



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Luonnon vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Sormo, Kia

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Luonnon vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Kia Sormo  
Sairaanhoidajakoulutus  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2017

Sormo, Kia

### Luonnon vaikutus ihmisen hyvinvointiin

Vuosi

2017

Sivumäärä

56

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tutkittua tietoa luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin kirjallisuuskatsauksen avulla. Tavoitteena oli tuottaa kirjallisuuskatsaus pohjautuen tähän tutkittuun tietoon luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Toimeksiantajana toimi Lohjan kaupunki. Tämä opinnäytetyö oli osa Lohjalle valmistunutta luontopolkuhanketta, joka valmistui Lohjan Liessaareen vuonna 2016.

Opinnäytetyössä oli kaksi tutkimuskysymystä, jotka muotoiltiin seuraavasti: Minkälaiset tekijät luonnossa edistävät ihmisen hyvinvointia? Minkälaiset tekijät luonnossa estävät ihmisen hyvinvointia? Teoreettinen viitekehys koostui kirjallisuuskatsauksen teoriasta sekä opinnäytetyöhön liittyneistä keskeisistä käsitteistä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin integroitua kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaukseen etsittiin erilaisten sisäänotto- ja poisjättökriteerien avulla aineistoa ja saatiin yhteensä 10 analysoitavaa tutkimusta. Tutkittava aineisto analysoitiin käyttäen kuvailevaa luokittelua. Aluksi aineisto jaettiin tutkimuskysymysten kautta edistäviin ja estäviin tekijöihin, ja tämän jälkeen aineisto ryhmiteltiin käsitteisiin ja niitä vastaaviin alatekijöihin.

Katsauksen perusteella luonnolla on hyvinvointia lisääviä tekijöitä, ja sen nähdään edistävän ihmisen mielialaa, ja pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna se parantaa ihmisen hyvinvointia. Luontokokemukset lisäävät positiivisia ja poistavat negatiivisia tuntemuksia. Luonnossa tai viheralueissa ihminen arvostaa erityisesti rauhaa, hiljaisuutta tai niiden arkeen tuomaa vaihtelua. Metsä tai luontoalue on monen ihmisen mielipaikka, ja luonnon läheisyyden nähdään vaikuttavan asuinpaikan valintaan, koska luonto- tai viheralue asuinpaikan läheisyydessä on esimerkiksi yhteydessä lasten kokemaan terveyteen. Lisäksi esteettömyyden koettiin lisäävän ikäihmisten ulkona liikkumisen mahdollisuuksia sekä parantavan heidän yhteyttään luontoon. Estäviä tekijöitä luonnon tarjoamalle hyvinvoinnille toi muuttoliike, koska ihmiset muuttavat kasvukeskuksiin ja on yhä vaikeampaa saada luonnosta toivottavia hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi rajoittavana tekijänä koettiin pelot, joita oli esimerkiksi metsään menon pelko ja ikäihmisillä kaatumisen tai ryöstetyksi tuleminen pelko. Lähiviheralueiden ei koettu vastaavan tarpeeseen tilasta tai vapaudesta, ja kaupungissa asuvat kertoivat hakevansa ulkopuolisia luontokokemuksia useammin kesällä kuin talvella.

Asiasanat: luonto, hyvinvointi, ihmiset, kirjallisuuskatsaus.

Kia Sormo

### The Effect of Nature on People's Well-being

Year	2017	Pages	56
------	------	-------	----

---

The purpose of the present thesis is to survey researched information on how nature affects people's well-being through a literature review. The aim is to create a literature review based on this researched information on nature's effect on people's well-being. The thesis was assigned by the City of Lohja, and was a part of a nature trail project that was finished in Liessaari, Lohja, in 2016.

The thesis has two research questions: What are the factors in nature that promote people's well-being? What are the factors in nature that hinder people's well-being? The theoretical framework consists of the theory from the literature review and the key concepts related to the thesis. The research method adopted is an integrated literature review. The data for the literature review consists of ten sources, selected using various inclusion and exclusion criteria. The data was analyzed using descriptive classification. The data was first divided into promoting and hindering factors, and then further categorized into concepts and their sub-categories.

Based on the review, nature can promote people's well-being and it enhances people's mood and improves their well-being in the long run. Nature experiences increase positive and remove negative feelings. People value especially the peace and quiet in nature areas and greeneries, or the variation they offer to everyday life. A forest or a nature area is the favorite place for many people, and the proximity of nature affects the choice of residential area, as a nature area or a greenery nearby correlates with children's self-rated health. Accessibility was also seen to increase the elderly people's possibilities for outdoor activities and to improve their relationship with nature. Migration limits the possibilities to get well-being from nature as people move to growth centers, making it more and more difficult to get the desirable health outcomes from nature. Another limiting factor was fear; the fear of going into the forest or, with the elderly, the fear of falling over or getting robbed. Neighboring green areas were not found to offer enough space or freedom, and city dwellers reported looking for outside nature experiences more often in the summer than in the winter.

Keywords: nature, well-being, people, literature review.

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	6
	2.1 Tavoite .....	6
	2.2 Tarkoitus.....	7
	2.3 Tutkimuskysymykset.....	7
3	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.....	8
	3.1 Ihminen .....	8
	3.2 Terveys.....	8
	3.3 Terveysten edistäminen .....	9
	3.4 Hyvinvointi .....	11
	3.5 Ympäristö ja luonto.....	11
4	Teoreettiset lähtökohdat .....	12
	4.1 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä.....	12
	4.2 Kirjallisuuden- ja tiedonhaku .....	13
	4.3 Käytettävät tietokannat .....	13
	4.4 Aineiston analysointi.....	14
5	Kirjallisuuskatsauksen toteutus.....	16
	5.1 Sisäänotto- ja poisjättökriteerit.....	16
	5.2 Tiedonhakuun käytettävät käsitteet.....	17
	5.3 Tiedonhaku ja valittu aineisto .....	17
	5.3.1 Tiedonhaku Medic .....	18
	5.3.2 Tiedonhaku Google Scholar .....	18
	5.3.3 Tiedonhaku Ebsco .....	18
6	Kirjallisuuskatsauksen tulokset .....	19
	6.1 Miten luonto edistää ihmisen hyvinvointia? .....	24
	6.2 Miten luonto estää ihmisen hyvinvointia?.....	26
7	Etiikka ja luotettavuus .....	26
	7.1 Eettiset kysymykset.....	26
	7.2 Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus.....	28
8	Yhteenveto, johtopäätökset ja kehittämissuhteet .....	29
	Lähteet .....	31
	Kuviot.. .....	35
	Taulukot .....	36
	Liitteet.....	37

## 1 Johdanto

Suomalainen ihminen menee metsään, mehtään tai mettään. Metsä sanan muodosta riippumatta on tärkeämpää se, että ihminen menee ylipäätään metsään. Luonnosta saadaan aineettomia hyötykokemuksia esimerkiksi kokemus luonnossa olemisesta, joka auttaa ihmistä jakamaan arjessa sekä antaa lisää voimavaroja. Kaupungissa asuvalla ihmisellä alkaa olla harvinaista, että metsä on lähellä ja siksi taajamametsästä on tullut monelle voimaannuttava paikka ja henkireikä arjen keskellä. (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie 2015, 9-10.) Tämän opinnäytetyön aiheena on luonnon vaikutus ihmisen hyvinvointiin, johon etsitään teoriatietaoa kirjallisuuskatsauksen avulla.

Opinnäytetyö on osa Lohjan kaupungin hanketta ja luontopolku toteutetaan Lohjan Liessaa-reen vuoden 2016 aikana yhdessä Luonnontie yrityksen kanssa. Luonnontie syntyi halusta edistää ihmisten kokemuksia luonnon terveysvaikutuksista. He toteuttavat toiminnassaan innovatiivisia terveystieteiden palveluita luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia osana palvelutoimintaa tai omaa elämää.” (Luonnontie.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tutkittua tietoa kirjallisuuskatsauksen avulla luonnon merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille. Tavoitteena on tuottaa tutkitun tiedon avulla kirjallisuuskatsaus Lohjan kaupungille luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Tämän tiedon on tarkoitus tukea myös mahdollisesti tulevia hankkeita. Tutkimuskysymykset ovat: Minkälaiset tekijät luonnossa edistävät ihmisen hyvinvointia? Minkälaiset tekijät estävät ihmisen hyvinvointia.

Aiheeseen liittyvät tutkimukset ovat pääasiassa mielenterveyteen tai sairauksiin liittyviä tutkimuksia. Opinnäytetyötä rajaa pitkälle sisäänotto- ja poisjättökriteerit ja niiden perusteella valitaan käsiteltävät tutkimukset työssä. Sisäänottokriteeri on esimerkiksi suomen- ja englanninkieliset tutkimukset ja pois jää muut kuin vastaavanlaiset kulttuurit kuin Suomessa, koska luonto voi tarkoittaa näille kulttuureille eri asioita. Tässä opinnäytetyössä luonto sisältää metsän ja viheralueet, jotka voivat olla myös rakennettuja.

## 2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

### 2.1 Tavoite

Tavoitteen tarkoitus on viitata opinnäytetyön hyödyntämisenäkökulmaan ja tämä tarkoittaa mitä tutkimuksella halutaan tavoittaa, käytännön toiminnan sekä tieteen näkökulmasta. Tavoitteen tarkoituksena on myös jäsenellä työn tekijän toimintaa. (Kylmä & Juvakka 54-55.)

Tavoitteena tällä opinnäytetyöllä on tuottaa kirjallisuuskatsaukseen pohjautuen tutkittua tietoa luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin.

## 2.2 Tarkoitus

Tarkoituksen valinta on ensimmäinen iso päätös ja se antaa suunnan koko opinnäytetyölle. Sen tehtävänä on ilmaista mitä tutkitaan ja näkökulma mistä kulmasta käsittelemme aihettamme. Suositeltavaa on tehdä erilaisia ajatuskarttoja aiheesta, jonka tehtävänä on ohjata huomioimaan erilaiset näkökulmat aiheeseen. Tarkoituksesta tulisi keskustella tutkijaryhmän kanssa, tässä opinnäytetyössä työn tarkoitus on käyty lävitse ja hyväksytty ohjaajan toimesta. (Aveyard 2007; Whittemore & Knafl 2005, 546-553; Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 23-25; Kylmä & Juvakka 2007, 51.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tutkittua tietoa luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin kirjallisuuskatsauksen avulla.

## 2.3 Tutkimuskysymykset

Tarkoitusta täydentämään luodaan tutkimuskysymykset tai tutkimustehtävät. Nämä kysymykset voivat alussa olla laajoja, millä varmistetaan tiedon tuottaminen työn tekijän näkökulmasta ja nämä kysymykset usein muokkautuvat opinnäytetyön edetessä ja se on normaalia laadulliselle tutkimukselle. Kysymyksen tulee olla aiheeseen nähden riittävän ajankohtainen ja rajattu. Kysymyksen ei kuitenkaan liian kapea-alainen tai liian laaja aineiston käsittelyn vuoksi. Tutkimuskysymystä asetellessa tulee pohtia minkälaista tietoa siihen vastaamalla saa ja kuka sitä hyödyntää. Asetettaessa alustavia tutkimuskysymyksiä tehdään tietohakuja, jotta nähdään, minkälaista tietoa on saatavilla. Tämän avulla varmistetaan, että kyseisestä aiheesta ei ole olemassa runsaasti kirjallisuuskatsauksia. (Kylmä & Juvakka 2007, 51-53; Aveyard 2007; Whittemore 2005, 56-62; Arksey & O'Malley 2005, 19-32.)

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä on määritelty ja niihin on valittu mahdollisimman relevantit kysymykset aiheen kannalta. Tutkimuskysymyksistä on myös keskusteltu mukana olevan hankkeen yhteistyökumppanien sekä ohjaajan kanssa.

1. Minkälaiset tekijät luonnossa edistävät ihmisen hyvinvointia?
2. Minkälaiset tekijät luonnossa estävät ihmisen hyvinvointia?

### 3 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Opinnäytetyössä käsitellään pääsääntöisesti ihmisen hyvinvointia, mutta mukaan keskeisiin käsitteisiin on valittu myös terveys sekä terveyden edistäminen. Nämä käsitteet on valittu mukaan, koska niiden voidaan nähdä sisältyvän kiinteästi ihmisen hyvinvointiin. Luonto nähdään tässä opinnäytetyössä sisältävän metsät sekä urbaanin ympäristön viheralueet.

#### 3.1 Ihminen

Ihminen on kokonaisuus ja ihminen tulisi nähdä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Nämä ominaisuudet ovat ihmisen perusominaisuuksia ja näiden pohjalta muodostetaan ihmiskäsitys. Perusominaisuuksia ei voida erottaa toisistaan, mutta ihmistä on mahdollista tarkastella niitä hyödyntäen eri näkökulmista. (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2008, 36-37.)

On olemassa erilaisia ihmiskäsityksiä ja ne ovat poikkeavaisia perusominaisuuksien painotussuhteessa. Esimerkiksi humanistinen ihmiskäsitys korostaa henkistä puolta, kun taas naturalistinen ihmiskäsitys painottaa ihmisen olevan luonnon osa, jossa häntä ohjaa biologiset lait sekä vietit. Hoitotyössä ihmiskäsitys pohjautuu humanistiseen ihmiskäsitykseen, jossa ihminen on otettu huomioon kokonaisuutena, jossa hän elää vuorovaikutuksessa muiden ihmisen kanssa sekä tekee aktiivisesti päätöksiä. (Anttila ym. 2008, 36-37.)

Ihmisen psyykkisyyden piirre on tietoisuus. Tietoisuus sisältää muistin, ajattelun, kyvyn tietojen käsittelyyn, tahdon sekä tunteen. Ihminen kykenee ajattelemaan sekä toimimaan ja tämän kannalta hän on kykeneväinen perustelemaan toimintaansa järkeä käyttäen. (Anttila ym. 2008, 36-37.)

#### 3.2 Terveys

”Maailman terveysjärjestön WHO:n vuonna 1948 julkaiseman määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään sairauden poissaoloa” (Malmivaara 2011). WHO:n määritelmää on pohdittu ja on suositeltu määritelmää "the ability to adapt and to self manage" eli terveys on kykyä sopeutua ja korjata itse fyysiseen, sosiaaliseen tai tunne-elämään liittyvät häiriöt. (Ruuskanen 2011; Malmivaara 2011.) Maailman terveysjärjestön määritelmää on kritisoitu, koska on koettu, ettei sitä olisi mahdollista saavuttaa ja nykyisin puhutaan ihmisen riittävästä hyvinvoinnin ja terveyden turvaamisesta (Huttunen 2015; Anttila ym. 2008, 38-39).



Terveyden nähdään olevan jatkuvasti muuttuva tila ja voidaan puhua riittävästä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta tasapainosta, jossa ihmisen toimintakyky pysyy riittävän hyvänä. Ihmiset suhtautuvat omaan terveyteensä eri tavoin ja tähän kokemukseen vaikuttaa ihmisen arvot ja asenteet sekä mahdolliset sairaudet, joita hänellä on. Terveyteen vaikuttaa myös monet ihmisestä itsestään riippuvat tai riippumattomat tekijät esimerkiksi sairaus voi tulla hänelle geeneissä tai hän voi hygienian puutteellisella hoidolla edistää sairauden puhkeamista. Voidaankin sanoa, että ihminen lopulta määrittelee terveyden käsitteen itse ja tämä on se tärkein määritelmä. (Anttila ym. 2008, 38-39; Huttunen 2015.)

Perusedellytyksinä terveydelle ovat turvallisuus, rauha, ihmisoikeuksien kunnioitus, tasa-arvo, tasapainoinen ekosysteemi sekä sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Edellytyksien pohjalta tulee voimavaratekijöitä, jotka vaikuttavat terveyteen esim. koulutus, ihmissuhteet ja tulot. Jotta terveyden edistämistä voi tapahtua tulisi näiden tekijöiden olla vankalla pohjalla. Suurin uhka terveydelle on köyhyys tai yhteiskunnalliset muutokset. (Koskenvuo & Mattila 2009.)

### 3.3 Terveyden edistäminen

”Terveyden edistäminen on toimintaa, jolla parannetaan ihmisen omia mahdollisuuksia ylläpitää ja edistää terveyttään. Terveyden edistämisen tarkoituksena on lisätä yksilön mahdollisuuksia hallita terveyteensä vaikuttavia seikkoja. Terveyden edistämisen tavoitteena on hyvän elämän, elämänlaadun, riippumattomuuden ja tasa-arvon saavuttaminen ja vajaakuntoisuuden vähentäminen tasapuolisesti kaikissa väestöryhmissä.” (Anttila ym. 2011, 39.)

Terveys on voimavara mitä ilman sosiaalinen ja taloudellinen kehitys ei ole mahdollista. Terveyden perusedellytyksien esimerkiksi rauhan ja tasa-arvon pohjalta syntyvät voimavarat kuten tulot sekä koulutus. Terveyden edistämisen edellytyksenä on perusedellytyksien ja voimavarojen varmuus. Onnistumisen kannalta olennaista terveyden edistämiseksi on esimerkiksi terveellisen ympäristön luominen ja terveystalouden uudistaminen. Haasteita terveyden edistämiseksi luo esimerkiksi köyhyys, mielenterveysongelmien lisääntyminen sekä elämänhallinnan tukeminen. Terveyden edistämisen edistämiseen saadaan lisää mahdollisuuksia, koska väestön koulutustaso on noussut ja sitä osataan hyödyntää aiempaa paremmin. (Koskenvuo & Mattila 2009; Anttila ym. 2008, 40.)

Terveellisillä elämäntavoilla voidaan vähentää riskiä sairastua sekä niillä voidaan vaikuttaa sairauden ennusteeseen, kulkuun ja hoitotuloksiin. Terveyttä voidaan edistää liikunnalla, ravitsemuksella, voimavarakeskeisellä ohjaamisella, tarkastuksilla ja asiantuntija-avulla. Nämä edistävät elintapamuutoksien pysyvyyttä. Konkreettisemmin terveyden edistäminen voidaan nähdä sairauksien ehkäisemisenä eli preventiona. Se tarkoittaa keinoja, joilla voidaan vaikuttaa tautien puhkeamiseen sekä minimoimaan sairauden aiheuttamat haitat. Perusajatuksena

preventiossa on sairauden ehkäisemisellä aikaansaatu hoidontarpeen minimoiminen ja tarpeettomaksi tekeminen. (Koskenvuo & Mattila 2009; Häkkinen 2013.)

Terveyden edistämisen voidaan nähdä olevan arvoihin perustuvaa toimintaa ihmisten terveyden sekä hyvinvoinnin aikaansaamiseksi sekä sairauksien ehkäisemiseksi. Sisältönä on sairauksien ehkäiseminen sekä terveyden suojeleminen. Suunniteltaessa sairauksien ehkäisyä tulisi paneutua taudin etiologiaan, hankkia tietoa menetelmien tehokkuudesta tai ehkäisyyn liittyvistä haitallisista tekijöistä, joita voi olla myös sivuvaikutukset. Tulee huomioida myös eettiset tekijät, joilla on vaikutusta suunnitteluun. Muovaavat tekijät yksin eivät aiheuta sairautta, mutta niillä on vähentävä tai lisäävä vaikutus sairauteen ja tällä voi olla merkitystä, kun pohditaan sairauden ehkäisemistä. Suunniteltaessa preventiivistä menetelmää tulisi sen pohjautua tietoon, mutta liian kova kriittinen arviointi saattaa hidastaa käyttöönottoa. (Koskenvuo & Mattila 2009; Lääkärietiikka 2013.)

Terveyden tai hyvinvoinnin edistäminen sisältää erilaisia tapoja vaikuttaa esimerkiksi poliittiset ratkaisut, toimintatavat tai elinympäristönsuojelu ja sen kehittäminen. Ihmisten tietojen ja taitojen lisääminen on tärkeää ja tätä noudatetaan muun muassa terveysneuvonnassa. Terveysneuvonta edellyttää ammattitason osaamista eikä tällä tavoin saa loukata ihmisen itsemääräämisoikeutta. Neuvonnalla vaikutetaan usein elintapoihin esimerkiksi ylipaino tai tupakointi ja ammattihenkilön velvollisuus on tuoda esiin riskit sekä ehkäisy. (Lääkärietiikka 2013.)

Promotiivista terveyden edistämistä on yksilön tai yhteisön voimavarojen vahvistamista sekä auttaa selviytymisessä. Promootiolla vaikutetaan ongelmiin ja sairauksiin edistämällä kykyä huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. Preventio tarkoittaa sairauksien ehkäisemistä, sen tarkoitus on olla ongelmalähtöinen, kun promootio on voimavaralähtöinen. Preventiivinen terveyden edistäminen jaetaan primaari- sekundaari- ja tertiaaripreventioon. Ne jaettiin ensin 1940-luvulla primaari- ja sekundaaripreventioon ja määritelmää täydennettiin 1950-luvulla tertiaaripreventiolla eli diagnosoidun taudista tulevien terveyshaittojen vähentämistä. Tertiaaripreventio-sana ei ole vakiinnuttanut Suomessa koskaan yleistä käyttöä vaan puhutaan hoidosta ja kuntoutuksesta. (Ståhl & Rimpelä 2010; Terveyden edistäminen esimerkein 2005.)

Primaaripreventio vähentää sairastumisen mahdollisuutta vaikuttamalla riskitekijöihin eli se on ehkäisevää toimintaa, jonka toteutus on suoritettu ennen sairauden puhkeamista. Sekundaaripreventiossa vaikutetaan sairauden pahentumisen ehkäisemiseen poistamalla riskitekijöitä tai vähentämällä niistä tulevaa vaikutusta ja se usein liitetään kuntoutuksen käsitteeseen. Tertiaariprevention tarkoituksena on vaikuttaa työ- ja toimintakykyyn sitä parantavasti tai estää näiden huonontuminen. (Terveyden edistäminen esimerkein 2005.)

### 3.4 Hyvinvointi

Hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, jossa on toisiaan täydentäviä ja ehdollistavia ilmiöitä. Erimielisyyksiä luo, kun pohditaan, mitkä hyvinvointitekijät otetaan huomioon tai miten eri tekijät havaitaan eri väestön ryhmien välillä. Ihmistä voidaan ajatella hyvinvoivana, mikäli hänellä on hyvällä tasolla sekä elinolot että koettu hyvinvointi. (Saari 2011, 43-44.)

Suomessa hyvinvointi käsite on määritelty vuonna 1976 Erik Allardtin toimesta. Hänen mukaansa hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta: having (elinolot ja elintaso), loving (yhteisöön liittyvät suhteet) ja being (mahdollisuus toteuttaa itseään ja olla arvostettu). Tämä määritelmä on perustettu ihmisen perustarpeisiin, joiden tulisi olla tyydyttyneinä taataksemme ihmisen hyvinvoinnin. Perustarpeet liittyvät elintasoon (having) terveydentilan, koulutuksen, työllisyyden, varallisuuden sekä koulutuksen tason pohjalta. Loving sisältää ihmissuhteet ja tarpeen kuulua johonkin eli ihminen tietää mihin hän kuuluu ja tietää mistä on tullut. Being sisältää tarpeen olla ihmisenä arvokas ja kokea turvallisuutta sekä osallistua yhteiskunnallisiin tai pienempien yhteisöjen asioihin. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 24.)

Allardin määritelmän painoarvo näkyy suomalaisessa tutkimuksessa, mutta se ei ole vakiintunut kansainväliseen hyvinvointitutkimukseen. Yhdistelmä sijoittuu kahden valtavirran väliin ja kriittisyyttä on esitetty ulottuvuuksien kelvottomuudesta vertailemiseen. Tuloksista tärkein oli havainto koetun hyvinvoinnin sekä resurssien välisien kytkentöjen puuttumisesta, koska kolmijako tekijät osoittautuivat riippumattomiksi toisistaan. (Saari 2011, 43-44.)

### 3.5 Ympäristö ja luonto

Ympäristö tarkoittaa fyysisiä, sosiaalisia tai kulttuurisia tekijöitä, jotka sisältyvät luontoon tai ympärille rakennettuun ympäristöön. Ihminen elää jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja se kuuluu erottamattomasti terveyteen sekä hyvinvointiin. Ympäristö voi olla ihmisen terveyden tukena tai vaikuttaa siihen kielteisesti. Vuorovaikutus on molemminpuolista, ihminen vaikuttaa ympäristöönsä ja ympäristö häneen. Fyysiseen ympäristöön lasketaan ympäristö, jossa ihminen elää ja ihminen on toimissaan joustava, joten hän on kykeneväinen sopeutumaan monenlaisiin ympäristöihin. (Anttila ym. 2008, 37-38; Tilastokeskus.)

Luonnon nähdään olevan se, minkä ihminen ympärillään maisemassa näkee, joten luonto käsitteenä sisältää rakennetun ja rakentamattoman luonnonvaraisen ympäristön. Sillä voidaan tarkoittaa luonnonvaraista maisemaa tai ihmisen aikaansaamaa rakentamaa luontoa, johon luetaan ihminen mukaan. (Honkala, Sundström & Tuominen 2010.)

## 4 Teoreettiset lähtökohdat

### 4.1 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Kun näyttöön perustuva toiminta lisääntyy esimerkiksi hoitotyössä, lisääntyvät myös kirjallisuuskatsauksien tekeminen. Kirjallisuuskatsaus on systemaattinen tutkimusmenetelmä ja sen perustana on prosessimainen tieteellinen toiminta. Tarkoituksena on tieteenalan teoreettinen ymmärrys, teorian kehittäminen tai esimerkiksi ristiriitaisuuksien etsiminen kohdeilmioista. Kirjallisuuskatsaus tulee voida toistaa ja sen avulla luodaan kokonaiskuva asiakokonaisuudesta, jota ollaan käsittelemässä. Kirjallisuuskatsaukselle on olemassa synonyymejä esimerkiksi kokonaisvaltainen katsaus tai yleisluotaava katsaus. Erilaisia kirjallisuuskatsaustyypppejä on 14 erilaista. Kirjallisuuskatsauksien runsaasta määrästä riippumatta niistä löydetään tyypilliset osat. Erot katsauksien välillä löytyvät esimerkiksi menetelmien käytössä tai analyysimenetelmän valinnassa. Yhteneväiset osat ovat kirjallisuuden haku, arviointi, synteesi aineiston perusteella ja analyysi. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 7-8; Holly, Salmond & Saimbert 2012; Gough, Oliver & Thomas 2012; Whitemore 2005, 56-62.) Puhuttaessa kirjallisuuskatsauksesta tulee myös huomioida mitä se ei tarkoita. Kirjallisuuskatsauksen ei voida nähdä olevan kirja-arviointi tai auki selitetty lähdeluettelo (Bearfield & Eller 2008, 62; Salminen 2011, 5).

Tämän opinnäytetyön vaiheet tekojärjestyksessä eli ensin etsitään tietoa käyttäen sisäänotto- ja poisjättökriteereitä ja valitaan materiaali mikä tukee näitä sisäänotto- tai poisjättökriteereitä. Valittu aineisto analysoidaan valittua menetelmää hyödyntäen eli tässä opinnäytetyössä se on kuvaileva luokittelu. Lopuksi kirjoitetaan tulokset sekä johtopäätökset.

Opinnäytetyön menetelmäksi on valittu integroitu kirjallisuuskatsaus, joka on toinen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Lisäksi se on laajin ja yksi käytetyimmistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan kuvailla yleiskatsaukseksi ilman tiukempia sääntöjä, koska se saa sisältää sekä empiiristä että teoreettista tietoa tai näitä erikseen riippuen tutkimuskysymyksen laadinnasta. Integroidun kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan riittävän laaja kuva tutkimuksen kohteesta, mutta ongelmana on tulosten yhdistämiseen tarvittavien menetelmien moninaisuus. Integroitava kirjallisuuskatsaus etenee prosessimaisesti alkaen tutkimusongelman nimeämisestä, aineiston keruuseen, laadun arviointiin, analysointiin sekä tulosten arviointiin sekä esittämiseen. (Whitemore 2005, 56-62; Whitemore & Knafel 2005, 546-553; Stolt ym. 2015, 8-13; Salminen 2011, 6.)

Integroidun kirjallisuuskatsauksen käyttö on suositeltavaa haluttaessa selvittää mahdollisimman monipuolisesti tutkittavaa aihetta. Tämä kirjallisuuskatsauksen tyyppi myös auttaa tarkastelemaan, arvioimaan ja syntetisoimaan. (Torraco 2005, 356; Salminen 2011, 8.)

Erona systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen saadaan integroivalla laajempi kuva ja isompi otos aiheesta eikä se ole vastaavasti yhtä valikoiva kuin systemaattinen katsaus (Salminen 2011, 8; Whittemore 2008, 137). Integroivan kirjallisuuskatsaus sijoitettavissa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kokonaisuuteen, mutta se sisältää narratiivisia tekijöitä. Kuitenkin narratiivisesta integroiva eroaa sillä, että siihen kuuluu myös kriittinen tarkastelu. Myös yhteneväisyyttä löytyy, kun kuvataan integroiva kirjallisuuskatsaus vaiheitta. (Salminen 2011, 8.)

#### 4.2 Kirjallisuuden- ja tiedonhaku

Opinnäytetyön kannalta on keskeistä, että tarkoitus, tehtävät ja ratkaisut ovat ristiriidattomia keskenään ja ymmärryksessä suhteessa toisiinsa. Valittaessa aineistoa on tärkeää pohtia, minkälaista tietoa toivotaan sekä miten se voidaan parhaiten kerätä. (Kylmä & Juvakka 2007, 57-65.) Kirjallisuushakuun ja aineiston valintaan sisältyvät varsinaiset haut sekä kirjallisuuden valintaprosessi. Sen tavoitteena on tunnistaa sekä tavoittaa kaikki aineisto, joka vastaa esitettyihin tutkimuskysymyksiin ja se on yksi tärkeimmistä vaiheista, koska siinä tehdyt virheet voivat vaikuttaa luotettavuuteen vääristyneiden tuloksien kautta. Myös kirjallisuuskatsauksen tyyppi vaikuttaa kirjallisuuskatsauksen systemaattisuuteen. (Whittemore 2005, 56-62; Arksey & O'Malley 2005, 19-32; Stolt ym. 2015, 25-26.)

Kirjallisuushaku voidaan tehdä sähköisestä tietokannasta, joka on kustannustehokasta, mutta mistä ei välttämättä löydy kaikkea saatavilla olevia tutkimuksia. Tämän vuoksi kirjallisuuskatsauksessa tulisi käyttää myös manuaalista hakua. Näitä hakuja varten tulee määrittää keskeiset käsitteet ja niistä tehdä hakulausekkeet tai käyttää apuna tietokantojen asiasana-hakuja. Hakumenettelyssä on tärkeää millä tavoin rajataan, mitä otetaan mukaan opinnäytetyöhön ja mitä jätetään tarvittaessa pois. Näillä kriteereillä voidaan lisätä relevantin kirjallisuuden tunnistamista sekä lisätä opinnäytetyön luotettavuutta, koska ne vähentävät puutteellisen kirjallisuuskatsauksen mahdollisuutta. Nämä rajauskriteerit lisäävät työn tekijän mahdollisuutta keskittyä aiheeseen sekä hallita aineiston kokoa. (Whittemore 2005, 56-62, CRD 2008, Whittemore & Knafel 2005, 546-553; Stolt ym 2015,25-27.)

#### 4.3 Käytettävät tietokannat

Tietokannan valintaan vaikuttaa mitä aihetta haetaan sekä mitä ollaan tekemässä. Hakuja raportoidessa tulee kertoa mitä tietokantaa on käytetty sekä mitä sieltä on löytänyt. Jokaisessa tietokannassa on omat erityispiirteet ja perushakulauseke tulee muokata uudestaan jokaisessa tietokannassa. (Stolt ym. 2015, 44.)

Useimmiten hakusanojen yhdistämiseen voidaan käyttää Boolean operaattoria, jossa on kolme operaattoria AND, OR ja NOT. AND operaattorin tehtävänä on yhdistää eri hakukokonaisuudet toisiinsa ja niitä tulisi käyttää kerrallaan maksimissaan kolmea. OR yhdistää vaihtoehdot sanat toisiinsa ja NOT käytetään, kun jotain halutaan jättää pois ja sen käytössä tulee huomioida varovaisuus, koska haku voi jättää pois myös työn kannalta oleelliset haut. (Stolt ym. 2015, 39-40.)

Tietokantoja on esimerkiksi MEDLINE (PubMed), joka on U.S National Library of Medicinen käyttöliittymä. Siellä on yli 20 miljoonaa artikkelia ja aineistoa on kerätty tietokantaan vuodesta 1946 lähtien. Sinne artikkeli tulee saman tien, kun se on julkaistu verkossa. (Stolt ym. 2015, 45-46.) Tämän opinnäytetyön tietokantoina ovat Medic, Ebsco ja Google Scholar.

Medic on kotimainen terveystieteellinen tietokanta. Medic tietokannan tuottaa Terkko, joka on terveystieteiden keskuskirjasto. Sinne on kerätty tietoa vuodesta 1978 ja se on kansainvälisesti vertailtuna pieni tietokanta, joten sinne tehdyn haun tulee olla hieman laajempi kuin moneen muuhun tietokantaan tehdyt haut. Tietokannasta voi löytää kokonaisia tekstejä tai viitteitä muun muassa kirjoista, tutkimuslaitoksien raporteista sekä pro gradu-tutkielmia. (Terveysalan tietokannat 2016; Stolt ym. 2015, 39-40.)

Ebsco tietokannasta löytää eri alojen tietokantoja, jotka ovat myös kansainvälisiä. Tässä tietokannassa on mahdollisuus hakea useasta eri tietokannasta saman aikaisesti. (Tietokantojen oppaat: Ebsco.)

Google Scholar on Googlen tuottama hakupalvelu. Se on käyttäjälleen maksuton ja sillä on oma URL-osoite. Google Scholarin avulla voidaan tehdä tieteelliseen kirjallisuuteen liittyviä hakuja. Erona kaupallisesti tuotettuun tietokantaan on, että Google Scholarista ei ole saatavilla täsmällisiä tietoja esimerkiksi sisällöstä. Sieltä voidaan saada vaihtelevia tuloksia ja tuloksista voidaan nähdä kokoteksti, abstrakti tai viite. (Tieteellisiin julkaisuihin pohjautuva arviointi: Google Scholar.)

#### 4.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointimenetelmät on hyvä pohtia jo ennen opinnäytetyön suorittamista, koska tämä vaihe on suurimmassa vaarassa kaikista vaiheista altistua virheille. Analyysitavan on tarkoitus yksinkertaistaa ja selkeyttää kerättyä aineistoa sekä tuottaa lisää tietoa tutkittavasta aihepiiristä. Tavoitteena on luoda kattava sekä luotettava kuvaus tutkittavana olevasta aiheesta. Vaikeutta voi analyysinteossa lisätä selkeiden työskentelytapojen puute ja keskeisintä on saada tulkittua analysoitava aineisto kadottamatta sen sisältämää tietoa. Heti, kun aineisto on kerätty, tulee ryhtyä tekemään analyysiä, koska silloin aineisto vielä inspiroi työn teki-

jää ja lisätieto on helposti saatavilla. (Eskola & Suoranta 1998, 137; Stolt ym. 2015, 83-115; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 223-224.)

Kirjallisuuskatsauksessa ensimmäinen vaihe on valita menetelmä, jolla aineisto halutaan analysoida ja tämän vaiheen perustelu lisää työn luotettavuutta. Analyysimenetelmän valinnan tulisi tukea työn tarkoitusta, esitettyjä tutkimuskysymyksiä sekä tavoitetta. Menetelmän valintaan vaikuttaa myös kuinka paljon on valittu käsiteltävää aineistoa ja kuinka samankaltaisia valitut tutkimukset ovat keskenään, esimerkiksi ovatko käytetyt käsitteet samanlaisia tai onko niissä samantyyllisiä tutkimuskysymyksiä. Menetelmän valintaan vaikuttaa myös minkälaista tietoa kirjallisuuskatsauksella halutaan saada. (Stolt ym. 2015, 83-83.)

Analysointi aloitetaan, kun ollaan valittu alkuperäistutkimukset sekä arvioitu niiden luotettavuus. Tämän jälkeen esitellään aineisto, jolla saadaan lisää luotettavuutta kokonaisuuteen. Esittelyssä kokonaisuudesta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, joiden pohjalta muodostuu kokonaiskuva. Jokaisesta tutkimuksesta ei ole tarpeen esitellä samoja asioita ja tämä esittely on yleensä kirjallinen yhteenveto aineistosta. Yhteenvedossa esitellään julkaisua koskevat tiedot, käytetyt menetelmät sekä tuloksien esittely. (Stolt ym. 2015, 83-83.) Laadullinen aineistonkäsittelymenetelmä valittiin, koska se sopii kirjallisuuskatsaukseen. Tarkoituksena on kuvata sekä jäsentää tietoa tutkimuksen kohteesta tai luoda kokonaisuus aiheesta. Menetelmää käytetään, jos aineistossa suurin osa on empiirisiä tutkimuksia. (Stolt ym. 2015, 87-88.)

Kuvailevassa luokittelussa tarkoituksena on jäsentää ja ryhmitellä aineisto valitun luokittelun perusteella kokonaisuudeksi, kuvata ilmiö teoreettiselta kannalta rajatusti sekä perustellusti. Tavoitteena kuvailevalla luokittelulla on saada tietoa mitä jo tiedetään aiheesta, keskeisistä käsitteistä tai niiden välisistä suhteista. Aineistoon tutustumisen jälkeen tulee päättää luokittelun muoto, jota käytetään ja luokittelu tehdään esimerkiksi alkuperäistutkimuksien teemojen tai käsitteiden mukaan. Päätöksen jälkeen haetaan erilaisia kuvauksia, jotka ovat merkityksellisiä. Nämä kuvaukset voivat olla esimerkiksi lauseita tai asioiden kokonaisuuksia. Kuvauksien löytyttyä ne ryhmitellään päätettyyn luokittelumuotoon löydettyjen samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien perusteella. Tämä luokittelu voidaan kuvata esimerkiksi taulukkona tai kuviona. (Rhoades 2011, 353-368; Kangasniemi, Pietilä, Utriainen, Jääskeläinen, Ahonen & Liikanen 2013, 291-301; Stolt ym. 2015, 89-90.)

Tärkeä osa integroitua kirjallisuuskatsausta on tulosten esittäminen sekä niiden tulkinta. Tulokset voidaan esittää taulukkona tai kuviona tarkoituksen edellyttämällä tavalla (Stolt ym. 2015, 116). Analysointi ei ole riittävä kuvaamaan tuloksia vaan tulee tehdä synteesejä, joiden avulla voidaan kasata kokonaisuus ja saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin. Johtopäätökset perustuvat edellä mainittuihin synteeseihin ja työn tekijän tulisi kertoa tulosten merkittävyys

kyseisellä tutkimusalueella ja tulee myös pohtia tulosten laajempaa merkitystä. (Hirsjärvi ym. 2010, 229-230.)

## 5 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

Tiedonhaku on suoritettu eri tietokannoista. Tietokantoina on käytetty Medic, Google Scholar ja Ebsco. Näin mukaan on saatu kotimaisia sekä ulkomaalaisia tietokantoja. Opinnäytetyössä pyrittiin aiheen laajuuden kannalta tekemään mahdollisimman tarkat sisäänotto- ja poisjättökriteerit. Tähän oli perusteena lisäksi ajallisuuden rajallisuus sekä työn tekijöiden vähäisyys. Seuraavassa kappaleessa on lueteltu tarkemmin kriteereitä, jotka vaikuttivat aineiston valintaan.

### 5.1 Sisäänotto- ja poisjättökriteerit

Opinnäytetyön mukaanottokriteerit rajataan koskemaan vain julkaistuja tutkimuksia väliltä 2005-2016, jotta saadaan ajankohtaisetkin julkaisut mukaan. Kieleksi valitaan suomen- ja englanninkieliset tutkimukset. Ainoastaan julkaistujen tutkimuksien mukaanottoa lisää niille tehty vertaisarviointiprosessi, joka lisää kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. (Whittemore 2005, 56-62.) Toisaalta voi olla, että opinnäytetyö vaatisi meneillään olevien tutkimuksien tarkastelua. Rajaus on suomen- ja englanninkielisiin tutkimuksiin, vaikka sen on mahdollista aiheuttaa virhepäätelmiä, koska mukana ei ole monen eri kielen tutkimuksia. (Whittemore 2005, 56-62; Stolt ym. 2015, 25-28; CRD 2008.)

Opinnäytetyöstä jää pois muunlaiset kulttuurit kuin vastaavat, joka Suomessa on. Tämä johtuu siitä, että luonto merkitsee monessa maassa ja kulttuurissa täysin eri asiaa kuin Suomessa. Pois jää myös eläimiä ja sairauksia koskevat tutkimukset, koska ne eivät kuulu opinnäytetyön yhteistyöhankkeen luonteeseen. Työssä on myös rajattu tutkimuksien julkaisuväli mikä on 2005-2016. Mukaan otetaan tutkimuskysymyksiin vastaavat artikkelit. Kriteerit ovat taulukossa 1.

Mukaanottokriteerit	Poisjättökriteerit
Suomen- ja englanninkielinen aineisto	Sairauksia käsittelevät tutkimukset
Vain julkaistu aineisto väliltä 2005-2016	Eläintutkimukset
Suomea vastaavat kulttuurit	Muut kuin vastaavat kulttuurit esim. aasialainen, kiinalainen, afrikkalainen jne.



Tutkimuskysymyksiin vastaavat tutkimukset	
---	--

Taulukko 1: Opinnäytetyön sisäänotto- ja poisjättökriteerit

## 5.2 Tiedonhakuun käytettävät käsitteet

Tietoa etsitään tietokannoista käyttäen opinnäytetyöhön liittyviä sanoja tai termejä. Tiedonhaku aloitetaan suuremmista kokonaisuuksista esimerkiksi ihminen, luonto, hyvinvointi, jonka jälkeen edetään kohti pienempiä kokonaisuuksia. Nämä ovat opinnäytetyön kannalta tärkeimmät hakusanat. Nämä hakusanat käännetään myös englanniksi haettaessa tutkittua tietoa. Katso kappale keskeisimmät käsitteet.

Hakusanat muutetaan pienemmiksi kokonaisuuksiksi esim. ihminen, minkä alle saadaan esim. nainen, mies, nuori, aikuinen tai ikääntynyt. Luonto jaetaan osa-alueiksi ja saadaan ympäristö, ulkoilma, ilmasto tai maasto. Hyvinvointi tämän opinnäytetyön hakukriteereissä sisältää terveyden, mielenterveyden, sairauden, ennaltaehkäisyä, terveyden edistämisen sekä terveysvaikutuksen.

## 5.3 Tiedonhaku ja valittu aineisto

Haku aloitettiin päättämällä hakusanat. Tämän opinnäytetyön hakusanoina on käytetty seuraavia termejä ja nämä termit ovat osa opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä. Haut aloitettiin termillä ihminen. Luontoon liittyvät hakusanat ovat luonto, luonto ja hyvinvointi, luonto and hyvinvointi, ihminen ja luonto, ihminen and luonto, hyvinvointi and luonto, ihminen and luonto. Myös on haettu termillä metsä, metsä and hyvinvointi, mielenterveys and metsä, metsä and hyvinvointi. Ympäristö on tullut terminä myös mukaan. Lisäksi on haettu materiaalia englanninkielisillä sanoilla wellbeing and nature and human, mental health forest sekä forest and health and human.

Tämän jälkeen hakusanoilla haettiin valituista tietokannoista eli tässä opinnäytetyössä ne on Google scholar, Medic ja Ebsco. Tärkeää on, että jokaiseen tietokantaan käytetään samoja hakulausekkeita, näin tulokset ovat luotettavampia. Kokeiluhakujen perusteella valittiin alustavia tutkimuksia käyttämällä sisäänotto- ja poisjättökriteereitä. Hakusanojen ja rajauskriteerien lisäksi aineiston valintaan vaikuttivat tutkimuskysymykset.

Kaikki tutkimukset käytiin aluksi läpi otsikkotasolla, jonka perusteella tehtiin rajauksia ja valittiin jatkoon pääsevät tutkimukset, niiden kohdalta luettiin abstrakti ja vain valittujen tutkimuksen koko teksti luettiin. Otsikon ja abstraktin perusteella valittiin mukaan 10 tutkimusta, joista jokainen päättyi analysoitavaksi tähän opinnäytetyöhön (hakuja koskeva taulukko on liitteenä 1.) Näistä 10 aineistosta suomenkielisiä on kahdeksan ja englanninkielisiä kaksi. Ha-

kutuloksia saatiin enemmän kuin valittuja tutkimuksia oli. Näitä tutkimuksia ei valittu niiden soveltumattomuuden vuoksi esimerkiksi suhteellisen suuri osuus ei valitusta aineistosta on opinnäytetöitä tai niiden sisältö ei vastannut tämän opinnäytetyön teemaan. Haetuilla hakusanoilla löytyi myös paljon tutkimuksia, joista ei valittu yhtäkään tai hakusanoja, joilla ei saatu yhtäkään tulosta.

### 5.3.1 Tiedonhaku Medic

Medic tietokannasta haettiin hakusanalla ”ihminen” ja rajattiin haku koskemaan vuosia 2005-2016, jolloin tuloksia oli 84, mutta niistä ei yksikään vastannut opinnäytetyön tarkoitukseen. Eniten tuloksia saatiin hakusanoilla ”ympäristö”, jolla saatiin 168 tulosta ja niistä valittiin yksi aineisto mukaan, loput tutkimukset eivät olleet relevantteja aiheen kannalta. Lisäksi haettiin hakusanalla ”luonto”, jolla saatiin yksi aineisto mukaan ja loput aineistot saatiin erilaisilla hakusanoilla, mutta Medic tietokannasta mukaan saatiin yksi aineisto hakusanalla ”metsä”. Kaikki haut olivat tehty rajaamalla haut koskemaan vuosia 2005-2016 ja pois jätettiin opinnäytetyöt.

### 5.3.2 Tiedonhaku Google Scholar

Google Scholarilla tehty haku suoritettiin samoilla hakusanoilla kuin Medicistä ja vain suomenkielellä. Saadut tulokset olivat suuria esimerkiksi hakusanalla ”luonto” saatiin yksinään jo 214 tulosta, joista otettiin mukaan kolme eri aineistoa. Kaikki haut käytiin aluksi otsikkotasolla läpi, jonka jälkeen aineistolle tehtiin pikasilmäily ja katsottiin sen soveltuvuutta aiheeseen. Lisäksi Google Scholarissa valittiin kohta, että hakusanojen tulee näkyä haettujen tuloksien otsikossa. Näiden lisäksi käytettiin yleisiä rajauskriteereitä eli vuosia 2005-2016. Osa tuloksista oli myös opinnäytetöitä, joten nämä jäivät pois, vaikka olisivat sopineet aiheeseen. Tällä hakujärjestelmällä saatiin mukaan yhteensä kuusi aineistoa kymmenestä valitusta.

### 5.3.3 Tiedonhaku Ebsco

Viimeiseksi tehtiin tiedonhaku Ebsco järjestelmällä. Tällä haettiin mukaan opinnäytetyöhön kansainvälisiä tutkimuksia ja kaikki hakusanat olivat englanniksi. Ainut mukaan valittu tutkimus saatiin hakusanoilla ”wellbeing and nature and human”, jolla saatiin 25 tulosta ja valittiin yksi. Lisäkriteereiksi valittiin vertaisarviointi, saatavilla on koko teksti ja abstrakti. Näiden lisäksi rajattiin tuloksien julkaisumaat Eurooppaan ja kieleksi englanti.

## 6 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Tässä opinnäytetyössä tulokset on esitetty tutkimuskysymyksiä mukaillen ja taulukossa 2 on jaoteltu kirjallisuuskatsauksen aineiston tulokset edistävien ja estävien tekijöiden kautta eli tutkimuskysymyksien osalta. Lisäksi taulukkoon kolme on käytetty kuvailevaa luokittelua ja jaettu käsitteiden avulla saadut tulokset. Kuvioissa 1 ja 2 on jaoteltu tekijät pienempiin kokonaisuuksiin.

TUTKIMUKSEN NIMI	EDISTÄÄ	ESTÄÄ
Luonto liikuttaa ja elvyttää	Mielialaa edistävä vaikutus Pidemmällä aikavälillä lisää hyvinvointia. Elpymisen tunne ja mahdollisuus mielenhyvinvoinnin ylläpitoon.  Lenkkeily suosituin liikuntamuoto ja pyöräily toiseksi suosituin.	Tulevaisuudessa ihmiset muuttavat kasvukeskuksiin ja sillä on, negatiivinen vaikutus luonnon saatavuuteen. Ihmisillä voi myös olla pelkoja mennä metsään, jolloin toivottavatta hyvinvointivaikutus jää vähäisemmäksi.
Luonto lähelle ja terveydeksi	Yhteiskunnan on mahdollista saada säästöjä, jos kaikki luonnosta saatavat terveyshyödyt otetaan käyttöön sairauksien ennaltaehkäisemisessä.	
Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi	Luontokokemus antoi henkisen hyvinvoinnin tunteita ja sitä kautta koettiin tervehdyttäviä tunteita. Henkinen puoli esti myös tuntemuksia itsestä irtaantumiseen. Luontokokemuksella oli kiirettä ja hektisyyttä poistava vaikutus. Kokonaisvaltaisella luontoon suhtautumisella oli parantavia vaikutuksia terveyden ja hyvinvoinnin mahdollisuuksiin. Ihmisten kiinnostus kestävään kehitykseen nousi.	

<p>Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja merkitys psyykkiseen hyvinvointiin</p>	<p>Tutkimukseen osallistuneista noin puolella lempipaikka oli metsä- tai luontoalueella.</p> <p>Toiseksi eniten viheralueilla ja vähiten kaupunkiympäristössä.</p> <p>Ulkoilu- ja liikuntamahdollisuudet.</p> <p>Esteettiset elämykset.</p> <p>Rauha, hiljaisuus, tuoksut, äänet, vapauden - tai tilan tunne on arvostettuja asioita luonnossa.</p> <p>Luonnon tuoma vaihtelu arkeen.</p> <p>Lähiviherympäristö tarjosi mahdollisuuden liikuntaan ja perheen yhdessäoloon.</p> <p>Elpymisen tunne saavutetaan isommalla ja laajemmalla metsä- tai luontoalueella.</p> <p>Viherkokemus lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita.</p> <p>Luonnonläheisyys on asuinpaikan valintaan vaikuttava tekijä.</p>	<p>Lähiviheralueilla oli vaikeuksia löytää rauhaa tai hiljaisuutta. Eikä niille ole marjastukseen tai sienestystyöhön soveltuvuutta.</p> <p>Ne eivät täyttäneet tarpeita tilan tai vapauden tunteesta. Niistä ei saanut metsäntunnetta tai metsäneläimiä, hiljentymisestä tai äänistä.</p> <p>Oman asuinalueen viheralueet eivät vastanneet tutkimukseen osallistuneiden tarpeisiin ja kesällä haetaan enemmän ulkopuolista viherreittiä kuin talvella.</p>
<p>Outdoor, environment, mobility decline and quality of life among older people</p>	<p>Esteiden poistaminen säilyttäisi ikääntyneiden liikuntakyvyn pidempään.</p>	<p>Ulkona olevien esteiden vähentäminen säilyttäisi ikäihmisten liikuntakykyä.</p> <p>Ulkona liikkumiseen liittyvät pelot (aiheutuvat sosioekonomisesta asemasta, sairauksista, hidas kävelyvauhti, ympäristön äänekkyys ja mätet).</p> <p>Ulkona liikkumiseen vaikutti pelot ryöstetyksi tulemisesta ja kaatuminen.</p>
<p>Gardening as an occupation: a critical review</p>	<p>Puutarhanhoito lisää yksilön hyvinvointia.</p> <p>Ulkona kohdehenkilö saa rauhallisen ja leimaamattoman alustan, jossa heillä on tunne tekevänsä jotain merkityksellistä.</p> <p>Fyysinen aktiivisuus lisäsi mielenterveyteen liittyviä positiivisia tapahtumia sekä auttoi heitä toimimaan ryhmässä.</p> <p>Toiminnan kautta parantuivat oppimisprosessit sekä kohdehenkilöille tuli tunne olevansa osana jotain merkityksellistä.</p>	

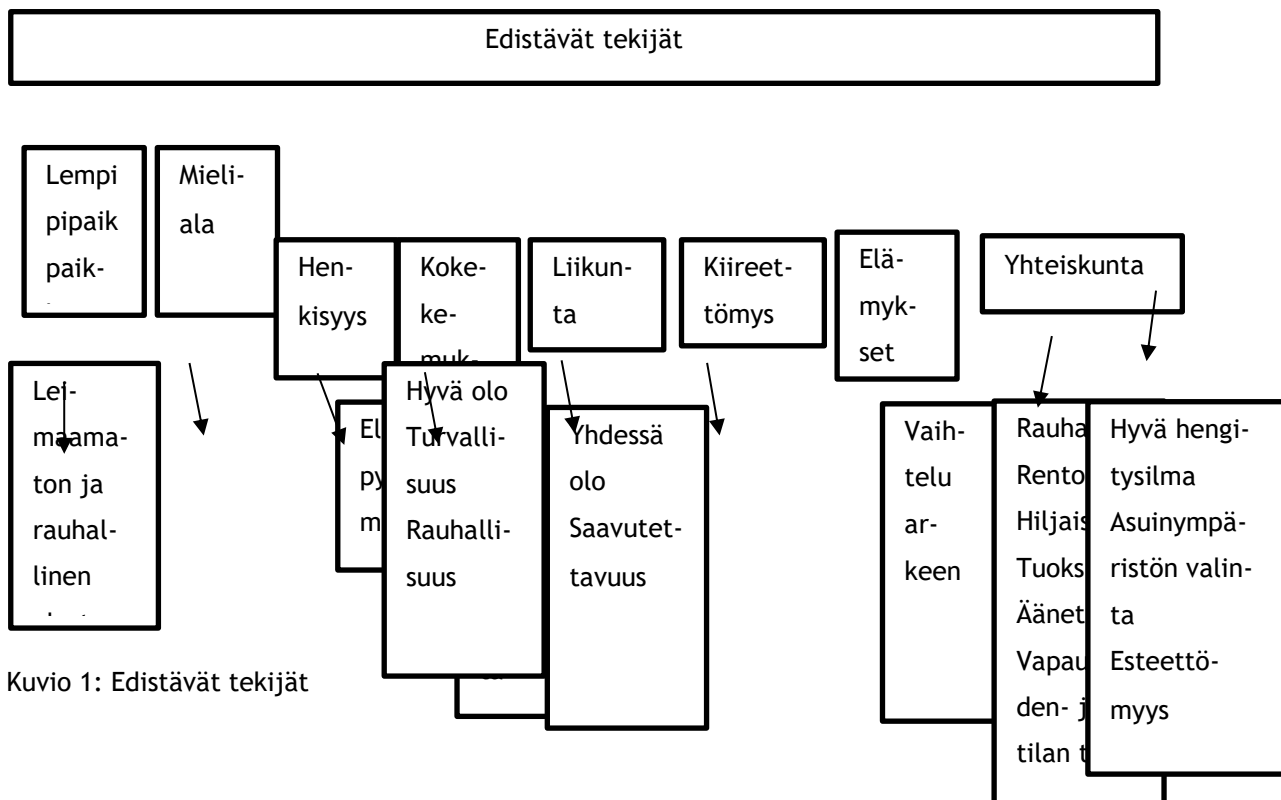
<p>Metsästä motivaatiota liikuntaan ja painon hallintaan? Monimetodinen tutkimus miesten luontoliikuntaohjelmasta</p>	<p>80 % ilmoitti liikkuvansa mieluummin luonnossa kuin rakennetussa ympäristössä. Luontoliikunta voi tavoittaa laajempia liikuntaryhmiä. Luontoliikunta auttaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita ja näistä on apua terveellisten elämäntapojen noudattamisessa.</p>	
<p>Metsä arkisen hyvinvoinnin lähteenä naisten kertomuksissa.</p>	<p>Metsä on hyvän olon ja kokemuksen lähde. Metsä on tuttu. Metsän sijainnin läheisyys on tärkeä. Metsässä on rauhallista ja suojaava puusto.</p>	
<p>Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä</p>	<p>Liikkuminen metsässä on elvyttävä ja rentouttava kokemus. Ulkoilu ylläpitää ikääntyneiden toimintakykyä, yhteyttä luontoon ja näiden kautta parantaa elämänlaatua. Metsässä liikkuminen parantaa tasapainoa ja auttaa painonhallinnassa. Vastanneista kaikki oli sitä mieltä, että luontoon tärkeä päästä silloin kun haluaa. Metsä kiinnostaa iästä riippumatta.</p>	<p>Esteettömyys helpottaisi ulkoilua.</p>
<p>Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö</p>	<p>Viheralueiden osuus oli merkityksellinen hiljaisuuden, hyvän hengitysilman ja hiljaisuuden kannalta. Viherympäristö lisää lapsien koulumatkojen kulkemista kävellen tai pyörällä.</p> <p>Mitä vihreämpi alue sitä todennäköisempää on, että lapsi määrittelee paikan miellyttävänä. Tällä on yhteys emotionaalisten tunteiden kohdalla. Viherympäristöjen läheisyys kodin ympäristössä ennusti lähes varmasti lapsen kokemaa hyvää terveyttä.</p>	<p>Koulumatkoihin vaikuttavia pelkoja oli pimeys, nuoria ja listan ulkopuolelta asioita, joista ei ole vastausta. Tytöt pelkäsivät enemmän kuin pojat ja pelkoja oli usein yksi.</p> <p>Ympäristöön liittyvät pelot voivat osaltaan selittää fyysisen ja psyykkistä huonovointisuutta.</p>

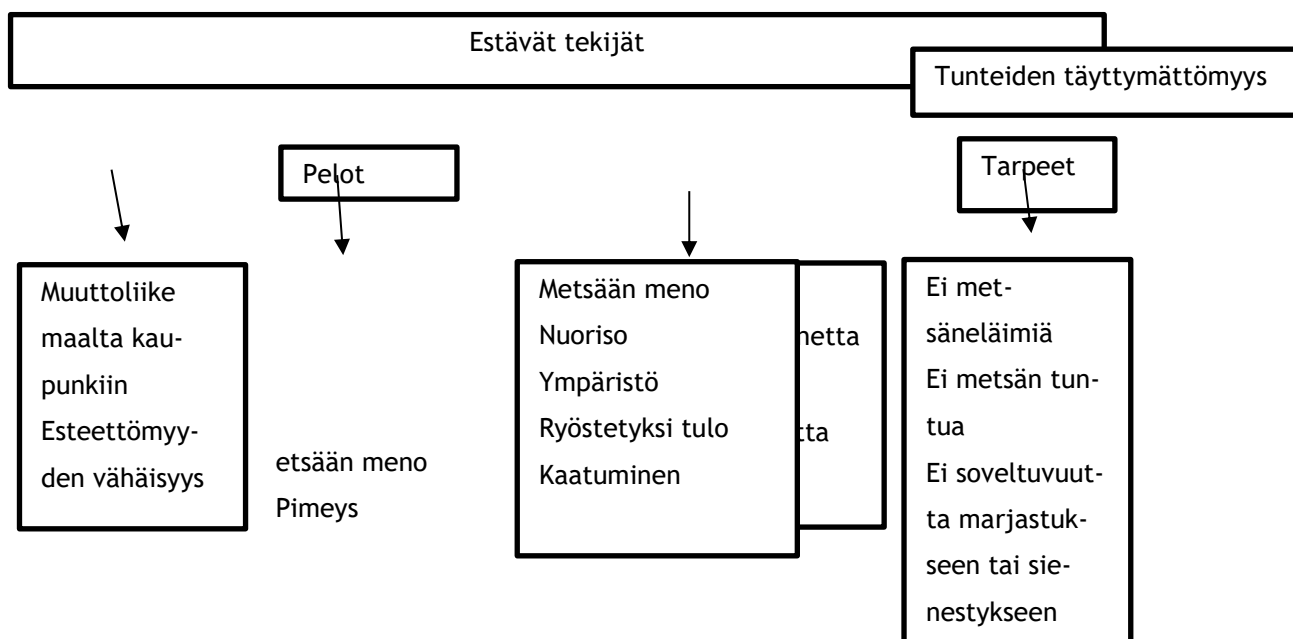
Taulukko 2: Luonnon ja viheralueiden edistävät ja estävät tekijät

Käsite	Vaikutus
Mieliala	Mielialaa edistävä vaikutus Elpyminen Mielenhyvinvoinnin ylläpito Elvyttävä kokemus
Pelot	Metsään menon pelko Ulkona liikkumisen pelot -> ikäihmisellä aiheutui sosioekonomisesta asemasta, sairauksista, hitaasta kävelyvauhdista ja mäkisyystä Ulkona liikkumisen pelkoon liittyi ryöstetyksi tulon pelko ja kaatumisen pelko Lapsilla pelkoja oli pimeys, nuoriso, Tytöt pelkäsivät useammin kuin pojat Ympäristöön liittyvät pelot
Ympäristö	Esteettömyys lisäisi ikäihmisen ulkona liikkumisen mahdollisuutta Esteettömyys helpottaisi ulkoilemista Ulkoilmassa saa puolueettoman ympäristön Metsässä on suojaava puusto
Haitat	Ihmiset muuttavat kasvukeskuksiin, jolloin luonnon saatavuus heikkenee Lähiviheralueilla vaikeuksia löytää rauhaa tai hiljaisuutta eikä ne sovi marjastukseen tai sienestykseen. Niistä ei saa kokemuksia tilan tai vapauden tunteesta ei ole metsäntuntua, hiljaisuutta, metsäneläimiä tai ääniä.
Urheilu & Liikunta	Lenkkeily Pyöräily Luonnon tuomat urheilu- ja liikuntamahdollisuudet Lähiviherympäristö antaa mahdollisuuden liikuntaan Marjastus, sienestys Puutarhanhoito Fyysinen aktiivisuus lisää hyvinvointia ja ryhmässä toimimista Luontoliikunnalla mahdollisuus saavuttaa suurempia ryhmiä  Miehistä 80 % ilmoitti liikkuvansa mieluummin luonnossa kuin kaupunkiympäristössä Viherympäristö lisää lapsien koulumatkojen kulkua pyörällä tai kävellen
Yhteiskunta	Muuttoliike maalta kaupunkiin Mahdollisuus säästöihin luonnon terveysvaikutuksien huomioimisen lisääntyessä Kiinnostus kestäväan kehitykseen nousi Luonnon läheisyys vaikuttaa asuinpaikan valintaan Metsän sijainti on tärkeä Metsä kiinnostaa useaa katsomatta ikää Luontoon pääsy tärkeää
Henkisyys	Henkinen hyvinvointi Estää itsestä irtaantumista
Aika	Kiirettä ja hektisyyttä poistava vaikutus Luonnon tuoma vaihtelu arkeen

	Viherympäristö tarjoaa mahdollisuuden perheen yhdessä oloon Kesällä haetaan enemmän ulkopuolista vehreyttä kuin talvella Metsässä on rauhallista
Kokemukset & elämykset	Esteettiset elämykset Hiljaisuus Hyvä hengitysilma Tuoksut Äänet Vapaus Rauha Tilantunne Viherkokemus lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia kokemuksia Ulkoilmassa tehdyt asiat tuntuvat merkityksellisiltä Tunne olevansa osana jotain merkityksellistä Hyvän olon lähde Kokemusten lähde Rentoutuminen
Terveelliset elämäntavat	Metsässä liikunta auttaa painonhallinnassa Parantaa tasapainoa Ulkoilu parantaa elämänlaatua (yhteys luontoon, toimintakyky ikääntyneellä) Viherympäristön läheisyys ennusti lapsen kokemaan hyvää terveyttä

Taulukko 3: Tulosten käsitteellistäminen





Kuvio 2: Estävät tekijät

### 6.1 Miten luonto edistää ihmisen hyvinvointia?

Metsä kiinnostaa ihmisiä ikään katsomatta ja erityisesti ikäihmiset toivat esiin, että luontoon on päästävä silloin, kun haluaa (Korhonen & Liski-Markkanen 2013). Tutkimuksen mukaan noin puolet ilmoittivat lempipaikakseen luonnon tai metsäalueen, toiseksi suosituin oli viheralueet ja vähiten suosiota sai rakennettu kaupunkiympäristö. Lisäksi 80 % miehistä kertoi liikkuvansa mieluiten luonnossa rakennetun ympäristön sijaan. (Tyrväinen, Silvennoisen, Korpela & Ylen 2007; Kaasalainen, Tilles-Tirkkonen & Vähäsarja 2016.) Ulkona ihminen saa rauhallisen ja leimaamattoman alustan, jossa voi tuntea tekevänsä jotain merkityksellistä (York & Wiseman 2014).

Luonnolla on mielialaa edistävä vaikutus, jonka voidaan pidemmällä aikavälillä nähdä lisäävän hyvinvointia. Luonto tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden mielen hyvinvoinnin ylläpitoon sekä elpymisen tunteeseen. (Pasanen & Korpela 2015.) Luontokokemuksesta saadaan henkisen hyvinvoinnin tunteita, joiden kautta koettiin myös tervehdyttäviä tunteita. Henkinen puoli esti myös tuntemuksen itsestä irtaantumiseen. (Taka-Aho 2005.)

Luonto tai viherympäristö tarjoaa loistavia ulkoilu- tai liikuntamahdollisuuksia. Suosituin liikuntamuoto on lenkkeily ja toiseksi suosituin on polkupyöräily. Luontoliikunnan määrällä ei ole yhteyttä sukupuoleen ja yleinen määrä on noin 2-3 kertaa viikossa. (Pasanen & Korpela 2015.)



Lähiviherympäristön nähdään antavan mahdollisuuden liikunnan ja ulkoilun lisäksi myös perheen yhdessä oloon (Tyrväinen ym. 2007). Fyysisen aktiivisuuden kautta lisääntyy mielenterveyden positiiviset tapahtumat sekä auttaa ihmisiä toimimaan ryhmässä. Toiminnan kautta oppimisprosessit parantuvat ja ihmiset kokivat olevansa osa jotain merkityksellistä kokonaisuutta. (York & Wiseman 2014.) Luontoliikunnalla on mahdollisuus saavuttaa asiakasryhmiä, joita on muuten vaikea saavuttaa. Lisäksi luontoliikunnan avulla voidaan vaikuttaa terveelliseen elämäntapojen noudattamiseen, koska se auttaa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita. (Kaasalainen ym. 2016.) Ulkoilu ylläpitää ikäihmisten toimintakykyä sekä yhteyttä luontoon ja näiden kautta elämänlaatu parantuu. Lisäksi metsässä liikkuminen parantaa heidän tasapainoaan ja auttaa painonhallinnassa. (Korhonen & Liski-Markkanen 2013.) Lapsien ja nuorien aktiivisuus koulumatkojen suhteen nousee ja ne tehdään useammin pyörällä tai kävellen, mikäli lähellä on viherympäristö (Kyttä & Broberg & Kahila 2009).

Luontokokemuksilla on kiirettä ja hektisyyttä poistava vaikutus ja viherkokemuksella on positiivisia tuntemuksia lisäävä ja negatiivisia tuntemuksia vähentävä vaikutus (Taka-Aho 2005; Tyrväinen ym. 2007). Erityisesti naiset kokevat metsän hyvän olon ja kokemuksien lähteenä. Heille on tärkeää, että metsä on tuttu ja sen tuli sijaita tarpeeksi lähellä. Metsä koettiin myös turvalliseksi, rauhalliseksi ja siellä oli suojaava puusto. (Laurén 2009.) Luonnosta on mahdollisuus saada vaihtelua arkeen ja kokea esteettisiä elämyksiä. Arvostettavia asioita on rauha, hiljaisuus, tuoksut, äänet, vapauden tai tilantunne. (Tyrväinen ym. 2007.) Viheralueiden merkityksestä huomioitiin hiljaisuus ja hyvä hengitysilma (Kyttä ym. 2009). Elpymisen tunne saavutettiin isommalla ja laajemmalla metsä- tai luontoalueella ja erityisesti ikäihmiset kokivat liikkumisen metsässä rentouttava ja elvyttävänä kokemuksena (Tyrväinen ym. 2007; Korhonen & Liski-Markkanen 2013).

Luonnon läheisyys on tekijä mikä vaikuttaa asuinpaikan valintaan ja mitä vihreämpi asuinalue sitä todennäköisempää on, että lapsi määrittää sen miellyttäväksi paikaksi (Tyrväinen ym. 2007; Kyttä ym. 2009). Ympäristön esteiden poistaminen säilyttäisi ikäihmisten liikuntakyvyn pidempään (Rantakokko 2011). Luontoon kokonaisvaltaisesti suhtautumisella on parantavia vaikutuksia terveyden ja hyvinvoinnin mahdollisuuksiin. Kodin läheisyydessä olevat viheralueet ennustivat lähes varmasti lapsen kokemaan hyvää tervettä. Lisäksi koettiin, että voitaisiin saada säästöjä, mikäli kaikki luonnosta otettavat terveyshyödyt otettaisiin käyttöön sairauksien ennaltaehkäisemisessä. Luontoon kokonaisvaltaisemmin suhtautuminen on lisännyt ihmisten kiinnostusta kestävään kehitykseen. (Taka-Aho 2005; Jäppinen, Reinikainen & Ojala 2014; Kyttä ym. 2009.)

## 6.2 Miten luonto estää ihmisen hyvinvointia?

Tällä hetkellä keskimääräinen matka ihmiselle luontoympäristöön on noin 700 metriä, mutta tulevaisuudessa tämä matka kasvaa, koska muuttoliikenne vaikuttaa tähän. Ihmiset muuttavat kasvukeskuksiin, jonka seurauksena on entistä vaikeampaa saada luontokokemuksia. (Pasanen & Korpela 2015.) Esteettömyys parantaisi ikäihmisten liikuntakykyä ja sillä olisi ulkoilua helpottava vaikutus (Rantakokko 2011; Korhonen & Liski-Markkanen 2013).

Pelot vaikuttavat luonnosta saataviin hyvinvointivaikutuksiin. Ihmisellä voi olla metsään menon pelko, jolloin toivottava hyvinvointivaikutus jää pienemmäksi kuin on toivottu (Pasanen & Korpela 2015). Lapset olivat tutkimuksen mukaan suhteellisen pelottomia. 90 % ilmoitti, että ei pelkää mitään. Lasten pelot liittyivät koulumatkoilla koettuihin pelkoihin ja he pelkäsivät eniten pimeyttä. Lisäksi heillä oli pelkoja koskien nuorisoa sekä listan ulkopuolisia tekijöitä. Tytöt kokivat useammin pelkoa kuin pojat. Lapset kokivat ympäristöön liittyviä pelkoja ja ne voivat omalta osaltaan selittää fyysistä ja psyykkistä huonovointisuutta lapsilla. (Kyttä ym. 2009.) Ikäihmisten ulkona liikkumiseen pelkoihin vaikutti sosioekonominen asema, sairaudet, hitaasta kävelyvauhdista, ympäristön äänekkydestä tai mäistä. Lisäksi pelkoihin vaikutti ryöstetyksi tulon pelko tai kaatuminen. (Rantakokko 2011.)

Vuonna 2007 tehdyssä tutkimuksessa käsiteltiin viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille. Tuloksista selviää, että lähiviheralueilla on vaikeutta löytää tai kokea rauhaa ja hiljaisuutta. Niiden kautta kaupunkilaiset eivät saaneet täytettyä tarpeitaan tilasta tai vapaudesta, niiden todettiin olevan myös sopimattomia marjastukseen tai sienestykseen. Lähiviheralueet eivät tarjonneet kaupunkilaisille metsäntuntua eikä sieltä löytynyt metsäneläimiä, joten ne eivät vastanneet kaupunkilaisten tarpeisiin. Kyselyyn vastanneet totesivat hakevansa kesäisin enemmän ulkopuolisia luontokokemuksia kuin talvisin. (Tyrväinen ym. 2007.)

## 7 Etiikka ja luotettavuus

### 7.1 Eettiset kysymykset

Usein sotketaan etiikka ja moraali keskenään. Moraali syntyy, kun toimiessa tulee pohtia myös muita ihmisiä ja miten oma käytös vaikuttaa muihin. Moraali edellyttää, että ihmiset ovat ymmärtäneet hyvän, pahan, oikean ja väärän käsitykset. Etiikka on ihmisen moraalista käyttäytymistä sekä siihen liittyvää tutkimusta. Voidaan todeta, että etiikka on moraalin teoriaa ja etiikka usein ymmärretään moraalin metatasoksi. (Mäkinen 2006 5-13.)

Suomessa käytetään käsitettä tutkimusetiikka kuvaamaan laajassa merkityksessä kaikkea tutkimukseen sekä tieteeseen liittyviä eettisiä arviointeja sekä näkökulmia. Termi research in-

tegrity tarkoittaa tekijän tieteellisen työn tekemisessä vaadittua rehellisyyttä. Vastuu tieteellisen käytännön noudattamisesta on ensisijaisesti työn tekijällä, mutta vastuu kuuluu myös koko tiedeyhteisölle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 5-7.) Suomessa on perustettu ETENE eli terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. He kouluttavat, ohjeistavat sekä antavat suosituksia eettisestä toiminnasta. Tutkimuseettisen toimikunnan tehtävänä on arvioida hankkeita sekä niiden eettisyyttä. (Kuula 2006, 32-33; Mäkinen 2006, 24.)

Knut Erik Tranøy on määrittänyt tutkimusetiikan: ”tutkimusetiikalla tarkoitetaan joko vapaaehtoista tai järjestelmällistä tieteellisestä tutkimuksesta ja sen seuraamuksista johtuvien moraalisten ongelmien tarkastelua” (Tranøy 1983, 3). Tutkimusetiikka on syntynyt lääketieteen parissa, koska siinä yhdistyy monia isoja asioita esimerkiksi syntymä, kuolema, terveys ja sairaus. Ongelmia syntyy silloin, kun normi joutuu ristiriitaan käytännön kanssa. (Mäkinen 2006, 5-10.) Tutkimusetiikka jaetaan tieteen sisäiseen sekä ulkoiseen etiikkaan. Jokaisen tutkimuksen tieteenalaan liittyy tieteen sisäinen etiikka. Perusedellytys sille on, että tutkimustuloksia ei väärennetä tai keksitä itse ja myös kollegoiden kohtelu sisältyy sisäiseen etiikkaan. Ulkopuolisessa etiikassa on kysymys siitä, miten tieteen ulkopuolelta tulevat intressit vaikuttavat tutkimukseen sekä miten ja miksi tutkitaan tutkittavaa kokonaisuutta. (Mäkinen 2006, 13-14.)

Eettisesti ja luotettavasti hyväksyttävä tutkimus voi olla vain, jos se on tehty hyvän tieteellisen toiminnan edellyttämin tavoin. Toiminta edellyttää työn tekijältä rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta saamiensa tuloksien tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Työn tekijän tulee olla toimissaan avoin sekä käyttää työtä tehdessään eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä. Työn tekijän tulee kunnioittaa työssään työn lähdeteoksia ja merkitä lähteet esiin tieteellisesti vaaditulla tavalla ja ei julkaise muiden saamia tutkimustuloksia oman nimen alla. Myös työn suunnittelun sekä raportoinnin tulee noudattaa annettuja vaatimuksia. Tuloksia voi heikentää työn tekijän huolimattomuus esimerkiksi tuloksien kirjaamisessa tai raportoinnissa ja pahimmillaan se voi jopa mitätöidä tehdyn työn. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-8.)

Epärehellinen toiminta, jolla loukataan tutkimusta, kutsutaan hyvän tieteellisen käytännön loukkaamiseksi. Tällainen toiminta on joko tahallista tai voi johtua työn laatijan huolimattomuudesta. Toiminta jaetaan kahteen kategoriaan, jota on vilppi sekä piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Vilppi tarkoittaa harhauttamista, jonka tavoitteena on harhauttaa muita ja siinä esitetään vääriä tietoja tai tuloksia muille sekä levitetään niitä eteenpäin. Vilpiksi lasketaan myös muiden töiden esittäminen itse tehtynä työnä. Vilppi jaetaan neljään alakategoriaan, joita ovat esimerkiksi havaintojen vääristäminen, jossa muokataan tutkimuksen tuloksia niin, että tulokset vääristyvät eikä toiminnalle ole tieteellisiä perusteita tai plagiointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8-9.)

Tämä opinnäytetyö on tehty kunnioitten hyvän tieteellisen toiminnan tapoja. Toiminnassa on huomioitu rehellisyys ja huolellisuus, jota eettinen toiminta edellyttää. Tarkkuutta on vaadittu tuloksien tallentamisessa ja esittämisessä. Opinnäytetyössä on kunnioitettu lähdeoteoksia ja merkitty ne ohjeiden mukaisesti eikä niitä ole esitetty omina tuloksina. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-8.)

## 7.2 Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus

Käytettyjen lähteiden arviointi on luotettavuuden kannalta olennaista. Lähteistä tulee selvittää ainakin seuraavat asiat, ovatko ne aitoja tekstejä ja kenen julkaisemia ne ovat? Milloin ne ovat julkaistu ja missä? Ovatko lähteet merkitty oikein tekstissä tai onko käytettävä teksti puolueeton? Työssä tulisi suosia primäärlähteitä (ensikäden lähde) sekundäärlähteiden sijaan, joissa tieto on kulkenut useamman tien kautta kulkeneita lähteitä ja tällöin myös luotettavuus kärsii. Erilaiset laaditut arviointikriteerit, joita on esimerkiksi PRISMA (Preferred reporting items for systemic reviews and meta-analysis protocols), CONSORT (Consolidated standards of reporting trials) tai COREQ (Consolidated criteria for reporting qualitative research.) Näiden arviointikriteerien käyttö mahdollistaa systemaattisen arvioinnin ja kaikki kohdat käydään raportista läpi. (Mäkinen 2006, 128-129; Stolt ym. 2015, 69-70.)

Hakuprosessin avulla saatujen tutkimuksien luotettavuus tulee arvioida. Tarkastelun kohteena on alkuperäistutkimuksen tiedon kattavuus, tulosten edustavuus sekä sitä miten tutkimuksen tieto vastaa esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Tätä arviointia suoritetaan, koska halutaan välttää tuloksien vääristymät, joten jokaisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan erikseen eikä tähän arviointiin ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa suorittaa. Jokaisessa kirjallisuuskatsausmenetelmässä ei vaadita laadun arviointia, mutta se on silti suositeltua tehdä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, jos sen tekee kaksi itsenäistä ihmistä. (Whittemore 2005, 56-62; Magarey 2001, 376-382; Stolt ym. 2015, 28-30.)

Aluksi voidaan aloittaa jaotteleamalla tutkimukset esimerkiksi ovatko ne laadullisia, määrällisiä vai mahdollisesti molempia ja kriteerit riippuvat tarkasteltavien asioiden asetelmasta. Apuna voi käyttää erilaisia tarkastuslistoja ja valmiiden listojen käyttö lisää luotettavuutta, mutta niiden käyttö voi olla työlästä ja asiaa tulee miettiä resurssien käytön kannalta. (Whittemore 2005, 56-62; Magarey 2001, 376-382; Stolt ym. 2015, 28-30.)

Arvio voi perustua alkuperäistutkimuksen vahvuuksien sekä heikkouksien arviointiin, jossa kuvataan esimerkiksi tutkimuksen tutkimusongelmat ja kohdejoukot. Arvioinnissa pohditaan myös tuloksien hyödynnettävyyttä ja miten niitä voidaan yleistää. Aineistoa arvioidaan myös kirjoittajan, julkaisupaikan tai julkaisuvuoden mukaan. Pääasia kirjallisuuskatsauksessa on, että jokainen valittu tutkimus voidaan arvioida saman teeman mukaisesti. (Magarey 2001, 378-382; Whittemore & Knafel 2005, 546-553; Aveyard 2007; Stolt ym. 2015, 28-30.)

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisää vertaisarviointi. Se on suoritettu kirjallisuuskatsauksessa mukana oleville tutkimuksille. Vertaisarviointia kutsutaan myös peer-review tai referee. Vertaisarvioidun työn julkaisemisen edellytyksenä on alan asiantuntijoiden arviointi. Vertaisarvioinnin tarkoituksena on tarkastella työtä tieteellisesti objektiivisesti. Tekstin julkaisemiseen voi mennä vertaisarviointi prosessin vuoksi pitkään ja siihen saatetaan vaatia lisäyksiä tai muutoksia. (Vertaisarviointi 2015.)

Luotettavuuden arviointiin vaikuttaa työn tekijä. Kahden tekemä työ on luotettavampi kuin yhden, mutta se ei ole tässä opinnäytetyössä mahdollista. Kirjallisuuskatsaus oli ensimmäinen mitä ammattikorkeakoulussa tehtiin, joten sen ei voida katsoa olevan yhtä luotettavasti tehty kuin kokeneemman tekijän. Tekijä päättää sisäänotto- ja poisjättökriteerit, joten nämä olisivat voineet jonkun toisen tekemänä muuttaa koko työn luonteen ja jopa tulokset. Lähteiden etsimiseen on käytetty riittävästi aikaa, joka oli opinnäytetyön aikaa vievin osuus ja otettuihin analysoitaviin tutkimuksiin on usein suoritettu vertaisarviointi, joka lisää niiden luotettavuutta tarkasti tehdyn lähteiden etsinnän kanssa. Käytettävät tietokannat tässä opinnäytetyössä olivat Medic, Ebsco ja Google Scholar. Useamman tietokannan käytöllä olisi opinnäytetyöstä saatu laajempi. Opinnäytetyön teossa on huomioitu rehellisyys ja huolellisuus, jonka lisäksi tuloksien esittämisessä on pyritty parhaaseen mahdolliseen tarkkuuteen ja avoimuuteen.

## 8 Yhteenveto, johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tutkittua tietoa luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin ja tavoitteena oli tuottaa kirjallisuuskatsaus. Tutkimuskysymykset olivat: Minkälaiset tekijät luonnossa edistävät ihmisen hyvinvointia? Minkälaiset tekijät luonnossa estävät ihmisen hyvinvointia?

Näihin tutkimuskysymyksiin saatiin vastaus analysoimalla valittu aineisto. Aineisto valittiin sisäänotto- ja poisjättökriteerien avulla eri tietokannoista. Nämä tietokannat olivat Medic, Ebsco ja Google Scholar. Käytettyjä rajauskriteereitä olivat julkaisuvuosi, kielet suomi ja englanti, julkaisumaa sekä mukaan valittiin aineistot mitkä eivät käsittele erityisesti tiettyjä sairauksia. Tietokannoista saatiin yhteensä 10 eri analysoitavaa aineistoa ja näistä englanninkielisiä oli kaksi kappaletta ja loput suomenkielisiä. Aineistot analysoitiin käymällä jokaisen aineiston tulokset läpi, miten ne vastaavat tutkimuskysymyksiin, jonka jälkeen niistä tehtiin yksinkertaisempi taulukko ja lopuksi esitettiin pelkistettynä kuviossa edistävät sekä estävät tekijät.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa avattiin erilaisia keskeisiä käsitteitä, jotka olivat ihminen, terveys, terveyden edistäminen, hyvinvointi ja ympäristö ja luonto. Luonto käsittää tässä

opinnäytetyössä myös viheralueet. Terveys otettiin käsitteeksi mukaan, koska se on luettu kuuluvaksi osaksi ihmisen hyvinvointia tässä opinnäytetyössä.

Johtopäätöksinä voidaan todeta luonnon tukevan ihmisen hyvinvointia monin eri tavoin. Ihmiset nimeävät metsän useasti lempipaikakseen ja viherympäristö toiseksi miellyttävimpänä, lapset nimeävät paikan miellyttäväksi todennäköisimmin, mikäli se on vihreä. Lisäksi lapsien kokema terveys ennustetaan paremmaksi, jos kodin ympäristössä on viheralue. Metsän nähtiin kiinnostavan ihmisiä ikään katsomatta ja sillä on vaikutus asuinpaikan valintaan. Tulevaisuus luo haasteita luontokokemusten saatavuudelle muuttoliikkeen vuoksi, koska välimatka metsään kasvaa nykyisen noin 700 metristä. (Korhonen & Liski-Markkanen 2013; Tyrväinen ym. 2007; Kaasalainen ym. 2016; Kyttä ym. 2009; Pasanen & Korpela 2015.)

Tuloksissa nousi esille luonnon tarjoamat liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet. Näillä on omalta osaltaan vaikutusta käsitteissä avattuun terveyden edistämiseen. Luonnon tarjoamaa liikunta- ja urheilumahdollisuutta arvostetaan sekä sen koetaan lisäävän mahdollisuutta viettää perheen tai läheisien kanssa aikaa. Suosituimpana urheilumuotona nähdään lenkkeily ja pyöräileminen, liikuntaa harrastetaan noin 2-3 kertaa viikossa. Miehistä 80 % ilmoittaa liikkuvansa mieluiten luonnossa, muuta sukupuolijakaumaa ei tuloksista tule esiin. Luonnon läheisyys myös lisää lapsien koulumatkojen liikuntaa, koska viheralueen läheisyys kodin ympäristössä ennustaa lapsen pyöräilevän tai kävelevän kouluun. Luontoliikunnalla on mahdollisuus saavuttaa sellaisia ihmisryhmiä, joita muuten olisi vaikea saavuttaa ja tätä kautta sillä on myös vaikutusta terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Esteiden poistaminen lisäisi ikäihmisten yhteyttä luontoon sekä parantaisi tasapainoa ja auttaisi painonhallinnassa. Lisäksi sen nähtiin parantavan heidän liikuntakykyä. (Pasanen & Korpela 2015; Kaasalainen ym. 2016; Kyttä ym. 2009; Korhonen & Liski-Markkanen 2013.)

Ihmisen hyvinvointia luonnossa lisää arvostus rauhaa, tuoksua, hyvää hengitysilmaa, ääniä ja vapauden- tai tilan tunnetta kohtaan. Lisäksi ihmiset saavat luonnosta esteettisiä kokemuksia sekä elpymisen tunteen. Erityisesti naiset saavat hyvän olon kokemuksen metsästä ja heille on tärkeää luonnon sijainti sekä sen luoma rauha ja suojaava puusto. Ikäihmiset kokevat luonnon elvyttävänä sekä rentouttavana ja myös muut ihmiset kokevat saavansa vaihtelua arkeen luonnosta. Vaikeaksi koetaan löytää lähiviheralueilta rauhaa tai hiljaisuutta ja kaupungissa asuvilla ihmisillä on vaikeuksia löytää tilan- ja vapauden tunne. Lähiviheralueilla ei ollut mahdollisuutta marjastukseen tai sienestykseen eikä sieltä saatu riittävää metsän tuntua. Ihmiset hakevat kesällä enemmän ulkopuolisia luontokokemuksia kuin talvella. (Tyrväinen ym. 2007; Laurén 2009; Korhonen & Liski-Markkanen 2013; Kyttä ym. 2009.)

Kehittämissuhteiksi olisi opinnäytetyöstä tehdä laajempi. Tekijän henkilökohtaiset valinnat vaikuttavat työn tulokseen. Näiden valintojen tulokset näkyvät sisäänotto- ja poisjättökriteerien valinnassa. Näitä kriteereitä laajentamalla tai supistamalla voitaisiin vaikuttaa kirjjal-

lisuuskatsauksen tuloksiin. Lisäksi asetettujen tutkimuskysymyksiä vaihtaminen, lisääminen tai muokkaaminen toisi uudenlaista näkökulmaa työhön. Opinnäytetyön tekijöiden määrä vaikuttaa lopputulokseen ja useamman tekijän avulla olisi opinnäytetyöstä mahdollista saada laajempi ja uusia tuloksia.

Aiheen valinta rajoittui tässä opinnäytetyössä luonnon aiheuttamiin hyvinvointivaikutuksiin. Mikäli käytössä olisi suurempi määrä resursseja voitaisiin aiheeseen ottaa lisäksi esimerkiksi tietyt sairaudet, eri kieliset aineistot tai ottamalla mukaan suuremman vaihteluvälin julkaisujankohdan mitä aineistoa otetaan mukaan.

Lähteet

Kirjallisuus

- Anttila, K., Kaila-Mattila, T., Kan, S., Puska, E.-I. & Vihunen, R. 2008. Hoitamalla hyvää oloa. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Arksey, H. & O'Malley, L. 2005. Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of social research methodology*.
- Aveyard, H. 2007. *Doing literature review in health & social care a practical guide*. England: McGraw Hill Companies, open university press.
- Bearfield, Domonic, A. & Warren, S. 2008. *Handbook of research methods in public administration*. CRC Press.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2010. *Sosiaalinen turva ja hyvinvointi*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Gough, D., Oliver, S. & Thomas J. 2012. *An introduction to systematic reviews*. London: Sage Publications.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Holly, C. Salmond, SW. & Saimbert MK. 2012. *Comprehensive Systemic review for advanced nursing practise*. New York: Springer publishing company.
- Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita.
- Magarey, JM. 2001. Elements of a systemic review, *International Journal of nursing practice*.
- Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Rhoades, EA. 2011. *Literature reviews, the volta rewrites*.
- Saari, J. 2011. *Hyvinvointi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turku: Turun yliopisto.
- Torraco, J. 2005. *Writing integrative literature reviews: Guidelines and Ex-amples*.
- Tranøy, K. 1983. *Research ethics*. New York.
- Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2015. *Hyvinvointia metsästä*. Tallinna: MeediaZone OÜ.
- Whittemore, R. & Knafl, K. 2005. The integrative review: updated methology. *Journal of advanced nursing*.
- Whittemore, R. 2005. *Combining evidence in nursing research: methods and implications*.
- Whittemore, R. 2008. *Reviewing research evidence for nursing practice*. Oxfröd: Blackwell publishing.  
Internet
- CRD. 2008. *Systemic reviews, CRD's guidance for undertaking reviews in health care*. University of York. Viitattu 17.3.2016. [https://www.york.ac.uk/media/crd/Systematic\\_Reviews.pdf](https://www.york.ac.uk/media/crd/Systematic_Reviews.pdf)



- Honkala, S., Sundström, K. & Tuominen, R. 2010. Ympäristö ja luonto, edu.fi. Viitattu 10.3.2016.  
[http://www.edu.fi/perusopetus/elamankatsomustietoa\\_perusopetuksen\\_alaluokille/opintokokonaisuuksia\\_ja\\_oppituntiesimerkkeja/ihminen\\_ja\\_maaailma/ymparisto\\_ja\\_luonto](http://www.edu.fi/perusopetus/elamankatsomustietoa_perusopetuksen_alaluokille/opintokokonaisuuksia_ja_oppituntiesimerkkeja/ihminen_ja_maaailma/ymparisto_ja_luonto)
- Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Viitattu 6.3.2016.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)
- Häkkinen, E. 2013. Terveiden edistäminen, Terveysportti. Viitattu 3.2.2017.  
[http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/koti?p\\_haku=terveyden%20edistaaminen](http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/koti?p_haku=terveyden%20edistaaminen)
- Koskenvuo, M. & Mattila, K. 2009. Terveiden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Viitattu 14.3.2016.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00001](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001)
- Luonnontie. Blogi. Viitattu 17.1.2016 <http://www.luonnontie.fi/luonnontien-tarina/>
- Lääkärin etiikka 2013. Terveiden edistäminen ja terveysneuvonta, Terveysportti. Viitattu 3.2.2017. <http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/let/koti>
- Malmivaara, A. 2011. Pääkirjoitus: Hallitusohjelma sopusoinnussa uuden terveyden määrittämisen kanssa, Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 6.3.2016.  
<https://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/talous/optimi-terveys-ja-sosiaalitalouden-uitiskirje/2011/paakirjoitus-3/2011>
- Ruuskanen, O. 2011. Kuka on terve? Terveysportti. Viitattu 6.3.2016.  
[http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p\\_haku=terveys](http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=terveys)
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin, Vaasan yliopisto. Viitattu 8.11.2016.  
[http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Ståhl, T. & Rimpelä, A. 2010. Terveiden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.2.2017.  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1#page=12>
- Terveysalan tietokannat 2016. Viitattu 23.3.2017.  
<http://libguides.lamk.fi/terveysalantietokannat>
- Terveiden edistäminen esimerkein 2005. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja- sarja 3/2005. Viitattu 24.3.2017.  
[http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden\\_edistaminen\\_esimerkein\\_2005.pdf](http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf)
- Tietokantojen oppaat: Ebsco. Oulun yliopisto. Viitattu 23.3.2017.  
<http://libguides oulu.fi/tietokantojenoppaat/ebsco>
- Tieteellisiin julkaisuihin pohjautuva arviointi: Google Scholar 2017. Oulun yliopisto. Viitattu 23.3.2017. <http://libguides oulu.fi/julkaisujenarviointi/GS>
- Tilastokeskus. Ympäristö, tilastokeskus. Viitattu 26.3.2016.  
<http://www.stat.fi/meta/kas/ymparisto.html>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 28.3.2016.  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Vertaisarviointi 2015. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.3.2017.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/kirjasto/tiedonhankinta-eri-tieteenoaloilla/luonnontieteet/vertaisarviointi>

#### Artikkelit

Kangasniemi, M., Pietilä, A-M., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S-M. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksistä jäsenettyyn tietoon, Hoitotiede. Viitattu 20.3.2016.

Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi, ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksat. Suomen ympäristökeskuksen raportteja. Viitattu 28.1.2017.  
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>

Kaasalainen, K., Tilles-Tirkkonen, T., Kasila, K., Poskiparta, M. & Vähäsarja, K. 2016. Metsästä motivaatiota liikuntaan ja painonhallintaan? Monimetodinen tutkimus miesten luontoliikuntaohjelmasta. Viitattu 20.1.2017.  
[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt416\\_tutkimusartikkelit\\_kaasalainen\\_lowres\\_0.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt416_tutkimusartikkelit_kaasalainen_lowres_0.pdf)

Korhonen, A. & Liski-Markkanen, S. 2013. Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. TTS:n julkaisu 418. Viitattu 15.1.2017. [http://tts.fi/images/stories/tts\\_julkaisut/tj418.pdf](http://tts.fi/images/stories/tts_julkaisut/tj418.pdf)

Kyttä, M., Broberg, A. & Kahila, M. 2009. Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö. Viitattu 29.1.2017. [http://www.yss.fi/yks2009-2\\_kyttayms.pdf](http://www.yss.fi/yks2009-2_kyttayms.pdf)

Lauren, K. 2009. Metsä arkisen hyvinvoinnin lähteenä naisten kertomuksissa. Viitattu 15.1.2017. [http://www.ays.fi/aluejaymparisto/pdf/aluejaymp\\_2009\\_2\\_s13-24.pdf](http://www.ays.fi/aluejaymparisto/pdf/aluejaymp_2009_2_s13-24.pdf)

Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. Liikunta ja tiede. Viitattu 20.1.2017. [https://www.researchgate.net/publication/282025593\\_Pasanen\\_T\\_Korpela\\_K\\_2015\\_Luonto\\_liikuttaa\\_ja\\_elvyttää\\_Liikunta\\_Tiede\\_524\\_4-9](https://www.researchgate.net/publication/282025593_Pasanen_T_Korpela_K_2015_Luonto_liikuttaa_ja_elvyttää_Liikunta_Tiede_524_4-9)

Rantakokko, M. 2011. Outdoor environment, mobility decline and quality of life among older people. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.1.2017.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27077/9789513942830.pdf?sequence=1>

Taka-aho, M. 2005. Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi. Pro gradu, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 5.1.2017.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12296/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2005468.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12296/URN_NBN_fi_jyu-2005468.pdf?sequence=1)

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52. Viitattu 16.1.2017.  
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

York, M. & Wiseman, T. 2014. Gardening as an occupation: a critical review. Viitattu 16.1.2017.  
[https://www.researchgate.net/publication/233551330\\_Gardening\\_as\\_an\\_Occupation\\_A\\_Critical\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/233551330_Gardening_as_an_Occupation_A_Critical_Review)

## Kuviot

Kuvio 1: Edistävät tekijät .....	23
Kuvio 2: Estävät tekijät .....	24

## Taulukot

Taulukko 1: Opinnäytetyön sisäänotto- ja poisjättökriteerit .....	17
Taulukko 2: Luonnon ja viheralueiden edistävät ja estävät tekijät .....	21
Taulukko 3: Tulosten käsitteellistäminen .....	23

## Liitteet

## Liite 1: Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulos	Valinnat
MEDIC	LUONTO	2005-2016	6	1
MEDIC	IHMINEN AND LUONTO	2005-2016	0	0
MEDIC	LUONTO AND HYVINVOINTI	2005-2016	0	0
MEDIC	IHMINEN	2005-2016	84	0
MEDIC	HYVINVOINTI AND LUONTO	2005-2016	0	0
MEDIC	YMPÄRISTÖ	2005-2016	168	1
MEDIC	MIELENTERVEYS AND METSÄ	2005-2016	0	0
MEDIC	METSÄ	2005-2016	11	1
MEDIC	TERVEYS AND HY- VINVOINTI	2005-2016	101	0
GOOGLE SCHO- LAR	LUONTO	2005-2016 LUONTO OTSIKOS- SA	214	3
GOOGLE SCHO- LAR	LUONTO AND HY- VINVOINTI	2005-2016 OTSIKOSSA	3	0
GOOGLE SCHO- LAR	IHMINEN AND LUONTO	2005-2016 OTSIKOSSA	7	0
GOOGLE SCHO- LARM	METSÄ AND HY- VINVOINTI	2005-2016 OTSIKOSSA	0	0
GOOGLE SCHO-	METSÄ	2005-2016	236	2

LAR		OTSIKOSSA		
GOOGLE SCHOLAR	YMPÄRISTÖ	2005-2016 OTSIKOSSA	322	1
GOOGLE SCHOLAR	IHMINEN	2005-2016 OTSIKOSSA	0	0
GOOGLE SCHOLAR	MIELENTERVEYS AND METSÄ	2005-2016 OTSIKOSSA	0	0
GOOGLE SCHOLAR	TERVEYS AND HY- VINVOINTI	2005-2016	18	0
EBSCO	WELLBEING AND NATURE AND HUMAN	2005-2016 VERTAISARVIOITU EUROOPAN SISÄL- LÄ KOKONAINEN TEKSTI JA ABST- RAKTI SAATAVILLA	25	1
EBSCO	MENTAL HEALTH FOREST	2005-2016 VERTAISARVIOITU KOKOTEKSTI JA ABSTRAKTI SAA- TAVILLA EUROOPPA	9	0
EBSCO	FOREST AND HEALTH AND HU- MAN	2005-2016 KOKOTEKSTI VERTAISARVIOITU EUROOPPA	43	0

Liite 2: Valittujen tutkimuksien taulukko

Tutkimuksen nimi	Tekijät	Vuosi & Maa	Tutkimusmenetelmät	Otos	Tavoite Tarkoitus	Tulokset
Luonto liikuttaa ja elvyttää	Pasanen, T. & Korpela, K.	2015 Suomi	Kvantitatiivisen tutkimustiedon tutkiminen.  Luonto on muutakin kuin koskematon metsä tässä katsauksessa. Se on arjessa saavutettavat luontoelementeistä koostuvat asiat.	Katsaus, jossa tarkastellaan eri kirjoittajien teoreettista pohjaa aiheeseen liittyen.  Mukaan otettiin noin 23 eri tutkimusta ja artikkelia.	Tutkitaan ympäristössä liikkumiseen liittyvien hyvinvointiyhteyksiä.  Luonto ympäristössä liikkumisen liittyvien hyvinvointivaikutusten tutkiminen kvantitatiivisin menetelmin.	Luonnossa liikkumisella on mielialaa edistävä vaikutus ja pidemmällä aikavälillä vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin.  Metsällä on elpymistä edistävä vaikutus ja antaa mahdollisuuden mielenhyvinvoinnin ylläpitoon.  Hyvinvoinnin kannalta keskeistä on myös muu terveyskäyttäytyminen ja sosioekonominen asema esim. tupakoinnin vaikutus. Hyvinvoinnille tärkeää on liikkua, mutta on toissijaista missä ympäristössä se tapahtuu.  Sukupuolella ei ole väliä yhdistettynä

						<p>luontoliikunnan määrään. Yleinen määrä on 2-3 kertaa viikossa. Lenkkeily on suosituin liikuntamuoto ja pyöräily seuraavaksi suosituin.</p> <p>Suomessa luontoympäristö on saatavissa monelle, koska ihmisellä on noin 700 metrin matka metsään, mutta tulevaisuudessa ihmisten muutto kasvukeskuksiin lisää ongelmia metsän saatavuuteen ihmisten läheisyyteen.</p> <p>Ihmisillä voi olla myös pelko mennä metsään, jolloin toivottu hyvinvointivaikutus jää vähäisemmäksi.</p>
Luonto lähelle ja terveydeksi	Jäppinen, J-P, Reinikainen, M. & Ojala, A.	2014 Suomi	Tutkimustyöpajat, seminaarit (4 tilaisuutta). Kahteen ensimmäiseen kutsuttiin tutkijat ja kahteen viimeiseen myös päättäjät sekä suunnittelijat.		Selvitetään monimuotoisten luonto ekosysteemipalveluiden ja ihmisen terveyden välisiä yhteyksiä.	Yhteiskunnan on mahdollista saada säästöjä taloudellisesti, jos luontoon perustuvat terveyshyödyt otettaisiin käyttöön kansansairauksien, psyykkis-



					<p>Hanke on tuottanut ensimmäisenä kokonaisvaltaisen sekä monitieteisen käsityksen suomalaisen tutkimuksen nykytilasta sekä tulevaisuuden tarpeista.</p>	<p>ten ja fyysisten sairauksien ennaltaehkäisyssä.</p> <p>Hanke n tuottanut erilaisia ohjelmia ja toimintaehdotuksia. Toimenpideohjelma on osa luonnonvarojen vastuullista sekä innovatiivista käyttöä. Tutkimuksien tuloksia tulee sisällyttää kansanterveyttä liittyviin päätöksentekoon kuten terveydenhuolto, kaupunkisuunnittelu, luontoon perustuviin palveluihin ja luonnon monimuotoisuuden suoje luun.</p>
Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi	Taka-aho, M.	2005 Suomi	Laadullinen tutkimus. Analysointi suoritettiin sisällönanalyysillä.	17 esseetä ihmisiltä jotka kouluttautuvat terveysalalle ja 4 henkilölle tehty ryhmähaastattelu. Ihmiset olivat 22-53 vuotiasta koostuva heterogeeninen joukko.	Kuvata terveysalalle koulutettavien luontokokemuksia sekä niihin liittyvien henkisen hyvinvoinnin tunteita. Näkökulmana toimii terveyden edistäminen arkielämässä.	Luontokokemus syntyi luontoympäristön havainnoimisen sekä siihen reagoimisen kautta. Lisäksi kuvattiin tunteita, joita syntyy sisäisen ja ulkoisen maailman kohtaamisen yhteydessä. Tehty havainnot sekä tunteet olivat tärkeitä osina omaa

						<p>luontokokemusta.</p> <p>Luontokokemukseen liitettiin henkisen hyvinvoinnin tunteita. Näiden tunteiden kokemuksen kautta koettiin tervehdyttäviä tunteita.</p> <p>Luontokokemus liittyi myös yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Esim. ajankäyttö, hyvinvointi sekä luontoon suhtautumisen kysymykset. Luontokokemus koettiin kiirettä ja hektisyyttä poistavana tekijänä. Henkisen hyvinvoinnin tasolla luontokokemus esti omasta itsestä vieraantumista.</p> <p>Kokonaisvaltainen luontoon suhtautuminen paransi terveyden ja hyvinvoinnin mahdollisuuksia vuorovaikutuksessa luontoympäristöön. Lisäksi ihmisten</p>
--	--	--	--	--	--	---

						kiinnostus kestävään kehitykseen nousi.
Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja merkitys psyykkiseen hyvinvointiin	Tyrväinen, L. Silvennoinen, H. Korpela, K. & Ylen, M.	2007 suomi	<p>Postikysely vuonna 2005.</p> <p>Kyselylomakkeessa oli seitsemän kohtaa ja kysymykset olivat strukturoituja. Lisäksi kysymyksissä oli laaja taustaselvitys vastaajan taustatiedoista, jossa kysyttiin työhön tai opiskeluun liittyviä asioita.</p> <p>Analysointi tapahtui SPSS 13.0 ohjelmalla. Piilevän muuttujan löytämiseksi suoritettiin faktorijaja.</p> <p>Tuloksissa esitellään vain ne ryhmäkohtaiset erot, joiden riskitaso on 5 % tai pienempi.</p>	<p>Väestörekisteristä tilattiin 3000 ihmisen satunnaisotanta Tampereen &amp; Helsingin väestötiedoista.</p> <p>Kyselyyn vastasi 1273 asukasta eli 42,6 prosentin palautus.</p> <p>15-75 vuotiaita ja suomenkielisiä.</p>	<p>Selvittää viheralueen merkitys kaupunkilaiselle ja miten hyvin nykyiset kaupunkiviheralueet vastaavat asukkaiden luontotarpeisiin. Erityiskysymys oli luonnon käytön vaikutus koettuun terveyteen.</p> <p>Koettu terveys esitettiin positiivisten ja negatiivisten tunteusten lisäksi elpymiskokemuksella. Tarkasteltiin myös voiko kaupunkilaiset ryhmittää luonnon ja kaupungin suhteellisen merkityksen perusteella asukasluokkiin.</p>	<p>80 % mielestä viheralueiden merkitys on suuri asumisviihtyvyyteen ja vajaa 5 % piti merkitystä vähäisenä.</p> <p>Noin puolella lempipaikka oli metsä tai luontokohteella. Viidenneksellä lempipaikka viheralueella. Kaikista harvimminkin lempipaikaksi valittiin rakennettu kaupunkiympäristö.</p> <p>Eniten arvostettiin luontoon liittyvää ulkoilu- tai liikuntamahdollisuuksia tai esteettisiä elämyksiä. Rauha, hiljaisuus, tuoksut, äänet tilan tai vapauden tunne ja luonnon tuoma vaihtelu arkeen olivat myös tärkeitä tekijöitä.</p>

						<p>Vaikeutta löytää rauhaa ja hiljaisuutta oli lähiviheralueilla. Näiden alueiden käyttö esim. marjastukseen koettiin epäsopivaksi. Näillä alueilla ei täytetty tarpeita tilan tai vapauden tunteesta, luonnonvaraisista eläimistä, metsäntunnusta, hiljentymisestä, tuoksuista tai äänistä. Nämä alueet kuitenkin tarjosivat hyvät mahdollisuudet liikuntaan sekä ulkoiluun ja perheen tai ystävien yhdessäoloon.</p> <p>Oman asuinalueen viheralueet eivät vastanneet vastajien mielestä tarpeisiin, jotka liittyvät luontoon. Tarve lisätä ulkopuolisen luonnon käyttöä on suurempi kesällä kuin talvella.</p> <p>Mieluisalla usein metsässä kulkeva</p>
--	--	--	--	--	--	---

						<p>liikuntareitti ja laajempi ulkoilualue auttavat kokemaan vahvempaa elpymistä kuin kaupunkikeskusta.</p> <p>Kaupunkilaisen saama viherkokemus vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin. Se lisää positiivista ja vähentää negatiivisia tuntemuksia. Vaikutus näkyy, kun alueita käytetään vuositasolla &gt; 5 h kuukaudessa tai ulkopuolisilla viheralueilla liikutaan 2-3 krt kuukaudessa.</p> <p>Helsingissä ja Tampereella on 5 % kaupunkilaisia, joille luonnolla ei ole niin suurta merkitystä. Tämä tulos vahvistaa, että luonnonläheisyys on asuinpaikan valintaan vaikuttava tekijä.</p>
--	--	--	--	--	--	---

<p>Outdoor, environment, mobility decline and quality of life among older people</p>	<p>Rantakokko, M.</p>	<p>2011 Suomi</p>	<p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kasvatusten tapahtuneita haastatteluja ja vanhusten kävelynopeus myös mitattiin</p>	<p>Pohjadata koostui 727 vanhuksesta ja jälkiseurassa valituista 314 vanhuksesta, joka pohjautui toisen tutkimuksen dataan.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on tutkia ulkona olevien esteiden vaikutusta vanhempien ihmisten ulkona liikkumiseen ja elämänlaatuun.</p> <p>Tutkimuksessa käsiteltiin myös ulkona liikkumiseen liittyviä pelkoja ja näiden yhteyttä vähentyneeseen aktiivisuuteen ulkona.</p> <p>Rakennettaessa asuinalueita kaikenikäisille ihmisille on hyvä tunnistaa niitä tekijöitä, jotka parantavat vanhempien asukkaiden mahdollisuuksia ja kykyjä ulkoiluun. Tämä on omiaan estämään erilaisten sairauksien synty, jotka syntyvät liikkumattomuudesta vanhemmilla aikuisilla.</p>	<p>Tulokset osoittavat, että ulkona olevien esteiden vähentäminen auttaa vanhuksia säilyttämään liikuntakykynsä ja itsenäisyytensä pidempään osana yhteiskuntaa.</p> <p>Tulokset osoittavat myös, että heikko sosioekonominen tausta, lihas- ja luustoperäiset sairaudet, hidas kävelyvauhti, äänekäs liikenne ja ympäristön mäkisyys vaikuttivat ulkona liikkumisen pelkoon. Pelon nähtiin liittyvän suoraan siihen, että tulevaisuudessa kohdehenkilön aktiivisuus ulkona vähenee, mutta johon pystytään vaikuttamaan vähentämällä ulkona olevia esteitä ja tätä kautta säilyttämään vanhuksien toimintakyvyn pidempään.</p> <p>Suosituimmat pelot</p>
--	-----------------------	-----------------------	---	---	---	--

						olivat tutkittujen vanhuksien keskuudessa kaatuminen ja ryöstetyksi tulemisen pelko
Gardening as an occupation: a critical review	York, M. & Wiseman, T.	2014 Iso-Britannia	Meta-etnografinen menetelmä, joka sisältää seitsemän eri vaihetta: 1. Tunnistaa tutkittavan aihealueen 2. Tunnistaa mikä on relevanttia tutkimuksen kannalta 3. Aihealueen tutkimusten lukeminen 4. Yhteyksien löytäminen luettujen tutkimusten väliltä 5. Tutkimuksista nousevien teemojen vertailu kuin myös yksittäisten kysymysten tarkastelu 6. Edellä mainittujen tutkimusten syntetisoiminen keskenään luettavaksi tekstiksi 7. Tutkimustulosten esittäminen ihmisille, joita ne koskettavat	Alun perin tunnistettiin 214 tutkimusta, joista valittiin mukaan neljä, jotka täyttivät sisällyttämiskriteerit.	Tutkimuksen tavoitteena on selvittää minkälainen henkilökohtainen merkitys puutarhahoidolla on ihmisille ja heidän kokemuksistaan siitä.  Tuottaa tiivis todistusaineisto aiheesta ja informoida ihmisiä, jotka toimiva toimintaterapian parissa.	Tutkimus tunnistaa prosesseja, joissa puutarhanhoito tuottaa yhteiskunnasta syrjäytyneille ihmisille tarkoitussellista ja tyydyttävää toimintaa tavoitteena kuntouttaa heidät takaisin osaksi yhteiskuntaa.  Tulokset osoittavat, että puutarhanhoito lisää yksilön hyvinvointia. Ulkona oleminen tarjoaa kohdehenkilöille rauhallisen, neutraalin ja leimaamattoman alustan, jossa he tuntevat tekevänsä jotain oikeasti merkityksellistä. Fyysinen aktiivisuus lisäsi myös mielen terveyteen liittyviä positiivisia tapahtumia ja auttoi ihmisiä toimimaan

						ryhmissä. Toiminta auttoi kehittämään yksilöiden oppimisprosesseja ja ymmärrystä siitä mitä ovat tekemässä ja kokivat olevansa osana jotain suurempaa tarkoitusta.
Metsästä motivaatiota liikuntaan ja painon hallintaan? monimetodinen tutkimus miesten luontoliikuntaohjelmasta	Kaasalainen, K. Tilles-Tirkkonen, T. & Vähäsarja, K.	2016	<p>Kyselylomakkeella kerättiin tietoa osallistujien liikunta- ja ruokailusuosituksista. Lisäksi mitattiin kehonkoostumus, kestävyyskunto ja polkupyörätesti alussa ja lopussa.</p> <p>Ohjelma kesti kuusi kuukautta. Jolloin toistettiin alussa tehdyt kyselyt ja tutkimukset.</p> <p>Kyselytulokset ja tavoitepäiväkirjat analysoitiin sisällön erittylyllä. Tutkimusaineiston kuvailuun käytettiin frekvenssejä, prosenttiosuuksia tai vaihteluvälejä.</p>	<p>Kahdessa ryhmässä 12 ja 8 henkeä.</p> <p>Loppumittaukseen osallistui 16 miestä, tavoitepäiväkirjan palautti 15 miestä.</p> <p>Osallistuivat pääosin neljään tapaamiseen.</p>	<p>Tavoitteena oli motiivoida miehiä lisäämään fyysistä aktiivisuuttaan luontoliikunnan avulla, sekä kannustaa terveellisiin ruokailutottumuksiin yhdessäolon sekä itse tekemisen ja kokeilemisen myötä.</p>	<p>N. puolet 47 % miehistä ilmoitti liikkuvansa liikuntasuositusten mukaan kestävyysliikuntaa ja lihaskuntosuositusten mukaan liikuntaa harrasti vain kaksi miestä eli 13 %. Kahdella kolmesta ruokavalio täytti terveyttä edistävän ruokavalion kriteerit. 80 % kuului kolmeen alimpaan kuntoluokkaan hampenoitto kyvyn puolesta.</p> <p>80 % osallistujista ilmoitti liikkuvansa mieluummin luonnossa tai rakentamattomassa ympäristössä ja ryhmässä vastasi 40 %. 20 % osallistujista osallis-</p>



						<p>tui projektiin koska luontoliikuntateema ja 20 % koska halu saada virikkeitä luontoliikkumiseen. Johtopäätöksinä on, että luontoliikunta voi tavoittaa ihmisryhmiä, jotka liikkuvat vähemmän. Luontoliikuntaryhmiin osallistuminen tuottaa fyysisiä terveysvaikutuksia, psyykkistä ja sosiaalista hyötyä mistä on apua terveellisten elämäntapojen noudattamisessa.</p>
<p>Metsä arkisen hyvinvoinnin lähteenä naisten kertomuksissa.</p>	<p>Lauren , K.</p>	<p>2009 Suomi</p>	<p>Tutkimusmenetelmänä käytetään tutkimuskohteenä olevien naisten henkilökohtaisia kertomuksia metsässä liikkumisesta. Nämä henkilökohtaiset kokemukset on tiivistetty naisten omiksi kertomuksiksi heidän kokemuksistaan metsässä käynnistä. Näiden pohjalta luodaan keskustelua ja pyritään vastaamaan heränneisiin kysymyksiin.</p>	<p>Tutkimukseen on valittu 25 naisen tekstiä isomasta kirjoituskilpailuotoksesta. Vaikka tutkimus keskittyy näihin 25 tekstiin, peilaa kirjoittaja tekstiään koko aineistoon. Valittujen tekstien naiset asuvat ympäri Suomea ja asuvat niin maaseudulla kuin kaupungeissa. 11:sta naisella on jonkinlaisia metsäomistuksia joko itsellään tai puolisoillaan. Naiset on myös jaettu suhteellisen</p>	<p>Perinteen- ja kulttuuritutkijana metsään suomalaisten naisten kokemuksellisten kertomusten matkassa.</p> <p>Miten hyvinvointi ilmenee nykyarkena lomittuvaan naisten metsäkokemuksissa ja kertomuksissa. Näkökulma rajattu henkisiin ja fyysisiin ulottuuuksiin, vaikka esille nousee usein myös taloudellinen näkö-</p>	<p>Kirjoittaja toteaa, että tutkimus ei pyri edustamaan kaikkia suomalaisia naisia vaan juuri sellaisia, joilla on erityinen ja aktiivinen metsäsuhde. Tutkituilla henkilöillä on erityisen suhteen takia lähinnä positiivisia kokemuksia metsässä olemisesta. Heille metsä on hyvän olon ja kokemusten lähde, jolle kuitenkin asetetaan sub-</p>

				<p>tasaisesti eri ikäryhmiin ja otoksen metsänomistajista vain yksi on alle 50-vuotias.</p>	<p>kulma.</p> <p>Tarkastellaan mistä elementeistä muodostuu hyvinvointi, jota naiset nykyisin etsivät metsästä arkeensa. Selvitetään myös onko metsää omistavissa ja omistamattomien naisten suhteessa metsään eroja.</p>	<p>jektiivisiä vaatimuksia. Metsän tulee vastata naisten sille asettamiin vaatimuksiin. Naisten kertomuksista nousi esille tiettyjä ominaisuuksia metsiin liittyen, jotka koettiin tärkeiksi. Näitä olivat muun muassa tuttuus, sijainnin läheisyys, turvallisuus, rauhallisuus ja suojaava puusto.</p>
<p>Metsä ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä</p>	<p>Korhonen, A. &amp; Liski-Markkanen, S.</p>	<p>2013</p>	<p>Taustaselvityksenä luettiin kirjallisuutta, tarpeita ja kokemuksia, joiden pohjalta luotiin erilaisia palvelumalleja.</p> <p>Haastateltiin 8 ikäihmistä, jolloin kartoitettiin sukupuoli, ikä, fyysinen kunto, mahdolliset rajoitteet ja metsän merkitys haastateltavalle. Sukupuoli jakauma 4 miestä ja 4 naista.</p> <p>Lisäksi haastateltiin asiantuntijoita/tutkijoita metsäntutkimuslaitokselta ja metsähallitukselta. Mukana oli myös sosiaali- ja terveystieteiden</p>	<p>Haastattelu kahdeksan ihmistä. Neljä naista ja neljä miestä.</p>	<p>Selvittää metsän hyödyntämistä ja sen mahdollisuuksia ikäihmisten hyvinvoinnin lähteenä. Kehittää myös elämyksellisiä palvelutuotteita metsän hyödyntämisestä ikäihmisten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi.</p>	<p>Metsän merkitys terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä on tunnistettu ikäihmisille. Liikkuminen metsässä on elvyttävä ja rentouttava. Ulkoilu ylläpitää ikääntyvien toimintakykyä sekä yhteyttä luontoon ja luontokokemukset parantavat elämänlaatua. Liikkuminen metsässä parantaa tasapainoa, lihasvoimaa ja auttaa painonhallinnassa.</p> <p>Metsä kiinnostaa ihmisiä iästä riip-</p>

			<p>ammattilaisia ja yrittäjiä.</p> <p>Tekijät kävivät myös tutustumassa konkreettisesti ikäihmisille sopiviin luontopolkuihin.</p>			<p>pumatta. Kaikki haastatteluun osallistuneet pitivät tärkeänä mahdollisuutta päästä luontoon aina, kun mahdollista. Esteettömyys helpottaa ulkoilua.</p>
--	--	--	--	--	--	--

<p>Lasten liikkumista ja terveyttä edistävä urbaani ympäristö</p>	<p>Kyttä, M., Broberg, A. &amp; Kahila, M.</p>	<p>2009 Suomi</p>	<p>PehmoGIS-menetelmä, jossa kerätään kokemuksellista- ja arkikäyttämisen liittyvää tietoa paikkatietopohjaisesti.</p> <p>Metodi pureutuu ympäristösuhteeseen eli miten jokainen kokee ympäristön suhteessa omaan elämään tai elämäntapaan.</p> <p>Sovellus koostuu viidestä eri osasta.</p> <p>Tietokantaan tallentui lasten vastaukset. Tilastollinen analyysi SPSS 14 ja SAS 9.1 ohjelma. Sukupuolierojen sekä ikäryhmäerojen merkitystä analysoitiin T-testeillä ja frekvenssierot X2-testillä.</p>	<p>Sähköpostilla kutsuttiin mukaan kaikki Turun ala- ja yläkoulut.</p> <p>Aluksi vastauksia saatiin vain 1000 eli ei riittävän luotettava tulos, kun koululaisia on noin 14 000. Sitten päätettiin kerätä valvotusti aineisto. Tutkimusaineistoon tuli 3341 vastausta, joista rajattiin osa pois, jos he eivät kuuluneet oikeaan ikäluokkaan.</p> <p>Lopullinen otos oli 1837 vastausta. Hieman yli puolet on poikia ja loput tyttöjä. 52% on 10-12 v tai 5-luokkalaisia, 48% on 13-15 vuotiaita ja he edustavat 54 eri koulua.</p>	<p>Selvittää missä määrin urbaani ympäristö eri muodoissaan voi tukea lasten ja nuorten liikkuvaa arkea.</p> <p>Onko yhdyskuntarakenteella yhteyttä lasten kokemuksiin, käyttäytymiseen tai hyvinvointiin.</p>	<p>Toiminnallisista tarjoumista tärkeimpiä oli pyöräileminen, palloilulajit ja juokseminen. Tekemisen paikoista vähiten merkintöjä oli maan kaivaminen, kiipeäminen, roikkuminen ja rakentelu.</p> <p>Sosiaalisten tarjoumien tärkein oli ystävien tapaaminen 1108 kpl.</p> <p>Lasten valinnat sijaitsivat lähellä kotia noin. Max 50 m päässä oli 16,6 % ja noin pari sataa metriä oli noin neljäsosa ja enintään 500m oli 53,3 %.</p> <p>Viheralueiden osuus paikan välittömän ympäristön oli suurin tekemisen paikoissa ja pienin vapaa-ajan paikoissa. Viheralueen osuus oli mm. hiihtäminen, luistelu, uinti, hiljaisuuden, hyvän</p>
---	--	-----------------------	---	---	--	--

						<p>hengitysilman ja hiljaisuuden ympäristöissä.</p> <p>Koulumatkojen kulkutavoissa ei ollut eroja sukupuolten välillä nuoremmassa ikäluokassa, erot tulivat vanhemmassa ikäluokassa, kun tytöt kulkivat useammin kävellen ja pojat polkupyörällä.</p> <p>Lapsilta kysyttiin pelkoja mitkä vaikuttavat koulumatkalla. Lapset eivät olleet kovin pelokkaita 90% ei pelännyt mitään, mutta usein pelättäviä asioita oli yksi. Pimeyttä pelkäsi 7,3 %, toiseksi eniten pelättiin asioita listan ulkopuolelta ja vähiten nuorisoa 4,9 %. Tytöt olivat enemmän pelokkaita kuin pojat.</p> <p>Sosiaalisiin paikkoihin saavutaan yksin, tekemisen</p>
--	--	--	--	--	--	---

						<p>paikkoihin kavereiden kanssa ja vanhempien kanssa mentiin vain 9 % paikoista.</p> <p>Tiiviimmät kotiympäristöt lisäsivät lapsen koulumatkan kulkemista kävellen tai pyörällä, saman teki mitä pienempi viherympäristö on tai mitä vähemmän lapsia on ympäristössä.</p> <p>Tarjoumien etäisyys pieneni tiiviyden kasvamisen myötä ja kasvoi viherympäristön ja lastenosuuden lisääntyessä. Viherympäristön osuus kotiympäristön läheisyydessä ei ollut suhteessa mitä lapsi piti tarjoumista. Mitä vehreämpi paikka sitä todennäköisempää on lapsen määrittelevän paikan miellyttäväksi. Tämä liittyy pitkälti paikan</p>
--	--	--	--	--	--	---

						<p>tunnekokemuksiin eli tällä on suuri merkitys emotionaalisten tarjoumien kohdalla.</p> <p>Suuri osa lapsista tunsivat olonsa erittäin hyväksi 43 %, melko hyväksi 40,5 ja 1,7 % tunsivat olonsa erittäin huonoksi. Viherympäristöjen suuri osuus lapsen kodin ympäristössä ennusti lähes merkittävästi lapsen kokemaa hyvää terveyttä, muita suoria yhteyksiä ei terveyden ja yhdyskuntarakenteen välillä löytynyt.</p> <p>Ympäristöön liittyvät pelot selittää fyysisten tai psyykkisten oireiden todennäköisyyttä tai koettua terveyttä.</p>
--	--	--	--	--	--	--

