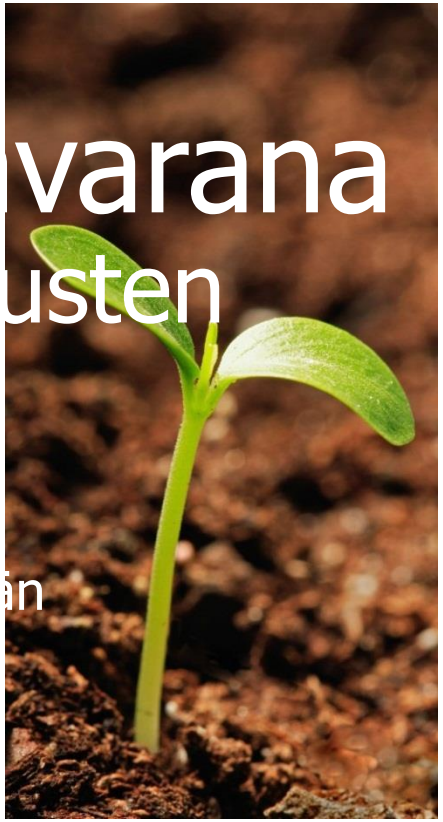
Luontoympäristö hyvinvoinnin voimavarana –ohjattujen luontokokemusten koetut vaikutukset

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



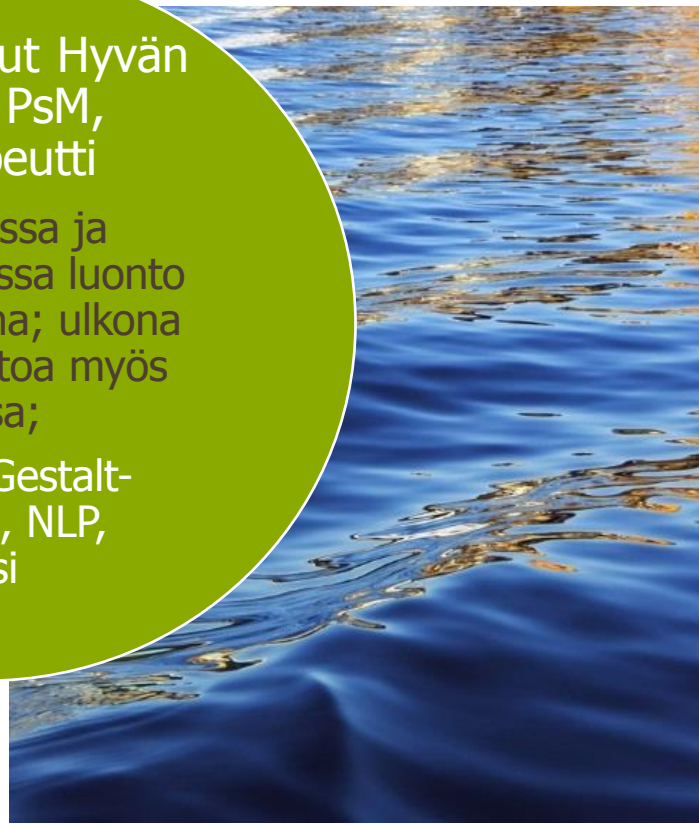
Käytäntö ja tutkimus (Kirsi Salonen)

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



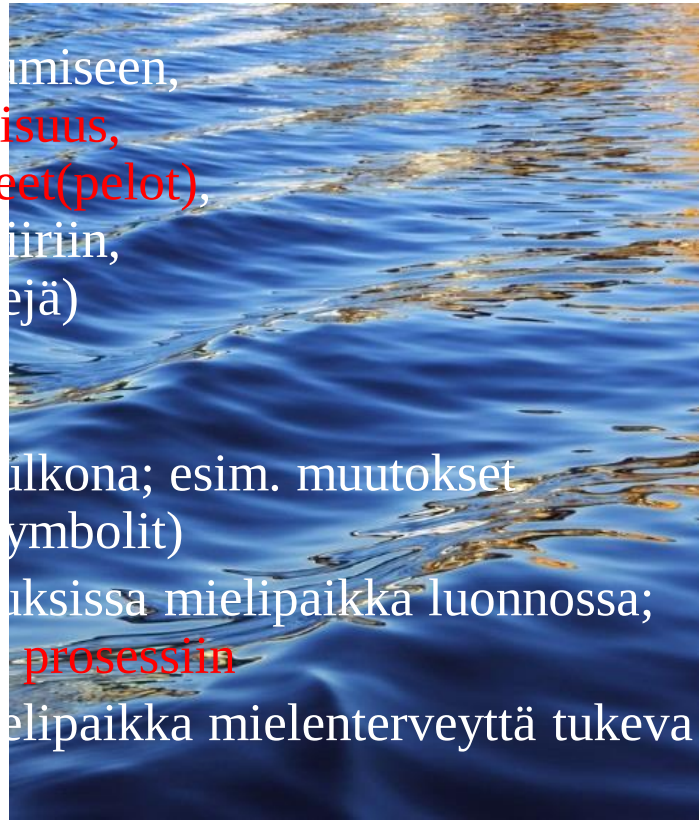
Havainnot koetuista vaikutuksista psykologin työssä

Luonnon vaikutukset yksilöön, ryhmiin

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

Vaikutukset prosessiin ja tervehtymi-seen

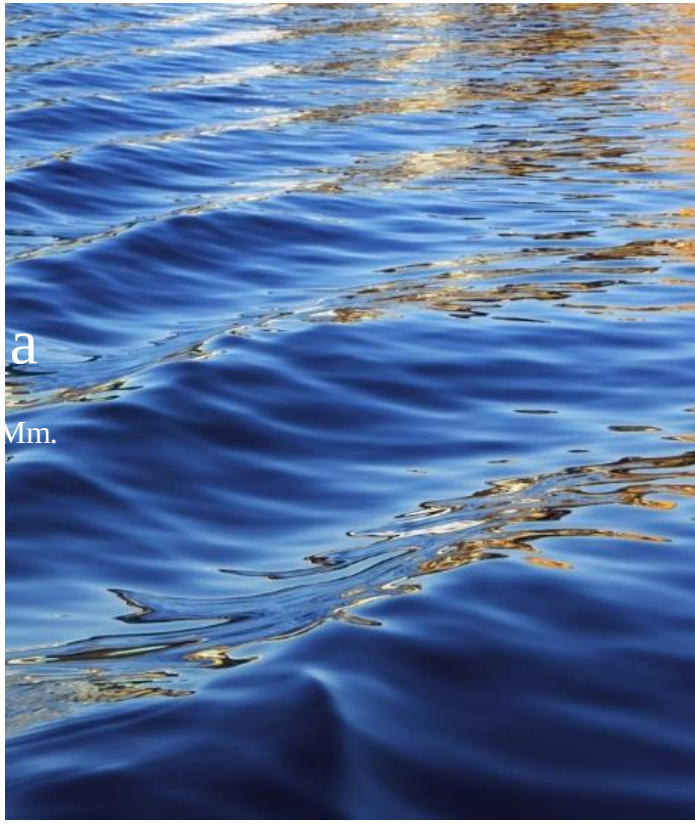
- Vertailua; sisätiloissa ja ulkona; esim. muutokset prosessointiin (toivo ja symbolit)
- n. 99% mielikuvaharjoituksissa mielipaikka luonnossa; Luontokokemus mukaan prosessiin
- Menneisyyden luontomielipaikka mielenterveyttä tukeva



Mitä tarkoittavat luonnon hyvinvointivaikutukset?

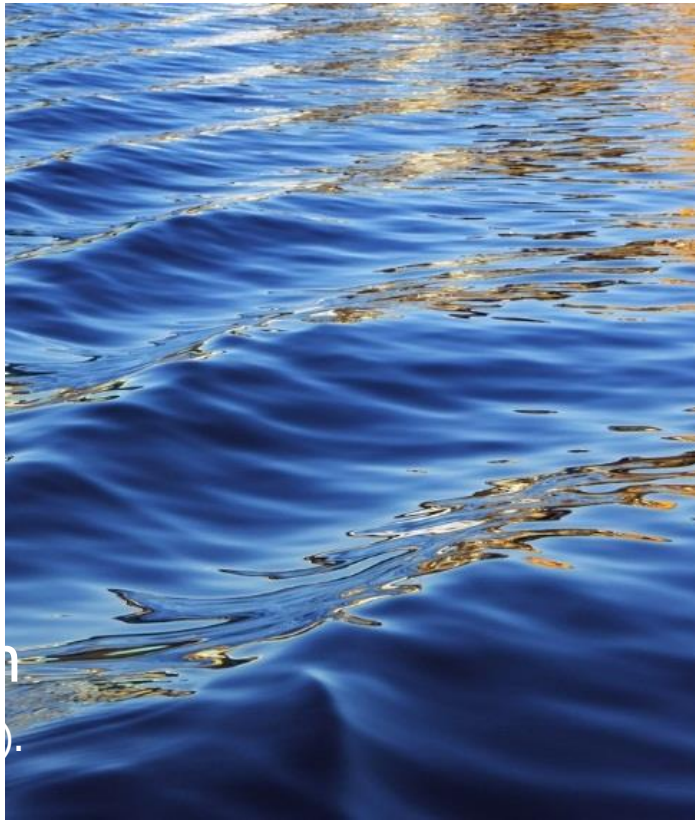
Tutkimuksissa pääasiassa vertaillaan luontoympäristöä rakennettuun ympäristöön (Aspinall, Mavros, Coyne & Roe, 2015)
Kokeelliset, epidemiologiset, kysely- ja interventiotutkimukset.
Tutkimustulokset osoittavat, että luontoympäristö elvyttää a tuottaa hyvinvointia paremmin kuin rakennettu ympäristö. Mm. 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).



Luontointerventiot eli ohjatut luontokokemukset

Luontointerventioita (esim. viher- ja puutarhaterapia) on yhdistetty mm. depression hoitoon (mm. Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen & Kirkevold 2009).
Luontointerventioissa luontoympäristöä on yhdistetty pääasiassa stressioireita helpottaviin menetelmiin (Sahlin, Matuszczyk, Ahlborg & Gran 2012) tai tutkittu kognitiivisen käyttäytymisterapian vaikutuksia (Kim, Lim, Chung & Woo 2009).
Luontointervention avulla koetaan saavan tukea mm. vaikeiden tunteiden prosessointiin, omien tarpeiden tunnistamiseen sekä reflektioiden ja elämäntilanteiden käsittelyyn symbolien avulla (Palsdottir, Persson, Persson & Grahn 2014).



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)

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

ELPYJÄT (55,1%)

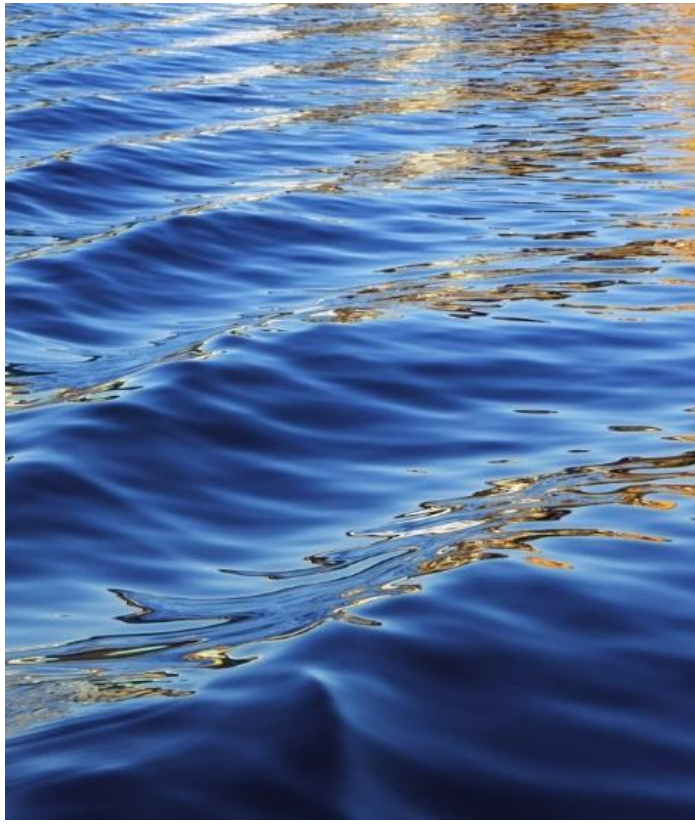
Rentoutuminen, rauhoittuminen, virkistyminen, mielialan kohoaminen.
Yksin tai yhdessä luonnossa.

TERVEHTYJÄT (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.

RISTIRIITAISET (7,8%)

Sekä kielteisiä ja myönteisiä, mm. lieviä ja voimakkaita pelkoja (myös traumoja ja fobioita). Huono sää lisää epäsosiaalisuutta. Ohjatuissa kokemuksissa ei luontoon liittyviä kielteisiä tunteita!

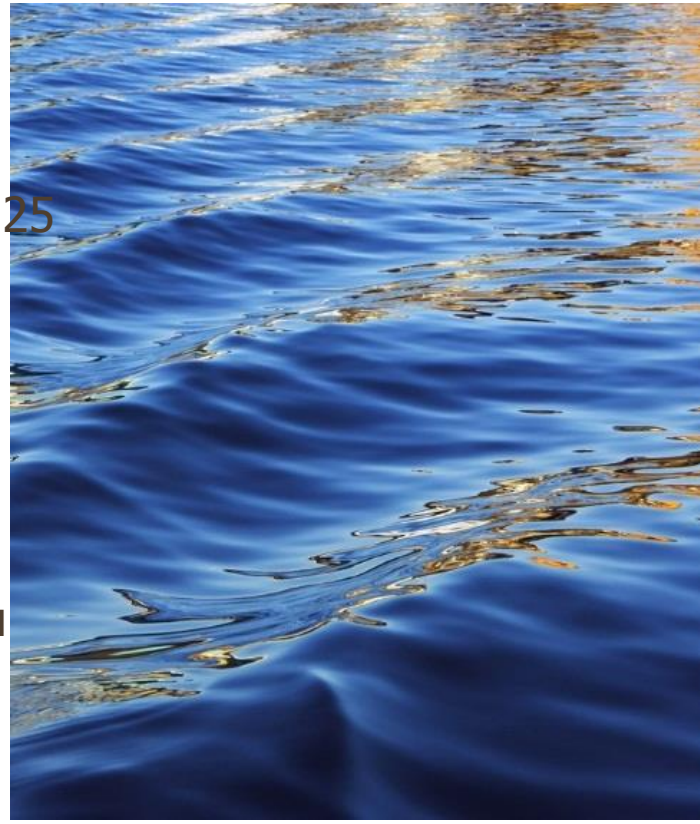


Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaaminen (KOLU) (n=880; Salonen, ym., 2016)

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

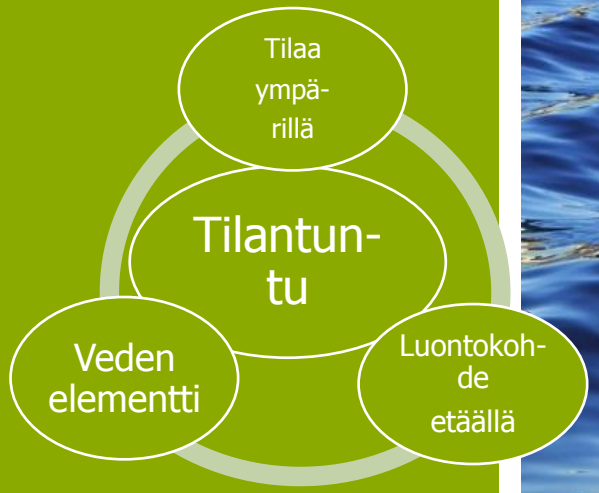
”Arvioi seuraavia tuntemuksiasi luontoympäristössä”, mittari sisältää 25 väittämää. Kaikkia väittämiä arvioidaan asteikolla 0 (ei yhtään) – 5 (paljon)

* 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)



KOLU-ulottuvuudet ja koetut vaikutukset

(Salonen, ym., 2016)

Luontoyhteys

- Tervehtyjillä enemmän kuin elpyjillä ja ristiriitaisilla

Hyväksyvä läsnäolo

- Tervehtyjillä enemmän kuin elpyjillä ja ristiriitaisilla

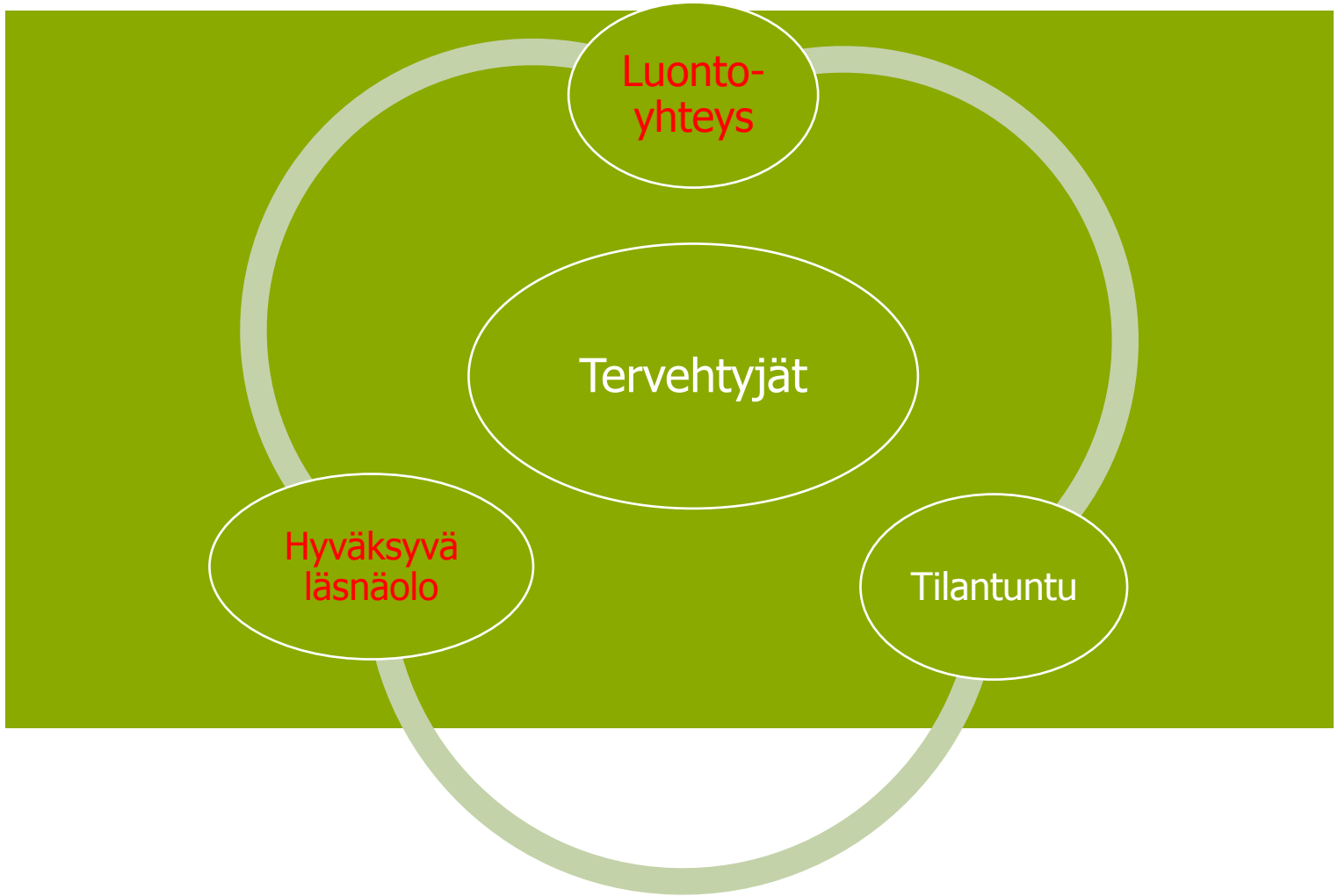
Umpikuja

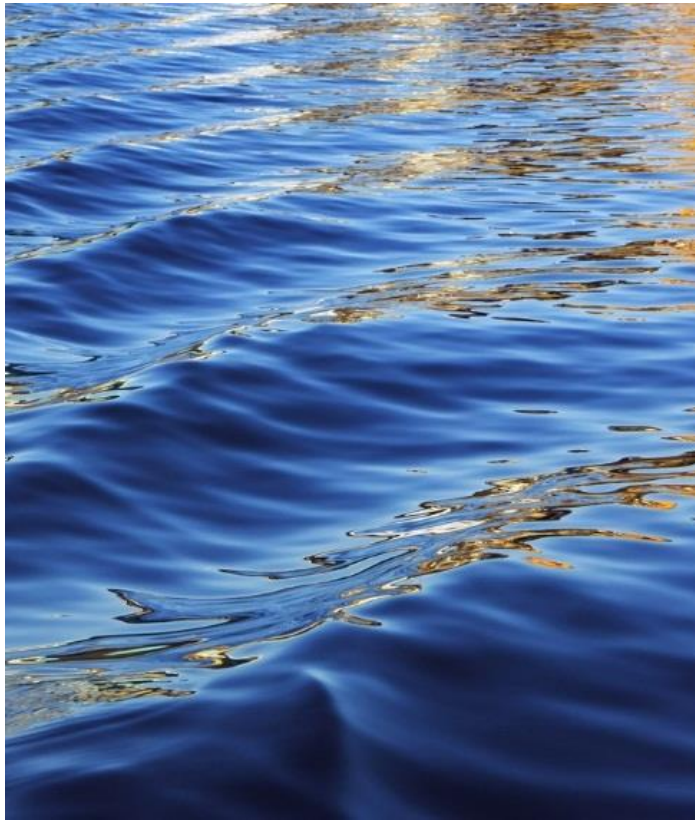
- Ristiriitaisilla enemmän kuin elpyjillä ja tervehtyjillä

Tilantuntu

- Ei erottele eri kokemusryhmiä

Tervehtyjien luontokokemus (Salonen, ym., 2016)



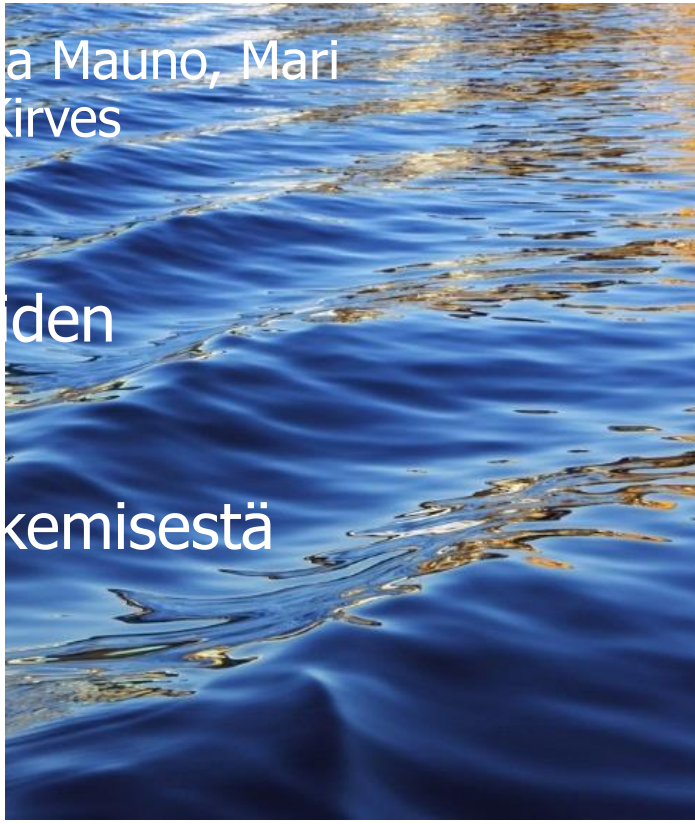


Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7539-5

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 työntekijö iden työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen

Toimintamalleja luontoavusteisten interventioiden kyt kemisestä osaksi työterveyspalveluja



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): Luontokokemusprofiilit (omaehtoiset kokemukset)

- Korkea altistus (KOA)

- Moni-puoli-nen altistus (MOA)

- Yksi-puo-linen altistus
- (YA)

Keskitason altistus (KEA)

Matala altistus (MA)

Tulokset (1)

- KOA raportoivat enemmän tarmokkuutta, omistautuneisuutta ja uppoutumista sekä vähemmän kyynistyneisyyttä ja ammatillisen itsetunnon heikentymistä kuin MA

- MA raportoivat vähemmän tarmokkuutta kuin MOA JA YA.
- MA raportoivat myös alhaisempaa omistautuneisuutta kuin muut.

Työntekijät, jotka ulkoilevat luonnossa useammin ja pidempään, raportoivat korkeampaa työn imua. Pidemmät luontokäynnit ovat myös yhteydessä työntekijän parempaan arvioon omasta tuottavuudesta. Luontoalueiden käyttötavoilla ei näyttänyt olevan yhteyttä työhyvinvoinnin muuttujiin.

Osallistujien kokemukset LuoVi-interventiosta

- Tutkimuksessa kehitettiin ryhmämuotoinen luontointerventio (Luonnosta Virtaa –interventio eli LuoVi -interventio), ja tutkimus keskittyy LuoVi-interventioryhmään osallistuneiden työntekijöiden kokemuksiin.

- Tutkimuksessa LuoVi –interventioon osallistuneiden tunnetilan ja psykologisen irrottautumisen muutoksia verrattiin itsenäisiin ulkoilijoihin ja kontrolliryhmään.

Luonnosta Virtaa –interventio

- 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

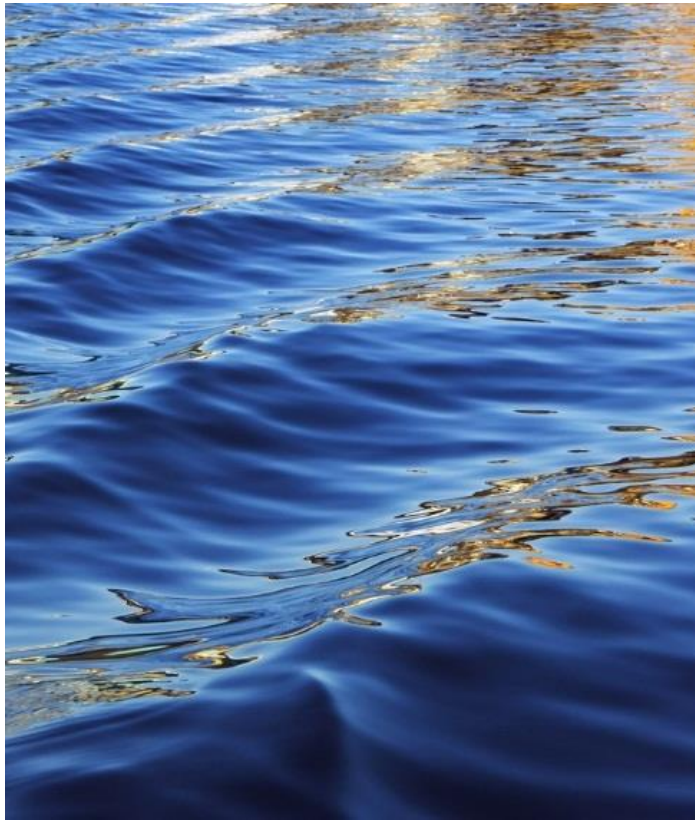
5 ryhmätapaamista viikon välein (1,5 t/krt), n. 10:n henkilön ryhmissä

Ensimmäisellä kerralla tunnistetaan mielipaikkaa, ja kokemus jaetaan pareittain kummankin mielipakoissa. Toisella kerralla paikkakokemus jaetaan pienryhmissä, jotka on muodostettu henkilöitä yhdistävien ympäristösuhteen ominaisuuksien mukaan. Läsnäolon kokemusta ja moniaistisuutta luonnossa harjoitellaan myös liikkeellä (kolmas kerta) ollessa. Intervention loppuvaiheessa (neljännellä ja viidennellä kerralla) annetaan osallistujalle luontomielipaikan tunnistamisen ja tiedostamisen lisäksi mahdollisuus tietoisempaa psyykkiseen prosessointiin. Ohjeissa esimerkiksi annetaan osallistujalle luontomielipaikkaan mukaan näkökulma: mitä tarvitset (neljäs kerta) tai ajatus siitä, että jokin kohta luonnossa saattaa kuvastaa itseä ja sitä (itseä) kohtaan voi kokea myötätuntoa (minämyötätuntoharjoitus; viides kerta).

Itsenäiset ulkoilijat

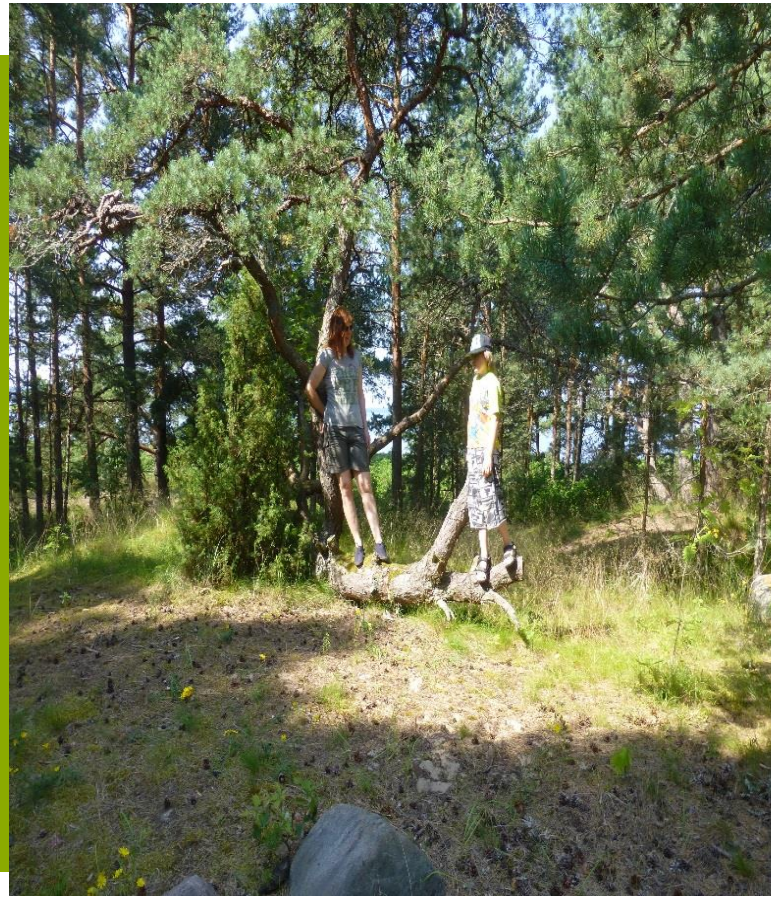
5 itsenäistä ulkoilua viikon välein (1,5 t/krt)

Ohjeistettiin (etäohjaus) viettämään aikaa oman asuinalueen lähiluonnossa noin puolitoista tuntia LuoVi-ryhmien tapaamisaikana (5 viikon ajan).
Ohjeissa pyydettiin valitsemaan itselle sopiva lähiluonto, ja suuntaamaan huomio luontoon. Ulkoilu oli mahdollista tehdä myös seurassa, mutta kommunikointia pyydettiin välttämään. Ohjeiden mukaan sai olla liikkeellä tai pysähdellä oman toiveen mukaan. Oli mahdollista myös lähettää kuva tai kuvaus jokaisen ulkoilukerran ympäristöstä ohjaajalle.
Osallistujia muistutettiin ulkoilukerrasta tarvittaessa sähköpostitse tai puhelimitse.
LuoVi –intervention erityispiireistä mukana ohjatusti: elvyttävän luontoympäristön tunnistaminen



Luonnosta Virtaa intervention välittömät vaikutukset: kvantitatiivinen osuus

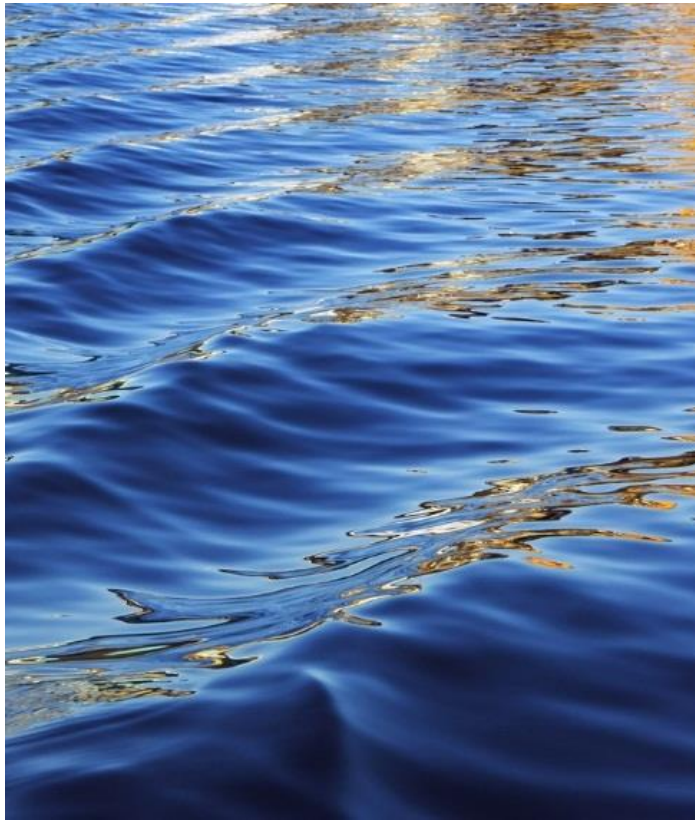
- Mittaukset ennen ja jälkeen:
- Mieliala: Työntekijän päiväkohtaista tunnetilaa arviointiin kuuden eri adjektiivin kautta, joita olivat iloisuus, ahdistuneisuus, valppaus, hermostuneisuus, innostus, ärtyneisyys (Watson & Clark, 1999).
- Psykologinen irrottautuminen työstä:
- Arvioi työpäivän jälkeisiä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



Luonnosta Virtaa intervention: muutokset tunnetilaan ja psykologiseen irrottautumiseen

LuoVi –ryhmällä on välittömiä myönteisiä vaikutuksia **tunnetiloihin ja psykologiseen irrottautumiseen** työstä jokaisella tapaamisella, ja myönteiset vaikutukset olivat usealla tapaamisella suurempia kuin kontrolliryhmällä. Etäohjatulla **itsenäisellä ulkoilulla** on välittömiä myönteisiä vaikutuksia **tunnetiloihin.**

LuoVi –ryhmällä ja itsenäisillä ulkoilijoilla ei ollut eroja tunnetilojen muutoksissa, mutta LuoVi –ryhmäläisillä psykologinen irrottautuminen oli parempaa.

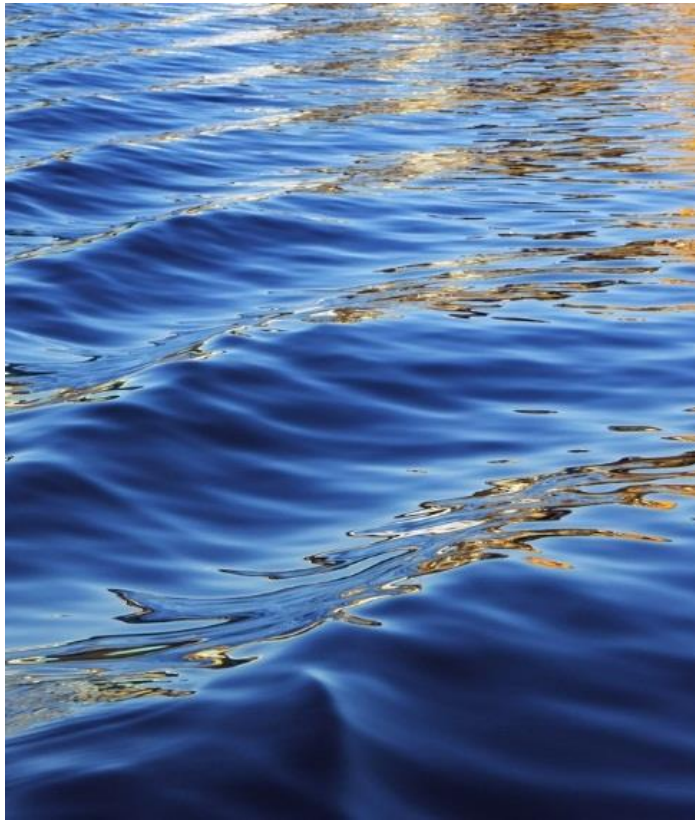


Luonnosta Virtaa (LuoVi)-ryhmän kokemuksia: kvalitatiivinen osuus

Pääluokat muodostuivat usean läpikäynnin seurauksena ja tarkentuivat erityisesti vertaamalla luokkia aiempiin tutkimuksiin (Salonen & Kirves, 2016; Salonen ym., 2016) ja LuoVi –intervention keskeisiin osa-alueisiin:

1) Kokonaisvaltainen luontokokemus (KOLU-ulottuvuudet)
2) Koetut vaikutukset
3) Luonnosta Virtaa -intervention erityispiirteet
4) Sosiaalisuuden merkitys

Neljä luokkaa sisälsivät yhteensä 1229 sitaatiota.



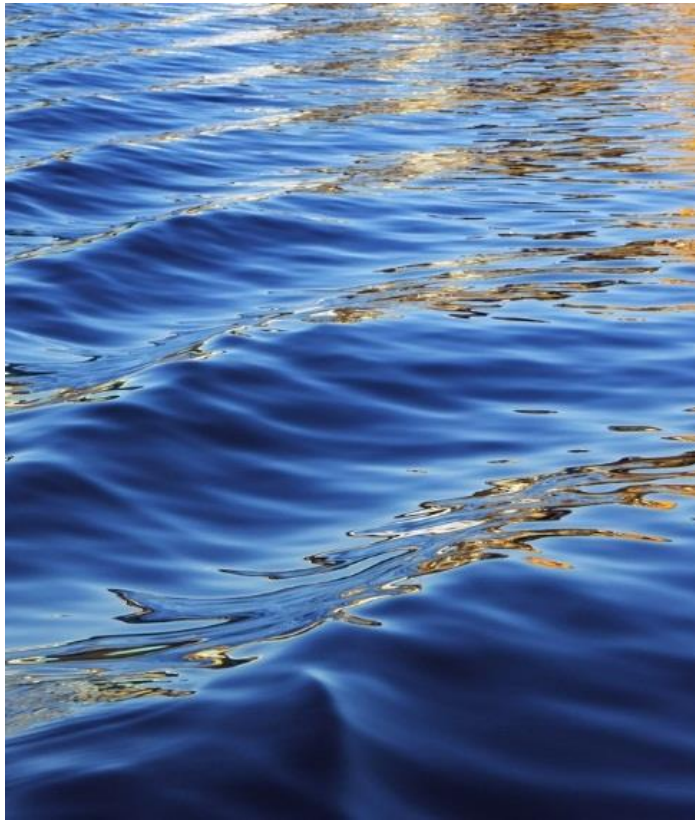
Luonnosta Virtaa (LuoVi)-ryhmän kokemuksia: KOLU - ulottuvuudet

- **Hyväksyvä läsnäolo**: itsensä hyväksyntä, sallivuus (esim. leikkisyys), kokemisen tapa ja moniaistisuus (ympäristösuhteen ominaisuus)
- **Luontoyhteys:** luontoyhteys ja symbolit (ja psyykkinen prosessointi) ja suojaavat luontoelementit (ympäristösuhteen ominaisuus)
- **Tilantuntu**: tunne tilasta (esim. vapautuminen; yhteydet umpikujaan), vesi ja tila (ympäristösuhteen ominaisuus)
- **Umpikuja**: Interventio näytti tuovan muutoksen

- **Ympäristösuhteen ominaisuudet** myös erillään ulottuvuuksista

- **Ympäristövastuullisuus**: myötätuntoa luontoa ja eläimiä kohtaan

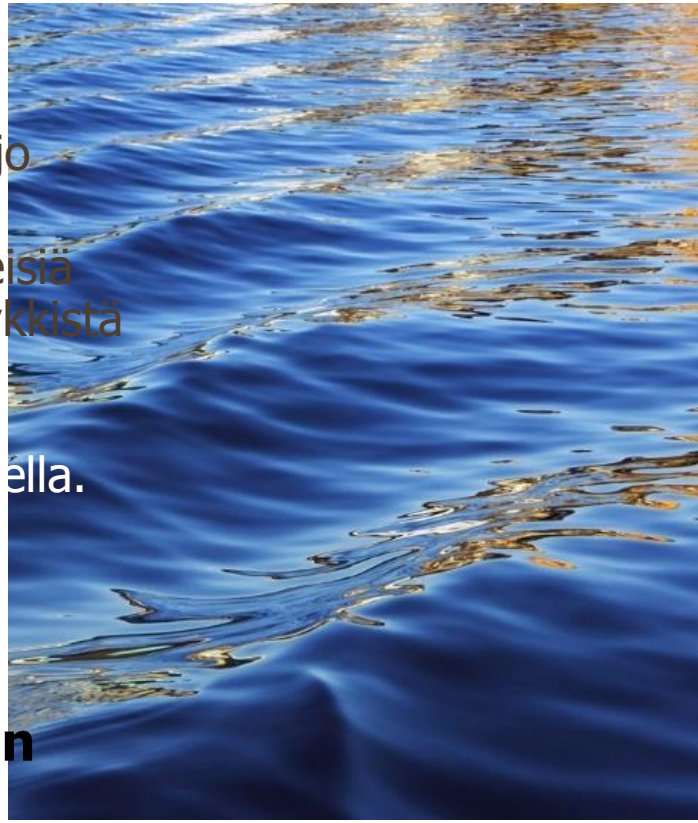
→ **Intervention keskeiset osa-alueet: elvyttävän, kokonaisvaltaisen luontokokemuksen tunnistaminen ja tiedostaminen**
→ **Tietoisuus myönteisistä ulottuvuuksista lisääntyy intervention myötä**
→ **Negatiivisuus vähenee intervention myötä**



Luonnosta Virtaa (LuoVi)-ryhmän kokemuksia: koetut vaikutukset

- **Koetut vaikutukset**: LuoVi –intervention avulla osallistujat kokivat **elpymistä** (elpyjät) ja **tervehtymistä** (tervehtyjät).
  - Osallistujat tunnistivat palautumista tukevia hyvinvointivaikutuksia jo yhden tai kahden intervention tapaamiskerran jälkeen.
  - Molempiin kokemisen laatuihin (elpyjät ja tervehtyjät) liittyi myönteisiä tunnetiloja, oivalluksia luonnon merkityksestä hyvinvoinnille ja psyykkistä prosessointia.
- Interventio mahdollisti **psyykkistä prosessointia** (luontoyhteys ja symboliikka) intervention tapaamisten aikana, mutta myös sen ulkopuolella.
- Tunteet: toiveikkuus ja kiitollisuus
- **Ristiriitaiset kokemukset** vähäisiä: pelkoon liittyviä mainintoja ajatusten/huumorin tasolla.

→ **Tietoisuus hyvinvointivaikutuksista lisääntyy intervention myötä**

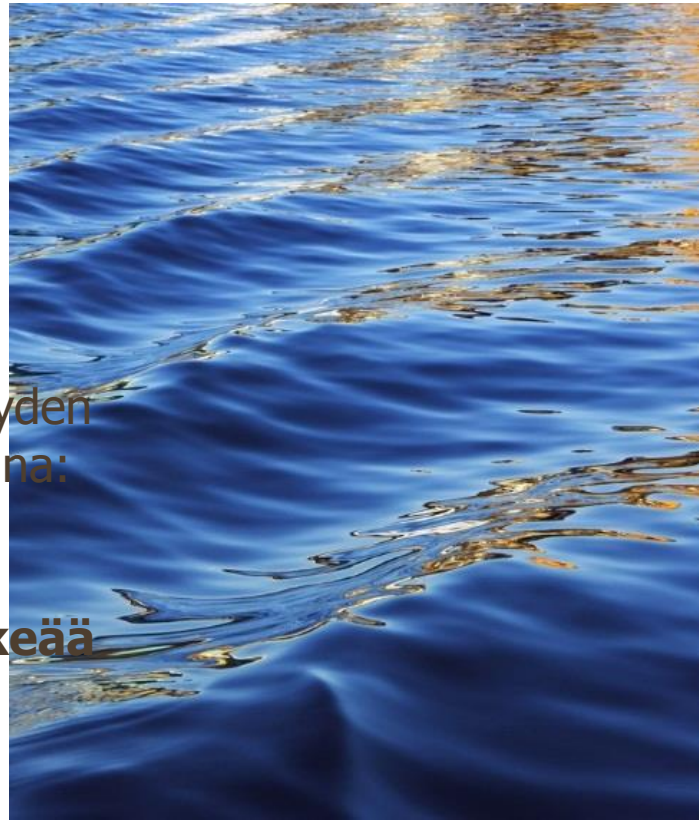


Luonnosta Virtaa (LuoVi)-ryhmän kokemuksia: sosiaalisuus ja LuoVi:n erityispiirteet

- **Sosiaalisuus**: Jakaminen ja yhteisöllisyys koettiin tärkeinä osina interventiota
  - Luottamuksellinen ilmapiiri ryhmän kesken tukee hyväksyvään läsnäoloon liittyviä lapsenomaisia ja leikkisiä kokemuslaatuja.
  - Yksityisyyden ja reviirin merkitys nousi myös esille, ja osallistujat kunnioittivat toistensa reviiriä ja toivoivat myös omaansa kunnioitettavan.

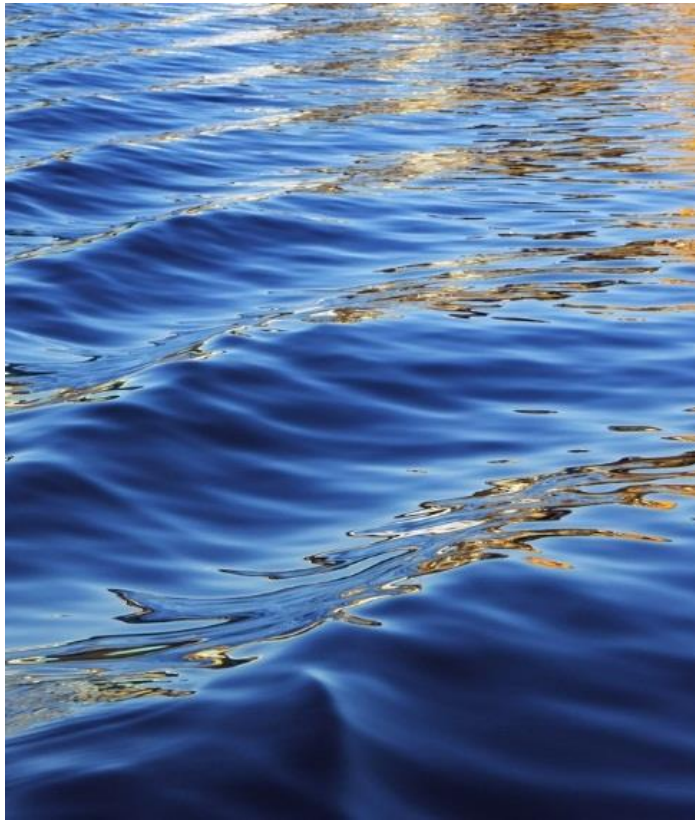
Luonnosta Virtaa –intervention **erityispiirteiks**i nousivat monipuoliset mahdollisuudet luonnon kokonaisvaltaiseen kokemiseen sekä yksilöllisyyden huomioiminen ohjeissa. Yksilöllisyys tuli ilmi myös kielteisinä kokemuksina: jotkin harjoitteet tai ohjeet koettiin sekä kielteisinä että myönteisinä.

→ **Sosiaalisen ympäristön tuessa hyväksyntä ja kunnioitus tärkeää**
→ **Erityispiirteissä oleellista monipuolisia ja yksilölliset tarpeet mahdollistavia**



Muutoksia seurantamittauksissa (1 kk and 6 kk intervention jälkeen) Luonnosta Virtaa –interventioryhmillä

- ↑ Tietoisuustaidot paranevat
- ↓ Työuupumus (kyynistyneisyys) alenee



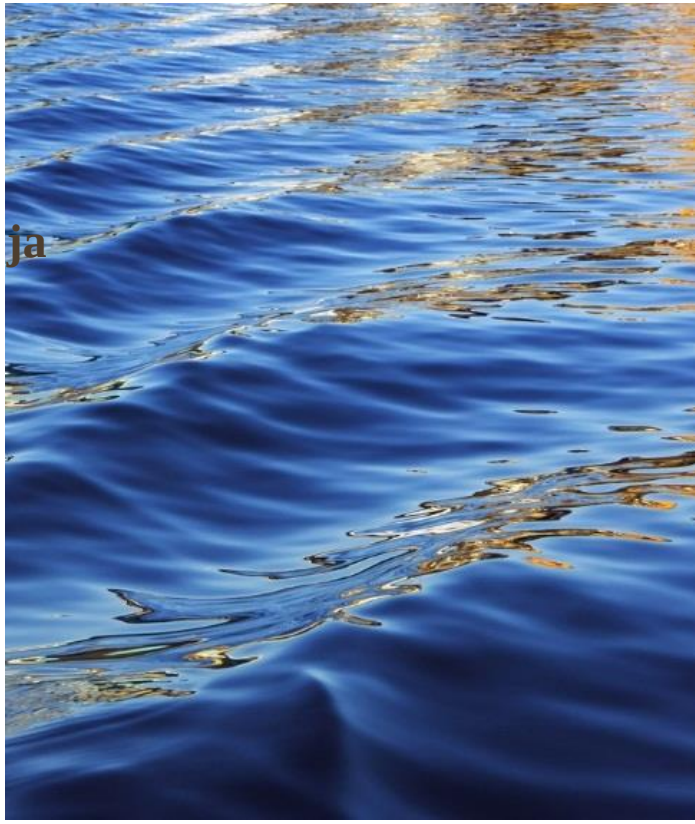
Koetut vaikutukset käytännössä

Elpyjät

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

Tervehtyjät

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

Ristiriitaiset

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