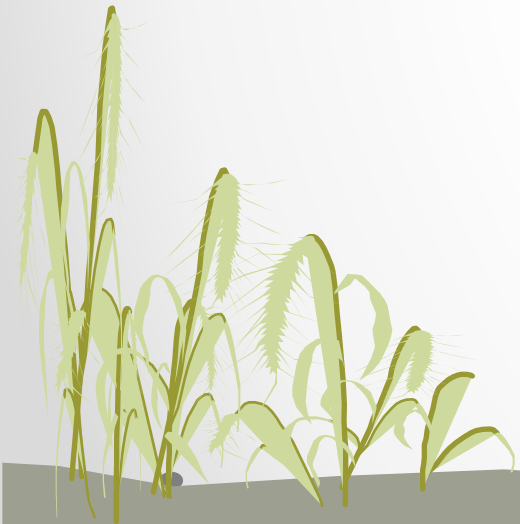


Kokonaisvaltainen luontokokemus työikäisten hyvinvoinnin tukena

PsT, psykoterapeutti Kirsi Salonen
Psykologipalvelut Hyvän MielenTila
Tampereen yliopisto



Käytäntö ja tutkimus



- Tutkija:
 - Luonnon hyvinvointivaikutukset, luontointerventioiden kehittäminen ja tutkiminen (Luonnosta Virtaa –interventio masennuspotilaiden kuntoutumisessa)
- Ammattipsykologi/psykoterapeutti
 - Työkäisten psykoterapia (Kela)
 - Gestalt-terapia, mindfulness, NLP, hypnoosi
 - Luontoympäristö/-elemetti mukana/huomioitu

Tarve väitöskirjalle kumpuaa käytännöstä

- Luonnon hyvinvointivaikutukset herättävät nykyään laajaa kiinnostusta.
- Psykologin ammattityössä elvyttävien vaikutusten lisäksi on tullut esille myös asiakkaan tuntemuksia paranemisesta ja toisaalta luonnossa ulkoiluun liittyvistä esteistä.
 - Tarve tarkastella henkilökohtaisia kokemuksia luonnossa mahdollisimman laajasti.
- Luontoympäristöjä hyödyntävien Green Care -palvelujen määrä on viime vuosina voimakkaasti lisääntynyt Suomessa. Myös Green Care -palvelujen tieteellinen perusta kiinnostaa (esim. Green Care –laatulautakunta).
 - Tarve arvioida luontointerventioiden (ohjatut luontokokemukset) merkitystä.



Taustaa

- Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tähän mennessä selitetty pääasiassa elpymisellä, vaikka luonnolla on elpymisen lisäksi havaittu myös pidempiaikaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia.
 - Tarve selvittää, onko elpymisen lisäksi myös toisia näkökulmia/näkemyksiä, joiden avulla voitaisiin mahdollisimman kattavasti selittää luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia.



Hyvinvointivaikutuksia selittäviä teorioita

- Ympäristöpsykologiset teoriat, joilla luonnon hyvinvointivaikutuksia selitetään, liittyvät pääosin **elpymiseen**:
 - tarkkaavuuden elpymiseen (Kaplan & Kaplan, 1989) tai
 - stressistä elpymiseen (Ulrich, 1983).
- Elpymisen lisäksi tutkimuskirjallisuudesta löytyy **kokonaisvaltaisia näkemyksiä**:
 - Psykologian, arkkitehtuurin ja maantieteen aloilta nousevat seuraavat **kokemuslaadut**:
 - luontoyhteys (Mayer & Frantz, 2004),
 - hyväksyvä läsnäolo (Horelli & Haverinen, 2008; Neff, 2004),
 - kielteisyys (Bixler & Floyd, 1997),
 - ja seuraavat **ympäristösuhteen ominaisuudet** (mm. Appleton, 1975; Grahn & Stigsdotter, 2010):
 - vihreä kasvillisuus ja vesi
 - luontokohteen etäisyys/läheisyys kokijasta
 - tilantuntu/suojaavuus



Omaehtoiset ja ohjatut luontokokemukset

- Omaehtoinen luontokokemus tarkoittaa luontokokemusta ilman ammattimaista ohjausta eli luontointerventioita.
- Ohjatuissa luontokokemuksissa on käytössä ammattilaisten ohjaamia luontointerventioita.
 - **Green Care –toiminnalla** tarkoitetaan luonnon tietoista, vastuullista ja ammatillista käyttöä erilaisissa sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa (Soini, 2014).
 - **Luonnosta Virtaa -interventio (LuoVi)** on suomalaisten ammattipsykologien ja tutkijoiden yhdessä kehittämä luontointerventio (Salonen, Hyvönen, Määttä, Feldt, & Muotka, 2018). Keskeiset osa-alueet: tunnistaminen, tiedostaminen ja tuki. Taustalla myös ekopsykologiset menetelmät (mm. kolmivaiheinen mielipaikka -harjoitus; Salonen, 2012).





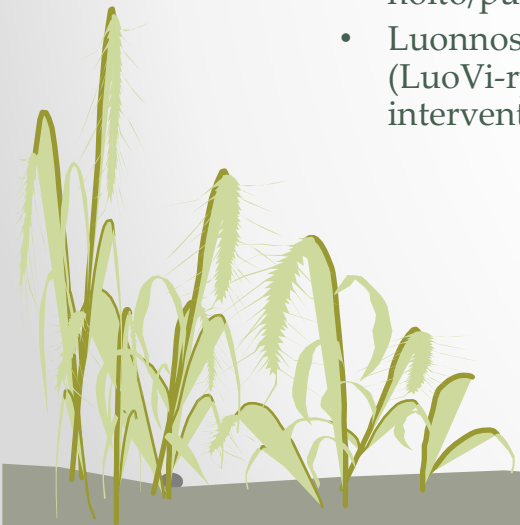
Koetut vaikutukset ja sisältöulottuvuudet

- Koettu vaikutus kertoo, miten luonto vaikuttaa kokijaan, esimerkiksi rauhoittumisen tunteena.
- Luonnon kokemisen sisältöulottuvuudet taas kuvaavat tekijöitä, laatuja tai ominaisuuksia, joiden voidaan ajatella olevan koettujen vaikutusten taustalla tai selittävän niitä. Sisältöulottuvuudet kertovat, mitä ominaisuuksia luontokokemus sisältää, esimerkiksi luontoyhteyttä.



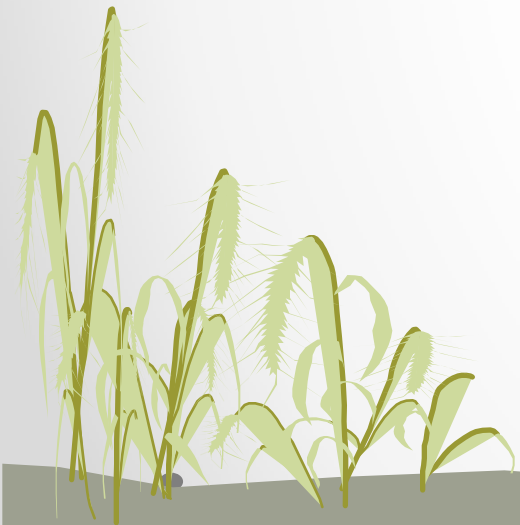
Tutkimuksen tarkoitus

- Selvittää
 - 1) millaisia vaikutuksia omaehtoisesti luontoa kokevat tunnistavat itsessään (**koettu vaikutus**), ja millaisia **sisältöulottuvuuksia** luontokokemukseen liittyy.
 - 2) millaisia vaikutuksia ohjatusti luontoa kokevat tunnistavat itsessään (**koettu vaikutus**), ja millaisia **sisältöulottuvuuksia** ohjattuun luontokokemukseen liittyy.
 - Green Care –toiminta (kurssi, kuntoutus ja työtoiminta) ja sen eri toteutustavat (neljä eri luontointerventiotyyppiä: 1) kädentaitomenetelmiä luonnonmateriaaleilla, 2) kädentaitomenetelmät luonnonmateriaaleilla ja metsäretket, 3) lampaiden hoito/puutarhatyöt, 4) ekopsykologiset menetelmät
 - Luonnosta Virtaa –interventio: 1) ryhmämuotoinen (LuoVi-ryhmä) ja etäohjattu (itsenäiset ulkoilijat) interventio



Aineisto ja analysointi

- Kolme aineistoa:
 - Ylen terveystieteen luontokyselyyn vastanneet lukijat (Yle/interventio-aineisto; n = 534)
 - Tampereen yliopisto-opiskelijat (Opiskelija-aineisto; n = 344–347)
 - Green Care –toimintaan ja Luonnosta Virtaa –interventioon osallistuneet (Luontointerventioiden aineistot; n = 175)
- Analyysimenetelminä sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä



KOLU-mittari

- Koska käsillä olevassa tutkimuksessa tarkastellaan luontokokemuksen kokonaisvaltaisuutta sekä teoreettisesti että empiirisesti, on sen empiiriseen tarkasteluun syytä kehittää välineitä. Tutkimuksessa kehitettiin alustava KOLU-mittari, joka perustuu kokonaisvaltaisiin näkemyksiin.
- KOLU-mittari sisältää 25 väittämää, ja sen täyttöohje on: ”Arvioi seuraavia tuntemuksiasi luontoympäristössä.” Väittämiä arvioidaan asteikolla 1 (ei yhtään) – 6 (paljon).
- KOLU-mittarissa on mukana kolme **kokemuslaatua** (luontoyhteys, hyväksyvä läsnäolo ja negatiivisuus) sekä kolme **ympäristösuhteen ominaisuutta** (vihreä kasvillisuus ja vesi, etäällä/lähellä ja tila/suojaavuus).



Koetut vaikutukset: omaehtoiset

- Koetun vaikutuksen ryhmät

Elpyjät

- Myönteisiä elvyttäviä vaikutuksia, kuten rauhoittumista, rentoutumista, virkistymistä
- Ympäristöhuoli

Tervehtyjät

- Elpymisen lisäksi kokemuksia tervehtymisestä (mm. paranemisen tuntemuksia, oireiden helpottumista)
- Elpymistä kokonaisvaltaisempia kokemuksia kuten tunne siitä, että luonto on tärkeä osa omaa terveyttä ja hyvinvointia
- Erilaiset vuodenaajat ja sääolosuhteet koetaan voimavarana
- Ympäristöhuoli

Ristiriitaiset

- Myönteisten elvyttävien vaikutusten lisäksi kielteisiä tuntemuksia, kuten inhotusta tai pelkoa
- Sää ja vuodenaajat rajoittavat luontokokemuksia

Koetut vaikutukset: ohjatut

- Koetut vaikutukset: välittömät tunnetilojen muutokset Luonnosta Virtaa -
interventiossa:
- LuoVi-ryhmäläisillä ja etäohjatuilla itsenäisillä ulkoilijoilla oli
- välittömiä myönteisiä tunnetilan muutoksia jokaisella kerralla, ja
- usealla tapaamiskerralla myönteisten tunteiden (LuoVi-ryhmällä 1., 2. ja 5. kerta, itsenäisillä ulkoilijoilla jokaisella kerralla) ja kielteisten tunteiden (LuoVi-ryhmällä 1. ja 2. kerta, itsenäiset ulkoilijat –ryhmällä 1. kerta) muutokset olivat suurempia kuin kontrolliryhmällä.
- LuoVi-ryhmien ja itsenäisten ulkoilijoiden välillä ei eroja kuitenkaan ollut.



Interventioiden merkitys?

- Omaehtoisissa luontokokemuksissa koetaan elpymisen lisäksi tervehtymisen kokemuksia.
- Itsenäisten ulkoilijoiden myönteiset tunteet lisääntyvät ja kielteiset vähenevät luonnossa ulkoilun myötä.
- Itsenäisten ulkoilijoiden ja LuoVi-ryhmän välillä ei ollut eroa tunnetilojen muutoksen suhteen.
- © Onko luontointerventiolla merkitystä luontokokemukseen, ja jos on, millainen merkitys?
- © Eroavatko luontointerventiot toisistaan?



Koetut vaikutukset: omaehtoiset ja ohjatut

Omaehtoiset kokemukset

- * Elpyjät
- * Tervehtyjät
- * Ristiriitaiset

Green Care –toiminta (neljä eri luontointerventiotyyppiä)

- * Elpyjät
- * Tervehtyjät (**psykkinen prosessointi**)
- * Ristiriitaiset (**intervention aiheuttamaa**)
- * **Kiinnostujat**

LuoVi -ryhmä

Elpymisen ja tervehtymisen tiedostaminen

(tervehtyjät/**psykkinen prosessointi**) sekä ristiriitaisuus (**kielteiset tunteet hypoteettisina**)

LuoVi-ryhmän erityispiirteet: myönteiset kokemukset interventiosta ja interventioon liittyvät ristiriidat (vähäisiä)

Koetut vaikutukset (ryhmät)

Luontointerventiotyypeittäin (Green Care –toiminta)

1) kädentaitomenetelmiä luonnonmateriaaleilla (41 %)

- **Elpyjiä** (18,5 %)
- **Terveytyjiä** (13%; tukea esim. mielenterveyteen, mutta **ei tukea psyykkiseen prosessointiin**)
- **Kiinnostujia** (5,6%; esim. tiedollinen kiinnostus ja motivaatio)
- **Ristiriitaisia** (3,7 %, kielteiset tunteet liittyivät interventioon ei luontoon)

2) kädentaitomenetelmät ja metsäretket (31 %)

- **Elpyjiä** (14,8 %)
- **Terveytyjiä** (13 %; psyykinen prosessi, esim. tukea kuntoutumiseen 3,7 %)
- **Ristiriitaisia** (3,7 %; kielteiset tunteet liittyivät interventioon, ei luontoon)

3) lampaiden hoito/puutarhatyöt (17 %)

- **Terveytyjiä** (16,7 %; psyykinen prosessi, esim. huolenpito/kiintyminen ja minäkuvan myönteinen muutos 14,8 %)
- **Kiinnostujia**
- **Ristiriitaisia** (kielteiset tunteita mm. surua ja huolta aiheutti tuotannollisuus interventiossa)

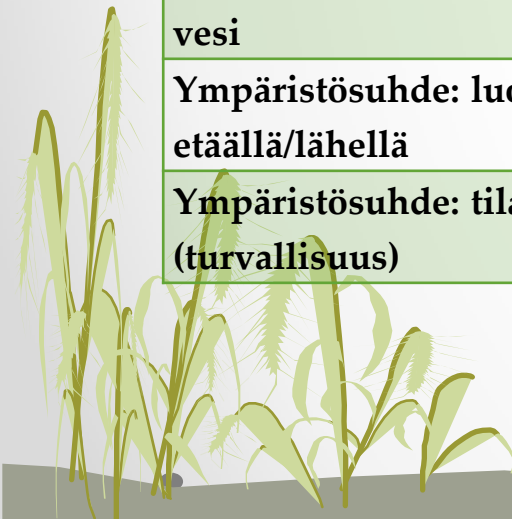
4) ekopsykologiset menetelmät (11 %)

- **Elpyjiä** 5,6 % ja **terveytyjiä** 5,6 % (psyykinen prosessointi 3,7 %)
- **Kiinnostujia**
- **Ei ristiriitaisia**



Sisältöulottuvuudet: omaehtoiset

	Sisältöulottuvuudet			
Kokemuslaadut ja ympäristösuhteen ominaisuudet	Luontoyhteys (LY) $\alpha = .88^1, \alpha = .85^2$	Hyväksyvä läsnäolo (HL) $\alpha = .83^1, \alpha = .79^2$	Tilantuntu (TT) $\alpha = .68^1, \alpha = .65^2$	Umpikuja (U) $\alpha = .84^1, \alpha = .65^2$
Kokemus: Luontoyhteys/jatkuvuus	x			
Kokemus: Hyväksyvä läsnäolo (moniaistisuus)		x		
Kokemus: Negatiivisuus				x
Ympäristösuhde: vihreä kasvillisuus ja vesi		x (vihreä kasvillisuus)	x (vesi)	
Ympäristösuhde: luontokohde etäällä/lähellä	x (lähellä)		x (etäällä)	
Ympäristösuhde: tila/suojaavuus (turvallisuus)	x (suojaavuus/turva)		x (tila)	



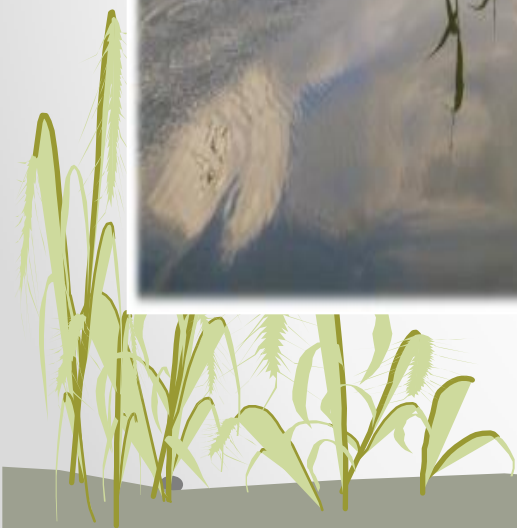
Sisältöulottuvuudet: ohjatut

Pääloukat	Alaluokat	Erityistä
Green Care Luontokokemuksen sisältö	Elävät luonnon elementit ja niiden kokeminen (läsnäolon, tilantunnon, yhteyden ja huolenpidon kautta)	"Elävät" luonnon elementit; luonnon ominaisuuksilla merkitystä (esim. kutsuva maisema tai eläin) ja huolenpito
Kokemukset interventtiosta	Myönteiset kokemukset interventtiosta Kielteiset kokemukset interventtiosta Sosiaalisuuden merkitys	Interventio liittyi luontoon (esim. työtoiminta) Kielteisyys esim. tuotannollisuus ("tuottamaton yksilö") aiheutti huolta ja surua. Sosiaalisuuden laadulla merkitystä (ilmapiiri, hyväksyntä, tuki)
LuoVi-ryhmä: Kokonaisvaltainen luontokokemus	Hyväksyvä läsnäolo, luontoyhteys, tilantuntu, umpikuja ja ympäristösuhteen ominaisuudet (mm. ympäristövastuullisuus)	Myös uusia ominaisuuksia : mm. leikkisyys (HL), symboliikka (LY), integroituneita tuntemuksia (TT), kielteisyys vähäistä , ympäristövastuullisuus (empatia luontoa kohtaan).
Luonnosta Virtaa -ryhmän erityispiirteet	Myönteiset kokemukset interventtiosta ja interventioon liittyvät ristiriidat	Monipuolisuus , uusia puolia luontokokemuksiin. Umpikuja vähäni intervention myötä.
Sosiaalisuuden merkitys	Jakaminen ja yhteisöllisyys	Paikkakokemuksen jakaminen Myös yksityisyyden kunnioittaminen

Yhteenveto/johtopäätökset



- Elpymistä kokonaisvaltaisempiin näkemyksiin perustuvassa KOLU-mittarissa havaittiin neljä ulottuvuutta: luontoyhteys, hyväksyvä läsnäolo, umpikuja ja tilantuntu
 - Käsillä olevassa tutkimuksessa on ensimmäistä kertaa yhdistetty luontokokemuksen kokonaisvaltaisia näkemyksiä erityisesti eko- ja ympäristöpsykologian, arkkitehtuurin ja maantieteen aloilta samaan teoreettiseen tarkasteluun ja empiiriseen analyysiin, ja tutkimus toi empiiristä tukea KOLU-ulottuvuuksiin.
 - Vaikuttaa siltä, että kokonaisvaltainen luontokokemuksen määritelmä (HL, LY, TT ja U) tavoittaa luontokokemuksesta sellaisia puolia, joita elpymisen teorit pelkästään eivät ole aiemmin tavoittaneet.



Yhteenveto/johtopäätökset

- Sekä omaehtoisissa että ohjatuissa kokemuksissa luonnon on mahdollista tehdä enemmän kuin elvyttää eli palauttaa. Elpymisen lisäksi luonto koetaan parantavana tai merkittävänä osana omaa hyvinvointia ja terveyttä.
- Tutkimus vahvisti käsitystä luontoympäristöön liittyvistä negatiivisista tunteista ja umpikuja-kokemuksista, jotka saattavat olla elpymisen ja tervehtymiskokemusten esteenä. Ohjauksella tähän voidaan vaikuttaa.
- Green Care -toiminnassa ja LuoVi-ryhmässä osallistuja voi saada myönteisten vaikutusten (elpyminen ja tervehtyminen) lisäksi myös tukea psyykkiseen prosessointiin, ja eri sisältöulottuvuudet ovat linkittyneet psyykkiseen prosessointiin.
- Green Care –toiminnan eri luontointerventiotyypit erosivat toisistaan koettujen vaikutusten suhteen; kaikki tyypit eivät mahdollistaneet esim. psyykkistä prosessointia.



Yhteenveto/johtopäätökset

- Luontointerventiossa myönteisen ympäristösuhteen ja sosiaalisen tuen koetaan edesauttavan luonnon hyvinvointivaikutuksia. Myös luontointervention sosiaalisen ympäristön laadusta on syytä huolehtia.
- Luontointerventiotyypeillä (eli luontointerventioiden sisällöllä) voidaan vaikuttaa siihen, millaisia koettuja vaikutuksia osallistujan on mahdollista saada.
- Green Care –toiminnassa tuotannollisuuden aiheuttamista koetuista vaikutuksista (mm. suru, huoli ja vaikutukset minäkuvaan) on syytä huolehtia (esim. terapiakäytössä olevat eläimet tuotantovaateiden ulkopuolelle).
- Luonnosta Virtaa –interventio vaikuttaa käyttökelpoiselta.
 - LuoVi-ryhmän vahvuudet ovat selkeä rakenne (tunnistaminen, tiedostaminen ja tuki) sekä toistettavissa olevat monipuoliset ja yksilölliset tarpeet huomioivat harjoitteet.
 - Itsenäiset ulkoilijat –interventiossa osallistuja voi LuoVi-ryhmäläistä vapaammin valita itselleen sopivan ajan ja paikan ulkoilulle. Interventiossa on myös luonnossa ulkoilun esteitä vähentäviä tekijöitä.



Jatkoajatuksia



- Koska kokonaisvaltaisen luontokokemuksen näkemys vaikuttaa hedelmälliseltä, kiinnostavat myös siihen liittyvät jatkotutkimukset ja ammatilliset käyttömahdollisuudet:
- Psykoterapia/asiakastyö:
 - Esim. Gestalt-psykoterapian ja luontoelementtien/-ympäristön yhdistäminen
 - HL-harjoitteita moniaististen luontokokemusten avulla
 - Luontoympäristön/läsnäolon merkitys kontaktiin terapisuhteessa
 - Ympäristösuhteen ominaisuudet työskentelyssä: esim. tilantuntu/suojaavuus ja integroituneet ("sekä että") –kokemukset sekä etäällä/lähellä ja tunnetilojen säätely.
 - Itsetuntemuksen vahvistaminen ja ongelmallisten kokemusten käsittely luontosymboliikkaan käyttäen
 - Itsemyötätunnon ja hyväksymisen vahvistaminen luontomielipaikoissa



Jatkoajatuksia

- KOLU-mittarin täydentäminen (Salonen ym., 2018).
- Luonnosta Virtaa-intervention kehittäminen ja tutkimus eri ryhmillä
 - Luontolähtöinen interventio kuntoutusmuotona masennuspotilailla:
<https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/kliininen-psykologia-ja-psykoterapia/luontointerventio>
- Luonnosta Virtaa-intervention kehittäminen ilmastonmuutoksen hillitsemiseen
 - On mahdollista ajatella, että luontointerventioilla voitaisiin ympäristöhuoli (kielteinen tunne) kanavoida huolenpidon ja myötätunnon avulla (myönteiset kokemukset) ympäristövastuullisuudeksi.
 - Tällöin mahdollistuisi sekä ihmisen että ympäristön hyvinvointi.

