

TAPAUSTUTKIMUS LUONTOLIIKUNTAMOTIVAATIOON
VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ ALOITTELEVILLA LUON-
NOSSALIIKKIJILLA

Heikkilä Kuutti
Voutilainen Mikko

Opinnäytetyö
Palvelualat
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja AMK

2018

Palvelualat
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja AMK

Tekijät	Kuutti Heikkilä, Mikko Voutilainen	Vuosi	2018
Ohjaaja(t)	Jarmo Rinkinen		
Toimeksiantaja	Metsähallitus		
Työn nimi	Tapaustutkimus luontoliikuntamotivaatioon vaikuttavista tekijöistä aloittelevilla luonnossaliikkujilla		
Sivu- ja liitesivumäärä	69 + 4		

Työn tarkoitus on tuottaa tietoa Metsähallitukselle aloittelevista luontoretkeilijöistä. Tutkimme miten luontokohteen luonto sekä -palvelut vaikuttavat luontokokemukseen sekä omatoimisen luonnossa liikkumisen motivaatioon aloittelevilla luontoretkeilijöillä. Työn tavoite on tuoda esille tekijöitä, jotka edistävät luontoretkeilyn aloittamista.

Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla luontoretkeilykurssin retkillä luontokohteissa tammi-toukokuun välisenä aikana vuonna 2018. Aineisto analysoitiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tutkimustuloksissa nousi keskeisimpänä esille luontokohteen palveluiden sekä luontoympäristön vaikutus luontokokemukseen ja luontoliikuntamotivaatioon. Kohteen palveluista reitistöt sekä retkeilyfasilitetit havaittiin erityisen hyödyllisiksi. Ympäristöstä havaittiin, että retkeily koettiin mielekkäänä kaikissa retkikohteissamme. Kuitenkin mitä poikkeuksellisempaa retkikohteen luonto koettiin, sitä enemmän luontoa havainnoitiin ja kohteen merkitys retkeilykokemukselle kasvoi. Luontoretkeilymotivaatiota tutkittaessa yllä mainittujen lisäksi myös yhteisöllisyys nousi esille merkittävänä tekijänä.

Keskeinen tutkimustuloksiin vaikuttanut tekijä on tutkimuksen toteutusmuoto retkeilykurssin keinoin. Kurssi mahdollisti yksityiskohtaisen tiedonhankinnan luontokohteissa luontoretkien aikana. Toteutusmuoto on varmasti tuonut syvyyttä havaintoihin, mutta toisaalta se on voinut myös vaikuttaa saatuihin tuloksiin.

Tutkimuksessa nousi esille runsaasti luontoon lähtemiseen motivoivia tekijöitä sekä haasteita luontoliikuntaharrastuksen aloittamiselle. Luontokohteen palveluita, kuten reitistöjä ja fasilitetteja, oheispalveluita kuten ohjattujen retkien tarjontaa sekä esimerkiksi tiedotusta olisi mahdollista kehittää nykyisestä siten, että luontoretkeilyn aloittaminen olisi nykyistä helpompaa.

Avainsanat luonto, luontoliikunta, luontoretki, lähiluonto, kansallispuisto

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Sports and
Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Authors	Kuutti Heikkilä, Mikko Voutilainen	Year	2018
Supervisor	Jarmo Rinkinen		
Commissioned by	Metsähallitus		
Subject of thesis	Case study of factors affecting motivation for nature outdoor activities among beginners.		
Number of pages	69 + 4		

The purpose of this thesis is to produce new information on beginners in recreational outdoor activities for uses of Metsähallitus. The study investigates how the environment and available services affect the experience of and the motivation for recreational outdoor activities at different nature sites. The overarching aim of this study is to provide information to further facilitate the take-up of outdoor activities such as trekking and hiking.

The study is qualitative case study. Data was collected through thematic interviews during a hiking and outdoor activities course for beginners. The interviews took place between January and May in 2018 during visits to different nature destinations organized by the course. The data was analyzed using data based content analysis.

The key results of the study highlight the importance of available services at nature sites and show that unique natural environments heighten the overall experience and motivation to begin frequent outdoor activities. Concerning services, indicated routes and provided facilities were found particularly helpful. In terms of natural environment, all visited nature sites were associated with positive experiences. However, at sites where nature was viewed as particularly unique, participants paid greater attention to nature and its significance to the whole experience grew. Moreover, also a sense of community was found an important factor increasing the motivation for outdoor activities.

Data collection during the organized outdoor activities course represents the principal limitation to the study. While the course allowed the collection of in-depth data at all visited sites, the end result might have been affected by the structure of the course.

The study offers new information on motivating factors and challenges in starting recreational outdoor activities as a beginner. The study also makes several suggestions as to how further develop existing nature site services, create additional services and enhance information sharing concerning nature sites to attract take-up of outdoor activities amongst inexperienced nature site users

Key words nature, outdoor recreation, national park

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	LUONTO LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ	9
2.1	Luontoliikunta ja -retkeily.....	9
2.2	Lähiluonto, retkeilyalueet ja kansallispuistot	11
2.3	Retkeilyfasilitetit ja reitistöt	13
2.4	Luonnontilaisuus ja ajankohta.....	14
3	LUONTOLIIKUNNAN MOTIIVIT.....	17
3.1	Kolme teoriaa motivaatiosta.....	17
3.2	Kyvykkyyden tunne, itsensä haastaminen ja autonomisuus	18
3.3	Yhteenkuuluvuus	19
3.4	Luontoon sitoutuminen.....	20
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1	Tapaustutkimus.....	22
4.2	Teemahaastattelut retkeilykursilla	23
4.3	Tutkimusaineiston kokoaminen ja analysointi	26
4.3.1	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	26
4.3.2	Aineiston rajaaminen, redusointi, klusterointi ja abstrahointi.....	26
4.4	Tutkimuksen luotettavuus, eettisyys ja yleistettävyyys.....	28
5	TUTKIMUSTULOKSET	31
5.1	Keskeisimmät tulokset	31
5.2	Retkikohteen luonto	32
5.2.1	Tunturiluonto ja muut mäkiiset maastot	34
5.2.2	Metsä ja puusto.....	35
5.2.3	Muut havainnot	36
5.2.4	Vuorokauden ja vuodenaika	39
5.3	Retken kesto ja yhteisöllisyys	40
5.3.1	Kesto.....	40
5.3.2	Yhteisöllisyys	42
5.4	Retkikohteiden palvelut.....	44
5.4.1	Fasilitetit.....	44
5.4.2	Palveluiden saavutettavuus	47

5.4.3	Reitistöt ja opasteet	48
6	POHDINTA.....	50
6.1	Yhteenveto.....	50
6.2	Tutkimuksen toteutus ja luotettavuus.....	51
6.3	Tutkimustuloksiin keskeisesti vaikuttavat tekijät.....	52
6.3.1	Retkeilykurssi.....	52
6.3.2	Ohjaajat	54
6.4	Tutkimustulosten pohdinta	55
6.4.1	Luontokohde	55
6.4.2	Retken kesto.....	56
6.4.3	Fasiliteetit.....	57
6.4.4	Palveluiden saavutettavuus	59
6.4.5	Reitistöt.....	60
6.5	Jatkotutkimusaiheet	61
6.6	Opinnäytetyöprosessin reflektio	62
	LÄHTEET	65
	LIITTEET	69

ALKUSANAT

Kiitämme Lapin AMKia hyvästä tuesta opinnäytetyön sekä retkeilykurssin mahdollistamisessa. Erityiskiitokset ansaitsevat työmme ohjaajat Jarmo Rinkinen ja Kaisa-Mari Jama sekä työharjoitteluamme (retkeilykurssia) ohjannut Tommi Haapakangas.

Haluaisimme myös kiittää toimeksiantajaamme Metsähallitusta ja yhteyshenkilöämme Joel Erkkosta, jotka mahdollistivat meille mielenkiintoisen tutkimusaiheen sekä mahdollisuuden käyttää Metsähallituksen aineistoa ja palveluita. Haluaisimme kiittää myös Rovaniemen kansalaisopistoa saamastamme mahdollisuudesta toteuttaa kurssi heidän kanssaan yhteistyössä.

1 JOHDANTO

Ihmisen luonnollisen elinympäristön on korvannut rakennettu ympäristö, jonka ihmiset omaksuvat nykyään elämänä palveluiden läheisyydessä. Kaupungit kasvavat ympäri Suomea ihmisten hakeutuessa helpomman elinympäristön pariin. Eräiden arvioiden mukaan ihminen lajina ei ole vielä sopeutunut kaupunkiympäristöön. Näiden arvioiden mukaan ihmisen luontoympäristössä toimiva elvyttäviä kokemuksia tuottava ”biologinen reagointimalli” ei ole vielä sopeutunut tähän uuteen ympäristöön (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 58). Tämä uudentyyppinen elinympäristö onkin vienyt ihmistä kauemmaksi luonnosta, minkä seurauksena ihmisten luontosuhde voi olla hyvin heikko tai jopa olematon. Tarjoamalla helposti lähestyttäviä luontokohteita ja luontoretkeilymahdollisuuksia on kuitenkin mahdollista vaikuttaa luontosuhteen syntymiseen ja vahvistumiseen.

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Ihmisen henkinen hyvinvointi paranee arjen huolien väistyessä, stressin alentuessa ja mielialan parantuessa. Fysiologiset vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämen sykkeen tasoittumisena. (Luonnonvarainkeskus 2016; Metsähallitus 2017a.) Luonnossa oleskelu ja liikkuminen onkin lähes ilmainen keino parantaa hyvinvointiamme. Vuonna 2016 Suomen terveydenhuollon menot olivat 20,5 miljardia euroa. Asukasta kohden menot olivat 3918 euroa, kun vuonna 2000 ne olivat 1800 euroa vuodessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Terveydenhuoltomenojen kasvaessa tätä vauhtia olisikin erittäin tärkeää saada mahdollisimman monet liikkeelle. Opinnäytetyössämme keskitymme siihen, mitkä ovat ne vetovoimatekijät, jotka motivoivat ihmistä lähtemään luontoon ja kuinka luonnossa liikkumisen kynnyksiä voitaisiin madaltaa.

Luonto ympäristönä tarjoaa runsaasti virikkeitä ja liikkuesssa huomio kiinnittyy muuhunkin kuin liikuntasuoritukseen. Usein luonnossa liikkuminen koetaan vähemmän rasittavana verrattaessa sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan. On myös todettu, että ulkona liikkuvat ihmiset lähtevät useammin liikkeelle kuin sisätiloissa liikuntaa harrastavat. (Metsähallitus 2018a.) Luonnossa liikkumista voidaankin pitää matalan kynnyksen liikuntamuotona. Luontoliikunta on useimmiten erittäin omaehtoista ja tukee näin itseohjautuvuusteorian valossa ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin kolmea peruspilaria; autonomisuutta, yhteisöllisyyttä sekä kyvykkyyttä.

(Teixeira, Carraca, Markland, Silva & Ryan 2012.) Luonnossa liikkumisen tu-
kiessa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, koemme tietoisuuden luontoliikun-
nan lisäämisestä tärkeäksi. Yhteinen mielenkiinto luontoliikuntaa kohtaan toi mei-
dät tämän aiheen pariin.

Työn tarkoitus on tuottaa Metsähallitukselle tietoa aloittelevista tai vähäisen ko-
kemuksen omaavista luonnossaliikkujista. Työn tavoite on tuoda esille tekijöitä,
jotka edistävät luontoretkeilyn aloittamista. Opinnäytetyömme teoriaosioissa sel-
vitämme, mitkä ja millaiset tekijät saavat ihmisen liikkumaan luonnossa. Tällaisia
vetovoimatekijöitä on useita. Rajasimme lähempään tarkasteluun retkeilykohteen
palvelut, luonnontilaisuuden sekä retken keston vaikutukset motivaatioon ja ko-
kemukseen.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Metsähallitus, joka voi hyödyntää tuotta-
maamme tietoa esimerkiksi hyvinvoiva luonto - hyvinvoiva ihminen, vuoteen 2025
ulottuvassa hyvinvoinnin edistämisen toimintaohjelmassaan. Toimintaohjelman
tavoitteena on innostaa ihmiset liikkumaan ja oleilemaan luonnossa useammin ja
pidempään (Metsähallitus 2017b). Metsähallitus vastaa Suomen kansallispuisto-
jen ja retkeilyalueiden hallinnoinnista sekä retkeilypalveluista (Metsähallitus
2017c). Metsähallitus tekee myös laajoja hankkeita ympäri Suomen muun mu-
assa luonnossa tapahtuvan matkailun ja retkeilyn edistämiseksi (Metsähallitus
2017d).

Tutkimusta varten järjestimme yhteistyössä Rovaniemen kansalaisopiston ja La-
pin ammattikorkeakoulun Hyvinvointiapteekin kanssa luontoretkeilykurssin työ-
ikäisille aloitteleville luonnossaliikkujille. Kurssiin ilmoittautui 15 osallistujaa, joista
noin kymmenen oli aktiivisia. Kaikki kurssille ilmoittautuneet olivat naisia. Kurssin
osallistujista muodostui tutkimusotoksemme opinnäytetyöhön. Tiedonkeruu to-
teutettiin luontoretkeilykurssin aikana teemahaastatteluilla.

2 LUONTO LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ

2.1 Luontoliikunta ja -retkeily

Työmme tutkii luontoliikunnan alalajia luontoretkeilyä. Luontoliikunnalla tarkoitetaan fyysisesti aktiivista vapaa-ajan harrastustoimintaa luontoympäristössä, jossa tavoitteena on jonkin liikunnallisen tai muun tarpeen tyydyttäminen. Tämä määritelmä rajautuu vapaa-ajan aktiviteetteihin ja toimintoihin. Näiden voidaan ajatella pitävän sisällään ns. hyötyliikuntamuotoja, kuten esim. retkeily, marjastus, kalastus. (Vuolle 1992, 19.) Laajemmassa mittakaavassa luontoliikunta voidaan määritellä tapahtuvan aidossa tai osittain rakennetussa luontoympäristössä, jossa kaikki fyysinen aktiivisuus saadaan aikaan omilla lihaksilla (Telama 1992, 61).

Sieväsen ja Neuvosen mukaan alle 50 prosenttia 25 – 64-vuotiaista on voinut ulkoilla mielestään riittävästi. Koko väestön keskiarvo on noin 60 prosenttia, joten nuoremmilla ja vanhemmilla ikäluokilla tilanne on hieman parempi. On myös huomattava, että neljä prosenttia väestöstä ei tutkimuksen mukaan ulkoile laisinkaan (ei ole ulkoillut kertaakaan viimeisen 12kk. aikana). Suurimpia ulkoilua rajoittavia tekijöitä koko ikäryhmässä (15 – 74-vuotiaat) ovat ajan puute (n. 55%), väsymys (n. 30%), huono sää tai pimeys (n. 30%). Muita pienempiä mielenkiintoisia esteitä ovat esimerkiksi kokemus ulkoilun turvattomuudesta (n. 5%) sekä eläinten aiheuttama vaara (muutamia prosentteja). (Sievänen & Neuvonen 2011, 77 – 78.)

Käytämme opinnäytetyössämme termiä luontoretki. Luontoretki viittaa sopivalla tavalla luonnossa liikkumiseen retkeilyn muodossa. Retkeilyn, eräretkeilyn ja luontoliikunnan välillä on paljon eroja, mutta toisaalta jokainen kulkija määrittää erot näiden asioiden välille itse. Suomessa retkeily ja patikointi ovat suosittuja ulkoilumuotoja. Noin 25 prosenttia suomalaisista tekee vähintään kymmenen kilometrin patikkaretkiä, kun taas noin kymmenen prosenttia käy yön yli kestäville vaelluksilla. Retkeilyä harrastetaan useista eri syistä. Retkeilemällä voidaan esimerkiksi harrastaa liikuntaa, tutkia luontoa tai irrottautua arjen askareista. (Metsähallitus 2017e.)

Kaikelle luonnossa oleilulle tai ilman moottorivoimia tapahtuvalle liikkumiselle käytetään yleisnimitystä retkeily. Ulkoilun ja retkeilyn erona voidaan yleisesti pitää kestoa. Retkeillessä kuljetaan yleensä reppu selässä ja luonnossa ollaan niin kauan, että tekee mieli syödä eväät ja levätä. Luonnossa liikkumisen taito kaikkina vuodenaikoina on olennainen osa suomalaista kulttuuria. Yleisimpiä retkeilymuotoja ovat päivä- ja viikonloppuretket. Päiväretkillä käydään liikkumassa luonnossa ja palataan yöksi mukavuuksien äärelle. Päiväretkeilyn harrastajat ovatkin suuressa kasvussa. (Laaksonen 2013, 10.)

Luontoliikunnan fysiologisia vaikutuksia tarkastellessa on todettu luonnossa liikkumisen alentavan sykettä ja verenpainetta nopeammin kuin sisätiloissa tapahtuvan liikunnan. Luontoliikunnan on todettu lisäävän valkosolujen määrää ja vähentävän stressihormoni kortisolin määrää. Luontoliikunnan vaikutukset eivät jää ainoastaan fysiologisiksi, sillä luontoliikunnan on todettu parantava keskittymiskykyä, kognitiivista suorituskkyä sekä edistävän myönteistä suhtautumista muihin ihmisiin. (Metsähallitus 2017f.) Korpelan ja Kinnusen (2010, 10) tutkimuksen mukaan vapaa-ajalla tapahtuva luonnossa liikkuminen ja harrastaminen on arvioitu olevan tehokkain tapa palautua työn aiheuttamasta stressistä, pelkän luonnossa tapahtuvan oleilun ollessa toiseksi tehokkain tapa.

Miellyttävä ja helposti saavutettava luontoympäristö voi houkuttaa ulkoiluun edistämällä henkistä ja ruumiillista terveyttä. Luontoharrastukset koetaan usein virkistävämpänä kuin monet muut vapaa-ajan harrastukset. Luonnossa vietetty aika on vahvasti sidoksissa ihmisen emotionaaliseen hyvinvointiin. Mitä enemmän luonnossa ulkoilee, sen vahvemmaksi elpymiskokemukset kasvavat. Elpymiskokemuksilla tarkoitetaan muun muassa rauhoittumista, ajatusten selkeytymistä, mielialan paranemista ja arjen huolten unohtamista. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2015, 48 - 49.) Itseraportointiin perustuvissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että luontoympäristö koetaan usein rakennettua kaupunkiympäristöä houkuttelevammaksi liikuntapaikaksi, varsinkin sen ollessa helposti saavutettavissa. Luontoympäristön käyttöön vaikuttavat positiivisesti myös sen kauneus, luonnonläheisyys ja reitistön käytettävyys. (Fredrikson 2013, 18.) Psykologian näkökulmasta ulkoilutarpeita voidaan tyydyttää useilla eri tavoilla, jolloin ulkoilun harrastusmuoto, paikka tai ajankohta voivat vaihdella tai korvata toisiaan. (Hallikainen, Sievänen, Tuulentie & Tyrväinen 2015, 36 – 37).

Tärkeänä asiana ajateltaessa luontoa liikuntaympäristönä esiin nousee jokamiehenoikeudet, jotka tarkoittavat jokaisen kansalaisen mahdollisuutta käyttää luontoa riippumatta siitä, kuka omistaa tai hallitsee aluetta. Tämä on mahdollistanut kansalaisille jo kauan laajat mahdollisuudet maa- ja vesialueiden virkistyskäyttöön. Jokamiehenoikeuksien voidaan olettaa lisäävän ihmisten vapaa-ajan liikkumista. Jokamiehenoikeudet ovat ulkoiluharrastusta turvaava, ylläpitävä ja edistävää tekijä. (Vuolle 1992, 23.)

2.2 Lähiluonto, retkeilyalueet ja kansallispuistot

Koska jokainen yksilö voi kokea lähiluonnon eri tavoin, termiä lähiluonto on haastavaa määrittellä. Ympäristö NYT -sivusto määrittelee lähiluonnon seuraavasti:

“Luonto, joka on ihmistä lähinnä, yleensä taajama- ja kaupunkiluonto, metsiköitä, puistoja, joutomaita, rantoja, puronvarsia, palstaviljelyalueita, hautausmaita, kartanoita, tienvarsia ja pihvoja” (Ympäristö NYT 2015).

Tämän perusteella lähiluonnon voidaan ajatella olevan ihmistä lähellä sijaitseva luontoalue, joka tarjoaa nähtävää tai koettavaa, esimerkiksi luontopolku tai vesistö. Lähiluonnon sijainti vaihtelee suuresti. Opinnäytetyössämme rajaamme lähiluonnon tarkoittamaan kohdetta, johon päästäkseen ei tarvitse yöpyä maastossa.

Luontoretkeilystä lähiluonnossa voidaan käyttää myös termiä lähiulkoilu. Lähiulkoilun voidaan olettaa tapahtuvan lähiluonnossa ja Sievänen & Neuvonen (2011, 61 – 62) määritteleekin lähiulkoilun seuraavasti:

“Lähiulkoilulla tarkoitetaan enintään päivän kestoisia käyntejä luonnossa vakinaisen tai vapaa-ajan asunnon lähialueilla”.

Vuonna 2010 lähes kaksi kolmesta lähiulkoilukerrasta on kohdistunut kuntien alueille ja 31 prosenttia yksityismaille tai omalle vapaa-ajan asunnolle. Vastaavasti vuonna 2000 samat luvut olivat 44 ja 51 prosenttia, joten kuntien alueelle kohdistuva virkistyskäyttöpaine on kasvanut voimakkaasti. Valtaosa kaupunkilaisten lähiulkoilukerroista suuntautuu asuinalueidensa virkistysalueiden sekä palveluiden läheisyyteen, mikä lisää kuntien alueilla tapahtuvaa lähiulkoilua. (Sievänen & Neuvonen 2011, 61-62.)

Kaupunkimetsät ja muut kaupunkien luontoalueet ovat useimpien suomalaisten arkea lähellä, ja näin ollen niiden voidaankin ajatella kuuluvan kaupunkilaisten lähiluonnoksi. Kaupunkilaiset käyttävätkin elinympäristönsä luontoalueita monin eri tavoin. Suosituimpia tapoja ovat etenkin kävely, koiran ulkoilutus, lenkkeily, pyöräily ja hiihto. Kaupunkien läheisyydessä sijaitsevat laajat metsäalueet monipuolistavat virkistymismahdollisuuksia luonnossa. Ne mahdollistavat erilaisten rakenteiden ja palveluiden tarjoamisen, kuten esimerkiksi ulkoilureitit, nuotiopaikat ja laavut. (Faehnle ym. 2015, 75 – 79.) Lähiluonnossa tapahtuvan ulkoilukerran kesto on keskiarvoltaan noin kaksi tuntia, mutta tavallisimmin lähiulkoilukerrat ovat alle tunnin mittaisia (Sievänen & Neuvonen 2011, 63).

Retkeilyalueet ovat retkeily- tai virkistyskäyttöön tarkoitettuja alueita. Alue ei ole suojeltu, vaan siellä voidaan harjoittaa myös metsätaloutta, jossa pyritään kuitenkin huomioimaan kohteen virkistyskäyttö. Evon, Ruunaan, Oulujärven, Kylmäluoman sekä Ison-Syötteen retkeilyalueet ovat perustettu ulkoilulain perusteella. Tämän lisäksi Metsähallitus on perustanut omalla päätöksellään Rovaniemellä sijaitsevan Napapiirin retkeilyalueen sekä Inarin alueella sijaitsevan Inarin retkeilyalueen. Retkeilyalueilta löytyy aina erilaisia retkeilypalveluita, kuten merkattuja reittejä, laavuja, tulipaikkoja ja joissakin tapauksissa myös luontokeskus. (Metsähallitus 2018b.)

Metsähallituksen mukaan kansallispuistot määritellään Suomessa seuraavasti:

“Kansallispuisto on valtion omistama suuri ja luontonsa puolesta monipuolinen tai muuten merkittävä, suojeluarvoltaan vähintään valtakunnallinen luonnonsuojelualue. Sillä on oltava merkitystä myös yleisenä luonnontuntemuksen lisäämisen tai yleisen luonnontuntemuksen kannalta. Se säilytetään pysyvästi luontoa muuttavan taloudellisen toiminnan ulkopuolella, ja sen luonnontila pyritään ylläpitämään tai palauttamaan. Luonnonsuojelulain mukaan kansallispuiston pinta-alan on oltava vähintään 1 000 ha.” (Metsähallitus 2014, 24.)

Kansallispuistot ovat Suomessa keskeisiä luontomatkailukohteita. Kansallispuistoja on monenlaisia kokonsa, sijaintinsa, luonteensa, saavutettavuutensa ja kävijämääriensä puolesta. (Äijälä 2015, 13.) Kansallispuisto on valtion omistama alue, jonka käyttö on säädetty laissa. Laki Suomen ensimmäisistä kansallispuistoista vahvistettiin vuonna 1938. Kansallispuistot on tarkoitettu yleisiksi luon-

nonnähtävyyksiksi ja ne sisältävät usein polkuja, nuotiopaikkoja ja mahdollisuuden yöpymiseen. Kansallispuistoissa liikkuminen on yleensä suhteellisen vapaata. Osa kansallispuistoista sisältää perinnemaisemia, jotka vaativat hoitoa, mutta pääasiassa kansallispuistot pyritään säilyttämään luonnontilaisina. Kansallispuistojen avulla pyritään edistämään kansalaisten luonnontuntemusta ja harrastusta. Metsähallitus hallinnoi kansallispuistoja. (Petäjistö & Shelby 2009, 8.)

2.3 Retkeilyfasiliteetit ja reitistöt

Suomalaiseen retkeilykulttuuriin kuuluvat reittien varrella sekä maastossa olevat taukopaikat. Tällaisia ovat esimerkiksi laavut, kodat ja tuvat. Retkeilykohteissa on myös pelkistetympiä taukopaikkoja kuten nuotiopaikkoja ja keittokatoksia. Käytämme työssämme näistä palveluista termiä fasiliteetit.

Retkeilijöiden taukoja sekä yöpymistä varten on tarjolla sekä maksuttomia että maksullisia fasiliteetteja. Yleisimpiä ja tunnetuimpia ovat autiotuvat, jotka ovat maksuttomia. Tupia on pääasiassa maamme pohjois- ja itäosissa. Maastosta löytyy myös päivätupia, kotia, laavuja sekä kammeja, jotka ovat tarkoitettu pääasiassa päivävierailuille ja yöpymiseen poikkeustapauksessa. Maksullisina yöpymispalveluina Metsähallitus tarjoaa varaus- ja vuokratupia. Ensimmäisestä vuokrataan yksittäisiä nukkumapaikkoja, kun taas jälkimmäisessä vuokrataan koko tupa omaan käyttöön. (Metsähallitus 2017g.)

Maastoon merkatut reitit ja reitistöt palvelevat kahta tarkoitusta. Reitit tarjoavat matalamman kynnyksen mahdollisuuden päästä luontoon ja toisaalta edistävät kohteen luonnonsuojelua. Reittien rakenteet, kuten portaat ja pitkospuut, helpottavat kulkemista, mutta suojaavat myös ympäröivää luontoa kulumiselta paikoissa, jossa kulumisen olisi muuten suurta. Reitistöillä voidaankin tutkitusti ohjata varsin tehokkaasti kansallispuistojen kävijävirtoja. (Tomczyk, Ewertowsky, White & Kasprzak 2017, 1 – 2.) Matkailukohteen näkökulmasta reitistöjä voidaan pitää matkailutuotteena. Hyvin suunniteltu reitistö yhdistääkin paikat, matkailupalvelut (fasiliteetit) ja muut vetovoimatekijät, kuten nähtävyydet, yhtenäisen kokonaisuuden alle. Retkeilijöiden ohjaaminen merkatuille reiteille onkin hyvä tapa yhdistää retkeily ja luonnonsuojelu. (Lehtolainen 2003, 3)

Suomessa erilaisia retkeilyreittejä löytyy sadoista kohteista (Metsähallitus 2018b). Retkeilijöille reitistöistä ja niistä olevasta informaatiosta on suurin hyöty retkeilijän valitessa retkikohdetta. Saatavilla oleva informaatio helpottaa retken suunnittelua ja välittää tietoa reitistä sekä retkialueen luonnosta, palveluista, historiasta ja kulttuurista. Tämä informaatio olisikin tärkeä olla retkeilijän tavoitettavissa ennen retken alkua. (Lehtolainen 2003, 3.)

Reitistöjen reittimerkinnot ovat olennainen osa retkeilyä. Suomessa kulkee tuhansia kilometrejä erilaisia retkeilyyn tarkoitettuja reitistöjä. Metsähallitus pitääkin ensiarvoisen tärkeänä, että reitistö on merkattu mahdollisimman hyvin eksymisten minimoimiseksi. Osa valmiiksi markatuista reitistöistä on nimetty niiden tunnistamisen helpottamiseksi. Reitistöjen merkkaukseen toteutetaan opastaulujen, viitoitusten ja reittimerkintöjen avulla. (Tuominiemi 2013, 2 – 7.)

2.4 Luonnontilaisuus ja ajankohta

Retkeilykurssimme retket kohdistuivat luontotyypeiltä ja luonnontilaisuudeltaan hyvin erilaisiin kohteisiin. Tarkastelemme opinnäytetyössämme näiden asioiden vaikutuksia aloitteleviin luonnossaliikkujiin. Luontotyyppi on määritelty neuvoston luontodirektiivissä 1992/43/ety (1992, 4) maa- tai vesialueiksi, joita luonnehtivat maantieteelliset, abiottiset eli elottomat- ja bioottiset eli elolliset ominaisuudet ja jotka ovat joko luonnontilaisia tai puolittain luonnontilaisia. Natura 2000 luontotyyppioppaassa Suomen luontotyyppinä käsitellään seitsemää pääryhmää: meri ja rannikko, sisävedet, nummet, niityt ja pensastot, tunturit, suot, kallioiset luontotyypit ja metsät. Luontotyypit voivat olla hyvin monenlaisia ja niiden laajuus sekä yleisyys voi vaihdella suuresti. Perusteet eroille voivat olla puhtaasti kasvitieteelliset, mutta monesti myös geologiset tai maisemalliset. (Airaksinen & Karttunen 2001, 7 – 11.) Tutkimuksessamme nousi esille näistä viisi luontotyyppiä, metsät, suot, sisävedet, kallioiset luontotyypit sekä tunturit.

Työmme kannalta on tärkeää erottaa termit luontotyyppi ja luonnon monimuotoisuus eli biodiversiteetti. Luonnon monimuotoisuudella tarkoitetaan lajiston perinnöllisen muuntelun määrää, erilaisten lajien esiintymistä sekä erilaisten elinympäristöjen monimuotoisuutta. (Swingland 2001, 377). Terminä luonnon monimuotoisuus

toisuus ei ota kantaa, onko luonto ihmisen muokkaamaa vai luonnontilaista. Monimuotoisuutta voidaan mitata monenlaisilla tavoilla; esimerkiksi lajien määrä, geneettinen vaihtelu, elinympäristöjen määrä ja biomassan määrä ovat tapoja mitata ympäristön monimuotoisuutta. (Swingland 2001, 379). Meillä ei ollut mahdollisuutta mitata luonnon monimuotoisuutta tutkimuksessamme, joten lukijan täytyy tiedostaa, että puhuessamme luontotyypistä emme ota kantaa luonnon biodiversiteetin määrään.

Suomalaiset liikkuvat paljon metsissä asuinpaikasta riippumatta. Noin 90 prosenttia suomalaisten luontoliikuntakerroista tapahtuu alueilla, joissa on metsää. Eroa ei juurikaan ole maaseudulla asuvien tai kaupunkilaisten välillä. (Sievänen & Neuvonen 2011, 62.) Ruotsalaisessa tutkimuksessa on käynyt ilmi, että ihmiset kokevat itselleen mieluisiksi paikoiksi retkeillä metsissä sijaitsevilla järvillä sekä kallioisilla kohoumilla. Näistä molemmat tarjoavat hyvät näkymät ympäristöön ja niitä voidaan pitää avoimina ja valoisina paikkoina. Avara maisema sekä valoisuus ovat tärkeitä perustekijöitä ihmisen kokiessa turvallisuutta ja hyvinvointia luonnossa. Metsässä sijaitsevat järvet ovat ihmisille mieluisia kohteita niiden tarjotessa vastinetta ihmisen sisäiselle tarpeelle olla veden lähellä. (Sonntag-Öström ym. 2015, 743 – 744.)

Luontotyyppinä tunturit kattavat karkeasti eriteltynä puuttoman alueen kasvillisuuden sekä tunturikoivikot (Airaksinen & Karttunen 2001, 94). Suomalaisten ulkoilukerroista noin viidesosa kohdistuu paikoille, jossa on tunturi, vaara tai korkea mäki. Sisävesien luontotyyppit käsittävät järviä ja lampia sekä jokia ja puroja. Suomalaisten lähiulkoilukerroista noin kolmasosa suuntautuu alueille, joissa on vesistö, esimerkiksi järvi, joki, lampi tai meri. (Sievänen & Neuvonen 2011, 62.)

Tutkittaessa kokemuksia luontotyypeistä ja luonnontilaisuudesta on syytä huomioida vuodenajan ja vallitsevan säätilan vaikutus. Tuckerin ja Gillilandin kansainvälinen meta-analyysi vuodenajan ja säätilan vaikutuksesta liikuntakäyttäytymiseen osoittaa, että isossa kuvassa vuodenajalla ja säätilalla on merkittävä vaikutus ihmisten liikuntakäyttäytymiseen. Tutkimusotos on lähes 300 000 ihmistä kahdeksasta eri maasta. Tutkimus osoittaa, että merkittävä joukko ihmisiä, joissakin tapauksissa jopa 69 prosenttia, kokee säätilan esteenä liikkumiselle ulkona. Tut-

kimus osoittaa myös, että useimmiten ihmisten liikkuminen vähenee talvikuukausina. Näin ollen voimme ajatella ihmisten pitävän talvella liikkumista syystä tai toisesta kesää haastavampana. Osasyiksi on esitetty talviliikunnan käytännön haastavuutta ja saavutettavuutta sekä fyysisesti että taloudellisesti. (Tucker & Gilliland 2007.)

Liikunnan väheneminen talvikuukausina on havaittavissa myös Pyhä-Luoston kansallispuiston tuoreimmassa kävijätutkimuksessa. Tutkimuksesta nähdään kansallispuiston käytön vähenevän merkittävästi marraskuusta helmikuulle. (Metsähallitus 2017a, 4.) Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan luonnon hyvinvointivaikutukset on koettu vahvempana kevään loppua kohden mentäessä verrattuna syksyyn ja alkavaan talveen. Todennäköisimpänä syynä tälle pidetään alkutalvesta vähenevää valon määrää, lisääntyvää kylmyyttä sekä muita luonnossa tapahtuvia muutoksia. (Sonntag-Öström ym. 2015, 743.)

3 LUONTOLIIKUNNAN MOTIIVIT

3.1 Kolme teoriaa motivaatiosta

Luontoliikunnan motiivien ymmärtämiseksi tarkastelemme luontoliikunnan motivaation syntyä Decin & Ryanin itseohjautuvuusteorian, Progenin luontoliikunnan harrastamisen motiivien sekä Schultzin ympäristöllisen inkluusiomallin avulla. Nämä teoriat tarjoavat kolme erilaista katsontakantaa luontoliikunnan motivaatioon. Yleisesti voidaan ajatella, että motiivit lähteä luontoon liikkumaan vaihtelevat tarpeesta päästä kosketuksiin luonnon kanssa tai mahdollisesti saada irti arjesta. Monelle tärkeä motiivi on terveyden ylläpitäminen, rentoutuminen, itsensä toteuttaminen ja kehittäminen sekä sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. (Hallikainen, Sievänen, Tuulentie & Tyrväinen 2015, 37.) Näkemyksemme mukaan luontoliikunnan motiivit ovat kuitenkin syvemmällä ja moninaisemmat.

Itseohjautuvuusteorian perusajatuksena on, että ihmisellä on tiettyjä psyykkisiä perustarpeita, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Psyykkisellä hyvinvoinnilla on havaittu olevan merkittävä vaikutus liikuntamotivaation synnyssä, ja psyykkisten perustarpeiden toteutumisella tai toteutumattomuudella voidaan selittää yksilöiden välisiä eroja motivaatiossa. Itseohjautuvuusteoriassa psyykkisen hyvinvoinnin pilarina on kolme synnynnäistä perustarvetta, autonomisuus, kyvykkyys sekä yhteisöllisyys. (Deci & Ryan 2002, 23.)

Luontoliikunnan harrastamisen motiiveja voidaan myös tarkastella Progenin (1979, 237) kuuden eri tason kautta, jotka perustuvat luonnosta saatuihin kokemuksiin ja arvoihin. Progen on jaotellut tasot seuraavanlaisesti:

1. Esteettiset kokemukset
2. Luonnon tarjoama haaste
3. Stressi ja riski
4. Vapaus ja riippumattomuus
5. Vastakohta tavalliselle elämälle
6. Itsensä ja sosiaalisen yhteyden kokeminen

Luonnossa liikkumisen motiiveja voidaan tarkastella myös psykologisesta näkökulmasta. Schultzin (2002, 67) ympäristöllinen inklusiomalli tarkastelee ihmisen suhtautumista luontoon kolmen näkökannan kautta:

1. Minkälaiseksi yksilö kokee paikkansa luonnossa
2. Minkälaiseksi yksilö kokee luonnon arvon
3. Miten yksilön toiminta vaikuttaa ympäristöön.

3.2 Kyvykkyyden tunne, itsensä haastaminen ja autonomisuus

Itseohjautuvuusteorian mukaan kyvykkyyden tunne tarkoittaa tuntemusta olla tehokas ja osaava omassa sosiaalisessa kontekstissaan. Kyvykkyyden tunteen tarve johtaa ihmisen hakeutumaan haasteisiin, jotka ovat hänen omaan taitotasoonsa nähden sopivan haastavia, ja näin edistävät yksilön oppimista. (Deci & Ryan 2002, 7.) Toisaalta kyvykkyyden tunteen puute on tutkitusti merkittävä liikuntamotivaation puuttumisen syy (Teixeira, Carraca, Markland, Silva & Ryan 2012).

Samalla tavoin esiin nousee Progenin luontoliikunnan motivaation toinen ja kolmas taso. Toisen tason mukaan tämä tulee esille luonnon tarjoamana haasteena. Ihmisellä on mahdollisuus haastaa itseään testaamalla kykyjään luonnonvoimia vastaan. Kolmas taso koostuu luonnon tarjoamista riskeistä sekä stressistä. Riskin ottamisen motivaatio tulee esille esimerkiksi koskenlaskussa tai vuorilla kiipeilyssä, jolloin haasteen tarjoaa itse maasto. Onnistunut riskienhallinta parantaa luonnossaliikkujan itseluottamusta sekä antaa tunteen mahdollisuudesta kontrolloida tekemistään. (Progen 1979, 238 – 240.)

Luonto liikuntaympäristönä tarjoaa myös erinomaisen mahdollisuuden oman minäkuvan muodostumiseen sekä itseluottamuksen vahvistamiseen. Luonto koetaan turvallisenä ympäristönä, jossa jokaisella on mahdollisuus etsiä ja ylittää omia rajojaan sekä löytää uusi maailma kykyjensä ja taitojensa osoittamiseen. (Telama 1992, 65 – 66.)

Autonomisuus (joissain yhteyksissä puhutaan myös vapaaehtoisuudesta) tarkoittaa, että toiminnan pohjana on oma vapaaehtoisuus, kiinnostuksen kohteet sekä omat arvot. (Soikkeli 2016, 15.) Teixeiran ym. (2012) meta-analyysi itseohjautu-

vuusteoriaa käsittelevistä liikuntatutkimuksista osoittaa, että autonomisella liikunnalla on pääsääntöisesti positiivinen vaikutus liikuntamotivaatioon, kun taas voimakkaasti kontrolloidulla ja säädellyllä liikunnalla on joko negatiivinen vaikutus liikuntamotivaatioon tai ei vaikutusta ollenkaan.

Autonomian toteutumisen kannalta on olennaista, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan tekemiseensä, luontoliikunnan kontekstissa esimerkiksi omien retkiensä kulkuun (Soikkeli 2016, 15). Tämä tulee esille myös Progenin neljännessä tasolla, mikä käsittää vapauden ja riippumattomuuden tunteen. Luontoympäristö tarjoaa useimmiten paljon mahdollisuuksia yksilölle muokata toimintaa itselleen merkitykselliseksi. Luonnossa olet itse vastuussa itsestäsi ja tekojesi seurauksista. (Progen 1979, 239 – 240.)

3.3 Yhteenkuuluvuus

Schultz, Deci & Ryan sekä Progen tunnistavat yhteenkuuluvuuden olennaisena osana ihmisen ja luonnon sekä muiden ihmisten välisissä suhteissa. Deci & Ryan ovat määritelleet yhteenkuuluvuuden tunteen yksilön tuntemuksena yhteenkuuluvuudesta niin yksilöiden kuin omien ryhmien tasolla. Olennaista yhteenkuuluvuuden tunteen edistämiseksi on luoda ryhmään sellainen ympäristö, jossa uskalletaan epäonnistua sekä kunnioitetaan ja kuunnellaan toisia ryhmän jäseniä. Progenin kuudes taso käsittelee ihmisen mahdollisuutta kokea yhteys itsensä, luonnon ja muiden ihmisten välillä. Luonnossa ihmisellä on mahdollisuus löytää itsensä ja kokea yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa. Luonto tarjoaa myös voimakkaita kokemuksia, jotka muiden ihmisten kanssa jaettuna voivat lähentää ihmissuhteita ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Soikkeli 2016, 15; Progen 1979, 239 – 242.)

Schultzin käsittelee aihetta hieman eri näkökulmasta käsitellessään yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa. Yhteenkuuluvuus on yksi kolmesta ympäristöllisen inklusiomallin päätekijästä, ja tarkastelee sitä, miten ihminen kokee oman paikkansa ja kuuluvuutensa luonnon kanssa. Mallin mukaan ihmisen ja luonnon välille voi syntyä samanlaista psykologisesti havaittavaa yhteenkuuluvuutta kuin ihmistenkin välillä. (Schultz 2002, 67 – 68).

Vuolteen (1992) mukaan voidaan olettaa, että liikuntaympäristöllä, jossa liikuntaa harrastetaan, on merkitystä yksilön luontotietoisuuden ja luontokäsitysten kehittymiseen. Tässä suhteessa merkittävimpiä ovat ne liikuntaympäristöt, joissa harjoitettujen liikuntamuotojen välityksellä voidaan aidoimmin aistia ja kokea luonnon ja ihmisen ykseys. Luonto itsessään tarjoaakin puolueettoman ympäristön yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämiseksi muita ihmisiä ja luontoa kohtaan.

3.4 Luontoon sitoutuminen

Näiden lisäksi Progenin viides taso käsittää luonnon tarjoaman vastakohtan tavalliselle elämälle. Nykyaikaisessa yhteiskunnassa elämme paljon rakennetussa ympäristössä, jossa on ihmisiä ympärillä. Täysin luonnontilainen ympäristö antaa mahdollisuuden olla yksin, poissa muiden ihmisten läheisyydestä. (Progen 1979, 238 – 239.) Vaikutukset eivät kuitenkaan jää ainoastaan yksilön tasolle. Luonnosta erkaantunut ihminen ei Schultzin mukaan koe luonnon arvoa yhtä suurena kuin luonnossa paljon oleilevat. Tämä johtaa heikompaan sitoutumiseen luontoa kohtaan, mikä voi johtaa myös luonnon kannalta haitalliseen toimintaan. Luonnossa oleilun on sen sijaan todettu lisäävän luonnon arvostusta ja sitoutumista. (Schultz 2002, 67 – 71.) Näin ollen luonnossa oleilu ei tarjoa pelkästään arjen vastakohtaa, vaan luonnossa oleilulla voi olla merkittäviä positiivisia vaikutuksia luontoa kohtaan myös isommassa kuvassa luonnon kannalta parempien päätösten muodossa.

Itseohjautuvuusteoriassa motivaatio jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että yksilö saa toiminnastaan nautintoa, iloa tai jotakin muuta positiivista, mikä ajaa hänen toimintaansa eteenpäin. Esimerkiksi liikunta on usein itsessään motivoivaa sekä mukavaa ja sitä harrastetaan vain tekemisen itsensä takia eikä ulkoisia motivaattoreita välttämättä tarvita. Sisäisesti motivoitunut henkilö on yleensä ulkoisesti motivoitunutta henkilöä sitoutuneempi, sillä toiminta on sisäisen halun ohjaamaa. (Suhonen 2014, 4).

Progenin mukaan luontoliikunnan ensimmäinen taso on luonnosta saadut esteettiset kokemukset. Ihmisellä on tarve kokea luonnon kauneus ja siitä saatu nautinto. (Progen 1979, 237). Voidaankin ajatella, että pelkästään luonnossa oleilu

ruokkii sisäistä motivaatiota luonnon kokemisen seurauksena. Joissakin tapauksissa esimerkiksi liikunnasta saatavat tulokset tai palkinnot ohjaavat yksilöä liikkeelle. (Ryan, Williams, Patrick & Deci 2009, 107.) Tätä kutsutaan ulkoiseksi motivaatioksi, jossa toimintaa ohjaa jokin ulkoinen tekijä kuten palkinto, painostus, tulokset tai palkkio. (Suhonen 2014, 5). Tutkitusti liikunnallista käyttäytymistä ohjaa kuitenkin ennen kaikkea liikunnasta saadut sisäiset hyödyt eivätkä ulkoiset tekijät (Teixeira, ym. 2012).

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tapaustutkimus

Tapaustutkimuksemme eteni pitkälti Erikssonin ja Koistisen (2005, 19) määrittelemän tapaustutkimusprosessin mukaisesti, johon kuuluvat tietyt vaiheet, riippumatta siitä minkälainen tapaustutkimus on kyseessä. Keskeisimpiin työvaiheisiin kuuluvat:

1. Tutkimuskysymysten muotoilu
2. Tutkimusasetelman jäsentäminen
3. Tapausten määrittely ja valinta
4. Käytettävien teoreettisten näkökulmien ja käsitteiden määrittely
5. Aineiston ja tutkimuskysymysten välisen vuoropuhelun logiikan selvittäminen
6. Päätös aineiston analyysitavoista ja tulkintasäännöistä
7. Raportointitavan päättäminen.

Tutkimusongelmaksi muodostui seuraava: "Mikä luontoretessä saa työikäisen liikkumaan luonnossa?" Rajasimme Metsähallituksen kanssa käymiemme keskustelujen pohjalta ongelman tarkastelun näkökannoiksi luontokohteen ominaisuudet, yhteisöllisyyden sekä retken keston. Ongelman tarkoituksena on tuottaa tietoa, jota Metsähallitus pystyy hyödyntämään mm. hyvinvoiva luonto - hyvinvoiva ihminen, vuoteen 2025 ulottuvassa hyvinvoinnin edistämisen toimintaohjelmassaan. Tutkimuskysymyksemme vastaavat kahteen kysymykseen aloittelevista luonnossaliikkujista.

Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

- Miten luontokohteen luonnontilaisuus ja retken kesto vaikuttavat luontokemukseen ja motivaatioon liikkua luonnossa?
- Minkälaiset luontokohteen palvelut edistäisivät aloittelevien luonnossaliikkujien luonnossa liikkumista?

Koska tutkimme yksilöiden kokemuksia viideltä eri luontoreteltä, tutkimuksemme toteutettiin tapaustutkimuksena. Tapaustutkimus on erittäin yleinen laadullisen tutkimuksen muoto, mikä tutkii tutkittavan omia kokemuksia tietyssä ympäristössä. Tapaustutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä entistä syvemmin. Tapaustutkimus tutkimusmenetelmänä ei määrittele tarkasti käytettäviä tiedonkeruumenetelmiä. Tapaustutkimuksen avulla on mahdollista koota

tietoa halutusta tapauksesta monipuolisesti useilla eri menetelmillä. Tapaustutkimuksen ”tapaukselle” on annettu erilaisia kriteereitä. Tapauksen tulee olla rajattu, kuten yksilö, ryhmä tai ohjelma, ja tapaus tulisi pystyä rajaamaan kohtuullisen selvästi muusta kontekstista. Tapaus voi myös olla ilmiö, jonka määrittäminen suhteessa kontekstiin on haastavampaa. (Eriksson & Koistinen 2005, 5 – 6; Metsämuuronen 2006, 90 – 92.) Tutkimuksemme tapaukseksi määrytyi luontoretkeilykurssimme viisi luontoretkeä. Luontoretkei rajaa tapauksen selkeästi osallistuvaan ryhmään, ajankohtaan ja paikkaan.

4.2 Teemahaastattelut retkeilykurssilla

Tiedonhankintatapamme ydin oli Rovaniemen kansalaisopiston kanssa yhteistyössä järjestämämme retkeilykurssi aloitteleville luonnossaliikkuille keväällä 2018 (Liite 2). Tutkimuksemme tiedonkeruu tehtiin kurssin osallistujilta kurssin aikana. Kurssille osallistui 15 henkilöä, joista noin kymmenen osallistuivat aktiivisesti kurssin loppuun asti. Kaikki kurssilaiset olivat naisia. Kurssilaisten ikähaarukka oli 15 – 61 vuotta keski-ikä ollessa 45,5 vuotta.

Kurssi koostui yhdeksästä kahden ja puolen tunnin teoritunnista sekä viidestä luontoretkestä. Alla olevasta taulukosta löytyvät retkien kohteet, ajankohdat, kestot sekä osallistujamäärät (Taulukko 1).

Taulukko 1. Retkien kohteet, ajankohdat, kestot ja osallistujamäärät

Kohde	Ajankohta	Kokonaiskesto (tuntia)	Osallistujamäärä (henkilöä)
Ounasvaara	1.2.2018	4	9
Napapiirin retkeilyalue	10.2.2018	7	8
Korouoman rotkolaakso	17.3.2018	11	6
Pyhä-Luoston kansallispuisto	7.4.2018	12	6
Pallas-Yllästunturin kansallispuisto	5-6.5.2018	2 vuorokautta	8

Toteutimme retkeilykurssin Lapin AMKin Hyvinvointiapteekin kautta kolmannen vuoden työharjoitteluna. Lapin AMK tuki toimintaamme tarjoamalla mahdollisuuden käyttää ajoneuvoja sekä retkeilyvälineitä kurssin aikana. Metsähallitus tuki kurssia tarjoamalla käyttöömme Keimiöjärven vuokratuvan viimeiselle retkelle. Emme myöskään nostaneet palkkaa tekemästämme työstä. Nämä asiat mahdollistivat kurssin kokonaishinnan pitämisen alhaisena, 40 eurossa, kattaen opetukset, retkeilyvälineiden lainan sekä kuljetukset retkille koko kurssin ajan. Tällä pyrimme saamaan kurssille mahdollisimman heterogeenisen tutkimusotoksen.

Valitsimme tiedonhankintamenetelmäksi teemahaastattelun, koska tavoitteemme oli löytää aiheesta mahdollisimman paljon uusia näkökulmia. Uusien näkökulmien löytäminen voi olla haastavaa tarkasti strukturoidulla haastattelulla, koska kysymykset keskittyvät tarkasti tiettyihin aiheisiin, jolloin uudet havainnot voivat jäädä kuulematta. Emme myöskään kokeneet järkeväksi kerätä määrällistä dataa, sillä tarkoituksemme oli löytää ennen kaikkea uusia näkökulmia tutkimusongelmaamme. Koska keräsimme laadullista materiaalia opinnäytetyön suunniteltuun keston nähden valtavan määrän, olisi määrällisen materiaalin kerääminen tämän lisäksi ollut liian työlästä käytettävissä oleviin resursseihin nähden.

Teemahaastattelu on haastattelumuoto ja samalla laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. Teemalla tarkoitetaan suurempia keskustelunaiheita, jotka ovat ennalta mietittyjä ja näin ohjaavat haastattelun kulkua. Kun yksi teema on käsitelty loppuun, siirtyy haastattelu seuraavaan suurempaan kokonaisuuteen. Tällä pyritään löytämään tutkittavaan aiheeseen monenlaisia näkökulmia. Teemahaastattelussa ei noudateta tiukkaa haastattelurunkoa, jolloin haastattelijalle jää mahdollisuus tarttua mielenkiintoisiin havaintoihin ja löytää näin lisää ilmiöitä ja keskustelunaiheita. (Kananen 2015, 148 – 149.) Teemahaastattelut toteutettiin luontokohteissa luontoretkien aikana. Tämä mahdollisti tiedon keräämisen asioiden ja kokemusten ollessa vielä vahvasti kurssilaisten muistissa. Haastattelut tehtiin retkien loppupuolella.

Teimme haastatteluja kurssin alussa ja kurssin aikana. Alkuhaastattelut toteutettiin alkuhaastattelulomakkeella. Alkuhaastattelussa selvitimme kohderyhmäläis-

ten perustiedot, kuten iän, oman näkemyksen kuntotasostaan, aiemman luontoliikuntakokemuksen, motivaation kurssille tuloon sekä aiemman suhteen luontoon. Kysyimme myös, mitä odotuksia kurssilaisilla on kurssista sekä odotukset omien tietojen ja taitojen kehittymisestä. Alkuhaastattelun tarkoitus oli kerätä tietoa kurssin suunnittelua varten, eikä alkuhaastattelulla hankittua tietoa ollut missään vaiheessa tarkoitus käyttää tutkimuksen sisällönanalyyseissa.

Luontoretkien aikana toteutetut haastattelut olivat muodoltaan pienryhmähaastatteluita, joiden avulla haimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme (Liite 1). Ryhmähaastattelussa haastatellaan kerralla useampaa henkilöä. Ryhmähaastatteluissa voidaan nähdä riskinä ryhmän vaikutukset haastattelutilanteeseen. Ryhmähaastatteluissa on tärkeää antaa kaikille tasapuolinen mahdollisuus tuoda esiin omat mielipiteet sekä ajatukset esille ja näin ollen osallistua tasapuolisesti aineiston tuottamiseen. Ryhmähaastattelun avulla saadaan lyhyessä ajassa tiivistettyä tietoa varsinkin, jos ryhmä koostuu tutkimusongelman kannalta saman kokeneista ihmisistä. Yksilöhaastatteluilla saadaan mahdollisesti enemmän ja tarkempaa tietoa, mutta se on huomattavasti enemmän aikaa vievää. (Kananen 2015, 147 – 149.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on olla emansipatorinen, eli tutkimuksen osallistuvien ymmärryksen tulisi myös kasvaa aiheesta tutkimuksen aikana pelkän tiedonhankinnan välineenä olemisen sijasta. Emansipatorisuuden toteutuessa on myös todennäköisempää, että koeryhmä kokee tekemisen mielekkääksi ja sitoutuu tutkimukseen paremmin. (Vilka 2015, 79 – 81.)

4.3 Tutkimusaineiston kokoaminen ja analysointi

4.3.1 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota on mahdollista käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen menetelmissä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on käsitteellistä haastatteluissa ilmenneet empiiriset havainnot (Tuomi & Sarajärvi 2018, 95). Sisällönanalyysia voidaan pitää myös väljänä teoriakehyksenä tutkimukselle, jos sillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysia. Tällä analyysimenetelmällä on tarkoitus saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, mikä mahdollistaa johdtopäätöksen tekemisen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91 – 92, 103.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Tässä analyysimenetelmässä riskinä on, että tutkija tekee saaduista havainnoista omia tulkintojaan mielipiteidensä ja tietojensa pohjalta. Tällöin tiedonantajan alkuperäinen sanoma voi vääristyä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95 – 96.) Toisaalta mielestämme tutkijan tietotaito voi myös syventää ymmärrystä saaduista tuloksista. Ilmiöiden havaitsemisen voi mahdollistaa olemassa oleva pohjatieto, jota ilman aiempaa ymmärrystä ei olisi havaittavissa.

4.3.2 Aineiston rajaaminen, redusointi, klusterointi ja abstrahointi

Tuomen ja Sarajärven (2009, 108) mukaan aineistolähtöistä sisällönanalyysia voidaan kuvata karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi:

1. Redusointi eli pelkistäminen
2. Klusterointi eli ryhmittely
3. Abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen

Toteutimme viisi haastattelua, joiden keskimääräinen kesto oli noin 45 minuuttia. Käsiteltävää aineistoa kertyi runsaasti. Litteroidessa aineistoa rajasimme tutkimusongelman kannalta täysin epäolennaisen tiedon pois.

Ensimmäinen vaihe litteroinnin jälkeen on aineiston redusointi eli pelkistäminen (Taulukko 2). Redusoinnissa muodostetaan litteroidussa haastattelussa käy-

tyistä ilmauksista pelkistetyt ilmaukset. Tässä vaiheessa litteroidut ilmaukset voidaan myös jakaa useampaan osaan, sillä yksi alkuperäinen ilmaisu saattaa sisältää useita pelkistettyjä ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.)

Taulukko 2. Aineiston redusointi

Litteroitu ilmaisu	Redusoitu ilmaisu
Ja nämä polutkin täällä, että miten hyviä polkuja loppujen lopuksi on. Ei tarvitse umpihankeen lähteä, mutta lumikengät tarvitsee kyllä.	yllättynyt siitä, miten hyvin polut ovat talviaikaan kuljettavissa lumikengillä
Se että esimerkiksi tämä mökki on tällaisen mukavan matkan päässä ja tästä on sitten kätevä tehdä retkiä.	vuokratupa sopivan matkan päässä ja hyvällä sijainnilla päiväretkien tekemiseen
nii no kyllä mä ainakin oon nauttinut tästä majasta, must tää on niin ja sit kyl tää luontokin on upeeta.	vuokratupa koettu positiivisena (HUOM! jaettu ilmaisu, luontoon liittyvä ilmaus siirretty toisaalle)

Sisällönanalyysin toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely (Taulukko 3). Klusteroinnin tarkoitus on muodostaa redusoiduista ilmaisuista alaluokkia. Alaluokat nimetään aineiston pohjalta kuvaamaan havaittuja ilmiöitä. Alaluokat luovat pohjan käytetylle tutkimuksessa käytettävälle termistölle ja sanallistaa tutkittavan ilmiön eri tekijöitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.)

Taulukko 3. Aineiston klusterointia

Redusoitu ilmaisu	alaluokka
vuokratupa koettu positiivisena	
Vuokratupa herätti mielenkiinnon tulla myös kesällä. Mökin veneen käyttö kiinnosti.	
vuokratupa koettu mieleenpainuvimpana kokemuksena	tuvat
vuokratupa koettu hyväksi, koska voi olla varma mökkiin pääsystä (vrt. autiotupa).	
vuokratupa koettiin "luksukseksi"	
vuokratuvalla kaivattu veden ottoon selkeämpää ohjetta talviajalle	

Sisällön analyysin kolmas vaihe on abstrahointi eli käsitteellistäminen (Taulukko 4). Abstrahoinnissa kielelliset ilmaisut muutetaan teoreettisiksi käsitteiksi ja johdopäätöksiksi. Tavoitteena on tuoda esille tutkimuksen kannalta oleellinen tieto

käsitteitä luokittelemalla ja niitä yhdistelemällä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93 – 95.)

Taulukko 4. Aineiston abstrahointi

Redusoitu ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
yllättynyt siitä, miten hyvin polut ovat talviaikaan kuljettavissa lumikengillä	reitin ylläpito			
		reitistöt		
reittimerkinnot ja viitat hyvät. "matkaa jäljellä" viitat huomioitu	reittimerkinnot			
opasteet vuokratuvalle hyvät				
			Retkikohteen palvelut	Mikä luontoret- kessä saa työ- ikäisen liikku- maan luon- nossa?
pohdittu mahdollisuutta päästä paikalle julkisilla sesongin ulkopuolella				
luontoon.fi sivusto koettu helpokäyttöiseksi	fyysinen saavutettavuus	palveluiden saavutettavuus		
Välimatkat palveluiden välillä koetaan sopiviksi				

4.4 Tutkimuksen luotettavuus, eettisyys ja yleistettävyys

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkimusasetelma on kunnossa, ongelma oikein määritelty, tutkimusmenetelmät ovat tutkimukseen sopivat ja tutkimusprosessi on toteutettu tieteen sääntöjen mukaisesti. Nämä tekijät ovat tärkeää ottaa huomioon jo työn suunnitteluvaiheessa sen sijaan, että työn lopussa pohdittaisiin, mitä tuli tehtyä ja miten luotettavuustarkastelu voidaan tehdä jälkikäteen. (Kananen 2017, 176.)

Laadullisessa tutkimuksessa on aina luotettavuuteen liittyviä haasteita, jotka tulee miettiä tarkasti etukäteen. Tutkijan näkökulmasta on olennaista miettiä, vaikuttaako oma suhtautuminen aiheeseen tulosten luotettavuuteen. Tutkijan on pystyttävä tarkastelemaan ongelmaa mahdollisimman objektiivisesti ottaen huomioon kaikki ongelmaan liittyvät näkökannat. Tutkijan on kyettävä kirjoittamaan tuloksista kaikki tarvittava tieto, jotta lukija pystyy muodostamaan oikean käsityksen saaduista tuloksista. (Metsämuuronen 2006, 198.) Opinnäytetyömme kohdalla on hyvä havaita, että olemme aktiivisia luonnossa liikkujia, ja luonto on tärkeä osa elämäämme. Tästä huolimatta meidän on kyettävä tarkastelemaan koe-ryhmämme kokemuksia objektiivisesti ja hyväksyttävä myös muun muassa mahdolliset luontoliikunnan aiheuttamat negatiiviset ilmiöt. Tutkimustuloksissamme on välillä ollut vaikeaa erottaa, mikä on epäolennaista tietoa ja mikä on esimerkiksi tuloksena itsestäänselvyys, mutta lukijan kannalta tärkeä tieto.

Luotettavuusmittareina käytetään reliabiliteettia ja validiteettia. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä, eli jos tutkimus toistetaan, saadaan samat tutkimustulokset kuin ensimmäisellä kerralla. Toisin sanoen uusintamittaus vahvistaa tutkimustulokset. Laadullista tutkimuksen luotettavuutta ei voida arvioida ja laskea samalla tavoin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, joten laadullisen tutkimuksen luotettavuus on usein tutkijan arvioinnin ja näytön varassa. Objektiivista luotettavuutta on lähes mahdoton saavuttaa laadullisessa tutkimuksessa. (Kananen 2017, 174 – 176; Metsämuuronen 2006, 56 – 57.) Oma opinnäytteemme on laadullinen tapaustutkimus, jossa pyrimme löytämään uusia näkökantoja tutkittavaan asiaan. Näin ollen on todennäköistä, että eri tutkimusotoksella saisimme osittain samoja ja osittain uusia havaintoja tutkittavaan aiheeseen.

Validiteetilla tarkoitetaan oikeiden asioiden tutkimista. Validiteetti näkyy tutkimuksen suunnittelussa eli tutkimusasetelmassa ja osittain myös syy-seuraussuhteiden oikein tehdyssä analyysissä. (Kananen 2017, 174 – 176; Metsämuuronen 2006, 56 – 57.) Oman tutkimuksemme tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset muodostuivat Metsähallituksen kansallispuistojen kävijätutkimusten, Metsähallituksen intressien ja omien havaintojemme pohjalta.

Validiustarkastelussa on olennaista ottaa huomioon mahdolliset uhat jo etukäteen. Tutkimuksen luotettavuustarkastelun edellytyksenä on riittävä dokumentaatio, jonka avulla on mahdollista arvioida tutkijan tekemiä ratkaisuja ja esitettyjä tuloksia. Tutkijan kannattaa muistaa perustella käytetyt valinnat ja ratkaisut. (Kananen 2017, 174 – 176; Metsämuuronen 2006, 56 – 57.) Tutkimuksessamme kaikki haastattelut on videoitu, mikä mahdollistaa esitettyjen havaintojen tarkastamisen alkuperäisessä muodossaan. Olemme myös dokumentoineet kurssimme keskeisimmät tapahtumat sekä kerätyt palautteet. Tämä antaa meille hyvät lähtökohdat tarkastella toimintaamme ja tekemiämme valintoja jälkikäteen.

Lähestyttäessä tutkittavia tutkimusluvan pyytämiseksi, tutkijoiden on aina suhtauduttava heihin kunnioittavasti. Tutkittavaan yhteisöön sekä heidän kulttuuriin, käytäntöihin ja tapoihin tulee suhtautua neutraalisti. Tutkijan omat mielipiteet eivät saa vaarantaa tutkittavan yhteisön toimintaa. Kun tutkittavilta kysytään lupaa tutkimukseen, on heille kerrottava tutkimuksen kulusta ja tavoitteista niin, että he ymmärtävät, mihin ovat suostumassa. Tutkimuksen on kunnioitettava osallistujien anonymiteettiä, joten siinä ei saa tuoda esille tietoja, joiden avulla tutkittava on tunnistettavissa. (Metsämuuronen 2006, 239 – 241.)

Kerroimme suullisesti tutkittavalle ryhmälle tutkimuksen tavoitteen ja tarkoituksen sekä keinot, joilla tutkimus toteutetaan. Pyrimme, että kaikilla oli varmasti ymmärrys, mihin he ovat ryhtymässä ennen kurssin alkua. Tutkimuksen aikana huolehdimme haastateltavien anonymiteetistä. Tekemiämme haastatteluja ja tutkittavien henkilötietoja ei ole näytetty tai luovutettu kolmansille osapuolille. Tutkittavat ovat olleet tietoisia, mihin aineistoa käytetään, eikä heitä ole mahdollista tunnistaa tutkimustuloksista. Lähetämme valmiin tutkimuksen kaikille tutkimukseen osallistuneille.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Keskeisimmät tulokset

Tutkimme opinnäytetyössämme, miten luontokohteen luonnontilaisuus ja retken kesto vaikuttavat luontokokemukseen ja motivaatioon liikkua luonnossa. Tutkimme myös, minkälaiset luontokohteen palvelut edistäisivät aloittelevien luonnossaliikkujien luonnossa liikkumista. Saamamme tulokset tarjoavat vastuksia tutkimuskysymykseemme ”mikä luontoretessä saa työikäisen liikkumaan luonnossa?”

Ympäristöstä havaittiin, että retkeily koettiin mielekkäänä kaikissa retkikohteissamme. Mitä poikkeuksellisempaa kohteen luonto koettiin, sitä enemmän luontoa myös havainnoitiin ja kohteen luonnon merkitys retkeilykokemukselle kasvoi. Erityisen merkittävänä luontoympäristönä pidettiin avaraa tunturiluontoa ja niiden kuruja sekä Korouoman kanjonia. Näissä kohteissa luonto koettiin erittäin mieleenpainuvana kokemuksena ja luontoliikuntamotivaatiota erityisesti lisäävänä tekijänä.

Tutkimustulostemme mukaan retken fyysistä kestoa olennaisempaa on retkellä tehtävien asioiden määrä suhteessa käytettävään aikaan. Lyhytkin retki tarjoaa mahdollisuuden kokemukseen kiireettömyydestä ja positiivisista muutoksista ajantajuun. Retken keston vaikutusta fyysiseen rasittavuuteen havainnoidesamme esille ei noussut ainuttakaan havaintoa, että retki olisi koettu liian pitkäksi tai raskaaksi. Havaintojemme perusteella voidaan päätellä tämän johtuvan sopivasta suhteesta fyysistä rasitusta ja kiireetöntä lepoaikaa.

Yhteisöllisyyden havaittiin lisäävän tutkittavien luontoretkeilymotivaatiota. Retkien suunnittelu ja itse retkeily koettiin miellyttävämpänä ryhmässä yksin tapahtuvaan retkeilyyn verrattuna. Yhteisöllisyyden kokemus lisäsi turvallisuuden tunnetta sekä helpotti uusien haasteiden kohtaamista. Positiivinen ryhmäpaine sai myös osan kurssilaisista mukaan retkille, jonne he omien sanojensa mukaan eivät olisi yksin lähteneet.

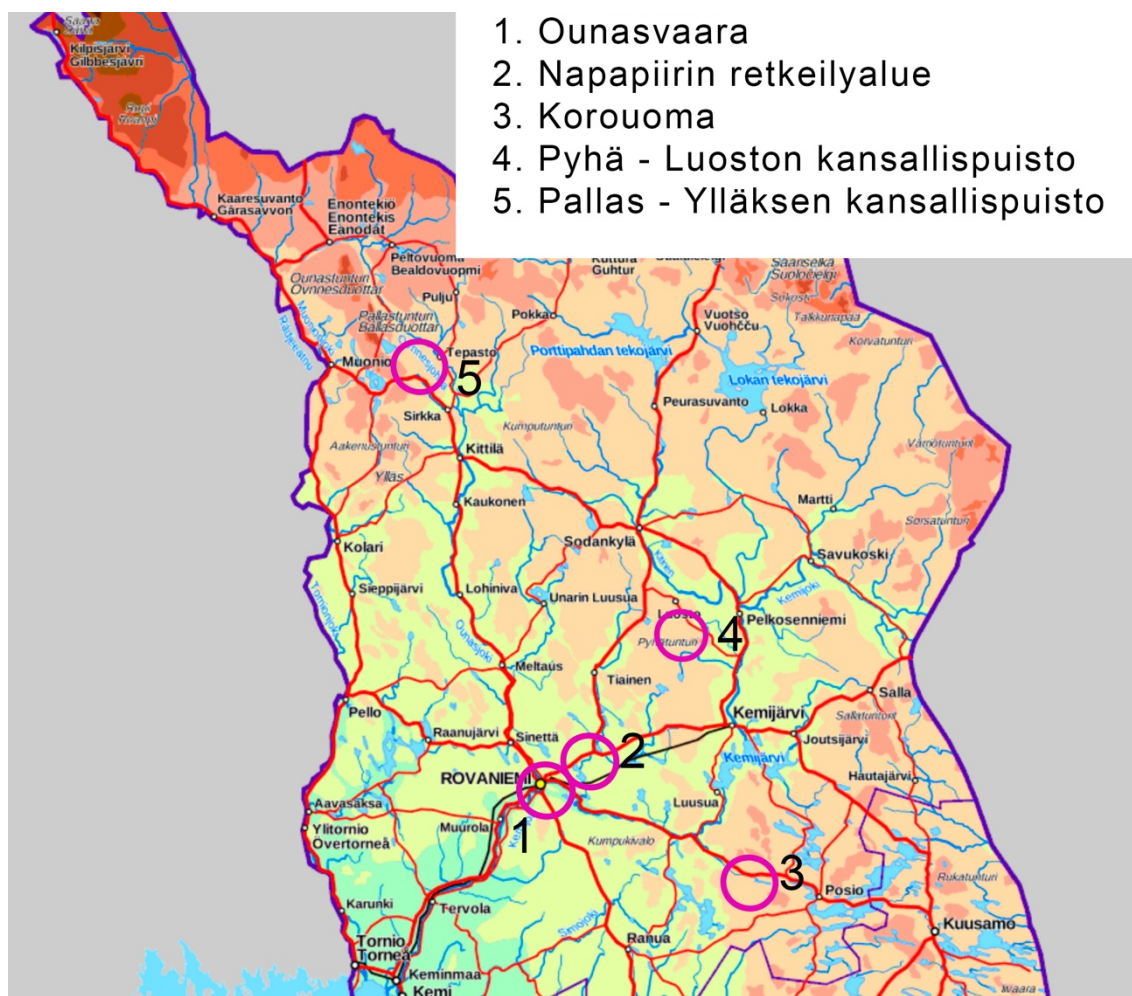
Kohteen palveluista retkeilyfasiliteetit sekä reitistöt havaittiin erityisen hyödyllisiksi. Retkeilyfasiliteetit koettiin mielekkäiksi taukopaikoiksi, retkien kohteiksi

sekä turvaksi. Erilaiset fasilitetit otettiin huomioon jo retkien suunnitteluvaiheessa ja niillä oli vaikutusta reitteihin, joita valitsimme retkillemme. Hyvässä kunnossa olevat ja hyvin merkatut reitit lisäsivät kurssilaisten itseluottamusta ja turvallisuuden tunnetta retkillä. Hyvät reitistöt olivat havaintojemme mukaan yksi tärkeimmistä tekijöistä pohdittaessa aloittelevien luontoretkeilijöiden motivaatiotekijöitä omatoimiseen retkeilyyn.

5.2 Retkikohteen luonto

Tutkimme kohteen luonnontilaisuuden vaikutusta luontokokemukseen yhtenä opinnäytetyömme pääteemana. Keräämämme aineisto kattaa luontoon ja ympäristöön liittyviä yleisiä havaintoja sekä tarkemmin esimerkiksi erilaisiin luontotyyppihin liittyviä havaintoja. On hyvä huomata, että kaikki havainnot ovat kerätty talvella lumiseen aikaan. Tämä ei mahdollista maakasvillisuuden, hyönteisten ja lintujen tarkkailua, vaan huomiot kohdentuvat enemmän maastonmuotoihin ja ympäröivään metsään.

Retket kohdistuivat kahteen lähiluonto kohteeseen Ounasvaaralle ja Napapiirin retkeilyalueelle. Napapiirin retkeilyalueen laskemme Rovaniemen lähiluontokohteeksi sen suosion sekä helpon saavutettavuuden vuoksi. Näiden lisäksi kävimme kolmessa retkikohteessa, joihin oli selvästi pidempi matka. Kohteet olivat Korouoma, Pyhä ja Pallas, joista kaksi viimeistä on kansallispuistoja (Kuvio 1). Kohteissa käytetty aika myös vaihteli muutamasta tunnista yön yli kestävään retkeen. Näin ollen käytetty aika retkillä luonnon ja ympäristön havainnointiin on vaihdellut melko suuresti.



Kuvio 1. Retkien kohteet Pohjois-Suomen kartalla. (Karttapohja Maanmittauslaitos 2018)

Tutkimuksemme pohjalta voidaan havaita, että luonnosta saadaan erilaisia positiivisia vaikutuksia jo lyhyen luonnossa oleilun aikana. Tämä on linjassa aiemmin tutkitun tiedon kanssa. (Luonnonvarainkeskus 2016; Metsähallitus 2017a). Jokaisessa retkikohteessa oli omat erityispiirteensä mitä huomioitiin, mutta yleisesti metsäympäristö koettiin miellyttäväksi paikaksi olla ja liikkua. Kurssilaisten keskuudessa luonto koettiin motivoivampana liikuntaympäristönä kaupunkiin verrattuna. Kurssilaiset kokivat retkillä nähdyt tunturit ja vesistöt mieleenpainuvina ja näihin kohteisiin suunniteltiin retkiä myös kesällä.

Vaikka retkikohteiden luonto nousi esille kaikissa haastatteluissamme, oli kuitenkin selkeästi havaittavissa, että Korouoman, Pyhän ja Pallaksen luonnosta nousi huomattavasti enemmän havaintoja verrattuna Napapiirin retkeilyalueeseen sekä

Ounasvaaraan. Ounasvaara ja Napapiirin retkeilyalue koettiin maisemaltaan vähemmän erityisiksi ja huomiot näissä kohteissa kiinnittyi enemmän muun muassa alueen palveluihin ja säätilaan. Korouoman, Pyhän ja Pallaksen haastatteluissa nousi voimakkaasti esille alueen luonnon erityispiirteet kuten kanjoni Korouomalla, tunturimaisema Pyhällä ja Pallaksella sekä muun muassa kurut tuntureiden välissä Pyhällä.

5.2.1 Tunturiluonto ja muut mäkiiset maastot

Tuntureilla liikkuminen koettiin haastatteluiden perusteella luontoretkeilykurssin voimakkaimpina kokemuksina niiden tarjotessa mahdollisuuden nähdä kauas ja tuntea ympäröivä luonto sekä säätila. Tunturiympäristö itsessään koettiin lisäävän retkikohteen mielekkyyttä ja tuntureiden päälle kiipeäminen nähtiin järkeväksi koitokseksi osana retkeä (Kuvio 2). Kuitenkin vaikka tunturin päällä ei olisi käytäkään, koettiin se silti tärkeäksi osaksi retkeä ja retkikohdetta.



Kuvio 2. Tunturiluontoa Pallaksella

Yksi kuudesta Progenin luontoliikunnan motiivista on luonnon tarjoama haaste (Progen 1979, 237 – 239). Retkikohteet joissa maasto oli mäkisempää ja näin ollen haastavampaa liikkua, koettiin tarjoavan loistavan mahdollisuuden oman fyysisen kunnon kehittämiseen sekä testaukseen. Mäkinen maasto sai kurssilaiset pohtimaan omaa kuntoaan sekä liikuntatottumuksiaan, ja motivaatio liikkua vastaavanlaisessa ympäristössä lisäsi myös arjen liikuntamotivaatiota. Voidaankin todeta mäkinen maaston ja tunturiluonnon vaikutukset yksilön liikkumiseen sekä luonnossa liikkumisen motivaatioon kantavan usein yksittäistä retkeä pidemmälle.

Retkikohteidemme talviretkeilymahdollisuuksia ei tunnettu hyvin. Talviretkeilymahdollisuuksien tullessa ilmi koettiin ne erityisen positiivisiksi. Vaikka perinteiset tavat liikkua talvella, kuten laduilla hiihtäminen ja keskuksessa laskettelu, olivat kurssilaisille tuttuja harrastuksia, ei monellakaan ollut tietoa mahdollisuudesta liikkua tunturiluonnon koskemattomilla osilla esimerkiksi lumikengillä. Lumikengillä kulkeminen oli mielletty ennen kurssia raskaaksi ja haastavaksi tavaksi liikkua. Näin ollen onnistuneet retkikokemukset nousivat esille voimakkaasti motivoivina tekijöinä haastatteluissa.

“Todellakin, tosi paljon liikun täällä kesällä, mutta siis täällä on ihan erilaista liikua talvella. Se kun käytiin tuolla ylhäällä niin se on paljon helpompi kävellä kuin kesällä kun pitää varoa kaikkia kiviä ja nilkka tuntuu et nyrjähtää joka paikassa, et aion todellakin lisätä tätä talviliikunnan määrää täälläkin. “

5.2.2 Metsä ja puusto

Suomalaisten luontoliikuntakerroista noin 90 prosenttia tapahtuu alueilla, joissa on metsää (Sievänen & Neuvonen 2011, 62). Kaikki retkikurssimme retket suuntautuivat erilaisiin metsäympäristöihin. Retkikohteiden luonnontilaisuuteen kiinnitettiin paljon huomiota ja luonnontilaisuuden tuoma arvo retkelle koettiin suureksi. Metsä ja puusto nousi esille jokaisessa haastattelussa. Mitä näkyvämpi osa retkellä kohteen puusto oli, sitä enemmän sitä oli huomioitu. Luonnontilaisella metsällä oli selkeästi positiivinen vaikutus luontokokemukseen. Esimerkiksi Pyhällä huomiota kiinnitettiin kelopuiden määrään, jotka koettiin vaikuttavina. Huomion arvoista on, että jos metsä ei vaikuttanut kurssilaisten mielestä luonnontilaisesta, se tuli heti huomioituksi. Napapiirin retkeilyalueella nousi esiin, että talousmetsää ei pidetä yhtä viihtyisänä kuin luonnontilaisesta metsästä.

“No mulle tuli sellanen tunne, että mä haluaisin kävelly kyllä semmosessa isossa ja vanhassa metsässä, tää on tämmöstä aika pientä ja nuorta mettää, mun mieleen ois tämmönen isompi paikka... onhan tää niinku talousmetsää aika paljon, enemmän ku semmosta vanhaa metsää”

Kurssin sijoittui talviaikaan ja näin ollen suurin osa puista oli enemmän tai vähemmän lumen peitossa toukokuun alussa järjestettyä Pallaksen retkeä lukuun ottamatta.

Luonnontilaisessa metsässä liikkumisella oli selvästi positiivinen vaikutus kurssilaisten motivaatioon saapua samankaltaiseen kohteeseen uudestaan, ja näin ollen sillä voidaan nähdä olevan vaikutusta omatoimisen luontoliikunnan aloittamiseen. Osa kurssilaisista nosti esille, että kohteiden luonnontilaisuus sekä maasto rentoutti heitä ja auttoi jaksamaan arjessa paremmin. Havaintoa tukee Tyrväisen, Korpelan ja Ojalan tutkimus, jossa havaittiin luonnossa vietetyn ajan rauhoittavan, selkeyttävän ajatuksia, parantavan mielialaa ja auttavan unohtamaan arjen huolia (Tyrväinen ym. 2015, 48 – 49). Retkikohteista huomioitiin myös erilaiset harrastusmahdollisuudet, kuten marjastus ja sienestys.

5.2.3 Muut havainnot

Pohdittaessa ympäristön ja luontokohteen vaikutuksia retkikokemukseen sekä omatoimiseen luontoliikuntamotivaatioon, haastatteluissa nousi esille vesistöt ja suot, lintujen ja eläimien kohtaaminen ja kohteen äänimaailma. Kohteista nousi esiin myös joitakin erikoispiirteitä kuten korouoman jääputoukset ja Pyhä-Luoston tuntureiden väliset kurut kuten Pikku- ja Isokuru. Kyseiset havainnot olivat selvästi tehneet positiivisen vaikutuksen retkellä. Käsitlemme kyseiset havainnot yhdessä kappaleessa havaintojen vähäisen kokonaismäärän vuoksi.

Retkikurssin retkistä kolme suuntautui vesistöjen äärelle ja kaksi retkikohdetta sisälsi suoalueita. Vesistöt herättivät kurssilaisissa positiivisia ajatuksia ja niiden äärelle suunniteltiin retkiä myös kesäaikaan. Vesistöt huomioitiin myös retkeilyä helpottavana tekijänä niiden tarjotessa tasaisen maaston kulkemiseen vesistöjen ollessa jäässä. Samoja huomioita tehtiin suoalueiden kohdalla, niiden tarjotessa valoa ja avaruutta. Huomion arvoista on, että lähes kaikki vesistöt olivat kurssin aikana jäässä, pois lukien Napapiirin retkeilyalueen koski. Osa kurssilaisista koki jään päällä kulkemisen riskialttiina ja jopa vaarallisena.

“sit kun tuolta jään yli tuli ja kaikki oli valmistautuneita kuolemaan, että kohta humpsahtaa jään läpi.”

Mikäli kohteessa oli reittimme varrella jotakin suuria maaston erityispiirteitä, nousivat ne esille pääsääntöisesti haastatteluissa tavalla tai toisella. Esimerkiksi Korouoman jääputousten näkeminen nousi esille vaikuttavana ja mieleenpainuvana kokemuksena. Myös Pyhä-Luostolla nähdyt jyrkkäreunaiset ja suuret kurut koettiin erittäin hienoina ja jopa retkeilyyn motivoivina näkyminä.

“Oli mahtava käydä siinä jääputouksen alapuolella, siinä oikeasti tuntu siltä, että on aika pikkunen ihminen. Se fiilis kun siinä on.”

Kurssilaiset kokivat, että luontokohteiden luonnon erityispiirteitä kannattaa tuoda esille (Kuvio 3) ja reitit kannattaa suunnitella siten, että kohteet tulevat nähdyksi myös polulta poikkeamatta tai hyvillä näköalapaikoille on tavalla tai toisella opasteet.



Kuvio 3. Opastaulu Korouoman rotkolaakson historiasta

Lintujen ja eläinten kohtaaminen (Kuvio 4) koettiin kurssilaisten keskuudessa eksoottisena ja hyvin erilaisena kaupunkiympäristöön verrattuna. Esimerkiksi luontokohteessa kohdattu kuukkeli tai ketun jäljet herättivät paljon mielenkiintoa ja keskustelua. Kuitenkin se, miten nämä havainnot ovat vaikuttaneet koko retkikokemukseen, jäivät havainnoissa muiden havaintojen jalkoihin. Lintujen ja eläinten

näkeminen talvisessa ympäristössä oli kuitenkin havaintojemme mukaan ainakin hieno kokemus.

Kohteen äänimaailma nousi selkeimmin esille Ounasvaaran retkellä, jossa kontrasti kaupungista luontoon siirtymiseen oli suurin. Retkeilijöitä ihmetyttikin, miten kaupungin äänet häviävät niin nopeasti siirryttäessä metsään, vaikka olimme vain muutaman kilometrin päässä kaupungin keskustasta. Myös Korouomalla havainnot hiljaisuudesta ja rauhallisuudesta nousivat esille. Toki ympäristön ollessa hiljainen ja rauhallinen, ei siihen kiinnitä niin helposti huomiota.



Kuvio 4. Kuukkeli syömässä kurssilaisen kädestä Pyhällä

5.2.4 Vuorokauden ja vuodenaika

Useimmissa haastatteluissamme retken ajankohta nousi esille luontokokemukseen vaikuttaneissa luonnontilaisuuden/monimuotoisuuden tekijöissä. Havainnot jakautuivat vuorokauden- ja vuodenaikaan. Retkeilykurssin retket tapahtuivat talvella lumiseen aikaan, mutta muuten olosuhteet vaihtelivat runsaasti vuodenajan muutoksen mukaan.

Vuorokauden ajalla näytti olevan merkitystä siinä tilanteessa, kun toiminta tapahtui tavanomaisesta poikkeavaan aikaan. Ilta-aika ja pimeys koettiin positiivisina asioina tammikuussa järjestetyllä Ounasvaaran retkellä, joka toteutettiin kokonaan pimeällä (Kuvio 5). Toisaalta heti seuraavalla retkellä Napapiirin retkeilyalueelle valoisuus koettiin positiiviseksi Ounasvaaran retken ja kaamosajan vastapainoksi. Muilla retkillä vuorokaudenaika ei noussut haastatteluissa esille. Retket järjestettiin talven ja kevään aikana, jolloin valon määrä lisääntyi jokaisella retkellä.



Kuvio 5. Talvinen maisema Ounasvaaran retkellä

“Oli kiva, kun oli viimeks pimeää, mut nyt on kiva, kun on valosaa, Näkee paremmin. Molemmissa omat hyvät puolensa.”

Vuodenaika nousi esille haastatteluissamme huomattavasti vuorokaudenaikaa selkeämmin. Kysyessämme kurssilaisilta tuntemuksia ennen retkiä, hyvin usein esiin nousi havaintoja epävarmuudesta liittyen tulevaan säätilaan, kylmyyteen tai omaan kykyyn liikkua talvisessa ympäristössä. Ehkä merkittävin huomiomme vuodenaikaan liittyen on kuitenkin, että vaikka talvinen olosuhde ja vuodenaika koettiin ennen retkiä hankalana, haastavana ja jopa vastenmielisenä, kääntyi se retken loppuun mennessä positiiviseksi ja useimmiten erittäin mielenkiintoiseksi kokemukseksi.

“tympäsi lähteä, kun oli niin kylmä, mä katoin koko ajan, että paljon oli mittarissa pakkasta, ja sit mietin et mitä ihmettä mä osaan laittaa päälle”

”Mut on sit ihana olo, kun on käyny täällä, kun oikein uuraastaa ja syö hyvin ja on se ihan huippuhetki on, kun on ansainnut sen ruokansa ni sehän se on tämän retkeilyn ydin.”

Positiiviset talviretkeilykokemukset ruokkivat retkeilymotivaatiota jatkamaan retkeilyä myös talvella. Monelle ymmärrys mahdollisuudesta liikkua talvella latujen tai teiden ulkopuolella oli entuudestaan tuntematon, jopa silmiä avaava ja erittäin motivoiva kokemus. Mahdollisesti jo entuudestaan tutuissa retkikohteissa koettiin löytyvän uutuusarvoa talvisessa maisemassa. Esimerkiksi lumella liikkumisen mahdollisuudet lumikengillä eivät olleet käytännön tasolla tuttuja asioita kurssilaisille. Esimerkiksi tuntureilla liikkumisen helppous lumikengillä koettiin vahvana positiivisena yllätyksenä. Talvinen maisema herätti myös kurssilaisissa runsaasti ajatuksia kohteessa käymisestä muinakin vuodenaikoina.

5.3 Retken kesto ja yhteisöllisyys

5.3.1 Kesto

Tutkimme yhtenä aloittelevien luontoretkeilijöiden retkeilymotivaatioon vaikuttavana tekijänä retken kestoa. Tutkimme retken kestoa haastatteleamalla kurssilaisia retken aikana ja kysymällä havaintoja retken kestosta. Haastatteluissa nousi esille havaintoja konkreettisesta kestosta ja muun muassa erilaisista keston liittyvistä tunteista kuten kiireettömyydestä.

Retkien kestot maastossa vaihtelivat noin kolmesta tunnista kahteen vuorokautteen (Taulukko 1.) ja näin ollen ne olivat pääsääntöisesti hieman pidempiä kuin keskimääräinen retkeilyyn käytetty aika. Esimerkiksi Metsähallituksen tekemän Pyhä-Luoston kansallispuiston kävijätutkimuksen mukaan vierailuaika puistossa oli vuosina 2015 – 2016 keskimäärin 4,2 tuntia (Metsähallitus 2017a). Sieväsen & Neuvosen (2011, 63) mukaan lähiluonnossa tapahtuvan ulkoilukerran keskimääräinen kesto on noin kaksi tuntia, mutta tavallisimmin lähiulkoilukerrat ovat alle tunnin mittaisia.

Retket olivat myös fyysiseltä rasittavuudeltaan vaihtelevia, mikä nousi esille myös haastatteluissa. Retken keston vaikutukset fyysiseen rasittavuuteen nousi esille eniten kohteissa, joissa maasto oli haastavaa esimerkiksi runsaiden nousujen takia. Retkien fyysiseen haasteeseen ja rasittavuuteen vaikutti kohteeseen kuljettu matka, tarvittavien varusteiden määrä, lumen upottavuus sekä maaston mäkiisyys. Päiväreppujen painot olivat Ounasvaaralla, Napapiirillä, Korouomalla ja Pyhällä noin viisi kiloa. Pallaksella matkassa oli myös yöpymisvarusteet, jotka nosivat rinkan painon noin 15 kiloon. Fyysisesti aktiivinen aika retkillä oli noin 1 – 4 tuntia, loppuaika käytettiin taukoihin, ruuanlaittoon ja yleiseen oleskeluun.

“mun mielestä on ainakin tuo maaston haastavuus on yks paras juttu täällä, että ei ole vain pelkkää suoraa tasaista polkua”

Retken keston pidentyessä kiireettömyyden tunne koettiin erityisen positiivisena ja se nousi esille useassa haastattelussa yleisenä mielipiteenä. Aloitteleville luonnossaliikkujiille oli selvästi tärkeää, että aikaa oli riittävästi, jotta he pystyivät kulkemaan omaa tahtiaan. Tämä mahdollisti maisemien ihailun ja riittävän taukojen määrän. On huomattava, että kiireettömyyden tunne ei tuntunut olevan niinkään kiinni kohteessa vietetystä ajasta vaan lyhyimmillään retkillä havainnot kiireettömydestä nousivat esiin lähes samalla lailla kuin pidemmälläkin retkillä. Esimerkiksi napakassa pakkassäässä tehty iltaretki koettiin olosuhteisiin nähden sopivan mittaisena, mutta kuitenkin tämä lyhyempikin retki irtaannutti arkisista ajatuksista.

Päiväretket aiheuttivat muutoksia kurssilaisten ajantajussa, ja heille oli suuri yllätys, kuinka paljon yhden päivän aikana ylipäätään ehtii tehdä. Samat huomiot tulivat myös esiin yön yli kestäneessä retkessä. Kurssilaiset havaitsivat selkeästi

myös tutkitusti todistetun ilmiön, jossa ajan tunnetaan kuluvan hitaammin luontoympäristössä (Davydenko & Peetz 2017). Toisaalta välillä kurssilaisista tuntui ajan kuluneen todella nopeasti. Näin ollen tutkimuksemme perusteella ei voida sanoa, miten ajan taju muuttuu luonnossa, mutta selkeästi muutoksia ajantajuun tapahtuu. Kurssilaisten havainnoissa nousi usein vahvasti esille arjen huolien väistyminen ja mielen rauhoittuminen.

“Luonnossa aika menee niin nopeesti. Tuntuu et on ollu vasta hetken, vaikka on ollu pitkän aikaa”

“ja yllätyin ihan täysin kartasta, kuinka pitkälle me oltiin jo menty, sit siitä, ku kerroit ajan ni mä olin aivan hämmästynyt et kello oli jo kakstoista”

Jokaisella retkellä kävi ilmi, että ei olisi haitannut, vaikka retki olisi kestänyt pidempäänkin.

5.3.2 Yhteisöllisyys

Decin ja Ryanin (2002, 23) mukaan yhteenkuuluvuuden tunne määritellään itseohjautuvuusteoriassa yhdeksi ihmisen psyykeen perustarpeista ja ei olekaan yllättävää, että aihe nousi vahvasti esille tutkimuksessamme. Havaintomme mukaan yhdessä tekeminen koetaan positiivisena niin retken aikana kuin sen suunnittelussakin. Huomionarvoista on, että ryhmä lisää motivaatiota retkelle lähtemiseen ja suurin osa kurssilaisista koki sen miellyttävämpänä kuin yksin retkeily. Erityisesti pimeään aikaan ryhmä vaikuttaa myös turvallisuuden tunteeseen. Valmiiksi järjestetyt retket saman henkisten ihmisten kanssa koettiin madaltavan retkelle lähtemisen kynnyksiä. Esille nousi myös, että muutamat kurssilaiset kokivat myös yksin kulkemisen miellyttäväksi, koska he kokivat voivansa vaikuttaa tällöin enemmän retken kulkuun.

“Mie voisinkin tulla yksinkin ja niin ois tarkoituskin. Miusta on ihan kiva yksin liikkuu, ni saa ihan omaan tahtiin mennä.”

Mielestämme tärkein havainto yhteisöllisyyden vaikutuksesta omatoimisen luonnossa liikkumisen aloittamiseen oli, että aloittelevan luonnossaliikkujan onkin selvästi helpompi tehdä asioita yhdessä tai ohjatuksi, koska se lisää turvallisuuden tunnetta ja uusien asioiden kohtaaminen koetaan yhdessä helpompana.

“Yksin ei ehkä tuu lähettyä ihan tänne asti, mut jos on porukkaa mukana”

“ainakin mun mielestä on mukava et ollaan tämmösessä tai et tää ryhmä on tässä ajan myötä muotoutunut, että on kivaa, että on mukavia ihmisiä matkassa ja että ei tarvii tuolla tuppisuuna kulkea”

Retkeilykurssin vaikutukset koettuun yhteisöllisyyteen on aihe, jota ei voi ohittaa tutkimuksessamme puhuttaessa yhteenkuuluvuuden vaikutuksista luontoliikuntamotivaatioon. Kurssin järjestelyillä ja toteutuksella on ollut vaikutusta siihen, miten kurssilaiset ovat kokeneet yhteisöllisyyden. Mikäli kurssi olisi toteutettu eri lailla, voisi myös kokemus yhteisöllisyydestä olla täysin toisenlainen.

Retkeilykurssin ja kurssin retkien koettiin vähentävän luontoon lähtemisen kynnystä. Ensimmäinen madaltunut kynnys oli havaintojemme mukaan retkien suunnittelun helpottuminen porukalla siten, että ohjaajilta voi kysyä neuvoja tarvittaessa. Aloittelevat retkeilijät kokivat retkien suunnittelun ryhmässä melko helpona. Jos tarvittavat tehtävät olivat etukäteen määriteltynä, pienryhmistä löytyi pääsääntöisesti osaaminen retkien suunnitteluun, vaikka harvalla oli kyky suunnitella retken kaikkia osa-alueita itsessään. Havaintomme mukaan ryhmässä keskustelu toi myös itsevarmuutta suunnitteluun, kun asioita käytiin monelta eri kantilta läpi.

Havaintojemme perusteella ohjatut tai osittain ohjatut retket kannustavat aloittelijoita liikkeelle. Etenkin kun olosuhde koetaan haastavaksi, ohjattu ja ennalta sovittu retki on kerrottu syyksi, jonka takia lähtöä ei ole peruttu.

“Nimenomaan kun on tämmönen joukon paine ni en voi olla se kuka jää pois”

“Jos yksin ois pitäny lähteä tai jonku kaverin kanssa en ois varmaan jaksanu lähteä, mutta oli kyllä ihan kiva, että lähdin sitten kuitenkin.”

Ohjatut retket koettiin turvallisina, vaikka itse suunnistaminen ja kulkeminen olisikin ollut kurssilaisten vastuulla. Oma havaintomme on, että mukana olleet ohjaajat koettiin merkittävänä turvallisuudentunnetta lisäävänä tekijänä.

Onnistuneet retkikokemukset ohjatuilla retkillä lisäsivät motivaatiota osallistua vastaisuudessakin ohjatuille retkille ja liikkua omatoimisesti luonnossa. Näin ollen voidaan ajatella ohjattujen retkien olevan erittäin tarkoituksenmukaisia. Vaikutukset retkestä eivät jää kyseiselle retkelle vaan parhaassa tapauksessa lisäävät

osallistujan itseluottamusta juuri sen verran, että omatoimisen luontoretkeilyn uskaltaa aloittaa.

5.4 Retkikohteiden palvelut

5.4.1 Fasiliteetit

Käsitlemme retkikohteiden palveluita reittien kiinteiden rakenteiden kuten tupien ja tulipaikkojen sekä reitistöjen kautta.

Kaikki retkemme kohdistuivat kohteisiin, joissa oli käytettävissä erilaisia kiinteitä retkeilyrakenteita. Kurssin aikana käytimme muun muassa rakennettuja tulipaikkoja, laavuja, kotia, tupia ja vessoja. Käytämme näistä termiä fasiliteetit. Tutkimme sitä, minkälaiset fasiliteetit koettiin aloittelijoiden näkökulmasta erityisen hyödyllisinä, miten näitä voitaisiin kehittää ja miten fasiliteetit ovat vaikuttaneet kyseiseen luontokokemukseen ja luontoretkeilymotivaatioon. Käsitlemme myös fasiliteettien yhteydessä fasiliteetteihin liittyvät huoltotekijät kuten puuhuollon.

Aloitteleville luontoretkeilijöille fasiliteettien merkitys retkikohteessa talvisessa ympäristössä oli yleisesti ottaen suuri. Erilaiset fasiliteetit koettiin mielekkäiksi taukopaikoiksi, retken kohteiksi sekä turvaksi esimerkiksi huonon sään varalta. Erilaisten fasiliteettien koettiin ohjaavan loogisesti retkien kulkua, esimerkiksi taukoja. Fasiliteetit vaikuttivatkin paljon reitteihin, joissa kuljimme.

Retkikohteen palveluissa yksi nousi selkeästi ylitse muiden, kuivakäymälät. Loogisen taukopaikan lisäksi fasiliteetit tarjosivat pääsääntöisesti mahdollisuuden käyttää kuivakäymälää, joka koettiin erittäin tärkeäksi koeryhmässämme. Lähes kaikissa käydyissä retkikohteissa oli käymälä käytössä, lukuun ottamatta Ounasvaara, jonne sellaista toivottiin. Käymälät otettiin huomioon jo retkien suunnitteluvaiheessa, ja kurssilaisten suunnitellessa reittejä pohdittiin lähes poikkeuksetta käymälöiden käytön mahdollisuutta. Myös kuivakäymälän mahdolliset puutteet, kuten lukkohaaran puuttuminen huomattiin välittömästi. Toisaalta mikäli käymälä koettiin hyväksi, se nousi esille jopa erittäin paljon retkeilymotivaatiota lisäävänä tekijänä.

“joo täällä on laavuja tiheästi ja vessat on, HAHA, sekin merkkää tosi paljon. Voitulla tänne.”

“ihan luksusta, että kolme vessaa on ollu”

Tutkimusotostemme valossa käymälän kuntoon panostaminen on järkevää, mikäli aloittelevia naisretkeilijöitä haluaa innostaa retkeilemään nykyistä enemmän. Käymälöiden kuntoon ja yksityiskohtiin on myös syytä panostaa, sillä niihin kiinnitettiin tarkasti huomiota. Koulutuksellisesta näkökulmasta tarkasteltuna tietoutta toimimisesta fasiliteettien ulkopuolella olisi myös järkevää lisätä. On harmillista, jos retkiä jää tekemättä sen takia, että käymälöiden välimatkat koetaan liian pitkinä ja valmiuksia näiden ulkopuolella toimimiseen ei ole.

Puuhuolto koettiin jokaisessa kohteessa erityisen hyödyllisenä palveluna. Kuivat puut mahdollistivat nuotion sytyttämisen myös huonommilla sytytystaidoilla ja näin lisäsi luottamusta omiin retkeilykykyihin. Tulen tuomaa lämpöä tauoilla laavuissa, tuvissa ja kodissa pidettiin tärkeänä etenkin talvisessa ympäristössä ja havaittiin, että ilman toimivaa puuhuoltoa tulien tekeminen olisi erittäin vaikeaa ja useimmiten sääntöjen vastaista.

Retkeilykurssin aikana vierailimme yhdellä päivätuvalla Karhunjuomalammella Pyhällä sekä yövyimme Keimiöjärven varaustuvalla Pallaksella. Tuvista saadut kokemukset olivat positiivisia ja esille nousi, että tuvat voivat jo itsessään toimia mieluisana retkikohteena. Lisäksi kurssilaiset kokivat tupien lisäävän turvallisuuden tunnetta esimerkiksi huonon sään sattuessa, ja vieraillessamme niissä talvi-aikaan lämmittely taukojen yhteydessä koettiin erityisen positiiviseksi asiaksi.

Tupien varustelutaso nousi esiin haastatteluissa ja siihen kiinnitettiin paljon huomiota. Esimerkiksi molemmissa tuvissa olleet kaasuhellat koettiin positiivisiksi yllätyksiksi ja erittäin hyödyllisiksi. Esille nousi myös, jos tupien läheisyydessä on vedenottoaika, sen sijaintiin ja käyttöön olisi hyvä olla selkeät ohjeet.

“Mä oon kattellu et tääl on kylttejä et VESI, et täält sais jostakin vettä.”

Aloittelevan luonnossaliikkujan havaitessa, että hän varmasti pärjää kohteessa omilla taidoillaan, kynnyks lähteä kohteeseen on varmasti pienempi. Tupien varustelutasosta havaittiin, että mitä lähempänä varustelu oli kotoa löytyviä asioita, sitä houkuttelevammaksi kohteeksi se koettiin. Havaintojemme perusteella koitoisa ympäristö lisäsi turvallisuuden tunnetta “erämaassa” selviämisestä. Mielestämme tämä olisi tärkeää tuoda esille kohteen tiedotuksessa ja markkinoinnissa.

Keimiöjärven vuokratupa koettiin todella myönteiseksi tai jopa koko retken mieleenpainuvimmaksi kokemukseksi. Haastatteluissa nousi esille, että mahdollisuus vuokrata tupa omaan käyttöön on hyvä asia, koska näin pystyy varmistamaan varman yösijan retken aikana. Vuokratuvan varustelu huomioitiin olevan huomattavasti parempi kuin useimmilla autio- tai päivätuilla. Kurssilaisten keskuudessa tämä nousi esiin erittäin positiivisena asiana, mikä osaltaan lisäsi kiinnostusta vierailu vuokratuilla. Keimiöjärven vuokratuvan yhteydessä oleva sauna koettiin myös erittäin motivoivana ja positiivisena asiana.

“Täällä on kaikki mitä tarvii, puita, astioita, tyynyt ja peitotkin on plussaa, vaikka meillä olikin omat tavarat matkassa”

Retkillä vierailimme useilla laavuilla sekä Pallaksella kodalla. Laavujen merkitys aloitteleville retkeilijöille oli suuri niiden toimiessa loogisina taukopaikkoina ja retkien suunnittelun tukena. Laavut antoivat selkeitä suuntaviivoja siihen, minne kannattaisi mahdollisesti mennä ja missä voisi mahdollisesti pitää taukoja. Pallaksella kota koettiin positiivisena yllätyksenä niin kodikkuuden kun varustelunsa puolesta. Pallaskota herätti muutenkin selkeästi mielenkiintoa myös esimerkiksi yöpymistä ajatellen.

Teimme kurssin aikana retken Pyhälle ja vierailimme ennen retken alkua luontokeskus Naavassa. Kurssilaiset saivat vapaasti tutustua luontokeskukseen ja sen tarjotaan. Kävimme myös katsomassa lyhytelokuvan, jossa esiteltiin alueen luontoa ja sen eläimiä syys- ja kesäaikaan. Kurssilaiset toivoivat myös videota, jossa kerrottaisiin alueesta ja sen luonnosta talviaikaan. Vierailimme luontokeskuksessa maaliskuussa, joten luontokeskus mahdollisti tutustumisen alueen kasvillisuuteen ja eläimiin myös muina vuodenaikoina. Mahdollisuus tutustua alueeseen ja sen luontoon ennen retkeä koettiin tuovan lisäarvoa retkelle.

“filmi oli hieno ja sitten ne kaikki esittelyt siellä, niin kyllä se oli niinku kiva. Lintuja mielenkiinnolla kattelin ja kaikkea mitä siellä oli”

5.4.2 Palveluiden saavutettavuus

Palveluiden saavutettavuus nousi haastatteluissamme esille retkikohteen palveluiden välimatkoina, kuinka helposti retkikohde on saavutettavissa kotoa käsin ja miten helposti retkikohteesta on tietoa saatavilla.

Käydyissä kohteissa taukopaikkoja huomioitiin olevan riittävästi, sopivin välimatkoin. Taukopaikkojen, kuten laavujen, tulipaikkojen, kotien ja tupien välimatkat koettiin sopivina tai jopa varsin lyhyinä. Tämä nosti havaintoja mm. siitä, että kohteet soveltuvat retkeilyyn myös lasten kanssa. Lyhyen kävelymatkan päässä parkkipaikalta oleva runsas palveluiden määrä koettiin hyvänä, koska se helpottaa päiväretkien tekemistä.

“Kyllä se helppous mulla kanssa. Kyllä tänne aivan hyvin vois tulla lasten kanssa.”

E erityisen paljon keskustelua herätti, kuinka retkikohteet ovat saavutettavissa julkisen liikenteen palveluiden avulla. Kurssilaiset pohtivat, että helppo saavutettavuus julkisilla kulkuneuvoilla lisäisi käyntien määrää. Myös kysyntä ohjatuille retkille kuljetuksineen nousi esille jokaisessa haastattelussa.

Haastatteluissa nousi esille tiedonsaanti retkikohteista ja sen palveluista. Tulokset olivat jossain määrin ristiriitaisia. Toisaalta havaittiin, että kun tietoa etsii, sitä löytyy hyvin, mutta silti esille nousi kokemus tiedon puutteesta ja mainostuksen tarpeesta. Tulosten mukaan aloitteleville retkeilijöille kynnys tiedonhankintaan voi olla suuri, kun ei tiedetä, mistä tietoa on saatavilla. Kurssilaiset toivoivat nykyistä parempaa retkeilykohteiden markkinointia ja niistä tiedottamista. Mm. mainostamista sosiaalisessa mediassa ehdotettiin ratkaisuksi useassa haastattelussa. Myös lehtijuttujen tekeminen eri kohteista sekä mahdollisten blogien pitämistä eri kohteiden retkeilymahdollisuuksista ehdotettiin.

“vois olla ihan, että jossakin lehdissä tommissa juttuja et tämmönen paikka on olemassa ja muuta, jossakin Lapin Kansassa tai muuten että ei tarteis aina olla se joku retkijulkaisu tai joku tämmönen missä on joku käynny testaamassa vaan

et se tuotas jollakin tavalla ihan tavallisen ihmisen, vähän puolivahingossa näkösälle et hei kattokaapa tämmönenkin on olemassa. Se vois tuoda enemmän ihmisiä tänne.”

5.4.3 Reitistöt ja opasteet

Koeryhmämme piti maastoon merkattuja reittejä olennaisena osana retkiämme ja kaikki retkemme suuntautuivatkin merkatuille reiteille. Runsaasti positiivista palautetta nousi reiteiltä, joissa reitiltä ei tarvinnut poiketa nähdäkseen hienoja maisemia ja luonnon erityispiirteitä. Jokaisessa käymässämme kohteessa reitit koettiin talviolosuhteissa pääasiallisesti hyväkuntoisina, minkä koettiin lisäävän retkeilymotivaatiota.

Reittimerkinnät eli opasteviitat ja reittien maastomerkinnät kuten puuhun kiinnetyt tai maalatut merkit nousivat esille jokaisessa haastattelussamme. Reittimerkinnät koettiin tärkeinä retkien aikana, mutta ennen kaikkea niiden tärkeys nousi esille puhuttaessa kurssilaisten omatoimisesta retkeilystä. Merkityt reitit nähtiin olennaisena osana retkeilyä ja tiheässä olevat reittimerkinnät koettiin erittäin tärkeiksi. Niiden koettiin tuovan varmuutta ja turvaa liikkumiseen. Reiteiltä poikkeamisen kynnyks aloittelijoilla on melko suuri, joskin hyvin ja selkeästi merkattu reitti madalsi kynnyksestä myös reitiltä poikkeamiseen. Selkeiden reittimerkintöjen koettiin vähentävän eksymisen riskiä.

Koeryhmämme piti hyödyllisenä reiteillä kulkemista helpottavia rakenteita kuten kaiteita sekä mm. näköalatasanteita. Havaintoja rakenteista tuli ennen kaikkea Korouomalta, jossa erilaisia näköalatasanteita ja kaiteita oli rakennettuna reitin varrelle. Erityisen hyödylliseksi koeryhmämme koki Korouomalla reitin haastaviin kohtiin rakennetut kaiteet, jotka helpottivat pystyssä pysymistä erittäin liukkaissa mäissä. Esiin nousi myös havainto, että vielä tukevammalla rakenteet kuten portaat olisivat olleet hyödylliset ja lisäisivät turvallisuutta. Myös lumen alla oleva polku ja poistetut portaat piippukallion laavulle koettiin haastaviksi, joskin tämä haaste koettiin pääasiassa positiivisena.

Reittien varsilta ja lähtöpaikoilta löytyvät opastaulut, kartat sekä infotaulut koettiin hyvin hyödyllisiksi. Infotaulut koettiin jopa retkeilymotivaatiota lisäävinä niiden syventäessä kokemusta ja tarjoten tietoa alueesta, sen historiasta sekä luonnosta.

Infotaulut koettiin hyödyllisiksi, joskin lumivyörystä varoittava kyltti aiheutti pientä ihmetystä siitä, kuinka laajalla alueella vaara on voimassa ja missä voi kulkea turvallisesti. Ellei opastaulut olleet selkeitä niihin kiinnitettiin huomiota. Opastauluja odotettiin olevan paikoissa, joissa niitä on totuttu näkemään, esimerkiksi parkkipaikkojen yhteydessä.

Reittien vaatimukset fyysiselle kunnolle nousi esille suoraan tai välillisesti haastatteluissa. Mitä haastavammaksi reitti koettiin, sitä enemmän esille nousi havaintoja koetuista fyysisistä haasteista. Reitin fyysiset haasteet saivat kurssilaiset ajattelemaan oman kunnan riittämistä retkeilyyn näissä kohteissa.

Retkeilyreittien retkeilymahdollisuudet tunnettiin hyvin kesäaikaan, mutta niiden soveltuvuus retkeilyyn talvella ei ollut yhtä hyvin kurssilaistemme tiedossa. Kulkemamme reitit havaittiin hyvin talviretkeilyyn soveltuviksi, mikä oli monelle kurssilaiselle positiivinen yllätys. Parempi tiedotus kohteiden ja reittien soveltuvuudesta talviretkeilyyn koettiin loogisena kehityskohteena.

“Kyllähän sitä innostuu, kun ei sitä oo talvella tullu, kesällä paremminkin ja syksyllä on tullu retkeilyä, mutta näin talvella oon yllättynyt, että tämmösiä näin hyviä retkikohteita on.”

6 POHDINTA

6.1 Yhteenveto

Opinnäytetyömme tavoite on tuoda esille tekijöitä, jotka edistävät luontoretkeilyn aloittamista. Tarkempaan tarkasteluun otimme luontokohteen luonnontilaisuuden ja palvelut sekä yhteisöllisyyden ja retken keston. Saimme kattavasti tuloksia jokaiseen tarkastelun kohteeseemme. Mielestämme olemme päässeet tutkimuksemme tavoitteeseen hyvin, joskin tutkimuksesta tuli lopulta suunniteltua laajempi.

Löysimme tutkimuksemme aikana runsaasti luontoon lähtemisen motivaatiotekijöitä. Löysimme myös tekijöitä, jotka aloittelijat kokevat esteinä luontoliikuntaharrastuksen aloittamiselle. Näitä tuloksia Metsähallituksella on mahdollista hyödyntää omissa kehitysprojekteissaan. Luontokohteen palveluita kuten reitistöjä ja fasilitteetteja, oheispalveluita kuten ohjattujen retkien tarjontaa sekä esimerkiksi tiedotusta olisi mahdollista kehittää nykyisestä siten, että luontoretkeilyn sekä muun luontoliikunnan aloittaminen olisi nykyistä helpompaa.

Keskeisenä asiana tutkimuksessamme oli tutkimuksen toteutusmuoto retkeilykurssin keinoin. Kurssi mahdollisti yksityiskohtaisen tiedonhankinnan luontokohteissa luontoretkien aikana. Tämä on varmasti tuonut syvyyttä löytämiimme havaintoihin, mutta toisaalta on voinut myös vaikuttaa saamiimme tuloksiin. Esimerkiksi kohteet, jossa olemme käyneet retkillä, kurssilla opetellut asiat sekä aktiviteetit retkien aikana ovat voineet vaikuttaa saamiimme vastauksiin, vaikka muotoilimme haastattelukysymykset siten, että yllä mainituilla asioilla olisi mahdollisimman vähän vaikutusta tuloksiin.

Opinnäytetyöprosessi on lisännyt tutkimusosaamistamme sekä ohjausosaamistamme. Prosessin aikana melko abstrakti idea luontoliikunnan tutkimisesta on jalostunut puolen vuoden retkeilykurssiksi ja siitä muodostetuksi opinnäytetyöksi. Prosessi on kestänyt kokonaisuudessaan lähes kaksi vuotta. Kuluneita tunteja on varmasti enemmän kuin mitä opintopistekertymästä voisi olettaa, mutta toisaalta tämä prosessi on ollut varmasti oman koulutusohjelmamme opettavaisin oppimistapahtuma.

6.2 Tutkimuksen toteutus ja luotettavuus

Opinnäytetyömme on laadullinen tapaustutkimus, jossa tiedonkeruu toteutettiin teemahaastattelulla viidellä eri luontoretkellä Lapin alueella. Retkille osallistui 6-10 kurssilaista. Tutkimme luontokohdetta, retken kestoa sekä retkikohteen palveluita aloittelevien retkeilijöiden näkökulmasta. Tutkimuksemme kohderyhmä koostui naisista, joiden keski-ikä oli 45,5 vuotta. Kaikki tutkittavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja he olivat tietoisia tutkimuksen kulusta. Tutkittavat eivät olleet tutkijoille entuudestaan tuttuja. Suurin osa naisista ei myöskään tuntenut toisiaan tutkimuksen alkaessa. Tutustuimme toisiimme retkeilykurssin aikana ja olemme pohtineet, onko tällä ollut vaikutusta tutkimukseen. Luotimme, että tutkittavat kertovat oman mielipiteensä haastatteluiden aikana, eikä heillä ole tarvetta vääristellä kokemuksia tai miellyttää tutkijoita.

Kaikki retkillä mukana olleet kurssilaiset osallistuivat ryhmähaastatteluihin. Ryhmähaastatteluisissa teemat määriteltiin avoimilla kysymyksillä, joiden avulla haastateltavilla oli mahdollisuus vastata kysymyksiin omin sanoin. Ryhmähaastatteluisissa oli välillä huomattavissa havaittu ilmiö, jossa yhden ihmisen tuodessa ajatuksensa julki, muut kurssilaiset yhtyivät siihen (Kananen 2015, 147 – 149). Huomionarvoista on, että nämä ajatukset olivat pääsääntöisesti hyvin yleistettävissä olevia kommentteja. Samalla tavoin nämä esille tulleet ajatukset mahdollisesti muokkasivat haastatteluiden kulkua ja avasivat keskustelua tiettyyn suuntaan. Pyrimme muotoilemaan haastatteluiden teemat siten, että retkeilykurssi ei vaikuttaisi tutkittavien vastauksiin vaan huomio kiinnittyisi tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin asioihin.

Haastattelujen tavoite oli kerätä tietoa tutkimuskysymyksiimme. Tavoite tutkimuksessa oli myös lisätä tutkittavien, tässä tapauksessa kurssilaisten tietoja ja taitoja aiheesta. Mikäli haastatteluisissa kävi ilmi selkeästi haastateltavia askarruttavia asioita, pyrimme löytämään näihin kysymyksiin vastauksen mahdollisesti jo haastattelun aikana. Tämä toimintamalli on varmasti lisännyt haastatteluiden arvoa osallistujille, mutta joissakin tapauksissa on saattanut myös muuttaa haastattelun normaalia kulkua. Tällä on voinut olla vaikutusta tutkimustuloksiin.

Opinnäytetyömme tutkimusprosessi kesti noin kaksi vuotta. Koko opinnäytetyön ja retkeilykurssin järjestämiseen käytettiin huomattava määrä työtunteja suhteutettuna yleisesti opinnäytetyöhön käytettyihin tunteihin. Motivaatiomme opinnäytetyötä ja tutkittavaa aihetta kohtaan oli alusta asti suuri. Halu toteuttaa tutkimus niin hyvin kuin osaamme sekä luontoliikuntaosaamisen lisääminen on auttanut meitä sitoutumaan tutkimusprosessin tekoon sen vaatimalla tasolla. Tutkimusprosessin suunnitteluun ja toteutukseen on kiinnitetty huomiota ja käytetty huomattava määrä aikaa. Olemme lukeneet, pohtineet ja keskustelleet aiheesta sekä kyseenalaistanut lähes kaiken mahdollisen työn aiheesta, omiin ja toistemme ajatuksiin sekä yksittäisiin lähteisiin jossakin vaiheessa opinnäytetyöprosessia. Kaikki tämä on johtanut meitä kohti parempaa lopputulosta.

6.3 Tutkimustuloksiin keskeisesti vaikuttavat tekijät

6.3.1 Retkeilykurssi

Retkeilykurssi järjestettiin yhteistyössä Lapin AMKin Hyvinvointiapteekin ja Rovaniemen Kansalaisopiston kanssa. Kurssille osallistui 15 henkilöä, joista noin 10 oli aktiivisia. Nämä henkilöt muodostivat tutkimusotoksemme. Retkeilykurssin aikana kurssilaiset oppivat paljon uusia retkeilytaitoja sekä kurssilaiset tutustuivat meihin ja toisiinsa. Tutkimustuloksia tarkastellessa on huomioitava, että kurssilaisten taitotaso on noussut kurssina aikana. Suurimmalla osalla oli erittäin vähän kokemusta kurssin alussa, mutta he omasivat jo huomattavasti enemmän retkeilykokemusta ja taitoja kurssin loppupuolella. Tämä on voinut vaikuttaa tutkimustuloksiimme ja havaintoihin, joita retkillä on noussut esille. Nähdäksemme kurssilaisten saama oppi ei kuitenkaan heikennä tulosten uskottavuutta tutkimuskysymystemme näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on ennen kaikkea löytää uusia havaintoja ja näkökantoja ja saada ymmärrys ilmiöstä kattavan yleistettävyyden sijaan. (Kananen 2017, 32 – 33.)

Näkemyksemme mukaan suuri haaste luontoretkeilyn aloittamisessa on se, miten aloittelevat luontoretkeilijät osaisivat suunnitella itselleen realistisia ja sopivan haastavia retkikokemuksia. Mikäli ihminen ei tiedä edes liikkumisen mahdollisuuksista, voidaanko olettaa hänellä olevan kyky arvioida reittien haastavuutta ja järkeviä kuljettavia matkoja? Tutkimusotoksemme perusteella jääkin epäselväksi

minkä mittaisia retkiä kurssilaiset olisivat itse suunnitelleet ilman ohjausta. Talvissa ympäristössä myös kelien ja olosuhteen huomioimisella on ensiarvoisen tärkeä rooli suunniteltaessa retkiä. Nämä kysymykset ovat olennaisia myös riskien ennalta ehkäisemisen näkökulmasta.

Retket toteutettiin pääsääntöisesti noudattaen samaa kaavaa, jossa kuljimme ryhmänä suunniteltua reittiä pitkin kohteeseen, yleensä laavulle tai tuvalle. Vietimme aikaa ja teimme haastattelut kohteessa, jonka jälkeen poistuimme joko samaa tai eri reittiä pitkin. Matkalla pysähdyimme esimerkiksi katselemaan maisemia tai muita nähtävyyksiä. Retkien aikana kuljimme useasti jonossa, jolloin huomio kiinnittyy helposti edellä kulkevan selkään ja luotetaan, että ensimmäinen tietää minne mennään. Huomio suunnistamisesta sekä reittimerkintöjen seuraamisesta voi näin jäädä vähemmälle. Pyrimme kuitenkin vuorottelemaan ensimmäisenä kulkevaa ihmistä, jolloin jokaisella oli mahdollisuus suunnistaa kohteeseen.

Kokemuksen lisääntyessä annoimme kurssilaisille enemmän vastuuta suunnistamisesta sekä reittien suunnittelusta. Retkille pystyi kuitenkin osallistumaan ottamatta kantaa reittien suunnitteluun tai suunnistamiseen. Tämä poikkeaa oma-toimisesta luonnossa liikkumisesta, jossa vastuu kulkemisesta on kulkijalla itsellään. Tavoittemme oli antaa kurssilaisille edellytykset vastuun ottamiseen sekä retkien suunnittelusta ja toteutuksesta. Tutkimustulostemme valossa näyttää, että retkeilyreittien kuvauksilla, maastomerkinnöillä sekä riittäväillä fasiliteettien määrällä on erittäin suuri vaikutus siihen, kuinka suureksi tämä kyseinen haaste koetaan.

Retkeilykurssin retket koettiin hyödyllisiksi ja opettavaisiksi. Haastatteluissamme kävi ilmi, että retket koettiin pääsääntöisesti sopivan haastavina. Haasteita löytyi, mutta niistä myös selvittiin. Vaikutimme ohjaajina merkittävästi siihen, minkälaiset edellytykset retkien haastavuudelle muodostui kohteiden ja retkien kestojen päättämisen muodossa. Jos retket olisivat olleet liian haastavia, minkälaisilta tulokset näyttäisivät silloin? Olisi myös mielenkiintoista tietää miten kurssilaiset olisivat reagoineet mahdollisiin haasteisiin, jos retkillä ei olisi ollut ohjaajia paikalla.

Keskeinen huomio pohdittaessa vastaavanlaisten retkeilykurssien ja retkien järjestämistä tulevaisuudessa on, että suunnittelimme retkeilykurssin sisällöt hyödyntäen itseohjautuvuusteoriaa. Meille oli tärkeää, että kurssin osallistujilla toteutuisi psyykkisen hyvinvoinnin kolme perustarvetta autonomisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys (Deci & Ryan 2002, 23). Käytännössä tämä tarkoitti, että osallistujat suunnittelivat retket isoilta osin itse ja vaikuttivat merkittävästi paikan päällä myös retkien toteutukseen. Retket tarjosivat kurssilaisille uusia haasteita ja mahdollisuuksia oppia, kuitenkin siten, että haaste ei tuntunut liian suurelta. Yhteenkuuluvuus huomioitiin tekemällä runsaasti ryhmätehtäviä ja tarjoamalla retkillä puitteet, jossa tutustumiseen oli riittävästi aikaa. Kurssin onnistumisesta ehkäpä konkreettisin esimerkki oli, että kurssilaiset jatkoivat keskenään retkeilyä kurssin jälkeen.

6.3.2 Ohjaajat

Pyrimme tutkimuksen suunnittelussa minimoimaan oman toimintamme vaikutukset tutkimustuloksiin. Käytännössä vaikutustamme on kuitenkin mahdotonta poistaa kokonaan tämän tyyppisessä toteutuksessa. Oma luontosuhteemme on vahva ja omaamme positiivisen suhtautumisen luontoliikuntaa kohtaa. Meillä on myös halu kehittää tietoja ja taitojamme sekä tarjota muille mahdollisuuksia näiden asioiden oppimiseen.

Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on, että tutkija pystyy tarkastelemaan tutkimaansa aihetta objektiivisesti, kertoen lukijalle kaiken tarvittavan tiedon johtopäätösten tekemiseksi (Metsämuuronen 2006, 198). Olemme pohtineet oman luontosuhteemme vaikutusta koko kurssin toteutukseen ja sitä myötä saamiimme tutkimustuloksiin. Vaikka olemme pitäneet haastatteluista mahdollisimman paljon irti omat mielipiteemme ja ajatuksemme, ne ovat tulleet varmasti ilmi muissa yhteyksissä kurssin aikana. Opetimme kurssilaisille paljon uusia asioita luonnosta ja retkeilystä, jolloin pääsimme jakamaan omaa tietotaitoamme, näkemyksiämme ja kokemuksiamme erittäin vastaanottavalle yleisölle. Olisi naiivia ajatella, että tällä ei olisi mitään vaikutusta saamiimme tutkimustuloksiin.

Meille oli tärkeää, että tutkimuksessamme toteutuu laadullisen tutkimuksen tavoite olla emansipatorinen (Vilkkä 2015, 79 – 81). Tutkimuksemme oli havainto-

jemme mukaan osallistujille erittäin opettavainen ja siltä osin tutkimuksen toteutusta voidaan pitää onnistuneena. Uskomme myös, että retkeilykurssin avulla olemme pystyneet löytämään havaintoja, joita esimerkiksi huomattavasti vähemmän henkilökohtaisilla lomakekyselyillä ei kävisi ilmi.

6.4 Tutkimustulosten pohdinta

6.4.1 Luontokohteet

Tutkimme yhtenä opinnäytetyömme teemana luontokohteen luonnontilaisuuden vaikutusta luontokokemukseen sekä luontoliikuntamotivaatioon. On syytä huomioida, että puhumme työssämme luonnontilaisuuden kokemuksista emmekä luonnon monimuotoisuudesta.

Tutkimuksemme toteutettiin talvella ja maassa oli paksu lumipeite. Tämä on varmasti vaikuttanut kokemukseen kohteiden luonnontilaisuudesta. Talviset olosuhteet ja paksu lumipeite rajoittaa jonkin verran mahdollisuuksia havainnoida luontoa, mutta toisaalta tarjoaa erilaisen katselukannan luontoon. Esimerkiksi Korouoman jääputoukset olivat kurssilaisille uusi elementti ja todella mieleenpainuva kokemus. Tutkimuksen tuloksia luettaessa on kuitenkin tärkeää pitää mielessä, että saamamme havainnot eivät välttämättä ole yleistettäviä sulan maan aikaan.

Valitsimme retkien kohteiksi mielestämme hienoja ja luonnoltaan monipuolisia retkikohteita, joihin pääsee autolla järkevässä ajassa Rovaniemeltä. Kohteet olivat meille entuudestaan tuttuja. Kohteet tarjosivat runsaasti reittejä sekä palveluita ja soveltuivat siltä osin tutkimukseemme hyvin. Jokaiseen kohteeseen oli mahdollista suunnitella helppoja päiväretkiä, joiden voitiin olettaa olevan mielekkäitä kurssilaisille. Valitsimme kohteet siten, että pääsimme kurssin aikana mahdollisimman monenlaisiin luontoympäristöihin liikkumaan. Näin ajattelimme saavamme mahdollisimman laajasti havaintoja erilaisista luontotyypeistä tutkimuksen aikana.

Tutkimuskysymyksemme näkökulmasta havaitsimme, että aloitteleville luontoretkeilijöille pienetkin kokemukset luonnosta, kuten eläinten kohtaamiset, muodostuvat helposti suuriksi elämyksiksi, jotka ruokkivat motivaatiota liikkua luonnossa

yksittäistä retkeä pidempään. Havaintojemme pohjalta voimme myös todeta, että Suomen luonnon kohteet eivät ole tuttuja aloittelijoille ja monelle kurssilaisellemme olikin haastetta uskoa Suomesta löytyvän niin hienoja kohteita, kun missä kävimme kurssin aikana.

Jotta aloittelijat löytäisivät luontoon, haastattelujemme mukaan luontokohteita tulisi markkinoida nykyistä enemmän ja näkyvämmiin. Markkinoinnissa tulisi tuoda esille mahdollisuudet liikkua ja retkeillä eri vuodenaikoina, mikä olisi syytä huomioida myös markkinoinnin kohdentamisessa. Tärkeää olisi tuoda esille, missä retkeilyä voi harrastaa, millaisia reittejä kyseisellä sesongilla on käytössä, mitä varusteita retkeily vaatii kyseiseen vuodenaikaan ja onko alueelle tarjolla ohjattuja retkiä.

6.4.2 Retken kesto

Tarkastellessamme tutkimustuloksia retken kestosta, yllätyimme siitä, miten vähän retken kestoa havainnoitiin. Tutkimustuloksia tarkastellessa on kuitenkin syytä huomioida, että kurssimme järjestelyillä sekä avullamme retkisuunnitelmien laatimisessa on ollut vaikutusta kokemukseen retken kestosta. Esimerkiksi jos retkien aikataulut olisi laadittu erittäin kiireellisiksi, kokemukset retkien kestosta voisivat olla hyvin erilaiset.

Retket suunniteltiin siten, että ne olivat fyysisesti kevyitä ja aikaa jäi yleiseen oleskeluun runsaasti. Jos retki sisälsi pidemmän yhtäjaksoisen siirtymän, haastatte luissa nousi esiin toive pysähdellä esimerkiksi katsomaan maisemia. Epäselväksi jäi, oliko kyseessä tarve pitää taukoa fyysiseltä rasittavuudelta vai halu havainnoida ympäröivää luontoa. Tutkimuksen kannalta olisi ollut järkevää järjestää retkistä hyvin eritasoisia myös fyysiseltä rasittavuudeltaan, jolloin tähän havaintoon oltaisiin saatu mahdollinen vastaus. Koimme kuitenkin, että tehtävämme kurssin järjestäjinä oli ennen kaikkea tarjota kurssilaisille hyviä ja itsetuntoa vahvistavia luontokokemuksia. Tahallaan liian raskaiksi suunnitellut retket eivät olisi palvelleet tarkoitustaan kurssin tavoitteiden näkökulmasta vaikkakin tutkimuksemme kannalta se olisi voinut olla hyödyllistä.

Aloittelevien luonnossaliikkujien kohdalla vaikuttaa siltä, että retken fyysistä kestoa merkityksellisempää on ajan määrä suhteessa tehtävään asiaan. Havaintojemme mukaan lyhyessä ajassa voidaan saavuttaa kokemus kiireettömyydestä ja päästä käsiksi luonnosta saataviin positiivisiin vaikutuksiin. Kiireettömyyden tunne onkin retken kestoa tutkittaessa tutkimuksemme selkeästi luontoon motivoivin asia. Tältä pohjalta kiireettömyyttä voisi tuoda vielä nykyistä selkeämmin esille retkeilykohteiden markkinoinnissa muiden harrastusmahdollisuuksien rinnalla etenkin aikana, jolloin tehokkuus, nopeus ja suoritus ovat yhteiskunnassamme tavoiteltavia asioita.

Koeryhmämme koki voivansa viettää luonnossa retkiämme pidempiäkin aikoja. Havaintojemme mukaan retkelle tarvittavan ajan määrittäminen voi olla aloittelijoille vaikeaa ja sopivan mittaisten retkien suunnittelu voi tuottaa haasteita. Aloittelijoille ei myöskään ole välttämättä selvää, minne asti päivässä ehtii tekemään retkiä, kun lasketaan yhteen esimerkiksi lähestyminen autolla, kohteeseen siirtyminen sekä poistuminen.

Kurssin aikana pohdimme usein, mikä olisi aloittelijoille paras tapa ilmoittaa reitien vaatima kesto. Pelkkä matka on aloittelijalle kokemuksemme mukaan todella haastavaa hahmottaa. Toisaalta tunteina ilmoitetuissa retken kestoissa haasteena on hahmottaa, mikä on kuljettua aikaa ja mikä on retken kokonaisaikaa. Havaintojemme pohjalta aloittelijoille suunnittelu on helppointa, jos retkikohteen tiedoissa löytyy reitin fyysinen matka kilometreinä, reitin kulkemiseen varattava aika sekä mahdollisuus tutustua muiden retkeilijöiden retkikokemuksiin kyseiseltä reitiltä ja alueelta. Pääsy näihin tietoihin tulisi löytyä samasta paikasta.

6.4.3 Fasiliteetit

Fasiliteettien vaikutus aloittelevien retkeilijöiden motivaatioon liikkua luonnossa oli huomattava. Jokaisen retken suunnittelussa huomioitiin kohteessa olevat fasiliteetit ja kuinka ne sopivat reittisuunnitelmaamme. Kurssilaisille selvästi tärkein yksittäinen fasiliteetti oli kuivakäymälä. Tämä tieto tuli meille yllätyksenä. Kuitenkin kaikki muutkin retkillä käytetyt fasiliteetit koettiin hyödyllisiksi tai erittäin hyödyllisiksi. Havaintojemme mukaan aloittelevat luonnossaliikkujat kokivat fasilitee-

tit erittäin tärkeäksi osaksi retkiä. Olisi mielenkiintoista tutkia retkiä, jotka suuntautuisivat alueille ilman fasiliteetteja. Tässä toteutuksessa fasiliteetittomat retki-kohteet eivät olisi palvelleet kurssimme tavoitteita, vaikka ne olisivat voineet tuoda uusia näkökulmia tutkimukseemme.

Aloittelevien luonnossaliikkujien näkökulmasta tarkasteltuna puuhuoltoa ei selvästikään koettu itsestäänselvyytenä retkikohteissa, mutta valmiilla puilla oli selvästi positiivinen merkitys retkikokemukseen. Kurssilaisemme kokivat avotulen tärkeänä osana retkikokemusta. Käytännössä avotulen mahdollistaa toimiva puuhuolto. Kurssillamme kävi ilmi, että puuhuollon vaatima työmäärä, logistiikka ja kustannukset eivät olleet tuttuja. Nähdäksemme ymmärrys puuhuollon vaatimista resursseista voisi lisätä puiden vastuullisempaa käyttöä. Tupakirjoihin tai retki-kohteen internetsivuille voisi kirjoittaa kyseisen tuvan tai kohteen vuotuiset puuhuollon kustannukset. Esimerkiksi Pyhä-Luoston kansallispuistossa polttopuita poltettiin vuonna 2015 132 pinokuutiometriä (Metsähallitus 2017h, 20). Puuaineksen hinnan lisäksi kuluja muun muassa tulee puiden kuljettamisesta ja käsittelystä kohteessa.

Useimmat kurssilaisista eivät tienneet vuokratupien konseptia. Vuokratupien huomattavasti parempi varustelutaso autiotupiin verrattuna tuntui lisäävän kursilaisten mielenkiintoa vuokratupia kohtaan. Havaintojemme mukaan aloittelijoiden keskeinen este luonnossa yöpymiseen on epävarmuus omista varusteista sekä yöpymiseen liittyvistä taidoista. Vuokratuvan kattavampi varustelu vastaa erinomaisesti tähän ongelmaan vähentäen vaadittavien varusteiden sekä taitojen määrää, minkä voidaan katsoa madaltavan kynnystä yöpyä luonnossa.

Vuokratupia ja varsinkin niiden varustelutasoa olisi hyvä tuoda selkeämmin esille esimerkiksi kohteiden markkinoinnissa. Näkisimme, että vuokratupien markkinoinnissa voi helposti kehittää kahta näkökantaa. Vuokratupien konseptia voidaan tuoda vielä nykyistä paremmin esille yleisesti ja vuokratuvat voitaisiin tuoda vuokrattavaksi muitakin majoituspalveluita välittäville sivustoille.

Vuokratupien yleisen konseptin markkinoinnissa olisi nähdäksemme järkevää hyödyntää perinteisten keinojen kuten lehtimainonnan lisäksi aitoja retkikokemuksia, mieluiten mahdollisimman tunnetuilta henkilöiltä. Havaintojemme mukaan aloittelijoille tärkeää olisi mahdollisuus samaistua jaettuihin kokemuksiin,

jolloin kynnys lähteä kokeilemaan itse madaltuu. Markkinoinnissa voitaisiin hyödyntää samoja malleja kuin esimerkiksi Metsähallituksen ”Lammaspaimen viikkojen” markkinoinnissa, jonka avulla on saavutettu vapaaehtoistyölle todella suuri kysyntä.

Vuokratupien vuokrauspalveluiden kehittämiseksi ehdotamme lisäämään vuokratuvat vuokrattavaksi kolmansien osapuolien vuokraussivustojen kautta. Näin vuokratuvat tulisivat mahdollisesti majoitusta etsivien ihmisten tietoisuuteen. Nähdäksemme tässä yhteydessä on kuitenkin erittäin tärkeää, että vuokratupien konsepti on selvennetty todella selkeästi.

6.4.4 Palveluiden saavutettavuus

Tutkimme retkikohteiden palveluiden saavutettavuutta fyysisen saavutettavuuden ja tiedonhaun mahdollisuuksien kautta. Kurssillamme käytetyt retkikohteiden palvelut koettiin pääasiassa fyysisesti hyvin saavutettavina. Toisaalta retket oli suunniteltu kohteisiin, joissa palveluita on runsaasti. Isommassa kuvassa kurssilaiset pohtivat itse paljon retkikohteiden fyysistä saavutettavuutta. Esimerkiksi henkilöt jotka eivät omistaneet henkilöautoa kokivat, että retkeilyn määrä lisääntyisi, jos he löytäisivät helposti tietoa kuinka retkikohde on saavutettavissa julkisella liikenteellä.

Tietoa eri retkikohteista löytyy kattavasti internetistä. Havaintojemme perusteella aloittelevilla luontoretkeilijöillä ei kuitenkaan välttämättä ole edellytyksiä päästä tiedon jäljille. Jos aloittelijalla ei ole lähtötietoa eri tiedonhakukanavista, joista kohteita voi hakea, eikä tietoa kohteista joissa haluaisi käydä, on tiedonhankinnan aloittaminen vaikeaa. Mikäli tähän yhdistetään huonot tiedonhakutaidot on selvää, että retkien suunnittelun aloittamisen kynnys voi kasvaa liian suureksi.

Tieto retkikohteista voi olla sellaisessa muodossa, että se on liian vaikeasti ymmärrettävää aloittelijan näkökulmasta. Esimerkiksi tarve käyttää useita tietolähteitä samanaikaisesti voidaan kokea erittäin haastavaksi. Mahdollinen tilanne, jossa tiedot retkikohteen palveluista löytyvät yhdeltä sivulta, maastokartta toiselta ja ajo-ohjeet kolmannelta voi tuntua erittäin haastavalta, jos tämän tyyppinen suunnittelu ei ole ennestään tuttua. Tilannetta hankaloittaa että eri tahojen ylläpitämät retkikohteet sijaitsevat eri paikoissa erilaisten käyttöliittymien takana. Mikäli

kartan haluaa tulostaa, vaatii se myös usein erityisosaamista. Tiedonsaannin yhtenäisyys onkin asia johon olisi syytä kiinnittää huomiota, mikäli aloittelevat retkeilijät halutaan saada innostettua luontokohteiden käyttäjiksi. Aloittelijoiden kannalta olisi erittäin hyödyllistä, että kaikki Suomen retkikohteet päätyisivät saman sivuston alle. Tämä voisi olla esimerkiksi luontoon.fi palvelu.

6.4.5 Reitistöt

Retkikurssimme ajankohta sijoittui talvelle. Havaintomme reitistöistä ei näin ollen ota kantaa reittien kuntoon sulan maan aikana. Talviaikaan tapahtuvassa retkeilyssä havainnoitiin lähinnä oliko reitti valmiiksi kuljettu tai tampattu ja minkälaisien kohteiden, kuten nähtävyyksien, kautta reitti oli merkitty kuljettavaksi.

Kurssillamme retkien suunnittelussa nousi usein esille reittien kuljettavuus talviaikaan. Havaintojemme mukaan lähtökohtainen oletus oli, että reitit eivät pääasiassa ole kuljettavissa talvella ja yllätys reitin hyvästä kunnosta oli täten suuri. Esimerkiksi tuntureilla kulkeminen koettiin jopa kesäaikaa helpompana, mikä yllätti monet kurssilaisistamme.

Etenkin omatoimista luontoliikuntaa tarkastellessa reitit ja reittimerkinnät nousivat tärkeäksi motivaatio- sekä turvallisuustekijäksi. Hyvillä reittimerkinnöillä pystytään laskemaan luontoretkeilyn aloittamisen kynnyistä ja mahdollisesti lisäämään aloittelijoiden liikkumista luonnossa. Aloittelijoiden mahdollisesti heikot suunnistustaidot voi altistaa retkeilijän tilanteeseen, jossa reitiltä eksymisen sattuessa hänellä ei ole valmiuksia toimia tilanteen vaatimalla tavalla.

Hyvän reitittämisen haasteet nykypäivänä ovat tuttuja myös Metsähallitukselle. Ennen reittimerkintöjen standardina pidettiin suhteellisen harvoja merkintöjä ja satunnaisia kylttejä oman suunnistustaidon tukena. Nykyään reittien merkkauksessa on huomattavasti enemmän huomioitavia tekijöitä kävijäkunnan muutoksen seurauksena. Esimerkiksi useiden eri lajien harrastajat, esteettömyys sekä reittien erilaiset vaativuusluokitukset ovat arkipäivää nykyajan reittien suunnittelussa. (Tuominiemi 2013, 2 – 7)

Havaintojemme mukaan retkikohteiden reittien tiedoissa olisi syytä tuoda vielä nykyistä selkeämmin ilmi, minkälaiset taidot kyseinen reitti vaatii. Helppojen retkeilyreittien reittikuvaukset olisi järkevää muotoilla siten, että aloittelijat uskaltavat

lähteä niille retkeilemään kuitenkin vähättelemättä tarvittavaa taitotasoa. Myös reittimerkkausten sekä reittien rakenteiden kuten pitkospuiden kunnosta tiedottaminen nykyistä paremmin olisi hyödyllistä tietoa etenkin aloittelijoille.

Varoitukset ja varoituskyllit koettiin tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi. Toisaalta varoituskylltien ja ilmoitusten kääntöpuoleksi osoittautui kohdallamme, että eräs kurssilaisemme jätti lähestulkoon lähtemättä Pyhän retkelle lumivyöryvaaran varoituksen takia. Retken aikana kyltit lumivyöryvaarasta kaukana itse vaarallisesta alueesta herätti ihmetystä. Missä voi kulkea turvallisesti? Mikäli tietämystä aiheesta ei ole, voi moni jättää lähtemättä retkelle, vaikka vaarallinen alue on lopulta hyvin pieni ja retkeilyä voi harrastaa vaarallisen alueen ulkopuolella turvallisesti. Kokemustemme perusteella varoituskyllit olisivat syytä varustaa aina informaatiolla, minkälaisesta vaarasta on kyse ja melko tarkka kuvaus missä vaarallinen alue sijaitsee. Myös vaaralliset alueet näyttävä kartta olisi hyödyllinen, esimerkiksi Pyhällä sellainen olisi helppoa tehdä mäkien jyrkkyyksiin pohjautuen. Näiden lisäksi aloittelijoille olisi erittäin hyödyllistä informoida millä alueella vaarasta huolimatta voi liikkua turvallisesti.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyömme on laadullinen tapaustutkimus, jonka luonteen johdosta tuloksemme ovat huonosti yleistettäviä. Tutkimuksemme on laaja ja jokaista tutkittua aihealuetta on mahdollista tutkia syvemmin esimerkiksi määrällisen tutkimuksen keinoin. Jatkotutkimalla löytämiämme ilmiöitä määrällisen tutkimuksen menetelmillä tuloksia pystyttäisiin yleistämään nykyistä paremmin. Luotettavuutta saataisiin lisää myös hyödyntämällä niin sanottua triangulaatiota, jossa yhdistetään laadullista ja määrällistä tutkimusaineistoa samassa tutkimuksessa. Tällä mahdollistetaan laadullisella tutkimuksella löydettyjen ilmiöiden luotettavuuden lisääminen. (Kananen 2017, 170 – 172.)

Tutkittavat aihealueet tarjoavat jo yksittäisinä kokonaisuuksina erittäin mielenkiintoisia jatkotutkimus mahdollisuuksia. Mielenkiintoista olisi nähdä miten vuodenaika vaikuttaa tutkimustuloksiin, ja kuinka poikkeavat tulokset olisivat, jos tutkimus toteutettaisiin kesällä. Myös kohderyhmän vaikutusta tutkimukselle olisi

helppo tutkia, jos tutkimus toteutettaisiin esimerkiksi miehille tai jo enemmän kokemusta omaaville luonnossa liikkujille.

Tutkimuksemme tarjoaisi myös runsaasti mahdollisuuksia havaintojemme oikeellisuuden tarkistamiseksi määrällisin tutkimusmenetelmin. Esimerkiksi luontokohteen palveluiden tutkiminen määrällisin keinoin voisi tuoda esiin mielenkiintoisia tuloksia. Myös retken keston vaikutuksista saamamme tulokset jäivät askarruttamaan meitä ja tätä aihetta olisikin mielenkiintoista tutkia suuremmalla otannalla määrällisin keinoin.

6.6 Opinnäytetyöprosessin reflektio

Opinnäytetyöprosessi on ollut suurin yksittäinen koulutyömme. Opinnäytetyön tekeminen on antanut meille mahdollisuuden oppia tutkimustyöstä, sen haasteista ja mahdollisuuksista. Tutkimusosaamisemme on kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana huomattavasti. Lapin AMKin (2018) opinnäytetyön arvioinnille on määritelty viisi pääkriteeriä:

1. Aiheen hallinta
2. Tietoperusta
3. Toteutus
4. Tulokset
5. Johtopäätökset ja raportointi

Olemme tutustuneet laajalti laadullisen tutkimuksen toteutukseen ja tehneet tutkimuksemme parhaan osaamisemme mukaan. Opinnäytetyöprosessi on vaatinut suunnitelmallisuutta, aikataulutusta ja yhteistyötaitoja niin keskenämme kuin muiden yhteistyötahojen kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana saadun opin ansiosta olemme pystyneet nostamaan osaamistamme huomattavasti myös Lapin AMKin opinnäytetyön arviointikriteereihin peilaten.

Opinnäytetyöprosessimme osana toteutettu retkeilykurssi antoi meille mahdollisuuden järjestää suuren määrän ohjauksia ja koulutustilaisuuksia. Oppia koulutusten ja ohjausten suunnitteluun sekä toteutukseen kertyikin runsaasti prosessin aikana. Erityisen opettavaista oli pitää ohjauksia hieman vanhemmalle ja oppimistyyleiltään konservatiivisemmalle joukolle verrattuna ryhmiin, joita olemme opintojemme aikana ohjanneet. Tämä antoi meille hyvän mahdollisuuden oppia

uusien lähestymistapojen eri kohderyhmien kohtaamiseen ja opetusmenetelmien valitsemiseen siten, että ne sopivat parhaiten kyseiselle kohderyhmälle. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme tutustuneet laajalti luontoliikunnasta tehtyihin kansallisiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin. Näihin tutkimuksiin perehtyminen on lisännyt tietoperustamme, jota pystymme hyödyntämään tulevaisuudessa.

Retkeilykurssin aikana toteutetut haastattelut lisäsivät haastatteluosaamistamme, joka oli ennen kurssia hyvin vähäistä. Tutustuimme teemahaastatteluiden teoriaan ja toteutukseen, jonka pohjalta loimme tutkimuksessa käytetyn mallin. Haastatteluissa käytetyt kysymykset pohjautuivat Metsähallituksen kävijätutkimuksista johdettuihin kysymyksiin. Jokaisen haastattelun jälkeen kuuntelimme ja refleктоimme toimintaamme haastattelutilanteessa ja muutimme tarvittaessa toimintaamme. Haastattelun teemat ja kysymykset pysyivät kuitenkin samoina koko tutkimuksen ajan.

Tavoitteemme on alusta asti ollut, että työmme laatu on Lapin AMKin opinnäytetyön arviointikriteereiden mukaisesti kiitettävän tasoinen. Arvioinnissa tietoperustan lähteiden käytössä kiitettävän arvosanan määritelmä on seuraava:

”Opiskelija on perehtynyt aikaisempaan kotimaiseen ja kansainväliseen tutkimustietoon monipuolisesti. Teorioiden ja periaatteiden kriittiseen ymmärtämiseen on pyritty. Opiskelija on työssään kyennyt kriittisesti yhdistämään opintoalansa teorian ja periaatteet.” (Lapin AMK 2018.)

Opinnäytetyöprosessin yksi suurimmista haasteistamme on ollut kriittisten näkökantojen löytäminen tutkittavaan aiheeseen. Esimerkiksi luontoliikunnasta löytyy paljon tutkimustuloksia, jotka puhuvat hyvinvointi- ja hyötyvaikutusten puolesta, mutta uskottavia näitä kumoavia tutkimuksia on tarjolla nähdäksemme erittäin vähän. Osa teoriaosan tiedoista on myös luonteeltaan sellaista, mikä ei varsinaisesti anna tilaa kriittiselle ajattelulle. Olemme kuitenkin pyrkineet kriittisyyteen sisällyttämällä tutkimiimme asioihin mahdollisimman monta eri katsontakantaa. Mielestämme tämä toteutuu hyvin muun muassa pohtiessamme luontoliikunnan motiiveja. Vaikka näkemykset eivät varsinaisesti kumoa toisiaan, löytyy aiheeseen useita katsontakantoja eri teorioista.

Prosessi opetti meille ennen kaikkea sen, että luontoliikunnan ei tarvitse olla uutta ja ihmeellistä. Jo pienillä teoilla ihmisen hyvinvointia saadaan lisättyä ja luontosuhdetta vahvistettua. Olemme vahvasti sitä mieltä, että ihmisten luontosuhteen vahvistumisella on paljon muitakin vaikutuksia, kun liikunnan lisääntyminen. Nähdäksemme ihmisen on hyvä olla luonnossa. Ihmisen ollessa yhteydessä luontoon, on hän yhteydessä itseensä.

LÄHTEET

- Airaksinen, O. & Karttunen, K., 2001. Natura 2000- luontotyyppiopas. 2. Painos. Oy Edita Ab. Helsinki. Viitattu 16.10.2018 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41087/Ymp%C3%A4rist%C3%B6opas_46_\(2.%20painos\).pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41087/Ymp%C3%A4rist%C3%B6opas_46_(2.%20painos).pdf?sequence=1).
- Davydenko, M. & Peetz, J. 2017. Time grows on trees: the effects of nature setting time perception. *Journal of Environmental Psychology* 54. 20 – 26.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2002. Handbook of self-determination research. Rochester. University of Rochester press. Viitattu 26.9.2017 <https://books.google.fi/books?id=DcAe2b7L-RgC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Faehnle, M., Itkonen, P., Kopperoinen, L., Lyytimäki, J., Löfström, I., Söderman, T. Tyrväinen, L. & Välimaa, I. 2015. Kaupunkiluonto on lähellä. Teoksessa L. Tyrväinen, T. Sievänen, S. Tuulentie & M. Kurttila (toim.) Hyvinvointia metsästä. 2.painos. Tallinna: Meediazone. 75–85.
- Fredrikson, M. 2013. Metsien virkistyskäytön terveysvaikutusten taloudellinen arvo. Helsingin yliopisto. Metsätieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Hallikainen, V., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. 2015. Kaupunkiluonto on lähellä. Teoksessa L. Tyrväinen, T. Sievänen, S. Tuulentie & M. Kurttila (toim.) Hyvinvointia metsästä. 2.painos. Tallinna: Meediazone. 36–47.
- Herva, H. 1992. Paikallistason liikuntaviranhaltijoiden ammattikäytännön taustaa: liikuntaharrastuneisuus ja suhde luontoon. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle. (toim.) 1992. Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö. 88 – 99.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Korpela, K. & Kinnunen, U. 2010. How is Leisure Time Interacting with Nature Related to the Need for Recovery from Work Demands? Testing Multiple Mediators. *Leisure Sciences* Vol. 33 No. 1, 1 – 14.
- Laaksonen, J., 2013. Retkeilijän opas. Helsinki: Otava.
- Lapin AMK, 2018. Opinnäytetyön arviointikriteerit. Viitattu 31.10.2018. <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-ohjeet-ja-lomakkeet>

Lehtolainen, M. 2003. Reitistöt luontomatkailun kehittämisessä. Savonlinnan koulutus- ja kehittämiskeskus. Joensuun Yliopisto.

Luonnonvarakeskus. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 7.11.2017. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>.

Maanmittauslaitos. 2018. MML karttapaikka. Viitattu 17.10.2018. <https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/>.

Metsähallitus. 2014. Suojelualueiden hoidon ja käytön periaatteet. Viitattu 26.5.2017. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Bsarja/b203.pdf>

Metsähallitus. 2017a. Pyhä-Luoston kansallispuisto kävijätutkimus 2015-2016. Tiivistelmä. Viitattu 9.11.2017. <http://www.metsa.fi/documents/10739/f00492cc-9b6b-49cc-aa1b-74ad43b41053>.

Metsähallitus. 2017b. Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen – Terveys ja hyvinvointi 2025 -ohjelma. Metsähallitus Luontopalvelut ja Eräpalvelut. Vantaa: Metsähallitus. Viitattu 16.10.2018. <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2111>.

Metsähallitus. 2017c. Metsähallituksen luontopalvelut. Viitattu 9.11.2017. <http://www.metsa.fi/luontopalvelut>.

Metsähallitus. 2017d. Metsähallituksen hanketoiminta. Viitattu 9.11.2017. <http://www.metsa.fi/hankkeet>.

Metsähallitus. 2017e. Retkeilyn ABC -opas. Viitattu 15.6.2017. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc>.

Metsähallitus. 2017f. Luonto liikuttamaan -hanke. Viitattu 23.5.2017. <http://www.metsa.fi/luontoliikuttamaan>.

Metsähallitus. 2017g. Monenlaisia tupia retkeilijöiden majoitukseen. Viitattu 13.9.2017. <http://www.luontoon.fi/tuvat>.

Metsähallitus. 2017h. Pyhä-Luoston kansallispuiston hoito- ja käyttösuunnitelma. Viitattu 2.11.2018. <https://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2165>.

Metsähallitus. 2018a. Luonto houkuttelee liikkumaan. Viitattu 16.10.2018. <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>.

Metsähallitus. 2018b. Retkeily valtion alueilla. Viitattu 27.9.2018 <http://www.metsa.fi/retkeily>.

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Neuvoston direktiivi 12.5.1992/92/43ETY.

Petäjäistö, L. & Shelby, A., 2009. Kansallispuisto kunnan matkailukohteena: paikakunnan avainhenkilöiden näkemys kolmen eri kansallispuiston merkityksestä lähialueelle. Viitattu 26.5.2017. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2009/mwp106.pdf>.

Progen, J. 1979. Man, Nature and Sport. Teoksessa Gerber, E.W. & Morgan, W.J. (toim.). Sport and the body. A Philosophical Symposium. 2. painos. Philadelphia: Lea Febiger. 237 – 242.

Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H. & Deci, E. L. 2009. Selfdetermination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. Hellenic Journal of Psychology Vol 6, 107- 124. Viitattu 23.10.2017 http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_RyanWilliamsPatrickDeci_HJOP.pdf.

Schultz, P. W. 2002. Inclusion with nature: the psychology of human-nature relations California State University, San Marcos. Research Gate. Viitattu 25.9.2018 https://www.researchgate.net/publication/279614993_Inclusion_with_Nature_The_Psychology_Of_Human-Nature_Relations.

Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos.

Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Dolling, A., Lundell, Y., Leif, N. & Järholm, LS. 2015. Can rehabilitation in boreal forests help recovery from exhaustion disorder? The randomised clinical trial ForRest. Scandinavian Journal of Forest Research Vol. 30 No.8, 732 – 748.

Soikkeli, S. 2016. Luontoliikunta ja työikäisten miesten liikuntamotivaatio. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro-gradu tutkielma. Viitattu 26.9.2017 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52038/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201611284801.pdf?sequence=1>.

Suhonen, E. 2014. Kuinka motivaatio herää? Ulkoisen motivaation sisäistämisen eri muodot opiskelumotivaation syntymisen taustalla. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.9.2017 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153005/Gradu_Suhonen.pdf?sequence=1.

Swingland, I. R. 2001. Biodiversity, definition of. Teoksessa Encyclopedia of Biodiversity, Vol. 1. 377 – 391.

Teixeira, P. J., Carraca, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. 2012. Exercise, physical activity and self-determination theory: A systematic review. Biomed central. Viitattu 23.10.2017. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>.

Telama, R. 1992., Luontoliikunnan motivaatio: Luonto liikunnanharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle.

(toim.) 1992. Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. 61 – 77.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018. Terveydenhuollon menot ja rahoitus 2016. Viitattu 6.6.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018070326792>.

Tomczyk, A. M., Ewertowsky, M. W., White P. C. L. & Kasprzak, L. 2017. A new framework for prioritising decisions on recreational trail management. Julkaisussa *Landscape and Urban Planning* 167, 1 – 13.

Tucker, P. & Gilliland, J. 2007. The effect of season and weather on physical activity: A systematic review. Julkaisussa *Journal of the public health* 121, 909 – 922.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tuominiemi, R. 2013 Hyvän viitoittamisen perusteet. Metsähallitus. Viitattu 15.10.2018. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/viitoitusopas.pdf>.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja. Viitattu 7.6.2018 <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>.

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2015. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa *Hyvinvointia metsästä*. 2.painos. Tallinna: MeediaZone. 48 – 58.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuolle, P. 1992. Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle. (toim.) 1992. Ihminen - luonto - liikunta. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. 11 – 29.

Ympäristö NYT. Sanasto. Lähiluonto. Viitattu 25.5.2017 <http://www.lounaistieto.fi/ymparistonyt/yhteystiedot/sanasto/>.

Äijälä, M. 2015. Wellness matkailua kansallispuistossa - Pallas-Yllästunturi paikkana. Lapin Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

LIITTEET

- Liite 1. Haastattelurunko
- Liite 2. Luontoretkeilykurssin ohjelma

Liite 1. Haastattelurunko

Teema 1.

Miten luontokohteen luonnon monimuotoisuus/luonnontilaisuus sekä retken kesto vaikuttavat sen kertaiseen luontokokemukseen ja oma-toimiseen luonnossa liikkumiseen vastaavanlaisessa ympäristössä

1: Kokemus aistimuksesta.

- Millaisia aistimuksia kyseinen luontokohde on herättänyt?
- Mikä oli mieleenpainuvinta/-mmat asia kyseisessä luontokohteessa?

2. Kokemus motivaatiosta lähteä uudelleen samanlaiseen ympäristöön.

Millainen vaikutus tällaisella ympäristöllä on motivaatioosi liikkua luonnossa?

Tarkentavia kysymyksiä:

- Motivoiko luontokohde lähtemään omatoimisesti samanlaiseen ympäristöön? Miten?
- Muuttuiko motivaatiosi arjen liikuntaa kohtaan?
- Mikä erityisesti motivoi kohteessa?

3. Mitä ajatuksia retken kesto herätti?

Tarkentavia kysymyksiä:

- Fyysinen rasittavuus? (esim. maaston haastavuus, kuljettu matka)

Teema 2.

Minkälaiset luontokohteen palvelut edistäisivät aloittelevien luonnosaliikkujien luonnossa liikkumista.

1. Minkälaisena koit retken palvelut? (selvennä palvelut tässä yhteydessä)

Tarkentavia:

- minkälaisena koit opasteet? (esim. reittimerkinnät ja infotaulut)
- kodat, tuvat, laavut ja muut fasiliteetit?
- muut palvelut? (kuten luontokeskukset tms)
- miten näitä voisi kehittää?

2. Millaiseksi koit retkikohteen palveluiden saavutettavuuden

- välimatkat palveluiden välillä?
- mikä tekisi palveluista helpommin saavutettavia?

3. Mitkä palvelut koit erityisen hyödylliseksi tällä retkellä?**4. Kokemukset retkestä**

1. Mieliala ennen retkeä ja sen jälkeen?
2. Millaisia negatiivisia tuntemuksia retki on herättänyt?
3. Millaisia positiivisia tuntemuksia retki on herättänyt?

Liite 2. Luontoretkeilykurssin ohjelma.

Luontoretkeilykurssi -runko

Luontoretkeilykurssin aikataulu 16.1.2017 - 8.5.2018

Kurssi sisältää 5 retkeä ja 9 teorituntia.

Retket järjestetään Rovaniemen lähialueilla sekä Korouomalla, Pyhällä ja Pallaksella. Retket ovat kestoaltaan puolesta päivästä max. kahteen vuorokauteen.

Teoriatunnit pidetään arki-iltaisina ja kestävät 1,5-2 tuntia. Teoriatunneilla opetellaan retkellä tarvittavia tietoja ja taitoja. Osa aihekokonaisuuksista on jo päätetty, osa päätetään kurssin aikana tarpeen mukaan.

Teoriatunti 1

Tervetuliaiset, liikkuminen luonnossa, jokamiehen oikeudet, alkuhaastatteluja/kurssilaisten luontoliikuntatottumusten kartoittaminen, tutustumista.

Teoriatunti 2

Repun pakkaamisen perusteet, Päiväretkelle tarvittava varustus, kerrospukeutuminen, retken suunnittelu ja palaute tunnista.

- Käydään lumikengät teoriatunnille ja tutustutaan niiden säätämiseen jne. (otetaan esille myös eri vaihtoehtoja..)

Retki 1

Ounasvaara, liikkuminen luonnossa, mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Ensimmäinen haastattelu.

Teoriatunti 3

Karttamerkit ja kartat, Napapiirin retken suunnittelu

Retki 2

Napapiiri, retkeily merkityillä reiteillä lähiluontokohteissa. Toinen haastattelu.

Teoriatunti 4

Kompassiin tutustuminen ja sen käyttö, retkikeittimen käyttö,

Teoriatunti 5

Pitkän päiväretken suunnittelu, retkiruuan valmistus, retken suunnittelu.

Retki 3

Korouoma, pitkä päiväretki. Kolmas haastattelu.

Teoriatunti 6

Makuupussit, makuualustat, Retken suunnittelu Pyhälle

Retki 4

Pyhä-Luosto päiväretki; osittain merkityn reitin ulkopuolella. Neljäs haastattelu.

Teoriatunti 7

Käydään läpi erilaiset retkimajoitteet, niiden huolto ja opetellaan kokoaminen käytännössä. (Tunneli- ja kupolitelttä sekä tarppi.)

Teoriatunti 8

Rinkkoihin tutustuminen, rinkan pakkaaminen ja säätäminen, Pallaksen retken suunnittelu

Retki 5

Pallastunturi: retkeily pallastunturilla ja yöpyminen Keimiöjärven varaustuvassa. Viides haastattelu.

Teoriatunti 9

Vaelluskengät, kenkien huolto, vinkkejä kenkien ostamiseen, saadun opin kartoittaminen, tiedon jakaminen, kurssipalautteen kerääminen, loppuhaastattelut.

