

Turun yliopiston maantieteen ja geologian laitos

Johanna Aaltonen

78425

LUONNOSSA LIIKKUMISEN TERVEYSVAIKUTUKSET –
TERAPEUTTISET MAISEMAT TIETEESSÄ JA MEDIASSA

Maantieteen pro gradu -tutkielma

Asiasanat: luonto, terveys, liikkuminen, terapeuttiset maisemat, paikka, tekstit

TURKU 2018

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO
Matemaattis-luonnontieteellinen tiedekunta
Maantieteen ja geologian laitos

AALTONEN, JOHANNA: Luonnossa liikkumisen terveysvaikutukset – terapeutitset maisemat
tieteessä ja mediassa
Pro gradu -tutkielma, 97 s., 1 liites.
40 op

Maantiede
Huhtikuu 2018

Luonnossa liikkumisen terveysvaikutukset on tärkeä aihe, josta kirjoitetaan tieteessä ja mediassa. Sitä kautta aiheesta tuotetaan ja välitetään tietoa ihmisille, mikä on nykyään hyvin tarpeellista, kun nykyään kaupungistumisen ja elintapojen muuttumisen myötä krooniset kansantaudit ovat lisääntyneet. Erityisesti liikkumattomuus lisää näiden sairauksien riskiä ja kuolleisuutta. Liikkumisen, ja varsinkin luonnossa liikkumisen positiiviset terveysvaikutukset ovat tieteellisesti todennettuja, ja ovat hyvä tapaa parantaa ja ylläpitää terveyttä.

Terapeutitset maisemat on terveysmaantieteellinen käsite ja viitekehys. Se sisältää ajatuksen, että maisema jakautuu fyysiseen, sosiaaliseen ja symboliseen, ja että siitä on mahdollista saada positiivisia vaikutuksia, mitkä ilmenevät fyysisenä, psyykkisenä ja henkisenä paranemisena. Terapeutitset maisemat -käsitteen avulla tarkastellaan maisemaa ja sen tuottamia terveysvaikutuksia, näitä voi tutkia myös teksteistä.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan tieteellisiä tutkimusartikkeleita ja sanomalehtiartikkeleita, jotka käsittelevät luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksia. Aineiston artikkelit on kerätty Health & Place ja Helsingin Sanomat lehdistä, ja ne ajoittuvat vuosille 2015 ja 2016. Analyysi muotona käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jonka avulla aineistosta tarkasteltiin terveyteen, liikkumiseen, luontoon sekä sosiaalisiin ja symbolisiin aiheisiin liittyviä sisältöjä. Näihin liittyen aineistosta löytyi runsaasti merkityssisältöjä, joista näkyi lisäksi artikkeleissa aiheesta vallinnut puhetapa.

Aineistoa lisäksi tarkasteltiin terapeutitset maisemat -käsitteen avulla, ja ilmeni että terapeutitset maisemat ilmenevät monella tapaa teksteissä ja teksteinä. Lisäksi tämä tutkimus valotti, että terapeutitset maisemia voi tarkastella eri näkökulmista, ja että käsitteen soveltaminen ja laajentaminen on mahdollista. Tämä tutkimuksen lähestymistapa, missä tieteellisiä tutkimusartikkeleita ja sanomalehtiartikkeleita tarkastellaan samanaikaisesti terapeutitset maisemat -käsitteen lähtökohdista, on jotain mitä ei ole aikaisemmin hyödynnetty kyseisessä kontekstissa.

Asiasanat: luonto, terveys, liikkuminen, terapeutitset maisemat, paikka, teksti

UNIVERSITY OF TURKU
Faculty of Mathematics and Natural Sciences
Department of Geography and Geology

AALTONEN, JOHANNA: Health benefits of exercising in nature – therapeutic landscapes in science and media
Master's thesis, 97 s., 1 app.
40 ECTS

Geography
April 2018

Exercising in nature and its health benefits is an important topic, that is written about in science and media. That way information about the topic is produced and conveyed to peoples, which is very essential, because nowadays urbanisation and changes in lifestyle has increased non-communicable diseases. Especially immobility increases the risk of these diseases and mortality. Positive health benefits of exercising, and particularly exercising in nature has been scientifically proven, and these are good ways to improve and maintain health.

Therapeutic landscapes is concept and framework in health geography. It includes, that landscape contains physical, social and symbolic parts, and that it is possible to have positive effects from the landscape, which manifest as physical, psychological and spiritual healing. Therapeutic landscape concept helps examine landscape and the health benefits it produces, which can be also studied in texts.

In this study, scientific articles and newspaper articles which deals with health benefits of exercising in nature, are examined. The material in this study has been collected from Health & Place and Helsingin Sanomat journals, the articles that was used in this study was published in years 2015 and 2016. The method in this study was theoretically directed content analysis, which provided the means to examine themes and contents about health, exercise, nature, and social and symbolic topics. It was possible to find abundantly meanings from the study material regarding these topics, which also showed the prevailing ways that this topic was discussed in articles.

Furthermore, the study material was examined by using the concept therapeutic landscapes, and it was shown that therapeutic landscapes can be seen in many ways in texts and as texts. In addition, this study shed light on, that therapeutic landscapes can be viewed from different standpoints, and that it is possible to apply and extend this concept. The approach that was used in this study, in which scientific articles and newspaper articles was examined simultaneously with basis of therapeutic landscape concept, is something that has not previously been used in this context.

Keywords: nature, health, exercise, therapeutic landscape, place, texts

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Terveys ja sen ulottuvuudet	4
2.1 Mitä terveys on?	4
2.2 WHO:n terveyden määritelmä ja sen kritiikki	5
2.2.1 WHO:n terveyden määritelmä	5
2.2.2 Määritelmän kritisointi	6
2.2.3 Terveiden puolet – <i>fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen</i>	7
2.3 Terveiden edistäminen ja salutogeneeninen teoria	9
3. Maantieteellinen terveyden tutkiminen	10
3.1 Terveysmaantiede	10
3.2 Paikka ja sen merkityksellisyys	12
3.2.1 Paikan ymmärtäminen	12
3.2.2 Paikan taju	14
3.2.3 Maisema, kokonaisuus paikassa	15
3.3 Terapeuttiset maisemat	16
3.3.1 Terapeuttinen maisema - käsitteen muodostuminen ja määrittäminen	16
3.3.2 Paranemisen puolet – <i>fyysinen, psyykkinen, henkinen</i>	18
3.3.3 Maiseman puolet – <i>fyysinen, symbolinen, sosiaalinen</i>	20
3.3.4 Terapeuttisen maisena tutkimus kenttä ja kritiikki	22
4. Aineisto ja menetelmät	25
4.1 Aineisto, aineiston valinta ja kerääminen	25
4.2 Sisällönanalyysi menetelmänä	26
4.2.1 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi	26
4.2.2 Sisällönanalyysi – sen muodot ja vaiheet	27
4.3 Miten analysointi on toteutettu	29
5. Tulokset	34
5.1 Analyysissä syntyneet luokat	34
5.2 Helsingin Sanomien ja Health & Place artikkelien eroavuuksia	36
5.2.1 Lähtökohta eroja	36
5.2.2 Rakenteellisia eroja	37
5.2.3 Puhetapojen ja sisältöjen eroja	38
5.2.4 Painotus eroja	40
5.3 Terveiden ilmeneminen aineiston teksteissä	41
5.3.1 Fyysinen terveys	41
5.3.2 Psyykkinen terveys	43
5.3.3 Terveiden sosiaalinen puoli	45
5.3.4 Terveiden edistäminen	46
5.3.5 Luonnon terapeuttisuus	48
5.4 Liikunnan ilmeneminen aineiston teksteissä	49
5.4.1 Liikkuminen välineenä	49
5.4.2 Liikkumisen tärkeys	51
5.4.3 Liikkuminen osana elämää	53
5.4.4 Ympäristö liikkumisen mahdollistajana	55

5.5 Luonnon ilmeneminen aineiston teksteistä	56
5.5.1 Fyysinen luonto	56
5.5.2 Luonnon kokeminen	58
5.5.3 Luonnon terveysvaikutukset	60
5.5.4 Luonnon yhteiskunnallinen ulottuvuus	61
5.6 Sosiaalisten ja symbolisten merkitysten ilmeneminen aineiston teksteistä	62
5.6.1 Sosiaaliset merkitykset terveyden kannalta	62
5.6.2 Symboliset merkitykset ja henkisyys maisemassa	63
5.6.3 Yhteiskunta vaikuttajana	65
5.6.4 Kulttuurinen ulottuvuus	67
6. Keskustelua	68
6.1 Terapeuttisten maisemien ymmärtäminen teksteistä	68
6.1.1 Terapeuttiset maisemat teksteissä ja teksteinä tässä tutkimuksessa	68
6.1.2 Terapeuttisten maisemien näkeminen uudella tavalla	71
6.2 Länsimaisen dualistisen ajattelun ja puhetapojen näkyminen aineiston teksteissä	79
6.3 Kieli tieteellisissä teksteissä ja näiden ymmärtäminen tässä tutkimuksessa	82
6.4 Terveys ja luonnossa liikkumisen terveysvaikutukset tietona median teksteissä sekä tässä tutkimuksessa	84
7. Johtopäätökset	87
Kiitokset	89
Kirjallisuus	90
Liitteet	98

1. Johdanto

Terveys on yleinen puheenaihe mediassa, tieteessä ja ihmisten jokapäiväisessä elämässä, ja syystäkin. Ihmiselle terveys on oleellinen osa elämää, se on myös tila ja arvo mitä tavoitellaan. Terveys on ihmiselle tärkeä ja sen tärkeys korostuu varsinkin silloin kun terveydentila huononee, se mikä aiheuttaa ongelmia saa huomion. Ihminen tarvitsee terveyttä toimiakseen yhteiskunnassa, ja terveys yhdistetään muun muassa ajatukseen hyvästä elämästä.

Terveys muodostuu monista tekijöistä, mikään yksi asia ei olekaan riittävä terveyden tuojaksi tai ylläpitäjäksi. Hyvän terveydentilan pohjana on monipuoliset ja tasapainoiset elämäntavat. Terveys muodostuu muun muassa elinympäristöstä, elintavoista ja sosiaalisista suhteista (Graham & White 2016). Yksilöön, hänen terveyteensä ja hänen terveyskäyttäytymiseensä vaikuttavat hänen itsensä lisäksi perhe, ystävät, yhteisö, media, yhteiskunta, globaali tila ja vallitsevat käsitykset (Pietilä 2010).

Osa terveyteen vaikuttavista tekijöistä tulevat yksilön ulkopuolelta, esimerkiksi yhteiskunnan toteuttama kaupunkiensuunnittelu ja päätöksenteko muokkaavat ihmisten mahdollisuuksia ja elinympäristöä. Yksilöllä itsellään on myös valta tehdä itseään ja elämäänsä koskevia päätöksiä, jotka vaikuttavat hänen omaan terveyteensä.

Kaupungistumisen ja teollistumisen myötä ihmisten elintavat ja elinympäristö ovat muuttuneet varsinkin länsimaissa (Graham & White 2016). Nämä ovat tuoneet mukanaan muutoksia ihmisen terveyteen, joista selkein on kroonisten kansantautien (*non-communicable diseases*) lisääntyminen (Van den Bosch & Ode Sang 2017). Elintason nousun seurauksena tartuntataudit ovat vähentyneet, mutta sen sijaan tilalle on tullut kroonisia kansantauteja (Hartig ym. 2014).

Elämäntapojen muutokseen yhdistettyihin kansantauteihin sisältyy muun muassa diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, hengityselinsairaudet, syöpä ja mielenterveyden ongelmat, jotka kaikki ovat yleistyneet globaalilla mittakaavalla (Van den Bosch & Ode Sang 2017). Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan nämä kansantaudit ovat nykyään yleisin kuolinsyy, ja ne ovat syynä 70 % maailman kuolemista (WHO 2017).

Eryteisesti liikkumattomuus on merkittävänä syynä moniin kroonisiin kansantauteihin (Lee ym. 2012). Liikkumisella on tunnetusti monia positiivisia terveysvaikutuksia, se toimii sairauksien ehkäisijänä ja hoitajana (Bowler 2010; Powell ym. 2011; Suni & Vasankari 2011; Hartig ym. 2014). Kaupungistumisen ja elintapojen muutoksen seurauksena vähentynyt liikkuminen onkin johtanut kansantautien yleistymiseen.

Kaupungistumisen tuoma elinympäristöjen muuttuminen vaikuttaa lisäksi kaupunkialueiden kasvillisuuden määrään ja luonnon saavutettavuuteen. Kasvillisuudella on useita hyötyjä kaupungeissa, se muun muassa sitoo saasteita ja hulevesiä, tasaa ympäristön lämpötilaa ja vähentää meluhaittoja, jotka vaikuttavat myös ihmisten terveydentilaan (Barton 2009; Hartig ym. 2014; Van den Bosch & Nieuwenhuijsen 2017; Van den Bosch & Ode Sang 2017). Kaupunkiympäristön muutos ja kaupunkirakenne vaikuttavat ihmisiin eriävin tavoin, esimerkiksi melu ja päästöt voivat aiheuttaa terveysongelmia, kuten psyykkisiä sairauksia ja hengityselinsairauksia (Galea & Vlahov 2005). Lisäksi kaupunkirakenne voi vähentää liikkumisen määrää, joka voi johtaa sairauksien syntyyn, kuten verisuonisairauksiin (Galea & Vlahov 2005).

Kaupunkisuunnittelulla pystytään vaikuttamaan kaupunkirakenteeseen ja ihmisten terveyteen, esimerkiksi tuottamalla puistoja ja viheralueita liikkumista varten. Lisäämällä liikuntamahdollisuuksien määrää pystytäänkin lisäämään ihmisten liikkumista ja näin tukemaan terveellisiä elämäntapoja ja terveyttä (Barton 2009).

Tieteellisissä tutkimuksissa on kasvava kiinnostus luonnon tuottamiin positiivisiin terveysvaikutuksiin ja luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksiin, ja aihe on yleistynyt huomattavasti 1990-luvulta (Hartig ym. 2014). Nykyään se on yleinen tutkimusaihe, mitä tutkitaan monilla eri aloilla ja eri lähestymistapojen avulla. Lisäksi luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista puhutaan yleisesti myös median puolella. Aiheen yleistyminen voidaan yhdistää muun muassa kaupungistumisen seurauksena muuttuneihin elintapoihin ja ympäristön muutokseen, mitkä ovat muuttaneet globaalisti ihmisten terveydentilaa (Hartig ym. 2014). Yleisen terveydentilan ja hyvinvoinnin tutkimuksen yleistyminen voidaan nähdä olevan yhteydessä myös elintason nousuun.

Luonnossa liikkuminen tuottaa ihmiselle moni terveysvaikutuksia, mitkä voidaan saada eri mekanismein ja väylin, esimerkiksi kasvillisuuden olemassaolo vaikuttaa positiivisesti ihmisen terveyteen alentamalla stressitasoja (Hartig ym. 2014). Tarkkaa näyttöä ei ole, niistä kaikista mekanismeista ja väylistä, miten luonto tuottaa terveysvaikutuksia, ja todennäköisesti vaikutukset muodostuvat synergisesti (Hartig ym. 2014; Van den Bosch & Ode Sang 2017).

On kuitenkin todettu väyliä, miten luonto vaikuttaa terveyteen, mitkä itsessään ovat myös moniulotteisia (Hartig ym. 2014; Van den Bosch & Ode Sang 2017). Luonto siis vaikuttaa terveyteen muun muassa ilmanlaadun välityksellä, kasvillisuus parantaa ilmanlaatua ja tasaa lämpötilaa kaupungeissa. Tosin kasvillisuus voi tuottaa myös allergeenejä, jotka voivat aiheuttaa allergia oireita.

Toinen väylä, mikä yhdistetään luonnon terveysvaikutuksiin, on fyysinen aktiivisuus (Hartig ym. 2014; Van den Bosch & Ode Sang 2017). Luonnonympäristön läheisyys lisää ihmisten todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa (Bowler 2010; Hartig ym. 2014; Thompson ym. 2012). Luonto lisää liikkumista, joko tarjoamalla mahdollisuuden ja paikan liikkua tai tuottamalla miellyttävän liikuntakokemuksen, mikä kannustaa liikkumaan. Ei kuitenkaan ole yhdenmukaista näyttöä, miten luonnonläheisyys lisää liikkumista eri ihmisryhmillä ja ikäryhmillä. Kaupungeissa ja kaupunkialueilla olevat viherympäristöt lisäävät liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta, ja näin vähentää joidenkin sairauksien ilmentymistä (Galea & Vlahov 2005).

Lisäksi luonto vaikuttaa terveyteen vähentämällä stressiä (Hartig ym. 2014; Van den Bosch & Ode Sang 2017). Stressi yhdistetään moniin kroonisiin sairauksiin, ja pitkittyessään aiheuttaa useita terveyshaittoja. Luonto antaa mahdollisuuden palautua stressistä tai auttaa vähentämään ympäristön aiheuttamaa stressiä, esimerkiksi hiljentämällä liikenteen melua. Luonnossa oleminen tai luonnon näkeminen muun muassa vähentää stressiä, palauttaa ja auttaa tunteiden säätelyssä, jotka ovat positiivisia ihmisen fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta. Näiden lisäksi luonnolla on yhteys ihmisten sosiaalisuuteen, ja erityisesti asuinalueilla viheralueet lisäävät asuinalueiden sosiaalista yhtenäisyyttä (James ym. 2015).

On osoitettu, että luonnossa liikkuminen ja luonnonympäristöt vaikuttavat positiivisesti ihmisten psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen eri mekanismein, nämä ovat havaittavissa positiivisina muutoksina muun muassa mielen terveyteen, yleisterveyteen ja stressihormonien tasoihin (Bowler 2010; Williams 2007a). Lisäksi luonnon läheisyys on todettu alentavan kuolleisuutta, ja liikkumisen myötä ylipainoa (Hartig ym. 2014; James ym. 2015).

Luonnon positiivisia vaikutuksia on mahdollista hyödyntää terveyden edistämässä (Abraham ym. 2010). Terveyden edistäminen on yhteiskunnassa hyödyllistä monelta kannalta, ihmisten hyvinvoinnin, mutta myös taloudellisen näkökulman kannalta. Yhteiskunnalle on

taloudellisempaa ennaltaehkäistä sairauksia kuin hoitaa niitä (Pietilä 2010). Aikaisemmin lääketieteessä ja yleensä yhteiskunnassa on pitkään keskitytty sairauksiin ja niiden hoitamiseen, nyt kuitenkin ollaan siirtymässä ajattelutapaan, jossa painotetaan sairauksien ennaltaehkäisy. Luonnossa liikkuminen on varteenotettava keino ennaltaehkäistä sairauksia ja edistää terveyttä.

Uutisilla ja saatavilla olevalla tiedolla terveydestä, on vaikutusta ihmisiin ja miten he näkevät terveyden. Mediassa esillä olevat aiheet kertovat ihmisille, muun muassa mikä on sillä hetkellä olennaista ja näin se tieto muokkaa heidän ajatteluaan (Gasher ym. 2007). Jokaisella ihmisellä on oikeus valita elämäntapansa, mutta yhteiskunnalla on velvollisuus valistaa kansalaisiaan, niin että heillä on mahdollisuus saada tieto siitä, mikä on terveellinen tapa elää (Pietilä 2010).

Tieteelliset tutkimukset ovat usein yleisen tiedon lähteenä, ja myös mediassa käytetään tutkimuksia tiedon lähteenä sekä jutunaiheena. Tutkimus- ja sanomalehtiartikkeleista on havaittavissa ajankohtainen kiinnostus luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksiin. Tuottamalla ja tarjoamalla tietoa, median luo kuvaa todellisuudesta ja siinä ilmenevistä ilmiöistä ihmisille. Artikkelit eivät kuitenkaan kuvasta todenmukaisesti todellisuutta, vaan ne kuvaavat niissä sillä hetkellä vallitsevia puhetapoja ja hyväksytyjä näkemyksiä. Mediassa käytettävät sanat ja puhetyylit terveydestä luovat ihmisille kuvaa, mikä on tärkeää, vaikuttaen heidän käyttäytymiseensä (Gasher ym. 2007). Siksi on oleellista ja mielenkiintoista selvittää, millaista kuvaa sanomalehtiartikkeleissa annetaan ihmiselle luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista. Tutkimusartikkelit voidaan nähdä toimivan saman tyyppisesti kuvastaen määrättyssä kontekstissa vallitsevaa puhetapaa ja näkemystä aiheesta.

Luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksia tutkitaan muun ohella maantieteessä, erityisesti terveysmaantieteellisissä tutkimuksissa. Yksi lähestymistapa tähän aiheeseen on terveysmaantieteellinen teoreettinen viitekehys terapeuttiset maisemat. Tässä tutkimuksessa keskitytään terveyteen ja sen ulottuvuuksiin, ja tarkastellaan terveyden muodostumista ihmisen kokemuksena, joka muodostuu paikasta tai maisemasta hyödyntäen terapeuttiset maisemat -käsitettä.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, miten luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista kirjoitetaan sanomalehtiartikkeleissa ja tieteellisissä tutkimusartikkeleissa, ja tuodaan esille, miten eri tyyppisissä lähteissä puhutaan tästä aiheesta. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia aiheen sisältämien teemojen ilmenemistä maailmassa ja tutkia millaisia yhteyksiä teemojen välillä löytyy.

Tutkimuksessa vastataan siis seuraaviin kysymyksiin, miten luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista puhutaan ja miten ne tuodaan esille valitussa aineistossa eli Helsingin Sanomien ja Health & Place lehtien artikkeleissa. Keskittyen siihen, miten terveys, liikunta, luonto ja ihmisen sosiaaliset puolet tuodaan esille ja miten niitä painotetaan artikkeleissa. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan, millaisia merkitysyhteyksiä ja sisältöjä aiheen artikkeleista on löydettävissä, sekä millaisia eroja Helsingin Sanomien ja Health & Place lehtien artikkelien puhetavoissa tai painotuksissa ilmenee. Näiden lisäksi tarkoituksena tuoda esille, miten terapeuttiset maisemat on yhdistettävissä Helsingin Sanomien ja Health & Place artikkeleiden luomaan kuvaan luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista.

Vastaavanlaista tutkimusta näillä asetelmilla ei ole aikaisemmin tehty, jossa käytetään terapeuttiset maisemat -käsitettä tutkimaan luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksen näyttäytymistä tutkimus- ja sanomalehtiartikkeleissa. Samalla tutkimuksessa ilmenee, miten terapeuttiset maisemat -käsitettä voi soveltaa kahden erilaisen tekstiaineiston analysoinnissa.

2. Terveys ja sen ulottuvuudet

2.1 Mitä terveys on?

Terveys on aiheena tässä tutkimuksessa, se on kiinnostuksen kohteena terveystieteessä, ja lisäksi useissa eri tieteenaloissa, erityisesti lääketieteessä, psykologiassa, sosiologiassa ja filosofiassa. Tieteenalat ja tieteenalojen eri suuntaukset ymmärtävät terveyden omalta kannaltaan, jotka voivat erota toinen toisistaan. Vaikka terveyteen liittyen tehdään paljon tutkimusta, sitä ei aina määritellä tarkasti. Tietenkään termien määrittämiseen ei voi aina keskittyä liiallisesti, mutta määrittelemisen niukkuus on yksi ositus siitä, miten haasteellista terveyttä on määrittää. Määrittämisen haasteellisuus pohjautuu terveyden moniin ulottuvuuksiin ja yhteyksiin (Larson 1999).

Terveys voidaan siis ymmärtää monella tavalla, minkä takia on hyvä huomioida sen vaihtoehtoisia määritelmiä ja mitä terveys pitää sisällään. Vaikka yhteistä yhtä maailmanlaajuisesti hyväksyttyä terveyden määritelmää ei ole, kaikilla on kuitenkin jonkinlainen käsitys siitä, mitä terveys on. Lisäksi terveyden tärkeys on universaalisti ymmärretty asia.

On olemassa useita erilaisia määritelmiä terveydelle, jotka voivat olla esimerkiksi tieteenalakohtaisia. Usein määritelmät pohjautuvat erilaisiin vastakkainasetteluihin, jolloin korostetaan määrättyjen tekijöiden olemassaoloa tai puuttumista (Kearns & Collins 2010). Terveysteen liittyviä vastakkainasetteluja on, esimerkiksi terveys ja sairaus, fyysinen ja psyykkinen, yksilö ja yhteiskunta/ympäristö. Ihmisen terveys on monien asioiden summa, joka on vuorovaikutuksessa useiden eri tekijöiden kanssa.

Lääketieteessä on oma ajatus terveydestä sairauksien poissaolona, jolloin terveys määritellään negaation kautta, tämä lähestymistapa on kapea-alainen näkemys ihmisen terveydestä ja kattaa vain osan siitä (Kearns & Collins 2010). Lääketieteen lähtökohtana onkin sairauksien estämiseen ja poistamiseen, huomioiden kuitenkin sekä kehon että mielen sairaudet (Larson 1999). Tämä näkökulma kuitenkin jättää huomiotta muita ihmisen terveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Terveydestä on olemassa myös erilaisia vaihtoehtoisia teoreettisia malleja (Mittelmark & Bull 2013; Huber 2015). Yksi niistä on biostaattinen teoria, jonka Christopher Boorse esitti 1970-luvulla. Hänen lähtökohta terveydelle oli, että ihminen on biologinen kokonaisuus, ja terveys on kehon kyky toimia sille tyypillisellä tavalla (Boorse 1977). Tämä tarkoitti, että terveys on tila, missä ihminen on vapaa sairauksista ja hänen keho toimii fysiologisesti normaalisti, ilman mitään häiriötekijöitä. Tämän määritelmän Boores (1977) kuvaa lisäksi olevan arvoista vapaa. Ei kuitenkaan aina ole selvää, mikä on kehon normaali tila ja toiminta, ja mikä mielletään sairaudeksi (Ereshefsky 2009).

Lennart Nordenfelt (1987) esitti 1980-luvulla oman näkemyksensä terveydestä. Hänen mukaansa terveys muodostuu yksilöiden kyvystä saavuttaa heille tärkeitä tavoitteita. Tämä näkemys huomioi niin lyhyen aikavälin kuin pidemmän aikavälin tavoitteet, painottaen toimintaa, mikä tuottaa yksilölle hyötyä pitkällä aikavälillä. Tärkeä toiminta tarkoittaa toimintaa, mikä luo yksilölle hyvän elämän tai edellytykset siihen (Huber 2015).

Terveyden määritelmä ja mitä terveyteen liitetään vaihtelevat niin ajallisesti kuin kontekstisidonnaisesti. Ihmiset ymmärtävät terveyden eroavin tavoin, mutta nykyään tiedetään, että terveys ei ole vain sairauksien poissaoloa, vaan se sisältää myös muita ulottuvuuksia. Terveys on kokonaisuus, joka sisältää ihmisen fyysisen kehon, psyykkisen mielen eri ulottuvuudet ja tasot, sekä ihmisen sosiaalisen puolen, mitkä ovat lisäksi yhteydessä ulkoisiin tekijöihin ja ihmisen käytökseen. Nämä ulottuvuudet ilmenevät myös osin myöhemmin tässä työssä esiteltävissä WHO:n terveyden määritelmässä ja Antonovskyn esittämässä salutogeenisessä tavassa määrittää terveyttä (WHO 1948; Antonovsky 1996).

Terveys ei kuitenkaan ole vain teoreettinen käsite, vaan se on ihmisen kokema tuntemus, ja yksi tapa määrittää terveyttä on ihmisten oma arviointi omasta terveydentilastaan (Bunda & Busseri 2017). Oma kokemus terveydestä voi olla yksilön kannalta merkittävämpi. Terveys ei aina tarkoita sairauksien poissaoloa, vaan yksilö voi kokea itsensä terveeksi sairauksista huolimatta.

Ihmisen terveydentilaan vaikuttavat yksilön sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäiset tekijät muodostuvat osin perimästä, ja ulkoiset tekijät elinympäristöstä. Elinympäristö muodostuu ympäröivästä ympäristöstä, yhteiskunnasta ja elinolosuhteista, ja ne voivat tarjota terveyttä tukevia ja huonontavia tekijöitä. Yhteiskunta voi tukea yksilöiden terveyttä tarjoamalla palveluita, mahdollisuuksia ja tietoa sekä huolehtimalla ympäristön terveellisyydestä (Pietilä ym. 2010). Terveyteen liittyvän tiedon tarjoamisella ihmisille on merkittävä vaikutus siihen, millaisia valintoja ja käyttäytymismalleja he toteuttavat ja tulevat toteuttamaan, mitkä loppujen lopuksi myös muokkaavat heidän terveydentilaansa. Yhteiskunta vaikuttaa terveyteen lisäksi luomalla sääädöksiä ja lakeja, sekä terveys- ja liikuntasuosituksia.

Lisäksi terveydentilan muodostumiseen vaikuttavat yksilön sosiaaliset suhteet, opittu käytös, elämäntavat, yleiset arvot ja olemassa oleva tieto. Nämä voivat lisätä sairastumisen riskiä, tai voivat olla osa terveyden edistämistä ja säilymistä. Erityisesti ihmisen elintavat muodostavat heidän terveydentilaansa. Elintavat ja käytösmallit opitaan usein sosiaalisista suhteista tarkkailemalla muita. Ympäriällä olevat ihmiset, heidän ajatuksensa ja mielipiteet, vaikuttavat suuresti yksilön omaan ajatusmaailmaan ja sitä kautta käytökseen. Monesti varsinkin lähimpien ihmisten tavat, käytös tai ajattelu omaksutaan. Varsinkin perheenjäsenten tavat voivat niin ikään periytyä, kun ne opitaan tarkkailemalla heidän käyttäytymistä lapsesta asti. Yksilön sosiaalinen ympäristö ja kulttuuri, missä hän elää, luovat lisäksi raamit ja pohjan elintavoille.

Elintapojen valintaan ja muodostumiseen liittyy myös esimerkiksi se, mitä tietoa yksilölle on opetettu koulussa ja mitä tietoa hänellä on mahdollisuus saada. Nykyään maailmassa on olemassa paljon tietoa ja mahdollisuuksia saada tietoa, tiedon löytäminen on helpompaa kuin aikaisemmin, erityisesti internetin ja älypuhelimien yleistyessä koko ajan enemmän.

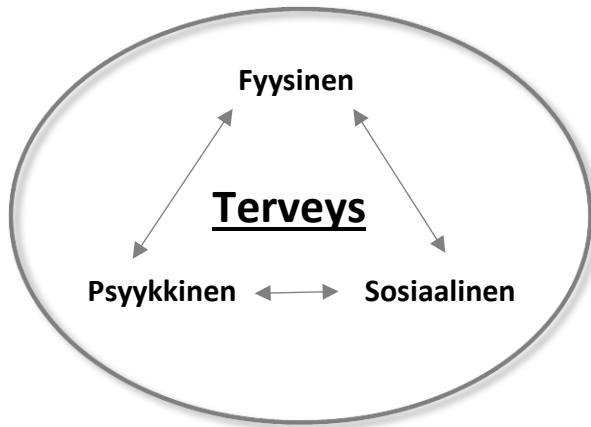
Joissakin yhteyksissä on mielekkäämpää puhua hyvinvoinnista tai elämänlaadusta terveyden sijaan, terveys yhdistetäänkin ja sisällytetään hyvinvointiin ja hyvään elämänlaatuun. Joskus terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua käytetään synonyymisesti, mutta nämä kuitenkin eroavat toisistaan (Svensson & Hallberg 2011). Yleisessä, tieteellisessä ja poliittisessä keskustelussa puhutaan usein enemmän hyvinvoinnista. Se on laajempi käsite kuin terveys, ja terveys on yksi osa hyvinvointia (Huber 2015). Hyvinvointi sisältää terveyden lisäksi muita elämän aspekteja, kuten taloudellisen ja materiaalsen hyvinvoinnin sekä sosiaalisen tilan, jotka oikeassa tasapainossa muodostavat kokemuksen hyvinvoinnista ja hyvästä elämästä. Ihmisen kokemus ja olo tila, jotka syntyvät niin ulkoisten kuin sisäisten tekijöiden vaikutuksesta, muodostaa kokemuksen terveydestä ja hyvinvoinnista (Kearns & Collins 2010).

2.2 WHO:n terveyden määritelmä ja sen kritiikki

2.2.1 WHO:n terveyden määritelmä

Yleisesti käytetty terveyden määritelmä, on WHO:n esittämä määritelmä, joka on kirjattu sen perustuskirjaan (1948). Usein varsinkin tieteellisessä keskustelussa viitataan tähän määritelmään (Svensson & Hallberg 2011). WHO on tuonut terveyden määritelmä esille lisäksi monissa WHO:n julistuksissa ja julkaisuissa, joissa se on saanut lisäyksiä (Huber 2015). WHO on määritellyt terveyden olevan ”*täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila, ei vain sairauden puuttuminen*” (WHO 1948).

Aikaisemmin yleinen määritelmä terveydelle oli ollut pelkästään sairauden puuttuminen, WHO:n terveyden määritelmä toi tähän ajattelutapaan muutosta. Määritelmä muutti yleistä ajattelutapaa sairauksien poissaoloa korostavasta ajattelusta kokonaisvaltaisempaan ajatteluun, joka huomioi, että terveys muodostuu erilaisten positiivisten tekijöiden olemassaolosta. Nykyään onkin yleisesti hyväksytty, että terveys koostuu useista eri tekijöistä eli on monen tekijän summa, ja lisäksi että nämä tekijät ovat vuorovaikutussuhteessa toistensa kanssa (Kuva 1).



Kuva 1. Kuvaus WHO:n terveyden määritelmän kokonaisuudesta ja terveyden osien vuorovaikutussuhteista.

2.2.2 Määritelmän kritisointi

Vaikka WHO:n määritelmä on yleisesti hyväksytty, ja ottaa huomioon ihmisen terveyden enemmän kuin fyysisenä ja psyykkisenä, se on silti saanut kritiikkiä osakseen (Larson 1999). WHO:n ja sen terveyden määritelmän syntyyn vaikutti toinen maailmansota, ja sen hetkinen ajatusmaailma näkyy määritelmässä, ja on myös yksi syy kritiikille. WHO:n terveyden määritelmä on pysynyt samana sen kirjaamisesta asti eli noin 70 vuotta.

Nykyään määritelmä voidaankin nähdä olevan vanhanaikainen ja epärealistinen (Charlier ym. 2017). Se on luonteeltaan enemmän idealistinen, ja pohjautuu sen hetkisen maailman tilanteen luomalle paineelle tavoitella globaalisti parempaa terveyttä kaikille ihmisille (Huber 2015). Määritelmässä kuvattua täydellistä terveydentilaa ei ole realistista tavoittaa, sillä erilaiset terveydelliset ongelmat ovat osa ihmisen elämää, eikä ne pois sulje terveyden kokemista (Charlier ym. 2017).

On myös hyvä huomioida, että määritelmän luomisesta väestön rakenne ja tautien luonne ovat muuttuneet (Huber ym. 2011). Elintapojen muuttumisen ja kohenemisen myötä, kuolleisuus on pienentynyt kehittyneissä maissa, kun taas elintasosairaudet ovat lisääntyneet. Pidempi elinikä muuttaa ajattelutapaa siitä, miten hyvä fyysinen terveys tai sairauksien poissaolo mielletään yhdeksi terveyden kriteeriksi, yksilöllä voi olla sairauksia ja silti hyvä pitkä elämä. Terveyttä ei voi määrittää vain sairauksien poissaololla, koska terveys ja terveyden kokeminen muodostuvat monen tekijän summana.

Täydellisen fyysisen terveyden tavoittelu voi johtaa lisäksi yhteiskunnan medikalisaatioon (Huber ym. 2011). Lääkeyritykset tuottavat lääkkeitä tiloihin, mitkä eivät ole sairauksia, eikä välttämättä tarvitse lääkitsemistä (Huber ym. 2011). Terveydestä puhuttaessa, se yhdistetään edelleen sairauksiin ja niiden olemassaolon, riskitekijöiden tai hoidon ollessa keskittymisen kohteena (Lindström & Erikson 2010).

Määritelmä jättää lisäksi huomiotta joitakin ihmisen terveyteen liittyviä tekijöitä, mihin sen kritiikissä myös keskitytään. Terveyteen ja sen muodostumiseen liittyy muitakin puolia, kun ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus.

Määritelmä ei esimerkiksi huomioi ihmisen henkistä ulottuvuutta, mikä on myös merkittävä ihmisen terveyden ja sen kokemisen kannalta (Charlier ym. 2017). Henkinen puoli ei ole välttämättä uskontoihin liittyvää, vaan sisältää yksilön kokemusmaailman ja siihen liitetyt merkitykset. Henkinen puoli muodostaa merkityksiä ihmisen elämään, jotka voivat kummuta kulttuurista, yhteisön tai yksilön tavoista ja uskomuksista, tai uskonnosta.

Terveyden ymmärtäminen vaihtelee myös eri kulttuureissa, ja se koostuu niissä eri tavoin, tämä on myös yksi puoli, mitä WHO:n terveyden määritelmä ei ota huomioon (Larson 1999). Ihminen voi kokea sairauden merkityksellisenä, esimerkiksi nähdä sen mahdollisuutena henkiseen kasvuun, jolloin sairautta ei koeta negatiivisena eikä se myöskään estä terveyden kokemista (Charlier ym. 2017). Henkinen kokemus koetaankin parantavana, ja niistä haetaan apua.

Ihmisen yhteys ympäristöön ja ympäristön tila vaikuttavat myös huomattavasti ihmisen terveyteen (Charlier ym. 2017). Varsinkin ihmisryhmät, jotka elävät yhteydessä luontoon, ovat riippuvaisia luonnon hyvinvoinnista. Ihminen muokkaa toiminnallaan luontoa, joka voi johtaa luonnon tilan huononemiseen. Luonnon tila ja ihmisen terveys ovat kytkeytyneet toisiinsa, ja luonnon tilan huononeminen johtaa yleensä ihmisen terveydentilan huononemiseen (Charlier ym. 2017). Ihmisen vuorovaikutussuhde ja riippuvuussuhde luontoon jäävät myös huomiotta WHO:n terveyden määritelmässä.

2.2.3 Terveyden puolet – fyysinen, psyykinen, sosiaalinen

Fyysinen terveys

Fyysinen terveys muodostuu hyvästä kehollisesta terveydestä ja sairauksien poissaolosta. Se antaa puitteet, minkä pohjalta ihminen pystyy toimimaan elämässään ja pitämään yllä terveyttä ylläpitäviä toimintoja. Vaikka fyysinen terveys voidaan nähdä vain sairauksien poissaolona, ei sairauksien olemassaolo estä yksilöä kokemasta hyvää fyysistä terveyttä. Yksilön kokemus terveydestä muodostuu hänen kyvystä toteuttaa itseään, ja tunteesta että hänen keho ei ole toiminnan esteenä.

Ihmisen fyysinen terveys muodostuu perimän lisäksi hänen elintavoistaan, ja siihen vaikuttaa myös ympäristö jossa hän elää. Elinympäristö voi toimia fyysistä terveyttä ylläpitävänä, edistävänä tai heikentävänä tekijänä, esimerkiksi elinympäristön puhtaus vaikuttaa sen terveellisyyteen (Paronen & Nupponen 2011). Hyvän fyysisen terveyden ylläpitämiseen ja sairauksien ehkäisyyn vaikuttavat muun muassa terveellinen ruokavalio, ja riittävä määrä säännöllistä liikuntaa. Nämä luovat pohjaa kehon hyvinvoinnille, ja ovat merkittävä osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä.

Nykyään erityisesti länsimaissa lisääntyneet krooniset sairaudet voidaan liittää ihmisten muuttuneisiin elintapoihin, joista liikkumattomuuden lisääntyminen on yksi merkittävimmistä riskitekijöistä (Van den Bosch & Ode Sang 2017). Elintavoilla pystytään ehkäisemään monien sairauksien syntyminen, varsinkin säännöllinen liikunta on yksi tehokkaimmista tavoista ennaltaehkäistä terveysongelmia, hoitaa terveyttä ja vähentää sairauksien riskiä (Bowler 2010; Powell ym. 2011; Hartig ym. 2014). Liikunnan terveyttä lisäävä vaikutus toimii useiden mekanismien kautta, liikunta vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestöön sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöön (Suni & Vasankari 2011; Vuori 2011).

Toinen merkittävä riskitekijä fyysisen terveyden heikkenemiselle nykyään on pitkittynyt stressi, joka altistaa ja aiheuttaa terveysongelmia sekä kroonisia sairauksia (Johnson & Acabchuk 2018). Hyvät elintavat ja liikunta auttavat myös selviytymään pitkittyneestä stressistä, ja auttavat estämään stressin aiheuttamia terveysongelmia.

Psyykinen terveys

Psyykinen terveys voidaan nähdä muodostuvan terveestä mielen tilasta ja mielenterveysongelmien poissaolosta. Mielenterveysongelmien poissaolon lisäksi psyykkiseen terveyteen liittyy myös tunteiden hallinta, ja kyky löytää tasapaino negatiivisissa ja positiivisissa tunnetiloissa. Psyykkiseen terveteen vaikuttaa muun muassa perimä, opitut mallit, elämäntavat ja ajattelutavat.

Psyykinen terveys ja sen häiriintyminen ovat yksilöllisiä, jokaisella on omanlainen sietokyky ongelmien sietämiseen ja käsittelyyn. Masennus on yksi yleisimmistä mielenterveysongelmista, ja se voi olla hyvin lamauttava sekä heikentää huomattavasti yksilön elämänlaatua (Moussavi ym. 2007). Psyykinen terveys kulkee yhdessä fyysisen terveyden kanssa, ja ne vaikuttavat toinen toisiinsa, on yleistä, että kroonisia sairauksia sairastavat, sairastavat myös masennusta tai päinvastoin (Moussavi ym. 2007; Ohrnberger ym. 2017). Masennuksen olemassaolo on todettu olevan yhteydessä huonontuneeseen terveydentilaan ja todennäköisempään sairauksien esiintymiseen, ja se heikentää kokonaisvaltaisesti terveyttä muita sairauksia enemmän (Moussavi ym. 2007).

Pitkittynyt stressi on nykyään yksi merkittävimmistä syistä terveyden järkkymiselle ja sairauksien kehittymiselle, stressistä selviytyminen onkin osa psyykkistä terveyttä. Stressi pitkittyessään voi aiheuttaa mielenterveysongelmia ja kroonisia sairauksia (Johnson & Acabchuk 2018). Kyky selvitä vaikeista tilanteista suojaa stressin aiheuttamilta haitoilta, sietokyky muodostuu muun muassa hyvästä tunteiden hallinnasta ja vahvoista sosiaalisista suhteista (Johnson & Acabchuk 2018). Kyky sopeutua ja selvitä psykologisesta stressistä voidaan kuvata Aron Antonovskyn kuvaamalla salutogeenisellä teoriolla ja koherenssin tunteella, joka kuvaa kykyä selvitä vaikeista tilanteista hyödyntäen käytössä olevia voimavaroja (Lindström & Erikson 2010; Huber ym. 2011). Voimavarojen hyödyntäminen toimii suojamekanismina sairauksia vastaan.

Sosiaalinen terveys

Sosiaaliseen terveyteen voidaan nähdä kuuluvan kyky täyttää velvollisuutensa, toteuttaa itseään ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, lisäksi se koostuu tasapainoisesta sosiaalisesta elämästä (Huber ym. 2011). Sosiaalisen terveyden määrittäminen vaihtelee ihmisen elämänkulun aikana, iän tuomat elämänmuutokset ja niihin sopeutuminen on myös osa sosiaalista terveyttä.

Sosiaalinen terveys voidaan kuvata myös sosiaalisena pääomaa, joka kuvaa yksilön sosiaalista verkostoa, sen hyödyntämistä ja hänen saamaa sosiaalisen tuen määrää. Ihminen voi yleensä paremmin, kun hänellä on turvallinen ihmissuhdeverkosto, johon hän voi tarvittaessa tukeutua. Sosiaalisen pääoman puuttuminen ilmenee eristyneisyytenä ja yksinäisyytenä, jotka ovat riskitekijöitä sairauksien syntymiselle. Eristyneisyys voi esimerkiksi lisätä masennusta ja kuolleisuutta (House ym. 1988; Martino ym. 2017).

Ihmisten sosiaalinen kanssakäyminen ja sosiaalisen tuen määrä on yhdistetty parempaan kokonaisterveyteen ja pidempään ikään (Martino ym. 2017). Sosiaaliset suhteet toimivat sairauksia ehkäisevänä tekijänä, ja niiden on todettu alentavan kuolleisuuden riskiä (House ym. 1988; Holt-Lunstad ym. 2010; Martino ym. 2017; Ohrnberger ym. 2017). Sosiaalinen tuki auttaa selviämään paremmin olemassa olevista terveysongelmista ja näin edesauttaa paranemista.

Ihminen on luonnostaan sosiaalinen, ja tottunut elämään yhteisöissä, sosiaalinen kanssakäyminen ja tärkeät sosiaaliset suhteet onkin ihmisille yksi terveyttä ylläpitävä voima (Martino ym. 2017). Tutkimuksissa on todettu sosiaalisten suhteiden tärkeys terveydelle, silti on myös havaittu, että hyvien sosiaalisten suhteiden tärkeyttä ei huomioida tarpeeksi terveyttä edistävänä ja ylläpitävänä tekijänä (Haslam ym. 2018).

Yhteiskunnan tila ja kulttuuri muovaavat ja muodostavat myös sosiaalista terveyttä. Esimerkiksi tasa-arvo, vapaus ja terveystalouden läsnäolo, saatavuus, saavutettavuus sekä olemassa olevat mahdollisuudet vaikuttavat sosiaalisen terveyden muodostumiseen. Lisäksi sosioekonomisella taustalla, erityisesti koulutustasolla ja tulotasolla on yhteys ihmisten terveyteen. Erilaisten mahdollisuuksien olemassaolo ihmisten elämässä onkin yhtenä terveyden määrittäjänä (Pietilä ym. 2010).

2.3 Terveyden edistäminen ja salutogeeninen teoria

Terveydestä puhuttaessa, siihen liitetään monesti ajatus terveyden edistämisestä, mikä on varsinkin yhteiskunnan ja yksilöiden kannalta oleellinen näkökulma (Pietilä ym. 2010). Ottawassa 1986 järjestettiin WHO:n ensimmäinen kansainvälinen terveyden edistämisen kokous. Siellä muodostettiin Ottawan julistus, joka linjaa terveyden edistämisen periaatteita. Siinä terveys esitetään tavoiteltavan tilan sijasta jatkuvana prosessina ja osana jokapäiväistä elämää (Lindström & Erikson 2010; Huber 2015). Terveys on edelleen, jotain mitä kohti pyritään, silti nykyään ymmärretään se, että ihmisen terveys on enemmän koko ajan muuttuva tila.

Terveyden edistämisen tavoitteena on saavuttaa kaikille tasa-arvoisesti mahdollisuus parempaan terveyteen, pyrkien antamaan yksilöille mahdollisuuden terveeseen elämään ja sen tavoittelemiseen. Terveyden edistämässä vastuu on yksilöllä ja yhteiskunnalla. Yhteiskunta antaa mahdollisuuksia hyvään terveyteen, tarjoamalla muun muassa palveluita ja terveen elinympäristön, lisäksi valistamalla terveydestä. Vaikka yhteiskunta on yksi ihmisen terveyteen vaikuttava tekijä, niin yhteiskunnan oikeus vaikuttaa ihmisen elämään on kuitenkin rajallinen (Lindström & Erikson 2010).

Yksilön vapaus ja oikeus valita on nykymaailmassa tärkeä arvo. Yhteiskunta voi tarjota mahdollisuuksia, mutta yksilö itse tekee valinnan elämäntavoistaan ja niiden terveellisyydestä, terveyden edistämässä yksilö onkin aktiivinen toimia terveytensä tavoittelemisessa (Pietilä ym. 2010; Lindström & Erikson 2011). Jokainen yksilö onkin erilainen, joka voi terveydestä puhuttaessa unohtua, ihmiset kokevat terveyden ja sairauden yksilöllisesti.

Ottawan julistuksessa esitetyllä terveyden edistämisen ajatuksella ei ole teoreettista pohjaa, siihen sopivaksi teoriaksi onkin esitetty Aaron Antonovskyn salutogeenistä teoriaa (Antonovsky 1996; Lindström & Erikson 2006). Antonovsky kehitti 1970-luvun loppupuolella teorian, minkä mukaan terveyden syntyminen (*salutogeneesi*) muodostuu yksilöiden voimavaroista ja suhtautumisesta erilaisiin elämäntapahtumiin (Lindström & Erikson 2010).

Teoria on merkittävä, koska se osaltaan loi paradigman muutosta terveysajattelussa (Mittelmark & Bull 2013). Aikaisemman sairauksiin keskittyvässä ajattelussa, huomioitiin vain sairauksien syntyä ja miksi ihmiset sairastuvat, tämä ajattelu oli kapea-alainen ja keskittyi vain kehoon. Salutogeneesi ajatuksena keskittyi enemmän siihen, mitkä asiat ylläpitävät terveyttä. Tämä muutti yleistä ajattelutapaa terveyteen, sekä miten sairauksiin ja niiden olemassaoloon sekä syntyyn suhtauduttiin. Antonovsky näki terveyden ennemminkin jatkumona, eikä erotteluna terveyden ja sairauden välillä (Antonovsky 1996; Mittelmark & Bull 2013).

Antonovsky halusi selvittää, mistä terveys muodostuu, ja ennen kaikkea miksi toiset ihmiset sairastuvat ja toiset ihmiset pysyvät terveisinä samoissa olosuhteissa (Lindström & Erikson 2010;

Mittelmark & Bull 2013). Antonovsky tutki keskitysleireillä olleita naisia, ja huomasi, että osa naisista oli kokemansa jälkeenkin terveitä, ja pysyivät terveinä. Tutkimustulosten perusteella hän muodosti käsityksen, että ihmisten terveyden määrittävänä tekijänä on heidän suhtautumisensa elämään (Antonovsky 1996; Lindström & Erikson 2010). Optimistinen ajattelu ja merkityksen löytäminen elämästä sekä omien ja ympäristössä olevien voimavarojen hyödyntäminen, olivat ominaisuuksia, jotka olivat havaittavissa terveinä säilyneillä yksilöillä.

Yksilöiden voimavaroja ja niiden hyödyntämisen taitoa Antonovsky nimitti koherenssin tunteeksi (*sense of coherence*). Voimavarojaan hyödyntämällä yksilö pystyy selviämään elämän vaikeista tilanteista ja sietämään paremmin stressiä (Antonovsky 1996). Koherenssin tunteella on merkitys sairauksien syntyyn ja niistä selviämiseen, ja se vaikuttaa myös terveyskäyttäytymiseen (Lindström & Erikson 2010).

Salutogeneesi teoria kytkeytyy myös yhteiskuntaan ja ihmisten elinolosuhteisiin ja mahdollisuuksiin, aineelliset ja taloudelliset tekijät ovatkin osa yksilöiden voimavaroja (Lindström & Erikson 2010). Sosiaalinen ja kulttuurinen tausta vaikuttavat myös voimavarojen kehittymiseen. Yleensä yksilö oppii ajattelutapansa lapsena, osa opitaan läheisiltä ihmisiltä, osa oman kokemuksen kautta muilta ihmisiltä. Yhteiskunta voi tarjota hyviä tai huonoja kokemuksia, se voi antaa ympäristön, mikä kannustaa positiiviseen ajatteluun, ja muodostaa uskon siihen, että on mahdollista hallita omaa elämäänsä.

Salutogeeninen ajattelu on yksi lähestymistapa terveyden ymmärtämiseen ja määrittämiseen, aikaisemman sairauksiin painottuvan ajattelutavan lisäksi. Nykyään ymmärretään paremmin terveyden yhteys ihmisen muihin ominaisuuksiin ja elämään sekä elämänasenteisiin. Terveys tai sairaus eivät ole vain kehon tiloja, eivätkä liity pelkästään perimään, tai hyviin tai huonoihin elämäntapoihin, vaan sairauksien syntyyn ja terveyteen vaikuttavat myös muun muassa psykologiset ja sosiaaliset tekijät sekä mielen sisäinen tila ja asenne.

Terveys voidaan jakaa aikaisempien määritelmien mukaan, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen sekä henkiseen terveyteen. Eri ihmisten kehon, mielen ja elämän puolien tilat vaikuttavat ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen erilaisin tavoin. Vaikka nämä muodostavat kokonaisuuden ihmisessä, niin jaottelu eri osiin helpottaa kokonaisuuden ymmärtämistä. Nämä myös vaikuttavat toinen toisiinsa, jos jollain terveyden osalla menee huonommin, se voi huonontaa toisten osien tilaa, ja päinvastoin, jos joku osa on vahvempi, niin se tukee, vaikka toisissa olisi puutteita. Esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja tukea antavat läheiset, auttavat yksilöä tuntemaan olonsa turvalliseksi, vaikka fyysinen tai psyykinen terveys voisi olla huonommassa tilassa. Tämä tuki auttaa ihmisiä jaksamaan, ja palautumaan hyvään terveydentilaan, se myös luo positiivista asennoitumista. Ihmisen omalla asennoitumisella on suuri merkitys koettuun terveyteen, kuten salutogeensessä teoriassa todetaan (Lindström & Erikson 2010).

3. Maantieteellinen terveyden tutkiminen

3.1 Terveysmaantiede

Maantieteessä on nykyään kaksi tutkimussuuntaa, jotka keskittyvät tutkimaan ihmisen terveyttä. Toinen on lääketieteellinen maantiede (*medical geography*), jossa tutkitaan tautien leviämisen- ja liikkumismalleja sekä niiden ilmenemistä maailmassa (Kearns & Collins 2010). Toinen suuntaus on terveysmaantiede (*health geography*), joka tarkastelee paikan merkitystä terveyteen. Terveysmaantiede erkaantui lääketieteellisestä maantieteestä 1990-luvun alussa, kun tutkimusten kiinnostuksen kohteet monipuolistuivat. Silloin lääketieteellisen maantieteen tutkimuksessa tapahtui paradigman muutos, jolloin tutkimuksissa siirryttiin tarkastelemaan terveyteen vaikuttavia sosiaalisia tekijöitä ja paikan vaikutusta terveyteen (Gesler 1992, 1996).

Tutkimussuuntien eriytyminen sai alkunsa halusta tutkia terveyttä kokonaisvaltaisemmin (Kearns & Collins 2010). Terveysmaantieteestä kehittyikin oma tutkimussuuntansa, kun tutkimuksien lähtökohdat ja kiinnostuksen kohteet muuttuivat. Uudessa terveystieteellisessä tutkimussuunnassa, tutkimuksien lähestymistavat monipuolistuivat, ja tutkimuksissa hyödynnettiin monipuolisemmin erilaisia metodologisia, teoreettisia ja filosofisia lähtökohdia (Kearns & Moon 2002; Dorn ym. 2010). Tämä sisälsi siirtymän laadullisten tutkimusmetodien käyttämiseen, määrällisten tutkimusmetodien lisäksi (Dorn ym. 2010; Kearns & Collins 2010). Tutkimuksien monipuolistuminen näkyikin muun muassa siitä, miten terveystieteessä käytetään sekä laadullisia että määrällisiä tutkimusmetodeja.

Terveystieteelliselle tutkimukselle on tyypillistä metodologinen ja teoreettinen, käsitteellinen pluralismi, mikä mahdollistaa paikan ja terveyden monipuolisen tutkimisen (Kearns & Moon 2002). Tutkimukset voivat olla myös monimenetelmällisiä, jolloin ne sisältävät sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä samanaikaisesti (Kearns & Moon 2002; Cutchin 2007). Käyttämällä monia erilaisia teorioita, käsitteitä ja lähestymistapoja tutkimussuunnan sisällä voi luoda hajanaisuutta, mutta enemmän niiden avulla voidaan kuvata kokonaisvaltaisemmin terveyden ja paikan yhteyksiä sekä luoda uudenlaista tietoutta tutkittavista ilmiöistä.

Metodologinen ja teoreettinen muutos terveystieteessä tapahtui lainaamalla ajatuksia muilta maantieteen suuntauksilta ja muilta tieteenaloilta (Kearns & Moon 2002; Kearns & Collins 2010). Terveystiede on lainannut ajatuksia ja lähestymistapoja erityisesti kulttuurimaantieteestä, joka näkyy esimerkiksi paikkaan liittyvistä näkökulmista. Lisäksi näkökulmia on lainattu muun muassa sosiologiasta, joka tulee ilmi sosiaalisten ulottuvuuksien huomioimisella paikan ja terveyden tutkimisessa. Näiden seurauksena osa terveystieteen tutkimuksista on lähtökohdiltaan postpositivistista eli tutkimuksissa ei pyritä selvittämään perimmäisiä totuuksia, vaan pyritään muodostamaan kuva tutkittavasta ilmiöstä (Kearns & Moon 2002). Tämän tyyppiset tutkimukset ovat luonteeltaan laadullisia, ja niiden tarkoitus on lisätä ymmärrystä muun muassa paikan yhteyksistä yksilön terveyden kokemiseen.

Lisäksi terveystieteellisessä tutkimuksessa käytetään lääketieteellisen maantieteen tapaan määrällisiä tutkimusmetodeja. Määrällisissä tutkimuksissa selvitetään paikkaan tai ihmiseen liittyvien mitattavien muuttujien avulla, muun muassa miten paikka vaikuttaa ihmisen fyysiseen tai koettuun terveydentilaan (Dorn ym. 2010). Nämä tutkimukset eivät ole vahvasti teoreettisia, vaan niissä keskitytään enemmän siihen, mitä voidaan konkreettisesti havaita ja tutkia (Rosenberg 2016). Esimerkiksi joissain tutkimuksissa käytetään paikkatietojärjestelmiä selvittämään ihmisten liikkumista tilassa tai voidaan mitata ihmisten liikkumisen määrää suhteessa paikkojen, kuten asuinalueiden tai viheralueiden, ominaisuuksiin. Käyttämällä kyselyitä tai erilaisia mittausten menetelmiä, voidaan selvittää ihmisten terveydentilan mahdollista muutosta suhteessa paikkaan. Nämä tutkimukset ovat luonteeltaan positivistisia, ja niiden tarkoitus on muodostaa tarkka kuva tutkittavasta ilmiöstä.

Yksi merkittävä näkökulmaero lääketieteellisen maantieteen ja terveystieteen välillä on, että ensimmäinen keskittyy tutkimuksissaan pääsääntöisesti tilaan ja jälkimmäinen paikkaan (Kearns & Moon 2002; Kearns & Collins 2010). Terveystieteessä paikka nähdään monimuotoisena ilmiönä ja kokonaisuuksina, joiden merkitysisältöjen näkeminen ja kokeminen vaikuttavat ihmisten terveyteen (Kearns & Moon 2002). Tutkimuksissa onkin ymmärretty, että paikat ovat ihmisille merkityksellisiä ja tuottavat erilaisia kokemuksia (Gesler 1992; Gesler 1996; Kearns & Collins 2010). Terveystiede syventyy erityisesti yksilölliseen paikan kokemiseen, ja lähtökohdana on, että paikan merkityksiä ja niiden kokemista ei voida määrällisesti mitata, vaan tutkimuksissa selvitetään ihmisten kokemuksia esimerkiksi haastattelujen avulla (Rosenberg 2016).

Paikka voidaan nähdä joko vain fyysisenä ympäristönä, tai fyysisen ympäristön ja sen sisältämien merkitysten kokonaisuutena, lisäksi paikka voidaan nähdä maisemana, mikä koostuu näistä molemmista. Terveysmaantieteessä ymmärretään, että maisema muodostuu rakennetusta ympäristöstä ja niiden historiallisista, kulttuurisista ja sosiaalisista rakennelmista, mitkä tuottavat maisemaan merkitysisältöjä (Kearns & Moon 2002; Kearns & Collins 2010). Nämä ovat nähtävissä ja luettavissa maisemasta, maisemaa voidaankin käyttää tiedonlähteenä (Cutchin 2007). Terveysmaantieteen tutkimuksissa maisemia voidaan tutkia negatiivisesta tai positiivisesta näkökulmasta. Maisema voidaan nähdä epätoivoa kuvastavana sosiaalisena ja kulttuurisena rakennelmana, jolloin esimerkiksi asuinalueen huono tila tuottaa epätoivoa (Deverteuil & Evans 2010).

Positiivinen näkökulma maisemaan terveystieteellisessä on tutkia sitä terapeuttisena maisemana, silloin maisema nähdään tuottavan muun muassa siihen liitettyjen merkitysten ja arvojen kautta positiivisia vaikutuksia terveydelle, jolloin se toimii nimenomaan terveyttä edistävänä kokonaisuutena (Gesler 1992, 1996). Terapeuttiset maisemat on käsite ja viitekehys, joiden tutkiminen sisältyy terveystieteenalanaan, ja ne myös kehittyivät yhdessä tutkimussuunnan erkaantuessa lääketieteellisestä maantieteestä (Kearns & Collins 2010). Terapeuttiset maisemat -käsitteen syntyminen kuvastaa myös tutkimussuunnassa tapahtunutta muutosta, eli kun suunnattiin keskittyminen paikan sosiaalisiin ja kulttuurisiin ulottuviikiin, ja siihen miten ne vaikuttavat yksilön kokemaan terveyteen (Gesler 1992, 1996).

Maiseman tutkimisen näkökulmat ohjaavat, mitä maisemasta tarkastellaan ja mitä maisemasta tuodaan esille. Riippumatta siitä käytetäänkö tutkimuksessa käsitettä paikka vai maisema, niin niihin sisältyy yhtä lailla merkityksiä, jotka ovat muodostuneet ihmisen toiminnan, elämän ja ajattelun tuloksena. Paikka nähdään niin terveystieteessä kuin terapeuttisissa maisemissa terveyteen vaikuttavana tekijänä, ja niiden tutkimuksissa paikalla on oleellinen asema.

3.2 Paikka ja sen merkityksellisyys

3.2.1 Paikan ymmärtäminen

Elämme maailmassa, elämme tilassa, elämme paikassa ja ne sisältyvät toisiinsa, silti ollen erillisiä. Paikka on moninainen käsite, ja sen määritelmä vaihtelee tieteenalojen välillä ja ajallisesti. Maantieteessä paikka on tyypillinen tutkimuskohde, ja sitä myös tutkitaan monista näkökulmista. Sen määrittäminen ei ole yksiselitteistä, vaan määritelmät vaihtelevat maantieteen sisälläkin riippuen tutkimussuunnasta ja näkökulmasta (Malpas 2012). Eri määrittelytavat eivät sulje toisiaan pois, vaan kuvaavat, miten moninainen paikka on käsitteenä. Paikan käsitteen pluralistinen luonne ilmeneekin sen käsitteellistämisen moneutena (Williams 2014). Tämä moneus on nähtävissä monista tavoista ymmärtää ja määrittää paikka. Tutkimuksen näkökulma vaikuttaa myös siihen, miten paikka ymmärretään käsitteenä.

Paikka voidaan ymmärtää ja määrittää hyvin konkreettisesti vain fyysisenä sijaintina, sekä nähdä sen muodostuvan siellä olevista tekijöistä (Castree 2003; Agnew 2005). Toinen näkökulma on ymmärtää paikka abstraktilla tasolla, jolloin paikka voi olla mielensisäinen ja mielessä rakentuva kokonaisuus. Silloin paikkaan liitetään yksilön kokemukset, mitkä ilmenevät yksilön tunteina ja kiintymyksenä tärkeään paikkaan, eli paikan tajuna (Castree 2003). Näiden lisäksi paikka voidaan ymmärtää ihmisen jokapäiväisenä toimintaympäristönä, jolloin paikka on toiminnan kohteena ja toiminnan mahdollistajana. Ajatuksena ja konkreettisena asiana paikka on tärkeä osa ihmisen elämää ja se mahdollistaa ihmisen jokapäiväisen toiminnan (Agnew 2005). Paikka itsessään

voidaan nähdä koostuvan paikassa olevista fyysisistä ominaisuuksista, sosiaalisista ulottuvuuksista, sekä lisäksi ihmisen toiminnasta ja ihmisen mielen ulottuvuuksista.

Paikan moninaiset ulottuvuudet sisältävät sen määrittelemisen lisäksi sen, miten ihmiset kokevat paikan. Ihmisen toiminta luo paikkoja ja sitä, miten ne ilmenevät, jonka tuloksena ne sisältävät historiallisia, kulttuurisia ja sosiaalisia merkityksiä, sekä erilaisia merkityssisältöjä. Ne ovat lisäksi sosiaalisesti tuotettuja ja koettuja, ja ne mahdollistavat sosiaalisen kanssakäymisen (Agnew 2005). Ihmiset rakentavat paikoista fyysisiä kokonaisuuksia, ja ihmisten kokemana myös mielensisäisiä kokonaisuuksia (Bondi 2005). Paikan merkityssisällöt vaikuttavat siitä saataviin kokemuksiin, jotka muodostuvat yksilöllisesti. Yksilön tausta, hänen omaava tieto ja ymmärrys määrittävät miten yksilö näkee paikan (Castree 2003). Paikan merkitysten kokeminen voi olla erilainen, esimerkiksi eri kulttuureissa. Jokainen näkee ja kokee paikat hieman eri tavoin.

Paikan moninaisuus ilmenee myös sen yhdistämisenä tilaan. Paikka ja tila yhdistetään maantieteessä toisiinsa ja ne ovat oleellisessa asemassa maantieteellisessä tutkimuksessa (Agnew 2005). Ne ovat erottamattomasti osa toisiaan ja niiden määrittämiseen yleensä käytetään toinen toisiaan (Malpas 2012). Paikka määritellään siis usein suhteessa tilaan. Aina näitä ei edes erotella toisistaan, vaan niistä puhutaan synonyymeina. Tilan ja paikan erottaminen toisistaan ei olekaan aina yksiselitteistä. Yleensä tutkimuksessa toinen näistä nähdään toista tärkeämpänä, mikä ilmenee tieteellisten tutkimuspainotusten variaationa. Yi-Fu Tuan (1977: 3) ilmaisee, että maailma missä elämme, koostuu tilasta ja paikasta. Paikat ovat sidottuna tilaan, ne ovat osia tilassa ja niiden nähdään sijaitsevan tilassa (Agnew 2005).

Paikka muodostuu tilasta, kun ihminen yhdistää paikkaan merkityksiä (Tuan 1977: 136). Merkitysten kehittyminen tapahtuu kokemusten tuottamien tunteiden ja ajatusten vaikutuksesta ihmisen mielessä. Kokemukset luovat ihmiselle kuvan maailmasta. Ihminen kokee maailmaa ja saa siitä tietoa ollessaan paikoissa ja liikkuessaan niiden välillä. Paikan kokeminen ja tiedostaminen vaativat joskus pysähtymistä paikkaan (Agnew 2005). Ihmisen ollessa jatkuvasti liikkeessä ja liikkuen vain paikkojen läpi, niiden merkitykset ja ominaisuudet hämärtyvät. Paikat sitoutuvat yhteen rakentaen verkoston, missä ihminen liikkuu. Paikat sulautuvat toisiinsa ja niiden väliset rajat voivat olla häilyviä (Agnew 2005). Paikkojen väliset rajat muuttuvat ihmisten liikkuessaan paikkojen läpi ja myös ihmisten muokatessa paikkoja.

Käsitteellisessä mielessä paikkaan ja tilaan liitetään myös moni muita käsitteitä, kuten skaala, aika, etäisyys ja rajat (Agnew 2005). Rajoja voidaan käyttää kuvaamaan paikkoja. Asioiden rajaaminen helpottaa niiden ymmärtämistä. Vaikka paikkojen välillä on olemassa konkreettisia rajoja, silti paikat voidaan nähdä samaan aikaan rajattomina ja avoimina (Malpas 2012). Rajojen asettaminen asioiden välille luo kahtiajakoa ja vastakkainasetteluja, raja erottaa, esimerkiksi sisä- ja ulkopuolen toisistaan (Malpas 2012). Nigel Thrift (2006) toteaa tiloihin liittyen, että rajoja ei ole, vaan tila on huokoista. Maailma voidaan nähdä rajattomana kokonaisuutena, missä kaikki on yhteydessä.

Terveysmaantiede näkee yhteyden ihmisen ja paikan välillä, keskittyen ihmisten paikasta saamiin kokemuksiin ja niiden merkityksiin. Paikka nähdään olevan vuorovaikutussuhteessa ihmisen kanssa, missä ihminen luo ja kokee paikkaa (Kearns & Collins 2010). Paikka nähdään terveystieteessä tutkimuskohteena ja terveyteen vaikuttavana tekijänä. Niiden moninaiset merkitykset on tiedostettu, painottaen paikan merkityksellisyyttä ihmisten kokemuksiin ja terveyteen (Kearns & Moon 2002). Terapeuttisten maisemien tutkimisessa korostuu erityisesti paikan ja ihmisen välinen suhde, ja miten ihminen on paikan kokijana. Ihmisen suhde paikkaan nähdään vaikuttavan ihmisen terveyteen ja hänen paikasta saamiin kokemuksiin. Tämä ajatus on kehittynyt paikan tajun viitoittamana, jossa ihmisen suhde paikkaan määritellään merkittävänä kiintymyssuhteena tärkeään paikkaan.

Tässä tutkimuksessa käytän paikan käsitettä antamaan lisäymmärrystä terapeuttiin maisemiin. Se onkin käsitteenä saanut vaikutteita paikan käsiteestä, ja siksi sen ymmärtäminen auttaa luomaan paremman ymmärryksen maisemien tarkasteluun terapeuttisina. Huomioin lisäksi paikan osana ihmisten arkea ja elämää, eli paikka on se missä elämme ja mitä koemme, sekä huomioiden luonnon paikkana. Paikka antaakin areenan tarkastella ihmisen elämää.

3.2.2 Paikan taju

Paikan ymmärtäminen auttaa meitä ilmaisemaan, miten ympäröivä maailma herättää ihmisessä tunteita ja merkityksiä. Muun muassa Yi-Fu Tuan puhuu paikkaan liittyvästä paikan tajuista, joka on yksi tapa ilmaista yksilön suhdetta ja kiintymystä tärkeään paikkaan (Tuan 1997). Eri aloilla, erityisesti maantieteessä ja psykologiassa puhutaan tästä ilmiöstä käyttäen eroavia termejä. Voidaan kuitenkin mieltää, että näissä puhutaan samasta asiasta (Lewicka 2011).

Tuan kuvasi 1977 kirjoittamassaan kirjassa *Space and Place*, miten ihminen luo tunnesiteen paikkaan muistetun historian, ihmisten tunteiden, identiteetin ja ihmissuhteiden vaikutuksesta. Paikan taju syntyy, kun paikassa koetut kokemukset luovat tunnesidoksen tärkeään paikkaan (Castree 2003). Ihmisen elämäntapahtumat ovat kytköksissä paikkoihin, ja merkittävät elämäntapahtumat tai paikasta saadut voimakkaat tunteet luovat kiintymyksiä ja tunnelatausta paikkoihin, jonka seurauksena se koetaan tärkeäksi. Ajalla on tähän merkityksensä, sillä tunnesidos paikkaan kehittyy ajassa, ja paikan kokemisesta syntyneet tunteet vaativat aikaa synnyttääkseen kiintymyksen paikkaan (Tuan 1977: 179, 184). Paikan tajun syntymisen nopeus vaihtelee kokemusten voimakkuuden mukaan (Tuan 1977: 185). Ihmisen suhde paikkaan voi muuttua hänen elämänsä aikana, tai paikan muuttumisen myötä, myös ajan kokeminen muuttuu elämänsä aikana, mikä vaikuttaa ihmisen paikan tajuun (Tuan 1977: 185, 186).

Yksilö antaa paikoille erilaisia merkityksiä ja arvoja sen mukaan, mikä hänen omassa elämässään on tärkeää (Williams 1998). Kulttuuri on iso osa ihmisen elämää, ja se muokkaa ja synnyttää tietynlaisia arvoja ja käyttäytymistapoja. Paikan taju voi koostua kulttuuristen ja symbolisten merkitysten vaikutuksesta, tai vahvistamalla sosiaalisia siteitä. Arvojen lisäksi paikan taju kehittyy ihmisen asenteista ja uskomuksista, mitkä ovat liitettynä paikkaan ja joita yksilö vahvistaa paikan kautta (Bell ym. 2015).

Paikkojen sosiaalinen ulottuvuus ilmenee myös paikan tajun muodostumisessa. Paikkojen merkityksellisyys korostuu niissä tapahtuvissa ja niiden mahdollistamista sosiaalisista kanssakäymisistä, jotka jaettuina kokemuksina luovat merkityksiä paikkoihin ja tilanteisiin (Bell ym. 2015). Paikan merkitykset ja sosiaaliset kerrokset antavat ihmisille ajatuksia ja tunteita, jotka ovat oleellinen osa paikan kokemista ja paikan tajun syntymistä.

Paikan taju on lisäksi yhdistynyt identiteettiin ja sen kehittymiseen. Merkitykset ja tunteet synnyttävät kiintymyssuhteita paikkoihin, joiden kautta niistä tulee osa ihmisen identiteettiä (Castree 2003; Bondi 2005). Paikan taju siis rakentuu tunteellisesta kiintymyksestä tärkeään paikkaan, jonka lisäksi se kehittyy paikkojen muovaamasta identiteetistä, joka sisältää muun muassa ihmisten yksilölliset arvot. Ihmiset reagoivat lisäksi yksilöllisesti erilaisiin paikkoihin ja niissä oleviin elementteihin ja ominaisuuksiin. Kiintymyksen kehittyminen onkin yksilöllinen prosessi, joka tapahtuu suhteessa paikkaan. Tietyt paikat voidaan nähdä kuitenkin yleisesti ihmisille merkittävänä, kuten koti tai luonto (Tuan 1997).

Paikan tajuun sisältyy lisäksi ajatus paikkariippuvuudesta, joka muodostuu ihmisten arkipäiväisistä tarpeista ja siitä, miten paikat niitä täyttävät (Bell ym. 2015). Yksilölliset tarpeet ja tavoitteet luovat erilaisia suhteita eri paikkoihin (Tuan 1977: 138). Paikat auttavat ihmisiä täyttämään heidän tavoitteitaan, ja monet paikat ovatkin tavoitteellisen toiminnan kohteita.

Paikan tajulla on myös yhteys ihmisen terveyteen, esimerkiksi ihmisen kiintymyssuhde tärkeään paikkaan on todettu lisäävän hyvinvointia ja elämänlaatua (Scannell & Gifford 2017). Kiintymys paikkaan vaikuttaa ihmiseen tunnetasolla, mikä voi tuottaa positiivisia tunteita, rentouttaa sekä tuoda helpotusta stressiin (Scannell & Gifford 2017).

Luonnon kokeminen ja sen esteettisyys tuottavat kiintymyssuhteita luonnon paikkaan (Tuan 1997). Luontosuhde on yksi tapa ilmaista ihmisen kiintymys paikkaan, jolloin yhteys on juuri luonnon paikkaan. Luontosuhde vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja ajatteluun, se on myös yhteydessä ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Luontosuhde voi muodostua elämän mittaan, mutta usein suurin merkitys on lapsuudessa saadulla luontokontaktilla (Kilpijärvi 2013). Henkilö jolle on kehittynyt vahva suhde luontoon viettää todennäköisemmin enemmän aikaa luonnossa. Luonnossa vietetty aika lisää myös luonnon ja ihmisen välistä suhdetta, ja samalla ihminen saa positiivisia terveysvaikutuksia luonnossa ollessaan.

3.2.3 Maisema, kokonaisuus paikassa

Maisema on moninainen käsite, joka pitää sisällään useita näkemyksiä siitä, mitä maisema on ja mistä se koostuu. Maisema ei ole käsitteenä yksi selkeä kokonaisuus, mutta se voidaan silti nähdä olevan paikassa muodostuva kokonaisuus. Se on kuitenkin enemmän kuin paikka missä se sijaitsee, se on myös enemmän kuin mitä on nähtävillä, se voi lisäksi olla tapa nähdä (Wylie 2007: 55). On monia vaihtoehtoja, miten maisema voidaan määritellä, ja tieteenalojen välillä ja sisällä on erilaisia näkökulmia tästä.

Maiseman voi yksinkertaisimmillaan nähdä vain visuaalisena kokonaisuutena, joka on nähtävissä havaittavana alueena, mikä sijaitsee määrättyssä paikassa ja koostuu siellä olevista elementeistä. (Wylie 2007: 6). Maisema mielletään usein luonnonympäristöksi, se on kuitenkin enemmän kuin luonto ja sen elementit, se määritellään olevan ihmistoiminnan myötä muuttunut ja muokkaantunut luonnonympäristö (Simmons 2003). Maisema ei muodostukaan itsestään, vaan on ihmisen luoma, ei välttämättä tarkoituksellisesti, vaan ihmisen toiminnan ja elämisen tuloksena. Jos halutaan tarkempi määritelmä siitä, mitä maisema on, niin maisema paljastuu olevan syvällisempi kokonaisuus, joka koostuu moninaisista asioista ja merkityksistä.

Lisäksi maisema sisältää käsitteenä ajatuksen, että maisema on jotain, mitä ihminen näkee, eli maisema on myös yksilöllinen näkemys (Wylie 2007: 7). Kulttuuri muovaa yksilöiden näkemyksiä, minkä lisäksi se on vaikuttanut siihen, millaiseksi maisema on kehittynyt. Maiseman kokeminen ja niiden merkityksellisyys ilmenevät yksilöllisesti, ja yksilölliset merkityserot kehittyvät esimerkiksi siitä, mihin yksilö samaistaa itsensä maailmassa (Morin 2003).

Selkeämmin kuvattuna maisema sisältää fyysisen maiseman, eli muun muassa maaston ja luonnon elementit, ja symbolinen maisema, joka sisältää kulttuurin ja yhteiskunnan tuottamat merkitykset, jotka ovat nähtävissä maisemassa ihmistoiminnan tuloksina, mutta ovat osin mielensisäisiä, kuten uskomukset ja arvot (Wylie 2007: 9). Maisemassa olevat symboliset merkitykset syntyvät historian, kulttuurin, sekä sosiaalisten ja poliittisten tekijöiden tuottamina, ja niitä yksilö tulkitsee omien näkemyksiensä mukaisesti (Morin 2003). Näiden muodostamina maisemassa on myös moni merkityssisältöjä, jotka luovat siitä saatavaa kuvaa (Bocco 2016).

Maisema voidaan siis määritellä olevan fyysinen ja symbolinen kokonaisuus, tämä määritelmä sisältää kahtiajaon luontoon ja kulttuurin. Lisäksi se sisältää jaon objektiin ja subjektiin, kun fyysinen maisema nähdään objektina, jonain mitä nähdään, ja ihminen on näkijänä ja subjektina (Wylie 2007: 8). Tyypillisesti länsimaissa maisema määritellään dualistisella tavalla, kuvaten sen koostuvan luonnosta ja kulttuurista, fyysisestä ja symbolisesta, objektista ja subjektista (Wylie 2007: 9; Jazeel 2013). Tämä määrittely juontuu Descartesin dualismista, mikä on länsimaalainen ajattelutapa, joka jakaa ja määrittää maailman vastinpareina (Wylie 2007: 145; Jazeel 2013).

Käsitteenä maisema onkin länsimaalainen ajatus, joka juontuu länsimaalaisesta historiasta ja ajattelutavasta, ja se on myös kulttuurisidonnainen ajatus. Länsimaalainen ajattelutapa näkyy maiseman ymmärtämisenä luonnon ja kulttuurin yhdistelmänä, joka juontuu osin kartesiolaisesta ajattelutavasta ja dualistisesta luonnon ja kulttuurin eronjaosta (Wylie 2007: 146; Jazeel 2013). Ihminen nähdään jonain, mikä ei ole luonto, ja ihminen pyrkii toiminnallaan muokkaamaan ja kontrolloimaan luontoa, ja tämä ihmisen toiminta myös luo maisemaa.

Käsitteenä ja sanana maisemaa käytetään moninaisesti, aikaisempien määritelmien lisäksi maisemalla voidaan tarkoittaa, esimerkiksi teksteissä ja maalauksissa ilmenevää maisemaa ja niiden merkityssisältöjä (Morin 2003; Wylie 2007: 10). Maisema nähdään eritavoin kulttuurin ilmentymänä, ja maisemista puhuttaessa voidaan myös puhua kulttuurimaisemista tai kaupunkimaisemista (Morin 2003). Nämä ilmentävät myös maisemaa kokonaisuutena, joka on vahvasti sidottuna länsimaiseen kulttuuriin ja historiaan.

Terveysmaantieteen tutkimuksissa maisema nähdään ihmisen terveyteen vaikuttavana tekijänä. Terveysmaantieteellinen käsitys maisemasta huomioi maiseman rakennetun ympäristön ja niihin yhdistyvät sosiaaliset ja historialliset sidokset (Kearns & Collins 2010). Siinä huomioidaan nimenomaan kulttuurin ja sosiaalisten tekijöiden luomat merkitykset maisemaan, ja niiden kokeminen, sekä niiden tuottamat vaikutukset terveyteen. Maiseman tuottamat vaikutukset voivat olla positiivisia tai negatiivisia, riippuen siitä, mitä merkityksiä ne sisältävät yksilölle.

Terapeuttisten maisemien tutkimuksissa kiinnostuksen kohde on erityisesti maisema ja sen sisältämien merkitysten yhteys terveyteen. Lisäksi lähtökohtana on, että maiseman kokeminen voi tuottaa terveyttä. Terapeuttisen maiseman tutkimuksissa maisemassa nähdään olevan useita merkitystasoja (Gesler 1992). Maisema ymmärretään ihmisen toiminnan tuottamana kokonaisuutena, joka sisältää maiseman kehittymisen aikana siihen syntyneitä merkityksiä. Terapeuttisten maisemien tutkimuksissa keskitytään vain maisemiin, mitkä tuottavat hyviä kokemuksia, eli maisemiin mitkä parantavat.

3.3 Terapeuttiset maisemat

3.3.1 Terapeuttiset maisemat – käsitteen muodostuminen ja määrittäminen

Terapeuttiset maisemat (*therapeutic landscapes*) -käsite, muodostui 1990-luvulla Wil Geslerin kehittämänä (Gesler 1992; Williams 2007a). Pääajatuksena käsitteessä on paikan vaikutus yksilön terveyteen ja tarkemmin paikan parantava vaikutus. Käsite on teoreettinen viitekehys, jonka avulla tarkastellaan paikan tuottamia kokemuksia ja niiden yhteyttä terveyteen (Gesler 1992; Curtis ym. 2007).

Käsite muodostui samaa aikaa terveystieteiden kanssa, kun lääketieteellisen maantieteen tutkimussuunnassa tapahtui paradigman muutos (Gesler 1992, 1996). Tämän seurauksena terveystiede eriytyi omaksi tutkimussuunnakseen, ja terapeuttiset maisemat lukeutuu nykyään tämän alaisuuteen. Terapeuttiset maisemat -käsitteen kehitys oli myös myötävaikuttamassa terveystieteen syntymistä ja eriytymistä. Tämä tapahtui, kun käsitteen kehittymisessä hyödynnettiin teorioita ja näkökulmia muilta aloilta ja alettiin keskittyä paikan tuottamiin kokemuksiin ja sen terveysvaikutuksiin (Gesler 1992, 1996).

Gesler (1992) lainasi näkökulmia muilta maantieteen aloilta ja yhdisti niitä lääketieteellisen maantieteen lähtökohtiin. Hän hyödynsi kulttuurimaantieteen teemoja ja teorioita, joiden ohjeistamana huomioi tutkimuksissaan muun muassa paikan ja terveyden yhteyksien sosiaaliset ulottuvuudet sekä kulttuurin luomat symboliset merkitykset (Gesler 1992; Williams 1998). Tämä vaikutti merkittävästi käsitteen muodostumiseen (Kearns & Collins 2010).

Gesler (1992) hyödynsi lisäksi humanistisen maantieteen paikan tutkimusta, missä muun muassa Tuan (1977) kirjoitti paikan merkityksistä ihmiselle. Humanistisen maantieteen näkökulmista Gesler (1992) otti huomioon muun muassa paikkoihin sisältyvät merkitykset ja niiden kokemisen, sekä ihmisen kiintymyksen paikkaan ja paikan tajun. Näiden kautta paikan merkityssidokset ja yksilöllinen kokeminen yhdistyvät, ja ne ovat pohjana terapeuttiselle maiseman kokemiselle.

Lisäksi Gesler otti vaikutteita muilta tieteenaloilta, esimerkiksi ympäristöpsykologiasta, josta hän sai ajatuksen luonnosta parantavana paikkana, sekä ymmärrystä luonnonmaiseman vaikutuksesta terveyteen. (Curtis ym. 2007). Ympäristöpsykologiassa luonnonympäristön vaikutusta terveyteen on tutkittu jo pidempään, ja tutkimuksissa on todettu luonnon positiivinen vaikutus terveyteen (Ulrich 1986; Kaplan 1995).

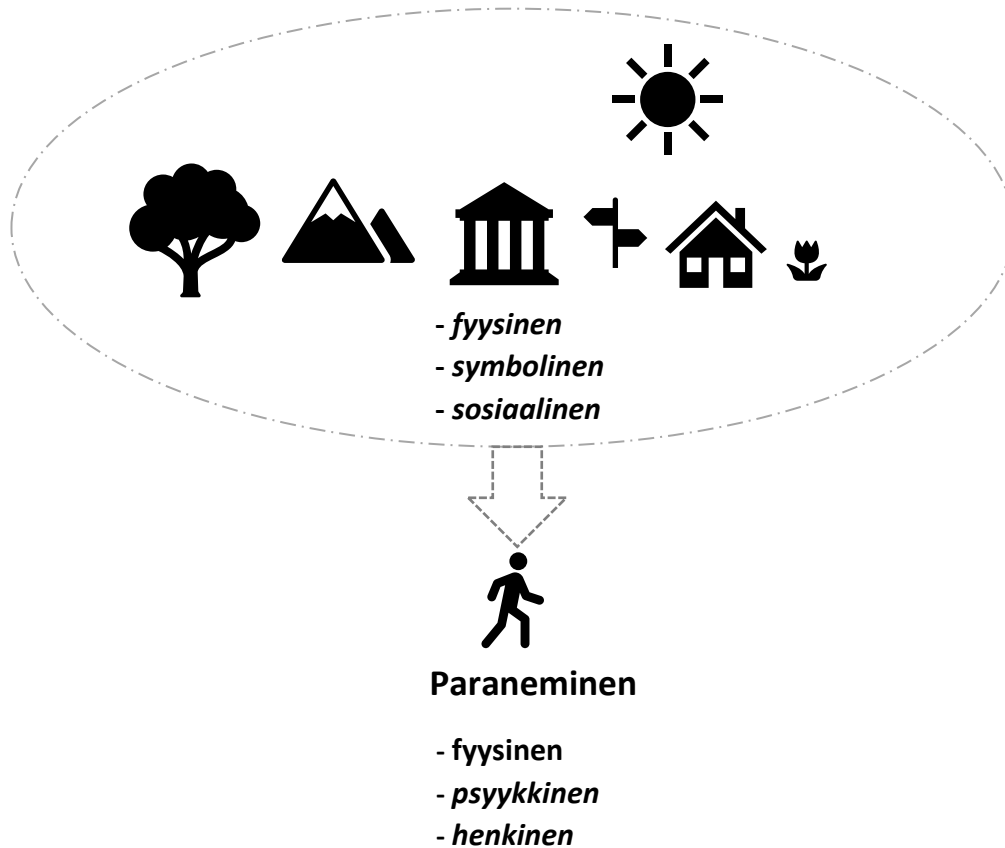
Terapeuttinen maisema käsitteenä sisältää jaottelun maiseman eri puoliin ja siitä saataviin paranemisen eri puoliin, ja keskittyy näiden kautta katsottuna, miten maisema ja sen eri puolet tuottavat positiivisia vaikutuksia ihmisen terveydelle. Paikan terapeuttisuus ja terapeuttinen maisema rakentuvat Geslerin (1992, 1996) mukaan kokonaisuudesta, mikä pitää sisällään paikassa olevat ominaisuudet ja niiden kokemisen. Tämä kokonaisuus tuottaa maiseman, joka sisältää luonnon ja rakennetun ympäristön, sekä niiden yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet (Gesler 1996; Baer & Gesler 2004).

Gesler määrittää, että terapeuttinen maisema rakentuu paikan *fyysisistä, sosiaalisista ja symbolisista* ominaisuuksista (Gesler 1996; Baer & Gesler 2004; Curtis ym. 2007). Nämä voidaan nähdä maiseman kerroksina, jotka rakentavat maiseman. Fyysinen ympäristö toimii pohjana ja paikkana, missä symboliset ja sosiaaliset puolet sijaitsevat. Kietoutuneena ja yhdistyneinä toisiinsa nämä tuottavat kokonaisuuden, joka voidaan kokea terapeuttisena maisemana. Maisema rakentuu näistä osista, jotka ovat kytkeytyneet ihmisen yksilöllisiin merkityksiin ja kokemuksiin sekä kulttuurisiin, yhteiskunnallisiin ja sosiaalisiin ulottuvuuksiin.

Maiseman eri puolet luovat siitä saatavaa terapeuttista kokemusta ja ihmisen kokemaa paranemista. Gesler (1992) määrittää, että terapeuttinen kokemus koostuu maiseman yksilöllisestä kokemisesta, maiseman sosiaalisista merkityksistä sekä ympäristön ominaisuuksista. Näistä tulee ihmisen kokemana maiseman parantava vaikutus. Gesler (1996) jakoi paikan tuoman paranemisen *fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen* paranemiseen, mitkä kuvastavat ihmisen eri puolia ja miten maisema vaikuttaa ihmiseen.

Gesler (1996) painottaa yksilön roolia maiseman kokijana ja tuntijana. Ihmisen kokemus paikan parantavuudesta pohjautuu siitä syntyviin kokemuksiin ja tunteisiin. Nämä ovat yhteydessä niin ihmisen yksilöllisyyteen kuin maiseman yhteiskunnallisiin kerroksiin. Terapeuttiset maisemat tarjoavat ihmisille mahdollisuuden parantua tai kohentaa oloaan, ja ihmiset hakevat niistä tietoisesti tai tiedostamattaan hyvää oloa. Varsinaisia määritelmiä terapeuttisen maiseman paranemisen puolille ei ole kehitetty, eikä niitä ole yksiselitteistä erotella toisistaan, sillä ihminen on kokonaisuus, jossa parantava kokemus muodostuu yleensä samanaikaisesti niistä kaikista. Lisäksi maiseman eri puolet vaikuttavat eri ihmisiin erilaisin tavoin, jolloin terapeuttinen kokemus kumpuaa yksilöllisesti maiseman eri puolista. Kuva 2 kuvaa terapeuttista maisemaa ja sen parantavuuden kokemisen muodostumista.

Terapeuttinen maisema



Kuva 2. Terapeuttinen maisema muodostuu maisemasta ja siinä olevista puolista. Terapeuttisen maiseman luoma parantava kokemus muodostuu, kun yksilö kokee tämän maiseman, jonka kautta yksilö kokee paranemisen eri puolia.

3.3.2 Maiseman puolet – *fyysinen, symbolinen, sosiaalinen*

Fyysinen maisema

Fyysinen maisema voi olla luonnonympäristö tai rakennettu ympäristö, ja yleensä se koostuu näistä molemmista (Williams 2010a). Maiseman fyysinen ulottuvuus havaitaan visuaalisesti ja koetaan aistillisesti, jotka ovat iso osa terapeuttisen kokemuksen syntyä. Fyysinen maisema voidaan nähdä myös koostuvan kaikesta mikä ei ole ihminen, mikä tekee myös eronjakoa ihmisen ja ei-ihmisen välille (Conradson 2005).

Fyysinen maisema kokonaisuutena muodostuu kaikesta siinä olevasta. Kaupunkimaisemassa tämä tarkoittaa, esimerkiksi rakennuksia, teitä ja viheralueita. Luonnonmaisemassa tämä tarkoittaa elollista ja elotonta luontoa, mistä maisema koostuu, kuten kasvillisuus ja kalliot (Conradson 2005). Luonnonmaisemat voivat myös olla metsä- tai vesistöalueita. Nämä ovat alueita, jotka ovat usein erillään ihmisen jokapäiväisestä toimintaympäristöstä, ja jonne hakeudutaan usein tarkoituksellisesti (Milligan & Bingley 2007). Luonnonmaisema voi olla myös esimerkiksi kaupungin luonnonalue, kuten viheralue ja rannikkoalue, jotka ovat kaupunkilaisille tärkeitä paikkoja levähtää, viettää aikaa tai toimia sosiaalisesti (Völker & Kistemann 2015).

Terapeuttinen maisema koostuu fyysisessä maisemassa olevista osista ja rakennelmista. Maiseman terapeuttisuus voi myös syntyä jostain maiseman osasta tai rakennelmasta, jolloin

parantamisen lähde on selvästi havaittavissa ja kohdennettavissa johonkin rakennelmaan tai muodostelmaan. Esimerkiksi pyhissä paikoissa terapeuttisuuden lähteenä voi olla rakennus tai rakennelma, esimerkiksi pyhä kaivo (Foley 2011). Nämä merkittävät maiseman osat ovat myös usein syynä sinne menemiselle, mikä voi ilmetä esimerkiksi pyhiinvaelluksina (Gesler 1996).

Terapeuttiset maisemat voivat myös olla ihmisten rakentamia, juuri terveyden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Kuten kylpyläkaupungit, jotka on luotu ihmisen halusta edistää terveyttään (Gesler 1998). Rakennetun ympäristön terapeuttisuutta on tutkittu esimerkiksi tarkastelemalla sairaalatilojen terapeuttisuutta (Curtis ym. 2007). Rakennetulla ympäristöllä ja sen elementeillä on vaikutusta siihen, miten ihminen kokee paikan. Sairaaloiden tilat ja muu rakennettu ympäristö ovat suunnittelun tulosta, millä voidaan vaikuttaa paikan kokemiseen, tosin ihmisen kokemuksellista puolta ei aina suunnittelu vaiheessa oteta huomioon (Curtis ym. 2007).

Sosiaalinen maisema

Gesler (1992) kuvaa, että maisemien merkitykset ja terapeuttisuus kehittyvät maisemissa olevista sosiaalisista merkityksistä, mitkä tulevat yhteiskunnasta ja kulttuurista. Maisemat rakentuvat muun muassa poliittisten ja sosiaalisten rakenteiden vaikutuksesta, jotka tulevat ilmi maiseman materiaalisista ominaisuuksista, esimerkiksi rakennuksista. Nämä vaikuttavat maisemasta saatuihin kokemuksiin ja merkitysyhteyksiin, jotka synnyttävät terapeuttista kokemusta (Gesler 1996).

Maisemien terapeuttisuus syntyy niiden merkityksistä ja symbolisista rakenteista, mitkä luovat mielikuvia ihmisten mieliin. Esimerkiksi paikan maine ja yleisesti vallalla oleva mielipide paikasta, rakentaa paikan terapeuttisuutta (Gesler 1998). Maine voi luoda paikasta terapeuttisen maiseman, ja voi myös ylläpitää maiseman terapeuttisuutta, tai poistaa sen. Ihmiset hyödyntävät tietoa tai uskomuksia rakentaakseen terapeuttisia maisemia. Esimerkiksi tieto lähdeveden parantavista vaikutuksista oli vaikuttamassa kylpyläkaupunkien syntyyn, muun muassa Englannissa Bathin kylpyläkaupunki ja antiikin ajan kylpylät rakentuivat tämän tiedon ympärille (Gesler 1998). Maine ja tieto ovat myös osa sosiaalisen maiseman kokonaisuutta.

Maisemalla on yhteys esimerkiksi historiallisiin tapahtumiin, tai paikallisiin tapoihin ja uskomuksiin, mitkä vaikuttavat maiseman kokemiseen. Historiaan sidotut sosiaaliset merkitykset näkyvät maisemasta konkreettisesti ja metaforisesti nähtävinä viesteinä (Gesler 1992). Maisemiin on sidottu sosiaalisia merkityksiä, ja maisemat tuottavat mahdollisuuksia sosiaaliselle kanssakäymiselle. Lisäksi muiden ihmisten näkeminen paikassa antaa kuvaa yleisesti hyväksytystä käyttäytymisestä ja vallitsevista muoti-ilmiöistä (Völker & Kistemann 2015). Yleinen sosiaalinen ympäristö vaikuttaa myös ihmisten turvallisuuden kokemukseen.

Maiseman sosiaalinen ulottuvuus vahvistaa siitä saatavaa paranemista. Se voi ilmetä esimerkiksi yhteisön tukena ja sosiaalisina kanssakäymisinä, mitkä tuovat paikan kokemiseen lisää merkitystä ja kuuluvuuden tunnetta (Williams 2010). Paikkaan liitetty sosiaalinen toiminta, tavat ja sosiaaliset mahdollisuudet luovat sosiaalista maisemaa.

Symbolinen maisema

Terapeuttisista maisemista saatava parantava kokemus syntyy maiseman merkityskytköksistä, jotka muodostuvat muun muassa sosiaalisista ja kulttuurisista yhteyksistä, mitkä ilmenevät maiseman symbolisina merkityksinä. Symboliset merkitykset ovatkin iso osa terapeuttista maisemaa ja siitä syntyvää paranemisen kokemusta. Symboliset merkitykset ovat maiseman ominaisuuksiin liitettyjä merkitysisältöjä, mitkä koetaan maisemasta yksilöllisesti (Williams 1998).

Gesler (1992) kuvaa terapeuttista maisemaa paikkana, jonka symboliset merkitykset antavat ihmisille mielensisäisiä merkityksiä. Tähän vaikuttaa maiseman kulttuurinen sidos ja kulttuuriin liittyvät symboliset sisällöt. Maisemasta näkyy siinä eläneiden ihmisten elämät, jotka ovat toiminnallaan luoneet symbolisia merkityksiä. Nämä merkitykset taas vaikuttavat siihen, miten ihmiset kokevat tätä maisemaa, ja merkityssisällöt luovat myös maiseman terapeuttisuutta. Symboliset merkitykset voivat tulla ympäröivästä yhteiskunnasta tai kulttuurista, tai yksilön omasta elämästä, esimerkiksi muistoina tai uskomuksina. Omat tai opitut merkitykset luovat tapaa, millä ihmiset katsovat ja näkevät maisemaa (Williams 1998).

Ihminen luo todellisuudessa ja mielessään terapeuttisia maisemia, jotka rakentuvat tiedon ja uskomusten luomina kokonaisuudeksi. Yksilö kokee maiseman merkitykset, kun hän näkee ja ymmärtää maisemassa olevat symboliset elementit. Terapeuttisen maiseman symbolinen puoli sisältääkin ympäristön ja sen elementtien ymmärtämisen kulttuuristen ja sosiaalisten aspektien välityksellä (Williams 1998).

Symboliset merkitykset ovat muuttuvia esimerkiksi yksilön elämänkaaren aikana, joko hänen omien kokemusten muokkaamana, tai merkitykset muuttuvat, kun yhteiskunta ja ympäröivä maailma muuttuvat (Williams 1998). Symbolinen maisema on sidoksissa kulttuuriin asiayhteyksiin, joita ihminen myös mielessään luo (Gesler 1998). Pienetkin asiat maisemassa voivat olla symbolisten merkityksien välityksellä oleellisia terapeuttisen kokemuksen syntymisessä. Esimerkiksi arkkitehtuurisilla yksityiskohdilla on iso merkitys maisemallisessa kokonaisuudessa ja sen kokemisessa (Gesler 1998). Lisäksi symbolinen maisema on nähtävissä teksteistä, jotka sisältävät paljon symbolisia merkityksiä (Tonnellier ja Curtis 2005).

3.3.3 Paranemisen puolet – fyysinen, psyykinen, henkinen

Fyysinen paraneminen

Fyysinen paraneminen on kehossa koettua paranemista, joka syntyy maiseman kokemisesta. Fyysinen paraneminen voi tapahtua huomattuina tai huomaamattomina muutoksina kehossa, joita tapahtuu terapeuttisessa paikassa ollessa. Maisema voi vaikuttaa erilaisin tavoin kokijaan, esimerkiksi maiseman positiiviset tekijät voivat rentouttaa kokijaa (Windhorst & Williams 2015). Huomaamattomia muutoksia voi olla esimerkiksi verenpaineen laskeminen. Sairaudet tai kehon huono tila ovatkin monesti motivaationa parantavan kokemuksen etsimiselle, ja syynä terapeuttisiin maisemiin hakeutumiselle (English ym. 2008).

Liikkuminen on yksi tapa kokea fyysisesti maiseman terapeuttisuutta, ja se on yksi osa terapeuttisen maiseman parantavaa vaikutusta. Liikkuminen itsessään voi toimia parantavana tai se voi olla tapa kokea terapeuttista maisemaa (Gatrell 2013). Liikkeeseen keskittyminen ja sen tunteminen suhteessa maanpintaan auttaa tiedostamaan omaa kehoa ja tilaa, mikä auttaa tulemaan niistä tietoisemmiksi (Lea 2008). Varsinkin itselleen vieraammassa ympäristössä ihminen huomioi ja tiedostaa kehoaan ja ympäröivää maailmaa paljon enemmän, jolloin hän myös kokee niitä vahvemmin. Näiden seurauksena ihminen voi uppoutua hetkeen ja maailmaan, jolloin hän voi kokea kehollisia ja mielensisäisiä muutoksia. Erityisesti luonnossa liikkumisesta saa aistikokemuksia ja kehollisia kokemuksia, jolloin voi tuntea esimerkiksi oman liikkeensä.

Aistiminen on usein väylä kokea ja saada parantavia vaikutuksia maisemasta, ja se onkin iso osa fyysistä paranemista. Maiseman aistiminen on yksilölle merkittävä ja parantava kokemus, erityisesti visuaalisesti havaitsemisella maisemaa, jolloin maisemasta nähdään esimerkiksi värejä ja muotoja (Lengen 2015). Ihminen tuntee ympäristön olosuhteet, kuten auringon paisteen tai tuulen, ja lisäksi kokee näiden herättämiä tunteita. Mikään kokemus ei ole yksistään fyysinen, vaan maiseman kokeminen on kokonaisvaltainen kokemus, jonka myötä voi kokea esimerkiksi eheyden tunteen (Lea 2008; Bell ym. 2015).

Psyykkinen paraneminen

Psyykkinen paraneminen muodostuu maiseman herättämistä tunteista ja niiden prosessoinnista. Paikka ja tunteet ovat dynaamisessa vuorovaikutussuhteessa toistensa kanssa. Williams (1998) kuvaa terapeuttisen maiseman fyysiseksi tai psykologiseksi paikaksi, joka yhdistetään paranemiseen tai hoitamiseen. Terapeuttinen maisema on samaa aikaa parantava paikka ja ihmisen mielensisäinen merkityskokonaisuus, joka perimiltään luo maisemasta saadun terapeuttisen kokemuksen. Psyykkinen paraneminen syntyy merkitysten, tuntemusten ja maiseman kokonaisuutena.

Paraneminen voi tapahtua esimerkiksi osana sosiaalisen ympäristön tarjoamaa tukea (English ym. 2008). Maiseman tarjoamat sosiaaliset mahdollisuudet ja sen sosiaalinen puoli voivat ruokkia kuuluvuuden tunnetta muihin ihmisiin tai paikkaan, joka tuottaa hyvää oloa. Maisema voi tarjota myös mahdollisuuden yksinoloon, mikä voi vahvistaa maiseman kokemista ja tarjoaa mahdollisuuden itsetutkiskeluun (Conradson 2005; Bell ym. 2015).

Luonto on erityisesti psyykkisen paranemisen lähde, minkä voi kokea yksin tai yhdessä. Luonto voidaan kokea terapeuttisena maisemana ja se tuottaa muun muassa rentoutumista ja rauhan tunnetta (Windhorst & Williams 2015). Luonnossa ollessaan voi esimerkiksi pohdiskella elämää, joka voi selkeyttää mieltä. Luonnonalueilla liikkuminen tuottaa monenlaisia positiivisia tunteita, mitkä toimivat mieltä parantavina. Esimerkiksi luonnossa voi saada tunteen olevansa osa jotain suurempaa ja tuntee kuuluvansa johonkin, jotka tuottavat paranemista (Bell ym. 2015).

Kiintymys paikkaan ja paikan taju voimistavat maisemasta saatuja tunteita ja niihin yhdistettyjä merkityksiä, jolloin sen kokeminen on voimakkaampaa (Williams 2002). Vahva paikan taju ja yhteys paikkaan tuottaa psyykkistä hyvinvointia, ja niiden kautta myös psyykkistä paranemista (Bell ym. 2015). Identiteetin muodostuminen on kytkeytyneinä tärkeisiin paikkoihin, joiden merkityksellisyys säilyy elämän aikana ja tuo kuuluvuuden tunnetta maailmaan (Williams 2002). Paikkoihin sitoutuneet merkitykset syntyvät muun muassa ihmisen ajatuksista, tavoitteista, haluista ja muistoista. Merkittävät paikat vahvistavat identiteettiä ja samalla tukevat yksilön psyykkistä tilaa (Bell ym. 2015). Identiteetti vaikuttaa maiseman kokemiseen, ja paikasta muodostunut identiteetti vaikuttaa lisäksi maiseman kokemiseen terapeuttisena.

Henkinen paraneminen

Henkinen paraneminen muodostuu paikan ominaisuuksista, rakennelmista, ja niihin liitetystä merkityksistä. Se voi liittyä esimerkiksi pyhien paikkojen kokemiseen, mutta voi tapahtua myös jokapäiväisemmissä paikoissa (Williams 2016). Henkisen kokemuksen voi saada maiseman lisäksi esimerkiksi kuvista, teksteistä ja rakennuksista. Terapeuttinen maisema voi olla sidottuna uskontoon, jolloin sen henkisen puolen voi helposti nähdä. Terapeuttisen maiseman ei kuitenkaan tarvitse olla uskonnollinen tai uskontoon liittyvä, se voi silti tulotta yksilölle merkittävän henkisen kokemuksen (Gesler 1996). Ihmisen oma uskomusjärjestelmä ja ajatusmaailma vaikuttavat siihen, millainen paikka näyttäytyy kullekin terapeuttisena.

Henkinen paraneminen on siis paljon muutakin kuin uskonnollinen kokemus, se on yksilön sisäinen kokemus ja ymmärrys hänen sisäisestä tai ulkopuolella olevasta voimasta. Henkisyys on yksilön halu löytää merkitystä, tarkoitusta ja tärkeyden tunnetta elämäänsä (Williams 2010). Henkinen kokemus tarkoittaa yleensä jonkun ei-nähtävän, ja jonkun itseään isomman kokemista. Kokemus ei synny pelkästään materiaalien tekijöiden tuottamana, vaan merkitysten, asiayhteyksien, aistimusten, tilanteiden, tunnelman, uskomusten ja ajatusten yhdistelmänä. Henkinen ja psyykkinen paraneminen ovat usein yhteen kietoutuneita, mitkä voidaan kokea esimerkiksi liikituksen tunteena tai kiintymyksenä paikkaan (Bell ym. 2015).

Henkinen kokeminen ja paraneminen on myös enemmän kuin kehollismieleellinen kokemus, ne rakentuvat monien tekijöiden summana, ja muodostuvat yksilön tuntemuksista ja hänen toiminnastaan. Maiseman elementtien näkeminen ja kokeminen ovat väylänä paranemisen kokemiseen, mikä tapahtuu kokijan mielessä. Maiseman symboliset ja sosiaaliset merkitykset ovat henkisessä paranemisessa merkittävässä asemassa, mutta merkittävimpiä henkisen paranemisen kokemiseen on yksilön omat kokemukset, tunteet ja merkitykset (Williams 2016).

Lisäksi henkiseen paranemiseen vaikuttavat maiseman sosiaaliset, kulttuuriset, symboliset ja visuaalisesti nähtävät merkitykset. Maiseman kokeminen ja erityisesti henkinen kokeminen ovat yhdistelmä paikan representaationaalista ja ei-representaationaalista kokemista (Williams 2016). Voidaan puhua maiseman henkisistä merkityksistä, jotka liittyvät yksilön omiin tunteisiin ja uskomuksiin, jolloin hän näkee maisemasta henkilökohtaisia merkityssisältöjä. Yksilön oma uskomusjärjestelmä määrittääkin maisemasta saatavan terapeuttisuuden (Williams 1998).

Henkinen paraneminen voi olla samaa aikaa sosiaalinen kokemus, esimerkiksi uskonnollisiin tilanteisiin liittyen (Williams 2016). Maisemaan yhdistetty sosiaalinen toiminta vahvistaa henkistä kokemusta ja paranemista. Esimerkkinä näistä on paikassa tapahtuvat palvonnan eri muodot ja rituaalit, joissa mukana oleminen tuottavat henkistä paranemista. Näissä tilanteissa korostuu ihmisten liikkuminen, mikä ilmenee paikkaan ja tilanteeseen ominaisena liikkeenä ja toimintatapoina, eli tilanteeseen kuuluvina liikkeinä ja eleinä (Williams 2016). Kehollinen liike ja sen merkityksellisyys vahvistavatkin henkistä paranemista.

Luonto voi olla lisäksi henkisen kokemuksen lähde, esimerkiksi luonnon kauneus voidaan nähdä taivaallisena ja kokea se elvyttävänä tai voimaannuttavana (Williams 2007b). Luonnonvoimat ja upeat maisemat pysäyttävät ja herättävät tunteita, kuten ihailua, mutta myös pelkoa. Henkinen kokemus on monesti aistillinen kokemus, jonka voi kokea myös luonnossa ja luonnon tuottamana, tämä tapahtuu, kun kokija näkee ja kokee luonnon. Luonnon aistillinen kokeminen ja varsinkin luonnon näkeminen liikuttaa mieltä, ja luo yhteyden kokijan ja ympäröivän maailman kanssa (Windhorst & Williams 2015).

3.3.4 Terapeuttisen maiseman tutkimuskenttä ja kritiikki

Tutkimuksen suuntaviivoja

Geslerin luomaa teoreettista viitekehystä on hyödynnetty hänen 1990-luvulla tekemien tutkimusten jälkeen monissa eri yhteyksissä, ja myöhemmin käsitettä on myös sovellettu ja laajennettu entisestään (Williams 2010a). Williams (2010a) on esittänyt terapeuttisten maisemien tutkimuskentän sisältävän eri kokonaisuuksia, mitkä muodostuvat eri lähestymistavoista ja tutkimuskohteista. Tutkimuksia erottaa esimerkiksi keskitytäänkö enemmän johonkin määrättyyn ihmisryhmään ja heidän kokemuksiinsa, vai jonkin määrätyn paikan merkityksellisyyteen siinä kävijöille.

Osa terapeuttisen maiseman tutkimuksista keskittyy tutkimaan paikkoja, jotka ovat tunnettuja niiden parantavuudestaan, kuten pyhät paikat ja terveyttä edistävät kohteet. Geslerin ensimmäiset tutkimuskohteet olivat tällaisia, yhtenä hänen tutkimuskohteena oli Lourdes, joka oli uskonnollinen pyhin vaelluskohde Ranskassa ja toisena oli kylpyläkaupunki Bath Englannissa (Gesler 1996, 1998). Näiden tutkimusten myötä hän myös rakensi ja kehitti terapeuttiset maisemat -käsitettä. Parantavuudestaan tunnettuihin paikkoihin lukeutuu lisäksi toiminnalliset paikat, kuten joogakeskukset ja retriittipaikat (Hoyez 2007; Lea 2008; Williams 2010a).

Terapeuttisen maiseman ei tarvitse kuitenkaan olla yhteen paikkaan sidottuna, ja niitä voi tutkia jopa globaalilla mittakaavalla (Hoyez 2007; Kearns & Collins 2010). Hoyez (2007) on esimerkiksi yhdistänyt terapeuttiset maisemat joogan globalisoitumiseen, ja hän toi esille, että

joogakeskusten terapeuttisuus on sidottuna vallitseviin mielenyhtymiin, jota jooga ja sen historia luovat. Terapeuttiset maisemat voivat siis olla mielensisäinen, ja terapeuttisuus muodostuu ajatusmaailman seurauksena.

Tutkimukset kohdistuvat myös jokapäiväisten ja arkielämään kuuluvien paikkojen ja niiden tuottamien tunteiden tutkimiseen (Sperling & Decker 2007; Williams 2010a). Osa tutkimuksista keskittyy asuinalueisiin ja niiden sisältämiin terapeuttisiin maisemiin, näissä tutkimuksissa huomioidaan myös ympäristön ei-parantavat puolet (Wakefield & McMullan 2005; DeVerteuil ym. 2007; Plane & Klodawsky 2013). Tutkimuksissa on tutkittu lisäksi paikkaa ja sen kokemista jokapäiväisessä elämässä muun muassa entisten kodittomien, alkuperäiskansan, etnisenryhmän ja vieroitushoidossa olevien ihmisten näkökulmasta, jolloin huomioidaan heidän paikasta saamat kokemukset (Wilson 2003; DeVerteuil ym. 2007; Sperling & Decker 2007; Plane & Klodawsky 2013). Tutkimuskohteina on myös terveydenhoitoon liittyviä paikkoja, kuten sairaaloita (Curtis ym. 2007). Lisäksi esimerkiksi kotia on tutkittu terapeuttisena maisemana kotihoidon näkökulmasta (Williams 2002; Williams 2010a).

Luonto voidaan nähdä joko erityisinä terapeuttisia kohteina tai osana arkielämää. Erityiset luonnonkohteet, kuten kansallispuistot, ovat kohteita jonne hakeudutaan ja joista haetaan paranemista. Luonto voi olla myös osaa arkipäiväistä ympäristöä, esimerkiksi asuinalueen puisto (Plane & Klodawsky 2013) tai puutarhat (Milligan & Bingley 2007). Ihminen on eniten kontaktissa hänen arjessa esiintyviin paikkoihin, joten niillä on huomattava vaikutus terveyteen, luomalla mahdollisia parantavia kokemuksia ja edistämällä terveyttä (Williams 2010a).

Terapeuttiset maisemat voidaan nähdä mielensisäisinä, jolloin ei keskitytä konkreettiseen paikkaan, vaan esimerkiksi tekstiin. On tehty joitakin tutkimuksia, jossa tarkastellaan kaunokirjallisia teoksia terapeuttiset maisemat -käsitteen lähtökohdasta, jolloin symbolisten merkitysten asema korostuu (Baer & Gesler 2004; Tonnellier & Curtis 2005; Williams 2007b). Tekstit nähdään mielensisäisinä maisemina, ja tekstissä olevat symboliset merkitykset muodostavat terapeuttista maisemaa ja terapeuttisuuden kokemista. Baer ja Gesler (2004) hyödynsivät tätä lähestymistä ja toivat tutkimuksessaan esille terapeuttiset maisemat -käsitteen vajavuuksia ja ongelmakohtia.

Lisäksi viimeaikaisemmissa tutkimuksissa terapeuttisia maisemia on sovellettu entisestään ja kehitetty samalla käsitettä eri asetelmissa. Liikkumisen merkitys terapeuttisen maiseman kokemisen oleellisena tekijänä on huomioitu, keskittyen esimerkiksi kävelyyn (Doughty 2013; Gatrell 2013) tai uimiseen (Foley 2017). Terapeuttisten maisemien tutkimuksessa liikkumiseen onkin kiinnitetty viime aikoina enemmän huomiota (Gatrell 2013; Bell ym. 2015; Foley 2017).

Terveyslähtöisissä ja terveyden edistämiseen keskittyvissä tutkimuksissa terapeuttiset maisemat on yhdistetty salutogeneettiseen näkemykseen terveydestä (Völker & Kistemann 2011, 2013). Foley & Kistemann (2015) tuovat esimerkiksi esille maiseman aktiivisena tilana, huomioiden luonnonalueet toiminnallisina paikkoina, joissa voi harrastaa erilaisia aktiviteettejä, hyödyntäen samalla myös salutogeenistä lähestymistapaa. Terapeuttiset maisemat -käsitettä on myös sovellettu länsimaisen kontekstin ulkopuolelle, minkä vähäisyys on ollut yksi terapeuttiset maisemat tutkimuksen kritiikin kohde (MacKian 2008).

Käsitteen kritisointi

Terapeuttisten maisemien tutkimusten kirjo on lisääntynyt käsitteen kehittymisestä lähtien. Lähestymistavat ja tutkimuskohteet ovat lisääntyneet ja samalla on kiinnitetty huomiota käsitteen ongelmakohtiin ja puutteisiin (Baer & Gesler 2004). Kritiikin avulla käsitettä on pyritty kehittämään kattavammaksi. Erityisesti on huomioitu käsitteen keskittyminen positiivisuuteen ja sen yleistettävyyden ongelmallisuus.

Yleistettävyyden ongelma ilmenee paikan tasolla, yksilötasolla ja globaalilla tasolla (Williams 2010). Kritiikki kohdistuu erityisesti siihen, voidaanko paikkojen terapeuttisuutta yleistää (Wilson 2003). Terapeuttisen maiseman määrittäminen ei ole yksiselitteistä, sillä maiseman kokeminen on eri ihmisille erilainen. Ihmisten kokemus on se, mikä tuottaa maiseman terapeuttisuuden. Sen takia ei voida sanoa jonkun paikan olevan yleismaailmallisesti terapeuttinen maisema (Baer & Gesler 2004).

Terapeuttista maisemaa ei voi määrittää vain paikan ominaisuuksilla. Sen sijaan terapeuttinen maisema koostuu siitä, miten ihmiset kokevat paikan ja sen terapeuttisuuden ja millaisia merkityksiä ihminen antaa paikalle omassa mielessään. Terapeuttisuus muodostuu siis ihmisessä itsessään ja ihmisen kokemana. Yksilöllinen kokemien onkin ensisijainen terapeuttisen maiseman kokemisessa, jonka seurauksena maiseman terapeuttisuutta ei voida määrittää absoluuttisesti (Baer & Gesler 2004).

Terapeuttisten maisemien määrittämisen ongelmallisuus on havaittavissa muun muassa siitä, että paikat eivät aina ole terapeuttisia, vaikka ne olisi rakennettu terveyden edistämisen tarkoitukseen ja vaikka olisi kyse terapeuttisesta maisemasta. Tästä esimerkkinä ovat sairaalat ja hoitolaitokset, joiden tarkoitus on terveyden edistäminen, mutta niitä ei aina koeta terapeuttisiksi (Curtis ym. 2007). Terapeuttiset maisemat voivat olla samanaikaisesti parantavia ja ei-parantavia (Wakefield & McMullan 2005; DeVerteuil ym. 2007; Plane & Klodawsky 2013). Tämä johtuu ihmisten kokemusten yksilöllisyydestä, se mikä on terapeuttista toiselle, ei välttämättä ole sitä toiselle. Esimerkiksi fobioista kärsivät ihmiset näkevät ympäröivän maailman hyvin eri tavoin (Davidson & Parr 2007). Lisäksi esimerkiksi huonomaineinen asuinalue voi sisältää sen asukkaille parantavia puolia, kun taas muille nämä voivat olla ei-parantavia, sama paikka näyttäytyykin ihmisille eri tavalla ja sen tuottama kokemus on erilainen (Wakefield & McMullan 2005). Paikkojen eri ominaisuudet vaikuttavat moninaisesti niiden terapeuttisuuteen, esimerkiksi poliittisen tilan luomat valta-asetelmat luovat erilaisia kokemusmaailmoja (DeVerteuil ym. 2007).

Lisäksi käsitettä on kritisoitu sitä, että näkemys maiseman terapeuttisuudesta vaihtelee yksilöllisyyden lisäksi, ajan ja sijainnin perusteella (Baer & Gesler 2004). Ajan myötä näkemykset ja maiseman merkitykset muuttuvat, joka vaikuttaa siten myös maiseman kokemiseen. Kulttuuri määrittää sitä, mikä maisemassa mielletään terapeuttiseksi, eri kulttuureissa ja eri maissa on eroavia näkemyksiä ja mieltymyksiä, mitkä vaikuttavat maisemien kokemiseen. Yleensä paikat ovatkin kulttuurin luomien merkityksien tuottamina terapeuttisia, eli terapeuttinen kokeminen on kulttuurisidonnaista (Wilson 2003).

Käsitettä on kritisoitu lisäksi tutkimusten ja ajattelutavan painottumisesta länsimaihin, ja huomiota on kiinnitetty käsitteen länsimaiseen näkökulmaan ja paikan ymmärtämiseen. (Wilson 2003). Terapeuttiset maisemat ei ota huomioon esimerkiksi, miten alkuperäiskansat ymmärtävät paikan, tai heidän näkemystä, miten paikat parantavat (Wilson 2003). Käsite onkin luotu länsimaiselta pohjalta, minkä takia se muodostuu länsimaisista käsityksistä esimerkiksi terveydestä ja paikasta. Alkujaan myös tutkimuskohteet ovat olleet länsimaisia paikkoja ja niitä on tutkittu länsimaisesta näkökulmasta.

Terapeuttisen maiseman tutkimuksissa on nykyään ymmärretty, että terapeuttinen kokeminen on yksilöllistä, eikä mikään paikka ole itsessään kaikille poikkeuksetta terapeuttinen. Lisäksi, että kulttuuri vaikuttaa terapeuttisen maiseman ilmentymiseen. Nykyään terapeuttisia maisemia onkin tutkittu monesta näkökulmasta, ja tutkimuskohteissakin on keskitytty muihin lähtökohtiin, myös länsimaiden ulkopuolella. Esimerkiksi on MacKian (2008) on tutkinut terapeuttisten maisemien näkökulmasta naisten voimaantumista Ugandassa, tarkastellen naisten terveyteen liittyviä uutisartikkeleita. Lisäksi muun muassa Liamputtong ja Suwankhong (2015) ovat hyödyntäneet käsitettä Thaimaassa rintasyöpädiagnoosin saaneiden selviytymisen ja näkemysten tutkimiseen, ja huomioiden miten nämä näkevät maiseman terapeuttisuuden.

Huomionarvoista on myös, että terapeuttisten maisemien tutkimuksissa ei välttämättä määritellä, mikä on terveys tai paraneminen. Tutkimuksissa kuitenkin näkyy holistinen terveyden ymmärtäminen, jolloin terveys nähdään koostuvan fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä (Williams 2010a). Terapeuttisten maisemien tutkimuksissa esiintyvä ymmärrys terveydestä sisältää myös yhtymäkohtia WHO:n terveyden määritelmään. Lisäksi terapeuttiset maisemat -käsitteeseen sisältyy ajatus terveyden edistämisestä (Völker & Kistemann 2011). Nykyään onkin huomioitu enemmän terapeuttisen maisemien terveydellinen puoli, soveltamalla salutogeneesin ajatusta tutkimuksissa (Völker & Kistemann 2011, 2013). Myös maisemien toiminnalliseen puoleen on nykyään keskitytty enemmän (Doughty 2013; Gatrell 2013; Foley 2017). Nämä molemmat ovat olleet puutteellisesti edustettuina aikaisemmissa tutkimuksissa. Käsite on siis alati kehittyvä ja kehitettävissä.

4. Aineistot ja menetelmät

4.1 Aineisto, aineiston valinta ja kerääminen

Tutkimuksen aineistoksi valitsin kahdesta erilaisesta lähteestä kerätyt artikkelit, jotka käsittelevät luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksia. Aineiston lähteiksi valitsin Helsingin Sanomat ja Health & Place lehdet. Helsingin Sanomat on kotimainen päivälehti, joka julkaisee uutisia ja artikkeleita. Health & Place on kansainvälinen tieteellinen julkaisu, joka julkaisee tieteellisiä artikkeleita.

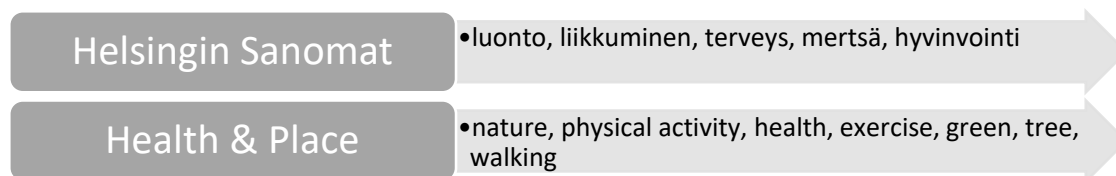
Halusin sisällyttää tutkimukseeni kansalle suunnatun lehden ja tieteellisen lehden, koska kahdesta erityyppisestä lähteestä kerätty aineisto antaa monipuolisen kuvan siitä, miten luonnosta liikkumisesta ja sen yhteydestä terveyteen puhutaan niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla. Lehtien valintaprosessissa huomioin seuraavat tekijät: lehdestä löytyi riittävästi tutkimukseni aihetta käsitteleviä artikkeleita, aiheeseen liittyviä artikkeleita oli julkaistu useampi vuotta kohden, lehden julkaisuväli, ja että lehdellä on laaja lukijakunta.

Helsingin Sanomat valitsin toiseksi lähteeksi, koska se on Suomessa luetuin sanomalehti, ja tavoittaa laajan lukijakunnan. Helsingin Sanomat julkaistaan päivittäin paperisena versiona, ja nettiversiona, lisäksi lehden tilaajilla on mahdollisuus lukea netissä julkaistuja artikkeleita. Helsingin Sanomat julkaisee artikkeleita monipuolisesti eri aiheista, ja lehdestä löytyi artikkeleita, jotka käsittelevät suoraan tai osittain luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksia.

Suomesta ei löytynyt kotimaista tieteellistä lehteä, jossa olisi julkaistu riittävästi aiheeseen liittyviä artikkeleita, joten toiseksi lähteeksi valikoin kansainvälisen tieteellisen julkaisun Health & Place. Health & Place on Elsevierin julkaisema vertaisarvioitu poikkitieteellinen sarja, joka yhdistää teemoja maantieteestä ja terveydestä. Elseviere on yksi maailman suurimmista tieteellisen tiedon julkaisijoista. Elseviere ylläpitää ScienceDirect tietokantaa, jossa on suuri määrä tieteellisiä julkaisuja, sisältäen myös Health & Place lehden.

Etsin aineiston artikkelit elektronisista tietokannoista. Helsingin Sanomien artikkelit etsin käyttämällä sen omaa tietokantaa, joka sisältää kaikki lehdessä julkaistut artikkelit. Haun tuloksista jätin pois pääkirjoitukset ja mielipidekirjoitukset, koska halusin keskittyä tietoa tarjoaviin uutis- ja faktapohjaisiin artikkeleihin. Helsingin Sanomien artikkelihakua varten piti ostaa Helsingin Sanomien tarjoama verkkolehti versio, joka sisältää oikeuden käyttää uutisarkistoa. Uutisarkiston kautta pystyin etsimään julkaistuja artikkeleita hakusanan ja julkaisuajankohdan perusteella, ja ne ovat muotoilultaan samassa muodossa kuin alkuperäisissä julkaisuissa. Health & Place lehden artikkelit hain ScienceDirectin tietokannan hakuominaisuutta käyttäen, josta pääsee hakemaan lehtikohtaisesti artikkeleita hakutermein. ScienceDirectin tietokantaa pääsin käyttämään yliopiston tunnuksilla, muuten se olisi myös ollut maksullinen.

Etsin artikkelit tietokannoista käyttäen hakutermejä. Hakutermien valintaa ohjasivat tutkimuksen aihe ja tutkimuskysymykset. Hakutermeihin vaikuttavia tekijöitä oli esimerkiksi se, miten aiheesta puhutaan valitussa lähteessä. Puhetavat eroavat jo kielieron takia, mutta eroihin vaikuttaa myös lähteiden kirjoitustyyllilliset erot, tieteellisissä artikkeleissa käytetään erilaista puhetapaa kuin sanomalehtiartikkeleissa. Näistä syistä hakutermit erosivat toisistaan, niin kuin näkyy Kuvassa 3. Tässä ilmaistuna vain ne termit, jotka tuottivat tuloksia hauissa, ja joiden avulla löysin aineistoon artikkelit. Haussa käytin sanoja eri variaatioin ja taivutuksin. Hakutermien valintaan vaikutti myös aikaisempi tieto aiheesta.



Kuva 3. Aineiston hakemisessa käytetyt hakutermit Helsingin Sanomissa ja Health & Place lehtien artikkelihauissa.

Hakutuloksista valitsin ne artikkelit, jotka käsittelivät jotenkin tutkittavaa aihetta, ja jätin artikkelit, jotka käsittelivät muita aiheita, koska ne eivät olisi auttaneet vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Keräsin aineisto vuoden 2016 lopussa. Health & Place oli julkaissut enemmän artikkeleita aiheesta vuotta kohden suhteessa Helsingin Sanomiin. Tämän seurauksena, Health & Place lehdestä sisällytin vuonna 2016 julkaistut artikkelit, ja Helsingin Sanomista otin vuosina 2015 ja 2016 julkaistut artikkelit. Valinnan tuloksena aineisto sisältää 16 artikkelia Health & Place lehdestä ja 17 Helsingin Sanomien artikkelia.

Aineiston koko osoittautui kattavaksi tutkimuksen kannalta, koska aineiston sisältö alkoi toistaa itseään, mikä viittaa aineiston saturaatioon. Aineisto toi esille tutkittavaa aihetta monipuolisesti, joka antoi mahdollisuuden löytää aineistosta vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tekstit sisälsivät kattavasti teemoja ja merkitysisältöjä, jotka analyysin avulla nousivat esille. Artikkelit antavat hyvän kuvan, miten tämän tutkimuksen aiheesta on puhuttu kyseessä olevan ajanjakson sisällä. Tutkimuksen keskittyminen valittuun ilmiöön ja rajattuun aineistoon, eivät ole rajoittavina tekijöinä, vaan antavat mahdollisuuden mennä analyysissa syvälle ja nostaa teksteistä huomioita ja niiden sisältämiä merkityksiä, mitkä muuten eivät tulisi ilmi.

4.2 Sisällönanalyysi menetelmänä

4.2.1 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi

Tässä tutkimuksessa käytetään analyysimetodina sisällönanalyysiä, joka on yksi laadullisessa tutkimuksessa käytettävä aineiston analysointitapa. Laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus on kokonaisuus tutkimusmetodeja ja lähestymistapoja, joiden kautta pyritään tutkimaan ihmistä ja ihmisten käyttäytymistä.

Laadulliset tutkimusmenetelmät ovat yleisiä ihmismaantieteellisessä tutkimuksessa, usein tutkimus keskittyy erityyppisten tekstimuodossa olevien materiaalien tutkimiseen ja tulkitsemiseen, kuitenkin tutkimuksen ei tarvitse pohjautua vain tekstien tarkasteluun (MacKian 2010). Loppujen lopuksi kuitenkin laadullisessa tutkimuksessa ollaan vahvasti tekemisissä kielen, puheen ja niiden merkitysten kanssa. Tutkimus voi myös kohdistua ei-kielillisiin asioihin, kuten toimintaan, ajatteluun ja tuntemuksiin, mitä ei aina ole helposti käännettävissä kielelliseen

muotoon (Dewsbury 2010). Silti tutkimuksen teossa näidenkin asioiden ja ajatusten prosessointi sekä ilmi tuominen tapahtuu kielen avulla.

Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa tulokset voidaan ilmaista esimerkiksi numeerisesti, laadullisessa tutkimuksessa tulokset eivät ole yleensä niin yksinkertaisesti ilmaistavissa, vaan ne pitää kirjoittaa auki (DeLyser 2010). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään ilmiöiden merkityksiin, mitä eri metodein ja lähestymistavoin pyritään tutkimaan, tarkoituksena tuoda selvyyttä tai lisätietoa tutkittavaan ilmiöön.

Laadulliseen tutkimukseen sisältyy teoreettinen puoli, ja usein tutkimusten kulkua ja muodostumista ohjaa jokin tutkimukseen valittu teoria. Teoriat tuovat tutkimukseen näkökulman, minkä kautta tutkittavaa ilmiötä tutkitaan. Lisäksi tutkimukseen usein liitetään filosofinen lähestymistapa, joka määrittää mitä ja miten voidaan tietää (Aitken & Valentine 2006). Teoria ja filosofia luovat pohjan tutkimukselle ja ohjaavat sitä.

Sisällönanalyysi on yksi laadullinen tutkimusmetodi, joka keskittyy yleensä tekstimuodossa olevan aineiston läpikäymiseen ja tekstien merkitysten löytämiseen (Hannam 2001; Schreier 2012). Se ei ole tarkkaan määritelty toimintamalli, vaan ennemmin laaja-alainen lähestymistapa, jolla analysoidaan aineistoa (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Schreier 2012). Analyysiin voidaan käyttää aineistona mitä tahansa tekstimuotoon tuotettua lähdettä. Tässä tutkimuksessa tutkittava aineisto koostuu tieteellisistä artikkeleista ja sanomalehtiartikkeleista.

Sisällönanalyysi on systemaattinen aineiston analysointitapa, jonka lähtökohtana on tekstin sisältöjen ja merkitysten tutkiminen. Lisäksi tekstiä tarkastellaan todellisuutta kuvaavana kommunikaationa, jonka kautta pyritään selvittämään tekstissä olevia merkityksiä ja sisältöjä (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Schreier 2012). Tekstin analysoimisen tarkoituksena on luoda tutkittavasta aiheesta lisää ymmärrystä ja tietoa.

Analyysin tavoitteena on muuttaa aineisto tiiviimpään muotoon, samalla lisäten sen informaatioarvoa (Eskola 2010; Schreier 2012). Analyysissä keskitytään kieleen ja sen ilmaisuun, joista analyysivaiheiden myötä muodostetaan kategorioita tai luokkia, joiden avulla tekstin merkitykset nostetaan esille. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa eri tavoin ja se antaa lähinnä ohjenuoran sille, miten tekstiä käydään läpi ja analysoidaan niin että tuloksena on uutta tietoa tutkittavasta aiheesta.

4.2.2 Sisällönanalyysi – sen muodot ja vaiheet

Sisällönanalyysi jakaantuu erilaisiin lähestymistapoihin. Yksi jaottelu on jakaa sisällönanalyysi aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan tai teorialähtöiseen analyysiin (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010). Näiden analyysitapojen välillä on ajatuksellinen ero, joka ilmenee siinä, miten aineistoa lähestytään ja kuinka vahvasti aiemman tiedon ja teorioiden annetaan vaikuttaa analyysiprosessissa. Lähestymistapojen erot ilmenevät siinä käytetäänkö analyysin aikana hyödyksi valmista teoriaa, jonka annetaan ohjat analyysin toteuttamista, ja hyödynnetäänkö analyysin aikana aiheeseen liittyen taustatietoa, ja annetaanko näiden vaikuttaa aineiston läpikäymisen myötä löytyviin merkityksiin.

Aineistolähtöisessä lähestymisessä aineistoa luetaan ilman ennalta määrättyä oletusta, eikä analyysiyksikköjä ole päätetty etukäteen, vaan ne löydetään aineistosta itsestään (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010). Puhtaasti aineistolähtöistä analyysiä voi olla haasteellista toteuttaa, koska tutkijan aikaisempi tietämys ja ymmärrys vaikuttavat helposti aineiston tulkintaan, ja voivat vaikuttaa siihen, mitä tutkija näkee aineistosta.

Teorialähtöisessä analyysissä käytetään aikaisemmin olemassa olevaa teoriaa analyysin lähtökohtana ja se ohjaa koko analyysiprosessia, alusta loppuun (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010). Analyysin teemat otetaan valmiina teoriasta, ja lähestytään aineistoa sen kautta. Aineistoa luetaan teoria mielessä pitäen, jolloin keskitytään vain niihin asioihin, mitkä ovat teorian kautta ennalta määritellyjä. Teorialähtöinen analyysi on sidottuna vahvasti valittuun teoriaan, eikä anna paljon mahdollisuutta löytää aineistosta uutta tietoa. Lisäksi teorialähtöinen analyysi pyrkii yleensä vahvistamaan tai testaamaan kyseistä teoriaa, joka myös voi olla rajoittavatekijä tutkimuksen kannalta.

Teoriaohjaava analyysi on tavallaan kahden aikaisemman välimuoto tai yhdistelmä (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010). Siinä hyödynnetään molempia lähestymistapoja. Aineistoa käsitellään ensin hyödyntämällä aineistolähtöisen analyysin lähestymistapaa, eli analyysi etenee ensin aineiston ehdoilla. Analyysivaiheen loppupuolella ja tulosten muodostamisessa, teorialähtöisen analyysin tapaan, teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä käytetään apuna valittua teoriaa. Teoriaohjaavassa analyysissä ei ole aineistolähtöisen analyysin ongelmaa, eli miten tutkijan ajatukset vaikuttavat analyysiin. Sen sijaan analyysiä ohjaa valittu teoria, joka toimii analyysin apuna, mutta analyysi ei ole vahvasti sidottuna teoriaan, kuten teorialähtöisessä analyysissä (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010).

Tässä tutkimuksessa käytettävä teoriaohjaava analyysi hyödyntää aikaisemmin tiedettyä tietoa, sekä huomioi teorian läsnäolon, silti aineistosta antaen löytyä uutta tietoa, ja pyritäänkin löytämään aiemmin tiedetyn tiedon nojalla uutta tietoa aiheesta. Teoria vaikuttaa analyysin vaiheisiin, riippuen siitä kuinka vahvasti teoriaa halutaan käyttää analyysissä. Aineistosta tehtävässä ryhmittelyssä ja luokkien muodostamisessa, teoriaohjaavassa analyysissä pää- tai yläluokat voivat tulla teoriasta, ja alaluokat löydetään aineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2009).

Sisällönanalyysiin liittyen puhutaan myös, onko analyysi induktiivinen vai deduktiivinen. Näillä viitataan tutkimuksessa käytettyyn päättelyn logiikkaan (Tuomi & Sarajärvi 2009). Induktiivisella tarkoitetaan ajatustapaa, jossa tietoa johdetaan yksittäisestä yleiseen, ja deduktiivisella tarkoitetaan päinvastaisesti yleisestä yksittäiseen. Induktiivisessä tutkimuksessa voidaan muodostaa teoriaa, kun taas deduktiivisessä pyritään vahvistamaan aiemmin olemassa olevaa teoriaa. Lisäksi on abduktiivinen päättely, joka on kahden aikaisemman välimuoto. Päättelymuodot voidaan yhdistää sisällönanalysointitapoihin, eli voidaan sanoa aineistolähtöisen analyysin pohjautuvan induktiiviseen päättelyyn ja teorialähtöisen analyysin pohjautuvan deduktiiviseen päättelyyn. Teoriaohjaava analyysi voidaan nähdä hyödyntävän abduktiivista päättelyä, koska teoriaohjaavassa analyysissä hyödynnetään molempia, aineistoa ja teoriaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97).

Tutkijan merkitys analyysin tekemisessä on merkittävä, eikä yksittäiset analyysin osat takaa sen luotettavuutta, vaan tutkimuksen toteuttamisen kokonaisuus. Tutkijan ymmärryksen avulla muodostuu se kokonaisuus, mikä tuottaa aineistosta uutta tietoa, joka esitetään tutkimustuloksina. Tutkimuksen luotettavuus muodostuu tutkimuksessa käytettyjen raamien kautta, ja siitä että tutkimuksen peruslähtökohdat ja vaiheet ovat kerrottu, ja kuvattu miten analyysi on toteutettu (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010). Näitä raameja luovat tutkimuksen aiheen valinta ja rajaus, ja tutkimuksen tavoitteet.

Sisällönanalyysi sisältää määrättyt vaiheet joiden aikana aineistoa käydään läpi. Yksinkertaistettuna analyysi muodostuu tekstin koodaamisesta, pelkistämisestä, ryhmittelystä ja tulosten muodostamisesta. Nämä kaikki vaiheet muodostavat sisällönanalyysin, ja tulokset saadaan vaiheiden kautta muokatun tiedon tuomisella uudeksi kokonaisuudeksi. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset vaikuttavat myös siihen, mitä aineistosta etsitään, ja niin myös aineistosta löydettäviin tuloksiin.

Aineiston analysointi aloitetaan tekstistä oleellisten ilmaisujen koodaamisella ja niiden pelkistämällä, eli kun tutkimuksen kannalta tärkeät asiat on löydetty ja merkitty tekstistä, tekstissä olevat ilmaisut ja lauseet pelkistetään lyhyempään muotoon (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010). Koodaamisella saadaan jäsenneltyä tekstiä niin että tärkeä tieto nousee esiin, ja antaa kuvan siitä, mitä aineisto sisältää. Kun taas pelkistäminen nostaa esiin ja erottelee kiteytettynä aineistosta tutkimuksen kannalta tärkeät asiat, ja muodostaa niistä tiiviimmän kokonaisuuden.

Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset luokitellaan, eli muodostetaan luokkia, joiden alle pelkistetyt ilmaukset sijoitetaan. Luokittelussa osiin pilkottu aineisto kootaan uudella tavalla kokonaisuudeksi, ja koodatut teksti osat järjestetään tutkimuksen aiheen viitoittamana muodostuneisiin ryhmiin. Luokat nimetään sen sisältöä kuvaavaksi ja luokkaan sijoitetaan ne ilmaisut, jotka niihin liittyvät. Luokittelussa koodatut ilmaukset käydään läpi ja jaetaan luokkiin, niiden samankaltaisuuksien ja eroavuuksien perusteella (Hsieh & Shannon 2005; Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010). Luokat voivat muodostua muun muassa ilmiön ominaisuuden, piirteen tai käsityksen muodostamana kokonaisuutena. Luokittelua voi jatkaa luomalla ala- ja yläluokkia ja yhdistelemällä niitä.

Teoria voi ohjata luokittelu prosessia. Tutkijan näkemys teorian, aineiston ja aiemman tietämyksen vaikutuksesta ohjaa, miten tutkija sijoittaa ilmaisut eri luokkiin. Luokitteluun vaikuttaakin, millä lähestymistavalla analyysiä tehdään, aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti vai teorialähtöisesti. Lähestymistapa vaikuttaa siihen muodostetaanko varsinaiset luokat suoraan aineistosta, vai tulevatko ne ennalta määrättyinä teoriasta.

Luokittelun jälkeen muodostuneesta kokonaisuudesta eli analyysin tuloksista, tutkija vastaa tutkimuskysymyksiin ja tekee johtopäätökset, ja tämä kokonaisuus muodostaa varsinaiset tutkimuksen tulokset. Analyysiin tuloksien muodostumiseen ei riitä se, että aineiston teksti järjestellään uudeksi kokonaisuudeksi, vaan varsinaiset tulokset muodostuvat teksteistä löydetyn uuden tiedon uudelleen ilmaisemisesta. Näin tuodaan uutta ymmärrystä tutkittavaan ilmiöön. Varsinainen tulosten muodostaminen tapahtuu aineiston analysoimisen aikana saadun tiedon auki kirjoittamisella, lisäksi tulokset muodostuvat myös tutkijan tulkinnan kautta (Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010).

Ei ole selkeää selitystä, miten tutkija löytää aineistosta oleellisen sisällön ja usein puhutaan, että tutkija näkee sen, tai että aineistosta nousee teemoja, tutkijan tietämys ja aineiston sisäistäminen tuottavat tämän kyvyn löytää tutkimukseen liittyen merkityksellinen tieto, ja nähdä yhteyksiä tekstissä (Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola 2010). Tutkimuksen ja analyysin tavoitteena on ymmärtää ilmiötä ja luoda mahdollisuus tulosten tulkitsemiselle. Vaikka aineistosta löytyykin paljon mielenkiintoisia asioita, niin analyysissä kuitenkin pitäydytään vain siinä, mikä on kyseisen tutkimuksen kannalta oleellista.

4.3 Miten analysointi on toteutettu

Analyysiprosessia ennen valitsin ensin sisällönanalyysin muodon, eli käytän tässä tutkimuksessa teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Lisäksi ensin valitsin ja keräsin aineiston. Tämän jälkeen alkoi aineiston läpikäyminen ja analysoiminen. Analyysi muodostui seuraavista vaiheista: aineiston lukeminen ja sisäistäminen, pääluokkien muodostaminen, tutkimuksen kannalta tärkeiden ilmausten etsiminen ja alleviivaaminen aineistosta, ilmausten listaaminen, ilmausten pelkistäminen, pelkistettyjen ilmausten luokittelu ja luokkien muodostaminen, sekä tulosten auki kirjoittaminen.

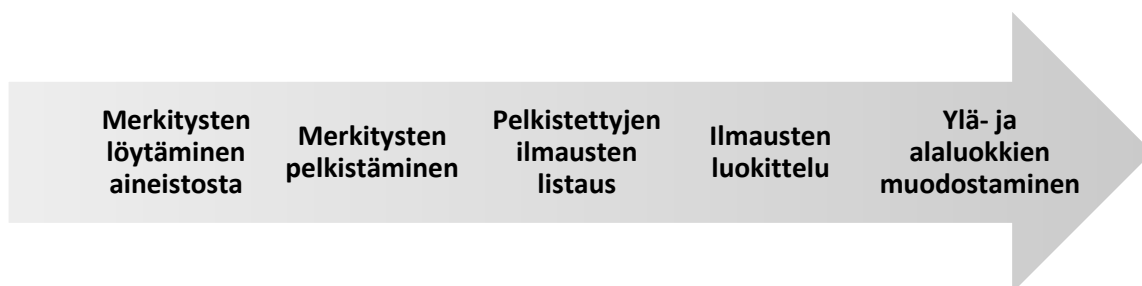
Ensimmäisenä siis tutustuin aineistoon, eli luin koko aineiston ensin kertaalleen läpi, muodostaen siitä hyvän yleiskuvan. Tästä minulle kehittyi käsitys artikkelien sisältämistä aiheista, teemoista, ilmaisuista ja merkityksistä, joka antoi pohjan tuleville vaiheille. Analyysin toteutuksessa hyödynsin teoreettisena viitekehyksenä terapeuttiset maisemat -käsitettä. Tämä ja muu aiheen taustatieto ohjasivat pääluokkien muodostuksessa, joiden avulla etsin aineistosta merkityksiä. Aineiston läpikäynnin sekä teoriaan ja taustatietoon tutustumisen pohjalta muodostin analyysissä käytettävät neljä pääluokkaa, jotka muodostuivat kuvaamaan terveyteen, liikuntaan, luontoon ja sosiaalisiin/symbolisiin liittyviä aiheita. Nämä ohjasivat analyysin seuraavia vaiheita. Pääluokkien muodostamiseen vaikutti erityisesti terapeuttiset maisemat -käsite, ja sen sisältämät paranemisen ja maiseman eri puolet. Lisäksi WHO:n terveyden määritelmä vaikutti pääluokkien kiteytymisessä.

Seuraavana vaiheena oli aineiston läpikäyminen alleviivaamalla siitä pääluokkiin liittyvät oleelliset ilmaisut. Näihin neljään luokkaan liittyen alleviivasin aineistosta niihin liittyvät ilmaukset niitä kuvaavalla värillä. Tein alleviivaukset merkatun ilmaukset neljällä eri värillä tusseilla paperille tulostettuihin artikkeleihin. Kävin artikkelit läpi etsien ja merkiten luokkiin liittyvät ilmaukset ja merkitykset. Analyysiyksikkönä eli alleviivattuina ilmauksina toimivat yksittäiset sanat, lausumat ja lauseet. Suurimmassa osassa artikkeleista lähes koko teksti sisälsi pääluokkiin liittyviä ilmauksia, joten aineistossa oli runsaasti materiaalia analyysiä varten.

Tekstejä läpikäydessäni analyysi eteni ensin aineistolähtöisesti ja aineiston ehdolla, ottamalla huomioon kaikki ne sisällöt ja merkitykset, mitä aineistosta on löytynyt. Lisäksi huomioin tutkimustavoitteeni ja tutkimuskysymykseni, joihin pyrin löytämään vastaukset. Pääluokkien ohjatessa tekstien läpikäymistä, ne loivat raamit tekstien läpikäymiseen, joiden ohjaamana löysin teksteistä merkityksiä. Aineiston alleviivaamisen eli koodaamisen jälkeen, luin aineiston uudelleen läpi, tarkistaen että kaikki oleellinen oli huomioitu teksteistä. Aineiston läpikäymisen aikana käsitykseni aineistosta ja sen sisällöstä kehittyi, ja aineiston uudella läpikäynnillä takasin myös sen, että kaikista artikkeleista oli huomioitu samalla tavalla kaikki oleellinen sisältö.

Seuraava vaihe aineiston analyysissä oli alleviivattujen ilmausten listaaminen. Tämän toteutin niin, että poimin erilleen artikkeleista alleviivatut ilmaukset ja siirsin ne Word tiedostoihin. Tässä vaiheessa käsittelin jokaista artikkelia omana kokonaisuutena. Eli muodostin jokaisesta artikkelista oman tiedoston, johon listasin pääluokkien mukaan alleviivatut ilmaukset.

Tämän jälkeen kävin ilmaukset läpi, ja muodostin niistä pelkistetyt ilmaukset. Kuva 4 kuvaa tämän prosessin etenemistä. Jaottelin pelkistetyt ilmaukset eri luokkiin, jolloin luokittelin saman merkityssisältöiset ilmaukset samojen luokkien alle. Pelkistäminen ja merkitysten nostaminen aineistosta tapahtui, kun muotoilin uudestaan alkuperäisessä tekstissä ilmaistut ja alleviivatut asiat, ja toin niiden kautta esiin ne merkitykset, mitkä kuvasivat kyseisessä tekstikohdassa olevia merkityksiä. Näin toin esille myös teksteissä olevia eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia.



Kuva 4. Analyysi prosessissa toteutettu pelkistettyjen ilmausten muodostaminen alleviivatuista ilmauksista ja niiden johtaminen luokkiin.

Listasin pelkistetyt ilmaukset erillisiin tiedostoihin pääluokan ja lehden mukaan. Eli tein yhteensä kahdeksan tiedostoa, joihin listasin artikkelikohtaisesti löydettyt ja muodostetut pelkistetyt ilmaukset. Tässä vaiheessa olin tiivistänyt aineiston merkitykset näihin pelkistettyihin ilmauksiin. Pelkistettyjä ilmauksia kertyi runsaasti, ja ne kuvasivat kattavasti aineiston merkityssisältöjä.

Ilmausten listaus- ja pelkistämävaiheessa huomioin tekstistä isompia kokonaisuuksia, että niissä olevat merkitykset säilyisivät. Merkitysten listauksessa ja pelkistämisessä piti huomioida lauseita tai useamman lauseen kokonaisuuksia, mitkä muodostivat erilaisia ajatus- ja merkityskokonaisuuksia. Artikkelit sisälsivät aiheita kaikista luokista, ja niitä oli osin hankala erottaa toisistaan, luokkien teemat olivat suurimmaksi osaksi kietoutuneita toisiinsa, ja niistä puhuttiin saman aikaisesti. Artikkelien teksteistä oli siis löydettävissä monia merkityksiä. Usein lauseet ja lausekokonaisuudet myös sisälsivät useaan aiheeseen ja luokkaan liittyviä ilmaisuja ja merkityksiä, niistä juontui siten useita merkityssisältöjä, eli yhdestä lauseesta joissain tapauksissa muodostui monia pelkistettyjä ilmauksia useamman pääluokan alle.

Seuraavaksi työstin pelkistettyjä ilmauksia niin että muodostin niistä ylä- ja alaluokkia (Kuva 4). Eli kävin kaikki pelkistetyt ilmaukset läpi, ja huomioin niistä pääluokakohtaisesti toistuvat merkitykset, joista kiteytyivät yläluokat. Jatkoin analyysiä samaan tyyliin, jonka tuloksena aineistosta muodostui myös alaluokat. Ylä- ja alaluokat kuvastivat aineistosta löytyneitä merkityskokonaisuuksia.

Taulukoissa 1-4 on esitetty taulukkomuodossa Helsingin Sanomien ja Health & Place lehtien artikkeleista poimittuja lainauksia pääluokka kohtaisesti. Niissä esitetään myös analyysin päättelyketjua, ilmaisten pelkistetyt ilmaukset ja yläluokat, mitkä juontuvat lainauksista. Taulukkomuotoinen esitystapa mahdollistaa aineistolähteiden erojen vertaamisen lehtikohtaisesti. Taulukkoihin valitut lainaukset kuvaavat hyvin kyseistä luokkaa ja myös tyyliä, millä siitä on puhuttu kyseisessä lehdessä. Ne eivät välttämättä sisällä kaikkia pääluokasta löytyneitä yläluokkia, mutta antavat silti hyvän yleiskuvan vallitsevista puhetavoista.

Taulukko 1. Terveys pääluokan ilmausten johtuminen yläluokkiin.

	Helsingin Sanomat	Health & Place
Alkuperäinen ilmaus	<i>” Maailman Terveysjärjestön WHO:n mukaan mieleltään terve ihminen tunnistaa omat kykynsä ja omat rajoitteensa. Hän sietää arkipäivän stressiä ja tuo oman panoksensa yhteisön toimintaan.”</i>	<i>” Health promotion that seeks to re-connect women with their bodies and bodily experiences of health and health practices should consider this reversal in facilitating behavioural health change through experiential, culturally place-based learning that integrates body, mind and spirit”</i>
Pelkistykset	<ul style="list-style-type: none"> - terveyden määrittäminen - omien ominaisuuksien tiedostaminen - psyykkiset voimavarat - stressin sietokyky - terveyden yhteydet yhteiskuntaan 	<ul style="list-style-type: none"> - terveyden edistäminen - terveyden fyysinen ja psyykinen puoli - koettu terveys - terveelliset elämäntavat ja terveyskäyttäytyminen - terveyden yhteys kulttuuriin
Yläluokat	<ul style="list-style-type: none"> - psyykinen terveys - terveyden edistäminen - terveyden sosiaalinen puoli 	<ul style="list-style-type: none"> - fyysinen terveys - psyykinen terveys - terveyden edistäminen - terveyden sosiaalinen puoli

Taulukko 2. Liikkuminen pääluokan ilmausten johtuminen yläluokkiin.

	Helsingin Sanomat	Health & Place
Alkuperäinen ilmaus	<i>"Tärkeintä liikunnan jatkuvuuden kannalta on se, että se tuottaa itselle mielihyvää. Jos on sosiaalinen tyyppi, kannattaa esimerkiksi ottaa tavaksi käydä ystäväporukan kanssa säännöllisesti kävelylenkillä"</i>	<i>"Physical activity is a major public health asset decreasing the risk of adverse health effects. For children, the World Health Organization recommends 60 min of moderate to vigorous physical activity every day to prevent disease in later life"</i>
Pelkistykset	<ul style="list-style-type: none"> - liikkuminen hyvän olon lähteenä - liikkumisen yhteys kehoon ja mieleen - liikkumisen sosiaalinen ulottuvuus - liikuntatavat - motivaatio 	<ul style="list-style-type: none"> - liikunnan yhteys terveyteen - liikkumisen yhteys yhteiskuntaan - liikuntasuosituks - liikunta terveyden tavoitteluna ja sairauksien ehkäisyä
Yläluokat	<ul style="list-style-type: none"> - liikkuminen välineenä - liikkumisen tärkeys - liikkuminen osana elämää 	<ul style="list-style-type: none"> - liikkumisen tärkeys - liikkuminen välineenä - liikkuminen osana elämää

Taulukko 3. Luonto pääluokan ilmausten johtuminen yläluokkiin.

	Helsingin Sanomat	Health & Place
Alkuperäinen ilmaus	<i>"Mustalammen tulipaikkojen jälkeen jalkojemme alla on pieni silta. Pysähdymme ihailemaan maisemaa. Lammen pinnasta heijastuu tiheä korpi, hiljaisuus ympäröi."</i>	<i>"The current study provides additional evidence that purposeful visits to green spaces might be a pathway of exposure (visual or physical) through which green spaces are associated with mental health and vitality. "</i>
Pelkistykset	<ul style="list-style-type: none"> - luonnon elementit - luonnon esteettisyys - luonnon monipuolisuus - luonnosta nauttiminen - luonnon aistiminen 	<ul style="list-style-type: none"> - luonto tilana ja paikkana - luonto yhteydessä liikkumiseen ja terveyteen - luonnon positiiviset vaikutukset
Yläluokat	<ul style="list-style-type: none"> - fyysinen luonto - luonnon kokeminen 	<ul style="list-style-type: none"> - fyysinen luonto - luonnon kokeminen - luonto terveyden kannalta

Taulukko 4. Sosiaaliset ja symboliset merkitykset pääluokan ilmausten johtuminen yläluokkiin.

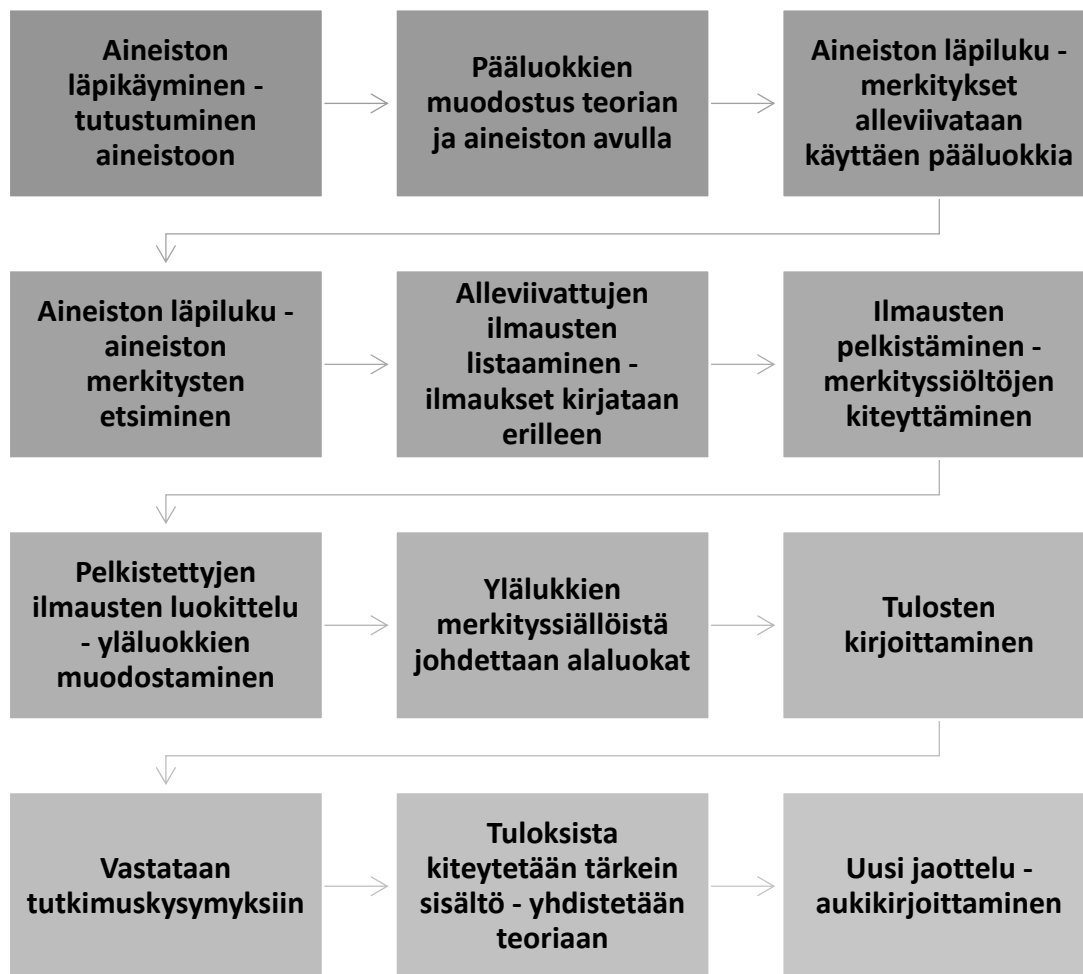
	Helsingin Sanomat	Health & Place
Alkuperäinen ilmaus	<i>”Meren rauhoittavuus voi liittyä klassisiin kauneuskäsityksiin. Sen liikkeissä toisto ja vaihtelu ovat harmoniassa.”</i>	<i>”Participants’ general discussions of what they value and like in their community sheds light on residents’ preferred way of life. Many residents described the Township of Southgate as a typical small rural town that is beautiful, natural, friendly, close knit and family oriented. This depicts a quaint, beautiful rural community ideal for raising a family. These values and preferred ways of life give insight into residents’ sense of place and expectations for their surrounding landscape.”</i>
Pelkistykset	<ul style="list-style-type: none"> - kauneuskäsitykset - esteettisyys - merkitysyhteydet - symbolisuus - luonnon kokeminen 	<ul style="list-style-type: none"> - arvot - elämäntavat - esteettisyys - mielikuvat, mielipiteet, ajattelutapa, odotukset - yhteisö ja yhteisöllisyys - yhteys paikkaan, paikan taju - maiseman merkityksellisyys
Yläluokat	<ul style="list-style-type: none"> - symboliset merkitykset ja henkisyys maisemassa 	<ul style="list-style-type: none"> - sosiaaliset merkitykset terveyden kannalta - symboliset merkitykset ja henkisyys maisemassa - kulttuuri - yhteiskunta

Lisäksi luin analyysiprosessin aikana aineiston uudelleen läpi aina kun on ollut tarve palauttaa mieleen aineiston sisältöä, tämän myötä olen myös varmistanut, että kaikki aineistosta löytyvät merkitykset on otettu huomioon ja sisällytetty tutkimukseen analyysin eri vaiheiden aikana. Aineiston merkitykset ovat monitulkintaisia, analyysin kulussa olen nostanut näitä merkityksiä esiin teksteistä ja ilmauksista. Tämä vaati myös aineiston prosessointia kokonaisuutena ja tekstien sisältöjen mieleen palauttamista eri vaiheissa, sekä alkuperäisiin artikkeleihin ja niiden teksteihin palaamista analyysin aikana.

Pelkistettyjen ilmausten prosessointi ja luokkien muodostus tapahtuivat samanaikaisesti tulosten kirjoittamisprosessin aikana, jotka toimivat toisiaan tukevasti. Eli lähdin kirjoittamaan tuloksia yläluokkien pohjalta, ja samanaikaisesti muodostin niiden alle alaluokkia. Tuloksia kirjoittaessani toin analyysin myötä muuttuneen ja kehittyneen sisällön aineiston merkityksistä kirjalliseen muotoon. Sisällönanalyysin myötä järjestin aineiston sisällön ja muodostin siitä uudenlaisia kokonaisuuksia nostaten tärkeät merkitykset esille.

Viimeisenä siis kirjoitin analyysissä syntyneet tulokset, ja samalla toin tulokset esille vastaten tutkimuskysymyksiin. Tulosten kirjoittamisen jälkeen kävin sisällönanalyysin myötä muuttuneen sisällön läpi, jonka jälkeen kirjoitin Keskustelu -osion. Tässä osiossa yhdistin aineiston merkitykset sekä teorian ja aikaisemman tutkimustiedon, ja tulkitsin näiden kautta löytyneitä tuloksia. Analyysiprosessissa toteutetut vaiheet on tiivistetty Kuvassa 5, joka sisältää myös

Keskustelu -osiossa ilmenneet vaiheet, eli tulosten prosessoinnin ja tulkitsemisen teorian kautta. Tämä on myös osa teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, jolloin analyysistä saatu uusi tieto jalostetaan teorian kautta uuteen muotoon.



Kuva 5. Tässä tutkimuksessa toteutetut teoriaohjaavan sisällönanalyysin vaiheet sekä aineistosta saatujen tulosten prosessointi ja kirjoittaminen. Osa analyysin vaiheista, varsinkin loppupuolella olivat osin samanaikaisesti tapahtuvia, joten tämä on yksinkertaistettu kuvaus tapahtuneesta prosessista. Viimeisimmät vaiheet kuvaavat Tulokset ja Keskustelu kappaleiden kirjoittamista, jossa analyysin tulokset tuodaan ilmi

5. Tulokset

5.1 Analyysissä syntyneet luokat

Aineiston analysoinnista syntyi tulokseksi luokkia, eli tulosten päälukat, yläluokat ja alaluokat. Nämä kuvaavat aineiston sisältämiä merkityksiä, ja kuvaavat analyysin myötä muuttunutta aineiston sisältöä. Jokaisen päälukan alle muodostui analyysin aikana useita yläluokkia, joiden alle muodostui alaluokkia. Luokat kuvaavat niitä merkityksiä, joita analyysin tuloksena löytyi aineistosta, ja antavat kokonaiskuvan aineiston puhetavoista, merkityksistä ja sisällöistä. Taulukossa 5 näkyy kaikki luokat ja miten ne ovat jakautuneet. Taulukossa 5 esitettävät luokat kuvaavat samalla Tulokset -osion kappaleita, eli päälukat ovat tämän osion kappaleita ja ylä- ja alaluokat niiden alakappaleita.

Taulukko 5. Sisällönanalyysissä syntyneet pää-, ylä-, ja alaluokat

Pääluokat	Yläluokat	Alaluokat
Terveys	Fyysinen terveys	<i>fyysinen ja kehollinen – sairauksien olemassaolo</i>
		<i>keho ja liikkuminen</i>
		<i>keho erillisenä ja kokevana</i>
		<i>keho aistivana – luonnon kokeminen</i>
	Psykykinen terveys	<i>mieli ja mielenterveysongelmat</i>
		<i>luonnon parantava vaikutus mieleen</i>
	Terveyden sosiaalinen puoli	<i>yksilölähtöinen näkemys terveyteen</i>
		<i>yhteiskunnallinen näkemys terveyteen</i>
Terveyden edistäminen	<i>terveyden tärkeys</i>	
	<i>yhteiskunta terveyden edistäjänä</i>	
Luonnon terapeuttisuus	<i>luonto parantavana</i>	
	<i>luonto terapeuttisena maisemana</i>	
Liikkuminen	Liikkuminen välineenä	<i>liikkuminen tarkoituksena</i>
		<i>kehollis-mielellinen tavoitteellinen liikkuminen</i>
	Liikkumisen tärkeys	<i>liikkumisen moninaiset hyödyt yksilölle</i>
		<i>yhteiskunnallinen näkökulma liikkumisen hyödyllisyyteen</i>
	Liikkuminen osana elämää	<i>liikkuminen elämäntapana ja liikkumattomuus elämässä</i>
		<i>liikkuminen kokemisena</i>
Ympäristö liikkumisen mahdollistajana	<i>luonnon ja ympäristön yhteydet liikkumiseen</i>	
Luonto	Fyysinen luonto	<i>luonnon elementit</i>
		<i>luonto paikkana</i>
		<i>luonto maisemana</i>
	Luonnon kokeminen	<i>luonnon aistillinen kokeminen</i>
		<i>ihmisten suhde luontoon</i>
		<i>luonto kokemusten tuottajana</i>
	Luonnon terveysvaikutukset	<i>luonnon vaikutukset fyysiseen terveyteen</i>
		<i>luonnon vaikutukset psyykkiseen terveyteen</i>
<i>luonnon vaikutukset sosiaaliseen terveyteen</i>		
Luonnon yhteiskunnallinen ulottuvuus	<i>luonto palveluna</i>	
Sosiaaliset ja symboliset merkitykset	Sosiaaliset merkitykset terveyden kannalta	<i>sosiaalisten kanssakäymisten vaikutus terveydelle – yksilötasolla</i>
		<i>sosiaalisten kanssakäymisten vaikutus terveydelle – yhteisötasolla</i>
	Symboliset merkitykset ja henkisyys maisemassa	<i>maiseman merkitykset</i>
		<i>maiseman terapeuttiset merkitykset</i>
		<i>maiseman henkinen puoli</i>
	Yhteiskunta vaikuttajana	<i>yhteiskunta vaikuttamassa ihmisiin</i>
		<i>kaupungistuminen</i>
	Kulttuurinen ulottuvuus	<i>elämäntavat</i>
<i>länsimainen ajattelu</i>		

5.2 Helsingin Sanomien ja Health & Place artikkelien eroavuuksia

5.2.1 Lähtökohta eroja

Lähtökohtaisesti on selvää, että Helsingin Sanomien ja Health & Place artikkelit eroavat toisistaan, Taulukko 6 tiivistää löytyneitä lähtökohta eroja. Aiempi on sanomalehti ja toinen tieteellinen julkaisu, joten niiden formaatti ja kirjoitustyyli eroavat toisistaan. Kumpienkin lehtien tarkoitus on tuottaa ja välittää tietoa ihmisille. Helsingin Sanomien artikkelien tavoite on tiedon välittämisen lisäksi viihdyttää ihmisiä ja herättää mielenkiintoa, jonka motiivina on myös lehtien myyminen. Tämän motivaation pohjalta artikkelit muotoutuvat helppo ja nopea lukuisiksi.

Taulukko 6. Helsingin Sanomien ja Health & Place lehtien lähtökohta eroja

Lähtökohtia	Helsingin Sanomat	Health & Place
Tarkoitus	<i>tiedon välittäminen</i>	<i>tiedon välittäminen</i>
Motivaatio	<i>lehtien myyminen</i>	<i>tieteellisyys</i>
Tausta-asetelma	<i>suomalainen kaupunkilähtöinen näkökulma</i>	<i>länsimaalainen kaupunkilähtöinen näkökulma</i>
Kirjoitus kieli	<i>Suomi</i>	<i>Englanti</i>
Tiedon tuottaminen	<i>tiedon referointi</i>	<i>uuden tiedon tuottaminen ja välittäminen</i>
Lukijakunta	<i>moninainen ja laaja</i>	<i>spesifimpi</i>

Sanomalehtiartikkelit ovat suunnattu kaikelle kansalle, ja lehden tarkoitus on myös saada tuottoa. Tämä vaikutta oletettavasti lehden tuottamiin sisältöihin, jolloin julkaistaan todennäköisemmin artikkeleita, jotka ovat lukijoiden mielestä mielenkiintoisia. Se tuleeko kirjoitetut aiheet lukijoiden toiveesta vai siitä, mitä oletetaan lukijoiden haluavan lukea, ei voida tämä tutkimuksen pohjalta ottaa kantaa. Kuitenkin on selvää, molemmista lähteistä päätellen, että luonnossa liikkumisen terveysyhteyksiin liittyvät aiheet koetaan ajankohtaisiksi, tärkeiksi ja kiinnostaviksi.

Tieteellisyys on Health & Place lehteä määrittävä, ja tieteellisenä julkaisuna se pyrkii tieteellisyyteen. Lehti on valinnut julkaistavat artikkelinsa, jolloin on oletettavaa, että ne täyttävät lehden kriteerit tieteelliselle tutkimukselle. Artikkelit ovat vertaisarvioituja, mikä yhtäällä takaa niiden luotettavuutta.

On oletettavaa, että tekstien lukijakunta on erilainen ja tekstit ovat kirjoitettu sen pohjalta, silti molempien lehtien artikkeleista oli löydettävissä samoja teemoja, joka ilmenee tässä tutkimuksessa. Voi myös sanoa, että artikkelit osallaan rakentavat tai muokkaavat lukijoidensa todellisuutta ja näkemystä maailmasta. Tässä tutkimuksessa ei oteta kantaa lukijoiden tai kirjoittajien motiiveihin, tai minkä vaikutuksen tekstit tekevät lukijoihin, silti nämä seikat on hyvä huomioida artikkelien sisältöjen vaikuttajina.

Tekstien sisällöt rakentuvat siis määrättyjen asioiden vaikuttamina ja määrättyistä lähtökohdista. Näihin lukeutuu myös se, että molemmat lähteet pohjautuvat länsimaiseen ja kaupunkilähtöiseen ajattelutapaan, mikä näkyy tekstien sisällöissä ja teemoissa. Tämän tiedostaminen on olennaista ja sen huomioiminen avaa aineisto eri tavalla.

Selkeänä erona on lisäksi lehtien julkaisupaikkojen sijaintien ero, silti molemmat sijoittuvat länsimaiseen maailmaan. Helsingin Sanomien artikkeleissa näkyy myös selvästi suomalainen näkökulma, ja suomalaisen kulttuurin ja lähtökohdan vaikutus on havaittavissa teksteissä. Eli kulttuurikonteksti vaikuttaa tekstien sisältöihin. Health & Place lehden artikkelien kirjoittajat olivat eri maista, kuitenkin pääsääntöisesti länsimaista.

Toisena selkeänä erona on artikkelien kieli, Helsingin Sanomat on kirjoitettu suomeksi, ja Health & Place englanniksi. Kieli vaikuttaa puhetapoihin ja -tyyleihin, mitkä tulevat kulttuurisidonnaisista kielen käyttötavoista. Kielellä voi olla merkitystä tulkintojen kannalta, ja merkityssisällöt ovat kielisidonnaisia, siksi en ole myöskään kääntänyt käyttämiäni lainauksia, koska kaikki merkitykset eivät ole käännettävissä, tai nähtävissä enää käännettyistä teksteistä samalla tavalla kuin alkuperäisestä.

Molemmissa lehdissä lähtökohtana tekstin ja tiedon tuottaminen, mutta eri tasoilla. Tutkimuksien lähtökotainen tehtävä on tuottaa uutta tietoa, selvittää ja ymmärtää jotakin aihetta. Tutkimukset sisältävät myös tieteelliselle tutkimukselle ominaisen lähestymistavan, eli aineiston keräämisen ja analysoinnin, ja mahdollinen hypoteesi, mitkä ovat lähtökohtana tutkimusartikkelille. Tutkimuksissa voi olla myös teoreettinen lähestymistapa tutkittavaan aiheeseen, mikä muuttaa tekstin luonnetta.

Erona on, että tutkimukset pyrkivät tuottamaan tieteellistä tietoa ja tuottamaan uutta tietoa, kun taas sanomalehtiartikkeleissa tiedon tuottamistarkoitus, ilmenee enemmän olemassa olevaa tietoa jäljentäen. Kirjoittajien motiivit ja lähtökohdat ovat erilaiset, vaikka niistä ei voi tekstien perusteella tehdä päätelmiä, ne ovat myös taustalla vaikuttamassa tekstien sisältöihin.

5.2.2 Rakenteellisia eroja

Helsingin Sanomien artikkelit ovat pääsääntöisesti lyhyitä, tosin joukossa oli myös pidempiä juttuja. Muotoilultaan ja kirjoitustavaltaan artikkeleissa on pyritty tiiviuteen, jolloin mainituille asioille ei välttämättä esitetä paljoa perusteluita. Vaikka artikkeleissa pääsääntöisesti pitäydytään tiiviissä kirjoitustyyliissä, osa teksteistä kuitenkin hyödynsi vapaampaa kirjoitustyyliä. Haastatteluihin perustuvissa artikkeleissa annetaan haastateltavan äänen tulla esille. Lisäksi haastateltavien kertomia tuetaan mielenkiintoa herättävillä kommentteilla. Pidemmissä teksteissä käytettiin myös kuvallista ilmaisua valottamaan kyseistä aihetta ja luomaan siihen sopivaa tunnelmaa, sekä herättämään kiinnostusta.

Tieteelliset artikkelit ovat rakenteeltaan ja muodoltaan hyvin erilaisia kuin sanomalehtiartikkelit. Taulukossa 7 näkyy lehdistä löytyneet eri rakenteelliset tekijät, ja taulukko korostaa lehtien eroavuuksia. Tieteelliset artikkelit noudattavat määrättyä mallia, ja ne sisältävät tieteelliseen tutkimukseen kuuluvat osat, teksti on siis rakennettu tietyllä tavalla. Lisäksi kirjoitustyylit eroavat lähteissä.

Taulukko 7. Helsingin Sanomien ja Health & Place artikkelien rakenteellisia eroja

Rakenteita	Helsingin Sanomat	Health & Place
Pituus ja muotoilu	<i>tiivitä ja lyhyitä, tai vapaampi muotoilu</i>	<i>tutkimusartikkelien muotoilu ja pituus</i>
Kirjoitustyyli	<i>vapaa kirjoitustyyli</i>	<i>tieteellinen tyyli</i>
Rakenne ja osiot	<i>ei toistuvaa rakennetta</i>	<i>rakentuu tieteellisille tutkimuksille tyypillisistä osioista</i>
Lähteiden käyttö ja viittaukset	<i>ei tarkkoja viitetietoja ja ei lähdeluetteloa</i>	<i>tarkat viittaukset ja lähdeluettelo</i>

Health & Place lehden artikkelit noudattavat tutkimusartikkeleille tyypillistä kaavaa ja muotoilua. Tutkimuksessa käsiteltävä aihe ja lähestymistapa toivat kuitenkin eroja artikkelien rakenteelliseen toteutukseen. Kaikki artikkelit sisälsivät tiivistelmän, johdannon, metodit, tulokset keskustelua, johtopäätökset ja lähdeviitteet. Riippuen siitä oliko tutkimus laadullinen vai määrällinen niin artikkeleissa oli vaihdellen taustoittava kappale, mikä esitti tutkimukseen liittyvää kirjallisuutta ja teoreettista viitekehystä. Näistä kummatkin olivat edustettuina.

Tutkimusartikkeleissa hyödynnetään ja viitataan tekstissä olemassa olevaan tutkimustietoon, mikä on tiedon lähteenä ja vertauskohtana, jonka lisäksi tuodaan esille tutkimuksessa tuotettua tietoa. Tutkimusten taustoittavaosio, eli aikaisempiin tutkimuksiin pohjautuvat tekstikappaleet olivat artikkelikohtaisesti eri pituisia, erityisesti määrällisissä tutkimuksissa tämä oli tehty tiiviisti. Tutkimuksissa pääpaino oli tuotetuissa tuloksissa ja niiden tarkastelussa. Lisäksi osa tutkimuksista sisälsi tutkimuksen ja tulosten rajoitteita sekä luotettavuutta tarkastelevan tekstikappaleen. Tutkimuksen rajoitteiden tiedostaminen ja ilmeneminen, lisää luotettavuuden vaikutelmaa, tosin vaikka tämä tarkastelu oli sisällytetty tutkimukseen, se ei kaikissa tapauksissa vaikuttanut kovin kattavalta.

Tekstilajien erot vaikuttavat siis tekstien rakenteeseen, ja esimerkiksi Helsingin Sanomien artikkeleissa ei ole vastaavia tekstiosioita, tai tekstin luotettavuuden tarkastelua. Kummatkin teksteistä hakee luotettavuutta kuitenkin viitaten aikaisempiin tutkimuksiin. Tämä on tietenkin tieteellisille tutkimuksille ominaista, ja lähteet ovat nähtävissä niiden lähdeluetteloissa.

Tämä on myös yksi erottava tekijä, vaikka Helsingin Sanomien artikkelit viittaavat tutkimuksiin, ei kaikissa tapauksissa viittauksen lähteestä ole selkeää tietoa, eikä alkuperäistä tai käytettyä tiedonlähdettä siis helposti pysty löytämään tekstin antamien tietojen perusteella. Viittaukset olivat osa tekstiä, ja osissa mainittiin esimerkiksi vain tutkimuksen julkaisupaikka, maa tai yliopisto. Viitatus tutkimuksen julkaisu vuosi oli mainittuna hyvin harvoin, samoin julkaisulehti. Tutkimusten nimiä tai tekijöitä ei oltu mainittu ulkomaalaisiin lähteisiin viitattaessa, mutta suomalaiset lähteet tuotiin paremmin esille.

Molempien lehtien artikkeleiden kohdalla on myös huomioitava mahdolliset maksimipituudet, mitkä vaatimusten mukaan muokkaavat tekstejä tiiviimpään ja jämäkämpään muotoon, ja mikä tarkoittaa myös usein sisällön karsimista, jolloin osa ehkä oleellinenkin tiedosta tai hyvä huomio, on jouduttu jättämään tekstistä pois.

5.2.3 Puhetapojen ja sisältöjen eroja

Artikkelien sisällöt muodostuvat tekstien rakenteen ja lähtökohtien ohjaamina, Taulukko 8 tuo esille lehtien artikkeleihin vaikuttavia tekijöitä ja samalla tuo esiin niiden eroja. Sisällöt pohjautuvat molemmissa lehdessä osin tieteellisiin tutkimuksiin, tämä on joissakin teksteissä tärkeämmässä asemassa.

Taulukko 8. Helsingin Sanomien ja Health & Place artikkelien puhetapojen ja sisältöjen eroja

Puhetapoja	Helsingin Sanomat	Health & Place
Sisällön tausta	<i>tieteelliset tutkimukset ja kansanomaisen ajattelu</i>	<i>tieteelliset tutkimukset ja tieteellinen tieto</i>
Puhetapa	<i>toteava ja väittävä</i>	<i>tieteelliseen tietoon pohjaava</i>
Tiedon kriittinen tarkastelu	<i>ei tarkastelua</i>	<i>kriittistä tarkastelua ja puutteiden huomiointia</i>

Helsingin Sanomien artikkelit suosi suomalaisia tutkimuksia, mitkä saivat enemmän huomiota, ja niistä kerrottiin tarkemmin, niin tietomäärällisesti kuin taustallisesti. Helsingin Sanomissa osa teksteistä pohjautui haastatteluille, ja olivat muutenkin sisällöltään vapaampia, myös tuoden esiin kansan läheisempiä ajatuksia ja uskomuksia luonnon parantavasta voimasta.

Kriittinen suhtautuminen tietoon oli yksi selvä ero lehtien välillä. Health & Place lehden tutkimuksissa oleva kriittinen tarkastelu ja tiedon puutteellisuuden tiedostaminen, on jotain mitä ei Helsingin Sanomien artikkeleissa ollut. Tietenkin tekstityyllilliset erot vaikuttavat myös tähän, mutta on huomioitavaa, miten Helsingin Sanomien puhetapa ilmaisee tekstien tiedot tosiksi, vaikka ei ole takuuta sen tiedon tai väitteiden tausoista ja oikeellisuudesta. Lisäksi ei ole varmuutta, miten esimerkiksi niissä käytettyjä tutkimuksia on tulkittu. Helsingin Sanomissa puhetapa onkin toteava tai väittävä.

Health & Place lehden artikkeleissa tietoa tuotiin esille ja käsiteltiin eri tavalla, eli tieteelliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan. Osa tutkimuksista pohjautui esitettyihin hypoteeseihin, mitä tutkimustuloksilla pyrittiin todentamaan. Hypoteesien toteutuminen ja tulosten merkityksellisyys olivat myös tutkimuksissa tarkastelun kohteena, ja jotkut tutkimukset tarkastelivat myös kriittisesti hetken itse itseään ja sisältämäänsä tietoa. Tiedon kriittinen tarkastelu oli huomioitu yleensä tutkimustulosten tarkastelussa, lisäksi oli arvioitu aikaisempien tutkimuksien tarjoamaa tietoa, ja joissain tapauksissa tuotu esille tiedon puutteellisuus tai tuotu esille mitä aiheesta ei vielä tiedetä.

Tutkimukset voivat varmentaa olemassa olevaa tietoa, Health & Place lehden artikkelit pyrkivätkin todentamaan tietoa tai kumoamaan sitä. Kaikissa tutkimuksissa ei kuitenkaan saatu vahvoja tutkimustuloksia tai varmuutta tutkittavaan ilmiöön, minkä perusteella tutkimus olisi vahvistanut jotain määrättyä käsitystä, tai se ei tuonut uutta tietoa. Näissä tapauksissa tuotiin esille muiden tutkimustietoon vedoten, aiheen hypoteesin todentavia tutkimustuloksia. Hypoteesin tai tulosten kanssa ristiriidassa olevia tutkimuksia tuotiin myös esille. Näin korostettiin, että aiheesta ja sen syy- ja seuraussuhteista ei vielä tiedetä tarpeeksi. Tutkimuksissa lisäksi mainitaan usein, että aiheeseen liittyen tarvitsee tehdä enemmän tutkimusta.

Lehdissä tietoa käsitellään ja tuodaan esille eri tavoin, sekä tietoon suhtaudutaan eri tavoin. Suhtautumiserot näkyvät siinä, minkälaisin perustein tai miltä pohjalta tieto esitetään totuudenmukaiseksi, ja miten tieto on oikeutettu. Helsingin Sanomien tekstit esittivät väitteensä selvästi vaatimattomammin perusteluin, ja toi tiedon esille ilman tiedon kritisointia.

Lehtien erot näkyivät lisäksi näkökulmallisissa eroissa, ja siinä millä tavoin maailmaa todennetaan. Health & Place tutkimuksissa käsitellään kerättyä aineistoa, joka kuvaa ihmisten toimintaan tai kokemuksia, ja näistä johdetaan analyysin kautta tulokset, jotka kuvaavat omalla tavallaan todellisuutta. Helsingin Sanomien artikkelit pyrkivät kuvaamaan yhtä lailla todellisuutta, mutta todentaa sitä eri tavoin, sen voi myös nähdä kuvaavan erilaista todellisuutta kuin tutkimukset. Tekstien sisällöissä käsitellään ihmisen olemusta, ihmisen tarpeita, sekä asioita mitkä ovat tärkeitä hyvän ja terveen elämän lähtökohdasta.

Health & Place lehdessä tutkimuskohteena olevat maat olivat painottuneet länsimaihin. Määrällisissä tutkimuksissa oli edustettuna Australia, Uusi-Seelanti, Eurooppa ja Amerikka. Lisäksi yksi määrällinen tutkimus oli kohdennettu Kiinaan (8. H&P Gao ym., Liite 1). Tässä tutkimuksessa oli myös keskustelua tutkimuksen toteutuksen ja tulosten rajallisuudesta, mutta ei kuitenkaan oltu mainittu maan tai kulttuurin vaikutusta. Määrällisiä tutkimuksia oli 12 aineiston tutkimuksista, sisällöltään ne olivat saman tyyppisiä, suurimmassa osassa kiinnostuksen kohteena oli ympäristön vaikutus liikkumiseen ja terveyteen (1.-8.,10.,13.,15.,16. H&P, Liite 1).

Health & Place lehden tutkimuksista laadullisia oli 4, nämä toteutettiin Britanniassa, Kanadassa ja Amerikassa (9.,11.,12.,14. H&P, Liite 1). Yksi laadullinen tutkimus käsitteli Amerikan alkuperäiskansan (*indigenous, american indian*) näkökulmaa (9. H&P Schultz ym., Liite 1). Tässä työssä mainittiin myös, että kaikki tutkimuksen tutkijat olivat taustaltaan alkuperäiskansan edustajia. Tähän tai sen mahdollisiin vaikutuksiin tutkimukselle ei keskitytty enempää tekstissä. Tutkimus oli luonteeltaan sen tyylinen, että tästä oli todennäköisesti hyötyä tutkimuksen toteutuksessa, sekä sen tulosten ymmärtämisessä ja niiden ilmentämisessä, mutta voi myös luoda vinouman. Laadullisista tutkimuksista oli löydettävissä enemmän merkityksiä, ja ne olivat sisällöllisesti runsaanipa, lisäksi ne olivat aiheiltaan ja lähestymistavoiltaan eriäviä.

Helsingin Sanomissa taas kaikki artikkelit olivat suomalaisesta näkökulmasta. Näissä oli viitattu suomalaisiin ja länsimaalaisiin tutkimuksiin. Osa artikkeleista oli haastatteluihin pohjautuvia, osa referoi tutkimustietoja ja osa oli näiden yhdistelmiä. Helsingin Sanomien artikkeleissa kerrottiin viitatuun tutkimukseen alkuperämaa, ja käytettiin ilmaisia, kuten yhdysvaltalais tutkimus, japanilaistutkimus ja australialaistutkimus. Lähteinä käytettiin myös terveyttä käsitteleviä nettisivuja. Yhdessä Helsingin Sanomien artikkelissa viitattiin esimerkiksi japanilaiseen metsäkylpy konseptiin sekä japanilaiseen ja suomalaiseen tutkimukseen, jossa metsien terveysvaikutuksia oli tutkittu ja todettu (8. HS 22.5.2015, Liite 1). Luonnon terveysvaikutukset kuvattiin molemmissa lähteissä totena.

5.2.4 Painotus eroja

Molemmissa lähteissä puhuttiin terveydestä positiivisessa mielessä, ja puhettavat sisälsivät paljon yhtäläisyyksiä, tosin joitakin painotus eroja oli havaittavissa, niin kuin käy ilmi Taulukossa 9. Helsingin Sanomat puhuivat stressistä ja miten sitä voi helpottaa, stressi ja stressistä palautuminen ovat merkittävässä roolissa monessa artikkelissa, ja se antaa kuvan, että stressi on oletusarvona ihmisten elämässä, ja siihen myös halutaan helpotusta.

Taulukko 9. Helsingin Sanomien ja Health & Place artikkeleiden aiheellisia painotus eroja

Aiheellisia painotuksia	Helsingin Sanomat	Health & Place
Terveys	<i>stressi</i>	<i>yleinen terveys</i>
Tarkastelu taso	<i>yksilötaso</i>	<i>yleinen taso</i>
Luonto	<i>metsä</i>	<i>puistot ja viheralueet</i>
Suhtautuminen aiheeseen	<i>positiivinen</i>	<i>positiivinen ja analyysoiva</i>

Health & Place puhuu myös stressistä, luonnon positiivisten vaikutusten kautta, tämä pohjataan tutkimustietoon, eikä stressin asemaa ja merkitystä ihmisen elämässä tuoda niin paljon esille. Health & Place lehti painottaa artikkeleissaan enemmän yleiseen terveyteen isommalla mittakaavalla, kun taas Helsingin Sanomien painotus on enemmän yksilökohtainen.

Helsingin Sanomissa puhuttaessa luonnossa tarkoitetaan useimmiten metsää. Tällä on yhteys siihen, että Suomessa on paljon metsiä ja ne ovat helposti saavutettavissa kaupunkilaisillekin. Health & Place lehdessä luonto ilmenee suurimmaksi osaksi puistoina ja kaupunkien vihertiloina. Kansainvälinen näkemys painottaa enemmän kaupunkialueita, jonka myötä painotus on enemmän puistoissa. Health & Place lehden tutkimuksissa huomioitiin enemmän ihmisten sosioekonomiset erot sekä asuinalueiden tila. Ihmisiä oli tutkittu asuinalueiden lähtökohdasta, jolloin ne ovat olleet määrittämässä ihmisiä ja heidän terveyttään, sekä vaikuttamassa heidän terveyteensä. Näissä luonnonalueet oltiin myös nähty asuinalueiden näkökulmasta, niissä sijaitsevana viheralueina. Helsingin Sanomissa sosiaalisuudesta ja merkityksestä puhuttiin enemmän välillisesti, liitettynä terveyteen, liikuntaan, ihmisen elämään tai yhteiskuntaan.

5.3 Terveyden ilmeneminen aineiston teksteissä

5.3.1 Fyysinen terveys

Fyysinen ja kehollinen – sairauksien olemassaolo

Aineiston artikkeleissa fyysisestä terveydestä puhuttaessa painotus oli sairauksien olemassaolossa, ja usein fyysiseen terveyteen viitataan juuri sairauksien kautta. Sairaudet mainitaan esimerkiksi liikkumisesta puhuttaessa, ja ne ovat perusteluna liikkumisen tärkeydelle.

Ihminen nähdään osin fyysisenä kokonaisuutena, ja terveyttä käsitellään ihmisen fyysisten ominaisuuksien kautta. Artikkeleissa puhuttiin fyysisestä terveydestä viittaamalla ihmiskehosta mitattaviin tuloksiin ja näin terveys tuodaan esille kehon kautta. Ihmisen kehosta mitattavia tekijöitä käytetään kuvaamaan terveydentilaa ja sairauksien poissaoloa. Esimerkiksi verenpainen, pulssi, kolesteroli, valkosolut, kortisoli sekä painoindeksi olivat teksteissä osoittimia terveydentilasta, nämä myös yhdistettiin joihinkin kroonisiin sairauksiin.

Sairauksista artikkeleissa mainitaan sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, astma ja jotkut syövät, kuten rintasyöpä. Näiden syntymisellä on yhteys elintapoihin, ja artikkeleissa tuodaankin esille liikunnan yhteys terveyteen ja sairauteen. Liikkumattomuus ilmaistaa sairauksien riskiä lisäävänä tekijänä.

Fyysinen terveys kuvataan sairauksien poissaolona. Asiaa käsitellään myös terveyden tavoittelemisen näkökulmasta, jolloin fyysinen terveys on tavoiteltava tila, minkä tavoittamiseen tai ylläpitämiseen nähdään tarvittavan erityisesti aktiivisia elämäntapoja. Sairauksien olemassaolo ja fyysisen kehon tila ovat keinoja ilmaista ihmisen terveydentilaa. Sairauksiin ja liikkumattomuuteen liittyen joissakin teksteissä on mainittu niiden suhde suurempaan kuolleisuuteen. Tämä huomio myös korostaa fyysisen terveyden tärkeyttä ihmiselle, ja sen ylläpitämisen ja tavoittamisen tarpeellisuutta.

Erityisesti Health & Place lehden määrällisissä tutkimuksissa käytettiin painoindeksiä kuvaamaan fyysistä terveyttä ja sitä käytetään indikaattorina fyysisen terveydentilan määrittämisessä. Tämä kuvastaa, että terveydellä on suora yhteys liikkumiseen ja elintapoihin. Teksteistä käy ilmi oletus, että ihminen tarvitsee liikuntaa pysyäkseen terveenä, ja että liikkumattomuus voi johtaa sairauksiin ja huonompaan elämänlaatuun. Ylipaino kuvataan terveysriskinä, ja yhdistetään huonoon fyysiseen terveydentilaan ja sairauksiin, joilla on selvä yhteys liikkumattomuuteen, ja sitä kautta kytkös fyysiseen terveyteen.

Keho ja liikkuminen

Liikkumisen tai luonnossa liikkumisen yhteys fyysiseen terveyteen tulee selkeästi esille teksteissä, ja fyysisestä terveydestä puhutaan artikkeleissa lähinnä näiden yhteydessä. Liikunta tai luonnossa liikkuminen ilmaistaa keinona terveyteen tai terveyden lähteenä. Tämä ajatus koostuu liikunnan ja luonnon positiivisista vaikutuksista keholle, jotka nähdään erillisinä ja terveyttä tuottavina tai antavina. Vaikutusmekanismeista ei tosin ollut puhetta.

Ne teksti kohdat, joissa puhutaan fyysisestä terveydestä, ovat suurimmaksi osaksi liitetty liikkumiseen tai liikkumattomuuteen. Liikkuminen voi olla joillekin fyysinen haaste, esimerkiksi huono kunto, vanhuus ja jotkut sairaudet rajoittavat tai tekevät liikkumisen haasteellisemmaksi, silti se on oleellinen osa fyysisen terveyden ja kokonaisvaltaisen terveyden muodostumisessa ja ylläpitämisessä, ja myös siksi liikkumiseen kannustetaan teksteissä.

Ihmisen fyysisyyteen ja kehollisuuteen liittyen mainittiin, miten liikunta ja luonnossa liikkuminen tuottaa kehoon tuntemuksia. Tuntemukset eivät aina ole mukavia, ja niillä on yhteys liikkumisen motivaatioon. Epämukavista tuntemuksista huolimatta tai niiden ansiosta kuvattiin ihmisten löytävän parantumista ja terveempää elämää. Tällöin paranemisella viitattiin myös psyykkiseen paranemiseen, mikä muodostuu fyysisestä kehon liikkumisesta ja tuntemuksista, jotka ovat linkittäviä tekijöitä ihmisen ja maailman välillä.

Tekstit sisältävät oletuksia siitä, että tietyt asiat ovat yleisesti tiedetty, kuten liikunnan vaikutus terveyteen. Terveys ja nimeen omaan fyysinen terveys oli osassa artikkeleissa lähinnä tausta-ajatuksena ja arvona, varsinkin Health & Place lehden määrällisissä tutkimuksissa jotka keskittyivät liikkumiseen. Eli terveydestä ei välttämättä ollut paljon puhetta teksteissä, mutta teksteistä tuli esille, miten terveyttä pidetään tärkeänä ja tavoiteltavana.

Keho erillisenä ja kokevana

Fyysinen terveys on yksi terveyden osa, joka on myös WHO:n terveyden määritelmässä. Ihmisen fyysinen puoli kuvattiin teksteissä yhtenä osana terveyttä, joka muodostuu isommasta kokonaisuudesta. Joissakin artikkeleissa ihmistä kuvattiinkin kehon ja mielen erittelyn kautta. Nämä ovat kuitenkin yhteydessä toisiinsa, mutta silti voidaan mieltää erillisiksi. Artikkeleissa ilmaistiin lisäksi keho kokevana ja paikassa olevana. Ihminen kokee maailmaa kehonsa kautta, ja keho mahdollistaa maailman kokemisen olemisen ja liikkumisen kautta, mitkä taas vaikuttavat terveyteen.

”Luontoharjoituksissa avataan kaikki aistit tuntemaan ja kokemaan, mitä juuri nyt tapahtuu. Harjoitusten etu on myös se, että ne voi palauttaa myöhemmin mieleen. Mielikuvatkin auttavat rentoutumisessa.” (10. HS 10.6.2016, Liite 1)

Terveyteen liittyen teksteissä mainittiin usein stressi, joka liittyy niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen. Stressi nostaa kortisolitasoja kehossa, joka pidempään jatkuneena on haitallista ja voi johtaa sairauksiin. Stressistä puhuminen fyysisenä ja psyykkisenä ongelmana kuvaa, miten teksteissä tiedostettiin ihmisen fyysisen ja psyykkisen puolen yhteys, ja vaikutus toisiinsa.

Teksteissä tuodaan ilmi myös mielenterveyden yhteys fyysiseen terveyteen, nämä vaikuttavat toinen toisiinsa, ja edesauttavat toisiaan positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. Esimerkiksi mainitaan, että mielenterveysongelmista kärsivillä on enemmän sairauksia. Tämä viittaa selvästi fyysisen ja psyykkisen terveyden välisiin yhteyksiin. Artikkeleissa näkyikin se käsitys, että hyvään terveyteen tarvitaan niin fyysinen kuin psyykinen terveys.

”Psykyen hyvinvoinnilla on myös fyysinen ulottuvuus: Mielenterveyden ongelmista kärsivillä on tutkimusten mukaan suurempi riski sairastua muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin sekä syöpään.” (5. HS 13.1.2016, Liite 1)

Keho aistivana – luonnon kokeminen

Luonnon terveysvaikutuksia tuodaan esille aistien kautta. Aistit ja ympäristön aistiminen liitetään artikkeleissa fyysiseen terveyteen ja niissä tuodaan esille, että aistit ovat väylä luonnon parantavaan vaikutukseen ja fyysiseen paranemiseen. Esimerkiksi terveyden näkökulmasta, luonto on aistillisesti rauhallisempi ympäristö kuin kaupunkiympäristö, jolloin luonnossa keho ja mieli rentoutuvat. Lisäksi teksteissä kuvataan, miten ihminen kokee luonnon aistiensa kautta, yleensä käyttäen kaikkia aistejaan.

”Meren voi aistia myös olematta siihen näköyhteydessä. Se rauhoittaa kaikkien aistikanavien kautta. Merellä on omanlaisensa ääni: rytmisen kohina ja loiskinta. Se tuntuu kosteutena, lämpötilana ja ilmavirtana.” (7. HS 12.5.2016, Liite 1)

Artikkeleissa mainitaan, että luonto lisää vastustuskykyä, viitaten niihin fysiologisiin vaikutuksiin, mitä luonto antaa ihmiselle. Näitä ei avata teksteissä sen enempää, vaan ilmaistaan kuin oletettuna tietona. Terveyttä kuvataan teksteissä myös ilmaisemalla, miten joku on hyväksi aivoille, millä on myös fyysinen ja psyykinen yhteys. Asia tuodaan esiin esimerkiksi, miten luonnon elvyttävä ja palauttava vaikutus on hyväksi aivoille.

Fyysiseen terveyteen liittyen puhuttiin myös ympäristön vaikutuksesta, jolloin yleensä tarkoitettiin määrätyn ympäristön positiivista tai negatiivista vaikutusta terveyteen. Elinympäristön vaikutus terveyteen ilmaistiin teksteissä suoraan tai välillisesti. Luontoon liittyen kuvattiin positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen. Negatiivisia yhteyksiä kuvattiin esimerkiksi yhdessä tutkimuksessa, erityisesti miten elinympäristön muuttuminen mainittiin yhteydessä sairauksiin, ja niiden pelkoon.

” ‘Oh it's safe don't worry about it' well that's not good enough, you know like kids, a lot of kids, are being born now with asthma, really bad asthma. Like why that's because of the environment and all of a sudden you're shoving something like this into your environment too on top of that like holy cow give us a break. Like air borne pollen molecules they're gonna kill us.” (14. H&P Mason-Renton & Luginaah, Liite 1)

5.3.2 Psyykinen terveys

Mieli ja mielenterveysongelmat

Useissa artikkeleissa painotettiin terveyden psyykkistä puolta. Psyykkisestä terveydestä puhuttiin eri ilmauksin, kuten mielenterveys, psyykinen terveys tai mielen hyvinvointi. Teksteissä käytettiin myös toisenlaisia ilmaisuja, kuten hyvä mieli ja ilo, kuvaten psyykkistä terveyttä positiivisina tunteina. Lisäksi puhuttiin negatiivisista tiloista, kuten psykologisesta ahdingosta, ahdistuksesta ja masennus oireista. Lisäksi tekstien välillä puhetoissa oli painotuseroja, siinä miten psyykinen terveys tuotiin esille ja kuinka paljon sitä korostettiin. Yksi psyykkisen terveyden aihe teksteissä oli masennus, jota osassa teksteissä painotettiin enemmän liikkumiseen, ja osassa luontoon liittyen, korostaen erityisesti niiden positiivisia vaikutuksia.

Artikkeleissa painotetaan niitä asioita, jotka ovat hyviä mielenterveyden kannalta, ja kerrotaan tekijöitä, mitkä vahvistavat mielenterveyttä. Teksteissä puhutaan psyykkisestä terveydestä eri tasoilla, osassa mainitaan mielenterveysongelmat, jolloin kyseessä on sairauslähtöinen lähestyminen. Näissä teksteissä huomaa tavoitteellisen asenteen psyykkiseen terveyteen liittyen, jolloin tuodaan esille mielenterveyttä parantavia tai ylläpitäviä tekijöitä, kuten luonnossa liikkumista.

Osassa teksteissä pääpaino oli muussa aiheessa kuin psyykkisessä terveydessä, ja siitä puhuttiin yhteydessä johonkin muuhun, kuten luonnossa liikkumiseen. Tällöin painotettiin enemmän liikkumisen tai luonnon positiivisia vaikutuksia psyykkiseen terveyteen. Välillä ilmaisutyylillä oli liikkumisen tai luonnossa liikkumisen tärkeyttä perusteleva, painottaen niiden positiivisia vaikutuksia ja hyödyllisyyttä. Näissä näkökulma oli myös enemmän mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä, ja niiden ennaltaehkäisyn hyödyllisyydessä. Tosin tätä ei tuotu aina vahvasti esille. Osassa painotus oli laajemmin psyykkiseen terveyteen, huomioimalla mielenterveysongelmat ja niistä paraneminen.

Lisäksi teksteissä puhutaan stressistä vältettävänä ja mielenterveyttä uhkaavana tekijänä. Stressi nähdään negatiivisena asiana, joka heikentää terveyttä. Silti on tiedostettu, että se on osa normaalia elämää, ja usein esimerkiksi työ ja työttömyys mainitaan stressin lähteinä. Tavallaan stressi on hyväksytty oletusarvoksi ja osaksi nykyelämää, toisaalta se tuodaan ilmi kuitenkin jonain mistä on hyvä päästä eroon. Syy tähän on ilmeinen, sillä stressi muun muassa kohottaa veren kortisolitasoja ja pitkittynyt stressi on rasite keholle, altistaen näin sairauksille. Stressi on myös mentaalisesti uuvuttavaa pitkittyessään, siksi teksteissä tuodaan esille esimerkiksi luonnossa liikkuminen stressiä helpottavana mahdollisuutena.

Teksteissä stressi yhdistetään luonnon positiivisiin terveysvaikutuksiin, ja painotetaan miten luonto vähentää stressiä ja palauttaa, mitkä kohentavat erityisesti psyykkistä terveyttä. Stressistä puhutaan enemmän Helsingin Sanomien artikkeleissa, joissa on myös enemmän viitattu tekijöihin jotka helpottavat stressiä, esimerkiksi kerrotaan niitä tekijöitä jotka auttavat lievittämään stressiä, kuten luonto ja liikunta.

”Liikunta on hänen mukaansa hyvää stressin hoitoa, koska pitkäaikainen stressi kumuloituu ja varastoituu kehoon. Stressistä seuraa ylivireinen olo, jolloin yritykset rauhoittua saattavat jopa lisätä ahdistusta. Liikkuminen purkaa ylivireisyyttä. Sen jälkeen voi jatkaa rauhoittumisharjoituksilla.” (10. HS 10.6.2016, Liite 1)

Luonnon parantava vaikutus mieleen

Osa teksteistä tuo esille tai vahvistaa ymmärrystä siitä, että luonnossa liikkuminen tuottaa terveyshyötyjä, jolloin usein painotetaan hyötyjä psyykkiseen terveyteen. Luonnon terveysvaikutukset ilmaistaan totena, joka erityisesti tutkimuksissa perustellaan tutkimustiedolla. Hyötyjä ilmaistaan muun muassa oireiden vähenemisellä, tai positiivisilla tuntemuksilla ja palautumisella.

Luonnon parantavasta puolesta puhuttaessa, mielenterveysongelman olemassaolo on usein lähtökohtainen tilanne, jolle pyritään hakemaan parannusta luonnosta ja liikkumisesta. Luonto kuvataankin teksteissä lääkkeenä. Lisäksi teksteissä kerrotaan, miten ihmiset nauttivat luonnossa olosta, ja miten se antaa heille energiaa ja auttaa palautumaan. Nämä liittyvät luonnon positiivisiin vaikutuksiin, mitkä pitää sisällään lisäksi luonnon rauhoittavuuden.

”Q explained visiting the park when ‘I feel run down or low’ and ‘need to lift myself up’ so ‘I can be myself and relax’, suggesting that his being in the park is a search for connection with the world as well as a countermeasure to the lethargy and dissonance he experiences in the course of his illness.” (12. H&P Bierski, Liite 1)

Luonnossa ollessaan ja liikkuessaan, tunteiden käsittely on helpompaa, ja sitä kautta mieleen saadaan selkeyttä. Luonnosta puhuttaessa tuodaankin usein esille luonnon herättämät tunteet. Lisäksi luonnossa liikkumisen kautta ihminen oppii tiedostamaan itseään, kehoaan ja ympäristöönsä enemmän, jotka jossain teksteissä yhdistettiin myös kykyyn käsitellä ajatuksiaan ja tunteitaan.

”Participants described moments of duress that forced them to think deeply or differently about what they were experiencing and their abilities to navigate the experience: Most of the points where something would become clear to me tended to happen through extreme physical distress....” (9. H&P Schultz ym., Liite 1)

Teksteissä tuodaan lisäksi esille luonnon stressiä ja ahdistusta vähentäviä vaikutuksia, ja näiden lisäksi luonnon sanotaan vaikuttavan positiivisesti itsetuntoon ja mielialaan. Luonto kuvataan rentouden lähteenä, jonne ihmiset hakeutuvat rentoutuakseen. Luontoon meneminen auttaa irtaantumaan arjesta, ja teksteissä kuvataan, miten tämä estää, vähentää tai poistaa stressiä

sekä lisää mielen rauhallisuutta. Irtaantuminen arjesta, antaa myös mahdollisuuden tutkiskella omia ajatuksiaan tai elämäänsä eri näkökulmasta.

Luonnosta puhutaan pääsääntöisesti positiivisessa mielessä, erityisesti psyykkiselle terveydelle, mutta joissakin tapauksissa mainitaan myös luonto negatiivisten tunteiden lähteenä. Esimerkiksi joku joka ei ole tottunut liikkumaan luonnossa, voi kokea stressiä, pelkoa ja epävarmuuden tunteita luonnossa liikkessaan, mikä on osin yhteydessä motivaatioon tai halukkuuteen liikkua luonnossa. Samassa yhteydessä tuodaan kuitenkin ilmi luonnossa liikkumisen terveyshyötyjä.

5.3.3 Terveyden sosiaalinen puoli

Yksilölähtöinen näkemys terveyteen

Terveyteen sisältyy lisäksi sosiaalinen puoli. Fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen nähden tämä jää vähemmälle huomiolle, eikä sitä tuoda selkeästi erikseen esille aineiston artikkeleissa. Sosiaalinen terveys tulee esille usein psyykkiseen terveyteen liitettynä, esimerkiksi miten sosiaaliset suhteet tuottavat hyvää mielelle. Lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen ja sosiaaliset mahdollisuudet huomioidaan mielenterveyttä tukevinä. Teksteissä tuodaan esille, esimerkiksi liikkumisen yhteydessä, miten yhdessä liikkuminen voi tuottaa apua psyykkiseen terveyteen.

Yhdessä liikkuminen tai tekeminen, tuottaa positiivisia tunteita, ja se nähdään apuna tai ehkäisevänä tekijänä mielenterveysongelmiin liittyen. Luonnossa liikkuminen sanotaan parantavan psyykkistä terveyttä sosiaalisten kanssakäymisten ja yhteyksien välityksellä. Hyvät sosiaaliset suhteet ovat yhtenä tekijänä terveydessä, ja siitä puhutaan mahdollisena terveyttä edistävänä asiana.

Toinen näkemys, mikä ilmaistaan teksteissä, on yksin olemisen merkityksellisyys. Mahdollisuus olla yksin, erillään ja etäällä muista, esimerkiksi luonnossa liikkumisen muodossa, ilmaistaan rauhoittavana kokemuksena ja edesauttavana rauhoittumista. Ollessaan yksin henkilö pystyy pysähtymään, hiljentymään, ottamaan etäisyyttä ja tarkastelemaan omia ajatuksiaan. Nämä kaikki on tuotu esille psyykkistä terveyttä vahvistavana ja edistävänä. Lisäksi luonnon kokemisen voi myös jakaa muiden kanssa. Ihmisten yksilöllisyys vaikuttaa heidän mieltymykseensä yksinoloon, ja jotkut artikkelit huomioivat tämän ihmisen yksilöllisen puolen.

Teksteissä korostetaan, että ihminen on yksilö, jolla on oikeus ja vapaus päättää omasta elämästään, tämän tärkeyttä myös painotetaan teksteissä. Omanarvontunne ja itsemääräämisoikeus ovat oleellinen psyykkisen tasapainon ylläpitämisen kannalta. Yksilö on oman terveytensä tekijä, ja käyttäytyminen ja toimintatavat vaikuttavat terveyteen.

”Samalla tavalla liikuntaharrastuksen kanssa tunne omasta vallasta ja itsemääräämisestä motivoi jatkamaan paremmin, kuin tarkka ulkoinen ohjeistus ja valvonta.” (3. HS 3.8.2015, Liite 1)

Elämäntavat vaikuttavatkin yksilöiden terveyteen, tämä huomioidaan teksteissä muun muassa kertomalla niistä elämäntavoista jotka parantavat tai huonontavat terveyttä, yleisimpänä esimerkkinä näistä teksteissä on liikkuminen ja liikkumattomuus. Teksteissä puhutaan myös ihmisten käyttäytymis- ja ajattelutavoista, ja miten ne vaikuttavat negatiivisella tai positiivisella tavalla terveyteen. Elämäntavat muodostuvat yleensä ihmissuhteista opituista käyttäytymismalleista. Opitut elämäntavat rakentavat ihmisen sosiaalista käyttäytymistä sekä terveyskäyttäytymistä, joiden vaikutuksesta muodostuu yksilön terveydentila.

Epäterveelliset tavat, kuten vähäinen liikkuminen tai vääränlainen ruokavalio, lisäävät sairauksien riskejä. Elämäntavan muutoksiin tarvitaan motivaatiota, joka voi syntyä hyvien tai merkittävien kokemusten kautta, esimerkiksi luonnossa liikkumisesta tai positiivisista

sosiaalisista kohtaamisista, jotka molemmat muokkaavat ihmisten merkitysmaailmoja ja tapaa nähdä maailma.

Yhteiskunnallinen näkemys terveyteen

Kaupunkisuunnittelun ja päätöksen teon merkityksistä terveyteen on mainintoja, nämä liittyvät osin kaupunkirakenteeseen, ja miten se vaikuttaa liikkumiseen. Parissa tutkimuksessa on kohtia, joissa tutkimustiedolla yritetään vedota päättäjiin, ja painotetaan miten päätöksenteko ja suunnittelu ovat merkityksellisiä tekijöitä ihmisten terveyden muodostumisessa.

“Our findings are promising for decision-makers, offering them a dimension to influence children's health outcomes through ATS and well-thought-out planning concepts. We recommend place-based planning strategies wherein good accessibility is key. The results are also a call to politicians not to remove schools from local communities, because doing so will increase the pressure not to rely on active transport modes. On the contrary, decisionmakers are advised to provide well-designed cities that will encourage physical activity in schoolchildren” (ATS=active transport to school) (7. H&P Helbich ym., Liite 1)

Tutkimuksista tulee lisäksi esille, miten viheralueet lisäävät ihmisten kanssakäymistä ja yhteisön yhtenäisyyttä, samalla monitahoisesti edistäen ihmisten terveyttä eri vaikutusmekanismein. Esimerkiksi liikkumattomuuden aiheuttamiin sairauksiin ja liikalihavuuteen liittyen teksteissä puhutaan, miten ne aiheuttavat kuluja yhteiskunnalle. Tämä on negatiivislähtöinen ajattelutapa sairauksiin, yhteiskunnan kulut ilmaistaankin yhtenä motivaationa sairauksien ehkäisyyn.

“ A physically inactive population also represents an economic burden for the society by means of high health care costs and loss of productivity” (15. H&P Zapata-Diomedes ym., Liite 1)

Asuinalueen tila ja miellyttävyys yhdistetään terveyteen. Luonnonalueiden, kuten puistojen määrä asuinalueilla, ilmaistaan terveyttä lisäävinä tekijöinä. Asuinalueiden luonnonalueet lisäävät yhteisön yhtenäisyyttä, ja ne tarjoavat muun muassa mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin. Sosiaalisten kontaktien määrä sekä yhteisön yhtenäisyys liitetään teksteissä parempaan kokonaisvaltaiseen terveyteen.

Epäsuotuisa asuinalueiden tila tai laatu yhdistetään teksteissä huonompaan ihmisten ja yhteisöjen terveydentilaan. Muun muassa rikollisuus ja sen pelko vaikuttavat ihmisiin negatiivisella tavalla, kun taas asuinalueen käveltävyys ja viheralueiden määrä vaikuttavat positiivisella tavalla. Lisäksi tutkimuksissa käytetään ihmisten sosioekonomista asemaa indikaattorina ihmisten terveydentilasta.

5.3.4 Terveyden edistäminen

Terveyden tärkeys

Artikkelit erosivat siinä, kuinka paljon niissä puhuttiin terveydestä, tämä oli suhteessa artikkelien aiheeseen. Joissakin artikkeleissa terveys mainittiin lyhyesti, silti näissäkin terveyden tärkeys ja sen tavoittelemisen olivat tausta-ajatuksena. Erityisesti tutkimukset, jotka käsittelivät liikkumisen ja luonnon yhteyksiä, terveys oli enemmän tausta-ajatuksena, eikä siitä siis ollut paljon puhetta. Toisten artikkelien pääpaino oli enemmän terveydessä, niissä terveyttä käsiteltiin monipuolisesti eri näkökulmista. Fyysinen ja psyykinen terveys olivat selvästi edustetuimpia aiheita. Osa artikkeleista myös summasi terveyden osat, ja terveyden sijasta näissä käytettiin hyvinvointi termiä, mikä kuvaa kokonaisvaltaisemmin ihmisen terveyttä.

Terveyden tärkeyttä korostetaan monissa artikkeleissa yksilön näkökulmasta, ja tuodaan esille terveyden vaikutus elämänlaatuun. Hyvä elämänlaatu yhdistetään terveyden eri ulottuvuuksiin, erityisesti fyysiseen ja psyykkiseen, lisäksi siihen liittyy sosiaalinen hyvinvointi ja elinympäristön vaikutus. Terveysteen liitetään teksteissä myös henkinen puoli, joka voi olla iso osa henkilön kokemusmaailmaa ja sitä kautta yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin. Se on yhtä lailla tärkeä terveyden osa, tosin sitä ei käsitelty niin paljon kuin muita terveyden osia. Silti esimerkiksi joissakin tutkimuksissa sen merkitystä korostettiin yksilöllisen hyvän terveydentilan muodostumisessa.

Terveys kuvataan teksteissä lisäksi itseisarvona, tavoiteltavana ja tärkeänä, sekä jonain mikä parantaa ihmisten elämänlaatua. Tätä ei tosin korosteta erityisesti, vaan se ilmenee tekstistä välillisesti. Esimerkiksi mainitaan, miten luonto vähentää verenpainetta, jonka taustalla on terveyden tärkeys ja terveyden tavoittelemisen nimenomaan terveyden ja kehon tilan näkökulmasta. Hyvä terveys liitetään hyvään elämänlaatuun ja hyvinvointiin, mikä korostaa terveyden tärkeyttä ihmisen elämässä. Erityisesti Helsingin Sanomien artikkeleissa tekstit ovat yksilölähtöisiä, ja ne tuovat esille ehdotuksia ja vinkkejä, miten terveyttä ja elämänlaatua voisi parantaa.

Terveyden edistämiseen liittyen puhuttiin liikunnan tärkeydestä ja liikkumattomuuden aiheuttamista haitoista. Teksteissä näkyi hyöty – haitta jaottelu varsinkin liikkumisen ja liikkumattomuuden kohdalla, ja miten ne vaikuttavat terveyteen. Esimerkiksi liikkumattomuus liitetään sairauksien muodostumiseen. Liikunta ilmaistaankin terveyttä parantavana, ja yhdistetään näin sairauksien ehkäisyyn. Liikkumisen terveyden edistävyyttä painotettiin erityisesti fyysisen ja psyykkisen terveyden kannalta, varsinkin luonnossa liikkuminen kuvattiin vahvasti terveyttä edistävänä.

Terveyden tärkeys korostuu teksteistä, joissa puhutaan terveyden edistämisestä, ja se on yhteydessä yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin. Terveyden edistämiseen liittyy sairauksien ehkäisy, ja sen tausta-ajatuksena on, että hyvän terveys muodostuu sairauksien poissaolosta. Sairauksien olemassaolo ei kuitenkaan poissulje terveyttä, vaan terveys muodostuu yksilöllisestä kokemuksesta.

Yhteiskunta terveyden edistäjänä

Yhteiskunta pystyy edistämään ihmisten terveyttä muun muassa tarjoamalla palveluita, lisäksi tuottamalla ja antamalla tietoa terveydestä ja terveellisistä elämäntavoista ihmisille. Esimerkiksi erityisesti liikuntaan liittyneissä artikkeleissa puhuttiin yhteiskunnan antamista liikuntasuosituksista. Vaikka suosituksista puhuttiin, niin ei käynyt selväksi, miten tieto välittyy ja välitetään ihmisille tai välittykö se. Helsingin Sanomien artikkeleissa mainittiin, miten yhteiskunta voi vaikuttaa ihmisten terveyteen esimerkiksi koulujen ja päiväkotien kautta.

Selkein teksteistä ilmennyt tapa, miten yhteiskunta voi vaikuttaa ihmisten terveyteen oli puistojen ja muiden luonnonalueiden tarjoamisella. Yhteyttä yhteiskuntaan ei välttämättä tuotu kaikissa teksteissä esille, mutta joissakin se oli huomioitu. Ne tekstit missä sitä ei korostettu, se oli kuitenkin oletuksellinen tosiasia. Useissa tutkimuksissa tuodaan kuitenkin esille se, että yhteiskunta voi edistää kansalaistensa terveyttä ja vähentää sairauksia tuottamalla vihreämpää kaupunkitilaa. Joissain teksteissä puhutaan lisäksi kansanterveyden edistämisestä, mikä yhdistettiin liikkumattomuuteen liitettyjen sairauksien määrään.

“Public park systems are promoted as providing places that support physical activity (PA) ... park systems have the potential to play an increasingly important role in health promotion.” (4. H&P Stewart ym., Liite 1)

“Physical activity and social interaction, often facilitated within local parks, are also associated with better mental health” (3. H&P Sugiyama ym., Liite 1)

5.3.5 Luonnon terapeuttisuus

Luonto parantavana

Luonnon positiivisista terveysvaikutuksista on paljon viitteitä teksteissä. Ne ilmaistaan luonnon tuottamina terveyshyötyinä, tai terveyshaittojen ehkäisynä. Luonto kuvataan terveyden lähteenä ja lääkkeenä, ja teksteissä kerrotaan luonnon terveysvaikutuksista, näkökulmana että luonto tarjoaa paranemista. Luonnon terveysvaikutuksia painotetaan ja tuodaan esille eniten, kun puhutaan luonnon elementeistä, kuten kasvillisuudesta, tai luonnonalueista, kuten viheralueet ja vesialueet.

Luonto voi olla merkityksellinen ihmiselle myös paikkana, jolloin yhteys terveyteen muodostuu ihmisen luomista merkityksistä itsensä ja paikan välille, ja niistä vuorovaikutuksista, mitä paikan kanssa käydään. Luonto paikkana sisältää yhteyden terveyteen monitahoisesti, fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja henkisesti, mitkä pohjautuvat ihmisten luomiin merkityksiin, ja mitkä taas on liitetty paikkaan.

Osassa artikkeleissa kuvataan ihmisten luontokokemuksia, ja miten luonto on vaikuttanut heidän terveydentilaansa. Yleensä haastatteluihin pohjautuen teksteissä on kuvattu ihmisten omia sanoja käyttäen kokemuksia, miten he ovat saaneet luonnosta rauhaa ja hyvää oloa, tai miten he ovat nauttineet luonnossa liikkumisesta. Ihmisten kokemukset ovat yhteydessä heidän mielensisäisiin merkityksiin tai asiayhteyksiin. Lisäksi tulee ilmi, miten määrättyssä paikassa olemisen tuottaa ihmisille eheyden tunnetta ja yhteyden tunnetta paikkaan ja maailmaan. Tämä ilmaistaan yleensä parantavana kokemuksena, ja sen lähde on yleensä luonnon paikka.

“As Q used his movement in the park to guide himself away from disruption and pain, he realised, over time, the union, or a potential thereof, of himself and his surroundings. He considered both – self and the world – in terms of vitality and proclaimed them to be ‘relaxed’. This alignment of action and perception was also exemplified in Q channelling himself through being-in-environment, which led him to experience a sense of ‘completeness’” (12. H&P Bierski, Liite 1)

Luonto terapeuttisen maisemana

Kaksi tutkimusta hyödyntää terapeuttiset maisemat viitekehystä (11. H&P Rose & Lonsdale; 14. H&P Mason-Renton & Luginaah, Liite 1), ja ne hyödyntävät sitä teoreettisena lähtökohtana. Käsitteen yhteydessä tarkastellaan paikan ja luonnon kokemista ja niiden terveysvaikutuksia. Muissa artikkeleissa on myös havaittavissa samantyyppistä ajattelua tai mainintoja maiseman terapeuttisuudesta, vaikka niissä ei käsitellä erikseen terapeuttiset maisemat -käsitettä. Artikkeleissa kuvataan muun muassa luonnonmaisemia positiivisella tavalla, ja korostetaan luonnon antamia terveysvaikutuksia, eli myös korostetaan luonnonmaiseman terapeuttisuutta.

Osassa artikkeleissa kuvattiin ihmisten kokemuksia ja tunteita, erityisesti luonnossa liikkumiseen liittyen. Tekstit toivat esille heidän tunteita ja ajatuksia siitä, mitä olivat luonnossa ollessaan kokeneet. Nämä olivat yleensä paikkasidonnaisia kokemuksia, ja usein johonkin luonnonalueeseen liittyviä kokemuksia. Nämä kuvaavat myös paikkojen merkityksellisyyttä yksilöille.

Paikasta saadut hyvät tai huonot kokemukset ja tunteet, ovat suoraan yhteydessä psyykkiseen terveyteen. Teksteistä kävi ilmi, miten yksilöille tärkeät paikat tukevat heidän psyykkistä terveydentilaansa. Paikan ja luonnon kokeminen ja niiden tuottamat kokemukset tuodaankin teksteissä esille merkittävinä.

Luontoalueet kuvataan paikkoina, joihin ihmisillä on suhde tai paikkoja joihin heillä voi muodostua yhteys, yhteydet ja suhteet luonnonpaikkoihin ilmaistaan oleelliseksi psyykkisen terveyden kannalta. Erityisesti luonnonpaikkaan muodostunut kuuluvuuden tunne nähtiin tukevan psyykkistä terveyttä ja auttavan paranemisessa. Positiivinen vaikutus luonnonpaikasta voidaan nähdä terapeuttisena kokemuksena. Luontosuhteen muodostuminen ja sen vahvuus mainittiin joissakin teksteissä luonnon tuottamia positiivisia tunteita lisäävänä sekä luonnossa liikkumisen mieltymykseen vaikuttavana tekijänä. Suhde luontoon ja kiintymys maisemaan kuvataankin tärkeänä psyykkisen terveyden kannalta.

Esimerkiksi konkreettinen tai mielensisäinen yhteys luonnonpaikkaan auttaa paranemisprosessissa, ja paikassa oleminen, kokeminen, havainnoiminen ja aistiminen mainitaan psyykkistä terveyttä edistävinä. Yksilön kyky kokea ja tuntea paikka, mahdollistaa yhteyden yksilön ja maailman välille, jolloin hän tuntee olevansa enemmän osa maailmaa. Tämä oli myös huomioitu teksteissä parantavana kokemuksena.

“As we shall see, the research participants’ accounts of their favourite places exemplify that narratives can also be used to explore and (re)establish connection – or perhaps unity – between self and the world.” (12. H&P Bierski, Liite 1)

Teksteissä kerrotaan ympäristön ominaisuuksista, kuten ilmanlaatu, melu ja kasvillisuuden määrä, sekä miten ne vaikuttavat terveyteen. Teksteissä on huomioitu niin positiiviset kuin negatiiviset ympäristön ominaisuudet ja niiden merkitys terveydelle. Tutkimuksissa puhuttiin muun muassa asuinalueiden turvallisuudesta, vihreydestä ja puhtaudesta. Tutkimusten näkökulmana oli yleensä, miten asuinalue vaikuttaa liikkumisen määrään, ja esimerkiksi lisääkö jotkut asuinalueen ominaisuudet liikkumista.

Negatiiviset ympäristötekijät liitettiin usein kaupungistumiseen, ja tutkimuksissa puhuttiin yleisesti asuinalueiden ominaisuuksista ja niiden vaikutuksista ihmisiin. Artikkeleissa tuotiin myös esille päästöt ja allergeenit ympäristössä olevina negatiivisina elementteinä, joissain teksteissä oli myös huomioitu ympäristön terveyttä heikentäviä puolia. Teksteissä tiedostetaan, miten elinympäristö ja sen eri ominaisuudet vaikuttavat ihmisten terveyteen negatiivisesti ja positiivisesti.

“green and blue spaces are recognised as therapeutic or salutogenic places and may lower psychological distress by serving as calming backdrops in residential neighbourhoods, in contrast to built-up features of the urban setting” (6. H&P Nutsford, Liite 1)

5.4 Liikkumisen ilmeneminen aineiston teksteissä

5.4.1 Liikkuminen välineenä

Liikkuminen tarkoituksena

Liikkuminen on osa elämää, liikunta voi olla harrastus, tapa viettää aikaa ihmisten kanssa, tapa liikkua paikassa tai paikasta toiseen. Artikkeleissa puhuttiin näiden lisäksi liikkumisesta esimerkiksi aktiivisuutena, aktiivisena kulkemisena sekä luonnossa liikkumisena. Teksteissä mainittiin erilaisia liikkumistapoja, joista käveleminen oli yleisin, muita oli esimerkiksi pyöräily ja

uiminen. Eri liikuntamuodot tuodaan esille erilaisina tapoina liikkua tilassa ja paikassa. Lisäksi liikkuminen kuvataan tapana kokea ympäristöä, sekä parantaa terveyttä.

Tutkimuksissa liikkumisesta puhuminen jakaantuu vapaa-ajan toimintaan ja kulkemistarkoituksessa tehtyyn liikkumiseen. Puhutaan muun muassa aktiivisesta kulkemisesta, jolla tarkoitetaan paikasta toiseen liikkumista päämäärähakuisesti kävellen tai pyöräillen, esimerkiksi työ- ja koulumatkat. Jolloin liikkuminen on tapa siirtyä paikkojen välillä, ja silloin siirtyminen on liikkumisen tarkoitus.

Vapaa-ajan liikkuminen ilmenee monipuolisesti, sitä ei kuitenkaan erikseen määritellä teksteissä, vaan sen kirjo tulle ilmi artikkelien eri teemoissa ja aiheissa. Helsingin Sanomat tuovat enemmän ilmi erilaisia vapaa-ajan liikkumisen vaihtoehtoja, kuten luonnossa liikkuminen luontokuvaamistarkoituksena tai retkeily eri luonnonkohteissa, kuten kansallispuistoissa. Health & Place lehtien artikkelit kuvasivat suurimmaksi osaksi liikkumista puistoissa liikkumisena, jota tarkasteltiin terveyden näkökulmasta.

Luonnon ja liikkumisen vaikutusten erottaminen toisistaan ei ole yksiselitteistä, osassa teksteissä puhuttiin luonnossa liikkumisesta yhtenä kokonaisuutena, jolla on vaikutuksia terveyteen. Luonnossa liikkumiseen liittyen, jotkut tekstit painottivat enemmän luonnon terveysvaikutuksia, kun taas toiset tekstit painottivat enemmän liikuntaa terveyden lähteenä, jolloin luonto kuvattiin lähinnä liikuntapaikkana. Tosin molempien merkityksellisyys terveydelle huomioitiin artikkeleissa.

Kehollis-mielellinen tavoitteellinen liikkuminen

Artikkeleissa painotettiin liikkumisen positiivisia vaikutuksia terveydelle, tämä kuvastaa, että liikkuminen nähdään myös keinona terveyden tavoittamiseksi ja ylläpitämiseksi. Joissakin teksteissä keskityttiin enemmän terveyden tavoittelemiseen, jolloin liikkuminen oli vain välineellinen keino. Toiset tekstit taas painottivat ja keskittyivät enemmän liikkumiseen, jolloin se oli itsessään tärkeä. Liikkumisella ja liikunnalla on merkitys fyysisen ja psyykkisen terveyden saavuttamisessa ja ylläpitämisessä, ja myös siksi liikkumisella on välillinen tai välineellinen merkitys ihmiselle.

Liikkuminen yhdistyi fyysiseen terveyteen muun muassa teksteissä, joissa puhuttiin liikkumisen tuottamista fysiologisista hyödyistä, jotka liitettiin sairauksien ehkäisyyn ja terveydentilan paranemiseen. Fysiologiset hyödyt ja keholliset muutokset tuotiin esille liikkumisen seurauksena. Esimerkiksi liikkuminen ja liikkumattomuus yhdistettiin verenpaineeseen ja sydämen toimintaan. Liikkuminen siis tuodaan esille keinona ehkäistä sairauksia ja ylläpitää tai parantaa terveyttä. Sairauksien ehkäisy ja terveyden ylläpitäminen ilmaistaan tärkeinä ja tavoiteltavina, ja niillä myös perustellaan liikkumisen tärkeys.

”Tulosten perusteella tällaisen reippailun pitäisi antaa paljon. Luonnossa liikkumisen on osoitettu muun muassa alentavan verenpainetta, sykettä ja lihasjännitystä.” (4. HS 2.11.2015, Liite 1)

Tutkimuksissa usein liikkumisesta ja sen terveysvaikutuksista puhuttiin sen ajallisen keston ja intensiteetin kautta. Näissä yleensä viitattiin liikuntasuosituksiin ja niiden täyttymisen yhteyttä terveyteen. Teksteissä huomioidaan myös fyysisen kunnon ja liikkumisen yhteydet, jolloin fyysisen kunnon tavoittelu on yksi syy liikkumiselle. Parempi fyysinen kunto yhdistetään usein parempaan terveyteen, aina terveydentilan kohentaminen tai sen tavoittelu ei ole ainut tai ensisijainen motivaatio liikkumiselle vaan, joillekin ensisijainen motivaatio voi olla esimerkiksi laihduttaminen.

Luonnossa liikkuminen, kuten käveleminen, kuvattiin psyykkistä terveyttä parantavana ja se mainittiin usein lääkkeenä tai parannuskeinona. Erityisesti Helsingin Sanomissa teksteihin oli sisällytetty huomioita, miten liikkuminen on hyvä keino esimerkiksi kohottaa mielialaa tai hakea helpotusta stressiin, ja ne oli ilmaistu vinkeinä psyykkisen terveyden parantamiseksi. Lisäksi liikkuminen nähdään keinona rentoutumiseen tai parempaan oloon, se myös antaa mahdollisuuden sosiaaliin kanssakäymisiin. Liikkuminen oli mainittu esimerkiksi helpottamaan masennuksesta toipumista ja kohentamaan psyykkistä terveyttä.

” mielenterveyden kannalta on oleellinen ero, käyttääkö aikaa ulkona liikkumiseen vai pysytteleekö vuorotellen toimistossa ja kotisohvalla. Oman fyysisen kunnon kohottaminen ja siihen liittyvien tavoitteiden saavuttaminen on tehokas keino voittaa alakulo ja toivottomuuden tunteet ” (5. HS 13.1.2016, Liite 1)

Liikkumisesta puhuttiin myös keinona liikkua luonnossa, jolloin se ilmeni luonnon kokemisen mahdollistajana. Suurimmassa osassa teksteissä painotettiin liikuntaa tapana liikkua luonnossa, ja osissa teksteissä se mainitaan vain siinä roolissa. Lisäksi liikkuminen antaa mahdollisuuden luoda yhteys omaan kehoon, jolloin mieli ja keho yhtyvät. Tämä ilmaistaan esimerkiksi, miten yksilö löytää yhteyden tai kuuluvuuden tunteen maailmaan luonnossa liikkumisen myötä. Nämä tunteet ja kokemukset ovat tärkeitä tekijöitä hyvään psyykkiseen terveyteen.

” Liikkuessa ihminen saa yhteyden omaan kehoonsa.” (10. HS 10.6.2016, Liite 1)

Liikkeen kautta ihminen kokee ympäristöään ja maailmaa, lisäksi liikkuminen on kokemusten lähde ja tuottaja, tämä voi tarkoittaa kehollista kokemusta, mielellistä tuntemusta tai elämyksellistä kokemusta, jotka ovat myös joissain teksteissä ilmaisuna liikkumisen motivaatioksi. Luonnossa liikkuminen voi olla joillekin harrastus, ja joillekin harvoin koettu erikoisuus, molemmissa tapauksissa liikkuminen on tapa saavuttaa liikkumisen ja luonnon tarjoamia kokemuksia, tuntemuksia ja elämyksiä. Nämä voivat olla hyviä tai huonoja, teksteissä oli kuitenkin painotus positiivisiin kokemuksiin ja tuntemuksiin. Erityisesti Helsingin Sanomissa liikkuminen yhdistetään elämysten etsimiseen, luonnossa retkeilyä, matkailuna tai lomailuna.

5.4.2 Liikkumisen tärkeys

Liikkumisen moninaiset hyödyt yksilölle

Liikkumisen ja liikunnan tärkeys huomioidaan pääsääntöisesti terveyden yhteydessä. Aikuisille liikunta on tärkeä oman terveyden ja sen eri puolien kannalta. Teksteissä painotetaan erityisesti positiivisia terveyshyötyjä kehoon ja mieleen. Sairauksien ehkäisy ja hoitaminen ovat yhdistetty liikkumisen tärkeyteen ja lisäksi on ilmaistu perusteluna liikkumisen tärkeydelle. Varsinkin sairaisiin tai liikalihaviin ihmisiin liittyen sanotaan, että he tarvitsevat liikuntaa ja liikunnan lisääminen olisi heidän terveyden kannalta tärkeää. Näissä painotetaan, että liikkuminen on välttämätön osa terveellisiä elämäntapoja ja hyvän terveyden muodostumista.

Yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille on tärkeää, että liikkuminen on pysyvänä osana elämää. Nykyään tiedetään hyvin liikunnan tuottamat terveysvaikutukset ja hyödyt, ja ne antavat hyvät perusteet liikkumisen tärkeydelle yksilön elämässä. Kuitenkin yksilön oma päätös ja motivaatio liikkumiseen ovat ratkaisevia tekijöitä, ja ne ovat merkittäviä myös liikuntakäyttäytymisen muodostumisessa. Yksilön oma motivaatio, halu ja päätös muodostavat ihmisen käyttäytymistä, sekä määrittävät missä määrin liikunta on osa yksilön elämää ja kuinka paljon hän liikkuu, eikä ylhäältä päin tulevat suositukset ja tieto riitä yksinään yksilön motivaatioksi.

Liikkumismotivaatio liitetään teksteissä usein terveyteen, ja lisäksi liikkumisen sosiaaliin mahdollisuuksiin, mitkä ovat myös yhteydessä terveyteen ja erityisesti psyykkiseen terveyteen.

Motivaatio tuodaan esille yhtenä liikuntakäyttäjymisen muodostajana, ja teksteissä on kannustava ote liikunnan lisäämiseen kaikilla elämän ja yhteiskunnan tasoilla. Liikuntaan ja liikkumiseen käytetty aika on yksilöllistä, ja muodostuu yksilöiden arkea määrittävien tekijöiden vaikutuksesta. Teksteissä ymmärretään myös ajan merkitys liikuntakäyttäjymisen vaikuttajana.

Liikkumisen positiiviset terveysvaikutukset yksilölle ovat keskeisessä asemassa suurimmassa osassa teksteistä, niissä usein mainitaan vaikutukset fyysiseen terveyteen, kuten sairauksien ehkäisy ja vaikutukset psyykkiseen terveyteen, kuten mielenterveyden kohentaminen. Esimerkiksi liikkuminen kuvataan auttavan tunteiden säätelyssä ja stressissä sekä parantavan mielialaa, lisäksi se voi tuoda muun muassa positiivisia tunteita, kuten iloa. Liikunnan psyykkisiin terveyshyötyihin kuuluu myös kognitiivisten toimintojen paraneminen. Liikkuminen yhdistettiin lisäksi masennusoireiden määrään, joiden sanottiin vähenevän liikkumisen myötä.

Oman kehon tunteminen sekä huomion kiinnittäminen liikkumiseen ja liikkeeseen mielletään teksteissä edistävän psyykkistä terveyttä. Liikkeen vaikutus kehoon, ja sen tuntemusten havainnointi auttaa mieltä yhtymään kehoon, joka luo tasapainon tunnetta ja selkeyttä mieleen. Liikkumisen kautta saadut kokemukset voivat joissakin tapauksissa olla voimaannuttavia, vaikka kokemus tai liikkuminen itsessään ei aina ole miellyttävä. Liikkumisen avulla ihmiset saavat mahdollisuuden oppia itsestään, ja saada onnistumisen kokemuksia, mitkä rakentavat hyvää psyykkistä terveyttä. On huomioitu, että yksin liikkumien on joillekin mielekkäämpää ja hyödyllisempää, ja silloin voi tutkiskella itseään ja ajatuksia, ja löytää selkeyttä maailmaan.

Tekstit jotka puhuivat psyykkisestä terveydestä ja liikunnasta, käsittelivät aihetta yleensä luonnossa liikkumisen näkökulmasta. Luonnossa liikkuminen sanottiin esimerkiksi helpottavan ahdistusta, stressiä tai masennusoireita, lisäksi liikkuminen antaa mahdollisuuden rentoutumiseen.

Fyysisen terveyden paraneminen on yksi liikunnan tärkeimpiä vaikutuksia, tämä sisältää myös sairauksien ehkäisyn. Painoindeksi ja lihavuus yhdistettiin ihmisten aktiivisuuden määrään, ja nämä määrittävät myös ihmisen terveydentilaa. Teksteissä mainitaan liikunnan määrän yhteys kroonisiin sairauksiin, joista painotetaan sydän- ja verisuonitauteja ja diabetesta. Lisäksi joissain teksteissä mainitaan yhteys astmaan, joihinkin syöpiin ja liikalihavuuteen. Vähentyneen liikkumisen haitat yhdistetään lisääntyneeseen riskiin sairastua kyseisiin sairauksiin ja lisäksi korkeampaan kuolleisuuteen. Siksi monissa teksteissä painotetaan liikkumisen tärkeyttä, ja kannustetaan ihmisten sisällyttämään liikkuminen pysyväksi osaksi heidän elämää.

Joissain teksteissä korostetaan liikkumisen sosiaalista puolta, ja huomioidaan yhdessä liikkumisen tuomia hyötyjä terveydelle. Molempien lehtien artikkeleissa huomioitiin liikkumisen sosiaalisen puolen hyötyjä, muun muassa muut ihmiset auttavat motivoitumaan liikkumiseen, joko yhdessä liikkumisen avulla tai näkemällä muiden liikkuvan. Lisäksi liikkuminen tukee sosiaalisten suhteiden vahvistamista ja kontaktien lisäämistä, ja antaa mahdollisuuden esimerkiksi viettää kavereiden tai perheen kanssa aikaa yhdessä.

Teksteissä huomioitiin liikkumisen hyödyt myös lasten kannalta, ja painotettiin liikkumisen merkitystä lasten kehityksessä ja oppimisessa, jolloin korostettiin kognitiivisten ja motoristen kykyjen kehittymistä. Lapset tarvitsevatkin monipuolista liikkumista kehityksensä aikana, liikkuminen auttaa myös kehittämään lasten sosiaalisia taitoja. Yhdessä Helsingin Sanomien artikkelissa sanotaan, että liikkuminen ja leikkiminen ovat lapsille luontaisia tapoja olla olemassa ja elää, jolloin niihin tulisi myös tarjota mahdollisuuksia.

”Lapsen käsitys liikkumisesta on hyvin laaja. Lapselle liikkuminen on tapa olla, elää ja oppia” (15. HS 7.9.2016, Liite 1)

”Liikkuminen ja ulkoilu perheen kanssa kertoo lapsille, että liikunta kuuluu päivittäiseen elämään. Liikkuminen aikuisten kanssa kehittää lasten vuorovaikutustaitoja ja opettaa toisten

kunnioittamista ja kuuntelemista. Lapsen minäkuva vahvistuu ja itsetunto kasvaa, kun vanhemmat ja muut aikuiset iloitsevat onnistumisista yhdessä lasten kanssa.” (15. HS 7.9.2016, Liite 1)

Yhteiskunta näkökulma liikkumisen hyödyllisyyteen

Yhteiskunnan tasolla liikkumiseen kannustaminen on kannattavaa sen terveyshyötyjen takia, joissakin teksteissä viitataan esimerkiksi liikkumattomuuteen liittyvien sairauksien synnyttävän yhteiskunnalle kustannuksia. Näissä teksteissä puhutaan elämäntapasairauksista, mitkä liitetään liikkumisen määrän vähenemiseen. Eli tiedostetaan ja tuodaan esille kroonisten sairauksien lisääntyminen ja niiden todennäköinen yhteys liikkumisen määrään.

”Low levels of physical activity and increased time spent in sedentary behaviors are major public health concerns. Adverse effects of physical inactivity and sedentary behavior include overweight and obesity, as well as chronic diseases such as type 2 diabetes, cardiovascular disease, and some cancers (Lee et al., 2012). Television viewing (TV) time is the predominant leisure-time sedentary behavior and has been shown to be independently associated with increased cardio-metabolic risk and all-cause mortality (Dunstan et al., 2010). These issues are problematic worldwide (World Health Organization, 2015), but especially so in developed nations, including Australia and the United States (US) (Finucane et al., 2011; Owen et al., 2010).” (5. H&P Veitch ym., Liite 1)

Lisäksi huomioidaan lisääntynyt kuolleisuus, joka yhdistetään liikkumattomuuteen ja siitä koituviin haittoihin. Kuolleisuuden ja sairauksien lisääntyminen ilmaistaan niin yhteiskunnalle kuin yksilölle motivaationa liikkumisen lisäämiseen. Liikkumisen tuottamia hyötyjä yhteiskunnalle ovat muun muassa, että liikkuminen edistää kansanterveyttä ja sosiaalista yhtenäisyyttä sekä vähentää ja estää liikalihavuutta, diabetesta, korkeaa verenpainetta, psyykkistä ahdinkoa, ja näiden kautta vähentää kuolleisuutta.

Teksteistä ilmenee osin, miten yhteiskunta tasolla tiedostetaan liikkumisen tärkeys, viittaamalla liikuntasuosituksiin, jolloin puhutaan ihmisille suositelluista liikkumisen määrästä ja ajasta. Yleensä liikuntasuosituksilla viitataan jonkun ylemmän tahon, kuten valtion asettamiin suosituksiin liikunnan ajallisesta määrästä ja intensiteetistä viikkoa kohden. Näin ilmaistaan se, mikä on ihmisille liikkumisen vähimmäismäärä, ja mikä ylläpitää terveydentilaa. Liikuntasuositusten olemassaolo viittaa siihen, että yhteiskunnan taholla tiedostetaan liikkumisen vaikutus terveyteen, lisäksi että liikkumista pidetään tärkeänä ja siihen pyritään kannustamaan.

5.4.3 Liikkuminen osana elämää

Liikkuminen elämäntapana ja liikkumattomuus elämässä

Liikkuminen ja sen määrä nähdään osana ihmisten elämäntapoja. Nykyään ihmisten elämäntavat ja tottumukset voivat johtaa liian vähäiseen liikkumiseen. Liikkumattomuuden ja elämäntapojen yhteydessä huomioitiin arki, työ ja loma, joita painotettiin teksteissä vaihtelevasti liikkumattomuuden syinä. Elämäntapoihin liittyen mainittiin esimerkiksi TV:n katselu, ja sen määrä yhteydessä liikkumattomuuden määrään. Nämä liitetään liikalihavuuteen, jolla on taas yhteys terveyteen.

”Considering that TV time is the predominate leisure-time sedentary behavior and it is independently associated with increased cardio-metabolic risk and all-cause mortality (Healy et al., 2008), it is important to understand how aspects of the built environment such as park availability may be associated with time spent watching TV.” (5. H&P Veitch ym., Liite 1)

Liikkumattomuuden haitat erityisesti fyysiseen terveyteen tuodaan esille osassa teksteissä. Liikkumattomuus yhdistetään muun muassa suurempaan riskiin sairastua kroonisiin sairauksiin, jotka liitetään myös liikalihavuuteen ja kasvaneeseen kuolleisuuteen. Liikkumiseen ja liikkumattomuuteen liittyen huomioidaan sairauksien aiheuttamat rahalliset kustannukset yhteiskunnalle, jolloin painotetaan liikkumisen tuottamia terveyshyötyjä sairauksien ehkäisyä.

Eryteisesti arkipäiväinen liikkuminen nähdään tärkeänä terveyden ylläpitäjänä. Liikunnan määrään vaikuttaa muun muassa liikuntapaikkojen, kuten puistojen olemassaolo, saavutettavuus ja läheisyys. Kaupunkialueisin keskittyneet tekstit painottivat juuri puistoja tärkeinä liikkumispaikkoina, jolloin niiden määrä ja etäisyys ovat oleellisia tekijöitä yksilöiden liikuntakäyttäytymisen muodostumisessa.

Liikkuminen kokemisena

Liikkuminen, ja yleensä juuri luonnossa liikkuminen auttaa ihmistä irtaantumaan arjesta ja omista ongelmistaan, muun muassa kävely voi auttaa järjestämään tai suuntaamaan ajatuksensa uudestaan, mikä voi helpottaa oloa. Liikkumiseen voi yhdistyä merkityksiä ja muistojen luomia yhteyksiä, mitkä vaikuttavat liikkumisen motivaatioon ja mielekkyyteen. Esimerkiksi luonnon tai paikan merkitykset voivat muuttaa liikkumisen tuntua ja kokemista. Helsingin Sanomien artikkelissa esimerkiksi ilmaistiin, että luonnossa liikkuminen tuntuu kevyemmältä kuin sisätiloissa, ja silloin liikkuu myös helposti nopeampaa.

”Ruumiillinen ponnistelu ei tunnu luonnon helmassa yhtä raskaalta kuin sisätiloissa. Jos ihminen itse valitsee kävelyvauhtinsa, hän painelee ulkona nopeammin kuin hallissa – mutta kokee väsyvänsä vähemmän.” (5. HS 13.1.2016, Liite 1)

Muutamissa artikkeleissa liikkuminen huomioitiin myös muunakin kuin konkreettisena fyysisenä liikkumisena. Liikkumisesta puhuttiin näissä mielensisäisenä, esimerkiksi vanhuksat joiden liikkuminen on rajoittunut, voivat muistojen ja kuvitelmiensä kautta luoda maisemia mielissään ja liikkua niissä. Lisäksi liikkuminen tuotiin esille ajatusten liikkeinä, ja niinä tunteina mitä muiden liikkumisen katsominen herätti. Liikkuminen on tapana saada tietoa maailmasta ja myös itsestään, sekä se avaa yhteyden maailmaan, muihin ihmisiin, luontoon tai itseen. Liikkuminen luonnossa antaa mahdollisuuden kokea maailmaa ja kokea kuuluvansa maailmaan, ja liikkeen kautta yksilö tulee osaksi ympäristöään.

”The study reveals how the activity of re-imagining landscape provokes emotions and memories that help participants connect the past with the present, and to connect their older and younger-age selves, positively to reaffirm their older age identity. The paper reflects on the intervention as a form of encounter with landscape whose benefits are potentially therapeutic for different groups, particularly those for whom engagement with memories may assist with processes of adaptation or transition.” (11. H&P Rose & Lonsdale, Liite 1)

”For both Paul and Q, becoming attuned as part of the environment entailed aligning experiences and action. By negotiating their movement in the world, for example, they learned to avoid obstacles along their path, such as particular thoughts or emotions” (12. H&P Bierski, Liite 1)

Liikkumisella on yhteyksiä joissakin tapauksissa yksilöiden henkiseen puoleen, yleensä siihen vaikuttaa heidän kulttuuri ja historia, mitkä merkitysten kautta luovat tietynlaisia kokemuksia. Esimerkiksi yhteyden muodostuminen luontoon, ympäröivään maailmaan tai itseensä voi olla henkinen kokemus. Liike kuvataan tavaksi olla ja kokea maailmaa, ja liikkeen avulla ihminen myös siirtyy paikkojen välillä, jolloin paikat ja maailma yhdistyvät kokonaisuudeksi liikkeen vaikutuksesta. Liikkumisen kautta koetut maailman ja itsensä tunteminen voivat luoda yksilöllisiä merkityksiä, jotka voivat tuottaa myös merkityksellisyyden tunnetta, joka on psyykkisen terveyden kannalta erittäin merkittävä.

"drawing not only on the historical significance of the Trail, but the demands of walking and camping challenged participants mentally, physically, and spiritually." (9. H&P Schultz ym., Liite 1)

"Three themes emerged: (a) [re]connecting to the body, (b) out of the head and into the body, and (c) re flecting and [re]connecting." (9. H&P Schultz ym., Liite 1)

"Now I am trying to get back into that feeling of being connected to my body physically and being connected to my emotions and what I need and knowing how to balance and regulate those things.... I feel like that trip helped me recognize that balance and I am trying to make sure that I stay in that area. (Post- Walk)" (9. H&P Schultz ym., Liite 1)

Tunteminen ja aistiminen ovat myös osa liikuntakokemusta, liikunnan tuottamat tunteukset voivat joskus olla myös epämiellyttäviä, ja varsinkin liikuntaan tottumaton kulkija voi kokea ne raskaina tai negatiivisina. Fyysiset tunteukset ovat osa liikkumista ja kulkemista sekä liikkeen ja maailman kokemista, epämiellyttävyyksinkin voi kokemuksen kokonaisuudessa jäädä taka-alalle, ja keskittyminen voi suuntautua kokemuksen merkittävyyteen ja liikuttavuuteen.

"It just got me to a point where my defenses were so low that I had to be forced to face whatever the deepest thing that was going on at the moment was, because normally you feel so safe and secure in your body and whatever you're doing in that moment that you're able to hide it physically and it got to a point where I just could not hide some of those things. So I was forced to deal with thoughts like that. Feelings of not being worthy and things that I was not expecting were going to come up. (Post-Walk)" (9. H&P Schultz ym , Liite 1)

Liikkumisen vauhti vaikuttaa lisäksi liikkumisen tuottamiin tunteuksiin, vauhdikkaampi ja intensiivisempi liikkuminen voi tuntua kehossa enemmän, se myös liitetään suurempiin terveyshyötyihin. Tosin hidas liikkuminen voi liikuttaa enemmän mieltä, ja avata mieltä ympäröivälle maailmalle. Kävelynopeus voikin kuvastaa samaa aikaa tapahtuvaa ajatusprosessia.

Ajan merkitys liikkumisessa tulee ilmi muullakin tavalla kuin liikunnan vauhtina tai kestona, artikkeleissa muun muassa huomioidaan ihmisen ikä, sekä sen vaikutus liikkumiseen ja liikuntakäyttäytymiseen. Nuoret ja aikuiset ovat helposti aktiivisempia, ja vanhuksat vähemmän aktiivisia. Ikä muuttaa liikkumisen kokemista, esimerkiksi iän myötä muodostuneet rajoitteet liikkumiseen tekevät liikkumisesta haasteellisempaa. Kun taas lapsien kokemusmaailma on aivan erilainen, ja se on täynnä monia liikkumismahdollisuuksia eri paikoissa. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa kuvattiin, miten puistojen saavutettavuus ei vaikuta samalla tavalla aktiivisesti vanhuksiin kuin aikuisiin ja nuoriin, vanhuksat viettävät enemmän aikaa istuen puistoissa, kun taas nuoremmat harrastavat puistoissa monipuolisesta ja hyödynsivät sen tarjoamia mahdollisuuksia.

5.4.4 Ympäristö liikkumisen mahdollistajan

Luonnon ja ympäristön yhteydet liikkumiseen

Liikkumalla luonnossa ihminen kokee maailmaa, jonka kautta oppii myös kunnioittamaan sitä, ja samalla oppien enemmän ympäristöstään ja itsestään. Luonnon läheisyys ja saavutettavuus mainittiin liikuntaan kannustavana tekijänä. Esimerkiksi joissakin tutkimuksissa kuvattiin asuinalueiden vihreyden, kuten puiden määrän, vaikuttavan lisääntyneeseen liikkumiskäyttäytymiseen. Viheralueiden ja puiden määrä asuinalueilla yhdistettiin lisääntyneeseen liikkumiseen ja osassa teksteissä korostettiin luonnonalueiden läheisyyttä liikuntaan motivoivana tekijänä, jolloin painotettiin liikunnan tuottamia terveyshyötyjä, ja luonto nähtiin liikuntapaikkana.

“Another study found that respondents living closer to green space reported lower levels of stress, and that the association was mediated by the number of visits” (2. H&P van den Berg ym., Liite 1)

Kaupungeissa puistot ja vihalueet nähdään alueina, jotka lisäävät ihmisten liikkumista. Tutkimuksissa korostuikin puistojen määrän ja saavutettavuuden merkitys suhteessa liikkumisen määrään. Puistojen monipuoliset liikuntamahdollisuudet antavat mahdollisuuden monipuoliseen liikkumiseen, paremmat mahdollisuudet siis lisäävät liikkumista. Erityisesti puistojen ja vihalueiden määrä ja laatu asuinalueilla sanotaan vaikuttavan liikkumisen määrään. Lisäksi ne vaikuttavat asuinalueiden sosiaaliseen yhtenäisyyteen, mikä vaikuttaa asuinalueen tilaan. Nämä kaikki vaikuttavat ihmisten psyykkiseen terveydentilaan. Lisääntynyt liikkuminen asuinalueilla, edesauttaa muun muassa sosiaalista kanssakäymistä ihmisten välillä, joka muodostaa kokemuksen turvallisemmasta asuinalueesta, mikä voi laskea liikkumisen kynnystä.

Yhteiskunnan tarjoamat liikuntapaikat, kuten puistot ja kaupunkien vihalueet, antavat mahdollisuuden liikkumiselle. Monipuoliset liikuntamahdollisuudet ja liikuntapaikat takaavat myös monipuolisen sekä runsaan liikkumisen. Liikkumismahdollisuuksien olemassaolo on tarpeen, ja niiden saavutettavuus yhdistetään teksteissä todennäköisempään liikkumiseen.

Kaupunkialueiden ja asuinalueiden käveltävyys (*walkability*) huomioidaan tutkimuksissa liikkumisen määrään vaikuttavana tekijänä. Lisäksi kaupunkien rakenne ja tieyhteydet mahdollistavat aktiivisen kulkemisen paikkojen välillä kävellen tai pyörällä. Asuinalueiden liikuntamahdollisuuksien ja vihalueiden määrä ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisten liikkumisen määrään, ja nämä ovat myös asioita mihin kaupunkisuunnittelulla ja päätöksenteolla pystytään vaikuttamaan.

Yhteiskunta voi siis vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen, liikkumiseen ja terveyteen, tässä tapauksessa tuottamalla paikkoja ja ympäristöä, mitkä kannustavat liikkumaan. Liikkumiseen kannustava ympäristö vaikuttaa terveyteen lisääntyneen liikunnan vaikutuksesta. Asuinalueiden rakenne, etäisyydet ja käveltävyys yhdistetään myös teksteissä liikunnan määrään. Asuinalueiden suunnittelu voi olla aktiivasta elämäntapaa tukeva, huomioiden mahdollisuuden kulkea kävellen tai pyörällä. Muun muassa jalkakäytävien ja pyöräteiden olemassaolo, ja niiden yhtyminen ja paikkojen saavutettavuus, vaikuttavat liikkumisen määrään.

5.5 Luonnon ilmeneminen aineiston teksteissä

5.5.1 Fyysinen luonto

Luonnon elementit

Teksteissä puhutaan luonnosta eri muodoissa, ja eri artikkeleissa luonto ilmenee erilaisin tavoin. Helsingin Sanomien artikkeleissa luonnolla viitataan usein metsään. Health & Place sen sijaan luonnolla viittaa useimmiten puistoon. Tutkimuksissa huomioitiin puistojen ominaisuudet, kuten puistojen määrä, koko, läheisyys ja etäisyys sekä niiden saavutettavuus.

Luonto tuodaan esille yleensä luonnossa liikkumiseen yhdistettynä, jolloin varsinkin metsät ja puistot nähdään liikuntapaikkoina ja liikunnan mahdollistajina. Lisäksi luontoa kuvataan erilaisin termein, kuten vihertila, kasvillisuus, puusto, luonnonympäristö, maaseutu ja maisema. Luontoon liittyen teksteissä mainitaan myös polut, yleensä metsässä liikkumisen yhteydessä. Tämä kuvastaa, miten luonto nähdään paikkana liikkua, jolloin polut nähdään liikkumisen mahdollistajina.

Luonto kuvataan lisäksi muiden luonnon elementtien kautta, esimerkiksi puhutaan vedestä ja vesistöalueista. Artikkeleissa luontoa kuvataan usein kasvillisuuden muodossa, puista puhutaan niin luonnonmaiseman kuin kaupunkiympäristöön liitettyinä. Eläimet ovat osa luontoa ja luontokokemusta, ja ne tuodaan joissakin Helsingin Sanomien artikkeleissa esille.

”Pääsääntöisesti hän kulkee kotipaikkakuntansa luonnossa. Jo omalla pihalla on paljon lintuja, ja talvisaikaan Lempäälän jäisiä koskia on hieno kuvata” (6. HS 18.1.2016, Liite 1)

Tutkimuksissa puhuttiin lisäksi alueiden vihreydestä, jolla tarkoitettiin asuinalueella olevaa kasvillisuutta ja vihertiloja sekä niiden määrää. Vihertilojen (*green space*) lisäksi aineistossa mainitaan niin sanottu ”sininen tila” (*blue space*), jolla viitataan vesistöalueisiin, kuten merenrantaan.

Luonto paikkana

Suurin osa Health & Place lehden tutkimuksista keskittyy luontoon liikuntapaikkana, jolloin luontoon ei keskitytä syvällisellä tasolla, vaan se huomioitiin teksteissä vain liikuntapaikkana. Kuitenkin luonto huomioitiin myös paikkana, missä voi viettää aikaa, esimerkiksi puistoihin liittyen mainittiin, että ne ovat myös paikkoja, joissa voi istua ja viettää aikaa erilaisin tavoin.

Luonto ilmeni paikkana jonne voi mennä, esimerkiksi puistot, metsät ja kansallispuistot kuvataan luontoalueina, joissa voi käydä ja kulkea. Se ilmenee osin vastavuoroisesti, eri teksteissä painotetaan luontoa liikuntapaikkana, joka mahdollistaa liikkumisen, kun taas toisissa huomioidaan luonnonkohteet luontona, joita voi kokea liikkumisen kautta.

Luonto tuodaan esille myös merkityksiin sidottuna paikkana, merkitysyhteydet voivat olla historian tapahtumiin tai yksilön elämään liittyviä. Yksilön suhde tai kiintymys johonkin luonnonpaikkaan on yhteydessä hänen muistoihinsa, taustoihinsa ja terveyteensä. Luonto voi kokemusten kautta muodostua lisäksi paikaksi mieleen, jonne voi muistojen avulla palata.

”For Indigenous peoples, the concept of place is deeply rooted in a profound relationship with the land; particularly original tribal lands that are part of ancestral knowledge, cultural memory and historical significance.” (9. H&P Schultz ym., Liite 1)

Luonto maisemana

Luonnon maisemallisuutta korostetaan kuvaamalla maisemassa näkyviä osia, kuten kasvillisuutta. Maiseman kuvaamiseen liittyy myös sen tuottaman tunnelman kuvaaminen. Teksteistä tulee ilmi, miten maisemat tuottavat tunteita, kokemuksia ja miten ne nähdään kauniina. Maiseman esteettisyys tuottaa ihmiselle positiivisia tunteita, ja se pysähdyttää ihmisen nauttimaan siitä. Ihmiset näkevät ja kokevat maisemat yksilöllisesti, teksteissä se ilmeni muun muassa haastateltavien omina kertomuksina luonnonmaiseman kokemisesta, tunteista ja ajatuksia.

”Kauniilla kannaksella sijaitseva virkistysalue tarjoaa kuvauksellisia maisemia. Helpot polut, hyvät opasteet ja kattavat palvelut antavat vapauden nauttia järvenselistä ja lammista.” (13. HS 2.7.2016, Liite 1)

Joissakin teksteissä maisema ilmeni maaseutuna, siellä luonto on lähempänä ja se on isompi osa elämää. Maaseudun maisema sisältää merkityksiä ihmisille, lisäksi maisema nähdään olevan paljon muutakin kuin mitä silmin voi nähdä. Ihmiset liittävät maaseutumaisemaan mielikuvia rauhallisuudesta, puhtaudesta ja turvallisuudesta.

”Tutulla niityllä lauma asettuu. Naudat hankaavat itseään katajiin, käki kukkuu. Tuoksuu lämpimältä lehmältä ja tallatulta vihreältä.” (9. HS1.6.2016, Liite 1)

Kahdessa Health & Place tutkimuksessa hyödynnettiin terapeuttiset maisemat -käsitettä (11. H&P Rose & Lonsdale; 14. H&P Mason-Renton & Luginaah, Liite 1). Toisessa se kuvattiin kuvitteellisen maiseman muodossa, ja toisessa kotiseudun muuttumisen pelkoon liittyen. Kokemusten ja muistojen kautta ihmisille voi muodostua tunnesidos maisemaan, ja maisemaan liitetyt muistot ja merkitykset, sekä niiden muistelu luovat terapeuttista kokemusta.

Merkittävä tai miellyttävä maisema voikin toimia hyvän olon lähteenä. Rannikko- ja saaristoalueiden merimaisema voivat tuottaa voimakkaamman terapeuttisen vaikutuksen kuin viheralue, koska niissä nähdään luonnonvoimien merkkejä. Meren läheisyys voi olla myös vahvempi ja rentouttavampi kokemus, koska se koetaan useamman aistin kautta.

”Meren voi aistia myös olematta siihen näköyhteydessä. Se rauhoittaa kaikkien aistikanavien kautta. Merellä on omanlaisensa ääni: rytmisen kohina ja loiskinta. Se tuntuu kosteutena, lämpötilana ja ilmavirtana. Se tuoksuu. Myös meren liikkeen voi tuntea kehossaan, vaikka ei itse olisi veneessä eikä uimassa.” (7. HS 12.5.2016, Liite 1)

5.5.2 Luonnon kokeminen

Luonnon aistillinen kokeminen

Aisteilla on merkittävä rooli luonnon kokemisessa, artikkeleissa kuvataankin, miten luontoa tai sen ominaisuuksia voi kuulla, nähdä, haistaa ja tuntea. Luonnon kokeminen aistien kautta auttaa esimerkiksi mieltä rauhoittumaan ja luomaan yhteyden kehoonsa ja nykyhetkeen. Esimerkiksi yhdessä tekstissä kuvattiin, miten luonnon katsominen auttaa näkemään omat ongelmat pienempinä ja saamaan perspektiiviä niihin. Luontoon liittyen huomioitiin myös luonnon muuttuvaisuus, ja miten vuodenajan ja säätilanvaihtelut muuttavat luontoa ja sen tuottamia aistillisia kokemuksia.

”Toisaalta meri myös herättää samanlaista lohdullista pienuutta kuin ääretön avaruus. Mittakaava kutistaa itsen ja omat murheet hyvin pieniksi.” (7. HS 12.5.2016, Liite 1)

Luonnon hiljaisuus on yksi merkittävä kokemus, minkä luonto voi antaa, kaupunkien melu on terveydelle haitallista, ja siitä pääseminen on yleensä positiivinen kokemus. Lisäksi luonnonmaiseman katsominen kaupunkimaisena sijaan tuottaa positiivisia kokemuksia. Luontoon liittyvät yksityiskohdat voivat olla lisäksi merkittäviä kokemusten tuottajia. Yksityiskohdat voivat olla muun muassa visuaalisesti havaittavia asioita tai kuultavia ääniä.

”Tärkein osa kävelystä tapahtuu pään sisällä, ja sieltä se tylsyyksikin tulee, jos ei osaa pitää silmiään auki. Kannattaa tarkkailla kukkia, kasveja, sammaleita, kantoja, kaikkea pientä. Keväisin tässäkin metsässä on konsertti. Silloin kävelen tosi hitaasti.” (13. HS 2.7.2016, Liite 1)

Ihmisten suhde luontoon

Teksteistä tuli ilmi, että nykyään varsinkin kaupungeissa asuvat ihmiset ovat vieraantuneet luonnosta, kun luontokontaktin määrä on vähentynyt. Tämä taas vaikuttaa heidän luonnon tuottamiin kokemuksiin ja ajatuksiin sekä luontosuhteeseen. Se, miten vieraalta tai tutulta luonto tuntuu, vaikuttaa myös siihen kuinka turvalliselta luonto tuntuu. Joillekin luonto voi tuntua pelottavalta paikalta, koska se on hänelle vieras ympäristö. Luonnon kokeminen vieraana tai pelottavana vaikuttaa myös ihmisten halukkuuteen lähteä luontoon. Tästä puhuttiin joissakin

Helsingin Sanomien artikkeleissa, ja niissä kuvattiin, miten luonnosta vieraantunut ihminen kokee epävarmuutta metsässä liikkuaan.

"Hän on tottunut urbaaneihin oloihin. "Tämä on minun kokemuspiirini ulkopuolella. Vaatii orientoimisjakson ennen kuin hyväksyn ympäristön muutoksen", hän sanoo." (1. HS 1.8.2015, Liite 1)

"Polkujen risteyksessä seisoo viitta, joka osoittaa Holma-Saarijärvelle. "Kokisin tämän stressaavammaksi, jos täällä ei olisi näin hyvää opastusta"" (1. HS 1.8.2015, Liite 1)

Ne jotka kokevat luonnon vieraana, voivat myös kokea voimakkaampia positiivisia tai negatiivisia kokemuksia luonnosta. Luonnon tuottama epämiellyttävä kokemus voi loppujen lopuksi kokemuksen vaikuttavuuden kautta tuottaa positiivisia muutoksia yksilöön, esimerkiksi ajattelun muuttumisen seurauksena. Kokemuksiin vaikuttavat myös ihmisen mielessä olevat merkitykset ja yhteydet, jotka voivat liittyä kulttuuriin tai omaan elämään.

Oli sitten tottunut luonnossa liikkua tai ei, niin artikkeleissa tuotiin esille, miten ihmiset nauttivat luonnosta ja siinä liikkumisesta. Ihmisten liikkua luonnossa he ihailevat maisemia ja keskittyvät luonnossa oleviin yksityiskohtiin. Joillekin on miellyttävämpää kokea luonto yksin, ja yksiö voi olla osa kokemusta. Toisille yhdessä tekeminen ja kokeminen voi olla parempi. Nämä kaikki auttavat muodostamaan tai vahvistamaan ihmisten luontosuhteita. Lapsena saatu luontokontakti, tuodaan joissakin artikkeleissa ihmisen luontosuhdetta luovana tekijänä, jolla voi olla myös merkitystä aikuisiässä suhtautumiseen luontoon. Luonnossa vietetty aika opettaa luonnosta, ja se voi muodostaa kiinnostusta ja kunnioitusta luontoa kohtaan.

"Lähirekeily on tärkeää, koska siinä oppii arvostamaan omaa ympäristöään ja kiinnittämään huomiota lähimetsien hyvinvointiin." (13. HS 2.7.2016, Liite 1)

"Lapset ja nuoret eivät ole ensin välttämättä tippaakaan kiinnostuneita kasveista, mutta jos niihin liittyy stooreja ja järjestää niiden tiimoilta kilpailuja, he oppivat näkemään luontoa." (9. HS 1.6.2016, Liite 1)

" There is some evidence that childhood nature experience plays an important role in developing a nature-oriented attitude and preferences for nature-based activities in adult life" (2. H&P van den Berg ym., Liite 1)

Luonto kokemusten tuottajana

Luonnon voi nähdä kokemusten antajana, ja joillekin se voi olla motivaatio luontoon menemiselle. Luonnon kokemiseen vaikuttavat yksilön muistot ja merkitysyhteydet, ja ne voivat muodostaa negatiivisen tai positiivisen kuvan luonnosta. Lisäksi muistojen ja kokemusten vaikuttamana luonnossa olemisen herättää tunteita.

Teksteissä kuvataan, miten luonnon monipuolisuus, kuten vaihteleva maasto ja maisema, luovat ihmisille kokemuksia. Esimerkiksi puistojen ja niiden kasvillisuuden monipuolisuus kuvataan lisäävään ihmisten halua liikkua. Teksteistä voi päätellä, että vihreämpi ympäristö miellyttää enemmän, ja niissä sanotaankin, että se motivoi liikkumaan.

Luontoa voi kokea liikkumalla luonnossa, tai viettämällä siellä aikaa, esimerkiksi istumalla puistossa. Luonnossa olemiseen ja kokemiseen yhdistetään lisäksi ajallinen ulottuvuus, esimerkiksi kerrotaan, miten liikkuminen luonnossa tuntuu ajallisesti lyhyemmältä, tai kiinnitetään myös huomiota siihen, että kaikilla ei ole aikaa luonnossa liikkumiseen, varsinkaan jos luonto on kaukana omasta arjesta. Etäisyys luonnosta tai luonnonalueesta oli myös artikkeleissa yksi tapa määrittää ihmisten ja luonnon yhteneväisyyttä.

5.5.3 Luonnon terveysvaikutukset

Luonnon vaikutukset fyysiseen terveyteen

Luonnon positiiviset terveysvaikutukset tuotiin varsinkin tutkimuksissa esille juuri liikkumiseen liittyen, jolloin terveysvaikutukset voivat tulla osin liikunnan seurauksena. Niiden terveysvaikutuksista puhuttaessa ei kaikissa tapauksissa eroteltu tulevatko vaikutukset luonnosta vai liikkumisesta. Luonnon tuottamia positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen kuvataan fysiologisina muutoksina kehoon, kuten verenpaineen ja sykkeen laskua. Lisäksi puhutaan sairauksien ehkäisystä, mikä joissain teksteissä liitetään enemmän liikkumisen tuomiin vaikutuksiin.

Asuinalueen vihreyden määrällä on yhteys liikalihavuuteen, vihreämpi elinympäristö liitetään teksteissä alhaisempaan liikalihavuuden määrään. Asuinalueiden vihreys liitetään lisäksi kroonisten sairauksien määrään, ja sanotaan että korkeampi kasvillisuuden määrä edistää terveyttä. Puistojen saavutettavuus yhdistettiin myös ihmisten terveydentilaan, ja sitä todennettiin esimerkiksi painoindeksillä. Tutkimuksissa tuotiin esille, miten puistojen läheisyys, koko ja määrä asuinalueella on yhteydessä liikuntakäyttäytymiseen ja sitä kautta ihmisten terveyteen. Puistot antavat mahdollisuuden liikkumiseen, ja puistot mainitaankin liikunnan määrää lisäävänä tekijänä.

Luonnon vaikutukset psyykkiseen terveyteen

Positiiviset vaikutukset psyykkiseen terveyteen tuotiin esille luonnon terveysvaikutuksiin liittyen, jolloin teksteissä voitiin mainita, esimerkiksi jonkun luonnon osan tai ominaisuuden vaikutus. Esimerkiksi Helsingin Sanomien artikkelissa sanottiin, että vedessä uiminen virkistää, jolloin vedellä viitataan mereen tai järveen joka virkistää mieltä. Teksteissä ilmenee lisäksi luonnonmaiseman rauhoittava ja palauttava vaikutus mielelle. Luonnon palauttavalla vaikutuksella tarkoitetaan yleensä stressistä palautumista. Luonnon ja psyykkisen terveyden yhteyksien vaikutusmekanismeja ei avattu kummankaan lehden artikkeleissa, vaan ne ilmaistiin niin ikään totena, perustellen ajatukset viittaamalla tutkimustietoon.

”Erityisen hyvin stressiä lievittää pulahdus mereen tai järveen, sillä luontomaisemallakin on tutkitusti palauttava ja elvyttävä vaikutus.” (14. HS 7.7.2016, Liite 1)

Lisäksi kuvattiin muita luonnon positiivisia vaikutuksia psyykkiselle terveydelle, kuten keskityskyvyn paraneminen, ilon tunteet ja mielialan nousu. Luontoa kuvataan teksteissä apuna tai lääkkeenä, sekä mielenterveysongelmien ja stressin ennaltaehkäisynä, lisäksi mahdollisena apuna mielenterveysongelmista toipumiseen. Positiiviset vaikutukset ovat usein ilmaistu luonnossa liikkumisen tuloksena. Luonnossa liikkuminen tuodaan esille lisäksi ahdistuksen ja murheiden unohtamisen mahdollistajana. Teksteissä ilmaistaan lisäksi, että luonnontilainen luonto tuottaa enemmän terveysvaikutuksia, sekä viheralueet jotka ovat kasvillisuudeltaan tiheämpiä ja monipuolisempia vaikuttaa positiivisemmin psyykkiseen terveyteen.

”more time spent in green space is associated with higher scores on mental health and vitality scales, independent of cultural and climatic contexts.” (2. H&P van den Berg ym., Liite 1)

Luonnon vaikutukset sosiaaliseen terveyteen

Luonnon ja elinympäristön vihreyden määrä liitetään teksteissä parempaan psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, ja kerrotaan niiden lisäävän asuinalueiden sosiaalista yhtenäisyyttä. Puistot tarjoavat mahdollisuuden rauhoittua ja rentoutua, lisäksi ne antavat mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen.

“Second, green and blue spaces offer opportunities for social interaction, whether planned or not, which is also linked to improved moods (Sugiyama et al., 2008; Miles et al., 2012). Increased social interaction is particularly beneficial for the elderly, where increased social interactions improve community cohesiveness and has been associated with lower suicide rates, lower fear of crime and better physical health” (6. H&P Nutsford ym., Liite 1)

Luonnossa liikkuminen yhdessä huomioidaan mielenterveyttä vahvistavana, ja useissa teksteissä mainittiin erikseen, miten toisen ihmisen kanssa liikkuminen on mielenterveyden kannalta myönteisempää. Teksteissä kuvataan esimerkiksi, miten yhdessä tekeminen tai oleminen luonnossa, voi olla hyvä tapa saada uusia kokemuksia, viettää perheen kanssa aikaa, vahvistaa ihmissuhteita tai viettää lasten kanssa aikaa ja opettaa heille uusia asioita. Lasten kanssa luonnossa vietetty aika opettaa heille myös luonnosta sekä sosiaalisia taitoja.

5.5.4 Luonnon yhteiskunnallinen ulottuvuus

Luonto palveluna

Yhteiskunnalla on vaikuttajan rooli luonnon saavutettavuuteen ja ympäristön laatuun. Tähän liittyy yleensä päätöksenteko ja alueiden suunnittelu. Muun muassa puistot ja viheralueet ovat yhteiskunnan tarjoamia palveluita, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden luonnossa liikkumiseen. Esimerkiksi puistojen saavutettavuus, määrä ja kunnossapito vaikuttavat ihmisten halukkuuteen ja todennäköisyyteen liikkua niissä.

Kaupunkiluonnon tärkeys tuodaan esille ihmisten terveyden kannalta ja kerrotaan, miten vihreämpi elinympäristö on yhteydessä ihmisten terveyteen ja käyttäytymiseen. Puistoihin liittyen painotettiin lisäksi niiden potentiaalia edistää kansanterveyttä. Tämä voidaan mieltää yhteiskunnan motiivina esimerkiksi kaupungin viheralueiden tarjoamiseen. Luonnon saavutettavuus, esimerkiksi puistojen läheisyydellä yhdistettiin ihmisten elintapoihin ja käyttäytymiseen, erityisesti ihmisten todennäköisyyteen liikkua. Puistojen monipuolisuus antaa mahdollisuuden monipuoliselle liikkumiselle luonnonympäristössä, lisäksi monipuoliset vaihtoehdot antavat mahdollisuuksia eri ikäryhmille.

“Providing purposeful and well maintained public open space, such as urban or neighbourhood parks, can facilitate recreational physical activity, sustainable approach to increasing population physical activity levels” (1. H&P Cranney ym., Liite 1)

Asuinalueiden vihreyden, kasvillisuuden tai viheralueiden määrä on osassa tutkimuksista tarkkailun kohteena, jolloin luonto nähdään osana kaupunkiympäristöä, ja se on myös ihmisen tuottamaa ja muokkaamaa. Asuinalueiden vihreys tuodaan esiin tärkeänä asuinalueiden yhtenäisyyden ja yhteisöllisyyden kannalta.

Asuinalueilla olevat puistot antavat mahdollisuuden sosiaaliselle kanssakäymiselle, jotka edistävät asuinalueiden tilaa. Puistot lisäävät yhteisöjen sosiaalista yhtenäisyyttä ja parantavat ihmisten psyykkistä sekä fyysistä terveyttä. Asuinalueiden sosioekonominen taso mainittiin olevan suhteessa puistojen laatuun. Lisäksi ihmisten sosioekonominen asema vaikuttaa hänen mahdollisuuksiinsa saavuttaa luontoa.

Puistojen laatu yhdistettiin turvallisuuden tunteeseen, ja niillä on yhteys muun ohella psyykkiseen terveyteen. Turvattomat alueet tuottavat pelon tunteita, ja niissä liikkumista vältetään. Puistojen kunnossapidolla voidaan vaikuttaa niiden viihtyvyyteen, ja näin voidaan kehittää asuinalueen viihtyvyyttä. Puistojen lisäksi kansallispuistot ovat yhteiskunnan tarjoamia palveluita, teksteissä kuvailtiin, miten erityisesti reitit, polut ja reittien viitat auttavat kulkijoita ja tekevät luonnossa liikkumisen helpommaksi ja turvallisemmaksi.

5.6 Sosiaalisten ja symbolisten merkitysten ilmeneminen aineiston teksteistä

5.6.1 Sosiaaliset merkitykset terveyden kannalta

Sosiaalisten kanssakäymisten vaikutus terveydelle – yksilötasolla

Sosiaalisuudesta puhutaan teksteissä yksilöiden ja yhteisöjen sosiaalisuutena. Yksilötason sosiaalisuudella viitataan erilaisiin sosiaalisiin kontakteihin ja niiden positiiviseen vaikutukseen erityisesti psyykkiseen terveyteen. Sosiaalinen kanssakäyminen mainitaan muun muassa tärkeänä sosiaaliselle terveydelle, varsinkin vanhuksille ja ihmisille joilla on mielenterveysongelmia.

Esimerkiksi sosiaalisten kontaktien sanotaan motivoivan ja kannustavan liikkumaan, yhdessä liikkuminen voi myös tuottaa sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä itsessään voi olla motivaattorina liikkumiselle ja lisäksi tehdä liikkumisesta mielekkäämpää. Yhdessä liikkuminen tai asioiden tekeminen auttaa lisäksi muodostamaan yhteyksiä ihmisten välille, joka toimii psyykkisenä voimavarana. Joissakin teksteissä painotetaan ryhmässä liikkumisen hyötyjä, sen tarjoaman tuen ja kannustuksen näkökulmasta.

” Kyvykkyyden kokemuksen ohella muita sisäisiä motivaattoreita ovat Liukkoson mukaan sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä itsemääräämisen tunne. Kaikki kolme ovat perustarpeita, joiden tyydyttämisen tärkeys on yksilöllistä. Joku viihtyy parhaiten yksin kävelyllä, toinen ryhmäliikuntatunnilla.” (3. HS 3.8.2015, Liite 1)

Ihmissuhteet ja sosiaaliset kanssakäymiset esimerkiksi työkavereiden kanssa, voivat muun muassa helpottaa stressiä, ja lisäksi tukea psyykkistä terveyttä. Erityisesti mahdollisuus jakaa kokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan toisten kanssa kuvataan terveyden kannalta oleelliseksi. Ihmissuhteista ja sosiaalisista kontakteista puhutaan teksteissä terveyteen, liikkumiseen, asuinalueiden tilaan, ihmisten kokemuksiin ja arkeen liittyen, usein nämä aiheet ilmenivät teksteissä yhdessä. Masennukseen liittyen mainitaan kasvanut riski eristäytyä sosiaalisesti, mikä itsessään lisää myös oireita, tämä on lisäksi yksi syy, miksi sosiaalisten suhteiden ja kontaktien ylläpitäminen esimerkiksi liikunnan avulla on tärkeää.

Tunteiden jakaminen ja itsensä ilmaiseminen yhdistetään teksteissä sosiaaliseen ja psyykkiseen terveyteen. Yhteyden kokeminen toisiin ihmisiin esimerkiksi liikkumisen kautta tuottaa positiivisia tunteita ja tukee terveyttä. Kokemusten jakaminen tekee niistä myös merkityksellisimpiä ja antaa mahdollisuuden nähdä ne uudella tavalla.

Sosiaalisten kanssakäymisten vaikutus terveydelle – yhteisötasolla

Sosiaalista pääomaa käytettiin tutkimuksissa määrittämään terveydentilaa, se liitettiin esimerkiksi asuinalueen ominaisuuksiin ja ihmisten mahdollisuuksiin. Asuinalueiden yhteisöllisyydellä ja yhteisön tilalla on yhteys muun muassa psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä elämänlaatuun. Yhteisöllisyys on yhteydessä asuinalueen sosiaaliseen tilaan ja sen sosiaalisten kontaktien määrään, ja esimerkiksi puistot voivat vaikuttaa näihin positiivisesti.

Tutkimuksissa painotettiin puistojen merkittävyyttä sosiaalisten kanssakäymisten ja sosiaalista yhtenäisyyttä lisäävänä, nämä liitettiin psyykkisen ja sosiaalisen terveyden paranemiseen. Puistojen tarjoamat sosiaaliset mahdollisuudet kannustavat ihmisiä liikkumaan enemmän, mikä on tärkeää myös fyysisen terveyden kannalta. Lisäksi läheisten kanssa vietetty aika voi olla motivaationa tai motivoivana tekijänä luonnossa liikkumiseen. Luonnossa liikkuminen tuotiin Helsingin Sanomien artikkeleissa esille myös harrastuksena, mitä voi tehdä yksin tai yhdessä.

” Metsässä kävelleet märehtivät vähemmän kuin liikenteen seassa taivaltaneet. Moni viihtyy metsässä yksin, mutta kaverista voi olla yllättävää apua.” (13. HS 2.7.2016, Liite 1)

Lasten luontosuhteen kehittymiseen vaikuttaa lapsuuden ajan luontokontaktin määrä. Tutustuttamalla lapsi luontoon esimerkiksi luonnossa liikkumisen myötä, opettaa lasta samalla arvostamaan luontoa. Luontoretket mainitaan Helsingin Sanomien artikkeleissa perheelle mahdollisuutena liikkua ja viettää aikaa yhdessä. Yhdessä toimiminen kehittää lasten sosiaalisia taitoja. Lasten elämäntapoihin vaikuttavat perhe, koulut, ystävät ja yhteiskunta. Nämä antavat mahdollisuuksia ja muokkaavat lasten näkemyksiä, millä on yhteys esimerkiksi liikuntakäyttäytymiseen. Lapsien oppimat tavat ja mallit muokkaavat lisäksi heidän terveydentilaansa nykyisyydessä ja tulevaisuudessa.

5.6.2 Symboliset merkitykset ja henkisyys maisemassa

Maiseman merkitykset

Ihminen näkee luonnossa tai maisemassa symbolisia merkityksiä, mitkä saavat alkunsa esimerkiksi aikaisemmista kokemuksista, historiasta, kulttuurista tai muistoista. Historian myötä muodostuneet merkitykset maisemalle vaikuttavat niiden tuottamiin kokemuksiin. Paikkoihin liittyvä historia tai tarinat tuovat lisäarvoa luonnon kokemiseen.

Yhteiskunta ja kulttuuri antavat merkitysyhteyksiä, ja ihminen sisäistää niitä omaan merkitysjärjestelmäänsä hänen elämänsä aikana. Esimerkiksi kauneuskäsitykset ovat osin kulttuurisidonnaisia, tosin ihmisellä on myös evolutiivinen taipumus suosia luonnonmaisemia. Maiseman mieltäminen kauniiksi on yhteydessä myös ihmisen elämänhistoriaan, maisemaan voi liittyä elämäntapahtumien tuottamia tunneyhteyksiä, jotka muodostavat tunnesidoksen ja kiintymyksen merkittävään paikkaan tai maisemaan. Luonnonpaikka voidaan kokea merkittäväksi myös sen tuottaman positiivisen kokemuksen tai tunne-elämyksen vaikutuksesta. Teksteissä huomioitiin lisäksi asuinalueen esteettisyys ja sen vaikutus ihmiseen ja hänen käyttäytymiseensä, erityisesti liikkumiskäyttäytymiseen. Teksteistä saa kuvan, että ihmisellä on luontainen mieltymys esteettiseen ympäristöön ja luonnonympäristöön.

Luonnonmaiseman merkityksellisyys synnyttää ihmisissä tunnereaktioita ja luonnon näkeminen esteettisenä on yhteydessä sen tuottamiin positiivisiin tuntemuksiin. Luonto voidaan kokea lohdullisena, ja esimerkiksi meren kokeminen äärettömänä liikuttaa, ja sen kokemisen kautta omat ongelmat nähdään pieninä. Osa luonnon positiivisista vaikutuksista liittyy luonnon tuottamaan kokemukseen, joka muuttaa yksilön ajattelutapaa itsestään tai maailmasta. Tämä ei ole yhteydessä mihinkään määrättyyn luonnon osaan, vaan yksilön mielessä tapahtuvaan muutokseen.

Luonnossa ollessaan yksilö helpommin pysähtyy katsomaan maailmaa, jonka kautta hän yhtyy takaisin itseensä, nykyhetkeen ja osaksi maailmaa. Pysähtyminen ja luonnon katsominen, muuttavat ajattelutapoja ja herättävät tunnekokemuksia, joiden kautta yksilö löytää merkityksiä. Luonnon ja maiseman kokeminen voi luoda kuuluvuuden tunteen ja kokemuksen olevansa osa maailmaa. Tämä voi olla apuna mielen paranemisprosessissa. Merkitykset tulee ilmi, esimerkiksi luonnon tuottamien tunteiden tai positiivisten tuntemusten välityksellä.

”By walking [the Trail] I recognized what my ancestors had put before me in a way that just reiterated, “Oh, no. You belong and this is your responsibility.” It's not that I just belong but now I have a responsibility, and now that I've walked it I have an accountability. Now that I've walked it, I have action that I have to take. That's always been there..... It was there, but it was more in my head. It wasn't in my body in the same way. I would say it was transformative in that way for me. (Post-Walk)” (9. H&P Schultz ym., Liite 1)

Joissakin teksteissä maisema kuvattiin maaseutuna, jolloin niihin sisältyi ihmisen elämänhistoriaan liittyviä merkityksiä. Joillekin maaseutu oli koti, minkä johdosta heillä oli vahva kiintymys paikkaan tai maisemaan. Maaseutumaiseman tuntemiseen vaikuttavat niiden historia ja paikallinen kulttuuri, mitkä merkitysten kautta muodostavat maiseman kokemisen.

Maiseman terapeuttiset merkitykset

Terapeuttinen maisema koetaan yksilöllisenä ja henkilökohtaisena kokemuksena, sekä yksilön mielensisäisenä kokemuksena. Maisemaan liitetyt tunne- ja merkitysyhteydet tuottavat maiseman terapeuttista vaikutusta. Merkitysyhteydet tulevat, esimerkiksi yksilön elämänhistoriasta ja muistoista, jotka muodostavat tunnesidoksen merkittävään paikkaan. Paikoilla voi olla symbolisia merkityksiä, mitkä vaikuttavat myös tunnesidokseen ja paikan tuntuun.

Terapeuttisen maiseman voi myös nähdä kuviteltuna, maiseman voi luoda mieleen muistoista tai kuvitelmista, ja saada siitä terapeuttisen kokemuksen. Paikan muistelu ja sen kokeminen mielessä muodostavat uudestaan yhteyden paikkaan. Merkityksellisten paikkojen muistelu auttaa muun muassa tunteiden käsittelyssä. Esimerkiksi vanhuksille on merkittävää kokea mielessään uudestaan tärkeitä paikkoja, jonne he eivät enää pääse. Maiseman muistelulla maisemaan voidaan liittää myös uusia merkityksiä.

“ Re-imagined landscapes acted powerfully upon the participant's sense of self, and were experienced as dynamic environments contingent on self-identity, attachment, and personal attitudes. We identify a connection between participant's responses to landscape and a conception of place developed by Conradson (2005), who proposes the self is developed in relation to ‘significant others’: people, objects, events and settings.” (11. H&P Rose & Lonsdale, Liite 1)

Luonnossa ja ympäristössä olevilla asioilla on symbolisia merkityksiä, niiden kertominen kielen avulla voi auttaa käsitteellistämään ja ymmärtämään näiden merkitysten kokemista. Merkitysten ja tunteiden jakaminen muille luo myös lisää merkityksiä, ja kielen avulla kerrottuna merkitykset saavat metaforisen ulottuvuuden. Koettujen merkitysten ilmaiseminen kielen avulla voi olla haasteellista, ja joskus taiteellinen tapa ilmaista merkityksiä ja tunteita voi olla havainnollistavampi.

“ narrative process necessarily accompanies the activity of walking and, therefore, walking is in itself a form of thinking and feeling. The authors then invert the metaphor and suggest that ‘thinking and feeling are also ways of walking’ (2008:2). They propose this in line with Johnstone's argument of ‘thinking in movement’, which conceives of walking not as a cognitive process that takes place between the walker's mind and the environment but as a movement ‘through the world’ one that is not happening on the surface but is all-encompassing, holistic, and therefore never finished.” (12. H&P Bierski, Liite 1)

Luonnossa liikkuminen, siellä oleminen ja sen katseleminen ovat keinoja tulla osaksi maisemaa, ja yhteyden tunteminen maailmaan, voi tuoda merkityksen tunteen ja edistää psyykkistä terveyttä. Lisäksi näiden merkitysten jakaminen kuvataan tuottavan positiivisia vaikutuksia.

Maiseman kokemisessa on ajallinen ulottuvuus, kun menneisyys ja muistot vaikuttavat koettuihin merkityksiin. Maisema myös liitetään muistojen kautta merkityksiin ja tunteisiin. Lisäksi nykyisyydessä voidaan luoda uusia merkityksiä, sekä tulevaisuus voi herättää tunteita pelkojen tai toivon kautta. Yksilön ajattelu ja paikkaan liitetyt merkitykset voivat myös muuttua elämänsä aikana.

Paikka ei kuitenkaan aina ole terapeutti, vaan paikkaan tai maisemaan voi liittyä myös negatiivisia tunteita tai kokemuksia. Tämä on huomioitu joissakin teksteissä, mutta suurimmaksi osaksi maisema huomioitiin positiivisten kokemusten lähteenä.

Maiseman henkinen puoli

Joillekin luonnonpaikka, siellä oleminen, sen näkeminen tai luonnossa liikkuminen voi olla henkinen kokemus. Liikkuminen voi lisäksi toimia henkistä kokemusta vahvistavana tekijänä. Luonnon tai maiseman tuottamat henkiset kokemukset, voivat muodostua muun muassa kulttuurin vaikutuksesta, jonka kautta maisemasta nähdään merkitysyhteyksiä. Paikan henkinen kokeminen voi synnyttää tunteiden ja kokemusten kautta kiintymyksen paikkaan ja yleensä itselle tärkeäksi muodostunut paikka toivotaan pysyvän muuttumattomana.

”For Native people, engaging with the natural environment and gaining knowledge through observation, interaction and experience in places of historical and spiritual significance may be one way of reconnecting to traditional health knowledge and integrating this knowledge into new approaches to health promotion.” (9. H&P Schultz ym., Liite 1)

Esimerkiksi luonnon kokemisen myötä muodostunut kunnioitus voidaan nähdä henkisenä kokemuksena. Luonnon kunnioittamiseen vaikuttaa aiemmin opitut mallit, kontakti luontoon ja omat kokemukset. Esimerkiksi lapsuuden luontokokemukset muodostavat suhteen luontoon, mikä vaikuttaa luonnon kokemiseen aikuisiällä ja on yhteydessä luontoon liittyvään käyttäytymiseen.

5.6.3 Yhteiskunta vaikuttajan

Yhteiskunta vaikuttamassa ihmisiin

Yhteiskunta vaikuttaa monin tavoin ihmisten elämään, esimerkiksi tuottamalla mahdollisuuksia ja palveluita, kuten puistoja ja infrastruktuuria. Suunnittelu ja päätöksenteko luovat ja muokkaavat ihmisten elinympäristöjä, ja niillä onkin yhteys muun muassa terveyden eri puoliin, esimerkiksi mahdollisuuksien määrä liitettiin psyykkiseen terveyden tasoon. Yhteiskunta pystyy vaikuttamaan kansanterveyteen ja sen tilaan, sekä kuolleisuuteen, esimerkiksi tarjoamalla liikuntapaikkoja. Yhteiskunta määrittää suunnittelulla ja päätöksenteolla luonnon määrän ja sen saavutettavuuden, jotka taas voivat vaikuttaa ihmisten terveyteen. Yhteiskunta antaa mahdollisuuksia liikkua luonnossa, esimerkiksi tarjoamalla luonnonympäristöjä, kuten puistoja ja kansallispuistoja.

Suunnittelulla voidaan vaikuttaa ihmisten terveyteen ja liikkumisen määrään, ja kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Suunnittelun tärkeys ja vaikutus ihmisten elämään ilmenee esimerkiksi lisäämällä liikkumismahdollisuuksia, jolla taas on vaikutusta terveyteen. Eri ikäryhmien huomioiminen suunnittelussa ja erilaisten mahdollisuuksien tarjoamisessa, voi lisätä ihmisten liikkumista ja sitä kautta parantaa terveyttä. Yhteiskunta voi vaikuttaa lisäksi erityisesti lapsiin koulu- ja tarhaopetuksen sisällöillä sekä valistamalla terveellisistä elämäntavoista.

Yhteiskunta vaikuttaa lisäksi kaupunkirakenteeseen ja asuinalueiden tilaan, Health & Place tutkimuksissa mainittiin erityisesti maankäytön monipuolisuus, tiiviys, käveltävyys ja saavutettavuus. Nämä taas vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen, valintoihin, liikuntakäyttäytymiseen ja terveyteen. Asuinalueiden tilaa määriteltiin tutkimuksissa muun muassa niiden esteettisyydellä ja turvallisuudella, lisäksi asuinalueiden turvallisuudentunne sanottiin vaikuttavan ihmisten halukkuuteen liikkua asuinalueilla. Yhteiskunta siis rakentaa

ihmisten elinympäristöjä, ja samalla heidän kokemaa maailmaa, joiden johdosta ihmisten käyttäytyminen muodostuu.

“These results may indicate that as people mobilize, ensuring there are accessible transportation options within a city are becoming increasingly important for mental well-being. In addition, improving road and pedestrian safety may be strategy transportation and urban planners may focus on to improve HRQOL.” (HRQOL=health-related quality of life) (8. H&P Gao ym., Liite 1)

Aineiston Health & Place lehden määrällisissä tutkimuksissa huomioitiin lisäksi ihmisten ja asuinalueiden sosioekonomiset erot, millä on muun muassa yhteys ihmisten elämäntapoihin ja mahdollisuuksiin. Ikä, sukupuoli, työtilanne, koulutustausta, tulotaso, etninen tausta, asuinpaikka ja perhetilanne mainittiin terveyteen vaikuttavina tekijöinä. Erityisesti sukupuoli ja ikä huomioitiin tutkimuksissa määrittävän liikuntakäyttäytymisen eroja. Lisäksi ihmisten ja asuinalueiden sosioekonomiset erot yhdistettiin liikalihavuuden ja kroonisten sairauksien määrään, sekä terveydentilaan ja liikunnan määrään.

Ihmisten elämänlaatu ja hyvinvointi, yhdistettiin teksteissä ympäristön ominaisuuksiin ja sosiaalisiin mahdollisuuksiin. Varsinkin asuinalueiden viheralueiden määrä liitettiin ihmisten käyttäytymiseen, kuten lisääntyneeseen liikkumiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tarjoamalla liikuntapaikkoja, kuten puistoja, yhteiskunta antaa mahdollisuuden liikkumiseen ja voi kannustaa siihen. Elinympäristö onkin merkittävänä tekijänä ihmisten käyttäytymisen ja liikuntatottumusten muodostumisessa.

Kaupungistuminen

Kaupungistuminen mainittiin monissa artikkelissa, ja se tuotiin yleensä esille siihen liittyvien negatiivisten vaikutusten yhteydessä. Esimerkiksi kaupungistumiseen ja kaupunkiympäristöön liittyen huomioitiin niiden aiheuttamia tekijöitä, kuten sosiaalinen paine ja stressi. Erityisesti Health & Place lehden artikkeleissa puhuttiin asuinalueiden turvallisuudesta, niihin sisältyi mainintoja rikollisuuden ja liikenteen aiheuttamista riskeistä. Lisäksi liikenteeseen liittyen nostettiin esille terveyshaittoja, esimerkiksi päästöistä tai liikkumattomuuteen liittyen. Yhteiskunta pystyy vaikuttamaan ihmisten terveyteen tarjoamalla turvallista ja puhdasta elinympäristöä, joka sisältää monipuoliset mahdollisuudet aktiiviseen liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen.

“Urbanization is often associated with social stress, physical threats (e.g., crime, traffic safety), and adverse environmental exposures (e.g., noise, air pollution)” (16. H&P Ulmer ym., Liite 1)

Lisäksi kaupungistuminen ja kaupunkiympäristö huomioitiin parempien mahdollisuuksien tarjoana. Esimerkiksi kaupungeissa on paremmat työ- ja koulutusmahdollisuudet. Kaupungeissa voi olla myös paremmat harrastus- ja liikkumismahdollisuudet, jotka ovat oleellisia esimerkiksi lasten liikuntakäyttäytymisen muodostumisessa.

Kaupungistuminen ja nykyelämäntavat vieraannuttavat ihmistä luonnosta, kun luonnon lähisuus vähenee. Luonnon saavutettavuus vaikuttaa siihen, miten ihmiset pystyvät kaupunkiarjessa viettämään aikaa luonnossa. Luonnossa liikkumisen määrää riippuu siis luonnossa liikkumisen mahdollisuuksista, esimerkiksi etäisyydet ja liikenneyhteydet luonnonympäristöön vaikuttavat luonnossa liikkumisen määrään.

“Continued urbanisation and changes in lifestyle that diminish opportunities for visits to green spaces are, therefore, a concern.” (2. H&P van den Berg ym., Liite 1)

5.6.4 Kulttuurinen ulottuvuus

Elämäntavat

Elämäntavat voidaan nähdä ihmisen arjen rutiineina, jotka muodostavat ja vaikuttavat samalla heidän terveydentilaansa. Helsingin Sanomissa arki ja työ korostuivat isona osana ihmisen elämää. Lisäksi loma huomioitiin irtaantumisenä arjen rutiineista. Ihmisten yksilöllisyys muokkaa heidän elämäntapojaan, lisäksi elämäntilanteet ja taustaerot muodostavat heidän käytöstään ja ajatteluaan, sekä ihmisten odotukset ja halut eroavat myös toisistaan. Ihmisen identiteetti muodostuu työn, elämän, kokemusten, kulttuurin ja ihmissuhteiden muodostamana, ja identiteetti vaikuttaa taas ihmisten näkemyksiin ja elämäntapoihin.

Artikkeleissa eritavoin tuotiin esille elämäntavat ja elämäntapamuutokset, joissain teksteissä kannustettiin tai suositeltiin ihmisiä muuttamaan elämäntapojaan terveellisemmiksi, esimerkiksi lisäämällä liikkumistaan. Tämä on yhteydessä ihmisten aikaan ja motivaatioon, mitkä muodostuvat heitä ja heidän elämää määrittävistä tekijöistä, kuten arjen koostumuksesta ja arvomaailmasta. Ihmisten arjen muodostumiseen vaikuttaa myös se, missä hän elää ja mitä hän tekee.

Lisäksi elämäntapoihin vaikuttavat yhteiskunta ja kulttuuri, mitkä muun muassa ohjaavat ihmisten tekemistä ja elämää. Artikkelit ovat kirjoitettu länsimaisen yhteiskunnan ja elämäntavan lähtökohdista, mikä vaikuttaa tekstien sisältöihin. Esimerkiksi kaupungistuminen ja nykyiset elintavat, ja niiden vaikutus terveyteen, olivat lähtökohtana monessa tekstissä. Erityisesti liikkumattomuuden lisääntyminen ja siihen liitetyt terveyshaitat huomioitiin useassa tekstissä. Liikkumattomuuteen vaikuttavia tekijöitä olivat kaupunkirakenteen lisäksi elämäntavat. Elämäntapoja painotettiin eri tavoin, esimerkiksi liikuntatottumusten näkökulmasta.

”Contemporary lifestyles are generally associated with large reductions in occupational, domestic, and transportation-related physical activity, offset by only a small increase in leisure activity” (16. H&P Ulmer ym., Liite 1)

Nykyelämäntavat huomioidaan teksteissä liikkumattomuuden lisääntymisen syynä, joka on syynä taas elämäntapasairauksiin ja terveydentilaan. Esimerkiksi TV:n katselu tuodaan esille liikkumattomuuden yhteydessä. Luonnossa liikkumisen tuottamat kokemukset voivat motivoida muuttamaan elämäntapojaan terveellisemmäksi, motivaatio muodostuu kuitenkin monen tekijän summana, ja sen muodostumiseen vaikuttavat myös yksilöllisyys ja elämäntavat.

Länsimainen ajattelu

Yhteiskunta ja kulttuuri luovat ihmisten ajatus- ja käsityks maailmaa, sekä mielipiteitä, ne esimerkiksi määrittävät, mikä nähdään normaalina. Lisäksi niillä on suuri merkitys siihen, millaiseksi ihmisten arki rakentuu ja mitä siihen sisältyy. Artikkeleissa tuodaan esille länsimäistä ajattelua ja arkea eri tavoin. Työ on iso osa arkea, ja kuvataan stressin lähteenä, toisaalta työttömyys mainitaan myös stressin lähteenä ja se yhdistetään huonontuneeseen psyykkiseen terveyteen. Helsingin Sanomien artikkelit kuvastivat länsimaista työkulttuuria, jossa stressi nähdään normaalina ja se miellettiinkin useimmiten työperäiseksi. Työ onkin iso osa elämää. Lisäksi arki muodostuu esimerkiksi lapsien hoidosta ja harrastuksista.

Länsimaiseen elämäntapaan liitetään varsinkin Helsingin Sanomien artikkeleissa lisäksi loma ja vapaa-aika. Kulttuuriin liittyen artikkeleissa huomioitiin lisäksi paikallisia perinteitä, esimerkiksi Suomessa mökkeileminen voidaan nähdä perinteenä, mikä tuo kaupunkilaistakin lähemmäs luontoa. Kulttuuri myös vaikuttaa ihmisten näkemyksiin, ja esimerkiksi siihen miten ihmiset näkevät luonnon. Asenteet ovat yleensä opittuja ja tulevat vallitsevasta ajattelutavasta. Yksilön

kyky vaikuttaa omaan elämäänsä ja hänen itsemääräämisoikeutta tuodaan joissakin teksteissä esille ja niitä korostettiin tärkeinä.

Kulttuurilla on lisäksi merkitystä yksilön identiteettiin ja arvoihin, yksilöiden roolit elämässä vaikuttavatkin heidän kokemiseen ja identiteettiin. Ihmisten mieltämät elämän perusarvot määrittävät, mitä elämässä pidetään tärkeänä ja mitkä tekijät ovat yhteydessä elämänlaatuun, näitä asioita myös pidetään tärkeinä ja niistä halutaan pitää kiinni. Arvot vaikuttavat myös ihmisten mielipiteisiin, esimerkiksi perhe, terveys, turvallisuus ja puhdas ympäristö ilmaistaan artikkeleissa ihmisille tärkeinä asioina. Artikkelien kautta myös vaikutetaan ihmisten arvomaailmaan ja ajattelutapaan, ja ne toimivat väylinä, jotka vahvistavat länsimaiselle ajattelulle tyypillisiä näkemyksiä.

" notion is not particularly helpful because, whilst hoping to break down body-mind dualism, it still emphasises one over the other. Alternatively, we could focus on the merging of action and perception in becoming in tune with the world." (12. H&P Bierski, Liite 1)

6. Keskustelu

6.1 Terapeuttisten maisemien ymmärtäminen teksteistä

6.1.1 Terapeuttiset maisemat teksteissä ja teksteinä tässä tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa yhdistän aineiston analysoinnin kautta syntyneitä uutta tietoa terapeuttiset maisemat viitekehykseen, ja näin aineiston sisältöjä ja merkityksiä tarkastellaan uudella tavalla. Terapeuttiset maisemat nähdään tässä tutkimuksessa usealla tasolla. Ensinnäkin se on ohjaamassa tätä työtä teoreettisena viitekehyksenä, ja tuo teoreettisen pohjan. Lisäksi se sisältyy tutkimuskysymyksiin, eli tutkimuksessa haetaan selkoa terapeuttiset maisemat - käsitteen ilmenemiseen tämän tutkimuksen aineistossa. Tarkoituksena on siis ilmentää artikkeleista löytyneitä tuloksia peilaamalla niitä terapeuttiset maisemat -käsitteeseen, eli käsite on ollut osa tutkimuksen analysointiprosessia ja tulosten tulkintaa.

Sen lisäksi, että terapeuttiset maisemat olivat tutkimuksen teoreettinen pohja ja hyödynnettävä viitekehys, se oli osana tulosten analysointia, tutkimuksen kohteen, ja se ilmeni tuloksista. Tulosten tulkitseminen terapeuttisten maisemien kautta kuvasti, miten terapeuttiset maisemat voidaan nähdä ilmenemässä teksteissä, ja miten tekstit nähdään terapeuttisina maisemina.

Terapeuttiset maisemat ilmenivät teksteissä ja teksteinä tässä tutkimuksessa:

- tekstinä ja tietona, tietona terapeuttisesta maisemasta
- todellisena maisemana, kuvaamassa oikeaa maisemaa tai terapeuttista maisemaa
- tekstissä tekstin aiheena
- tekstissä kuvaamassa maiseman kokemista
- kuvaamassa toisten kokemusta terapeuttisesta maisemasta
- tekstinä luomassa terapeuttista kokemusta
- tekstissä tekstin luomana kirjoituksellisena maisemana
- tekstinä luomassa maisemaa mieleen
- tekstinä kuvaamassa kuvitteellista maisemaa ja kuvitteellisena maisemana
- tekstissä kuvaamassa mahdollista terapeuttista maisemaa
- tekstit kannustamassa menemään ja löytämään terapeuttisia maisemia

Nämä mahdolliset tavat nähdä terapeuttiset maisemat aineistosta voidaan jakaa kolmeen kokonaisuuteen: 1) tekstit tuomassa tietoa ja kuvaamassa terapeuttista maisemaa – 2) tekstit luomassa kokemusta tekstinä tai kuvitelmana – 3) tekstit kannustamassa hakemaan terapeuttisia kokemuksia maisemista. Terapeuttiset maisemat on siis konkreettinen maisema, mielensisäinen maisema ja mahdollinen terapeuttinen maisema.

1) Ensimmäinen kokonaisuus pohjautuu osin siihen, että koska tässä tutkimuksessa on kyse teksteistä, niin lähtökohtaisesti ei tutkita konkreettista paikkaa, vaan tekstejä, mitkä ovat kuvaamassa maisemaa. Tekstit voidaan nähdä ikkunana maisemaan, varsinkin ne tekstit, joissa maisemaa kuvattiin kerronnallisesti tai ihmisten kokemusten kautta. Varsinkin Helsingin Sanomissa oli tällaisia tekstejä, jotka kuvasivat miltä maisema näyttää, yleensä sisältäen myös kuvia luonnosta. Tällöin lukija voi osin nähdä maiseman tekstin kautta.

Maiseman kuvauksilla tekstit tuovat tietoa maisemasta, jotka voivat olla faktoja tai kuvailuja. Tekstejä lukiessaan voi siis saada tietoa, millaisia maisemia on olemassa tai mitä niissä on, ja lisäksi miten niitä voi hyödyntää tai missä kuvattu maisema sijaitsee. Tekstit voivat siis antaa tietoa terapeuttisista maisemista, joko kertoen terapeuttisista maisemista käsitteenä, kertoen maiseman tai luonnon parantavista vaikutuksista, mistä terapeuttisia maisemia voi löytää tai mitä niissä voi tehdä. Tämä tietopohja antaa lisäksi mahdollisuuden saada teksteistä enemmän, ja se on pohjalla myös terapeuttisten maisemien kokemukseen teksteistä, mikä johdattaa meidät seuraaviin teksteistä löytyviin kokonaisuuksiin.

2) Seuraava kokonaisuus sisältää tekstin lisäksi, mahdollisen lukijan kokemuksen tekstistä, jotka pohjautuvat niihin maiseman kuvauksiin, mitä aineiston teksteistä löytyi. Tekstit voidaan nähdä itsessään sisältävän maiseman, esimerkiksi maiseman kuvaamisen kautta. Tekstien sisältämät kuvaukset luonnosta, tuottavat ihmisten mieliin maisemia, joita lukemalla voi nähdä. Tekstien merkitykset ja niiden merkityksellisyys tulee esille, kun niitä luetaan ja tulkitaan. Tekstit antavat mahdollisuuden kokea maiseman, joka ihmisen mielikuvituksen ja tekstin yhteisvaikutuksesta muodostuvat lukijan mieleen. Tekstit voivat siis tuottaa terapeuttisen kokemuksen välillisesti, tuottamalla mielikuvan terapeuttisesta luonnonmaisemasta, joka voi olla pieni irtaantumisen arjesta, ja tämä mielikuvana voi olla terapeuttinen.

Tämä sisältää myös ajatuksen mielensisäisistä terapeuttisista maisemaista, missä terapeuttinen maisema koetaan kuviteltuna, jota kautta saadaan sen terapeuttinen vaikutus. Tekstit voivat siis luoda terapeuttisia maiseman lukijan mieleen tai lukija luo mieleensä maiseman. Kuvittelemalla maisemia lukija voi saada niistä mielikuvan tai hän luo kuvitteellisen mahdollisen maiseman mielessään, mikä voi toimia terapeuttisena maisemana nyt ja tulevaisuudessa. Mielen tuottamiin kuviteltuihin maisemiin voi yhtä lailla palata muistoissaan kuin konkreettisiin muistettuihin maisemiin.

3) Lisäksi tekstit voidaan nähdä mahdollisena väylänä terapeuttiseen maisemaan, kannustamalla menemään luontoon ja kokemaan luontoa, mistä ihmiset voivat mahdollisesti saada parantavaa tai hoitavaa kokemusta. Terapeuttisen maiseman käsitteen voi tekstien tutkimisen yhteydessä siis laajentaa käsittämään fyysisen, sosiaalisen ja symbolisen maiseman lisäksi, myös mahdollisuuden maisemasta.

Terapeuttisia maisemia on myös aiemmin tutkittu tekstien kautta, yleensä kohteena on ollut kaunokirjallinen teos. Muun muassa Baer & Gesler (2004) hyödynsivät kaunokirjallista teosta, ja toivat esille, miten kirjallisen teoksen voi nähdä maisemana ja tutkia sitä terapeuttisen maiseman avulla.

Gesler (2000) tutkimuksessaan kuin esimerkkinä demonstroi, miten kaunokirjallista teosta kuvitteellisena rakennelmana voidaan hyödyntää terveyden ja paikan tutkimisessa. Hän toteaaakin, että tietoon on monta tietä. Tekstit avaavat maailman toisenlaisella tavalla, ja

erityisesti tieteellisessä tutkimuksessa auttavat näkemään uusia näkökulmia perinteisiin käsityksiin, esimerkiksi terveydestä. Lisäksi paikan tutkimuksessa on hyvä tarkastella paikkaa ulkopuolelta, mihin tekstit antavat mahdollisuuden.

Terapeuttisten maisemien näkyminen teksteistä sisältää edellä mainittujen ajatusten lisäksi sen, mitä tekstit syvemmällä tasolla sisältävät. Terapeuttisten maisemien kautta nähtynä, tekstit voidaan nähdä sisältävän maiseman tai luovan sitä. Teksteihin, kuten maisemaankin, liittyy symbolinen, sosiaalinen, yhteiskunnallinen ja kulttuurinen ulottuvuus, jotka tuottavat merkityssisältöjä teksteihin. Nämä yhteydet ovat havaittavissa myös tämän tutkimuksen aineistosta. Muun muassa Tonnellier ja Curtis (2005) kuvasivat tutkimuksessaan, miten kaunokirjalliset teokset ilmentävät symbolisia merkityksiä, jotka ovat sidottuina sosiaalisiin merkityksiin. He myös huomioivat, miten tekstit toimivat terapeuttisen maiseman representaationa, joiden avulla voidaan ymmärtää sosiaalisia rakennelmia.

MacKian (2008) on lisäksi tutkinut sanomalehtiartikkeleita terapeuttisten maisemien näkökulmasta. Sanomalehtiartikkelit tuovatkin esille yleisiä puheenaiheita, ja ne ilmentävät miten esimerkiksi terveyteen liittyvistä aiheista puhutaan. Tekstit, kuten sanomalehtiartikkelit, ovat aina sidottuna isompaan mittakaavaan, ja niiden viestien ja sisältöjen tulkintaan on myös hyvä ymmärtää sitä taustaa, mistä se kumpuaa sekä sitä kokonaisuutta, mihin se kuuluu.

Tekstit voidaan nähdä pelkästään tekstinä, mutta ne ovat paljon muutakin, tässä tutkimuksessa tekstit voidaan nähdä konkreettisen tekstin lisäksi, niiden sisältäminä merkityksinä, puhetapoina ja mielikuvina, mitä ne luovat. Tekstit ovat aineistona monipuolinen tapa valoittaa määrätysissä kontekstissa ilmeneviä puhetapoja ja niiden merkityksiä. Sisällöiltään tekstit ovatkin enemmän kuin ne sanat, mitä niissä on.

Tekstit luovat ja kuvastavat todellisuutta, ne tulevat osaksi lukijansa todellisuutta, ja ne heijastavat sitä todellisuutta, missä lukija elää. Tekstit luovatkin merkityksineen kuvaa todellisuudesta ja ovat osa sitä, samalla myös muuttavat todellisuutta. Ihmiset saavat tekstejä lukiessaan kokemuksia ja ajatuksia, joiden kautta tekstit muokkaavat lukijoidensa todellisuutta. Tämä voi tapahtua muun muassa tiedon tasolla, eli opitaan jotain, tai mielipiteiden muuttumisella, ja jos ei muuta niin ajallisesti, lukemiseen käytettynä aikana. Tekstit sisältävät teksteissä käsiteltävän aiheen lisäksi, sen yhteiskuunnallisen sidoksisuuden ja taustan, josta se kumpuaa, joiden vaikutuksesta teksteihin on muodostunut merkityksiä, mitkä ovat nähtävissä analysoimalla tekstejä.

Tekstien tutkiminen kuvastaa hyvin sitä monipuolisuutta, mikä sisältyy terapeuttisiin maisemiin. Yhdellä tasolla ne sisältävät konkreettisen maiseman, mikä sijaitsee fyysisessä tilassa, mikä voidaan mieltää paikaksi. Toisella tasolla ne sisältävät abstraktimman käsityksen maisemasta, mikä ilmenee mielensisäisenä ajatuksena. Lisäksi tekstit sijaitsevat myös konkreettisesti ajassa, ja niillä on ajallinen ulottuvuus, tekstit ilmentääkin tietona menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaa.

Tässä tutkimuksessa siis tekstit ilmenevät eräänlaisena kuvana, mistä on nähtävissä määrättyllä hetkellä ilmenneet puhetavat. Kielentasolla ajateltuna teksti on itsessään maisema, jota voidaan katsoa, havainnoida ja tulkita, ja mikä tuottaa meille kokemuksia.

Lisäksi tutkimus on tuonut näkökulmia, miten terapeuttisten maisemien tutkimusta voi soveltaa, sekä miten artikkeleista löydetty puhetavat ja merkitykset ovat yhdistettävissä terapeuttiset maisemat -käsitteen sisältämään ajattelutapaan. Samalla ammentaen teksteistä muita merkitysyhteyksiä, mitkä ovat löydettävissä niistä, ja mitkä kytkeytyvät artikkelien puhetapojen taustalle ja terapeuttiseen maisemaan käsitteenä.

6.1.2 Terapeuttisten maisemien näkeminen uudella tavalla

Tässä kappaleessa muotoilen analyysin tuloksena tulleita näkemyksiä uudella tavalla, ja esitän vaihtoehtoisia tapoja nähdä terapeuttiset maisemat tekstien tutkimisen konseptissa. Tuon esille aineistosta nousseita aiheita, tarkoituksena myös avata ovia uusille ajatuskulille. Tarkastelen tutkimuksen tuloksia soveltaen terapeuttiset maisemat -käsitettä aineistosta ilmenneiden sisältöjen kautta.

Aineistosta kiteytyneitä sisältöjä:

- 1) paikka
- 2) kokeminen
- 3) etäisyys
- 4) aika
- 5) liike

Nämä ovat asioita, mitkä ilmenevät yleisesti maantieteellisessä keskustelussa, mutta tässä tapauksessa en käytä niitä teoreettisina käsitteinä niin kuin ne usein ymmärretään, vaan nämä ovat nousseet tulosten syvällisestä tarkastelusta ja tulkinnasta, ja ovat kiteytetty teoriaa apuna käyttäen. Sovellan näitä laajentaen terapeuttisten maisemien tekstillistä tarkastelua.

Tekstin analysoinnin avulla teksteistä on mahdollista löytää sellaisia merkitysten tasoja, jotka eivät ole helposti havaittavissa. Teksteissä esitetyt ja ilmaistut merkitykset juontuvat ja pitävät sisällään sellaisia merkityksiä, mitä ei aina sanallisesti ilmaista. Tällainen merkitysten ketju on olemassa kaikessa mitä näemme.

Perinteisesti terapeuttisten maisemien yhteydessä maiseman ulottuvuudet ja ominaisuudet jaetaan kolmeen osaan, fyysiseen, sosiaaliseen ja symboliseen, sekä maisemasta saatava paraneminen jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen. Nämä kolmijaottelut eivät ole tarkkaan määritelty, eikä niiden määrittelyyn aikaisemmissa tutkimuksissa ole tartuttu vahvasti, jolloin voikin nähdä, että ne ovat enemmän antamassa suuntaa, ja että niitä on myös mahdollista soveltaa. Uusimmissa tutkimuksissa terapeuttisiin maisemiin liitetään myös muita ulottuvuuksia, esimerkiksi Völker ja Kistemann (2015) ovat liittäneet liikkumisen osaksi terapeuttiset maisemat kokemuksesta, ja paranemista. Terapeuttisten maisemien näkeminen uudella tavalla voi tuodakin uutta näkemystä niiden tutkimukseen.

On selvää, että terapeuttiset maisemat -käsite ja sen jaottelut muodostettiin tietyltä pohjalta, ja sen muodostumiseen vaikuttivat tieteenalainen kehitys ja ajatusten lainaaminen, mitkä myös kuvastavat sinä aikana ollutta tieteellistä tarvetta muutoksella, ja sen hetken ajattelutapoja. Käsitettä on myös jalostettu jälkeinpäin, huomioiden sen ongelmakohtia (Baer & Gesler 2004). Käsitteen jalostaminen edelleenkin on mahdollista. Tässä tuonkin esille aineistosta nousseita teemoja, ja huomioita siitä, miten terapeuttisia maisemia voi tarkastella uudella tavalla.

1) Paikka

Paikat eivät ole pysyviä tai staattisia, vaan koko ajan muutoksen tilassa, lisäksi niiden sisältämät merkitykset muuttuvat ja näiden johdosta niiden mahdollinen terapeuttisuus voi muuttua (Baer & Gesler 2004). Tämä ilmenee myös tekstien kautta, jotka voivat kuvata muuttuvaa tai muuttunutta paikkaa ja kokemusta siitä. Esimerkiksi eräässä aineiston tutkimuksessa mainittiinkin pelko paikan muuttumisesta (14. H&P Mason-Renton & Luginaah, Liite 1).

Paikat ja tekstit muodostavat mielikuvia paikoista, jolloin paikoista tulee myös mielensisäisiä. Paikat voivatkin olla konkreettisia tai mielensisäisiä, niin kuin aineistosta kävi ilmi. Mielensisäiset

maisemat ja paikat voivat olla kuvitelmia, tai muistoja oikeista paikoista (11. H&P Rose & Lonsdale, Liite 1).

Terapeuttiset maisemat eivät olekaan aina paikkasidonnaisia, vaikka paikalla on huomattava merkitys, ja se antaa pohjan ihmisten kokemiselle. Paikkojen merkityksellisyys on yhteydessä terveyden kaikkiin puoliin, fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen, paikkoihin liitetyt merkitykset ovatkin merkittävässä asemassa haettaessa parantumista niistä.

Aineistossa puhutaan, miten luonnon paikat tuottavat fysiologisia muutoksia kehoon, mitkä ovat mitattavissa ja todennettavissa. On selvää, että luonto vaikuttaa terveyteen ja kehoon, niin kuin tämän tutkimuksen aineistosta ja muissa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista on käynyt selväksi (Hartig ym. 2014). Luonnon vaikutus terveyteen ei ole aina niin helposti todennettavissa tai testattavissa, mutta siihenkin on omat keinonsa, jolloin tukeudutaan muun muassa ihmisen ilmaisemiin kokemuksiin paikasta.

Paikkojen tuottamat kokemukset ovat yhteydessä sosiaalisiin ja kulttuurisiin merkityksiin, jotka luovat osaltaan paikan tuntua ja paikkojen merkityssisältöjä. Merkitykset muodostavat ihmisen kokemuksen paikasta, ja vaikuttavat niin myös terveyteen. Tekstit sisältävät merkityksiä ja kuvaavat paikkoja, ja näin ovatkin yhteyksissä ihmisten kokemuksiin.

Paikkojen merkitykset ilmenevät symbolisina tekijöinä, jotka välittyvät myös teksteistä (Tonnellier ja Curtis 2005). Symboliset tekijät ovat maisemassa ilmeneviä kulttuurisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia, joiden muokkaamana ihmiselle muodostuu myös identiteetti ja tietyt roolit, ne ovat osa ihmistä ja kulkevat hänen mukanaan.

Aineistossa ilmeni mainintoja, miten paikat ovat yhteydessä ihmisten yhteiskunnallisiin rooleihin. Esimerkiksi aineiston tutkimus, joka käsitteli vanhuksien suhdetta maisemaan, havainnoi miten vanhuksille on asetettu yleiseen käsitykseen pohjautuva rooli, jonka mukaan vanhusten odotetaan käyttäytyvän (11. H&P Rose & Lonsdale, Liite 1). Tässä tapauksessa tuotiin ilmi, miten paikat voivat auttaa irtaantumiseen joistakin rooleista tai odotuksista. Eri paikat ja niihin liitettävät toiminnat ovat sidottuja yksilöiden rooleihin ja identiteettiin, jotka vaikuttavat myös heidän kokemuksiin.

Rooleista irtaantuminen nähdään aineistossa vapauttavana, mutta joskus niiden vahvistaminenkin voi tukea hyvää oloa. Paikat luovat mahdollisuuksia vapautua rooleista tai vahvistaa niitä. Aineiston perusteella voi sanoa, että mahdollisuus toteuttaa itseään, esimerkiksi harrastuksien kautta, rakentaa ja vahvistaa identiteettiä sekä tukee terveyttä. Eryteisesti luonnossa liikkuminen antaa mahdollisuuden oppia itsestään ja maailmasta.

Paikat ja niiden kokeminen muodostuvat lisäksi muun muassa sosiaalisten suhteiden ja ulottuvuuksien muodostamana (Bondi 2005). Aineistossa esiintyneen asuinalueen näkeminen paikkana, vahvistaa käsitystä, miten paikka muodostuu sosiaalisten suhteiden ja kanssakäymisten muodostamina kokonaisuuksina. Asuinalue yhdistyy vahvasti sosiaaliseen ulottuvuuteen ja yhteisöllisyyteen, lisäksi yhteiskunnan merkityksellisyyteen ja ekonomisiin kytköksiin, jotka liitetään ihmisen terveyteen ja sen muodostumiseen. Paikan, asuinalueen tai puiston kokeminen ja niistä syntyvät tunteet vaikuttavat ihmisten mielikuvien ja ajatusten kautta heidän käyttäytymiseen, mikä on yksi väylä, miten ympäristö vaikuttaa terveyteen.

Tila ja paikka nähdään maantieteessä yleensä toisistaan erillisinä. Näkemys, että paikka on kokemusten muodostama kokonaisuus ja tila on neutraali, ei huomioi sosiaalisten erojen vaikutusta paikan ja tilan kokemiseen (Bondi 2005). Esimerkiksi sosiaaliset erot, kuten ikä, sukupuoli ja etninen tausta ovat osallaan vaikuttamassa, miten ihmiset kokevat paikat tai liikkuvat tilassa, sekä miten he näkevät ja kokevat maailman.

On selvää, että ihmisen ympäröivä maailma on merkityksellisessä asemassa, nähdään se sitten tilana tai paikkana. Erityisesti maantieteessä ja psykologiassa, huomioidaan paikan merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Muiden alojen hyödyntäminen maantieteellisessä tutkimuksessa voi avata uusia ovia ja tuoda erilaisten näkökulmien myötä uudenlaista ymmärrystä maailmasta. Esimerkiksi maantieteessä Emma Rose (2012) ja Liz Bondi (2005) hyödyntävät psykologian alalta lainattuja näkökulmia, eli psykoanalyttista teoriaa ja psykoterapeuttista lähestymistapaa tilan ja paikan tutkimiseen. Näitä voi myös yhdistää terapeuttiin maisemiin ja samalla tavalla ne huomioivat myös ympäristön terapeuttiset aspektit. Eri lähestymistavat ovat hyödyllinen tapa kehittää tutkimusta konkreettisesti ja teoreettisella tasolla.

Tässä tutkimuksessa paikka yhdistää monia tekijöitä ja teemoja, ja se on myös tässä osiossa kuin pohjana, mikä liittää muut osat kokonaisuudeksi. Paikkoihin liittyy kokemus, etäisyys, aika ja liike, ja se sitoo niitä toisiinsa. Tämä vahvistaa ajatusta, että maailmassa tavalla tai toisella kaikki liittyy toisiinsa, ja paikka on niitä yhdistävä tekijä.

On selvää, että paikoilla on kokemuksellinen puoli, lisäksi paikkojen merkityksiin voidaan liittää myös ajatus etäisyyksistä (Tuan 1977). Aineistossakin sanotaan, että luonnossa liikkuminen muodostaa etäisyyttä omiin ongelmiin, joka auttaa asioiden näkemiseen eri näkökulmista.

Paikka on osa tilaa, ja myös aikaa. Käsitteellisillä tasoilla näistä voidaan muotoilla erilaisia ajatuskokonaisuuksia, ja niiden yhteydet ja olemassaolo maailmassa voivat ilmetä eriävin tavoin käsitteellistämisen ja teorioiden myötä. Aika esimerkiksi ilmenee paikkojen muuttumisena, ja ajansaotossa paikkoihin ja maisemiin kertyy merkityssisältöjä.

Lisäksi paikkaa voidaan kuvata suhteessa liikkeeseen, ihminen liikkuu maailmassa ja paikoissa. Yleensä maantieteessä mielletään, että ihminen liikkuu tilassa ja liike tapahtuu paikkojen välissä, mutta liikkeen voi myös nähdä tapahtuvan paikassa (Malpas 2012). Ihminen liikkuu paikassa, ja tulee osaksi paikkaa liikkumalla siinä.

2) Kokeminen

Ihmisen kokeminen ja kokemukset ovat olleet merkittävässä roolissa tässä tutkimuksessa, ja ne tulevat esille myös monin tavoin tuloksissa. Näiden löytyminen teksteistä kuvaa, miten ihminen on kokeva ja tunteva, ja se on ihmisen tapa sisäistää maailmaa ja olla siinä. Kokemukset ovat avain asemassa myös terapeuttisten maisemien kannalta, koska kokeminen ja havainnoiminen ovat väyliä ihmiseen, ja niiden kautta ihminen voi kokea maiseman terapeuttisuuden, tai vaihtoehtoisesti epäterapeuttisuuden.

Aikaisemmin olen viitannut, miten kokemusten myötä merkitykset muodostuvat yksilöllisesti. Yksilöllinen kokeminen voidaan kuitenkin nähdä ongelmallisena, jos ajatellaan että ihmisten kokemukset ovat liian yksilöllisiä ja erilaisia, eikä niistä voi siksi tehdä johtopäätöksiä tai tuottaa tietoa. Toisaalta, vaikka asian voi näinkin nähdä, niin tällainen ajattelu voi johtaa kaoottisuuteen, eikä ihmisten kokemuksiin liittyvä tieteellinen tutkiminen olisi mahdollista. Lähtökohtaisesti ihmiset ovat tietyllä tapaa samanlaisia, ja kokeminen ja merkitysten muodostuminen rakentuvat samantapaisesti. Joten perustana on oltava, että maailmassa vallitsee tietyntasoinen samankaltaisuus, ja samanaikaisesti se sisältää ymmärryksen maailman asioiden ja merkityksien lukemattomasta monimuotoisuudesta. Tämän ajattelun myötä tutkimuksen tekeminen voidaan nähdä mielekkäänä.

Ihminen elää yhteydessä maailmaan, ja elää yhdessä maailman kanssa luoden ja kokien sitä. Ihminen liikkuu maailmassa, ja liikkeen myötä tuntee sitä. Maailman kokeminen kehon kautta muodostuu liikkeestä, sekä paikkojen välillä ja paikoissa liikkumisen rytmeistä (Lea 2008; Foley

2017; McQuoid 2017). Maailman tietäminen ja tunteminen rajoittuvat ihmisen kehoon, keho antaa mahdollisuudet aistia maailmaa, jonka avulla saadaan myös tietoa maailmasta.

Aineiston artikkeleissa kuvattiin, miten luonnossa liikkuminen ja oleminen voivat tuottaa kokemuksen, että on osa maailmaa. Kokemus maailmaan yhtymisestä yhdistettiin teksteissä usein liikkeen kautta tapahtuvaksi, se tuotiin esille myös kehon ja mielen yhtymisenä, nämä vahvistavat terveydentilaa. Aineistossa kuvattiin psyykkiseen terveyteen liittyen, miten tunne siitä, että on erillinen maailmasta voi johtaa negatiivissävytteisiin tunteisiin ja ajatteluun. Tällainen maailman kokeminen ilmenee aineistossa myös henkisenä kokemuksena.

Aineistossa ilmeni myös huomioita, miten ihminen aistiensa kautta kokee maailmaa ja maisemaa, jotka myös voivat olla väylä luonnon terapeuttisuuden saamiseen. Ihminen kokee maailmaa aistien avulla, mutta hän ei ole kuitenkaan maailmasta erillinen kokija, vaan maailman aistimisesta yhdistyy siihen (Andrews ym. 2014). Aineistossa puhuttiin erityisesti, miten ihmiset tuntevat aistiensa välityksellä luontoa, ja miten aistien välityksellä koettu luonto tuotti positiivisia tunteita.

Ihminen ei ympäristössä liikkeessaan kiinnitä kaikkeen tietoisesti huomiota, silti hänelle muodostuu kokemus ympäristöstä, joka vaikuttaa häneen tunteiden tasolla, jonka kautta tulee myös vaikutus hyvinvoinnin kokemiseen (Andrews 2014). Tarkasteltaessa aineistoa, löytyi monia yhtymäkohtia tieteellisiin teorioihin ja maailmaan, aineisto tavallaan kuvaakin maailmaa ja todellisuutta, sekä niissä ilmeneviä ilmiöitä ja yhteyksiä.

Usein ihminen kokee maailmaa kehonsa kautta, niin kuin on käynyt ilmi, keho myös mahdollistaa tilassa ja paikassa liikkumisen. Keho mahdollistaa liikkeen, paikassa olemisen ja paikan kokemisen, silti se on vain yksi osa ihmistä, ja tästä voidaan myös päästä dualistiseen mieli-ruumis ongelmaan. Mieli on perimiltään se mikä tuntee ja kokee, vaikka se tapahtuu ruumiin kautta, mieli on lisäksi se mikä muodostaa merkityksiä ja yhteyksiä. Toisaalta voidaanko sanoa, että ihminen koostuu vain kahdesta osasta?

Vaihtoehtoisia näkemyksiä tällaiselle dualistiselle ajattelulle on muun muassa, miten mieli ei ole yksiselitteinen, vaan siinä on eri puolia, mitkä kuvastuvat muun muassa ihmisen henkisellä ja sosiaalisella puolella. Voidaan myös nähdä eri tasolla, että maailma ja siinä olevat asiat, kuten vesi, ilma, luonto, ihmiset ovat yhteydessä toisiinsa ja näin ollen muodostavat yhden kokonaisuuden. Miten vain haluaa maailman nähdä, on selvää, että ihmisen keholla ja mielellä on toisiinsa yhteys, ja molemmilla on kokemisen kautta vaikutusta ihmisen terveydentilaan.

Ihmisen kokemuksellisuus voi vaikuttaa itsestään selvältä asialta, mutta ei sitä kuitenkaan ole. Nykymaailmassa kaikenlaisten aistiärsykkeiden määrä varsinkin kaupunkiympäristöissä on valtava, tämä voi johtaa siihen, että ihminen tiedostamattaan tai tietoisesti yrittää minimoida kokemistaan, muuten ärsykkeiden määrä olisi raskaita (Galea & Vlahov 2005). Tämä yhdistettynä kaupunkien ominaiseen elämäntapaan, ja niin päästään siihen, mistä osassa tämän tutkimuksen artikkeleissa puhuttiin, eli stressiin. Painottuen enemmän Helsingin Sanomien artikkeleissa, stressin lievittämiseen annettiin vinkkejä, jotka tiivistettynä kertoivat miten rauhallisessa luonnonympäristössä voi hidastaa ja pysähtyä hetkeen ja paikkaan, sekä kokea sitä.

Tämä ajatus hetken kokemisesta, on sama mitä joissakin teksteissä mainitussa mindfulnessissa. Teksteissä kuvattu hetken ja luonnon kokeminen, kuvaa miten ihmisen kokemuksellinen puoli nähdään merkittävänä. Ihminen voi saada monella tapaa kokemuksia, ja kokea monella tapaa. Kokemukset tulevat yleensä ympäröivästä maailmasta, ja kokeminen tapahtuu yksilöllisesti.

Terapeuttiselle maisemille on ominaista, miten yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja kulttuuriset merkitykset vaikuttavat maiseman kokemiseen ja voivat luoda tai poistaa terapeuttisuutta (Baer & Gesler 2004). Kulttuurin ja yhteiskunnan vaikutuksesta ilmenevät merkitykset löytyvät teksteistä tarkemman tarkastelun kautta. Tämä kulttuurin ja yhteiskunnan vaikutus ajatuksena tulee tässä tutkimuksessa osin teoreettisesta viitekehyksestä, ja lisäksi se näkyi myös aineistosta. Tosin tämän tutkimuksen puitteissa ei voida ottaa kantaa konkreettisista vaikutussuhteista ja niiden olemassaolosta tai ihmisten saamista kokemuksista, vaan vain siitä millaisen kuvan tutkimuksen aineisto tuottaa.

3) Etäisyys

Etäisyys ilmenee monella tasolla, esimerkiksi Dragos Simandan (2016) ehdottaa, että etäisyys voi olla hypoteettista, temporaalista, sosiaalista tai spatiaalista etäisyyttä. Kaikki nämä ovat yhdistettävissä terapeuttiset maisemat viitekehykseen, ja kaikki myös oli havaittavissa aineiston teksteistä. Etäisyydet voidaan ymmärtää myös perinteisesti asioiden läheisyytenä tai kaukaisuutena.

Simandan (2016) kuvaa, miten etäisyyden voi nähdä hypoteettisina eli mielensisäisinä etäisyyksinä, ja etäisyyksinä mitkä yksilö kokee itsestään. Oletuksena on perustila, missä ihminen on nykyhetkessä läsnä itse itsessään. Eli konkreettisten maailmassa olevien etäisyyksien lisäksi, on olemassa mielensisäisesti ilmenevät ja koetut etäisyydet. Hypoteettinen etäisyys tarkoittaa myös erilaisten mahdollisuuksien kuvittelua. Tämä tapahtuu kuvitteellisella tasolla ja voidaan ajatella, että ihminen liikkuu mielensisäisissä paikoissa ja fyysisissä paikoissa, sekä koko ajan kulkee näiden välillä. Mielensisäiset etäisyydet voivatkin olla kuviteltuja.

Ihmisen mieltämä etäisyys ei ole siis aina konkreettinen, vaan voi olla mentaalinen. Mentaalinen etäisyys muodostuu mielikuvana mieleen, johon vaikuttaa näkemys ympäristöstä. Artikkeleissa mainittiin esimerkiksi, että luonnossa liikkuminen ei tunnu niin raskaalta kuin sisätiloissa liikkuminen. Miellyttävät maisemat vievät huomion pois itse liikkumisesta, minkä johdosta matka voi tuntua tietyllä tavalla lyhyemmältä.

Lisäksi maisema kuviteltuna tai muistettuna sisältää terapeuttisten maisemien mielessä sen symboliset ja sosiaaliset puolet, ja kuvitellut tai muistut maisemat sisältävät myös omat etäisyytensä. Muistettu maisema, on spatiaalisessa mielessä mahdollisesti kaukana, silti muistettuna, sen voi kokea uudelleen, jolloin siihen voi myös tuntee läheisyyttä, mutta se ei ole spatiaalisessa mielessä todellista läheisyyttä.

Tutkimuksen tekstistä voidaan nähdä sijaitsevan konkreettisessa maailmassa ja mielensisäisessä maailmassa, luettuna tekstit saavat sijan ihmisten mieliin. Tekstit voivat symbolisten merkitysten vaikuttamana muodostaa terapeuttisen kokemuksen (Baer & Gesler 2004; Tonnellier & Curtis 2005).

Simandan (2016) kuvaa, että temporaalinen eli ajallinen etäisyys muodostuu itsen aina kun ihminen kuvittelee tai muistelee jotain, tulevaa tai mennyttä, jolloin hän kokee etäisyyden itseensä. Tämä ajattelu on yhdistettävissä terapeuttisiin maisemiin, ja tämä auttaa kuvastamaan teksteissä olevia ulottuvuuksia, mitkä tulivat erityisesti esille aineiston laadullisista tutkimuksista, joista kaksi käsitteli terapeuttiset maisemat -käsitettä. Tekstejä lukiessaan voi myös muodostua ajallinen etäisyys itseensä, tekstit voivat niin ikään viedä menneessään, ja viedä lukijan muihin maailmoihin.

Etäisyys voi olla myös ihmisten välistä sosiaalista etäisyyttä, esimerkiksi aineistossa kuvataan sosiaalisten suhteiden hyvää tekevää vaikutusta, mikä sisältää ajatuksen toisten ihmisten läheisyydestä. Mutta ihmisellä on myös tarve omaan tilaan ja vetäytymiseen, jolloin hän saa etäisyyden kautta prosessoida maailmaa, ja pysähtymällä paikassa ja mielessään. Lisäksi tekstejä

lukeissa voi muodostua sosiaalinen etäisyys tai läheisyys, varsinkin jos teksti on kuvainnollinen kuvaus toisen kokemuksista ja tunteista, jolloin niihin voi samaistua. Simandan (2016) kuvaakin sosiaalisen etäisyyden muodostuvan muita ihmisiä kuviteltaessa tai muistettaessa, riippumatta konkreettisesta tilallisesta etäisyydestä.

Etäisyys ilmeni aineiston teksteistä myös konkreettisten spatiaalisten etäisyyksien kuvauksina. Se onkin yksi tapa kuvata paikkojen sijaintia tilassa. Esimerkiksi yhdessä Helsingin Sanomien artikkelissa kuvattiin mahdollisia luonnonmaisemia, ja niissä tuotiin hyvin esille, kuinka kaukana ne sijaitsevat ja millaiset kulkuyhteydet niihin on, mikä onkin tärkeää tietoa (13. HS 2.7.2016, Liite 1). Terapeuttisten maisemien näkökulmasta, ei riitä, että maisema on olemassa, tai että se on terapeuttinen, vaan lähtökohtaisesti sen saavutettavuus mahdollistaa sinne menon, jolloin on mahdollista kokea maiseman parantavuus. Ihmisten kyvyt liikkua ja saavuttaa paikkoja ovat kaikista huolimatta myös osin yksilöllisiä.

Etäisyyksillä on konkreettisia vaikutuksia ihmisten elämään, ja esimerkiksi etäisyydet lääkinnällisiin palveluihin ja niiden saavutettavuus vaikuttavat suuresti ihmisten elämiin ja valintoihin, etenkin köyhillä alueilla, missä on huonot kulkuyhteydet (Thorsen 20015). Eli asioiden ja palveluiden etäisyydet vaikuttavat siihen käytetäänkö niitä, vai tukeudutaanko muihin vaihtoehtoihin.

Etäisyys on yksi saavutettavuuteen vaikuttava tekijä. Yhteiskuntatasolla saavutettavuuteen vaikuttaa kulkumahdollisuudet, kuten jalkakäytävät, pyörätiet, risteyksien määrä, julkisen liikenteen monipuolisuus sekä palveluiden läheisyys. Näiden laatu ja käytettävyys vaikuttavat niiden käyttöön. Ihmisen liikuntakäyttäytyminen muodostuu tarpeiden, mahdollisuuksien, etäisyyksien ja ympäristön laadullisten tekijöiden summana. Näistä kaikista oli myös puhetta aineiston teksteissä. Se viittaa siihen, että yhteiskunnan vaikutus ihmiseen ja hänen terveyteen on selvä, ja erityisesti etäisyyksillä ja saavutettavuudella on merkitystä luonnossa liikkumiseen liittyen.

Etäisyydet ja saavutettavuus vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen ja elämään, ja ovat myös ihmisten vaikutettavissa. Luonnon läheisyys, joka voi olla etäisyys puistoon tai lähimpään luonnonalueeseen, vaikuttaa ihmisten liikuntakäyttäytymiseen, tätä tuotiin esille etenkin aineiston tutkimusartikkeleissa. Luonnon läheisyydellä on muutenkin todettu olevan terveysvaikutuksia (Hartig ym. 2014), jonka takia etäisyys luontoon ja luonnon lähisyys ovat tärkeitä. Yhteiskunta yleensä luo näitä etäisyyksiä esimerkiksi suunnittelulla ja päätöksen teolla.

Esimerkiksi yhdessä aineiston tutkimuksessa tutkittiin ympäristön vihreyden vaikutusta lapsien koulumatkojen kulkemiseen kävellen tai pyörällä, siinä tuli ilmi, että muun muassa tarve kulkea koulumatka ja koulun läheisyys, ovat merkittävämpiä kuin alueen vihreys. Ihmisten käytökseen ja päätöksiin vaikuttaa siis moni tekijä (7. H&P Helbich ym., Liite 1).

Nykyään paikkojen saavutettavuus on helpompaa, kun on olemassa erilaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi autolla tai lentokoneella pääsee moniin paikkoihin yllättävän nopeasti, tämä kulkemisen helppous ja nopeus vaikuttavat myös osallaan etäisyyden kokemiseen. Lentäen pääsee etäisiinkin paikkoihin, eikä ne sen takia tunnu samalla tavalla etäisiltä. Etäisyydet ja aika ovatkin yhteydessä toisiinsa (Bocco 2016). Etäisyys on vain yksi maailman määrittämiseen ja kuvaamiseen käytetty termi ja sillä on merkittävä kytkös aikaan.

4) Aika

Aika on yksi tapa ilmaista paikkojen kaukaisuutta (Bocco 2016). Esimerkiksi luonnonalueiden saavutettavuuteen vaikuttaa, kuinka kauan niihin kulkemiseen menee aikaa. Ajallinen saavutettavuus on tärkeää ihmisten arjessa, aineiston artikkeleissa painotettiinkin asuinalueella olevien puistojen ja viheralueiden tärkeyttä, ja ilmeni, että niiden läheisyys, fyysisesti tai

ajallisesti, vaikuttaa niiden käytön todennäköisyyteen. Luonnonalueiden sijainti siis vaikuttaa niiden saavutettavuuteen, joka on yhdistelmä tilassa ja ajassa esiintyvää sijaintia.

Maantieteessä tila ja aika yhdistetään toisiinsa, ja usein ne nähdään toisistansa vastinpareina, tällainen binaarinen oppositio on kuitenkin kapea-alainen kuvaus todellisuudesta (Bondi 2005). Silti Taylor (2003) toteaa, että maantieteessä aikaa ei voi tutkia ilman tilaa. Vaikka tila ja aika yhdistetään usein maantieteellisissä tutkimuksissa toisiinsa, myös ymmärretään, että tila ja aika ovat laadullisesti erilaisia, eikä niitä siis voida käyttää toistensa kuvaamiseen (Grang 2005).

Aika ilmenee kuitenkin tilassa ja tilassa liikkumisena, sillä voidaan muun muassa ilmentää toimintojen kestoja ja liikkumista tilassa, aika voi lisäksi kuvata yhteiskunnallista muutosta (Taylor 2003). Liikkuminen nähdäänkin yleensä tapahtuvan tilassa ja paikkojen välillä. Aineistossa aika ilmeni mittauskeinona esimerkiksi liikuntasuosituksien yhteydessä, eli kuinka kauan olisi hyvä liikkua minuutteina per viikko. Jolloin ajalla tarkoitetaan määrätyn toiminnan kestoja.

Aikaa voidaan käyttää mittauskeinona, mutta aika on jotain enemmän ja myös jotain, mitä emme näe itsessään. Silti se on jotain, mikä on olemassa, ja hallitsee elämäämme, näemme vain ajan vaikutukset itseemme ja ympäröivään maailmaan. Se, miten voimme nähdä ajan, onkin kehon ja luonnon muuttumisesta, sekä liikkeestä. Aika on liikettä, muutosta, ja määrittämässä elämäämme, mikä korostuu omalla tavalla länsimaissa.

Aika on merkityksellinen länsimaisessa yhteiskunnassa, ja sitä käytetään maailman määrittämiseen ja mittaamiseen. Aineiston pohjalta kävi selväksi, että länsimaisessa ajattelussa keskitytään paljon yksilön elämänkaareen, ja erityisesti aikuisikään, jolloin hän on niin ikään hyödyllisin yhteiskunnan kannalta.

Aika kytkeytyy yhteiskuntatason hyötyajattelusta johdettuna työhön. Ihmisten elämää määrittää pitkälti heidän työnsä, ja se on myös jotain, mihin ihmisen elämässä menee aikaa. Aineistossa huomioitiinkin, että työ on ajallisesti merkittävässä asemassa ihmisten elämässä. Länsimainen ajattelu korostaa ajan rajallisuutta, mikä näkyy teksteissä painotuksina liikkumisen ja työnteon yhteen sovittamisesta arjessa. Elämä onkin ajallisesti rajallinen, sillä on alku ja sillä on loppu, ja se mitä on siinä välissä, on meillä oleva aika, jonka puitteissa voimme elää.

Se, millaisena yksilöt näkevät ajan, ei ole yksinkertaisesti ilmaistavissa, se kuitenkin aineistossa näkyy olevan osana luontoa ja osana yhteiskuntaa. Aika on lisäksi sosiaalinen rakennelma, siksi se on nähtävissä teksteistä ja tekstien merkityksistä. Tekstit ilmentävät yleensä jonakin määrättyä aikana vallitsevia ajatuksia, tietoa ja näkemyksiä. Tekstien ajallinen ulottuvuus näkyykin niiden sisällöistä ja puhetavoista, sekä yhdistelemällä aikaisempaa ja sen hetkistä tietoa, ja lisäksi yhdistämällä näkemystä mahdollisesta tulevaisuudesta, tekstit muodostavat tietynlaisen kuvan siinä puhuttavasta aiheesta.

Aijan merkitys terapeutteisissa maisemissa tulee esille esimerkiksi Thorsen (2015) tutkimuksessa, jossa ilmeni miten eri lääkinnälliset vaihtoehdot ovat sidottuna menneisyyteen tai nykyisyyteen, jotka vaikuttavat muun muassa siihen, miten niihin suhtaudutaan. Hän totesi lisäksi, miten käsitykset terapeutteisista maisemista muuttuvat ajassa.

Maisemassa voi havaita ajan sen ajallista kerrostumista, luonnon tai kaupungin maisemat ovatkin täynnä uusia ja vanhoja elementtejä. Maisemasta voi nähdä historiaa ja ajan kuluessa muodostuneet merkityskerrostumat, jotka yhdistyvät tietoon menneisyyden tapahtumista, ja näillä on myös yhteys maiseman kokemiseen ja sen näkemiseen terapeutteisena.

Yhdessä aineiston tutkimuksessa puhuttiin historiallisesta traumasta, joka on negatiivisten muistijälkien ja kokemusten periytymistä sukupolvelta toiselle, mikä ilmeni tässä tapauksessa alkuperäiskansan maisemaan liittyvänä historiana (9. H&P Schultz ym., Liite 1). Alkuperäiskansojen yhteys maisemaan tai paikkaan voi sisältää vahvemman ajallisen

ulottuvuuden, kun heidän perinteet ja historia siirretään suullisen kerronnan kautta sukupolvilta toisille osana heidän kulttuuria. Alkuperäiskansoilla voi olla erilainen käsitys ajasta, mikä muodostuu heidän kulttuurin ja sen historian muokkaamina, lisäksi läheinen suhde luontoon luo erilaisen ymmärryksen ajasta.

Luonnossa tapahtuvat muutokset syntyvät ajan vaikutuksesta. Aika voidaan nähdä luonnossa esimerkiksi vuodenaikojen vaihtumisella, tai yön ja päivän ainaisella vuorottelulla, jotka syntyvät suuremman mittakaavan liikkeestä tilassa. Nämä muutokset ovat arkisia, vaikka niiden syitä ei aina tiedosteta, ihmiset näkevät lähinnä esimerkiksi vuodenaikojen vaihtumisen omassa lähiympäristössä. Aineiston teksteissä lisäksi kerrottiin, miten vuodenaikojen vaikutukset vaikuttavat ihmisiin ja miten he niitä huomioi, esimerkiksi miten luonto näyttää ja tuntuu erilaiselta. Ihmisten luonnon kokeminen muuttuu sen muutoksen myötä. Aineistossa puhuttiin lisäksi, miten säätilat vaikuttavat ihmisiin ja heidän halukkuuteen liikkua ulkona.

Aika voidaankin nähdä monin tavoin olevan osa kokemusten syntyä. Ympäristönmuutos, esimerkiksi ympäristön muuttuminen kaupungistumisen takia tai luonnon muuttuminen ympäristön muutoksen tai luonnon katastrofien takia, muuttavat ihmisten kokemusta ympäristöstään, ja myös kokemusta maiseman terapeuttisuudesta. Esimerkiksi yhdessä aineiston tutkimuksessa kuvattiin ihmisten pelkoa maiseman muuttumisesta alueen rakentamiseen ja kehittämiseen liittyen, ja siinä mainittiin myös huoli tulevien sukupolvien elämänlaadusta (14. H&P Mason-Renton & Luginaah, Liite 1). Maiseman kokemiseen vaikuttaakin tietämys menneestä ja tulevasta.

Maisemasta saatava mahdollinen terapeuttinen kokemus tarvitsee aikaa muodostuakseen, paranemine ei tapahdu heti yhdessä hetkessä, vaan ajan kanssa. Yleensä maisemassa tai luonnonympäristössä tulee viettää aikaa, että niistä saatavat hyödyt ilmenevät. Aineistossa puhuttiinkin luonnonympäristössä vietetystä ajasta, ja niistä toiminnoista mitä niissä tehtiin. Usein niissä puhuttiin liikkumisesta eri muodoissaan, mutta jotkut tekstit huomioivat myös, että luonnossa voi viettää aikaa ihan vain olemalla ja istumalla, pysähtymällä, mikä voidaan sanoa olevan itselle annettua aikaa.

5) Liike

Liike voidaan ymmärtää olevan ihmisten liikkumista ja liikettä. Liike ja liikkuminen tapahtuvat aina jossain, se on siis sidottuna tietyllä tavalla paikkaan tai tilaan. Vaikka perinteisesti maantieteessä mielletään, että liike tapahtuu paikkojen välillä, niin silti on hyväksytty myös ajatus, että liike tapahtuu myös paikassa, ei vain tilassa. Trifti (2006) esimerkiksi kuvasi, ettei rajoja ole olemassa, että ihminen on osa paikkaa, ja joskus voidaan nähdä, että liikkumisen myötä ihminen sulautuu paikkaan.

Tätä kautta liikkuminen yhdistyy myös maisemiin, ja on yhdistettävissä terapeuttisiin maisemiin. Liikkuminen onkin johdettavissa kaikkiin Geslerin (1996) määrittämiin terapeuttisen maiseman parantaviin vaikutuksiin, fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen. Liikkeen kautta ja paikassa liikkuen voi muodostua positiivisia vaikutuksia eri ulottuvuuksilla. Etenkin liikkumisen kokemuksellinen puoli on merkittävä terapeuttisten maisemien kannalta, ja se yhdistää liikkeen maisemien terapeuttisuuteen.

Liikkuminen on eittämättä ihmiselle tärkeä ja terveyden edistämisen kannalta oleellinen. Lisäksi liikkuminen on ihmiselle myös tapa kokea ja liikkua maailmassa. Liikkuminen voidaan nähdä mahdollistavana tekijänä maailman kokemiseen, mikä soveltuu terapeuttiset maisemat - käsitteen painotukseen terapeuttisten paikkojen kokemisesta. Osa terapeuttisen maiseman tutkimuksista ottaa liikkumisen nykyään huomioon, esimerkiksi kävelyn muodossa tai joogana, joissa myös huomioidaan näitä liikkumisen pulia. (Hoyez 2007; Lea 2008; Gatrell 2013; Völker ja Kistemann 2015).

Tämän tutkimuksen aineistosta ilmeni liikkumisen tärkeys ihmiselle, ja se huomioitiin keinona terveyteen. Liikkumisen yhdistäminen terapeuttisiin maisemiin, antaa mahdollisuuden tarkastella merkitysten syntymistä uudella tasolla. Liikkumisen näkeminen tapana elää, olla ja kokea maailmaa, on väylä nähdä ihminen kokijana eri tavalla, esimerkiksi Gatrell (2013) keskittyy liikkumiseen terapeuttisten maisemien ja kävelemisen näkökulmasta, ja Foley (2017) uimisen. On siis nähtävissä, että liikkuminen on tiedostettu terapeuttisten maisemien kannalta tärkeäksi eri näkökulmilta. Vaikka terapeuttisen maiseman tutkimuksissa on nykyään huomioitu liikkumisen merkittävyys, voisi liikkumisen ottaa huomioon monipuolisemmin merkittävänä osana ihmisen kokemusten syntyä. Terapeuttiset maisemat -käsitettä voisi siis edelleen jalostaa huomioimaan liikkumisen merkityksellisyyden.

Liikkumisen kokemuksellinen puoli, voidaan luokitella henkiseksi kokemukseksi, mikä voidaan ymmärtää tärkeäksi terveyden kannalta tai terapeuttiset maisemat näkökulmasta. Terapeuttiset maisemat näkökulmasta liikkumisen avulla ihminen voi hyödyntää paikan terapeuttisuuden, ja saada terveysvaikutuksia. Luonnossa liikkuminen ilmenikin aineistossa henkisenä kokemuksena, jolloin ympäristö nähdään ja koetaan voimakkaammin, tiedostamalla ja havainnoilla enemmän ympäröivää maailmaa ja sen ulottuvuuksia.

Yleensä liikkuminen mielletään fyysiseksi kehon liikkeeksi, kuitenkin liikkuminen voi tapahtua myös mielentasolla. Erityisesti luonnossa ollessaan liike voi tapahtua mielensisäisesti ja ajatusten liikkeinä. Esimerkiksi aineistossa huomioitiin ne, joilla liikkuminen on rajoittunut, kuten vanhukset, voivat kokea liikkeen kuvittelemalla ja muistamalla maisemia (11. H&P Rose & Lonsdale, Liite 1). Liikkumisen voi lisäksi kokea katsomalla ympäristössä olevaa liikettä, ja havaita se ihmisten tai luonnon liikkeenä. Aineistossa oli myös mainintoja, miten toisten näkeminen liikkumassa voi myös tuottaa terveysvaikutuksia (12. H&P Bierski, Liite 1).

Liikkuminen nähdään aineistossa yleensä terveyden kannalta, jossa painotettiin enemmän liikkumista terveyden lisääjänä, jolloin liikkuminen oli päämäärähakuista. Joissakin artikkeleissa tuli ilmi lisäksi liikkuminen keinona liikkua luonnossa, jolloin liikkuminen on tapa kokea ja nauttia luonnosta. Liikkumisen terveyshyödyt teksteissä ilmenivät positiivisilla vaikutuksilla fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.

Liikkumisella onkin lisäksi sosiaalinen ulottuvuus, terveystieteessä ja terapeuttiset maisemat mielessä. Tämän tutkimuksen aineistossa, liikkumisen sosiaalinen puoli huomioitiin yhdessä liikkumisena ja asuinalueilla liikkumisena. Liike voi siis ilmetä monella tasolla, niin ihmisten kuin luonnonkin liikkeinä. Liikkeen voikin nähdä ja kokea, itsessään, muissa ihmisissä ja ympäristössään.

6.2 Länsimaisen dualistisen ajattelun ja puhetapojen näkyminen aineiston teksteissä

Tässä työssä ilmenee dualistinen jaottelu kehon ja mielen, ihmisen ja luonnon, terveyden ja sairauden sekä yksilön ja yhteiskunnan jaotteluna. Dualistinen ajattelutapa on tyypillistä maantieteellisessä ajattelussa, missä tehdään kahtiajakoja, kuten tila/paikka ja kulttuuri/luonto (Longhurst 1997; Gerber 1997). Gerber (1997) huomauttaa, miten erkaantuaksemme tästä syvälle juurtuneesta jaottelutavasta tarvitsemme uuden kielen ja uudenlaisia metaforia, jotta pystyisimme puhumaan ja näkemään asioita uudella tavalla. Kieli ja metaforat luovat todellisuuttamme ja sitä, miten ymmärrämme maailmaa, siksi ne ovat tekstejä ja niiden puhetapoja tutkittaessa myös oleellisia.

Gerber (1997) korostaa, että konkreettisella tasolla dualistista kahtia jaottelua ei oikeasti edes ole, silti ne auttavat hahmottamaan maailmaa abstraktilla tasolla. Dualistinen ajattelu liitetään

yleensä René Descartesin filosofioihin ja mieli-ruumis ongelmaan, jossa ruumis nähdään koneena ja mieli ihmisen ominaisuutena. Tämä mielen ja kehon erottelu erillisiksi on jäänyt Descartesin pohdintojen jälkeen pysyväksi osaksi länsimaista ajattelua, erityisesti jako luontoon ja kulttuuriin, joka on osallaan myös muokannut länsimaisen kulttuurin kehitystä (Longhurst 1997; Jazeel 2016),

Niin kuin on jo käynyt ilmi, tieteellinen keskustelu sisältää monenlaisia vastakkainasetteluja ja kahtiajakoja. Mieli ja keho jaottelu on yksi josta puhutaan erityisesti terveyden yhteydessä. Tämän tutkimuksen tuloksissa on havaittavissa dualistinen jako kehoon ja mieleen, ja teksteissä niihin viitataan erillisinä. Aineiston teksteissä tuodaankin esille luonnon tai liikkumisen vaikutuksia erikseen kehoon tai mieleen, korostamalla joko fyysisiä tai psyykkisiä terveysvaikutuksia. Tämän jaottelun toimivuuden voi kyseenalaistaa huomioimalla, että ihminen muodostuu monien tekijöiden summana. Artikkeleissa keho ja mieli kuitenkin nähdään jollakin tapaa erillisenä, esimerkiksi aisteista ja niiden tuottamista kokemuksista puhuttaessa, aistit vaikuttavat niin kehoon kuin mieleen, ja tekstien puhetapa tuo esille, että molemmat saavat omat vaikutuksensa.

Terveys sisältää jaottelun kehoon ja mieleen, mitkä ovat terveyden fyysiset ja psyykkiset ulottuvuudet, mutta terveys muodostuu näiden ja muiden terveyden puolien tasapainosta, ei vain fyysisestä ja psyykkisestä puolesta. Nämä ovat yhteydessä toisiinsa, ja vaikuttavat toinen toisiinsa, josta oli myös mainintoja aineistossa. Artikkeleissa keho nähdään terveyttä edistävänä välineenä, millä yksilö kokee maailmaa ja liikkuu maailmassa. On tiedostettu, että kehon kautta esimerkiksi liikkumisen seurauksena, voidaan vaikuttaa lisäksi mieleen ja sen terveyteen. Kehon välityksellä ihminen saa tietoa maailmasta, joka muodostaa kokonaisuuksia ihmisen mieleen. Fyysisyys ja psyykkisyys muodostavat ihmisen kokemuksellisen elämän, joka ohjaa myös käytöstä.

On selvää, että ihminen on kehollismielellinen kokonaisuus, lisäksi ihminen on henkinen ja sosiaalinen kokonaisuus, joka on kokonaisuutena yhteydessä ympäristöönsä ja siinä oleviin asioihin, ja kyse on oikeasti vuorovaikutusyhteydestä. Ihminen ja ihmisen terveyden osat ovat vuorovaikutussuhteessa toisiinsa ja ympäröivään maailmaan, ja myös esimerkiksi luontoon.

Ihminen ja luonnon jaottelu on ominaista länsimaiselle ajattelulle (Gerber 1997; Cuper 2017). Tekisit kuvaavat luontoa paikkana ja maisemana, yleensä jonain konkreettisena, ja myös ihmisestä erillisenä. Dualistinen jaottelu ja ajattelutapa on myös yksi tekijä, miksi ihminen ja luonto mielletään erillisiksi. Vaikka todellisuudessa ihminen on myös osa luontoa. Ihmisen ja luonnon jakaminen erillisiksi näkyy aineiston artikkeleista nimenomaan dualistisessa mielessä, ihminen ilmaistaan subjektina, joka on tekijä ja kokija, ja luonto nähdään objektina, jolla on fyysinen ulottuvuus, ja joka nähdään tekemisen kohteena ja mahdollistajana.

Luonnon terveysvaikutuksista tai terapeuttisista maisemista puhuminen sisältävät itseensä tämän ajatuksen ihmisestä kokijana ja luonnosta kokemusten lähteenä. Jako ei kuitenkaan aina ole selkeä, vaan se on teksteissä tausta-ajatuksena. Silti ihmisen ja luonnon suhde nähdään olevan moninaisempi. Jotkut artikkelit esimerkiksi korostivat ihmisen kokemuksellista puolta, ja luonto kuvattiin tietynlaisena välineenä hyvään oloon, tuoden esille luonnon kokeminen monitahoisena tapahtumana, joka mainittiin myös ihmisen yhtymisenä luontoon.

Teksteistä on siis havaittavissa ihmisen ja luonnon dualistinen erottelu, mikä juontaa juurensa yleiseen yhteiskunnassa vallitsevaan ja kulttuurisidonnaiseen ajattelutapaan. Länsimainen ajattelu ilmenee teksteistä historiasta juontuvana ajatteluna, missä luonto nähdään hyödynnettävänä, tämä ilmentää länsimaista suhdetta luontoon, joka nousi esille tutkimuksen teemojen taustalta. Artikkelit kuvaavat, miten luonnosta haetaan terveyttä, mikä sisältää myös hyötylähtöisen ja ihmislähtöisen lähestymisen luontoon.

Vaikka dualistinen jaottelu luonnon ja ihmisen, sekä kehon ja mielen välille on nähtävissä teksteistä, se ei silti ole tekstien ainut lähtökohta, vaan ihmisen ja maailman kokonaisvaltaisempi ymmärtäminen on myös havaittavissa teksteissä. Kokonaisuutena aineistosta löytyi kaikki ihmisen ja terveyden puolet niin fyysinen, psyykinen, sosiaalinen kuin henkinen, jotka olivat nähtävissä myös luonnon ja maiseman kokemisena.

Lefebvre (1991: 407) toteaa, että ”*Länsimainen filosofia on pettänyt ruumiin*”, tarkentaen miten metaforien jatkuva hyödyntäminen on johtanut kehon unohtamiseen. Tämä käsityksellinen mielen ja kehon erottamisen, ja keskittyminen enemmän mieleen, tuottaa epätasapainoisen kuvan maailmasta. Molemmat mieli ja keho ovat osa ihmistä, yhtä tärkeitä, eikä niitä voi erottaa toisistaan. Sama pätee ihmisen ja luontoon, ne ovat yhteydessä toinen toisiinsa eikä erotettavissa. Mieli ja ruumis tai luonto ja ihminen jaottelu painottaa helposti enemmän toista, sitä kokijaa ja tekijää, mikä on ihminen ja mieli.

Lisäksi yksi kahtiajako on terveys ja sairaus, jossa toinen nähdään hyvänä ja toinen pahana. Teksteissä myös luodaan ja vahvistetaan tätä käsitystä, esimerkiksi mikä on hyvä ja mikä on paha, mikä on tavoiteltavaa ja mikä on ei haluttavaa. Esimerkiksi terveys ja sairaus tuotiin esille osittain toistensa vastakohtina, mutta ei välttämättä toisiaan poissulkevasti. Sairauksien olemassaolo nähtiin negatiivisena, ja se esitettiin ikään kuin motivaattoriksi liikkumiselle.

Tämän tutkimuksen aineistossa puhuttiin myös yksilöstä ja yhteiskunnasta. Ei siinä mielessä, että ne olisivat erillisiä, mutta siinä mielessä, että yhteiskunnalla on valta ja velvollisuus vaikuttaa yksilöiden elämiin ja heidän terveyteen. Nämä jaottelut ilmenivät aineistosta, ja ilmentävät niitä sisältöjä, merkityksiä ja yhteyksiä, joita aineiston tekstit sisältävät. Pohdittavaksi jää, että korostamalla teksteissä olevia jaotteluja ja dualismia, päädytäänkö vahvistetaan niitä?

Tässä työssä näkyy ihmisen tarve kategorisoida maailmaa ja luoda yhteyksiä asioiden välille. Kategorisointi on ihmiselle luontainen tapa luoda järjestystä maailmaan ja ymmärtää sitä, ja ne vaikuttavat siihen, millaisena näemmä maailman. Kategoriat ovat ihmisen muodostamia, mutta ne myös muokkaavat ihmisten ajattelua, valmiit kategoriat muun muassa ohjaavat ajattelua ja käytöstä (Gerber 1997). Ilman asioiden jaottelua maailman ymmärtäminen ja tutkiminen olisi hyvin haasteellista, mutta sitä voi silti tarkastella kriittisellä mielellä.

Esson ym. (2017) toteavat, että vaikka länsimaiselle ajattelulle ominaisesta kaavamaisesta ja rajoittavasta ajattelusta, olisi hyvä siirtyä eteenpäin, niin silti edelleen voi olla tarpeellista tehdä tietyn tyyppistä jaottelua asioiden välille. Vaikka tämä tekee eronjakoja, niin se myös mahdollistaa eroavaisuuksien havaitsemisen ja tutkimisen.

Vaikka yleisen ja tieteellisen kommunikoinnin kannalta on järkevää ja tarpeellista tehdä jaottelua eri asioiden välille, ja kuvata ne erillisinä ilmiöinä, on hyvä myös muistaa, että maailma ei koostu yksittäisistä toisistaan irrallaan olevista asioista, vaan maailma on kokonaisuus jossa kaikki on yhteydessä ja vuorovaikutuksessa. Tämä kuvastuu myös aineiston teksteistä, esimerkiksi siinä, miten yhtyminen paikkaan tunnetasolla ja kehon kautta luo tunteen, että tulee eheäksi ja kokee olevansa osa maailmaa, ja nähden oman paikkansa siinä.

Useimmat kategoriat ovat opittuja, jonka myötä ne otetaan itsestäänselvyyksinä, jolloin niitä ei enää huomata tai niihin ei kiinnitetä huomiota, ne voidaan myös Geberin (1997) mukaan nähdä virheellisesti todellisuutena. Maailmassa vallitsevat ja hallitsevat kategoriat sisältävät myös symbolisia merkityksiä, jotka juontuvat yhteiskunnallisista normeista. Osien jaottelu erillisiksi on tieteessä vallitseva, mutta jos osat kootaan takaisin yhdeksi yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, niin onko mahdollista nähdä enemmän? Tämä voi olla kysymyksenä tieteelle. Esimerkiksi Jazeelin (2016) ehdotuksen mukaisesti olisikin hyvä olla avoimia uusia ja omasta tavasta vieraalle ajattelulle, mikä voi myös olla väylä löytää uusia polkuja, jotka voivat johtaa viitoittamattomille teille.

6.3 Kieli tieteellisissä teksteissä ja näiden ymmärtäminen tässä tutkimuksessa

Kieli on ihmiselle keino kommunikoida, mutta myös paljon muuta, se on tapa kuvata maailmaa ja myös luoda maailmaa. Maailma rakentuu käsitettäväksi, kun ilmaisemme sitä kielellisesti. Lisäksi kieli antaa mahdollisuuden luoda, välittää ja käsitellä tietoa. Kieli ja kielellinen ymmärtäminen kehittyvät oppimisen myötä, ja on siten sidonnainen siihen ympäristöön missä oppiminen tapahtuu. Kieli on myös ongelmallinen. Kielellinen ymmärtäminen ei ole itsestään selvää, maailmanlaajuisessa mittakaavassa on helppo havainnollistaa, miten eri kielet ja kulttuuriympäristöt tuovat kommunikatiivisia haasteita ja voivat olla myös esteenä ymmärtämiselle.

Esimerkiksi tekstejä lukiessa, voi helposti sivuuttaa asioita, joilla onkin isompi merkitys. Luonnollisesti lukijan tietämys kyseisestä asiasta, muotoilee hänen mieleen muodostuvaa kokonaisuutta ja ymmärrystä, mitä hän teksteistä saa. Lukijan ja kirjoittajan ymmärryspohja ei välttämättä ole samalla tasolla, jolloin tarkoitetut merkitykset eivät aina välity tai toisaalta voidaan myös löytää merkityksiä, mitä ei ole tarkoitettu. Ymmärrys kasvaa ajan myötä, ja kun tutkittavat tekstit ja ilmiö liitetään isompaan kokonaisuuteen ja aiempaan ymmärrykseen, näiden kautta erilaisista tekstiainastoista voidaan löytää paljon merkityksiä, mitkä lisäävät tietämystä maailmasta. Loppujen lopuksi maailma ja tekstit muodostavat suunnattoman merkityksen meren, joka sisältää lukemattoman määrän merkityksiä.

Ymmärryksen ja sisältöjen välityksen ongelmallisuus on yksi huomioitava seikka, kun tutkitaan ja käsitellään tutkimuksia, tekstejä tai ylipäätään kommunikaatiota. Näihin vaikuttavat tekstien ja ihmisten kielelliset erot. Tieteellinen tutkimus on painottunut länsimaihin, joka vaikuttaa tieteen ilmentymiseen ja kokoonpanoon. Englanti on tieteessä yleisesti käytetty kieli, minkä käyttö on myös lisääntynyt huomattavasti viimevuosikymmeninä. Englanti ei kuitenkaan kata koko tiede maailmaa, ja suurimmalle osalle tieteellisten tutkimusten kirjoittajista Englanti onkin toisena kielenä, jolloin tutkimusten kirjoittamiseen tulee lisähaasteita (Hanauer & Englander 2011).

Vaikka voisi sanoa, että englanti on yleisesti ymmärretty kieli, se ei kuitenkaan ole kaikkien äidinkieli, jolloin se tuo tieteellisten tekstin tulkintaongelmaan oman lisänsä (Bernhardt 2003). Kielet voivat olla hyvinkin erilaisia, esimerkiksi rakenteiltaan, jolloin niiden ymmärtäminen tai kääntäminen voi olla haasteellista. Varsinkin jos toisen kielen lukemisen ja ymmärtämisen pohjana käytetään omaa äidinkieltä, ja erityisesti jos kielet eroavat kieliopillisesti, tai sanajärjestys tai merkkijärjestelmä on eri. Toisen kielen voi kuitenkin oppia, eikä se ole esteenä tiedon saamiselle tai sisäistämiseksi.

Ongelmaksi nousee kuitenkin tekstien kääntäminen ja ymmärtäminen, kaikki sanat eivät käänny samoiksi merkityksiksi, ja kääntäminen voi näin muuttaa alkuperäistä sisältöä, varsinkin abstraktien käsitteiden kohdalla (Jazeel 2016). Lisäksi Jazeel (2016) korostaa muita kieleen liittyviä haasteita tieteessä, englannin kielen suosimisen lisäksi hän huomioi, miten englannin kielessä käytettävät teoreettiset ilmaisut tai puhetaavat eivät ole käännettävissä samanlaisiin merkityksiin kaikille kielille. Esimerkiksi tila ja paikka tarkoittavat englannissa eri asioita, vaikka niillä on samanlaisia merkityksiä, mutta nämä merkityserot eivät käänny kaikille kielille samalla tavalla (Malpas 2012).

Kieli on sidottuna kulttuuriin ja yhteiskuntaan, ne muovaa ajatteluamme ja ymmärrystämme. Nämä ilmenevät teksteissä olevina puhetaapoina, ja tästä oli viitteitä myös tässä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa oli havaittavissa puhetaapoja, jotka juontuivat länsimaisesta taustasta. Kielenkäyttö ja niiden merkitykset juontuvat siitä historiassa, missä kieli on kehittynyt ja missä sitä on käytetty, eli kieli on kulttuurisidonnaista (Jazeel 2016).

Länsimainen historia, yhteiskunta, filosofia, kulttuuri, tiede, tieto ja kielenkäyttö ovatkin kehittyneet toisiinsa kietoutuneena, ja samassa on kehittynyt pohja länsimaisten ihmisten ajatteluun, ja esimerkiksi suhde luontoon (Gerber 1997). Näiden tekijöiden vaikutuksesta teksteihin on myös kehittynyt kulttuurisidonnaisia ajattelumalleja ja puhetapoja, joita on havaittavissa teksteistä. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voi tehdä suoraan päätelmää, että länsimaisissa olosuhteissa julkaistut tekstit sisältävät vain länsimaalaiseen ajatteluun pohjautuvia sisältöjä. Jotkut tutkimukset tuovat kuitenkin esille juuri tätä ajatusta (Jazeel 2016; Rosenberg 2016).

Lisäksi esimerkiksi Cuper (2017) korostaa, että tutkittaessa luonnon yhteyttä ihmiseen länsimaisista lähtökohdista, ei tuloksia voi yleistää maailmanlaajuisesti, vaan ne ovat kulttuurisidonnaisia. Tämä pätee tähänkin tutkimukseen, etenkin kun aineiston tekstit ovat tehty länsimaissa ja länsimaisesta lähtökohdasta, jolloin myös niistä juontuvat tulokset käsittävät länsimaista todellisuutta. Tämän tutkimuksen tulokset tulevat ja on ymmärrettävissä länsimaiselta pohjalta, jolloin tuloksia voi perustellusti soveltaa vain länsimaisessa kontekstissa. Silti voi pitää mielessä, että ihmisten perinpohjainen samanlaisuus voi antaa pohjaa tulosten soveltamiseen laajemmassakin mittakaavassa.

Kulttuurisidonnaisen ajattelun leviäminen kulttuurialueiden yli on myös mahdollista, mikä ilmeni tämän tutkimuksen aineistosta, esimerkiksi teksteissä olleilla huomioilla, miten mindfulness on terveyttä edistävää, ja näin länsimaiseen arkeen tuotiin itämaista ajattelua. Tämä kertoo myös siitä, miten maailmanlaajuisesti ihmisillä on kyky omaksua uusia ajatuksia ja ajattelumalleja, jotka voivat tulla osaksi heidän ymmärrystään.

Kieleen ja sen ymmärtämiseen sisältyy erilaisia tekijöitä, mitkä vaikuttavat tekstien tulkintaan, josta esimerkkinä käsitteellinen ja historiallinen ymmärrys, mitkä kehittyvät ja opitaan kulttuurisidonnaisesti. Erityisesti tieteellisten tutkimusten lukemisessa, ymmärtämisessä ja tutkimuksessa on oleellista ymmärtää käsitteiden ja puhetapojen taustoja, ja niitä historiallisia yhteyksiä mitkä niihin voivat vaikuttaa.

Käsitteiden käyttö ja määrittely vaihtelevat joskus paljonkin eri tieteenalojen välillä ja myös niiden sisällä. Tämä näkyy esimerkiksi eri tieteenalojen puhetapojen eroina, joissa samoista asioista voidaan puhua eri tavoilla, jolloin tieteiden välinen keskustelu voi olla haastavaa. Lisäksi käsitteellinen pluralismi tulee monin paikoin tässä työssä esille. Käsitteiden ja määritelmien paljous näkyy esimerkiksi maantieteen sisällä, missä ei ole aina selkeyttä käsitteiden määrittämisestä, vaan määrittelyt vaihtelevat maantieteen eri suuntien välissä ja ajassa (Fusco ym. 2017).

Tässä tutkimuksessa käytetyt käsitteet ilmentävät myös käsitteiden pluraalista luonnetta, joka voi paikoin hämärtää halutun viestin välittymistä lukijalle. Esimerkiksi terapeuttiset maisemat - käsite sisältää käsitteen maisema, jonka voi myös nähdä paikkana. Nämä eivät ole synonyymisiä mutta silti sisältyvät samaan kokonaisuuteen. Lisäksi terapeuttiset maisemat sisältää itseensä käsitteitä ja termejä, joita käytetään maiseman ja parantamisen puolesta puhuttaessa. Näille ei ole olemassa virallisia määritelmiä, vaan eri tutkimukset ilmentävät niitä jokainen omalta pohjalta.

Käsitteellinen määrittely ei aina olekaan yksiselitteistä, ja merkitykset ovat myös vaihtuvia. Tämä tutkimus havainnollistaa lisäksi, miten sanat eivät ole vain sanoja, tarkoittaen jotain yhtä määrättyä asiaa, vaan ovat monitulkintaisempia ja niiden taakse kätkeytyy monia merkityksiä, joita on mahdollista nostaa esiin tekstin tarkemmalla tutkimisella.

Lisäksi se, mitä merkityksiä nähdään ja koetaan, on yksilöllistä. Tämä on myös huomioitu yhtenä kritiikkinä terapeuttisten maisemien suhteen, paikkojen terapeuttisuuden tai merkityksellisyyden kokemusten yksilöllisyyden lisäksi, se mikä nähdään terapeuttisena

paikkana, muuttuu ajassa ja tilassa (Baer & Gesler 2004). Kritiikkinä on myös esitetty tutkimusten painottuminen länsimaihin ja keskiluokkaan.

Maantieteellistä tutkimuskenttää on myös kritisoitu sen länsimaalaisuudesta. Esimerkiksi maantieteellisessä tutkimuksessa ilmenevä kolonisaatio on merkittävästi muokannut maailmaa, ja luonnut osaltaan nykyistä maailmankuvaa ja sitä, miten maailma on jakautunut, joka on johtanut muun muassa tiedon ja tieteen epätasaiseen jakautumiseen, ja sen tuottamisen epätasa-arvoisuuteen (Radcliffe 2017). Tariq Jazeel (2016) tuo esille, että suurin osa maantieteellisestä tutkimuksesta tapahtuu länsimaissa pohjoispainotteisesti. Lisäksi hän huomioi, miten tieteen tekijöiden ja kohteiden välillä on kiulu, mikä erottaa tieteentekijät, ja kehittyneet ja muut jaottelu.

Kritiikki tuo esille, että samat ajattelutavat ja kaavat johtavat vain samoihin tuloksiin, eikä kehitystä tapahdu. Sen takia ajattelua, tutkimustapoja ja näkökulmia on hyvä muuttaa, jonka johdosta voidaan luoda uutta tietoa. Tieteen kehittyminen on rajallista, jos pitäydytään vanhoissa toimintatavoissa ja ajattelutavoissa. Tieteen ja maailman kehittymisen kannalta on selvää, että tarvitaan muutosta ajattelutapoihin. Jazeel (2013) ehdottaa, miten johonkin määrättyyn filosofiseen ja teoreettiseen käsitteistöön tukeutuminen voi olla rajoittavaa, ja niistä vapautuminen voi antaa mahdollisuuden nähdä maailma ilman ennalta määriteltyjen ajatusten rajoitusta. Hän silti käyttää näitä käsityksiä maisema tulkinnan apuna, mutta hän ymmärtää niiden taustan ja rajoitukset, jonka kautta pyrkii vapautumaan niiden rajoittavista käsitteellisistä yhteyksistä. Aikaisemmin käytössä olleita käsitteitä ja ajatuksia voi siis hyödyntää myös uudella tavalla ja eri lähtökohdista, minkä ilmenee myös tässä tutkimuksessa. Tutkimuksiin kaivataankin useasti jotain uutta ja jotain vanhaa.

Thrift (2006) esimerkiksi soveltaa tutkimuksensa pohjana maalausta, jonka avulla hän kuvaa tilan merkityksellisyyksiä. Tieteessä on usein jokaiselle ajanjaksolle ominainen tapa lähestyä tutkimusaiheita ja käyttää määrättyjä teoreettisia lähtökohtia. Kuitenkin jossain vaiheessa tulee piste, jossa muutos on tarvittavaa, yleensä se tulee tieteellisestä tai yhteiskunnallisesta paineesta niin kuin kävi ilmi terapeuttisten maisemien käsitteen muodostumisen yhteydessä.

6.4 Terveys ja luonnossa liikkumisen terveysvaikutukset tietona median teksteissä sekä tässä tutkimuksessa

Terveysteen vaikuttaa monet tekijät ja mekanismit, joita kaikkia ei vielä edes tiedetä. Se kaikki, mikä on kehon ulkopuolella voi mahdollisesti vaikuttaa siihen. Terveys muodostuu usean tekijän summana, mikä ilmeni myös tässä tutkimuksessa. Yksilön terveyteen vaikuttaa hän itse ja hänen valintansa, lisäksi muut ihmiset ja yhteiskunta, sekä ympäröivä ympäristö. Elinympäristöllä voi olla huomattava vaikutus yksilön terveyteen, niin positiiviseen kuin negatiiviseen suuntaan. On siis ymmärrettävää, miksi terveys ilmeni myös tämän tutkimuksen aineistosta monitahoisesti.

Aineistosta myös ilmeni, että ihmisen terveys muodostuu yksilössä, johon vaikuttaa hänen ympäröimä maailma. Niin kuin moni asia elämässä, myös terveys on enemmän kuin liukumo, ei ole vain joko sairas tai terve, vaan koko ajan liutaan niiden välillä. Lisäksi terveyteen liittyvään tietoon kytkeytyy se, että kaikki ihmiset ovat tietyllä tavalla erilaisia, eikä terveyteen liittyvää tietoa välttämättä ole universaalisti sovellettavissa kaikkiin. Luonnossa liikkuminen yhdistää yksilön paikkaan, joka luonnonpaikan ja liikkumisen vaikutuksesta voi saada terveyshyötyjä. Ihminen kokee luonnonpaikkaa tai maisemaa fyysisellä, psyykkisellä, henkisellä ja sosiaalisella tavalla, jotka ovat väyliä paranemiseen. Nämä teksteistä esiin tulleet väylät, ilmenevät myös terapeuttiset maisemat viitekehityksessä, teksteissä puhuttava luonnonmaisema nähdäänkin paranemisen lähteenä eli terapeuttisena.

Terveys taas vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee elämänsä ja pystyy toimimaan siinä. Lisäksi se vaikuttaa kaikkiin ihmisen elämänosiin ja myös kaikkiin yhteiskunnan tasoihin. Terveys on tae, että ihminen pystyy toimimaan yhteiskunnassa ja täyttämään velvollisuutensa sekä toteuttamaan itseään. Ihmisten hyvä terveys voi vaikuttaa positiivisella tavalla niin yksilön kuin valtion tasolla, tuoden sitä kautta lisää hyvää ihmisten elämiin. Aineistosta ilmennyt positiivinen tyyli puhua luonnossa liikkumisen tai vain liikkumisen terveysvaikutuksista, kertoo osallaan, että terveysvaikutuksia pidetään lähteissä todellisina, mikä tuodaan teksteissä ilmi tutkimustietoon viitaten.

Mediatekstien sisällöt pohjautuvatkin pääsääntöisesti olemassa olevaan tieteelliseen tietoon (Guenther ym. 2017). Tämä prosessi on oleellinen tieteellisten tulosten ja erityisesti terveyteen liittyvän tiedon kommunikoinnissa kansalaisille. Tämän takia myös terveydestä kirjoittaminen on tärkeää, mutta siihen liittyy myös haasteensa. Tiedon tulee olla ymmärrettävää ja saavuttaa lukijoita, lisäksi sen tulee olla totuudenmukaista ja luotettavaa. Nämä ovat myös seikkoja, jotka tekevät terveyteen liittyvän tiedon ongelmalliseksi, koska asiat eivät ole aina ole niin kuin pitäisi.

Mielenkiintoisena huomiona Helsingin Sanomien kohdalla ilmeni, että luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista oli suhteessa vähän artikkeleita, verrattuna siihen, kuinka paljon artikkeleita lehti julkaisee vuoden aikana. Toki Helsingin Sanomat, ja myös Health & Place lehdet ovat sisällöltään moniaiheisia, ja yhden aiheen painottaminen ei olekaan niissä tarkoituksena. Periaatteessa lehtien kirjoituksista ja niiden olemassaolosta voi tehdä kaksi vastakkaista päätelmää, ensinnäkin, että aiheesta kirjoitettiin, joka viittaa siihen, että aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Toiseksi, että aiheesta oli rajallinen määrä artikkeleita, joka kertoo, että se ei ole ensisijainen aihe. Voi myös pohtia, etenkin Helsingin Sanomien kohdalla, että pidetäänkö aihetta liian itsestään selvänä tai arkisena.

On myös mielenkiintoista pohtia, miten tieto luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista tavoittaa kansalaiset. Varsinkin nykypäivän tilanteessa, jossa krooniset sairaudet ja niiden riski, on lisääntynyt huomattavasti (Van den Bosch & Ode Sang 2017), ihmiset tarvitsevat oikeaa tietoa siitä, miten he voivat ylläpitää ja parantaa heidän terveyttään. Esimerkiksi liikkumattomuuden aiheuttamista terveysriskeistä valistaminen on yksi oleellinen keino lisätä ihmisten liikkumista tai tietämystä liikkumattomuuden haitoista (Haskell ym. 2009; Heath ym. 2012).

Luonnossa liikkuminen onkin yksi hyvä ja yksinkertainen tapa terveyden edistämiseen, mikä voi edistää kaikkia terveyden puolia, se on myös tieteellisesti todistettu edistävän terveyttä (Hartig ym. 2014; Van den Bosch & Ode Sang 2017). Luonnossa liikkuminen voi olla niin hoitona kuin sairauksien ehkäisyä, ylläpitämässä ja kohentamassa terveyttä. Tämän tutkimuksen pohjalta voi sanoa, että tätä tietoa myös pyritään tuomaan julki julkaisemalla aiheeseen liittyviä artikkeleita.

Ainakin Suomessa, luonnossa liikkuminen on suurimmalle osalle ihmisistä helposti saavutettavissa oleva vaihtoehto. Onkin tärkeää kertoa kansalaisille luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista, kun se on yksinkertainen ja usein lähellä oleva vaihtoehto terveyden kohentamiseen. Tämän tutkimuksen pohjalta on vaikea sanoa, missä määrin kansalaiset tietävät luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista, vaikka se osin voi tuntua melkein itsestäänselvyydeltä, ei sitä silti välttämättä tiedosteta ennen kuin joku siitä erikseen mainitsee, esimerkiksi sanomalehtiartikkelin muodossa.

Tieto onkin oleellinen tekijä terveyden edistämisessä, ja yksilö, joka on itse vastuussa terveydestään, tarvitsee tietoa siitä, mikä on terveydelle hyväksi, ja mikä voi edistää hänen terveyttään. Tieto ja sen olemassaolo antavat ihmisille mahdollisuuden päättää itse, miten toimia, lukeako tietoa vai ei, tai toimiako sen mukaan vai ei. Loppujen lopuksi yksilön tulee olla itse motivoitunut toimimaan terveytensä eduksi, hän myös tarvitsee siihen mahdollisuudet ja

tiedon. Kuitenkaan kaikilla ihmisillä ei ole motivaatiota, mahdollisuuksia tai tietoa elää terveellisellä tavalla.

Ihmiset saavat terveyteen liittyvää tietoa useimmiten erilaisista kirjallisista lähteistä, mitä on tuotettu siihen tarkoitukseen. Varsinkin nykyään terveyteen liittyen on runsaasti tietoa saatavilla, esimerkiksi internetin välityksellä, kaikki tieto ei kuitenkaan välttämättä ole luotettavaa. Tiedon luotettavuutta tai todenmukaisuutta ei aina ole mahdollista todentaa helposti. Yksi mielenkiintoinen kysymys, mikä nousi tämän tutkimuksen aikana, on miten todenmukaista artikkelien tieto on. Lisäksi voi pohtia, miten lukijat omaksuvat tai sisäistävät artikkelien sisällön ja niissä olevan tiedon. Tämän tutkimuksen pohjalta niihin ei kuitenkaan voida ottaa kantaa.

Median kautta hankitussa terveyteen liittyvässä tiedossa on useita ongelmakohtia, kuten luotettavuuden ja laadun puutteellisuus, tiedon paljous ja tiedon prosessoinnin ongelmallisuus. Ongelmista huolimatta media on hyvä keino terveyteen liittyvän tiedon välittämiseen, ja niin voidaan tavoittaa laaja lukijakunta.

Uutisartikkeleiden lähteenä käytetään usein yliopistojen tai tieteellisten lehtien uutistiedotteita, ja koska artikkeleiden kirjoittajat tukeutuvat niissä olevaan tietoon, niin ne myös vaikuttaa artikkelien sisältöihin sekä puhetapoihin (Sumner ym. 2016). Uutistiedotteet itsessään voivat muotoilla tuloksia liioittelevasti, mikä siirtyy myös sitä kautta uutisartikkeleihin. Kuitenkaan uutistiedotteiden tuloksia liioitteleva tyyli ei vaikuta siihen saako se mediahuomiota, vaikka se olisikin ollut sen tarkoituksena.

Uutisartikkelit tai uutistiedotteet voivat ilmentää tieteellisten tutkimusten tietoa eri tavalla kuin, miten se on muotoiltu alkuperäisessä tutkimuksessa, esimerkiksi ne voivat tuoda selkeämmällä tavalla esille tutkimuksessa olleita kehotuksia tai nevoja, nimenomaan ihmisten terveyteen liittyen (Sumner ym. 2016). Niissä voidaan käyttää vahvempia sanamuotoja ja puhetapoja, jonka johdosta tieto tuodaan esille varmemmassa muodossa.

Tämän tutkimuksen aineistossa ilmeni myös se, että aina negatiivisia tuloksia ei tuoda esille selkeästi, joko niitä ei mainita, tai niitä ei huomioida paljoa. Aineiston tutkimuksissa tutkimustulosten yhteydessä voidaan muiden tutkimustuloksiin vedoten vahvistaa hypoteesia, vaikka sitä ei tutkimuksessa pystytty vahvistamaan. Tämän tyyppisistä tutkimustuloksista, missä ei ole selkeää tulosta, ei yleensä hyödynnetä mediateksteissä.

Tieteellinen tutkimus pohjautuu objektiiviseen tiedon tuottamiseen, ja tutkimuksissa ilmaistaan niissä saadut tutkimustulokset, oli ne sitten odotettuja tai ei. Kuitenkin sekin on joskus kyseenalaistettavissa, että kuinka objektiivisia tutkimukset ovat, mihin voi vaikuttaa esimerkiksi rahoitus ja se, miten tietoa tuodaan esille (Dumas-Mallet ym. 2018). Lisäksi on vaikea sanoa, miten paljon tutkijan omat ajatukset vaikuttavat tutkimukseen ja sen tuloksiin, tahattomasti tai tahallisesti. Nämä tekijät juontuvat mediateksteihin, ja voivat vaikuttaa niiden luotettavuuteen.

Aineiston sanomalehtiartikkeleihin ei ole sisältynyt myöskään tiedon kriittistä pohdintaa, jolloin on vaikea todeta tiedon luotettavuus. Dumas-Mallet ym. (2018) ilmaisevatkin että juuri tiedon kriittinen pohdinta tekee tiedosta luotettavampaa.

Aineistosta käy ilmi, miten nykymaailmassa tukeudutaan vahvasti tieteelliseen tietoon, ja se on usein ensisijainen tiedon lähde. Lisäksi se oletetaan olevan totuudenmukainen ja paikkansapitävän tiedon lähde. Mediassa onkin yleistä ilmaista tutkimuksen tulokset kiistattomina (Guenther ym. 2017). Tämä ei ole tosin aina niin yksinkertaista, vaan tieteellisen tiedon todenmukaisuuteen ja sen tulkintaan sisältyy monia ongelmia. Esimerkiksi tutkimukset pohjautuvat olemassa olevaan tietoon, mutta historian aikana on monesti todettu, että vallalla oleva käsitys ei aina ole oikea, varsinkin lääketieteen puolella on ollut useita tapauksia, missä

yleisesti käytössä oleva käytäntö todetaan terveydelle haitalliseksi. Eli tieto on koko ajan muuttuvaa ja tietämyksen kasvaessa, myös käsitykset muuttuvat.

Tutkimustiedon luominen tai sen tulkinta mediateksteihin, ovat prosesseja, jotka sisältävät monia vaiheita, ja kaikkien vaiheiden aikana voi ilmetä ongelmia tai sattua virheitä (Dumas-Mallet ym. 2018). Lisäksi esimerkiksi tutkimuksia ei lueta kokonaan, joko ajan puutteesta tai tutkimuksista ei ole saatavilla kuin esimerkiksi abstrakti tai uutistiedote. Sanomalehtiartikkelit voivatkin usein pohjautua vain toisen lähteen tarjoamaan tietoon tutkimuksesta. Kaikissa näissä vaiheissa voi myös tapahtua tulkinta virheitä. Tiedon alkuperää tai lähdeä ei sanomalehtiartikkeleissa ilmaista selvästi, jolloin lukija ei välttämättä pysty todentamaan siinä olevaa tietoa.

Lisäksi tutkimuksissa käytetään tieteellistä kieltä, mikä myös yleensä eroaa alakohtaisesti. Tämä johtaa siihen, että tottumaton lukija ei välttämättä sisäistä tutkimuksien sisältöjä samalla tavalla. Kielellä on suuri merkitys kirjallisessa viestinnässä, ja se on myös haasteellinen tekijä siinä. Tekstien ja sisältöjen tulkinta ei aina ole yksinkertaista, eikä kaikki tieto aina välity samalla tavalla kaikille lukijoille. Lukijoiden taustatietämys voi vaikuttaa suuresti esimerkiksi median tai tutkimusartikkelin ymmärtämiseen, esimerkiksi lääketieteelliset artikkelit voivat olla vaikeaselkoisia niille kenellä ei ole lääketieteellistä koulutusta, koska käytettävä ammattisanasto on yleensä muille vierasta, ja alan puhettavat voivat olla vain sille ominaisia.

Vaikka tietoa on nykyään helposti saatavilla runsaasti, niin se seikka voi myös hankaloittaa oikean tiedon saamista. Tiedon paljous ja tiedon läpikäynti, sekä sen todenmukaisuuden varmistaminen vaativat aikaa ja vaivaa. Tämä voi joillekin olla ongelmallista, sillä elämme maailmassa, missä joillekin aika on rahaa, ja tiedon etsimiseen tai läpikäymiseen ei välttämättä ole aikaa arjessa. Siksi median teksteillä on huomattava merkitys tiedon tuottajina ja tarjoajina, jos ne tuottavat luotettavaa ja helposti lähestyttävää tietoa.

7. Johtopäätökset

Johtopäätöksenä voi sanoa tämän tutkimusten tulosten kuvaavan tällä hetkellä näkyvää tapaa puhua luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista Helsingin Sanomien ja Health & Place lehtien artikkeleissa. Artikkelien suhtautuminen aiheeseen oli muun muassa positiivinen, terveyskeskeinen, hyötyjä tavoitteleva, tutkimuksiin pohjautuva, ihmislähtöinen, ihmiskeskeinen ja lähtökohdiltaan länsimainen, jaotteleva ja kaupunkikeskeinen.

Terveydestä kaikki sen puolet tulivat esille aineistosta, mutta terveyden määritelmään ja terapeuttisiin maisemiin liittyvät terveyden tai parantumisen sosiaalinen ja henkinen puoli olivat vähemmän esillä, kuin fyysinen ja psyykinen, mitkä olivat eniten edustettuina. Sosiaalinen puoli tuli enemmän välillisesti esille, ja sisälsi myös huomioita yhteiskunnan ja yksilön vuorovaikutuksista. Henkinen puoli tuli esille kuvauksissa, miten yksilö kokee luontoa. Puhetapojen painottuminen fyysiseen ja psyykkiseen kuvaa, miten yleinen ja tieteellinen keskustelu on tottunut näihin aiheisiin, joten niistä puhutaan enemmän. Lisäksi niiden merkitys terveydelle on selkeämpi, jolloin ne voivat vaikuttaa tärkeämmiltä aiheilta.

Kaupungistumisen ja elintapojen muutoksen myötä ihmisten terveydentila on myös muuttunut, kroonisten sairauksien lisääntyminen on suoraan yhteydessä siihen, miten ihmiset elävät. Aineistonkin perusteella liikunnalla, luonnonympäristöillä ja sosiaalisilla suhteilla on tunnetusti ja tutkitusti merkittävä vaikutus ihmisten terveyteen. Siksi nämä aiheet ovat tärkeitä, ja siksi niiden tutkiminen ja esiin tuominen on tärkeää myös tulevaisuudessa.

Kävi selväksi, että terveyden edistämiseen on monia keinoja, jotka osa on yksilön vastuulla, mutta yhteiskunnalla on myös huomattava merkitys. Yhteiskunnan luomat terveyttä edistävät ja tukevat mahdollisuudet, sekä tieteen ja median tarjoama tieto antavat pohjan ihmisen terveyden kehittymiselle, ja vaikuttavat myös tulevien sukupolvien terveydentilaan. Terveydellä, sen tukemisella ja edistämällä on siis merkitys ihmiskunnan tulevaisuuteen.

Liikkumisen vaikutus terveyteen on yleisesti sisäistetty, silti monet elävät epäaktiivista elämää, osin se johtuu yhteiskunnan luomista elintavoista, mahdollisuuksista tai opituista malleista. Luonnon ja sosiaalisten suhteiden positiivisista vaikutuksista on myös huomattavasti tutkimustietoa, nykyiset elintavat ovat kuitenkin johtaneet siihen, että luonto on entistä kauempana, niin kuin on muut ihmisetkin. Niiden oleellisuutta terveydelle ei välttämättä tiedosteta niin selvästi kuin liikkumisen, mutta ne ovat yhtä lailla merkittäviä. Tämän tutkimuksen pohjalta voi todeta, että nämä aiheet ovat tärkeitä ihmisen terveydelle, ja myös siksi näiden aiheiden tuominen julki tieteesssä ja mediassa on myös tärkeää. Toisaalta voi myös todeta, että terveydestä ja sen eri pulista, sekä siihen vaikuttavista tekijöistä olisi hyvä tuoda enemmän julki. Ihmiset tarvitsevat tätä tietoa toimiakseen maailmassa ja elämään terveellisesti.

Kaikkia tässä tutkimuksessa ilmenneitä aiheita voisi jokaista tutkia tarkemmin erikseen, nämä aiheet terveys, liikunta, luonto sekä sosiaaliset ja symboliset ulottuvuudet, sekä niihin liittyvät tekijät ja yhteydet ovat kaikki oleellisia. Vaikka tässä työssä ei ollut mahdollista pureutua enempää näihin, niin kuitenkin näiden vaikutuksista terveyteen on nykyään paljon tutkimustietoa. Nämä aiheet ovat myös hyviä maantieteellisiä tutkimuskohteita, näitä voisikin entisestään lisätä maantieteelliseen tutkimukseen ja tarkastella niitä monilta eri näkökulmilta ja eri yhteyksissä.

Aineisto sisälsi runsaasti sisältöjä, jotka olivat yhdistettävissä terapeuttiset maisemat viitekehyksen sisältämiin teemoihin ja ajattelutapaan. Niiden yhdistämisen kautta oli mahdollisuus soveltaa tuloksia ja viitekehystä, kehittäen laajemman tavan nähdä tekstejä terapeuttisten maisemien kontekstissa. Tämä tutkimus toikin lisäymmärrystä siihen, että terapeuttiset maisemat -käsitettä voi hyödyntää tieteellisten tutkimusten ja median tekstien samanaikaiseen tutkimiseen. Lisäksi tuli ilmi, että terapeuttiset maisemat voidaan nähdä monella tapaa teksteinä tai teksteissä, se ilmeni tietona, kuvitelmana ja mahdollisuuksina. Tämän pohjalta voi todeta, että terapeuttisten maisemien tutkiminen tekstikontekstissa on mielekästä, ja siinä on vielä kartoittamatonta tutkimustarvetta.

Terapeuttisia maisemia voi myös tarkastella eri näkökulmista kuin aikaisemmin, ja samalla tuoda uudenlaista ymmärrystä. Lisäksi voi sanoa, että terapeuttiset maisemat käsitteen laajentaminen ja tarkentaminen teoreettisena viitekehyksenä olisi mahdollista. Terapeuttiset maisemat viitekehyksenä oli hyödyllinen aineiston tarkastelussa, ja auttoi käsittelemään sitä tarkemmin. Tutkimuksessa käytettävää asetelmaa voisi soveltaa myös muissa konteksteissa ja lähteissä, ja se on hyvä keino keskittyä johonkin valittuun aiheeseen määrättyssä paikassa ja ajassa, ja niissä ilmeneviin aiheisiin.

Tässä tutkimuksessa hyödynnetty tieteellisten ja media artikkelien tutkiminen, on varteenotettava lähestymistapa, niin terapeuttiset maisemat tutkimuksessa, kuin terveystieteessä. Terveyteen liittyvä tieto on suurimmaksi osaksi lähtöisin tieteellisistä tutkimuksista, jolloin niiden tutkiminen yhdistettynä median tutkimiseen valoittaa tiedon kulkupolkuja. Kattavammassa tutkimuksessa voitaisiin selvittää tapahtuuko esimerkiksi tiedon rikkoutumista tai vääristymistä, sen matkatessa tiedon luojalta sen vastaanottajalle.

Tässä tutkimuksessa olisi voinut käyttää kattavampaa tai runsaanpaa aineistoa, toisaalta tämä työ oli sen tyyppinen, ettei se välttämättä olisi tunnut lisäarvoa tutkimukseen. Tutkimukseen olisi myös voinut sisällyttää enemmän määrin tarkastelua, miten kahden eri tyyppisen

aineistolähteen hyödyntäminen toi tutkimuksella, ja lisätä kahden lehden vertailua useammalla tasolla. Lehdet kuitenkin sisälsivät samantyyllisiä sisältöjä ja puhetapoja, vain eri muodossa, jonka johdosta sisältöjen tarkempi vertailu ei olisi tässä tapauksessa tuottanut lisää tietoa aiheesta. Kummatkin lehdet puhuivat luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista positiivisessa valossa, ja toivat esille sen hyviä puolia kummankin lehden ominaiseen tapaan. Lehtien erot ilmenivätkin enemmän niihin liittyvien formaatti erojen myötä, koska sanomalehtiartikkelit ja tieteelliset tutkimusartikkelit muodostuvat määrättyjen vaatimusten pohjalta. Tutkimuksen aiheesta oli kirjoitettu aineiston lehdissä, mikä myös mahdollisti tutkimuksen. Artikkelien olemassaolo viittaa myös aiheen tärkeyteen.

Kiitokset

Kiitokset kaikille työtäni eri vaiheissa kommentoineille ja neuvoa antaneille henkilöille, eli Hille Koskelalle, Paulina Nordströmille ja Risto Kalliolalle.

Kirjallisuus

- Abraham, A., K. Sommerhalder & T. Abel (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health* 55, 59–69.
- Agnew, J. (2005). Space : Place. *Teoksessa* Cloke, P. & R. Johnston (toim.): *Spaces of geographical thought*, 81–96. SAGE Publications, London.
- Aitken, S. & G. Valentine (2006). Ways of Knowing and Ways of Doing Geographic Research. *Teoksessa* Aitken, S. & G. Valentine (toim.): *Approaches to Human Geography*, 1–12. SAGE Publications, London.
- Andrews, G. J., S. Chen & S. Myers (2014). The ‘taking place’ of health and wellbeing: Towards non-representational theory. *Social Science & Medicine* 108, 210–222.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International* 11: 1, 11–18.
- Baer, L. D. & W. M. Gesler (2004). Reconsidering the concept of therapeutic landscapes in J D Salinger’s *The Catcher in the Rye*. *Area* 36: 4, 404–413.
- Barton, H. (2009). Land use planning and health and well-being. *Land Use Policy* 26, 115–123.
- Bell, S. L., C. Phoenix, R. Lovell & B. W. Wheeler (2015). Seeking everyday wellbeing: The coast as a therapeutic landscape. *Social Science & Medicine* 142, 56–67.
- Bernhardt, E. (2003). Challenges to Reading Research from a Multilingual World. *Reading Research Quarterly* 38: 1, 112–117.
- Bocco, G. (2016). Remoteness and remote places. A geographic perspective. *Geoforum* 77, 178–181.
- Bondi, L. (2005). Troubling Space, Making Space, Doing Space. *Group Analysis* 38: 1, 137–149.
- Boorse, C. (1977). Health as a theoretical concept. *Philosophy of Science* 44, 542–573.
- Bowler, D. E., L. M. Buyung-Ali, T. M. Knight & A. S. Pullin (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *Public Health* 10, 456–466.
- Bunda, K. & M. A. Busseri (2017). Lay theories of health, self-rated health, and health behavior intentions. *Journal of Health Psychology* 0, 1 –10. doi: 10.1177/1359105316689143.
- Castree, N. (2003). Place: Connections and boundaries in an interdependent world. *Teoksessa*: Holloway, S. L., P. S. Rice & G. Valentine (toim.): *Key concepts in geography*, 165–185. SAGE Publications, London.
- Charlier, P., Y. Coppens, J. Malaurie, L. Brun, M. Kepanga, V. Hoang-Opermann, J.A. Correa Calfin, G. Nuku, M. Ushiga, X.E. Schor, S. Deo, J. Hassin & C. Hervé (2017). A new definition of health? An open letter of autochthonous peoples and medical anthropologists to the WHO. *European Journal of Internal Medicine* 37, 33–37.
- Conradson, D. (2005). Landscape, care and the relational self: Therapeutic encounters in rural England. *Health & Place* 11, 337–348.

- Couper, P. R. (2017). The embodied spatialities of being in nature: encountering the nature/culture binary in green/blue space. *Cultural geographies* 0, 1 –15. doi: 10.1177/1474474017732978.
- Crang, M. (2005). Time : Space. *Teoksessa Cloke, P. & R. Johnston (toim.): Spaces of geographical thought*, 199–220. SAGE Publications, London.
- Curtis, S., W. Gesler, K. Fabian, S. Francis & S. Priebe (2007). Therapeutic landscapes in hospital design: a qualitative assessment by staff and service users of the design of a new mental health inpatient unit. *Environment and Planning C: Government and Policy* 25, 591–610.
- Cutchin, M. P. (2007). The need for the “new health geography” in epidemiologic studies of environment and health. *Health & Place* 13, 725–742.
- Davidson, J. & H. Parr (2007). Anxious subjectivities and spaces of care: Therapeutic geographies of the UK National phobias Society. *Teoksessa Williams, A. (toim.): Therapeutic landscape*, 95–110s. Ashgate Publishing, Albershot.
- DeLyser, D. (2010). Writing Qualitative Geography. *Teoksessa DeLyser, D., S. Herbert, S. Aitken, M. Crang & L. McDowell (toim.): The SAGE Handbook of Qualitative Geography*, 341–358. SAGE Publications, London.
- DeVerteuil, G., R.D. Wilton & S. Klassen (2007). Making clean and sober places: the intersections of therapeutic landscapes and substance abuse treatment. *Teoksessa Williams, A. (toim.): Therapeutic landscape*, 77–94. Ashgate Publishing, Albershot.
- DeVerteuil, G. & J. Evans (2010). Landscape of despair. *Teoksessa Brown, T., S. McLafferty & G. Moon (toim.): A companion to health and medical geography*, 278–300. Blackwell Publishing, Singapore.
- Dewsbury, J.D. (2010). Performative, Non-Representational, and Affect-Based Research: Seven Injunctions. *Teoksessa DeLyser, D., S. Herbert, S. Aitken, M. Crang & L. McDowell (toim.): The SAGE Handbook of Qualitative Geography*, 321–334. SAGE Publications, London.
- Dittmer, J. (2010). Textual and Discourse Analysis. *Teoksessa DeLyser, D., S. Herbert, S. Aitken, M. Crang & L. McDowell (toim.): The SAGE Handbook of Qualitative Geography*, 274–286. SAGE Publications, London.
- Dorn, M. L., C. C. Keirns & V. J. Del Casino (2010). Doubting dualisms. *Teoksessa Brown, T., S. McLafferty & G. Moon (toim.): A companion to health and medical geography*, 55–78. Blackwell Publishing, Singapore.
- Doughty, D. (2013). Walking together: The embodied and mobile production of a therapeutic landscape. *Health & Place* 24, 140–146.
- Dumas-Mallet, E., A. Smith, T. Boraud & F. Gonon (2018). Research Note Scientific Uncertainty in the Press: How Newspapers Describe Initial Biomedical Findings. *Science Communication* 40: 1, 124 –141.
- English, J., K. Wilson & S. Keller-Olaman (2008). Health, healing and recovery: Therapeutic landscapes and the everyday lives of breast cancer survivors. *Social Science & Medicine* 67, 68–78.
- Ereshefsky, M. (2009). Defining ‘health’ and ‘disease’. *Studies in History and Philosophy of Biological and Biomedical Sciences* 40, 221–227.

- Esson, J., P. Noxolo, R. Baxter, P. Daley & M. Byron (2017). The 2017 RGS-IBG chair's theme: decolonising geographical knowledges, or reproducing coloniality? *Area* 49: 3, 384–388.
- Foley, R. (2011). Performing health in place: The holy well as a therapeutic assemblage. *Health & Place* 17, 470–479.
- Foley, R. & T. Kistemann (2015). Blue space geographies: Enabling health in place. *Health & Place* 35, 157–165.
- Foley, R. (2017). Swimming as an accretive practice in healthy blue space. *Emotion, Space and Society* 22, 43–51.
- Fusco, G., M. Caglioni, K. Emsellem, M. Merad, D. Moreno & C. Voiron-Canicio (2017). Questions of uncertainty in geography. *Environment and Planning A* 0, 1–20. doi: 10.1177/0308518X17718838.
- Galea, S. & D. Vlahov (2005). Urban health: Evidence, Challenges, and Directions. *Annual Review of Public Health* 26, 341–365.
- Gasher, M., M. Hayes, R. Hackett, D. Gutstein, I. Ross & J. Dunn (2007). Spreading the News: Social Determinants of Health Reportage in Canadian Daily Newspapers. *Canadian Journal of Communication* 32, 557–574.
- Gatrell, A. C. (2013). Therapeutic mobilities: walking and 'steps' to wellbeing and health. *Health & Place* 22, 98–106.
- Gerber, J. (1997). Beyond dualism - the social construction of nature and the natural and social construction of human beings. *Progress in Human Geography* 21: 1, 1–17.
- Gesler, W. (1992). Therapeutic landscapes: Medical issues in light of the new cultural geography. *Social Science & Medicine* 34: 7, 735–746.
- Gesler, W.M. (1996). Lourdes: healing in a place of pilgrimage. *Health & Place* 2: 2, 95–105.
- Gesler, W. (1998). Bath's reputation as a healing place. *Teoksessa Kearns, R. A. & Gesler W. M. (toim.): Putting health into place: Landscape, identity and well-being*, 17–35. Syracuse University Press, Syracuse.
- Gesler, W. (2000). Hans Castorp's journey-to-knowledge of disease and health in Thomas Mann's *The Magic Mountain*. *Health & Place* 6, 125–134.
- Graham, H. & P.C.L. White (2016). Social determinants and lifestyles: integrating environmental and public health perspectives. *Public Health* 141, 270–278.
- Guenther, L., J. Bischoff, A. Löwe, H. Marzinkowski & M. Voigt (2017). Scientific Evidence and Science Journalism. *Journalism Studies* 0, 1–20. doi:10.1080/1461670X.2017.1353432.
- Eskola, J. (2010). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. *Teoksessa Aaltola, J & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*, 179–203. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Hanauer, D. I. & K. Englander (2011). Quantifying the Burden of Writing Research Articles in a Second Language: Data From Mexican Scientists. *Written Communication* 28: 4, 403–416.
- Hannam, K. (2001). Coping with Archival and Textual Data. *Teoksessa Shurmer-Smith, P. (toim.): Doing Cultural Geography*, 189–198. SAGE Publications, London.
- Hartig, T., R. Mitchell, S. de Vries, & H. Frumkin (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health* 35, 207–228.

- Haskell, W. L., S. N. Blair & J. O. Hill (2009). Physical activity: Health outcomes and importance for public health policy. *Preventive Medicine* 49, 280–282.
- Haslam, S. A., C. McMahon, T. Cruwys, C. Haslam, J. Jetten & N. K. Steffens (2018). Social cure, what social cure? The propensity to underestimate the importance of social factors for health. *Social Science & Medicine* 198, 14–21.
- Heath, G. W., D. C. Parra, O. L. Sarmiento, L. B. Andersen, N. Owen, S. Goenka, F. Montes & R. C. Brownson (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet* 380, 272–281.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine* 7: 7, e1316.
- House J. S., K. R. Landis & D. Umberson (1988). Social relationships and health. *Science* 241: 4865, 540–545.
- Hoyez, A.-C. (2007). From Rishikesh to Yogaville: the globalization of therapeutic landscapes. *Teoksessa Williams, A. (toim.): Therapeutic landscape*, 49–64. Ashgate Publishing, Albershot.
- Hsieh, H-F. & S. E. Shannon (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research* 15: 9, 1277–1288.
- Huber, M., J. A. Knottnerus, L. Green, H. van der Horst, A. R. Jadad, D. Kromhout, B. Leonard, K. Lorig, M. I. Loureiro, J. W. M. van der Meer, P. Schnabel, R. Smith, C. van Weel & H. Smid (2011). How should we define health? *BMJ* 343: 4163, 235-237.
- Huber, M. (2015). Health: Definitions. *Teoksessa Wright, J. D. (toim.): International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2. p. vol. 10. 607–613. Elsevier, Amsterdam.
- James, P., R. F. Banay, J. E. Hart & F. Laden (2015). A Review of the Health Benefits of Greenness. *Current Epidemiology Reports* 2: 2, 131–142.
- Jazeel, T. (2013). Dissimulated landscapes: postcolonial method and the politics of space in southern Sri Lanka. *Environment and Planning D: Society and Space* 31, 61–79.
- Jazeel, T. (2016). Between area and discipline: Progress, knowledge production and the geographies of Geography. *Progress in Human Geography* 40: 5, 649–667.
- Johnson, B. T. & R. L. Acabchuk (2018). What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research. *Social Science & Medicine* 196, 218–226.
- Kearns, R. & D. Collins (2010). Health geography. *Teoksessa Brown, T., S. McLafferty & G. Moon (toim.): A companion to health and medical geography*, 15–32. Blackwell Publishing, Singapore.
- Kearns, R. & G. Moon (2002). From medical to health geography: novelty, place and theory after a decade of change. *Progress in Human Geography* 26: 5, 605–625.
- Kilpijärvi, M. (2013). Luonnossa yöpymisen käytännöt nuorten luontosuhteen muovaajina. *Teoksessa Valkonen, J. & T. Salonen (toim.): Reittejä luontosuhteeseen*, 83–102. Juvenes Print, Tampere.
- Larson, J. S. (1999). The Conceptualization of Health. *Medical Care Research and Review* 56: 2, 123–136.
- Lea, J. (2008). Retreating to nature: rethinking ‘therapeutic landscapes’. *Area* 40: 1, 90–98.

- Lee, I-M., E. J. Shiroma, F. Lobelo, P. Puska, S. N. Blair & P. T. Katzmarzyk (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380, 219–229.
- Lefebvre, H. (1991). *The production of space*. 454 s. Blackwell, Oxford.
- Lengen, C. (2015). The effects of colours, shapes and boundaries of landscapes on perception, emotion and mentalising processes promoting health and well-being. *Health & Place* 35, 166–177.
- Lewicka, M. (2011). Place attachment: How far have we come in the last 40 years? *Journal of Environmental Psychology* 31, 207–230.
- Liamputtong, P. & D. Suwankhong (2015). Therapeutic landscapes and living with breast cancer: The lived experiences of Thai women. *Social Science & Medicine* 128, 263–271.
- Lindström, B. & M. Eriksson (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International* 21: 3, 238–244.
- Lindström, B. & M. Eriksson (2010). Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. *Teoksessa Pietiläinen, A-M. (toim.): Terveyden edistäminen – teoriasta toimintaan*, 32–52. WSOYpro Oy, Helsinki.
- Lindström, B. & M. Eriksson (2011). From health education to healthy learning: Implementing salutogenesis in educational science. *Scandinavian Journal of Public Health* 39, 85–92.
- MacKian, S. C. (2008). What the papers say: Reading therapeutic landscapes of women's health and empowerment in Uganda. *Health & Place* 14, 106–115.
- MacKian, S. (2010). The Art of Geographic Interpretation. *Teoksessa DeLyser, D., S. Herbert, S. Aitken, M. Crang & L. McDowell (toim.): The SAGE Handbook of Qualitative Geography*, 359–372. SAGE Publications, London.
- Malpas, J. (2012). Putting space in place: philosophical topography and relational geography. *Environment and Planning D: Society and Space* 30, 226–242.
- Martino, J., J. Pegg, & E. P. Frates (2017). The Connection Prescription: Using the Power of Social Interactions and the Deep Desire for Connectedness to Empower Health and Wellness. *American Journal of Lifestyle Medicine* 11: 6, 466–475.
- McQuoid, J. (2017). Finding joy in poor health: The leisure-scapes of chronic illness. *Social Science & Medicine* 183, 88–96.
- Milligan, C. & A. Bingley (2007). Restorative places or scary spaces? The impact of woodland on the mental well-being of young adults. *Health & Place* 13, 799–811.
- Mittelmark, M. B. & T. Bull (2013). The salutogenic model of health in health promotion research. *Global Health Promotion* 20: 2, 30–38.
- Moussavi, S., S. Chatterji, E. Verdes, A. Tandon, V. Patel & B. Ustun (2007). Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. *Lancet* 370, 851–858.
- Nordenfelt, L. (1987). *On the Nature of Health: An Action-Theoretic Approach*. 204 s. Reidel, Dordrecht.
- Ohrnberger, J., E. Fichera & M. Sutton (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine* 197, 42–49.

- Paronen, O. & R. Nupponen (2011). Terveyden ja liikunnan edistäminen. *Teoksessa* Fogelholm, M., I. Vuori & T. Vasankari (toim.): *Terveysliikunta*, 186–196. Duodecim, Keuruu.
- Pietilä, A-M., H. Länsimies-Antikainen, K. Vähäkangas & T. Pirttilä (2010). Terveyden edistämisen eettinen perusta. *Teoksessa* Pietiläinen, A-M. (toim.): *Terveyden edistäminen – teoriasta toimintaan*, 15–31. WSOYpro Oy, Helsinki.
- Plane, J & F. Klodawsky (2013). Neighbourhood amenities and health: Examining the significance of a local park. *Social Science & Medicine* 99, 1–8.
- Powell, K. E., A. E. Paluch & S. N. Blair (2011). Physical Activity for Health: What Kind? How Much? How Intense? On To of What?. *Annual Review of Public Health* 32, 349–365.
- Radcliffe, S. A. (2017). Decolonising geographical knowledges. *Royal Geographical Society* 42, 329–333.
- Rose, E. (2012). Encountering place: A psychoanalytic approach for understanding how therapeutic landscapes benefit health and wellbeing. *Health & Place* 18, 1381–1387.
- Rosenberg, M. (2016). Health geography III: Old ideas, new ideas or new determinisms? *Progress in Human Geography* 41: 6, 1–11.
- Scannell, L. & R. Gifford (2017). The experienced psychological benefits of place attachment. *Journal of Environmental Psychology* 51, 256–269.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. 270 s. SAGE Publications, London.
- Simandan, D (2016). Proximity, subjectivity, and space: Rethinking distance in human geography. *Geoforum* 75, 249–252.
- Sperling, J.M. & J. Decker (2007). The therapeutic landscapes of the Kaqchikel of San Lucas Toliman, Guatemala. *Teoksessa* Williams, A. (toim.): *Therapeutic Landscapes*, 233–254. Ashgate Publishing, Albershot.
- Sumner, P., S. Vivian-Griffiths, J. Boivin, A. Williams, L. Bott, R. Adams, C. A. Venetis, L. Whelan, B. Hughes, C. D. Chambers (2016). Exaggerations and Caveats in Press Releases and Health-Related Science News. *PLoS ONE* 11: 12, e0168217.
- Suni, J. & T. Vasankari (2011). Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. *Teoksessa* Fogelholm, M., I. Vuori & T. Vasankari (toim.): *Terveysliikunta*, 32–42. Duodecim, Keuruu.
- Svensson, O. & L. R.-M. Hallberg (2011). Hunting for health, well-being, and quality of life. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 6: 2, doi: 10.3402/qhw.v6i2.7137.
- Taylor, P. J. (2003). Time: From hegemonic change to everyday life. *Teoksessa*: Holloway, S. L., P. S. Rice & G. Valentine (toim.): *Key concepts in geography*, 151–164. SAGE Publications, London.
- Thompson, C. W., J. Roe, P. Aspinall, R. Mitchell, A. Clow & D. Miller (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban Planning* 105, 221–229.
- Thorsen, R. S. (2015). Conceptualizations of pluralistic medical fields: exploring the therapeutic landscapes of Nepal. *Health & Place* 31, 83–89.
- Tonnellier, F. & S. Curtis (2005). Medicine, landscapes, symbols: “The country Doctor” by Honoré de Balzac *Health & Place* 11, 313–321.

- Trift, N. (2006). Space. *Theory, Culture & Society* 23, 139–155.
- Tuan, Y.-F. (1977). *Space and place: the perspective of experience*. 235 s. University of Minnesota Press, Minneapolis.
- Tuan, Y.-F. (1997). Sense of place: what does it mean to be human?. *American Journal of Theology & Philosophy* 18: 1, 47–58.
- Tuomi, J. & A. Sarajärvi (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 182 s. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Ulrich, R. S. (1986). Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and Urban Planning* 13, 29–44.
- Van den Bosch, M. & M. Nieuwenhuijsen (2017). No time to lose – Green the cities now. *Environment International* 99, 343–350.
- Van den Bosch, M. & Å. Ode Sang (2017). Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health – A systematic review of reviews. *Environmental Research* 158, 373–384.
- Vuori, I. (2011). Liikunnan vaikutustapa. *Teoksessa* Fogelholm, M., I. Vuori & T. Vasankari (toim.): *Terveysliikunta*, 12–19. Duodecim, Keuruu.
- Völker, S. & T. Kistemann (2011). The impact of blue space on human health and well-being—Salutogenetic health effects of inland surface waters: a review. *International Journal of Hygiene and Environmental Health* 214, 449–460.
- Völker, S. & T. Kistemann (2013). “I’m always entirely happy when I’m here!” Urban blue enhancing human health and well-being in Cologne and Düsseldorf, Germany. *Social Science & Medicine* 78, 113–124.
- Völker, S. & T. Kistemann (2015). Developing the urban blue: Comparative health responses to blue and green urban open spaces in Germany. *Health & Place* 35, 196–205.
- Wakefield, S. & C. McMullan (2005). Healing in places of decline: (re)imagining everyday landscapes in Hamilton, Ontario. *Health & Place* 11, 299–312.
- WHO (1948). *Constitution of the World Health Organization*. International Health Conference. New York.
- WHO (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Conference on Health Promotion. Ottawa.
- WHO (2017). *Noncommunicable Diseases Progress Monitor*. World Health Organization. Department for Prevention of Noncommunicable Diseases. Geneva.
- Williams, A. (1998). Therapeutic landscapes in holistic medicine. *Social Science & Medicine* 46: 9, 1193–1203.
- Williams, A. (2002). Changing geographies of care: Employing the concept of therapeutic landscapes as a framework in examining home space. *Social Science & Medicine* 51: 1, 141–154.
- Williams, A. (2007a). Introduction: The continuing maturation of the therapeutic landscape concept. *Teoksessa* Williams, A. (toim.): *Therapeutic landscape*, 1–12. Ashgate Publishing, Albershot.

- Williams, A. (2007b). Healing landscapes in the Alps. *Teoksessa Williams, A. (toim.): Therapeutic landscape*, 65–73. Ashgate Publishing, Albershot.
- Williams, A. M. (2010a). Therapeutic Landscapes as Health Promoting Places. *Teoksessa Brown, T., S. McLafferty & G. Moon (toim.): A companion to health and medical geography*, 207–223. Blackwell Publishing, Singapore.
- Williams, A. (2010b). Spiritual therapeutic landscapes and healing: A case study of St. Anne de Beaupre, Quebec, Canada. *Social Science & Medicine* 70, 1633–1640.
- Williams, A. (2016). Spiritual landscapes of Pentecostal worship, belief, and embodiment in a therapeutic community: New critical perspectives. *Emotion, Space and Society* 19, 45–55.
- Williams, D. R. (2014). Making sense of 'place': Reflections on pluralism and positionality in place research. *Landscape and Urban Planning* 131, 74–82.
- Wilson, K. (2003). Therapeutic landscapes and First Nations peoples: an exploration of culture, health and place. *Health & Place* 9, 83–93.
- Windhorst, E. & A. Williams (2015). "It's like a different world": Natural places, post-secondary students, and mental health. *Health & Place* 34, 241–250.

Liitteet

Liite 1. Tässä tutkimuksessa aineistoina käytetyt artikkelit

Helsingin Sanomat

1. HS 1.8.2015 Terveystutkijan digimittarit sen todistivat: kävely luonnossa on hyväksi terveydelle - Teknologia
2. HS 3.8.2015 Hyvin vietetty arki palauttaa yhtä hyvin kuin loma - Tiede
3. HS 3.8.2015 Katosivatko liikuntarutiinit lomalla? Asiantuntijat kehottavat aloittamaan siitä, mikä tuntuu hyvältä - Hyvinvointi
4. HS 2.11.2015 Lääke nimeltä metsä – Sipoossa kokeillaan, hyötyvätkö diabeetikot ja masentuneet luontoretkestä - Tiede
5. HS 13.1.2016 Parempi mieli? Tutkimusten mukaan yksinkertaiset muutokset arjessa lisäävät henkistä hyvinvointia - Hyvinvointi
6. HS 18.1.2016 Paukkupakkaset ovat harrastajakuvaajan henkireikä – ”luontoa tarkkaillessa unohtuvat huolet ja murheet” - Kotimaa
7. HS 12.5.2016 Meren katselu lohduttaa ja auttaa toipumaan - Elämä
8. HS 22.5.2015 Japanilaiset puhuvat "metsäkylvyistä" – niin terveellistä metsässä on - Elämä
9. HS 1.6.2016 Ratsastusta, melontaa ja metsäretkiä – maatilamatkailu on nyt muutakin kuin lehmien rapsuttelua - Matka
10. HS 10.6.2016 Stressi lähtee karjumalla – suomalaispsykologien kehittämässä menetelmässä huudetaan metsässä - Kotimaa
11. HS 17.6.2016 Luonnonrauha ja nikkaroinnin tuottama nautinto vetävät suomalaisia kesämökeille, kertovat tutkimukset - Elämä
12. HS 1.7.2015 Älä pelkää metsään menemistä – näillä ohjeilla aloittelijakin pärjää retkellä - Kotimaa
13. HS 2.7.2016 Luontomatka lähelle kannattaa – tässä ovat Etelä-Suomen 14 parasta lähiretkikohdetta - Matka
14. HS 7.7.2016 Uiminen kehittää aivoja – listasimme neljä hyvää syytä uida - Elämä
15. HS 7.9.2016 Uusi liikuntasuositus: Päiväkoti-ikäisille lapsille lisää vauhtia ja nujuamista – katso HS:n laskurista, liikkuko lapsesi tarpeeksi - Urheilu
16. HS 5.9.2016 Miten luonto vaikuttaa? - Kotimaa
17. HS 6.4.2016 Osa lapsista jää vaille motorisia taitoja, koska liikkuu liian vähän - Kotimaa

Health & Place

1. H&P Cranney, L., P. Phongsavan, M. Kariuki, V. Stride, A. Scott, M. Hua & A. Bauman (2016). Impact of an outdoor gym on park users' physical activity: A natural experiment. *Health & Place* 37, 26–34.

2. H&P van den Berg, M., M. van Poppel, I. van Kamp, S. Andrusaityte, B. Balseviciene, M. Cirach, A. Danileviciute, N. Ellis, G. Hurst, D Masterson, G Smith, M. Triguero-Mas, I. Uzdanaviciute, P. de Wit, W. van Mechelen, C. Gidlow, R. Grazuleviciene , M. J. Nieuwenhuijsen, H. Kruize & J. Maas (2016). Visiting green space is associated with mental health and vitality: A cross-sectional study in four european cities. *Health & Place* 38, 8–15.
3. H&P Sugiyama, T., K. Villanueva, M. Knuiman, J. Francis, S. Foster, L. Wood & B. Giles-Corti (2016). Can neighborhood green space mitigate health inequalities? A study of socio-economic status and mental health. *Health & Place* 38, 16–21.
4. H&P Stewart, O. T., A. V. Moudon, M. D. Fesinmeyer, C. Zhou & B. E. Saelens (2016). The association between park visitation and physical activity measured with accelerometer, GPS, and travel diary. *Health & Place* 38, 82–88.
5. H&P Veitch, J., G. Abbott, A. T. Kaczynski, S. A. W. Stanis, G. M. Besenyi & K. E. Lamb (2016). Park availability and physical activity, TV time, and overweight and obesity among women: Findings from Australia and the United States. *Health & Place* 38, 96–102
6. H&P Nutsford, D., A. L. Pearson, S. Kingham & F. Reitsma (2016). Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city. *Health & Place* 39, 70–78.
7. H&P Helbich, M., M. J. Z. van Emmichoven, M. J. Dijst, M.-P. Kwan, F. H. Pierik & S. I. de Vries (2016). Natural and built environmental exposures on children's active school travel: A Dutch global positioning system-based cross-sectional study. *Health & Place* 39, 101–109.
8. H&P Gao, M., Ahern, J. & C. P. Koshland (2016). Perceived built environment and health-related quality of life in four types of neighborhoods in Xi'an, China. *Health & Place* 39, 110–115.
9. H&P Schultz, K., K. L. Walters, R. Beltran, S. Stroud & M. Johnson-Jennings (2016). "I'm stronger than I thought": Native women reconnecting to body, health, and place. *Health & Place* 40, 21–28.
10. H&P Ward, J. S., J. S. Duncan, A. Jarden & T. Stewart (2016). The impact of children's exposure to greenspace on physical activity, cognitive development, emotional wellbeing, and ability to appraise risk. *Health & Place* 40, 44–50.
11. H&P Rose, E. & S. Lonsdale (2016). Painting place: Re-imagining landscapes for older people's subjective wellbeing. *Health & Place* 40, 58–65.
12. H&P Bierski, K. (2016). Recovering mental health across outdoor places in Richmond, London: Tuning, skill and narrative. *Health & Place* 40, 137–144.
13. H&P Gubbels, J. S., S. P.J. Kremers, M. Droomers, C. Hoefnagels, K. Stronks, C. Hosman & S. de Vries (2016). The impact of greenery on physical activity and mental health of adolescent and adult residents of deprived neighborhoods: A longitudinal study. *Health & Place* 40, 153–160.
14. H&P Mason-Renton, S. & I. Luginaah (2016). Interfering with therapeutic tranquility: Debates surrounding biosolid waste processing in rural Ontario. *Health & Place* 41, 42–49.
15. H&P Zapata-Diomed, B., A. M. Mantilla Herrera & J. L. Veerman (2016). The effects of built environment attributes on physical activity-related health and health care costs outcomes in Australia. *Health & Place* 42, 19–29.

16. H&P Ulmer, J. M., K. L. Wolf, D. R. Backman, R. L. Tretheway, C. JA Blain, J. PM O'Neil-Dunne & L. D. Frank (2016). Multiple health benefits of urban tree canopy: The mounting evidence for a green prescription. *Health & Place* 42, 54–62.