

Tarja Ketola-Sanila

**LAPIN MATKA LÄHILUONNON TÄYDENTÄJÄNÄ
JA VOIMAVAROJEN LÄHTEENÄ**

Narratiivinen tutkimus luontomatkan ja
lähiluonnon merkityksistä yksilön elämäntilanteessa

Pro gradu -tutkielma

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta / Matkailututkimus

2017

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Lapin matka lähiluonnon täydentäjänä ja voimavarojen lähteenä

Narratiivinen tutkimus luontomatkan ja lähiluonnon merkityksistä yksilön elämäntilanteessa

Tekijä: Tarja Ketola-Sanila

Koulutusohjelma/oppiaine: Yhteiskuntatiede/Matkailututkimus

Työn laji: Pro gradu -työ_X_Sivulaudaturtyö__Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 90

Vuosi: 2017

Tiivistelmä: Tutkimuskohteenani ovat suomalaisten antamat yksilölliset merkitykset luontomatkoille ja luontokokemuksille lähiluonnossa. Selvitin myös mahdollisuuksia ja haasteita luontomatkailuun. Luontomatkailu ja luonnon virkistyskäyttö liittyvät vapaa-ajanvieton ilmiöön. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muotoutuu konstruktionistisen tutkimusotteen ja narratiivisen lähestymistavan sekä luontokokemusten ja merkitysten rakentumisen ympärille. Empiirisen tutkimuskohteen perustana on teemahaastatteluilla vuosina 2008–2012 tuotettu aineisto, jossa on Lapin matkalla olleiden 15 henkilön kertomukset.

Lapin matkalla olleiden henkilöiden kertomukset ja kokemukset liittyivät Lapin erilaiseen luontoon ja erityiseen paikkaan. Luonto ja paikka koettiin moniaistisesti, muistojen ja harrastuksen kautta. Retkellä kertomuksissa yhdistyivät olemisen autenttisuus ja haasteet. Arjesta irtautumisen kertomuksissa rauhoittuminen ja läheisten kanssa yhdessä oleminen saivat merkityksiä. Lapinmatkalta saatiin voimavaroja työhön ja elämäntilanteeseen.

Kertomukset lähiluonnosta liittyivät erilaisiin luontotarpeisiin ja saavutettavuuteen. Lähiluonnossa ulkoiltiin ja purettiin stressiä. Lähiluonnosta löytyi mielipaikkoja, mutta myös haittaavia tekijöitä. Mökki ja entinen kotipaikka edustivat sekä lähiluontoa että luontomatkailukohdetta haastateltaville. Asumisen monipaikkaisuus ilmeni monina lähiluontoina.

Luontomatkoja rajoittavat ja mahdollistavat kertomukset liittyivät talouteen ja verkostoihin sekä työhön ja vapaa-aikaan. Omatoimisuus vähensi matkakuluja ja omalla autolla saavutettiin kaukaisemmat luontokohteet ja verkostojen avulla saatiin majoitusvaihtoehtoja. Perheen ja työn sekä vapaapäivien yhdistäminen asettivat haasteita Lapin matkojen ja luontomatkojen toteuttamiselle. Työnantajan kanssa myös neuvoteltiin vapaapäivistä.

Lapin matkalla voitiin irtautua arjesta ja sieltä saatiin voimavaroja arkeen ja elämäntilanteeseen. Yksilöjen luontoharrastuneisuus voidaan tulkita haluna toteuttaa omanlaista mielekästä ja merkityksellistä elämää. Tutkimusta voidaan hyödyntää luontomatkailupalvelujen ja luontoon tukeutuvien hyvinvointituotteiden suunnittelussa ja tutkimus lisää ymmärrystä luonnon merkityksestä yksilön hyvinvoinnin ja voimavarojen rakentumisessa nyky-yhteiskunnassa.

Avainsanat: luontomatkailu, Lapin matkailu, luonto, luontokokemus, luontosuhde, lähiluonto, narratiivisuus, konstruktionismi, elämäntilanne, vapaa-aika

Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi_X_

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi_X
(vain Lappia koske

1. JOHDANTO	5
1.1 Johdatus tutkimukseen	5
1.2 Luontomatkailun ja luonnon virkistyskäytön nykytila ja aiempi tutkimus	6
1.2.1 Luontomatkailu Lapissa	7
1.2.2 Luonnon virkistyskäyttöön ja matkailuun liittyvää tutkimustietoa	10
1.3 Tutkimuskohde ja tutkimuskysymykset	12
1.4 Tutkimusmenetelmät	13
1.5. Tutkielman kulku	14
2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS	16
2.1 Luontomatkailu ja luontomatkailija	16
2.2 Luonto, luontosuhde ja luontokokemus	17
2.3 Elämäntilanne, vapaa-aika, työ, terveys ja hyvinvointi	22
3. AINEISTO JA MENETELMÄT	25
3.1 Narratiivisuus ja sosiaalinen konstruktionismi	25
3.2 Tutkimusaineiston hankinta ja analyysi	26
3.3 Kuvaukset haastateltavista	31
4. KOKEMUKSET LAPIN MATKALTA	35
4.1 Erilainen luonto ja erityinen paikka	35
4.1.1 Erilainen luonto	35
4.1.2 Erityinen paikka	38
4.2 Retkellä	41
4.2.1 Retkellä olemista	41
4.2.2 Haasteista itsetuntemusta	43
4.3 Irtautuminen arjesta	46
5. VIRKISTÄYDYTÄÄN LUONNOSSA LÄHELLÄ JA KAUEMPANA	52
5.1 Lähiluontoon kävelen ja autolla	52
5.2 Ulkoilu virkistää ja rauhoittaa	56
5.3 Mielipaikka	59

6. HAASTEISTA MAHDOLLISUUKSIA	64
6.1 Taloustilanne ja verkostot	64
6.2 Työ ja vapaa-aika	66
7. POHDINTA	70
LÄHTEET	76
LIITE 1. TEEMAHAASTATTELUKYSYMYKSET	88
LIITE 2. TAULUKKO TEEMOISTA	90

1. JOHDANTO

Siellä oli kirkasta vettä, niin että näkee pohjaan saakka, se on kylmää ja sitä voi juoda keittämättä. Kaunis luonto, lyhyitä käppyrä puita. Välillä oli tosin kylmääkin, vaikka oli heinäkuu, tuntui melkein syksyltä. Sai olla paljon vaatetta ja hyttysiä oli paljon. Sitten oli kuumia päiviä kuin aavikolla. Tyyntä, rauhallista, kuului lintujen laulu ja muutenkin metsän elämä. Poroja meni koko ajan edestakaisin ja puroja ja järviä oli tosi paljon. (h4)

Kaipaa oikein päästä sinne meren rannalle, tuntee että voi hengittää vapaammin. (h2)

Luontokokemukset luontomatkoilta tai lähiluonnosta ovat ajankohtaisia aiheita tänä päivänä. Suomalaiset tekevät luontomatkoja Lappiin ja myös muualle matkustetaan. Luonnossa virkistäydytään vapaa-aikana monin eri tavoin. Sama luontopaikka voi olla toiselle upea luontomatkailukohde ja toiselle tuttua lähiluontoa. Luonnossa harrastetaan esimerkiksi kalastusta, vaellusta, hiihtämistä tai vain nautitaan luonnon tarkkailusta ja siellä olemisesta. Osa luontomatkailijoista ostaa matkatuotepaketin, osa käyttää vain majoitus- tai ohjelmapalveluja ja osa toimii vieläkin itsenäisemmin. Rakennetut reitit ja erilaiset palvelut ovat tarpeen matkan varrella. Toiset pyrkivät kaupunki- ja arkiympäristöistä pois lomillaan ja matkustavat pitkiäkin matkoja päästäkseen Lappiin. Lapissa on vetovoimaa kotimaanmatkailijalle, vaikka monet ovat tyytyväisiä myös lähialueensa luontoon. Pro gradu -tutkielmani aihe liittyy tähän moniulotteiseen kysymykseen luontomatkan ja lähiluonnon merkityksiin yksilölle hänen elämäntilanteessaan.

1.1 Johdatus tutkimukseen

Pohdin voisiko luontomatoilla, luontokokemuksilla ja luontopaikoilla olla jotakin erityisiä merkityksiä ihmisille nyky-yhteiskunnassa. Tähän päivään sisältyy tietynlainen monipaikkaisuus sekä työn ja vapaa-ajan limittyminen. Kiireinen elämäntapa, työelämä, opiskelu ja elämäntilanne yleensä voivat olla haasteellisia monelle ja syntyy irtioton tarpeita. Mökit ja loma-asunnot sekä lähiluonto ovat myös tärkeitä sekä ulkoilun, rentoutumisen että luontosuhteen kannalta. Luonnosta haetaan ja saadaan sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Moniaistiset kokemukset ja tunteet liittyvät luonto- ja matkailukokemuksiin. Kokemuksiimme vaikuttavat yksilölliset tekijät, aikaisemmat kokemuksemme, elämäntilanne ja jopa yhteiskunnalliset arvot. Taustalla tutkielmassani on ajatus ihmisestä kokonaisuutena.

Luontomatkailuun ja lähiluontoon liittyviä kysymyksiä on käsitelty usein erillisinä tutkimuksissa. Tutkielmassani pyrin yhdistämään nämä alueet narratiivisella lähestymistavalla ja kertomusten avulla. Yhdistävänä tekijänä tai punaisena lankana näen tässä yksilön luontosuhteen ilmenemisen ja luonnon merkityksen vapaa-ajalla monin eri tavoin. Yksilölliset ja yhteiset kokemukset ja merkitykset rakentuvat haastateltavien kerronnassa ja keskusteluissa. Pyrin nostamaan haastateltavien kerronnasta esille joitakin yhteisiä teemoja ja niihin liittyviä kertomuksia.

Pro gradu -tutkielmani aiheen ja näkökulman valintaan ovat vaikuttaneet matkailututkimuksen opinnot ja luontomatkailuun sekä ympäristöopintoihin suuntautuminen. Asuinpaikoistani riippumatta olen itse aina löytänyt mielipaikkoja luonnosta ja monipuoliset ulkoilu- ja luontoon liittyvät harrastukset ovat osa elämääni. Ounasvaaran juurella asuminen tuntuu mitä parhaimmalta lähiluonnon suhteen. Soveltavan psykologian ja kuntoutustutkimuksen opintojen avulla olen saanut näkökulmaa hyvinvointikysymyksiin. Aikaisempiin työtehtäviini on myös liittynyt luonto, matkailun, aktiviteettien sekä luontoon perustuvien toiminnallisten terapiamenetelmienkin muodossa. Nämä vaikuttanevat yhteiskunnalliseen ajatteluuni ja tutkijana asemointiin.

Tutkielmani ottaa osaa yhteiskunnallisiin keskusteluihin, jotka liittyvät luontoon suuntautuvan matkailun, luontokokemusten ja lähiluontokohteiden merkityksiin yksilöille. Tutkimuksen narratiivinen lähestymistapa avaa yksilöllistä näkökulmaa, mutta kuvaa myös sitä todellisuutta, joka liittyy haastateltavien elämäntilanteeseen ja yhteiskuntaan yleensä. Haastateltavat kertovat lisäksi omia näkemyksiään luontomatkailusta ja lähiluonnosta sekä mahdollisuuksista ja haastavista tekijöistä luontomatkaille. Tutkimusta voidaan hyödyntää luontoon suuntautuvien matkailupalvelujen ja luontoon tukeutuvien hyvinvointituotteiden suunnittelussa sekä yksilön hyvinvoinnin ja voimavarojen rakentumisen ymmärtämisessä nyky-yhteiskunnassa.

1.2 Luontomatkailun ja luonnon virkistyskäytön nykytila ja aiempi tutkimus

Luontomatkailu on kasvava toimiala Suomessa ja muualla maailmassa. Luontomatkailun vetovoimatekijöitä Suomessa ovat monipuoliset palvelut, rakenteet ja puhdas luonto, kansallispuistot. Luontomatkailun toimiala on hyvin heterogeeninen Suomessa ja tilastointi vaihtelee. Luontomatka ja muu luonnon virkistyskäyttö ovat tulkintakysymyksiä.

Luontomatkailutuotteita ja palveluita pyritään kehittämään asiakaslähtöisesti ja yksilöllisesti, siksi monipuolinen tutkimustieto on tarpeen.

1.2.1 Luontomatkailu Lapissa

Eryityisesti Lapissa luontomatkailuyritysten toiminta on vahvimmin sidoksissa luontoon. Suomessa suurin osa luontomatkailuyrityksistä on mikroyrityksiä. Yritykset ovat majoitus-, ohjelmapalvelu- ja kuljetusyrityksiä, välinevuokraamoja sekä laskettelukeskuksia ja ohjelmapalveluyrityksiä. Pääosa asiakkaista koostuu yksilömatkailijoista ja osa yrityksistä keskittyy ryhmiin. (Petäjistö & Shelby, 2012, s. 3.) Suomessa matkailutoimialojen työllistävyys vuonna 2011 oli 184 400 osa- ja kokoaikaista työntekijää. Sesonkityöntekijöitä on tämän lisäksi työllisyystilastojen ulkopuolella. Matkailualan työpaikkojen odotetaan kasvavan 45 000 henkilöllä vuosien 2007 ja 2020 välillä. (TEM, 2014, s. 9.) Lapin vuotuinen matkailutulo oli noin 1 mrd euroa ja Lapin matkailun työllisyysvaikutus on yli 5.200 henkilötyövuotta (Matkailun merkitys Lapissa). Joulukuussa 2016 Lapin majoitusliikkeissä kirjattiin runsaat 336 000 ulkomaisten matkailijoiden yöpymistä, mikä oli 26,5 prosenttia enemmän kuin joulukuussa 2015 (Joulukuu yöpymiset 2016).

Vuonna 2013 Lapissa yövyttiin 2,3 miljoonaa kertaa. Tämän lisäksi tulevat kirjaamattomat yöpymiset. Ulkomaalaisten osuus Lapissa yöpyneistä oli 42 %. Suomalaisten matkoista 70 % suuntautuu kotimaahan, josta Lappiin 10 %. Keskimäärin suomalaiset tekevät noin seitsemän kotimaanmatkaa yöpymisellä ja matkat tehdään pääosin omalla autolla. Lapin matkailu kilpailee risteilyjen ja edullisten etelänmatkojen kanssa sekä Pohjois-Norjan ja Pohjois-Ruotsin kohteiden kanssa. Lapin markkinaosuus kotimaisista matkailijoista on pysynyt useita vuosia suunnilleen samana, mutta ulkomaisten asiakkaiden osuus on kasvanut. Matkailun ympärivuotisuutta pyritään edistämään teematuotteiden; luonto-, hyvinvointi-, kulttuuri-, joului- ja talvituotteiden avulla sekä kansallispuistojen matkailupotentiaalin hyödyntämisellä. (Lapin matkailustrategia 2015–2018.)

Matkailun megatrendit maailmalla ja Suomessa liittyvät mm. vaurauden jakautumiseen ja taloudelliseen epävarmuuteen, jolloin syntyy myös uusia kuluttajaryhmiä. Osa asiakkaista on maksukykyisiä, mutta työelämän epävarmuus heijastuu kuluttamiseen. Toisaalta sekä asiakkaat että palvelujen tuottajatkin ikääntyvät. Arvomaailman muutokset liittyvät myös esimerkiksi erilaisten ihmisten ja perhemallien hyvään asiakaspalveluun ja suvaitsemiseen

matkailukohteissa tai uusien majoitusratkaisujen kehittämiseen. Pohjoisten alueiden merkitys korostuu puhtautena ja lumivarmuutena sekä turvallisuutena. Matkailijat ovat myös ympäristötietoisia ja informaatio kokemuksista kulkee reaaliajassa. (TEM, 2014, s. 19–23.)

Vuonna 2013 tehtiin yli miljoona vierailua Lapissa sijaitseviin kansallispuistoihin, joista kokonaistulo on noin 82,8 miljoonaa euroa. Lapin matkailustrategiassa pyritään tunnistamaan ja huomioimaan trendit, kuten yksilöllisyys ja yhteisöllisyys sekä merkitysten hakeminen. Matkailijat ovat nykyään tiedostavia ja asiakaskäyttäytyminen saattaa muuttua nopeasti mm. sosiaalisen median vaikutuksesta. (Lapin matkailustrategia 2015–2018.)

Matkailukeskittymät ja keskukset sijaitsevat vetovoimaisten maisemien keskellä tai niiden lähellä (Vuoristo & Vesterinen, 2001, s. 112). Lapissa on kolme kansallismaisemaksi luokiteltua aluetta: Aavasaksa-Tornionjokilaakso, Pallastunturit ja Utsjokilaakso. Näillä alueilla on symbolista ja historiallista arvoa ja merkitystä luontokuvaan. (Kansallismaisemat.) Peräpohjola-Lapin alueella on kymmenen erillistä arvokkaaksi luokiteltua maisema-aluetta. ”Näiden arvo perustuu monimuotoiseen kulttuurivaikutteiseen luontoon, hoidettuun viljelymaisemaan ja perinteiseen rakennuskantaan”. (Suomen maisemamaakunnat ja seudut.)

Kansallispuistojen tarkoituksena on suojella monimuotoista luontoa ja tarjota kävijöille mahdollisuus virkistykseen. Lapissa ja maakuntarajan läheisyydessä sijaitsee seitsemän kansallispuistoa; Pyhä-Luoston, Urho Kekkosen, Pallas-Yllästunturin, Lemmenjoen, Riisitunturin, Perämeren ja Oulangan kansallispuisto, joka yhdistyy Ukk puistoon reitteineen. Kevon, Mallan ja Sompion luonnonpuistoissa on mahdollista liikkua reittejä pitkin. (Luonnonpuistot; Lapin kansallispuistot.) Luontoon voi tutustua mm. valtion retkeilyalueilla Napapiirillä ja Inarissa (Kansallispuistot) tai kahdellatoista erämaa-alueella (Erämaa-alueet). Lisäksi lukuisat järvet ja jokialueet sekä yksityismetsät ja maa-alueet ovat tärkeitä virkistysalueita.

Lappiin suuntautuvalla matkailulla on pitkät historialliset taustat. Kuvauksia ja kirjoituksia on mm. ranskalaisen retkikunnan tutkimusmatkan ajoilta 1700-luvulta (mm. Outhier, 1975). Aavasaksa, napapiiri ja yötön yö tulivat tunnetuksi samoihin aikoihin (Vuoristo & Vesterinen, 2001, s. 20). Lukuisa eräkirjallisuus (mm. Kemppinen, 1960), artikkelit, lehdet, esitteet, valokuvat, elokuvat ja suulliset kertomukset ja omat aikaisemmat kokemukset ovat mielikuvien taustalla tiedostettuna tai tiedostamatta (Löfgren, 1999; Karvonen, 1999). Tunturimatkailun pioneerityön aloittivat Suomen liikuntakasvatusliiton aktiivijäsenet

Helsingistä, jotka järjestivät vuodesta 1929 alkaen vaellusretkiä ja tunturihiihdon opetusta (Kari, 1978).

Digitalisaation kehitys on muuttanut ja helpottanut tiedonhakua ja kaupankäyntiä. Internet ja sosiaalinen media sekä älypuhelimet ovat osa tätä päivää. (mm. hiihtovaellus; kelkkareitit.) Lapin matkailumaisema on myös muuttunut vuosikymmenten aikana. Matkailumaiseman rakentamista matkailumajoista ja eräkämpistä, laskettelukeskuksiin ja hotelleihin sekä loma-asuntoihin kuvaa Hautajärvi (2014) väitöskirjassaan. Luonnonympäristö ja rakennettu maisema ovat osa haastateltavien kokemuksia tutkielmassani. Mielikuvat ja kokemukset kohtaavat Lapinmatkalla ja luonnossa.

Suomalaiset ovat tottuneet liikkumaan luonnossa vapaasti ja sitä pidetään monesti itsestäänselvyytenä. Jokamiesoikeudet mahdollistavat monipuolisen luonnon virkistyskäytön. Jokamiesoikeuksien nojalla jokaisella Suomessa asuvalla ja oleskelevalla on oikeus häiriötä aiheuttamatta käyttää luontoa riippumatta siitä, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Samanlaisia oikeuksia on muissakin pohjoismaissa, mutta muualla käytännöt vaihtelevat. Täsmennyksiä annetaan kuitenkin lainsäädännöllä. (Jokamiesoikeudet.) Jokamiesoikeudet mahdollistivat myös haastateltavien luontokokemuksia.

Metsäntutkimuslaitos (Metla) (Metla on osa Luonnonvarakeskusta, Lukea 1.1.2015 alkaen, www.luke.fi) on tehnyt luonnon virkistyskäytön seurantatutkimusta vuodesta 1998 alkaen. Suomalaisista liki puolet tekee vähintään yhden tai useamman luontomatkan vuoden aikana. Keskimäärin tehdään kahdeksan luontomatkaa ja käytetään noin kaksikymmentä kolme päivää luontomatkailuun. Suomalaiset tekevät luontomatkvoja vapaa-ajanasunnoille 33 %, valtionmaille 20 % ja yksityismaille 28 %. Lähiulkoilusta 63 % tapahtuu kuntien mailla ja 31 % yksityismailla ja omalla vapaa-ajan asunnolla. (Sievänen & Neuvonen, 2011, s. 61–66.)

Mökit ja vapaa-ajan asunnot ovat osa matkailua ja ne toimivat toisinaan kakkoskoteina. Mökkien ja vapaa-ajanasuntojen merkitys ja vaikutus on hyvin moniulotteinen ja yksilön kannalta niillä on merkitystä luontosuhteen säilymisen ja hyvinvoinnin kannalta. (Aho & Ilola, 2008; Alasuutari & Alasuutari, 2010). Mökit ja vapaa-ajan asunnot mainittiin tärkeinä paikkoina myös tutkimushaastatteluisissa.

1.2.2 Luonnon virkistyskäyttöön ja matkailuun liittyvää tutkimustietoa

Luontomatkailua ja luonnon virkistyskäyttöä on tutkittu monesta eri näkökulmasta ja eri metodein. Tutkimukset liittyvät mm. markkinointiin, tuotekehitykseen ja matkailijoiden tai luonnossa liikkujien tyypittelyihin tai kohteiden saavutettavuuteen. Tutkimuksia on tehty mm. matkailun ekologisista, taloudellisista ja sosiaalisista vaikutuksista sekä kulttuurisista merkityksistä. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ja merkityksiä on tutkittu monin eri menetelmin. Taloudelliset arvot ja rahaksi muutettava tutkimustieto on toisinaan painottunut yksilön kokemusten ja merkitysten tutkimuksen sijaan. Tutkimus ei ole irrallaan muusta maailmasta, yhteiskunnasta tai kulttuureista. Tutkielmanikin on osa nyky-yhteiskuntaa.

Järviluoma (2006) tarkastelee monitieteisessä väitöskirjassaan luonnon merkitystä ja vetovoimatekijöitä Lapin matkailukeskuksissa. Järviluoma pohtii sukupuolen ja ikäluokkien välisiä eroja sekä aktiviteettien merkitystä luontomatkailussa. Milton (2002) käsittelee tutkimuksessaan luontokokemuksiin liittyviä tunnekokemuksia ja muistojen merkitystä luontosuhteeseen. Karjalainen (2001, s. 162–168) on tutkinut maisema-arvostuksia, ympäristön havaitsemista ja arviointiin vaikuttavia tekijöitä. Hallikainen (1998) selvittää väitöskirjassaan matkailijoiden erämaakokemuksia, mm. metsämaisemakuvien ja haastattelujen avulla. Suomalaisten erämaamielikuviin vaikuttavat erämaiden kulttuurisesta taustasta entisajan arvokkaat pyytöalueet talojen ja kylien ympäristöissä. Erämaamaiseman ihailu ja esteettinen kokemus liittyvät nykyaikaan.

Sironen (1993, s. 150–154) on tarkastellut luontokokemuksia kulttuurintutkimuksen ja liikunnan näkökulmasta. Hänen mukaansa luonnon virittämät tunnetilat ovat spontaaneja ja aitoja suodattuen historiallisen ja sosiaalisen läpi. Ihmiset lähtevät usein tietyille tuntemilleen laduille ja poluille, joilta he löytävät aina jotakin uutta. Veijola (2006) käsittelee tutkimusartikkelissaan kotimaassa matkustamista ja paikkaan kuulumista. Karjalainen (1995) on tutkinut kulttuurimaantieteen tutkimuksessaan paikkojen merkityksiä. Lüthje (2005) tarkastelee väitöskirjassaan maaseutumatkailua kokemusten, mielikuvien ja markkinoinnin kohteena. Hän tuo esille moniaistisuuden matkailukokemuksissa. Lüthjen (2005, s. 5), mukaan ”ihmiset kantavat kaikkialla mukanaan aikaisempia kokemuksiaan, mielikuvitustaan, kokemistapojaan ja kulttuuriaan”.

Saarinen (2001, s. 85–88) on tarkastelee matkailukokemuksen ja elämyksen eroja erityisesti tuotteistamiseen ja markkinointiin sekä kuluttamiseen liittyen. Aho käsittelee artikkelissaan (2001, s. 32–37) matkailuelämysten syntyä ja prosessia sekä matkailijan erilaisia resursseja, jotka vaikuttavat kokemuksiin. Tutkielmassani luvussa kuusi kerron mm. haastateltavan talouteen ja verkostoihin liittyvistä resursseista. Kinnunen ja Puhakka (2005) ovat tutkineet tuetun loman merkityksiä.

Uusitalo ja Rantala (2006) ovat selvittäneet fokusryhmähaastattelujen avulla matkailijoiden maisemakokemuksia ja odotuksia. Rantala (2011) on tutkinut etnografisen metodin avulla luontoon pohjautuvaa matkailua ja turistista luonnonkäyttöä sekä oppaan roolia. Tuulentie (2002) pohtii tutkimusartikkelissaan erämaakokemuksia autenttisuuden ja aitouden rajojen näkökulmasta. Urry (1990, s. 100–102) kuvaa postmodernin matkailijan kokemaa autenttisuutta suhteessa jokapäiväiseen elämäänsä. Selänniemi (1996) tuo kulttuuriantropologisessa tutkimuksessaan esille liminoiditilan käsitteen suomalaisten etelänmatkojen yhteydessä. Tämä liittyy läheisesti ”ei arkeen”, jonkinlaiseen välitilassa oloon matkalla. Haldrup (2003) tarkastelee itse matkalla oloa ja navigointia osana matkaa ja mökkimatkailua. Löfgren (1999) tarkastelee lomailun historiaa ja turististen käytäntöjen oppimista. Hän nostaa esille myös matkailukohteiden normien keskiluokkaisuuden ja muiden kävijöiden kokemusten marginalisoinnin. MacCannel (1999) tarkastelee matkustamista lomalle kulttuuriin kuuluvana asiana ja elämäntyylinä, jossa sekoittuu työ ja vapaa-aika. Toikkasen ym., (2012, s. 20–28.) mukaan nyky-yhteiskuntaan sisältyy monipaikkaisuus ja työn sekä vapaa-ajan limittyminen. Työntekijöiden terveyteen ja työuriin sekä työhyvinvointiin voidaan vaikuttaa monin eri keinoin.

Perttula (2002, s. 46) on muotoillut psykologian tutkimuksessaan kahdeksan matkailuelämyksiin liittyvää ydinteemaa. Teemat liittyvät mm. erilaisuuteen tutun arkielämän ja matkailutapahtuman välillä, onnistumiseen ja moniaistisiin kokemuksiin, yhteisöllisyyteen sekä muutoskokemuksiin. Perttulan (2002, s. 31–33) mukaan matkailututkimuksen psykologiassa kokemukselliset ja sosiaaliset merkitykset kietoutuvat yhteen. Kyse on ymmärtävästä tutkimuksesta, mutta sitä voidaan soveltaa kriittisesti ja eettisesti. Perttulan mukaan elämyksen tarkastelun on kunnioitettava ihmisen kokonaisuutta ja elämäntilanteen osuutta siinä. Paronen (2001, s. 105) kuvaa luonnon hyvinvointivaikutuksia usealla ulottuvuudella; kuten esteettisten elämysten ja luonnossa tapahtuvien toimintojen, terveyden ja kunnon ylläpitämisen, sekä sosiaalisten kontaktien tai henkilökohtaisen riippumattomuuden

kautta. Ojanen (2000; 2001) on tutkinut liikunnan ja luontoliikunnan vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun.

Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen (2007) ovat tutkineet luonnon virkistyskäyttöä ja asuinympäristön viihtyisyyden vaikutusta yksilöiden hyvinvointiin ja terveyteen, etenkin henkiseen hyvinvointiin. Ihmisen ja luonnon vastavuoroista suhdetta ja terapeuttisia merkityksiä on selvitetty eko- ja ympäristöpsykologisissa sekä perinnetiedon tutkimuksissa (Salonen, 2005, 2006; Slate, 2010). Heikkilä & Kirveennummi (2013) käsittelevät tutkimuksessaan luontoalueiden käyttäjälähtöisyyttä ja vihreän hoivan mahdollisuuksia luontosuhteen ylläpidon kautta. Puhakka (2007, s. 253–256) tarkastelee luonnon monimuotoisuuden ja esteettisyysarvojen merkityksiä matkailijoille. Hänen mukaansa matkailijat eivät halua liian pitkälle tuotteistettua luontoa. Peilaan kertomuksista nostamiani teemoja sellaisiin aikaisempiin tutkimuksiin, jotka joltakin osin tukevat tai täydentävät haastateltavien kerrontaa.

1.3 Tutkimuskohde ja tutkimuskysymykset

Luontomatkailuun ja lähiluontoon liittyviä kysymyksiä on käsitelty usein erillisinä eri tutkimuksissa (esim. Järviluoma, 2006; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007). Pro gradu -tutkielmassani pyrin yhdistämään nämä alueet ja yksilön näkökulman.

Tutkimuskohteenani ovat suomalaisten antamat yksilölliset merkitykset luontomatkoille ja luontokokemuksille lähiluonnossa. Selvitän myös mahdollisuuksia ja haasteita luontomatkailuun. Luontomatkailu ja luonnon virkistyskäyttö liittyvät vapaa-ajanvieron ilmiöön. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muotoutuu lähinnä konstruktionistisen tutkimusotteen ja narratiivisen lähestymistavan sekä luontokokemusten ja merkitysten rakentumisen ympärille.

Pääkysymys: Minkälaisia merkityksiä luontomatoilla ja lähiluonnolla on yksilön elämäntilanteessa?

Osakysymykset:

1. Mihin asioihin Lapin matkalla olleiden henkilöiden luontokokemukset liittyvät ja millaisilla kokemuksilla oli erityisiä merkityksiä luontoon suuntautuneilla matkoilla ja miksi?

2. Kuinka haastateltavat kuvaavat lähiluontoa ja millaisilla kokemuksilla on erityisiä merkityksiä lähiluonnossa ja miksi?

3. Mikä mahdollistaa tai rajoittaa haastateltavien luontomatkoja ja miksi?

1.4 Tutkimusmenetelmät

Olen kiinnostunut luontokokemuksista ja niiden merkityksistä yksilölle. Halusin tuoda esille yksilön näkökulmaa, näin ollen valitsin laadullisen tutkimuksen. Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 14–15.) Tutkielmassani yksilön kertomukset ja näkökulma täydentävät aikaisempaa tutkimustietoa. Tieto ymmärretään eri tavoilla eri paradigmoissa ja tieteenaloilla ja tutkimukset eivät ole aina yhteen sovitettavissa tai verrattavia keskenään (Lüthje, 2013). Matkailualan tutkimus on pääosin monitieteistä, niin myös pro gradu -tutkielmani, joka liittyy laadulliseen tutkimusperinteeseen ja väljään narratiiviseen lähestymistapaan. Käytän lähteinä myös eri tieteenalojen tutkimustietoa, joiden katson sopivan tutkielmani kokonaisuuteen joltakin osin, taustatietona tai kertomusten tulkinnassa täydentäen. Lähdeaineisto liittyy mm. matkailututkimuksen, matkailun kulttuurintutkimuksen, vapaa-ajantutkimuksen, humanistisen psykologian ja kulttuurimaantieteen, ympäristöpsykologian ja sosiologian alaan.

Alasuutarin (1995) mukaan tämän päivän ilmiöiden analysoiminen on osa yhteiskuntaa ja inhimillistä maailmaa koskevaa tutkimusta. Sosiaalisen konstruktionismin tavoitteena on todellisuuden rakentumisen ja merkityksenannon analysoiminen. Se vastaa kysymyksiin millainen ja miksi. Kulttuurin tutkimuksen piirissä puhutaan mm. omaksutusta elämäntavasta, elämänmuodosta sekä maailman hahmottamisen ja mielekkääksi kokemisesta. (Alasuutari, 2011, s. 56–57.) Sosiaalisessa konstruktionismissa myös kyseenalaistetaan valmiita totuuden ja tiedon rakenteita. Kyseenalaistamisen aste vaihtelee sen mukaan noudattaako tutkija tiukempaa vai väljempää sosiaalisen konstruktionismin orientaatiota. (Koppa.) Tutkielmassani käytän väljempää linjaa konstruktionismin orientaatiossa. Ahposen (2001, s. 15–17) mukaan ajattelussa, toiminnassa ja vuorovaikutuksessa rakentunut kokemusperäinen kulttuurinen ja sosiaalinen todellisuus muodostaa ihmisille merkityksellisen maailman. Tulkinta tulee mahdolliseksi ilmaisuissa ja niiden taltioinneissa tarinoiksi.

Merkityksiä voidaan tutkia kokemusten avulla. Merkitykset jäsentävät elämää ja muovaavat ihmisten käsityksiä identiteetistään. ”Ihmiset pohtivat kokemuksiaan, kertomalla toisilleen ja

itselleen tarinoita, tarkkailemalla ympäristöään ja tuottamalla sitä koskevia oletuksia. Ihmiset vertaavat kohtaamaansa aiemmin tuntemaansa ja tulkitsevat omia ja toisten tarpeita, motiiveja, haluja ja kykyjä sekä ennakoivat omissa toimissaan toisten reaktioita. Tarinat eivät ole vain taaksepäin katsomista, vaan niillä on tärkeä merkitys tulevaisuutta koskevissa päätöksissä.” (Lehtonen, 1996, s. 16–18.) Jotkut merkitykset ovat vallassa enemmän kuin toiset eli niillä on poliittista merkitystä. Vallitsevia merkityksiä voivat haastaa orastavat tai vastakohtaiset merkitykset. (Lehtonen, 1996, s. 25.) Kulttuuris-yksilöllisyys tarkoittaa Lüthjen (2005, s. 16) mukaan sitä, että mielikuvissamme on paljon samankaltaisuutta ja samanlaisia tapoja kokea kuin muilla ihmisillä, mutta myös yksilöllistä. Merkitykset nousevat moniaististen kokemusten ja toiminnan kautta esille, vaikka niitä ei aina suoraan ääneen lausuttaisikaan (Lüthje, 2005, s. 136). Tutkielmassani toiminta tuli esille kertomuksissa. Kun ihmiset kertovat menneistä paikoista, he kertovat kokemusten nykymerkityksistä. Humanistisen maantieteen tutkimuksissa on selvitetty paikkoihin liittyviä merkityksiä ja elettyjä paikkoja, jolloin paikkakokemuksiin kietoutuu sekä muistot että tulevaisuus. (Karjalainen, 1995, s. 9–12.)

Yksilölle merkityksellisiin kokemuksiin vaikuttavat aikaisemmat kokemukset ja erilaiset yksilölliset tekijät sekä elämäntilanne. Kun kokija on käsitellyt kokemuksia eli merkityksellistänyt ne, hän pystyy kertomaan kokemuksistaan. (Perttula, 2007, s. 68; Rauhala 1992, s. 64–68). Rauhalan (1992, s. 35) mukaan ihminen on holistinen kokonaisuus, joka sisältää olemuspuolina ”tajunnallisuuden (psykkis-henkinen), kehollisuuden ja situationaalisuuden eli elämäntilanteisuuden suhteutuneisuutena”.

Tuon esille tutkielmassani myös luontokokemusten muodostumista ja siihen liittyvää psykologista tutkimusta. Ymmärrän, että yksilön kokemukset ja merkitykset rakentuvat kokonaisvaltaisesti. Kokemukset ovat yksilöllisiä ja niissä on kulttuurin vaikutus, lisäksi niissä on geneettistä perustaa (ks. Ulrich, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989). Tulkitsen haastateltavien kertomuksia narratiivisen lähestymistavan avulla, josta kerron luvussa kolme tarkemmin.

1.5 Tutkielman kulku

Pro gradu -tutkielman kulku etenee työssäni seuraavasti: Luvussa kaksi avaan tutkielmaan

liittyvää viitekehystä seuraavien käsitteiden kautta; luontomatkailu, luontomatkailija, luonto, luontokokemus ja elämäntilanne, työ, vapaa-aika ja terveys. Luvussa kolme esittelen tutkimusongelmaa ja tutkimuksen rakennetta sekä kerron narratiivisuudesta ja sosiaalisesta konstruktionismista tutkimusotteena. Lisäksi esittelen tutkimusaineiston hankintaa ja analyysiä. Luvussa neljä esittelen Lapin matkailijoiden moniaistisia luontokokemuksia. Kertomukset liittyivät luonnon erilaisuuteen ja paikan henkilökohtaisiin merkityksiin sekä eräretkeilyn rikkauteen ja vaelluksen haasteisiin. Lapin matkalla irtauduttiin arjesta. Luvussa viisi esittelen lähiluonnon virkistyskäyttöön liittyviä kokemuksia ja käsityksiä lähiluonnosta sekä luontomielipaikkojen merkityksiä haastateltavien elämäntilanteessa ja arjessa. Luvussa kuusi esittelen yksilön talouden ja verkostojen sekä työn loma- ja vapaapäivien ja yleensä vapaa-ajan merkityksiä luontomatkoja rajoittavina tai mahdollistavina tekijöinä. Luvussa seitsemän on yhteenveto Lapin matkan ja lähiluonnon kokemuksista ja merkityksistä sekä loppupohdintaa.

2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Itse luonto käsitteenä on kiistelty ja eri tavoin arvoitettu. Luonnolla ja ympäristöllä on kuitenkin hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeä merkitys. Tässä luvussa avaan tutkielman viitekehukseen liittyviä käsitteitä.

2.1 Luontomatkailu ja luontomatkailija

UNWTO:n eli YK:n alaisen Maailman matkailujärjestön (www.unwto.org) mukaan turismin ja matkailun eettisyys ja vastuullisuus liittyvät talouteen, sosiaalisiin ja kulttuurisiin sekä ympäristö kysymykseen. Vapaa-ajan matkailija on loma-, eläke- tai viikonloppu- ja päivävapaalla (Vuoristo & Vesterinen, 2001). Järviluoman (2006, s. 54) mukaan luontomatkailija on henkilö, jonka pääasiallinen matkamotivaatio perustuu luontoon. Luontomatkailuun voi sisältyä kulttuuria, joten eri matkailumuodot eivät sulje toisiaan pois (Tyrväinen & Tuulentie, 2007, s. 5–7, s. 11). Ekoturismi sisältää edellisiä enemmän eettisiä sisältöjä, kuten luonnon, luonnonsuojelun, kulttuurin ja paikalliset toimijat hyötyjinä. Perinnematkailu liittyy luonnonsuojeluun ja yhteisöjen elämäntyyliin. (Smith, Macleod & Hard Robertson, 2010, s. 51–52, s. 93–95.) Terveysteen ja hyvinvointiin tähtääviä matkoja ja palveluja toteutetaan usein luonnonympäristöissä ja vihreillä alueilla (mm. Smith & Puczkó, 2009, s. 52–53).

Ympäristöministeriön työryhmän asettamassa laajassa VILMAT-määritelmässä luontomatkailu on kaikkea luontoon tukeutuvaa matkailua, joka toteuttaa kestävän kehityksen periaatteita (Luonnon virkistyskäytön ja luontomatkailun kehittämistyöryhmä, 2002). Suomessa ja kansainvälisesti luontomatkailu käsitetään osana laajempaa matkailutaloutta, joka perustuu tarjontaan ja kulutusmotiveihin. Keskeiset toiminnot ja aktiviteetit tapahtuvat tällöin luontoympäristössä. Luontomatkailijat käyttävät kuitenkin matkansa aikana liki samoja palveluja kuin muutkin matkailijat. (Saarinen, 2005, s. 119–120.) Ympäristöministeriö painottaa mm. luontomatkailun ja luonnon virkistyskäytön kehityksessä luonnon monimuotoisuuden, perinteisen saamelaiskulttuurin ja työllisyyden säilyttämistä kestäväällä tavalla. (Luonnon puolesta–ihmisen hyväksi, 2012, s. 17–18.)

Luontomatkailu voi olla omatoimista tai matkailija osallistuu ohjattuihin ohjelmalveluihin tai vuokraa liikkumisen ja harrastamisen välineitä käyttöönsä. Luontomatka voi olla myös

matka vapaa-ajan asunnolle. (Sievänen & Neuvonen, 2011, s. 64.) Luontomatkailu on osa luonnon virkistyskäyttöä ja osa virkistyskäytöstä tapahtuu kotoa käsin (Hemmi, 2005). Matkailun toiminnot ja vapaa-ajan muu luonnon virkistyskäyttö tapahtuvat usein samoilla alueilla; matkailija, lähialueen asukas tai mökkeilijä voivat kohdata samoilla poluilla. Tutkielmassani haastateltavat määrittivät luontomatkan omalla tavallaan. Lisäksi he kertoivat lähiluontokokemuksistaan, luontoon liittyvistä harrastuksistaan sekä matkoistaan, jotka he tulkitsivat luontomatkoiksi.

Luonto on kiistelty käsitteenä ja eri tavoin arvotettu eri tieteenaloilla ja arkipuheessa. Matkailuun ja vapaa-ajan luontoon sekä maisemaan voidaan liittää esimerkiksi metsät, vesistöt, kalliot ja pellot kasveineen ja eläimineen. Yksilölliset ja kulttuuriset tekijät vaikuttavat luontokäsitykseen ja arvostukseen sekä luontosuhteeseen. Ympäristö ja luonto käsitteet eivät ole samanlaatuisia sisällöltään ja ihmisen kädenjälki näkyy myös maisemassa.

2.2 Luonto, luontosuhde ja luontokokemus

Luonto muodostuu biologian käsittein elollisesta luonnosta, kuten eläimistä ja kasveista sekä elottomasta luonnosta, kuten valosta, lämmöstä, vedestä, ilmakehästä, maaperästä ja kallioperästä (Hemmi, 2005, s. 321). Monimuotoista luontoa löytyy mm. kansallispuistoista, erämaista, luonnonpuistoista ja retkeilyalueilta. Järviluoman (2001, s. 70–72) mukaan voidaan puhua luonnonympäristöstä tai rakennetusta ympäristöstä erilaisin vivahtein. Ympäristökäsite yhdistetään usein koko maapalloon ja ympäristöongelmiin, vaikka luonto on paljon muutakin. (Haila, 2004, s. 8–9.)

Ympäristöpsykologiassa ympäristön käsite on laaja sisältäen mm. rakennetun ympäristön, luonnon, talouden ja kulttuurin sekä erilaiset järjestelmät. Ympäristöpsykologia tutkii ympäristön vaikutusta ihmiseen. (Horelli, 1982, s. 34–35.) Naess (1997, s. 138–144) on ensimmäisiä ympäristöfilosofejia. Hänen mukaansa pinnallisessa ekologia-ajattelussa korostuu luonnonvarojen säilyttäminen ja saastumisen rajoittaminen. Syväekologiassa nähdään ihmisen ja luonnon välillä riippuvuusuhde, joka on hyväksi ihmisille ja ihmisen itsestään vieraantumiselle. Naess liittää syväekologisuuteen elämänmuotojen ja moninaisuuden arvostamisen sekä taistelun taloudellista, kulttuurista, epätasa-arvoa tai ylivaltaa vastaan. Ekofeminismissä yhdistyy syväekologiaa ja feminismiaate, jolloin samanaikaisesti suojellaan ympäristöä ja heikommassa asemassa olevia ihmisiä (Heiskanen & Kailo, 2006).

Kulttuuri on merkinnyt vuosituhansia ihmisen ja luonnon välistä symbioosia. Maanviljelys oli sen ajan luontoa, joka oli sekä vastus, antaja että hoivaavan hallinnan kohde. Modernissa yhteiskunnassa luontoa pidetään Kotkavirran mukaan voitettavana vastuksena tai esimerkiksi hyödyllisenä varantona sekä tutkimuskohteena. Aristoteleen ajattelussa *fysis* kuvaa sitä, että ihmisellä ja kaikilla luontokappaleilla on luonto tai olemus, joka antaa mahdollisuuden elää hyvää elämää. *Nomos* on ihmistä ympäröivä luonto, joka antaa suunnan, päämäärän tai mallin suuremmasta merkityksestä ihmisen elämästä. *Fysis* ja *nomos* täydentävät toisiaan. (Kotkavirta, 1996, s.1–4.)

Keski-Luopa (2009) on käsitellyt artikkelissaan ihmisen suhdetta luontoon ja ihmiskäsitystä eri taustafilosofioiden näkökulmasta. Hänen mukaansa moderni länsimainen kulttuurimme rakentuu pitkälle dualistisen ajattelun varaan, joka perustuu filosofi Descartesin päätelmistä. Tähän kartesiolaiseen ajatteluun liittyy objektiivinen tieto, rationaalisuus ja erilaiset dikotomiset jaot, kuten ihminen ja luonto, yksilö ja yhteiskunta, subjekti ja objekti, tietoinen ja tiedostamaton. Olemme lisäksi kulttuurillemme sokaistuneita, emmekä huomaa ajattelutavan sisältymistä puhetapaan ja kategoriointiin. Keski-Luovan mukaan filosofeista mm. Merleau-Ponty kyseenalaisti kartesiolaisen filosofian tietoisuuden ylivallasta suhteessa muuhun. Hän näki ihmisen kehollisuuden suhteen ja vuorovaikutuksen maailmaan ja luontoon.

Erilaiset arvot tulevat esille niin yksilön luontosuhteessa kuin esimerkiksi maankäyttökysymyksissä. Taloudellisia arvoja voidaan tukea esimerkiksi vähättelemällä jonkun tietyn alueen ekologista merkitystä paikallisesti tai alueellisesti. Rolston (1999, s. 205–224.) Ekologiset arvot, taloudelliset arvot ja ihmisten tarpeet rauhallisten asuinalueiden ja luontoalueiden suhteen on toisinaan ristiriidassa. Vapaa-aikaan ja luontoon liittyy yksilön näkökulmasta ajanvietteellisiä, esteettisiä ja ekologisia arvoja.

Teollistumisen myötä maataloudesta irtautuneet modernin maailman ihmiset löysivät luonnon kauneuden ja maiseman vuorilta (Sironen, 1996, s. 115–124). Erämaamielikuvat vaihtelevat nykypäivänä ihmisten mielissä ja pienikin alue saatetaan kokea erämaiseksi. Etenkin aarniometsät, metsät ja luonnontilaiset suot ovat tällaisia ympäristöjä. (Hallikainen, 1998, s. 287.) Suomessa erämaan minimikoko lain mukaan on vähintään 15000 ha ja leveys yli 10 km ja erämaan ekosysteemien tulee olla monipuolisia ja toimivia (Erämaalaki, 1991).

Retkeilyn avulla ihmiset voivat asettua luonnon osaksi aktiivisesti (Haila, 2004, s. 8–9). Järviluoman (2006) mukaan ihminen katsoo luontoa nykyään ikään kuin ulkopuolelta. Toisaalta ihminen kokee luonnosta vain pienen osan kerrallaan ja tulkitsee sitä elämäkokemuksensa ja kulttuuristen tulkintojen kautta (Haila, 2004, s. 38–41). Ihmisen luontosuhde ei katkea, mutta se voi ohentua eri elämäntilanteissa (Salonen, 2006, s. 49–51). Eri sukupolvilla on pääpiirteissään erilainen suhde luontoon. Puhakka (2014) on tutkinut Y-sukupolven luontosuhdetta. Y-sukupolvena tai digisukupolvena on pidetty 1980-luvun vaihteesta aina 1990-luvun puoliväliin mennessä syntyneitä, jopa 2000-luvulla syntyneitä.

Tutkielmassani luontokäsité avautuu haastateltavien kertomusten kautta. Haastateltavat arvottavat luontoa kulttuuristen taustojen ja yksilöllisten mieltymysten kautta. Käytännön tekeminen ja luontoon liittyvistä kokemuksista kertominen kuvaavat haastateltavien luontosuhdetta. Haastateltavat kertovat omia käsityksiään matkailuluonnosta ja lähiluonnosta elämäntilanteensa näkökulmasta.

Yksilö ymmärtää luontokokemuksen oman kulttuurisen taustansa ja yksilöllisten tarpeiden kautta. Luontokokemus käsité myös vaihtelee. Suomen kielessä on kaksi sanaa kokemus ja elämys, arkikielessä niitä käytetään usein ristikkäin. Englannin kielessä on vain yksi kokemus sana experience. Saksan kielessä sana Erlebnis tarkoittaa elämystä, seikkailua ja kokemusta. Erfahrung tarkoittaa kokemusta, kokeneisuutta, taitavuutta ja havaintoa eli sitä mikä jo tiedetään tai on koettu. Ruotsin upplevelse kuvaa elämyksen positiivista luonetta.

Mielikuvat, odotukset ja kokemukset liittyvät toisiinsa. Mielikuvilla on vaikutusta odotuksiin ja näillä molemmilla yhdessä kokemuksiin. Mielikuva on ihmisen kokemusten, tietojen, asenteiden, tuntemusten ja uskomusten summa jotakin asiaa kohtaan. (Rope & Metler, 2001, s. 18.) Asenteisiin, käsityksiin, tuntemuksiin ja uskomuksiin puolestaan vaikuttavat merkittävästi henkilön omat arvot (Karvonen, 1999, s. 162).

”Maisema on kappale luontoa ja ihmisen jälkiä siinä, mutta sitä ei ole olemassa ilman tarkkailevaa silmää ja subjektiivista kokemusta” (Sironen, 1993, s. 151). Luontokokemukset voivat liittyä luonnonympäristöstä saatuihin kokemuksiin tai yksittäisiin luontokokemuksiin (mm. Mausner, 1996). Kokemisessa ovat vaihtelevassa määrin mukana mieli ja ruumis. Kokemiseen sisältyy tulkinta ja merkityksen antaminen kohteelle. (Lüthje, 2005, s. 25.) Rannisto (2007, s. 16–17) tarkastelee luontoa esteettisyyden näkökulmasta, tällöin näköaisti ei

ole kuitenkin pääroolissa. Esteettiset aistimukset voivat olla mielihyvää tuottavia positiivisia ominaisuuksia tai epämiellyttäviäkin aistimuksia. Kotkavirran (1996, s. 1–3) mukaan luonnon kokemiseen saattaa liittyä yhteyden tunnetta itseä laajempaan kokonaisuuteen.

Perttulan (2008, s. 119) mukaan ”kokemus on ymmärtävä suhde tajuavan ihmisen ja elämäntilanteen välillä.” Psykologiassa puhutaan elämyksellisyydestä, joka syntyy tapahtumista tai asioista, jotka ovat merkityksellisiä yksilölle hänen elämäntilanteessaan. Tällöin voidaan puhua jopa yksilöksi kehittymisestä tai henkisen kasvun alkusysäyksestä. (Perttula, 2002, s. 46; Perttula, 2007). Perttulan tutkimus perustuu eksistentiaalis-fenomenologiseen ajatteluun. ”Fenomenologiassa subjektiivisuus ja henkilökohtaisten aistimusten, kokemusten ja elämysten pohtiminen nähdään merkityksellisenä: Tieto maailmasta välittyy vain sen aistimisen ja kokemuksen kautta. Suuntaus korostaa siten yksilöllistä kokemusta.” Olemassaolo on eksistentialismissa olennaisempaa kuin olemus sinänsä ja sen ulkoiset olomuodot. Eksistentialismi torjuu objektiivisuutta ja yhtä totuutta korostavia ajattelutapoja. (Koppa.)

Tutkielmassani kerron jotakin haastateltavien elämäntilanteesta tiivistetyissä haastateltavien kuvauksissa luvussa 3.3 sekä myöhemmin kertomuksissa moninaiset yksilölliset elämäntilanteet tulevat esille. Näihin elämäntilanteisiin suhteutuvat haastateltavien luontokokemukset. Perttulan ajatukset kokemuksen ja elämäntilanteen yhdistymisestä sopivat ajatteluuni ja ovat siltä osin vaikuttaneet tutkielmaani. Oma työni perustuu kuitenkin pääosin teemahaastattelulla kerättyihin kertomuksiin sekä keskusteluihin. Tutkielmassani yhdistyvät moniaistiset luontokokemukset kuin myös luonnon ja luontomatkan yleiset merkitykset yksilön elämäntilanteessa.

Matkailun yhteydessä ja seikkailukasvatuksessa puhutaan elämyksistä, niiden muodostumisesta, vaikutuksista, merkityksistä tai niiden kestosta. Karppisen (2007, s. 75–95) mukaan elämykset voivat ilmetä tunteena, vaikutuksena, oppimisena tai kokemisena. Saarisen (2001, s. 85–88) mukaan matkailun yhteydessä elämys voi olla moniaistinen, hetkellinen ja emotionaalinen tapahtuma, joka sisältää toimintaa ja kertomusta. Matkailukokemukset liittyvät enemmän omatoimiseen matkailijaan, joka ei ole kiinnostunut kuluttamaan valmiita palveluja. Saarisen mukaan elämys-kokemus käsitteet pohjautuvat turisti-matkailija kahtiajakoon. Kostianen (2002, s. 21) näkee, että kautta aikojen matkailijat ovat saaneet vaikuttavia luontokokemuksia pitkällä vaellusmatkoillaan luontoon.

Lüthje (2010) erittelee kulttuurintutkimukseen ja internetkeskusteluihin pohjautuvassa tutkimuksessaan periaatteita, joiden avulla suomalaiset matkailijat suunnittelevat ja pyrkivät hankkimaan elämyksiä. Matkailijat yrittävät optimoida elämystensä laatua ja määrää eri tavoin. Toisaalta elämyssuunnittelun välttäminen voi myös tuoda elämyksiä. Liikaakaan elämyksiä ei haluttu lyhyelle aikavälille. Lüthje viittaa tutkimuksessaan elämisyhteiskuntaan ja Schulzeen (2005), jonka mukaan ihmisillä on kulutusyhteiskunnissa paljon valinnanvaraa ja vähän valintoja rajoittavia tekijöitä. Matkailuelämyksistä puhuttiin sekä objektiivisesti että subjektiivisesti. Matkailijat keskittyivät ulkoisiin tekijöihin, mutta he pyrkivät myös oman sisäisen maailman järjestämiseen suunnitellessaan elämyksiä. Tutkimuksessa mainittiin myös orastavia verkkaisempia toimintaperiaatteita elämysten suhteen. Matkailijoiden toimintaperiaatteiden tunteminen auttaa sekä tuotekehityksessä että asiakassegmentoinnissa, toisaalta suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös ympäristönäkökohdat.

Matkailutuotekehityksen yhteydessä puhutaan matkailuelämysten tuottamisesta. Kokonaisvaltainen matkailukokemus muodostuu monista eri elementeistä; matkaa edeltävästä kokemuksesta (pre-experience), josta seuraa nolla totuuden hetki (zero moment of truth) ja kaikki sen jälkeen tapahtuva. Varsinainen matkakokemus (on-site experience) tapahtuu kohteessa ja se jakautuu huippukokemukseen (peak experience) ja tukeviin kokemuksiin (supporting experience) sekä matkan jälkeisestä kokemuksesta (post-experience). Huippukokemus voi taas olla joku muu kuin varsinaisessa matkailutuotteessa tai markkinoinnissa on suunniteltu. Matkailijat hakevat yleensä kokonaisvaltaista kokemusta ja onnistuessaan kokemus voi jättää vuosikymmenten muistijäljen. (Holistic tourism experiences.) Edellistä voidaan soveltaa mielestäni kaikkiin matkailijoihin, ei vain ulkomaalaisiin. Esimerkiksi omatoimimatkailija saattaa käyttää monien yritysten palveluja luontoon suuntautuvalla matkallaan. Perttulan (2007, s. 65) mukaan elämys on aina yksilön kokemus. ”Matkailuelämys on ennakoimaton, se voi olla vaikka taksimatka. Matkailijoiden pitää antaa itse päättää mihin tilanteeseen liittyvää kokemusta he pitävät elämyksenä. Matkailuelämys ulottuu kokijasta itsestään hänen koko maailmaansa.”

Luontokokemukset riippuvat yksilön elämäntilanteesta ja muista seikoista. Tutkielmassani en selvitä luontokokemuksen tai luontoelämyksen käsite-eroja, vaan pyrin avaamaan luontokokemusten merkityksiä yksilöille. Käytän tutkielmassa pääosin kokemussanaa, merkityksellinen kokemus tai psykologian elämyksellisyys käsitettä. Luontokokemus on tutkielmassa luontoon suuntautuneella matkalla saatu kokemus, joko luonnosta tai

ympäristöstä itsestään ja esimerkiksi luonnonelementeistä saatu kokemus. Luontokokemus voi olla myös ihmisen oma sisäinen kokemus, jonka hän on saanut luonnossa.

2.3 Elämäntilanne, vapaa-aika, työ, terveys ja hyvinvointi

Yksilön elämäntilannetta ei voi muutamalla sanalla kuvata. Psykologiassa elämäntilanteella tarkoitetaan laajempaa kokonaisuutta kuin yleensä arkikielessä elämäntilanne ymmärretään. Ihminen on holistinen kokonaisuus, joten pidän Rauhalan (1992) elämäntilanteen määritelmää hyvänä tausta-ajatuksena. Luontomatkailuun ja luonnon virkistyskäyttöön liittyvässä tutkielmassani on kyse vapaa-ajan vietosta ilmiönä. Vapaa-ajan vieton tutkimus saattaa kuulostaa kepeältä, mutta siinä on lisäksi vakavasti otettava puoli. Terveys on monitahoinen käsite ja liittyy myös ihmisten elämäntilanteisiin.

Elämäntilanteeseen liittyy ihmisen ympärillä oleva aineellinen ja aineeton sekä ihmisen sisäinen maailma. Se mihin ihmisen kehollisuus ja tajunnallisuus (psykkis-henkinen) on suhteessa kuvaa elämäntilannetta. Osaan elämäntilanteessaan ihminen voi vaikuttaa. Konkreettisia asioita elämäntilanteessa ovat harrastukset ja ystävät ja osa on idealistista, kuten arvot ja normit. Yhteiskunnalliset asiantilat ja kulttuuriset ilmiöt ovat yhteisiä rakennetekijöitä elämäntilanteissamme, mutta henkilökohtaisia ovat mm. perhe tai oma työ. (Rauhala, 1992, s. 35–46.) En kuitenkaan käsitä tutkielmassani elämäntilannetta tiukasti psykologiselta kannalta, vaan sekoituksena, jossa on sekä psykologista ymmärrystä että yleensä kulttuurissa ymmärrettävää elämäntilannetta kuten ihmisen työ, perhe, taloustilanne tai asuinympäristö. Luonto ja ympäristö asuinpaikan lähellä kuuluvat myös elämäntilanteeseen.

Tarkoitukseni oli aluksi peilata haastateltavien kokemuksia heidän arkeensa. Kokonaisuuden kannalta valitsin kuitenkin työn otsikkoon elämäntilanteen käsitteen, joka kuvaa ihmisen elämää laajemmin, sisältäen myös luonnon ja arjen. Arki liitetään erityisesti lapsiperheisiin, rahaan, ansiotyöhön, kotityöhön sekä työelämän ja perheen yhteensovittamiseen (Repo, 2009).

Arkea analysoimalla voi ymmärtää paitsi arkea myös yhteiskunnan rakenteita. Arkeen liittyy kodintuntua, tavanmukaisuutta, totunnaisia sukupuolitapoja ja kyky muuntaa ulkoisia pakkotahteja omanlaisiksi. (Jokinen, 2005.) Arki käsite yhdistyy yksilön elämäntilanteeseen, joka on yksilöllinen kokonaisuus, mutta sisältää yhteneväisyyksiä myös muihin ihmisiin.

Arjen käsitteestä ei oikein saa otetta nykypäivänä. Toisaalta elämäntilannekin on jatkuvasti muuttuva, etenkin jos sitä tarkastelee psykologiselta kannalta. Tutkielmassani nostan tarkasteluun vain jotakin puolia haastateltavien elämäntilanteesta. Haastateltavien elämäntilanne ja arki suhteutuvat matkailun ja luonnon virkistyskäytön, vapaa-ajan sekä luontokokemusten kontekstiin. Haastateltavien kuvauksista luvussa 3.3 avautuu myös heidän elämäntilannettaan.

Vapaa-ajan määritelmä riippuu paljon näkökulmasta. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan ”suomalaisten ajankäytön jakautuminen nukkumiseen, ruokailuun, ansiotyöhön, opiskeluun, kotityöhön ja vapaa-aikaan on pysynyt melko vakaana kolmen vuosikymmenen ajan”. Viime vuosikymmenellä taloudellinen taantuma aiheutti ansiotyön vähenemistä ja vapaa-ajan kasvua. Naiset ovat vähentäneet kotitöiden tekemistä ja miehet taas lisänneet. Naisten kokonaistyöaika oli kuitenkin suurempi kuin miesten ja näin myös naisilla oli vähemmän vapaa-aikaa. Pienten lasten vanhemmat kokivat aikapulaa. Suomalaisilla oli keskimäärin vapaa-aikaa 47 tuntia viikossa. (Ajankäytön muutokset 2000 luvulla.)

Vapaa-aika liitetään palkkatyöyhteiskunnan syntyyn, siksi sitä on vaikea irrottaa työn käsitteestä. Modernin hyvän elämän ihanteena ja vapaa-ajan poliittisena tavoitteena on ollut terveiden ja aktiivisten kansalaisten ja työntekijöiden tuottaminen. (Liikkanen, 2009, s. 7–9.) Työn ja vapaa-ajan ero on usein liudentunut nyky-yhteiskunnassa; työtä tehdään toisinaan vapaa-ajalla jopa palkatta tai etätöinä (Kauppinen ym., 2012). Toisaalta uudenlaiset työt, pätkätyöt ja epätyypilliset työajat aiheuttavat vapaa-ajan pätkittymistä ja pirstoutumista (Koivulaakso, Kontula, Peltokoski, Saukkonen & Toivanen, 2010). Uusi 24 tunnin työajanpidennys tuo muutoksia ja haasteita työelämään (Miten kilpailukyky sopimus vaikuttaa työaikaan).

Vanhuuseläkkeen alarajaa nostetaan asteittain 65 vuoteen, näin myös työurien tulisi jatkua pidempään. Eläkkeiden riittävyys pyritään säilyttämään arvioidun eliniän pidentymisen mukaan. Nyt 40-vuotiaan tuleva alin eläkeikä on noin 66 vuotta ja tavoite-eläkeikä noin 69 vuotta. ETK:n mukaan ”keskimääräinen työuran pituus vuonna 2011 oli 36,3 vuotta (mediaani)”. Työeläkkeelle siirtyvien keskiarvoikä vuonna 2015 oli 60,7 vuotta. ”Työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyvien keski-ikä oli vain noin 51,9 vuotta vuonna 2015. Tässä luvussa ovat sekä määräraikaiselle kuntoutustuelle että toistaiseksi voimassa olevalle työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneet”. Tavoitteena on ”työkyvyttömyyseläkkeiden

vähentäminen ja niiden alkavuuden myöhentäminen työhyvinvointia ja työssä jaksamista kehittämällä sekä esimerkiksi työeläkekuntoutuksen keinoin”. (Eläkeuudistus 2017.)

Maaailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt terveyden tilaksi, jossa yhdistyvät fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Terveys ei ole riippuvainen todetuista sairauksista tai tiloista. WHO:n (2014) mukaan henkinen hyvinvointi on tila, jossa yksilö ymmärtää omat voimavaransa ja selviää normaalista elämän stressistä. Hän pystyy työskentelemään hyvin ja antoisasti sekä on yhteydessä yhteisöönsä. Terveys merkitsee eri ihmisille eri asioita ja tulkinnat sekä kuvaukset vaihtelevat elämäntilanteen tai elämänkaaren mukaan (Järvikoski & Härkäpää, 2004, s.76–77).

Tutkielmassa painottuvat henkinen ja kokemuksellinen hyvinvointi. Tutkielmassa vapaa-aikaa ovat mm. vuosiloma, ylityö-, viikonloppu- tai vuorotyövapaa, mutta myös kotitöistä, kotona tehtävästä työstä, opiskelusta ja ”pakollisista” tai muista sitoumuksista vapaata aikaa. Vapaa-aika koskee esimerkiksi kotona työskenteleviä, yrittäjiä, työttömiä, eläkeläisiä tai opiskelijoita. Haastateltavat kuvailevat vapaa-ajan viettoaan suhteessa luontoon.

3. AINEISTO JA MENETELMÄT

Käsittelen tässä luvussa narratiivista lähestymistapaa ja sosiaalista konstruktionismia. Lisäksi esittelen tutkimusaineiston hankintaa ja analyysiä sekä esittelen haastateltavat.

3.1 Narratiivisuus ja sosiaalinen konstruktionismi

Tutkielmassani avaam välttämättömän narratiivisen lähestymistavan avulla yksilön näkökulmaa luontomatkailun ja luontokokemusten merkityksiin. Kertoessaan kokemuksistaan haastateltavat muodostavat pieniä kertomuksia luontomatkoistaan ja luontokokemuksistaan. Luettuani haastatteluaineistoa päädyin narratiiviseen lähestymistapaan, koska haastateltavien vastauksista löysin kerronnallisuutta ja kokemuksia.

Sosiaalinen konstruktionismi toimii narratiivisen lähestymistavan ja diskurssianalyysin taustaparadigmana. Diskurssianalyysi tutkii taas enemmän puhetapoja. (Lüthje, 2013.) Fenomenologisella menetelmällä on myös tutkittu matkailukokemuksia, mutta sillä on tiettyjä erityisrajoituksia haastattelun tai tutkimusaineiston keräämisen suhteen, joiden en katsonut sopivan tutkielmaani (Perttula, 2007, s. 62). Fenomenologisessa haastattelussa kaikille esitetään samat lyhyet kysymykset tai tilanne dokumentoidaan hyvin, että tapahtumaan voidaan palata myöhemmin. Tutkimustilanteessa pyritään neutraalisuuteen, jolloin haastateltava liki yksinpuhuu ja tutkija häivyttää sosiaalisesti itsensä. Aineistoa voivat olla myös tietyistä aiheista kirjoitetut kertomukset, valokuvat tai videoitu liike. Kun taas esimerkiksi hermeneuttisessa ja narratiivisessa tutkimuksessa ollaan enemmän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Perttula, 2008, s.140–143.) Oma aiheeni liittyy luontokokemuksiin ja matkakokemuksiin. Päädyin teemahaastatteluun, koska suunnittelin tekeväni tutkimushaastatteluja Lapin matkailukeskittymissä ja keskuksissa. Aiheeni soveltuu myös paremmin teemahaastatteluun kuin fenomenologiseen haastattelutapaan.

Narratiivista lähestymistapaa on käytetty monenlaisissa tutkimuksissa eri tieteenaloilla. Merkitykset muodostuvat elämäntapahtumista kertomuksissa (Bruner, 1986, s. 11). Bruner jakaa narratiivisen ajattelun paradigmaattiseen ja narratiiviseen muotoon. Paradigmaattinen muoto hyödyntää syy-seuraussuhteita, luokittelee ja tekee yleistyksiä. Kokemusten kuvauksissa käytetään yleensä narratiivista muotoa, joka rakentuu tarinoille, kuten tässä tutkimuksessa. Narratiivinen muoto jakautuu toiminnan maisemaan, joka muodostuu tarinan

henkilöiden toimista ja tietoisuuden maisemaan, joka tuo enemmän esille kokemuksia; esimerkiksi mitä ihmiset tuntevat ja tietävät. (Bruner, 1986, Luthjen 2013 mukaan.)

Toiminnan maisema ja tietoisuuden maisema ovat usein vuorovaikutuksessa keskenään, kuten myös pro gradu -tutkielmassani. Brunerin kuvaamalla narratiivisella ajattelulla tuotetuille juonellisille tarinoille on kuvaavaa, että kulloinenkin nykyhetki on ladattu sekä henkilöhistoriallisella menneisyydellä että ennakoidulla tulevaisuudella. (Tolska, 2002.)

Brunerin mukaan sosiaalistumme jonkin kulttuurin jäseneksi ja refleктоimme kokemuksiamme tämän kulttuurin tavoin (Bruner, 1986, s.131, s. 135, Tolskan, 2002, s.10 mukaan). Tolskan (2002, s. 10) mukaan kieli ei kuitenkaan kuvaa koko ihmisen ajattelua. Emootiot ja tunteet ovat mukana merkityksenmuodostusprosessissa ja ihmisten konstruktioissa maailmasta ja järkeä sekä tunteita ei voi erottaa (Bruner, 1986, s. 108; Tolskan, 2002, s. 13 mukaan). Maailmoja luodaan esimerkiksi arkielämän, taiteen ja tieteen keinoin, eikä mikään maailma ole todellisempi kuin toinen (Bruner, 1986, s. 96, Tolska 2002, s. 19). Aikaisemmat kokemukset ovat järjestyneet ihmisellä skeemoiksi, jotka sisältävät mielikuvia. Reagoimme uusiin kokemuksiin näiden skeemojen avulla tekemällä tulkintoja. (Tolska, 2002, s. 26.)

Tutkielmani kertomukset on tuotettu haastateltavien suullisten kertomusten ja osittain keskustelujen kautta. Narratiivinen kertomus voi toimia ajattelun ja elämänjäsentämisen keinona. Kertomus voi sisältää erilaisia tarinoita, eli se voidaan tulkita eri tavoilla. ”Sisäisessä tarinassa ihminen tulkitsee tapahtumia sekä situaationsa tarjoamia mahdollisuuksia ja rajoitteita sosiaalisesta tarinavarannosta omaksumien mallien avulla ”(Hänninen, 1999, s. 14–20.) Hännisen (1999, s. 106–108) mukaan tarinat elämästä sisältävät aina todellisuutta, kuviteltua, menneitä ja ennakoitua, jotka vaikuttavat toisiinsa. Tökkäri (2012) käyttää tutkimuksessaan kertomus käsitettä, koska kertomus voi hänen mukaansa muotoutua koko ajan uudelleen, tarina taas pysyy hänen mukaansa samana. Itse käsitän kertomuksen ja tarinan enemmän synonyymeinä, jolloin ne voivat olla muuttuvia, todellisuutta, osittain kuviteltua ja menneitä sekä ennakoitua sisältäviä. Kerrontahetkellä tarinat ovat kertojan todellisuutta ja kokemuksia, joita hän nostaa esille.

3.2 Tutkimusaineiston hankinta ja analyysi

Empiirisen tutkimuskohteen perustana ovat Lapin matkalla olleiden suomalaisten

teemahaastatteluilla tuotetut kertomukset vuosina 2008–2012. Tutkimusaineistoni on luonteeltaan pääosin kerrontaa ja osittain keskustelua. Tutkimukseni pääteemat liittyvät luontomatkoihin ja sieltä saataviin kokemuksiin ja merkityksiin sekä lähiluontoon ja sieltä saataviin kokemuksiin ja merkityksiin. Heikkisen (2001, s. 121–122) mukaan kerrontaan perustuvaa narratiivista aineistoa ovat esimerkiksi haastattelut tai vapaat kirjalliset vastaukset, joissa haastateltavalle annetaan mahdollisuus kertoa asioista omin sanoin. Yksinkertaisimmillaan aineistolta ei edellytetä eheitä, juonellisia kertomuksia.

Teemahaastattelu soveltui hyvin aineiston hankintatavaksi, koska siinä edetään tiettyjen keskeisten teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelukysymykset (**liite 1**) laadin tutkimuskysymysteni pohjalta. Olen soveltanut lisäksi joidenkin aikaisempien tutkimusten (mm. Tyrväinen & Silvennoinen & Korpela & Ylen, 2007; Timonen, 2009; Järviluoma, 2006 ja Uusitalo & Rantala, 2006; Rantala, 2005) aihealueita kysymysten muotoilussa. Pääosin olen muotoillut kysymykset lähtökohtana kokemukset Lapinmatkalta, lähiluonnosta ja mahdollisuudet sekä rajoitukset luontomatkoille. Teemahaastattelun taustakysymykset olivat: asuinpaikkakunta, asumismuoto, siviilisääty, koulutus, ammatti, työssä/eläkkeellä/opiskelija, asuintapa, asuinkunta/lääni. Vuositulot bruttona 5000€, 5–10000€, 10–15000€, 15–20000€, 20–25000€, 30–40000€, 40–50000€ ja yli 50000€. Vuosituloja en ole merkinnyt haastateltavien esittelyihin. Taustatietoja käytän tulkinnassa ja elämäntilanteen pohdinnassa yleisellä tasolla.

Tuomen ja Sarajärven (2002, s. 88) mukaan haastateltavien on hyvä tietää kyseisestä aiheesta mahdollisimman paljon tai että heillä on kokemusta asiasta. Löysin haastateltaviksi heterogeenisen joukon eri-ikäisiä suomalaisia miehiä ja naisia, jotka olivat sillä hetkellä tai olivat olleet aikaisemmin luontoon suuntautuneella matkalla Lapissa. Tarkoituksena oli haastatella henkilöitä luontomatkan aikana tai matkan jälkeen. Arvelin, että luontomatalla tehdyt haastattelut tuovat tunnelmat ja kokemukset tuoreina, aitoina ja luontomatkan jälkeen haastateltavat kertovat kokonaisvaltaisemmin luontomatkastaan. Lisäksi lähiluonnosta kertominen tapahtuisi eri näkökulmasta matkan jälkeen. Näin uskoin saavani monipuolisen aineiston ja oletukseni toteutui. Monet ihmiset kertoivat Lapinmatkalla hyvin innostuneesti kokemuksistaan ja elämyksistään, joita he olivat juuri kokeneet, toisaalta he myös vertailivat Lapin luontoa ja matkalta saatuja kokemuksia aiempiin kokemuksiin tai arkielämäänsä. Matkan jälkeen tehdyissä haastatteluissa kerronta oli hillitympää, voisi sanoa, että asioita oli ehditty pohtia ja merkityksellistää. Muistot matkalta olivat kirkkaina mielessä haastateltavilla

pitkän aikaa matkan jälkeen. Useat haastateltavat myös kertoivat mielellään luontoon ja matkaan liittyvistä kokemuksistaan.

Haastattelin viisitoista henkilöä, koska tarkoitukseni oli saada erilaisia kertomuksia. Haastateltavista miehiä oli viisi ja naisia kymmenen. Haastatteluhetkellä kahdeksan henkilöä oli luontoon suuntautuneella matkalla Lapin eri kohteissa ja heidät haastattelin paikan päällä kahviloissa tai ulkona luonnossa. Seitsemän henkilöä haastattelin matkan jälkeen kotiympäristössä. Haastateltavia löysin eri matkailukeskuksista ja osa haastateltavista oli henkilöitä, joiden tiesin käyneen tai käyvän yleensä Lapin matkoilla. Yhden haastattelun tein puhelinhaastatteluna. Haastattelut tein mahdollisimman rauhallisissa paikoissa, että haastateltava voisi keskittyä teemoihin ja muistella kokemuksiaan. Eräässä haastattelussa käytin apuna luontokokemusten palauttamisessa valokuvia, joita haastateltava oli ottanut. Perttulan (2008, s. 136–138) mukaan ”tutkimusaineiston hankintatilanne pitäisi saada sellaiseksi, että haastateltavat voivat elää kokemuksiaan todenmukaisesti ja kuvata niitä eletyn kaltaisina”. Joidenkin haastattelujen aikana kuuloetäisyydellä oli tuttavita tai sukulaisia kotihaastattelussa ja kahvilassa istui henkilöitä viereisessä pöydässä. Tämä saattoi vaikuttaa kerrontaan.

Haastattelut kestivät puolesta tunnista–puoleentoista tuntiin. Haastatteluista kertyi 73 sivua litteroitua tekstiä. Sain haastateltavilta luvan haastatteluun ja aineiston käyttöön tutkimustarkoituksiin, nyt luontomatkailuun liittyvään pro gradu -tutkielmaani. Haastattelut eivät sisällä mitään erityisen arkaluontoista tietoa. Pyrin kuitenkin suojaamaan haastateltavien henkilöllisyyden poistamalla vastauksista ja kertomuksista selkeät tunnistettavuustiedot. Selvitin haastattelun alussa, että kysymyksiin vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Litteroin äänitetyt haastattelut melkein sanasta sanaan. Täytesanoja olen poistanut ja tiivistänyt tekstiä. Kannustin haastateltavaa jatkamaan kertomusta nyökkäämällä tai kommentoimalla jotakin; joo, niin, hmn, jne. Haastattelut olen kirjannut tekstiin seuraavasti: haastattelu 1=h1, h2 jne. Olen myös *lihavoanut ja kursivoanut* joitakin avainsanoja tutkielmassani.

Haastattelut etenivät teemahaastattelukysymysten (**liite 2**) pohjalta, mutta kaikkia kysymyksiä en esittänyt kaikille, koska pyrin kuuntelemaan mitä haastateltava kertoo oma-aloitteisesti. Teemahaastattelukysymyslomakkeessa oli myös varakysymyksiä, jos niitä tarvittaisiin

haastattelun etenemiseksi tai syventämiseksi. Pysin pitämään keskustelun kuitenkin matkailu ja luontoteemojen sisällä, koska haastateltavilla oli omat aikataulunsa. Haastateltavien kerronta koostuu pääosin yhdestä lauseesta noin viiden virkkeen pituiseen kerrontaan yhden kysymyksen osalta. Samaan teemaan tuli kuitenkin vastauksia haastattelun eri vaiheissa. Haastateltavat täydensivät jo aikaisemmin kertomaansa tai puhuivat yhtä aikaa useasta teemasta. Näistä muodostuu kokonaisuutena yksilöllisiä kertomuksia. Tuomen & Sarajärven (2002, s. 77–78) mukaan avoimessa tutkimuksessa voidaan sallia kokemukseräiset ja intuitiiviset havainnot, ennalta valittujen teemojen lisäksi. Tulkitsevassa paradigmassa matkailijaa rohkaistaan itse puhumaan (Tribe, 2001, s. 5). Omassa tutkimuksessani olen pyrkinyt siihen, että haastateltava kertoo kokemuksistaan omin sanoin. Toisaalta minulla on tutkijana jonkinlainen vaikutus haastattelutilanteessa, koska kyse on vuorovaikutuksesta (Tribe, 2001, s. 5). Haastateltavat osallistuivat mielellään haastatteluun ja jotkut alkoivat pohtia ja jäsentää kokemuksiaan ja niiden merkityksiä laajemminkin. Tein jokaisesta haastateltavasta lyhyen kuvauksen haastatteluaineiston perusteella, että pysyisin selvillä yksittäisen haastateltavan kertomuksesta.

Tutkielman luotettavuus liittyy tutkimuksen eri vaiheiden tarkkaan esittelyyn. Koska aineisto oli suuri ja jokaisen haastateltavan korostunein tai merkityksellisin ajatus piti saada jonkin teeman alle, oli järkevintä soveltaa sisällönanalyysiä ja teemoitella väljemmin haastateltavien kerrontaa, että en pilkkoisi sitä liian pieniin osiin. Analyysi oli haastava ja pyörittelin sitä pitkään. Aineiston tulkintaa tapahtui koko matkan ajan, mutta myös lähdeaineiston liittäminen on tulkintaa. Luotettavuus perustuu siihen, että pyritään varovasti avaamaan aineistoa erilaisilla lähteillä. Sosiaalinen konstruktionismi antoi luvan tulkintaan, sekä tuoda kertomuksia myös yleisemmälle tasolle lähdeaineiston ja kertomusten vuoropuhelulla. Pysin kuitenkin välttämään ylitulkintaa. Henkilöiden tunnistettavuuden olen myös pyrkinyt häivyttämään. Tutkimuksen sovellettavuus liittyy erityisesti yksilöllisen näkökulman esille nostamiseen Lapinmatkailuun, lähiluontoon ja luontomatkailuun sekä elämäntilanteeseen liittyen. Olen myös johdannossa avannut omat lähtökohtani tämän tutkimuksen tekemiseen.

Teemoittelu

Analysoin haastatteluaineiston ensin teemoittelemalla sisällönanalyysillä. Sillä voidaan tarkastella jo valmiita tekstimuotoisia tai sellaisiksi muutettuja aineistoja, kuten haastatteluja ja keskusteluita. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jolla aineistoa tarkastellaan eritellen,

yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.) Käytän aineistolähtöisen ja teorialähtöisen sisällönanalyysin sekoitusta. Aineistolähtöisyys liittyy siihen, että teoriasta tai viitekehuksesta lähtevien teemojen lisäksi aineistosta nostetaan esille uusia sisältöjä. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 105, s. 110, s. 116; Lüthje, 2013.) Samantyyppisten lauseiden, virkkeiden ja ajatuskokonaisuuksien mukaan muodostin kertomusteemoja. Tarkastelin myös eroja sisällöissä tai löytyykö tutkimuskysymysten ulkopuolelta, jokin oleellinen teema. Käytin teemoissa pitkiä referoituja virkkeitä, ettei sisältö hajoaisi liikaa, koska en halunnut rikkoa haastateltavien kerrontaa ja ajatuskokonaisuutta. Luin haastatteluja moneen otteeseen ja tarkastelin lauseita, virkkeitä ja kokonaisuutta. Olen tiivistänyt kerrontaa ja poiminut henkilön eri virkkeistä samaan ajatuskokonaisuuteen liittyvää kerrontaa. Ensimmäisen karkean teemoittelun jälkeen olen muodostanut pääteemat ja alateemat. Teemakertomusten kautta vastaan tutkimuskysymyksiin. Nostin aineistosta esille erityisesti sellaisia teemoja, jotka kuvaavat haastateltavien kokemuksia kokonaisuutena. Halusin pitää teemat mahdollisimman suurina tai laajemman käsitteen alla, että narratiivinen ote ja yksilön näkökulma säilyisi mahdollisimman muuttumattomana.

Heikkisen (2001) mukaan narratiivisen aineiston käsittely vaatii aina tulkintaa.

Tulkintaa on tapahtunut itse asiassa koko tutkimuksen teon ja aineiston analyysin ajan, kun olen valinnut mitä teemoja nostan esille ja mitkä kokemukset ja asiat sisällytän tiettyihin teemoihin. Kyse on minun tutkijana tekemistä valinnoista, joihin aineisto antaa mahdollisuuden. Olen perustellut valintani esittämällä suoria lyhyempiä ja pidempiä referaatteja haastateltavien puheesta.

Teemakertomuksissa on nähtävissä menneisyyttä tai tulevaisuuden suunnitelmia, tavoitteita ja muita elämäntilanteeseen liittyviä kokemuksia ja muutoksia. En käyttänyt narratiiviseen analyysiin yleensä liitettäviä käsitteitä, tai esim. juonellista kerrontaa. Löytösen (2015) mukaan ”kertomuksellinen näkökulma auttaa hahmottamaan yksittäisistä merkityksistä ja tulkinnoista jäsenyneitä kokonaisuuksia sekä yksilöllisellä että yhteisöllisellä tasolla. Tietoteoreettisesti narratiivinen tutkimusote tukeutuu pitkälti sosiaalis-konstruktivistisen ja sosiaalisen konstruktionismin teorioihin”. Pyrin siihen, että jokaisen haastateltavan kokemus tai korostunein ajatus tulisi esille jossakin teemassa. Jokaisessa teemassa on sisällytettynä muutamien tai useiden henkilöiden samantyyppistä kerrontaa. Lisäksi lähdeaineistolla

tulkitsen, täydennän ja kerron aihealueen taustoista jotakin yleisestä näkökulmasta. Yleinen näkökulma liittyy Rauhalan (1992) mainitsemaan elämäntilanteeseen, johon liittyy myös yhteiskunnallisia asioita. Lisäksi yksityisessä kokemuksessa on myös jotakin yleistä (Bruner, 1986, s. 131, s. 135).

Jäsensin luontomatkakokemusten yhteydessä useita sisältöjä tai teemoja haastateltavien kerronnasta; mm. luonnon erilaisuus, erämaatunnelma, hiljaisuus, pohjoisuus, kaunis ja puhdas luonto, koskematon luonto, aitous, luonnossa oleminen, moniaistisuus, kehollisuus, irtautuminen arjesta, itsensä toteuttaminen, kalastus, metsästys, vaellus, haasteet ja seikkailu, monipuoliset palvelut, vapaus, virkistyminen, rauhoittuminen ja voimavarojen saaminen, yhdessä oleminen ja yhteisöllisyys sekä tulevaisuuden suunnitelmat.

Lähiluontokokemusten yhteydessä mainittiin mm. koti- ja lähiympäristö, lähiluonnon saavutettavuus, melu, lenkkeily, mökkeily, lähiluonto ulkoilu, marjastus. Mökki ja kotiseutu nousivat esille sekä lähiluontona että luontomatkailukohteena Mahdollisuuksien ja rajoitteiden teemoja olivat mm. aika ja raha sekä verkostot. Yhdistelin alateemoja ja muodostin pääteemat. Käytin teemojen kokoamisessa lopulta pidempiä virkkeitä ja ajatussisältöjä, että saisin yksilölliset kertomukset teemoitettua.

Pyrin avaamaan teemoja kertomusten ja lähdeaineiston vuoropuheluna. Pääteemat: Lapin matkailijoiden luontokokemukset sisältävät alateemat: Erilainen luonto ja erityinen paikka, retkellä ja irtautuminen arjesta. Virkistäytyään luonnossa lähellä ja kauempana sisältävät alateemat: Lähiluontoon kävellen ja autolla, ulkoilu virkistää ja rauhoittaa, mielipaikka. Haasteista mahdollisuuksia sisältää alateemat: taloustilanne ja verkostot, työ ja vapaa-aika. Näillä teemoilla vastaan tutkimuskysymyksiin.

3.3 Kuvaukset haastateltavista

Haastateltavien kuvauksissa olen antanut haastateltaville keksityt nimet. Tiivistelmät edustavat tulkintani mukaan osittain narratiivisen tutkimuksen toiminnan maisemaa suhteessa luontoon ja matkailuun ja osittain ne liittyvät elämäntilanteeseen. Näiden tiivistelmien jälkeen avaan tietoisuuden maisemaa ja kokemuksia kertomusten teemoissa. (ks. Bruner, 1986, s. 14.)

(h1) Luontoihminen

Haastateltava (h1) on nuori nainen, joka asuu Lapin läänissä rivitalossa. Hän on käynyt Ylläksellä muutaman yön laskettelumatkalla. Haastateltava majoittui mökissä ja ruokaili ravintolassa. Hän harrastaa erämatkailua Lapissa ja tekee kaupunkimatkvoja ulkomaille. Haastateltavan kodin lähiympäristössä on metsää, joki ja teollisuusalue. Lähipoluilla hän ulkoiluttaa koiraa ja käy automatkan päässä sijaitsevalla järvellä liikkumassa ja valokuvaamassa.

(h2) kahden lähiluonnon kulkija

Haastateltava (h2) on keski-ikäinen nainen, jolla on korkeakoulututkinto. Asuu Lapissa kerrostalossa ja koti on meren lähetyvillä Helsingissä. Lähiluonnossa hän tekee useita tunteja kestäviä kävelyretkiä joki ja vaaramaisemissa. Talvella hän myös hiihtää. Kotimaisemissa hän harrastaa päiväretkiä merimaisemissa. Hän on matkustellut kaukomaisten luonnossa.

(h3) Avantouinnista nauttiva

Haastateltava on keski-ikäinen nainen, joka asuu rivitalossa Helsingissä. Hän on haastatteluhetkellä Kiilopäällä neljän päivän lomalla ystävänsä kanssa. Hän on ostanut lennot ja hotellimajoituksen pakettina. Hän on hiihtänyt, avantouinut ja saunonut. Haastateltava käy Lapissa talvella ja syksyllä sekä matkailee ulkomailla. Lähiluontona on Keskuspuisto, jossa hän lenkkeilee yksin ja ystävän kanssa. Mökillä hän käy viikonloppuisin ja lomilla. Tarkkailee luontoa, marjastaa, sienestää ja kerää mm. kasveja koristeeksi mökille.

(h4) Hiljaisuutta kaipaava.

Haastateltava (h4) on nuori nainen, joka asuu kerrostalossa Helsingissä lähellä merta. Haastateltava oli vaeltamassa ja kalastamassa ja majoittui mökeissä ja teltassa. Pääkohteet olivat Rovaniemi, Inari ja Norja. Useissa Lapin matkailukeskuksissa ja Rovaniemellä hän on käynyt muutaman kerran hiihtämässä sekä laskettelemassa ja lomalla. Lähiluontoon hän menee julkisilla liikenne-välineillä. Kotiseudulla hän harrastaa kesä ja talviliikuntaa, retkeilee, suunnistaa, marjastaa, kerää koristeita ja valokuvaa. Hän matkailee Suomessa ystävien luokse ja joka vuosi myös ulkomaille.

(h5) Puutarhatoista pitävä

Haastateltava (h5) on keski-ikäinen nainen, joka asuu kerrostalossa Turussa meren lähetyvillä. Haastateltava on kesälomamatkalla omalla autolla Lapissa ja Itä-Suomessa. Yöpyy matkalla mökissä ja teltassa. Aktiviteetteina ovat soutelu, virvelöinti ja laivaretki. Haastateltava valmistaa itse aterioita ja ruokailee ravintoloissa. Haastateltava käy laivaristeilyillä ja matkailee joka vuosi ulkomailla. Lähiluonnossa hän liikkuu koiran kanssa poluilla ja kallioilla pari kertaa päivässä. Hän kasvattaa kukkia parvekkeella. Saaristossa sijaitsevalla kesämökillä haastateltava käy viikonloppuisin ja viikollakin uimassa, saunomassa ja hoitamassa puutarhaa.

(h6) Matkusteleva yrittäjä

Haastateltava (h6) on nuori nainen, joka asuu Länsi-Suomessa omakotitalossa. Hän on lokakuun lopussa Pyhätunturilla yhden yön pituisella luontomatalla. Hän majoittui erämaan keskellä sijaitsevassa mökissä ja patikoi Pyhätunturilla. Hän on käynyt aikaisemmin Levillä laskettelemassa ja lumilautailemassa ja Luostolla hän on lomaillut kerran. Ulkomaanmatkoilla hän käy kerran kaksi vuodessa. Kodin lähellä on metsää ja joki. Hän lenkkeilee ja ratsastaa hevosella.

(h7) Patikoinnista innostunut

Haastateltava (h7) on keski-ikäinen nainen, joka asuu omakotitalossa järven rannalla Länsi-Suomessa. Hän on haastatteluhetkellä lokakuun lopussa mökkeilemässä ja patikoimassa Pyhänturilla. Hän on yöpynyt matkalla myös ystävän luona. Levillä hän on käynyt joskus aikaisemmin. Hän on tehnyt kaupunkimatkoja Suomessa ja ulkomailla. Kotona hän lenkkeilee koiran kanssa, yksin ja ystävän kanssa. Luontopolkuja on kodin lähellä ja automatkan päässä liikunta-alueilla. Hän marjastaa, sienestää ja kerää kasveja värjäykseen.

(h8) Eränkävijä

Haastateltava (h8) on keski-ikäinen mies, joka asuu Lapissa omakotitalossa. On ollut kalastusmatkalla ystävien ja läheisten kanssa Ylä-Lapissa ja majoittunut erämökissä. Hän on harrastanut kalastusta ja metsästystä muualla Suomessa ja Lapissa. Kesällä, syksyllä ja talvella hän matkustaa erä- tai kalastusmatkoille. Hän liikkuu lähiluonnossa kalastamassa, metsästävässä ja mökkeilee, marjastaa sekä sienestää. Lähiluonto alkaa takapihalta ja jatkuu laajalle alueelle.

(h9) Ruskamatkailija

Haastateltava (h9) on keski-ikäinen nainen, joka asuu kerrostalossa Länsi-Suomen kaupungissa. Kodin lähellä on joki ja lenkipolkuja, kauempana metsämaastossa on kuntopolkuja joilla hän lenkkeilee muutaman kerran viikossa. Mökillä hän marjastaa. Syyskuussa hän oli neljän vuorokauden ryhmämatkalla Levillä, jossa hän on käynyt laskettelu- ja hiihtolomilla 90-luvulta alkaen. Matkalla hän majoittui saunallisessa huoneistossa. Ruskamatkailija oli saunakävellyt päivittäin 20 km lenkkejä sekä käynyt tanssimassa. Pakettimatkaan sisältyi majoitus ja matkat bussilla.

(h10) Asuntovaunulla perheen kanssa

Haastateltava (h10) on keski-ikäinen nainen, joka asuu omakotitalossa maaseutumaisessa ympäristössä Lapissa. Haastateltava on helmikuussa asuntovaunulla Luostolla. Hän laskettelee, hiihtää, ulkoilee ja lenkkeilyttää koiraa. Haastateltava on matkaillut kotimaassa ja ulkomailla. Kotona lähiluonnossa hän kävelylenkkeilee useasti viikossa.

(h11 ja h 12) Moottorikelkkaileva pariskunta

Haastateltava (h11) on keski-ikäinen mies ja (h12) on keski-ikäinen nainen, jotka asuvat metsän keskellä omakotitalossa Etelä-Suomessa. Pariskunta on talvilomalla Luostolla asuntovaunulla. Mies ajaa pitkiä matkoja moottorikelkalla. Rouvakin kelkkailee, mutta liikkuu enemmän kävellen ja hiihtämällä. Kesäisin pariskunta liikkuu asuntovaunun kanssa Suomessa. Lähiluonnossa rouva lenkkeilee koiran kanssa ja marjastaa miehensä kanssa.

(h13) Metsästävä vaeltaja

Haastateltava (h13) on nuori mies, joka asuu Lapissa. Hän oli ollut Lapissa kolmen päivän lomalla pilkkimässä ja majoittui erämökissä. Haastateltava lenkkeilee lähiluonnossa koiran kanssa ja käy kauempana koiraa ulkoiluttamassa. Hän harrastaa metsästystä ja käy kotiseutunsa luontoalueilla.

(h14) Luontopoluille kotipihalta

Haastateltava (h14) on keski-ikäinen mies, joka asuu pienkerrostalossa Helsingissä. Hän oli ensimmäisellä tunturivaelluksellaan Pallaksella syyskuussa. Hän yöpyi vaelluksella kodassa ja matkalla ystävien luona. Lähiluontona haastateltavalla on Keskuspuiston alue lenkipolkuineen, pyöräilyreitteineen ja Helsingin kaupungin Haltialan maatilan ympäristö. Retkeilee silloin tällöin Nuuksion kansallispuistossa ja tuttavien mökeillä muualla Suomessa. Haastateltava pyöräilee ja lenkkeilee ympäri vuoden useita kertoja viikossa.

(h15) Leirikoululainen

Haastateltava (h15) on Helsingissä asuva nuorimies, joka asuu maaseudulla meren läheisyydessä. Hän oli Kiilopäällä viikon ajan ensimmäisellä Lapin matkallaan leirikoulussa. Hän on hiihtänyt, lumikenkäillyt ja ottanut valokuvia. Hän harrastaa valokuvausta ja urheilua.

4. KOKEMUKSET LAPIN MATKALTA

Tässä luvussa neljä vastaan osakysymykseen yksi: Mihin asioihin Lapinmatkalla olleiden henkilöiden luontokokemukset liittyvät ja millaisilla kokemuksilla on erityisiä merkityksiä luontoon suuntautuneilla matkoilla ja miksi? Lappi paikkana, pohjoisen luonnon erilaisuus ja vastakohtaisuus yksilön elämäntilanteeseen ja arkeen toistuivat kertomuksista. Lapissa osattiin rauhoittua perusasioihin ja siellä voitiin toteuttaa omaa harrastusta.

4.1 Erilainen luonto ja erityinen paikka

Kokemukset ja merkitykset Lapista liittyivät rauhallisuuteen, luonnonmukaisuuteen, ilmastoon ja maastonmuotoihin. Luonto koettiin moniaistisesti, kehollisesti ja esteettisesti sävytettyinä tunteilla ja muistoilla. Lapin erityisyyttä arvioitiin myös oman harrastuksen ja elämäntilanteen pohjalta. Menneisyys ja nykyisyys olivat läsnä haastateltavien kerronnassa.

4.1.1 Erilainen luonto

Lapin luonto koettiin moniaistisesti erilaisuuden ja vastakohtienkin kautta. Sirosen (1993, s. 160) mukaan kiipeäminen korkeille paikoille oli tyypillistä 1700-luvulla alkaneelle romantiikan kaudelle. Koskematon luonto nähtiin tuolloin kaupunkimaisen arjen ja tehdastyön vastakohtana modernin ajan alussa. Matkailukokemuksissa pidetään yhä tärkeinä arkielämän ja matkailutapahtuman välistä erilaisuutta (Perttula, 2002, s. 46). Moniaistisiin luontokokemuksiin kietoutuu henkisiä, fyysisiä, kulttuurisia ja yksilöllisiä tekijöitä sekä merkityksiä (Rannisto, 2007, s. 16–17).

Asuinpaikan ympäristöön ja luontoon verraten Lapissa koettiin luonnonläheisyyttä. Seuraavassa otteita hiljaisuutta kaipaavan (h4) ja luontopoluille kotipihalta (h14) kerronnasta: *Siellä näkyy, että luonto ja ihmiset on yhtä, kun porot juoksee koko ajan tiellä ja niitä on just yhtä paljon kuin autoja tyylisiin, Etelä-Suomessa ei niitä paljon näy (h4). Kun aamulla avasi kodan oven, niin poroemo vasan kanssa oli ihan parin metrin päässä (h14).* Matkusteleva yrittäjä (h6) kertoi myöhäissyksyn luonnon kauneudesta ja maiseman erilaisuudesta verraten niitä kotipaikkakunnan metsiin ja aikaisempiin kokemuksiin:

Oon kokenut vaihtelevaa ja jylhää maastoa, minkälaista en ole aikaisemmin nähnyt. On aikamoinen yllätys, minkälaista luontoa Suomesta löytyy. Ainoastaan talvella olen ollut Lapissa. En osannut odottaa, että täällä on niin kauniin näköistä näin myöhään syksylläkin. Tällaisen samanlaisen reissun voi toteuttaa tuolla kotipuolella metsissä, mutta se mikä täällä on erilaista, niin kaikki. (h6)

Monet aistikokemukset ovat niin itsestään selviä, että ihmiset puhuvat näkemisestä, vaikka käytännössä kaikki muutkin aistit ovat olleet käytössä (Lüthje, 2005, s. 139). Ranniston (2007, s. 52) mukaan luonnossa saatavat esteettiset ja moniaistiset kokemukset voivat olla syvällisiä. Ihmisen asenne ja mielentila vaikuttavat kokemuksiin. Macnaghten ja Urry (1999, s. 104–110) pohtivat, kuinka 1800-luvun loppupuolella katseen merkitys maisemassa korostui sosiaalisesti sopivana aistimisen muotona häivyttäen muiden aistien merkitystä. Spektaakkelimaisuus myös korostui ja vihreät alueet keksittiin metropolien loma-alueiksi.

Matkailijoita ovat aina kiinnostaneet erilaiset maantieteelliset rajat ja esimerkiksi Napapiiri on merkinnyt monelle kääntopistettä tai pysähtymispaikkaa (Vuoristo & Vesterinen, 2001, s. 326). Lappi tiedetään maisemaltaan, ilmastoltaan ja kasvistoltaan sekä eläimistöltään erilaiseksi kuin muu osa Suomea. Valoisat kesäyöt, talven paukkupakkaset ja lumiset maastot ovat tyypillisiä kostea ja kylmätalvisessa ilmastovyöhykkeessä. (Tikkanen, 2003, s. 20–21.) Leirikoululainen (h15) oli ensimmäistä kertaa Lapin matkalla: *Pikkasen erilaista kuin etelässä, lunta riittää vielä pitkän aikaa ja lumen valkeus ja ilman raikkaus, se tekee (vaikutuksen). Täällähän sää vaihtelee, joka toinen tunti sataa ja välillä paistaa (h15).* Luontopoluille kotipihalta (h14) liikkuu päivittäin pääkaupunkiseudulla. Hän huomioi Lapissa luonnon erilaisuuden vaeltajan näkökulmasta:

Jos pysähtyy vaelluksella kahville, siellä ei ole niin kuin etelässä, että pääsee puunsuojaan tai kiven suojaan, tunturissa ei ole sitä mahdollisuutta, koska siellä ei ole mitään pidempää kasvillisuutta. (h14)

Aistillisuus ja mielen vapaus sekä kuvittelu antavat luontokokemuksille syvyyttä. Tieteellinen tieto voi auttaa erottamaan ja etsimään uusia piirteitä luonnosta. (Rannisto, 2007, s. 44.) Vaelluksella olleet patikoinnista innostunut (h7), hiljaisuutta kaipaava (h4) ja puutarhatöistä pitävä (h5) kertoivat luontokokemuksistaan, jotka liittyivät luonnon esteettisyyteen, maaston muotoihin, ääniin, kasvillisuuteen ja eläimiin sekä puhtaaseen veteen:

Kun päästiin liikkeelle maastoon, oli hienoa, että kuuli ja näki luonnon ääniä ja nähtävyyksiä, että sää oli paras mahdollinen. Se kokonaisuus ja harmonia. Kaikki

sopii toisiinsa ja on vähän ihmisten tekemiä jälkiä. Sellainen mihinkä ihminen ei pysty. Tosi hienoja ne käkkäräpuut ja visakoivut. Oli tullut tuore lumi ja hienolta näytti varvut ja oksat, kun ne oli lumen peitossa. (h7)

Kun tultiin Rovaniemelle ja siellä luki Napapiiri, niin mun mieskin oli vaikuttunut ja niit poroja käyskenteli tiellä ja puusto muuttu pienemmäksi ja metsät oli harvempia ja epätasainen maasto, vuoret ja tämä järvi. Mä oon pohjanmaalta kotoisin, pohjanmaa on täysin laakeeta ja Turku on tasaista. (h5)

Vesi on puhdasta, eihän juuri muualla Suomessa ole sellaista vettä mitä voi juoda suoraan, muuta kuin lähteistä, joita saattaa olla kansallispuistoissa ja usein niistäkin juominen on kielletty. (h4)

Haastateltavat tekivät tarkkoja huomioita Pohjoisesta luonnosta myös luonnonsuojelun näkökulmasta. Macnaghten ja Urry (1999, s. 104–110) pohtivat eri aistien merkitystä luonnon hahmottamisen prosesseissa. Kuinka esimerkiksi näkymät, tunteminen, hajut ja äänet vaikuttavat siihen koetaanko luonto luonnollisena tai saastuneena. Tekniikan tuottamia ääniä saattaa myös kuulua joka puolella. Mausner (1996, s. 343–345) jakaa luonnon täysin luonnolliseksi tai sivilisaation koskettamaksi. Haastateltavat mainitsivat mm. kyltit ja retkeilypolut osana luontoa. Vuodenajat vaikuttivat kokemuksiin ja eri kohteiden valintaan.

Kiilopää vaikutti mukavalta, siinä oli puro. Siellä oli selkeästi merkitty reitit, käveltiin tunturin päälle ja käytiin näköalapaikalla. Jos haluaa mennä luontoon, kannattaa mennä heti Inariin, siellä alkaa se luontoalue heti keskustasta. Napapiirin retkeilyalueella oli ihmisiä virvelöimässä, ylitettiin joki riippusiltaa pitkin ja käveltiin luontopolkua, se on hieno paikka. (h4)

Luonto- ja erämaakokemusta heikentävät mm. hiihtohissirakenteet, uudet rakennukset, tiheähkö metsätieverkosto tai metsän liian nopea uudistustyö, vaikka alue olisi suurikin (Hallikainen, 1998). Vanhoja rakennelmia saatetaan pitää autenttisina, mutta äskettäin luontoon lisättyjä elementtejä taas epäautenttisina. Objektiivinen autenttisuus on melkein mahdotonta, koska erämaatkin ovat usein ihmisen toiminnan kohteena. (Tuulentie, 2002, s. 77–78.) Symbolinen autenttisuuden kokemus liittyy taas esimerkiksi kansallismaisemiin, jolloin ne on kulttuurisesti sovittuja (Sironen, 1996, s. 115). Luonto koetaan esimerkiksi ekologisten, esteettisten tai ajanvietteellisten arvojen kautta (Rolston, 1999, s. 205–224). Pohjoista luontoa verrattiin koti- tai asuinpaikkakunnan luontoon tai muuhun aikaisemmin koettuun. Eri vuodenajat koettiin moniaistisesti ja esteettisesti. Seuraavassa luvussa avaan teemaa Lapin luonnosta erityisenä henkilökohtaisena paikkana.

4.1.2 Erityinen paikka

Tässä alaluvussa kuvaan Lappia erityisenä paikkana. Haastateltavien kokemuksissa yhdistyivät moniaistisuus, tunneyhteys paikkaan ja oma harrastus. Ruskamatkailijalle (h9) ja moottorikelkkailevalle pariskunnalle (h12) Lapin maisemat olivat tuttuja jo vuosien takaa ja paikkaan liittyi henkilökohtaisia kokemuksia.

Katselin erityisesti väriloistoa, kanervikkoa. Levi on vanha tuttu paikka 90-luvulta alkaen, aina on jotakin uutta rakennettu ja laajennettu, se on ihan hyvä asia. Täällä on hyvät reitit. Maasto oli hyvää, oli nousuja ja laskuja, loivaa ja jyrkkää sekä mutkia kuntopoluilla. (h9)

*Se on niin valkoinen luonto, nytkin kun tultiin, puussa on lumi, aurinko paistaa, **siellä on kuin helmiä siellä koivunoksilla**. Kun hän vei tunturin huipulle ekakerran niin se on se, siinä ei ole mitään puita peittona, siitä näkee, se on todella upeeta. Kesällä joskus Norjaan mennessä oli sama tunne, vesi ja taivas että sydän pakahtuu. (h12)*

*Hiihdän vain täällä Lapissa, en missään muualla. Kun lähtee hiihtämään tonne ja tulee porot vastaan ja koko systeemi, niin koko **sielu lepää** ja aurinko paistaa. Sitä elää uudestaan ja uudestaan niitä tuntemuksii, kyllä se on mieletöntä. Mitä vanhemmaksi tulee, sitä tärkeämmäksi luonto tulee. Sitä osaa enemmän nauttia väreistä, muodoista ja äänistä. Jos samaa olisi kysytty muutama vuosi sitten vastaukset olisivat olleet erilaisia. (h3)*

Ihmiset ovat omaksuneet sosiaalisesta tarinavarannosta tiettyjä malleja, joiden avulla he kertovat kokemuksistaan (mm. Hänninen, 1999, s. 21). Ihmisten tapoihin ja tottumuksiin vaikuttavat olemassa olevat merkitykset, mutta ihminen itsekin luo merkityksiä elämänsä aikana. Jotta ihmiset ymmärtävät toisiaan, sanoilla täytyy olla samanlainen merkitys. (Lehtonen, 1996, s. 16–18.) Metaforan avulla ihminen jäsentää ja ilmaisee monitahoisia kokemuksiaan ja sillä voidaan tuottaa merkityksien lisäksi tietoa (Bruner Tolskan, 2002, s. 120) mukaan. ”Maisemakokemus on aina intertekstuaalinen”, kokemuksista kerrotaan ja niitä ymmärretään kulttuurisen tulkintaresurssin ja oman kokemuksen pohjalta (Sironen, 1993, s. 159–160). Kantin filosofiassa kaunis koetaan mielihyvänä ja ylevä on jotakin ylivoimaisen suurta tai kunnioitusta herättävää (Rannisto, 2007, s. 26). Ylevyyden kokemuksia voivat tuottaa esimerkiksi suuret vuoret ja putoukset: *Norjassa Jäämeren rannalla käytiin ja tultiin Vuonoreittiä takas Suomeen. Aivan tajuttomia just noi vuonot ja vuoret (h4)*.

Merkittävät matkakokemukset voivat liittyä ympäristöön ja paikkaan uppoutumiseen ja tiheä kerronta kieliin usein tunteista ja kokemuksen merkityksellisyydestä (Perttula, 2002, s. 42–43). Osassa matkailuelämyksiä on mukana tunteita ja osassa tietoa (Perttula, 2007, s. 67–68).

Kertominen ja sanat saattavat joskus latistaa omaa herkkää kokemusta tai oma kerronta voi tuntua kliseeltä (Keskitalo-Foley, 2006, s. 131). Luontoa ja paikan merkitystä arvioitiin oman harrastuksen ja luontokäsitysten sekä elämäntilanteen pohjalta. Toisaalta tietyillä luontoalueilla vieraileminen säännöllisesti osoittaa paikan merkitystä ilman monisanaisia kuvauksiakin. Ennen talonpoikien keskuudessa luonto oli esimerkiksi tukkimetsää tai lintumetsää tarkoituksensa mukaan (Sironen, 1993, s. 166–167). Usein ajanvietteelliset, humanistiset, esteettiset sekä ekologiset arvot pyritään yhdistämään matkailussa. (ks. Rolston 1999, s. 221–224). Lapinmatkoihin kietoutui kävijöillä monella tapaa vuodenkierto ja harrastukset, mutta maisema oli myös tärkeässä asemassa :

*Se on verkkokalastusta, uistatusta, pilkkimistä ja käydään metalläkin. Kolme kertaa vuodessa sinne on päästävä. Pohjosen kohtees se on mukava maisemallisesti kaikkialla, jokkaisessa on ne omansa, **Lappi on Lappi**. (h8)*

Tiedän, että tunturi on jääkauden aikana muokkautunu ja se on laskettava luonnoksi, mutta sitten sinne on rakennettu. Voin kahvia siemailla samalla, kun kiikun istuallani kondolihissillä ylös ja maisemathan siinä antaa paljon. Se on vähän sellaista näköaistille tarkoitettua luontoa, mutta minulla on pääasia se laskettelu, joka harrastuksena alkaa nousemaan korkeammalle. Ylläksellähän on Suomen korkeimmat tunturit, sinne täytyy päästä. Ne on ne pidemmät vaellusreissut, jossa sitten kärvistellään rankkasateessa. (h1)

Tämä on aivan erilaista, kun on lunta, puhdasta lunta. Siellä (x alueella) on liian paljon ihmisiä, täällä jää omaa rauhaa ja vaunualueella on tilaa (h11). Miehelle on henki ja elämä tuo kelkkailu, aina kun mahdollista hän tulee tänne. Mä myös sauvakävelen. On käyty ametistikaivoksella, sekin on luontoa. (h11, h12)

Ne (x) paikat on jo kaupunkeja, ei ne ole enää tällaisia mökkikyliä. Nuo kelomökit ihaninta onkin. Etenkin, kun lapset on pieniä, tämä on semmonen pienempi, turvallinen ja rauhallinen paikka, ei kaipaa tällä hetkellä mihinkään. Tuotiin alkusyksystä vaunu tänne, ollaan liikuttu jo ennen ruskaa tuolla, rinnettä ylös ja luonnossa käveltiin paljon. (h10)

Kertomuksissa puhuttiin myös rakennetusta matkailumaisemasta ja sen kokemisesta. Rakennukset ja muut rakennelmat eivät ole irrallaan luontomatkan kokemuksista. (Hautajärvi, 2014) on tutkinut Lapin matkailurakentamisen historiaa. Tuanin (2006, s. 15) mukaan ihmiset voivat kokea paikat omikseen ensi kerrasta lähtien, tällöin kyse on paikan tajusta. Esimerkiksi joet ja vuoret ovat merkityksellisiä niiden muuttumattomuuden takia ja jotkut paikat muuttuvat hyvin hitaasti. Autenttinen asenne paikkoja kohtaan ei riipu pelkästään siitä onko kyseessä paikallinen asukas vai matkailija (Keskitalo-Foley, 2006, s. 131). Ymmärtäisin

autenttisen asenteen kunnioitukseksi paikkoja ja sen asukkaita kohtaan, että ei esimerkiksi tuhottaisi luontoa ja ympäristöä.

Tormilaisen (2006, s. 94–96, s. 143–143) mukaan matkailualueiden voimakkaan kasvun seurauksena on vaarana unohtaa äänimaisemat. Hiljaiset alueet siirtyvät tällöin etäälle kylien keskuksista ja luontovaltaisia äänimaisemia hakevat saattavat siirtyä hiljaisempiin matkailukeskuksiin. Rakentaminen sekä hiihto- ja moottorikelkkailureitit herättävät vaihtelevia mielipiteitä eri osapuolissa ja reittejä on pyritty sijoittamaan kauemmaksi asutuksesta (Mettiäinen, 2006, s. 99). Luonnonmukaisuus, ekologisuus ja palvelujen yhdistäminen ovat eri tahojen yhteistyötä. Matkailun rakentamisella, maankäytöllä ja matkailukeskusten vyöhykkeisyydellä pyritäänkin vaikuttamaan näihin kysymyksiin (Maankäytöllä kilpailukykyä ja arvonnousua).

Joskus matkailijoiden omatkin mielikuvat ja odotukset matkailualueista ovat ristiriitaisia (Rantala, 2005, s. 101–106). Matkailijat toivovat usein rauhallista majoitusta, josta on suora yhteys luontoon, mutta palvelut lähettyvillä. Toisaalta he ymmärtävät, että suurien matkailijamäärien johdosta tiivis majoittuminen on ekologisempaa. (Tyrväinen, Silvennoinen, Hasu & Järviluoma, 2011, s. 21–28.) Valaistut kadut, tiet ja piha-alueet ovat osa turvallisuutta ja erilaisilla tunnelmavalloilla saadaan viihtyisyyttä. Moni ei edes huomaa matkailukeskusten reittien varrelle piilotettuja valoja (Tuulentie, 2002, s. 73). Joissakin matkailukeskuksissa katuvaloja on sammuteltu aika-ajoin, että matkailijat voisivat nähdä tähtiä tai revontulia taivaalla paremmin.

Erilaisuus ja vastakohtaisuus kotipaikkakunnan tai asuinpaikkakunnan luontoon tai aikaisempiin luontokokemuksiin mainittiin. Henkilöt, jotka olivat ensimmäistä kertaa Lapissa tai jossakin tietyssä kohteessa, kertoivat vivahteikkaasti kokemuksistaan. Lapin lumo ei ollut kadonnut heilläkään, jotka olivat jo vuosia viettäneet lomiaan Lapissa. Jotkin luontoalueet ja matkailukeskukset koettiin omiksi ja itselle sopimattomat kohteet sivuutettiin, koska löytyi erilaisia vaihtoehtoja. Valitut kohteet vastasivat paremmin elämäntilanteeseen ja henkilökohtaisiin arvostuksiin sekä harrastuksiin. Seuraavassa alaluvussa kerron eräretken ja vaellusretken kokemuksista.

4.2 Retkellä

Haastateltavat kertoivat Lapin merkityksistä eräretkeilyn ja vaelluksen näkökulmasta. Retkeilyssä yhdistyivät perinteinen osaaminen ja nykytekniikka. Tekemiseen voitiin keskittyä ja rauhoittua samoin kuin oman itsen pohdintaan hiljaisuuden keskellä. Pitkät etäisyydet olivat vaativia kulkea, mutta tervetulleita haasteita.

4.2.1 Retkellä olemista

Monille suomalaisille luonto löytyy Lapista, siinä kuin Sveitsiläisille Alpeilta. (Macnaghten & Urry, 2000, s. 4). Lappi mielletään Suomen erämaisimmaksi alueeksi. Erämaihin liitetään usein luonnontilaisuus, tietttömyys, asumattomuus, laajuus ja syrjäisyys. (Hallikainen, 1998, s. 286–288.) Lapissa metsästys- ja kalastuskulttuuri ovat säilyneet pidempään elinkeinoina poronhoidon rinnalla, kuin muualla päin Suomessa (Hallikainen, 1998, s. 15). Kertomukset ja kirjoitukset matkailukohteista ovat muokanneet matkailijan ja retkeilijän mielikuvia ja toiveita (Löfgren, 1999, s. 2). Lapissa on pitkät retkeily- ja vaellusperinteet ja ihmiset saavat tietoa ja vaikutteita monista eri lähteistä.

Yöpyminen lähellä luontoa liittyi olennaisesti luontokokemuksiin. Vaatimattomuus majoituksessa ei haitannut, vaan sitä jopa tavoiteltiin. Haastateltavien kertomukset liittyivät erä- ja vaellusretken käytäntöihin. Kertomuksissa tuotiin esille perusasioiden parissa toimiminen ja niihin sopeutuminen retkellä; kuten ruuanlaitto, peseytyminen ja nukkuminen:

Ei lämpö mökissä hirveästi pysynyt, yön aikana oli aika alhaalla, mutta ihan pärjäs hyvin makuupussin kanssa. Siellä oli sellainen porimatti ja takka, siitä tulee se tunnelma, se jäisi aika tylsäksi se elämänspuoli jos olisi vain joku sähköpatteri eikä minkäänlaista tulisijaa. (h7)

Erämökki oli suhteellisen uusi ja hyvätasoinen ja sähkötön, mutta se ei haitannut mitään. Oli lämmin, kamiinassa tulta poltettiin ja siellä oli sauna ja kaivo. (h6)

Majapaikka oli iso noin kymmenen hengen kota. Siinä oli tulisija keskellä ja lepolaverit sen ympärillä. Meidän lisäksi yöpy toinen pariskunta. Kamiinalla lämmitettiin vettä ja ruokaa. Pimeä ja nukkumaanmeno aika tuli nopeasti. Yöllä oli ulos ilmestynyt pari telttaa. Sitä tietää jo mennessä, että nukutaan kovemmalla alustalla. Se on elämys etelänihmiselle, että voi yöpyä lapinkodassa, on sillä oma arvonsa. (h14)

Muiden retkeilijöiden läsnäolo samoissa majoitustiloissa on osa vaelluskulttuuria. Nykypäivän varusteet yhdistyivät vaatimattomaan majoitukseen luonnon keskellä. Hidas elämäntapa, leppoistaminen ja poiskytkytyminen voi toteutua vetäytymällä luontoon ja erämaihin, unohtamatta kuitenkaan täysin nykytekniikkaa (Kopomaa, 2009). Luonnossa nukkuminen muodostaa keskeisen osan luonnossa olemisen erityisyyttä ja luontokokemusta. Retkeilyyn ja majoittumiseen luonnossa liittyy hiljaista tietoa, joka syntyy kokemuksen kautta ja mallia katsotaan toisilta. (Rantala, Tuulentie & Valtonen, 2013, s. 65–67.) Osaamme ja muistamme enemmän asioita, hiljaisen tiedon ja intuition avulla kuin pystymme kertomaan (Veijola, 2006, s. 80–81). Matkailijoilla, vierailijoilla ja ns. paikallisilla on yhteistä kokemuspohjaa ja matkailussa voidaan puhua myös erilaisista rooleista (Veijola, 2002, s. 106–108).

”Retkeilyn rikkaus perustuu siihen, että se ei tavoittele kaiken havaitsevaa asemaa maailman ulkopuolelta käsin. Retkeily suuntautuu ulospäin ja kartoittaa keskipisteitä yhdistäviä siteitä ja rihmastoja, tunnistaen samalla sukulaisuutta siellä missä tuntuu oudolta ja löytää uutuutta sieltä, missä kaikki tuntuu tutulta”. (Haila, 2004, s. 129.) Autenttisuus voi löytyä matkailukohteissa ns. takahuoneista ja alkuperäisten asukkaiden elämästä. Turistit etsivät toisten ihmisten arkitodellisuutta, sellaista jota ei ole rakennettu turisteille. (MacCannel, 1999, s. 100–102 .) Erämaisat ympäristöt voisivat edustaa haastateltavien puheessa näitä takahuoneita, joissa luontomatkaileja, vaeltaja tai eräretkeilijä voi kokea autenttisuutta. Retkeily luonnossa oli ikään kuin elämistä luonnossa ja luonnon ehdoilla; esimerkiksi itse kalastettu kala valmistettiin ruuaksi nuotiolla. Retkellä ja vaelluksella eletään osittain samalla tavoin kuin entisaikoina.

Erämökkiin piti kantaa itse vedet järvestä ja liesi toimi kaasulla. Siellä oli suuri tupa, takka ja sauna erikseen. Retkellä majoituimme myös kodassa. Peseytyminen tapahtui rannassa ja ruoka tehtiin yleensä ulkona nuotiolla. Itse kalastettu kala paistettiin ja mukana oli eväitä. Suuri osa oli vaellusta, perhonneittoa ja luonnossa olemista, ei siihen kuulu mitään erikoista. Hyttysiä oli välillä paljon, onneksi oli hyttyslakit, nuotiolla istuessa ne eivät häirinneet. Tulomatalla yövyttiin leirintäalueella teltassa ja keitettiin teetä trangiolla ja syötiin eväitä. (h4)

Matkalla ihmiset voivat tuntee itsensä autenttisemmiksi ja vapaammiksi. Itsen tai identiteetin etsinnässä vieraat paikat ja luonto tarjoavat mahdollisuuksia. (Tuulentie, 2002, s. 76–77.) Wang (1999, s. 350–353) tuo esille eksistentiaalisen autenttisuuden, joka liittyy kokijan maailmassa olemiseen. Matkaileja on silloin jonkinlaisessa liminaalitulassa ja hän tuntee

itsensä vapaammaksi ilmaisemaan itseään kuin arkena. Tämä liittyy erilaisiin aktiviteetteihin ja tekemiseen. Luthjen (2005, s. 155) mukaan minuuden käsittelyyn liittyy puhe omien ajatusten pohdinnasta: *Ehtii ajatellakin asioita paljon enemmän, kun ei ole muuta hälinää, vaan on tavallaan vain itsensä kanssa* (h4). Kalastusretkillä oli tietty vapaus päivärytmissä ja ohjelmassa, mutta sää ja luonnonolosuhteet tuli kuitenkin huomioida. Seuraavassa eränkävijä (h8) ja metsästävä vaeltaja (h13) kertovat kokemuksistaan:

Siinä on mökki, ollaan ja saunotaa. Sitten lähetään kymmenen kilometrin päähän rantaa, lasketaan verkkoja ja uistatellaan. Joskus on puun tekoa ja semmoista, ihan vaan semmosta, ei mitään aikataulua. Jos sattaa ei lähetä, jos tuulee ei lähetä, kaikki on vapaaehtoista. Kyllä siinä liikutaan ja käydään puronvarsissa virvelöimässä tai mato-ongella ja sitten on jotakin hillastusta. Se on se, että saa olla Lapissa. (h8)

Päivällä sitä on kiire, kun kelkoilla kuljettiin. Kaksi päivää viihdyttiin hyvin mökillä. Ei ole mitään tarvetta lähteä heti joka paikkaan, kun saa vain olla siellä luonnon keskellä. (h13)

Lapissa oleminen oli luonto- ja erämaaolosuhteisiin asettumista, sekä erilaisia käytäntöjä. Luonnossa oleminen ja omaehtoinen tekeminen mahdollistivat myös oman itsen pohdintaa. Erilainen tekeminen ja oleminen yleensäkin vuorottelevat yksilöllisissä kertomuksissa kautta tutkielman. Seuraavassa luvussa kerron vaelluksen ja eräretkeilyn haasteista.

4.2.2 Haasteista itsetuntemusta

Luonto ja retket tarjoavat monipuolisia itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia. Se mikä toiselle on lyhyt ja helppo vaellus, saattaa olla toiselle vaativa. Berleantin (1995, s. 71) mukaan kehollinen ja esteettinen tietoisuus liittyvät usein yhteen. ”Ilman somaattista kosketusta maahan olemme kodittomia riippumatta kotipaikastamme”. Merleau-Pontyn ruumiinfenomenologiassa luonto ymmärretään elettyinä tilana, jossa fyysisyys ja henkisyys yhdistyvät. Ihminen elää luontoa sopeuttamalla liikkeensä luonnon muotoihin ja aistimalla mitä luonto tarjoaa. Samalla tapahtuu merkitysten luominen. (Merleau-Ponty Ranniston mukaan, 2007, s. 29–32.) Luonto ja ympäristö koetaan moniaistisesti ja maisemaan uppoudutaan kehontuntemusten kautta:

Reitin alku vaikutti helpolta, sitten tuli kivikkoa ja hiekkapolku katosi ja nousu jatkui, niin huomasi sen vaikeusasteen muuttumisen. Kun tottui rytmiin ja jalat ja mieli tottui, sitä alkoi enemmän katsella ympärilleen. Kyllähän siinä oli hienot maisemat. Kun löysi rytmin ja filiksen, alkoi rentous. Sellainen tietty nautinto nousi pintaan, että kesti

sen vaelluksen. Mennessä oli lähes kirkas ja vaeltamiseen sopivan viileä sää. Tulomatkalla tuli sankka sumu ja näkyvyys oli minimaalista ja nousua tuntui riittävän. Vettä satoi oikeastaan koko ajan paluumatkalla, välillä aurinko pilkahti, tunturin huipulla helpotti. Rinkka painoi toistakymmentä kiloa ja oli hyvä kantaa. Kaikki oli sellaista positiivista seikkailua. (h14)

Vaeltaessa ja jälkeensä löysin itsestäni sellaisia asioita ja arvoja, ehkä oppimista, maailmankuvakin jonkin verran muuttui. Lappi on kaunis paikka, mutta se on etelän ihmiselle iso haaste liikkua Lapissa. Se oli avartava kokemus. Se tietoisuus, että on tuntureilla ja tunturin huipulla, kyllä se sisältä koettaa ihmistä sillä hetkellä, sitä tunnetta ei niinku tapaa missään muualla. (h14)

Luonnossa ja erämaassa eteneminen edellytti tiettyjä taitoja, mutta samanaikaisesti vahvisti osaamista ja antoi itsetuntemusta. Csikszentmihalyi (2005, s. 100–113) puhuu optimaalisessa kokemuksen virrasta, flowsta silloin, kun tarkkaavaisuus kohdistetaan vapaasti tavoitteiden saavuttamiseen. Kun ihminen toimii taitojensa ääri rajoilla, hän unohtaa ikään kuin hetkeksi itsensä, tällöin tarjoutuu mahdollisuus oman itsen kehittymiseen. Flow -kokemuksia voi tapahtua myös sellaisissa tilanteissa, jotka eivät vaadi kovia fyysisiä suorituksia, mutta jotka vaativat hyvää keskittymistä. Edensor (2000, s. 102) käsittelee kävelemiseen liittyviä aistimuksia. Pitkillä vaelluksilla ollaan erilaisessa ajallisessa kehityksessä, pysähdykset ja rytmin määräävät fyysiset tekijät, kuten jalat ja maasto, enemmän kuin kello.

Matkailukokemuksiin voi sisältyä uppoutuminen ympäristöön, jolloin aika pysähtyy tiettyyn hetkeen ja elämyksen kokija elää tuota hetkeä sekä sen paikkaa uudestaan. Suurissa tunnekokemuksissa ja selviytymisissä, ihmisen itsevarmuus voi vahvistua ja elämänsuuntakin selkeytyä. Tällöin voidaan puhua jopa kokonaisvaltaisesta muutoksesta ja matkailutapahtumasta elämisenä. (Perttula, 2002, s. 47–50.) Haastateltavat vertasivat kokemuksiaan omiin taitoihinsa. Maaston ja maisemien vaihtelu tai merkit paikalliskulttuurista lisäsivät kiinnostavuutta:

Ensin mentiin moottoriveneellä parin järven poikki ja sen jälkeen käveltiin kivijataa pitkin ja välillä oli metsämaastoa märkää ja kuivaa. Haastavaa sinänsä, pitää olla ketterä, että pääsee siellä kulkemaan, ettei tule mitään vammoja. Ei se matka ollut kuin jotakin kahdeksan kilometriä, mutta maasto oli vaihtelevaa eikä mitään tasaista. Kun oli rinkat ja ruokatarvikkeet ja teltat mukana, meni pitkään kulkea vaikeaa reittiä. Ei mitään merkittävää polkua pitkin, vaan piti tietää pienistä merkeistä, kivikasoista mistä reitti menee. (h4)

Haastateltavat retkeilivät ja vaelsivat kansallispuistoissa, valtion- ja yksityismetsissä ja

vesialueilla. Retkeilijät kertoivat vapaudesta päivän suunnitelmien suhteen, mutta luonto ja erämaa asettivat omat ehtonsa, jotka tuli huomioida: *Siellä pitää kiire unohtaa ja ei saa olla liian tiukka aikataulu. Tuollaisia juomataukoja ja lepotaukoja täytyy pitää (h14)*. Eräretken suunnitelmat saattoivat muuttua ja piti selvittää olemassa olevilla taidoilla ja sopeutua tilanteeseen: *Kun oltiin siellä aikaisemmin, oli hirveä myrsky, sekin oli omalta osaltaan sellaista, silloin jäätiin saarroksiin ja muuta sellaista (h13)*.

Toiset ihmiset pystyvät huomioimaan kokonaisuuksia ja tuntevat vapautuneisuutta siitä, että ovat itsensä varassa luonnossa. Liiallinen päämääräsuuntautuneisuus tai tiukka aikataulutusta haittaa luontokokemuksia ja voi aiheuttaa vaaratilanteita. Luonnossa saadaan kuitenkin itsetuntemusta liikkumalla vaihtelevissa olosuhteissa. (Salonen, 2013, s. 40–42.) Kokeneen tai kokeneemman henkilön mukanaoloa vaativilla retkillä pidettiin tärkeänä: *Jos on pitempiä reissuja, niin pääsääntöisesti joku on mukana siinä. En ensimmäisenä lähtiskään yksin, koska saattaisin jäädä sinne (h13)*. Ranniston (2007, s. 115–117) mukaan oudommassa luonnonympäristössä voidaan vapauttaa myös mielikuvitusta ja kokea seikkailua ja jännitystä:

Tutuilla luontoalueilla uskaltaa liikkua yksistään, mutta kun lähtee paikkaan missä ei ole aikaisemmin käynyt, on turvallista liikkua seurueen kanssa ja voi toinen toistaan auttaa. Oli jännitystä sopivasti. Meinattiin eksyä tunturiin ja sitten etsittiin mistä pääsee takaisin ja sitten karhun jälki nähtiin, kun pimeässä otsalampunvalossa etsittiin mökkiä ja silloin piti pelätä. Oven lukko oli rikki ja ovisalpa kolkutti koko yön.(h7)

Ihminen voi oman kokemuksen kautta oppia ja kehittyä luontoon liittyvissä harrastuksissa. Linnosuon (2007, s. 201–206) mukaan ohjatuista seikkailuterapioista on saatu lisää itseluottamusta omaan selviytymiseen myös muissa elämäntilanteissa. Kopomaa (2009, s. 63–64) kuvailee kiinnostusta vaelluskulttuuriin tai eräretkeilyyn elämänhallinnan ja vauhdin rajoittamisen tai olemisen tavan muutoksen tarpeena. Muutosta haetaan menneestä, askeettisuudesta ja kilvoittelusta. Rolstonin (1999, s. 205–224) mukaan luontoa voidaan kunnioittaa sen autonomisen erilaisuuden ja sen tarjoamien haasteiden takia. ”Luonto stimuloi mieltämme. Se edellyttää havaintokykyä, mielikuvitusta ja osallistumista ja päätöksen tekoa. Usein ajatukset liikkuvat siinä keitä ja missä olemme ja luonnon käsissä olevasta elämästämme tai käyttäytymisestämme yleensä.”

Lähiluontoalueet ja aikaisemmat kokemukset sekä harrastukset antavat pohjaa selviytyä Lapin

vaelluksilla ja retkillä. Toisilla haastateltavilla oli kokemusta eräkäynnistä ja vaeltamisesta jo vuosia, mutta luonto asettaa kuitenkin omat ehtonsa. Luonnossa saatiin onnistumisen kokemuksia, tasapainoa ja ymmärrystä luonnosta sekä itsestä. Seuraavassa alaluvussa avaan kertomuksia luontomatkan merkityksestä suhteessa arkielämään.

4.3 Irtautuminen arjesta

Luontomatkan merkitykset liittyivät rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja arjesta irtautumiseen. Yhdessäolo läheisten kanssa koettiin tärkeäksi. Matkalla virkistytettiin ja saatiin voimavaroja arkeen ja elämäntilanteeseen.

Mä tykkään autolla ajamisesta. Me pysähdytään aina johonkin kivaan paikkaan. Oulussa nukuttiin autossa, kun tuli hirvittävä ukonilma. Päätettiin sitten olla Inarissa useampi päivä leirintäalueella. Tämä on meille erämatkailua, me ei lähdetä enää mihinkään jyrkänteisiin ja poluille, kun olen ollut onnettomuudessa. Me majoitutaan Suomessa aina teltassa tai mökissä. Mun mies kalastaa ja mä istun siellä veneessä hänen kanssaan. Täällä on hiljaisia ihmisiä, sillä on suuri merkitys ja tutustutaan myös muihin. Haen semmosta henkistä latautumista taas talveen. (h5)

Oma arkinen elämäntilanne saattoi olla hyvin kiireinen ja erilaisia sosiaalisia tilanteita sisältävä, siksi lomalla kiinnitettiin huomiota rauhallisuuteen ja hiljaisiin ihmisiin, jotka koettiin rauhoittaviksi. Lomalla myös harrastettiin ja toimittiin oman toimintakyvyn mukaan. Lomalla haluttiin viettää yhteistä aikaa läheisten kanssa ja elää tilanteen mukaan. Omalla autolla matkustettaessa, aikataulut ja pysähdyskohteet voidaan valita vapaammin (Haldrup, 2003). Alasuutari & Alasuutarin (2010, s. 29–35) ovat käsitelleet mökkimatkan toista todellisuutta, joka alkaa jo matkalla. Pitkä matka-aika mahdollistaa ajatusten suuntaamisen toisaalle: *ajojimme 11 tuntia räntäsateessa ja lumimyräkässä ja vauhti oli sellaista 60 km luokkaa. Eilen paistoi aurinko ja oli hienot kelit, nyt sää on vaihtunut lumiseksi ja tuuliseksi (h6)*. Moottorikelkkaileva pariskunta (h12) kertoo kaupungin kiireestä ja liikenteestä vastakohtana Lapin rauhalle ja kiireettömyydelle. Toisaalta pariskunnalla oli aikaa toisilleen:

Rauha ja kiireettömyys on täällä, kun arkisin kierrän Helsingin alueella, on liikennevaloja, aina on kiire, kiire, kiire ja vaikka kuinka yrität sanoa itelles, että ei tarvi mennä vauhdilla, niin sitä vain menee. Meillä on täällä enempi aikaa toisillemme, mies tekee pitkiä päiviä ja mäkin tuun illalla myöhään kotia, yhdessäolot jää vähäisiksi. (h12)

Pariskuntien työajat saattavat olla sellaiset, että yhteistä aikaa ei ole arkena eikä edes viikonloppuisin. (Koivulaakso ym., 2010, s. 67). Alaräisänen (2014, s. 83–84) mukaan ihmiset ovat tulleet tietoisemmiksi vapaa-ajan ja kiireettömyyden sekä hiljaisuuden merkityksestä hyvinvoinnilleen talouskasvun vasta-argumenttina. Tuulentien (2002, s. 78) mukaan Lappi on tarpeeksi kaukana suomalaisille arjesta. Keskitalo-Foley (2006, s. 132–133) tuo esille pohjoisen ja etelän näyttäytymisen vastakohtina eri katsontakannoissa. Tällöin pääkaupunkiseutu edustaisi dynaamista, tehokasta ja pohjoinen staattista ja primitiivistä resurssia, jossa on alkuperäistä luontoa ja rauhaa.

Haastattelukertomuksissa sekä miehet että naiset kertoivat vaelluksistaan ja retkistään Lapissa. Luontomatkojen yhteydessä harrastettiin metsästystä ja kalastusta. Miehet harrastavat edelleen enemmän näitä perinteisiä lajeja, mutta esimerkiksi perhokalastus on lisääntynyt naisten parissa. Luontomatkailua harrastavista 38 % oli tehnyt Lapin matkan talvella, ja 32 % Lapin matkan kesällä tai syksyllä. Kansallispuistoon suuntautuneen matkan oli tehnyt 27 % suomalaisista. (Sievänen & Neuvonen, 2011, s. 42–67.) Luonnon hyvää tekeviltä vaikutuksilta ei voi vältyä, vaikka matkailija ei olisikaan liikkeellä erityisen terapiahakuisesti, vaan lähtökohtana on ollut lomavietto ja oman harrastuksen toteuttaminen sekä yhdessäolo läheisten kanssa:

Pääsyy oli luonnonrauha ja kalastus ja perheen kanssa oleskelu, päästä pois kaupungista. On se ihan eri asia, kuin olla bensankatkussa Etelä-Suomessa ja se, että kuulee kaikki luonnon äänet, eikä sitä autojen melua. Mistään ei kuulunut mitään hirveää meteliä, siellä sai olla täysin omissa rauhassa. (h4)

Luonnossa arvostetaan hiljaisuutta. Äänimaisema on osa ympäristöä ja vaikuttaa ihmisen kokemuksiin ja hyvinvointiin. (Tormilainen, 2006; Wallenius, 2001, s. 88–89.) Oleskelu luonnonympäristöissä ja luonnonsuojelualueilla vaikuttaa myös fysiologisesta stressistä vapautumiseen (Hartig ym., 2003). Kaplan ja Kaplanin (1989) mukaan luontoalueilla oleskelu on elvyttävä kokemus ja sisältää sekä fysiologisia että tunteiden muutoksia. Elpyminen koostuu paikassa syntyvästä lumoutumisesta, arkipäivästä irtautumisen tuntemuksesta, ympäristön yhtenäisyydestä ja johdonmukaisuuden tunnusta sekä ympäristön sopivuudesta itselle.

Toiset ovat vahvistaneet itsetuntoaan ja jopa sairauksista selviytymistä osallistumalla vaelluksille (Hunter-Jones, 2003). Arkena voi olla myös erilaisia vaatimuksia esimerkiksi

oman ulkonäön suhteen, mutta luonnossa voidaan olla vapaammin (Puhakka, 2014, s. 43). Luontoretkeä on käytetty ohjatusti erilaiseen terapeuttisiin tarpeisiin; mm. parantamaan pariskuntien ja perheiden keskinäisiä suhteita (Burns, 2000). Suomessa on tutkittu ja myös käytännössä sovellettu terapioiden, jotka liittyvät luonnonympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin (Salonen, 2005; Greencare Finland). Uusia hyvinvointia tukevia matkailutuotteita on ideoitu ja kehitetty nykyasiakkaan tarpeisiin (Jutila & Hakkarainen, 2015). Luonnonsuojelualueet ovat paikkoja, joiden eheys ja rikkumattomuus lujittavat omaa eheyttämme (Tuan, 2006, s. 19). Perttula (2002, s. 33) pohtii, että jos elämyksen kulttuurinen merkitys on hyvinvoinnin edistämistä ja elämän tasapainottamista, kuinka se yhdistyy hyvinvoinnista huolehtivaan yhteiskuntaan ja yksilölliseen elämäntilanteeseen.

Naisten ja miesten vapaa-ajanvieron tapoja ja rentoutumiskeinoja on käsitelty eri tutkimuksissa. Ihmiset harrastavat eri asioita ja samatkin ihmiset vaihtelevat harrastuksia eri aikoina. Naiset voivat toipua ja virkistyä arjen vaatimuksista esimerkiksi sosiaalisella hauskanpidolla tyttöjen kanssa, usein oletetun hiljaisuudessa rentoutumisen lisäksi. (Aitchison, 2003, s. 43). Lapinmatkalla oli sekä rauhoittumista hiljaisuudessa että yhdessäoloa ja hauskanpitoa. Rentoutumista ja kehollisuutta kuvastavat saunominen ja avantouinti. Kailon (2006, s. 246–251) mukaan saunominen on liittynyt jo varhais-suomalaiseen kulttuuriin osana elämää ja uudistumista. Toiset haastateltavat mainitsivat tärkeinä myös monipuoliset palvelut ja ystävällisen ilmapiirin:

Nämä hiihdot ja reitit, sen takii tultiin myös tänne, sukset laitettiin kuntoon, ystävällinen ilmapiiri, sauna ja avanto.(h3)

Luonnossa on laavuja ja mukana oli makkarat ja sinapit, tulitikut ja kahvipullo ja yhdet pienet paukut otettiin vielä päälle, mutta vain yhdet. Lenkin jälkeen menttiin aina saunaan ja rentouduttiin. Merkkasi tosi paljon, että muut hyväksyivät mut porukkaan, oli mukavaa porukkaa ja paljon jäi tuttavilla ja kutsuttiin ensi syksynä mukaan. Sitten on tärkeää, että siellä voi tavata muitakin ihmisiä illalla ja muutenkin. (h9)

Samanhenkisiä ihmisiä tavattiin. Se on osa tällaista vaellusta keskustella muiden vaeltajien kanssa. Vaihdetaan muutama sana, ei siinä sivuuteta ihmisiä ääneti, pidetään sellainen positiivinen tauko samalla. (h14)

Tuntuu, että jotakin on tullut tehtyä, en ole hirveän väsynyt, sellainen ihan rentoutunut, mukava olo. Sai sellaista näkemistä, kokemista ja kuulemista ja sitten hyvää oloa sieltä raittiista luonnosta ja sai olla puhtaassa luonnossa, että mikäs sen parempaa. Jos olisi tarpeeksi pitkä useamman viikon loma, että siinä todella voisi tehdä näitä päiväreissuja, tällaisia lyhyempiä matkoja voisi tehdä useamminkin. Kyllä se olis

muutaman kuukauden väli ihan hyvä, sitten voi odottaa jo seuraavaa.(h7)

Lapin tunnelma koettiin rauhoittavaksi ja virkistäväksi. Yhteisyys, ja omalta tuntuva ryhmän löytyminen lisäsi yhteenkuuluvaisuuden tunnetta (ks. Perttula, 2002, s. 46). Arjen ympyröistä oli päästävä aika-ajoin pois. Lapinmatkan suunnitelmat ja odotus antoivat jaksamista työhön ja arkeen: Haastateltavat eivät pitäneet lomanviettoa kotioloissa tyydyttävänä vaihtoehtona, vaan halusivat lyhyilläkin lomilla päästä pois kotoa: *Irtiotolla on sellaista merkitystä, pitää lähteä niistä omista ympyröistä kokonaan pois (h5).*

Useat haastateltavat mainitsivat eri teemoissa kerronnassaan: *saa olla luonnossa, tai saa olla Lapissa* ikään kuin etuoikeutena tai luontoa kunnioittavana ajatuksena. Lomalla oli ruuanlaitto ja muita tehtäviä, mutta ne koettiin pienimuotoisemmiksi., asuntovaunulla perheen kanssa (h10), metsästävä vaeltaja (h13) ja moottorikelkkaileva pariskunta (h12) kokivat pääsevänsä irti arjen rutiineista ja saavansa voimavaroja Lapin matkalta:

*Täällä osaa asennoitua, kotona on aina ne kotityöt, täällä voi heittää kaikkea irti, viikon-kaksi kun ollaan, voi olla vaan. **Täältä löytyy se voimavara.** (h12)*

Onhan tämä vastapainoa kotielämälle ja sille ikuiselle siivoamiselle. Täällä saa oikeesti levähtää. Ne työt jotka täällä tehhään on niin pieniä, että aikaa jää täydessä merkityksessä lapsille ja ulkoiluun ja täällä ei paina asiat, että sitäkin pitäis tehdä ja tätäkin pitäis tehdä. (h10)

Tunnelma muuttuu ihan erilaiseksi, sama vaikutus on joka kerta. Iltasella sitä voi istua tuntikausia takan ääressä ja kuunnella vaikka radiota. Voisihan sitä kotonakin istua ja kuunnella radiota, mutta sitä pitää mennä Lappiin tekemään. Ei tarvi tehdä mitään, saa mietiskellä. Sitä on rutinoitunut kotona tekemään kaikkea hommaa. Lomalla voi keskittyä olennaiseen ja rauhoittua niihin. (h13)

Perheen merkitys korostuu suomalaisessa vapaa-ajassa, vaikka ihmiset ovat samanaikaisesti työorientoituneita (Jallinoja, 2009, s. 75–76). Ihmisellä pitäisi olla myös omaa aikaa. Ajanpuute vaivaa erityisesti lapsiperheitä (Alaräisänen, 2014, s. 84). Kopomaan (2009, s. 62) mukaan ihmisistä onkin tullut ”monisuorittajia tai jopa monisählääjiä”. Työstä irti pääseminen lomalla ja vapaa-ajalla on tärkeää, mutta joskus vaikeaa. Vapaa-aika koetaan tärkeäksi ja silloin halutaan rentoutua ja toipua, mutta ajatukset ovat työasioissa (Zacheus, 2008). Kotiin vievät usein töitä mm. yrittäjät, ylemmät toimihenkilöt, koulutusaloilla työskentelevät ja tietotyöläiset. Kotona tehtävä ansiotyö sekoittuu vapaa-aikaan ja sen hallinta on vaikeaa. (Anttila, Nätti, Ojala & Tammelin, 2009, s. 18–20.) Tuulentien (2002, s. 81) mukaan arki on myös tapa katsoa asioita eli arjesta ei välttämättä pääse eroon.

Tämä on aivan ihana olotila, kun puhelin ei soi, tämmösenä aikana, kun olen ilmoittanut kaikille asiakkaille, että olen lomalla neljä viikkoa. Mulla ei ole varaa lomallakaan siihen, että sulkisin puhelimen, se on varmuuden vuoksi auki. Kesämökillä joudun vastaamaan viikonlopullakin puhelimeen. Koira jätettiin nyt kotiin, kun arkisin on ulkoiluttaminen ja tämmönen. (h5)

Saa totaalisen irtioton siitä omasta elinympäristöstä ja tätä kautta energiaa tehdä niitä omia työjuttuja siellä kotona. Loman vietto ei onnistu omalla kotisohvalla, koska kaikki työasiat pyörii mielessä, tämä on sillä tavalla terapeutista. Voin aina lukea sähköpostit ja käydä netissä kattomassa, mutta sitäkään en ole avannut montaa kertaa. Täällä voi olla aivan omin nokkineen, eikä tarvitse miettiä mistään muusta kuin vain rentoutumisesta. (h6)

Lomalla tulisi saada olla hyvällä omallatunnolla, että vapautuminen, uudistuminen ja voimaantuminen olisi mahdollista. Alaräisänen (2014, s. 96.) mukaan mobiiliteknologian myötä työtä pystytään tekemään lähes missä vain. Ihminen ei voi olla hetkeäkään rauhassa, eivätkä kanssamatkustajat kuunnellessaan toisten työpuheluita. Reaaliaikaisuus tavoittaa ihmiset tekniikan avulla ympäri vuorokauden, ellei sitä osata rajoittaa (Kopomaa, 2009). Työn ja perheen yhteensovittaminen on haasteellista nyky-yhteiskunnassa, jossa vaaditaan vanhemmilta sekä tuottavaa työtä että hyvää vanhemmuutta (Repo, 2009, s. 75). Haastateltavat kertoivat luontomatkan myönteisistä ja vahvistavista kokemuksista, jotka auttoivat jaksamaan työelämässä, opinnoissa ja elämäntilanteessa. Loman odotus antoi myös voimavaroja arkeen: *Piristää ja luo uutta pontta ja jaksamista työlle, kyllä matka vaikuttaa monta kuukautta piristävästi. (h9)*

Tulee töissä mietittyä, että voi kun pääsis lähteen. Mulla on vuorotyö, joten harvoin on viikonloppuvapaita. Se arjen pyörittäminen on tässä elämänvaiheessa vielä semmosta häslinkiä. Viikkoja olen laskenut, että kun pääsee hiihtolomalle ja teen sitä ja tätä, olen vaan, enkä stressaa asioita. (h10)

Jos on yhtä soittoa kokoajan työssä, niin sitähän vässyy, lomalla se katkiaan, totta kai sillä on vaikutusta, vaikka ei itse huomaakaan. Varsinkin ennen katkosta, sitä ei stressaannu työssäkään niin kun tietää, että pääsee, sitä jaksaa. Kun on reissun käynyt, pystyy työhön keskittymään ja sitten suunnitellaan ja soitellaan. (h8)

Se, että liikutaan ja ollaan ulkona, itse asiassa koko ajan ulkona ja että kuulee luonnon äänet, sehän jo tuo terveysvaikutteita. Just kaikki muistot mitä on matkasta, se piristää ja, että pääsee niin pois arjesta, että on toisenlaisessa ympäristössä ja toisaalta taas ehtii ajatellakin asioita niin paljon enemmän, kun ei ole muuta hälinää, vaan on tavallaan vain itsensä kanssa. Kyllä siinä ainakin pari viikkoa muistaa sen, tietenkin riippuu elämäntilanteesta kuinka kiireistä muuten on, että ehtiikö miettiä, mutta sitten tietenkin kuvien avulla kyllä pääsee takaisin matkalle. (h4)

Jaksaa enemmän paneutua kouluasioihin, tätä matkaa varsinkin muistaa varmaan ikuisesti, mulla on jotakin 200 kuvaa. (h15)

Useille haastateltaville Lapin matkat olivat osa elämää ja vuodenkiertoa. Haastateltavat kertoivat vapaudesta ja omaehtoisuudesta olemisen ja tekemisen suhteen. Matkoilla voitiin myös paikata ruuhkavuosia elävien perheiden arjen kiirettä. Toisaalta tieto tulevasta lomasta antoi voimia työhön. Siitonen (1999) on tutkinut yksilön voimaantumiseen liittyviä tekijöitä. Hänen mukaansa voimantunne on kokemusten, oivallusten ja omaehtoisuuden sekä yhteistoiminnan tulosta. Motivaatio, sitoutuminen ja voimaantuminen kulkevat käsikädessä. Edellisen voisi yhdistää luontokokemuksiin ja luontosuhteeseen. Luonto ja merkitykselliset luontokokemukset edesauttavat luontoon liittyvien harrastuksien jatkumista. Luvussa 4.1 kerron Lapin luonnon erilaisuuden ja paikan merkityksiä ja luvussa 4.2 vaellus- ja eräretkellä olemista, jolloin retken käytännöt ja haasteet tarjoavat autenttisuuden ja itsetuntemuksen kokemuksia. Kaikki nämä kokemukset vaikuttavat yksilön voimavaroihin monella tapaa.

Lapin matka tarjosi mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen ja moniaistisiin kokemuksiin. Loma, ympäristön vaihdos ja Lapin luonto auttoivat irtautumaan ja löysäämään arjen tavoista, rooleista ja velvollisuuksista. NykYTEknologia sekä helpotti että häiritsi lomalla oloa ja irtautumista. Lomalla oli aikaa huomioida myös läheiset. Luontomatka koettiin virkistäviksi ja tärkeäksi. Työn ja loman välisestä yhteydestä ja työssäjaksamisesta puhuttiin useassa kerronnassa. Matka Lappiin ja lyhytkin loma antoi voimavaroja arkeen ja työhön. Lappiin suuntautuneet matkat olivat toisille säännöllinen osa vuoden kiertoa, osa taas matkusti silloin, kun siihen tuli mahdollisuus. Yleensä ottaen merkitykselliset luonto- ja matkakokemukset, suunnittelu, matkan odotus ja muistelu vähintäänkin rikastuttivat elämää ja toimivat vastapainona elämäntilanteessa ja arjen kokemuksissa. Seuraavassa luvussa 5 avaan lähiluontoon liittyviä käsityksiä ja kokemuksia.

5. VIRKISTÄYDYTÄÄN LUONNOSSA LÄHELLÄ JA KAUEMPANA

Tässä luvussa viisi vastaan osakysymykseen kaksi: Kuinka haastateltavat kuvaavat lähiluontoa ja millaisilla kokemuksilla on erityisiä merkityksiä lähiluonnossa ja miksi? Luontokokemukset ja käsitykset lähiluonnosta vaihtelivat. Eri luontopaikoissa ulkoiltiin monipuolisesti. Luontokohteita ja mielipaikkoja löytyi läheltä ja kauempaa esimerkiksi mökeiltä ja kotipaikkakunnilta. Haastateltavien lähiluontoa ja -ympäristöä sekä toimintoja siellä olen kuvannut lyhyesti jo henkilökuvauksissa luvussa 3.3. Bruner (1986) jakaa narratiivit toiminnan maisemaan sekä tietoisuuden maisemaan eli kokemuksiin. Toiminnan maisema ja kokemukset yhdistyvät tässä luvussa.

5.1. Lähiluontoon kävelen ja autolla

Haastateltavat kertoivat asuinpaikan lähellä ja kauempana olevista luontokohteista. Kodin lähellä olevaan luontoon ja ympäristöön oltiin yleisesti tyytyväisiä, mutta häiriötekijöitäkin esiintyi. Luvussa 4.1 on myös kuvausta lähiluonnosta, kun haastateltavat vertasivat Lapin luontoon lähiluontoaan tai lähiympäristöään. Luontoalueet jakautuivat tarpeiden tai harrastuksen mukaan lenkkeily- ja ulkoilumaastoihin ja rauhoittumispaikkoihin. Luontopoluille kotipihalta (h14), kahden lähiluonnon kulkija (h2), matkusteleva yrittäjä (h6) ja eränkävijä (h8) kertovat lähiluonnostaan: *Mulla lähtee lenkipolut kahdenkymmenen metrin päästä kotiovesta, siinä on keskuspuisto suoraan, se on kesät ja talvet (h14).*

Voin kymmenen kilometrin säteellä liikkua, että mä koen vielä lähiluonnoks, että kävelemällä pääsee hyvin liikkumaan. En yleensä mittaa kilometreissä vaan ajassa. Koen, että asun lähellä luontoa; toki näkyy taloja. Olen usein ottanut sukset mukaan ja lähtenyt tuonne Kemijoen jälle. (h2)

Luonto on lähellä ja läsnä, sitä on vaikea eritellä. Kotiympäristöksi koen meidän kylän alueen. Kaunis ympäristö siinä on, metsäteitä ja historiallisia paikkoja ja joki. Se on lapsuudenympäristö. Arvostan sitä puhdasta luontoa. (h6)

Minun lähiluonto lähtee porraspäästä ja yltää monen sadan kilometrin päähän. Autolla joutuu aina menemään, suoraan ei pääse kävelen. Täällä on hyvät mettästy, kalastus ja marjastuspaikat lähellä. (h8)

Lähiluonnon käsite oli toisille vieras, enemmän puhuttiin luonnosta, koti- tai lähiympäristöstä. Luonto alkoi omasta pihasta ja jatkui kymmenien jopa satojen kilometrien päähän. Luonnon

erityiset merkitykset liittyivät aikaisempiin kokemuksiin. Luontoon mentiin myös julkisilla kulkuneuvoilla, mutta usein tarvittiin henkilöauto matkoihin. Hiljaisuutta kaipaava (h4) ja luontoihminen (h1) pohtivat lähiluonnon ja luonnon saavutettavuutta sekä omia tarpeitaan luonnon suhteen eri yhteyksissä:

Jos ajattelee paikkaa, missä voisi käydä lenkillä, pitää mennä pitkälle raitiovaunulla ja bussilla yli kuuden kilometrin päähän, jossa on pururadat. Sielläkin menee autotiet aika lähellä. Meri on lähellä, mutta en halua kävellä tai ainakaan juosta asfaltilla. Lähin uimaranta on viiden kilometrin päässä, vaikka meri onkin lähellä asuntoa. Mitä itse ajattelee, mihin on tottunut pienestä pitäen eli keskelle metsää, niin sinne ei pääse helpolla, se ei ole enää lähiluontoetäisyydellä. (h4)

Tässähän ei ole niinku lähiluontoa, no joki ehkä, mutta siinäkään ei pääse, jos ei ole venettä. Puita on ja koirankusetuspaikkoja lähiympäristössä. Pyöräilyteitä on kyllä. Lähiluontona ymmärtäisin, että just kasvillisuus on tärkeä osa luontoa, jos kasvillisuutta ei ole tai jotakin luonnon muodostamaa asiaa. Kauempana järviolueella käyn liikkumassa ja kuvaamassa, se on ihan hyvä. Lähiluonnossa liikkuminen vaatii aina automatkan. Kotipaikkakunnalla on ilo lähteä pidemmän matkan päähän yksin. (h1)

Haastateltavat perustelivat mielipiteitään ja kokemuksiaan lähiluonnosta verraten niitä mm. aikaisempiin kokemuksiin ja kotipaikkakunnan luontoon. Luontokokemus on kokijalleen aito, mutta kuitenkin kulttuurisesti arvotettu (Sironen, 1993, s. 151). Ihminen on vuoro-vaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja voi kokea asunnon läheisen ympäristön ja kauempana olevan lähiluonnon eri tavalla. Kyse on usein tunteesta paikkaa kohtaan ja ilmapiiristä. ”Ympäristö voidaan kokea tilana, fyysisenä paikkana, minän jatkeena, sosiaalisena järjestelmänä, emotionaalisenä territoriona ja toiminnan kenttänä.” Paikan kokemiseen liittyy henkilön ympäristöllinen tausta ja rooli. (Horelli, 1982, s. 91–95.)

Aho & Ilolan (2008, s. 13) ”kakkosasuminen ei siis ole enää mikään marginaalinen vaan yhä yleistynyt ja muodoiltaan monipuolistuva ilmiö.” Ihmisillä saattaa olla eri syistä kaksikin asuinpaikkaa, siksi myös lähiluontokokemukset voivat liittyä myös eri puolille Suomea. Asuinpaikan vaihdokset vaikuttavat myös lähiluontokokemuksiin:

Kaipaen sellaista paikkaa, että pääsee suoraan luonnon keskelle, missä ei kuulu autojen ja liikenteen ääniä, missä pääsee ihmisiä pakoon. Puoli vuotta sitten asuin paikassa, jossa lenkkipolut alkoi heti parin kilometrin päästä (h4).

Asuinympäristön viihtyisyyteen ja ihmisen luontosuhteeseen sekä henkiseen hyvinvointiin

vaikuttavat suhteellisen lähellä olevat ja saavutettavissa olevat viheralueet. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen, 2007.) Ympäristön voidaan nähdä joko mahdollistavan tai rajoittavan ihmisen toimintoja (Horelli, 1982, s. 36). Kaupunkien vihreät alueet ovat tärkeässä asemassa asukkaiden fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta tulotasosta riippumatta (Beck, 2012, s. 35–36). Ulkoilemaan lähtiessä teollisuusalueen tai kaupungin läpi kulkeminen saattaa nostaa kynnyksiä kulkea luonto- ja ulkoilualueille: *tästä jos lähtee liikkeelle, niin siitä tulee pakostakin ensin kaupunkivaellus, minulla ei riitä uteliaisuus teollisuusalueen tarkkailuun (h1).*

Tyrväinen ym. (2007) ovat selvittäneet Helsingin ja Tampereen asukkaiden mielipiteitä asuinympäristöstään ja viheralueiden vastaavuutta luontotarpeisiin. Omalta asuinalueelta ei mieleisiä luontoalueita aina löytynyt, vaan valtaosa joutui hakemaan niitä kauempaa. Tutkimuksen mukaan luontoalueiden määrän ja saavutettavuuden lisäksi myös niiden laatu on tärkeää ihmisille.

Metsä ja vesistöt edustivat luontoa Y-sukupolven nuorille, eli digitaalisella aikakaudella kasvaneille. Aitoon luontoon eivät kuuluneet nuorten mielestä möykkäävät ihmiset, autojen äänet tai pakokaasun hajut (Puhakka, 2014). Korpelan (2001b, s. 130–134) mukaan ihmiset kokivat liikennealueet epämiellyttäväiksi alueiksi asuinympäristöstä riippumatta. Nuoriso- ja pultsarijoukot ja epämiellyttävät asuinalueet aiheuttivat vihastumista, pelkoa ja ahdistusta. Puistoissakin oli häiriöitä ja penkkien rikkomisia. Tutkielmani haastateltavien elinympäristön ja lähiluonnon epämiellyttäväiksi tekijöiksi mainittiin mm. ympäristön melu, roskaaminen, liikenne, teollisuus, ihmisten paljous ja käyttäytyminen, saastuminen ja metsänhakuut:

Se mua häiritsee, että tehdään epäsiisteyttä ja hajotetaan. Ikkunaa ei voi pitää auki yöllä kesälläkään, kun ihmiset melskaa. (h5)

Yleensä saa olla rauhassa Keskuspuiston reiteillä, mutta siellä on ollut myös erilaisia ilkeivallantekoja. Koen, että yöpyminen teltassa ei ole niin turvallista ja samanhenkistä Nuuksiossa kuin esimerkiksi Lapissa. (h14)

Joskus ajattelee, että otanko sukset kainaloon ja kävelen joen yli siltaa pitkin, kun kelkkailijat ajavat jäällä. (h2)

Lietteiden valumiset järveen ja tämä levän synty loppukesästä on sellaista joka haittaa. Nyt siellä on metsää kaadettu, että maisema on heikentynyt ratkaisevasti. (h7)

Lähdesmäki ja Matilainen, (2014) tuovat artikkelissaan esille psykologisen omistajuuden

tuttuun maisemaan, juridisen omistajuuden lisäksi. Lauren (2009, s. 14–21) purkaa kulttuurista käsitystä metsästä enemmän miesten ympäristönä. Metsissä kohtaavat nykyään niin metsätyömiehet, seikkailuohjaajat, tutkijat kuin matkailijat ja paikalliset asukkaat. Kuitenkin miesten ja naisten kokemistavoista löytyi eroja. Metsää omistamattomat henkilöt kokivat lähimetsän muutokset voimakkaasti. Naiset kertovat usein arkisista lähimetsän moniaistisista kokemuksistaan, kun taas miehet kulkemisistaan ja suorituksistaan kauempana metsissä ja erämaissa. Etenkin vähän vanhemmille naisille lähimetsät ovat tärkeässä osassa elämää ja metsänhakkuut ovat aiheuttaneet surua.

Erilaiset saasteet ja melu kulkeutuvat ja kantautuvat myös vihreille alueille ja asutusalueille sekä mökeille. Urry ja Macnaghten (1999, s. 104) pohtivat suoraan kehon kautta välittyviä aistikokemuksia sekä epäsuorasti esimerkiksi median tai asiantuntijoiden välityksellä tulevaa informaatiota ja niiden merkitystä luontokokemuksissa. Tunto-, haju- ja ääniaisti sekä usein dominoiva näköaisti yhdistyvät luonto- ja ympäristökysymysten kokemisessa.

Putkuri, Lindholm & Peltosen, (2013) mukaan pelkästään maanteiden ja katujen melulle (yli 55 dB) koko Suomessa altistuu yli 800000 asukasta arvion mukaan. Toisaalta kaupungin keskustastakin saattaa löytyä hiljaisempia paikkoja. Äänimaisema on osa ympäristöä ja vaikuttaa hyvinvointiin. Äänimaisema luonnossa voi muodostua luonnon elementtien tuottamista äänistä ja välillisesti tai suoraan ihmisten aikaansaamista äänistä. (Tormilainen, 2006; Wallenius, 2001). Toiset ihmiset ovat erityisen meluherkkiä. Meluhäiriötä voidaan yrittää säädellä poistumalla melusta aika-ajoin ja osa suunnitteli poismuuttoa, jos se oli mahdollista elämäntilanteessa. Asuinympäristön lähellä olevat luonnonläheiset ja rauhalliset paikat ovat tärkeitä terveyden hallintakeinoja erityisesti riskiryhmille ja eri syistä stressaantuneille ihmisille. Melu on osa ihmisen elämäntilannetta ja lisää muiden stressitekijöiden vaikutusta. Melun vaikutukset tapahtuvat heti suoraan esimerkiksi ärtymisenä, mutta pidemmän päälle melu vaikuttaa mm. tunnetasapainoon, hormonieritykseen, sydän- ja verenkiertoelinten toimintaan sekä sillä on vaikutusta kognitiiviseen suoriutumiskykyyn. (Wallenius, 2001 s. 88–91.)

Toisilla haastateltavilla oli ihanteelliset luonto- ja ulkoiluympäristöt lähellä kotia. Hyvien luontoalueiden saavuttaminen vaati toisinaan vaivannäköä sekä oman auton käyttöä. Toiset menivät mökille tai kotipaikkakunnalle vapaa-aikanaan. Ihmisten toiveet ja tarpeet asuinympäristöstä eivät aina toteudu, vaan joudutaan tekemään kompromisseja

elämäntilanteessa. Seuraavassa kerron ulkoilun ja mielipaikan merkityksistä ja kokemuksista.

5.2 Ulkoilu virkistää ja rauhoittaa

Haastateltavat ulkoilivat säännöllisesti. Lenkkeily- ja erilaiset luontoon liittyvät harrastukset virkistivät ja rauhoittivat. Ulkoilulla pystyttiin irtautumaan arjen paineista.

Raitis ilma ja liikunta on paras paineen purkaja ja poistaja. Tässä vaiheessa on hyvin tiedossa mitä polkua pitkin on hyvä juosta ja mitä pitkin kävellä, ihan umpimetsään koskaan lähde. Auringonpaisteella tulee inspiraatio. (h6)

On pakko päästä tietyin aikaväleihin ulos, pitkä kunnon kävely tai jo puolituntia relaxoi ja ajatukset rauhoittuu, se on katkaisu kaikkeen. (h3)

Siinä tulee kaikki elementit mukaan, kun sä katsot ympäristöä näet luonnon monimuotoisuuden ja kun liikut tunnet kehossas sen ja tunnet tuulen iholla, kasvoilla ja hiuksissa ja kun kuulet linnun laulun. Se tekee hyvän olon ja on rentoutuneempi. Jos kulkee päivällä tai siinä iltapäivällä ulkona, niin yöni on selkeesti parempi. (h2)

Edensor (2000) kuvaa artikkelissaan kävelyä arjesta pakenemisen keinona ja itsetuntemuksen tuojana. Kävelyn assosioituminen esimerkiksi köyhyyteen ei päde enää nykypäivänä. Kävely voidaan yhdistää hitaampaan matkustamiseen ja esteettisyyteen. Vaihtelevassa maastossa liikkeessä keho tunnistaa aistikapasiteettiaan. Erityisesti yksin käveleminen maastossa avaa tietoisuutta ja tuo pieniä muutoksia mielialaan.

Haastateltavat asuivat vaihtelevasti sekä kaupunki että maaseutu ympäristöissä eri puolilla Suomea. Monet tiesivät kokemuksesta, lenkin pituuden ja keston vaikutukset tai eri luonnonympäristöjen merkitykset hyvinvoinnilleen. Toiset ihmiset tiedostavat luonnon merkityksen ja elpymisensä minimitarpeen (Kopomaa, 2008). Tyrväisen ym. (2007, s. 60) mukaan ihmiset etsivät mm. luonnonrauhaa ja tilan sekä vapauden tuntua. Luonnossa pidetään tärkeinä luonnon ääniä ja tuoksua sekä yleensä luonnon tarjoamaa vaihtelua arkipäivään.

Ulkoilusta saavat eniten hyvinvointivaikutuksia henkilöt, joilla on paljon psyykkisiä voimavaroja ja jotka kokevat itsensä hyväkuntoisiksi. Kuitenkin myös ne henkilöt, joilla on vähemmän voimavaroja ja kokevat olevansa heikohkossa kunnossa hyötyvät psyykkisesti ja fyysisesti ulkoilusta. Hyvinvointi lisää usein ulkoiluaktiivisuutta, joka tuottaa edelleen myönteisiä kokemuksia. (Paronen, 2001, s. 105.) Moniaistisilla ja kehollisilla

ulkoilukokemuksilla luonnossa oli merkitystä sekä fyysiseen, että psyykkis-henkiseen hyvinvointiin.

Satoi tai paistoi, oli kuuma tai kylmä niin elimistö vaatii useita tunteja liikettä. Luonnossa pääsee rauhoittumaan ja saa olla ulkoilmassa. Se vapaus, sitä keho ja mieli nauttii. Jos on stressaantunut tai mieli maassa niin parin tunnin lenkin jälkeen mieli on vaihtunut aivan toiseen ja löytää ongelmiin ratkaisuja. (h14)

Jos kuluu päivä kaksi, että ei käy liikkeellä, niin sen alkaa kehossa tuntea, että alkaa olla turvotusta ja aineenvaihdunta hidastuu, että oman terveyden kannalta on tärkeää liikkua riittävästi ja sitten koiran kanssa pitää ulkoilla säännöllisesti niin se on toinen syy. Sellaisen puolitoista tuntia saattaa lenkki kestää, 6-10 km, Joskus pyöräilen järven ympäri ja kerään joitakin harvinaisempia kasveja lankojen värjäykseen. (h7)

Sieväsen ja Neuvosen (2011, s. 56–68) mukaan suomalaiset ulkoilivat eniten alueilla ja reiteillä joissa oli metsää. Nurmikko ja istutusalueet olivat tärkeitä ulkoilualueita etenkin suuremmissa kaupungeissa. Kävelymatkan päässä kotoa ulkoiltiin eniten. Naiset ulkoilivat kuntien virkistys- ja ulkoilualueilla eniten. Luonnontuotteita keräiltiin sekä läheltä kotia, että kauempaa. Yli kolmen kilometrin päähän mentiin yleensä autolla. Patikointi ja maastopyöräilykertoja kertyi vuodessa suunnilleen sama määrä harrastajille. Luontoa tarkkailtiin ja luonnossa vain oleiltiin hyvin paljon. Perinteisistä luontoharrastuksista mökkeily ja virkistysuinti olivat nuorten suosiossa. Timosen (2009, s. 213) mukaan naisilla kävelyn ja sauvakävelyn suosioon saattaa liittyä tehokkuus, oma-aika ja liikkumaan lähtö suoraan omalta kotiovelta. Puhakan (2014) mukaan Y-sukupolven luonnon virkistyskäyttöön liittyvät harrastukset ovat monipuolisempia ja tekniikkapainotteisempia kuin aikaisemmillä sukupolvilla, jotka enemmän hyödynsivät luontoa: *Mä harrastan luontokuvaamista ja urheilun yleensä (h15).*

Kyllä se mökki on lähiluontoa, lapsuudenmaisemaa, kesällä kun on pidemmän ajan niin tuntuu lomalta olla siellä järviympäristössä. Luonnossa voi liikkua kallioilla ja ihaila. Luonto rentouttaa, hälinä on pois, siellä on hiljaisuus, linnut ja kaikki. On tärkeää, että maasto on hyvä, hyvä kävellä, paljon marjoja ja sienialueita, hirven voi kohdata siellä mökkitiellä. (h9)

Metsästystä harrastaa noin 8 % suomalaisista. Metsästyksen harrastuskerrat vuodessa olivat suuremmat kuin esimerkiksi marjastuksen, vaikka marjastus ja sienestyskin ovat paljon useampien ihmisten harrastus Suomessa. Kuntokävely on suosituinta arkiliikuntaa, mutta koiran ulkoiluttamiskertoja tulee kuitenkin enemmän. (Sievänen & Neuvonen, 2011, s. 41–

67.) Metsästys ja kalastus, marjastus ja sienestys sekä koiran ulkoiluttaminen olivat liikkeelle panevia tekijöitä: *Mä liikun lähiluonnossa enemmän, kuin luontomatkalla, kun on marjastus ja sienestys ja hirvijahti. Meillä on kaikki marjat mitä luonnosta löytyy. Itselle, anopille poimitaan ja lapsillekin. Luonnolla on tärkeä merkitys. (h8).* Joskus on puhuttu luonnon hyödyntämisestä, ikään kuin marjastaja ei esimerkiksi kokisi luonnossa mitään. Salonen (2006, s. 50–51) puhuu myös huolenpitotaloudesta marjastamisen merkityksen yhteydessä. Yksityinen jakamistalous on etenkin kaupunkialueiden trendi. Siinä yhdistetään ikiaikaiset yhteisölliset tavat ja nykyteknologia. (Commons.) Perinteisessä suomalaisessa yhteiskunnassa ei korostettu vihreitä arvoja, vaikka käytännössä toiminta oli ekologista ja suhde luontoon kunnioittava. Luonnosta on haettu ja saatu parannuskeinoja moneen vaivaan. (Heiskanen & Kailo, 2006.)

Asunnon lähellä voi käydä juoksemassa metsän keskellä ja siellä on pieni purokin. Siellä pitää olla vain vähän kauemmin, ainakin tunnin tai vähintään puoli tuntia, että pääsee irtautumaan arjesta. Koiran kanssa se on helpompaa, kun sen kanssa temmeltää. (h13)

Hyötyliikuntaa saatiin taittamalla työ- ja opiskelumatkat pyörällä mieleistä reittiä pitkin: *Joka päivä pyöräilen meren rantaa pitkin kouluun ja viikonloppuisin töihin (h4).*

Vuonna 2014 naiset kävelivät tai pyöräilivät vähintään viisitoista minuuttia kestäviä työmatkojaan useammin kuin miehet. Mutta vain harvat pyöräilivät tai kävelivät yli kolmekymmentä minuuttia kestäviä työmatkoja. (Helldán & Helakorpi, 2015, s. 19.) Tyrväisen ym., (2007, s. 64) tutkimuksen mukaan kuljettaessa yli puolet työ- ja opiskelumatkasta viheralueiden kautta, positiiviset tuntemukset lisääntyvät merkittävästi. Luonnossa tulisi oleilla kauemmin päiväsaikaan, että negatiiviset tuntemukset myös muuttuisivat. Hyvinvointi- ja matkailualan palveluinnovaatioita onkin pyritty kehittämään kansalaisten terveyden ja eriarvoisuuden poistamisen sekä eri väestöryhmien tarpeiden näkökulmasta (Tourula & Rautio, 2014).

Haastateltavat ulkoilivat lähes päivittäin ja olivat tyytyväisiä luontoon ja reitteihin. Luonto koettiin moniaistisesti ja liikunnasta nautittiin. Liikunta auttoi purkamaan paineita, stressiä ja se virkisti ja rentoutti. Lenkkeily oli elämäntapa useille. Seuraavassa kerron mielipaikkaan liittyvistä kokemuksista ja niiden merkityksistä.

5.3 Mielipaikka

Useilla haastateltavilla oli luonnossa mielipaikka, jossa myös rauhoituttiin. Mielipaikat löytyivät sekä kodin lähetyviltä luonnosta että mökin tai kotipaikan luonnosta. Mökeillä ja kotipaikoilla käytiin säännöllisesti, joskus jopa keskellä viikkoa.

Karjalainen (2006, s. 87) kuvaa ihmisen paikkasuhteita ja elämäkerrallisia merkityksiä, jotka rakentavat itseyttä ja minuutta muistojen kautta. Karjalaisen mukaan kuulemme, haistamme ja näemme tai tunnemme jotakin, jolla on merkitystä. Ranniston (2007, s. 120) mukaan paikkaan voi sisältyä oma tarina tai jotakin samankaltaisuutta toisen merkityksellisen paikan kanssa. Paikassa voi palautua esimerkiksi lapsuuden seikkailut mieleen. Ranniston (2007, s. 86) mukaan ihmisellä voi olla montakin omaa paikkaa luonnossa, mielialasta riippuen. Mielipaikassa tunnetaan turvallisuutta ja siellä voidaan käsitellä asioita, kun ollaan vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Salosen (2006, s. 52) mukaan ihmisen luontosuhteen ylläpito säilyttää ihmisen yhteyden itseensä ja kokemuksiinsa.

Keskuspuiston ja Haltialan ympäristössä on maaseutumaista tilaa ja rauhaa ja hiljaisuutta, vaikka ollaan Helsingissä. Siinä ei heti tule joku tie tai este vastaan. Kun olen maaseudulla syntynyt, niin olen lapsesta asti luonnossa liikkunut, ne äänet, tuoksut ja hiljaisuus. (h14)

Luonnon merkitystä kaupunkilaisille tutkittaessa mielipaikkoina voivat olla myös perinteiset kulttuuriympäristöt, joissa on vanhoja peltomaisemia ja rakenteita. Voimakkaimmin elvyttäviä olivat liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvät viheralueet, ranta-alueet sekä metsä- ja luonnontilaiset alueet. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen, 2007.)

Luonnossa olevien mielipaikkojen merkitystä on tarkasteltu monipuolisesti hyvinvoinnin kannalta. Luontomielipaikalla oli selkeä yhteys psyykkiseen itsesäätelyyn; tunteiden ja stressinsäätelyyn ja elpymiseen sekä koettuun terveyteen. Ihmiset käsittivät mielipaikan yksityisyyden, rauhoittumisen, virkistymisen ja latautumisen kannalta. Mielipaikkojen koettiin sopivan itselle ja niissä sai turvallisuuden tunteen. Minäkokemukset ja menneiden muisteleminen liittyivät mielipaikkoihin. Esimerkiksi ”pettymysten murehtimisen lopettaminen ei tapahdu tahdonvoimalla, vaan konkreettisesti vaihtamalla ympyröitä”. Mielipaikkaan mentiin kuitenkin sekä miellyttävissä että uhkaavissa arkielämän tilanteissa. (Korpela, 2001a, s. 169–173.) Luontomielipaikoissa nautittiin rauhasta ja kauneudesta

luonnossa ja siellä haluttiin oleilla ja rentoutua. (Korpela, 2001b, s. 128). Etenkin elämän kriisivaiheissa metsän merkitys korostuu (Lauren, 2009, s. 18). Mielipaikkaan liitettiin rauhoittava tunnelma, erilaisia luonnonelementtejä ja ääniä tai muistoja aikaisemmista ympäristöistä:

Etenkin metsässä liikkuminen vaikuttaa, siellä voi ihmetellä kaikkea enemmän mitä siellä kasvaa ja tapahtuu, että ei enää muista mitä olivat ne ajatukset ennen lenkille lähtemistä. (h7)

Joen rannassa istun rappusilla, siellä on virtaava puro joka laskeutuu jokeen. Kesällä käyn siellä ehkä kerran viikossa. (h9)

Ihmiset, etenkin joilla on ollut stressiä ja huolia ovat löytäneet mielipaikkansa useimmiten luonnosta. Ihmisten tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky usein palautuu luonnossa, koska miellyttävä ympäristö vie huomion hetkeksi ja ihmisellä on aikaa toipua. (Kaplan & Kaplan, 1989). Potilaat myös toipuivat nopeammin, kun heillä oli luontonäkymä ikkunastaan (Ulrich, 1984). Psykkis-henkinen vaikutti näin toipumiseen.

Puutarhaterapiaa on käytetty stressin säätelyssä ja toipumisessa. Puistoissa voidaan tavata ihmisiä, mutta sieltä voidaan olla myös omassa rauhassa ja löytää turvallisen paikan (Grahn & Stigsdotterin (2003) mukaan luonto ja puutarhat elvyttävät ja parantavat ihmisen terveyttä monella tapaa. Luontoon kohdistettu huomio tasapainottaa ihmisen kyvykkyyttä ja kontrollia, koska luonto ja puutarha vaativat ihmiseltä vähemmän kuin ihmiset. Hortikulttuurisuus perustuu enemmän erilaiseen tekemiseen ja uppoutumiseen puutarhatöihin, jotka koetaan mielekkäinä. Tällöin voidaan päästä jopa flow -kokemukseen.

Ihmiset tarvitsevat vaivattomasti tavoitettavia metsiä hyvinvoinnin lähteiksi. Kaukana sijaitsevat kansallispuistot ovat tärkeitä, mutta ne eivät palvele kuin joidenkin arkisia tarpeita. Metsiin sisältyy paljon tunnetta ja muistoja lapsuudesta lähtien, joten menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus yhdistyvät näissä. (Lauren, 2009, s. 19–20.)

Luontoon liittyy lisäksi paljon perinnetietoa, joka on kulkeutunut sukupolvelta toiselle (Slate, 2010). Haastateltavien kertomuksista on löydettävissä paljon tietoa ja taitoa, jotka liittyvät ihmisen ja luonnon vuorovaikutukseen. Toisille ihmisille sopivat paremmin liikkumisen kannalta osittain rakennetut puistoalueet tai he voivat toteuttaa itseään vuokrapalstoilla tai omassa puutarhassa ja lähiluonnossa.

Me asutaan maalla omakotitalossa keskellä peltoa ja metsää, se on kotipaikka. Lähin naapuri on kilometrin päässä. Kaupunki on lähellä. Mulla on semmonen vakio lenkki kuutisen kilometriä. Joella on menty veneellä, soudeltu ja talvella hiihdetään. (h10)

Olen koiran kanssa kodin lähellä korkeilla kallioilla. Mökki on minulle lähiluontoa, niin mä en osaa kuvitella, mikä olisi sen parempaa kuin mitä me nyt tehdään, että mennään mökille, lämmitetään sauna ja käydään meressä uimassa. Mulla on mansikkamaa ja maan kanssa tykkään touhuta, se antaa hyvää oloa. (h5)

Oman puutarhan hoito tai mökin kunnostus ovat monen mökkeilijän mielipuuhaa ja arkisia unelmia. Mökki ja luontoharrastukseen liittyy myös kulutuskulttuuria, mutta ihmisen toiminta ja luonto eivät ole ristiriidassa, vaan vuorovaikutus tulee esille monella tavalla (Timonen, 2009, s. 204–206.) Mökkeilyyn liittyy siirtyminen arjesta toiseen todellisuuteen. Irrottautumiseen vaikuttaa erilainen luonto, hiljaisuus, vapaus sosiaalisista vaatimuksista ja yksin olo sekä erilainen omaehtoinen tekeminen (Alasuutari & Alasuutari, 2010.)

Karjalaisen (2006, s. 84) mukaan arkinen paikka muuttuu huomaamattomaksi, ennen kuin tapahtuu jotakin yllättävää, jonka jälkeen paikka taas asettuu uomiinsa. Paikkojen modukset säilyvät myös asuinpaikan muuttojen yhteydessä. ”Muisti on inhimillisten merkitysten kantaja ja tuottaja ja kokemukset pitävät yllä omaa kuvaamme itsestämme.” (Karjalainen, 2006, s. 88.). Y-sukupolven nuoret pitivät luontoyhteyttä yllä kesämökin kautta ja vanhemmat sekä isovanhemmat olivat tärkeitä opastajia luontoon liittyvissä kysymyksissä (Puhakka, 2014). *Se on vain tärkeintä, että on joku luontopaikka sit lähellä, vaikka joku kesämökki tai joku semmonen mihin menee, jos asuis Helsingissä (h15).*

Siinä on se meriluonto, käyn viikonloppuisin, pääsiäislomat ja ympäri vuoden. Mökillä just vain laiturilla istuminen ja kattoo lintujen tekemisiä, saa hyvin päivän kulumaan, että ei tee mitään. Mä teen niitä retkireissuja muutaman päivän, siinä on paljon aikaa katsella mitä muutoksia maastossa on yön aikana tullut. Tykkään käydä mökillä ihan itekseni, monta kertaa se on paljon parempi kuin seura tai mä tarvitsen sitä ehkä enemmän. (h3)

Lapsuudenkoti, se on tosi luontokeskeistä, suoraan pääsee omakotitalon takapihalta metsään, se on pääasiallinen rauhoittumispaikka, että sinne pääsee. Luonto kuuluu mun elämään. (h4)

Kun mennään kotipuoleen, siihen joskus yhistetään lähiluonnossa liikkuminen, se on tavallaan luontomatka. Siellä pääsee lyhyelläkin vaivalla syvälle luontoon. Kesällä tulee käytyä juoksemassa ja koiran voi päästää irti. Jos ajatellaan päivittäistoimintoja, niin vaillinaiseksi jäisi arki ilman lähiluontoa. Lomareissut ovat tärkeitä irtaantumisen ja muistojen keräysreissujen kanssa. (h13)

Luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa ihminen pystyy säätelämään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan (Korpela ja Ylén, 2007). Erityisesti herkäät ihmiset reagoivat ympäristöön herkemmin ja voivat kokea luonnossa hyväksyvää läsnäoloa. Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan pysty irtautumaan arjen huolista luonnossa. Tutkimuksen mukaan paremmin voivat ihmiset kaipaavat luontoretkillä myös sosiaalisuutta. (Salonen, Kirves & Korpela, 2016.) Ihmiset ovat erilaisia persoonaltaan ja taustoiltaan ja kulttuuriltaan, joten luontokokemuksetkin ovat erilaisia.

Milton (2002) pohtii tunteiden merkitystä ihmisen ajatteluun ja toimintaan suhteessa luontoon sekä kasvamiseen ja kehittymiseen luontoa kunnioittavaksi ihmiseksi. Ranniston (2007, s. 92) mukaan ihminen tuntee itsensä vapaaksi ja sulautuu luontoon, kun menneisyys ja tulevaisuus ovat harmoniassa. Hänen mukaansa luonnon ymmärtämisessä on kyse myös itsensä ymmärtämisestä. Haastateltavien elämäntilanteisiin ja kokemuksiin liittyivät muutot paikkakunnalta toiselle tai heillä oli kaksikin asuinpaikkaa. Näin myös lähiluontoja oli useita.

Tässä Kahden lähiluonnon kulkija (h2) ja hiljaisuutta kaipaava (h4) kertovat moniaistisista mielipaikkakokemuksistaan:

Jotenkin se avoin meri merkitsee mulle kevään alkamista, kevät on mulle erittäin tärkeä vuodenaika ja se, että näkee sen eron siinä niin se tuottaa suurta mielihyvää. Olen syntynyt järviympäristössä, mutta tämä meri palvelee jotenkin paremmin minun tarpeita ja antaa sellaisen vapauden tunteen. Luonnon suhteen mä oon alkanut kokea, että on hyvin tärkeää olla siinä maisemassa missä on, missä kulloinkin kuljet, että aistit sitä missä sä oot ja oot tavallaan siinä paikassa. (h2)

Tällä hetkellä mielipaikka on kävelypolut meren rannalla, toisella puolella merta näkyy kalliota ja metsää, siellä pääsee rauhoittumaan ja kävelemään. Siinä viehättää tuuli ja aallot ja veden liike, äänet, liplatukset, se on elävä jotenkin, ei koskaan samanlainen. (h4)

Mielimaisema muotoutuu siitä, että on virtaavaa vettä, avovettä ja sitten vaihtelee vaara ja maisemaa. Kyllä ne Kemijoen rannoilta muotoutuu mielipaikat. Kotipaikkakunnalla on merenlahtia on kohtia, joista näkee aavalle merelle se on täysin rannaton ja kun katsoo rannatonta merta, jossakin kohti näkyy toki pieniä saaria, se on hyvin vaihteleva se maisema sillä lenkillä mitä me kuljetaan. Luonto on se merkittävä tekijä, mutta ykköstekijä on se, että mun koti on siellä, koska me asutaan luonnon keskellä. Terrassilta näkyy merelle ja siitä pääsee kivasti kävelemään meren rantoja ihan monen monen tunnin lenkkejä. (h2)

Muutoksen nopeus ja läpitunkevuus ovat nykyaikaa, siksi tarvitsemme jotakin pysyvää ja ehjää lähiympäristössä, kotikaupungissa tai kotiseudussa. Paikka ja minä voivat myös sulautua toisiinsa, Tuan puhuu tällöin integriteetistä. Lapsuudenkoti laajenee myöhemmin

naapurustoon ja maakuntaan, mutta koti voi löytyä myös luonnosta ja maisemista, jotka vastaavat syvimmille arvoille ja vakaumukselle. Paikoissa voimme ajatella keitä olemme tai keitä ajattelemme olevamme. (Tuan, 2006.)

Luonnossa rentouduttiin ja rauhoituttiin. Monimuotoinen luonto ja kehon liikunnan tarve ja ulkoilusta nauttiminen mainittiin kertomuksissa. Vastavuoroisuus luonnon suhteen ja herkkyys tunnistaa luonnon kauneutta nousivat mielipaikkakertomuksissa esille. Mökki tai entinen kotipaikka olivat merkityksellisiä luonnon ja rentoutumisen sekä rauhoittumisen kannalta.

Ihmisten ulkoilemiseen vaikuttivat käytännössä luontoalueiden sijainti asuinpaikkaan nähden sekä kulkureitit luonto- ja virkistysalueille. Monet tarvitsivat auton matkustaessaan ulkoilualueille tai mielipaikkoihin luontoon. Haastateltavat kertoivat ulkoilun ja luonnossa liikkumisen tuottamista elvyttävistä ja virkistävästä vaikutuksista. Lähellä kotia sijaitsevilla mieleisillä ulkoilu- ja luontoreiteillä oli merkitystä säännölliseen arkena tapahtuvaan ulkoiluun ja lenkkeilyyn ja sitä kautta koettuun terveyteen ja hyvinvointiin.

6. HAASTEISTA MAHDOLLISUUKSIA

Tässä luvussa vastaan osakysymykseen kolme: mikä mahdollistaa tai rajoittaa haastateltavien luontomatkoja? Tässä luvussa kerron haastateltavien arkeen ja elämäntilanteeseen liittyvistä haasteista ja mahdollisuuksista suhteessa luontomatkailuun. Lomia ja luontomatkoja suunniteltiin ja sommiteltiin sekä työnantajan kanssa että perhe- ja ystäväpiirissä.

6.1 Taloustilanne ja verkostot

Matkoja pyrittiin sopeuttamaan elämäntilanteeseen ja toisaalta keksittiin erilaisia ratkaisuja luontomatkalle pääsemiseksi. Toiset haastateltavat lomailivat Lapissa ja muualla Suomessa useasti vuoden aikana ja kävivät myös ulkomailla. Haastateltavien tuloerot heijastelivat yleistä yhteiskunnallista tilannetta. Verkostot ja mökit sekä erilaiset varusteet mahdollistivat luontoon suuntautuvaa matkailua.

En voi sanoa, että en ole päässyt mihinkään, vaan olen tänä vuonna matkaillut paljon, mutta kun tuli edullinen pakettiratkaisu neljän päivän lomalle, hotelli ja lennot. (h3)

Se riippuu rahatilanteesta, lähteminen on tosi kallista, laitevuokrat, hissiliput ja mökit maksaa älyttömästi, vaihtelee, yleensä on käyty kerran vuodessa. (h6)

Luontomatkailu vaatii tiettyä asennetta ja arvoja, mutta se mahdollisti omaehtoisuuden osana retkeilyä. Taloudellinen tilanne rajoittaa monesti yksilöiden ja perheiden matkailua tai harrastuksia, mutta omalla autolla liikuttaessa perheen tai ystävien kanssa voitiin säästää hieman kuluissa sekä näin saavutettiin tietyt luontokohteet. Erilaiset välineet ja varusteet ovat myös osa luontoon suuntautuvaa matkailua ja luontoharrastuksia.

Raha tietenkin on osasy s siihen, että esimerkiksi Norjassa olisi ollut kiva olla pidempään ja vaikka yöpyä. Omalla autolla liikuttiin perheen kanssa. Yhteensä meni rahaa ehkä 700 euroa ja se sisälsi bensat, ruuat, telttapaikkamaksun, mökin ja sisäänpääsymaksut museoihin. Maksoin oman osuuden näistä. Matkailu tyssää yleensä siihen, että on aika kallista, kun lähtee autolla ajamaan Suomen läpi. (h4)

Majoitus ei tullut maksamaan paljon per henkilö, sitten matkat ja eväät, polttoaine oli suurin menoerä. (h7)

Itse tehtiin ruoka ja eväät oli mukana vaelluksella. Palatessa juotiin Pallashotellissa kahvit ja konjakit. Matkalta marketista ostettiin ruokatavaroita. (h14)

Yli sata euroa on mennyt bensoihin Turusta lähtiessä. Mökkiin meni vain vähän ja leirintään. Hyvin on eletty. Budjetti on 1500 euroa, eikä siitä ole käytetty kuin osa vasta. Me matkaillaan joka vuosi myös ulkomailla ja käydään risteilyillä. (h5)

Luontoharrastus on monille arkipäivää, mutta siinä on monia ristiriitaisiakin elementtejä. Harrastus vaatii erilaisia teknologioita avukseen, kuten autoja, veneitä ja asianmukaisia varusteita. (Macnaghten & Urry, 2000, s. 2.) Rantala, Tuulentie ja Valtonen (2013, s. 65–67) puhuvat myös retkeilykäytäntöjen ja kulutuskäytäntöjen yhdistymisestä ihmisen luontosuhteessa. Aho tarkastelee (2001, s. 32–37) matkailijan resursseja; kuten rahaa, taitoja, tietoja, verkostoja ja asenteita. Ahon mukaan ihminen etsii matkailun avulla lisäsisältöä hyvinvointiinsa.

Monenlaiset resurssit olivat haastateltavien kertomuksista nostettavissa esille. Toiset haastateltavat olivat hankkineet vuosien mittaan välineitä tai tukikohtia luontomatkailuun. Tulevaisuutta suunniteltiin omien paikkojen ja välineiden sekä kokemuksen innostamana:

Kun saa kuntoa lisää ja parempia varusteita, mennään pidempi vaellus (h14). Ennen asuttiin teltassa viikkotolokulla. Nyt, kun on mökki, mennään sinne. (h8)

Vaunuharrastus tuli lasten myötä ja tämä on helpompaa kuin tuolla veneessä oleminen ja turvallisempaa. Meillä on kelkka nytkin matkassa, mutta vain yksi (h10).

Lapsiperheet muuttivat harrastustaan lapsille sopivammiksi. Omat tai käytettävissä olevat mökit ja vapaa-ajanasunnot kuvaavat varallisuuteen tai verkostoihin liittyviä resursseja, jotka liittyivät haastateltavien luontomatkailuun ja vapaa-aikaan. Alasuutari ja Alasuutarin (2010, s. 11) mukaan suomalaisilla on yli puolimiljoonaa mökkiä tai maatilaa vapaa-ajan käytössä.

Lomanviettomahdollisuuksia tarjoavat myös työnantajat työntekijöilleen kannustematkailun muodossa (Kantele, 2006). Ammattiliitot ja -osastot tarjoavat mökkejä ja loma-asuntoja jäsenilleen ja lisäksi erilaisilla tuetuilla lomilla on pyritty tarjoamaan mahdollisuuksia lomaaan (Kinnunen & Puhakka, 2006). Hyvät verkostot lisäsivät vaihtoehtoja: *Meillä oli viimeksi Levillä mökki, oli takka ja sauna. Se tuli miehen työnantajan kautta (h3). Mökki piti varata jo kuukausia sitten (h1)*. Jotkut yöpyivät Lapinmatkalla ystävien luona. Näin ehkä säästettiin matkakuluissa ja samalla hoidettiin sosiaalisia suhteita: *Menomatalla yövyttiin tuttavan luona (h6)*. Samanhenkiset harrastavat vaellusta tai eräretkeilyä ja kokevat yhteenkuuluvuutta matkalla. Lisäksi matkoilla yövytään ystävien tai tuttavien luona, joten samanhenkisyyttä ja verkostoitumista on monentasoista (ks. Perttula, 2002, s. 46).

Haastateltavien elämäntilanteet ja tulot vaihtelivat opiskelijan tiukasta taloudellisesta tilanteesta keskituloisen vuosituloihin. Naisten ja miesten palkkaerot ovat edelleen huomattavat ja sama heijastuu myös muihin tukiin ja eläkkeisiin (Kotitalouksien tulot; palkkaerot). Käytännössä kuitenkin haastateltavien käyttämä rahamäärä matkalla ei juurikaan poikennut toisistaan. Pakettimatkat kuljetuksineen oli saatu hankittua edullisesti, kun taas pitkät ajomatkat ja mökkivuokrat sekä ruokailut ja pääsyliput kohteisiin maksoivat.

Harrastuksen ja oman osaamisen kautta voimavarat voivat vahvistua. Yhteisyydenkokemuksen kautta myös mahdollinen sosiaalisen eriarvoisuuden kokemus saattaa menettää merkitystään. Luontoon suuntautuneessa matkailussa mahdollisuudet matkailuun tasa-arvoistuvat, kun puhutaan sekä toimitaan tavallaan yleistä käsitystä vastaan eli harrastetaan omatoimisuutta ja verkostoja. Jakamistalous ja yhteisöllinen kuluttaminen haastavat toimintatapoja ja perinteisen matkailupalveluiden talouden logiikkaa. (Jakamistalous matkailussa). Seuraavassa luvussa avaan työn ja vapaa-ajan merkityksiä.

6.2 Työ ja vapaa-aika

Lapinmatkalle ja luontomatkoille lähdettiin vuosilomilla ja vapaapäivinä. Vapaapäivistä ja lomamatkoista neuvoteltiin perheen ja työnantajan kanssa. Luvussa 4.3 oli kerrontaa arjesta irtautumisesta. Tässä luvussa kuvaan haastateltavien kertomana työelämään ja vapaa-aikaan liittyviä kokemuksia sekä avaan yleisellä tasolla aiheeseen liittyvää tutkimustietoa. Matkoille lähdettiin vuosilomilla, vapaapäivinä ja ylityövapailla. Toisaalta vapaapäivistä neuvoteltiin ja yrittäjät pitivät omaa lomaa. Asuntovaunulla perheen kanssa (h10), metsästävä vaeltaja (h13) ja hiljaisuutta kaipaava (h4) kertovat, kuinka työ määrittä viikonloppumatkailua ja yleensä loman ja matkailun ennakoitavuutta: *Työ on yleensä este, teen vuorotyötä, niin sitten on paljon viikonlopputyötä (h10).*

Voi tulla äkkilähtökin, kun on vuorotyö, niin saattaa saada 4-5 päivän vapaan ja sitten lähdetään, jos on mahdollisuus. (h13)

Suunnittelen matkan yleensä vasta silloin, kun tiedän, että mulla on lomaa, ehkä pari viikkoa aikaisemmin, yleensä ne on aika extempore matkoja. Nyt sain pitää lomaa pari viikkoa töiden ja opiskelun välissä. (h4)

Sinne on pitkä matka, että sinne ei lähdetä vain parin tunnin takia. (h1)

Työntekijät ovat erilaisessa asemassa palkan ja lomien suhteen riippuen siitä ovatko he kokoaika- tai osa-aikatyössä, määräaikaisissa tai vakituisissa työsuhteissa. Monet työntekijät ja lapsiperheet joutuvat joustamaan työnantajan työaikatärpeiden mukaan (Repo, 2009, s. 91–92). Prekaari työ vaatii työntekijältä epävarmuuden sietokykyä ja jatkuvaa muutosvalmiutta pätkätöissä ja projekteissa, jotka lomittuvat päällekkäin (Koivulaakso ym., 2010, s. 67). Ennustettavuus työelämässä loisi kuitenkin aikavaurautta ihmisten arkeen (Kopomaa, 2008, s. 67). Valtosen (2004) mukaan vapaa-aika on omasta yksityisyydestä kiinni pitämistä yhä enemmän. Jokisen (2005, s. 9–12) mukaan ”hyvinvoinnin sijaan puhutaan yhä useammin työkyvyn ylläpidosta.” Keinot, jolla ihmiset voisivat tulla oman arkensa subjekteiksi muuttavat muotoaan. Jokisen (2005, s. 11–17) mukaan arki ei myöskään pyöri itsestään. Repo (2009, s. 80–86) kuvaa perheiden vastapuhetta liittyen ansiotyökansalaisuuden normeihin. Toisaalta naisten ja miesten vapaa-aikaa sekä mahdollisuuksia vapaa-ajan viettoon tulisi tarkastella myös erikseen (Liikkanen, 2009, s. 7–18). Pitkällä aikavälillä vapaa-aika on lisääntynyt, mutta kilpailukyky sopimuksella työaikaa on pidennetty keskimäärin 24 tunnilla vuodessa. Akavan artikkelissa todetaan, että toivottavasti ilmaiseksi tehty työ voidaan nyt merkitä työaikapankkiin työtunneiksi. On tunnettu tosiasia, että monissa työtehtävissä on tehty ilmaista työtä noin 100 tuntia vuodessa. (Miten kilpailukyky sopimus lisää työaikaa). Työajan lisäys samalla palkalla lisää työssäkäyvien paineita edelleen ja tekee haasteita myös vapaa-ajan vieton.

Ronkainen (1999, s. 15, s. 35–39) käsittelee toimijuutta ja subjektiviteettiä sekä minuuden esiintuomista teoreettisesti. Hänen mukaansa tieto ja tiedon tuotanto ovat hallinnan mekanismeja. Toimijuus ja minuus tulee tutkielmassani enemmän esille mahdollisuuksina toteuttaa itseään ajan, rahan puitteissa suhteessa luontoon ja yleensä elämäntilanteen puitteissa. Pyrin tuomaan esille yksilön näkökulmaa valitsemalla narratiivisen lähestymistavan ja laadullisen tutkimuksen.

Lapsiperheiden tulee huomioida myös lasten koululomat ja muut matkoja suunnitellessaan: *Yksinhuoltajana täytyy ottaa huomioon lasten lomat ja muut (h14)*. Monet työntekijät tekevät pitkää päivää tai toimivat yksinyrittäjinä, jolloin vapaa-aika ja lomailu voi olla rajallista (Koivulaakso ym., 2010, s. 47–50). Yrittäjä (h6), patikoinnista innostunut (h7), puutarhatöistä pitävä ja moottorikelkkaileva pariskunta (h12) kertovat työn, vapaa-ajan ja matkailun välisestä suhteesta:

Sattuu olemaan ensimmäinen vapaa viikonloppu puoleen vuoteen. (h6)

Itse asiassa työ on estänyt matkailun, että ei ole ollut hirveästi aikaa, mutta ihan siinä omassa lähiympäristössä on tullut tehtyä sellaisia lyhyempiä matkoja päiväseltään. (h7)

Mökille on tunnin matka, kyllä me joskus viikollakin käydään. Pitää oikein karata sinne keskiviikkona ja olla yksi yö, paljon ei ehdi, kun lauantaisinkin on usein työpäivä. (h5)

Kyllä niitä ylityö yms. vapaita saa aina vähän suplittua. Kun teen ylitöitä, niin otan aina vapaana, että en ota rahana. Tammikuun olen lomalla ylityövapaalla ja samaten kesällä meillä on enempi sitä. Että päästään pitemmille reissuille, kolme-neljä viikkoa kesälläkin mennään vaunulla. (h12)

Vapaa-aika on tärkeää aikaa palautumiseen ja uudistumiseen sekä työntekijän työssä-jaksamisen ja jatkamisen kannalta. Työ on tärkeä osa elämää monelle ja sitoutuminen työhön tuli haastattelukertomuksista esille. Kun haastateltavat kertovat kokemuksistaan he myös samalla pohtivat ja muokkaavat identiteettiään. Voisi ajatella, että identiteettien muokkautumista tapahtuu enemmän ja vähemmän nyky-yhteiskunnassa. Hallin (1999, s. 21–24) mukaan identiteetit ovat aina suhteessa toisiin ihmisiin ja muokkautuvat uudelleen. Identiteetit eivät pysy täysin samoina, vaan meillä on ristiriitaisiakin identiteettejä. ”Identiteetit eivät määrity myös täysin poissulkemisen kautta, vaan enemmän erityisyyden ja yhteenliittymien kautta.

Johtamisella on merkitystä siihen, kuinka työntekijät pystyvät sovittamaan työelämän ja perhe-elämän tai henkilökohtaisia suunnitelmia, kuten lomamatkaa. Työhyvinvoinnin perusteena on mielekäs ja sujuva työ turvallisessa, terveyttä edistävässä sekä työuraa tukevassa työympäristössä ja työyhteisössä (Ravanti, Pääkkönen, Räsänen & Hanhela, 2012, s. 68). Paasivaara (2012, s. 81–82) näkee, että johtajan laaja ihmiskäsitys ja ymmärrys ihmisen fyysis-psykkisestä, henkisestä ja sosiaalis-kulttuurisesta olemuksesta on tärkeää.

Työelämää leimaa verkostoitunut ja hajautunut työ sekä toisinaan valta- ja vastuukysymysten epäselvyys. Osaamis- ja kyvykkyystarpeet ovat lisäksi kasvavia. (Ahonen, 2013, s. 11–14.) Työntekijöiden oletetaan sitoutuvan työhönsä ja joustavan projektien ja määräaikaisten töiden mukaan tai siirtyvän työpaikan perässä toiselle paikkakunnalle tai ulkomaille (Bergbom & Janhonen & Toivanen, 2013, s. 49–51). Jatkuvat muutokset lisäävät yksilön itsepohdintaa ja itsereflektiota. Jälkimoderniin yhteiskuntaan kuuluvia tyypillisiä tunteita ovatkin levottomuus ja ahdistus. (Lämsä & Hautala, 2005, s. 43–56.) Eri maiden työkuultuureista kantautuu viestiä,

että ansaitulla lomallakaan ei uskalleta aina olla loppuun saakka. Lisäksi erilaisia piristeitä syödään työssä jaksamiseksi. (Alaräisänen, 2014, s. 92–93.) Työelämän haasteita voi pohtia myös työeläkkeitä, sairauksia ja työkyvyttömyyseläkkeitä vasten. (Työkyvyttömyyseläkkeet 2015.) Stressisairauksiin liittyvät sairauslomat kertovat, että korkea koulutuskaan ei suojaa, etenkin naisia työelämässä. Alemmin koulutetut ja usein myös pienituloiset ovat kuitenkin suurin riskiryhmä. (Masennusoireet.)

Työpaikoilla on myös hyvää yhteisöllisyyttä ja erilaisuuden sietoa ja siellä koetaan työn iloa ja virtaa. Tunnetaitojen osaaminen lisääkin työhyvinvointia. (Lämsä ja Hautala, 2005, s. 59–65.) Alaräisänen (2014, s. 12) mukaan työelämässä palkitaan ihmisiä, että tuloksellisuus kasvaisi. Osa haluaa tehdä paljon työtä ja tulosta, toisaalta osa ihmisistä haluaisi hypätä oravanpyörästä. Leppoistamisen mahdollisuus voisi tuoda monelle mahdollisuuden hyvän työuran jatkumiseen pitkään. Etätyömahdollisuus, vapaa-aika ja työaikajoustot ovat eräitä palkitsemisen muotoja. Kopomaan (2008, s. 64–67) mukaan ”elämän leppoistaminen tai hidastaminen voi kestää minutteja tai vaikka vuodenkin vuorotteluvapaalla. Ihmisillä on erilaisia poisvetäytymisen tekniikoita, jotka liittyvät toistettuina ihmisen elämänpolkuun.”

Haastateltavat järjestelivät lomamatkoja ajan ja oman taloutensa puitteissa. Toiset tekivät luontomatkoihin Suomessa ja Lapissa useamman kerran vuodessa. Ystävät, verkostot ja erilaiset tukikohdat olivat tärkeitä luontomatkan kannalta. Jotkut olivat päivätöissä, mutta toisilla työajat ja tunnrit vaihtelivat. Joku oli vuorotteluvapaalla, sairauseläkkeellä, työeläkkeellä tai opiskelijana haastatteluhetkellä. Haastateltavien koulutukset vaihtelivat peruskoulusta ja toisen asteen tutkinnosta ylempään korkeakoulututkintoon. Nämä kaikki edellä mainitut seikat heijastelevat myös vapaa-ajanviettoon ja matkailuun.

Haastattelukertomuksissa mainittiin vapaa-aika ja joustot sekä vapaan kerääminen työaikapankkiin, että voitiin olla pidempään lomalla. Kaikissa työtehtävissä tai eri elämäntilanteissa ei ole kuitenkaan mahdollisuutta pitkään vapaaseen, vaan vetäytyminen ja hiljentyminen täytyisi pystyä tekemään lyhyen ajan sisällä, esimerkiksi lähiluonnossa, siksi lähiluonnon saavutettavuus ja laatu on tärkeää. Kuitenkin, muutaman päivänkin matka Lappiin irroitti arkiympyröistä ja virkisti sekä antoi voimavaroja.

7. POHDINTA

Pro gradu -tutkielmani tavoitteena oli tarkastella luontomatkan ja lähiluonnon merkityksiä yksilön elämäntilanteessa. Käytin tutkielmassani väljää narratiivista lähestymistapaa ja sekä sosiaalista konstruktionismia. Monilla haastateltavilla oli lähellä kotia hyviä ulkoiluun sopivia luontoalueita ja mielipaikkoja, mutta Lapin matka oli kokonaisuudessaan hyvin erilainen ja erityinen kokemus. Matka auttoi irtautumaan arjesta ja antoi monella tavalla voimavaroja elämäntilanteeseen.

Luontomatkailu ja luonnon virkistyskäyttö liittyvät vapaa-ajanvieron ilmiöön. Tutkielmani liittyy matkailututkimukseen, joka on yhteiskuntatieteellistä tutkimusta. Useimmiten luontomatkailuun ja Lapin matkailuun sekä lähiluontoon liittyviä kysymyksiä on käsitelty erillisinä tutkimuksissa. Tutkielmassani pyrin yhdistämään nämä. Pohdin voisiko luontomatkailu, luontokokemuksilla ja lähiluonnolla olla joitakin erityisiä merkityksiä yksilöille nyky-yhteiskunnassa. Ymmärrän myös ihmisen holistisena kokonaisuutena; psyykkis-henkisenä ja kehollisena. Merkityksiä voidaan tutkia kokemusten avulla. Ihmiset pohtivat kokemuksiaan, kertomalla toisilleen ja itselleen tarinoita, joihin sisältyy menneisyys, mutta myös tulevaisuus (Lehtonen, 1996).

Luontomatkailun ja muun luonnon virkistyskäytön välille on vaikea vetää selkeää eroa, eikä se ole aina tarpeellistakaan. Lappiin suuntautuu noin 10 % suomalaisten tekemistä kotimaan matkoista (Lapin matkailustrategia 2015–2018). Suurin osa kotimaanmatkoista tehdään omalla autolla. Lapin luonnolla ja matkailukeskuksilla on suuri vetovoima myös suomalaisten matkailijoiden keskuudessa. Suomalaisilla on runsaasti vapaa-ajan asuntoja ja sinne tehdään myös luontomatkajoja. Lähiluonnossa virkistäydytään monella tapaa ja mielipaikoissa rauhoitutaan ja elvytään.

Haastattelin viisitoista suomalaista henkilöä, jotka olivat haastatteluhetkellä Lapin matkalla tai olivat olleet siellä aikaisemmin. Nimesin haastateltavat ja tein heistä lyhyet kuvaukset. Kuvaukset edustavat Brunerin (1986) kuvaamaa toiminnan maisemaa. Tässä työssä toiminnan maisema suhteutuu luontoon, matkailuun ja elämäntilanteeseen. Brunerin (1986) kuvaamaa tietoisuuden maisemaa edustavat luontomatkiaan ja luontoon liittyvät kokemukset. Käytin työssäni väljää narratiivista lähestymistapaa. En halunnut pilkkoa kertomuksia teemoittelemalla niitä menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen, mutta ne olivat

tulkittavissa kertomuksista, kun haastateltavat puhuvat kokemuksistaan. Seuraavassa kuvaan kertomusten teemoittelua.

Luvussa neljä vastasin tutkimuksen osakysymykseen 1: *Mihin asioihin Lapin matkalla olleiden henkilöiden luontokokemukset liittyvät ja millaisilla kokemuksilla oli erityisiä merkityksiä luontoon suuntautuneilla matkoilla ja miksi?* Erilainen luonto ja erityinen paikka, retkellä ja irtautumalla arjesta kertomuksilla avasin Lapin matkaan liittyviä kokemuksia ja merkityksiä.

Erilainen luonto kertomuksissa Lapin luonto poikkesi haastateltavien kotipaikkakunnan luonnosta ja ympäristöstä sekä aikaisemmista kokemuksista. Luonto koettiin moniaistisesti ja esteettiset kokemukset nousivat esille maiseman kokemuksissa. Erilaisuus nousi esille mm. pohjoinen-etelä ja hiljaisuus-melu vastapareina. Käsitän, että ihminen ymmärtää ja merkityksellistää kokemaansa vertaamalla niitä aikaisempiin kokemuksiin. Erityinen paikka kertomuksissa luonto ja paikkakokemuksiin sekoittuivat oma harrastus, muistot ja elämäntilanne. Kokemuksista kerrottiin myös metaforisin ilmaisin ja kulttuuriset tulkintaresurssit vaikuttivat kerrontaan. Haastateltavien kerronnassa vuodenaajat ja vuodenvaihto vaikuttivat paikan valintaan.

Retkeilyn merkitykset liittyivät luonnonläheisyyteen ja itsen pohdintaan. Retkeilyn käytännöissä yhdistyivät perinteinen ja nykytekniikka. Oleminen luonnossa yhdistyi autenttisuuteen ja maailmassa olemisen tapaan. Leppoisuus ja omaehtoisuus liitettiin retkeilyyn, vaikka luonnossa liikkumisessa ja siellä selviämässä yhdistyi kehollisuus ja osaaminen. Itsetunnolla oli mahdollisuus vahvistua luontokokemuksissa.

Lapin matkan merkitys kokonaisuutena liittyi monella tavalla arjesta irtautumiseen. Irtautumalla arjesta kertomuksissa koettiin, että jo matkalle lähtö oli irtiotto arjesta ja tieto matkalle pääsemisestä antoi jaksamista työssä. Kotiympäristöstä ja arjen velvollisuuksista ja rytmistä oli tarve päästä pois aika-ajoin ja oli saatava hengähdystaukoa. Erilaisista kotitöistä, palkkatyöstä tai yrittäjätyöstä haluttiin irtautua. Lapin luonto ja erilainen tunnelma sekä oma muuttunut asenne auttoivat rentoutumaan ja rauhoittumaan, mutta nykytekniikka varmisti tavoitettavuuden, jos sitä tarvittiin. Perheillä ja pariskunnilla oli mahdollisuus yhdessäoloon Lapin matkalla palvelut ja samanhenkiset ihmiset myös koettiin tärkeiksi. Irtautumalla arjesta merkitykset liittyivät monipuolisesti voimavarojen saantiin.

Luvussa viisi vastasin tutkimuksen osakysymykseen 2.: *Kuinka haastateltavat kuvaavat lähiluontoa ja millaisilla kokemuksilla on erityisiä merkityksiä lähiluonnossa ja miksi?* Lähiluontoon kävellen ja autolla, ulkoilu virkistää ja rauhoittaa sekä mielipaikka kertomuksilla avaan lähiluontoon liittyviä kokemuksia ja merkityksiä.

Lähiluontoon kävellen ja autolla kertomuksissa tuon esille lähiluonnon käsitteen moninaisuuden. Mieleisen luonnon saavuttamiseen tarvittiin usein auto tai julkinen liikenne avuksi. Melu oli häiritsevä tekijä kaupunkiympäristöissä myös luontoalueilla. Mökki ja entinen kotipaikka olivat toisille lähiluontoa ja toisille luontomatkaile- ja lomapaikka. Luontomatkan yhteydessä taas puhuttiin esimerkiksi kalastamaan tai mökille menosta. Aikaisemmat kokemukset vaikuttivat haastateltavien lähiluontotarpeisiin ja toiveisiin. Monipaikkaisuudesta ja asuinpaikan muutoksista mainittiin myös kertomuksissa, näin lähiluontoja olikin useita.

Ulkoilu virkistää ja rauhoittaa kertomukset sisältävät ulkoilun ja luonnossa liikkumisen kokemuksia ja merkityksiä. Ulkoilu oli monella haastateltavalla säännöllistä ja vuodenvierailuun liittyi esimerkiksi marjastukseen ja metsästyksen. Stressiä ja arjen paineita tai murheitä lähdettiin purkamaan lenkille ja luontoon, mutta sinne mentiin myös iloisella mielin. Kertomuksissa mielipaikat sijoituivat sekä kodin läheisille luontoalueille että vähän kauemmaksi luontoalueille sekä mökeille ja kotipaikkakunnille. Mielipaikat merkitsivät oman itsen pohdintaa ja rauhoittumista, mutta myös uppoutumista tekemiseen. Moniaistisuus ja aikaisemmat kokemukset liittyivät luontokokemuksiin. Muistot liittyivät esimerkiksi kotiseutuun, mutta mielipaikka tai koti voi olla myös luonnossa (Tuan, 2006). Ihminen tunnistaa geneettisesti tietynlaiset luonnonympäristöt omikseen ja kokee olonsa niissä turvallisiksi (Kaplan & Kaplan, 1989), mutta kulttuuri myös vaikuttaa kokemuksiin.

Luvussa kuusi vastasin tutkimuksen osakysymykseen 3: *Mikä mahdollistaa tai rajoittaa haastateltavien luontomatkvoja ja miksi?* Taloustilanne ja verkostot sekä työ ja vapaa-aika kertomuksilla avaan haasteisiin ja mahdollisuuksiin luontomatkkoille liittyviä kokemuksia ja merkityksiä.

Toisilla Lapin matkailu kuului jokavuotiseen lomailuun. Monet asiat yksilön elämäntilanteessa vaikuttivat matkailuun. Oma auto tai autolla liikkuminen mahdollistivat matkat syrjäisemmille luontoalueille. Pakettimatkat olivat kätevä mahdollisuus päästä

lomalle. Luontoon liittyvät harrastukset vaativat myös varusteita. Työnantajan kanssa neuvoteltiin vapaapäivistä, toisaalta työsuhteen laatu vaikutti sekä taloustilanteeseen että lomapäivien määrään. Pitkät työpäivät palkka- ja yrittäjätyössä sekä perheen aikataulujen yhdistäminen koettiin haasteena. Omatoimisuus ja verkostot paransivat myös pienempituloisten mahdollisuuksia Lappiin suuntautuneeseen luontomatkailuun. Mökit, vapaa-ajan asunnot ja muut tukikohdat mahdollistivat luontoon suuntautuvaa matkailua ja harrastuksia. Ammattiliittojen lomanviettopaikat ja työnantajien kannustinkeinot auttoivat työntekijöiden lomailua. Viikonloppuvapaita oli harvoin tietyissä työtehtävissä ja lomapäiviä ei voinut pitkälle ennakoida.

Tulkitsen kertomusten perusteella, että haastateltavien elämäntilanne ja voimavarat mahdollistivat aktiivisen matkailun ja luontoon suuntautumisen. Haastateltavat eivät kaihtaneet vaivannäköä, vaan matkustivat tai ajoivat autolla pitkiäkin matkoja päästäkseen Lappiin lomalle. Lähiluonto ja Lapinmatka eivät haastateltavien kokemuksissa kilpailleet keskenään, vaan monessa tapauksessa täydensivät toisiaan. Lähiluonto oli tärkeässä asemassa säännöllisen ulkoilun ja luonnossa virkistäytymisen kannalta. Mielipaikkoja löytyi lähiluonnosta, mutta lähiluonnossa ja etenkin haastateltavien lähiympäristössä oli haittatekijöinä mm. melu. Toisilla oli mökki tai vanha kotipaikka, missä he kävivät myös luontomatkoilla. Mökittömällä lähiluonnon ja luontomatkojen merkitys korostuu.

Lapinmatkalla voitiin toteuttaa itseä erilaisissa harrastuksissa ja haasteissa ja irtautua arkeen sekä elämäntilanteeseen liittyvistä asioista ja ympäristöistä. Lapin luonnossa ja hiljaisuudessa osattiin rentoutua ja rauhoittua myös pohtimaan omaa itseä. Erilaisessa vaikutuspiirissä ajattelumallit ja asennekin voivat muuttua. Tutkija tulkitsee mahdollisia merkityksiä ja kokemukset ja merkitykset vaihtelevat yksilöillä elämäntilanteistaan ja taustoistaan johtuen. Kuitenkin haastateltavien kertomuksissa on myös aina jotakin yleistettävää. Luontoharrastuneisuus voidaan tulkita elämäntapana ja haluna toteuttaa omanlaista mielekästä ja merkityksellistä elämää.

Valitsin pro gradu -tutkielmaani sosiaalisen konstruktionismin ja narratiivisen lähestymistavan, koska kerronnallisuus ja haastateltavien omat kokemukset oli luettavissa haastatteluaineistosta. Keräsin aineiston teemahaastatteluilla ja analysoin sen teemoittelemalla aineistolähtöisen ja teorialähtöisen sisällönanalyysin yhdistelmällä. Teemahaastattelukysymyksistä en kysynyt kaikkia kysymyksiä kaikilta, koska ihmiset kertoivat oma-

aloitteisesti asioista ja olisi ollut häiritsevää haastattelun kannalta kysyä uudestaan asioita, joihin oli jo tullut kerrontaa. Toisaalta varakysymykset olivat sitä varten, että voisin niillä täydentää tiettyjä kohtia tarvittaessa. Kuuntelin mitä haastateltava kertoo ja pyrin etenemään sen mukaan, mutta kuitenkin pitäen aiheen teeman sisällä. Teemoittelussa säilytin pitkät virkkeet, että en rikkoisi kerrontaa. Pyrin siirtämään kertomuksista haastateltavan korostuneimman kokemuksen eri yläluokkiin. Tulkitsin aineistoa myös aikaisemmilla tutkimuksilla. Sisällönanalyysiä sovelsin väljästi, enemmän kysymys oli teemoittelusta, tai aihealueista, jotka kokosin tietyn sopivan teeman alle lopulta. Tarkastelin myös löytyykö kertomuksista joitakin uusia sisältöjä. Arjesta ja työstä puhumisen sekä irtautumisen tulkitsen enemmän aineistolähtöiseksi. Eri teemoihin liittyvillä kertomuksilla pyrin vastaamaan tutkimuksen osakysymyksiin. Päättökysymykseen, millaisia merkityksiä luontomatkailu ja lähiluonnolla on yksilön elämäntilanteessa? vastaan koko tutkielman sisällöllä. Tutkielman otsikolla kuvaan painotuksia Lapin matkan ja lähiluonnon välillä haastateltavan näkökulmasta.

Narratiivinen lähestymistapa ja yksilöllisten kokemusten ja merkitysten esiintuominen teemoissa oli laaja kokonaisuus, mutta mielestäni hyvä mahdollisuus tuoda yksilön näkökulmaa ja kerrontaa esille. Käytin väljää narratiivista lähestymistapaa eli en hakenut varsinaisesti mitään menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus linjaa tai juonirakennelmia. Näistä kaikista on kuitenkin löydettävissä viitteitä kertomuksissa. Käytin lähdeaineistona pääosin laadullista, mutta myös määrällistä tutkimusta sekä erilaisia selvityksiä. Monet psykologian alaan ja luontoon liittyvät tutkimukset ovat määrällisiä, mutta niissä on myös laadullista osiota. Tutkielmassani oli kuitenkin kysymys yksilöllisten merkitysten hakemisesta suhteessa luontoon ja luontomatkailuun. Lähdin ajatuksesta, että merkityksiä voidaan tutkia kokemusten kautta. Lisäksi yritin pitää holistisen ihmiskuvan ajatusta yllä kerronnassa. Olen käyttänyt elämäntilanteen käsitettä, joka sisältää myös arjen. Elämäntilanteen kautta olen pohtinut myös vapaa-aikaa ja työelämän muutoksia ja vaateita, jotka nousivat haastateltavien kerronnasta esille.

Pro gradu -tutkimus täydentää aikaisempaa tutkimusta Lapinmatkailuun, luontomatkailuun ja lähiluontoon liittyen ja sitä voidaan hyödyntää erilaisissa yksilön hyvinvointiin ja työhyvinvointiin liittyvissä yhteyksissä. Tutkielma herätti myös kiinnostuksen syventää joitakin teemojen alueita. Lapinmatkalta, luontomatkailulta ja lähiluonnosta saatiin voimavaroja työhön ja elämäntilanteeseen. Stressistä ja kiireestä puhutaan paljon tänä päivänä ja siinä

yhteydessä korostetaan oman asenteen ja rentoutumistaitojen merkitystä. Yksilön elämäntilanteeseen ja elämänlaatuun vaikuttavat kuitenkin myös yksilön olosuhdetekijät. Erilaiset stressioireet ja sairaudet eivät saisi kaatua pelkästään yksilön vastuulle, mutta eivät myöskään pelkästään työyhteisön tai johtamisen syyksi. Kyse on laajemmista yhteiskunnallista muutoksista ja kompleksisuudesta eri yhteyksissä, joissa tarvittaisiin aitoa tieteidenvälistä yhteistyötä ja poikkitieteellisyyttä.

Ihmisillä on vapaa-aikaa niukasti tai se on pirstoutunut. Toisaalta taas rahan niukkuus tai rauhallisten luontoalueiden huono saavutettavuus heikentävät elämänlaatua. Oma auto tai julkisen liikenteen yhteys tarvitaan usein myös lähiluontoalueille menoon. Ne ihmiset, joilla on säännölliset tulot ja lomat sekä vapaat viikonloput matkustavat sekä Suomessa että ulkomailla. Tukikohdat, mökit ja kotipaikat sekä verkostot mahdollistivat myös pienempituloisten osallistumista luontomatkailuun ja Lapinmatkailuun. Luonnossa ja metsässä olo virkistää, poistaa stressiä ja elvyttää rasituksista sekä parantaa vastustuskykyä myös sairauksia vastaan. Kuitenkaan kaikki eivät tee luontomatkoja tai liiku luonnossa.

Ihmisen pitäisi saada kipinä ja rohkeus luonnossa liikkumiseen. Ulkoilu- ja luontoharrastuksen aloittaminen vaatii ehkä ohjausta ja kannustusta. Melkein jokainen paikka on myös jonkun ihmisen asuinpaikka, joten luonnonsuojelulliset ja ympäristönäkökulmat tulisi huomioida. Asiakkaat ovat valveutuneita ja heitä kiinnostavat hyvin erilaiset aktiviteetit tai luontomatkat ja heillä on valmiuksia myös jakamistalouteen. Pienryhmille tai jopa yksilöille suunnatuille luontomatkailu-, retkeily- tai hyvinvointituotteille saattaisi löytyä tilausta myös kotimaisten asiakkaiden keskuudesta. Palvelujen tuottajan ja asiakkaan tarpeet ja osaaminen täytyisi kohdata tuotteissa ja niitä voitaisiin käyttää myös ennaltaehkäisevässä mielessä yhteiskunnan ja työnantajien tukemana tai yksilön ostamana tuotteena. Kysymykset, jotka liittyvät luontoon suuntautuvaan matkailuun, luontoon ja asuinympäristöön sekä ihmisen elämäntapaan ja hyvinvointiin ovat tarpeellisia jatkotutkimuksen kannalta.

Lähteet

- Aho, S. (2001). Matkailuelämys prosessina: elämysten synnyn ja kehityksen vaiheet. Teoksessa S. Aho, A. Honkanen & J. Saarinen (toim.), *Matkailuelämykset tutkimuskohteina* (s. 32–50). (Lapin yliopiston matkailun julkaisuja B, Tutkimusraportteja ja selvityksiä 6.) Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Aho, S. & Ilola, H. (2008). Kahden kunnan asukkaat – lisää osallisuutta? (Lapin yliopiston Matkailun ja liiketoiminnan tiedekunnan julkaisuja B, Tutkimusraportteja ja selvityksiä 1.) Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Ahonen, G. (2013). Työelämä ja muutos. Teoksessa T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomivaara, S. Uuksulainen & M. Viluksela (toim.), *Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista* (s. 11). Työterveyslaitos Helsinki: Tammerprint.
- Ahponen, PL (2001). *Kulttuurin pesäpaikka. Yhteiskunnallisia lähestymistapoja kulttuuriteoriaan*. Helsinki: WSOY.
- Aitchison, C. C. (2003). *Gender and leisure. Social and cultural perspectives*. Routledge.
- Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Haettu 25.5.2017 osoitteesta:
http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_003.html?s=0#3
- Alaräisänen, P. (2014). *Palkitseminen työelämässä. Palkitsemisen todellisuus suomalaisilla työmarkkinoilla johtavassa asemassa työskentelevien näkökulmasta*. (Acta Universitatis Lapponiensis 280.) Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus.2.0*. Neljäs uudistettu painos. Riika: Vastapaino.
- Alasuutari, P. (1995). *Laadullinen tutkimus*. 3 painos. Tampere: Vastapaino.
- Alasuutari, P. & Alasuutari, M. (2010). *Mökkihulluus. Vapaa-ajan asumisen taika ja taito*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Anttila, T., Nätti, J., Ojala, S. & Tammelin, M. (2009). *Ansiotyö kotona. Yleisyys, ominaispiirteet, seuranta ja hallinta palkansaaajilla*. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos Jyväskylän yliopisto. Työsuojelurahasto.
- Beck, H. (2012). Understanding the Impact of Urban Green Space on Health and Wellbeing. Teoksessa S. Atkinson, S. Fuller, S. & J. Painter (toim.), *Wellbeing and Place* (s. 35–52). Routledge. Ashgate Publishing Ltd. Abingdon, GB: Routledge.
- Bergbom, B., Janhonen, M. & Toivanen, M. (2013). Työnteon uusia piirteitä: yhteistyö yli rajojen. Teoksessa T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomivaara, S. Uuksulainen & M. Viluksela (toim.), *Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista* (s. 45–51). Työterveyslaitos Helsinki: Tammerprint.
- Berleant, A. (1995). Environment and the Body. Teoksessa P.T. Karjalainen & P. Von

- Bonsdorff (toim.), *Place and Embodiment*. (s. 69–76). (XIII International Congress of Aesthetics. August 1–5. Proceedings I.)
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, Mass. Harvard University Press.
- Burns, G. (2000). When watching a sunset can help a relationship dawn anew: nature-guided therapy for couples and families. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 21 (4) (7), 184–190.
- Commons. Yksityinen jakamistalous. Haettu 26.5.2017 osoitteesta: <https://commons.fi/2013/08/23/yksityinen-jakamistalous/>
- Csikszentmihalyi, M. (2005) *Flow: elämän virta, tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Helsinki: Rasalas.
- Edensor, T. (2000). Walking in the British Countryside: Reflexivity, Embodied Practices and Ways to Escape. *Body & Society*. 6(3–4), 81–106.
- Eläkeuudistus 2017. Haettu 25.5.2017 osoitteesta: http://www.tela.fi/eläkeuudistus#keita_koskee
- Erämaa-alueet. Haettu 13.4.2017 osoitteesta <http://www.luontoon.fi/eramaa-alueet>
- Erämaalaki (1991). Suomen säädöskokoelma, laki n:o 62:129–143.
- Eskola, J. & Suonranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.A. (2002). *What makes a garden a healing garden*. Haettu 16.4.2017 osoitteesta: http://carstenoerting.dk/wp-content/uploads/2015/09/What_makes_a_garden_a_healing_garden_Stigsdotter_U_Grahn_P.pdf
- Greencare Finland. Haettu 21.3.2017 osoitteesta: <http://www.gcfinland.fi/>
- Haila, Y. (2004). *Retkeilyn rikkaus. Luonto ympäristöhuolen aikakaudella*. Helsinki: Kustannus Oy Taide.
- Haldrup, M. (2003). Cottage Tourists on the Move: Inhabiting, Navigating or Drifting? Teoksessa S. Veijola (toim.), *Landscapes of Presence. Aesthetics, Amenities and Technologies*. (s. 47–70), Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Hall, S. (1999). *Identiteetti*. M. Lehtonen & J. Herkman (suom. ja toim.). Tampere: Vastapaino.
- Hallikainen, V. (1998). *The Finnish wilderness experience*. (Academic dissertation. Finnish Forest Research Institute, Research papers 711.) Rovaniemi Research station.
- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L. D., Davis, D.S. & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23,

109–123.

Hautajärvi, H. (2014). *Autiotuvista lomakaupunkeihin*. Lapin matkailun arkkitehtuurihistoria. Aalto yliopiston julkaisusarja. Doctoral dissertations 31/2014. Helsinki: Unigrafia.

Heikkilä, K & Kirveennummi, A. (2013). *Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä. Luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa*. (Tulevaisuuden tutkimuskeskus Tutu e-julkaisuja 4/2013.) Turun yliopisto.

Heikkinen, H. L. (2001). Narratiivinen tutkimustodellisuus kertomuksena. Julkaisussa: Aaltola, Juhani, Valli, Raine. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. (s. 116–132). Jyväskylä: Gummerus.

Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.), (2006). *Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen*. Green Spot, Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy.

Helldán, A. & Helakorpi, S. (2014). *Suomalaisen aikuisväestön terveystietäytyminen ja terveys*, kevät 2014. Raportti 6/2015. Health Behaviour and Health among the Finnish Adult Population, Spring 2014. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos.

Hemmi, J. (toim.). (2005). *Matkailu, ympäristö, luonto. Osa 2*. Jyväskylä: Gummerus.

Hiihtovaellus. Haettu 16.4.2017 osoitteesta <https://eralehti.fi/wp-content/uploads/era/files/vanhat/2624141.pdf>

Holistic tourism experiences. Matkailuelämysten tuottaminen: lähtökohtana kokonaisvaltainen matkakokemus. Haettu 25.5.2017 osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=U2H4tjtecEs>

Horelli, L. (1982). *Ympäristöpsykologia*. Espoo: WEILIN+GÖÖS.

Hunter-Jones, P. (2003). Managing cancer: the role of holiday taking, *Journal of Travel Medicine*. 10 (3), 170–176.

Hänninen, V. (1999). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. (Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696.)

Jakamistalous matkailussa. Haettu 26.5.2017 osoitteesta: [https://lacris.ulapland.fi/fi/projects/shareable-tourism\(9ed8c3ec-35cc-4e0f-989c-ec465f738a56\).html](https://lacris.ulapland.fi/fi/projects/shareable-tourism(9ed8c3ec-35cc-4e0f-989c-ec465f738a56).html)

Jallinoja, R. (2009). Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa M. Liikkanen (toim.), *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat* (s. 49–77). Helsinki: HYY Yhtymä, Oy Yliopistokustannus.

Jokamiesoikeudet. 16.4.2017 haettu osoitteesta [http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))

Jokinen, E. (2005). *Aikuisten arki*. Gaudeamus Kirja. Yliopistokustannus Helsinki: Tammer-Paino Oy.

- Joulukuu yöpymiset, 2016. Ulkomaisten matkailijoiden yöpymiset. Tilastokeskus. Haettu 25.5.2017 osoitteesta: http://www.stat.fi/til/matk/2016/12/matk_2016_12_2017-02-16_tie_001_fi.html
- Jutila, S. & Hakkarainen, M. (2015). *Hyvinvointia meillä ja muualla*. Oulu: Junenes Print.
- Järvikoski, Aila & Kristiina, Härkäpää (2004) *Kuntoutuksen perusteet*. WSOY. Helsinki.
- Järviluoma, J. (2001). Ympäristön käsitteestä luontomatkailemisen tulkintoihin. Teoksessa S. Aho & A. Honkanen & J. Saarinen (toim.), *Matkailuelämykset tutkimuskohteina* (s. 69–82). (Lapin yliopiston matkailun julkaisuja B, Tutkimusraportteja ja selvityksiä 6.) Rovaniemi.
- Järviluoma, J. (2006). *Turistin luonto. Tutkimus luonnon merkityksestä matkailun vetovoimatekijänä neljässä Lapin matkailukeskuksessa*. (Acta Universitatis Lapponiensis 96.) Rovaniemi.
- Kailo, K. (2006). Saunan mielenmaisema. elämänkaarirituaalit ja suomalainen luontosuhde. Teoksessa I. Heiskanen & K. Kailo. (toim.), *Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen* (s. 246–276). Green Spot, Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kansallismaisemat. Haettu 13.4.2017 osoitteesta <http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Maisemat/Kansallismaisemat>
- Kansallispuistot. Haettu 13.4.2017 osoitteesta <http://www.luontoon.fi/kansallispuistot>
- Kantele, K. (2006) *Suomeen ja Lappiin suuntautuneen työsidonnaisen matkailun ja erityisesti kannustematkailun synty ja kehitys tarkasteltuna kannustematkatuotteen rakentumisena 1980-luvulla*. (Väitöskirja Lapin yliopisto.) Rovaniemi: Yliopistopaino.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kari, K.(1978). *Haltin valloitus*. Kisakalliosäätiö.
- Karjalainen, E. (2001). Maiseman havaitseminen, arviointi ja kokeminen. Teoksessa J. Kangas & A. Kokko (toim.), *Metsän eri käyttömuotojen arvottaminen ja yhteensovittaminen* (s. 161–168). (Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 800.) Kannuksen tutkimusasema.
- Karjalainen, P. T. (2006). Topobiografinen paikan tulkinta. Teoksessa S. Knuutila & U. Piela, U.(toim.), *Paikka. Eletty, kuviteltu, kerrottu*. (Kalevalaseuran vuosikirja 85.) Helsinki: SKS.
- Karjalainen, P.T. (1995). The significance of place: an introduction, Mapping Places. Teoksessa P. T. Karjalainen & P. von Bonsdorff (toim.), *Place and Embodiment* (s. 9–16) . (XIII International Congress of Aesthetics. August 1–5. Proceedings. I.) University of Helsinki. Lahti Research and Training Centre.
- Karvonen, E. (1999). *Elämää mielikuvayhteiskunnassa. Imago ja maine menestystekijöinä*

myöhäismodernissa maailmassa. Helsinki: Gaudeamus.

- Karppinen, S. J. A (2007). Elämyksestä kokemukseen ja oppimiseen. Teoksessa S. J. A. Karppinen & T. Latomaa (toim.), *Seikkailun elämyksiä: seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia* (s. 75–97)., Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. (2012). (toim.), *Työ- ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kelkkareitit. Haettu 16.4.2017 osoitteesta <http://www.kelkkareitit.fi/>
- Kempainen, K. (1960). *Lumikuru. Tarinoita ja kuvia Saariselän tuntureista ja eräretkeilystä*. Porvoo: WSOY.
- Keski-Luopa, L. (2009). Kohti kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä, minäfilosofiasta dialogiseen filosofiaan. *Psykoterapia*, 28(4), 277–298. Haettu 16.4.2017 osoitteesta <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/keski-luopa409.htm>
- Keskitalo-Foley, S. (2006). Kolme näkökulmaa Lapin paikkana kokemiseen. Teoksessa S. Knuuttila & U. Piela (toim.), *Paikka. eletty, kuviteltu, kerrottu* (s. 129–146), Helsinki: SKS.
- Kinnunen, K. & Puhakka, S. (2005). Kun ei ole varaa valita. *Tuetulta lomalta toivoa arkeen*. (Solaris-lomat ry:n 40-vuotisjuhlaulkaisu.) Helsinki.
- Koivulaakso, D. & Kontula, A. & Pelkokoski, J. & Saukkonen M. & Toivanen T.(2010) *Radikaaleinta on arki*. Into Kustannus Oy. Helsinki.
- Kopomaa, T. (toim.)(2009), Irti ajan pakkotahtisuudesta. Teoksessa *Leppoistamisen tekniikat* (s. 56–67). Helsinki: Into kustannus.
- Koppa. Haettu 24.5.2017 osoitteesta:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/sosiaalinen-konstruktionismi>
- Korpela, K. (2001a). Luonnonympäristöjen elvyttävät vaikutukset. Teoksessa J. Kangas & A. Kokko (toim.), *Metsän eri käyttömuotojen arvottaminen ja yhteensovittaminen* (s. 169–174). (Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 800. Kannuksen tutkimusasema.)
- Korpela, K. (2001b). Koettu terveys ja asuinalueen mieluisat ja epämieluisat ympäristöt. Teoksessa *Melukylä vai mansikkapaikka? Asukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä* (s. 123–141). (Ympäristöministeriö. Alueidenkäytön osasto. Suomen ympäristö 467.) Helsinki.
- Kostiainen, A. (2002). Historia matkailuelämyksenä. Teoksessa J. Saarinen, (toim.), *Elämys, Teollisuutta, taloutta vai jotakin muuta?* (s. 17–29). (Lapin yliopiston menetelmätieteellisiä tutkimuksia 2, yhteiskunta.) Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Kotitalouksien tulot. Findikaattori. Haettu 17.4.2017 osoitteesta <http://findikaattori.fi/fi/60>

Kotkavirta, J. (toim.).(1996). *Luonnon Luonto. Filosofisia kirjoituksia luonnon käsitteestä ja kokemisesta.* (Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 2. Jyväskylän yliopisto.)

Lapin kansallispuistot. Haettu 13.4.2017 osoitteesta <http://www.lappi.fi/luonto/kansallispuistot>

Lapin matkailustrategia 2015–2018. Haettu 13.4.2017 osoitteesta <file:///C:/matkailu%20tutkimuksia/Lapin%20matkailustrategia%202015%20-%202018,%20kansittamaton.pdf>

Laurén, K. 2009. Metsä arkisen hyvinvoinnin lähteenä naisten kertomuksissa. *Alue ja ympäristö* 38 (2), 13–24.

Lehtonen, M. (1996). *Merkitysten maailma. Kulttuurisen tekstintutkimuksen lähtökohtia.* Tampere: Vastapaino.

Liikkanen, M. (toim.) (2009). Johdanto. *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat* (s. 7–18). Helsinki: HYY Yhtymä, Oy Yliopistokustannus.

Linnosuo, O. (2007). Seikkailukokemusten vaikuttavuuden tutkimus. Teoksessa S. J. A. Karppinen & T. Latomaa (toim.), *Seikkaillen elämyksiä: seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia* (s. 201–223). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Luonnon puolesta, ihmisen hyväksi (2012). *Suomen luonnon monimuotoisuuden suojelun ja kestävä käytön toimintaohjelma.* Ympäristöministeriö. Haettu 13.4.2017 osoitteesta [http://www.ym.fi/fi-FI/Luonto/Uusi_toimintaohjelma_luonnon_puolesta_ja\(4143\)](http://www.ym.fi/fi-FI/Luonto/Uusi_toimintaohjelma_luonnon_puolesta_ja(4143))

Luonnonpuistot. Haettu 13.4.2017 osoitteesta <http://www.metsa.fi/luonnonpuistot>

Luonnossamielilyhyksi. Haettu 17.4.2017 osoitteesta http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/Liikumielilyhyksi/luonnossamielilyhyksi_kirsisalonen.pdf.

Luonnon virkistyskäytön ja luontomatkaillen kehittämistyöryhmä (2002). *Ohjelma luonnon virkistyskäytön ja luontomatkaillen kehittämiseksi* (VILMAT). (Suomen ympäristö 535. Ympäristöministeriö.) Helsinki.

Lüthje, M. (2010). Miten matkailijat hankkivat elämyksiä? Havaintoja matkailijoiden toimintaperiaatteista internetin keskustelu-ryhmissä. *Matkailututkimus*, 6(1–2), 30–49.

Lüthje, M. (2005). *Se mukava maaseutu siellä jossain. Maaseutumatkailu kokemusten, kielikuvien ja markkinoinnin kohteena.* (Väitöskirja. Acta universitatis lapponiensis 91.) Rovaniemi: Yliopistopaino.

Lüthje, M. (2013). *Laadullisen analyysin työpaja* 20–21.3.2013. Lapin yliopisto.

Lähdesmäki, M. & Matilainen, A. (2013). Born to be a forest owner? An empirical study of

- the aspects of psychological ownership in the context of inherited forests in Finland. *Scandinavian Journal of Forest Research*. 29(2), 101–110.
- Lämsä, A-M. & Hautala, T. (2005). *Organisaatiokäyttämisen perusteet*. Jyväskylän yliopisto: Edita.
- Löfgren, O. (1999). *On Holiday. A history of vacationing*. University of California Press.
- Löytönen, T. Narratiivinen tutkimusote. Haettu 25.5.2017 osoitteesta
<http://www.xip.fi/tutkija/0402.htm>
- Maankäytöllä kilpailukykyä ja arvonnousua Lapin matkailun maankäyttöstrategia 2040*. (2014). Lapin liitto. Haettu 16.2.2017 osoitteesta
<http://www.visitfinland.fi/blog/library/maankaytolla-kilpailukyky-ja-arvonnousua-lapin-matkailun-maanka%CC%88ytto%CC%88strategia-2040/>
- MacCannell, D. (1999). *The Tourist. A new theory of the leisure class*. University of California Press.
- Macnaghten, P. & Urry, J. (1999). *Contested natures*. London: SAGE Publications Ltd.
- Macnaghten, P. & Urry, J. (2000). Bodies of Nature. Introduction. *Bodies & Society*. London: Sage publications. 6(3–4), 1–11.
- Masennusoireilu. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 17.4.2017 osoitteesta
http://www.terveytemme.fi/ath/2013-2015/graph/userselect.php?alue1=ath_626&alue2=ath_626&osoitin=ath_mentalht_dep_1ostinterest_cr&kuvio=age_group_gender&laheta=N%E4yt%E4
- Matkailun merkitys Lapissa. *Matkailun ja matkailuinvestointien alueellinen merkitys*. Lapin matkailuparlamentti 6.10.2016. Haettu 26.5.2017 osoitteesta
<http://www.lappi.fi/lapinliitto/n5files/?getImageN5=true&folderId=3140406&name=DLFE-30461.pdf>
- Mausner C. (1996). A Kaleidoscope model: defining natural environments. *Journal of Environmental Psychology*. 16 (4), 335–348.
- Mettiäinen, I. (2006). Maankäyttö ja maisema Ylläsjärven ja Äkäslompolon kyläläisten näkökulmasta. Teoksessa. M. Uusitalo, P. Sarala & S. Tuulentie (toim.), *Elävä matkailumaisema Ounasselän tunturiseudun sekä Ylläksen ja Levin maisemaselvitys* (s. 96–101). Metlan työraportteja 33. Haettu 16.2.2017 osoitteesta
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-40-2010-0>
- Milton, K. (2002). *Loving nature: towards ecology of emotion*. London and New York: Routledge.
- Miten kilpailukyky sopimus (kiky) pidentää työaika. Haettu 24.5.2017 osoitteesta
<http://www.yhteen veto.fi/yhteen veto/artikkelit/2016/3/miten-kilpailukyky sopimus-pidentaa-tyoaikaa>

- Naes, A. (1997). Pinnallinen ja syvälinen, pitkän aikavälin ekologialiike. Teoksessa M. Oksanen & M. Rauhala-Hayes (toim.), *Ympäristöfilosofia* (s. 138–143). Tampere: Gaudeamus.
- Ojanen, M. (2001). Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa M. Ojanen, H. Svennevig, M. Nyman & J. Halme (toim.), *Liiku oikein voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille* (s. 99–129). (Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153.) Helsinki.
- Outhier, R. (1975). *Matka Pohjan perille 1736–1737*, Journal d'un voyage au Nord. Suomentanut Itkonen-Kaila, M. Otava.
- Paasivaara, L. (2012). Yksilöistä työyhteisöksi. Teoksessa J. Perttula & A. Syväjärvi (toim.), *Johtamisen psykologia. Ihmisten johtaminen muuttuvassa työelämässä* (s. 55–84). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Palkkaerot sukupuolittain. 2017. Findikaattori. Haettu 17.4.2017 osoitteesta <http://findikaattori.fi/fi/13>
- Paronen, O. (2001). Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa T. Sievänen (toim.), *Luonnon virkistyskäyttö 2000. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi LVVI -tutkimus 1997–2000* (s. 100–127). (Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802.)
- Perttula, J. (2002). Kiintopisteitä, ydinteemoja ja prototyyppejä: luonnon matkailun ja matkailuelämyksen psykologiaksi. Teoksessa J. Saarinen, (toim.), *Elämys Teollisuutta, taloutta vai jotakin muuta?* (s. 31–51). (Lapin yliopiston menetelmätieteellisiä tutkimuksia 2.) Rovaniemi.
- Perttula, J. (2007). Elämysten merkitys ihmiselämässä. Teoksessa S. J. A. Karppinen & T., Latomaa (toim.), *Seikkailun elämyksiä: seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia* (s. 53–74). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Perttula, J. (2008). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.), *Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen* (s. 115–157). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Petäjäistö, L. & Shelby, A. (2012). *Luontomatkailun yritystoiminta Suomessa*. (Metlan työraportteja 246. Metsäntutkimuslaitos.) Vantaa. Haettu 13.4.2017 osoitteesta <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2012/mwp246.htm>
- Puhakka, R. (2007). *Kansallispuistot murroksessa, tutkimus luonnonsuojelun ja matkailun tavoitteiden kohtaamisesta*. (Yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja/Joensuun yliopisto, yhteiskunta- ja aluetieteiden tiedekunta; nro 81.) Joensuun yliopistopaino.
- Puhakka, R. (2014). Y-sukupolvi luonnossa. Luonnon merkitykset kaupungistuvassa yhteiskunnassa. *Alue ja ympäristö* 43(1), 34–48.
- Putkuri, E. & Lindholm, M. & Peltonen, A. (2013) *Ympäristön tila Suomessa 2013*. Suomen ympäristökeskus. Helsinki: Edita, Prima.

- Rannisto, T. (2007). *Luonnon estetiikka*. T. Rannisto ja Multikustannus Oy (toim.), Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rantala, O. (2005). *Erämaisia metsiä ja rakennettuja reitistöjä. Kehysanalyttinen tulkinta matkailijoiden metsämaisemakokemuksista Lapissa*. (Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto.) Rovaniemi.
- Rantala, O. (2011). An Ethnographic Approach to Naturebased Tourism. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 11(2), 150–165.
- Rantala, O. & Tuulentie, S. & Valtonen, A. (2013). Naiset yöpuulla. Teoksessa T. Salonen & J. Valkonen (toim.), *Reittejä luontosuhteeseen* (s. 65–82). Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Rauhala, L. (1992). *Humanistinen psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ravanti, E., Pääkkönen, R., Räsänen, T. & Hanhela, R. (2013). Työhyvinvoinnin johtaminen. Teoksessa T. Kauppinen, P. Mattila-Holappa, M. Perkiö-Mäkelä, A. Saalo, J. Toikkanen, S. Tuomivaara, S. Uuksulainen & M. Viluksela (toim.), *Työ ja terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista* (s. 68–71). Työterveyslaitos Helsinki: Tammerprint.
- Rolston, H. (1999). Arvot luonnossa. Teoksessa Oksanen, Markku & Marjo Rauhala-Hayes (toim.) *Ympäristöfilosofia*. (s. 205–224) Tampere: Gaudeamus.
- Ronkainen, S. (1999). *Ajan ja paikan merkitsemät. Subjektiviteetti, tieto ja toimijuus*. Helsinki: Gaudeamus. Oy Yliopistokustannus University Press Finland. HYY -yhtymä.
- Repo, K. (2009). *Lapsiperheiden arki*. (Akateeminen väitöskirja. Sosiaalitutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto.) Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.
- Rope, T. & Mether, J. (2001). *Tavoitteena menestysbrändi*. Ekonomia. Helsinki: WSOY.
- Saarinen, J. (2001). Matkailukokemuksista elämystuotantoon – matkailuelämys käsitteenä ja luontomatkailun mainonnassa. Teoksessa S. Aho, A. Honkanen ja J. Saarinen (toim.), *Matkailuelämykset tutkimuskohteina*. (Suomalaisen matkailututkijaverkoston 10-vuotisjulkaisu) (s. 83–97). Lapin yliopisto, Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Saarinen, J. (2005). Metlan työraportteja 20. Luontomatkailun kehittäminen ja tutkimus Suomessa. (s.119–120). Haettu 9.3.2017 osoitteesta <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2005/mwp020-14.pdf>
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat. Eko ja ympäristöpsykologian näkökulmia*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salonen, K. (2006). Ihminen on luontoa. Teoksessa I. Heiskanen & K. Kailo (toim.), *Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen*. (s. 49–69). Green Spot, Helsinki: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Salonen, T. (2013). Luontokosketuksista luontoa tuntemaan. Teoksessa T. Salonen & J. Valkonen (toim.), *Reittejä luontosuhteeseen* (s. 37–62). Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

- Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. (2016). Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia*, 51, 324–342. Haettu 1.4.2017 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/310136351_Kohti_kokonaisvaltaisen_luontokokemuksen_mittaamista
- Selänniemi, T. (1996). *Matka ikuiseen kesään. Kulttuuriantropologinen näkökulma suomalaisten etelänmatkailuun*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Slate, J. H. (2010). *Anna Luonnon auttaa*. Alkuperäisteos: Connecting to the Power of Nature. USA: Llewellyn Publications.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.), (2011). Luonnon virkistyskäyttö 2010. (Metlan työraportteja 212.) Vantaa: Metsätutkimuslaitos.
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. (Tohtorinväitöskirja. Oulun yliopisto Oulun opettajan koulutuslaitos.) Oulu.
- Sironen, E. (1993). Laajavuoren Maisemaa lukiessa. Teoksessa E. Sironen (toim.), *Ryhtilästä Ramonin kentälle: Jyväskylän liikuntamaisema ennen ja nyt*. (s. 149–174). Jyväskylä: Atena kustannus.
- Sironen, E. (1996). Lauri-poika metsäss' häärii. Luonnon kokemisen paradokseista. Teoksessa J. Kotkavirta (toim.), *Luonnon Luonto. Filosofisia kirjoituksia luonnon käsitteestä ja kokemisesta*. (Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 2. Jyväskylän yliopisto.) Jyväskylä.
- Smith, M., Macleod, N. & Hard Robertson, M. (2010). *Key concepts in Tourist Studies*. SAGE Publications.
- Smith, M. & Puzkó, L. (2009). *Health and Wellness tourism*. Elsevier.
- Suomen maisemamaakunnat ja seudut. Haettu 13.4.2017 osoitteesta http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Maisemat/Arvokkaat_maisemaalueet
- TEM. 4/2014. Suomen matkailun tulevaisuuden näkymät. Katse vuoteen 2030. Työ- ja elinkeinoministeriö. Haettu 20.5.2017 osoitteesta <https://tem.fi/documents/1410877/2871099/Suomen+matkailun+tulevaisuuden+nakymat+17012014.pdf>
- Tikkanen, M. (2003). Ankara ilmasto. Teoksessa I. Massa & H. Snellman (toim.), *Lappi, maa, kansat ja kulttuurit*. (Suomalaisen kirjallisuuden seuran toimituksia 924.) (s. 11–35). Helsinki: Karisto.
- Timonen, P. (2009). Arkiset haaveet. Luontoharrastukset nautinnon lähteenä. Teoksessa M. Liikkanen (toim.), *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat* (s. 203–224). Helsinki: HYY Yhtymä, Oy Yliopistokustannus.
- Toikkanen, J., Viluksela, M., Järvensivu, A., Ojanen, K., Louhelainen, K., Houni, P. & Ansio, H. (2012). Työhyvinvoinnin kehittämispolitiikka. Teoksessa T. Kauppinen., P. Mattila-

- Holappa., M. Perkiö-Mäkelä., A. Saalo., J. Toikkanen., S. Tuomivaara., S. Uuksulainen., M. Viluksela & S. Virtanen (toim.), *Työ ja Terveys Suomessa 2012. Seurantatietoa työoloista ja työhyvinvoinnista* (s. 20–28). Työterveyslaitos. Helsinki: Tammerprint.
- Tolska, T. (2002). *Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitelmä*. (Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 178.) Helsinki: Yliopistopaino.
- Tormilainen, H. (2006). Ylläksen äänimaisemat. Teoksessa M. Uusitalo, P. Sarala & S. Tuulentie (toim.), *Elävä matkailumaisema Ounasselän tunturiseudun sekä Ylläksen ja Levin maisemaselvitys* (s. 96–98). (Metlan työraportteja 33.) Rovaniemi.
- Tormilainen, H. (2006). Levin äänimaisemat. Teoksessa M. Uusitalo, P. Sarala & S. Tuulentie (toim.), *Elävä matkailumaisema Ounasselän tunturiseudun sekä Ylläksen ja Levin maisemaselvitys* (s. 143–145). (Metlan työraportteja 33.) Rovaniemi.
- Tourula, M. & Rautio, A. (2014). *Terveyttä luonnosta*. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu.
- Tribe, J. (2001). Research Paradigms and the Tourism Curriculum. *Journal of Travel Research*, 39, 442–448.
- Tuan, Y. (2006). Paikan taju: aika, paikka ja minuus. Teoksessa S. Knuuttila, P. Laaksonen & U. Piela (toim.), *Paikka. Eletty, kuviteltu, kerrottu* (s. 15–30). Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuulentie, S. (2002). Tunturin tuolle puolen: autenttisen luontoelämyksen jäljillä. Teoksessa J. Saarinen (toim.), *Elämys. Teollisuutta, taloutta vai jotakin muuta?* (s. 73–89). (Lapin yliopiston menetelmätieteellisiä tutkimuksia 2 yhteiskunta.) Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (2007). *Luontomatkailevan tutkimus laajenee, moninaisuus lisääntyy*. (s. 5–13). (Metlan työraportteja 52.) Rovaniemi.
- Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. & Korpela, K. & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa L. Tyrväinen & S. Tuulentie (toim.), *Luontomatkailevan, metsät ja hyvinvointi* (s. 57–77). (Metlan työraportteja 52.) Haettu osoitteesta 10.11.2016 <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. & Hasu, E. & Järviluoma, J. (2011). *Kaupunkilomalla vai tunturiluonnossa? Kotimaisten matkailijoiden näkemyksiä ja toiveita lappilaisesta matkailukeskusympäristöstä*. (Metlan työraportteja 190.) Haettu 17.2.2017 osoitteesta <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp190.htm>.
- Työkyvyttömyyseläkkeet 2015. *Suomen työeläkkeensaajat 2015*. (Eläketurvakeskuksen tilastoja 5/2016.) Haettu 17.4.2017 osoitteesta http://www.etk.fi/wp-content/uploads/Suomen_tyoelakkeensaajat_2015.pdf

- Tökkäri, V. (2012). *Käsittämätöntä! Mielekkyyden luomisen keinot ja funktiot työyhteisön kertomuksissa*. (Akateeminen väitöskirja. Acta electronica Univerisatis Lapponieensi 95. Lapin Yliopisto.) Rovaniemi.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224, 420–421.
- UNWTO. Haettu 20.5.2017 osoitteesta <http://www2.unwto.org/en/content/global-code-ethics-tourism>
- Urry, J. (1990). *The Tourist Gaze. Leirure and Travel in Contemporary Societies*. Ltd.London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.
- Uusitalo, M. & Rantala, O. (2006). Ylläksen matkailijoiden maisemamielikuvat. Teoksessa M. Uusitalo, P. Sarala & S. Tuulentie (toim.), *Elävä matkailumaisema Ounasselän tunturiseudun sekä Ylläksen ja Levin maisemaselvitys* (s. 101–106). (Metlan työraportteja 33.) Haettu 16.4.2017 osoitteesta <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2006/mwp033-06.pdf>
- Wallenius, M. (2001). Ympäristömelun kokeminen ja terveys. Teoksessa K. Korpela (toim.), *Melukylä vai mansikkapaikka? Asukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveellisyydestä* (s. 88–122). (Alueidenkäytön osasto. Suomen ympäristö 467. Ympäristöministeriö.) Helsinki.
- Valtonen, A.(2004). *Rethinking Free Time : a Study on Boundaries, Disorders and Symbolic Goods*. (Acta Universitatis oeconomicae Helsingiensis.) Helsinki.
- Wang, N. (1999). Rethinking Authenticity in Tourism Experience. *Annals of Tourism Research* 26(2), 349–370.
- Veijola, S. (2002). Aitoja elämyksiä näyttämöllä: matkailun elämysteollisuuden sosiaalisesta ja taloudellisesta logiikasta. Teoksessa J. Saarinen (toim.), *Elämys. Teollisuutta, taloutta vai jotakin muuta?* (s. 91–113). (Lapin yliopiston menetelmätieteellisiä tutkimuksia 2 yhteiskunta.) Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Veijola, S. (2006). Heimat tourism in the countryside. Paradoxical sojourns the self and place. Teoksessa C. Minca & T. Oakes (toim.), *Travels in Paradox. Remapping tourism* (s. 77–95). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- WHO (2014). Mental health: the state of well-being. Haettu 13.4.2017 osoitteesta http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- Vuoristo, K-V. & Vesterinen, N. (2001). *Lumen ja suven maa*. Helsinki: WSOY.
- Zacheus, T. (2008). *Suomalaiset ja vapaa-aika*. (Raportti ISSP 2007 Suomen aineistosta. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 8.) Tampereen yliopistopaino Oy.

Liite 1. Teemahaastattelukysymykset

Haastateltavien taustatiedot:

Haastateltavilta selvitettiin haastattelutilanteessa ikä, sukupuoli, koulutus, ammatti, työtilanne, asuintapa, asuinkunta/kaupunki/lääni, bruttotulot: alle 5000 €, 5–10000 €, 10–15000 €, 15–20000 €, 20–25000 €, 25–30000 €, 30–40000 €, 40–50000 €, yli 50000 €

Kokemukset Lapin matkalta:

Kertoisitko lomastasi, matkastasi? Minkälainen merkitys luonnolla oli kohteen valinnassa? Mistä sait tietoa paikasta? oletko aikaisemmin käynyt Lapissa? kuinka usein käyt luontoon suuntautuvilla matkoilla?

**Paljonko matka maksoi? Missä yövyit?
Onko jotakin esteitä miksi et käy useammin tällaisilla matkoilla?**

Kuvailisitko luontoa, maisemaa, ympäristöä matkakohteesi ympäristössä?

Mitä teit luonnossa? harrastitko jotakin aktiviteettiä?

Kertoisitko luontokokemuksistasi? onko liikkuminen tai katselu tärkeää? mitä jäi mieleen? minkälainen majoituspaikka oli? mikä oli sinulle tärkeää, merkityksellistä? miltä nyt tuntuu?

Oliko joitakin syitä tai esteitä, että et voinut liikkua tai tehdä luonnossa mitä olisit halunnut? häiritsikö jokin asia sinua luonnossa?

Mikä oli matkaseuran ja muiden ihmisten merkitys sinulle matkalla?

Millaisia merkityksiä luontomatalla on sinun hyvinvointiin? mitä loma antoi sinulle? minkälainen merkitys tällaisella lomalla on sinun elämälle?

**Muisteletko matkaa jälkepäin? keräilitkö jotakin luonnosta? otitko valokuvia?
Suunnitteletko lomia ennakoon?**

Muistuuiko vielä mieleesi matkalta jotakin, mitä erityistä jäi mieleen?

Kokemukset lähiluonnosta:

Kuvailisitko asuinympäristöäsi ja lähiluontoasi? kuinka kaukana luontoalueet sijaitsevat kotoa? millä kulkuvälineellä menet ulkoilu- ja luontoalueille?

Kertoisitko luonnon virkistyskäytöstäsi, liikkumistavoistasi ja harrastuksistasi luonnossa eri vuodenaikana? kuinka usein ja kuinka kauan kerrallaan lenkkeilet tai ulkoilet? ulkoiletko yksin vai seurassa? keräiletkö luonnosta jotakin?

Onko sinulla mielipaikkaa lähiluonnossa? mitä teet mielipaikassasi? minkälaisissa tilanteissa lähdet ulos luontoon? vaikuttaako luonnossa liikkuminen hyvinvointiisi? onko sinulla merkityksellisiä tai erityisiä kokemuksia lähiluonnostasi?

Haittaako jokin asia lähiluonnossa / lähiympäristössä? onko jotakin esteitä tai haittoja miksi et liiku lähiluonnossa? mitä haluaisit tehdä luonnossa?

mikä merkitys Lapinmatkalla ja lomalla sinulle? mikä merkitys luonnolla on sinulle? mikä merkitys lähiluonnolla on sinulle?

Liite 2. Taulukko teemoista

LAPIN MATKAILIJOIDEN LUONTOKOKEMUKSET		
Erilainen luonto ja erityinen paikka	Retkellä	Irtautuminen arjesta
<p>–pikkasen erilaista kuin etelässä, lunta riittää vielä pitkän aikaa ja sitten tekee lumen valkeus ja ilman raikkaus</p> <p>–mikä täällä on erilaista, niin kaikki</p> <p>–hienoja ne kakkäräpuut ja on vähän ihmisten tekemiä jälkiä</p> <p>–rakennukset täällä ihaninta onkin</p> <p>–vanha tuttu paikka 90-luvulta alkaen, aina on jotakin uutta rakennettu, se on ihan hyvä asia</p>	<p>Retkellä olemista ja haasteista itsetuntemusta:</p> <p>–patikointia, kalastusta, ruuanlaittoa, suuri osa</p> <p>–mökillä ollaan ja saunotaa ja verkot puistellaan</p> <p>–ei lämpö mökissä pysynyt, yön aikana oli aika alhaalla, mutta ihan pärjäs</p> <p>–alku vaikutti helpolta, kun kuljettiin hiekkatietä nousevassa suunnassa. Tuli kivikkoa ja polku katosi</p> <p>–kun oltiin siellä aikaisemmin, oli hirveä myrsky</p>	<p>–onhan tämä semmosta vastapainoa kotielämälle ja sille ikuiselle siivoamiselle. Täällä saa oikeesti levähtää</p> <p>–lomalla hommat on niin vähäiset, että voi keskittyä olennaiseen ja sitten rauhoittua</p> <p>–tämä on aivan ihana olotila, puhelin ei soi</p> <p>–kaikillahan se vaikuttaa, jos on yhtä soittoa työssä, niin sitähan väsy. se lomalla katkeaa, varsinkin ennen katkosta, sitä ei stressaannu työssäkään niin kun tietää, että pääsee</p>
VIRKISTÄYDYTÄÄN LUONNOSSA LÄHELLÄ JA KAUEMPANA		
Lähiluontoon kävelen ja autolla	Ulkoilu virkistää ja rauhoittaa	Mielipaikka
<p>–luonto on lähellä ja läsnä, sitä on vaikea eritellä. Koen kotiympäristöksi meidän kylän</p> <p>–tässä ei ole niinku lähiluontoa, no joki ehkä</p> <p>–pitää mennä yli kuuden kilometrin päähän, jossa on pururadat. Sielläkin menee autotiet aika lähellä.</p> <p>–mökki on lähiluontoa, kesällä kun on pidemmän ajan, niin tuntuu lomalta olla järviympäristössä</p>	<p>–oon alkanut kokea, että ihmiselle on hyvin tärkeää olla siinä maisemassa missä on, missä sä kulloinkin kuljet, että sä aistit sitä missä sä oot</p> <p>–pakko päästä tietyin aikavälein ulos, pitkä kunnon kävely tai jo puolituntia relaxoi ja ajatukset rauhoittuu, se on katkaisu kaikkeen</p> <p>–liikun lähiluonnossa enemmän, kuin luontomatalla, kun on marjastus ja sienestys ja hirviyahti.</p>	<p>–metsässä voi ihmetellä kaikkea mitä siellä kasvaa ja tapahtuu, että ei enää muista mitä olivat ne ajatukset ennen lenkille lähtemistä</p> <p>–mökillä vain laiturilla istuminen ja kattoo lintujen tekemisii</p> <p>–siihen yhistetään lähiluonnossa liikkuminen, se on tavallaan luontomatka</p> <p>–keskuspuiston ja Haltialan ympäristössä on maaseutumaista tilaa ja rauhaa</p>
HAASTEISTA MAHDOLLISUUKSIA		
Taloustilanne ja verkostot	Työ ja vapaa-aika	
<p>–olen tänä vuonna matkailut paljon, mutta kun tuli edullinen pakettiratkaisu neljän päivän lomalle</p> <p>–riippuu rahatilanteesta, lähteminen on tosi kallista, laitevuokrat, hissiliput ja mökit maksaa älyttömästi, vaihtelee, yleensä on käyty kerran vuodessa</p> <p>–majoitus ei tullut maksamaan paljon per henkilö, sitten matkat ja eväät, polttoaine oli suurin menoerä</p> <p>–ennen asuttiin teltassa viikkotolokulla. Nyt, kun on mökki, mennään sinne</p>	<p>–suunnittelen matkan yleensä vasta silloin, kun tiedän, että mulla on lomaa, ehkä pari viikkoa aikaisemmin</p> <p>–itse asiassa työ on estänyt matkailun, että ei ole ollut hirveästi aikaa, mutta ihan siinä lähiympäristössä on tullut tehtyä sellaisia lyhyempiä matkoja</p> <p>–niitä ylityö yms. vapaita saa aina vähän suplittua. Kun teen ylitöitä, niin otan aina vapaana, että en ota rahana.</p>	