Tiivistelmät

Luonnosta Virtaa –interventio: osallistujien kokemukset ja tunnetilan muutokset

Tutkimuksessa kehitettiin luontolähtöinen interventio työhyvinvoinnin tueksi (Luonnosta Virtaa –interventio) ja selvitettiin interventioon osallistuneiden kokemuksia ja välittömiä tunnetilan muutoksia intervention aikana. Aineistossa oli työssä käyviä työntekijöitä (N=121), ja heidät jaettiin kolmeen ryhmään: LuoVi-ryhmiin, itsenäiset ulkoilijat –ryhmiin ja kontrolliryhmiin. Suurin osa osallistujista oli naisia (92 %), ja keski-ikä oli 47 vuotta. Monimenetelmällisellä tutkimusotteella LuoVi-ryhmien tunnetilan muutoksia verrattiin itsenäiset ulkoilijat –ryhmien ja kontrolliryhmien tunnetilan muutoksiin intervention aikana (viikoittain viiden viikon ajan) varianssianalyysin ja hierarkkisen lineaarisen mallin (HLM) avulla. Sen lisäksi LuoVi-ryhmään osallistuneiden kokemuksia analysoitiin heidän käymistään ryhmäkeskusteluista laadullisesti sisällönanalyysilla. Varianssianalyysien mukaan Luonnosta Virtaa –interventioon osallistumisella (LuoVi-ryhmä ja itsenäiset ulkoijat –ryhmä) oli myönteinen vaikutus välittömiin tunnetilan muutoksiin jokaisella tapaamiskerralla, ja myönteinen vaikutus oli usealla kerralla voimakkaampaa kuin kontrolliryhmällä. LuoVi-ryhmän ja itsenäiset ulkoilijat –ryhmän välillä ei tunnetilan muutoksissa ollut eroa. HLM:n tulosten mukaan tunnetilojen muutokset mittausten välillä eivät muuttuneet intervention aikana tutkimusryhmien välillä. Laadullisten tulosten mukaan LuoVi-ryhmien kokemuksissa nousi esille neljä pääluokkaa: kokonaisvaltainen luontokokemus, koetut vaikutukset, LuoVi-ryhmän erityispiirteet ja sosiaalisuuden merkitys. LuoVi-ryhmän avulla luonnon hyvinvointivaikutuksista tultiin paremmin tietoiseksi, ja sen avulla myös häiritsevät kokemukset vähenivät tai poistuivat.

Avainsanat: työhyvinvointi, luontointerventio, Luonnosta Virtaa –interventio, LuoVi-ryhmä, kokonaisvaltainen luontokokemus, luontoliikunta

Flow with Nature –intervention: participants' experiences and changes in affects

The aim of this study was to investigate employees' experiences and their affects during a nature-based occupational well-being intervention (Flow with Nature –intervention), which was developed in this study. The data consisted of Finnish employees who were divided into three groups: Flow with Naure groups, independent nature groups (who experienced nature independently) and the control group. Participants (N=121) were mostly females (92% female; average age 47 years). In this mixed methods research, changes in affects during each meeting were compared between the three groups with ANOVA and with hierarchical linear model

(HLM) during the intervention period (5 meetings once a week). The discussions of the participants in the Flow with Nature groups were analyzed with content analysis. The results showed that participating in the nature intervention groups (Flow with Nature & independent nature groups) had immediate positive effects on the affects of the participants at each meeting, and the positive effects were stronger at several meetings when compared to participants in the control group. There was no difference between the changes in affects when comparing participants in the Flow with Nature groups and participants in the independent nature groups. There was no difference either in the degree of changes in affects across the measurements. The result of the content analysis of the group discussions revealed four main categories: comprehensive nature experiences, impacts of nature, the specific characteristics of the nature intervention and significance of social experiences. The participants in the Flow with Nature groups became more aware of the positive effects of nature and disturbing experiences in nature were reduced or resolved during the intervention.

Keywords: occupational well-being, nature-based intervention, Flow with Nature – intervention, comprehensive nature experience, physical activity in nature

Nostolauseet eli highlightit

Luonnosta Virtaa –interventiolla, joka koostuu LuoVi-ryhmästä ja itsenäiset ulkoilijat –ryhmästä, on myönteisiä vaikutuksia osallistujien tunnetilaan. LuoVi-ryhmään osallistuneet tulevat intervention myötä paremmin tietoisiksi luonnon hyvinvointivaikutuksista, ja heille myös ryhmän tuki on merkittävä.

Luonnosta Virtaa –interventio: osallistujien kokemukset ja tunnetilan muutokset

1. Johdanto

Luontoympäristöt tarjoavat helppopääsyisen ja tasa-arvoisen tavan tukea terveyttä ja hyvinvointia (Maller, Townsend, Pryor, Brown & St. Leger, 2005). Luontoympäristöjen tarjoamia mahdollisuuksia onkin hyödynnetty erilaisissa luontointerventioissa työperäisen stressin ja työuupumuksen kuntoutuksessa (Palsdottir, Persson, Persson & Grahn, 2014; Sahlin, Ahlborg, Matuszczyk & Grahn, 2014; Sonntag-Öström, Nordin, Dolling, Lundell, Nilsson & Slunga Järvholm, 2015). Kiinnostus luontointerventioiden käyttöön lisääntyy, mutta tutkimusta ohjatuista luontokokemuksista työhyvinvoinnin tukena ei ole toistaiseksi ollut riittävästi. Tässä tutkimuksessa tutkitaankin monimenetelmällisellä tutkimusotteella (Creswell & Plano Clark, 2007) työntekijöiden kokemuksia luontointerventiosta, jonka tavoitteena oli työhyvinvoinnin edistäminen (ks. Lappalainen, Lappalainen, Puolakanaho, Salonen & Hyvönen, 2017). Tutkimuksessa selvitetään osallistujien kokemuksia luontointerventiosta sekä määrällisesti että laadullisesti analysoimalla heidän tunnetilojaan sekä ryhmäkeskusteluja interventiotapaamisten aikana.

1.1. Luonnon hyvinvointivaikutukset omaehtoisissa ja ohjatuissa luontokokemuksissa

Luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti (ks. katsaus Bowler, Buyung-Ali, Knight & Pullin, 2010). Tutkimuksissa on havaittu myönteisiä yhteyksiä myös työhyvinvointiin. Työpaikan läheisten viherympäristöjen käyttämisellä on todettu olevan yhteys myönteisiin työpaikka-asenteisiin ja vähentyneeseen stressiin (Lottrup, Grahn & Stigsdotter, 2013). Tutkimuksissa on myös havaittu, että luonnossa ulkoilu työssä ja vapaa-aikana on myönteisessä yhteydessä muun muassa elinvoimaisuuteen ja luovuuden kokemukseen työssä (Korpela ym., 2017). Luonnossa ulkoilu lisää monipuolisesti myönteisiä tunteita, kuten esimerkiksi itseluottamusta, tarkkaavaisuutta ja ajattelun selkeyttä (Bowler ym., 2010; Korpela & Ylén, 2009). Luontoympäristöt vähentävät myös kielteisiä tunteita, kuten vihaisuutta, surullisuutta ja uupumusta tehokkaammin kuin rakennettu ympäristö (Bowler, ym., 2010).

Käsillä oleva tutkimus kohdistuu ohjattuihin luontokokemuksiin (luontointerventioihin tai luontolähtöisiin interventioihin) osallistuneiden työntekijöiden kokemuksiin ja tunnetilan välittömiin muutoksiin intervention eri tapaamiskerroilla. Omaehtoisiin luontokokemuksiin liittyy myönteisten tunteiden ja elpymisen lisäksi myös ristiriitaisia tunteita tai tervehtymisen kokemuksia. Esimerkiksi Salosen ja Kirveen (2016) tutkimuksessa erilaisia kokemusryhmiä havaittiin kolme: elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaiset. Elpyjät kokevat, että luonto lisää myönteisiä tunteita, jotka elvyttävät: luonto muun muassa rauhoittaa, kohottaa mielialaa tai avaa mielen luovaan ajatteluun.

Tervehtyjillä luonnon koetut vaikutukset liittyvät laajemmin hyvinvointiin ja terveyteen sisältäen tunteita paranemista tai oireiden helpottumisesta. Ristiriitaisten ryhmässä ihmiset kokevat luonnon elvyttävien vaikutusten (myönteisten tunteiden) lisäksi lieviä tai voimakkaita kielteisiä tunteita joko luontoon, säähän tai vuodenaikoihin liittyen.

Luontointerventioiden, joissa luontoympäristö on ollut osana kuntoutusta, terapiaa ja ohjausta (mm. Annerstedt & Währborg, 2011; Maller, Townsend, Pryor, Brown & St. Leger, 2005; Sahlin, Ahlborg, Tenebaum & Grahn, 2015), on havaittu vähentävän työntekijöiden uupumusoireilua ja pitkäaikaisia sairaslomia sekä lisäävän työkykyä (Sahlin, Ahlborg, Matuszczyk & Grahn, 2014). Luontointerventiot mahdollistavat eksistentialistisia pohdintoja, joissa luontoon liittyvien symbolien avulla kokija tunnistaa itsensä luonnon prosesseissa (Sahlin, Matuszczyk, Ahlborg & Grahn, 2012). Luontointerventiot tukevat myös vaikeiden tunteiden prosessoinnissa ja auttavat käsittelemään elämäntilanteita reflektioiden ja symbolien kautta (Palsdottir, Persson, Persson & Grahn, 2014). Myös intervention sosiaaliset ulottuvuudet on koettu luontoperustaisessa kuntoutuksessa merkityksellisiksi (Nord, Grahn & Wahrborg, 2009).

1.2. Luonnon hyvinvointivaikutuksia selittäviä näkemyksiä

Luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksia on ympäristöpsykologiassa pyritty selittämään pääasiassa elpymisellä. Tarkkaavuuden elpymisen teoriassa (Attention Restoration Theory, ART; Kaplan & Kaplan, 1989) tahdonalaisen tarkkaavuuden elpyminen on keskeistä. Stressistä elpymisen teorian mukaan stressaavan tilanteen jälkeen luontoympäristö ja –elementit tuottavat ihmisessä nopeita fysiologisia ja emotionaalisia muutoksia, kuten negatiivisten tunteiden vähentymistä ja positiivisten lisääntymistä (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson, 1991), mikä selittää niiden myönteiset vaikutukset.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan myös selittää niin sanotuilla kokonaisvaltaisilla näkemyksillä, joissa ajatellaan hyvinvointivaikutusten taustalla olevan fyysisen ympäristön vaikutus elpymistä laajemmin minäkokemukseen (mm. minuuden säätely, itselle sopivuus, yhteyden kokemus ja itsensä hyväksymisen kokemus; Brymer, Cuddihy & Sharma-Brymer, 2010; Korpela, 2008; Sahlin, ym., 2012). Esimerkiksi psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta hakeutumalla luontoympäristössä olevaan itselle sopivaan tai mieluisaan paikkaan eli mielipaikkaan henkilön on mahdollista tunnistaa muutoksia omissa tunteissaan ja voinnissaan (ympäristöllinen itsesäätely, Korpela, 1989). Tällöin luontomielipaikkaa käytetään tietoisesti tai tiedostamattomasti psyykkisen tasapainon säätelyyn, esimerkiksi helpottamaan kielteistä olotilaa, jolloin kielteiset tunteet muuttuvat myönteisiksi ja mieliala kohenee (Korpela & Ylén, 2007, 2009). Etenkin luonnossa

sijaitsevassa mielipaikassa ihminen tällöin säätelee olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan (Korpela & Ylén, 2007). Tämä tarkoittaa sitä, että hakeutuminen luontomielipaikkaan muuttaa ihmisen olotilaa ja mielialaa sellaiseksi, joka edistää myös hänen terveyttään.

Luontokokemuksen eri puolia elpymisen lisäksi on pyritty selittämään kokonaisvaltaisella luontokokemus –käsitteellä (KOLU, Salonen, Kirves & Korpela, 2016). Siihen kuuluu neljä ulottuvuutta: luontoyhteys, hyväksyvä läsnäolo, tilantuntu ja umpikuja. Luontoyhteys tarkoittaa ihmisen yhteyden kokemista luonnon kanssa. Luontoyhteyteen liittyy myös ympäristösuhteen ominaisuuksista luontokohteen suojaavuus, lähellä olo sekä turvallisuus. Hyväksyvään läsnäoloon liittyy itsensä hyväksymisen tunteiden lisäksi tietoista läsnäolon kokemusta luonnossa sekä moniaistisuuden mahdollistavat luontoympäristöt ja erityisesti vihreä kasvillisuus. Tilantuntu-ulottuvuuteen kuuluu ympäristösuhteen ominaisuuksista tila ja vesi sekä kokijasta etäällä näkyvä luontokohde. Umpikujan kokemuksessa erityisesti arkeen liittyvä kuormituksen tunne jatkuu luonnossakin esimerkiksi kiireen tunteena ja riittämättömyytenä, jolloin elpyminen tai kokonaisvaltainen oleminen luonnossa vähenevät tai estyvät.

Salosen ja kumppaneiden tutkimuksessa (2016) tuli myös ilmi, että elpyjien, tervehtyjien ja ristiriitaisten luontokokemusten sisältö oli erilainen. Erityisesti tervehtyjillä oli muita ryhmiä vahvempia luontoyhteyden ja hyväksyvän läsnäolon kokemuksia luonnossa. Ristiriitaisilla oli muita ryhmiä enemmän umpikujan kokemusta.

Näiden tutkimusten ja näkemysten myötä onkin syytä olettaa, että yksilöiden luontokokemukset eroavat toisistaan, ja että luontointerventiolla voidaan vaikuttaa niihin. Käsillä olevassa tutkimuksessa hyvinvointivaikutusten ajatellaan perustuvan elpymistä laajempaan psyykkiseen säätelyyn sekä kokonaisvaltaiseen luontokokemukseen (esim. Salonen ym., 2016).

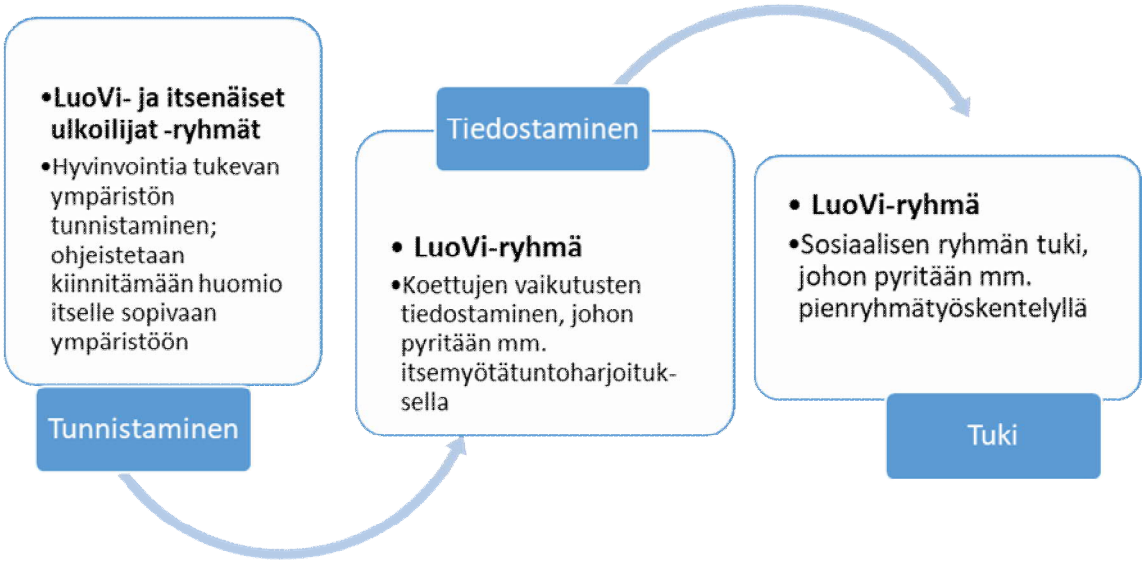
1.3. Luonnosta Virtaa –intervention rakenne ja sisältö

Käsillä olevassa tutkimuksessa on kehitetty Luonnosta Virtaa –interventio, jonka taustalla on edellä mainittujen teoreettisten näkemysten lisäksi myös psykologien kokemuksia luontolähtöisistä interventioista terapiatyössä (esim. kolmivaiheinen mielipaikkaharjoitus; Salonen, 2012; ks. Lappalainen ym., 2017). Tavoitteena on käsillä olevan tutkimuksen tulosten perusteella saada myös tutkittua tietoa Luonnosta Virtaa –intervention jatkokehittämiseen.

Luonnosta Virtaa –interventio perustuu kolmeen osa-alueeseen: tunnistamiseen, tiedostamiseen ja tukeen. On tärkeää ensinnäkin tunnistaa, millainen fyysinen ympäristö (paikka, reitti tai maisema) tukee hyvinvointia (luontomielipaikka; Korpela, 2008) ja mahdollistaa myös muun muassa luontoyhteyttä ja hyväksyvää läsnäoloa (Salonen, ym., 2016). Tiedostamisen kautta

ihmiselle tulee mahdolliseksi ottaa tietoisemmin käyttöön esimerkiksi luontomielipaikkojen avaamat mahdollisuudet hyvinvoinnin tueksi. Tiedostamisen avulla mahdollisuudet myös psyykkiseen prosessointiin laajenevat. Kolmanneksi interventio tähtää fyysisen ympäristön lisäksi sosiaalisen ympäristön (ryhmä ja ohjaaja) tuen kokemiseen (sallivuus, turvallisuus, myötätunto).

Luonnosta Virtaa –interventio (kuvio 1) sisältää ryhmämuotoisen intervention (LuoVi-ryhmä) ja etäohjatun intervention (itsenäiset ulkoilijat –ryhmä). Ne molemmat tähtäävät hyvinvointia tukevan ympäristön tunnistamiseen, mutta vain LuoVi-ryhmässä ohjeistetaan koettujen vaikutusten tiedostamiseen ja hyödynnetään sosiaalista tukea. Aiemmassa tutkimuksessa on tullut esille muun muassa, että henkilöt, jotka kokevat luonnossa ristiriitaisia (myönteisiä ja kielteisiä) tunteita, hyötyvät todennäköisesti ryhmämuotoisesta interventiosta (Salonen & Kirves, 2016).



Kuvio 1. *Luonnosta Virtaa –intervention osa-alueet*

Luontoympäristön saavutettavuus on hyvinvointivaikutusten kannalta tärkeää, jotta luontoympäristöä käytettäisiin. Luonnosta Virtaa –interventio pyrkii kannustamaan säännölliseen luonnossa ulkoiluun ja luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen intervention jälkeenkin osana työhyvinvoinnin tukemista. Näistä syistä sekä LuoVi-ryhmät että itsenäiset ulkoilut (itsenäiset ulkoilijat –ryhmä) toteutetaan osallistujien lähiluonnossa kerran viikossa viiden viikon ajan noin 1,5 tuntia kerralla. Luovi-ryhmien tapaamispaikat valikoituvat osallistujien ehdottamista saavutettavista luontokohteista työpaikan läheltä. Myös itsenäiset ulkoilijat (itsenäiset ulkoilijat –ryhmä) valitsevat asuinympäristönsä lähiluonnosta sopivan ulkoilupaikan tai –reitin.

LuoVi-ryhmän päätavoite on tarjota osallistujalle mahdollisuus tunnistaa ja tiedostaa, miten luonnon ympäristö (erityisesti luontomielipaikat) yhdistettynä sosiaaliseen ympäristöön (ryhmä ja ohjaaja) tukevat hänen hyvinvointiaan (ks. Lappalainen ym., 2017). LuoVi-ryhmätapaamisissa (5 tapaamiskertaa) osallistujille annetaan myös tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista siinä määrin kuin on tarpeellista pohjustaa LuoVi-ryhmän harjoituksia. Oleellista LuoVi -ryhmässä kuitenkin on, että luonnon hyvinvointivaikutuksiin tähdätään omakohtaisen kokemuksellisen ymmärryksen kautta eikä pelkästään tiedon jakamisen avulla.

LuoVi-ryhmässä on jokaisella tapaamiskerralla mahdollisuus olla myös omassa mielipaikassa ilman kommunikointia ihmisten välillä, koska tutkimuksessa on tullut myös ilmi, että luontoyhteyden kokemukseen kaivataan yksinoloa (Salonen & Kirves, 2016). Nämä yksinolon mahdollisuudet toteutetaan LuoVi-tapaamisten alussa ennen paikkakokemusten jakamista. Tällöinkin vuorovaikutus ohjaajaan on koko ajan mahdollinen. Aiemmissa tutkimuksissa on tullut myös ilmi, että kiireen tuntu saattaa häiritä luontokokemusta (Salonen ym., 2016). Tästä syystä osallistujien ei tarvitse itse huolehtia esimerkiksi ajankulusta ryhmän aikana, vaan ohjaajan vihellys toimii koollekutsuna.

LuoVi-ryhmässä ensimmäisellä tapaamiskerralla tunnistetaan itselle sopiva mielipaikka (tai -paikat), ja paikkakokemus jaetaan pareittain vierailemalla kummankin mielipaikoissa. Toisella kerralla paikkakokemus jaetaan pienryhmissä. Pienryhmä koostuu henkilöistä, joita yhdistävät osallistujille merkitykselliset luontoympäristön elementit eli ympäristösuhteen ominaisuudet. Tällöin samaan pienryhmään saattavat päätyä henkilöt, joiden mielipaikassa esimerkiksi puut ovat merkityksellisiä. Ryhmät voivat tämän jälkeen hakea yhteisen mielipaikan siten, että jokainen kokee sen itselleen sopivaksi, vaikka se onkin yhteinen paikka. Osallistujia kannustetaan tunnistamaan ja ilmaisemaan luontoelementtien tuella ryhmässä omia toiveitaan ja samalla kuulemaan muiden toiveita. Läsnäolon kokemusta ja moniaistisuutta luonnossa harjoitellaan myös liikkeellä ollessa (kolmas kerta), jolloin harjoitteisiin on otettu vaikutteita tanssi- ja liiketerapiasta (mm. Burns, 2012). LuoVi -ryhmien neljännellä ja viidennellä kerralla annetaan osallistujalle luontomielipaikan tunnistamisen lisäksi mahdollisuus tietoisempaan psyykkiseen prosessointiin. Tällöin ohjeissa annetaan osallistujalle luontomielipaikkaan mukaan ajatus: mitä tarvitset (neljäs kerta) tai ehdotus sitä, että jokin kohta luonnossa saattaa kuvastaa itseä (luontosymboliikkaa) ja sitä (itseä) kohtaan voi kokea myötätuntoa (itsemyötätunto-harjoitus; viides kerta). Harjoitteet eivät kuitenkaan ole pakollisia tehtäviä, vaan ne ovat mahdollisuuksia, joita voi kokeilla.

Itsenäiset ulkoilijat –ryhmäläisiä ohjeistetaan sähköpostitse (etäohjaus) luonnossa ulkoiluun ja sitä varten tunnistamaan elvyttävä luontoympäristö: valitsemaan itselle sopiva lähiluonto ja suuntaamaan huomio luontoon. Ohjeiden mukaan luonnossa ulkoilu on mahdollista tehdä myös

seurassa, mutta kommunikointia pyritään välttämään. Luonnossa saa olla liikkeellä tai pysähdellä oman toiveen mukaan. Osallistuja voi myös halutessaan lähettää kuvan tai kuvauksen jokaisen ulkoilukerran ympäristöstä ohjaajalle. Tällä mahdollisuudella pyritään yhtäältä siihen, että kuvaamalla ympäristöä osallistuja kiinnittää siihen huomiota, ja toisaalta siihen, että hänellä on mahdollisuus kuitenkin jakaa paikkakokemuksensa ohjaajan kanssa sähköpostitse. Osallistujia muistutetaan ulkoilukerrasta tarvittaessa sähköpostitse tai puhelimitse, mikäli viikoittaista vastausta kyselyyn ei ole saapunut. LuoVi-ryhmään liittyvät harjoitukset, hyvinvointivaikutusten tiedostamisen mahdollistaminen ja sosiaalinen tuki ovat tekijät, jotka puuttuvat itsenäisten ulkoilijoiden ohjeista.

1.4. Tutkimuskysymykset

Tutkimus keskittyy LuoVi-ryhmään osallistuneiden työntekijöiden kokemuksiin Luonnosta Virtaa -interventiosta. Tutkimuksessa LuoVi-ryhmään osallistuneiden tunnetilan muutoksia verrataan itsenäiset ulkoilijat –ryhmään ja kontrolliryhmään, joka jatkaa elämäänsä tavanomaisesti.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Onko tunnetilan muutoksessa eroa tutkimusryhmien (LuoVi-ryhmä, itsenäiset ulkoilijat –ryhmä ja kontrolliryhmän osallistujat) välillä ennen ja jälkeen LuoVi-ryhmän tapaamisten ja interventiojakson aikana?

On oletettavaa, että tutkimusryhmillä, jotka ulkoilevat luonnossa joko ryhmämuotoisesti (LuoVi-ryhmä) tai etäohjattuna (itsenäiset ulkoilijat -ryhmä), myönteiset tunteet lisääntyvät ja kielteiset vähenevät enemmän kuin kontrolliryhmillä. Koska tutkimusten mukaan tunnetilan myönteisiä muutoksia tapahtuu myös omaehtoisissa luontokokemuksissa (Ulrich ym., 1991), oletamme, että itsenäisten ulkoilijoiden ja LuoVi-ryhmän välillä ei ole tunnetilojen suhteen eroa.

2. Millaisia kokemuksia nousee esille LuoVi-ryhmiin osallistujien ryhmäkeskusteluissa? Kokemuksia on tarkoitus arvioida suhteessa niihin osa-alueisiin, joihin Luonnosta Virtaa –interventio perustuu. Oletamme, että esille nousevat siis itselle sopivan ympäristön tunnistaminen, kokemusten tiedostaminen sekä ilmauksia tuen saamisesta ryhmältä ja luontoympäristöltä.

2. Menetelmät

2.1. Osallistujat ja tutkimuksen kulku

Luonnosta Virtaa -interventiotutkimus oli osa laajempaa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen toteuttamaa ja Työsuojelurahaston rahoittamaa “Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana” –tutkimushanketta (Salonen, Hyvönen, Määttä, Feldt, Mauno & Muotka, 2018). Interventiotutkimus oli tutkimuksen toinen vaihe, johon osa tutkittavista ilmoittautui mukaan ensimmäisen vaiheen luonnossa ulkoilua kartoittavan kyselyyn vastaamisen yhteydessä (*N*=783; ks. Hyvönen, Törnroos, Salonen, Korpela, Feldt & Kinnunen, 2018). Osa osallistujista saatiin neljän yhteistyöorganisaation kautta. Interventiotutkimus toteutettiin Pirkanmaalla, Kanta-Hämeessä ja Keski-Suomessa kolmena ajankohtana: syksyllä 2016, keväällä 2017 ja syksyllä 2017. Tutkimukseen osallistuneet (kaikki kolme ryhmää) allekirjoittivat tutkimussuostumuksen, joka sisälsi myös tiedotteen tutkimuksen aiheesta (mm. luonnon hyvinvointivaikutukset). Tutkimus noudatti Jyväskylän yliopiston tutkimuseettisen lautakunnan suosituksia, ja Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä myönsi tutkimukselle tutkimusluvan.

LuoVi-ryhmät (7 ryhmää) kokoontuivat kuudella paikkakunnalla Kanta-Hämeessä, Keski-Suomessa ja Pirkanmaalla kerran viikossa viiden viikon ajan. Puolitoista tuntia kerralla kestäneet tapaamiset pidettiin pääasiassa työpäivän jälkeen ja yhdessä organisaatiossa työpäivän aikana puistoissa, metsissä ja vesistöjen äärellä. LuoVi-ryhmään kuului keskimäärin kymmenen osallistujaa (7-12). Ryhmiä ohjasi kokenut eko- ja ympäristöpsykologi ja psykoterapeutti, joka on erikoistunut luontointerventioihin. Jokaisen ryhmäkerran lopuksi oli yhteinen, noin 15 minuutin pituinen vapaamuotoinen loppukeskustelu kyseisen tapaamiskerran havainnoista ja kokemuksista luontoympäristössä. Osallistujien luvalla loppukeskustelut nauhoitettiin tutkimuskäyttöä varten.

Itsenäiset ulkoilijat –ryhmiin osallistujat ulkoilivat itsenäisesti (eivät ryhmissä) LuoVi-ryhmien tapaamisaikoina oman asuinalueen lähiluonnossa. Itsenäiset ulkoilijat saivat kuitenkin valita samalta viikolta itselleen sopivan päivän, koska ulkoilu saattoi olla mahdotonta toteuttaa LuoVi-ryhmän kanssa samana aikana. Heidän osallistumistaan tutkimukseen seurattiin viikoittain sähköisten ennen ja jälkeen -kyselyiden avulla, ja mikäli vastauksia ei saapunut viikon lopulla, otettiin henkilöön yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse. Tällöin heitä muistutettiin ulkoilusta, kannustettiin ulkoilemaan ja vastaamaan kyselyihin. Kontrolliryhmien elämä jatkui tavanomaisesti. He vastasivat kyselyihin samoihin aikoihin, kun interventioon osallistuneetkin. Heillä oli mahdollisuus tutustua LuoVi-ryhmään tutkimuksen loputtua.

Viikkoa ennen LuoVi-ryhmien alkua toteutettiin alkumittaus, jossa kysyttiin kaikkien tutkittavien taustatietoja, luonnossa ulkoilua ja hyvinvointia. Ennen ryhmätapaamisia ja niiden jälkeen LuoVi -ryhmälle ja kontrolliryhmälle lähetettiin lyhyt kysely, jossa kysyttiin tutkittavan sen hetkistä mielialaa. Sama kysely lähetettiin itsenäisille ulkoilijoille (itsenäiset ulkoilijat –ryhmä) LuoVi-ryhmän tapaamispäivän aamuna, ja heidät ohjeistettiin vastaamaan kyselyihin ennen

ulkoilua ja sen jälkeen. LuoVi-ryhmään osallistuneiden tutkittavien tapaamisten lopuksi nauhoitettiin noin 15 minuutin ryhmäkeskustelu tutkittavien kokemuksista luontoympäristössä.

Interventiotutkimukseen osallistui 121 tutkittavaa, joista naisia oli 92 %. Tutkittavista 59 (vaihteluväli eri tapaamiskerroilla 41–51) osallistui LuoVi-ryhmään, 35 itsenäiset ulkoilijat –ryhmään (vaihteluväli eri mittauskerroilla 24–34) sekä 27 kontrolliryhmään (vaihteluväli eri mittauskerroilla 19–24). Ryhmien muodostamista ei pystytty täysin satunnaistamaan, sillä kaikilta paikkakunnilta ei tullut riittävästi ilmoittautuneita kolmeen ryhmään tai satunnaistaminen ei ollut mahdollista muista syistä (esim. työvuorojen takia). Ensisijaista oli kuitenkin se, että saatiin riittävä määrä osallistujia LuoVi-ryhmiin. Tutkimus toteutettiin siten, että jokaisella LuoVi-ryhmällä oli samaan aikaan käynnissä itsenäinen ulkoiluryhmä ja/tai kontrolliryhmä. Tutkittavista 44 % osallistui tutkimukseen syksyllä 2016, 44 % keväällä 2017 ja 12 % syksyllä 2017.

Taulukosta 1 voidaan vertailla eri tutkimusryhmien taustatekijöitä. Sen perusteella voidaan havaita muun muassa ryhmien välisiä eroja koulutustaustassa: Keskiasteen koulutuksen omaavia henkilöitä oli eniten kontrolliryhmällä ja korkeakoulututkintoja LuoVi-ryhmällä ja itsenäiset ulkoilijat –ryhmällä. Itsenäiseen ulkoiluun osallistuneita henkilöitä oli vähemmän syksyn ja enemmän kevään interventiojaksoissa. Kontrolliryhmäläisiä oli puolestaan enemmän syksyn ja vähemmän kevään interventiojaksoissa.

Taulukko 1. *Tutkittavien taustatiedot ja ryhmävertailut tutkimusryhmittäin: x^2- tai Anova-testin tulokset*

Tutkimusryhmät	LuoVi-ryhmä n = 59	Itsenäiset ulkoilijat n = 35	Kontrolli n = 27	Yht. N = 121	Ryhmävertailut
Sukupuoli (%)					x^2 (2) =1.33, ns.
nainen/mies	94.8/5.2	88.2/11.8	92.6/7.4	92.4/7.6	
Ikä (vuosina)					*F* (2, 118) = 0.17, ns.
keski-ikä	46.8	47.0	48.2	47.2	
min	24	32	25	24	
max	64	59	63	64	
Koulutus (%)					x^2 (8) = 16.72, *p* = 0.03
Peruskoulu tai vastaava	0	0	3.7	0.8	
Keskiasteen koulutus	17.2	8.8	37.0^{T}	19.3	
Ammatillinen aikuiskoulutus	12.1	14.7	11.1	12.6	
Alempi tai ylempi korkeakoulututkinto	63.8	61.8	29.6^{AT}	55.5	
Muu (esim. lisensiaatti, tohtorin tutkinto)	6.9	14.7	18.5	11.8	
Pääasiallinen toiminta (%)					x^2 (6) = 6.62, ns.
Kokoaikatyö	89.7	91.2	88.9	89.9	
Osa-aikatyö	10.3	5.9	3.7	7.6	
Opiskelu	0.0	0.0	3.7	0.8	
Muu (esim. sivutoiminen yrittäjyys)	0.0	0.0	3.7	1.7	
Työsuhde (%)					x^2 (2) = 1.07, ns.
Jatkuva/Määräaikainen	89.7/10.3	91.2/8.8	96.3/3.7	91.6/8.4	
Esimiestehtäviä (%)					x^2 (2) = 2.86, ns.
Ei/Kyllä	86.2/13.8	73.5/26.5	74.1/25.9	79.8/20.2	
Työaikamuoto (%)					x^2 (8) = 5.16, ns.
Säännöllinen päivätyö	75.9	76.5	66.7	73.9	
Kaksivuorotyö	6.9	8.8	11.1	8.4	
Kolmivuorotyö	6.9	0.0	11.1	5.9	
Epäsäännöllinen työaika	1.7	5.9	3.7	3.4	
Muu työaikamuoto (mm. kokonaistyöaika)	8.6	8.8	7.4	8.4	
Intervention vuodenaika (%)					x^2 (2) = 8.65, *p* = 0.01
Syksy/Kevät	57.6/42.2	37.1^{AT} /62.9^{T}	74.1^{T} /25.9^{AT}	55.4/44.6	
Luontosuuntautuneisuus ka (kh)	3.98 (0.64)	3.90 (0.55)	4.15 (0.52)	4.00 (0.59)	*F* (2, 115) = 1.29, ns.

^{T} = yliedustettu; ^{AT} = aliedustettu

Laajemman tutkimushankkeen ensimmäisen vaiheen luonnossa ulkoilua kartoittavassa kyselyssä (N=783; Hyvönen ym., 2018) 69 vastaajista ilmoittautui ja osallistui interventiotutkimukseen. Heidän kohdallaan voitiin tarkastella otoksen edustavuutta iän ja sukupuolen suhteen. Interventiotutkimukseen osallistuneet eivät eronneet iän suhteen niistä ensimmäisen vaiheen kyselyyn vastanneista, jotka eivät osallistuneet interventiotutkimukseen. Interventiotutkimuksen otoksessa naiset olivat yliedustettuina (χ^2 = 13.67, df = 1, p < .01).

2.2. Mittarit

Tunnetilaa arvioitiin kaikilta tutkittavilta ryhmiltä PANAS-X-kyselyn avulla (Watson & Clark, 1999). Kuuden osion mittaria on käytetty aiemmin työhyvinvoinnin tutkimuksessa, ja käsillä olevassa tutkimuksessa tutkittava arvioi omaa tunnetilaansa ryhmätapaamista ennen ja sen jälkeen kuudella osiolla, jotka olivat iloisuus, ahdistuneisuus, valppaus, hermostuneisuus, innostus, ärtyneisyys (Mäkikangas, Bakker & Schaufeli, 2017). Tunnetilaa arvioitiin asteikolla 1 (*en ollenkaan*) - 5 (*erittäin paljon*). Myönteisille ja kielteisille tunteille muodostettiin keskiarvosummamuuttujat, joiden Cronbachin alfa –kertoimet olivat .87 (myönteiset tunteet) ja .83 (kielteiset tunteet).

Taustamuuttujia kysyttiin alkukyselyssä viikkoa ennen intervention alkua. Tutkimusryhmän (1= LuoVi-ryhmä, 2= itsenäiset ulkoilijat –ryhmä, 3= kontrolliryhmä) lisäksi taustamuuttujiksi valittiin ikä (jatkuva) ja sukupuoli (1= nainen, 2= mies), koska aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että esimerkiksi eri väestöryhmissä elinympäristöön liittyvät odotukset eroavat (Wiik, 2005). Taustamuuttujiksi valikoitui myös intervention vuodenaika (1=syksy, 2= kevät) ja koulutustaso (1=peruskoulu, 5=Lisensiaatti/tohtorin tutkinto), ja luontosuuntautuneisuus, koska vuodenajoilla (Salonen & Kirves, 2016) ja luontosuuntautuneisuudella (Nisbet ym., 2009) on havaittu olevan vaikutusta luontokokemukseen. Luontosuuntautuneisuutta mitattiin mukaillulla mittarilla (esim. Korpela ym., 2008), joka koostui viidestä väittämästä (esim. tunnen toisinaan pakottavaa tarvetta päästä luontoon). Vastaajat arvioivat väittämiä asteikolla 1 (*täysin eri mieltä*) – 5 (*täysin samaa mieltä*). Cronbachin alfa-kerroin oli alkumittauksessa .61.

2.3. Tutkimusaineiston käsittely ja tilastolliset menetelmät

Aineiston tilastollinen analysointi suoritettiin SPSS 24 –ohjelmalla ja Mplus-ohjelmalla. Myönteisten ja kielteisten tunteiden keskiarvosummamuuttujien avulla laskettiin muutosmuuttujat: tapaamisen jälkeisestä jälkimittauksesta vähennettiin tapaamisen alussa toteutettu alkumittaus ja HLM-analyyseissa alkumittauksesta vähennettiin jälkimittaus viidellä eri tapaamiskerralla.

Myönteisten ja kielteisen tunnetilojen muutosmuuttujien keskiarvojen eroja tarkasteltiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA) tutkimusryhmien välillä. Parivertailut on laskettu Bonferroni-korjauksin. Välittömiä tunnetilojen muutoksia tutkimusryhmien (LuoVi-ryhmä, itsenäiset ulkoilijat –ryhmä ja kontrolliryhmä) välillä ja muutoksia ajassa viidessä mittausajankohdassa (viideltä tapaamiselta muutosmuuttuja) tarkasteltiin hierarkkisen lineaarisen mallin (HLM) avulla MPlus-ohjelmalla. Analyyseissä käytettiin full information maximum likelihood (FIML) –menetelmää, jossa sisällytetään kaikki käytettävissä olevat arvot, ja puuttujien havaintojen oletetaan olevan satunnaisia (MAR). ANOVA ja HLM analyyseissä taustamuuttujat eivät olleet yhteydessä tunnetilojen muutoksen, joten lopulliset tutkimusryhmien ja ajan yhdysvaikutuksen tarkastelut toteutettiin ilman kontrolloitavia taustamuuttujia.

LuoVi-ryhmien ryhmäkeskusteluissa esiin nousseiden kokemusten arviointiin käytettiin ryhmätapaamisten nauhoitettuja ja litteroituja loppukeskusteluita. Seitsemän erillisen LuoVi -ryhmän viiden tapaamiskerran nauhoitetut loppukeskustelut litteroitiin, ja aineistosta etsittiin toistuvia teemoja, joita kuvastavat sitaatiot koodattiin luokittain laadullisen aineiston käsittelyyn tarkoitetun Atlas.ti -ohjelman avulla. Sisällönanalyysi tehtiin sekä aineisto- että teorialähtöisesti siten, että tutkimuksessa hyödynnettiin aineistolähtöisen analyysin tuloksia (Korpela & Niemelä, 2016) ja tuloksia arvioitiin teorialähtöisesti erityisesti suhteessa kokemusryhmiin (elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaiset; Salonen & Kirves, 2016) ja kokonaisvaltaiseen luontokokemukseen (KOLU; Salonen, Kirves & Korpela, 2016).

3. Tulokset

3.1. Kuvailevat tulokset

Taulukossa 2 on esitetty myönteisten ja kielteisten tunteiden keskiarvot ja keskihajonnat ennen tapaamista ja tapaamisten jälkeen interventioryhmässä, itsenäisillä ulkoilijoilla ja kontrolliryhmässä. Lähtötilanteessa eli ensimmäisellä mittauskerralla ryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitseviä eroja myönteisissä ($F = 1.58$, $df = 2$, $p = .21$) eikä kielteisissä ($F = 1.71$, $df = 2$, $p = .19$). Kuvailevien tulosten mukaan voidaan havaita myös muun muassa, että myönteisiä tunteita ilmeni enemmän kuin kielteisiä, ja edelliset näyttivät lisääntyvän jokaisella kerralla. Kielteiset tunteet näyttivät vähentyvän selvästi kaikissa muissa ryhmissä paitsi ei kontrolliryhmässä.

TAULUKKO 2. *Myönteisten ja kielteisten tunteiden keskiarvot ja keskihajonnat ennen ja jälkeen tapaamisten viidellä interventiokerralla*

	LuoVi (n=59) ka (kh)		Itsenäiset ulkoilijat (n=35) ka (kh)		Kontrolli (n=27) ka (kh)	
	Ennen	Jälkeen	Ennen	Jälkeen	Ennen	Jälkeen
Myönteiset tunteet						
1. Interventiokerta	3.4 (.55)	3.8 (.63)	3.2 (.78)	3.6 (.67)	3.5 (.65)	3.5 (.69)
2. Interventiokerta	3.0 (.68)	3.6 (.71)	3.0 (.77)	3.7 (.64)	3.3 (.70)	3.4 (.74)
3. Interventiokerta	3.0 (.75)	3.5 (.80)	3.0 (.80)	3.7 (.81)	3.3 (.60)	3.4 (.79)
4. Interventiokerta	3.0 (.70)	3.5 (.76)	2.9 (.92)	3.8 (.83)	3.0 (.63)	3.2 (.74)
5. Interventiokerta	3.1 (.57)	3.7 (.70)	3.0 (.84)	3.7 (.75)	3.1 (.79)	3.2 (.70)
Kielteiset tunteet						
1. Interventiokerta	2.0 (.70)	1.3 (.46)	2.1 (.90)	1.6 (.73)	1.7 (.60)	1.6 (.67)
2. Interventiokerta	2.1 (.83)	1.3 (.45)	2.2 (.86)	1.6 (.66)	2.0 (.82)	1.8 (.85)
3. Interventiokerta	2.1 (.81)	1.4 (.46)	2.1 (.86)	1.5 (.66)	2.0 (.82)	1.5 (.68)
4. Interventiokerta	2.0 (.74)	1.6 (.71)	2.3 (1.1)	1.5 (.65)	2.0 (.81)	1.7 (.70)
5. Interventiokerta	2.0 (.70)	1.4 (.46)	2.1 (.97)	1.5 (.72)	1.8 (.75)	1.6 (.81)

Tunnetilojen muutosmuuttujien ja taustamuuttujien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita. Tästä syystä ne eivät olleet mukana jatkoanalyyseissa kovariaatteina.

3.2. Tunnetilojen muutosten erot tutkimusryhmissä; ensimmäinen tutkimuskysymys

Taulukosta 3 nähdään, että tutkimusryhmät erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi myönteisten tunnetilojen muutoksissa jokaisella interventiokerralla. Negatiivisten tunteiden muutoksissa ryhmät erosivat toisistaan ensimmäisellä ja toisella interventiokerralla. LuoVi-ryhmällä myönteiset tunteet lisääntyivät merkitsevästi enemmän kuin kontrolliryhmällä ensimmäisellä, toisella ja viidennellä kerralla. Itsenäisillä ulkoilijoilla myönteiset tunteet lisääntyivät merkitsevästi enemmän kuin kontrolliryhmällä jokaisella kerralla. Kielteiset tunteet vähenivät LuoVi-ryhmällä merkitsevästi enemmän ensimmäisellä ja toisella kerralla verrattuna kontrolliryhmään. Itsenäisillä ulkoilijoilla kielteiset tunteet vähenivät merkitsevästi enemmän ensimmäisellä kerralla verrattuna kontrolliryhmään. Itsenäisten ulkoilijoiden ja LuoVi-ryhmän välillä ei ollut eroja myönteisten ja kielteisten tunteiden muutoksissa.

TAULUKKO 3. Myönteiset ja kielteiset tunnetilojen muutosten erot tutkimusryhmien välillä viidellä eri interventiokerralla.

	LuoVi -ryhmä	Itsenäiset ulkoilijat	Kontrolliryhmä	F-testi	η^2
	ka (kh)	ka (kh)	ka (kh)		
Myönteiset tunnetilat					
1. interventiokerta	.41 (.58)	.43 (.69)	–.07 (.55)	3.98* 1, 2 > 3	.08
2. interventiokerta	.58 (.67)	.72 (.69)	.14 (.45)	5.37** 1, 2 > 3	.10
3. interventiokerta	.53 (.67)	.81 (.94)	.11 (.45)	5.77** 2 > 3	.11
4. interventiokerta	.46 (.70)	.75 (.72)	.25 (.70)	3.05* 2 > 3	.07
5. interventiokerta	.61 (.73)	.69 (.74)	.00 (.39)	7.40** 1, 2 > 3	.15
Kielteiset tunnetilat					
1. interventiokerta	–.59 (.54)	–. 58(.76)	.022 (.39)	6.46** 1, 2 < 3	.12
2. interventiokerta	–.76 (.78)	–.61 (.61)	–.16 (.32)	5.58** 1 < 3	.11
3. interventiokerta	–.65 (.64)	–.68 (.86)	-.27 (.58)	2.66	.06
4. interventiokerta	–.45 (.83)	–.70 (.96)	–.24 (.66)	1.86	.04
5. interventiokerta	–.60 (.71)	–.60 (.77)	–.25 (.48)	1.99	.05

*$p < .05$, **$p < .01$, ***$p < .001$

Ajan ja tutkimusryhmän yhdysvaikutuksia arvioitiin Waldin testillä, ja tulosten mukaan tutkimusryhmien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja myönteisten tunnetilojen (W = 5.50, df = 8, p = .70) eikä kielteisten tunnetilojen (W = 6.56, df = 8, p = .58) muutoksessa viiden eri mittauspisteiden välillä intervention aikana. Kun tarkasteltiin muutoksia ajassa viidellä eri mittauskerralla, havaittiin, että kielteisten tunnetilojen pre-post-muutos ei muutu viiden interventiokerran aikana (W = 2.419, df = 4, p = 0.659), mutta myönteisten tunnetilojen pre-post-muutos muuttuu (W = 10.409, df = 4, p = 0.034). Ainoa merkitsevä ero löytyi ensimmäisen ja toisen mittauskerran välillä, eli muutos oli keskimäärin 0.206 pistettä (p=0.003) suurempi toisella interventiokerralla kuin ensimmäisellä interventiokerralla.

Tulosten mukaan siis ryhmillä, jotka ulkoilevat luonnossa joko ryhmämuotoisesti (LuoVi-ryhmä) tai etäohjattuna (itsenäiset ulkoilijat –ryhmä), myönteiset tunteet lisääntyivät ja kielteiset vähenivät enemmän kuin kontrolliryhmillä useana interventiokertana. LuoVi-ryhmän ja itsenäisten ulkoilijoiden välillä ei ollut merkitseviä eroja, jolloin oletus siitä, että myös itsenäinen ulkoilu luonnossa vaikuttaa tunteisiin myönteisesti, sai tukea. Näyttäisi kuitenkin siltä, että intervention aikana muutos (myönteiset tunteet lisääntyvät ja kielteiset vähenevät eri tapaamiskerroilla) on varsin tasaista intervention aikana eri ryhmillä eivätkä esimerkiksi myönteiset tunteet interventioon osallistuneilla lisäänny kerrasta toiseen intervention edetessä.

3.3. LuoVi-ryhmän kokemukset; toinen tutkimuskysymys

Luovi-ryhmien nauhoitetuista ja litteroiduista loppukeskusteluista esiin nousseet alaluokat (taulukko 4) muodostettiin ensin aineistolähtöisesti (Korpela & Nieminen, 2016). Sen jälkeen aineistolähtöisen analyysin tuloksia tarkasteltiin teorialähtöisesti (Salonen, ym., 2018), jolloin luokissa havaittiin yhtäältä yhtymäkohtia aiempiin tutkimuksiin (Salonen & Kirves, 2016; Salonen ym., 2016) ja toisaalta uusia pääluokkia. Käsillä olevassa tutkimuksessa muodostettiin lopulliset pääluokat vertaamalla luokkia Luonnosta Virtaa –intervention tausta-ajatuksiin ja aiempiin tutkimuksiin (Salonen & Kirves, 2016; Salonen ym., 2016). Pääluokat olivat kokonaisvaltainen luontokokemus, koetut vaikutukset, LuoVi-ryhmän erityispiirteet ja sosiaalisuuden merkitys. Nämä neljä luokkaa sisälsivät yhteensä 1229 sitaatiota. Krippendorffin alfa-kerroin oli .88 (de Swert, 2012), jonka mukaan luokittelujen yhdenmukaisuus on riittävän hyvä.

TAULUKKO 4. *LuoVi-ryhmään osallistuneiden kokemukset (pää- ja alaluokat; pääluokkien sitaattien lukumäärä ja prosenttiosuus)*

Kokonaisvaltainen luontokokemus (753) 61.3 %	**Koetut vaikutukset (222) 18.1 %**	**LuoVi-ryhmän erityispiirteet (159) 12.9 %**	**Sosiaalisuuden merkitys (95) 7.7 %**
Hyväksyvä läsnäolo (322) 26.2 % (hyväksyntä, sallivuus, moniaistisuus)	Elpymisen tiedostaminen (128) 10.4 %	Myönteiset kokemukset interventiosta (113) 9.2 %	Jakaminen (60) 4.9 %
Luontoyhteys (93) 7.6 % (symboliikka, tarpeiden tunnistaminen, turvallisuus, lähellä oleva ja suojaava luontokohde)	Tervehtymisen tiedostaminen (77) 6.3 %	Interventioon liittyvät ristiriidat (46) 3.7 %	Yhteisöllisyys (35) 2.8 %
Tilatuntu (16) 1.3 % (vapautuminen, vesi, tilaa ympärillä).	Ristiriitaisuus (kielteiset tunteet) (17) 1.4 %		
Umpikuja (80) 6.5 % (töiden ajattelu, suorittaminen, itsekritiikki, kaupunkimaisuus, ryteikköisyys, lämpötila, kosteus, vuodenaika)			
Ympäristösuhteen ominaisuudet (242) 19.7 % (ympäristön piirteet, mielipaikat, paikkakokemuksen tallentaminen, ympäristövastuullisuus)			

3.3.1. Kokonaisvaltainen luontokokemus

LuoVi-ryhmäläisillä, joilla siis oli käytetty ohjauksessa kaikkia Luonnosta Virtaa – intervention osa-alueita (hyvinvointia tukevan luontoympäristön tunnistaminen, luonnon hyvinvointivaikutusten tiedostaminen sekä sosiaalisen ympäristön tuki), oli löydettävissä kokonaisvaltaisen luontokokemuksen (KOLU; Salonen ym., 2016) ulottuvuudet.

Hyväksyvää läsnäolo –ulottuvuuteen kuului hyväksyntää ja sallivuutta sisältäviä teemoja, kuten leikkisyyttä ja mielikuvituksellisuutta*:* “Kun oli niitä sammaleisia kiviä, mun oli pakko mennä pomppiin niiden päälle”. Osallistujat puhuivat myös sallivuudesta ja armollisuudesta itseään kohtaan. He kuvailivat kokemuksiaan keskeneräisyyden hyväksynnästä, itselleen luvan annosta pysähtyä sekä siitä, että luonnossa voi olla sellainen kuin on. Ulottuvuuteen yhdistyi ympäristösuhteen ominaisuuksina vihreä kasvillisuus ja moniaistisuus. Jälkimmäiseen liittyi kuvauksia erilaisista kokemisen tavoista (esim. liikkuminen ja paikallaolo) ja siitä, miten kaikkien aistien käyttäminen vaikuttaa läsnäolon kokemiseen: “Tavallaan just semmonen pysähtyminen ja niihin aisteihin palaaminen...”

Luontoyhteys–ulottuvuus yhdistyi symboleihin (yleisiin metaforiin tai eksistentiaalisiin reflektioihin), joiden avulla osallistujat tunnistivat itseään luonnosta ja kuvasivat luontoyhteyttä: ”Mä kerkesin olla jo semmosena koivuina, jotka on vetäytynyt talviteloille…”. Osallistujat tekivät luontoyhteyden myötä havaintoja siitä, mitä he tarvitsivat juuri sillä hetkellä. Luontoyhteyteen liittyi ympäristösuhteen ominaisuutena turvallisuus sekä lähellä olevat, suojaisat ympäristön piirteet, kuten kivet, kallio tai puut.

Tilantuntu-ulottuvuus yhdistyi ympäristöön, jossa oli vettä, tilaa ympärillä ja luontokohde oli etäällä, sekä kokemuksiin, joissa vapautumisen tunnetta ja hengittämisen helppoutta: ”…ihanan vapauttava et pysty hengittään siellä…”. Tilantuntu-kokemuksen avulla tunnistettiin myös se, mistä vapauduttiin: ”Se jotenki vapautti.sillai niistä päivän, näistä paineista.”

Umpikuja-ulottuvuuteen liittyi kielteisiä ja häiritseviä kokemuksia, kuten töiden ajattelua (kiireen tuntua), liiallista suorittamista ja kriittisyyttä itseä kohtaan. LuoVi-ryhmän loppukeskustelussa osallistujan kuvauksista tuli vaikutelma, että tapaamiskerran aikana kielteisyys väheni ja siihen liittyvistä tekijöistä tultiin tietoiseksi: ”…taas enemmän suoritin ku tunsin siin sen, …paitsi siin lopussa siel kuusen alla, se oli, se oli must sellanen hyvä juttu.” Kielteisiin ympäristösuhteen ominaisuuksiin liittyi muun muassa lämpötila, kosteus tai vuodenaikaan (esim. pimeys) sekä ympäristön ”ryteikköisyys”. Myös kaupunkiluonto herätti keskustelua: sen ei koettu riittävällä tavalla olevan luontoa.

Ympäristösuhteen ominaisuudet olivat vain osittain yhdistettävissä ryhmäkeskusteluissa KOLU-ulottuvuuksiin, ja siksi ne muodostavat myös oman alaluokan. Luontoympäristön piirteistä tärkeää oli monipuolisuus. Pehmeys, sammal, puut ja vihreys mainittiin useimmissa luontomielipaikoissa, ja myös vesi ja auringon valo toistuivat. Toiset mielipaikat olivat avaria (esim. mäen päällä), toiset suojaisia (esim. puun alla). Osallistujat saattoivat myös kuvata, miten koko luonnon tai metsän voi kokea mielipaikkana. Myös ympäristövastuullisuus nousi myötätuntona eläimiä ja luontoa kohtaan: ”Otin sen pois ettei joku pupujussukka mee siihen.” Myös luonnon ”koskemattomuus” ja äänimaisemaltaan luonnon rauhaisten paikkojen merkitys nousi esille.

3.3.2. Koetut vaikutukset

LuoVi-ryhmään osallistuneet kuvasivat, millaisia koettuja vaikutuksia (hyvinvointivaikutuksia) he havaitsivat itsessään tapaamiskerran aikana. Elpymiseen liittyvissä sitaatioissa osallistujat kuvailivat havaitsemiaan myönteisiä tunteita, ja vaikutuksista tultiin intervention myötä myös tietoiseksi. Tiedostamiseen liittyy oivalluksia sekä uusia näkökulmia: “Ois varmaan kuukaus takaperin ollut sellai "tonne en ainakaan mene". Et (nyt on) tullut semmonen, et kyl mää voin tonnekin mennä ja varmaan tulee hyvä olo sielläkin.”

Tervehtymisen tiedostamiseen liittyi mainintoja esimerkiksi huolien helpottumisesta ja tunnetilojen tasapainottumisesta. Tiedostamiseen yhdistyi myös kiitollisuuden ja toiveikkuuden tunteita liittyen omaan terveyteen sekä ymmärrystä luonnon tietoisemmasta käytöstä ongelmallisten tunteiden käsittelyssä. Tiedostaminen oli osa psyykkistä prosessointia, jossa osallistujat tunnistivat itseään luonnossa, ja käsittelivät omaa tilannettaan tai elämänsä käännekohtia näiden tunnistamiensa luontosymbolien avulla: “Siellä linnut lenteli kaikessa rauhassa, just niinku se, vapaus. Että vaik meidätki on niinku sidottu työelämään ja muuhun, mut silti kuitenki meillä on semmonen oma vapaus olemassa.” Kuvauksissa tuli myös ilmi, että psyykkinen prosessointi LuoVi-ryhmän tapaamisista oli siirtynyt psyykkiseksi itsesäätelyksi omaehtoiseen luontokokemukseen.

Ristiriitaisissa kokemuksissa oli mukana myönteisten lisäksi myös kielteisiä tunteita, joita aiheuttivat muun muassa pelkoajatukset tai häiritsevät kokemukset. Vaikka pelkoja tai hankaluuksia tuli ilmi keskusteluissa, ne otettiin esille pääasiassa mahdollisina tilanteina eikä realistisina tapahtumina. Myös kielteiset ympäristösuhteen ominaisuudet (esim. vuodenajat, lämpötila, kosteus, ”ryteikköisyys”, kaupunkimaisuus) saattoivat tuntua kielteisinä.

3.3.3. LuoVi-ryhmän erityispiirteet

Valtaosa LuoVi-ryhmän kokemuksista oli myönteisiä, jolloin osallistujat kokivat monipuolisten menetelmien tarjoavan mahdollisuuden läsnäoloon luonnossa. Sen lisäksi osallistujat kokivat, että LuoVi-ryhmässä huomioitiin myönteisellä tavalla yksilölliset tarpeet, mahdollistettiin sekä yksin- että yhdessäolo (mm. kommunikoinnin rajoittaminen tietyissä harjoitteissa), vapautettiin osallistujat kellonaikojen seuraamisesta. Myönteisenä koettiin myös ohjeiden jaksottaminen: ”Että oli ihan rauhas siinä ja koki sitä semmosenaan, ja sit se kyläily tuli tiedoksi vasta sen jälkeen.”. Sitaatioista välittyi myös osallistujien vahva sitoutuminen interventioon, ja he toivat esille halua menetelmien hyödyntämiseen jatkossakin: “Miksei tällästä omaa ryhmää voisi pyörittää vaikka porukalla, näitä menetelmiä käyttää.”

LuoVi-ryhmä herätti myös ristiriitaisuutta: kielteisyyttä kuvaavat ilmaukset liittyivät yksittäisiin tilanteisiin tai harjoitteisiin: ”Mä olisin halunnut jakaa niinkun enemmän sitä omaa kokemusta sanallisesti...”. Vihellyksen kuuleminen tehtävän päättymisen merkiksi oli myös saattanut jäädä kuulematta. Tapaamiset toteutettiin osin vaihtelevilla kokoonpanoilla osallistujien esteiden takia, ja tämä herätti myös ristiriitaisia tunteita poissaoloista.

3.3.4. Sosiaalisuuden merkitys

LuoVi-ryhmissä myös sosiaalisuudella oli merkitystä. Paikkakokemusten jakaminen koettiin tärkeänä: toiset saivat heidät havaitsemaan luontoa eri tavalla kuin ennen: “Must se jotenkin rikastuttaa niitä omia havaintoja kun käydään niin kuin toisen paikoissa..” Samankaltaiset paikkakokemukset koettiin myös myönteisenä. Luonnon avulla jakaminen myös helpottui.

Yhteisöllisyys tuli ilmi sitaatioissa, joissa yhdessäolon merkitys nousi esiin. Ne liittyivät oman ja muiden reviirin arvostamiseen ja ryhmässä oloon: “…miten kunnioittaa sitä toisen reviiriä… en häiritse toista.” Osallistujat kokivat ryhmän tuovan myös turvallisuuden tunteita luonnossa.

4. Pohdinta

Yhteenvetona tässä tutkimuksessa havaittiin, että Luonnosta Virtaa -interventioon osallistuneilla (LuoVi-ryhmä ja itsenäiset ulkoilijat –ryhmä) tunnetilojen myönteiset muutokset olivat vahvemmat kuin niillä, jotka jatkoivat elämäänsä normaalisti (kontrolliryhmä). Sen lisäksi havaittiin muun muassa, että LuoVi-ryhmään osallistumisen myötä luontokokemuksista ja koetuista vaikutuksista tultiin paremmin tietoisiksi.

4.1. Luonnosta Virtaa –interventio; koetut vaikutukset ja kokonaisvaltainen luontokokemus

Tutkimuksen määrällinen tarkastelu antaa vahvaa näyttöä Luonnosta Virtaa –intervention mahdollisuuksista vaikuttaa myönteisesti osallistujien välittömiin tunnetilan muutoksiin. Molemmat Luonnosta Virtaa –intervention muodot (LuoVi-ryhmä ja itsenäiset ulkoilijat –ryhmä) vaikuttavat yhtä myönteisesti osallistujien tunnetilojen muutokseen.

Vaikka LuoVi-ryhmän intensiivisemmän ohjauksen olisi voinut olettaa tuovan lisäarvoa, voidaan tämän eron puuttumista arvioida luonnossa ulkoiluun liittyvien esteiden ja ohjauksen näkökulmasta: myös itsenäisiä ulkoilijoita ohjattiin etänä, jolloin korostettiin luontokäyntien riittävää useutta ja luonnon huomioimista. Viimemainittu on saattanut johtaa tunteiden myönteisiin muutoksiin, koska luontoon kuitenkin tulee lähdettyä. Aiemmissa tutkimuksissa (Salonen & Kirves, 2016) on nimittäin tullut esille, että esimerkiksi haluttomuus lähteä luontoon vähentävät luonnossa ulkoilua. Itsenäisiä ulkoilijoita kannustettiin ulkoilemaan, ja heitä myös muistutettiin ulkoiluista. Tavoitteena oli ulkoilla samana päivänä kuin LuoVi-ryhmä, mutta he saattoivat myös valita samalla viikolla itselleen paremmin sopivan päivän ja sään ulkoiluun. Tätä mahdollisuutta ei LuoVi-ryhmäläisillä ollut. Näyttää siis siltä, että etäohjauksella voitaisiin luonnossa ulkoiluun liittyviä esteitä vähentää ja esteiden poistuminen vaikuttaisi tuovan saman hyödyn tunnetason muutoksiin kuin intensiivisemmän ohjauksen LuoVi-ryhmä.

Kun tarkastellaan LuoVi-ryhmän toimivuutta määrällisten tulosten perusteella, voidaan todeta, että ensimmäinen, toinen ja viides tapaamiskerta tuottivat parhaimman tuloksen, koska myönteiset tunteet lisääntyivät ja/tai kielteiset vähenivät enemmän kuin kontrolliryhmällä. Tulos tukee osittain aiempaa tutkimusta, jossa intervention myönteiset muutokset ovat sijoittuneet ensimmäisiin viikkoihin (Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen & Kirkevold, 2009), jolloin mukana voi olla esimerkiksi uutuudenviehätystä. Viidennen kerran muutosta ei tällä kuitenkaan selitetä. Määrällisten tulosten mukaan tunnetilan muutokset olivat tapaamiskerroilla eri ryhmien välillä varsin samankaltaisia intervention edetessä, jolloin viidennen kerran muutosta ei selittäne myöskään esimerkiksi kokemusten kumuloitumisen ajatus. Viidennen kerran myönteistä vaikutusta selittänee kuitenkin viimeisen tapaamiskerran aihe: itsemyötätunto, jota luontoelementtien avulla pyritään vahvistamaan.

Tutkimuksen laadullisessa tarkastelussa tuli ilmi, että LuoVi-ryhmiin osallistuneilla oli löydettävissä samoja kokemisen ryhmiä (koetut vaikutukset) kuin aiemmassa tutkimuksessa, joka on liittynyt omaehtoisiin luontokokemuksiin (vrt. elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaiset; Salonen & Kirves, 2016), mutta käsillä olevassa tutkimuksessa erityistä oli koettujen vaikutusten tiedostaminen. LuoVi-ryhmän kehittämisen kannalta on kiinnostavaa tarkastella, miten erilaiset tiedostamiseen liittyvät tunteet, esimerkiksi kiitollisuus ja toiveikkuus, esiintyivät osallistujien kokemuksissa ja LuoVi-ryhmän harjoitteissa. Esimerkiksi toiveikkuus oli harjoitteissa huomioitu

siten, että osallistujia kannustettiin moniaistisuuteen (hyväksyvä läsnäolo), ja samalla tunnistamaan, mitä tarvitsee mahdollisimman sallivasti. Kiitollisuus oli kuitenkin tunnetila, jota ei LuoVi-ryhmän harjoitteissa erityisesti huomioitu. Kiitollisuuden kokeminen onkin todettu vähentävän kielteisiä tunteita ja lisäävän hyvinvointia (Emmons & Mishra, 2010). Jatkossa voisikin LuoVi-ryhmään lisätä kiitollisuutta aktivoiva harjoite.

LuoVi-ryhmissä tuli myös ilmi, että tervehtyjillä koettujen vaikutusten tiedostamisessa luontoyhteys oli tärkeä osa psyykkistä prosessia. Tällöin osallistujat prosessoivat luonnosta löytyvien symbolien avulla omaa elämäänsä: erityisesti elämäntilanteita ja vaikeita tunteita. LuoVi-ryhmä mahdollisti siis psyykkistä prosessointia tapaamisten aikana, mutta laadullisen tutkimuksen mukaan myös niiden ulkopuolella omaehtoisissa luontokokemuksissa (psyykkinen/ympäristöllinen itsesäätely). Luontoon liittyvät oivallukset ja uudet näkökulmat (tiedostaminen) tarjoavat siis uusia mahdollisuuksia psyykkiseen prosessointiin sekä mahdollisesti lisäävät myös jatkossa halukkuutta omaehtoisten luontokokemusten avulla ympäristölliseen itsesäätelyyn.

Psyykkinen prosessointi voi myös herättää ristiriitaisia tunteita, jotka saattavat vaikuttaa tunnetilaan. Nämä kokemukset saattoivat näkyä LuoVi-ryhmäläisten tunnetilan muutoksissa (määrälliset tulokset), jolloin myös kielteiset tunteet voivat nousta pintaan. Toisaalta koettujen vaikutusten tiedostamisen avulla (laadulliset tulokset) löytyi myös toivoa esimerkiksi omaan sairauteen. LuoVi-ryhmässä voi myös käsitellä ristiriitaisia kokemuksia tai mahdollisesti esiin nousseita pelkoja turvallisesti ja luottamuksellisesti. Täten LuoVi-ryhmän myötä ristiriitaiset tuntemukset luonnosta tai itsestä voivat helpottua tai jopa muuttua.

Luonnosta Virtaa –interventioon osallistuneiden (LuoVi-ryhmä ja itsenäiset ulkoilijat –ryhmä) koettuja vaikutuksia ja tunnetilan myönteisiä muutoksia (laadulliset ja määrälliset tulokset) voidaan ainakin osittain selittää elpymisellä (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1983). LuoVi-ryhmä perustui kuitenkin pääasiassa kokonaisvaltaisiin näkemyksiin (mm. kokonaisvaltainen luontokokemus; Salonen, ym., 2016), joissa hyvinvointivaikutukset liittyvätkin elpymistä laajemmin minäkokemukseen (mm. Salonen ym., 2016).

Tutkimuksen laadullisessa tarkastelussa tuli esille, että käsillä oleva tutkimus yhtäältä tuki aiemman tutkimuksen käsityksiä kokonaisvaltaisen luontokokemuksen (Salonen, ym., 2016) eri puolista, kuten hyväksyvästä läsnäolosta, luontoyhteydestä, tilantunnusta ja umpikujasta, ja toisaalta havaitsi niissä myös ominaisuuksia, joita ei aiemmassa tutkimuksessa tullut esille. Esimerkiksi hyväksyvään läsnäoloon oli tässä aineistossa yhdistynyt myös muita sallivuuteen liittyviä ominaisuuksia, kuten mielikuvituksellisuutta, leikkisyyttä ja uteliaisuutta, joita aiemmissa interventiotutkimuksissa (esim. Sahlin ym., 2012) ei ole havaittu, joten käsillä oleva tutkimus toi esille uusia sallivuuden puolia hyväksyvään läsnäoloon.

Tulosten mukaan LuoVi-ryhmään osallistuneet tulivat myös tietoisemmiksi kokonaisvaltaisen luontokokemuksen eri puolista. Kuten jo aiemmin tuli esille, LuoVi-ryhmän myötä myös koettujen vaikutusten tiedostaminen lisääntyy, jolloin esimerkiksi luontoyhteys on yhteydessä psyykkiseen prosessointiin. Perusteltua lienee myös pohtia, mitä muuta merkitystä tiedostamisella kokijalleen näyttäisi olevan. Esimerkiksi tilantuntu-ulottuvuuden tai hyväksyvän läsnäolon tiedostaminen näyttää merkitsevän sitä, että henkilö on tietoisempi siitä, miten tietyt ympäristösuhteen ominaisuudet (mm. tilaa ympärillä, vesi tai moniaistisuus ja vihreä kasvillisuus) ja niihin yhdistyvät kokemukset (vapaus tai psyykkinen läsnäolo) mahdollistuvat luontoympäristössä. Tulosta voisi hyödyntää esimerkiksi luontoyhteyden osalta siten, että henkilö hakeutuisi tietoisesti lähelle suojaavia puita, tunnistaisi luonnosta elementtejä, jotka kuvastavat häntä (luontosymbolit), jolloin tukea voisi saada tietoisesti psyykkiseen prosessointiin. Tulosten mukaan LuoVi-ryhmän myötä tiedostaminen näyttää vaikuttavan myös umpikuja-ulottuvuuteen, jolloin umpikuja ja tilantuntu – ulottuvuudet olivat linkittyneet toisiinsa mielenkiintoisella tavalla: tehokkuudesta (umpikuja) vapauduttiin tietoisesti tilantunnun avulla.

Ympäristövastuullisuuteen liittyvät tulokset tukivat aiempia tutkimuksia (mm. Mayer & Frantz, 2004), joiden mukaan myötätunnon kokeminen luontoa ja eläimiä kohtaan oli oleellista. Tutkimus viittaa myös siihen, että myös luonnonvaraisuuteen liittyviä piirteitä arvostetaan: esimerkiksi luonnon koskemattomuus tuli esiin osallistujien puheissa. On tärkeää, että luonto on helposti saatavilla, mutta esimerkiksi luonnonrauhaisen äänimaiseman löytyminen lähiluonnosta saattaa olla vaikeaa. Luonnon monimuotoisuuden ja luonnonrauhaisten alueiden säilyttäminen onkin myös näistä syistä tärkeää. Ympäristövastuullisuuden ja luonnon arvostamisen esille nouseminen tukee ajatusta laajentaa Luonnosta Virtaa –intervention tavoitteita ihmisen hyvinvoinnista ympäristön hyvinvointiin.

4.2. Tutkimuksen vahvuudet ja puutteet

Tutkimuksessa erityistä oli se, että siinä kehitettiin Luonnosta Virtaa – interventio (LuoVi-ryhmä ja itsenäiset ulkoilijat –ryhmä), joka perustuu yhtäältä aiempiin tutkimustuloksiin (mm. Salonen & Kirves, 2016), ja toisaalta käytännön ammattipsykologien työhön. Ryhmämuotoinen interventio (LuoVi-ryhmä) on toistettavissa oleva työkalu, jota voidaan jatkossa myös käyttää, kehittää ja tutkia. Eri teemojen tarkastelu kokonaisuutena oli mielekästä, jotta vahvuuksia ja kehittämiskohteita voitiin selvittää suhteessa teoriataustaan.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan mainita myös määrällisten ja laadullisten menetelmien yhdistämisen, jotta saatiin monipuolisempaa tietoa osallistujien kokemuksista Luonnosta Virtaa –

interventiosta. Osallistujia oli eri organisaatioista julkiselta ja yksityiseltä puolelta. Aineisto myös kerättiin eri vuodenaikoina (maaliskuulta lokakuun loppuun), jolloin saatiin mukaan osallistujien kokemuksia myös pimeältä vuodenajalta ja erilaisissa sääolosuhteissa. Aineiston analysointiin liittyi kuitenkin myös puutteita. Keskusteluaineistoa oli vain LuoVi -ryhmältä, eikä tämän takia voida varmuudella tietää, toiko LuoVi-ryhmä lisäarvoa verrattuna itsenäisiin ulkoilijoihin. Jatkossa olisikin kiinnostavaa tutkia samaan tapaan etäohjattujen ulkoilijoiden kokemuksia myös laadullisesti.

LuoVi-ryhmän tuloksiin voi vaikuttaa myös se, että osallistujat olivat itse halunneet osallistua siihen. Huomattavaa on myös se, että LuoVi-ryhmien osallistujat olivat pääasiassa naisia. Olisi mielekästä tutkia myös miesten kokemuksia LuoVi-ryhmästä ja selvittää mahdollisia sukupuolten välisiä eroja. Ryhmät eroavat dynamiikaltaan, mikä osaltaan vaikuttaa ryhmäkeskusteluihin. Mukana oli myös ryhmiä, joissa oli mukana organisaation johtoa ja työntekijöitä, ja tämä saattoi myös vaikuttaa kokemusten jakamiseen.

4.3. Luontointerventiot työhyvinvoinnin tukena

Luonnosta Virtaa –interventio kehitettiin käsillä olevaa tutkimusta varten tukemaan osallistujien työhyvinvointia. Luonnosta Virtaa - interventio näyttää tukevan työhyvinvointia, ja LuoVi-ryhmä mahdollistaa muun muassa kokonaisvaltaisen luontokokemuksen, koettujen vaikutusten tiedostamista, ja lieventää luontokokemuksen kielteisyyttä. Tutkimus tarjosi tietoa siitä, mikä LuoVi-ryhmässä toimii ja miten sitä voidaan kehittää. Tutkimus myös nosti esiin uusia mahdollisuuksia esimerkiksi kiitollisuuteen (tiedostamisen vahvistamisessa) ja ympäristövastuullisuuteen liittyvistä harjoitteista, joita voitaisiin jatkossa yhdistää LuoVi-ryhmän menetelmiin.

Vaikuttaa siltä, että etäohjattu interventio (itsenäiset ulkoilijat) mahdollistaa hyvin myönteiset tunnetilan muutokset. Kiinnostavaa olisi jatkossa verrata LuoVi-ryhmäläisten ja itsenäisten ulkoilijoiden eroja muun muassa tietoisuustaitojen suhteen; vahvistaako LuoVi-ryhmä tietoisuustaitoja enemmän kuin itsenäinen ulkoilu. Tutkimuksen mukaan vaikuttaa myös siltä, että etäohjauksella voitaisiin vaikuttaa luonnossa ulkoilun esteisiin; luontoon tulee lähdettyä, kun etäohjaaja huolehtii muistutuksista, ja toisaalta kommunikoi tarpeen mukaan. Etäohjattua interventiota voitaisiin kehittää esimerkiksi siten, että siihen voitaisiin ottaa tarpeen mukaan myös itsenäisesti tehtäviä harjoitteita.

Mahdollinen jatkotutkimus voisi liittyä myös Luonnosta Virtaa –intervention kehittämiseen ja tutkimiseen tietyllä kohderyhmällä (esim. masennuspotilaat). Tutkimuksessa voitaisiin arvioida esimerkiksi, miten myönteiset KOLU-ulottuvuudet ja tietoiset näkökulmat (esim. itsemyötätunto-

harjoitus) voisivat tukea kuntoutumista. Kiinnostavaa olisi myös nähdä, siirtyvätkö interventiossa opitut psyykkisen prosessoinnin taidot vapaa-ajalle esimerkiksi lisääntyneenä ympäristöllisenä itsesäätelynä.

Tutkimuksen tulokset yhtäältä vahvistavat niitä näkemyksiä, joihin Luonnosta Virtaa – interventio pohjautuu, ja toisaalta luovat uusia käyttö- ja tutkimusmahdollisuuksia esimerkiksi luontoympäristön käytöstä terapeuttisessa työskentelyssä sekä etäohjatun ulkoilun mahdollisuuksista työhyvinvoinnin voimavarana.

Lähteet

Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health, 39,* 371–388. doi: 10.1177/1403494810396400.

Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health, 10,* 456. doi: 10.1186/1471-2458-10-456.

Brymer, E., Cuddihy, T. F., & Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education, 1*, 21-27.

Burns, C. A. (2012). Embodiment and embedment: integrating dance/movement therapy, body psychotherapy, and ecopsychology. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 7*(1), 39–54.

Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

de Swert, K. (2012). *Calculating inter-coder reliability in media content analysis using Krippendorff's Alpha.* University of Amsterdam. Saatavissa: http://www.polcomm.org/wp-content/uploads/ICR01022012.pdf

Gonzalez, M., Hartig, T., Patil, G., Martinsen, Egil W., & Kirkevold, M. (2009). Therapeutic horticulture in clinical depression: A prospective study. *Research and Theory in Nursing Practice 23,* 312–328.doi: 10.1111/j.1365-2648.2010.05383.x.

Emmons, R. A., & Mishra, A. (2010). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward,* 248-262. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016.

Hyvönen, K., Törnroos, K., Salonen, K., Korpela, K., Feldt, T., & Kinnunen, U. (2018). Profiles of Nature Exposure and Outdoor Activities Associated with Occupational Well-Being Among Employees. *Frontiers in Psychology.* doi: 10.3389/fpsyg.2018.00754.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective.* Cambridge: Cambridge University Press.

Korpela, K. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology, 9,* 241–256.

Korpela, K. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology, 12,* 249–258. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80139-2.

Korpela, H., & Nieminen J. (2016). *Osallistujien kokemukset luontoavusteisesta interventiosta*. Pro gradu –tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201707053236.

Korpela, K., & Ylén, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favorite places in the vicinity. *Health & Place, 13,* 138–151. doi: 10.1016/j.healthplace.2005.11.002.

Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favourite places. *Health & Place, 14,* 636–652. doi: 10.1016/j.healthplace.2007.10.008.

Korpela, K., & Ylén, M. (2009). Effectiveness of favorite place prescriptions – A field experiment. *American Journal of Preventive Medicine, 36,* 435–438. doi: 10.1016/j.amepre.2009.01.022.

Korpela, K., Stengård, E., & Jussila, P. (2016). Nature Walks as a Part of Therapeutic Intervention for Depression. *Ecopsychology, 8,* 1, 8-15. doi: 10.1089/eco.2015.0070.

Korpela, K. Nummi, T. Lipiäinen, L., De Bloom, J. Sianoja, M., Pasanen, T., & Kinnunen, U. (2017). Nature exposure predicts employee well-being trajectory groups across two years. *Journal of Environmental Psychology, 52,* 81-91. doi: 10.1016/j.jenvp.2017.06.002.

Korpela, K., & Ylén, M. (2009). Effectiveness of favorite place prescriptions – A field experiment. *American Journal of Preventive Medicine, 36,* 435–438. doi: 10.1016/j.amepre.2009.01.022.

Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho A., Salonen, K., & Hyvönen, K. (2017). Uudet lupaavat työhyvinvointi-interventiot. Teoksessa A. Mäkikangas, Mauno, S. & T. Feldt (toim.), *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 217–243). Jyväskylä: PS–kustannus.

Lottrup, L., Grahn, P., & Stigsdotter, U. K. (2013). Workplace greenery and perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace. *Landscape and Urban Planning, 110*, 5-11. doi: 10.1016/j.landurbplan.2012.09.002.

Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St. Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International, 21*, 1. doi: 10.1093/heapro/dai032.

Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individual's feeling in community in nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*, 503–515. doi: 10.1016/j.jenvp.2004.10.001.

Mäkikangas, A., Bakker, A., & Scaufeli, W. (2017). Antecedents of daily team job crafting. *European Journal of Work and Organizational psychology, 26*(1), 421–433. doi: 10.1080/1359432X.2017.1289920.

Nisbet, E., Zelenski, J., & Murphy, S. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Happiness Studies, 12*, 303–322. doi: 10.1007/s10902-010-9197-7.

Nord, H., Grahn, P., & Währborg, P. (2009). Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry & Urban Greening, 8*, 207-219. doi: 10.1016/j.ufug.2009.02.005.

Palsdottir, A. M., Persson D., Persson B., & Grahn, P. (2014). The journey of recovery and empowerment embraced by nature - Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 11*, 7094-7115. doi: 10.3390/ijerph110707094.

Sahlin, E., Matuszczyk, J. V., Ahlborg, Jr. G., & Grahn, P. (2012). How do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of therapeutic horticulture, 22*, 1, 8-22.

Sahlin, E., Ahlborg, Jr. G., Matuszczyk, J. V., & Grahn, P. (2014). Nature-Based Stress Management Course for Individuals at Risk of Adverse Health Effects from Work-Related Stress - Effects on Stress Related Symptoms, Workability and Sick Leave. *International Journal of of Environmental Research and Public Health, 11*, 6586-6611. doi: 10.3390/ijerph110606586.

Sahlin, E., Ahlborg, Jr. G., Tenebaum, A., & Grahn, P. (2015). Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *12*, 1928-1951. doi: 10.3390/ijerph120201928.

Salonen, K. (2012). Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa T. Helne ja T. Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla (s. 235–247). Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Salonen, K., & Kirves, K. (2016). Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa. *Vuosilusto 11*, 138-160.

Salonen, K., Kirves, K., & Korpela, K. (2016). Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia*, *51*, 324-342.

Seligman, M. E. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.

Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Dolling, A., Lundell, Y., Nilsson, L., & Slunga Järvholm, L. (2015). Can rehabilitation in boreal forests help recovery from exhaustion disorder? The randomised clinical trial ForRest. *Scandinavian Journal of Forest Research*, *30*, 8, 732–748. doi: 10.1080/02827581.2015.1046482.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress Recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, *11*, 3, 201-230. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7.

Watson, D., & Clark, L. A. (1999). *The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form*. Saatavissa: http://ir.uiowa.edu/psychology_pubs/11.

Wiik M. (2005). *Asukasryhmät ja elinympäristö. Selvitys väestöryhmistä ja asukastarpeista*. Suomen ympäristö 773, Helsinki.