaa Suomeen, sillä eri maiden kansalaisilla saattaa olla hyvinkin erilainen suhde luontoon.

2.4 Suosituimmat luontoliikuntalajit Suomessa

Suosituin luonnossa tapahtuva liikuntamuoto Suomessa on kävely, jota harrastaa melkein 80 prosenttia suomalaisista. Kävelyn suosio on Neuvosen ym. (2022, 33) tutkimuksen mukaan kasvanut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana noin kymmenen prosenttiyksikön verran. Muita suosittuja luontoliikuntamuotoja Suomessa ovat pyöräily, lasten tai koiran kanssa ulkoilu, juoksulenkkeily sekä erilaisten pelien ja leikkien toteuttaminen. Metsässä tapahtuvassa ulkoilussa vuonna 2020 suosituimpiin ulkoilumuotoihin kuuluivat marjastus, sienestys, oksien ja yrttien keräily sekä metsästys. Näiden lisäksi myös patikointi ja retkeily, polku- ja maastajuoksu sekä maastopyöräily olivat kohtuullisen suosittuja liikuntamuotoja. Viimeiseksi mainittujen liikuntamuotojen suosio on noussut viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana useita prosenttiyksikköjä. Esimerkiksi patikointia ja retkeilyä harrastaneita oli vuonna 2000 noin 23 prosenttia, mutta vuonna 2020 jo melkein 37 prosenttia. (Neuvonen ym. 2022, 33, 35–37)

Talviulkoilun kohdalla ilmastonmuutos on tuonut haasteita liikuntapaikkojen olemassaolon kannalta. Esimerkiksi maastohiihdon harrastaminen ei ole ollut Etelä-Suomessa kaikkina talvina mahdollista huonojen lumiolosuhteiden takia. (Neuvonen ym. 2022, 46) Lumen ja jään määrä vähenee esimerkiksi lämpötilan muutosten, lumisten päivien määrän ja lumen syvyyden vuoksi (Ilmasto-opas.fi 2024). Tämä voi olla yksi syy sille, miksi maastohiihdon osallistujamäärä oli vuonna 2020 noin kymmenen prosenttiyksikköä pienempi kuin vuonna 2000, jolloin suomalaisista noin 40 prosenttia kertoi osallistuneensa maastohiihtoon. Muista talviulkoilulajeista myös laskettelu, lumilautailu, pilkkiminen, mäenlasku, potkukelkkailu sekä luistelu olivat menettäneet suosiotaan vuoteen 2000 verrattuna. Ainut lisää osallistujia saanut talviulkoilulaji oli tutkimuksen mukaan lumikenkäily. (Neuvonen ym. 2022, 46, 50) Talvilajien suosion laskuun on voinut ilmastonmuutoksen lisäksi vaikuttaa myös esimerkiksi väestörakenteelliset muutokset. Nuoremmat ikäluokat eivät välttämättä koe esimerkiksi hiihtämistä samalla tavalla kiinnostavaksi kuin ikääntyvä vanhempi väestö.

Muista ulkoiluharrastuksista osallistujia eniten keränneitä lajeja olivat vuonna 2020 frisbeegolf sekä koiravaljakkoajelu. Frisbeegolfia kertoi harrastaneensa melkein 12 prosenttia (vuosilta 2000 tai 2010 ei ole kerättyä dataa) ja koiravaljakkoajelua noin 26 prosenttia. (Neuvonen ym. 2022, 54) Frisbeegolfin (eng. disc golf) suosion kasvua on auttanut esimerkiksi ratojen määrän lissäntyminen sekä välineiden edullinen hinta (Pänkäläinen 2023). Koiravaljakkoajelun suosio oli noussut vuoden 2000 tutkimuksesta noin viisitoista prosenttiyksikköä. Muita tutkimuksessa mukana olevia ulkoiluharrastuksia olivat esimerkiksi geokätkentä, suunnistus, kalliokiipeily, maastoratsastus, leijan tai lennokin lennätys, golf ja rullalautailu, -luistelu tai -hiihto. Näistä lajeista suosiotaan olivat kasvattaneet golf, kalliokiipeily, suunnistus sekä leijan tai lennokin lennätys. Sen sijaan suosiota olivat menettäneet ainakin rullalajit, maastoratsastus sekä geokätkentä. (Neuvonen ym. 2022, 54)

Melkein 80 prosenttia suomalaisista kertoo olevansa huolissaan maailmanlaajuisesta luonnon tilasta. Suurin osa myös haluaa olla tekemisissä luonnon kanssa ja kokee hyvinvoinnin ja talouden olevan riippuvaisia luonnosta. Suomalaiset ovat myös kiinnostuneita valitsemaan luontoa vähemmän kuormittavia palveluja sekä tuotteita ja vain viidennes on samaa mieltä väitteen kanssa, jossa luonto kuvataan ensisijaisesti ihmisten hyödykkeenä. Valtaosa kokee luonnonvarojen ylikulutuksen, monimuotoisuuden heikkenemisen sekä ilmastonmuutoksen uhkaksi luonnolle ja on sitä mieltä, että luontokadon pysäyttäminen on kaikkien meidän vastuullamme. (Sitra 2021)

2.5 Luontoliikunta-aktiivisuus maailmalla

Norjalaisen kyselytutkimuksen (2021) mukaan noin 97 prosenttia norjalaisista kertoi harrastavansa vähintään kerran vuodessa ulkona tapahtuvaa liikuntaa. Kyselyyn vastasi reilu 11 000 norjalaista. Lyhyitä kävelylenkkejä kertoi tekevänsä useita kertoja viikossa melkein puolet vastanneista ja noin 93 prosenttia vastaajista kertoi tehneensä vähintään yhden sellaisen viimeisen kahdentoista kuukauden aikana. Muita suosittuja luontoliikuntamuotoja norjalaisten keskuudessa olivat erilaiset vaellukset, hiihtäminen, avovesiuinti, veneily, marjastus sekä kalastus. Vähemmän suosittuja lajeja olivat taas luistelu, ratsastus, metsästys, kiipeily sekä laskettelu. Tutkimuksessa mukana olleet henkilöt olivat vastaushetkellä yli 16-vuotiaita ja kokonaisuudessaan hieman alle 60 prosenttia vastanneista kertoi harrastavansa luonnossa tapahtuvaa liikuntaa useita kertoja viikossa. (Statistics Norway 2021)

Euroopassa toteutetussa monikansallisessa kyselytutkimuksessa (2021) 19 eri Euroopan maan asukkaat vastasivat kysymyksiin koskien heidän luontoliikunta-aktiivisuuttaan. Kyselyyn vastasi jokaisesta maasta 500 yli 16-vuotiasta ihmistä eli yhteensä vastanneita oli 9 500. Viimeisen vuoden aikana noin 80 prosenttia vastanneista kertoi harrastaneensa jotain luontoliikunta-aktiiviteettia. Suurin luontoliikunta-aktiivisuus oli kyselyn mukaan Suomen, Puolan, Ruotsin ja Romanian asukkailla, joissa aktiivisuus oli yli 85 prosenttia. Matalin luontoliikunta-aktiivisuus kyselyn mukaan oli Unkarissa, Ukrainassa ja Italiassa. Näissä maissa vain noin 70 prosenttia kertoi liikkuneensa luonnossa viimeisen vuoden aikana. Tutkimuksen mukaan luontoliikuntaa harrastetaan sukupuolta tarkastellessa tasaisesti, mutta naisten osuus korostui niissä vastaajissa, jotka eivät olleet harrastaneet luontoliikuntaa viimeisen vuoden aikana (naiset 60 prosenttia, miehet 40 prosenttia). (ISPO 2021)

Yhdysvaltalaisen Outdoor Foundationin (2021) toteuttaman kyselytutkimuksen mukaan kyselyyn vastanneista luontoliikuntaa vähintään kerran vuodessa kertoi harrastavansa vain reilu 50 prosenttia. Kyselyyn osallistui noin 18 000 henkilöä iältään kuusivuotiaista ylöspäin. Tutkimuksen mukaan vuonna 2020 suosituimpia luontoliikuntamuotoja Yhdysvalloissa olivat juoksu, retkeily, kalastus, pyöräily sekä telttailu. 6–17-vuotiaiden vastaajien keskuudessa vuonna 2020 kolme suosituinta luontoliikuntalajia olivat pyöräily, kalastus sekä telttailu. 18–24-vuotiaiden keskuudessa taas juokseminen, retkeily ja pyöräily olivat suosituimpia lajeja. Samaisen tutkimuksen mukaan lapsiperheiden luontoliikunta-aktiivisuus on korkeammalla tasolla kuin muiden vastaajaryhmien kohdalla. Noin 60 prosenttia lapsiperheiden jäsenistä kertoi harrastavansa luontoliikuntaa, kun taas lapsettomien vastaajien vastaava luku oli vain noin 46 prosenttia. (Outdoor Foundation 2021)

3 PSYKKINEN HYVINVOINTI

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan laajaa ilmiötä, johon kuuluu itsensä arvostaminen, myönteinen suhtautuminen muihin, enimmäkseen hyvällä tuulella oleminen ja sovussa oleminen itsensä ja ympäristönsä kanssa. Nykyään hyvinvointitutkimukset keskittyvät yhä vahvemmin juuri hyvinvointiin liittyviin tekijöihin, eivätkä enää psyykkisen pahoinvoinnin aiheuttajiin. (Ojanen & Liukkonen 2007) Psyykinen hyvinvointi on siis enemmän kuin erilaisten mielen-terveyden häiriöiden puuttumista ja myös ihmisellä, jolla ei ole diagnosoitua mielen-terveydel- listä häiriötä, voi olla puutteita psyykkisessä hyvinvoinnissaan (THL 2024c). Psyykkistä hyvin- vointia tukevat esimerkiksi myönteinen minäkäsitys, työn ja opiskelun imu, elämänhallinnan tunne sekä optimaalinen mieliala. (Ojanen & Liukkonen 2007) Hyvinvointi muodostuu elin- oloista ja yksilön omista kyvyistä sekä mieltymyksistä, joiden perusteella hän rakentaa hy- vinvointiaan (Kestilä & Karvonen 2022, 30).

3.1 Terveys ja mielen-terveys käsitteinä

Psyykinen hyvinvointi on mielen-terveyden alakäsite, joka taas on osa kokonaisvaltaista ter- veyttä ja hyvinvointia. Maailman terveysjärjestön WHO:n vuoden 1948 määritelmän mukaan terveydellä tarkoitetaan täydellistä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvoinnin tilaa, eikä pelkkää vamman tai sairauden puuttumista. WHO (2022) määrittelee mielen-terveyden tilana, joka mahdollistaa yksilölle kyvyn selviytyä elämän erilaisista haasteista, oppia ja työskennellä tehokkaasti, toteuttaa omia kykyjään sekä osallistua yhteisön toimintaan. Se muodostaa myös olennaisen osan yksilön terveydestä ja hyvinvoinnista ja tukee niin yksilöllisiä kuin kollektiivisia kykyjämme päätöksenteossa, vahvojen ihmissuhteiden rakentamisessa ja ympäröivään maailmaan vaikuttamisessa. Mielen-terveys on jokaisen perusoikeus ja keskeinen tekijä henkilökohtaisen, sosioekonomisen ja yhteisöllisen kehityksen kannalta. (WHO 2022)

Mielen-terveyttä ei voida määritellä vain mielen-terveyshäiriöiden puuttumiseksi (WHO 2022), vaan se on voimavara, jota voidaan hyödyntää ja kehittää (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Vuoden 2022 Health at a Glance: Europe -tutkimuksen mukaan hyvä mielen-terveys tukee ih- misen kykyä elää tuotteliasta ja terveellistä elämään. Mielen-terveysongelmien kanssa eläminen voi vaikuttaa huomattavasti ihmisten elämään esimerkiksi aikaansaaden huonompaa fyysistä

terveyttä, heikompia koulutustuloksia sekä korkeampaa työttömyysastetta. (OECD/ European Union 2022)

Mielenterveys rakentuu Suomen Mielenterveys ry:n (2022b) mukaan neljästä osatekijästä, jotka ovat kulttuuriset uskomukset ja arvot, rakenteelliset tekijät yhteiskunnassa, vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet sekä perinnölliset ja yksilölliset tekijät. Kulttuuriset uskomukset ja asenteet luovat perustan omille asenteille ja muokkaavat yksilön käsityksiä arvokkaista, tavoiteltavista ja normaalina pidetyistä asioista. Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät taas vaikuttavat esimerkiksi koulutukseen, ihmisoikeuksiin, toimeentuloon ja työhön, asumiseen ja elinympäristön turvallisuuteen, osallistumismahdollisuuksiin sekä erilaisten palvelujen toimivuuteen ja saataavuuteen. Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat osallisuuteen, vaikutusmahdollisuuksiin, kuulluksi tulemiseen sekä yhteisöllisyyteen ja perinnölliset ja yksilölliset tekijät taas valmiuksiin ja temperamenttiin, vuorovaikutustapoihin, itsetuntoon sekä reagoimistapoihin. (Suomen Mielenterveys ry 2022b) Yhteisöt ovat keskeisessä roolissa yksilön mielenterveyden luomisessa, vaikka mielenterveys ilmeneekin yksilöllisenä piirteenä (Wahlbeck ym. 2017).

3.2 Psyykkisen hyvinvoinnin käsitteet ja lähestymistapa

Käsitteitä positiivinen mielenterveys, mielen hyvinvointi ja psyykkinen hyvinvointi käytetään ristiin ja niitä voidaan pitää toistensa synonyymeina. Käsitteitä on siis useita, mutta ne kaikki korostavat eri painotuksin erilaisia yksilöllisiä teemoja (THL 2024c). Kaikilla käsitteillä tarkoitetaan kuitenkin voimavaraa, jolla voidaan edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). THL (2024c) määrittelee positiivisen mielenterveyden voimavaraksi ja olennaiseksi osaksi hyvinvointia ja terveyttä. Siihen kuuluvat esimerkiksi psyykkiset voimavarat, kuten vastoinkäymisten kohtaamisen taito, oman elämän vaikuttamismahdollisuudet, toiveikkaus ja tunne elämänhallinnasta, riittävät sosiaaliset suhteet, myönteinen minäkäsitys sekä usko omaan kehittymismahdollisuuksiin. Positiivinen mielenterveys voidaan myös jakaa erilaisiin teemoihin. Siihen kuuluvat henkinen, fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen sekä psykologinen hyvinvointi. Positiivinen mielenterveys on yhdistetty parempaan elämänlaatuun, fyysiseen terveyteen, positiiviseen terveyskäyttäytymiseen sekä korkeampaan koulutusasteeseen. (THL 2024c)

Salmela-Aron ja Nurmen (2017, 38) mukaan psyykkisen hyvinvoinnin ongelmien tarkastelua on suoritettu lähinnä menneisyyden näkökulmasta, melko pysyvänä ilmiönä ja häiriökeskeisesti. Voimavaroja korostava myönteinen lähestymistapa on siis ollut harvinaisempi verrattuna häiriökeskeiseen ja kielteiseen lähestymistapaan. Tähän ajattelutapaan tuli kuitenkin muutos vuosituhatosen vaihteessa ja nykyisin tutkimukset keskittyvät yksilön resursseihin, tavoitteisiin sekä hyvinvointiin. Psyykkistä hyvinvointia koskevia haasteita lähestytään siis tulevaisuuden sekä tavoitteiden merkityksen painottamisen näkökulmasta, sillä tuoreimpien tutkimusten mukaan henkilökohtaiset tavoitteet sekä psyykinen hyvinvointi ovat monella tavalla yhteydessä toisiinsa. Psyykkisesti hyvinvoivat ihmiset asettavat usein monipuolisempia ja saavutettavissa olevia tavoitteita toisin kuin psyykkisesti pahoinvoivat ihmiset, joiden tavoitteet saattavat olla vähemmän sosiaalisia ja enemmän itseensä liittyviä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 38–41)

Termiä *onnellisuus* käytetään monissa kielissä kuvaamaan hyvää elämää sekä ihmisen hyvinvointia. Onnellisuus yhdessä *tyytyväisyyden* kanssa kuvaa yksilön hyvinvoinnin tilaa kokonaisvaltaisesti, kun taas pahoinvoinnista puhuttaessa otetaan yleensä huomioon joko useat oireet sekä niistä koostettu summamuuttuja tai tutkitaan ahdistusta, masennusta tai näitä molempia. (Ojanen & Liukkonen 2017, 218) Psyykkistä hyvinvointia kartoitetaan siis usein onnellisuuden ja tyytyväisyyden käsitteiden avulla.

3.3 Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä

Psyykkiseen hyvinvointiin voidaan vaikuttaa sekä vahvistavasti suoja- ja riskitekijöiden avulla että heikentävästi riskitekijöiden kautta. Nämä tekijät rakentuvat esimerkiksi perheen, elinympäristön, yhteiskunnan ja kulttuurin vuorovaikutuksen välityksellä, mutta on myös sellaisia tekijöitä, joihin yksilö voi vaikuttaa omien arjen valintojensa kautta. Suoja- ja riskitekijät jaetaan Suomen Mielenterveys ry:n (2022) mukaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Yksilön sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi riittävä itsetunto, hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, ihmissuhteiden ylläpito- ja luomiskyky, omien arvojen mukaiset tavoitteet ja arki sekä taito huolehtia omasta hyvinvoinnista. Ulkoisiin suojaaviin tekijöihin kuuluvat esimerkiksi perhesuhteiden myönteisyys, elinympäristön turvallisuus, yhteiskunnan auttamisjärjestelmien läheisyys ja saavutettavuus, hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa sekä varhaiset ihmissuhteet. (Suomen Mielenterveys ry 2022c)

Mielenterveyttä kuormittavat riskitekijät voivat olla sekä lyhyt- että pitkäkestoisia. Erityisen haitallista on, jos riskitekijät kasaantuvat. Sisäisiä riskitekijöitä mielenterveyden heikentymiselle ovat esimerkiksi perimästä johtuvat riskitekijät sekä alttiudet niille, erilaiset kehityshäiriöt ja sairaudet, toimintarajoitteiden tai vammautumisen kokeminen sekä hyvinvointiin vaikuttava riskikäyttäytyminen. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi talousvaikeudet ja asunnottomuus, ihmissuhteiden kuormittavuus, elinolot ja vaarallinen elinympäristö, syrjinnän kokeminen sekä erilaiset traumaattiset kokemukset, kuten kiusaaminen, väkivalta, hyväksikäyttö tai sosiaaliset menetykset. Vaikka yksilöllä olisikin useita riskitekijöitä elämässään, voidaan mielenterveyden heikkenemistä kuitenkin estää esimerkiksi itsetuntoa vahvistamalla ja omiin kykyihin luottamista harjoittelemalla. (Suomen Mielenterveys ry 2022c)

Mielenterveyttä voidaan edistää yksilötason lisäksi myös yhteisöjen ja yhteiskunnan tasoilla. Yhteisötasolla edistäminen tarkoittaa esimerkiksi sosiaalisen tuen vahvistamista sekä osallisuuden ja lähiympäristön viihtyvyyden ja turvallisuuden lisäämistä (THL 2024b). Mielenterveyttä voidaan tukea ja vahvistaa myös valtion tasolla esimerkiksi palveluita, taloudellista perusturvaa, koulumaailmaa ja elinympäristöä parantamalla (Suomen Mielenterveys ry 2022c), kaupunkisuunnittelulla (Wahlbeck ym. 2017) sekä sosiaalihuollon tukitoimilla, kuten työmarkkinaohjelmilla, jotka tukevat töissä pysymistä (Wahlbeck & McDaid 2012). Mielenterveyden tukeminen valtiotasolla on tärkeää, sillä esimerkiksi eliniänodotteessa on huomattu olevan eroja eri maiden välillä. Esimerkiksi mielenterveyden ongelmista kärsivien pohjoismaalaisten ihmisten eliniänodote on noin 15–20 vuotta matalampi kuin muulla väestöllä. (Wahlbeck ym. 2011)

3.4 Psyykinen hyvinvointi eri ikävaiheissa

Nuorten pahoinvointi ja mielenterveysongelmat ovat yleistyneet viime vuosina. Varsinkin nuorilla tytöillä on havaittu olevan lisääntyvissä määrin ahdistus- ja masennusoireilua. Myös ADHD-lääkkeiden käyttö sekä neuropsykiatristen oireiden vuoksi hoitoon hakeutuminen ovat yleisesti lisääntyneet. Eniten mielenterveyteen liittyviä ongelmia on työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle jääneillä nuorilla, joiden keskuudessa ne ovat jopa huomattavan yleisiä. Jo ennen koronaviruspandemian alkua tehdyssä Kouluterveyskyselyssä kävi ilmi, että varsinkin tyttöjen koulu-uupumus sekä masennus- ja ahdistusoireet olivat lisääntyneet, mutta pandemia kuormitti alaikäisten mielenterveyttä ja hyvinvointia entisestään. (Kestilä ym. 2023)

Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn mukaan vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua oli kokenut 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä yli 36 prosenttia ja pojista 14 prosenttia. Samat luvut lukiossa olivat tytöillä yli 30 prosenttia ja pojilla hieman alle 14 prosenttia sekä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla tytöillä melkein 35 prosenttia ja pojilla hieman alle 13 prosenttia. Pojat olivat samaisen kyselyn mukaan myös tyytyväisempiä elämäänsä kuin tytöt: sekä yläkoulussa, lukiossa että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien poikien tyytyväisyys omaa elämäänsä kohtaan oli noin 75 prosentin luokkaa tai sen yli. Tytöillä vastaavat prosenttiosuudet olivat lukiossa juuri yli 60 prosenttia ja yläkoulussa ja ammatillisessa oppilaitoksessa vain 55 prosentin luokkaa. Mielenkiintoinen huomio tuloksista oli, että pojilla tyytyväisyys omaa elämäänsä kohtaan oli korkeampaa lukiossa kuin yläkoulussa, kun taas tytöillä tilanne oli päinvastainen. (Kouluterveyskysely 2023)

Vuoden 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT:n (n=6046) mukaan noin 13 prosentilla korkeakoulussa opiskelevista suomalaisista on todettu masennus tai ahdistuneisuushäiriö. Psykkistä kuormittuneisuutta oli kokenut noin 56 prosenttia vastan-neista. Naiset kokivat psyykkistä kuormittavuutta miehiä enemmän: naisten prosenttiosuus oli yli 60 prosenttia ja miehillä vastaava luku oli taas alle 50 prosenttia. Psykkisesti kuormittuneimpia olivat 18–21-vuotiaat yliopisto-opiskelijat ja vähiten psyykkistä kuormittuneisuutta kokivat taas 30–34-vuotiaat ammattikorkeakoulun opiskelijat. (Parikka ym. 2021)

Vuoden 2017 Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH:n (n=6500) mukaan vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua viimeisen 12 kuukauden aikana oli kokenut noin 26 prosenttia suomalaisista aikuisista. Naiset kokivat edellä kuvattua masennusoireilua yli kolme prosenttiyksikköä useammin, sillä naisista noin 27,5 ja miehistä 24 prosenttia oli kokenut yli kaksi viikkoa kestäväää masennusoireilua edellisen vuoden aikana. Eniten masennusoireita oli tutkimuksen mukaan 20–50-vuotiaiden naisten keskuudessa (melkein 32 prosenttia) ja vähiten 55–75-vuotiaiden miesten keskuudessa (hieman yli 17 prosenttia). Saman tutkimuksen mukaan noin puolet suomalaisista kokivat itsensä edellisen neljän viikon aikana suurimman osan ajasta onnelliseksi. Naisten ja miesten välisiä eroja tarkastellessa naiset olivat olleet hie-man onnellisempia verrattuna miehiin (naiset noin 53 prosenttia ja miehet noin 51 prosenttia). (Murto ym. 2018) Vuonna 2023 julkaistu Terve Suomi -tutkimuksen (n=27 264) mukaan suomalaisista noin 48 prosenttia kokee itsensä onnelliseksi. Naisten ja miesten ero on tässä tutki-

muksessa hyvin saman suuntainen kuin AHT-tutkimuksessa, sillä myös tämän tutkimuksen tulokset kertovat naisten ja miesten välisen prosenttiosuuden olevan noin kahden prosentin luokkaa (naisilla noin 49 prosenttia, miehillä noin 47 prosenttia). (Ristiluoma ym. 2023)

Vuoden 2022 Health at a Glance: Europe -tutkimuksen mukaan 2020-luvun koronaviruspandemia on vaikuttanut negatiivisesti ihmisten psyykkiseen terveyteen Euroopassa. Huonoin tilanne oli vuosien 2020 ja 2021 aikana, jonka jälkeen mielenterveysongelmien esiintyvyys on ollut vähäisessä laskussa, mutta mielen hyvinvointi ei ole kuitenkaan päässyt takaisin sille tasolle, mitä se oli ennen pandemian alkua. Esimerkiksi Ranskassa aikuisväestön (yli 18-vuotiaat) keskuudessa hieman yli 13 prosenttia kärsi masennusoireista, kun taas pandemian aikana samainen luku oli yli 20 prosenttia. Vuonna 2022 masennusoireista kärsi 15 prosenttia aikuisväestöstä. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös muissa maissa, kuten Belgiassa. (OECD/European Union 2022, 100)

Vuonna 2023 julkaistussa monikansallisessa analyysissä tutkittiin mielenterveyshäiriöiden puhkeamisikää sekä kumulatiivista riskiä 29 maassa toteutetun tutkimuksen avulla (n=156 331). Tutkimuksiin vastanneet olivat yli 18-vuotiaita ja tutkimukset oli toteutettu vuosina 2001–2022. Tulosten mukaan mielenterveyden häiriön puhkeamisen riski on miehillä noin 29 prosenttia ja naisilla noin 30 prosenttia. 75-vuotiailla esiintyvyys oli sekä nais- että miesvastajilla noin 50 prosentin luokkaa, miehillä hieman alle 50 prosenttia ja naisilla taas hieman yli 50 prosenttia. Nämä häiriöt ilmaantuvat tyypillisesti ensimmäisen kerran jo lapsuuden, nuoruuden tai nuoren aikuisen iässä. Kaksi yleisintä mielenterveyden häiriötä olivat miehillä alkoholin käyttöön liittyvä häiriö sekä vakava masennus ja naisilla masennus sekä erilaiset fobiat. (McGrath 2023)

3.5 Liikunta psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä

Liikunnan harrastamisella on monia vaikutuksia ihmiseen. Se voi aiheuttaa sekä iloa että epä-mukavuutta, jotka voivat kestää lyhyestä hetkestä pidempiin aikoihin, riippuen siitä, kuinka pitkään ja kuinka usein liikuntaa harrastaa. Säännöllinen liikunta vaikuttaa pitkäaikaisesti hyvinvointiin tehokkaammin kuin satunnaiset liikuntakerrat. Sen vaikutukset voivat olla joko myönteisiä tai kielteisiä hyvinvoinnille. (Ojanen & Liukkonen 2017, 219) Myönteisten kokemusten saavuttamiseksi liikunnan tulee tuottaa myönteisiä elämyksiä, tapahtua omaehtoisesti

ja haastaa riittävästi (Suomen Mielenterveys ry 2022a). Usein miten liikunnan vaikutuksista puhuttaessa korostetaan konkreettisia vaikutuksia ihmisen elimistöön, kuten parantunutta kuntoa ja vähentyneitä sairauksien riskitekijöitä. Liikunnalla on kuitenkin myös subjektiivisia vaikutuksia, kuten mielihyvän kokeminen, nautinnollisten kokemusten ja tuntemusten saaminen sekä virkistyminen. Näitä asioita ei voida mitata samalla tavalla kuin fyysisiä muutoksia, ja ne myös vaihtelevat huomattavasti enemmän yksilöiden kesken fyysisiin muutoksiin verrattuna. Liikunnasta saatavia psyykkisiä muutoksia tavoitellaan enemmän omien arvojen ja oman hyvinvoinnin vuoksi ilman toiveita fyysisistä muutoksista. (UKK-instituutti 2024)

Psyykkiseen hyvinvointiin liikunta vaikuttaa nostamalla mielialaa, auttamalla stressinhallinnassa helpottamalla nukahtamista sekä parantamalla unen laatua sekä nostaa vireys- ja energia- tasoja (Suomen mielenterveys ry 2022a). Näiden lisäksi liikunnalla on todettu olevan yhteys parempaan elämänlaatuun sekä erilaisten psyykkisten häiriöiden parantumiseen (Mahindru ym. 2023). Sen keskeisin vaikutus on UKK-instituutin (2024) mukaan mielihyvän aikaansaaminen. Mielihyvää saadaan aikaan esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunteen avulla, jota saadaan yhdessä liikkumalla. Liikunnalla on nimittäin myös vahva sosiaalinen puoli. (UKK-instituutti 2024) Muita säännöllisen liikunnan vaikutuksia psyykkiselle hyvinvoinnille ovat lievien masennusoireiden ja ahdistuksen tunteiden lievittyminen sekä kehon kokonaisvaltainen rentoutuminen (UKK-instituutti 2022).

Poitrasin ym. (2016) systemaattisen katsauksen, johon kuului 162 lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden ja terveyden välistä yhteyttä tutkivaa tutkimusta, mukaan jo kevyempikin liikunta on hyödyllistä psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Katsauksessa mukana olleet tutkimukset olivat 31 eri maassa toteutettuja ja mukana oli siten yli 200 000 lasta ja nuorta. Eniten hyötyä liikunta tuotti psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta silloin, kun harjoiteltiin korkeammalla intensiteetillä, mutta katsauksessa todetaan, että psyykkisen hyvinvoinnin ja liikunnan yhteys vaikuttaa ilmeiseltä. (Poitras ym. 2016) Tutkimuksesta voidaan siis päätellä, että kaikenlaisella liikunnalla on myönteinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta voi UKK-instituutin (2024) mukaan esimerkiksi vahvistaa lapsen myönteisen minäkuvan rakentumista sekä lisätä ystävyys-suhteita. Vähäinen liikunta taas liitetään Kantomaan ym. (2010, 33) tutkimuksessa esimerkiksi nuorten tunne-elämän häiriöihin sekä erilaisiin ajatus- ja tarkkaavaisuushäiriöihin. Myös suomalaista aikuisväestöä tutkittaessa on todettu, että fyysinen passiivisuus on yhtey-

dessä alhaisempaan positiivisen mielenterveyden tasoon. Vapaa-ajan passiivisuus, kuten erilaisten ruutujen äärellä istuminen, on erään tutkimuksen mukaan vahvasti yhteydessä matalampaan psyykkiseen hyvinvointiin. (Tamminen ym. 2020)

4 LUONTOLIIKUNTA PSYKKISEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

Liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisen psyykkiseen terveyteen esimerkiksi mielialaa kohentamalla ja lievittämällä stressiä, lieviä masennusoireita sekä ahdistusta. Mitä säännöllisemmin ja pidempään liikuntaa harrastaa, sitä enemmän hyödyllisiä vaikutuksia sillä on ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen. (UKK-instituutti 2022) Liikkumattomuuden on joskus väitetty olevan jopa yhtä vaarallista kuin tupakoinnin (Pesola ym. 2016). Tutkimukset ovat lähes poikkeuksetta olettaneet aluksi, että liikunta vaikuttaa hyvinvointiin myönteisesti, vaikka näin ei aina olekaan: esimerkiksi liikkumaan pakotettu voi saada liikunnasta fyysisiä hyötyjä, vaikka samaan aikaan vihaisikin toimintaa (Ojanen & Liukkonen 2017, 219). Myös luonnolla tiedetään olevan monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveydelle. Se esimerkiksi virkistää sekä auttaa palautumaan stressistä laskemalla sykettä ja madaltamalla verenpainetta (Metsähalitus 2024b). Koska sekä liikunta että luonto vaikuttavat myönteisesti ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin, voidaan siis olettaa, että näiden yhdistelmällä, luontoliikunnalla, on myös merkittäviä myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin.

4.1 Luontoliikunta rentouttaa ja kohottaa mielialaa

Luonnossa liikkuminen on joidenkin tutkimusten mielestä myös miellyttävämpää verrattuna sisätiloihin tai kaupunkiympäristöön. Esimerkiksi Gladwellin ym. (2013) tutkimuksen mukaan harjoittelun helppous voi tehdä siitä huomattavasti nautinnollisempaa. Liikkumisesta nautintoa saadessaan on luultavasti todennäköisempää, että liikkuminen jatkuu myös yhden liikuntakeran jälkeen, ja se voi jopa muuttua säännölliseksi harrastamiseksi. Nautinnollista luonnossa liikkuminen on Gladwellin ym. (2013) mukaan esimerkiksi siitä syystä, että siellä liikkussa ihmiset harjoittelevat huomaamattaan suuremmalla intensiteetillä. Ihmiset eivät siis huomaa ponnistelevansa enemmän liikkussaan. (Gladwell ym. 2013) Luontoliikunta voi vähentää esimerkiksi väsymystä, jännitystä, masennusta, vihaa ja ahdistusta sekä antaa elinvoimaa, luoda mukavuudentunnetta sekä rentouttaa (Hansen ym. 2022).

Jopa lyhyt vierailu metsässä tai muulla luontoalueella voi lievittää stressiä (Tyrvänen ym. 2018). Vierailu luontoympäristössä laskee sykettä ja verenpainetta, jonka seurauksena stressi lievittyy ja palautuminen edistyy. Vaikutukset ovat hieman paremmat kaupunkimetsissä kuin

kaupunkipuistoissa. (Lanki ym. 2017, 179) Esimerkiksi Tyrväsen ym. (2014) Helsingissä toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että jopa lyhytkestoisillakin luontokohdevierailuilla on enemmän myönteisiä vaikutuksia koettuun stressin lieventymiseen kuin rakennetuissa ympäristöissä oleskelulla. Japanissa toteutetun tutkimuksen mukaan jopa metsän katselulla on rentouttavia vaikutuksia ihmisille (Tsunetsugu ym. 2013, 90).

Lyhytkin liikuntapätkä voi siis tuottaa hetkellisiä hyvän tai pahan olon tuntemuksia (Ojanen & Liukkonen 2017, 219), jotka saattavat vaikuttaa yksilön palautumiseen sekä stressin vähenemiseen. Bartonin ja Prettyn (2010, 3950) tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että luonnossa liikkuminen aiheuttaa välittömän vaikutuksen itsetuntoon sekä mielialaan. Suurimmat muutokset tapahtuvat jo viiden minuutin kuluttua harjoittelun alkamisesta, eikä parannusta tapahdu samalla tavalla kuin vasta koko päivän kestävässä aktiviteeteissa. Samainen tutkimus esittää myös, että mielialan parantumisen kannalta liikunnan tulisi intensiteetiltään olla joko kevyttä tai raskasta. Näiden kahden välimuodolla ei ollut niin merkittäviä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. (Barton & Pretty 2010, 3950)

Kaikkonen ym. (2014) tutkivat kansallispuistoissa vuoden 2013 kesäkaudella kävijöiden terveyttä ja hyvinvointia kaksivaiheisella kyselyllä. Kansallispuistoiksi valittiin Kevon kansallispuisto Utsjoella, Patvinsuon kansallispuisto Lieksan ja Ilomantsin alueilla, Repoveden kansallispuisto Kouvolassa sekä Kurjenrahkan kansallispuisto seitsemän kunnan alueella Varsinais-Suomessa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 854 henkilöä, joista 371 oli miehiä ja 483 naisia. Tulosten mukaan puistoissa vierailu vaikutti etenkin mielialaan sekä psyykkiseen hyvinvointiin myönteisesti. Näiden lisäksi kansallispuistossa vierailun kuvattiin olevan elpymistä edistävä kokemus, sillä osallistujat kertoivat esimerkiksi huolien ja murheiden unohtuneen sekä elinvoiman lisääntyneen. Psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen vaikuttivat eniten yöpyminen luonnonpuistossa käynnin aikana, naissukupuoli sekä yleinen tyytyväisyys elämäänsä. (Kaikkonen ym. 2014, 13–14, 15, 23, 38–39) Barton ja Pretty (2010, 3950) esittävät tutkimuksessaan, että koko päivän kestävät luontoretket vaikuttavat myönteisesti itsetuntoon sekä mielialaan, mutta niiden aikana tapahtuva liikkuminen saattaa olla hyvin erilaista esimerkiksi tunnin kestävään liikkumiseen verrattuna.

Luontoliikunnalla on Mnichin ym. (2019) systemaattisen katsauksen mukaan hyvin samanlainen vaikutus sekä aikuisiin että lapsiin ja nuoriin. Luontoon pääseminen liitettiin McCormickin

(2017, 4) tutkimuksessa alle 18-vuotiaiden lasten yleisen hyvinvoinnin ja terveyden sekä kognitiivisen kehityksen paranemiseen. Säännöllinen viheralueilla vierailu oli myönteisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin esimerkiksi edistämällä muistia, pätevyyttä, itsekuria, sosiaalisten tilanteiden kokemista sekä lievittämällä stressiä ja parantamalla käyttäytymistä. Systemaattinen katsaus sisälsi 12 tutkimusartikkelia ja ne oli julkaistu englannin kielellä vuosien 2012 ja 2017 välisenä aikana. (McCormickin 2017, 4) Luonnon saavutettavuus ja läheisyys on myös yhteydessä sairauksien esiintyvyyteen väestön keskuudessa: Maasin ym. (2009, 971) tutkimuksen mukaan kilometrin säteellä olevien luontoalueiden paljous vähentää sairauksien esiintyvyyttä. Näiden lisäksi Mygindin ym. (2019, 14) toteuttamassa systemaattisessa katsauksessa kävi ilmi, että luontokokemukset paransivat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista terveyttä vaikuttamalla esimerkiksi itsetuntoon, tehokkuuteen, sosiaalisiin taitoihin sekä käyttäytymiseen myönteisesti.

Luontoliikuntaa on alettu hyödyntämään myös mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa, koska sillä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mielen sairauksien hoidossa. Esimerkiksi McCormickin (2017, 6–7) systemaattisen katsauksen mukaan luontoliikuntaa voidaan hyödyntää esimerkiksi käyttäytymisongelmia ja ADHD:ta hoidettaessa alle 18-vuotiailla lapsilla ja nuorilla. Maasin ym. (2009, 971) tutkimuksen mukaan jopa luonnon läheisyydellä oli vaikutusta mielenterveyden häiriöiden ehkäisyssä: luonnon läheisyys nimittäin vähensi ahdistuneisuushäiriön sekä masennuksen sairastumisriskiä alankomaalaisia tutkittaessa.

4.2 Luontoympäristön ja sisätilojen eroavaisuudet

Monissa tutkimuksissa on tutkittu liikunnasta saatavan psyykkisen hyvinvoinnin eroavaisuuksia luonnonympäristöjen ja sisätilojen välillä. Esimerkiksi Lawton ym. (2017) selvittivät ympäristöjen yhteyttä sellaisten ihmisten mielen hyvinvointiin, jotka harrastivat jo valmiiksi säännöllistä liikuntaa Yhdistyneen kansakunnan suositusten mukaisesti (150 minuuttia viikossa). Osallistujat (n=262) olivat iältään 18–71-vuotiaita (mediaani 34,5 vuotta). Tutkimuksen tuloksena oli, että luonnossa liikuntaa harrastavat osallistujat raportoivat merkittävästi alhaisemmista ahdistuneisuustasoista sekä paremmasta luontoyhteydestä kuin ne osallistujat, jotka harrastivat liikuntaa sisätiloissa. Sisätilojen liikkujilla oli myös suurempi ahdistuksen mahdollisuus tulevaisuudessa, sillä luonnossa liikunnan harrastaminen yhdessä autonomian sekä luontoyhteyden kokemusten kanssa ennustavat alhaisempaa ahdistuneisuustasoa. (Lawton ym. 2017) Muita

luontoympäristöjen etuja sisätiloihin verrattuna psyykkisessä hyvinvoinnissa ovat esimerkiksi parempi palautuminen, stressin väheneminen ja myönteisen mielialan lisääntyminen. Norjassa toteutetussa tutkimuksessa luontoympäristöissä liikkuneilla myös verenpaine ja kortisolitasot olivat matalammat verrattuna sisällä liikkujien tuloksiin. (Calogiuri ym. 2016, 106–107)

Myös esimerkiksi Baileyn ym. (2018, 300) tutkimuksessa psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisellä ja luonnossa tapahtuvalla liikunnalla oli vahvempi yhteys kuin sisäliikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä. Tutkimuksessa verrattiin kävelyn vaikutuksia psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ulko- ja sisätilojen välillä ja tulosten mukaan ulkona kävelyn jälkeen rentoutunut mielentila säilyi kauemmin verrattuna sisätiloissa kävelemiseen. (Bailey ym. 2018, 300) Yhdistyneessä kuningaskunnassa vuonna 2007 tehdyssä tutkimuksessa (n=263) saatiin viitteitä siitä, että jokainen luontoliikuntamuoto riippumatta sen intensiteetistä tai kestosta, tuottaa mielenterveydellisiä hyötyjä vaikuttamalla myönteisesti mielialahäiriöiden parantumiseen sekä mielialaan (Pretty ym. 2007).

Jotkut tutkimuksista ovat jakaneet osallistujat myös erilaisiin luokkiin. Niedermeierin ym. (2017) tutkimuksessa 42 tervettä osallistujaa jaettiin satunnaisesti kolmeen ryhmään: vaellusryhmään, sisäjuoksumatolla kävelijöihin ja istumisryhmään. Kaikki ryhmät suorittivat omaa toimintaansa noin kolmen tunnin ajan, jonka jälkeen osallistujat täyttivät itsearviointiin perustuvan kyselylomakesarjan. Tulosten mukaan vuoristovaelluksella olleet osallistujat olivat vaelluksen aikana iloisempia ja vaelluksen jälkeen rauhallisempia sekä vähemmän ahdistuneita ja väsyneitä kuin muiden ryhmien jäsenet. Vuoristovaellus sai siis aikaan paremmat myönteiset ja matalammat kielteiset vaikutukset kuin muu toiminta, joka tapahtui sisätiloissa. (Niedermeier ym. 2017) Luontoympäristöt aiheuttavat siis paremmin kielteisten tunteiden, kuten surun ja vihan, vähenemistä kuin rakennetut ympäristöt (Bowler ym. 2010).

Edellä mainittujen tutkimusten lisäksi myös Thompson Coon ym. (2011, 1763) systemaattinen katsaus esittää, että luonto- ja sisätilojen välillä olisi eroavaisuuksia psyykkisen hyvinvoinnin vaikutusten kannalta. Katsauksessa todettiin, että luonnollisissa olosuhteissa liikkuminen sai aikaan parempaa elpymisen tunnetta sekä positiivista sitoutumisen tunnetta kuin sisätiloissa tapahtunut liikunta. Näiden lisäksi jännityksen, hämmennyksen, vihan sekä masennuksen tunteet vähenivät ja energia lisääntyi. Tämän katsauksen mukaan rauhallisuuden tunne saattaa kuitenkin heikentyä ulkoilun jälkeen. Katsauksessa oli mukana 11 tutkimusta, joissa osallistujia

oli yhteensä 833. Osallistujista 523 oli nuoria opiskelijoita, mutta kaikki tutkittavat olivat kuitenkin täysi-ikäisiä. (Thompson Coon ym. 2011, 1763)

Vaikka näyttöä luontoympäristöjen paremmuudesta psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä on löydetty useasta tutkimuksesta, on olemassa myös useita tutkimuksia, joissa paremmuutta ei ole voitu osoittaa. Luonto- ja sisäympäristöjen eroavaisuuksia on raportoitu esimerkiksi saksalaisessa vuonna 2019 julkaistussa tutkimuksessa, jonka osallistajat koottiin yli 18-vuotiaista yliopisto-opiskelijoista. Tutkittavat osallistuivat Freiburgin yliopistossa tarjottaviin vapaa-ajan urheiluharrastuksiin ja heidät jaettiin sisä- ja ulkolajien liikuntaryhmiin. Psyykkisiä vaikutuksia kartoitettiin kyselylomakkeen avulla ja tuloksista kävi ilmi, että harjoittelu itsessään paransi mielialaa, mutta merkittäviä eroja sisä- ja ulkoliikkujien välillä ei huomattu. Ulkoympäristö koettiin kuitenkin enemmän rauhoittavaksi verrattuna sisällä tapahtuvaan liikuntaan. (Klaperskin ym. 2019) Samansuuntaisia tuloksia ovat saaneet myös Lahart ym. (2019), sillä heidän katsouksensa mukaan luontoliikunta lisää nautintoa, mutta muita myönteisiä vaikutuksia verrattuna sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan ei havaittu. Myös Kelleyn ym. (2022) tekemässä tutkimuksessa todettiin meta-analyysin pohjalta, että vaikka fyysinen aktiivisuus luonnossa yhdistettiin parempaan hyvinvointiin, tutkimuksessa saatiin kuitenkin vain vähäistä näyttöä siitä, että se toisi merkittäviä etuja sisätiloihin verrattuna.

4.3 Luonnon hyödyt kaupunkiympäristöön verrattuna

Kaupunkien tarjoamat viheralueet muodostavat olennaisen osan kaikkien saavutettavissa olevista julkisista tiloista ja palveluista (WHO Europe Urban Green Space expert panel 2017). Ne lisäävät Tyrväsen ym. (2007, 63) mukaan myönteisiä tuntemuksia, mutta eivät lisänneet kielteisiä tuntemuksia. Myös tällaisilla alueilla vietetty aika vaikutti myönteisiin tuntemuksiin: mitä enemmän aikaa viheralueilla vietti, sen voimakkaampia myönteisiä tuntemuksia siitä sai. Lisäksi runsaasti kaupunkien ulkopuolisilla viheralueilla käyneet ihmiset tunsivat vähemmän negatiivisia tuntemuksia, kun taas siellä harvoin vierailevat vähemmän positiivisia tuntemuksia. (Tyrvänen ym. 2007) Kaupunkien ulkopuolisia viheralueita ovat esimerkiksi erilaiset luonnonpuistot ja muut luontokohteet.

Marsellen ym. (2013) tutkimuksessa selvitettiin, vaikuttavatko erilaisissa luonnonympäristöissä kävely eri tavalla psyykkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin (n=708). Tutkimuksessa

saatiin selville, että käveleminen maaseudulla ja luontopoluilla aiheuttivat merkittävästi vähemmän kielteisiä vaikutuksia verrattuna kaupunkiympäristössä kävelyyn, mutta myönteisissä vaikutuksissa ei ollut merkittäviä eroja eri kävely-ympäristöjen välillä. Kuitenkin luontopoluilla ja maaseudulla kävelyllä oli vähäinen yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin, mutta luontoliikuntaympäristöillä ja positiivisella mielenterveydellä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. (Marselle 2013) Bartonin ja Prettyn (2010, 3950) mukaan luontoympäristön tyypillä ei sinällään ollut vaikutusta: kaikki heidän tutkimuksessaan mukana olleet vihreiksi ympäristöiksi luokitellut ympäristöt paransivat itsetuntoa ja mielialaa, mutta veden läsnäolo aiheutti eniten parannusta. Eniten myönteistä vaikutusta itsetunnossa tapahtui jonkin psyykkisen sairauden omaavilla henkilöillä, joiden rohkaiseminen luontoliikunnan pariin voisi olla yksi keino edistää parantumista. (Barton & Pretty 2010, 3950)

Luontoympäristössä ja kaupunkiympäristössä liikkumisella on siis tutkimusten mukaan eroavaisuuksia psyykkisen hyvinvoinnin vaikutusten kannalta. Esimerkiksi Legrand ym. (2022) selvittivät tutkimuksessaan luonnossa ja kaupungissa liikkumisen vaikutuksia noin 20-vuotiaisiin osallistujiin (n=150). Tutkimuksessa huomattiin, että luonnonympäristössä tapahtuvalla liikunnalla on suurempi myönteinen vaikutus psyykkiseen terveyteen kuin kaupunkiympäristössä tapahtuvalla liikunnalla. Legrand ym. eivät havainneet merkittäviä sukupuolien välisiä eroavaisuuksia tutkimuksessaan. Sekä luonnonympäristössä että kaupunkiympäristössä kävelleillä osallistujilla liikunnan kielteiset vaikutukset vähenivät, mutta myönteiset vaikutukset lisääntyivät vain luonnonympäristössä kävelleillä. Myönteisissä vaikutuksissa ei tapahtunut muutoksia kaupunkiympäristössä kävelleillä osallistujilla. (Legrand ym. 2022) Myös Pasasen ym. (2014) tutkimuksessa todettiin, että toistuva liikunta luontoympäristöissä on subjektiiviselle terveydelle parempaa kuin rakennetuissa ympäristöissä tapahtuva liikunta.

Pretty ym. toteuttivat vuonna 2006 tutkimuksen, jossa he esittivät 20 henkilön koeryhmälle kuvia erilaisista ympäristöistä samalla kun he juoksivat juoksumatolla sisätilassa. Osallistujilta mitattiin verenpaine ja kysyttiin itsetuntoon ja mielialaan liittyviä kysymyksiä sekä ennen että jälkeen juoksuosuuden. Tutkimuksen tarkoituksena oli esittää juoksumatolla oleville osallistujille erilaisia ympäristökuvia ja selvittää, miten ne vaikuttavat verenpaineeseen, itsetuntoon ja mielialaan. Kuvat oli jaettu neljään kategoriaan: miellyttävään sekä epämiellyttävään maaseutumaisemaan sekä miellyttävään ja epämiellyttävään kaupunkimaisemaan. Tulosten mukaan pelkällä liikunnalla oli verenpainetta alentava sekä itsetuntoa että mielialaa parantava vaikutus,

mutta vielä paremmat tulokset saatiin näyttämällä miellyttäviä kuvia sekä maaseudulta että kaupungista. Kielteisin vaikutus oli epämiellyttävillä kuvilla maaseudusta, sillä ne vähensivät liikunnan myönteisiä vaikutuksia sekä osallistujien itsetuntoa. (Pretty ym. 2006) Maaseudun ja kaupungin miellyttävillä kuvilla ei siis ollut merkittävää eroa myönteisistä vaikutuksista puhuttaessa.

5 POHDINTA

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, miten luonnossa liikkuminen on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Luontoliikunnasta sekä psyykkisestä hyvinvoinnista käytettävät käsitteet ovat monipuolisia. Melkein samaa tarkoittavia sanoja on runsaasti sekä suomen- että englanninkielessä. Luontoliikunnan rinnakkaiskäsitteisiin kuuluvat sekä luonnon virkistyskäyttö että ulkoilu (Sievänen 2010, 12), kun taas psyykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa voidaan käyttää myös sanoja mielen hyvinvointi sekä positiivinen mielenterveys (THL 2024c). Luontoliikunnasta puhutaan englannin kielessä yleensä vihreän liikunnan termillä, mutta käsitteen harhaanjohtavuuden vuoksi Suomessa käsitteenä käytetään luontoliikuntaa (Pasanen & Korpela 2015). Suomen vuodenaikojen sekä luonnon värien vaihtelun vuoksi yleinen, kaikenkattava käsite kuvaa mielestäni hyvin myös sitä, että luontoliikunta on kaikkien suomalaisten yhteinen harrastus. 15–80-vuotiaista suomalaisista yli 95 prosenttia kertoikin vuonna 2020 harrastaneensa liikuntaa ulkoympäristössä (Neuvonen ym. 2022, 28–29).

Suomalaiset ovat aktiivisia luontoliikunnan harrastajia. Eniten luontoliikuntaa harrastavat Neuvosen ym. (2022, 28–29) mukaan keski-ikäiset ja korkeasti koulutetut suomalaiset. Luontoliikunnalla on muuallakin Euroopassa melko vakiintunut asema kansalaisten liikuntamuotona. Muut Pohjoismaat, kuten Norja, olivat Suomen kanssa samalla tasolla luontoliikunta-aktiivisuudessa vuonna 2021 julkaistussa tutkimuksessa (Statistics Norway 2021). Muita aktiivisia luontoliikkujamaita olivat esimerkiksi Puola ja Romania. Kaikissa näissä maissa luontoliikuntaan oli osallistunut kuluneen vuoden aikana vähintään 70 prosenttia väestöstä (ISPO 2021). Näiden tulosten perusteella totean, että luontoliikunta on olennainen osa eurooppalaista liikuntakulttuuria. Varsinkin Pohjoismaissa luontoon pääsee helposti ja sitä myös on kaikkialla, joka helpottaa sen hyödyntämistä liikuntaharrastuksissa. Suhde luontoa kohtaan siirtyy myös vahvasti sukupolvelta seuraavalle, joten ihmiset ovat varmasti osaltaan myös tottuneet hyödyntämään luonnon tarjoamia liikuntamahdollisuuksia.

Positiivisen mielenterveyden edistäminen ja yleinen psyykkinen hyvinvointi ovat nousseet 2000-luvulla yhä vahvemmin esiin huonontuneen mielenterveystilanteen takia. Sekä lapset että nuoret (Kouluterveyskysely 2023), korkeakouluopiskelijat (Parikka ym. 2021) että aikuisväestö (Murto ym. 2018; Ristiluoma ym. 2023) voivat huonommin ja kärsivät mielenterveysongel-

mista aiempaa enemmän. Varsinkin koronaviruspandemian seurauksena esimerkiksi masennusoireet ovat lisääntyneet ympäri Eurooppaa (OECD/European Union 2022, 100). Pandemian lisäksi mielenterveysongelmien lisääntymiseen on vaikuttanut varmasti myös lisääntynyt tietoisuus sekä erilaisten tukiverkostojen heikkeneminen. Psykkistä hyvinvointia voi kuitenkin tukea monella eri tavalla. Varsinkin arkisilla teoilla voidaan edistää mielen hyvinvointia (Suomen Mielenterveys ry 2024). Arkisiin asioihin keskittymisen lisäksi myös yleinen suhtautuminen ja lähestymistapa mielen hyvinvointia kohtaan vaatii muutosta. Vaikka nykyään keskitytäänkin yhä enemmän voimavaralähtöiseen lähestymistapaan (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 38), tulisi sitä mielestäni painottaa vielä enemmän ja varsinkin silloin, kun psyykkisestä hyvinvoinnista puhutaan lapsille ja nuorille. Voimavaroja ja yksilön resursseja korostavan lähestymistavan avulla negatiivisen latauksen muotoutuminen voidaan estää ja lapset ja nuoret voidaan ohjata kohti myönteistä lähestymistapaa.

Luontoliikunnan yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu lähinnä kyselyiden avulla ja vertaamalla luontoympäristöä joko sisällä tai kaupunkiympäristössä tapahtuvaan liikuntaan. Melkein jokaisessa löytämässäni tutkimuksessa luontoliikunta oli yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Sen vaikutuksia olivat esimerkiksi itsetunnon ja mielialan parantuminen (Barton & Pretty 2010, 3950; Calogiuri ym. 2016, 106–107; Kaikkonen ym 2014; Pretty 2006; Pretty 2007), stressin lievittyminen ja palautumisen edistyminen (Calogiuri ym. 2016, 106–107; Lanki ym. 2017, 179; Tyrvänen ym. 2018), rentoutuminen ja elpymisen tunteen lisääntyminen (Hansen ym. 2022; Kaikkonen ym. 2014; Thompson Coon ym. 2011, 1763; Tsunetsugu ym. 2013, 90), negatiivisten tunteiden kokemisen vähentyminen (Bowler ym. 2010; Hansen ym. 2022; Kaikkonen ym. 2014; Thompson Coon ym. 2011, 1763, Tyrvänen ym. 2007) sekä ahdistuneisuuden ja masennuksen tunteiden vähentyminen (Lawton ym. 2017; Niedermeier ym. 2017; Pretty ym. 2007; Thompson Coon ym. 2011, 1763).

Myönteisten yhteyksien lisäksi tutkimuksissa ilmeni myös joitain kielteisiä yhteyksiä, kuten rauhallisuuden tunteen heikkeneminen luonnossa liikkumisen jälkeen (Thompson Coon 2011, 1763). Lisäksi kaikissa luontoympäristöjä ja sisätiloja vertailevissa tutkimuksissa luontoympäristön paremmuutta psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä ei voitu aukottomasti osoittaa, sillä sekä sisätiloissa että luontoympäristössä tapahtuva liikkuminen olivat näiden tutkimusten mukaan vaikutuksiltaan samanlaisia (Kelleyn ym. 2022; Klaperskin ym. 2019; Lahart ym. 2019). Toisaalta taas kaupunkiympäristöä ja luontoympäristöä verrattaessa luonto oli jokaisessa tutki-

muksessa kaupunkiympäristöä parempi psyykkisen hyvinvoinnin edistäjä. Molemmissa vertailuympäristöissä täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että tulokset eivät olleet aina tilastollisesti merkitseviä, jonka takia ei voida aukottomasti todistaa, että luontoliikunnalla olisi aina ja pelkästään myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen terveyteen. Erilaiset tulokset saattavat johtua myös tutkimuksen toteutustavasta, sillä kyselylomakkeilla hankittuun tietoon liittyy omat rajoitteensa.

Saamieni tulosten perusteella päättelen, että luontoliikunnan yhteydet yksilön psyykkiseen hyvinvointiin ovat kiinni sekä yksilön omasta luontosuhteesta, yleisestä kansallisesta liikuntakulttuurista sekä luontoliikunta-aktiivisuudesta. Jos ihminen kokee luonnon merkitykselliseksi, voidaan olettaa, että siellä liikkuminen edistää psyykkistä hyvinvointia. Jos luonnossa liikkuminen taas tuntuu yksilöstä epämiellyttävältä, ei se myöskään synnytä samankaltaisia myönteisiä tunteita. Esittelemäni kansainväliset tutkimusartikkelit eivät ole suoraan yleistettävissä koko maailman väestön kokemuksiin luontoliikunnan yhteyksistä, sillä eroavaisuudet liikuntakulttuurissa, luontosuhteessa sekä luontoympäristöjen saavutettavuudessa voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, miten luontoliikunta koetaan.

Luontoliikunta on oikeastaan jokaisen esille tuomani tutkimuksen mukaan yhteydessä parempaan itsetuntoon ja mielialan nousuun. Näiden lisäksi monet tutkimukset nostivat tuloksissaan esiin myös sen, miten sekä masennuksen että ahdistuksen tunteet olivat vähentyneet luontoliikunnan seurauksena. Aihetta tulisikin mielestäni tutkia lisää ja miettiä, miten luontoliikunta soveltuu mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisy- ja hoitomuodoksi. Näiden lisäksi esimerkiksi McCormickin (2017, 6–7) ehdotti, että sitä voisi hyödyntää myös lasten ja nuorten käyttöhäiriöiden hoitomuotona. Varsinkin Suomessa luonto voisi olla mielestäni kokeilun arvoinen hoitomuoto sen runsauden ja helpon saavutettavuuden vuoksi. Mielestäni on erikoista, että emme hyödynnä luontoa enemmän, vaikka monissa tutkimuksissa on esitetty todisteita sen hyödyistä. Kuten heti tutkielmani alussa toinkin ilmi, luonnon hyödyt on osittain jo päässeet unohtumaan suomalaisilta (Kangasniemi ym. 2009), joten ehkä sen takia sitä ei ole laajemmin hyödynnettykään. Lisätutkimusta aiheesta siis kaivattaisiin.

5.1 Tutkielman rajoitteet ja jatkotutkimusehdotukset

Esittelemistäni tutkimusartikkeleista kävi ilmi, että tutkimus luontoliikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin aihepiiristä on toteutettu yleensä jo valmiiksi liikunnallisen elämäntavan omaaville sekä hyväkuntoisille ihmisille. Kuvittelen tämän johtuvan siitä, että passiivisten ihmisten tavoittaminen on haastavampaa ja heidän osallistumisensa vaatii enemmän ponnisteluja verrattuna jo valmiiksi liikunnallisiin sekä henkisesti hyvinvoiviin ihmisiin. Siksi tuloksiin on jossain määrin suhtauduttava varauksella, eivätkä ne ole yleistettävissä tämänkään takia koko väestön tasolle. Olisi kuitenkin tärkeää tutkia myös ei-aktiivisia ja henkisesti huonokuntoisia ihmisiä, sillä heille tutkimuksesta saatavat hyödyt olisivat kaikkein tärkeimpiä.

Tutkimusten toteutustapa luo omat rajoitteensa tulosten luotettavuuden tarkastelun kannalta. Suurin osa tutkimuksista oli toteutettu suosituinta luontoliikuntamuotoa, eli kävelyä hyödyntäen, eikä muita luontoliikuntamuotoja juurikaan käytetty. Myös kyselylomakkeiden käyttö voi olla tutkimusten luotettavuutta rajoittava tekijä. Kyselylomakkeiden luotettavuuteen voivat liittyä esimerkiksi väärin tulkitut kysymykset sekä vastaajien motivaation lasku lomakkeen täytön aikana. Jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia ja sulksivat pois edellä mainitut luotettavuutta laskevat tekijät, tulisi tutkimukset toteuttaa erilaisilla mittauslaitteilla. Mittauslaitteiden hyödyntäminen tämän tyyppisissä tutkimuksissa olisi kuitenkin melko haastavaa ja luultavasti myös kallista, joten kyselylomakkeet ovat ainakin tällä hetkellä ainut vaihtoehto suurten aineistojen keräämiseksi.

Erilaisten luontoliikuntaympäristöjen vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin olisi mielestäni hyvä tehdä lisää tutkimusta. Esimerkiksi Bartonin ja Prettyn (2010) tutkimuksessa veden läheisyyden todettiin olevan yhteydessä parantuneeseen mielialaan ja itsetuntoon enemmän kuin minkään muun yksittäisen tekijän. Siksi olisi mielenkiintoista päästä vertailemaan esimerkiksi kuivan maan aktiviteetteja sekä vesiaktiviteetteja keskenään ja miettiä, onko ympäristötekijöillä merkittävää vaikutusta mielialan ja itsetunnon parantumiseen. Tämän lisäksi myös lisätutkimukset koskien luontoliikunnan psyykkisiä vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvoinnille olisivat tervetulleita. Suurin osa löytämistäni lapsiin ja nuoriin kohdennetuista tutkimuksista keskittyi kokonaisvaltaisesti liikkumiseen, mutta ei spesifisti luontoliikuntaan. Löytämistäni tutkimuksissa keskityttiin yleensä vain liikunnan aiheuttamiin fyysisiin vaikutuksiin. Jatkotutkimusta tulisi mielestäni tehdä myös luontoliikunnan hyödyntämisestä kouluissa. Luontoliikunnan rauhoittavalla ja mielialaa kohottavalla vaikutuksella voitaisiin esimerkiksi lisätä kouluviihtyvyyttä, vaikuttaa oppimistuloksiin sekä luoda parempi ryhmähenki opetusryhmien sisälle. Kuten mainitsin aiemmin, Suomessa on todella paljon metsiä sekä muita luontoympäristöjä,

joiden hyödyttäminen myös koulujen toiminnassa on melko helppoa. Varsinkin liikuntatunneilla erilaisia luonnon tarjoamia liikuntapaikkoja tulisi hyödyntää yhä enemmän opetuksen toteuttamisessa.

LÄHTEET

- Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. (2023). Hyvinvointia luonnosta. Liikunta ja luonto. Viitattu 19.1.2024. <https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/hyvinvointialuonnosta/>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkirilehti* 24 (71), 1759–1764.
- Bailey, A. W., Allen, G., Herndon, J. & Demastus, C. (2018). Cognitive benefits of walking in natural versus built environments. *World Leisure Journal* 60 (4), 293–305. doi: 10.1080/16078055.2018.1445025
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*, 44 (10), 3947–3955. doi: /10.1021/es903183r.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L., 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. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebæk, C. & Raanaas, R. K. (2016). Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. *Work* 53 (1), 99–111. doi: 10.3233/WOR-152219.
- Constitution of the World Health Organization 26/1948. (1948). Viitattu 25.1.2024. https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1948/19480026/19480026_2
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine* 2. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
- Hansen, L., Zhang, X., Bi, S., Cao, Y. & Zhang, G. (2022). Psychological benefits of green exercise in wild or urban greenspaces: A meta-analysis of controlled trials. *Urban Forestry & Urban Greening* 68 (2022), 127458. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127458>
- Ilmasto-opas.fi. (2024). Perinteisten talvilajien harrastaminen vaikeutuu. Verkkosivu. Viitattu 6.2.2024. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/perinteisten-talvilajien-harrastaminen-vaikeutuu/>
- ISPO. (2021). Outdoor consumer report 2021. Deloitte & OutDoor by ISPO. Viitattu 7.2.2024. https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumerbusiness/Outdoor_Consumer_Report_2021.pdf

- Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kalaja, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. (2014).
 Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208.
- Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. (2009). Luonto- ja elämysliikunta. Koulun liikuntakerhovihko. Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto. Seinäjoki: I-print Oy.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. (2010). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.
- Kelley, C., Mack, D. E. & Wilson, P. M. (2022). Does physical activity in natural outdoor environments improve wellbeing? A meta-analysis. *Sports* 10 (7). doi: 10.3390/sports10070103.
- Kestilä, L. & Karvonen, S. (2022). Katsaus Suomen väestöön ja väestön hyvinvointiin tilastojen valossa. Teoksessa S. Karvonen, L. Kestilä & P. Saikkonen. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi*. Helsinki: PunaMusta Oy, 20–38.
- Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola H. (2023). Nuorten mielenterveyden ongelmiin ja hyvinvoinnin polarisoitumiseen puuttuttava pikaisesti. Teoksessa L. Kestilä, S. Karvonen, S. Jauhiainen & H. Mikkola. (toim.) *Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpaperi 14/2023. Helsinki, 37–42. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-072-9>
- Klaperski, S., Koch, E., Hewel, D., Schempp, A. & Müller, J. (2019). Optimizing mental health benefits of exercise: The influence of the exercise environment on acute stress levels and wellbeing. *Mental Health & Prevention* 15, 200173. doi: 10.1016/j.mhp.2019.200173.
- Kouluterveyskysely 2023. (2023). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL. Verkkosivu. Viitattu 21.2.2024.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#
- Kärmeniemi, M. (2017). Kaupunkirakenne voi kannustaa liikkumaan. *Liikunta & Tiede* 54 (6), 13–16. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2017/lt-617_13-16_lowres.pdf
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C. & Calogiuri, G. (2019). The effects of green exercise on physical and mental wellbeing: A systematic review. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health 2019 16 (8), 1352.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>
- Lanki, T., Siponen, T., Ojala, A., Korpela, K., Pennanen, A., Tiittanen, P., Tsunetsugu, T. & Tyrvänen, L. (2017). Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment. *Environmental Research* 159 (2017), 176–185. <http://dx.doi.org/10.1016/j.envres.2017.07.039>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P. & Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in Psychology* 8, 1058. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01058
- Lee, J.-H. & Lee, S.-J. (2018). Nature Experience Influences Nature Aversion: Comparison of South Korea and Germany. *Social Behavior and Personality: An International Journal* 46 (1), 161–176. <https://doi.org/10.2224/sbp.6794>
- Legrand, F. D., Jeandet, P., Beaumont, F. & Polidori, G. (2022). Effects of outdoor walking on positive and negative affect: nature contact makes a big difference. *Frontiers in behavioral neuroscience* 16, 901491. doi: 10.3389/fnbeh.2022.901491.
- Liikuntalaki 390/2015. (2015). Viitattu 19.1.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>.
- Liikuntatieteellinen Seura ja Sanastokeskus. (2023). Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23. Turenki: Hansaprint.
- Maa- ja metsätalousministeriö. (2024). Suomen metsävarat. Verkkosivu. Viitattu 20.2.2024. <https://mmm.fi/metsat/suomen-metsavarat>
- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Speeuwenberg, P., Schellevis, F. G. & Groenewegen, P. P. Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology & Community Health* 63 (12), 967–973. doi:10.1136/jech.2008.079038
- Mahindru, A., Muacevic, A. & Adler, J. R. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: a review. *Cureus* 15 (1). doi: 10.7759/cureus.33475
- Marselle, M. R., Irvine, K. N. & Warber, S. L. (2013). Walking for well-being: are group walks in certain types of natural environments better for mental well-being than group walks in urban environments? *International journal of environmental research and public health* 10 (11), 5603–5628. doi:10.3390/ijerph10115603.

- McCormick, R. (2017). Does access to green space impact the mental well-being of children: A systematic review. *Journal of Pediatric Nursing* 37 (November-December 2017), 3–7. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.08.027>
- McGrath, J. (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry* 10 (9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)
- Metsähallitus. (2024a). Luonto houkuttelee liikkumaan. Viitattu 27.11.2023. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>
- Metsähallitus. (2024b). Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Verkkosivu. Viitattu 14.2.2024. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>
- Mnich, C., Weyland, S., Jekauc, D. & Schipperijn, J. (2019). Psychosocial and physiological health outcomes of green exercise in children and adolescents – A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019 16, 4266. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16214266>
- Murto, J., Kaikkonen, R., Pentala-Nikulainen, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskenniemi, T., Jussmäki, T., Vartiainen, E. & Koskinen, S. (2018). Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus AHT:n perustulokset 2010–2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. <https://www.terveytemme.fi/ath/>
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M. & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & Place* 58, 102136. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>
- Neuvonen, M., Kangas, K., Ojala, A. & Tyrvänen, L. (2019). Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. *Liikunta & Tiede* 56 (6), 77–86.
- Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R. & Tyrvänen, L. (2022). Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki.
- Niedermeier, M., Einwanger, J., Hartl, A. & Kopp, M. (2017). Affective responses in mountain hiking – A randomized crossover trial focusing on differences between indoor and outdoor activity. *PLoS One* 12 (5). doi: 10.1371/journal.pone.0177719
- Niedermeier, M., Ledochowski, L., Leitner, H., Zingerle, H. & Kopp, M. (2021). Acute effects of a single bout of walking on affective responses in patients with major depressive disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (4), 1524. doi: 10.3390/ijerph18041524

- OECD/European Union. (2022). Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.
- Opetushallitus. (2024). Ympäristö ja luonto. Koulutus- ja tutkinnot. Viitattu 16.1.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparisto-ja-luonto>
- Outdoor Foundation. (2021). Outdoor participation trends report 2021. Viitattu 7.2.2024. <https://outdoorindustry.org/wp-content/uploads/2015/03/2021-Outdoor-Participation-Trends-Report.pdf>
- Outdoor recreation – understanding the drivers of participation: research. (2021). Scottish government publication – research and analysis. Ministry of Environment and land reform. Viitattu 25.3.2023. <https://www.gov.scot/publications/understandingdrivers-participation-outdoor-recreation-scotland/pages/6/>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T. Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. (2021). KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkojulkaisu. www.terveytemme.fi/kott
- Pasanen, T. & Korpela K. (2015). Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede*, 52 (4), 4–9.
- Pasanen, T., Tyrvänen, L. & Korpela, K. (2014). The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied psychology: Health and Well-being* 6 (3), 324–346. doi:10.1111/aphw.12031.
- Peralta, M., Viscioni, G., Melo, X., Gouveia, E. R., Griesser, T., Blocher, A., Bertollo, M., Di Blasio, A. & Marques, A. (2023). Does the Installation or the Improvement of Existing Outdoor Parks Increase Physical Activity Levels? A Systematic Review. *Sports* 11 (11:221). <https://doi.org/10.3390/sports11110221>
- Pesola, A. J., Pekkonen, M. & Finni, T. (2016). Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 132 (21), 1964–1971.
- Poitras, V., Gray, C, Borghese, M., Chaput, J.-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Pate, R., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M. & Tremblay, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41, 197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., Etelä, N. & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside; Effects on health and psychological well-being, and implications

- for polict and planning. *Journal of Environmental Planning and Management* 50 (2), 211–231. doi: 10.1080/09640560601156466.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2006). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research* 15 (5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Pänkäläinen, S. (6.7.2023). Frisbeegolf on halpa laji, jonka suosio kasvaa vauhdilla. *Suuri-Jyväskylän lehti. Paikalliset uutiset*. Viitattu 16.2.2024. <https://www.sjl.fi/paikalliset/6016694>
- Ristiluoma, N., Lahti, J., Holm, M., Palosaari, T., Ikonen, J., Härkänen, T. & Lundqvist, A. (2023). Terve Suomi -tutkimuksen ilmiöraportit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/terve-suomi-tutkimus/tulokset>
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (2017). Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntyyli. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 38–42.
- Sievänen, T. (2010). Virkistyskäytön kysynnän tutkimus. Teoksessa T. Sievänen & M. Neuvonen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos, *Metlan työraportteja* 212, 12–17.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. (2019). Hiukan ulkoilun ja luontoliikunnan historiasta ja käsitteistä. Teoksessa J. Kokkonen (toim.) *Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla*. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. Helsinki: Kirjapaino Mondia, 8–12.
- Suomalaisten luontosuhteet. (2021) Kyselytutkimus. Sitra ja Kantar TNS. Viitattu 2.3.2023. https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf
- Suomen Mielenterveys ry. (2024). Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Verkkosivu. Viitattu 9.2.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Suomen Mielenterveys ry. (2022a). Liikunta ja kehon kuunteleminen. Verkkosivu. Viitattu 23.2.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/>

- Suomen Mielenterveys ry. (2022b). Mistä mielenterveys rakentuu? Verkkosivu. Viitattu 8.2.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>
- Suomen Mielenterveys ry. (2022c). Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. Verkkosivu. Viitattu 8.2.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>
- Statistics Norway. (2021). Statistisk sentralbyrå. Sports and outdoor activities, survey on living conditions. Viitattu 6.2.2024. <https://www.ssb.no/en/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levekarsundersokelsen>
- Tamminen, N., Reinikainen, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Borodulin, K., Mäki-Opas, T. & Solin, P. Associations of physical activity with positive mental health: A population-based study. *Mental Health and Physical Activity* 18, 100319. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100319>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024a). Elintavat ja ravitsemus: Liikunnan terveyshyödyt. Verkkosivu. Viitattu 6.2.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024b). Mielenterveyden edistäminen. Verkkosivu. Viitattu 9.2.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024c). Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Verkkosivu. Viitattu 7.2.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & technology* 45 (5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Tsunetsugu, Y., Lee, J., Park, B.-J., Tyrvänen, L., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2013). Physical and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. *Landscape and Urban Planning* 111 (2013), 90–93. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2013.01.014>
- Tyrvänen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 124 (13), 1397–1403.

- Tyrvänen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38 (2014), 1–9. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>
- Tyrvänen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja* 52: 27–77. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>
- UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen vaikutukset: Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia? Verkkosivu. Viitattu 14.2.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- UKK-instituutti. (2024). Liikunta ja mielenterveys. Verkkosivu. Viitattu 23.2.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- UKK-instituutti. (2020). Kävely on tehokasta liikuntaa ja monipuolinen terveystoiminta. Verkkosivu. Viitattu 5.2.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/kavely/>
- UKK-instituutti. (2021). Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. Verkkosivu. Viitattu 27.11.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>
- Valkonen, J. (2013). Johdanto. Teoksessa J. Valkonen & T. Salonen (toim.) *Reittejä luontosuhteeseen*. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 5–12.
- Vuolle, P. (1992). Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) *Ihminen – luonto – liikunta*. Jyväskylä: Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 81, 11–27.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 133 (10), 985–992.
- Wahlbeck, K. & McDaid, D. (2012). Actions to alleviate the mental health impact of the economic crisis. *World Psychiatry* 11 (3), 139–145. doi: 10.1002/j.2051-5545.2012.tb00114.x
- Wahlbeck, K., Westman, J., Nordentoft, M., Gissler, M. & Laursen T. M. (2011). Outcomes of Nordic mental health systems: life expectancy of patients with mental disorders. *The British Journal of Psychiatry* 199 (6), 453–458. doi: 10.1192/bjp.bp.110.085100.

- World Health Organization. (2022). Mental Health. Verkkosivu. Viitattu 16.1.2024.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO Europe Urban Green Space expert panel. (2017). Urban green spaces: a brief for action.
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2017/urban-green-spaces-a-brief-for-action-2017>
- Yleinen suomalainen ontologia. (2024). Luonto. Verkkosivu. Viitattu 16.1.2024.
<https://finto.fi/keko/fi/page/p2>
- Ympäristöministeriö. (2024). Jokaisenoikeudet. Verkkosivu. Viitattu 19.1.2024.
<https://ym.fi/jokaisenoikeudet>