

Tiina Pietiläinen

LIIKETTÄ LUONNOSSA

FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTINEN TUTKIMUS

SUUNNISTAJIEN LUONTOKOKEMUKSISTA

Pro Gradu -tutkielma

Matkailututkimus

Kevät 2020

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Liikettä luonnossa: Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus suunnistajien luontokokemuksista

Tekijä: Tiina Pietiläinen

Koulutusohjelma/oppiaine: Matkailututkimus

Työn laji: Pro Gradu -työ Sivulaudaturtyö Licensiaatintyö

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 68 + liitteet 1

Tiivistelmä:

Luonnolla on monta roolia ihmisten elämässä. Se on kuitenkin menettänyt asemaansa arkipäivän rutiineissa, ja nykyihminen hakeutuu luontoon yhä useammin vapaa-ajan, kuin työn vuoksi. Vapaa-aikaa täytetään erilaisilla aktiviteeteilla, joista matkailu ja liikunnan harrastaminen ovat suosittuja osa-alueita. Liikuntaa ja matkailua harrastetaan myös yhdistettynä, jolloin syntyy erilaisia liikuntamatkailuun orientoituneita ilmiöitä. Suunnistusmatkailu on yksin näistä liikuntamatkailun tulokkaista.

Tässä tutkimuksessa pyritään ymmärtämään luonnon merkitystä suunnistuksen harrastamisessa. Päättökysymyksenä toimii: mikä on luontokokemuksen merkitys suunnistustoiminnan motiivina? Lisäksi tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat se, millaisista luonnonelementeistä luontokokemukset suunnistuksessa muodostuvat ja miten luonnonympäristö vaikuttaa suunnistuskokemuksen onnistumiseen?

Tutkimusaineistona toimivat eläytymismenetelmällä internetissä kerätyt tarinat. Aineisto koostuu 67 positiivisesta ja 57 negatiivisesta tarinasta, jotka vastaajat ovat kirjoittaneet tutkijan luomien kehyskertomusten pohjalta. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teoriasidonnaista sisällönanalyysia. Tutkimus on fenomenologisesti suuntautunut, ja se asemoituu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen. Merkittävä rooli tässä fenomenologisessa kokemuksen tutkimuksessa on tulkinnalla ja ymmärtämisellä, joka tapahtuu tutkijan esiin tuomien merkitysten valossa.

Tutkimustulokset osoittavat, että luontokokemuksen merkitys itsessään suunnistustoiminnan motiivina jää usein taka-alalle, etenkin mitä kokeneemmasta ja kilpailuhenkisemmästä suunnistajasta on kyse. Luonnolla on kuitenkin suunnistuksen harrastamisessa oma tehtävänsä, jossa se tarjoaa toimintaympäristön lisäksi mahdollisuuden kokea suunnistuksen avulla erilaisia elämyksiä. Tulokset ovat samassa linjassa Vuolteen (1992) ja Takalon (2015) tutkimusten kanssa, sekä Progenin (1979) ja Telaman (1992) luontoliikunnan motiivien luokittelujen kanssa.

Tutkimuksen teossa on noudatettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksella osallistutaan liikuntamatkailua koskevaan keskusteluun, jota lähestytään yhteiskuntatieteellisen ympäristötutkimuksen näkökulmasta.

Avainsanat: Liikuntamatkailu, luontoliikunta, luonnon virkistyskäyttö, luontokokemus, suunnistus, suunnistusmatkailu

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

University of Lapland, Faculty of Social Sciences

Title: Movement in the nature: Phenomenological hermeneutics study on nature experiences of orienteering sports

Author: Tiina Pietiläinen

Degree programme/Field of study: Tourism Research

Type of work: Master thesis

Number of pages: 68 + appendix 1

30th of March 2020

Abstract

Nature has many roles in humans' lives. However, nature has lost its place in everyday routines. The modern human is increasingly seeking nature for leisure rather than work. Nowadays, leisure time is filled with various activities. A popular sector in leisure activities are for example traveling and taking part in sports activities. Sports and travelling are also often combined creating a phenomenon called sport tourism. Orienteering tourism is one newcomer in this sports tourism sector.

The aim of this study is to understand how meaningful nature is in orienteering sports. The main research question of this study is: what is the role of the nature experience in orienteering? The sub-questions are: which elements of nature are meaningful in orienteering and how natural environment is affecting success in the orienteering experience?

Data for the study are stories collected on the Internet using the method of empathy-based stories. The data includes 67 positive stories and 57 negative stories. The participants composed their stories based on frame story provided by the researcher. The data of the study has been analysed using theoretical bounded content analysis. This study is phenomenologically oriented, and its research position is part of the phenomenological hermeneutics tradition. Interpretations made by the researcher are in a significant role in this phenomenological study.

This study reveals that intrinsic value of the nature experiences do not have a significant meaning in orienteering sports. Especially, concerning experienced and more competitive orienteering enthusiast. Still, nature has own role in orienteering as it offers an operational environment and it also offers a possibility to get experiences which are not possible in the human-made environment. Results are complying with previous studies by Vuolle (1992) and Takalo (2015). It also turned out, that motivations for orienteering were similar to Progen (1979) and Telama's (1992) research about nature-based sports motivations.

This study is made by following the guidelines for responsible conduct of research. This research take part in academic discussion on sports tourism. The theoretical approach is based on the framework of environmental social sciences.

Keywords: Sport tourism, nature-based tourism, recreational use of nature, nature experience, orienteering, orienteering tourism.

I give permission for the Pro gradu thesis to be read in the library _x_

Sisällysluettelo	s.
1 JOHDANTO	5
1.1 Luonnon merkitys suunnistuksessa	5
1.2 Tutkimuskysymykset.....	6
1.3 Suunnistus ja liikuntamatkailu.....	6
1.4 Aineisto ja menetelmät	9
1.5 Työn kulku.....	9
2 LUONTOLIIKKUJAN LUONTOSUHDE	11
2.1 Erilaiset luontokokemukset	11
2.2 Luontosuhde nyky-yhteiskunnassa.....	13
2.3 Luonto liikunnassa	16
2.4 Luonnosta liikuntaan -yhteenvedo	21
3 FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTINEN TUTKIMUSPERINNE JA KOKEMUKSEN TUTKIMUS	22
3.1 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa.....	22
3.2 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkijan esiymmärrys	23
3.3 Aineistonkerääminen eläytymismenetelmällä.....	26
3.4 Teoriasidonnainen sisällönanalyysi analyysimenetelmänä	29
3.5 Tutkimusetiikka.....	33
4 SUUNNISTAJIEN LUONTOKOKEMUKSET.....	36
4.1 Luonto toimintaympäristönä.....	36
4.2 Urbanin elämän vastakohta.....	39
4.3 Urheilu ja kehollisuus osana suunnistajan luontoa	42
5 POHDINTA	49
6 YHTEENVETO	51
KIITOKSET	57
LÄHTEET	58
LIITE 1. Kyselylomake.....	68

1 JOHDANTO

Aiemmin luonto oli ihmisten arkielämässä läsnä jokapäiväisessä ravinnon hankkimisessa ja selviytymisessä. Moderni nykyihminen sen sijaan hakeutuu luontoon lähinnä hankkimaan kokemuksia. Luontoon hakeudutaan virkistytymään ja harjoittamaan erinäisiä vapaa-ajan aktiviteettejä, ja toisinaan luonto antaa meille mahdollisuuden itsensä ylittämiseen, ja omien rajojen kokeilemiseen. Luonto tuottaa myös luontokokemuksia. Järviluoman (2006, s. 51) mukaan luontokokemuksia synnyttävät ei inhimilliset luonnonelementit. Luontokokemuksia on mahdollista saada kotitalon ikkunasta ulos katsoessa, tai kesämökin terassilta. Laineiden liplatus tai metsän tuoksu voivat olla myös luontokokemusten lähteenä. Luonnontilaiset ympäristöt siis muodostavat luontokokemuksia. (Järviluoma, 2006, s. 51.) Eräät tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnon kokeminen on suomalaisille tärkeimpiä omatoimisen liikunnan harrastamisen motiiveja. Ihmiset eivät ole kuitenkaan osanneet eritellä sitä, mitä heidän luontokokemuksensa ovat. (Kirjonen, 1992, s. 28.)

1.1 Luonnon merkitys suunnistuksessa

Luonto on toimintaympäristö suunnistajille, se mahdollistaa sekä itse suunnistustoiminnan ja toimii näyttämönä erilaisille luontokokemuksille. Luonnon virkistyskäyttötutkimuksessa (2010) osoitetaan suunnistuksen kasvattaneen viime vuosina hieman vetovoimaansa nuorten ja aikuisten vapaa-ajanviettotapana. Luonto on myös kiinteä osa matkailua ja luonnolla on tutkitusti matkailullista vetovoimaa (ks. esim. Järviluoma, 2006).

Luonnolle voidaan muodostaa sekä materiaallinen että immateriaalinen arvo. Luonto voi näyttäytyä resurssina tai sillä voi olla itseisarvo. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, miten luontokokemukset ohjaavat suunnistajien käyttäytymistä suunnistuskohdeiden valinnassa ja millaisia ovat suunnistajien kokemukset luonnosta. Takalon (2015, s. 21) mukaan suunnistuksella on lajina vahva yhteys luontoon. Luonnon suunnistuksen motivaatiotekijänä ovat tuoneet esille esimerkiksi Nurmi (2010), jonka veteraanisuunnistajien MM-kisoihin osallistuvien henkilöiden motivaatiota tapahtumaan osallistumiseen käsittelevässä opinnäytetyössä tuotiin esille luonnonläheisyys suunnistuksen viehättävyystekijänä. Koukouris (2005) tutki kreikkalaisten aloittelevien suunnistajien motivaatiotekijöitä lajin harrastamiseen, ja tämän tutkimuksen mukaan luonto on yksi tärkeä tekijä suunnistuksen pariin hakeutumisessa.

1.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää luonnon merkityksellisyyttä suunnistuksen harrastamisessa. Tutkimuskysymykseni ovat: Mikä on luontokokemuksen merkitys suunnistustoiminnan motiivina, mistä luonnonelementeistä suunnistajien kokemukset muodostuvat ja miten luonnonympäristö vaikuttaa suunnistajien suunnistuskokemuksen onnistumiseen? Tutkimustehtävää lähestytään suunnistuksen harrastajien näkökulmasta. Aihetta on tärkeä tutkia paitsi siksi, että ilmiöstä, suunnistajien luontokokemuksista, oleva suomalainen tutkimus on verrattain vähäistä myös siksi, koska liikunta- ja tapahtumamatkailulle vallitsevat Suomessa hyvät edellytykset (ks. Vehmas, 2010).

1.3 Suunnistus ja liikuntamatkailu

Liikuntamatkailu on yksi nopeasti kasvavista matkailun osa-alueista. Sekä liikunta että matkailu ovat omina osa-alueinaan yhä enenevässä määrin profiloituneita valintoja omasta elämäntyylistä. (Vehmas, 2009, s. 57.) Liikunta ja matkailu ovat nykyisen länsimaisen yhteiskunnan tavoitelluimpia vapaa-ajan kokemuksia. Vaikka liikunnan ja matkailun kehittäminen ja yhdistäminen onkin ollut sekä matkailuteollisuuden, että akateemisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteena viime vuosikymmeninä, on tästä huolimatta liikuntamatkailu vielä suhteellisen uusi tutkimuskohde. Käsitteenä liikuntamatkailu sisältää sekä liikunnan vuoksi toteutuvan matkailun eri muodot, mutta myös matkailun muodot, jotka tuottavat liikunta-aktiiviteetteja. Liikuntamatkailu jaotellaan passiiviseen ja aktiiviseen liikuntamatkailuun. Passiivisessa liikuntamatkailussa matkailija ei harjoita välttämättä liikuntaa, vaan vierailee esimerkiksi liikuntamuseossa. Aktiivisessa liikuntamatkailussa matkailija harjoittaa aktiivisesti liikuntaa matkalla. (Ritchie & Adair, 2004, s. 2–3; 8.)

Liikuntamatkailua on tutkittu ja käsitteellistetty Ritchien ja Adairin (2004) lisäksi myös esimerkiksi Standevenin ja De Knopin (1999) sekä Weedin (2008) ja Weed ja Bullin (2009) toimesta. Ritchie ja Adair (2004) korostavat liikuntamatkailun monitieteistä luonnetta, ja erilaisia lähestymistapoja ilmiön lähestymisessä. (ks. Ritchie & Adair, 2004.) Standeven ja De Knop (1999, s.13) loivat ensimmäisen syvällisen katsauksen liikuntamatkailun eri muodoista. Tämän typologian mukaan liikuntamatkailua voidaan jaotella aktiiviseen ja passiiviseen liikuntamatkailuun, ja näiden lisäksi myös työhön liittyvä liikuntaa sisältävä matkailu huomioidaan. Typologiassa kiinnitetään huomiota myös liikunnan merkitykseen matkalle lähdön motiivina. (Standeven & De Knop 1999, s.12.) Toisin sanoen Standevenin ja De

Knopin (1999) määritelmän mukaan kaikki liikuntaan liittyvät matkailun muodot ovat liikuntamatkailua. Tätä määritelmän väljyyttä puolestaan on arvostellut Weed (2008, s. 15). Weed ja Bull (2009, s. 17) määrittelevät liikuntamatkailun palvelutarjonnan näkökulman mukaisesti viiteen luokkaan: täydentävään liikuntamatkailuun, osallistuvaan liikuntamatkailuun, liikuntaharjoittelumatkailuun, urheilutapahtumamatkailuun ja ylellisyysliikuntamatkailuun. Täydentävässä liikuntamatkailussa liikunta ei ole matkan päätarkoituksena, eikä palveluntarjoajan päätuote. Esimerkiksi satunainen käynti jääkiekko-ottelussa on täydentävää liikuntamatkailua. Osallistuvassa liikuntamatkailussa liikunta on matkan päätarkoitus, ja matkailija ottaa osaa liikuntaan fyysisesti. Tyypillinen esimerkki osallistuvasta liikuntamatkailusta on golfmatka. Liikuntaharjoittelumatkailussa matkan päätarkoitus on saada ohjausta, tai harjoittelumahdollisuus jonkun liikuntalajin harjoittamiseen. Kyse voi olla niin huippu-urheilijoista, tai harrastajistakin. Urheilutapahtumamatkailussa urheilutapahtumaan osallistuminen, joko katsojana tai osallistujana, on matkan päätarkoitus. Ylellisyysliikuntamatkailu on nimensä mukaisesti ylellistä liikuntamatkailua, palveluiden ja majoituksen tulee olla laadukasta. (Weed & Bull 2009, s. 172–182.)

Itse suunnistustapahtuman ympärille kietoutuvaa liikuntamatkailun tutkimusta on tehnyt esimerkiksi Takalo (2015), joka on tutkinut Kainuun Rastiviikoille osallistuvien henkilöiden suunnistussuhdetta ja osallistumismotiiveja. Tutkimuksessa ilmeni kuusi osallistumismotiiveiltaan ja suunnistussuhteeltaan erilaista osallistujaryhmää. Kilpasuunnistajille ja elämäntapasuunnistajille suunnistus on niin kutsuttua vakavaa vapaa-aikaa, kun taas sitoutumattomat suunnistajat, ja hengailijat suunnistavat kunnon kohottamisen, tai yhdessäolon vuoksi. Suunnistuksen katsottiin tutkimuksen perusteella olevan lajina myös erityisesti koulutettujen ja korkean ansiotason omaavien suosiossa. Kuitenkaan suunnistajat eivät tutkimuksen perusteella muuten näyttäytyneet homogeenisenä joukkona. (Takalo, 2015, s. 217–218.)

Lisäksi suunnistustapahtumia matkailullisesta näkökulmasta ovat tutkineet muun muassa Cych, Krompiewska ja Machowska (2011), jotka tutkivat turistien motivaatiota osallistua suunnistamiseen. Ottonson (1997) on puolestaan tutkinut suunnistamisen harrastamisen motivaatiota. Cychn, Krompiewskan ja Machowskan (2011, s. 175) mukaan turistit halusivat osallistua suunnistamiseen ennen kaikkea nähdäkseen luontoa, tavatakseen ystäviä, ja itse toiminnan takia. Ottonsonin (1997, s.111) tutkimuksessa ilmeni, että suunnistamisen

harrastamisen motivaatiossa on kolme tasoa, sosiaalinen- ja vapaa-ajan ulottuvuus sekä tavoitteen saavuttaminen.

Suunnistuksen lajikuvauksen mukaan suunnistus on urheilulaji, jossa liikutaan kartan ja kompassin avulla rastilta toiselle. Suunnistus ei tosin aina tarkoita liikkumista metsässä, vaan suunnistustaitoa tarvitaan esimerkiksi maanteillä kulkemissa. Suunnistus pitää sisällään erilaisia lajeja: hiihtosuunnistus, kesäsuunnistus, pyöräsuunnistus ja tarkkuussuunnistus. Kaikki kuitenkin toimivat saman perusajatuksen mukaisesti; tarkoituksena on edetä maastossa suunnitelmallisesti kartan avulla. Lajina suunnistus on vaihteleva, jota voi harrastaa kaikkina vuodenaikoina. (Savolainen ym. 2009, s. 13–15, 31.) Suunnistuksessa yhdistyvät fyysisen kunnan vaatimukset ja luonnossa liikkumisen taito.

Suunnistuksella on pitkä historia. Alun perin suunnistus on profiloitunut sotilasurheiluksi. Kompassin keksiminen on tapahtunut kiinalaisten toimesta ajanlaskun alkuaikojen tietämällä, ja keskiajalla ilmestyi käyttöön myös karttojen laatimiseen soveltuvia mittausmenetelmiä. Ensimmäinen suunnistuskilpailu on käyty tietävästi Norjassa vuonna 1897. Suomessa kaikille avoimet kuntosuunnistustapahtumat alkoivat yleistyä 1970- luvulla. Tätä ennen kuntosuunnistustoiminta oli satunaista, ja kilpailu sekä tapahtumatoiminta keskittyivät enemmän nimenomaisesti kilpailemiseen. (Rantala, 2016, 3–20.) Nykyään suunnistus on siirtynyt sotilasurheilusta enemmän kaiken kansan ajanvietteeksi. Kuntorasteja järjestetään etenkin kesäaikaan eri puolilla suomea, ja ne ovat tyypillisesti kaikille avoimia matalan osallistumiskynnyksen pienimuotoisia tapahtumia.

Suunnistusliiton (2016) mukaan suunnistuksen suosio on ollut viime vuosina kasvussa. Se on erityisesti suosittu kuntoliikuntamuoto. Vuonna 2015 kuntorastisuoritusten määrä ylitti ensimmäistä kertaa 400 000 rajan. (Suunnistusliitto, 2016.) Lajin suosion kasvu näkyy myös vuosittain järjestettävän suuren suunnistustapahtuman, Jukolan viestin, kävijämäärien kasvussa (Pallonen, 2016). Jukolan viestin kaltainen suunnistustapahtuma on esimerkki siitä, kuinka liikuntamatkailu jakautuu passiiviseen ja aktiiviseen liikuntamatkailuun. (ks. Ritchie & Adair, 2004.) Tapahtumaan osallistutaan sekä katsojana että itse kilpailuun osallistuen. Suunnistusmatkailusta voidaan puhua myös omana ilmiönään. Esimerkiksi internetin hakukonetta käyttäen löytyy matkailualan yrityksiä, jotka tarjoavat erityisiä suunnistusmatkatuotteita. Suunnistusmatkailu voidaan nähdä osin luontomatkailuun kuuluvaksi. Fredmanin ja Tyrväisen (2010) mukaan luontomatkailu on moniselitteinen käsite,

johon lukeutuvat luonnon tarjoamiin mahdollisuuksiin perustuvat matkailun muodot.

Suunnistusmatkailuun yhdistyy myös tapahtumamatkailun piirteitä. Tapahtumamatkailuksi katsotaan matkailu, jossa matkan motiivina on osallistua järjestettyyn tapahtumaan (Haanpää, 2017, s. 120). Edellä mainittu Jukolan viesti on siis tyypiesimerkki liikuntamatkailuun kuuluvasta suunnistusmatkailusta, jossa yhdistyvät niin luontomatkailun, kuin tapahtumamatkailun piirteet. Kuitenkaan kaikki suunnistusmatkailu ei ole luontomatkailua, sillä suunnistus ei välttämättä aina tapahdu luonnonympäristössä. Lisäksi suunnistusmatkailu ei yksiselitteisesti kuulu myöskään aina tapahtumamatkailuun, sillä kaikki suunnistusmatkailu ei ole tapahtumaorientoitunutta.

1.4 Aineisto ja menetelmät

Tutkimusotteeni on kvalitatiivinen ja perustuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusotteeseen. Sirosen (1996, s. 117) mukaan fenomenologia yrittää saada selville, miten ihmisen kokemusmaailma syntyy, ja kuinka jokin asia muiden asioiden joukosta muodostuu koettavaksi ilmiöksi. Luonto on tällainen ilmiö. Sen aiheuttama kokemus syntyy meissä itsestään. Luonnon kokeminen esteettisenä on pitkän historian tulos, ja silmän tavassa omaksua maisema heijastuu kulttuurinen konteksti. (Sironen, 1996, s. 117–118.) Aineistona toimivat suunnistajilta kerätyt tarinat. Tarinat kerättiin internetissä käyttämällä eläytymismenetelmää. Eskolan ja Suorannan (2015, s. 56) mukaan eläytymismenetelmällä tarkoitetaan menetelmää, jossa tutkijan laatimien kehyskertomusten pohjalta vastaajat kirjoittajat lyhyehköt esseet. Olennaista menetelmässä on kehyskertomusten variointi, peruskehyskertomuksesta luodaan vähintään kaksi versiota, jotka poikkeavat toisistaan yhden merkittävän asian suhteen (Eskola & Wallin, 2015, s. 56). Toisin kun eläytymismenetelmässä yleensä, tässä tapauksessa vastaajilla oli mahdollisuus vastata molempiin kahdesta erilaisesta tarinavariaatiosta. Aineiston analyysimetodina käytettiin tässä tutkimuksessa teoriasidonnaista sisällönanalyysia.

1.5 Työn kulku

Johdantoluvussa selviää tämän tutkimuksen tutkimusala, sekä tutkimuksen tutkimustehtävä. Toisessa luvussa esittelen teoreettisen viitekehyksen luonnosta, luontosuhteesta ja luontoliikunnasta. Kolmannessa luvussa esittelen oman esiyymmärrykseni aiheesta sekä esittelen tarkemmin fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen ja kokemuksen tutkimuksen. Lisäksi kolmannessa luvussa kuvataan aineiston keräämistä, analyysia ja

avataan myös tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Neljännessä luvussa käsitellään luonnon merkityksellisyyttä suunnistuksen harrastamisessa tutkimuskysymysten valossa. Viidennessä luvussa esitetään tutkimuksen yhteenveto ja arvioidaan tutkimuksen tutkimusprosessia ja luotettavuutta.

2 LUONTOLIIKKUKUJAN LUONTOSUHDE

Luontoa ja ihmisen luontosuhdetta on määritelty useilla eri tavoilla. ”Jokamiesajattelussa” luonto merkitsee meille jotain toista, jotain mikä ei ole ihmistä ja on ympärillämme.

Tällaisessa ajattelussa ihminen on jätetty luonnon ulkopuolelle. Ihminen aistii ja muovaa ympäristöään, luonto-objektia. Täten luonto voidaan objektoida, ja sitä luokitellaan ”villiksi” ja ”aidoksi”, tai ”rakennetuksi” ja ”muokatuksi”. Näissä määrittelyissä on aina mukana ihmisen suhde luontoon. Henkilökohtaiset luontokokemukset voivat olla luontosuhteen perusta, joita voidaan pitää empiirisinä monisävyisinä ilmauksina. Luontosuhteen kannalta kokemukselliset kuvaukset voidaan kategorisoida. Mutta kokemuskuvaukset ovat kuitenkin käsityksiä, ne eivät anna perustaa historiallisella ja suhteellisella tarkastelulle. (Silvennoinen, 1992, s. 79.) Yleisimmin luontosuhteella tarkoitetaan ennemminkin luontoa koskevaa asennetta tai ajattelutapaa, kuin konkreettista ihmisen ja luonnon välistä kanssakäymistä.

Luontosuhde ymmärretäänkin usein maailmankuvalliseksi, filosofiseksi ja eettiseksi ilmiöksi. (Valkonen, 2005, s. 17.) Luontokokemukset ovat siis yhteydessä siihen, mitä me miellämme luonnoksi ja kuinka rakennamme oman luontosuhteemme.

2.1 Erilaiset luontokokemukset

Luonnon monet merkitykset ovat kontekstiriippuvaisia. Vuonna 1970 Nykysuomen Sanakirja kertoi luonnon olevan ”ihmistä ympäröivä maailma kaikkine siihen kuuluvine olioineen ja esineineen, semmoisina kuin ne on ’luotu’, so. Kun ihminen ei ole niitä muovailnut, ulkomaailma, luomakunta”. (Karjalainen, 2013, s. 20.) Luontoon hakeudutaan jonkun syyn, tai tekosyyn takia. Muille tai itsellemme sanomme syyksi kuntoilun, marjastuksen, kalastuksen, raikkaan ilman haukkaamisen tai vastaavan. Kuulostaa huonolta todeta menevänsä maastoon lepuuttamaan hermojaan tai rakentamaan minuutta. Ihmisinä koettelemme itseämme ja haemme luonnosta äärimmäisiä kokemuksia lumipyryssä, kesäyön kirkkaudessa ja tihkusateessa. Luontoa koettelemme koskia laskemalla, hiihtovaelluksilla ja pitkiä reittejä patikoimalla. Luonnossa olemiseen voi yhdistyä sekä sosiaalisen arvostuksen hakemista että itsekasvatusta. (Salonen, 2013, s. 37.)

Pohjan luontosuhteelle on nähty rakentuvan luontokokemusten kautta. Polvisen, Pihlajamaan ja Bergin (2012, s. 8) mukaan luontosuhde syntyy kokemusten ja elämysten kautta. Nykänen (1997, s. 153) toteaa oikean, oman luontosuhteen syntyvän ”havainnoista, oivalluksista, kauneuden ja yhteyden kokemuksista, itsensä ja ympäristön kohtaamisista”. Myös

Silvennoisen (1992, s. 79) mukaan luonnosta saaduilla kokemuksilla on merkitys ihmisen luontosuhteelle ja asennoitumiselle luontoa kohtaan. Perustana luontosuhteelle voivat olla henkilökohtaiset luontokokemukset, ja luonnon aistimisen sekä kokemisen merkitys kuvastuu siten, että ihmisen luontosuhde sisältää sekä järkeä että tunnetta (Silvennoinen, 1992, s. 79). Luontokokemus on kuitenkin yksilöllinen. Se, mitä koetaan luontona, vaihtelee ihmisten välillä. Sama ympäristö ei tuota kaikille ihmisille samaa kokemusta. Eri ihmiset tuntevat saavansa kosketuksen luontoon eri tavoilla, sekä erilaisissa ympäristöissä. Esimerkiksi jollekin riittää puu ikkunan alla, ja toinen tarvitsee kokemukseen erämaaympäristön. (Telama, 1992, s. 62.) Luonnon on todettu tarjoavan erityisesti esteettisiä kokemuksia. Esteettisen kokemuksen voivat aikaan saada esimerkiksi metsän syvät värit tai auringonlaskun aikaansaama värikirjo. (Haapala, 2000, s. 69–70; Progen, 1979, s. 237; Telama, 1992, s.63.) Luonnossa tapahtuvat toiminnot, kuten vaeltaminen, kalastus ja hiihto ovat kytköksissä luonnonkäytön motiiveihin. Saman toiminnan taustalla voi olla eri henkilöillä erilainen motiivi. Aktiivisen tekemisen katsotaan synnyttävän toisenlaisen luontoelämyksen, kuin passiivisen katsomisen. Kokemus ei perustu pelkästään visuaalisuuteen, kuten maiseman katsomiseen, vaan siihen kytkeytyy myös moniaistisuus, toiminta ja ruumiillisuus. Esimerkiksi eräretkeilijöillä ruumiillisen kokemuksen tärkeys on noussut esille. (Hallikainen, Sievänen, Tuulentie & Tyrväinen, 2014, s. 44–45.)

Salonen (2013, 40–43) painottaa luonnon merkitystä itsensä ymmärtämisessä. Ihminen on sosiaalinen olento myös luonnossa, mutta toisenlaisella tavalla, kuin liikenneruuhkassa tai työyhteisössä. Suolla tarpoessaan, tai mäntykankaalla virkistävän ilman hengityksen lomassa, ihmisen päässä voi tapahtua jotain hänelle itselleen yllättävää. Tällöin ihminen on ulkopuolella tavanomaisesta ja normalisoidusta kaupunkimaisesta olemisestaan. Hän etäänny fyysisesti ”poliksesta”, kaupunkivaltiosta ja etäänny välittömistä sosiaalisista paineista. Luonto on turvallisen ja valvovan koneiston ulkopuolella. Mikäli luonnossa oleilu on pelkkää ohjelmoitua suorittamista, se ei johda itsensä ymmärtämiseen. Pitää olla aikaa liikkua hitaasti, tutkia ja pysähtyä. Ohjelmoidussa matkailussa usein jonkinasteinen elämys tai vapauttava laukeaminen toteutuu. Taustalla on tavanomaisesta poikkeava ympäristö ja mukaantulosta on maksettu. Osiltaan samoin käy omaehtoisessa liikkumisessa, varsinkin kun retkelle mielekkyyttä tuovissa luontokohteissa käy jotain arjesta poikkeavaa. Jotain merkittävästä menetetään, ellei luonnossa ollessaan koe pelkoa, ahdistusta, tai tuskaa eikä hiljaisuutta ja rauhaa. (Salonen, 2013, s. 40–43.)

2.2 Luontosuhde nyky-yhteiskunnassa

Leppäahon (2011, s. 6) mukaan luontosuhde on moniulotteinen ja sitä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Yksilön luontosuhteen olemusta ja merkitystä voidaan lähestyä esimerkiksi arvojen, asenteiden tai ihmisen toiminnan kautta. Yksilön näkökulmasta luonto on osa ympäristösuhdetta, ja näin osa identiteetin rakentamisesta, ylläpitoa sekä itsesääätelyä.

Luontosuhde käsitteenä on siis laaja kokonaisuus. (Leppäaho, 2011, s. 6.) Yhteiskunnalliset ympäristötutkimukset tekevät tunnetuksi luonnon ja ympäristön monimerkityksellisyyden. Suomalaisille luonnossa liikkujille, ja yhteiskunnalle laajemminkin luonnon merkitykset ovat melko yhdensuuntaisia, luonnonympäristöt koetaan merkittäviksi vapaa-ajanviettopaikoiksi. Luontokäsitteelle ei voida luoda yhtenäistä käsitejärjestelmää, joka kattaisi kaikki luontoon yhdistetyt asiat, ilmiöt, näkökulmat ja sosiaaliset käytänteet. Näin ollen tutkimustarkoituksessa on löydettävä tutkimustehtävän määrittelemä ratkaisu tähän ongelmaan. (Simula, 2012, s.11–13.) Ympäristösosiologisessa ajattelussa on melko yleisesti hyväksytty näkemys siitä, että luonto ja ympäristö ovat suhteellisia, historiallisesti tuotettuja, ja kulttuurillisesti määrittäytyneitä käsitteitä (Valkonen & Saaristo, 2010, s. 10).

Syksyllä ruska, luminen metsä tai talviauringon punertuva lasku iltataivaalle voivat olla tilanteita, joissa jokainen voi tuntea mielessään jotain aitoa ja turmelematonta. Tai ahdistusta, joka koskettaa syvältä. Tunteemme ja havaintomme luonnosta ovat ihmisyhteisön ja ihmisyhteisön historian leimaamia. Kansantieteessä on kuvattu erilaisia tuotantomaisemia, kuten tukkimetsiä ja lintumetsiä. Eri metsät nähdään erilaisilla ”silmälaseilla”, jotka ohjaavat katsetta eri suuntiin. (Sironen, 1996, s. 115–118.) Esimerkiksi Telaman (1992, s. 61) mukaan suunnistaja on kilpailussa metsässä juostessaan etsimässä lähinnä hyvää suoritusta, eikä hän todennäköisesti ole ihailmassa luontoa. Kuitenkin metsä on suunnistajan toiminnalle välttämätön ympäristö. Se tarjoaa haasteita ja tekee toiminnasta mielekästä. (Telama, 1992, s.61.) Ihmisen luontosuhteen muovautumien edellyttää kokemusten saamista luonnosta, eli luonnonympäristöstä, kuten kasveista, eläimistä ja maisemallisista tekijöistä. Kokemusten saamiseksi edellytetään toimintaa, liikkumista niin lähelle kohdetta, että voi aistia sitä. Keinotekoisien, säädellyn ympäristön ulkopuolella on toinen ympäristö, joka on tuntematon ja ennustamaton. Omakohtainen kokemus ympäristön esineisiin ja eliöihin tarjoaa todellisia monipuolisia ja havainnollisia virikkeitä. (Kirjonen, 1992, s. 32.)

Lähteen (2012, s. 97) mukaan sanan luonto merkitykset ovat kokeneet historiallista vaihtelua, ja sanaa käytetään edelleen monin eri tavoin. Ei ole olemassa luonnollista luonnon merkitystä.

Ympäristökeskustelussa luonto on yleensä ei-inhimillinen aineellisen todellisuuden osa. (Lähde, 2012, s. 97.) Fyysisenä todellisuutena luonto ja ihminen lomittuvat inhimilliseksi ja ihmiseen kuuluvaksi, ihminen voidaan eläinkunnan osana ymmärtää osaksi luontoa. Toisaalta ympäristö on kauttaaltaan nykyään ihmisen muokkaama. Se mitä ajattelemme luonnosta tai ympäristöstä vaikuttaa ei-inhimilliseen maailmaan ja nämä vaikutukset heijastuvat takaisin meihin. (Lummaa, Vuorisalo & Rönkä, 2012, s. 15.) Millaisena luonnon, yhteiskunnan ja ympäristön suhde on kulloinkin ymmärretty, on vaihdellut eri aikakausittain. Tämänhetkinen moderni käsitys luonnosta ihmisen vastinparina on arviolta parisataa vuotta vanha. Ennen tätä käsitys luonnosta oli varsin toisenlainen, luonnosta etsittiin erilaisia merkityksiä ja luonto oli jotain elävää, sielullista ja tahtovaa. Ympäristösosiologit ovat todenneet luonnon olevan yhteiskunnallinen kategoria: käsitys luonnosta objektiivisia lakeja noudattavana yhteiskunnan ulkopuolisena todellisuuden alueena, ja sen varaan perustuva ihmisen tekninen suhde luontoon on syntyperältään yhteiskunnallinen. Vallitsevat luontokäsitykset ovat syntyneet yhteiskunnallisten suhteiden myötä ja uusiutuvat näiden varassa. (Valkonen & Saaristo, 2010, s. 11.)

Luontosuhteen näkökulmasta erityisesti kaupungistumisella on ollut vaikutusta. Nuoremman sukupolven lapsuudenkokemukset poikkeavat vanhemman sukupolven lapsuudenkokemuksista. Varttuessaan kaupungeissa rakennetuissa ympäristöissä nuoremmat ovat etääntyneet vanhemmille tutuista luonnonympäristöistä. (Vuolle, 1992, s. 17.) Hyödystä nousevan motivoitumisen pienetessä käsitys luonnon vapaasta nautintaoikeudesta alkaa vaihtua ymmärrykseksi eri olioiden keskinäisestä yhteydestä ja välttämättömyyksistä. Luonnossa on mahdollista liikkua mieli avoimena, ilman ulkoista syytä ja vailla tavoitteita. Voimme olla osallisena luonnon tapahtumissa niin kauan, kunnes sosiaalisten sopimustemme velvoite painostaa meidät palaamaan takaisin yhteisölliseen olemiseemme. (Salonen, 2013, s. 38.) Luonnon turistisen, ja vapaa-ajan käytön yleistyminen on johtanut luontosuhteen muutokseen. Ihmisen luontosuhdetta määrittävät enenevässä määrin turistiset käytännöt, kuten käveleminen, retkeily ja virkistäytyminen. Muutosten pohjalta luonto on alkanut hahmottua yksilöllisen kulutuksen objektina sekä elämyksien lähteenä. Samalla ymmärrys luonnosta ympäristöpalvelujen tuottajana on kasvanut. (Eder, 1990; Rannikko, 2009; Hiedanpää, Suvantola & Naskalali, 2010; Valkosen, 2013, s. 5 mukaan.)

Myös Simula (2012) tuo esille luonnon ja kaupungin vastakkainasettelun. Luonto on osalle suomalaisista modernin vastakohta, jossa yksilö vapautuu jokapäiväisistä velvollisuuksistaan.

Luonto on tällöin osa aistien ja kokemisen maailmaa. Luonnonympäristössä voi irtautua arjesta, käytösrutiineista, sosiaalisesta kontrollista matkustamalla tilaan, mihin yhteiskunnalliset rakenteet eivät ulotu vaan voimassa ovat luonnon omat lait. Tätä voidaan kuvata romanttis-ekspressiiviseksi luonnon representaatioksi. (Simula 2012, s. 139–142.)

Salonen (2013, s. 39) on kuvannut ihmisen luontosuhdetta luontokosketuksen kautta: Ihminen, joka istuu kaatuneen puunrungon päällä, voi kokea konkreettisesti osallisuutensa elämästä. Ajatteleva ihminen havaitsee riippuvuutensa kasveista ja eläimistä. Syödessään marjoja ja onkimiaan kaloja hän tiedostaa olemassaolonsa ehtoja. Juodessaan vettä suoraan luonnonkierrosta ja syödessään lopettamia eläviä olentoja, hän ei etäännytä itseään luonnon välttämättömyyksistä, vaan tiedostaa riippuvuutensa. Yleisesti ihminen piilottaa teollisten prosessien taakse lajinsa julmuuden. Neutralisoiduilla tuotteilla, kuten säilykkeillä irrotamme lihan eläimen kokonaisuudesta, muokattuna, paloitetuna ja jauhettuna. Näin yhteys elävään olentoon on häivytetty. (Salonen, 2013, s. 39.) Ristiriitaa on käsitelty yleisen luontosuhteen näkökulmasta. Modernisaatio varsinkin Euroopassa on aikaansaanut tilanteen, joka määrittää luontoa koskevia sosiaalisia ja poliittisia konflikteja. Modernin valtion kehitys ja ylläpito vaativat yhteiskunnalta yhä kiihtyvämpää luonnon hyväksikäyttöä. Tämä luonnon hallintaan tukeutuva suhde on keskeisin osa kulttuurista koodiamme. Sen vierellä kamppailee modernisaation ja luonnosta erkaantumisen synnyttämä tunteellinen suhde luontoon. Tämä heijastuu erityisesti ekologisessa liikehdinnässä. Selkein modernin ambivalentin luontosuhteen ilmentymä on suhde eläimiin: niitä sekä syödään, että hellitään. (Eder, 1996, s. 160–163, Tuomivaaran, 2010, s. 121 mukaan.)

Luontosuhde on moninainen ja rakenteinen. Siinä on useita kerroksia, jotka voidaan jaotella aistihavaintojen, tiedon, mielikuvien ja suoran hyödyntämisen kerrokseen. Aistihavainnoissa tallentuvat esimerkiksi hajut ja äänet. Tiedon kerroksessa ovat sisällettyinä tiedot ja kuvitelmat luonnosta. Mielikuvien kerroksessa ovat elämykset ja tunnelmat. Suoran hyödyntämisen kerroksessa ovat oleelliset tiedot esimerkiksi marjastuksesta tai sienestyksestä. Kerrosten sisällöt vaihtelevat eri ihmisten välillä, sisällöt ovat riippuvaisia siitä, miten ihminen luonnon näkee ja kokee, sekä mitä hän luonnossa tekee. Erilaisia luontosuhteita voidaan jaotella niiden sisältävien ominaisuuksien perusteella. Näitä luontosuhteita ovat: arkaainen, hyödyntävä, esteettinen ja romanttinen, naturalistinen, tiedollinen ja tieteellinen sekä välinpitämätön, pelokas tai vihamielinen luontosuhde. Arkaaisessa luontosuhteessa ihminen nähdään osana luontoa. Hyödyntävässä luontosuhteessa ihminen arvostaa sellaisia

elementtejä, jotka tuottavat aineellista hyötyä. Tämä suhde ilmenee esimerkiksi metsästyksessä. Esteettis-romanttisessa luontosuhteessa ihminen hakee luonnosta aistillisia ja esteettisiä nautintoja. Naturalistisessa luontosuhteessa ihminen hakeutuu luontoon todistamaan omaa kyvykkyyttään selviytyä, tämä naturalistinen luontosuhde ilmenee esimerkiksi erätaitokilpailuissa. Tiedollisessa ja tieteellisessä luontosuhteessa luonto on tieteellisesti ja tiedollisesti mielenkiinnon kohteena. Luonnosta etsitään sekä kysymyksiä että vastauksia. Välinpitämättömässä, pelokkaassa tai vihamielisessä luontosuhteessa ei hakeuduta luontoon, vaan sieltä pyritään pääsemään pois. Yksittäisen ihmisen luontosuhde voi olla sekoitus näitä kaikkia ominaisuuksia, ja eri ihmisille painottuvat luontosuhteessaan eri asiat. (Karvinen & Nykänen, 1997, s. 17–19.)

Suomenkielessä on monia luonto-alkuisia sanoja, kuten luontokohde tai luontoalue. Arkiajattelussa ihminen haluaa siis erotella luonnon ja ei-luonnon. Toiminnallisesti luonto on läsnä kaikkialla, vaikka sitä ei kyetä rajaamaan eroon kulttuurista. Ihmisen ja luonnon suhdetta on määritelty eri tavoin, ihminen on nähty sekä kuuluvaksi luontoon, että luontoon kuulumattomaksi olennoksi. Kasvatuskulttuuristamme löytyy niitä piirteitä, joiden mukaan ihminen ei kuulu luontoon, ja jotka erottavat ihmistä muusta luonnosta. Ihmisen luontosuhteessa on kuitenkin kaksi merkittävää ulottuvuutta: kehollisuus ja toiminta. Ihmisen ruumiintoiminnot liittyvät katkeamattomasti luontoon, ja esimerkiksi, se miten jätteet hoidetaan tai saaliskalat teurastetaan kuvastavat keskeisesti luontosuhdetta. Ilman kehollista ja toiminnallista ulottuvuutta luontosuhdetta voitaisiinkin pikemminkin kuvata luontoasenteeksi. (Willamo, 2004, s.32; 43–44.) Luonnolla on tutkitusti myös suoria kehollisia vaikutuksia, kuten esimerkiksi Ulrichin (1984) sappikivileikauspotilaita koskevassa tutkimuksessa on todettu. Luonnonmaisemaa ikkunasta katselleet potilaat toipuivat nopeammin, kuin potilaat, jotka näkivät ikkunasta kiviseinän (Ulrich, 1984). Luonto on täten katsottuna myös hyvinvoinnin lähde.

2.3 Luonto liikunnassa

Urheilu sekä kuntoliikunta ovat kenttiä, joilla nykyihminen organisoii itseään modernina subjektina. Samalla kun kuritetaan ja kehitetään ”ruumista”, opitaan sivilisoitunutta ja säännönmukaista käyttäytymistä. Urheilu voidaan katsoa myös sosiaalisesti käytännöksi. (Sironen, 1987, s. 19–20.) Eihberg (1987) jakaa liikuntakulttuuriin kolmeen osaan: suoritusurheiluksi, terveysliikunnaksi ja kokemusliikunnaksi. Urheilu voidaan mieltää historiallis-dynaamiseksi ilmiöksi ruumiinkulttuurissa. Sen määrittelyn elementit ovat

historiallis-kulttuurisesti suhteellisia. Ruumiillisuus, liike- ja liikkuminen, ponnistelu jonkin saavuttamiseksi ja rajattu sosiaalinen aika ja tila ovat teollisuuskulttuurin urheilun osia. (Eihberg, 1987, s. 50–51.) Liikunnan merkityksellistäminen on yksilösidonnaista. Sama henkilö voi olla kävelijänä terveystaikkua, mutta sulkapallo nostaa esille suoritusurheilijan, ja hiihtovaeltaminen puolestaan kokemustaikkuan. Motiivit voivat olla myös päällekkäisiä. (Tiihonen, 2011, s. 19–44.)

Telaman (1992, s. 61) mukaan luontoliikunta voidaan määritellä aidossa tai muokatussa luonnonympäristössä tapahtuvaksi, omiin lihaksiin perustuvaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi. Luontoliikunnan motivaation muodostavat sekä luontoon että liikuntaan liittyvät motivaatiot. Kysymyksessä on koko ihmisen suhde toimintaan (liikunta), ja toimintaympäristöön (luonto). Luonnossa taikkuan mielessä painotukset toiminnan ja ympäristön välillä saattavat muodostua eritavoin, riippuen toiminnan luonteesta. (Telama, 1992, s. 61.)

Vuolteen (1992, s. 19) määritelmän mukaan luontoliikunta on vapaa-ajalla luonnonympäristössä tapahtuvaa fyysisesti aktiivista harrastustoimintaa, jonka tavoite on liikunnan tai muun tarpeen tyydyttäminen. Näin Vuolteen (1992, s. 19) määritelmän mukaisesti esimerkiksi marjojen kerääminen itselle on luontoliikuntaa, mutta elinkeinon harjoittamisen vuoksi toteutettavat metsänhoitotoimet eivät.

Vuolle (1992, s. 19) erittelee keskeiseksi tekijäksi luontoliikunnan käsitteessä toiminnan tarkoituksen, intention. Intention perusteella on selvintä erotella muusta luontoliikunnan toiminnasta kilpaurheilullinen toiminta, kuten Erävaelluksen SM-kilpailut. Hallitsevan motiiviin pohjalta voidaan vastaavasti puhua kunto- ja virkistyseskeisestä luontoliikunnasta. Hyötyliikunnassa kerätty sato tai saalis on puolestaan merkittävä toiminnan motiivi. (Vuolle, 1992, s. 19.) Krein (2013) esittää luontoliikunnan yhdeksi määreeksi luonnon itseisarvon tarkoituksessa. Kaikki luonnossa tapahtuva liikunta ei ole luontoliikuntaa, vaan erityiseksi luontoliikunnaksi luettavassa toiminnassa luonnolla täytyy olla erityinen rooli. Esimerkiksi alppihihto omaa piirteitä luontoliikunnasta, mutta sitä on kuitenkin vaikea luokitella puhtaasti luontoliikunnaksi, koska ihmisen vaikutus ja manipulointi ympäristöön on niin suuri. Rinteet muokataan kaikille kilpailijoille samanarvoisiksi ja luonnon vaikutus pyritään pitämään mahdollisimman pienenä. (Krein, 2013, 199-200.) Luonto itsessään muuttuu tärkeäksi kumppaniksi jossain liikuntalajeissa. Nämä lajit vastaavat ihmisen kaipuuseen olla kosketuksissa luonnon kanssa, kuten myös tarpeeseen toteuttaa uudenlaista vapaa-aikaa

päivittäisten rutiinien ulkopuolella. Suunnistus on yksi tällaisista lajeista. Lajissa liikutaan tuntemattomassa maastossa, kuitenkin kontrolloitujen valvontapisteiden alaisuudessa. Kilpailualue on ennalta valmisteltu ja alue on nähtävissä kartasta. Kilpailualue haastaa kilpailijat henkisesti ja fyysisesti. Voittajaksi selviytyy se, joka osaa valita parhaan reitin, sekä suoriutua nopeimmin. (Miranda, Lacasa & Muro, 1995; Dias & Dantas, 2004; Cych, Krompiewska & Machowska, 2011, Celestinon & Pereiran, 2012, s. 47 mukaan.)

Luontoliikunnan harrastamisen keskeisiä fyysisiä edellytyksiä ovat luonnonalueiden määrä ja saavutettavuus, sekä niiden käyttöoikeus. Jokamiehen oikeudet mahdollistaa kansalaisille mahdollisuuden käyttää luontoa omistussuhteista riippumatta. (Vuolle, 1992, s. 25.)

Luontoliikunnalla on erilaisia painotuksia, toisille luontoliikunta painottuu luonnon suuntaan, kuten maisemaelämyksiin ja luonnonvoimien koetteluun. Toiset taas näkevät luonnon enemmän ympäristönä, jossa voidaan toteuttaa erilaisia liikunta- ja urheilumuotoja. (Silvennoinen, 1992, s. 78.) Luontoon sopeutuneesta brittiläisestä urheilusta, kalastuksesta ja metsästyksestä, on painotus siirtynyt olympialiikkeen ideologian menestyksen myötä urheilun kreikkalais-roomalaisiin muotoihin. Kysymys on kilpailusta, fyysisestä paremmuudesta luotujen sääntöjen puitteissa, jossa olosuhteet on yhdenmukaistettu ja luonnon aiheuttama satunaisuus eliminoitu. Luonto on harvoin muuttumaton, joten nykyaikainen urheilu vaatii luonnonolojen muuttamista keinotekoisesti, jotta satunaisuus saadaan eliminoitua. Urheilussa luonto on alistettuna urheilun tavoitteisiin ja lajit, joissa korostetaan ihmisen sopeutumista luontoon, ovat poikkeuksia. (Kirjonen, 1992, s. 30.)

Suunnistus on läheisesti luontoon yhdistetty laji. Suunnistuksessa luontoa tutkitaan ja suoritus tehdään luonnon armoilla. Kuitenkin suunnistus on teknologisoitunut ja standardisoitunut, ja näin ollen siitä on tullut sekoitus modernia ja esimodernia toimintaa. (Bale, 2004, s. 72–73.) Luonnon merkitys vaihtelee suunnistajan suunnistuskokemuksen mukaan, aloittelevalla suunnistajalla luonnon merkitys on suurempi, kuin kokeneemmalle lajin harrastajalle. Puolestaan kilpasuunnistajiin verrattuna lajia kunto- ja harrastemielessä harjoittavat arvottavat luonnon merkityksen korkeammalle. (Takalo, 2015, s.96–97, 130.)

Simulan (2012, s. 14) mukaan suomalaisten omanehtoinen luonnossa liikkuminen on jaoteltavissa ja tulkittavissa seuraaviin merkityksiin: hyötyyn perustuvat traditionaalis-pragmaattisiin representaatioihin, yksilön luonnon kokemiseen liittyviin romanttiskspressiivisiin representaatioihin, ja yhteisöllisyyteen sekä harrastustoimintaan kiinnittyviin

representaatioihin. Kuitenkaan nämä kolme kategoriaa eivät ole toisistaan erillisiä, vaan limittyvät monella tapaa luonnossa liikkumisen merkityskokonaisuuksiksi. (Simula 2012, s. 14, 188–192.)

Progen (1979, s. 237–242) on eritellyt luontoliikuntamotiiveja seuraaviin luokkiin: Esteettiset kokemukset, haaste, stressi ja riski, vapaus ja riippumattomuus, vastakohta tavalliselle elämälle, sekä mahdollisuus itsensä ja sosiaalisen yhteyden kokemiselle. Luonnossa liikkuminen tarjoaa esteettisiä kokemuksia, luontoliikunnan yhteydessä on mahdollisuus maisemien ja luonnon kauneuden ihailuun. Haastemotiivissa luonto tarjoaa luontoliikkujalle mahdollisuuden sekä itsensä koettelemiseen, että kilpailuun. Stressi ja riski linkittyvät edellä kuvattuun haastemotiiviin. Luontoliikuntalajit, kuten kiipeily sisältävät riskejä, joiden hallitsemisesta luontoliikkuja saa osan nautinnosta. Vapaus ja riippumattomuus ovat luonnon tarjoamia kokemuksia luontoliikkujalle. Yhtenä motiiveista toimii luonnon tarjoama vastakohta tavalliselle elämälle. Lisäksi luonnossa on mahdollisuus itsensä ja sosiaalisen yhteyden kokemiselle. (Progen, 1979, s. 237–242.)

Progenin (1979) kanssa luontoliikuntamotiiveja on luokitellut samansuuntaisesti Telama (1992, s. 61), jonka mukaan luonnon merkitystä luontoliikkujalle voidaan tarkastella neljällä tasolla. Nämä tasot ovat: luonto itseisarvona, luonto havainto- ja elämysympäristönä, luonto toimintaympäristönä ja luonto uusintajana ja virkistäjänä. (Telama, 1992, s. 61).

Luonnon itseisarvoa voidaan kutsua myös luonnon symboliseksi arvoksi. Luonto edustaa elämää itseään ja luonnossa liikkujat kuvailevat mm. luonnon olevan osa elämää. Luonto symboloi jatkuvuutta, sekä pysyvyyttä ja luonto edustaa myös ihmistä suurempia voimia. Luonnolla on myös mysteeriä ja henkisyttä symboloiva arvo, ja se edustaa kykyä kokea uusia todellisuuden muotoja. Luonto havainto- ja elämysympäristönä toimii tavalliselle luontoliikkujalle yleensä ja erityisesti esteettisten ja emotionaalisten elämysten keskeisenä tarjoajana. Luonto koetaan maisemana, ja myös esimerkiksi kuulo-, tunto-, ja hajuaistin kautta. Luonto toimintaympäristönä kuvaa luonnonympäristön tarjoamia mahdollisuuksia toimintaan, jotka liittyvät ihmisen suhteeseen omaan minään ja suhteeseen toisiin ihmisiin. Luonnon tarjoamia toimintamahdollisuuksia ovat haasteet ja pakenemis- ja eristäytymismahdollisuudet. Luonnonympäristö mahdollistaa hyötytoiminnot, kuten kalastuksen. Luontoliikunnan motivaatio nivoutuu monin tavoin myös minäkäsitykseen ja itseluottamuksen vahvistumiseen. Luontoliikkujalle luonnolla on myös merkitys uusintajana ja virkistäjänä. Luontoliikunnan

uusintava ja virkistävä vaikutus muodostuu paitsi fyysisen aktiivisuuden psykofysiologisista vaikutuksista, myös luontoliikunnan aiheuttamista elämyksistä, jotka perustuvat esteettisiin elämyksiin, minää vahvistaviin kokemuksiin sekä sosiaalisista kokemuksista.

Virkistysvaikutuksessa on kyseessä elämysten yhteensulautuminen. (Telama, 1992, s. 63–68.)

Ottossonin (1997) esiintuomat suunnistuksen harrastamiseen liittyvät motivaatiot ovat samansuuntaisia, kuin edellä mainitut Progenin (1979) ja Telman (1992) luokittelut luontoliikunnan motiiveista. Ottosson (1997) luokitteli suunnistuksen motivaation kolmeen ulottuvuuteen, jotka olivat sosiaalinen, ärsyккеellinen ja saavutuksellinen ulottuvuus (Ottosson, 1997). Suunnistustapahtumiin osallistumisen motiiveina toimivat tapahtumien älyllinen viehätys, toiminallisuus, ystävien tapaaminen ja yhteys luontoon (Cych, Krompiewska & Machowska, 2011, s. 180).

Pohdittaessa luontoliikunnan motivaatiota, on syytä kuitenkin tarkastella missä määrin luontokokemus ja luontoliikuntakokemus ovat ainutlaatuisia ja muista liikuntakokemuksista eroavia. Luonto itseisarvona ja sen symbolinen merkitys on ainutlaatuista, kuten myös luonto maisemana ja havaintoympäristönä. Kuitenkin luonto toimintaympäristönä voidaan nähdä ainakin osittain korvattavaksi. (Telama, 1992, s. 73–74.) Se millaisessa luonnonympäristössä liikutaan, on yhteydessä luontosuhteeseen. Kyseessä voi olla aito, muokattu tai rakennettu luonnonympäristö (Vuolle & Oittinen, 1994, s. 10). Luonnolla on universaalia vetovoimaa, johon useat ihmiset hakeutuvat liikkumaan kaupunkien ulkopuolelle. Tätä ei pidä välttämättä nähdä niinkään pakona arkielämästä kaupunkiympäristössä, vaan pakona luontoon. (Progen, 1979, s. 237.)

Kaikella luontoliikunnalla ei luontokeskeisyydestä huolimatta ole luonnon merkityksellisyyden kannalta kuitenkaan toimitilana toimimista suurempaa merkitystä. Esimerkiksi Bale (2004, s. 41–43) kuvaa juoksijan luontosuhdetta, jonka mukaan maastajuoksu on standardisoitu kilpailumuoto, joka on perimältään luonnon hyödyntämisen ilmentymä eikä luonnon kohtaamisen tai kokemisen ilmentymä. Juoksijan luontosuhde on sidoksissa juoksun toimintaympäristöön ja toteutustapaan. Vapaamuotoisessa harjoittelussa juoksija voi olla vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa, mutta rakennetulla sisä- tai ulkoradalla juoksija vieroittuu luonnosta. Suunnistuksessa suhtaudutaan puolestaan luontoon tutkivasti. (Bale, 2004, s. 61, 75.) Lisäksi Krein (2008) on todennut, ettei luontoliikunnassa kilpailu ole pääasia. Mikäli luontoliikunta pakotetaan kilpailuasetelmaan,

menetetään silloin sen tunnusmaisimmat piirteet. Perinteiseksi miellettyssä urheilussa asetelma on luotu kilpailun varaan, mutta luontoliikunnassa kyseessä on vuorovaikutus urheilijan ja luonnonolioiden välillä. (Krein, 2008, s. 283.)

Suomessa on tarjolla erilaisia luontoliikuntamahdollisuuksia, mutta tarjolla on myös väkilukuun suhteutettuna paljon erilaisia liikuntapaikkoja. Luonnolla on vetovoimaa lisäksi liikuntamatkailussa. Suomessa luonto on vahva matkailun vetovoimatekijä, ja luonnonolosuhteita hyödynnetään esimerkiksi aktiivilomailijoiden tarpeisiin. Luonto on tärkeässä osassa etenkin ulkomaalaisille matkailijoille tarkoitetuissa ohjelmapalveluissa. (Vehmas, 2009, s. 76–78.)

2.4 Luonnosta liikuntaan -yhteenveto

Edellä kuvatut tutkimukset luonnosta ja luontosuhteesta toimivat analyysissa ohjaavana viitekehyksenä ja tutkimuskysymyksiin vastaamisen välineenä. Käsitteitä tarkasteltiin tutkimuksen lähtökodista, eli kokemuksen tutkimuksesta ja nimenomaisesti luontokokemuksen tutkimuksesta käsin. Tässä yhteenvedossa tiivistän käsitteiden ja viitekehyksen keskeisimmät asiat.

Luonnolle tai luontosuhteelle ei ole olemassa yksiselitteistä merkitystä eikä sitä voida määrittellä universaalisti. Toisin sanoen ei ole olemassa luonnollista luonnon määrettä. Tutkimuksen kannalta luontoliikunnan käsitteen avaaminen on keskeistä, koska se luo näkökulman koko tutkimukselle. Luontoliikuntaa lähestytään tässä tutkimuksessa näkökulmasta, jossa luontoliikuntana pidetään luonnossa omaehtoisesti ja tarkoituksellisesti tapahtuvaa fyysistä aktiviteettia. Tämän tutkimuksen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että tarkastelussa keskitytään yksilön kokemuksiin rakennetun ympäristön ulkopuolella tapahtuvassa liikunnassa.

Tutkimustehtävän kautta asetettu luonnon ja luontokokemuksen roolin selvittäminen motivaatiotekijänä suunnistuksessa asetti rajauksen myös tarkasteltavalle kirjallisuudelle. Kirjallisuus jäsentää viitekehyksen luontosuhteen ja luontokokemuksen muodostumisesta, sekä määrittelee käytettävän luontoliikunnan käsitteen. Luontosuhde muodostuu aina yksilötasolla ja siihen liittyvät niin kulttuurilliset, kuin kokemukselliset tekijät.

3 FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTINEN TUTKIMUSPERINNE JA KOKEMUKSEN TUTKIMUS

Kokemukselle ei ole yksiselitteistä määritelmää. Kokemus on subjektiivinen, aikaan sidottu, paikallinen, ainutlaatuinen, ruumiillinen ja niin edelleen. Sille on luonteenomaista omakohtaisuus. (Suorsa, 2011, s. 174.) Kokemus on Perttulan (2005, s. 119) mukaan ymmärtävä ja merkityksellinen suhde tajuavan ihmisen ja elämäntilanteen välillä. Elämäntilanne on siis se todellisuus, johon ihminen on suhteessa ja elämäntilanteen muodostavat kaikki se, mihin ihminen on suhteessa. (Perttula, 2005, s. 177–119.) Husserlin (1965) mukaan lyhyesti ilmaistuna ”kokemus on aina kokemusta jostakin”.

3.1 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa

Kokemus on ontologinen kysymys, joka etsii kokemuksen olemassaolon tapaa. Fenomenologinen erityistiede pitää kokemusta suhteena, joka pitää sisällään sekä tajuavan subjektin että tajunnallisen toiminnan suhteen johon toiminta suuntautuu. Kokemusta voidaan kutsua merkityssuhteeksi, jossa subjekti ja objekti liitetään kokonaisuudeksi. (Perttula, 2005, s. 116.) Fenomenologia ja hermeneutiikka ovat erilliset tieteen ymmärtämisen suuntauksia, joilla on yhtymäkohtia. Fenomenologiassa keskeistä on pyrkimys tutkia ilmiöiden olemusta ja hermeneutiikka voidaan määritellä yleisellä tasolla tulkinnan opiksi. (Kakkori & Huttunen, 2010.)

Laineen (2010, s. 29, 31) mukaan fenomenologia on kokemuksen tutkimista ja hermeneutiikka on teoriaa tulkinnasta sekä ymmärtämisestä. Fenomenologiassa ja hermeneutiikassa ovat olennaista kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. Lisäksi tiedon ymmärtäminen sekä tulkinta ovat merkittäviä. Ymmärtäminen ja tulkinta ovat esimerkiksi kysymyksiä, jotka liittyvät tietoon. Elämässä olemme jatkuvasti kokemusten, ilmaisujen ja niiden ymmärtämisen sisällä. Emme kuitenkaan normaalisti tee tietoista merkitysanalyysia, vaan toimimme vaistonvaraisesti. Asetamme epäilyksen ymmärrykselle vain, jos siihen on joku syy. Arkielämässämme toimimme luontaisen esiymmärryksemme valossa. Molemmilla, sekä fenomenologisella että hermeneuttisella tutkimuksella on kaksitasoinen rakenne. Perustason muodostaa tutkittavan koettu elämä, siten kuten hän sen itse tutkijalle ilmaisee, itse tutkimus tapahtuu toisella tasolla, joka kohdistetaan ensimmäiseen tasoon. Tutkittava ilmaisee tutkijalle mahdollisimman luonnollisesti omia kokemuksiaan, ja

toisella tasolla tutkija pyrkii tematisoimaan ja käsitteellistämään näitä ensimmäisen tason merkityksiä. (Laine, 2010, s. 33–34; Laine, 2007, s. 28; Tuomi & Sarajärvi 2009, s. 34.)

Tutkija kohtaa tutkimuksensa jokaisessa vaiheessa niin sanotun hermeneuttisen kehän ongelman. Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan tutkimuksellista dialogia tutkimusaineiston kanssa. Tutkimusaineistoa ei pidä ymmärtää tietovarastona, joka on saatu haltuun, vaan se on tutkittavaa aineistoa ja keskustelukumppani. Tutkiva dialogi on kehämäistä liikettä aineiston ja oman tulkinnan välillä, jossa tutkijanymmärrys syventyy ja korjaantuu. Kehäliikkeen tarkoituksena on löytää todennäköinen tulkinta siitä, mitä aineistolla on tarkoitettu. (Laine, 2010, s. 39–40.)

Kokemuksen tutkimus alkaa tutkijan kiinnostuksesta toisen kokemuksiin, sekä muotoilusta, mitä aihetta merkityksellistyviä kokemuksia tutkija haluaa ymmärtää. Tutkittavista kokemuksista voidaan käyttää nimeä elävä kokemus, koska sen tekee eläväksi rakenteellinen side tutkittavan elämäntilanteeseen. Tutkijan ei ole mielekästä ennalta olettaa toisen elävästä kokemuksesta mitään. Kokemus on tajunnallinen tapa merkityksellistää todellisuuksia, joihin ihminen on suhteessa. Kyseistä todellisuutta voidaan nimittää elämäntilanteeksi, kokemus on sitä, mitä elämäntilanne tutkittavalle tarkoittaa. (Perttula, 2009, s. 136–137, 149.)

Lehtomaan (2009, s. 163) mukaan kokemuksen tutkimus alkaa ihmetellen: mitä on ihminen ja kuinka hänen sisäistä maailmaansa pystytään tutkimaan? Luotettavien tutkimusmenetelmien valitsemiseksi on tutkijan ennen tutkimukseen tarttumista selkeytettävä käsityksensä tutkittavan ilmiön perusluonteesta. Asiat on pyrittävä näkemään pienen lapsen tavoin ihmetellen uutta maailmaa. Kokemuksen tutkimisen yleisenä ehtona voidaan pitää sitä, että tutkija mieltää itsensä samanlaiseksi kokevaksi ihmiseksi, kuin tutkittavat. Tutkijan kokeva ominaislaatu on ymmärtämisen edellytys. Kokemusta ei voida tutkia empiirisesti, elleivät tutkittavat kuvaa omia kokemuksiaan. On huomioitava, että elävän kokemuksen kuvailu avautuu tutkijalle vain tutkittavien kuvauksen kautta. (Lehtomaa, 2009, s. 163–164; Perttula, 2009, s. 143; Perttula, 2005, s. 140–143.)

3.2 Tutkimuksen lähtökohdat ja tutkijan esiymmärrys

Tämän tutkimuksen aineisto muodostuu tarinoista, jotka ovat kirjoitettua tekstiä. Ontologisia kysymyksiä tämän tutkimuksen teossa ovat olleet esimerkiksi käsitykset siitä, mikä on luonto, mikä on ihminen, mikä ihmisen suhde luontoon ja millaisena todellisuus näyttäytyy

aineistossa? Minun oli lähtökohtaisesti selvitetävä itselleni, mitä ymmärrän luonnoksi ja mitä ymmärrän ihmisellä. Mikäli tutkimuskohteena on ymmärrys, ajatellaan siihen sopivan Kakkorin ja Huttusen (2010, s. 2) mukaan hermeneuttisen tutkimusotteen. Kokemus sekä ymmärtäminen ovat kuitenkin sekä fenomenologisen että hermeneuttisen tutkimuksen kannalta merkittävässä roolissa. Pelkkä kokemuksen tutkimus ei ole fenomenologista, eikä tutkimusta tee hermeneuttiseksi pelkkä ymmärryksen ja tulkinnan tutkiminen. (Kakkori & Huttunen, 2010, s. 2.) Haluan tuoda esille, ettei oma analyysitapani ole tässä tutkimuksessa täydellisesti fenomenologinen, eikä päättelyni voida katsoa perustuvan täysin puhtaasti pelkästään aineistosta nostamiini asioihin. Aineiston analysoinnissa on hyödynnetty ohjaavasti myös teoriaa. Kuitenkin analyysi nojautuu omaan tulkintaani, ja aiempia teorioita käytän oman tulkintani reflektointiin.

Tieteellinen realismi on tieteenfilosofinen uskomus, jossa oletetaan, ettei maailma tule tiedetyksi ilman teoreettisesta kehikkoa tai teoriaa. Fenomenologista menetelmää ja hermeneuttisia tulkinnan välineitä käytettäessä ilmiö paljastaa olemuksensa tavalla, johon teoreettinen harha ja diskursiivinen kuvittelu eivät vaikuta. Näin laadullisessa tutkimuksessa ontologisen ratkaisun mukaisesti voidaan olettaa, että tutkimuksen kohde on tutkimuksessa saatu tutkituksi. Sinä, minä, ja se tematisoidaan olemuksensa mukaisesti. Tällöin teorianmuodostuksessa voidaan lähteä siitä, että teoria koskee todellisuutta ja saa todellisuudesta merkityksellisyytensä, eikä päinvastoin. (Varto, 2015, s. 181.) Lisäksi puhuttaessa luonnosta haluan mainita erilaiset luontoon liittyvät tiedonintressit. Kuten esimerkiksi luonnontieteellisen tutkimuksen lähtökohdista tehtävän tutkimuksen rajoitukset tämänkaltaisen tutkimuksen tekemisessä. Kuhmosen (1998) mukaan luonnontieteissä ja naturalistisessa asenteessa luontoa tarkastellaan tyypillisesti tavalla, joka ei ole ihmiselle arkielämässä mahdollista. Kuten esimerkiksi annetaan biologinen selitys siitä, miten kasvit yhteyttävät. Kuitenkaan arkielämässä emme voi havaita sitä, mitä on lehtivihreä. Tai kuinka yhteyttäminen tapahtuu. Tässä kohtaa ilmenevät naturalistisen ajattelun rajat, naturalistinen ajattelu ei pysty hahmottamaan tai selittämään ilmiön kokemista. Naturalistisen asenteen kautta ei pystytä hahmottamaan ilmiöitä sellaisina, kuten ihmisen ne kokevat tai havaitsevat. Luonnontieteellisesti pystytään selittämään fysiologisen perustan kautta esimerkiksi mitä ihmisruumiissa tapahtuu, kun ihminen suuntaa silmänsä johonkin. Kuitenkaan se ei selitä sitä, mitä merkityskokonaisuuksia esimerkiksi kauniille eläimelle tai vanhalle metsälle annamme. (Kuhmonen, 1998, s. 128–135.) Näiden inhimillisten merkityskokonaisuuksien tavoittaminen ja ymmärtäminen on kiinteä osa tämän tutkimuksen tekemistä.

Tutkimuskohteeni on ihmisten eli suunnistajien kokemusten kautta muodostuva käsitys siitä, miten asiat ovat. Fenomenologisen analyysin lähtökohtana on tutkijan avoimuus.

Tutkimuskohdetta pyritään lähestymään ilman ennakko-olettamuksia. (Fenomenologinen analyysi, 2015.) Epistemologioista lähtökohdistana on tarkasteltava sitä, miten oletan saavani tietoa aiheesta. Aineiston kerääminen internetin välityksellä mahdollisti minulle tutkijana itseni ulkoistamisen, enkä pystynyt vaikuttamaan millään tavalla siihen, miten vastaajat laativat vastauksensa. Perustelen tekemääni valintaa aineiston keräämisen eläytymismenetelmällä sillä, etten halunnut ohjata tutkittaviani valmiilla kysymyksenasettelulla. Heinilän (2007, s. 142) mukaan kieli on tärkeä fenomenologisen lähestymistavan keino ymmärtää elettyä kokemusta. Myös tämä lähtökohta tukee eläytymismenetelmän ja tekstiaineistojen olleen perusteltu valinta tämän tutkimuksen lähtökohdistana käsin. Kirjoittamisen voidaan katsoa olevan passiivinen tapa osallistua, jolla voidaan kuitenkin tavoittaa kirjoittajan subjektiivisia tuntemuksia ja tulkintoja (Posti-ahokas, Haveri & Palojoki, 2015, s. 324). Lisäksi on huomioitava, että fenomenologinen metodi edellyttää tutkijalta oman asenteensa ja esiymmärryksensä pohtimista. Tutkijan tulee nostaa esille omat kokemuksensa siitä elämäalueesta, joihin liittyviä kokemuksia hän on tutkimassa. (Mesiäislehto-Soukka, 2005, s. 30.) Seuraavassa kappaleessa tuon lukijalle ilmi oman taustani ja esiymmärryksen aiheeseen.

Oma esiymmärrykseni tutkimuskohteesta muodostuu lapsuudenympäristöni ja aikaisemman koulutukseni kautta. Olen kasvanut syrjäseudulla ja viettänyt lapsuudessani runsaasti aikaa metsässä. Aikuisena opiskelin itselleni metsätalousinsinöörin tutkinnon, joka on nimensä mukaisesti tiiviisti kytköksissä metsään. Metsä symboloi minulle luontoa ja on sen perimmäinen olemus. Ihmisyyteen taas määritän erinäisen laajan kirjon psykofyysisiä ominaisuuksia, joiden avulla ihminen on paitsi fyysinen kokonaisuus, mutta tietoinen omasta todellisuudestaan. Luontokäsitystäni on muovannut opiskeluni yliopistossa, jossa opintoihini on sisältynyt laaja-alaisesti luonnon tarkastelua eri tieteenalojen näkökulmista. Harrastan juoksua ja osallistun vuosittain maratontapahtumiin, jotka tapahtuvat pääsääntöisesti asfaltilla, muussa rakennetussa ympäristössä. Metsässä en niinkään nykyisin ilman pätevää syytä, kuten marjanpaimintaa, oleskele tai liiku. Suunnistamista en ole elämässäni juurikaan harrastanut, kokemukseni suunnistamisesta rajoittuvat pääsääntöisesti pakollisiin ala-asteen koululiikuntatunteihin, joissa luontoa en juuri miettinyt. Yläasteikäisenä koin hetkittäin suunnistamisen jopa vastenmielisenä. Aikuisena olen suunnistanut satunnaisesti vapaa-ajallani, eikä minulle ole jäänyt siitä suurempaa tunne-elämystä, mutta pidin kuitenkin siitä

onnistumisen tunteesta, minkä saavutin maaliin saapuessamme. Muistan myös miettineeni sitä luonnonympäristöä missä suunnistimme, tai lähinnä sitä miten useat rastit olivat mielestäni kummallisissa paikoissa, kuten hiekkakuopassa ja päätien vieressä. Silloin ajattelin, että kyseisessä matkailukeskuksessa ”ei ole hyödynnetty” kauniin ympäristön mahdollisuuksia oikealla tavalla. Oma esiymmärrykseni painottuu melko neutraaliksi, luonto on minulle paikka, jossa olen ilmeisemmin viettänyt elämässäni niin paljon aikaa, etten osaa enää innostua siitä. Minun tulee kuitenkin ymmärtää, ettei kaikilla ole näin. Saamalla laajemman käsityksen muiden ihmisten, tässä tapauksissa suunnistajien, kokemuksista, pystyn paremmin toimimaan erinäisten luontoon liittyvien matkailuattraktioiden kehittämisessä. Tämän tutkimuksen avulla myös muut toimijat voivat laajentaa käsityksiään suunnistajien kokemuksista, ja näin ollen käyttää tätä tietoa hyväksi esimerkiksi juuri matkailuattraktioiden kehittämisessä.

3.3 Aineistonkerääminen eläytymismenetelmällä

Eläytymismenetelmällä tarkoitetaan menetelmää, jossa tutkijan laatimien kehyskertomusten pohjalta vastaajat kirjoittajat lyhyehköt esseet. Eläytymismenetelmätarinat eivät välttämättä ole todellisuuden kuvauksia, vaan tarinoita siitä mitä asiat merkitsevät, ja mikä saattaa toteutua. Olennaista menetelmässä on kehyskertomusten variointi, peruskehyskertomuksesta tuotetaan vähintään kaksi eri versiota, jotka eriävät toisistaan yhden olennaisen asian suhteen. On tärkeätä, että tätä yhtä poikkeusta lukuun ottamatta kehyskertomukset ovat muuten samanlaisia. Analyysivaiheessa tutkittavan ilmiön logiikka pyritään selvittämään tämän avulla. Eläytymismenetelmä on sopiva tiedonkeruumenetelmä, kun tarkoituksena on tarkastella ajattelun logiikkaa jostakin ilmiöstä. Menetelmä ei ole sopiva suurten joukkojen käsityksien kuvaamiseen. (Eskola & Wallin, 2015, s. 56, 65.) On myös syytä testata kehyskertomusten toimivuus, ennen niiden käyttöä varsinaisessa tutkimuksessa. Kehyskertomusten laatiminen voi olla aikaa vievää ja osin hankalaa, mutta toimivan kertomuksen ja varioinnin avulla kertomuksista pystytään etsimään ilmiön rakenne sekä tarkastelemaan tilanteen logiikkaa. (Eskola, 1997, s. 17–19.)

Eläytymismenetelmätehtävä voidaan antaa vastaajille kirjoitettavaksi ilman ennakoilmoitusta, mutta kannattaa varmistua oikeanlaisesta informaatiosta, mikäli esimerkiksi kokouksen ohjelmassa mainitaan tutkimuksesta ja aineiston keräämisestä. Vastausaikaa varataan noin 15–20 minuuttia, ja tilaisuuden lopuksi voi vastaajille paljastaa tarinavariaatioita olleen useanlaisia. Lisäksi tällöin voi purkaa mahdollisen tilaisuudessa

heränneen epätietoisuuden ja vastailta mahdollisesti heränneisiin kysymyksiin. (Eskola, 1991, s. 18.) Eläytymismenetelmä ei siis kerro täsmällisesti, miten asiat ovat, vaan enemmän siitä, kuinka asiat voisivat olla (Eskola & Wallin, 2015, s. 65).

Eläytymismenetelmän kritiikkiä ovat muun muassa epäilykset kirjoitettujen tarinoiden aitoudesta, ja kirjoitustilanteiden keinotekoisuudesta (Suoranta, 1991, s. 90, Eskolan, 1991, s. 44 mukaan). Eläytymismenetelmään kohdistuvista suurimmista epäilyistä on epäily siitä, tuottaako menetelmä pelkkiä stereotyyppioita. Menetelmä tuottaa stereotyyppisiä vastauksia, mutta niiden lisäksi se tuottaa poikkeuksellisia vastauksia. Todennäköisesti ei ole myöskään olennaista ovatko vastaukset stereotyyppisiä vastauksia, sillä stereotyypit kuuluvat jokapäiväiseen elämään. (Eskola, 1991, s. 44.) Yleensä vastaajat vastaavat vain yhteen tarinavariaatioista, mutta tässä tapauksessa saman vastaajan oli mahdollista vastata molempiin tarinavariaatioihin. Tällaisessa menettelyssä on kuitenkin riskinsä. Wallin, Koro-Ljunbergin ja Eskolan (2018, s. 5) mukaan aineiston laatu saattaa kärsiä, mikäli vastaajat vastaavat molempiin käytettyihin tarinavariaatioihin. Tämä johtuu siitä, että vastaajilla ei ole mahdollisesti aikaa tai energiaa useamman, kuin yhden esseen kirjoittamiseen. (Wallin, Koro-Ljunberg & Eskola, 2018, s. 5).

Eläytymismenetelmän käyttöön päädyin tutkittavien anonymiteetin säilymisen varmistamiseksi ja siksi, koska pyrin minimoimaan tutkijana omien käsitysteni vaikutuksen vastausten muodostumiseen. Mikäli olisin käyttänyt määrällistä kyselylomakepohjaa, olisin kokenut määrääväni liiaksi vastausten muodostumisen suuntaa. Kehyskertomuksia oli kaksi kappaletta, positiivinen ja negatiivinen tarinavariaatio. Kehyskertomusten lisäksi kyselylomakkeella oli demografisia kysymyksiä, ja kysymys vastaajan suunnistuskokemuksesta ja suunnistuskertojen tiheydestä. Koska kyseessä oli laadulliseen tutkimusotteeseen perustuva tutkimus, olivat taustatiedot kyselyssä lähinnä varmistamassa vain, että vastaajat ovat aitoja ihmisiä. Varsinaisessa analysoinnissa näitä tietoja ei hyödynnetty.

Aineiston keruu tapahtui sähköisessä muodossa web -kyselynä käyttäen Webropol kyselytyökalua. Vastaajat tavoitin sosiaalisen median avulla. Linkki Webropol kyselyyn jaettiin kahdessa julkisessa urheiluaiheisessa Facebook -ryhmässä. Lisäksi vastaajia yritin saada myös keskisuomalaisista urheiluseuroista, mutta näistä en tavoittanut yhtään henkilöä. Kyselylomake on nähtävissä liitteessä 1. Webropol kysely oli avoinna kuukauden ajan maalisi-

huhtikuussa 2017. Vastauksia saatiin 67 kappaletta positiiviseen kehyskertomukseen ja 57 kappaletta negatiiviseen kehyskertomukseen. Vastaajat olivat ikähaarukaltaan 15–77 vuotiaita, ja ilmoittivat asuinpaikakseen jonkun kaupungin tai kunnan Suomesta. Huomionarvoista on, että 58,21 % vastaajista ilmoitti harrastaneensa suunnistusta yli 10 vuotta. Vain yksi vastaajista ilmoitti harrastaneensa suunnistusta 0–1 vuotta.

Kehyskertomuksen tarkoituksena on johdattaa vastaaja kuvailemaan suunnistusympäristöä. Positiivisen kehyskertomuksen tarkoituksena on johdattaa vastaaja kuvailemaan suunnistajan ihanneympäristöä. Negatiivisen kehyskertomuksen on tarkoitus tuoda esille niitä piirteitä, mitä suunnistaja ei suunnistusympäristöltään halua. Lomakkeella positiivinen tarinavariaatio oli ensimmäisenä, ennen negatiivista tarinavariaatiota. Käytetyt kehyskertomukset olivat testattavana ennen kyselylomakkeen avaamista yleisölle. Testaamisen tarkoituksena oli saada palautetta käytettyjen kehyskertomusten toimivuudesta.

Käytettävät kehyskertomukset olivat:

Kuvittele, että olet juuri palaamassa suunnistamasta. Mietit, että olipa se harvinaisen onnistunut kokemus. Käytä mielikuvitustasi ja kirjoita pieni tarina siitä, millainen on ihanneympäristö suunnistamiseen. Millaisia mahdollisuuksia tämä ympäristö tarjoaa?

Kuvittele, että olet juuri palaamassa suunnistamasta. Mietit, että olipa se harvinaisen epäonnistunut kokemus. Käytä mielikuvitustasi ja kirjoita pieni tarina siitä, millainen ympäristö ei sovellu suunnistamiseen. Miksi se ei suunnistamiseen sovellu?

Puhekielessä luonto ja ympäristö esiintyvät usein toistensa synonyymeinä. Laajasti ajateltuna ympäristö on sitä mitä on ympärillämme, voidaan puhua luonnonympäristöstä tai kulttuuriympäristöstä. Sana ”ympäristö” on monimerkityksellinen ja riippuu käytettävästä kontekstista. Myös sana ”luonto” on monimerkityksellinen ja kontekstiriippuvainen. (Karjalainen, 2013, s. 17–21.) Kehyskertomusten laadinnassa päädyin käyttämään kertomuksissa ”ympäristö” käsitettä käsitteen ”luonto” sijaan, koska en halunnut johdatella vastauksen muodostumista liiaksi. Käyttämällä käsitettä ”luonto” olisin kokenut ohjaavani vastaajia kertomaan luonnonkuvauksesta villinä kaupunkiympäristön vastakappaleena, metsinä ja maisemina (ks. Sironen 1996). Käsitteellä ”ympäristö” koin tuovani vastaajalle enemmän vapauksia tulkita sitä, mikä on hänestä henkilökohtaisesti tärkeää suunnistuksen näkökulmasta. Käsitin käsitteen ”ympäristö” jättävän enemmän tilaa vastaajan

mielikuvitukselle ja tuovan suuremman mahdollisuuden eritellä esimerkiksi kaupungin ja metsän eroja vastauksessa. Tai mahdollisesti sisällyttävän kaupunkiympäristön osaksi ihanneympäristöä.

Saamani vastaukset olivat lyhyitä, ne muodostuivat yhden sanan vastauksista pisimillään muutaman lauseen tarinoihin. Tarinoiden pituuden osalta saamani aineisto muodostui lopulta siis melko suppeaksi. Oletettavasti, jos laaditut vastaukset olisivat olleet pidempiä, olisivat ne sisältäneet laajempaa kuvailua ja täten analyysini kannalta epäolennaisia seikkoja, kuten kuvailuja ravinnosta mitä suorituksen aikana nautittiin tai kuvailuja varusteiden toimivuudesta. Nyt laaditut vastaukset keskittyivät kuvailemaan ennen kaikkea suunnistussuoritusta ja ympäristöä, missä suoritus tapahtui.

3.4 Teoriasidonnainen sisällönanalyysi analyysimenetelmänä

Sisällönanalyysia voidaan pitää perusanalyysimenetelmänä, jota voidaan käyttää kaikessa laadullisessa tutkimuksessa. Yksittäisen metodin lisäksi sisällönanalyysi on myös väljä teoreettinen kehys, joka pystytään liittämään erilaisiin analyysikonaisuuksiin.

Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, joka tarkastelee inhimillisiä merkityksiä. Sitä pystytään tekemään aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 95–96, 105, 110.) Eskolan (2001a, s. 137) mukaan voidaan teoriasidonnaisen ja teoriaohjaavan väliin sijoittaa myös teoriasidonnainen tutkimus. Kuitenkaan teoriasidonnainen sisällönanalyysi ei ole yksittäinen metodi, vaan se perustuu ennen kaikkea päättelyn logiikkaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, s. 98).

Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon, tarkoituksenaan aineiston informaatioarvon lisääminen. Laadullisessa analyysissä puhutaan yleensä induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä. Jako perustuu tulkintaan käytettävästä päättelyn logiikasta. Se on joko induktiivinen eli yksittäisestä yleiseen tai deduktiivinen eli yleisestä yksittäiseen. Jako ei kuitenkaan ole ongelmaton, sillä esimerkiksi puhtaan induktion mahdollisuus on kyseenalaistettu: onko mahdollista synnyttää uusi teoria pelkästään havaintojen pohjalta? Esitetyn jaottelun ongelma on käytännöllinen. Se jättää huomioimatta kolmannen tieteellisen päättelyn logiikan, eli abduktiivisen päättelyn. Abduktiivisen päättelyn mukaan teoria pystytään muodostamaan silloin, kun havaintojen tekoon kytketään jokin johtolanka tai johtoajatus. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 95–96, 105, 110.)

Eskola (2001a) on esittänyt jaottelun, jossa korostuu teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa. Eskolan (2001a, s. 137) jaottelussa: aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin voidaan huomioida teorian ohjaavan paremmin analyysintekoa, kuin jaottelussa induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoidaan teoriasidonnaisen analyysin avulla. Se sisältää tiettyjä teoreettisia kytkentöjä, jotka eivät pohjaa suoraan teoriaan. Analyysiyksiköt valitaan aineistosta ja aikaisempaa tietoa ohjaa analyysia. Aikaisempi tieto ei kuitenkaan testaa teoriaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 97–98.)

Aineiston analyysi alkaa aineiston läpikäynnistä ja kiinnostavien asioiden huomioimisella. Tämän jälkeen aineisto koodataan tutkijan itse parhaaksi kokemalla tavalla. Kolmannessa vaiheessa aineisto luokitellaan, teemoitteellaan, tai tyypitellään. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 95.) Huolellisen läpilukemisen jälkeen aloitin aineiston koodaamisen. Tässä analyysissa koodasin aineiston sen mukaan, pohjautuivatko vastaukset negatiivisiin vai positiivisiin kehyskertomuksiin. Negatiivisten vastausten koodina toimi kirjain N ja positiivisten vastausten koodina toimi kirjain P. Ruusuvoori, Nikander ja Hyvärinen (2010, s. 11.) kuvaavat tutkimusprosessin koostuvan aineiston luokittelun, analysoinnin ja tulkinnan osatehtävistä koostuvista osista. Osatehtävien painopisteet vaihtelevat tutkimusten välillä, riippuen tutkijan tyylistä, tutkimusvälineistöstä ja tutkimuskohteesta. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 11.) Tässä tutkimuksessa aineiston analyysissa on käytetty teemoittelua. Teemoittelu on Tuomen ja Sarajärven (2002, s. 95) mukaan luokituksen kaltaista, mutta siinä painotetaan, mitä kustakin teemasta on sanottu. Kehyskertomuksien variaatiot muodostavat usein teemat, joihin voi tarttua (Eskola, 1997, s. 89). Teemoittelu on suositeltava aineistonanalysointitapa käytännöllisen tutkimusongelman ratkaisemisessa. Tällöin tarinoista voidaan poimia tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa. Teemoittelun avulla tekstiaineistoista saadaan esille joukko erilaisia vastauksia tutkimuskysymykseen. Kokonaisvaltaisempien tutkimustulosten kannalta parempi analyysitapa on kuitenkin todennäköisesti tyypittely. (Eskola, 1997, s. 92–93.) Tässä tutkimuksessa päädyin niin sanotusti jättämään aineiston analysoinnin teemoitteluun, koska en halunnut vastausten lyhydestä johtuen rakentaa niiden pohjalta tyypillistä kertomusta. Perustelen tekemääni valintaani sillä, että aineistoni huomioon ottaen, siitä on mahdollista saada myös riittävä informaatioarvo teemoittelun avulla. Teemoittelun jälkeen aloitin teemojen tulkinnan, jossa etsin aineistosta tekemilleni havainnoille tukea aikaisemmasta tutkimuksesta, ja analysoin muodostamiani teemoja vuoropuhelussa aikaisemman tutkimuksen kanssa.

Kvalitatiivisissa lukutavoissa ongelmina ovat usein raportoinnissa tehtävät kompromissit. Aineisto voidaan esimerkiksi jättää tematisoinnin nimissä pelkäksi sitaattikokoelmaksi. Sitaatit voivat usein olla mielenkiintoisia, mutta ne eivät yksin osoita kovin syvällistä analyysia tai johtopäätöksiä. Sitaattien runsaalla käyttämällä pystytään kuvaamaan aineistoa laajasti, mutta niiden käyttäminen myös tuo raporttiin raskaslukuisuutta. Kuitenkin sitaatit mahdollistavat lukijalle tutkijan tekeminen tulkintojen arvioimisen. (Eskola & Suoranta, 1998, s. 179–180.) Tässä tutkimuksessa esitetyt sitaatit ovat suoria lainauksia saaduista vastauksista. Niiden kieliasuun, kuten puhekielisyyteen, ei ole tutkijan toimesta puututtu, lukuun ottamatta selkeiden kirjoitusvirheiden korjaamista. Näin koen lukijan saavan paremmin käsityksen siitä, mitä vastaajat ovat tuoneet kirjoituksissaan esille. Sitaattien tarkoituksena on tässä tekstissä perustella ja avata lukijalle sitä, miten olen tekemiini tulkintoihin päätenyt.

Tässä tutkimuksessa luin aineistoja oman esiyymmärrykseni valossa tulkiten. Aineistoa analysoin prosessina, jossa aineiston luokittelu, analysointi ja tulkinta kietoutuivat toisiinsa (ks. Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 11). Aineiston analyysin lähtökohtana oli etsiä tutkimuskysymyksen kannalta relevantteja ilmaisuja. Ruusuvuoren, Nikanderin ja Hyvärisen (2010, s.15) mukaan aineistosta itsestään ei nouse esille mitään, vaan tutkijan lukemisen tapa, tulkinta sekä valinta ohjaavat aineiston käsittelyä. Aineiston käsittely ei ole neutraalia, vaan nämä pohjautuvat tutkijan epistemologiselle ja ontologiselle esiyymmärrykselle siitä mikä on aineistossa olennaista. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010, s. 15.) Aineiston analyysissa noudatin Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 118) teoriaohjaavan sisällönanalyysin periaatteita seuraavalla tavalla:

1. Saatujen vastausten lukeminen ja sisältöön tutustuminen
2. Analyysiyksikön päättäminen
3. Pelkistettyjen ilmausten muodostaminen
4. Pelkistettyjen ilmausten ryhmittely alaluokiksi
5. Yläluokkien muodostaminen valmiiden teorioiden pohjalta
6. Yläluokkien yhdistäminen yhdistäviksi luokiksi, ja pääteemojen muodostaminen teorian avulla.
7. Pääteemojen analysointi aiemman tutkimuksen valossa

Tein aineiston pohjalta havaintoja siitä mitä merkityksiä suunnistajat antoivat luonnolle suunnistuskokemuksen onnistumisen tai epäonnistumisen kannalta. Havaintoni pohjautuvat erilaisille merkityksille, mitä aineistossa esiintyi, niiden määrän, toistuvuuden sekä jakautumisen perusteella. Huomioin kuitenkin työssäni koko prosessin ajan kvalitatiivisen analyysin periaatteet, ja sen, etten pyri tilastolliseen yleistämiseen. Näin ollen en esitä analyysissä numeerisia tuloksia. Teoriasidonnainen analyysi edellytti etenkin alussa aineistoon tutustuessa jatkuvaa omien valintojen pohdintaa, sekä erilaisia kokeiluja analyysiyksikköjen päättämiseksi. Aineiston käsitteellistämisen vaiheessa toin analyysiin mukaan valmiit käsitteet teoriasta.

Aineiston analyysin aloitin aineiston huolellisella läpikäynnillä ja jakamalla tätä sisällönmukaisesti analyysiyksiköihin. Analyysiyksikön perustaksi etsin aineistosta ilmaisuja, jotka kuvasivat suunnistuskokemuksen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä. Käyttämiäni analyysiyksikköjä olivat erilaiset yksittäiset sanat, jotka kuvasivat ympäristön ominaispiirteitä kuten esimerkiksi ”kaupunkiympäristö” ”avohakkuu” ja ”suo”. Erittäin useasti toistuva ympäristöä kuvaava sana oli myös ”maasto”. Toisessa analyysiyksikössä olivat sanat, jotka kuvasivat erilaisia esteettisiä ja aistimuksellisia kokemuksia kuten esimerkiksi ”tuoksu”, ”maisema” ja ”hiljaisuus”. Lisäksi aineistossa oli mukana sanoja, jotka kuvaisivat kokemuksen sosiaalista ulottuvuutta. Näitä sanoja olivat esimerkiksi ”kanssasunnistaja” ”kaveri” ja ” yleinen virkistysalue”. Aineistoa läpikäydessäni havaitsin myös itse suunnistussuoritukseen liittyvien tekijöiden olevan toistuvasti edustettuina, näitä kuvasivat sanat kuten esimerkiksi ”kartta” ”korkeuskäyrä” ja ”rastipiste”. Näiden analyysiyksiköihin perustuvien ilmausten perusteella aloin jaotella alkuperäisilmauksia pelkistettyjä ilmauksia kuvaaviin ryhmiin ja muodostamaan aineistolähtöisesti alaluokkia. Samankaltaisuuksia hakemalla klusteroin pelkistykset ja nimesin ryhmittelemäni alaluokat sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Näin sain yksittäiset käsitteet sisällytyksi yleisempiin käsitteisiin ja aineistoni tiivistettyä.

Yläluokkien muodostamisen aloitin alaluokkien muodostamisen jälkeen. Yläluokkien muodostukseen otin mukaan teoriasidonnaisuuden, ja nimesin yläluokat teoriaa lähestyen. Syntyneitä yläluokan ryhmiä on otettu tukemaan Progenin (1979) ja Telaman (1992) luontoliikuntamotiiveja koskevat luokittelut. Yläluokkia muodostui yhteensä viisi kappaletta. Yläluokista on muodostettu yhdistävät teorialähtöiset pääluokat. Pääluokat ovat: aitouden ja

luonnollisuuden kaipuu, kilpailu ja suoritus, sosiaalinen toiminta, itsensä koetteleminen ja luonnosta saadut kokemukset.

Tutkimuskysymyksen valossa ja aiemman teorian pohjalta muodostin kokoavan pääteeman. Pääteemaksi muodostui ”luonto toimintaympäristönä” joka jakautui kahteen rinnakkaisteemaan, jotka ovat ”urbanin elämän vastakohta” ja ”urheilu ja kehoisuus osana suunnistajan luontoa”. Teemojen muodostumisen jälkeen aloitin varsinaisen analysointivaiheen. Luku neljä jäsentyy edellä lueteltujen pääteemojen mukaisesti.

3.5 Tutkimusetiikka

Tieteissä, jotka koskevat ihmistä, on erityisiä vaatimuksia myös teorian rakentamiselle. Vaatimukset koskevat ihmisen ja elämismaailman monitasoisuuden huomioonottamista, teorian eettistä vaativuutta ja vaatimusta yleisestä kokonaisvaltaisuudesta. Elämismaailman piirteet voidaan yleistää vain siihen elämismaailmaan, missä yleistäminen tapahtuu. Vaikka empiirinen tutkimus koskettaisi välittömästi vain joitain osia elämismaailmassa, teorianmuodostuksessa ei voida turvata tällaisten osien yleistämiseen. Yleistyksen on aina tehtävä suhteessa osien merkitysyhteyksiin. Kokonaisvaltaisuuden vaatimus ilmaisee, että filosofinen pohdinta on teorian muodostamisen kannalta merkittävä seikka. (Varto, 2005, s. 172.) Tässä tutkimuksessa elämismaailman piirteet tulevat esiin siinä, kuinka vastaajat antavat hyvällä, tai vastaavasti huonolla, suunnistusympäristölle merkityksiä ja kuinka tutkija tulkitsee näiden merkitysten roolien rakentumisen suhteessa luontokokemuksen muodostumiseen suunnistuksen harrastamisessa. Nämä merkitykset eivät kuitenkaan ole yleispäteviä, eikä tämän tutkimuksen perusteella voida tehdä yleistyksiä siitä, että kaikki suunnistuksen harrastajat globaalisti ajattelisivat samalla tavalla.

Eläytymismenetelmä on luotu sekä tutkimuseettisten ongelmien ratkaisemiseksi että tutkittavien ihmisarvon kunnioittamiseksi. Menetelmän päämäärä ei ole tutkijan aseman parantaminen, vaan siinä on pyritty huomioimaan myös tutkittavan aseman parantaminen. (Eskola & Wallin, 2015, s. 58.) Ihmisoikeudet muodostavat ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen perustan, ja on tutkijan vastuulla huolehtia tutkittavien tarpeellisesta suojelusta (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 128). Eläytymismenetelmällä halutaan etsiä arkielämälle ominaisia toimintamekanismeja, harkintaa ja eri vaihtoehtojen arviointia. Tällä pyritään huomioimaan ihminen kulttuuriolentona, jolla on toiminnan aktiivinen puoli, kieli, pohdinta ja aktiivinen

ajattelu. Ihmistieteellisen tutkimuksen tulee huomioida ihminen subjektina, jota ei voida eristää. (Eskola, 1997, s. 13–14.)

Eläytymismenetelmäkin vaikuttaa muiden tutkimusmenetelmien tavoin tutkittavaan, joka kirjoittaa vastausta. Kuitenkin vastaajalla on suhteessa esimerkiksi lomaketutkimukseen laajempi mahdollisuus vastata, kuin pelkkänä ennalta annettuina vaihtoehtoina. Lisäksi eläytymismenetelmässä ei kesken vastaamisen joudu samalla tavalla tilille, kuin haastattelussa. Tutkimuksessa tulee huomioida myös, että ylipäänsä vastaaminen on vapaaehtoista. (Eskola, 1997, s. 13–14.) Eläytymismenetelmällä kerättyssä aineistossa ongelmallisia kysymyksiä ovat muun muassa kysymykset kirjoitettujen tarinoiden aitoudesta ja epäilyt kirjoitustilaisuuksien keinotekoisuudesta. (Suoranta 1991, s. 90, Eskolan 1991, s. 44. Mukaan.) Eläytymismenetelmällä on myös vaikutusta vastaajaan. Esimerkiksi näin kävi tutkimustilanteessa, jossa lentopallojoukkueen piti kuvitella tilanne, missä he häviävät seuraavan ottelun. Tutkimusta teki eräs joukkueen pelaajista. Kun myös todellisuudessa kyseinen joukkue hävisi ottelun, ei tutkimusta tehnyt tutkija-pelaaja ollut hävityn ottelun jälkeen kovin suosittu. (Eskola, 1991, s. 19.)

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimuksessa on noudatettava tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksen teossa on noudatettu yleistä huolellisuutta ja tiedon avoimuuden periaatteita. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, 2012, s. 6.) Kuten mainittu, eläytymismenetelmä on kehitetty tutkittavien suojelemiseksi (ks. Eskola & Wallin, 2015, s. 58). Tässä tutkimuksessa itselleni ensisijaisia eettisiä kysymyksiä olivat aineiston keräämiseen liittyvät kysymykset. Aineiston kerääminen paperilla osoittautui haasteelliseksi. Koska aineisto kerättiin ennen suurten kesäkaudelle ajoittuvien suunnistustapahtumien alkua, osoittautui potentiaalisten vastaajien tavoittaminen isoissa ryhmissä yhtäaikaaisesti ongelmaksi. Tästä johtuen minun olisi pitänyt kerätä aineistoa pienemmissä osissa pienemmiltä ryhmiltä. Tämä taas olisi aiheuttanut riskin siihen, että olisin pystynyt tunnistamaan vastauksista vastaajat. Mikäli olisin kerännyt vastaukset pienemmiltä ryhmiltä paperilla, olisi minun pitänyt varmistua siitä, että en olisi pystynyt identifioimaan sitä, mistä ryhmästä vastaukset ovat. Tämä olisi ollut vältettävissä siten, että olisin tutustunut aineistoon vasta, kun koko aineisto määrä olisi ollut kerättynä. Päädyin kuitenkin ratkaisemaan ongelman käyttämällä sähköistä aineistonhankintamenetelmää. Sähköisesti eläytymismenetelmää ei ole Suomessa vielä laajalti käytetty, mutta esimerkiksi Viljakainen

(2012) on hyödyntänyt menetelmää pro gradu -työssään ”Potilastietojärjestelmien käytettävyyden tutkiminen ja parantaminen”. Lisäksi esimerkiksi Hietämäki (2013) on hyödyntänyt eläytymismenetelmän sähköistä käyttöä väitöskirjassaan ”Elämänvaihelähtöinen henkilöstövoimavarojen johtaminen: tutkimus lääkäreiden ja sairaanhoitajien työ- ja organisaatiositoutumisesta”.

Tähän tutkimukseen kerättävä aineisto oli ainoastaan tutkimuksen kirjoittajan hallussa. Se säilytettiin sähköisesti, ja osin paperisina versioina huolellisesti. Tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin varmistamiseksi ei kuvailla tarkemmin niitä alustoja, joilta tutkimukseen vastaajat on tavoitettu. Lisäksi myöskään missään tutkimuksen vaiheessa ei ole pystytty yhdistämään vastaajien demografisia taustatietoja vastauksiin ja suoria sitaatteja esittäessä on varmistettu, ettei niissä ole vastaajan henkilöllisyyteen yhdistettäviä tietoja. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen aineisto hävitettiin poistamalla kaikki sähköinen materiaali, sekä hävitettiin tietoturvallisuusperiaatteita noudattaen kaikki paperinen materiaali, jota oli syntynyt aineiston analyysia tehdessä tulosteiden muodossa.

4 SUUNNISTAJIEN LUONTOKOKEMUKSET

Vastauksissa luonto näyttöytyi suunnistajille toimintaympäristönä, ja suunnistus välineenä, jolla pyrittiin saavuttamaan emotionaalisia, kehollisia ja sosiaalisia kokemuksia. Tarkastelen aluksi sitä, millainen toimintaympäristö luonto on suunnistajille ja millaisia luonnon tuottamia kokemuksia vastauksissa tuotiin esille. Tämän jälkeen tuon esille teeman, jossa vastaukset kuvaavat luontoa urbaanin elämän vastakohtana. Viimeisenä käsittelen vastauksissa ilmennyttä urheilun ja kehollisuuden merkitystä suunnistuskokemuksessa.

Luvussa 3.2 aineiston keruu eläytymismenetelmällä avasin sitä, miksi päädyin käyttämään vastausten hankinnassa käsitettä ”ympäristö” käsitteen ”luonto” sijaan. Oletettavasti tämän johdosta vastauksissa esiintyi sana ”ympäristö” sanaa ”luonto” useammin. Tästä syystä aineiston analyysissä käytän molempia käsitteitä ilman monitulkintaista analyysia käsitteiden tarkemmasta määrittelystä.

4.1 Luonto toimintaympäristönä

Luonnonympäristö tuotiin molempien kehyskertomusten pohjalta laadituissa vastauksissa esille toiminnan mahdollistajana. Vastauksissa esiintyivät toistuvasti sanat ”kartta” ja ”maasto”. Nurmen (2004, s. 307, 520) mukaan kartta on ”jonkin maapallon, tai avaruuden alueen luonnon- ja muita piirteitä tietyssä mittakaavassa esittävä piirros”, maasto puolestaan tarkoittaa ”luonto- metsä tai muuta rakentamatonta aluetta”.

Ihanneympäristö on tietenkin helposti luettava mäntykangas;). Hienointa on se kun rataa sisältyy monenlaista maastoa ja kartan ”ymmärtäminen” pysyy koko ajan hallussa. Minulla se tarkoittaa sitä että minun näkemys maastosta vastaa kartoittajan ajatuksia. On huikea tunne kun voi maaston muodoilla suunnistaa perillä. Ihan kuin lintuna lentäisi! Rastipisteet ovat haastavia mutta selkeitä kohteita. (P9)

Edellä olevassa positiivisen kehyskertomuksen pohjalta laaditussa vastauksessa vastaaja kuvailee ympäristön luettavuutta. Maasto oli vastauksissa olennaisena tekijänä kokemuksen onnistumisessa. ”Vääränlainen” maasto saattoi vastusten perusteella pilata suunnistuskokemuksen. Alajuuman (1998, s. 25) mukaan paikkojen voidaan ajatella koostuvan fyysisten puitteiden ohessa funktioista, merkityksistä sekä toiminnoista. *Maisema ja maasto* ovat puolestaan saman ympäristön eri puolia. Luontosuhde määrittää kävijän paikkakokemuksen siitä, miten kohtaaminen erottuu toisesta. Esimerkiksi Lapissa paikalliselle asukkaalle räaseikkönä näyttöytyvä paikka voi turistille olla rauhan ja kauneuden tyyssija.

Tähän malliin sisältyy ajatus porvarillisesta luonnontunteesta ja asetelma sisä- ja ulkopuolisesta kokemisesta. Objektiiivisesti ajateltuna paikalla viitataan jonkin asian tai ilmiön todelliseen sijaintiin. Tällöin paikka voidaan esittää esimerkiksi leveys -ja pituusmittoina. *Kartta* on puolestaan projektiosääntöjen mukainen ohjattu kuvaus ympäristöstä. Se on tekijästään riippumaton kohteesta vakioitu kuvaus, ja näin ollen myös kaksisuuntainen. Kartan tulkinnan avulla paikkaan voidaan palata, riippumatta siitä kuka karttaa lukee. (Alajuuma, 1998, s. 25–29.) Suunnistajien vastauksissa on tulkittavissa asetelma, mitä hyvältä suunnistuspaikalta ja maastolta odotetaan. Maaston osalta tärkeä seikka oli ennakkotieto siitä, mitä ympäristö suunnistajalle tulee tarjoamaan. Vastaajan näkemyksen piti vastata sitä näkemystä, mikä paikan kartoittajalla on ollut. Mikäli vakioitu kuvaus, eli kartta, ei pitänyt vastaajan mielestä paikkaansa, saattoi tämä johtaa kokemuksen epäonnistumiseen.

Kaikki ympäristöt soveltuvat suunnistamiseen, kun osaa vähän soveltaa ja käyttää mielikuvitusta. Tuo harvinaisen epäonnistunut kokemus kuvaa aika hyvin tilannetta, missä voi hetken ajatella että tämä maasto ei sopinut ollenkaan suunnistamiseen. Epäsopivuus johtuu usein pieleen menneestä suunnituksesta tai mahdollisesti karttateknisistä asioista. Itsellä on ulkomaan reissuilla ollut niin huonoja karttoja käytössä että se luo huonon kokemuksen. Itse huono/epätarkka kartta ei automaattisesti luo huonoa kokemusta, jos ennakkoon on tiedotettu esim. siitä että kartta on 15 vuotta vanha. Silloin voit lähteä tutkimaan mikä on muuttunut maastossa kuin kartan piirtotekniikassakin. Mutta jos saat kilpailussa eteesi "puolivalmiin" kartan niin se sapettaa! (N52)

Suunnistajan voidaan katsoa objektoivan luontoa kartan avulla. Hän tulkitsee ympäristöään sen avulla ja valitsee maastossa kulkevan reittinsä kartan mukaisesti. Kelkan ja Myllärisen (2012, s. 9) mukaan kartan käyttöön liittyy olennaisesti kyky palauttaa mieleen aikaisempia kokemuksia ja havaintoja samanlaisista maastoista. Silvennoisen (1992, s. 79) mukaan ihminen kokee ja aistii luonto-objektia, ja luonto on tavallaan teoreettisen ja praktisen toiminnan kohde. Clawson ja Knetcs (1966, Silvennoisen, 1992, s.79 mukaan) selittävät luontokokemuksen syntyvän suunnittelusta ja ennakoinnista. Suunniteltu suunnitelma toteutetaan, luontoa koetaan ja tämän jälkeen muistellaan kokemusta. Muistot voivat olla positiivisia, negatiivisia tai hetkessä unohtuneita (Silvennoinen, 1992, s. 79–80). Suunnistaja noudattaa kartan avulla tätä mallia, jolloin hän kokee ympäristön molemmat puolet, *maiseman* ja *maaston*, luomansa suunnitelman avulla. Kokemuksen negatiivisuuteen tai positiivisuuteen vaikuttavat tekijät, jotka tulevat sekä ympäristöstä, että kartoittajan näkemyksestä. Maisema puolestaan edustaa ympäristön esteettistä puolta. Progenin (1979, s. 237) mukaan esteettiset motiivit ovat luontoliikunnan keskeisiä motivaatiotekijöitä. Telaman (1992, s. 61) mukaan luonto koetaan havainto ja elämisympäristönä, jolloin korostuu

esteettisen ja emonatonaalisten kokemusten merkitys luontoliikunnan motiiveina. Mutta kuten Telama (1992, s. 61) on todennut, suunnistaja ei välttämättä ole metsässä luonnon vuoksi. Maisema esiintyi vastauksissa osana ympäristöä usein ilman varsinaista itseisarvoa. Ympäristön ominaisuuksia kuvattiin ilmaisuilla, jotka olivat sidoksissa siihen, kuinka suunnistaja suoriutuu tehtävästään. Esteettisyydellä ei ollut pääsääntöisesti varsinaista merkitystä luontokokemuksen onnistumiseen, vaan maiseman merkitys liittyi itse suunnistussuorituksen tukemiseen. Mikäli maisema oli avaraa, oli reitin hahmottaminen suunnistajalle helpompaa, ja näin suorituksen tekninen toteutuminen ylsi paremmalle tasolle. Tämä poikkeaa esimerkiksi erävaeltajien motivaatioista liikkua luonnossa. Lyytisen (1992, s. 47–59) mukaan erävaeltajilla esteettiset kokemukset olivat suurin motivaatiotekijä erävaelluksen kokemiselle.

Maasto, jossa edetään uintiliikkeillä koko ajan. Kauas ei näe ja suunnistus on tökkivää. Maastonkohteet erottaa vasta niiden vieressä. Paarmat pörrää pään päällä ja ottaa päähän koko touhu. (N39)

Luonnon merkitys toimintaympäristönä, muiden luontoon liittyvien merkitysten sijaan, korostui etenkin, mikäli suunnistaja on suunnistamassa kilpailutarkoituksessa. Reittiä ei valittu maiseman perusteella, vaan reitin tulee olla suorituksen kannalta mahdollisimman optimaalinen.

Upea kartta, haastavassa maastossa (hyvinkin erilaiset maastot ja radat voivat olla haastavia) rata, joka vaatii tekemistä. Oli hyvä henkilökohtainen vire, ja lippu löytyi hyvin. Kisapaikalla kavereita, joiden kanssa pystyi jakamaan kokemusta. Varusteet pystyi jättämään turvallisesti odottamaan. Ihanneympäristö: vaihteleva maasto, joka on "kulkukelpoinen" (ei juurikaan pystyvihreää eli vähän tuoretta harvennushakkuu jätettä). Ei liikaa polkuja, ehdottomasti avokallioita ja kangasta. Välipalaksi korpea ja avosuota. (P14)

Kilpailutarkoituksessa luonto on ”kenttä”, jossa kilpailu suoritetaan. Se tarjoaa suunnistajalle mahdollisuuden toimintaan. Suunnistaminen on mahdollista yhdenlailla myös rakennetussa ympäristössä, mutta luonto tarjoaa pakenemis- ja eristäytymismahdollisuuden (ks. Telama, 1992, s. 64). Pakenemis- ja eristämismahdollisuuden lisäksi luonnon ympäristössä, ”kentällä” on maaston muodostamia esteitä, kuten soita ja jyrkänteitä, ja mahdollisuuksia, kuten helpokulkuisia polkuja. Joten luonnon muodostama ”kenttä” on paikka, jossa sen molemmat puolet, *maasto* ja *maisema*, ovat kokemuksessa läsnä ja antavat siihen vaikutteita. Nämä tekijät yhdessä muodostavat mahdollisuuden sellaiseen erityiseen kokemukseen, jota ei voida saavuttaa rakennetussa, kontrolloiduksi miellettyssä ympäristössä.

4.2 Urbaanin elämän vastakohta

Vastauksissa esiintyi toistuvasti luonnon merkitys tavanomaisen elämän vastakohtana. Luontoa kuvattiin urbaanin rakennetun ympäristön vastakohtana, etenkin metsä oli keskeisesti liitettyä kuvauksiin. Luonnon rooli oli kuitenkin jakautunut riippuen siitä, kumman kehyskertomuksen pohjalta vastaus oli kirjoitettu.

Positiivisen ja negatiivisen kehyskertomusten perusteella laadituissa vastauksissa oli havaittavissa ero siinä, miten vastaaja mahdollisesti tulkitsee tehtävänantoa. Positiivisissa vastauksissa oli havaittavissa se, kuinka ympäristö koettiin osana suunnistamista.

Negatiivisen kehyskertomuksen pohjalta laadituissa vastauksissa oli havaittavissa enemmän keskittyminen itse suunnistussuoritukseen, ja tuotiin esille niitä tekijöitä, jotka häiritsevät parhaan mahdollisen suorituksen tekemistä. Usein nämä häiritsevät tekijät liittyvät ympäristöön.

Positiivisen kehyskertomuksen perusteella laadituissa vastauksissa kuvattiin toistuvasti ihanneympäristöksi suunnistamiselle ympäristöä, joka poikkesi arkielämästä ja kaupunkimaisemasta.

Ihanne ympäristö suunnistamiseen on hieman kaupungista tai asutuksesta syrjässä oleva suhteellisen hyvähöjainen ja hyvin hoidettu perinteinen suomalainen sekametsä, jossa on kohtuullisesti korkeuseroja. Ihanne suunnistusmaasto sisältää myös aarniometsää. Suomessa on paljon suunnistuksellisesti erityyppisiä hienoja ympäristöjä ja vaikee kuvailla tarkkaan tuon paremmin, koska ne voivat täytyä monissa eri ympäristötyypeissä. (P48)

Vuorisalon mukaan (2012, s. 45) luontoa jaotellaan aidoksi ja epäaidoksi luonnoksi. Ihmisen ja luonnon suhde on kärjistyneimmillään kaupungissa, jossa rakennettua ympäristöä on enemmän. (Vuorisalo, 2012, s. 45). Kulttuuria ja kaupunkia on pidetty vastakohtana luonnolle, joka on kaunis ja puhdas, kaupungin ollessa likainen ja ahdas (Valkonen & Saaristo, 2010, s. 11). Vastauksista ilmeni ihanneympäristön suunnistamiselle olevan pääsääntöisesti urbaanista rakennetusta kaupunkiympäristöstä poikkeava, mutta ihmisen vaikutus sai näkyä. Etenkin, jos tämä ihmisen vaikutus edesauttoi itse suunnistussuoritusta ja liikkumisen luonnossa helpommaksi. Muutamissa vastauksissa tuotiin esille se, että suunnistaminen ei ole sidoksissa ympäristöön, vaan suunnistuksen sisällä on niin kutsutusti eri lajimuotoja, joista ”korttelisuunnistus” on omansa.

Luontoa kuvattiin paikaksi, jonka kasvillisuus ja maaston muodot erottivat luonnon rakennetusta ympäristöstä. Myös aistihavainnot, kuten tuoksut ja äänet olivat toistuvasti kuvattuina vastauksissa. Luonnon tuli tuoksua ”metsäiselle” ja lintujen laulu tuli olla kuultavissa. Pakenemis- ja eristäytymismahdollisuus (ks. Telama, 1992, s. 64) korostui luonnon tarjoamana hiljaisuutena, ja eräänlaisena alkukantaisena vapaudentunteena.

Ympäristö on rauhallinen ja luonnonläheinen. Ei liikaa polkuja eikä yleinen virkistysalue. Maasto koostuu avokalliosta ja kankaista. Varsinais-Suomalainen maasto on usein juuri sellaista jyrkkäpiirteistä avokalliomaastoa. Onnistunein kokemus tulee kun saa suunnistaa yksin, ilman aikaa ja nauttia luonnosta ja tehdä tarkkaa suunnistustyötä. Yhtään pummiä ei tule matkalle. (P15)

Vastauksissa ilmenneet kuvaukset olivat samansuuntaisia kuin Allen-Collinsonin ja Leledakin (2015) luontoliikuntaa koskevassa tutkimuksessa, jossa etenkin urbaanissa kaupunkiympäristössä asuvat ihmiset arvostivat luonnonympäristön tuomaa vastakohtaa rakennetulle ympäristölle. Myös Progen (1979, s. 240) kuvaa luontoliikunnan motivaatiota vapaudentunteen kautta, vapaudentunteen, jota ei voi saavuttaa esimerkiksi pesäpalloa kentällä pelatessa.

Negatiivisen kehyskertomuksen pohjalta laadituissa vastauksissa kaupunkimiljöön tai urbaanisuus ei ollut vahvasti esillä. Vastaukset keskittyivät kuvailemaan sitä, millainen ympäristö ei ole ihanteellinen suunnistuksen kannalta. Vastausten mukaan häiritseväksi koettiin liialliset metsänhoitotoimenpiteet, luonnonolosuhteista johtuvat häiriötekijät, kuten hyttyset sekä vesisade, ja vaikeakulkuinen maasto. Vaikeakulkuinen maasto esiintyi osin metsähoidollisista toimenpiteistä johtuvana, kuten raivaamattomina tiheinä kohteina tai hakkuuaukeina, mutta myös ihmisen toimista riippumattomina ominaisuuksina, kuten soina ja jyrkinä kallioina.

Märkä vetinen suo, jollainen viime keväänä oli ylitettävä. Satuain kohtaan, jossa vajosin lannetta myöten. Hyvä kun lopulta onnistuin pelastautumaan. (N55)

Niin sanottu ”aito luonto” saattoi vaikuttaa negatiivisesti kokemuksen onnistumiseen ja johtaa jopa vaaratilanteisiin. Vastauksissa tulkitsin soiden olevan usein haittaava tekijä. Ihmisen toiminnasta vapaa ojittamaton suo saattaa olla vaikeakulkuinen sekä arvaamaton. Suunnistajalle tämä rakennetusta ympäristöstä poikkeava ympäristö tarjoaa ehkä liiankin alkukantaisen luontokokemuksen. Toisin kuin esimerkiksi hillan poimija, suunnistaja harvoin

hakeutuu tietoisesti suoalueelle. Tällöin kohtaaminen suon kanssa saattaa olla äkillinen ja ennalta suunnittelematon, joka ei ole täysin ihmisen hallittavissa.

Luontoa voidaan tarkastella myös suunnistajien toimitilana. Simulan (2012, s. 185–187) mukaan yhteisöllisyyteen ja harrastustoimintaan kiinnittyvät representaatiot ovat ilmentymä luonnon toimimisesta harrastuskulttuurisena toimitilana. Harrastus-kollektiiviset luonnossa liikkumisen merkitykset ovat itse harrastuksen merkitystä korostavia. Yksilöille se painottaa luonnon merkitystä osana harrastajan identiteettiä ja luonnon merkitystä harrastuksen luomalle yhteiselle identiteetille. Nämä merkitykset konkretisoituvat esimerkiksi puheena harrastuspaikoista. (Simula, 2012, s. 185–187.) Negatiiviseen kehyskertomukseen pohjautuvissa vastauksissa ympäristö oli kuvattuna harrastusympäristönä, ja sen ominaisuuksina. Hyvä harrastusympäristö suunnistamiselle ei täytä luonnonmukaisuuden normistoa, vaan ympäristön muokkauksella saadaan aikaan harrastuksen normistoa tukevia toimintoja. Toisin sanoen luonto voidaan tulkita toimitilana, jossa kokemuksen onnistuminen saadaan pikemminkin suunnistustoiminnan, kuin luonnon kautta. Tämä tukee aiempaa näkemystä (luku 4.1, luonto toimintaympäristönä) luonnon näyttäytymistä kilpasuunnistuksen kenttänä. Silvennoisen (1992, s. 78) mukaan ihminen odottaa luonnolta ”kultivoitunutta” villeyttä, koska luonto on arvaamaton. Emme tahdo mennä vaaralliseksi miellettyyn luontoon vaan haemme jotain ”kilttiä luontoa”. (Silvennoinen, 1992, s. 78). ”Arvaamattomaan” luontoon sisältyy kuitenkin myös eräänlainen luonnon voittamisen tunne, luonnon voidaan katsoa asettavan suunnistajalle haasteen, jonka tämä ratkaisee lajisääntöjen puitteissa.

Vaihtelevaa maastoa (mäkiä, kallioita, jyrkänteitä, soita yms.). On mukavaa jos näkyvyys on kohtalainen, eli useimmiten useita kymmeniä metrejä. Maaston tulisi olla myös juostavaa, esimerkiksi sammaleen peittämää metsää. Tietenkin myös tiheiköitä pitää paikka paikoin olla, ja mäet muodostavat myös näköesteitä, nämä kuuluvat suunnistukseen. Tarkoitushan ei ole että rastilippu näkyy sadan metrin päähän. (P12)

Suunnistus lajina miellettiin kokonaisuusien summaksi, jossa nopeus ja tarkkuus mahdollistavat parhaan suorituksen. Talousmetsä oli kuitenkin vastusten perusteella ristiriitaisesti tulkittava suunnistusympäristö, koska tukiessaan nopeaa suoritusta helppokulkuisella maastolla, saattoi talousmetsän ympäristö kokonaisuutena viedä helppoutensa takia viehätysten itse rastipisteiden etsinnästä.

Maaston muodot vaihtelevat, korkeuskäyriä löytyy. Metsät ovat oikeita metsiä eivätkä mitään puupeltoja. On myös soita ja joitakin polkuja/teitä. Maastossa on "luettavaa" eli kiviä, jyrkänteitä, kumpareita ym. Ratoja tekevänä tällainen maasto avaa täydellisen maailman. (P46)

Suunnistaminen luonnonympäristössä tulee merkitykselliseksi ympäristön ”hyödykkeiden”, kuten maaston muotojen kautta. Balen (2004, s.75) mukaan hiljainen vauhti mahdollistaa ympäristön tarkemman havainnoimisen, mutta vakavan suorituksen aikana yksilö ei keskity ympäristöönsä eikä havainnoi sitä.

Suunnistaessa en ole koskaan palannut kokien ympäristöä epäsopivaksi. Epäonnistuminen ollut ihan omasta suorituksesta kiinni. Minusta on ihan ok suunnistaa myös kaupunkimiljöössä, puistomaisemalla alueella tai vähemmän "sysimetsässä". Toki aito luonto on upeaa, muttei suunnistuskokemus ole vain siitä kiinni. (N31)

Kuten Telama (1992, s. 74) esittää, luonto on toimintaympäristönä suunnistajille korvattavissa. Mutta suunnistaminen luonnonympäristössä voi tarjota mahdollisuuksia, joita urbaanissa ympäristössä ei voida saavuttaa. Luonto on suunnistajille tutkimuskohde (Bale, 2004, s. 61). Luonnonympäristö on myös arjen vastakohta.

Arjelle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää ja arki yleensä liitetään päivittäisiin rutiineihimme (ks. Tuomi-Gröhn, 2009). Arki rakentuu päivittäisissä toiminnoissamme, ja se on sekoitus monimuotoisuutta, joka yhdistää ajan ja tilan ainutlaatuisella tavalla (Burkitt, 2004, s. 211). Luonnonympäristö ei ole enää monellekaan ihmiselle päivittäin paikka, jossa toteutamme arkeamme. Harvan arkisiin rutiineihin kuuluu tänä päivänä aamulla metsätöihin lähteminen tai päivittäisen ravinnon hankkiminen suoraan luonnosta. Suunnistus antaa mahdollisuuden paeta tähän ”arjen vastakohtaan” luontoon, ja upottautua samalla vapaa-ajan aktiviteetin, suunnistuksen, maailmaan.

4.3 Urheilu ja kehollisuus osana suunnistajan luontoa

Fyysiset haasteet esiintyvät kokemuksen muodostumisessa toistuvasti molempien tarinavariaatioiden pohjalta laadituissa vastauksissa. Kokemuksiin kuvattiin kuuluvaksi erilaisia kehollisia kokemuksia, ja ympäristö vaikutti osaltaan siihen, millaisia aistinvaraisia tunteita vastauksissa kuvailtiin. Eskolan (2001b) mukaan kehollisuus ja ruumiillisuus ovat käsitteinä osin limittäiset, joilla ei ole selvää linjaeroa. Laineen (1996) mukaan kehollisuus on monisyinen käsite, joka on riippuvainen tarkastelunäkökulmasta. Kehollisuudesta puhuttaessa voidaan puhua esimerkiksi ”koetusta kehosta, kehosta

sosiaalisena ilmiönä, fyysisestä kehosta, kehon hallinnasta ja kehokuvasta”. (Laine, 1996, s. 157.) Käytän tässä analyysissä käsitettä keho ja kehollisuus, koska koen kehon elävänä ja kokevana kokonaisuutena, ruumiillisuuden keskittyessä enenevässä määrin fyysisiin ominaisuuksiin.

Olemme eletyn kehomme vuoksi kokevia subjekteja. Voimme kokea kehossamme mielihyvää, vahvuutta, pelkoa, ja niin edelleen. Vastakohtaisesti voimme ajatella kehoa esineellistettynä, objektikehona, jota esimerkiksi tutkitaan lääketieteen keinoin. (Kortelainen, 2014, s. 127–128.) Eletyllä kehollamme liikumme ja toimimme. Lisäksi myös opimme eletyllä kehollamme. Ihminen aktivoituu kehollisessa oppimisessa niin ajattelun, kielen, tunteiden kuin mielikuvien tasolla. Kehollinen oppiminen korostaa toimintaa ja koko kehon näkyvän tai näkymättömän liikkeen merkitystä. (Anttila, 2013, s. 44.)

Parviaisen (2016) mukaan liikuntatieteessä on perinteisesti keskusteltu korottuneesti biomekaniikasta ja ruumiin fysiologisesta tutkimuksesta. Nämä ovat myös ohjanneet vahvasti urheiluvalmennuksen ja liikuntaohjelmien käytänteitä. Tieto on ollut korostuneen biologiaperustaista. Oman kokemuksellisen kehon asema liikunnasta tuotettavan tiedon asema on jäänyt sivuosaan fysiologisen tiedon ollessa vallassa. Polanyin (1966) tiedon määritelmän mukaan tieto on jaettu käsitteelliseen ”tietää-että” (knowing what) ja käytännölliseen, ”tietää-miten” (knowing how). Jälkimmäistä kutsutaan myös hiljaiseksi tiedoksi, joka korostaa tiedon henkilökohtaista ja passiivista puolta. Liikunnassa muodostuu hiljaista, kokemuksellista, kehollista tietoa. Kehollisen tiedon muodostumisen lähtökohtana on liikkujan kyky tunnistaa erityisesti taktis-kinesteettistä aistimusinformaatiota liikuntasuorituksen aikana, ja analysoida tämän seurauksia liikuntasuorituksen jälkeen. Tätä kehollista tietoa voidaan käyttää entistä syvempien liikuntaelämysten saavuttamiseen. Kuitenkaan monet tuotteistetut liikuntaohjelmat tai ryhmäliikunnat eivät anna mahdollisuutta tähän keholliseen tiedonmuodostukseen. (Parviainen, 2016.)

Molempien tarinavariaatioiden pohjalta laadituissa vastauksissa oli havaittavissa piirteitä kehollisesta tiedonmuodostuksesta. Reittien suunnittelussa ja valinnassa käytiin läpi sitä, millaisia mahdollisia aiempia kokemuksia ”kehon muistiin” oli tallentunut. Omia kehollisia tunteita reflektointiin vastauksissa hyvinkin tarkasti, kuten esimerkiksi sitä miten eri maasto vaikuttaa kokemukseen ja mitä seurauksia sillä on.

Tiheikköä, risukkoista metsähakkuuta ja upottavaa suota loputtomiin. Haasteellisia ja kyseenalaisia rastipisteitä yksi toisensa perään. Kivikkoinen rinne, jossa jalka pyörähtää kivenkoloon ja katse pitää enemmän jaloissa kuin kartassa ja ympäristössä. Sataa tuulen kanssa ja vasta 4. rastilla sormet ovat lämmenneet toimiviksi. Maalissa puretaan jo tavaroita ja pesupaikalla lämpöisen haalea vesi on loppu. (N43)

Kehollisesti muodostettua tietoa käytettiin hyväksi tavoitellessa parasta suoritusta. Ihanteellisessa kokemuksessa keho toimii kuin itsestään, ja jalat liikkuvat kompastelematta ilman jatkuvaa ajatustyötä. Eräässä vastauksessa suunnistusta kuvattiin termillä ”älyurheilu”. Tämän ”älyurheilun” voidaan katsoa kytkevän yhteen formaalin oppimisen tuloksen, kuten kartanlukutaidon ja kehollisen tiedon. Metsässä liikkuminen vaihtelevissa maastoissa vaatii totuttelua, mutta kartanlukutaito ei synny pelkästään kehollisesti. Yhdessä tämä kokonaisuus representoi nykyihmistä modernina subjektina, (ks. Sironen, 1987, s. 19–20) ruumiin kurituksen ja säännönmukaisen käyttäytymisen kautta.

Lempisuunnistusympäristöni on ehdottomasti normaali mäntymetsä. Tällöin maasto on selkeää ja sammalpeite on sopivan joustava alusta juoksulle. Varsinkin pitkillä suunnistusmatkoilla myös suot ovat mukavan vilpoista vaihtelua ettei pääse tulemaan liian kuuma. Louhikkoisilla seuduilla suunnistaminen ei ole kovin ihanteellista mutta sitä lukuunottamatta Suomen maasto on kokonaisuudessaan todella hyvä suunnistusympäristö. (P47)

Eichbergin (1987, s. 36) mukaan tiettyihin urheilumuotoihin, kuten kilpajuoksuun radalla, sovelletaan ajan ja tilan muodostamaa kokonaisuutta, jossa suoritus, jännitys ja nopeus ovat keskiössä. Vastakohtana tälle ovat esimerkiksi itämaiset mietiskelyharjoitteet, joissa rentoutuminen, mielenrauha ja ajattomuus sekä liikesuorituksen aistimellinen kokeminen ovat vetovoimatekijöitä. Edessä oleva tulos, joka tuottaa stressiä ja jännitystä, katoaa näissä harjoitteissa. Nämä harjoitteet eivät vaadi urheilupaikalta rakentamista, eivätkä ne kolonisoivat ympäristöä. (Eichberg, 1987, s. 36–37.) Suunnistusta voidaan pitää ennen kaikkea lajina, jossa suoritus, jännitys ja nopeus ovat keskiössä. Tästä huolimatta luonnonympäristön merkitys vastauksissa korosti lajin ruumiinkulttuurillista puolta, jossa mielenrauha ja aistimellinen kokeminen olivat ympäristön synnyttämiä. Suunnistus luonnonympäristössä voi tuottaa samankaltaista etäännyttämistä poliksesta ja tavanomaisesta olemisesta, kuin Salosen kuvaama suolla tarpominen (ks. Salonen, 2013, s. 39.) Luonnossa voidaan katsoa olevan haasteita, joita rakennetussa ympäristössä ei kohtaa. Sääolosuhteet olivat yksi luonnon tarjoamasta merkittävästä kokemuksesta.

Vettä sataa, itikoita on paljon, ympärillä on vain tiheikköä. (N4)

Allen-Collinsonin & Leledakin (2015, s. 466) tutkimuksessa alkukantaiset kokemukset, kuten vesisade, synnyttivät osallistujissa intensiivisiä kehollisia tuntemuksia ja jotkut tutkimukseen osallistuneet arvostivat näitä alkukantaisia voimia. Tuuli ja sade mainittiin elementteinä, jotka liittyivät vahvasti luontoliikuntaan. Tutkimukseen osallistuneille kylmän ja sateen kokeminen oli epämukavaa, mutta ellei sää ollut erityisen huono, nämä keholliset tuntemukset olivat monille tärkeitä motivaatiotekijöitä erottamaan ulkona tapahtuvan liikkumisen sisätiloissa tapahtuvasta. Mutta joillekin nuoremmille osallistujille nämä luonnon tarjoamat elementit, etenkin vesisade, tuottivat negatiivisia tuntemuksia. (Allen-Collinson & Leledak, 2015, s. 467.) Olettavasti vesisade herättää myös suunnistajissa voimakkaita kehollisia tuntemuksia, mutta se ei edesauta suunnistajaa parempaan suoritukseen, vaan pikemminkin heikentää itse suoritusta. Vastauksissa ei kerrottu miksi vesisade on negatiivinen asia, mutta oletettavaa on, että esimerkiksi silmälasit huurtuvat, märissä vaatteissa tulee helpommin kylmä ja myös vaatteiden aiheuttamat hiertymät lisääntyvät.

Myös hiljaisuus ja tuoksut olivat vastaajille merkityksellisiä (ks. myös s. 32, luonto toimintaympäristönä). Luonnonympäristö tarjoaa vahvoja aistihavaintoja, sekä virittää positiivisia tunnetiloja. Tämä yhdessä liikunnan fysiologisten vaikutusten kanssa voi aikaansaada rentoutuneen ja vapautuneen olotilan. (Telama, 1992, s. 74.)

Sopivan mäkinen maasto, hiljaisuus, ja rauha, metsän tuoksua, rastit sopivan haastavia
(P21)

Luonnossa harjoitettavat toiminnot synnyttävät Hallikaisen, Sieväsen, Tuulentien ja Tyrväisen (2014, s. 44–45) mukaan erilaisen luontoelämyksen, kuin passiivinen katsominen. Ruumiillisuus ja toiminta tuovat mukanaan moniaistisuuden (Hallikainen, Sievänen, Tuulentie ja Tyrväinen, 2014, s. 44).

Vähän jännittävä katsoin sitten maasto ja puiden tuoksu. Jee en ole Helsingin keskuksessa mutta metsässä. (P25)

Progenin motiiviluokittelussa (1979, s. 238) haaste on yksi syy, miksi luontoliikuntaa harrastetaan.

Onnistuneeseen suunnistuskokemukseen kuuluu hyvän fyysisen onnistumisen lisäksi toimiva ympäristö. Suunnistustaitoja pääsee haastamaan rakentamattomassa ympäristössä, jossa on vain vähän teitä ja polkuja. Maasto on mielellään vanhaa kuusimetsää, jossa on miellyttävä juosta ja näkyvyys kohtuullisen hyvä. Maastosta

löytyy korkeuseroja runsaasti ja myös vaihtelevuutta. Pienipiirteiset alueet ja laajat alueet vaihtelevat. Hyvässä ympäristössä on mahdollista tehdä selkeästi erilaisia reitinvalintoja. Kartan kanssa pitää joutua miettimään! (P26)

Luonto tarjoaa mahdollisuuden koetella fyysisiä ulottuvuuksia. Vaihtelevat maastot antavat suunnistajalle mahdollisuuden testata omia rajojaan, ja organisoidussa tapahtumassa tämä kaikki tapahtuu kuitenkin hallitusti, eikä esimerkiksi yksin luonnon armoilla erämaassa, kuten vaeltaessa. Suunnistussuoritus on siis valvotusti haasteellinen luontoliikunnan muoto.

Minulle ihanne ympäristö on kuiva kangasmetsä. Pidän että voin haastaa itseni. Nautin luonnosta ja pidän siitä että näkyvyys on hyvä jolloin voi samalla ihailta luontoa. (P59)

Suunnistuksen avulla luonnosta pystyy hakemaan myös stressin ja riskin (Progen, 1979, s. 238) motiiveja. Hyvään suunnistussuoritukseen tarvitaan sekä fyysisiä, että henkisiä ominaisuuksia. Oman henkisen sietokyvyn rajoja haetaan yhdessä kehollisen suorituksen kanssa, yhtäaikaaisesti pitää pystyä lukemaan sekä maastoa, että karttaa. Kuten Bale (2004, s. 72–73) esittää, suunnistus on ainoa muoto juoksusta, jossa keskittymiskyky ja älykkyys ovat merkityksellisiä.

Huono kartta kädessäni jouduin hiiviskelemään usean maatalon pihapiirien läpi varoen äkäisiä koiria ja isännän haulikkoa. Aluskasvillisuuskuvaus kartalla tai sen puutteellisuus harhautti valitsemaan piikkipuskasia reittejä, joissa tuhraantui aikaa ja jalat ovat täynnä verisiä haavaumia. Reitinvalintaa oli tarjolla lähinnä puskia väistellessä muutoin tasamaalla loikitusta reitistä. Kartanlukukohteita kartalta löytyi harvakseltaan ja nekin oli pitkälti kartantekijän mielikuvituksen tuottamia. Näitä löytyy mm. Pohjanmaalta, Satakunnasta, Virossa, Venäjältä, Etelä-Koreasta...(N44)

Progenin (1979, s. 239–240) mukaan luontoliikkuja saa riskien kohtaamisesta ja hallinnasta kontrolloinnin ja hallinnan tunteen. Riskien kohtaaminen ja hallinta myös parantaa itseluottamusta ja lisää tyytyväisyyttä. Luonnonvoimia vastaan ihminen voi testata itseään. (Progen, 1979, s. 239–240.) Tämä kytkeytyy myös aiemmin mainittuun ”arvaamattoman” luonnon kesyttämiseen (ks. luku 4.22 urbaanin elämän vastakohta).

Tasainen nopeakulkuinen maasto ja metsä yksitoikkoista puupeltoa. Suunnistaminen on älyurheilua, pitää saada pää ja jalat toimimaan yhtäaikaan. Jos ei ole päässä tehtäviä nopeita ratkaisuja (=reitinvalintoja) niin ei voi puhua suunnistamisesta. (N40)

Reitin valinta näyttäytyi tärkeänä osana suorituksen tekemistä. Tämä kuuluu olennaisesti myös lajin luonteeseen, jo lajin säännöissä määritellään, että suorituksen on koeteltava suunnistustaitoja (ks. suunnistuksen lajisäännöt 2018). Negatiivisen tarinavariaation pohjalta

luoduissa vastauksissa korostui älyllisen haasteen hakemisen merkitys kokemuksessa. Mikäli suorituksen aikana ei tarvinnut keskittyä suunnittelemaan kulkureittiä, vaan maastossa pystyi kulkemaan ilman kartanlukua esimerkiksi valmiiden polkujen tai itselle tutun paikan vuoksi, ei suunnistuksen koettu tuottavan riittävästi lajille ominaiseksi koettua älyllistä haastetta. Mielenkiintoisen lähestymiskulman tarjosi myös eräs positiivisen tarinavariaation pohjalta vastauksen kirjoittanut:

Ihanneympäristö suunnistamiseen. Minulla se voisi olla nopeat kangasmaastot esim. Jämi tulee heti mieleen. Tarjolla on alustana tasaista jäkälä kangasta, jossa näkee kauas ja on nautinnollista juosta. Jämiin pitäisi hitunen tuoda mäkisyyttä lisää jotta paras mahdollinen suunnistus ympäristö saataisiin aikaa. Suunnistus on haasteita. Kangasmaasto, jossa on mäkiä ja mäen muotoja sekä maasto olisi poluton. Toinen ääripää mikä on minulle ihanne maasto on puisto/kaupunki sprintti. Kovavauhti yhdistettynä puistoissa ja kapeissa kortteleissa suunnistamiseen on hienoa. Itse huippusuunnistajana pystyn näkemään jokaisessa maastossa/ympäristössä potentiaalinen nautinnolliseen suunnistus suoritukseen. Ihanneympäristö vaatii ehkäpä myös sen onnistumisen suunnistuksessa. Ihmisen mieli kun tykkää positiivisista asioista. Vaikka ympäristö olisi mahtava, mutta suunnistus ei suju ollenkaan ei maalissa ympäristö enää tunnukaan niin mahtavalta. (P61)

Edellä olevan vastauksen pohjalta voidaan myös ajatella sitä, kuinka toiminta luonnossa, eli tässä tapauksessa suunnistus, vaikuttaa siihen, miten ympärillä oleva luonto koetaan. Suunnistuksen ollessa toiminnan tarkoituksena, ja tämän suunnistuskokemuksen ollessa epäonnistunut, ei lähtökohtaisesti miellyttäväkään luonnonympäristö enää vaikuta miellyttävältä. Kokemus voidaan tämän perusteella jakaa Husserlin (1965) toteamuksen ”kokemus on aina kokemusta jostakin” mukaisesti kahteen osaan, suunnistukseen, ja luontokokemukseen, mutta jotka ovat kuitenkin tiiviissä dualistisessa suhteessa toisiinsa. Epäonnistunut suunnistuskokemus voi tämän tulkinnan mukaan pilata myös luontokokemuksen. Tämä tulkinta tukee ajatusta siitä, että tässä tapauksessa toiminnan perustavanlaatuisen motiivi on suunnistuksessa, luontokokemuksen sijaan.

Lisäksi vastauksissa mainittiin kokemuksen jakaminen. Tämä edustaa Progenin (1979, 240–241) luokittelun mukaisesti mahdollisuutta itsensä ja sosiaalisen yhteyden kokemiselle. Suunnistuskokemuksen voidaan katsoa rakentuvan useista elementeistä, joista kehollinen puoli on vain yksi osa kokonaisuutta. Usein suunnistaja toimii yksin, eikä suuressa joukossa. Tämä antaa rauhallisen tilan keskittyä aistimaan omia tuntemuksia, ja maaliin saavuttaessa tullaan pysähtyneisyyden tilaan, jossa tuntemukset voivat olla hyvinkin voimakkaita. Kuitenkin lajin yleisestä yksilösuorituskeskeisyydestä huolimatta vastauksista voitiin tulkita

merkitys sille, että myös kokemusten jakaminen toisten suunnistajien kanssa on osaltaan merkityksellistä. Lisäksi myös kehollisten kokemusten pukeminen sanoiksi on osa lajissa kehittymisen prosessia. Tätä tukee myös Anttilan (2013, s. 42) näkemys, jonka mukaan kokemusten sanallistaminen ja jakaminen muiden kanssa tukevat kehollista oppimista. Kun ihminen liikkuu, hän myös ajattelee, antaa merkityksiä, aistii ja nimeää havaintojaan. Kokemuksen ja ajatuksen kietoutuessa toisiinsa tuotetaan uutta kieltä ja ajattelua. (Anttila, 2013, s. 42–43.) Jakamalla kokemuksen sanallisesti muiden kanssa, suunnistaja tuo kokemuksensa muiden tietoon ja sanallisesti hän myös määrittelee kokemuksen onnistuneeksi tai epäonnistuneeksi.

5 POHDINTA

Lyhyesti voitaisiin todeta, että luontosuhde ja luontokokemukset kulkevat rinnakkain (ks. esim. Silvennoinen, 1992, Valkonen, 2005). Myös suunnistajalle muodostuu lajin harrastamisen myötä luontokokemuksia, jotka muodostuvat subjektiivisesti eri merkityksiä painottaen. Sitä, missä määrin suunnistajan luontosuhdetta voidaan tarkastella erillisenä osana yksilön muusta luontosuhteesta, on itsessään huomionarvoinen kysymys. Voimme kuitenkin tehdä oletuksen, että samalla henkilöllä voi olla useita erilaisia tapoja suhtautua luontoon, riippuen siitä, mikä on luontoon hakeutumisen motiivi. Tämän oletuksen pohjalta pohdin sitä, kuinka luontosuhde ilmenee tämän tutkimuksen valossa suunnistajalle.

Suunnistajan luontosuhde on erilaisista osa-alueista koostuva kokonaisuus, jota voidaan ymmärtää monialaisesti. Suunnistuksessa voidaan lajikuvauksen (ks. Savolainen ym. 2009) perusteella katsoa olevan piirteitä erilaisista luontosuhteista (ks. Karvinen & Nykänen, 1997), joista tunnusomaisia ovat etenkin esteettisen ja romanttisen, naturalistisen, tiedollisen ja tieteellisen luontosuhteen piirteet. Suunnistajalle suunnistusympäristö koostuu elementeistä, kuten maisemasta ja maastosta. Nämä elementit ovat tuomassa suunnistajalle aistillisia ja esteettisiä nautintoja, jotka ovat kytköksissä esteettis-romanttiseen luontosuhteeseen. Tämä elementeistä koostuva paikka, luonto, on suunnistajalle myös tekemisen paikka, objekti, jota suunnistaja hallitsee ja ennakoii kartan avulla. Näin ollen voimme havaita piirteitä myös naturalistisesta luontosuhteesta, jossa suunnistaja hakeutuu luontoon todistamaan omaa kyvykkyyttään luontoa vastaan. Tähän liittyy myös se, kuinka suunnistajan voidaan myös katsoa ikään kuin etäännyttävän itseänsä luonnosta kartan ja muun suunnistusvälineistön avulla. Nämä etäännyttämisen välineet tuovat luontosuhteeseen tiedollisia piirteitä, luonto on suunnistuksessa myös tutkimisen kohde. Kuitenkin luonto on suunnistajalle armoton, eikä luonnon haltuunotto ja kontrollointi ole kuitenkaan lopullisesti mahdollista. Lopulta myös suunnistaja on luonnon armoilla.

Suunnistaminen on pääosalle harrastajistaan arjesta erottautumista, vapaa-ajan viettotapa, joka kilpailee rajallisista resursseista muiden modernin nyky-yhteiskunnan tarjoaminen mahdollisuuksien kanssa. Suunnistaminen luonnonympäristössä tarjoaa arkipäiväiseen elämiseen kuulumattomana mahdollisuuden kohdata toisenlainen kokemisen maailma. Suunnistaminen luonnossa on jotain, minne ihminen hakeutuu tietoisesti, pois myös siitä fyysisestä ympäristöstä, missä hän arkielämäänsä viettää. Kontakti luontoon tapahtuu suunnistuksessa osin organisoidusti, mutta toisaalta luonto kaikessa arvaamattomuudessaan

vaatii suunnistajalta taitoa perinteisempään luontotietoisuuteen- ja taitoisuuteen. Tällä tarkoitan esimerkiksi kykyä varautua säätilan muutoksiin, tai mahdollisiin eksymistilanteisiin.

Suunnistuksessa yhdistyvät luonnon tarkkailu, maisemien havainnointi ja fyysinen vaativuus. Suunnistaja kokee luonnon koko kehollaan, ja suorituksen aikana suunnistajan keho ja mieli toimivat yhteistyössä. Esteettiset kokemukset yhdistyvät osaksi ruumiillisia ponnistuksia, samalla kun suunnistaja suorittaa tehtävänsä, suunnistusta. Eletty keho (ks. Kortelainen, 2014) on osa luontoa, jossa suunnistaja etenee. Eletyssä kehossa suunnistaja kokee luontoliikunnan aiheuttamia tuntemuksia, jotka motivoivat jatkamaan toimintaa. Tulkitsen eletyn kehon kautta Progenin (1979) luokittelemien luontoliikunnan motiivien (esteettiset kokemukset, haaste, stressi ja riski, vapauden ja riippumattomuuden tunne, vastakohta tavalliselle elämälle, mahdollisuus itsensä ja sosiaalisen yhteyden kokeminen) muuttuvan kokijalleen merkityksellisiksi kokemuksiksi. Nämä motiivit lihallistuvat käytännöiksi tulkintani valossa esimerkiksi seuraavilla tavoilla: Suunnistajat kokevat esteettiset kokemukset kehossaan mielihyvästä, jota esimerkiksi kauniit kalliomaisemat tuottavat. Haaste tuntuu suunnistajan eletyssä kehossa siinä, kun hän mittailee voimiaan luonnonvoimia vastaan ylittäessään suota, yrittäessään samalla olla nopeampi kuin muut suunnistajat. Stressin ja riski, kuten tuntemattoman maaston haltuunotto, ja rastipisteen löytäminen tuntuvat eletyssä kehossa jännittyneisyytenä ja lopulta vapautumisena sekä mielihyvästä. Vapauden ja riippumattomuuden tunne tuntuu suunnistajan eletyssä kehossa ulkoilmassa juostessa, siinä hetkessä suunnistaja voi tuntea itsensä muista riippumattomaksi ja täysin vapaaksi. Eletty keho on luonnossa ollessaan vastakohdassa tavalliselle elämälle, keho saa vapaasti hikoilla ja sen luonnollisia toimintoja ei tarvitse piilottaa muilta. Tässä kontekstissa kehoa voidaan tarkastella myös objektikehona (ks. Kortelainen, 2014), ollessaan yksin luonnossa suunnistajan keho on piilossa muiden katseilta. Suunnistajan eletyllä keholla on luonnonympäristössä mahdollisuus itsensä ja sosiaalisen yhteyden kokemiselle, niin luonnon, kuin toisten ihmistenkin kanssa. Edetessään rastipisteeltä toiselle, suunnistaja voi kokea yhteyden luontoon, aistia kaikilla aisteillansa sen eri osia, kuten ilmassa leijuvat tuoksut ja kuulla kenkien alla katkeilevien oksien äänen ja tuntea ihoaan piiskaavat puiden oksat. Suorituksen jälkeen koettuja tuntemuksia on mahdollisuus jakaa toisten suunnistajien kanssa, ja näin voimistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

6 YHTEENVETO

Tutkimuksen päätavoitteena oli pyrkiä ymmärtämään luonnon merkityksellisyyttä suunnistuksen harrastamisessa. Päättökysymyksenä toimi *mikä on luontokokemuksen merkitys suunnistustoiminnan motiivina*. Lisäksi tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena olivat se, millaisista luonnonelementeistä luontokokemukset suunnistuksessa muodostuvat ja miten luonnonympäristö vaikuttaa suunnistuskokemuksen onnistumiseen. Tutkimusaineistona toimineet eläytymismenetelmällä kerätyt tarinat olivat verrattain lyhyitä ja sisälsivät runsaasti samankaltaisuuksia. Tutkimuksella halusin ottaa osaa liikuntamatkailua koskevaan keskusteluun, jota lähestyn yhteiskuntatieteellisen ympäristötutkimuksen näkökulmasta.

Se, mikä oli vastaajan käsitys ympäristöstä, oli oletettavasti ohjaava tekijä siinä, kuinka vastaaja laati vastuksen tarinavariaatioon. Kuten aineiston keräämistä koskevassa luvussa 3.2 perustelin, koin sanamuodolla olevan merkitystä siihen, millaiseksi vastaus lopulta muodostui. Korvaamalla sanan ”luonto” sanalla ”ympäristö” koen saaneeni vastauksista vastaajien ensimmäisiä mielikuvia siitä, mikä on heille tärkeä motiivi nimenomaan juuri suunnistuksen harrastamisessa. Tulkintani mukaan tähän tutkimukseen osallistuneet suunnistuksen harrastajat merkitsivät luonnon yhdeksi osaksi mielekästä suunnistusympäristöä. Itse suunnistusympäristö on puolestaan laajempi kokonaisuus, joka voi sisältää myös osin rakennettua ympäristöä.

Suunnistuksen motiiveissa kietoutuvat yhteen elämyksellisyys, onnistuminen ja haasteen ratkaiseminen. Kaikki tämä tapahtuu usein ohjelmoituna suorituksena luonnonympäristössä. Luontokokemuksen merkitys itsessään suunnistustoiminnan motiivina jää usein taka-alalle, etenkin mitä kokeneemmasta ja kilpailuhenkisemmästä suunnistajasta on kyse. Eli tulkitsen kertomusten perusteella luontokokemuksen merkityksen suunnistajille noudattavan samaa linjaa, kuin esimerkiksi Vuolteen (1992) tutkimuksessa, jonka mukaan toiminnan tarkoitus määrittelee sen, onko kyseessä luontoliikunnaksi määriteltävä toiminta, vaiko luonnossa tapahtuva hyötyliikunta, kuten marjastus. Samankaltaisuutta oli löydettävissä myös Takalon (2015) tutkimuksen kanssa, jossa todettiin suunnistuksen olevan vakavaa vapaa-aikaa niille, jotka suuntautuivat siihen kilpaurheilijamaisemmin, niin kutsutuille sitoutumattomille suunnistajille (ks. Takalo, 2015) suunnistus merkitsi enemmän kunnonkohotusta ja yhdessäoloa. Lisäksi vastauksissa oli huomattavissa samankaltaisuutta, kuin Koukouriksen (2005) tutkimuksessa, jossa todettiin luonnolla olevan merkitystä suunnistuksen pariin hakeutumisella. Luontoliikunnan motiiveihin liittyen vastauksissa oli tulkittavissa selviä

yhtäläisyyksiä Progenin (1979) luokittelemiin luontoliikunnan motiiveihin, joita olivat: esteettiset kokemukset, haaste, stressi ja riski, vapaus ja riippumattomuus, vastakohta tavalliselle elämälle, sekä mahdollisuus itsensä ja sosiaalisen yhteyden kokemiselle. Sekä Telaman (1992) luomaan neljään luontoliikunnan motiivin tasoon, jotka olivat: luonto itseisarvona, luonto havainto- ja elämysympäristönä, luonto toimintaympäristönä ja luonto uusintajana ja virkistäjänä.

Luonnonelementtien tehtävänä on pääosin tarjota suunnistajalle toimintaympäristö, jota rakennetusta ympäristöstä ei voida löytää. Suunnistuskokemuksen onnistumiseen luonnonympäristö vaikuttaa saatujen kertomusten perusteella eniten sen toiminnallisten ominaisuuksien, kuten maaston muotojen kautta. Niin sanottu ”aito luonto” eli tässä tapauksessa myös ”arvaamattomaksi” luonnoksi kutsuttu ympäristö oli joko häiritsevä tekijä soineen ja kivikkoineen, tai kesytettävä objekti ja toiminnan kohde, jossa suunnistaja saa lajille ominaisen haasteen suoritettavaksi. Lisäksi luonnon toimintaympäristö antaa suunnistajalle mahdollisuuden kokonaisvaltaisiin kokemuksiin, jossa mielen ja kehon yhteistyö tuottaa hyvän suorituksen. Kehon muistin ja kehollisen oppimisen avulla suunnistaja pystyy etenemään nopeasti maaliin saakka.

Ennen kaikkea luonto näyttäytyy suunnistajille tilana, jossa he toteuttavat omaa toimintoaan, eli suunnistusta, luontokokemusten hakemisen sijasta. Suunnistamisessa luonnonympäristössä syntyneet esteettiset ja emotionaaliset elämykset olivat lisäarvoa tuovia tekijöitä, mutta kokemuksen onnistumisen kannalta niiden itseisarvon rooli ei ole välttämättä kovin merkityksellinen. Verrattuna esimerkiksi retkeilyyn, suunnistus on voimakkaammin liikuntaan orientoinutta, lajin alkuperäisenä tarkoituksena on kuitenkin edetä nopeasti maaliin. Kuten Bale (2004) on todennut, ettei maastajuoksijan luontosuhde ole luonnonkokemisen ilmentymä, ei oletettavasti myöskään suunnistajan luontosuhde ole luontokokemisen ilmentymä itse suunnistuksen aikana.

Tämän tutkimuksen valossa luonto on kuitenkin suunnistajan tärkeä kumppani, vaikka ensisijainen syy hakeutua suunnistamaan olisikin suunnistaminen itse. Sironen (1996) kuvaili talonpoikaista tuotantomaisemaa. Verraten Jukolan veljeksiin, suunnistaja ei hae metsästä konkreettisia hyödyn esineitä, mutta palaa metsästä saaliinsa kanssa. Saaliina toimivat löydettyt rastipisteet, ja saadut elämykset. Jos Aleksis Kiven talonpoikaiset veljekset omaisivat keräilijän silmät (ks. Sironen, 1996, s. 118), omaa suunnistaja modernit silmät siitä, mikä on

hyvä harrastusympäristö. Haluan tuoda esille myös näkemykseni siitä, että näen suunnistuksella olevan vahvan yhteyden historiaansa sotilasurheilussa ja sotilaalliseen etenemiseen maastossa. Kuten sotilas, suunnistaja etenee maastossa, vastassaan ”vihollinen” nimeltä aika. Ajan voittamiseksi suunnistajan pitää edetä sotilaallisen systemaattisesti ja suunnitella toimensa ennalta. Mutta kuten luonto tarjoaa sotilaille mahdollisuuden kätkeytyä viholliselta, se tarjoaa myös suunnistajalle mahdollisuuden edetä joko nopeammin, tai hitaammin, riippuen siitä, kuinka hyvin suunnistaja onnistuu reitin suunnittelussa.

Pohdinnan arvoinen kysymys lopuksi on se, menettääkö suunnistaja yhteyden luontoon, jos asiaa tarkastellaan Kreinin (2008) näkemyksen pohjalta, jossa luontoliikunnassa ei voi olla pohjimmiltaan kyse kilpailusta. Koska oletettavammin suunnistuksessa on aina jollain tavalla kyseessä erinäiseen kilpailuasetelmaan pohjautuva rakenne. Toisaalta taas Krein (2008) tuo esille vuorovaikutuksen merkityksen luontoliikunnassa urheilijan ja luonnonolioiden välillä. Suunnistuksessa tämä vuorovaikutus on jatkuvaa, sillä erilaiset käytänteet, kuten esimerkiksi se miten suunnistaja valitsee itselleen sopivan reitin, ovat jatkuvasti läsnä. Kuitenkaan se, ovatko käytänteet välttämättä luonnon vai suunnistajan edun mukaisia ei ole selkeää. Tällä tarkoitan sitä, muuttuuko luonto suunnistajan modernin katseen alla elämyspuistoksi, jossa ei tarvitse varoa luonnonolioiden elinympäristöjen turvaamista? Suuremmissa mittakaavassa tietyllä alueella tapahtuva suunnistus voi luonnon elämyspuistoksi muuttumisen jälkeen jättää jälkeensä luonnon tasapainoa häiritsevää kulumista ja vaurioitumista.

Tutkimusprosessini venyi osittain itsestäni riippumattomista syistä kolme vuotta kestäneeksi projektiksi. Kuitenkin tauko kirjoitustyöstä antoi minulle mahdollisuuden katsoa tekstiäni uudesta näkökulmasta, ja näin ollen myös mahdollisuuden arvioida tekemiäni tulkintoja uudestaan.

Ihmisten sisäisten ominaisuuksien, tässä tapauksessa motiivien tutkiminen, oli verrattain haasteellista. Päätin lähestyä aihetta tällä kertaa käyttäen eläytymismenetelmää sähköisenä versiona. Kuten luvussa 3.2 perustelin, käyttämällä valmista kyselylomakepohjaa olisin kokenut ohjaavani vastausten suuntaa. Haastattelussa näin ongelmakohtana sen, kuinka vaikeaa minun olisi ollut löytää innokkaita haastateltavia muualta kuin esimerkiksi suunnistustapahtumista. Pohdin myös sitä, ovatko suunnistustapahtumaan osallistujat oma erinäinen suunnistajien ryhmänsä, ja olisivatko näin ollen vastaukset enemmän tuoneet kuvaa siihen, miten kilpasuunnistus ja luontokokemukset liittyvät toisiinsa. Lisäksi pohdin sitä,

kuinka haastattelutilanteista olisi saatu mahdollisimman ”luonnollisia”. Tällä viitataan siihen, että kuinka olisin pystynyt neutralisoimaan tilanteen mahdollisimman hyvin, ja jättämään haastattelijan vaikutukset kertyvään aineistoon mahdollisimman pieniksi. Aineiston keruun ja analysointivaiheen jälkeen uskon eläytymismenetelmän olleen monelta osin toimiva valinta aineiston hankintaan. Eläytymismenetelmä tarjosi minulle mahdollisuuden tutkijana saada sellaista aineistoa, jota en olisi todennäköisesti muulla menetelmällä saanut, tai esimerkiksi strukturoidulla haastattelulla osannut kysyä. Koska vastaajat eivät voineet kommunikoida kanssani, ja he laativat vastauksensa itsenäisesti omien tulkintojensa pohjalta, en voinut tutkijana olla millään tavalla vaikuttamassa vastausten muodostumiseen. Vastauksen muodostivat siis täysin vastaajan omat tulkinnat tehtävänannosta ja siitä, minkä hän hahmotti tärkeäksi.

Sähköisellä aineistonkeruumenetelmällä oli myös vaikutuksia tutkimuksen eettisiin kysymyksiin. Sähköinen vastausmenetelmä suojasi vastaajia säilyttämään anonymiteettinsä. Tässä tutkimusraportissa on nähtävissä suoria lainauksia vastauksista, mutta vastauksia on käsitelty koko tutkimusprosessin ajan sitten, ettei yksittäisten vastaajien antamia taustatietoja iästä tai asuinpaikasta ole yhdistetty vastausten laatijaan. Esille on kuitenkin nostettava se, että vastaajat olivat pääsääntöisesti kokeneita suunnistuksen harrastajia, ja tämä voi vaikuttaa siihen, että itse suunnistuksen rooli nousi tärkeäksi vastauksia tulkitessa. Koska itse en lukeudu aktiivisiin suunnistuksen harrastajiin, en koe tältä osin samaa elämismaaailmaa tutkimukseen osallistuneiden vastaajien kanssa. Tämän koin lisäävän objektiivisuuttani tutkijana, koska suunnistuksen vieraus lajina lisäsi minulle mahdollisuuksia oman esiymmärykseni valossa tehdä uusia tulkintoja siitä, mikä oli juuri tutkimuksen kannalta olennaista. Vaikka täydellisen objektiivisuuden saavuttaminen on luultavammin mahdotonta ihmiselle. Koska tutkimukseen osallistuneet eivät ole olleet kanssani vuorovaikutuksessa tutkimusprosessin edetessä, koen tarpeelliseksi vielä tutkimuseettiseltä kannalta korostaa sitä, että tässä tutkimuksessa esitetyt tulkinnat ja johtopäätökset on tehty tutkijan toimesta.

Koen saaneeni eläytymismenetelmän avulla tutkimusaineistoa nopeasti, ja sosiaalisen median avulla innokkaiden vastaajien löytymisenkään ei ollut lopulta ongelma. Tähän olettavasti myös vaikuttaa se, että kyseessä oli vastaajille tärkeä harrastus, josta lajin harrastajat mielellään puhuvat yleisestikin. Jälkeenpäin arvioituna kysely olisi kannattanut rakentaa siten, että vain yhteen kohtaan vastaaminen olisi ollut mahdollista. Negatiiviseen kehystömykseen vastauksia tuli vähemmän, kuin positiiviseen tarinavariaatioon, ja

vastaukset olivat myös lyhyempiä. En voi tarkalleen tietää johtuiko tämä siitä, että positiivinen tarinavariaatio oli vastattavana järjestyksessä ensin, ja ihmiset kyllästyivät kirjoittamiseen. Vai oliko kyseessä ilmiönä se, että ihmiset yleisesti kokevat positiivisista asioista kertomisen helpommaksi.

Tutkimuskysymyksiin vastaaminen oli osin haasteellista saadun aineiston valossa, mutta pyrin tulkitsemaan aineistoista nostettuja havaintoja fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen mukaisesti. Toisaalta juuri tämä saatu aineisto mahdollisti minulle tutkijana sen, että tulkitsin vastaajien nostavan itse suunnistuskokemuksen luontokokemusta tärkeämmäksi asiaksi. Lisäksi jälkeenpäin arvioituna koin tarinavariaatiot ohjaavina vastaamaan nimenomaisesti itse suunnistamisen näkökulmasta.

Koska kyseessä on laadulliseen tutkimusotteeseen nojautuva tutkimus, tutkimustulosten luotettavuuden arvioinnissa on syytä tarkastella yleistettävyyden sijaan totuudellisuutta ja vahvistettavuutta (ks. esim. Hinds, Scandrett-Hibden & McAulay, 1990). Saaduissa tulkinnoissa oli runsaasti samankaltaisuutta aiempien tutkimusten kanssa (esim. Lyytinen, 1992; Progen, 1979; Takalo, 2015; Telama, 1992.) Kuitenkin kokemus on myös aina subjektiivinen (ks. esim. Suorsa 2011), ja riippuvainen useista eri tekijöistä. Esimerkiksi tähän tutkimukseen osallistuneiden kansallisuudesta minulla ei tutkijana ole tarkempaa tietoa, mutta kaikki vastauksensa antaneet ilmoittivat asuinpaikakseen jonkin Suomessa sijaitsevasta kaupungeista tai kunnista. Joten oletan tämän tutkimuksen kuvaavan vain Suomessa asuvien suunnistajien näkemyksiä suunnistajien luontokokemuksista. Mikäli vastaava tutkimus olisi tehty maassa, jossa suunnistus on marginaalinen laji, tai luontosuhde ei nojaa vaikkapa jokamiehen oikeuksiin, voisivat vastaukset olla hyvin toisen tyyppisiä. Koska tällä tutkimuksella ei ole pyritty tuottamaan yleistävää näkemystä siitä, mitä suunnistajat ajattelevat luonnosta, laadullinen analyysimenetelmä on osoittautunut toimivaksi vaihtoehdoksi, kun pyrkimyksenä on ollut ymmärtää luonnon merkityksellisyyttä suunnistustoiminnassa.

Tätä tutkimusta voidaan hyödyntää esimerkiksi liikuntamatkailun, ja erityisesti suunnistusmatkailun kehittämisessä sekä suunnistuksen tuotteistamisessa osaksi liikuntamatkailupalveluita. Esimerkiksi kehittämällä erilaisia rogaining-tapahtumia on syytä huomioda se, että mikä tahansa ympäristö ei ole välttämättä suunnistuksellisesti paras tai soveltuva. Rogainingilla tarkoitetaan Australiasta kotoisin olevaa suunnistuksen lajia, jossa

joukkueet kilpailevat vapaavalintaisessa järjestyksessä rasteilta toisille. Usein Rogaining-kilpailut ovat rakennettuina myös osin houkuttelevan maaston äärelle. (ks. Mitä on rogaining?, 2020.)

Kokonaisuuden hallinnassa kannattaa keskittyä tarjoamaan ympäristöjä, jotka tarjoavat kävijöille sekä haastetta, että elämyksellisyyttä. Lisäksi tapahtumajärjestäjän on suositeltavaa kiinnittää erityistä huomiota karttojen paikkansapitävyyteen, sillä mitä ilmeisimmin yksi suunnistuksen tärkeä osa-alue oli ympäristön ennustettavuus. Ilmastonmuutos tuo myös liikuntamatkailulle uusia haasteita esimerkiksi lumettomien talvien myötä. Etsimällä korvaavia lajeja, vaikkapa suunnistuksesta, voitaisiin varmistaa joidenkin aktiviteettien- ja tapahtumien olevan niin sanotusti aina tarjolla, riippumatta talven tulon ajankohdasta.

Tämä tutkimus antoi runsaasti ajatuksia siitä, miten aihetta voitaisiin jatkossa tutkia. Jatkossa esimerkiksi luonnon toimijuuden roolia osana suunnistusta voitaisiin selvittää, ja näin tunnistaa erilaisten ympäristöjen uhkia ja mahdollisuuksia suunnistusmatkailutuotteiden kehittämisessä. Lisäksi myös tätä samaa aihetta, suunnistajien luontokokemuksia, voitaisiin lähestyä käyttämällä esimerkiksi kvantitatiivista tutkimusotetta ja erilaisia monimuuttujamenetelmiä arvioimaan sitä, kuinka erinäiset taustatekijät vaikuttava vastausten muodostumiseen. Esimerkiksi kaikki Koukouriksen (2005) tutkimukseen osallistujat olivat ensikertalaisia suunnistustapahtumassa. Tähän tutkimukseen vastauksensa antaneet olivat pääsääntöisesti kaikki harrastaneet suunnistusta vähintään useamman vuoden. Se, tapahtuuko suunnistuksen harrastamisen motiiveissa muutosta harrastusvuosien karttuessa tai miten kansallinen konteksti vaikuttaa tähän voisi olla oman jatkotutkimuksensa aihe. Tätä tietoa voitaisiin hyödyntää myös liikuntamatkailupalveluiden kehittämisessä.

Liikuntamatkailupalveluiden kehittämisen kannalta näen tärkeänä myös liikuntamatkailun kestävyys tutkimisen. Kuten aiemmin mainitsin, suunnistusmatkailussa on riski luonnon elämyspuistoksi muuttumisessa, joka aiheuttaa luonnolle vauriota.

Koska omaan toisen tutkinnon aluetieteestä, on kiinnostukseni aihetta kohtaan myös monitieteinen. Siirtymällä kulttuurimaantieteen kentälle, aihetta voitaisiin tutkia esimerkiksi intersubjektiiivisen paikan kokemisen näkökulmasta, kuten siitä millaiset paikat ovat suunnistuksen harrastajille merkityksellisiä. Kulttuurimaantieteen näkökulmasta tätä tietoa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi aluekehityksen näkökulmasta, kuten harrastusympäristöjen suunnittelussa.

KIITOKSET

Haluan kiittää kaikkia graduprosessissani mukana olleita henkilöitä. Erityisesti ohjaajani Outi Rantala sekä muita graduseminaariin osallistuneita ohjaajia, Markku Vierua, Monika Lüthjea ja Soile Veijolaa. Lisäksi kaikkia opiskelijakollegoitani, erityisesti kaimaani Tiinaa. Erillinen kiitos kuuluu Kuntoutumis- ja liikuntasäätiö Peurungalle joka tuki apurahan muodossa tutkimusprosessini loppuunsaattamista.

Haluan kiittää myös muita ystäviäni ja perhettäni tämän pitkän prosessini seuraamisesta ja tukemisesta. Tärkeimpänä haluan kiittää edesmennyttä isääni Timoa, joka ei ole enää tätä kiitosta lukemassa, mutta ilman häntä en istuisi tätä kiitosta kirjoittamassa.

LÄHTEET

- Allen-Collinson, J. & Leledak, A. (2015). Sensing the outdoors: a visual and haptic phenomenology of outdoor exercise embodiment. *Leisure Studies* 4, 457–470.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2014.923499>
- Alajuuma, K. (1998). Tunturille mennä tahdon...Kullervo Kemppisen lumikuru oppaana lapinkävijän mielenmaisemassa. Teoksessa M-L. Hakkarainen & P. Koistinen (toim.) *Paikkakirja. Artikkeleita kirjallisista matkoista mieleen ja maailmaan* (s. 24–45). Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Anttila, E. (2013). Koko koulu tanssii. Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. *Acta scenica*, 37. Haettu 8.9.2019 osoitteesta
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42322/Acta_Scenica_37.pdf
- Bale, J. (2004). *Running Cultures – Racing in Time and Space*. New York: Routledge
- Burkitt, I. (2004). The time and space of everyday life. *Cultural Studies*, 18. 211–227.
<https://doi.org/10.1080/0950238042000201491>
- Celestino, T. & Pereira P. (2012). The sport of orienteering: performance of physically active people who partake in leisure activities but have no experience in this modality. *Inicio*, 7, 45–51. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v7i19.24>
- Cych, P., Krompiewska, E., & Machowska, W. (2011). Motives for participation in tourist orienteering. *Studies in physical culture and tourism*, 18. 175–18. Haettu 30.9.2019 osoitteesta: http://www.wbc.poznan.pl/Content/176811/09_Cych%20REV.pdf
- Eichberg, H. (1987). Liikuntaa harjoittavat ruumiit. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. (1991). *Eläytymismenetelmän käyttö sosiaalitutkimuksessa – tekninen opas aloittelijoille*. Työraportteja. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Eskola, J. (1997). *Eläytymismenetelmäopas*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Eskola, J. (2001a). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 133–157). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Eskola, J. (2001b). Urheilijan ruumis konstruktiona. Miten keho tuotetaan? Teoksessa P. Kuusela & M. Saastamoinen (toim.) *Ruumis, minä ja yhteisö: Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma* (s. 45–70). Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. & Wallin, A. (2015). Eläytymismenetelmä: perusteet ja mahdollisuudet. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: vinkkejä aloittavalle tutkijalle* (s. 56–65). Jyväskylä: PS-kustannus.

Fenomenologinen analyysi. (2015). Jyväskylän yliopisto. Haettu 1.12.2019 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenologinen-analyysi>

Fredman, P. & Tyrväinen, L. (2010). Frontiers in Nature-Based Tourism. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10:3, 177–189.
<https://doi.org/10.1080/15022250.2010.502365>

Haanpää, M. (2017). Tapahtumamatkailu. Teoksessa J. Edelheim & H. Ilola. (toim.), *Matkailututkimuksen avainkäsitteet* (s. 120–124). Rovaniemi: Lapland Univeristy Press.

Haapala, M. (2000). Luonnon kauneus ja rumuus. Teoksessa A. Haapala & Oksanen, M. (toim.), *Luonnot ja luonnon arvottaminen* (s. 68–81). Helsinki: Gaudeamus.

Hallikainen, V., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. (2014). Luonto kokemusten ja elämysten lähteenä. Teoksessa L. Tyrväinen, M. Kurttila, T. Sievänen & S. Tuulentie. (toim.), *Hyvinvointia metsästä* (s. 36–47). Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Heinilä, H. (2007). *Kotitaloustaidon ulottuvuuksia. Analyysi kotitaloustaidosta eksistentiaalistis-hermeneuttisen fenomenologian valossa*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Hietamäki, M. (2013). Elämänvaihelähtöinen henkilöstövoimavarojen johtaminen. Tutkimus lääkäreiden ja sairaanhoitajien työ- ja organisaatiositoutumisesta. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Haettu 23.5.2017 osoitteesta http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1219-0/urn_isbn_978-952-61-1219-0.pdf

Hinds, P. Scandrett-Hibden, S. & McAulay, L. (1990). Further assessment of a method to estimate reliability and validity of qualitative research findings. *Journal of Advanced Nursing*, 15, 430–435. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1990.tb01836.x>

Husserl, E. (1965). *Phenomenology and the Crisis of Philosophy*. New York: Harper & Row.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. (2012). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Haettu 29.3.2020 osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Järviluoma, J. (2006). *Turistin luonto: tutkimus luonnon merkityksestä matkailun vetovoimatekijänä neljässä Lapin matkailukeskuksessa*. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Kakkori, L. & Huttunen, R. (2010). Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Haettu 2.12.2016 osoitteesta <http://users.utu.fi/rakahu/fenomenografia2011.pdf>

Karjalainen, P. (2013). Ympäristön eletty mieli: Humaanin maantieteen polkuja. Teoksessa J. Valkonen & T. Salonen (toim.), *Reittejä luontosuhteeseen* (s.17–21). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Karvinen, P. & Nykänen, R. (1997). Lähtökohtia. Teoksessa P. Karvinen, J. Hinkkanen, R. Nykänen, J. Kinnunen & S. Karhu. (toim.), *Luonnossa kotonaan. Luonto-opastuksen käsikirja* (s. 13–20). Helsinki: Rakennusalan Kustantajat RAK.

Kelkka, A. & Myllärinen, T. (2012). Karttaopetukseen vaikuttavia tekijöitä alakoulussa: Neljäs- ja kuudesluokkalaisten kartankäyttötiedot ja -taidot sekä suhtautuminen kartankäyttöön. Pro gradu- tutkielma. Itä-suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Haettu 12.9.2017 osoitteesta http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130123/urn_nbn_fi_uef-20130123.pdf

Kirjonen, J. (1992). Leikisti tosissaan. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.), *Ihminen, luonto ja liikunta* (s. 28–37). Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81.

Krein, K. (2013). Nature Sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, 41, 93–208.
<http://dx.doi.org/10.1080/00948705.2013.785417>

Krein, K. (2008). Reflections on Competition and Nature Sports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 9, 271–286. <https://doi.org/10.1080/17511321.2015.1067249>

Kokouris, K. (2005). Beginners' perspectives of getting involved in orienteering in Greece. *Scientific journal of orienteering*, 16, 18–33. Haettu 18.6.2017 osoitteesta
<http://orienteering.org/wp-content/uploads/2010/12/Scientific-Journal-of-Orienteering-volume-16.pdf>

Kortelainen, I. (2014). Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari ja M. Väänänen (toim.), *Mindfulness ja tieteeet: tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena* (s. 125–140). Tampere: Tampere University Press.

Kuhmonen, P. (1998). Dialogisuus ja kehollisuus näkökulmina ympäristöfilosofiaan. Teoksessa P. Kuhmonen ja S. Sillman (toim.), *Jaettu jana ääretön raja. Pellervo Oksalan juhla-kirja* (s. 128–153). Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston filosofian laitoksen julkaisuja.

Laine, T. (2010). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 29–52). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Laine, T. (2007). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 28–45). Jyväskylä: PS-Kustannus.

Laine, T. (1996). Eri puolilla kehoa. Teoksessa R. Koikkalainen (toim.), *Ruumiita! ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta, kehollisuudesta* (s.157–168.) Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta.

Lehtomaa, M. (2009). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Lantomaa (toim.), *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen* (s.163–195). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Leppäaho, M. (2011). Eri ikäryhmien luontosuhteen erot ja biologian opetus. Pro gradu tutkielma. Bio- ja ympäristötieteiden laitos. Jyväskylän Yliopisto. Haettu 30.11.2016 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37019/URN:NBN:fi:ju-2011112811744.pdf?sequence=1>

Lähde, V. (2012). Luontokäsitysten tarkastelun ongelmia. Teoksessa K. Lummaa, T. Vuorisalo & M. Rönkä (toim.), *Monitieteinen ympäristötutkimus* (s. 97–110). Helsinki: Gaudeamus.

Mesiäislehto-Soukka, H. (2005). Perheenlisäys isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Lääketieteellinen tiedekunta, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos, Oulun yliopisto. Haettu 1.12.2016 osoitteesta <Http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514277260.pdf>

Mitä on rogaining? (2020). Rogaining Finland ry. Haettu 29.3.2020 osoitteesta <http://www.rogaining.fi/mita-on-rogaining/>

Nurmi, S. (2010). World Masters Orienteering Championships. Tutkimus suomalaisten veteraanisuunnistajien osallistumisesta Sveitsin MM kilpailuihin 2010. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Haettu 18.6.2017 osoitteesta <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/23440/Sanna%20Nurmi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nurmi, T. (2004). *Nykysuomen keskeinen sanasto*. Helsinki: Gummerus kustannus.

- Nykänen, R. (1997). Jälkikirjoitus: Vastuulliseksi olenoksi kasvamisesta. Teoksessa P. Karvinen, J. Hinkkanen, R. Nykänen, J. Kinnunen & S. Karhu. (toim.) *Luonnossa kotonaan. Luonto-opastuksen käsikirja* (s. 151–154). Helsinki: Rakennusalan Kustantajat RAK.
- Ottoson, T. (1997). Motivation for orienteering: An exploratory analysis using confirmatory factor analytic techniques. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 111–120.
<https://doi.org/10.1111/1467-9450.00016>
- Pallonen, K. (2016). "Toisten mielessä tämä on tyhmin laji mitä on keksitty" – suunnistus liikuttaa silti yhä suurempia massoja. Haettu 13.11.2016 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-8962927>
- Perttula, J. (2009). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen* (s. 116–158). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Perttula, J. (2005). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen* (s. 115–162). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Polvinen, K. & Pihlajamaa, J. & Berg, P. (2012). Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Helsinki: Kansallinen Hyvinvointiverkosto. Haettu 12.6.2016 osoitteesta https://media.sitra.fi/2017/02/27174148/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf
- Posti-ahokas, H., Haveri, S. & Palojoki, P. (2015). Eläytymistarinat nuorten itsenäistymisen tulkina. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 52, s. 324–333. Haettu 30.11.2019 osoitteesta <file:///D:/Tallentetut/53609-Artikkelin%20teksti-51231-1-10-20151229.pdf>
- Progen, J. (1979). Man, Nature and Sport. Teoksessa E. Gerber & J. Morgan (toim.). *Sport and the body: A philosophical symposium* (s. 237–242). 2. painos. Washington: Lea & Febiger.
- Rantala, K. (2016). Orienteerausta ja oijustusta. Helsinki: Suunnistusliitto.

Ritchie, B. & Adair, D. (2004). Sport tourism: an introduction and overview. Teoksessa B. Ritchie & D. Adair (toim.), *Sport tourism. Interrelationships, impacts and issues* (s. 1–29). Clevedon: Channel View Publications.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 9–39). Tampere: Vastapaino.

Salonen, T. (2013). Luontokosketuksista luontoa tuntemaan. Teoksessa J. Valkonen & T. Salonen (toim.), *Reittejä luontosuhteeseen* (s. 37–61). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Savolainen V., Lakanen J. & Hernelahti M. (2009). *Suunnistus. Metsästä elämyksiä*. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Silvennoinen, M. (1992). Metsä vai kaupunki- näkökulmia luontoliikunnan pedagogiikalle. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.), *Ihminen, luonto ja liikunta* (s.78–86). Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81.

Sievänen, T. & Neuvonen, M. (2010). Luonnon virkistyskäyttö. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. Haettu 31.1.2017 osoitteesta:
<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Simula, M. (2012). *Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista koskevista haastatteluista*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sironen, E. (1996). Lauri poika metsässä häärii. Luonnon kokemisen paradokseista. Teoksessa J. Kotkanvirta (toim.), *Luonnon luonto. Filosofisia kirjoituksia luonnon käsitteestä ja kokemisesta* (s.115–124). Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja.

Standeven, J. & De Knop, P. (1999). *Sport Tourism*. Champaign IL: Human Kinetics.

Stebbins, R. (2004). Pleasurable Aerobic Activity: A Type of Casual Leisure with Salubrious Implications. *World Leisure Journal*, 46:4, 55–58.

<https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674374>

Suorsa, T. (2011). Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys, ja yhteiskunnallisuus. Subjektitieteellisestä kokemustutkimuksesta. Teoksessa T. Latomaa & T. Suorsa. (toim.), *Kokemuksen tutkimus II* (s. 174–230). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Suunnistusliitto. (2016). Suunnistus tavoittelee lisää kasvua. Haettu 31.3.2017 osoitteesta <https://www.suunnistusliitto.fi/2016/04/suunnistus-tavoittelee-lisaa-kasvua/>

Suunnistuksen lajisäännöt. (2018). Suomen suunnistusliitto. Haettu 16.8.2018 osoitteesta: https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2018/05/Lajisaannot_20180425.pdf

Takalo, T. (2015). *Massaliikuntatapahtuman osallistujaryhmät ja osallistumisen motiivit: Kainuun rastiviikko ja suunnistuksen MM-kilpailut 2013*. Jyväskylä: Studies in sport, physical education and health 223.

Telama, R. (1992). Luontoliikunnan motivaatio: luonto liikunnan harrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.), *Ihminen, luonto ja liikunta* (s. 61–68). Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81.

Tiihonen, A. (2011). Erilaisia ikämiehiä. Teoksessa K. Viiru, J. Manninen, M. Nieminen, H. Suominen, C. Sundqvist, A. Tiihonen & R. Taponen. (toim.), *Erilainen tapa vanheta* (s. 19–44). Kajaani: Suomen Veteraaniliiton julkaisu.

Tuomi-Gröhn, T. (2009). Kodin arki ja arjen taidot tutkimuskohteena. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah. (toim.), *Kodin arki* (s. 147–156). Helsinki: Helsingin yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Ulrich, R. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science* 27,420-421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Valkonen, J. (2005). Saamelainen luontosuhde. Käytännölliset ja kertomukselliset ulottuvuudet. *Kulttuurintutkimus*, 22/2005, 15–26.
- Valkonen, J. & Saaristo, K. (2010). Luonto ja yhteiskunta- ympäristösosiologian lähtökohdat. Teoksessa J. Valkonen (toim.), *Ympäristösosiologia* (s. 7–28). Helsinki: WSOYpro.
- Varto, J. (2005). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Lahti: Osuuskunta Elan Vitalista.
- Vehmas, H. (2009). Liikuntamatkailu ja vapaa-ajan vakavoituminen. *Matkailututkimus* 5/2009, 57–66.
- Vehmas, H. (2010). *Liikuntamatkalla Suomessa. Vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Viljakainen, A. (2012). Potilastietojärjestelmien käytettävyyden tutkiminen ja parantaminen. Pro gradu -tutkielma. Tietojenkäsittelytieteen laitos. Itä-suomen yliopisto. Haettu 23.5.2017 osoitteesta http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120326/urn_nbn_fi_uef-20120326.pdf
- Vuolle, P. (1992). Väestöluontoliikunta käyttäytyminen. Teoksessa T. Lyytinen, & P. Vuolle (toim.), *Ihminen, luonto ja liikunta* (s. 11–28). Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81.
- Vuolle, P. & Oittinen, A. (1994). *Jokamiehen oikeus: Perinteistä nykypäivää: tutkimus jokamiehenoikeuden kulttuurisesta, oikeudellisesta ja luontoliikunnallisesta merkityksestä*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 92.
- Vuorisalo, T. (2012). Johdanto. Teoksessa K. Lummaa, M. Rönkä & T. Vuorisalo. (toim.), *Monitieteinen ympäristötutkimus* (s. 5–20). Helsinki: Gaudeamus.

Wallin, A., Koro-Ljunberg, M. & Eskola, J. (2018). The method of empathy-based stories. *International Journal of Research & Method in Education*, 42, 525–535.

<https://doi.org/10.1080/1743727X.2018.1533937>

Weed, M. (2008). *Sport & tourism: a reader*. Kent: Canterbury Christ Church University.

Weed, M. & Bull, C. (2004). *Sport tourism. Participants, policy and providers*. Oxford: Elsevier.

Willamo R. (2004). Ympäristö suhteessa luontoon? Teoksessa H. Cantell. (toim.) *Ympäristökasvatuksen käsikirja* (s. 32–60). Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITE 1. Kyselylomake

Suunnistajien luontokokemukset

Hyvä vastaaja,

Kysely on osa allekirjoittaneen Lapin yliopistossa tehtävää matkailututkimuksen oppiaineen pro gradu – tutkielmaa.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti, eikä vastauksia luovuteta kolmansille osapuolille. Kyselyyn vastaaminen vie n. 10 minuuttia.

Kiitos ajastanne.

Tiina Pietiläinen

Lisätietoja: tipietil@ulapland.fi

1. Sukupuoli *

- Mies
 Nainen
 Muu

2. Ikä *

3 merkkiä jäljellä

3. Asuinkunta *

4. Kuinka kauan olette harrastaneet suunnistusta? *

- 0-1 vuotta
 2-5 vuotta
 6-9 vuotta
 yli 10-vuotta

5. Missä yleensä harrastatte suunnistusta? *

- Asuinkunnassa Jossain muualla, missä

6. Kuinka usein harrastatte suunnistusta? *

Voit vastata vapaavalintaisesti joko toiseen tai halutessasi molempiin alla olevista kysymyksistä.

7. Kuvittele, että olet juuri palaamassa suunnistamasta. Mietit, että olipa se harvinaisen onnistunut kokemus. Käytä mielikuvitustasi ja kirjoita pieni tarina siitä, millainen on ihanneympäristö suunnistamiseen. Millaisia mahdollisuuksia tämä ympäristö tarjoaa?

8. Kuvittele, että olet juuri palaamassa suunnistamasta. Mietit, että olipa se harvinaisen epäonnistunut kokemus. Käytä mielikuvitustasi ja kirjoita pieni tarina siitä, millainen ympäristö ei sovellu suunnistamiseen. Miksi se ei suunnistamiseen sovellu?

Keskeytä

Vahvista vastausten lähetyk

Lähetä