

**Varhaiskasvatuksen henkilöstön subjektiivisia
kokemuksia metsän ja luonnon
hyvinvointivaikutuksista varhaiskasvatuksen arjessa**

Luonnonvoima

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kandidaatin tutkielma

Turun Yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauma

Laatijat:

Sari Kytö

Jonna Saviranta-Lehtola

28.10.2024

Naantali

Pöytyä

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä(t): Sari Kytö ja Jonna Saviranta-Lehtola

Otsikko: Varhaiskasvatuksen henkilöstön subjektiivisia kokemuksia metsän ja luonnon hyvinvointivaikutuksista varhaiskasvatuksen arjessa – Luonnonvoima

Ohjaaja(t): Yliopiston lehtori, psykologian dosentti Timo Ruusuvirta

Sivumäärä: 41 sivua

Päivämäärä: 28.10.2024

Tiivistelmä: Tässä tutkimuksessa selvitettiin varhaiskasvatushenkilöstön subjektiivisia kokemuksia ja tuntemuksia metsän ja luonnon vaikutuksista työhyvinvointiin. Varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointi on lähivuosina ollut alhaista ja alaa koskeva työvoimapula on ollut hälyttävä. Tutkimusten mukaan metsäretket sekä luontokokemukset lisäävät yksilön hyvinvointia. Luonto koetaan voimavarana; paikkana, jossa palautua; elämän tasapainottajana; kognitiivisten ja fyysisten hyötyjen lisääjänä. Tässä tutkimuksessa käsitellään ja pohditaan varhaiskasvatushenkilöstön hyvinvointia lisääviä keinoja luontokokemusten avulla, taloudellisia hyötyjä työterveyskustannuksissa sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia, joka heijastuu koko varhaiskasvatusyhteisöön ja lapsiin. Tutkimuksessa selvitettiin myös, vaikuttaako yksilön luontoyhteys eli biophilia, positiivisesti yksilön kokemukseen luonnon tarjoamasta hyvinvoinnista. Tutkimus toteutettiin kolmessa lounaissuomalaisessa kunnassa/ kaupungissa varhaiskasvatuksen henkilöstölle sekä Turun yliopiston kasvatustieteiden monimuoto-opiskelijoille Webropol-kyselyn avulla määrällisenä tutkimuksena, joka sisälsi yhden avoimen kysymyksen. Keskeisimmiksi tuloksiksi tutkimuksessa saatiin se, että varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvoinnoilla on yhteys heidän subjektiivisiin kokemuksiinsa ja tietoon metsäretkien vaikutuksista omaan työhyvinvointiin, lasten hyvinvointiin, oppimisympäristön hyödyntämiseen pedagogisessa toiminnassa ja luontoyhteyden kokemiseen. Tämän tutkimuksen mukaan maaseudulla työskentelevillä oli vähemmän työhyvinvointiin liittyviä alanvaihtoaikkeitä kuin kaupungissa työskentelevillä. Vastaajat kuvasivat monipuolisesti omakohtaisia kokemuksia metsän ja metsäretkien tuottamista hyvinvointivaikutuksista. Tulosten perusteella voimme päätellä, että metsä ja metsäretket tarjoavat paikan rauhoittua sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia lisääviä vaikutuksia niin kasvattajille kuin lapsille varhaiskasvatuspäivän aikana.

Avainsanat: varhaiskasvatus, työhyvinvointi, metsähyvinvointi, metsä, luonto, luontohyvinvointi, biophilia, luontoyhteys

Abstract: This study focused on the subjective experiences and perceptions of early childhood education professionals about the effects of forest and nature on their well-being at work. In recent years, the well-being of early childhood education professionals has been low and there have been alarming labour shortages in the sector. Research indicates that trips to the forest and experiences of nature enhance individual well-being. Nature is experienced as a resource; a place to recover; a life balancer; an enhancer of cognitive and physical benefits. This study elaborates, reflects on, and ideates ways to increase the well-being of early childhood education professionals through nature experiences, economic benefits in occupational health costs, and holistic well-being that is reflected in the whole early childhood education community and children. The research also explored whether an individual's biophilia, the connection to nature, has a positive impact on the individual's experience of the well-being benefits that nature provides. The study was conducted in three south-western Finnish municipalities/cities among early childhood education professionals and multi-module students at the University of Turku using a Webropol questionnaire as a quantitative survey with one open-ended question. The main findings of the study were that the work well-being of early childhood education professionals is related to their subjective experiences and knowledge of the effects of forest excursions on their own work well-being, children's well-being, the use of the learning environment in pedagogical activities and the experience of nature connection. In this study, those working in rural

areas had less work wellbeing-related reasons for changing their field of work than those working in urban areas. Respondents described widely and versatily personal experiences of the well-being benefits of the forest and forest visits. Based on the results, we conclude that forest and forest excursions provide a place for relaxation and physical and mental well-being for both educators and children during the early childhood education day.

Keywords: early childhood education, well-being at work, forest well-being, forest, nature, nature well-being, biophilia, nature connection

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Tutkimuksen taustat	7
2.1	Työhyvinvointi	8
2.2	Varhaiskasvatus ja esiopetus	9
2.3	Luontohyvinvointi	10
2.4	Biophilia	12
2.5	Luontokokemukset	12
3	Tutkimuskysymykset ja hypoteesi	14
4	Menetelmät	15
4.1	Tutkimuksen toteutus	15
4.2	Aineiston analyysimenetelmät	15
5	Tulokset	18
5.1	Tilastolliset tulokset	23
5.2	Laadullinen tarkastelu	24
5.2.1	Hyvinvointi	26
5.2.2	Lapset	27
5.2.3	Biophilia	27
6	Pohdinta	28
	Lähteet	32
	Liitteet	38
	Liite 1. Kysely	38

1 Johdanto

Varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointi on tärkeää, sillä sen vaikutukset ilmenevät joko myönteisesti tai kielteisesti koko varhaiskasvatussyhteisöön, lapset mukaan lukien (Mäkikangas & Hakanen 2017, 117). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, VASU (Opetushallitus [OPH] 2022) ja Esiopetussuunnitelman perusteissa, EOPS (OPH 2014) kuvataan lähiluonto yhtenä oppimisympäristönä, oppimisen kohteena ja luontosuhteen vahvistajana varhaiskasvatuksen sekä esiopetuksen arjessa.

Työhyvinvoinnin käsite on moninainen ja monitulkintainen. Se kuvataan arkikielessä työssä viihtymisen ja jaksamisen käsitteillä. Työlainsäädännön mukaan se on kuitenkin työn tekemistä turvallisessa ja asianmukaisessa ympäristössä. (Mäkikangas & Hakanen 2017, 104.)

Työhyvinvointi koostuu henkilölle mielekkäässä ja sujuvassa työssä koetuksi tilaksi, jossa turvallisuus ja terveyden edistäminen ovat tärkeässä asemassa tukien työuraa kannustavassa työympäristössä ja -yhteisössä. Mielekäs työ vahvistaa työkykyä, ja yksilön arvot, asenteet ja motivaatio lisäävät työntekijän työhyvinvointia (Työterveyslaitos [TTL] 2016, 6.)

Mielenterveys on yhteydessä työkykyyn ja etenkin töissä, jossa emotionaalinen kuormitus ja kiire on osa arkea, esiintyy myös enemmän mielen hyvinvoinnin haasteita. Hyvillä työolosuhteilla, arvostuksella, organisoinnilla, työn sisällöllä, esihenkilötyöllä ja mielekkäällä toiminnalla voidaan lisätä työntekijöiden työhyvinvointia. (TTL 2024.)

Parikka-Nihtilä ja Suomela (2014, 150) pohtivat, voisiko ulkoilun ja ympäristökasvatuksen lisäämisellä olla varhaiskasvatuksen henkilöstölle työhyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Nämä ajatukset rinnastuvat myös omaan ajatteluunne, joten tutkimuksemme tavoitteena onkin selvittää, voivatko työpäivän aikana tapahtuvat metsäretket parantaa varhaiskasvatuksen työntekijöiden työssäjaksamista. Luonto tarjoaa oivallisen oppimisympäristön sekä paikan, jossa voi vahvistaa ja edistää yksilön hyvinvoinnin kokemuksia.

Tämän määrällis-laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää varhaiskasvatuksen henkilöstön subjektiivisia kokemuksia ja tunteita luonnon vaikutuksista työhyvinvointiin. Tämän tutkimuksen avulla pyrimme etsimään vastauksia aikaisemmista tutkimuksista tekemiimme johtopäätöksiin. Tutkimusten mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointi on alhaista (Keva 2024; Julkisten ja hyvinvointialojen liitto [JHL] 2021). Tutkimukset osoittavat luontoympäristön lisäävän yksilön hyvinvointia (McKerron & Mourato 2013; Rekola, Kurkinen, Tolmunen, Pentikäinen, Lakka & Mäki-Opas. 2024;

Turunen, Halonen, Korpela, Ojala, Pasanen, Siponen, Tiittanen, Tyrväinen, Yli-Tuomi & Lanki 2023). Tavoitteenamme on tutkimuskysymyksemme ja hypoteesimme avulla selvittää (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140), voidaanko toistuvien luontokäyntien avulla vahvistaa yksilön vaistonvaraista luontoyhteyttä, luonnonrakkautta – biophiliaa sekä lisätä varhaiskasvatushenkilöstön kokonaisvaltaista työhyvinvointia (Fromm 1964; Gaekwad, Moslehian, Roös & Walker 2022; MacKerron & Mourato 2012; Wilson 1984).

Aineisto on kerätty Webropol–kyselyn avulla kolmen lounaissuomalaisen kunnan/ kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstöltä sekä Turun yliopiston kasvatustieteiden monimuoto-opiskelijoilta niin, että aineisto soveltuu määrälliseen, numeeriseen mittaamiseen. Käytimme SPSS-tilasto-ohjelmistoa muuttujien muodostamiseksi taulukkomuotoon sekä saattaaksemme aineiston tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Teimme päätelmiä havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen ryhmätasolla. Kuvailemme tuloksia prosenttitaulukoiden avulla ja olemme tehneet tulosten merkitsevyyden tilastollista testausta. (Hirsjärvi ym. 2009, 140)

Webropol–kyselymme sisälsi yhden avoimen kysymyksen, johon vastaajat saivat omin sanoin kuvata tuntemuksiaan sekä kokemuksiaan luonnosta hyvinvoinnin näkökulmasta. Tämän kysymyksen voi tulkita laadulliseksi kysymykseksi, sillä se pyrkii selvittämään ja löytämään vastaajan oman henkilökohtaisen, omasanaisen tulkinnan hänen elämänsä kokemuksista luonnosta ja sen mahdollisista hyvinvointivaikutuksista (Hirsjärvi ym. 2009, 161). Käytimme suoria lainauksia näistä vastauksista, sillä ne välittävät vastaajien subjektiivista kokemustietoa. Teimme tämän eettisesti ja tietosuoja noudattaen niin, ettei vastaajia ole tunnistettavissa.

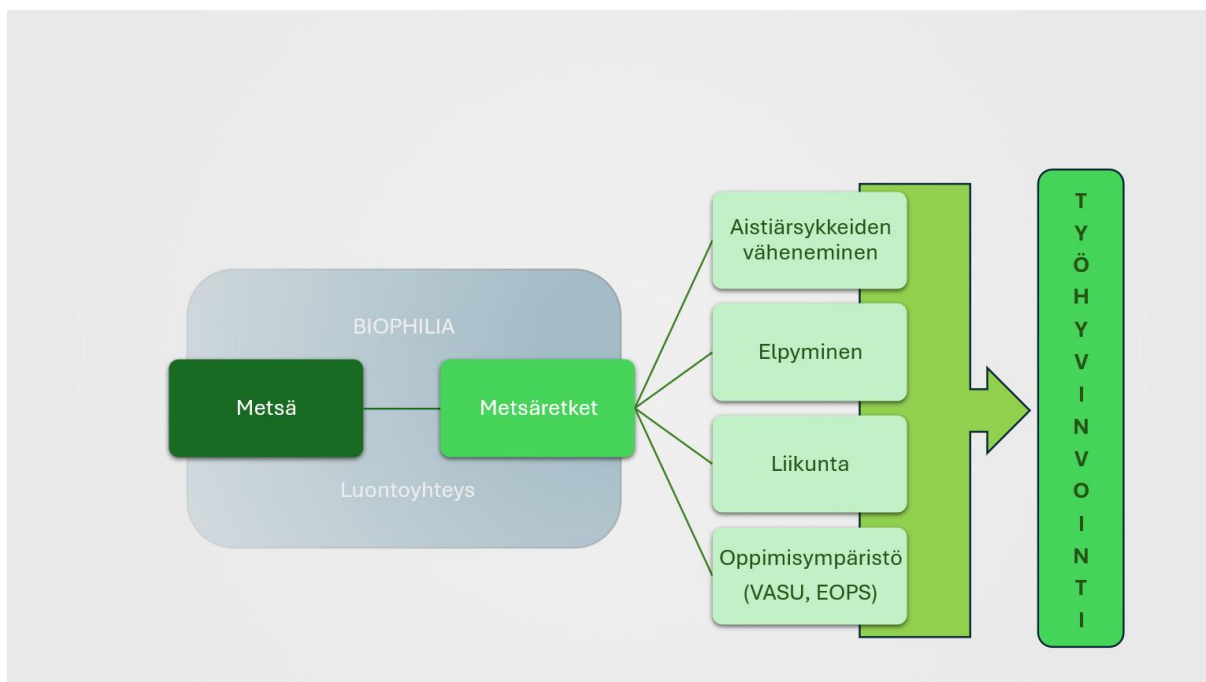
Tutkimuksemme etenee rakenteellisesti siten, että tuomme ensin esiin aiempien tutkimusten tuloksia työhyvinvoinnista ja luonnon tuomista hyvinvointivaikutuksista ja avaamme sitten tutkimuksemme keskeisiä käsitteitä. Esittelemme tutkimuskysymyksemme ja hypoteesimme. Työmme etenee menetelmäosioon, joka sisältää tutkimuksen toteutuksen ja aineiston analyysimenetelmät. Seuraavaksi tarkastelemme tutkimuksemme tuloksia tilastollisesti sekä laadullisesti ja luomme tämän perusteella johtopäätökset. Tutkimuksemme päätöskappaleessa pohdimme tutkimuksemme antamia vastauksia, luotettavuutta sekä soveltamismahdollisuuksia käytäntöön.

2 Tutkimuksen taustat

Tutkimusten perusteella varhaiskasvatuksen henkilöstön työssä jaksaminen ja työhyvinvointi on alhaista (Keva 2024; JHL 2021), mutta luonnossa oleminen ja ulkoilu voivat vähentää työuupumusta ja parantaa mielialaa (Salonen, Hyvänen, Määttä, Feldt, Mauno & Muotka 2018; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela, Ylén 2007, 73). Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet (OPH 2022) ja esiopetussuunnitelma (OPH 2014) velvoittavat varhaiskasvatuksen henkilöstöä toteuttamaan pedagogista toimintaa erilaisissa oppimisympäristöissä. Arola, Aulake, Ott, Lindholm, Kouvonen, Virtanen ja Paloniemi (2023) ovat tutkimuksessaan todenneet, että luonto tarjoaa lapsille myönteisiä hyvinvointivaikutuksia.

Luontoympäristöllä on terveyteen ja hyvinvointiin merkittäviä vaikutuksia. Säännölliset luontokäynnit lisäävät yksilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia (Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen & Tyrväinen 2014; Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017). Japanissa kehitetty shinrin-yoku-metsäkylpy harjoitusten (Wen, Yan, Pan, Gu & Liu 2019) avulla on tutkittu ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia fysiologisin mittauksin ja tunnetasoa tarkastelemalla. Suomessa on tehty vastaavaa tutkimusta metsässä tehtävillä harjoitteilla (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014). Jo lyhyillä metsäretkillä on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, kuten stressitason lasku ja sykkeen aleneminen (Choukas-Bradley 2018; McMahan & Estes 2015; Park, Tsunetsugu, Kasetani, Hirano, Kagawa, Sato & Mizuyaki 2007; Tsunetsugu, Park, Ishii, Hirano, Kagawa & Mizuyaki 2007). Yksilön sijainti luontoympäristöjen lähellä vaikuttaa yksilön kokemiin positiivisiin tunteisiin, kuten onnellisuuden tunteeseen (McKerron & Mourato 2012).

Olemme jaotelleet tutkimuksemme työhyvinvoinnin, luontohyvinvoinnin, varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen sekä luontoyhteyden eli biophilian käsitteisiin ja näkökulmiin. Olemme keränneet näihin aiheisiin kohdistuvia tutkimuksia ja käyttäneet niitä oman tutkimuksemme tukena. Kuvion 1 avulla selkeytämme metsästä saatujen kokemusten vaikutusta työntekijän työhyvinvointiin.



Kuvio 1. Luonnon hyvinvoinnin vaikutusmekanismit varhaiskasvatuksessa (mukaiillen Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014).

2.1 Työhyvinvointi

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan mielekästä ja sujuvaa sekä turvallista työntekoa, joka edistää työntekijän terveyttä ja työuraa, kun sitä tehdään työtä tukevassa työyhteisössä ja -ympäristössä. Kun työtä tehdään toimivassa työyhteisössä ja työntekijä on motivoitunut, korostuu työn laadukkuus ja tuloksellisuus. Työhyvinvointi on muuttuva tila, johon vaikuttaa työn kuormittavuuden ja voimavaratekijöiden vaikutukset. Jokainen yksilö, työnantaja ja työyhteisö voivat kaikki osaltaan vaikuttaa työhyvinvoinnin kokemuksiin. (TTL 2016, 6.)

Julkisten ja hyvinvointialojen liitto (JHL) teki varhaiskasvatusalan ammattilaisille kyselyn työuupumisesta vuonna 2021, jonka tuloksista ilmeni, että 36 prosenttia vastaajista kokee työuupumusta viikoittain ja päivittäin työuupumusta kokee 15 prosenttia. Työuupumisen vuoksi pois töistä oli vastaajista ollut 27 prosenttia. Työuupumus määritellään kolmiulotteisesti: siihen sisältyy väsymyksen ja kyynisyyden lisääntymisen sekä ammatillisen itsetunnon lasku (Mäkikangas & Hakanen 2017, 107). Keva kokosi tutkimus- ja toimialatietoa varhaiskasvatuksen toimialakatsaukseen (1/2024), josta ilmeni, että varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on kohonnut riski työkyvyttömyyteen. Varhaiskasvatuksen henkilöstön poissaolot sairauden vuoksi ovat viime vuosina lisääntyneet. Työhyvinvointiin liittyvä ilo ja

innostus on vähentynyt 10 % tarkasteluvuosina 2020–2022. Poissaolopäiviä kertyi heille keskimäärin viisi päivää enemmän kuin muille kunta-alan työntekijöille. Alle 35-vuotiaiden sairauspoissaolojen kasvu liittyy mielenterveys- ja ahdistuneisuushäiriöihin.

Salonen ym. (2018, 72) totesivat 835 suomalaiselle työntekijälle suunnatun interventiotutkimuksensa tulosten perusteella, että luonnossa ulkoilu lisää työn imua ja paljon luonnossa ulkoilevat kokivat tarmokkuutta ja omistautumista työhönsä sekä alhaisinta työuupumusta. Työntekijät, joiden työaikaan kuuluu ulkoilua, kokivat työhyvinvointinsa paremmaksi. Työn imu kuvaa työssä koettua mielihyvää ja korkeaa virittyneisyyttä (Mäkikangas & Hakanen 2017, 111). Tyrväinen ym. (2007, 73) selvittivät tutkimuksessaan, että työntekijät ja opiskelijat, joiden työhön liittyi viikoittain luonnossa oleskelua, kokivat vähemmän negatiivisia tunteita ja enemmän positiivisia tunteita kuin vertailuryhmän jäsenet, jotka eivät käyneet luonnossa. Työhyvinvoinnin tutkimus on kehittynyt aiemmista kielteisten tunteiden määrittämisestä koskemaan erikseen kielteistä ja myönteistä työhyvinvointia kuvaavia käsitteitä (Mäkikangas & Hakanen 2017, 103)

2.2 Varhaiskasvatus ja esiopetus

Varhaiskasvatuksessa on mahdollista ja tärkeääkin ymmärtää luonto merkityksellisenä oppimisympäristönä, jossa voi toteuttaa niin vapaata kuin ohjattua pedagogista toimintaa luontoympäristöä hyödyntäen sekä lapsen fyysisiä taitoja vahvistaen (OPH 2022, 35).

Ympäristökasvatus on kirjattu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (OPH 2022, 49) sekä Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (OPH 2014, 13, 21) osaksi pedagogista toimintaa. Näiden mukaan ympäristökasvatuksen tavoitteena on luontosuhteen vahvistaminen ja kestävään elämäntapaan kasvattaminen sekä lasten luontotuntemuksen vahvistaminen.

Lapsen ympäristösuhde kehittyy, kun lapsi saa toimia ja olla osallisena erilaisissa luonnonvaraisissa ympäristöissä. Lapsen luontosuhde ja ympäristöherkkyys vahvistuu, kun lapsi saa kokea ja tutkia luontoa ja sen ilmiöitä aistejaan hyödyntämällä. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 66–67.) Lähiluonto toimii hyvänä oppimisympäristönä ympäristökasvatuksessa, ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (OPH 2022, 49) velvoittavat varhaiskasvatuksen henkilöstön toteuttamaan toimintaa, joka vahvistaa myönteisin keinoin lapsen luontosuhdetta. Luonto tarjoaa lapsille ja henkilöstölle estetiikkaa ja paikan rauhoittumiseen.

2.3 Luontohyvinvointi

Luonnonvierailujen ja metsäretkien vaikutuksista yksilön hyvinvointiin on kansainvälisiä (esim. Choukas-Bradley 2018; McMahan & Estes 2015) sekä suomalaisia tutkimuksia (esim. Korpela ym. 2014; Tyrväinen ym. 2017), jotka osoittavat, että luonto- ja metsäympäristöllä on yksilön psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia lisääviä hyvinvointivaikutuksia. Luonnon tarjoamia automaattisia terveyteen- ja hyvinvointiin liittyviä hyötyjä saavutetaan toistuvien ja säännöllisten luontokäyntien avulla (Tyrväinen ym. 2017, 10, 19). Mitä säännöllisemmin ja mitä pidempään luonnossa vietetään aikaa, sitä voimakkaammin luonto vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin (Korpela ym. 2014 4–6; Tyrväinen ym. 2017, 8).

Japanissa metsän hyvinvointivaikutuksia, kuten sairauksien ennaltaehkäisyä, mielenterveyden ja fysiologian edistämistä, voidaan tutkimusten mukaan (Wen ym. 2019, 17,19) tavoittaa shinrin-yoku-harjoitusten eli metsäkylpy-harjoitusten avulla. Shinrin-yoku määritellään luonnon kosketukseksi ja metsän tunnelmasta nauttimiseksi. Se on prosessi, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten fyysistä ja henkistä hyvinvointia ja terveyttä luonnossa tapahtuvan toiminnan seurauksena. (Park ym, 2007, 123.) Shinrin-yoku perustuu japanilaiseen perinteeseen, jossa luontoa kunnioitetaan ja luonnon kauneuteen ja ihmeellisyyteen antaudutaan kaikin aistein. Shinrin-yokun, metsäkylvyn, harjoitukset toivat yleiseen tietämykseen japanilainen metsänvartiolaitos jo vuonna 1982. Nykyisin Japanissa on lukuisia shinrin-yoku-metsiä ja -reittejä, jossa voi muun muassa ihastella luonnon kauneutta ja kuunnella veden virtaavaa ääntä. Näiden polkujen äärellä on tietoa terveystutkimusten tuloksista ja kävijät voivat mitata omia elintoimintojaan, kuten verenpainettaan sekä sydämensykkettään, metsäkylpyä ennen ja sen jälkeen. (Choukas-Bradley 2018, 11, 15–16.)

Suomessa metsä on liitetty osaksi suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä erilaisten kokeiluhankkeiden sekä terveystieteen avulla, esimerkiksi Voimapolku-konseptin avulla. Voimapolulla tutkimustietoon perustuvien harjoitteiden avulla tavoitellaan stressitasoa alentamista sekä elvyttämään tarkkaavuutta (Tyrväinen ym. 2014, 54). Voimapolun tavoitteena oli stressistä elpyminen sekä hyvinvoinnin lisääminen tutkimustietoa soveltaen. (Tyrväinen ym. 2017, 3, 16). Kuten Tyrväinen ym. (2017, 19) tiivistävät: *“Metsä on Suomessa ainutlaatuinen resurssi, jonka potentiaalia hyödyntämällä voimme tukea ja parantaa kansalaisten terveyttä.”*

Jo lyhytaikainen vierailu metsässä vaikuttaa positiivisesti yksilön hyvinvointiin. Shinrin-yokuun perustuen Park ym. (2007, 127) osoittivat tutkimuksessaan, että 20 minuutin kävely metsässä tuotti psykologisessa arvioinnissa huomattavasti miellyttävämpiä ja rauhallisempia tunteita tutkittavissa kuin vastaava kävely kaupunkiympäristössä. Tämän tuloksen perusteella he totesivat, että metsäympäristöllä on ihmiselle palauttavia vaikutuksia ja heidän stressitasonsa olivat matalammat kuin vertailukohteessa olevilla. Myös Tsunetsugu ym. (2007, 135) tutkivat Shinrin-yokun hyvinvointivaikutuksia, jotka tapahtuivat 15 minuutin metsässä olon aikana. Tutkittavilta seurattiin muun muassa verenpainetta, pulssia, sykevaihtelua ja syljen kortisolipitoisuutta (stressitason mittaaminen). Tutkittavia vertailtiin kaupunki- ja metsäympäristössä kävely- ja katseluvaikutuksiin perustuen. Tulosten perusteella todettiin, että metsässä vietetyllä ajalla oli merkittäviä fysiologisia vaikutuksia verrattuna kaupungissa vietettyyn aikaan. Verenpaine, syke ja kortisolitasot (stressi) olivat alhaisemmat. Subjektiiivisten kokemusten arvioinnilla käsitteet mukava, virkistynyt ja rauhallinen olo oli merkittävästi suurempi metsäalueella kävellessä ja katsellessa kuin kaupunkiympäristössä. (Tsunetsugu ym., 2007, 141.) Jo lyhyillä kosketuksilla luontoympäristöön todettiin myös yhdysvaltalaisen meta-analyttisen katsauksen (McMahan & Estes 2015, 517) mukaan olevan positiivisia vaikutuksia ihmisten emotionaaliseen hyvinvointiin ja alhaisempiin negatiivisten vaikutusten tasoihin verrattuna vertailuolosuhteisiin. Meta-analyysin mukaan jo lyhyet päivittäiset luontoretket voivat lisätä hyvinvointia.

Useissa tutkimuksissa löydettiin samankaltaisia tuloksia. Esimerkiksi Gaekwad ym. (2022, 17), havaitsivat meta-analyysissaan, että luontoympäristöllä on merkityksellinen vaikutus yksilön myönteisten tunteiden lisääntymiseen ja kielteisten tunteiden vähenemiseen. Rekolan ym. (2024, 109) tutkimuksessa havaittiin, että yksilön luonnossa vietetty aika ja kuntoliikuntaan käytetty aika olivat kumpikin yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin. Luonnossa vietetyn ajan (mm. marjastaminen, sienestäminen ja retkeily) yhteys yksilön mielen hyvinvointiin oli voimakkaampaa. Turunen ym. (2023, 117) saivat tutkimuksessaan tulokseksi, että toistuvat vierailut viheralueilla vähensivät yksilön psyyke-, verenpaine- ja astmalääkkeiden käyttöä Suomessa pääkaupunkiseudulla.

Primaaritutkimuksessaan McKerron ja Mourato (2012) selvittivät kehittämänsä Mappiness-ohjelmistosovelluksen, palvelinohjelmiston ja satelliittipaikannuksen avulla yksilön sijaintiin liittyviä onnellisuus-kokemuksia. Heidän saamansa tutkimustulos vahvistaa yhteyttä luonnon

ja subjektiivisen hyvinvoinnin välillä: *“Onnellisuus on suurempaa luonnonympäristöissä.”* (McKerron & Mourato 2012, 998.) Tutkimustuloksissaan he saivat selville myös, että meri- ja rannikkoalueilla, metsäalueilla sekä viljelysmailla on merkittävästi suurempi positiivinen vaikutus naisten kuin miesten itse ilmoittamaan hyvinvointiin (McKerron & Mourato 2012, 997).

2.4 Biophilia

Biophilia -hypoteesilla tarkoitetaan ihmisen ja luonnon välillä olevaa synnynnäistä, vaistonvaraista sekä hyödyllistä yhteyttä, johon sisältyy tunneulottuvuus. Biophilia on elämän- ja luonnonrakkautta ja taipumusta keskittyä elämään sekä kaikkiin eläviin prosesseihin sekä niiden ymmärtämiseen ja arvostamiseen. (Fromm 1964; Gaekwad ym. 2022; Green Care Finland 2018; McKerron & Mourato 2012; Wilson 1984.)

2.5 Luontokokemukset

Suomessa luonto on ihmisen lähellä; lähimetsä on keskimäärin 600 metrin päässä ja puolella suomalaisista enintään 200 metrin päässä. Lähiluonnon saavutettavuudella on suuri vaikutus hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen. (Sievänen & Neuvonen 2014, 33.)

Kaplan ja Kaplan (1989, 151) määrittelevät lähiluontoon kuuluvaksi kaupungeissa olevat puistot, piha-alueet, hoitamattomat tontit ja pihat. Katuja ympäröivät puut ja ikkunanäkymät voidaan luokitella luontoympäristöön kuuluvaksi luonnon kokemiseksi. Luontokohteet, kuten rannat, metsäiset alueet, puistot, kesämökkit ja kukkulat, kuuluvat valtaosalta ihmisistä Suomessa ja muualla arkiympäristöihin. Näitä paikkoja he valitsevat mielipaikoikseen, joissa rauhoittua, rentoutua, virkistyä sekä nauttia luonnosta. (Korpela, Hartig, Kaiser & Fuhrer 2001, 10–11, 14–15; Tyrväinen ym. 2014, 53.)

Tässä tutkimuksessa lähiluonnolla tarkoitamme varhaiskasvatuksessa toteutettavia metsäretkiä ja niistä saatuja hyvinvointikokemuksia. Luonto- ja lähiympäristön laajuus ei välttämättä vaikuta ihmisten tyytyväisyyteen samalla tavalla kuin sen sijainnin läheisyys. Kävelymatkan päässä sijaitsevan luonnon hyödyntäminen on todennäköisempää kuin jos se sijaitsee kaukana (Kaplan & Kaplan 1989, 155). Ihmiset pitävät luontoa tärkeänä, arvostavat luontoa ja sen kauneutta. (Kaplan & Kaplan 1989, 157).

Tarkkaavaisuuden palautumisteorian (*Attention Restoration Theory, ART*) mukaan, parantaakseen yksilön tarkkaavuutta ja keskittymiskykyä tarvitaan palauttavia ympäristöjä, joissa suunnattua huomioita (*direct attention*) tarvitaan mahdollisimman vähän. (Kaplan 1995, 169; Kaplan & Kaplan 1989, 182; Green Care Finland 2018). Tutkitusti luontoympäristöä voidaan pitää turvallisena paikkana, jossa koetaan nautintoa ja palautumista ja se vähentää suunnatun huomion tarvetta (Kaplan & Kaplan 1989, 189).

Kaplan ja Kaplan (1989, 189-194) on esittänyt neljä palauttavan kokemuksen perusominaisuutta: Irtautumisen (*being away*), jolla tarkoitetaan arkisten tilanteiden syrjään siirtämistä ja etäisyyden ottamista kuormittavista ja velvoittavista asioista; Ulottuvuus (*extend*) käsittää luonnon monimuotoisuuden ja laajuuden, jossa kokemukset luovat todellisuutta - konkretiaa, havaintoja, tunteita ja yhteyttä; Lumous (*fascination*) luonnossa kuvaa sen kauneutta ja vaatimattomuutta ilmiöineen ja tunnelmineen; Yhteensopivuus (*compatibility*) luonnon ja ihmisen välillä on tavanomaista ja vaivatonta, luonto tarjoaa ihmiselle sen mitä hän sieltä tavoittelee.

Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles ja Zelson (1991) kuvaa stressin palautumisteorian (*Stress Recovery Theory, SRT*) mukaan, että yksilön alitajuiset, luonnon herättämät positiiviset reaktiot luontoympäristöissä vaikuttavat stressistä palautumiseen nopeammin luonnonympäristöissä kuin rakennetussa ympäristössä.

3 Tutkimuskysymykset ja hypoteesi

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatuksen henkilöstön subjektiivisia kokemuksia luonto- ja metsäretkien tarjoamista hyvinvointivaikutuksista varhaiskasvatuksen arjessa, työpäivän aikana. Päädyimme valitsemaan tutkimusongelmaamme määrällis-laadullisen lähestymistavan varmistaaksemme mahdollisimman tarkan ymmärryksen saamistamme vastauksista. Käytämme tutkimuksessamme kvantitatiivista eli määrällistä ja kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa toisiaan täydentävinä (Hirsjärvi ym. 2009, 136). Tavoitteenamme oli saada myös vastaajien omaa kuvailua metsähyvinvointikokemuksista valmiiksi laadittujen kysymysten ohella. Vastaajien omia kuvailuja käytämme esimerkinomaisesti, suorina lainauksina, tutkimuksen tuloksissa.

Tutkimuskysymyksemme on:

- Millaisia subjektiivisia hyvinvointiin liittyviä kokemuksia varhaiskasvatuksen henkilöstö kokee saavansa luonnosta työpäiviensä aikana?

Hypoteesimme on:

- Säännöllisten luontokäyntien avulla voidaan lisätä varhaiskasvatushenkilöstön kokonaisvaltaista työhyvinvointia.

Päädyimme asettamaan suuntaa osoittavan hypoteesin esittämään positiivisen riippuvuuden tutkimuksen kohteen olevien ilmiöiden välillä (Hirsjärvi ym. 2009, 158–159), sillä aiemmat tutkimukset osoittavat, että säännöllisillä ja lyhyilläkin metsäretkillä on hyvinvointia tukevia vaikutuksia (esim. Korpela ym. 2014; Park ym. 2007; Salonen ym. 2018; Tyrväinen ym. 2017).

4 Menetelmät

Tutkimuksemme toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksessa korostetaan saamiemme tietojen syy-seuraussuhdetta (Hirsjärvi ym. 2009, 139).

Kyselyssämme oli lisäksi yksi avoin kysymys, joten se antaa tutkimuksellemme myös kvalitatiivisen lähestymistavan. Kvalitatiiviseen tutkimukseen perustuen, tavoittelemme syvällisempää ymmärrystä siitä, mitä tutkittavat ajattelevat, tuntevat, kokevat tai uskovat (Hirsjärvi 2009, 181,185).

4.1 Tutkimuksen toteutus

Haimme tutkimuslupaa kolmesta lounaissuomalaisesta kaupungista/kunnasta varhaiskasvatuspäälliköiltä ja Turun yliopiston monimuotokoulutuksen koordinaattorilta saadaksemme monipuolisen otannan varhaiskasvatuksen henkilöstöstä. Tutkimusluvut saatuamme kysely lähetettiin samanaikaisesti kolmen lounaissuomalaisen kunnan ja kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstölle sekä Turun yliopiston kasvatustieteiden monimuoto-opiskelijoille turvataksemme tutkimuksemme eettisyyden anonymiteetin näkökulmasta. Aineiston keruu toteutettiin Webropol–kyselyllä, jonka kaupungin, kunnan ja yliopiston viranhaltijat lähettivät yhteensä 422 vastaajalle sähköpostilla. Vastausaikaa kyselyssä oli 10 päivää. Kyselyyn vastaajilta edellytettiin, että he toimivat varhaiskasvatuksen tehtävissä. Kyselyssä ei kerätty suoria eikä epäsuoria henkilötietoja.

Kyselyyn vastasi 58 (= N) vastaajaa, joista 32 (55,2 %) työskenteli kaupungissa ja 26 vastaajaa (44,8 %) maaseudulla, joka on 13,7 % kokonaisotoksesta, 422. Määrällisiksi kysymyksiksi luokiteltuja kysymyksiä kyselyssä oli 10, joista yhdessä haettiin vastauksia väittämiin. Yksi kysymys kyselyssä oli avoin, laadullinen. Avoimeen kysymykseen saimme vastauksia 37, joiden pohjalta pyrimme ymmärtämiseen tähtäävään lähestymistapaan (Hirsjärvi 2009, 224). Näitä avoimen kysymyksen vastauksia käytimme esimerkkeinä kuvamaan vastaajan kokemuksia ja vastauksissa toistuvia sanoja nostamme esiin tuloksia kuvaillessamme. Webropol–kyselyn vastaukset siirrettiin Webropol–ohjelmasta SPSS–ohjelmaan.

4.2 Aineiston analyysimenetelmät

SPSS-ohjelman avulla etsimme muuttujien välisiä yhteyksiä erilaisten testien avulla. Määrittelimme ja luokittelimme muuttujat tutkimuskysymyksiimme sopivaksi. Haimme

vastauksia tutkimuskysymykseemme: Millaisia subjektiivisia työhyvinvointiin liittyviä kokemuksia varhaiskasvatuksen henkilöstö kokee saavansa luonnosta työpäiviensä aikana. Tutkimuskysymyksemme ja -menetelmä ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa (Hirsjärvi ym. 2009, 184). Tilastollisen analyysin avulla pyrimme selittävään lähestymistapaan tehdessämme tuloksista päätelmiä (Hirsjärvi 2009, 224).

Tilastollisen analyysin lisäksi teimme sisällön analyysiä avoimen kysymyksen (*Kuvaile halutessasi lyhyesti millaisia hyvinvointivaikutuksia koet saavasi lapsiryhmän kanssa toteutettavista metsäretkistä*) vastauksista. Tavoitteenamme oli kuvailla saamiamme tuloksia vastaajien kokemusten näkökulmasta. Vastauksia analysoidessamme teimme sisällönanalyysiä teemoittamalla vastauksissa esiintyviä sanoja. Muodostimme kolme teemaa: *hyvinvointi, lapset, biophilia*. Näiden kolmen teeman alle jaoinme vastauksissa mainittuja sanoja, jotka sopivat kyseisen teeman asiayhteyteen. Näistä asiayhteyksistä muodostimme teemaan sopivia ryhmiä, joiden alle sisällytettiin asiayhteyteen sopivia sanoja.

Tutkimuksemme toistettavuutta (*reliabiliteetti*) vahvistamme kvantitatiivisessa tutkimuksessamme korrelaatioiden avulla, joita käytämme mitattaessa muuttujien välistä yhteyttä. Näin saamme tuloksistamme ei-sattumanvaraisia. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.)

Tutkimuksemme pätevyyttä (*validius*) tukee laadullinen näkökulma, jolla pyrimme vahvistamaan saatuja määrällisiä tuloksia (Hirsjärvi ym. 2009, 232).

Pyysimme vastaajia arvioimaan subjektiivisia kokemuksiaan ja tietoa metsäretkien vaikutuksista työhyvinvointiin, lasten hyvinvointiin, oppimisympäristön hyödyntämiseen ja luontoyhteyden, biophilian kokemiseen. Käytimme 7-tasoista Likertin asteikkoa, välillä 1=Täysin eri mieltä -7=Täysin samaa mieltä. Käänsimme väittämän 2: Koen metsäretket kuormittaviksi, jotta saimme kaikki väittämät samansuuntaisiksi, positiiviseksi. Teimme väittämistä summamuuttujan, jonka reliabiliteetin testasimme Cronbachin alphan avulla. Summamuuttujan korrelaatio oli hyväksyttävä ,7<,783.

Vastaajista suurimmat luokat olivat varhaiskasvatuksenopettajat (44,8 %) ja lastenhoitajat (43,1 %). Kyselyyn vastasi lisäksi muut ammattiryhmät (12,1 %): perhepäivähoitajat, varhaiskasvatuksen sosionomit, varhaiskasvatuksen erityisopettajat sekä varhaiskasvatuksen esimiehet. Tutkimuksen eettisistä syistä kokosimme muut ammattiryhmät -osioon niiden ammattiryhmien edustajat, joita vastaajista oli 1–3, jotta vastaajien anonymiteetti säilyi.

Teimme kyselyyn vastaajien työkokemusvuosista uuden muuttujan. Luokittelimme muuttujan viiden vuoden välein ja se jakaantui vastausten perusteella seuraavanlaisesti: 1–5 työkokemusvuotta 17,2 %, 6–10 työkokemusvuotta 31 %, 11–15 työkokemusvuotta 12,1 %, 16–20 työkokemusvuotta 12,1 %, 21–25 työkokemusvuotta 12,1 %, 26–30 työkokemusvuotta 6,9 % ja yli 30 työkokemusvuotta 8,6 %.

Kysyimme, onko varhaiskasvatustyöyksikön piha-alueella metsää tai pääseekö pihalta suoraan metsään. Saimme myöntävän vastauksen 31 %:lta vastaajista. Jatkokysymyksenä myöntäviin vastauksiin pyysimme erittelemään metsänkäyttökertoja. Haimme vastauksia heiltä, jotka olivat vastanneet piha-alueella tai sen välittömässä läheisyydessä olevasta metsästä. Olimme muotoilleet kysymyksen epäselvästi, koska näiden kysymysten vastaajamäärät poikkesivat suuresti. Päädymme hylkäämään tämän kysymyksen käsittelyn.

Kysymys, joka koski kävelymatkan päässä olevaa metsää, joka ei ole varhaiskasvatuksen piha-alueella tai sen yhteydessä, saimme 96,6 %:lta myöntävän vastauksen. Myöntävien vastausten perusteella kysyimme metsänkäyttökertoja. Päivittäin metsää käyttivät 1,8 %; 2–3 kertaa viikossa 9,1 %; kerran viikossa 52,7 %; 1–2 kertaa kuukaudessa 36,4 % vastaajista, ei koskaan vastauksia emme saaneet. Tähän kaksiosaisen kysymyksen ensimmäiseen osaan vastasi 56 vastaajaa ja jatkokysymykseen 55 vastaajaa. Kysymyksen merkittävyyden kannalta halusimme säilyttää sen ja asetimme puuttuvan tiedon osalta vastaajalle jatkokysymykseen muuttujan mediaaniarvon, jonka saimme poistamalla SPSS-ohjelmasta arvot, jotka olivat ei-vastauksia tai vastaamatta jäänyt vastaus.

Teimme uudet muuttujat kuvaamaan työhyvinvointia asteikolla *huono työhyvinvointi* (4–6) – *hyvä työhyvinvointi* (7–10). Lisäksi teimme uuden muuttujan metsäkäyntikerroista asteikolla käy *harvoin* (1–2 kertaa kuukaudessa) ja käy *usein* (päivittäin, 2–3 kertaa viikossa, kerran viikossa).

5 Tulokset

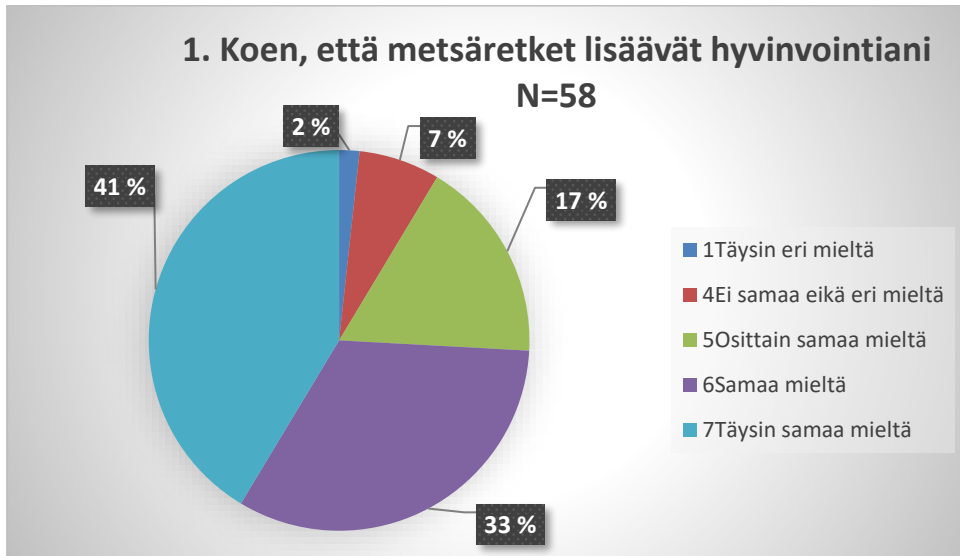
Taulukko 1. Kyselytutkimuksen tunnusluvut

Kysely	Frekvenssi	Keskiarvo	Keskiahajonta	Mediानी	Moodi
Sijainti	58				
- Kaupunki	32				
- Maaseutu	26				
Ammatti	58				
- Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja	25				
- Varhaiskasvatuksen opettaja	26				
- Muut	7				
Työkokemus	58	13,9	9,0	11	10
Onko varhaiskasvatusyksikön läheisyydessä metsä	58				
- Kyllä	56				
- Ei	2				
Käyttökö metsää	56				
- Päivittäin	1				
- 2-3 kertaa viikossa	5				
- kerran viikossa	30				
- 1-2 kertaa kuukaudessa	20				
Työhyvinvointi 1-10	58	7,9	1,4	8,0	8,0
Alanvaihtoaikheet	58				
- Kyllä	20				
- Ei	38				
Väittämät (asteikolla 1=Täysin eri mieltä – 7 Täysin samaa mieltä)	58				
- Koen, että metsäretket lisäävät työhyvinvointiani		6,0	1,1	6,0	7,0
- Koen metsäretket kuormittaviksi		2,4	1,4	2,0	2,0
- Koen metsäretket tärkeäksi lapsen hyvinvoinnin kannalta		6,8	,5	7,0	7,0
- Koen metsäretket tärkeäksi oman työhyvinvointini kannalta		5,8	1,1	6,0	6,0
- Tiedostan metsätuottamat hyvinvointivaikutukset		6,5	,8	7,0	7,0
- Koen, että metsä on hyvä paikka toteuttaa pedagogisesti suunniteltua toimintaa		6,5	,7	7,0	7,0
- Koen syvää yhteyttä/rakkautta metsää kohtaan		6,0	1,2	6,0	7,0

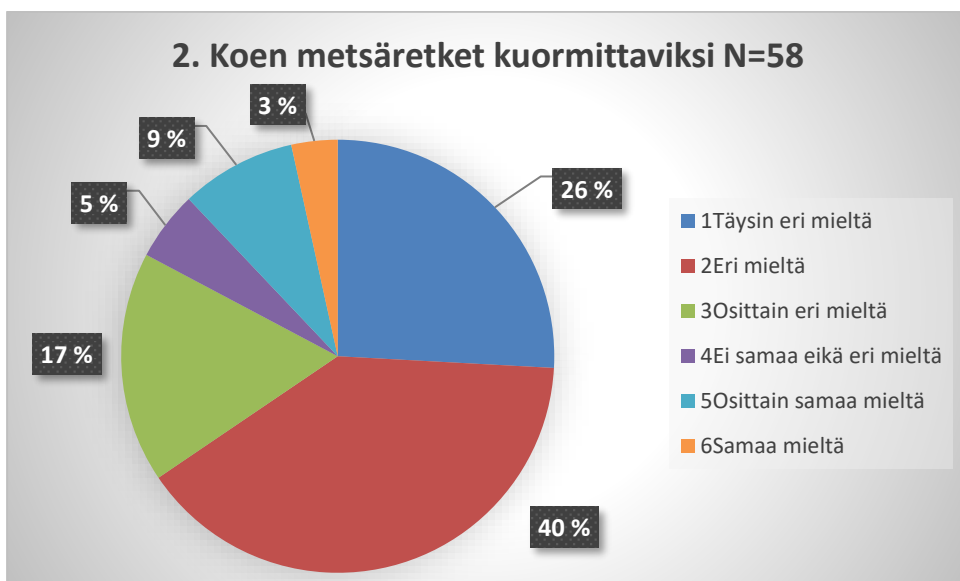
Taulukko 1 esittää kyselytutkimuksen tunnusluvut. Kyselyyn vastanneista 55,2 % oli kaupungista ja 44,8 % maaseudulta. Heistä 43,1 % oli varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, 44,8 % varhaiskasvatuksen opettajia ja 12,1 % kuuluivat muut -ryhmään, joka piti sisällään perhepäivähoitajat, varhaiskasvatuksen erityisopettajat, varhaiskasvatuksen esimiehet ja varhaiskasvatuksen sosionomit. Vastaajien työkokemukset ilmoitettiin 1 vuodesta yli 30 vuoteen ja vastaajien työkokemuksen keskiarvo oli 13,9 työkokemusvuotta.

Vastaajista 96,6 %:lla metsä oli kävelymatkan päässä varhaiskasvatustyöyksiköstä, ja he tekivät metsäretkiä keskiarvolla harvemmin kuin kerran viikossa. Käyntimäärät oli arvioitu asteikolla 1=päivittäin, 2=2–3 kertaa viikossa, 3=kerran viikossa ja 4=1–2 kertaa kuukaudessa. Käyntimäärien keskiarvoksi muodostui 3,2 (,7). Vastaajien arvio heidän omasta työhyvinvoinnistaan asteikolla 1–10 jakautuivat 4–10 väliin. Heidän työhyvinvointinsa keskiarvoksi muodostui 7,9, mediaaniksi 8 ja keskihajonnaksi 1,4. Alanvaihtoa työhyvinvointiin liittyen on harkinnut 34,5 % vastaajista ja 65,5 % vastaajista ei ole harkinnut vaihtavansa alaa.

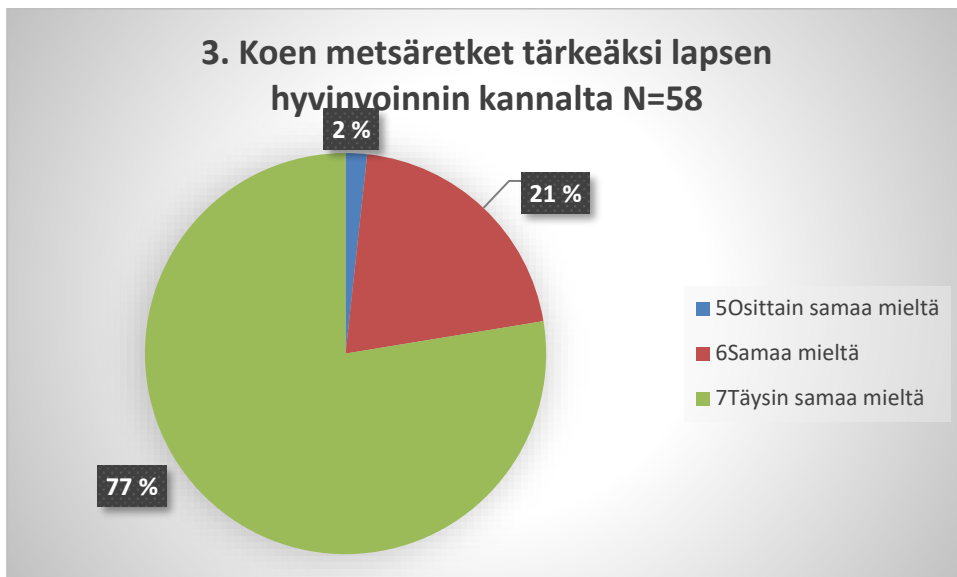
Kuvioiden 2–8 esitetään vastaajien prosenttiosuudet kyselyn väittämiin, joiden avulla selvitimme vastaajien subjektiivisia kokemuksia metsäretkiin liittyen. Suurin osa vastaajista kokivat metsäretkien lisäävän työhyvinvointia. Yksittäiset vastaajat eivät kokeneet metsäretkien tuomia hyvinvointivaikutuksia (kuvio 2). Vain harva kyselyyn vastanneista koki metsäretket kuormittaviksi (kuvio 3). Lähes kaikki vastaajat kokivat, että metsäretket vaikuttavat positiivisesti lasten hyvinvoinnin kokemuksiin. Vastaajista ei kukaan ollut täysin eri mieltä asiasta (kuvio 4). Yli puolet vastaajista kokivat metsäretket tärkeäksi oman työhyvinvoinnin kannalta. Pieni joukko vastaajista ei kokenut metsäretkiä tärkeäksi oman työhyvinvoinnin kannalta (kuvio 5). Suurin osa vastaajista tiedostaa metsän tuottamat hyvinvointivaikutukset. Yksittäiset vastaajat eivät tiedostaneet metsän tuomia hyvinvointivaikutuksia (kuvio 6). Valtaosa vastanneista kokee metsän hyväksi paikaksi toteuttaa pedagogista toimintaa. Yksikään vastaajista ei ollut eri mieltä asiasta (kuvio 7). Suurin osa vastaajista koki syvää yhteyttä metsää kohtaan (biophilia). Pieni osa vastaajista ei kokeneet yhteyttä metsään (kuvio 8).



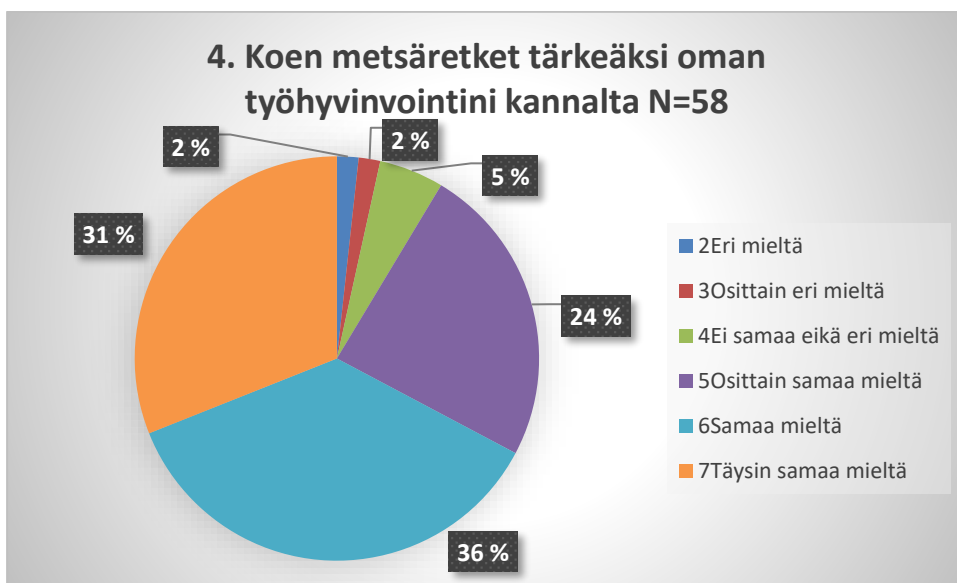
Kuvio 2. Prosenttiosuudet kyselyn väittämään 1: *Koen, että metsäretket lisäävät hyvinvointiani.*



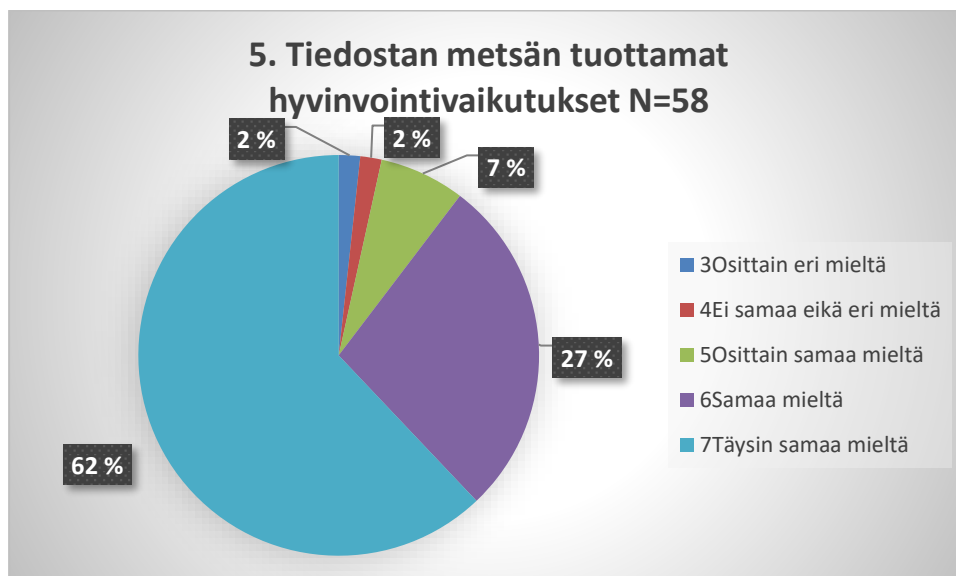
Kuvio 3. Prosenttiosuudet kyselyn väittämään 2: *Koen metsäretket kuormittaviksi.*



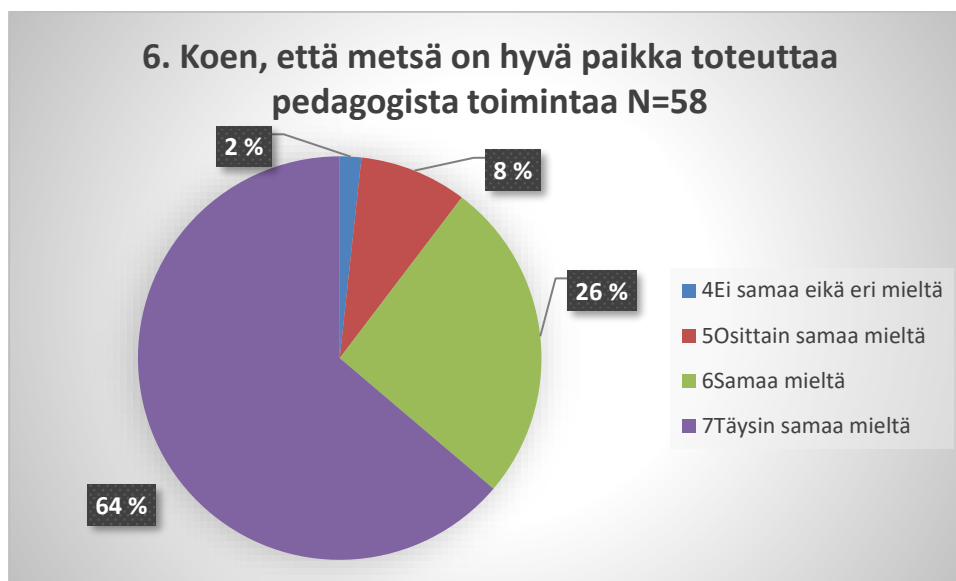
Kuvio 4. Prosenttiosuudet kyselyn väittämään 3: *Koen metsäretket tärkeäksi lapsen hyvinvoinnin kannalta.*



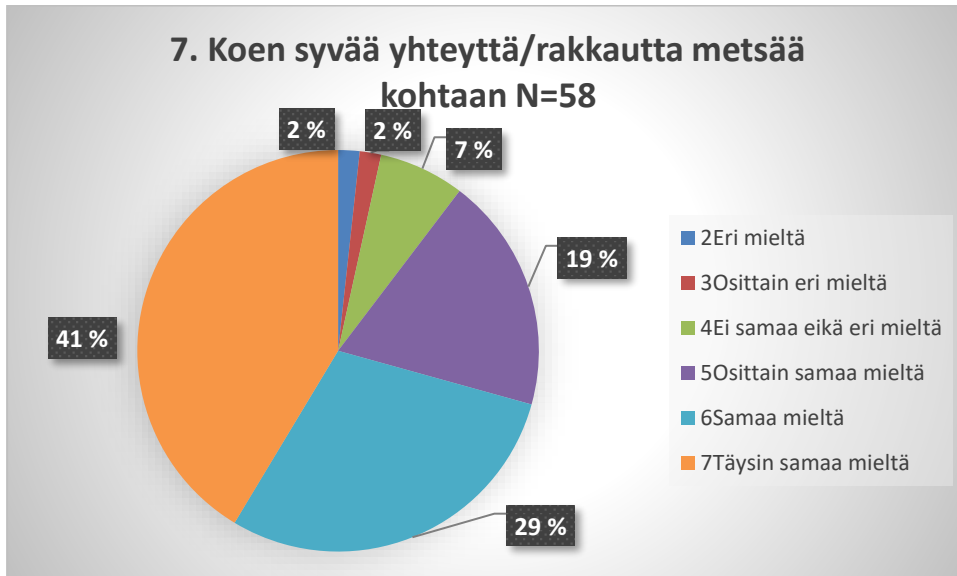
Kuvio 5. Prosenttiosuudet kyselyn väittämään 4: *Koen metsäretket tärkeäksi oman työhyvinvointini kannalta.*



Kuvio 6. Prosenttiosuudet kyselyn väittämään 5: *Tiedostan metsän tuottamat hyvinvointivaikutukset.*



Kuvio 7. Prosenttiosuudet kyselyn väittämään 6: *Koen, että metsä on hyvä paikka toteuttaa pedagogista toimintaa.*



Kuvio 8. Prosenttiosuudet kyselyn väittämään 7: *Koen syvää yhteyttä/ rakkautta metsää kohtaan.*

5.1 Tilastolliset tulokset

Tarkastelimme Spearmanin korrelaatiotestillä varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvoinnin ja varhaiskasvatuksen henkilöstön vastauksia kyselymme väittämiin, joista teimme summamuuttujan. Korrelaatiotestin mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvoinnin ja kyselyn väittämien summamuuttujan välillä on positiivinen korrelaatio, $r = ,283$, $N = 58$, $p < ,050$ ja tutkimustulos on merkitsevä. Vastaajien subjektiiviset kokemukset ja tieto metsäretkien vaikutuksista omaan työhyvinvointiin, lasten hyvinvointiin, oppimisympäristön hyödyntämiseen pedagogiseen toimintaan ja luontoyhteyden, biophilian kokemiseen on tutkimuksemme mukaan yhteydessä parempaan työhyvinvointiin.

Tarkastelimme vielä erikseen väittämien antamaa yhteyttä työhyvinvoinnin kokemuksiin ja saimme tilastollisesti merkitseviä tuloksia väittämästä 1. $r = ,298$, $n = 58$, $p < 0,050$; väittämästä 2. $r = ,269$, $n = 58$, $p < 0,050$ ja väittämästä 6. $r = ,258$, $n = 58$, $p = 0,050$.

Tarkastelimme Spearmanin korrelaatiokertoimella varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvoinnin ja metsässä käyntikertojen välistä yhteyttä. Vastaajia pyydettiin arviomaan omaa työhyvinvointiaan 1–10 välisellä asteikolla sekä kertomaan, kuinka usein he käyvät metsässä (päivittäin, 2–3 kertaa viikossa, kerran viikossa, kerran kuukaudessa ja ei koskaan). Varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvoinnin ja metsässä käyntikertojen välillä ei tässä tutkimuksessa ollut korrelaatiota eli tilastollisesti merkitsevää yhteyttä; $r = ,129$, $N = 56$,

$p > ,050$. Uusien työhyvinvointia ja metsäkäyntikertoja kuvaajien muuttujien välistä yhteyttä emme pystyneet testaamaan vähäisten muuttujien arvojen vuoksi, mutta huomioimme, että 30 (53,6 %) vastaajaa 56:sta kävi usein metsässä ja heidän työhyvinvointinsa oli luokiteltu hyväksi. Harvoin metsässä kävijät kuvasivat työhyvinvoinnin hyväksi 18:ssa (32,1 %) vastauksessa.

Chi-Square -riippumattomuustestillä tarkastelimme varhaiskasvatusyksikön sijainnin ja työhyvinvointiin liittyvän alanvaihdon yhteyttä. Riippumattomuustestin mukaan varhaiskasvatusyksikön sijainnilla ja työhyvinvointiin liittyvällä alanvaihtoaikeilla on tilastollisesti merkitsevä yhteys, $X^2 (1, N=58) = 4,852, p = ,028, \text{Cramer's } V = ,289$.

Maaseudulla työskentelevillä oli vähemmän työhyvinvointiin liittyviä alanvaihtoaikeita kuin kaupungissa työskentelevillä. Varhaiskasvatusyksikön sijainnilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä työhyvinvointiin, $p = ,834$. Työkokemusvuosilla ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä työhyvinvointiin, $p = ,419$.

Selvitimme työhyvinvoinnin kokemukset ammattiryhmittäin SPSS-ohjelman kuvailevien tunnuslukujen avulla. Varhaiskasvatuksen lastenhoitajien työhyvinvoinnin keskiarvo oli 7,7 (1,7), Varhaiskasvatuksen opettajien työhyvinvoinnin keskiarvo oli 8 (1,3) ja muut ryhmän (perhepäivähoitajat, varhaiskasvatuksen esimiehet, varhaiskasvatuksen erityisopettajat ja varhaiskasvatuksen sosionomit) työhyvinvoinnin keskiarvo oli 8,3 (,49).

5.2 Laadullinen tarkastelu

Taulukkoon 2 on koottu avointen vastausten tulokset. Selkeästi eniten aineistoa kertyi hyvinvointiteeman alle, joka vastasi tutkimusaihettamme sekä avointa kysymystä, jossa vastaajan piti lyhyesti kuvailla metsän tuomia hyvinvointivaikutuksia lasten kanssa toteutettavien metsäretkien aikana. Toiseksi eniten aineistoa kertyi lapsiin liittyvinä mainintoina, joissa kuvataan metsän hyötyjä lapsen näkökulmasta. Lisäksi maininnoista oli poimittavissa sanoja, jotka viittasivat biophilia -käsitteeseen ja luontoyhteyden kokemiseen.

Taulukko 2. Avointen vastausten teemoittelun koonti.

	Hyvinvointi	Lapset	Biophilia
	Rauhoittuminen (14) <ul style="list-style-type: none"> - Pysähtyminen (2) - Rentoutuminen (3) - Kiireettömyys (2) - Rauhallisuus (3) 	Luonnossa tapahtuva oppiminen (2) <ul style="list-style-type: none"> - Ihmettely (5) - Oivallukset (1) - Ympäristöstä oppiminen (3) - Tutkiminen (3) - Vasun toteutuminen (2) 	Aistikokemukset (3) <ul style="list-style-type: none"> - Näkeminen (1) - Tuntokokemukset (2) - Tuoksut (1) - Värit (1) - Elämys (3)
Yhteensä	24	16	11
	Psyykkinen hyvinvointi (1) <ul style="list-style-type: none"> - Hyvä mieli (5) - Jaksaminen (2) - Positiiviset tunnemaininnat (14) - Ajatus kulkee paremmin (1) - Keskittyminen (1) 	Leikki (10) <ul style="list-style-type: none"> - Mielikuvitus (2) - Leikkiympäristö (2) 	Metsäympäristö (1) <ul style="list-style-type: none"> - Rauhallinen ympäristö (2) - Monimuotoinen (1) - Monipuolinen (1) - Ekologinen ja taloudellinen (2) - Vaihtuvat maisemat (1)
Yhteensä	24	14	8
	Fyysinen hyvinvointi (1) ja liikunta (3) <ul style="list-style-type: none"> - Syke tasaantuu (1) - Verenpaine laskee (1) - Piristyy fyysisesti (1) - Unen laatu (2) - Liikkuminen (7) - Energian purku (1) - Kävely (1) - Ulkoilu (2) - Maistuu ruoka (1) - Energiat lisääntyvät (1) - Terveydelle hyödylliset vaikutukset (2) 	Motoriset taidot (9) <ul style="list-style-type: none"> - kehonhallinnan paraneminen (1) 	
Yhteensä	24	10	

	Raitis ilma (9) - Hengittäminen (1)	Yhteisöllisyys (3) - Vuorovaikutus (1) - Ristiriitoja vähemmän (2) - Yhteiset kokemukset (1) - Yhteenkuuluvuuden tunne (1) - Osallisuus (1)	
Yhteensä	10	9	
	Äänikuorma pienenee (8)	Sujuvammat päivittäistoiminnot (1) - Siirtymät (1) - Ruokailutilanteet (1) - Päivälepo rauhallisempi (1)	
Yhteensä	8	4	
	Yksittäiset asiat - Harrastuksen tukeminen (1) - Rento ilmapiiri (1) - Eväät (1)	Yksittäiset asiat - Metsämörri ja Myttynen (1)	Yksittäiset asiat - Metsämikrobit (1) - Marjojen syöminen (1) - Maadoittuminen (1)
Yhteensä	3	1	3
Yhteensä mainittu	93	54	22

5.2.1 Hyvinvointi

Hyvinvointia kuvailtiin niin oman kuin lasten hyvinvoinnin näkökulmasta, jotka teemoittelimme tässä tutkimuksessa saman otsikon alle (taulukko 2). Vastauksissa eniten mainituksi tulivat: rauhoittuminen, psyykinen hyvinvointi ja positiiviset tunnekokemukset, liikunta, raitis ilma sekä äänikuorman väheneminen. Vastaajien kokemuksia suorina lainauksina metsäretkien tuottamista hyvinvointivaikutuksista:

” Iloa, lämpöä, elämyksiä, jaksamista, jännitystä, onnistumisia, onnellisuutta, mielenrauhaa, vahvaa osallisuutta, kiireettömyyttä. Suosittelen kaikille sydämellä.”

” Rauhoittavaa, maadottavaa ja terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia. Ajatus kulkee paremmin ja piristyy fyysisesti kelillä kuin kelillä.”

5.2.2 Lapset

Vastauksissa tuotiin esiin metsäretkien tarjoamat mahdollisuudet lapsen kehitykseen ja oppimiseen liittyen. Suurimmiksi ryhmiksi muodostui: leikki, motoriset taidot ja luonnossa tapahtuva oppiminen sekä yhteisöllisyys (taulukko 2). Vastaajien kokemuksia suorina lainauksina metsän hyödyntämisestä oppimisympäristönä lapsiryhmässä:

” Päästään nauttimaan ulkoilmasta ja kävelemään eri ympäristöissä, mikä on hyväksi myös motoriikalle. Metsässä on myös paljon erilaista nähtävää ja ihmeteltävää. Metsä tuo vaihtelua lasten leikkeihin ja leikki ympäristöön. ”

” ... Metsä myös innostaa liikkumaan, niitäkin, jotka päiväkodin pihassa eivät esim. kiipeile. Metsä vahvistaa yhteisöllisyyttä, sillä siellä kaikki leikkivät aina keskenään, isolla porukalla... Oppimisen alueet toteutuvat kokonaisvaltaisesti yhdellä metsäpäivällä. ”

5.2.3 Biophilia

Havaitsimme vastauksissa luontoyhteyttä kuvaavia mainintoja metsäretkillä saatujen aisti- ja tunnekokemusten kautta (taulukko 2). Vastaajien kokemuksia suorina lainauksina luontoyhteydestä (biophilia):

” Itse koen metsäympäristön miellyttävänä, rauhoittavana, nautin askeleista pehmeällä sammaleella, metsän tuoksusta, ”yllätyksistä” jne. ... ”

” Hengittämistä syvään ja metsämikrobeja. ”

6 Pohdinta

Tutkimuksemme lähtökohtana oli selvittää, voiko luontoympäristöllä ja metsäretkillä vahvistaa varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointia työpäivän aikana. Aihetta oli tärkeä lähestyä niin määrällisestä kuin laadullisesta näkökulmasta. Saamiemme vastausten perusteella kumpikin lähestymistapa täydensi toisiaan. Vaikka tuloksista ei voida tehdä yleistystä kohdejoukkoon, saimme suuntaa antavia tuloksia metsäympäristön positiivisista vaikutuksista työhyvinvointiin. Tutkimuksemme tulokset myötäilevät osittain aiempia tutkimuksia. Tutkimuksen vahvuutena pidämme avoimen kysymyksen vastaajamäärää, joka lisää tutkimuksemme luotettavuutta.

Tutkimuskysymyksemme tarkasteli, millaisia subjektiivisia hyvinvointiin liittyviä kokemuksia varhaiskasvatuksen henkilöstö kokee saavansa luonnosta työpäiviensä aikana. Johtopäätöksemme tulosten perusteella on, että metsäretket ja metsäympäristö vaikuttavat positiivisesti varhaiskasvatuksen henkilöstön ja lasten hyvinvoinnin kokemuksiin. Metsä ja metsäretket tarjoavat paikan rauhoittua sekä fyysisistä ja psyykkistä hyvinvointia lisääviä vaikutuksia niin kasvattajille kuin lapsille varhaiskasvatuspäivän aikana. Metsä on oivallinen oppimisympäristö pedagogiseen toimintaan, leikkiin sekä lapsen kehityksen tukemiseen ja luontoyhteyden, biophilian kokemiseen kaikin aistein.

Tutkimuksemme heikkoutena Webropol-kyselyssä oli väärin muotoilemamme kysymys, johon vastaajat eivät kyenneet vastamaan tarkoituksemme mukaisesti. Tämä mahdollisti kysymyksen virhetulkinnan vastaajien taholta. Tutkimuksemme luotettavuuden vuoksi, emme käsitelleet tuloksissa tämän kysymyksen vastauksia. Saimme tärkeää tietoa tulevaisuuteen, miten kyselytutkimuksen kysymyksiä tulee laatia.

Pohdimme Webropol-kyselymme aineistokatoa. Alhainen vastausprosentti saattoi liittyä lyhyeen vastausaikaan sekä siihen, että kysely ei saavuttanut vastaanottajaa. Lisäksi työhyvinvointi voi olla aiheena liian herkkä tai tutkimuksemme aihe yleisesti sellainen, että se ei resonoinut vastaamaan kyselyyn. Muita mahdollisia syitä saattoi olla työssä koettu kiire tai se, että kyselystä ei lähetetty muistutusviestiä. Halusimme välttää painostusta tutkimuseettisistä syistä, emmekä siksi lähettäneet muistutuksia kyselyyn vastaamisesta. Toisaalta muistutussähköposti olisi saattanut tuoda lisää vastaajia, jolloin tutkimuksen luotettavuus olisi kasvanut.

Vastaajien kuvailevien vastausten perusteella saimme selville, miten tärkeänä ympäristönä metsä subjektiivisesti koetaan oman ja lasten hyvinvoinnin, pedagogisen oppimisympäristön sekä luontoyhteyden, biophilian näkökulmista katsottuna. Lisäksi kävi ilmi, miten tärkeässä asemassa varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat mahdollistaessaan lapsille ja itselleen luontokokemuksia työ- ja varhaiskasvatuspäivien aikana. Luonnon ja hyvinvoinnin välillä on aikaisemmissa tutkimuksissa (esim. Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen 2014; Tyrväinen ym. 2017) löydetty yhteyksiä, jotka tukevat tutkimuksemme tuloksia. Jo lyhytaikainen vierailu metsäympäristössä edistää yksilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia (McMahan & Estes 2015; Park ym. 2017). Ehdotammekin, että lyhytaikaisia luontokokemuksia lisättäisiin esimerkiksi leikkien siirtämisellä metsäympäristöön tai kävelyretkien avulla.

Metsä koetaan hyödyllisenä oppimisympäristönä (OPH 2014; OPH 2022) ja lasten (6–18-vuotiaat) luontoyhteyden lisääjänä, joka tutkimuksen mukaan tapahtuu kokemuksien kautta aistien välityksellä (Arola ym. 2023). Tässä tutkimuksessa vastaajat kokivat metsäretkien tuovan hyvinvointia lapsille sekä metsän oivallisena oppimisympäristönä toteuttaa pedagogista toimintaa. Vastaajien tietoisuus metsän tuottamista hyvinvointivaikutuksista oli korkea ja jäimmekin pohtimaan, miksi keskimääräinen käyntimäärä metsässä on alle yksi kertaa viikossa, vaikka suurimmalla osalla vastaajista metsä oli lähellä, kävelymatkan päässä. Pohdimme, näkyykö varhaiskasvatuksen resurssipula vähäisinä luontokäynteinä vai onko kyseessä kuitenkin kuormittavuus- tai turvallisuustekijä varhaiskasvatusyksikön piha-alueelta poistuttaessa. Tutkimusta tulisi lisätä siitä, miten käyntimäärät metsässä vaikuttavat hyvinvointiin niin lasten kuin aikuistenkin osalta sekä tutkia metsäretkien vaikutusta lasten hyvinvointiin.

Lapsille säännölliset metsäretket lisäävät luontoyhteyttä ja sillä on vaikutuksia sekä palautumiseen että rauhoittumiseen. Luontoyhteydellä todettiin lisäksi olevan vaikutuksia kielteisten tunteiden käsittelyyn ja lapset tunsivat olonsa onnellisemmaksi sekä mielialansa paremmaksi. (Arola ym. 2023, 12.) Luonto voi muodostua mielipaikaksi, josta voi hakea hyvinvointia myös aikuisena. Korpelan ym. (2014) mielipaikkaan liittyvä tutkimus tukee tätä ajatustamme, että osaltaan lapsuuden luontokokemukset ja luontoharrastukset korreloivat positiivisesti mielipaikkakäyntikokemusten kanssa. Varhaiskasvatuksella olisi tästäkin näkökulmasta oivallinen tilaisuus tukea lapsuudessa syntyvää luontoyhteyttä.

Saimme ristiriitaisen tuloksen aiempiin tutkimuksiin, joiden mukaan työssä koettu innostus ja ilo ovat vähentyneet, fyysinen ja henkinen työkyky koetaan harvoin hyväksi ja ammattilaisten jaksaminen on ääri rajoilla (JHL 2021, Keva 2024). Tutkimuksemme vastaajat kokivat työhyvinvointinsa keskimäärin hyväksi, mutta aiempia tutkimuksia myötäillen yli kolmasosa (34,5 %) vastaajista oli harkinnut alanvaihtoa työhyvinvointiin liittyen. Maaseudulla työskentelevillä oli vähemmän työhyvinvointiin liittyviä alanvaihtoaikkeitä ja jäimmekin pohtimaan voisiko maaseutu ympäristöllä olla vaikusta samaamme tulokseen. Tätä ajatusta tukee McKerronin ja Mouraton (2012, 997) tutkimus, jonka mukaan luonnon ympäristöillä on positiivinen vaikutus onnellisuuteen. Lisäksi heidän tutkimuksessaan ilmeni, että naisten ilmoittama luonnon myönteinen vaikutus hyvinvointiin oli suurempi kuin miesten ilmoittama.

Jäimme pohtimaan, estääkö työroolissa oleminen; vastuu lapsista, turvallisuudesta, ryhmänhallinnasta, metsänhyvinvointivaikutuksen tiedostamisen ja kokemisen metsäretkien aikana. Pohdimme lisäksi, koetaanko omaehtoinen metsässä oleminen vapaa-aikana hyödyllisemmäksi oman työhyvinvoinnin kannalta. Salosen ym. (2018, 72) tutkimuksen mukaan lähes päivittäin vapaa-aikana ja työpäivän aikana luonnossa ulkoilevat työntekijät kokivat työssään muihin tutkittaviin verrattuna enemmän tarmokkuutta ja omistautumista työlleen sekä keskimäärin alhaisinta työuupumusta.

Eteläkorealaisessa tutkimuksessa selvitettiin usein toistuvan metsävierailun ja metsäterapiaohjelman (Forest Therapy, FT) vaikutuksia stressitasoihin naispuolisille työntekijöille, jotka työskentelivät emotionaalisesti vaativilla aloilla, kuten muun muassa terveydenhuollon ja neuvonta-alan työtehtävissä. Tutkimuksen tulokset vahvistivat metsän tuottamia hyvinvoinnin vaikutuksia, kuten stressitason laskua niin psykologisesti kuin fysiologisesti. (Jung, Woo & Ryu 2015, 275–280.) Tässä tutkimuksessa emme saaneet riittävästi vahvistusta hypoteesillemme, jonka mukaan päivittäisillä metsäretkillä olisi vaikutuksia henkilöstön työhyvinvointiin, sillä päivittäin metsässä ilmoitti käyvän yksi vastaaja. Jäimme kuitenkin pohtimaan Jungin ym. (2015) tutkimukseen nojautuen, voisivatko päivittäiset metsäretket lisätä henkilöstön työhyvinvointia, sillä varhaiskasvatusalaa voi mielestämme verrata emotionaalisesti vaativaan alaan. Ehdotammekin jatkotutkimusta, jossa tutkitaan päivittäisten metsävierailujen vaikutusta varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointiin.

Varhaiskasvatusalalla on luontevaa hyödyntää metsäympäristöä suunnitellussa, pedagogisessa toiminnassa, joka edistää sekä lasten että aikuisten hyvinvointia. Pohdimme myös, toteutuuko Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH 2022) sekä Esiopetussuunnitelman perusteiden (OPH 2014) tavoitteet luontoympäristön toteutumisesta oppimisympäristönä ja jääkö luontosuhteen vahvistaminen toteutumatta, jos metsäretkiä tehdään harvoin. Ehdotamme, että ne vastaajat, jotka ilmoittivat käyvänsä metsässä 1–2 kertaa kuukaudessa hyödyntäisivät luontoa kuvina ja sisälle tuotuna elementteinä. Pohdintaamme tukee McMahanin ja Estesin (2015, 521) tutkimus, jonka mukaan luonnolle altistuminen voi lisätä ihmisen positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin myös simuloitun luonnon osalta, joka on merkityksellistä niille, jotka eivät pääse hyödyntämään luontoympäristöä.

Luontoliikunta on taloudellista, väestön tasa-arvoisuutta tukeva liikuntamuoto ja sen henkistä hyvinvointia lisäävä ja työkykyä ylläpitävä vaikutus epäsuorasti vaikuttaa myös työn laatuun sekä tuottavuuteen. Työpäivän aikana on ideaalista tauottaa työtä katselemalla luontoa tai ”piipahtamalla” luontokävelyllä, työstressikuorman katkaisemiseksi.

(Tyrväinen ym. 2014, 56–57) Tämä tutkimus myötäilee saamiamme vastauksia subjektiivisista kokemuksista metsän tuomista hyödyistä työhyvinvointiin. Ajattelemmekin, että varhaiskasvatuksen henkilöstöä tulisi kannustaa joko työterveyshuollon tai esihenkilötason toimesta toteuttamaan metsäretkiä useammin ja säännöllisemmin työhyvinvoinnin edistämiseksi. Kuten Korpela, Ylén, Tyrväinen ja Silvennoinen (2008, 8–9, 14) ja Tyrväinen ym. (2014, 57) tutkimuksissaan mainitsevat, että työntekijöitä voisi kannustaa ”reseptin tai lähetteen” tavoin vierailemaan mielipaikoissaan. Luontoympäristöt, kuten metsät, puistot ja rannat, on arjen ympäristöistä, nimetty muiden mieliympäristöjen ohessa mielipaikoiksi.

Tutkimustuloksiimme perustuen, metsä tarjoaa monimuotoisuudellaan hyvinvointia, aistielämyksiä, tilan rauhoittumiseen sekä virkistymiseen ja rentoutumiseen. Metsää tulisi entistä enemmän hyödyntää varhaiskasvatuksessa työhyvinvoinnin edistäjänä ja pedagogisena oppimisympäristönä sekä luontoyhteyden, biophilian vahvistajana niin lapsille kuin aikuisillekin. Salonen ym. (2018) toteavat tutkimuksessaan, että työaikana tapahtuvaa luonnossa ulkoilua voidaan suositella työntekijöille työhyvinvoinnin edistämiseksi. Luonnon tarjoamat hyvinvointi- ja terveyshyödyt ovat automaattisia (Tyrväinen ym. 2017, 10, 19). Luonnonvoima on moninainen.

Lähteet

- Arola, T., Aulake, M., Ott, A., Lindholm, M., Kouvonen, P., Virtanen P. & Paloniemi. (2023). The impacts of nature connectedness on children's well-being: Systematic literature review. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101913>
- Choukas-Bradley, M. (2018). Metsäkylpy. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla. Helsinki. Kustantamo S&S.
- Fromm, E. (1964). Hyvän ja pahan välillä. Rauma: Oy Länsi-Suomen kirjapaino.
- Gaekwad J.S., Sal Moslehian A., Roös .PB. & Walker A. (2022). A Meta-Analysis of Emotional Evidence for the Biophilia Hypothesis and Implications for Biophilic Design. *Front. Psychol.* 13:750245.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.750245/full>
- Green Care Finland: Luontoperustaisten palveluiden ja luontokontaktien terveystvaikutukset, Suomalainen Green Care –tietokortti 3_20218
<https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/497/GreenCare-tietokortti-3-painovalmis.pdf>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Ann Rev Public Health* 35:207-28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24387090/>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki.
- Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. (2021). Peruseraportti Kysely työuupumisesta varhaiskasvatusalan ammattilaisille.
https://www.jhl.fi/app/uploads/2023/05/JHL_vaka-kysely-2021.pdf

Jung, HJ., Woo, J-M. & Ryu, JS. (2015). Effect of forest therapy program and the forest environment on female workers' stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 14, s.274–281. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2015.02.004>

Kaplan, R & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York, Cambridge University Press.

<https://ia803206.us.archive.org/8/items/experienceofnatu00kapl/experienceofnatu00kapl.pdf>

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework.

Journal of Environmental Psychology. Volume 15, Pages 169-182.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0272494495900012>

Keva. (2024). Varhaiskasvatuksen henkilöstön työkyky ja sen johtaminen:

työkyvyttömyysriskeistä ratkaisuihin. [https://www.keva.fi/globalassets/2-](https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/tutkimukset-ja-tilastot/kevan-tutkimuksia-1_2024_toimialatietoa_varhaiskasvatuksesta-1.pdf)

[tiedostot/tutkimukset-ja-tilastot/kevan-tutkimuksia-](https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/tutkimukset-ja-tilastot/kevan-tutkimuksia-1_2024_toimialatietoa_varhaiskasvatuksesta-1.pdf)

[1_2024_toimialatietoa_varhaiskasvatuksesta-1.pdf](https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/tutkimukset-ja-tilastot/kevan-tutkimuksia-1_2024_toimialatietoa_varhaiskasvatuksesta-1.pdf)

Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being.

Journal of Environmental Psychology 37, 1–7. [https://doi-](https://doi.org.ezproxy.utu.fi/10.1016/j.jenvp.2013.11.003)

[org.ezproxy.utu.fi/10.1016/j.jenvp.2013.11.003](https://doi.org.ezproxy.utu.fi/10.1016/j.jenvp.2013.11.003)

Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G. & Fuhrer, U. (2001). Restorative Experience and

Self-Regulation in Favorite Places. *Environment and behavior*, 2001-07, Vol.33 (4),

p.572-589 [https://journals-sagepub-](https://journals-sagepub-com.ezproxy.utu.fi/doi/epdf/10.1177/00139160121973133)

[com.ezproxy.utu.fi/doi/epdf/10.1177/00139160121973133](https://journals-sagepub-com.ezproxy.utu.fi/doi/epdf/10.1177/00139160121973133)

- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2014). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & place*, 2008-12, Vol.14 (4), p.636-652 <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2007.10.008>
- McKerron, G. & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global environmental change*, 2013-10, Vol.23 (5), p.992-1000. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10, 507–519. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2014.994224>
- Mäkikangas, A. & Hakanen, J. (2017). Työhyvinvointi ja sitä tukevat voimavarat. Teoksessa: Mäkikangas, A., Mauno, S. & Feldt, T. (toim.) *Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. 103–126.
- Opetushallitus. (2014). Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/9168518>
- Opetushallitus. (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. (2014). *Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Park, B-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Hirano, H., Kagawa, T., Sato, M. & Miyazaki, Y. (2007). Physiological Effects of Shinrin-yoku (Taking in the Atmosphere of the Forest)—Using Salivary Cortisol and Cerebral Activity as Indicators. *Journal of*

Physiological Anthropology 26(2):123-8.

<https://www.researchgate.net/publication/6393771> Physiological Effects of Shinrin-yoku Taking in the Atmosphere of the Forest- Using Salivary Cortisol and Cerebral Activity as Indicators-

Rekola, H. Kurkinen, K. Tolmunen, T., Pentikäinen, H., Lakka, T.A. & Mäki-Opas T. (2024).

Luonnossa vietetyn ajan ja liikunnan yhteydet positiiviseen mielenterveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla. Liikunta & Tiede 61 (1), s. 105–111.

<https://www.researchgate.net/publication/378183095> Luonnossa vietetyn ajan ja liikunnan yhteydet positiiviseen mielenterveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla/link/660d481af5a5de0a9ff70df4/download

Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. & Muotka, J. (2018).

Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59340/978-951-39-7539-5_edit.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Sievänen, T. & Neuvonen, M. (2014). Miten suomalaiset virkistäytyvät luonnossa?

Teoksessa: Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 21–35.

Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Ishii, H. Hirano, H., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2007).

Physiological Effects of Shinrin-yoku (Taking in the Atmosphere of the Forest) in an Old-Growth Broadleaf Forest in Yamagata Prefecture, Japan. Journal of Physiological Anthropology 26(2):135-42.

https://www.researchgate.net/publication/6393773_Physiological_Effects_of_Shinrin-yoku_Taking_in_the_Atmosphere_of_the_Forest_in_an_Old-Growth_Broadleaf_Forest_in_Yamagata_Prefecture_Japan

Turunen, A. W., Halonen, J., Korpela, K., Ojala, A., Pasanen, T., Siponen, T., Tiittanen, P., Tyrväinen, L., Yli-Tuomi, T. & Lanki, T. (2023) Cross-sectional associations of different types of nature exposure with psychotropic, antihypertensive and asthma medication. https://www.researchgate.net/publication/367193075_Cross-sectional_associations_of_different_types_of_nature_exposure_with_psychotropic_antihypertensive_and_asthma_medication

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. (2014). Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa: Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 48–58.

Tyrväinen, L., Savonen E-M. & Simkin, J. (2017) Kohti suomalaista terveystuonon mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. Luonnonvarakeskus. Helsinki 2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-366-6>

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylén, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. https://www.researchgate.net/publication/255624988_Luonnon_merkitys_kaupunkilaisille_ja_vaikutus_psyykkiseen_hyvinvointiin

Työhyvinvointi paremmaksi. (2016). Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130787/Ty%c3%b6hyvinvointi%20paremmaksi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Työelämä ja mielenterveys. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoelama-ja-mielenterveys>. Viitattu 21.10.2024.

Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X. & Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review. Environmental Health and Preventive Medicine. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0822-8>

Wilson, E.O. (1984). Biophilia. Harvard University Press. ProQuest Ebook Central. 10-11. E-kirja

Liitteet

Liite 1. Kysely

Metsän hyvinvointivaikutukset

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei!

Teemme Turun yliopiston Rauman kampuksella kasvatustieteiden tiedekunnassa kandidaatintutkielmaa. Tavoitteena on selvittää varhaiskasvatuksen henkilöstön subjektiivisia kokemuksia sekä näkemyksiä metsä-/luontoympäristön vaikutuksista työhyvinvointiin varhaiskasvatuksen arjessa. Tällä kyselylomakkeella keräämme aineistoa tutkimukseemme.

Tutkimukseen voivat osallistua henkilöt, jotka työskentelevät varhaiskasvatuksessa. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselymme toteutetaan anonymisti eikä yksittäisiä vastaajia ole mahdollista tunnistaa vastausten perusteella. Kyselyssä ei kerätä suoria eikä epäsuoria henkilötietoja. Vastaamalla kyselyyn hyväksyt antamasi vastausten käytön kandidaatintutkielmassamme. Antamiasi vastauksia käytetään vain tässä tutkimuksessa.

Kyselymme vastaaminen kestää noin 10 min. Vastausaikaa on 29.9.2024 asti.

Mikäli jokin asia kyselyssämme askarruttaa, olettehan yhteydessä.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Sari Kytö, sjkyto@utu.fi

Jonna Saviranta-Lehtola, jjsale@utu.fi

Varhaiskasvatusyksikön sijainti *

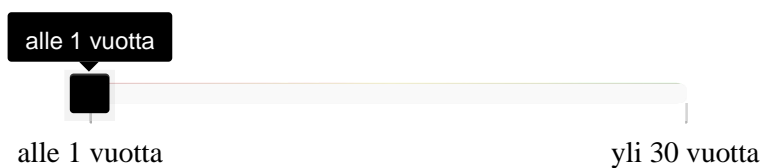
Kaupunki

Maaseutu

Mihin ammattiryhmään kuulut? *

- Varhaiskasvatuksen avustaja
 - Varhaiskasvatuksen erityisopettaja
 - Varhaiskasvatuksen esihenkilö
 - Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja
 - Varhaiskasvatuksen opettaja Muu,
 - mikä:
-

Työkokemus varhaiskasvatuksen alalta *



Onko varhaiskasvatusyksikkösi piha-alueella metsä tai pääseekö piha-alueelta suoraan metsään? *

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit kyllä, käyttekö metsässä

- Päivittäin
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- 1-2 kertaa kuukaudessa
- Ei koskaan

Onko varhaiskasvatussyksikkösi lähellä, kävelymatkan päässä metsä, jota on mahdollisuus käyttää (Ei siis piha-alueella tai pihan yhteydessä oleva metsä) *

- Kyllä
- Ei

Jos vastasit kyllä, käyttekö metsässä

- Päivittäin
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- 1-2 kertaa kuukaudessa
- Ei koskaan

Arvioi asteikolla 1-10 omaa työhyvinvointiasi *



Oletko harkinnut alan vaihtoa työhyvinvointiin liittyen *

- Kyllä
- Ei

Kysymyksissä 1-4 tarkoitetaan varhaiskasvatuksessa tapahtuvia metsäretkiä lapsiryhmän kanssa.

Valitse väittämistä parhaiten kuvaava vaihtoehto. *

	1	2	3	4	5	6	7
	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Koen, että metsäretket lisäävät työhyvinvointiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Koen metsäretket kuormittavaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Koen metsäretket tärkeäksi lapsen hyvinvoinnin kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Koen metsäretket tärkeäksi oman työhyvinvointini kannalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tiedostan metsän tuottamat hyvinvointivaikutukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Koen, että metsä on hyvä paikka toteuttaa pedagogisesti suunniteltua toimintaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Koen syvää yhteyttä/rakkautta metsää kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kuvaile halutessasi lyhyesti millaisia hyvinvointivaikutuksia koet saavasi lapsiryhmän kanssa toteutettavista metsäretkistä.
