

METSÄSTYKSEN KOETUT HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

”Elämyksiä ja onnistumisia”

Kati Heinonen

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Heinonen, K. 2017. Metsästyksen koetut hyvinvointivaikutukset: ”Elämyksiä ja onnistumisia”. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 49 s., 2 liitettä.

Metsästys on yksi suomalaisten perinteisistä harrastuksista. Vuonna 2015 metsästyskortin lunasti 306 277 henkilöä. Metsästyksen koettuja hyvinvointivaikutuksia on kuitenkin tutkittu hyvin vähän. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää metsästäystä harrastavien terveyttä, mielenhyvinvointia ja elämänlaatua.

Tutkimuksen aineisto kerättiin internet-kyselylomakkeella, joka toimitettiin kesäkuussa 2017 kaikkiiin Suomen riistanhoitoyhdistyksiin jaettavaksi jäsenille. Kyselyyn vastasi 1817 henkilöä. Tutkimusaineisto analysoitiin SPSS for Windows 23.00 -ohjelmalla. Aineiston analysointimenetelminä olivat ristiintaulukointi, khiin neliötesti, Pearsonin korrelaatiokerroin sekä T-testi.

Kolme neljäsosaa tutkimukseen vastanneista käytti metsästyksen aikaa yli 10 päivää vuodessa (8 tunnin päivinä mitattuna). Metsästyksen käytetty keskimääräinen aika oli 29 päivää. Puolet vastaajista ilmoitti metsästävänsä seurassa tai seurueessa. Vastaajista reilu kolmannes ilmoitti sairastavansa jotakin lääkärin toteamaa sairautta. Yleisin lääkärin toteama sairaus oli kohonnut verenpaine tai verenpainetauti. Puolet tutkimukseen vastanneista oli ylipainoisia. Noin puolet vastaajista koki terveydentilansa hyväksi. Positiivisen mielenterveyden mittarin vastauksista voitiin todeta vastaajien mielenhyvinvoinnin olevan vahvaa. Kaksi kolmasosaa tutkimukseen vastanneista koki elämänlaatunsa hyväksi ja kolmasosa erittäin hyväksi. Metsästysaktiivisuus ei ollut yhteydessä koettuun terveyteen, mielenhyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tärkeimpinä metsästyksen hyvinvointivaikutuksina koettiin: metsästyksen kohentavan mielialaa, lisäävän tyytyväisyyttä elämään ja tarjoavan sosiaalisia suhteita. Yleisimmät metsästysharrastusta vähentävät tekijät olivat vähentynyt vapaa-aika ja yleisin petotilanne. Yli puolet tutkimukseen vastanneista omisti metsästyskoiran. Vastaajat kokivat, että metsästyskoiran omistaminen lisäsi fyysistä aktiivisuutta.

Tämän tutkielman johtopäätöksenä voidaan todeta, että metsästäjät kokevat metsästysharrastuksen tarjoavan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Varsinkin psyykkiset hyvinvointivaikutukset näyttäisivät olevan merkittäviä.

Asiasanat: metsästäjät, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi, koettu terveys, mielenhyvinvointi, elämänlaatu

ABSTRACT

Heinonen, K. 2017. Welfare Effects of Hunting: "Experiences and Successes". Faculty of Sport Sciences. A Master`s thesis of Health Education, 49 p., 2 appendices.

Hunting is one of the traditional Finnish hobbies. In 2015, the hunting card was redeemed by 306 277 people. However, the observed welfare effects of hunting have been studied very little. The purpose of the study was to find out the health, the well-being and quality of life of hunters.

Three-quarters of those surveyed used hunt for more than 10 days a year (measured in 8 hours). The average time spent in hunting was 29 days. Half of the respondents reported hunting in the company or party. About a third of respondents reported having a medical condition diagnosed. The most common medical diagnosis was elevated blood pressure or hypertension. Half of those surveyed were overweight. About half of the respondents felt that their health was good. Positive mental health indicators showed that respondents' well-being was strong. Two-thirds of respondents felt that their quality of life was good and that a third was very good. Hunting activity was not related to the perceived health, well-being and quality of life. The most important hunting effects of the hunting were: hunting to improve mood, increase satisfaction with life and provide social relationships. The most common factors affecting hunting hunting were reduced leisure time and the most common deprivation situation. More than half of those surveyed owned a hunting dog. Respondents felt that ownership of a hunting dog increased physical activity.

As a conclusion of this thesis, it can be said that hunters experience the physical, psychological and social well-being effects of hunting hunting. Especially psychological well-being effects seem to be significant.

Key words: hunters, physical, psychological and social well-being, self-rated health, well-being, quality of life

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 TERVEYS JA HYVINVOINTI.....	3
3 METSÄSTYSHARRASTUS.....	7
4 LUONTOYMPÄRISTÖ HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	11
4.1 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset.....	12
4.2 Luonnon psyykkiset ja sosiaaliset hyvinvointivaikutukset.....	13
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	16
6 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	17
6.1 Tutkimuksen toteutus.....	17
6.2 Mittarit.....	18
6.3 Tilastolliset analyysimenetelmät.....	21
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	24
7.1 Tutkimuksen kohdejoukko.....	24
7.2 Metsästysharrastus.....	25
7.3 Metsästäjien terveydentila.....	26
7.4 Metsästäjien koettu terveys, mielenhyvinvointi ja elämänlaatu.....	28
7.5 Metsästysaktiivisuuden yhteys koettuun terveyteen, mielenhyvinvointiin ja elämänlaatuun.....	30
7.6 Metsästyksen ja metsästyskoiran koetut hyvinvointivaikutukset.....	31
8 POHDINTA.....	35
8.1 Tulosten tarkastelu, johtopäätökset ja tutkimuksen hyödyntäminen.....	35
8.2 Tutkimuksen validiteetti, reliabiliteetti sekä eettiset seikat.....	41
8.3 Jatkotutkimusaiheita.....	42
LÄHTEET.....	44

LITTEET

1 JOHDANTO

Metsästys on yksi suomalaisten perinteisistä harrastuksista. Muinaiset suomalaiset metsästäivät saadakseen elantoa (Haataja 2007). Tänä päivänä metsästys on monen suomalaisen harrastus, jossa aikaa vietetään yksin, kavereiden kanssa, metsästysseurassa tai metsästyskoiran kanssa luonnossa. Vuonna 2015 metsästyskortin lunasti 306 277 henkilöä (Riistakeskus 2016). Henkisen virkistäytymisen lisäksi metsästäjä usein liikkuu metsästyspäivän aikana päivittäisen liikuntasuosituksen verran (Kaikkonen & Rautiainen 2014). Koiran omistavilla metsästäjillä liikunta metsästyskoiran kanssa on aktiivista ympäri vuoden. Kavereiden kanssa tai seuroissa ja seurueissa tapahtuvassa metsästyksessä ylläpidetään sosiaalisia suhteita (Kaikkonen & Rautiainen 2004). Eettiseen metsästykseseen kuuluu myös saaliin hyödyntäminen esimerkiksi ruokana (Metsästäjän opas 2016).

Kansantaudit ovat yleisiä Suomessa. Niihin kuuluvat muun muassa sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes ja mielenterveyden ongelmat. Kansantaudit ovat sairauksia, joilla on suuri merkitys koko väestön terveydentilalle, koska ne vaikuttavat työkykyyn ja niiden hoito vaatii terveydenhuollon palveluita. Kansantauteja voidaan ehkäistä vaikuttamalla niiden riski- ja suojatekijöihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus on liian vähäistä terveyden näkökulmasta (Koskinen ym. 2012) ja fyysisesti passiivinen elämäntapa onkin terveysriski, kansantaloudellinen haaste ja sillä on yhteyttä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin (Tarnanen ym. 2016). Huomattava osa kansantaudeista olisikin ehkäistävissä muun muassa liikunnalla ja lihavuuden ehkäisyllä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.) Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimuksen (ATH) (2016) mukaan suomalaisten kokemus omasta terveydestä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi on kasvanut vuosien 2013–2016 välillä ja myös kokemukset elämänlaadusta ja onnellisuudesta ovat vähentyneet samalla ajanjaksolla (Kaikkonen ym. 2016). Koetulla terveydellä on todettu olevan vahva yhteys tuleviin terveysongelmiin ja kuolemanvaaraan (Koskinen ym. 2012). Positiivista mielenterveyttä voidaan pitää synonyymina mielenhyvinvoinnille ja se on voimavara, jota voi kehittää ja hyödyntää (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Suurin osa suomalaisista käyttääkin vapaa-aikansa harrastuksiin (Vapaa-aikatutkimus 2005), rentoutumiseen sekä toipumiseen (Zacheus 2007). Suomessa Juha Sipilän hallitusohjelman Kärkihankkeessa (2016) tavoitteeksi on kirjattu, että suomalaiset voivat paremmin ja kokevat

pärjäävänsä erilaisissa elämäntilanteissa. Sen avulla edistetään kansanterveyttä, kansalaisten liikkumista, terveellisiä elämäntapoja sekä vastuunottoa omasta elämästä.

Luonnossa liikkumisen on havaittu lisäävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä hyvinvointia (Tourula & Rautio 2014). Kaikkonen ja Rautiainen (2014) ovat todenneet, että vaikka metsästyksellä näyttäisi olevan monia suotuisia vaikutuksia harrastajansa hyvinvointiin ja terveyteen, on sen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia tutkittu hyvin vähän. Luontoympäristön mahdollisia hyvinvointivaikutuksia koskevia tutkimuksia on kyllä tehty ja niiden määrä on viime aikoina lisääntynyt runsaasti (Hartig ym. 2007). Metsähallitus selvitti vuonna 2014 lupa-asiakkaidensa kokemia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia metsästys- ja kalastusmatkoilla ja tutkimuksessa todettiin luonnon elvyttävä ja aktivoiva vaikutus (Kaikkonen & Rautiainen 2016). Koiran suhdetta koiranomistajan hyvinvointiin on tutkittu ja koiralla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia (Langinvainio 2016).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää metsästystä harrastavien terveyttä, mielenhyvinvointia ja elämänlaatua. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena metsästäjille ja tutkimuksen tulokset analysoitiin tilastollisin menetelmin.

2 TERVEYS JA HYVINVOINTI

Maailman terveysjärjestön WHO:n (WHO 2017) määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Se on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta myös ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. Mielenterveys määritellään WHO:n mukaan hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa ja työskentelemään sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO 2013).

Hyvinvointi koostuu terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä koetusta hyvinvoinnista tai elämänlaadusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Vaaraman ym. (2010) mukaan materiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan elinoloja ja toimeentuloa ja koettu hyvinvointi eroaa monella tapaa materiaalisesta hyvinvoinnista. Heidän mukaan tyytyväisyyttä elämään määrittävät terveys ja materiaallinen elintaso, mutta myös henkilökohtainen oletus siitä, millainen terveyden tai materiaallisen elintason tulisi olla. Koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, johon vaikuttavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Kokemus hyvinvoinnista ja elämänlaadusta perustuu yksilön kokonaisvaltaiseen arvioon omasta elämästä ja sosiaalisesta tilanteesta (Vaarama ym. 2010). Väestöryhmien väliset erot kaikilla hyvinvoinnin osa-alueilla ovat suuret ja sosioekonomisilla tekijöillä sekä niiden hankkimisen edellytyksillä on johdonmukainen yhteys terveyteen ja hyvinvointiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Väestössä ja väestöryhmissä tapahtuneita terveyden ja hyvinvoinnin muutoksia seurataan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen väestötutkimuksissa, joita ovat mm. Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus (ATH) (Kaikkonen ym. 2016) sekä Terveys 2011 -tutkimus (Koskinen ym. 2012).

Koskisen ym. (2012) mukaan terveyteen liittyvällä elämänlaadulla tarkoitetaan niitä elämänlaadun alueita, joilla on selkein yhteys terveyteen; erityisesti psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä oireita ja vaivoja. Terveys 2011 -tutkimuksessa yli 30-vuotiaista suomalaisista miehistä elämänlaatunsa hyväksi koki 72 % ja naisista 75%. Elämänlaatu heikkenee iän myötä. (Koskinen ym. 2012.) ATH-tutkimuksen (2016) mukaan kokemukset

elämänlaadusta ja onnellisuudesta ovat vähentyneet suomalaisten keskuudessa vuosien 2013–2016 välillä ja psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus on lisääntynyt samalla aikavälillä. Tutkimuksessa todettiin itse raportoitujen masennusdiagnoosien määrän laskeneen vuosien 2013–2015 välillä, mutta nousseen taas vuoden 2016 aineistossa (Kaikkonen ym. 2016).

Koettua terveyttä on käytetty maailmanlaajuisesti mittarina väestötutkimuksissa ja sitä koskevia tutkimuksia on tehty laajasti (Idler & Benyamini 1997). Koetulla terveydellä on todettu olevan vahva yhteys tuleviin terveysongelmiin ja kuolemanvaaraan (Koskinen ym. 2012). Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan koettu terveys heikkenee iän myötä. 30–44-vuotiaista oman terveyden hyväksi tai melko hyväksi koki lähes 90 %. Ikäryhmässä 55–64-vuotta terveyttään vähintään melko hyvänä piti vielä runsaat kaksi kolmasosaa, kun taas 75-vuotta täyttäneistä alle puolet arvioi terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. Naisten ja miesten välillä ei ollut merkitseviä eroja. (Koskinen ym. 2012.) ATH-tutkimuksen (2016) mukaan kokemus omasta terveydestä keskitasoiseksi tai sitä huonommaksi on kasvanut vuosien 2013–2016 välillä (Kaikkonen ym. 2016).

Puhuttaessa positiivisesta mielenterveydestä pyritään eroon sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Appelqvist-Schmidlechnerin ym. (2016) mukaan positiivinen mielenterveys on kuitenkin enemmän kuin mielenterveyden ongelmien puuttuminen. Heidän mukaansa positiivista mielenterveyttä voidaan pitää synonyymina mielenhyvinvoinnille. He toteavat positiivisesta mielenterveydestä olevan monta eri käsitystä, mutta kaikille on yhteistä, että se nähdään voimavarana, jota voi ja tuleekin kehittää ja hyödyntää. Positiivista mielenterveyttä on tutkittu Suomessa positiivisen mielenterveyden mittarilla ensimmäisen kerran Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen Mielen tuki -hankkeen yhteydessä toteutetussa Lapin väestötutkimuksessa vuonna 2012 ja sitä on käytetty myös ATH -tutkimuksessa Pohjanmaan alueella vuonna 2012 (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Lapin väestötutkimuksessa positiivisen mielenterveyden keskiarvoksi saatiin 27,07 (Appelqvist-Schmidlechner 2015), joka on hyvin lähellä suomalaisen väestön keskiarvoa (27,01) (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Kyseisessä tutkimuksessa positiivinen mielenterveys havaittiin muuta vahvemmaksi henkilöillä, jotka elävät avioliitossa, ovat korkeammin koulutettuja, liikkuvat usein luonnossa, luottavat moniin ystäviinsä, eivät tunne itseään koskaan yksinäisiksi, kokevat itsensä hyvin

onnellisiksi, eivät ole psyykkisesti kuormittuneita ja arvioivat työkykynsä kiitettävälle tasolle (Appelqvist-Schmidlechner 2015). Lisäksi mittaria on käytetty Reserviläisten toimintakykytutkimuksessa 2015, jossa positiivisen mielenterveyden keskiarvoksi todettiin 24,0 –27,0. Tämän tutkimuksen mukaan parempi positiivinen mielenterveys oli vanhemmilla henkilöillä, korkeamman koulutuksen saaneilla sekä parisuhteessa elävillä. (Vaarama ym. 2015).

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (2015b) määrittelee kansantaudeiksi merkittävät väestön toimintakykyä heikentävät ja ennen aikaista kuolleisuutta aiheuttavat sairaudet, joita Suomessa ovat sydän- ja verisuonisairaudet, syövät, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveyden häiriöt ja diabetes. Masennushäiriöt on todettu myös maailmanlaajuisesti kansanterveydelliseksi ongelmaksi (Markkula & Suvisaari 2017). Suomessa masennushäiriöihin sairastuu 10-15 % ihmisistä jossain elämänvaiheessa (Huttunen 2016). Masennus on taustaltaan monisyinen mielialahäiriö, jonka puhkeamiseen vaikuttavat perinnölliset tekijät, lapsuuden ja nykyhetken ristiriidat sekä menetykset ja pettymykset. Masennushäiriöihin liittyy kaksinkertainen kuolemanriski (Markkula & Suvisaari 2017) sekä vakaviin ja toistuviin masennusjaksoihin kohonnut itsemurhariski (Huttunen 2016). Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan 10 %:lla suomalaisista oli masennushäiriö ja naisista 7 % ja miehistä 4 % oli sairastanut masennushäiriöjakson viimeksi kuluneen vuoden aikana. Tutkimuksen mukaan naiset raportoivat enemmän erilaisia mielenterveyden ongelmia kuin miehet. Merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta viimeisen kuukauden aikana raportoi kokeneensa naisista 17 % ja miehistä 14 %. Psyykkistä kuormittuneisuutta esiintyi eniten yli 75-vuotiailla ja vähiten 55–64-vuotiailla. Lievä työuupumus oli naisista 24 %:lla ja miehistä 23 %:lla. (Koskinen ym. 2012.)

Verenkiertoelinten sairaudet olivat suomalaisten yleisin kuolinsyy (37 %) vuonna 2015 (Suomen virallinen tilasto Kuolemansyyt 2015). Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (2015c) mukaan sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta ja aivoverenkiertohäiriöt ovat yleisimpiä sydän- ja verisuonisairauksia Suomessa. Näiden sairauksien riskitekijöitä ovat perinnölliset tekijät, ravinnon rasvapitoisuus ja rasvan laatu, veren korkea LDL-kolesterolipitoisuus sekä kohonnut verenpaine. Miehillä todennäköisyys sairastua sydän- ja verisuonitauteihin on suurempi kuin naisilla ja iän mukana riski sairastumiseen kasvaa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015c.) Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan verenkiertoelinten sairaudet ovat erittäin

yleisiä eläkeikäisessä väestössä ja 75-vuotta täyttäneistä suomalaisista joka kolmannella miehellä ja joka neljännellä naisella on sepelvaltimotauti (Koskinen ym. 2012). Vaikka ATH-tutkimuksen (2016) mukaan verenkiertoelinten sairauksien vaaratekijät, sepelvaltimotauti ja veren korkea LDL-kolesterolipitoisuus ovat vähentyneet, on väestön verenpaine edelleen korkea ja puolella yli 30-vuotiaista miehistä ja 40 %:lla naisista on kohonnut verenpaine (Kaikkonen ym. 2016). Noin 60 %:lla yli 30-vuotiaista veren LDL-kolesterolipitoisuus ylittää haitallisen raja-arvon (Koskinen ym. 2012).

Diabeteksella tarkoitetaan veren glukoosipitoisuuden pysyvää koholla olemista paaston jälkeen (Mustajoki 2017). Diabetesta tunnetaan useita tyyppejä, joista päätyypit ovat tyypin 1 ja tyypin 2 diabetes. Tyypin 2 diabetekseen on kolmasosalla ihmisistä perinnöllinen taipumus. Tämä kuitenkin harvoin johtaa diabeteksen puhkeamiseen, jos pysytään normaalipainoisena ja liikunnallisena. Diabetekseen liittyy hiljalleen kehittyviä lisäsairauksia, joita ovat silmän verkkokalvosairaus, munuaissairaus ja ääreishermoston häiriö. (Mustajoki 2017.) Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan yli 30-vuotiaista miehistä 11 %:lla ja naisista 8 %:lla on diabetes ja sen esiintyminen lisääntyy iän kasvaessa. 30–44-vuotiaiden keskuudessa diabetesta esiintyy 3 % kun taas yli 75-vuotiaiden ryhmässä esiintyvyys on jo 17 %. (Koskinen ym. 2012.)

Suomalaisista 30 vuotta täyttäneistä miehistä vajaa kolmasosa ja naisista 40 % oli Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan normaalipainoisia ja yli viidennes miehistä ja neljännes naisista oli Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan lihavia (BMI vähintään 30kg/m²). Terveys 2011 -tutkimuksessa todetaankin lihavuuden olevan kansanterveydellinen ja -taloudellinen ongelma sekä keskeinen toimintakykyä heikentävien pitkäaikaissairauksien ja erityisesti tyypin 2 diabeteksen taustatekijä. (Koskinen ym. 2012.)

Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan suomalaisten fyysinen aktiivisuus oli liian vähäistä terveyden näkökulmasta ja suomalaisten fyysistä aktiivisuutta tulisikin edistää mm. kannustamalla ihmisiä liikkumaan vapaa-ajallaan. Tutkimuksen mukaan suomalaisista aikuisista lähes joka kolmas ei harrasta lainkaan vapaa-ajan liikuntaa. Alle 65-vuotiaista miehistä ja 45–54-vuotiaista naisista melko suuri osa oli liikunnallisesti passiivisia vapaa-ajallaan. 75-vuotta täyttäneistä naisista yli puolet ja miehistä runsaat 40 % ei harrasta liikuntaa.

Tutkimuksen mukaan on huolestuttavaa, että 90 % suomalaisista ei täytä terveysliikuntasuosituksia. (Koskinen ym. 2012.) Tarnasen ym. (2016) mukaan aikuisen minimiliikuntasuositus on 2 tuntia 30 minuuttia reipasta tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa kestävyysliikuntaa viikossa. He määrittelevät reippaan liikunnan kohtuukuormitteiseksi kestävyysliikunnaksi, jota on esimerkiksi reipas kävely, jonka aikana hengästyy jonkin verran, mutta pystyy puhumaan. Heidän mukaansa kohtuukuormitteisuudella saadaan aikaan kunto- ja terveyshyötyjä, mutta se on turvallista verenkierto- sekä tuki- ja liikuntaelimestön kannalta. Lisäksi liikuntasuositukseen kuuluu kaksi kertaa lihaskunnon tai liikehallinnan kehittämistä viikoittain ja yli 65-vuotiaille suositellaan liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittäväää liikuntaa. (Tarnanen ym. 2016.) Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan fyysisesti passiivinen elämäntapa on terveysriski ja kansantaloudellinen haaste sekä yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin (Koskinen ym. 2012).

3 METSÄSTYSHARRASTUS

Suomessa on tehty koko väestöä koskevia ajankäyttötutkimuksia 1970-luvulta lähtien (Vapaa-aikatutkimus 2005). Zacheuksen (2007) mukaan suomalaiset kokevat vapaa-ajan tärkeänä ja 90 % kokee voivansa olla vapaa-ajalla paljon tai erittäin paljon oma itsensä, vapaa erilaisten roolien esittämisestä. Hänen mukaan suurin osa suomalaisista käyttää vapaa-ajan rentoutumiseen ja toipumiseen, mikä kertoo vapaa-ajan tärkeydestä. Lisäksi vapaa-ajalla vahvistetaan sosiaalisia suhteita; vapaa-ajalla saadaankin eniten nautintoa ystävien tapaamisesta ja liikunnasta. (Zacheus 2007.) Vapaa-ajan tärkeydestä kertoo myös halukkuus käyttää vapaa-aikaa eniten harrastuksiin ja harrastukset koetaan nykyään aiempaa tärkeämmiksi (Vapaa-aikatutkimus 2005). Ajankäyttötutkimuksen (2011) mukaan harrastuksiin käytetty aika on noussut viime vuosina. Vuosina 1987-1988 harrastuksiin käytettiin 25 minuuttia vuorokaudessa kun vuonna 2009-2010 käytettiin 60 minuuttia. Vapaa-ajan toiminnoista kysyttäessä metsästyksen, kalastuksen ja sienestyksen osallistuvien miesten määrä oli laskenut kyseisellä ajanjaksolla ja naisten määrä kasvanut. (Suomen virallinen tilasto Ajankäyttötutkimus 2011.) Zacheuksen (2007) mukaan suurin este viettää vapaa-aikaa haluamallaan tavalla oli vapaa-ajan puute ja kolmasosa tunsikin itsensä vapaa-ajalla kiireiseksi. Lisäksi kolmasosa kertoi ajattelevansa työasioita, mikä on työssäjaksamisen kannalta riski, koska he eivät pysty kunnolla irrottautumaan työstä vapaa-ajallaan (Vapaa-aikatutkimus 2005).

Ihminen oli alkujaan metsästäjä, pyytäjä ja keräilijä, joka hankki ravintonsa luonnosta (Haataja 2007). Metsästäjän oppaassa (2016) metsästyks määritellään toiminnaksi, jonka perimmäisenä tarkoituksena on saada saalista. Metsästykslaissa (1993) metsästyks määritellään luonnonvaraisen riistaeläimen pyydystämiseksi ja tappamiseksi sekä saaliin ottamiseksi metsästäjän haltuun. Lain mukaan metsästyks on pyyntitarkoituksessa tapahtuva riistaeläimen houkuttelevminen, etsiminen, kiertäminen, väijyminen, hätyyttäminen tai jäljittäminen. Lisäksi metsästyksiksi määritellään koiran tai muun pyyntiin harjoitetun eläimen käyttäminen riistaeläimen etsimiseen, ajamiseen tai jäljittämiseen sekä pyyntivälineen pitäminen pyyntipaikalla viritettynä pyyntikuntoon. Ennen riistanhoitomaksun suorittamista on osoitettava metsästyksistä koskevien säännösten ja määräysten tuntemus suorittamalla metsästäjäitutkinto (Laki riistanhoitomaksusta ja pyyntilupamaksusta 1993). Suomen riistakeskuksen (2016) mukaan metsästyks on säilyttänyt suosionsa suomalaisten suosimana harrastuksena. Vuonna 2015 metsästykskortin lunasti 306 277 henkilöä, joista miehiä oli 93% ja naisia 7 %. Naisten kiinnostus metsästykseseen on kasvanut viime vuosina. (Suomen riistakeskus 2016.) Koska metsästyks tapahtuu ampuma-asein, on harkittu ja vastuuntuntoinen aseiden käsittely metsästyksen tärkein vaatimus ja lähinnä tästä johtuen monissa maissa ja myös Suomessa on säädetty vuonna 1964 pakollinen metsästäjäitutkinto (Niemelä 2007).

Metsästäjä valitsee metsästyksmuodon oman mielenkiintonsa mukaan. Rissanen ym. (2007) mukaan kaikkia ei kiinnosta samat metsästyksmuodot, vaan pienriistan metsästyksistä harjoitetaan monia metsästyksmuotoja käyttäen. Suurriistan metsästyksistä on annettu erillisiä säädöksiä mm. turvallisuusnäkökohtien huomioimiseksi. Esimerkiksi hirvenmetsästyksistä seuruejahtina toteutettaessa, pitää olla aina nimetty johtaja. (Rissanen ym. 2007.) Metsästykspäivän aikana metsästäjä liikkuu luonnossa erilaisen varustuksen kanssa ja metsästyksmuodosta riippuen varustusta voi olla kannettavana useiden kilojen painosta. Liikuntaa tulee päivän aikana myös vaihtelevasti harrastettavasta metsästyksmuodosta riippuen. (Kaikkonen & Rautiainen 2014). Ajankohdallisesti metsästyks ajoittuu pääsääntöisesti syksyyn ja talveen, jolloin liikkuminen tapahtuu yleensä kävellen, suksilla tai lumikengillä. Seura- ja seuruemetsästyksessä sekä kavereiden kanssa tapahtuvassa metsästyksessä ylläpidetään sosiaalisia suhteita. Metsästäjän oppaan (2016) mukaan suomalaisen ja myös eettiseen metsästykseseen kuuluu olennaisena osana saaliin talteen ottaminen ja hyödyntäminen esimerkiksi ruokana. Näin metsästykspäivä jatkuu saaliin käsittelyllä ja myöhemmin ruuanvalmistuksella. Metsästykseseen liittyy tiiviisti myös riistanhoito, jolla metsästäjät pitävät huolta riistakantojen suotuisasta kehityksestä

tarjoamalla riistalle suotuisia elinympäristöjä ja järjestämällä mm. talviruokintaa. (Metsästäjän opas 2016.)

Osa metsästäjistä harrastaa metsästäystä koiran kanssa. Kennelliiton (2016) mukaan vuosittain rekisteröidään noin 50 000 koira. Kymmenen suosituimman rekisteröidyn rodun joukossa oli vuonna 2016 metsästyksen käytettäviä rotuja kuusi kappaletta. Näissä kuudessa rodussa rekisteröitiin yhteensä 9 209 pentua. (Kennelliitto 2016.) Koiran omistaa noin neljäsosa suomalaisista (Langinvainio 2014). Miehistä hieman useammalla on koira kuin naisilla. Harvaan asutulla maaseudulla lähes 40 % on koiranomistajia. Suurin osa koiranomistajista liikkuu kevyesti vähintään 4 tuntia viikossa ja yli puolet koiranomistajista harrastaa jonkin verran enemmän liikuntaa kuin muut ryhmät. Lisäksi koiranomistajista sekä miehet että naiset istuvat viikonloppuna lähes puoli tuntia muita ryhmiä vähemmän. Heidän mukaan koiran omistaminen näyttäisi siis lisäävän fyysistä aktiivisuutta. (Langinvainio ym 2014.) Mubanga ym. (2017) totesivat 12 vuoden seurantatutkimuksessaan koiran omistajilla olevan matalampi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Kaikkein alhaisin riski oli metsästyskoiran omistajilla. Lisäksi he totesivat myös koiran omistamisen voivan lisätä fyysistä aktiivisuutta.

Langinvainio (2016) on tutkinut ihmisen ja koiran suhdetta koiranomistajan hyvinvoinnin näkökulmasta ja todennut koiralla olevan positiivisia vaikutuksia. Hänen mukaan koiran tuottamat myönteiset vaikutukset riippuvat ennen kaikkea koiraan muodostuneen suhteen laadusta. Koira koettiin tutkimuksessa yleisesti ottaen hyvin myönteisesti. Lisäksi koiranomistajien todettiin olevan jonkin verran onnellisempia kuin suomalaiset yleensä satunnaistettuun väestöotokseen perustuvassa vertailussa, jossa oli käytetty samaa onnellisuusmittaria. Naisista aktiivisilla koiraharrastajilla ja metsästävillä naisilla oli parempi suhde koiraan kuin muilla naisilla. Lähes puolet vastanneista miehistä käytti koira metsästyksen. (Langinvainio 2016.) Koiran omistaminen vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin myös siten, että maaseutukunnissa asuvat miehet, jotka omistavat koiran, olivat vähemmän kuormittuneita kuin ne miehet, joilla ei ollut koira (Langinvainio ym. 2014). Langinvainion (2016) mukaan koiranomistajuus liittyy myönteisesti itsetuntoon, myönteisten tunteiden heräämiseen ja itseilmaisuun sekä lisää empatiakykyä. Lisäksi koiran ansiosta koettiin paljon tai erittäin paljon voimaantumista ja koira edisti ystävyysuhteita. Varsinkin naimattomien naisten ja miesten sekä naisleskien kohdalla koira vähensi yksinäisyyden tunnetta.

Tutkimuksessa havaittiin koirasuhteella myös myönteinen yhteys sosiaalisiin tekijöihin. Koiran koettiin yhdistävän perhettä, vahvistavan parisuhdetta, tukevan lastenkasvatusta sekä vahvistavan sosiaalisia suhteita. Negatiivisena tuloksena todettiin, että koiran omistajista sekä miehet että naiset käyttivät alkoholia enemmän kuin koirattomat (Langinvainio ym 2014).

4 LUONTOYMPÄRISTÖ HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Eri tieteenalojen tutkimuksissa on todettu luontoympäristöjen myönteiset yhteydet terveyteen. Tourulan ja Raution (2014) mukaan luonnossa liikkuminen lisää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen tai jo pelkkä luonnon tarkkailukin riittää edistämään terveyttä (Barton & Pretty 2008). Marselle ym. (2014) totesivat luonnossa liikkumisen saavaan aikaan positiivisia vaikutuksia ja onnellisuutta. Korpelan (2007) mukaan luontoympäristön katseleminen ja siellä liikkuminen kohentavatkin koettua hyvinvointia enemmän kuin kaupunkiympäristö. Hänen mukaansa luontoelementit tai -ympäristöt vaikuttavat stressiä elvyttävästi fysiologisiin toimintoihin, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Lisäksi ne myös parantavat koettua terveydentilaa, toimintakykyä, edistävät sosiaalisia vuorovaikutussuhteita sekä vähentävät kuolleisuutta. De Vriesin ym. (2003) mukaan ihmiset kokevat itsensä sitä terveemmiksi, mitä enemmän asuinympäristössä on viheralueita. Lisäksi Björkin ym. (2008) ja Abrahamin ym. (2010) mukaan luonto aktivoi ihmisiä liikkumaan.

Kaikkosen ja Rautiaisen (2014) mukaan metsästys- ja kalastusmatkat tuottivat ihmisille fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia ja etenkin psyykkinen hyvinvointi lisääntyi. He toteavat miesten osuuden metsästäjissä olevan suuri, mutta naisten kokema hyvinvointivaikutusten lisääntyminen on miehiä suurempaa kaikilla hyvinvoinnin osa-alueilla. Heidän tutkimuksen mukaan 25–44-vuotiaat kokevat suurimmat hyvinvointivaikutukset nuorempiin ja vanhempiin verrattuna. Lisäksi he totesivat kavereiden seurauksen olevan tärkeä varsinkin sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta ja metsästysreissulla yöpymisellä todettiin merkittävä vaikutus hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Kaikkonen & Rautiainen 2014.)

Jos metsästys vaikuttaa myönteisesti henkilön terveyteen, on sillä merkitystä elämänlaadun parantajana ja hyvinvoinnin edistämisessä. Metsästäjistä osa on vanhempaa väestöä, jolloin liikunnallinen aktiivisuus harrastuksen parissa edesauttaa toimintakyvyn säilymistä. Väestötasolla metsästyksen mahdolliset hyvinvointivaikutukset voivat olla merkittävä tekijä edistäessään väestön terveyttä ja vaikuttaen näin kansantaloudellisesti.

4.1 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset

Fyysisen aktiivisuuden aikaansaamat terveysvaikutukset ovat yleisesti tiedossa. Luontoympäristö voi parantaa terveydentilaa välillisesti houkuttelemalla arkiliikuntaan (Korpela 2007). Myös Hunterin ym. (2015) sekä Calogiurin ym. (2015) mukaan luontoympäristöillä on fyysistä aktiivisuutta lisäävä vaikutus. Shanahan ym. (2016) totesivat luontoympäristön lähellä asuvien henkilöiden liikkuvan enemmän. Sieväsen (2001) mukaan kaksi kolmesta suomalaisesta harrastaa kävelylenkkejä luontoympäristössä. Metsästäjät saattavat liikkua metsästyspäivän aikana useita tunteja, joten metsästyksellä voi olla suotuista vaikutus harrastajansa fyysiseen aktiivisuuteen ja tätä kautta terveyteen ja hyvinvointiin. Kaikkonen ja Rautiainen (2014) selvittivät metsästäjien fyysistä aktiivisuutta ja totesivat kanalintumetsästäjien liikkuvan keskimäärin 8,1 kilometriä metsästyspäivän aikana. Heidän mukaansa kuljetut matkat olivat pidempiä Pohjois-Suomessa. Metsästäjien päivittäinen liikunta ylitti siis reilusti koko viikon minimiliikuntasuosituksen 2 tuntia 30 minuuttia reipasta kestävyysliikuntaa. Heidän tutkimuksessa metsästyksen fyysisen hyvinvoinnin lisääntymistä selittivät matkan kesto ja sukupuoli. Kun metsästysmatkan kesto oli 8–14 vuorokautta, todennäköisyys saada fyysisiä hyvinvointivaikutuksia oli kaksinkertainen verrattuna päiväkäyntiin. (Kaikkonen & Rautiainen 2014.)

Luontoliikunnan terveysvaikutuksena on havaittu mm. verenpaineen laskua, pienempää sydän- ja verisuonitauteihin kuolleisuutta, vähentynyttä hengitystie-infektioiden ja allergioiden määrää sekä pienempää diabeteksen esiintyvyyttä (Shanahan ym. 2016). Pereira ym. (2012) tutkivat luonnon vaikutusta sydän- ja verisuonitauteihin ja havaitsivat vihreämmillä alueilla asuvilla oleva huomattavasti pienempi riski joutua sairaalahoitoon sydän- ja verisuonitautien vuoksi kuin ei vihreillä alueilla asuvilla. Gladwellin ym. (2016) mukaan ruokatunnilla tehdyllä luontokävelyllä oli vaikutusta sydänterveyteen vaikuttamalla palautumiseen yöunen aikana ja täten vahvistamalla fysiologista terveyttä. Kävelyn tai juoksun luontoympäristössä on havaittu alentavan verenpainetta sekä kortisolitasoja (Bowler ym. 2010; Li ym. 2011 & Tyrväinen ym. 2014). Pretty ym. (2005) tutkivat luontomaisemakuvien näytön vaikutusta henkilöihin ja totesivat luontomaisemakuvien näkemisenkin vaikuttavan verenpaineen laskuun 2-3mmHg ilman painonpudotusta.

Kaasalaisen ym. (2016) mukaan luontoliikuntaohjelman soveltuvuutta työikäisten miesten painonhallinnan tukena tutkittaessa havaittiin, että luontoliikuntaohjelmalla, johon kuului luontoliikuntaa, ruoanvalmistusta nuotiolla sekä elintapaohjausta, saavutettiin päivittäin liikkuvien määrässä lisäystä päivittäin sekä kuntoluokan paranemista. Heidän tutkimuksen mukaan elintapamuutosten laajuudessa oli suuria muutoksia, mutta kuitenkin voidaan todeta, että luontolähtöinen lähestymistapa voi toimia ylipainoisia miehiä motivoivana terveyden edistämisen menetelmänä.

4.2 Luonnon psyykkiset ja sosiaaliset hyvinvointivaikutukset

Luontoympäristöjen stressistä elvyttävä vaikutus näkyy fysiologisissa toiminnoissa, tunteissa ja käyttäytymisessä (Kaplan 1995). Pasanen ja Korpela (2015) selittävät luontoympäristöjen vaikutusta terveyteen elpymisen kautta. Heidän mukaansa elpymisellä voidaan tarkoittaa joko psykofysiologista stressin lieventymistä tai tarkkaavuuden elpymistä. Psykofysiologisella stressin lieventymisellä tarkoitetaan psykologisten ja fysiologisten stressioireiden helpottamista ja tarkkaavuuden elpymisessä taas ärsykkeisiin väsynyt mieli elpyy tahattomasti vailla pinnistelyjä. Heidän mukaan luontoympäristöjen ajatellaan edistävän erityisen hyvinkin kummallakin tavalla määriteltyä elpymistä. Myös Korpela (2007) toteaa luonnon elvyttävän nopeasti stressin ja tahdonalaisen tarkkaavuuden sekä henkisen uupumuksen. Henkisellä uupumuksella hän tarkoittaa tarkkaavuuden väsymistä esimerkiksi raskaan työviikon jälkeen, voimakkaan keskittymisen jälkeen tai huolien painaessa. Lisäksi hänen mukaansa miellyttävänä koettu ympäristö auttaa käsittelemään epämiellyttäviä kokemuksia ja palauttaa toimintakyvyn. Li ym. (2011) totesivat metsäympäristön saavan aikaan stressihormonien kuten adrenaliinin ja noradrenaliinin vähenemistä sekä liikunnan metsäympäristössä lisäävän rentouden tunnetta. Luontoliikunta vaikuttaa myönteisesti myös stressaantumattomiin ihmisiin ja mielialan ja itsetunnon on havaittu paranevan välittömästi luontoliikunnan jälkeen (Pasanen & Korpela 2015).

Pretty ym. (2005) totesivat jo pelkkien luontomaisemakuvien näkemisen vaikuttavan myönteisesti itsetuntoon ja tunteisiin. Heidän mukaan luontokuvien näkeminen vahvisti itsetuntoa sekä vaikutti mm. vihan ja väkivallan tunteiden hallintaan. Rogerson ym. (2016)

totesivat luontoympäristöjen vaikuttavan itsetuntoon, tunteisiin ja stressiin merkittävästi. Woollerin ym. (2015) mukaan luontoliikunnan aikana havaittujen näkymien, äänien ja hajujen on havaittu vaikuttavan tunteisiin ja koettuihin voimavaroihin. Lisäksi luontoliikunnan on todettu vähentävän pelkotiloja ja masennusta sekä lisäävän koettua terveyden tunnetta (Shanahan ym. 2016). Takayama ym. (2014) totesivat metsällä olevan positiivisia vaikutuksia ja metsän vahvistavan tunteiden voimaa ja jaksamisen tunnetta. Mackayn ja Neillin (2010) mukaan luontoliikunta vähentää ahdistusta liikunnan muodosta ja kestosta huolimatta. Coonin ym. (2011) tekemässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa luontoympäristöjen todettiin vaikuttavan kokonaisvaltaisesti henkiseen hyvinvointiin. He vertasivat harjoittelua sisätiloissa harjoitteluun luontoympäristöissä ja totesivat harjoittelun luontoympäristössä saavan aikaan suurempaa elpymisen tunnetta ja positiivisia tuntemuksia sekä vähentävän jännitystä, hämmennystä, masennusta ja vihaa sekä kasvattavan energiantunnetta. Hartig ym. (2014) totesivat luontokävelyn kasvattavan positiivisia tunteita ja vähentävän vihan tunteita. Myös Korpela ym. (2014) ja Pasanen ym. (2014) ovat todenneet luontoympäristöjen vaikuttavan emotionaaliseen hyvinvointiin.

Kaikkonen ja Rautiainen (2014) totesivat metsästysmatkan keston sekä ryhmän koon vaikuttavan psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin. Matkan kestäessä pidempään kuin yhden päivän ja liikuttaessa kaverin tai ryhmän kanssa koetut hyvinvointivaikutukset olivat suurempia kuin yhden päivän matkalla tai yksin liikuttaessa. Lisäksi heidän mukaan ikäryhmä sekä metsästysalueen koko selittivät psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymistä. Ikäryhmässä 22–44-vuotta ja suurimmilla metsästysalueilla, joiden pinta-ala oli yli 100 000 hehtaaria, metsästettäessä koettiin suurimmat psyykkiset hyvinvointivaikutukset.

Abrahamin ym. (2010) mukaan luontoympäristöt voivat edistää hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen tai tarvittaessa yksinoloon. Tourulan ja Raution (2014) mukaan luonto koetaan usein paikkana, jossa voi uppoutua omaan rauhaansa, mutta siellä on myös mahdollisuus tehdä ja kokea yksin ja yhdessä. Kaikkosen ja Rautiaisen (2014) tutkimuksessa ryhmämuodon yhteys koettujen hyvinvointivaikutusten lisääntymiseen oli näkyvintä sosiaalisen hyvinvoinnin kohdalla. Heidän mukaan tutkimukseen osallistuneista metsästäjistä (n=4653) metsästysmatkoja kavereiden kanssa teki 60 % ja yksin 18 %. Kavereiden ja liikekumppaneiden kanssa liikkuminen erosi merkitsevästi muista

ryhmämuodoista. Näissä ryhmissä koettiin suurimmat sosiaaliset hyvinvointivaikutukset. He totesivat ryhmän koon vaikuttavan positiivisesti sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymiseen. Myös yöpyminen, sukupuoli ja ikäluokka vaikuttivat sosiaalisen hyvinvoinnin muutokseen. Yöpyjillä oli nelinkertainen todennäköisyys sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymiselle. Naiset kokivat miehiä enemmän sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymistä ja ikäluokista 22–44-vuotiaat kokivat suurimmat sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset. (Kaikkonen&Rautiainen 2014.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää metsästäjien terveyttä, mielenhyvinvointia ja elämänlaatua. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena metsästäjille ja tulokset analysoidaan tilastollisin menetelmin.

Tutkimuskysymykset

1. Millainen on metsästäjien itseraportoitu terveydentila?
2. Millaiseksi metsästäjät kokevat terveytensä, mielenhyvinvointinsa ja elämänlaatunsa?
3. Miten metsästysaktiivisuus on yhteydessä koettuun terveyteen, mielenhyvinvointiin ja elämänlaatuun?
4. Millaisia positiivisia vaikutuksia metsästäjät kokevat metsästyksellä ja metsästyskoiralla olevan hyvinvointiin?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa tiedonkeruu suoritettiin internet-kyselylomakkeella. Kyselylomake (liite 1) luotiin Jyväskylän yliopistossa käytössä olevan webropol-ohjelman avulla. Kyselylomakkeeseen luotiin sähköinen linkki, joka lähetettiin kesäkuussa 2017 kaikkiin Suomen riistanhoitoyhdistyksiin jaettavaksi metsästysseuroihin sekä metsästäjille. Kysely toimitettiin yhdistyksiin kaksi kertaa viikon välein ja se oli avoinna vastattavaksi 16 päivää. Kyselylomakkeen alussa oli lyhyt tietoisuus tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Avaamalla kyselyn linkin vastaaja pääsi vastaamaan kyselyyn haluamanaan aikana ja pystyi käyttämään vastaamiseen haluamansa verran aikaa. Kyselyyn vastattiin nimettömänä ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaukset tallentuivat automaattisesti webropol-ohjelmaan, josta ne voitiin siirtää suoraan SPSS for Windows 23.00 -ohjelmaan. Koska kyselyyn vastattiin sähköisen linkin kautta nimettömästi, vastaajien anonymiteetti säilyi koko tutkimuksen ajan.

Kyselylomake koostui kolmesta osa-alueesta. Alussa kysyttiin taustatiedot sekä metsästysharrastukseen liittyviä kysymyksiä. Seuraavana kysyttiin terveyteen ja elämänlaatuun liittyviä kysymyksiä ja lopuksi liikuntatottumuksiin liittyviä kysymyksiä. Kysymykset olivat väittämiä, joista pystyi valitsemaan yhden tai useamman sopivan vastausvaihtoehdon. Kysymysten luonnin pohjana käytettiin Terveys 2011 -kyselyä (Terveys 2011 -tutkimuksen suomenkieliset lomakkeet 2016) sekä Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH 2016) kyselylomaketta (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2016). Terveyden ja elämänlaadun osiossa oli mukana 7-osioinen positiivisen mielenterveyden mittari, jossa tunteita ja ajatuksia kartoitettiin viisiportaisella asteikolla (Appelqvist-Schmidlechner 2015).

Kyselylomakkeen laadinnan jälkeen kyselylomake esiteltiin kohdejoukon edustajien avulla. Viisi tuttua metsästäjää sekä pro gradu -tutkimuksen ohjaajaa pyydettiin täyttämään kyselylomake ja arvioimaan vastausohjetta sekä kysymysten selkeyttä ja vastausvaihtoehtoja.

Saatujen vastauksien ja kommenttien perusteella lomaketta muokattiin hieman. Muutamiin kysymyksiin lisättiin avoin vastausvaihtoehto, johon vastaaja voi itse kirjoittaa tekstiä ja joitakin sanamuotoja muutettiin.

6.2 Mittarit

Taustatiedot. Taustatietoja olivat vastaajien sukupuoli, ikä syntymävuoden mukaan ja siviilisääty, jossa vastausvaihtoehdot olivat: avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa, avoliitossa, leski ja naimaton. Siviilisääty muuttujasta muodostettiin uusi kaksiluokkainen muuttuja parisuhteessa elävät, johon kuuluivat avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa olevat ja avoliitossa olevat sekä yksin eläjät, johon kuuluivat lesket ja naimattomat. Sosioekonomista asemaa kartoitettiin työtilanne -kysymyksellä, jossa vastausvaihtoehdot olivat kokopäivätyössä, osa-aika työssä, eläkkeellä, työtön ja opiskelija. Sosioekonominen asema muuttujasta muodostettiin uusi kaksiluokkainen muuttuja työelämässä olevat, johon kuuluivat kokopäivätyössä ja osa-aikatyössä olevat sekä ei työelämässä olevat, johon kuuluivat eläkkeellä olevat, työttömät ja opiskelijat. Lisäksi asuinpaikkakuntaa kysyttiin kysymyksellä, jossa oli vastausvaihtoehtoina Etelä-Suomen lääni, Keski-Suomen lääni, Länsi-Suomen lääni, Itä-Suomen lääni, Pohjois-Suomen lääni ja Ahvenanmaa.

Metsästysharrastus. Metsästysharrastuksesta kysyttiin neljällä kysymyksellä. Vastaajilta kysyttiin ”Kenen kanssa pääasiassa metsästätte?”. Vastausvaihtoehtoja oli kolme: yksin, kaverin/kavereiden kanssa ja seurassa tai seurueessa. Metsästysmatkoille osallistumisesta kysyttiin kysymyksellä ”Oletteko käyneet metsästysmatkalla kuluneen vuoden aikana?”. Vastausvaihtoehtoina tässä olivat kotimaassa, ulkomailla tai en ole käynyt. Metsästysharrastusta vähentäviä tekijöitä kartoitettiin kysymyksellä ”Vaikuttavatko jotkin seuraavista metsästysharrastukseenne vähentävästi? Vastausvaihtoehtoina olivat: vähentynyt vapaa-aika, oman terveyden heikkeneminen, vähentyneet metsästysmahdollisuudet, petotilanne, ei mikään ja jokin muu, mikä. Kysymyksessä oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto ja vastata sanallisesti avoimeen kysymykseen. Metsästyskoiran omistamisesta kysyttiin kysymyksellä ”Omistatteko metsästyskoiran?” ja vastausvaihtoehtoina olivat kyllä tai en.

Metsästysaktiivisuus. Metsästysaktiivisuudesta kysyttiin kysymyksellä ”Kuinka monta päivää käytätte metsästyksen vuodessa? (arvioituna 8t päivinä). Kysymykseen vastattiin päivien lukumäärä, josta muodostettiin uusi kaksiluokkainen muuttuja jakamalla vastaukset mediaanin 24 päivää mukaan kahteen ryhmään, joille annettiin arvot 0=heikompi metsästysaktiivisuus (matalammat arvot) ja 1=vahvempi metsästysaktiivisuus (korkeammat arvot). Molempiin ryhmiin sijoittui 50 % vastaajista

Terveydentila. Terveydentilasta kysyttiin kahdella kysymyksellä. Vastaajilta kysyttiin ”Onko teillä ollut seuraavia lääkärin toteamia tai hoitamia sairauksia 12 viime kuukauden aikana?” Vastausvaihtoehtoina olivat kohonnut verenpaine tai verenpainetauti, kohonnut veren kolesteroli, sepelvaltimotauti, 2-tyyppin diabetes, masennus ja muu mielenterveysongelma. Vastaajia pyydettiin rastittamaan kaikki omaa tilannetta kuvaavat vaihtoehdot. Samaa kysymystä on käytetty ATH –tutkimuksessa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016). Lisäksi kysyttiin pituus ja paino, joista laskettiin painoindeksi (BMI) jakamalla paino pituuden neliöllä (Koskinen ym. 2011 & Mustajoki 2016). Lasketut painoindeksit luokiteltiin SPSS-ohjelman avulla luokkiin alipaino painoindeksi alle 18,5, normaalipaino painoindeksi 18,5–24,9, ylipaino painoindeksi 25–29,9 ja lihavuus painoindeksi yli 30 (Mustajoki 2016).

Koettu terveys. Koettua terveyttä mitattiin kysymyksellä ”Onko terveydentilanne mielestänne nykyisin?”. Vastausvaihtoehtoina olivat hyvä, melko hyvä, kohtalainen, melko huono ja huono. Samalla kysymyksellä mitattiin koettua terveyttä ATH –tutkimuksessa ja sen on todettu antavan vastaajan terveydentilasta hyvän yleiskuvan (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016).

Mielenhyvinvointi. Positiivista mielenterveyttä voidaan mitata positiivisen mielenterveyden mittarilla (Warwick-Edinburgh mental well-being scale), joka sisältää 14 erilaista väittämää, jotka mittaavat hyvän mielenterveyden avaintekijöitä: positiiviset tunteet, tyydyttävät sosiaaliset suhteet ja hyvä toimintakyky. Mittarista on kehitetty myös lyhyempi 7 osiainen versio (WEMWBS), joka on todettu käyttökelpoiseksi väestö- ja interventiotutkimuksissa. Suomessa tätä versiota on käytetty mm. ATH tutkimuksessa. Molempien mittareiden psykometriset ominaisuudet on selvitetty perusteellisesti. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.) Tässä tutkimuksessa mielen hyvinvointia mitattiin positiivisen mielenterveyden mittarilla, jossa

esitettiin seitsemän väittämää ja pyydettiin arvioimaan omia kokemuksia viimeisen kahden viikon aikana. Väittämät olivat: Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen. Olen tuntenut itseni hyödylliseksi. Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi. Olen käsitellyt ongelmia hyvin. Olen ajatellut selkeästi. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista. Vastausvaihtoehtoina olivat: ei koskaan, harvoin, silloin tällöin, usein, ja koko ajan. (Appelqvist-Schmidlechner 2015.) Vastauksista muodostettiin summamuuttuja, joka kuvasi kuinka hyväksi tai heikoksi vastaajat kokivat mielenhyvinvointinsa sillä hetkellä. Summamuuttujalla voidaan tutkia ilmiötä, jota on mitattu usealla mittarilla tai kysytty usealla kysymyksellä. Summamuuttujassa yhdistetään summaamalla samaa asiaa kuvaavat muuttujat. Näin saadaan selville yksittäisiä muuttujia luotettavampi yhdistelmämuuttuja. (KvantiMOTV 2009.) Cronbachin alfa -kerroin summamuuttujalle oli $\alpha=0.848$. Metsämuurosen (2006, 450-451) mukaan yleinen mittarin luotettavuuden arviointiin käytettyreliabiliteetin mittari on Chronbachin alfa. Hänen mukaansa alfa antaa reliabiliteetille alarajan ja alfan arvoa 0.60 pidetään yleisesti alfan matalimpana alarajana. Summamuuttuja sai arvoja välillä 5–35. Matalimmilla arvoilla olivat henkilöt, jotka kokivat mielenhyvinvointinsa heikommaksi ja korkeammilla arvoilla ne, jotka kokivat mielenhyvinvointinsa hyväksi.

Elämänlaatu. Elämänlaatua mitattiin kysymällä vastaajien kokemusta omasta elämänlaadustaan ”Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?” Vastausvaihtoehtoina olivat erittäin hyvä, hyvä, ei hyvä eikä huono, huono tai erittäin huono. Sama kysymys koetusta elämänlaadusta on ollut ATH -tutkimuksessa (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2016) ja Terveys 2011 -tutkimuksessa (Terveys 2011 -tutkimuksen suomenkieliset lomakkeet 2016).

Metsästyksen ja metsästyskoiran positiiviset vaikutukset hyvinvointiin. Metsästyksen positiivisista vaikutuksista kysyttiin kysymyksellä ”Millaisia positiivisia vaikutuksia koette metsästysharrastuksella olevan?”. Vastausvaihtoehtoina olivat: Lisää tyytyväisyyttä elämään, parantaa työkykyä ja työssäjaksamista, kohentaa mielialaa, palauttaa uupumuksesta, tarjoaa sosiaalisia suhteita, ei mitään ja jotain muuta mitä. Kysymyksessä oli mahdollista valita useampia vastausvaihtoehtoja sekä vastata sanallisesti avoimeen kysymykseen. Metsästyskoiran positiivisista vaikutuksista kysyttiin kysymyksellä ”Jos omistatte metsästyskoiran, koetteko sen edistävän...” Vastausvaihtoehtoina olivat fyysistä aktiivisuutta,

tyytyväisyyttä elämään, kohentavan mielialaa, metsästyskoiralla ei ole vaikutusta elämäni tai jotain muuta, mitä. Kysymykseen oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto.

6.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Tilastollinen analyysi tehtiin SPSS for Windows 23.00 -ohjelmalla. Kyselylomakkeen vastaukset saatiin suoraan siirrettyä webropol-ohjelmasta SPSS -ohjelmaan. Aineiston analyysi aloitettiin tutkimalla muuttujien frekvenssi- ja prosenttijakaumia. Tämän jälkeen taustamuuttujien ja tutkimuskysymyksiä koskeneiden päämuuttujien välille tehtiin ristiintaulukointi. Ristiintaulukoinnissa tutkittiin prosentiosuuksia sekä p-arvoja.

Ristiintaulukoinnilla voidaan tutkia kahden muuttajan välistä riippuvuutta ja verrata muuttujien välisiä jakaumia eri ryhmissä (Karhunen ym. 2011). Tilastollista merkitsevyyttä tarkastellaan tekemällä khiin neliö -testi (χ^2 -testi). Khiin neliö -testissä lasketaan p-arvo, jolla voidaan tutkia, onko kaksi muuttujaa toisistaan riippumattomia (Metsämuuronen 2006, 431). Mitä pienempi p-arvon tulos on, sitä enemmän riippuvuuden tai eron yleistäminen perusjoukkoon saa tukea. Tässä tutkimuksessa käytettiin viiden prosentin merkitsevyystasoa. Tämän mukaan tilastollisesti merkitsevänä voidaan pitää tulosta, jos p-arvo on $<0,05$ ja erittäin merkitsevänä tulosta, jos p-arvo on $<0,001$.

Metsästysaktiivisuuden yhteyttä koettuun terveyteen, elämänlaatuun ja mielenhyvinvointiin tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimella ja T-testillä. Pearsonin korrelaatiokerrointa ja sen merkitsevyyden testiä käytetään välimatka- ja suhdeasteikon muuttujien lineaarisen riippuvuuden tarkasteluun (Karhunen ym. 2011). Metsämuurosen (2006, 359-361) mukaan korrelaatiokerroin voi saada arvoja väliltä -1 ja +1. Hänen mukaan lähellä nollaa olevat kertoimet kertovat tilanteissa, joissa ei ole riippuvuutta ja lähellä +1 olevat kertoimet kertovat positiivisesta riippuvuudesta ja lähellä -1 olevat kertoimet negatiivisesta riippuvuudesta. T-testiä, joka perustuu keskiarvojen vertailuun, voidaan käyttää kahden ryhmän keskiarvojen oletusarvojen testaamiseen (Karhunen ym. 2011). T-testiä voidaan käyttää, jos otos on peräisin normaalisti jakautuneesta populaatiosta ja mittaus suoritettu vähintään välimatka-asteikollisella

mittarilla (Metsämuuronen 2006, 374) T-testissä käytettiin tässä tutkimuksessa viiden prosentin merkitsevyystasoa. Tämän mukaan tilastollisesti merkitsevänä voidaan pitää tulosta, jos p-arvo on $<0,05$.

Avoimiin kysymyksiin annetut vastaukset luokiteltiin. Tuomi ja Sarajärvi (2003, 112) kuvaavat luokittelun vaiheet samaa tarkoittavien käsitteiden ryhmittelyksi ensin alaluokiksi ja sen jälkeen yhdistämällä vastaukset yläluokiksi ja nimeämällä yläluokat. Kaikki vastaukset luettiin ensin läpi. Tämän jälkeen vastauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Samanlaiset vastaukset koottiin ensin omiksi alaluokikseen. Tämän jälkeen vastaukset yhdistettiin yläluokiksi, jotka nimettiin. Luokkia muodostui kuusi. Lopuksi laskettiin, montako vastausta kuhunkin luokkaan tuli.

TAULUKKO 1. Tutkimuksessa käytetyt mittarit, muuttujat ja analyysimenetelmät.

Tutkimuskysymys	Mittarit	Tausta- muuttujat	Analyysimenetelmä
Millainen on metsästäjien terveydentila?	Lääkärin toteamat sairaudet BMI	sukupuoli ikä siviilisääty sosioekonominen asema	Ristiintaulukointi, khiin neliö-testi
Millaiseksi metsästäjät kokevat terveytensä, elämänlaatusa ja mielenhyvinvointinsa?	Koettu terveys Elämänlaatu Mielenhyvinvointi	sukupuoli ikä siviilisääty sosioekonominen asema	Ristiintaulukointi, khiin neliö-testi
Miten metsästysaktiivisuus on yhteydessä koettuun terveyteen, elämänlaatuun ja mielenhyvinvointiin?	Metsästysaktiivisuus Koettu terveys Elämänlaatu Mielenhyvinvointi	sukupuoli ikä siviilisääty sosioekonominen asema	Ristiintaulukointi, khiin neliö –testi korrelaatiomatriisi, T-testi
Millaisia positiivisia vaikutuksia metsästyksellä ja metsästyskoiralla koetaan olevan hyvinvointiin?	Metsästyksen ja metsästyskoiran positiiviset vaikutukset hyvinvointiin	sukupuoli ikä siviilisääty sosioekonominen asema	Ristiintaulukointi, khiin neliö –testi, luokittelu

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Tutkimuksen kohdejoukko

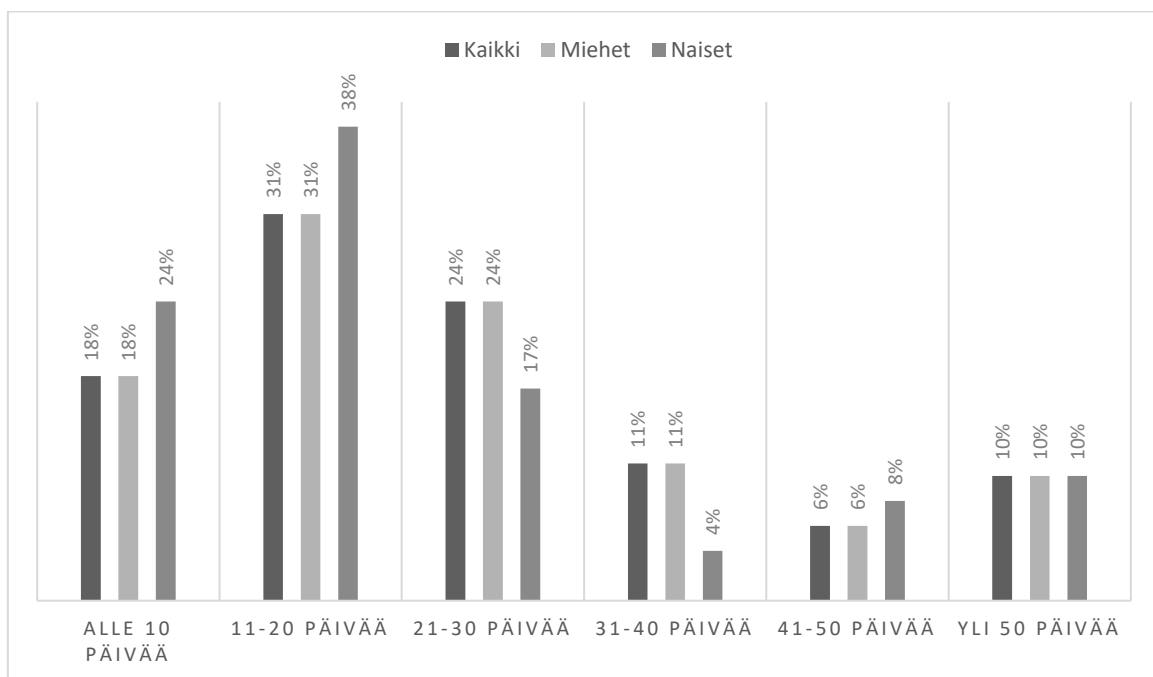
Tutkimukseen vastasi 1817 henkilöä. Sukupuolensa ilmoitti (n=1800), joista miehiä oli 1610 (89 %) ja naisia 190 (11 %). Vastaajista kaksi kolmasosaa oli 35-64 -vuotiaita. Suurin osa vastaajista oli avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa. Kaksi kolmasosaa vastaajista oli kokopäivätyössä. Kolmasosa vastaajista asui Etelä-Suomen läänissä. (Taulukko 2)

TAULUKKO 2. Vastaajien sosiodemografiset taustatekijät (n=1817)

		n	%
Sukupuoli (n=1800)	mies	1610	89
	nainen	190	11
	ei vastannut	17	
Ikä (n=1808)	12-24	57	3
	25-34	202	11
	35-44	366	20
	45-54	395	22
	55-64	446	25
	65-	342	19
	ei vastannut	9	
Siviilisäätty (n=1801)	avioliitto/rek.parisuhde	1095	61
	avoliitto	441	25
	leski	21	1
	naimaton	235	13
	ei vastannut	16	
Sosioekonominen asema (n=1798)	kokopäivätyössä	1172	66
	osa-aikatyössä	57	3
	eläkkeellä	464	26
	työtön	45	2
	opiskelija	51	3
	ei vastannut	19	
Asuinpaikkakunta (n=1806)	Etelä-Suomen lääni	629	35
	Länsi-Suomen lääni	469	26
	Itä-Suomen lääni	419	23
	Oulun lääni	213	12
	Pohjois-Suomen lääni	66	4
	Ahvenanmaan lääni	1	
	ei vastannut	9	

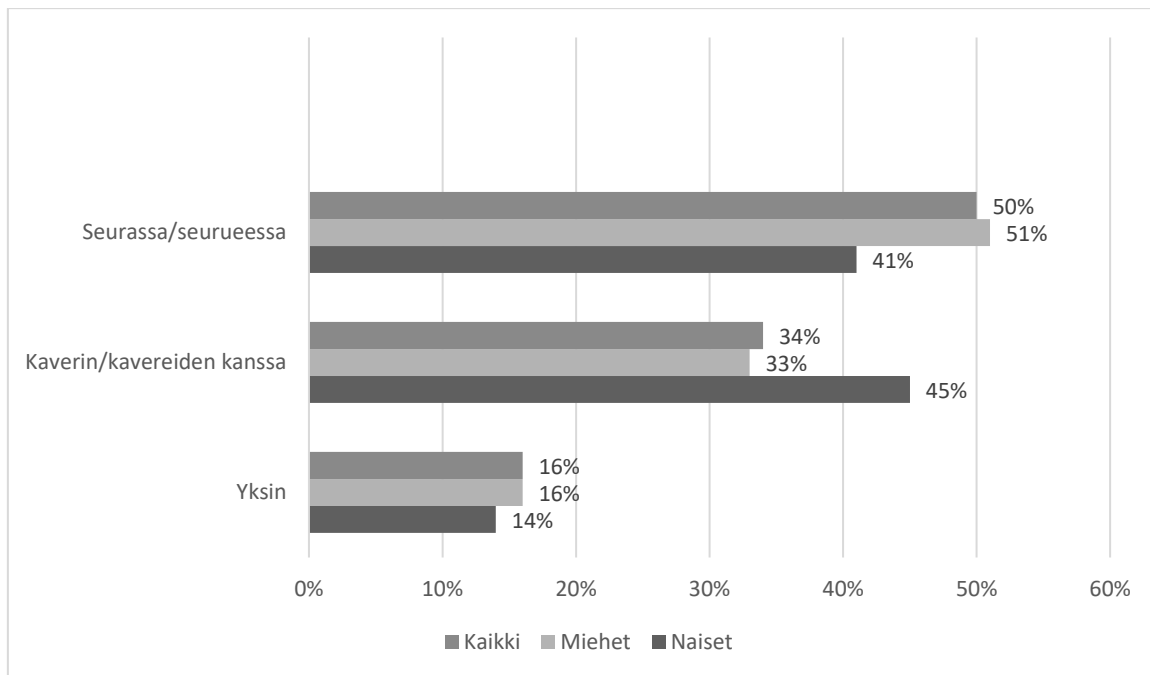
7.2 Metsästysharrastus

Kolme neljäsosaa tutkimukseen vastanneista käytti metsästyksen aikaa yli 10 päivää vuodessa (8 tunnin päivinä mitattuna). Metsästyksen käytetty aika ilmenee kuviosta 1. Metsästyksen käytettiin keskimäärin 29 päivää vuodessa. Mediaani oli 24 ja vaihteluväli oli 1-364 päivää. Sukupuolen ja metsästyksen käytetyn ajan välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,002$). Miehet käyttivät metsästyksen enemmän aikaa kuin naiset. Iän ja metsästyksen käytettyjen päivien välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,001$). Eniten metsästyksen käyttivät aikaa nuoret ja vähiten keski-ikäiset 45–65-vuotiaat. Siviilisäädyn ja sosioekonomisen aseman sekä metsästyksen käytettyjen päivien välillä ei todettu tilastollista yhteyttä.



KUVIO1. Metsästäjien metsästysharrastukseen käyttämä aika (8t päivinä) (n=1779).

Puolet vastaajista ilmoitti metsästävänsä seurassa tai seurueessa. Kolmasosa metsästi kaverin tai kavereiden kanssa ja loput yksin. Sukupuolen ja kenen kanssa metsästysharrastusta harrastetaan, välillä todettiin tilastollinen yhteys ($p=0,002$). Miehet metsästivät naisia enemmän seuroissa ja seurueissa. Naiset puolestaan enemmän kaverin tai kavereiden kanssa. (Kuvio 2)



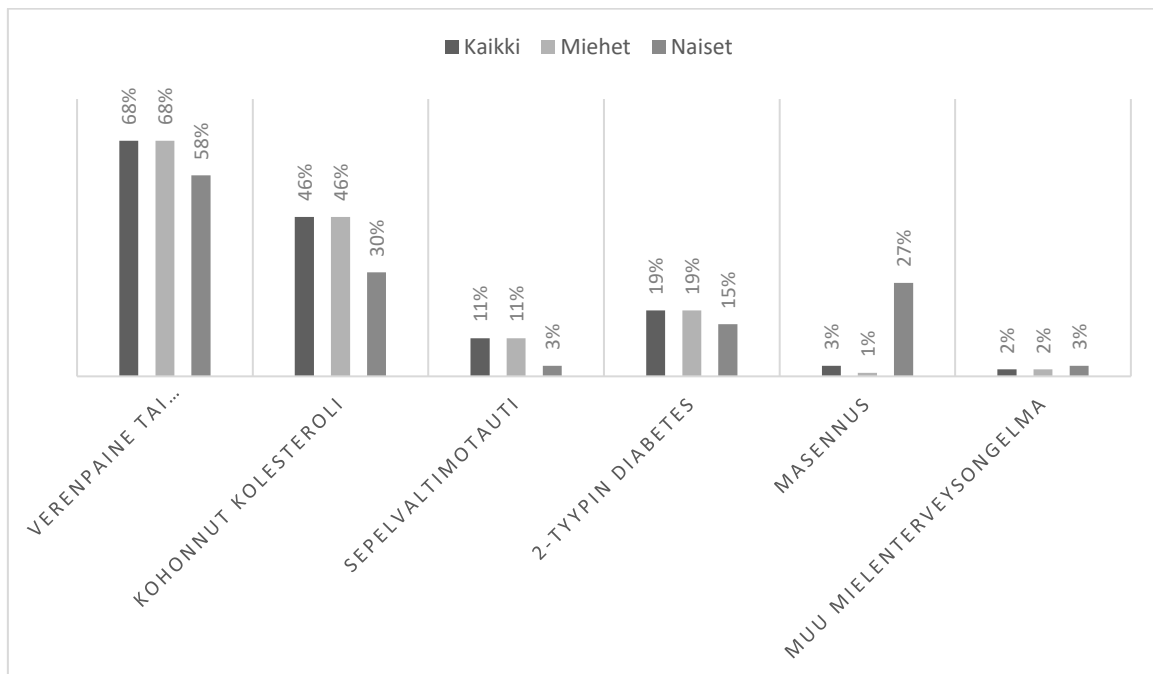
KUVIO 2. Kenen kanssa metsästysharrastusta harrastetaan (n=1803)

Metsästysmatkalla kuluneen vuoden aikana oli käynyt kotimaassa 39 % vastaajista ja ulkomailla 10 %. Miehet kävivät naisia enemmän metsästysmatkoilla sekä kotimaassa ($p=0,004$) että ulkomailla ($p=0,000$). Miehistä kotimaassa metsästysmatkalla oli käynyt 36 % ja ulkomailla 10 %. Naisista kotimaan metsästysmatkalla oli puolestaan käynyt 28 % ja ulkomailla 2 %.

7.3 Metsästäjien terveydentila

Vastaajista 36 % ilmoitti sairastavansa jotakin lääkärin toteamaa sairautta. Yleisin lääkärin toteama sairaus oli kohonnut verenpaine tai verenpainetauti (68 %). Kohonnut veren kolesteroli oli 46 %:lla, tyypin 2 diabetes 19 %:lla ja sepelvaltimotauti 11 %:lla vastaajista. Miehillä esiintyi lääkärin toteamia sairauksia enemmän kuin naisilla. (Kuvio 3) Iän ja sepelvaltimotaudin esiintymisen välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,040$). Sepelvaltimotautia esiintyi vain iästä 46-vuotta ylöspäin, eniten yli 65-vuotiailla. Siviilisäädyn ja masennuksen välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,015$) sekä myös siviilisäädyn ja muiden mielenterveysongelmien välillä ($p=0,005$). Masennusta esiintyi enemmän yksin eläjillä (7 %)

kuin parisuhteessa olevilla (1 %). Muita mielenterveysongelmia esiintyi myös enemmän yksin eläjillä (5 %) kuin parisuhteessa olevilla (1 %). Sosioekonomisella asemalla todettiin tilastollisesti erittäin merkittävä yhteys sepelvaltimotaudin ($p=0,000$) ja tyypin 2 diabeteksen esiintymiseen ($p=0,000$). Sepelvaltimotautia esiintyi enemmän ei työelämässä olevilla (16 %) kuin työelämässä olevilla (5 %). Myös tyypin 2 diabetesta esiintyi enemmän ei työelämässä olevilla (26 %) kuin työelämässä olevilla (12 %). Kohonneen veren LDL-kolesterolin ja sosioekonomisen aseman välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,006$). Kohonnutta veren kolesterolia esiintyi myös enemmän ei työelämässä olevilla (51 %) kuin työelämässä olevilla (40 %).

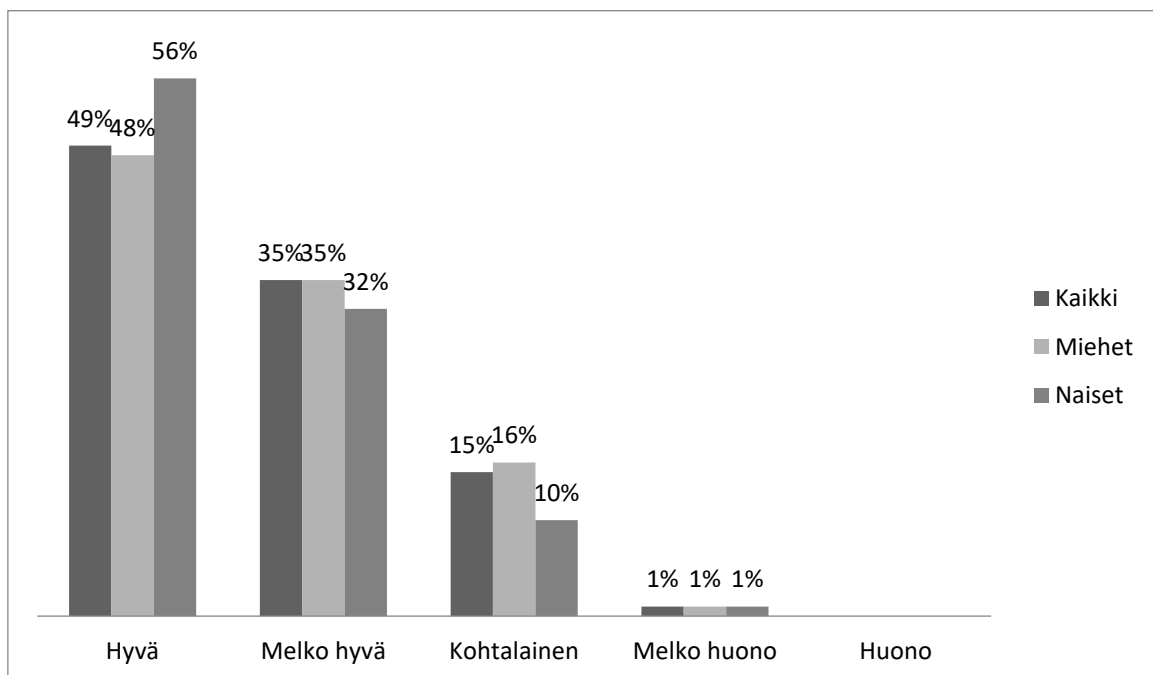


KUVIO 3. Lääkärin toteamat sairaudet (n=961)

Puolet tutkimukseen vastanneista (n= 1792) oli ylipainoisia (painoindeksi 25 tai yli) ja 23 % lihavia (painoindeksi 30 tai yli). Painoindeksin keskiarvo oli 27,7 ja vaihteluväli 17,36-46,82. Sukupuolen ja painoindeksin välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Miehillä esiintyi enemmän ylipainoa (74 %) kuin naisilla (58 %). Ikäryhmän ja painoindeksin välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,003$). Normaalipainoisia oli eniten nuorissa ja vähiten vanhemmissa 46-ikävuodesta ylöspäin.

7.4 Metsästäjien koettu terveys, mielenhyvinvointi ja elämänlaatu

Terveydentilansa hyväksi koki 48 %, melko hyväksi 35 % ja kohtalaiseksi 15 %. Naiset kokivat terveytensä paremmaksi kuin miehet ($p=0,010$). Koetun terveyden ja iän välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Parhaimmaksi terveydentilansa kokivat nuoret ja huonoimmaksi yli 65-vuotiaat. Koetun terveyden ja siviilisäädyn välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,015$). Yksin elävät kokivat terveytensä paremmaksi kuin parisuhteessa olevat. Yksin eläjistä terveytensä hyväksi koki 54 % ja parisuhteessa olevista 48%. Koetun terveyden ja sosioekonomisen aseman välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Työelämässä olevat kokivat terveytensä paremmaksi kuin ei työelämässä olevat. Työelämässä olevista terveytensä hyväksi koki 54 % ja ei työelämässä olevista 36 %. (Kuvio 4)



KUVIO 4. Metsästäjien koettu terveys (n=1816).

Positiivisen mielen terveyden mittarissa arvioitiin mielenhyvinvointia viimeisen kahden viikon aikana. Vastaajista 92 % oli kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista usein tai koko ajan. Selkeästi oli ajatellut usein tai koko ajan 86 %. Kolme neljäsosaa vastaajista oli tuntenut usein

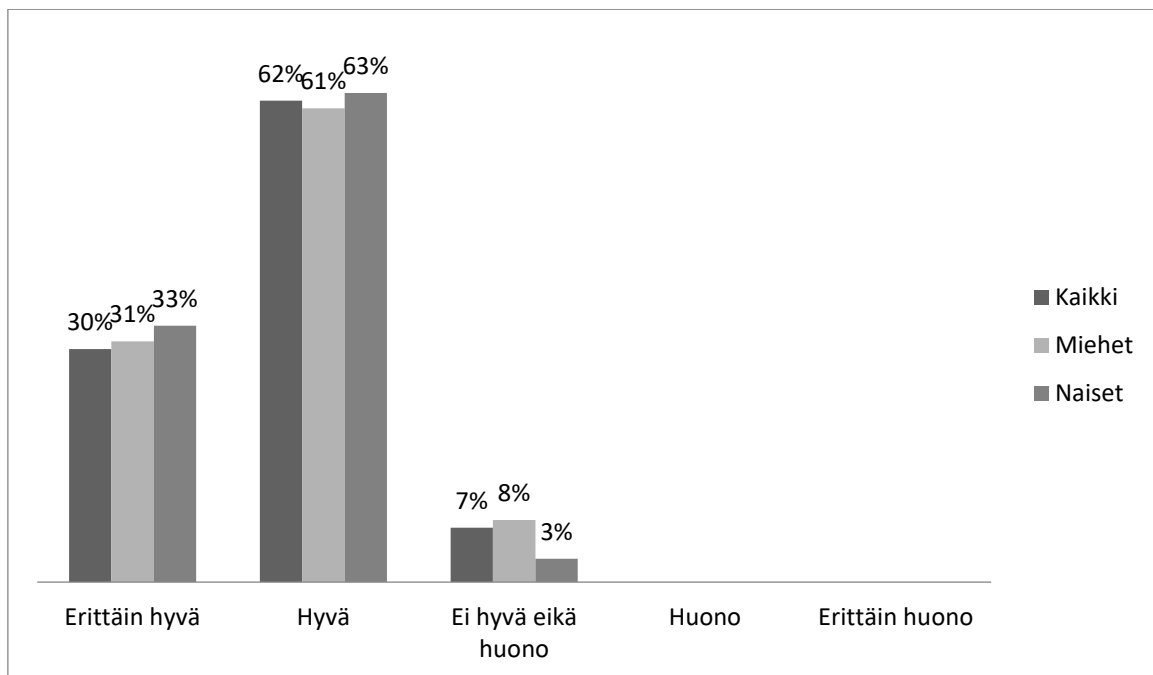
tai koko ajan itsensä toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen, itsensä hyödylliseksi sekä tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin. Mielenhyvinvoinnin heikoimpia osa-alueita olivat: olen tuntenut itseni rentoutuneeksi ja olen käsitellyt ongelmia hyvin. (Taulukko 3) Positiivisen mielenterveyden mittarin kysymyksistä muodostettiin summamuuttuja. Summamuuttujan keskiarvo oli 28,0. Summamuuttujasta voitiin havaita, että kysymyksiin annetut vastaukset korreloivat hyvin keskenään. Suurin osa vastaajista vastasi väittämiin usein tai koko ajan, mistä voidaan todeta vastaajien mielenhyvinvoinnin olevan vahvaa. Mielenhyvinvoinnin ja iän välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Vanhemmat yli 65-vuotiaat henkilöt kokivat mielenhyvinvointinsa heikommaksi kuin nuoremmat. Siviilisäädyn ja mielenhyvinvoinnin välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,001$). Parisuhteessa olevat kokivat mielenhyvinvointinsa vahvemmassa kuin yksin eläjät. Sosioekonomisen aseman ja mielenhyvinvoinnin välillä ei todettu tilastollista yhteyttä.

TAULUKKO 3. Positiivisen mielenterveyden mittarin tulokset.

	Ei koskaan tai harvoin	Silloin tällöin	Usein tai koko ajan
	n (%)	n (%)	n (%)
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen (n=1792)	39 (2 %)	417 (23 %)	1336 (75 %)
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi (n=1788)	30 (2 %)	359 (20 %)	1399 (78 %)
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi (n=1782)	124 (7 %)	604 (34 %)	1054 (59 %)
Olen käsitellyt ongelmia hyvin (n=1780)	75 (4 %)	473 (27 %)	1232 (69 %)
Olen ajatellut selkeästi (n=1780)	17 (1 %)	236 (13 %)	1527 (86 %)
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin (n=1792)	55 (3 %)	318 (18%)	1419 (79 %)
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista (n=1787)	9 (0,5 %)	141 (7,9)	1637 (91,6 %)
Yhteensä	349	2548	9604

Elämänlaatunsa hyväksi koki kaksi kolmasosaa ja erittäin hyväksi kolmasosa. Sukupuolen ja elämänlaadun välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,006$). Naiset kokivat elämänlaatunsa paremmaksi kuin miehet ($p=0,006$). Iän ja elämänlaadun välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Parhaimmaksi elämänlaatunsa kokivat 45–55-vuotiaat. Heistä 33 % koki elämänlaatunsa erittäin hyväksi. Elämänlaatunsa huonoimmaksi

puolestaan kokivat yli 65-vuotiaat. Heistä 27 % koki elämänlaatunsa erittäin hyväksi. Siviilisäädyn ja elämänlaadun välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Parisuhteessa olevat kokivat elämänlaatunsa paremmaksi (32 % erittäin hyvä) kuin yksineläjät (23 % erittäin hyvä). Sosioekonomisen aseman ja elämänlaadun välillä todettiin myös tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,001$). Työelämässä olevat kokivat elämänlaatunsa paremmaksi kuin ei työelämässä olevat. Työelämässä olevista 31 % koki elämänlaatunsa erittäin hyväksi. Ei työelämässä olevista elämänlaatunsa erittäin hyväksi koki 29 %. (Kuvio 5)



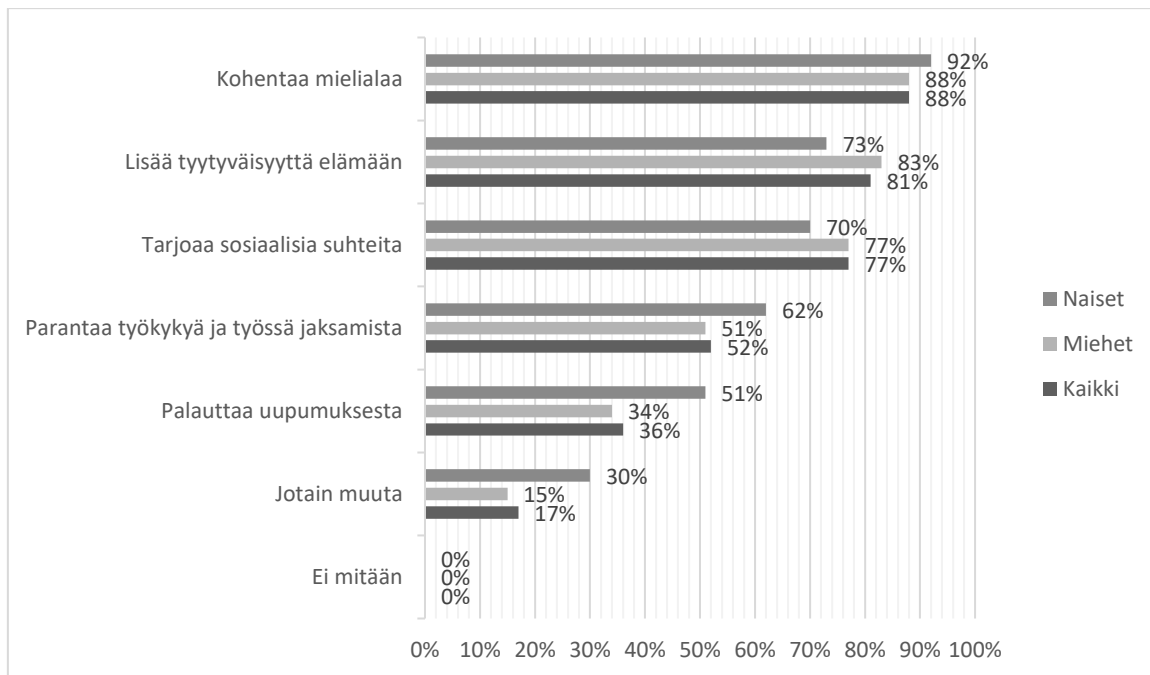
KUVIO 5. Metsästäjien kokemus elämänlaadusta (n= 1807).

7.5 Metsästysaktiivisuuden yhteys koettuun terveyteen, mielenhyvinvointiin ja elämänlaatuun

Metsästysaktiivisuuden yhteyttä koettuun terveyteen, mielenhyvinvointiin ja elämänlaatuun tarkasteltiin tutkimalla korrelaatioita ja tekemällä T-testi. Metsästysaktiivisuutta kuvaavien ryhmien välillä ei todettu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koetussa terveydessä ($p=0,218$). Myöskään metsästysaktiivisuutta kuvaavien ryhmien ja mielenhyvinvoinnin ($p=0,107$) sekä elämänlaadun ($p= 0,641$) välillä ei todettu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

7.6 Metsästyksen ja metsästyskoiran koetut hyvinvointivaikutukset

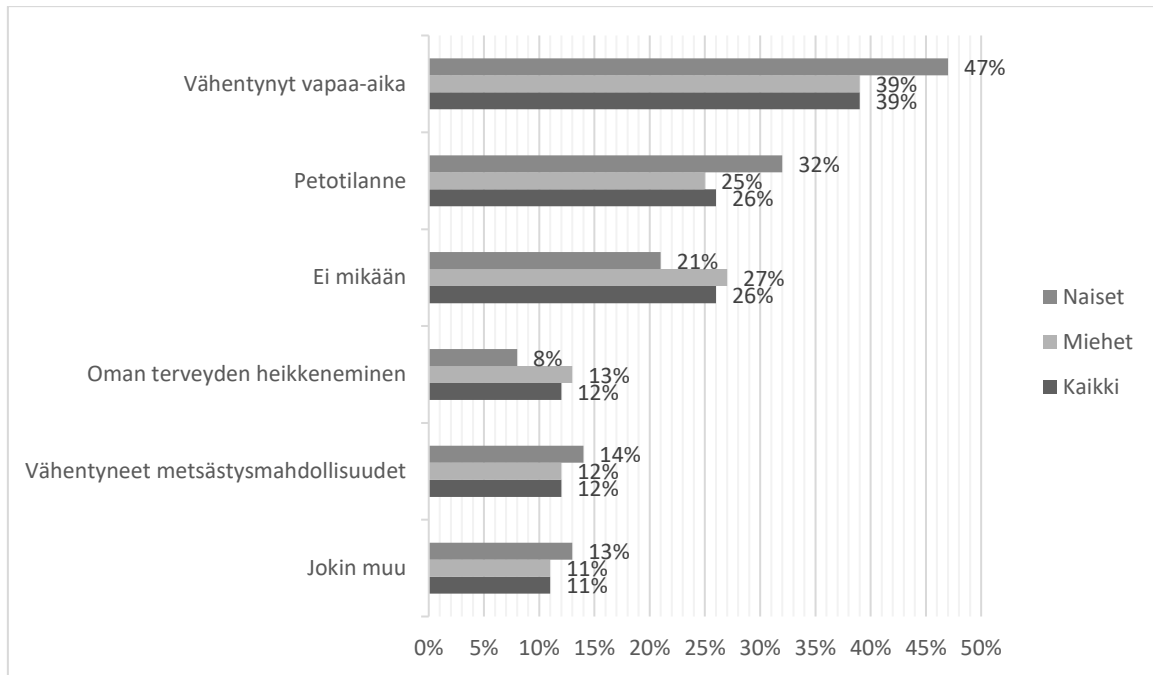
Kokemuksia metsästyksen hyvinvointivaikutuksista kysyttiin kysymyksellä, jossa vastaajat saattoivat rastittaa useampia vaihtoehtoja. Tärkeimpinä metsästyksen hyvinvointivaikutuksina koettiin: metsästyksen kohentavan mielialaa (88 %), lisäävän tyytyväisyyttä elämään (81 %) ja tarjoavan sosiaalisia suhteita (77 %). Sukupuolen ja metsästyksen koettujen hyvinvointivaikutusten välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys. Miehet kokivat naisia enemmän metsästyksen lisäävän tyytyväisyyttä elämään ($p=0,002$) ja tarjoavan sosiaalisia suhteita ($p=0,015$). Naiset puolestaan kokivat miehiä enemmän metsästyksen parantavan työkykyä ja jaksamista ($p=0,003$) sekä palauttavan uupumuksesta ($p=0,000$). (Kuvio 6) Iän ja metsästyksen työkykyä ja työssäjaksamista kohentavan vaikutuksen välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Metsästyksen eniten työkykyä ja jaksamista parantavana kokivat 45–54-vuotiaat (65 %). Iän ja metsästyksen mielialaa kohentavan vaikutuksen välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,004$). Metsästyksen mielialaa kohentavana kokivat eniten nuoret 12–24-vuotiaat (98 %). Iän ja metsästyksen uupumukselta palauttavan vaikutuksen välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Alle 24-vuotiaat kokivat metsästyksen eniten uupumukselta palauttavana. Iän ja kokemuksen metsästyksestä sosiaalisia suhteita tarjoavana välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,025$). Eniten metsästyksen sosiaalisia suhteita tarjoavana kokivat yli 65-vuotiaat (87 %). Siviilisäädyn ja kokemuksen metsästyksestä uupumuksesta palauttavana välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p=0,008$). Yksin elävät kokivat metsästyksen enemmän uupumukselta palauttavana (43 %) kuin parisuhteessa olevat (35 %). Sosioekonomisen aseman ja kokemuksen metsästyksestä mielialaa kohentavana välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Työelämässä olevat kokivat metsästyksen enemmän mielialaa kohentavana (90 %) kuin ei työelämässä olevat (84 %). Sosioekonomisen aseman ja kokemuksen metsästyksestä uupumukselta palauttavana välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Työelämässä olevat kokivat metsästyksen enemmän uupumukselta palauttavana (43 %) kuin ei työelämässä olevat (21 %). Sosioekonomisen aseman ja kokemuksen metsästyksestä sosiaalisia suhteita tarjoavana välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($p=0,000$). Ei työelämässä olevat kokivat metsästyksen tarjoavan enemmän sosiaalisia suhteita (84 %) kuin työelämässä olevat (74 %).



KUVIO 6. Metsästäjien kokemat metsästysharrastuksen positiiviset vaikutukset (n=1809).

Avoimeen kohtaan annettiin vastauksia 303 kappaletta. Luokittelun jälkeen vastauksista muodostui kuusi luokkaa, jotka voitiin nimetä ”fyysinen kunto”, ”mielen hyvinvointi”, ”sosiaalisuus”, ”ruoka”, ”luonnon tuntemus ja yhteys luontoon” sekä ”riistanhoito”. Eniten vastauksia kertyi luokkiin ”mielenhyvinvointi” 99 mainintaa (33 %), ”fyysinen kunto” 96 mainintaa (32 %) sekä ”luonnon tuntemus ja yhteys luontoon” 44 mainintaa (15 %).

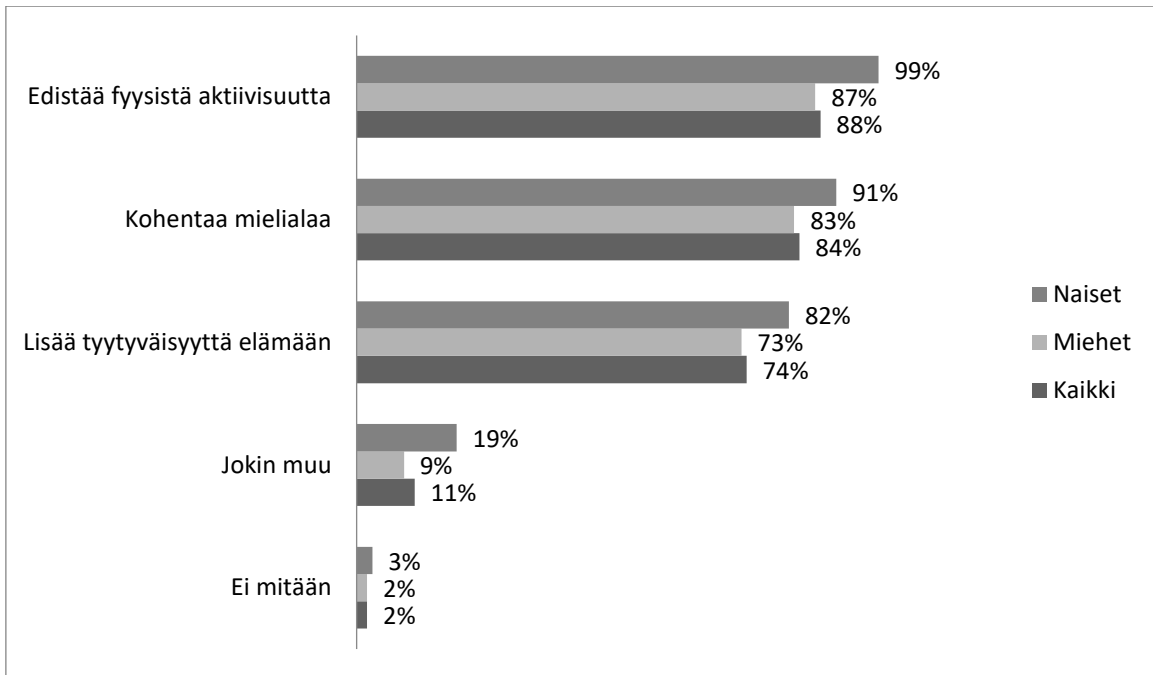
Kuviossa 7 kuvataan vastaajien raportoimia metsästäystä vähentäviä tekijöitä. Yleisin metsästysharrastusta vähentävä tekijä sekä miehillä että naisilla oli vähentynyt vapaa-aika ja seuraavaksi yleisin petotilanne. (Kuvio 7)



KUVIO 7. Metsästysharrastukseen vähentävästi vaikuttavat tekijät (n=1809).

Vastaajista 59 % omisti metsästyskoiran. Kyselyyn vastanneista naisista metsästyskoiran omisti 75 %, kun vastaava luku miehillä oli 57 %.

Kuviossa 8 on kuvattu metsästyskoiran omistajien raportoimia kokemuksia koiran roolista hyvinvoinnin edistäjänä. Yleisimmin nähtiin, että koiran omistaminen edisti fyysistä aktiivisuutta. (Kuvio 8)



KUVIO 8. Kokemus metsästyskoirasta hyvinvoinnin edistäjänä (n= 1111).

8 POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelu, johtopäätökset ja tutkimuksen hyödyntäminen

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia metsästäjien terveyttä, mielenhyvinvointia ja elämänlaatua sekä selvittää metsästysharrastuksen ja metsästyskoiran koettuja hyvinvointivaikutuksia.

Kolme neljäsosaa tutkimukseen vastanneista käytti metsästykseseen aikaa yli 10 päivää vuodessa (8 tunnin päivinä mitattuna). Metsästykseseen käytetty keskimääräinen aika oli 29 päivää. Puolet vastaajista ilmoitti metsästävänsä seurassa tai seurueessa. Kolmasosa metsästi kaverin tai kavereiden kanssa. Miehet metsästivät naisia enemmän seuroissa ja seurueissa. Vastaajista reilu kolmannes ilmoitti sairastavansa jotakin lääkärin toteamaa sairautta. Yleisimmät lääkärin toteamat sairaudet olivat kohonnut verenpaine tai verenpainetauti, kohonnut veren kolesteroli, tyypin 2 diabetes ja sepelvaltimotauti. Miehillä esiintyi lääkärin toteamia sairauksia enemmän kuin naisilla. Puolet tutkimukseen vastanneista oli ylipainoisia. Noin puolet vastaajista koki terveydentilansa hyväksi. Positiivisen mielenterveyden mittarin vastauksista voitiin todeta vastaajien mielenhyvinvoinnin olevan vahvaa. Kaksi kolmasosaa tutkimukseen vastanneista koki elämänlaatunsa hyväksi ja kolmasosa erittäin hyväksi. Naiset kokivat elämänlaatunsa paremmaksi kuin miehet. Metsästysaktiivisuutta kuvaavien ryhmien välillä elämänlaadun ($p=0,641$) ei todettu yhteyttä koettuun terveyteen, mielenhyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tärkeimpinä metsästyksen hyvinvointivaikutuksina koettiin: metsästyksen kohentavan mielialaa, lisäävän tyytyväisyyttä elämään ja tarjoavan sosiaalisia suhteita. Yleisimmät metsästysharrastusta vähentävät tekijät olivat vähentynyt vapaa-aika ja petotilanne. Yli puolet tutkimukseen vastaajista omisti metsästyskoiran. Vastaajat kokivat, että metsästyskoiran omistaminen lisäsi fyysistä aktiivisuutta.

Tässä tutkimuksessa lääkärin toteamista sairauksista yleisin oli kohonnut verenpaine tai verenpainetauti. Tässä tutkimuksessa verenpainetta ja verenpainetauti esiintyi enemmän kuin suomalaisilla Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan (Koskinen 2012). Aikaisemmissa tutkimuksissa luontoliikunnan terveysvaikutuksina on havaittu mm. verenpaineen laskua (Shanahan ym. 2016; Bowler ym. 2010; Li ym. 2011; Tyrväinen ym. 2014). Sepelvaltimotaudin esiintymisen yleisyydessä ei ollut eroa Terveys 2011-tutkimukseen. Tyypin 2 diabetesta sekä kohonnutta veren LDL-kolesterolia esiintyi tässä tutkimuksessa vähemmän verrattaessa Terveys 2011 -tutkimukseen ja ATH-tutkimukseen. Tarkastelun kohteeksi valituista taustamuuttujista iän ja sepelvaltimotaudin välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys. Yli 65-vuotiaita oli tutkimuksessa viidennes, mutta tulos noudattaa aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan sepelvaltimotauti on yleisempää vanhemmassa väestössä (Koskinen ym. 2012). Tilastollisesti merkitsevä yhteys todettiin myös sosioekonomisen aseman ja sepelvaltimotaudin, tyypin 2 diabeteksen sekä kohonneen veren LDL-kolesterolin välillä. Näitä esiintyi enemmän työelämässä olevilla. Masennusta esiintyi huomattavasti vähemmän kuin Terveys 2011-tutkimuksessa (Koskinen 2012). Luontoliikunnan onkin todettu vähentävän pelkotiloja ja masennusta sekä lisäävän terveyden tunnetta (Shanahan ym. 2016). Masennuksen ja sukupuolen sekä siviilisäädyn välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys. Naiset raportoivat masennusta enemmän kuin miehet. Naisia oli tutkimuksessa kymmenesosa, mutta tulos noudattaa aikaisempia tutkimustuloksia (Koskinen ym. 2012). Masennusta esiintyi enemmän yksineläjillä. Tässä tutkimuksessa oli vähemmän ylipainoisia kuin Terveys 2011 -tutkimuksessa (Koskinen 2012). Metsästystä harrastavissa naisissa näyttäisi olevan huomattavasti enemmän normaalipainoisia kuin naisissa Terveys 2011-tutkimuksen mukaan. Metsästyspäivien aikaisella fyysisellä aktiivisuudella tai metsästyskoiran kanssa harrastetulla liikunnalla voi olla suotuisaa vaikutusta painonhallintaan. Lihavuuden on todettu olevan yksi merkittävimmistä kansanterveydellisistä ja -taloudellisista ongelmista (Koskinen 2012). Luontoympäristö voikin parantaa terveydentilaa houkuttelemalla liikkumaan (Korpelan 2007) ja sitä kautta on todettu saatavan suotuisia terveysvaikutuksia (Shanahan ym. 2016).

Metsästäjät kokivat terveydentilansa pääsääntöisesti hyväksi tai melko hyväksi. Tulos oli verrattavissa Terveys 2011 -tutkimuksessa saatuihin tuloksiin. Koetulla terveydellä on todettu olevan vahva yhteys tuleviin terveysongelmiin ja kuolemanvaaraan (Koskinen 2012). Tarkastelun kohteeksi valituista taustamuuttujista sukupuolella, iällä, siviilisäädyllä ja sosioekonomisella asemalla oli tilastollisesti merkitsevää yhteyttä koettuun terveyteen. Koettu

terveys heikkeni iän mukana. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa (Koskinen ym. 2012) Yli 65-vuotiaita oli tässä tutkimuksessa kymmenesosa, mutta huomionarvoista on, että kolme neljäsosaa heistä koki terveytensä hyväksi tai melko hyväksi, kun Terveys 2011- tutkimuksessa 75-vuotta täyttäneistä vain alle puolet arvioi terveytensä hyväksi tai melko hyväksi (Koskinen ym. 2012). Iäkkäämmät metsästäjät kokevat siis terveytensä paremmaksi kuin iäkkäämmät suomalaiset keskimäärin. Naisia oli tutkimuksessa viidennes, mutta huomionarvoista on, että naiset kokivat terveytensä paremmaksi kuin miehet, toisin kuin Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan, jossa ei sukupuolten välillä havaittu eroa (Koskinen ym. 2012).

Mielenhyvinvointia kartoitettiin positiivisen mielenterveyden mittarilla. Väittämien vastauksista suurin osa sijoittui ”usein” ja ”koko ajan” kohtiin. Muodostettaessa summamuuttuja, vastaukset korreloivat vahvasti keskenään. Summamuuttujan keskiarvo oli tässä tutkimuksessa parempi kuin aikaisemmissa tutkimuksissa (Appelqvist-Schmidlechner 2015; Vaara & Kyröläinen 2015) Aiempien tutkimustulosten mukaan positiivinen mielenterveys havaittiin muista vahvemiksi henkilöillä, jotka liikkuvat usein luonnossa (Appelqvist-Schmidlechner 2015). Luontoympäristöjen stressistä elvyttävän vaikutuksen onkin todettu näkyvän tunteissa ja käyttäytymisessä (Kaplan 1995), luonnon on todettu parantavan mielialaa ja itsetuntoa (Pasanen & Korpela 2015) sekä auttavan käsittelemään epämiellyttäviä kokemuksia ja palauttavan toimintakyvyn (Korpela 2007). Metsästysmatkojen on todettu lisäävän etenkin psyykkistä hyvinvointia (Kaikkonen & Rautiainen 2014). Tarkastelun kohteeksi valituista taustamuuttujista iän ja siviilisäädyn sekä mielenhyvinvoinnin välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys. Vanhemmat henkilöt kokivat mielenhyvinvointinsa heikommaksi kuin nuoremmat ja parisuhteessa olevat kokivat mielenhyvinvointinsa vahvemiksi kuin yksin eläjät. Tulos noudattaa aikaisempia tutkimustuloksia (Appelqvist-Schmidlechner 2015). Sosioekonomisen aseman ja mielenhyvinvoinnin välillä ei todettu tilastollista yhteyttä, toisin kuin aiemmissa tutkimuksissa (Appelqvist-Schmidlechner 2015; Vaarama ym. 2015). Tähän tutkimukseen vastanneilla metsästäjillä oli vahva mielenhyvinvointi, mikä myös näkyy mielenterveyteen liittyvien sairauksien pienenä esiintyvyytenä aineistossa sekä mahdollisesti kertoo luonnon palauttavasta ja elvyttävästä vaikutuksesta (Kaplan 1995; Korpela 2007). Li ym. (2011) totesivat liikunnan metsäympäristössä lisäävän rentouden tunnetta, mikä ei tässä tutkimuksessa tullut esiin, sillä positiivisen mielenterveyden mittarin heikoimmaksi osa-alueeksi nousi rentoutumisen

kokemus. Positiivisen mielenterveyden mittaria ei ole vielä kovinkaan paljon käytetty suomalaisissa tutkimuksissa, eikä sille ole olemassa suomalaisia raja-arvoja, mistä johtuen sen avulla ei voida esimerkiksi luokitella masennuksen suhteen riskiryhmään kuuluvia henkilöitä (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Tässä tutkimuksessa positiivisen mielenterveyden mittari antoi tulokseksi suurimmalle osalle vahvan mielenhyvinvoinnin, mikä on samansuuntainen tulos, kuin kysyttäessä kokemusta elämänlaadusta. Mittari on käyttökelpoinen myös mielenhyvinvoinnin seurantatutkimuksissa.

Suurin osa tähän tutkimukseen vastanneista koki elämänlaatunsa erittäin hyväksi tai hyväksi, mikä oli selvästi enemmän kuin yli 30-vuotiaiden suomalaisten kokemukset elämänlaadustaan Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan. Tarkastelun kohteeksi valituista taustamuuttujista sukupuolen, iän, siviilisäädyn sekä sosioekonomisen aseman ja elämänlaadun välillä todettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys. Naiset kokivat elämänlaatunsa paremmaksi kuin miehet. Tulos noudattaa aikaisempia tutkimustuloksia (Koskinen ym. 2012). Elämänlaatu heikkeni iän kasvaessa. Tulos on verrattavissa Terveys 2011 -tutkimuksen tulokseen. Parisuhteessa ja työelämässä olevat kokivat elämänlaatunsa paremmaksi kuin muut. Terveiden, materiaalsen hyvinvoinnin, odotuksen hyvästä elämästä, ihmissuhteiden, omanarvontunnon ja mielekkään tekemisen on todettu vaikuttavan kokemukseen elämänlaadusta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). ATH-tutkimuksen mukaan kokemukset elämänlaadusta ja onnellisuudesta ovat vähentyneet vuosien 2013–2016 välillä (Kaikkonen 2016).

Metsästysaktiivisuutta mitattiin metsästyspäivien lukumäärällä vuodessa. Vaikka tässä tutkimuksessa metsästysaktiivisuus ei ollut yhteydessä koettuun terveyteen, mielenhyvinvointiin ja elämänlaatuun, metsästäjät kokivat harrastuksellaan olevan positiivisia vaikutuksia. Harrastuksella koetaan olevan suotuisista hyvinvointivaikutuksia, harrastajansa koettuun hyvinvointiin jo pienemmälläkin harrastusmäärällä.

Metsästysharrastuksen positiivisista vaikutuksista tärkeimmäksi nousivat: kohentaa mielialaa, lisää tyytyväisyyttä elämään ja tarjoaa sosiaalisia suhteita. Avoimista vastauksista luokiteltaessa tärkeimmiksi luokiksi nousivat: fyysinen kunto, mielen hyvinvointi ja sosiaalisuus. Terveys 2011 -tutkimuksen mukaan suomalaisten fyysinen aktiivisuus on liian

vähäistä terveyden näkökulmasta ja suomalaisista aikuisista lähes joka kolmas ei harrasta lainkaan vapaa-ajan liikuntaa (Koskinen 2012). Metsästysharrastuksella koettiin olevan merkittävä vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen, mikä on omalta osaltaan edistämässä terveyttä ja hyvinvointia. Aikaisempien tutkimusten mukaan metsästäjien metsästyspäivän aikainen liikunta voi ylittää jopa koko viikon liikuntasuosituksen (Kaikkonen & Rautiainen 2014). Tarkastelun kohteeksi valituista taustamuuttujista sukupuoli, iällä, siviilisäädyltä sekä sosioekonomisella asemalla ja metsästyksen koetuilla hyvinvointivaikutuksilla havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys. Naiset ja nuoret kokivat metsästyksen eniten mielialaa kohentavana. Miehet puolestaan kokivat metsästyksen lisäävän eniten tyytyväisyyttä elämään. Suurin osa vastaajista metsästi seurassa tai seurueessa ja kaverin kanssa, mikä kuvastaa metsästysharrastuksen tarjoamia sosiaalisia suhteita. Aiempien tutkimusten mukaan vapaa-aikaa käytetään juuri sosiaalisten suhteiden vahvistamiseen (Zacheus 2007). Vanhemmalle metsästäjäkunnalle iän karttuessa metsästyksessä saattaa muuttua itse aktiivisesta metsästyksestä enemmän sosiaalseksi toiminnaksi. Sosiaalinen kanssakäyminen ja pienikin fyysinen aktiivisuus iäkkäämmän väestön keskuudessa saattavat edistää elämänlaatua ja mahdollista omatoimisuutta. Naiset ja työelämässä olevat kokivat metsästysharrastuksella olevan työkykyä ja jaksamista parantava vaikutus sekä uupumuksesta palauttava vaikutus. Terveys 2011 – tutkimuksen mukaan noin neljäsosalla suomalaisista oli ollut lievä työuupumus (Koskinen 2012). Metsästysharrastuksella saattaisi siis olla myös vaikutusta työssäjaksamiseen ja työuupumuksen ehkäisyyn.

Metsästyskoira koettiin voimakkaasti hyvinvointia edistävänä. Metsästyskoiran koettiin edistävän fyysistä aktiivisuutta, kohentavan mielialaa ja lisäävän tyytyväisyyttä elämään. Vastaavanlaisia tuloksia on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa (Langinvainion ym. 2014; Langinvainio 2016). Naiset kokivat metsästyskoiran enemmän hyvinvointia edistävänä kuin miehet. Metsästysharrastuksen lisäksi myös metsästyskoiran omistamisella näyttäisi olevan suotuista vaikutus fyysisen aktiivisuuden määrään ja sitä kautta mahdollisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Metsästyskoiran aikaansaamat psyykkiset hyvinvointivaikutukset voivat olla yhteydessä hyviin tuloksiin positiivisen mielenterveyden mittarissa sekä metsästäjien hyviin kokemuksiin elämänlaadusta. Koiranomistajien on aiempien tutkimusten mukaan todettu olevan jonkin verran onnellisempia kuin suomalaiset yleensä satunnaistettuun väestöotokseen perustuvassa vertailussa (Langinvainio 2016).

Metsästysharrastusta vähentävistä tekijöistä merkittävämmäksi nousivat vähentynyt vapaa-aika sekä petotilanne. Naiset kokivat vapaa-ajan vähentymisen vaikuttavan yleisemmin metsästysharrastusta vähentävänä kuin miehet. Tutkimukseen vastanneista naisista kolme neljäsosaa oli iältään 24–44 -vuotiaita. Tässä iässä vapaa-ajan vähenemiseen saattaa vaikuttaa esimerkiksi raskaus- tai pikkulapsiaika, jolloin perheellisten naisten on vaikeampi irrottautua metsästysharrastuksen pariin. Naiset kokivat myös petotilanteen yleisemmin harrastusta vähentävänä kuin miehet. Tämä saattaa selittyä sillä, että naiset omistivat enemmän metsästyskoiria sekä kokivat metsästyskoiran enemmän hyvinvointia lisäävänä kuin miehet, jolloin sen mahdollinen menetys petokonfliktissa voidaan kokea voimakkaammin ja halutaan välttää vaaratilanteita. Miehet puolestaan kokivat naisia yleisemmin oman terveyden heikkenemisen harrastusta vähentävänä tekijänä, mikä voi selittyä sillä, että metsästävien miesten joukossa on todennäköisesti enemmän iäkkäämpiä henkilöitä kuin metsästävien naisten joukossa.

Metsästyksen koettuja hyvinvointivaikutuksia ei ole juurikaan tutkittu aiemmin. Määrältään metsästystä harrastavat ovat merkittävä yksittäisen harrastuksen harrastajakunta noin 6 % maamme väestöstä. Metsästäjien kokemukset metsästyksen ja metsästyskoiran aikaansaamista vaikutuksista sekä fyysisessä että psyykkisessä terveydessä, mielenhyvinvoinnissa ja elämänlaadussa ovat selkeästi havaittavissa. Varsinkin psyykkiset hyvinvointivaikutukset näyttäisivät olevan merkittäviä. Iäkkäiden henkilöiden määrä yhteiskunnassamme on lisääntymässä. Myös metsästäjäkunnassa on paljon iäkkäämpiä henkilöitä, joille metsästysharrastus voi mahdollisesti toimia toimintakyvyn ylläpitäjänä iän lisääntyessä. Juha Sipilän hallitusohjelman yhtenä tavoitteena on, että suomalaiset voivat paremmin. Tämän tutkielman johtopäätöksenä voidaan todeta, että metsästysharrastus näyttäisi tarjoavan harrastajalleen sekä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia sekä mielenhyvinvointia, mitkä ovat kaikki kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijöitä. Näin suuren harrastajakunnan ollessa kyseessä terveys- ja hyvinvointivaikutuksilla saattaisi olla myös kansantaloudellista merkitystä.

Vaikka metsästyks on suosittu harrastus, herättää se myös kritiikkiä. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää metsästysharrastuksesta kerrottaessa sekä metsästysmahdollisuuksia kehitettäessä. Metsästyks on harrastajalleen paitsi mieluisa harrastus, sillä näyttäisi olevan myös

hyvinkin suotuisia vaikutuksia harrastajansa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sitä kautta jopa kansantaloudellista merkitystä. Metsästys- ja koiraharrastuksen tulevaisuutta ajatellessa huomioon tulisi ottaa myös nämä metsästyksen harrastajalleen aikaansaamat terveys- ja hyvinvointivaikutukset riistakantojen säännöstelyn lisäksi ja turvattava harrastuksen jatkuminen sekä harrastusmahdollisuudet.

8.2 Tutkimuksen validiteetti, reliabiliteetti sekä eettiset seikat

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä tutkia asetettuja tutkimuskysymyksiä ja tutkittavaa ilmiötä sekä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin mitata (Vilka 2007, 150-151). Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen sisältöön ja rakenteeseen liittyvää luotettavuutta. Ulkoisella validiteetilla eli yleistettävyydellä tarkoitetaan sitä, miten tutkimusasetelman ja otannan yhteydessä on pyritty poistamaan luotettavuuden uhkia (Metsämuuronen 2007, 64-65). Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen toistettavuutta ja tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia (Vilka 2007, 149-150).

Tämän tutkimuksen kyselylomake tehtiin Terveys 2011 –tutkimuksen sekä ATH -tutkimuksen (2016) kyselylomakkeiden pohjalta sekä käytettiin valmista positiivisen mielenterveyden mittaria. Kyselylomake esitettiin, jotta siinä esiintyvät kysymykset olisivat mahdollisimman selkeitä. Esitteen tarkoituksena oli varmistaa, että kyselylomake on selkeä ja looginen ja kyselylomakkeen kysymykset ymmärretään oikein. Kyselylomakkeen validiteettia paransivat avoimet kysymykset, joihin oli mahdollisuus tuottaa uutta tietoa, jota ei valmiissa vastausvaihtoehdoissa esiintynyt. Muuttujat määriteltiin täsmällisesti. Näin ollen tutkimuksen tulokset ovat ainakin osittain vertailukelpoisia aiemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös, kuinka totuudenmukaisesti kyselyyn on vastattu (Hirsjärvi ym. 2008). Tässä tutkimuksessa annetut vastaukset olivat samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa, joten todennäköistä on, että tutkimukseen on vastattu totuudenmukaisesti.

Tämän tutkimuksen tutkimusaineisto oli suhteellisen suuri (n=1817), mikä vahvistaa tutkimuksessa saatujen tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Tutkimukseen vastaajat valikoituivat satunnaisesti. Kaikkiin Suomen riistanhoitoyhdistyksiin toimitetun linkin kautta halukkaat pääsivät vastaamaan. Tutkimukseen vastasi eri ikäisiä ja eri puolella Suomea asuvia henkilöitä. Joihinkin kysymyksiin vastaajat olivat jättäneet vastaamatta, mutta näitä esiintyi hyvin vähän. Tutkimuksen aineiston ollessa näin suuri, ei joihinkin kysymyksiin vastaamatta jättämisellä ole merkitystä tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tutkimuksen aineisto siirtyi suoraan käytetystä webropol-kyselyohjelmistosta SPSS-ohjelmaan, joten aineiston käsittelyyn liittyviä virheitä ei esiintynyt.

Tutkimuksen yhden osa-alueen reliabiliteettia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kerroinilla. Muodostetun summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin oli $\alpha=0.848$. Metsämuurosen (2007) mukaan reliabiliteetti on hyvä, jos alfa-kerroin on yli 0.600, niin kuin tässä tutkimuksessa oli. Alfa-kerroin kertoo, että kysymyksiin on vastattu johdonmukaisesti ja annetut vastaukset tukevat toisiaan.

Tämä tutkimus on toteutettu hyvän eettisen toteutustavan mukaan. Tutkimukseen osallistuminen oli vastaajille vapaaehtoista. Kyselylomakkeen ohjeistuksessa kerrottiin, että vastaaminen tapahtuu nimettömästi, eikä vastaajia pystytä myöhemmin tunnistamaan. Vastaukset kirjautuivat automaattiseen sähköiseen kyselyohjelmistoon. Lupa kyselyn lähettämiseen riistanhoitoyhdistyksiin kysyttiin Suomen riistakeskuksesta. Tutkimuksen aineistoa käsiteltiin koko tutkimuksen analysoinnin ajan sähköisesti, laajan kokonaisuutena, eikä yksittäisinä lomakkeina, poislukien avoimet vastaukset, jotka printattiin aineiston luokittelua varten.

8.3 Jatkotutkimusaiheita

Koska metsästyksen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu vähän, liittyy aiheeseen monia mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita. Tässä tutkimuksessa aineiston laajuuden vuoksi käytettiin paljon kuvailevaa tulkintaa. Jatkotutkimuksessa tutkimusaineistoa voisi tarkastella

syvällisemmin ja eri taustamuuttujien yhteisvaikutukset huomioiden. Tässä tutkimuksessa asuinpaikkakuntaa ei käytetty taustamuuttujana, koska ryhmät olivat jakautuneet epätasaisesti. Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa tarkastelua metsästäjien asuinpaikan yhteydestä koettuihin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Koska tutkimuksessa tutkittiin kokemuksia, voisi tiedon syventämiseksi tehdä laadullisen tutkimuksen. Mies ja naismetsästäjien kokemuksiin eroihin olisi mielenkiintoista paneutua tarkemmin. Naisten määrä metsästäjien joukossa on kasvanut viime vuosina. Heidän kokemuksiinsa voisi tutkia tarkemmin. Väestömme ikärakenne on muuttumassa niin, että iäkkäämmän väestön määrä kasvaa. Vanhempiin ikäluokkiin kuuluvien metsästäjien kokemia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia voisi myös tutkia enemmän ja niiden vaikutusta toimintakykyyn ja itsenäiseen suoriutumiseen. Fyysinen aktiivisuus on todettu merkittäväksi kansansairauksia vähentäväksi tekijäksi. Metsästyskoiran omistamisen ja metsästyksen aikaansaaman fyysisen aktiivisuuden yhteisvaikutusta metsästäjän terveydelle olisi mielenkiintoista tutkia lisää. Positiivisen mielenterveyden mittaria voisi käyttää seuranta tutkimuksissa esimerkiksi ennen ja jälkeen aktiivisen metsästyskauden. Myös metsästysseurassa metsästäjän vaikutuksia sosiaalisia vaikutuksia sosiaaliselle hyvinvoinnille voisi tutkia tarkemmin.

LÄHTEET

- Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, T 2010. Landscape and well-being: A scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health* (55) 1, 59-69.
- Appelqvist-Schmidlechner, K. 2016. Positiivinen mielenterveys ja psyykkinen toimintakyky. Teoksessa Vaara, J. & Kyröläinen, H. (toim). 2016. Reserviläisten toimintakyky vuonna 2015. Tampere: Juvenes Print, 56-63.
- Appelqvist-Schmidlechner, K. 2015 Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luentomateriaali 11.6.2015.<https://www.thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+-+Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja miten sitä mitataan? *Lääkärilehti* 71 (24), 1759-1764.
- Barton, J. & Pretty, J. 2008. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology* 44 (10), 3947-3955.
- Bjork, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardo, J., Wadbro, J., Ostergren, P-O. & Skarback, E. 2008. Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62 (4) :e2
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M. & Pullin, A. S. 2010. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *Public Health* 10, 456-465.
- Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebaek, C. & Raanaas, R. K. 2016. Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Result from a pilot study. *Work* 53 (1), 99-111.
- Coon, J. T., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. H. 2011. Does participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology* 45 (5), 1761-1772.

- De Vries, S., Verheij, R. A. & Groenewegen, P. P. & Spreeuwenberg, P. 2003. Natural Environments – Healthy Environments? An Exploratory Analysis of the Relationship between Greenspace and Health. *Environment and Planning* 35, 1717-1731.
- Gladwell, V. F., Kuoppa, P., Tarvainen, M. P. & Rogerson, M. 2016. A Luchtime Walk in Nature Enhances Restoration of Autonomic Control during Night-Time Sleep: Results from a Preliminary Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13 (3), 280.
- Haataja, L. 2007. Suomalaisten metsästyshistoriaa. Teoksessa *Metsäsätäjän keskusjärjestö. Metsäsätäjän opas*. 19. korjattu painos. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and health. *Annual Review of Public Health* 35, 207-228.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. *Tutki ja kirjoita*. 5. painos. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Hunter, R. F., Christian, H., Veitch, J., Astell-Burt, T., Hipp, J. A. & Schipperijn, J. 2014. The impact of interventions to promote physical activity in urban green space: A systematic review and recommendations for future. *Social Science and medicine* 124, 246-256.
- Huttunen, M. 2016. Masennustilat eli depressiot. *Lääkärikirja Duodecim*. viitattu 17.3.207. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538
- Idler, E. L. & Benyamini, Y. 1997. Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior* 38, 21-37.
- Jylhä, M. 2009. What is self-rated health and why does it predict mortality? Towards a unified conceptual model. *Social Science & Medicine* 69 (3), 307-316.
- Kaasalainen, K., Tilles-Tirkkonen, T., Kasila, K., Poskiparta, M. & Vähäsarja, K. 2016. Metsäsätä motivaatiota liikuntaan ja painonhallintaan? Monimetodinen tutkimus miesten luontoliikuntaohjelmasta. *Liikunta ja tiede* 53 (4), 72-80.
- Kaikkonen, R., Murto, J., Pentala, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., Koskenniemi, T., Ahonen, J., Vartiainen, E. & Koskinen, S. 2016. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. <https://www.thl.fi/ath>
- Kaikkonen, H. & Rautiainen, M. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta – tarkastelussa metsäsätäjät ja kalastajat. *Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja*. sarja A209. Vantaa: Metsähallitus.
- Kaplan, S. 1995. The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology* 15, 169-182.

- Karhunen, V., Rasi, I., Lepola, E., Muhli, A. & Kanninen, A. 2011. IBM SPSS statistics Perusteet. Oulu: Uniprint.
- Kennelliitto. 2016. Rotujen rekisteröinnit 2006-2016. Viitattu 12.5.2017. <https://www.kennelliitto.fi/koirat/rotujen-rekisteroinnit-2006-2016.html>
- Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia* 42, 364-376.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O & Tyrväinen, L. 2014. Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology* 37, 1-7.
- Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen raportti 68/2012. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- KvantiMOTV 2009. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Viitattu 27.6.2017. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/summamuuttajat/summamuuttaja.html>
- Kärkihanke. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. 2016. Hankesuunnitelma. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Helsinki.
- Laki riistanhoitomaksusta ja pyyntilupamaksusta. 28.6.1993/616.
- Langinvainio, H. 2016. Hyvää elämää koiran kanssa. Suomen kennelliiton julkaisuja 2/2016.
- Langinvainio, H., Joutsenniemi, K. & Pankkoski, M. 2014. Koiranomistajuus Suomessa. Tutkimus hyvinvointi- ja terveystekijöistä Terveystieteiden tutkimuskeskuksen aineiston valossa. Suomen kennelliiton julkaisuja 17/2014.
- Li, Q., Otsuka, T., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Li, Y. J., Hirata, K., Shimizu, T., Suzuki, H., Kawada, T. & Kagawa, T. 2011. Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters. *European Journal of Applied Psychology* 111 (11), 2845-2853.
- Mackay, G. J. & Neill, J. T. 2010. The effect of "green exercise" on state anxiety and the role of exercise duration, intensity and greenness: A Quasi-experimental study. *Psychology of Sport and Exercise* 11, 238-245.
- Markkula, N. & Suvisaari, J. 2017. Masennushäiriöiden esiintyvyys, riskitekijät ja ennuste. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 133 (3), 275-282.
- Marselle, M. R., Irvinen, K. N., Lorenzo-Arribas, A. & Warber, S. L. 2014. Moving beyond Green: Exploring the Relationship of Environmental Type and Indicators of Perceived Environmental Quality on Emotional Well-Being following Group Walks. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 12 (1), 106-130.

- Metsämuuronen, J. (toim.) 2016. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. uudistettu painos. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsästyslaki 2§ 28.6.1993/615.
- Metsäsätäjän opas. 2016. Suomen riistakeskus. Keuruu: Otava Kirjapaino Oy.
- Mubanga, M., Byberg, L., Nowak, C., Egenvall, A., Magnusson, E. I. & Fall, T. 2017. Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death – a nationwide cohort study. Viitattu 20.11.2017. <https://www.nature.com/articles/s41598-017-16118-6>
- Mustajoki, P. 2016. Lihavuus. Teoksessa Läkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042
- Niemelä, E. 2007. Metsäsätäjätutkinto. Teoksessa Metsäsätäjien keskusjärjestö. Metsäsätäjän opas. 19. korjattu painos. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. Liikunta & Tiede. 52 (4), 4-9.
- Pasanen, T. P., Tyrväinen, L. & Korpela, K. M. 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.
- Pereira, G., Foster, S., Martin, K., Christian, H., Boruff, B.J., Knuihan, M. & Giles-corti, B. 2012. The association between neighbourhood greenness and cardiovascular disease: an observational study. *BMC Public Health* 12:466
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*. 15 (5), 319-337.
- Rissanen, M., Niemelä, E. & Bisi, J. 2007. Tavallisimmat m Teoksessa Metsäsätäjien keskusjärjestö. Metsäsätäjän opas. 19. korjattu painos. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rogerson, M., Brown, D. K., Sandercock, G., Wooller, J-J. & Barton, J. 2016. A comparison of four typical green exercise environments and prediction of psychological health outcomes. *Perspectives in Public Health* 136 (3), 171-180.
- Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J. & Fuller, R. A. 2016. The Benefits of Natural Environments for Physical Activity. *Sports Med* 46 (7), 989-995.
- Sievänen, T. (toim.) 2001. Luonnon virkistyskäyttö 2000. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802.
- Suomen riistakeskus. 2016. Metsäsätäjien määrä pysynyt muuttumattomana. Viitattu 24.3.2017. <https://www.riista.fi/metsastajien-maara-pysynyt-muuttumattomana.html>
- Suomen virallinen tilasto. Ajankäyttötutkimus. 2011. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 3.5.2017 http://www.stat.fi/til/akay_2009_02_2011-02-17_tie_001_fi.html?ad=notify

- Suomen virallinen tilasto. Kuolemansyyt. 2017. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 27.4.2017.
<https://www.stat.fi/til/ksyyt/index.html>
- Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Li, Q., Tyrväinen, L. Miyazaki, Y. & Kagava, T. 2014. Emotional Restorative and Vitalizing Effects of Forest and Urban Environments at Four Sites in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 11 (7), 7207-7230.
- Tarnanen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääkettä. Käyvän hoidon potilasversiot. Viitattu 13.3.2017. www.terveyskirjasto.fi
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Hyvinvointi. Viitattu 2.12.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015b. Kansantaudit. 2015. Viitattu 5.3.2017.
<https://www.thl.fi/fi/tilastot-aiheittain/kansantaudit-ja-tapaturmat.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Sydän- ja verisuonitaudit. Viitattu 14.5.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit.html>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. ATH-tutkimus kyselylomakkeet. Viitattu 7.5.2017.
<https://www.thl.fi/documents/10531/2642318/A1621-1.pdf/a02c1ba0-9d65-40dd-bcfe-a5f4676d0d77>
- Terveys 2011 –tutkimuksen suomenkieliset lomakkeet. 2016. Viitattu 14.5.2013.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/terveys-2000-2011/tutkimuslomakkeet/terveys-2011-tutkimuksen-suomenkieliset-lomakkeet>
- Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti. Oulun yliopisto. Metsähallitus & Oulun seutu. Viitattu 7.5.2013. <https://www oulu.fi/thule/e-julkaisut>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Takahide, K. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Environmental Psychology* 38, 1-9.
- Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2010. Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino, 126–149.
- Vapaa-aikatutkimus. 2005. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Tilastokeskus.
<http://www.stat.fi/til/vpa.html>
- Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Wooller, J-J., Barton, J., Gladwell, V. F. & Micklewright, D. 2016. Occlusion of sight, sound and smell during Green Exercise influences mood, perceived exertion and heart rate. *International Journal of Environmental Health Research* 26 (3), 267-280.
- WHO. 2013. Mental health action plan 2013-2020. Viitattu 7.1.2017. https://www.who.int/entity/mental_health/publications/action_plan/en.html
- WHO. 2017. What is health? Viitattu 14.1.2017. <http://www.who.int/faq/en.html>
- Zacheus, T. 2007. *Suomalaiset ja vapaa-aika*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

LIITE 1. Tiedonhaku.

Tutkimuksen kirjallisuuskatsauksen pohjaksi tehtiin tiedonhaku aihealuetta koskevasta kirjallisuudesta ja aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Tiedonhaussa käytettiin Cinahl, PubMed, PsycInfo, Medline, Cochrane ja Eric -tietokantoja sekä kotimaisista tietokannoista Medic ja Arto -tietokantoja. Tiedonhaussa käytettiin systemaattisen haun periaatteita. Hakua täydennettiin suorittamalla manuaalinen haku Google Scholarista. Tietokantahauissa käytettiin hakusanoina ”hunting” or ”hunters” and ”health” or ”well-being” or ”mental health”, ”nature” or ”natural environments” or ”forest” and ”health” or ”well-being” or ”mental health”, ”green exercise” ja ”environmental health”. Suomenkielisissä tietokannoissa hakusanat olivat ”metsästys” ja ”luontoliikunta”. Koska metsästyksen hyvinvointivaikutuksia koskevia tutkimuksia, ei juuri löytynyt, otettiin hakusanoiksi myös luontoon ja luontoliikuntaan sekä niiden terveyshyötyihin liittyviä hakusanoja. Lisäksi hakukriteereinä olivat: artikkelista oli ilmainen kokoteksti saatavilla, julkaisuajankohta vuosina 2007-2017, vaikkakin joitakin vanhempia julkaisuja valittiinkin mukaan, sekä suomen tai englannin kielisyys. Löytyneistä artikkeleista valittiin otsikoiden ja tiivistelmien perusteella tutkimuksen kirjallisuuskatsaukseen sopivat artikkelit ja tutkimukset.

LIITE 2. Kyselylomake.

Hei!

Olen Kati Heinonen metsästäjä ja koiraharrastaja. Tällä hetkellä teen pro gradu - opinnäytetyötäni terveystieteiden pääaineeseen Jyväskylän yliopistoon. Tutkin työssäni metsästyksen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Kerään aineistoa tällä sähköpostikyselyllä. Kysely toteutetaan täysin nimettömästi, eikä vastauksia voida yhdistää vastaajiin. Toivottavasti vastaat kyselyyni. **Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista.** Kiitokset!

TAUSTATIEDOT *Rastittakaa oikea vaihtoehto tai merkitkää numero sille varattuun tilaan.*

1. SUKUPUOLI

- mies
 nainen

2. SYNTYMÄVUOSI _____

3. SIVILISÄÄTY

- avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa
 avoliitossa
 leski
 naimaton

4. OLETTEKO TÄLLÄ HETKELLÄ PÄÄASIASSA

- kokopäivätyössä
 osa-aika työssä
 eläkkeellä
 työtön
 opiskelija

5. ASUINPAIKKA

- Etelä-Suomi
 Keski-Suomi
 Länsi-Suomi
 Itä-Suomi
 Pohjois-Suomi
 Ahvenanmaa

6. METSÄSTÄTEKÖ PÄÄASIASSA

- yksin
 kaverin/kavereiden kanssa
 seurassa tai seurueessa

7. KUINKA MONTA PÄIVÄÄ KÄYTÄTTE METSÄSTYKSEEN VUODESSA? (arvioituna 8t päivinä)

_____päivää

8. MILLAISIA POSITIIVISIA VAIKUTUKSIA KOETTE METSÄSTYSHARRASTUKSELLA OLEVAN?

(Voitte rastittaa useamman vaihtoehdon)

- lisää tyytyväisyyttä elämään
 parantaa työkykyä ja työssä jaksamista
 kohentaa mielialaa
 palauttaa uupumuksesta
 tarjoaa sosiaalisia suhteita
 jotain muuta,
mitä? _____
 ei mitään

9. VAIKUTTAVATKO JOTKIN SEURAAVISTA METSÄSTYSHARRASTUKSEENNE SITÄ VÄHENTÄVÄSTI?

(Voitte rastittaa useamman vaihtoehdon)

- vähentynyt vapaa-aika
 oman terveyden heikkeneminen
 vähentyneet metsästysmahdollisuudet
 petotilanne
 joku muu,
mikä? _____
 ei mikään

10. OMISTATTEKO METSÄSTYSKOIRAN?

- kyllä
 en

11. JOS OMISTATTE METSÄSTYSKOIRAN, KOETTEKO SEN EDISTÄVÄN

(Voitte rastittaa useamman vaihtoehdon)

- fyysistä aktiivisuutta
 - tyytyväisyyttä elämään
 - kohentavan mielialaa
 - metsästyskoiralla ei ole vaikutusta elämäni
 - jotain muuta, mitä?
-

12. OLETTEKO KÄYNEET METSÄSTYSMATKALLA KULUNEEN VUODEN AIKANA

- kotimaassa
- ulkomailla
- en ole käynyt

TERVEYS JA ELÄMÄNLAATU

13. ONKO TERVEYDENTILANNE MIELESTÄNNE NYKYISIN

- hyvä
- melko hyvä
- kohtalainen
- melko huono
- huono

14. PITUUS _____

PAINO _____

**15. ONKO TEILLÄ OLLUT SEURAAVIA LÄÄKÄRIN TOTEAMIA TAI HOITAMIA SAIRAUKSIA
12 VIIME KUUKAUDEN AIKANA?**

- kohonnut verenpaine tai verenpainetauti
- kohonnut veren kolesteroli
- sepelvaltimotauti
- 2-tyyppin diabetes
- masennus
- muu mielenterveysongelma

16. ALLA ON ESITETTY VÄITTÄMIÄ TUNTEISTA JA AJATUKSISTA. MERKITSE JOKAISEN VÄITTÄMÄN KOHDALLE RASTI SIIHEN RUUTUUN, MIKÄ PARHAITEN KUVAAA KOKEMUKSIASI VIIMEISEN KAHDEN VIIKON AIKANA.

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen					
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi					
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi					
Olen käsitellyt ongelmia hyvin					
Olen ajatellut selkeästi					
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin					
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista					

17. MILLAISEKSI ARVIOITTE ELÄMÄNLAATUNNE?

- erittäin hyvä
 hyvä
 ei hyvä eikä huono
 huono
 erittäin huono

LIIKUNTA

18. KUINKA PALJON LIIKUTTE METSÄSTYSPÄIVÄN AIKANA?

- alle 30min
 30-60min
 1-3 tuntia
 3-5 tuntia
 yli 5 tuntia

19. KUINKA USEIN LIIKUTTE METSÄSTYSKOIRAN KANSSA VÄHINTÄÄN PUOLI TUNTIA NIIN, ETTÄ LIEVÄSTI HENGÄSTYTTE JA HIKOILETTE?

- päivittäin
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin
- en ollenkaan

20. KUINKA USEIN HARRASTATTE LIIKUNTA ILMAN KOIRAA VÄHINTÄÄN PUOLI TUNTIA KERRALLAAN NIIN, ETTÄ AINAKIN LIEVÄSTI HENGÄSTYTTE JA HIKOILETTE?

- päivittäin
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- harvemmin