

**LUONTOIKKUNANÄKYMÄ ON YHTEYDESSÄ
HYVINVOINTIIN 15 –34-VUOTIAILLA**

**Tuomas Hakamäki
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Tampereen yliopisto
Joulukuu 2009**

TAMPEREEN YLIOPISTO
Psykologian laitos

HAKAMÄKI, TUOMAS: Luontoikkunanäkymä on yhteydessä hyvinvointiin 15-34-vuotiailla.
Pro Gradu -tutkielma, 31s., 4 liites.
Ohjaaja: Kalevi Korpela
Psykologia
Joulukuu 2009

Tiivistelmä:

Tässä tutkimuksessa tutkittiin kodin ikkunanäkymien tyyppien yhteyksiä hyvinvointiin. Mielenkiinnon kohteena oli, onko luontoikkunanäkymää ja kaupunki-ikkunanäkymää kotoaan katsovilla ihmisillä eroja koetun stressin määrässä, koetussa negatiivisessa affektiivisuudessa ja yleisessä terveydentilan arvioissa. Lisäksi tutkittiin ikkunanäkymien tyyppien yhteyttä mielipaikan valintaan luonnosta tai kaupungista.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeilla projektissa Kaupunkien viheralueet ja ihmisten hyvinvointi. Otokseen kuului 3000 suomenkielistä henkilöä, jotka valittiin satunnaisotannalla Tampereen ja Helsingin yhdistetyistä väestötiedoista. Kahden muistutuskierroksen jälkeen kyselyn palautti 1273 vastaajaa. Heistä miehiä oli 62,6 % ja naisia 37,4%. Vastaajat olivat iältään 15-75-vuotiaita.

Tulokset osoittivat, että 15-34-vuotiaat vastaajat (n=433), joilla oli luontoikkunanäkymä kotoa, arvioivat yleensä olevansa merkittävästi vähemmän stressaantuneita kuin kaupunkinäkymää katsovat ihmiset. Oletusten vastaisesti ikkunanäkymä ei ollut yhteydessä koettuun negatiiviseen affektiivisuuteen eikä terveydentilan yleiseen arvioon. Vaikka ikkunanäkymä ei ollut suoraan yhteydessä mielipaikan valintaan kaupungista tai luonnosta, löydettiin ikkunanäkymän tyyppiä ja mielipaikan valintaa yhdistävä tekijä, stressin tuntemus. Korkeaksi stressitasonsa arvioivat 15-34-vuotiaat ihmiset valitsivat mieluummin mielipaikkansa luonnosta kuin kaupungista, niistä saatavan suuremman elpymiskokemuksen vuoksi. Tutkimuksessa löydettiin yhteyksiä, joiden ajallisia suhteita ei tutkimuksen poikkileikkauksellisuuden vuoksi voitu selvittää tarkemmin. Ikkunanäkymä oli yhteydessä stressin kokemukseen, joka puolestaan oli yhteydessä mielipaikan valintaan. Tätä tulisi jatkossa tutkia tarkemmin.

Tutkimuksen tulosten perusteella luontonäkymästä tulisi tehdä mahdollisimman monelle nuorelle (15-34-vuotiaat) mahdollinen. Tämä onnistuu kaupungin viheralueiden määrää lisäämällä ja kiinnittämällä huomiota nuorten suosimiin asuinalueisiin. Jos pelkästään kaupunkinäkymä on mahdollinen, tulisi viheralueen olla helposti saavutettavissa. Nämä asiat olisi syytä ottaa huomioon myös kaupunkisuunnittelussa.

ASIASANAT: Ikkunanäkymä, mielipaikka, elpyminen, psykofysiologinen stressiteoria, tarkkaavuuden elpymisteoria

1. JOHDANTO	2
1.1 LUONNON POSITIIVISET YHTEYDET HYVINVOINTIIN	2
1.2 TARKKAAVUUS JA STRESSI	4
1.3 LUONNON POSITIIVISET YHTEYDET TERVEYTEEN	5
1.4 IKKUNANÄKYMÄ JA MIELIPAIKAN VALINTA	7
1.5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA HYPOTEESIT	9
2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	10
2.1 TUTKIMUSAINESTO	10
2.2 VASTAAJAT	10
2.3 RIIPPUMATON MUUTTUJA	11
2.4 RIIPPUVAT MUUTTUJAT	11
2.4.1 <i>Stressin kokemus, negatiivinen affektiivisuus ja terveydentilan arviointi</i>	<i>11</i>
2.4.2 <i>Mielipaikan tyyppi</i>	<i>13</i>
2.4.3 <i>Elpymiskokemuksen summamuuttuja</i>	<i>13</i>
2.5 AINEISTON ANALYSOINTI	14
3. TULOKSET	14
3.1 ANALYYSIT:	14
3.1.1 <i>Ikkunanäkymän yhteys stressaantuneisuuteen, negatiiviseen affektiivisuuteen ja terveydentilan arvioon</i>	<i>14</i>
3.1.2 <i>Iän ja tulotason yhteys stressin kokemukseen ikkunanäkymittäin</i>	<i>15</i>
3.1.3 <i>Ikkunanäkymän laatu ja mielipaikan valinta</i>	<i>17</i>
3.1.4 <i>Mielipaikan valinnan yhteys elpymiseen</i>	<i>19</i>
3.2 YHTEENVETOA	20
4. POHDINTA	21
4.1 TULOKSET	21
4.2 TULOSTEN ARVIOINTIA	22
4.3 MITTAREIDEN ARVIOINTIA	24
4.4 YLEISTETTÄVYYS JA JATKOTUTKIMUKSET	24
4.5 LOPUKSI	25
LÄHDELUETTELO:	26

LIIITTEET

LIITE 1. Tutkimuslomakkeen tätä tutkimusta koskevat osiot

1. JOHDANTO

1.1 Luonnon positiiviset yhteydet hyvinvointiin

Ikkunanäkymällä on yhteys ihmisten hyvinvointiin. Luonnollisia elementtejä sisältävän ikkunanäkymän katsomisella näyttäisi olevan positiivisia ominaisuuksia hyvinvointiin liittyen. Kun sappikivileikkauksesta toipuvat potilaat satunnaistettiin sairaalassa niihin, jotka näkivät huoneestaan tiiliseinän ja niihin, jotka näkivät luontomaisemaa, toipuivat luontomaisemaa katselleet leikkauksesta nopeammin, saivat hoitajilta vähemmän negatiivisia huomautuksia ja käyttivät vähemmän kipulääkkeitä (Ulrich, 1984). Luontoikkunanäkymää sairaalasta suosittiin muiden näkymien edelle, koska näytti siltä, että ihmiset tarvitsivat visuaalisen kontaktin luontoon (Verderber, 1986). Näkymällä luontoon on todettu olevan myös yhteys työstressin vähenemiseen ja työtyytyväisyyteen (Leather, Pyrgas, Beale & Lawrence, 1998; Shin, 2007) ja myös itsekontrollin ja impulssin estokyvyn parantumiseen työssä (Taylor, Kuo & Sullivan, 2002).

Nämä tulokset ovat mahdollisia, koska luonnollisilla ympäristöillä on todettu olevan monia positiivisia vaikutuksia ihmisiin. Kävely luonnossa lisää positiivisia emootioita ja rauhoittaa sydämen sykettä enemmän kuin kävely kaupungissa (Hartig, Böök, Gärvill, Olsson & Gärling, 1996). Suomalaisessa tutkimuksessa kaupungin viheralueita aktiivisesti käyttävillä havaittiin enemmän positiivisia tunteita kuin heillä, jotka käyttivät viheralueita harvoin (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen, 2007). Viheralueiden läheisyyden on todettu vaikuttavan siihen, kuinka paljon niissä **käydään, ja** käyntien määrällä on puolestaan stressiä alentava vaikutus (Grahn & Stigsdotter, 2003). Luontoa lähellä asuvien lasten on todettu pärjäävän paremmin elämän eri stressitekijöiden aiheuttaman murheen kanssa kuin lasten, joiden asuinpaikan lähellä ei ole luontoa (Wells & Evans, 2003). Luontoympäristön olemassaololla on siis selkeitä yhteyksiä hyvinvointiin.

Jopa pelkkä luontovideon katselu stressaavan tilanteen jälkeen alentaa stressin tuntemusta ja sydämen lyöntitiheyttä, aktivoi parasympaattista hermostoa ja itsearviointien mukaan lisää positiivista affektiivisuutta ja vähentää pelkoa ja aggressiivisuutta (Ulrich ym., 1991). Kaikki tämä tapahtui Ulrichin tutkimuksessa lyhyellä aikavälillä (10 min.) eikä kaupunkivideolla ollut vastaavia

ominaisuuksia. Ulrichin psykofysiologisen stressiteorian mukaan (Ulrich ym., 1991) ihmiseen on sisäänrakennettuna ominaisuus reagoida positiivisesti tietynlaiseen luontoympäristöön. Ihminen on biologisesti suuntautunut toimimaan luonnossa ja ominaisuus on alkujaan evoluution synnyttämä. Se, että luontoympäristön yhteydessä elimistön toiminta rauhoittuu ja emootiot muuttuvat positiivisimmiksi, on vahvistettu samanlaisin tuloksien myös muissa tutkimuksissa (esim. de Kort, Meijnders, Sponselee & Ijsselsteijn, 2006; Lauman, Gärling & Stormark, 2003). Esitettävän luontomateriaalin ei tarvitse aina olla videokuvan muodossa, jotta sillä olisi vaikutusta. Pelkästään kuvat luonnosta vaikuttavat positiivisesti katsojansa fysiologiaan (aivojen alpha-aaltojen muuttuminen rentoutuneisuutta osoittaviksi) ja lisäävät positiivisia tunnetiloja (Ulrich, 1981). Kuvat luonnosta nopeuttavat myös positiivisten emootioiden tunnistamista ihmisten kasvoilta (Hietanen, Klemetilä, Kettunen & Korpela, 2006).

Toisen näkökulman mukaan normaali elämä kuluttaa ihmisen keskittymiskyvyn tehoa ja luontoympäristöt ovat parhaita toimintakyvyn palauttajia.. Keskittymiskyky laskee riippumatta tehtävän miellyttävyydestä ja se aiheuttaa henkistä väsyneisyyttä ja ärtyneisyyttä. Tarkkaavuuden elpymisteorian (Attention Restoration Theory, ART, Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995) mukaan keskittymiskykyä, kohdistettua tarkkaavuutta ja toimintakykyä on mahdollista parantaa ympäristöissä, joissa on neljä tiettyä ominaisuutta: ne sopivat omaan tunnetilaan, ne ovat johdonmukaisia, niissä on huomion puoleensa vetävää kiinnostavuutta ja niissä voi kokea olevansa poissa arjesta (Aura, Horelli, & Korpela, 1997; Kaplan, 1998; Kaplan 1995). Luontoympäristöissä on juuri näitä ominaisuuksia enemmän kuin kaupunkiympäristöissä (Hartig, Mang & Evans, 1991; Korpela & Hartig, 1996; Korpela, Hartig, Kaiser & Fuhrer, 2001) ja myös luonnollisia elementtejä sisältävillä valokuvilla on keskittymiskykyä lataava vaikutus (Berto, 2005). Ihmiset myös tiedostavat luonnon olevan kaupunkia parempi elpymisen lähde (van den Berg, Koole & van der Wulp, 2003; Hartig & Staats, 2006). Luontoympäristön piirteet vetävät ART:n mukaan automaattista tarkkaavuutta puoleensa, jolloin tahdonalainen tarkkaavuus voi olla levossa ja latautua. Ympäristön kiehtovuus on asia, jota ympäristössä pitää olla, jotta ympäristö voi vetää puoleensa automaattista tarkkaavuutta ja se on välttämätön, mutta ei riittävä ehto elpymiskokemukselle (Kaplan, 1995). Luontoympäristöt tarjoavat keskittymiskyvyn palautumisen ja ajatusten reflektoinnin mahdollistavaa pehmeää kiinnostavuutta, kun taas esim. urheilutapahtumat tarjoavat kovaa kiinnostavuutta, jossa tapahtumien laaja kirjo täyttää mielen (Herzog, Black, Fountaine & Knotts, 1997). Kaplanien näkemys siitä, että juuri kohdistettu tarkkaavuus elpyy ja vaikuttaa toimintakykyyn, ei ole kuitenkaan täysin ongelmaton, koska eräässä

tutkimuksessa kohdistetun tarkkaavuuden toimintakyky oli luontovideon jälkeen hitaampi kuin kaupunkivideota katsoneilla (Laumann, Gärling & Stormark, 2003). Tämä on ART:n mukaisten oletusten vastaista, koska ART:n mukaan tarkkaavuuden toimintakyvyn olisi pitänyt nopeutua. Kuitenkin, tuoreessa tutkimuksessa on pystytty osoittamaan, että juuri tarkkaavuuden toimeenpanevan osan toimintanopeus paranee luontomateriaalien katsomisen jälkeen, toisin kuin kaupunkiympäristöjä katsottaessa (Berman, Jonides & Kaplan, 2008). Yhteenvetona voidaan todeta, että luontoympäristöjä voidaan perustellusti pitää elvyttävinä keskittymiskykyä ylläpitävien mekanismienkin osalta.

Ikkunanäkymää luontoon voidaan pitää pienoiskokoisena elvyttävänä ympäristönä (Kaplan, 2001; Shin, 2007), josta voi saada kenties kumuloituvaa elpymiskokemusta. ART:n mukaisesti lukuisissa tutkimuksissa on todettu ikkunanäkymällä luontoon olevan positiivinen vaikutus toimintaan. Opiskelijat, joilla oli näkymä luontoon kampusalueen asunnostaan, pärjäsivät paremmin keskittymiskykyä vaativissa tehtävissä kuin kaupunkinäkymää katsovat (Tennessen & Cimprich, 1995). Chicagossa tehdyssä tutkimuksessa, jossa yksinhuoltajaäidit jaettiin satunnaisesti asumaan luonto- tai kaupunkinäkymäasunnoissa, pärjäsivät luontonäkymää nähneet paremmin keskittymiskykyä vaativissa tehtävissä ja arvioivat murheensa vähemmän vakaviksi ja enemmän hallittavissa oleviksi (Kuo, 2001). Luontonäkymä on yhteydessä myös koettuun rauhallisuuden tunteeseen, hyvään keskittymiskykyyn ja omasta asuinalueesta pitämiseen (Kaplan, 2001). Luontoikkunanäkymällä näyttäisi olevan selkeä yhteys hyvään keskittymiskykyyn ja hyvään toimintakykyyn. Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita luontoikkunanäkymän yhteydestä hyvinvointiin Suomessa.

1.2 Tarkkaavuus ja stressi

Se, johtuuko luontoikkunanäkymän ja luontoympäristön vaikuttavuus tarkkaavuuden latautumisesta vai elimistön stressitason laskusta, on ollut ART:n (Kaplan, 1995) ja psyko-evolutionaarisen teorian (Ulrich ym., 1991) näkemyserojen kohteena. Kummassakin teoriassa luonto on paras keino vähentää epämiellyttävää olotilaa. Ne kuitenkin keskittyvät ilmiön eri prosesseihin tapahtumassa, jonka lopputulos on elpyminen ja ne täydentävät toinen toistaan (Hartig ym., 1996; Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling, 2003; Kaplan, 1995). Fyysinen elpyminen tapahtuu nopeasti luonnossa olon ensimmäisten minuuttien aikana esim. stressitason alentumisena, kun taas keskittymiskykyyn vaikuttavalla kognitiivisella tasolla elpyminen voi tapahtua noin 40-50 minuuttia myöhemmin ja elpymisen positiiviset vaikutukset mielialaan voivat kestää useita viikkoja (Hartig ym., 2003). Jos kyky

ylläpitää keskittymistä on heikentynyt, itsellä käytettävissä olevat resurssit selviytyä tulevista haasteista voidaan arvioida riittämättömiksi ja tästä seurauksena on stressin kokemus ja stressireaktio elimistössä. Stressireaktio voi itsessään myös alentaa kognitiivista toimintakykyä ja kuluttaa tarkkaavuuden toimintakykyä. Elvyttävien näkymien katsominen mahdollistaa sekä kognitiivisesta rasituksesta että stressireaktiosta toipumisen (Kaplan, 1995; Korpela, Ylen, Tyrväinen & Silvennoinen, 2008). Näkymä luontoon on juuri tällainen elvyttämä näkymä, joka antaa mahdollisuuden sekä parempaan keskittymiskykyyn että stressistä toipumiseen. Aikaisempien tutkimusten perusteella tässä tutkimuksessa siis oletetaan, että stressi ja tarkkaavuus ovat yhteistoiminnassa.

Tässä tutkimuksessa halutaan tutkia suomalaisen kodin ikkunanäkymiä ja niiden yhteyttä stressin kokemukseen. Onko näkymä luontoon tai kaupunkiin yhteydessä siihen, millaiseksi stressin taso arvioidaan? Koska ikä ja tulotaso ovat yleisesti negatiivisessa korrelaatioissa stressin kokemuksen kanssa (Aldwin, 1991; Crueger & Chang, 2008), haluttiin tutkia myös sitä, onko ikkunanäkymällä yhteyttä stressin kokemukseen, kun nämä tekijät on otettu huomioon. Stressi ja taipumus vastata ärsykkeisiin negatiivisella tavalla ovat usein positiivisessa korrelaatioissa toistensa kanssa (Watson, Clark & Tellegen, 1988), joten tämän nk. negatiivisen affektiivisuuden kokemuksen yhteyttä ikkunanäkymän laatuun haluttiin tutkia myös. Tutkimus on tärkeä, koska aikaisemmissa tutkimuksissa aineisto ei ole ollut heterogeenistä suhteessa tulotasoon, terveydentilaan ja statukseen yhteiskunnassa (vrt Kuo, 2001; Tennessen & Cimprich, 1995; Ulrich, 1984)

1.3 Luonnon positiiviset yhteydet terveyteen

Tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään, voisiko pelkällä luontoikkunanäkymällä olla yhteys siihen, miten terveydentila arvioidaan yleisesti. Arvioidaanko oma terveydentila paremmaksi niiden keskuudessa, joilla on mahdollisuus katsoa luontonäkymää kodin ikkunastaan kuin niiden keskuudessa, jotka eivät näe luonnollisia elementtejä? Teoreettisena perusteena tässä ovat sekä luonnollisten elementtien yhteys tarkkaavuuden elpymiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvän olon tunteeseen (Kaplan, 1995) että seuraavaksi esiteltävät lähellä olevan luonnon ja terveyden välistä suhdetta koskevat tutkimukset.

Luontoympäristöillä on positiivisempi vaikutus ihmisiin kuin kaupunkiympäristöillä ja vaikutus on läsnä myös arvioinneissa, jotka liittyvät terveydentilaan yleisesti (Velarde, Fry & Tveit, 2007). Viiden

vuoden seurantatutkimuksessa lähellä kotia sijaitseva vihialue, jossa voi ulkoilla, ennusti vähentynyttä kuolleisuutta vanhuksilla (Takano, Nakamura & Watanabe, 2002). Onko kysymys siitä, että kaupungin vihialueet kannustavat ulkoiluun tai urheiluun (van den Berg, Hartig & Staats, 2007)? Vihialueella ja varsinkin metsässä tapahtuneen urheilun jälkeen elpymisen kokemus arvioitiin suuremmaksi verrattuna muunlaisia aktiviteetteja harrastaneihin (Hansmann, Hug & Seeland, 2007).

Pelkällä luonnon läsnäololla on jo yhteys terveyteen. Kahdessa hollantilaisessa laajassa epidemiologisessa tutkimuksessa tutkittiin vihialueiden läheisyydessä asumisen ja oman terveydentilan arvioimisen yhteyttä. Vihialueiden määrällä oli selvä positiivinen merkitys oman terveydentilan arviointiin. (Maas, Verheij, Groenewagen, de Vries & Spreeuwenberg, 2006; de Vries, Verheij, Groenewagen & Spreeuwenberg, 2003). Mitä enemmän vihialueita sijaitsi 1-3 kilometrin päässä kotoa, sitä positiivisempi oli arvio omasta terveydestä. Yhteys vihialueen läheisyyden ja terveydentilan arvioimisen välillä oli suurin nuorilla, vanhuksilla ja alemmassa sosio-ekonomisessa ryhmässä (Maas ym., 2006). Luontoympäristön määritelmä vaihtelee kuitenkin hieman tutkimuksittain, joten näyttöä ei ole siitä, minkälainen luontoympäristö spesifisti tuottaisi parhaimmat tulokset terveyteen liittyen (Velarde ym., 2007).

Koska ihminen tuntee voivansa hyvin luonnon ollessa lähellä, on kiinnostavaa yleistyykö tämä ilmiö luonnollisia elementtejä sisältävään ikkunanäkymään. Arvioivatko luonnollisia elementtejä ikkunastaan näkevät yleisen terveydentilansa paremmaksi kuin ikkunastaan urbaaneja elementtejä näkevät? Kiinnostavaa on, missä määrin oman terveyden arviointi voidaan paikantaa juuri luonnollisten elementtien näkemisestä johtuvaksi, koska siihen voivat vaikuttaa hyvin monet muutkin asiat. Ulrichin mukaan (1984) juuri luontoa sisältävä ikkunanäkymä on yhteydessä hyvään terveydentilaan, muiden tekemiin positiivisiin arviointeihin omasta terveydentilasta ja elimistön toipumiseen sairaudesta. De Vriesin ym. (2003) mukaan jo pelkällä luonnon läsnäololla on yhteys terveydentilan positiiviseen arviointiin. Voisiko siis olla mahdollista, että luonnollisia elementtejä ikkunastaan näkevät henkilöt arvioisivat terveytensä olevan yleisellä tasolla paremman kuin heillä, jotka eivät näe luonnollisia elementtejä?

1.4 Ikkunanäkymä ja mielipaikan valinta

Entä, jos ikkunanäkymä kotoa sisältää pelkkää kaupunkimaisemaa: kerrostaloja, asfalttia, parkkihalleja ja autoteitä, eli pelkästään urbaaneja elementtejä? Mielenkiintoinen kysymys on, pyritäänkö tällaista asioiden tilaa kompensoimaan jollain tavalla. Jos viherelementit näkymässä auttavat palautumaan arkielämän rasituksista, niin miten palautuvat he, joilla luonnollisia elementtejä ei ole saatavilla? Hakevatko he elpymiskokemusta viherelementtejä sisältäviltä alueilta kodin ulkopuolelta?

Maatin ja de Vriesin mukaan (2006) viherympäristöjen puutetta lähiympäristössä ei pyritä korvaamaan hakeutumalla esim. kodin ulkopuolisille viheralueille. Heidän tutkimuksensa mukaan ne ihmiset, jotka tarvitsevat **luontoa, hakeutuvat** lähelle luontoa ja ne ihmiset, jotka eivät tarvitse luontoa hakeutuvat urbaaniin ympäristöön luontoa sen kummemmin kaipaamatta. Tulos ei pitäne paikkaansa silloin, kun on kysymys henkilön negatiiviseksi kokemasta olotilasta, elpymättömyydestä, väsyneisyydestä ja keskittymiskyvyn puutteesta, joka voi johtaa stressin kokemukseen. Tästä pyritään aktiivisesti pois päin, koska tunne koetaan epämukavana (Kaplan, 1995).

Tutkimuksissa on havaittu, että mitä suurempi on stressin kokemus, sitä suurempi on halukkuus viettää aikaa luonnossa kaupungin sijasta (Van den Berg, Koole & van der Wulp, 2003) ja mitä väsyneempi henkilö on henkisesti, sitä enemmän hän haluaa kävelylle metsään kaupungin sijasta (Hartig & Staats, 2006). Luontopaikat ovat usein yliedustettuina paikkojen joukossa, joita ihmiset pitävät niin sanottuina mielipaikkoinaan, eli paikkoina, joissa halutaan viettää aikaa säännöllisesti. Mielipaikat ovat sellaisia, joihin ihmiset turvautuvat saadakseen itselleen hyvää oloa esim. haastavan tai emotionaalisesti rasittavan tapahtuman jälkeen. (Korpela 1989; 1992) Aikuiset, joilla oli paljon negatiivisia tunteita, valitsivat luontomielipaikan todennäköisemmin kuin mielipaikan muunlaiselta alueelta (Korpela, 2003). Koettu stressi ennusti myös suurta elpymiskokemusta luontomielipaikassa (Korpela ym., 2008). Luontomielipaikoilla voidaan katsoa olevan selvä funktio, jossa vierailun jälkeen stressin kokemus tuntuu vähäisemmältä ja mieliala paremmalta (Korpela & Ylen, 2007). Voidaan siis sanoa, että ihmisellä, joka kokee itsensä henkisesti huonovointiseksi, on tarve mennä luontoa sisältävään ympäristöön, koska sen arvioidaan antavan suurimman elpymiskokemuksen. Tämän voidaan ajatella palauttavan henkilön takaisin hyvän olon tilaan, jonka puutteen vuoksi hän luontomielipaikkaan hakeutui. Koettu stressi ennustaa luontoon ja luontomielipaikkaan hakeutumista ja syy näyttäisi olevan

se, että näissä paikoissa vierailu toimii säätelykeinona stressille ja huonolle ololle. Voisi siis kuvitella, että pelkästään kaupunkinäkyä katsova henkilö haluaisi hakea elpymiskokemusta luontomielipaikasta, koska luonnon elvyttävää kokemusta ei ole mahdollista saada kaupunkinäkyästä.

Vaikka mielipaikkojen suomat edut eivät rajoitu pelkästään luontomielipaikkoihin (Korpela, Kyttä & Hartig, 2002), juuri niillä näyttäisi olevan erityisen tärkeä asema oman tunnetilan itsesäätelyprosessissa. Korpelan mukaan mielipaikkoja käytetään aktiivisesti itsesäätelyn välineenä, apuna tunteiden säätelyssä, positiivisen itsen kokemuksen ylläpidossa, mielen tyhjentämisessä negatiivisilta tunteilta ja rauhoittumisessa (Korpela, 1989; 1992). Mielipaikkoja voidaan yli kulttuurirajojen pitää terapeuttisina ympäristöinä, joissa vierailun tarkoitus on voida paremmin (Newell, 1997). Virolaisten nuorten keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa luontomielipaikkoja kuvattiin hiljaisuuden, rauhan ja mukavuuden lähteeksi ja niitä kuvattiin paikkana, jossa voi unohtaa huolensa, rentoutua ja tehdä juuri sitä, mitä haluaa (Sommer, 1990). Chicagossa opettajien mielipaikkavalinnat määräytyivät stressin lähteen mukaan ja paikan tarjoamien selviytymiskeinojen omaan tilanteeseen sopivuuden mukaan. Työhön liittyvä stressi oli yhteydessä luontoon hakeutumiseen. Ne, joilla oli vähemmän työhön liittyvää stressiä, tyytyivät luonnosta saatavaan sensoriseen informaatioon esim. luonnon ääniin tai luontonäkymiin, kun taas voimakas työhön liittyvä stressi oli yhteydessä luontomielipaikkavalintaan (Gulwadi, 2006).

Mielipaikkoja voidaan pitää ART:n mukaisina elvyttävinä ympäristöinä, joihin ihmiset hakeutuvat elpyäkseen ja voidakseen paremmin. Niistä voi löytää samat ominaisuudet, jotka tekevät ART:n mukaan ympäristöstä elvyttävän, erityisesti sopivuutta itselle ja ympäristön johdonmukaisuutta (Korpela, 1991; Korpela & Hartig, 1996). Korpelan ja Hartigin tutkimuksessa (1996) luontomielipaikoissa arvioitiin olevan enemmän elvyttävän ympäristön piirteitä kuin kaupunkipaikoissa ja epämiellyttäviksi arvioiduissa paikoissa. Vaikutukseltaan voimakkaimpia elpymiskokemuksia on suomalaisen tutkimuksen mukaan saatavissa mielipaikoissa, jotka ovat ”liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvillä viheralueilla, ranta-alueilla, sekä metsä- ja luonnontilaisilla alueilla” (Tyrväinen ym., 2007). Kiinnostava kysymys on, tarvitsevatko vain urbaaneja elementtejä näkevät ihmiset luontomielipaikkoja enemmän kuin luontoa näkevät.

Tässä tutkimuksessa pyritään vastaamaan siihen, miten näkymä kotoa on yhteydessä mielipaikan valintaan. Onko elpymiskokemuksen tarve syynä siihen, miksi tietynlaisesta paikasta pidetään? Onko

elpymiskokemuksen tarpeella puolestaan juurensa kodin ikkunanäkymässä? Jos pelkkä näkymä luontoon riittää elpymiseen, ovatko luontomielipaikat kaupunkinäkymää katsovien keino elpymiseen?

1.5 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

1 a. Millä tavoin kodin ikkunanäkymän laatu on yhteydessä stressin tuntemukseen?

Hypoteesi: Luontoikkunanäkymää kotoaan katsovat kokevat vähemmän stressiä kuin kaupunkinäkymää kotoaan katsovat.

1 b. Millä tavoin kodin ikkunanäkymän laatu on yhteydessä stressin tuntemukseen, kun ikä ja tulotaso on otettu huomioon?

Hypoteesi: Luontoikkunanäkymää kotoaan katsovat kokevat vähemmän stressiä kuin kaupunkinäkymää kotoaan katsovat sen jälkeen, kun ikä ja tulotaso on otettu huomioon.

2. Millä tavoin kodin ikkunanäkymän laatu on yhteydessä negatiiviseen affektiivisuuteen?

Hypoteesi: Luontoikkunanäkymää kotoaan katsovat kokevat vähemmän negatiivista affektiivisuutta kuin kaupunkinäkymää kotoaan katsovat.

3. Millä tavoin kodin ikkunanäkymän laatu on yhteydessä omaan terveydentilan arvioon?

Hypoteesi: Luontoikkunanäkymää kotoaan katsovat arvioivat olevansa terveempiä kuin kaupunkinäkymää kotoaan katsovat.

4. Millä tavoin kodin ikkunanäkymän laatu on yhteydessä mielipaikan valintaan ja siitä saatavaan elpymiskokemukseen?

Hypoteesi: He, joilla on kaupunkinäkymä kodin ikkunasta, suosivat luontomielipaikkoja enemmän kuin he, joilla on luontonäkymä. Luontomielipaikoista saadaan enemmän elpymiskokemusta kuin kaupunkimielipaikoista.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

2.1 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistona käytettiin Tampereen yliopiston ja Metsäntutkimuslaitoksen yhdessä keräämää poikkileikkausaineistoa ”Kaupungin viheralueet ja ihmisten hyvinvointi”, johon vastaajat olivat 15-75-vuotiaita. Aineisto kerättiin strukturoituna kirjekyselynä syksyllä 2005. Kysely koostui osioista (I) asuinympäristö, (II) luonnon yleiskäyttö ja merkitys, (III) asuinympäristön viher- ja luontokohteet ja niihin liittyvät kokemukset, (IV) turvallisuus ja yhteisöllisyys, (V) hyvinvointi ja terveys, (VI) terveystottumukset ja (VII) vastaajan taustatiedot, työ ja opiskelu. Kyselyssä oli 74 kysymystä. Tässä tutkimuksessa keskityttiin kodin ikkunanäkymän laatua, hyvinvointia ja mielipaikkaa käsitteleviin kysymyksiin.

2.2 Vastaajat

Kysely lähetettiin 3000 ihmiselle Tampereella ja Helsingissä. Heidät oli valittu tutkimukseen satunnaisotannalla. 11 henkilöön ei saatu yhteyttä osoitteen muuttumisen vuoksi, jolloin otoksen kooksi tuli 2989 henkilöä. Kahden muistutuskierroksen jälkeen kyselyn palautti 1273 vastaajaa. Heistä miehiä oli 62,6 % (n=797) ja naisia 37,4% (n=476). Vastaajien iän keskiarvo oli 43,6, ja keskihajonta oli 16,3. Kaikki ikäryhmät olivat hyvin edustettuina tutkimuksessa, lukuun ottamatta 62-vuotiaita Tampereelta (2,8 % otoksesta, 1 % populaatiosta) ja 67-vuotiaita Helsingistä, (3,5 % otoksesta, 1,1 % populaatio) jotka olivat yliedustettuina tutkimuksessa. Yliedustettuina olivat myös miehet Helsingistä (46,6% otoksesta, 39,7% populaatiosta) ja aliedustettuina naiset Tampereelta (51,3 % otoksesta, 59 % populaatiosta).

Vastaajien ammattiasema ja koulutus on esitelty taulukossa 1. Useimmin ilmoitettuja ammattiasemia olivat ylempi toimihenkilö (19,3 %), työntekijä (18,5 %) ja eläkeläinen (19,4 %). Korkeakoulu (36,2 %) ja ammatillinen opisto (23,2%) olivat useimmiten ilmoitettuja koulutuksia.. Koska tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kodin ikkunanäkymää, on hyvä huomioida myös vastaajien asumismuoto

(taulukko 1). Yli puolet vastaajista ilmoitti asuvansa kerrostalossa (53 %). Omakotitalossa asui pienin osa vastaajista (9,3%).

2.3 Riippumaton muuttuja

Kyselylomakkeessa oli kysymys (liite 1, kysymys III 27) ”näkykö asuntonne ikkunasta (parveke mukaan luettuna) seuraavia näkymiä?”. Vaihtoehtoina olivat vihernäkymä, vesistönäkymä ja kaupunkinäkymä. Vastaajien tuli ilmoittaa, näkykö tällaisia elementtejä ollenkaan, yhdestä ikkunasta tai useammasta. Näistä muodostettiin ikkunanäkymän laadun muuttujat, joissa otettiin huomioon kaikki mahdolliset vaihtoehdot näkymien tyypeistä. Nämä on esitelty taulukossa 2. Seitsemästä näkymän laadusta kuudessa oli mukana luonnollisia elementtejä, eli mukana on muuttuja ”kaupunkinäkymä”, joka ei sisällä lainkaan viherelementtejä. Yli puolella vastaajista ikkunanäkymässä oli sekä kaupunki että viherelementtejä.

2.4 Riippuvat muuttujat

2.4.1 Stressin kokemus, negatiivinen affektiivisuus ja terveydentilan arviointi

Stressin summamuuttuja muodostettiin neljästä kysymyksestä, jotka käsittelivät koettuja oireita viimeisen vuoden aikana (Grahn & Stigsdotter, 2003). Kysymykset olivat seuraavat: ”Miten usein viimeisen vuoden aikana olette keskimäärin tuntenut ärtyneisyyttä / tuntenut stressaantuneisuutta / tuntenut ahdistuneisuutta / tuntenut epätavallisen voimakasta väsymystä”. Asteikon minimi oli 1 (= ei koskaan) ja maksimi 7 (= joka päivä). Muuttujan keskiarvo oli 3,7, keskihajonta 1,1, Cronbachin alpha 0,85 ja vastaajien määrä 1256.

Negatiivisen affektiivisuuden summamuuttuja muodostettiin neljästä lomakkeen kysymyksestä jotka käsittelivät koettuja oireita viimeisen kuukauden aikana (Watson, Clark & Tellegen, 1988, Watson & Pennebaker, 1989). Kysymykset koskivat keskittymiskyvyn puutetta, univaikeuksia tai huonoa unen laatua, hermostuneisuutta ja masentuneisuutta. Asteikon minimi oli 1 (= ei koskaan) ja maksimi 5 (= joka päivä). Muuttujan keskiarvo oli 2,1, keskihajonta 0,75, Cronbachin alpha 0,79 ja vastaajien lukumäärä 1256.

Taulukko 1. Vastaajien ammattiasema, koulutus ja nykyinen asumismuoto

Nykyinen ammattiasema	f	%
yrittäjä	65	5,2
ylempi toimihenkilö	246	19,3
alempi toimihenkilö	173	13,9
työntekijä	231	18,5
kotona	30	2,4
työtön	39	3,1
opiskelija / koululainen	185	14,8
eläkkeellä	242	19,4
muu	38	3
puuttuu	29	
yhteensä	1273	100
Koulutus		
ei mitään	163	14,1
ammattikurssi	103	8,9
ammattikoulu	178	15,4
amatillinen opisto	295	23,2
korkeakoulu	420	36,2
puuttuu	114	
yhteensä	1273	100
Nykyinen asumismuoto		
kerrostalo	674	53,3
pienkerrostalo	258	20,4
rivi- tai paritalo	215	16,9
omakotitalo	118	9,3
puuttuu	8	
yhteensä	1273	100

Taulukko 2. Vastaajien ikkunanäkymien laadut

Ikkunanäkymän laatu	f	%
Vihernäkymä	133	10,45
Vesinäkymä	1	0,08
Viher- ja vesinäkymä	39	3,06
Viher- ja kaupunkinäkymä	665	52,24
Vesi- ja kaupunkinäkymä	16	1,27
Viher-, vesi- ja kaupunkinäkymä	291	22,87
Kaupunkinäkymä ilman viherelementtejä	116	9,11
Yhteensä	1273	100

Itsearvioitua terveyttä mitattiin yhdellä kysymyksellä (Chandola & Jenkinson, 2000), ”millaiseksi arvioisit terveydentilasi tällä hetkellä”. Asteikon minimi oli 1 (= heikko) ja maksimi 5 (= erinomainen). Muuttujan keskiarvo oli 3,83, keskihajonta 0,80, Cronbachin alpha 0,59 ja vastaajien lukumäärä 1260.

2.4.2 Mielipaikan tyyppi

Tutkimuksessa vastaajia pyydettiin arvioimaan 16 paikkatyyppin tärkeyttä itselle viisiportaisella Likert-asteikolla. Paikat olivat luonnollisia ja urbaaneja elementtejä sisältäviä. Tämän jälkeen vastaajia pyydettiin valitsemaan näistä oma mielipaikkansa ja tätä tuli lyhyesti kuvailla avoimessa kysymyksessä. Aiemmissä tätä aineistoa analysoineissa tutkimuksissa faktorianalyysin avulla (promax-rotointi) tärkeysarvioiden perusteella muodostettiin neljä mielipaikkakategoriaa, jotka selittivät 45,5 % vaihtelusta (Korpela ym., 2008; Stenius, 2006). Näihin lisättiin vielä mielipaikkatyyppi ”vesiympäristöt”. Näin saadut mielipaikkatyyppit olivat ”luonnontilaiset luontoalueet (n = 466), rakennetut viheralueet (n = 253), vesiympäristöt (n = 203), rakennetut harrastusympäristöt (n = 99) ja kaupunkiympäristöt (n = 68).

2.4.3 Elpymiskokemuksen summamuuttuja

Elpymiskokemusta valitussa mielipaikassa mitattiin kuudella kysymyksellä, jotka sisälsivät rentoutumista, piristymistä ja ajattelun selkiytymistä koskevia kysymyksiä. Kolme kysymystä koskivat rauhallisuuden ja levollisuuden tunnetta (esim. ”tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä”), yksi kysymys käsitteli keskittymiskyvyn latautumista (”keskittymiskykyäni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi”) ja kaksi käsittelivät mielen puhdistumista ja ajattelun rauhoittumista (esim. ”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet”). Aiemmissä tätä aineistoa analysoineissa tutkimuksissa faktorianalyysin avulla (promax- rotaatio, yksi faktori latauksilla 0,74 – 0,86) näistä muodostettiin elpymiskokemuksen summamuuttuja ROS (Restoration Outcome Scale, Korpela ym., 2008). Muuttujan keskiarvo oli 5,1, keskihajonta 1,0, minimi 1, maksimi 7, Cronbachin alpha 0,92 ja vastaajien määrä 1242.

2.5 Aineiston analysointi

Ikkunanäkymän laadun (riippumaton muuttuja) yhteyttä koettuun hyvinvointiin ja mielipaikan valintaan (riippuvat muuttujat) tutkittiin varianssianalyysillä, t-testeillä ja khiin neliö- testillä. Aineiston analysoinnin mahdollistamiseksi näkymämuuttujasta tehtiin kaksiluokkainen: kaupunkinäkö (n = 116) ja luontonäkö (n = 1157). Kaupunkinäkö sisälsi näkötyypin kaupunkinäkö ilman viherelementtejä ja luontonäkö sisälsi muut näkötyypit (ks. taulukko 2). Mielipaikka-muuttujasta tehtiin myös kaksiluokkainen: luontomielipaikka (n=1147) ja kaupunkimielipaikka (n=68). Kaupunkimielipaikka sisälsi ympäristön ”kaupunkiympäristöt” ja luontomielipaikka sisälsi muut mielipaikan tyypit (ks. ”Mielipaikan tyyppi”).

3. TULOKSET

Tässä tutkimuksessa analysoitiin stressin ja negatiivisen affektiivisuuden summamuuttujia sekä yleisen terveydentilan arviota suhteessa vastaajan ikkunanäkymään (ks. Tutkimuksen toteutus summamuuttujien tiedoista). Tämän jälkeen tarkasteltiin ikkunanäkymän yhteyttä mielipaikan valintaan ja elpymiskokemusta mielipaikassa.

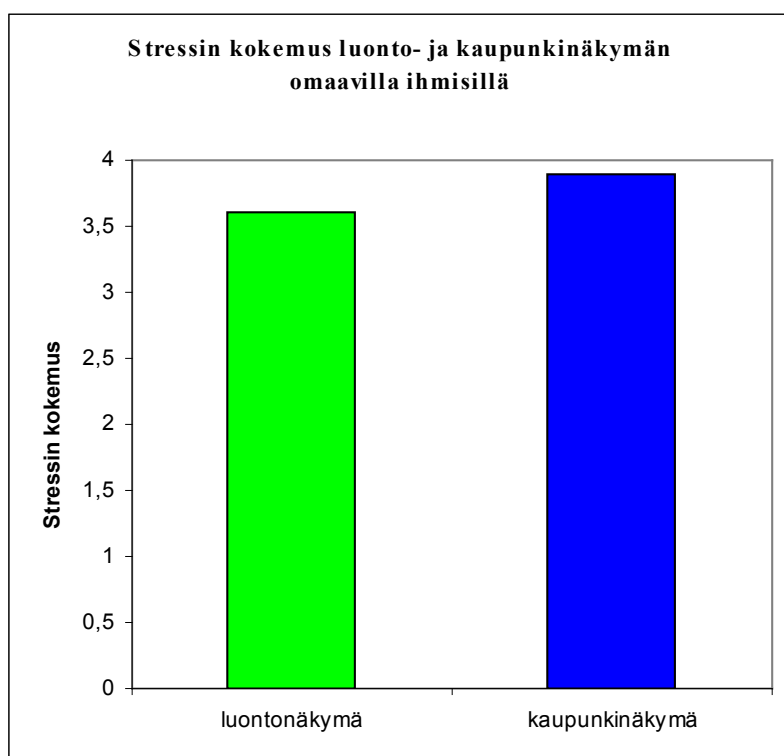
3.1 Analyysit:

3.1.1 Ikkunanäkymän yhteys stressaantuneisuuteen, negatiiviseen affektiivisuuteen ja terveydentilan arvioon

Ikkunanäkymän laadun yhteyttä stressiin, negatiiviseen affektiivisuuteen ja terveydentilaan analysoitiin MANOValla (Box's M $p=0.302$, Levene's test stressi-muuttujan kohdalla $p=0.170$, negatiivisen affektiivisuuden kohdalla $p=0.011$ ja terveydentilan arvion kohdalla $p=0.891$, Pillai's Trace $F(3,1225)=3,232$, $p=0.022$). Stressaantuneisuuden kohdalla tulokset osoittivat, että kaupunkinäköä katsovilla stressin kokemus oli merkitsevästi suurempi kuin luontonäköä katsovilla ($F(1, 1227)=5,978$, $p=0.015$, etan neliö= 0.005 , power= 0.686), mikä oli hypoteesin mukaista (kuva 1). Negatiivisen affektiivisuuden ja terveydentilan arvion kohdalla tulokset eivät olleet tilastollisesti

merkitseviä, mikä oli tutkimuksen hypoteesien vastaista (negatiivinen affektiivisuus $F(1,1227)=3,299$, $p=.07$, terveydentilan arvio $F(1, 1227)=1,540$, $p=.215$).

Kuva 1. Stressin kokemus luonto- (ka=3,60, s=1,24, n=1157) ja kaupunkinäkömään (ka=3,90, s=1,35, n= 116) omaavilla ihmisillä.



3.1.2 Iän ja tulotason yhteys stressin kokemukseen ikkunanäkymittäin

Seuraavaksi haluttiin tutkia sitä, millainen yhteys iällä ja tulotasolla on stressin kokemukseen erilaista ikkunanäkymää katsovilla. Tätä tutkittiin ANCOVAlla, jossa ikkunanäkymä oli riippumattomana muuttujana (kaksiluokkaisena, luonto- ja kaupunkinäkömä), stressin kokemus riippuvana muuttujana (summamuuttuja) ja kovariaatteina olivat ikä (jatkuva muuttuja) ja tulotaso (kaksiluokkainen muuttuja). Tulotaso- muuttuja tehtiin jatkuvasta muuttujasta ”tulot”, joka jaettiin kahteen osaan

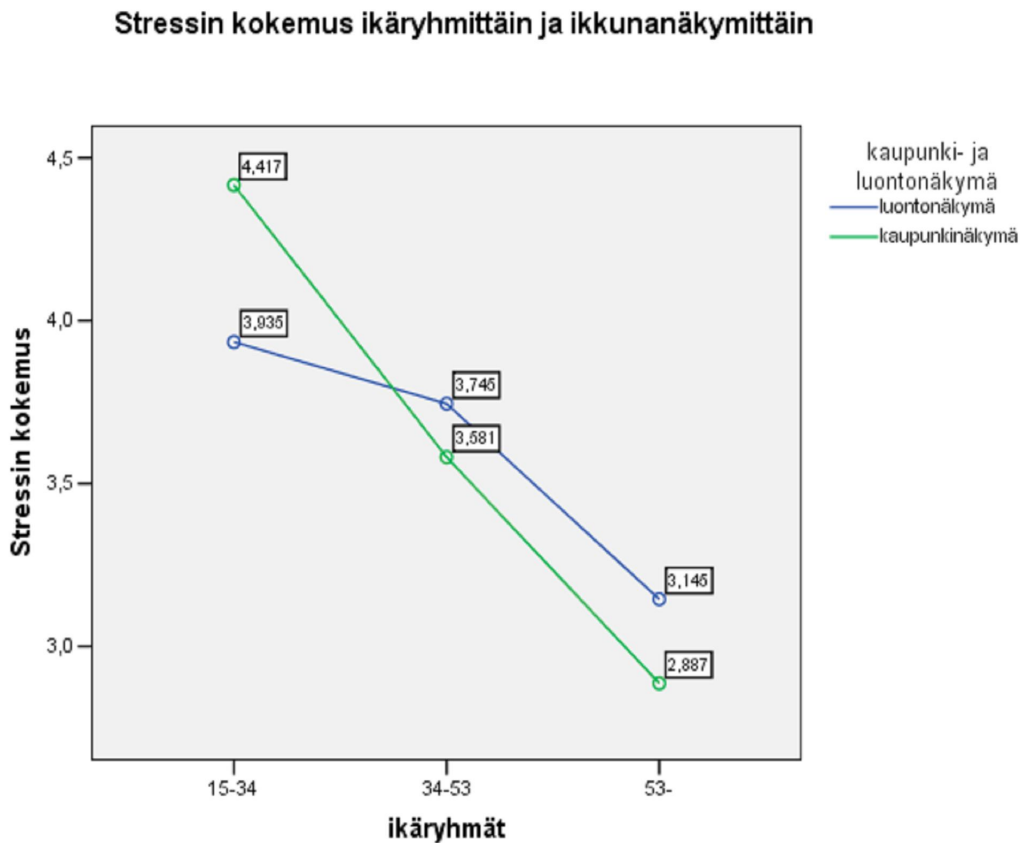
mediaanista (tuloluokka 1 n=607, tuloluokka 2 n=586). Tulotasolla ei ollut yhteyttä stressin kokemukseen, mutta iällä oli. Iän vakioinnin jälkeen kaupunki- ja luontonäkymää katsovien stressikokemuksessa ei ollut eroa ($F(1,1273)=1,09$, $p=.297$), mikä oli oletuksen vastaista.

Koska iän vakioinnin jälkeen kaupunki- ja luontonäkymää katsovien stressikokemuksessa ei ollut eroa, ikäryhmäeroja stressin kokemisessa tutkittiin näin ollen tarkemmin. Tätä tutkittiin kaksisuuntaisella ANOVAlla (kuva 2), jossa riippuvana muuttujana oli stressin kokemus ($ka=4.0$, $s=1.1$) ja riippumattomina muuttujina ikkunanäkymä (kaksiluokkainen, kaupunki- ja luontonäkymä) ja ikä. Ikämuuttujasta tehtiin kolmiluokkainen, 15–34-vuotiaat, 34–53-vuotiaat ja vähintään 53-vuotiaat.

Ikkunanäkymän ja iän yhdysvaikutus oli merkitsevä ($F(2,1237)=4.035$, $p=.018$, etan neliö= 0.06, $power=.720$). Ikäryhmällä ”15-34-vuotiaat” oli merkitsevä ero stressin kokemuksessa näkymittäin. Luontonäkymää katsovat kokivat itsensä merkitsevästi vähemmän stressaantuneiksi kuin kaupunkinäkymää katsovat ($t(431)=-3.138$, $p=.002$). Muissa ikäryhmissä erot stressin kokemuksessa näkymittäin eivät olleet merkittäviä. Ikäryhmällä ”vähintään 53-vuotiaat ” $t(400) = 0.716$, $p=.475$, ikäryhmällä ”34-53-vuotiaat” $t(406)=0.681$, $p=.402$.

Analyysit osoittivat myös, että iällä oli merkitsevä päävaikutus ($F(2,1237)=21,681$, $p=.000$, etan neliö =.034, $power = 1,00$). Kaikki ikäryhmät erosivat toisistaan merkitsevästi stressin kokemuksessa. 15–34-vuotiaat vs. 34–53-vuotiaat: $t(839)3,3408$, $p=.001$, 15–34-vuotiaat vs. vähintään 53-vuotiaat: $t(833)10,428$, $p=.000$, 34–53 vs. vähintään 53-vuotiaat: $t(808)6,758$, $p=.000$. Ikkunanäkymällä ei ollut merkitsevää päävaikutusta ($F(1,1237)=0.02$, $p=.887$, etan neliö =.00, $power = .052$).

Kuva 2. Vastaajien (n=1273) stressin kokemus ikäryhmittäin (15-34, 34-53, 53-vuotiaat) ja ikkunanäkymittäin (luonto- ja kaupunkinäkömää) stressi-summamuuttujalla mitattuna.



3.1.3 Ikkunanäkymän laatu ja mielipaikan valinta

Seuraavaksi haluttiin tutkia sitä, millaisessa yhteydessä ikkunanäkymän laatu ja mielipaikan valinta ovat keskenään. Oletuksena oli, että kaupunkinäkömää katsovat ihmiset valitsisivat luontomielipaikkoja mielipaikoikseen enemmän kuin luontonäkymää katsovat. Pelkästään kaupunkielementtejä ikkunastaan näkevien ihmisten voi olettaa hakeutuvan luontoon elpymiskokemuksen vuoksi, koska sitä on saatavilla vähemmän näkymästä, jossa ei ole

viherelementtejä. Tätä tutkittiin ristiintaulukoinnilla, jossa näkymä oli kaksiluokkainen muuttuja (luonto- ja kaupunkinäkymä) ja mielipaikka oli kaksiluokkainen muuttuja (luonto- ja kaupunkimielipaikka). Hypoteesin vastaisesti yhteyttä ei ollut löydettävissä ikkunanäkymän tyyppin ja mielipaikan valinnan välillä koko aineistossa ($\chi^2(1)=2.028$, $p=.116$, $\phi=.041$, $n=1206$) eikä eniten stressiä kokemalla ikäryhmällä 15 -34-vuotiaat ($\chi^2(1)=.011$, $p=.546$, $\phi=.005$, $n=433$) Näytti siltä, että ikkunanäkymän laatu ei ollut suoraan yhteydessä siihen, valittiinko mielipaikka luonnosta vai kaupungista.

Koska ikkunanäkymän laatu oli kuitenkin yhteydessä stressin kokemukseen (ja stressikokemuksessa oli vaihtelua kunkin ikkunanäkymän kohdalla), tutkittiin, voisiko stressin kokemuksella olla yhteys mielipaikan valintaan luonnosta tai kaupungista. Stressin yhteyttä mielipaikan valintaan tutkittiin nelikenttäisellä ristiintaulukoinnilla, jossa toinen muuttuja oli stressin kokemuksen määrä (runsas tai vähäinen stressin kokemus, stressi- summamuuttuja jaettu kahteen osaan mediaanista) ja toinen muuttuja mielipaikan valinta joko luonnosta tai kaupungista. (luontomielipaikan tai kaupunkimielipaikan valinta). Analyysit osoittivat (taulukko 3), että nuorista ihmisistä (15–34-vuotta) ne, jotka kokivat paljon stressiä, valitsivat odotettua enemmän mielipaikakseen luonnossa sijaitsevan alueen ($\chi^2(1)=3,460$, $p=.05$, $\phi= -0.90$, $n=428$). Heidän keskuudessaan kaupunkiympäristö valittiin mielipaikaksi odotettua vähemmän. Stressi näytti olevan välittävä tekijä kodin ikkunanäkymän ja mielipaikan valinnan välillä.

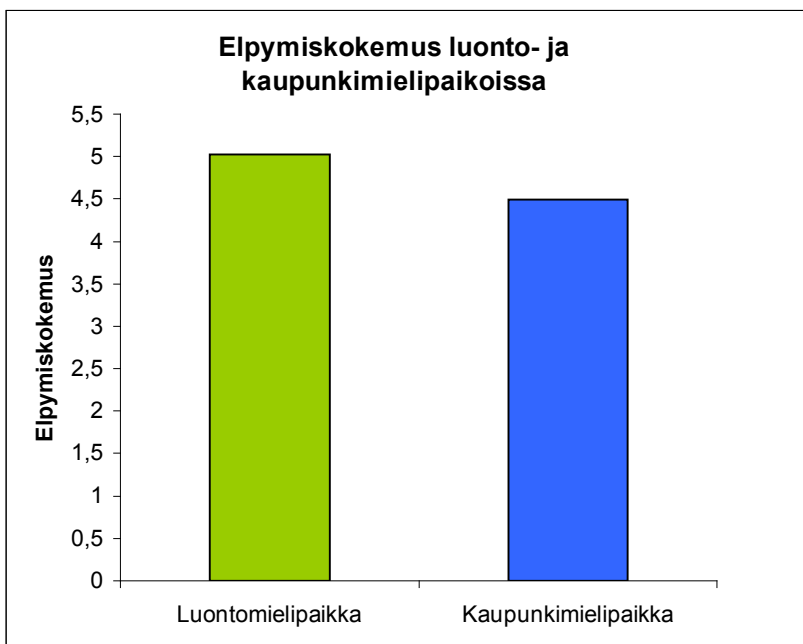
Taulukko 3. Paljon ja vähän stressiä kokevat nuoret ihmiset (n=428) sekä luonto- ja kaupunkimielipaikan valinta..

	<i>luontomielipaikan valinta</i>		<i>kaupunkimielipaikan valinta</i>		yhteensä	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>runsas stressin kokemus</i>	256	59,8	13	3	269	62,9
<i>vähäinen stressin kokemus</i>	144	33,6	15	3,5	159	37,1
yhteensä	400	93,05	28	6,5	428	100

3.1.4 Mielipaikan valinnan yhteys elpymiseen

Elpymiskokemusten myötä ihmiset voivat unohtaa arkipäivän murheensa ja kokea tunnetilansa positiivisemmiksi. Koska ikäryhmässä 15-34-vuotiaat paljon stressiä kokevat ilmoittivat mielipaikakseen luontoalueen useammin kuin kaupunkialueen, selvitettiin, voiko se johtua koetuista elpymiskokemuksen eroista mielipaikassa. Analysoitiin elpymisen eroja kaupunki- ja luontomielipaikoissa. Elpymistä arvioitiin ROS- (Korpela et al. 2008) summamuuttujalla (iällä 15–34 $n=435$, $ka=5,06$, $s=.94$). Analyysi suoritettiin t-testillä ja mielipaikka oli edelleen jaoteltu kahteen luokkaan: luonto- ja kaupunkimielipaikkoihin. Tulokset osoittivat (kuva 3), että koetussa elpymisessä oli merkitsevä ero kahden mielipaikkatyyppin välillä ($t(426)=3,241$, $p=.001$). Luontomielipaikoissa koettiin merkitsevästi enemmän elpymistä kuin kaupunkimielipaikoissa, mikä oli tutkimuksen oletuksen mukaista. Näytti myös siltä, että mitä suurempi oli nuoren vastaajan stressin kokemus, sitä enemmän hän koki elpymisensä mielipaikassaan ($r=.107$, $p=.027$).

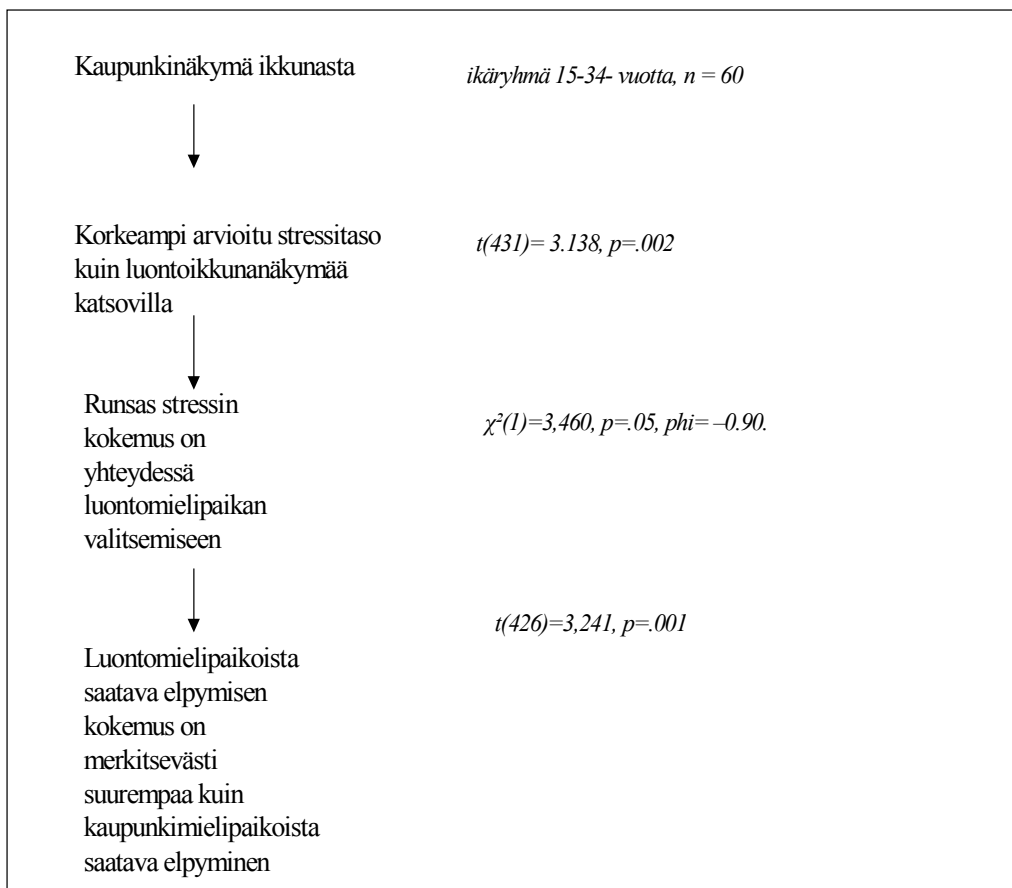
Kuva 3. Elpymiskokemukset luonto - ($ka=5.023$, $s=0.940$, $n=400$) ja kaupunkimielipaikoissa ($ka=4.49$, $s=0.591$, $n=28$) ROS- mittarilla arvioituna, ikäryhmässä 15- 34-vuotiaat.



3.2 Yhteenvetoa

Tutkimuksen tulokset kaiken kaikkiaan on esitetty kuvassa 4. Tulokset (ja analyysit) voidaan hypoteettisesti asettaa ikään kuin ajalliseen jatkumoon, jonka paikkansapitävyyttä tulisi selvittää jatkotutkimuksin. Kaupunkinäkömää ikkunasta oli yhteydessä stressin tunteen nousuun 15-34-vuotiailla. Korkeaksi arvioitu stressitaso oli tässä ikäryhmässä yhteydessä luontomielipaikan suosimiseen, minkä tekee ymmärrettäväksi se, että niistä saatava elpymiskokemus oli merkitsevästi suurempi kuin kaupunkimielipaikoista saatava elpymiskokemus.

Kuva 4. Tutkimuksen tulosten yhteenvetoa



4. POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitettiin ikkunanäkymän yhteyttä hyvinvointiin suomalaisessa aineistossa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko luontoikkunanäkymä kotoa yhteydessä alentuneeseen stressin kokemukseen, alentuneeseen negatiiviseen affektiivisuuden kokemukseen ja positiiviseen arvioon omasta terveydentilasta. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, mikä rooli mielipaikoilla on suhteessa ikkunanäkymään ja elpymiskokemukseen. Kiinnostuksen kohteena oli, onko ikkunanäkymän laadulla yhteys mielipaikan valintaan luonnosta tai kaupungista. Kaupunkinäkömää katsovat saattavat tarvita luontomielipaikkoja enemmän kuin luontonäkymä katsovat ja luontonäkymä ikkunasta saattaa puolestaan olla riittävä elpymisen lähde. Nyt tehdyn tutkimuksen otos oli heterogeeninen suhteessa tulotasoon, terveydentilaan ja yhteiskunnalliseen asemaan, mitä se ei ole ollut aikaisemmissa vastaavissa tutkimuksissa (vrt Kuo, 2001; Tennessen & Cimprich, 1995; Ulrich, 1984).

4.1 Tulokset

Yksi tutkimuksen keskeisimmistä tuloksista oli, että luontonäkymää kotoaan katsovat 15-34-vuotiaat ihmiset (n = 433) arvioivat itsensä merkitsevästi vähemmän stressaantuneiksi kuin kaupunkinäkömää katsovat ihmiset. Tämä oli tutkimuksen oletuksen mukaista. Tähän ikäryhmään kuuluvat ihmiset, joiden ikkunanäkymä kotoa koostui pelkistä urbaaneista elementeistä, arvioivat siis olevansa merkitsevästi stressaantuneempia kuin viherelementtejä ikkunastaan näkevät ihmiset. Oletusten vastaisesti ikkunanäkymän laatu ei ollut yhteydessä negatiivisen affektiivisuuden kokemukseen eikä yleiseen arvioon omasta terveydentilasta.

Tutkimuksessa löytyi yhteys ikkunanäkymän tyypin, stressin kokemuksen ja mielipaikan valinnan välillä 15-34-vuotiailla. Vaikka ikkunanäkymän tyyppi ei ollut suoraan yhteydessä mielipaikan valintaan tutkimuksen oletuksen vastaisesti, näkömään laatu oli yhteydessä stressin kokemukseen. Tämä oli puolestaan yhteydessä mielipaikan valintaan. Kuten edellä kuvattiin, kaupunkinäkömää katsovat nuoret ihmiset arvioivat stressitasonsa korkeammaksi kuin luontonäkymää katsovat. Arvioitu stressitaso oli puolestaan yhteydessä siihen, missä vastaajan mielipaikka oli. Korkeaksi arvioitu

stressitaso oli yhteydessä luontomielipaikan valintaan, ja syyn voidaan olettaa olevan siinä, että luontomielipaikkojen koettiin olevan merkitsevästi parempia elvyttäjiä kuin kaupunkimielipaikkojen (kuva 3).

4.2 Tulosten arviointia

Tutkimus tukee teorioita, joiden mukaan luonto vaikuttaa positiivisesti katsojaansa alentamalla stressin tuntemusta (Hartig ym., 2003; Kaplan, 1995; Ulrich ym., 1991). Koska tutkimus oli lomakemuotoinen, ei ollut mahdollista seurata ajallisesti miten elpymisprosessi etenee ja mikä johtaa siihen, että stressitaso arvioidaan alhaisemmaksi luontoa näkevien keskuudessa. Onko kyseessä parantunut keskittymiskyky, joka auttaa stressistä palautumiseen? Kuon (2001) tutkimuksen mukaan luontonäkymä kotoa oli yhteydessä parempaan keskittymiskykyyn ja siihen, että elämän murheet arvioitiin vähemmän hankaliksi. Kyseessä voi olla myös fysiologisten toimintojen rauhoittuminen, joka johtaa arvioimaan omat stressioireet lievemiksi kuin kaupunkinäkömää katsovilla. Ulrichin ym. (1991) mukaan luonnolle altistuminen alentaa stressin tuntemusta ja Kaplanin (1995) mukaan stressi ja keskittymiskykyä ylläpitävä kohdistettu tarkkaavuus ovat yhteistoiminnassa siten, että stressi vaikuttaa kognitiivisiin prosesseihin ja myös toisinpäin. Tämä tutkimus pystyy vastaamaan vain siihen, että nämä kaksi asiaa, ikkunanäkymä luontoon ja stressitason arvioiminen kaupunkinäkömää katsovia alhaisemmaksi, ilmenevät yhdessä.

Tässä tutkimuksessa negatiivisella affektiivisuudella ja näkymällä kodin ikkunasta ei ollut yhteyttä, vaikka negatiivinen affektiivisuus ja stressin kokemus ovat yleensä positiivisessa korrelaatiossa toistensa kanssa (Watson ym., 1988). Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että jonkinlainen yhteys kodin ikkunanäkymällä ja negatiivisen affektiivisuuden kokemuksella on olemassa, mutta löydökset eivät olleet merkittäviä tässä tutkimuksessa. On mahdollista, että isommalla otoskoolla tulokset olisivat olleet löydettävissä. Toisaalta vastaajille lähetetty kyselylomake (liite 1, lyhennetty versio) kattoi niin laajan alueen kysymyksiä, että negatiivista affektiivisuutta ei ollut mahdollista tiedustella laajasti.

Terveydentilan yleinen arvio ei ollut yhteydessä kodin ikkunanäkymän laatuun ja tulokset eivät tältä osin tue Ulrichin (1984) tutkimusta pelkän näkymän vaikuttavuudesta terveydentilaan. Ei kuitenkaan ollut yllättävää sinänsä, että yhteyttä ei ollut olemassa, koska terveydentilan arvioon vaikuttavat niin monet muutkin asiat: kuinka lähellä viheralue sijaitsee kotia (Maas ym., 2006), kuinka usein

viheralueita hyödynnetään (Grahn & Stigsdotter, 2003), ja hyödynnetäänkö niiden tarjoamia liikkumisen mahdollisuuksia (Hansmann ym., 2007; Takano ym., 2002). Tässä tutkimuksessa ei pystytty mittaamaan näitä asioita, vaan kontrolloimaan pelkästään ikä ja tulotaso. Hypoteettisesti ajateltuna viheralueen näkeminen kodin ikkunasta voisi olla yhteydessä siihen, miten ne vetävät puoleensa hyödyntämään niitä, ja tällä olisi vaikutus terveydentilan arvioon. Ilmiö ei ehkä ollut tavoitettavissa kyselylomakkeen vain yhdellä asiaa käsittelevällä kysymyksellä (Liite 1, kysymys V 6). Toisaalta, jos tutkimuksessa olisi kysytty koettuja terveysoireita terveydentilan sijaan, tulokset olisivat voineet olla erilaisia. Näkymällä olisi voinut olla yhteys koettujen terveysoireiden määrään, kuten aikaisemmassa tutkimuksessa (de Vries ym., 2003). Ulrichin sairaalatutkimusta ei myöskään ole koskaan uusittu ja tulokset ovat replikoimatta. On myös huomioitava, että Ulrichin tutkimuksessa (1984) tulokset eivät perustu itsearvioituun terveydentilaan, vaan muiden tekemiin havaintoihin terveydentilasta, sairaalassaoloajasta ja käytettyjen lääkkeiden määrästä.

Tutkimuksessa löydettiin ikkunanäkymän tyyppiä ja mielipaikan valintaa yhdistävä tekijä, stressin tuntemus. Tämän tutkimuksen tuloksilla on siis annettavaa myös mielipaikkatutkimukselle. Koska analysoinneissa kyseessä oli ristiintaulukointi, on pohdittava myös vaikutuksen mahdollista vastakkaista suuntaa. On mahdollista, että ensin on luontomielipaikan valinta ja sen jälkeen on koettu korkea stressitaso. Tällöin on mahdollista pohtia luontomielipaikkojen stressiä lisäävää vaikutusta ja kaupunkimielipaikkojen stressiä vähentävää vaikutusta. Jatkoanalyysit kuitenkin osoittivat, että luontomielipaikassa koettiin merkitsevästi enemmän elpymistä kuin kaupunkimielipaikoissa ja että mitä suurempi stressi, sitä suurempi elpymiskokemus. Tämän vuoksi on epätodennäköistä, että vaikutuksen suunta olisi edellä mainittu. Elpymiskokemus on kuitenkin sellainen, jossa negatiiviseksi arvioidut tunnetilat vähenevät, eivätkä lisäänty (esim. Kaplan, 1995).

Koska ikkunanäkymän tyyppi ei ollut suoraan yhteydessä mielipaikan valintaan, kysymyksessä saattavat olla erilaisilla aikajanoilla toimivat prosessit. Tätä ei ollut tässä tutkimuksessa tutkimuksen lomakemuotoisuuden vuoksi mahdollista seurata. Ikkunanäkymän laadusta ei suoraan seuraa mielipaikan valinnan prosessi. Aluksi ihminen joko elpyy tai ei elvy ikkunanäkymäänsä katsomalla ja tällä on yhteys siihen, kuinka stressaantuneeksi hän itsensä kokee. Tässä tutkimuksessa selvisi, että 15-34-vuotiailla korkeaksi arvioitu stressitaso oli yhteydessä siihen, että mielipaikka valitaan mieluummin luonnosta kuin kaupungista ja syy näyttäisi olevan niiden koetut erot elvyttävyydessä. Tulokset tukevat löydöksiä, joiden mukaan paljon stressiä kokevat ihmiset suosivat luontomielipaikkoja (Korpela &

Ylen, 2007; Korpela ym., 2008), koska niiden koetaan olevan parempia elvyttäjiä kuin kaupunkiympäristöjen (Korpela & Hartig, 1996; Korpela ym., 2001).

4.3 Mittareiden arviointia

Tutkimuksen sisältöä analysoitaessa tehtiin kaikista viherelementtejä sisältävistä näkymätyypeistä yksi muuttuja, luontonäkymä, jotta aineiston koko olisi otollinen vertailuille (ks. tulokset). Näin ollen luontonäkymä sisältää tässä tutkimuksessa kaikki näkymät, joissa oli olemassa **viherelementti, ja** kaupunkinäkymä edustaa näkymää, jossa ei näy yhtään luonnon elementtiä. Tulisi tutkia tarkemmin, minkälainen vihernäkymän tyyppi spesifisti on yhteydessä hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa viherelementit kaupunkinäkymässä riittivät stressitason arvioinnin alenemiseen ja niiden puuttuminen kokonaan näkyi stressitason arvioinnin nousuna.

Tässä tutkimuksessa myös kaikki luontomielipaikkatyypit oli laitettu yhteen luokkaan ”luontomielipaikka” aineiston analysoinnin mahdollistamiseksi. Olisi mielenkiintoista tietää, onko kaupunkinäkymään yhteydessä oleva elpymisen tarve yhteydessä sellaisten mielipaikkatyyppien valintaan, joista on suomalaisen tutkimuksen mukaan saatavissa suurin elpymiskokemus. Näitä olivat liikuntaan liittyvät viheralueet, ranta-alueet sekä metsä- ja luonnontilaiset alueet (Tyrväinen ym., 2007). Kompensoiko jokin luontomielipaikan tyyppi erityisesti viherelementtien puutetta ikkunanäkymässä?

4.4 Yleistettävyyden ja jatkotutkimukset

Tulosten yleistettävyydessä on noudatettava varovaisuutta. Tulosten vaikutusten koot eivät olleet kovin suuria ja yhteydet näkymän ja stressin kokemuksen välillä olivat löydettävissä ainoastaan nuorimmilla vastaajilla, 15-34-vuotiailla. Tässä ryhmässä oli naisvastaajia (n=295) enemmän kuin miesvastaajia (n=144) ja enemmän luontonäkymää (n=373) katsovia kuin kaupunkinäkymää (n=60) katsovia vastaajia, joten näihin asioihin tulisi jatkotutkimuksissa kiinnittää huomiota. Tutkimuksen lomakemuotoisuus asettaa myös omat rajoituksensa. Tulisi selvittää kumpi vaikuttaa ensin, stressin kokemus vai näkymä kodin ikkunasta ja tätä varten tarvittaisiin seurantatutkimuksia. Koska kaikki vastaukset olivat itsearviointeja, on niihin suhtauduttava myös varauksella. Ei voida varmasti tietää, kuka lomakkeet on täyttänyt ja kuinka toden kuvan vastaaja on ilmoittanut.

Tietääkseni ikkunanäkymän yhteyttä hyvinvointiin ei ole aikaisemmin tutkittu Suomessa. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan sanoa, että jatkotutkimuksissa tulisi ajallisesti seurata ikkunanäkymän laadun ja elpymiskokemuksen synnyn ilmiötä. Miten prosessi etenee ajallisesti ja ovatko prosessista löydettävissä elpymisen merkit fyysisellä (Ulrich ym., 1991) ja kognitiivisella (Kaplan & Kaplan, 1989) tasolla? Millainen aika vaaditaan, että kaupunkinäkyvä nostaa stressin tuntemusta ja stressin kokemus saa valitsemaan mielipaikan luonnosta? Prosessia, jossa aluksi on ikkunanäkymän tietty tyyppi ja lopussa tarvittavan elpymiskokemuksen hakeminen luonnosta, tulisi selvittää tarkemmin. Mahdollisuuden tutkia tätä asiaa tarjoaisivat esimerkiksi juuri tietyille alueelle muuttaneet ihmiset, joilla osalla olisi luonto- ja osalla kaupunkinäkyvä ikkunastaan. Tällöin voitaisiin^[th7] stressitason alkumittausten jälkeen ajallisesti seurata stressitason ja elpymisen tarpeen kehittymistä näkymittäin. Jatkossa tulisi myös tutkia tarkemmin kaikkia kolmea tässä tutkimuksessa esiintynyttä ikäryhmää (15-34, 34-53, 53-), jotta saataisiin tarkemmin selville, millaisia yhteyksiä luontonäkymällä on hyvinvointiin eri ikäryhmissä.

4.5 Lopuksi

Nuorten ihmisten näkyvä kodin ikkunasta ja koettu hyvinvointi vaativat lisää tarkastelua. Tässä tutkimuksessa erot stressin kokemisessa näkymittäin korostuivat juuri tässä ryhmässä: kaupunkinäkyvä kodistaan katsovilla stressin taso oli korkeampi ja tämä oli yhteydessä mielipaikan valintaan luontoympäristöstä. On erityisen mielenkiintoista, että luontonäkyvä on yhteydessä hyvinvointiin elämänvaiheessa, jossa on useimmiten paljon stressiä liittyen elämänvaiheeseen yleisesti. Luontonäkymästä tulisi tehdä mahdollisimman monelle nuorelle mahdollinen. Tämä onnistuu viheralueiden määrää lisäämällä ja kiinnittämällä huomiota nuorten suosimiin asuinalueisiin. Nämä asiat olisi syytä ottaa huomioon myös kaupunkisuunnittelussa.

Lähdeluettelo:

Aldwin, C. (1991). Does age affect the stress and coping process? Implications of age differences in perceived control. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 46, 174-180.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. (1997). *Ympäristöpsykologian perusteet*. Juva: WSOY.

Berman, M. G., Jonides, J. & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19, 1207-1212.

van den Berg, A., Hartig, T. & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*, 63, 79-96.

van den Berg, A. E., Koole S. L., van der Wulp N. Y. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology*, 23, 135-146.

Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 249-259.

Chandola, T. & Jenkinson, C. (2000). Validating self-rated health in different ethnic groups. *Ethnicity & Health*, 5, 151-159.

Grahn, P. & Stiksdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban forestry & urban greening*, 2, 1-18.

Gulwadi, G. B. (2006). Seeking restorative experiences. Elementary school teachers' choice for places that enable coping with stress. *Environment and behavior*, 38, 503-520.

Hansmann, R., Hug, S. & Seeland, K. (2007). Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban forestry & urban greening*, 6, 213-225.

- Hartig, T., Böök, A., Gärvill, J., Olsson, T. & Gärling, T. (1996). Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37, 378-393.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S. & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109-123.
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment & behavior*, 23, 3-26.
- Hartig, T. & Staats, H. (2006). The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 215- 226.
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine K. A. & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of environmental psychology*, 17, 165-170.
- Hietanen, J. K., Klemettilä, T., Kettunen, J. E. & Korpela, K. M. (2007). What is a nice smile like that doing in a place like this? Automatic affective responses to environments influence the recognition of facial expressions. *Psychological Research*, 71, 539-552.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: Psychological benefits. *Environment and Behavior*, 33, 507-542
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15, 169-182.
- Kaplan, S. (1998). *With people in mind: Design & Management of Everyday Nature*. Covelo, CA, USA: Island Press

- Korpela, K. M. (1989). Place- identity as a product of environmental self- regulation. *Journal of environmental psychology, 9*, 241-256.
- Korpela, K. M. (1991). Are favorite places restorative environments? Teoksessa J. Urbina- Soria, P. Ortega-Andeane & R. Bechtel (toim.), *Healthy environments. Proceedings of the 22nd annual conference of the EDRA (s. 371-377). Oklahoma City: EDRA,*
- Korpela, K. M. (1992). Adolescent's favourite places and environmental self- regulation. *Journal of environmental psychology, 12*, 249-258.
- Korpela, K. & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology, 16*, 221-233
- Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G. & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self- regulation in favorite places. *Environment and Behavior, 33*, 572-589.
- Korpela, K., Kytta, M. & Hartig, T. (2002). Restorative experience, self- regulation, and children's place preferences. *Journal of Environmental psychology, 22*, 387-398.
- Korpela, K. M. (2003). Negative mood and adult place preference. *Environment and behavior, 35*, 331-346.
- Korpela, K. M. & Ylen, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favorite places in the vicinity. *Health & Place, 13*, 138-151.
- Korpela, K. M., Ylen, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place, 14*, 636-652.
- de Kort, Y. A. W., Meijnders, A. L., Sponsolee, A. A. G., Ijsselsteijn, W. A. (2006). What's wrong with virtual trees? Restoring from stress in a mediated environment. *Journal of Environmental Psychology, 26*, 309-320.

Krueger, P. M. (2008). Being poor and coping with stress: health behaviors and the risk of death. *American Journal of Public Health*, 98, 889-896.

Kuo, F. E. (2001). Coping with poverty. Impacts of environment and attention in the inner city. *Environment and Behavior*, 33, 5-34.

Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 125-134.

Leather, P., Pyrgas, M., Beale, D. & Lawrence, C. (1998). Windows in the workplace. Sunlight, View and Occupational Stress. *Environment and Behavior*, 30, 739-762.

Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., de Vries, S. & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 587-592.

Maat, K., de Vries, P. (2006). The influence of the residential environment on green- space travel: testing the compensation hypothesis. *Environment and Planning A*, 38, 2111- 2127.

Newell, B. N. (1997). A cross- cultural examination of favorite places. *Environment and Behavior*, 29), 495-514.

Shin, W. S. (2007). The influence of forest view through a window on job satisfaction and job stress. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 22, 248-253.

Sommer, B. (1990). Favorite places of estonian adolescents. *Children's Environments Quarterly*, 7, 32-36.

Stenius, H. (2006). *Mielipaikassa elpymisen, negatiivisen affektiivisuuden ja koetun terveyden väliset yhteydet*. Tampereen yliopisto, psykologian laitos, pro gradu.

- Takano, T., Nakamura, N. & Watanabe, M. (2002). Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology and Community Health, 56*, 913-918.
- Taylor, A. F., Kuo, F. E., Sullivan, W. C. (2002). Views to nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology, 22*, 49-63.
- Tennessen, C. M., Cimprich, B. (1995). Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology, 15*, 77-85.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. (2007) *Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin*. Metlan työraportteja 52: 57-77.
- Ulrich, R. S. (1981) Natural scenes versus urban scenes. Some psychophysiological effects. *Environment and behavior, 13*, 523-556.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science, 224*, 420-421.
- Ulrich, R. S., Simons, R.F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology, 11*, 201-230.
- Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Watson, D. & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: Exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review, 96*, 234-254.
- Velarde, M. D., Fry, G. & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology. *Urban forestry & urban greening, 6*, 199-212.

Wells, N. M., Evans, G. W. (2003). Nearby nature. a buffer of life stress among rural children. *Environment and behavior*, 35, 311-330.

Verderber, S. (1986). Dimensions of person- window transactions in the hospital environment. *Environment and Behavior*, 18, 450-466.

de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewagen, P. P. & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments- healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning*, 35, 1717-1731.

III Asuinympäristön viher- ja luontokohteet ja niihin liittyvät kokemukset

16. Kuinka tärkeitä Teille ovat seuraavat paikat ja alueet? Valikaa kustakin kohdasta mielipidettäanne parhaiten vastaava vaihtoehto.	Ei lainkaan tärkeitä	Ei kovin tärkeitä	Kohtalaisen tärkeitä	Melko tärkeitä	Erittäin tärkeitä
a. Kaupunkikeskustan erilaiset palvelu- ja sisätilat	1	2	3	4	5
b. Leikkipuistot	1	2	3	4	5
c. Pururadat, pelikentät ja rakennetut liikuntapaikat	1	2	3	4	5
d. Siirtolapuutarha- ja palstaviljelyalueet	1	2	3	4	5
e. Rakennetut puistot (nurmikoita, kulkuväyliä ja istutuksia)	1	2	3	4	5
f. Koirapuistot	1	2	3	4	5
g. Kaupunkikeskustan katu- ja ulkotilat	1	2	3	4	5
h. Maisemapellot ja -niityt	1	2	3	4	5
i. Laajat yhtenäiset metsäalueet	1	2	3	4	5
j. Pienet metsiköt	1	2	3	4	5
k. Väljät ja vihreät tontit	1	2	3	4	5
l. Liikenneviheralueet (suojaistutukset, viherkaistat, puukujanteet)	1	2	3	4	5
m. Uimarannat, venevalkamat ja satamat	1	2	3	4	5
n. Kortteliviheralueet (talonpääty metsiköt, pienpuistot tonttien välillä)	1	2	3	4	5
o. Koristeelliset istutukset ja kukkaloisto	1	2	3	4	5
p. Luonnontilaiset pienalueet (purolaaksot, kosteikot, pensaikot, kalliot, kedot jne.)	1	2	3	4	5

17. Valitkaa edellisessä listassa olevista aluetyypeistä se, jolla sijaitsee paikka, jota voisitte kutsua omaksi mielipaikaksenne. Kirjoittakaa aluetyyppiä vastaava kirjain tähän laatikkoon:

18. Miten kaukana asunnostanne tämä mielipaikka sijaitsee? _____ metriä *tai* _____ kilometriä

19. Kuvailkaa tarkemmin, mikä ja millainen on edellä valitsemanne mielipaikka?

22. Arvioikaa <i>mielipaikkaanne</i> liittyviä <i>tuntemuksianne</i> seuraavien väitteiden suhteen – millaisia muutoksia oloillassanne tässä paikassa käyminen tai oleminen yleisimmin saa aikaan? <i>Kuvaa kokemustani ...</i>							
	Ei lainkaan	Erittäin vähän	Melko vähän	Ei vähän eikä paljon	Melko paljon	Erittäin paljon	Täysin
a. Tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä.	1	2	3	4	5	6	7
b. Keskittymiskykyäni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi.	1	2	3	4	5	6	7
c. Täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini.	1	2	3	4	5	6	7
d. Täältä tultuani olen aina elpynyt ja rentoutunut.	1	2	3	4	5	6	7
e. Täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet.	1	2	3	4	5	6	7
f. Täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatukseni.	1	2	3	4	5	6	7
g. Kaipaisin tätä paikkaa, jos muuttaisin muualle.	1	2	3	4	5	6	7
h. Jatkuvakaan käyminen täällä ei tunnu tylsältä.	1	2	3	4	5	6	7

27. Näkyykö asuntonne ikkunoista (parveke mukaan luettuna) seuraavia näkymiä, ja jos näkyy, niin <i>rastittakaa</i> oletteko tyytyväinen näihin näkymiin?	Ei näy	Näkyy yhdestä ikkunasta	Näkyy useammasta ikkunasta	Olen tyytyväinen näkymään / näkymiin (■)
a. Vihernäkymä (puisto, puutarha, viherpiha, metsä jne.)	1	2	3	<input type="checkbox"/>
b. Vesistönäkymä (meri, järvi, lampi, joki jne.)	1	2	3	<input type="checkbox"/>
c. Kaupunkinäky (katuja, rakennuksia jne.)	1	2	3	<input type="checkbox"/>

V Hyvinvointi ja terveys

1. Miten usein <u>viimeisen vuoden</u> aikana olette keskimäärin ...	En kertaakaan	Kerran tai pari	3-6 kertaa	Kerran tai pari kuukaudessa	Kerran tai pari viikossa	Useita kertoja viikossa	Joka päivä
a. tuntenut ärtyneisyyttä?	1	2	3	4	5	6	7
b. tuntenut itsenne keskittyneeksi ja innostuneeksi?	1	2	3	4	5	6	7
c. tuntenut stressaantuneisuutta?	1	2	3	4	5	6	7
d. tuntenut itsenne energiseksi heti aamusta?	1	2	3	4	5	6	7
e. tuntenut ahdistuneisuutta?	1	2	3	4	5	6	7
f. tuntenut epätavallisen voimakasta väsymystä?	1	2	3	4	5	6	7

2. Miten usein <u>viimeisen kuukauden</u> aikana olette tunteneet seuraavia tuntemuksia? Ympyröikää omaa kokemustanne parhaiten kuvaava arvo. <i>Listäksi merkikää taulukon loppuun (viimeiseen sarakkeeseen) rasti mikäli tuntemus on kohdallanne pitkäaikainen eli krooninen.</i>						
	En kertaakaan	Kerran tai pari kuukaudessa	Kerran tai pari viikossa	Useita kertoja viikossa	Joka päivä	Jos <u>pitkäaikainen</u> tuntemus, laita rasti (☒)
a. Keskittymiskyvyn puutetta	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
b. Univaikeuksia tai huonoa unen laatua.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
c. Hermostuneisuutta tai ahdistuneisuutta.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
d. Korkeata verenpainetta.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
e. Lihasjännityksiä tai -kipua (esim. hartioissa)	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
f. Selkäkipua.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
g. Voimakasta päänsärkyä.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
h. Vatsan toimintahäiriötä tai vatsakipua.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
i. Heikotusta tai huimausta.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
j. Yleistä epämukavuuden tuntua kehossa.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
k. Masentuneisuutta	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
l. Luottamusta kykyihini ratkaista omakohtaisia ongelmiani.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
m. Tuntemusta, että vaikeudet kasautuvat liian suureksi itselleni.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

6. Millaiseksi arvioitte terveyttenne yleisesti tällä hetkellä?

1. Huono 2. Melko huono 3. Ei hyvä eikä huono 4. Melko hyvä 5. Erinomainen

VII Vastaajan taustatiedot

1. Sukupuoli:	1 nainen 2 mies	2. Oletteko... (voitte merkitä useamman kohdan)	1. yksin asuva, naimaton
3. Ikäni on	_____ vuotta		2. yksin asuva, eronnut, mistä alkaen _____
4. Kotonanne asuu yhteensä	_____ henkilöä		3. yksin asuva, leski, mistä alkaen _____
			4. yksinhuoltaja
			5. yhteishuoltajuus
			6. avio- tai avoliitossa (ei lapsia kotona)
			7. avio- tai avoliitossa (lapsia kotona)
			8. vanhempien luona asuva
			9. jokin muu asumismuoto, mikä? _____

5. Kotona asuvien alaikäisten lasten iät: _____

6. Asuinpaikka: Kotikaupunki: 1. Helsinki 2. Tampere
Kaupunginosan nimi: _____

11. Nykyinen asumismuoto:

1. kerrostalo (yli 3-kerrosta), asuinkerroksenne _____
2. pienkerrostalo (2-3 kerrosta), asuinkerroksenne _____
3. rivi- tai paritalo
4. omakotitalo

12. Asuntonne koko? _____ m²

13. Asuntonne hallintamuoto? 1. omistusasunto 2. vuokra-asunto 3. muu, mikä _____

14. Onko Teillä käytössänne...

a. Oma piha?	1. Ei	2. Kyllä, mutta en käytä sitä	3. Käytän sitä silloin tällöin	4. Käytän sitä usein
b. Oma parveke?	1. Ei	2. Kyllä, mutta en käytä sitä	3. Käytän sitä silloin tällöin	4. Käytän sitä usein
c. Talon yhteinen piha tai kattoterassin viheralue?	1. Ei	2. Kyllä, mutta en käytä sitä	3. Käytän sitä silloin tällöin	4. Käytän sitä usein

15. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten lapsuuden (alle 16 v.) asuinympäristöänne?

- Kaupungin keskusta
- Esikaupunkialue, lähiö
- Kuntakeskus / keskusta
- Kunnan muu taajama-alue
- Haja-asutusalue / maaseutu

16. Peruskoulutus:	17. Ammatillinen koulutus	18. Nykyinen ammattiasema:
1. kansa-/kansalaiskoulu	1. ei ammatillista koulutusta	1. yrittäjä
2. peruskoulu/keskikoulu	2. ammattikurssi	2. ylempi toimihenkilö
3. ylioppilas	3. ammattikoulu	3. alempi toimihenkilö
	4. ammatillinen opisto	4. työntekijä
	5. korkeakoulututkinto	5. hoidan kotia ja / tai lapsia
		6. työtön tai lomautettu, mistä alkaen _____
		7. opiskelija tai koululainen
		8. eläkkeellä, mistä alkaen _____
		9. muu, mikä? _____

19. Mihin seuraavista tuloluokista perheenne kuuluu, kun kaikkien perheenjäsenten tulot lasketaan yhteen eikä veroja vähennetä?

1. alle 500 € / kk	6. 3000–4000 € / kk
2. 500–1000 € / kk	7. 4000–6000 € / kk
3. 1000–1500 € / kk	8. 6000–8000 € / kk
4. 1500–2000 € / kk	9. 8000–10000 € / kk
5. 2000–3000 € / kk	10. yli 10000 € / kk