Metsän hyvinvointi- ja terveysvaikutukset

Kirsi Salonen, projektitutkija (Jyväskylä yliopisto), tohtorikoulutettava (Tampereen yliopisto), PsM, psykoterapeutti

Käytäntö ja tutkimus (Kirsi Salonen)

Projektitutkijana (J:län yliopisto) tohtorikoulutettava (Treen yliopisto), luonnon hyvinvointivaikutukset, luontointerventioiden kehittäminen ja tutkiminen

Psykologipalvelut Hyvän MielenTila, PsM, psykoterapeutti

Psykoterapiassa ja ryhmänohjauksessa luonto tietoisesti mukana; ulkona luonnossa, luontoa myös sisätiloissa;

mindfulness, Gestalt-psykoterapia, NLP, hypnoosi

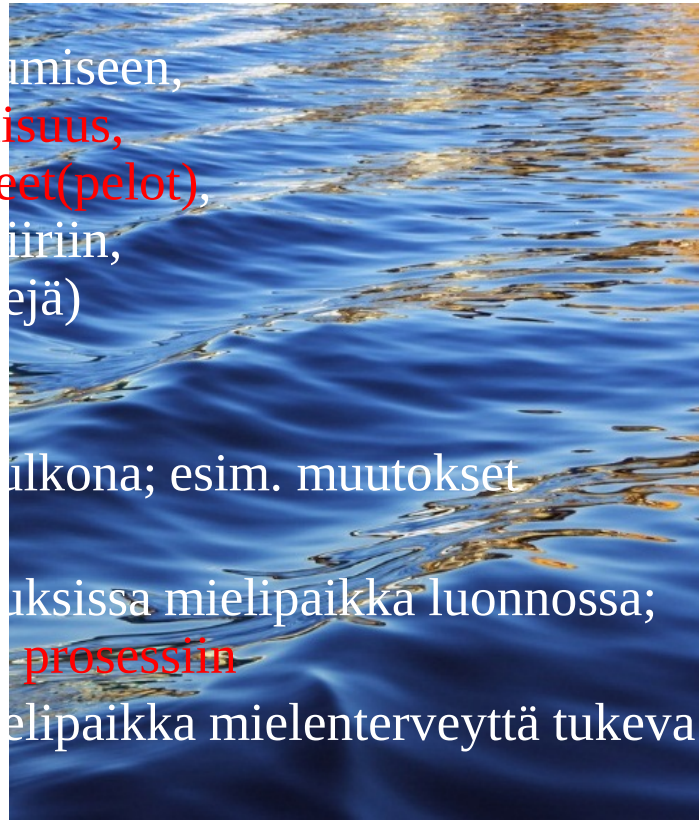
Havainnot koetuista vaikutuksista psykologin työssä

Luonnon vaikutukset yksilöön, ryhmiin

- Vaikutukset mm. avautumiseen, mielialaan, emotionaalisuus, kokonaisvaltaisuus, esteet(pelot), ryhmäytymiseen, ilmapiiriin, (asiakkaissa elonmerkkejä)

Vaikutukset prosessiin ja tervehtymi-seen

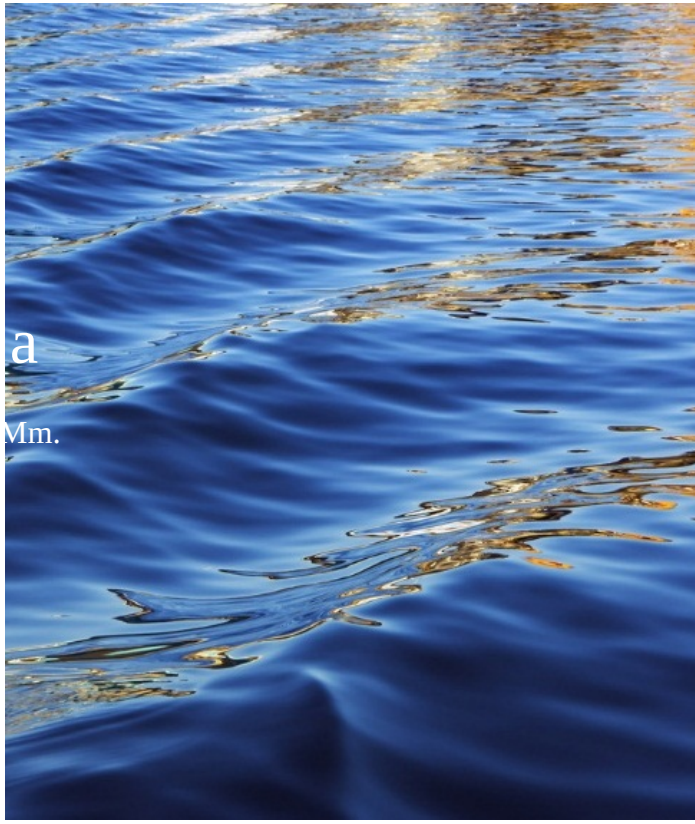
- Vertailua; sisätiloissa ja ulkona; esim. muutokset prosessointiin (toivo)
- n. 99% mielikuvaharjoituksissa mielipaikka luonnossa; Luontokokemus mukaan prosessiin
- Menneisyyden luontomielipaikka mielenterveyttä tukeva



Mitä tarkoittavat luonnon hyvinvointivaikutukset?

Tutkimuksissa pääasiassa vertaillaan luontoympäristöä rakennettuun ympäristöön (Aspinall, Mavros, Coyne & Roe, 2015)
Kokeelliset, epidemiologiset, kysely- ja interventiotutkimukset.
Tutkimustulokset osoittavat, että luontoympäristö elvyttää a tuottaa hyvinvointia paremmin kuin rakennettu ympäristö. Mm. Berto 2005 Hartig et al. 2003;Kaplan 1995; Laumann et al. 2003; Ulrich et al. 1991).

Luontomielipaikassa ihminen säätelee olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan (Korpela & Ylen 2007).



Luonnon merkitys fyysiseen hyvinvointiin

Liikkumisen lisääntyminen
Luonnossa terveysvaikutukset vahvistuvat mm.verenpaine stressihormonitaso (kortisolitaso), immuniteettitaso (tappajasolujen lisääntyminen), sairausoireiden vähenemin en
(mm. de Vries et al. 2003)
Yhteys näkyi mm. sepelvaltimotaudissa, astmassa, migreenissä ja diabeteksessä. Suojaava vaikutus aivohalvaukseen (Maas et al. 2009a)
Lisää pitkäikäisyyttä (Maas et al. 2009a).
Hyödyt sairauksien ehkäisyssä

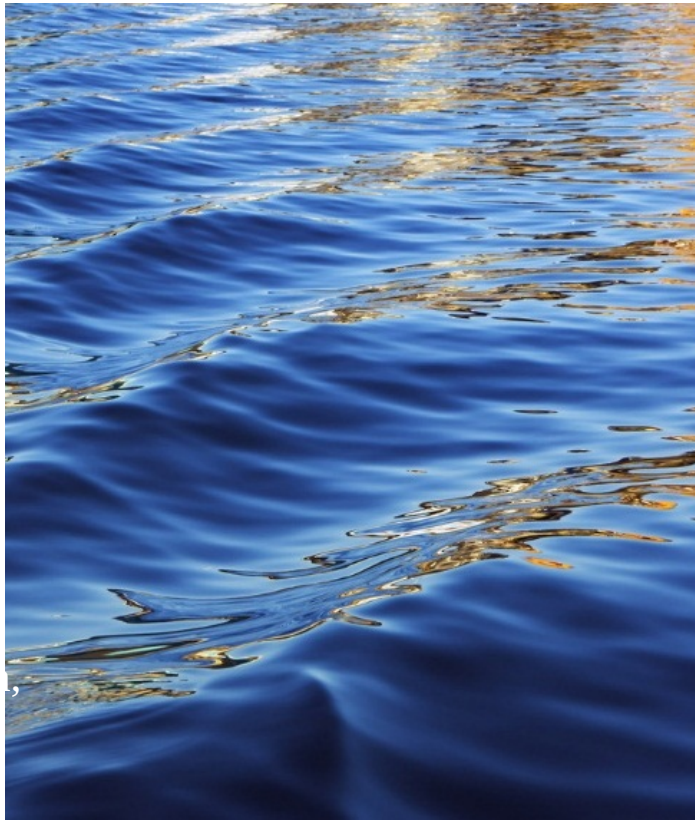
Luonnon merkitys psyykkiseen hyvinvointiin

Psyykkiset voimavarat, vaikutukset mielialaan (kaikki mielialan osa-alueet), tunteisiin, koettu elvyttävyyden tunne (mm.kiukun, murheiden lievittyminen, itsetunto, elinvoimaisuus); (Mm.Ulrich et al. 1991; Korpela & Ylén 2009; Korpela 1989; Korpela 1992

Luonto parantaa kognitiivisia toimintoja (mm.keskittyminen, ADHD-oireet; Wells 2000) ja mielenterveyttä (erit.depressiossa ja ahdistuneisuudessa; mm. Alcock et al. 2014; Roe & Aspinall 2011).

Luontosuhde ja luontoliikunta edistää psyykkistä hyvinvointia (Coon, 2011)

Yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen (Hyvönen, ym., 2017)



Taustateoriat

Elpyminen:
ART (attention restoration theory; Rachel ja Stephen Kaplan)
Tarkkaavuuden elpymisen teoria; rakennetussa ympäristössä tarkkaavuus kuormittuu, luontoympäristössä elpyy.

Stressiteoria; Kuormituksesta aiheutuvan stressin psykofyysinen elpyminen luonnossa (Roger Ulrich).

Kokonaisvaltaisia näkemyksiä (mm. Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer, 2010):
Luontomielipaikat psyykkisessä itsesäätelyssä (Korpela, 1998)
Syviä reflektioita ja luontaisia yhteyksiä (innate connection; esimerkiksi ekopsykologian näkemys siitä, että ihminen on osa luontoa; mm. Winter & Koger, 2004)
Syvempää tietoisuutta ja yhteyden kokemusta luontoon (Sahlin, Matuszczyk, Ahlborg, & Gran, 2012).

Kokonaisvaltainen luontokokemus KOLU (Salonen, ym., 2016)

Hyvinvointivaikutuksia selittäviä teorioita

Psykoevoluutio

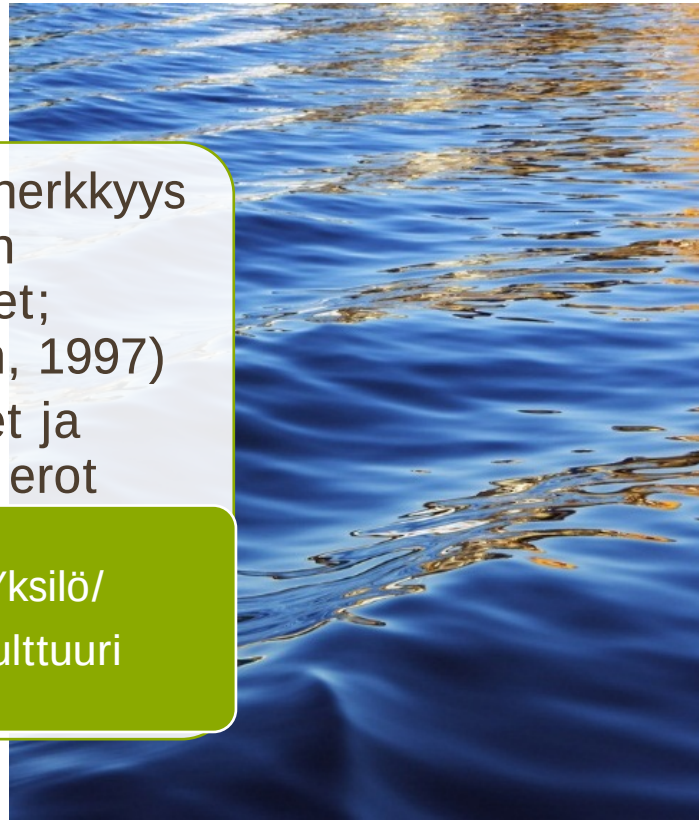
- Ihmislajin ominaisuus (Ulrich, 1983; Kaplan & Kaplan, 1989)
- Näköala-suojapaikka-teoria (Appleton, 1986).
- Biofilia; geneettinen yhteys (Wilson, 1984)

Ihminen on osa luontoa

- Ekologinen alitajunta; luontoriippuvuus (Roszak, 1995)
- Ihmisen kehollisuus osa luontoa (Haila, 1990)
- Kokonaisvaltainen luontokokemus (Salonen ym., 2016)

Yksilö/ kulttuuri

- Ympäristöherkkyys (lapsuuden kokemukset; Wahlström, 1997)
- Kulttuuriset ja yksilölliset erot



Koettu vaikutus: Hyvinvointivaikutukset pelkästään elpymistä?

(n=509; omaehtoisia 90,8%, ohjatut menetelmät 9,2%; Salonen & Kirves, 2016)

Kokemuslaadut	Elpyjät	Tervehtyjät	Ristiriitaiset
Elpyminen	Omaehtoisia ja ohjattuja: Myönteisiä elvyttäviä kokemuksia, joissa kognitiot mainitaan tai painottuvat (mm. ajattelun selkiytyminen); 8,5 %, pelkästään kognitio 0,6 %.	Myönteisiä elvyttäviä kokemuksia, joissa kuvaillaan kognitiota, esimerkiksi uusien oivallusten sekä näkökulmien löytymistä, mutta kuvausten painotus on tervehtymisessä ja emootioissa.	Myönteisiä elvyttäviä kokemuksia liittyen esimerkiksi ajatteluun, mutta kuvausten painotus on emootioissa.
Tervehtyminen	Ei mainintoja	Omaehtoiset ja ohjatut: Kielteinen tunne, olo, häiriö helpottuu tai paranee 13 %; Luonto on tärkeä osa terveyttä ja hyvinvointia 8 %	Ei mainintoja
Emootiot	Omaehtoiset ja ohjatut: Kuvauksissa painottuvat myönteiset tunteet, kuten rauhoittuminen ja rentoutuminen 44 %	Omaehtoiset ja ohjatut: Kokonaisvaltaisia tai voimakkaita myönteisiä tunteita 13 %	Omaehtoiset: Myönteisten tunteiden lisäksi lieviä 5 % (mm. inhotus, pelko, epämiellyttävyys) tai voimakkaita kielteisiä tunteita 2,2 % (mm. ahdistus, voimakas pelko, masennus)
Sosiaalisuus	Ohjatut: Sosiaalisuudella tai yksin ololla on myönteinen vaikutus 1,4 %	Omaehtoiset: Yksinololla vaikutusta kokemukseen ja luonnolla vaikutusta sosiaaliseen ilmapiiriin 1,6 %	Omaehtoiset: Yksin oleminen pelottaa tai huono sää lisää epäsosiaalisuutta. 0,6 %
Ympäristön tila	Omaehtoiset: Ympäristön tila huolettaa 0,9 %	Omaehtoiset: Ympäristön tilaan tai tehokkuuden arvoihin liittyvää kritiikkiä 1,6 %	Ei mainintoja

Koettu vaikutus (n=509; omaehtoisia 90,8%, ohjatut menetelmät 9,2%; (Salonen & Kirves, 2016)

ELPYMINEN (55,1%)

Rentoutuminen, rauhoittuminen, virkistyminen, mielialan kohoaminen…Emotionaaliset (41,6%), emot+kognit (8,1%) +kognit (0,6%). Yksin tai yhdessä luonnossa.

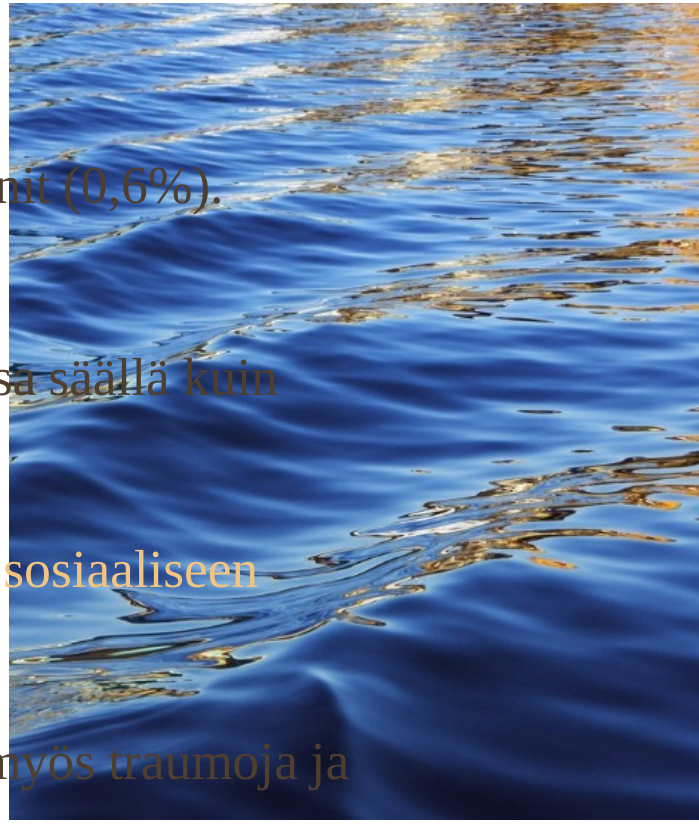
TERVEHTYMINEN (37%)

Luonnolla merkittävä osa omaa hyvinvointia ja terveyttä, luonnossa säällä kuin säällä. Luontoyhteyttä ja hyväksyvää läsnäoloa enemmän kuin muilla ryhmillä.

Yksinolo saattaa tukea läsnäoloa. Luonnolla myönteinen vaikutus sosiaaliseen ilmapiiriin.

RISTIRIITAINEN VAIKUTUS (7,8%)

Sekä kielteisiä ja myönteisiä, mm. lieviä ja voimakkaita pelkoja (myös traumoja ja fobioita). Huono sää lisää epäsosiaalisuutta



Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen sisältöä (KOLU) (Salonen ym., 2016)

- itselle sopivuus, yhdenmukaisuus (elpyminen: Kaplan & Kaplan, 1989)
- syvempi tietoisuus ja yhteys (Sahlin)
- syviä reflektioita ja yhteyksiä (Brymer)

Luonto-yhteys

- Lumoutuminen, arjesta irtauminen (Kaplan)
- Tiedostava läsnäolo (Horelli & Haverinen)
- Itsensä hyväksyminen (Sahlin)

Hyväk-syvä läsnäolo

- Näkymä- piilopaikka-teoria (Ruddell & Hammit)
- Ympäristösuhteen ominaisuudet (Gran & Stigsdotter)
- Puut ja vihreä kasvillisuus (mm.Ulrich ,1991)
- Myös kokemukset tilasta (mm. Korpela, 1989; 1992)

Ympäris-tösuhteen ominai-suuksia

- Arjesta irtautumisen vaikeus (Kaplan)
- Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen esteet (mm. ekopsykologian näkemykset)

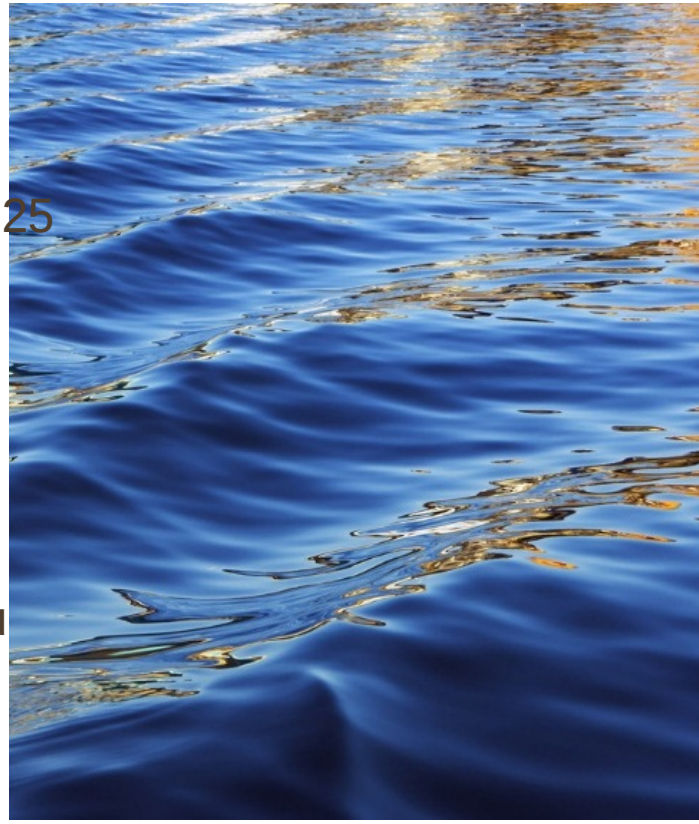
Negatii-visuus

Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaaminen (KOLU) (n=880; Salonen, ym., 2016)

Vaikutteita Kaplanien (1989) teoriasta: Lumoutuminen, arjesta irtautuminen, johdonmukaisuus ja itselle sopivuus (PRS-mittari) sekä Luontoyhteys-mittarista; CNS; Mayer & Frantz, 2004)

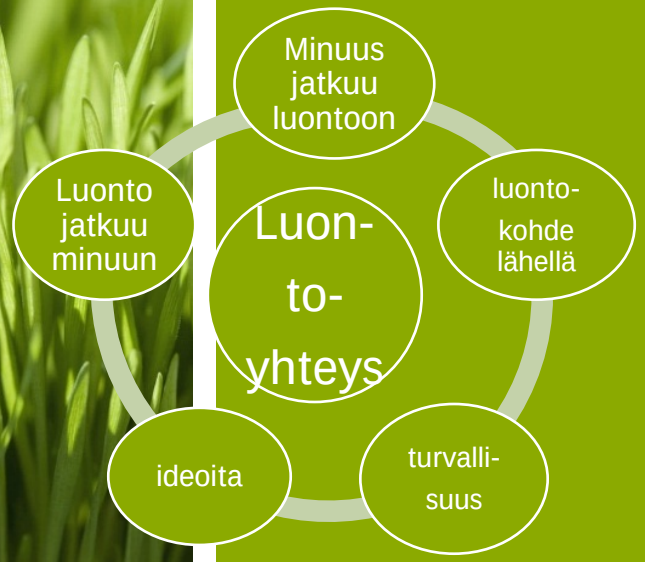
”Arvioi seuraavia tuntemuksiasi luontoympäristössä”, mittari sisältää 25 väittämää. Kaikkia väittämiä arvioidaan asteikolla 0 (ei yhtään) – 5 (paljon)

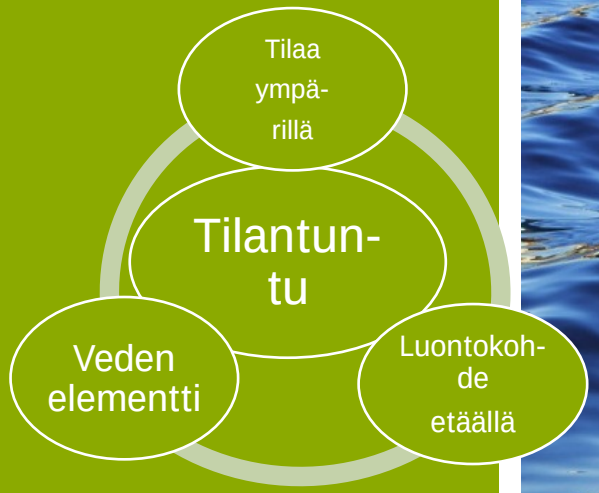
* Luontoyhteyttä kuvaa 5 väittämää: esim. Tunnen olevani yhtä luonnon kanssa.
* Hyväksyvä läsnäoloa kuvaa 8 väittämää, esim. luonnossa voin olla helposti oma itseni.
* Kielteisiä tunteita kuvastaa 5 väittämää, esim. kiireen tunne jatkuu luonnossakin.
* Erilaisia ympäristösuhteen ominaisuuksia varten on yhteensä 7 väittämää, esim. Pidän siitä, että näen luonnossa kauas.



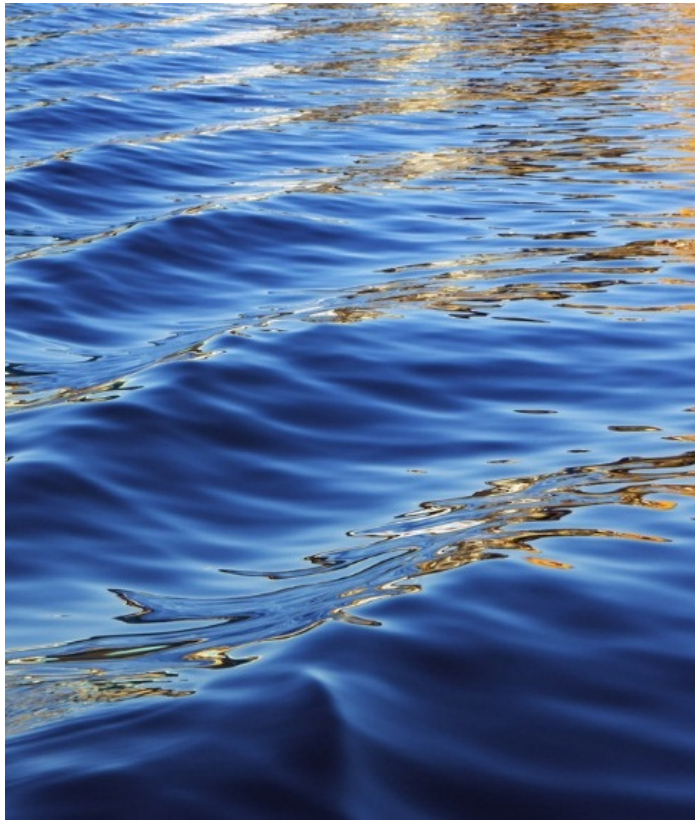
Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaaminen (KOLU)

(Salonen, ym., 2016)

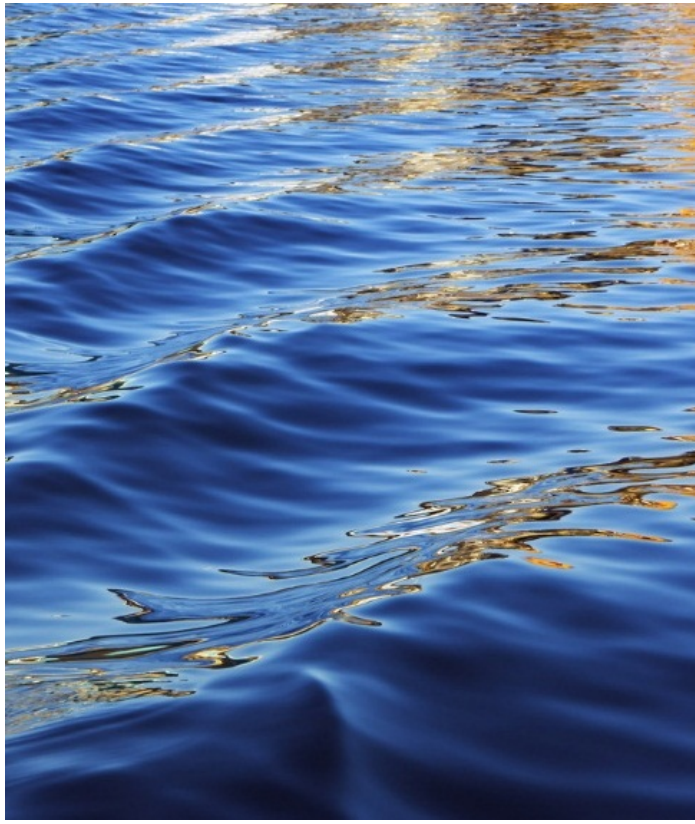




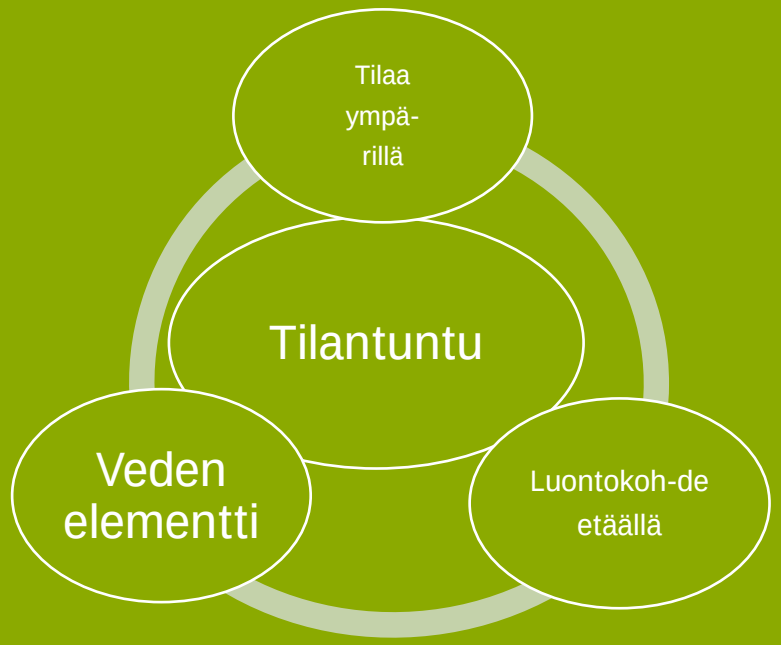
Luontoyhteys

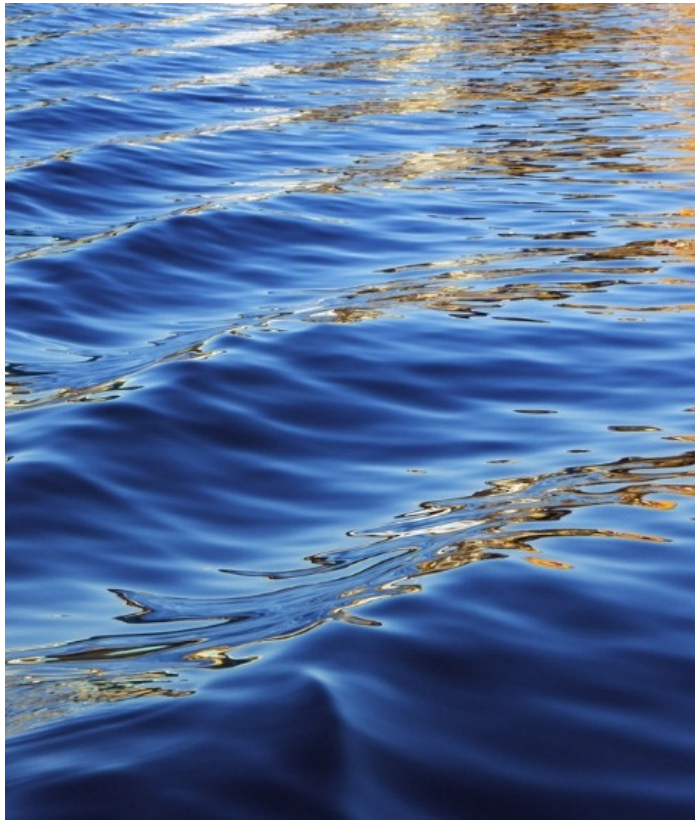


Hyväksyvä läsnäolo

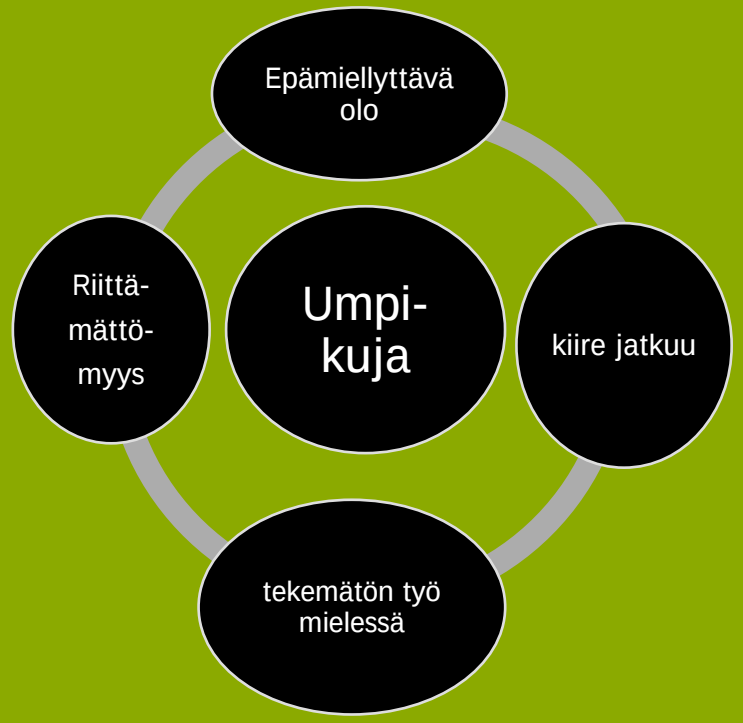


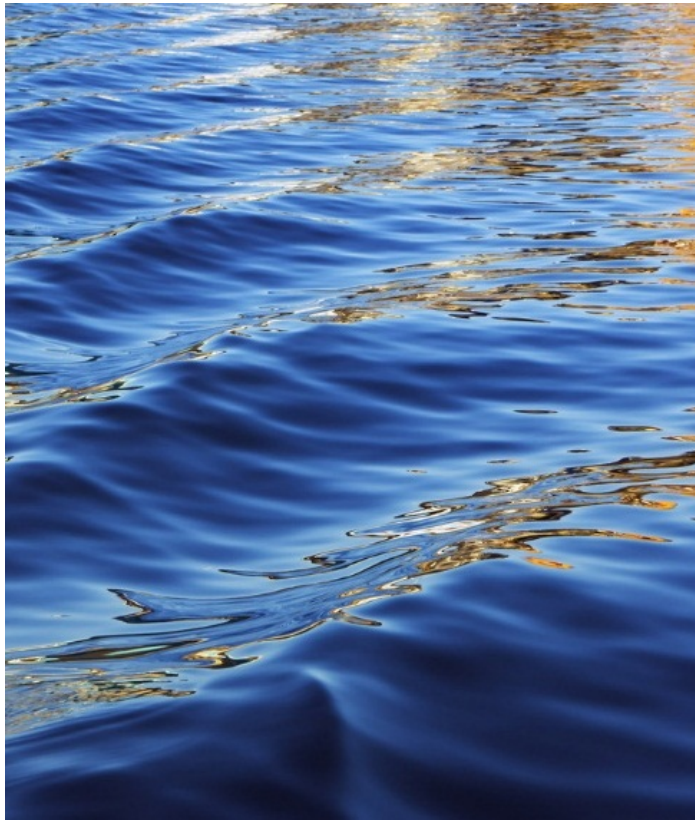
Tilantuntu


Tilaa ympä-rillä
Tilantuntu
Veden elementti
Luontokoh-de etäällä



Umpikuja


Epämiellyttävä olo
Riittä-mättö-myys
Umpi-kuja
kiire jatkuu
tekemätön työ mielessä



KOLU-ulottuvuudet ja koetut vaikutukset

(Salonen, ym., 2016)

Luontoyhteys

- Tervehtyjillä enemmän kuin elpyjillä ja ristiriitaisilla
- yhteys psyykkiseen hyvinvointiin (huonommin voivat)

Hyväksyvä läsnäolo

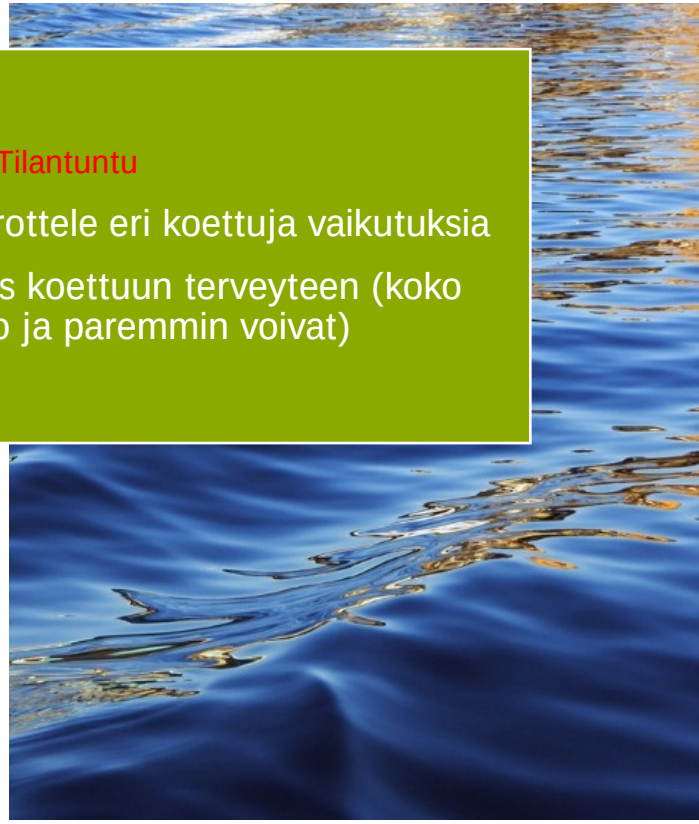
- Tervehtyjillä enemmän kuin elpyjillä ja ristiriitaisilla
- yhteys psyykkiseen hyvinvointiin (huonommin voivat)
- yhteys koettuun terveyteen (koko aineisto)

Umpikuja

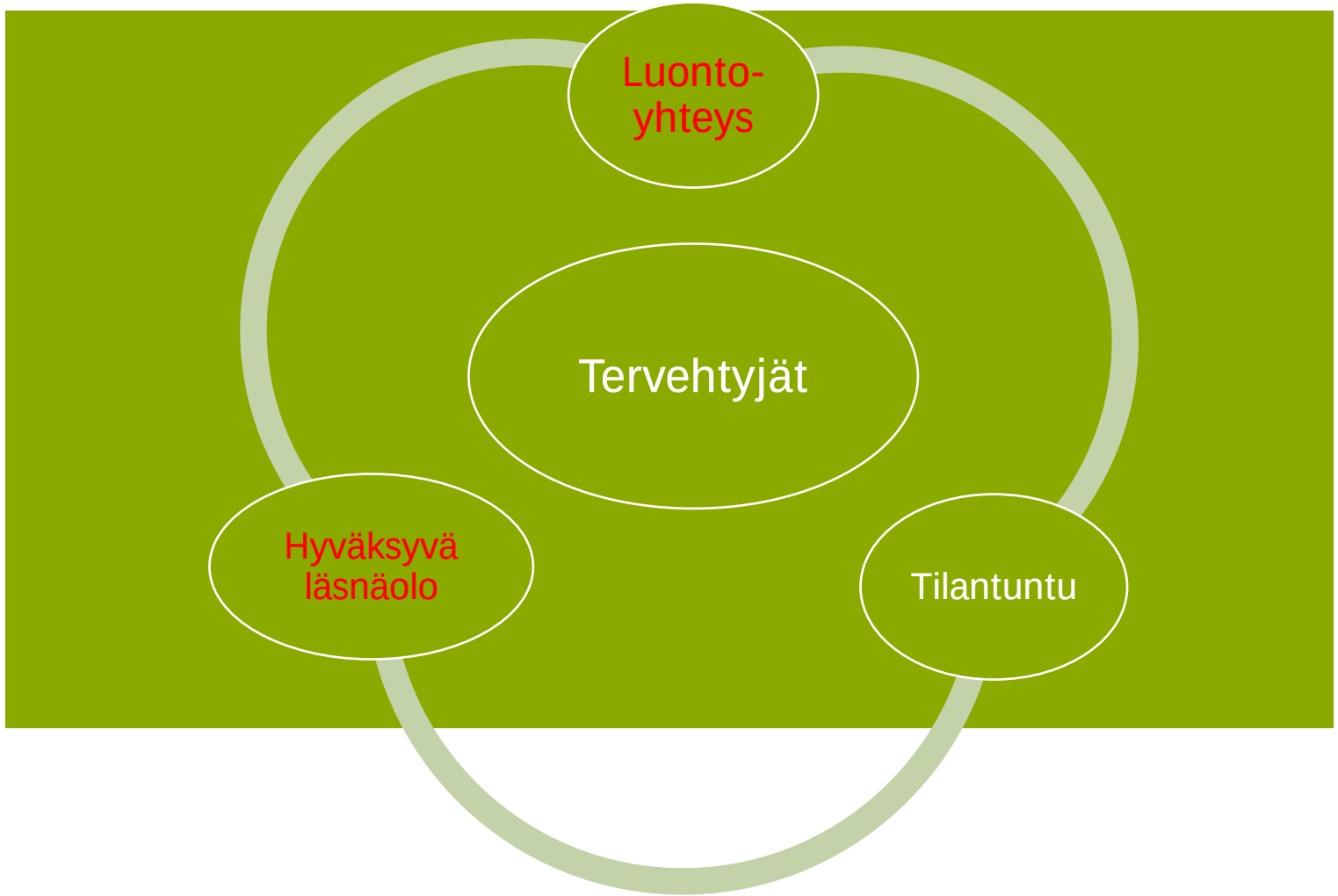
- Ristiriitaisilla enemmän kuin elpyjillä ja tervehtyjillä
- voimakas umpikuja ja alentunut koettu terveys (kaikki ryhmät) ja psyykkinen hyvinvointi (koko aineisto ja paremmin voivat)

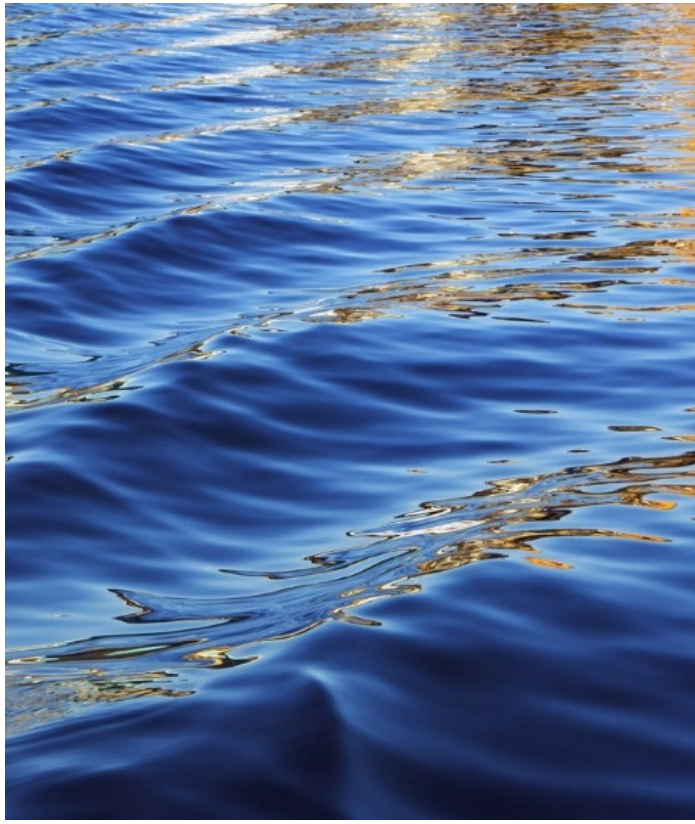
Tilantuntu

- Ei erottele eri koettuja vaikutuksia
- yhteys koettuun terveyteen (koko aineisto ja paremmin voivat)



Tervehtyjien luontokokemus (Salonen, ym., 2016)





Koetut vaikutukset käytännössä;

luontoympäristöjen saavutettavuus

Elpyjät

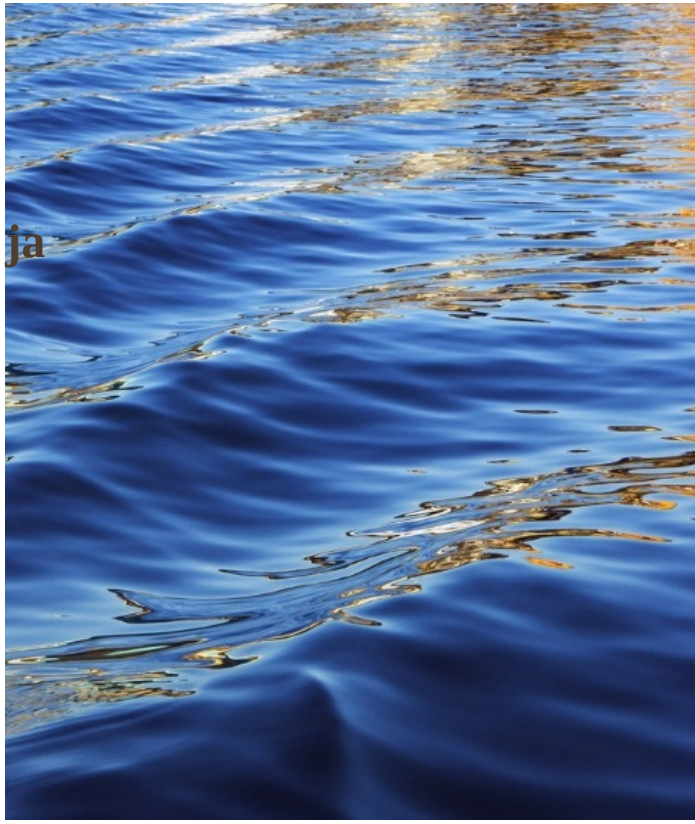
- **Hyvinvointivaikutukset**
- **Tietoisuuden, terveysvaikutusten lisääminen**

Tervehtyjät

- **Tietoinen tuki hyvinvointiin ja prosessiin, kokemusten jakaminen**
- **Myös ympäristöhuolen käsittely**
-

Ristiriitaiset

- **Esteiden ja pelkojen hoito (psyykkinen turvallisuus)**
- **Luontokohteen valinta, ryhmän/ammattilaisen tuki, salliva ilmapiiri tärkeää!**

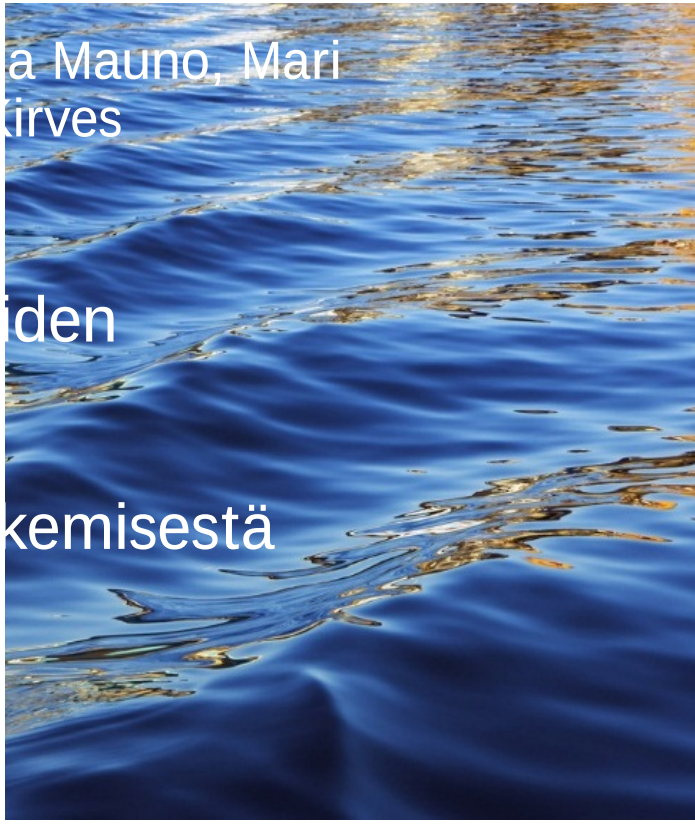


Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana (https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimussuuntaukset/tyo)

Tutkimusryhmä: Katriina Hyvönen, Kirsi Salonen, Taru Feldt, Sa a Mauno, Mari Huhtala, Ulla Kinnunen, Kalevi Korpela, Anja Yli-Viikari ja Kaisa irves

Hankkeen tavoitteet:
Uutta tietoa luonnossa ulkoilun yhteyksistä työntekijöiden työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen

Toimintamalleja luontoavusteisten interventioiden kytkemisestä osaksi työterveyspalveuja



Tutkimuksen kulku

Ensimmäinen vaihe

Kartoittava kyselytutkimus
Työhyvinvointi, työssä suoriutuminen, luonnossa ulkoilun käyttö ja määrä, luontoympäristön tietoinen hyödyntäminen työn voimavarana.

Toinen vaihe

Interventiotutkimus

- Tutkittavat jaetaan satunnaisesti 3 ryhmään: Luonnosta Virtaa (LuoVi-ryhmä); Itsenäinen käynti luontoympäristössä; Kontrolliryhmä
- **LuoVi-ryhmä:** 5 viikottaista tapaamista (1,5h)
- **Alkumittaus:** 1 vk ennen ryhmien alkua
- **Tekstiviestikysely**: ennen ja ryhmätapaamisten jälkeen kaikilta tutkittavilta
- **Ryhmäkeskustelu:** Intervention aikana nauhoitettu ryhmäkeskustelu interventioryhmän kokemuksista luontoympäristössä
- **Seurantamittaukset: 1kk ja 6kk** ryhmien jälkeen

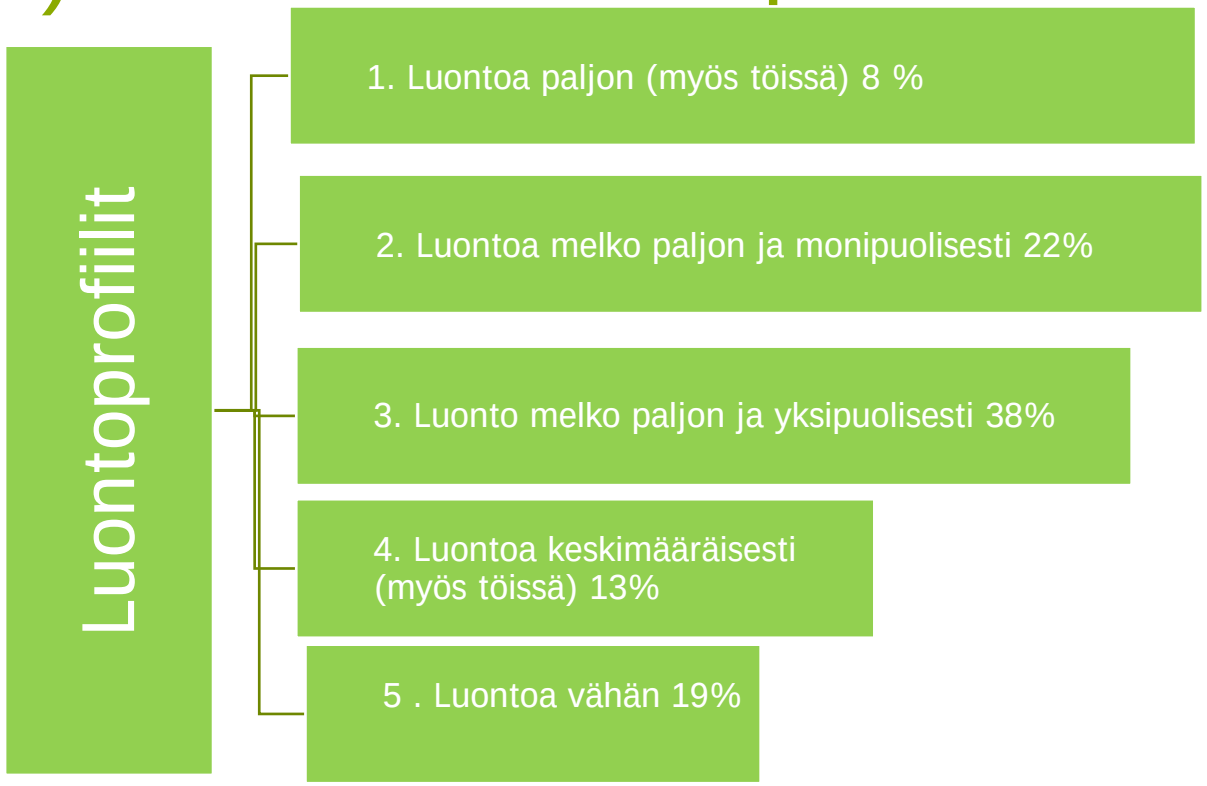
Kolmas vaihe

Haastattelututkimus:
Työterveyshuollon ammattihenkilöiden haastattelu luontoavusteisen intervention käytettävyydestä ja soveltuvuudesta.

Tulokset (1)

- Luonnossa ulkoilu on yhteydessä parempaan työhyvinvointiin (työn imu ja yleinen terveydentila) ja itsearvioidun tuottavuuden tasoon.
- Mitä useammin ulkoilee ja mitä kauemmin ulkoilu kestää, niin sitä paremmaksi vastaaja arvioi terveytensä ja työn imunsa.
- Mitä kauemmin ulkoilukerta kestää, niin sitä paremmaksi vastaaja arvioi oman tuottavuutensa työssään.

Tulokset (2): Luontokokemusprofiilit



- **Luonnossa paljon ulkoilevat työntekijät (1, 2 ja 3) kokevat enemmän tarmokkuutta ja omistautuneisuutta työssään . Ryhmä 1 raportoi myös vähemmän kyynistymistä ja ammatillisen itsetunnon heikentymistä kuin ryhmä 5.**

Tutkittava interventio (Luontoympäristö ja työhyvinvointi)

- Intervention keskeiset menetelmät ovat:
  - saavutettavissa oleva luontoympäristö
  - hyväksyvä, tietoinen läsnäolo luonnossa
  - sosiaalinen tuki
  - luonnon hyvinvointivaikutusten kokemuksellinen ymmärtäminen osana työhyvinvointia
- Tukee työntekijän myönteisiä asenteita ja uskomuksia omiin mahdollisuuksiinsa sekä kykyihinsä ulkoilla luonnossa säännöllisesti ja hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia intervention jälkeenkin
- Tunnistaa elvyttävän/hyvinvointia tukevan fyysisen ympäristön ja sosiaalisen ympäristön tuesta osana työhyvinvointia.

Tunnistaminen, Tiedostaminen ja Tuen saaminen

Tunnista-minen

- Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mahdollistavan ja hyvinvointia tukevan luontoympäristön tunnistaminen.
- Luvan antaminen; Ilman sosiaalisia odotuksia tai häiriötekijöitä.
- Turvallisuus/suojaa/tilaa, etäisyys/läheisyys ja moniaistisuus, kokeiluja

Tiedosta-minen ja kontakti

- Hyväksyvä läsnäolo (tietoisuuden lisääminen), luontoyhteys ja tilantuntu
- Hyvinvointivaikutusten tiedostaminen
- Mahdollisuus myös kielteisten tunteiden prosessointiin
- Kontakti: pareittain (kylään kutsu). Salliva ja hyväksyvä ilmapiiri

Luonnon ja ryhmän tuki

- Kokemuksen jakaminen ryhmässä (hyväksyvä ilmapiiri); jako ryhmiin luontoelementtien avulla.
- Luonto osaksi omaa hyvinvointia ja terveyttä.

Luonnosta Virtaa (LuoVi)-ryhmä

- Käytännössä:

- Mielipaikan tunnistaminen (tunnista itselle sopiva maisema tällä hetkellä): Kokonaisvaltainen luontokokemus turvallisesti.
- Jakaminen (pareittain tai pienryhmässä ja isossa ryhmässä; myötätunto, hyväksyntä).
- Luontoympäristö tärkeää jokaisessa vaiheessa!
- Osallistujan ei itse tarvitse huolehtia kellonajoista (vihellys)
- Sallivuus, ohjeet ehdotuksia. Tärkeintä tunnistaa, mitä tarvitsee tällä hetkellä.

Luonnosta Virtaa (LuoVi)-ryhmä

- LuoVi-menetelmät pohjautuvat kokonaisvaltaiseen luontokokemukseen, jossa oleellista on erityisesti hyväksyvä läsnäolo ja luontoyhteys.
- LuoVi-ryhmä kokoontuu 1,5t/krt, 5krt viikon välein.
- Jokainen kerta on erilainen, mutta koostuu samoista elementeistä: turvallisuus, sallivuus, moniaistisuus, hyväksyvä läsnäolo, luontoyhteys, jakaminen (pareittain/ryhmässä), vaikutusten tiedostaminen ja mahdollisuus prosessointiin.

Luonnosta Virtaa (LuoVi)-ryhmä: alustavia tuloksia

- Mittaukset ennen ja jälkeen:
- Mieliala: Työntekijän päiväkohtaista tunnetilaa arviointiin kuuden eri adjektiivin kautta, joita olivat iloisuus, ahdistuneisuus, valppaus, hermostuneisuus, innostus, ärtyneisyys (Watson & Clark, 1999).
- Psykologinen irrottautuminen työstä:
- Arvioi työpäivän jälkeisiä ajatuksia tällä hetkellä; En ajattele työtä lainkaan (Kinnunen & Mauno, 2009).

- Alustavat tulokset: kielteiset tunteet vähenivät, myönteiset lisääntyivät. Psykologinen irrottautuminen lisääntyi.