

Johanna Sorsa

YKSITYISET JA LUONTOMIELIPAIKAT PSYYKKISEN ITSESÄÄTELYN VÄLINEINÄ

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Kesäkuu 2019

TIIVISTELMÄ

Johanna Sorsa: Yksityiset ja luontomielipaikat psyykkisen itsesäätelyn välineinä
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologia
Kesäkuu 2019

Ihmiset käyttävät ympäristöä avukseen säädellössään tunteitaan ja pyrkiessään selviytymään stressaavissa tilanteissa. Hakeutuminen lähiympäristöstä löytyvään mielipaikkaan on yleisesti käytetty psyykkisen itsesäätelyn keino. Suurin osa aikuisten mielipaikoista on luokiteltavissa luontopaikoiksi, mutta myös yksityiset paikat, kuten oma koti tai sen osa, ovat yleisiä mielipaikkoja. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa lisää tietoa mielipaikoista psyykkisen itsesäätelyn välineinä tutkimalla, millaisiin päätyyppeihin mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet ja mielipaikkakokemukset jakautuvat, minkä tyyppiset tilanteet koetaan tärkeimmiksi syiksi hakeutua mielipaikkaan, minkä tyyppiset kokemukset ovat voimakkaimpia mielipaikoissa, sekä miten erityyppiset mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet ovat yhteydessä erityyppisiin mielipaikkakokemuksiin. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, onko mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien tärkeydessä, mielipaikassa koettujen kokemusten voimakkuudessa tai näiden välisissä yhteyksissä eroa luontomielipaikkojen ja yksityisten mielipaikkojen välillä.

Tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin Tampereen yliopistossa vuosina 2010–2017. Osallistujina oli 296 yliopisto-opiskelijaa, joista suurin osa (86,1 %) oli naisia. Osallistujien keski-ikä oli 25,4 vuotta (vaihteluväli 18–58). Osallistujat täyttivät kyselylomakkeen, jossa heitä pyydettiin kuvailemaan arkipäivän lähiympäristössään sijaitsevaa mielipaikkaansa sekä arvioimaan, miten tärkeitä erilaiset tilanteet yleensä ovat syynä mielipaikkaan hakeutumiselle ja missä määrin erilaiset kokemukset ja tunteet vastaavat heidän mielipaikkakokemuksiaan.

Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet jakoutuivat voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksiin, myönteisen mielialan tilanneyhteyksiin ja vetäytymisen tarpeen tilanneyhteyksiin. Näistä vetäytymisen tarve arvioitiin tärkeimmäksi. Mielipaikkakokemukset jakoutuivat rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksiin, epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemuksiin sekä paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksiin. Voimakkaimmin koettiin paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksia. Tilanteiden ja kokemusten välisten yhteyksien tarkastelu osoitti, että mielipaikat toimivat psyykkisen itsesäätelyn välineinä tukemalla tunteiden säätelyä, kokemusten järjestämistä johdonmukaiseksi sisäiseksi järjestelmäksi ja itsetunnon suojaamista sekä mahdollistamalla niin myönteisten kuin kielteistenkin tunteiden tuntemisen. Mielipaikassa tapahtuvan psyykkisen itsesäätelyn mekanismit näyttäisivät olevan erilaisia tilanneyhteydestä riippuen.

Yksityiset mielipaikat tukevat tämän tutkimuksen perusteella jopa luontomielipaikkoja tehokkaammin psyykkistä itsesäätelyä erityisesti voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksissä. Lisäksi myönteiset mielipaikkakokemukset olivat ylipäänsä voimakkaampia yksityisissä mielipaikoissa. Yksityisten paikkojen potentiaali olisikin tärkeää huomioida entistä paremmin kartoitettaessa keinoja ihmisten tunteiden säätelyn ja stressinhallinnan tukemiseen. Ympäristöpsykologisessa tutkimuksessa olisi jatkossa tärkeää huomioida luonto/rakennettu ympäristö -jaottelun ohella yksilölliset erot siinä, millaisen ympäristön kukin ihminen kokee mieluisaksi.

Avainsanat: mielipaikat, psyykkinen itsesäätely, tunteiden säätely, stressinhallinta, elpymisen kokemukset, luontoympäristöt, yksityiset paikat

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
1.1 Psykkinen itsesäätely, tunteiden säätely ja stressinhallintakeinot	2
1.2 Mielipaikat ja psykkinen itsesäätely	4
1.3 Elpymisen kokemukset luontoympäristössä ja mielipaikoissa	7
1.4 Tutkimuskysymykset	11
2 MENETELMÄT	13
2.1 Tutkimusaineisto	13
2.2 Mittarit ja muuttujat	13
2.3 Aineiston analysointi	15
3 TULOKSET	17
3.1 Tilanneyhteyksien faktorianalyysi	17
3.2 Kokemusten faktorianalyysi	18
3.3 Erityyppisten tilanteiden tärkeys mielipaikkaan hakeutumisessa	21
3.4 Erityyppisten kokemusten voimakkuus mielipaikassa	21
3.5 Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien yhteydet kokemuksiin mielipaikassa	22
4 POHDINTA	27
LÄHTEET	35

1 JOHDANTO

Pettymykset, menetykset, epävarmuus, sosiaaliset konfliktit ja muut kielteisiä tunteita ja ajatuksia herättävät tilanteet ovat osa ihmisten arkea. Näissä tilanteissa ihmiset käyttävät usein tietoisesti tai tiedostamattaan ympäristöä avukseen säädellössään tunnekokemuksiaan, itsetuntoaan ja minäkokemuksensa yhtenäisyyttä (Korpela, 1989; 1995). Yksi tällainen ympäristöön liittyvän psyykkisen itsesäätelyn keino on hakeutuminen omasta lähiympäristöstä löytyvään mielipaikkaan (ks. esim. Korpela, 1989; 1992). Mielipaikassa käymisen on todettu olevan yhteydessä muun muassa elpymisen, ajatusten selkeytymisen, rentoutumisen sekä mielialan ja keskittymiskyvyn paranemisen kokemuksiin (ks. esim. Korpela, 1989; 1992; Korpela & Hartig, 1996; Korpela, Hartig, Kaiser, & Fuhrer, 2001). Toisaalta mielipaikkaan saatetaan hakeutua kielteisenä koettujen tilanteiden lisäksi myös myönteisten tunnekokemusten ja elämäntapahtumien yhteydessä (Korpela, 1992). Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa lisää tietoa mielipaikoista psyykkisen itsesäätelyn välineinä ja parantaa aikaisemman tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä tutkimalla mielipaikkoihin hakeutumisen tilanneyhteyksiä, mielipaikoissa koettuja tunteita ja ajatuksia sekä näiden keskinäisiä yhteyksiä määrällisessä aineistossa aikuisilla osallistujilla.

Yksilön suhde fyysiseen elinympäristöönsä on osa hänen identiteettiään. Identiteetin osaluettua, joka muodostuu omaan elinympäristöön liitettyistä tunteista, ajatuksista, muistoista, merkityksistä ja muista kognitioista, on kutsuttu paikkaidentiteetiksi (*place identity*; Proshansky, Fabian, & Kaminoff, 1983). Korpelan (1989) mukaan psyykkisen itsesäätelyn prosessit ovat paikkaidentiteetin muodostumisessa keskeisiä: kun yksilö tietoisesti tai tiedostamattaan käyttää tiettyä paikkaa psyykkisen itsesäätelynsä välineenä, tähän paikkaan liittyvistä kognitioista ja emootioista tulee osa hänen identiteettiään. Näin ollen eriasteinen kiintyminen tiettyihin paikkoihin (*place attachment*; ks. katsaus, Korpela, 2012) on osa yksilön paikkaidentiteettiä. Tutkimalla sitä, millaisina hetkinä ihmiset hakeutuvat mieluisiksi kokemiinsa paikkoihin sekä sitä, mitä ihmiset kokevat, tuntevat ja ajattelevat näissä mielipaikoissaan (*favorite places*), päästään siis käsiksi siihen, millä tavoin fyysistä ympäristöä hyödynnetään psyykkisessä itsesäätelyssä (Korpela, 1995).

Tutkimusten mukaan suurin osa aikuisten mielipaikoista sijaitsee luonnossa tai sisältää luontoelementtejä. Luontopaikkojen osuus mielipaikoista on eri tutkimuksissa vaihdellut noin 50 ja 60 prosentin välillä (Newell, 1997; Korpela & Hartig, 1996; Korpela ym., 2001; Jorgensen, Hitchmough, Dunnett, 2007). Esimerkiksi Ghanassa, Irlannissa ja Yhdysvalloissa toteutetun tutkimuksen mukaan 61 prosenttia eri maiden yliopisto-opiskelijoiden mielipaikoista oli luokiteltavissa luontopaikoiksi (Newell, 1997). Korpelan ym. (2001) tutkimuksessa luontopaikkojen

osuus kalifornialaisopiskelijoiden mielipaikoista oli hieman pienempi (48 %), mutta luontopaikat olivat silti selkeästi suurin mielipaikkojen luokka. Luontoympäristöjen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja niillä näyttää olevan vahva yhteys ihmisten hyvinvointiin: luontoympäristössä oleilu ja jo pelkkä luontonäkymien katselu muun muassa elvyttävät stressistä ja parantavat koettua terveydentilaa (ks. katsaus, Korpela, 2007; ks. myös Ulrich ym., 1991; Parsons, Tassinary, Ulrich, Hebl, & Grossman-Alexander, 1998; De Vries, Verheij, Groenewegen, & Spreeuwenberg, 2003; Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling, 2003; Tyrväinen ym., 2014; Takayama ym., 2014). Näiden tulosten perusteella voi olettaa, että luontomielipaikat ovat muunlaisiin paikkoihin verrattuna erityisen tärkeitä ja tehokkaita psyykkisen itsesäätelyn apuvälineitä.

Kuitenkin myös muunlaiset paikat, erityisesti yksityiset paikat kuten oma koti tai oma huone, ovat yleisiä mielipaikkoja (Korpela, 1992; Evans, Owens, & Marsh, 2005; Newell, 1997; Korpela & Hartig, 1996; Korpela ym., 2001). Yksityisten paikkojen osuus aikuisten mielipaikoista on tutkimusten perusteella noin 20–30 prosenttia (Newell, 1997; Korpela ym., 2001), ja lapsilla ja nuorilla yksityiset paikat muodostavat jopa suosituimman mielipaikkojen luokan (Korpela, 1992; Evans ym., 2005). Ihmisten paikkakiintymystä käsittelevien tutkimusten perusteella nimenomaan oma koti onkin paikka, johon ihmiset ovat voimakkaimmin kiintyneitä: oma koti edustaa jatkuvuutta, järjestystä, lohtua, yksityisyyttä ja turvaa, ja on tärkeä osa yksilön identiteettiä (Lewicka, 2011). Luonto- ja yksityiset mielipaikat näyttäisivät siis molemmat olevan tärkeitä psyykkisen itsesäätelyn kannalta, ja on mahdollista, että erilaisissa ympäristöissä sijaitsevilla mielipaikoilla on psyykkisessä itsesäätelyssä erilainen rooli. Tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään, onko luontoympäristössä ja yksityisessä ympäristössä sijaitsevien mielipaikkojen välillä eroa siinä, minkä tyyppiset tilanteet ovat tärkeimpiä syitä niihin hakeutumiselle, minkä tyyppisiä kokemuksia niissä koetaan voimakkaimmin, tai millä tavoin ne toimivat psyykkisen itsesäätelyn välineinä.

1.1 Psyykkinen itsesäätely, tunteiden säätely ja stressinhallintakeinot

Psyykkinen itsesäätely (*self-regulation*) on moniulotteinen käsite, jota on määritelty teoriasuuntauksista riippuen hieman eri näkökulmista. Kognitiivisesti ja motivaatiopsykologisesti painottuneissa teorioissa psyykkisellä itsesäätelyllä viitataan yksilön tietoisiin tai tiedostamattomiin pyrkimyksiin ohjata ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintaansa niin, että ne edistävät tavoitellun tilan tai päämäärän saavuttamista (Forgas, Baumeister, & Tice, 2009). Psyykkinen itsesäätely nähdään siis ennen kaikkea tavoitteellisen toiminnan kannalta keskeisenä taitona. Toisaalta psyykkistä

itsesääteilyä voi tarkastella myös persoonallisuusteorioiden ja minän toimintaa ohjaavien psyykkisten periaatteiden näkökulmasta. Tätä lähestymistapaa edustaa muun muassa Epsteinin kognitiivis-kokemuksellinen teoria, johon mielipaikkojen roolia psyykkisen itsesääteilyn välineenä tarkasteleva tutkimus on perinteisesti pohjautunut. Epstein (ks. esim. 1985) määrittelee neljä psyykkisen itsesääteilyn periaatetta, joista ensimmäinen ja keskeisin on, että yksilöllä on tarve säädellä tunnekokemustaan eli pyrkiä maksimoimaan mielihyvän ja minimoimaan mielihäiden kokemistä. Muut periaatteet ovat itsetunnon suojaaminen, tarve organisoida kokemukset yhtenäiseksi ja johdonmukaiseksi sisäiseksi järjestelmäksi sekä tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. Vuorinen (1990) korostaa itsesääteilyn tähtäävän siihen, että psyykkinen jännite eli mielihyvän ja mielihäiden välinen epätasapaino pysyisi mahdollisimman matalana ja yksilön oman kontrollin alaisena. Psyykkisen jännitteen kontrolloiminen tarkoittaa käytännössä mielihyvään pyrkimistä ja mielihäiden välttämistä, joten Vuorisen määritelmä tulee lähelle ja täydentää Epsteinin teoriaa (Korpela, 1995). Koska tämä tutkielma pyrkii olemaan jatkumoa aiemmalle mielipaikkatutkimukselle, mielipaikoissa tapahtuvaa psyykkistä itsesääteilyä tarkastellaan muun muassa näiden minän toimintaa ohjaavien periaatteiden pohjalta. Niiden voi toisaalta ajatella vaikuttavan nimenomaan tavoitteellisen toiminnan taustalla, joten motivaatiopsykologinen näkökulma psyykkiseen itsesääteilyyn ei välttämättä ole ristiriidassa kognitiivis-kokemuksellisen teorian kanssa.

Tunteiden säätely (*emotion regulation*) on keskeinen osa psyykkistä itsesääteilyä: sillä viitataan erilaisiin keinoihin ja psyykkisiin prosesseihin, joiden avulla ihmiset ohjailevat ja hallitsevat, toisin sanoen säätelevät, tunteitaan. Koole (2009) kuvaa katsausartikkelissaan tunteiden säätelyä prosesseiksi, joiden avulla yksilö pyrkii vähentämään, ylläpitämään tai lisäämään erilaisia positiivisia tai negatiivisia tunnetiloja sekä säätelemään niiden ilmaisuja. Alaspäin suuntautuvassa säätelyssä (*down-regulation*) tavoitteena on nopeuttaa palaamista tunnevastetta edeltäneeseen tilaan. Ylläpitämisessä (*maintenance*) pyritään päinvastoin hidastamaan paluuta ”normaalitilaan” ja ylläpitämään tunnekokemusta. Ylöspäin suuntautuvassa säätelyssä (*up-regulation*) tunnevastetta pyritään lisäämään tai liioittelemaan. Myös tunteiden säätelyä tapahtuu Koolen mukaan sekä tietoisesti että tiedostamattomampien, automaattisten prosessien kautta. Epsteinin kognitiivis-kokemuksellisen teorian näkökulmasta näiden tunteiden säätelymekanismien voi ajatella palvelevan mielihyvän maksimoimisen ja mielihäiden minimoimisen periaatteita.

Kognitiivisesti painottunut stressitutkimus täydentää kuvaa psyykkisen itsesääteilyn mekanismeista. Lazarusin ja Folkmanin (1984) teorian mukaan stressaava kokemus syntyy, kun ihminen arvioi tilanteen itselleen merkitykselliseksi ja jollain tapaa uhkaavaksi tai voimavarojaan verottavaksi. Tunteet ovat keskeinen osa stressaavaa kokemusta: esimerkiksi uhkaavaksi tulkittuun

tilanteeseen liittyy usein pelkoa, ahdistusta tai huolestuneisuutta, kun taas menetyksiin voi liittyä vihaa, surua tai syyllisyydentunteita (Folkman, 2013). Stressin lievittämiseen tähtäävät *coping*- eli hallintakeinot voi näin ollen nähdä eräänlaisina tunteiden säätelyn strategioina. Näiden keinojen avulla ihmiset pyrkivät hallitsemaan kielteisiä tunteitaan (tunnekeskeiset keinot), vaikuttamaan tunnereaktion aiheuttaneeseen ongelmaan (ongelmakeskeiset keinot) sekä ylläpitämään hyvinvointiaan (merkityskeskeiset keinot) (Folkman, 2013). Koolen (2009) mukaan stressinhallintakeinoihin, tunteiden säätelyyn, tunnetilan säätelyyn (*affect regulation*) ja mielialan säätelyyn (*mood regulation*) liittyvä tutkimus käsittelee niin samankaltaisia ilmiöitä, ettei näitä käsitteitä ole nykytiedon valossa välttämättä mielekäästä tarkastella toisistaan erillisinä. Niiden kaikkien voi nähdä kuvaavan tunteiden säätelyyn liittyviä prosesseja, hieman eri näkökulmista.

Psyykkinen itsesäätely ja tunteiden säätely eivät ole ainoastaan yksilön sisäisiä tai sosiaalisia prosesseja, vaan niitä tapahtuu myös vuorovaikutuksessa fyysisen ympäristön kanssa (Korpela, 1989; 1995). Korpelan mukaan ihmiset käyttävät ympäristöään sekä tietoisesti että tiedostamatta psyykkisen itsesäätelyn välineenä hakeutumalla tiettyihin ympäristöihin ja välttelemällä toisia. Tunteiden säätelystrategioita tutkittaessa on havaittu, että ympäristöön liittyvät tunteiden säätelykeinot erottuvat omana kategorianaan muiden tunteiden säätelystrategioiden joukossa (Repo, 2011), ja ihmisten on havaittu käyttävän luontoympäristöjä sekä ylöspäin että alaspäin suuntautuvan tunteiden säätelyn tukena (Johnsen, 2013). Ympäristöpsykologinen näkökulma on näin ollen tärkeää ottaa huomioon tunteiden säätelyä ja stressinhallintakeinoja käsittelevässä tutkimuksessa.

1.2 Mielipaikat ja psyykkinen itsesäätely

Ympäristöpsykologinen tutkimus on osoittanut, että ihmiset hyödyntävät mielipaikkojaan psyykkisen itsesäätelyn apuna. Korpela (1992) tutki 17–18-vuotiaiden suomalaisten lukiolaisten ja ammattikoululaisten mielipaikkakuvauksia ja havaitsi, että nuoret hakeutuivat mielipaikkoihin muun muassa tilanteissa, joissa he olivat kokeneet jollain tapaa uhkaavia tai kielteisiä kokemuksia ja tunsivat pettymystä, surua, epävarmuutta tai vihaa. Mielipaikkoihin hakeuduttiin myös selvittämään ajatuksia ja rauhoittumaan, sekä paettiin sosiaalisia konflikteja. Lisäksi mielipaikkojen myönteiset ominaisuudet, kuten hiljaisuus tai mahdollisuus rentoutumiseen olivat itsessään syy hakeutua mielipaikkaan. Kun nuoret kuvasivat kokemuksiaan mielipaikoissaan, mainintoja saivat muun muassa mielihyvän, tuttuuden, turvallisuuden ja rentoutumisen tunteet, tunne paikkaan kuulumisesta ja siitä, että voi olla oma itsensä, kokemus ajatusten ja tunteiden selkeytymisestä, ongelmanratkaisu- ja keskittymiskyvyn paranemisesta sekä mielikuvituksen vapautumisesta,

kontrollintunne ja yksityisyyden kokemus, sekä ympäristön havainnoinnista nauttiminen. Samankaltaisia kokemuksia nousi esiin myös aiemmin tehdyssä pilottitutkimuksessa, jossa tutkittiin 9-, 12- ja 17-vuotiaiden suomalaislasten ja -nuorten mielipaikkakuvauksia (Korpela, 1989). Lasten ja nuorten kuvaukset mielipaikkakokemuksistaan sopivat yhteen Epsteinin ja Vuorisen kuvailemien itsesäätelyn taustalla vaikuttavien periaatteiden kanssa: mielipaikkakäytien avulla pyritään vähentämään mielipahaa ja kielteisiä tunnekokemuksia, tukemaan itsetuntoa, organisoimaan ajatuksia selkeiksi kokonaisuuksiksi ja lisäämään kontrollin tunnetta (Korpela, 1989; 1992; 1995).

Nuorten kuvaamat mielipaikat olivat useimmiten yksityisiä paikkoja, ja oma huone sai eniten mainintoja niissä vastauksissa, joissa korostettiin nimenomaan paikan itsensä ominaisuuksia, eikä esimerkiksi paikassa tapahtuvaa sosiaalista- tai harrastustoimintaa (Korpela, 1992). Oma koti ja oma huone saivat selvästi eniten mainintoja myös Evansin ym. (2005) tutkimuksessa, jossa 12–16-vuotiaita lapsia ja nuoria pyydettiin valitsemaan vastausvaihtoehtojen joukosta itselleen tärkein lähiympäristön paikka sekä mielipaikka, johon he vetäytyvät, kun ”haluavat olla yksin ja ajatella ongelmiaan”. Mason ym. (2010) tutkivat vaikeissa olosuhteissa eläviä yhdysvaltalaisia 13–20-vuotiaita kaupunkilaisnuoria, joiden elämään sisältyi paljon stressitekijöitä. Tutkijat havaitsivat, että niillä nuorilla, joilla oli eniten koulunkäyntiin liittyviä ongelmia ja päihteidenkäyttöä, oma tai ystävän koti oli selkeästi suosituin mielipaikka. Mielipaikoilla näytti olevan keskeinen rooli näiden nuorten psyykkisessä itsesäätelyssä: he raportoivat kokevansa mielipaikoissaan ajatusten ja tunteiden selkeytymistä, rentoutumista, lohtua, yksityisyyttä sekä vaatimusten ja paineiden unohtamista. Niillä nuorilla, jotka käyttivät vähemmän päihteitä ja joilla oli vähemmän koulunkäyntiin liittyviä ongelmia, erilaiset kaupunkiympäristöt, kuten kadut, metroasemat, yökerhot, ravintolat ja elokuvateatterit, olivat suosituimpia mielipaikkoja, ja mielipaikkojen rooli psyykkisessä itsesäätelyssä vähäisempi.

Masonin ym. (2010) tutkimuksessa ei eroteltu sitä, liittyikö mielipaikoissa tapahtuva psyykkinen itsesäätely nimenomaan paikkaan itseensä vai paikkaan liittyviin sosiaalisiin tekijöihin. Lähes puolet nuorista kuitenkin mainitsi sosiaaliset tekijät, kuten perheen tai ystävien läsnäolon, keskeisimmäksi syyksi sille, miksi jokin paikka oli heidän mielipaikkansa. Sosiaaliset ja toiminnalliset tekijät, esimerkiksi kavereiden läsnäolo tai mieluinen harrastus, nousivat esiin yleisimpänä mielipaikkaan hakeutumisen syynä myös Korpelan, Kytän ja Hartigin (2002) tutkimuksessa, jossa he tarkastelivat 8–9- ja 12–13-vuotiaiden lasten mielipaikkakäyttämistä. Ajatusten kirkastamiseen ja selvittelyyn sekä rentoutumiseen liittyvät tarpeet olivat lapsilla yleisiä mielipaikkaan hakeutumisen syitä, mutta he vierailivat mielipaikoissaan silti useammin ystävien seurassa kuin yksin. Tutkijat arvelivat, että mielipaikat saattavat etenkin vanhemmilla lapsilla olla

tärkeitä siksi, että ne mahdollistavat ajatusten selvittelyn rauhassa ystävien kanssa, ilman vanhempien valvontaa.

Lasten ja nuorten mielipaikoista sekä niissä tapahtuvasta itsesäätelystä tiedetään siis aikaisemman tutkimuksen perusteella melko paljon: he näyttävät käyttävän mielipaikkoja tunteiden säätelyn ja muun psyykkisen itsesäätelyn apuna, esimerkiksi yhtenä hallintakeinona stressiä aiheuttavissa tilanteissa. Lapsilla ja nuorilla mielipaikkoihin hakeutumista näyttää myös ohjaavan erityisen voimakkaasti identiteetin kehittymiseen liittyvä oman, erityisen paikan tarve (ks. katsaus, Korpela, 2012). Mahdollisuus tuntea jokin paikka omakseen ja vaikuttaa kyseistä paikkaa koskeviin päätöksiin saattaa olla tärkeä osatekijä lasten ja nuorten emotionaalisessa ja sosiaalisessa kehityksessä (Evans ym., 2005). Tämä selittää osaltaan sitä, miksi oma huone ja muut yksityiset paikat ovat suosittuja lasten ja nuorten mielipaikkoja.

Mielipaikoilla näyttää tutkimusten perusteella olevan rooli myös aikuisten psyykkisessä itsesäätelyssä. Kun yhdysvaltalaisilta, irlantilaisilta ja senegalilaisilta yliopisto-opiskelijoilta kysyttiin syytä sille, miksi jokin paikka oli heidän mielipaikkansa, yhteensä 12,3 prosenttia kertoi syyksi sen, että paikka mahdollistaa rentoutumisen tai ”akkujen lataamisen” (Newell, 1997). Myös paikan luoma turva, ajatusten selkeyttämisen, yksinolon ja yksityisyyden tarpeet, sekä yksinkertaisesti ”olon paraneminen” saivat mainintoja. Korpelan ym. (2001) tutkimuksessa, jossa yhdysvaltalaisopiskelijat kuvasivat kokemuksiaan mielipaikoissaan, eniten mainintoja saivat rentoutumisen, rauhoittumisen ja mukavuuden kokemukset, ja toiseksi eniten iloisuuden, nauttimisen ja innostuneisuuden kokemukset. Myös arkihuolten unohtamisen ja arjesta etääntymisen, pohdiskelun, yksityisyyden, turvan, vapauden sekä paikkaan kuulumisen kokemukset nousivat Korpelan ym. (2001) tutkimuksessa esiin. Sekä Newellin (1997) että Korpelan ym. (2001) tutkimuksissa moni vastaaja koki lisäksi paikan esteettiset ominaisuudet, kuten kauniin näköalan, tärkeäksi osaksi mielipaikkakokemustaan. Vaikuttaa siis siltä, että aikuiset saavat mielipaikoistaan tukea muun muassa stressinhallintaan ja tunteiden säätelyyn. Epsteinin kognitiivis-kokemuksellisen teorian käsittein mielipaikat näyttävät toimivan psyykkisen itsesäätelyn välineinä lisäämällä mielihyvää tuottavia ja itsetuntoa suojaavia kokemuksia sekä mahdollistamalla kokemusten organisoimisen osaksi sisäistä järjestelmää.

Mielipaikkojen roolia aikuisten psyykkisessä itsesäätelyssä on kuitenkin tutkittu vähemmän kuin lasten ja nuorten mielipaikoissa tapahtuvaa psyykkistä itsesäätelyä. Lisäksi mielipaikoissa tapahtuvaa psyykkistä itsesäätelyä on aiemmin tutkittu enimmäkseen negatiivisten tunteiden säätelemisen ja stressinhallinnan, eli niin sanotun alaspäin suuntautuvan säätelyn näkökulmasta. On olemassa viitteitä siitä, että ihmiset käyttävät mielipaikkojaan myös myönteisten tunnekokemusten ylläpitämiseen tai jopa vahvistamiseen, eli ylöspäin suuntautuvaan säätelyyn (ks. esim. Korpela,

1992). Korpela (1992) toteaakin, että mielipaikkojen roolia positiivisiin tilanteisiin ja kokemuksiin liittyvässä psyykkisessä itsesäätelyssä tulisi tutkia tarkemmin. Tässä tutkielmassa on tarkoitus valottaa negatiivisten kokemusten ja tilanneyhteyksien lisäksi myös näitä positiivisen itsesäätelyn prosesseja mielipaikoissa. Aikaisemmat mielipaikkojen roolia psyykkisessä itsesäätelyssä käsittelevät tutkimukset on lisäksi usein toteutettu laadullisin menetelmin pienillä aineistoilla (ks. esim. Korpela, 1989; Korpela, 1992), ja määrällisin menetelmin toteutetuissa tutkimuksissakin otoskoko on usein ollut pienehkö (ks. esim. Korpela & Hartig, 1996; Korpela ym., 2002). Näissä tutkimuksissa on tarkasteltu mielipaikkoihin hakeutumisen tilanneyhteyksiä sekä niissä koettuja kokemuksia, mutta näiden välisten yhteyksien tarkastelu, eli mielipaikoissa tapahtuvan psyykkisen itsesäätelyn tarkempi dynamiikka, on jäänyt vähälle huomiolle. Tämä tutkielma pohjautuu aikaisempaa laajempaan määrälliseen aineistoon, joka mahdollistaa mielipaikkoihin hakeutumisen tilanneyhteyksien ja niissä koettujen kokemusten, sekä näiden välisten yhteyksien tilastollisen tarkastelun.

1.3 Elpymisen kokemukset luontoympäristössä ja mielipaikoissa

Mielipaikkojen rooli aikuisten psyykkisessä itsesäätelyssä on joiltain osin erilainen kuin lapsilla ja nuorilla. Lapsilla ja nuorilla yleisten oman identiteetin kehittymiseen ja sosiaaliin tai toiminnallisiin tekijöihin liittyvien syiden sijasta aikuisilla nousevat esiin erityisesti arjen kiireistä, suorituspainesta sekä muunlaisista stressitekijöistä hengähtäminen mielipaikassa (ks. katsaus, Korpela 2012). Mielipaikat ovat lisäksi aikuisilla useimmiten luontopaikkoja tai luontoelementtejä sisältäviä paikkoja (Newell, 1997; Korpela & Hartig, 1996; Korpela ym., 2001; Jorgensen ym., 2007), kun taas lapsilla ja nuorilla yksityiset paikat ovat yleisimpiä mielipaikkoja (Korpela, 1992; Evans ym., 2005). Mielipaikkakokemusten merkitystä aikuisten psyykkisessä itsesäätelyssä onkin tutkittu lähes yksinomaan stressistä elpymisen ja elpymistä edistävien ympäristöjen näkökulmasta.

Ympäristön elvyttävyyttä on perinteisesti lähestytty kahdesta eri tutkimussuuntauksesta käsin. Ulrichin stressistä elpymisen teorian (ks. esim. Ulrich ym., 1991) lähtökohtana on ihmisen kokema stressi, eli psyykinen, fysiologinen ja usein myös toiminnallinen reaktio tilanteeseen, jonka hän tulkitsee hyvinvointiaan uhkaavaksi. Erilaiset, erityisesti luontoympäristöille tyypilliset ominaisuudet, kuten vesielementit ja vihreä kasvillisuus saavat Ulrichin teorian mukaan välittömästi ja automaattisesti aikaan myönteisiä tunnetiloja ja rauhoittavat fysiologisia reaktioita palauttaen eli elvyttäen näin stressin kielteisistä vaikutuksista. Luontoympäristöjen elpymistä edistävä vaikutus perustuu mahdollisesti ihmisen evoluution myötä kehittyneeseen taipumukseen reagoida

automaattisesti erilaisiin selviytymisen kannalta keskeisiin ympäristöihin (Ulrich ym., 1991). Kokeellisissa tutkimuksissa on osoitettu, että luontoelementtejä sisältävät ympäristöt todella vähentävät stressiä kaupunkimaisia ympäristöjä tehokkaammin (ks. esim. Ulrich ym., 1991; Parsons ym., 1998; Hartig ym., 2003; Tyrväinen ym., 2014).

Kaplanin ja Kaplanin (1989) tarkkaavuuden elpymisen teoria puolestaan lähtee liikkeelle tahdonalaisen tarkkaavuuden väsymisestä esimerkiksi keskittymistä vaativien tehtävien tekemisen tai murehtimisen seurauksena. Tahdonalainen tarkkaavuus lepää heidän mukaansa ympäristössä, jossa on elementtejä, jotka vetävät tarkkaavuuden automaattisesti puoleensa, ilman tarvetta keskittymiseen. Luontoympäristöissä on paljon tällaisia ”lumoavia” elementtejä, kuten lehtien havina tuulessa tai valon kimmellys veden pinnalla. Siksi luontoympäristöt edistävät tehokkaasti elpymistä henkisestä uupumuksesta, jossa on Kaplanien mukaan kysymys nimenomaan tahdonalaisen tarkkaavuuden kuormittuneisuudesta. Luontoaltistuksen seurauksena tapahtuvaa tahdonalaisen tarkkaavuuden elpymistä on raportoitu useissa tutkimuksissa (ks. esim. Berto, 2005; Berman, Jonides, & Kaplan, 2008; Faber Taylor & Kuo, 2009).

Tarkkaavuuden elpymisen teoriassa (Kaplan & Kaplan, 1989) nostetaan esiin neljä elpymisen kannalta keskeistä ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksessa syntyvää kokemusta (ks. myös Hartig, Korpela, Evans, & Gärling, 1997). Ensimmäinen niistä on tunne etäisyyden saamisesta arkielämän velvollisuuksiin ja häiriötekijöihin, toisin sanoen arjesta irtautuminen (*being away*). Toinen on kokemus ympäristön elementtien liittymisestä yhteen selkeäksi, laaja-alaiseksi kokonaisuudeksi, johon ihminen voi uppoutua (*extent/coherence*). Kolmas kokemus on lumoutuminen (*fascination*) ympäristön elementeistä, jolloin tahdonalainen tarkkaavuus saa levätä. Neljäntenä kokemuksena Kaplanit esittävät ihmisen tavoitteiden ja motiivien sekä ympäristön vaatimusten ja toisaalta sen tarjoamien mahdollisuuksien yhteensopivuuden (*compatibility*).

Korpela ja Hartig (1996) kiinnittävät huomionsa siihen, että edellä kuvatuilla elpymisen kokemuksilla on paljon yhteistä ihmisten tyypillisesti kuvailemien mielipaikkakokemusten kanssa. Esimerkiksi lasten ja nuorten Korpelan (1989; 1992) tutkimuksissa esiin nostamat kokemukset rentoutumisesta, paikkaan kuulumisesta, yksityisyydestä, ajatusten ja tunteiden selkeytymisestä, keskittymiskyvyn paranemisesta ja ympäristön havainnoinnista nauttimisesta ovat huomattavan samankaltaisia kuin Kaplanien (1989) kuvailemat elpymisen kokemukset ja mekanismit. Korpela ja Hartig (1996) liittävät ympäristön elvyttävyyden tutkimuksen ja mielipaikkojen roolia psyykkisessä itsesäätelyssä käsittelevän tutkimuksen yhteen päättelemällä, että mielipaikat mahdollistavat elpymisen kokemuksia, jotka puolestaan ovat osa psyykkisen itsesäätelyn prosesseja. Elpymisen kokemusten viitekehys auttaa näin käsitteellistämään niitä mekanismeja, joiden välityksellä mielipaikat toimivat psyykkisen itsesäätelyn apuna.

Tutkimustulokset tukevat ajatusta mielipaikkojen ja elpymisen kokemusten välisestä yhteydestä. Korpela ja Hartig (1996) tutkivat suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden elpymisen kokemuksia opiskelijoiden mielipaikoissa ja havaitsivat, että Kaplanien (1989) kuvailemat etäisyyden, koherenssin, lumoutumisen ja yhteensopivuuden kokemukset olivat kaikki edustettuina mielipaikkakokemuksissa. Elpymisen kokemukset olivat vahvempia mielipaikoissa kuin epämiellyttäväksi koetuissa tai neutraaleissa paikoissa. Erityisen paljon opiskelijat kokivat mielipaikoissaan koherenssin tunnetta sekä itsen ja omien tavoitteiden yhteensopivuutta ympäristön kanssa, mitä Korpela ja Hartig pitävät osoituksena siitä, että Epsteinin kognitiivis-kokemuksellisessa teoriassaan kuvailema tarve järjestää kokemukset yhtenäiseksi ja johdonmukaiseksi järjestelmäksi on keskeinen osa mielipaikoissa tapahtuvaa psyykkistä itsesäätelyä.

Myös Korpelan ym. (2001) yhdysvaltalaisopiskelijoiden mielipaikkakokemuksia kartoittaneessa tutkimuksessa elpymisen kokemukset nousivat esiin sekä avovastauksissa että strukturoidulla mittarilla (*Perceived Restorativeness Scale*; Hartig ym., 1997) mitattuna ja olivat vahvempia mielipaikoissa kuin epämiellyttävinä koetuissa paikoissa. Elpymisen kokemukset mielipaikoissa eivät eronneet voimakkuudeltaan toisistaan muutoin kuin itsen ja ympäristön yhteensopivuuden sekä lumoutumisen osalta niin, että yhteensopivuuden kokemukset olivat keskimäärin voimakkaampia kuin lumoutumisen kokemukset. Korpela ym. (2001) päättelivätkin, että itseen ja omaan kokemusmaailmaan liittyvät elpymisen kokemukset ovat puhtaasti ympäristöön liittyviä kokemuksia, kuten ympäristön elementeistä lumoutumista, keskeisempi osa mielipaikkakokemuksia. Tämä tukee ajatusta mielipaikkojen roolista etenkin kokemusten järjestämiseen, itsetunnon suojaamiseen sekä tavoitteelliseen toimintaan liittyvässä psyykkisessä itsesäätelyssä.

Elpymisen kokemusten voimakkuutta erityyppisissä mielipaikoissa on vertailtu tutkimuksissa jonkin verran. Korpela ym. (2001) havaitsivat, että elpymisen kokemukset olivat erityisen vahvoja luontomielipaikoissa muunlaisiin mielipaikkoihin verrattuna. Tulos tukee Kaplanin & Kaplanin (1989) sekä Ulrichin ym. (1991) teorioita luontoympäristöjen erityisyydestä elpymisen mekanismien mahdollistajina. Korpela ym. (2001) pohtivat, että on mahdollista, että kiintymys tiettyyn paikkaan syntyy nimenomaan siellä koettujen elpymisen kokemusten vuoksi (Korpela ym., 2001). Näin ollen luontoympäristöjen elvyttävät vaikutukset osaltaan selittäisivät luontopaikkojen yleisyyttä mielipaikkoina.

Korpela, Ylén, Tyrväinen ja Silvennoinen (2010) saivat osittain samansuuntaisia tuloksia tutkiessaan 15–75-vuotiaiden helsinkiläisten ja tamperelaisten mielipaikkatyyppien yhteyttä elpymisen kokemukseen. Elpymistä mitattiin tutkimuksessa elpymisen ”lopputuloksia” eli

rentoutuneisuutta, tarkkaavuutta ja ajattelun selkeyttä kartoittavalla kyselyllä (*Restoration Outcome Scale*; Korpela, Ylén, Tyrväinen, & Silvennoinen, 2008). Tutkimuksessa havaittiin, että elpyminen oli voimakkainta ulkoilualueilla, vesistöjen rannoilla sekä kaupunkimetsissä sijaitsevissa mielipaikoissa. Elpyminen oli odotetusti vähäisempää rakennetussa kaupunkiympäristössä sijaitsevissa mielipaikoissa, mutta myös kaupunkien viheralueilla, kuten puistoissa sijaitsevissa mielipaikoissa. Itsearvioidun elpymisen voimakkuudessa ei yllättäen ollut eroa rakennetussa kaupunkiympäristössä sijaitsevien mielipaikkojen ja kaupunkien viheralueilla sijaitsevien mielipaikkojen välillä. Korpela ym. (2010) huomauttavatkin, että vaikka luontoympäristöt ovat kokeellisissa tutkimuksissa osoittautuneet kaupunkiympäristöjä elvyttävämmiksi, sama ei välttämättä päde ihmisten vapaasti valitsevien, omasta lähiympäristöstä löytyvien mielipaikkojen kohdalla.

Elpymisen kokemukset ovat siis aikaisemman tutkimuksen perusteella tärkeä mielipaikoissa tapahtuvan psyykkisen itsesäätelyn osatekijä. Tässä tutkimuksessa pyritään tavoittamaan nimenomaan sisäiseen kokemusmaailmaan liittyviä elpymisen kokemuksia, koska nämä ovat aiemman tutkimuksen perusteella keskeisimpiä mielipaikoissa (Korpela ym., 2001). Puhtaasti ympäristön elementteihin liittyvät elpymisen kokemukset jäävät tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Tarkastelu kohdistuu elpymisen mekanismeja vahvemmin elpymisen lopputuloksiin, kuten rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja ajatusten selkeytymiseen. Huomiota kiinnitetään siihen, löytyykö sellaisia psyykkistä itsesäätelyä vaativia tilanneyhteyksiä, joissa mielipaikassa tapahtuvalla elpymisellä on erityisen suuri merkitys, vai tapahtuuko koettua elpymistä yhtä vahvasti tilanneyhteydestä riippumatta. Lisäksi huomiota kiinnitetään siihen, ovatko elpymiseen viittaavat kokemukset voimakkaammin yhteydessä joko luonto- tai yksityisiin mielipaikkoihin.

Elpyminen on vain yksi näkökulma mielipaikoissa tapahtuvaan psyykkiseen itsesäätelyyn, ja tässä tutkimuksessa pyritään tuottamaan lisätietoa mielipaikkojen roolista aikuisten psyykkisessä itsesäätelyssä laajemmin kuin elpymisen kokemusten osalta. Tutkimuksessa pyritään tavoittamaan aikaisemman tutkimuksen esiin nostamia uhkaaviin ja kielteisiin tunteisiin, sosiaalisiin konflikteihin sekä ajatusten selvittämiseen, rauhoittumiseen, yksinoloon ja pohdiskeluun liittyviä mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksiä. Mielipaikassa koettujen kokemusten osalta huomiota kiinnitetään niin ikään aikaisemman tutkimuksen pohjalta muun muassa ongelmanratkaisukyvyyn paranemisen, mielikuvituksen ja ajattelun vapautumisen, kontrollin tunteen, turvallisuuden, paikkaan kuulumisen, mielihyvän, itseluottamuksen kohenemisen, ajatusten ja tunteiden selkiytymisen sekä rauhoittumisen kokemuksiin.

1.4 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkielmassa tarkastellaan aikuisten psyykkistä itsesätelyä luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa seuraavien kysymysten kautta:

1. Millaisiin päätyyppeihin mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet jakautuvat? Entä millaisiin päätyyppeihin mielipaikoissa koetut kokemukset ja tunteet jakautuvat?

Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksiä ja mielipaikoissa koettuja kokemuksia pyritään siis luokittelemaan, ja muodostettuja luokkia tarkastelemaan psyykkisen itsesätelyn mekanismien, tunteiden säätelyn sekä stressinhallinnan näkökulmasta.

2. Minkä tyyppiset tilanteet koetaan tärkeimmiksi syiksi mielipaikkaan hakeutumiselle, ja minkä tyyppisissä tilanteissa mielipaikkaan hakeutuminen puolestaan on vähemmän tärkeää? Minkä tyyppiset kokemukset ovat voimakkaimpia mielipaikoissa, ja minkä tyyppiset kokemukset vähemmän voimakkaita?

Tuloksia peilataan aikaisemman tutkimuksen tuloksiin mielipaikkoihin hakeutumisen syistä ja mielipaikoissa tyypillisesti koetuista tunteista ja kokemuksista. Huomiota kiinnitetään erityisesti siihen, koetaanko mielipaikat tärkeinä uhkaavien tai kielteisten kokemusten lisäksi myös myönteisten tunnekokemusten yhteydessä.

3. Miten erityyppisten mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien koettu tärkeys on yhteydessä erityyppisten kokemusten voimakkuuteen mielipaikoissa?

Tämän avulla pyritään selvittämään tarkemmin sitä, miten mielipaikat toimivat psyykkisen itsesätelyn välineinä erilaisissa tilanteissa. Ovatko mielipaikkakokemukset erilaisia eri tilanteissa, vai koetaanko mielipaikoissa tilanteesta riippumatta samanlaisia tunteita ja kokemuksia? Ovatko jotkin mielipaikkakokemukset erityisen vahvasti yhteydessä tietynlaisten tilanteiden tärkeyteen? Koska tässä tutkimuksessa vasta kartoitetaan erilaisia mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien ja mielipaikkakokemusten tyypejä, näiden välisistä yhteyksistä ei aseteta erillisiä hypoteeseja. Tulosten tulkinnassa kiinnitetään kuitenkin huomiota siihen, toteuttavatko mielipaikat psyykkisen itsesätelyn ja tunteiden säätelyn teorioiden hahmottelemia tehtäviä muun muassa mielihyvän maksimoinnin, mielipahan minimoinnin sekä sisäisten kokemusten johdonmukaisen järjestämisen suhteen.

4. Ovatko mielipaikkoihin hakeutumisen tilanneyhteyksien tärkeys, mielipaikoissa koettujen kokemusten voimakkuus, sekä niiden väliset yhteydet erilaisia luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa?

Tämän avulla pyritään selvittämään, onko luontomielipaikkojen ja kotona tai muussa yksityisessä paikassa sijaitsevien mielipaikkojen rooli psyykkisessä itsesäätelyssä erilainen. On kiinnostavaa tarkastella:

- a. Koetaanko erityyppiset tilanteet eri tavoin tärkeiksi syiksi hakeutua yksityisiin ja luontomielipaikkoihin, eli käytetäänkö erilaisia mielipaikkoja lähtökohtaisesti erilaisiin psyykkisen itsesäätelyn tarpeisiin? Minkä tyyppiset tilanteet ovat yleisemmin tärkeitä syitä hakeutua luontomielipaikkaan, ja minkä tyyppiset tilanteet puolestaan yleisemmin tärkeitä syitä hakeutua yksityiseen mielipaikkaan?
- b. Onko erityyppisten kokemusten voimakkuudessa eroa yksityisten ja luontomielipaikkojen välillä? Minkä tyyppiset kokemukset ovat voimakkaampia luontomielipaikoissa, ja minkä tyyppiset kokemukset ovat voimakkaampia yksityisissä mielipaikoissa?
- c. Ovatko tilanteiden ja kokemusten väliset yhteydet erilaisia luonto- ja yksityisissä mielipaikoissa?

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkimusaineisto

Tutkimuksessa käytettävä aineisto kerättiin Tampereen yliopistossa vuosina 2010–2017. Osallistujina oli yhteensä 296 yliopisto-opiskelijaa, joista 255 (86,1 %) oli naisia ja 40 (13,5 %) miehiä. Yksi osallistuja ei ilmoittanut sukupuoltaan. Nuorin osallistuja oli 18-vuotias ja vanhin 58-vuotias. Kaksi osallistujaa ei ilmoittanut ikäänsä. Ikänsä ilmoittaneiden osallistujien iän keskiarvo oli 25,4 vuotta ($kh = 7,1$).

2.2 Mittarit ja muuttujat

Osallistujat täyttivät kyselylomakkeen, jonka alussa heitä pyydettiin muodostamaan mieleensä kuva tai muistoja jostakin todellisesta, arkielämän lähiympäristössä sijaitsevasta mielipaikastaan sekä kirjoittamaan, mikä tämä mielipaikka on. Tämän jälkeen osallistujia pyydettiin arvioimaan, missä määrin heidän mielipaikassaan on erilaisia ominaisuuksia sekä kirjoittamaan, kuinka usein he käyvät mielipaikassaan. Ominaisuuksia ja käyntitiheyttä koskevia tietoja ei kuitenkaan tarkastella tässä tutkimuksessa.

Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksiä mitattiin 19 osiolla, jotka sisälsivät aikaisemman tutkimuksen perusteella tyypillisiä syitä mielipaikkaan hakeutumiselle (esim. ”Menen mielipaikkaani, kun haluan miettiä asioita”; ”Menen mielipaikkaani, kun haluan olla yksin”). Osallistujia pyydettiin arvioimaan jokaisen tilanneyhteyden kohdalla seitsenportaisella Likert-asteikolla (0 = ei lainkaan tärkeä; 6 = täysin tärkeä), miten tärkeä kyseinen tilanne yleensä on syynä sille, että osallistuja menee mielipaikkaansa.

Mielipaikassa koettuja kokemuksia arvioitiin 25 osiolla, jotka sisälsivät aikaisemman tutkimuksen perusteella tyypillisiä mielipaikkakokemuksia (esim. ”Siellä voin ajatella vaikeat ja mieltäni painavat asiat järjestykseen”; ”Tunnen oloni turvalliseksi siellä”). Osa tyypillisistä mielipaikkakokemuksista esitettiin käänteisinä (esim. ”Tunnen itseluottamukseni hupenevan siellä”). Osallistujia pyydettiin arvioimaan jokaisen kokemuksen kohdalla seitsenportaisella Likert-asteikolla (0 = ei lainkaan; 6 = täysin), missä määrin kyseinen kokemus vastaa heidän kokemuksiaan omassa mielipaikassaan. Lisäksi osallistujia pyydettiin valitsemaan, oliko kokemuksen syynä pääasiassa paikka ja sen ominaisuudet (1), paikassa olevat ihmiset (2), vai jokin

paikassa tapahtuva toiminta tai harrastus (3). Mikäli osallistuja vastasi joissain kohdissa toiminnan olevan pääasiallisena syynä kokemuksiinsa mielipaikassa, häntä pyydettiin lopuksi kirjoittamaan omin sanoin, mikä toiminta tai mitkä toiminnot olivat kyseessä.

Mielipaikkojen luokittelu yksityisiin- ja luontomielipaikkoihin tehtiin mielipaikkaa kuvaavien avovastauksien perusteella käyttäen samoja luokitteluperusteita kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa mielipaikkoja on luokiteltu eri kategorioihin (Korpela & Ylén, 2007; Korpela ym., 2001). Luontomielipaikoiksi luokiteltiin paikat, jotka sijaitsivat luontoympäristössä (esim. metsä, ranta) tai joiden kuvauksessa luontoelementit (esim. kasvit, luontomaisema) olivat keskeisiä. Myös puistot luokiteltiin luontopaikoiksi. Rakennetussa ympäristössä sijaitsevat paikat luokiteltiin luontopaikoiksi silloin, kun luontonäkymä mainittiin mielipaikkakuvauksessa keskeisenä (esim. ”Kodin sisäterassi, josta suora näkymä järvelle”, ”Sohvani, josta näkymä ikkunan kautta järvelle”). Tiet ja lenkkipolut luokiteltiin luontopaikoiksi, jos paikan tai siellä tapahtuvan toiminnan kuvauksessa erikseen mainittiin luonto tai luontoelementit (esim. ”Lenkkipolkuni kaupungin ulkopuolella, luonnon läheisyydessä”). Yksityisiksi mielipaikoiksi luokiteltiin oma koti tai sen osa, esimerkiksi jokin huone, sohva, sänky tai nojatuoli. Kotipiha tai sen osa luokiteltiin yksityisiin mielipaikkoihin, ellei luontoelementtejä erikseen mainittu. Myös sukulaisten ja ystävien asunnot sekä entiset kodit luokiteltiin yksityisiin mielipaikkoihin.

Mikäli mielipaikan kategoria jäi mielipaikkaa kuvaavan avovastauksen perusteella epäselväksi, etsittiin lisätietoa lomakkeen kohdasta, jossa osallistujaa pyydettiin kertomaan omin sanoin, millainen toiminta oli pääasiallisena syynä hänen mielipaikkakokemuksiinsa. Mielipaikat, jotka eivät täyttäneet luontomielipaikan eivätkä yksityisen mielipaikan kriteereitä (esim. kuntosalit, kahvilat, hevostallit) luokiteltiin luokkaan ”muu”. Kesämökkit ja siirtolapuutarhamökkit luokiteltiin luokkaan ”muu” ellei luontoelementtejä erikseen mainittu, sillä ne sisältävät sekä yksityisten että luontopaikkojen ominaisuuksia. Luokittelun luotettavuuden tarkastelemiseksi ulkopuolisena arvioitsijana toiminut psykologian opiskelija luokitteli noin puolet mielipaikoista ($n = 147$) samojen perusteiden pohjalta yksityisiin paikkoihin, luontopaikkoihin ja muihin paikkoihin. Arvioitsijat luokittelivat mielipaikat eri kategorioihin vain viidessä tapauksessa 147:stä, ja arvioitsijoiden välinen reliabiliteetti (Cohenin kappa) oli erittäin hyvä ($\kappa = .95$; $p < .001$).

2.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi toteutettiin SPSS Statistics -ohjelman versioilla 24 ja 25. Aluksi suoritettiin eksploraatiiviset faktorianalyysit mielipaikkoihin hakeutumisen tilanneyhteyksien sekä mielipaikoissa koettujen kokemusten päätyyppien selvittämiseksi. Ennen faktorianalyysien suorittamista tarkasteltiin tilanneyhteyksiä ja kokemuksia kuvaavien muuttujien jakaumia histogrammien, kuvailevien tunnuslukujen sekä Kolmogorov-Smirnov-testin avulla. Yksikään tilanneyhteyksimuuttujista ei Kolmogorov-Smirnov-testin perusteella ollut normaalijakautunut ($p < 0.001$). Muuttujien ”Kun haluan rauhoittua” ($ka = 4.95$; $kh = 1.29$; $md = 5$; $vinous = -1.97$) ja ”Kun haluan miettiä asioita” ($ka = 4.47$; $kh = 1.58$; $md = 5$; $vinous = -1.25$) jakaumat olivat erityisen vinoja vasemmalle, eli nämä mielipaikkaan hakeutumisen syyt oli aineistossa koettu keskimäärin erittäin tärkeiksi syiksi mielipaikkaan hakeutumiselle. Muuttujan ”Kun kaipaen menoa ja meininkiä” ($ka = 1.21$; $kh = 1.64$; $md = 1$; $vinous = 1.38$) jakauma oli puolestaan huomattavan vino oikealle, eli se oli koettu keskimäärin erittäin vähän tärkeäksi syyksi mielipaikkaan hakeutumiselle. Myöskään kokemusmuuttujista yksikään ei ollut normaalijakautunut (Kolmogorov-Smirnov $p < 0.001$). Kokemusmuuttujien jakaumat olivat pääosin vinoja vasemmalle, eli vastaajien mielipaikoissaan kokemat kokemukset vastasivat keskimäärin hyvin lomakkeella kuvattuja kokemuksia. Poikkeuksen muodostivat lomakkeella käänteisesti sanoitetut eli kielteiset kokemukset (esim. ”Paikka rajoittaa itsemääräämisoikeuttani”; ”Siellä oleminen tuntuu ahdistavalta”), joiden jakaumat olivat huomattavan vinoja oikealle, eli nämä kielteiset kokemukset vastasivat keskimäärin erittäin heikosti osallistujien mielipaikkakokemuksia.

Koska muuttujat eivät olleet normaalijakautuneita, sekä tilanneyhteyksien että kokemusten faktorianalyysit suoritettiin pääakselimenetelmällä (valittujen faktorointi- ja rotatointimenetelmien perusteista ks. tarkemmin Costello & Osborne, 2005). Faktoreiden oletettiin korreloivan keskenään, minkä vuoksi rotaatioksi valittiin vinokulmainen oblimin-rotatio. Faktorianalyysien tulosten perusteella muodostettiin keskiarvosummamuuttujat edustamaan tilanneyhteyksien ja kokemusten päätyyppettä. Tätä varten yksi negatiivisesti faktorilleen latautunut muuttuja (”Kun kaipaen menoa ja meininkiä”) koodattiin käänteiseksi. Faktorianalyysien tulokset eli summamuuttujiin sisällytetyt osiot sekä muodostettujen summamuuttujien reliabiliteetit on esitetty luvuissa 3.1 ja 3.2. 2.

Faktorianalyysien perusteella muodostettujen summamuuttujien normaalijakautuneisuutta tarkasteltiin ennen muiden analyysien suorittamista histogrammien, kuvailevien tunnuslukujen sekä Kolmogorov-Smirnov-testin avulla. Summamuuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita (Kolmogorov-Smirnov $p < 0.01$), mutta aineiston riittävän suuren koon ($n = 296$, josta yksityisiä

mielipaikkoja 103 ja luontomielipaikkoja 130) vuoksi normaalijakautuneisuusehdon täyttymättömyys ei ole este t-testien ja regressioanalyysien suorittamiselle (Lumley, Diehr, Emerson, & Chen, 2002).

Erityyppisiä tilanneyhteyksiä ja kokemuksia edustavien summamuuttujien keskiarvoja vertailemalla tarkasteltiin kysymyksiä siitä, minkä tyyppiset tilanteet koettiin tärkeimmiksi syiksi mielipaikkaan hakeutumiselle sekä minkä tyyppiset kokemukset olivat voimakkaimpia mielipaikoissa. Sen selvittämiseksi, oliko luontomielipaikkojen ja yksityisten mielipaikkojen välillä eroa sen suhteen, minkä tyyppisissä tilanteissa niihin hakeuduttiin sekä minkä tyyppisiä kokemuksia niissä koettiin, suoritettiin riippumattomien otosten t-testit, joissa tarkasteltiin erikseen kunkin tilanne- ja kokemustyyppin kohdalla, erosivatko yksityiset ja luontomielipaikat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Analyysit päätettiin suorittaa erillisillä t-testeillä monimuuttujaisen varianssianalyysin (MANOVA) sijasta, sillä osa riippuvista muuttujista ei korreloinut keskenään ja osalla korrelaatio jäi alhaiseksi (ks. taulukko 5). Ennen t-testien suorittamista tarkasteltiin varianssien yhtäsuuruutta yksityisissä ja luontomielipaikoissa eri tilanneyhteyksien ja kokemusten osalta Levenen testillä.

Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien ja mielipaikassa koettujen kokemusten välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ensin hajontakuvioiden ja korrelaatioiden avulla. Tämän jälkeen tarkasteltiin lineaarisilla regressioanalyyseillä, miten erityyppiset mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet selittivät kutakin mielipaikkakokemusten tyyppiä. Regressioanalyysit suoritettiin sekä koko aineistolla että erikseen luontomielipaikkojen ja yksityisten mielipaikkojen osalta, jotta voitiin vastata kysymykseen siitä, olivatko tilanteiden ja kokemusten väliset yhteydet erilaisia luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa.

3 TULOKSET

3.1 Tilanneyhteysien faktorianalyysi

Yleisten tarkasteluiden perusteella (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) = 0.90; Bartlettin sfäärisyystestin $p < 0.001$) aineisto soveltui faktorianalyysiin. Ensimmäisellä kierroksella neljän faktorin ominaisarvot olivat ykköstä suurempia, ja faktorit selittivät yhteensä 69,8 % tilanneyhteysien kokonaisvaihtelusta. Yhden muuttujan ("Aivan sattumalta") kommunaliteetti oli pieni (0.05), ja sen lataukset olivat heikkoja (< 0.30) kaikille faktoreille. Tämä muuttuja poistettiin analyysistä ensimmäisen kierroksen jälkeen. Tämän jälkeen kolmen faktorin ominaisarvot olivat ykköstä suurempia. Myös scree plot -kuvaajan tarkastelu tuki kolmen faktorin ratkaisua. Nämä kolme faktoria selittivät 67,6 % muuttujien kokonaisvaihtelusta.

Kielteisiä tunnetiloja sisältävät tilanneyhteydet, kuten "kun olen masentunut", "kun olen surullinen" ja "kun joku on jättänyt" muodostivat ensimmäisen faktorin. Näiden lisäksi ensimmäiselle faktorille latautui kaksi voimakkaisiin tunnetiloihin liittyvää tilannetta, jotka eivät ole yksinomaan kielteisiä: "kun olen kokenut mielenliikutuksia" ja "kun olen ihastunut johonkuhun". Tämän vuoksi ensimmäinen faktori nimettiin voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksiksi. Toisen faktorin muodostivat selkeästi myönteiseen mielialaan liittyvät tilanneyhteydet, kuten "kun kaikki menee hyvin", "kun olen oikein iloinen" ja "kun olen hyvällä tuulella". Yksi muuttuja ("kun olen kokenut onnenpotkun") latautui sekä ensimmäiselle että toiselle faktorille, mutta lataus oli vahvempi toiselle faktorille, ja myös sisällöllisesti muuttuja sopii paremmin yhteen toiselle faktorille latautuvien muiden myönteisten tilanneyhteysien kanssa. Kolmannen faktorin muodostivat tilanneyhteydet, jotka liittyvät rauhoittumisen, yksinolon tai asioiden pohdiskelun tarpeeseen. Muuttuja "Kun kaipaen menoa ja meininkiä" latautui tälle faktorille negatiivisesti. Kolmas faktori nimettiin vetäytymisen tarpeen tilanneyhteyksiksi. Tilanneyhteysien faktorianalyysin tulokset ja faktoreiden väliset korrelaatiot on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien päätyypit ja faktoreiden väliset korrelaatiot (pääakselimenetelmä, oblimin-rotatio).

Tilanneyhteys (Menen mielipaikkaani,...)	F1: Voimakkaat tunteet	F2: Myönteinen mieliala	F3: Vetäytymisen tarve	Kommunaliteetti (h ²)
kun olen masentunut	.893			.774
kun olen surullinen	.884			.801
kun olen kokenut vastoinkäymisiä	.853			.739
kun joku on jättänyt	.848			.643
kun olen riidellyt jonkun kanssa	.788			.621
kun olen epävarma itsestäni	.737			.603
kun olen vihainen	.662			.496
kun olen kokenut mielenliikutyksiä	.621			.536
kun olen ihastunut johonkuhun	.513			.364
kun kaikki menee hyvin		.915		.781
kun olen oikein iloinen		.909		.817
kun olen hyvällä tuulella		.873		.697
kun olen voimani tunnossa		.646		.489
kun olen kokenut onnenpotkun	.335	.571		.545
kun haluan olla yksin			.703	.605
kun haluan miettiä asioita			.683	.679
kun haluan rauhoittua			.632	.525
kun kaipaen menoa ja meininkiä			-.533	.328
Ominaisarvo	7.24	3.36	1.56	
Reliabiliteetti (α)	.93	.89	.75	
F2	.30			
F3	.37	-.07		

Vain vähintään 0.3 suuruiset faktorilataukset on esitetty taulukossa.

3.2 Kokemusten faktorianalyysi

Yleisten tarkasteluiden perusteella (KMO = 0.87; Bartlettin sfäärisyystestin $p < 0.001$) aineisto soveltui faktorianalyysiin. Ensimmäisellä kierroksella kuuden faktorin ominaisarvot olivat ykköstä suurempia. Nämä kuusi faktoria selittivät yhteensä 61.8 % muuttujien kokonaisvaihtelusta. Kolmen muuttujan ("On yhdentekevää, miltä paikassa näyttää"; "On tärkeätä, että minulla on siellä oma määräsvalta"; "Siellä tunnen olevani 'ulkoisten voimien armoilla'") kommunaliteetit olivat pieniä

(< 0.20). Nämä muuttujat poistettiin analyysistä ensimmäisen kierroksen jälkeen. Toisella kierroksella neljän faktorin ominaisarvot olivat ykköstä suurempia. Nämä neljä faktoria selittivät yhteensä 59.1 % muuttujien kokonaisvaihtelusta. Neljännelle faktorille latautui kuitenkin voimakkaasti vain yksi muuttuja ("Paikassa olotilani pysyy samanlaisena kuin ennen sinne menoa"). Siksi seuraavaksi kokeiltiin kolmen faktorin ratkaisua.

Kolmen faktorin ratkaisussa muuttujan "Paikassa olotilani pysyy samanlaisena kuin ennen sinne menoa" kommunaliteetti jäi matalaksi (.02), eikä se latautunut yhdellekään faktorille, kun vähimmäiskriteerinä oli 0.3 vahvuinen lataus. Tämä muuttuja päätettiin siksi vielä poistaa analyysistä. Lopullisesta analyysistä poistettiin siis yhteensä neljä muuttujaa, minkä vuoksi aineiston yleistä soveltuvuutta faktorianalyysiin tarkasteltiin tässä vaiheessa uudelleen ja todettiin sen olevan edelleen hyvä (KMO = 0.88; Bartlettin sfäärisyystestin $p < 0.001$).

Tämän jälkeen kolme faktoria selittivät yhteensä 55.6 % muuttujien kokonaisvaihtelusta. Ensimmäiselle faktorille latautui erityisesti ajatusten järjestelyyn ja ratkaisujen pohtimiseen sekä voimakkaasta tunnetilasta palautumiseen liittyviä kokemusmuuttujia. Tämä faktori nimettiin rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksiksi. Sekä toiselle että kolmannelle faktorille latautui itsetunnon suojaamiseen ja itseluottamuksen vahvistumiseen sekä myönteiseen mielialaan liittyviä kokemusmuuttujia. Lomakkeella kielteisesti sanoitetut muuttujat, kuten kokemukset itseluottamuksen hupenemisesta, synkästä tai ahdistavasta olostä sekä hallinnan tunteen menettämisestä, muodostivat toisen faktorin. Tälle faktorille latautuneita muuttujia yhdistää ennen kaikkea se, että ne kuvaavat kielteisiä mielipaikkakokemuksia, joita osallistujat kokivat keskimäärin todella vähän. Faktori nimettiin sen vuoksi epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemuksiksi. Kolmannelle faktorille latautuivat mielialan kohenemiseen ja itsearvostuksen lisääntymiseen liittyvien kokemusmuuttujien lisäksi kokemukset paikkaan kuulumisesta sekä turvallisesta olostä. Tämä faktori nimettiin paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksiksi. Muuttujat "Paikassa syntyy tunne, että olen ainutlaatuinen ja arvokas ihminen" sekä "Tunnen oloni turvalliseksi siellä" latautuivat sekä faktorille 1 että 3, mutta lataukset olivat vahvempia kolmannelle faktorille ja muuttujat sopivat myös sisällöllisesti hyvin kolmanteen faktoriin, minkä vuoksi ne sisällytettiin kolmannen faktorin pohjalta muodostettavaan, paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksia kuvaavaan summamuuttujaan. Kokemusten faktorianalyysin tulokset ja faktoreiden väliset korrelaatiot on esitetty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Mielipaikkakokemusten päätyypit ja faktoreiden väliset korrelaatiot (pääakselimenetelmä, oblimin-rotatio).

Kokemus	FI: Rauhoittuminen ja ajatusten selkeytyminen	F2: Epävarmuus ja negatiivinen tunnetila	F3: Paikkaan kuuluminen ja itsearvostus	Kommunali-teetti (h ²)
Siellä voin ajatella vaikeat ja mieltäni painavat asiat järjestykseen.	.892			.702
Siellä voin miettiä ja ennakoida ratkaisut tuleviin uhkiin tai pulmatilanteisiin.	.763			.518
Siellä pystyn palautumaan omaksi itsekseni mielenliikutusten jälkeen.	.714			.583
Siellä saan tunteeni ja elämykseni hallintaan.	.613			.508
Uhkaavilta tuntuneet asiat tai pettymykset muuttuvat valoisampaan suuntaan siellä ollessa.	.587			.567
Siellä vapaudun epämiellyttävästä henkisestä painolastista ja jännityksestä.	.530			.498
Siellä voin unelmoida saavuttavani itselleni tärkeitä ja mieluisia päämääriä.	.495			.432
Paikka vaikuttaa olotilaani.	.403			.389
Käsitys omasta itsestäni muuttuu paikassa ollessani.	.401			.199
Tunnen itseluottamukseni hupenevan siellä.		.764		.626
Siellä oleminen tuntuu ahdistavalta.		.693		.501
Mielialani muuttuu synkäksi paikkaan mennessäni.		.682		.553
Siellä ollessani minun on vaikea hyväksyä itseäni sellaisena kuin olen.		.679		.498
Tunnen itseni epäonnistuneeksi siellä.		.638		.387
Paikka rajoittaa itsemääräämisoikeuttani.		.638		.405
Tuntuu, että menetän itseni hallinnan siellä.		.544		.350
Siellä tulen aina hyvälle mielelle.			.688	.573
Kykenen näkemään itseni myönteisessä valossa siellä.			.642	.567
Tunnen kuuluvani sinne.			.577	.466
Paikassa syntyy tunne, että olen ainutlaatuisen ja arvokas ihminen.	.306		.435	.399
Tunnen oloni turvalliseksi siellä.	.330		.424	.499
Ominaisarvo	6.91	3.38	1.39	
Reliabiliteetti (α)	.87	.84	.82	
F2	-.14			
F3	.47	-.23		

Vain vähintään 0.3 suuruiset faktorilataukset on esitetty taulukossa.

3.3 Erityyppisten tilanteiden tärkeys mielipaikkaan hakeutumisessa

Rauhoittumiseen, yksinoloon ja pohdiskeluun liittyvät tilanneyhteydet eli vetäytymisen tarve koettiin tärkeimmäksi syyksi mielipaikkaan hakeutumiselle niin koko aineistossa, luontomielipaikoissa kuin yksityisissä mielipaikoissa. Myönteiseen mielialaan liittyvät tilanteet olivat toiseksi tärkein syy hakeutua mielipaikkaan koko aineistossa ja luontomielipaikoissa, kun taas voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet olivat hieman niitä tärkeämpi syy hakeutua yksityiseen mielipaikkaan. Voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet olivat tärkeämpiä syitä hakeutua yksityiseen mielipaikkaan kuin luontomielipaikkaan ($t(231) = -4.93, p < 0.001$). Muun tyyppisten tilanneyhteyksien osalta yksityisten ja luontomielipaikkojen välillä ei ollut merkitsevää eroa. Tilanneyhteyksien tärkeyden summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat koko aineistossa sekä erikseen yksityisissä ja luontomielipaikoissa on esitetty taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien tärkeyden summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat koko aineistossa, luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa (asteikko 0–6).

Tilanneyhteys	ka (kh)		
	Koko aineisto ($n = 295$)	Luontomielipaikka ($n = 130$)	Yksityinen mielipaikka ($n = 103$)
Voimakkaat tunteet	3.09 (1.46)	2.83 (1.42)	3.71 (1.42)
Myönteinen mieliala	3.41 (1.29)	3.31 (1.16)	3.50 (1.16)
Vetäytymisen tarve	4.53 (1.24)	4.73 (1.04)	4.70 (1.04)

3.4 Erityyppisten kokemusten voimakkuus mielipaikassa

Paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemukset olivat voimakkaimpia sekä koko aineistossa, luontomielipaikoissa että yksityisissä mielipaikoissa. Rauhoittumiseen ja ajatusten selkeytymiseen liittyvät kokemukset olivat toiseksi voimakkaimpia niin ikään sekä koko aineistossa että molemmissa mielipaikkaluokissa, ja epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemukset olivat odotetusti vähiten voimakkaita. Rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemukset olivat voimakkaampia yksityisissä mielipaikoissa kuin luontomielipaikoissa ($t(231) = -2.68, p < 0.01$). Paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemukset olivat niin ikään voimakkaampia yksityisissä

mielipaikoissa luontomielipaikkoihin verrattuna ($t(231) = -3.03, p < 0.01$). Epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemusten osalta luontomielipaikkojen ja yksityisten mielipaikkojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Mielipaikkakokemusten voimakkuuden summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat on esitetty taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Mielipaikkakokemusten voimakkuuden summamuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat koko aineistossa, luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa (asteikko 0–6).

Kokemus	ka (kh)		
	Koko aineisto ($n = 294$)	Luontomielipaikka ($n = 130$)	Yksityinen mielipaikka ($n = 103$)
Rauhoittuminen ja ajatusten selkeytyminen	3.95 (0.94)	3.88 (0.93)	4.20 (0.91)
Epävarmuus ja negatiivinen tunnetila	0.77 (0.84)	0.69 (0.85)	0.81 (0.73)
Paikkaan kuuluminen ja itsearvostus	4.26 (0.96)	4.09 (0.97)	4.48 (0.96)

3.5 Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien yhteydet kokemuksiin mielipaikassa

Taulukossa 5 on esitetty mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien ja mielipaikassa koettujen kokemusten kahdenväliset korrelaatiot. Korrelaatiotarkastelujen perusteella voimakkaat tunteet olivat merkitsevästi yhteydessä muihin mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksiin niin, että mitä tärkeämpiä syitä voimakkaat tunteet olivat mielipaikkaan hakeutumiselle, sitä tärkeämpiä myös myönteinen mieliala sekä vetäytymisen tarve olivat syynä mielipaikkaan hakeutumiselle. Kaikki mielipaikkakokemustyyppit olivat merkitsevästi yhteydessä toisiinsa niin, että mitä vahvemmin osallistujat kokivat rauhoittumisen ja ajatusten selkiytymisen kokemuksia, sitä vähemmän he kokivat epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemuksia ja sitä vahvemmin he kokivat paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksia mielipaikoissaan. Mitä vahvemmin osallistujat kokivat paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksia, sitä vähemmän he kokivat epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemuksia.

Korrelaatiotarkastelujen perusteella erilaiset tilanneyhteyksityypit olivat yhteydessä mielipaikoissa koettuihin kokemuksiin siten, että mitä tärkeämpi syy mielipaikkaan hakeutumiselle olivat voimakkaat tunteet, sitä vahvemmin mielipaikassa koettiin rauhoittumisen ja ajatusten

selkeytymisen kokemuksia sekä toisaalta myös epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemuksia. Mitä tärkeämpi syy mielipaikkaan hakeutumiselle oli myönteinen mieliala, sitä vahvemmin mielipaikassa koettiin rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen sekä paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksia. Mitä tärkeämpi syy mielipaikkaan hakeutumiselle oli vetäytymisen tarve, sitä vahvemmin mielipaikassa koettiin rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksia.

TAULUKKO 5. Mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien tärkeyden ja mielipaikassa koettujen kokemusten voimakkuuden väliset korrelaatiot koko aineistossa ($n = 293-295$).

Muuttujat	1	2	3	4	5
1 Voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet	-				
2 Myönteisen mielialan tilanneyhteydet	.32***	-			
3 Vetäytymisen tarpeen tilanneyhteydet	.47***	.03	-		
4 Rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemukset	.41***	.16**	.38***	-	
5 Epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemukset	.22***	.07	-.06	-.17**	-
6 Paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemukset	.08	.27***	.01	.65***	-.29***

*** $p < .001$; ** $p < .01$

Regressioanalyysissä erilaiset mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet selittivät koko aineistossa yhteensä 21 prosenttia rauhoittumiseen ja ajatusten selkeytymiseen liittyvien mielipaikkakokemusten voimakkuudesta (taulukko 6). Voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet ja vetäytymisen tarpeen tilanneyhteydet olivat merkitsevästi yhteydessä rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksiin koko aineistossa niin, että mitä tärkeämpi syy mielipaikkaan hakeutumiseen oli voimakkaat tunteet tai vetäytymisen tarve, sitä vahvemmin mielipaikassa koettiin rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksia. Myönteisen mielialan tilanneyhteydet sen sijaan eivät olleet merkitsevästi yhteydessä rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksiin mielipaikoissa. Luontomielipaikat ja yksityiset mielipaikat erosivat toisistaan niin, että luontomielipaikoissa voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet eivät olleet merkitsevästi yhteydessä rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksiin, eli luontopaikoissa ainoa tilanneyhteystyyppi, joka selitti rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksia, oli vetäytymisen tarve.

TAULUKKO 6. Rauhoittumiseen ja ajatusten selkeytymiseen liittyvien mielipaikkakokemusten voimakkuuden selittyminen mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien tärkeydellä koko aineistossa, luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa; regressioanalyysi.

Muuttujat	Koko aineisto (<i>n</i> = 293)	Luontomielipaikat (<i>n</i> = 130)	Yksityiset mielipaikat (<i>n</i> = 103)
	β	β	β
1. Voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet	.27***	.16	.33**
2. Myönteisen mielialan tilanneyhteydet	.07	.16	.07
3. Vetäytymisen tarpeen tilanneyhteydet	.25***	.30**	.22*
R ²	.21***	.21***	.21***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, β = standardoitu regressiokerroin, R² = mallin sovitettu selitysaste.

Epävarmuuteen ja negatiiviseen tunnetilaan liittyvien mielipaikkakokemusten voimakkuudesta erilaiset mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet selittivät koko aineistossa seitsemän prosenttia (taulukko 7). Erytyypisistä tilanneyhteyksistä voimakkaat tunteet ja vetäytymisen tarve olivat merkitseviä selittäjiä epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemuksille: mitä tärkeämpi syy voimakkaat tunteet oli mielipaikkaan hakeutumiselle, sitä vahvemmin mielipaikassa koettiin epävarmuutta ja negatiivisia tunteita, ja mitä tärkeämpi syy mielipaikkaan hakeutumiselle oli vetäytymisen tarve, sitä vähemmän mielipaikassa koettiin epävarmuutta ja negatiivisia tunteita. Myönteisen mielialan tilanneyhteydet eivät olleet merkitsevästi yhteydessä epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemusten voimakkuuteen koko aineistossa eivätkä luontomielipaikoissa, mutta yksityisissä mielipaikoissa ne olivat merkitsevänä selittäjänä siten, että mitä tärkeämpi syy mielipaikkaan hakeutumiseen oli myönteinen mieliala, sitä vähemmän mielipaikassa koettiin epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan kokemuksia. Luontomielipaikat ja yksityiset mielipaikat erosivat toisistaan tämän lisäksi niin, että toisin kuin koko aineistossa ja yksityisissä mielipaikoissa, luontomielipaikoissa vetäytymisen tarpeen

tilanneyhteydet eivät olleet merkitsevästi yhteydessä epävarmuuteen ja negatiiviseen tunnetilaan liittyvien mielipaikkakokemusten voimakkuuteen. Luontomielipaikoissa ainoa tilanneyhteystyyppi, joka merkitsevästi selitti epävarmuuteen ja negatiiviseen tunnetilaan liittyvien mielipaikkakokemusten voimakkuutta, oli voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet.

TAULUKKO 7. Epävarmuuteen ja negatiiviseen tunnetilaan liittyvien mielipaikkakokemusten voimakkuuden selittyminen mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien tärkeydellä koko aineistossa, luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa; regressioanalyysi.

Muuttujat	Koko aineisto (<i>n</i> = 293)	Luontomielipaikat (<i>n</i> = 130)	Yksityiset mielipaikat (<i>n</i> = 103)
	β	β	β
Voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet	.33***	.26*	.38**
Myönteisen mielialan tilanneyhteydet	-.03	.12	-.24*
Vetäytymisen tarpeen tilanneyhteydet	-.21**	-.18	-.24*
R^2	.07***	.06*	.10**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, β = standardoitu regressiokerroin, R^2 = mallin sovitettu selitysaste.

Paikkaan kuulumiseen ja itsearvostukseen liittyvien mielipaikkakokemusten voimakkuuden vaihtelusta erityyppiset mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet selittivät koko aineistossa kuusi prosenttia (taulukko 8). Myönteisen mielialan tilanneyhteydet oli ainoa tilanneyhteystyyppi, jonka tärkeys selitti merkitsevästi paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemusten voimakkuutta niin koko aineistossa, luontomielipaikoissa kuin yksityisissä mielipaikoissa. Mitä tärkeämpi syy mielipaikkaan hakeutumiseen oli myönteinen mieliala, sitä vahvemmin mielipaikassa koettiin paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksia.

TAULUKKO 8. Paikkaan kuulumiseen ja itsearvostukseen liittyvien mielipaikkakokemusten voimakkuuden selittyminen mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien tärkeydellä koko aineistossa, luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa; regressioanalyysi.

	Koko aineisto (<i>n</i> = 293)	Luontomielipaikat (<i>n</i> = 130)	Yksityiset mielipaikat (<i>n</i> = 103)
Muuttujat	β	β	β
Voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet	.00	-.11	.13
Myönteisen mielialan tilanneyhteydet	.27***	.31**	.34**
Vetäytymisen tarpeen tilanneyhteydet	-.00	.05	-.05
R^2	.06***	.06*	.12**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, β = standardoitu regressiokerroin, R^2 = mallin sovitettu selitysaste.

4 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin aikuisten psyykkistä itsesäätelyä luontomielipaikoissa ja yksityisissä mielipaikoissa. Aluksi selvitettiin, millaisiin päätyyppeihin erilaiset aikaisemmassa tutkimuksessa esiin nousseet mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet ja mielipaikassa koetut kokemukset jakautuvat. Tämän jälkeen vertailtiin erityyppisten tilanneyhteyksien tärkeyttä syynä mielipaikkaan hakeutumiselle sekä erityyppisten kokemusten voimakkuutta mielipaikoissa. Lisäksi selvitettiin, miten erityyppisten mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien koettu tärkeys on yhteydessä erityyppisten kokemusten voimakkuuteen mielipaikassa. Koska tässä tutkimuksessa vasta kartoitettiin erilaisia mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien sekä mielipaikassa koettujen kokemusten tyyppejä, näiden välisistä yhteyksistä ei asetettu hypoteeseja. Lisäksi vertailtiin, onko luontomielipaikkojen ja yksityisten mielipaikkojen rooli psyykkisen itsesäätelyn välineenä erilainen, eli onko mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien tärkeydessä, mielipaikkakokemusten voimakkuudessa tai näiden välisissä yhteyksissä eroa yksityisten mielipaikkojen ja luontomielipaikkojen välillä.

Tilanteet, joissa ihmiset hakeutuvat mielipaikkoihinsa, voi tämän tutkimuksen perusteella jakaa kolmeen päätyyppiin. Ensimmäinen päätyyppi nimettiin voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksiksi. Siihen kuuluu tilanteita, joissa mielipaikkaan hakeutumisen syynä on voimakas kielteinen tunnetila kuten masentuneisuus tai suru, tai voimakkaita, usein ristiriitaisia tunteita herättävä tilanne, kuten ihmissuhderistiriita tai ihastuminen. Kaikki voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksiin lukeutuvat tilanteet eivät ole yksinomaan kielteisiä, mutta tunteen voimakkuus ja usein myös ristiriitaisuus yhdistävät tähän kategoriaan lukeutuvia tilanneyhteyksiä. Psyykkistä itsesäätelyä tarkastelevien persoonallisuusteorioiden (Epstein, 1985; Vuorinen, 1990) näkökulmasta mielihyvän ja mielipahan välisen tasapainon voi ajatella olevan tämän tyyppisissä tilanteissa uhattuna, ja syynä mielipaikkaan hakeutumiselle olisi siten pyrkimys kontrolloida tätä psyykkistä jännitettä. Tunteiden säätelyn näkökulmasta tavoitteena olisi näin ollen alaspäin suuntautuva säätely eli palautuminen voimakasta tunnevastetta edeltäneeseen tilaan (Koole, 2009). Muista psyykkisen itsesäätelyn periaatteista etenkin itsetunnon suojaamisen (Epstein, 1985) voisi ajatella olevan mielipaikkaan hakeutumisen motiivina voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksissä, erityisesti silloin, kun mielipaikkaan hakeutumisen syynä on epävarmuuden tunne tai ihmissuhderistiriita, kuten riita tai jätetyksi tuleminen.

Toinen mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien päätyyppi nimettiin myönteisen mielialan tilanneyhteyksiksi. Nämä tilanteet poikkeavat edellisestä kategoriasta siten, että ne

sisältävät selkeästi positiivisia tunteita, kuten iloa tai kokemusta omasta pystyvyydestä, sekä tilanteita, joissa ulkoiset asiat sujuvat toivotulla tavalla. Mielipaikkaan hakeutumisen motiivina voi näissä tilanteissa olettaa olevan tunnetilan ylläpitäminen tai jopa ylöspäin suuntautuva tunnesäätely eli tunnevasteen vahvistaminen (Koole, 2009). Epsteinin kognitiivis-kokemuksellisen teorian (1985) käsittein ilmaistuna ihmisen voi näissä tilanteissa ajatella pyrkivän maksimoimaan mielihyvän kokemustaan hakeutumalla mielipaikkaansa. On kiinnostavaa, että tilanne, jossa ihminen on kokenut onnenpotkun, oli yhteydessä tämän kategorian lisäksi myös voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksiin, joskin heikommin. Syynä tähän saattaa olla se, että äkillisen onnenpotkun kohtaamisella voi olla ilon ja onnen lisäksi myös ristiriitaisia tunteita herättäviä vaikutuksia, esimerkiksi tilanteessa, jossa uuden työ- tai opiskelupaikan saamisen myötä joutuu luopumaan vanhasta tai muuttamaan toiselle paikkakunnalle.

Kolmas mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteyksien päätyyppi liittyy tämän tutkimuksen perusteella tilanteisiin, joissa ihminen tuntee tarvetta vetäytyä omiin oloihinsa, rauhoittumaan ja miettimään asioita. Psykkisen itsesäätelyn näkökulmasta mielipaikkaan hakeutumisen motiivina voisi näissä tilanteissa olettaa olevan erityisesti Epsteinin (1985) mainitsema tarve jäsentää ja organisoida kokemuksia johdonmukaiseksi sisäiseksi järjestelmäksi (esim. ”kun haluan miettiä asioita”) sekä toisaalta myös alaspäin suuntautuva tunnesäätely (esim. ”kun haluan rauhoittua”).

Mielipaikoissa koetut kokemukset jakautuvat tämän tutkimuksen perusteella niin ikään kolmeen päätyyppiin. Rauhoittumiseen ja ajatusten selkeytymiseen liittyvät mielipaikkakokemukset muodostivat ensimmäisen päätyypin. Näille kokemuksille on ominaista, että mielipaikan koetaan mahdollistavan rationaalisen ajattelun ja ongelmanratkaisun sekä uhkaavien tai vaikeiden kokemusten jonkinlaisen ”haltuun ottamisen” ja sitä kautta rauhoittumisen. Psykkisen itsesäätelyn periaatteiden näkökulmasta tähän kategoriaan kuuluvat mielipaikkakokemukset näyttävät liittyvän erityisesti kokemusten organisoimiseen johdonmukaiseksi sisäiseksi järjestelmäksi (Epstein, 1985) sekä psyykkisen jännitteen kontrolloimiseen (Vuorinen, 1990) alaspäin suuntautuvan tunteiden säätelyn (Koole, 2009) kautta. Stressiteorioiden näkökulmasta rauhoittumiseen ja ajatusten selkeytymiseen liittyvissä mielipaikkakokemuksissa on kysymys sekä tunnekeskeisten (esim. ”Siellä saan tunteeni ja elämykseni hallintaan”) että ongelmakeskeisten (esim. ”Siellä voin miettiä ja ennakoida ratkaisut tuleviin uhkiin tai pulmatilanteisiin”) hallintakeinojen (Folkman, 2013) käytöstä. Lisäksi rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemusten voi nähdä edustavan mielipaikassa tapahtuvaa stressistä elpymistä (Ulrich ym., 1991), jossa ajattelu helpottuu, kun tahdonalainen tarkkaavuus lepää (Kaplan & Kaplan, 1989).

Kyselylomakkeella käänteisesti sanoitetut, epävarmuutta ja negatiivisia tunnetiloja kuvaavat mielipaikkakokemukset muodostivat oman kokemusluokkansa. Tämä on osittain ongelmallista ja

saattaa heikentää tulosten luotettavuutta, sillä tähän luokkaan sijoittuvia kokemuksia yhdistää ennen kaikkea se, että ne kuvastavat negatiivisia kokemuksia, joita osallistujat kokivat mielipaikoissaan kaiken kaikkiaan hyvin vähän. Tähän luokkaan sijoittuvilla mielipaikkakokemuksilla on kuitenkin myös sisällöllisiä yhteneväisyyksiä, jotka liittyvät itseluottamuksen ja itsekontrollin puuttumisen kokemuksiin sekä vallitsevaan negatiiviseen tunnetilaan. Koska näitä kielteisesti sanoitettuja kokemuksia koettiin aineistossa todella vähän, tähän luokkaan kuuluvien kokemusten voi ajatella käänteisesti kuvastavan erityisesti itsetunnon suojaamiseen (Epstein, 1985) sekä tunne-elämän kontrollin säilyttämiseen (Vuorinen, 1990) liittyvää psyykkistä itsesäätelyä. Stressiteorioiden näkökulmasta kysymyksessä voi ajatella tämänkin kategorian kohdalla olevan tunnekeskeisten selviytymiskeinojen (Folkman, 2013) käyttö, eli kokemus vaikeiden tunteiden hallitsemisesta mielipaikassa tapahtuvan psyykkisen itsesäätelyn avulla.

Kolmannen mielipaikkakokemusten päätyypin keskiössä ovat paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemukset. Epsteinin kognitiivis-kokemuksellisuuden teorian (1985) näkökulmasta tähän kategoriaan sijoittuvat kokemukset liittyvät vielä edellistäkin kategoriaa selkeämmin itsetunnon suojaamiseen (esim. ”Kykenen näkemään itseni myönteisessä valossa siellä.”). Psyykkistä jännitettä näytettäisiin tässä kokemusluokassa kontrolloitavan nimenomaan mielihyvän maksimoimisen kautta (”Siellä tulen aina hyvälle mielelle.”). Stressiteorioiden kuvaamista selviytymiskeinoista tähän kategoriaan kuuluvissa kokemuksissa näyttäisi olevan kysymys erityisesti merkityskeskeisistä selviytymiskeinoista (Folkman, 2013), eli ongelmien aktiivisen ratkomisen tai tunne-elämän kontrolloimisen sijaan keskiössä ovat mielipaikan aikaansaamat positiiviset tunnelmat ja kokemukset, jotka ikään kuin ”eheyttävät”, vahvistavat minuuden kokemusta ja auttavat siten ylläpitämään henkistä hyvinvointia. Lisäksi elpymistä edistävä omien tavoitteiden ja ympäristön yhteensopivuus (*compatibility*; Kaplan & Kaplan, 1989) vaikuttaisi olevan keskeistä tämän kategorian mielipaikkakokemuksille: tämä kiteytyy erityisesti kokemuksessa ”Tunnen kuuluvani sinne”.

Rauhoittumiseen, yksinoloon ja pohdiskeluun liittyvät tilanneyhteydet eli vetäytymisen tarve koettiin tärkeimmäksi syyksi mielipaikkaan hakeutumiselle. Tämänkaltaisten tilanteiden on havaittu olevan yleisiä syitä mielipaikkaan hakeutumiselle myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Korpela, 1992; Newell, 1997; Korpela ym., 2002), ja arjen kiireistä, suorituspainesta ja muista stressitekijöistä hengähtäminen on tutkimusten mukaan keskeinen mielipaikkaan hakeutumisen syy aikuisilla (Korpela, 2012). On kiinnostavaa, että vertailtaessa erityyppisten tilanteiden tärkeyttä syynä mielipaikkaan hakeutumiselle myös myönteisen mielialan tilanneyhteydet sijoittuivat koko aineistossa ja luontomielipaikoissa voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksien edelle. Tämä tukee Korpelan (1992) esittämää ajatusta siitä, että mielipaikat koetaan uhkaavien ja kielteisten

kokemusten lisäksi tärkeinä myös myönteisten tunnekokemusten yhteydessä, eli niitä pyritään käyttämään alaspäin suuntautuvan tunnesäätelyn lisäksi myös tunnetilan ylläpitämiseen tai jopa vallitsevan, myönteisen tunnetilan voimistamiseen. Sen sijaan yksityisten mielipaikkojen osalta voimakkaiden tunteiden tilanneyhteydet olivat myönteistä mielialaa tärkeämpi syy hakeutua mielipaikkaan. Voimakas tunnetila koettiin siis tärkeämmäksi syyksi hakeutua yksityiseen mielipaikkaan kuin luontomielipaikkaan. Tutkimusten mukaan yksityisillä mielipaikoilla on keskeinen tehtävä lohdun, yksityisyyden ja turvallisuuden kokemusten tarjoajina (Lewicka, 2011; Mason ym, 2010), ja tätä taustaa vasten on ymmärrettävää, että voimakas tunnetila on tärkeä syy nimenomaan yksityiseen mielipaikkaan hakeutumiseen.

Mielipaikassa koetuista kokemuksista voimakkaimmin koettiin paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksia ja toiseksi voimakkaimmin rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksia. Eri kokemustyyppien välinen järjestys oli sama sekä yksityisissä että luontomielipaikoissa, mutta sekä rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemukset, että paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemukset olivat voimakkaampia yksityisissä mielipaikoissa. Tulosta voi pitää hieman yllättävänä, sillä luontoympäristöjen elvyttävyyttä koskevien tutkimusten (mm. Ulrich ym., 1991; Parsons ym., 1998; Korpela ym., 2001; Hartig ym., 2003; Berto, 2005; Berman ym., 2008; Faber Taylor & Kuo, 2009; Tyrväinen ym., 2014) perusteella olisi voinut olettaa, että nimenomaan luontomielipaikat mahdollistaisivat voimakkaampia myönteisiä kokemuksia. Toisaalta jo Korpela ym. (2010) päättelivät, että luontoympäristöjen erityisyys elpymisen kokemusten mahdollistamisessa ei välttämättä päde ihmisten vapaasti valitsemien, omasta lähiympäristöstä löytyvien mielipaikkojen kohdalla. On siis mahdollista, että vaikka luontoympäristö yleisesti elvyttää stressistä kaupunkiympäristöä tehokkaammin, omassa kodissa tai pihapiirissä sijaitseva tuttu yksityinen mielipaikka mahdollistaa vähintään yhtä tehokkaan elpymisen. Lisäksi esimerkiksi Korpelan ym. (2001) tutkimus pohjautui nimenomaan Kaplanien (1989) teoriaan luontoympäristöjen elvyttävistä vaikutuksista, ja sen vuoksi ei ole yllättävää, että tutkimuksessa tarkasteltujen elpymisen kokemusten havaittiin olevan erityisen voimakkaita juuri luontomielipaikoissa. Tässä tutkimuksessa mielipaikkakokemuksia kartoitettiin laajemmin, ja huomio oli ympäristön elementteihin liittyvien elpymisen kokemusten sijaan ihmisten sisäisissä kokemuksissa. Näyttäisi siltä, että jos mielipaikkakokemuksia tarkastellaan laajasti, ihmisen sisäisen kokemusmaailman ja psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta, mielipaikoissa koetut kokemusten jäsentämistä, stressistä elpymistä, itsetuntoa ja henkistä hyvinvointia tukevat kokemukset ovat voimakkaimpia nimenomaan yksityisissä mielipaikoissa luontomielipaikkoihin verrattuna.

Kolmannen kokemustyyppin (epävarmuus ja negatiivinen tunnetila) osalta vertailua muiden kokemustyyppien voimakkuuteen vaikeuttaa se, että näitä kokemuksia koettiin keskimäärin häviävän vähän. Jos vertailu olisi tehty epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan osalta käänteisenä eli kyseinen kokemustyyppi olisi käännetty kuvastamaan itsevarmuutta ja myönteistä tunnetilaa, se olisi ollut selkeästi voimakkaimmin koettu kokemustyyppi. Tämä olisi kuitenkin luultavasti ollut seurausta osioiden käänteisestä esitystavasta (osallistujille on ilmeisesti ollut keskimäärin hyvin selkeää, etteivät he koe negatiivisia tunteita mielipaikoissaan), mikä olisi vääristänyt tuloksia, ja sen vuoksi tarkastelu haluttiin pitää samansuuntaisena kuin kyselylomakkeen kysymykset esitettiin. Käänteisen esitystavan vaikutus on kuitenkin otettava huomioon yhtenä tämän tutkimuksen rajoituksena.

Mitä tärkeämpi syy vetäytymisen tarve eli tarve olla yksin, rauhoittua ja pohtia asioita, oli mielipaikkaan hakeutumiselle, sitä vahvemmin mielipaikassa koettiin rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksia. Myös voimakkaiden tunteiden tärkeys syynä mielipaikkaan hakeutumiselle oli yhteydessä voimakkaampiin rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksiin koko aineistossa ja yksityisissä mielipaikoissa. Mielipaikassa oleskelu näyttäisi siis näissä tilanteissa toimivan psyykkisen itsesätelyn välineenä varsin hyvin, auttamalla sekä tunnetilan säätämisessä ”alaspäin”, rauhallisempaan suuntaan, että kokemusten organisoimisessa johdonmukaiseksi sisäiseksi järjestelmäksi (Epstein, 1985), ongelmakeskeisiä ja tunnekeskeisiä selviytymiskeinoja (Folkman, 2013) käyttämällä. Luontomielipaikoissa ainoa tilanneyhteystyyppi, joka selitti rauhoittumisen ja ajatusten selkeytymisen kokemuksia, oli vetäytymisen tarve. Kuten edellä todettiin, voimakas tunnetila ei tämän tutkimuksen perusteella ylipäänsä ole kovin tärkeäksi koettu luontomielipaikkaan hakeutumisen syy, ja näyttää siltä, että silloin kun mielipaikkaan mennään voimakkaan tunnetilan vallassa, luontomielipaikka ei tue psyykkistä itsesätelyä yhtä ”tehokkaasti”, kuin yksityinen mielipaikka. Luontomielipaikoissa koetaan tämän tutkimuksen perusteella voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksissä ainoastaan epävarmuutta ja negatiivisia tunteita, ei rauhoittumista ja ajatusten selkeytymistä.

On kiinnostavaa, että epävarmuutta ja negatiivisia tunteita koettiin myös koko aineiston ja yksityisten mielipaikkojen osalta sitä vahvemmin, mitä tärkeämpi syy voimakkaat tunteet oli mielipaikkaan hakeutumiselle. Voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksissä mielipaikassa ei siis tapahdu yksinomaan rauhoittumista ja tunnevasteen laskua, vaan negatiivisten tunteiden kokeminen näyttäisi myös jatkuvan mielipaikassa. Mahdollinen selitys on, että mielipaikka on turvalliseksi koettu ympäristö kaikenlaisten, myös epämiellyttävien tunteiden, kuten epäonnistumisen ja epävarmuuden tuntemiseen. Yksityiset mielipaikat sijaitsevat yleensä kodin seinien sisällä, suojassa muiden katseilta, edustaen lohtua ja turvaa (Lewicka, 2011; Mason ym., 2010), minkä vuoksi niissä

voi tuntua turvalliselta kokea ja ”purkaa” negatiivisia tunteita, kenties rauhoittumista edeltävästi. Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi erilaisten tilanneyhteyksien ja kokemusten ajallisten yhteyksien tarkastelu mielipaikoissa: tapahtuuko esimerkiksi yksityisissä mielipaikoissa voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksissä aluksi negatiivisten tunteiden voimistumista ja purkautumista (esim. itkeminen), minkä jälkeen on tilaa rauhoittumiselle ja ajatusten selkeytymiselle?

Epävarmuutta ja negatiivisia tunteita koettiin sen sijaan koko aineistossa ja yksityisissä mielipaikoissa sitä vähemmän, mitä tärkeämpi syy vetäytymisen tarve oli mielipaikkaan hakeutumiselle. On mahdollista, että kun mielipaikkaan hakeutumisen motiivina on tarve olla yksin, rauhoittua ja miettiä asioita, mielipaikka toimii itsetunnon suojaamisen (Epstein, 1985) ja tunne-elämän hallinnan (Vuorinen, 1990) apuvälineenä vähentämällä epävarmuuden tunnetta ja kielteisten tunteiden voimakkuutta. Toisaalta on mahdollista, että vetäytymisen tarpeen tilanneyhteyksissä epävarmuus ja kielteinen tunnetila eivät alun perinkään ole läsnä yhtä voimakkaasti kuin voimakkaiden tunteiden tilanneyhteyksissä. Myönteisen mielialan tilanneyhteydet eivät kuitenkaan olleet yhteydessä epävarmuuden ja negatiivisen tunnetilan vähyyteen yksityisiä mielipaikkoja lukuun ottamatta, mikä viittaisi siihen, ettei yhteys selity pelkästään sillä, ettei negatiivisia tunteita alun perinkään ko. tilanneyhteydessä koettu.

Myönteisen mielialan tilanneyhteydet oli ainoa tilanneyhteystyyppi, jonka tärkeys selitti paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemusten voimakkuutta: mitä tärkeämpi syy mielipaikkaan hakeutumiseen oli myönteinen mieliala, sitä vahvemmin mielipaikassa koettiin paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemuksia. Paikkaan kuulumisen ja itsearvostuksen kokemukset olivat myös ainoa kokemustyyppi, johon myönteisen mielialan tilanneyhteydet olivat koko aineiston osalta yhteydessä. Näyttäisi siis siltä, että mielipaikkojen rooli psyykkisen itsesäätelyn välineenä on erilainen tilanneyhteydestä riippuen. Silloin, kun mielipaikkaan hakeutumisen motiivina on myönteinen mieliala, keskeisiä mielipaikassa tapahtuvan psyykkisen itsesäätelyn mekanismeja näyttäisivät olevan alaspäin suuntautuvan tunnesäätelyn ja ongelmakeskeisten selviytymiskeinojen sijaan mielihyvän maksimointi ja itsetunnon suojaaminen (Epstein, 1985) merkityskeskeisten, henkistä hyvinvointia ylläpitävien selviytymiskeinojen (Folkman, 2013) sekä paikkaan kuulumiseen liittyvien elpymisen kokemusten (Kaplan & Kaplan, 1989) kautta.

Tämän tutkimuksen tuloksia tulkittaessa on otettava huomioon useita rajoituksia. Ensinnäkään tutkimuksessa ei eritelty, liittyivätkö mielipaikkakokemukset nimenomaan paikkaan itseensä vai siellä tapahtuvaan toimintaan tai sosiaalisiin tekijöihin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on lasten ja nuorten kohdalla havaittu sosiaalisten ja toiminnallisten tekijöiden olevan keskeinen osa

mielipaikkakokemusta (Korpela ym., 2002; Mason ym., 2010), eikä tämän tutkimuksen perusteella voi aikuistenkaan kohdalla vetää johtopäätöksiä siitä, missä määrin mielipaikoissa tapahtuva psyykkinen itsesäätely on pelkästään paikkaan itseensä liittyvää. Jatkotutkimuksessa tätä voisi pyrkiä huomioimaan esimerkiksi luokittelemalla mielipaikkoja sen perusteella, onko paikkaan hakeutumisen pääasiallisena syynä jokin toiminta tai vietetäänkö paikassa aikaa yksin vai seurassa, ja vertailemalla sitten ”käyttötarkoitukseltaan” erilaisissa mielipaikoissa tapahtuvaa psyykkistä itsesäätelyä. Toisaalta tällaisen vertailun tekeminen voi olla vaikeaa, sillä on luultavaa, että usein mielipaikkakokemuksen muodostavat fyysinen ympäristö ja siellä tapahtuva toiminta ja/tai sosiaaliset tekijät yhdessä. Joka tapauksessa olisi kiinnostavaa saada tuoretta tutkimustietoa siitä, mitä ihmiset tekevät mielipaikoissaan. Kenties mielipaikalla fyysisine ominaisuuksineen on usein keskeinen rooli nimenomaan psyykkistä itsesäätelyä tukevan toiminnan, kuten vaikkapa päiväkirjan kirjoittamisen, lenkkeilyn tai rauhallisen keskusteluhetken mahdollistamisessa?

Toinen tähän tutkimukseen liittyvä rajoitus on, että koska analyysit toteutettiin faktorianalyysin perusteella tehdyn luokittelun pohjalta, sellaiset mielipaikkaan hakeutumisen tilanneyhteydet ja mielipaikkakokemukset, jotka eivät sopineet tähän luokitteluun, jäivät analyysien ulkopuolelle. Esimerkiksi mielipaikan esteettisiin ominaisuuksiin liittyvä kokemus ”On yhdentekevää, miltä paikassa näyttää”, ei sopinut mihinkään kokemustyyppiin, eikä siksi ollut mukana eri kokemustyyppien voimakkuuden vertailussa tai mielipaikassa tapahtuvan psyykkisen itsesäätelyn prosessien tarkastelussa. On kuitenkin huomionarvoinen tulos, ettei huomion kiinnittäminen paikan esteettisiin ominaisuuksiin näytä olevan yhteydessä muun tyyppisiin tässä tutkimuksessa tarkasteltuihin mielipaikkakokemuksiin. Jatkossa olisikin kiinnostavaa selvittää, erottuisivatko esteettisyyteen liittyvät mielipaikkakokemukset omana päätyyppinä, mikäli niitä olisi mukana useampi.

Lisäksi on otettava huomioon, että persoonallisuustekijät, esimerkiksi neuroottisuus, ovat yhteydessä siihen, miten ihminen kokee ympäristönsä eli millainen rooli erityyppisillä ympäristöillä on psyykkisessä itsesäätelyssä (Johnsen, 2013). Myös esimerkiksi ihmisen luontosuuntautuneisuus sekä mielipaikassa oleskelemisen kesto ja useus ovat yhteydessä mielipaikkakokemusten voimakkuuteen (Korpela ym., 2008). Tässä tutkimuksessa ei vertailtu samojen henkilöiden kokemuksia sekä luontopaikoissa että yksityisissä paikoissa, vaan osallistujat jakautuivat mielipaikkansa perusteella joko yksityisten mielipaikkojen tai luontomieli paikkojen kategoriaan. Sen vuoksi yksityisten ja luontopaikkojen välillä havaitut erot saattavat osittain selittyä sillä, että erilaiset ihmiset valitsevat mielipaikakseen erilaisia paikkoja ja hyödyntävät ympäristöä eri tavoin psyykkisen itsesäätelynsä välineenä. Jatkossa olisikin kiinnostavaa pyytää samoja osallistujia nimeämään jokin itselleen mieluinen paikka sekä luontoympäristössä että omassa

kotiympäristössään, jolloin päästäisiin tarkastelemaan, käyttävätkö samat ihmiset erityyppisiä mielipaikkoja erilaisiin psyykkisen itsesäätelyn tarpeisiin. Olisi myös tärkeää tutkia mielipaikoissa tapahtuvaa psyykkistä itsesäätelyä laajemmalla, väestöpohjaisella otoksella, sillä tämän tutkimuksen osallistujat olivat yliopisto-opiskelijoita, joista suuri enemmistö oli naisia, ja on kyseenalaista, missä määrin tulokset ovat yleistettävissä suomalaiseseen väestöön laajemmin.

Tämä tutkimus vahvisti aikaisemman tutkimuksen perusteella tehtyjä havaintoja siitä, että ihmiset käyttävät lähiympäristöstään löytyviä mielipaikkojaan monin tavoin psyykkisen itsesäätelynsä tukena. Mielipaikkojen avulla säädellään tunnetilaa, järjestellään kokemuksia, koetaan stressistä elpymistä, suojataan itsetuntoa ja ylläpidetään henkistä hyvinvointia. Mielipaikat näyttäisivät tarjoavan turvallisen ympäristön sekä myönteisten että kielteisten tunteiden tuntemiseen. Yksityiset mielipaikat tukevat tämän tutkimuksen perusteella luontomielipaikkoja paremmin rauhoittumista ja ajatusten selkeytymistä tilanteissa, joissa mielipaikkaan hakeudutaan voimakkaan tunnetilan vallassa. Lisäksi myönteiset mielipaikkakokemukset olivat ylipäänsä voimakkaampia yksityisissä mielipaikoissa. Tämä tulos viittaa siihen, että kun kyseessä on ihmiselle tärkeäksi muodostunut, itse valittu mielipaikka ja huomio kiinnitetään ulkoisen ympäristön elementtien sijaan ihmisen sisäiseen kokemusmaailmaan, yksityinen mielipaikka voi tukea psyykkistä itsesäätelyä jopa tehokkaammin kuin luontoympäristössä sijaitseva mielipaikka.

Tulosten valossa ympäristöpsykologisessa tutkimuksessa olisi jatkossa tärkeää asettaa ympäristön mieluisuus luontoympäristö/rakennettu ympäristö -dikotomian rinnalle, huomioiden esimerkiksi ympäristön stressistä elvyttäviä vaikutuksia tutkittaessa entistä paremmin yksilölliset erot siinä, millaisen ympäristön kukin ihminen kokee mieluisaksi. Lisäksi näyttää siltä, että myös kliinisessä työssä yksityisten paikkojen potentiaali olisi tärkeää huomioida entistä paremmin kartoitettaessa keinoja asiakkaiden tunteiden säätelyn ja stressinhallinnan tukemiseen. Esimerkiksi kodin eri osien roolia emotionaalisessa- ja itsesäätelyssä kartoittava haastattelu (*Emotional Map of the Home Interview method*; Sallay, Martos, Chatfield, & Dúll, 2019) voisi tarjota käyttökelpoisen menetelmän työskentelyn pohjaksi. Ympäristön ja psyykkisen itsesäätelyn välistä suhdetta tarkastelevaa tutkimustietoa olisi jatkossa tärkeää hyödyntää laajemminkin mielenterveystyössä, erityisesti arjen ympäristöissä tapahtuvan tunteiden säätelyn ja stressinhallinnan tukemisen näkökulmasta.

LÄHTEET

- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological science, 19*(12), 1207–1212.
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of environmental psychology, 25*(3), 249–259.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical assessment, research & evaluation, 10*(7), 1–9.
- De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A, 35*(10), 1717–1731.
- Epstein, S. (1985). The Implications of Cognitive-experiential Self-theory for Research in Social Psychology and Personality. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 15*(3), 283–310.
- Evans, W. P., Owens, P., & Marsh, S. C. (2005). Environmental factors, locus of control, and adolescent suicide risk. *Child and Adolescent Social Work Journal, 22*(3-4), 301–319.
- Faber Taylor, A., & Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of attention disorders, 12*(5), 402–409.
- Folkman, S. (2013). Stress: appraisal and coping. Teoksessa Gellman, M. D. & Turner, J. R. (toim.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (s. 1913–1915). New York: Springer.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2009). The Psychology of Self-Regulation. An Introductory Review. Teoksessa Forgas, J. P., Scholar, F. E. E., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (toim.), *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes* (s. 1–17). New York & Lontoo: Taylor & Francis.
- 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*(2), 109–123.
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G. W., & Gärling, T. (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian housing and planning research, 14*(4), 175–194.
- Johnsen, S. Å. K. (2013). Exploring the use of nature for emotion regulation: Associations with personality, perceived stress, and restorative outcomes. *Nordic Psychology, 65*(4), 306–321.
- Jorgensen, A., Hitchmough, J., & Dunnett, N. (2007). Woodland as a setting for housing-appreciation and fear and the contribution to residential satisfaction and place identity in Warrington New Town, UK. *Landscape and Urban Planning, 79*(3-4), 273–287.

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4–41.
- Korpela, K. M. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental psychology*, 9(3), 241–256.
- Korpela, K. M. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12(3), 249–258.
- Korpela, K. M. (1995). Developing the environmental self-regulation hypothesis. *Acta Universitatis Tamperensis, Series A, Vol. 446*. Tampereen yliopisto.
- Korpela, K. (2007). Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia*, 42(5), 364–374.
- Korpela, K. (2012). Place attachment. Teoksessa Clayton, S. D. (toim.), *The Oxford handbook of environmental and conservation psychology* (s. 148–163). Oxford: Oxford University Press.
- Korpela, K., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of environmental psychology*, 16(3), 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(4), 572–589.
- Korpela, K., Kyttä, M., & Hartig, T. (2002). Restorative experience, self-regulation, and children's place preferences. *Journal of environmental psychology*, 22(4), 387–398.
- Korpela, K. M., & Ylén, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place*, 13(1), 138–151.
- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & place*, 14(4), 636–652.
- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2010). Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*, 25(2), 200–209.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lewicka, M. (2011). Place attachment: How far have we come in the last 40 years? *Journal of environmental psychology*, 31(3), 207–230.
- Lumley, T., Diehr, P., Emerson, S., & Chen, L. (2002). The importance of the normality assumption in large public health data sets. *Annual review of public health*, 23(1), 151–169.
- Mason, M. J., Korpela, K., Mennis, J., Coatsworth, J. D., Valente, T. W., Pomponio, A., & Pate, P. A. (2010). Patterns of place-based self-regulation and associated mental health of urban adolescents. *Journal of Community Psychology*, 38(2), 155–171.

- Newell, P. B. (1997). A cross-cultural examination of favorite places. *Environment and Behavior*, 29(4), 495–514.
- Parsons, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R., & Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road: Implications for stress recovery and immunization. *Journal of environmental psychology*, 18(2), 113–140.
- Proshansky, H. M., Fabian, A. K., & Kaminoff, R. (1983). Place-identity: Physical world socialization of the self. *Journal of Environmental psychology*, 3(1), 57–83.
- Repo, V. (2011). Affect regulation strategies and their associations with subjective well-being: An international comparative survey. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, psykologian laitos.
- Sallay, V., Martos, T., Chatfield, S. L., & Dúll, A. (2019). Strategies of Dyadic Coping and Self-regulation in the Family Homes of Chronically Ill Persons: A Qualitative Research Study Using the Emotional Map of the Home Interview Method. *Frontiers in psychology*, 10, 1–16.
- Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B. J., ... & Kagawa, T. (2014). Emotional, restorative and vitalizing effects of forest and urban environments at four sites in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 7207–7230.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1–9.
- 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(3), 201–230.
- Vuorinen, R. (1990). *Persoonallisuus ja minuus*. Porvoo, Helsinki & Juva: WSOY.