



Hyväri Henna

Terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen luontokasvatuksen avulla

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajankoulutus
2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus

Terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen luontokasvatuksen avulla (Henna Hyväri)

Kandidaatintutkielma, 39 sivua

Syyskuu 2018

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää luonnon vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille sekä selventää koulun mahdollisuuksia luontokasvatuksen toteuttajana. Tulevana opettajana olen kiinnostunut koulun mahdollisuuksista lapsen terveyden ja hyvinvoinnin tukemisesta luonnon avulla, minkä vuoksi tutkimus suuntautuu lapsen näkökulmaan. Lapsen näkökulmaa aiheeseen tuo luontokasvatus, jonka tulen määrittämään kasvatukselle ja opetukselle asetettujen tavoitteiden, kuten opetussuunnitelman kautta sekä muun muassa ympäristö- ja puutarhakasvatuksen kautta.

Kandidaatintutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena luonnon sekä terveyden ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä tarkastelevan kirjallisuuden kautta. Luontokasvatusta käsitellään koulun näkökulmasta, ja sen tarkoituksena on selventää koulun mahdollisuuksia ja vastuuta luontokasvatuksen toteuttamisessa. Tutkimuksen kaksi tehtävää muodostuvat seuraavanlaisiksi: 1. Millaisia vaikutuksia luonnolla on ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille? 2. Millaiset ovat koulun mahdollisuudet luontokasvatuksen toteuttajana?

Tutkimus osoittaa, että luonnon vaikutukset ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille ovat myönteisiä. Luonto auttaa ihmistä palautumaan stressistä, lisää keskittymiskykyä, vahvistaa itsetuntoa sekä auttaa myönteisen minäkuvan synnyssä. Luonnon fyysiset terveyshyödyt ilmenevät luonnossa tapahtuvan liikunnan kautta saavutettavina hyötyinä sekä kehossa tapahtuvina myönteisinä fysiologisina muutoksina, kuten stressihormonipitoisuuksien parantumisena, syketaajuuden laajenemisena sekä verenpaineen laskemisena. Koulun mahdollisuudet luontokasvatuksen toteuttajana ovat moniulotteiset. Opetussuunnitelman tavoitteita kasvatuksen ja opetuksen saralta voidaan saavuttaa integroimalla oppiaineita toisiinsa luontokasvatuksen toteuttamisen kautta. Puutarhaviljelyllä, ympäristökasvatuksella sekä luontoliikunnalla voidaan saavuttaa sekä opetussuunnitelman mukaisia, että terveyttä ja hyvinvointia monipuolisesti lisääviä vaikutuksia yhtäaikaaisesti.

Avainsanat: hyvinvointi, terveys, luontokasvatus, ympäristökasvatus, luonto, psyykinen terveys, fyysinen terveys

Sisältö

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Tutkielman toteutus | 7 |
| 2.1 | Tutkielman tarkoitus ja tutkimuskysymykset | 7 |
| 2.2 | Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä | 8 |
| 3 | Kokonaisvaltainen hyvinvointi | 10 |
| 3.1 | Terveyden ja hyvinvoinnin määrittely | 10 |
| 3.2 | Psyykinen hyvinvointi | 11 |
| 3.3 | Fyysinen hyvinvointi | 13 |
| 3.4 | Koululle asetetut tehtävät terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi | 14 |
| 4 | Ympäristö- ja luontokasvatuksen määrittelyä | 15 |
| 4.1 | Luonto ja ympäristö | 15 |
| 4.2 | Ympäristökasvatus | 17 |
| 4.3 | Luontokasvatus ympäristökasvatuksen alakäsitteenä | 17 |
| 5 | Luonnon merkitys ihmiselle | 19 |
| 5.1 | Ympäristö- ja ekopsykologian näkökulma. Luontosuhteesta. | 19 |
| 5.2 | Luonto ja ihmisen hyvinvointi | 21 |
| 5.2.1 | <i>Luonnon vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille</i> | 21 |
| 5.2.2 | <i>Luonnon psyykkiset terveysvaikutukset</i> | 23 |
| 5.2.3 | <i>Luonnon fyysiset terveysvaikutukset</i> | 25 |
| 5.3 | Koulun vastuu ja mahdollisuudet luontokasvatuksen toteuttamisessa | 27 |
| 6 | Yhteenveto ja johtopäätökset | 30 |
| 7 | Pohdinta | 32 |
| | Lähteet | 34 |

1 Johdanto

Luontoympäristöjen myönteisestä vaikutuksesta ihmiseen on tieteellistä todistusta monilta eri tieteen aloilta (Salonen, 2010, 23; Tyrväinen, Lanki, Sipilä, & Komulainen, 2018; Korpela, 2007, 364). Ainakin ympäristöpsykologia ja -kasvatus, metsä-, puutarha- ja kasvitiede, ympäristösuunnittelu sekä terveystieteiden tutkimukset ovat tuottaneet todistusaineistoa luonto- ja viherympäristöjen yhteydestä terveyteen (Korpela, 2007, 364). Lisääntynyt lasten häiriökäyttäytyminen ja psyykkiset ongelmat sekä jatkuva levottomuus kouluissa on herättänyt oman huolen aiheeni. Kuinka lasten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia voitaisiin tukea? Mistä häiriökäyttäytyminen johtuu, ja voitaisiinko luonnon avulla löytää helpotusta ongelmiin?

Psyykkisiä ongelmia on selitetty luontosuhteen heikkenemisellä. (Salonen, 2005, 22, 30). Nämä tutkimustulokset toimivat myös oman tutkielmani aiheen virittäjänä: jos näin on, millä tavoin luonto vaikuttaa kokonaisvaltaiseen terveyteen ja mitkä ovat koulun mahdollisuudet lapsen hyvinvoinnin tukemisessa. Luontokasvatus, ympäristökasvatus ja -psykologia antavat osaltaan tähän vastauksia.

Luonnossa vietetyn ajan määrä on vähentynyt yhteiskunnan teknologisoitumisen ja digitalisoinnin sekä ihmisten elämäntapojen ja ympäristön muuttumisen myötä. (Vertanen, 2014, 29). Näin ollen esiopetuksen ja koulun merkitys lasten ja nuorten luontokokemusten synnyttämisessä ja luontoon tutustuttamisessa kasvaa. (Metsäpelto, 2010, 16-17; Vertanen, 2014, 29). Ympäristövastuullisuuden kasvattaminen sekä lapsen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen mainitaan myös opetussuunnitelman tavoitteissa (Opetushallitus 2014, 15-16; 148).

Opetukselle ja kasvatukselle on asetettu jo vuosikymmeniä sitten tavoitteita ja vastuuta. Ahon (1987, 114) käsitys kasvatuksen ja opetuksen tavoitteista ja vastuusta perustelee luonnon pitämistä mukana kasvatuksessa ja opetuksessa seuraavasti: ”Kasvatukselle ja opetukselle on annettu osavastuu siitä, että lapsi varttuessaankin pitää itseään osana luontoa, ymmärtää olevansa siitä riippuvainen ja siihen vaikuttava tekijä”.

Kandidaatintutkielmani käsittelee luonnon yhteyttä lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi tulevana luokanopettajana olen kiinnostunut siitä, millä tavoin ovat koulun mahdollisuudet lapsen hyvinvoinnin edistämisessä luonnon avulla. Näen luonnon hyödyntämisen opetuksen ja kasvatuksen tavoitteiden saavuttamisessa merkityksellisenä, taloudellisenä sekä ennen kaikkea

hyvinvointia monipuolisesti tukevana mahdollisuutena ja voimavarana. Omat myönteiset luontokokemukset hyvinvoinnin edistäjänä ovat ohjanneet mielenkiintoani selvittää ja löytää tutkimustietoa kokemuksieni tueksi, jota pystyn tulevaisuudessa hyödyntämään luontokasvatuksen ja opetuksen perustelemisessa.

2 Tutkielman toteutus

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen tarkoitus, tarkemmat tutkimusongelmat sekä tutkimusmetodin valintaan liittyviä ratkaisuja ja perusteluita. Kandidaatintutkielma on toteutettu integroivana kirjallisuuskatsauksena, jonka päätarkoituksena on koota yhteen tutkimustuloksia sekä aiemmin tehtyä kirjallisuutta luonnon vaikutuksista ihmisen hyvinvoinnille. Lisäksi tutkimuksen toinen päätavoite on eritellä koulun vastuuta ja mahdollisuuksia luontokasvatuksen toteuttajana ja hyvinvoinnin edistäjänä.

2.1 Tutkielman tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämä tutkielma on kvalitatiivinen tutkimus, joka on toteutettu integroivana kirjallisuuskatsauksena. Tutkielman tarkoituksena oli löytää yhteyksiä luontokasvatuksen ja lapsen hyvinvoinnin väliltä. Tutkimuksen päätehtävänä oli kartoittaa aiheesta aiemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta tietoa ihmisen terveydestä ja hyvinvoinnista sekä löytää luontokasvatuksen keinoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen. Aiempaan tutkimukseen perehtyminen vaatii terveyden käsitteen rajaamisen sekä luontokasvatuksen käsitteen määrittämisen. Molemmat käsitteet ovat laajoja ja vaativat siksi erityistä rajaamista ja määrittelyä tämän tutkimuksen kohteiden suuntaisiksi.

Tutkimuksen näkökulmana toimii koulun näkökulma terveyden tukemisessa luontokasvatuksen avulla, minkä vuoksi tutkimuksessa on nostettu esille luontokasvatuksen käsite ja tarkasteltu muun muassa opetussuunnitelman tavoitteita.

Tutkimuksessa pyritään määrittelemään luontokasvatus monipuolisten lähestymistapojen ja näkökulmien kautta. Ympäristökasvatuksen ja puutarhakasvatuksen määritelmässä kulkee mukana kasvatuksellinen näkökulma. Näiden näkökulmien kautta lähestymisen lisäksi tutkimuksessa on nähty tärkeänä lapsen henkilökohtaisen luontosuhteen esille nostamisen, koska sen kautta luontokasvatus saa syvempää ja subjektiivisempää näkökulmaa. Luontokasvatuksen terveys- ja hyvinvointihyötyjä on pyritty käsittelemään monipuolisesti aiheesta löytyvän kirjallisuuden avulla. Tutkimuksen lopussa esitellään koulun mahdollisuuksia luontokasvatuksen toteuttamisessa, johon on sisällytetty joitakin käytännön ideoita siitä, millä tavoin luontokasvatusta voidaan kouluissa toteuttaa.

Terveyden ulottuvuudet voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen (esim. WHO 1947). Tutkimuksen painopisteenä on lapsen psyykkisen ja fyysisen terveyden

tarkastelemisen, mutta terveyden sosiaalista ulottuvuutta ei ole käsitelty omana ulottuvuutenaan. Terveyden sosiaalisen ulottuvuus on liitetty tässä tutkimuksessa psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Tarkastelu kohdistuu nimenomaan henkilökohtaisten voimavarojen lisäämiseen lapsella, minkä vuoksi terveyden sosiaalisen ulottuvuus on nähty eroavan hieman tutkimuksen päämielenkiinnon kohteesta, mutta terveyden kokonaisvaltaisuuden ymmärtämiseksi on senkin käsittelemisen vähissä määrin oleellisenä.

Tutkimuskysymyksen olen muotoillut seuraavasti:

*Millaisia vaikutuksia luonnolla on ihmisen kokonaisvaltaiselle terveydelle ja hyvinvoinnille?
Millaiset ovat koulun mahdollisuudet luontokasvatuksen toteuttajana?*

2.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Siinä pyritään saamaan tutkimuksen kohteesta mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on tosiasioiden paljastaminen tai löytäminen sen sijaan, että todennettaisiin jo olemassa olevia totuuksia tai väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, 161.)

Yleisesti luonnehdittuna kirjallisuuskatsaus on metodi ja tutkimustekniikka, jossa tutkitaan aiheesta jo tehtyjä tutkimuksia. Se on ”tutkimusta tutkimuksesta” eli koottuna yhteen tutkimusten tuloksia. Kirjallisuuskatsauksen yleisiä vaatimuksia ovat muun muassa julkisuus, kriittisyys, itsekorjaavuus sekä objektiivisuus. Kirjallisuuskatsauksen tulokset toimivat perustana uusille tutkimustuloksille. (Salminen, 1). Kirjallisuuskatsauksen eräs tärkeä tavoite onkin kehittää olemassa olevaa teoriaa sekä sen lisäksi rakentaa kokonaan uutta teoriaa. Lisäksi sen avulla on mahdollista arvioida teoriaa, rakentaa kokonaiskuvaa tutkimisen kohteena olevasta asiakokonaisuudesta sekä pyrkiä tunnistamaan ongelmia. Kirjallisuuskatsauksen kautta avautuu mahdollisuus tarkastella teorian historiallista kehitystä. (Salminen, 3).

Atjosen (2010, 20) mukaan kirjallisuuskatsaus perustuu tietystä temasta ilmestyneeseen aikaisemman tutkimuksen, kirjallisuuden, artikkeleiden ja teorioiden esittelemiseen, analysoimiseen, kritisoimiseen sekä vertailemiseen. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on yleiskuvan muodostaminen siitä, mistä näkökulmista ja miten aiheita on aiemmin tutkittu. Tutkimusaiheeseen liittyvien keskeisten näkökulmien, metodisten ratkaisujen, tärkeimpien tutkimustulosten

ja samalla johtavien tutkijanimien esitleminen on pyrittävä punnitsemaan kirjallisuuskatsauksessa lukijalle valmiiksi. (Hirsjärvi ym. 1997, 115.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luonteeseen kuuluu joustavuus ongelmanasettelussa, mikä mahdollistaa kartoittamalla ja ennakoimattomalla alueella liikkumisen. Aiheen tarkentuminen ja suuntaaminen uudelleen aineiston keruun yhteydessä voi olla aiheellista. (Hirsjärvi ym., 1997, 76). Tutkittavaa aihetta voidaan lähestyä useasta eri näkökulmasta, minkä vuoksi kirjallisuuskatsauksessa joudutaan tekemään valintoja ja rajauksia. Eri tutkimusmenetelmin tehdyt tutkimukset samastakin aiheesta voivat aiheuttaa ristiriitaisia tutkimustuloksia. Tutkijan on oltava kriittinen valitessaan lähteitä, mutta myös tulkitessaan niitä. (Hirsjärvi ym., 1997, 105.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa on pidetty tärkeänä käsitteiden selkeää määrittelemistä ja rajaamista. Käsitteiden määrittely ohjaa myös tutkimusongelmien asettamista. Tässä tutkimuksessa on mukana laajasti ymmärrettävät käsitteet luontokasvatus että kokonaisvaltainen terveys. Luontokasvatukselle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, minkä vuoksi se on määritelty useasta eri näkökulmasta. Kokonaisvaltainen terveys voidaan myös ymmärtää näkökulmasta riippuen monin eri tavoin, joten myös sen määrittelyä korostuu.

Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan yleiskatsausta ilman tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa voidaan käyttää laajoja aineistoja, joiden valintaa eivät rajoita metodiset säännöt. Se mahdollistaa tutkittavan ilmiön kuvaamisen laaja-alaisesti sekä tarvittaessa ilmiön ominaisuuksien luokittelun. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ovat myös väljempiä. (Salminen, 2011, 6.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen alalajina voidaan pitää integroivaa katsausta, joka toimii tämän tutkimuksen tutkimusmetodinä. Sitä käytetään, kun ilmiötä halutaan kuvata mahdollisimman monipuolisesti. Se tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta ja auttaa kirjallisuuden tarkastelussa, kriittisessä arvioinnissa ja syntetisoinnissa. (Salminen, 2011, 14.) Luontokasvatuksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin yhteyksien tarkasteleminen vaatii laajaa lähestymistapaa käsitteiden laajuuden ja tarkan määrittelemättömyyden vuoksi. Integroiva katsaus aiheesta löytyvään tutkimukseen ja kirjallisuuteen on siksi perusteltua tässä tutkimuksessa.

3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden ymmärtäminen korostuu erilaisten sairauksien ymmärtämisessä, mutta erityisesti henkisen ja psyykkisen terveyden syiden ymmärtämisessä. Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus. Se tarkoittaa sitä, että ihmisen psyykkinen toiminta on monimutkainen kokonaisuus, johon oma mieli eli psyyke sekä fyysinen minä vaikuttavat. (Lamminpää & Majjanen, 2015, 7.) Terveyden ulottuvuuksien tarkasteleminen kokonaisuutena on oleellista, jotta voidaan ymmärtää niin sairauksien kuin terveyttä vahvistavien voimavarojen vaikutusta ihmisessä. Tässä luvussa määritellään terveyden ja hyvinvoinnin käsitteet, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi sekä eritellään koululle asetettuja tehtäviä ja vaatimuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä.

3.1 Terveyden ja hyvinvoinnin määritteleminen

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden ”täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi” (World Health Organization, 1986). Kansanterveyslaitoksen professori Huttunen (2018) laajentaa terveyden määritelmää artikkelissaan seuraavasti: ”Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa”. Terveyden määritelmää onkin kehitetty korostamaan terveyden dynaamisuutta sekä ”spirituaalisuutta”. (Huttunen, 2018.) WHO:n määritelmän mukaiseen täydellisyyteen pyrkiminen voi olla tavoite, mutta sen saavuttaminen on mahdotonta, minkä vuoksi realistista onkin tavoitella ”parasta mahdollista terveyttä ja sellaista tilannetta, joka sallii ihmisten elää yksilöllisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti hyödyllistä elämää” (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas, & Pirttilä, 2010). Terveysteen vaikuttavat ihmisen yksilölliset ratkaisut ja elämäntavat, psyykkinen hyvinvointi, työolosuhteet, elinympäristö ja yhteiskunnalliset päätökset. Terveys onkin hyvin suhteellista, eikä pelkästään sairauden puuttumista. Se voidaan ymmärtää ”kokemuksena terveydestä”, jolloin se ei ole pelkästään objektiivisesti mitattavissa olevaa. (Pietilä ym., 2010.) ”Määrittelytavasta riippumatta terveys on tiettyyn yksilöön tietyllä hetkellä vaikuttavien erilaisten tekijöiden summa” (Ewles, Simnett, & Ovaska-Romano, 1995, 6).

Hyvinvoinnin käsite on käsitteenä monitulkintainen. Sen määrittelemistä on lähestytty eri tietealoissa, kuten psykologiassa, sosiologiassa ja lääketieteessä monin eri tavoin. Kun määri-

tellään hyvinvoinnin käsitettä, on lähes välttämätöntä puhua myös terveyden käsitteestä. Hyvinvointi on terveyteen liittyvä koettu hyvinvointi, jolla on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Rappe, Linden, & Koivunen, 2003, 23).

WHO:n terveyden määritelmässä (1947) terveyden määritelmä laajentuu lähemmäksi hyvinvointia, elämänlaatua, elämään tyytyväisyyttä ja onnellisuuden suuntaa (Konu, 2002, 14). Tässä määritelmässä WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, eikä ainoastaan sairauksien puuttumiseksi (WHO, 1947). WHO:n terveyden määritelmän pohjalta terveyden ja hyvinvoinnin käsitteitä on vaikea erottaa toisistaan, kun terveyden määritelmä nivoo käsitteet vahvasti toisiinsa (Konu, 2002, 11). Terveys on tämän WHO:n (1947) määritelmän mukaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, minkä vuoksi tässä tutkimuksessa on nähty välttämättömänä tarkastella terveyden ja hyvinvoinnin käsitteitä laajemmin useamman terveyden ulottuvuuden kautta.

Allardt (1976, 32-33) esittelee kaksi hyvinvoinnin ulottuvuutta, jotka kuuluvat pohjoismaisen hyvinvointitutkimuksen (1972) käsitejärjestelmään. Hyvinvointi erotellaan kahteen eri ulottuvuuteen: hyvinvointiin ja onneen sekä elintason ja elämänlaatuun. Ensimmäisessä erottelussa hyvinvointi on määritelty tarvekäsitteen kautta, jolloin hyvinvoinnin aste määräytyy tarpeentyydytyksen asteesta. Tarpeet on määritelty perustarpeiksi, joiden ”tyydyttämättä jääminen merkitsee huonoja olosuhteita”. Onni liittyy ihmisen subjektiivisiin elämyksiin ja tunteisiin, jolloin ”onnellisuuden aste riippuu siitä, kuinka onnellisiksi ihmiset itsensä kokevat tai tuntevat”. Toisessa erottelussa elintaso määritellään koostuvaksi niistä aineellisista ja persoonattomista resursseista, joita ihminen tarvitsee kyetäkseen ohjailemaan elinehtojaan. Elintaso liittyy siis ”niihin tarpeisiin, joiden tyydytys on määritelty aineellisten tai ainakin persoonattomien resurssien esiintymisen avulla”, joita voivat olla esimerkiksi tulot, asunto ja työllisyys. Elämänlaatuun viittaavat taas ne tarpeet, joita ”ei ole määritelty aineellisten resurssien perusteella vaan inhimillisten suhteiden laadun perusteella”. Tällaisia tarpeita ovat sosiaalisten ja itsensä toteuttamisen tarpeet.

3.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa puhutaan usein myös henkisestä hyvinvoinnista. Terveyden ja hyvinvoinnin yksiselitteinen määrittelemine on haastavaa ja tilannesidonnaista, minkä vuoksi tutkimuksessa lähestytään myös psyykkistä hyvinvointia useasta lähtökohdasta sekä määritellään myös henkinen terveys. Niin kuin yleisesti terveyden määrittelemine, myös

psykkisen terveyden määrittelemisen riippuu arvoistamme, ennakkokäsityksistämme ja olettamuksistamme eri asioita kohtaan, kuten terveyden ja sairauden luonteen ymmärtämisestä ja käsityksistä yhteiskunnan luonteesta ja yksilön paikasta siellä (Weare, 1999).

WHO määrittelee psykkisen terveyden hyvinvointitilanteeksi, jossa yksilö tuntee omat kykynsä ja kykenee selviytymään elämän normaaleista rasituksista, työskentelemään tuottavasti sekä vaikuttamaan omaan yhteisöönsä. Psykkinen terveys eli mielenterveys on perusta meidän kollektiiviselle ja yksilölliselle kyvyillemme ajatella, tuntea, olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, ansaita elantoa ja nauttia elämästä. Tämän vuoksi psykkisen terveyden edistämistä, suojelua ja palauttamista voidaan pitää koko maailman ihmisten, yhteisöjen ja yhteiskuntien tärkeänä huolenaiheena. (World Health Organization, 2018.)

Psykkisestä terveydestä puhuttaessa käytetään myös käsitettä mielenterveys. Se voidaan toisaalta ymmärtää myös osana psykkistä terveyttä. Yksistään mielenterveyden käsitteestä puhuttaessa se saatetaan usein liittää mielenterveydellisiin sairauksiin ja tällöin sen myönteinen, voimavaralähtöinen ulottuvuus unohtetaan. (Weare, 1999.) Tämän vuoksi onkin tärkeää tarkastella psykkistä terveyttä useammasta käsitteestä lähtöisin, ja ymmärtää sen ulottuvuudet koskemaan myös laajemmin ihmisen kokonaisvaltaista mielen hyvinvointia.

Psykinen terveys on kykyä ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti. Emotionaalinen sekä sosiaalinen terveys liittyvät läheisesti psykkiseen terveyteen, ja ne voidaan liittää jopa saman käsitteen alle. Lyhyesti määriteltynä emotionaalinen terveys on ”kykyä tunnistaa tunnetiloja ja ilmaista niitä tilanteeseen sopivalla tavalla”. Siihen liitetään myös ihmisen kyky selviytyä stressistä, jännityksestä, masennuksesta ja ahdistuksesta. (Ewles et al., 1995.) Emotionalisesta terveydestä puhutaan psykkisen terveyden yhteydessä erityisesti erityisopetuksen ja terapioihin erikoistuneiden professoreiden keskuudessa (Weare, 1999).

Sosiaalinen terveys on lyhyesti määriteltynä kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. (Ewles et al., 1995, 6). Psykkisen terveyden ulottuvuutta ei voida erottaa selkeästi terveyden sosiaalisesta ulottuvuudesta, sillä sosiaaliseen terveyteen liittyvät ulottuvuudet, kuten yksilön saama sosiaalinen tuki, vaikuttaa välttämättä myös yksilön psykkiseen terveyteen (Weare, 1999).

Myös hengellinen tai henkinen terveys on yksi ei niin yleinen terveyden ulottuvuus, johon voidaan liittää uskonto tai uskonnollisuus, mutta se voidaan ymmärtää myös henkilökohtaisena uskona, oman käyttäytymisperiaatteiden, mielenrauhan ja itseensä tyytyväisen olon saavuttamisena (Ewles et al., 1995, 6).

Tutkielmassa on määritelty emotionaalinen, sosiaalinen sekä henkisen terveys psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin käsitteen alle. Määritelmien keskenään läheisen riippuvuuden sekä terveyden kokonaisvaltaisuuden korostamiseksi tutkielmassa käsitellään psyykkistä terveyttä siinä viitekehyksessä, jotka nämä käsitteet yhdessä kattavat.

Lapsen psyykkisen terveyden edistämisen keinoina WHO mainitsee varhaislapsuuden interventioidet, jolla tarkoitetaan vakaan ja turvallisen ympäristön luomista esimerkiksi lapsen terveydelliset ja ravitsemukselliset tarpeet huomioiden, uhkilta suojaamisen, mahdollisuuksien luomisen varhaiselle oppimiselle sekä herkän, emotionaalisesti tukevan sekä kehitystä edistävän vuorovaikutuksen (World Health Organization, 2018).

3.3 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden kolmeksi tärkeimmäksi tekijäksi listataan terveyttä edistävä liikunta, terveellinen ja monipuolinen ravinto sekä riittävä uni (Fogelholm, Huuhka, Reinikka, & Sundman, 2012, 9; Sallinen, Kandolin, & Purola, 2007). Fyysinen terveys on kehon biologisten ja fyysisten toimintojen kokonaisuus, johon lasketaan kuuluvaksi muun muassa hermosto, verenkierto- ja hengityselimistö, ruuansulatus, liikuntakyky sekä fyysinen kunto (Eskola ym., 2005, 20).

Fyysinen terveys liittyy elimistön mekaaniseen toimintakykyyn, ja on ehkä ilmeisin terveyden osatekijä (Ewles ym., 1995, 6). Fyysisellä terveydellä voidaan tarkoittaa elimistön moitteetonta toimintaa, jolloin erilaisten loukkaantumisten ja sairauksien ajatellaan heikentävän sitä. Fyysisen terveyden voi ajatella aina olevan objektiivisesti mitattavissa, mutta todellisuudessa siihen vaikuttaa myös yksilön oma, henkilökohtainen kokemus terveydentilastaan. Ihmisen fyysinen terveys tarkoittaa elimistön normaalia toimintatilaa. Erilaisilla kriteerillä ja mittareilla, kuten kuume-, verenpaine-, rasvaprosentti- ja sykemittareilla, pyritään mittaamaan ja todentamaan fyysisistä terveyttä. (Fogelholm ym., 2012, 9.)

Fyysiseen terveyteen liitetään eri määritelmissä vahvasti fyysinen toimintakyky. Fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kolmeen tasoon: yksittäiset elinjärjestelmät, elimistö (yksilötaso) sekä yksilön toiminta suhteessa ympäristön asettamiin vaatimuksiin (Stakes, 2014). Elinjärjestelmätason toimintoihin, joita voidaan kutsua myös fysiologisiksi parametreiksi, lasketaan kuuluvaksi esimerkiksi lihasvoima ja lihaskestävyys, kestävyyttä kuvaava aerobinen kapasiteetti ja

aistitoiminnot. Koko elimistön tasolla perustoimintoja ovat arkipäivän toiminnot kuten kävely, portaiden nousu, tuolilta nousu, kurkottaminen, hölkkääminen jne. Elimistön tasolla toimintakykyä mitataan usein ns. toimintatesteillä. Fyysisen toimintakyvyn kolmannella tasolla on kysymys siitä, miten yksilön toimintakyky riittää ympäristön asettamiin vaatimuksiin (Pohjolainen, Simonen, Penttinen, & Eriksson, 2015, 138). Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan yksinkertaisimmillaan ”ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä niistä tehtävistä, jotka hänen arjessaan ovat tärkeitä” (THL, 2015).

3.4 Koululle asetetut tehtävät terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä

Perusopetuksen opetussuunnitelman (Opetushallitus, 2014, 34) perusteissa mainitaan vastuu ja huolenpito jokaisen hyvästä ja turvallisesta koulupäivästä lähtökohtana oppimista ja hyvinvointia edistävälle koulutyön järjestämiselle. Jokaisen opettajan vastuuseen kuuluu hyvinvoinnin edistäminen, tukeminen ja sen seuraaminen. Oppimista ja hyvinvointia edistävän koulutyön järjestämisen lähtökohdissa mainitaan myös perusopetuksen yhteydessä järjestettävä muu toiminta. Esimerkkeinä muusta toiminnasta mainitaan kerhotoiminta, kirjastotoiminta sekä muu läheisesti opetukseen liittyvä toiminta. Mahdollisten retkien, opintokäyntien ja leirikoulujen tulee tukea oppilaiden oppimiselle, monipuoliselle kehittymiselle ja hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita (Opetushallitus, 2014, 41). ”Ne myös osaltaan vahvistavat kokemusta hyvästä ja turvallisesta koulupäivästä ja tekevät mahdolliseksi oppilaiden näkökulmasta eheän, vireyttä vahvistavan ja vaihtelevan päivän” (Opetushallitus, 2014, 41). Liikunnan opetuksen tehtävänä (Opetushallitus, 2014, 148) mainitaan myös vaikuttaminen oppilaiden hyvinvointiin fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemisen sekä myönteisen suhtautumisen opettamisen omaa kehoa kohtaan.

Myös perusopetuslaki (2§) velvoittaa koulun hyvinvointitehtävää seuraavasti: ”Opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lasten oikeuksien julistuksessa (UN, 1989) korostuu niin koulutuksen kuin terveyden merkitys lasten elämässä. Maailman terveysjärjestö Ottawa Charterin (World Health Organization, 1986) sekä Jakartan julistuksessa (World Health Organization, 1997) korostuu taas niiden areenoiden merkitys, joilla terveyden edellytyksien luominen tapahtuu. Tällä tavoin kouluja voidaan pitää luonnollisina terveyden edellytysten luomisen areenoina lapsille ja nuorille. (Konu, 2002, 26.)

4 Ympäristö- ja luontokasvatuksen määrittelyä

Luonto ja ympäristö on määritelty hyvin monin eri tavoin kirjallisuudessa ja tutkimuksissa. Käsitteen määrittelemisen haastavuuteen vaikuttavat ihmisten omat, erilaiset, henkilökohtaiset kokemukset luonnosta ja ympäristöistä. Ihmisten omat luontokokemukset sekä luontosuhde vaikuttavat siihen, miten ympäristö ja luonto ja niiden ero koetaan. Luonto voi merkitä toiselle ihmiselle kaikkea mikä avautuu ulko-ovesta ulos astuttaessa, kun taas toinen ihminen ymmärtää luonnon vain sellaisena, mikä on puhtaasti luonnonvaraista luontoa. Tässä luvussa esitellään eri tapoja ymmärtää luonto ja ympäristö sekä määritellään, mitä luontokasvatuksella tässä tutkimuksessa tarkoitetaan.

4.1 Luonto ja ympäristö

Luontokäsitettä voidaan lähestyä useasta eristä näkökulmasta. Esimerkiksi Sue Elliot (2010) erittelee neljä erilaista lähestymistapaa (viitattu lähteessä Parikka-Nihti & Suomela, 2014, 17). Ensimmäisen ajattelutavan mukaan luonto on villi, koskematon ja kaukana oleva seikkailujen kohde. Toisessa ajattelutavassa luonto erotetaan ihmisen tekemästä niin sanotusti luonnoksi tai luonnolliseksi. Kolmannen lähestymistavan mukaan luonto on raaka-aineiden, materiaalien, tutkimuksen ja luokittelun kohde. Neljännessä lähestymistavassa luonnon ajatellaan olevan maapallon ekosysteemien ja elämän monimutkainen kudosis, jossa osat ovat riippuvaisia ja jatkuvasti toisiinsa vaikuttavia. (Parikka-Nihti & Suomela, 2014, 17-18.)

Sue Elliotin (2010) neljännen ajattelutavan luontokäsite näyttää tulevan esille useissa muissakin tavoissa määrittellä luontoa. Willamo näkee keskeisenä sen, että ihminen ymmärretään osaksi luontoa. Luonto ei pelkästään ympärillämme vaan se on myös meissä: elimistömme rakennusaineissa, hengitysilmassa, ravinnossamme ja ihmisen rakentamassa ympäristössä. Hänen tapansa (Willamo, 2004a, 36). Yksi tapa käsittää luonto on sen ymmärtäminen sisäisen ja ulkoisen luonnon kautta (Haila, 1990, 9). Ulkoisen luonnon käsitteessä ilmenevät käsitteet luonnon suojeleminen ja ympäristönsuojeleminen, joissa ihminen asettuu luonnosta ulkopuoliseksi ja synnyttää näin mielikuvan ihmisestä luonnon ulkopuolisena toimijana (Willamo, 2004a, 36). Sisäisellä luonnolla tarkoitetaan ”ihmisluontoa”, jossa ihminen ymmärretään osana luontoa, ei sen ulkopuolisena toimijana (Haila, 1990, 9).

Luonto käsitettä on lähestytty myös määrittämällä luonnon ja ei-luonnon rajaa, kuten eräässä kyselyssä Helsingin yliopiston ympäristönsuojelutieteen kurssilla. Luonnoksi nimettiin puut,

muut kasvit sekä eläimet. Luonnon ja ei-luonnon välimaastossa oli pelto, puutarha, kukkapenkki tai -istutukset sekä leikkipuisto. Ei-luontoon oli määritelty kuuluvaksi autot, talot ja asfaltoitu tie. Lähes kaikista vastauksista määrittelyn perusteluiksi osoittautui se, minkä verran ihminen oli muokannut kohdetta. (Willamo, 2004b, 32-33.) Samaan tyyliin luonnon käsitettä on määritelty myös rakennetun ja luonnonvaraisen ympäristön kautta, jolloin rakennettuun ympäristöön on laskettu kuuluvaksi rakennukset ja ihmisten muokkaamat ympäristöt. (Aho, 1987.)

Lapsen käsityksiä luonnosta on määritelty muun muassa Aho (1987, 31) seuraavasti: ”Luonto on lapselle se maankamara, jolla hän liikkuu ja johon hän on fyysisesti kosketuksessa”. Lapsi näkee maankamaran, veden maassa ja pilvissä, ilman ympärillään, aistii auringon paisteen, saateen ja tuulen, näkee kasvit ja eläimet, ihmiset muiden eliöiden joukossa, biofyysisen ympäristön ihmisten rakentamien asumuksineen, teineen ja viljelyksineen ja kokee sen kaiken luontona. Lapsi ei erottele luontoa luonnonvaraiseen ja ihmisen tekemään, elävään ja elottomaan. (Aho, 1987, 179.) Luontoa on kaikkialla lapsen ympäristössä, jolloin lapsen näkökulmasta on hieman haasteellista määrittellä, mitkä lapsi laskee kuuluvaksi luontoon ja mitkä ympäristöön.

Ympäristön käsite ilmenee monissa eri yhteyksissä puhuttaessa oppimisympäristöistä, ympäristötietoisuudesta tai ympäristöongelmista. Ympäristö on samaa aikaa henkilökohtainen, sosiaalinen, luonnontieteellinen että yhteiskunnallinenkin. Ympäristö tulisi nähdä ihmisen ja ympäristön suhteena. Omat ympäristökokemukset rakentavat henkilökohtaista ympäristösuhdettamme. Henkilökohtaisen ympäristösuhteen merkitys heikentymisessä voi olla vaarana vie-raantumisen luonnosta ja välinpitämätön asenne luontoa kohtaan. (Parikka-Nihti & Suomela, 2014, 18.)

Ympäristöpsykologiassa ympäristö nähdään fyysis-sosiaalisena, mihin liittyy oleellisesti myös kulttuurinen ympäristö. Fyysiseen ympäristöön ajatellaan kuuluvaksi esineet, materiaalit, rakenteet, rakennukset ja kokonaiset rakennetut ympäristöt sekä luonnonympäristöt. Sosiaaliseen ympäristöön luetaan kuuluvaksi ihmiset ja yhteisöt. Kulttuuriset symbolit, kieli, merkitykset, tavat ja kirjoitetut sekä kirjoittamattomat säännöt liittyvät sekä sosiaaliseen että fyysiseen ympäristöön, josta käytetään yhteisnimeä symbolinen ympäristö. Näistä kolmesta puolesta muodostuvaa fyysis-sosiaalista ympäristöä kutsutaan myös yleisemmällä termillä elinympäristö. (Aura, Horelli, & Korpela, 1997, 15.)

Tässä tutkimuksessa luonto ymmärretään rakennettuna viherympäristönä, metsinä, puutarhoina ja muina viherympäristöinä. Luontoa siis ovat luonnontilainen luonto, metsä, puutarhat, rannat, puistot sekä rakennetun ympäristön sisältämät viheralueet.

4.2 Ympäristökasvatus

Ympäristökasvatusta on aikojen kuluessa eri yhteyksissä määritelty monin erin tavoin. Ympäristökasvatus on kasvatusta, jonka tavoitteena ovat ympäristömyönteisen asenteen lisääminen sekä ihmisten tietoisuuden lisääminen siitä, että he ovat riippuvaisia ympäristöstä. (Parikka-Nihti & Suomela, 2014, 20.) Chawla & Flanders Cushing näkevät ympäristökasvatuksen yhtenä tavoitteena ympäristön henkilökohtaisen merkityksen ymmärtämisen (viitattu lähteessä Parikka-Nihti & Suomela, 2014, 18). Tätä kautta on mahdollista saada aikaan ympäristö vastuullisuutta.

Ympäristökasvatusjärjestö FEE (2017) määrittelee ympäristökasvatuksen tavoitteeksi kestävän kehityksen mukaisen elämän, jolla tarkoitetaan sellaista kehitystä, jolla omat tarpeet saadaan tyydytettyä viemättä tulevilta sukupolvilta mahdollisuutta tyydyttää heidän omia tarpeitaan. Ympäristökasvatuksen käsitteen rinnalla kulkee myös kestävän kehityksen kasvatus -käsite (Ympäristökasvatusjärjestö, 2017). Prattin (viitattu lähteessä Parikka-Nihti & Suomela, 2014, 20) mukaan varhaislapsuudessa saadut kokemukset erilaisista ympäristöistä ja opitut taidot ja tiedot ympäristön suojelusta ja hoitamisesta ovat tärkeitä ympäristökasvatuksen tavoitteiden saavuttamisessa. Varhaislapsuudessa luodaan pohja ympäristökasvatukselle, ja oppimista tulisi tapahtua läpi elämän (Parikka-Nihti & Suomela, 2014, 20).

4.3 Luontokasvatus ympäristökasvatuksen alakäsitteenä

Luontokasvatus voidaan ymmärtää ympäristökasvatuksen alakäsitteenä, jolloin ympäristökasvatukseen ajatellaan kuuluvaksi myös vastuullinen kulutuskäyttäytyminen ja kestävään elämäntapaan liittyvä ohjaus. (Tuomaala, 2002, 10.) Tutkimuksessa luontokasvatus on rajattu koskemaan niitä kasvatuksellisia ja opetuksellisia toimia, jotka tukevat lapsen henkilökohtaisen tunnesiteen luomista luontoon, luontoyhteyden ja -suhteen uudelleen herättämistä tai sen vahvistamista, luontoympäristölähtöiseen oppimiseen ja kasvatukseen sekä luonnon merkityksen ymmärtämiseen ja ihmisen ymmärtämiseen osana luontoa. Näen myös luonnon hyvinvointivaihtelujen ymmärtämisen ihmisen hyvinvoinnille osana luontokasvatusta.

Luontokasvatus on tunnesiteen luomista luontoon, minkä seurauksena luonnon tunteminen läheiseksi ohjaa luontoa säästäviin tekoihin. Suhde luontoon syntyy niistä elämyksistä, havainnoista ja oivalluksista, joita luonnossa omakohtaisesti koetaan. Luontokasvatusta ei tarvitse

nähdä erillisenä kasvatuksen osa-alueena tai oppiaineena, joka kuuluisi jollekin viralliselle taholle. Luontokasvatus tulee nähdä ja kokea elämänasenteena ja tapana elää yhdessä arjessa aikaa viettäen, vuodenkiertoa seurailleen ja luonnonilmiöitä ihmetellen. Luontoelämyksien ja luonnossa liikkumisen mahdollisuuksien tarjoaminen ja luonnosta nauttiminen lapsen kanssa ovat luontokasvattajan tärkeimpiä tehtäviä, joiden kautta lapsen kiinnostus luontoa kohtaan herää itsestään. (Tuomaala, 2002, 10-12).

Pohdittaessa, millaista on tämän päivän luontokasvatus on hyvä lähteä liikkeelle muutamia vuosikymmeniä sitten muodostetusta kasvatuksen ja luonnon välisistä käsityksistä, jotka lienevät hyvin käyttökelpoisia ja voimassaolevia vielä tänäkin päivänä. Lapsen kasvattamista pienestä pitäen tietoisuuteen siitä, että ihminen on osa luontoa, siitä riippuvainen ja siinä vaikuttava tekijä, on pidetty yhtenä kasvatukselle asetettuna tavoitteena (Aho, 1987, 32). Tällä tarkoitetaan lapsen ohjaamista näkemään elävien olentojen, kasvien, eläinten mutta myös ihmisen riippuvuus ravinnosta, vedestä, lämmöstä sekä muista elämän biologisista edellytyksistä. Tärkeää on myös lisätä lapsen ymmärrystä siitä, että kaikki ihmisen tarvitsemat tavarat on luonnosta saatavan energian avulla luonnon raaka-aineista valmistettuja sekä ohjata vastuun ottamiseen elämästä ja sen säilymisestä maapallolla lapsen ikään sopivasti suhteutetulla tavalla. (Aho, 1987, 32-33.)

Ihmisen uteliaisuus ja ympäristön tutkiminen ovat eloonjäämisen kannalta tärkeitä asioita, joka näkyy myös lapsen luontaisessa halussa tutkia luontoa aisteillaan ja kehollaan. Monenlaisten ympäristöjen huomioiminen eri kasvun vaiheissa tukee lapsen kasvua. (Rappe ym., 2003, 82-83.)

5 Luonnon merkitys ihmiselle

Kokemuksen pohjalta on aina tiedetty, että luonto eheyttää ja kuntouttaa ja että luonnossa oleminen lievittää stressiä ja metsä rauhoittaa mieltä. Tutkimustietoa näistä kokemuksista ja luontoyhteyksistä on kuitenkin melko vähän. (Wahlström, 2008, 7.) Tässä luvussa tuodaan yhteen tutkimustuloksia luonnon ja ihmisen välisestä yhteydestä. Ensimmäisessä alaluvussa lähestytään asiaa luontosuhteen käsitteen kautta ja toisessa alaluvussa eritellään tarkemmin luonnon vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille.

5.1 Ympäristö- ja ekopsykologian näkökulma. Luontosuhteesta.

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on tuottaa ympäristösuunnittelulle sellaista tietoa, joka edistäisi entistä ihmisläheisempien ympäristöjen aikaansaamista. (Salonen, 2005, s. 17.)

Ekopsykologia on ympäristöpsykologiaa nuorempi psykologian ala, jossa ollaan kiinnostuttu luontoympäristöstä, ympäristönsuojelusta sekä ihmisen ja luonnon yhteydestä. (Salonen, 2005, 13.) Ekopsykologia laajentaa ymmärrystä ihmisen luontosuhteen moninaisesta merkityksestä (Wahlström, 2008, 3). Ekopsykologian huolenaiheena on ihmisen ja luonnon psyykkinen irrallisuus, ja se näkee ihmisen ja luonnon olevan yhtä ja sen vuoksi sen suurin tavoite on edistää ihmisen ja luonnon yhteyden palauttamista psyykkisenä kokemuksena (Salonen, 2005, 22). Roszakin (viitattu lähteessä Salonen, 2005, 26) ekopsykologian pääperiaatteiden mukaan ihmisen mielen ydin on ekologinen alitajunta. Teollistunut yhteiskunta on saanut aikaan ekologisen alitajunnan tukahduttamisen, mikä on suurin ja syvin syy mielenterveysongelmille (Salonen, 2005, 22).

Roszakin (viitattu lähteessä Salonen, 2005, 27) mukaan ekopsykologia pyrkii löytämään evoluution myötä syntyneen polun elämän ja mielen välille, jossa yhdistyvät fyysisen, biologisen, henkisen ja kulttuurisen tason luonnolliset ilmiöt. Ekopsykologian pääperiaatteiden mukaan ihmisessä on sisäsyntyinen ympäristöherkkyys, joka löytyy jokaisen ekologisesta alitajunnasta. Ekologinen alitajunta on mahdollista elvyttää samanlaisiksi kuin vastasyntyneellä. Pienimuotoiset yhteisölliset elämäntavat sekä henkilökohtaiset elpymisen keinot ravitsevat ekologista identiteettiä. (Salonen, 2005, 27.) Cohenilaisen (viitattu lähteessä Salonen, 2005, 29) ekopsykologian mukaan useimmat maailman kriisit ja henkilökohtaiset ongelmat johtuvat siitä erosta,

joka on luonnosta vieraantuneiden ja luonnon oman toimintatavan välillä. Meissä myötäsytisesti oleva aistiherkkyys yhdistää meitä luonnolliseen maailmaan. Tämän aistiherkkyiden heikentyessä me kärsimme erostressiä mikä vaikuttaa niin ympäristön ongelmiin kuin omiin henkilökohtaisiinkin ongelmiimme. (Salonen, 2005, 30).

Luontoyhteys käsitteeseen törmää useassa luonnon ja henkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä tutkivassa kirjallisuudessa. Mitä ihmisen luontoyhteydellä sitten tarkoitetaan? Luontosuhteesta puhuttaessa tulee ihmisen luontoasenteen ja ympäristöherkkyyden lisäksi huomioida ihmisen kehollisuus ja biologisuus. Ihmisen luontosuhdetta ei tule nähdä ajattelutapana vaan jokaiseen ihmiseen kuuluvana omanlaisena ulottuvuutenaan. Luontosuhdetutkimuksessa ihmisen luontoon kohdistaman toiminnan perusteluita ja moraalista oikeutta usein tutkitaan unohtaen ihmisen vääjäämätön kehollisuuden ja biologisuuden yhteys luontoon. Tällaisessa tarkastelussa voidaan päätyä tarkastelemaan ihmistä ”ilman suolistoa ja hapentarvetta”, millä tarkoitetaan ihmisen peruuttamatonta tarvetta hengittää ja syödä, ja kuulua tätä kautta osaksi luontoa. (Willamo, 2004, 41.)

Luontosuhteen ohentuminen näkyy laajoissa ympäristöongelmissa ja köyhyyden lisääntymisessä maapallolla, kun taloudellista tehokkuutta on pyritty maksimoimaan. Ihminen pyrkii hallitsemaan luontoa, mistä on seurannut samanaikaisesti se, että ihminen on joutunut etäämmälle omasta sisäisesti luonnostaan. (Salonen, 2006, 49.) Yksi tärkein tekijä yksilön ympäristö vastuullisuuden syntymisessä on empaattinen suhde luontoon, minkä syntymiseen vaikuttavat lapsuudessa saadut myönteiset kokemukset luonnosta. Ilman kosketusta luontoon ja sieltä saatuja kokemuksia jää luontosuhde etäiseksi. (Metsäpelto, 2010, 16.)

Ihmisen luonnollisen halun ja tarpeen puolesta hakeutua luontoon puoltaa moni tutkimus. Scottin (1974) mukaan ihmiset etsivät ja pyrkivät saavuttamaan luonnosta erilaisia arvoja, erityisesti rauhaa ja luonnon kauneutta, pakoa kaupungin stressistä sekä mahdollisuutta dramaattisiin huippukokemuksiin (viitattu lähteessä Pretty, 2004). Hallikainen, Sievänen, Tuulentie ja Tyrväinen (2014, 37) listaavat artikkelissaan suomalaisten motiiveja ulkoiluun lähtemiselle, joista yhtenä merkittävänä mainitaan luonto. Sen perusteina on esitetty muun muassa ”kosketusta luontoon”, ”pakoa sivistyksen parista” sekä esteettisiä arvoja.

5.2 Luonto ja ihmisen hyvinvointi

Luonnon yhteyttä ihmisen hyvinvoinnille on käsitelty kirjallisuudessa hyvin eri tavoin. Tutkimusten esittelemisen selventämiseksi tutkimusten tarkasteleminen on jaettu alalukuihin sen mukaan, käsittelevätkö ne kokonaisvaltaisempia vai yksistään joko psyykkisiä tai fyysisiä vaikutuksia. Ensimmäisessä alaluvussa käydään läpi tutkimuksia ja kirjallisuutta, joissa luonnon vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä sekä kokonaisvaltaisempia hyvinvointivaikutuksia tarkastelevia tutkimuksia. Toisessa alaluvussa taas käydään läpi enimmäkseen psyykkisiä terveysvaikutuksia ja kolmannessa enimmäkseen fyysisiä terveysvaikutuksia tarkastelevia tutkimuksia.

5.2.1 Luonnon vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

Luonnon terveyshyötyjä tutkittaessa on vaikea eritellä luonnon terveysvaikutuksia psyykkisiin ja fyysisiin, koska vaikutukset tukevat ja vahvistavat toisiaan. Luonnon ihmisessä aikaan saamat vaikutukset ovat sekä fysiologisia ja fyysisiä, jotka vaikuttavat ihmiseen psyykkisesti esimerkiksi mielihyvätuotannon kautta. Toisaalta myönteiset luontokokemukset voivat saada ihmisen lähtemään luontoon ja luonnon fyysiset terveysvaikutukset tulevat ikään kuin sivutuotteena luontoliikunnan harjoittamisen kautta. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen, & Ojala, 2014, 12; Korpela, 2007; Metsäpelto, 2010, 16-17; Pretty, 2004; Tyrväinen, Tyrväinen, Kurttila, Sievänen, & Tuulentie, 2014.)

Polvinen, Pihlajamaa ja Berg (2012, 13) tiivistävät ympäristön vaikutuksia ihmiseen kokoaavassa julkaisussaan seuraavasti: ”Ympäristö vaikuttaa välittömästi ihmiseen. Se voi aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia ja mielenterveysongelmia, mutta voi myös edesauttaa hyvinvointia ja mielenterveyttä. Erityisesti luonnonympäristöissä ihminen pystyy säätelemään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan”. Julkaisun mukaan luontoympäristöllä on myös myönteinen vaikutus lapsen kehon hallintaan sekä ”tarjoaa monipuolisen mahdollisuuksien kentän harjaannuttaa leikin lomassa motorisia perustaitoja”. Luontoympäristö avaa mahdollisuuksia lapsen fyysisenä ja sosiaalisena ympäristönä rentoutumiseen, rauhoittumiseen, virkistymiseen, itsetunnon vahvistumiseen, minäkuvan selkiytymiseen ja stressioireiden helpottumiseen. (Polvinen ym., 2012, 13.)

Korpelan katsauksessa kootaan yhteen tutkimuksia luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksia. Luontoympäristöjen stressistä elvyttävä vaikutus näkyy fysiologisissa toiminnoissa, tunteissa

ja käyttäytymisessä. Katsaukseen kerättyjen tutkimusten luontoympäristöihin luetaan kuuluvaksi kasvit, puut, puutarhat ja viheralueet. Stressaantumattomiin ihmisiinkin luonnolla on todettu olevan myönteistä vaikutusta. Lisäksi luontoympäristöt parantavat koettua terveydentilaa ja toimintakykyä sekä vähentävät kuolleisuutta. (Korpela, 2007, 364.)

Luonnossa oleskeleminen ja sen tarjoamat esteettiset elämykset parantavat mielialaa ja auttavat palautumaan stressistä. Luontoympäristön ollessa helposti saavutettava ja miellyttävä se voi houkutella ihmisiä ulkoilemaan, minkä seurauksena henkiset ja ruumiilliset terveyshyödyt voidaan saada ikään kuin sivutuotteena. (Tyrväinen ym., 2014, 48.)

Tutkimuksissa luonnonkäytön terveyshyötyjä on tarkasteltu erityisesti koetun terveyden ja siinä erityisesti mielialan muutosten kautta. Eräässä hollannissa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että mitä enemmän asuinpaikan asuinympäristössä on viheralueita, sitä terveemmäksi ihmiset kokivat itsensä. (Tyrväinen ym., 2014.)

Tyrväisen ym. (2018) tekemässä katsauksessa *Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä* nousee esille useita luonnon ja erityisesti metsän terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Terveyshyödyistä voidaan heidän mukaansa puhua silloin, kun luontoympäristöstä saatavat hyödyt ovat suuremmat kuin haitat ja kun vaikutuksia voidaan mittaamalla todentaa. Luonnon terveyshyödyt liittyvät sairauksien ehkäisyyn sekä terveyttä ylläpitävään vaikutukseen, joita saadaan säännöllisen käytön myötä. Ilmansaasteet ja melu vaikuttavat haitallisesti sydämen sykkeeseen, syketaajuuden vaihteluun ja verenpaineeseen, minkä vuoksi metsän terveyshyödyt liittyvät katsauksen mukaan todennäköisesti osittain siihen, että ihminen altistuu metsässä melulle ja ilmansaasteille vähemmän. (Tyrväinen ym., 2018.)

Pretty (2004) kokoaa artikkelissaan *How nature contributes to mental and physical health* yhteen tutkimustuloksia luonnon vaikutuksista henkiselle ja fyysiselle terveydelle. Hän erittelee kolme eri tasoa suhteessa luontoon, jotka jakautuvat sen mukaan, minkä verran ja kuinka laadukkaassa suhteessa luontoon ollaan. Kaikilta tasoilta saavutetaan terveyshyötyjä, mutta tasolta ylemmäs siirryttäessä terveysvaikutuksien on todettu lisääntyvän.

Ensimmäinen taso on luonnon katseleminen, mikä pitää sisällään ihmiselle avautuvat näkymät esimerkiksi ikkunasta, kirjasta, televisiosta tai maalauksesta. Toisella tasolla ihminen on läsnä luontoa jonkin muun toiminnan kautta, kuten kävellessään tai pyöräillessään töihin, jutellessaan ystävän kanssa puistossa tai lukiessaan kirjaa puutarhassa. Kolmannella tasolla ihminen taas

osallistuu aktiivisesti luontoon esimerkiksi puutarhanhoidon, maanviljelyn, retkeilyn tai vaeluksen kautta. (Pretty, 2004, 1.)

Ensimmäisen tason luonnon vaikutuksista lasten osalta on eritelty Prettyn artikkelissa. Jo pelkien vihreiden näkymien avautuminen kotoa sekä läheisen luonnon, jossa lapsi leikkii vaikuttavat myönteisesti lapsen kognitiiviseen toimintaan ja kykyyn ajatella. (Pretty, 2004, 3.) Toisen tason vaikutuksia lasten kohdalla ovat tutkineet Wells ja Evans (2003), jotka havaitsivat, että 8-10-vuotiaat lapset viidessä New Yorkin osavaltion pohjoisosassa sijaitsevassa yhteisössä toipuivat eri tavoin stressistä riippuen siitä, elivätkö he vihreässä vai ei- vihreässä ympäristössä. Ulko- ja sisäkasvillisuudelle altistuneet lapset olivat vähemmän stressaantuneita ja pystyivät toipumaan stressistä paremmin kuin lapset, jotka eivät eläneet vihreissä kodeissa ja takapihoilla. (Pretty, 2004, 4.) Lasten osalta toisen tason tutkimusta ovat esittäneet myös Whitehouse ym. (2001), jotka totesivat Kaliforniassa sijaitsevan lasten sairaalan puutarhalla olevan positiivisia, parantavia vaikutuksia käyttäjiin. 54% ilmoitti, että he olivat rentoja ja vähemmän stressaantuneita, 24% virkistyneitä ja nuorempia, 18% enemmän positiivisia ja kykeneviä selviytymään, ja vain 10 % ilmoittivat että mieliala ei muutu. Jopa erittäin lyhyet käynnit olivat hyödyllisiä, sillä lähes puolet kaikista havaituista kävijöistä vietti alle viisi minuuttia kerrallaan puutarhassa. Ne, jotka menivät puutarhaan, kertoivat "pakenevansa sairaalan rasituksia ja nauttivansa luonnon rentouttavista ja korjaavista elementeistä". (Pretty, 2004, 5.)

Kolmannen tason vaikutuksia lasten osalta ei artikkelissa ole erikseen eritelty. Hartig ja hänen työtoverinsa havaitsivat, että luonnonsuojelualueilla käveleminen vähensi verenpainetta enemmän kuin käveleminen kaupunkien ja ei- vihreän kadun varsilla. Samassa tutkimuksessa he havaitsivat, että vihreä ympäristö elvyttää ylityöstä tai erittäin paljon keskittymistä vaativista tehtävistä ei- vihreää ympäristöä tehokkaammin. (Pretty, 2004, 5.)

5.2.2 Luonnon psyykkiset terveystvaikutukset

Pelkän metsämaiseman katselemisen on havaittu rentouttavan enemmän kuin rakennetun ympäristön katselemisen. Laadukkaan luontoalueen stressistä palauttava vaikutus mainitaan ulkoilijan kannalta keskeisimmäksi hyödyksi. Ulkoileminen luonnossa parantaa mielialaa, itse-tuntoa, koettua terveyttä ja kuntoa sekä auttaa irtautumaan arjesta. (Tyrväinen ym., 2018.)

Jonkin verran tutkimustietoa luonnon elvyttävästä, eheyttävästä ja kuntouttavasta vaikutuksesta kuitenkin löytyy luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkivasta kirjallisuudesta. Luonnon vaikutusta psyykkiselle hyvinvoinnille on tutkittu niin metsän kuin kasvien kautta ja avulla, jotka luen tässä tutkimuksessa kuuluvaksi luontoon. Luonnon elpymiskokemuksilla voidaan tarkoittaa muun muassa rauhoittumista, ajatusten selkiytymistä, mielialan paranemista sekä arjen huolten unohtamista. (Tyrväinen, Korpela & Ojala, 2014, 49.)

Rachel ja Stephen Kaplanin mukaan (teoksessa (Rappe ym., 2003, 24) kasvien hyvinvointivaikutukset perustuvat siihen, että kasvillisuusympäristöissä ihmisen suunnattu tarkkaavaisuus leppää ja tällöin suorituskyky paranee. Monimutkaisissa ympäristöissä (rakennetussa ympäristössä) ihminen väsyä ja keskittymiskyky heikkenee, koska ihminen joutuu epäolennaisten tietojen joukosta poimimaan oleelliset tiedot. Kasvillisuusympäristössä ihmisen toipuminen stressistä on täten nopeampaa kuin rakennetussa ympäristössä toipuminen. (Rappe ym., 2003, 24.)

Luontoympäristöistä metsä on suomalaisille tutuin ja myös käytössä yleisin. Erityisesti psykologisten vaikutusten osalta metsässä liikkumisen ja siellä oleskelun myönteisistä vaikutuksista on melko vahvaa tutkimusnäyttöä. (Tyrväinen ym., 2018.)

Luonnon stressistä palauttavasta vaikutuksesta, sen stressiltä suojaavasta vaikutuksesta, keskittymiskykyä lisäävästä ja ajatuksia selventävästä vaikutuksesta mainitaan useissa tutkimuksissa. (Pretty, 2004, 2; Tyrväinen ym., 2014, 49.)

Tyrväisen ym. (2018) tekemässä katsauksessa mainitaan useita tutkimuksia, jotka todentavat luontoympäristön myönteisiä vaikutuksia mielialaan. Muun muassa eräässä helsinkiläisessä tutkimuksessa havaittiin toimistotyötä tekevien koehenkilöiden elpyneen työpäivästään metsässä ja rakennetussa puistossa huomattavasti paremmin kuin kaupungin keskustassa. Metsäympäristössä elpymisen havaittiin olevan hieman vahvempaa kuin puistossa. Samassa tutkimuksessa havaittiin syketaajuuden vaihtelun olevan suurempi ja sykkeen hitaampi viheralueilla. Tämä tukee edelleen käsitystä siitä, että luontoympäristössä rentoudutaan tehokkaammin kuin rakennetussa ympäristössä. (Tyrväinen ym., 2018.)

Luontoympäristöjen vaikutusta mielialaan on mitattu useissa kokeellisissa tutkimuksissa, joista suurin osa on perustunut juuri puistomaisten luontoympäristöjen vertaamiseen rakennettuihin ympäristöihin. Rakennettuihin, niukasti luontoelementtejä sisältäviin kaupunkiympäristöihin verrattuna puistomaiset ympäristöt parantavat mielialaa ja tehtäväsuoriutumista sekä elvyttävät stressistä ja parantavat tarkkaavaisuutta tehokkaammin. (Tyrväinen ym., 2014, 49-50.)

Erilaiset luonnonäänet, kuten lintujen laulu, tuulen humina ja aaltojen loiske lisäävät hyvän olon tunnetta. Nämä luonnonäänet resonoivat harmonisesti ihmisen solujen ja eri elinten sykkeen kautta vähentäen sitä kautta stressiä kehossa. (Wahlström, 2008, 9.) Myös merkityksellisten esteettisten kokemusten saaminen luonnosta on eheyttävä ja hoitava kokemus, joka lisää ihmisen henkisiä voimavaroja (Tuomaala, 2002, 11; Wahlström, 2008, 9.)

Monissa puutarhaterapiaa koskevissa tutkimuksissa on vuosien ajan osoitettu, että kasvien kanssa puuhaileminen rentouttaa, vähentää masennusta ja vahvistaa itsetuntoa. Englannissa on toiminut pitempään puutarhaterapiaryhmiä, joilla on osoitettu olevan monia hyviä vaikutuksia: luovuus ja keskittymiskyky ovat parantuneet, itsetunto kohentunut, yksinäisyudentunteet sekä sosiaaliset pelot ovat lieventyneet ja vähentyneet. (Wahlström, 2008, 8-9.)

Puutarhatoiminnassa pidetään tärkeänä sitä, että lapset saavat puuhata mullan ja kasvien kanssa, tutkia maailmaa ja saada hyvää mieltä aikaansaannoksistaan. Kokemusten kautta onnistumisen ja asioiden hallitsemisen tunteet vahvistavat itsetuntoa. Myös onnistumisen kokemuksista saadaan hyvää mieltä, kun vastuuta opitaan ottamaan kasvien hoitamisen kautta. (Rappe ym., 2003, 85-86.)

Lasten harrastaman puutarhaviljelyn on todettu lisäävän lasten itseluottamusta ja vähentävän stressituntemuksia. Myös lasten kuva toisista lapsista ja ympäristöstä on myönteisempi ulkona leikkivillä lapsilla. Vapaissa ja monipuolisissa oppimisympäristöissä lapset oppivat tekemisen ja leikin kautta vanhemman tai opettajan johdolla. (Rappe ym., 2003, 99.)

Luonnossa liikkumisella on todettu olevan vaikutusta myönteisemmän minäkuvan syntyyn verrattuna ei-luonnossa liikkuviin. Luonnossa myös altistutaan erilaisten kokemusten ja tilanteiden selättämiseen, mitkä lisäävät yksilössä kyvykkyyden ja voiman tunteita. Luonto voidaan kokea myös tilana, jossa ”päästään irti käyttäytymiseen vaikuttavista mielipiteiden verkostoista ja kulttuurin melusta”. Tämä mahdollistaa oman sisäisen äänen kuuntelemisen ja itsensä löytämisen. (Metsäpelto, 2010.)

5.2.3 Luonnon fyysiset terveystvaikutukset

Tutkimuksissa on todennettu, että luontoympäristöissä oleilu vaikuttaa ihmisen kehossa fysiologisesti. Muun muassa sydämen sykkeen sekä ihon sähkövälityskyvyn vaihtelu, alentunut verenpaine, lihasjännitys ja elimistön stressihormonien pitoisuudet muuttuvat ihmisen ollessa

luontoympäristön vaikutuksen alaisena. (Tyrväinen ym., 2014, 50; Uutela, 2011, 17.) Japanissa on tehty useita metsän fysiologisia vaikutuksia mittaavia kenttäkokeita ”metsäkylpyjen” vaikutuksesta, jotka ovat todentaneet mielihyvän lisääntyvän metsässä olemisen myötä. Metsäkylvyillä tarkoitetaan metsässä aisteja vapaasti käyttäen kävelemistä. Yhteenkuuluvuuden tunne luontoon vahvistuu muun muassa puista haihtuvien tuoksujen, veden äänen ja kauniiden maisemien kautta ja toimii vastapainona rakennetussa ympäristössä erilaisten stressaavia elementtien keskellä elämiseen. Japanissa on saatu todistusaineistoa myös siitä, että pitkät luontoretket parantavat vastustuskykyä. Tutkimuksissa on mitattu veressä olevien tappajasolujen määrän ja syöpää ehkäisevien proteiinien määrän olevan suurempi metsäkävelylenkin kuin kaupunkikävelyn jälkeen. (Tyrväinen ym., 2014, 50-51.)

Vaikka fyysisen aktiivisuuden yhteys ihmisen terveyteen on tunnustettu jo pitkään, on ihmisten aktiivisuus vähentynyt merkittävästi viime vuosikymmenien aikana, millä on ollut vakavia terveysvaikutuksia. Luontoliikunnan lisäämisellä voidaan saada aikaan merkittäviä yhteiskunnallisia ja ympäristöön liittyviä tärkeitä terveysvaikutuksia. (Pretty, 2004, 1.)

Yhdeksi merkittävimmäksi luontoalueesta saatavaksi terveyshyödyiksi mainitaankin liikunnan aikaan saamat hyödyt, jotka tulevat luonnossa liikkumisen ja oleilun sivutuotteena (Tyrväinen ym., 2018). Kunnosta piittaamattomat voivat saavuttaa luontoliikunnan kautta fyysisiä terveyshyötyjä ikään kuin huomaamatta, kun elämysten ja kokemusten korostuessa fyysisen kunnan kohottaminen tulee ikään kuin sivutuotteena (Metsäpelto, 2010, 17).

Luonto on kaikkien saavutettavissa ja täysin ilmainen paikka. Luontoliikuntaelämysten saamisella voi olla merkittävä rooli liikunnallisen elämäntavan syntyisessä. Suunnistuksen ja hiihdon tekniikoiden opettelu voi madaltaa kynnystä lähteä myös tulevaisuudessa uudestaan metsään. (Metsäpelto, 2010, 17.) ”Vaikka luontoliikunnan itsenäisiä terveys- ja hyvinvointihyötyjä on tutkittu vähän, niin kohtuullisen vahvaa näyttöä on saatavilla liikuntaan kannustavista ympäristöistä. Asuinympäristöt, joissa on viheralueita, liikuntapaikkoja sekä hyvät kävely- ja pyöräilyverkostot ovat yhteydessä väestön korkeampaan liikunta-aktiivisuuteen.” (Borodulin, 2014, 30.)

Liikunnan kautta opitaan sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä, tiimityöskentelyä ja työskentelyä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Liikunta on lapselle luontainen tapa oppia uusia asioita. Tarkkaavaisuuden keskittäminen tehtävän suuntaisesti ja keskittymisen opettelu ovat myös asioita, joita lapsen on luontaista harjoitella liikunnan kautta. (Huisman & Nissinen, 2005, 25.)

Luontoalueista saadaan hyötyjä säännöllisen käytön myötä, minkä vuoksi luontoalueiden laadukkuus ja helposti saatavuus on tärkeää. Hyötyihin vaikuttavat luontoympäristön koetun laadun lisäksi sen kauneus, kiinnostavuus ja turvallisuus. Myös ilman laatu, melu ja lämpötila vaikuttavat. (Tyrväinen ym., 2018.)

Vertanen listaa artikkelissaan (2014, 29) luonnon fyysisten hyvinvointivaikutuksien puolesta puhuvia tutkimuksia. Erään Australiassa toteutetun tutkimuksen mukaan ulkoliikuntapainotteinen liikunta parantaa koululaisten kestävyyttä, lihaskuntoa, voimaa ja liikkuvuutta perinteistä sisäliikuntapainotteista liikuntaohjelmaa paremmin. Metsässä leikkivillä lapsilla kehittyvät staattinen ja dynaaminen tasapaino, koordinaatio, juokseminen, riipunta ja hyppääminen. Luonnossa ja viheralueilla oleskelevat lapset ovat fyysisesti aktiivisia. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnossa käveleminen on sisällä kävelemistä ripeämpää, mutta se koetaan vähemmän rasittavaksi. (Vertanen, 2014, 29.)

Ei-luonnon aiheuttamien haittojen yhteys ihmisen terveyteen on havaittu. Ilmansaasteiden, liikennemelun ja korkean kesälämpötilan on havaittu olevan yhteydessä moniin terveyshaittoihin Suomessa. Esimerkiksi viherrakentamisella voidaan pyrkiä vähentämään terveyshaittoja erityisesti kaupunkialueilla. (Lanki, 2014, 24.)

Luonnon myönteisiä fyysisiä terveysvaikutuksia puoltavat myös tutkimukset, jotka osoittavat luontokontaktien vähenemisen yhteyden monien sairauksien, kuten allergioiden, astman ja diabeteksen nopeaan lisääntymiseen. Sairauksien toiseksi yleistymisen syyksi on esitetty myös luonnon monimuotoisuuden väheneminen. (Jäppinen ym., 2014, 12.)

5.3 Koulun vastuu ja mahdollisuudet luontokasvatuksen toteuttamisessa

Luontoympäristöt koulun yhtenä oppimisympäristönä näkyvät perusopetuksen opetussuunnitelmassa 2014. Koulun monipuolisten oppimisympäristöjen ”tulee tukea yksilön ja yhteisön kasvua, oppimista ja vuorovaikutusta” sekä ”tarjota mahdollisuuksia luoviin ratkaisuihin sekä asioiden tarkasteluun ja tutkimiseen eri näkökulmista”. Lisäksi ”oppimisympäristöjen kehittämisessä ja valinnassa tulee ottaa huomioon, että oppilaat oppivat uusia tietoja ja taitoja myös koulun ulkopuolella”. Opetuksessa tulee koulun sisä- ja ulkotilojen lisäksi hyödyntää eri oppiaineiden opetuksessa luontoa ja rakennettua ympäristöä. (Opetushallitus, 2014, 29.)

Ympäristökasvatus kuuluu suomalaisen peruskoulun tehtäviin. ”Koulun päämääränä on kasvat-
taa ympäristövastuullisia kansalaisia, joiden tahto elää ja toimia kestävän kehityksen periaat-
teiden mukaan on vahvistunut” (Koivunen & Linden, 2003, 90). Ympäristökasvatuksen kautta
lapset omaksuvat myönteisiä ympäristöasenteita, -tietoja, -taitoja ja -valmiuksia. Peruskou-
luissa ympäristökasvatuksen toteuttaminen tapahtuu yli oppiainerajojen, jolloin ympäristökas-
vatukselliset näkökohdat huomioidaan kaikessa koulutyössä. (Koivunen & Linden, 2003, 90.)

Luontoliikunta on eräs tapa toteuttaa luontokasvatusta kouluissa ja saavuttaa sen kautta myös
liikunnallista elämäntapaa sekä toteuttaa opetussuunnitelmaa monipuolisesti. Luonnon tar-
joama kokemuksellinen oppimisympäristö mahdollistaa yli oppiainerajojen tehtävän opetus- ja
kasvatustyön (Vertanen, 2014, 30). Luonnon ajatuksia selkiyttävän, stressistä palauttavan ja
luovuutta vahvistavien vaikutuksien vuoksi olosuhteet oppimiselle ovat suotuisimmat (Verta-
nen, 2014, 30). Esimerkiksi lukemisessa ja kirjoittamisessa tarvitaan liikunnan kautta saavutet-
tavia peruselementtejä, kuten kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä, silmä-kä-
sikoordinaatiota sekä ajallisten ja rytmillisten rakenteiden tunnistamista (Huisman & Nissinen,
2005, 33). Näitä liikunnan kautta saavutettavia hyötyjä voidaan tavoitella luontoliikunnan
avulla, jolloin luontokasvatuksen integrointimahdollisuudet laajentuvat edelleen.

Luontoliikunnalla voi olla parhaillaan olla merkittävä rooli liikunnallisen elämäntavan synty-
misessä (Metsäpelto, 2010, 16). ”Luonnon arvo ja merkitys fyysisen aktiivisuuden sekä ylei-
semmin terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä on ulottuvuus, josta on syytä olla tietoinen,
kun etsitään ratkaisuja arkiliikuntaan motivoimisessa ja oppilaiden fyysisen aktiivisuuden li-
säämisessä” (Vertanen, 2014, 29). Samalla luontoliikunnan kautta saadaan vahvistettua ja syn-
nytettyä lapsen luontosuhdetta, minkä merkitys esimerkiksi ympäristövastuullisuuden kasvat-
tamisessa on suuri (Metsäpelto, 2010, 16-17). Sekä liikunnallisen elämäntavan että ympäristö-
vastuullisuuden opettaminen ovat peruskoulun opetussuunnitelman (2014, 15-16; 148) mukai-
sia tavoitteita, joita voidaan tavoitella samanaikaisesti luontoliikunnan harjoittamisen kautta.
Luontoliikunnan puolesta esitetyt yleisimmät perusteet liittyvät hektisen elämänrytmin vasta-
painoksi esitettyihin perusteluihin siitä, miten luontoliikunnan kautta on mahdollisuus vapautua
arjen rutiineista ja kiireistä (Metsäpelto, 2010). Luonnossa liikkua ihmisen verenpaine ja
sydämen syketaajuus laskevat sekä luontoympäristö vie huomiota pois omasta suorituksesta,
minkä vuoksi luontoliikunta koetaan vähemmän rasittavana. (Metsäpelto, 2010, 17; Uutela,
2011, 17.) Tällä tavoin liikunnasta voivat motivoitua myös ne oppilaat, jotka eivät pidä oman
kuntonsa kohottamista tärkeänä (Metsäpelto, 2010, 17).

Toinen tapa toteuttaa luontokasvatusta kouluissa on puutarhaviljelyn toteuttaminen. Sen integroiminen luonnontieteisiin on oivallinen tapa yhdistää lapsen hyvinvoinnin tukeminen ja luonnontieteiden havainnollistaminen. Puutarhaviljelyn toteuttaminen onnistuu vähin varustein (Rappe ym., 2003, 93). Esimerkiksi aurinkoisella ikkunalaudalla tai kasvavalaisimella voidaan idättää siemeniä ja istuttaa taimia. Koulun pihalta voi rajata pienen näytetilan, jossa voidaan viljellä hyötykasveja, kesäkukkia tai monivuotisia kasvia. Luonnontieteiden oppitunneilla voidaan hyödyntää itse kasvatettuja kasveja, siemeniä ja taimia kasvualustojen, kasvien rakentamiseen tai kasvin eri osien tehtäviin tutustumalla. (Rappe ym., 2003.)

Myös kuvataiteen opetuksessa ympäristön ja luonnon huomioiminen mahdollistuu. Kuvataiteen opetussuunnitelman tavoitteissa ympäristö on mainittu yhdeksi neljästä kuvataiteen keskeisestä sisällöstä (Opetushallitus, 2014, 144). Monipuolisten aistihavaintojen tekeminen, mielikuvituksen käyttäminen sekä lasten ohjaaminen koko visuaalisen kulttuurin – taiteen, median ja ympäristön – ymmärtämiseen ovat kuvataiteelle asetettuja tavoitteita. Näin ollen puistot ja puutarhat ovat luonnollisia paikkoja tällaisten esteettisten kokemusten synnyttämiseksi. Ne myös tarjoavat paljon luonnon omaa materiaalia, jota voidaan hyödyntää opetuksessa. (Koivunen & Linden, 2003; Opetushallitus, 2014, 144.)

6 Yhteenveto ja johtopäätökset

Luonnon vaikutukset ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille ovat tutkimusten valossa kokonaisvaltaisia. Luonto aiheuttaa ihmisessä fysiologisia muutoksia, joiden vaikutusten on todettu olevan terveydelle myönteisiä, kuten verenpaineen ja sykkeen laskeminen, lihasjännityksen väheneminen ja stressihormonien pitoisuuksien myönteiset muutokset. Luonnon fyysisiä terveyshyötyjä saadaan luonnossa liikkumisen sivutuotteena, jolloin liikunnan myönteisiä terveyshyötyjä saavutetaan samanaikaisesti. (Tyrväinen ym., 2014, 50; Uutela, 2011, 17; Metsäpelto, 2010, 17; Borodulin, 2014, 30.)

Luonnon fyysiset terveyshyödyt ihmiselle ilmenevät myös ei-luonnosta koituvien haittojen kautta. Ei-luonnossa ilmenevät ilmansaasteet, liikennemelu sekä korkea kesälämpötila ovat yhteyksissä moniin terveyshaittoihin. Ei-luonnosta koituvia terveyshaittojen vaikutusta voidaan vähentää luontoympäristöjä suosimalla ja niissä pieniäkin hetkiä viettämällä. (Jäppinen ym., 2014, 12; Lanki, 2014, 24.)

Luonnon psyykkiset vaikutukset ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille perustuvat luonnon elvyttävään ja stressiä vähentävään vaikutukseen. Rauhoittuminen, ajatusten selkiytyminen, mielialan paranemista sekä arjen huolten unohtaminen ovat elpymiseen liitettäviä kokemuksia ja asioita, jotka parantavat ihmisen psyykkistä hyvinvointia. (Tyrväinen, Korpela & Ojala, 2014, 49; Pretty, 2004, 2; Tyrväinen ym., 2014, 49.)

Luonnon vaikutuksia ihmiseen on osittain hankala ja jopa mahdoton lajitella fyysisiin ja psyykkisiin: luonnon stressiä vähentävä vaikutus liittyy fysiologisiin toimintoihin stressihormonipitoisuuden muuttuessa ihmiselle suotuisammaksi aiheuttaen sekä fyysisiä että sitä kautta psyykkisiä terveyshyötyjä ihmiselle. Myös luonnossa tapahtuvan liikunnan kautta saavutettavat hyödyt ovat sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle myönteisiä.

Koulun mahdollisuudet luontokasvatuksen toteuttajana ovat moniulotteiset. Koulun tehtäviä lapsen terveyden ja hyvinvoinnin tukijana sekä opetuksen ja kasvatuksen toteuttajana voidaan yhdistää luontokasvatuksen toteuttamisen kautta. Lapsen myönteisen minäkuvan ja itsetunnon vahvistaminen sekä luontoliikunnan kautta saavutettavien fyysisten terveyshyötyjen tavoittelemisen ovat asioita, joita voidaan toteuttaa monipuolisesti esimerkiksi liikunnan, ympäristöopin ja kuvataiteen opetussuunnitelmien tavoitteita toisiinsa integroiden. (Koivunen & Linden, 2003, 90; Vertanen, 2014, 29; Opetushallitus, 2014, 144.) Näin voidaan järkevästi pyrkiä ta-

voittelemaan opetussuunnitelman tavoitteita oppiaineiden integroimisessa toisiinsa luontokasvatuksen viitekehyksessä sekä saavuttaa samalla lapsen hyvinvointia monipuolisesti tukevia tavoitteita.

Luontokasvatuksen toteuttaminen koulussa auttaa lasta parantumaan stressistä, vahvistaa lapsen itsetuntoa ja minäkuvaa, kehittää fyysistä kuntoa sekä auttaa lasta luomaan ekologista suhdettaan luontoon. Luonnosta saatavien materiaalien kautta ilmiöiden ja asioiden ymmärtäminen helpottuu, mikä lisää motivaatiota ja tukee edelleen lapsen itsetuntoa. Lapsen psyykkiset voimavarat vahvistuvat luontosuhteen vahvistamisen ja luonnossa oleilun seurauksena. Lapsen luontosuhdetta voidaan vahvistaa luontevasti luontokasvatusta monipuolisesti toteuttamalla. Esimerkiksi puutarhaviljelyä, luontoliikuntaa sekä korvaamalla rakennettua ympäristöä luontoympäristöllä. Myös luonnosta saatavat materiaalit voivat toimia oivallisina opetusvälineinä ja auttaa lasta ymmärtämään ilmiöitä monipuolisesti. (Koivunen & Linden, 2003, 90; Vertanen, 2014, 29-30; Metsäpelto, 2010, 16-17; Tyrväinen, Korpela & Ojala, 2014, 49; Wahlström, 2008, 8-9.)

Luontosuhteen ohentuminen näkyy ihmisen pyrkimyksinä hallita luontoa, jonka seurausta ovat ihmisen henkilökohtainen etäännyminen sisäisestä luonnosta. Tämä näkyy laajoissa ympäristöongelmissa sekä esimerkiksi köyhyyden lisääntymisessä maapallolla. Luontosuhteen vahvistamisen kautta voitaisiin lisätä ympäristövastuullisuutta, joka syntyy ihmisen itse luodessa omaa, henkilökohtaista, empaattista suhdettaan luontoon. Myönteiset luontokokemukset ja kosketukset luontoon vahvistavat näin luontosuhdetta, minkä kautta vastuu ja empatia luontoa kohtaan on mahdollista syntyä. (Salonen, 2006, 49; Metsäpelto, 2010, 16.)

7 Pohdinta

Ihmisen kokonaisvaltaisuus on oleellista huomioida koulumaailmassa, jolloin lapsen tarpeita tulee pyrkiä täyttämään monipuolisin ja toisiaan tukevin keinoin. Luontokasvatuksen mahdollisuudet eri oppiaineissa sekä hyvinvoinnin tukemisessa tulisi nähdä tulevaisuuden potentiaalina kaiken hyvinvoinnin tukemisessa.

Tutkielman tekemisessä haasteelliseksi osoittautui tutkimuksen selkeä rajaaminen. Integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollisti avoimien tutkimusongelmien asettamisen sekä aiheen tutkimisen yleisessä valossa. Siitä seuranneita haasteita oli tutkimuskysymysten yhdistäminen toisiinsa sekä teoriataustan rajaaminen järkevästi. Haastetta tutkielman tekemiseen toivat myös avoin käsite ”kokonaisvaltainen hyvinvointi” sekä yleisesti määrittelemätön käsite ”luontokasvatus”. Pelkästään näiden käsitteiden perehtymiseen olisi riittänyt aihetta toisen kandidaatintyön verran. Hyötyä käsitteiden yhdistämisestä oli kuitenkin se, että tutkimus avasi omaa ymmärrystäni koulun mahdollisuuksista samanaikaisesti luontokasvatuksen toteuttajana ja hyvinvoinnin edistäjänä.

Tutkimustulosten erittelemisen luonnon kokonaisvaltaisiin vaikutuksiin osoittautui vaikeaksi, koska osa tutkimuksista käsitteli ainoastaan psyykkisiä ja osa fyysisiä vaikutuksia. Tutkimustulosten selkeyttämisen vuoksi alajaottelu tuntui tarpeelliselta, mutta jaottelu kokonaisvaltaisiin ja erikseen psyykkisiin ja fyysisiin saattaa aiheuttaa lukijassa hämmennystä ja epäselvyyttä.

Luontokasvatuksen toteuttamisen tarkempien keinojen erittelemisen ja tutkiminen jäi melko vähäiseksi, koska tutkielman laajuus asetti omat tavoitteensa ja haasteensa. Myös tutkimuksen tutkimusongelmien laajuuden vuoksi asiaan perehtyminen jäi melko pinnalliseksi katsaukseksi. Toisaalta aiheesta löytyvä tutkimus ja kirjallisuus olivat pitkälti vain perustietoa antavaa, minkä vuoksi katsauksen tekeminen tämän hetkisistä tutkimuksista lisäsi ymmärrystä ihmisen ja luonnon yhteydestä sekä vahvisti käsitystä aiheen tärkeydestä ja tutkimustiedon lisätarpeesta.

Luonnon tarjoamat mahdollisuudet ovat yhteiskunnan kannalta taloudellisia monien psyykkisten ja fyysisten sairauksien hoidossa ja terveyden vahvistamisessa. Luonto tarjoaa ilmaista lääkettä, jonka vaikutukset ovat kokonaisvaltaiseen ihmiseen moniulotteiset. Tutkimusten tekeminen aiheesta on vaikeaa juuri ihmisen kokonaisvaltaisuuden sekä luonnon kokonaisvaltaisten vaikutusten vuoksi haasteellista, mutta siinä piilevien mahdollisuuksien vuoksi niitä tulisi tehdä lisää. Kirjallisuutta löytyi paljon filosofian ja ihmisten omien luontokokemusten saralta. Luotettavuuden ja tieteellisen tutkimuksen varmistamiseksi lähteet karsiutuivat pitkälle samojen

tutkijoiden tekemiin tutkimuksiin ja katsauksiin, sillä tutkijoita luonnon ja ihmisen välisistä yhteyksistä on tehty melko vähän.

Lapsen hyvinvoinnin ja luonnon välisiä yhteyksiä on tutkittu erityisen vähän, minkä vuoksi oli välttämätöntä lähestyä tutkimusta yleisemmin ihmisen ja luonnon välisiä yhteyksiä tarkastelemalla. Tutkimuksia luonnon vaikutuksista lapseen tarvittaisiin lisää. Varhaisella tukemisella voitaisiin pyrkiä suojaamaan lasta mielenterveyden ongelmilta, joita on osittain selitetty luontosuhteen puuttumisella tai heikkenemisellä. Tutkimusta luontoyhteyden vahvistamisesta tarvittaisiin lisää, jotta voitaisiin paremmin ymmärtää sen merkitystä ihmiselle. Lasten käyttäjäriöiden vähentämiseksi tulisi selvittää niitä syitä, mitkä aiheuttavat levottomuutta, motivaation puutetta ja keskittymiskyvyn heikkenemistä. Tällöin luontoyhteyden vahvistamista sekä luonnon hyödyntämistä ihmisten henkisten ja fyysisten voimavarojen vahvistajana voitaisiin selvittää lisää ja etsiä keinoja sen hyödyntämiseksi ihmisten joka päiväisessä elämässä.

Luonnon merkitystä ihmiselle ei voida kiistää. Luontosuhteen heikentyminen näkyy sekä ihmisten että ympäristön pahoinvointina. Ihmisen yliote luonnon ja ympäristön hyödyntämisessä on ylittänyt maapallon kantokyvyn, joka aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja suoraan myös ihmiseen. Luontosuhteen vahvistamisen kautta ja myönteisten luontokokemusten tarjoamisen kautta mahdollistuu empatian kasvaminen luontoa kohtaan, minkä kautta voidaan saavuttaa uusissa sukupolvissa luonnonsuojeluhallua ja kasvattaa ympäristöherkkyyttä. Luontokasvatuksen avaimet ovat kasvattajilla.

Tulevana opettajana olen kiinnostunut niiden keinojen erittelemisestä ja tarkemmasta tarkasteluista, joita koulu voisi toteuttaa opetussuunnitelman puitteissa luontokasvatuksen saralla. Luontokasvatuksen toteuttaminen uuden opetussuunnitelman puitteissa on mahdollisuus, jonka hyödyntämiseksi tarvitaan käytännönvinkkejä ja integrointimahdollisuuksien erittelemistä. Koko koulun hyvinvoinnin tukemiseksi luontokasvatus on mahdollisuus, jonka kautta opetuksen järjestämisestä tulee opetuksen ja kasvatuksen tavoitteet täyttävää, uusia innovaatioita sytyttävää sekä itsetuntoa ja motivaatiota lisäävää, mutta myös yhteiskunnallisesti ajateltuna taloudellista ja järkevää.

Lähteet

- Aho, L. (1987). *Lapsi, luonto ja kasvatus*. Porvoo: WSOY.
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo; Hki: WSOY.
- Atjonen, P. (2010). *Akateemisen tutkielman raportointiopas*. Itäsuomen yliopisto. Viitattu 18.8.2018. Saatavissa: https://www.uef.fi/documents/288084/393549/akateemisen_tutkielman_raportointiopas.pdf/cbcc2763-9539-4804-b9fd-10bdc4570b61
- Aura, S., Horelli, L., & Korpela, K. (1997). *Ympäristöpsykologian perusteet*. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Borodulin, K. (2014). *Luontoliikunnan terveys- ja hyvinvointihyödyt*. Teoksessa: Jäppinen J., Tyrväinen L., Reinikainen M. ja Ojala A. (Toim.). *Luonto lähelle ja terveydeksi*. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki: Multiprint Oy, 30.
- Elliot, S. (2010). *Children in the natural world*. Teoksessa Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. Iloa ja ihmettelyä. *Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa*. PS-kustannus, 17.
- Eskola, K., Eskola, K., Räsänen, P., Mustajoki, P., Hietaharju, M., Partti Sagur, K., & Kannas, L. (2005). *Virtaa: Uuden sukupolven terveystieto*. Jyväskylä: Atena.
- Ewles, L., Simnett, I., & Ovaska-Romano, P. (1995). *Terveystieteen edistämisen opas*. Helsinki: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö.
- Fogelholm, M., Huuhka, H., Reinikkala, P., & Sundman, T. (2012). *Terve!: Lukion terveystieto. 1, terveyden perusteet* (3. p. ed.). Helsinki: Sanoma Pro.
- Haila, Y. (1990). *Vihreään aikaan: Kirjoituksia ihmisen ekologiasta*. Helsinki: Tutkijaliitto.

- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Huisman, T., & Nissinen, A. (2005). *Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta*. Teoksessa Rintala P., Ahonen T., Cantell M. ja Nissinen A. (Toim.). *Liiku ja opi: liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Jyväskylä: Opetus 2000, 25-46.
- Huttunen, J. (2018). *Mitä terveys on?* Viitattu 29.7.2018. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Jäppinen, J., Tyrväinen, L., Reinikainen, M., & Ojala, A. (2014). *Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys; Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuositukset*. Helsinki: Suomen ympäristökeskus.
- Koivunen, T., & Linden, L. (2003). *Lasten elinympäristö*. Teoksessa Rappe E., Linden L. ja Koivunen T.(Toim.). *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 79-100.
- Konu, A. (2002). *Oppilaiden hyvinvointi koulussa*. Väitöskirja. Tampere: Tampere University Press.
- Korpela, K. (2007). *Luontoympäristöt ja hyvinvointi*. *Psykologia* 42 (2007): 5, 4. artikkeli, 364-376. Viitattu 8.8.2018. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/pc124152.oulu.fi:8080/se/p/0355-1067/42/5/luontoym.pdf>
- Lamminpää, I. & Maijanen, J. (2015). *Sisäisiä voimavaroja etsimässä - ryhmänohjauspaketti Mielenvireys Ry:n vapaaehtoistyöntekijöille*. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 12.9.2018. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/91623/Lamminpaa%20Ida%20ja%20Maijanen%20Jemina.pdf?sequence=1>

- Lanki, T. (2014). *Ilmansaasteiden, melun ja helleaaltojen terveyshaitat - viheralueiden merkitys*. Teoksessa Jäppinen J., Tyrväinen L., Reinikainen M. ja Ojala A.(Eds.). Luonto lähelle ja terveydeksi. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki: Multiprint Oy, 24-25.
- Metsäpelto, J. (2010). *Luontoliikunnalla maailmaa parantamaan*. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n jäsenlehti: 2, s. 16-18.
- Opetushallitus. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Viitattu 25.8.2018. Saatavissa: https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Parikka-Nihti, M., & Suomela, L. (2014). *Iloa ja ihmettelyä: Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Perusopetuslaki (1998). Viitattu 3.8.2018. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>
- Pietilä, A., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K., & Pirttilä, T. (2010). *Terveyden edistämisen eettinen perusta*. Helsinki: WSOY pro.
- Pohjolainen, P., Simonen, M., Penttinen, L., & Eriksson, J. (2015). *Iäkkäiden helsinkiläisten fyysinen toimintakyky, koettu terveys ja koulutus*. Viitattu 1.7.2018. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/se/g/0784-0039/29/3/iakkaide.pdf>
- Polvinen, K., Pihlajamaa, J., & Berg, P. (2012). *Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille: Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen*. Helsinki: Kansallinen hyvinvointiverkosto: Sitra. Viitattu 3.7.2018. Saatavissa: <https://oula.finna.fi/Record/oula.1387837>

- Pretty, J. (2004). *How nature contributes to mental and physical health*. Viitattu 28.6.2018.
Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/240033610_How_nature_contributes_to_mental_and_physical_health
- Rappe, E., Linden, L., & Koivunen, T. (2003). *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Helsinki: Viherympäristöliitto.
- Sallinen, M., Kandolin, I., & Purola, M. (2007). *Fyysinen hyvinvointi*. Viitattu 29.6.2018.
Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?* Viitattu 14.7.2018. Saatavissa:
https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita: Suomen psykologiliitto.
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto : Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot.
- Stakes. (2014). *Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus: ICF*. Helsinki: Stakes.
- THL. (2015). *Toimintakyvyn ulottuvuudet*. Viitattu 15.7.2018. Saatavissa:
<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>
- Tuomaala, T. (2002). *Luonto tutuksi: Vinkkejä vanhemmille*. Helsinki: Rakennusalan kustantajat: Sarmala.

- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R., & Komulainen, J. (2018). *Mitä tiedetään metsän terveys-
hyödyistä?* Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim: 134 (13): 1397-403. Viitattu
17.7.2018. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>
- Tyrväinen, L., Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T., & Tuulentie, S. (2014). *Hyvinvointia
metsästä*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- UN. (1989). *Yearbook of UN 1989. The convention on the rights of the child*. New York: Uni-
ted Nations.
- Uutela, A. (2011). *Luonto kiittää liikkujaa*. Liikunta ja tiede: 48: 5, s.17.
- Vertanen, J. (2014). *Euroopan metsäisin ympäristö on täynnä mahdollisuuksia*. Liito: 3, s. 29-
31.
- Wahlström, R. (2008). *Eheyttävä luonto: Miten luonto kuntouttaa?* Espoo: Michael kirjat.
- Weare, K. (1999). *Promoting mental, emotional and social health*. London: Routledge
Falmer. Viitattu 11.7.2018. Saatavissa: [http://web.b.ebsco-
host.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-
1YmtfXzwcwNDA0X19BTg2?sid=c1b4af95-1954-4f1b-9413-64569c4cd5bc@ses-
sionmgr120&vid=0&format=EK&rid=1](http://web.b.ebsco-host.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-1YmtfXzwcwNDA0X19BTg2?sid=c1b4af95-1954-4f1b-9413-64569c4cd5bc@sessionmgr120&vid=0&format=EK&rid=1)
- Willamo, R. (2004a). *Ihminen suhteessa luontoon*. Teoksessa Cantell H. (Toim.). Ympäristö-
kasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 36-45.
- Willamo, R. (2004b). *Luonto ja ei-luonto*. Teoksessa Cantell H. (Toim.). Ympäristökasvatuk-
sen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 32-36.
- World Health Organization. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Copenhagen.

World Health Organization. (1997). *The Jakarta Declaration on leading health promotion into the 21st century*. 12:261-264. Jakarta, Indonesia.

World Health Organization. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. Viitattu 27.8.2018. Saatavissa: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ympäristökasvatusjärjestö, FEE. (2017). *Mitä ympäristökasvatus on?* Viitattu 1.8.2018. Saatavissa: http://ymparistokasvatus.fi/mita_ymparistokasvatus_on/