

Elpymistä ja hyvinvointia mittaavat lomakkeet

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on mahdollista vahvistaa, kun kokemukset tehdään näkyviksi esimerkiksi kirjallisen reflektion avulla. Tässä materiaalissa esitellään kaksi erilaista tapaa mitata luonnon ja luontoliikunnan elvyttävää vaikutusta. Lomakkeita voi hyödyntää asiakastyössä osana luontoliikuntaohjausta.

Näin lomakkeita käytetään:

- **Kokemus elpymistä:** Tämä lomake täytetään luontohetken tai luontoliikunnan jälkeen. Asiakas arvioi jokaisen väittämän viisiportaisella asteikolla. Lomakkeen voi antaa asiakkaalle itsenäisesti täytettäväksi tai käydä sen yhdessä läpi. Mieliluontoon-hankkeessa lomaketta on hyödynnetty luontokokemuksen elvyttävyyden arviointiin ja muutosten seuraamiseen.
- **Hyvinvoinnin kokemuksen muutosta mittaava kysely:** Tällä lomakkeella voidaan tarkastella, miten hyvinvoinnin kokemus muuttuu luontohetken aikana. Asiakas arvioi seitsemää elpymisen ulottuvuutta ennen luontokokemusta ja uudelleen sen jälkeen. Muutos näkyy konkreettisesti pisteiden kautta ja auttaa hahmottamaan, miten luontohetki vaikutti palautumiseen ja hyvinvointiin.

Tämä materiaali on luotu osana ODL Liikuntaklinikan Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon-hanketta, joka on saanut tukea sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta.

Kokemus elpymisestä

Luontokokemuksen jälkeen vastaa jokaisen väittämän kohdalla merkitsemällä rasti siihen ruutuun, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi. Merkitse vain yksi rasti jokaista riviä kohden.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Elinvoimani ja tarmoni lisääntyivät					
Unohdin arkipäivän huolet ja murheet					
Sain uutta uskoa huomiseen					
Elvyin ja rentouduin					
Keskittymiskykyne lisääntyi					
Sain lisää itseluottamusta					
Rauhoituin					
Elämäni asiat asettuivat oikeisiin mittasuhteisiin					

Lähde:

Tämä kyselylomake on osa Metsähallituksen vuosina 2012–2013 kehitettyä pitkää LHT-kyselyä (luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset), joka luotiin Metsähallituksen luontopalveluiden johdolla Opas-hankkeessa. Kysely perustuu aiempiin tutkimuksiin, joissa on selvitetty luonnon vaikutuksia ihmisen terveyteen (Lemieux ym. 2012). Kysely on saatavilla kokonaisuudessaan täällä: <https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/09/a208.pdf>

Lemieux, C., Eagles, P., Slocombe, D., Doherty, S., Elliott, S. & Mock S. 2012: Human health and well-being motivations and benefits associated with protected area experiences: an opportunity for transforming policy and management in Canada. – PARKS: the International Journal of Conservation and Protected Areas 18(1): 71–86.

Tämä kysely on julkaistu Marko Leppäsen ja Adela Pajusen **Suomalainen Metsäkylpy** -kirjassa (2019).

Hyvinvoinnin kokemuksen muutosta mittaava kysely

Tunnustele kehosi ja mielesi olotilaa ja pohdi, kuinka tällä hetkellä voit. Pisteytä sitten olotilasi alla olevien väitteiden avulla asteikolla 1-5 (1 = erittäin vähän, 2 = melko vähän, 3 = ei vähän eikä paljon, 4 = melko paljon, 5 = erittäin paljon). Laske pisteet yhteen ennen luontohetkeä ja sen jälkeen. Vertaa tuloksia lopussa.

Täytä tämä ENNEN luontohetkeä. Ympyröi olotilaasi vastaava numero.

Kehoni tuntuu terveeltä	1	2	3	4	5
Olen innostunut ja energinen	1	2	3	4	5
Olen keskittymiskykyinen	1	2	3	4	5
Olen luova ja löydän vastauksia kysymyksiini	1	2	3	4	5
Olen vapaa arkipäivän huolista ja murheista	1	2	3	4	5
Olen rauhallinen ja levollinen	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen ja onnellinen	1	2	3	4	5

PISTEET YHTEENSÄ: _____

Täytä tämä luontohetken JÄLKEEN. Ympyröi olotilaasi vastaava numero.

Kehoni tuntuu terveeltä	1	2	3	4	5
Olen innostunut ja energinen	1	2	3	4	5
Olen keskittymiskykyinen	1	2	3	4	5
Olen luova ja löydän vastauksia kysymyksiini	1	2	3	4	5
Olen vapaa arkipäivän huolista ja murheista	1	2	3	4	5
Olen rauhallinen ja levollinen	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen ja onnellinen	1	2	3	4	5

PISTEET YHTEENSÄ: _____

Lähde: Pajunen, A. & Leppänen, M. (2019). Suomalainen metsäkylpy. Gummerus.