

LUONTOKOKEMUS JA HENKINEN HYVINVOINTI

Mervi Taka-aho
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Terveyskasvatus
Pro gradu – tutkielma
Syksy 2005

TIIVISTELMÄ

Luontokokemus ja henkinen hyvinvointi

Mervi Taka-aho

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Terveystieteiden laitos

Terveyskasvatus

Pro gradu-tutkielma, 47 sivua

Syksy 2005

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata terveysalalla kouluttautuvien luontokokemuskertomuksia sekä niihin liitettyjä henkisen hyvinvoinnin tunteita. Tutkimus oli laadullinen. Aineisto koostui 17:sta esseestä sekä tutkimusjoukkoon kuuluneille, neljälle vastaajalle tehdystä ryhmähaastattelusta. Analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysia.

Aluksi tarkasteltiin kuvattuja luonnon ominaisuuksia. Luontoa kuvattiin esteettisenä, saasteettomana, kiertokulkuisena sekä omasta toiminnasta riippumattomana ympäristönä. Näiden ominaisuuksien havainnoiminen liittyi merkitykseltään erityisesti hyvän elämän ja ihmisenä kehittymisen mahdollisuuksien piirteisiin. Vastaajat kuvasivat suhtautumistaan luontoon joko miellyttävyyteen tai kokonaisvaltaiseen luonnon kokemiseen liittyen.

Seuraavaksi tarkasteltiin luontokokemuksen merkitystä suhteessa muuhun elämään. Luontokokemus osoittautui koko vastaajien elämänkulkuun kuuluvaksi, hyvin arkiseksi kokemukseksi. Lisäksi se kuvattiin tässä yhteydessä myös sosiaalisen yhteisyyden ja yksityisyyden välisen tasapainon sekä elvyttävän oman ajan kokemuksina.

Viimeisenä käsiteltiin luontokokemuksen yhteydessä kuvattuja henkisen hyvinvoinnin tunteita. Nämä tunteet muodostuivat ilon, vahvuuden, rauhan, läsnäolon sekä mystisen tervehtymisen tunteista. Henkisen hyvinvoinnin tunteet auttoivat vastaajia tervehtymään. Lisäksi näiden tunteiden tunteminen mahdollisti kehittymisen tietoisemmaksi sekä omasta itsestä että ympäröivästä luonnosta.

Kaiken kaikkiaan luontokokemus osoittautui arkipäiväiseksi ja kulttuuriimme kuuluvaksi kokemukseksi. Se syntyi vastaajien luonnon havaitsemisen ja omien sisäisten tuntemusten moninaisessa vuorovaikutuksessa. Näin luontokokemus tuotti edelleen henkistä hyvinvointia.

Avainsanat: luontokokemus, henkinen hyvinvointi, tunteet

ABSTRACT

Nature-experience and spiritual wellbeing

Mervi Taka-aho

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Health Sciences

Health Education Program

Master's thesis, 47 pages

Autumn 2005

The purpose of this study was to describe nature-experiences connected with spiritual wellbeing feelings amongst educations in welfare branch. This was a qualitative research. Subject-material was composed of 17 essays and a group-interview with four of these essay writers. There was used a content analyze as an analyze method.

The first research task was to study qualities of nature. Nature was described as aesthetic, no-polluted, circulative and independent on our behaviour. To observing these qualities were associated with features of good life and change to grow as human-being. Respondents described their attitudes towards nature based on either pleasant or whole experiencing nature.

The meaning of nature-experience part of whole life was next thing to study. Nature-experience turned out to involve at the whole course of respondents' everyday life. Besides this, it was described as experience of balance in social connectedness and intimacy. It was also described as a refreshing own time.

Last research task was to study spiritual wellbeing feelings. These feelings formed via joy, strength, peacefulness, being present with self and get well in mystical powers of nature. Spiritual wellbeing feelings helped respondents to become healthier. They also helped to grow up to be more consciousness towards self and surrounding nature.

Taken all together, nature-experience formed to be part of our everyday life culturally. It constructed in interaction of respondents' observing nature and own inner feelings in many ways. As an experience it especially gave spiritual wellbeing.

Keywords: nature-experience, spiritual wellbeing, emotions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ	3
2.1 Luonto suomalaisuuden näkökulmasta	3
2.1.1 Luontosuhde	5
2.2 Luontokokemukseen liittyviä hyvinvoinnin ulottuvuuksia	6
2.2.1 Yhteiskunnallinen hyvinvointi	6
2.2.2 Henkinen hyvinvointi yksilön ja yhteiskunnan tasolla	7
2.2.3 Myönteisten tunteiden kokeminen osana henkistä hyvinvointia	9
2.3 Hyvinvointiin liittyviä luontotutkimuksen alueita	10
2.3.1 Luontoterapioiden muotoja	10
2.3.2 Tutkimuksen viitekehyksen rakentuminen	13
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS	15
4 TUTKIMUSASETELMAN MUOTOUTUMINEN	16
4.1 Aineiston hankinta	16
4.2 Analyysimenetelmä	17
5 LUONNON KUVAUKSISTA LUONTOKOKEMUKSEEN	19
5.1 Kuvattuja luonnon ominaisuuksia	19
5.1.1 Tulkintaa kuvattujen luonnon ominaisuuksien merkityksistä	22
5.2 Ilmenneitä luontoon suhtautumisen ulottuvuuksia	24
5.2.1 Pohdintaa luontoon suhtautumisen vaikutuksista	26
5.3 Kuvauksia luontokokemuksesta suhteessa muuhun elämään	27
5.3.1 Tulkintaa luontokokemuksen merkityksestä suhteessa muuhun elämään	29
5.4 Kuvattuja henkisen hyvinvoinnin tunteita	30
5.4.1 Pohdintaa henkisen hyvinvoinnin tunteiden luonteesta ja merkityksestä	34
6 POHDINTA	38
6.1 Luontokokemus nykypäivänä	39
6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys	40
6.3 Jatkotutkimusehdotukset	41
LÄHTEET	43
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Yhteiskunnallisessa keskustelussa on viime aikoina yhä moninaisemmin tuotu esiin luonnon merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille. Ympäristöterveyden toimintasuunnitelmassa (1997) korostetaan eri alojen välisen yhteistyön tärkeyttä luontotutkimuksessa (Finnish environmental health action plan 1997). Valtioneuvoston tekemässä, terveyttä edistävää liikuntaa koskevassa periaatepäätöksessä, on korostettu luontoympäristöihin liittyviä mahdollisuuksia arkipäiväisinä liikkumisympäristöinä (Oja 2002). Stakesin tuottamassa raportissa, ”Koettu terveys ympäristövaikutusten arvioinnissa”, tuodaan taasen esiin tasapainoisen luontosuhteen tärkeyttä hyvinvointiimme vaikuttavana tekijänä. Luonnon ekologisen monimuotoisuuden ja kohtelun tarkastelu sekä kulttuuriperinnön huomioiminen, on kirjattu lakiin ympäristövaikutusten arvioinnin kriteereistä hyvinvointiin liittyen. (Savolainen-Mäntyjärvi & Kauppinen 1994.) Myös sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen tuottamassa elämäntaparakennusraportissa (1999) on huomioitu luonnon vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavana ympäristönä koko elämäntapamme ajan (Tuomi 1999).

Suomalaisesta luonnon virkistyskäyttötutkimuksesta (2001) käy ilmi, että luonnossa harrastetaan perus- sekä hyötyliikunnan muotoja, kuten kävelyä ja marjastusta. Ulkoilualue sijaitsee yleensä taajamassa tai sen läheisyydessä. Viimeisin lähiulkoilukerta on virkistänyt ja tuottanut hyvää mieltä suurimmalle osalle ulkoilijoista. Luonnossa liikkuminen on koettu myös rentouttavana ja rauhoittavana harrastuksena. (Paronen 2001 a, 101, 103.) Luonnossa liikkumisen suurin anti liittyy juuri luontoympäristön kokemiseen (Paronen 2001 a, 100, Paronen 2001 b, Tienari 2001, 43). Esimerkiksi noin 70 prosenttia luonnossa kävelyä harrastavista aikuisista pitää luonnossa olemista ja maisemista nauttimista voimakkaasti hyvää oloa tuovana kokemuksena (Paronen 2001 b). Luonnossa liikutaan siis tavoilla, jotka heijastavat kulttuurisia arvojamme (Hallikainen 1998, 22).

Terveyden edistämisen tavoitteena on ihmisten elämänlaadun ja elämän tyydyttävyyden parantaminen kaikkinaisen hyvinvoinnin mahdollisuuksia lisäämällä. (vrt. Green & Kreuter 1998, 26, Vertio 2003, 29.) Tässä tutkimuksessa luontokokemusta tarkastellaan osana muuta, arkiseksi mielleltävää elämää. Tällöin ei pyritä tutkimaan ihmisen rakentamien ja luonnosta etäännyttävien toimintojen merkitystä luonnon keskellä. Tutkimuksessa keskitytään ennemminkin luonnon kokemuksen kuvaamiseen luontoa lähestymään pyrkivän toiminnan tarkastelun kautta. (vrt. Vuolle 1992, 12-13.) Tämä tutkimuksellinen näkökulma liittyy

suhteellisen pysyvien arvojen ja merkitysten tutkimiseen. Se on yhteydessä tasapainoisen luontosuhteen elementteihin, jolloin pelkän luonnon kulutushenkisen hyödyntämisen sijasta huomioidaan luonnon säilymisen kannalta kestäviä arvoja (vrt. Ympäristöministeriö 2005). Terveiden edistämisen ekologisessa mallissa tuodaan esiin yksilön sisäisen, sosiaalisen ja kulttuurisen sekä fyysisen ympäristön välillä tapahtuvaa moninaista vuorovaikutusta. Toimiva vuorovaikutus ihmisen ja luonnon välillä on tätä mallia soveltaen keskeistä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Kun luonto voi hyvin, on oletettavaa, että myös ihmisellä hyvä olla ja päinvastoin. (Sallis & Owen 1997, 404, 412, 422.)

Luontokokemus rakentuu luonnossa liikkujan sisäisen ja ulkoisen ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa (Korpela ym. 2001, 21, Simula 2004, 211, 228). Se syntyy sekä luonnon konkreettisiin piirteisiin reagoimisesta että vapaasti heränneiden mielikuvien mieltämisestä omaan itseen jollain muotoa vaikuttaviksi tekijöiksi (Karjalainen 1998, 8-13). Lisäksi luonnon kokemiseen liittyy hieman mystinenkin yhteyden tunne itseä laajempaan kokonaisuuteen (vrt. Kallio 1992, 35, Kirjonen 1992, 43, Telama 1992, 63). Yhteiskunnalliseen aikaan liittyviä hyvinvoinnin kysymyksiä käsitellään Allardtin (1980) malliin pohjaten (Allardt 1980). Henkistä hyvinvointia luontokokemuksen yhteydessä tarkastellaan erityisesti tunteisiin liittyen (vrt. Fisher, Francis & Johnson 2000, Fredrickson 2000). Nykytutkijoiden mukaan tarvitsemme henkisen hyvinvoinnin kokemuksia erityisesti tasapainottamaan kiirettä ja stressiä elämässämme (vrt. Ojanen 2000, 315, 318-319, Sallinen ym. 2002, 9-13, Siltala 2004, 240-243, 246).

Tässä tutkimuksessa kuvataan sisällönanalyysin avulla luontokokemusta sekä siihen liitettyjä henkisen hyvinvoinnin tunteita. Aineisto koostuu 17:stä terveysalalla kouluttautuvan esseestä sekä tästä joukosta neljälle vastaajalle tehdystä ryhmähaastattelusta. Luontokokemukseen liittyvää tietoa hyödynnettäessä on mahdollista löytää tasa-arvoisia, kulttuuriimme nivoutuvia sekä kestävästä kehitystä tukevia keinoja toteuttaa terveyden edistämistyötä (vrt. Kalimo & Vertio 1986, 5-7, Vertio 2003, 30).

2 LUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Luonnon merkitys näkyy suomalaisessa kulttuurissa (Kiuru 2000, 295-298). Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tarkastella sitä, millaisia elementtejä luonnon kokemiseen liittyy ja miten luontoon suhtautumisemme vaikuttaa sekä ympäristöön että itseemme. Tämä luontoon suhtautuminen ja luonnon ominaisuuksien arvottaminen muuttuvat koko ajan kulttuurimme mukana (Sironen 1996, 117, 120).

2.1 Luonto suomalaisuuden näkökulmasta

Miellämme luonnon arkisesti ympäristöksi, jota emme ole itse rakentaneet. Se on esimerkiksi metsää, järviä, peltoja, kasveja tai eläimiä. Tämä luonto on olemassa meille sekä konkreettisesti havaittavana ympäristönä että omien sisäisten mielikuviemme perusteella koettavana merkitysympäristönä. Muodostamme käsitystä ja kuvaa luonnosta näiden yksilöllisten havaintojen kietoutuessa kulttuuriin näkemyksiimme. Miellämme luonnon siis myös tiettyyn yhteiskunnalliseen ja historialliseen aikaan liittyen. Tällöin käsitystemme muotoutumiseen vaikuttavat ajalle tyypilliset arvot ja yleiset asioiden hahmottamistavat. (Sironen 1996, 117, 120, Simula 2004, 211, 228.) Luonnon mieltäminen liittyy siis sekä aistimuksiimme että toisaalta myös nykyajan arvoihin ja toimintatapoihin.

Toisaalta Aristoteles, useiden tieteiden perusteiden luoja, määritteli aikanaan luonnon ominaisuuksia merkityksiltään ikiaikaisemmiksi. Hän kuvasi luontoa kahdella käsitteellä - fysisellä ja nomoksella. Fysis merkitsee kaiken elävän luontoa ja luonnetta. Sen mukaan niin ihmisellä kuin kaikilla muillakin luontokappaleilla on luonto tai olemus, joka antaa mahdollisuuden elää hyvää elämää. Nomos taas tarkoittaa sitä, että ihmistä ympäröivä luonto antaa suunnan, päämäärän tai mallin jostain suuremmasta merkityksestä ihmisen elämässä. (Kotkavirta 1996, 1-3.) Tällöin luonnon määritelmä saa kulttuurisia käsityksiä suuremman kaiun. Nomokseen liittyvän luonto-määritelmän mukaan luonto on jotain hyvään elämään sidoksissa olevaa sekä myönteisen kehityksen suuntaa näyttävä elementti ympärillämme. Lisäksi mahdollisuutemme hyvään elämään ympäröivässä luonnossa on jotain, joka on olemassa huolimatta siitä, kuinka sen tiedostamme. Se on sisäänrakennettuna sekä meissä että ympäröivässä luonnossa. Luonnon määritelmä liittyy näin osaltaan myös oman hyvinvoinnin löytymiseen.

Luonnolla ei siis ole rakentamiemme kulttuuristen instituutioiden tapaan lopullisia ja selkeästi määriteltyjä, hallinnassamme olevia kategorioita. Luonto on ennemminkin jatkuvasti muuttuva ja elävä prosessi. (Peacock 1986, 28.) Suomessa luonto ympäröi suurinta osaa meistä ja on osa jokapäiväistä elämäämme. Tämä on maatalouspainotteisen historiastamme ansiota. Olemme viime aikoihin saakka saaneet ruokamme, teollisuuden raaka-aineet sekä elantomme meitä ympäröivästä luonnosta. Olemme myös osanneet huolehtia luonnosta sitä kunnioittaen ja viisaasti hyödyntäen. (Kiuru 2000, 295-298.) Luonnon hyödynnettävyyden kysymykset ovat yhä edelleen tärkeitä maatalouden parissa. Myös luonnon tuntemukseen liittyvä kunnioitus on vielä ainakin osittain tallella. (vrt. Tienari 2001, 65.) Kuitenkin kaupungistumisen myötä luonto on käymässä erilaiseksi merkityksiltään. Maalle takaisin muuton myötä luonto tulee varmasti olemaan mielikuvissamme aivan uudenlainen ympäristö aikaisempaan historiaamme verraten. Nähtäväksi jää, millaiseksi luontoon suhtautumisemme tältä osin tulevaisuudessa kehittyy.

Kulttuuriimme on aikaisemmin kuulunut oleellisena osana sukupolvelta toiselle tarinamuodossa välittynyt tieto luonnosta ja samalla myös itsestämme. Tämä henkinen perintö muovaa yhä edelleen luontoon liittyviä kulttuurisia hahmotustapojamme esimerkiksi erilaisten symbolien ja sananparsien muodossa (Peacock 1986, 17, Kallio 1992, 42-43). Esimerkiksi kirjallisuudesta on mahdollista löytää sellaisia luonnon ominaisuuksien kuvauksia, joita arvostamme vahvasti. Ville Hallikainen (1998) on tarkastellut suomalaisia luonnon kuvauksia 1920-1990-lukujen kirjallisuudesta. Luontoa on kuvattu esimerkiksi hiljaiseksi, rauhalliseksi, yksinäiseksi, koskemattomaksi sekä lumoavaksi. Siitä on kirjoitettu ilahduttavana ja inspiroivana, mutta myös kotoisana ympäristönä (Hallikainen 1998, 30-31, 107, 110). Tällainen kulttuuriperintö on luonteeltaan siis sekä yhteisöllistä että yksilöllistä. Yhteisöllisenä se vaikuttaa niihin sosiaalisiin normeihin, joita olemme luontoon liittyen rakentaneet. Yksilön tasolla se muovaa havainnoille annettuja merkityksiä ja niiden aikaansaamia tuntemuksia. Lisäksi esimerkiksi ”Uusyhteisöllisyys mielenterveyden tukena” -hankkeessa lapset ovatkin kuvanneet luontoa monipuoliseksi ja eläväksi ympäristöksi (Kumpulainen 2004).

Luonnon määritelmä riippuu siis niin yksilöllisistä kuin kulttuurisistakin käsityksistä ja toimistamme suhteessa luontoon. Rakennamme kuvaa luonnosta aikaisempien näkemysten pohjalta nykypäivänä toimiviksi ympäristön kuvauksiksi. Suhtautumisemme luontoon on näin hyvin pitkälle läsnä siinä, mitä luonto meille lopulta on. Edellä käsitellyn fyysisen ja

mielikuvaympäristön lisäksi luonto on luontokokemukseen liittyen myös kokemusympäristö. Tällöin luonnolle annetut merkitykset ovat aina jollain muotoa yhteydessä luonnon kokemiseen. (vrt. Kallio 1992, 42-43, Kotkavirta 1998, 113-114, Paronen 2001 a, 100.)

2.1.1 Luontosuhde

Luontoon suhtautuminen näkyy kulttuurissamme luonnon hyödynnettävyyteen, mutta toisaalta myös kunnioittamiseen liittyvissä arvoissa ja toimintatavoissa (Tienari 2001, 65). Kuitenkin olemme kaupungistuessamme ja rakentaessamme tietoteknistä sekä alati modernisoituvaa yhteiskuntaamme ajautuneet yhä kauemmaksi luonnosta. Tämän myötä suhtautumisemme luontoon on käynyt yksipuolisemmaksi. Yksipuolisena luonnon hyödyntämisen ongelmana on se, ettei luonnossa liikkuja huomioi oman toimintansa vaikutuksia ympäristössään. Tämä taas johtaa helposti toimintaan, jossa luontoon suhtaudutaan pelkästään hyötymisen näkökulmasta sen antimia riistäen. Kokonaisvaltaisempi suhtautuminen luontoon taas merkitsee sitä, että luonnossa liikkuja tiedostaa itsensä toimijaksi osana ympäristöään. Tämä saa luonnonkokijassa parhaimmillaan aikaan pyrkimyksen elää tasapainoisesti sekä toimintansa vaikutukset huomioiden suhteessaan luontoon. (Willamo 2004, 36-45.)

Useilla, suurelta osin vielä luonnosta elävillä kansoilla tietämys ja käsitykset luonnosta näkyvät selvemmin arjessa. Esimerkiksi Kanadassa on intiaanien parissa tutkittu käsityksiä jokapäiväisen luontokokemuksen vaikutuksesta terveyden ja hyvinvoinnin tuntemuksiin. Sen tiedostaminen, että ihminen elää yhteydessä ympäröivään luontoon, on tutkimuksen mukaan perustavaa laatua oleva, ikaikaiseksi mielletty kokemus. Se merkitsee tasapainoista vuorovaikutusta ihmisen ja luonnon välillä. Tällainen suhtautuminen luontoon on keskeinen hyvinvointia ylläpitävä elämisen tapa. (Wilson 2003.)

Kokonaisvaltaisempaan luontoon suhtautumiseen kasvaminen parantaa luonnossa liikkujan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta sekä lisää hyvinvoinnin mahdollisuuksia myös terveyden edistämisen ekologisen mallin kautta tarkasteltuna. Mallissa korostetaan ihmisen ja hänen ympäristönsä välisten tapahtumien moninaista vuorovaikutusta. Tämän myötä voi olettaa, että ympäristön voidessa hyvin myös ihminen voi hyvin ja päinvastoin. Täten luonnossa liikkujalla on mahdollisuus tyydyttää tarpeitaan suhteessa ympäröivään luontoon. Näin hän toimii parhaassa tapauksessa sekä ympäristön että oman itsensä hyvinvoinnin

mahdollisuuksia lisäen. (vrt. Sallis & Owen 1997, 404, 412, 422.) Kokonaisvaltainen luontoon suhtautuminen merkitsee siis vankempaa perustaa hyvinvoinnillemme. Ainakin filosofian ja ympäristökasvatuksen alueilla luontoon suhtautumisesta on käsitelty usein liittyen esteettisiin, mutta myös eettisiin arvoihin niin, että eettinen suhtautuminen pelkän esteettisen ihannoinnin lisäksi on ymmärretty oikeampana ihmiselle. (mm. Kotkavirta 1996, 1-3, Willamo 2004, 39-45.)

Ympäristökasvatuksen alueella tuodaan esimerkiksi esille luontotietämyksen ja luontoherkkyyteen liittyvän kokemuksellisuuden lisäksi vastuullisen luontoon suhtautumisen tärkeyttä (Uosukainen 1995, 12-14, Willamo 2004, 36-45). Willamo (2004) tuokin esiin ihmisen suhdetta luontoon niin henkisellä kuin kehollisella tasolla (Willamo 2004, 39, 41, 45). Meidän tuleekin lopulta sopeuttaa toimintaamme suhteessa luontoon niin, että toimimme tasapainoisesti yhteydessä siihen. Vastuullisella toiminnalla lisäämme mahdollisuutta siihen, että ympärillämme on elinvoimaista metsää, puhtaita vesistöjä sekä omannäköisemme kulttuuriympäristö. Näin luonto antaa jatkossakin meille niin fyysistä kuin hengen ravintoa.

2.2 Luontokokemukseen liittyviä hyvinvoinnin ulottuvuuksia

Hyvinvointi liittyy kaikkiin elämämme alueisiin yksilöiden sisäisistä ja välisistä ulottuvuuksista materiaaliseen hyvinvointiin (Allardt 1980). Henkisen hyvinvoinnin kokemukset tasapainottavat materiaalisia arvoja yhteiskunnassamme. Ne ovat tärkeitä niin sosiaalisessa elämässä kuin yksilön sisäisinä kokemuksina. Henkisen hyvinvoinnin alueella on kyse hyvin abstrakteista asioista ja esimerkiksi tunteet kuuluvat olennaisesti henkisen hyvinvoinnin kokemukseen (Gomez & Fisher 2000).

2.2.1 Yhteiskunnallinen hyvinvointi

Allardt (1976) mukaan koko elämänalueen kattava hyvinvointi muodostuu taloudellisista resursseista, sosiaalisten yhteyssuhteiden tyydyttävyydestä sekä tunteesta omana itsenä elämisestä, itsestä vieraantumisen vastakohtana. Vieraantunut ihminen ei ole oma itsensä suhteessaan muuhun maailmaan, vaan esine, jonka arvon ovat määritelleet ulkopuoliset toimijat. Näihin ulottuvuuksiin liittyvien tarpeiden tyydyttäminen antaa yksilölle hyvinvoinnin resursseja kaikilla elämän alueilla. Yksittäisten tarpeiden tyydyttymistä tulee tarkastella aina suhteessa yhteiskunnallisen ajan piirteisiin, sillä ne ovat kytköksissä

historialliseen aikaan ja arvoihin. Hyvinvoinnin toteutuminen liittyy näin ollen yhteiskunnallisten rakenteiden ja yksilön inhimillisten tarpeiden kohtaamiseen. (Allardt 1980, 9-10, 23, 30, 37-38.)

Allardt'n määrittämät hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat osaltaan läsnä myös luontokokemuksen merkityksellisyydessä. Erityisesti sosiaalisen yhteisyyden sekä oman itsen kokemisen osa-alueet liittyvät henkisen hyvinvoinnin tuntemuksiin. Materiaalisen hyvinvoinnin resurssit taas liittyvät luontokokemuksen hyödynnettävään puoleen. (vrt. Allardt 1980).

2.2.2 Henkinen hyvinvointi yksilön ja yhteiskunnan tasolla

Greenbergin (1998) mukaan hyvinvointi erityisesti terveyteen liittyen, on yksilön sen hetkisessä terveyden- tai sairauden tilassa kokema, mahdollisimman positiivinen terveyden tuntemus. Se on terveydentilan potentiaali, joka tässä ominaisuudessaan ilmentää tietynlaista tervehtymistä. Terveys muodostuu sosiaalisesta, emotionaalista, mentaalista, henkisestä sekä fyysisestä osa-alueesta. Hyvinvointia on mahdollista kokea näillä kaikilla terveyden osa-alueilla. Hyvinvoinnin ja tässä yhteydessä erityisesti henkisen hyvinvoinnin määritelmä on riippuvainen yhteiskunnassa vallitsevista arvoista. (Greenberg 1998, 3-8.) Sen kokeminen liittyy vahvasti myös yksilön arvioihin omista tunnetiloistaan (Allardt 1980, 181, Fisher ym. 2000). Henkinen hyvinvointi on tila, johon yksilö voi aktiivisesti vaikuttaa omilla valinnoillaan ulkoisten sattumusten ohella (vrt. Allardt 1980, 181). Lisäksi sen kokeminen on yhteydessä yksilön käsityksiin yhteiskunnan oloista tietyssä ajassa suhteessa omaan itseen (vrt. Allardt 1980, 329-330).

Nykyisessä terveystutkimuksessa henkinen hyvinvointi mielletään oman itsen kokemiseksi ja toteuttamiseksi mielellään kiireettömässä ilmapiirissä (Ojanen 2000, 315, 318-319, Sallinen ym. 2002, 9-13, Siltala 2004, 240-243, 246). Tämä näkemys kuvaa hyvin ajassamme ilmenevää yksilöllisyyden ja identiteetin korostamista, mutta sillä on myös nykykulttuurin vaihtuvia arvoja syvempää merkitystä. Yksilöllisyyden kokemiseen liittyen merkityksellisten asioiden tekeminen läsnäolevasti on juuri omasta itsestä vieraantumista ehkäisevää ja jopa sisältäpäin ohjautuvaan elämiseen kehittävää toimintaa (vrt. Allardt 1980, 175, Rauste-von Wright 1997, 17, Linko 1998, 59-60). Tällöin tämän tutkimuksen tavoitteena ei ole tarkastella nykytermein miellettyä yksilöllisyyttä, vaan ennemminkin pyrkiä löytämään ihmisen sisältä tietoa ja voimia, jotka lisäävät hyvinvoinnin mahdollisuuksia suhteessa itseen ja luontoon.

Pyrkiä löytämään itsetuntemusta, jonka kautta myös itsehoidon kyky lisääntyy. Henkinen hyvinvointi onkin myös sisäistä kykyä elää harmonisesti osana ympäristöä. (vrt. Blair & Hume 1998, 17-18, 21, Fisher ym. 2000.)

Ikiaikaisena teemana henkistä hyvinvointia on tuotu esiin usein ihmisyyden peruskysymyksiin liittyen vastapainona pelkästään materiaalisille hyvinvoinnin arvoille (vrt. Haavikko 1978, 160-169, Linko 1998, 59-60). Koska ihmiset yhteiskunnassaan eläessään hakevat aina tasapainoa aaltoliikkeen lailla, merkitsee nykyinen kapitalististen arvojen korostuminen kasvavaa tarvetta myös henkisten arvojen näkymiseen suomalaisessa arjessa. Lopulta voimme ihmisinä hyvin vasta kun tunnemme elämässämme tasapainoa materiaalsen ja henkisen hyvinvoinnin välillä (vrt. Allardt 1980).

John W. Fisher ym. (2000) ovat tutkineet henkisestä hyvinvoinnista tehtyjä tutkimuksia ja rakentaneet teoriaa sitä kattavasti kuvaavista elementeistä. Teorian mukaan henkinen hyvinvointi on yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeä tila ja yhteydessä kaikkiin muihin terveyden osa-alueisiin (Fisher ym. 2000). Tässä tutkimuksessa henkisen hyvinvoinnin mielletään pitävän sisällään positiivisia tunteita, käyttäytymistä sekä kognitioita suhteessa itseen, kanssaihmiisiin, ylimaalliseen ja luontoon. Se liittyy pyrkimykseen elää yleisesti hyviksi mielletävien arvojen mukaan mielekkyyttä tuntien. Henkisen hyvinvoinnin tarkastelu pitää tutkimuksessa sisällään lisäksi oman minän tuntemiseen ja kokemiseen liittyviä elementtejä. (vrt. Gomez & Fisher 2003.) Luontokokemuksen ollessa tämän tutkimuksen erityisenä kohteena, henkisen hyvinvoinnin kysymykset painottuvat suhteessa luontoon, mutta toisaalta myös limittyvät muihin henkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Henkiseen hyvinvointiin pyrkiminen ja sen kokeminen voi siis tehdä elämästämme rikkaampaa. Kokemukset ja niille annettavat merkitykset vaativat aina kokijalta omakohtaista halua löytää näitä vähemmän arjessa korostuvia arvoja omassa elämisessä. Tähän liittyy siis eräänlainen kehittymisen vaatimus. Voi esimerkiksi ajatella, että luontokokemus antaa luonnossa liikkujalle tervehdyttäviä voimavaroja, mutta toteutuu täysin vasta ympäristön huomioimisen kautta – vasta silloinhan on läsnä positiivinen suhtautuminen juuri luontoon (vrt. Fisher ym. 2000). Tämän huomioimisen lisääntyessä myös kokemukset muodostuvat moniulotteisemmiksi. Henkisen hyvinvoinnin toteutumiseen liittyy siis luonnossa liikkujan ja hänen ympäristönsä välinen tasapainoinen vuorovaikutus. (vrt. mm. Wilson 2003, Ympäristöministeriö 2005.)

2.2.3 Myönteisten tunteiden kokeminen osana henkistä hyvinvointia

Greenbergin (1998) hyvinvointi-määritelmän mukaan henkiseen hyvinvointiin liittyy mahdollisimman positiivista henkisen terveyden kokemista. Tällöin henkinen hyvinvointi pitää siis sisällään myönteisiä tunteita ja tuntemuksia. (Greenberg 1998, 3-8.) Positiiviset tunteet ovat itse asiassa keskeisiä henkisen hyvinvoinnin kokemuksia (Gomez & Fisher 2003). Tunnetaso on elämisen merkittävä perustaso, jolla henkistä hyvinvointia tuntiessa etsimme mielihyvää ja vältämme mielipahaa (Ojanen 2000, 315).

Myös Markku Hyypän (1997) mukaan tunteilla on suuri merkitys terveytemme ja hyvinvointimme kannalta. Hänen mukaansa tunteet säätelevät toimintaamme ympäristön kanssa. Tällöin on kyse siitä, miten yksilö itsensä ulkopuoliseen maailmaan reagoi ja miten ympäristö hänen toimintaansa näin osaltaan vaikuttaa. Tunteet antavat tietoa sekä kehomme sisältä että ulkoapäin tulevista viesteistä. Ne ovat usein hyvin kokonaisvaltaisesti tuntuvaa kehollista tietoa niin aistimuksiimme kuin reagoititapoihimme liittyen. Tunteiden ollessa vahvasti kokemuksellisia, saavat ne elimistössä aikaan jopa erilaisia fyysisiä reaktioita. Henkisellä tasolla ne ovat erityisesti siteitä identiteettiimme sekä oman minän kokemiseen. (Hyypä 1997, 46.)

Tunteiden tuntemisella on havaittu olevan lyhyen- ja pitkän aikavälin terveysvaikutuksia sekä sairauksien ennaltaehkäisevää vaikutusta. Tuntemisen ansiosta tapahtuva tervehtyminen on näkynyt sekä psyykkisellä että fysiologisella puolella. Tämän tunteille avautumisen ja kokemisen on havaittu vaikuttavan suotuisasti sydän- ja verenkiertoelimistön sekä aivojen toimintaan. Lisäksi se on parantanut vastustuskykyä ja ennaltaehkäissyt stressiä. (Pennebaker 1997, 2, 35, 54-55.) Esimerkiksi stressin ennaltaehkäisy muodostuu mielenkiintoiseksi näkökulmaksi tässä tutkimuksessa henkiseen hyvinvointiin liittyen.

Fredricksonin (2000) määrittämiä positiivisia tunteita ovat ilon, kiinnostuksen sekä levollisuuden tunteet. Näiden tunteiden tunteminen antaa yksilölle voimavaroja keskittyä olennaisten asioiden luomiseen ja tekemiseen elämän eri alueilla. Niiden kokeminen vie jopa vaikutusta negatiivisilta tunteilta. Negatiivisten tunteiden työstämiseen ja vähentämiseen on näin mahdollista vaikuttaa nimenomaan kokemalla positiivisia tunteita. (Fredrickson 2000, Fredrickson & Joiner 2002.)

2.3 Hyvinvointiin liittyviä luontotutkimuksen alueita

Suomalaisessa vapaa-ajan tutkimuksessa on keskitytty hyvin pitkälle luontokokemuksen tarkasteluun liikuntaharrastuksiin liittyen (Lyytinen & Vuolle 1992, Lyytinen 1994, Hallikainen 1998, Sievänen 2001). Esimerkiksi luonnon virkistyskäyttö 2000 – tutkimuksessa selvitettiin määrällisesti sitä, kuinka ulkoilemme luontoympäristössä, millaisia psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksia ulkoilusta saamme sekä millaisia toiveita virkistysympäristöihin liittyy (Sievänen 2001). Lisäksi luontoon liittyvää tutkimusta on tehty terveystieteiden ja psykologian alueella. Terveystieteiden alueella on keskitytty biologisten ja fyysisten ympäristön riskitekijöiden vaikutuksiin terveydelle (mm. Finnish environmental health action plan 1997). Psykologian alueella on taasen tutkittu hyvän ympäristön elementtejä sekä luontoterapioiden toimivuutta (mm. Horelli 1982, Aura ym. 1997). Ympäristötieteissä luontoa on tutkittu ekologiaan ja ympäristösuhteeseen liittyvien, hyvinvointiin yhteydessä olevien piirteiden kautta (mm. Willamo 2004). Kulttuuritutkimuksessa erityisesti etnologian alueella on nähtävissä yhteyksiä erilaisiin hyvinvoinnin materiaaliin ja kulttuurisiin ulottuvuuksiin (mm. Kiuru 2000).

Luontoon liittyvä hyvinvointi on siis ollut tutkimuksellisenä kiinnostuksen kohteena hyvin monesta tieteenalan näkökulmasta. Nykyään arvostammekin luontoa usein sen hyvinvointiin liittyvien vaikutustensa ansiosta. Esimerkiksi Helsingissä tehdyssä mielipaikkatutkimuksessa naisista 46% ja miehistä 35% valitsi luonnon mielipaikakseen. Luontoympäristö oli suosituin mielipaikka kaiken kaikkiaan. (Korpela 2001, 139-140.) Aikaisemman tutkimuksen mukaan odotamme erityisesti elpymme ja rentoutuvamme luonnossa osana arkeamme (Wallenius 1996, 65, Latikka 1997, 17). Kansainvälisten tutkimusten keskittyessä erilaisiin luonnossa koettaviin ja tuotettaviin huippukokemuksiin, on Suomessa siis edes jonkin verran tehty arkiseksi mielletävään luontokokemukseen liittyvää tutkimusta.

2.3.1 Luontoterapioiden muotoja

Psykologian alueella luontokokemuksen vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu erilaisten terapioiden yhteydessä. Terapiat, jotka liittyvät positiivisten tunteiden sekä terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen, perustuvat usein luonnon elementtien hyödyntämiseen työvälineinä. Rentoutusterapioissa paljon käytetty mielikuvaharjoittelu on pääsääntöisesti luonnon ympäristöjen mieleen palauttamista ja näihin mielikuvii keskittymistä. (Fredrickson

2000.) Lisäksi jo pelkkien luontokuvien sairaaloiden työ-, odotus- ja toipumistiloissa on todettu vaikuttavan ihmisten fysiologisiin toimintoihin tervehdyttävästi. Kuvien katselu on alentanut koettua jännittyneisyyttä, sydämen sykettä ja verenpainetta verrattuna abstrakteihin kuviin tai kokonaan kuvattomiin tiloihin. (Aura ym. 1997, 97-99.)

Elämysterapioilla on usein pyritty vaikuttamaan yksilön erilaisten perustunteiden kohtaamisen ja käsittelyn kykyyn. Tällöin on pyritty rakentamaan yksilön luottamuksen tunnetta muita ihmisiä kohtaan sekä parantamaan itseluottamuksen tunnetta luonnossa toimimisesta saatujen kokemusten kautta. Elämysterapian yhteydessä on ollut mahdollista saada välitöntä ja konkreettista palautetta sekä toimia tämän myötä tervehdyttävillä tavoilla. (Russell 2001.) Esimerkiksi Kelleyn & Courseyn (1997) tutkimuksessa mielenterveysongelmista kärsiville järjestettiin yhdeksän viikkoa kestäviä periodeja, joiden aikana luonnossa retkeiltiin ja harrastettiin melontaa sekä vuoristokiipeilyä. Tutkittavien ahdistuksen ja masentuneisuuden havaittiin vähenevän sekä itseluottamuksen lisääntyvän luonnossa toimimisen ansiosta. Myös luottamus kanssaihmiä kohtaan lisääntyi toimivan ryhmänä työskentelyn ansiosta. (Kelley & Coursey 1997.) Tällaisten elämysterapioiden tutkimus on kuitenkin keskittynyt usein enemmän toiminnan tuottamien elämysten ja terapiavälineiden kuin luonnosta itsestään saatujen kokemusten tarkasteluun (Beringer 2004). Elämysterapioiden käyttö antaa kuitenkin viitteitä luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta yleisemminkin.

Luontokokemukseen liittyy näin osaltaan tietynlainen oppimisen ja kehittymisen mahdollisuuden ulottuvuus. Tätä oppimista tapahtuu luonnossa myös ilman erityisten terapiavälineiden apua. Yleisesti ottaen oppimisen luontoympäristössä voi ajatella perustuvan luonnossa liikkujan omakohtaisiin kokemuksiin. Kokemusta esiin tuovassa humanistisessa oppimisnäkemyksessä on tavoitteena itseään toteuttava sekä sisältäpäin ohjautuva ihminen. Tämän näkemysten mukaan ihminen pyrkii oppimaan luontaisesti ja vapaasti ilman ulkoisia ja valmiiksi rakennettuja malleja. (Rauste-von Wright 1997, 17.) Luontokokemuksen yhteydessä tämä merkitsee mahdollisuutta kokemusten kautta sekä omasta itsestä että ympäristöstä oppimiseen.

Terveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää tutkia luontokokemusta osana muuta arkista elämäämme. Puutarhaterapian tutkimuksen alueella luontokokemus mielletäänkin arkisemmaksi kokemukseksi. Esimerkiksi englantilaisessa arkipäiväiseen puutarhanhoitoon keskittyvässä tutkimuksessa on todettu henkistä ja emotionaalista uudistumisen tunnetta

ikäntyneiden puutarhaharrastajien keskuudessa. Lisäksi toimintakyky on lisääntynyt puutarhaharrastuksen ansiosta. Vuorovaikutus luonnonläheisen ympäristön kanssa sekä esteettisen kauneuden virkistävä ja uudistava vaikutus ovat osoittautuneet tärkeiksi eläkeläisten mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin vaikuttaviksi tekijöiksi. Myös passiivisen luontoelementin läheisyydessä oleskelun on todettu vaikuttavan samalla tavalla. (Milligan ym. 2004.) Gerontologian alueella puutarhaterapiaa pidetään nykyään oivana terapiamuotona. Elävän kasvin hoitamisessa viherpeukalon on mahdollista käyttää kaikkia aisteja. Myös tunteet ovat perustason kokemuksina läsnä. Tällainen kokemuksellisuus voi esimerkiksi dementoituneella ihmisellä herättää takautumia aikaisempaan elämään ja lisätä täten hyvän olon kokemisen mahdollisuuksia. Kasveista huolehtiessa on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia ja nähdä konkreettisesti toimintansa tulokset. (Suutari 2004.)

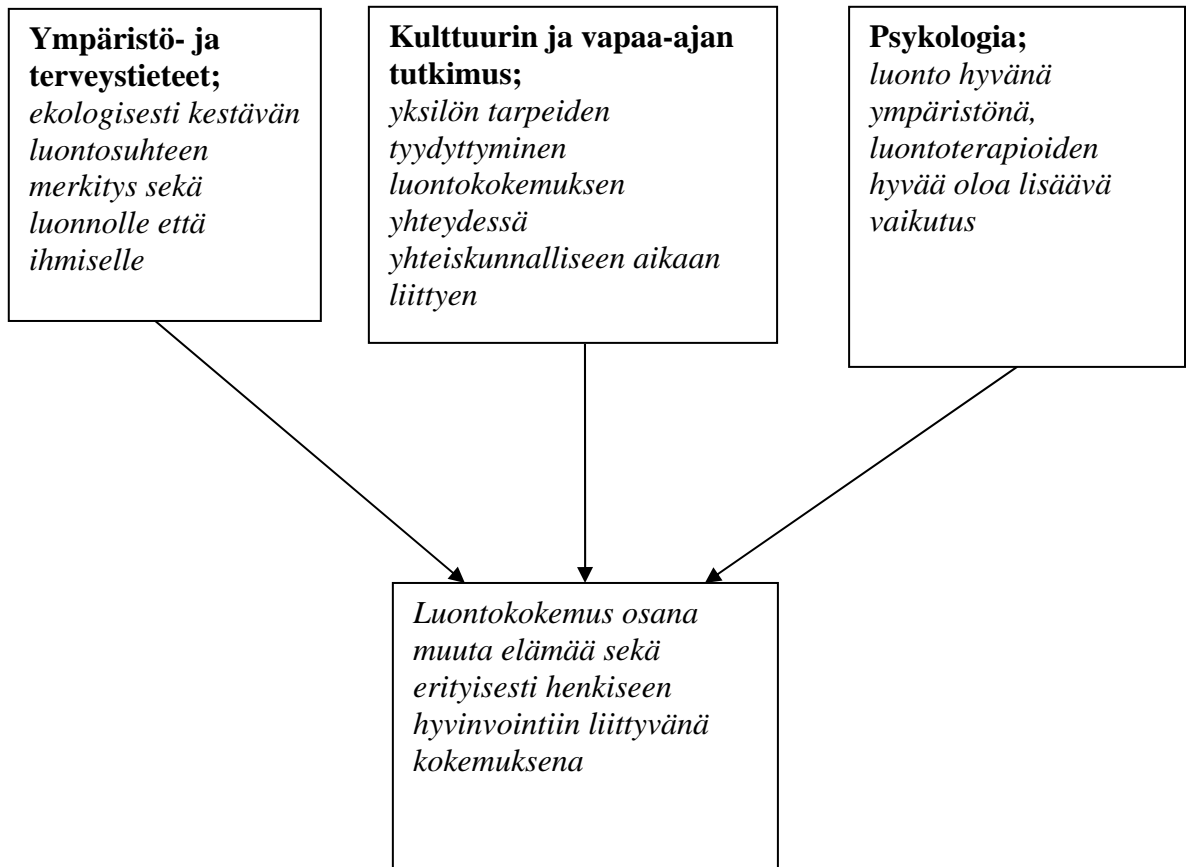
Puutarhaterapiaa pidetään yleensä ottaen vaikuttavana juuri moniaistisen kokemuksellisuutensa ansiosta, sillä se avaa ihmistä ympäristölle hyvin myönteisten tunteiden kautta. Luonnon elementtien kanssa toimiminen antaa yksilölle tilaa käsitellä asioitaan rauhassa, mutta toisaalta se myös haastaa elämänmakuisesti. Käsien likaaminen multaan sekä kasvien hoitaminen koetaan hyvin tyydyttävinä kokemuksina puutarhaterapian yhteydessä. (Rappe 2003, 59.) Kaupunkiviljelyharrastusta taas pidetään nykyään terapeuttisena vapaa-ajan harrastuksena virkistävän ja rauhoittavan vaikutuksensa ansiosta. Yhtenä oleellisena elementtinä kaupunkiviljelyssä pidetään luonnon ja ihmisen välisen riippuvuuden tiedostavaa vuorovaikutusta. (Tantarimäki 2001.) Puutarhan hoidossa on siis kyse niin esteettisestä ja moniaistisesta kokemuksesta kuin luonnon elävyydelle avautumisesta.

Miten sitten mieltää tervehtymiseen pyrkivät hiljaisuuden retriitit, joissa keskitytään läsnäolon kokemukseen luontoa ja omaa itseä kuunnellen. Näiden retriittien vaikutuksista ei ole vielä olemassa tutkimustietoa, mutta ne näyttävät sijoittuvan elämysterapioiden ja arkisen luontokokemuksen välimaastoon. Ne sisältävät elementtejä sekä esteettisestä luonnon kokemisesta ja ohjatuista tilanteista että ajatuksen luonnon ikaikaisuuden aistimisesta ja tuntemisesta. Retriittien keskeisenä ajatuksena on kuitenkin lopulta juuri hiljaisuuden kokeminen niin luonnossa kuin omassa itsessään. Aikaisempaan tutkimustietoon liittyen voikin ajatella, että luontoympäristön omanlainen rauhallisuus auttaa kokemaan henkistä hyvinvointia tuottavia, mielialaa kohottavia tunteita (vrt. Ojanen 2002, 68).

Luonto onkin autenttisimmillaan osoittautunut esimerkiksi masennuksen hoidossa hyväksi ympäristöksi. Sen on todettu ympäristönä mahdollistavan yksilölle masennusta aiheuttavien asioiden tuloksellisen työstämisen. Mitä kokonaisvaltaisemmin yksilön on ollut mahdollista olla läsnä itsensä kanssa luontoympäristössä, sitä syvällisempiä vaikutuksia kokemuksella on ollut. (Saastamoinen 1999.) Luonnon syvälliseen kokemiseen liittyen myös erämaakokemusta voi pitää eräänlaisena hyvää oloa tuovana ja kehittävänä itsehoidon keinona. Tällöin ihminen oppii tuntemaan luontoa sekä kasvamaan herkemmäksi sen ominaisuuksille. Samalla hän oppii tuntemaan itseäänkin sekä suhteessa luontoon että inhimillisenä olentona. (Lyytinen 1992, 58-59.) Näin hänen arvojensa on mahdollista kirkastua ja vahvistua tällaisen tiedostamisen kyvyn lisääntyessä (Hallikainen 1998, 30-33). Aikaisemman tutkimuksen mukaan luonnon kokemisella on siis kaiken kaikkiaan kontekstistaan riippumatta myönteistä vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin.

2.3.2 Tutkimuksen viitekehyksen rakentuminen

Tämän tutkimuksen viitekehys (kuviot 1) luontokokemukseen liittyen rakentuu hyvin monitieteiseksi kokonaisuudeksi. Ympäristö- ja terveystieteiden alueelta keskeiseksi muodostuvat kestävän kehityksen kysymykset luontoon suhtautumisessa sekä tämän vaikutus hyvinvoinnille. Kulttuurin- ja vapaa-ajan tutkimuksen alueelta nousevat esille nykypäivän arvot ja tarpeet luontokokemukseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyen. Myös psykologian aikaisempi tutkimus antaa viitteitä luontokokemukseen liittyvistä henkiseen hyvinvointiin vaikuttavista kokemuksista. Näiden näkökulmien perusteella voi muodostaa alustavaa kuvaa nykypäivän luonnossa liikkujan luontokokemuksesta sekä siihen liittyvistä henkisen hyvinvoinnin tunteista.



Kuvio 1 Tutkimuksen viitekehyksen rakentuminen

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata terveysalalla kouluttautuvien luontokokemuskertomuksia sekä niihin liittyviä henkisen hyvinvoinnin kokemuksia. Luontokokemus on hyvin moniulotteisille määrittelymahdollisuuksille avoin tutkimuskohde (vrt. mm. Peacock 1986, 28). Tämän vuoksi valitsin näkökulman, joka toi esiin terveyden edistämisen arkielämään liittyvän mahdollisuuden. Tällöin en suunnannut määrällisten syy-seuraus-suhteiden etsimiseen. Olennaisempaa oli tarkastella luontokokemukseen liittyviä hyvinvointia lisääviä piirteitä osana luonnossa liikkujien muuta elämää nykypäivänä. Yksittäisten merkitysten kuvaaminen suhteutettuna ympäristöönsä muodostui näin relevantiksi keinoksi tutkia aihetta. (vrt. Hirsjärvi ym. 121.)

Vastasin tutkimuksessa seuraaviin tutkimustehtäviin:

- 1 Millaisiksi ja miten terveysalalla kouluttautuvat kuvaavat luonnon ominaisuuksia?
- 2 Miten he kuvaavat luontokokemusta suhteessa muuhun elämäänsä?
- 3 Millaisia tunteita he liittävät luontokokemukseen?

4 TUTKIMUSASETELMAN MUOTOUTUMINEN

Aikaisemman tutkimuksen perusteella luontokokemukseen liittyvistä hyvinvointikokemuksista suomalaisessa arjessa kaivataan lisää juuri laadullista tutkimusta (Hallikainen 1998, 219-221, 286). Erityisesti luontoympäristön kokemiseen liittyvät asiat on havaittu tutkimuksissa tärkeiksi elementeiksi (Paronen 2001 a, 100, Paronen 2001 b, Tienari 2001, 43). Halusin laadullisen tutkimuksen avulla saada tätä aiempia tutkimuksia täydentävää ja syventävää tietoa (Eskola & Suoranta 2001, 16, Hirsjärvi ym. 2004, 129-130).

4.1 Aineiston hankinta

Aineiston hankintaa suunnitellessani pyrin optimoimaan saatavan relevantin tiedon suhteessa ajallisiin ja taloudellisiin resursseihin. Ennen aineiston hankintaa kirjoitutin pilottiesseen eräällä terveysalan aikuisopiskelijalla. Näin varmistin esseetä ohjaavien kysymysten ymmärrettävyyden sekä mielekkyyden vastaajille (vrt. Hirsjärvi ym. 2004, 193). Tämän myötä sain myös tietää, miten minun olisi syytä ohjata tutkimushenkilöitä esseen kirjoittamisessa. Ryhmähaastattelun teemat valitsin saadakseni vastauksia tutkimustehtäviini.

Tutkimukseen osallistuneiden valinnan kriteerinä oli heidän kiinnostuksensa luonnossa liikkumiseen sekä hyvinvointiasioiden tuttuus koulutuksiin osallistumisen perusteella. Pyrin näin vahvistamaan mahdollisuutta saada olennaista tietoa tutkimustehtävien kannalta. (vrt. Häggman-Laitila 1999.)

Keräsin tutkimusaineistoni eräässä keskisuudessa kaupungissa maaliskuu- ja huhtikuun 2004 aikana. Aineisto koostuu 17:sta terveysalalla kouluttautuvien esseistä sekä tästä joukosta neljälle henkilölle tehdystä, kokonaisuudessaan tekstilitteroidusta ryhmähaastattelusta. Vastaajista 10 oli erään ammattiopiston aikuiskoulutuksessa ollut hierojaopiskelijaa. Tästä joukosta neljä vapaaehtoista vastaajaa osallistui esseen ryhmähaastatteluun. Vastaajista 7 oli yritys X:n järjestämään lihashuoltokoulutukseen osallistujaa. Koko aineistossa tutkittavat olivat heterogeeninen joukko 22-53-vuotiaita sekä kaupungissa että maalla asuvia suomalaisia naisia ja miehiä. Tämän myötä puhun tutkimuksessa yleisellä tasolla luonnossa liikkujien luontokokemuksesta suhteessa muuhun nykyelämään.

Informoin vastaajia ennen kirjoittamista tutkimuksesta ja esseetä ohjaavien kysymysten (liite 1) roolista kirjoittamisen mahdollisena apuna (vrt. Hirsjärvi ym. 2004, 174). Ryhmähaastattelun alussa kerroin haastateltaville teemat, joista halusin heidän kertovan (vrt. Hirsjärvi ym. 2004, 199). Haastattelun aikana vastaajat kertoivat siitä, mitä luontokokemuksesta nousee heille päällimmäisenä mieleen ja miten he kokevat luontoympäristön vaikuttavan henkiseen hyvinvointiinsa (liite 2). Huolehdin siitä, että jokaisella oli mahdollisuus tasapuolisesti kertoa luontokokemuksestaan ja siihen liittyvästä hyvinvointikokemuksesta. Nauhoitin haastattelun ja litteroin sen heti haastattelun jälkeen luotettavuuden lisäämiseksi. (vrt. Hirsjärvi ym. 2004, 210.)

Esseetä kirjoittaessa vastaajat tuottivat yksityisen kertomuksen luontokokemuksesta kirjoitetussa muodossa. Ryhmähaastattelussa taasen kerrottiin luontokokemuksesta puhumalla omasta yksityisestä kokemuksesta. Lisäksi siinä rakennettiin luontokokemuksen kulttuurista ulottuvuutta hieman vahvemmin kuin sitä oli esseissä tehty. Ryhmähaastattelu toimi analysoitavana aineistona sekä kuvatun kokemuksen vahvistajana saadun tiedon ollessa samanlaista esseiden kanssa (vrt. Kyngäs & Vanhanen 1999, Tuomi & Sarajärvi 2002, 136).

4.2 Analyysimenetelmä

Analyysimenetelmänäni käytin sisällönanalyysia (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98-99, 102-103). Valitsin tämän analyysimenetelmän, sillä sen avulla oli mahdollista analysoida tekstimuodossa olevaa, tutkimustehtäviin liittyvää tietoa, koko luontokokemuksen kontekstissa. (vrt. Kyngäs & Vanhanen 1999, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, Tuomi & Sarajärvi 2002, 102-103.) Sisällönerittelyllä olisin saanut esille erilaisia tutkimustehtäviin liittyviä kategorioita, mutta tieto ei olisi näyttäytynyt luontokokemuskontekstia kuvaavana kokonaisuutena. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella nimenomaan luontokokemusta ja siihen liitettyjä henkisen hyvinvoinnin tunteita suhteessa muuhun elämään. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 106-109.)

Etenin sisällönanalyysissä aluksi induktiivisesti aineiston ehdoilla. Tämän jälkeen käytin teoreettisessa tulososassa myös deduktiivista lähestymistapaa. Tämä oli mielestäni paras vaihtoehto hyvin abstrakteja ja tutkimuksellisesta näkökulmastani vähän tutkittuja asioita käsitellessäni. Teoreettisessa tulososassa peilasin analyysiäni sekä tutkimuksen

viitekehykseen että loin uusia merkityksiä aikaisemmin mainitsemattomien tutkimusten avulla kokiessani sen analyysin kannalta tärkeäksi. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 98-99.)

Aineiston esseet olivat valmiiksi kirjoitetussa muodossa. Ryhmähaastattelun litteroin haastattelunauhasta tekstiksi. Luettuani aineistoa useaan kertaan läpi valitsin analyysiyksiköksi tutkimustehtäviini liittyvän ilmaisun (Kyngäs & Vanhanen 1999). Luin sekä esseitä että litteroitua ryhmähaastattelua tämän jälkeen tutkimustehtäviä mielessä pitäen. Aineistoon perehtymisen jälkeen etsin aineistosta tutkimustehtäviin liittyviä ilmaisuja. Pelkistin ilmaisut ja yhdistin niistä samankaltaisia. Yhdistelyn jälkeen muodostin samankaltaisten ilmaisujen merkityksistä edelleen pelkistettyjä sisältöjä. Seuraavaksi ryhmittelin sisällöt muodostaen niistä alakategorioita. (liite 3) (vrt. Kyngäs & Vanhanen 1999, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001.) Näitä aineistolähtöisesti muodostamiani alakategorioita käsittelin seuraavaksi aikaisemman teorian avulla. Tämän jälkeen yhdistin samansisältöiset alakategoriat toisiinsa muodostaen niistä yläkategorioita. Analyysissa muodostuneiden ala- ja yläkategorioiden avulla oli mahdollista kuvata vastaajien luontokokemuskertomusten merkityksiä tiiviisti ja kokonaisesti – kuitenkin sen näköisenä, kuin ne aineistossa ilmenivät. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, Tuomi & Sarajärvi 2002, 102-103.)

5 LUONNON KUVAUKSISTA LUONTOKOKEMUKSEEN

Etenen analyysissä tutkimustehtävittäin. Esittelen aluksi lyhyesti tutkimustehtävään liittyvät muodostamani alakategoriat. Tämän jälkeen käsittelen tarkemmin niiden rakentumista pelkistettyjen sisältöjen muodossa. Tuon myös esille niitä keskeisiä esimerkki-ilmaisuja, joista olen pelkistetyt sisällöt muodostanut. Analyysin ensimmäisessä osassa olen edennyt induktiivisesti. Analyysin toisessa osassa jatkan analyysiä deduktiivisesti. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 98-99, 102-103).

Koska olen analysoinut sekä esseet että ryhmähaastattelun todeten niiden samankaltaisuuden, käytän analyysissä esimerkkejä kummastakin aineistosta. Esimerkin perässä oleva (e) tarkoittaa esseetä ja (rh) ryhmähaastattelua. Käytän sekä *esimerkeissä* että *pelkistetyissä ilmaisuissa kursivina* ja **alakategoriat lisäksi tummennan**.

5.1 Kuvattuja luonnon ominaisuuksia

Luonnon ominaisuuksia kuvaamaan muodostin neljä alakategoriaa. Vastaajat kuvasivat luontoa *esteettiseksi*, *saasteettomaksi*, *kiertokulkuseksi* sekä *omasta toiminnasta riippumattomaksi*. Muodostin alakategoriat pelkistetyistä sisällöistä, joiden avulla alakategoriaa pystyy kuvaamaan (taulukko 1). Lisäksi toin esimerkkien avulla esiin aineistossa näkyviä oleellisia asioita.

Taulukko 1 Luonnon ominaisuuksien muodostuminen pelkistetyistä sisällöistä

PELKISTETYT SISÄLLÖT	ALAKATEGORIAT
-sopusoituinen luonto -kaunis luonto -rauhallinen luonto	esteettinen luonto
-ei roskia luonnossa -roskat häiritsevät luonnossa -ei melusaastetta luonnossa -luonnon puhtaus	saasteeton luonto
-säätilojen muuttuminen luonnossa -vuorokaudenaikojen muuttuminen luonnossa -vuodenaikojen muuttuminen luonnossa -luontokappaleiden kehittyminen	kiertokulkuinen luonto
-itsestä riippumaton luonto -voimakas luonto -luonnon muokkaamattomuus -luonnon monipuolisuus	omasta toiminnasta riippumaton luonto

Esteettinen luonto oli ensimmäinen alakategoria. Luonnossa kaiken kuvattiin olevan omalla paikallaan ja *sopusoinnussa* keskenään. Luonto oli siis täynnä harmonisia ominaisuuksia. Se oli *kaunis* ja *rauhallinen* ympäristö, jota vastaajat kuvasivat niin pintapuolisesti mielletävästä maisemallisesta kuin luonnon syvällisempään kokemiseen liittyvästä näkökulmasta. Esimerkiksi rauhallisuus oli yksi tärkeimpänä pidetty, esteettisyyden syvällisempiin merkityksiin liittyvä luonnon ominaisuus (esimerkki 1).

Esimerkki 1

”Yksi mieleenpainuvimmista kokemuksista oli ympärillä oleva rauha, joka sai miettimään kuinka mahtavalta voi tuntua elämän pikkuasiat, jotka ovat osa suurempaa kokonaisuutta.” (e)

Saasteeton luonto oli seuraava luonnon ominaisuuksia kuvaava alakategoria. *Roskat eivät* vastaajien mielestä kuuluneet *luontoon*. Niihin kiinnitettiin luonnossa enemmän huomiota ja ne *häiritsivät* siellä enemmän kuin kaupungissa. Myöskään *melusaastetta ei* luonnossa ollut.

Luonnon omia pehmeitä ääniä pidettiin tärkeinä varsinkin kaupungin meteliin verrattuna (esimerkki 2).

Esimerkki 2

”...(kaupungista) kun ajaa kymmenen minuuttia niin sä pääset sellaiseen mestaan... voi pistää vaikka nuotion pystyyn ja kuuluu vaan napsis ja siellä ei kuulu niinku yhtään mitään...” (rh)

Luonnon saasteettomuutta kuvattiin myös luontoympäristön ja sen elementtien *puhtauden* kautta. Esimerkiksi ilmaa pidettiin raikkaana ja luonnon värejä kirkkaina. Luonnon saasteettomuuden kuvauksessa tuli esiin kulttuurinen, suomalaiseen luontoon liittyvä arvostus (esimerkki 3). Saasteettomuus kuvattiin tässä yhteydessä ominaisuudeksi, johon omalla toiminnalla ainakin jossain määrin tiedostettiin olevan vaikutusta.

Esimerkki 3

”...jää tuntu, että kun sä meet luontoon, niin siellä on tosi puhdasta... Suomessa on puhdasta. Mä en yhtään kiinnitä kaupungissa huomiota roskeen, mutta jos mä nään siellä roskaa, niin siihen mä kiinnitän huomiota...” (rh)

Seuraava alakategoria oli **kiertokulkuinen luonto**. Tässä vastaajat kuvasivat luontoa erilaisten säätilojen, vuoden- ja vuorokaudenaikojen muuttumisen sekä luontokappaleiden kehittymisen havaitsemisen kautta. Kaikenlaisten säätilojen kuvattiin olevan hyväksyttävää, vaikka auringonpaistetta pidettiin miellyttävänä. Myös vuodenaikojen kuvauksissa tuotiin kesän miellyttävyyden ohella esiin kaikkien vuodenaikojen tärkeyttä. Luontoa kuvattiin siis elävänä ja alati kiertokulkuisesti muuttuvana ympäristönä. (esimerkki 4)

Esimerkki 4

”Katseeni siintää pitkin vanhaa metsää, kallioita ja puita, jotka ovat saaneet valkoisen vaipan. Kävelen rinnettä alas ja näen ketun jäljet, se on käynyt katsomassa onko ehkä ruokaa pihapiirissä. Jänis on loikkinut edestakaisin. Tämä maisema on tosi upea talvisinkin.” (e)

Neljäs alakategoria oli **omasta toiminnasta riippumaton luonto**. Vastaajat pitivät luontoa hyvin pitkälle *itsestä riippumattomana* ympäristönä. Luonto oli tällöin luonnontilainen ja

juuri tämän vuoksi myös kokemisen arvoinen. Esimerkiksi maaston vaikeakulkuisuus kuvattiin luonnon ominaisuudeksi (esimerkki 5). Luontoa pidettiin myös *voimakkaana*. Luontoon suhtauduttiin kuvauksissa kunnioittavasti hyväksyen ja sopeutuen siihen ilman, että asiaa haluttiin muuttaa.

Esimerkki 5

”Reitillä oli paljon metsää, eikä korkeuseroa niin helposti huomannut. Viimeinen nousu piti ”rämpiä” ylös... Päivä oli pilvinen ja tuuli niin paljon, että sukset piti viedä tupaan (ettei tuuli vie).” (e)

Luontoympäristön eräinä parhaimpina elementteinä vastaajat pitivät tässä yhteydessä *luonnon muokkaamattomuutta* sekä *monipuolisuutta* - ympäristöä, johon ihminen ei ole kajonnut ja jota tämä ei voisi koskaan kaikessa moninaisuudessaan rakentaa. Se oli vastaajille vaihtelua suhteessa omiin toimiin. Vastaajat eivät siis tietyllä tapaa halunneet tällöin nähdä luonnossa oman toimintansa jälkiä. (esimerkki 6)

Esimerkki 6

”Millainen luontoympäristö minua miellyttää, on juuri sellainen, jota ei ihminen ole päässyt muokkaamaan. Eli metsässä on sinne kuuluvat kasvit, aluskasvillisuus, monia puulajeja, lintuja ja muita metsiin kuuluvia eläimiä.” (e)

5.1.1 Tulkintaa kuvattujen luonnon ominaisuuksien merkityksistä

Luonto kuvattiin tutkimuksessa ominaisuuksiltaan *esteettiseksi*. Tämä merkitsee estetiikan käsitteen kautta tarkasteltuna hyvin miellyttävää luonnon ominaisuutta. Jussi Kotkavirran (1998) mukaan luonnon kokeminen esteettisen sopusointuisena on eräänlaista ylellisyyttä, mutta toisaalta myös hyvän elämän ehto. Ylellisyyteen liittyen luonnon esteettisyys on ominaisuus, joka ei merkitse meille mitään erityistä luonnon omien toimintojen tai tehtävien kannalta. Toisaalta hyvän elämän edellytyksiin liittyen luonnon kauneus on mahdollista kokea yhteneväisenä ja samankaltaisena oman minuuden kanssa. (Kotkavirta 1998, 112-115.)

Estetiikan käsitteessä on siis sekä pinta- että syvätaaso. Luonnonestetiikan pintataso on juuri miellyttäviä maisemallisia elämyksiä, kun taas syvämerkitysten kokeminen puhuttelee luonnossa liikkujaa monipuolisemmin. Pintatason havainnot liittyvät yhteiskunnalliseen

aikaan kuuluviin vallalla oleviin arvoihin ja ne ovat osaltaan Kotkavirran (1998) kuvaamaa ylellisyyttä. Syvätason havainnot taasen liittyvät ihmismielen ja kulttuurin kollektiivisiin aistimisen ja hahmottamisen sisältöihin. Nämä sisällöt ovat luonteeltaan universaaleja. (Horelli 1982, 89-91.) Luonnon esteettinen ominaisuus piti tässä tutkimuksessa sisällään sekä estetiikan pinta- että syvätasoon kuuluvia elementtejä maisemallisista kuvauksista luonnonjärjestyksen ilmaisuihin. Erityisesti kuvaukset luonnon rauhasta ilmensivät syvätasolla kuvattua luonnon esteettisyyden kokemista. Luonnon rauha merkitsi tällöin luonnonjärjestyksen syvällisempää havaitsemista ja tuntemista. Luonnon esteettisyyden kuvaukset olivat siis merkityksellisiä niin kulttuuriin kuuluvina ylellisyyskokemuksina kuin alkuperäisempinä luonnon järjestyksen kokemuksina (vrt. Kotkavirta 1996, 1-3).

Tutkimuksessa luonnon kuvaaminen *saasteettomaksi* kertoo luontoon liittyvistä arvostuksista ja niiden koetusta tärkeydestä kulttuurissamme. Saasteettomuus liittyi aikaisemman tutkimuksen kanssa yhteneväisesti erityisesti hyvinvoinnin ja miellyttävyyden piirteisiin (Korpela ym. 2001, Ympäristöministeriö 2005). Kaupunkiluonnon vihreys ja puhtaus on havaittu tärkeäksi hyvinvointiin liittyväksi tekijäksi. ”Uusyhteisöllisyys mielenterveyden tukena” – hankkeessa myös lapset ovat kuvanneet luonnon saasteettomuuden yhdeksi miellyttäväksi luontoympäristön piirteeksi (Kumpulainen 2004). Tutkimuksessa kuvattuun melusaasteettomuuteen liittyen meluherkkien ihmisten on todettu viihtyvän luonnossa erityisen hyvin ja pitävän sitä terveyttä edistävänä mieliympäristönään. (Korpela 2001, 146.)

Tutkimuksessa kuvattu luonnon *kiertokulkuinen* ominaisuus muistutti luonnossa liikkujaa elämän jatkuvuuden ja uudistumisen sekä toisaalta hidastempoisuuden luonteesta (vrt. Horelli 1982, 193-194, Kallio 1992, 43, Telama 1992, 63, Lyytinen 1994, 138). Kiertokulun havainnoiminen voi herätellä luonnossa liikkujaa tarkastelemaan elämistään biologisemmasta näkökulmasta. Tämä liittyy tietynlaiseen juurevaan tietämiseen omasta itsestä osana luontoympäristöä. Aikaisemmassa tutkimuksessa myös lapset ovat luontoa kuvatessaan tuoneet luonnon kiertokulkuisen ominaisuuden esiin (Kumpulainen 2004). Luonnossa liikkujan on siis mahdollista oppia luontoon tutustumalla jotain ikaikaisista elämisenmalleista yleisesti. Erityisesti tietopohjainen luonnosta oppiminen tapahtuu usein tätä kiertokulkuisuutta havainnoimalla (mm. Willamo 2004, 39-45).

Tutkimuksessa luontoa kuvattiin myös *omasta toiminnasta riippumattomana* ympäristönä. Aikaisemman tutkimuksen perusteella luonnossa liikkujalle on tärkeää kokea jotain sellaista,

mikä on erilaista ja vapaata suhteessa omiin pyrkimyksiin. Se on jotain sellaista, mitä emme ole itse luoneet ja rakentaneet. Tämä kokeminen sisältää luonnontapahtumien satunnaisuutta ja riippumattomuutta suhteessa omaan toimintaamme. (Kotkavirta 1998, 113-114.) Tällaisen vapautteen liittyvän ominaisuuden on havaittu vapauttavan luonnossa liikkujaa (Lyytinen 1994, 142). Ehkäpä se on tietyllä tapaa ylellisyyttä turvallisessa yhteiskunnassamme. Tutkimuksessa kuvattiin oman toiminnan suhteuttamista itsestä riippumattomiin tapahtumiin. Kuvaus siis piti sisällään tietynlaisen sopeutumisen- tai kehitymisvaatimuksen.

Tutkimuksessa kuvatut luonnon ominaisuudet olivat siis luontokokemusympäristön kuvauksia (vrt. Kallio 1992, 42-43). Kaiken kaikkiaan ne olivat yhteydessä kulttuurisiin hyvään elämään ja miellyttävyyteen liittyviin piirteisiin (vrt. mm. Kotkavirta 1996, 1-3, Kiuru 2000, 295-298). Ne viitoittivat myös mahdollisuuksia kehittymiseen ja elämän moninaisuuden ymmärtämiseen (vrt. Kotkavirta 1996, 1-3, Willamo 2004, 39-45). Aristoteleen ajatukseen liittyen luonnon ominaisuuksien ja ihmisen luonnon ollessa jossain määrin yhteneväisiä (Kotkavirta 1996, 1-3), huomioimme luontoa havainnoidessamme samalla myös omaa itseämme. Tällöin esteettisyys on läsnä omassa elämässämme. Saasteettomuus on myös meidän elinvoimaisuudellemme tärkeää. Luonnon kiertokulkaisuus näkyy kasvamisena ja kuihtumisena, koko ajan muutoksessa olemisena. Lisäksi voimme itsekkin halutessamme olla kulttuurisista rakenteistamme riippumattomia ja elää erilailta suhteessa niihin.

5.2 Ilmenneitä luontoon suhtautumisen ulottuvuuksia

Seuraavaksi analysoin luontoon suhtautumista. Siinä oli havaittavissa kahdenlaista ulottuvuutta. Muodostin näistä ulottuvuuksista alakategoriat *miellyttävyyteen perustuva luontoon suhtautuminen* sekä *kokonaisvaltainen luontoon suhtautuminen*. Taulukossa 2 on nähtävissä luontoon suhtautumisen ulottuvuuksien rakentuminen.

Taulukko 2 Luontoon suhtautumisen rakentuminen pelkistetyistä sisällöistä

PELKISTETYT SISÄLLÖT	ALAKATEGORIAT
-luonnosta nauttimista -luonnon ihailemista -luonnosta hyötymistä	miellyttävyyteen perustuva luontoon suhtautuminen
<i>edellisten lisäksi:</i> -luontoon sopeutumista -luonnon kunnioittamista -ei-kokonaan miellyttävän luonnon kokemista	kokonaisvaltainen luontoon suhtautuminen

Miellyttävyyteen perustuva luontoon suhtautuminen oli *luonnosta nauttimista* ja sen *ihailua*. Se kuvattiin myös tietynlaisena *luonnosta hyötymisenä*. Tämä hyötyminen oli tietynlaista luonnosta saamista ilman omaa antamista. (esimerkki 7) Se liittyi luonnon esteettisyyteen, saasteettomuuteen sekä kiertokulkuisuuteen suhtautumiseen.

Esimerkki 7

”... Lähden soutelemaan saaren taakse ahvenlammikkoa kohti. Heitän riippakiven, otan ongen, laitan matosen ja sitten narraamaan isoja ahvenia. Kuuntelen kuikkaparin huutoja sekä katselen upeaa joutsenpariskuntaa. Kalat hyppivät aivan veneen vieressä... Soutelen hiljaa takaisin mökille, kalansiivoon ja sauna lämpiämään. Istun saunan portailla ja ihailen laskevaa tulipalloa, aurinkoa. Eikö Suomen kesä ole kaunis?...” (e)

Kokonaisvaltainen luontoon suhtautuminen piti sisällään miellyttävyyden elementtien lisäksi *luontoon sopeutumista* ja *luontoa kunnioittavia* toimintatapoja. Lisäksi tällöin ilmaistiin *ei-kokonaan miellyttävän luonnon kokemista*.. (esimerkki 8) Se liittyi luonnon esteettisyyteen, saasteettomuuteen, kiertokulkuisuuteen sekä erityisesti omasta toiminnasta riippumattomuuteen suhtautumiseen.

Esimerkki 8

”... Järvellä pystyy mukavasti seurata luontoa. Usein näkee paljon lintuja. Varsinkin esim. kalasääsken mahtava olemus herättää kunnioitusta. Joskus

hirvet ovat juomassa... Ehkä parhaita hetkiä ovat illat, jolloin aurinko hiljaa painuu rannan taa. Usva nousee järven pintaan ja on aivan tyyntä. Tai aamuvarhain, kun luonto herää hiljalleen uuteen päivään ja auringon ensisäteet putkahtavat esiin. Joskus kaiken rikkoo vavan voimakas nykäisy ja kala on koukussa...” (e)

5.2.1 Pohdintaa luontoon suhtautumisen vaikutuksista

Luonnon ominaisuuksien kuvausten yhteydessä oli mahdollista nähdä erilaisia luontoon suhtautumisen ulottuvuuksia (vrt. Willamo 2004, 39-45). Aikaisemmassa tutkimuksessa on tämän tutkimuksen kanssa yhteneväisesti havaittu, että suhtautumisessamme luontoon on olemassa juuri nämä kaksi toisistaan eriävää puolta. Toisaalta arvotamme luonnon ominaisuuksien merkityksen miellyttävyyden ja hyödyllisyyden kautta. Toisaalta kunnioitamme luontoa ja pyrimme toimimaan sen ehdoilla, siihen sopeutuen. (Tienari 2001, 65.)

Luontoon suhtautuminen sen miellyttävyyteen perustuen liittyi siihen, ettei omaa olemista sen kummemmin kuvattu olevan tarvetta suhteuttaa luontoympäristöön. Tämä taasen johtaa helposti epätasapainoiseen luonnon hyödyntämiseen (Willamo 2004, 39-45). Toisaalta miellyttävyyteen perustuvan suhtautumisen voi ajatella liittyvän myös luontoliikuntakulttuuriimme, jossa miellämme luontokokemuksen usein luonnosta nauttimiseksi (vrt. Paronen 2001 a, 100).

Ympäristötieteilijöiden näkemyksiin perustaen on kuitenkin oletettavaa, että kokonaisvaltainen luontoon suhtautuminen tekee luonnon kokemisesta rikkaampaa. Samalla se myös tukee niin fyysisen kuin kulttuurisenkin luonnon säilymistä tuleville sukupolville. (mm. Uosukainen 1995, 12-14, Willamo 2004, 39-45, Ympäristöministeriö 2005.) Erityisesti kokonaisvaltainen ja tasapainoinen suhtautuminen luontoon oli terveyden edistämisen ekologiseen malliin pohjaten siis hyvinvoinnin mahdollisuuksia lisäävä suhtautumistapa (vrt. Sallis & Owen 1997, 404, 412, 422). Kaiken kaikkiaan tämä luonnon ominaisuuksiin suhtautuminen näyttäytyi kulttuurisidonnaisena havaitsemis- ja toimintatapana (vrt. mm. Hallikainen 1998, 13-17, Tienari 2001, 65).

5.3 Kuvauksia luontokokemuksesta suhteessa muuhun elämään

Seuraavassa tutkimustehtävässä analysoin kuvauksia luontokokemuksen merkityksestä suhteessa muuhun elämään. Muodostin kolme alakategoriaa: *luontokokemus osana koko elämäntulkua, sosiaalisen yhteisyyden ja yksityisyyden välinen tasapaino* sekä *elvyttävä oman ajan tuntemus*. Näiden alakategorioiden muodostuminen pelkistetyistä sisällöistä näkyy taulukossa 3.

Taulukko 3 Luontokokemuksen rakentuminen suhteessa muuhun elämään pelkistetyistä sisällöistä

PELKISTETYT SISÄLLÖT	ALAKATEGORIAT
-luontokokemus arkena -luontokokemus lomana -luontokokemus juhlanä -luontokokemus osana elämäntulkua	luontokokemus osana koko elämäntulkua
-ystävät läsnä - jättää muut ihmiset huomioimatta luonnossa -rakkaimmat läsnä - olla kaukana naapureista luonnossa -olla yhdessä hiljaa kiusaantumatta luonnossa	sosiaalisen yhteisyyden ja yksityisyyden välinen tasapaino
-akkujen lataaminen rauhassa -oman ajan vietto luonnossa -arjesta irtaantuminen luonnossa -rauhoituminen itsekseen luonnossa	elvyttävä oman ajan tuntemus

Luontokokemus osana koko elämäntulkua oli ensimmäinen alakategoria. Vastaajat mielsivät luontokokemuksen kuuluvan *osaksi elämäntulkua*. Luontokokemuksen jokapäiväiseen elämään kuulumista kuvattiin korostuneesti maalla asuvien kertomuksissa (esimerkki 9). Se oli kaiken kaikkiaan arkinen, mutta tässä arkisuudessaan hyvin tärkeä kokemus eräänlaisena hyvän elämän kriteerinä.

Esimerkki 9

”Asun maalla ja minulle luonto on luonnollinen ja läheinen asia... Olen asunut myös lapsuuteni maalla. Luonto on kuulunut isona osana elämäni ja sen läheisyys on antanut paljon... Ilman luontoa ja sen läheisyyttä elämäni olisi kiireisempää, rauhattomampaa ja murheita olisi paljon enemmän kannettavaksi... ja se (luonto) on edelleenkin iso osa elämäni.” (e)

Luontokokemusta kuvattiin *arjen* lisäksi *lomaan* liittyvänä kokemuksena. Myös lomakuvauksissa aivan yksinkertaisetkin luonnon elementteihin liittyvät havainnot ja kokemukset tekivät lomasta merkityksellisen (esimerkki 10). Lisäksi luontokokemus miellettiin jopa *juhlaan* liittyväksi, rituaalisuuden mahdollistavaksi ympäristöksi. Yksinkertainen luonnonläheisyys tuntuikin antavan hyvin tärkeitä yksilöllisiä ja kulttuurisia kokemuksia luonnossa liikkujille.

Esimerkki 10

”Aamulla herään linnunlauluun, keitän kahvit, istun kuistille ja nautin joka hetkestä. Tämä on sitä stressilomaa parhaimmillaan.” (e)

Seuraavaksi alakategoriaksi muodostui ***sosiaalisen yhteisyyden ja yksityisyyden välisen tasapainon säätely***. Luontokokemukseen liittyi tällöin *ystävien ja rakkaimpien läsnäolo*, mutta toisaalta myös *ihmisten huomiotta jättäminen* sekä *naapureista kaukana oleminen* samassa yhteydessä kuvattuna. Luonnossa oli mahdollista *olla yhdessä hiljaa kiusaantumatta*. Läheisten kanssa nautittiin yhdessä olost ja luontokokemuksesta. Hiljaisuus oli tässä yhteydessä sallittua. Tämä yhteisyyden ja yksityisyyden välinen tasapaino kuvattiin niin luontoympäristön fyysisiin ominaisuuksiin liittyvänä kuin mielikuvienkin tasolla tapahtuvana kokemuksena. Näin luonto mahdollisti tietynlaisen tilaulottuvuuden tai –käsityksen käytön tasapainon säätelyssä. Nämä kuvaukset ilmensivät lisäksi erityisesti kulttuurillisesti hyväksytyjä käyttäytymisen normeja. (esimerkki 11)

Esimerkki 11

”Laavulla... kaikki olivat vain hiljaa ja nauttivat hiljaisuudesta. Kenelläkään ei ollut tarvetta rikkoa sitä. Kukaan ei tuntenut itseään kiusaantuneeksi hiljaisuudesta. Tilanne olisi ollut aivan toinen, jos olisi istunut kahvipöydässä.” (e)

Kolmanneksi alakategoriaksi muodostui *elvyttävä oman ajan tuntemus*. Vastaajat kuvasivat tällöin *akkujen lataamistaan rauhassa* luontoympäristössä. Heillä oli mahdollisuus *oman ajan viettoon* sekä *rauhottumiseen itsekseen luonnossa*. He pystyivät *irtaantumaan arjesta* niin, että arkinen ympäristö unohtui. Elvyttävä oman ajan tuntemus oli siis yksilöllinen, kaikenlaisen kokemisen ja rentoutumisen salliva kokemus. Se oli osaltaan myös toiminnan ja levon – vastaajien elämisen rytmin tasapainottaja. Vastaajat kuvasivat elvyttävyyden hyvin yksilöllisenä ja sisäisenä kokemuksena. Tämä liittyi edellä mainitsemaani tilaulottuvuuteen tai –käsitykseen. Elvyttävä oma aika oli siis hyvin pitkälle vastaajien sisäinen prosessi, jonka luontokokemukseen liittyvä fyysinen ja mielikuvien tasolla ilmenevä tilaulottuvuus mahdollisti. (esimerkki 12)

Esimerkki 12

”...mä lähdin hakemaan joka päivä jonkun paikan missä mä voin rauhottua, jonkun luontopaikan, sillei että joutui kävelemään kaupungista pitkän matkaa ja ihan mihin vaan, et saa olla niinku itekseen...” (rh)

5.3.1 Tulkintaa luontokokemuksen merkityksestä suhteessa muuhun elämään

Tutkimuksessa kuvatussa arjen ja loman – tavanomaisen ja erityisen yhtymäkohdassa näkyi hyvin luontokokemuksen kulttuurinen merkitys *osana koko elämänskulkua* (vrt. Hallikainen 1998, 13-17). Myös aikaisemmassa tutkimuksessa on tämän tutkimuksen tavoin tuotu esille erilaisia luontoympäristöön liittyviä rituaaleja. Nämä rituaalit kuuluvat usein juhlintaan. (vrt. Kiuru 2000, 295-297, 308-309.)

Tutkimuksessa kuvattiin myös *yhteisyyden ja yksityisyyden välisen tasapainon* säätelyä. Tämä tasapainon säätely on merkitykseltään yhteneväinen Allardt (1980) määrittämään hyvinvoinnin sosiaalisen yhteisyyden tarpeen tyydyttymiseen (Allardt 1980, 331). Luonnossa oli tutkimuksen mukaan hyväksyttävää rajata oma tilansa tarpeidensa mukaan verrattuna muihin arkiympäristöihin. Yhteisyyden ja yksityisyyden välistä tasapainoa säädeltiin tällöin niin fyysisellä kuin mielikuvienkin tasolla. Se oli kulttuurisissa ja sosiaalisissa normeissa hyväksyttävää. Myös aikaisemman tutkimuksen mukaan luontoa on mahdollista kokea niin ystävien kesken kuin myös aivan yksin (mm. Kiuru 2000, 296, Paronen 2001 a 101, 103), kuitenkin tätä tasapainon säätelyn mahdollisuutta on tuotu vielä melko vähän esille.

Tutkimuksessa luontokokemusta kuvattiin *elvyttävänä oman ajan tuntemuksena*. Osaltaan tämä kokemus mahdollistuu aikaisemman tutkimuksen mukaan siksi, että luonnossa liikkumiselle on olemassa oma hyväksyty aikansa - aloitus ja lopetus ilman ylimääräisiä ristiriitoja. Tällöin luonnossa liikkujan on mahdollista unohtaa kaikki arkeensa liittyvät asiat ja aistia luontoympäristön hyvää tekeviä ominaisuuksia. (vrt. Segrave 2000.) Luonnon virkistyskäyttötutkimuksesta (2000) käykin tämän tutkimuksen kanssa yhteneväisesti ilmi, että miellämme luontokokemuksen arjen kiireistä irrottautumisen mahdollistajaksi (Paronen 2001 a, 103). Luonnossa voimme toimia juuri omista sisäisistä tarpeista lähtien sekä oman tilan siihen ottaen (Kirjonen 1992, 36). Tässä tutkimuksessa asia siis ilmaistiin elvyttävänä oman ajan tuntemuksena. Näin mahdollistui kaikenlaisten tunteiden tunteminen aistimisen, tunteiden ja mielikuvien yhteen kietoutuessa (vrt. Haapala 2000, 79-80). Tämän levon ja kokemuksellisuuden mahdollistuminen tietoteknisen kiireemme tasapainottajana on yksi keskeinen hyvinvointiimme vaikuttava tekijä (vrt. Sallinen ym. 2002, 9-13).

Luontokokemus on siis kaiken kaikkiaan arjessamme läsnä hyvinvointia edistäen niin yksilöllisenä kuin sosiaalisenakin kokemuksena (vrt. mm. Paronen 2001 a 101, 103, Paronen 2001 b). Mielenkiintoiseksi terveyden edistämistä ajatellen muodostuu elvyttävä oman ajan tuntemus tietynlaisena kuvauksena omasta itsestä huolehtimisen ajalle arkisessa elämässä.

5.4 Kuvattuja henkisen hyvinvoinnin tunteita

Henkisen hyvinvoinnin tunteet jakautuivat viiteen alakategoriaan: *ilon tunne, vahvuuden tunne, rauhan tunne, läsnäolon tunne* sekä *mystinen tervehtymisen tunne*. Taulukosta 4 on nähtävissä näiden alakategorioiden muodostuminen pelkistetyistä sisällöistä.

Taulukko 4 Henkisen hyvinvoinnin tunteiden muodostuminen pelkistetyistä sisällöistä

PELKISTETYT SISÄLLÖT	ALAKATEGORIAT
-iloinen olo -hyvä mieli -hauska olo	ilon tunne
-rohkea olo -voimakas olo -ravitun terve olo -energinen olo	vahvuuden tunne
-hiljentymisen tunne -tyyneyden tunne -turvallisuuden tunne -rauhallisuuden tunne	rauhan tunne
-olla oman itsensä kanssa -ei tarvitse ajatella -pahat asiat poistuvat itsestään mielestä ----- -kokea uusien ideoiden syntymistä -kokea ajatusten selkiämistä -kokea asioiden tärkeysjärjestykseen asettumista -kokea asioiden mittasuhteisiin asettumista	läsnäolon tunne
-vastausten saaminen luonnosta -tarpeiden tyydyttyminen oikea-aikaisesti -terapeuttinen oman olotilan havainnoiminen -luonnon hoivassa tervehtyminen	mystinen tervehtymisen tunne

Ilon tunne oli ensimmäinen alakategoria. Luonnossa liikkuminen sai *olon iloiseksi*. Luonnosta sai hyvää mieltä ja toimiminen siellä antoi *hauskan olon*. Tämä ilon tunne liittyi osaltaan leikkimielisyyteen. Sen yhteydessä kuvattiin esimerkiksi lasten riemukkaita ääniä. Toisaalta iloa kuvattiin tunteena, joka auttoi pitämään negatiivisia tunteita, kuten kiukkua,

loitolla. Se siis kuvattiin sekä negatiivisten tunteiden loitolla pitäjänä että myönteistä oloa lisäävänä tunteena. (esimerkki 13)

Esimerkki 13

”Marja- ja sienireissut metsään saa mieleni iloiseksi...Jos en pääse edes kerran viikossa luontoon, olen silloin rauhaton ja kiukkuisempi.” (e)

Vahvuuden tunteesta muodostui seuraava alakategoria. Vastaajat kuvasivat luonnonläheisyydessä *olon olevan ravitun terve*. Luonnossa olo tuntui *energiseltä*. Vastaajat ilmaisivat kokeneensa *olonsa myös rohkeaksi ja voimakkaaksi luonnossa*. Tämän tunteen kohdalla kuvailut tunteen kehollisuudesta tulivat korostuneesti esiin. Tällöin kuvattiin esimerkiksi sitä, kuinka puuhun nojaamalla saa energiaa. Vahvuuden tunteeseen liittyi tunteen vertaaminen omaa itseä suurempaan luontoon. (esimerkki 14)

Esimerkki 14

”Tuulella voi kokea olevansa rohkea ja voimakas, vaikka luonto on vielä voimakkaampi.” (e)

Rauhan tunteesta muodostui seuraava alakategoria. Vastaajat kuvasivat *hiljentymisen, tyyneyden, turvallisuuden sekä rauhallisuuden tunnetta*. He kertoivat nauttivansa rauhan tunteestaan hyvin paljon. Se oli erityisen tärkeäksi koettu tunne luontokokemuksen yhteydessä. Se ei ollut turhautumisen tai tyhjyyden värittämää, vaan merkitykseltään tasapainottava tunne vastaajien hektisessä ja hälyä täynnä olevassa elämässä. (esimerkki 15)

Esimerkki 15

”Nautin siitä hiljaisuudesta ja rauhallisuuden tunteesta, mikä siihen liittyy. Ei kiire minnekään, ei hälyä, ei melua...” (e)

Seuraava alakategoria oli **läsnäolon tunne**. Vastaajat kuvasivat oloansa nyt niin, että luonnossa pystyi *olemaan oman itsensä kanssa*. Siellä *ei tarvinnut ajatella* mitään ja *pahat asiat poistuivat itsestään mielestä*. Kaikki paha olo siis ikään kuin suli pois luonnossa oman itsen kanssa läsnä ollessa. Tällainen läsnäolo oli tällöin tietynlaista oman itsen aistimista kyseisessä hetkessä. (esimerkki 16)

Esimerkki 16

”(Luonnossa) unohtuu kaikki. Siellä ei tarvitse ajatella mitään. Kaikki pahat asiat poistuu kuin itsestään päästä ja mielestä mitä pidemmälle metsässä olen kävellyt.” (e)

Toisaalta vastaajat kuvasivat *voivansa kokevansa uusien ideoiden syntymistä sekä ajatusten selkiämistä. Asioiden tärkeysjärjestykseen ja oikeisiin mittasuhteisiin asettumista* kuvattiin myös luonnon keskellä tapahtuvaksi. Tällainen läsnäolon ulottuvuus oli puolestaan eräänlaista luonnollisesti oikeaan suuntaan, omalla painollaan, tapahtuvaa järjestymistä läsnäolon ansiosta. (esimerkki 17)

Esimerkki 17

”...kannonnokalla istuessa ajatukset selkiää ja uudet ideat saattavat syntyä...” (e)

Edellä kuvattu läsnäolon tunne oli siis vahvaa oman olemisen aistimista ja tuntemista luonnon keskellä. Läsnäolon tunteen lisäksi vastaajat kuvasivat toisenlaistakin tunnetta hyvin vahvoin ilmaisin. Tässä tunteessa oli ennemminkin kyse luonnon syvällisemmästä aistimisesta ja tämän kokemuksen herättämistä tunteista.

Viimeinen alakategoria oli *mystinen tervehtymisen tunne*. Tämä tunne liittyi arkista itseä suurempaan yhteyden kokemiseen luonnossa. Tämän yhteyden kokeminen oli hyvää tekevää vaikutuksiltaan. Vaikutuksia kuvattiin hyvin pitkälle vertauskuvia käyttäen, mikä ilmensi osaltaan arkista merkityksellisempää kokemusta. Vastaajat kuvasivat *vastausten saamista luonnosta sekä tarpeiden tyydyttymistä oikea-aikaisesti*. (esimerkki 18).

Esimerkki 18

”...(luonnossa) hetki tuntui lohduttavalta ja jälkeenpäin ajateltuna ”järjestetyltä”. Sitä minä tarvitsin.” (e)

Luonnon havainnoiminen oli *oman olotilan havainnoimista terapeuttisesti*. Tällöin vastaajat siis havainnoivat ja kokivat tunteitaan yhteydessä luonnon elementteihin. Erityisesti vesi oli tässä merkittävä luonnon elementti (esimerkki 19).

Esimerkki 19

”Järven pinta tynellä rauhoittaa ja kuvaa usein omaa olotilaa. Yhtälailla myrskyllä, kun vaahtopäät kaatuvat toisiinsa, minunkin mieli myrskyy. Vesi on minulle terapeutin elementti.” (e)

Luonnon hoivassa tervehtyi. Erityisesti metsä miellettiin hoivaavaksi. Muutama vastaaja luonnehti mystisen tervehtymisen tunteen yhteydessä tuntevansa yhteyden aistittavaan elämään - johonkin suureen, puhtaaseen, kauniiseen ja vilpittömään ympärillään. Kuvauksissa oli piirteitä sekä hyvin yksilöllisistä koettujen kokemusten kuvauksista että osittain myös kulttuuriperintöömme liittyvistä sananparsista. Mystinen tervehtymisen tunne siis kuvasi sellaista vastaajan yhteyttä luontoon, jossa vastaaja tietyllä tapaa kuunteli itseään kuunnellessaan luontoa sekä voi paremmin tämän myötä.

5.4.1 Pohdintaa henkisen hyvinvoinnin tunteiden luonteesta ja merkityksestä

Tutkimuksessa kuvattiin luonnossa koettavaa **ilon tunnetta**. Ilo myönteisenä tunteena on aikaisemman tutkimuksen mukaan yksi henkistä hyvinvointia ilmentävä tunne (vrt. Fredrickson 2000, Gomez & Fisher 2003). Se ilmeni tässä tutkimuksessa erityisesti tietynlaisena leikkimielisyyteenä. Fredricksonin (2000) mukaan tämän leikkimielisyyden on mahdollista ulottua kaikille elämäntilanteille. Se antaa parhaassa tapauksessa luonnossa liikkujalle henkisen uudistumisen kokemuksia. Toisaalta ilon tunne liittyy itseisarvoisen tärkeänä inhimilliseen ja henkisesti hyvinvoivaan elämiseen (Fredrickson 2000, Gomez & Fisher 2003). Myös ”Uusyhteisöllisyys mielenterveyden tukena” - hankkeessa ilon tunne on havaittu yhdeksi tärkeäksi luontokokemukseen liittyväksi tunteeksi (Kumpulainen 2004). Nykyään ilon kokeminen mielletään yhdeksi tehokkaaksi tervehdyttäjäksi esimerkiksi henkisen hyvinvoinnin kannalta (Katajainen ym. 2004, 22-24).

Tutkimuksessa kuvattu **vahvuuden tunne** on hyvin samankaltainen Fredricksonin (2000) esiin tuoman kiinnostuksen tunteen kanssa. Tunnetta kuvattiin hyvin keholliseksi, joten se varmasti on yhteydessä Fredricksonin (2000) kuvailemiin aktiivisen toimijuuden sekä kokemuksellisuuden elementteihin. Lisäksi se liittyy tällöin myös avoimena kaikelle uudelle olemiseen. (vrt. Fredrickson 2000.) Aikaisemmassa tutkimuksessa onkin havaittu, että luonto mahdollistaa kokijalleen kyvykkyyden tunteen. Se tietyllä tapaa vaatii luonnossa liikkujaa suoriutumaan kokemuksestaan ollessaan muuttumaton ja ihmistä voimakkaampi. (Kallio

1992, 43-44.) Näin selittyy myös tutkimuksessa kuvattu vahvuuden tunteen vertaus omaa itseä voimakkaampaan luontoon.

Rauhan tunnetta kuvattiin tutkimuksessa erityisen tärkeänä tunteena. Se oli Fredricksonin (2000) määritelmän kanssa samankaltaisesti luonnossa liikkujan kokemaa levollisuuden ja turvallisuuden tunnetta suhteessa ympäristöön (vrt. Fredrickson 2000). Rauhan tunteella oli erityistä merkitystä luonnossa liikkujille sen perusteella, miten he olivat tämän tunteen kokemisen korostuneesti kuvanneet suhteessa hälyyn ja rauhattomuuteen. Aikaisemman tutkimuksen mukaan rauha on nykyisessä elämässä se perustavaa laatua oleva tunne, joka tasapainottaa elämämme luonnollista rytmiä saaden meidät tämän myötä voimaan paremmin (Sallinen ym. 2002, 9-13). Tällaisen rauhan tunteen kokeminen on lisäksi edellytys seuraavaksi kuvatulle läsnäolon tunteelle.

Tutkimuksessa kuvattu **läsnäolon tunne** oli niin pohdiskelua kuin aistivaa läsnäoloa, jolloin kyse oli juuri oman itsen kanssa olemisesta sekä oman itsen tuntemisesta. Maaria Linko (1998) puhuu läsnäolon kokemuksesta, jossa ihmisellä on tunne harmoniasta ja minän eheydestä. Hän kuvaa tunteen tuntuvan siltä, kuin jossain muualla oleva elämä olisi juuri tässä kyseisessä hetkessä eletävänä. Ihminen vahvistuu ja kehittyy tämän läsnä olevan itsensä kokemisen kautta (Linko 1998, 59-60). Näin kuvattu läsnäolon tunne merkitsee siis oman itsen kokemista ja sisältäpäin ohjautuvaan elämiseen kasvamista henkisen hyvinvoinnin tunteena (vrt. Allardt 1980, 331, Rauste-von Wright 1997, 17).

Csikszentmihalyin (1991) flow-määritelmä on hyvin samankaltainen Lingon kuvaaman kokemuksen kanssa. Flow-teorian mukaan erityisesti suotuisten olosuhteiden merkitys korostuu tällaisen läsnäolon tunteen mahdollistajana. Luontoa voi pitää tällaisten suotuisten olosuhteiden mahdollistajana. Näin luonnossa liikkuja voi flow-teoriaa mukailleen havaita eteensä aukeavia uusia mahdollisuuksia, kuten tutkimuksessa kuvattiin. Tällöin tietoisuus itsestä suorittavana ja rooleihin sidoksissa olevana toimijana katoaa. Sen sijaan tietoisuus omasta olemisesta kyseisessä hetkessä on vahvasti läsnä. (vrt. Csikszentmihalyi 1991, 58, 64-65.) Tämä usein ns. järkeilystä pois pääseminen on muodostunut yhä tärkeämmäksi kaivatuksi ja tervehdyttäväksi tunnetilaksi nykypäivänä. Ennen elimme pääasiassa elämän itsensä vuoksi sitä kunnioittaen. Nykyään elämme muokaten toimintaamme yhä enemmän kohti yksipuolisesti määriteltyjä normeja, jotka kapeuttavat elämäämme. (Ojanen 2000, 315, 318-319.) Näin ollen läsnäolon tunne luontokokemuksen yhteydessä on todellakin oleellinen

ja kaivattu osa henkisen hyvinvoinnin kokemusta nykypäivän luonnossa liikkujalle. Läsnaolon kokemus sisälle päin suuntautumisestaan huolimatta on lopulta oleellinen elämää rikastuttava kokemus ja tunne.

Läsnaolon tunteeseen liittyy myös eräänlainen mielikuvitusta ruokkiva lumoutumisen elementti. Esimerkiksi Kaplan (1995) puhuu pehmeästä lumoutumisesta luonnossa vastakohtana koville ärsykeille rakennetussa ympäristössä. Hänen mukaansa kokemus on elvyttävä ja intensiivinen läsnaolon tuntemus luontoympäristössä. (Kaplan 1995.) Tällainen lumoutuminen on osaltaan myös luontokokemuksen mystisiin piirteisiin liittyvä, pehmeiden ja mielikuvituksellisuuden salliva kokemus.

Tutkimuksessa kuvattiin edelleen myös *mystistä tervehtymisen tunnetta*. Tämä oli tunne, joka syntyi luontoon vahvan yhteyden kokemisen myötä. Tällöin oli kyse siitä, että vastaajat kokivat yhteytensä luontoon hyvää tekeväksi ja näin osaltaan tervehdyttäväksi. Mystisyyden tunnetta kokiessa kuvattiin omien tarpeiden tyydyttymistä, vaikka aikaisemman tutkimuksen mukaan kyse voikin olla siitä, että moninaista luontoa voi kokea omien arvojensa ja tarpeidensa kautta (vrt. mm. Peacock 1986, 28). Toisaalta uskomus siitä, että hyvinvointi ja terveys ovat löydettävissä luonnon eri elementeistä, on hyvin vanha. Luonnon mystinen tervehdyttävyyys on siis luonnossa liikkujalle eräänlainen asioiden työstämistä auttava symbolinen työkalu. (vrt. Gesler 1992.) Kuitenkaan luonnon kokemiseen liittyvää mystisen tervehtymisen tunnetta ei voi pitää ainoastaan psykologian alan määrittelemänä psyyken tasapainottamisen välineenä mielikuvituksen käyttöön liittyen. Sillä on nimenomaan tunteena myös luonnonkokijan olemiseen perustavampaa laatua olevaa vaikutusta. Henkisen hyvinvoinnin kokemuksena se saa tällöin tietynlaisen ylimaallisen merkityksen. Tämä tunne on omia rajoja suuremman läsnaolon kokemista luonnossa (vrt. Kallio 1992, 43, Kirjonen 1992, 35, Telama 1992, 63, Lyytinen 1994, 143).

Mika Waltari määrittää elämäkerrallisessa kirjassa ”Ihmisen ääni” (1978) mystiikan ominaispiirteenä olevan ihmisen kaipuun jotain omia rajoja suurempaa tai ylimaallista kohtaan. Tämän ylimaallisen mystiikan piirteen ymmärrän luontokokemuksen yhteydessä olevan pyrkimystä universaalisti vaikuttavaan rakkauden kokemiseen laajimmassa ulottuvuudessaan. Mystiikka liittyy siis ihmisen eksistentiaalisesti kokemaan epätäydellisyyden tunteeseen, joka tyydyttyy yhteyden tunteessa johonkin itseä suurempaan ja merkityksellisempään. Juuri tutkimuksessakin esiin tullut yhteyden tunne on siis olennainen

mystisen kokemuksen elementti. (vrt. Haavikko 1978, 160-169.) Waltari puhuu mystiikasta uskontotieteeseen liittyen, mutta on onnistunut tuomaan mystiikan ydinolemuksen oivallisesti esiin niin, että se tekee tunteen myös luontokokemuksen yhteydessä ymmärrettävämmäksi. Ihminen hakee luonnosta yhteyttä itseään suurempaan (vrt. Kallio 1992, 43, Kirjonen 1992, 35, Telama 1992, 63, Lyytinen 1994, 143). Hän kokee häivähdyksiä tästä yhteydestä, muttei pysty niitä arkisanoin kuvaamaan. Tällöin hän käyttää vertauskuvia. (vrt. Kallio 1992, 43.) Fisher ym. (2000) mukaan tämä yhteyden tunne ylimaalliseen on yksi osa henkisen hyvinvoinnin kokemusta (Fisher ym. 2000).

Kaiken kaikkiaan tunteiden tunteminen luonnossa palautti vastaajat juurillensa inhimilliseen olemiseen (vrt. Hyyppä 1997, 46). Positiiviset tunteet olivat henkistä hyvinvointia lisääviä ja niiden avulla oli mahdollista vähentää arjen pahoinvointia aiheuttavien tekijöiden vaikutusta (vrt. Greenberg 1998, 3-8, Fisher ym. 2000, Fredrickson 2000). Läsnäolon tunteen kautta luonnossa liikkujan oli mahdollista kehittyä sisältäpäin ohjautuvaksi (vrt. Rauste-von Wright 1997, 17) eläjäksi sekä keskittyä olennaisiin asioihin elämässään (vrt. Fredrickson 2000). Mystinen tervehtymisen tunne toimi sekä terapeuttisena työkaluna että antoi tunteen jostain itseä suuremmasta (vrt. mm. Gesler 1992, Fisher ym. 2000). Luontoterapiatutkimusten tietämys tunteiden ja kokemuksellisuuden tärkeydestä näyttää siis pitävän paikkansa myös arkisen luontokokemuksen kohdalla (vrt. mm. Russell 2001, Rappe 2003, 59, Milligan ym. 2004).

6 POHDINTA

Tarkastelin tutkimuksessa luontokokemusta sekä siihen liitettyjä henkisen hyvinvoinnin tunteita suhteessa nykyelämäämme. Taulukossa 5 on nähtävissä yhteenvedona koko luontokokemuskontekstin muodostuminen alakategorioista yläkategorioiksi. Ensimmäisenä näkyy kuvattujen luonnon ominaisuuksien muodostuminen luonnon esteettisestä, saasteettomasta, kiertokulkuisesta sekä omasta toiminnasta riippumattomasta alakategoriasta. Seuraavaksi näkyy luontoon suhtautumisen ulottuvuuksien rakentuminen miellyttävyyteen ja kokonaisvaltaiseen luontoon suhtautumisen alakategorioista. Tämän jälkeen taulukosta 5 näkyy luontokokemuksen muodostuminen osaksi muuta elämää. Se rakentuu alakategorioista ”luontokokemus osana koko elämäkulkua”, ”sosiaalisen yhteisyyden ja yksityisyyden välinen tasapaino” sekä ”elvyttävä oman ajan tuntemus”. Viimeisenä näkyy henkisen hyvinvoinnin tunteiden muodostuminen ilon, vahvuuden, rauhan, läsnäolon sekä mystisen tervehtymisen tunteiden alakategorioista.

Taulukko 5 Luontokokemuskontekstin muodostuminen alakategorioista

ALAKATEGORIAT	YLÄKATEGORIAT
-esteettinen luonto -saasteeton luonto -kiertokulkuinen luonto -omasta toiminnasta riippumaton luonto	kuvatut luonnon ominaisuudet
-miellyttävyyteen perustuva luontoon suhtautuminen -kokonaisvaltainen luontoon suhtautuminen	luontoon suhtautumisen ulottuvuudet
-luontokokemus osana koko elämäkulkua -sosiaalisen yhteisyyden ja yksityisyyden välinen tasapaino -elvyttävä oman ajan tuntemus	luontokokemus osana muuta elämää
-ilon tunne -vahvuuden tunne -rauhan tunne -läsnäolon tunne -mystinen tervehtymisen tunne	henkisen hyvinvoinnin tunteet

6.1 Luontokokemus nykypäivänä

Luontokokemus rakentui luonnossa liikkujien luontoympäristön havainnoimisen sekä siihen reagoimisen kautta (vrt. Karjalainen 1998, 8-13). Luontohavaintojen lisäksi kuvattiin erityisesti tunteita, jotka syntyivät luonnossa liikkujien sisäisen ja ulkoisen maailman moninaisen kohtaamisen yhteydessä (vrt. Hyyppä 1997, 46, Korpela ym. 2001, 21). Tällöin ei voida suoraan sanoa tietyn tunteen syntyvän juuri tietyistä asiasta. On kuitenkin mahdollista huomata luontoympäristön ominaisuuksien vaikuttavan tietyn tyyppisten tunteiden kokemiseen. (vrt. Kallio 1992, 42-43.) Olennaista olikin lopulta se, että tiettyjä havaintoja ja tunteita kuvattiin ja että niitä pidettiin merkityksellisinä osina omaa luontokokemusta.

Luontokokemukseen liitettiin henkisen hyvinvoinnin tunteita. Niiden tunteminen osoittautui tervehdyttäväksi kokemukseksi (vrt. Greenberg 1998, 3-8, Fisher ym. 2000, Fredrickson & Joiner 2003). Toisaalta myös nykyisten terveystutkijoiden esiin tuoma ajatus oman itsen kanssa olemisesta (ks. mm. Ojanen 2000, 315, 318-319, Sallinen ym. 2002, 9-13) erityisesti läsnäolon tunteen muodossa, oli osa henkisen hyvinvoinnin kokemusta. Tarvitsemme näitä aistihavaintojen ja tuntemisen tasolla tapahtuvia, positiivisuudessaan eheyttäviä kokemuksia, muun arjen elämän rinnalle. Vain näin nimittäin pystymme kokemaan voivamme oman elämän eläjinä hyvin. (vrt. mm. Allardt 1980, 331, Sallinen ym. 2002, 26-27.)

Luontokokemus liittyi myös tiettyihin yhteiskunnallisen aikamme kysymyksiin. Näitä kysymyksiä olivat ajankäytön, hyvinvoinnin ulottuvuuksien sekä luontoon suhtautumisen kysymykset. Luontokokemusta pidettiin ajankäyttöön liittyen kiireen ja hektisyyden tunnetta vähentävänä tekijänä. Se on kaiken kaikkiaan näyttäytynyt kokemuksellisenä vastapainona materiaalisille arvoillemme. Yhteisyyden ja yksityisyyden välisen tasapainon kokemus taasen liittyi sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuteen. Henkisen hyvinvoinnin tunteiden tasolla luontokokemus esti luonnossa liikkujan omasta itsestä vieraantumista. (vrt. Allardt 1980.) Lisäksi kestävän kehityksen kysymykset muodostuivat tärkeiksi erityisesti luontoon suhtautumiseen liittyen. Kokonaisvaltainen luontoon suhtautuminen myös osaltaan paransi terveyden ja hyvinvoinnin mahdollisuuksia vuorovaikutuksessa luontoympäristöön. (vrt. Sallis & Owen 1997, 404, 412.) Tämä tutkimus siis kertookin osaltaan jotain nykyelämästämmme. Se kertoo näin myös siitä, millaiseen terveyden edistämiseen olisi tällä hetkellä tarvetta arkisessa elämässämme. (vrt. Allardt 1980, 37-38, Sallis & Owen 1997, 422.)

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys

Tutkimukseni oli laadullinen ja tämän myötä sidoksissa omiin näkemyksiin ja aikaisempaan tietämykseeni aiheesta. Koska olen toiminut terveysalalla, on kiinnostukseni henkistä hyvinvointia kohtaan vaikuttanut tutkimukselliseen näkökulmaani. (vrt. Tuorila 2000, 137-138, Hirsjärvi ym. 2004, 216, 170-171.) Toisaalta perehdyin itselleni uusiin alueisiin tutkimusaiheen ollessa luonteeltaan monitieteinen. Tieto jäsenyi tällöin aikaisempiin tutkimuksiin ja tietoon liittyväksi. Huomioimalla aikaisemmista tutkimuksista saatua tietoa lisäsin ns. tutkimuksen vahvistuvuutta. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 137.)

Tällä aihealueella on olemassa suhteellisen vähän aikaisempia tutkimuksia, jolloin tietyt teemat toistuivat eri alojen tutkimuksissa. Käsittelin näitä teemoja myös tässä tutkimuksessa erityisesti terveyden edistämiseen liittyen. Tutkimusta ohjasi aikaisemman tiedon kanssa yhteneväinen näkemykseni luontokokemuksen hyvää tekevistä vaikutuksista. Toisaalta tämä näkökulma rajasi pois luontokokemukseen liittyvät mahdolliset negatiiviset piirteet. Perustelen näkökulmani valinnan niin aikaisempaan tutkimukseen kuin terveyden edistämisen terveyslähtöisyyteen perustuen (vrt. mm. Greenberg 1998, 3-8).

Niin esseiden kirjoittaminen kuin ryhmähaastattelukin mahdollistivat vastaajille omista kokemuksista lähtevän luontokokemuksen kuvailun (vrt. Alasuutari 1994, 69, 73, 234-235, Hirsjärvi ym. 2004, 170-171). Näin sain esiin niitä yksilöllisiä ja kulttuurisia merkityksiä, joita vastaajat luontokokemukselleen antoivat. Esseiden ja ryhmähaastattelun rinnakkain käyttämisen eli triangulaation avulla lisäsin vastaajien kokemusta kuvaavan tiedon saavuttamisen mahdollisuutta (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 136, 141). Toin aineiston analyysissä esiin myös esimerkki-ilmaisuja osoittaakseni, että analyysi ja tulkinta vastasivat vastaajien kertomaa todellisuutta (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 136, Hirsjärvi ym. 2004, 216-218). Pyrin tutkimuksen toistettavuuteen mahdollisimman yksityiskohtaisella etenemisellä kuvaamisella (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 137).

On hyvä muistaa, että tutkimus oli paikkaan ja aikaan sidottu. Tällöin tiedon käyttäjän on sitä muihin yhteyksiin siirtäessään (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2002, 136) huomioitava, että kyseessä oli terveysalalla koulutautuvien henkilöiden luontokokemukset. Näille henkilöille terveyteen liittyvät asiat olivat tuttuja, joten jollain muulla joukolla saattaisivat tutkimustulokset olla vähemmän lupaavia. Tiedon saamisen takaamiseksi oli kuitenkin tärkeää valita juuri näitä,

tutkimusaiheen tärkeäksi kokevia vastaajia, tutkimukseen (vrt. Häggman-Laitila 1999, 60). Toisaalta luontokokemuksen osoittautuessa myös kulttuuriimme kuuluvaksi kokemukseksi, voi saada viitteitä siitä, että muutkin vastaajat asioita tämän tutkimuksen kaltaisesti kokisivat.

Lisäksi on hyvä muistaa, että luontokokemuksen kuvaukset sekä esseissä että ryhmähaastattelussa olivat lopulta kertomuksia, joiden myötä alkuperäinen kokemus oli rakennettu itselle merkitykselliseksi. Tällainen kuvaaminen tavoitti todellisuuden juuri tässä omassa ulottuvuudessaan, sanallisesti ilmaistuna. Voikin miettiä sitä, kannattaisiko luontokokemusta tutkia myös muiden kuin sanallisten aineistojen kautta. Esimerkiksi kuvien tulkinta luontokokemukseen liittyen voisi antaa uudenlaista ulottuvuutta aiheen tarkasteluun. Koska sanamuoto oli minulle tutkijana tutuin, näin sen analyysini kannalta luotettavimmaksi vaihtoehdoksi.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Luontokokemus on hyvin monenlaiselle tutkimukselle avoin kohde terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Siihen näyttää liittyvän esimerkiksi eräänlainen kehotietoisuuden lisäämisen mahdollisuus yhtenä terveyttä edistävänä menetelmänä. Tämä kehotietoisuuden lisääntyminen merkitsee karkeasti jaoteltuna henkisen ja fyysisen puolen parempaa yhteen pelaamista. Se voi vaikuttaa sekä luonnon että oman itsen aistimisen ja tuntemisen kautta tervehdyttävästi. Kokemuksellisuuden voi siis mieltää myönteisessä luonteessaan mahdollisesti lisäävän terveyttä ja hyvinvointia. Tämä aihe pitää sisällään jotain lisätutkimuksen arvoista eheän ja oman itsensä tuntevan ihmisen hyvinvointiin liittyen.

Toinen hedelmällinen jatkotutkimusta kaipaava alue on tutkimuksessa kuvattujen mystisten tervehtymisen tunteiden luonne. Tätä mystisyyden piirrettä on tuotu aikaisemmissa luontotutkimuksissa jonkin verran esiin, mutta siihen ei ole koskaan erityisesti keskitytty. Mystisten piirteiden kokemisessa näyttää olevan kyse luontoon koetun yhteyden tunteen hyvää tekevästä vaikutuksesta hyvin antoisin tavoin. Osittain tällaiset vertauskuvien ilmaistavat tunteet ovat varmastikin määrittelyjä pakenevia. Toisaalta ympäristöpsykologiaan tai –filosofiaan perustaen, tästä aihealueesta saattaisi löytyä jotain olennaista ihmisen ja luonnon välisen suhteen ulottuvuuksilla. Jatkotutkimusta voisi tehdä juuri tutkimuksessa kuvattuun mystiseen yhteyden kokemiseen liittyen.

Luontoon liittämämme merkitykset heijastavat aina jollain muotoa arvojamme (vrt. Allardt 1980, 28, Kallio 1992, 42-43). Luonnon kuvaukset henkiseen hyvinvointiin liittyen kertovat siis siitä, mitä koemme nykypäivänä huomioimisen arvoisiksi, itseemme myönteisesti vaikuttaviksi piirteiksi. Esimerkiksi vapauden teema on ollut monella tapaa läsnä luontokokemuksesta puhuttaessa. Se liittyi luonnon mieltämiseen omasta toiminnasta riippumattomaksi ympäristöksi. Luonto oli tällöin vapaa luonnossa liikkujan aikomuksista. Toisaalta vapauttavuuden teema liittyi myös henkisen hyvinvoinnin tunteiden kokemiseen. Nimenomaan luontoympäristön mahdollistama tunteiden tunteminen oli tällöin kokemuksellisuudessaan vapauttavaa (vrt. Pennebaker 1997). Tunteiden tunteminen siis tekee luonnossa liikkujasta kaiken kaikkiaan avoimemman itseään ja ympäristöään kohtaan. Vapauden ja avoimuuden välisten merkitysten tarkastelu luontokokemukseen liittyen on oiva jatkotutkimuksen alue. Tämä teema liittyy kokemuksellisuuteen ja sen eheyttävään vaikutukseen edellisten jatkotutkimusehdotusten tavoin.

Näiden yksilöllisten kokemusten jatkotutkimusmahdollisuuksien lisäksi on hyvä muistaa, että luontokokemus liittyi myös yhteisyyden ja yksityisyyden välisen tasapainon säätelyyn. Tämä teema oli taasen yhteydessä tila- ja aikakäsityksiin, jotka vaikuttivat niin konkreettisella kuin mielikuvienkin tasolla. Jatkotutkimusta voisi tämän myötä tehdä esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin ja arkisiin liikuntaympäristöihin liittyvästä näkökulmasta.

Olennaista jatkotutkimuksissa onkin se, että arvostamme omia juuria ja ymmärrämme omaan kulttuuriin liittyvät mahdollisuudet hyvään elämään. Näin voimme rakentaa samalla sekä omaa hyvinvoivaa minuutta että kestäviä yhteisöllisiä arvoja.

LÄHTEET

- Alasuutari P. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1994.
- Allardt E. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Ensimmäisen painoksen muuttamaton lisäpainos. Juva: WSOY, 1980.
- Aura S, Horelli, Korpela K. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY, 1997.
- Beringer A. Toward an Ecological Paradigm in Adventure Programming. *Journal of Experiential Education* 2004;27(1):51-66.
- Blair S, Hume C. Health and wellness. In A Creek J. (eds.) *Occupational Therapy and Mental Health*. Hong Kong: Churchill Livingstone, 1998:17-32.
- Csikszentmihalyi M. *Flow - The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial, 1991.
- Eskola J, Suoranta J. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 5. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2001.
- Finnish environmental health action plan. Helsinki: Oy Edita Ab. Committee report 1997:8.
- Fisher JW, Francis LJ, Johnson P. Assessing Spiritual Health via Four Domains of Spiritual Wellbeing: The SH4DI. *Pastoral Psychology* 2000;49(2):133-45.
- Fredrickson BL. 2000. Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-being. *Prevention & Treatment*. Vol. 3, Article 0001a, p. 1-24. [WWW-dokumentti] [viitattu 27.9.2005] <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>
- Fredrickson BL, Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science* 2002;13(2):172-75.
- Gesler WM. Therapeutic landscapes: medical issues in light of the new cultural geography. *Social Science Medicine* 1992;34(7):735-46.
- Gomez R, Fisher JW. Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences* 2003;35:1975-91.
- Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning – an educational and environmental approach*. 3rd ed. California: Mayfield cop, 1998.
- Greenberg JS. *Health Education – Learner-Centered Instructional Strategies*. 4th ed. USA: McGraw-Hill Companies, 1998.
- Haapala A. Luonnon kauneus ja rumuus. Teoksessa Haapala A & Oksanen M. (toim.) *Arvot ja luonnon arvottaminen*. Helsinki: Yliopistopaino, 2000:68-81.
- Haavikko R. (toim.) *Mika Waltari – Ihmisen ääni*. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset, 1978.

Hallikainen V. The Finnish Wilderness Experience. Metsäntutkimuslaitoksen julkaisuja 711. Rovaniemi: Rovaniemi research station, 1998.

Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara P. Tutki ja kirjoita. 10. osin uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2004.

Horelli L. Ympäristöpsykologia. Espoo: Weiling + Göös, 1982.

Hyypä M. Tunteet ja oireet – uusin psykosomaattikka. Tampere: Tammer-Paino Oy, 1997.

Häggman-Laitila A. Terveys ja omatoiminen terveydenhoito. Väitöskirja. Tampereen yliopisto: Hoitotieteen laitos, 1999.

Kalimo E, Vertio H. (toim.) Ottawan asiakirja. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu, 1986.

Kallio E. Lähtökohtia luontoon liittyvien merkitysten ja elämysten tutkimukselle. Raportissa Lyytinen T, Vuolle P. (toim.) Ihminen, luonto, liikunta. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy. Reports of physical culture and health 81, 1992:38-46.

Kaplan S. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology 1995;15:169-82.

Karjalainen P. Ympäristön mieli ja kieli. Julkaisussa Terve ympäristö – mitä se on ja miten sitä suunnitellaan. Oulu: Painotupa Ky. Pohjois-Pohjanmaan Ympäristökeskus, 1998:8-13.

Katajainen A, Lipponen K, Litovaara A. Voimavarat käyttöön – Hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim-teossarja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2004.

Kelley MP, Coursey RD, Selby PM. Therapeutic Adventures Outdoors: a Demonstration of Benefits for People with Mental Illness. Psychiatric Rehabilitation Journal 1997;20(4):61-73.

Kirjonen J. Leikisti tosissaan. Raportissa Lyytinen T, Vuolle P. (toim.) Ihminen, luonto, liikunta. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy. Reports of physical culture and health 81, 1992:28-37.

Kiuru E. Puu. Teoksessa Lönnqvist B. (toim.) Arjen säikeet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston etnologian laitoksen julkaisusarja. Gummerus Kirjapaino Oy, 2000:295-310.

Korpela K. Koettu terveys erilaisilla asuinalueilla - asukkaiden näkökulmia ympäristöterveyteen. Raportissa Ympäristöministeriö. Melukylä vai mansikkapaikka? Aukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä. Helsinki: Oy Edita Ab, 2001:121-42.

Korpela K, Päivänen J, Tienari S, Wallenius M, Wiik M. Ympäristöterveys käsitteenä ja tutkimuskohteena. Raportissa Ympäristöministeriö. Melukylä vai mansikkapaikka? Aukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä. Helsinki: Oy Edita Ab, 2001:13-28.

Kotkavirta J. Alkupuhe. Teoksessa Kotkavirta J. (toim.) Luonnon luonto. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 1996:1-6.

Kotkavirta J. Luonnon esteettisyydestä ja eettisistä merkityksistä. Teoksessa Kotkavirta J. (toim.) Jaettu jana ääretön raja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 1998:108-23.

Kumpulainen R. Lasten mielipaikat. *Promo* 2004;4:31-3.

Kyngäs H, Vanhanen L. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1999;11(1):3-12.

Latikka A-M. Tilaa mielenterveydelle – mielenterveys ja fyysinen ympäristö. *Stakes*. 1997/8.

Latvala E, Vanhanen-Nuutinen L. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, Mikkonen M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy, 2001:21-43.

Linko M. Aitojen elämysten kaipuu. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Gummerus Kirjapaino Oy, 1998.

Lyytinen T. Erävaeltajien suhde luontoon. Raportissa Lyytinen T & Vuolle P. (toim.) Ihminen, luonto, liikunta. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy. *Reports of physical culture and health* 81, 1992:47-59.

Lyytinen T. Luonto juoksijan maisemana. Teoksessa Vettenniemi E. (toim.) Juoksun hurma ja tuska. Hämeenlinna: Karisto Oy, 1994:131-49.

Milligan C, Gatrell A, Bingley A. `Cultivating health`: therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social Science & Medicine* 2004;58(9):1781-93.

Oja P. Ohjelma terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseksi. *KävelyUutiset* 2002. UKK-instituutti. [WWW-dokumentti] [viitattu 27.9.2005] <http://www2.ukkinstituutti.fi/index.php3?mother=221&group=00000223&level=3&pro>.

Ojanen M. Hyvään elämään. Hämeenlinna: Karisto Oy, 2000.

Ojanen M. Elämän mieli ja merkitys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2003.

Paronen O. Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa Sievänen T. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2000. *Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja* 802, 2001a:100-11.

Paronen O. Hyvinvointia ulkoilusta. *Hyvinvointikatsaus*. Tilastollinen aikakauslehti 2001b:15-7.

Peacock JL. *The Anthropological Lens*. USA: Cambridge University Press, 1986.

Pennebaker JW. *Opening Up – The Healing Power of Expressing Emotions*. USA, New York: The Guildford Press, 1997.

Rappe E. Puutarhaterapia. Teoksessa Rappe E, Linden L, Koivunen T (toim.) *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2003:45-60.

Rauste – von Wright M. *Opettaja tienhaarassa*. Juva:WSOY, 1997.

Russell K. 2001. What is Wilderness Therapy? Journal of Experiential Education. Vol. 24, Issue 2. [WWW-dokumentti] [viitattu 27.9.2005] <http://weblinks3.epnet.com/DeliveryPrintSave.asp?tb=1& ug=dbs+afh+sid+BC1214C>.

Saastamoinen M. Luonto rauhoittaa ja tervehdyttää osana terapeuttista hoitoa. Psykologi 1999;8:16-7.

Sallinen M, Kandolin I, Purola M. Elämisen rytmi – Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Työterveyslaitos: Vammalan Kirjapaino Oy.

Sallis JF, Owen N. Ecological Models. In A Glanz K, Lewis FM, Rimer BK. (eds.) Health Behaviour and Health Education, Theory, Research and Practice. San Francisco: Jossey Bass, 1997:403-23.

Savolainen-Mäntyjärvi R, Kauppinen T. Koettu terveys ympäristövaikutusten arvioinnissa. Stakes. Raportteja 249, 1994.

Segrave JO. Sport as escape. Journal of Sport and Social issues 2000;24(1):61-77.

Siltala J. Työelämän huonontumisen lyhyt historia. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 2004.

Simula M. Luontokokemuksen jäljillä. Teoksessa Imanen K. (toim.) Pelit ja kentät. Jyväskylän yliopisto. Tampere: Domus Offset, 2004:209-30.

Sironen E. Luonnon kokemisen paradokseista. Teoksessa Kotkavirta J. (toim.) Luonnon luonto. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 1996:115-24.

Tantarimäki S. Henkinen vai fyysinen, laadullinen vai määrällinen? – Kaupunkiviljelyn muuttuva merkitys ja motiivi. Maaseudun uusi aika; Maaseutututkimuksen ja -politiikan aikakauslehti 2001;1:8-19.

Telama R. Luontoliikunnan motivaatio: luonto liikunnan harrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Raportissa Lyytinen T, Vuolle P. (toim.) Ihminen, luonto, liikunta. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy. Reports of physical culture and health 81, 1992:61-77.

Tienari S. Koettu terveys erilaisilla asuinalueilla - asukkaiden näkökulmia ympäristöterveyteen. Raportissa Ympäristöministeriö. Melukylä vai mansikkapaikka? Asukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä. Helsinki: Oy Edita Ab, 2001:61-70.

Tuomi J, Sarajärvi A. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2002.

Tuomi J. Elämänkulku ja terveys. Raportti 2. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki: Oy Edita Ab, 1999.

Tuorila H. Potilaskuluttaja terveystieteillä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto: Yhteiskuntatieteiden laitos, 2000.

Uosukainen L. Ympäristökasvatus kouluissa. Teoksessa Uosukainen L, Vertio H. (toim.) Vihreää vettä - ympäristö- ja terveysaineisto kouluille. Terve koulu-ohjelma. Jyväskylä: Kirjapaino Oma, 1995:11-9.

Vertio H. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 2003.

Vuolle P. Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Raportissa Lyytinen T, Vuolle P. Ihminen, luonto, liikunta. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy. Reports of physical culture and health 81, 1992:11-27.

Wallenius M. Arkiympäristön tuki hyvinvoinnin lähteenä. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, 1996.

Willamo R. Ihminen suhteessa luontoon. Teoksessa Ympäristökasvatuksen käsikirja. Juva: WS Bookwell Oy, 2004:36-45.

Wilson K. 2003. Therapeutic landscapes and First Nations peoples: an exploration of culture, health and place. Health and Place. Vol. 9, No. 2 [WWW-dokumentti], [viitattu 27.9.2005]. http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_aset=W-WA-A-A-Y-MsSA.

Ympäristöministeriö. 2005. Ympäristönsuojelua ohjaavat ohjelmat ja strategiat. [WWW-dokumentti] Päivitetty 8.7.2005. [viitattu 27.9.2005] <http://www.ymparisto.fi/print.asp?contentid=141408&lan=fi&clan=fi>

Sukupuoli:

Ikä:

Ammatti:

Asuinkunta:

Muistele jotain mieleesi jäänyttä luontokokemusta. Missä olit, mitä teit, millaisia asioita kokemukseesi liittyi? Voit kirjoittaa omin sanoin mieleesi nousevista ajatuksista ja mielikuvista. Pyri kirjoittamaan kokemuksestasi niin, että pohdit samalla seuraavia kysymyksiä:

1. Mitä tämä luontokokemus merkitsee sinulle, mikä siinä on tärkeää ja miksi? 2. Millaisia ajatuksia ja tunteita tähän luontokokemukseen liittyy? 3. Millainen luontoympäristö ja luontokokemus antaa sinulle hyvän olon tunteen ja miksi?

Kiitoksia kertomastasi!

RYHMÄHAASTATTELUN RUNKO

Liite 2

1. Vastaajien lämmittely aiheeseen esseen kirjoittamisesta tiedustelemalla – Miltä esseen kirjoittaminen teistä tuntui?
2. Mitä teille nousee luontokokemuksesta päällimmäisenä mieleen?
3. Miten luontoympäristö vaikuttaa teihin henkisellä tasolla?
4. Tuleeko jollekin vielä jotain erityistä mieleen?

pelkistetyt ilmaisut

pelkistetyt sisällöt

alakategoria

luonnossa kaikki on sopusoinnussa (e)
(luonnossa) kaikella on oma paikkansa (e)

sopusointuinen luonto

luonnon kauneuden (e)
luonto on silloin kauneimmillaan (e)
(luonto) on kaunis (e)
hienon näköstä (rh)
nähti... näki tosi ihanasti (järvelle) (rh)

kaunis luonto

esteettinen luonto

(luonnossa) rauhallista (e)
(metsän) rauhallisuus (e)
luonnon rauha (e)
(luonnossa) rauhaisaa (e)
(järven rannalla) paikka on rauhallinen (e)
ympärillä oleva rauha (e)
luonnon rauhassa (e)
(luonnossa) hiljaisuus on pehmeitä (rh)

rauhallinen luonto

