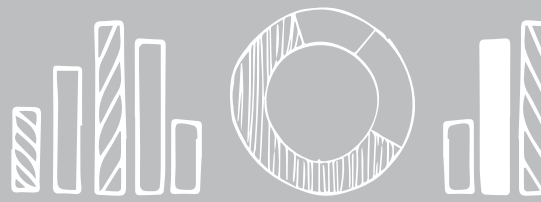


4



LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET PALLAS-YLLÄSTUNTURIN KÄVIJÖIDEN KOKEMINA

Kirsi Kuusisto



JOHDANTO	62
HYVINVOINTIKOKEMUKSIA LUONNOSTA	63
Terveys ja hyvinvointi	63
Kokemus vai elämys?	63
Luontokokemus ja -elämys	64
Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset	65
KOKEMUKSEN MÄÄRÄLLINEN TUTKIMUS	67
Kokemus määrällisen tutkimuksen kohteena	67
Kävijätutkimus tutkimusaineistona	67
Tilastolliset analyysimenetelmät	69
Aineiston luotettavuus	70
KANSALLISPUISTOKÄVIJÖIDEN KOKEMUKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LISÄÄNTYMISESTÄ	71
Pallas-Yllästunturin kävijät	71
Fyysinen terveys ja hyvinvointi	72
Psykykinen terveys ja hyvinvointi	75
Sosiaalinen terveys ja hyvinvointi	76
YHTEENVETO	79

JOHDANTO

Tutkimukseni aiheena ovat kansallispuiston kävijöiden kokemat luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Empiirisenä tutkimuskohteena ovat Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijät. Juuri ennen kandidaatintutkielman tekemistä pääsin osallistumaan Pallas-Yllästunturin kansallispuiston viimeisimmän kävijätutkimuksen toteuttamiseen. Vastuualueenani oli kävijätutkimuksen tulosten analysointi ja raportointi, mutta osallistuin myös aineiston keräämiseen ja tallennukseen. Kävijätutkimuksen tuottama aineisto sopi erinomaisesti myös omaan tutkimukseeni sekä lukuvuoden 2016–2017 kandidaattiseminaarin yhteiseen teemaan.

Muotoilin tutkimuskysymykseni kävijätutkimuksen toimeksiantajan Metsähallituksen intressien pohjalta. Lisätietoa luonnon ja luontomatkailun terveys- ja hyvinvointivaikutuksista tarvitaan myös esimerkiksi Kansallista metsäohjelmaa ja Valtakunnallista matkailustrategiaa varten (Luonnon hyvinvointivaikutukset). Varsinkin erityyppisten luontoalueiden terveys- ja hyvinvointihyödyistä on toistaiseksi hyvin vähän tutkimustuloksia, minkä vuoksi ymmärrys luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on vielä puutteellista (Tyrväinen, Korpela & Ojala, 2014, s. 48).

Tutkin, kokivatko Pallas-Yllästunturin kävijät kansallispuistossa käynnin liksänne heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Lisäksi tutkin eräiden taustatekijöiden vaikutusta kävijöiden kokemiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. Tavoitteenani oli tuottaa määrällisin tutkimusmenetelmin sellaista numeerista tietoa kansallispuistomatkailun hyvinvointivaikutuksista, jota päättäjien on helppo tulkita ja käsitellä.

Analyysimenetelmät valitsin standardoidun kyselylomakkeen tuottamaan aineistoon soveltuviksi. Kuvailen ensin kävijöiden kokemia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ja tämän jälkeen tutkin sosiodemografisten sekä kansallispuistokäyntiin liittyvien taustatekijöiden vaikutusta tuloksiin. Metsähallitus oli hyvin kiinnostunut luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia koskevan aineiston perusteellisemmasta analyysistä kuin minkä kävijätutkimuksen määrämuotoinen raportointi mahdollisti.

HYVINVOINTIKOKEMUKSIA LUONNOSTA

TERVEYS JA HYVINVOINTI

Terveyden ja hyvinvoinnin määrittely on haasteellista. Terveys voidaan nähdä toimintakykynä, joka ilmenee arjessa selviytymisenä ja jaksamisena. Terveyden ja sairauden raja on häilyvä. Olennaista on se, millaiseksi kukin kokee oman terveytensä. Henkilö voi olla toimintakykyinen sairaus- tai vamma-diagnoosista huolimatta, jos hän kokee itsenä elämänmyönteiseksi ja selviytyy arjen askareista. Omat ja toisten asenteet voivat vaikuttaa terveyteen. (Peda.net / Terveyden määritelmä.)

Maailman Terveysjärjestö WHO jakaa terveyden kolmeen osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen. Fyysinen terveys tarkoittaa kehon hyvinvointia. Hyvinvoiva keho toimii moitteettomasti, eikä ihmisellä ole usein tartuntatauteja. Psyykkinen terveys tarkoittaa mielen hyvinvointia ja oman itsensä arvostamista. Myös tunteiden säätely ja erilaisten tunteiden nimeäminen ovat osa mielen terveyttä. Hyvä itsetunto auttaa mielen hyvinvoinnissa. Sosiaalinen terveys tarkoittaa toimivia ja mielekkäitä ihmissuhteita. (Peda.net / Terveyden määritelmä.) Maailman terveystieteiden tutkimuskeskuksen mukaan terveys edellyttää kaikkien kolmen osa-alueen täydellistä hyvinvointia (Huttunen, 2015).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL, 2015) on jakanut hyvinvoinnin terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin eli elämänlaatuun. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointi voi viitata paitsi yksilölliseen myös yhteisötason hyvinvointiin.

Metsähallitus on jakanut tutkimusjulkaisuissaan luonnon tuottamat terveys- ja hyvinvointivaikutukset Maailman terveystieteiden tutkimuskeskuksen jaottelun mukaisesti sosiaalisiin, fyysisiin ja psyykkisiin (Kaikkonen ym., 2014). Kävijätutkimuksen kyselylomakkeessa sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijöiksi on nimetty työkyvyn edistyminen, ihmissuhteiden lujittuminen ja yksin tai yhdessä tekemisestä nauttiminen. Psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat tyytyväisyys elämään, mielialan kohentuminen ja palautuminen henkisestä uupumuksesta. Fyysisiksi hyvinvointivaikutuksiksi kävijätutkimuksissa on määriteltä luontoaistimuksista nauttiminen, fyysisen kunnan ylläpito, uusien taitojen oppiminen ja fyysinen hyvä olo.

KOKEMUS VAI ELÄMYS?

Ontologisesti tarkasteltuna kokemus tarkoittaa olemassaolon tapaa, johon liittyy sekä intentionaalisuus, tarkoituksenmukaisuus, että mielekkyys.

Fenomenologisesti kokemus voidaan nähdä tajuavan subjektin ja hänen tajunnallisen kohteensa merkityssuhteena. Kokemus muodostuu tajunnalliseksi toiminnassa. Psyykkinen tajunnantaso merkityksellistää tajunnallista toimintaa, kokemusta, ilman kieltä, käsitteitä ja sosiaalisesti jaettuja merkityksiä. Henkinen taso puolestaan tarkoittaa oman tajunnallisen toiminnan, kokemuksen, ymmärtämistä kielellisen merkityksellisyyden keinoin. Henkisellä tajunnantasolla ihmisestä tulee tajunnallisesti intersubjektiivinen eli hän pystyy irtautumaan kokemuksestaan, tarkastelemaan sitä teoreettisesti, luomaan käsitteitä, muodostamaan abstraktioita ja keskustelemaan erilaisista tavoista ymmärtää. Kokemustutkimus on siis kokemuksen kielellistämistä. (Perttula, 2011, s. 116–118.)

Matkailututkimuksessa kokemusta ei ole haluttu määritellä yhdellä tavalla, vaan määritelmät vaihtelevat tarkastelunäkökulmasta riippuen. Englannin kielen termi *experience*, kokemus, voi viitata myös elämykseen. Kaikki elämykset ovat kokemuksia, mutta kaikki kokemukset eivät muodosta elämystä. (Lüthje & Tarssanen, 2013, s. 61.) Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus (2013) on määritellyt elämyksen moniaistiseksi, merkittäväksi ja unohuttumattomaksi kokemukseksi, joka voi tuottaa kokijalleen henkilökohtaisen muutoskokemuksen: Koettu ja opittu voidaan omaksua osaksi omaa arkipersonaa, ja elämyksen kokeminen voi johtaa oman maailmankuvan muuttamiseen. Elämys on aina subjektiivinen kokemus ja useiden eri tekijöiden summa.

Matkailuelämyksellä tarkoitetaan elämystä, joka syntyy joko matkan aikana, matkaa suunniteltaessa tai sitä jälkikäteen muisteltaessa. Elämysmatkailulla puolestaan tarkoitetaan matkailua, jonka tavoitteena on elämyksen tuottaminen. (Lüthje & Tarssanen, 2013, s. 62.)

LUONTOKOKEMUS JA -ELÄMYS

Myös luontokokemus ja luontoelämys voidaan määritellä monella tavalla. Luontoelämyksessä on aina mukana kokemuksen tunnetaso, johon liittyy innostusta, kiihtymystä tai harmoniaa. Lisäksi luontoelämys on kestävä ja muistettava. Elämyksessä on usein mukana myös esteettinen ulottuvuus. Luontoelämysten esteettisyyttä voidaan tarkastella ympäristöestetiikan, maisemaelämyksen, näkökulmasta. Sama maisema voidaan nähdä joko arkisesti tai esteettisesti. Esteettiseen maisemaelämykseen liittyy muun muassa intensiivisen, kokonaisvaltaisen kokemuksen, häiriöttömän mielihyvän ja täydellisyyden tunteita. (Hallikainen, Sievänen, Tuulentie & Tyrväinen, 2014, s. 41.)

Luontomatkailussa ja luonnon virkistyskäytössä tavoitellaan myönteisiä kokemuksia tavallisten arjen kokemusten vastapainoksi (Hallikainen, ym. 2014, s. 41). Lähes kaikki suomalaiset virkistäytyvät luonnossa ulkoillen (Sievänen & Neuvonen, 2014, s. 25). Suomalaisten kaikesta vapaa-ajan liikunnasta runsas kolmannes tapahtuu luontoympäristössä (Tyrväinen, Korpela & Ojala, 2014, s. 49). Luonnon virkistyskäyttö painottuu kodin lähiluontoalueille. Luontomatka määritellään yöpymisen käsittäväksi matkaksi, jonka pääsisältönä ovat luonto- ja ulkoiluharrastukset. Luontomatkojen motiivina ovat luonnosta saatavat elämykset ja luonnossa vietetty aika. (Sievänen & Neuvonen, 2014, s. 29.) Luontomatkailumarkkinoinnissa on yhä enemmän hyödynnetty elämyksellisyyttä (Tarssanen & Kylänen, 2009, s. 8). Tyypillinen luontomatka Suomessa on mökkimatka, mutta myös kansallispuistot ovat suosittuja käyntikohteita: jopa joka neljäs luontomatkailun harrastaja suunntaa kansallispuistoon (Sievänen & Neuvonen, 2014, s. 29–30).

LUONNON TERVEYS- JA HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luontoympäristöjen virkistyskäyttö edistää sekä henkistä että fyysistä terveyttä. Luonnon terveyshyötyjä voidaan tarkastella joko koetun hyvinvoinnin tai fyysisen terveyden näkökulmasta. Japanissa on tutkittu paljon luontoympäristön vaikutusta fyysiseen terveyteen mittaamalla luontoliikkujien sydämen sykettä, verenpainetta, lihasjännitystä ja stressihormonipitoisuuksia. (Tyrväinen ym., 2014, s. 49–50.) Aiemmissä tutkimuksissa on käynyt ilmi, että kaikki luontoliikkujat taustasta riippumatta kokevat luonnon parantavan terveyttä ja lisäävän hyvinvointia, mutta heikoimmassa sosioekonomisessa asemassa olevat kokevat vaikutukset hieman muuta suuremmiksi (Kaikkonen, ym. 2014).

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu varsinkin urbaanin lähiluontoliikkumisen näkökulmasta. Suomessa tutkimuksen kohteena ovat olleet muun muassa kaupunkipuistojen elvyttävät vaikutukset työpäivän jälkeen sekä lähiluontoalueiden käytön vaikutus mielialaan. Luonnonvarakeskus ja Suomen ympäristökeskus toteuttivat vuosina 2013–2014 *Ekosysteemit ja ihmisen terveys* -hankkeen, jossa pohdittiin useiden eri alojen asiantuntijoiden voimin, miten luonto vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin ja millainen rooli luonnolla on osana hyvinvointipalveluja (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala, 2014). Vuonna 2014 julkaistu teos *Hyvinvointia metsästä* (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie, 2014) pohjautuu tässä hankkeessa tuotettuun tutkimustietoon.

Hollannissa on todettu asuin ympäristön vihheralueiden määrän olevan yhteydessä koettuun terveyteen ja Englannissa työikäisen väestön kokonais-

kuolleisuuden ja verenkiertoelimistön sairauksiin liittyvän kuolleisuuden olevan pienempi väljällä ja vihreillä asuinalueilla (ks. Tyrväinen, Korpela & Ojala, 2014.) Suomalaisissa tutkimuksissa on todettu, että jo lyhyetkin luontokokemukset lisäävät terveyttä. Viiden minuutin oleskelu lähiluonnossa kohtaa mielialaa. Säännöllinen 20 minuutin luontoliikunta laskee jo todistetusti verenpainetta pysyvästi ja lisää elinvoimaisuutta. (Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio & Korpelainen, 2014.)

Hyvinvointikokemus liittyy kiinteästi elpymiskokemukseen, jota luonnehtivat rauhoittumisen, mielialan kohoamisen, ajatusten selkiytymisen ja arjen murheiden unohtamisen elementit (Tyrväinen ym., 2014, s. 49). Sekä Suomessa että muualla tehtyjen tutkimusten mukaan luontoympäristön psykiset hyvinvointivaikutukset liittyvät usein arkiympäristön mielipaikkoihin, jotka ovat valtaosin luontokohteita. Mielipaikalla tarkoitetaan itselle sopivana ja tärkeänä pidettyä kohdetta, jonne menemisen päämotiivina on omien ajatusten selvittely ja rauhoittuminen. Luonnon sosiaalisten terveys- ja hyvinvointivaikutusten on todettu liittyvän sekä luontoympäristön mahdollistamaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen että mahdollisuuteen vetäytyä sosiaalisista suhteista. (Tyrväinen ym., 2014. s. 53.)

Kansallispuistoihin keskittyviä tutkimuksia luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista on tehty vähän. Ensimmäinen suomalainen tutkimus suojelualueiden vaikutuksista kävijöiden hyvinvointiin oli Metsähallituksen toteuttama *Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista*. Sen tutkimusaineisto kerättiin kesäkaudella 2013 Kevon luonnonpuistossa sekä Kurjenrahkan, Patvinsuon ja Repoveden kansallispuistoissa (Kaikkonen, ym. 2014).

Tuoreimpiin kävijätutkimuksiinsa Metsähallitus on ottanut mukaan luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia kartoittavat kysymysosiot: kyselylomakkeeseen on lisätty kaksi kysymyssarjaa, ja lisäksi sähköpostiosoitteensa antaneille vastaajille on lähetetty linkki laajempaan terveys- ja hyvinvointikyselyyn. Terveys- ja hyvinvointivaikutuksia tutkittiin tällä tavoin Pallas-Yllästunturin kansallispuistossa ensimmäistä kertaa vuoden 2016 kävijätutkimuksessa. Samanaikaisesti Pallas-Yllästunturin kansallispuiston tutkimuksen kanssa toteutettiin Pyhä-Luoston kansallispuiston kävijätutkimus, jossa niin ikään terveys- ja hyvinvointiteemoja olivat mukana ensimmäistä kertaa (Pakkanen, 2016).

KOKEMUKSEN MÄÄRÄLLINEN TUTKIMUS

KOKEMUS MÄÄRÄLLISEN TUTKIMUKSEN KOHTEENA

Määrällisessä tutkimuksessa tutkittava todellisuus ositetaan erilaisiin ominaisuuksiin eli muuttujiin, joissa esiintyvää vaihtelua mitataan tilastoyksiköillä. Muuttuja-analyysissa yksittäiselle muuttujalle annetaan yksiulotteinen, yhteydestään erotettu sisältö (Blumer, 1956). Muuttujakieli on näin tapa abstrahoida sosiaalinen todellisuus. Muuttujakieltä käyttävissä lomaketutkimuksissa riippuvuuksien tunnistaminen on hyvin systemaattista, mikä mahdollistaa monimutkaisten ilmiöiden yhdenmukaisen mittaamisen. Yksittäisten ominaisuuksien irrottaminen ajatuksellisesti yhteydestään johtaa joskus tarkasteltavan ilmiön liialliseen yksinkertaistamiseen (Raiski, 1974). Muuttujat ovat pelkistyksiä taustalla vallitsevasta holistisesta todellisuudesta, joka on aina rikkaampi kuin mitä määrällisellä tutkimuksella voidaan ottaa haltuun (Selkälä, 2013.)

Määrällisessä tutkimuksessa onkin tärkeää arvioida, miten eri menetelmät heijastavat mitattavaa todellisuutta. Tutkimukseni tieteenfilosofiset pohdinnat liittyvät siihen, voiko kokemuksen kaltaista ilmiötä tutkia määrällisesti. Kokemuksen tutkimuksessa ollaan tekemisissä kompleksisen sosiaalisen todellisuuden kanssa. Yhteiskuntatieteiden määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin liittyy olennaisesti ”sosiaalisen” ontologinen luonne. Sosiaalinen todellisuus ei noudata mitään lainomaista järjestystä samalla tavoin kuin esimerkiksi luonnontieteissä tutkittava todellisuus. Sosiaalinen todellisuus elää kielessä ja muuttuu ajassa. ”Sosiaalinen” onkin nähtävä alituisesti keskeneräisenä, rakenteen ja toiminnan välisessä vuorovaikutuksessa todellistuvana merkitysten kohteena. Keskeisenä tieteenfilosofisena kysymyksenä onkin, miten kokemus tutkimuskohteena todellistuu määrällisessä tutkimuksessa. (Selkälä, 2013.)

KÄVIJÄTUTKIMUS TUTKIMUSAINEISTONA

Metsähallituksen toteuttamat suojelu- ja retkeilyalueiden kävijätutkimukset toistetaan noin viiden vuoden välein. Tutkimuksissa käytetään vakiintunutta kyselylomaketta (liite 2) ja raportointimallia, jotta saatu tutkimustieto olisi vertailukelpoista ja yhteismitallista. Tavoitteena on kerätä yhdenmukaista perustietoa kansallispuistojen kävijärakenteesta, alueen käytöstä, kävijöiden tyytyväisyydestä ja kansallispuistojen aluetaloudellisista vaikutuksista. Tietoa tarvitaan ensisijaisesti alueiden palvelurakenteiden hoidon ja kehittämisen suunnitteluun. (Metsähallitus/Kävijätutkimukset.)

Tilastollisessa tutkimuksessa populaatio eli perusjoukko on kohdejoukko, josta halutaan tehdä päätelmiä. Aina tietoja ei ole mahdollista kerätä koko kohdejoukolta esimerkiksi sen suuruuden takia. Tällöin suoritetaan otantatutkimus. Siinä perusjoukkoa edustaa otos, josta saatuja tuloksia voidaan yleistää perusjoukkoon. (KvantiMOTV.) Pallas-Yllästunturin kävijätutkimuksen otannassa käytettiin apuna aiempien vuosien kävijätilastoja ja vuoden 2010 kävijätutkimuksen (Rantatalo & Ylläsjärvi, 2010) toteutuksesta saatuja kokemuksia. Niiden perusteella pyrittiin päättämään, missä ja milloin kyselytutkimusta tulisi toteuttaa, jotta otanta olisi edustava eli vastaisi mahdollisimman tarkasti koko perusjoukkoa.

Havaintojoukon rajauksessa huomioitiin ensiksi ikäkriteeri: tietoa kerättiin vain yli 15-vuotiailta kävijöiltä. Tämän jälkeen keräyspaikat valittiin aiempien kokemusten ja parhaimman käytettävissä olevan tiedon perusteella. Tavoitteena oli kerätä 390 vastausta puiston pohjoisosista ja 660 vastausta puiston eteläosista. Tavoitemäärät edustivat noin 0,2 % kaikista kävijöistä, ja niitä pidettiin riittävänä. Vastausten keruussa huomioitiin myös kausittaisuus: valtaosa vastauksista kerättiin vilkkaimpina sesonkiaikoina maalisi–huhtikuussa ja syyskuussa.

Tutkimus toteutettiin 18.2.–6.10.2016 välisenä aikana. Vastauksia saatiin yhteensä 2 178 vastaajaa, ja laajempaan hyvinvointikyselyyn vastasi 392 henkilöä. Vastaukset kerättiin pääosin 23 eri keräyspisteessä. Talvi- ja kesäaineiston keräyspaikat erosivat hieman toisistaan. Villenkämpällä, Latvamajalla, Elämänluukussa ja Peurakalttiolla kerättiin vastauksia ainoastaan talvikaudella, koska nämä keräyspaikat sijaitsevat hiihtoreittien varrella eikä niihin kaikkiin pääse kesäreittejä pitkin.

Saatujien vastausten kokonaismäärä oli siis selvästi tavoitteeksi asetettua suurempi. Talvikaudella kerättiin yhteensä 1104 vastauslomaketta, joista 864 Ylläksen ja 240 Pallaksen alueelta. Kesäkaudella kerättiin yhteensä 1074 lomaketta, joista 380 Ylläkseltä ja 694 Pallakselta. Pallaksen alueen autiotupien käyttäjiltä tuli lomakkeita odotettua enemmän, joten kansallispuiston pohjoisosien autiotuvissa yöpyjiä oli vastaajajoukossa enemmän kuin kävijöissä kokonaisuudessaan. Tämän vuoksi aineiston tallennusvaiheessa päätettiin poistaa joka kolmas syyskuun vastauslomake kansallispuiston pohjoisosien suurilta keräyspisteiltä (Hannukuru, Nammalakuru, Muu Pallas ja Pallaksen luontokeskus lähialueineen). Näin alueelliset erot saatiin tasoittumaan ja otos edusti paremmin koko kävijäkuntaa. Lopullinen otoksen koko oli näin 1927 vastausta: Ylläksen alueelta 864 vastausta talvikaudelta ja 380 kesäkaudelta sekä Pallaksen alueelta vastausta 240 talvikaudelta ja 443 kesäkaudelta. Kyselyyn vastanneille lähetettiin jälkeeni päin sähköpostitse lisäkysely, jossa tiedusteltiin muun muassa kansallispuistossa käynnin tuottamien hyvinvointivaikutusten kestoa. Siihen vastasi 392 henkilöä.

Lähes kolmannes vastauksista kerättiin joko Pallastunturin luontokeskuksessa ja sen välittömässä läheisyydessä tai Luontokeskus Kellokkaassa. Tunturi-Lapin luontokeskuksesta saatiin vastauksia merkittävästi vähemmän (2 %). Aina vastauspaikkaa ei voitu määrittää, jolloin vastaukset jaettiin karkeasti vastauspaikan mukaan joko puiston pohjoispuolelle (muu Pallas-Hetta 5 %) tai eteläpuolelle (muu Ylläs 6 %).

Lähtökohtana oli, että haastateltava täyttää lomakkeen itse, jotta haastattelijalla vaikuttaisi mahdollisimman vähän vastausten sisältöön, mutta tarvittaessa lomake täytettiin haastattelemalla. Talvikaudella vastausten kerääjinä ja haastattelijoina toimivat luontomatkailuopiskelijat. Myös luontokeskusten asiakaspalvelutyöntekijät tekivät suuren työn aineiston keräämisessä. Enemmistö (57 %) eli 1104 vastaajaa täytti lomakkeen itse ja palautti sen välittömästi suoraan haastattelijalle. Haastattelijan täyttämiä lomakkeita oli 201 (10 %). Haastattelijapainotteisia keräyspaikkoja olivat latukahviot. Kyselylomakkeita oli tarjolla suomen- ja englanninkielisinä. Valtaosa (95 %) vastaajista täytti suomenkielisen lomakkeen.

Kyselypisteistä 16 oli sijoitettu autiotuville, kodille tai vastaaviin paikkoihin, joissa haastattelijalla ei ollut läsnä vaan täytetyt lomakkeet jätettiin keräyslaatikkoon. Tässä vastaustavassa oli se ongelma, että vastaaja ei saanut tarvittaessa tarkempia ohjeita, jolloin kysymysten väärinymmärtämisen riski kasvoi. Keräyslaatikoita oli Hannukurun, Nammalakurun, Montellinmajan, Pyhäkeron, Sioskurun, Hietajärven, Punaisenhiekan, Keimiöjärven, Tulivuoripuiston, Pyhäjärven, Porokämpän, Kahvikeitaan ja Hangaskurun keräyspisteissä, ja niihin jätettyjä vastauksia oli 255 eli 13 %. Näissä kyselypisteissä tehtiin myös haastatteluja. Jotta kansallispuiston kävijäkuntaa tavoitettaisiin mahdollisimman monipuolisesti, kyselylomakkeita jätettiin myös suosittujen retkeilyreittien lähtöpaikoille autojen ikkunoille valmiiksi maksetussa palautuskuoressa Totovaarassa, Keimiötunturin parkkipaikalla ja Pyhäjärvellä. Postitse vastauslomakkeita palautui 237 kappaletta (12 %). 126 lomakkeen kohdalla vastaustapa ei ollut tiedossa.

TILASTOLLISET ANALYYSIMENETELMÄT

Tutkin kansallispuistokävijöiden kokemuksia kvantitatiivisin menetelmin ja esitän saadut tulokset numeerisesti. Vastaajia pyydettiin arvioimaan kokemiaan terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ottamalla kantaa lomakkeessa esitettyihin väitteisiin viisiportaisella asteikolla. Tarkastelen vastausjakaumia pylväskuvioiden ja keskilukujen (keskiarvon ja mediaanin) avulla.

Vastaajien (sosiodemografisten ja kansallispuistokäyntiin liittyvien) taustatekijöiden yhteyttä koettuihin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin tarkaste-

len ristiintaulukoinnilla. Ristiintaulukointia varten luokittelin 5-luokkaiset muuttujat uudelleen 3-luokkaiseksi, jolloin vastaajamäärät eri luokissa ovat suuremmat ja tulokset sen ansiosta luotettavammat. Khiin neliö -testillä tutkin muuttujien välisiä riippuvuuksia eli sitä, oliko tarkastelun kohteena olevan selitettävän muuttujan jakauma erilainen selittävän taustamuuttujan eri luokissa. Testin tuottama p-luku kertoo, onko otoksessa havaittu riippuvuus tai ryhmien välinen ero riittävän suuri, jotta sen voi yleistää perusjoukkoon. Tilastollisessa tutkimuksessa vakiintuneen tavan mukaan riippuvuus voidaan todeta, jos p-arvo on pienempi kuin 0,050 (5,0 %). (KvantiMOTV.)

AINEISTON LUOTETTAVUUS

Kävijätutkimusaineisto tallennettiin Metsähallituksen ASTA-tietojärjestelmään. Tallennusvaiheessa pohdittiin, edustavatko saadut vastaukset tutkittavaa perusjoukkoa ja päätettiin poistaa osa vastauksista lopullisesta otoksesta alueellisten erojen tasoittamiseksi (ks. s. 68). Otoksen perusteella voidaan tehdä päätelmiä tutkittavasta perusjoukosta (eli tässä tapauksessa kaikista kansallispuiston kävijöistä) vain, jos otos on edustava. Myös otoksen koko vaikuttaa sen luotettavuuteen. (Selkälä, 2013.)

Reliabiliteetti kuvaa tutkimustulosten toistettavuutta: tulosten tulee pysyä suunnilleen samoina, jos kysely toistetaan samalle otokselle eri aikana. Esimerkiksi kyselylomakkeen testaaminen ja hiominen lisää reliabiliteettia. Validiteetti puolestaan tarkoittaa käytetyn mittarin kykyä mitata sitä, mitä sillä on tarkoitus mitata. Vaikka kyselytutkimus olisi toistettava, se ei ole validi, jos se ei mittaa haluttua asiaa. Vastaaja vastaa aina siihen kysymykseen, minä hän lomakkeessa näkyvän kysymyksen pohjalta omassa mielessään itselleen muotoilee, eli kyse on siitä, miten vastaajat tulkitsevat kysyttävän asian. Tutkimustulokset heijastavat näin ollen aina vastaajien moninaisia tulkintoja. (Selkälä, 2013.)

Kävijätutkimuksessa tulkintaongelmia aiheuttivat etenkin oleskelun kestoa ja kuljettua matkaa koskevat kysymykset. Kaikki vastaajat eivät olleet ymmärtäneet, mitä ”tämänkertaisella käynnillä” tarkoitettiin. Myös kansallispuiston ja sen lähialueiden erottelu oli monitulkintaista. Nämä ongelmat on tiedostettu ja kysymyksiä on seuraavia kyselyitä varten hiottu yksiselitteisemmiksi esimerkiksi alleviivaamalla kysymyksessä mainittuja ajan ja paikan määreitä. Aineistoa käsiteltäessä rahankäyttöä ja yöpymisten määrää koskevista vastauksista poistettiin suuret ja selvästi poikkeavat arvot.

KANSALLISPUISTOKÄVIJÖIDEN KOKEMUKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LISÄÄNTYMISESTÄ

PALLAS-YLLÄSTUNTURIN KÄVIJÄT

Kävijätutkimuksen mukaan Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijät saapuivat puistoon useimmiten (76 %) 2–5 hengen seurueissa. Yksin liikkuvia oli 7 %. Yli 30 hengen seurueessa ilmoitti matkustavansa 5 % vastaajista.

Yli puolet (57 %) oli tullut kansallispuistoon oman perheen kanssa, ja sukulaisten kanssa kertoi olevansa liikkeellä 9 %. Tietojen tallennusvaiheessa tuli ilmi, että ”perheen” ”ja muiden sukulaisten” tulokinnassa oli eroja: esimerkiksi isovanhemmat voitiin mieltää joko perheeksi tai sukulaiseksi. Ystävien kanssa oli matkalla noin joka neljäs (23 %). Eläkeläisryhmissä liikkui 3 % ja työtovereiden kanssa 2 % vastaajista. Ohjelmanpalveluyrityksen asiakkaita oli alle 1 % vastaajista.

Kansallispuistoon tehdään useimmiten muutaman tunnin pituisia päiväretkiä. Pisimmillään päiväkäynti kesti 12 tuntia, ja lyhimmät käynnit olivat vain tunnin mittaisia. Joka neljäs kävijätutkimukseen osallistunut yöpyi kansallispuistossa. Yöretket kestivät tyypillisimmin muutaman vuorokauden. Enimmillään kansallispuistossa yövyttiin 21 vuorokautta.

Kävijätutkimuksen vastaajista 56 % oli naisia ja 44 % miehiä. Kansallispuiston kävijät ovat varsin iäkkäitä. Vanhin vastaaja oli 93-vuotias ja nuorimmat 16-vuotiaita. Yli puolet (55 %) vastaajista oli yli 55-vuotiaita. Naiset olivat keskimäärin jonkin verran miehiä nuorempia: miehistä yli 55-vuotiaita oli 60 % ja naisista 51 %. Alle 30-vuotiaat yhdistin ikäluokaksi, jonka nimesin nuoriksi ja nuoriksi aikuisiksi. Yli 55-vuotiaat yhdistin myös omaksi ikäluokakseen. Edellä mainittujen väliin jäävän ikäluokan nimesin keski-ikäisiksi. (Kuva 1)

Noin joka toinen (53 %) kävijätutkimuksen vastaajista oli suorittanut alemman tai ylemmän korkeakoulututkinnon: ylempi korkeakoulututkinto oli noin joka kolmannella ja alempi korkeakoulututkinto joka viidennellä. Noin joka neljännellä oli opistotason ammatillinen tutkinto. Kansallispuistossa kävijät näyttävät olevan korkeammin koulutettuja kuin suomalaiset yleensä, sillä kaikista 15 vuotta täyttäneistä suomalaisista ylempi korkeakoulututkinto on vain 8 %:lla ja alempi korkeakoulututkinto 10 %:lla (Tilastokeskus, 2015).

FYYSINEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

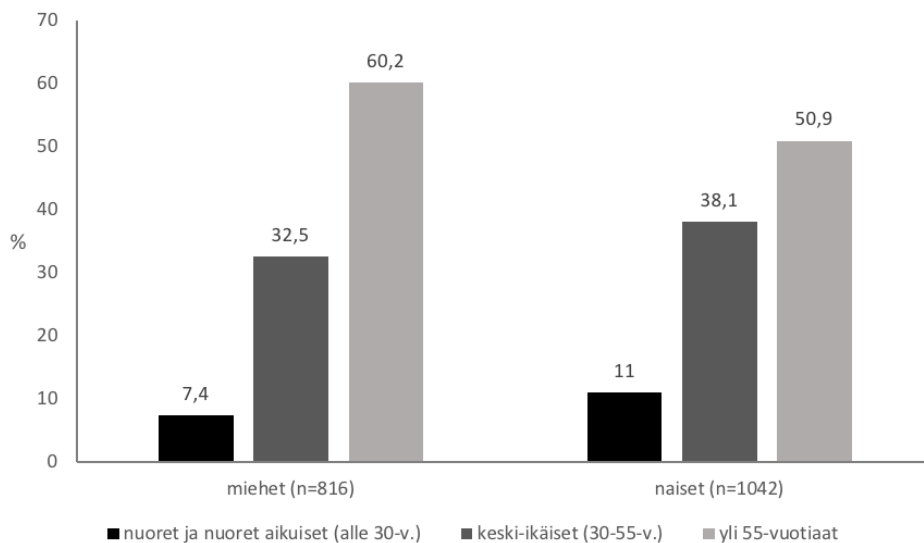
Terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymistä tiedusteltiin kysymyksellä, joka alkoi yhteisellä johdantokysymyksellä: *Missä määrin koet tämänkertaisen käyntisi Pallas-Yllästunturin kansallispuistossa vaikuttaneen yleiseen terveydentilaasi ja hyvinvointiisi seuraavilla osa-alueilla?* Tämän jälkeen vastaajia pyydettiin ottamaan kantaa asteikolla 1 (täysin samaa mieltä)... 5 (täysin eri mieltä) väittämiin: *Fyysinen hyvinvointini lisääntyi, Psykkinen hyvinvointini lisääntyi ja Sosiaalinen hyvinvointini lisääntyi.*

Jokaisen väitteen kohdalla oli suluissa kerrottu, mitä kullakin hyvinvoinnin osa-alueella tarkoitettiin. Fyysisen hyvinvoinnin täsmennettiin tarkoittavan esimerkiksi luontoaistimuksista nauttimista, fyysisen kunnan ylläpitoa, uusien taitojen omaksumista ja fyysistä hyvää oloa. Vastaajat olivat varsin yksimielisiä siitä, että kansallispuistokäynti oli lisännyt heidän fyysistä hyvinvointiaan (kuva 2). Vastausten keskiarvo oli 4,56.

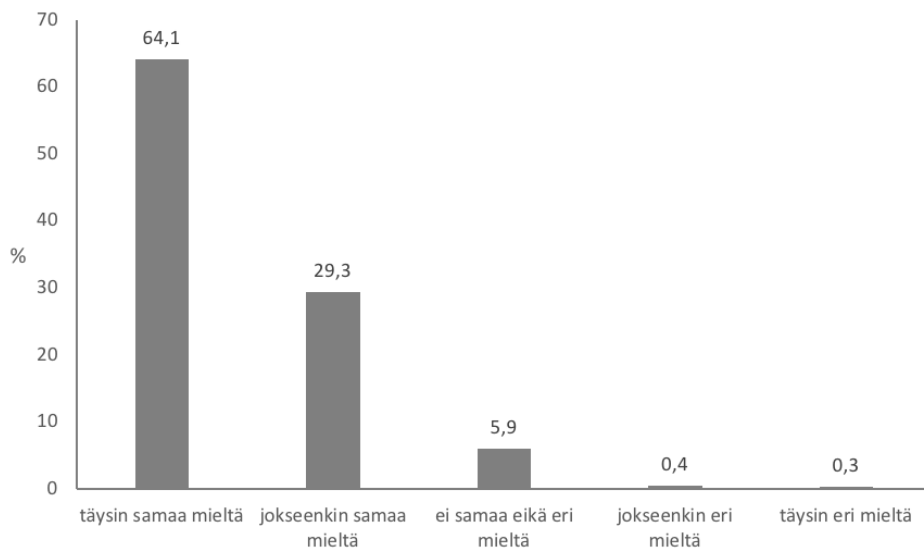
Liikunnan määrää kansallispuistokäynnin aikana tiedusteltiin kysymyksellä: *Miten pitkän matkan olet liikkunut tai aiot liikkua omin voimin tällä käynnilläsi Pallas-Yllästunturin kansallispuistossa?* Vastauksessa ilmoitettiin patikoiden, pyöräillen, hiihtäen, lumikenkäillen ja muulla tavoin liikuttu matka kilometreinä. Vastausten tulkintaa hankaloitti se, että osa vastaajista oli tulkinut ”tämän käynnin” tarkoittavan koko Pallas-Yllästunturin matkailualueella vietettyä aikaa eikä yhtä kansallispuistokäyntiä. Vastauksia tulkittaessa pyrittiin päättämään vastaajan ilmoittaman alueella oleskelun keston ja kansallispuistokäynnin pituuden perusteella, oliko hän ymmärtänyt kysymyksen oikein. Jos kävijän pääteltiin ilmoittaneen koko matkailualueella vierailunsa aikana liikkumansa kilometrit, niiden määrä jaettiin hänen ilmoittamiensa kansallispuistokäyntien lukumäärällä.

Eniten kansallispuistossa oli liikuttu hiihtäen ja patikoiden. Puistossa vähintään viikon yhtäjaksoisesti viettäneet hiihtovaeltajat ja patikoijat olivat enimmillään liikkuneet 130 kilometriä. Omin voimin liikkuttujen kilometrien mediaani oli 25. Ristiintaulukointia varten luokittelin vastaajat ilmoitettujen kilometrien perusteella kolmeen ryhmään: keskimääräistä enemmän liikkuneet, keskimääräisesti liikkuneet ja keskimääräistä vähemmän liikkuneet. Tarkastelin liikkuttuja kokonaiskilometrejä, en eri liikuntamuotoja erikseen. Ristiintaulukointi osoitti, että liikuttun matkan pituudella ei ollut merkittävää yhteyttä fyysisen hyvinvoinnin lisääntymiseen.

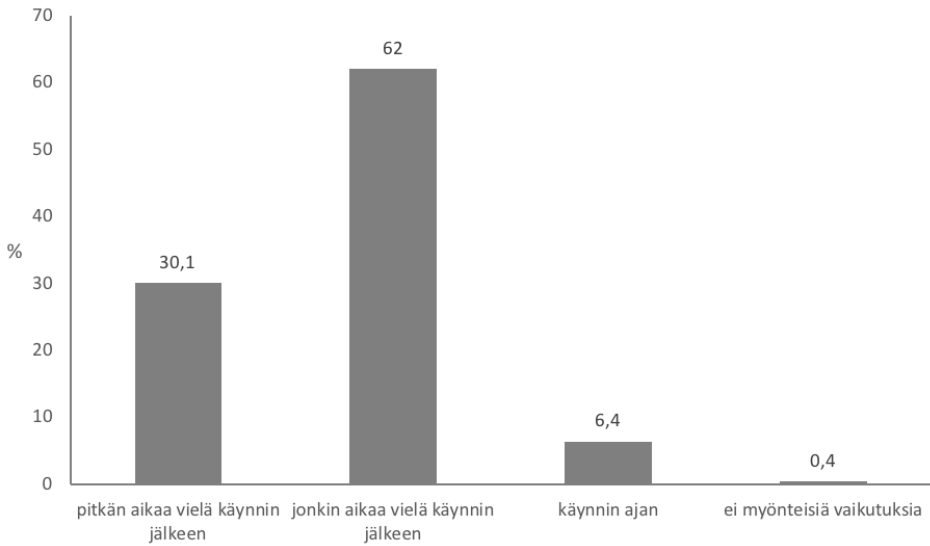
Lisäkyselyyn vastanneilta tiedusteltiin myös terveys- ja hyvinvointivaikutusten kestoja. Valtaosa (92 %) arvioi kansallispuistokäynnin aikaansaamien myönteisten vaikutusten ulottuvan myös käynnin jälkeiseen aikaan. Useimmat kertoivat vaikutusten kestävän pikemminkin ”jonkin aikaa” kuin ”pitkän aikaa” (kuva 3).



Kuva 1. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijät: miesten ja naisten ikäjakauma.



Kuva 2. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijöiden kannanotot väitteeseen *fyysinen hyvinvointini lisääntyi*. (N=1872)



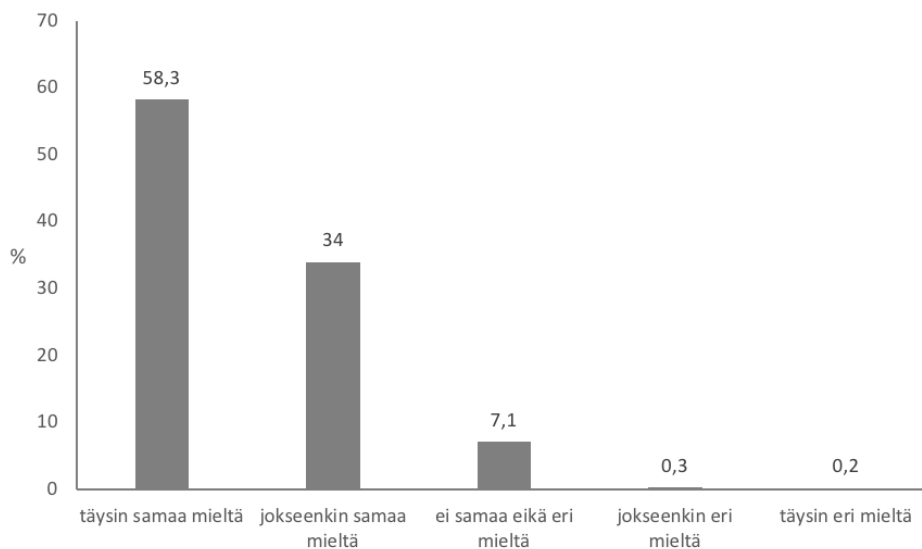
Kuva 3. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijöiden arviot fyysisten hyvinvointivaikutusten kestosta. (N=389)

Lisäkyselyn vastaajia pyydettiin myös arvioimaan, olivatko he liikkuneet kansallispuistokäynnillään tavanomaista arkiliikuntaa enemmän. Valtaosa (90 %) kaikista vastaajista vastasi tehneensä näin. Fyysisten hyvinvointivaikutusten kesto oli keskimäärin pidempi niillä, jotka olivat liikkuneet tavallista enemmän. Niistä, joilla fyysiset hyvinvointivaikutukset olivat kestäneet ainakin jonkin aikaa käynnin jälkeenkin, 93 % oli liikkunut tavallista enemmän, kun taas niistä, joilla vaikutukset olivat kestäneet vain matkan ajan, normaalia enemmän liikkuneita oli 68 %.

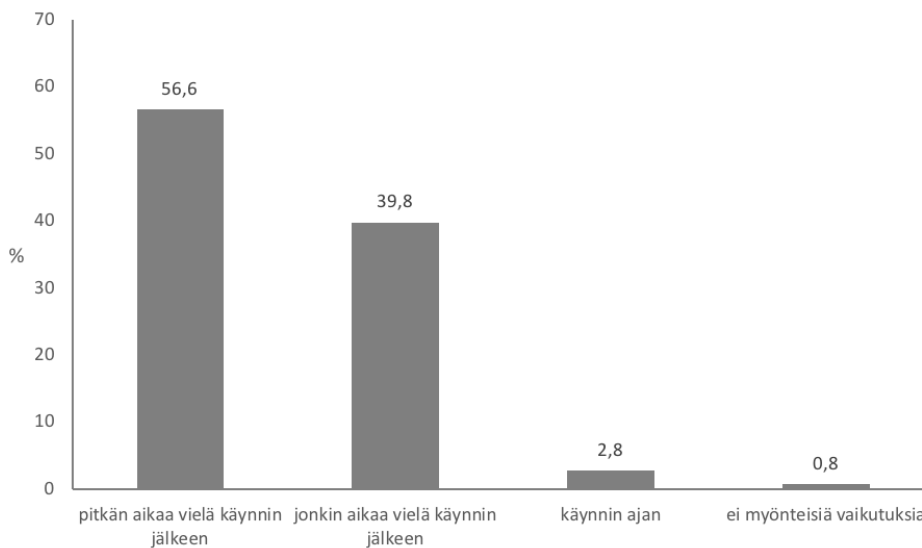
PSYKKINEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

Psyykkisen hyvinvoinnin täsmennettiin kyselylomakkeessa tarkoittavan esimerkiksi tyytyväisyyttä elämään, mielialan kohentumista, palautumista henkisestä uupumuksesta ja uuden oppimista. Valtaosa (92 %) kansallispuiston kävijöistä koki myös psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyneen (kuva 4). Vastauksen keskiarvo oli 4,50.

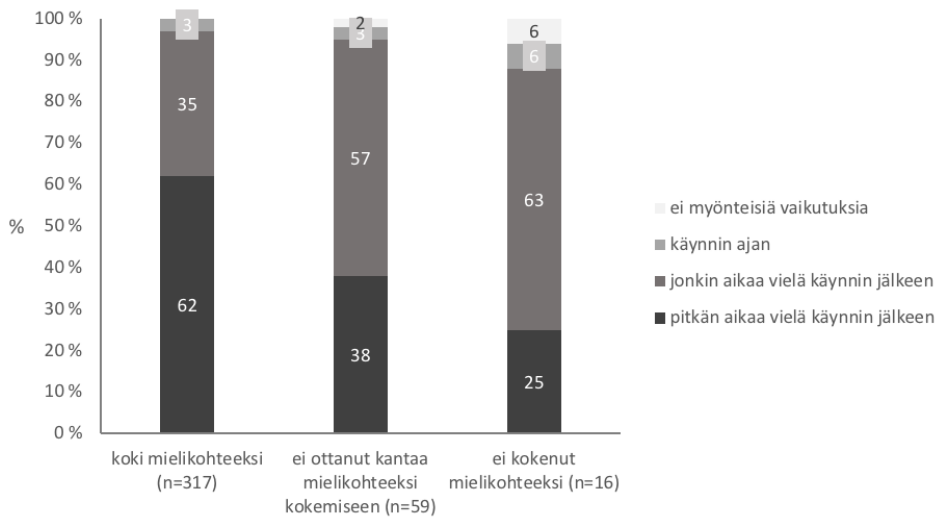
Lisäkyselyyn vastanneista yli puolet arvioi psyykkisten hyvinvointivaikutusten kestävän pitkään ja miltei kaikki ainakin jonkin aikaa käynnin jälkeen (kuva 5).



Kuva 4. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijöiden kannanotot väitteeseen *psyykkinen hyvinvointini lisääntyi*. (N=1874)



Kuva 5. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijöiden arviot psyykkisten hyvinvointivaikutusten kestoista. (N=387)



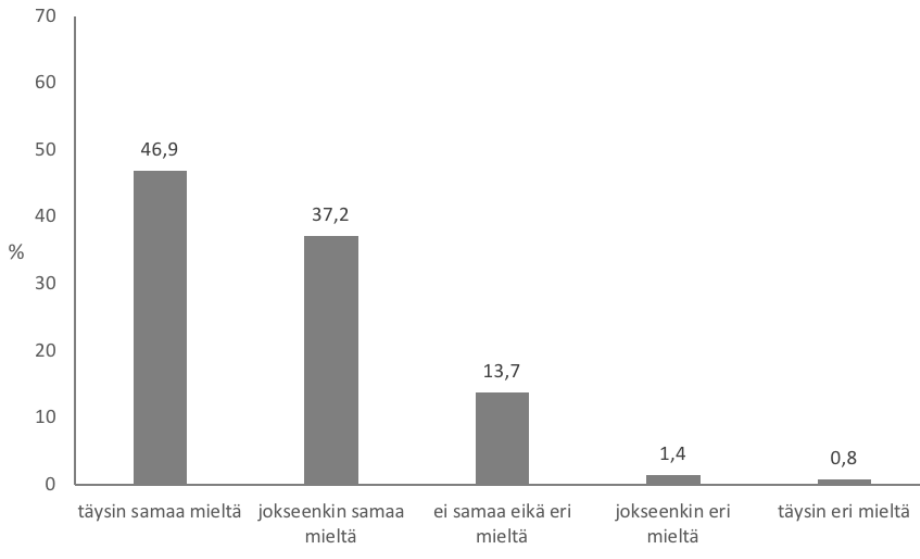
Kuva 6. Psykkisten hyvinvointivaikutusten keston yhteys Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kokemiseen mielikohdeeksi.

Lisäkyselyyn vastanneilta kysyttiin, kokivatko he Pallas-Yllästunturin kansallispuiston mielikohdeekseen (asteikolla 1=täysin samaa mieltä...5=täysin eri mieltä). Selvä enemmistö (81 %) vastaajista oli väitteestä samaa tai täysin samaa mieltä eli kansallispuisto oli heille ainakin jossain määrin mielikohde. Näillä vastaajilla psyykkiset hyvinvointivaikutukset kestivät muita pidempään. Ero vastaajaryhmien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0,000$). (Kuva 6)

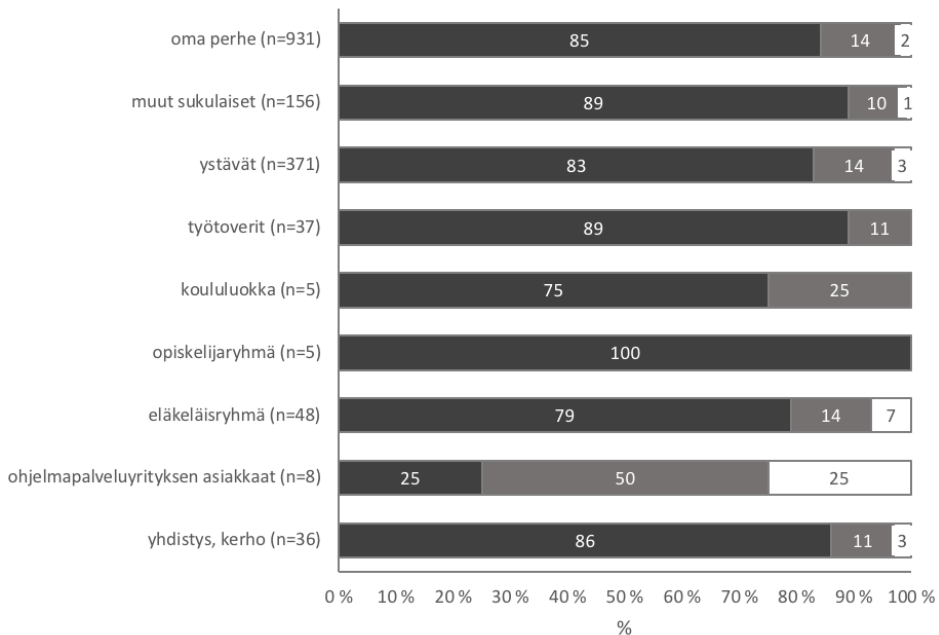
SOSIAALINEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

Sosiaalisen hyvinvoinnin kerrottiin kyselylomakkeessa tarkoittavan esimerkiksi työkyvyn edistymistä, ihmissuhteiden lujittumista sekä yksin tai yhdessä tekemisestä nauttimista. Sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen ei ollut aivan yhtä suurta kuin fyysisen ja psyykkisen, mutta selvä enemmistö (84 %) koki senkin lisääntyneen (kuva 7). Vastausten keskiarvo oli 4,28.

Naisista jonkin verran useammat (87 %) kuin miehistä (81 %) kokivat kansallispuistokäynnin lisänneen sosiaalista hyvinvointia. Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,000$). Ne vastaajat, joilla ei ollut lainkaan ammatillista koulutusta, olivat kokeneet jonkin verran muita harvemmin (74 %) kansallispuistokäynnin lisäävän sosiaalista hyvinvointiaan, mutta muuten koulutustaso ei ollut yhteydessä sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymiseen ($p = 0,017$).



Kuva 7. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijöiden kannanotot väitteeseen *sosiaalinen hyvinvointini lisääntyi*. (N=1874)

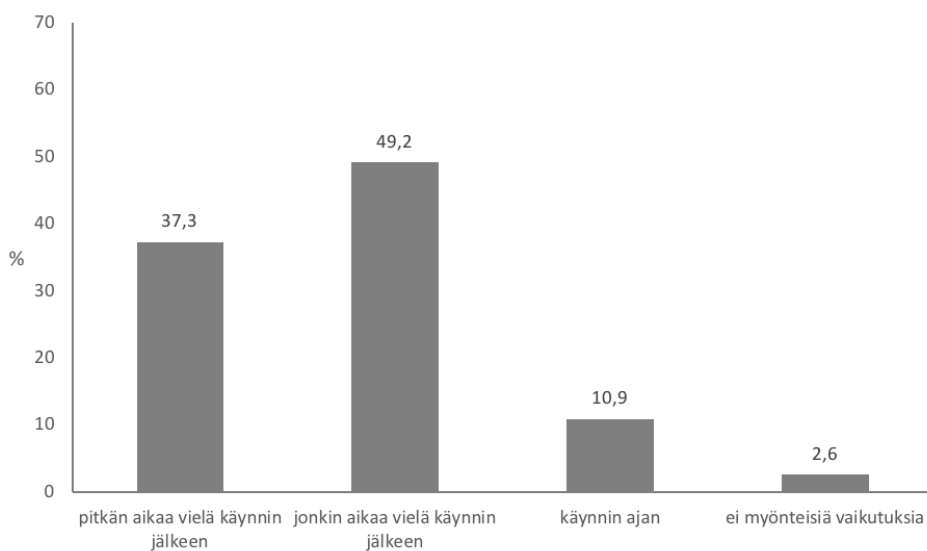


Kuva 8. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijöiden kokemukset sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisestä matkaseuran mukaan.

Yksin ja ryhmässä liikkuneiden välillä ei ollut merkitsevää eroa sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisessä. Tämä voi kertoa muun muassa siitä aiemmissa tutkimuksissakin havaitusta asiasta, että terveys- ja hyvinvointivaikutuksia voi tuottaa myös mahdollisuus vetäytyä sosiaalisista suhteista (ks. s 66).

Seurueen koostumus oli yhteydessä kokemukseen sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisestä ($p = 0,000$). Opiskelijaryhmissä liikkuneista kaikki kokivat käynnin lisännen sosiaalista hyvinvointia, ja kaikkein vähiten sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia olivat kokeneet ohjelmapalveluyritysten asiakkaat (kuva 8). Ohjelmapalveluihin osallistuvat eivät useinkaan tunne matkaseuruettaan entuudestaan eivätkä lyhyen yhdessäolon aikana ehdi kunnolla tutustua muihin seurueen jäseniin, joten tulos on tältä osin varsin ymmärrettävä.

Myös sosiaalisten hyvinvointivaikutusten arvioitiin yleensä kestävän ainakin jonkin aikaa matkan jälkeen. Joka yhdeksäs arvioi, että vaikutukset kestivät vain matkan ajan. (Kuva 9)



Kuva 9. Pallas-Yllästunturin kansallispuiston kävijöiden arviot sosiaalisten hyvinvointivaikutusten kestosta. (N=386)

YHTEENVETO

Pallas-Yllästunturin kävijätutkimuksen tulokset vahvistavat aiemmissä tutkimuksissa todettua: luonnossa liikkumisen koetaan lisäävän terveyttä ja hyvinvointia. Valtaosa kansallispuiston kävijöistä koki niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen hyvinvointinsa lisääntyneen. Vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin olivat keskimäärin hieman vähäisemmät kuin fyysiset ja psyykkiset vaikutukset. Vaikutusten arvioitiin yleensä kestävän myös ainakin jonkin aikaa matkan jälkeenkkin. Kaikkein pitkäkestoisimmiksi koettiin psyykkiset hyvinvointivaikutukset.

Yksin ja ryhmässä liikkuneiden välillä ei ollut merkitsevää eroa sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisessä – toisin kuin aiemmassa tutkimuksessa (Kaikkonen ym., 2014), jossa ryhmässä liikkuneet kokivat sosiaalisen hyvinvointinsa lisääntyneen useammin kuin yksin liikkuneet. Tulosta voi selittää muun muassa se, että myös ihmissuhteista vetäytyminen, mahdollisuus olla rauhassa, voidaan kokea sosiaalisesti hyvinvoinniksi. Matkaseurueen koostumus sitä vastoin oli yhteydessä kokemukseen sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisestä. Vähiten sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia olivat kokeneet ohjelmapalveluyritysten asiakkaat. Tämä on ymmärrettävää, koska ohjelmapalveluihin osallistuvat eivät useinkaan tunne muita ryhmän jäseniä.

Pallas-Yllästunturin kävijöiden luontosuhdetta olisi kiinnostavaa tutkia. Jatkotutkimusta tarvittaisiin myös kävijöiden virkistäytymisen motiiveista.

Kävijätutkimuksessa kysyttiin myös sitä, minkä arvoiseksi rahassa mitattuna vastaaja arvioisi kansallispuistossa kokemansa terveys- ja hyvinvointivaikutukset. Arviointia oli pyritty helpottamaan kertomalla lomakkeessa esimerkkihintoja erilaisista kaupallisista hyvinvointipalveluista ja tuotteista, joihin kansallispuistokäyntiä oli mahdollista suhteuttaa. Tästä huolimatta kysymys koettiin melko vaikeaksi, ja siitä annettiin runsaasti sanallista palautetta. Kävijät tuntuivat kokevan vieraaksi luontoympäristön arvon mittaamisen rahassa, ja useampi vastaaja kommentoi hyvinvointivaikutusten olevan rahassa mittaamattomia. Samankaltaista palautetta oli saatu myös samaan aikaan tehdyssä Pyhä-Luoston kansallispuiston kävijätutkimuksessa.