

**ALUEELLISET EROT
KOETUISSA LUONNON TERVEYS- JA
HYVINVOINTIVAIKUTUKSISSA**
**Tutkimuskohteena neljän suojelualueen kävijöiden
kokemukset**

Tuuli Veteläinen

Pro Gradu -tutkielma

Maantieteen laitos

Oulun yliopisto

23.6.2016



Laitos:	Pääaine:		
Maantieteen laitos	Maantiede		
Tekijä (Sukunimi ja etunimet, myös entinen sukunimi):	Opiskelija-numero:	Tutkielman sivumäärä:	
Veteläinen, Tuuli Sofia	2316255	81 s. + III liit.	
Tutkielman nimi (suomeksi; muun kielinen nimi ilmoitetaan vain jos se on tutkielman kieli):			
Alueelliset erot koetuissa luonnonympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksissa: Tutkimuskohteena neljän suojelualueen kävijöiden kokemukset			
Asiasanat: kansallispuisto, luonnonpuisto, terveys, hyvinvointi, vaikutukset			
Tiivistelmä (kirjoitetaan vapaamuotoisesti, selväsanaisesti ja lyhyin lauserakentein, ks. ohje seuraavalla sivulla):			
<p>Tämän pro gradu -tutkielman aiheena ovat luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Erityisesti keskitytään erilaisten erämaisten luonnonympäristöjen ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin kohdistuviin vaikutuksiin. Tutkimuksen kohteena ovat neljän suojelualueen kävijät. Työn tarkoituksena on selvittää, vaikuttavatko erilaiset erämaiset luonnonympäristöt eri tavoin ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Jos eri ympäristöjen vaikutuksissa havaitaan eroja, myös erojen syitä selvitetään.</p> <p>Tutkimuksessa käytetty aineisto on kvantitatiivinen. Aineisto on peräisin Metsähallituksen teettämästä internetkyselystä, joka toteutettiin vuosina 2013 ja 2015 viidellä eri suojelualueella. Noista suojelualueista neljän alueen (Kevon luonnonpuisto sekä Syötteen, Repoveden ja Kurjenrahkan kansallispuistot) vastaukset on otettu mukaan tähän tutkimukseen. Vastauksia saatiin 910 kappaletta, ja vastaukset jakautuivat epätasaisesti alueiden kesken. Internetkyselyyn saivat osallistua kaikki halukkaat, jotka täyttivät kävijätutkimuslomakkeen käyntikohteessaan (kansallis- tai luonnonpuistossa). Kävijätutkimusten otanta tehtiin satunnaisotannalla. Aineistoa käsiteltiin aluksi pääkomponenttianalyysillä ja sen jälkeen Kruskalin-Wallislin parivertailutestillä sekä regressioanalyysillä.</p> <p>Analyysissa ilmeni alueellisia eroja. Eroja oli eniten Kevon luonnonpuiston kävijöiden kokemuksissa, kun niitä verrattiin muiden alueiden kävijöiden kokemuksiin. Alueellisia kokemuseroja oli eniten siinä, kuinka kauan käyntinsä jälkeen kävijä koki käyntinsä fyysisten ja psyykkisten luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten (LTH) kestävän, minkä arvoiksi (euroissa) kävijä arvioi kokemansa LTH-vaikutukset, irtautuiko kävijä arjesta käyntinsä aikana, lisääntyikö hänen liikunnallinen hyvinvointinsa ja kokiko hän oppineensa ja toteutaneensa itseään käynnillä.</p> <p>Tutkimuksessa ei pystytty toteamaan selviä syitä alueellisille kokemuseroille. Tulokset antavat kuitenkin osviittaa siihen, että kävijän käynnillään kokemat positiiviset psyykkiset vaikutukset voisivat olla taustalla tutkimuksessa todetuissa kokemuseroissa. Tutkimus vaatiikin jatkotutkimusta, jotta erämaisten luonnonympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ymmärrettäisiin paremmin. Taustalla voi olla niin tutkimusalueiden erilaisia ympäristöllisiä erityispiirteitä kuin myös se, onko kävijä turisti vai paikallinen.</p>			
Muita tietoja:			
Päiväys: Oulussa 23.6.2016			

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	1
KÄSITTEET.....	3
Luonto ja luonnonympäristö.....	3
Terveys ja hyvinvointi.....	4
IHMISEN JA YMPÄRISTÖN SUHDE MAANTIETEESSÄ.....	10
Terapeuttinen maisema.....	13
LUONNONYMPÄRISTÖJEN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN	16
Vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin	18
Vaikutus fyysiseen hyvinvointiin	20
Vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin	21
Ihmisen luontosuhteen muodostuminen	22
AINEISTO JA MENETELMÄT	29
Aineisto.....	29
Menetelmät.....	30
TULOKSET	33
Tutkimusalueiden esittely.....	33
Taustatekijät.....	38
Tutkimuksessa esiintyvät muuttujat	44
Alueelliset erot.....	45
Regressiomallit.....	51
POHDINTA.....	59
JOHTOPÄÄTÖKSET	70

KIITOKSET	72
LÄHTEET	73
LIITTEET	82
Liite 1. Syötteen kansallispuiston kävijätutkimuksen kyselylomake	82
Liite 2. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset -nettikyselyn Kevon luonnonpuiston saateviesti ja kyselylomake.....	86
Liite 3. Pääkomponentit ja niihin voimakkaimmin latautuvat muuttajat	96

JOHDANTO

Viime vuosina media ja poliitikot ovat herkutelleet nuorten syrjäytymisellä, ylipainoisella väestöllä ja koko ajan yleistyvillä mielenterveysongelmilla. Samaan aikaan huomio on kiinnittynyt myös ilmastonmuutokseen, maapallon uusiutumattomien luonnonvarojen hupenemiseen sekä siihen, kuinka ihminen etäännyy luonnosta. Ihmisen luontosuhde on kehittynyt hyödyn tavoitteluksi eikä tasapaino ympäristön kanssa ole enää itseisarvo. Kulutus kasvaa koko ajan (WWF 2015). Kontaktit luonnonmaisemien kanssa vähenevät, kun samanaikaisesti sattumanvaraiset kohtaamiset kaupunkiluonnon kanssa lisääntyvät esimerkiksi puistoissa (Curtis 2010). Toisaalta kaupungistumisen ohessa myös luontomat-kailu ja mökkikulttuuri lisääntyvät ihmisten hakeutuessa oma-aloitteisesti luonnonympäristöihin (Pitkänen ym. 2011).

Useat eri tutkimukset osoittavat, että luonto- ja viherympäristöillä on myönteinen yhteys ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Salonen 2010: 23; Curtis 2010). Erämaaympäristöä on hyödynnetty mielenterveydellisissä hoidoissa jo 1960-luvulta lähtien (Harper 1995), ja nykyään on olemassa lukuisia ohjelmia ja tekniikoita, joissa käytetään luontoa osana terapiaa (esim. Salonen 2010; Crips 1997; Clatworthy ym. 2013; O’Callaghan & Chandler 2011). Luonnonympäristöissä tapahtuvan liikunnan (*green exercise*) on todettu lisäävän sekä urheilullista aktiivisuutta sekä urheilusta saatavaa hyvinvointia ja mielihyvää (esim. de Vries ym. 2010). Luonnolla on vaikutusta myös sosiaaliseen hyvinvointiin: luonnossa oleskelu parantaa muun muassa itsetuntoa, kehonkuvaa ja itseluottamusta (Hartig ym. 2010).

Ulkoilu on kiinteä osa suomalaista elämäntapaa (Sievänen & Neuvonen 2014). Terveystieteiden ja liikuntasektori kaipaisivat kuitenkin lisää edullisia keinoja ja mahdollisuuksia suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen (Tyrväinen ym. 2014a) esimerkiksi juuri ulkoliikuntamahdollisuuksien kautta. Suomessa luontoa riittää, ja maamme on kuuluisa järvistään ja metsistään. Metsähallituksen luontopalvelut hoitavat muun muassa 39 kansallispuistoa, joihin tehtiin yhteenlaskettuna arviolta 2 634 600 käyntiä vuonna 2015 (Metsähallitus 2016a). Lisäksi kunnilla ja kaupungeilla on omia virkistysalueitaan. Suomella onkin erinomaiset mahdollisuudet tarjota luonnonympäristöön sijoittuvia terveys- ja hyvinvointipalveluja, sillä jokamiehen oikeudet mahdollistavat vapaan liikkumisen kansallismaisemissamme.

Jo lyhyt luonnossa oleskelu riittää (Salonen 2010, Tyrväinen ym. 2014b). Näyttää siltä, ettei luonnonympäristön ominaisuuksilla ole juuri väliä terveys- ja hyvinvointivaikutusten saamisen kannalta (Curtis 2009). On kuitenkin tutkittu, että luonnollisemmassa tilassa olevat luonnonympäristöt vaikuttaisivat ihmiseen positiivisemmin (Tyrväinen ym. 2007). Suuri osa luonnonympäristötutkimuksista on kuitenkin tehty kaupunkiympäristöissä (puistot, lähiluonto) tai esikaupunkialueilla.

Tässä tutkielmassa tarkoitukseni on selvittää, vaikuttavatko erilaiset erämaiset luonnonympäristöt eri tavoin ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin ja jos kyllä, niin minkä takia. Tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Onko kansallis- tai luonnonpuistokävijöiden kokemissa luonnonympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksissa havaittavissa eroja eri puistojen välillä? Jos on, mitkä tekijät vaikuttavat eroihin?

Esittelen ensin yleisesti ihmisen ja ympäristön suhdetta maantieteessä ja sen jälkeen taustoitan luonnosta saatavia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ja ihmisen luontosuhteen syntymistä. Tutkimuksen tulokset käsittelevät Metsähallituksen neljällä eri suojelualueella kerättyä aineistoa, joka mittaa kävijöiden käyntinsä aikana kokemia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Aineistosta pyritään saamaan selville, ovatko eri suojelualueiden kävijät kokeneet vaikutuksia eri tavoin.

Tutkielma on tärkeä, sillä Suomessa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu vielä vähän. Näkökannat ovat suurimmalta osin olleet terveys- ja sosiaalialoilta, ja ne ovat keskittyneet lähiluontoon, kuten kaupungeissa oleviin puistoihin tai kaupunkien välittömässä yhteydessä oleviin virkistysalueisiin. Myös kansainvälisen tutkimuksen piireissä suurin osa tutkimustyöstä on kohdistunut lähiluonnon vaikutuksiin, eikä eri luonnonympäristöjen vaikutuksia vertailevaa tutkimusta ole tehty paljoa. Mielestäni maantieteellä on aiheeseen paljon tarjottavaa, sillä luonnonympäristöjen terveyshyötyjä tutkittaessa keskiössä on ihmisen ja luonnon, ihmisen ja luonnonympäristön, välinen suhde, jolloin maantieteen panosta ihmisen ja paikan väliseen vuorovaikutukseen ei voida aliarvioida. Koko ajan kasvavat terveydenhoitokulut ja kaikenikäisten syrjäytyminen vaativat ratkaisuja, joita luonnonympäristöt mahdollisesti voivat tarjota. Maantieteellinen näkökulma auttaa hahmottamaan, kuinka luonnonmaisemat voidaan ottaa mukaan erilaisia ja vaihtoehtoisia terveyspalveluita suunniteltaessa. Muun muassa terveysvaikutuksia arvioitaessa terapeuttisen maiseman käsite, joka esitellään myöhemmin tässä tutkielmassa, voi tarjota pohjan sille, millaiset paikat ja ympäristöt edistävät terveyttä.

KÄSITTEET

Luonto ja luonnonympäristö

Luonto ei ole täysin yksiselitteinen käsite, vaan sitä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Luonto voi olla ”maaperä sekä vesi- ja ilmakehä kasveineen ja eläimineen varsinakin vain vähän tai ei ollenkaan ihmisen muokkaamana ympäristönä” (Suomen kielen perussanakirja 2001: 108). Luonto voidaan myös nähdä laajemmin osana kulttuurista ympäristöämme, jossa se ilmenee aineena ja energiana muun muassa lemmikkieläimissä, juomassamme vedessä ja kehomme elintoiminnoissa (Willamo 2004).

Ympäristöpsykologiselta kannalta katsottuna luonto hahmotetaan rauhoitettavaksi paikaksi, jonne mennään, kun halutaan olla yksin, selvittää ajatuksia tai palautua arjen kiireistä (Aura ym. 1997: 94). Usein luonto määritellään myös suhteessa ihmiseen: ihmisen ja luonnon välille muodostetaan dualistinen suhde, jossa ihminen ja kaikki ihmisen luoma nähdään ns. luonnottomana ja luontoon kuulumattomana (Järviluoma 2006, Castree 2010, Fall 2010). Järviluoma (2006) huomauttaakin, että tavallisessa kielenkäytössä ihmisen sanotaan olevan osa luontoa, mutta jo tämä ilmaisu kertoo, että yleensä luonto käsitetään ilman ihmistä. Myös Sironen (1996) toteaa, että luontoa on pidetty jo kauan ihmisen vastakohtana.

On huomioitava myös se, miten monenlaista eri asiaa sana ”luonto” voi yksinään tarkoittaa. Maantieteilijä Noel Castree (2010) huomauttaa, että englannin kielessä sanan ”nature” (luonto) voi tulkita jopa neljällä eri tavalla:

1. ei-inhimillinen (*nonhuman*) maailma (ihminen luonnon ulkopuolella)
2. koko fyysinen maailma (myös ihmiset)
3. voima, joka hallitsee osaa tai kaikkia eläviä asioita
4. jonkin pääasiallinen laatu tai ominaisuus (luonne)

Keskustelua on käyty monipuolisesti myös muun muassa siitä, että luonto on tuotettu käsite ja että ihminen on muokannut ympäristöä jo niin paljon, että onko enää mahdollista todetakaan minkään asian olevan ”luonnollisessa” tilassa (Castree 2010: 1992–1993). Huomio on kiinnittynyt myös siihen, kuinka luontoa tuotteistetaan ja kuinka luonnon käsite on aina sidottu kontekstiin ja siihen, kuka luonnosta puhuu (Castree 2010: 1992–1993).

Luontoa ja luonnonympäristöä käytetään usein toistensa synonyymeina. Luonnonympäristö määritellään kuitenkin yleensä ympäristöksi, jossa ihmisen vaikutus

näkyä joko vähän tai ei ollenkaan, ja termi ”luonto” taas saattaa ilmetä myös kaupunkimaisemmista ympäristöistä puhuttaessa (Hartig ym. 2014). Bratman ym. (2012: 120) mukaan luonnonympäristöt voidaan määritellä myös huomattavasti laajemmin: ne koostuvat alueista, jotka sisältävät elollisten systeemien elementtejä, joihin kuuluu niin kasveja kuin eläimiäkin. Näihin alueisiin voi liittyä ihmisen hallinnollisia elementtejä kaikilla eri asteilla ja skaaloilla, ja ne voivat vaihdella pienistä kaupunkipuistoista aina koskemattomaan erämaahan asti.

Tässä tutkielmassa luontoa lähestytään kansallis- ja luonnonpuistojen näkökulmasta. Täten luonto ja luonnonympäristö nähdään mahdollisimman luonnontilaisena ympäristönä, jossa ihmisen vaikutusta ei näy tai se on hyvin vähäistä. Luontoa ja luonnonympäristöä käytetään synonyymeinä toisilleen.

Terveys ja hyvinvointi

Terveys

Maailman terveysjärjestö WHO määritteli jo vuonna 1946 terveyden niin, että sillä tarkoitetaan täydellistä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia eikä pelkästään taudin puuttumista (WHO 2003). Terveys on arkipäivän resurssi ja positiivinen konsepti, joka painottaa sosiaalisten ja henkilökohtaisten resurssien lisäksi myös fyysisiä kykyjä (WHO 2016). Hartigin ja muiden (2010) mielestä määritelmän etuna on sen heuristinen luonne: se ottaa huomioon terveyden moninaisuuden eli sen, että ihmisen on mahdollista kokea olevansa terve joillain osa-alueilla mutta vastaavasti terveydentila voi tuntua suhteellisen huonolta joillain toisilla. Lisäksi se ottaa huomioon terveyden kokemisen subjektiivisuuden sekä termiin liittyvät ennaltaehkäisevät ja parantavat toimenpiteet.

WHO:n määritelmää on myös kritisoitu, ja terveydelle on annettu vaihtoehtoisia määritelmiä. Lääkäri Peter Davies (2009: 124) toteaa, että ”terveys on parasta nähdä jatkuvana tuloksena siitä, että pyrkii elämään elämäänsä hyvin. Hyvin elettyyn elämään kuuluvat niin varallisuustaso, ihmissuhteet, yhtenäisyys, kuntoilu kuin sopeutuvaisuus. Tautien välttely on vain pieni osa tätä terveyden näkökulmaa.” Toisaalta taas terveys voidaan nähdä yksilön erilaisten potentiaalien summana: ”terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen potentiaalim määrittelemä dynaaminen hyvinvoinnin tila, joka tyydyttää ne elämän tarpeet, jotka ovat kytköksissä niin ikään, kulttuuriin kuin henkilökohtaiseen vas-

tuuseenkin” (Bircher 2005: 335). Tässä määritelmässä sairaus ilmenee silloin, kun yksilön potentiaali ei riitä tyydyttämään edellä esitettyjä tarpeita. Potentiaalit voivat olla joko biologisesti tai persoonallisen kehityksen myötä saavutettuja. On myös kyseenalaistettava se, voidaanko terveyttä loppujen lopuksi määritelläkään tyhjentävästi, sillä mikään määritelmä tuskin onnistuu kuvaamaan terveyden kaikkia ulottuvuuksia yhtä aikaa (Jadad & O’Grady 2008).

Vaikka WHO:n määritelmä terveydelle on ollut olemassa jo melkein 70 vuotta, sitä on alettu käyttää laajemmin vasta viimeisen parinkymmenen vuoden aikana (Fleuret & Atkinson 2007). Terveys on alettu ymmärtää monipuolisena käsitteenä, joka ei tarkoita pelkästään ei-sairasta, vaan siihen liitetään myös hyvinvoinnin ja elämänlaadun käsitteet (Nilsson ym. 2011). Marks ym. (2011) argumentoivatkin, että terveys on hyvinvoinnin muoto, johon kuuluvat niin fyysiset, psykososiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset kuin hengellisetkin aspektit. On myös huomioitava se, että terveys on vahvasti kulttuurinen käsite: esimerkiksi länsimaalainen, kiinalainen ja perinteinen afrikkalainen terveyden käsite eroavat merkittävästi toisistaan (Marks ym. 2011).

Hyvinvointi

Hyvinvoinnista puhutaan usein, mutta sitä määritellään harvoin eikä kaiken kattavaa määritelmää ole löydetty (Dodge ym. 2012). Siihen on kuitenkin usein liitetty muun muassa hyvän elämänlaadun sekä kukoistuksen (*flourish*) käsitteet (Dodge ym. 2012). Kliinisessä traditiossa hyvinvointi nähdään ennen kaikkea negatiivisen terveydentilan ja negatiivisten tunteiden poissaolona, kun taas psykologiset suuntaukset keskittyvät usein siihen, että hyvinvointi on yksilön henkilökohtainen arvio omista tunteistaan ja tyytyväisyydestään sen hetkiseen elämäänsä (psykologinen hyvinvointi) (Keyes 1998).

Dodge ja muut (2012: 230) kuvaavat hyvinvoinnin käsitettä vaa’an avulla: vaa’an toisessa päässä ovat resurssit ja toisessa haasteet, ja molemmat voivat koostua niin psykologisista, sosiaalisista kuin fyysisistä elementeistä. Yksilö kokee tasaista hyvinvointia silloin, kun hänellä on ne psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset resurssit, joita tarvitaan psyykkisistä, fyysisistä ja/tai sosiaalisista haasteista selviytymiseen, eli kun hänen vaakansa on tasapainossa. Muutos kummassa tahansa päässä vaikuttaa hyvinvoinnin kokemiseen. Boreham ja muut (2016) taas nostavat esiin sen, että elämänlaadulle ja näin

ollen myös hyvinvoinnille tärkeitä komponentteja ovat muun muassa terveys, perhesuhteet, asuminen, henkilökohtainen turvallisuus, tulotaso, luonnonympäristö, työ ja vapaa-ajanvieton mahdollisuudet. Lisäksi ylipäänsä sosiaalisten suhteiden sekä sosiaalisen verkoston ja tuen nähdään liittyvän olennaisesti yksilön hyvinvointiin (sosiaalinen hyvinvointi) (Berkman & Glass 2000). Hyvinvointi koostuu niin fyysisestä kuin psyykkisestä olotilasta, joka on jatkuvassa vuorovaikutuksessa yksilön sosiaalisen ympäristön kanssa niin yksityis- kuin työelämässäkkin (Boreham ym. 2016). Näitä kolmea hyvinvoinnin osa-aluetta kutsutaan psyykkiseksi, sosiaalseksi ja fyysiseksi hyvinvoinniksi.

Psyykkiseen hyvinvointiin liitetään yleensä sekä positiivinen tunteellinen mieliala, kuten onnellisuus, että optimaalisen tehokas toimintakyky, joka näkyy sekä henkilökohtaisessa että sosiaalisessa elämässä (Deci & Ryan 2008). Keskeisiä ovat myös positiiviset ja negatiiviset tuntemukset sekä tyytyväisyys elämään (Ryff 1989). Psykologi Felicia Huppertin (2009) mukaan psyykinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että asiat menevät elämässä hyvin: ihminen tuntee olonsa hyväksi kyeten samaan aikaan toimimaan tehokkaasti. Hän tähdentää, ettei hyvänolontunteen täydy olla läsnä koko ajan, vaan käsitteeseen kuuluu olennaisesti se, että arjen vastoinkäymisistä ja negatiivisista tuntemuksista kykenee pääsemään yli. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyykin siis onnellisuuden ja kyvykkyyden tunteita, ja psyykkisesti hyvinvoivat ihmiset kokevat olevansa tyytyväisiä elämäänsä ja omaavat hyvän tukiverkon (Winefield ym. 2012).

Sosiaalinen hyvinvointi on yksilön olosuhteiden ja toimintakyvyn arvioimista yhteiskunnassa, ja siihen liittyy viisi elementtiä (Keyes 1998):

1. sosiaalinen integraatio (yksilön ja yhteiskunnan välisen suhteen laatu)
2. sosiaalinen hyväksyntä (yksilö hyväksyy muut ja tulee itse hyväksytyksi)
3. sosiaalinen tuki/avustaminen (yksilö kokee olevansa arvokas osa yhteiskuntaa, hänen olemassaolollaan on merkitys)
4. sosiaalinen toteutuminen (yhteiskunnan tulevaisuus nähdään positiivisena)
5. sosiaalinen yhtenäisyys (yksilö ymmärtää yhteiskunnan toimivuuden tason, haluaa ymmärtää sitä ja kokee, että elämällä on merkitys).

On tiedetty jo 1800-luvun loppupuolelta lähtien, että yhteiskunnan yhtenäisyys parantaa yksilön hyvinvointia eli yksilöt voivat paremmin esimerkiksi silloin, kun väestön tuloerot ovat mahdollisimman pienet (Kawachi & Kennedy 1997). Sosiologi Emile Durkheimin kuuluisassa itsemurha-tutkimuksessa ilmeni, että yhteiskunnan sosiaalisten siteiden

löyheneminen nosti itsemurhalukuja, kun taas vahva sosiaalinen integraatio liittyi alhaisempiin itsemurhalukuihin (Kawachi & Berkman 2000). Myös työnteon ja työpaikan merkitystä on nostettu esiin tarkasteltaessa yksilön (sosiaalista) hyvinvointia (ks. Boreham ym. 2016). Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta ennen kaikkea sosiaaliset ihmissuhteet ja yhteiskuntaan kuuluvuuden tunne ovat tärkeitä (Berkman & Glass 2000).

Fyysisen hyvinvoinnin käsitettä käytetään erittäin laajasti, mutta sen määrittelyminen on tuntunut jäävän aivan minimiin. Colen (2006: 1) mukaan ”tutkijat ja terveysalan professorit määrittelevät fyysisen hyvinvoinnin niin, että fyysisesti hyvinvoiva henkilö pystyy kokonaisvaltaisesti ottamaan säännöllisesti osaa kaikkiin omalle kehitystasolleen sopiviin aktiviteetteihin”. Henkilön omalla kehitystasolla tarkoitetaan ennen kaikkea fyysistä ikää ja siihen liittyviä aktiviteetteja: lapsella, 25-vuotiaalla opiskelijalla ja eläkeläisellä on kaikilla fyysisen ikänsä tuoma erilainen kyky osallistua eri aktiviteetteihin. Koska fyysinen tarkoittaa samaa kuin ruumiillinen (Gummeruksen suuri sivistyssanakirja 2009: 152), fyysinen hyvinvointi tarkoittaa siis ruumiillista hyvinvointia. Täten fyysisen hyvinvoinnin käsite on hyvin lähellä perinteistä terveyden käsitettä, jossa terveys muodostuu sairauden poissaolona.

Fyysisen hyvinvoinnin ohella tulee mainita myös fyysinen aktiivisuus, sillä ne liittyvät toisiinsa. WHO:n (2016) mukaan fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa lihasten tuottamaa ruumiillista liikettä, johon kuuluu energiaa. Liike voi olla niin arkielämän ohessa tapahtuvaa (arkiliikunta) tai tarkoituksellisesti tuotettua (fyysinen liikunta) (de Vries ym. 2010). Fyysiseen aktiivisuuteen liittyy kansallisia ja kansainvälisiä terveysliikuntasuosituksia: suomalainen liikuntapiirakka suosittelee 18–64-vuotiaille 2,5 tuntia reipasta tai 1,25 tuntia rasittavaa liikuntaa viikossa sekä kaksi kertaa viikossa lihas-kuntaa ja liikehallintaa (UKK-instituutti 2009).

Tutkielman määritelmät terveyden ja hyvinvoinnin käsitteille

Kuten edellä on esitetty, terveys ja hyvinvointi ovat varsin moniulotteisia mutta samankaltaisia käsitteitä, ja ne liittyvät olennaisesti toisiinsa. Tässä tutkielmassa ne kuitenkin erotetaan toisistaan: Terveydellä tarkoitetaan nimenomaan fyysistä terveyttä eli sairauden poissaoloa, sillä sitä ei liitetä tässä tutkimuksessa yksinomaan fyysisen hyvinvoinnin kä-

sitteeseen. Hyvinvoinnilla tarkoitetaan taas yleisempää tyytyväisyyttä elämään useammalla osa-alueella, jotka terveyden lisäksi ovat psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

Psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteet määritellään tässä tutkielmassa aineistonkeruun pohjalta Metsähallituksen kyselylomakkeen määritelmien mukaisesti, jotta tutkimustulosten tulkinta on yhdenmukainen. Täten psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi tyytyväisyyttä elämään, mielialan kohentumista, palautumista henkisestä uupumuksesta ja uuden oppimista. Määritelmä vastaa melko hyvin yllä esitettyjä näkemyksiä siitä, mitä psyykkinen hyvinvointi on: Siinä tuodaan esiin omaan elämään kohdistuvan tyytyväisyyden tärkeys sekä kohentunut mieliala. Sen sijaan määritelmä jättää pois ihmisen kykeneväisyyden selviytyä psyykkisesti haastavista ongelmista ja nostaa esiin konkreettisempia psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueita, kuten henkisestä uupumuksesta palautumisen ja uuden oppimisen. Määritelmä tuntuukin yllä käsiteltyjä näkökulmia konkreettisemmalta ja käytännönläheisemmältä, mikä on kontekstiin nähden ymmärrettävää, sillä tutkimukseen osallistuneilla ei voida olettaa olevan etukäteistietoa siitä, mitä psyykkinen (tai fyysinen/sosiaalinen) hyvinvointi käytännössä tarkoittaa.

Fyysinen hyvinvointi taas tarkoittaa tässä tutkimuksissa luontoaistimuksista nauttimista, fyysisen kunnon ylläpitoa, uusien taitojen omaksumista ja fyysistä hyvää oloa. Määritelmä on yhteneväinen Colen (2006) fyysisen hyvinvoinnin määritelmän kanssa niin, että kummassakin tuodaan esiin fyysinen aktiivisuus. Toisin kuin Colen määritelmä, Metsähallituksen määritelmä ei käsittele ihmisen kykyä osallistua erilaisiin fyysistä kuntoa ja hyvinvointia vaativiin aktiviteetteihin, vaan tuo esiin fyysisen kunnon ylläpidon lisäksi myös erilaisista luontoaistimuksista nauttimisen sekä uusien taitojen omaksumisen. Huomionarvoista on, että myös Metsähallituksen psyykkisen hyvinvoinnin määritelmässä on tuotu esiin uuden oppiminen. Tämäkin määritelmä pyrkii olemaan helposti ymmärrettävä.

Sosiaalinen hyvinvointi koostuu tässä tutkielmassa työkyvyn edistymisestä, ihmissuhteiden lujittumisesta sekä yksin tai yhdessä tekemisestä nauttimisesta. Aiemmin esitellyissä sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmissä on korostettu ihmisen ja yhteiskunnan välistä suhdetta, mutta kyseinen näkökulma jää tässä määritelmässä vaille huomiota. Sen sijaan määritelmässä korostetaan enemmän henkilön suhdetta muihin ihmisiin, mikä on

tullut esiin myös muissa sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmissa. Huomionarvoista on, että toisin kuin muissa määritelmissä, tässä määritelmässä tuodaan esiin myös yksin tekemisestä nauttiminen. Tämän voisi nähdä suomalaisena näkökulmana sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi Metsähallituksen määritelmässä on nostettu esiin myös työkyvyn edistäminen, joka on muun muassa Borehamin ym. (2016) mielestä huomionarvoinen osa yksilön sosiaalista hyvinvointia.

IHMISEN JA YMPÄRISTÖN SUHDE MAANTIETEESSÄ

Ihmisen ja ympäristön välisten yhteyksien tutkimisessa on maantieteessä pitkä perinne (Curtis 2010). Maantieteilijä Anne Buttimer (2010) havainnollistaa artikkelissaan, kuinka sekä Alexander von Humboldt 1800-luvun alussa että Johannes G. Granö vuosisata myöhemmin keskittivät tutkimustyönsä (tosin Humboldt vain osan siitä) Siperian Altain-alueelle. Molemmat miehet kuvasivat seudun maisemaa sekä omaa suhdettaan siihen. Humboldtin mielenkiinto kohdistui luonnon ymmärtämiseen ihmisen näkökulmasta sekä siihen, millainen rooli luonnolla on ihmiselämässä. Granö taas keskittyi ”maisema-” ja ”aluetieteen” luomiseen sekä ympäristökäsityksen objektiiviseen tutkimiseen. Molempien tutkimusmatkoilla kulki mukana maiseman ja alueen herättämien omien tunteiden reflektointi. Humboldtin mielestä ”luonto täytyi kokea tunteiden kautta” (Buttimer 2010: 22), ja myös Granö tunnisti tarpeen ympäristökokemuksen moninaiseen ymmärtämiseen. Tunteet eivät kuitenkaan tulleet osaksi maantieteellisen maiseman käsittelyä kuin vasta 1900-luvun lopussa muun muassa siksi, että maantieteessä keskityttiin pitkään vain kirjoittamaan ja kuvailemaan maisemia ja alueita syvempien merkitysten tutkimisen sijaan (Minca 2007).

Muun muassa Granön tutkimusmatkojen johdattamana maantiede on siirtynyt pelkästä alueiden kuvaamisesta niiden syvempään tulkitsemiseen (Horton & Kraftl 2014). Hortonin ja Kraftin (2014) mukaan aluemaantiede muodosti 1900-luvulla maantieteen ytimen niin Euroopassa kuin Pohjois-Amerikassa: siinä keskityttiin maisemien kuvailuun ja analysointiin niin fyysisten kuin kulttuuristen kerrostumien kautta. He jatkavat, että yhteiskunnallisten (sosiaalisten ja kulttuuristen) muutosten takia humanistinen maantiede nousi pinnalle kulttuurisen käänteen myötä 1970-luvulla: maantieteessä alettiin kiinnittää yhä enenevässä määrin huomiota ihmiseen kulttuurisena ja fyysisenä olentona. Kulttuurisen käänteen seurauksena yhteiskuntatieteissä vaikuttavaksi tekijäksi nousi 2000-luvulle tultaessa emotionaalinen käänne, joka nosti esiin tunteiden merkityksen niin tutkimuksen teossa, tutkittavissa kuin myös tutkijoissa; ihmisen tunteiden ymmärrettiin olevan keskeisessä asemassa ihmisiä ja heidän ympäristöjään tutkittaessa (Horton & Kraftl 2014).

Maantieteessä on havaittu paikkojen materiaalisten ja sosiaalisten olemusten sekä yksilöiden välisten suhteiden vaikuttavan olennaisesti yksilöllisiin kokemuksiin

(Curtis 2010). Terveysmaantiede korostaa näiden suhteiden lopputuloksia ihmisen terveyden kannalta, koska joidenkin niistä on osoitettu vaikuttavan myönteisesti terveyteen ja edistävän hyvää terveydentilaa (Curtis 2010). Emotionaalisen maantieteen puitteissa muun muassa maantieteilijä Liz Bondi (2005) on korostanut psykoterapian ja maantieteen yhdistämistä toisiinsa. Bondin (2005: 443–444) mukaan psykoterapiat ovat toimintoja, jotka rohkaisevat ihmisiä kommunikoimaan tunteillaan ja jotka käsitteellistävät tunteet sekä relatiivisesti että henkilökohtaisesti. Psykoterapian näkökanta tarjoaisi maantieteelle uusia keinoja ymmärtää emotionaalista maantiedettä niin teoreettisesti kuin metodologisesti (Bondi 2005). Muun muassa ihmisen maantieteellistä käyttäytymistä tutkittaessa voidaan pohtia, onko juuri psyyke kaikkein läheisin tila, jota ihmismaantieteessä voidaan tutkia (Davidson & Parr 2014). Maantieteellisissä tutkimuksissa psykoanalyysia on hyödynnetty muun muassa tutkittaessa traumojen spatiaalisuutta (Blum & Secor 2014), luovuuden ja väkivallan keskinäistä vaikutusta asuinalueella ja asuinalueiden välisissä suhteissa (Rodriguez 2014) ja ruumiintoimintojen sukupuolista jakautumista julkisessa tilassa (Cavanagh 2014).

Psykyen tutkimus on maantieteessä kuitenkin verrattain nuori tutkimussuunta, ja sen sijaan on keskitytty enemmän terveyden käsitteeseen sekä vaikutukseen, joka tilalla ja paikalla on terveyteen. Maantieteilijöiden Sarah Curtisin ja Ian Rees Jonesin (1998) mukaan paikan ja terveyden suhdetta voidaan lähestyä kolmesta eri teoreettisesta lähtökohdasta:

1. Hasardeille altistuminen: Fyysiset ja biologiset riskitekijät jakautuvat spatiaalisesti. Tämän näkökulman mukaan hasardeille altistumisen ja terveysriskin välillä on suora yhteys.
2. Sosiaaliset suhteet: Tila ja paikka muovaavat sosiaalisten suhteiden luonnetta ja vaikuttavat täten myös psykososiaalisiin ja käyttäytymiseen perustuviin riskitekijöihin.
3. Paikan tunne: huomioidaan se, millainen yhteinen käsitys ihmisillä on yhteisöstä, jonka he jakavat keskenään.

Maantieteessä on pitkä perinne muun muassa terveyden eriarvoisuuden tutkimuksessa. Esimerkiksi Britannian pohjoisosissa asuvien terveydentila on verrattain huonompi kuin etelässä asuvilla, ja kaupungissa asuvat ovat sairaampia kuin maaseutulaiset (Curtis &

Jones 1998, Smyth 2008). On myös tutkittu terveydenhoidon saavutettavuuden epätasaisuutta (Hawthorne & Kwan 2013), geologisten tekijöiden, sosiaalisten prosesseiden ja valta-asetelmien vaikutusta kansalaisen terveyteen hasardialueilla (Sultana 2012), fyysisen elinympäristön vaikutusta itse-arvioituun terveyteen ja sairaalloisuuteen (Shortt ym. 2011) sekä lähialueen puutteellisten elinolosuhteiden vaikutusta sairaalloisuuteen (Zhang ym. 2011). Näissä tutkimuksissa myös sosiaaliset tekijät ja sosiaalinen hyvinvointi ovat olleet osana tutkimusotetta.

Fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin tutkimus maantieteessä on ilmennyt muun muassa matkailumaantieteessä: sen puitteissa on tutkittu esimerkiksi kuntoilulomia ja niiden vaikutusta mielikuvaan terveellisestä vartalosta (Little 2012, 2015). Kuntoilun ja paikan yhteyttä on tutkittu myös kuntoilumaantieteen piirissä, jossa huomio on kiinnittynyt muun muassa kuntosalin ja kehonrakennuksen kulttuureihin (Andrews ym. 2005). Enenevässä määrin on kiinnitetty huomiota myös kävelyyn ja liikkumiseen, ja tutkimuksen kohteena on ollut muun muassa seuraavia аспектеja: kuinka rakennettu ympäristö mahdollistaa kulkemisen ja siten parantaa terveyttä (Andrews ym. 2012), kävelyn hyvinvointivaikutukset ja ympäristön panos näihin vaikutuksiin (Ettema & Smajic 2015) sekä vihreän ympäristön merkitys kävelylle (Carpenter 2013).

Maantieteilijöiden Sebastian Fleuretin ja Sarah Atkinsonin (2007: 107) mukaan maantieteilijöiden tulisi yhä enemmän siirtyä yksipuolisesta terveyden käsitteestä kohti hyvinvoinnin käsitettä, sillä se tarjoaa heidän mukaansa (1) moninaisia tulkintoja ja merkityksiä erilaisissa sosiaalisissa ja spatiaalisissa kohteissa, (2) mahdollisuuden paikantaa terveyteen liittyviä vaikutuksia sekä terveyden vaikutusta muihin sosiaalisen elämän aspekteihin laajassa sosiaalisessa ja ympäristöllisessä kontekstissa sekä (3) tilaisuuden tutkia hyvinvoinnin käytön ja terveyden ilmaisuuden vaikutuksia keskusteltaessa esimerkiksi politiikan tavoitteista, poliittisten toimintaperiaatteiden muodostumisesta tai politiikan toimeenpanosta. Koska kaikki maantieteilijät tutustuvat koulutuksensa aikana monipuolisesti erilaisiin tutkimusmenetelmiin, heillä on käytössään paljon laajempi työkalupakki kuin muilla yksittäisillä tutkimussuunnilla (Jones 2007). Tätä tulisi hyödyntää myös hyvin holistisen ja monialaisen hyvinvoinnin tutkimuksessa.

Terapeuttinen maisema

Maantieteilijä Wilbert Gesler (1992) kehitti terapeuttisen maiseman käsitteen 1990-luvun alussa. Se perustuu mielenkiintoon siitä, millaisissa tilanteissa ja paikoissa erilaiset terapeuttiset prosessit vaikuttavat ja toteutuvat. Perinteisesti terapeuttisten maisemien kategoriaan ovat kuuluneet parantavasta maineestaan tunnetut konkreettiset sijainnit, kuten vuoristojen lomapaikat sekä kylpyläkaupungit, mutta nykyään huomio on kiinnittynyt myös tavallisiin sairaaloihin, terapeuttien vastaanotoille sekä kansanparantajien mökkeihin. Williams (2007) argumentoi, että tämä on tulosta kritiikistä, jota perinteiset terapeuttiset maisemat ovat saaneet osakseen. Hän jatkaa, että parantuminen voi tapahtua myös perinteisten parantavien paikkojen ulkopuolella, jokapäiväisessä ja tavallisessa ympäristössä tai jopa mielikuvitusmaisemassa. Muutos arkipäiväisyyden huomiointiin ja arvos- tamiseen on seurausta maantieteessä tapahtuneesta kulttuurisesta käännöksestä, jolloin maantieteessä on alettu keskittyä myös arkipäivän paikkoihin ja tiloihin, ”jokapäiväiseen maantieteeseen” (Horton & Kraftl 2014).

Erityisesti uusi kulttuurinen maantiede on yrittänyt selvittää, mitkä ympäristölliset, yksilölliset ja sosiaaliset tekijät yhdistyvät terapeuttisten maisemien parantavassa prosessissa (Gesler 1992, Curtis 2010). Terapeuttisen maiseman puitteet osoittavat, että ”parantavien paikkojen” kokeminen voi auttaa ihmisiä parantumaan sairauksista (myös mielenterveydellisistä) sekä auttaa ylläpitämään ja kohentamaan hyvää mielenterveyttä (Curtis 2010). Käsitettä on käytetty hyväksi tutkittaessa muun muassa mielikuvitusmaisemien terapeuttista vaikutusta (Andrews 2004), syrjäisten lomapaikkojen vaikutusta kehoon ja käyttäytymiseen (Lea 2008) samoin kuin tyyneyden tunteeseen (Conradson 2007) sekä terapeuttisen maiseman käsitteen tuottamista ja uudelleentuottamista joogan kautta (Hoyez 2007). Huomio on keskitetty myös siihen, mitä terapeuttisiksi luonnehdituissa paikoissa tehdään sen sijaan, että parantuminen tapahtuisi pelkästään paikan päällä passiivisesti oltaessa (Little 2012).

Gesler (2003) määrittelee terapeuttisen maiseman ”parantavan paikan” käsitteen kautta. Parantava paikka on paikka, jossa yhdistyvät fyysiset, psyykkiset, henkiset, emotionaaliset ja sosiaaliset parantamisen muodot. Paikan parantava tunne syntyy monista erilaisista ympäristöistä, joita siellä luodaan. Ympäristöt muodostuvat sekä luonnollisesta, rakennetusta, symbolisesta että sosiaalisesta ympäristöstä (Taulukko 1, Gesler 2003). Gesler (2003) jatkaa, että luonnollisen ympäristön parantaviin ominaisuuksiin

Taulukko 1. Parantavien ympäristöjen ominaisuudet. Lähde: Gesler 2003: 8.

Ympäristö	Ominaisuudet
Luonnollinen	Usko luonnon parantavaan voimaan
	Kauneus, esteettinen mielihyvä
	Kaukaisuus, uppoutuminen luontoon
	Luontoelementit (vesi, tiettyjen maa-aineiden syöminen, eläimet, puutarha)
Rakennettu	Luottamuksen ja turvallisuuden tunteet
	Aistien merkitys
	Ylpeys rakennushistoriasta
	Muotoilun (<i>design</i>) symbolinen voima
Symbolinen	Merkityksen luominen
	Fyysiset objektit symboleina
	Rituaalien tärkeys
Sosiaalinen	Tasa-arvoisuus sosiaalisissa suhteissa
	Laillistaminen ja marginalisoiminen
	Terapeuttisen yhteisön konsepti
	Sosiaalinen tuki

kuuluvat usko luonnon parantavaan voimaan, luonnon tuottama esteettinen mielihyvä, arjesta pois pääseminen (kaukaisuus) sekä luontoelementit, kuten vesi, tiettyjen maa-aineiden, esimerkiksi kalkin tai saven, syöminen ravinteiden saamiseksi, puutarhanhoito tai eläimet. Rakennettuihin ympäristöihin taas liittyvät muun muassa niin turvallisuuden tunne kuin myös kaikkien aistien käyttämisen merkitys. Tällaisia ympäristöjä ovat esimerkiksi sairaalat, joissa ympäristön eri aspektien, kuten ikkunallisten huoneiden ja raikkaan ilman, on osoitettu olevan tärkeitä ihmisten parantumisprosessissa. Psykologi Roger Ulrichin (1984) tunnetussa tutkimuksessa ilmeni, että potilaat paranevat nopeammin ja tarvitsevat vähemmän kipulääkettä huoneessa, jossa ikkunanäkymä tarjoaa katseltavaksi luonnonympäristön.

Parantavaan ympäristöön liittyvät myös symboliset ja sosiaaliset ominaisuudet. Geslerin (2003) mukaan symbolisuus ilmenee niin paikan merkityksen luomisessa (esimerkiksi omien henkilökohtaisten kokemusten kautta), fyysisissä objekteissa (lääkärin valkeassa takissa, terapeutin terapeutti-nimikyltissä) kuin myös rituaalien tärkeydessä. Gesler jatkaa, että symbolisuuteen liittyy vahvasti käytetty kieli: lääkärin ”paranette kyllä” -lausahduksella on potilaalle suuri merkitys. Sosiaalisia ominaisuuksia taas ovat tasa-arvoisuuden tunne hoitotoimenpiteissä (esimerkiksi tunne siitä, että itsellä on vaikutus saamaansa hoitoon valitsemalla tiettyjä erikoislääkäreitä tai perinteisempiä hoitomuotoja, kuten ho-

meopatiaa) sekä hoitomuotojen laillisuus (lääketiedettä harjoittavien yksinvalta). Myös marginalisoiminen (ei-lääketieteellisten hoitomuotojen halventaminen) ja sosiaaliset tekijät, kuten läheisten tuki sekä terapeutin yhteisö, ovat parantavan ympäristön sosiaalisia ominaisuuksia.

LUONNONYMPÄRISTÖJEN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Muun muassa luonnonympäristöissä vietetyllä ajalla, luonnonympäristöistä otettuja kuvia katselemalla tai luonnon elementtien (kuten kasvien tai eläinten) kanssa vuorovaikutuksessa olemisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia niin ihmisen psyykkiseen, fyysisen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin.

Kenigeriin ym. (2013) pohjautuen taulukko 2 havainnollistaa, kuinka monenlaisissa eri asetelmissa ihminen voi kohdata luontoa. Jaottelu on tehty löyhästi niin, että taulukkoa alaspäin edetessä ympäristön luonnollisuus kasvaa. Luonto voidaan kohdata sisätiloissa huonekasvien kautta sekä muuten urbaanissa, rakennetussa ympäristössä puistoina, puutarhoina ja kaupunkimaiseman istutuksina (esimerkiksi tienvierustan puina). Maaseudulle liikuttaessa luonto ilmenee muun muassa maaseutumaisemana ja viljelyspeltoina. Ympäristön luonnollisuus kasvaa siirryttäessä alueille, joissa ihmisen vaikutus on pieni. Erämaaluonnon kokemiseen kuuluvat muun muassa rannat, meret, joet ja muut vesielementit, vuoret, metsät sekä kansallispuistot. Lisäksi tietyt lajit ovat osa luontoa eikä niiden kohtaaminen edellytä tietynlaista ympäristöä. Lajit voivat olla esimerkiksi merieläimiä, lintuja tai lemmikkejä.

Taulukossa 3 on esitelty ihmisen ja luonnon välisen vuorovaikutussuhteen eri muotoja. Vuorovaikutus voi tapahtua epäsuorasti, kun ihminen kohtaa luonnon olematta fyysisesti osana luonnonympäristöä, esimerkiksi katsomalla luontokuvaa. Vuorovaikutussuhde voi muodostua myös tarkoituksettomasti, kun ihminen tulee kokeneeksi

Taulukko 2. Lista asetelmista, joissa ihminen-luonto -vuorovaikutussuhteet ilmenevät. Lähde: Keniger ym. 2013: 916.

Asetelma	Kuvaus	Esimerkit
Sisätila	Rakennuksen sisällä	Lehtikasvit
Urbaani	Ihmisen rakentama maisema	Julkinen vihreä tila, yksityinen vihreä tila (esim. puutarha), tienvarren puut tai muu eristetty urbaani kasvillisuus
Reuna-alue	Kaupungin välittömässä läheisyydessä oleva alue	Reuna-alueiden suojelualueet
Tuottava maisema	Maatalousalueet	Laitumet, pellot, maaseutu
Erämaa	Alue, jossa ihmisen vaikutus on alhainen	Ranta, meri, joki, vesi, vuoret, metsät, kansallispuistot
Tietyt lajit	Ei tiettyä tapahtumapaikka-	Kotieläimet

Taulukko 3. Lista ihminen–luonto–vuorovaikutussuhteista. Lähde: Keniger ym. 2013: 917.

Vuorovaikutussuhde	Kuvaus	Esimerkit
Epäsuora	Luonto koetaan olematta siinä fyysisesti läsnä	Katsotaan luontoa kuvassa, videossa tai ikkunan läpi
Sattumanvarainen	Luonto koetaan toisen aktiviteetin sivutuotteena	Kohdataan luonto toisen aktiviteetin seurauksena (esim. töihin kävely, ajaminen), kohdataan kasvillisuutta sisätiloissa
Tarkoituksellinen	Luonto koetaan tai sinne mennään tietoisesti	Virkistäytyminen (esim. vaeltaminen, telttailu, villieläinten katselu, seikkailu), puutarhanhoito tai maanviljely, vapaaehtoistyö luonnonsuojelun parissa

luonnon jonkin muun toiminnan sivutuotteena, esimerkiksi kävelemällä puiston läpi matkalla työpaikalle. Ihminen voi myös tarkoituksenmukaisesti etsiä luontoon esimerkiksi puutarhanhoitoa tai vaeltamista harrastamalla. Myös lemmikin omistaminen kuuluu tähän kategoriaan.

Brittiläisen Susanna Curtisin tutkimus (2009) luontoturistien parissa havainnollistaa, ettei ole väliä, missä luonto kohdataan. Arvokkaita ovat niin eksoottiset ja syrjäiset luontomaisemat kuin myös arkipäiväiset kokemukset eläinten kanssa omalla takapihalla. Curtis jatkaa, että ihmiset hakivat luonnosta ihmetyksen, kunnioituksen ja flow'n (virtauskokemuksen) tunnetta. Lisäksi tärkeää oli luonnon ansiosta erilainen ajan käsittäminen, joka tarjosi aikaa vain olla ja tarkkailla. Myös aistillinen herääminen, mieltäminen ja hengelliset kokemukset olivat olennainen osa luonnon kokemista. Kuitenkin Tyrväinen ym. (2007) ovat sitä mieltä, että kaupungin ulkopuolinen luonto elvyttää paremmin kuin kaupungeissa sijaitsevat viheralueet. Samoin kaupunkipuistoja ja -metsiä verrattaessa metsien elvyttävä vaikutus oli hieman puistoja parempi.

Luonnonympäristössä ei tarvitse viipyä kauaa tunteakseen positiivisia vaikutuksia. Tyrväisen ym. (2014b) mukaan elpyminen ilmenee viheralueella jo 15 minuutin oleskelun jälkeen. Samoin myös elinvoimaisuus, luovuus ja myönteiset tunteet lisääntyvät jo tässä ajassa. He totesivat elinvoimaisuuden lisääntyvän, kun henkilö teki 15 minuutin viheralueella istumisen jälkeen heti perään vielä puolentunnin kävelyn luonnonympäristössä (metsässä). Lähiluontoalueilla suositellaankin käytävän yli 5 tuntia kuukaudessa tai vaihtoehtoisesti maaseudun luontokohteissa 2–3 kertaa kuukaudessa (Tyrväinen ym. 2014b). Myös ekopsykologi Kirsi Salonen (2010) on samoilla linjoilla: hänen mielestään ihminen ehtii rentoutumaan noin 20 minuutin luonnossa olon aikana, mutta mikäli henkilöllä on negatiivisia psyykkisiä oireita, kuten stressiä, niistä toipumiseen tarvitaan

Taulukko 4. Lista luontovuorovaikutuksen hyödyistä. Lähde: Keniger ym. 2013: 917–918.

Hyöty	Kuvaus	Esimerkit
Psyykkinen hyvinvointi	Positiivinen vaikutus psyykkisiin prosesseihin	Kasvanut itsetunto; parantunut mieliala ja käytös; vähentynyt viha/turhautuneisuus ja ahdistuneisuus; psyykkinen hyvinvointi
Kognitiivinen	Positiivinen vaikutus kognitiivisiin kykyihin ja toimintoihin	Keskittymiskyvyn paraneminen; vähentynyt henkinen uupuminen; kohentunut akateeminen suoritus, suorituskky, lasten kognitiivinen toimintakyky, tuottavuus; oppimismahdollisuudet
Fysiologinen	Positiivinen vaikutus fyysiisiin toimintoihin ja/tai fyysiseen terveyteen	Stressin väheneminen; alentunut verenpaine ja kortisolitaso; vähentynyt päänsärky, verenkiertojärjestelmän sairauksista johtuva kuolleisuus, sairaalloisuus sekä sydän- ja verisuonitautien, hengityselin- ja pitkäaikais-sairauksien määrä; nopeampi paraneminen; päihderiippuvuuksista parantuminen; parempi itsearvioitu terveydentila
Sosiaalinen	Positiivinen sosiaalinen vaikutus yksilö-, yhteisö- ja kansallisella tasolla	Sosiaalinen kanssakäyminen; sosiaalinen voimaantuminen; ihmisryhmien välinen kommunikaatio; vähentynyt rikollisuus ja väkivalta; sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne ja tuki
Henkinen	Positiivinen vaikutus yksilön uskonnollisiin tavoitteisiin tai henkiseen hyvinvointiin	Kohentunut inspiraatio ja henkinen hyvinvointi
Konkreettinen	Materiaaliset tavarat, jotka kasvattavat varallisuutta tai	Ruokatarvikkeet; raha

keskimäärin puolentoista tunnin luontokokemus.

Taulukossa 4 on havainnollistettu laajasti erilaiset mahdollisuudet luontovuorovaikutuksesta saataviin hyötyihin, joita eri tutkimuksissa on muiden muassa todettu. Hyötyä voidaan tarkastella Kenigerin ym. (2013) mukaan niin psykologisen, kognitiivisen, fysiologisen, sosiaalisen, henkisen kuin myös konkreettisen hyvinvoinnin kannalta. Tässä tutkimuksessa psykologinen ja kognitiivinen hyvinvointi on yhdistetty psyykkiseksi hyvinvoinniksi ja sosiaalinen ja hengellinen hyvinvointi sosiaalseksi hyvinvoinniksi. Fysiologinen hyvinvointi on nimeltään fyysinen hyvinvointi. Tässä tutkimuksessa luonnosta konkreettisesti saatavaa hyvinvointia ei käsitellä.

Vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin

Luonnon on osoitettu vaikuttavan positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimustulokset osoittavat taulukon 4 (Keniger ym. 2013) mukaan, että vuorovaikutussuhde luon-

non kanssa parantaa muun muassa itsetuntoa, kohentaa mielialaa ja käyttäytymistä, vähentää vihan ja turhautumisen tunteita sekä ahdistuneisuutta ja lisää psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi luontokontakti kohentaa keskittymiskykyä, vähentää henkistä uupumusta ja parantaa akateemista suoritusta, tehtäviensuorituskykyä, lasten kognitiivista toimintaa, yleisesti tuotteliaisuutta sekä oppimismahdollisuuksia.

Psykologisia vaikutuksia tutkittaessa on tärkeää mainita kaksi teoriaa, jotka pyrkivät selittämään luonnon virkistäviä vaikutuksia. Toinen näistä teorioista on Ulrichin (1983) stressiä vähentävä teoria, kun taas psykologien Stephen ja Rachel Kaplanin (1989) teoria käsittelee luonnonympäristöjen keskittymiskykyä elvyttävää vaikutusta. keskittymiskykyä elvyttävä teoria.

Pelkästään luonnon katseleminen tai luonnonympäristössä oleminen voi vähentää stressiä psykologisten ja fysiologisten reaktioiden automaattisen tuottamisen kautta (Bratman ym. 2012: 122). Ulrichin mukaan (1983) ihminen ei opi perustunteita, vaan hän syntyy niiden kanssa. Tämä johtaa hänen mielestään siihen, että ihmisen on mahdollista reagoida luonnonympäristöön automaattisesti ja tiedostamattaan, jolloin jo vähäinen luonnossa oleminen voi vähentää merkittävästi stressiä. Vaikutus on suurinta etenkin niille henkilöille, jotka luonnonympäristöön saapuessaan ovat erityisen stressaantuneita. Henkilö voi kokea stressioireita myös tiedostamattaan, jolloin luonnonympäristöissä oleskelulla on erityisen tärkeä vaikutus.

Ulrichin ja muiden (1991) tutkimuksessa katsottiin tutkimuksen aluksi stressaava lyhytelokuva. Sen jälkeen tutkittava katsoi joko luonnon- tai urbaaniin ympäristöön sijoittuvan videon. Tutkimuksessa ilmeni, että tutkittava palautui stressistä nopeammin ja kokonaisvaltaisemmin, mikäli hän katsoi stressaavan elokuvan jälkeen luonnonympäristöön sijoittuvan videon. Palautumista mitattiin sekä itsereflektiivisesti että fysiologisin mittarein. Myös Hartig ym. (2003) saivat selville, että luonnonympäristöissä liikkuminen ja luonnonympäristön katselu alensivat tutkittavan verenpainetta jo 10 minuutin aikana.

Stephen Kaplanin (1995) mukaan miellyttäväkin puuha voi muuttua rasaskaaksi ja uuvuttavaksi, jos aivot eivät välillä pääse lepäämään. Toisin sanoen liika keskittyminen uuvuttaa. Kaplanin mielestä modernissa yhteiskunnassa ihminen joutuu keskittymään liiaksi johonkin tärkeäksi nimettyyn asiaan (ohjattu keskittyminen, esimerkiksi

työtehtävä) yrittäen samalla vastustaa huomion kiinnittymistä johonkin oikeasti kiinnostavaan, kuten ympäristön eri virikkeisiin. Hän perustelee näkemyksensä sillä, että ihminen on evoluution saatossa selvinnyt parhaiten kiinnittämällä huomiotaan monipuolisesti eri asioihin (esim. villieläimet, vaara, luolat eli suojapaikat), joten huomion kiinnittäminen pitkäksi aikaa yhteen asiaan ei tule meille luonnostaan. Luonnon tarkkaileminen ja kokeminen tarjoavat keskittymiskyvylle mahdollisuuden latautua ja toipua, ja näin luontokokemus on elvyttävä ja auttaa keskittymään muihin tehtäviin (Bratman ym. 2012).

Muun muassa Hartig ym. (1991) ovat testanneet luonnonympäristöjen elvyttäviä vaikutuksia. Heidän ensimmäinen tutkimuksensa testasi kotona pysymisen, tavalliselle reppureissauslomalle lähtemisen ja vaellukselle osallistumisen eroja. Vaellukselle osallistuneet kokivat vaellukselle osallistumisen jälkeen olonsa onnellisemmaksi kuin muihin ryhmiin kuuluneet. Vaeltajat myös suoriutuivat loman jälkeen tehdyssä oikolukutehtävässä verrattain paremmin. Toisessa tutkimuksessa osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään: ensimmäinen ryhmä jäi laboratorio-oloihin rentoutumaan, toinen ryhmä osallistui kävelyllä urbaanissa ympäristössä ja kolmas ryhmä kuljetettiin kävelyllä luonnonympäristöön. Tutkimuksessa ilmeni, että luonnonympäristössä oleskelleet kokivat muita ryhmiä selvästi enemmän muun muassa irtautumista arjesta, lumoutumista ja yhtenäisyyttä. Luonnonympäristö myös vaikutti positiivisemmin koettuun onnellisuuteen ja vähensi enemmän aggressiivisuuden tunteita. Luonnonympäristöt olivat siis elvyttävämpiä kuin muut ympäristöt.

Vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Vuorovaikutuksen fyysiset hyödyt näkyvät fyysisen toimintakyvyn ja terveyden paranemisessa. Taulukon 4 mukaan yhteys luontoon (kaikissa muodoissa, taulukko 2) vähentää stressiä, alentaa verenpainetta ja kortisonitasoa, vähentää päänsärkyä, verenkiertojärjestelmän sairauksiin liittyviä kuolemantapauksia, sydän-, verisuoni- ja hengitystiesairauksia, pitkäaikaisia tauteja sekä yleistä tautien ilmenemistä, nopeuttaa paranemista ja auttaa päihderiippuvuuksista parantumisessa sekä hyvinvointiin ja terveyteen liittyvien hyötyjen havaitsemisessa.

Luonnossa tapahtuvan liikunnan on osoitettu hyödyntävän subjektiivista terveyttä verrattaessa rakennettuihin ympäristöihin: luontoliikunta kohentaa emotionaalista hyvinvointia ja liikunta ulkotiloissa parantaa yleistä terveydentilaa (Pasanen ym.

2014). Luonnonympäristön läheisyyden on todettu mahdollistavan väestön liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen ja siten lisäävän hyvinvointia, ja pääsyä luonnonympäristöihin on pidetty tärkeänä väestön hyvinvoinnin kannalta (Coombes ym. 2010, Pietilä ym. 2015). Kun luonnonympäristöihin on hyvä pääsy, myös liikuntaa harrastavien määrä lisääntyy, ja liikunta vähentää sydänkohtauksen, aivoveritulpan, diabeteksen riskiä 50 prosentilla ja paksusuolen ja rintasyvän mahdollisuutta 30 prosentilla (Nilsson ym. 2011). Liikunta luonnonympäristössä tuntuu miellyttävämmältä muuhun liikuntaan verrattuna: ulkona liikkessaan henkilö on iloisempi, elpyy paremmin ja haluaa suuremmalla todennäköisyydellä liikkua uudestaan kuin henkilö, joka liikkuu sisätiloissa (Focht 2009). On kuitenkin epäselvää, miten suuri vaikutus fyysisellä liikunnalla on pyrittäessä selittämään luonnonympäristöjen ja terveyden välistä suhdetta (Groenewegen ym. 2012).

Luonnon ollessa lähellä myös pitkäkestoisia terveyshyötyjä syntyy paremmin (Tyrväinen ym. 2014b). Luonnonympäristöjen läheisyys vähentää diagnosoitujen sairauksien määrää (Maas ym. 2009b) ja ehkäisee allergioiden muodostumista (Hanski ym. 2012). Myös kehon vastustuskyky kasvaa, ja vaikutus kestää jopa viikon yhden luonnossa vietetyn päivän jälkeen (Li ym. 2010).

Vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin

Luontoyhteydellä on myös sosiaalisia vaikutuksia, jotka näkyvät sekä yksilöllisellä, yhteisöllisellä että kansallisella tasolla (taulukko 4). Taulukon 4 mukaan tästä esimerkkejä ovat sosiaalisen kanssakäymisen helpottuminen, sosiaalisen voimaantumisen ja ihmisryhmien välisen sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistaminen, rikosten sekä väkivallan väheneminen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuudentunteen sekä sosiaalisen tuen kasvaminen. Vaikutukset kohdistuvat myös muun muassa yksilön uskonnollisiin tavoitteisiin ja hengelliseen hyvinvointiin (esimerkiksi inspiraation sekä hengellisen hyvinvoinnin lisääntyminen).

Sosiaalisen tuen puute ja yksinäisyys ovat kytköksissä alempaan koettuun terveydentilaan, kohonneeseen terveydentilaan liittyvien vaivojen määrään sekä korkeampaan itse-arvioituun taipumukseen sairastaa jotain psyykkistä tautia (Maas ym. 2009a). Vastaavasti luonnonympäristön läheisyyden on osoitettu vähentävän yksinäisyyden tunnetta ja sosiaalisen tuen puutetta, jolloin myös henkilön terveydentilan ja muiden siihen liittyvien aspektien on todettu olevan parempia (Maas ym. 2009a, de Vries ym. 2013,

Sugiyama ym. 2008). Maasin ja muiden (2009a: 593) mukaan tämä voi viitata siihen, että luonnonympäristöjen ja sosiaalisten kontaktien välinen suhde tarkoittaa sitä, että luonnonympäristöt voivat vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta asukkaiden paikkaidentiteetin ja -suhteen kautta. Jotta luonnonympäristöistä olisi hyötyä, niiden täytyy kuitenkin olla lähellä asuinpaikkaa (kilometrin säteellä). Luonnonympäristöjen läheisyyden vaikutus ihmisen sosiaalisiin kontakteihin on suurinta urbaaneilla alueilla.

Luonnonympäristöjen läheisyys vaikuttaa eniten lapsiin ja vanhuksiin, sillä he ovat rajallisten liikkumismahdollisuuksiensa takia eniten riippuvaisia lähiympäristöstään, sekä alhaisen tulo- tai koulutustason asukkaisiin (Maas ym. 2009a). Luonnonympäristöt kohentavat sekä sosiaalista integraatiota että luonnon kokemista kollektiivisesti (Abraham ym. 2010). Luonnonympäristön laadulla tuntuu olevan enemmän vaikutusta kuin sen määrällä (de Vries ym. 2013). Useat tutkimukset ovat ilmaisseet luonnonympäristöjen positiivisia vaikutuksia asuinalueiden tuloerojen haittoja kohtaan (esim. vähätuloisten verrattain huonompi terveydentila), mutta kaikkia asiaan liittyviä piirteitä ei tiedetä (Sugiyama ym. 2016).

Ihmisen luontosuhteen muodostuminen

Luonnonympäristöjen positiivinen vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin on selvä, kuten yllä on esitelty. Sen sijaan positiivisten vaikutusten syitä on ollut hankalampi tuoda esiin. Siksi seuraavaksi esitelläänkin ihmisen luontosuhteen muodostumiseen liittyviä teorioita, joita on pyritty käyttämään hyödyksi tutkittaessa, miksi luonnolla on positiivinen vaikutus ihmiseen.

Evoluutionäkökulma

Evoluutionäkökulma perustuu biofilia-hypoteesiin. Termi biofilia on lähtöisin biologi Edward Wilsonilta (1984), joka määrittelee sen käsittämään ihmisen sisäsyntyistä tarvetta keskittyä ihmisiin ja muihin eläviin olentoihin ja organismeihin. Wilsonin (1984: 1) mukaan ihminen hakeutuu heti syntymästään alkaen kohti kaikkea elävää, ja eliökunnan tutkiminen ja yhteistyö sen kanssa ovat syvällinen ja monimutkainen prosessi osana psyykkistä kehitystä.

Biofilian hypoteesiin liittyvät olennaisesti tietyt ympäristölliset piirteet, jotka ovat auttaneet ihmistä selviytymisessä ja uusien alueiden tutkimisessa. Ympäristöllisten mieltymysten tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset noudattava mieltymyksissään merkittävää yhdenmukaisuutta (Kaplan & Kaplan 1989). Ympäristöpsykologien Rachel ja Stephen Kaplanin (1989: 53–57) mukaan miellyttävällä ympäristölle tärkeitä ovat ymmärtämisen ja tutkimisen aspektit. Ympäristön ymmärtämiseen liittyvät jäseny-neisyys ja luettavuus, kun taas sen tutkimiseen monimutkaisuus ja salaperäisyys.

Kaplan ja Kaplan (1989) jatkavat, että jäsenetty maisema tarjoaa järjestyksen tunteen ja auttaa ohjaamaan huomiota oleelliseen. Sen avulla maisemaa voi ymmärtää paremmin. Luettavuudella taas tarkoitetaan sitä, kuinka tilan eri osat ovat helposti tunnistettavissa, ja ne voidaan järjestää ja luokitella helposti. Maisema on luettava, kun se on helppo muistaa ja se tarjoaa maamerkkejä omien jälkien seuraamista varten. Luettavuus lupaa ihmiselle kapasiteetin sekä ymmärtää maisemaa, että toimia siinä tehokkaasti.

Monimutkaisessa maisemassa taas tarkkaillaan visuaalisia elementtejä ja sitä, kuinka moninainen niiden tarjonta on (Kaplan & Kaplan 1989). Kaplanin ja Kaplanin (1989) mukaan tarjonnan tulee olla vaihteleva ja maiseman vihjata, että nähtävää ja tutkittavaa on vielä lisää, mutta se ei kuitenkaan saa olla liian runsas. He jatkavat, että kun tutkittava maisema on salaperäinen, se lupaa uuden oppimista. Salaperäistä maisemaa ei kyetä näkemään kokonaan yhdellä silmäyksellä, vaan tarkkailijan täytyy edetä maisemassa saadakseen siitä lisää informaatiota. Tarkkailijan täytyy kuitenkin tuntea olevansa turvassa, eikä salaperäisyyteen kuulu yllättäviä tekijöitä.

Näiden piirteiden perusteella muun muassa ympäristöpsykologia on yhdistänyt tekijät, joita ihmiset kaikista eniten suosivat luonnonympäristössä (Aura ym. 1997: 103–104): Ympäristö ei saa olla liian monimutkainen tai yksinkertainen (monimutkaisuus), ja maisemalla täytyy olla selvä rakenne tai muoto, jolloin näkymässä on jokin osalue tai kiintopiste, johon huomio kohdistuu (jäsenyntyneisyys). Näkymällä täytyy olla syvyyttä niin, että siihen pääsee sisään, ja maisemassa eteneminen täytyy olla mahdollista (luettavuus). Ympäristössä täytyy olla myös mysteerin tuntu, jolloin osaa näkymästä peittää jokin kulma tai osatekijä (salaperäisyys), eikä siellä saa olla uhkatekijöitä, kuten jyrkänteitä tai myrskypilviä. Veden ja kasvillisuuden tulee olla näkymän pääsisältönä (biofilia).

Evoluutionäkökulmaa sovellettaessa on kehitetty muun muassa savanniteoria, joka on alun perin lähtöisin biologi Gordon Oriansilta (1986). Psykologi Peter Kahnin (1999) mukaan ihmisen historiaan kuuluu lähes kahden miljoonan vuoden elo Afrikan savanneilla, jolloin muun muassa veden läheisyys ja puiden tarjoama suoja olivat elintärkeitä ihmisen selviytymisen kannalta. Esimerkiksi vesi tarjosi juoman lisäksi suojaa vihollisilta sekä takasi elinympäristön muille eläimille ja kasveille, joista ihminen oli riippuvainen. Kahn (1999) jatkaa, että nämä tekijät ovat voineet olla keskiössä valintapaineiden suhteen, ja että täten ihmisellä on yleistetyksi mieltymys savannimaisiin ympäristöihin. Evoluutiohistoriassamme tämä mieltymys on tarkoittanut eloonjäämistä. Maantieteilijä Jari Järviluoman (2006) mukaan tämä sovellus saa tukea muun muassa tarkasteltaessa nykyajan virkistystarkoitukseen rakennettuja kohteita: niin puistot, puutarhat kuin golfkentätkin muistuttavat savanneja sekä avaruudeltaan että puutyypeiltään.

Myös maantieteilijä Jay Appleton liikkuu savanniteorian linjoilla kahden toisiinsa liittyvän teoriansa kanssa. Kirjassaan ”The experience of landscape” Appleton (1996) esittelee maisemamieltymysten ja luontosuhteen pohjaksi habitaatti- sekä näköala- ja suojapaikka -teorioita. Habitaattiteoria ehdottaa, että ihmisen ja tämän ympäristön suhde on pohjimmiltaan samankaltainen kuin eläimen suhde elinympäristöönsä. Tämä tarkoittaa sitä, että maiseman katselusta saatu esteettinen mielihyvä pohjautuu spontaaniin reaktioon ympäristössä, joka mielletään habitaattina eli paikkana, joka tarjoaa mahdollisuuden tyydyttää biologisia perustarpeitamme. Näköala- ja suojapaikka -teoria vie tätä näkökulmaa vielä hieman edemmäs. Sen perusajatuksena on, että entisajan ihminen on parhaiten pystynyt toteuttamaan tarpeitaan ja ylipäänsä säilymään hengissä ympäristössä, joka tarjoaa piilopaikan, josta pystyy hyvin tarkkailemaan ympäristöä (*see without being seen*). Tämä on ollut hyödyksi niin saalistajan kuin pakenijan ominaisuudessa.

Evoluutionäkökulman mukaan ihmisen luontosuhde siis on geneettisesti periytyvä ominaisuus. Täten ihmisellä on sisäsyntyinen taipumus suosia luonnonympäristöjä rakennettuun ympäristöön verrattuna. Savanniteorian ja habitaatti- sekä näköala ja suojapaikka -teorian voidaan katsoa täydentävän suurempaa biofilia-hypoteesia, johon evolutionistinen näkökulma perustuu.

Kulttuuristinen näkökulma

Kulttuuristinen näkökulma on evoluutionäkökulman vastakohta. Se korostaa ihmisen sosiaalisia ja kulttuurisia piirteitä luontosuhteen muodostumisessa.

Yhteiskuntatieteilijä Esa Siroson (1993) mukaan luontoon suhtautuminen on kulttuurisidonnaista. Hän toteaa luonnon olevan suomalaisille ikään kuin osa äidinmaitoa, ja puiden läheisyys merkitsee heille turvaa. Sen sijaan keskieuropalaisten suhtautuminen on jo aivan erilaista: metsät ovat demonisoituja, pelottavia paikkoja, joissa Grimmin satujen uhkat käyvät toteen. Maiseman eli luonnon ymmärtäminen on täysin suhteellista riippuen katsojan tai kokijan asemasta (Sironen 1996).

Suomalaisten luontosuhde ei kuitenkaan enää ole niin yksiselitteinen kuin menneinä vuosikymmeninä, sillä sukupolvien välillä on eroja luontosuhteen muodostumisessa. Maantieteilijä Riikka Puhakan (2014) tutkimuksessa kävi ilmi, että Y-sukupolven eli 1990-luvulla syntyneiden luontosuhde on kahtiajakautunut: osalle nuorista luonto on tärkeä osa elämää, kun taas toisille sillä ei ollut mitään merkitystä. Tutkimuksessa selvisi, että nuoren luontosuhteen kehittymiseen vaikuttavat niin asuinympäristö kuin vanhempien suhde luontoon. Toisin sanoen kokemuksilla on vaikutusta luontosuhteen muodostumisessa. Puhakan (2014) mukaan myös sukupuoli on väliä tarkasteltaessa luonnon kiinnostavuutta: luonnosta vähiten kiinnostuneiden enemmistö koostui miehistä. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi -tutkimuksen (Sievänen & Neuvonen 2011: 40) mukaan 15–24-vuotiaat kaupunkilaismiehet olivat kaikkein vähiten aktiivisia lähiulkoilijoita, kun taas naiset lähiulkoilivat useammin kuin miehet. Puhakka (2014) on kuitenkin sitä mieltä, että nuorten luontoharrastaminen voi lisääntyä iän myötä. Hän huomauttaa, että nuorille muut tekijät, kuten ystävät, koulu ja muut harrastukset, ovat tärkeimpiä heidän elämänvaiheessaan. Timosen (2009) mukaan luontoharrastukset ovat tärkeimpiä keski-ikäisille ja heitä vanhemmille, mikä tukee Puhakan huomiota.

Maantieteilijä Jarkko Saarinen (2004) huomauttaa, etteivät luontokohteet ja erämaaympäristöt ole suinkaan aina olleet positiivisen huomion kohteena. Luontoa ja erämaaympäristöä on alettu hiljalleen ihaila vasta romantiikan aikana, ja ennen sitä luonto on ollut pelon kohde (Short 1991). Pelko on ilmennyt niin pelottavissa kansansaduissa kuin asenteissa metsässä asuvia kohtaan: kaupunkilaiset ja maaseutuasukkaat näkivät metsäläiset sivistymättöminä raakalaisina, villi-ihmisinä. Saarisen (2014) mukaan luonnon asema merkittävänä matkailukohteena onkin verrattain lyhyt. Esimerkiksi maailman

ensimmäiset kansallispuistot, kuten maailmanlaajuisesti tunnettu Yhdysvaltain Yellowstone kansallispuisto, perustettiin joutomaalle, ja tiettyjä alueita alettiin suojella luonnonympäristöjen säilyttämisen lisäksi myös sen takia, ettei alueille ollut muuta taloudellisesti hyödyttävää käyttöä esimerkiksi kaukaisen sijaintinsa vuoksi (Boyd 2004).

Evolutionismin ja kulttuurismin yhdistävä näkökulma

Kuten edellä on havaittu, sekä evoluutio- että kulttuuriselle näkökulmalle on puolesta-puhujia. Loogisin vaihtoehto onkin yhdistää nämä näkemykset. Psykologi Terry Hartigin (1993) mielestä kummallakin positiolla on puolensa, mutta yksinään ne kadottavat etunsa, jos rinnalla ei tarkastella myös toista näkökulmaa. Hän huomauttaa, että koska muutokset esimerkiksi evoluutiossa ja sukupolvien välillä tapahtuvat eri nopeuksilla ja eri tasoilla, yksilöt altistuvat monenlaisille vaikutuksille samanaikaisesti. Täten luontosuhteen muodostumista on hyödyllistä katsoa sekä evolutiiviselta että kulttuuriselta kannalta.

Myös Richard Knopfin (1987: 789) mielestä reaktio luonnonympäristöihin muodostuu sekä sisäisten että ulkoisten vaikutteiden johdosta. Hän ehdottaa, että ympäristön havainnoimiseen ja hahmottamiseen liittyvät taipumukset olisivat geneettisesti määräytyviä, kun taas tunnepitoisiin tendensseihin vaikuttaisivat kokemukselliset aspektit, jotka muodostuisivat muun muassa elinyhteisön vaikutuksesta. Knopfin (1987: 789) mukaan sekä evoluutio- että kulttuurinen näkökulma olisivat täten kummatkin oikeassa, mutta ne käsitelisivät ihmisen luontosuhteen muodostumista eri lähtökohdista. Psykologi Kalevi Korpela on myös samaa mieltä. Hän toteaa, että ”ympäristön välittömään havaitsemiseen liittyy tuntemuksia ja fysiologista reagointia, joiden eteneminen mielialaksi, käyttäytymiseksi tai käsitteelliseksi arvioksi riippuu kulttuurista, oppimishistoriasta, ja ihmisen tavoitteista” (2001: 172).

John Ballingin ja John Falkin (1982) tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, minkälaisia biomeja ihmiset suosivat ja millainen kehityskulku ihmisen luontosuhteella on. Heidän tutkimusryhmänsä koostui yli 500 ihmisestä, joista muodostetut kuusi ikäryhmää koostui alakouluikäisistä aina eläkeläisiin. Tutkijat näyttivät osallistujille 20 kuvan sarjan viidestä eri biomista (sademetsästä, lauhkean vyöhykkeen lehtimetsästä, havumetsästä, savannista ja autiomaasta) kaksi kertaa: toisella kerralla osallistujia pyydettiin arvioimaan halukkuuttaan asua kuvan luonnonympäristössä, ja toisella kerralla selvitettiin heidän halukkuuttaan vieraila kyseisessä maisemassa.

Tutkimuksessa saatiin savanniteorian mukaisesti selville, että osallistujat suhtautuivat positiivisemmin savannimaisiin ja muihin avoimen metsämaiseman ympäristöihin kuin viidakkoon, tiheään metsämaisemaan tai aavikkoon. Merkittävin tulos oli kuitenkin se, että preferenssien huomattiin vaihtelevan ikäryhmittäin: Nuorimmat ikäluokat, alakouluikäiset, suosivat savannimaisia ympäristöjä huomattavasti muita ikäryhmiä enemmän. Lapset myös pitivät enemmän savannimaisemista verrattaessa preferenssiä muihin avoimiin metsämaisemiin. Sen sijaan vanhemmat ikäluokat pitivät savanniympäristöjä ja muita avoimia metsämaisemia samanarvoisina. Tutkijat tulkitsivat tulokset siten, että ihmiselle on evoluution myötä kehittynyt taipumus suosia savannimaisia ympäristöjä, ja tämä näkyy selvimmän nuorissa ikäpolvissa. Sen sijaan ihmisen vanhetessa preferenssiin vaikuttaa evoluution lisäksi myös kokemuspohja, jolloin vanhetessaan ihminen suosii myös tuttuja maisemia ja elinympäristöjä, kuten avoimia metsämaisemia. Toisin sanoen maisemapreferenssit ovat jossain määrin perinnöllisiä, mutta ne muokkautuvat iän ja erilaisten kokemusten myötä.

Myös muun muassa Herzog ym. (2000) löysivät samanlaisia havaintoja ikäryhmien välillä tutkiessaan australialaisten ja amerikkalaisten mielipiteitä australialaisista luonnonmaisemista. Ke-Tsung Han (2010: 266) taas on sitä mieltä, että ympäristöpreferenssi muodostuu ihmisen ja ympäristön välisestä kanssakäymisestä ja että tämä kanssakäyminen on todennäköisesti aktiivista ja liittyy tavoitteisiin ja aikomuksiin. Hänen mukaansa yksilön preferenssi ja mielipide luonnonkauniista maisemasta ovat hyvin samanlaisia, jos yksilöllä ei ole jotain erityistä tavoitetta tai aikomusta mielessään. Tämä taas johtaa siihen, että preferenssi ja mielipide luonnonkauneudesta muuntautuvat toiminnalliseksi vasteeksi selviytymiselle, joka on kehittynyt evoluution myötä.

Topofilia

On ilmeistä, että ihmiset ovat selvästi viehtyneet myös materiaaliseen ympäristöön (Kahn 1999). Tätä tunnepitoista sidettä ihmisen ja materiaalisen ympäristön välillä kutsutaan topofiliaksi (Tuan 1974: 93). Tuan jatkaa, että ihminen sitoo vahvoja tunnesiteitä paikkoihin, joissa hän viettää paljon aikaa tai kohtaa merkittäviä kokemuksia. Koti, lapsuuden leikkipaikka tai oma työpaikka ovat esimerkkejä tällaisista paikoista. Myös joihinkin esiinnsiin tunnetaan suurta kiintymystä, ja nämä suhteet muodostuvat ihmisen henkilökoh-

taisen historian ja kokemuspohjan kautta. Lisäksi isänmaalliset tai urbaanit maisemat, kuten maailmalla tunnetut kaupunkimaisemat (Pariisin Eiffel-torni, Lontoon Big Ben -kellotorni ja London Eye -maailmanpyörä), vetävät ihmisiä puoleensa ja ovat suuria turistikohteita. Näiden maisemien merkitys turistille voi kuitenkin olla hyvin erilainen verrattuna paikallisen asukkaan henkilökohtaisempiin näkemyksiin ja kokemuksiin (Burch 2013). Kuten luonnonmaisemat, myös materiaaliset ympäristöt voidaan kokea kauniina, esteettisinä ja houkuttelevina (Tuan 1974).

Kahn (1999) on sitä mieltä, etteivät biofilian ja topofilian käsitteet kumoa toisiaan, vaikka ne sinänsä ovatkin vastakkaisia käsityksiä. Ei ole mahdollisuus saatikka epätavallista rakastaa samanaikaisesti sekä luontoa että jotain materiaalista (Kahn 1999: 37), esimerkkinä suomalaiselle rakas kesämökki järven rannalla (Pitkänen ym. 2011). Ihmiset muun muassa ostavat kalliita autoja ja viehättyvät niistä kovasti, mutta samanaikaisesti autojen markkinoijat kuvaavat mainosvideoita, joissa autolla ajetaan maaseutumaisemissa tai hiekkarannoilla (Kahn 1999: 37).

Kuten yllä on esitetty, ihmisen ja luonnon välisen suhteen muodostumista voi katsoa monesta eri lähtökohdasta. Todisteita puolesta ja vastaan löytyy kaikista näkökulmista, joten lieneekin todennäköistä, että luontosuhteen muodostumiseen vaikuttavat monet eri asiat. Täten evolutismin ja kulttuurismin yhdistävä näkökulma on vahvimillaan.

AINEISTO JA MENETELMÄT

Aineisto

Tutkimuksen aineisto koostuu Metsähallituksen ”Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset”-kyselyn vastauksista (jatkossa LTH-kysely) sekä niihin liittyvistä, kullakin tutkimusalueella toteutettujen kävijätutkimusten vastauksista. Myös kansallispuistoista kootut taustatiedot kuuluvat aineistoon. Aineisto on kvantitatiivinen.

Aineiston keruu sijoittui kahteen ajankohtaan: kesään 2013 sekä kevättalveen ja kesään 2015. Kesällä 2013 Metsähallitus toteutti kävijätutkimukset Kevon luonnonpuistossa sekä Kurjenrahkan, Repoveden ja Patvinsuon kansallispuistoissa. Näiden kävijätutkimusten ohessa tehtiin laajempi internet-kysely, jossa selvitettiin kävijöiden kokemuksia luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Samanlainen kyselytutkimus tehtiin kevättalvella ja kesällä 2015 Syötteen kansallispuistossa. Kesällä 2013 tutkimusten toteuttamiseen osallistui useita eri ihmisiä. Syötteen kansallispuiston aineiston keräsi Tuuli Veteläinen eli tämän tutkimuksen tekijä.

Aineiston kokoaminen tapahtui siten, että jokaisen kävijätutkimuksen suunnitteluvaiheessa arvottiin keruupäivät tietylle ajanjaksolle sekä keruuajat ja -paikat arvoituille päiville. Suunniteltujen keruupäivien määrä riippui otantatavoitteesta ja alueen suosista käyntikohteena. Otanta suoritettiin näissä raameissa pääasiassa satunnaisotannalla, jolloin kävijätutkimukseen pyydettiin osallistumaan kaikkia yli 15 vuotta täyttäneitä, keruupaikalle saapuneita henkilöitä. Mikäli henkilö liikkui ryhmässä, 2-4 hengen ryhmästä kyselyä tarjottiin yhdelle tai kahdelle kävijälle ja 5-10 hengen ryhmästä useammalle. Jos keruupaikka sijoittui johonkin hyvin suosittuun kohteeseen, esimerkiksi luontokeskukseen, otantana toimi systemaattinen otanta, mikäli kävijöitä oli keruupäivänä poikkeuksellisen paljon (esimerkiksi suuri ryhmä). Systemaattinen otanta toteutettiin siten, että noin joka kolmatta kävijää pyydettiin osallistumaan tutkimukseen.

Kävijätutkimukseen osallistuneilta kysyttiin halukkuutta osallistua laajempaan nettikyselyyn (LTH-kyselyyn), joka toteutettiin Webropol-nettikyselytyökalulla. Maastossa tehtävään kävijätutkimukseen osallistuminen oli välttämätöntä LTH-kyselyyn osallistumisen kannalta, sillä kävijätutkimuslomakkeessa kysytyjä tietoja (muun muassa demografiset tiedot) ei kysyty enää uudelleen LTH-kyselyssä. Mikäli kävijä halusi osal-

listua myös nettikyselyyn, häneltä pyydettiin sähköpostiosoite, johon kyselylinkki lähetettiin. Kävijälle lähetettiin yksi saateviesti ja tarvittaessa kaksi muistutusviestiä viikon välein.

Vastauksia LTH-kyselyyn kertyi yhteensä 960 kappaletta. Kevon luonnonpuistosta vastauksia saatiin 290 kpl, Repoveden kansallispuistosta 399 kpl, Kurjenrahkan kansallispuistosta 132 kpl, Patvinsuon kansallispuistossa 50 kappaletta ja Syötteen kansallispuistossa 89 kpl. Patvinsuon kansallispuiston vähäisen vastausmäärän takia aluetta ei ole otettu mukaan aineistoanalyysiin. Aineisto on mittava ja kvantitatiiviseen analyysiin sopiva, ja se suojelee vastaajien anonymiteettiä erittäin hyvin.

Kävijätutkimuksen ja LTH-kyselyn lomakkeet löytyvät liitteistä (liitteet 1 ja 2). LTH-kyselylomakkeen mukana on myös kyselyn saateviesti, joka oli kaikilla alueilla sama.

Menetelmät

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, onko luonnonympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista alueellisia eroja, joten aineistoa tarkasteltiin tilastollisin menetelmin.

Kävijöiden vastaukset kyselyihin saatiin Excel-tiedostoon sekä Webropolista nettikyselyn osalta että Metsähallituksen ASTA-tietojärjestelmästä maastokyselyn osalta. Vastaukset oli koodattu yhdestä viiteen Likertin skaalalla niin, että yksi vastasi ”täysin samaa mieltä” ja viisi ”täysin eri mieltä”. Loogisuuden vuoksi arvot vaihdettiin niin, että mitä korkeampi arvo oli, sitä enemmän kävijä oli samaa mieltä väittämän kanssa. Negatiiviseksi tulkittavissa olevat väittämät säilytettiin ennallaan, jotta väittämiä voitaisiin verrata toisiinsa vaivattomammin.

Tutkimuksessa käytetyt analyysimenetelmät olivat pääkomponenttianalyysi, Kruskalin-Wallis testin parivertailutesti sekä regressioanalyysi. Muuttujia ryhmiteltiin tutkimuksen aluksi pääkomponenttiallyysilla. Kruskalin-Wallis testin hyödynnettiin neljän eri alueen erojen löytämiseksi, ja erojen syitä tarkasteltiin regressioanalyysillä.

Pääkomponenttiallyysi on faktorianalyysiperheeseen kuuluva monimuuttujamenetelmä, jota käytetään, kun halutaan tiivistää havaintoaineiston muuttujia pienempään määrään muuttujia (Tähtinen ym. 2011). Kasvatustieteilijöiden Juhani Tähtisen, Eero Laakkosen ja Mari Brobergin (2011) mukaan pääkomponenttiallyysiin käytettävän aineiston täytyy olla suuri (suositeltava koko 200 tai suurempi), ja muuttujien tulee

olla vähintään välimatka-asteikkoa ja täyttää normaalijakaumaoletus. He jatkavat, että suuret poikkeamat arvoissa vaikuttavat analyysin tuloksiin merkittävästi ja outlierit tulisi näin poistaa analyysiaineistosta jo etukäteen. On myös tärkeää, että yhdistettävät muuttajat korreloivat keskenään eli liittyvät toisiinsa.

Pääkomponenttianalyysissa analyysin tekijä päättää, montako komponenttia eli uutta muuttujaa hän haluaa analyysillä luoda. Usein komponenttien määrän päättämisen apuna käytetään tilasto-ohjelman eri komponenteille laskemaa oletusarvoa (eigenvalue), jonka tulisi olla suurempi kuin yksi (Tähtinen ym. 2011). Mikäli komponentin ominaisarvo ei ylitä ykköstä, sitä ei oteta mukaan. Yli ykkösen arvo kertoo, että kyseinen komponentti on onnistunut tehtävässään eli pienentänyt muuttujien lukumäärää (Tähtinen ym. 2011). Komponenttien lukumäärän selvittämisen jälkeen lasketaan jokaiselle mukana olevalle muuttujalle lataus kutakin komponenttia kohtaan, ja komponentit muodostuvat sen mukaan, mitkä komponentit latautuvat voimakkaimmin millekin muuttujalle (Tähtinen ym. 2011). Näin kukin alkuperäinen muuttuja kuuluu vain yhteen komponenttiin.

Pääkomponenttianalyysista saadut komponentit voivat usein olla riittävä tulos, mutta niiden lisäksi komponenttien eroista ja niiden käyttäytymisestä voi tehdä jatkotutkimusta komponenttipisteiden (yleisesti puhutaan faktoripisteistä) avulla. Tämän tutkimuksen puitteissa komponenttipisteiden avulla on kiinnostavaa tarkastella, kuinka eri alueiden vastaajat sijoittuvat komponenttien osalta. Komponenttipisteillä kuvataan jokaisen aineiston havainnon sijoittumista eri komponenteilla, ja ne saadaan laskemalla alkuperäisten muuttujien standardoiduista arvoista painotettu keskiarvo (Mattila 2004). Painoina käytetään komponenttilatauksia, ja komponenttipistemuuttujien keskiarvo on tällä menetelmällä aina nolla (Mattila 2004). Tämän tutkimuksen puitteissa jokainen vastaaja saa täten arvon, joka kertoo, kuinka paljon hänen suhtautumisensa johonkin tiettyyn muuttujaan poikkeaa koko vastaajakunnan yhteenlasketusta keskiarvosta. Esimerkiksi jos vastaaja X saa arvon -1,2345 liikunnallista hyvinvointia koskevalle muuttujalle, hän on kokenut vähemmän liikunnallista hyvinvointia kuin kaikki vastaajat keskimäärin. Komponenttipisteille ei ole määrätty minimi- tai maksimiarvoja, mutta pistearvot ovat verrattavissa toisiinsa aineiston sisällä.

Kruskalin-Wallis testiä käytetään silloin, kun halutaan vertailla useamman kuin kahden ryhmän keskiarvoja toisiinsa ja kun ryhmien otoskoot ovat mahdollisesti erisuuret (Metsämuuronen 2006). Tässä tutkielmassa vertailtavien ryhmien koot olivat keskenään erisuuret ja lisäksi vertailtavat muuttujat olivat usein järjestysasteikollisia, jolloin varianssianalyysia ei voitu käyttää. Kruskalin-Wallis testi onkin varianssianalyysin parametrin vastine (Metsämuuronen 2006). Tilastotieteilijä Jari Metsämuurosen (2006: 1080) mukaan Kruskalin-Wallis testi olettaa, että havainnot ovat satunnainen otos ryhmien populaatiosta ja toisistaan riippumattomia ja että vastemuuttuja on suurin piirtein jatkuva ja vähintään järjestysasteikkoa. Kaikki oletukset täyttyivät, sillä mielipidettä mittaavat muuttujat voidaan myös luokitella suurin piirtein jatkuviksi.

Regressioanalyysillä selvitetään vastemuuttujan vaihtelua selittävillä muuttujilla, ja se onkin yksi tilastotieteen perusmenetelmistä (Metsämuuronen 2008). Sitä käytetään ennen kaikkea ilmiön mallintamiseen ja havaintojen ennustamiseen, ja koska se sopii hyvin selittävien tekijöiden etsimiseen ja niiden vertailuun, se valikoitui tutkimuksen toiseksi pääanalyysimenetelmäksi.

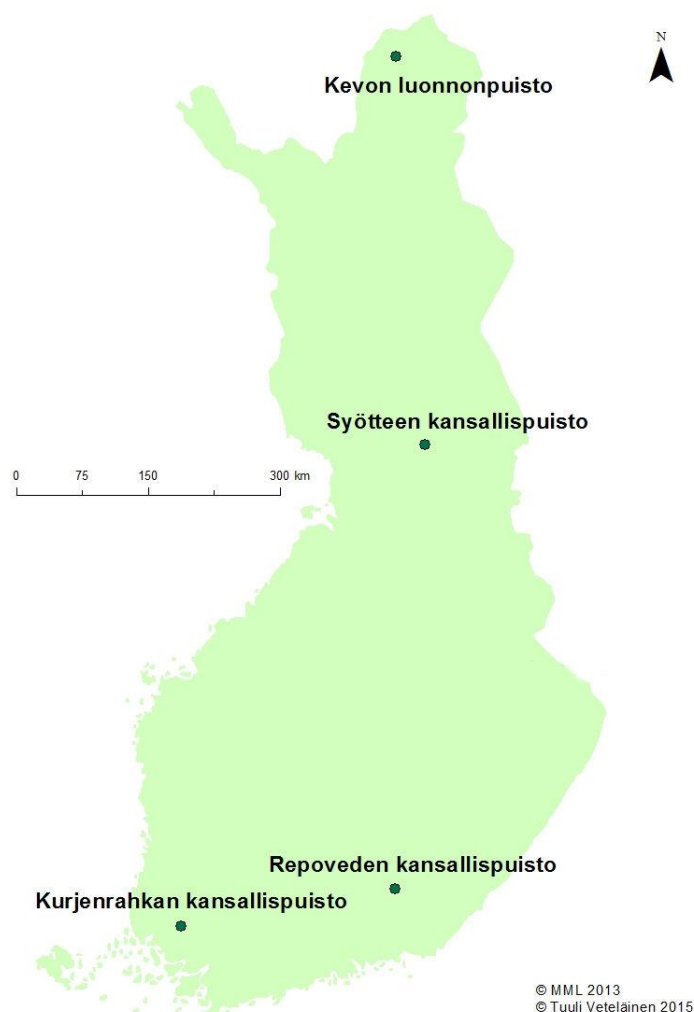
Perinteisessä regressioanalyysissa, jota tässä tutkielmassa käytettiin, yhdellä tai useammalla muuttujalla selitetään yhtä jatkuvaa muuttujaa (Metsämuuronen 2008). Jatkuvan muuttujan residuaalien täytyy olla likimain normaalijakautuneita ja homoskedastisia, jotta malli on luotettava, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että vastemuuttujan täytyy olla likimain normaalijakautunut. Analyysiin valittavien selittävien muuttujien täytyy olla mielekkäitä selittäjiä vastemuuttujaa ajatellen. Selitemuuttujien tulee myös olla lineaarisesti riippuvainen vastemuuttujan kanssa, mutta ne eivät saa korreloida toistensa kanssa liian voimakkaasti (ei multikollineaarisuutta). Korrelaatioanalyysia tehdessä huomattiin, että tätä multikollineaarisuutta oli lähes mahdotonta välttää, vaikka selitemuuttujien korrelaatiot eivät missään analyysissa olleetkaan hälyttävän korkeat. Siksi regressioanalyysit on tehty stepwise-metodilla, jotta multikollineaarisuus häviäisi tai vähintään vähenisi.

TULOKSET

Tuloksissa esitellään ensin tutkimuksen tutkimusalueet ja tutkimukseen vastanneiden taustatekijät. Sen jälkeen paneudutaan siihen, millaisia eroja tutkimusalueiden välillä on ilmennyt. Lopuksi käydään läpi regressioanalyysin tuloksia niiden muuttujien osalta, jotka jatkoanalyysiin valittiin.

Tutkimusalueiden esittely

Tutkimuksen aineisto kerättiin Suomessa kolmessa kansallispuistossa ja yhdessä luonnonpuistossa: Syötteen, Repoveden ja Kurjenrahkan kansallispuistossa ja Kevon luonnonpuistossa. Alueiden sijainnit on esitetty kartassa 1. Taulukkoon 5 on kerättyä alueiden yleisiä lukuja ja piirteitä vertailun helpottamiseksi. Tässä luvussa esitellään tutkimusalueiden yleispiirteet, ja niiden välisiä eroja käydään lähemmin seuraavassa luvussa.



Kuva 1. Tutkimusalueiden sijainti

Taulukko 5. Alueiden yleistiedot. LTH-vaikutusten arvon tunnusluku on mediaani, muuten tunnusluku on keskiarvo.

	Kevo	Syöte	Repovesi	Kurjenrahka
Perustamisvuosi	1956	2000	2003	1998
Pinta-ala (km ²)	712	324,5*	15	29
Kesäreittien yhteispituus (km)	65	147	40	18
Kävijämäärä (v. 2015)	4 900	40 300	140 300	53 000
LTH-vaikutusten arvo (€)	500	200	100	50
Tärkein aktiviteetti	retkeily	hiihto, retkeily	virkestäytymis- nen, retkeily	luonnosta nauttaminen

*Puiston pinta-alaan lisätty myös Iso-Syötteen retkeilyalueen ja Syötteen virkistysmetsän pinta-ala.

Kevon luonnonpuisto

Kevon luonnonpuisto sijaitsee Pohjois-Lapissa, Utsjoen kunnassa Paistunturin erämaa-alueen keskellä. Se on perustettu vuonna 1956, ja sen kokonaispinta-ala on 712 km². Luonnonpuiston kuvauksen lähteenä on käytetty vuoden 2013 Kevon luonnonpuiston kävijätutkimusta (Olin 2014).

Luonnonpuisto perustettiin suojelemaan Kevon kanjonia ja sitä ympäröivää herkkää tunturiluontoa. Kanjonimainen rotkolaakso tarjoaa ainutlaatuisen kasvu- ja elinympäristön useille harvinaisille lajeille, kuten joillekin rikoille ja sanikkaisille. Lisäksi kanjonin seinät tarjoavat pesimäpaikkoja linnuille, kuten piekanalle ja tuulihaukalle. Laakson pohjalla virtaa Kevojoki, ja siihen laskee 26 metriä korkea Fiellun putous, joka on yksi Kevon tunnetuimpia nähtävyyksiä. Luonnonpuistossa harjoitetaan tieteellisiä tutkimuksia eikä liikkuminen ole sallittua lumettomaan aikaan kuin merkityillä reiteillä. Reiteiltä on yhteys Paistunturin erämaahan.

Luonnonpuistossa kulkee 63 kilometriä pitkä, yksisuuntainen Kevon retkeilyreitti. Alueella on myös 86,5 km pitkä Kuivin rengasreitti, joka kulkee osaksi Paistunturin erämaassa. Puistossa on vain yksi autiotupa, mutta alueella on vaeltajia varten 17 telttailupaikkaa. Talvisin alueella ei ole latuja, mutta hiihtäminen on sallittua. Valtaosa kävijöistä vierailee puistossa kesäaikaan.

Alueelle tehtiin vuonna 2015 noin 5 000 käyntiä, ja käynnit ovat pysyneet 4 000 ja 5 000 välillä viime vuosina (Veteläinen P. 2016). Luonnonpuiston tyypillinen kävijä oli vuoden 2013 kävijätutkimuksessa n. 30-vuotias suomalainen mies tai nainen, joka oli korkeakoulutettu ja saapui alueelle jostain Etelä-Suomen isosta kaupungista. Hän saapui alueelle yleensä ystävän tai perheenjäsenen kanssa retkeilemään ja viipyi neljä

yötä (kävijöistä 91% yöpyi alueella). Käynti oli yleisimmin hänen ensimmäisensä ja sijoittui heinä-elokuuhun, ja sen tarkoituksena oli nähdä maisemia ja kokea luontoa. Hän oli jonkin verran samaa mieltä siitä, että hänen sosiaalinen hyvinvointinsa oli lisääntynyt käynnin aikana, ja täysin samaa mieltä siitä, että hänen psyykkinen ja fyysinen hyvinvointinsa oli lisääntynyt käynnin aikana. Tyypillisimmin hän arvioi käynnillään kokemansa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset 500 euron arvoisiksi.

Syötteen kansallispuisto

Syötteen kansallispuiston tutkimusalue koostuu Syötteen kansallispuistosta, Iso-Syötteen retkeilyalueesta ja Syötteen virkistysmetsästä, jotka muodostavat yhdessä Syötteen virkistys- ja luonnonsuojelualueiden kokonaisuuden. Yksinkertaistamisen vuoksi alueesta kuitenkin käytetään yhteisnimitystä Syötteen kansallispuisto. Seuraava alueen esittely on lyhennetty versio Syötteen kansallispuiston kävijätutkimus 2015 -raportista (Veteläinen T. 2016) ellei toisin mainita.

Tutkimusalue sijaitsee Pohjois-Pohjanmaan ja Lapin maakunnissa, Pudasjärven kaupungin sekä Posion ja Taivalkosken kuntien alueella. Syötteen kansallispuisto on perustettu vuonna 2000, ja sen kokonaispinta-ala on noin 299 km². Puisto koostuu neljästä eri alueesta: Syöte, Maaselkä, Latva-Korte-Kärppävaara ja Salmitunturi. Vuonna 1985 perustetun Iso-Syötteen retkeilyalueen kokonaispinta-ala on noin 11,5 km², ja se rajoittuu Iso-Syötteen matkailukeskukseen, Syötteen kansallispuistoon ja Syötteen virkistysmetsään. Syötteen virkistysmetsä taas on perustettu 1999, ja sen pinta-ala on noin 14 km². Iso-Syötteen retkeilyalue tunnetaan Suomen eteläisimmästä tunturista, Iso-Syöttestä, ja Syötteen virkistysmetsässä taas sijaitsee jyrkkäpiirteinen Pytkynharju.

Syötteen kansallispuisto perustettiin vaalimaan sekä alueen luontoa että perinnemaisemaa. Alueen uhanalaisia lajeja ovat muun muassa liito-orava, sinipyrstö ja maakotka, ja alueelle ovat ominaisia niin useat suotyypit kuin sankat kuusimetsät. Puiston kulttuuriperintöä taas edustaa puiston pohjoisosan Rytivaaran kruunumetsätorppa, johon liittyvät niin kaskiviljely, porotalous kuin niitty- ja pyyntikulttuuri.

Kansallispuistoon tehdään kesäaikaan useimmiten päiväretkiä, mutta alueella on mahdollisuus myös useamman päivän vaelluksiin. Suosituimmat rengasreitit vaihtelevat kolmesta seitsemääntoista kilometriin. Alueella on useita auto- ja päivätipua.

Parina viime kesänä maastopyöräily on kasvattanut suosiotaan myös Syötteellä, ja alueelle saapuu paljon pyöräilijöitä. Puistoalueella on myös mahdollista kalastaa ja meloa.

Talvisin valtaosa kävijöistä saapuu alueelle hiihtämään, mutta myös talvi-
pyöräily ja lumikenkäily on mahdollista. Talvisesonki on vuoden vilkkainta aikaa, mutta lisäksi alueella käydään paljon heinäkuun lomasesonkina ja syyskuussa ruskan aikaan.

Syötteen kansallispuistoon tehtiin vuonna 2015 noin 40 300 käyntiä (Metsähallitus 2016a). Alueelle saapuva kävijä oli vuoden 2015 tutkimusajankohtana yleisimmin noin 60-vuotias korkeakoulutettu suomalainen, joka saapui Syötteelle Oulusta. Tyypillisimmin kävijän seurue koostui kahdesta muusta perheenjäsenestä, ja kävijä halusi käyntinsä aikana kokea luontoa, nähdä maisemia ja rentoutua. Talvisin hän harrasti murtomaahiihtoa ja kesällä taas retkeilyä hiihtäen yleisimmin noin 22 km ja kävellen noin 10 km. Hän teki alueelle päiväkäynnin ja viipyi noin neljä tuntia, mutta jäi lähialueelle keskimäärin viideksi vuorokaudeksi. Alue oli hänelle jo ennestään tuttu, ja hän vierailu puistossa tyypillisimmin kerran vuodessa, useimmin maaliskuussa. Hän oli täysin samaa mieltä siitä, että hänen sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen hyvinvointinsa oli lisääntynyt kansallispuistossa käynnin aikana. Nämä vaikutukset hän arvotti tyypillisimmin noin 200 euron arvoisiksi.

Repoveden kansallispuisto

Repoveden kansallispuisto sijaitsee Kymenlaakson ja Etelä-Savon maakuntien rajalla Kouvolan ja Mäntyharjun kunnissa. Puisto on perustettu vuonna 2003, ja sen kokonaispinta-ala on 15 km². Mikäli muuta lähdettä ei ole mainittu, seuraava alueen kuvaus perustuu Repoveden kansallispuiston kävijätutkimukseen vuodelta 2013–2014 (Nylander (tekeillä)).

Kansallispuiston alueella on harjoitettu metsäteollisuutta jo useamman vuosisadan ajan, ja alueella on nähtävissä muun muassa jälkiä tervanpolttokulttuurista sekä ennallistettu uittoränni. Puiston puustokanta on metsätaloushistorian takia varsin nuori, ja metsää on pyritty ennallistamispoltojen avulla kehittämään kohti luonnontilaa. Repovesi onkin suurin metsäluonnon suojelualue Kaakkois-Suomessa (Metsähallitus 2016e). Alueella pesii kaakkurien, tikkojen ja päiväpetolintujen lisäksi myös uhanalainen liito-orava (Metsähallitus 2016b & 2016d).

Repoveden kansallispuistossa on merkittäviä retkeilyreittejä yhteensä noin 40 kilometrin verran. Alueelta löytyy useampi rengasreitti, joista suosituin on noin viiden kilometrin pituinen, ja Repoveden vesistö tarjoaa mahdollisuuden melontaan ja muuhun vesitse liikkumiseen. Kansallispuistossa sijaitsee myös kansainvälisesti tunnettu kallio-kiipeilykohde Olhavuori, joka on myös kulttuurihistoriallisesti merkittävä, kivikautinen pyhä paikka. Talvisin puistossa on mahdollista hiihtää (Metsähallitus 2016c). Kansallispuiston välittömässä yhteydessä sijaitsee Aarnikotkan metsän luonnonsuojelualue, joka tarjoaa kävijälle lisää retkeilymahdollisuuksia.

Vuonna 2015 Repoveden kansallispuistoon tehtiin noin 140 300 käyntiä (Metsähallitus 2016a). Vuoden 2013–2014 kävijätutkimuksen aikaan tyypillisin kävijä oli noin 30-vuotias mies tai noin 40-vuotias nainen, joka oli korkeakoulutettu ja saapui puistoon lähialueelta tai pääkaupunkiseudulta. Kävijän seurue koostui yleensä noin kolmesta perheenjäsenestä, ja hän saapui alueelle virkistäytymään ja retkeilemään. Käynnin tarkoituksena oli kokea luontoa ja nauttia maisemista. Yleensä kävijä vieraili puistossa päiväkäynnillään noin neljä tuntia, mutta melkein yhtä usein hän myös saattoi jäädä alueelle pariksi vuorokaudeksi. Kauempaa alueelle saapunut kävijä viipyi lähialueella tyypillisimmin kaksi vuorokautta, ja alue oli hänelle todennäköisesti tuttu jo edellisiltä käynneiltä. Hän oli yleisimmin täysin samaa mieltä siitä, että hänen sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen hyvinvointinsa oli lisääntynyt käynnin aikana. Nämä terveys- ja hyvinvointivaikutukset hän arvioi yleisimmin 100 euron arvoiseksi.

Kurjenrahkan kansallispuisto

Kurjenrahkan kansallispuisto sijaitsee Varsinais-Suomessa seitsemän kunnan alueella. Puisto on perustettu vuonna 1998, ja sen pinta-ala on yhteensä 29 km². Kansallispuiston kuvauksen lähteenä on käytetty vuoden 2013 Kurjenrahkan kansallispuiston kävijätutkimusta (Salonen 2014) ellei toisin mainita.

Kurjenrahkan kansallispuistossa sijaitsevat Varsinais-Suomen laajimmat luonnontilaiset suot. Puistosta löytyy niin keidassoita kuin myös erämaisia suo- ja metsäalueita. Keidassoille ominaista on se, että niiden keskiosa on suon laitoja korkeammalla, jolloin niillä elävät kasvit kukoistavat pelkän sadeveden voimalla. Alueella elää tyypilli-

sen suolajiston lisäksi muun muassa harvinainen liito-orava sekä arvokas lahottajasienilaji. Kurjenrahkan nähtävyyksiin kuuluvat muun muassa Savojärvi, Kuhankuonon rajakivi sekä Takaniitunvuoren näköala.

Alueella on ollut ihmistoimintaa jo kauan, ja puistosta on löydetty kivikauden aikaisia työkaluja. Osaa puiston metsistä on käytetty talousmetsinä ja soiden reuna-alueita on ojitettu, ja näitä alueita pyritään ennallistamaan mahdollisuuksien mukaan. Suurin osa suoalasta on kuitenkin pysynyt ojittamattomana.

Kansallispuiston alueella kulkevia reittejä on yhteensä noin 18 kilometrin verran. Puisto koostuu kuitenkin useammasta alueesta, joiden välillä on yhdysreittejä, joten kansallispuiston välittömässä ympäristössä merkattuja reittejä on enemmän. Alueella on mahdollista yöpyä laavuissa, vuokrakämpässä tai teltassa. Talvisin alueella on hiihtolatuja, mikäli lumitilanne sen mahdollistaa.

Vuonna 2015 Kurjenrahkaan tehtiin noin 53 000 käyntiä (Metsähallitus 2016a). Kävijämäärä on ollut viime vuosina tasaisessa kasvussa. Tyypillisin kävijä vuoden 2013 kävijätutkimuksessa oli noin 30-vuotias korkeakoulutettu nainen, joka saapui puistoon lähialueelta. Hän saapui alueelle yleensä perheenjäsenensä kanssa nauttimaan luonnosta ja kiersi todennäköisimmin noin kuuden kilometrin pituisen Savojärven kieroksen. Käynti oli tyypillisimmin päiväkäynti elo- tai syyskuussa ja kesti noin 3,5 tuntia, ja kävijä oli käynyt alueella jo aikaisemmin, yleisimmin noin viisi kertaa viimeisen viiden vuoden aikana. Syy käyntiin oli yleensä luonnon kokeminen. Kävijä oli yleensä täysin samaa mieltä siitä, että käynti Kurjenrahkan kansallispuistossa oli lisännyt hänen sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Nämä luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset hän arvotti noin 50 euron arvoiseksi.

Taustatekijät

Tutkimukseen vastasi neljällä tutkimusalueella yhteensä 910 henkilöä. Kaikkien vastaajien taustatietoja on koottu taulukkoon 6. Lisäksi taulukoissa 7-10 on esitelty tutkimusalueittain vastanneiden taustatekijöitä.

Vastaajista pieni enemmistö, 57 %, oli naisia ja loput miehiä (taulukko 6). Kevolla sukupuolijakauma jakautui eniten (61 % naisia, 39 % miehiä, taulukko 7), kun taas Kurjenrahkassa vastaajissa oli melkein yhtä paljon miehiä (48 %) kuin naisia (52 %) (taulukko 9). Repovedellä ja Syötteellä vastaajista 56 % (taulukko 8) ja 58 % (taulukko

Taulukko 6. Kaikkien tutkimukseen vastanneiden taustatekijöitä (f = frekvenssi).

Sukupuoli	f	%	Yksin vai ryhmässä	f	%
nainen	502	57	yksin	68	8
mies	385	43	ryhmässä	828	92
yhteensä	887	100	yhteensä	896	100
Seurueen koostumus	f	%	Ikäryhmät	f	%
oma perhe	447	55	alle 30-vuotiaat	137	16
ystävät	234	29	30-39-vuotiaat	245	28
kerho, yhdistys tms.	42	5	40-49-vuotiaat	167	19
muu	86	11	50-59-vuotiaat	188	21
yhteensä	809	100	yli 60-vuotiaat	144	16
			yhteensä	881	100
Seurueen koko	f	%	Koulutustaso	f	%
2-5 henkilön ryhmä	532	65	ammattikoulu-/opistotutkinto	332	38
6-10 henkilön ryhmä	203	25	korkeakoulututkinto	492	56
yli 10 henkilön ryhmä	84	10	ei ammatillista tutkintoa	57	6
yhteensä	819	100	yhteensä	881	100
Kolme suosituinta harrastusta	f	%	Alueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
kävely	743	82	1-3 vrk	277	63
luonnon tarkkailu	724	80	4-7 vrk	153	35
retkeily	686	75	yli 8 vrk	9	2
			yhteensä	439	100
Alueella oleskeltu aika (h)	f	%	Lähialueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
1-2 h	42	11	1-3 vrk	190	37
3-4 h	159	43	4-7 vrk	259	51
5-6 h	117	32	yli 8 vrk	60	12
yli 7 h	50	14	yhteensä	509	100
yhteensä	368	100			

10) oli naisia. Suurin osa vastaajista saapui alueelle ryhmässä, sillä vain 8 % heistä ilmoitti olevansa yksin (taulukko 6). Eniten yksin liikkujia oli Kurjenrahkassa (14 %, taulukko 9), kun taas Repovedellä vain 4 % liikkui yksin (taulukko 8). Ryhmä koostui kaikilla alueilla yleisimmin 2–5 henkilöstä, jotka olivat oman perheen jäseniä (taulukot 6–10).

Kaikkia vastaajia tarkasteltaessa suurimman kävijäryhmän muodostivat 30–39-vuotiaat, mutta vastaajia oli tasaisesti kaikista ikäryhmistä (taulukko 6). Sekä Kevoolla, Repovedellä että Kurjenrahkassa enemmistö vastaajista oli 30–39-vuotiaita (taulukot 7–9), mutta Syötteellä oli juuri ja juuri eniten 50–59-vuotiaita (taulukko 10). Suurin osa vastaajista oli suorittanut joko alemman tai ylemmän korkeakoulututkinnon (56 %), ja seuraavaksi eniten oli ammattikoulun tai opistotasaisen tutkinnon suorittaneita (38 %) (taulukko 6). Vain kuudella prosentilla vastaajista ei ollut ammatillista tutkintoa (tauluk-

Taulukko 7. Kevon luonnonpuiston kävijöiden taustatekijöitä (f = frekvenssi).

Sukupuoli	f	%	Yksin vai ryhmässä	f	%
nainen	174	61	yksin	28	10
mies	116	39	ryhmässä	262	90
yhteensä	287	100	yhteensä	290	100
Seurueen koostumus	f	%	Ikäryhmät	f	%
oma perhe	110	44	alle 30-vuotiaat	57	20
ystävät	97	39	30-39-vuotiaat	88	31
kerho, yhdistys tms.	28	11	40-49-vuotiaat	43	15
muu	15	6	50-59-vuotiaat	67	23
yhteensä	250	100	yli 60-vuotiaat	33	11
			yhteensä	288	100
Seurueen koko	f	%	Koulutustaso	f	%
2-5 henkilön ryhmä	202	77	ammattikoulu-/opistotutkinto	89	31
6-10 henkilön ryhmä	37	14	korkeakoulututkinto	179	62
yli 10 henkilön ryhmä	22	8	ei ammatillista tutkintoa	19	7
yhteensä	261	100	yhteensä	287	100
Kolme suosituinta harrastusta	f	%	Alueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
retkeily	261	90	1-3 vrk	94	38
luonnon tarkkailu	261	90	4-7 vrk	145	58
kävely	235	81	yli 8 vrk	9	4
			yhteensä	248	100
Alueella oleskeltu aika (h)	f	%	Lähialueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
1-2 h	1	5	1-3 vrk	19	7
3-4 h	3	15	4-7 vrk	196	76
5-6 h	8	40	yli 8 vrk	41	16
yli 7 h	8	40	yhteensä	256	100
yhteensä	20	100			

ko 6). Tutkimusalueittain tarkasteltuna jokaisen alueen vastaajista suurin osa oli suorittanut korkeakoulututkinnon (taulukot 7–10). Kevolla korkeakoulututkinnon suorittaneita oli eniten (62 %, taulukko 7), kun taas Repovedelle korkeakoulutettujen määrä oli noin puolet vastanneista (taulukko 8). Ammatillisen tutkinnon suorittaneiden osuus oli jokaisella tutkimusalueella likimain sama (taulukot 7–10).

Kävijöiden suosituimmat harrastukset olivat kävely, luonnon tarkkailu ja retkeily (taulukko 6). Vain Kevon vastaajat harrastivat enemmän retkeilyä ja luonnon tarkkailua kuin kävelyä (taulukko 7). Sen sijaan Syötteellä harrastettiin talvikauden aineistonkeruun takia eniten talvilajeja (hiihtoa, lumikenkäilyä, 51 %), toiseksi eniten luonnon tarkkailua (42 %) ja kolmanneksi eniten kävelyä (39 %) (taulukko 10).

Suurin osa yöpyjistä yöpyi kohdealueella 1–3 vuorokautta (”Alueella oleskeltu aika (vrk)”, taulukko 6). Päiväkävijät vierailivat puistossa yleisimmin 3–4 tunnin ajan (”Alueella oleskeltu aika (h)”, taulukko 6). Taulukon 6 mukaan kaikkien vastaajien

Taulukko 8. Repoveden kansallispuiston kävijöiden taustatekijöitä (f = frekvenssi).

Sukupuoli	f	%	Yksin vai ryhmässä	f	%
nainen	221	56	yksin	17	4
mies	174	44	ryhmässä	382	96
yhteensä	395	100	yhteensä	399	100
Seurueen koostumus	f	%	Ikäryhmät	f	%
oma perhe	215	57	alle 30-vuotiaat	48	12
ystävät	96	25	30-39-vuotiaat	104	27
kerho, yhdistys tms.	13	3	40-49-vuotiaat	90	23
muu	56	15	50-59-vuotiaat	78	20
yhteensä	380	100	yli 60-vuotiaat	67	17
			yhteensä	387	100
Seurueen koko	f	%	Koulutustaso	f	%
2-5 henkilön ryhmä	201	53	ammattikoulu-/opistotutkinto	168	43
6-10 henkilön ryhmä	126	34	korkeakoulututkinto	199	51
yli 10 henkilön ryhmä	49	13	ei ammatillista tutkintoa	23	6
yhteensä	376	100	yhteensä	390	100
Kolme suosituinta harrastusta	f	%	Alueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
kävely	352	88	1-3 vrk	149	95
luonnon tarkkailu	314	79	4-7 vrk	8	5
retkeily	302	76	yli 8 vrk	0	0
			yhteensä	157	100
Alueella oleskeltu aika (h)	f	%	Lähialueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
1-2 h	22	10	1-3 vrk	147	68
3-4 h	84	40	4-7 vrk	26	12
5-6 h	71	34	yli 8 vrk	11	5
yli 7 h	34	16	yhteensä	215	100
yhteensä	211	100			

joukossa oli enemmän yöpyjiä kuin päiväkävijöitä, mutta ero ei ollut suuri. Taulukoissa 6–10 esiintyvä ”Alueella oleskeltu aika (vrk)” kuvaa siis kansallis- tai luonnonpuistossa yöpyneiden määrää, kun taas ”Alueella oleskeltu aika (h)” kuvaa puistossa vierailleita päiväkävijöitä. Päiväkävijät eivät siis yöpyneet puistoalueella käyntinsä aikana, mutta he saattoivat yöpyä puiston lähialueella ja täten vieraila puistossa useamman päivän aikana muutamia tunteja kerrallaan.

Suurin osa vastaajista jäi lähialueelle useammaksi päiväksi, tyypillisimmin 4–7 vuorokaudeksi (taulukko 6). Lähialueella tarkoitetaan kansallis- tai luonnonpuiston lähistöllä olevaa aluetta, jolta on mahdollista saapua puistoalueelle päiväkäynnillä useamman kerran esimerkiksi kolmen päivän lähialueella oleskelun aikana. Lähialueella oleskeluun kuuluu myös mahdollinen vuorokauden tai pidemmän ajan oleskelu puistoalueella. Lähialueen rajat määritellään kuntarajojen mukaan. Kevon luonnonpuiston lähi-

Taulukko 9. Kurjenrahkan kansallispuiston kävijöiden taustatekijöitä (f = frekvenssi).

Sukupuoli	f	%	Yksin vai ryhmässä	f	%
nainen	68	52	yksin	18	14
mies	64	48	ryhmässä	114	87
yhteensä	132	100	yhteensä	132	100
Seurueen koostumus	f	%	Ikäryhmät	f	%
oma perhe	71	65	alle 30-vuotiaat	21	16
ystävät	27	25	30-39-vuotiaat	36	27
kerho, yhdistys tms.	1	1	40-49-vuotiaat	22	17
muu	11	10	50-59-vuotiaat	25	19
yhteensä	110	100	yli 60-vuotiaat	28	21
			yhteensä	132	100
Seurueen koko	f	%	Koulutustaso	f	%
2-5 henkilön ryhmä	83	73	ammattikoulu-/opistotutkinto	49	37
6-10 henkilön ryhmä	22	19	korkeakoulututkinto	74	56
yli 10 henkilön ryhmä	8	7	ei ammatillista tutkintoa	9	7
yhteensä	113	100	yhteensä	132	100
Kolme suosituinta harrastusta	f	%	Alueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
kävely	121	92	1-3 vrk	26	100
luonnon tarkkailu	112	85	4-7 vrk	0	0
retkeily	102	77	yli 8 vrk	0	0
			yhteensä	26	100
Alueella oleskeltu aika (h)	f	%	Lähialueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
1-2 h	10	11	1-3 vrk	9	75
3-4 h	51	55	4-7 vrk	3	25
5-6 h	28	30	yli 8 vrk	0	0
yli 7 h	4	4	yhteensä	12	100
yhteensä	93	100			

aluetta oli Utsjoen kunta, kun taas Repoveden kansallispuiston lähialueen muodostivat Kouvolan kaupunki ja Mäntyharjun kunta. Kurjenrahkan kansallispuiston lähialuetta olivat Oripään, Pöytyän, Mynämäen, Maskun, Nousiaisen, Ruskon, Auran ja Liedon kunnat sekä Turun kaupunki. Syötteen kansallispuiston lähialuetta olivat Pudasjärven kaupunki sekä Posion ja Taivalkosken kunnat.

Oleskeluajat poikkesivat vahvasti alueiden kesken. Kevolla oli vain muutama päiväkävijä (20 vastaajaa, alueella oleskeltu aika (h)), kun taas valtaosa (248 vastaajaa) ilmoitti oleskelleensa alueella yhden tai useamman vuorokauden (taulukko 7). Suurin osa Kevon kävijöistä yöpyi alueella 4–7 vuorokautta. Lähialueella viivytettiin suurimaksi osaksi (196 vastaajaa) 4–7 vuorokautta. Tämä tarkoittaa sitä, että suurin osa vastaajista on oleskelut Kevon luonnonpuistossa 4–7 vuorokautta, minkä lisäksi he ovat voineet viettää Kevon lähialueella vuorokauden tai pari esimerkiksi ennen tai jälkeen luon-

Taulukko 10. Syötteen kansallispuiston kävijöiden taustatekijöitä (f = frekvenssi).

Sukupuoli	f	%	Yksin vai ryhmässä	f	%
nainen	42	58	yksin	5	7
mies	31	42	ryhmässä	70	93
yhteensä	73	100	yhteensä	75	100
Seurueen koostumus	f	%	Ikäryhmät	f	%
oma perhe	51	74	alle 30-vuotiaat	11	15
ystävät	14	20	30-39-vuotiaat	17	23
kerho, yhdistys tms.	0	0	40-49-vuotiaat	12	16
muu	4	6	50-59-vuotiaat	18	24
yhteensä	69	100	yli 60-vuotiaat	16	22
			yhteensä	74	100
Seurueen koko	f	%	Koulutustaso	f	%
2-5 henkilön ryhmä	46	67	ammattikoulu-/opistotutkinto	26	36
6-10 henkilön ryhmä	18	26	korkeakoulututkinto	40	56
yli 10 henkilön ryhmä	5	7	ei ammatillista tutkintoa	6	8
yhteensä	69	100	yhteensä	72	100
Kolme suosituinta harrastusta	f	%	Alueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
talvilajit	45	51	1-3 vrk	8	100
luonnon tarkkailu	37	42	4-7 vrk	0	0
kävely	35	39	yli 8 vrk	0	0
			yhteensä	8	100
Alueella oleskeltu aika (h)	f	%	Lähialueella oleskeltu aika (vrk)	f	%
1-2 h	9	20	1-3 vrk	15	26
3-4 h	21	48	4-7 vrk	34	60
5-6 h	10	23	yli 8 vrk	8	14
yli 7 h	4	9	yhteensä	57	100
yhteensä	44	100			

nonpuistossa oleskelun. He ovat myös voineet poistua lähialueelta suoraan luonnonpuistosta poistumisen jälkeen.

Repovedellä taas vastaajat ovat olleet useammin päiväkävijöitä (211 vastaajaa) kuin yöpyjiä (157 vastaajaa) (päiväkävijät = alueella oleskeltu aika (h), yöpyjät = alueella oleskeltu aika (vrk), taulukko 8). Suurin osa (40 %) päiväkävijöistä viipyi alueella 3–4 tuntia, ja yöpyjistä valtaosa (95 %) oleskeli alueella 1–3 vuorokautta. Vaikka päiväkävijät viipyivät alueella kerrallaan vain joitain tunteja, he jäivät kuitenkin usein alueelle noin 1–3 vuorokaudeksi (68 % 215 lähialueella oleskelijasta).

Vain harva (N = 26) viipyi Kurjenrahkassa vuorokauden tai pidempään (taulukko 9). Suurin osa päiväkävijöistä oleskeli kansallispuistossa 3–4 tuntia. Toisin

kuin Repovedellä, Kurjenrahkan päiväkävijät eivät yleensä jääneet oleskelemaan lähialueelle pidemmäksi aikaa. Tämä merkitsee sitä, että suurin osa kävijöistä on saapunut Kurjenrahkaan lähialueelta.

Syötteen kansallispuistossakaan ei oleskeltu pitkiä aikoja (taulukko 10). Vain kahdeksan vastaajaa ilmoitti olleensa alueella vuorokauden tai pidempään, ja he kaikki viipyivät alueella korkeintaan kolme vuorokautta. Myös Syötteen päiväkävijät viipyivät puistoalueella noin kolmesta neljään tuntia (48 % päiväkävijöistä). Repoveden kävijöiden tapaan myös Syötteen kävijät jäivät lähialueelle, ja heistä suurin osa (60 %) viipyi Syötteen lähialueella 4–7 vuorokautta.

Tutkimuksessa esiintyvät muuttujat

Koska kyselyssä olleita muuttujia (väittämiä) oli liian paljon helposti analysoitavaksi (yli 60), niitä piti tiivistää analyysien mahdollistamiseksi. Kaikki väittämät syötettiin pääkomponenttianalyysiin, ja ulos saatiin 12 pääkomponenttia: psyykkiset vaikutukset, luontosuhde, aistimukset, suhde kohteeseen, seurueen aiheuttama hyvinvointi, mieliala käynnillä, yleinen mieliala, oppiminen ja itsensä toteuttaminen, liikunnallinen hyvinvointi, arjesta irtautuminen, yksinolo luonnossa sekä luonnonolot.

Psyykkisillä vaikutuksilla tarkoitetaan kävijän kokemia vaikutuksia muun muassa rauhallisuuteensa, keskittymiseensä ja motivaatioonsa arjen ja työn suhteen. Luontosuhde taas kuvaa sitä, millainen luontosuhde kävijällä on ja kuinka tärkeä se on hänelle. Aistimukset-komponentti merkitsee muun muassa kävijän kokemia luonnonääniä ja -tuoksua ja sitä, kuinka kävijä niihin suhtautuu. Suhde kohteeseen taas havainnollistaa sitä, kuinka tärkeä kohde on kävijälle esimerkiksi harrastuspaikkana tai kuinka paljon kävijällä on tunnesiteitä alueeseen.

Seurueen aiheuttama hyvinvointi tiivistää sen, millainen vaikutus kävijän mukana olleilla ihmisillä on ollut kävijän hyvinvointiin. Hyvinvointiin on voinut vaikuttaa muun muassa seurueen tarjoama turva sekä yhdessä harrastaminen. Mieliala käynnillä kuvastaa sitä, miten voimakkaasti kävijä on kokenut erilaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita käyntinsä aikana, ja yleinen mieliala taas tarkoittaa kävijän yleistä tyytyväisyyttä elämäänsä. Oppimiseen ja itsensä toteuttamiseen liittyvät luovien ajatusten saaminen ja uuden oppiminen.

Liikunnallinen hyvinvointi kuvastaa sitä, onko kävijä kokenut liikkuvansa eri tavoin kohteessa käyntinsä aikana ja onko hänen fyysinen hyvinvointinsa lisääntynyt sen johdosta. Arjesta irtautumisella tarkoitetaan taas sitä, kuinka hyvin kävijä on päässyt irtautumaan arkielämästään ja työasioistaan käyntinsä aikana. Yksinolo luonnossa kuvaa sitä, miten paljon kävijä nauttii yksin olosta luonnossa, ja luonnonolot taas sitä, onko kävijä kokenut hyönteiset tai sääolot häiritseviksi käyntinsä aikana. Taulukko pääkomponenteista ja niihin voimakkaimmin latautuneista muuttujista on esitetty liitteessä 3.

Alueelliset erot

Alueellisia eroja on tutkittu Kruskalin-Wallisn parivertailutestillä (eli verrattu muuttujien jakaumia eri alueilla). Tarkastelun kohteeksi on otettu kaikki muuttujat, joissa ilmeni tilastollisesti merkittäviä (sig. = p-arvo) eroja vähintään kahden alueparin välillä. Taulukossa 11 on esitetty muuttujat, joiden kohdalla ilmeni riittävästi alueellisia eroja.

Rauhallisella liikunnalla tarkoitetaan verkkaista ja rauhallista liikuntaa, jonka aikana ei ole ilmennyt hikoilua tai hengityksen kiihtymistä (esim. rauhallinen kävely). Reipas liikunta taas tarkoittaa ripeää ja reipasta liikuntaa, jonka aikana on hikoiltu jonkun verran ja/tai hengitys on kiihtynyt hieman (esim. reipas kävely). Rasittava liikunta

Taulukko 11. Muuttujat, joiden kohdalla ilmeni alueellisia eroja vähintään kahden alueparin välillä (sig.).

Muuttuja	Syöte - Kevo	Syöte - Repo- vesi	Syöte - Kurjen- rahka	Kevo - Repo- vesi	Kevo - Kurjen- rahka	Repo- vesi - Kurjen- rahka
Rauhallinen liikunta	0,000	0,004	0,000	0,000	0,001	0,090
Reipas liikunta	0,000	0,369	0,002	0,000	0,000	0,001
Rasittava liikunta	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,204
Kuljettu matka (km)	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000	0,141
Fyysisten LTH-vaikutusten kesto	0,176	0,000	0,000	0,000	0,000	0,980
Psyykkisten LTH-vaikutusten kesto	0,008	0,090	0,087	0,000	0,000	0,720
LTH-vaikutusten arvo rahassa	0,000	0,222	0,002	0,000	0,000	0,001
Suhde kohteeseen	0,000	0,001	0,002	0,003	0,064	0,754
Yleinen mieliala	0,000	0,000	0,000	0,012	0,017	0,587
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen	0,000	0,138	0,749	0,000	0,000	0,028
Liikunnallinen hyvinvointi	0,012	0,000	0,000	0,000	0,000	0,140
Arjesta irtautuminen	0,729	0,001	0,000	0,000	0,000	0,204
Seurueen koko	0,190	0,045	0,182	0,000	0,815	0,000
Alueella yhteensä oleskeltu aika	0,000	0,006	0,000	0,000	0,000	0,000

on voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa, jolloin ilmenee voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä (esim. hölkkä tai juoksu). Kuljettu matka taas kertoo kilometreissä sen matkan pituuden, jonka vastaaja on arvioinut käyntinsä aikana omin voimin kulkeneensa.

Fyysisten ja psyykkisten vaikutusten kestolla kuvataan sitä, kuinka kauan vastaaja arvioi sen kertaisen luonnon- tai kansallispuistossa käynnin aikana kokemiensa myönteisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestävän. Vastaajalla on ollut valittavanaan vaihtoehdot ”pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen”, ”jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen”, ”käynnin ajan” sekä ”ei myönteisiä vaikutuksia”. LTH-vaikutusten arvo rahassa kuvaa sitä euromäärää, jonka arvoiseksi vastaaja arvioi käyntinsä aikana kokemansa terveys- ja hyvinvointivaikutukset jonkin aikaa käyntinsä jälkeen (vastaajalle annettiin esimerkkejä erilaisten kaupallisten hyvinvointipalveluiden ja tuotteiden, kulttuuripalveluiden ja matkojen hinnoista, ks. liite 1).

Muuttujat ”Suhde kohteeseen”, ”Yleinen mieliala”, ”Oppiminen ja itsensä toteuttaminen”, ”Liikunnallinen hyvinvointi” sekä ”Arjesta irtautuminen” on esitelty edellisessä alaluvussa. Seurueen koko kuvaa vastaajan ilmoittamaa mukanaan olleen ryhmän henkilömäärää, ja alueella yhteensä oleskeltu aika kuvaa kohdealueella (puistossa) vietettyä aikaa vuorokausissa.

Taulukon 11 mukaan kaikkien liikuntamuotojen suhteen lähes kaikki eri alueiden kävijöiden kokemukset erosivat toisistaan tilastollisesti erittäin merkitsevästi. Taulukoissa 12–15 on esitetty tunnuslukuja jokaiselle taulukossa 11 mainitulle muuttujalle tutkimusalueittain jaoteltuna. Kevolla liikuttiin kaikista reippaimmin (ka 14,8 h; taulukko 12), kun taas Syötteellä liikuttiin kaikista rasittavimmin (ka 2,7 h; taulukko 13). Syötteellä liikuttiin kuitenkin enemmän reippaasti kuin rasittavasti. Kurjenrahkan kävijät suosivat eniten rauhallista liikuntaa (ka 3,1 h; taulukko 14), ja Repoveden kävijät liikkuiivat yhtä paljon rauhallisesti ja reippaasti (ka 2,5 h ja 2,6 h; taulukko 15).

Kevolla kuljettiin tilastollisesti erittäin merkitsevästi (0,000) eripituisia matkoja muiden alueiden kävijöihin verrattuna (taulukko 11): siellä liikuttiin keskimäärin 66,3 km ja yleisimmin 63,3 km käynnin aikana (taulukko 12), mikä vastaa hyvin alueen läpi kulkevaa 63 kilometrin pituista vaellusreittiä. Myös Syötteen kävijät liikkuiivat merkitsevästi eripituisia matkoja kuin muiden alueiden kävijät (taulukko 11). Syötteellä keskimääräinen matkan pituus käynnin aikana oli 20,2 km ja tyypillisin pituus 18 km (tau-

Taulukko 12. Kevon luonnonpuiston tunnuslukuja muuttujille, joista havaittiin alueellisia eroja.

Muuttuja	N	ka	med	sd	min	max
Rauhallinen liikunta (h)	290	10,0	5,0	11,9	0,0	60,0
Reipas liikunta (h)	290	14,8	10,0	14,8	0,0	90,0
Rasittava liikunta (h)	290	2,0	0,0	5,1	0,0	35,0
Kuljettu matka (km)	284	66,3	63,3	23,0	0,0	122,0
Fyysisten LTH-vaikutusten kesto*	288	3,1	3	0,6	1	4
Psyykkisten LTH-vaikutusten kesto*	288	3,6	4	0,5	2	4
LTH-vaikutusten arvo rahassa (€)	272	882,50	500,00	1108,17	0,00	5000,00
Suhde kohteeseen**	290	-0,174	-0,156	0,920	-3,029	2,387
Yleinen mieliala**	290	0,039	0,169	0,981	-4,185	1,575
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen**	290	0,345	0,404	0,926	-2,451	2,288
Liikunnallinen hyvinvointi**	290	0,317	0,461	0,899	-3,887	1,737
Arjesta irtautuminen**	290	0,238	0,449	0,888	-4,252	1,724
Seurueen koko (hlö)	261	3,6	2	4,2	2	53
Alueella yht. oleskelu aika (vrk)	268	3,8	4,0	1,9	0,08	10,0

*: Kuinka pitkään arvioit tämän käynnin aikana kokemiesi myönteisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestävän? 1 = ei myönteisiä vaikutuksia, 2 = käynnin ajan, 3 = jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen, 4 = pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen

** : Poikkeama nolasta eli kaikkien alueiden vastausten yhteenlasketusta keskiarvosta.

Taulukko 13. Syötteen kansallispuiston tunnuslukuja muuttujille, joista havaittiin alueellisia eroja.

Muuttuja	N	ka	med	sd	min	max
Rauhallinen liikunta (h)	89	1,8	0,0	3,8	0,0	20,0
Reipas liikunta (h)	89	4,2	2,0	6,6	0,0	30,0
Rasittava liikunta (h)	89	2,7	1,0	4,3	0,0	18,0
Kuljettu matka (km)	75	20,2	18,0	14,2	0	60
Fyysisten LTH-vaikutusten kesto*	89	3,2	3	0,5	2	4
Psyykkisten LTH-vaikutusten kesto*	89	3,4	4	0,6	1	4
LTH-vaikutusten arvo rahassa (€)	45	226,10	150,00	319,65	5,00	2000,00
Suhde kohteeseen**	89	0,424	0,453	1,121	-2,635	2,208
Yleinen mieliala**	89	0,573	0,617	0,746	-1,785	1,815
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen**	89	-0,207	-0,156	1,000	-2,991	2,132
Liikunnallinen hyvinvointi**	89	0,514	0,620	0,757	-1,722	1,622
Arjesta irtautuminen**	89	0,256	0,513	0,985	-2,543	1,949
Seurueen koko (hlö)	69	3,6	3	2,8	2	20
Alueella yht. oleskelu aika (vrk)	52	0,4	0,2	0,7	0,04	3,0

*: Kuinka pitkään arvioit tämän käynnin aikana kokemiesi myönteisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestävän? 1 = ei myönteisiä vaikutuksia, 2 = käynnin ajan, 3 = jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen, 4 = pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen

** : Poikkeama nolasta eli kaikkien alueiden vastausten yhteenlasketusta keskiarvosta.

Taulukko 14. Kurjenrahkan kansallispuiston tunnuslukuja muuttujille, joista havaittiin alueellisia eroja.

Muuttuja	N	ka	med	sd	min	max
Rauhallinen liikunta (h)	132	3,1	2,0	4,8	0,0	42,5
Reipas liikunta (h)	132	1,5	0,0	3,7	0,0	30,0
Rasittava liikunta (h)	132	0,2	0,0	0,8	0,0	6,0
Kuljettu matka (km)	129	12	8,0	10,6	1,5	80
Fyysisten LTH-vaikutusten kesto*	132	2,8	3	0,6	1	4
Psyykkisten LTH-vaikutusten kesto*	131	3,3	3	0,6	2	4
LTH-vaikutusten arvo rahassa (€)	127	121,00	50,00	286,68	5,00	3000,00
Suhde kohteeseen**	132	-0,032	0,111	1,104	-2,841	2,098
Yleinen mieliala**	132	-0,174	-0,021	1,087	-3,962	1,862
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen**	132	-0,306	-0,262	0,954	-3,032	0,165
Liikunnallinen hyvinvointi**	132	-0,415	-0,434	1,033	-3,153	1,336
Arjesta irtautuminen**	132	-0,299	-0,108	1,105	-4,725	1,628
Seurueen koko (hlö)	114	4,1	2	7,7	2	78
Alueella yht. oleskeltu aika (vrk)	119	0,5	0,2	0,7	0,04	3,0

*: Kuinka pitkään arvioit tämän käynnin aikana kokemiesi myönteisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestävän? 1 = ei myönteisiä vaikutuksia, 2 = käynnin ajan, 3 = jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen, 4 = pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen

** : Poikkeama nolasta eli kaikkien alueiden vastausten yhteenlasketusta keskiarvosta.

Taulukko 15. Repoveden kansallispuiston tunnuslukuja muuttujille, joista havaittiin alueellisia eroja.

Muuttuja	N	ka	med	sd	min	max
Rauhallinen liikunta (h)	399	2,5	1,5	3,6	0,0	25,0
Reipas liikunta (h)	399	2,6	1,5	3,1	0,0	20,0
Rasittava liikunta (h)	399	0,4	0,0	1,6	0,0	15,0
Kuljettu matka (km)	381	13,3	10,0	9,1	1,0	70,0
Fyysisten LTH-vaikutusten kesto*	395	2,8	3,0	0,6	1	4
Psyykkisten LTH-vaikutusten kesto*	394	3,3	3,0	0,6	1	4
LTH-vaikutusten arvo rahassa (€)	392	188,00	100,00	374,67	1,00	5000,00
Suhde kohteeseen**	399	0,043	0,088	0,962	-2,705	2,445
Yleinen mieliala**	399	-0,098	-0,018	0,989	-3,327	1,620
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen**	399	-0,103	-0,080	1,002	-3,794	2,144
Liikunnallinen hyvinvointi**	399	-0,207	-0,188	0,994	-3,381	1,610
Arjesta irtautuminen**	399	-0,131	0,082	0,996	-4,567	1,604
Seurueen koko (hlö)	381	6,4	3	12,1	2	100
Alueella yht. oleskeltu aika (vrk)	369	1,0	0,3	1,1	0,04	5,0

*: Kuinka pitkään arvioit tämän käynnin aikana kokemiesi myönteisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestävän? 1 = ei myönteisiä vaikutuksia, 2 = käynnin ajan, 3 = jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen, 4 = pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen

** : Poikkeama nolasta eli kaikkien alueiden vastausten yhteenlasketusta keskiarvosta.

lukko 13). Sen sijaan Kurjenrahkassa ja Repovedellä liikuttiin käynnin aikana keskimäärin vähemmän: Kurjenrahkassa noin 12 kilometriä (taulukko 14) ja Repovedellä noin 13 kilometriä (taulukko 15).

Fyysisten LTH-vaikutusten keston kokemuseroja tarkasteltaessa kävi ilmi, että Syötteen ja Kevon kävijöiden kokemukset fyysisten LTH-vaikutusten kestosta erosivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi Repoveden ja Kurjenrahkan kävijöiden kokemuksista (taulukko 11). Syötteen kävijät kokivat käyntinsä fyysisten LTH-vaikutusten kestävän pisimpään käynnin jälkeen (ka 3,2; taulukko 13) ja Kevon kävijät lähes saman verran (ka 3,1; taulukko 12) eli yli ”jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen”. Sen sijaan sekä Kurjenrahkan että Repoveden kävijät arvioivat kokemiensa fyysisten LTH-vaikutusten kestävän yhtä kauan käynnin jälkeen eli lähes ”jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen” (ka 2,8; taulukot 14–15). Huomionarvoista on, että kaikilla alueilla fyysisten LTH-vaikutusten keston mediaani oli 3 (taulukot 12–15).

Kevon kävijöiden kokemukset psyykkisten LTH-vaikutusten kestosta poikkesivat tilastollisesti erittäin merkitsevästi muiden alueiden kävijöiden kokemuksista (taulukko 11). Kevon kävijät arvioivat, että heidän käyntinsä aikana kokemansa psyykkiset LTH-vaikutukset kestäisivät lähes ”pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen” (ka 3,6; taulukko 12). Muiden alueiden kävijöiden arviot sen sijaan olivat lähempänä ”jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen (taulukot 13-15). Sekä Kevon että Syötteen mediaani psyykkisten LTH-vaikutusten kestolle oli 4, kun taas Kurjenrahkan ja Repoveden mediaani oli 3.

Kevon kävijät erosivat muista merkittävästi myös siinä, kuinka he arvottivat käynnillään kokemiensa LTH-vaikutusten arvon (taulukko 11). Myös Kurjenrahkan kävijöiden arviot erosivat merkitsevästi muista. Kevon kävijät arvoivat keskimäärin, että heidän käynnillään kokemiensa LTH-vaikutusten arvo rahassa oli noin 883 euroa (taulukko 12), kun taas Kurjenrahkan kävijät arvioivat nämä vaikutukset noin 120 euron arvoiksi (taulukko 14). Syötteellä sama luku oli 226 euroa (taulukko 13) ja Repovedellä 188 euroa (taulukko 15). Jokaisella alueella tämän muuttujan keskihajonta oli suurta, eli kävijöiden arviot jakautuivat laajalle skaalalle. Esimerkiksi Kevolla LTH-vaikutusten arvon rahassa mediaani oli 500 euroa, kun se Kurjenrahkassa oli 50 euroa.

Syötteen kävijöiden suhde kohteeseen sekä yleinen mieliala erosivat merkitsevästi muiden alueiden kävijöistä (taulukko 11). Taulukosta 13 näkee, että Syötteen

kävijöiden suhde kohteeseen sekä heidän yleinen mielialansa eli tyytyväisyytensä elämäänsä oli huomattavasti keskiarvoa korkeampi (nollan yläpuolella), eli heidän suhteensa Syötteeseen oli keskivertoa voimakkaampi ja he olivat keskimääräistä tyytyväisempiä elämäänsä kuin kaikki vastaajat. Sen sijaan muilla alueilla kävijöiden suhde kohteeseen sekä heidän yleinen mielialansa oli keskiarvon tuntumassa tai sen alapuolella (taulukot 12, 14 ja 15).

Kevolla kävijä oppi ja toteutti itseään selvästi eri tavoin kuin muilla alueilla käynyt (taulukko 11). Taulukko 12 osoittaa, että Kevon kävijät kokivat oppineensa ja toteuttaneensa itseään käynnin aikana huomattavasti keskivertoa enemmän. Sen sijaan muilla alueilla oppimisen ja itsensä toteuttamisen keskiarvo oli selvästi nollan alapuolella, eli Syötteen, Kurjenrahkan ja Repoveden kävijät eivät kokeneet oppineensa ja toteuttaneensa itseään niin paljon kuin Kevon kävijät (taulukot 13–15).

Kevon ja Syötteen kävijöiden koettu liikunnallinen hyvinvointi oli tilastollisesti merkittävästi erilainen verrattaessa Kurjenrahkan ja Repoveden kävijöiden kokemuksiin (taulukko 11). Syötteellä koettiin eniten liikunnallista hyvinvointia (ka 0,514; taulukko 13) ja Kevolla toiseksi eniten (ka 0,317; taulukko 12). Sen sijaan Kurjenrahkassa ja Repovedellä liikunnallisen hyvinvoinnin keskiarvo oli selvästi nollan alapuolella (taulukot 14–15), eli näiden alueiden kävijät kokivat liikunnallisen hyvinvointinsa lisääntyneen vähemmän kuin Syötteen ja Kevon kävijät.

Kevon ja Syötteen kävijöiden kokemukset arjesta irtautumisesta erosivat tilastollisesti erittäin merkittävästi muiden kokemuksista (taulukko 11). Kevolla ja Syötteellä arjesta irtauduttiin keskiarvoa enemmän ja melko saman verran (taulukot 12–13). Sen sijaan Kurjenrahkassa ja Repovedellä arjesta irtautumisen keskiarvo oli selvästi nollan alapuolella (taulukot 14–15).

Repoveden kävijöiden seurueiden koko oli tilastollisesti merkittävästi erilainen kuin muilla alueilla (taulukko 11). Muilla alueilla seurueen keskimääräinen henkilömäärä oli neljän henkilön tuntumassa (taulukot 12–14), kun taas Repovedellä seurueen keskimääräinen koko oli 6,4 henkilöä. Kuitenkin Repoveden yleisin seuruekoko oli kolme henkilöä samoin kuin Syötteellä, ja sekä Kevolla että Kurjenrahkassa seurueessa oli yleisimmin kaksi henkilöä.

Kaikilla alueilla vietettiin tilastollisesti merkittävästi eripituisia aikoja (taulukko 11). Kävijä vietti Kevolla keskimäärin 3,8 vrk ja tyypillisimmin neljä vuorokautta

(taulukko 12). Syönteellä vietettiin keskimäärin 0,4 vrk eli 9,6 h ja tyypillisimmin 0,2 vrk eli 4,8 h (taulukko 13). Luvut olivat samantapaiset myös Kurjenrahkassa (taulukko 14). Repovedellä sen sijaan kävijä viipyi keskimäärin yhden vuorokauden, mutta tyypillisimmin kävijä oleili kansallispuistossa 0,3 vrk eli 7,2 tuntia (taulukko 15).

Muuttujat ”Fyysisten LTH-vaikutusten kesto”, ”Psykkisten LTH-vaikutusten kesto”, ”LTH-vaikutusten arvo rahassa”, ”Oppiminen ja itsensä toteuttaminen”, ”Liikunnallinen hyvinvointi” ja ”Arjesta irtautuminen” on valittu jatkoanalyysia varten, sillä muuttujien jakaumien vaihtelua eri alueiden välillä ei pystytä selittämään järjkeilemällä. Sen sijaan esimerkiksi kaikki liikunta-muuttujat sekä ”Kuljettu matka”-muuttuja voidaan mieltää selittäviksi tekijöiksi, jolloin niitä voi käyttää apuna yllä mainittujen muuttujien jatkoanalysoinnissa.

Regressiomallit

Seuraavaksi esitellään regressioanalyysin tulokset valittujen muuttujien suhteen. Selittävät muuttujat on valittu malliin siten, että muuttujan on täytynyt loogisesti liittyä vastemuuttujaan, se on korreloinut vastemuuttujan kanssa tilastollisesti merkitsevästi eikä se ole korreloinut liiaksi muiden muuttujien kanssa eli aiheuttanut multikollineaarisuutta mallissa.

Taulukko 16 kuvaa regressioanalyysin tulosta muuttujalle ”Psykkisten LTH-vaikutusten kesto”. Muuttujaa selittävään malliin on otettu muuttujat arjesta irtautuminen, oppiminen ja itsensä toteuttaminen, liikunnallinen hyvinvointi, luontosuhde, yleinen mieliala, alueella yhteensä oleskeltu aika vuorokausissa sekä käynnillä koetut aistimukset. Jokaiselle muuttujalle on laskettu betakerroin eli standardoitu betakerroin, joka kertoo kyseisen muuttujan vaikutuksen vastemuuttujaan. Se on yksiköstä riippumaton, joten muuttujat ovat keskenään vertailukelpoisia. Betakertoimen poikkeamaa nolasta laskee t-testi, jonka tulokset ovat sarakkeessa ”t” ja jonka regressioanalyysi laskee automaattisesti. Itse t-kerrointa helpommin tulkittavissa on t-kerroimen merkitsevyyttä testaava p-arvo, joka löytyy sarakkeesta ”Sig.”

Sig-sarakkeen mukaan valitut muuttujat ovat oleellisia mallin kannalta eli ne selittävät edes jonkin verran muuttujassa havaittuja kokemuseroja käyttäjien välillä. Eniten psykkisten LTH-vaikutusten kestoan vaikuttaa arjesta irtautumisen tunne (betakerroin 0,197) sekä se, kokeeko kävijä oppineensa jotain ja voineensa toteuttaa itseään

Taulukko 16. Muuttujan "Psyykkisten LTH-vaikutusten kesto" regressiomallin selitemuuttujat, niiden tunnusluvut sekä mallin selitysaste.

Selitemuuttuja	Betakerroin	t	Sig.
Arjesta irtautuminen	0,197	5,893	0,000
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen	0,189	5,799	0,000
Liikunnallinen hyvinvointi	0,109	3,389	0,001
Luontosuhde	0,103	3,078	0,002
Yleinen mieliala	0,094	3,150	0,002
Alueella yhteensä oleskeltu aika (vrk)	0,074	2,432	0,015
Aistimukset	0,071	2,189	0,029
Selitysaste (adj. R²)	0,231		

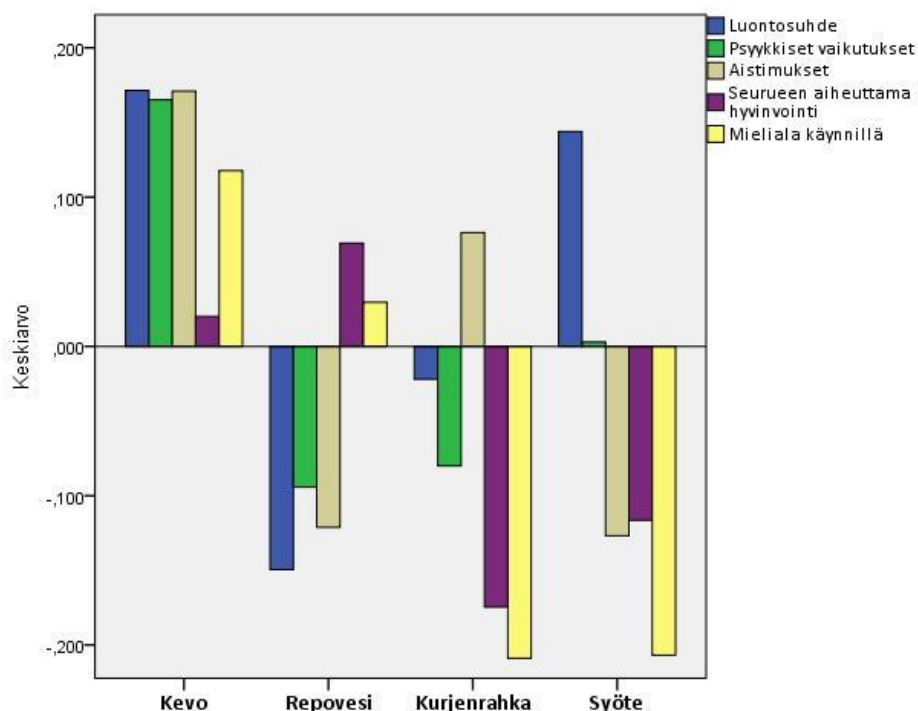
käyntinsä aikana (0,189). Mallin selitysaste on 0,231, mikä tarkoittaa sitä, että valitut selitemuuttujat selittävät vastemuuttujan eli psyykkisten LTH-vaikutusten keston kävijöiden välillä koetuista eroista 23,1 prosenttia eli vajaan neljäsosan.

Kuten aiemmin on jo todettu, Kevon kävijöiden kokemukset psyykkisten LTH-vaikutusten kestosta olivat merkitsevästi erilaiset (positiivisemmat) muiden alueiden kävijöihin verrattuna (taulukot 11–15). Taulukoista 12–15 näkee myös, että Kevon keskiarvot taulukon 16 regressiomallin selitemuuttujille olivat muiden alueiden keskiarvoja korkeampia tai samalla tasolla (Syöte). Kuvasta 2 voidaan nähdä, että Kevon kävijät ovat tunteneet eniten aistimuksia (muuttuja ”aistimukset”) muihin alueisiin verrattuna, eli he ovat nauttineet eniten esimerkiksi kokemistaan luonnon äänistä, tuoksuista ja hiljaisuudesta.

Taulukko 17 kuvaa puolestaan muuttujan ”Fyysisten LTH-vaikutusten kesto” regressioanalyysin tuloksia. Malliin ovat päätyneet selitemuuttujat liikunnallinen hyvinvointi, rasittava liikunta, psyykkiset vaikutukset, yleinen mieliala, oppiminen ja itsensä toteuttaminen, suhde kohteeseen sekä käynnin aika kuljettu matka. Kaikki muuttujat ovat oleellisia mallin kannalta (sig. = 0,000–0,006).

Vastemuuttujaan on vaikuttanut huomattavasti eniten pääkomponentti liikunnallinen hyvinvointi (betakerroin 0,280). Toisin sanoen ne kävijät, jotka tunsivat enemmän liikunnallista hyvinvointia käyntinsä aikana, kokivat fyysisten LTH-vaikutusten keston keskimääräistä pidemmiksi muihin kävijöihin verrattuna. Mallin selitysaste on 0,239 eli selitemuuttujat selittävät 23,9 % fyysisten LTH-vaikutusten keston vaihtelusta eri kävijöiden välillä.

Eroja fyysisten LTH-vaikutusten keston arvioinnissa kuten myös suurinta osaa taulukon 17 selitemuuttujia on käsitelty jo edellisessä alaluvussa: Syötteellä ja Kevolla koettiin fyysisten LTH-vaikutusten kestävän kauemmin kuin Repovedellä ja Kurjenrahkassa (taulukot 12–15). Kuvasta 2 nähdään myös muuttujan ”psykkiset vaikutukset” keskiarvojen sijoittuminen eri alueilla: eri alueiden kävijöiden kokemuksia verrattaessa ilmenee, että Kevon kävijät kokivat eniten positiivisia psyykkisiä vaikutuksia käyntinsä aikana (suurin positiivinen ero kollektiiviseen keskiarvoon eli nollaan).



Kuva 2. Selitemuuttujien "luontosuhde", "psykkiset vaikutukset", "aistimukset", "seurueen aiheuttama hyvinvointi" ja "mieliala käynnillä" eri tutkimusalueiden keskiarvojen poikkeamat kollektiiviseen keskiarvoon.

Taulukko 17. Muuttujan "Fyysisten LTH-vaikutusten kesto" regressiomallin selitemuuttujat, niiden tunnusluvut sekä mallin selitysaste.

Selitemuuttuja	Betakerroin	t	Sig.
Liikunnallinen hyvinvointi	0,280	8,514	0,000
Rasittava liikunta	0,104	3,402	0,001
Psykkiset vaikutukset	0,103	2,825	0,005
Yleinen mieliala	0,102	3,353	0,001
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen	0,102	2,923	0,004
Suhde kohteeseen	0,090	2,781	0,006
Kuljettu matka	0,088	2,734	0,006
Selitysaste (adj. R²)	0,239		

Taulukko 18. Muuttujan "LTH-vaikutusten arvo rahassa" regressiomallin selitemuuttujat, niiden tunnusluvut sekä mallin selitysaste.

Selitemuuttuja	Betakerroin	t	Sig.
Vaellus-harraste	0,325	10,481	0,000
Reipas liikunta	0,257	8,271	0,000
Psyykkisten LTH-vaikutusten kesto	0,249	8,507	0,000
Selitysaste (adj. R²)	0,335		

Taulukko 19. Harrastukset ja niiden harrastajamäärät alueittain.

	n	talvilajit	%	vaellus	%	kävely	%
Kevo	290	6	2,1	226	77,9	235	81,0
Repovesi	399	0	0,0	155	38,8	352	88,2
Kurjenrahka	132	0	0,0	24	18,2	121	91,7
Syöte	89	45	50,6	5	5,6	35	39,3

Muuttujaan ”LTH-vaikutusten arvo rahassa” vaikuttavat eniten vaellus-harrastus, reipas liikunta ja psyykkisten LTH-vaikutusten kesto (taulukko 18). Kaikki muuttujat ovat oleellisia mallin kannalta (sig. = 0,000). Selitemuuttujista vaellus-harraste on dummy-muuttuja, joka saa arvon nolla silloin, kun kävijä ei ole harrastanut käyntinsä aikana vaellusta ja arvon 1 silloin, kun kävijä on vaeltanut. Kyseinen muuttuja kertoo siis tässä mallissa, että mikäli kävijä on harrastanut vaeltamista tai yöpynyt alueella käyntinsä aikana, hän on arvottanut kokemansa LTH-vaikutukset 0,325 kertaa isommiksi kuin kävijä, joka ei ole harrastanut vaeltamista. Vaellus-harraste on summamuuttuja, joka on koottu useammasta harrastuksesta, joita kävijätutkimuksissa kysyttiin. Siihen kuuluvia harrastuksia ovat telttailu tai muu leirytyminen maastossa, vaellus ja yöpyminen tuvassa. Kävijän oli mahdollista valita näistä harrastuksista kaikki omalle kohdalleen sopivat. Mallin selitysaste on 0,335 eli selitemuuttujat selittävät noin kolmasosan LTH-vaikutusten rahassa mitatun arvon vaihtelusta eri käyttäjien välillä.

Kevon kävijät arvottivat LTH-vaikutuksensa huomattavasti arvokkaammiksi kuin muiden alueiden kävijät (ka 882,50 €), kun taas Kurjenrahkan kävijöiden arvio oli täysin päinvastainen: heidän keskiarvonsa LTH-vaikutusten arvolle oli 121 euroa (taulukko 12 & 14). Reippaan liikunnan harrastamisen sekä psyykkisten LTH-vaikutusten keston tunnuslukuja on käsitelty jo edellisessä alaluvussa. Sen sijaan taulukosta 19 voi nähdä, että vaeltamista harrastettiin huomattavasti eniten Kevolla: jopa 78 % prosenttia kävijöistä vaelsi käyntinsä aikana. Sen sijaan muilla alueilla valettiin vähemmän: Repovedellä noin neljä kymmenestä vaelsi, Kurjenrahkassa noin kaksi kymmenestä ja Syöteellä luku oli vielä vähemmän (vain 5,6 % kävijöistä vaelsi käyntinsä aikana).

Taulukko 20. Muuttujan "Oppiminen ja itsensä toteuttaminen" regressiomallin selitemuuttujat, niiden tunnusluvut sekä mallin selitysaste.

Selitemuuttuja	Betakerroin	t	Sig.
Psyykkiset vaikutukset	0,397	12,648	0,000
Seurueen aiheuttama hyvinvointi	0,152	5,327	0,000
Alueella yhteensä oleskeltu aika (vrk)	0,135	3,951	0,000
Luontosuhde	0,086	2,806	0,005
Vaellus-harraste	0,081	2,355	0,019
Selitysaste (adj. R²)	0,305		

Taulukko 20 kuvaa muuttujan ”Oppiminen ja itsensä toteuttaminen” regressioanalyysin tuloksia. Malliin on valikoitunut selitemuuttujiksi psyykkiset vaikutukset, seurueen aiheuttama hyvinvointi, alueella yhteensä oleskeltu aika vuorokausissa, luontosuhde sekä vaellus-harraste. Ne ovat kaikki oleellisia mallin kannalta (sig. 0,000–0,019). Oppimisen ja itsensä toteuttamisen tunteeseen vaikuttavat muihin selittäjiin verrattuna huomattavasti eniten psyykkiset vaikutukset (0,397), eli mitä enemmän kävijä on tuntenut positiivisia psyykkisiä vaikutuksia, sitä enemmän hän on myös tuntenut oppineensa ja päässeensä toteuttamaan itseään. Tähänkin malliin on päätynyt muuttuja vaellus-harraste, mutta sen vaikutus on melko pieni betakertoimen ollessa 0,081. Tämä tarkoittaa sitä, että mikäli kävijä on harrastanut vaellusta, hän on kokenut oppineensa ja toteuttaneensa itseään hieman enemmän kuin kävijä, joka ei ole vaeltanut tai yöpynyt alueella käyntinsä aikana. Mallin selitysaste on 0,305, eli selitemuuttujat selittävät vajaa kolmanneksen siitä, millä tavoin oppimisen ja itsensä toteuttamisen kokemukset vaihtelevat kävijöiden kesken.

Kevon kävijät oppivat ja toteuttivat itseään huomattavasti enemmän kuin muiden alueiden kävijät, jotka päinvastoin oppivat vähemmän uutta kollektiiviseen keskiarvoon verrattuna (taulukot 12–15). Suurinta osaa taulukon 20 selitemuuttujista on käsitelty jo aiemmin. Kuvassa 2 näkyy sekä seurueen aiheuttaman hyvinvoinnin että luontosuhteen keskiarvojen jakautuminen eri alueilla. Seurueen vaikutus hyvinvointiin on ollut juuri ja juuri suurinta Repovedellä, mutta merkitseviä eroja muihin alueisiin ei ole. Luontosuhde sen sijaan on ollut voimakkainta Kevon ja Syötteen kävijöillä, mutta senkään suhteen merkittäviä tilastollisia ei alueiden välillä löytynyt.

Muuttujan ”Liikunnallinen hyvinvointi” regressiomalliin on otettu useita muuttujia selittämään koetun liikunnallisen hyvinvoinnin eroja eri kävijöiden välillä (taulukko 21). Muuttujat psyykkiset vaikutukset, talvilajit-harraste, reipas liikunta, oppimi-

Taulukko 21. Muuttujan "Liikunnallinen hyvinvointi" regressiomallin selitemuuttujat, niiden tunnusluvut sekä mallin selitysaste.

Selitemuuttuja	Betakerroin	t	Sig.
Psyykkiset vaikutukset	0,191	4,859	0,000
Talvilajit-harraste	0,186	0,186	0,000
Reipas liikunta	0,181	5,347	0,000
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen	0,169	4,669	0,000
Vaellus-harraste	0,147	4,064	0,000
Sukupuoli	-0,130	-4,022	0,000
Aistimukset	0,113	3,232	0,001
Terveystila	0,111	3,432	0,001
Luontosuhde	-0,099	-2,677	0,008
Ikä	0,083	2,455	0,014
Seurueen koko	-0,064	-2,034	0,042
Selitysaste (adj. R²)	0,242		

nen ja itsensä toteuttaminen, vaellus-harraste, sukupuoli, aistimukset ja kävijän ikä selittävät reilun viidenneksen eli 22 prosenttia kävijöiden kokemista eroista liikunnallisen hyvinvoinnin suhteen (selitysaste 0,220).

Kävijät, jotka kokivat enemmän positiivisia psyykkisiä vaikutuksia (betakerroin 0,186), liikkuivat reippaasti (0,161) ja/tai harrastivat talvilajeja (0,157) kokivat liikunnallisen hyvinvointinsa lisääntyneen enemmän kuin kävijät, jotka eivät tunteneet niin paljon psyykkisiä vaikutuksia tai harrastaneet talvilajeja tai reipasta liikuntaa. Huomionarvoista on, että tähänkin malliin on otettu mukaan vaellus-harraste, jonka betakerroin on 0,124. Toisin sanoen, jos kävijä on harrastanut vaeltamista käyntinsä aikana, hän on kokenut 0,124 kertaa enemmän liikunnallista hyvinvointia kuin kävijät, jotka eivät vaeltaneet.

Kuten vaellus-harraste, myös selitemuuttuja ”talvilajit” on summamuuttuja. Se on koostettu harrastuksista murtomaahiihto, lumikenkäily ja murtomaahiihto latujen ulkopuolella. Harraste-muuttujien lisäksi mallissa on muutama muukin muuttuja, joiden merkitystä tulee tarkastella lähemmin. Sukupuoli-muuttuja on dummy-muuttuja ja koodattu niin, että arvo 0 tarkoittaa naista ja arvo 1 miestä. Täten sukupuoli-muuttujan betakerroin -0,119 tarkoittaa sitä, että naiset kokivat todennäköisemmin enemmän liikunnallista hyvinvointia kuin miehet. Ikä-muuttuja kuvaa vastaajan ikää, ja betakerroin 0,088 kertoo, että vanhemmat kävijät kokivat hieman enemmän liikunnallista hyvinvointia kuin nuoremmat.

Syötteen kävijät kokivat eniten liikunnallista hyvinvointia kollektiiviseen keskiarvoon verrattuna ja Kevon kävijät toiseksi eniten (taulukot 12–15). Edellä on jo

todettu, että Kevon kävijöiden kokemukset erosivat merkittävästi muiden alueiden kävijöiden kokemuksista seuraavien muuttujien suhteen: psyykkiset vaikutukset, reipas liikunta, oppiminen ja itsensä toteuttaminen, vaeltaminen sekä aistimukset. Taulukosta 19 löytyy talvilajien harrastajien määrä: koska LTH-aineiston keruu on suoritettu kaikilla muilla alueilla paitsi Syötteellä pääasiassa kesäaikaan, vain Syötteellä on runsaammin talviharrastajia. Kävijöiden keski-ikä tai sukupuolen jakautuminen eivät vaihdelleet merkittävästi eri alueilla ja niitä on käsitelty jo aiemmin tässä tutkielmassa.

Taulukko 22 kuvaa selitemuuttujia, jotka selittävät eniten kävijöiden kokemuksia eroja arjesta irtautumisen tunteiden suhteen. Selitemuuttujia olivat psyykkiset vaikutukset, mieliala käynnillä, seurueen koko, luontosuhde, ikä, liikunnallinen hyvinvointi, reipas liikunta ja kävely-harraste. Kaikki muuttujat olivat oleellisia mallin kannalta (sig. = 0,000–0,003). Eniten arjesta irtautumisen kokemukseen vaikutti se, että kävijä oli kokenut käyntinsä aikana positiivisia psyykkisiä vaikutuksia (betakerroin 0,281) ja että hänen mielialansa oli ollut käynnin aikana hyvä (0,228).

Myös liian suuri seurue vaikeutti arjesta irtautumisen kokemista (-0,174): mitä suurempi seurue kävijällä oli mukanaan, sitä vähemmän hän tunsu irtautuneensa arjesta. Vastaavasti nuorempi ikä taas auttoi irtautumaan arjesta (-0,118) paremmin verrattuna vanhempien kävijöiden kokemuksiin. Mikäli kävijä harrasti kävelyä käyntinsä aikana, hän koki vähemmän arjesta irtautumista kuin kävelyä harrastamaton (-0,086). Ero oli kuitenkin hyvin pieni. Myös kävely-harraste on summamuuttuja, ja se on koottu harrasteista kävely, sauvakävely, lenkkeily ja koiran kanssa ulkoilu.

Arjesta irtautumisen, psyykkisten vaikutusten, seurueen koon, luontosuhteen, iän, liikunnallisen hyvinvoinnin sekä reippaan liikunnan tunnuslukuja eri alueilla on

Taulukko 22. Muuttujan "Arjesta irtautuminen" regressiomallin selitemuuttujat, niiden tunnusluvut sekä mallin selitysaste.

Selitemuuttuja	Betakerroin	t	Sig.
Psyykkiset vaikutukset	0,281	8,111	0,000
Mieliala käynnillä	0,228	7,332	0,000
Seurueen koko	-0,174	-6,056	0,000
Luontosuhde	0,143	4,410	0,000
Ikä	-0,118	-4,027	0,000
Liikunnallinen hyvinvointi	0,111	3,581	0,000
Reipas liikunta	0,096	3,200	0,001
Kävely-harraste	-0,086	-3,000	0,003
Selitysaste (adj. R²)	0,376		

esitelty jo aiemmin. Kuvan 2 mukaan Kevon kävijöiden mieliala käyntinsä aikana on ollut positiivisempi kuin muiden alueiden kävijöillä. Tilastollisesti merkittäviä eroja ei kuitenkaan löydetty. Taulukko 19 puolestaan kertoo, että kävelyä on harrastettu runsaasti joka alueella: Kurjenrahkassa jopa yhdeksän kymmenestä oli harrastanut kävelyä käyntinsä aikana. Syötteen kävijöistä 39,4 % ilmoitti harrastaneensa kävelyä, mutta tätä lukua täytyy verrata talvilajien harrastajien määrään: talvella kävelymahdollisuudet ovat olleet väistämättä huonommat kuin kesällä, joten todellisuudessa kesäkävijöistä n. 74 % harrasti kävelyä (Veteläinen T. 2016).

POHDINTA

Tulokset saatiin parivertailutestillä sekä regressioanalyysillä. Parivertailutestistä valittiin kuusi muuttujaa regressioanalyysiin. Sen sijaan loput testissä olevat muuttujat jäivät vähemmälle tarkastelulle, sillä niillä ei seuraavista syistä koettu olevan merkitsevyyttä alueellisia eroja tutkittaessa.

Kuten edellä on alaluvussa ”Tutkimusalueiden esittely” kuvattu, tutkimuksen neljällä tutkimusalueella on hyvin vaihteleva määrä retkeilyreittejä. Siksi alueiden väliset erot muun muassa kuljetuissa matkoissa ja liikunnan rasittavuudessa eivät ole yllettäviä: Kevolla suurin osa kävijöistä on vaeltajia, jotka viipyvät luonnonpuistossa useamman vuorokauden ja kulkevat näin pidempiä matkoja. Syötteellä taas noin puolet vastaajista oli talvikauden hiihtäjiä, jolloin kilometrejä myös tulee helposti enemmän kuin tavallisella kävellessä. Sen sijaan Repovesi ja Kurjenrahka ovat keskenään melko samanlaisia liikuntakohteita, sillä molemmilla alueilla suurin osa kesäkävijöistä viipyi käynnillään noin neljä tuntia ja liikkui jalkaisin.

Yllä olevat muuttujat toimivat siis hyvin selittävinä muuttujina jatkoanalyysissä. Muutkin jatkoanalyysistä poissuljetut muuttujat voidaan määritellä selittäviksi muuttujiksi. ”Suhde kohteeseen”-muuttuja ei ole järin mielenkiintoinen, sillä se liittyy suoraan siihen, kuinka usein vastaaja on käynyt alueella ja millaiset puitteet alueella on toistuville käyntikerroille. Koska yleinen mieliala kuvaa vastaajan yleistä tyytyväisyyttä elämäänsä sillä hetkellä, ei ole mielekäästä tehdä jatkoanalyysia eroavaisuuksien selittämiseksi, sillä elämäntyytyväisyyteen liittyy liian paljon taustamuuttujia edes suuntaa antavien tulosten saamiseksi tämän tutkimuksen puitteissa. Kaikkien alueiden jakaumat erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi alueella vietetyn ajan suhteen, mutta se voidaan selittää sillä, että alueet tarjoavat erilaisia aktiviteetteja ja täten alueilla vietetty aika on eripituista. Myöskään seurueen koon enempi tutkiminen ei ole mieleistä, sillä tilastollisesti (erittäin) merkitsevää eroa oli vain kahden alueen välillä eikä seurueen kokoon liittyviä syitä voida tämän tutkimuksen aineistolla selvittää. Repoveden suurempaan seuruekokoon on voinut olla esimerkiksi syynä se, että kansallispuisto voi olla helpommin tavoitettavissa isoille ryhmille kuin kolme muuta puistossa.

Jatkoanalyysi suoritettiin regressioanalyysillä. Kaikkien kuuden regressiomallin selitysaste jäi alle 50 prosentin, eli malliin otetut muuttujat selittivät vain alta 50

prosenttia kävijöiden kokemista eroista eri muuttujien kuvaamien asioiden suhteen. Tämän takia kaikki jatkoanalyysistä saadut tulokset ovat vain suuntaa antavia, sillä reilusti yli puolet vaihtelusta jää mallien mukaan selittämättä. Tuloksia tarkasteltaessa tulee ottaa myös huomioon, että muuttujien kuvaamat ilmiöt ovat tiukasti linkittyneitä toisiinsa, jolloin päätelmien tekeminen muodostetuista malleista yksittäisinä kokonaisuuksina on haastavaa.

Muuttujan ”Psykkisten LTH-vaikutusten kesto” regressiomallin selitysaste on 23,1 %, eli selitemuuttujat selittävät vain alta neljänneksen muuttujan vaihtelusta, mikä ei ole paljon. Kevon kävijät kokivat muiden alueiden kävijöihin verrattuna, että heidän kokemansa psykkisten LTH-vaikutusten vaikutukset kestivät pisimpään. Erot muihin alueisiin olivat tilastollisesti merkittäviä, mutta muiden alueiden kävijöiden kokemusten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

Mallin mukaan näihin kokemuseroihin on vaikuttanut se, miten paljon kävijä on kokenut irtautuneensa arjesta käyntinsä aikana, onko hän oppinut tai päässyt toteuttamaan itseään, onko hänen liikunnallinen hyvinvointinsa kasvanut käynnin aikana, kuinka voimakkaaksi hän kokee luontosuhteensa, millainen hänen yleinen tyytyväisyytensä elämään on, kuinka kauan hän on oleskellut alueella ja millaisiksi hän on kokenut käyntinsä aikana kokemansa fyysiset aistimukset. Kaikki yllä mainitut muuttujat vaikuttivat kokemuseroihin lisäävästi, eli esimerkiksi mitä vahvempi luontosuhde kävijällä oli, sitä pidempään hän arvioi kokemiansa psykkisten LTH-vaikutusten kestävän.

Eniten psykkisten LTH-vaikutusten keston kokemiseen vaikuttivat mallin mukaan se, kuinka paljon kävijä koki irtautuneensa arjesta, sekä se, kokiko hän oppineensa ja päässeensä ilmaisemaan itseään käyntinsä aikana. Näille molemmille muuttujille on myös tehty regressionanalyysit, joten niiden tuottamia regressiomalleja tarkastellaan seuraavaksi ennen kuin siirrytään tulkitsemaan tarkemmin psykkisten LTH-vaikutusten keston mallia.

Muuttujan ”Arjesta irtautuminen” regressiomallin selitysaste on 37,6 prosenttia, eli muuttujat selittävät yli kolmanneksen niistä kokemuseroista, mitä kävijät ovat arjesta irtautumisen suhteen kokeneet. Mallin mukaan näihin kokemuseroihin on vaikuttanut se, millaisia psykkisiä vaikutuksia kävijä on käyntinsä aikana kokenut, millainen mieliala hänellä on silloin ollut, minkä kokoinen hänen seurueensa on ollut (mitä pie-

nempi, sitä enemmän kävijä on kokenut voivansa irtautua arjesta), kuinka voimakas luontosuhde hänellä on, kuinka vanha hän on (mitä nuorempi kävijä, sitä enemmän hän koki irtautuvansa arjesta), miten hän koki liikunnallisen hyvinvointinsa kasvaneen ja liikkui hän reippaasti sekä harrastiko hän käyntinsä aikana kävelyä (mikäli hän harrasti kävelyä, hän koki irtautuvansa arjesta vähemmän kuin kävelyä harrastamaton).

Kevon ja Syötteen kävijät kokivat irtautuneensa arjesta käyntinsä aikana lähestulkoon saman verran (eli enemmän kuin kävijät keskimäärin), kun taas Repoveden ja Kurjenrahkan kävijät kokivat irtautuneensa arjesta Kevon ja Syötteen kävijöihin verrattuna huomattavasti vähemmän (eli vähemmän kuin kävijät keskimäärin). Regressiomallin mukaan näihin eroihin ovat vaikuttaneet eniten käynnillä koetut psyykkiset vaikutukset sekä mieliala käynnin aikana. Kevon kävijät kokivat käynnillään enemmän psyykkisiä vaikutuksia ja heidän mielialansa oli käynnin aikana korkeampi verrattaessa muiden alueiden kävijöihin, mikä voi olla syynä sille, että Kevon kävijöiden kokemukset eroavat merkittävästi Repoveden ja Kurjenrahkan kävijöiden kokemuksista. Sitä vastoin Syötteen ja Kevon kävijöiden kokemukset luontosuhteensa vahvuudesta sekä reippaan liikunnan harrastuneisuus eroavat jossain määrin Repoveden ja Kurjenrahkan kävijöiden kokemuksista. Nämä tekijät voivat olla taustalla vaikuttamassa siihen, miksi juuri Kevolla ja Syötteellä käyneet kokivat irtautuneensa paremmin arjesta.

Muuttujan ”Oppiminen ja itsensä toteuttaminen” regressiomallin selityksaste on 30,5 %:a, eli malliin valitut muuttajat selittävät lähes kolmanneksen niistä kokemuseroista, joita kävijöiden välillä on ilmennyt oppimisen ja itsensä toteuttamisen tunteusten suhteen. Mallin mukaan näihin kokemuseroihin on vaikuttanut se, millaisia psyykkisiä vaikutuksia kävijä on käyntinsä aikana kokenut, miten paljon hänen mukanaan olleet ihmiset ovat vaikuttaneet hänen hyvinvointiinsa, kuinka voimakas hänen luontosuhteensa on, kauanko hän on oleskellut alueella ja onko hän vaeltanut käyntinsä aikana. Kaikki tekijät vaikuttivat lisäävästi oppimisen ja itsensä toteuttamisen tunteeseen.

Kevolla käyneet kokivat oppineensa ja toteuttaneensa itseään huomattavasti enemmän kuin muiden alueiden kävijät. Tämä voinee liittyä siihen, että oppimisen ja itsensä toteuttamisen kokemukset olivat kytköksissä alueella vietettyyn aikaan, eli mitä pidempään alueella oleskeltiin, sitä enemmän kävijä koki oppineensa. Kevon käynnit kestivät muiden alueiden käynteihin verrattuna huomattavasti pidempään: Kevon käynnin

keskipituus oli n. 3,8 vuorokautta, kun taas muilla alueilla käynnin keskipituus oli korkeintaan vuorokauden.

Kuitenkin regressiomallin mukaan alueella oleskeltua aikaa enemmän oppimisen ja itsensä toteuttamisen kokemuksiin ovat vaikuttaneet se, kuinka paljon kävijä on kokenut positiivisia psyykkisiä vaikutuksia käyntinsä aikana, sekä se, kuinka paljon hänen sosiaalinen hyvinvointinsa on kasvanut käynnillä mukana olleiden ihmisten ansiosta. Koska psyykkisillä vaikutuksilla tarkoitetaan muun muassa sitä, että kävijä on kokenut keskittymiskykynsä parantuneen sekä elpyneensä ja rentoutuneensa käynnin aikana, psyykkisten vaikutusten ja oppimisen positiivinen yhteys on looginen, kuten alaluvussa ”Vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin” on esitetty. Myös psyykkiseen hyvinvointiin liitetty optimaalisen tehokas toimintakyky tukee yhteyttä oppimiseen (Deci & Ryan 2008). Sen sijaan psyykkisten vaikutusten kokemisen suhteen tilastollisesti merkittäviä eroja on ollut vain Kevon ja Repoveden alueiden välillä, minkä vuoksi alueellisten erojen syyt jäävät tämän osalta epäselvästi tulkittaviksi.

Myös sosiaalisen tuen ja hyvinvoinnin (eli ryhmän kautta saavutetun hyvinvoinnin) ja oppimisen välillä on osoitettu olevan yhteys. Koivulan (2010) mukaan monissa oppimistutkimuksissa on selvinnyt, että yhteisöihin osallistumisella, oppijien yhteisöllä sekä oppimisen yhteisöllisellä luonteella on merkitystä oppimiseen. Täten tuloksissa saatu oppimisen ja sosiaalisen ryhmän (yhteisön) välinen yhteys on uskottava. Seurueen aiheuttaman hyvinvoinnin kokemusten välillä ei ollut tilastollisesti merkittäviä eroja eri alueiden kävijöiden välillä, joten tässäkin kohdassa mitään selviä yhteyksiä alueellisten erojen syihin ei voi tehdä.

Palataan takaisin psyykkisten LTH-vaikutusten keston regressiomallin tulokintaan. Mallissa vaikuttivat eniten arjesta irtautuminen sekä oppiminen ja itsensä toteuttaminen. Näiden muuttujien malleihin taas vaikuttivat kaikista eniten psyykkiset vaikutukset, joita ei otettu mukaan psyykkisten LTH-vaikutusten keston regressiomalliin, koska koettiin, että muuttujat selittäisivät samaa asiaa eikä psyykkisten vaikutusten muuttuja toisi malliin mitään uutta. Voikin olla, että muuttuja on vaikuttanut malliin välillisesti muiden valittujen muuttujien kautta, sillä psyykkisten LTH-vaikutusten keston regressiomallissa vastemuuttujaan vaikuttaa kolmanneksi eniten liikunnallinen hyvinvointi, jonka

omassa regressiomallissa psyykkiset vaikutukset vaikuttavat muuttujan vaihteluun kai-kista eniten. Tämän tarkastelun valossa psyykkisten LTH-vaikutusten keston regressio-malli on melko epävakaalla pohjalla.

Fyysisten LTH-vaikutusten keston regressiomallin selitysaste on vain 23,9 prosenttia, eli malli selittää alta neljänneksen kävijöiden kokemista eroista fyysisten LTH-vaikutusten keston suhteen. Mallin mukaan näihin kokemuseroihin on vaikuttanut huomattavasti eniten se, kuinka paljon kävijä on kokenut liikunnallisen hyvinvointinsa kasvaneen käynnin aikana. Yhteys on looginen, sillä fyysiseen hyvinvointiin liittyy olen-naisesti liikunta, kuten alaluvussa ”Vaikutus fyysiseen hyvinvointiin” on esitetty. Liikun-nallisen hyvinvoinnin lisäksi kävijä on kokenut fyysisten LTH-vaikutusten kestävän sitä pidempään, mitä enemmän hän on harrastanut rasittavaa liikuntaa, mitä enemmän hän on kokenut psyykkisiä vaikutuksia käyntinsä aikana, mitä tyytyväisempi hän elämäänsä on ja mitä enemmän hän on kokenut oppineensa ja päässeensä toteuttamaan itseään käynnin aikana. Lisäksi suhde käyntikohteeseen ja käynnin aikana kuljetun matkan pituus ovat vaikuttaneet positiivisesti fyysisten LTH-vaikutusten keston.

Kevon ja Syötteen kävijöiden kokemuksissa ei ollut tilastollisesti merkitse-vää eroa tarkasteltaessa heidän kokemuksiaan fyysisten LTH-vaikutusten kestosta. Sen sijaan Repoveden ja Kurjenrahkan kävijöiden kokemukset olivat alhaisemmat niin, että he kokivat Kevon ja Syötteen kävijöiden vastauksiin verrattaessa käynnillään kokemiensa fyysisten LTH-vaikutusten kestävän lyhyemmän aikaa. Tässä voinee olla taustalla se, että eri alueiden kävijöiden kokemusten välillä oli samankaltaisia eroja myös liikunnallisen hyvinvoinnin kohdalla. Lisäksi Kevon kävijät kokivat muiden alueiden kävijöitä enem-män psyykkisiä vaikutuksia ja he oppivat käyntinsä aikana enemmän, ja Syötteen kävi-jöiden yleinen mieliala oli korkeampi muiden alueiden kävijöihin verrattuna ja heidän suhteensa Syötteeseen oli voimakkaampi. Nämä tekijät voivat mallin mukaan olla taus-talla siinä, miksi juuri Kevolla ja Syötteellä käyneiden fyysiset LTH-vaikutukset kestäi-sivät kauemmin kuin muilla alueilla käyneillä.

Muuttujan ”Liikunnallinen hyvinvointi” regressiomallin selitysaste on 24,2 %. Mallin mukaan muuttujan vaihteluja eli kävijöiden kokemuseroja selittävät eni-ten seuraavat tekijät: miten paljon kävijä on tuntenut käynnillään psyykkisiä vaikutuksia, onko hän harrastanut talvilajeja, vaeltamista tai reipasta liikuntaa, onko hän kokenut op-pineensa ja päässeensä toteuttamaan itseään käyntinsä aikana, mitä aistimuksia hänellä

on ollut käynnin aikana, millainen hänen terveydentilansa on ollut ja miten heikko hän luontosuhteensa on. Lisäksi kokemukset olivat linkittyneet kävijän sukupuoleen, ikään sekä tämän mukana olleen seurueen kokoon.

Liikunnallisen hyvinvoinnin suhteen vain Repoveden ja Kurjenrahkan kävijöiden kokemusten välillä ei ollut merkittävää eroa. Kevolla koettiin enemmän liikunnallista hyvinvointia kuin Repovedellä ja Kurjenrahkassa ja Syötteellä enemmän kuin Kevolla. Regressiomallissa voimakkaimmat selitemuuttujat olivat psyykkiset vaikutukset, talvilajit-harraste sekä reipas liikunta. Liikunnallinen hyvinvointi on ollut voimakkainta Syötteen kävijöillä, mikä voi olla yhteyksissä siihen, että Syötteen kävijät harrastivat eniten talvilajeja (pääosin hiihtoa) ja alueella liikuttiin reippaasti enemmän kuin Repovedellä ja Kurjenrahkassa. Syötteen ja Kevon kävijöiden kokemukset ovat samanlaiset liikunnallisen hyvinvoinnin suhteen. Kevon kävijöillä psyykkiset vaikutukset ovat voimakkaammat kuin muiden alueiden kävijöillä, mikä voinee olla selittävänä tekijänä siinä, että Kevon kävijöiden kokemukset liikunnallisen hyvinvoinnin lisääntymisen suhteen eroavat merkittävästi Repoveden ja Kurjenrahkan kävijöiden kokemuksista mutta eivät Syötteen kävijöiden: luontoliikunta vaikuttaa positiivisesti muun muassa emotionaaliseen hyvinvointiin (Pasanen ym. 2014).

Muuttujan ”LTH-vaikutusten arvo rahassa” regressiomallin selitysaste on 33,5 %:a, eli malliin valikoituneet muuttujat selittävät noin kolmanneksen muuttujan suhteen havaituista eroista eri alueiden kävijöiden välillä. Malliin on valikoitunut vain kolme muuttujaa, jotka kaikki vaikuttavat malliin positiivisesti: vaellus-harraste, reipas liikunta sekä psyykkisten LTH-vaikutusten kesto. Analyysivaiheessa kävi ilmi, että regressiomallin muodostaminen LTH-vaikutusten arvolle rahassa oli haastavaa. Malli ilmoitti hyvin monen muuttujan korreloivan liikaa muiden selittävien muuttujien kanssa, jolloin mallin muodostusprosessista jouduttiin poistamaan lukuisia muuttujia. Muuttujalle luotu ensimmäinen regressiomalli selitti lähes 50 %:a muuttujan vaihtelusta, mutta selitysaste on laskenut aina 33,5 prosenttiin asti selittävien muuttujien poistamisen vuoksi.

Malli on täten vahvasti vain suuntaa antava. On kuitenkin kiinnostavaa tarkastella malliin valikoituneita muuttujia, sillä niiden betekertoimet ovat muihin malleihin verrattuna suuria. Kävijän kokemukseen siitä, kuinka suuri hänen käynnillään kokiensa LTH-vaikutusten arvo on rahassa, on vaikuttanut erityisesti se, onko kävijä vaeltanut käyntinsä aikana vai ei. Vaeltamista on harrastettu pääasiassa Kevolla ja sen lisäksi

jonkin verran Repovedellä. Samoin on myös reippaan liikunnan laita: sitä on harrastettu huomattavasti eniten juuri Kevolla. Myös psyykkisten LTH-vaikutusten keston on koettu olevan merkitsevän erilaista vain silloin, kun verrattiin Kevon kävijöiden kokemuksia muiden alueiden kävijöihin.

Voidaan siis sanoa, että malliin valitut muuttajat antavat melko selvästi osviittaa sitä, miksi Kevon kävijät arvottavat kokemansa LTH-vaikutukset paljon suuremmiksi kuin muiden alueiden kävijät. Aiempien tutkimusten pohjalta ei ole kuitenkaan suoraan pääteltävissä, miksi juuri vaeltamisella ja siihen liittyvällä reippaalla liikunnalla sekä psyykkisillä vaikutuksilla olisi erityinen vaikutus siihen, kuinka kävijät arvottavat käyntinsä terveys- ja hyvinvointivaikutukset, sillä tällaista kävijöiden kokemaa LTH-vaikutusten rahallista arvoa ei tiettävästi ole tutkittu kuin Metsähallituksen piirissä. Kuitenkin on olemassa viitteitä siihen, että vaeltajan suhde luontoon opettaa näkemään asioita eri tavoin sekä kunnioittamaan ja arvostamaan luontoa, itseään ja toisia ihmisiä (Lyytinen 1992). Voikin olla, että tämä vaeltajien erilainen, mahdollisesti voimakkaampi luontosuhde olisi taustalla siihen, että nimenomaan Kevolla arvostettiin suuresti luonnosta koettuja terveys- ja hyvinvointivaikutuksia.

Kuten edellä on jo mainittu, kaikki saadut regressiomallit ovat suuntaa antavia ja mallien kuvaamiin ilmiöihin liittyy selvästi muitakin asioita, joita malleihin ei ole voitu tai osattu ottaa mukaan. Koska kaikki mallit ovat selitysasteidensa takia vaillinaisia, niihin liittyviä muita, mallien ulkopuolelle jääviä tekijöitä käsitellään kollektiivisesti.

Tuloksista nousee esiin se, että Kevon kävijöiden kokemukset ovat poikenneet selvästi muiden alueiden kävijöiden kokemuksista. Heidän kokemuksensa eroavat merkitsevästi kaikkien muiden alueiden kävijöistä kategorioissa psyykkisten LTH-vaikutusten kesto, oppiminen ja itsensä toteuttaminen sekä LTH-vaikutusten arvo rahassa. Lisäksi merkittäviä eroja löytyy myös kategorioista fyysisten LTH-vaikutusten kesto, liikunnallinen hyvinvointi ja arjesta irtautuminen, kun verrataan kokemuksia Repoveden ja Kurjenrahkan kävijöiden vastauksiin. Muiden alueiden kävijöiden kokemuksissa ei ole havaittavissa näin selvää trendiä.

Kaikkiin regressioanalyysiin valittuihin muuttujiin liittyvät muuttujien regressiomallien mukaan kävijöiden kokemat psyykkiset vaikutukset (paitsi psyykkisten LTH-vaikutusten keston, jossa psyykkiset vaikutukset ovat jo luonnostaan mukana). Luvussa ”Luonnonympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutukset” on viitattu useampaan

kertaan siihen, että fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvillä asioilla ja toiminoilla on vaikutusta myös psyykkiseen hyvinvointiin ja päinvastoin. Tämän pohjalta tuntuakin, että psyykinen hyvinvointi on keskiössä luonnonympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia tutkittaessa, jolloin tämän tutkimuksen tulokset siitä, että psyykkiset vaikutukset vaikuttavat kaikkiin analysoitavana olleisiin muuttujiin, tukisivat tätä tulkin-tapohjaa.

Kevon kävijät kokivat käyntinsä aikana eniten psyykkisiä vaikutuksia, vaikka erot muiden alueiden kävijöihin eivät olleetkaan merkittäviä kuin Repoveden kävijöiden kokemuksiin verrattaessa. Mutta koska psyykkiset vaikutukset tuntuivat olevan kaikissa malleissa selittävänä tekijänä, voisi kuitenkin olla paikallaan pohtia, olisiko Kevon käynneillä jotain poikkeuksellista vaikutusta nimenomaan kävijöiden psyykkiseen hyvinvointiin ja sen parantumiseen. Tutkimusaineistolla ei kuitenkaan ole valmiuksia vastata siihen, mitkä tekijät näihin voimakkaammin tunnettuihin vaikutuksiin vaikuttavat. Kaikki tutkimuksessa tutkitut asiat ja ilmiöt ovat niin linkittyneitä toisiinsa, että aineiston lisäanalyysi luultavasti tuottaisi vain kehävastauksia niin, että muuttujat, joihin psyykkisten vaikutusten on todettu vaikuttavan, valikoituisivat jälleen selittäviksi tekijöiksi psyykkisten vaikutusten kokemuserojen syitä tutkittaessa. Tästä johtuen ilmiöön vaikuttavia mahdollisia tekijöitä voi pelkästään pohtia ja spekuloida.

Wilbert Geslerin (1992, 2003) kehrittelemiin terapeutin maiseman ja parantavan paikan käsitteisiin liittyen luonnonympäristön parantaviin ominaisuuksiin liittyvät usko luonnon parantavaan voimaan, luonnon tuottama esteettinen mielihyvä, arjesta irtautuminen sekä luontoelementit, kuten vesi. Tässä tutkimuksessa mitattua luontosuhdetta voisi verrata uskoon luonnon parantavasta voimasta ja käynnin motiivina (joita on käsitelty Metsähallituksen tekemissä alueiden omissa kävijätutkimuksissa, ks. Nylander (tekeillä), Olin 2013, Salonen 2014 ja Veteläinen T. 2016) luonnon tuottamaan esteettiseen mielihyvään. Sen sijaan arjesta irtautumisen kokemuksia on mitattu suoraan, ja alueiden vesielementtejä voi tarkastella karttojen kautta.

Kevon ja Syötteen kävijöillä on ollut voimakkain luontosuhde. Kevon kävijöiden tärkein motiivi alueelle saapumisessa olivat alueen maisemat (Nylander (tekeillä), Olin 2013, Salonen 2014, Veteläinen T. 2016), mikä voisi viitata siihen, että Kevon maisemat koetaan esteettistä mielihyvää aiheuttavina. Muiden alueiden kävijöillä tär-

kein motiivi oli luonnon kokeminen, mutta maisemat tulivat heti toisena. Kevolla ja Syöteellä irtauduttiin arjesta parhaiten. Lisäksi kaikilta tutkimusalueilta löytyy vesielementtejä, mutta Kevolla ja Repovedellä niitä on eniten (Retkikartta 2016). Nämä havainnot tukevat sitä, että Kevolla voisi olla ominaisuuksia, jotka voi tulkita tukevan terapeutin maiseman käsitettä, ja täten mahdollisuus vaikuttaa lisäävästi kävijän psyykkiseen hyvinvointiin. Tällaisella pintapuolisella tarkastelulla asiasta saa vain viitteellisen kuvan eikä selviä eroja muihin alueisiin voi havaita, joten asiaa tulisi tutkia enemmän.

Terapeutin maiseman käsitteen lisäksi Kevon luonnonympäristön vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin voidaan miettiä myös aiemmin esitellyn ihmisen luontosuhteen ja siihen liittyvän evoluutionäkökulman teorian puitteissa. Savanniteoriaan (Orians 1986) verrattaessa Kevon luonnonpuisto voisi tarjota suomalaisen vastikkeen savannimaisesta ympäristöstä: ylängöllä kuljettaessa maisema on avaraa ja puusto vähäistä. Maisema on Kaplanien (1989) teorian mukaan myös helposti ymmärrettävissä ja tutkittavissa, sillä Kevon suurin nähtävyys, Kevon kanjoni, tarjoaa niin järjestystä ja selviä maamerkkejä kuin myös salaperäisyyttä ja monimutkaisuutta niin, että maisema vaikuttaa tutkittavalta ja mielenkiintoiselta olemalla samalla kuitenkin turvallinen liikkumisympäristö. Nämä piirteet pätevät myös Appletonin (1996) näköala- ja suojapaikka -teoriaan: kanjonin puustoinen mutta korkeuseroiltaan vaihteleva ympäristö tarjoaa katsojalle sekä tarkkailu- että piilopaikkoja. Näistä teorioista voi yhdistellä miellyttävän ympäristön tuntomerkkejä, jotka voisivat sopia myös Kevon luonnonpuistoon ja sen retkeily-ympäristöön.

Muut alueet eivät pintapuolisen tarkastelun perusteella sovi näihin yllä kuvattuihin miellyttävän ympäristön tuntomerkkeihin välttämättä niin selvästi kuin Kevo (alueet ovat tutkimuksen tekijälle fyysisesti Syötettä lukuun ottamatta tuntemattomia). Koska tutkimuksen puitteissa ei ole kerätty aineistomateriaalia tutkimusalueiden luonnonympäristöllisistä ominaisuuksista saatikka siitä, miten kävijät kokevat käyntikohteensa miellyttävyyden, pohdintaa jää kuitenkin vain teoreettiselle tasolle. Kävijöiden kokemuksia kohteiden miellyttävyydestä olisi kuitenkin kiinnostavaa tutkia, koska se voisi olla yhtenä taustasyynä sille, miksi kävijöiden kokemusten välillä havaittiin eroja eritoten psyykkisten vaikutusten kokemisessa. Luontosuhteen muodostumisen kulttuuristiseen näkökulmaan viitaten luonto voi jossain kontekstissa olla myös pelottava paikka (esim.

Short 1991, Sironen 1996), joten positiivisten psyykkisten vaikutusten saamiseksi on tärkeää, että luonnonympäristö tuntuu ihmisestä miellyttävältä.

Burch (2013) mainitsee artikkelissaan, että turistit voivat kokea ikoniset maisemat ja nähtävyydet eri tavalla kuin paikalliset, sillä paikallisille maisemat ovat arkipäivää ja niihin voi liittyä aivan erilaisia muistoja ja kokemuksia kuin kerran paikan nähtäville turistille. Tässä tutkimuksessa ei ole otettu huomioon sitä, onko kävijä saapunut puistoon lähialueelta vai kauempaa, mutta se olisi voinut olla aiheellinen tarkastelun kohde. Alueiden kävijätutkimuksista selviää, että paikallisia kävijöitä oli Kevolla noin 4 %, Syötteellä noin 8 %, Repovedellä noin 30 % ja Kurjenrahkassa jopa 70 % (Nylander (tekeillä), Olin 2013, Salonen 2014, Veteläinen T. 2016). Repovedellä ja Kurjenrahkassa suurin osa kävijöistä oli paikallisia ja Syötteelle taas suurin osa (29 %) Oulusta (noin kahden tunnin ajomatkan päästä Syötteeltä). Kevolla suurin osa kävijöistä oli Helsingistä (14 %) ja muista suuremmista kaupungeista (Tampere 7 %, Oulu 6 %, Turku 5 %).

Paikallisuus-näkökulma voisi selittää erityisesti sitä, miksi kävijöiden arviot käyntinsä aikana kokemiensa LTH-vaikutusten rahassa mitatusta arvosta vaihtelivat niin valtavasti. Kevon ja Kurjenrahkan arviot erosivat merkittävästi kaikkiin kolmeen alueeseen verrattuna niin, että Kevon kävijöiden arviot olivat keskimäärin huomattavasti muiden alueiden kävijöiden arvioita korkeampia, kun taas Kurjenrahkassa tilanne oli päinvastainen: siellä LTH-vaikutusten arvo rahassa oli verrattain merkitsevästi pienempi kuin muilla alueilla. Tähän liittyen suurin osa Kurjenrahkan kävijöistä oli paikallisia, joiden voisi olettaa pitävän lähiympäristöään tavanomaisempana ja täten vähemmän arvokkaana kuin Kevoa, jonka kävijöistä suurin osa saapui kaukaa. Myös erot arjesta irtautumisessa voisivat mahdollisesti liittyä siihen, kuinka kauaa kävijä saapui kohteeseen, vaikka aiemmissa tutkimuksissa ei olekaan viitteitä siitä, kuinka kaukana kotoa luonnonympäristön tulisi olla, jotta sinne meneminen auttaisi irtautumaan arjesta.

Kalevi Korpelan (2001: 172) mukaan ympäristön havainnointiin liittyy tuntemuksia ja reaktioita, joiden eteneminen mielialaksi, käyttäytymiseksi tai abstraktimiksi arvoiksi riippuu paljon siitä, millaisesta kulttuurista tulkitsija tulee sekä millainen oppimishistoria ja millaiset tavoitteet tällä on. Tämä toteamus summaa hyvin niin sitä, kuinka ihmisen luontosuhde mahdollisesti muodostuu, kuin myös sitä, kuinka tämänkin tutkimuksen tuloksia voi realistisesti tulkita: regressioanalyysin kautta muodostetuista malleista saadaan osviittaa siihen, mitkä tekijät näihin ilmiöihin liittyvät, mutta tämän

tutkimuksen puitteissa ei ole tämän aineiston avulla mahdollista määrittää syvemmin muita mahdollisia tilanteeseen vaikuttavia ilmiöitä.

Vaikka jatkoanalyysistä saadut tulokset ovatkin matalien selitystasojen tulkittavia vain suuntaa-antavia, tuloksista on kuitenkin selvästi nähtävissä se, että luonnonympäristöillä on positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Kävijöiden positiiviset kokemukset muun muassa psyykkisten LTH-vaikutusten kestosta, omasta oppimisestaan ja itsensä toteuttamisestaan sekä arjesta irtautumisesta tukevat jo edellä esiteltyjen luonnonympäristöistä saatavien psyykkisten hyvinvointitutkimusten tuloksia, kun taas positiiviset kokemukset fyysisten LTH-vaikutusten kestosta sekä liikunnallisesta hyvinvoinnista tukevat fyysisten hyvinvointivaikutusten teoriaa ja tutkimusta. Tämän tutkimuksen aineiston tarkastelussa jatkoanalyysiin ei päätenyt yhtään sosiaalisen hyvinvoinnin kategoriaan kuuluvaa muuttujaa, joten tutkimus ei anna lisätietoa luonnonympäristöjen vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin.

JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää eri luonnonympäristöjen vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksen pääkysymys oli, onko kansallis- tai luonnonpuistokävijöiden kokemissa luonnonympäristöjen terveys- ja hyvinvointivaikutuksissa havaittavissa eroja eri puistojen kävijöiden välillä. Lisäksi oli tarkoitus selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat eroihin, jos niitä havaittaisiin. Tarkastelun kohteena oli neljä suojelualuetta Suomessa.

Alueellisia kokemuseroja löydettiin seitsemästä eri muuttujasta: fyysisten ja psyykkisten vaikutusten kesto, suhde kohteeseen, yleinen mieliala, oppiminen ja itsensä toteuttaminen, liikunnallinen hyvinvointi ja arjesta irtautuminen. Lisäksi eroja löytyi eri alueiden kävijöiden välillä seuraavista muuttujista: LTH-vaikutusten arvo rahassa, rauhallinen, reipas ja voimaperäinen liikunta, kuljettu matka, seurueen koko ja alueella yhteensä oleskeltu aika. Eroja oli etenkin vertailtaessa Kevon kävijöiden kokemuksia muiden kävijöiden kokemuksiin.

Jatkoanalyysiin valittiin muuttujat fyysisten vaikutusten kesto, psyykkisten vaikutusten kesto, oppiminen ja itsensä toteuttaminen, liikunnallinen hyvinvointi, arjesta irtautuminen sekä LTH-vaikutusten arvo rahassa. Kyseiset muuttujat valittiin, koska niiden kokemuksissa ilmenneitä eroja ei voitu selittää suoraan alueiden välisiä ilmeisiä eroja vertailemalla ja ne olivat mielekkäitä tarkastelun kohteita. Analyysi suoritettiin regressioanalyysillä, josta saatiin regressiomallien avulla suuntaa antavia tuloksia: kaikkien mallien selitysasteet jäivät reilusti alle 50 prosentin.

Kaikkiin malleihin liittyivät kävijän kokemat psyykkiset vaikutukset. Koska Kevon alueella koettiin marginaalisesti eniten psyykkisiä vaikutuksia ja alueen kävijöiden kokemukset erosivat usean muuttujan suhteen merkittävästi muiden kävijöiden kokemuksista, voi olla, että Kevon käynneillä on positiivisempi vaikutus kävijän terveyteen ja hyvinvointiin kuin muiden alueiden käynneillä. Tutkimuksessa ei kuitenkaan kyetty toteamaan varmuudella, mitkä tekijät tämän positiivisemmän vaikutuksen voisivat aiheuttaa. Taustalla voi olla esimerkiksi paikallisen ja turistin kokemuserojen merkitys tai terapeutin maiseman ja miellyttävän ympäristön tuntomerkit, joita ei käsitelty tutkimuksessa empiirisesti.

Vaikka alueellisia eroja löytyikin useammasta kategoriasta, tämän tutkimuksen puitteissa ei voida täydellä varmuudella todeta, että eri suojelualueilla käymisellä

olisi erilaisia vaikutuksia kävijän terveyteen tai hyvinvointiin. Regressiomallien selitysteet jäivät niin alhaisiksi, että ilmiöihin liittyy selvästi paljon muutakin kuin mitä malleihin pystyi käytetyllä aineistolla syöttämään. Terveys- ja hyvinvointivaikutusten mallintaminen voikin olla niin abstrakti ilmiö, että kokonaisvaltaista mallia on hyvin haastavaa luoda.

Tutkimuksessa käytetty aineisto saatiin Metsähallitukselta valmiina. Aineiston alkuperäisenä tarkoituksena on ollut tutkia kansallispuistoista saatavia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Aineisto sopii siis hyvin terveys- ja hyvinvointivaikutusten alueellisten erojen vertailuun, vaikkakin kvalitatiivinen lisäaineisto olisi auttanut tämän aineiston ymmärtämistä. Tutkimustulokset ovat kuitenkin vain suuntaa antavia ja lisätutkimusta tulee tehdä ennen kuin niitä voidaan ymmärtää paremmin. Tutkimusaihetta olisikin voinut alun perin lähestyä niin, että tutkimusta varten olisi etsitty osallistujia tutkimukseen, joka suoritettaisiin sekä rakennetussa ympäristössä että lähi- ja kauempana sijaitsevassa luonnonympäristössä (esimerkiksi kansallispuistossa tai muulla kaukaisemmalla virkistysalueella). Täten olisi voitu tehdä vertaileva tutkimus eri alueiden välillä niin, että tulokset olivat heijastaneet saman henkilön hyvinvoinnin kehitystä eri tutkimusalueilla. Luotettavien tulosten saamiseksi tällainen tutkimusjärjestely olisi kuitenkin vaatinut huomattavan määrän resursseja sekä tutkimuksen tekijältä että siihen osallistujilta eikä tällaisen tutkimusasetelman tekeminen pro gradu -työtä varten ole realistista. Näin ollen valmiin aineiston käyttö tämän tutkimuksen puitteissa on toimiva ratkaisu.

Tutkimus on eettinen ja suojelee vastaajien anonymiteettiä hyvin. Jatkotutkimus voisi tutkia esimerkiksi sitä, miten lähiluonnossa ja kaukaisemmassa kansallis- tai luonnonpuistossa oleskelu vaikuttaa esimerkiksi arjesta irtautumisen kokemukseen.

KIITOKSET

Suurin kiitos kuuluu Metsähallituksen Veikko Virkkuselle, jota ilman tästä gradusta olisi tullut aivan tyystin erilainen kuin nyt. Kiitos siitä, että otit minut Syötteelle töihin ja tarjosit LTH-aineistoja tutkimusta varten.

Kiitos myös ohjaajilleni Kaarina Tervo-Kankareelle ja Eva Kajanille sekä alkutaipaleella auttaneelle Jarkko Saariselle. Teistä oli suuri apu tutkimus- ja kirjoitusprosessin aikana.

Lämmin kiitos myös lähipiirilleni ja eritoten pienelle gradupiirille: ilman eritoten Hannalta saatua vertaistukea ja kaikilta saamiani kannustuksia ja porkkanoita gradun työstäminen olisi ollut huomattavasti rankempi prosessi!

LÄHTEET

- Abraham, A., K. Sommerhalder & T. Abel (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International journal of public health* 55, 59–69.
- Andrews, G. (2004). (Re)thinking the dynamic between healthcare and place: therapeutic geographies in treatment and care practices. *Area* 36: 3, 307–318.
- Andrews, G., M. Sudwell & A. Sparkes (2005). Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture. *Social science & medicine* 60, 877–891.
- Andrews, G., E. hall, B. Evans & R. Colls (2011). Moving beyond walkability: on the potential of health geography. *Social science & medicine* 75: 11, 1925–1932.
- Appleton, J. (1996). *The experience of landscape*. 232 s. Wiley, Chichester.
- Aura, S., L. Horelli & K. Korpela (1997). *Ympäristöpsykologian perusteet*. 197 s. WSOY, Porvoo.
- Balling, J. & J. Falk (1982). Development of visual preference for natural environments. *Environment and behavior* 14, 5–28.
- Berkman, L. & T. Glass (2000). Social integration, social networks, social support, and health. *Teoksessa Kawachi, I. & L. Bergman (toim.) Social epidemiology*. 137–173 s. Oxford university press, New York.
- Blum, V. L. & A. J. Secor (2014). Mapping trauma: topography to topology. *Teoksessa Kingsbury, P. & S. Pile (toim.) Psychoanalytic geographies*. 103–116 s. Ashgate, Farnham.
- Bondi, L. (2005). Making connections and thinking through emotions: between geography and psychotherapy. *Transactions of the Institute of British Geographers* 30: 10, 433–448.
- Boreham, P.J. Povey & W. Tomaszewski (2016). Work and social well-being: the impact of employment conditions on quality of life. *The international journal of human resource management* 27: 6, 593–611.
- Bratman, G., J. Hamilton & G. Daily (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1249: 1, 118–136.
- Burch, S. (2013). Landscapes, identities and development. *Landscape Research* 38: 5, 683–684.
- Buttimer, A. (2010). Humboldt, Granö and geo-poetics of the Altai. *Fennia* 188: 1, 11–36.
- Carpenter, M. (2013). From “healthful exercise” to “nature on prescription”: the politics of urban green spaces and walking for health. *Landscape and urban planning* 118, 120–127.
- Castree, N. (2010). Nature. *Teoksessa Warf, B. (toim.) Encyclopedia of geography*. 1989–1994 s. SAGE Publications, California.

- Cavanagh, S. L. (2014). Gender, sexuality, and race in the Lacanian mirror. *Teoksessa Kingsbury, P. & S. Pile (toim.) Psychoanalytic geographies*. 323–338 s. Ashgate, Farnham.
- Clatworthy, J., J. Hinds & P. M. Camic (2013). Gardening as a mental health intervention. *Mental health review journal* 18: 4, 214–225.
- Cole, P. (2006) All children ready for school: health and physical well-being. *Early childhood briefing paper series*, Indiana University. <<http://www.iidc.indiana.edu/styles/iidc/default/ecc/srud-health.pdf>>
- Conradson, D. (2007). The experiential economy of stillness. *Teoksessa Williams, A. (toim.) Therapeutic landscapes*. 33–48 s. Ashgate, Aldershot.
- Coomes, E., A. Jones & M. Hillsdon (2010). The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Social science & medicine* 70: 6, 816–822.
- Crisp, S. (1997). International models of best practice in wilderness and adventure therapy. *Teoksessa Itin, C. M. (toim.): Exploring the boundaries of adventure therapy: international perspectives. Proceedings of the 1st international adventure therapy conference*. 402 s. Camping and Outdoor Education Association of Western Australia, Perth.
- Curran, D. & C. O’Riordan (2005). Cultural learning and diversity in a changing environment. *The evolutionary computation. The 2005 IEEE Congress 3*, 1945–1950.
- Curtis, S. & I. Jones (1998). Is there a place for geography in the analysis of health inequality? *Sociology of health and illness* 20: 5, 645–672.
- Curtis, S. (2010). *Space, place and mental health*. 299 s. Ashgate, Farnham.
- Davidson, J. & H. Parr (2014). Geographies of psychic life. *Teoksessa Kingsbury, P. & S. Pile (toim.) Psychoanalytic geographies*. 119–134 s. Ashgate, Farnham.
- Davies, P. (2009). Why the definition of health matters. *British medical journal* 338: 7687, 124.
- Deci, E. & R. Ryan (2008). Hedonia, Eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of happiness studies* 9, 1–11.
- de Vries, S., T. Claßen, S. Eigenheer-Hug, K. Korpela, J. Maas, R. Mitchell & P. Schantz (2010). Contributions of natural environments to physical activity. *Teoksessa Nilsson, K., M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, J. Schipperijn (toim.) Forests, trees and human health*. 206–244 s. Springer, New York.
- Dodge, R., A. Daly, J. Huyton & L. Sanders (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of wellbeing* 2: 3, 222–235.
- Ettema, D. & I. Smajic (2015). Walking, places and wellbeing. *The geographical journal* 181: 2, 102–109.

- Fall, J. (2010). Nature-society theory. *Teoksessa* Warf, B. (toim.) *Encyclopedia of geography*. 1994–1997 s. SAGE Publications, California.
- Fleuret, S. & S. Atkinson (2007). Wellbeing, health and geography: a critical review and research agenda. *New Zealand Geographer* 63, 106–118.
- Focht, B. (2009). Brief walks in outdoor and laboratory environments: effects on affective responses, enjoyment, and intentions to walk for exercise. *Research quarterly for exercise and sport* 80: 3, 611–620.
- Gesler, W. (1992). Therapeutic landscapes: medical issues in light of the new cultural geography. *Social science & medicine* 34: 7, 735–746.
- Gesler, W. (2003). *Healing places*. 133 s. Rowman & Littlefield Publishers, Lanham.
- Groenewegen, P., A. van den Berg, J. Maas, R. Verheij & S. de Vries (2012). Is a green residential environment better for health? If so, why? *Annals of the Association of American Geographers* 102: 5, 996–1003.
- Gummeruksen suuri sivistyssanakirja* (2009). Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Han, K. (2010). An exploration of relationships among the responses to natural scenes: scenic beauty, preference, and restoration. *Environment and behavior* 40: 2, 243–270.
- Hanski, I., L. von Herzen, N. Fyhrquist, K. Koskinen, K. Torppa, T. Laatikainen, P. Karisola, P. Auvinen, L. Paulin, M. Mäkelä, R. Vartiainen, T. Kosunen, H. Alenius & T. Haahtela (2012). Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America* 109: 21, 8334–8339.
- Harper, S. (1995). The way of wilderness. *Teoksessa* Roszak, T., M. E. Gomes & A. D. Kanner (toim.): *Ecopsychology*. 183–200 s. Sierra Club Books, San Francisco.
- Hartig, T., M. Mang & G. Evans (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and behavior* 23: 1, 3–26.
- Hartig, T., G. Evans, L. Jamner, D. Davis & T. Gärling (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology* 23, 109–123.
- Hartig, T., A. van den Berg, C. Hagerhall, M. Tomalak, N. Bauer, R. Hansmann, A. Ojala, E. Syngollitou, G. Carrus, A. van Herzele, S. Bell, M. Camilleri Podesta & G. Waaseth (2010). Health benefits of nature experience: psychological, social and cultural processes. *Teoksessa* Nilsson, K., M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, J. Schipperijn (toim.) *Forests, trees and human health*. 127–168 s. Springer, New York.
- Hartig, T., R. Mitchell, S. de Vries & H. Frumkin (2014). Nature and health. *Annual review of public health* 35, 207–228.

- Herzog, T., E. Herbert, R. Kaplan & C. Crooks (2000). Cultural and developmental comparisons of landscape perceptions and preferences. *Environment and behavior* 32: 3, 323–346.
- Horton, J. & P. Kraftl (2014). *Cultural geography*. 325 s. Routledge, London.
- Hoyez, A. (2007). The “world of yoga”: the production and reproduction of therapeutic landscapes. *Social science & medicine* 65, 112–124.
- Huppert, F. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being* 1: 2, 137–164.
- Jadad, R. & L. O’Grady (2008). How should health be defined? *British medical journal* 337: 7683, 1363–1364.
- Jones, P. (2007). Researching the geography of mental wellbeing. *Journal of mental health* 16: 4, 439–443.
- Järviluoma, J. (2006). *Turistin luonto*. 214 s. Lapin yliopiston kauppateiden ja matkailun tiedekunta, Rovaniemi.
- Kahn, P. H. Jr. (1999). *The human relationship with nature: development and culture*. 281 s. Massachusetts Institute of Technology Press, Cambridge.
- Kaikkonen, H., V. Virkkunen, L. Kajala, J. Erkkonen, M. Aarnio & R. Korpelainen (2014). *Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoissa – tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista*. 65 s. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja, sarja A 208; Metsähallitus.
- Kaplan, R. & S. Kaplan (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. 340 s. Cambridge University Press, Cambridge.
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15: 169–182.
- Kawachi, I. & B. Kennedy (1997). Health and social cohesion: why care about income inequality? *British medical journal* 314, 1037–1040.
- Kawachi, I. & L. Bergman (2000). Social cohesion, social capital, and health. *Teoksessa* Kawachi, I. & L. Bergman (toim.) *Social epidemiology*. 174–190 s. Oxford university press, New York.
- Keniger, L., K. Gaston, K. Irvine & R. Fuller (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International journal of environmental research and public health* 10, 913–935.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly* 61: 2, 121–140.
- Knopf, R. (1987). Human behavior, cognition, and affect in the natural environment. *Teoksessa* Stokols, D. & I. Altman (toim.) *Handbook of environmental psychology, vol 1*. 783–825 s. Wiley, New York.
- Koivula, M. (2010). Lasten yhteisöllisyys ja yhteisöllinen oppiminen päiväkodissa. 188 s. Jyväskylä Studies in Education, Psychology, and Social Research, Jyväskylä.

- Korpela, K. (2001). Luonnonympäristöjen elvyttävät vaikutukset. *Teoksessa* Kangas, J. & A. Kokko (toim.). *Metsän eri käyttömuotojen arvottaminen ja yhteensovittaminen*. 169–175 s. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 800.
- Lea, J. (2008). Retreating to nature: rethinking ‘therapeutic landscapes’. *Area* 40: 1, 90–98.
- Li, Q., M Kobayasha, H. Ingaqaki, Y. Hirata, Y. Li, K. Hirata, T. Shimizu, H. Suzuki, M. Katsumata, Y. Wakayama, T. Kawada, T. Ohira, N. Matsui & T. Kagawa (2010). A day trip to a forest park increases human natural killer activity and the expression of anti-cancer proteins in male subjects. *Journal of biological regulators and homeostatic agents* 24: 2, 157–165.
- Little, J. (2012). Transformational tourism, nature and wellbeing: new perspectives on fitness and the body. *Sociologia ruralis* 52: 3, 257–271.
- Little, J. (2015). Nature, wellbeing and the transformational self. *The geographical journal* 181: 2, 121–128.
- Lyytinen, T. (1992). Erävaeltajien suhde luontoon. *Teoksessa* Lyytinen, T. & P. Vuolle (toim.). *Ihminen – luonto – liikunta*. 155 s. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, Jyväskylä.
- Maas, J., S. van Dillen, R. Verheij & P. Groenewegen (2009a). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & place* 15, 586–595.
- Maas, J., R. Verheij, S. de Vries, P. Spreeuwenberg, F. Schellevis & P. Groenewegen (2009b). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of epidemiology and community health* 63, 967–973.
- Marks, D., M. Murray, B. Evans & E. Vida Estacio (2011). *Health psychology*. 3. painos. 597 s. SAGE Publications, London.
- Mattila, M. (2004). *Faktorianalyysi*. 10.6.2016. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/faktori/faktori.html>>
- Metsähallitus (2016a). *Käyntimääriä suojele- ja retkeilyalueilla sekä asiakaspalvelupisteissä*. 1.2.2016. <<http://www.metsa.fi/kayntimaarat>>
- Metsähallitus (2016b). *Repoveden historia*. 27.1.2016. <<http://www.luontoon.fi/repovesi/historia>>
- Metsähallitus (2016c). *Kaakkuri*. 27.1.2016. <<http://www.luontoon.fi/repovesi/luonto/kaakkuri>>
- Metsähallitus (2016d). *Linnut ja liito-oravat*. 27.1.2016. <<http://www.luontoon.fi/repovesi/luonto/linnutjaliitooravat>>
- Metsähallitus (2016e). *Aktiviteetit*. 27.1.2016. <<http://www.luontoon.fi/repovesi/aktiviteetit>>
- Metsämuuronen, J. (2006). *Tutkimuksen tekemisen perusteet*. 3 p. 1324 s. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä

- Metsämuuronen, J. (2008). *Monimuuttujamenetelmien perusteet*. 2. p. 295 s. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Minca, C. (2007). Humboldt's compromise, or the forgotten geographies of landscape. *Progress in human geography* 31: 2, 179–193.
- Nilsson, K., M. Sangster & C. Konijnendijk (2011). Forests, trees and human health and well-being: introduction. . *Teoksessa* Nilsson, K., M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, J. Schipperijn (toim.) *Forests, trees and human health*. 1–19 s. Springer, New York.
- Nylander, M. (tekeillä). *Repoveden kansallispuiston kävijätutkimus 2013–2014*. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja, Sarja B; Metsähallitus.
- O'Callaghan, D. M. & C. K. Chandler (2011). An exploratory study of animal-assisted interventions utilized by mental health professionals. *Journal of creativity in mental health* 6: 2, 90–104.
- Olin, K. (2014). *Kevon luonnonpuiston kävijätutkimus 2013*. 70 s. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja, Sarja B 191; Metsähallitus.
- Orians, G. (1986). An ecological and evolutionary approach to landscape aesthetics. *Teoksessa* Penning-Roswell, E. & Lowenthal, D. (toim.) *Landscape meanings and values*. 3–22 s. Allen & Unwin, London.
- Pasanen, T., L. Tyrväinen & K. Korpela (2014). The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied psychology: health and well-being* 6: 3, 324–346.
- Pietilä, M., M. Neuvonen, K. Borodulin, K. Korpela, T. Sievänen & L. Tyrväinen (2015). Relationships between exposure to urban green spaces, physical activity and self-rated health. *Journal of outdoor recreation and tourism* 10, 44–54.
- Pitkänen, K., R. Puhakka & M. Sawatzky (2011). The role of nature in the place meanings and practices of cottage owners in northern environments. *Norsk geografisk tidsskrift* 65, 175–187.
- Plomin, R., M. J. Owen & P. McGuffin (1994). The genetic basis of complex human behaviors. *Science* 264: 5166, 1733–1739.
- Puhakka, R. (2014). Y-sukupolvi luonnossa: luonnon merkitykset kaupungistuvassa yhteiskunnassa. *Alue ja ympäristö* 43: 1, 34–48.
- Retkikartta (2016). 21.4.2016. <<http://www.retkikartta.fi/>>
- Rodriguez, K. (2014). “Or does it explode?” Psychoanalytic geographies of violence and creativity in a small Mexican city. *Teoksessa* Kingsbury, P. & S. Pile (toim.) *Psychoanalytic geographies*. 149–164 s. Ashgate, Farnham.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology* 57: 6, 1069–1081.
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto*. 136 s. Greenspot, Helsinki.
- Salonen, M. (2014). *Kurjenraahkan kansallispuiston kävijätutkimus 2013*. 66 s. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja, Sarja B 204; Metsähallitus.
- Shortt, N., E. Richardson, R. Mitchell & J. Pearce (2011). Re-engaging with the physical environment: a health-related environmental classification of the UK. *Area* 43: 1, 76–87.
- Sievänen, T. & M. Neuvonen (2011). Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. *Teoksessa* Sievänen, T. & M. Neuvonen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. 37–79 s. Metlan työraportteja / Working Papers of the Finnish Forest Research Institute 212. 4.2.2016. <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>>
- Sievänen, T. & M. Neuvonen (2014). Miten suomalaiset virkistyvät luonnossa? *Teoksessa* Tyrväinen, L., M. Kurttila, T. Sievänen & S. Tuulentie (toim.) *Hyvinvointia metsästä*. 21–35 s. Suomalaisen kirjallisuuden seura, Helsinki.
- Sironen, E. (1993). Laajavuoren maisemaa lukiessa. *Teoksessa* Simonen, E. (toim.) *Ryhtilästä Ramonin kentälle*. 149–174 s. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Sironen, E. (1996). Lauri-poika metsässä häärii: luonnon kokemisen paradokseista. *Teoksessa* Kotkavirta, J. (toim.) *Luonnon luonto*. 115–124 s. Jyväskylän yliopistopaino, Jyväskylä.
- Smyth, F. (2008). Medical geography: understanding health inequalities. *Progress in human geography* 32: 1, 119–127.
- Sugiyama, T., E. Leslie, B. Giles-Corti & N. Owen (2008). Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and social interaction explain the relationships? *Journal of epidemiology and community health* 62: 5.
- Sugiyama, T. K., Villanueva, M., Knuiaman, J., Francis, S., Foster, L., Wood & B. Giles-Corti (2016). Can neighborhood green space mitigate health inequalities? A study of socio-economic status and mental health. *Health & place* 38, 16–21.
- Sultana, F. (2012). Producing contaminated citizens: toward a nature-society geography of health and well-being. *Annals of the Association of American Geographers* 102: 5, 1165–1172.
- Suomen kielen perussanakirja*, 2. osa, L-R (2001). Edita, Helsinki.
- Timonen, P. (2009). Arkiset haaveet – luontoharrastukset nautinnon lähteenä. *Teoksessa* Liikkanen, M. (toim.) *Suomalainen vapaa-aika*. 203–224 s. Gaudeamus Helsinki University Press, Helsinki.
- Tuan, Y. (1974). *Topophilia: a study of environmental perception, attitudes and values*. 260 s. Prentice-Hall, New Jersey.

- Tyrväinen, L., H. Silvennoinen, K. Korpela & M. Ylen (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Teoksessa* Tyrväinen, L. & S. Tuulentie (toim.) *Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi*. 227 s. Metlan työraportteja 52. <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>>
- Tyrväinen, L., K. Korpela & A. Ojala (2014a). Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointi-hyödyt. *Teoksessa* Tyrväinen, L., M. Kurttila, T. Sievänen & S. Tuulentie (toim.) *Hyvinvointia metsästä*. 48–58 s. Suomalaisen kirjallisuuden seura, Helsinki.
- Tyrväinen, L., A. Ojala, K. Korpela, T. Lanki, Yuko Tsunetsugu & T. Kagawa (2014b). The influence of urban green environments on stress relief measures: a field experiment. *Journal of environmental psychology* 38, 1–9.
- Tähtinen, J., E. Laakkonen & M. Broberg (2011). *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita*. 197 s. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C: 20. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos ja Opettajankoulutuslaitos, Turku.
- Ulrich, R. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. *Teoksessa* Altman, I. & J. Wohlwill (toim.) *Behaviour and the natural environment*. 85–125 s. Plenum Press, New York.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224: 4647, 420–421.
- Veteläinen, P. (2016). *Kevon kävijät*. Henkilökohtainen sähköpostiviesti Tuuli Veteläiselle. 4.2.2016.
- Veteläinen, T. (2016). *Syötteen kansallispuiston kävijätutkimus 2015*. Metsähallituksen luonnon-suojelujulkaisuja, Sarja B 221; Metsähallitus.
- Willamo, R. (2004). Luonto ja ei-luonto. *Teoksessa* Cantell, H. (toim.) *Ympäristökasvatuksen käsi-kirja*. 32–36 s. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Williams, A. M. (2007). Introduction: the continuing maturation of the therapeutic landscape concept. *Teoksessa* Williams, A. (toim.) *Therapeutic landscapes*. 1–12 s. Ashgate, Hampshire.
- Winefield, H., T. Gill, A. Taylor & R. Pilkington (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of well-being* 2: 3.
- WHO (2016). *Health*. 2.2.2016. <<http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>>
- WHO (2003). *WHO definition of health*. 2.2.2016. <<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>>
- WWF (2015). Luonnonvarat loppuivat tänään – kasvanut hiilijalanjälkemme aikaisti maailman ylikulutuspäivää lähes viikolla. 10.2.2016. <<http://wwf.fi/wwf-suomi/viestinta/uutiset-ja-tiedotteet/Luonnonvarat-loppuivat-tanaan---kasvanut-hiilijalanjalkemme-aikaisti-maailman-ylikulutuspaiava-lahes-viikolla-2545.a>>

Zhang, X., P. Cook, I. Jarman & P. Lisboa (2011). Area effects on health inequalities: the impact of neighbouring deprivation on mortality. *Health & Place* 17, 1266–1273.

LIITTEET

Liite 1. Syötteen kansallispuiston kävijätutkimuksen kyselylomake (1/4)



Syötteen kansallispuisto, Iso-Syötteen retkeilyalue ja Syötteen virkistysmetsä

Kävijätutkimus 2015

Täyttöohjeet:

Kävijätutkimuksella kerättävää tietoa käytetään hyväksi Syötteen alueen kehittämisessä. Toivomme Sinun vastaavan tämän lomakkeen jokaiseen kysymykseen huolellisesti ja pyydämme ottamaan huomioon seuraavat ohjeet:

1. Lue kysymykset huolellisesti.
2. Vastaa kysymyksiin **henkilökohtaisesti** merkitsemällä yksi rasti vastausympyrään (○). Niissä kysymyksissä, joissa on mahdollista valita useampi vaihtoehto, merkitse vastauksesi vastausruutuihin (□). Joissakin kysymyksissä pyydetään kirjoittamaan vastaus. Voit halutessasi jatkaa vastausta muualle.
3. Kysymykset koskevat **ainoastaan tämänkertaista käyntiäsi** Syötteen kansallispuistossa, Iso-Syötteen retkeilyalueella tai Syötteen virkistysmetsässä (kysymyksissä Syötteen kansallispuisto), **kartta 1**.
4. Huomioithan, että **harmaalla taustalla** olevat kysymykset koskevat Syötteen lähialuetta, eli Syötteen matkailualueita, Posiota, Pudasjärveä ja Taivalkoskea (**kartta 2**).
5. Palauta täytetty lomake aineiston kerääjälle tai ohjeissa annettuun paikkaan.
6. Lisätietoja antaa Veikko Virkkunen p. 040 753 5153 (veikko.virkkunen@metsa.fi).

KIITOKSET ETUKÄTEEN!

1. Milloin saavuit Syötteen kansallispuistoon (= Syötteen kansallispuisto, Iso-Syötteen retkeilyalue tai Syötteen virkistysmetsä), ks. kartta 1?
päämäärä _____ ja kellonaika _____

2. Kuinka kauan oleskelit tai aiot oleskella tällä käynnillä...

a. Syötteen kansallispuistossa (ks. kartta 1)?

noin _____ vrk *tai* _____ tuntia

b. yhteensä Syöteellä tai lähialueella (ks. kartta 2)?

noin _____ vrk *tai* _____ tuntia

Asun lähialueella

→ Jos vastasit edelliseen kysymykseen (2b) **enemmän kuin 1 vrk**, niin kuinka monta kertaa olet vierailut tai suunnittelet vierailevasi Syötteen kansallispuistossa tämän matkasi aikana?

_____ kertaa

3. Jos yövyit tai aiot yöpyä...

(muussa tapauksessa siirry kysymykseen 4)

a. ...Syötteen kansallispuistossa (ks. kartta 1), niin montako yötä vietit tai vietät

autiotuvassa _____ yötä varaustuvassa _____ yötä

omassa majoitteessa (teltta tms.) _____ yötä kodassa tai laavussa _____ yötä

muualla, missä? _____ yötä

b. ...Syötteen kansallispuiston lähialueella (ks. kartta 2), niin montako yötä vietit tai vietät

vuokramökissä _____ yötä hotellissa _____ yötä

omassa mökissä _____ yötä asunbautossa tai -vaunussa _____ yötä

omassa majoitteessa (teltta tms.) _____ yötä muualla, missä? _____ yötä

asun lähialueella

Liite 1. (2/4)

4. Missä päin Syötteen kansallispuistoa (ks. kartta 1) vierailit tai suunnittelet vierailevasi tällä käynnillä?
(merkitse tarvittaessa useampi kohta)

<input type="checkbox"/> Ahmatupa	<input type="checkbox"/> Rytivaara
<input type="checkbox"/> Huipunpolku, Iso-Syöte	<input type="checkbox"/> Soiperoinen
<input type="checkbox"/> Kaunislampi	<input type="checkbox"/> Syötteen luontokeskus
<input type="checkbox"/> Pyhitys	<input type="checkbox"/> Teerivaara
<input type="checkbox"/> Pytkynharju/Kellarilampi	<input type="checkbox"/> Toraslampi
<input type="checkbox"/> Romevaara	<input type="checkbox"/> Vattukuru
<input type="checkbox"/> muualla, missä?	<input type="checkbox"/> Annintupa

5a. Millä kulkuneuvoilla matkustit kotoasi Syötteen kansallispuistoon?
(merkitse kaikki käyttämäsi kulkuneuvot)

1 <input type="checkbox"/> henkilöauto	5 <input type="checkbox"/> juna
2 <input type="checkbox"/> asuntovaunu/matkailuauto	6 <input type="checkbox"/> lentokone
3 <input type="checkbox"/> linja-auto	7 <input type="checkbox"/> moottoripyörä
4 <input type="checkbox"/> tilausbussi (ryhmämatka)	8 <input type="checkbox"/> polkupyörä
99 <input type="checkbox"/> muu, mikä?	

5b. Mitä yllä valitsemistasi kulkuneuvoista käytit viimeksi?
Merkitse numero -> _____

6. Minkälainen on seurueesi tällä käynnilläsi Syötteen kansallispuistossa?

olen yksin → siirry kysymykseen 8.

seurueen koko yhteensä _____ henkilöä
(vastaaja mukaan luettuna) joista _____ henkilöä
alle 15-vuotiaita? _____
alle 15-vuotiaiden syntymävuodet (jos _____
kaikki lähes saman ikäisiä, ilmoita yleisin _____
syntymävuosi) _____
liikuntaesteisiä? _____ henkilöä

7. Mistä seurueesi pääosin koostuu tällä käynnilläsi Syötteen kansallispuistossa?
(valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto)

oman perheen jäsenistä
 muista sukulaisista
 ystävästä
 työtovereista
 koululuokasta
 päiväkotiryhmästä
 opiskeluryhmästä
 eläkeläisryhmästä
 ohjelmanpalveluyrityksen asiakkaista
 kerhosta, yhdistyksestä tms.
 jostakin muusta, mistä?

8. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat tai olivat sinulle tällä käynnilläsi Syötteen kansallispuistossa? (vastaa jokaiseen vaihtoehtoon)
(5 = erittäin tärkeää, 4 = melko tärkeää, 3 = ei kumpakaan, 2 = ei kovin tärkeää, 1 = ei lainkaan tärkeää)

	erittäin tärkeää	5	4	3	2	1	ei lainkaan tärkeää
luonnon kokeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
maisemat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
mahdollisuus olla itsekseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
henkinen hyvinvointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
poissa melusta ja saasteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
rentoutuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
tutustuminen uusiin ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
yhdessäolo oman seurueen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
aikaisemmat muistot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
alueeseen tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
luonnosta oppiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
omien taitojen kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
kuntoilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
jännityksen kokeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
alueen kulttuuriperintöön tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

9a. Mitä pääasiassa teit tai aiot tehdä Syötteen kansallispuistossa tällä käynnilläsi?
(merkitse tarvittaessa useampi vaihtoehto)

1 <input type="checkbox"/> kävely	14 <input type="checkbox"/> käynti Syötteen luontokeskuksessa	64 <input type="checkbox"/> melonta
3 <input type="checkbox"/> lenkkeily	15 <input type="checkbox"/> luontovalokuvaus	83 <input type="checkbox"/> luontopolkuun tutustuminen
4 <input type="checkbox"/> retkeily	18 <input type="checkbox"/> koiran kanssa ulkoilu	84 <input type="checkbox"/> maastopyöräily
5 <input type="checkbox"/> luonnon tarkkailu	19 <input type="checkbox"/> suunnistus	86 <input type="checkbox"/> opastettu retki
8 <input type="checkbox"/> kalastus	20 <input type="checkbox"/> telttailu tai muu leiryminen maastossa	87 <input type="checkbox"/> osallistuminen järjestettyyn tapahtumaan
9 <input type="checkbox"/> lintuharrastus	21 <input type="checkbox"/> murtomaahiihto	88 <input type="checkbox"/> kulttuuriperintöön tutustuminen
10 <input type="checkbox"/> marjastus	27 <input type="checkbox"/> lumikenkäily	97 <input type="checkbox"/> yöpyminen autiotuvassa tai laavulla
11 <input type="checkbox"/> sienestys	34 <input type="checkbox"/> vaellus (yöpyminen maastossa)	121 <input type="checkbox"/> geokätköily
12 <input type="checkbox"/> kasviharrastus	36 <input type="checkbox"/> metsästys	122 <input type="checkbox"/> geologiaan tutustuminen
	55 <input type="checkbox"/> luonnon nähtävyyksien katselu	999 <input type="checkbox"/> muu, mikä? _____

9b. Mikä valitsemasi vaihtoehto oli tai on mielestäsi kaikkein tärkein tällä käynnilläsi? numero → [_____]

Liite 1. (3/4)

10a. Mitä mieltä olet käyttämäsi palveluiden, rakenteiden ja ympäristön laadusta tämänkertaisella käynnilläsi Syötteen kansallispuistossa?

Vastaa jokaiseen kohtaan ja arvioi tällä käynnillä käyttämäsi palvelun tai rakenteen laatu. Mikäli et ole käyttänyt palvelua tai rakennetta tällä käynnilläsi, rasti vaihtoehto "en ole käyttänyt palvelua".
(5 = erittäin hyvä, 4 = melko hyvä, 3 = keskinkertainen, 2 = melko huono, 1 = erittäin huono)

	erittäin hyvä	5	4	3	2	1	erittäin huono	en ole käyt- tänyt
pysäköintipaikat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lähialueen tiestö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
reittien opastetaulut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
polku- ja/tai latureitistö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
polku- ja/tai latuviitotukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tulentekopaikat ja laavut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
polttopuut tuvilla ja huolletuilla tulipaikoilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleisökäymälät alueella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jätehuollon toteutus ja ohjeistus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
erityistarpeiden huomioon ottoaminen (reittien kuljettavuus, turvallisuus, opasteet yms.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
esitteet ja opaskirjat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alueen luontoon.fi -sivut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syötteen luontokeskuksen palvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ennakkoinformaatio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yrittäjien tuottamat palvelut (esim. kahvilat ja ohjelmapalvelut)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
reittien ja rakenteiden turvallisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleinen turvallisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleinen siisteys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maiseman vaihtelevuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jokin muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10b. Kuinka tyytyväinen olet kokonaisuudessaan Syötteen kansallispuiston palveluiden ja rakenteiden määrään?

(5= erittäin tyytyväinen, 4=melko tyytyväinen, 3=ei kumpikaan, 2=melko tyytymätön, 1=erittäin tyytymätön)

erittäin tyytyväinen erittäin tyytymätön

11. Täyttyivätkö tähän käyntisi Syötteen kansallispuistossa liittyvät odotuksesi seuraavien asioiden suhteen?

(5 = erittäin hyvin, 4 = melko hyvin, 3 = keskinkertaisesti, 2 = melko huonosti, 1 = erittäin huonosti)

	erittäin hyvin	5	4	3	2	1	erittäin huonosti
luonnonympäristö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
harrastusmahdollisuudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
reitit ja rakenteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Onko Syötteen kansallispuisto tällä matkalla...

matkasi ainoa tai tärkein kohde?

yksi matkasi suunnitelluista kohteista?
Muita kohteita ovat _____

ennalta suunnittelematon kohde matkan varrella?
Matkasi pääkohde/pääkohteet ovat _____

13. Rahankäyttö

Oletko käyttänyt / tuletko käyttämään rahaa tähän matkaan liittyviin erilaisiin menoihin kansallispuistossa tai sen lähialueella (ks. kartta 2)?

kyllä (-> vastaa alla oleviin kysymyksiin)
 en (-> siirry kysymykseen 14)

Ilmoita rastiittamalla, arvioitko tässä

henkilökohtaiset kulusi sekä osuutesi seurueen yhteisistä kuluista **VAI**
 perheen tai seurueen kokonaiskulut

Ilmoita alla (kohdat A-G), paljonko tähän matkaan liittyviä kuluja sinulla on ollut ja arviolta tulee olemaan Syötteen kansallispuistossa ja sen lähialueella. (Kirjaa riville 0 (nolla), jos sinulla ei ole kyseiseen kohtaan kuuluvia kuluja.)

A polttoaine- ja muut huoltamo-ostokset _____ €

B paikallismatkojen kustannukset (esim. paikalliset bussi- tai taksimatkat) _____ €

C ruoka- sekä muut vähittäiskauppaostokset _____ €

D kahvila- ja ravintolaostokset _____ €

E majoittuminen _____ €

F ohjelma- ja virkistyspalvelut (esim. opastetut retket, pääsymaksut tilaisuuksiin ja näyttelyihin) _____ €

G muut menot (esim. varusteiden ja välineiden vuokrat) _____ €

14. Kuinka usein olet käynyt Syötteen kansallispuistossa ennen tätä käyntiä?
(vastaa kaikkiin soveltuviin kohtiin)

tämä on ensimmäinen kerta

viimeisen viiden vuoden aikana _____ kertaa

milloin ensimmäisen kerran? v. _____

milloin viimeksi? v. _____

Liite 1. (4/4)

15. Onko jokin seuraavista asioista häirinnyt Sinua tämänkertaisella käynnilläsi Syötteen kansallispuistossa?
(vastaa jokaiseen vaihtoehtoon)
(5 = ei lainkaan, 4 = melko vähän, 3 = keskimukaisesti, 2 = melko paljon, 1 = erittäin paljon)

	ei lain- kaan 5	4	3	2	erittäin paljon 1
maaston kuluneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maaston roskaantuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luonnonympäristön käsittely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liiallinen kävijämäärä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muiden kävijöiden käyttäytyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikenteen melu alueella (esim. moottorikelkat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jokin muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Missä määrin koet tämänkertaisen käyntisi Syötteen kansallispuistossa vaikuttaneen yleiseen terveydentilaasi ja hyvinvointiisi seuraavilla osa-alueilla?
(Vastaa jokaiseen kohtaan ja valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi. 5 = täysin samaa mieltä, 4 = joihinkin samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 2 = joihinkin eri mieltä, 1 = täysin eri mieltä)

	täysin samaa mieltä 5	4	3	2	täysin eri mieltä 1
Sosiaalinen hyvinvointini lisääntyi (esim. työkyvyn edistyminen, ihmissuhteiden lujittuminen, yksin tai yhdessä tekemisestä nauttiminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykinen hyvinvointini lisääntyi (esim. tyytyväisyys elämään, mielialan kohentuminen, palautuminen henkisestä uupumuksesta, uuden oppiminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen hyvinvointini lisääntyi (esim. luonto-aistimuksista nauttiminen, fyysisen kunnon ylläpito, uusien taitojen omaksuminen, fyysinen hyvä olo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Minkä arvoiseksi arvioisit rahassa mitattuna Syötteen kansallispuistossa kokemasi terveys- ja hyvinvointivaikutukset?

Voit esimerkiksi verrata rahallista arvoa kaupallisiin hyvinvointipalveluihin ja -tuotteisiin (kuntosalikäynti 5 €, kylpyläkäynti 2,5 tuntia 20 €, hieronta 60 min 50 €, hemmottelupäivä kylpylässä erilaisilla hoidoilla 200 €), erilaisiin kulttuuripalveluihin (elokuvissa käynti 12 €, konsertti 100 €) tai matkoihin (kotimaan matka 500 €, ulkomaan matka 3000 €).

_____ €

18. Miten pitkän matkan olet liikkunut tai aiot liikkua omin voimin tällä käynnilläsi Syötteen kansallispuistossa?
(voit merkitä useamman vaihtoehdon)

hiihtäen _____ km

lumikenkäillen _____ km

kävellen _____ km

pyöräillen _____ km

muuten, miten _____ km

19. Olisivatko seuraavat palvelut tarpeellisia juuri Sinulle Syötteellä?
(5 = erittäin tärkeää, 4 = melko tärkeää, 3 = ei kumpakaan, 2 = ei kovin tärkeää, 1 = ei lainkaan tärkeää)

	erittäin tärkeää 5	4	3	2	1	ei lainkaan tärkeää
virikystys- ja työhyvinvointipäivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
autonsiirtopalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opastetut luontoretket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ohjelmopalvelut, mitkä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
välivuokraus, mitkä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ruokapaikat/kahvilat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paikallisten tuotteiden myynti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ruokakaupat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
polttoaineen myynti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
infomateriaali mobiili-sovelluksella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
majoituspalvelut, mitkä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hyvinvointipalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Pysyvän asuinpaikkasi postinumero ja asuinkuntasi?
[_____] _____

21. Sukupuoli?
 mies nainen

22. Syntymävuosi?
[_____]

23. Ammatillinen koulutus? (merkitse korkein taso)

ammattikoulu

opistotasoinen tutkinto

alempi yliopisto- tai korkeakoulututkinto

ylempi yliopisto- tai korkeakoulututkinto

ei ammatillista tutkintoa

KIITOKSIA VASTAUKSISTASI!

Mikäli haluat esittää muita ajatuksiasi, niin kirjoita niitä tähän.

Liite 2. Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset -nettikyselyn Kevon luonnonpuiston saateviesti ja kyselylomake (1/10)

LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET



Sähköpostin saatekirje, joka ei näy enää kyselylomakkeen alussa:

Hyvä Kevon kävijä,

Kiitos, että osallistuit vuoden 2013 Kevon luonnonpuiston kävijätutkimukseen ja ilmoitit halukkuutesi osallistua luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia kartoittavaan kyselyyn. Kyselyn tavoitteena on lisätä tietämystämme luontoympäristön ja luonnossa liikkumisen merkityksestä ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Kyselyn tuloksia hyödynnetään Kevon käytön suunnittelussa ja palveluiden kehittämisessä.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoisia. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 10-15 minuuttia. Vastaamalla kyselyyn annat samalla luvan käyttää vastauksiasi tutkimustarkoituksiin. Vastaukset tallennetaan ja käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti, eikä tuloksista voi missään vaiheessa tunnistaa vastaajan henkilöllisyyttä. Tuloksista laaditaan yhteenveto. Tuloksia julkaistaan tieteellisinä julkaisuina, opinnäytteinä, raportteina ja esitelminä. Kyselyaineistot säilytetään Metsähallituksen arkistossa valtionhallinnon tietoturvaperiaatteiden mukaisesti.

Toivomme sinun vastaavan mahdollisuuksien mukaan jokaiseen tämän lomakkeen kysymykseen ja pyydämme ottamaan huomioon seuraavat ohjeet:

1. Avaa kysely tämän viestin lopussa olevasta linkistä.
2. Lue kysymykset ja väittämät huolellisesti.
3. Vastaa kysymyksiin henkilökohtaisesti merkitsemällä yksi rasti vastausympyrään (○). Joissakin kysymyksissä pyydetään kirjoittamaan vastaus.
4. Suurin osa kysymyksistä koskee sitä käyntiäsi Kevon luonnonpuistossa, jolloin osallistuit kävijätutkimukseen.
5. Vastattuasi kyselyyn, valitse lähetä-kenttä, jolloin vastauksesi tallentuu Metsähallituksen arkistoon.
6. Lisätietoja ja neuvoja antaa Maija Meikäläinen, p. xxx xxx xxxx (maija.meikalainen[at]metsa.fi).

Paljon kiitoksia kyselyyn osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin,
Metsähallitus, Luontopalvelut

Liite 2. (2/10)

1. Luontosuhde**a. Suhde luontoon**

Seuraavat kysymykset koskevat suhdettasi luontoon. Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Olen mielelläni ulkona, huonollakin säällä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihanneluontokohteeni on keskellä luontoa, kaukana ihmisten ilmoilta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mietin aina, miten toimintani vaikuttaa ympäristöön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonto innoittaa ja antaa elämälleni tarkoitusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen liikkunut luonnossa paljon pienestä pitäen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajatus, että olisin syvällä metsässä, kaukana ihmisasutuksesta, on pelottava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huomaan ympäröivän luonnon vaikka olisin keskellä kaupunkia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhteeni luontoon on tärkeä osa sitä, kuka olen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonto on tärkeä osa hyvinvointiani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b. Suhde Kevon luonnonpuistoon

Kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat suhdettasi Kevon luonnonpuistoon?

Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Alue on mielikohteeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on tunnesiteitä alueeseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alue yhdistää minulle tärkeitä ihmisiä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alue on minulle tärkeä liikuntapaikka.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alue on minulle tärkeä harrastusteni kannalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 2. (3/10)

Alueen historialla ja kulttuuriperinnöllä on minulle merkitystä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

2. Psyykinen hyvinvointi

a. Tyytyväisyys elämään

Seuraavat kysymykset koskevat yleistä tyytyväisyyttäsi elämään. Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Elämäni on suurimmalta osin lähellä ihanteellista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen elämään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jos voisin elää tähänastisen elämäni uudelleen, en tekisi juuri mitään toisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b. Mieliä

Muistele mitä teit ja koit alueella käydessäsi. Kuinka usein sinulla oli seuraavia tuntemuksia? Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	hyvin usein tai jatkuvasti	usein	silloin tällöin	harvoin	hyvin harvoin tai ei lainkaan
Olin hermostunut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin itseni tyyneksi ja rauhalliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin itseni alakuloiseksi ja apeaksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin itseni onnelliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin itseni elinvoimaiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin oloni turvalliseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunsin oloni yksinäiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

c. Kokemus elpymisestä

Miten Kevon luonnonpuistossa käynti vaikutti oloosi? Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

Liite 3. (4/10)

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Elinvoimani ja tarmoni lisääntyivät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unohdin arkipäivän huolet ja murheet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain uutta uskoa huomiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elvyin ja rentouduin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymiskykyini lisääntyi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain lisää itseluottamusta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rauhoituin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämäni asiat asettuivat oikeisiin mittasuhteisiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

d. Kognitiiviset taidot (havaitseminen, ajattelu, kieli, muisti, oppiminen)**Miten koit tämänkertaisen käyntisi Kevon luonnonpuistossa vaikuttaneen seuraaviin asioihin?**

Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Sain toteuttaa itseäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sain uusia luovia ajatuksia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin uusia taitoja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opin lisää luonnosta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiinnostukseni luontoa kohtaan lisääntyi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Sosiaalinen hyvinvointi**Miten koit tämänkertaisen käyntisi Kevon luonnonpuistossa vaikuttaneen seuraaviin asioihin?**

Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Oli mahdollista irtautua työasioista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työmotivaationi vahvistui.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oli mahdollista irtautua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 3. (5/10)

arkielämästä.					
Motivaationi arkielämään vahvistui.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin retken aikana uusien ihmisten tapaamisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin yhdessäolosta minulle tärkeiden ihmisten kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin yhteisistä harrastuksista minulle tärkeiden ihmisten kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonnossa oli helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seura lisäsi turvallisuuden tunnettani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin saadessani olla yksin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luonnossa oleminen lujitti suhdettani minulle tärkeisiin ihmisiin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Fyysinen hyvinvointi

a. Yleinen terveydentila

Millaiseksi arvioit terveytesi yleisesti ottaen tällä hetkellä? Vastaa merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tilannettasi.

hyvä	melko hyvä	keskitasoinen	melko huono	huono
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b. Kokemus aistimuksista ja fyysisestä olosta

Ajattele käyntiäsi Kevon luonnonpuistossa. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Nautin hiljaisuudesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin luonnonäänistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin luonnon tuoksuista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuntui hyvältä hengittää puhdasta ilmaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nautin kauniin luonnon näkemisestä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 3. (6/10)

Koin miellyttävänä luonnon tuottamat tuntemukset (tuuli kasvoilla, pehmeä sammal, pintojen vaihtelevat muodot jne.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin hyönteiset (hyttyset, hirvikärpäset, ampiaiset, punkit ym.) häiritsevinä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sääolosuhteet tuntuivat epämiellyttäviltä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuin alueella käydessäni tavanomaista arkiliikuntaa enemmän.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pääsin koettelemaan omia rajojani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin, että luontoliikunta kohotti kuntoani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koin fyysisen hyvän olon lisääntyvän.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

c. Fyysinen aktiivisuus

1. Kuinka paljon arvioit liikkuneesi Kevon luonnonpuistossa käyntisi aikana?

Merkitse rasti ruutuun (tarvittaessa useita) ja kirjoita viivoille käyntisi aikaisen liikunnan kesto **tunteina, tarkimmillaan puolen tunnin tarkkuudella (esim. 1 h 30 min merkitään 1,5)**.

verkkaista ja rauhallista liikuntaa (ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)

ripeää ja reipasta liikuntaa (jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)

voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa (voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)

en liikkunut vierailuni aikana aktiivisesti

2. Omin lihasvoimin kuljettu matka yhteensä? _____ km

3. Aikuisten minimiliikuntasuositus viikossa on yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia reipasta TAI 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa kestävyysliikuntaa. Lisäksi suositukseen kuuluu kaksi kertaa lihaskunnon tai liikehallinnan (venyttely yms.)

Liite 3. (7/10)

kehittämistä viikoittain. Ajattele normaalia arkielämäsi. Miten suositus toteutuu keskimäärin osaltasi?

liikun huomattavasti minimisuositusta enemmän	liikun jonkin verran minimisuositusta enemmän	liikun minimisuosituksen mukaan	liikun jonkin verran minimisuositusta vähemmän	liikun huomattavasti minimisuositusta vähemmän
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Valmistauduitko tähän Kevolla käyntiisi kohottamalla kuntoasi? (rastita vain yksi vaihtoehto)

- kohotin kuntoani paljon
- kohotin kuntoani jonkin verran
- en kohottanut kuntoani lainkaan

5. Sairastuitko tai loukkasitko itsesi käynnin aikana?

- en
- kyllä, mutta se ei vaikuttanut merkittävästi käyntiini
- kyllä, ja se vaikutti merkittävästi käyntiini

d. Pituus ja paino

Merkitse alla oleviin kohtiin pituutesi ja painosi.

Pituus _____ cm

Paino _____ kg

5. Terveys- ja hyvinvointivaikutusten kesto

Kuinka pitkään arvioit tämän Kevon luonnonpuistossa käynnin aikana kokemiesi myönteisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestävän? (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	pitkän aikaa vielä käynnin jälkeen	jonkin aikaa vielä käynnin jälkeen	käynnin ajan	ei myönteisiä vaikutuksia
Fyysiset vaikutukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykkiset vaikutukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset vaikutukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 3. (8/10)

6. Rahallinen vertailu**Minkä arvoiseksi arvoisit rahassa mitattuna Kevon luonnonpuistossa kokemasi terveys- ja hyvinvointivaikutukset nyt, kun käynnistäsi on kulunut jonkin aikaa?**

Voit esimerkiksi verrata rahallista arvoa kaupallisiin hyvinvointipalveluihin ja -tuotteisiin (kuntosalikäynti 5 €, kylpyläkäynti 2,5 tuntia 20 €, hieronta 60 min 50 €, hemmottelupäivä kylpylässä erilaisilla hoidoilla 200 €), erilaisiin kulttuuripalveluihin (elokuvissa käynti 12 €, konsertti 100 €) tai matkoihin (kotimaanmatka 500 €, ulkomaanmatka 3 000 €).

_____ euroa

7. Lasten terveys ja hyvinvointi

Oliko 15 vuotta tai sitä nuorempia lapsia/nuoria mukanasasi Kevon luonnonpuistossa?

- Ei → siirry kohtaan 8.
 Kyllä
 kuinka monta?

Valitse mukana olleista lapsista se, jolla on seuraavana syntymäpäivä.

Lapsen ikä _____ vuotta

Miten arvioit tämänkertaisen käyntinne Kevon luonnonpuistossa vaikuttaneen tämän lapsen terveyteen ja hyvinvointiin seuraavilla osa-alueilla? (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
Lapsi nautti luonnossa olemisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi tunsi liikkumisen iloa ja riemua.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi oppi uusia taitoja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi oppi luonnosta uusia asioita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsen kiinnostus luontoa kohtaan lisääntyi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luontoretellä oli myönteisiä vaikutuksia lapsen mielikuvitukseen, luovuuteen ja oivaltamiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi sai myönteisiä kokemuksia itsensä toteuttamisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi sai lisää itseluottamusta ja rohkeutta luonnossa liikkumisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi oli rauhallisempi ja rentoutuneempi kuin kotiloissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 3. (9/10)

Lapsi nautti yhdessäolosta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi huomioi asetetut rajat paremmin kuin kotiloissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lapsi koki luonnon pelottavana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Lopuksi

a. Mitä olisit tehnyt tätä käyntiä vastaavan ajan, jos Kevon luonnonpuistoa ei olisi ollut käytettävissä?

b. Innostiko käyntisi Kevon luonnonpuistossa? Vastaa kunkin kysymyksen kohdalla merkitsemällä rasti siihen vastausympyrään (○), joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi (rastita vain yksi ympyrä jokaista riviä kohden).

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
vierailemaan myös muilla luontokohteilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vierailemaan alueella uudestaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
suosittelemaan kohdetta muille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ylläpitämään arkiliikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lisäämään arkiliikuntaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lisäämään luontoharrastuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ylläpitämään retkeilytaitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opettelemaan uusia taitoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oliko Kevon käynnillä jotain joka tuotti erityisen myönteisiä tuntemuksia, mitä?

Oliko Kevon käynnillä jotain joka aiheutti erityisen kielteisiä tuntemuksia, mitä?

Muuta palautetta:

Liite 3. (10/10)

Kiitos vastaamisesta!

Liite 3. Pääkomponentit ja niihin voimakkaimmin latautuvat muuttujat (1/2)

Komponentit	Mukana olevat muuttujat
Psyykkiset vaikutukset	Keskittymiskykyäni lisääntyi.
	Sain uutta uskoa huomiseen.
	Elämäni asiat asettuivat oikeisiin mittasuhteisiin.
	Motivaationi arkielämään vahvistui.
	Sain lisää itseluottamusta.
	Rauhoituin.
	Elinvoimani ja tarmoni lisääntyivät.
	Työmotivaationi vahvistui.
Elvyin ja rentouduin.	
Luontosuhde	Suhteeni luontoon on tärkeä osa sitä, kuka olen.
	Luonto on tärkeä osa hyvinvointiani.
	Luonto innoittaa ja antaa elämälleni tarkoitusta.
	Olen liikkunut luonnossa paljon pienestä pitäen.
	Huomaan ympäröivän luonnon vaikka olisin keskellä kaupunkia.
	Olen mielelläni ulkona, huonollakin säällä.
	Mietin aina, miten toimintani vaikuttaa ympäristöön.
Aistimukset	Nautin luonnonäänistä.
	Nautin luonnon tuksuista.
	Nautin hiljaisuudesta.
	Tuntui hyvältä hengittää puhdasta ilmaa.
	Nautin kauniin luonnon näkemisestä.
Suhde kohteeseen	Alue on minulle tärkeä liikuntapaikka.
	Minulla on tunnesiteitä alueeseen.
	Alue on minulle tärkeä harrastusteni kannalta.
	Alue on mielenkohteeni.
	Alue yhdistää minulle tärkeitä ihmisiä.
	Alueen historialla ja kulttuuriperinnöllä on minulle merkitystä.
Seurueen aiheuttama hyvinvointi	Nautin yhdessäolosta minulle tärkeiden ihmisten kanssa.
	Nautin yhteisistä harrastuksista minulle tärkeiden ihmisten kanssa.
	Luonnossa oleminen lujitti suhdettani minulle tärkeisiin ihmisiin.
	Seura lisäsi turvallisuuden tunnettani.
	Luonnossa oli helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista.

Liite 3. (2/2)

Komponentit	Mukana olevat muuttujat
Mieliala käynnillä	Tunsin itseni alakuloiseksi ja apeaksi.
	Olin hermostunut.
	Tunsin itseni tyyneksi ja rauhalliseksi.
	Tunsin oloni turvalliseksi.
	Tunsin oloni yksinäiseksi.
	Tunsin itseni onnelliseksi.
	Tunsin itseni elinvoimaiseksi.
Yleinen mieliala	Elämäni on suurimmalta osin lähellä ihanteellista.
	Elämäni olosuhteet ovat erinomaiset.
	Olen tyytyväinen elämäni.
	Jos voisin elää tähänastisen elämäni uudelleen, en tekisi juuri mitään toisin.
Oppiminen ja itsensä toteuttaminen	Opin lisää luonnosta.
	Opin uusia taitoja.
	Kiinnostukseni luontoa kohtaan lisääntyi.
	Sain uusia luovia ajatuksia.
	Nautin retken aikana uusien ihmisten tapaamisesta.
Liikunnallinen hyvinvointi	Liikuin alueella käydessän itavanomaista arkiliikuntaa enemmän.
	Koin, että luontoliikunta kohotti kuntoani.
	Pääsin koettelemaan omia rajojani.
	Koin fyysisen hyvän olon lisääntyvän.
Arjesta irtautuminen	Oli mahdollisuus irtautua työasioista.
	Oli mahdollisuus irtautua arkielämästä.
	Unohdin arkipäivän huolet ja murheet.
	Sain toteuttaa itseäni.
Yksinolo luonnossa	Ajatus, että olisin syvällä metsässä, kaukana ihmisasutuksesta, on pelottava.
	Nautin saadessani olla yksin.
	Ihanneluontokohteeni on keskellä luontoa, kaukana ihmisten ilmoilta.
Luonnonolot	Koin hyöteiset häiritsevinä.
	Sääolosuhteet tuntuivat epämiellyttäviltä.