



Aulangon luonnonsuojelualueen kävijöiden kokemat hyvinvointivaikutukset

Hämeen ammattikorkeakoulu
Luontoympäristöt ja hyvinvoinnin edistäminen, YAMK

Maaliskuu 2024

Pilvi Leinonen

Koulutuksen nimi		Tiivistelmä
Tekijä	Pilvi Leinonen	Vuosi 2024
Työn nimi	Aulangon luonnonsuojelun kävijöiden kokemat hyvinvointivaikutukset	
Ohjaaja	Sari Suomalainen	

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyvinvointivaikutuksia Aulangon luonnonsuojelun kävijät kokivat luonnonsuojelun kävijäaikana ja mitkä tekijät näihin hyvinvointikokemuksiin vaikuttivat. Hyvinvointivaikutuksia tutkittiin osana Metsähallituksen laajempaa Aulangon luonnonsuojelun kävijätutkimusta 2023 kolmen hyvinvointia käsittelevän kysymyksen kautta. Kävijätutkimuksen tulokset antavat lukijalle taustatietoa siitä, että millaiselta ryhmältä aineistoa on kerätty. Itse kävijätutkimuksesta tuotettiin Metsähallitukselle myös Powerpoint muotoinen koosteraportti, jonka Metsähallitus julkaisi omilla verkkosivuillaan helmikuussa 2024.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin 01.02.-23.10.2023 välisenä aikana Aulangon luonnonsuojelun kävijäalueella Metsähallituksen standardoidulla haastattelulomakkeella. Haastattelulomakkeiden vastaukset tallennettiin Metsähallituksen Asta-tietojärjestelmään, josta saatiin keruujakson päätyttyä lopulliset tulokset. Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen ja tuloksia analysoitiin sisällön analyysin kautta ja teemoittelua hyödyntäen.

Tuloksista nousi esille, että Aulangon luonnonsuojelun kävijöistä huomattava osa koki erityisesti psyykkisen hyvinvointinsa lisääntyneen jonkin verran tai enemmän. Euromääräinen keskiarvo käynnin terveys- ja hyvinvointivaikutuksille oli 168,62 euroa mediaanin ollessa 30 euroa. Käynnin terveys- ja hyvinvointivaikutusten rahallinen arvo oli suurempi, jos vastaaja oli viettänyt alueella kaksi tuntia tai enemmän. Avoimet vastaukset käynteihin positiivisesti vaikuttavista tekijöistä teemoiteltiin ja teemojen vastauksien perusteella eniten koettuun hyvinvointiin vaikuttivat luonnon ominaisuudet, fyysinen aktiivisuus sekä luonnon kokeminen.

The purpose of this thesis was to find out what kind of well-being effects visitors experienced in the Aulanko nature reserve during their visit and which factors influenced these well-being experiences. The well-being effects were studied through three questions about well-being as part of wider Aulanko nature reserve visitor survey 2023 made by Metsähallitus. The visitor survey itself was produced for Metsähallitus in the form of a Powerpoint which Metsähallitus will publish on its website in the spring 2024.

The data for the thesis was collected between 01.02.-23.10.2023 in the Aulanko nature reserve using standardized interview form made by Metsähallitus. The answers to the interview questions were stored in the Asta data system maintained by Metsähallitus, from which the final research results were obtained after the end of the data collection period. The thesis is qualitative in nature and the results were analysed through content analysis and thematic analysis.

The results showed that a significant number of visitors to the Aulanko nature reserve felt that their psychological well-being had increased to some extent or more. The average value in euros given by people for the health and well-being effects of the visit was 168.62 euros, with a median of 30 euros. The monetary value of the health and well-being effects of the visit was higher if the respondent had spent two hours or more in the area. The open-ended answers about the factors that had a positive effect on the visit were themed, and based on the answers to the themes, the perceived well-being was most influenced by the properties of nature, physical activity and experiencing nature.

Sisällys

1	JOHDANTO	1
1.1	Yhteistyökumppani ja työelämäyhteys	2
1.2	Aulangon luonnonsuojelualue	3
1.3	Kävijätutkimus 2016–2017	6
2	Erilaiset luonnossa liikkujat.....	7
3	Luonnon hyvinvointivaikutukset- tutkimuksia ja teorioita	10
3.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	10
3.2	Hyvinvointi Eko ja ympäristöpsykologian näkökulmasta	14
3.3	Luonnon monimuotoisuuden tuottamat hyvinvointivaikutukset	15
3.4	Ekosysteemipalvelut ja hyvinvointi	16
3.5	Hyvinvointi tarjoutumateorian näkökulmasta.....	17
4	Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja käytetyt menetelmät.....	18
4.1	Aineistonhankinta	19
4.2	Aineiston analyysi.....	20
5	Kävijätutkimus 2023.....	21
6	Hyvinvointikysymysten tulokset	21
7	Pohdinta.....	28
8	Johtopäätökset	31
8.1	Jatkotutkimusaiheita	32
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	33
	Lähteet.....	35

Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1.	Aulangon näkötorni. Kuva: Pilvi Leinonen	4
Kuva 2.	Ruusulaakson paviljonki Aulangolla. Kuva: Pilvi Leinonen.....	5
Kuva 3.	Aulangon luonnonsuojelualueen kartta ja palvelut.	6
Kuva 4.	Metsähallituksen retkeilijäprofiilit. Kuvitus Anu Väliatalo	8

Kuva 5. Luontoympäristöjen ja lähiluonnon merkitys ihmisen terveydelle. + Positiivinen vaikutus terveyteen – Negatiivinen vaikutus. (Haveri & Simkin, 2023, s. 852).	12
Kuva 6. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit. (Mukaellen Hartig. ym). Tyrväinen. (2018)	13
Kuva 7. Kysymys terveys- ja hyvinvointivaikutuksista.	22
Kuva 8. Kysymys koettujen terveys ja hyvinvointivaikutusten rahallisesta arvosta.	24
Kuva 9. Avoin kysymys hyvinvointikokemuksiin vaikuttavista tekijöistä.’	25
Kuva 10. hyvän tieteellisen käytännön periaatteet eurooppalaista ohjeistusta mukaillen (TENK, 2023).....	33
Taulukko 1. Aulangon luonnonsuojelualan kävijämäärät 2016–2022. Metsähallitus..	3
Taulukko 2. Suunnitellut keruupäivät ja toteutuneet keruupäivät.	20
Taulukko 4. Tulos: Koetut terveys- ja hyvinvointivaikutukset.....	23
Taulukko 5. Tulos: Koetut terveys- ja hyvinvointivaikutukset rahassa mitattuna.	25
Taulukko 6. Havainnollistava kuva teemoittelusta.	26
Kaavio 1. Vastausmäärien jakautuminen teemoittain.....	27
Kaavio 2. Luonnon terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit tuloksiin ja teoriaan peilattuna.	29

Liitteet

Liite 1.	Aulangon luonnonsuojelualan kartta.
----------	-------------------------------------

- Liite 2. Lähialueen kartta.
- Liite 3. Haastattelulomake

1 JOHDANTO

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksilla on merkittävä vaikutus palautumiseen ja elpymisen kokemuksiin. Luonnolla on myös kansanterveydellisiä vaikutuksia, koska se innostaa ihmisiä liikkumaan. (luontoon.fi, n.d). Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu sekä Suomessa, että kansainvälisesti ja luonnon hyvinvointivaikutuksia on pystytty mittaamaan näissä tutkimuksissa. Tutkimuksissa onkin todettu, että luontoympäristö vaikuttaa rauhoittavasti sydämen sykkeeseen. Luonnon terveyshyödyistä yksi merkittävimmistä tekijöistä on immuunipuolustuksen vahvistuminen. Mielen hyvinvointia lisää taas luonnon elvyttävät ja stressiä lievittävät vaikutukset. Luonto on myös miellyttävä liikkumiseen houkutteleva ympäristö, mikä edistää fyysistä hyvinvointia. Luonnossa melu- ja ilmansaasteille altistuminen on rakennettua ympäristöä vähäisempää. Lisäksi luontoympäristöllä on myös lämpötilaa viilentävä vaikutus, jonka vuoksi viheralueet ovatkin keskeisessä roolissa madaltamassa kaupunkien lämpötiloja hellejaksoilla. Luontoympäristöllä on siis erilaisia vaikutusmekanismeja, jotka tuottavat hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ihmiselle. (Tyrväinen, 2023)

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Aulangon luonnonsuojelualan kävijöiden kokemia luonnon hyvinvointivaikutuksia osana Metsähallituksen toteuttamaa Aulangon luonnonsuojelualan kävijätutkimusta, jonka avulla on voitu selvittää Aulangon luonnonsuojelualan tämänhetkistä kävijärakennetta, kävijöiden viipymää alueella sekä muita käyntikohteita matkalla, asiakastyytyväisyyttä ja paikallistaloudellisia vaikutuksia kulutuskysymysten avulla. Lisäksi kävijätutkimuksella on saatu tietoa kävijöiden kokemuksia ja kehittämissuhteita käynnistä Aulangon luonnonsuojelualueella. Luonnolla on monia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ja Metsähallituksen tavoitteena on lisätä näiden vaikutusta ihmisten arjessa. Kävijätutkimus on laaja 23 kysymystä sisältävä tutkimus, joten opinnäytetyössä hyödynnettävät kysymykset on rajattu kolmeen kysymykseen haastattelulomakkeelta. Tässä opinnäytetyössä on keskitytty Aulangon luonnonsuojelualueella käyneiden ja kävijätutkimukseen vastanneiden kokemuksiin käynnin tuottamista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista.

Metsähallitukselle kävijätutkimus antaa tietoa muun muassa alueen kehittämistä varten, tietoa luonnonsuojelualan paikallistaloudellisista vaikutuksista koko Aulangon ja Hämeenlinnan alueelle sekä kävijärakenteesta ja näiden tekijöiden mahdollisista muutoksista, kun tuloksia verrataan aikaisempiin kävijätutkimuksiin. Aulangon luonnonsuojelualan aiemmat kävijätutkimukset on toteutettu vuosina 2003 ja 2016–2017.

Metsähallitus toteuttaa hallinnoimillaan kansallispuisto- ja luonnonsuojelualueilla kävijätutkimuksia säännöllisin välein alueiden kehittämiseksi. Opinnäytetyössä tutkimusasetelma on luonnon tuottamissa hyvinvointivaikutuksissa. Tavoitteena oli selvittää kävijätutkimuksen ohella syvemmin luonnonsuojelualueella käymisen tuottamia hyvinvointivaikutuksia.

1.1 Yhteistyökumppani ja työelämäyhteys

Opinnäytetyössä toteutettiin Metsähallituksen Järvi- Suomen luontopalveluille Aulangon luonnonsuojelualueen kävijätutkimus 2023 palkallisena harjoitteluna. Metsähallitus on Suomen valtiolle kuuluva liikelaitos, jolle kuuluu julkisia hallintotehtäviä sekä liiketoimintaa. Julkiset hallintopalvelut on jaettu luontopalveluihin sekä eräpalveluihin. Luontopalveluiden vastuualueeseen kuuluvat valtion mailla sijaitsevat luonnonsuojelualueet, kuten kansallispuistot, useita kulttuuriperintökohteita sekä maksuttomat retkeilypalvelut. (Metsähallitus, n.d). Kävijätutkimuksen vastauksista Metsähallituksen käyttöön ja luontoon.fi sivuille julkaistavaksi toteutettiin Aulangon luonnonsuojelualueen 2023 kävijätutkimuksen vastauksista koostettu tiivistetty raportti Powerpoint-muodossa.

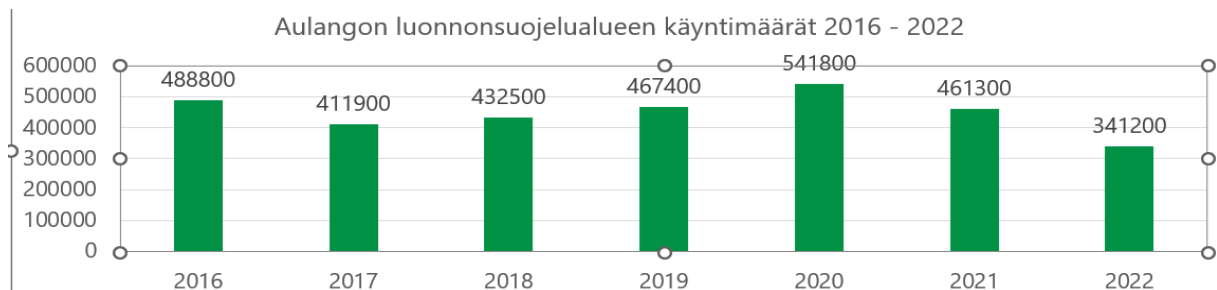
Metsähallituksen luonto- ja eräpalveluissa seurataan myös luonnonsuojelualueiden merkitystä ja vaikuttavuutta terveys- ja hyvinvointivaikutusten näkökulmasta. Metsähallituksen ylläpitämät vetovoimaiset luontokohteet, joissa on monipuolinen luonto tuottavat terveys- ja hyvinvointivaikutuksia paikallisille asukkaille sekä matkailijoille. Metsähallituksen Hyvinvoiva, luonto, hyvinvoiva ihminen -terveys- ja hyvinvointi 2025 ohjelmassa tavoitteena on vähentää kansalaisten istumista ja sen haittavaikutuksia sekä ennalta ehkäistä kansansairauksia edistämällä aktiivista elämäntapaa madaltamalla luontoliikunnan kynnyksiä. Ohjelman yhtenä keskeisenä tavoitteena on kohteiden saavutettavuus, jotta kaikilla olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet luonnossa liikkumiseen. Yhtenä kohderyhmänä ohjelmassa on innostaa lapsiperheitä luontoon, koska varhaislapsuuden hyvillä luontokokemuksilla on vahva vaikutus hyvän luontosuhteen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Ohjelmalla pyritään myös lisäämään työikäisten parempaa työkykyä ja työssä jaksamista sekä edistämään ikäihmisten toimintakykyä ja terveyttä luonnossa liikkumalla. (Metsähallitus, 2017, ss. 5, 8, 10, 16–17, 20)

1.2 Aulangon luonnonsuojelualue

Aulangon luonnonsuojelualue on Metsähallituksen ylläpitämä luonnonsuojelualue. Aulangon luonnonsuojelualueen on alun perin rauhoittanut päätöksellään Hämeen läänin maaherra, vuonna 1930. (Malinen, Mikkola & Tuomaala, 2018, s. 7) Lakisääteiseksi luonnonsuojelualueeksi Aulangon luonnonsuojelualue tuli vuonna 1991 ja pinta- alaa luonnonsuojelualueella on 152,5 hehtaaria (Metsähallitus, n.d) Aulangon luonnonsuojelualue on osa Natura 2000- verkostoa ja osa Suomen ensimmäistä kansallista kaupunkipuistoa (Mallinen, Mikkola & Tuomaala, 2018, s.7). Natura 2000- alueet ovat osa laajempaa verkostoa, jonka avulla Euroopan unioni pyrkii säilyttämään luonnon monimuotoisuutta alueellaan ja turvaamaan luontodirektiivissä määritellyjä lajeja sekä elinympäristöjä. Kansalliset kaupunkipuistot taas ovat alueita, jotka muodostavat kokonaisuuden arvokkaasta kulttuuriperinnöstä, luonnosta ja tärkeistä virkistysalueista, joiden säilyttämisestä kaupunki on sitoutunut huolehtimaan. (Ympäristöministeriö, n.d)

Metsähallitus pitää tilastoa alueen kävijämäärästä vuosi- ja kuukausitasolla. Viimeisin Aulangon luonnonsuojelualueen kävijätutkimus on toteutettu vuosina 2016–2017. Taulukossa (Taulukko 1) näkyvät Aulangon luonnonsuojelualueen käyntimäärät vuodesta 2016 vuoteen 2022 saakka. Vuonna 2016 kävijämäärä oli 488 800 ja sen jälkeen käyntimäärät ovat hieman laskeneet, mutta pysyneet melko tasaisina vuoteen 2020 saakka. Vuonna 2020 on selvästi nähtävissä koronapandemian aiheuttama piikki käyntimäärissä. Koronapandemia lisäsi lähiluontokohteiden kävijöitä ympäri Suomen. Vuoden 2020 jälkeen käyntimäärä taas laski hiukan, mutta vuonna 2022 kävijämäärä on ollut selvästi koko tarkastelujakson alhaisin jääden alle 400 000 kävijään. (Metsähallitus, n.d)

Taulukko 1. Aulangon luonnonsuojelualueen kävijämäärät 2016–2022. Metsähallitus.



Hämeenlinnassa sijaitseva Aulangon luonnonsuojelualue kattaa metsämaisemaa ja vuosina 1883–1938 rakennetun englantilaistyyppisen puiston rakennuksineen, jotka tekevät Aulangosta kulttuurihistoriallisesti merkittävän kohteen. Aulangon luonnonsuojelualue kuuluu Suomen vuonna 2001 perustettuun ensimmäiseen kansalliseen kaupunkipuistoon ja Aulangonvuorelta avautuu yksi Suomen kansallismaisemista eli näkymä Vanajaveden laaksoon (Luontoon.fi, n.d). Suomessa on 27 virallista kansallismaisemaa, jotka on valittu Suomen itsenäisyyden 75-vuotisjuhlapäivänä vuonna 1992 ilmentämään Suomen eri osien kulttuuri- maisemapiirteitä. (Suomen ympäristökeskus, 2023) Kansallissäveltäjämme Jean Sibeliuksen Finlandia hymni on syntynyt Sibeliuksen kuljeskeltua Aulangon metsissä ja on kerrottu, että Sibelius sai osittain inspiraationsa myös Aulangon näkötorjasta avautuvasta kansallismaisemasta. Aulangonjärven Itäiselle puolelle onkin perustettu vuonna 2018 Sibeliuksen metsäksi nimetty luonnonsuojelualue. (Hämeenlinna.fi, n.d).

Kuva 1. Aulangon näkötorni. Kuva: Pilvi Leinonen



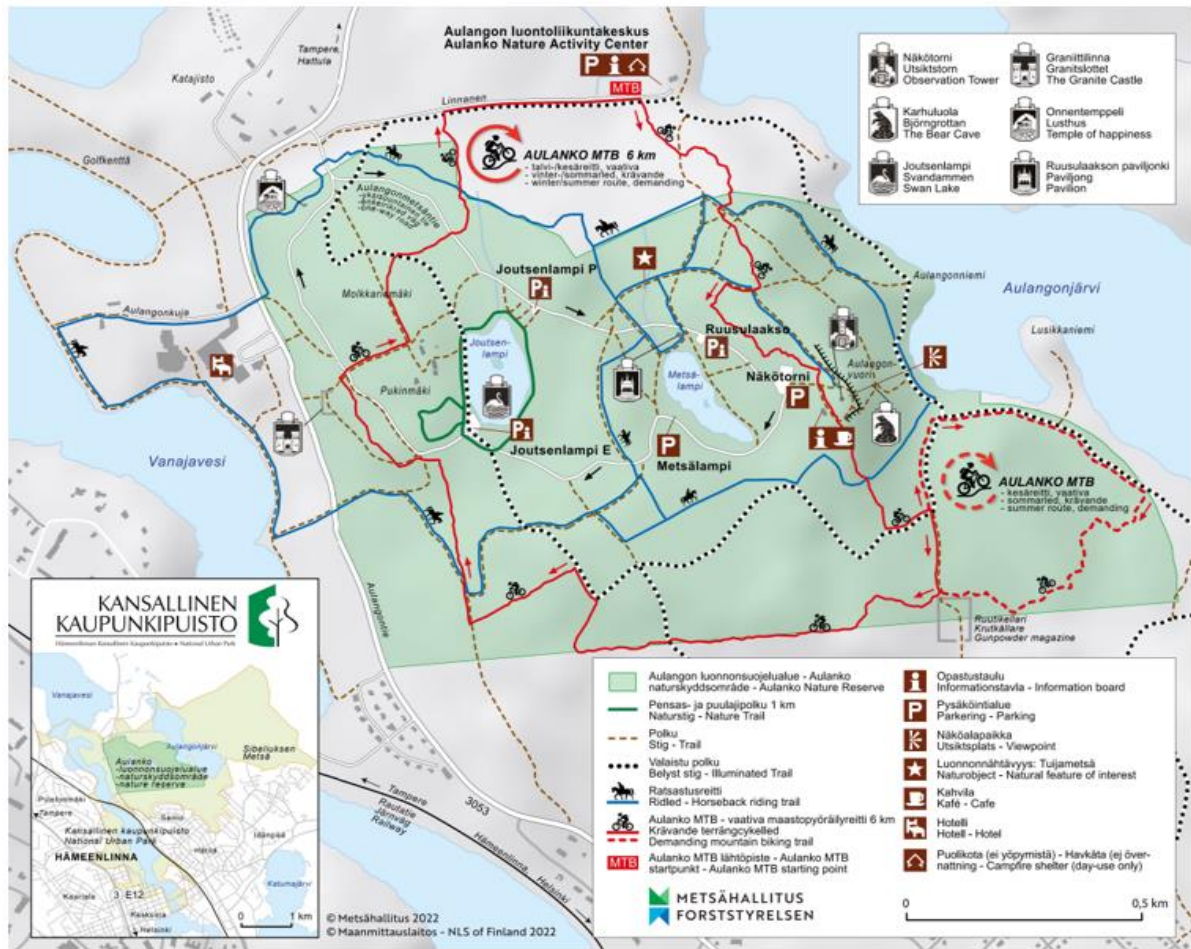
Alueella liikkuu vuosittain yli 400 000 kävijää. (Luontoon.fi, n.d) Aulangon luonnonsuojelualueella kasvaa luonnonvaraisena lähes kaikkia Suomen jalopuulajeja. 1900-

luvun alussa tehdyt istutukset rikastuttavat puulajistoa ja alueella kasvaakin yhteensä yli 140 puu- ja pensaslajia. (Hämeenlinna.fi, n.d) Alla Aulangon luonnonsuojelualueen kartta (kuva 1), jossa näkyvät myös Aulangon luonnonsuojelualueen palvelut. Aulangon luonnonsuojelualue tarjoaa virkistyskäyttöön erilaisia palveluita, kuten hiihtolatuja, runsaan polkuverkoston, kesäisin auki oleva tornikahvilan, 6 kilometrin mittaisen maastopyöräreitin, ratsastusreitin, 1 kilometriä pitkän pensas ja puulajipolun sekä luontoliikuntakeskuksen, jonka pihassa on puolikota ja uimaranta, jossa talvisin on myös avantouintimahdollisuus (Luontoon.fi). Aulangon luonnonsuojelualueelle johtavan tien varressa sijaitsee eversti Hugo Standertskjöldin rakennuttaman graniittilinnake. Standertskjöldin linnake sijaitsee kuitenkin luonnonsuojelualueen ulkopuolella. Lisäksi Standertskjöldin on rakennuttanut metsälammella sijaitsevat ruusulaakson paviljongin sekä onnentempelin. Yksi vierailuimmista nähtävyyksistä on 33- metrinen vuonna 1906 rakennettu graniittinen näkötorni, jonka huipulta aukeaa näkymä kansallismaisemaan. Muita nähtävyyksiä ovat kuvanveistäjä Robert Stigellin karhupatsas karhuluolalla, joutsenlampi sekä metsälampi, jotka ovat kummatkin tekolampia sekä entinen Hämeenlinnan varuskunnan ruutikellari, joka on nykyään rauhoitettu muinaisjäännös 1890-luvulta. (Luontoon.fi, n.d)

Kuva 2. Ruusulaakson paviljonki Aulangolla. Kuva: Pilvi Leinonen



Kuva 3. Aulangon luonnonsuojelualan kartta ja palvelut.



1.3 Kävijätutkimus 2016–2017

Metsähallitus toteuttaa useilla luonnonsuojelualueilla ja eri kansallispuistoissa kävijätutkimuksia. Aiemman kävijätutkimuksen Aulangon luonnonsuojelualueelle Metsähallitus on toteuttanut 2016–2017. Opinnäytetyössä tarkasteltiin tarkemmin kolmea hyvinvointikokemuksiin perustuvaa kysymystä. Kahta näistä kysymyksistä tarkasteltiin myös aiemmassa kävijätutkimuksessa, joten niitä voidaan vertailla edelliseen tutkimukseen. Kysymykset koskivat käynnin hyvinvointivaikutusten arvoa rahassa mitattuna ja psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymistä käynnin aikana. Vuoden 2016–2017 kävijätutkimuksessa vastaajat olivat antaneet käynnin tuottamien terveys- ja

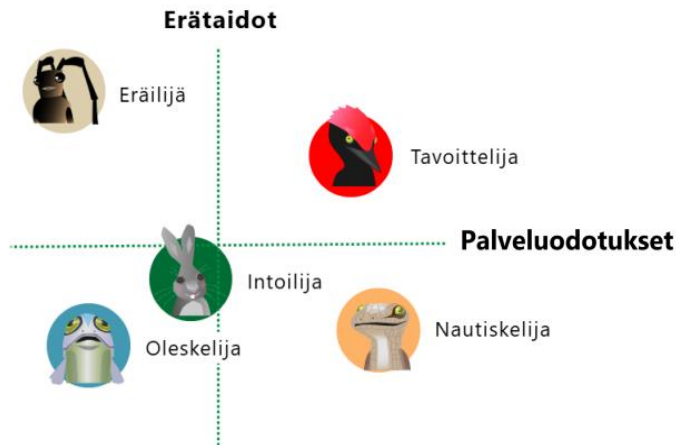
hyvinvointivaikutusten rahalliseksi arvoksi keskimäärin 157 euroa. Aulangon luonnonsuojelualueella vierailemisen tärkeimmät syyt vastauksissa olivat yhdessäolo oman seurueen kanssa sekä maisemat ja luonnon kokeminen. Käynnillä nähtiin olevan erityisesti vaikutusta psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Malinen, Mikkola & Tuomaala, 2018, s. 47)

2 Erilaiset luonnossa liikkujat

Metsähallitus on luonut vuonna 2021 retkeilijäprofiilit erilaisten luonnossa liikkujien tunnistamiseksi. Retkeilijäprofileja on hyödynnetty retkeilypalveluiden ja retkeilyalueiden kehittämisessä, päätöksenteossa sekä eräopas- koulutuksissa. Retkeilijäprofiilit perustuvat Metsähallituksen asiakasymmärrystutkimukseen ja Metsähallituksen asiantuntijoiden kommentteihin haastatteluvastauksista. Retkeilijäprofiilit pitävät sisällään luonnossa liikkuvien erilaisia arvoja, asenteita sekä käyttäytymismotiiveja. Retkeilijäprofiilien sisällä voi olla erilaisia luonnossa liikkujia, kuten maastopyöräilijöitä tai hiihtäjiä, jonka vuoksi retkeilijäprofiilit eivät suoraan korvaa asiakassegmentoinnin tarvetta. Asiakassegmentointi perustuu määrälliseen tietoon, kun retkeilijäprofiilit perustuvat laadulliseen tietoon, jossa tarkastellaan käyttäytymistä ja motivaatiotekijöitä. Retkeilijäprofileita tutkittaessa on keskitytty muun muassa luonnossa liikkujien retkeilytaitoihin, luontosuhteeseen, hyviin ja huonoihin retkikokemuksiin, suhtautumista Metsähallitukseen sekä vastuullisuuteen. (Nylund, 2021)

Kuva 4. Metsähallituksen retkeilijäprofiilit. Kuvitus Anu Välitalo

Retkeilijäprofiilit



Metsähallituksen asiakasymmärrystutkimuksen perusteella retkeilijäprofiileja (Kuva 2) on yhteensä viisi. Nämä viisi retkeilijäprofiilia ovat intoilija, eräilijä, nautiskelija, oleskelija ja tavoittelija. *Intoilija* on inspiroitunut retkeily- ja hyvinvointitrendistä liikkumaan luonnossa. Intoilijalle luonnossa liikkuminen tuo vastapainoa arkeen ja hän tykkää jakaa kuvia sosiaalisessa mediassa. Sääntöjen noudattaminen voi tuntua hankalalta ja epäselvältä vaikka niitä pyrkiikin noudattamaan toiminnassaan. Intoilijan luontosuhde on esteettis-romanttinen ja elämys- ja kokeilunhaluinen. *Eräilijä* kaipaa luonnon rauhaa ja hakeutuu pois merkityiltä reiteiltä päästäkseen fiilistelemään luonnon rauhasta. Eräilijä on kokenut luonnossa liikkuja ja tuntee säännöt ja noudattaa niitä. Eräilijän luontosuhde on arkaainen, jossa ihminen nähdään osana luontoa. *Nautiskelija* arvostaa hyvin merkittäviä valmiita reittejä ja mahdollisuutta käydä kahvilassa tai grillata makkarat laavulla. Nautiskelijalle luontokokemukset ovat pieniä breikkejä arjesta, mutta luonnossa liikkuminen ei ole säännöllistä. Nautiskelijan luontosuhde on hyödyntävä, jossa nähdään luonnon tarjoamat hyödyt ihmiselle. *Oleskelijalle* luonnossa liikkumisen painotus on oman perheen tai seurueen kanssa ajan viettäminen esimerkiksi laavulla. Oleskelijan luontoarvot eivät ole kovin vahvat, eikä siten oleskelijan luontosuhdekaan ole kovin vahva. *Tavoittelija* taas nauttii luonnosta erilaisten tapahtumien tai tavoitteiden kautta, kuten esimerkiksi lintujen bongaaminen tai polkujuoksutapahtumat. Tavoittelija on seikkailija, mutta myös suorituskeskeinen. Tavoittelijan luontosuhde on naturalistinen/pragmaattinen, jossa luonto nähdään ympäristönä

itsensä haastamiseen, eikä luonnossa liikkuminen ole hänelle välttämättä itseisarvo. (Nylund, 2021)

Metsähallituksen asiakassegmenttiä on tutkittu motivaatioperusteisessa kävijäsegmenttitutkimuksessa, joka on julkaistu vuonna 2012. Kävijäsegmentoinnin avulla on pyritty löytämään parempia markkinastrategioita huomioiden erilaiset asiakasryhmät ja minimoimaan lisääntyvän luontomatkailun kielteisiä vaikutuksia ympäristöön. Tutkimuksessa on selvitetty valtion suojelu- ja virkistysalueella kävijöiden motiiveja vuosien 2000–2010 välisenä aikana. Asiakassegmenttejä eri motiivityyppeihin perustuen tutkimuksessa löydettiin neljä, jotka ovat sosiaaliset itsensäkehittäjät, kuntoilevat luontoseikkailijat, henkistä hyvinvointia hakevat nostalgikot sekä luontosuuntautuneet rentoutujat. Asiakassegmenttien välillä oli toisiinsa nähden merkittäviä eroja. Erottelevista tekijöistä tutkimuksessa eniten esille nousivat aikaisemmat muistot, jännityksen kokeminen, uusiin ihmisiin tutustuminen ja tilastollista jakaumaa eri aluetyyppien välillä. Kansallispuistoissa eniten asiakassegmenttityypeistä vierailivat henkisestä hyvinvoinnista kiinnostuneet nostalgikot. Muilla luonnonsuojelualueilla eniten asiakassegmenttityypeistä eniten tavattiin kuntoilevia luontoseikkailijoita ja luontosuuntautuneita rentoutujia. Sosiaaliset itsensäkehittäjät olivat suurin asiakassegmenttityyppi retkeilyalueilla, erämaa-alueilla ja kulttuurillisesti merkittävissä kohteissa. (Konu & Kajala, 2012, s, 5)

Sosiaalisten itsensäkehittäjien ryhmään kuuluvat olivat eniten motivoituneita uusien ihmisten tapaamiseen luonnossa liikkeessä ja heitä motivoivat esimerkiksi vanhat muistot alueilta ja jännityksen kokeminen sekä uusien taitojen oppiminen. Ryhmään kuuluvat olivat myös jonkin verran kiinnostuneita luontokokemuksista ja maisemien katselusta. *Kuntoileville luontoseikkailijoille* nimensä mukaisesti tärkeää oli erityisesti kuntoilumahdollisuudet. Muita tärkeitä asioita tälle ryhmälle on luonnosta oppiminen ja jännityksen kokeminen. Muistot ja muihin ihmisiin tutustuminen on tälle ryhmälle vähemmän tärkeää. *Henkisestä hyvinvoinnista kiinnostuneet nostalgikot* taas kokivat muistot, luontokokemukset ja henkisen hyvinvoinnin tärkeiksi. Poissa melusta ja saasteista oleminen oli myös yksi motivaatiotekijöistä luonnossa liikkumiseen. Uusien ihmisten tapaaminen ja jännityksen kokeminen olivat vähiten tärkeitä motivaatiotekijöitä tälle ryhmälle. *Luontosuuntautuneet rentoutujat* ryhmänä olivat kiinnostuneita tutustumaan uusiin alueisiin ja nauttivat oman seurueen kanssa olemisesta luonnossa. Tälle ryhmälle maisemien katselu ja rentoutuminen luonnossa on tärkeä motivaatiotekijä. Luontosuuntautuneet rentoutujat eivät ole juurikaan kiinnostuneita uusiin ihmisiin tutustumiseen ja uusien taitojen oppimiseen luonnossa. (Konu & Kajala, 2012, ss. 34–36)

3 Luonnon hyvinvointivaikutukset- tutkimuksia ja teorioita

Opinnäytetyön teoriatausta pohjautuu yleisellä tasolla luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja hyvinvointivaikutuksia koskeviin tutkimuksiin. Tämän jälkeen luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkastellaan eri näkökulmien ja teorioiden kautta ja myöhemmässä vaiheessa näitä peilataan kävijätutkimuksesta saatuihin tuloksiin. Nämä näkökulmat ja teoriat ovat hyvinvointi eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmasta, luonnon monimuotoisuuden tuottamat hyvinvointivaikutukset ja hyvinvointi ekosysteemipalvelut ja hyvinvointi sekä hyvinvointi tarjounteorian näkökulmasta.

3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Metsähallitus on julkaissut vuonna 2014 ensimmäisen tutkimuksen luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellisesta arvottamisesta. Tutkimus teetettiin vuonna 2013 osana kävijätutkimusta neljällä suojelualueella, Patvinsuon kansallispuistossa, Kurjenrahkan kansallispuistossa, Repoveden kansallispuistossa ja Kevon luonnonpuistossa.

Taustamuuttujilla ei kotikuntaa lukuun ottamatta havaittu tutkimuksessa eroja. Terveys- ja hyvinvointivaikutusten rahallinen arvo määritettiin keskimäärin korkeammaksi, jos kävijä oli tullut kauempaa alueelle. Alueella vietetty aika ja liikutut kilometrit vaikuttivat myös positiivisesti koettuihin terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudelliseen arvottamiseen. Keskimäärin vastaajat olivat kokeneet terveys- ja hyvinvointivaikutukset 208 euron arvoiseksi mediaanin ollessa n. 100 euroa. Puistojen välillä oli myös selkeitä eroja, Kevon luonnonpuistossa 404 eurosta Kurjenrahkan kansallispuiston 96 euron koettuun arvoon.

Suomessa väestön ikärakenne muuttaa väestön huoltosuhdetta ja lisää painetta työurien pidentämiseen. Sairaspoissaolot ja kalliit terveydenhuollon palvelut kuluttavat kansantaloutta. Luontoympäristöjen hyvinvointi- sekä terveysvaikutusten tutkiminen ja hyödyntäminen ovat tärkeitä yksilön hyvinvoinnin lisäksi myös kansantaloudellisesti. (Vähäsarja, 2014. ss. 1, 9) Metsähallituksen luontopalveluiden yhtenä tavoitteena on vaikuttaa omalla toiminnallaan kansanterveyteen aktivoimalla kansalaisia luontoliikuntaan ja edistämällä ihmisten luontosuhdetta (Kaikkonen, ym. 2014, s.12

Vuonna 2014 Metsähallitus julkaisi raportin myös kansallispuistokävijöiden kokemista hyvinvointivaikutuksista. Kävijätutkimukset olivat toteutettu 2013 Kurjenrahkan kansallispuistossa, Patvinsuon kansallispuistossa, Repoveden kansallispuistossa ja Kevon luonnonpuistossa. Vuonna 2013 taloudellisen arvottamisen lisäksi tutkittiin ensimmäistä

kertaa kävijöiden arvioimina heidän kokemiaan vaikutuksia sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Käynneillä havaittiin olevan positiivisia vaikutuksia erityisesti mielialaan ja psyykkiseen hyvinvointiin. Käynnillä koettiin olevan myös elvyttäviä vaikutuksia. Myös käynnin kestolla oli havaittu yhteys psyykkisten hyvinvointivaikutusten keston. Tutkimuksessa havaittiin myös, että naiset olivat vastanneet miehiä useamman psyykkisten ja fyysisten hyvinvointinsa kohentuneen käynnin aikana. Myös kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu luontokäyntien vaikuttavat psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Aarnio ym, 2014, ss. 4, 11)

Kuva 5. Lähiluonnon vaikutus hyvinvointiin. (Meijän polku, n.d)

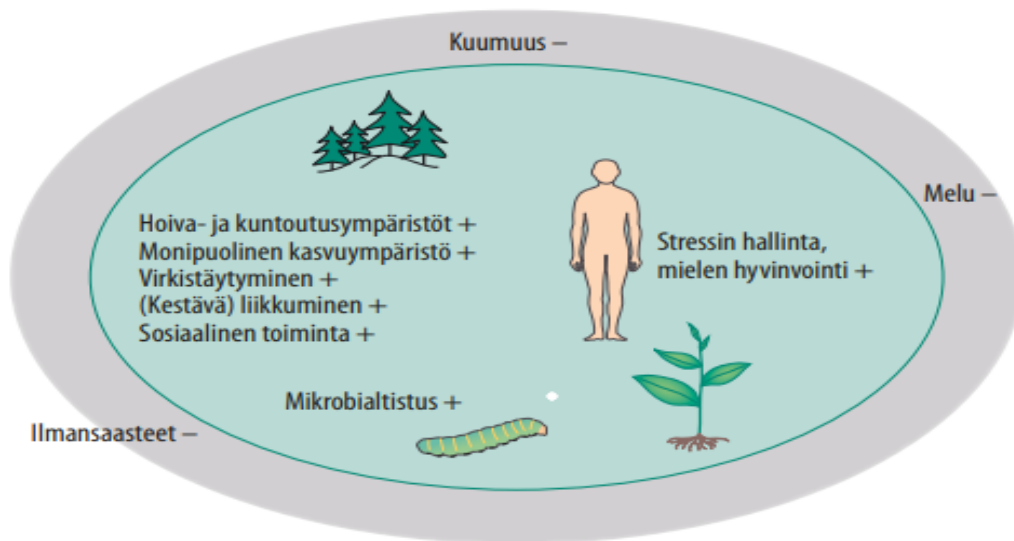


Kuva havainnollistaa hyvin lähiluonnon/luonnon vaikutusta fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset on aiemmin jaettu vain näihin kolmeen ulottuvuuteen, jotka ovat fyysinen aktiivisuus, psyykinen hyvinvointi ja sosiaalinen vuorovaikutus. Tutkimustiedoista on kuitenkin Haverin & Simkin (2023, s. 852) mukaan noussut esille neljäskin ulottuvuus, immuunipuolustuksen vahvistuminen. Luonnon tuottamat terveyshyödyt ovat mitattavissa olevia myönteisiä vaikutuksia, jotka ylittävät mahdolliset kielteiset vaikutukset (Haveri & Simkin, 2023, s. 852).

Kuva 6. Luontoympäristöjen ja lähiluonnon merkitys ihmisen terveydelle. + Positiivinen vaikutus terveyteen – Negatiivinen vaikutus. (Haveri & Simkin, 2023, s. 852).

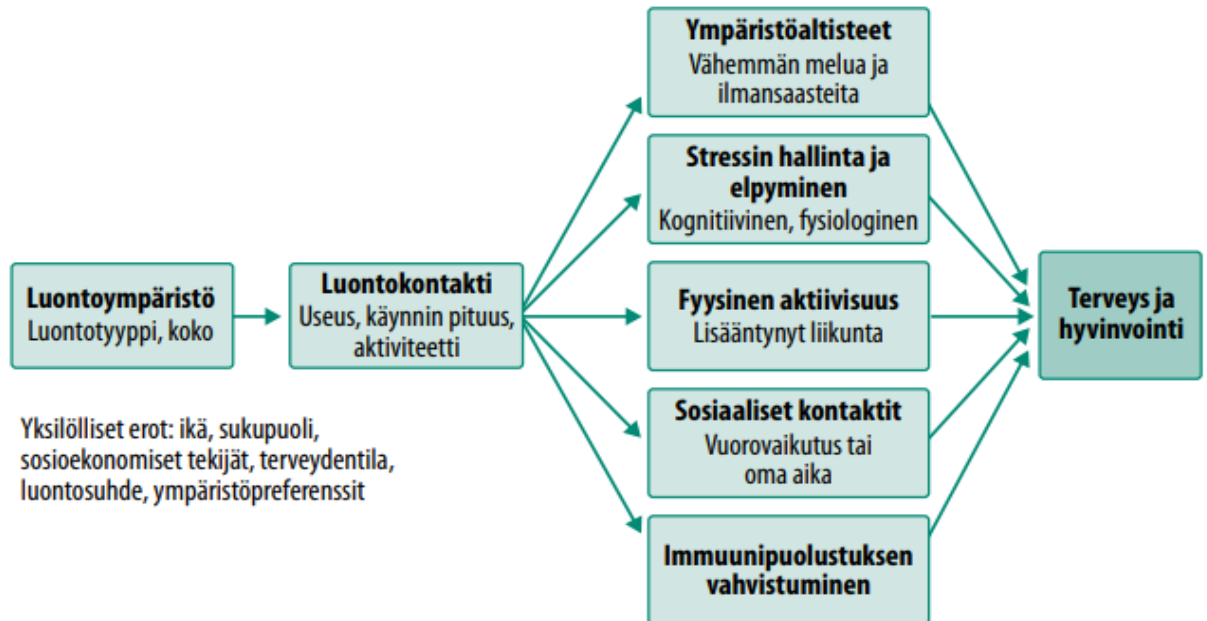
Luontoympäristön negatiiviset vaikutukset, kuten kuumuus, melu ja ilmansaasteet kehän ulkoreunoilla ja kuvan sisällä positiiviset vaikutukset, kuten mikrobialtistus, virkistäytymiseen, stressin hallintaan ja mielen hyvinvointiin vaikuttavat vaikutukset sekä mahdollisuus hyödyntää luontoympäristöä yksilön kuntoutumisessa.



Suomalaisten tyypillisin hyödyntämä luontoympäristö on metsä. Positiivisten psykologisten vaikutusten terveys- ja hyvinvointivaikutusten osalta metsästä liikkumisesta on paljon tutkimusnäyttöä. Myös puistoympäristöllä on enemmän positiivisia vaikutuksia koettuun hyvinvointiin, kuin rakennetulla ympäristöllä. Lyhytkin luontoympäristössä oleskelu voi auttaa palautumaan stressistä. Luontoympäristön tuomista hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista on kyse, kun luontoympäristössä oleminen tuottaa ihmisille enemmän positiivisia, kuin negatiivisia vaikutuksia ja vaikutukset ovat mitattavissa. Luonnon tuottamat terveys- ja hyvinvointivaikutukset koostuvat eri osatekijöistä, jotka tuottavat hyvinvointia yksilölle.

Kuva 7. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit. (Mukaellen Hartig, ym). Tyrväinen. (2018)

Luontoympäristö itsessään sekä käynnin kesto vaikuttavat koettuun hyvinvointiin, mutta lisäksi on erilaisia muita vaikutusmekanismeja, jotka tuottavat terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Lopulta koetut terveys- ja hyvinvointivaikutukset koostuvat useasta eri osatekijästä, kuten stressin elpymisestä ja immuunipuolustuksen vahvistumisesta.



Yllä olevasta taulukosta voidaan havaita terveys- ja hyvinvointivaikutuksille useita eri vaikutusmekanismeja, kuten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, stressistä palautuminen, ja mielialan kohoaminen luonnossa. Luontokokemus syntyy useiden eri aistien kautta, jotka myös vaikuttavat hyvinvointikokemukseen. Maisema voi olla kaunis, ilma raikasta, luonto puhdasta ja sääolosuhteet miellyttävät. Suurin osa luonnon hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta. Tutkimusten perusteella on havaittu, että luontoympäristöllä on lyhytaikaisten vaikutusten lisäksi myös pidempiaikaisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Tästä on tehty tutkimuksia, joissa luonnon läheisillä alueella asuvat henkilöt ovat kokeneet epidemiologisissa tutkimuksissa terveytensä paremmaksi, kuin ne henkilöt, jotka eivät asu luonnon läheisyydessä. (Tyrväinen ym, 2018)

3.2 Hyvinvointi Eko ja ympäristöpsykologian näkökulmasta

Ekopsykologia ja ympäristöpsykologia jakavat holistisen ihmiskäsityksen, vaikka käsitteinä jonkin verran eroavatkin toisistaan. Holistisessa ihmiskäsityksessä ihmisen olemassaolo muodostuu kolmesta kokonaisuuden muodostavasta elementistä. Nämä elementit ovat situationaalisuus, kehollisuus ja tajunnallisuus. (Salonen, 2012, s. 236) Situationaalisuudella tarkoitetaan ihmisen suhdetta vallitsevaan todellisuuteen, kuten ympäristöön, arvioihin ja vuorovaikutukseen. Tajunnallisuus viittaa inhimillisen kokemuksen olevan kokonaisuus, jossa mielen avulla ihminen ymmärtää erilaisia asioita ja ilmiöitä ja voimme kokea elämyksiä havaintojen ja tunteiden kautta. Kehollisuus taas kuvastaa ihmisen konkreettista fyysistä olemassaoloa. (Malme, Punamäki & Samppala, 2019). Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön välistä suhdetta. Ympäristöpsykologia selvittää fyysisen rakennetun ympäristön sekä luontoympäristöjen psykologista vaikutusta ja merkitystä ihmiseen. Ympäristöllä voi olla ihmiselle kielteisiä tai myönteisiä vaikutuksia. Ympäristö voi vaikuttaa tutkimusten mukaan myös mielenterveyteen sekä koettuun stressiin. (Salonen, 2005, ss. 5, 179) Tutkimukset myös osoittavat, että luontoympäristö lisää koettua terveyttä ja toimintakykyä sekä vähentää kuolleisuutta (Salonen, 2012, s. 238). Ympäristöpsykologisten teorioiden kautta voidaan selittää luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia ihmiselle. Ympäristöpsykologian teoriat pyrkivät myös selittämään luonnon vaikutuksia elpymisen kokemuksiin tai stressin lieventymiseen ja tarkkaavaisuuden lisääntymiseen. (Salonen, 2020, ss. 17–18.) Ympäristöpsykologiaa alettiin kehittämään kansainvälisesti jo 1950-luvulla, jolloin tutkittiin sairaalaympäristöjä sekä ihmisen käyttäytymistä arkiympäristössään. 1960-luvulla ympäristöpsykologian avulla ryhdyttiin tarttumaan havaittuihin ympäristöongelmiin ja alettiin laajemmin tutkia esimerkiksi asuinalueiden viihtyisyyttä ja kaupungistumisen vaikutuksia. (Korpela, 2010, s. 338)

Ympäristöpsykologian tutkimuksissa on todettu myös, että maisemat ja luontoympäristössä oleskelu tuottavat hyvinvoinnin kokemusta ihmiselle. Suurin osa aikuisväestöstä kokeekin mielipaikakseen jonkin luontoympäristön. Mielipaikat auttavat rauhoittumaan, selkiyttävät ajatuksia ja auttavat vähentämään koettua stressiä. (Korpela, 2010, s. 339) Korpela (2001) onkin käyttänyt psyykkisen itsesääntelyn termiä, jolla tarkoitetaan sitä, että ihminen pyrkii tasapainottamaan omaa mieltään haastavissa tilanteissa hakeutumalla ympäristöihin, joissa myönteiset tunnetilat vahvistuvat. Myönteisiä tunnetiloja edistävät paikat lisäävät elämänhallinnan tunnetta ja ovat keino mielenterveyden säilymiseksi. (Yli-Viikari & Lilja, 2016, s. 69) Elpymisestä puhuttaessa ympäristöpsykologiassa puhutaan kahdentyypisestä elpymisestä. Elpymisellä voidaan tarkoittaa tarkkaavaisuuden elpymistä esimerkiksi keskittymistä vaativan tehtävän jälkeen tai stressistä elpymisestä esimerkiksi raskaan

työpäivän jälkeen. Molemmille elpymisen kokemukselle on todettu olevan yhteistä se, että elpyminen luontoympäristössä tapahtuu nopeammin ja tehokkaammin, kuin rakennetussa ympäristössä. (Salonen, 2012, ss. 237–238)

Ekopsykologia on arvoihin perustuva suuntaus, jossa ihmisen luontosuhteen syventäminen nähdään tärkeänä ja tehokkuusajattelu vähemmän tärkeänä. Ekopsykologia tunnistaa keskinäisen suhteen ihmisen psyyken, terapia sisältöjen sekä ympäristönsuojelun välillä. (Salonen, 2012, s. 236) Tehokkuuden arvot ja kiire, joka nykymaailmassa ulottuu pitkälle myös vapaa- aikaan saattavat aiheuttaa yksilölle ristiriidan oman hyvinvoinnin suhteen ja vähentää elpymisen mahdollisuuksia. Elpymisen kokemusta voivat vahvistaa emotionaaliseen kokemukseen yhdistyvät tasapainon arvot, joita ovat tasapaino, eheyttäminen, yhteisyys, kumppanuus, luontoympäristön elementit ja myönteinen olemisen kokemus. Tasapainon arvot korostavat ja auttavat tunnistamaan luontoympäristön positiivisia vaikutuksia yksilölle. (Salonen, 2012, ss. 238–239)

3.3 Luonnon monimuotoisuuden tuottamat hyvinvointivaikutukset

Biodiversiteetin käsitteellä tarkoitetaan luonnon monimuotoisuutta eli yksinkertaistettuna elonkiertoa (Haahtela, 2014, s. 20). Yksi biodiversiteetin määritelmistä on YK:n biologinen luonnon monimuotoisuutta koskeva yleissopimus. Luonnon monimuotoisuutta koskessa yleissopimuksessa biodiversiteetti kuvataan elävien eliöiden vaihtelevuudeksi manner ja meri ekosysteemeissä sekä kaikissa muissa vesiperäisissä ekosysteemeissä. Vaihtelevuutta siis esiintyy kaikilla kolmella päätasolla, jotka ovat lajien sisäinen monimuotoisuus ja lajien välinen monimuotoisuus sekä ekosysteemien monimuotoisuus. (Lindgren, 2018, s. 2) Biodiversiteetin eli luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen vaikuttaa ihmislajin selviytymiseen ja elinehtoihin. Tekijät, jotka pitävät ihmisen immuunijärjestelmän tasapainossa, puuttuvat kaupunkiympäristöistä. Teollistuneissa maissa sairaudet, kuten erilaiset syövät ja muut tulehdukselliset sairaudet ja Alzheimer ovatkin lisääntyneet räjähdysmäisesti kaupungistumisen myötä. (Haahtela, 2014, s. 20) Viheralueiden merkitys kaupunkiympäristöissä on siis merkityksellistä ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Lindgren, 2018, s. 1).

Cameron yms, (2020, s, 301) ovat tutkineet kaupunkilaisten saamia hyötyä viheralueista Yhdistyneessä Kuningaskunnassa ja selvittäneet, että ovatko kaikki viheralueet yhtä hyödyllisiä ihmiselle hyvinvointivaikutuksiltaan. Tutkimuksessa hyödynnettiin matkapuhelinsovellusta, jossa arvioitiin kohdekaupungin viheralueilla liikkuvien tunnekokemuksia. Tutkimuksessa havaittiin selkeää korrelaatiota luonnon

monimuotoisuuden ja koettujen hyvinvointivaikutusten välillä. Vastaajat olivat kokeneet enemmän tyytyväisyyttä niillä viheralueilla, joilla oli monimuotoinen luonto ja eliöstö. Luonnon monimuotoisuutta viheralueilla oli arvioitu linnusto- ja luontotyyppitutkimuksilla. (Cameron, 2020, s, 301) Vastaavanlainen tutkimus toteutettiin Italiassa, jossa mitattiin tutkimukseen osallistuvien itse ilmoittamia hyötyjä ja hyvinvointivaikutuksia kyselylomakkeen avulla. Tutkimukseen osallistujat vierailivat neljällä erilaisella luontoalueella, joiden luonnon monimuotoisuus vaihteli matalasta korkeaan. Itse ilmoitettujen hyötyjen ja luonnon monimuotoisuuden runsauden välillä löytyi yhteys myös tässä tutkimuksessa. (Giuseppe, yms, 2015, s, 221)

Biodiversiteettihypoteesin mukaan Ihmisen terveyden kannalta yhteys ja kosketus monimuotoiseen luontoympäristöön ja hyviin mikrobeihin on välttämätöntä.

Luontoympäristössä keholle hyvät mikrobit muokkaavat kehon mikrobistoa suolistossa, hengitysteillä ja iholla ja vahvistavat immuunijärjestelmää. (Tari Haahtela, 2014, ss. 20–21) Kaupungeissa ja paljon sisätiloissa aikaansa viettävien ihmisten ihon ekosysteemi eli mikrobikanta on erilainen verrattuna maaseudulla asuviin. Luontoympäristö edistää ihmisen terveydelle hyödyllistä mikrobikantaa. Luonnon monimuotoisuus tukee ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja fyysisen terveyden lisäksi monimuotoisen luonnon on havaittu edistävän myös psyykkistä hyvinvointia. (Aivelo & Lehtimäki, 2021)

3.4 Ekosysteemipalvelut ja hyvinvointi

Ekosysteemipalvelu termin on ottanut käyttöön vuonna 1974 Stanfordin yliopiston professori Paul Elrich korostaakseen ekosysteemin toiminnan merkitystä ihmiselle (Nieminen, 2020, s. 92). Ekosysteemit tuottavat ihmiselämälle välttämättömiä tarpeita, kuten happea ja ruokaa ja huolehtivat myös monista toiminnoista, kuten pölytyksestä, hiilen sitomisesta ja veden kierrosta. (Nieminen, 2020, s.92) Kaupunkiympäristöjä hyödyttäviä ekosysteemipalveluita ovat luontoympäristöt ja kaupunkipuut, jotka lievittävät kaupunkiympäristön kielteisiä vaikutuksia suodattamalla epäpuhtauksia ja laskemalla ilman lämpötilaa. Useissa tutkimuksissa kaupunkipuiden on todettu parantavan kaupunkien ilmastoa. (Moser yms, 2017, ss. 3–4)

Monipuolinen ja terve luonto tarjoaa aineellisen hyvinvoinnin lisäksi myös henkistä hyvinvointia ihmislajille. Näitä luonnon tuottamia hyötyjä kutsutaan ekosysteemipalveluiksi, jotka voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat tuotantopalvelut, säätely- ja ylläpitopalvelut ja kulttuuripalvelut. Ekosysteemipalvelujen luokittelua on käytetty vuodesta 2005, jolloin MEA (Millennium Ecosystem Assessment) esitteli termin (Nieminen, 2020, s. 92). Tuotantopalvelut

sisältävät ruoan ja raaka-aineet sekä materiaalit. Säätelystä ja ylläpitopalvelut käsittävät esimerkiksi veden säätelyn, jolloin vettä sitovat rakenteet auttavat säästämään vettä sitä tarvitseville kasveille, vaikka vähään aikaan ei sataisikaan. (Syke, 2022)

Kulttuuripalveluilla tarkoitetaan luonnon tuottamia aineettomia hyötyjä. Kulttuuripalvelut tarjoavat hyvinvointia ja virkistystä sekä luovat mahdollisuuksia matkailuelinkeinolle. Ympäröivä luonto tarjoaa parhaimmillaan inspiraatiota, elämyksiä ja lisää asuinympäristön viihtyisyyttä. (Syke, 2022) Russellin ym. (2013, s. 1) ovat tutkineet luonnon tuntemisen ja kokemisen vaikutuksia koettuun hyvinvointiin ja heidän mukaansa luonnon kokeminen ja tunteminen tuottaa onnellisuutta, edistää muun muassa ihmisen terveyttä ja oppimiskykyä.

Aulangon luonnonsuojelualue on osa Euroopan unionin ekosysteemejä suojelevaa Natura 2000- verkostoa, johon kuuluu yli 25 000 luonnonsuojeluetta EU:n alueella. Näiden Natura 2000 alueiden sosioekonomiset hyödyt ympäristölleen ovat merkittävät. Hyötyjä ovat muun muassa matkailu- ja virkistystoiminnan tuottamat hyödyt sekä ekosysteemiä hyödykkeet, kuten kasvien pölytys- ja ravinnekierto. (Euroopan unioni, 2010)

3.5 Hyvinvointi tarjoumateorian näkökulmasta

Tarjoumateoria on noussut ensimmäisen kerran esille vuonna 1979 ympäristöpsykologiaan erikoistuneen James Gibsonin kirjassa "The Ecological Approach to Visual perception". James Gibson on todennut kirjassaan tarjoumien olevan sitä, mitä ympäristö tarjoaa ja tarjoumien vaikutukset ihmiseen voivat siten olla positiivisia tai negatiivisia. Tarjoumateorian ydin on ihmisen ja ympäristön yhdistävissä mekanismeissa. Juutin (2016, s. 58) mukaan tilallisten terveysvaikutusten ymmärtämiseen tarvitaan ymmärrystä ihmisen ja ympäristön välille muodostuvista yhteyksistä. Ympäristön ja ihmisen välisen suhteen välillä on aina jokin mekanismi, joka tuottaa ihmisessä psykologisia tai sosiaalisia vaikutuksia. (Juuti, 2016, ss. 2, 58).

Luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkastellessa tarjoumilla viitataan siihen mitä ympäristö tarjoaa ihmiselle fyysisesti, sosiaalisesti sekä kulttuurillisesti. Tarjoumat voivat ohjata yksilön toimintaa, mutta yksilö voi päättää olla myös hyödyntämättä niitä. Havaintojen avulla voidaan määrittellä millaisia merkityksiä yksilö saa ympäristöstä. (Juuti, 2016, ss. 58–61) Tarjoumien hyödyntämisessä oma vaikutuksensa on myös ihmisen omilla tunteilla (Kouri, 2021, s. 11). Tarjoumateoriaa voidaan hyödyntää myös terveyttä edistävien alueiden suunnittelussa ja kehittämisessä, sillä tarjoumien luomia toimintamahdollisuuksia voidaan myös käyttää rohkaisemaan ihmisiä toimimaan jollakin tietyllä tavalla. Esimerkiksi puistoon suunniteltu

penkki luo puitteet pysähtymiselle ympäröivässä miljöössä ja saa mahdollisesti ihmiset viettämään siellä pidemmän aikaa, kuin vain ohi kulkien. Parhaimmillaan ympäristön tarjoumat ovatkin yhteensopivia ihmisten tarpeiden kanssa. (Juuti, 2016, ss. 61–62)

4 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja käytetyt menetelmät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa Metsähallitukselle Aulangon luonnonsuojelualueen kävijöiden kokemuksista, asiakastytyväisyydestä, arvoista ja asenteista, paikallistaloudellisista vaikutuksista ja hyvinvointivaikutuksista koskien luonnonsuojelualueella vierailua. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla Aulangon luonnonsuojelualueen kävijöitä 2023 helmikuusta lokakuulle. Haastattelu on aineistonhankintamenetelmänä paras tapa kerätä tietoa silloin, kun halutaan selvittää ihmisten kokemuksia tai mielipiteitä. Haastattelutyyppit voidaan jakaa muun muassa avoimiin, puolistrukturoituihin ja strukturoituihin haastatteluihin. (Jyväskylän yliopisto, 2021). Tässä opinnäytetyössä aineisto kävijätutkimusta varten kerättiin käyttämällä Metsähallituksen omaa standardoitua lomakehaastattelua (Liite 3 Haastattelulomake). Itse haastattelulomakkeella kysymyksiä on yli 20, mutta tässä opinnäytetyössä on keskitytty analysoimaan tutkimuskysymysten kautta tarkemmin kolmea haastattelukysymystä Aulangon luonnonsuojelualueella vierailleiden kokemista hyvinvointivaikutuksista. Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen.

Metsähallitukselle tuotettava raportti tuottaa määrällistä tilastotietoa alueen kävijöistä. Määrällisellä tiedolla tarkoitetaan tutkimusta, jossa tutkimuskohdetta kuvataan numerollisesti ja tilastollisesti (Jyväskylän yliopisto, 2013). Metsähallituksen kävijätutkimuksen 2016–2017 raportissa on kuvattu tilastollisesti muun muassa kuinka moni kävijöistä on paikkakuntalaisia ja kuinka moni kävijä on ulkopaikkakuntalainen. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä on tarkoitus kuitenkin tarkastella kokonaisvaltaisemmin laadullisten tutkimusmenetelmien keinoin. Laadullisen tutkimuksen termiä voidaan pitää kattokäsitteenä, jonka alle kuuluu joukko erityyppisiä laadullisia tutkimuksia. (Tuomi & Sarajärvi (2002, s. 7) Laadullinen tutkimus pyrkii selittämään tutkimuskohteen merkityksiä tai ominaisuuksia syvemmin (Jyväskylän yliopisto, 2021). Ihmistieteellisissä tutkimuksissa on kysymys ihmisen luomasta merkitystodellisuudesta tai käsitteistä. Luonto itsessään on fyysisesti olemassa ihmisestä riippumatta, mutta tutkimuskohteina terveys ja hyvinvointi ovat ihmisen luomia käsitteitä ja näin ollen niissä heijastuvat inhimilliset arvot. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, ss. 31–32)

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

Millaisia hyvinvointivaikutuksia Aulangon luonnonsuojelualueella vierailevat käynnistään kokivat?

Mitkä tekijät vaikuttivat hyvinvointikokemukseen?

4.1 Aineistonhankinta

Aulangon luonnonsuojelualueen kävijätutkimus toteutettiin paikan päällä mobiililaitteella toteutettuina strukturoiduilla kyselylomakkeilla eri puolella Aulangon luonnonsuojelualueella. Vaihtoehtona oli myös paperilomakkeen täyttäminen, mutta ensisijaisesti pyrittiin käyttämään mobiililaitetta, joka tallensi tiedot suoraan Metsähallituksen ASTA-tietojärjestelmään. Metsähallituksella on oma standardimallinen kysely kävijätutkimusten toteuttamiseen. Haastattelulomakkeen 23 kysymyksestä kolmea koettuun hyvinvointiin liittyvää kysymystä hyödynnettiin opinnäytetyön tutkimuksellisessa osiossa. Muut kysymykset liittyivät muun muassa vastaajien seurueeseen, viipymään ja käyntikohteisiin alueella sekä Hämeenlinnassa, kävijöiden kokemaan tyytyväisyyteen ja odotuksiin sekä mahdollisiin häiriötä tuottaviin tekijöihin. Kävijätutkimus kattoi yhteensä 486 otosta ja se kerättiin 2023 helmi-lokakuun välisenä aikana. Kävijätutkimuksesta koostettiin aiempaa kävijätutkimusta 2016–2017 vertaileva raportti, jonka Metsähallitus julkaisee omilla verkkosivuillaan.

Kävijätutkimus toteutettiin Aulangon luonnonsuojelualueella eri keruupaikoilla 01.02.-23.10.2023 välisellä aikajaksolla eri viikonpäivinä, jotta otoksesta saatiin mahdollisimman kattava. Haastattelija kontaktoi keruupäivinä alueella jo jonkin aikaa olleita yli 15-vuotiaita kävijöitä vastaamaan mobiililomakkeeseen tai vastaavasti täyttämään paperilomakkeen. Eniten vastauksia keruujaksolla saatiin Aulangon näkötornin alueelta ja Aulangon tornikahvilasta. Aulangon luontoliikuntakeskuksella tavoitettiin uimareita ja hiihtäjiä. Muita keruupaikkoja olivat Joutsenlampi, Ruusulaakson paviljongin vieressä oleva Metsälampi sekä Karhuluola. Yksi keruupäivä toteutettiin Aulangon luonnonsuojelualueen eteläosassa sijaitsevilla ulkoilureiteillä. Aikajaksolle suunniteltuja keruupäiviä oli 40, joista toteutuneita keruupäiviä oli 35 (taulukko 2). Keruupäivät olivat kestoltaan noin neljä tuntia kerrallaan. Keruupäiviä aikajaksolla toteuttivat koulutuskeskus Hyrian opiskelijat, opinnäytetyön tekijä, yksi Metsähallituksen työntekijä sekä Aulangon tornikahvilan henkilökunta. Paperilomakkeita annettiin kävijöille mukaan myös kotona täytettäväksi vastauskuoren kanssa. Lomakkeen pystyi täyttämään kahdella kotimaisella kielellä tai englanniksi. Haastattelijat täyttivät keruupäiviltä keruupäiväkirjaa, johon merkittiin huomioita esimerkiksi keruupäivän

sääolosuhteista ja kävijöiden mahdollisesti antamaa suullista palautetta. Mobiilivastaukset tallentuivat sähköisesti Metsähallituksen Asta-tietojärjestelmään, mutta paperilomakkeiden vastaukset syötettiin käsin tietojärjestelmään. Vastauksia keruujaksolla saatiin yhteensä 486, mikä ylitti alkuperäisen tavoitteen, joka oli 400 vastausta keruujaksolla.

Taulukko 2. Suunnitellut keruupäivät ja toteutuneet keruupäivät.

Suunniteltuja keruupäiviä jakautuen eri kuukausille oli alun perin 40, mutta koska kävijätutkimuksen tavoiteltu vastausmäärä saatiin kasaan suunniteltua nopeammin, jäi toteumaksi lopulta 35 keruupäivää.

Kuukaus	Suunnitellut keruupäivä	Toteutuneet keruupäivä
Helmikuu	3	1
Maaliskuu	3	3
Huhtikuu	3	2
Toukokuu	4	3
Kesäkuu	6	6
Heinäkuu	7	7
Elokuu	6	6
Syyskuu	4	4
Lokakuu	4	3
Yhteensä	40	35

4.2 Aineiston analyysi

Saatujen vastausten perusteella aineisto analysoitiin Metsähallituksen omalla ASTA-järjestelmän laskentamallilla. Laskentamallia on käytetty myös 2016–2017 vuoden kävijätutkimuksen tulosten analysoinnissa. Käytettävä analyysimenetelmä on tilastollisesti kuvaava analyysi, jossa tutkimusaineistosta saatuja vastauksia kuvataan tilastollisessa muodossa ja esitetään myös graafisesti (Jyväskylän yliopisto, 2021). Opinnäytetyössä tarkasteltuja kolmea hyvinvointikokemuksiin liittyvää kysymystä on tarkasteltu laadullisen tutkimuksen näkökulmasta ja avoimia vastauksia tarkasteltiin sisällönanalyysin kautta teemoittelua hyödyntäen. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen yksi perusanalyysimenetelmistä ja sitä voidaan hyödyntää monenlaisessa tutkimuksessa. Teemoittelussa painotus on siinä, mitä teemoista on sanottu ja mitä ne pitävät sisällään. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, ss. 93, 95)

5 Kävijätutkimus 2023

Aulangon luonnonsuojelualan kävijätutkimuksen tuloksista koostettiin PowerPoint-raportti. Raportissa on siis käsitelty kaikkia vastauksia ja tehty vertailua aiempaan kävijätutkimukseen. Kävijätutkimuksen yhteenveto on avattu, koska koko kävijätutkimuksen yhteenveto tiivistettynä antaa lukijalle kokonaisvaltaisemman käsityksen siitä, millaiselta joukolta aineisto on kerätty.

Kävijätutkimukseen vastanneista 33 % oli paikallisia ja 62 % kotimaan matkailijoita. Ulkomaalaisten matkailijoiden osuus kattoi 4 % kävijätutkimukseen vastanneista. Kaikista kävijöistä 36 % olivat ensimmäistä kertaa Aulangon luonnonsuojelualueella ja ensikertalaisten osuus verrattuna aiempaan kävijätutkimukseen oli noussut 10 %. Keskimääräinen Aulangon luonnonsuojelualueella vietetty aika oli noin kaksi tuntia. Aulangon luonnonsuojelualan nähtävyyksistä suosittuimmaksi osoittautui Aulangon näkötorin alue. Luonnosta nauttiminen ja maiseman katselu koettiin tärkeimmiksi aktiviteeteiksi alueella. Fyysisistä aktiviteeteistä suosituinta oli kävely. (Leinonen & Mikkola, 2024)

Maiseman vaihtelevuuteen ja alueen siisteyteen oltiin eniten tyytyväisiä Aulangon luonnonsuojelualueella. Lisäksi kävijät olivat pääosin tyytyväisiä ulkoilureitistöihin. Palveluiden määrään melko tai erittäin tyytyväisiä oli 92 % kävijöistä. Metsähallituksen Astatietojärjestelmä laskee tyytyväisyyttä mittavista kysymyksistä kävijätyytyväisyysindeksiin. Aulangon luonnonsuojelualan kävijätyytyväisyysindeksi asteikolla 1-5 oli 4,27 (1= huono, 5 = erittäin hyvä). Eniten huonoa palautetta saatiin käymälöiden vähäisyydestä ja opasteista ja viitoituksista. (Leinonen & Mikkola, 2024)

6 Hyvinvointikysymysten tulokset

Metsähallituksen yli 20 kysymystä sisältävästä standardoidusta lomakehaastattelusta (liite 3) opinnäytetyössä on tarkasteltu kysymysnumerot 17-19, jotka keskittyvät kävijöiden hyvinvointikokemuksiin. Ensimmäiseksi lomakkeen kysymysnumero 17 (taulukko 3) kysymyksessä kävijät vastasivat kysymykseen, miten he kokivat terveytensä ja hyvinvointinsa lisääntyneen kolmella eri osa-alueella, jotka olivat sosiaalinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi ja fyysinen hyvinvointi. Arviointiasteikkokysymyksessä oli käytössä asteikko 1–5, joista 5 tarkoitti, että kävijä oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja numero 1, että vastaaja oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. Muut vastausvaihtoehdot olivat tältä väliltä. Kysymyksessä numero 18 kävijöiltä kysyttiin myös avoimena kysymyksenä, että

minkä tekijöiden vastaaja erityisesti koki vaikuttaneen positiivisesti omaan hyvinvointiin Aulangon luonnonsuojelualueella vierailun aikana. Lomakkeen kysymyksessä numero 19 kysyttiin kävijöiden euromääräistä arviota käynnin tuottamista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista. Avoimia kysymyksiä on analysoitu teemoittelun avulla.

Kuva 8. Kysymys terveys- ja hyvinvointivaikutuksista.

Haastattelulomakkeen kysymys numero 17, joka on ensimmäinen kolmesta opinnäytetyössä hyödynnetyistä kysymyksestä.

17. Missä määrin koet tämänkertaisen käyntisi Aulangon luonnonsuojelualueella vaikuttaneen yleiseen terveydentilaasi ja hyvinvointiisi seuraavilla osa-alueilla?					
(vastaa jokaiseen kohtaan ja valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi)					
asteikolla 5 = täysin samaa mieltä, 4 = jonkin verran samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 1 = täysin eri mieltä					
	täysin samaa mieltä			täysin eri mieltä	
	5	4	3	2	1
Sosiaalinen hyvinvointini lisääntyi (esim. työkyvyn edistyminen, ihmissuhteiden lujittuminen, yksin tai yhdessä tekemisestä nauttiminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykinen hyvinvointini lisääntyi (esim. tyytyväisyys elämään, mielialan kohentuminen, palautuminen henkisestä uupumuksesta, uuden oppiminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen hyvinvointini lisääntyi (esim. luonto-aistimuksista nauttiminen, fyysisen kunnon ylläpito, uusien taitojen omaksuminen, fyysinen hyvä olo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Metsähallituksen Asta-tietojärjestelmän yhteenveto saaduista vastauksista (taulukko 4) haastattelulomakkeen kysymykseen numero 17 (taulukko 3). Kysymyksessä kävijät siis vastasivat käynnillä koettuihin terveys ja hyvinvointivaikutuksiin arviointiasteikolla 1–5. Tässä yhteydessä on huomioitu vastaajat, jotka ovat vastanneet fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvointinsa lisääntyneen jonkin verran tai enemmän ja nämä kaksi vastaajaryhmää on laskettu yhteen, jolloin on saatu laskettua eniten hyvinvointivaikutuksia kokevien prosentuaalinen osuus. Tulokset olivat kaikilla osa-alueilla melko korkeat suhteessa

kaikkiin vastaajiin. Sosiaalisen hyvinvointinsa vastaajista koki lisääntyneen jonkin verran tai enemmän 79 % kaikista vastaajista, 88 % arvioi käynnin vaikuttaneen heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa myönteisesti jonkin verran tai enemmän ja 84 % arvioi käynnin vaikuttaneen heidän fyysiseen hyvinvointiinsa ja terveyteensä jonkin verran tai enemmän.

Taulukko 3. Tulos: Koetut terveys- ja hyvinvointivaikutukset.

Taulukossa Metsähallituksen Asta-tietojärjestelmästä saatu kooste haastattelulomakkeen kysymysnumero 17 kysymyksen vastauksista.

	Vastanneita		Arviointi, %					Keski-arvo	Keskihajonta
			täysin eri mieltä	jonkin verran eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	jonkin verran samaa mieltä	täysin samaa mieltä		
	n	%							
Sosiaalinen hyvinvointini lisääntyi (esim. työkyvyn edistyminen, ihmissuhteiden lujittuminen, yksin tai yhdessä tekemisestä nauttiminen)	470	97	1	3	17	40	39	4,12	0,89
Psyykkinen hyvinvointini lisääntyi (esim. tyytyväisyys elämään, mielialan kohentuminen, palautuminen henkisestä uupumuksesta, uuden oppiminen)	477	98	0	1	10	39	49	4,35	0,75
Fyysinen hyvinvointini lisääntyi (esim. luontoaistimuksista nauttiminen, fyysisen kunnon ylläpito, uusien	472	97	1	2	13	36	48	4,29	0,83

taitojen omaksuminen, fyysinen hyvä olo)									
Yhteensä	478	98					4,25	0,83	

Kysymykseen käynnin hyvinvointi- ja terveysvaikutusten rahassa mitattuun arvoon (kuva 4) vastasi kaikista kävijätutkimukseen vastanneista 285 vastaajaa. Euromääräinen keskiarvo käynnin terveys- ja hyvinvointivaikutuksille oli 168,62 euroa mediaanin ollessa 30 euroa. Kysymys käynnin koetuista terveys- ja hyvinvointivaikutuksista herätti joissakin vastaajista huolta siitä, että Aulangon luonnonsuojelualueella vierailemisesta olisi tulossa maksullista. Metsähallituksen näkökulmasta terveys- ja hyvinvointivaikutusten rahallisen arvon mittaamista ei kuitenkaan kysytä siksi, että vierailemisesta oltaisiin tekemässä maksullista. Metsähallituksen resurssit ovat rajalliset, joten käyntien arvoa on pystyttävä mittaamaan myös rahassa, jotta voidaan selvittää kohteeseen sijoitetuista rahoista saatavaa hyötyä myös taloudellisesta näkökulmasta (Vähäsarja, 2014, s. 16–17).

Kuva 9. Kysymys koettujen terveys ja hyvinvointivaikutusten rahallisesta arvosta.

Haastattelulomakkeen kysymysnumero 19, jota on yksi kolmesta opinnäytetyössä hyödynnetyistä kysymyksistä.

19. Minkä arvoisiksi arvioisit rahassa mitattuna Aulangon luonnonsuojelualueella tällä käynnilläsi kokemasi terveys- ja hyvinvointivaikutukset?

Voit esimerkiksi verrata rahallista arvoa kaupallisiin hyvinvointipalveluihin ja -tuotteisiin (kuntosalikäynti 5 €, kylpyläkäynti 2,5 tuntia 20 €, hieronta 60 min 50 €, hemmottelupäivä kylpylässä erilaisilla hoidoilla 200 €), erilaisiin kulttuuripalveluihin (elokuviissa käynti 12 €, konsertti 100 €) tai matkoihin (kotimaan matka 500 €, ulkomaanmatka 3000 €).

(Mikäli koet vastaamisen hankalaksi, siirry seuraavaan kysymykseen.)

_____ euroa

Suora sitaatti kävijätutkimuksen vapaasta palauteosiosta:

”Kuulostaa pahaenteiseltä, kun pitää käynti arvioida rahassa. Tämän paikan rauha ja luonto ovat todella tärkeitä ja myös luonnonvedet. Myös se meinataan laittaa maksulliseksi?”

Taulukko 4. Tulos: Koetut terveys- ja hyvinvointivaikutukset rahassa mitattuna.

Metsähallituksen Asta-tietojärjestelmästä saatu kooten haastattelulomakkeen kysymysnumero 19 kysymyksen vastauksista.

Vastanneita		Keski-arvo, euroa	Keski-haj.	Prosenttipisteet				
n	%			Min	25 %	Med	75 %	Max
285	58	168,62	864,99	0	20	30	80	10 000

Kuva 10. Avoin kysymys hyvinvointikokemuksiin vaikuttavista tekijöistä.’

Haastattelulomakkeen kysymysnumero 18, joka on yksi kolmesta opinnäytetyössä hyödynnetyistä kysymyksistä.

18. Mikäli koet vierailusi Aulangon luonnonsuojelualueella vaikuttaneen positiivisesti hyvinvointiisi, niin kerro mitkä tekijät erityisesti edistivät sitä? (esim. luonnon äänet, maisema, seura, liikunta...)

”Luonto maisema ja perheen kanssa oleminen”

”Metsän puhdas tuoksu, upeat maisemat sekä rakennukset.”

”Luonnon rauha ja kauneus”

”Lähiluonnossa liikkuminen ja kasvien ja eläinten tarkkailu lapsenlapsen kanssa.”

Kävijöiltä kysyttiin myös avoimena kysymyksenä, että minkä tekijöiden vastaaja erityisesti koki vaikuttaneen positiivisesti omaan hyvinvointiin Aulangon luonnonsuojelualueella vierailun aikana. Tähän kysymykseen saatiin yhteensä 330 avointa vastausta. Avoimia vastauksien tarkastelussa hyödynnettiin teemoittelua ja vastaukset jaoteltiin eri teemoihin, joita kutsun vaikuttavuustekijöiksi. Seuraavaksi luettelen teemat ja tuon esille esimerkkejä, mitä kyseinen teema on pitänyt sisällään vastauksissa. Ensimmäinen teema on luonnon äänimaisema, johon sisältyvät muuan muassa *hiljaisuus, luonnon äänet ja linnunlaulu*, joita tuli esille useissa vastauksissa. Vastauksissa nousi esille myös alueen *kasvit, puut, kukat ja vesi*, jotka nimesin luonnon elementeiksi. Luonnon rauha tai *relaxing landscape* olivat esimerkkejä vastauksista, jotka teemoittelin luontokokemuksiin. *Raikas ilma* tai *maisema* teemoittelin vastauksissa luonnon ominaisuuksiin. Lisäksi vastauksista nimesin kolme muuta teemaa, jotka eivät suoraan liittyneet luontoon. Nämä kolme teemaa ovat fyysinen aktiivisuus, seura tai muut tekijät. Muiden tekijöiden alle laitoin muun muassa seuraavia vastauksia, *munkkikahvit, muistot, torni ja kiireettömyys*. Useissa vastauksissa teemat myös osittain limittyivät toisiinsa, kuten seuraavassa vastauksessa voidaan havaita ”*luonnon lähellä oleminen rakkaiden kanssa kiireettömästi*”. Tässä vastauksessa vaikuttavuustekijät olisivat tärkeiden ihmisten seura ja luontokokemus yhdistettynä.

Taulukko 5. Havainnollistava kuva teemoittelusta.

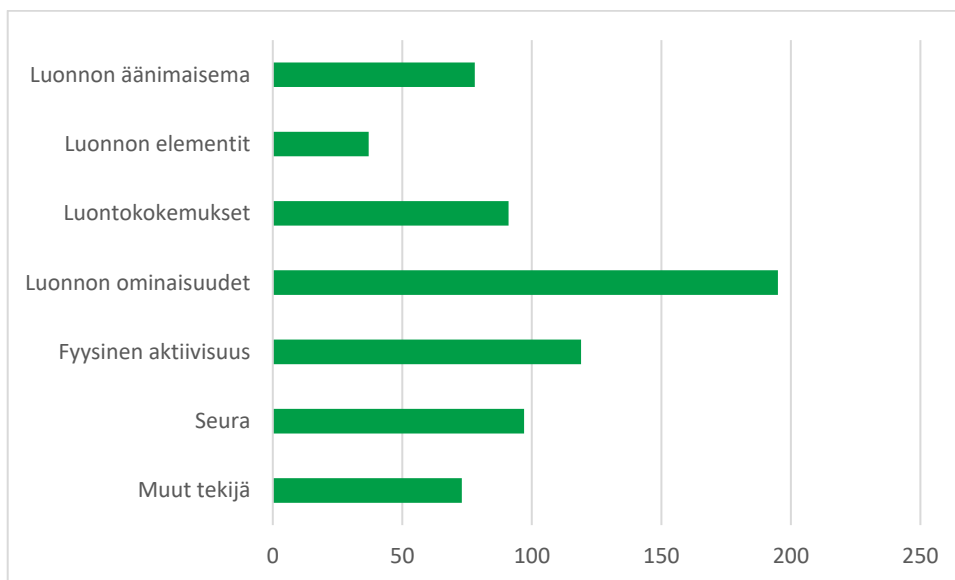
Avoimien vastauksien teemat ja minkälaisia vastauksia ne ovat pitäneet sisällään.

Teema=vaikuttavuustekijä	Teeman sisältö
Luonnon äänimaisema	Linnunlaulu, hiljaisuus, luonnon äänet
Luonnon elementit	kasvit, vanhat puut, kukat, vesi
Luontokokemukset	Luonnon rauha, relaxing landscape
Luonnon ominaisuudet	Raikas ilma, maisema
Fyysinen aktiivisuus	Liikunta, uinti, kuntoportaat
Seura	Perheen seura, ystävät,
Muut tekijät	kahvila käynti, munkkikahvit, torni, kiireettömyys

Lopuksi vielä jaottelin, kuinka paljon kuhunkin teemaan oli tullut vastauksia (kaavio 1). Useissa vastauksissa korostui maisema tai luonto itsessään, joka nosti luonnon ominaisuudet merkittävästi korkeammalle muihin teemoihin verrattuna. Tämän jälkeen tärkeimmäksi teemaksi nousi fyysinen aktiivisuus, seura ja luonnon kokeminen. Kaikkein vähiten vastauksia saatiin teemasta luonnon elementit. Teemojen määrällinen vertailu tuo esille, että minkälaiset asiat kävijöiden hyvinvointikokemuksiin ovat vaikuttaneet selvästi muita tekijöitä enemmän ja jotka korostuvat useissa vastauksissa.

Kaavio 1. Vastausmäärien jakautuminen teemoittain

Laskennallinen tulos siitä, että kuinka paljon eri teemoihin liittyvää sisältöä avoimissa vastauksissa nousi esille.



Vastausmäärien perusteella tarkastelin myös sitä, että kuinka Metsähallituksen asiakassegmentit näkyvät avoimissa vastauksissa. Tarkempien retkeilijäprofiilien tulkitsemiseen avoimet vastaukset olivat liian laiveita. Ylätasolla asiakassegmenttien tarkastelu vastausten valossa antaa kuitenkin suuntaviivaa siitä, että minkälaisia motivaatiotekijöitä kävijöillä on alueella vierailulle. Vastaukset, joissa esille on noussut luonnon ominaisuudet, kuten maisema ja luonto itsessään kuuluvat asiakassegmentoinnissa jonkin verran kaikkiin neljään segmenttiin, joten sellaisenaan tämä vastausryhmä ei anna tulkinnan mahdollisuutta asiakassegmentistä, joten nämä vastaukset on jätetty huomioimatta asiakassegmenttien tarkastelussa. Avoimissa vastauksissa liikunta eri muodoissaan tuli esille useissa vastauksessa ja osalle kuntoilu vaikutti vastausten perusteella olevan suurin motivaattori käynnille. Fyysinen aktiivisuus sai toiseksi suurimmat vastauslukemat ja esille nousi erilaisia liikuntamuotoja, joita alueella harrastettiin, joten ainakin *kuntoilevien luontoseikkailijoiden* tarpeisiin Aulangon luonnonsuojelualueen puitteet vaikuttavat vastaavan hyvin. Fyysisen aktiivisuuden jälkeen eniten vastauksia saatiin teemasta seura. Osa vastauksista sisälsikin korostuneesti oman perheen tai seurueen kanssa yhdessä olemista luonnossa. *Luontosuuntautuneita rentoutujia* alue palvelee myös hyvin, koska se tarjoaa rauhallisen luontoympäristön kiirettömään yhdessä oloon oman seurueen kanssa.

”Harrastan rapputreeniä ja Aulangon portaat ovat lähes parhaimmat Suomessa kehittävän treenin kannalta.”

”Luonnon lähellä oleminen rakkaiden kanssa kiireettömästi.”

Näiden jälkeen kolmanneksi eniten saatiin vastauksia luonnon kokemisesta, joista suurin osa vastauksista on tulkittavissa *henkisestä hyvinvoinnista kiinnostuneiden nostalgikoiden* vastauksiksi. Henkisestä hyvinvoinnista kiinnostuneita yhdisti se, että vastauksissa nousi esille, että luonnosta oli lähdetty etsimään mielenrauhaa, aikaa omille ajatuksille ja rauhoittumista. *Sosiaalisia itsensäkehittäjien* ryhmään sopivia vastauksia avoimissa vastauksissa oli selkeästi vähiten, mutta muutama sopiva vastaus tähänkin ryhmään löytyi. Aulangon luonnonsuojelualue suosittuna kohteena tarjoaa hyvät puitteet uusiin ihmisiin tutustumiseen ja itsensä kehittämiseen, mutta myös henkisyden ja rauhoittumisen tarpeisiin.

” Better mental state of mind. Calmness and mindfulness.”

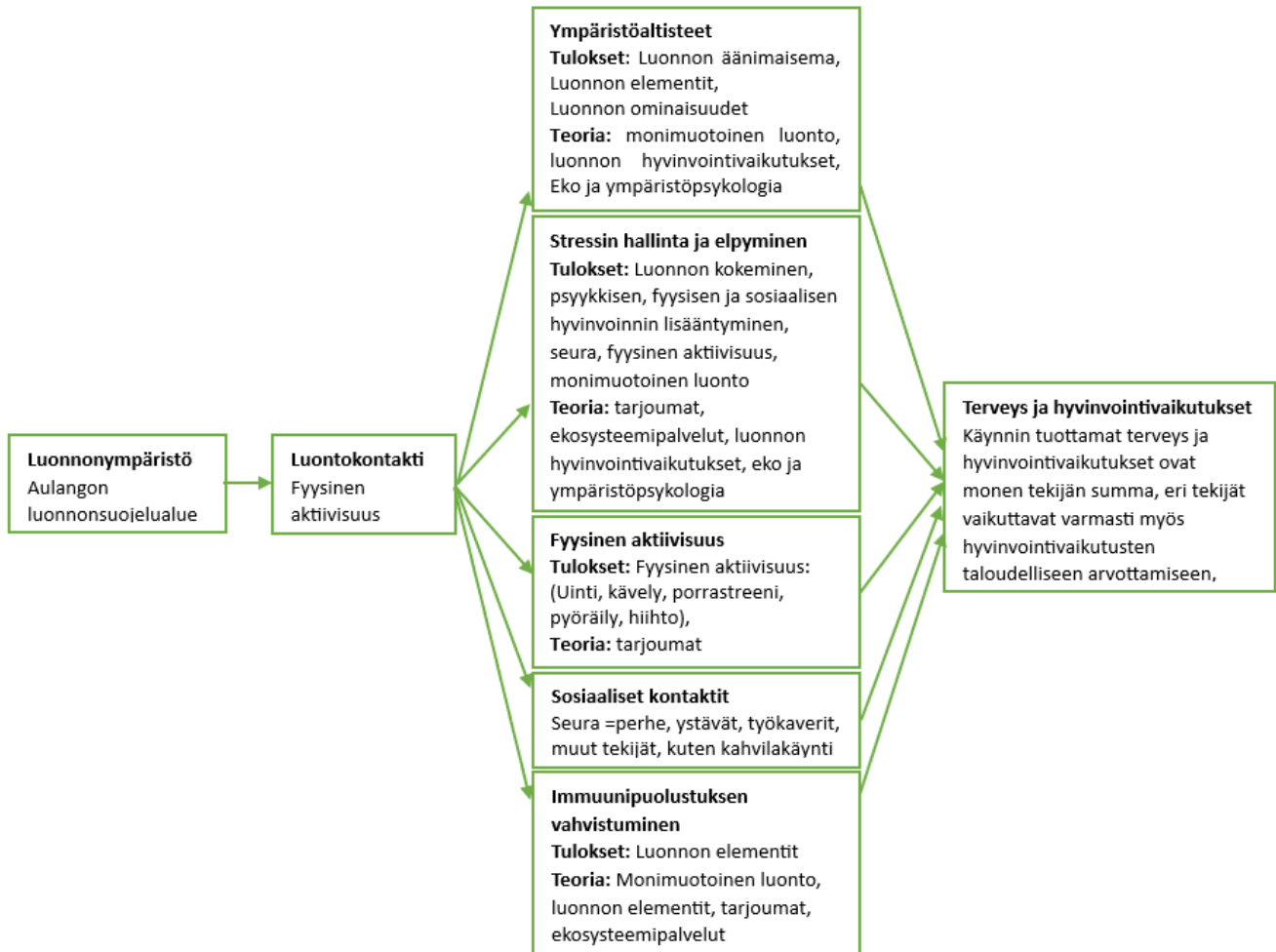
”Luonnon kauneus, seura, tytär ja koira, mukavat muut vastaantulijat, kaunis rakennettu ympäristö.”

7 Pohdinta

Vastauksena tutkimuskysymykseen *”millaisia hyvinvointivaikutuksia Aulangon luonnonsuojelualueella vierailevat käynnistään kokivat”* saatiin kahdella opinnäytetyössä tarkastellulla kysymyksellä, jossa kysyttiin hyvinvoinnin lisääntymisestä kolmella osa-alueella ja käynnin hyvinvointivaikutusten rahallista arvoa. Iso osa vastaajista oli kokenut fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvointinsa lisääntyneen jonkin verran tai enemmän. Eniten kuitenkin koettiin psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyneen käynnin aikana, jopa 88 % vastaajista oli kokenut käynnin lisänneen psyykkistä hyvinvointia. Käynnin tuottamien hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvo oli mediaaniltaan 30 euroa ja keskiarvoltaan 168 euroa. Kysymyksen asettelussa esimerkiksi kylpyläkäynti asettui 20 euron arvoiseksi, joten mediaanivastaus muodostui hyvinvointivaikutuksiltaan tätäkin suuremmaksi. Kysymyksen asettelussa konsertti oli arvoitettu n.100 euron arvoiseksi ja kotimaan matka 500 euron arvoiseksi. Keskiarvo 168 euroa sijoittui konsertin ja kotimaan matkan välimaastoon hyvinvointivaikutuksiltaan. Kysymykseen *”mitkä tekijät vaikuttivat hyvinvointikokemukseen”* saatiin vastauksia avoimen kysymyksen kautta. Teemoittelun kautta löysin useita vaikuttavuustekijöitä kävijöiden kokemiin hyvinvointivaikutuksiin. Näitä vaikuttavuustekijöitä sekä teoriaa käsittelen seuraavaksi (kaavio 2).

Kaavio 2. Luonnon terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit tuloksiin ja teoriaan peilattuna.

Opinnäytetyössä käytetyt teoriat ja avoimet vastaukset on luokiteltu kaaviossa sen mukaan, minkä vaikutusmekanismin alle ne kuuluvat.



Tuloksia peilattiin teoriaa mukaillen (kuva 2) Tyrväinen (2018) luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdollisten vaikutusmekanismikaavion mukaan (kaavio 2). Luonnon hyvinvointivaikutuksia analysoitaessa on otettava huomioon, että yksilöiden hyvinvointikokemuksissa voi olla eroja riippuen ympäristön ominaisuuksista tai sen saavutettavuudesta ja esimerkiksi yksilön omasta luontosuhteesta. Tässä opinnäytetyössä vaikutusmekanismeja tarkastellaan aineistosta nousevien tulosten perusteella, eikä tuloksia voida tarkastella yksilön luontosuhteesta käsin, koska sitä ei ole tutkimuksessa kysytty. (Kaipainen, 2021, s. 17)

Luonnonympäristönä tässä tutkimuksessa toimi Aulangon luonnonsuojelualue. Kävijätutkimuksessa Aulangon luonnonsuojelualueella vierailun pituus oli keskimäärin 2 tuntia ja alueella harrastettuja fyysisiä aktiviteettejä oli avoimissa vastauksissa useita. Ajallisella kestolla havaittiin olevan merkitys käynnin rahalliseen arvottamiseen, kun käynti oli kaksi tuntia tai enemmän. Kaksi tuntia tai enemmän alueella aikaa viettäneet olivat arvioineet käynnin hyvinvointivaikutukset rahallisesti suuremmiksi, kuin alle kaksi tuntia alueella aikaa viettäneet. Kaaviossa ensimmäisenä hyvinvoinnin ja terveyshyötyjen vaikutustekijänä nousevat ympäristöaltisteet. Teemoista ympäristöaltisteiden alle nousivat luonnon äänimaisema, luonnon elementit ja luonnon ominaisuudet. Nämä kaikki tekijät ovat ympäristön tuottamia tarjoumia, jotka tuottavat ihmisille hyvinvointivaikutuksia. Suurimpana teema näistä vastausmäärien perusteella oli luonnon ominaisuudet, kuten raikas ilma. Aulangon luonnonsuojelualueella on myös varsin monimuotoinen luonto eli suuri joukko luonnon elementtejä, joiden mikrobistolle altistuminen edistää ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Luonnon elementit olivat kuitenkin vastausmäärissä pienin teema. On kuitenkin otettava huomioon, että jotkin luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset eivät ole yksilön itsensä havaittavissa, kuten mikrobialtistus tai verenpaineen laskeminen.

Stressin hallinnan ja elpymisen osalta tuloksista nousi esille kävijöiden itse arvioimana psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen. Näistä eniten oli koettu psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymistä. Aiemmat tutkimukset luonnon hyvinvointivaikutuksista ovat tuottaneet vastaavia tuloksia, joissa erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin ja mielialan on koettu kohentuneen. Avoimien vastauksien teemoista stressin hallinnan ja elpymisen alle laitoin myös luonnon kokemisen, fyysisen aktiivisuuden, seuran sekä monimuotoisen luonnon. Luonnon tarjoumat ja kulttuuripalvelut tuottavat stressiä laskevia ja elvyttäviä kokemuksia. Eko- ja ympäristöpsykologia pyrkivät selittämään luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia, kuten tarkkaavaisuuden ja elpymisen kokemuksia ihmiselle. Stressin lieventyminen ja elpymisen kokemus on varmasti yksi tunnetuimmista luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Fyysisen aktiivisuuden osalta on tietenkin selkeää, että alueella toteutetut fyysiset aktiviteetit ovat lisänneet vastaajan fyysistä hyvinvointia ja luonto on tuottanut tarjouman, puitteet ja ympäristön aktiviteetin toteuttamiselle. Sosiaalisten kontaktien osalta hyvinvointia on lisännyt perheen tai ystävän kanssa vietetty aika. Nämä vaikutukset itsessään voivat tietenkin tulla muussakin ympäristössä, mutta luontoympäristö itsessään voi myös houkutella liikkumaan.

Immuunipuolustuksen vahvistumiseen vaikuttavat ennen kaikkea luonnon elementit, jotka muodostavat monimuotoisen luonnon, jonka mikrobit lisäävät yksilön vastustuskykyä.

Immuunipuolustuksen vahvistumista yksilö ei voi havaita esimerkiksi mielialasta tai kokemuksena vaan se on välillinen vaikutus monimuotoiselle luonnolle altistumisesta. Mielenkiintoista vastauksissa oli, että eniten koettiin psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymistä monivalintakysymyksessä, mutta teemojen tarkastelussa fyysinen hyvinvointi tuotiin useammin esille, kuin sosiaaliset suhteet tai mieliala.

Avoimien kysymysten vastauksista nousi esille myös se, että Aulanko on monelle lähialueella asuvalle tärkeä lähiluontokohde, jossa vierailaan melko usein ja sen monimuotoinen luonto tarjoaa mahdollisuuden eri lajien ja eläinten tarkkailuun. Avoimista vastauksista voidaan myös havaita, että luontokohteena Aulangon luonnonsuojelualue on monille myös merkittävä ja arvokas kohde erilaisuutensa, alueen historian ja kansallismaiseman vuoksi. Lisäksi monissa vastauksissa korostui, että luonnossa liikkuminen ja luonto itsessään ovat vastaajalle tärkeitä eli vastaajan oma myönteinen luontosuhde todennäköisesti vaikuttaa myönteisesti koettuihin hyvinvointivaikutuksiin. Aulangon luonnonsuojelualue on monipuolinen luontokohde, joka tarjoaa mahdollisuuksia erilaisiin aktiviteetteihin, palasen Suomen kulttuurihistoriaa, luonnon rauhaa ja upeat puitteet ajan viettämiseen läheisten kanssa. Näin ollen Aulangon luonnonsuojelualue tarjoaa puitteet kaikkien Metsähallituksen asiakassegmenttiryhmiä tarpeeseen.

"Upea luontokohde kaiken kaikkiaan, käymme täällä melko usein ympäri vuoden".

"Puisto, metsä, lammet, ympäristö on kuin kruununjalokivi",

"Luonnon äänet ja kauneus, rauhallinen tunnelma, luontoyhteys."

8 Johtopäätökset

Yhteenvetona voidaan todeta, että Aulangon luonnonsuojelualueella on hyvät puitteet luonnon eri hyvinvointia tuottaville vaikutusmekanismeille. Alueella on runsas monimuotoinen luonto ja sitä kautta alueella vierailun aikana kävijät altistuvat hyville mikrobeille, joka edistää immuunipuolustusta. Alue on ympäristönä fyysiseen aktiivisuuteen houkutteleva useine polkuineen kauniissa maisemissa, mutta tarjoaa myös mahdollisuudet ratsastamiseen, porrastreeniin tai pyöräilyyn. Kaunis ympäristö ja luonnon helmassa oleminen luovat myös hyvät puitteet psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiselle. Kaunis luonnonsuojelualue ja oman seurueen kanssa vietetty aika voivat vahvistaa luontoyhteyttä ja tehdä käynnistä

merkityksellisemmän, kun on esimerkiksi päässyt esittelemään kulttuurihistoriallisesti merkittävän alueen omalle jälkikasvulle.

Koettuihin ja välittömiin hyvinvointivaikutuksiin vaikuttavat monet tekijät yhtä aikaa. Yksilöllisiä eroja on varmasti esimerkiksi riippuen henkilön iästä, kokemusmaailmasta ja luontosuhteesta. Tässä opinnäytetyössä tuloksia on kuitenkin tarkasteltu yleisellä tasolla ilman vastaajien tarkempia taustatietoja. Yhteenvetona voidaan todeta, että opinnäytetyön teoriatausta tukee saatuja tuloksia ja vastauksia hyvinvointivaikutusten vaikutusmekanismeista ja hyvinvointikokemuksista. Opinnäytetyössä hyödynnettiin kahta kysymystä, joita oli käytetty jo aiemmassa kävijätutkimuksessa mutta opinnäytetyötä varten Metsähallituksen standardoidulle lomakkeelle myös lisättiin kohta avoimille vastauksille (kuva 10), joissa vastaajat pystyivät omin sanoin kertomaan mitkä tekijät luonnonsuojelualueella vierailussa vaikuttivat koettuun positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Kysymykseen saatiin runsaasti vastauksia ja vastaavan kysymyksen käyttäminen jatkossa antaisi myös Metsähallitukselle paljon informaatiota siihen, mitkä tekijät kävijöiden näkökulmasta tuottavat hyvinvointikokemusta ja miten kävijät itse kokevat hyvinvointikokemukseen vaikuttavan.

8.1 Jatkotutkimusaiheita

Laadullisessa tutkimuksessa aineisto voi tuottaa paljon kiinnostavaa tietoa, mutta yhdessä tutkimuksessa ei voida tutkia kaikkea ja on otettava tutkimuksen kohteeksi rajattu kapea ilmiö, johon keskitytään tutkimusongelman ja tutkimuskysymysten kautta (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 94). Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin Aulangon luonnonsuojelualueen kävijöiden kokemia hyvinvointivaikutuksia kolmen hyvinvointikysymyksen kautta. Varsinainen tutkimusaineisto oli kuitenkin laajempi (Haastattelulomake liite 3) ja olisi antanut mahdollisuuden tutkia aihetta laajemminkin. Kiinnostavaa olisi ollut tarkastella opinnäytetyössä tarkasteltuja vastuksia kävijöiden iän perusteella, että minkälaisia vastauksia eri ikäryhmät ovat tuottaneet ja onko niissä eroja. Lisäksi kiinnostavaa olisi ollut myös tutkia miten hyvinvointikokemukset erosivat paikkakuntalaisten ja matkailijoiden vastauksissa. Myös haastattelulomakkeen kysymys numero 7, kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat tällä käynnilläsi Aulangon luonnonsuojelualueella, jossa kysyttiin muun muassa luonnon kokemisesta, yhdessäolosta oman seurueen kanssa ja rentoutumisesta. Tämän kysymyksen vastaukset olisivat olleet mielenkiintoisia analysoitavaksi hyvinvointivaikutusten näkökulmasta, ja kysymyksen sisältöjä nousikin esille avoimissa vastauksissa.

Aiempi työkokemukseni vammaissosiaalityössä herättää myös mielenkiintoa jatkotutkimusaiheeseen alueen esteettömyyden kokemuksista liikuntarajoitteisten

näkökulmasta. Tämäkin näkökulma tulee esille lomakkeen kysymyksissä ja joissakin lomakkeen vastauksissa, joten sen tutkiminen olisi aineiston perusteella mahdollista. Aulangon luonnonsuojelualue on kuitenkin verrattain esteettömämpi moneen kansallispuistoon verrattuna, koska polkujen lisäksi useammalle nähtävyyskohteelle pääsee myös autolla. Tärkeää olisi kuitenkin saada esille niiden ääni ja kokemukset, joilla liikuntarajoitteita on.

9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on määritellyt hyvän tieteellisen käytännön periaatteet mukaillen eurooppalaista mallia (kuva 6). Peruseriaatteet sisältävät luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen ja vastuunkannon. Nämä neljä osa- aluetta läpäisevät koko opinnäytetyöprosessin ollen mukana sen jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön luotettavuus alkaa jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, jolloin opiskelija valitsee käytettävät tutkimusmenetelmät ja tekee opinnäytetyösuunnitelman. Toiminnan on oltava myös alusta alkaen avointa ja rehellistä. Oikeudenmukaisesti ja oikein toimimalla osoitetaan arvostusta tiedeyhteisöä, kollegoita ja ympäristöä kohtaa. Opiskelijan on otettava alusta saakka vastuu opinnäytetyö prosessin hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja opinnäytetyön eri vaiheiden luotettavuudesta ja rehellisyydestä.

Kuva 11. hyvän tieteellisen käytännön periaatteet eurooppalaista ohjeistusta mukaillen (TENK, 2023)



Tässä opinnäytetyössä on noudatettu Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyö prosessia ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä ohjeita. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset ohjeet pohjautuvat lainsäädäntöön ja kansainvälisiin ja kansallisiin tiedeyhteisön tutkimuseettisiin periaatteisiin, suosituksiin ja linjauksiin.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten ohjeiden tarkoituksena on opinnäytetöiden laadun kohentaminen, hyvän tieteellisen käytännön edistäminen ja lisätä tutkimusten luotettavuutta tieteellisen epärehellisyyden minimoimisella. (Arene, 2019, ss. 3–4)

Opinnäytetyö prosessin alkuvaiheilla on tehty opinnäytetyösopimus oppilaitoksen, opiskelijan ja tilaajan välillä ammattikorkeakoulujen eettisten ohjeiden (2019, s. 6) mukaisesti. Lisäksi opiskelija on tehnyt aineistohallintasuunnitelman ennen aineiston keruun aloittamista.

Aulangon luonnonsuojelualueen kävijätutkimuksessa ei ole kysytty yksilöiviä henkilötietoja, kuten nimeä, osoitetta tai muuta henkilöllisyyden selventävää. Vastaajille on kerrottu paikan päällä mihin tarkoitukseen tutkimusta tehdään ja vastaaminen on ollut täysin vapaaehtoista luonnonsuojelualueella liikkuville. Aulangon luonnonsuojelualueen kävijätutkimukseen osallistujat ovat osallistuneet tutkimukseen anonymisti, joten aineiston käsittely ei ole vaatinut henkilötietojen käsittelyä. Ainoat vapaaehtoiset tunnistetiedot, joita lomakkeella on kysytty ovat olleet syntymävuosi, asuinpaikkakunta sekä sukupuolivaihtoedot mies, nainen tai muu.

Metsähallituksen Aulangon kävijätutkimuksen suunnitelman mukaisesti kerätyt kyselylomakkeet ja keruupäiväkirjat säilytetään Metsähallituksen Hämeenlinnan toimistolla kansiossa Aulangon luonnonsuojelualueen kävijätutkimus 2023 kansiossa. Vastaustiedot on tallennettu myös ASTA-tietojärjestelmään. Tallennetut kyselylomakkeet, suunnittelukansio ja keruupäiväkirjat säilytetään Metsähallituksen tiedonhallintasuunnitelman mukaisesti vähintään viisi vuotta. (Metsähallitus, 2023) Opinnäytetyön tekijälle ei jää aineistoja säilytettäväksi vaan kaikki vastauslomakkeet ovat säilössä Metsähallituksen tiloissa.

Lähteet

Aivelo, T & Lehtimäki, J. (2021). Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2021;137(20):2135–41
<https://www.duodecimlehti.fi/duo16472>

Arene. (2019) Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Cameron, R., Brindley, P., Mears, M., McEwan, K., Ferguson, F., Sheffield, D., Jorgensen, A., Riley, J., Goodrick, J., Ballard, L. & Richardson, M. (2020). Where the wild things are! Do urban green spaces with greater avian biodiversity promote more positive emotions in humans? Urban Ecosystems. Haettu 24.01.2024.
https://link.springer.com/article/10.1007/s11252-020-00929-z?utm_campaign=SRLF_AWA_TR01_GL_11252_HP_TrendMDQ420&utm_content=null&utm_medium=cpc&utm_source=trendmd

Euroopan unioni. (2010). Ekosysteemihyödykkeet ja palvelut. Euroopan unionin julkaisu 2010. https://www.ymparisto.fi/sites/default/files/documents/Ekosysteemipalvelut_0_0.pdf

Carrus, G, Scopelliti, M, Laforteza, R, Colangelo, G, Ferrini, F, Salbitano, F, Sanesi, G. (2015). Go greener, feel better? The positive effects of biodiversity on the well-being of individuals visiting urban and peri-urban green areas. Landscape and urban planning, 134, 221 -228. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.10.022>

Haahtela, T. (2014). Luonto köyhtyy, me sairastumme. Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta- hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014.
file:///C:/Users/pilvi/Downloads/SYKEra_35_2014.pdf

Haveri, H & Simkin, J. (2023). Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämässä. Planetaarinen terveys teema katsaus. Duodecim.
<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17697.pdf>

Hämeenlinna. (n.d). Aulangon luonnonsuojelualue. Luontoelämysten aulanko. Hämeenlinnan kaupunki. <https://www.hameenlinna.fi/matkailu-ja-tapahtumat/nae-ja-koe-hameenlinnassa/luontoelamysten-aulanko/>

Hämeenlinna. (n.d). Sibeliuksen jalanjäljillä. Hämeenlinnan kaupunki.

<https://www.hameenlinna.fi/matkailu-ja-tapahtumat/ajankohtaista-2/sibeliuksen-jalanjaljilla/>

Juuti, E. (2016). Tarjousteorian hyödyntäminen elinympäristön terveyttä edistäviä tilallisia tekijöitä analysoivassa mallissa. Spatiaalinen epidemiologia ja digitalisaatio yhdyskuntasuunnittelijan uudenaikaisena työkaluna. Diplomityö. Oulun yliopisto. Arkkitehtuurin tiedekunta. <https://oulurepo.oulu.fi/handle/10024/6449>

Jyväskylän yliopisto. (2011). Haastattelut. Päivitetty 28.10.2021. Haettu 12.09.2022.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>

Jyväskylän yliopisto. (2013). Määrällinen tutkimus. Päivitetty 23.04.2013. Haettu 12.09.2022.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto. (2010). Hermeneuttinen analyysi. Päivitetty 10.04.2010. Haettu

12.09.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/hermeneuttinen-analyysi>

Jyväskylän yliopisto. (2021). Laadullinen tutkimus. Päivitetty 28.10.2021. Haettu 12.09.2022.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto. (2021). Tilastollisesti kuvaava analyysi. Päivitetty 28.10.2021. Viitattu

12.09.2022. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi>

Kaikkonen, H, Virkkunen, V, Kajala, L, Erkkonen, J, Aarnio, M & Korpelainen, R. (2014).

Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista- tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista.

<https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/09/a208.pdf>

Kaipainen, S. (2021). Nuorten luonnossa virkistäytyminen ja sen hyvinvointivaikutukset. Tutkimus Lahden yläkoululaisten luontosuhteesta. Maisterintutkielma. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ed7c77e5-eb7f-4dc6-b125-489d5f9fe0cf/content>

Komulainen, J, Lanki, T, Sipilä, R & Tyrväinen, L. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>

Konu, H & Kajala, L. (2012). Segmenting Protected Area Visitor Based on Their Motivations. Metsähallitus. <https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2013/08/a194.pdf>

Korpela, K. (2010). Ympäristöpsykologia. Teoksessa P. Nieminen, V. Nevalainen & J. Holma (toim.) (2010). Psykologin ammattikäytännöt. Helsinki: Edita. https://www.researchgate.net/profile/Kalevi-Korpela/publication/312490913_Ymparistopsykologia/links/587e84bb08aed3826af460eb/Ymparistopsykologia.pdf

Kouri, K. (2021). Tarjoustekoihin – Tarjousteorian näkökulmia sosioekologisesti kestäväan kaupunkisuunnitteluun. [Kandidaatintyö, Aalto-yliopisto]. Haettu 29.12.2023. <https://aaltodoc.aalto.fi/items/5fd2a8dd-beed-4e4d-80d9-8eb92f30932a>

Lilja, T. & Yli-Viikari, A. (2016). Se metsä on täynnä kyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. Alue ja ympäristö. Vertaisarvioitu. Haettu 30.01.2024. <https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683/22569?acceptCookies=1>

Leinonen, P & Mikkola, M. (2024). Aulangon luonnonsuojelun kävijätutkimus 2023. <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisu/aulangon-luonnonsuojelun-kavijatutkimus-2023/>

Lindgren, J. (2018). Miten luonnon monimuotoisuus koetaan kaupunginosapuistoissa? Sosiodemografisten tekijöiden ja puisto-ominaisuuksien vaikutukset kokemukseen luonnon monimuotoisuudesta kaupunkipuistoissa. Pro gradututkielma. Helsingin yliopisto. Bio- ja ympäristötieteellinen tiedekunta. Ympäristötieteiden laitos. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/da4bfd97-841b-4a32-ba30-39c6490b0145/content>

Luontoon.fi. (N.d). Aulangon luonnonsuojelualue. <https://www.luontoon.fi/aulanko>

Luontoon.fi (N.d). Aulangon palvelut. <https://www.luontoon.fi/aulanko/palvelut>

Luontoon.fi. (N.d) Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta.

<https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta>

Malinen, M, Mikkola, M & Tuomaala, T. (2018). Aulangon luonnonsuojelualueen kävijätutkimus 2016–2017. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja B236. Vantaa. Metsähallitus.

Malme, L, Punamäki, M & Samppala, M-L. (2019). Holistisen ihmiskäsityksen näkökulmia kasvatukseen ja opetukseen. Hämeen ammattikorkeakoulu. Julkaistu 15.08.2019. Haettu 19.01.2024. <https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/holistinen-ihmiskasitys/>

Meijän polku. (N.d). Kuntien liikuntamahdollisuudet. Lähiluonto.

<https://www.meijanpolku.fi/luonnon-terveysvaikutukset/>

Metsähallitus. (N. d). Aulangon luonnonsuojelualueen esite. <https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2023/05/aulankofin.pdf>

Metsähallitus. (2025). Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen- Terveys- ja hyvinvointi 2025-ohjelma. <https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2021/02/hyvinvoivaluonto.pdf>

Metsähallitus. (N.d) <https://www.metsa.fi/metsahallitus/nain-toimimme/>

Metsähallitus. (N.d). Metsähallituksen Luontopalvelut.

<https://www.metsa.fi/metsahallitus/nain-toimimme/vastuualueet/luontopalvelut/>

Moser, A, Rötzer, T, Pauleit, S & Pretzsch, H. (2020). The urban environment can modify drought stress of small-leaved lime and black locust. Journal forest. Urban and Periurban Forest Diversity and Ecosystem Service. MDPI - Multidisciplinary Digital Publishing Institute. https://mdpi-res.com/bookfiles/book/289/Urban_and_Perurban_Forest_Diversity_and_Ecosystem_Services.pdf?v=1706442031

Nieminen, J.K. (2020). Ekosysteemiajattelu. Jyväskylä. Kampus kustannus.

Nylund Susanne 2021: Retkeilijäprofiilit. Metsähallitus, Luontopalvelut. Kuvittaja: Anu Väitalo. https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2021/12/mhlp_retkeilijaprofiilit.pdf

Russell, R, Guerry, A, Balvanera, P, Gould, R, Basurto, X, Chan, K, Klain, S, Levine, J & Tam, J. (2013). Humans and nature: How knowing and experience nature can affect well-being. <https://dukespace.lib.duke.edu/dspace/bitstream/handle/10161/11477/Russell?sequence=1>

Salonen. K. (2005). Mieli ja maisemat. Eko ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita

Salonen. K. (2020). Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salonen, K. (2012). Mielen ja luonnon yhteyksiä. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Toim. teoksessa Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto 2012. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/1bea9f63-e9fc-4b9e-acf3-095e4432dd2e/content>

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

Suomen ympäristökeskus. (2022). Ekosysteemipalvelut turvaavat ihmiselämän. Julkaistu 6.4.2022. Päivitetty 1.9.2023. Haettu 17.10.2023. <https://www.ymparisto.fi/fi/luonto-vesistot-ja-meri/luonnon-monimuotoisuus/ekosysteemipalvelut>

Suomen ympäristökeskus. (2023). Kansallismaisemat. Päivitetty 10.03.2023. Haettu 19.02.2024. <https://www.ymparisto.fi/fi/luonto-vesistot-ja-meri/maisemat/kansallismaisemat>

Tenk. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

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

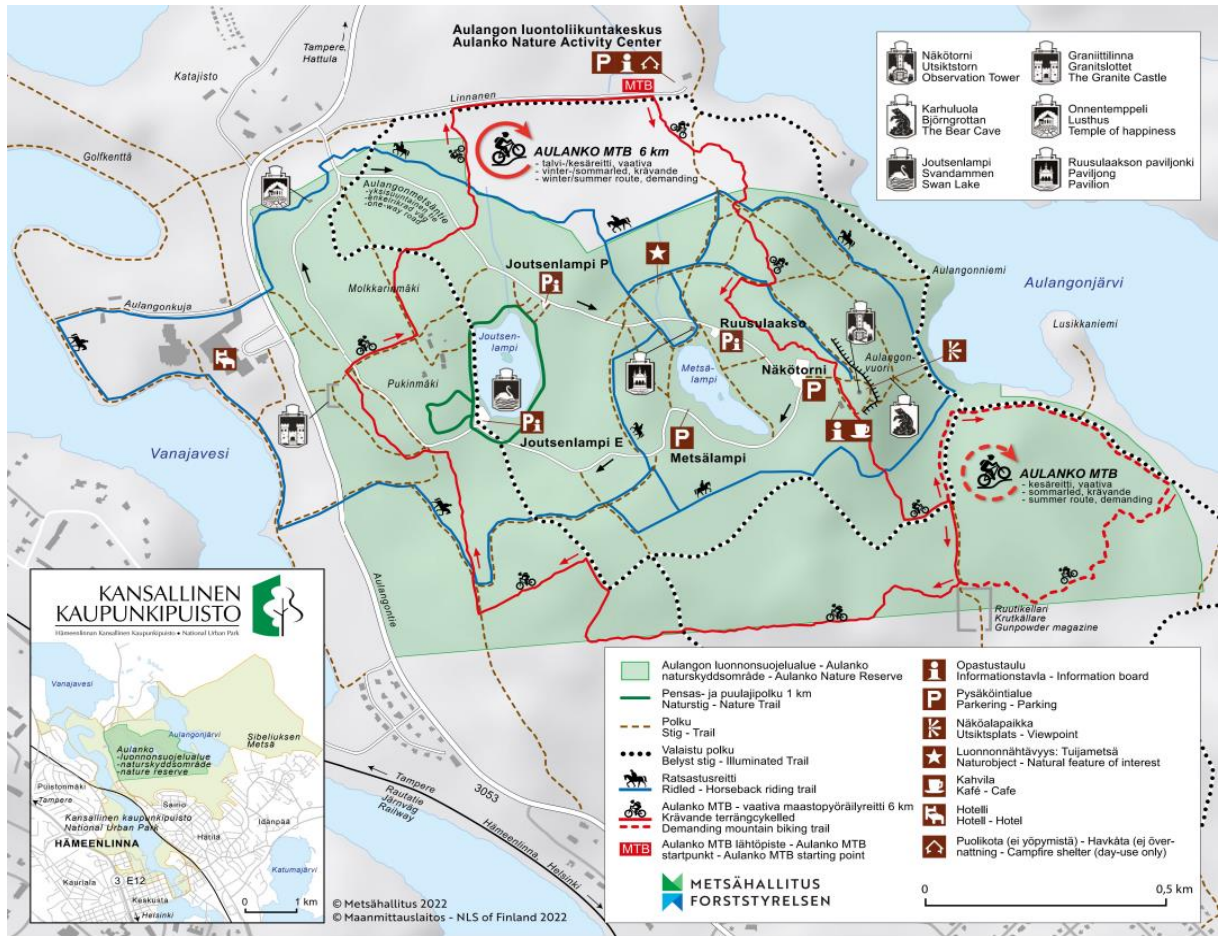
Tyrväinen, L. (2023). Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Terveyskirjasto Duodecim. Julkaistu 28.08.2023. Haettu 01.02.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>

Vähäsarja, V. (2014.). Luontoympäristön terveys ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. <https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/09/a210.pdf>

Ympäristöministeriö. (N.d). Natura 2000- verkosto turvaa monimuotoisuutta. Haettu 30.01.2024. <https://ym.fi/natura-2000-verkosto>

Ympäristöministeriö. (N.d). Kansalliset kaupunkipuistot turvaavat kaupungin luonto – ja maisema arvoja. Haettu 30.01.2024. <https://ym.fi/kansalliset-kaupunkipuistot>

Liite 1. Aulangan luonnonsuojelualan karta.



Liite 2. Lähialueen kartta.

**Kartta - Karta - Map 2. Hämeenlinna - Tavastehus
Lähialue - Närområde - Vicinity**

Liite 3. Haastattelulomake.

Aineiston kerääjä täyttää:

numero	paikka	kävijä	haastattelija	posti	nimikirjaimet	pvm	kellonaika



Aulangon luonnonsuojelualan kävijätutkimus 2023

Täyttöohjeet:

Kävijätutkimuksella kerättävää tietoa käytetään hyväksi Aulangon luonnonsuojelualan kehittämisessä. Toivomme Sinun vastaavan tämän lomakkeen jokaiseen kysymykseen huolellisesti ja pyydämme ottamaan huomioon seuraavat ohjeet:

1. Vastaa kysymyksiin henkilökohtaisesti.
2. Kysymykset koskevat ainoastaan tämänkertaista käyntiäsi Aulangon luonnonsuojelualueella (ks. kartta 1) ja sen lähialueella (Hämeenlinna, ks. kartta 2).
3. Palauta täytetty lomake aineiston kerääjälle tai palautuskuoressa postitse.
4. Lisätietoja antaa Maija Mikkola, puh. 0400 423 476 (maija.mikkola@metsa.fi).

KIITOKSET ETUKÄTEEN!

1. Milloin saavuit Aulangon luonnonsuojelualueelle (ks. kartta 1)?

päivämäärä _____ ja kellonaika _____

2. Kuinka kauan oleskelit tai aiot oleskella tällä käynnillä

a. Aulangon luonnonsuojelualueella (ks. kartta 1)?

(vastaa tunteina)

_____ tuntia

b. yhteensä Aulangon luonnonsuojelualueella ja sen lähialueella (Hämeenlinna) (ks. kartta 2)?

Jos asut lähialueella, älä vastaa tähän kysymykseen, vaan siirry kysymykseen 4.

noin _____ vrk tai _____ tuntia

→ Jos vastasit edelliseen kysymykseen (2b) enemmän kuin 1 vrk, niin kuinka monta kertaa olet vierailut tai suunnittelet vierailevasi Aulangon luonnonsuojelualueella tämän matkasi aikana?
_____ kertaa

3. Jos yövyit tai aiot yöpyä Hämeenlinnassa (muussa tapauksessa siirry kysymykseen 4)

(ks. kartta 2), niin montako yötä vietit tai vietät

hotellissa _____ yötä asuntoautossa _____ yötä

vuokramökissä _____ yötä tai -vaunussa _____ yötä

omassa mökissä _____ yötä ystävän tai _____ yötä

sukulaisen luona _____ yötä

leirintäalueella _____ yötä

muualla, missä? _____ yötä

4. Millä kulkuneuvolla saavuit Aulangon luonnonsuojelualueelle?

(valitse vain yksi vaihtoehto)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> henkilöauto | <input type="checkbox"/> polkupyörä |
| <input type="checkbox"/> henkilöauto ja
asuntovaunu tai
matkailuauto | <input type="checkbox"/> jalan |
| <input type="checkbox"/> linja-auto | <input type="checkbox"/> hiihtäen |
| <input type="checkbox"/> tilausbussi (ryhmämatka) | <input type="checkbox"/> taksi |
| <input type="checkbox"/> moottoripyörä | |
| <input type="checkbox"/> jokin muu, mikä? _____ | |

5. Minkälainen on seurueesi tällä käynnilläsi Aulangon luonnonsuojelualueella?

olen yksin siirry kysymykseen 7.

seurueen koko yhteensä _____ henkilöä (vastaaja mukaan luettuna)

joista alle 15-vuotiaita? _____ henkilöä

liikuntaesteisiä? _____ henkilöä

6. Mistä seurueesi pääosin koostuu tällä käynnilläsi Aulangon luonnonsuojelualueella?

(valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto)

- oman perheen jäsenistä
- muista sukulaisista
- seurustelukumppanista
- ystäväistä
- työtovereista
- koululuokasta
- päiväkotiryhmästä
- opiskeluryhmästä
- eläkeläisryhmästä
- ohjelmapalveluyrityksen asiakkaista
- kerhosta, yhdistyksestä tms.
- matkatoimiston tai muun matkanjärjestäjän ryhmä
- yritysvieraista
- jostakin muusta, mistä? _____

7. Kuinka tärkeitä seuraavat asiat ovat tai olivat tällä käynnilläsi Aulangan luonnonsuojelualueella?

(vastaa jokaiseen vaihtoehtoon)

asteikolla 5 = erittäin tärkeää, 4 = melko tärkeää, 3 = ei kumpaakaan, 2 = ei kovin tärkeää, 1 = ei lainkaan tärkeää

	erittäin tärkeää	erittäin tärkeää	erittäin tärkeää	erittäin tärkeää	erittäin tärkeää
	5	4	3	2	1
luonnon kokeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maisemat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mahdollisuus olla itseksensä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
henkinen hyvinvointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
poissa melusta ja saasteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rentoutuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tutustuminen uusiin ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yhdessäolo oman seurueen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aikaisemmat muistot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
alueeseen tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luonnosta oppiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
omien taitojen kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuntoilu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jännityksen kokeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kulttuuriperintöön tutustuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8a. Mitä pääasiassa teit tai aiot tehdä Aulangan luonnonsuojelualueella tällä käynnilläsi?

(merkitse tarvittaessa useampi vaihtoehto)

- 1 kävely
 3 lenkkeily
 4 retkeily
 5 luonnon tarkkailu
 6 eväsretkeily
 7 pyöräily tai maastopyöräily
 9 lintuharrastus
 10 marjastus
 11 sienestys
 12 kasviharrastus
 13 opetukseen liittyvä käynti
 15 valokuvaus
 18 koiran kanssa ulkoilu
 21 hiihto
 27 lumikenkäkävely
 35 ratsastus
 54 maiseman katselu
 56 luonnosta nauttiminen
 60 uinti
 64 melonta
 86 opastettu retki
 87 osallistuminen järjestettyyn tapahtumaan
 88 kulttuuriperintöön tutustuminen
 105 kahvilassa käynti
 134 esteetön ulkoilu
 137 sup-lautailu
 999 muu, mikä? _____

8b. Mikä valitsemasi vaihtoehto oli tai on mielestäsi kaikkein tärkein tällä käynnilläsi?

Numero _____

9a. Mitä mieltä olet käyttämiesi palveluiden, rakenteiden ja ympäristön laadusta tämänkertaisella käynnilläsi Aulangan luonnonsuojelualueella?

Vastaa jokaiseen kohtaan ja arvioi tällä käynnillä käyttämäsi palvelun tai rakenteen laatu. Mikäli et ole käyttänyt palvelua tai rakennetta tällä käynnilläsi, jätä laadun arviointikohta tyhjäksi ja rastita vaihtoehto "en ole käyttänyt palvelua".

asteikolla 5 = erittäin hyvä, 4 = melko hyvä, 3 = keskinertainen, 2 = melko huono, 1 = erittäin huono

	erittäin hyvä	erittäin hyvä	erittäin hyvä	erittäin hyvä	erittäin huono	en ole käyttänyt
	5	4	3	2	1	
maantienvarsien opastus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lähialueen tiestö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pysäköintipaikat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opastetaulut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ulkoilureitistöt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
reitien viitoitukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jätehuollon toteutus ja ohjaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
esteettömät palvelut näkötorilla / Joutsenlammella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aulangan luonnonsuojelualueen luontoon.fi-sivut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aulangan Tornikahvila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tornikahvilan WC	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aulangan luontoliikuntakeskus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
välinevuokraus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yrittäjien tuottamat ohjelmapalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
reitien ja rakenteiden turvallisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleinen turvallisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleinen siisteys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
maiseman vaihtelevuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ennakkoinformaatio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
julkinen liikenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jokin muu, mikä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9b. Kuinka tyytyväinen olet kokonaisuudessaan Aulangan luonnonsuojelualueen palveluiden ja rakenteiden määrään?

asteikolla 5 = erittäin tyytyväinen, 4 = melko tyytyväinen, 3 = ei kumpikaan, 2 = melko tyytymätön, 1 = erittäin tyytymätön

erittäin tyytyväinen erittäin tyytymätön

9c. Jos olit tyytymätön palvelujen ja rakenteiden määrään Aulangan luonnonsuojelualueella, kerro mitä tarvitaan mielestäsi lisää?

Muussa tapauksessa siirry seuraavaan kysymykseen.

10. Täytyivätkö tähän käyntiisi Aulangon luonnonsuojelualueella liittyvät odotuksesi seuraavien asioiden suhteen?

asteikolla 5 = erittäin hyvin, 4 = melko hyvin, 3 = kesinkertaisesti, 2 = melko huonosti, 1 = erittäin huonosti

	erittäin hyvin	erittäin huonosti
	5 4 3 2 1	
luonnonympäristö	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
harrastusmahdollisuudet	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
reitit ja rakenteet	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
nähtävyyshkohteet	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
vierailu kokonaisuudessaan	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

11. Onko Aulangon luonnonsuojelualue tällä matkalla?

- matkasi ainoa tai tärkein kohde
- yksi matkasi suunnitelluista kohteista
Muita kohteita ovat: _____
- ennalta suunnittelematon kohde matkan varrella
Matkasi pääkohde/pääkohteet ovat: _____

12. Missä päin vierailit tai suunnittelet vierailevasi tällä käynnilläsi Aulangon luonnonsuojelualan lähistöllä?

(merkitse tarvittaessa useampi kohta)

- Aulangon luontoliikuntakeskus
- Kylpylähotelli Scandic Aulanko
- Aulanko Golf
- Hugo Park Aulanko
- Katajistonranta
- Sibeliuksen Metsä
- Sibeliuksen syntymäkoti
- Ahveniston virkistysalue
- Hämeen linna
- Vankilamuseo
- Hämeenlinnan taidemuseo
- Museo Militaria
- Kulttuuri- ja kongressikeskus Verkatehdas
- Sisävesiristeily
- Muualla, missä? _____

13. Missä päin Aulangon luonnonsuojelualuetta vierailit tai suunnittelet vierailevasi tällä käynnillä (ks. kartta 1)?

(merkitse tarvittaessa useampi kohta)

1. Näkötorin alue
2. Joutsenlammen alue
3. Graniittilinnan alue
4. Ruusulaakson pavijongin alue
5. Onnentempeli
6. Tuijametsä
- muualla, missä? _____

14. Rahankäyttö

Oletko käyttänyt/tuletko käyttämään rahaa tähän matkaan liittyviin erilaisiin menoihin Aulangon luonnonsuojelualueella tai sen lähialueella (Hämeenlinna) (ks. kartta 2)?

- kyllä (-> vastaa alla oleviin kysymyksiin)
- en (-> siirry kysymykseen 15)

Ilmoita rastittamalla, arvioitko tässä

- henkilökohtaiset kulusi sekä osuutesi seurueen yhteisistä kuluista VAI
- perheen tai seurueen kokonaiskulut

Ilmoita alla (kohdat A-G), paljonko tähän matkaan liittyviä kuluja sinulla on ollut ja arviolta tulee olemaan Aulangon luonnonsuojelualueella ja luonnonsuojelualan lähialueella (Hämeenlinna). (Kirjaa riville 0 (nolla), jos sinulla ei ole kyseiseen kohtaan kuuluvia kuluja.)

A polttoaine- ja muut huoltamo-ostokset	_____ €
B paikallismatkojen kustannukset (esim. paikalliset bussi- ja taksimatkat)	_____ €
C ruoka- sekä muut vähittäiskauppaostokset	_____ €
D kahvila- ja ravintolaostokset	_____ €
E majoittuminen	_____ €
F ohjelma- ja virkistyspalvelut (esim. kylpyläpalvelut, golf, ratsastus, opastetut retket, pääsymaksut, teatterit, tapahtumat)	_____ €
G muut menot (esim. kalastusluvat, varusteiden ja välineiden vuokrat)	_____ €

15. Kuinka usein olet käynyt Aulangon luonnonsuojelualueella ennen tätä käyntiä?

tämä on ensimmäinen kerta siirry kysymykseen 16
viimeisen 12 kuukauden aikana _____ kertaa

16. Onko jokin seuraavista asioista häirinnyt Sinua tämänkertaisella käynnilläsi Aulangon luonnonsuojelualueella?

(vastaa jokaiseen vaihtoehtoon)

asteikolla 5 = ei lainkaan, 4 = melko vähän, 3 = kesinkertaisesti, 2 = melko paljon, 1 = erittäin paljon

	ei lainkaan	erittäin paljon
	5 4 3 2 1	
maaston kuluneisuus	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
maaston roskaantuneisuus	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
luonnonympäristön käsittely	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
liiallinen kävijämäärä	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
muiden kävijöiden käyttäytyminen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
jokin muu, mikä? _____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

17. Missä määrin koet tämänkertaisen käyntisi Aulangon luonnonsuojelualueella vaikuttaneen yleiseen terveydentilaasi ja hyvinvointiisi seuraavilla osa-alueilla?

(vastaa jokaiseen kohtaan ja valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi)

asteikolla 5 = täysin samaa mieltä, 4 = jonkin verran samaa mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 2 = jonkin verran eri mieltä, 1 = täysin eri mieltä

täysin samaa mieltä täysin eri mieltä
5 4 3 2 1

Sosiaalinen hyvinvointini lisääntyi
(esim. työkyvyn edistyminen, ihmissuhteiden lujittuminen, yksin tai yhdessä tekemisestä nauttiminen)

Psyykkinen hyvinvointini lisääntyi
(esim. tyytyväisyys elämään, mielialan kohentuminen, palautuminen henkisestä uupumuksesta, uuden oppiminen)

Fyysinen hyvinvointini lisääntyi (esim.
luonto-aistimuksista nauttiminen, fyysisen kunnon ylläpito, uusien taitojen omaksuminen, fyysinen hyvä olo)

18. Mikäli koet vierailusi Aulangon luonnonsuojelualueella vaikuttaneen positiivisesti hyvinvointiisi, niin kerro mitkä tekijät erityisesti edistivät sitä? (esim. luonnon äänet, maisema, seura, liikunta...)

19. Minkä arvoiseksi arvoisit rahassa mitattuna Aulangon luonnonsuojelualueella tällä käynnilläsi kokemasi terveys- ja hyvinvointivaikutukset?

Voit esimerkiksi verrata rahallista arvoa kaupallisiin hyvinvointipalveluihin ja -tuotteisiin (kuntosalikäynti 5 €, kylpyläkäynti 2,5 tuntia 20 €, hieronta 60 min 50 €, hemmottelupäivä kylpylässä erilaisilla hoidoilla 200 €), erilaisiin kulttuuripalveluihin (elokuvissa käynti 12 €, konsertti 100 €) tai matkoihin (kotimaan matka 500 €, ulkomaanmatka 3000 €).

(Mikäli koet vastaamisen hankalaksi, siirry seuraavaan kysymykseen.)

_____ euroa

20. Miten pitkän matkan olet liikkunut tai aiot liikkua omin voimin tällä käynnilläsi Aulangon luonnonsuojelualueella?

(voit merkitä useamman vaihtoehdon)

- kävellen _____ km
- juosten _____ km
- pyöräillen _____ km
- hiihtäen _____ km
- muuten, miten? _____ km

21. Pysyvä asuinpaikkasi?

Kotimaasi _____
ja asuinkuntasi _____

22. Sukupuolesi?

mies nainen muu

23. Syntymävuotesi?

[_ _ _ _]

KIITOKSIA VASTAUKSISTASI!

Mikäli haluat esittää muita ajatuksiasi, niin kirjoita niitä tähän.
