

Henna Isokangas

PIMEILLÄ POLUILLA
autoetnografinen tutkimus retkeilykokemuksista pimeässä

Lapin yliopisto
Pro gradu- tutkielma
Matkailututkimus
2025

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Pimeillä poluilla - autoetnografinen tutkimus retkeilykokemuksista pimeässä

Tekijä: Henna Isokangas

Koulutusohjelma/oppiaine: Matkailututkimus

Työn laji: Pro gradu

Sivumäärä: 66

Vuosi: 2025

TIIVISTELMÄ

Retkimatkailu on yksi luontomatkailun muoto, ja se on nykyisin hyvin suosittua. Usein retkeilemme valoisaan aikaan, ja pidemmällä retkillä pyritään saapumaan leiriytymisalueelle ennen pimeän laskeutumista tai välittömästi sen jälkeen. Pimeys on luonnollinen osa vuorokausirytmää, mutta todellista, luonnollista pimeyttä ei kaikkialla enää voi kokea voimakkaan valosaasteen vuoksi. Pimeys on kautta historian nähty negatiivisena ilmiönä, vaikka se on meille elintärkeää.

Retkille lähdetään luontokokemusten, maiseman, rauhan ja arjesta irtautumisen vuoksi. Sieltä haetaan iloa ja hyvää mieltä, liikuntaa ja vapauden tunnetta. Pimeys muuttaa luonnonmaisemaa ja vaikuttaa havainnointiin sekä ympäristön hahmottamiseen eri tavalla kuin päivänvalo. Pimeydessä aistit herkistyvät ja olemme avoimempia moniaistisille kokemuksille.

Pro Gradu-tutkielmassani tarkastelen retkeilyä ja pimeyttä. Retkimatkailu on laaja käsite, joten tässä tutkielmassa se on rajattu retkeilyyn, joka tapahtuu kävellen. Retki voi olla muutamista tunteista useisiin päiviin kestävä ja yöpyminen tapahtuu autiotuvassa, kodassa, laavussa tai teltassa.

Tutkimusilmiöni on pimeässä tapahtuva retkeily. Teoreettinen viitekehys rakentuu retkimatkailusta (retkeily luonnossa) ja kokemuksista, pimeydestä sekä aistien käsitteestä. Tutkielmani on fenomenologis-hermeneuttinen autoetnografia. Aineisto on kerätty tutkijan, eli minun omista kenttäpäiväkirjamerkinnöistäni eri pituisilta retkiltä syksyn ja talven 2024–2025 aikana. Retkiä tuona aikana tehtiin kuusi, joista kolme kestivät yhden tai kaksi vuorokautta. Retket suuntautuivat Pohjois-Savoon, Pohjois-Pohjanmaalle ja Lappiin.

Tutkimustulokset osoittavat, että pimeys mahdollistaa retkeilijälle moniaistisia kokemuksia, jotka syventävät yhteyttä luontoon. Pimeyden monet sävyt yhdessä hiljaisuuden ja rauhallisuuden kanssa luovat retkeilijälle kokemuksen läsnäolosta. Tähtitaivaan ihastelu ja varjojen liikkeet saavat retkeilijät pysähtymään huomaamatta ja keskittymään hetkeen. Pimeässä retkeily tuo iloa, seikkailun sekä vapauden tunteita. Se rentouttaa ja tuo hyvänolon tunnetta, joka kestää useita päiviä.

Avainsanat: Retkimatkailu, retkeily pimeässä, pimeys, kokemukset pimeydessä, luontokokemukset, aistikokemukset pimeydessä, retkikokemukset

Sisällys

1 JOHDANTO	5
1.1 Tutkimuksen taustaa	7
1.2 Aikaisemmat tutkimukset	9
1.3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	12
1.4 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät	13
1.5 Tutkimuksen rakenne	14
2 AISTIEN, RETKEILYN, PIMEYDEN JA KOKEMUKSIEN TEORIAA	15
2.1 Moniaistisuus retkillä	16
2.2 Pimeyden monet tasot	17
2.3 Retkeilyn määrittely matkailun kontekstissa	21
2.4 Kokemusten määrittely retkeilyn kontekstissa	24
3 AINEISTOT JA MENETELMÄT	27
3.1 Autoetnografia	27
3.2 Fenomenologis- hermeneuttinen tutkimussuuntaus	29
3.4 Autoetnografisen aineiston keruu ja analyysi	33
3.5 Fenomenologis-hermeneuttinen tulkinta	34
3.6 Aineistosta tulkinnoiksi	35
3.7 Tutkimusetiikka	37
4 PIMEYDEN MONET SÄVYT RETKILLÄ	39
4.1 Pimeyden monimuotoisuus luonnossa	40
4.2 Joskus voi pelottaa	44
4.3 Moniaistisuus retkillä pimeässä	45
4.4 Hyvinvointia retkiltä	48
4.5 Voiko vuorokaudenajan aistia	49

4.6	Pimeän luonnon kauneus	50
5	KOKEMUKSET PIMEYSRETKILLÄ	53
6	KIITOKSET	59
	LÄHTEET	60

1 JOHDANTO

Matkailua on monenlaista ja yksi sen muodoista on luontomatkailu. Luontomatkailua on myös erilaista ja tässä Pro Gradussa se on rajattu retkimatkailuun ja sen kautta syntyviin luontokokemuksiin. Retkimatkailun (*camping tourism*) suosio on noussut viime vuosina ja on edelleen nousemassa (Ma, ym. 2021, s. 336) samalla löytäen uusia muotoja. Enää retkimatkailu ei tarkoita ainoastaan telttailua ja eväät reppussa kulkemista polkuja metsän läpi, vaan siihen kuuluu myös retki- ja asuntoautoilu, asuntovaunulla matkailu sekä luksusretkeily eli glamping (Lee, 2020, s. 558; Ma ym. 2021, s. 336).

Englannin kielessä camping usein viittaa yön yli kestäviin retkiin. Suomessa virallista määritelmää ei ole, vaan asiaa tutkiessani määritelmiä tuli erilaisia ja erilaisilta sivustoilta, esimerkiksi blogeista. Retki voi tarkoittaa parin tunnin retkestä kahden yön kestoisiin retkiin, kun taas vaellus viittaa useamman yön kestävään retkeilyyn ja pidempään kävelymatkaan. Englanniksi sana hiking tarkoittaa yleensä päivän pituista kävelyretkeä samoin kuin day hike, kun taas trekking, rambling ja tramping viittaa pidempikestoiseen vaellukseen. Tosin esimerkiksi Svarstad (2010, s. 92) on määritellyt ”hiking”- vaelluksen olevan kestoltaan alle tunnin tai jopa useita päiviä kestävää vaeltamista.

Matkailun käsite määritellään Suomen tilastokeskuksen mukaan seuraavasti: *Matkailu (tourism) on toimintaa, jossa ihmiset matkustavat tavanomaisen elinpiirinsä ulkopuolella olevaan paikkaan ja oleskelevat siellä yhtäjaksoisesti korkeintaan yhden vuoden ajan (12 kuukautta) vapaa-ajanvieton, liikematkan tai muussa tarkoituksessa.* ” Matkailu ei tarkoita vain kauas kulkemista, lomailua voi majoittumalla omassa kotikaupungissaan tarjolla olevaan majoituspalveluun ja olla matkailija, turisti, omassa kotikaupungissaan tai lähialueella (Yan, ym. 2022, s. 1608).

Retkimatkailu on laaja ilmiö, joten keskityn tässä tutkielmassa yhteen sen osa-alueeseen, retkeilyyn. Retkeily tutkielmassani ja itselleni on enemmän perinteisempään retkeilyyn painottuvaa, eli kävelyä, patikoimista, vaeltamista luonnossa sekä yöpymistä teltassa, kodassa,

laavussa, riippumatossa tai autiotuvassa. Sen kesto voi olla useamman tunnin kestävä (eväät mukana, jokin tietty kohde valmiiksi mietittynä) tai usean päivän kestävä vaellus.

Tutkimuksessani olen kiinnostunut retkeilystä ja valon, erityisesti pimeän vaikutuksesta kokemuksiin retkillä. Kiinnostus aiheeseen tulee omasta retkeilyharrastuksestani sekä siitä, miten pimeys ja valon määrä vaikuttavat siihen, kuinka käyttäydyn, mitä teen ja mitä tunnen sekä siihen, millainen kokemus retkestä tulee. Olen huomannut retkilläni ja vaelluksillani, että kokemuksiin vaikuttaa monet asiat, kuten sää, valon määrä, lähiaikoina luetut kirjat tai katsotut elokuvat ja joskus sekin, mitä retkikaverin kanssa keskustelemme. Mielikuvitukseni tuotokset, jotka rakentuvat realismista otetuista palasista (Derrien & Stokowski, 2020, s. 2) saavat retkilleni joskus jännityksen vivahteen, vaikka tiedostan niiden olevan vain oman mieleni kehittämiä kuvitelmiä.

Teoreettinen viitekehyseni rakentuu retkimatkailusta (retkeily luonnossa) ja kokemuksista, pimeydestä sekä aistien käsitteestä. Retkeily on suosittu tapa matkailla ja vaihtuva valon määrä ja pimeys ovat osa arkeamme. Lähteitä tutkiessa ja kirjallisuuskatsausta tehdessä löysin yhden tutkimuksen, joka käsitteli nimenomaan retkeilyä pimeässä. Se käsitteli ohjattuja retkiä pimeään luontoon, mutta yksilömatkailijoiden kokemuksista en löytänyt selkeää pimeyden ja retkimatkailun tai retkeilyn yhdistävää tutkimusta, jonka tarkoitus olisi tutkia kokemuksia pimeydessä. Tutkimukset yöaikaan tapahtuvasta ulkoliikunnasta on hyvin vähäistä (Beeco ym., 2011, s.73). Tutkimuksia on luettavissa nukkumisesta retkillä. Yötaivaan tarkasteluun liittyviä tutkimuksia sekä erilaisia pimeydessä pidettyjä tapahtumia on tutkittu pimeyden ja tilakokemusten näkökulmasta. Ohjatuista yöllä tehdyistä vaelluksista on mahdollista lukea erilaisista lehtiartikkeleista sekä eri keskustelupalstoilla ihmiset keskustelivat siitä miksi yöllä kannattaa vai kannattaako lähteä vaellukselle, mutta selkeä tieteellinen yhteys omaan tutkimukseeni on vähäistä. Valon ja pimeyden tutkimukset ovat keskittyneet pääasiassa pimeyden ja valon vaikutuksen voimaan sekä siihen, miten ne muuttavat kokemusta tiloista. Ne esiintyvät usein taustatekijöinä esimerkiksi kaupunkien yöaikaan ja turvallisuutta koskevissa keskusteluissa. Pimeällä ajalla tapahtuvaa matkailua on tutkittu paljon urbaanissa ympäristössä. Yömatkailu (night tourism) sisältää monipuolisesti erilaisia aktiviteetteja, elämäntapoja ja tapahtumia, jotka tapahtuvat öisin. Tätä ovat erilaiset sosiaaliset kokoontumiset, yökerhot, yömarkkinat, ja muut tapahtumat. Yöturismi tarjoaa ihmisille uniikkeja aistikokemuksia ja tunnelmaa, mikä johtuu siitä, että ihmisten aistit ovat vastaanottavaisempia yöllä kuin päivällä. (Fang, ym., 2024, s. 31–36; Edensor, 2015, s. 562; Morris,

2011, s. 316.) Tutkimuksia on myös tehty yötaivaskokemuksista, kansallispuistoissa tai Dark Sky Parkeissa, eli vapaasti suomennettuna pimeään taivaan puistoissa. Näissä on tarkastelu esimerkiksi yötaivaan vaikutusta kokemuksiin ja valosaasteiden määriä.

Shaw (2015, s. 586–587) on todennut katkoksen tutkimuksellisen ja humanistisesti suuntautuneen tutkimuksen välillä, joka tarkastelee pimeyden ja valon yksilöllistä kokemusta ja yhteiskuntatieteellisesti suuntautuneen kirjallisuuden välillä, jossa pimeys ja valo jäävät tilan tutkimattomiksi piirteiksi. Lund ja Jóhannesson (2024, s. 94) ovat sitä mieltä, että pimeys ja valo ovat elintärkeitä asioita, mutta erityisesti pimeys jää herkästi matkailualalla taka-alalle, ollen jopa ajoittain haluttujen aktiviteettien haittana. He ovat sitä mieltä, että pimeän ajan matkailu ansaitsee enemmän huomiota.

Mielestäni graduni aihe on tärkeä lisä retkeilyn ja pimeyden keskusteluihin, erityisesti aiheen vähäisen kirjallisuuden valossa. Tutkimukseni antaa lisätietoa siitä, mitä pimeässä voi kokea ja tuo pimeän matkailun, erityisesti luontomatkailemisen, kehittämislle lisää tietoa.

1.1 Tutkimuksen taustaa

Luontomatkaileminen luo puitteet erilaisille kokemuksille, joista jokainen voi nauttia haluamallaan tavalla. Luontomatkaileminen on käsitteenä tarkoittaa kaikkea luontoon liittyvää matkailua yleisesti. Sen voi jakaa moneen eri aktiviteettiin ja tapaan, jolla luonnossa ollaan. (Karlsdóttir, 2013, s. 149.) Yhdelle se on koskenlaskua, toiselle pitkä vaellus tuntureilla ja kolmannelle nuotion äärellä istuminen pimeässä illassa. Itselleni on syntynyt mieleenpainuvia kokemuksia esimerkiksi eräänä juhannuksena, kun aamuyöllä nousin teltasta ja kävelin suon laitaan. Suolle oli laskeutunut usva, joka piilotti kaukaisuudessa olevan metsän kätköihinsä ja lähellä näkyvät yksittäiset, ohkaiset, lyhyet puunrungot näyttivät olevan kuin hennosti piirrettyjä maisemaan. Ympärillä tuoksui suopursu ja kostea suo. Ilma oli kostean viileä ja koska oli keskikesä, oli valoisaa, mutta usvan takia valon yllä oli ikään kuin ohut harso, joka loi maagista tunnelmaa ja sai minut odottamaan, että usvasta ilmestyisi kenties keiju tai jokin eläin. Tämä kokemus on tapahtunut hieman kauempana kotoa, mutta aina luontokokemuksia ei tarvitse hakea kaukaa, vaan niitä voi kokea lähimetsässä tai vain haisutamalla havupuiden tuoksun (Järviluoma, 2006, s. 51).

Kokemuksia ei voi ihmiselle luoda, koska ne ovat henkilökohtaisia jokaiselle, mutta niihin voidaan luoda puitteita, jotka mahdollistavat eri tasoiset kokemukset ja elämykset (Lüthje & Tarssanen, 2013, s. 61; Räikkönen, 2017, s. 153). Kokemuksia ja elämyksiä tutkiessa hankalaa on se, ettei termillä elämys ole tarkkaa määritelmää. Englannin kielessä sana *experience* kuvaa molempia, mutta muissa kielissä, kuten Suomessa on käytössä kaksi sanaa; *kokemus* ja *elämys*. Kokemus kuvaa kaikenlaisia kokemuksia, kun taas elämyksellä tarkoitetaan erityislaatuisia ja emotionaalisia kokemuksia, jolla on kokijalle myönteinen arvo. (Räikkönen, 2017, s. 154; Lüthje & Tarssanen, 2013, s. 61.) Tässä tutkimuksessa käytän vain sanaa kokemus, helpottaakseni luettavuutta, mutta myös, koska ”kaikki elämykset ovat kokemuksia, mutta kaikki kokemukset eivät ole elämyksiä” (Lüthje & Tarssanen, 2013, s. 61).

Retkimatkailun suosio on noussut viime vuosina ympäri maailman (Huang ym., 2024, s. 3; Lee, 2020, s. 335). Sen on ajateltu ensisijaisesti olevan ulkoilmaelämän muoto ja tapa majoittua, joka mahdollistaa ihmisille mahdollisuuden rentoutua ja palautua niin fyysisestä kuin henkisestä stressistä. Se mahdollistaa irtautumisen arjen rutiineista ja luontosuhteen vahvistamista. Samalla se nähdään mahdollisuutena sosialisoitua samanhenkisten ihmisten kanssa. (Brooker & Joppe, 2014, s. 335; Huang ym. 2024, s. 2–4.) Itselleni antoisia hetkiä retkillä ovat hetket nuotiolla, tuijottaen tulen loimua ja kenties tehdessä ruokaa. Hiljaisuus kietoo ympärilleen ja vaivuttaa jonkinlaiseen meditatiiviseen tilaan. Se rentouttaa työviikon päätteeksi. Vaikka arvostan luonnon hiljaisuutta poissa kaupungin metelistä, samanhenkisten ihmisten kanssa keskustelu leirialueella jättää usein positiivisia muistoja mielensopukoihin ja joskus löytää uusia ystäviäkin.

Pimeys ja yö tuovat retkille erilaisen tunnelman kuin päivänvalo. Eurooppalaisessa kansankulttuurissa ja kirjallisuudessa yön pimeys tarjoaa otollisen hetken metamorfooseille ja transformaatioille (esimerkiksi vampyyrit ja ihmissudet) sekä erilaisten fantasiahahmojen ilmaantumiselle varjoista. Kirjallisuuden lisäksi tätä teemaa hyödynnetään laajasti myös elokuvissa. (Bordin, 2020, s. 91.) Esimerkiksi Lumikki ja seitsemän kääpiötä (Cotrell ym., 1932) elokuvassa on kohta, jossa metsästäjä lähettää Lumikin piiloutumaan pahalta äiti-puolelta. Lumikki juoksee metsään, jossa valo katoaa ja tilalle tulee pimeys. Pimeässä metsässä puiden oksat muuttuvatkin sormiksi, jotka tarttuvat vaatteisiin, kolot puissa hehkuvatkin suurina silminä ja niille ilmestyy suut, jotka irvistävät. Eläimet ovat kammottavia ja pelottavia kiiluvine silmineen ja epäsuhtaisine olemuksineen. Metsästä tuli pelottava paikka

Lumikille ja hän on kauhuissaan, kunnes pyörtyy. Hetken kuluttua hän virkoaa ja on taas valoisaa. Lumikki huomaa, että puut ovat vain puita ja erilaiset, söpöt ja herttaiset eläimet häntä vain katsovat piiloistaan, kunnes uskaltavat tulla lähelle. Kohtaus kuvastaa mielestäni hyvin sitä, miten valon muuttuessa varjot muuttuvat ja voivat olla jopa uhkaavan näköisiä, pelottavia, mutta valo antaa aivan toisen perspektiivin asioihin. Valossa kaikki on hyvin. Ajattelen kohtauksessa kuvastuvan Lumikin henkisen hyvinvoinnin tilanne. Se hetkeksi tummenee ja pelko äitipuolen pahuudesta ottaa vallan kumoten kaiken hyvän ympäriltään, kunnes hän taas valossa löytää ympärillä olevan kauneuden.

Suomessa on useita kuukausia, jolloin auringonvalon aika on lyhyt ja harmaus ja pimeys ovat vallitsevia. Valon määrä vaikuttaa siihen, millaisena koemme ympäristömme. Valo vaikuttaa yleensä positiivisesti ja antaa ihmisille energiaa, pimeys taas saattaa vaikuttaa päinvastoin, väsyttää eikä aina ole intoa käydä esimerkiksi ulkona. Retkeily pimeässä ei ole samanlaista kuin valoisaan aikaan. Varjot saattavat saada mielikuvituksen laukkaamaan kuten Lumikilla ja äänet voivat kuulostaa kovemmilta kuin valoisaan aikaan. Päivällä näköaisti on meillä käytössä vahvimpana aistina, mutta pimentyessä muut aistit, kuten kuulo- ja hajuaisti, ottavat isomman roolin ympäristön hahmottamisessa (Morris, 2011, s. 316).

1.2 Aikaisemmat tutkimukset

Retkimatkailun (*camping tourism*) määritellään olevan luontoon liittyvää matkailua, jossa yksi tai useampi yö vietetään luonnossa nukkuen teltassa, laavussa, kodassa, riippumatossa tai esimerkiksi retkiautossa (Brooker ja Joppe, 2014, s. 335; Mikulić ym., 2017, s. 226). Brooker ja Joppe (2013, s. 1) toteavat määritelmästä retkimatkailulla olevan monia merkityksiä erilaisille matkailijoille, esimerkiksi seikkailijalle se voi olla erämaakokemus, kun taas toiselle se voi olla edullinen tapa matkailla ja majoittua. Esimerkiksi Lee (2020, s. 558) ja Ma ym. (2021, s. 336), tuovat esille retkimatkailun suosion kasvaneen kovasti viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana ja siitä on tulossa yksi suosituimmista matkailun muodoista. Brooker ja Joppe (2014, s. 336) toteavat, että retkeily kiinnostaa ihmisiä, koska sen avulla on mahdollista päästä pois arjen rutiineista ja irrottautua kiireistä. Monet tutkimukset liittävät retkimatkailun käsitteen leirintäalueella majoittumiseen tai asuntoautolla tai -vau- nulla matkailuun (ks. Brooker & Joppe, 2013; Mikulić ym., 2017; Ma ym., 2021).

Retkeilyn oli ennen tapa elää ja sen tarkoituksena oli rakentaa suoja ja liikkua paikasta toiseen veden tai metsästämissä vuoksi (Rantala ja Varley, 2019, s. 297). Nyt retkeilymatkailu on muuttunut entisaikojen suojan rakentamisesta ja teltassa nukkumisesta monimuotoiseksi ja moderniksi matkailun muodoksi. Ei nukuta vain teltassa, laavussa tai havuista rakennetussa majassa vaan mukaan on tullut muun muassa puihin rakennettuja pieniä mökkejä ja luksusteltoja. Retkeilyautoilla liikkuminen luontokohteisiin ja niissä yöpyminen on osa retkimatkailua ja tehnyt retkimatkailusta helpommin saavutettavaa. (Ma ym., 2021, s. 366.) Retkeily ja vaeltaminen, eli käveleminen paikasta toiseen luonnossa, houkuttelevat ihmisiä paitsi terveydellisistä syistä, myös maisemien katselun, samanhenkisten ihmisten kohtaamisen ja arjesta irtautumisen vuoksi. Luontoon hakeudutaan, koska liikkumisesta ja raittiista ilmasta nautitaan. Ennen kaikkea ihmiset kuitenkin etsivät luontokokemuksia. (Geiger, ym., 2023, s. 316.)

Retkeilyä pimeydessä on tutkittu hyvin vähän. Beeco, Hallo, Baldwin ja McGuire (2011, s. 86) ovat tehneet tutkimuksen ohjatuista yöretkistä puistossa. Tutkimustulokset osoittivat yöretkeilyn olevan mieleenpainuva tapa tutustua puistoihin ja luonnonsuojelualueisiin. Yöretkeilijät saivat erilaisen kokemuksen luonnosta ja retkeilystä kuin päivällä. Yötaivas ja yöllä kuuluvat äänet olivat osallistujille merkittäviä kokemuksia.

Valoa ja pimeyttä tutkiessa esimerkiksi hakusanoilla dark, darkness ja light tulee paljon osuuksia dark tourismista, eli synkkä matkailusta ja mielenterveyteen liittyvistä tutkimuksista. Pimeys on kautta aikojen liitetty pahaan ja vaaraan, peittäen alleen kaiken hyvän (valon) (Edensor, 2013, s. 448; 2015, s. 560). Synkän matkailun kohteet liittyvät paikkoihin, joissa on tapahtunut paljon pahuutta ja paha (Becker, 2024, s. 273). Edensorin (2013) mukaan näitä assosiaatioita pimeydestä ja mielen pimeydestä sekä synkistä tapahtumista vahvistaa ihmisten vieraantuminen pimeydestä runsaan keinovalon vuoksi. Pimeys on nähty kautta aikojen aikana, jona tehdään tai tapahtuu jotain negatiivista. Varhaisissa käsityksissä kuu, tähdet, aurinko ja planeetat nähtiin kosmisina voimina, jotka määrittivät jumaluuksia ja tapahtumia, joiden uskottiin vaikuttavat tapahtumiin maanpäällä. Muinaiset roomalaiset ja kreikkalaiset ajattelivat meteorien, tulipallojen ja komeettojen olevan ennusmerkkejä, jotka viittasivat matkoihin, taisteluihin tai takaa-ajoihin sekä ennustivat kulkutauteja, sotia ja nälkähätää. Kaikissa kulttuureissa pimeys ei tarkoita pahuuden voimien nousua tai pahan tapahtumia vaan esimerkiksi inuitit pitivät pimeyttä tarinankerronnan, leikin, sosiaalisuuden,

rituaalien ja juhlien mahdollistajana. Maori kulttuurissa on yöaikaan rukoiltu, laulettu ja rummuteltu. (Edensor & Dunn, 2024, s. 4–5.)

Matkailuun liittyviä valoa ja pimeyttä sisältäviä tutkimuksia on paljon revontulimatkailuun liittyvissä tutkimuksissa. Revontulimatkailusta on kirjoittaneet esimerkiksi Jóhannesson ja Lund ja pimeydestä sekä valosta erilaisissa konteksteissa on kirjoittanut Edensor (ks. esim. Edensor 2015, 2017) ja Morris (2011). Jóhannesson ja Lund (2017) kirjoittavat valon ja pimeyden välisen vuorovaikutuksen muovaavan käsitystä ympäristöstämme ja vaikuttavan siihen, millaisessa vuorovaikutuksessa olemme ympäristön kanssa ja millaisia kokemuksia saamme.

Aistien käyttöä on tutkittu pimeässä erilaisissa tiloissa ja tapahtumissa. Valoisan aikaan eniten käytetty aisti on useimmiten näköaisti, toteavat Edensor (2015, s. 562), sekä Morris (2011, s. 316), jotka ovat tutkineet aistien käyttöä valossa ja pimeydessä. Valossa kaikki näyttää selkeältä eikä ihmisen tarvitse arvuutella, mitä ympäristössä on. Pimeydessä näköaistin tärkeys laskee ja muiden aistien käyttö korostuu. Koska ympäristöä ei näe kunnolla, täytyy kuuloaistin ja hajuaistin terästytynyt. Luonnossa käytetään moniaistisuutta, jonka avulla voimistetaan luonnon ja ihmisen yhteyttä. Valoon ja pimeyteen liittyy erilaisia uskomuksia. Edensor (2013, s. 447) sekä Jóhannesson ja Lund (2017, s. 184) tuovat tutkimuksissa esille entisaikojen uskomuksia valoon liittyen; valoa ja kirkkautta käytetään metaforana selkeydelle, hyvyydelle ja tiedolle, kun taas pimeys kuvastaa kaaosta, pelkoa, epävarmuutta ja vaaraa. Pimeällä pahan voimat ovat liikkeellä. (Edensor, 2013, s. 447; Jóhannesson & Lund, 2017, s. 184). Vaikka pimeän ajatellaan helposti olevan negatiivinen asia, niin ei se sitä ole. Se on ollut hyödyllinen aikana, kun laivat suunnistivat tähtien mukaan ja on edelleen, koska eläimet sekä kasvit tarvitsevat pimeän ja valon selkeän eron, eli selkeän vuorokausirytmien (Griffiths ym., 2024, s. 95; Edensor, 2017, s. 166; Jones & Lockett, 2024, s. 124). Aisteja on tutkittu eri menetelmin ja eri näkökulmista. Jenkins, I. & Bristow, R. (2024) toteavat aistien olevan tärkeitä kaikessa mitä teemme, myös kokemusten rakentumisessa.

Retkeillessä on mahdollisuus saada erilaisia luontokokemuksia ja -elämyksiä (*nature experience*). Elämys on henkilökohtainen kokemus ja se antaa aina jotain myönteistä arvoa (Lütjhe & Tarssanen, 2013, s. 61). Järviluoman (2006, s. 51) mukaan luontoelämyksiä ”synnyttävät ei-inhimilliset elementit”. Luontokokemuksia ei saa pelkästään olemalla luonnossa, vaan niitä voi syntyä myös eläintarhassa tai katsomalla ulos ikkunasta, kuulemalla laineiden

liplatuksen tai metsän tuoksu. Vahtera (2018, s. 90) kirjoittaa Gradu-tutkielmassaan ”luonto on kaikkea, mitä ulkona ympärillämme havaitsemme”. Tärkeänä hän pitää kuitenkin sitä, että ihminen ja luonto erotetaan toisistaan, jotta luontokokemukset on mahdollista kokea.

1.3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksellani haluan tuoda lisää tietoa retkimatkailusta erityisesti pimeään aikaan ja tutkia, millaisia kokemuksia ja aistielämyksiä retkeilyssä voi hämärässä ja pimeässä syntyä sekä miten valon määrä vaikuttaa kokemuksiin. Päättökysymykseni on *Miten pimeä vaikuttaa retkeilykokemuksiin?*

Retkeily on erilaista eri vuodenaikoina, joita meillä on Suomessa neljä. Eri vuodenaikoina valon määrä vaihtelee hyvin paljon. Kesällä on yöttömät yöt ja talvella Pohjois-Suomessa on kaamos, jolloin aurinko ei nouse horisontin yläpuolelle laisinkaan. Tuolloin koko Suomessa on hämärämpää kuin muina vuodenaikoina ja valoisa aika on lyhyt, joten pimeys on vallitsevaa. Keinovalon määrä on Euroopassa suuri ja se hämärtää ymmärrystämme siitä, millaista todellinen pimeys on (Edensor, 2015, s. 559) ja kuinka aistit toimivat eri lailla eri valon määrässä (Edensor, 2015, s. 562; Morris, 2011, s.316).

Vastaan päättökysymykseeni seuraavien alakysymysten avulla: 1) *Millaisia aistikokemuksia pimeys mahdollistaa?* ja 2) *Vaikuttaako kokemukseen tieto vuorokaudenajasta?* Luonto tarjoaa erilaisia kokemuksia eri vuorokaudenaikoihin. Valon määrän muuttuessa aistiemme käyttö muuttuu. Valoisassa luotamme näkö- ja kuuloaistiin, kun pimeässä näköaistista ei ole apua vaan on luotettava kuuloon, hajuaistiin sekä tuntoaistiin. Pimeässä voi hahmottaa muotoja ja liikettä, mutta se vääristää etäisyyksiä ja hahmottamista, ei voi luottaa pärjäävän pelkän näköaistin varassa. (Morris, 2011, s. 316; Tallmadge, 2008, Edensor, 2015, s. 562 mukaan.) Metsässä pimeällä voit tuntea kuinka korvasi hörivät tarkentaakseen kaikkea, pienet oksien rasahdukset kuulostavat isoilta ja lehtipuiden havinakin saattaa yllättää. Kuulet asioita, joihin et kiinnitä valoisaan aikaan huomiota. Hajuaistin avulla voimme haistaa esimerkiksi kuivat havut kangasmetsässä, ja suopursut suon laitamilla tai kostean, syksyisen maan. Savun tuoksu nuotiosta ja nuotiolla tehty ruoka tuoksuu herkulliselta. Aisteilla on tärkeä rooli kokemuksissa, siksi mielestäni on tärkeä ne huomioida tässä tutkimuksessa.

1.4 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

Tutkimus on laadullinen. Laadullinen tutkimus ei aina tavoittele yleistettävyyttä, vaan tulokset ovat tulkitsevia sekä monimerkityksisiä, ja niitä on lukijan mahdollista soveltaa omaan kontekstiinsa (Slevitch, 2011, s. 77). Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tiettyjä toimintoja, kuvata ilmiöitä sekä tapahtumia tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle (Tuomioja & Sarajärvi, 2018).

Tutkimukseni kohteena on kokemukset ja elämykset retkellä ja luonnossa, joten koen fenomenologis-hermeneuttisen ja etnografisen tutkimusmenetelmän sopivat tähän hyvin. Tarkemmin määriteltynä, tutkin omia kokemuksiani, joten tutkimus on autoetnografinen. Autoetnografia ei tunnista absoluuttisia totuuksia ja se hyväksyy monitulkintaisuuden (Tienari & Kiriakos, 2020). Lisäksi se on henkilökohtaisia kokemuksia tulkitsevaa ja kokemukset ovat aina henkilökohtaisia (ks. Sundbo & Dixit, 2020; Lüthje & Tarssanen, 2013), joten valitsemani tutkimusmenetelmä tukee tutkimuksen kohdetta. Hermeneuttinen fenomenologia tavoittelee elävän kokemuksen kuvausta, jonka analyysissä hyödynnetään tutkijan aineistosta tehtyä tulkintaa. Tutkijan tulee tiedostaa ja hyödyntää omia kokemuksiaan ja tietoaan tutkimuksessa, jotta merkitykset aineistosta saadaan esille. (Tökkäri, 2018 s. 65.)

Tutkimukseni keskittyy retkeilyyn, joka kestää joko yhden päivän tai yhden tai useamman yön. Yönyli retkillä nukkuminen tapahtuu teltassa, laavussa, kodassa, riippumatossa tai autiotuvassa yhdessä ystävän/ystävien kanssa ja yksin. Kulkeminen tapahtuu jalan tai lumikenkällä. Tarkoitus on retkeillä ja yöpyä erilaisissa paikoissa ja erilaisissa sääolosuhteissa syksyn ja talven aikana, havainnoida omia kokemuksia eri aikoina vuorokaudesta sekä erityisesti sitä, millaista on olla luonnossa pimeään aikaan. Retkeily tapahtuu Itä- ja Pohjois-Suomessa, jossa on mahdollisuus kulkea ympäristössä, jossa on valosaastetta hyvin vähän. Valosaasteen määrää voi tutkia esimerkiksi lightpollutionmap.info sivustolta.

Tutkimani ilmiö, josta rakennan ymmärrystä aineistosta nousevilla havainnoilla, on retkikokemukset pimeässä. Aineisto rakentuu minun henkilökohtaisista päiväkirjamerkinnöistäni, joita retkistä pidän. Aineisto on strukturoimatonta, joten tulkitsen ja analysoin sitä laadullisen sisällönanalyysin avulla, soveltaen myös hermeneuttista ja fenomenologista tulkintaa. Sisällönanalyysi, hermeneuttinen tai fenomenologinen tulkinta ei tuota valmiita vastauksia,

vaan minun on tutkijana tehtävä järjestetystä aineistosta johtopäätökset ja tulkinnat. (Tuomioja & Sarajärvi, 2018; Vilka, 2025.)

1.5 Tutkimuksen rakenne

Johdantoluvussa esittelen tutkielmani pääteemat ja valitsemani menetelmät sekä aiemman tutkimuksen aiheesta. Toisessa luvussa esittelen teoreettisen viitekehyksen aisteista, pimeydestä, retkeilystä ja kokemuksista. Kolmannessa luvussa syvennyn valitsemaani tutkimusmetodiin, autoetnografiaan, sekä fenomenologis-hermeneuttiseen lähestymistapaan. Lisäksi esittelen oman esiymmärrykseni aiheesta ja kuvaan aineiston analysointia. Neljännessä luvussa käsittelen havaintojani ja kokemuksiani, yhdistäen niitä teoriaan. Luvussa viisi esittelen tutkimukseni päätelmät ja vastaan tutkimuskysymyksiin. Lopuksi vielä tarkastelen retkeilyä pimeydessä ja tuon esiin mahdollisia jatkotutkimussuuntia.

2 AISTIEN, RETKEILYN, PIMEYDEN JA KOKEMUKSIEN TEORIAA

Teoreettinen viitekehyseni koostuu retkimatkailusta (retkeily luonnossa) ja kokemuksista, pimeydestä sekä aistien käsitteestä. Retkimatkailu on laaja käsite, joten keskityn tarkemmin retkeilyyn, kuten luvussa 1. on kerrottu.

Luonnossa on vetovoimaa. Ihmiset haluavat kokea luontosuhteen vahvistumisen lisäksi rentoutua, kehittää itseään, vahvistaa niin sosiaalisia suhteita kuin terveyttään. Suomessa luontomatkailu keskittyy laajoille metsä- ja vesialueille sekä tuntureille. Suomen luonto on vetovoimaista puhtaiden vesistöjen sekä laajojen metsäalueiden vuoksi. Eri vuodenaikoina mahdollistuvat aktiviteetit ovat osa luontomatkailua. (Tyrväinen ym. 2024, s. 96–97.) Retkeilykin onnistuu kaikkina vuodenaikoina, kun vain on tietoa ja taitoa talven pakkasille ja pimeälle ajalle riittävästi. Luontomatkailu määritellään matkailuksi, jossa luonto on ensisijainen vetovoimatekijä. Suomessa luontomatkailu tapahtuu usein kansallispuistoissa, joita suomessa on tällä hetkellä 41. (Tyrväinen ym. 2024, s. 98.)

Itse kuljen luonnossa melkein päivittäin. Tuolloin ulkoilu keskittyy lähialueille, jonne pääsen nopeasti kävellen tai pyörällä. Retkeilemässä käyn läpi vuoden. Talvella retkeni ovat pääsääntöisesti päiväretkiä, jolloin en yövy missään. Sulan maan aikaan pyrin yöpymään ulkona mahdollisimman usein. Retkilläni suuntaan sekä kauas että lähelle. Hyviä retkipaikoja ei tarvitse aina etsiä kaukaa vaan niitä voi löytyä yllättävän läheltä. Olen onnekas ja asun alueella, josta on kahden tunnin ajomatkan säteellä kolme kansallispuistoa ja paljon muita luontoalueita, joissa retkeillä.

Retket ovat jokaiselle henkilökohtaisia kokemuksia, joihin vaikuttaa monet asiat. Seuraavissa alaluvuissa tarkastelemme aisteja, pimeyttä, retkimatkailua sekä retkeilyä ja kokemuksia luonnossa.

2.1 Moniaistisuus retkillä

Retkeillessä, kuten matkaillessa ja arjessakin, käytämme aisteja apuna kaikessa tekemisessä. Mitä monipuolisemmin retkeily- ja matkailukohteet onnistuvat aktivoimaan eri aisteja, sitä rikkaampia kokemuksia voi saada (Huang ym. 2024, s. 15). Retkeily pimeässä toimii juuri näin, haastaa käyttämään aisteja monipuolisesti. Pimeys muuttaa tilan ja ympäristön hahmottamista ja haastaa vakiintuneet havainnointitavat. Eri liikkumismuodot luovat vaihtelevia kokemuksia pimeässä maisemassa, sillä näköaistin rajoitukset korostavat muiden aistien merkitystä ympäristön hahmottamisessa. (Edensor, 2015, s. 562.) Näköaisti on meille tärkeimpiä, ellei tärkein aisti. Sen avulla valossa näemme muun muassa ympäristömme, ihmisten kasvot, värit ja maaston muodot. Näköaistin avulla on helppo navigoida paikasta paikkaan, eikä askelet ole harkitsevia tai varovaisia kuten pimeässä. Näköaistista ja turistin katseesta on kirjoitettu matkailututkimuksessa paljon. Turistin katse (*the tourist gaze*) on käsite, jonka kehitti sosiologi John Urry. Matkailijat havainnoivat ympäristöä ja kohteita omien taustatekijöiden sekä kokemustensa kautta. Urryn mukaan ihmiset tarkastelevat maailmaa erilaisten taitojen, ideoiden, halujen ja odotusten suodattamina ja tätä kehystä määrittävät esimerkiksi yksilön sukupuoli, koulutus, ikä, kansalaisuus ja yhteiskuntaluokka. Ihmiset tulkitsevat ja kokevat ympäristön eri tavoin, joten samat kohteet eivät tarkoita ja näyttäydy kaikille samanlaisena. (Urry & Larsen, 2011, s. 21.)

Turistin katse rakentuu tunnusmerkkien ja symbolien kautta muovaten kohteiden merkityksiä. Näemme valokuvia, mainoksia tai televisiosta kuvia ja videoita kohteesta, joka luo meille mielikuvan paikasta. Turistilla on siis jo ennen kohteeseen saapumistaan odotuksia siitä, mitä siellä nähdään ja koetaan. Turistin katse etsii erityisesti maisemasta piirteitä, jotka erottuvat arjesta, jolloin katse näkee herkemmin yksityiskohdat kuin arkielämässä. (Urry & Larsen, 2011, s. 21.) Koska pimeässä katse on rajoittunutta, on retkeilijän katseen oltava moniaistillinen (Jiang, 2020, s. 708).

Kuuloaisti on meillä yhdessä näköaistin kanssa paljon käytössä ja joskus voimme kokea rasitetta ihmisen ja koneiden tuottamista äänistä. On tutkittu, että ihmiset hakeutuvat kansallispuistoihin hiljaisuuden sekä luonnon oman äänimaailman vuoksi, (Jiang, 2020, s. 707; Manning ym., 2018, s. 353) joka on myös itselleni yksi syy lähteä luontoon. Hiljaisuuden on tutkittu vaikuttavan positiivisesti luontokokemuksiin, kun taas ylimääräinen meteli laskee kokemuksen arvoa (Manning ym., 2018, s. 353). Luonnossa voit keskittyä kuulemaan

luonnon omia ääniä kuten linnunlaulua, puron solinaa ja tuulevan havinaa. Hiljaisuuden on tutkittu olevan hiljaista luonnossa silloin, kun siellä ei kuulu ihmisen tuottamaa ääntä, eli luonnon omat äänet eivät vaikuta kokemukseen hiljaisuudesta. (Manning ym., 2018, s. 350.) Meluksi ajatellaan äänet, jotka ovat ei-toivottuja ja häiritseviä (Heikkinen, 2017, s. 32).

Maku- ja hajuaisti ovat tiiviisti yhteydessä ihmisen fysiologisiin tarpeisiin sekä tuntemuksiin, ja retkeillessä ne aktivoituvat erityisesti ruokailun ja ravitsemustarpeiden täyttymisen myötä (Huang, 2024, s. 13). Esimerkiksi savunhaju, joka usein assosioidaan ruoanlaittoon retkiolosuhteissa, voi voimistaa näläntunnetta. Huang ym. (2024, s. 13) esittää tutkimuksessaan, että retkeillessä keho siirtyy pois tavallisesta tilastaan, minkä seurauksena ihmiset mukautuvat yksinkertaisempaan elämäntapaan ja keskittyvät hetkestä nauttimiseen.

Emme ehkä aina tiedosta tai ymmärrä sitä, mutta aistien avulla avaamme maailmaa ja näin ollen ne ovat tärkeitä myös matkailussa. Ilman aisteja ja aistituntemuksia meillä ei olisi kokemuksia (Jenkins & Bristow, 2024, s. 16), ja mitä olisi matkailu sekä retkeily ilman kokemuksia.

2.2 Pimeyden monet tasot

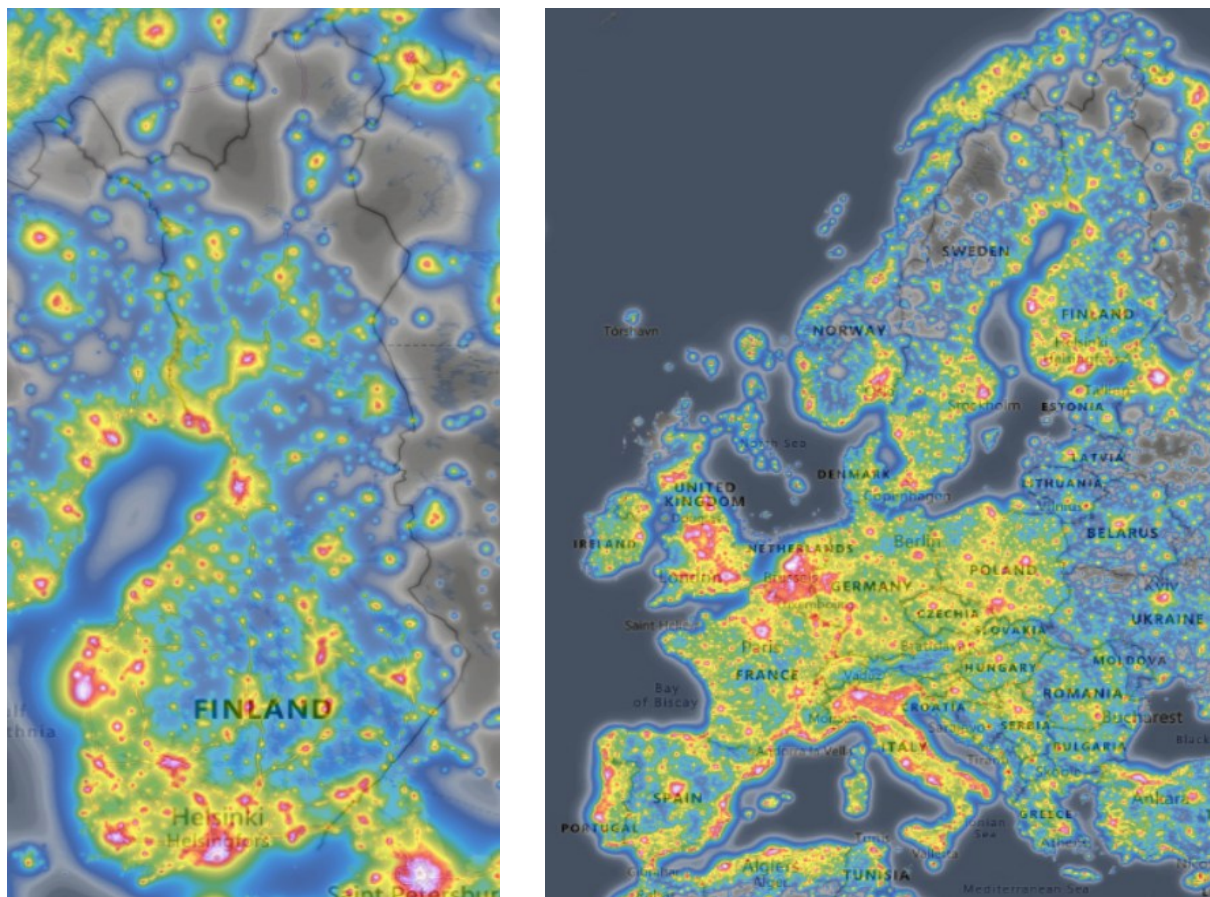
” There is no such a thing as total darkness at night or total lightness in the day.”

Morris, N. (2011, s. 316)

Pimeä taivas on kiehtonut ihmisiä aikojen alusta saakka. Ihmisten suhde pimeään taivaaseen on monimuotoista, ulottuen yli paikan ja ajan. Se on muovannut kulttuuria, ihmiskuntaa, tiedettä ja uskontoa. Planeetat, tähdet ja kuu ovat monelle inspiraation lähteenä runoudessa ja taiteessa sekä filosofoinnissa. (Edensor & Dunn, 2020, s. 3.) Valo ja pimeys, valkoinen ja musta, päivä ja yö ovat aina olleet toistensa vastakohtia, ikään kuin hyvä ja paha (Bordin, 2020, s. 91). Valo liitetään edelleen hyvyyteen ja turvallisuuteen, kun pimeyden on aina ajateltu olevan kuin suuri varjo, jonka taakse kätkeytyy pahuutta. Kansantarinoissa, lauluissa, runoissa, elokuvissa ja kirjoissa (ennen ja nykyään) pimeyden laskeutuessa heräävät erilaiset taruolennot, varkaat ja pahuus. Mielikuvituksen tuotokset mielletään usein fantasioksi, jotka syntyvät mielissä, mutta todellisuudessa ne sisältävät realismista otettuja palasia,

jotka voivat koskea itseä, muita, erilaisia paikkoja, yhteiskuntaa, maailmaa tai kokemuksia. (Derrien & Stokowski, 2020, s. 2.) Edensorin (2013, s. 446) mukaan, pimeys on aina liitetty pahuuteen ja aikaan, jolloin tehdään sääntöjen vastaisia, luvattomia asioita. Tällaiset historialliset ja kulttuuriset merkitykset vaikuttavat siihen, miten pimeys edelleen koetaan ja mielletään. Pimeydessä tapahtuu pahoja asioita, joita ei haluta kenenkään näkevän. (Bordin, 2020, s. 91; Edensor, 2015, s. 560; Edensor & Dunn, 2024, s. 7.) Vielä nykyisinkin yön aikana tapahtuu pahoja asioita, tosin ehkä enemmän sen vuoksi, että ei ole niin paljon silminnäkijöitä, ei niinkään siksi, että olisi pimeää, koska kaupungit ja asuinalueet ovat useimmiten hyvin valaistuja, eikä pimeyttä ja sen tuomia varjoja ole enää suojaamassa.

Valon avulla näemme selkeämmin eivätkä yöllä piinaavat unet tai pelot vaikuta enää niin kamalilta. Valoisaan aikaan on vaikeampi piiloutua ja peittää jälkiään. (Jóhannesson & Lund, 2017, s. 184; Morris, 2011, s. 316.) Keinovalo on tuonut paljon hyvää, kuten turvallisuuden tunnetta ja mahdollisuutta liikkua pimeän aikaan ulkona, erilaisissa ympäristöissä. Rungas keinovalo tuo myös haittoja mukanaan. (Griffiths ym. 2024, s. 95; Edensor, 2015, s. 563.) Keinovalosta tuleva ylimääräinen valo, mikä ei kohdistu tarkoituksellisiin paikkoihin, nousee ylöspäin aiheuttaen valosaastetta. Valosaaste aiheuttaa sen, ettei tähtitaivasta voi ihailla kaikkialla ja on paljon ihmisiä, jotka eivät ole koskaan nähneet linnunrataa tai nähneet täydellistä, kirkasta yötaivasta (Benfield ym., 2018, s. 67; Nowell ja Gonlin, 2021, s. 27). Ihmisten kyky hahmottaa yöllistä tilaa on rajoittunut, koska ihmiset tunnistavat vain keinovalon sumentaman keinotekoisien pimeyden (Edensor, 2015, s. 563). Lightpollution.map sivustoa tarkastellessa, huomaa helposti esimerkiksi Euroopassa olevan paljon valosaastetta (Kuva 1). Kartan mukaan Suomessa on vielä alueita, joilla valosaaste ei ole voimakkainta mahdollista ja on jopa alueita, joilla on vielä luonnollinen pimeys. Sama on havaittavissa Norjassa ja Ruotsissa. (Kuva 1.) Harvoissa paikoissa on todellista pimeyttä, mutta sitä ei itse käsitä, koska katsoessa taivaalle näkee joitain tähtiä. Todellisuudessa tähtiä on paljon enemmän, mutta valosaaste peittää ne alleen.



Kuva 1. Valosaasteen tilanne Suomessa ja Euroopassa 2.5.2025. Lähde lightpollutionmap.info.

Emme voi elää ilman aurinkoa ja auringonvaloa. Elämä maapallolla tarvitsee aurinkoa, sen tuomaa valoa ja lämpöä. Elämä maapallolla pyörii valon ja pimeyden tuoman vuorokauden- sekä vuodenkiertojen mukaan. Näiden vaihteluiden vuoksi luonto tietää, koska on aika au-kaista lehtien silmut ja eläimet tietävät koska on aika lisääntyä tai vaipua talviuneen. Se rytmittää myös ihmisten päiviä alkaen aamusta, jolloin normaalisti herätään, kun päivä alkaa kirkastua ja nukkumaan mennään, kun pimeys laskeutuu. Hämärän tullessa ennen pimeyttä, ihmisen keho alkaa tuottaa melatoniinia, joka saa meidät unisemmaksi ja valmistautumaan nukkumaan menoon. Kuitenkin jo pieni määrä keinovaloa voi vaikuttaa melatoniinin tuotantoon ja häiritä tätä luonnollista rytmiä. Lisääntynyt valon määrä vaikuttaa negatiivisesti ihmisiin illalla, mutta myös luontoon ja eläimiin, jotka myös seuraavat valoisuuden mukana kulkevaa rytmiä.

Ihmisten on tutkittu olevan liian pimeässä päivät, koska aikaa vietetään paljon sisällä ja il- lalla liian kirkkaassa, koska valot ovat päällä. Kirkkaus saa ihmiset virkeämmäksi ja toime- liaammiksi, jolloin nukkumaanmeno viivästyy ja unimäärä jää liian vähäiseksi, mikä tuo

mukanaan terveydellisiä haittoja. Keinovalo voi olla jopa 10–100 kertaa voimakkaampi kuin täysikuu kirkkaimmillaan, joten luonnon omat rytmit sekoittuvat sen vuoksi eikä ihminen enää tunnista omaa luonnollista vuorokausirytmää. (Griffiths, ym. 2024, s. 95; Lowe & Rafael, 2024, s. 219.) Keinovalo vaikuttaa myös eläimiin. Se voi tuoda eläimille esimerkiksi lisää aikaa etsiä ruokaa tai pariutua, mutta liiallinen valosaaste taas haittaa yöaktiivisten eläinten toimintoja, kuten lepakoita (Jones & Lockett, 2024, s. 124).

Valo ja varjot muokkaavat havaittavissa olevia maisemia, siihen liittyviä kulttuurisia merkityksiä ja arvoja sekä erilaisia toimintoja, jotka toistuvat yön noustessa ja aamun saapuessa (Edensor, 2015, s. 259). Pimeät paikat, kuten luolat tai pimeät kammiot ovat olleet paikkoja, jossa kokea hengellisiä kokemuksia ja on uskottu, luovuuden pääsevän vapautumaan. Pimeydellä on roolinsa myös tavallisessa arjessa ja kodinomaisemmassa kontekstissa. Ennen säännöllisiä työaikatauluja ja laajalle levinnyttä valaistusta unen rytmi koostui kahdesta jaksosta: Pimeyden laskeuduttua nukuttiin neljän tunnin unet, sen jälkeen valvottiin muutama tunti, jonka jälkeen nukuttiin toinen ja lyhyempi univaihe. Tuon hereillä oloaika käytiin keskusteluihin, tarinoiden kerrontaan, mietiskelyyn, rukoiluun ja seksiin. (Edensor, 2015, s. 562; Edensor 2017, s. 172.)

Kuten alun suorassa lainauksessa Morris toteaa, ettei ole täydellistä pimeyttä, mutta hän sanoo pimeyden olevan myös ”tilannesidonnaista, osittaista ja suhteellista”. Griffiths, ym. (2024, s. 94) puolestaan määrittelevät pimeyden valon vähäisyytenä, ei sen täydellisenä puuttumisena. Pimeinäkin talvikuukausina voi olla yllättävän valoisaa, kun pimeys ja valo yhdistyvät ja luovat hämäriä maisemia. Tällaiset valomaisemat muuttuvat päivänvalon rytmin mukaan, joka liittyy maapallon pyörimiseen, ihmisen tuottamaan valaistukseen, säähän ja pilvisyyteen. (Jóhannesson & Lund, 2017, s. 185.) Näemme maailman näiden muuttuvien valomaisemien mukaan, jotka muodostuvat varjojen, esineiden, ihmisten ja valojen välisissä suhteissa. Varjot ovat aina jatke esineen fyysiselle olemassaololle sekä valonlähteille. Sitä ei voi koskettaa, ei kuulla, maistaa tai haistaa, mutta voimme tuntea varjon vaikutuksen esimerkiksi lämpimänä kesäpäivänä, kun astut auringosta varjoon ja lämpötila muuttuu. Varjot ovat olennainen osa maailman kokemista, perustuen pääasiassa näköaistiin. (Bille & Sørensen, 2007, s. 267.)

Retkeillessä ja luonnossa ollessa kiinnitämme huomiota valon määrään eri lailla, kuin kotona tai alueilla, joissa on katuvalot. Metsässä, alueilla, joilla retkeillään yön yli, ei ole normaalisti

sähköllä tuotettua valoa. Kotona laitamme lisää valoja päälle, kun ulkona alkaa hämärtää ja lopulta pimenee. Olemme tottuneet keinovaloon, se on monelle meistä itsestäänselvyys ja siksi on vaikea käsittää, miten ennen pimeys on vallannut kaiken, haitaten jokapäiväistä elämää, luoden epämukavuutta ja jopa vaaroja.

Pimeyden tärkeys on huomattu ja on olemassa pimeydensuojelukohteita, eli alueita, joilla pimeys on luonnollista eikä valosaastetta ole. Esimerkiksi Yhdistyneissä Kuningaskunnissa on tämmöisiä alueita, ja Amerikassa toimii International Dark Sky järjestö. (Slater & Stone, 2024, s. 86.) Suomessa pimeydensuojelun tärkeys on myös huomattu. Esimerkiksi Syväniemellä Pohjois-Savossa on Syrjävaara, joka on pimeätaivaspuisto ja pimeänsuojelualue. Puiston tavoitteena on säilyttää aito luonnon pimeys, joka on tärkeää eläimille, hyönteisille ja kasveille. (ks. Syrjävaara). Näissä paikoissa ihmisten on mahdollisuus tutustua tähtitaivaaseen sekä pimeyteen, jollaista ei asutusalueilla ole.

Miksi retkeilyä, kävelyä, vaelluksia ei voisi tehdä myös pimeään aikaan? Asiaa voi myös miettiä siitä näkökulmasta, että yöllä ei yleensä ole hyttysiä häiritsemässä, ei ole liian kuuma, viileän kanssa pärjää oikeilla vaatteilla ja saat kulkea rauhassa, koska harvemmin muita ihmisiä on liikkeellä. Pimeään aikaan on mahdollista kuulla ja nähdä eläimiä, jotka elävät öisin. Vuorokaudessa on 24 tuntia ja oikeilla varusteilla yöllä tehdyt retketkin ovat mahdollisia, mielenkiintoisia ja ikimuistoisia kokemuksia.

2.3 Retkeilyn määrittely matkailun kontekstissa

Retkimatkailu on yksi luontomatkailun muoto, joka korostaa fyysistä läsnäoloa luonnonympäristössä (Huang ym, 2024, s. 1). Sen voidaan ajatella olevan osaksi ulkoilma aktiviteetti, joka on osaksi toimintaa, osaksi majoitusta (Brooker & Joppe, 2013, s. 1).

Retkeily ja retkimatkailu nykyisessä muodossa on muuttunut paljon vuosien aikana (Ayazalar & Ayazalar, 2024, s. 208). Kuten johdannossa totesin, retkeilyn historia vie kauas aikoihin, jolloin kuljettiin paikasta toiseen tarkoituksena ruoan parempi saanti (metsästäminen, veden saanti) tai pakeneminen vihollisilta tai luonnonvoimilta. Se liittyi vahvasti ihmisten elämäntapaan, eikä kyse ollut matkailusta tai lomailusta. (Rantala & Varley, 2019, s.

297.) Ennen 1700-luvun romantiikan liikettä kävely yhdistettiin työhön, esimerkiksi paimentamiseen, köyhyyteen ja toisinaan kulkurielämään. Romantiikan liikkeen myötä maisemaan ja luontoon kohdistuvat asenteet alkoivat muuttua ja kävelystä tuli virkistysellinen ja esteettinen kokemus. (Nordbø & Prebensen, 2015, s. 172.) Sana camp, joka tarkoittaa muun muassa leiriä, leiriytymistä tai leiripaikkaa, tarkoitti ennen lyhytaikaista asettumista paikkaan ja liitettiin esimerkiksi nomadeihin, tutkijoihin sekä armeijan leireihin. (Ayazalar & Ayazalar, 2024, s. 208; Rogerson & Rogerson, 2020, s. 350.)

Vuosia sitten retkeily on ollut keino, jolla päästä vähäkustanteisesti lomalle, mutta nykyään retkimatkailu on monimuotoista ja se on vahvasti linkittynyt matkailuun. Sillä haetaan erilaisia luontokokemuksia ja yhteyttä luontoon. Toiset lähtevät pitkälle vaellukselle kantaen mukanaan kaiken mitä luonnossa selviytymiseen tarvitsee. Toiset majoittuvat luksustelttoissa, toiset retkiautossa tai asuntovaunussa ”puskparkissa” tai leirintäalueella ja tekevät päiväretkiä luontoon, toiset majoittuvat autiotuvissa tai varaustuvissa. Eikä unohdeta riippumattoilijoita, tarpin alla suojassa nukkuvia, lumimajoitteita ja monia muita mahdollisia majoitusmuotoja. Yöpyä voi leirintäalueilla, kansallispuistojen merkityillä alueilla, majoituksia tarjoavassa yrityksessä tai jokaisen oikeudella (Ma ym., 2021, s. 366; Mikulić ym., 2017, s. 226; Rantala & Varley, 2019, s. 297) siellä, minne polut eivät kulkijaa vie. Retkeilijät haavevat luontoon kokeakseen vapauden tunteen, joka syntyy mahdollisuudesta liikkua syrjäisillä ja hiljaisilla alueilla sekä olla omavarainen. Näiden asioiden lisäksi retkeilijä hakee yhteenkuuluvuuden tunteita toisten retkeilijöiden kanssa, luontoyhteyttä, itsensä uudistumisesta ja vapautta arjesta. (Garst, 2015, s. 94; Rantala & Varley, 2019, s. 298.) Retkeilijät kokevat palautumisen, syntyneiden perhemuutosten ja perinteiden, uuden kokemisen sekä luonnon arvostamisen olevan merkityksellisiä asioita, jotka parantavat elämänlaatua (Garst ym., 2015, s. 94).

Nopeatempoisesti tapahtuva teknologian kehittyminen, yleistyvät ympäristökatastrofit sekä liikakulutus vaikuttavat ihmisen ja luonnonympäristön välisen suhteen etäännyttämiseen toisistaan. Lähtemällä retkeilemään moni haluaa yksinkertaistaa elämää, vaikka joidenkin mielestä se voi olla vaikeampaa, koska ei ole sähköä, televisioita tai hanasta tulevaa vettä. Ihminen haluaa irtaantua häiriötekijöistä ja teeskentelystä. Tämän vuoksi kohde ei aina valikoidu sen kauneuden tai virkistysmahdollisuuksien vuoksi, vaan siksi, että siellä ei ole häiriötekijöitä eikä tarvetta teeskennellä vaan voi keskittyä olemaan oma itsensä. Tämä auttaa palauttamaan yhteyden luontoon, lisäämään tietoisuutta luonnosta ja kunnioittamaan sitä, lisäten

samalla retkeilijän omaa hyvinvointia. (Hassel ym. 2015, s. 282–284; Rantala & Varley, 2019, s. 298.) Retkeilijöillä (ja muilla luonnossa liikkujilla) tärkeänä tekijänä pidetään henkisen hyvinvoinnin kohenemista. Retkeilijät haluavat irti arjesta, nauttia maisemasta, hiljaisuudesta ja rauhasta sekä kerätä voimia tulevaan. (Nordbø & Prebensen, 2015, s. 182.) Pelkkä käveleminen luonnonympäristössä viikoittain antaa positiivisia vaikutuksia laskeamalla stressiä ja ahdistusta. Retkeilyllä on vaikutusta myös fysiologisiin muutoksiin, kuten verenpaineen laskuun ja lihaskunnan ylläpitämiseen tai nostamiseen (Geiger ym., 2023, s. 316) sekä unenlaatuun. Ulkona vietetty päivä väsyttää kehoa ja lihaksia, mutta tämän ajatellaan olevan hyvää väsymystä, joka voi lisätä hyvinvointia (Rantala & Valtonen, 2014, s. 26).

Suomessa retkeily on suosittu liikuntamuoto Suomen Ladun vuonna 2019 teettämän retkeilytutkimuksen mukaan. 1041 vastaajasta kaksi kolmasosaa ilmoitti retkeilleen edeltävän vuoden aikana. Vastaajista 20 % oli tehnyt vähintään yhteen yön yli kestävänsä retkeen. (Icén, 2019.) Metsähallituksen (2025a, b) mukaan vuoden 2024 aikana valtion retkeilyalueille ja muille virkistyskäytölle merkittävillä suojelualueilla ja retkeilykohteisiin tehtiin yhteensä noin 7,4 miljoonaa käyntiä. Näistä noin 3,6 miljoonaa käyntiä on kansallispuistoissa. Kansallispuistoissa vierailut ovat kasvaneet 2000-luvulla ja niissä käyminen on monelle luonnossa liikkujalle vuoden kohokohtia. Kansallispuistot, joita on Suomessa 41 kappaletta, ovat suuria luonnonsuojelualueita. Niiden tehtävä on turvata luonnon monimuotoisuus ja tarjota ihmisille mahdollisuus nauttia luonnosta rentoutumalla ja oppimalla uutta luonnosta. (Metsähallitus, 2025a.)

Retkelle lähtemiseen vaikuttaa erilaiset tekijät, kuten vuodenaikojen vaihtelut ja sosiokulttuuriset tekijät (Liu ym., 2021, s. 3046; Rantala & Valtonen, 2014, s. 19). Sääolosuhteet vaikuttavat ihmisten haluun lähteä retkelle, esimerkiksi voimakas tuuli, kova sade, liian kylmä tai kuuma ilma eivät välttämättä houkuttele luontoon. Maisema-attribuutit mukautuvat myös vuodenaikojen vaihteluun, esimerkiksi Suomessa ruska-aikaan lähdetään ruskaretkille ja talvella hiihtovaellukselle. Sosiokulttuurisia tekijöitä ovat esimerkiksi retkeilyyn liittyvät tapahtumat, ja loma-ajat, jolloin ihmisillä on enemmän aikaa mennä retkelle. Reiteillä olevat kulttuuriperinnölliset kohteet houkuttelevat ihmisiä tutustumaan alueeseen. (Liu ym., 2021, s. 3046; Luo & Shang, 2024, s. 2988.)

Kokemuksien yhteydessä usein keskustellaan motivaattoreista, jotka saavat ihmiset liikkeelle ja tekemään asioita. Tämä ajatus pätee myös retkeilyyn ja luontomatkailuun, jossa

motivaatiot ovat keskeisessä roolissa. Motivaatio tunnustetaan usein psykologisissa haluissa ja tarpeissa, joka vaikuttaa siihen, kuinka ihminen käyttäytyy ja toimii. Luontomatkailuun liittyviä motivaattoreita on tutkittu olevan ympäristösyys, kuten kohteet, jossa ei ole ruuhkaa, koskemattomat alueet, luonnosta oppiminen ja sen arvostaminen. Motivaattorina voi toimia myös itsensä haastaminen, oman hyvinvoinnin parantaminen ja uteliaisuus niin luontoa kuin retkeilyä kohtaan. (Kim ym., 2015, s. 79.) Suurimpia motivaattoreita retkelle lähtemiselle ovat kuitenkin kokemukset ja elämykset (Geiger ym., 2023 s. 321).

2.4 Kokemusten määrittely retkeilyn kontekstissa

Kokemukset ja elämykset ovat matkailijalle tärkeä motivaattori lähteä matkoille. Halutaan kokea mieltä järjestyttäviä, ikimuistoisia ja elämää rikastuttavia elämyksiä. (Sundbo & Dixit, 2020, s. 15.) Kokemukset ja elämykset eivät ole yksiselitteinen asia vaan se on monimutkainen psykologinen ilmiö, joka on henkilökohtainen, eikä sitä pystytä kunnolla määrittämään (Lüthje & Tarssanen, 2013, s. 61; Sundbo & Dixit, 2020, s. 16). Elämyksiä etsitään usein vastapainoksi arjelle ja kiireiselle elämäntahdille etsien mielihyvää. Lähtökohta kokemusten hakemiselle voi olla myös tarve rentoutua, lievittää stressiä ja levätä (Sundbo & Dixit, 2020, s. 20), jotka ovat itselläni iso syy mennä luontoon. Luonto tarjoaa puitteet kaikkeen edellä mainittuihin hyvinvointeja edistäviin tekijöihin. Luonto antaa tunteen vapaudesta ja irrottaa koti- ja työympäristöstä (Nordbø & Prebensen, 2015, s. 182; Sundbo & Dixit, 2020, s. 20.) Siellä voi antaa aikaa omille ajatuksille ja olla oma itsensä. Aina kokemusten ei tarvitse pyrkiä olemaan suuria ja ihmeellisiä vaan niitä voi kokea myös arkipäiväisissä asioissa tai harrastusten parissa. (Coelho & Gosling, 2020, s. 89; Garst ym. 2009, s. 99–100.) Kokemuksia ei myöskään tarvitse hakea kaukaa, vaan lähimetsässä kulkeminen voi riittää.

Retkeily on aktiviteetti, joka yhdistää ihmisen fyysiseen ympäristöönsä. Kokemukset perustuvat mielen, kehon, ympäristön sekä kanssakäymiseen itsensä ja toisten kanssa. Retkeilessä havainnoidaan ympäristöä kaikilla aisteilla ottaen vastaan luonnon lähettämiä viestejä. Kokemuksen syntymiseen vaikuttaa retkeilijälle aistien lisäksi erilaiset fyysiset tuntemukset, kuten rauhallisuus, kylmyys, raikkaus ja kuumuus. Nämä synnyttävät emotionaalisia reaktioita sekä kehollisia tuntemuksia, jotka ovat perusta kokemuksille. (Huang ym., 2024, s. 2.) Mitä monipuolisemmin retkeilijä käyttää aistejaan, sitä rikkaampia ovat kokemukset (Huang

ym., 2024, s. 2; Jiang, 2020, s. 708). Aistien käyttö on usein yhteydessä fysiologisiin tarpeisiin, kuten haju- ja makuaisti näläntunteeseen. Luonnossa ruoka usein maistuu erityisen hyvältä ja siitä nautitaan eri tavalla kuin arjessa kotona. Myös sääolosuhteet, kuten tuuli tai lämpötila, koetaan retkeillessä eri tavoin. Aamulla makuupussista noustessa, avaat teltan oven ja tunnet kasvoillasi lempeän kesätuulen, joka tuntuu mukavan virkistävältä. (Huang ym., 2024, s. 12–13.) On täysin eri asia kotona herätä omasta vuoteesta ja tuntea tuuli kasvoilla, tuolloin mietit, miksi täällä vetää. Pimeydessä aistien käyttö on monipuolisempaa kuin päiväsaikaan. Aistit ovat keskeinen osa pimeänretkeilyn kokemuksien muodostumisessa. (Fang, ym. 2024, s. 31–36; Edensor, 2015, s. 562; Morris, 2011, s. 315)

Aiemmissä tutkimuksissa on osoitettu matkailukokemuksia olevan kolmenlaisia: huippukokemukset, tukikokemukset ja arkikokemukset. Kokemus ei tapahdu vain itse kohteessa, vaan siihen saattaa sisältyä kaikki matkan vaiheet ennen matkaa, sen aikana ja matkan jälkeen. Kokemuksen rakentumiseen kaikissa tarvitaan itse toiminnan, eli retkeilyn, lisäksi esimerkiksi tietoa kohteesta, tarvituista välineistä, palveluista ja säästä. (Luo & Shang, 2023, s. 2984–2985.) Nordbø ja Prebensen (2015, s. 172) tutkivat vaeltajien kokemuksia ja tunnistiivat tutkimuksessaan neljä kokemuksen osa-aluetta: Infrasktruktuurin, joka sisältää fasilitetit reitillä, polkujen olemassaolon ja niiden kunnon, opastukset sekä reitin saavutettavuuden. Kokemusta heikentää esimerkiksi roskat luonnossa ja lika leirialueilla. (Luo & Shang, 2023, s. 2987; Nordbø ja Prebensen, 2015, s. 172.) Toinen osa-alue on fyysinen kokemus. Monet retkeilijät ja vaeltajat haluavat nostaa kuntoaan ja pitävät liikunnallisista haasteista. Vaellustaitojen testaaminen on yksi fyysisistä hyödyistä, jotka vaikuttavat retkeilykokemuksiin. Kolmas osa-alue on henkiset hyödyt. Tutkimukset ovat osoittaneet retkeilyn mahdollistavan paon jokapäiväisestä arjesta ja tarjoavan rauhallisuutta. Neljäs osa-alue on vaellusreitteihin liittyvä informaatio, kuten kartat ja tieto alueen historiasta. Retkeilijät voisivat saada tietoa ja oppia uutta retkikokemuksien kautta. (Luo & Shang, 2023, s. 2987; Nordbø ja Prebensen, 2015, s. 172.)

Viides kokemuksen osa-alue voisi muiden tutkimusten mukaan olla maisema. Cole ja Hall (2009) ovat jakaneet maisemaominaisuudet kahteen eri ryhmään: sosiaalinen maisema, joka sisältää toisiin vaeltajiin ja ihmistoimintoihin liittyviä tekijöitä kuten ihmisten tuottamat äänet, sosiaalisen vuorovaikutuksen, tungoksen sekä näkymien jakamisen, joiden on tutkittu vaikuttavan retkeilykokemuksiin. Sosiaalinen vuorovaikutus koetaan tärkeämpänä leiriytymisalueilla, kuin poluilla tapahtuvissa satunnaisissa kohtaamisissa. Retkeilijät arvostavat

alueita, joilla ei ole suuria ihmismassoja. Kokeneemmat retkeilijät ja vaeltajat nauttivat hiljaisuudesta ja yksinäisyydestä. Toinen ryhmä on ympäristömaisema, joka sisältää esimerkiksi kasvillisuuden, sääolosuhteet, vesistön ja maiseman. (Cole & Hall, 2009, s. 33–34; Luo & Shang, 2023, s. 2987.) Luo'n ja Shangin (2023, s. 2992) tutkimuksen mukaan maiseman ja maastonmuotojen on todettu olevan tärkeä tekijä retkeilykokemusten syntymisessä. Näihin attribuutteihin sisältyy reitin jyrkkyys, kasvillisuus, sääolosuhteet sekä maiseman visuaalinen ilme.

Retkikokemusten etsijöitä on erilaisia. Toiset lähtevät retkelle seikkailemaan ja etsimään elämyksiä, toisille riittää leirintäalueella majoittuminen ja jotkut rakentavat elämäntyylin kokemusten ympärille (Ayazlar & Ayazlar, 2024, s. 207). Luonnossa koettuja kokemuksia on yhtä paljon kuin on ihmisiä. Ne voivat vaihdella hyvin laajasti hengellisistä kokemuksista esteettisiin kokemuksiin ja voimaantumiseen. Luonnossa tapahtuviin kokemuksiin voi vaikuttaa myös saatavilla oleva tieto alueesta sekä alueen fyysiset olosuhteet. Toiset retkeilijät, sää ja omat arvot ympäristöä kohtaan vaikuttavat myös koettuihin kokemuksiin, positiivisesti tai negatiivisesti. (Garst ym., 2009, s. 100; Hassel ym., 2015, s. 270.)

Retkellä luodaan muistoja ja kokemuksia tekemällä leirialueelle ominaisia tehtäviä, kuten puiden pilkkomista, nuotion sytyttämistä ja tulenloimun katsominen, kalastamista, uimista tai lintujen seuraamista (Garst ym., 2009, s. 95). Oman leiripaikan pystyttäminen valmiiksi ja valmistautuminen tulevaan yöhön sekä ruuanlaitto tulella tai retkikeittimellä on osa kokemusta. Itse retkeilijänä etsin kokemuksia sekä rauhaa ja hiljaisuutta ja tavoitteena rauhoittaa mieleni ja päästä irti arjen asioista. Arkipäivinä menen lähimetsään, mutta todella irtautuakseni etsiydyn paikkoihin, jonne ei autolla pääse ja kaupungin meteli jää kokonaan taakse.

3 AINEISTOT JA MENETELMÄT

Tutkimukseni on laadullinen ja tutkimusmetodini autoetnografinen. Valitsemani tutkimusaihe soveltuu hyvin laadulliseen tutkimusmenetelmään, koska lopullinen tuotos on enemmän kuvaileva ja monitulkintainen, eikä sitä voi numeroida tai tilastoida. Laadullisessa tutkimuksessa yksi keskeisimpiä tunnuspiirteitä on, että se korostaa todellisuuden ja siitä saatavan tiedon subjektiivista luonnetta. Ominaista on myös tutustua tutkimuskohteeseen sen luonnollisessa ympäristössä. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on osallistujien näkökulmat ja tutkijan vuorovaikutus kunkin havainnon kanssa. Laadullinen tutkimus ei pyri vain tuottamaan uutta tietoa, vaan kuvaamaan ilmiöitä ja tulkitsemaan niitä, syventämään ymmärrystä tutkitusta ilmiöstä, tekemään teoreettisesti mielellään tulkinnan tai kyseenalaistamaan niitä. (Puusa & Juuti, 2020, s. 75–81.) Seuraavissa kappaleissa kerron lisää autoetnografiasta ja valitsemastani tutkimussuuntauksesta fenomenologiasta ja hermeneutiikasta.

3.1 Autoetnografia

Laadullisessa tutkimuksessa on monia erilaisia tutkimusmetodeja, joista valita aiheelle ja itselle sopivin. Olen kiinnostunut kokemusten tutkimisesta ja minua kiehtoi ajatus omien kokemusten syvällisemmästä tarkastelusta. Näin päädyin valitsemaan tutkielmani metodiksi autoetnografian. Tässä alaluvussa esittelen perusteluja valinnalleni.

Etnografisen tutkimuksen tarkoitus on tuottaa kuvausta yhteisöstä, kulttuurista tai kansasta, niin sanotusti ihan tavallisista ihmisistä. Sen tarkoitus on analysoida monipuolisesti erilaisia kulttuurisia prosesseja ja merkityksiä kuunnellen ja observoiden tutkimukseen osallistujia. (Lappalainen, 2007, s. 9.) Etnografisessa tutkimuksessa tutkija tekee niin sanotusti kenttätöitä, eli tutustuu tutkimuskohteeseensa ja opettelee toimimaan sen vaatimissa kulttuurisissa ja sosiaalisissa järjestyksissä. Olemalla paikan päällä ja samaistumalla asiaan, hän ymmärtää paremmin yhteisön jäsenten elinehtoja. (Lappalainen, 2007, s. 9; Rannikko & Rannikko, 2021, s. 58.)

Autoetnografia voidaan ajatella etnografian alalajina. Sen sijaan, että keskitytään muiden kokemuksiin, autoetnografisessa tutkimuksessa tutkija tutkii systemaattisesti oman tai läheistensä elämän ilmiöitä. Se mahdollistaa arkisten ja jokapäiväisten asioiden seurannan pitkällä aikavälillä sekä luo mahdollisuuden kerätä tietoa silloin, kun ei laajemmalle kenttä-tutkimukselle ole aikaa. (Rannikko & Rannikko, 2021, s. 57–62.) Sen avulla halutaan tuottaa tietoa asioista, joista on vaikea puhua ja mistä yleensä vaietaan (Tienari & Kiriakos, 2020; Rannikko & Rannikko, 2021, s. 62). Erityisen tästä tutkimusprosessista tekee se, että tutkija on ruumiillisesti ja emotionaalisesti läsnä (Lappalainen, 2007, s. 10).

Itselleni autoetnografinen tutkimus on hyvä mahdollisuus yhdistää oma harrastus ja intohimo tieteelliseen näkökulmaan. Mielestäni autoetnografinen tutkimusote käy retkimatkailuun ja pimeään hyvin, koska näissä teemoissa ihminen on keskiössä luonnon kanssa ja tekemässä jotakin, jota ei voi tutkia kotoa käsin. Parhaat tulokset saa toteuttamalla itse retkeilyä ja havainnoimalla niitä, analysoiden kokemuksia, joita niiden kautta tuotetaan ja yhdistäen niitä tuotettuun teoriaan. Innostavaksi, mutta erittäin haasteelliseksi tämän tutkimusmetodin käytön tekee se, että autoetnografiassa ei ole olemassa absoluuttisia totuuksia (Tienari & Kiriakos, 2020). Tähän yhdistettynä kokemukset, jotka ovat jokaiselle henkilökohtaisia asioita (Lüthje & Tarssanen, 2013, s. 61; Sundbo & Dixit, 2020, s. 16), en voi etsiä yksiselitteisiä totuuksia, mutta minun on tästä huolimatta oltava kriittinen aineistoni suhteen ja perehdyttävä hyvin jo tarjolla olevaan teoretietoon.

Autoetnografiassa keskeistä on tutkijan reflektiivisyys, kyky tarkastella omaa rooliaan ja oletuksiaan osana tiedon tuottamista. Siihen kuuluu myös tietoista pohdintaa niistä päätöksistä, joita tutkimuksen aikana tehdään. Reflektiivisyys on sekä analyysin, että ajattelun tapa, jonka avulla tutkija voi haastaa itseään ja tutkimustaan. Tutkimuksen edetessä reflektiivisyys voi muuttua, jos tutkittava ilmiö näyttäytyy uusin tavoin tai jopa tutkija itse. (Rannikko & Rannikko, 2021, s. 63–64; Tienari & Kiriakos, 2020.)

Käytän tutkielmassani otteita aineistosta, joiden kautta tuon lukijalle mahdollisuuden saada paremman käsityksen siitä, millaisia kokemuksia olen saanut, missä niitä on koettu tai muita merkittäviä asioita. Niiden avulla pystyn vahvistamaan ja tukemaan tutkimuksestani esille tulevia viestejä. (Tienari & Kiriakos, 2020.)

3.2 Fenomenologis- hermeneuttinen tutkimussuuntaus

Fenomenologian keskeinen kiinnostuksenkohde on inhimillinen elämismaailma, sen rakenteet sekä koettu todellisuus. Sen tavoite ei ole keskittyä yksittäisiin elämyksiin tai mielenliikkeisiin, vaan pyrkiä ymmärtämään ilmiöitä ja kuvaamaan niiden kokemuksellista luonnetta. (Miettinen ym., 2010, s. 9). Fenomenologinen lähestymistapa painottaa suuntautumista “itse asioihin” teoreettisten ongelmien, arvoitusten tai abstraktien käsitteiden sijaan. Menetelmän tarkoituksena ei ole perustella poliittisia järjestelmiä tai vahvistaa erityistieteiden tuottamia tuloksia, vaan tutkia ihmisen kokemuksellista suhdetta ympäröivään maailmaan, jossa hän toimii ja kokee. (Laine, 2018; Miettinen ym., 2010, s. 9–10; Vilkkä, 2025.) Tällä kokemuksellisella suhteella tarkoitetaan ihmisen aktiivista vuorovaikutussuhdetta toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon (Vilkkä, 2025). Fenomenologia ei sulje ulkopuolelle eettistä arvottamista, esteettisiä elämyksiä tai uskonnollisia kokemuksia vaan pyrkii ymmärtämään millaisista kokemuksista ja ilmeisyydestä kokemuksissa on kyse (Miettinen ym., 2010, s. 11).

Tökkärin (2018, s. 67) mukaan kokemusta voidaan jäsentää kahteen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on niin sanottu elävä kokemus, joka kiinnittyy yksilön elämäntilanteeseen ja on usein kehollinen, tajunnallinen ja vaikeasti sanallistettava tunne, olotila tai väsymys. Toinen vaihe on kuvattu kokemus, jossa elämys saa käsitteellisen ja jaettavissa olevan muodon, esimerkiksi kielen, kuvan tai kehollisen ilmaisun kautta. Tökkärin mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa tarkastelun kohteena on tyypillisesti juuri elävä kokemus (ks. myös Bredenberg, 2017, s. 67).

Fenomenologisessa ajattelussa kokemuksellisuus nähdään ihmisen maailmasuhteen perustavan muotona. Elämä ei näyttäydy ensisijaisesti käsitteellisen ajattelun kautta, vaikka ajattelu onkin läsnä kaikessa kokemuksessa. Fenomenologit ovat myös sitä mieltä, että kaikki kokemukset ovat intentionaalisia, eli ne merkitsevät meille aina jotain. (Laine, 2018.) Tästä syystä kokemusten tutkimuksen kohteena on kokemusten merkitysisällöt ja niiden merkityssuhteet ja merkityskokonaisuudet. Fenomenologia tieteenä on kuvailevaa ja keskittyy tutkittaviin ilmiöihin ja merkityksiin (Miettinen ym. 2010, s. 12–13). Ihmisenä olemme pohjittamme kulttuuriolentoja, ja merkitysten muodostumiseen ja kehittymiseen vaikuttaa yhteisö, jossa kasvamme ja mihin meidät kasvatetaan. Merkityskokonaisuuksien esiinnousu tutkimusaineistosta nojaa tutkijan elämänkokoemukseen, joka ohjaa kykyä havaita olennaisia

merkityksiä aineistossa. Merkitykset, joita pystymme ymmärtämään toisten kokemuksista, ovat yhteisöllisiä, jaettuja. Kaikkia kokemuksia tai niiden merkityksiä ei voida jakaa yhteisölle, koska ne ovat yksilöllisiä, ainutlaatuisia ja vaikeita ilmaista ymmärrettävästi toisille. (Laine, 2018; Vilkka, 2025.) Samoin todellisuus ei ole neutraali materiaali, vaan havainnoissa kohde on nähtävissä havaitsijan pyrkimysten, uskomusten tai kiinnostuksen valossa, esimerkiksi kauniina, kiinnostavana tai haluttavana (Laine, 2018).

Hermeneuttinen tutkimus puolestaan on kiinnostunut ihmisten välisestä kommunikaatiosta maailmassa. Se tutkii ihmisen erilaisia ilmaisuja (kielelliset ja keholliset ilmaisut). Ilmaisut kantavat merkityksiä, joita myös fenomenologiassa tarkastellaan. (Laine, 2018.) Ilmaisujen, kokemusten ja niiden ymmärtäminen on jokapäiväistä elämää. Niistä ei tehdä tietoisesti merkitysanalyyseja, vaan uskomme ymmärtävämme toisen ilmaisun välittömästi. Tilanteet voivat kuitenkin olla tulkinnanvaraisia ja tulkinta häiriintyy, jos merkitys voi olla monimerkityksinen, puhekuppani yrittää huijata tai ilmaisu on vieraskielinen (Laine, 2018.) Näiden ilmaisujen ja merkitysten avulla rakennamme ymmärrystä ja kuvauksia siitä, miten todellisuus koetaan (Laine, 2018; Miettinen, 2010, s. 11).

Fenomenologia ja hermeneutiikka ovat erillisiä tieteensuuntauksia, mutta niillä on yhtymäkohtia, joilla täydentää toisiaan. Yhdessä kokemusten tulkinnassa käytettynä, saadaan monipuolista tulkintaa ja tietoa ilmiöstä. (Tökkäri, 2018, s. 65.) Fenomenologia keskittyy ilmiöiden olemukseen ja hermeneutiikan voidaan ajatella yleisellä tasolla tulkinnan opiksi (Vilkka, 2025). Jokaiseen tutkimukseen on valittava parhaiten soveltuvat toimintatavat, jotta ilmaisun merkitykset pysyvät mahdollisimman autenttisina. (Laine, 2018.) Kokemuksia tutkittaessa tutkijan omat kokemukset ja ennakko-oletukset vaikuttavat tulkintoihin ja ne tulee tiedostaa sekä hyödyntää tutkimuksessa (Tökkäri, 2018, s. 66). Tutkijan on pystyttävä kyseenalaistamaan oma esiymmärryksensä tutkittavasta ilmiöstä, jotta oma ymmärrys voi laajeta (Vilkka, 2025).

3.3 Tutkimuksen lähtökohta

Fenomenologis-hermeneuttista tutkimusta tehdessä tutkijan on tuotava esille omat lähtökohdansa, ennakkokäsityksensä ja ennakko-oletuksensa tutkimuksen kohteesta (Vilkka, 2025). Tutkielmani aineisto perustuu henkilökohtaiseen retkipäiväkirjaani. Ontologisina

kysymyksinä tämän tutkielman teossa ovat olleet muun muassa mitä kokemus on, mitä pimeys on, mikä on pimeyden olemus ja sen suhde kokemukseen ja millainen on yksilön ja ympäristön suhde pimeässä. Haluan ymmärtää näitä asioita tarkemmin ja tähän paras tapa on hermeneuttinen tutkimusote yhdessä fenomenologian kanssa. (Laine, 2018; Vilka, 2025). Pelkkä kokemuksen tutkimus ei ole fenomenologista eikä ymmärryksen ja tulkinnan tekeminen tee siitä hermeneuttista, vaan aineistoa ja ilmiöitä ja merkityksiä on ymmärrettävä ja tulkittava syvällisesti, kerros kerrokselta. (Laine, 2018).

Selvennykseksi, analyysitapani ei ole täydellisesti fenomenologinen tai hermeneuttinen, eikä päättelyni voida katsoa perustuvan vain aineistosta nostamiini asioihin vaan aineiston analysoinnissa on hyödynnetty ohjaavasti myös teoriaa. Koska fenomenologia ja hermeneuttinen tutkimus eivät ole selkeästi määriteltyjä ja rajattuja tutkimusmetodeja, hyödynnän niitä tämän työn kannalta tarkoituksenmukaisilta osin (Laine, 2018). Analyysi nojautuu omaan tulkintaani, aiemmat teoriat ovat tukena tulkintani reflektoinnissa.

Jotta ymmärrätte asemaani tutkijana, ja tekijöitä, jotka vaikuttavat kokemukseen, esittelen lyhyesti taustani. Esiymmärrykseni tutkimusilmioistä pohjautuu lapsuuden jännityskokemuksiin, henkilökohtaiseen harrastukseeni ja mielenkiinnon kohteisiin.

Lapsuudessani vietin paljon aikaa metsässä leikkien ja olin vanhempieni mukana marjastamassa ja sienestämässä, mutta retkeilystä ja vaeltamisesta, luonnossa olemisesta kiinnostuin vasta aikuisiällä. Retkeily oli alkanut juuri kiinnostaa, kun ystäväni kanssa päätimme lähteä 40 kilometrin ja yhden yön vaellukselle. Molemmilla oli uudet retkikengät jalassa ja Trangia-keitintäkään emme olleet koskaan ennen käyttäneet. Kokemus oli meille molemmille uusi ja vaikka vaellus oli raskas, syttyi siitä tahto lähteä uudelleen. Tuon vaelluksen jälkeen perehdyin asioihin paremmin ja seuraava retki olikin jo aivan erilainen.

Luonto symboloi minulle rauhaa ja on keino rentoutua. Jos en pääse luontoon, alkaa mieleni vaatia pääsyä jonnekin asfalttiteiden ja ihmismassojen ulottumattomiin. Metsässä liikkuessani ihastelen värejä, hajuja, kasveja ja mielelläni koskettelen erilaisia tekstuureja kuten sammalia tai keloapuun pintaa. Marjoja poimin aamupuurooni, mutta muutoin en sienestä tai marjasta. Lähimetsässä kulkiessa arvostan sen helppoa saavutettavuutta. Matkustaessa tiettyyn retkikohteeseen, arvostan sen olemassaoloa ja sitä, että olen tervetullut nauttimaan sen alueen luonnon monimuotoisuudesta.

Pimeys oli aiemmin tila, jossa oli oltava ja mitä oli siedettävä, jotta uusi päivä voi taas alkaa. Opintojeni kautta olen kiinnostunut luontomatkailun muodoista, ja pimeys tuli esille erään kurssin myötä ja sai mielenkiintoni heräämään. Vaikka aina olen asunut alueella, jossa on katuvalot ja todellista pimeyttä ei ole, tulee minulla lapsuudesta mieleen pimeyteen liittyviä muistoja, jotka ovat varmasti olleet osa lievää pimeyden pelkoani aikuisiällä. Lapsuudessa asuimme omakotitalossa, jonka takapihalta alkoi metsä. Muistan päivän, jolloin vanhempani pyysivät meitä lapsia pysymään omalla pihalla illan saapuessa, koska aikuiset olivat nähneet metsässä ihmisen pimeällä katsomassa talojen pihoihin. Mielessäni on myös teini-ikäisenä katsottu kauhuelokuva, kun muut perheenjäsenet ovat nukkumassa. Kissa nukkuu vieressäni ja yhtäkkiä ulkoa kuuluu kova kolahdus, kissa hyppää lattialle kyyryssä ja alkaa murista samalla katsoen ulko-ovea, joka oli pitkän pimeän käytävän päässä. Muistan, että jännitti mutta en halunnut herättää vanhempiani. Rauhoituin vasta kun kissa rentoutui ja mitään ei enää kuulunut. En muista katsoinko enää Painajainen Elm Street elokuvaa loppuun vai juoksinko omaan huoneeseen turvaan. Aamulla selvisi, että ulkona oli kaatunut lumikola, joka aiheutti metelin. Luonnollinen selitys, joka ei päivän valossa varmasti olisi minua juurikaan hätkäyttänyt, mutta pimeässä talossa, kun ikkunoista näkyi pimeä metsä, se kuulosti kamottavalta.

Ei pimeydestä kuitenkaan ole pelkkiä pelottavia muistoja. Muistan myös ullakolla kerrotut kummitustarinat, yön pimeydessä lukulampun valossa luetut jännityskirjat, taskulamppuhipan kavereiden kanssa, retkillä makuupussissa makoillessa laavussa vieressä olevan järven sulavien jäiden pitämien metelin, kauniin tähtitaivaan linnunratoineen sekä aamuöisen suon usvan. Iltaan, yöhön ja pimeyteen liitetään myös hauskoja asioita kuten juhliminen.

Mitä mielenkiintoista pimeydessä voi kokea pelon ja jännityksen sijaan? Miksi pimeys voi pelottaa? Voiko pimeässä metsässä tai suolla kokea jotain taianomaista? Tämän tutkielman avulla haluan tuoda lisää tietoa siitä, mitä retkeilijä voi pimeydessä kokea positiivisessa mielessä ja miksi pimeään luontoon kannattaa mennä ja suhtautua siihen seikkailuna. Haluan tutkimuksella nostaa arvostusta ympärivuorokautista retkeilyä kohtaan.

3.4 Autoetnografisen aineiston keruu ja analyysi

Tutkimuksen aineisto koostuu omista henkilökohtaisista retkistäni luonnossa sekä ulkomaalaisten matkailijoiden kanssa käydyistä keskusteluista tekemistäni havainnoista ja muistiinpanoista. Aineisto kerätään kirjoittamistani päiväkirjamerkinnöistä, jotka on tehty retkellä ollessa tai välittömästi sen jälkeen. Aineisto on täysin omaa tuotostani, ajatuksiani, tunteitani ja pohdintaa. Autoetnografisessa tutkimuksessa aineisto on pääosin kirjoitettua. Se voi olla muistiinpanoja, muistiinpanoja keskusteluista, analyttisempaa tai reflektioivampaa tekstiä. (Tienari & Kiriakos, 2020). Kirjoitan retkipäiväkirjaani tunnepohjalta, jossa tuon esille henkilökohtaisia kokemuksia, havaintoja ja tuntemuksia. Se sisältää myös ajatuksia ja oivalluksia erilaisista asioista. Tutkijan ei tarvitse olla ammattikirjailija tehdäkseen autoetnografisen tutkimuksen muistiinpanoja. Tärkeää on olla rohkea ja avoin sekä ilmaista myös asiat, jotka voivat tuntua hankalilta, koska ne ovat usein arvokkainta tietoa uuden tiedon tuottamisen näkökulmasta. (Tienari & Kiriakos, 2020.)

Retkeilin aineistoa kerätessäni Itä-Suomessa, Pohjois-Pohjanmaalla ja Lapissa. Kaikilla alueilla on kansallispuistoja ja luontokohteita, joten on mahdollista tehdä useammankin yön retkiä tai yhden päivän retkiä. Aineiston keruun aikana haasteeksi muodostui tulevan myöhäissyksyn sekä talven ja alkukevään pakkaset sekä lumimäärä. Retkelle lähtiessä syksyllä ja talvella on huomioitava valon määrä sään lisäksi. Pimeä laskee aikaisin, joten on etukäteen pohdittava, haluaako leirin pystyttää ennen pimeäntuloa vai jatkaako eteenpäin pimeydestä huolimatta.

Itä-Suomi ja Lappi ovat pimeän ajan retkeilylle hyvä kohde, koska valosaastekarttaa (lightpollutionmap.info) tarkastellessa itäisimmässä suomessa on alueita, joille valosaastetta ei tule ja myös alueita, joilla valosaaste on vähäistä (Kuva 1.) Moni kansallispuisto ja retkialue Itä-Suomessa sijaitsee alueella, jossa on vähäistä valosaastetta tai jopa hyvin minimaalista, melkein ei ollenkaan valosaastetta (esim. Tiilikjärven ja Patvinsuon kansallispuistot). Lapissa on myös alueita, joissa on voimakasta valosaastetta sekä alueita, jossa on vähän valosaastetta. Valon määrä on vaihtelevaa alueilla, joilla retkeilen, joten minulla on mahdollisuus kerätä kokemuksia hyvin erilaisista olosuhteista.

3.5 Fenomenologis-hermeneuttinen tulkinta

Fenomenologisessa sisällönanalyysissä tutkijan omaa esiymmärrystä aiheesta käytetään tutkimusvälineenä. Analyysia tehdessä tutkija samalla analysoi oman esiymmärryksensä muuttamista. Näin ollen tutkimuksen tulos koostuu merkityskokonaisuuksista, jotka rakentuvat tutkittavan kokemuksista sekä tutkijan elämäkokemuksen tuomaan ymmärrykseen merkityksistä. (Laine, 2018; Vilkka, 2025.) Etsintää ohjaa myös tutkimuskysymykset, jotka ohjaavat mielenkiintoa siihen suuntaan aineistossa, joka on olennaista tutkimuksen tavoitteiden kannalta. Fenomenologisessa analyysissä ei olla kiinnostuttu yksittäisistä sanoista vaan ilmiöstä tai asiasta esille tuoduista merkityksistä. (Vilkka, 2025.)

Fenomenologian kanssa usein yhdistetään hermeneutiikka, joka auttaa tulkinnessa. Hermeneuttinen metodi auttaa löytämään ja ymmärtämään merkityksiä. Hermeneuttista analyysimenetelmää kutsutaan usein hermeneuttiseksi kehäksi, joka kuvaa tutkijan ymmärtämisen tapaa. Se on dialogia tutkimusaineiston kanssa. Tutkimuksen ja analyysin aikana palataan takaisin lähtökohtiin, koska ymmärrys ja oivallukset laajenevat. Palataan siis alkuun luomaan uusia lähtökohtia, käymään lisää dialogia aineiston kanssa. Näin tekemällä tutkija hiljalleen irtautuu ajatuksista ja piirteistä, jotka koskevat häntä itseään eikä tutkittavaa kohdetta. (Laine, 2018; Vilkka, 2025.)

Hermeneuttista kehää kuljettaessa tulee tutkijan tuntee asiasisältö ja maailma, jossa asia on tuotettu ja mistä asiasisällön merkitykset tulevat. Minun tutkijana tulee siis ymmärtää ja olla tuttu aihepiiriin kanssa, jota tutkin ja analysoin. Vilkan (2025) mukaan, merkityskokonaisuudet muodostuvat samanlaisista merkityksistä: ”- jokin (se, joka saa merkityksen) ilmenee jollekin (se, joka antaa merkityksen) jonakin (merkitys) jossakin (merkitysyhteys) tietyssä ajassa ja paikassa.” Näitä merkityksiä voi löytyä aineistosta useita, mutta ne eivät ole kaikki oleellisia juuri minun tutkielmalleni.

Analyysi alkaa aineiston lukemisen jälkeen kuvailmealla tutkimuskysymyksen näkökulmasta tärkeitä nostoja aineistosta ja kuvaamalla niitä luonnollisella kielellä. Sen jälkeen siirrytään varsinaiseen analyysiin. Jäsennetään merkityksiä merkityskokonaisuuksiksi, esitellään tutkijan kielellä merkityskokonaisuuksien sisältö ja tarkastellaan lauseita ja lausekokonaisuuksia, jotka vaativat tulkintaa. Sen jälkeen siirrytään tarkastelemaan

merkityskokonaisuuksien välisiä suhteita ja luomaan näin kokonaisrakennetta. Lopuksi tuloksia tarkastellaan suhteessa tutkimuskirjallisuuteen ja tehdään itsearviointi tutkimuksesta. (Laine, 2018.)

3.6 Aineistosta tulkinnoiksi

Aineistoni sisälsi retkipäiväkirjani, jota minulla on yhteensä 16 sivua kirjoitettuna word-tiedostolle. Tähän sisältyy yhteensä kuusi retkeä, yksi kahden yön kestoinen retki, yksi yhden yön kestoinen retki ja neljä lyhyempää päiväretkeä. Retket tehtiin jalan sekä lumikengillä. Yön yli retkillä olin yhdessä ystävän kanssa, päiväretkistä kolme tein yksin ja yhden ystävän kanssa. Retket tehtiin sekä Itä-Suomessa, Pohjois-Pohjanmaalla että Pohjois-Suomessa.

Aloitin analyysin tekemisen lukemalla aineistoni useita kertoja, jotta perehdyn ja tutustun siihen kunnolla. Laineen (2018 ja Vilkan (2025) mukaan, aineistolle pitää antaa aikaa, jotta aineisto alkaa avautua ja sieltä alkaa nousta esille asioita, joita analyysissä tuodaan esille. Tarkoituksena on käydä aineiston kanssa dialogia ja kyettävä näkemään, mikä aineistossa on tutkimuksen piiriin sisältyvää ja mikä ei. Vaarana on, että tutkija pitää itsestäänselvyytenä sitä mikä on olennaista. Olennaisuutta ei kuitenkaan näe ennen kuin ymmärtää ilmaisujen merkityksiä paremmin tutkittavan näkökulmasta. Nyt minun, eli tutkijan, pitää ymmärtää omia, eli tutkittavan kohteen, näkökulmia ja ilmaisujen merkityksiä. (Laine, 2018; Vilka, 2025.)

Aineistoa lukiessa tehdään muistiinpanoja nousevista ajatuksista. Merkitsin eri väreillä aineistosta mielestäni tärkeitä ja merkityksellisiä asioita, joita mietin tutkimuskysymykseni näkökulmasta (Laine, 2018). Keräsin nämä lauseet taulukkoon, värikoodausta apuna käyttäen, jonka jälkeen kirjoitin lauseista talteen yksinkertaistetut versiot siitä, miten tulkitsin lauseen tarkoituksen. Tein aineiston lukemista ja merkityksellisten osioiden tarkastelun vielä tässä kohtaa uudelleen, jotta en varmasti jättäisi pois mitään merkityksellistä. Kuuluu myös hermeneuttiseen analyysiin palata aineiston pariin toistuvasti ja käydä dialogia aineiston kanssa (Laine, 2018; Vilka, 2025). Tein itselleni muistiinpanoja lukiessani. Jäsensin merkityksiä merkityskokonaisuuksiksi taulukkoon ja selvensin itselleni niiden sisällöt. Kaikki

näistä ajatuksista ja merkityksistä eivät päätyneet lopulliseen analyysiin, koska uudelleen tarkasteltuna, ne eivät olleet oleellisia minun tutkielmalleni (Vilkka, 2025). Tämän jälkeen luokittelin merkityskokonaisuuksia samankaltaisuuksien mukaan. Tässä kohden minulla oli useita teemoja, mutta toistin vielä merkitysten ja teemojen yhdistelyä ja lopputuloksena rakentuivat teemoiksi: pimeyden monet sävyt, moniaistisuus retkillä pimeässä, hyvinvointia retkiltä, kellonajan merkitys, pimeän luonnon estetiikka. Taulukossa 1. on esitelty pääteemat sekä niiden alla olevat aihealueet.

Taulukko 1. Analyysin pääteemat

PÄÄTEEMA	AIHEALUEET
Pimeyden monimuotoisuus luonnossa	Varjojen leikki, maasta tuleva valo, taivaalta tuleva kirkkaus, täydellisen pimeyden kokemus, keinovalon huonot puolet, pelko ja jännitys, mielikuvitus
Moniaistisuus retkillä pimeässä	Hahmottamisen ja havainnoinnin muuttuminen, näkeminen pimeydessä, näenkö vai kuvittelenkö, hiljaisuus, vahva läsnäolo, maadoittuminen
Hyvinvointia retkiltä	Ilo, onnellisuus, mielialan koheneminen, stressin lasku, voi ärsyttää, vapauden tunne, irtautuminen kellosta, hiljaisuus
Voiko vuorokaudenajan aistia	Illan tuntu iltapäivästä huolimatta, tunne yön tulosta, keinovalon vaikutus aistimukseen
Pimeän luonnon kauneus	Tähtitaivas, näkeminen koskettamisen kautta, tunturien muodot horisontissa, puiden varjot, kuunvalon kirkkaus, revontulien kauneus, lumi kutsui lumienkelin tekoon, koskematon lumi, seikkailu

Kappaleessa 4. käyn läpi tutkimustulokset. Olen käyttänyt otteita aineistosta kuvaamaan retkiä ja auttamaan lukijaa ymmärtämään mistä kokemukset pimeydessä rakentuvat. Otteet ovat eri retkiltä, eri paikoista, jotta ne olisivat monipuolisia. Otteet kuvaavat hyvin sen hetken tunteita sekä ajatuksia mitä retkellä oli mielessäni ja mitä pohdintoja on kenties herännyt. Aineistojen otteita ei ole käsitelty, vaan ne ovat suoraan retkipäiväkirjastani semmoiseen kuin alkuperäinen teksti, minkä takia se ei ole akateemista tai tieteellistä tekstiä, vaan tunteella kirjoitettua vapaata ajatuksenjuoksua. Näin lukija pääsee tutustumaan siihen, mistä aineistossani on kyse ja millaista retkillä on ollut. Kappaleessa 5 tiivistän vastauksen alaky-symyksiin ja vastaan päätutkimuskysymykseeni, miten pimeä vaikuttaa retkeilykokemukseen, pohtimalla aineistosta nousseiden havaintojen merkityksiä. Lopuksi pohdin tutkimuksen merkityksellisyyttä, tekoprosessia ja jatkotutkimusaiheita.

3.7 Tutkimusetiikka

Suomessa on tutkijoita ohjaavat yleiset eettiset ohjeet, joita jokaisen tutkijan tulee noudattaa ja kunnioittaa. Eettiset periaatteet koskevat tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, luonnon monimuotoisuutta sekä aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä. Tutkimuksen toteutus ei saa tuottaa haittaa, merkittäviä riskejä tai vahinkoa tutkittavana oleville yhteisöille, ihmisille tai muille tutkimuskohteille. (Kohonen, Kuula & Spoof, 2019, s. 7.) Lisäksi noudatan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimia hyvän tieteellisen käytännön ohjeita parhaan taitoni mukaan. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan sitoudun tutkimuksessani noudattamaan tiedeyhteisön toimintatapoja, eli olen rehellinen, huolellinen ja tarkka tutkimustyössäni, tulosten tallentamisessa, niiden esittämisessä sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023).

Hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu mainita, mikäli tutkielmassa on käytetty tekoälypohjaista työkalua. Tässä tutkielmassa olen käyttänyt tekoälyä apuna kirjoittamani tekstin tekstinhuollossa sekä tekstin rakenteellisemmän sujuvuuden auttamiseksi tarvittaessa. Olen aina huomionut, että syöttämäni teksti on ollut itse kirjoittamaani. Tekoälyä on käytetty myös otsikoiden ideoinnissa, syöttämällä ensin oman ideani tai sen, mistä haluan otsikon koostuvan. Tekoälyä on käytetty apuna lähteiden etsinnässä sekä englanninkielisten tekstien suomentamisessa tarvittaessa. Suomennosten kohdalla olen ottanut huomioon virheiden mahdollisuuden.

Autoetnografisessa tutkimuksessa on väistämättä mukana tutkijan lisäksi muita ihmisiä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta korostaa, ”että tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen on keskeinen periaate tilanteissa, joissa tutkimukseen osallistuva on tutkimusvuorovaikutuksessa tutkijaan esimerkiksi haastateltavana, tietojen antajana tai havainnoinnin kohteena.” Autoetnografian näkökulmasta tämä on haasteellinen tilanne, sillä oman elämän havainnointiin liittyy yleensä aina muita ihmisiä. (Rannikko & Rannikko, 2021, s. 77–78.) Omilla retkilläni minulla on ollut ystäviä mukana ja läheiset ovat tietoisia kenen kanssa ja missä olen retkeilemässä. Suojelen kaiken taitoni mukaan aineistossani esiintyvien henkilöiden identiteettiä tai mikäli on tutkimukseni kannalta erittäin tärkeää tuoda esille tietoja, joista heidät voi tunnistaa, olen niihin pyytänyt suostumuksen asianosaiselta. Vaikka kirjoitan anonymisti kaikista paitsi itsestäni, on mahdollista, että lähipiirini osaa yhdistää retket ja henkilöt toisiinsa.

Retkilläni huomioin aina luonnon ja parhaan taitoni mukaan toimin luontoa kunnioittavasti ja sitä säästäen. Leirydyn alueille, joissa se on sallittua, tuon omat roskani pois luonnosta ja kunnioitan alueen sääntöjä (esimerkiksi kansallispuistot) sekä jokaisen oikeuksia, jotka Suomessa antavat meille ohjenuoran siihen, mikä on sallittua ja mikä ei sekä kuinka toimia.

4 PIMEYDEN MONET SÄVYT RETKILLÄ

Tässä luvussa vastaan tutkimuskysymyksiini: Miten pimeä vaikuttaa retkeilykokemuksiin? vaikuttaako kokemukseen tieto vuorokaudenajasta? Aineistossani pimeys, aistit, vuorokaudenaika ja kokemukset kulkevat yhdessä, joten olen jakanut vastaukseni alalukuihin. Niiden muodostama kokonaisuus antaa lukijalle kuvauksen kokemuksista, jotka tarjoavat vastaukset kysymyksiin. Mukana on otteita retkipäiväkirjastani, eli aineistosta. Niiden avulla lukija saa kuvan retkien luonteesta ja mietteistä sekä tunteista, joita retkillä koettiin.

Retkilläni havaitsin, että luonnossa oli helpompi olla läsnä hetkessä, keskittyä juuri siihen paikkaan ja hetkeen, maadoittaen itsensä siihen mistä kaikki oli aikanaan alkanut. Luonto ja retkeily toimivat reittinä, jonka kautta saavutin kehollisia ja emotionaalisia kokemuksia, joita pimeys vahvisti ja toi voimakkaammin esille. Pimeys haastoi aistijärjestelmät ja vaatii niitä sopeutumaan uudelleen yksityiskohtien kadotessa, värisävyjen haalistuessa ja etäisyyden arvioinnin hankaloituessa. Toisaalta pimeys haastaa tarkastelemaan kehon suhdetta ympäröivään tilaan, samalla kyseenalaistaen ihmisen kokemuksen omista rajoistaan ja fyysisestä olemassaolostaan. (Morris, 2011, s. 315.) Pimeyden kohtaaminen sai haastamaan omia toimintatapoja ja pohtimaan, voisiko asioita tehdä toisin ja olisiko retkeilystä mahdollista nauttia monipuolisemmin eri vuorokauden – ja vuodenaikojen mukana. Aineistosta kävi ilmi, että retkeily pimeydessä toi tunteen vapaudesta ja mahdollisuuden irrottautua yhteiskunnan asettamista vuorokausirytmistä. Tätä löydöstä vahvistaa Nordbø & Prebensenin (2015) tutkimus, jossa he ovat todenneet vaeltamisen mahdollistavan irrottautumisen arjesta ja kaupunkiympäristöstä, näin vahvistaen kokemusta vapaudesta.

Aineistossa ilmeni mielenkiintoa herättäviä ilmiöitä, joista yksi mielenkiintoisimmista olivat kehollis-emotionaaliset ristiriidat käyttäytymiseen ja pelkoihin liittyen. Samassa tilassa ja samassa pimeydessä liikkuminen eri kellonaikoihin, vain joidenkin tuntien erolla, herätti erilaiset reaktiot. Ensimmäisellä kerralla pimeydessä pelotti kulkea, kun taas myöhemmin, hyvin todentuntuisen unen jälkeen, saman reitin kulkeminen ulkona ei herättänyt edellä mainittuja tunteita, vaan olotila oli rauhallinen. Oletuksena oli, että jännittävän ja todentuntuisen unen jälkeen ulos meneminen ja siellä kulkeminen yksin pimeydessä jännittäisi ja tavoite olisi päästä takaisin turvaan. Kuitenkin nyt kävi päinvastoin ja tilanne yllätti tutkijankin. Kehollisten ja emotionaalisten ristiriitojen lisäksi aineistossa nousi esille ilmiönä

äänimaailman muutokset ja niistä aiheutuvat reaktiot. Esimerkiksi lumikenkäilyn tuottama ääni, kun lumikenkä painuu lumeen. Toisella hetkellä se herätti neutraalin suhtautumisen, kun taas toisena hetkenä sama ääni aiheutti ärsytystä. Tällaiset ristiriidat viittaavat moniaistiseen kokemukseen, jossa yksilö ja ympäristö ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Toinen mielenkiintoinen havainto oli toimintatapojen pohtiminen sekä muuttaminen, kun tietoisuus lisääntyi siitä, millaista pimeässä on retkeillä ja kulkea. Heräsi esimerkiksi kysymyksiä, miksi normaalisti laitamme otsavalon päälle heti kun alkaa hieman hämärtää, ja pärjäisinkö ilman otsavaloa vielä hieman pidemmälle iltaa. Voimme miettiä, miksi valon käyttö on ihmisellä automaattinen toiminto. Kulttuurimme opettaa laittamaan valot päälle, kun tulee pimeää, jotta näemme tehdä asioita ja koemme olomme turvallisemmaksi (Edensor, 2015, s. 559; Edensor, 2013, s. 446). Kyseenalaistaessa valon välittömän tarpeen, osoittaisi luottamuksen vahvistuminen omia aisteja ja vaistoja kohtaan. Samalla tapahtuu sopeutuminen valon, varjojen ja pimeyden luonnolliseen rytmiin.

Retkeilyn luonne vaihtelee vuodenaikojen mukaan. Aiemman kokemukseni perusteella, kesällä pärjää ilman paksua makuupussia eikä otsavalolle ole juurikaan tarvetta, koska yöt ovat kesällä valoisia. Aineistoanalyysissä nousi esiin, kuinka syksyn saapuva pimeys toi mukanaan kylmyyden, joka pakotti muuttamaan omia tottumuksia vaatteiden ja makuupussin käytöstä. Pimeys ja kylmyys yhdistyivät toisiinsa osittain siksi, että se on tyypillistä kyseiselle vuodenaikalle (lokakuu), mutta myös koska retki oli ensimmäinen kunnan pakkasyönä tehty retki kesän jälkeen. Muuttuvien sääolosuhteiden vuoksi olosuhteet muuttuvat ja niihin tarvittiin sopeutumisaikaa. Sääolosuhteet vaikuttivat retkellä kokemuksen rakentumiseen. Pakkanen sai aikaan sen, ettei aloillaan voinut olla kauan ilman, että alkoi paleltaa, jolloin oli pakko liikkua ja keskeyttää sen hetkinen tähtitaivaan ihastelu. Toisaalta taas pakkasen vaikutti luonnon visuaaliseen estetiikkaan tuoden pakkashuurteen kimalletta esimerkiksi puiden oksiin ”pakottaen” pysähtymään ja nauttimaan kauneudesta.

4.1 Pimeyden monimuotoisuus luonnossa

Vaikka ulkona pimenee, on sumu silti nähtävissä. Se blurraa maisemaa ja puiden latvoja. Ihan kuin ei näkisi kunnolla ja silmissä on jo ”unihiekkaa”. Illan aikana käyn ulkona joitain kertoja. Sumu ei hälvne. Hampaita pestessä yritän

katsella ympärilleni, muttei valo näytä kun joidenkin metrien päähän. Jostain kuuluu kova paukahdus, säikähdän ja suorastaan juoksen rappuset ylös tuvalle. Turvallisesti oven sisäpuolella naurattaa oma käytös. Ehkä oksa tippui puusta? Eläin kopautti puunrunkoa? En kehtaa sanoa muille tuvalla olijoille kuulemas-tani, pitävät pian ihan höhlänä. Alkuyöstä on pakko nousta ylös huussiin. Astuessani autiotuvan ovesta ulos odotan sumuseinämää, mutta WHAAT?? onkin ”kirkasta”. Ei sumua, otsavalo näyttää pidemmälle. Pilvistä on edelleen, mutta silti ”kirkasta”. Pakkasta taitaa olla, rappuset kimaltelee jäisenä. Kuljeksin matkan rauhassa ja tiirailen valolla pimeyteen. Täysi hiljaisuus. Ei tuule, ei kuulu mitään ääniä, mikään ei liiku paitsi minä.

Toisenkin kerran on pakko nousta huussiin. Ovi auki ja ”sokeus”. Sumu is back. Vielä huonompi näkyvyys kuin aiemmin. Kamala horkka iskee. En muista, koska olisin tärisnyt näin pahasti. Äkkiä sisälle ja makuupussiin! En tiedä johtuuko siitä, että tulin lämpimästä kylmään vai onko mulla niin kova kuume. Aamuyöllä nukun pätkissä. Huomaan aina välillä valon lisääntyneen ja muistan miettineeni kuinka ihanaa, päivä tulee taas ja voi nousta ylös.

Ote retkipäiväkirjasta. Kahden yön retki lokakuussa 2025, Pohjois-Pohjanmaa.

Valon ja pimeän eri asteet tulivat esille vahvasti tutkimusaineiston analyysissä. Kappaleen alussa oleva ote aineistosta on yhdeltä illalta ja yöltä syksyltä 2024, jolloin ei lunta vielä ollut. Se on hyvä esimerkki siitä, ettei pimeys ja valoisuus ole yksiselitteisiä asioita. Se tuo esille pimeyden eri asteet sekä sen, ettei pimeys tarkoita, etteikö siellä näe. Pimeydessä voi olla myös kirkasta, kun siihen ei vaikuta esimerkiksi sumu. Kuten Shaw (2015, s. 585) toteaa, valolla ja pimeydellä on voima muuttaa kokemustamme ympäristöstä, tilasta, jossa sillä hetkellä olemme. Hämärässä ja pimeässä tilat voivat näyttäytyä uhkaavilta tai pelottavilta, koska emme hahmota niitä kunnolla. Näkökyky, tärkeimpiä aistejamme, ei toimi kuten valoisaan aikaan ja tuolloin täytyy sopeutua ja käyttää muita aisteja. Pimeydessäkin voi nähdä ja erityisesti pimeinä talvikuukausina valo on erilaista kuin esimerkiksi syksyllä. Syksyn pimeys näyttäytyy tummana jopa synkkänä ajoittain, koska puissa ei ole lehtiä ja kaikki on erilaisessa ruskean sävyssä näkyvää ruska-ajan jälkeen. Talvella valo muuttuu, kun lumi saattaa maahan.

Lumi on valkoista luoden valoa, joka yhdessä pimeyden kanssa luo erilaisia hämärän muotoja (Jóhannesson & Lund, 2017, s. 185). Lumen peittämä maa tarjoaa meille mahdollisuuden hahmottaa asioita, nähdä varjojen liikkeitä ja yleisesti mahdollistaa näköaistin jonkinasteisen toimivuuden pimeässä. Se auttaa hahmottamaan horisontissa olevia tuntuja, jotka hohtavat mustaa taivasta vasten ja aukeilla paikoilla, kuten soilla, lumi luo illuusion hämäristä valaistuksesta, jota ei piilota puut varjoihinsa. Lumi yhdessä kuunvalon kanssa on pimeässä luonnossa kokemus, jonka kauneutta ei voi olla huomaamatta. Retkilläni talvisessa ympäristössä kirkkaalla säällä, huomasin ihailevani kuuta ja tähtiä. Tunsin olevani osa avaruutta ja maailmankaikkeutta unohtaen kaikki mielessä olevat murheet. Siinä hetkessä oli vain puhdas läsnäolo, jota voisi kuvata Rantalan ja Valtosen (2014, s. 22) ajatuksen mukaisesti olemisen tilaksi, jossa tekeminen väistyy.

Kuu on erinomainen valaisin. Se toimii itsessään luonnon omana valona niin kirkkaana, ettei aineiston mukaan sen lisäksi tarvitse muuta. Kuu oli välillä jopa niin kirkas, että tarkistin ympäristön, ettei kenelläkään ollut taskulamppu tai otsavalon päällä. Ei ollut. Vaikka kuu on hyvä valonlähde, se ei valaise jokaista kohtaa. Valo on vuorovaikutuksessa materiaalisten muotojen kanssa. Maaston muodot, rakenteet, kasvit, rakennukset, elävät olennot vetävät puoleensa, mutta myös estävät valon kulkua. Valo heijastuu vedestä, hajautuu läpikuultavien pilvien kautta, imeytyy kasvien pigmenttisoluista ja suuret puut estävät sen kulkua. (Edensor & Hughes, 2021, s. 1309.) Edensorin ja Hughesin ajatus siitä, että valo auttaa meitä hahmottamaan ja käsittämään ympäristöämme on osuva, erityisesti yöaikaan, jolloin pilvettömällä taivaalla kuu toimii valonlähteenä. Valojen ja varjojen leikit, tähtitaivaan kauneus sekä kuun valo muokkasivat paikkojen ja maisemien emotionaalista, aistillista ja tiedollista kokemusta, kuten Edensor ja Hughes (2021, s. 1309) ovat havainneet.

Aikaisemmin tässä tutkielmassa olen tuonut esille Nina Morriksen (2011, s. 316) ajatukset todellisen pimeyden puuttumisesta. Tutkimukseni aikana huomasin ”väitteleväni” mielesäni Morrisin kanssa tästä asiasta. Tutkimukseni tulosten perusteella olen samaa mieltä hänen kanssaan, pimeys ei ole koskaan täysin pimeää, mutta hetkittäin olen kyseenalaistanut tätä väitettä. Esimerkiksi eräänä syksyisellä retkellä heräsin yöllä kodassa ja oli päiväkirjani mukaan *TOSI PIMEÄÄ!* pimeys tuntui peittäneen kaiken pienenkin valon ja varjon häivydyksen alle, kaikki oli kuin iso musta aukko vaikka ulkona oli kirkas ilma ja oman ajatukseni mukaan jonkinlaista hahmotelmaa ikkunoiden ja tulisijan ääriäivoista, olisi pitänyt näkyä. Myöhemmin talvella pohdin yöllä herätessäni sitä, kuinka pimeää tuolloin lokakuuisena

yönä olikaan, kun nyt maaliskuun yössä näkyi yllättävänkin valoisasti kirkkaan tähtitaivaan ansiosta. Toki tuolloin oli myös lunta maassa, joka taittaa varoa eri lailla kuin syksyn lumeton maa. Bille & Sørensen (2007, s. 267) vahvistavat Morrisin ajatusta siitä, että pimeys ei ole täysin pimeää, vaan se on jatkuvasti muuttuvia hämärän ja valon variaatioita. Analyysini tukee tätä näkemystä.

Keinovalo muutti paikkakokemisen ja kiinnittymisen käsitystä, koska en pystynyt havaitsemaan ja havainnoimaan ympäristöä luonnollisesti. Otsavalon käyttäminen retkillä ei tuntunut aina mieluisalta tai halutulta asialta. Lisäksi esimerkiksi laskettelukeskuksien ja kaupunkien tuoma valosaaste häytti luonnon ja ympäristön havainnointia. Pimeässä luonnonvalossa kulkemiseen tottui ja sitä arvosti semmoisenaan. Keinovalon käyttö aineiston mukaan koettiin apuvälineenä ja välttämättömyytenä tietyissä asioissa, mutta rikkovan luonnollisen maiseman ja antavan tunteen paluusta ”normaaliin elämään”, joka tukee Edensorin (2015, s. 563) käsitystä siitä, että valon avulla palautetaan arjen hallinnan keinoja, mutta luonnollinen aistiminen korostuu ilman sitä. Keinovalo on meille normaalia (Edensor, 2015, s. 563) mutta retkeillessä se ei enää olekaan itsestäänselvyys. Tutkimusaineistossa valoa käytettiin pääasiassa välttämättömään toimintaan, kuten opasteiden lukemiseen – *”valon kaivan vaan, kun tulee puisia opasteita, joista ei tekstiä nää paljaalle silmälle”* – tai ympäristön tarkkailuun ja kuten esimerkiksi Edensor (2015, s. 563) on todennut, turvallisuuden tunteen lisäämiseksi: *”Otsavalolla skannailen ympäriinsä ja katson onko kiiluvia silmiä tai liikettä”*. Valon käyttö ilmentää pimeässä liikkumisen ja havainnoin suhdetta. Sen avulla voidaan palauttaa hahmotamista ja lisätä turvallisuutta tai sen tunnetta ja näin saavuttaa tunne tilanteen hallitsemisesta.

Aineiston analyysi toi esille keinovalon käyttöön liittyviä negatiivisia puolia retkeillessä. Keinovalo häikäisi silmiä, mikäli oli ehtinyt tottua pimeyteen. Hiihtolatujen valot tai kauas tunturin päälle loistavat autonvalot toivat esille negatiivisia ajatuksia. Isojen valosaastealueiden, kuten laskettelukeskuksen tai kaupunkien valot estivät näkemästä kaunista tähtitaivasta sekä revontulia. (Ks. Edensor, 2013, 2015; Jóhannesson & Lund, 2017.) Siitä huolimatta, että keinovalo kuvastautuu enemmän negatiivisena asiana, on todettava sen kuitenkin olevan hyödyllinen ja haluttu lisä niin retkillä kuin jokapäiväisessä elämässä. Se auttaa vähentämään loukkaantumisen riskiä kivikkoisella ja epätasaisella polulla sekä tavaroiden löytämistä rinkasta.

4.2 Joskus voi pelottaa

Kuten kappaleen 4.1. alussa esitetyssä aineiston otteesta käy ilmi, säikähdyksiä tapahtui retkillä. Oli selvää, että äänelle oli järkevä selitys, mutta sillä hetkellä se herätti turvattomuuden tunteen ja sai minut juoksemaan takaisin sisälle autiotupaan, turvaan. Heti oven sulkeuduttua säikähdys alkoi huvittamaan itseäni. Säikähdyksen nostattama jännitys ei estänyt minua lähtemästä myöhemmin ulos uudelleen. Toisaalta säikähtäminen nolotti, enkä uskaltanut siitä kertoa kenellekään, edes retkikaverilleni. Aiemmat tutkimukset tukevat havaintoa äänien emotionaalisesta vaikutuksesta. Esimerkiksi Terzano ja Jenkins (2024 s. 48–55) osoittavat äänien herättävän monenlaisia emotionaalisia reaktioita. Ne voivat olla positiivisten lisäksi pelkoa, vaaran tunnetta tai vihamielisyyttä aiheuttavia reaktioita. Erityisesti odottamattomat äänet saivat pimeydessä suuret mittasuhteet ja niitä säikähti herkästi. Analyysissa tuli esille myös kävelytahdin muuttuminen tilanteissa, joissa pimeys herätti pelkoa. Tavoitteena oli tuolloin päästä perille kohteeseen ja turvaan. Turvapaikka ei kuitenkaan ollut koti sähkövaolineen vaan seinät ympärilläni, tila, jonka fyysiset rajat olivat helposti hahmotettavissa ot-savalon avulla. Tutkielmassani turvapaikaksi näyttäytyivät autiotuvat ja kodat. Aiempien kokemusten perusteella myös telta, vaikka se on materiaaliltaan ohutta kangasta, toimii tilana, jossa voi tuntea olonsa turvalliseksi.

Analyysissa pelon tunteita tuli esille, kun hämärä sai näkemään erilaisia muotoja ja hahmoja varjoissa, esimerkiksi karhu järven rannalla olikin vain kivi. Nähdyt kauhuelokuvat, luetut kirjat ja kuullut tarinat paikoista, joissa kummittelee, saivat pimeässä metsässä mielikuvituksen villiintymään ja näkemään sekä kuulemaan asioita, joita ei oikeasti tapahtunut. Nämä asiat tulivat myös uniin yön yli retkillä ja havahduttivat unesta, kuvitellen niiden olevan totta. Havaintojani tukevat Edensorin (2013, s. 446), Morriksen (2011, s. 334) ja Derrien ja Stokowskin (2020, s. 2) päätelmät siitä, että pimeässä liikkuminen ja havainnointi ei perustu vain aistien toimintaan, vaan myös opittuihin merkityksiin ja henkilökohtaisiin kokemuksiin.

4.3 Moniaistisuus retkillä pimeässä

Eilen illalla käytiin Soutajalla ja sen jäljiltä koko maanantain oli fiilis jotenkin ihan taivaissa. Siitä reissusta jäi ihan mahtava fiilis ja odotin jo innolla tätä reissua... Lumikengät ja yöpymiskamat mukaan eväineen. Kaupasta vielä viimosekset jutut ja sit matkaan. ... sitten päätettiin lähteä lumikenkäilemään läheiselle laavulle. Pimeä oli laskeutunut sillä välin kun oltiin kodassa, joten otsavalot matkaan, lumikengät jalkaan ja menoksi. Valittiin reitti niin, että välillä näköpiirissä oli hiihtolatu, mutta kuljettiin metsikössä ihan omia polkujamme. Matkaa sinne oli noin kilsa, mutta meidän seikkailulla menomatka tuli kolme kilometrinen. Koskematonta lunta. Miten siistiä! siis mieti nyt, täysin koskematonta lunta, jonka saat itse ”tallos”. Retkiseuralainen laittoi pimentyessä punavalon päälle, mutta koki ettei se ihan hirveästi auttanut hahmottamaan nyppylöitä. Joita yllättäen tuli aina vastaan ja yhtäkkiä huomasi otavani käsillä vastaan kun en huomannut nostaa jalkaa tarpeeksi.

Ihastelin puita. Siis vitsi mitä partapuita oli joukossa! niiden runkoon oli kasvanut paljon naavaa, joten näytti kuin ne puut olisi olleet tosi karvaisia. Kelo-puita oli myös paljon. Tykkään kokeilla niiden pintaa paljain käsin, ne on jotenkin niin silosia vaikkakin toisaalta jotenkin hauraan oloisia. Mietin havupuita katsoessa, että kauniin vihreät mutta näinkö mä niitä värejä edes? Vai kuvittelenko nyt mielessäni ne vihreiksi, koska sen värisiä niiden kuuluu olla? Ääniä ei kuulunut minkäänlaisia. Karttaa piti välillä katsoa, ettei kuljettaisi laavun ohi. Ja edessä oli myös rotko, jonne ei haluttu vahingossa pudota. Mietin että se ois voinut kyllä yllättää aika nopsaan kun ei ollut valoa päällä ja etäisyydet ja muodot ei hahmotu pimeässä niin hyvin. Tosin mietin kuitenkin, että ei sitä vain yhtäkkiä sinne rotkoon humahda, kyllä sen huomasi jonkun matkan päästä jos maisema muuttui, se näytti kuin olisi siinä kohden tyhjyys ja sitten jatkuu puut siellä toisella puolella.

Edellisillan reissulta oli muistissa kaunis tähtitaivas ja nyt toivottiin sitäkin. Alkuun näytti epätoivoiselta, mutta sitten se yhtäkkiä aukesi! Taskulamppu syttyi kun pilvet väistyivät kuun ympäriltä ja tähdet pääsivät loistoonsa. Olisi tehnyt mieli tuoda makuualusta ja makuupussi ulos ja katsella sieltä pussin lämmöstä sitä taivasta. En sitä kuitenkaan tehnyt kun en ajatellut tarkenevani. Pakkasta useampi aste kuitenkin ja sukat ja kengät ihan märät ja varpaat jäässä.

Tuntuu vapauttavaltakin, ettei tarvitse olla vain päivän valossa liikkeellä, vaan meillä on todella paljon hyviä tunteja käytettävissä auringonlaskun jälkeenkin. Miksi ne jää usein hyödyntämättä?! Vapauttavaa oli myös se merkätun reitin ulkopuolella kulkeminen. Koskematon lumi ja ympärillä vain puita. Ei muita ihmisiä, ei näköksällä eikä edes ääniä kuulunut. Ei kuulunut mitään,

yhtikäs mitään.

Ote retkipäiväkirjasta, yhden yön retki maaliskuussa 2025, Lappi.

Aistien käyttö pimeässä on erilaista kuin valoisaan aikaan. Me tukeudumme vahvasti valoon ja sen kautta näköaistiin. Kun valaistus muuttuu hämäräksi ja lopulta pimeäksi, näköaisti ei ole enää pääasiallinen aisti, johon turvaudumme. Kuten tutkimuksen aineistossa voimme nähdä, hahmottaminen ei onnistu täydellisesti ilman otsavaloa, vaan maaston muodot yllättivät ja aiheuttivat kompastelua. Tutkimuksissa on todettu, että pimeydessä etäisyydet ja syvyydet muuttuvat, värit eivät ole enää voimakkaita ja yksityiskohdat katoavat (Morris, 2011, s. 317). Edes punavalosta ei toiselle retkeilijälle ollut suurta hyötyä, vaikka on tuotu esille sen auttavan näkemään ilman, että se vie pimeänäköä. Aina ei tarvitse nähdä täydellisesti. Tutkimusaineistoni osoittaa, että ihminen, jolla on normaali näköaisti, voi antaa näköaistin tottua hämärään ja pimeyteen, tiettyyn rajaan saakka. Huomioitava kuitenkin, että polkuja on erittäin haastaviakin ja näillä erittäin suositeltava on oman turvallisuuden vuoksi käyttää valoa. Aineiston keruu tapahtui alueilla, joissa ei ollut haasteellisia polkuja. Rakkakivikot ja suot olivat saaneet päälleen hyvän lumipeitteen, joka soi hieman vapaamman kulkemisen. Vaikka ympäristön hahmottaminen ja siellä kulkeminen vaikeutui valon määrän vähentyessä, syntyi kokemus omiin aisteihin ja kykyihin luottamisesta samalla tiedostaen omat rajat. Tutkimuksissa on todettu, että pimeys muuttaa tilakokemusta ja luo epävarmuutta edessä olevasta tilasta ja ympäristöstä (Lund & Jóhannesson, 2024, s. 95; Morris 2011, s. 317). Aineistoa analysoidessa tuli esille epävarmuuden ja turvattomuuden tunteita, kuten aineistotteessa kuvailtu pelko rotkoon tipahtamisesta. Epävarmuuksia pystyi itselle kuitenkin järkeistämään käymällä läpi mahdolliset skenaariot ja tarvittaessa turvautumalla teknologiaan - tässä tapauksessa tarkistamalla kartasta rotkon sijainti suhteessa omaan sijaintiimme.

Aineiston analyysistä kävi ilmi, että näön lisäksi kosketus- ja kuuloaisti olivat eniten käytössä. Makuuainin käyttö liittyi herkullisiin eväisiin ja hajuaistia mainittiin lähinnä syksyn retkellä, jolloin ympäristössä tuoksui multa ja kostea maa. Kasvien ja pintojen koskettelu, niiden sileydet, pehmeudet, karheudet ja muut tekstuurit saivat tuntemaan, että retkeilijä oli todella yhteydessä luontoon ja se toi useita päivä kestävästä hyvänolontunteesta. Jo pelkkä luontoympäristön kauneuden arvostaminen sai mielialan kohoamaan. Tutkielman aineistossa nousi esille tärkeä pohdinta siitä, voinko todella nähdä asioita, kuten värejä, pimeydessä vai

ovatko ne näkyviä katsojalle vain, koska hän tietää mitä värejä pitäisi näkyä. Macpherson (2009, s. 1049) on sitä mieltä, että näkemiseen ei riitä pelkkä silmä, vaan ”jokaisen näkemisen sisältää liikettä, intentiota, muistia ja mielikuvitusta”. Young (2006, s. 174) tuo tutkimuksessaan esille, että värit tuovat esille kokemuksia, joissa eri aistit sekoittuvat toisiinsa (väri voi tuntua liikkeeltä tai ääneltä) ja värit tuovat mielihyvää sekä herättävät tunteita. Voisimme siis ajatella, että pimeydessä näkyvät vihreät havut rakentuivat osittain muistikuvista, saaden lisää väritystä mielikuvituksen avulla. Aineistossa eniten esille tullut väri oli valkoinen, johtuen siitä, että suurin osa retkistä oli tehty lumiseen aikaan. Syksyn retkillä ihailtiin vihreitä sammalia, joita näkyi ruskean maaston lisäksi.

Hiljaisuus pimeässä luonnossa esittäytyi tärkeänä elementtinä retkillä. Arjessa on paljon ääntä, voisi sanoa jopa melua. Ilmastointi hurisee, jääkaappi pitää ääntä ja autojen äänet kuuluvat kotiin sisälle. Ajattelen kuuloaistini olevan kovassa rasituksessa. Tuolloin hakeudun retkilläni paikkoihin, joissa ei ole kuormittavia ääniä, luonnon mahdollistaen sen minulle (Veijola, 2015, Schaferin 1994, s. 6 mukaan). Luonnossa pimeys tuntui korostavan hiljaisuutta. Kun pimeys olisi laskeutuessaan ilmoittanut luonnon eläimille ja puille hiljaisuuden alkaneen. Koin retkilläni hiljaisuuden merkittävänä asiana, vaikka keskustelimme ystävän kanssa. Hiljaisuuden voi kokea positiivisena ja negatiivisena, riippuen omasta elämäntilanteesta ja esimerkiksi tilaisuudesta, jossa ollaan (Veijola, 2015, Schaferin 1994, s. 6 mukaan). Aineistossa hiljaisuus on koettu vain positiivisena asiana. Jenkins & Bristow (2024, s.16) sekä Manning ym. (2018, s. 350) ovat todenneet, ettei hiljaisuus ole koskaan täysin hiljaista. Se nousi esille myös tutkimustuloksissa. Luonnon omat äänet, kuten linnunlaulu, tuulen liikuttamat puunoksat ja jalkojen alla narskuva lumi ovat erilaisia kuin ihmisen tuottama äänimaailma eivätkä siksi kuormita henkisesti. (Manning ym., 2018, s. 350). Huomattavaa olikin se, jos luontoympäristössä kuului poikkeavia ääniä kuten auto, lumetuskooneen hurina tai puhelimen soiminen, ne ärsyttivät. Toisinaan myös äänet, kuten lumikenkien ja lumen yhdessä tuottama ääni askeltaessa ärsytti, kun toisinaan sama ääni kuvastautui neutraalina tai jopa mielihyvää tuottavana äänenä.

4.4 Hyvinvointia retkiltä

Luonnossa, hiljaisuudessa ja pimeydessä oleminen vaikutti positiivisesti mielialaan ja koettuun hyvinvointiin. Työpäivän väsymys sekä koettu stressi laskivat retkeillessä ja näin henkinen olotila koheni. Retkeillessä pysähtyminen hetkeen ja keskittyminen juuri siihen paikkaan sekä aikaan tapahtui huomaamatta, ilman tietoista pyrkimystä. Olo oli tyytyväinen, onnellinen ja levännyt vaikka yöuni ei ollut katkotonta. Joskus retkillä oli analyysin mukaan kiireen tuntua tai tavoitteellisuutta. Kävelytahti oli nopeampi silloin, kun oli jokin päämäärä tiedossa (esimerkiksi paikkaan, jossa oli suunniteltu evästäuko). Se ei ollut tietoista ja sen tapahtumisen huomasin vasta jälkikäteen. Kun kohde oli saavutettu, kiire loppui.

Aiemmat tutkimustulokset tukevat tutkimustuloksiani luonnossa olemisen psykologisista ja fysiologisista hyödyistä, esimerkiksi Svarstadin (2010, s. 97–98) tutkimustuloksissa kuvastui psyykkisen hyvinvoinnin nousu, palautuminen työpäivistä ja -viikoista sekä kehon ja mielen uudelleenlatautuminen. On tutkittu, että retkeily ja luonnossa oleminen edistävät terveyttä laskemalla verenpainetta ja stressitasoja, parantamalla unenlaatua (Brooker & Joppe, 2013, s. 3; Svarstad, 2010, s. 316). Aineistoni perusteella hiljaisuus on yksi terveydellisiä hyötyjä lisäävä tekijä. Svarstadin tutkimustulokset toivat esille myös saman kuin oma analyysini; hiljaisuus koetaan merkittävänä luonnossa ja retkeillessä onnellisuuden tunne kasvaa. Havaitsin analyysissani onnellisuuden tunteen kestävän useita päiviä. Tätä tulkintaa vahvistaa Ayazlar & Ayazlar (2024, s. 218), jotka omalla tutkimuksellaan osoittavat retkeilyn voivan lisätä pitkäkestoista onnellisuutta.

Aina retkeily ei ollut vain onnen ja ilon tunteita vaan aineistossa nousi esille myös ärtymyksen ja turhautumisen tunteita. Negatiiviset tunteet liittyivät pääasiassa sääolosuhteisiin, pilvien runsauteen, toistuvaan ääneen, joka koettiin häiritseväksi, sekä fyysisiin epämukavuuksiin, kuten märkiin kenkiin ja sukkiin sekä sairasteluun. Näillä negatiivisilla kokemuksilla oli loppujen lopuksi hyvin vähän, jos lainkaan vaikutusta kokonaiskokemukseen. Ne olivat läsnä mutta eivät hallinneet mieltä. Joskus negatiivinen asia sai positiivisenkin näkökulman, esimerkiksi pilvinen taivas saattoi olla kaunis tai pilviharson takaa näkyvät tähdet ja kuu loivat erityisen tunnelman. Retkeily itsessään ei näyttäytynyt aineistossa negatiivisena. Ennen retkeä nousi innostus lähdestä, retkellä mieliala koheni ja retken jälkeen oli henkisesti parempi olla. Fyysinen olotila oli pidempien retkien jälkeen väsynyt, mutta se ei haitannut,

koska oli odotettavissa, että lihakset ovat väsyneet ja kenties hartioissa tunne kannetusta li-säpainosta. Se oli positiivista väsymystä (Rantala & Valtonen, 2014, s. 26).

4.5 Voiko vuorokaudenajan aistia

Analyysini mukaan tietoisuus kellonajasta vaihteli. Sen muotoutumiseen vaikuttivat erilaiset tekijät, kuten oliko retki tehty yksin ja oliko pimeys ollut läsnä jo lähtöhetkellä vai laskeutui retken aikana. Esimerkiksi eräällä retkellä pimeys loi voimakkaan illan tunnun, vaikka to-dellisuudessa oli vasta iltapäivä. Tähän vaikutti pimeyden pitkäkestoisuus, se laskeutuu tam-mikuussa aikaisin ja retken kestäessä useita tunteja pimeässä, häiriintyi todellisuus siitä, mikä vuorokaudenaika oli oikeasti kyseessä.

Toisella retkellä ilta ja tunne saapuvasta yöstä tuntuivat erityisen vahvoilta (kappaleen 4.6 aineisto-ote). Lähdin retkelle myöhään illalla ja luonto tuntui valmistautuvan yöhön. Ympä-rillä vallitsi hiljaisuus eikä muita ihmisiä ollut läsnä. Yksinäisyyden tunne oli eri tavalla läsnä kuin päivällä koetussa pimeydessä, koska siihen liittyi odotus yöstä. Ilta ja saapuva yö herättivät mielikuvan yön kulkijoista, hahmoista, jotka kumpusivat enemmän mielikuvituk-sesta kuin todellisista kokemuksista. Analyysin mukaan keinovalolla oli vaikutus tähän tun-teeseen ja aistimukseen. Yön tulo aistittiin eri tavalla, kun puiden lomasta ei tullut läheisen laskettelukeskuksen rinteiden valoja rikkomaan pimeyttä. Valojen sammuttaminen sai las-kettelurinteet tuntumaan kuin ne olisivat uinuneet, kuten se tavallaan olikin, olihan yö tu-lossa. Tämä valojen poissaolo vahvisti tunnetta yön saapumisesta.

Kun retki kesti enemmän kuin yhden päivän tai retkelle lähdettiin jo hyvissä ajoin aamupäi-västä, pimeään tuloon ei kiinnittänyt huomiota niin voimakkaasti. Se laskeutui huomaamatta ja siihen sopeutui sitä suuremmin ajattelematta. Yön lähestymisen kertoi tuolloin väsymyk-sen tunne, keho ilmoitti, että pian on aika levolle.

4.6 Pimeän luonnon kauneus

Koko päivä meni kotona, sisällä ollen ja kun ilta koitti, niin sain ajatuksen, että nyt haluan lähteä retkelle ja katsomaan, näkyisikö revontulia. Suuntasin tunturiaavalle, koska halusin aukealle paikalle. Pakkasta oli aika mukavasti, ei hajua paljonko mutta tuntui että on pakkasta. Ai vitsi, mikä kirkas kuu! melkein täysi. Hento pilvipeitto oli taivaalla, mutta kuu loisti sen läpi, loi valoa metsään joten kappas, en laittanut otsavaloa päälle vaikka se roikku kaulassa. En halunnut keinovalon pilaavan yön hämärää. Kello oli n. kahdeksan kun lähdin liikkeelle, yhtään ihmistä en nähnyt enkä kuullut missään. Ei edes tuulen havinaa. Jostain syystä vähän jänskätti kävellä pimeässä metsässä yksin. Pohdin mielessäni kulkiessani, että kohta on yö ja tunnelma on erilainen kuin päivällä, vaikka olisi pimeää. Jotenkin sen tuntee tai aavistaa, että yö laskeutuu. Hetkellisesti mietin myös, että yön kähmässähän sitä kaikki peikot ja yöneläimet alkavat liikkua ja täällä mä vain olen yksin. Yritän keskittää mieleni muihin asioihin, ettei ihan lähtisi laukalle tämä mielikuvitus taas. Ihastelen ympäristöä. Lumi kimaltelee pakkasessa ja kuun valossa. Taivaalla näkyy vain muutama tähti, ärsyttävä pilviharso! menis pois. Haluaisin nähdä ne revontulet kunnolla täällä pimeässä. Edes laskettelurinteen valot eivät ole häiritsemässä tällä kertaa. Menomatalla kävelin jotenkin tahtia pitäen, oli määränpää minne mennä ja piti päästä nopeasti. Ei kyllä tietoa miksi koska onhan mulla koko yö aikaa. Päästyäni tahtomalleni kohteelle kaivan repusta lisää vaatetta päälle. Sen verran rapsakka keli, että laitan toppahameenkin päälle. Kuuntelen hiljaisuutta, joka on niin ihanaa. Ja sit tämä maisema. Tunturit! taisin oikeasti hihkua ääneen, koska ne oli niin kauniit. Kolme tunturia näkyy valkoisena hohtena pimeydessä. Aavalla näkyy yllättävän hyvin kuun valossa kaikenmoista. Harvat puunkäppyrät kimaltelevat pakkasesta eikä kuulu mitään muuta kuin oma hengitys. Nautin kuumaa kaakaota ja sämpyläni ihailen tuntuireita. Miten onnekas onkaan ihminen kun voi tulla tänne, koska haluaa!

Pilviharso on vähän ohkaisempi koska näkyy useampi tähti mutta ei revontulia. Ei edes revontuli alart ole sanonut mitään puhelimeen. Tosin sekään ei kyllä haittaa, eikä sekään ettei ole revontulia. Imen itseeni sienen lailla sitä luonnon rauhaa ja hiljaisuutta. Kotimatalla valitsen reitin, jota en ole aiemmin ottanut.

Koska miksi ei? kyllä se vie jonnekin mistä pääsen kotiin. Kiipeän mäen päälle ja siinä hengitystä tasatessani katselen ympärilleni. Mäntyjä ja kuusikynttilöitä, lunta ja pakkasta. Lumi narskuu jalkojen alla. Välillä se on aika kovaäänistä, melkein jopa häiritsevää vaikka normaalisti tykkään siitä. Vilkaisen myös taivaalle ja hetkinen – siellä on revontulia! pilviharso on raottunut ja sieltä loistaa selvästi revontuli. Onnellisuusaste nousi taas kohisten, koska näitähän mä halusin nähdä tällä retkellä.

Ote retkipäiväkirjasta,
iltaretki helmikuussa
2025, Lappi.

Aineiston analyysissä luonnon visuaalisuus ja estetiikka nousivat toistuvasti esiin keskeisinä havaintoina. Pimeässä nähdyt puut, tunturit ja hämärät puiden varjot herättivät ihastusta ja pakottivat pysähtymään ja antamaan aikaa ihailulle, keskittymään siihen hetkeen. Edellisessä luvussa esille nostettu luonnon elementtien koskettaminen on osa tätä esteettistä kokemusta: se on näkemistä koskettamisen kautta.

Horisontissa siintävät tunturit herättivät retkillä voimakasta ihailua. Tunturit eivät kuulu omiin kotimaisemiini, minkä vuoksi ne näyttäytyivät poikkeuksellisina ja vaikuttavina maisemallisina elementteinä. Revontulia on mahdollista havaita kotiseudullani, mutta Lapissa retkeillessä oletin näkeväni niitä, johtuen luultavasti siitä, että revontulet ja Lappi yhdistetään toisiinsa hyvin vahvasti talvikauden markkinoinnissa. Revontuliretket eivät olleet pääteema tutkimusaineistossa, vain yksi retki oli tehty revontulien näkeminen tavoitteena, muilla retkillä ne olivat, jos niitä näki, erinomainen lisäarvon tuoja. Tuolla yhdellä kerralla saavutin tavoitteeni ja se oli täydellinen päätös retkelle. Revontulten näkeminen lisäsi onnellisuuden tunnetta sekä tyytyväisyyttä siitä, että tavoite oli saavutettu. Kirkas tähtitaivas ja kuu näyttäytyivät aineistossa toistuvasti toivottuina elementteinä jokaisella retkellä. Pilvet, niin ohuet kuin paksut pilvipeitteet, herättivät ajoittain ärtymystä, mutta analyysin mukaan niiden läsnäololla ei ollut ratkaisevaa vaikutusta retken koetulle arvolle. Nowell ja Gonlin (2021, s. 27) huomauttavat, että monissa osissa maailmaa keinovalo aiheuttaa sen, etteivät kaikki ihmiset ole nähneet linnunrataa tai navigoineet kuun ja tähtien avulla. Tutkimusta tehdessäni ja keskustellessani ulkomailta saapuneiden vieraiden kanssa, Nowell ja Gonlinin huomio vahvistui. Vieraat saapuivat suurkaupungeista ympäri maailmaa ja jokainen heistä hämmästeli yötaivaalla loistavaa tähtien määrää sekä kirkkautta. Ympärillä oleva pimeys

hämmästytti heitä, he eivät olleet tottuneet kotikaupungissaan näkemään luonnollista pimeyttä. Mahdollisuus katsella ja ihastella tähtitaivasta, on todettu tutkimuksissa tärkeäksi elementiksi kokemusten syntymisessä pimeässä (Beeco, ym. 2011, s. 79).

Toisinaan myös hämmennys sisältyy koettuihin tunteisiin. Tutkimukseni aikana eräänä maaliskuuisena iltana taivaalle katsoessani näin tähtien rivin, joka liikkui eteenpäin. Se näytti tähdistä tehdyltä helminauhalla, joka liikkuu melko kovaa vauhtia eteenpäin taivaankannella. Hämmästelin asiaa ääneen, en ollut ennen semmoista nähnyt. Myöhemmin selvisi, että kyseessä oli Starlink-satelliitit, jotka laukaisun jälkeen liikkuvat tietyn ajan yhtenä jonona, kunnes lähtevät omiin suuntiinsa (lisää niistä voi lukea esimerkiksi Tähtitieellisen yhdistyksen URSA:n verkkosivuilta (www.ursa.fi)). Näky oli erittäin hämmentävä. Yksittäisten satelliittien näkeminen on jo normaalia, niitä näkyy yötaivaalla useinkin, mutta tämä oli uusi havainto, joka jäi elävästi mieleen.

Retkillä omien reittien valitseminen sen sijaan, että olisi käyttänyt toisten kulkemia polkuja tai merkattuja reittejä, toi seikkailuntuntua. Lumienkeliä tekeminen spontaanisti tunturin päällä tähtitaivaan alla tai lumikengillä kirmailu koskemattomassa lumessa kellonaikana, jolloin normaalisti olisin nukkumassa, toivat tunteen vapaudesta ja seikkailusta. Luvun 4.2. aineisto-otteessa koettiin vapauden tunnetta liikkumisesta merkattujen reittien ulkopuolella samalla iloiten koskemattomasta lumesta ja mahdollisuudesta olla itse se, joka ensimmäisenä saa tehdä sinne jälkiä.

Retkien jälkeen oli usein tunne onnistumisesta. Olin voittanut itseni retkeilemällä pimeään aikaan yksin, nähnyt revontulet, joita toivoin näkeväni, näin kirkkaan tähtitaivaan ja retkeilin pakkasella. Kaikki onnistumisen hetket sisälsivät jotain mitä olin saavuttanut tai uskaltanut tehdä.

5 KOKEMUKSET PIMEYSRETKILLÄ

Olen tutkielmassani tarkastellut pimeyteen liittyviä tekijöitä luonnossa. Tutkielmani on erityisesti kiinnostunut retkeilystä pimeän ajalla ja kokemuksista, joita pimeys retkeillessä mahdollistaa. Kutsun tässä viimeisessä kappaleessa retkeilyä pimeässä *pimeysretkeilyksi*. Se ilmaisee mistä aiheesta on kyse, kuten päiväretki tai metsäretki. Pimeysretki tarkoittaa retkeä, joka tehdään pimeällä. Se ei määritä tiettyä kellonaikaa tai vuorokaudenaikaa, koska päivällä voi, kuten talvella onkin, pimeää myös päivällä.

Taustatietoa etsiessäni totesin, että retkeilyä ja pimeyttä ei ole yhdistetty juuri lainkaan tieteenmaailmassa. Pimeyteen liittyviä tieteellisiä tutkimuksia on kaupunkimatkailusta, tähtien tarkkailuun sekä erilaisiin pimeän tilan tapahtumiin liittyen. Retkeilyä ja siihen liittyviä kokemuksia on tutkittu enemmän vaelluskokemusten ja leirintäalueiden sekä caravan-kulttuurin näkökulmasta. Pimeyden merkitys luontomatkailussa nousee esille revontulimatkailussa ja nukkumisessa retkillä. Pimeysretkiin liittyviä julkaisuja löytyi muutamia ohjatuilta pimeän retkiltä ja harrastelehdistä, jotka keskittyvät retkeilyyn, vaeltamiseen tai muihin ulkona tehtäviin aktiviteetteihin. On loogista ajatella, että yöllä nukumme ja tästä syystä tutkimuksia aiheesta ei kenties ole tehty. Tutkielmallani haluan osallistua keskusteluun pimeän ajan matkailusta ja tuoda ympäri vuorokautisen matkailun tutkimuskenttään uutta näkökulmaa. Tavoitteeni on tuoda esille pimeysretkeilyn mahdollistamat hienot kokemukset sekä osoittaa, että retkelle kannattaa lähteä myös illalla, yöllä ja vuodenajan pimeimpänä ajankohtana.

Tutkielman tekeminen ja aineiston kerääminen saivat minut tutkijana ja retkeilijänä katsomaan pimeyttä ja retkeilyä uudesta näkökulmasta. Suomessa on pitkä pimeänaika, jolloin aurinko ei valaise päiväämme kuin lyhyitä aikoja kerralla. Tämän vuoksi olemme tottuneet toimimaan pimeällä, käymään töissä, ruokakaupassa ja harrastuksissa. Keinovalo mahdollistaa jatkamisen ilman, että pimeys rajoittaa elämäämme. Kuitenkin antamalla luonnon kulkea omaa kulkuaan eikä sytytä valoja päälle luonnossa, voi yllättyä siitä millaisia kauniita ja vaikuttavia asioita voi kokea. Otsavalon sytyttäminen heti hämärän laskeuduttua on kuin yritys hallita ympäristöä, merkki siitä, ettei vielä haluta pimeyden saapuvan. Samalla suljetaan pois todellisuus siitä, että ilta ja yö ovat saapumassa. Kulttuurimme on opettanut meidät elämään kellonaikojen ja valoisuuden mukaan. Tutkimustulosteni perusteella näitä raameja kannattaa venyttää retkeilyn konseptissa. Luonnon ja pimeyden yhdistelmä luo kontekstin

uusille kokemuksille ja voi vahvistaa vapauden tunnetta, kun irtaudutaan totutuista normeista ja ajallisista ”rajoituksista” kuten nukkumaanmenoajoista.

Luvussa 4. kävin läpi aineistojen analyysit esitellen otteita aineistosta vastaten tutkimuskysymyksiini. Seuraavaksi esittelen lyhyen yhteenvedon alatutkimuskysymysten vastauksista, jonka jälkeen siirrytään varsinaisen tutkimuskysymykseen ja pohdimme tämän työn kontribuutiota matkailututkimuksessa.

Ensimmäinen alakysymykseni oli millaisia aistikokemuksia pimeys mahdollistaa? Aistien avulla kokeminen on riippuvaista ympäristön ja olosuhteiden kokonaisuudesta. Lyhyesti voisimme todeta, että aistimme pimeässä luonnossa ääniä, hajuja, liikettä, muotoja, pimeyden eri sävyjä, ja erilaisia luonnon elementtejä. Pimeydessä aistit herkistyvät ja ovat vastaanottavaisempia erilaisille asioille ja mahdolliselle kokemukselle ajan hidastumisesta, koska pimeässä luonnossa on helppo keskittyä läsnäoloon. Pimeys muuttaa aistien painoarvoa. Pimeysretkellä hahmottaminen tehdään kaikkien aistien yhteistyöllä, mutta erityisesti ympäristöä kuunnellaan. Erilaiset äänet korostuvat ja niiden lähde, laatu sekä etäisyys ohjaavat ympäristön hahmottamista. Pimeässä, hiljaisessa metsässä voi kuunnella myös hiljaisuutta, jollaista ei ole ennen kuullut. Näköaisti mahdollistaa tähtitaivaan kauneuden ihailun sekä luonnon estetiikan pakkasyössä. Esimerkiksi Derrien ja Stokowski (2020, s. 5) tuovat tutkimuksessaan esille tähtitaivaan olevan yksi tärkeimpiä yötaivaan kokemuksia. Tutkielmani tukee tätä huomiota. Kirkas tähtitaivas saa retkeilijän hämmentyneeksi sen kirkkaudesta ja sanoin kuvaamattomasta määrästä tähtiä, joita kaupungissa ei näe. Se valaisee yhdessä kuun kanssa polkua pimeässä luonnossa. Pimeässä voi nähdä yllättävän paljon, tuntuisten piirteet kaukaisuudessa, puunrunkojen muodot suolla tai lumen kimaltelun pakkasyönä kuunvalossa.

Pimeässä ympäristön hahmottaminen vaikeutuu ja samalla tuntoaisti herkistyy. Maaston epätasaisuudet, oksien kosketus ja lumihangen tekstuuri korostuvat. Se voi myös luoda jännitystä tai pelkoa, koska näkyvyys on rajattu, eikä ole varmuutta siitä mitä on ympärillä. Pimeä itsessään ei ole pelottava, vaan se mitä pimeydessä voi olla, se mitä ei näe, on pelkoa herättävää. Pelkoa herättää hallitsemattomuuden tunne, joka helpottaa päivänvalossa.

Tutkimustulokseni tukevat Beecon ym. (2011, s. 84) ja Jenkinsin ja Bristowin (2024, s.16) päätelmää siitä, että aisteilla on keskeinen merkitys kokemusten muodostumisessa.

Antautumalla niiden sekä vaistojen varaan voi saada tuttuihin, arkipäiväisiin asioihinkin, kuten kävelemiseen, lumihangessa leikkimiseen tai kasvien tutkimiseen uusia ulottuvuuksia.

Toinen alakysymykseni on, vaikuttaako kokemukseen tieto vuorokaudenajasta? Tutkimukseni perusteella pimeysretki myöhään illalla tai yöllä eroaa pimeän ajan retkestä iltapäivällä. Vaikka aistimukset voivat olla samankaltaisia, kuten hämärän vaikutus näkökykyyn, vaikuttavat tieto ja oletus vuorokaudenajasta merkittävästi. Esimerkiksi syksyn tai talven pimeä iltapäivä voi aistitasolla muistuttaa yötä, mutta kokemuksellisesti ne eroavat toisistaan. Päiväretkillä, joilta palataan kotiin samana päivänä, tieto lähestyvistä illasta ja kotiinpaluusta tuo mukanaan muistutuksen arkeen palaamisesta ja näin mieli palaa takaisin arjen rytmiin. Sen sijaan yön yli kestäväällä retkellä vuorokausirytmii ei ohjaa kokemusta samalla tavalla. Tietoisuus siitä, että ei ole sidottu kellonaikoihin eikä pimeys merkitse retken päättymistä vaan jatkumista muuttaa suhtautumista pimeään ja on osa retkikokemusta.

Loppujen lopuksi oli hyvin vaihtelevaa se, millaiset tuntemukset olivat vuorokaudenajasta. Koen, että aineisto ja analyysi ei tarjonnut riittävän kattavasti tietoa vuorokaudenajan vaikutuksista pimeysretkeilyn kokemuksiin. Tämä voi johtua aineiston laadusta, mutta myös tutkijan kokemattomuudesta aineiston analysointiin.

Tästä pääsemme päätutkimuskysymykseeni: Miten pimeä vaikuttaa retkeilykokemuksiin? Tutkimukseni osoittaa pimeyden vaikuttavan retkeilykokemuksiin monin tavoin, tuoden esiin luonnon uusia ulottuvuuksia ja syventäen aistikokemusta. Jo pelkästään pimeässä oleilu ja huomaaminen, ettei pimeys ole vain mustaa tyhjyyttä, antaa retkelle uuden sävyn. Kun aistit saavat aikaa tottua voi huomata pimeydessä varjojen ja muotojen jatkuvaa muutosta valon mukana. Tarkastelemalla luontoa kosketuksella, voi syventää moniaistista kokemusta luonnosta. Pimeässä metsässä kosketusaisti herkistyy muiden aistien tavoin, ja esimerkiksi kelopuun sileä pinta tai sammalen pehmeys koetaan eri tavoin, kun näköaisti ei ohjaa havainnointia. Pimeys luo kokemuksen luonnon visuaalisesta estetiikasta eri valossa. Tähtitaivas ja kuunvalo voivat yllättää kirkkaudellaan ja kauneudellaan, erityisesti verrattuna kaupungin valosaasteeseen, jossa tällaista ilmiötä harvoin kokee.

Luonnossa kulkiessa toivotaan usein rauhaa ja hiljaisuutta. Pimeässä hiljaisuus vahvistuu ja vaikka se sisältää luonnon oman äänimaailman, se ei riko tätä kokemusta. Beeco ym. (2011, s. 84) esittävät, että hiljaisuus koetaan yöllä voimakkaammin aistien herkistymisen kautta,

jolloin huomio kiinnittyy erityisesti äänien puuttumiseen. Tällöin on herkempi kuulemaan luonnon äänet, jotka muuten saattaisivat jäädä huomaamatta. Hiljaisessa pimeydessä on helppo keskittyä hetkeen ja kokea luonnon rauhoittava vaikutus, kun ympärillä ei ole ihmisjoukkoja, autoja tai muuta meteliksi koettua ääntä. Pimeän ajan hiljaisuutta vahvistavat ihmisten vähyys luonnossa sekä se, onko lähialueilta kantautuvia ihmistoiminnasta aiheutuvia ääniä. Hiljaisuuden kokemista rikkoo toistuvat, häiritsevät äänet. Rutiinien rikkominen ja oman rytmin löytäminen voivat lisätä kokemuksen vapautta ja seikkailullisuutta. Kävellessä pimeällä havainnointikyky muuttuu pimeyden muuttaessa etäisyyksiä ja mittasuhteita. Harha-askelia voi tulla polun ulkopuolelle ja niihin on suhtauduttava varovaisesti, mutta myös huumorilla, mikäli jalka sattuu uppoamaan lumeen.

Tutkielma tuo esille pimeyden positiivisia puolia, mikä on mielestäni tärkeä asia. Pimeys liitetään liian usein, kuten olen tässä tutkielmassa tuonut esille, negatiivisiin asioihin. Pimeys tuo esiin kokemuksia, jotka liittyvät yksilön tunteisiin ja reaktioihin. Kuten aineisto-otteessa tuli esille alaluvussa 1.1, säikähdyksiä tapahtui ja tuli tarve juosta turvaan. Sopeutuminen pimeyteen ja omien epävarmuuksien voittaminen voi olla vahvistava kokemus ja luoda itsevarmuutta. Pelko voi toimia myös motivaattorina seikkailulle. Pelko kytkeytyy voimakkaasti aistien aktivoimiseen ja se herättää fyysisiä reaktioita, jotka vaikuttavat aisteihin saaden haluaan lisää seikkailuja ja riskejä. (Jenkins & Bristow, 2024, s. 6). Pimeysretkeily on seikkailu ilman pelkoakin, voi pelon herättämä adrenaliini toimia seikkailullisen kokemuksen vahvistajana. On kuitenkin tärkeä muistaa, että ihmiset kokevat pimeyden eri tavoin. Tiedostan, että joillekin pimeydenpelko on hyvin voimakasta eikä retki pimeässä metsässä ole mahdollinen.

Tutkimustulokseni ovat yhteneväisiä aiempien tutkimuksien kanssa hyvinvoinnin lisääntymisestä luonnossa ollessa. Retkeily lisää onnellisuutta ja hyvinolontunnetta, lievittää stressiä ja parantaa unenlaatua. Pimeysretkellä koettu hiljaisuus ja kokemus hetkessä olemisesta vahvistavat positiivisia hyvinvoinnin vaikutuksia, yhdessä vain pimeänajalle ominaisten elementtien kanssa, kuten tähtitaivaan, jota ei voi nähdä päivänvalolla. Pimeyden vaikutukset hyvinvoinnin eri osa-alueisiin jäivät tässä tutkielmassa kuitenkin vähäiseksi. On vaikea erottaa mikä on retkeilyn vaikutusta ja mikä on pimeyden vaikutusta hyvinvoinnissa. Retkien tulisi olla pidempikestoisia ja niitä tulisi olla useampia, jotta saataisiin nimenomaan pimeyden tuomia terveysvaikutuksia luonnossa esille.

Retkeily pimeällä voi olla voimauttava kokemus, joka syventää retkeilijän yhteyttä luontoon luomalla tilan, jossa saa keskittyä täysin siihen hetkeen. Aluksi liikkuminen pimeässä voi vaatia sopeutumista, jotta voi aisteille ja epävarmuuksille tilaa. Kuitenkin pimeyden voi kokea retkellä voimavarana, joka vahvistaa sekä emotionaalisia että kehollisia kokemuksia. Se vahvistaa yhteyttä luontoon aktiivisella aistit ja rikastuttaen kokemusta kaikilla tasoilla. Pimeysretkellä voi kokea myös fantasiamaailman omaisen tunnelma tähtitaivaan loistossa varjojen ympäröimänä.

Tutkielmani on tuonut lisää tietoa retkeilystä pimeällä ja ihmisen kokemuksista pimeässä luonnossa. Tämä tutkielma osoittaa, että pimeysretkeilyllä on potentiaalia tuoda luontomatkailuun lisää kehitysmahdollisuuksia. Luontomatkailu muodostaa merkittävän osan Suomen matkailusta. Tietyillä alueilla, kuten Lapissa, matkailu on kuitenkin hyvin kausiluonteista ja tavoite on edistää ympärivuotista matkailua. (ks. Visit Finland). Pimeysretkeilyä voi tehdä ympäri vuoden. Vaikka kesäajalla pimeysretkeily on enemmän yöllisiä retkiä, johtuen valoisista öistä, voi sen vaikutus pimeyden kokemukseen olla merkittävä, erityisesti aistien heräämisen sekä havainnointikyvyn näkökulmasta. Pimeys, kaamos ja yöttömät yöt sekä hiljaisuus ovat skandinaavisten maiden valtteja, joita matkailussa voisi hyödyntää entistä monipuolisemmin.

Tällä tutkielmalla on rajoituksia. Useampi retki, jotka olisivat kattaneet laajempia aikarajoja päivästä aamuun), olisi tuonut lisää näkökulmia. Myös retkeilyalueiden maantieteellisempi monimuotoisuus Suomessa olisi voinut tuonut erilaisia kokemuksia esiin, samoin kuin nukkuminen monipuolisemmin erilaisissa majoitusmuodoissa, kuten teltassa. Analysointiin ja tutkimustulosten reflektointiin on vaikuttanut tutkijan kokemattomuus, mutta pyrin tulkitsemaan aineistosta nousseita havaintoja fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen mukaisesti. Tämän Pro Gradu-tutkielman tekeminen on tuonut paljon uutta kokemusta tutkimusprosessista, analysoinnista ja tiedonjanoni retkeilymatkailua, pimeyttä ja pimeysretkeilyä kohtaan. Fenomenologis-hermeneuttinen autoetnografia ei ollut minulle helpoin lähestymistapa tähän tutkimukseen, mutta mielenkiintoni edelleen on ja pysyy kyseisiä metodeja sekä metodologioita kohtaan.

Tekemäni kirjallisuuskatsauksen perusteella totean, että pimeän ajalla tapahtuvasta retkeilystä, eli pimeysretkeilystä, on hyvin vähän tietoa. Jatkotutkimusaiheena ehdotankin pimeysretkeilyn tutkimista syvemmin. Mielenkiintoista tutkimustietoa tarjoaisi aineisto, joka olisi

kerätty jokaiselta vuodenajalta ja retket olisivat tehty vuorokauden pimeimpinä aikoina eli illalla, yöllä ja aamuyöllä. Retkeilykokemusten vertailu valoisalta ajalta sekä pimeydeltä toisivat myös mielenkiintoisia näkökulmia aiheeseen. Monipuolisempaa näkökulmaa ilmiöön saataisiin ottamalla tutkittavaksi retkeilijöiden kokemuksia esimerkiksi haastattelemalla ja havainnoimalla sekä Suomalaisia että ulkomailta saapuneita retkeilijöitä. Tekemällä tutkimuksen eri ikäisille ja eri maista kotoisin oleville retkeilijöille, olisi mielenkiintoista tutkia millainen vaikutus kulttuurisilla tekijöillä on suhtautumisessa pimeään.

Pimeysretkeily toi minulle uusia ajatuksia tuleviin retkiin, joita aloin suunnitella tämän prosessin aikana. Tämän tutkielman tekeminen sai kyseenalaistamaan joitakin toimintojani retkillä, kuten otsavalon käyttämistä. Jatkossa tuskin laitan sitä päälle heti kun hämärä laskeutuu. Olen aina pitänyt yötaivasta kauniina, mutta nyt katsoin maailmaa uusin silmin ja hämmästyin siitä, että vaikka pimeyttä olen väistämättä retkilläni huomioinut, niin en ole todella koskaan *ajatellut* ja *katsonut* sitä, millainen se on.

6 KIITOKSET

Niin se on tämäkin taival käyty läpi. Se oli mielenkiintoista, vaikka välillä olen ollutkin epätoivon syövereissä. En olisi keväällä 2020 hakevani opiskelemaan saatikka aloittamaan opinnot elokuussa 2020. Mutta niin kuitenkin tein ja olen siitä iloinen.

Kiitos avopuolisolleni Artolle, joka kannusti aloittamaan opiskelun. Kiitos myös kaikista niistä hetkistä, kun olet valanut toivoa ja luottamusta siihen, että osaan tehdä kaikki esseet, kandin ja tämän Pro Gradun. Kiitos Sari vertaistuesta ja niistä lukuisista tunneista, jotka olemme keskustelleet ja intoilleet pimeydestä. Välillä meillä on ollut yhteisiä epätoivon hetkiä, mutta niistä selvittiin huumorin voimin. On ollut suuri apu, kun on joku, joka on yhtä kiinnostunut samoista aiheista kuin minä. Muista, pettymyksetkin ovat kokemuksia! Kiitos ohjaajalleni Elina Huttonille kannustuksesta ja ohjeista. Kiitos myös perheelleni, olette olleet mahtavia tsemppareita tällä matkalla.

LÄHTEET

- Ayazlar, R. A. & Ayazlar, G. (2024). Camping: A liminal space as a gateway to eudaimonic happiness. *World leisure journal*, 66(2), 207–224.
<https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2247381>
- Becker, H. (2024). Dark Tourism in New Orleans. Teoksessa I. Jenkins & R. Bristow (toim.) *Sensory Tourism: Senses and Sense Scapes Encompassing Tourism Destinations*. (s. 273–282). CABI Publishing. <https://doi.org/10.1079/9781800623606.0000>
- Bille, M. & Sørensen, T. F. (2007). An Anthropology of Luminosity: The Agency of Light. *Journal of material culture*, 12(3), 263–284.
<https://doi.org/10.1177/1359183507081894>
- Brooker, E. & Joppe, M. (2013). Trends in camping and outdoor hospitality – An international review. *Journal of outdoor recreation and tourism*, 3(4), 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.jort.2013.04.005>
- Brooker, E. & Joppe, M. (2014). A critical review of camping research and direction for future studies. *Journal of vacation marketing*, 20(4), 335–351.
<https://doi.org/10.1177/1356766714532464>
- Bordin, G. (2020). Inuit's perception of darkness. A singular feature. Teoksessa N. Dunn & T. Edensor (toim.) *Rethinking darkness: Cultures, histories, practices*. (s. 91–103). Routledge.
- Bredenberg, M. (2017). *Näyttämöllinen kuvittelu*. [Väitöskirja, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu]. (Acta Scenica 49).
- Coelho, M. D. F. & Gosling, M.D.S. (2020). The essence of memorable experience. Teoksessa S.K. Dixit (toim.) *The Routledge handbook of tourism experience management and marketing* (s. 88–98). Routledge.
- Cole, D. N. & Hall, T. E. (2009). Perceived Effects of Setting Attributes on Visitor Experiences in Wilderness: Variation with Situational Context and Visitor Characteristics. *Environmental management (New York)*, 44(1), 24–36. <https://doi.org/10.1007/s00267-009-9286-8>
- Cotrell, W., Hand, D., Jackson, W., Morey, L., Pearce, P. & Sharpsteen, B. (1937). *Snow White and the Seven Dwarfs* [Film]. RKO Radio Pictures.
- Derrien, M. M. & Stokowski, P. A. (2020). Discursive constructions of night sky experiences: Imagination and imaginaries in national park visitor narratives. *Annals of tourism research*, 85, 103038. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103038>

- Edensor, T. (2013). Reconnecting with darkness: Gloomy landscapes, lightless places. *Social & cultural geography*, 14(4), 446–465.
<https://doi.org/10.1080/14649365.2013.790992>
- Edensor, T. (2015). Introduction to geographies of darkness. *Cultural geographies*, 22(4), 559–565. <https://doi.org/10.1177/1474474015604807>
- Edensor, T. (2017). From light to dark: Daylight, illumination, and gloom. University of Minnesota Press.
- Edensor, T. & Dunn, N. (2024). Dark skies. Meaning, challenges and relationships. Teoksessa N. Dunn & T. Edensor (toim.) *Dark skies: Places, Practises, Communities*. (s. 7–31.) Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003408444>
- Edensor, T. & Hughes, R. (2021). Moving through a dappled world: The aesthetics of shade and shadow in place. *Social & cultural geography*, 22(9), 1307–1325.
<https://doi.org/10.1080/14649365.2019.1705994>
- Espiner, N., Stewart, E. J., Fitt, H., Page, S. & Espiner, S. (2023). From tents and maps to vans and apps: Exploring camping mobilities. *Tourism geographies*, 25(2–3), 670–689.
<https://doi.org/10.1080/14616688.2021.1964588>
- Fang, D., Zhao, Z. & Xiong, C. (2024). What leads to an immersive night tourism experience? The relevance of multi-sensory stimuli, emotional involvement, and delight. *Asia Pacific journal of tourism research*, 29(1), 31–46.
<https://doi.org/10.1080/10941665.2024.2308853>
- Garst, B., Williams, D. & Roggenbuck, J. (2009). Exploring early twenty-first century developed forest camping experiences and meanings. *Leisure Sciences*, 32(1), 90–107.
<https://doi.org/10.1080/01490400903430905>
- Geiger, K., Sers, S., Buday, L. & Wäsche, H. (2023). Why hikers hike: An analysis of motives for hiking. *The journal of sport tourism*, 27(4), 315–329.
<https://doi.org/10.1080/14775085.2023.2252420>
- Griffiths, R., Dunn, N. & Bézenac, É. (2024.) Sensing dark places. Creating thick descriptions of nocturnal time and rhythm. Teoksessa N. Dunn & T. Edensor (toim.) *Dark skies: Places, Practises, Communities*. (s. 94–104). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003408444>
- Hassell, S., Moore, S. A. & Macbeth, J. (2015). Exploring the Motivations, Experiences and Meanings of Camping in National Parks. *Leisure sciences*, 37(3), 269–287.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2014.995325>
- Heikkinen, S. (2017). *"El silencio finlandés": Suomen Lapin hiljaisuus nuorten espanjalaisen kokemana*. Pro gradu-tutkielma. Lapin yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Matkailututkimus.

- Huang, L., Liu, C. & Hung, K. (2024). Understanding camping tourism experiences through thematic analysis: An embodiment perspective. *Journal of leisure research*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/00222216.2024.2363225>
- Icén, E. (2019). Suomen Latu Retkeilytutkimus 2019 tutkimusraportti. Taloustutkimus. Haettu 8.5.2025 osoitteesta <https://www.suomenlatu.fi/media/uutiskuvat/ulkoile/21132-suomen-latu-retkeilytutkimus-raportti-2019-004.pdf>
- Jenkins, I. & Bristow, R. (2024). Preface. Teoksessa I. Jenkins & R. Bristow (toim.) *Sensory Tourism: Senses and Sense Scapes Encompassing Tourism Destinations*. (s. 16–17). CABI Publishing. <https://doi.org/10.1079/9781800623606.0000>
- Jenkins, I. & Bristow, R. (2024). Introduction: Foundational Aspect of Sense in Tourism. Teoksessa I. Jenkins & R. Bristow (toim.) *Sensory Tourism: Senses and Sense Scapes Encompassing Tourism Destinations*. (s. 1–12). CABI Publishing. <https://doi.org/10.1079/9781800623606.0000>
- Jiang, J. (2022). The role of natural soundscape in nature-based tourism experience: An extension of the stimulus-organism-response model. *Current issues in tourism*, 25(5), 707–726. <https://doi.org/10.1080/13683500.2020.1859995>
- Jones, T. & Lockett, M. (2024). Nature's calendars, clock and compass. What happens when it is disrupted. Teoksessa N. Dunn & T. Edensor (toim.) *Dark skies: Places, Practices, Communities*. (s. 121–134). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003408444>
- Jóhannesson, G. T. & Lund, K. A. (2017). Aurora Borealis: Choreographies of darkness and light. *Annals of tourism research*, 63, 183–190. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2017.02.001>
- Järviluoma, J. (2006). *Turistin luonto: Tutkimus luonnon merkityksestä matkailun vetovoimatekijänä neljässä Lapin matkailukeskuksessa*. [Väitöskirja, Lapin yliopisto]. (Acta Universitatis Lapponiensis 96).
- Karlsdóttir, U. B. (2013). Nature worth seeing! The tourist gaze as a factor in shaping views on nature in Iceland. *Tourist studies*, 13(2), 139–155. <https://doi.org/10.1177/1468797613490372>
- Kohonen, I., Kuula, A. & Spoof, S. K. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Kim, H., Lee, S., Uysal, M., Kim, J. & Ahn, K. (2015). Nature-Based tourism: motivation and subjective wellbeing. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 32(1), s. 76–96. <https://doi.org/10.1080/10548408.2014.997958>
- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5. painos). PS-kustannus.

- Lee, C. (2020). Understanding the Factors Determining the Attractiveness of Camping Tourism: A Hierarchical Approach. *Tourism planning & development*, 17(5), 556–572. <https://doi.org/10.1080/21568316.2020.1758761>
- Li, C. & Lin, S. (2012). Influence of weather conditions on hiking behavior. *International journal of biometeorology*, 56(4), 777–781. <https://doi.org/10.1007/s00484-011-0459-9>
- Lightpollution map. Haettu 2.5.2025 osoitteesta <https://www.lightpollutionmap.info/>
- Lowe, C. & Rafael, P. (2024). Designin with light and darkness. Teoksessa N. Dunn & T. Edensor (toim.) *Dark skies: Places, Practises, Communities*. (s. 216–228). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003408444>
- Lund, A. & Jóhannesson, T. (2024). Sensing lightscares: Playing with Light and Darkness in the Arctic. Teoksessa I. Jenkins & R. Bristow (toim.) *Sensory Tourism: Senses and SenseScapes Encompassing Tourism Destinations*. (s. 16–17). CABI Publishing. <https://doi.org/10.1079/9781800623606.0000>
- Luo, J. M. & Shang, Z. (2024). Hiking experience attributes and seasonality: An analysis of topic modelling. *Current issues in tourism*, 27(18), 2984–3000. <https://doi.org/10.1080/13683500.2023.2245955>
- Lüthje, M. & Tarssanen, S. (2013). Matkailuelämysten tuottaminen ja kuluttaminen. Teoksessa S. Veijola (toim.) *Matkailututkimuksen lukukirja*. (s. 60–72). Lapin yliopistokustannus.
- Ma, S., Craig, C., Scott, D. & Feng, S. (2021). Global Climate Resources for Camping and Nature-Based Tourism. *Tourism and hospitality (Basel)*, 2(4), 365–379. <https://doi.org/10.3390/tourhosp2040024>
- Macpherson, H. (2009). The Intercorporeal Emergence of Landscape: Negotiating Sight, Blindness, and Ideas of Landscape in the British Countryside. *Environment and planning. A*, 41(5), 1042–1054. <https://doi.org/10.1068/a40365>
- Manning, R., Newman, P., Barber, J., Monz, C., Hallo, J. & Lawson, S. (2018). Principles for studying and managing natural quiet and natural darkness in national parks and other protected areas. *The George Wright Forum*, 35(3), 350–362. George White Society.
- Metsähallitus. (2025a). Käyntimäärät 2024: Kansallispuistoissa retkeily yhtä suosittua kuin vuotta aiemmin. Haettu 6.5.2025 osoitteesta <https://www.luontoon.fi/fi/ajankoh-taista/kayntimaarat-2024-kansallispuistoissa-retkeily-yhta-suosittua-kuin-vuotta-aiemmin>
- Metsähallitus, b. Käyntimäärät maastossa. Haettu 13.5.2025 osoitteesta <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/kayntimaarat/kayntimaarat-maastossa/>
- Miettinen, T., Pulkkinen, S. & Taipale, J. (2010). Johdanto. Teoksessa T. Miettinen, S. Pulkkinen, J. Taipale (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. (s. 9–22). Gaudeamus.

- Mikulić, J., Prebežac, D., Šerić, M. & Krešić, D. (2017). Campsite choice and the camping tourism experience: Investigating decisive campsite attributes using relevance-determinance analysis. *Tourism management (1982)*, 59, 226–233.
<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2016.07.020>
- Morris, N (2011). Night walking: Darkness and sensory perception in a night-time landscape installation. *Cultural geographies*, 18(3), 315–342.
<https://doi.org/10.1177/1474474011410277>
- Nordbø, I. & Prebensen, N. (2015). Hiking as Mental and Physical Experience. *Advances in Hospitality and Leisure*, 11, 169–186. <https://doi.org/10.1108/S1745-354220150000011010>
- Nowell, A. & Gonlin, N. (2021). Affordances of the night. Work after dark in the ancient world. Teoksessa N. Dunn & T. Edensor (toim.) *Rethinking Darkness. Cultures histories, practices*. (s. 27–37). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429259654>
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa A. Puusa ja P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. (s. 75–85). Gaudeamus.
- Rannikko, A. & Rannikko, P. (2021). Autoetnografia ja vaikenemisen kulttuuri. Teoksessa S. Ryytänen ja A. Rannikko (toim.) *Tutkiva mielikuvitus. Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä*. (s. 57–81). Gaudeamus.
- Rantala, O. & Valtonen, A. (2014). A rhythm analysis of touristic sleep in nature. *Annals of tourism research*, 47, 18–30. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2014.04.001>
- Rantala, O., Hallikainen, V., Ilola, H., & Tuulentie, S. (2018). The softening of adventure tourism. *Scandinavian journal of hospitality and tourism*, 18(4), 343–361.
<https://doi.org/10.1080/15022250.2018.1522725>
- Rantala, O. & Varley, P. (2019). Wild camping and the weight of tourism. *Tourist studies*, 19(3), 295–312. <https://doi.org/10.1177/1468797619832308>
- Rogerson, C.M. & Rogerson, J.M. (2020). Camping tourism: A review of recent international scholarship. *GeoJournal of tourism and geosites*, 28(1), 349–359.
<https://doi.org/10.30892/gtg.28127-474>
- Räikkönen, J. (2017). Elämykset. Teoksessa J. Edelheim ja H. Ilola (toim.) *Matkailututkimuksen avainkäsitteet*. (s. 153–157). Lapland university press.
- Shaw, R. (2015). Controlling darkness: Self, dark and the domestic night. *Cultural geographies*, 22(4), 585–600. <https://doi.org/10.1177/1474474014539250>
- Slater, D. & Stone P.R. (2024). “Looking up”: Exploring night skies and astro-tourist sensory experiences. Teoksessa I. Jenkins, R.S. Bristow, H. Becker, É. Crossley, S. Duarte, C. Ferreira & H.N. Ismail (toim.) *Sensory Tourism: Senses and SenseScapes Encompassing Tourism Destinations* (s. 84–93). Oxford: CAB International.

- Slevitch, L. (2011). Qualitative and Quantitative Methodologies Compared: Ontological and Epistemological Perspectives. *Journal of quality assurance in hospitality & tourism*, 12(1), 73–81. <https://doi.org/10.1080/1528008X.2011.541810>
- Sundbo, J. & Dixit S.K. (2020). Conceptualizations of tourism experience. Teoksessa S.K.Dixit (toim.) *The Routledge handbook of tourism experience management and marketing*. (s. 15–26). Routledge.
- Suomen tilastokeskus. Haettu 31.10.2024 osoitteesta <https://stat.fi/meta/kas/matkailu.html>
- Svarstad, H. (2010) Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91-110. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950196>
- Syrjävaara. Haettu 14.11. 2024 osoitteesta <https://syrjavaara.fi/>
- Terzano, K. (2024). Urban soundscapes for tourists, with a focus on skyscrapers. Teoksessa I. Jenkins, R.S. Bristow, H. Becker, É. Crossley, S. Duarte, C. Ferreira & H.N. Ismail, H. N (toim.) *Sensory Tourism: Senses and SenseScapes Encompassing Tourism Destinations* (s. 43-53). Oxford: CAB International.
- Tienari, J. & Kiriakos, C. (2020). Autoetnografia. Teoksessa A. Puusa ja P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Tuomioja, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö. Haettu 31.10.2023 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Tyrväinen, L., Tuulentie, S. & Konu, H. (2024). Luontomatkailun tutkimus Suomessa – historiasta tulevaisuuden tutkimussuuntiin. *Matkailututkimus (Verkkoaineisto)*, 20(1), 95–116. <https://doi.org/10.33351/mt.143811>
- Tökkäri, V. (2018). Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Toikkanen & I. Virtanen (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö* (s. 64–81). Rovaniemi: Lapland university press.
- Urry, J. & Larsen, J. (2011). *The tourist gaze 3.0* (3rd ed.). SAGE
- Vahtera, I. (2018). *Arktiset luontokokemukset sosiaalisen median kuvissa: Sisällönanalyysi Instagram-kuvista*. Koulutusinstituutti, M. t. j. Lapin yliopisto.
- Vilkkä, H. (2025). *Tutki ja kehitä* (6. painos.). Santalahti-kustannus.
- Visit Finland. (2024). Ympärivuotinen matkailu rakentuu paikallisuudelle ja kasvaa globaalisti. Haettu 12.5.2025 osoitteesta <https://www.visitfinland.fi/ajankohtaista/uutiset/2024/ymparivuotinen-matkailu-rakentuu-paikallisuudelle-ja-kasvaa-globaalisti>

- Yan, Q., Shen, H., & Hu, Y. (2022). “A home away from hem”: Exploring and assessing hotel staycation as the new normal in the Covid-19 era. *International journal of contemporary hospitality management*, 34(4), 1607-1628. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-09-2021-1103>
- Young, D. (2006). The Colors of things. Teoksessa C. Tilley, W. Keane, S. Kuechler-Fogden, M. Rowlands, P. Spyer (toim.) *Handbook of Material Culture* (s. 174–185). London: SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781848607972>