

MARI KUKKAMÄKI

# Luontotoiminnan hyvinvointivaikutukset lintujen rengastajilla



MARI KUKKAMÄKI

Luontotoiminnan hyvinvointivaikutukset  
lintujen rengastajilla

AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA  
Esitetään Tampereen yliopiston  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunnan  
suostumuksella julkisesti tarkastettavaksi  
Tampereen yliopiston Linna-rakennuksen  
K103 -salissa, Kalevantie 5,  
Tampere, 03.06.2022, klo 12

# AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA

Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

<i>Vastuuhjaaja ja kustos</i>	Professori Kalevi Korpela Tampereen yliopisto Suomi	
<i>Ohjaaja</i>	Dosentti Kirsi Peltonen Tampereen yliopisto Suomi	
<i>Esitarkastajat</i>	Dosentti Ari Jokinen Itä-Suomen yliopisto Suomi	Emeritaprofessori Tuula Keinonen Itä-Suomen yliopisto Suomi
<i>Vastaväittäjä</i>	Dosentti Jussi Silvonen Helsingin yliopisto Suomi	

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

Copyright ©2022 tekijä

Kannen suunnittelu: Roihu Inc.

ISBN 978-952-03-2382-0 (painettu)

ISBN 978-952-03-2383-7 (verkkojulkaisu)

ISSN 2489-9860 (painettu)

ISSN 2490-0028 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2383-7>

PunaMusta Oy – Yliopistopaino  
Joensuu 2022

# KIITOKSET

Suuret kiitokset ohjaajalleni professori Kalevi Korpelalle, jonka rauhallinen viisaus ei ole pettänyt kertaakaan tämän matkan aikana. Kiireidensä keskellä Kalevi on löytänyt aina aikaa tutkimuksen ohjaamiseen. En osaa kuvitella parempaa ja taitavampaa ohjaajaa. Toinen ohjaajani dosentti Kirsi Peltonen tuli lisätueksi syventyen tekstiini muutamissa tärkeissä avainkohdissa, ja antoi erinomaisen rohkaisevaa palautetta. Kiitos teille kummallekin asiantuntevasta, kannustavasta otteestanne!

Kiitän kohteliaimmin vastaväittäjäkseni lupautunutta dosentti Jussi Silvosta, jonka toimijuuden ja elämänkulun tutkimuksen vankka kokemus avaa varmasti mielenkiintoisia näkökulmia tutkimukseni teemoihin väitöstilaisuuden keskusteluissa.

Väitöskirjani esitarkastusprosessin aikana antoivat emeritaprofessori Tuula Keinonen, dosentti Ari Jokinen ja dosentti Johanna Rantanen arvokkaita ohjeita käsikirjoituksen tarkentamiseksi. Lämmin kiitos esitarkastajille tarkoista huomioista käsikirjoituksen loppuvaiheessa, jolloin oma katseeni oli jo sokeutunut tekstin puutteille. Korjausehdotusten ansiosta käsikirjoitukseen tuli aiempaa enemmän selkeyttä ja tarkkuutta.

Iso kiitos kaikille rengastajille! Teidän kanssanne maastossa tai erilaisissa kokoon-tumisissa tavatessani sain uusia näkökulmia ja virkistäviä hengähdyshetkiä. Erityisen lämmin kiitos haastateltavilleni, jotka päästivät minut jakamaan sydäntään lähellä olevan rengastustoiminnan iloja ja suruja. Teidän kanssanne viettämäni hetket loistavat edelleen mielessäni kuin olisivat kultahippuja täynnä. Rengastustoimiston johtajan Jari Valkaman ja koordinaattori Markus Pihan ystävällinen, osaava ja ripeä apu tutkimuksen alkuvaiheissa ja kyselylomakkeen teknisessä toteuttamisessa oli vertaansa vailla. Aivan ensimmäiset idut tutkimuksen teemoihin kylväytyivät mieleeni kahden konkarirengastajan, Pertti Nikkasen ja Pekka Poutun, seurassa. Pertti sytytti pöllön-pöntöillä käydessämme mieleeni tämän tutkimuksen tekoon johtaneen ihmettelyn ja kiinnostuksen kipinän. Kipinä kasvoi liekeiksi, kun sain tutustua kahlaajien katis-kapyyntiin Pekan mainiossa seurassa Ahtialanjärven Lokkisaareessa.

Ilman Ahtialanjärven Lokkisaarta en olisi astunut juuri tälle tutkimuspolulle. Lokkisaari on rakkaan mieheni Rainer Mäkelän ja yhteisen ystävämme Tatu Itkosen vertaansa vailla oleva elävä taideteos. Haluan kiittää Lokkisaaren luontoa tuhansine

naurulokkeineen luontorakkauteni syvenemisestä, ja ennen kaikkea haluan kiittää Raineria ja Tatua saaren luomisesta. Vaikka olen jäävi sitä sanomaan, te olette sankareita.

Vanhemmilleni, Marjatalle ja Sepolle, omistan kiitokseni kaikesta antamastanne tuesta ja rakkaudesta. Lapsena sain uppoutua kirjoihin mielin määrin, ja kasvaessani annoitte aina tukea koulu- ja opiskelutaipaleelle. Teiltä olen aina saanut vahvistusta omien taitojen koetteluun ja kouluttautumiseen.

Parhaana voimavarojen lähteenä ovat toimineet rakkaat lapseni, Ada ja Aleksanteri. Heidän kanssaan olen voinut keskustella niin pienistä arkisista tutkimuksen tekeen liittyvistä seikoista kuin suurista filosofisista kysymyksistäkin. Kaksi pientä voimadynamo, lapsenlapseni Oona ja Aaro, ovat ladanneet akkunni aina uudelleen ja vetreyttäneet kirjoittamisen kankeudet hetkessä pois.

Haluan kiittää myös muita läheisiä ja rakkaita ihmisiä elämässäni antamastanne tuesta. Sisareni Sari on peruskallio elämässäni, korvaamaton ja ihana. Lapsuudenystäväni, rakas ulkoilukaverini Heidi sekä opiskeluajoilta elämäni rikastuttamaan tulleet viisaat ystäväni Mari, Miia ja Siru ovat kuulleet tutkimuksen teon ihanuudesta ja kurjuudesta pitkin matkaa. Kiitos kuuntelevista korvistanne ja siitä, että olen voinut jakaa ilot ja surut kanssanne jo vuosikymmenten ajan. Isabell, Markku, Mika, Toni, Riku ja Pauli, kiitos lukuisista yhteisistä hetkistä ja aterioista, joiden äärellä maailmaa on parannettu näkökulmasta jos toisestakin. Stina, mainio retkiseurasi on suonut minulle monia unohtumattomia hetkiä. Carita, sinun lempeässä seurassasi stressi on aina haihtunut kuin usva tuuleen. Kiitos teille kaikille hyvinvointini kannattelemisesta.

Lempäälässä 12.4.2022

Mari Kukkamäki

# TIIVISTELMÄ

Tässä väitöskirjatutkimuksessa kartoitettiin tietyn luontoharrastajaryhmän, lintujen rengastajien, luonnossa olemisen tapoja, motiiveja ja mielipaikkoja. Erityisesti syvennyttiin tutkimaan luonnossa vietetyn ajan koettua merkitystä sekä luonnossa oleskelun yhteyttä tiettyihin hyvinvoinnin osatekijöihin: elämäntyytyväisyyteen, myönteisten ja kielteisten tuntemusten yleisyyteen ja koettuun terveyteen.

Tarkastelun lähtökohtana toimi ajatus siitä, että luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävät tarkkaavaisuuden elpymisen teoria (ART) ja fysiologisen palautumisen teoria (SRT) sopisivat omalta osaltaan valottamaan luonnon ja hyvinvoinnin yhteyttä lintujen rengastajilla, mutta selittäisivät vain osittain tämän aktiivisen luontoharrastajaryhmän luonnosta saamia hyvinvoinnin kokemuksia. Ymmärrystä siitä, miten rengastaminen on yhteydessä tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin kokemuksiin tässä luontoa arvostavassa harrastajajoukossa arveltiin voitavan syventää osuvalla tavalla tarkastelemalla rengastusta myös itsemääräämisteorian sekä joidenkin onnellisuuden ja elämäntyytyväisyyden olemusta koskevien teorioiden avulla. Oletuksena oli, että luonnossa rengastaen tai muilla tavoin vietetty aika osoittaisi myönteisiä yhteyksiä hyvinvointiin, ja että tämä yhteys välittyisi osaltaan mieluisissa luontopaikoissa koetun elpymisen kautta. Oletuksena oli myös, että rengastajat toisivat myönteisessä valossa esille rengastustoimintaansa liittyviä taidokkuuden, valinnanvapauden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Vielä oletuksena oli, että rengastus tuottaisi runsaasti luonnossa toimimiseen yhdistyviä mielihyvän tuntemuksia ja merkityksellisen toiminnan kokemuksia.

Tämä monimenetelmäinen tutkimus toteutettiin keräämällä aineistoa rengastajista ensin kyselylomakkeen ja sitten haastattelujen avulla. Kokonaisotantana tehty tiedonkeruu kyselylomakkeella toteutui yhteistyössä luonnontieteellisen keskusmuseon alaisuudessa toimivan rengastustoimiston kanssa. Rengastustoimistolta lähtevään sähköiseen tiedotuspostiin liitettiin marraskuussa 2015 kyselylomakkeen e-linkki rengastajien ( $n = 693$ ) vastattavaksi. Kyselylomake postitettiin paperisena sille pienelle osalle ( $n = 26$ ) rengastajajoukkoa, joiden sähköpostiosoite ei ollut tiedossa. Kyselytutkimus tapahtui pääosin marraskuun 2015 aikana, mutta pieni osa tutkimuslomakkeista palautui vielä kevään 2016 aikana. Kaikkiaan lomakkeita palautui 251 (vastausprosentti 36,2 %).

Tiedonkeruuta jatkettiin haastattelemalla viittä rengastajayhteisön suosittamaa ja arvostamaa rengastajaa ( $n = 5$ ) vuosien 2016 ja 2017 aikana 2-4 kertaa kutakin. Näistä 18 haastattelusta syntyi noin 18 tunnin mittainen litteroitu aineisto. Lisäksi ymmärrystä rengastajista kertyi haastattelujen ympärillä ja ohessa tutkijan tutustuessa haastateltavien rengastustoimintaan, osallistuessa rengastajien alueelliseen ja kansalliseen kokoukseen ja tapaamalla rengastajia erilaisissa toimintaympäristöissä kuten lintuasemalla, meren rannalla, talvisessa metsässä tai haastateltavan kotona.

Tutkimuksen aineisto tuotti osin toisiaan täydentäviä, osin ristiriitaisia tuloksia luonnon ja hyvinvoinnin yhteyksistä. Luonnossa rengastustoiminnassa vuoden mittaan vietetty aika, oli pa se runsasta tai vähäistä, ei oletusten vastaisesti osoittanut tilastollista yhteyttä mihinkään kyselylomakkeessa kartoitettuun hyvinvoinnin osatekijään. Kuitenkin haastatteluista välittyi runsaasti positiivisia tunnekokemuksia ja merkityksen ja tyytyväisyyden tuntemuksia luontoon ja rengastusretkiin liittyen. Tilastollisessa aineistossa *monipuolinen* aktiivinen luontotoiminta (luontoliikunta, marjastus, retkeily ym. yksin tai läheisten kanssa) oli myönteisessä yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, positiivisiin tunteisiin ja koettuun terveyteen. Monipuolisen aktiivisen luontotoiminnan myönteinen yhteys elämäntyytyväisyyteen välittyi osin luonnossa koettun elpymisen kautta.

Luonnossa tunnelmointi sekä alkuperäisen ja koskemattoman luonnon arvostaminen olivat puolestaan yllättävästi myönteisessä tilastollisessa yhteydessä negatiivisten tunteiden yleisyyteen. Negatiivisten tunteiden kokemisen ja luontotunnelmoinnin yhteys voi kertoa siitä, että luonto koetaan tärkeänä voimien kokoamisen ja luonnonrauhaan vetäytymisen paikkana silloin, kun mielessä on negatiivista kuormaa. Toisaalta myös herkkyys aistia luonnon tunnelmaa voi altistaa negatiivisille tunteille etenkin silloin, kun luonnossa kulkijalla on osaamista huomata rakkaiksi tulleiden luontopaikkojen ja lintulajien hädänalainen tila.

Luonnon elvyttävät ominaisuudet tulivat aineistossa monin tavoin esille. Etenkin luonnosta lumoutuminen ja monet aistiperäiset mielihyvän kokemukset koettiin tiheään toistuviksi tilanteiksi rengastusretkillä. Fysiologinen elpyminen luonnossa ei näyttäytynyt tärkeänä tai edes mahdollisena tässä luontoharrastajaryhmässä. Rengastustoimet kuvautuivat väsyttävänä, jännittävinä ja toisinaan jopa vaarallisina. Yhteisöllisyys kuvautui tärkeänä voimavarana ja jopa rengastamisen suolana: oman innostuksen jakaminen muiden samanmielisten kanssa innosti osallistumaan yhteisiin koontumisiin tai jakamaan oppimisen ja onnistumisen kokemuksia eri kanavia pitkin. Oman taidokkuuden mittaaminen haasteellisissa tilanteissa tuotti toistuvia, koukuttavia virtauskokemuksia.



Ympäristöpsykologian tutkimuksissa käytettyjen tarkkaavuuden elpymisen teorian ja fysiologisesta stressistä palautumisen teorian käsitteiden osuvuutta ei ole aikaisemmin tarkasteltu yhteydessä aktiivisten luontoharrastajien hyvinvointiin näin laajaa monimenetelmäistä aineistoa hyödyntäen. Tämä tutkimus pyrkii tarkentamaan ja täsmentämään näiden teorioiden selitysarvoa ottamalla tutkimuskohteeksi luonnossa paljon liikkuvat rengastajat. Tutkimus pyrkii myös rakentamaan aiempaa laajempaa ymmärrystä luonnon merkityksestä tunne- ja aistikokemusten, hyvinvoinnin ja itsen toteuttamisen paikkana.

Tutkimuksen tulokset heijastavat hyvinvoinnin käsitteen moniulotteisuutta ja tuovat osaltaan näkyviksi hyvinvoinnin mittaamisen haasteita. Elämäntyytyväisyyden arvioiminen lomakkeen yleisluontoisilla väittämillä on erilainen kognitiivinen ja sosiaalinenkin prosessi kuin kasvotusten keskustelussa esille tuotu kuvaus tyytyväisyyden aiheista tai huippukokemuksista. Rengastukseen liitettiin haastatteluissa runsaasti positiivisia tuntemuksia ja kokemuksia, ja haastateltavat kokivat vaikeaksi kuvitella elämää ilman rengastusta. Huolimatta rengastuksen kiistämättömästä merkityksellisyydestä haastateltaville määrittivät kuitenkin perhe, terveys ja työ pitkälti sitä, kuinka hyväksi tai huonoksi kulunut vuosi arvioitiin. Vapaa-ajan merkitys elämäntyytyväisyydelle näyttäytyy tämän tutkimuksen pohjalta yhtenä pienenä osana hyvinvoinnin palapelissä.

# ABSTRACT

The aim of this thesis is to broaden the understanding of the connection between well-being and nature by taking a closer look to a group of nature enthusiasts, bird ringers, and studying their motives, favorite places and the ways of spending time in nature. The focus of this thesis was especially on the meaning and importance that was given to different ways of spending time in nature, and the connection between nature exposure and certain aspects of well-being: life satisfaction, positive and negative affect and perceived health.

It was assumed that theories explaining restorative and well-being effects of nature exposure, Attention Restoration Theory (ART) and Stress Reduction Theory (SRT) would cover most but not all aspects of the connection between nature exposure and well-being of active nature enthusiasts like bird ringers. It was further assumed that Self-determination Theory and certain theories about the essence of well-being and happiness would be beneficial in gaining a deeper understanding of the role that goal-driven behavior and personal nature experiences have in the whole of nature enthusiasts' well-being. In the light of before mentioned theoretical background certain assumptions were made: first, that time spent in nature in bird ringing activities or in other kind of activities would have positive connection to well-being and this connection would be mediated by restorative experiences of nature exposure; second, that competence, autonomy and connection would be brought forward in bird ringers' narratives as essential positive elements of ringing activities; and third, that ringing activities would produce a rich array of enjoyable and meaningful experiences.

A multi-method study was designed to gather data in two major steps, first with a questionnaire sent to all ringers ( $n = 693$ ) and then with in-depth interviews. An e-link for the questionnaire was sent with an informational e-mail in co-operation with the Ringing centre in November 2015. Questionnaire was sent in a paper-form in traditional mail for a small group of ringers ( $n = 26$ ) who had not stated their e-mail address in Ringing centre's register. Almost all questionnaire data was gathered in November 2015. Some individual questionnaires were still returned in spring 2016, making the over-all response-rate 36,2 % ( $n = 251$ ).

Data was further gathered by making in-depth interviews with 5 ringers recommended or in other ways highly appreciated by the ringing community. Interviews were made in different seasons during a one-year period in 2016 and 2017, and meeting 2 to 4 times with each ringer. Altogether 18 interviews took place in different settings chosen by the interviewee, creating approximately 18 hours of

transcribed interview data. During and around the interview sessions researcher visited some favorite places of the interviewees, participated and observed their ringing activities and took part in one national and one local ringing meeting. While doing the interviews the researcher witnessed some of the richness of different nature settings where ringing activities take place like bird observatories, waterfronts, forests and home yards, to name just a few.

Analysing the data gained by different methods produced both complementing and conflicting results of how ringers' well-being and nature exposure are connected. In contrast to what had been assumed, the yearly amount of time spent in ringing activities in nature settings showed no statistical connection to well-being in questionnaire data. However, the description of ringing activities in interviews contained many different kinds of positive, meaningful and satisfactory experiences. Statistical analysis revealed that versatile nature activities (exercising, berry picking, backpacking etc. either alone or with others) were positively connected to life satisfaction, positive affect and perceived health. The positive connection between versatile nature activities and life satisfaction was partly mediated by restoration experienced in nature.

It came as a surprise that the importance of spending time in old forests and other kinds of wild natural settings, appreciating their untamed atmosphere and feeling connected to nature was in positive statistical connection with negative affect. This connection may be explained by the importance of having a possibility to retreat oneself in peaceful nature setting when burdened with negative thoughts. Another explanation to the connection between nature appreciation and negative affect would be that a nature enthusiast may readily notice and grieve upon nature's distress.

The restorative elements of nature were often mentioned in ringers' comments and narratives. Fascination in nature and many pleasurable sensing experiences were described to be frequent elements of ringing activities. While mental restoration was readily recognised, physiological restoration in nature seemed to be unimportant, ignored and even impossible for ringers. Ringing activities were described as exhausting, exciting and even dangerous at times. Ringing community came across as an important resource and, at times, even as the most central element of the ringing activity. Sharing the exciting experiences with the like-minded inspired the ringers to take part in national and local meetings, and to share their successes and misadventures through different kinds of media. Facing challenging endeavours and putting ones' ringing skills in test time after time produced recurrent flow experiences.

The results reflect the multidimensional concept of well-being and the challenges with respect to capturing the essential elements. Judging ones' life satisfaction with general claims while completing a questionnaire by oneself is a different cognitive and social process than explaining your views with your own words to an interested person. The interviewed ringers found it difficult to imagine their life without being able to ring the birds. Spending time in ringing activities was connected to many positive things in their lives. Even when ringing appeared to be of central importance, the evaluation of good and bad things of the by-gone year were based on the quality of family life, state of health and work situation. Spending leisure time in meaningful nature activities seems to be just one small piece in the large puzzle of well-being.

# SISÄLLYSLUETTELO

KIITOKSET.....	iii
Tiivistelmä.....	v
Sisällysluettelo.....	xi
1 Johdanto.....	13
2 Luontoympäristön ja siinä tapahtuvan toiminnan yhteys hyvinvointiin: ympäristöpsykologian näkökulma .....	16
3 Vapaa-ajan toiminta ja hyvinvointi.....	25
3.1 Erikoistuminen vapaa-ajan toiminnassa ja vakava harrastaminen.....	25
3.2 Hyvinvointi, onnellisuus ja elämäntyytyväisyys.....	29
3.3 Sisäsyntyinen motivaatio, arvot ja hyvinvointi.....	38
3.4 Vapaa-ajan toiminnan yhteys elämäntyytyväisyyteen.....	41
4 Lintujen rengastus luontoharrastuksena ja kansalaistieteenä .....	46
4.1 Rengastamisen historiaa ja käytäntöjä .....	46
4.2 Rengastaminen ja kansalaistiede .....	47
5 Tutkimuksen toteutus, tavoitteet ja menetelmät .....	52
5.1 Monimenetelmäisyys tutkimusotteena .....	54
5.2 Aineistonkeruu kyselylomakkeella .....	56
5.3 Haastattelujen toteuttaminen .....	60
5.4 Tutkimuksen eettiset näkökulmat .....	63
5.5 Tulosten analyysissä käytetyt tilastolliset menetelmät.....	65
5.6 Laadullinen analyysi.....	66
6 Tulokset .....	71
6.1 Kyselyaineiston kuvaileva tilastollinen analyysi.....	71
6.1.1 Vastaajajoukon edustavuus.....	71
6.1.2 Muut kyselyaineiston demografiset muuttujat.....	72
6.1.3 Rengastusmotiivit eri lintulajien kohdalla.....	73
6.1.4 Mieli paikka ja siihen liittyvät elpymisen tunteet.....	75

6.1.5	Arvot.....	79
6.2	Luonto ja hyvinvointi: tilastollinen analyysi.....	81
6.2.1	Luonnon yleiskäyttö ja merkitys .....	81
6.2.2	Luonnossa vietetyn ajan, luontoaktiiviteettien ja hyvinvointimuuttujien väliset riippuvuudet .....	84
6.2.3.	Luonnossa vietetyn ajan tärkeys, elpymisen kokemus ja hyvinvointi.....	91
6.3	Haastatteluaineiston analyysi.....	93
6.3.1	Laadullisen aineiston analyysi .....	93
6.3.2	Luonnon elvyttävät vaikutukset .....	94
6.3.3	Vapaa-ajan toiminnan ja hyvinvoinnin yhteydet DRAMMA-mallin valossa.....	105
6.3.4	Elämäntyytyväisyyden, merkityksen ja onnellisuuden sanoittaminen .....	113
6.3.5	Haastattelujen jälkeisiä pohdintoja .....	122
7	Pohdinta ja johtopäätökset .....	126
7.1	Tutkimustulosten yhteenveto.....	126
7.2	Rengastajien ryhmän yleisiä piirteitä .....	129
7.3	Luonnossa vietetyn ajan ja rengastamisen yhteys hyvinvointiin .....	131
7.4	Tutkimuksen yleistettävyydestä.....	138
7.5	Tutkimuksen rajoituksista ja mahdollisista jatkotutkimusaiheista.....	139
7.6	Johtopäätökset.....	142
8	LÄHTEET .....	145
	Liite 1: Kyselylomake. ....	165
	Liite 2: Haastattelupaikat.....	172
	Liite 3: Haastattelukysymykset.....	174
	Liite 4: Vastaukset kahteen rengastuksen viehätystä ja merkitystä koskevaan kysymykseen vastaajittain. ....	177

# 1 JOHDANTO

Luonnossa oleskelun on todettu vahvistavan useimpien ihmisten myönteisten tunteiden kokemista (Fuller ym., 2007), elvyttävän ja virkistävän (Hartig, 2008; Kaplan, 1995; Korpela ym., 2014), liennyttävän fysiologisen stressin merkkejä (Ulrich, 1984; Ulrich ym., 1991) ja vaikuttavan myönteisellä tavalla sekä mielenterveyteen (Astell-Burt ym., 2014b) että fyysiseen terveyteen (Chaparro ym., 2018). Vaikuttaa todennäköiseltä, että vapaa-ajallaan luonnossa paljon liikkuvat luontoharrastajat kokisivat luonnon yhteyden hyvinvointiin erityisen vahvasti ja erityisen monin tavoin, sillä luonnontuntemuksen syvetessä luonnosta nauttimisen tapojen voisi uskoa muuttuvan yhä monipuolisemmiksi. Aktiivisen luontoharrastuksen yhteyttä luontoharrastajien hyvinvointiin on kuitenkin tutkittu vain vähän. Suomalaista tutkimusta luontoharrastajista on tehty lähinnä ympäristökansalaisuuden näkökulmasta (Santaoja, 2013). Arvojen ja ympäristömyönteisten tekojen yhteyttä on tutkittu aiemmin lähinnä vain kysyen halua niiden tekemiseen (Gifford ja Nilsson, 2014). Tutkittua tietoa aktiivisesti ja pitkäjänteisesti ympäristömyönteisiä tekoja tekevien henkilöiden arvoista, hyvinvointitekijöistä ja luontotoimintaan sitouttavista tekijöistä ei juurikaan ole ollut saatavilla.

Tässä ympäristöpsykologian alaan liittyvässä tutkimuksessa on tavoitteena laajentaa ymmärrystä luonnon ja hyvinvoinnin yhteyksistä ottamalla tutkimuksen kohteeksi yksi erityinen luonnossa vapaa-ajallaan paljon liikkuva ryhmä, lintujen rengastajat. Rengastaminen vaatii paitsi erityisten taitojen kuten linnun käsittelyn opettelemista myös runsasta luonnossa kulkemista ja luonnon havainnoimista eri vuodenaikoina (Valkama ym., 2014). Rengastajien hyvinvoinnin kokemusten tutkiminen on mielenkiintoista tavallista runsaamman luontoaltistuksen vuoksi ja siksi, että luonnossa toimimisen ensisijaisena motivaationa ei todennäköisesti ole oman hyvinvoinnin vahvistaminen vaan kiinnostus lintuihin. Rengastamisessa yhdistyy luontoaltistuksen lisäksi monta tutkimuskirjallisuuden mukaan hyvinvointiin yhteydessä olevaa elementtiä: toimiminen itselle tärkeiden ja merkityksellisten asioiden parissa (Delle Fave ym., 2013; Fowers ym., 2012), sopivalla tavalla haasteellinen toiminta (Vittersø, 2004) ja yhteisten päämäärien hyväksi toimiminen itseä kiinnostavien asioiden parissa (Ryan ja Deci, 2006).

Koska rengastajista ei löytynyt aiempia tutkimuksia, tässä työssä on tarkoituksena valita monimenetelmäinen tutkimusote (*mixed method*). Monimenetelmäinen tutkimusote on perusteltua etenkin silloin, kun kyseessä on vähän tutkittu alue, josta halutaan saada sekä yleistettävää tietoa että kokemukseräistä, laadullista tietoa (Creswell ja Creswell, 2018). Rengastajien luonnossa olemisen tapoja ja luonnossa vietettyä aikaa kartoittavalla kyselylomakkeella on tarkoitus etsiä vastausta siihen, mitkä luonnossa vietettyyn aikaan liittyvät tekijät ovat rengastajilla yhteydessä elpymiseen, elämäntyytyväisyyteen, koettuun terveyteen sekä myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin. Tavoitteellisen luontotoiminnan kokemuksellista ymmärrystä pyritään syventämään teemahaastattelulla, jotka toteutetaan haastateltaville eri tavoin tärkeissä rengastuspaikoissa ja / tai ajankohdissa.

Hyvinvoinnin käsitteen sisälle mahtuu erilaisia näkökulmia ja mittaustapoja (Dodge ym., 2012; Eger ja Maridal, 2015; Ojanen, 2014). Tässä tutkimuksessa hyvinvointia tarkastellaan sekä mielihyvän ja tyytyväisyyden kokemuksina (hedoninen hyvinvointi; Diener ym., 2006) että itselle tärkeiden asioiden toteuttamisena (eudaimoninen hyvinvointi; Huta ja Waterman, 2014; Waterman, 2007). Koska luonnossa voi esittää olevan monia hyvinvointia tukevia elementtejä (Capaldi ym., 2014; Kaplan, 1995; Ulrich, 1984), on luonnon vaaliminen ja luonnon entistä laajempi ymmärrys tärkeää myös luonnonsuojelullisten tavoitteiden kannalta.

Luonnonsuojelullisten tavoitteiden tärkeäksi kokeminen voi tuottaa paljon luonnossa liikkuvalla huolta ja surua. Tärkeiden luontopaikkojen katoaminen, pohjoisten pesimälajien ahdinko ja ihmisen toimien globaali vaikutus tulee omakohtaisesti näkyväksi rengastuksen kaltaisessa pitkäjänteisessä luonnontieteellisessä harrastustoiminnassa. Ympäristöpsykologian tutkimuskirjallisuudessa luontoaltistukseen liittyviä negatiivisia tunteita on käsitelty etenkin ihmisen oman turvallisuuden vaarantumisen kokemuksen näkökulmasta (Jorgensen ym., 2002; Seaman ym., 2010). Vaikka suomalaiset usein mielletään luontoa arvostavana (Helkama, 2015), luonnossa paljon ja mielellään liikkuvana kansana (Sievänen ja Neuvonen, 2011), nousi tuoreessa suomalaisessa väitöstutkimuksessa esille myös masennuksen ja inhon tunteita luonnon ominaisuuksiin, kuten esimerkiksi marraskuisen maiseman tai sadesään koettuun ankeuteen liittyen (Salonen, 2020). Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena on täydentää tietoa runsaaseen luontoaltistukseen liittyvistä negatiivisista tunteista kysymällä haastateltavilta myös sellaisista kielteisistä tuntemuksista, joita he kokevat luonnossa ollessaan.

Eudaimoniseen hyvinvointiin liittyvässä tutkimuskirjallisuudessa esitetään useimmiten hyvinvoinnin syntyvän itselle merkityksellisen toiminnan sivutuotteena (Huta ja Waterman, 2014). Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää myös sitä, millaisen



sijan tärkeäksi koettu luontotoiminta saa elämäntyytyväisyyttä arvioidessa rengastajien itsensä kertomana. Luonnon ja hyvinvoinnin yksi mahdollinen vaikutussuhde voi olla luonnon tarjoama mahdollisuus elämän merkityksen pohdiskeluun, ja oman osamme suhteuttamiseen luonnon suuressa kokonaisuudessa (McMahan, 2018).

Rengastajien kaltaiset pitkäjänteistä luonnontieteellistä kartoitustoimintaa tekevät vapaaehtoiset toimijat antavat oman arvokkaan panoksensa kansalaistieteen saralla tuottamalla tietoa biodiversiteetin tutkimisen, ymmärtämisen ja suojelun tueksi. Vapaaehtoisten toimijoiden verkostojen vaaliminen on luonnontieteellisen tutkimustoiminnan kannalta elintärkeää, sillä harrastajien keräämä tietomassa on valtava. Luonnontieteen harrastajien kokoamaa tietomassaa ei voi korvata ammattitutkijoiden työllä. Vaikka tiedonkeruu on luontokartoituksissa usein työlästä, fyysisesti raskasta ja aikaa vievää, mahdollisuus oivallusten ja kokemusten jakamiseen muiden samanmielisten kanssa ylläpitää innostusta vapaaehtoiseen luontotoimintaan (Bell ym., 2008).

Luonto voidaan käsittää niin hedonista kuin eudaimonista hyvinvointia tukevaksi. Vahvan, merkityksellisen luontosuhteen ja luonnonsuojelullisen eetoksen merkityksestä ihmisen eudaimoniselle hyvinvoinnille kirjoittaneet Knippenberg ym. (2018) arvioivat hedonisen, mielihyvää tavoittelevan ja kulutuskeskeisen elämäntyylin olevan ekologisesti kestävämpi valinta, jos hedonisessa ajattelumallissa keskitytään vain ihmisen tarpeisiin ohittaen luonnon itseisarvo. Knippenberg ym. (2018) esittävätkin hyvän elämän pohjautuvan harmoniaan, tilan antamiseen ja huolenpitoon niin muista ihmisistä kuin luonnostakin. Hyvä elämä on yhtä kuin hyvä suhde kaikkeen, mikä ihmistä ympäröi.

## 2 LUONTOYMPÄRISTÖN JA SIINÄ TAPAHTUVAN TOIMINNAN YHTEYS HYVINVOINTIIN: YMPÄRISTÖPSYKOLOGIAN NÄKÖKULMA

Luonnon merkitystä hyvinvoinnille on tutkittu ympäristöpsykologiassa etenkin tarkkaavaisuuden elpymisen (Kaplan, 1995) ja stressistä palautumisen (Ulrich, 1984; Ulrich ym., 1991) teorioiden näkökulmasta. Kolmantena teoreettisena näkökulmana luonnon ja hyvinvoinnin suhteeseen ympäristöpsykologian tutkimusperinteessä voidaan pitää luontosuhteen kautta välittyvää hyvinvoinnin kokemusta, eli tietoisia ajatuksia ja mielipiteitä luonnon merkityksestä omalle hyvinvoinnille (Bratman ym., 2012; Fuller ym., 2007; McMahan, 2018).

Luonto on käsitteenä monimuotoinen ja kulttuurisidonnainen. Laajimmillaan luonnon voi ajatella olevan kaikkialla ympärillämme ja ulottuvan ajassa jo maapalloa edeltävään aikaan (Haila ym., 2003). Ympäristöpsykologian tutkimuksissa “luonto” ymmärretään huomattavasti rajatummin, ja se representoidaan useimmiten vehreinä luontonäkyminä (valokuvat, videot, näkymä ikkunasta, huonekasvit) ja / tai luontokokemuksina (oleskelu tai liikkuminen puistoissa, veden äärellä tai metsissä). Luontoaltistuksen vertailukohteena tutkimuksissa on usein altistus kaupunkimaisemille (urban spaces): kuvia tai kokemuksia rakennuksista, toriaukioista, katumaisemista ja kaupungin ihmisvilinästä (Bratman ym., 2012; Berto, 2014; Hartig ym., 2014; Scopelliti ym., 2019). Suurin osa ympäristöpsykologian tutkimuksista koskee pohjois-amerikkalais- tai eurooppalaistyyppisen luonnon kokemista. Afrikan mantereelle tai Etelä-Amerikkaan sijoittuvien luontonäkymien yhteyttä hyvinvointiin on tutkittu hyvin vähän (Keniger ym., 2013).

Tutkijat Stephen Kaplan ja Rachel Kaplan Michiganin yliopistosta ovat ympäristöpsykologian luontoympäristöjen hyvinvointivaikutusten tutkimuksen pioneereja. Vuonna 1995 julkaistussa artikkelissaan ”The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework” Stephen Kaplan loi luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävän teoreettisen mallin (attention restoration theory, ART). Kaplan liitti luonnon hyvää tekevän, virkistävän vaikutuksen tarkkaavaisuuden elpymiseen. Tarkkaavaisuuden säätelyyn liittyvä psykologinen tutkimus sai alkunsa William Jamesin 1800-luvun lopulla esittämistä huomioista siitä, kuinka kuormittavissa olosuhteissa

tarkkaavuuden ylläpitoon liittyy pinnistelyä ja häiritsevien ärsykkeiden poissulke-  
mista, kun taas miellyttävissä olosuhteissa tarkkaavuuden ylläpito on vaivatonta eikä  
kuormita voimavaroja. Nykyaikaiset aivokuvantamistutkimukset ovat lisänneet ym-  
märrystä tarkkaavaisuuden eri muotoihin liittyvistä prosesseista. Tarkkaavaisuuden  
ylläpito liitetään tutkimusten pohjalta tietoisien kontrollin alaiseen, työmuistia kuor-  
mittavaan toimintaan, kun taas huomion herääminen ja tarkkaavaisuuden suuntaa-  
minen vaativat vähemmän tietoista kognitiivista ponnistelua (Fan ym., 2005).

Kaplan esittää ART-teoriassaan luonnon tarkkaavaisuutta elvyttävien ominai-  
suuksien perustuvan neljään eri tekijään:

1. luontoympäristössä koemme olevamme päivittäisten huolenaiheiden ulkopuolella;
2. luonto on ympäristönä selkeä ja johdonmukainen havainnoitava;
3. luontoympäristön monet kiehtovat elementit ovat omiaan tuottamaan lumoutumista,  
jolloin tarkkaavuus kiinnittyminen on tahatonta eikä tuota henkistä kuormitusta;
4. luonnossa oleskelu tuo tunteen harmoniasta. (Kaplan, 1995)

Luontokokemukseen ja luontosuhteeseen vaikuttavat Kaplanin teorian mukaan eri-  
laiset toimintamallit. Luonnossa voi liikkua saalista tavoitellen (kalastus, metsästy-  
sienestys, marjastus, valokuvaaminen) tai liikunnan ilosta (vaeltelu, melominen, kii-  
peily). Luontoa voi haluta kesyttää tai muuntaa mieluisekseen (puutarhan hoito, lem-  
mikkieläimet). Eläinten tarkkaileminen (linnut, hyönteiset jne.) tai luonnonilmiöiden  
ihaileminen yhdistyy elämysten ja tiedon janoon. Luontoon mennessään ihminen  
menee toteuttamaan yhtä tai useampaa näistä itselleen tärkeistä asioista. Luonnossa  
saadun elpymiskokemuksen on esitetty liittyvän siihen, että toimintaan ladatut odo-  
tukset täytyvät: saalista kertyy, liikuntaa saadaan, eläimiä havainnoidaan (Kaplan,  
1995). Luonto vastaa ympäristönä ihmisen tiedonkäsittelyn tarpeisiin: se on toimin-  
taympäristönä selkeä ja tarjoaa paljon erilaisia tekemisen ja osallistumisen mahdolli-  
suuksia (Kaplan ja Kaplan, 2009).

Roger Ulrichin teoria (Ulrich, 1984; Ulrich ym. 1991) luonnon vaikutuksesta  
stressistä toipumiseen (stress reduction theory, SRT) pohjautuu ajatukseen tunnere-  
aktioiden tiedostamattomasta synnystä: emootiot ilmenevät sisäsyntyisesti ja vaikut-  
tavat fysiologisesti jo ennen kuin ne tiedostetaan. Luontoympäristöt, jotka sisältävät  
ihmislajin evoluution kannalta myönteisiä saaliin saamisen, hyvän näkyvyyden tai  
suojaan pääsyn elementtejä, kuten vaihtelevia luontonäkymiä, kasvillisuutta ja vettä,  
vaikuttavat psykofysiologisten reittien kautta myönteisesti rauhoittaen mieltä ja edes-  
auttaen elimistön fysiologista palautumista stressireaktiosta (Ulrich ym., 1991). Stres-  
sillä tarkoitetaan sellaista suhdetta henkilön ja ympäristön välillä, missä henkilö kokee

voimavarojensa kuormittuvan ja hyvinvointinsa vaarantuvan (Lazarus ja Folkman, 1984)

Ulrich vertaili 46 leikkauspotilaan toipumista sappirakon poistamisen jälkeen pennsylvanianialaisessa sairaalassa vuosien 1972 - 1981 välillä. Matsattu potilasaineisto oli jaettu tarkastelua varten kahteen ryhmään: toisen ryhmän potilaiden huoneesta oli ikkunanäkymä ulos vihantaan lehtipuustoon. Toisen ryhmän ikkunasta näkyi vastapäisen rakennuksen ruskea tiiliseinä. Tutkimuksessa huomioitiin talvikuukausien vaikutus maisemaan ja puiden lehtien putoamiseen: aineistoa kerättiin kultakin vuodelta vain vehreimmältä, toukokuun ja lokakuun väliseltä ajalta. Luontonäkymähuoneen potilaat kotiutuivat leikkauksen jälkeen tiiliseinänäkymähuoneen potilaita nopeammin eron ollessa tilastollisesti merkitsevä, keskimäärin yhden vuorokauden verran. Luontonäkymähuoneen potilaat saivat myös potilaskertomukseensa hoitohenkilökunnalta enemmän myönteisiä mainintoja voinnistaan kuin tiiliseinänäkymähuoneen potilaat, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä (Ulrich, 1984).

Toisessa varhaisessa, usein siteeratussa tutkimuksessa Ulrich ja kollegat (1991) esittivät 120 opiskelijalle havainnollisen, verenvuodatusta ja silpoutumista sisältävän kymmenminuuttisen filmin työtapaturmien ehkäisystä. Työtapaturmafilmin jälkeen opiskelijoille esitettiin erilaisia luonto- tai kaupunkinäkymiä sisältäviä filmejä. Opiskelijoiden sykettä, verenpainetta, otsan alueen lihasten jännittymistä ja ihon konduktanssireaktiota seurattiin kokeen ajan, ja opiskelijoita pyydettiin täyttämään myös itsearviointilomakkeet kokemuksistaan. Luontofilmiä katselleet ryhmät toipuivat fysiologisesta stressistä kaupunkifilmejä katselleita ryhmiä nopeammin, ja raportoivat enemmän positiivisia tunteita kokeen päättyessä (Ulrich ym., 1991).

Vaihtelevaa tutkimusnäyttöä luontonäkymien tai -kokemusten myönteisestä vaikutuksesta stressin, masennuksen ja vihan tunteiden säätelyyn sekä tarkkaavaisuuden elpymiseen on sittemmin kertynyt useista eri tutkimuksista (Astell-Burt ym., 2014b; Bingley, 2013; Bowler ym., 2010; Cohen-Cline ym., 2015; Korpela ym., 2001; Korpela ja Paronen, 2011; Korpela ja Ylén, 2007; Kweong ym., 2007; Moran, 2019; Russell ym., 2013; Schebella ym., 2020). Meta-analyysissään ART-teorian pohjalta tehdystä suoraa luontoaltistusta (kuvien tai videoiden sijaan) käyttäneistä tutkimuksista Menardo ja kollegat (2019) löysivät tukea ajatukselle, jonka mukaan luonto todella koetaan elvyttävämmäksi ympäristöksi kuin kaupunkiympäristö. Tulokset elpymisen kokemusten vahvuudesta vaihtelivat eri tutkimusten välillä. Vaihtelu selittyi katsauksen mukaan todennäköisesti tutkimushenkilöiden ominaisuuksilla, kuten luontoon asennoitumisella ja ikäjakaumalla (Menardo ym., 2019). Toisessa ART-teoriaan liittyvien tutkimusten katsauksessa käytiin läpi tarkkaavaisuuden eri osa-alueiden elpymistä eri tutkimuksissa luontoaltistuksen jälkeen. Tietty tarkkaavaisuutta vaativat

tehtävät, kuten numeroiden luetteleminen eteen- ja taaksepäin, sujuivat meta-analyysin mukaan tilastollisesti merkitsevästi paremmin luontoaltistuksen jälkeen. Eri tavoin tehtyjen tutkimusten tulosten vertailu todettiin kuitenkin hankalaksi vaihtelevien tutkimusasetelmien vuoksi (Ohly ym., 2016). Stevenson ja kollegat (2018) selvittivät katsauksen toisessa, tarkennetussa osassa, että parantunut suoriutuminen työmuistia, kognitiivista joustavuutta ja tarkkaavaisuuden säätelyä mittaavissa tehtävissä saattaa olla korostuneempi luonnollisessa ympäristössä tehdyn luontoaltistuksen jälkeen verrattuna virtuaaliseen luontoaltistukseen. Tulos saattaa kuitenkin olla sidoksissa siihen, että aito luontoaltistus oli katsaukseen valikoituneissa tutkimuksissa yleensä pidempikestoisen kuin virtuaalinen luontoaltistus (Stevenson ym., 2018).

SRT-teorian pohjalta tehtyjen tutkimusten systemaattinen katsaus osoitti, että luonnossa joko istuen tai kävellen tehty interventio oli yhteydessä sydämen sykkeen suurempaan vaihteluun kontrolliolosuhteisiin verrattuna, mutta samoin kuin ART-teoriaan liittyneiden tutkimusten, myös SRT-tutkimusten vertailun tekivät vaikeaksi tutkimusten otoskokojen pienuus ja erilaiset metodologiset heikkoudet (Mygind ym., 2019).

Ulrichin ja Kaplanin teorioilla on yhteisiä kosketuskohtia, mutta ne lähestyvät tutkimuskohdettaan, luonnon hyvinvointivaikutuksia, eri tavoin. Ulrichin teoria korostaa evoluution vaikutusta ihmislajin fysiologiseen ja affektiiviseen, tiedostamattomaan stressireaktioon eri ympäristöissä, ja selittää luonnon myönteistä vaikutusta stressistä toipumisella. Kaplanin teorian keskiössä on kognitio, huomion kiinnittämisestä aiheutuva henkinen kuormittuminen ja luontoympäristössä tapahtuva tarkkaavuuden elpyminen (Bratman ym., 2012; Berto, 2014; Kaplan, 1995; Ulrich ym., 1991; Yannick ja Van den Berg, 2011). Koeasetelmassa, jossa tutkittiin sekä tarkkaavaisuuden elpymistä että stressin kokemusten lievenemistä luontokuvien katselun ja luonnossa oleskelun aikana, saatiin tukea kummallekin teorialle (Hartig ym., 2003). Lisäksi kokeen kestäessä tehtyjen verenpainemittausten ja tarkkaavaisuustehtävien eri aikaan tapahtuneista muutoksista saatiin tukea ajatukselle, jonka mukaan kyseessä voisi olla kaksi erillistä vaikutuspolkua.

Luonnon elvyttävää, hyvinvointia tukevaa vaikutusta voi lähestyä edellä kuvattujen kahden teorian lisäksi myös erilaisten ympäristöjen arvottamista tutkivasta näkökulmasta (Bratman ym., 2012; Capaldi ym., 2014). Luontoympäristön elvyttävä vaikutus voi olla yhteydessä yksilön tekemään tietoiseen arvioon ympäristön ominaisuuksista, jolloin lajirikas, vihreä ympäristö herättää enemmän arvostuksen tunteita ja myönteisiä kokemuksia (Fuller ym., 2007). Asenne luontoa kohtaan voi suoraan vaikuttaa mielialaan tai kognitiiviseen suorituskykyyn, jolloin myönteisesti luontoon suhtautuvat henkilöt saivat luontokokemuksesta suuremman hyvinvointihyödyn

kuin ne, joita miellyttää kaupunkiympäristö. Luonnon kokeminen mieluisaksi, kiinnostavaksi paikaksi voi siis toimia välittävänä tekijänä sille, millä tavoin ja kuinka paljon luonnossa elvyttään, ja kuinka paljon luontoon ylipäänsä hakeudutaan oman hyvinvoinnin tukemiseksi (Hartig, 2008; Luck ym., 2011; Marselle ym., 2015).

Se, kuinka elvyttäväksi tai hyvinvointia tukevaksi jokin tietty luontoympäristö koetaan, voi vaihdella sukupuolen ja koulutusasteen (Hoyle ym., 2019; Luck ym., 2011), iän (Luck ym., 2011; Tveit, 2009), kulttuuritaustan (Jiricka-Pürerer ym., 2019; Risbeth ym., 2001), maisemiin liittyvien mielenkiinnon aiheiden (Tveit, 2009) ja ympäristön erilaisten piirteiden arvostamisen (Korpela ym., 2008; Marselle ym., 2015; Salonen, 2020) mukaan. Luontoon hakeutuminen mielen rauhoittamiseksi voi olla tietoinen valinta: Korpela ja kollegat (2001) havaitsivat, että mitä kuormittuneemmaksi tutkimukseen osallistuneet henkilöt itsensä tunsivat, sitä todennäköisemmin he tauon saadessaan valitsivat luontoympäristön kaupunkiympäristön sijasta lyhyen taukokävelynsä kohteeksi. Ajatusten selkiäminen ja arkihuolten unohtaminen näyttävät tärkeinä luonnon elvyttäviä kokemuksia selittävinä tekijöinä (Korpela ym., 2014). Mitä vetovoimaisemmaksi, tärkeämmäksi luonto koetaan, sitä enemmän toivotaan luontokohteesta löytyvän rauhaa ja hiljaisuutta (Tyrväinen ym., 2007).

Lapsuuden luontokokemukset, etenkin vapaa leikkiminen ja luonnossa puuhailu yhdessä perheen kanssa, ovat yhteydessä luontokokemusten arvostamiseen aikuisena (Ewert ym., 2005; Laurén, 2006). Suhtautuminen luontoon vaihtelee ihmisten välillä: toisten kiehtovaksi kokemana luontonäkymä voi jättää toiset välinpitämättömiksi (Moran, 2019). Vahvan luontosuhteen on esitetty olevan yhteydessä tunteiden säätelyyn, ja vaikuttavan myönteisesti mielialaan, tiedonkäsittelyyn ja fyysiseen terveyteen. Kokemus ykseydestä luonnon kanssa vaikuttaa olevan positiivisessa yhteydessä yksilön kokemuksen elinvoimaisuuden ja tyytyväisyyden kokemuksen kanssa. Merkitykselliseksi koettu luontosuhde voi monestakin tekijästä johtuen olla yksi keskeinen psyykkisen hyvinvoinnin tukipilari (Bird, 2007; Capaldi ym., 2014; Zelenski ja Nisbet 2014).

Luontokokemusten elvyttävyyteen vaikuttavat yksilökohtaisten erojen lisäksi ympäristön tilannetekijät. Esteettiset näkymät, vuodenajasta kertovat tuoksut, linnunlaulujen rikastama äänimaailma ja erilaisten luonnonelementtien tunnustelu voivat vahvistaa kokonaisvaltaista kokemusta hyvästä olosta (Kjellbren ja Buhrkall, 2010). Huomion vaivaton kiinnittyminen ympärillä olevaan kiehtovia elementtejä sisältävään, myönteiseksi koettuun luontoympäristöön saa arkihuolet väistymään mielestä kohottaen mielialaa (Kaplan, 1995; Brooks ym., 2017).

Luonto ei näyttäydy aina pelkästään myönteisiä tunteita herättävänä ympäristönä. Luonnossa voidaan kokea olevan erilaisia pelottavia elementtejä, kuten varislintujen pahaenteiseltä kuulostava, raakkuva ääntely (Ratcliffe ym., 2013) tai tiheän metsän

hämäryys (Milligan ja Bingley, 2007). Kaupunkipuistot voivat tuntua turvattomilta muiden ihmisten vuoksi, jolloin edes lähellä olevia viheralueita ei haluta käyttää (Jorgensen ym., 2002; Seaman ym., 2010). Luonnossa kohdattuja pelottavia tilanteita tutkineet A. van den Berg ja M. ter Heijne (2005) havaitsivat, että pelottavaankin luontoelämykseen, kuten ukkosmyrskyssä kulkemiseen, pimeyteen, lehmälauman kohtaamiseen niityllä tai metsässä eksymiseen voi liittyä samaan aikaan uhan ja innostuksen kokemista. Tutkimuksen mukaan luonnossa tapahtuvien pelottavien tilanteiden kohtaamisen aiheuttama innostus on tyypillisempää miessukupuolelle ja elämishakuisille henkilöille. Pelko ja kiehtovuus voivat olla läsnä yhtä aikaa: uhan tunne ei sulje pois myönteisen elämyksen mahdollisuutta vaan saattaa jopa vahvistaa elämyksen kokemista myönteiseksi (van den Berg ja ter Heijne, 2005). Pelottavana koetun tilanteen, kuten yllättävän veden varaan joutumisen, voi jälkikäteen mieltää myönteisenä ja voimauttavana selviytymisen kokemuksena (Knobloch ym., 2017).

Sekä Ulrichin stressistä palautumisen teoriassa (SRT) että Kaplanin tarkkaavaisuuden elpymisen teoriassa (ART) tuodaan esille erityyppisten luontoympäristöjen tai luonnossa kohdattujen elementtien vaikutus: on olemassa elpymiselle ja stressistä toipumiselle edullisempia ja vähemmän edullisia luontoympäristöjä ja tilanteita. SRT:n mukaan stressistä toipumista edistävä ympäristö on suojaisa eikä sisällä vaaralliseksi koettuja asioita kuten pelottavia eläimiä (käärmeet, suurpedot ym.). ART määrittelee luontoympäristön tarkkaavaisuutta kuormittavaksi ja väsyttäväksi silloin, kun siellä kulkeminen vaatii valppautta ja varovaisuutta (Gatersleben ja Andrews, 2013; Kaplan, 1995; Ulrich ym., 1991).

Avointa, valoisaa luontonäkymää pidetään todennäköisemmin kutsuvana ja vähemmän pelottavana kuin hämärää, pusikkoista luontonäkymää. Avoin luontonäkymä koetaan yleensä elvyttävämmäksi kuin sellainen luontonäkymä, missä on paljon monimuotoista luontoa myös silloin, kun henkilön suhde luontoon on myönteinen (Schebella ym., 2020). Tutkimuksessa, missä tutkittiin sekä pusikkoisten että avoimempien luontoympäristöjen vaikutusta elpymiseen, positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin ja sydämen sykkeeseen, saatiin tukea ajatukselle avointen luontomaisemien positiivisista vaikutuksista mielialalle ja huomiokyvyn elpymiselle etenkin silloin, kun luonnossa todella liikuttiin pelkän luontokuvan katselemisen sijasta (Gatersleben ja Andrews, 2013).

Luonnon elvyttävä vaikutus voi olla sidoksissa myös siihen, mitä aktiviteettia luontoympäristössä toteutetaan. Luonnossa kävelemisen on havaittu auttavan palautumaan stressistä, virkistävän havainnointi- ja päättelykykyä ja kohottavan mielialaa (Korpela ja Paronen, 2011). Tuoreessa suomalaisessa väitöstutkimuksessa havaittiin sisäliikunnan olevan yhteydessä itsetunnon kohoamiseen, kun taas ulkona luonnossa

tapautunut liikunta oli yhteydessä positiivisiin tunteisiin (Pasanen, 2020). Luonnossa liikkumisen hyvinvointivaikutukset voivat kuitenkin olla ristiriitaisia, jos luonto toimii työympäristönä. Bingley (2013) analysoi metsätyöstä kertovia tekstejä ja haastatteluja 60 vuoden ajalta ja havaitsi metsätyön sisältävän edelleen useita fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavia, jopa vaarallisia elementtejä. Metsätyön ammattilaiset kokivat luonnon sekä kuormittavaksi että vetovoimaiseksi ympäristöksi: luonnon elvyttävistä puolista nauttimiseen oli kehittynyt erilaisia kekseliäisyyttä ja kokemusta hyödyntäviä strategioita (Bingley, 2013).

Luontoympäristöjen ja hyvinvoinnin yhteyksiä on tutkittu myös mielenterveyden ja fyysisen terveyden näkökulmasta. Laaja britannialainen epidemiologinen tutkimus havaitsi viheralueiden läheisyydessä asumisen olevan myönteisessä yhteydessä parempaan mielenterveyteen 30 - 60-vuotiailla miehillä ja yli 40-vuotiailla naisilla. Naisille asuminen viheralueiden läheisyydessä oli edullinen seikka mielenterveydelle kuitenkin vain silloin, jos viheralueiden määrä suhteessa asutuksen määrään ei ollut kovin runsas (Astell-Burt ym., 2014b). Toisessa epidemiologisessa tutkimuksessa, missä iän, sukupuolen ja tulotason vaikutus oli vakioitu, havaittiin viheralueiden läheisyyden (ja vähäisemmän rikkidioksidille altistumisen) olevan yhteydessä matalampaan sairastavuuteen eri asuinalueilla. Viheralueiden läheisyyden myönteinen merkitys hengityselinterveydelle oli havaittavissa kuitenkin vain työikäisten (35 – 60-vuotiaat) ryhmässä (Chaparro ym., 2018).

Luonnon terveystuikutustutkimuksista katsauksen tehnyt Ming Kuo (2015) esitti immunitetin vahvistumisen toimivan mahdollisena välittävänä fysiologisena tekijänä luonnon hyvinvointivaikutuksille. Luonnossa vietetty aika altistaa ihmisen ”aktiivisille ainesosille”, kuten luonnonäänille, puhtaalle ilmalle ja sen negatiivisille ioneille, monimuotoiselle ympäristönäkymälle ym. Tästä seuraa Kuon (2015) mukaan immunitettia vahvistavia fysiologisia ja psykologisia tiloja (verensokerin laskeminen, rentoutuminen, vitaalisuus, huomiokyvyn elpyminen ym.) ja erilaisia käyttäytymistapoja tai tiloja: unen laatu paranee, fyysinen aktiivisuus lisääntyy, painonhallinta helpottuu ja sosiaaliset suhteet vahvistuvat. Tämä kaikki tuottaa lukuisia terveystuikutuksia laskien mm. sydänsairauksien ja diabeteksen riskiä sekä lievittäen ahdistuneisuuden ja masennuksen tunteita (Kuo, 2015).

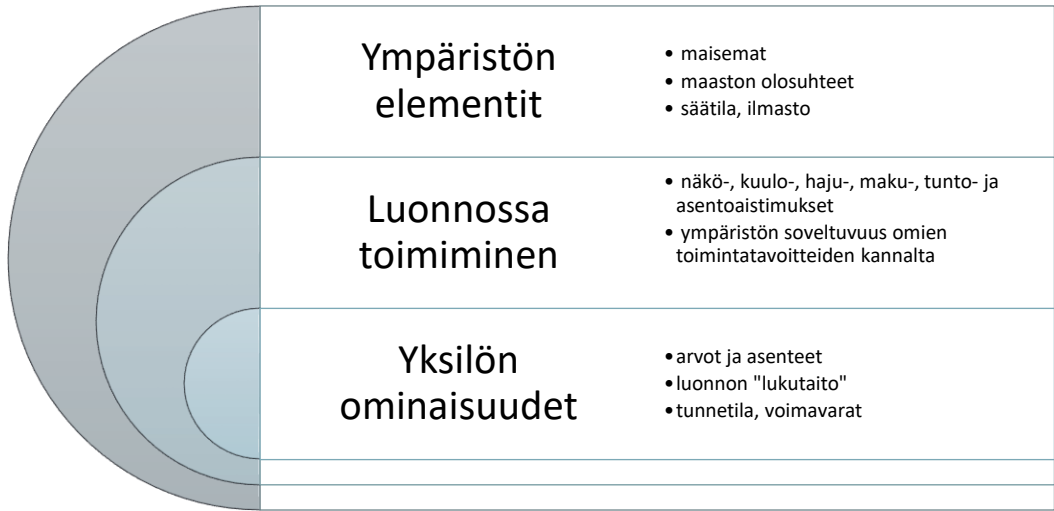
Asuminen viheralueiden lähellä voi toisaalta houkuttaa liikkumaan ulkona liiaksi: australialaistutkimus löysi yhteyden ihosyövän esiintyvyyden, asumisympäristön viheralueiden runsauden ja ulkoilutottumusten välillä (Astell-Burt ym., 2014a). Luontoaltistuksen sopiva ”annostelu” hyvinvoinnin tukemiseksi vaihteleeekin sekä ympäristö- että yksilötekijöistä riippuen (Shanahan ym., 2015).



Luonnon ja hyvinvoinnin yhteyksien tutkimuksissa on keskitytty etenkin maisemaan ja vehreyteen, mutta myös nisäkkäillä, linnuilla ja hyönteisillä on yksilöllistä merkitystä luonnon virkistävyttä arvioitaessa. Kun australialaistutkimuksessa pyydettiin vastaajia kuvailemaan luontoon liittyvien mielipaikkojensa rakkaita piirteitä, nousivat lintujen ja kasvien lajirikkaus listan kärkeen (Schebella ym., 2020). Toisaalta lajirikkauden todellinen havaitseminen vaatii harrastuneisuutta: kukkien lajirunsaus havaitaan herkemmin kuin lintujen tai hyönteisten, eikä kaikenlaisten hyönteisten lajirunsausta välttämättä pidetä ollenkaan toivottavana (Dallimer ym., 2012; Salonen, 2020; Schwartz ym., 2014). Pikkulintujen laulun kuulemisen on havaittu lisäävän ympäristön ominaisuuksien arvion myönteisyyttä (Hedblom ym., 2014). Marselle ja kollegat (2015) havaitsivat kuitenkin omassa tutkimuksessaan, että eri ympäristöissä tehtyjen luontokävelyiden aikana havaittujen lintujen lajirunsaus (useamman kuin neljän lajin havaitseminen) oli yhteydessä negatiivisiin tuntemuksiin luontokävelyn päättyessä. Tätä kummalliselta vaikuttavaa tulosta tutkijat selittivät mahdollisilla epämiellyttäviksi koettujen lintujen havaitsemisella (varislinnut, pöllöt) ja etenkin niiden kenties epämiellyttäväksi koetulla ääntelyllä (Marselle ym., 2015). Luonnon kokemiseen voi liittyä siis ristiriitaisiakin elementtejä: vaikka henkilö kertoisi arvostavansa monimuotoista luontoa, hän ei välttämättä käytännössä huomaa, tunnista tai arvosta ympäristönsä kasvi-, lintu- tai hyönteislajien monipuolisuutta (Dallimer ym., 2012).

Luonnon tuntemus lisää mahdollisuutta sekä tunnistaa että arvostaa erilaisia ympäristöjä ja eliöitä. Samalla mahdollisuus kokea positiivisia innostumisen ja kiinnostuksen tunteita luonnossa ollessa kasvaa (Santaoja, 2015). Tämän tutkimuksen kantavana oletuksena on, että luontoa hyvin tunteville henkilöille tarjoutuu tavallista runsaammin mahdollisuuksia hyvän olon kokemuksiin luonnossa sekä sen vuoksi, että he liikkuvat luonnossa tavallista aktiivisemmin vapaa-aikanaan, että sen vuoksi, että he löytävät luonnosta lumoavia yksityiskohtia tavallista monipuolisemmin (kuvio 1).

**Kuvio 1.** Luonnon hyvinvointivaikutuksia säätelevät ympäristö- ja yksilötekijät



Vapaa-ajan viettäminen luonnossa omavalintaisissa innostavissa aktiviteeteissa voisi mahdollisesti olla tehokkain mahdollinen voimavarojen palauttaja ja tyytyväisyyden lähde silloin, kun luontokiinnostus on mahdollista jakaa muiden kanssa. Myönteisten kokemusten tuottamien positiivisten tunteiden jakaminen muiden kanssa vahvistaa ja pitkittää kokemuksiin liittyviä myönteisiä tunteita etenkin silloin, kun kuuntelija jakaa kertojan innostuksen (Reis ym., 2010). Erilaisten luontoharrastajayhteisöjen jäsenien voisi näin ajatella saavan luontokokemuksista erityisen vahvan hyvinvointi-hyödyn.

### 3 VAPAA-AJAN TOIMINTA JA HYVINVOINTI

Vapaa-ajan toiminnan hyvinvointivaikutuksia on tutkittu etenkin aktiivisen ja passiivisen vapaa-ajan vieton näkökulmista (Wiese ym., 2018). Tämän tutkimuksen kohteena oleva vapaa-ajan toiminnan muoto, lintujen rengastaminen, on aktiivista, monipuolista osaamista vaativaa luontotoimintaa. Vapaa-ajan toimintana rengastuksen voi sanoa olevan jopa elämäntapaa ja identiteettiä muovaava harrastus, sillä se vaatii paljon ajallista ja tiedollista panostamista niin perustaitojen opettelussa kuin niiden edelleen kehittämisessäkin. Rengastusta tarkastellaan tässä tutkimuksessa sellaisena itse valittuna, erikoistumista edellyttävänä vapaa-ajan toimintona, joka mahdollistaa merkityksellisiksi koettujen asioiden tekemisen (Deci ja Ryan, 1985; Jun ym., 2015).

Tässä luvussa tarkastellaan ensin vapaa-ajan toiminnan ja harrastamisen tutkimuserinteitä alaluvussa 3.1. Sen jälkeen tehdään lyhyt katsaus hyvinvoinnin, elämäntyytyväisyyden ja onnellisuuden tutkimukseen alaluvussa 3.2. Itsemääräämisteoriam (Deci ja Ryan, 1985; Ryan ja Deci, 2008) käsitellään alaluvussa 3.3., ja lopuksi alaluvussa 3.4. tarkastellaan etenkin luontoon ja luontokartoitusten tekoon liittyvän vapaa-ajan toiminnan yhteyttä hyvinvointiin itsemääräämisteoriam hyödyntävän DRAMMA-mallin (Newman ym., 2014) näkökulmasta.

#### 3.1 Erikoistuminen vapaa-ajan toiminnassa ja vakava harrastaminen

Amerikkalainen sosiologi Hobson Bryan loi käsitteen *recreation specialization*-käsitteen 1970-luvulla (Bryan, 1977; 2000). Käsitteellä ei ole vakiintunutta suomenkielistä muotoa, mutta englanninkielisen termin (*recreation specialization*) sijasta jatkossa käytetään luettavuuden vuoksi ilmaisua *erikoistuminen vapaa-ajan toiminnassa*.

Bryanin kiinnostus vapaa-ajan toiminnan erikoistumiseen syntyi hänen omasta harrastustaustastaan käsin. Bryan oli innokas perhokalastaja, ja hänen huomionsa kiinnittyi perhokalastajien välillä leimahteleviin kiistoihin. Kiistat koskivat eroja perhokalastamisen toimintatyypleissä, ja niiden kiihkeys muistutti työuran kaltaista sitoutumista parhaansa tekemiseen (Bryan, 2000). Bryanin artikkeli (1977) erikoistumisesta vapaa-ajan toiminnassa oli käännteentekevä julkaisu luontoon liittyvän

harrastustoiminnan tutkimuksen saralla (Scott, 2000). Bryan esitti, että eri aktiviteettien parissa vapaa-ajallaan toimivat osallistujat voidaan sijoittaa toimintaan paneutumisensa perusteella erikoistumisen jatkumolle. Jatkumon toisessa päässä ovat satunnaiset (*casual*) ja toisessa päässä sitoutuneet (*committed*) osallistujat. Jatkumolla voitiin erottaa tiettyjä luonteenomaisia typologioita osallistujien toimintatyylin mukaan. Bryan esitti myös, että ihmiset luovat erityisen vapaa-ajan toiminnan uran (*career*): mitä pidempään henkilö on mukana tietyssä vapaa-ajan toiminnassa, sitä pidemmälle urallaan hän etenee erikoistumisen ja toimintaan panostamisen lisääntyessä. Vapaa-ajan toiminnan erikoistumisen taustalla olevat motivaatiotekijät ja asenteet muuttuvat uran myötä, minkä johdosta erikoistuneet toimijat arvostavat luonnonympäristön hoidossa ja toiminnan resursseissa eri asioita kuin toimintaan vähemmän sitoutuneet henkilöt. Erilaiset arvostukset synnyttävät näkemyseroja ja kiistojakin parhaista mahdollisista toimintatavoista (Bryan, 1977).

Vapaa-ajan toiminnan erikoistumisen käsite pohjautuu palkitsemisen ja sosiaalisen oppimisen teoriaan. Bryanin mukaan toiminnan palkitsevuus voi tulla ulkoisista tekijöistä (toisilta saatu arvostus) tai sisäisistä tekijöistä (kompetenssin tunne, tyytyväisyys) käsin. Bryan toi esille myös itseen liittyvien tekijöiden palkitsevuutta, kuten elämän ja oman tekemisen kokemista merkitykselliseksi (Bryan, 1977; Jun ym., 2015). Tyytyväisyyden, merkityksellisyyden ja kompetenssin tuntemukset olivat tärkeällä sijalla Bryanin alkuperäisessä käsitekehityksessä. Suurin osa myöhemmästä vapaa-ajan toiminnan erikoistumisen käsitteeseen liittyvästä tutkimuksesta on kuitenkin pohjautunut kognitiivisen kehityksen teorioihin, jolloin sosiaalinen ulottuvuus ja vapaa-ajan toiminnan merkitys identiteetille ja itseilmaisulle on jäänyt vähemmälle huomiolle (Jun ym., 2015).

Toinen vapaa-ajan toiminnan tutkimuksen keskeinen käsite, *serious leisure* (jatkossa *vakava harrastaminen*), sai alkunsa 1970-luvun lopulla, kun kanadalainen sosiologi Robert Stebbins ryhtyi tutkimaan amatöörimuusikoiden sitoutumista harrastukseensa. Stebbinsin luotsaamassa, lopulta 15 vuotta kestäneessä tutkimusprojektissa perehdyttiin amatöörien ja ammattilaisten välisiin eroihin taitojen kehittämisessä ja itseä kiinnostavaan toimintaan sitoutumisessa (Stebbins, 1992; Stebbins, 2005). Vaikka Stebbins ja Bryan kehittivät vapaa-ajan tutkimuksen käsitteitään samana ajankohtana, he olivat pitkään tietämättömiä toistensa työstä, ja käsitteille muodostui oma, pitkälti erillinen tutkimusperinteensä (Scott ja Schafer, 2001; Stebbins, 2012). Lähestymistavat eivät ole ristiriidassa keskenään vaan täydentävät toisiaan, mutta niiden pohjalta on vapaa-ajan toiminnan käsitteitä operationalisoitu eri tavoin (Scott ja Schafer, 2001; Tsaur ja Liang, 2008).

Käsitteellä vakava harrastaminen tarkoitetaan systemaattista, pitkäjänteistä, tiettyyn kiinnostuksen kohteeseen sitoutunutta intensiivistä toimintaa. Vakava harrastaminen kartuttaa harrastajalle erityisiä tietoja, taitoja ja kokemusta siinä määrin, että hänestä tulee asiantuntija omalla sarallaan (Stebbins, 2005).

Stebbins jakaa harrastamisen kolmeen luokkaan: vakavaan (serious leisure), sattunaiseen (casual) ja projektipohjaiseen (project-based) harrastamiseen. Vakavassa harrastamisessa painottuvat lajista ja henkilöstä riippuen seuraavat laadulliset tekijät:

- 1) vaikeuksien vastustaminen ja sitkeys
- 2) uran luominen eli monitahoisen, olennaisen toimintaroolin löytyminen harrastuksen parissa
- 3) merkittävä henkilökohtainen panostus (tiedonhankinta, koulutus, taitojen opettelu)
- 4) itselle koituvat pitkäaikaiset hyödyt, kuten itsensä toteuttaminen, minäkuvan myönteinen vahvistuminen ja omasta toimijuudesta nauttiminen
- 5) yksilöllinen eetos harrastuksen luomaan sosiaaliseen maailmaan liittyen
- 6) harrastuksen rakentuminen osaksi henkilön identiteettiä

Vakavaa harrastusta ylläpitävät Stebbinsin jaottelun mukaan sekä henkilökohtaiset että sosiaaliset palkkiot, kuten taitojen oppiminen, arvostuksen saaminen muilta, mahdollisen rahallisen hyödyn saaminen ja arvostettuun ryhmään kuuluminen. Urheilijoiden parissa tehtyjen tutkimusten mukaan tärkeimpiä palkitsevia tekijöitä vakavassa harrastamisessa ovat itsen kehittäminen ja tyytyväisyys omaan suoritukseen (Stebbins, 2005).

Stebbins (2012) tuo esille, että kaikissa harrastusmuodoissa tai vapaa-ajan toiminoissa ei ole erikoistumisen mahdollisuutta: television katseleminen, ystävien kanssa seurusteleminen tai kotisohvalla rentoutuminen eivät vaadi taitojen kehittämistä samalla tapaa kuin urheilulajissa kehittyminen tai oboen soittaminen. Vakavan harrastustoiminnan käsitettä onkin hyödynnetty taitopainotteisten harrastajaryhmien tutkimisessa, kuten vuorikiipeilijöiden (Dilley ja Scraton, 2009; Lee ym., 2017; Wood, 2016), tanssijoiden (Brown, 2007), pyörätuolikoripalloilijoiden (Hutzler ym., 2016), nyrkkeilijöiden (Ribeiro, 2017) metsästäjien (Sunni, 2017), pienkonelentäjien (Shupe ja Gagné, 2016), numismaatikkojen (Case, 2009) sekä sadomasokismia harrastavien ryhmien toiminnan ymmärtämisessä (Newmar, 2010). Kaikkein intohimoisimmin harrastukseensa suhtautuvista henkilöistä voi muodostua elitistinen, ehdottomiin kannanottoihin taipuvainen sisäpiirinsä. Tällaisia “kovan ytimen” harrastajaryhmiä on esitetty löytyvän mm. lintuharrastajien, vuorikiipeilijöiden ja Yhdysvaltojen

sisällissodan taisteluiden uudelleenesittämistä harrastavien henkilöiden joukosta (Scott ja McMahan, 2017).

Lintuharrastuksen erilaisia muotoja tutkineet Cooper ja Smith (2010) havaitsivat, että mitä enemmän lintuharrastukseen liittyy kilpailullisia tai arvovaltaa korostavia elementtejä, sitä miesvaltaisemmaksi harrastajajoukko muuttui. Naisten lintuharrastus tapahtui miehiä useammin lähellä kotia. Sukupuolten välinen eron lintuharrastuksen tavoissa voi selittyä erilaisen motivaation (suoritusmotivaatio vs. auttamismotivaatio) tai sosiaalisten normien kautta (Cooper ja Smith, 2010).

Toiminnallisten luontoharrastusten kuten lintujen tarkkailun ja metsästyksen on havaittu olevan yhteydessä ympäristönsuojelullisiin tekoihin, kuten lahjoitusten antamiseen paikallisille luonnonsuojeluhankkeille ja osallistumiseen paikallisiin ympäristönsuojeluhankkeisiin. Lintuharrastajat ja metsästystä harrastavat henkilöt raportoivat amerikkalaisessa kyselytutkimuksessa osallistuvansa paikallisiin ympäristönsuojelullisiin hankkeisiin 4-5 kertaa yleisemmin kuin muut vastaajat. Kaikkein innokkaimpia hankkeisiin osallistujia olivat ne vastaajat, jotka harrastivat sekä lintujen tarkkailua että metsästystä (Cooper ym., 2015). Suomalaisessa väestötutkimuksessa on saatu samansuuntainen tulos: metsästäjät ovat muita luontokäyttäjiä aktiivisempia osallistumaan ympäristön hoito- ja kunnostustoimiin. Ei-metsästävät lintuharrastajat ovat suuntautuneet metsästäjiä useammin julkiseen vaikuttamiseen ympäristön hyväksi, metsästäjät taas osallistuvat lintuharrastajia aktiivisemmin konkreettisiin luonnonhoitotoimiin (Pellikka ja Viitala, 2009).

Lintujen tarkkailun on havaittu olevan yhteydessä luonnon monimuotoisuuden arvostamiseen ja konkreetteihin ympäristönsuojelullisiin tekoihin, ei vain lintujen kauneuden ihailuun (Cherry, 2019; Connell, 2009; Keck, 2015; Steven ym., 2017). Lintujen elintapojen tuntemuksen myötä huomio kiinnittyy myös laajemmin luonnonympäristöihin ja niitä suojeleviin tai uhkaaviin tekijöihin (Jones ym., 2017). Kilpailulliseksi muuttuessaan lintuharrastus voi kuitenkin muuttua ympäristönsuojelun sivuuttavaksi toiminnaksi (Connell, 2009; Schaffner, 2009).

Taidokkuus harrastamisessa edesauttaa harrastukselle suotuisten ympäristöjen, kuten hyvien lintupaikkojen tunnistamisessa ja retkien suunnittelussa (Kim ym., 1997). Taitojen kehittämiseen perustuvan vapaa-ajan toiminnan luonnossa on havaittu vahvistavan harrastajan emotionaalista sidettä tiettyihin ympäristöihin etenkin silloin, jos toiminnassa ollaan jo kehitytty osaaviksi (Bricker ja Kerstetter, 2000). Onnistumisen kokemukset, mieluisat muistot ja odotusten täyttymisen tunteet luovat positiivisen, merkityksellisen tunnesiteen toiminnan kannalta tärkeisiin luontopaikkoihin vahvistaen myös harrastajien ympäristönsuojelullisia aikomuksia (Beery ja Jönsson, 2017; Halpenny, 2010).

Ylälappilaisten nuorten ja aikuisten luontosuhdetta tutkinut Mikko Jokinen on todennut positiivisen luontosuhteen liittyvän yhdessä vietettyyn toiminnalliseen aikaan ja työntekoon luonnossa (Jokinen, 2002). Lapsuudessa saadut runsaat kokemukset nimenomaan ns. villissä luonnossa puuhailusta ovat yhteydessä aikuisiän myönteisiin asenteisiin ja tekoihin luonnonsuojelun hyväksi (Wells ja Lekies, 2006). Ponnistelu ja tavoitteellinen toiminta, kuten raskas maisemanmuokkaustyö tai pitkät marjaretket ovat yhteydessä kokemukseen siitä, että tietty luontomaisema on itselle tärkeä ja rakas (Vehkamäki, 2006; Laurén, 2006). Paljon ponnistelua ja taitoa vaativa vapaa-ajan toiminta voidaankin kokea monilla tavoin palkitsevammaksi kuin vaivattomaksi koettu, mieluisa vapaa-ajan toiminta (Waterman, 2005).

Sekä vapaa-ajan toiminnan erikoistumisen käsitteen (Bryan, 1977) että vakavan harrastamisen käsitteen (Stebbins, 1992; 2005) keskiössä on asiantuntijuuden kehittyminen. Ponnistelua, oppimista ja harjoittelua vaativa vapaa-ajan toiminta tekee vakavasti harrastavasta henkilöstä ennen pitkää aiheensa arvostetun asiantuntijan (Scott ja McMahan, 2017). Harrastajien tietotaitoa ja vapaaehtoistoimijoiden innostusta hyödynnetään menestyksekkäästi etenkin luonnontieteiden alalla erilaisissa projekteissa (kts. esim. Kaartinen ym., 2017; Piha ym., 2019; Silvertown ym., 2013). Yksi tällainen vahvasti vapaaehtoisten toimintaan nojaava, erikoistumista vaativa luonnontieteeseen liittyvä vapaa-ajan toiminta on lintujen rengastaminen. Rengastamista käsitellään tarkemmin luvussa 4.

## 3.2 Hyvinvointi, onnellisuus ja elämäntyytyväisyys

Väestötutkimuksissa hyvinvointia mitataan usein kysymällä vastaajan omaa arviota joko elämänlaadusta, yleisestä elämäntyytyväisyydestä tai onnellisuudesta. Hyvään elämänlaatuun yhdistyvät mm. hyvä koulutus, hyvä terveys ja toimintakyky, turvattu työpaikka ja parisuhde (Kestävakehitys.fi, 2019). Suurin osa suomalaisista kokee näillä mittareilla arvioiden elämänlaatunsa hyväksi korkeaan ikään saakka. Suomalaiset ovat myös keskimäärin melko tyytyväisiä elämäänsä (kts. esim. Ahonen, 2019; Ojanen, 2014). Onnellisuuden arvioissa suomalaiset ovat vuosien 2016-2018 keskiarvolla tulkiten jopa maailman onnellisin kansa (Helliwell ym., 2019).

Hyvinvointi on yleisenä käsitteenä monitahoinen ja laajuudeltaan vaihteleva. Laajimmillaan hyvinvoinnin käsitettä voi lähestyä kansallisten ja kansainvälisten indikaattoreiden mittaamana, jolloin hyvinvointia tarkastellaan asumiseen, tulotasoon, työhön, koulutukseen, sosiaalisiin yhteyksiin, ympäristön laatuun, hallintoon, turvallisuuteen, työn ja vapaa-ajan suhteeseen, terveyteen ja tyytyväisyyteen liittyvillä

tekijöillä (OECD, 2017). OECD:n vuoden 2017 raportissa todettiin edellä mainituilla indikaattoreilla arvioiden suomalaisten hyvinvoinnin olevan hyvällä tasolla: työpäivät eivät veny pitkiksi, 95 % :lla on luotettavia ihmisiä lähipiirissään, ilman ja veden laatu on hyvä, koulutus on korkeatasoista ja ihmisten tyytyväisyyden tunne oman elämänsä suhteen on Euroopan korkeimpia (OECD, 2017).

Eger ja Maridal (2015) tekivät meta-analyysin ennen vuotta 2014 julkaistusta 164:stä hyvinvointitutkimuksesta. Niissä arvioitiin yhteensä 560:n eri alueen tai valtion hyvinvointia. Hyvinvointia tarkasteltiin tutkimuksissa elämäntyytyväisyyden (kognitiivinen arvio) ja onnellisuuden (emotionaalinen arvio) ilmentymänä. Hyvinvointikirjallisuuden meta-analyysi toi esille kuusi teemaryhmää, joiden avulla eri tutkimuksissa oli arvioitu hyvin elämistä (*livability*): elintaso, terveys ja ympäristö, vapaus, mahdollisuudet, yhteisö ja ihmissuhteet sekä rauha ja turvallisuus. Meta-analyysin yhteenvedona esitettiin, että vaikka toiset teemat, kuten elintaso, olivat tutkimusjulkaisuissa yllä esitettyinä ja vaikka toiset teemat, kuten työnteon ja opiskelun mahdollisuudet, esiintyivät harvemmin, syynä voi olla enemmän mittamuksen hankaluus kuin se, että teema ei ole hyvinvoinnin arvioinnin kannalta kovin tärkeä. Hyvinvoinnin käsite ja eri teemojen painoarvo vaihtelevat historiallisten, yhteiskunnallisten, kulttuuristen ja yksilöllisten tekijöiden mukaan. Lisäksi käsityksiämme hyvinvoinnille tärkeistä tekijöistä muokkaavat julkaisukynnyksen ylittäneiden hyvinvointitutkimusten vaihtelevat painotukset (Eger ja Maridal, 2015).

Hyvinvoinnin tutkimusperinne positiivisen psykologian alalla on hyödyntänyt antiikin filosofiasta peräisin olevaa kahta käsitettä, hedoniaa ja eudaimoniaa. Nämä kaksi käsitettä sivuavat ja täydentävät toisiaan (Ryan ja Deci, 2001). Hedonian käsitteestä kumpuavassa tutkimusperinteessä on keskitytty onnellisuuden, elämäntyytyväisyyden sekä positiivisten ja negatiivisten tunteiden käsitteisiin. Eudaimonian käsitettä keskeisenä pitävässä tutkimusperinteessä keskiöön on nostettu hyvä psyykinen toimintakyky ja henkinen kehittyminen (Dodge ym., 2012; Haybron, 2008; Kashdan ym., 2008; Martela, 2014; Ojanen, 2014).

Hedonian käsitteen alkujuuria voidaan löytää Aristippoksen (n. 435 eaa. – 356 eaa.) ja Epikuroksen (n. 341 eaa. – 269 eaa.) filosofiasta. Aristippos korosti tarttumista tällä hetkellä mahdollisina oleviin nautintoihin. Tällaiselle ajattelutavalle itsekuri, nautinnoista pidättäytyminen ja tavoitteen asettaminen kauas eteenpäin tästä hetkestä ovat vieraita käytäntöjä. Epikuros nosti filosofiassaan tärkeäksi elämän hyvistä asioista kuten maku-elämyksistä, kuuloaistimuksista ja rakastelusta nauttimisen sekä tuskallisten asioiden välttämisen, mutta keskeistä Epikuroksen ajattelussa oli mielenrauha, ataraksia, joka edellytti hyveellisiä valintoja, kohtuullisuutta ja järjen äänen noudattamista, jotta koko elämää voisi sanoa hyvin eletyksi (O’Keefe, 2016).



Aristoteles totesi nautintojen seuraavan toiminnasta ja olevan tarpeellisia rentoutumisen kannalta (Aristoteles, 1989). Hedonista onnellisuutta voi nimittää tunneon-neksi (Ojanen, 2018).

Käsite eudaimonia on peräisin Aristoteleen (384 eaa. – 322 eaa.) filosofiasta (eu daimon eli kirjaimellisesti hyvä henki), ja viittaa siihen, kuinka hyvin ihmisen koko elämä on eletty, ja kuinka uskollisesti ihminen on elänyt oman luontonsa, daimoninsa, mukaisesti. Kun ihminen elää todellisen luontonsa mukaista hyvää elämää ja välttyy suurilta onnettomuuksilta ja surun aiheilta, voi elämän kokonaisuudessaan arvioida hyvin eleyksi, kun sitä ihmisen elämän päätyttyä tarkastellaan. Aristoteles liittää onnellisuuden kohtuullisuuteen, keskittien kulkemiseen ja hyveiden mukaiseen toimintaan (Aristoteles, 1989; Kraut, 2016; Ryan ja Deci, 2001). Tällaisesta onnellisuuden kokemuksesta voi käyttää nimitystä tyytyväisysonni (Ojanen, 2018).

Hyvinvointia käsittelevässä psykologian alan tutkimusperinteessä itsensä toteuttamiseen ja eudaimoniaan liittyviä käsitteitä on nostettu ensimmäisiä kertoja esille 1900-luvun puolessavälissä kolmen eri tutkijan, Adam Maslow'n, Karen Horney'n ja Rollo Mayn, persoonallisuusteorioissa. Adam Maslow'n (1908 – 1970) persoonallisuusteoriassa itsen toteuttamisen tarve (self actualization) nähtiin useimpien ihmisten kohdalla mahdolliseksi vasta perustarpeiden, kuten ravinnon saannin tai nukkumisen, tyydyttymisen jälkeen (Maslow, 1943). Karen Horney'n (1885 - 1952) teoria psyykkisen hyvinvoinnin ja turvalliseksi koetun ympäristön yhteyksistä pohjautuu psykoanalyttiseen perinteeseen, mutta Horney laajensi perinteistä psykoanalyttista viitekehystä korostaen lapsuudenympäristön vaikutusta turvallisuuden kokemukseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Horney esitti, että jokaisen ihmisen tosi minä (true self) sisältää eteenpäin kehittymisen mahdollisuuden (Huta ja Waterman, 2014). Rollo Mayn (1909 – 1994) eksistentiaalisessa psykologiassa nostetaan esille luonnonvoiman kaltainen daimon, ihmisen todellinen luonne (true nature) mahdollisuutena niin hyvän kuin pahan tekemiseen. May korosti tietoisien toiminnan, valintojen tekemisen ja tulevaisuuteen vaikuttamisen tärkeyttä (Huta ja Waterman, 2014).

Hedonian tutkimusperinteen keskeisimpiä käsitteitä psykologiassa on hedoninen oravanpyörä (*hedonic treadmill*), millä viitataan Brickmanin ja Campbellin 1971 esittämään ajatukseen erilaisten sattumusten väliaikaisista vaikutuksista ihmisen kokemaan hyvinvointiin (Diener ym., 2006). Tämä käsitys onnellisuuden tai hyvinvoinnin kokemuksen hakeutumisesta takaisin yksilölle ominaiselle tavanomaiselle tasolleen niinkin suurten sattumusten kuin lottovoiton saamisen tai nelirajahalvauksen jälkeen on saanut paljon tutkimuksellista tukea. On kuitenkin saatu tutkimuksellista tukea myös sille ajatukselle, että yksilölliseen onnellisuuden kokemisen tasoon voidaan sittenkin vaikuttaa pitkäkestoisella tavalla. Vaikutusmahdollisuudet vaihtelevat yksilöiden

välillä, ja erot onnellisuuden ja hyvinvoinnin käsitteiden operationalisoinnissa tuovat omat vaihtelunsa ilmiön todentamiseen (Diener ym., 2006; Lykken, 2007). Waterman (2007) esittää, että myös eudaimoninen oravanpyörä on ilmiönä ainakin teoriassa mahdollinen, mikäli yksilön kohtaamat haasteet pysyvät samanlaisina. Jos haasteet kasvavat taitojen myötä, voidaan puhua ”eudaimonisista portaista” ja hyvinvoinnin vahvistumisesta uusiin haasteisiin tarttumisen myötä (Waterman, 2007).

Huta ja Waterman (2014) ovat tehneet kiinnostavan yhteenvetotaulukon tärkeimmiksi katsomistaan englanninkielisistä eudaimoniaan ja hedoniaan liittyvistä tutkimushankkeista ja niissä käytetyistä ydinkäsitteistä sekä lähellä ydintä olevista käsitteistä. Taulukkoa on käytännön syistä alle hieman lyhennetty. Siitä käy havainnollisesti ilmi etenkin eudaimoniaan liitettyjen ydinkäsitteiden monitahoisuus eri tutkimusohjelmissa.

**Taulukko 1.** Ydinkäsitteet (xx) ja lähellä ydintä olevat käsitteet (x) eudaimonia- ja hedoniakäsitteitä käyttävissä tutkimusohjelmissa. Muokattu artikkelista Huta & Waterman (2014): 1429.

Määritelmän elementit	Waterman	Ryff	Keyes	Fowers	Ryan & Deci	Seligman	Vittersø	Bauer	Steger	Huta	Delle Fave
<b>Eudaimonia</b>											
Kasvu, itsen toteuttaminen, omien potentiaalien kehittäminen, kypsyys	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Merkitys, tarkoitus, pitkän ajan tähtäin, oman panoksen antaminen yhteisen tavoitteen hyväksi	x	xx	xx	xx	xx	xx	x	xx	xx	x	xx
Autenttisuus, identiteetti, merkitykselliseen päämäärään pyrkiminen, itsen ilmaisuus, autonomia, integriteetti	xx	xx	xx	xx	xx	xx		xx	xx	xx	
Erinomaisuus, hyveellisyys, omien parhaiden puolien käyttäminen,	xx	x	x	xx		xx	x	xx	x	xx	

korkealle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen, oma-kohtaiset vahvuudet												
Yhteyden tunne, positiiviset suhteet, sosiaalinen hyvinvointi	xx	xx	xx	xx				xx	xx			
Kompetenssi, toimintaympäristön hallinta	xx	xx		xx			x	xx				
Kiinnittyminen, mielenkiinto, flow				x			xx	x				xx
Tietoisuus, mietiskely, mindfulness				xx				xx	xx			
Hyväksyntä, itsehyväksyntä	xx	xx						xx				
Ponnistelu, haasteeseen tarttuminen	x						xx					xx
Fyysinen terveys				x								
Subjektiiivinen hyvinvointi								xx				
Määritelmän elementit	Waterman	Ryff	Keyes	Fowers	Ryan & Deci	Seligman	Vittersø	Bauer	Steger	Huta	Delle Fave	

### Hedonia

Mielihyvä, nautinto, elämäntyytyväisyys, onnellisuus	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx	xx
Vähäinen kärsimyksen määrä, mukavuus, rentoutuminen		xx	x	xx	xx			xx	xx	xx		
Arvioiva mielenlaatu (evaluative mindset)							xx					
Homeostaasin tavoittelu							xx					

Taulukosta voidaan havaita, että eudaimonian käsite sisältää paljon vaihtelua. Kehittymiseen tähtäävä itsen toteuttaminen on Hutun ja Watermanin (2014) jäsenyyden mukaan kaikille eudaimoniatutkijoille ja tutkimusohjelmille tärkeä ydinkäsite. Pitkäjänteinen ponnistelu yhteisen hyvän eteen ja merkityksellinen itsen ilmaisu sekä

omien vahvuuksien tai hyveiden toteuttaminen esiintyvät myös lähes kaikissa eri tutkijoiden eudaimonian määritelmissä. Itsehävöksyntä, haasteisiin tarttuminen ja subjektiivinen hyvinvointi ovat joidenkin tutkijoiden käsitysten mukaan myös tärkeitä ydinkäsitteitä eudaimoniassa, kun taas toiset tutkijat eivät lainkaan sisällytä näitä elementtejä eudaimonian määrittelyyn.

Hedonian määritelmiin ei sisälly Hutan ja Watermanin (2014) jäsenyyksen mukaan läheskään niin mittavaa kirjavuutta kuin eudaimonian määritelmiin. Hedonian käsitteeseen sisällytetään mielihyvän, nautinnon, elämäntyytyväisyyden ja onnellisuuden tavoittelu tai kokemukset. Usein hedoniaan liitetään myös vähäinen kärsimyksen määrä ja mukava olo.

Huta ja Waterman (2014) kuvailevat artikkelissaan eri tutkijoiden (itsensä mukaan lukien) ja tutkimusohjelmien painotuksia eudaimonian ja hedonian määrittelyssä. Watermanin omassa tutkimustyössä eudaimonisen identiteettiteorian keskeisin elementti on itsen toteuttaminen (*self realization*), oman henkilökohtaisen potentiaalinn tunnistaminen ja sen esille tuominen toiminnassa. Hedonian Waterman käsittää subjektiivisina nautinnon ja elämäntyytyväisyyden kokemuksina, joita syntyy, kun itsensä toteuttamisessa onnistutaan riittävässä määrin (Waterman, 2005; Waterman, 2007).

Amerikkalainen psykologi ja tutkija Carol Ryff muodosti teoriansa eudaimoniasta psykologisena hyvinvoinnin piirteenä kartoitettuaan laajasti psykologian alan teorioita. Ryffin mukaan eudaimonia koostuu kuudesta tekijästä, jotka ovat itsen hyväksyntä, positiiviset suhteet muihin, henkilökohtainen kasvu, tarkoitus elämässä, hallinnantunne suhteessa ympäristöön ja autonomia. Hedonia käsittää subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen, elämäntyytyväisyyden ja myönteiset tyydytyksen tuntemukset (Ryff, 1989; Ryff ym., 2004; Ryff, 2014).

Sosiologi ja psykologi Corey Keyes määrittelee eudaimonian muodostuvan psykologisesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Psykologisen hyvinvoinnin hän määrittelee samoin kuin Carol Ryff (1989). Sosiaalinen hyvinvointi muodostuu hänen mukaansa sosiaalisesta hyväksynnästä, sosiaalisen toiminnan toteutumisesta, sosiaalisesta konttribuutiosta, sosiaalisesta koherenssista ja sosiaalisesta integraatiosta. Hedonia-käsitettä Keyes kuvaa tunne-elämän hyvinvointina, minkä voi edelleen purkaa käsittämään elämäntyytyväisyyden kokemuksen, onnellisuuden tason arvion ja sekä myönteiset tuntemukset. Keyes käyttää käsitettä ”kukoistaminen”, missä yhdistyvät positiiviset tunteet ja hyvä psyykkinen toimintakyky. Keyes on tutkimustensa pohjalta esittänyt, että geeniperimä on yksi keskeinen vaikuttava tekijä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin määrässä (Keyes 2002; Westerhoff ja Keyes, 2010).

Kasvatustieteilijä ja psykologi Blaine Fowers määrittelee eudaimonian elämäneä, jonka keskittyy merkitykselliseen, mielekkääseen, omien arvojen mukaiseen

toimintaan (Fowers ym., 2012; Fowers ym., 2010). Ihmiskunnalle arvokkaaseen ja hyvään toimintaan pyrkiminen tekee mahdolliseksi kukoistamisen ja henkilökohtaisen kasvun. Hedonia koostuu runsaista ja vahvoista myönteisistä tuntemuksista sekä vähäisistä tai heikoista kielteisistä tuntemuksista ja korkeasta elämäntyytyväisyydestä (Fowers ym., 2010).

Kliinisen psykologian saralla tutkimustyötään tekevät Richard Ryan ja Edward Deci ovat määritelleet eudamonian käsitteen monesta eri elementistä koostuvaksi. Se sisältää pyrkimisen itselle merkityksellisiin päämääriin ja itselle tärkeiden arvojen toteuttamiseen, kuten henkilökohtaisen kasvun, yhteisön hyväksi toimimisen, sosiaalisten suhteiden ylläpidon ja hyvän terveyden arvojen mukaisesti toimimisen (Ryan ja Deci., 2008). Se sisältää myös autonomian, kompetenssin ja yhteyden tunteen. Valintoja tehdessään ja kiinnostavien asioiden parissa toimiessaan ihmisellä on vahva tunne elämänilosta, vitalisuudesta (Ryan ja Deci, 2006; 2008; Ryan ym., 2010). Hedonian käsite koostuu nautinnosta ja subjektiivisen hyvinvoinnin (myönteisten ja kielteisten tuntemusten määrä sekä elämäntyytyväisyys) tunteesta (Ryan ym., 2008).

Positiivisen psykologian keskeiseksi hahmoksi noussut psykologi Martin Seligman määrittelee eudamonian kunkin omien vahvuuksien ja hyveiden tunnistamisena, niiden kehittämisenä ja käyttämisenä ihmiskunnan hyväksi (Seligman, 2018; Dahlsgaard ym., 2005). Hedonian Seligman kuvaa mielihyvän lisäämiseksi ja mielihyvän minimoinniksi. Seligmanin PERMA-malli hyvinvoinnista sisältää viisi elementtiä: positiiviset tunteet (Positive emotions), sitoutuminen (Engagement), suhteet (Relationships), merkitys (Meaning) ja saavutukset (Accomplishment) (Seligman, 2018).

Norjalainen sosiaalipsykologian professori Joar Vittersø on tutkinut sitoutumista kiinnostavaan tekemiseen, mihin liittyy myös virtauskokemuksia (Vittersø, 2004). Eudamonian Vittersø esittää olevan monitahoinen käsite, mikä sisältää yksilön kiinnostuksen monimutkaisuutta kohtaan, uteliaisuuden, sitoutumisen ja virtauskokemukset, henkilökohtaisen kasvun ja kompetenssin, itsen toteuttamisen, ja elämän tarkoituksen löytämisen. Hedonia liittyy sekä toimintaan, kun siitä syntyy mielihyvää ja onnentunteita, että tyytyväisyyden tunteeseen elämää koskien (Vittersø ja Nilsen, 2002; Vittersø ja Søholt, 2011).

Narratiivisen psykologian viitekehystä hyvinvointia tarkasteleva tutkija Jack Bauer esittää eudamonian käsitteen sisältävän omien arvojen mukaista päämäärään suuntautumista, psyykkisen toiminnan tai egon kehittymistä (mm. itsetuntemuksen kasvu, pitkäjänteisyys, syvällisyys sekä muiden huomiointi) ja subjektiivista hyvinvointia. Bauer korostaa henkilökohtaisen kasvun olevan yhteydessä hyvinvoinnin kokemukseen kaikissa elämänkaaren vaiheissa, myös vanhalla iällä. Hedonia on Bauerin

näkemyksen mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin puhdas kokemus (Bauer ym., 2016).

Psykologi Michael Steger lähestyy eudamonian käsitettä käyttäytymisen näkökulmasta. Eudaimonia on itseilmaisua, joka on samansuuntaista henkilön arvojen, valintojen, itsekäsityksen ja pitkäntähtäimen tavoitteiden kanssa, sekä edesauttaa hyviä sosiaalisia suhteita ja kehittymistä ihmisenä kohti merkityksellisiä tavoitteita. Tällaista toimintaa voi olla esimerkiksi vapaaehtoistyön tekeminen. Hedonia on Stegerin mukaan miellyttäviin tuntemuksiin pyrkivää minäkeskeistä käyttäytymistä ja tuskan välttämistä, kuten elokuvan katseleminen tai masturbointi. Steger esittää, että merkityksen etsiminen elämässä ei ole kaikille ihmisille samalla tavalla tärkeää: toisille hyvä elämä voi merkitä hauskanpitoa ja miellyttävien elämysten runsautta, kun taas toiset kokevat merkityksellisen tekemisen hyvän elämän keskeiseksi määrittäjäksi (Kashdan ja Steger, 2007; Steger ym., 2011).

Psykologi Veronika Huta kuvaa eudaimoniaa ja hedoniaa orientaatioina. Eudaimoninen orientaatio on pyrkimystä käyttää ja kehittää parhaita puolia itsestään omien arvojen suuntaisesti. Hedoninen orientaatio on pyrkimystä kokea nautintoa, mielihyvää ja mukavia asioita. Huta on kehittänyt erityisen mittarin kartoittamaan eudaimonista ja hedonistista orientaatiota, ja esittää kummankin orientaation olevan tärkeä kokonaishyvinvoinnin kannalta (Huta, 2016; Huta ja Ryan 2010).

Milanon yliopiston psykologian professori Antonelle Delle Fave esittää eudamonian koostuvan kahdesta komponentista. Toinen komponentti liittyy virtauskokemusten hakemiseen, taitojen kehittämiseen, henkilökohtaiseen kasvuun, haasteiden vastaanottamiseen ja tekemiseen uppoutumiseen. Toinen eudamonian komponentti liittyy pitkäaikaisiin merkityksellisiin tavoitteisiin ja niiden mukaisiin päivittäisiin valintoihin ja tekoihin. Hedonia liittyy positiivisiin tunteisiin ja elämäntyytyväisyyteen. Delle Fave on korostanut laadullisen tutkimuksen ja kontekstin ymmärtämisen tärkeyttä onnellisuuden määrittelyssä, ja hän on tutkimusryhmineen kartoittanut kulttuurista vaihtelua hyvinvoinnin kokemisessa ja määrittelyssä (Delle Fave ja Bassi, 2009; Delle Fave ym., 2011; 2013).

Eudamonian ja hedonian kokemusten arviointiin käytettyjen mittareiden operationalisoinnissa on käytetty vaihtelevia ratkaisuja eri tutkimuksissa. Eudaimoniaa on mitattu esimerkiksi henkilökohtaiseen kasvuun liittyvien motiivien kyselyllä (Vittersø, 2003; 2004), itsemääräämisteoriasta muovatuilla muuttujilla (Grouzet ym., 2005) ja eudaimonista ja hedonistista orientaatiota erottelevalla mittarilla (Huta, 2016). Hedoniaa on mitattu esimerkiksi elämäntyytyväisyydellä (Gallagher ym., 2009), hedonisten motiivien mittarilla (Huta ja Ryan, 2010) tai käänteisesti depressioseulalla (Disabato ym., 2016). Mittareiden ja operationalisoinnin kirjavuudesta

johtuen eudamonian ja hedonian käsitteiden välinen yhteys on vaihdellut kuvautuen yleensä vähintään heikosti positiiviseksi (Delle Fave ym., 2011; Disabato ym., 2016; Huta ja Waterman, 2014; Kashdan ym., 2008; Proctor ym., 2015).

Eudamonian ja hedonian käsitteitä on siis hyvinvointia koskevissa tutkimusjulkaisuissa käsitelty useilla eri tavoilla. Hyvinvointitutkimusten lähestymistapoja erittelee Huta ja Waterman (2014) ehdottavat keskustelun selkiyttämiseksi käsitteellisten ja operationaalisten määrittelyiden luokittelua eudaimonista ja hedonista hyvinvointia koskevissa tutkimuksissa seuraavalla tavalla: 1) tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden aseman nimeäminen (ydinkäsitteet, lähellä ydintä olevat käsitteet ja muut lähikäsitteet); 2) analyysikategorioiden kontekstin nimeäminen sen mukaan, käytetäänkö a) orientaation ja motiivien, b) käyttäytymisen, c) kokemusten ja tunteiden vai d) toiminnallisuuden ja mielenterveyden kontekstia); sekä 3) mittauksen tason nimeäminen eli vertaillaanko käsitteiden avulla erilaisia piirteitä (trait), mielentiloja (state) vai kumpiakin.

Hutan ja Watermanin (2014) suosittelemaa tarkentavaa luokittelua seuraten tämän tutkimuksen näkökulma hyvinvoinnin käsitteeseen voidaan määritellä seuraavasti:

1. Hyvinvointi nähdään hedonisen ja eudaimonisen toiminnan yhdistelmänä, eli sekä itseä miellyttävien, itselle nautintoa tuottavien asioiden pariin hakeutumisenä (hedonia) että itsen ulkopuolelle ulottuvan, yhteisön tärkeäksi määrittelemän asian hyväksi toimimisena omia taitojaan yhteisen hyvän edistämiseksi kehittäen (eudaimonia);
2. Tutkimuksessa käsitellään sekä kysymystä ”miksi” (orientaatio, arvot ja motiivit) että ”mitä” (käyttäytyminen);
3. Tutkimuksessa käsitellään myös vastaajien kokemuksia ja tunteita, ja vastaajien subjektiivisia arvioita niistä asioista, jotka juuri heille tuovat mielihyvää (hedonia) tai merkityksellisyyden ja hyvän elämän tuntua (eudaimonia);
4. Tutkimuksessa ei pyritä tekemään arviota tutkittavien toimintakyvystä tai sen hetkestä psyykkisestä hyvinvoinnista.

Yhteenvedona voi todeta, että vaikka tässä tutkimuksessa hyvinvoinnin ja hyvän elämän käsitteet ovat keskeisiä, ei tutkimuksessa pyritä löytämään tai ehdottamaan yhtä parasta tapaa mitata hyvinvointia. Hyvän elämän määrittelyminen nähdään asiana, josta voi hankkia tietoa, neuvotella ja keskustella, mutta jonka määrittelyminen jää lopulta jokaisen ihmisen omaksi subjektiiviseksi arvioksi siltä osin, kun se koskee hänen omaa elämäänsä.

### 3.3 Sisäsyntyinen motivaatio, arvot ja hyvinvointi

Vapaa-aika tarjoaa mahdollisuuden positiivisten tunteiden kokemiseen, itselle tärkeiden päämäärien tavoitteluun, uusien asioiden oppimiseen sekä merkityksellisyyden ja voimaantumisen kokemuksiin (Iwasaki, 2008). Vapaa-ajan toiminnan motiivien tutkimusperinteessä tärkeä sija on Decin ja Ryanin (1985) fenomenologisella itsemääräämisteorialla, joka on lähtenyt liikkeelle behaviorismin kritiikistä. Ulkosyntyisen motivaation ja ulkoisten palkkioiden rinnalle tuotiin käsite sisäsyntyisestä motivaatiosta, asioiden tekemisestä niihin itseensä liittyvän mielenkiinnon ja ilon vuoksi. Itsemääräämisteoriassa esitetään, että ihmisen toiminta perustuu kolmelle universaalille perustarpeelle, jotka ovat tarve itsemääräämiseen (autonomia) tarve tuntea itsensä osaavaksi ja kyvykkääksi (kompetenssi) ja yhteenliittymisen tai läheisyyden tarve (Ryan ja Deci, 2001).

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on lajityypillinen, sisäsyntyinen ominaisuus kehittyä ja kasvaa toiminnan kautta. Leikin ja kokeilemisen avulla ihmiset kehittävät taitojaan, osaamistaan ja tunteiden säätelyn kykyään varhaislapsuudesta alkaen. Varhaisen kehityksen tärkeänä peruspilarina toimii sosiaalisten odotusten omaksuminen ja sisäistäminen. Sosiaalisten odotusten sisäistäminen tapahtuu aktiivisesti: tärkeiksi koettujen henkilöiden ja viiteryhmiä (oma perhe, kaveripiiri, esikuvat tm.) asenteet ja arvot muokkaavat ajatusmaailmaamme. Opimme toimimaan moitteita ja paheksuntaa välttämällä ja myönteisen palautteen tuovaa toimintaa jatkaen. Sosiaalisen hyväksynnän vahvistamina lähipiirimme toimintamallit siirtyvät osaksi omia arvojuksiamme. Toimintamalleilla on taipumus sisäistyä, sillä haluamme kokea yhteenkuuluvuutta meille tärkeiden ihmisten kanssa (James ym., 2019, Ryan ja Deci, 2017).

Läheisiin ihmissuhteisiin hakeutuminen myös aikuisuudessa on itsemääräämisteorian mukaan ihmiselle ominainen sisäsyntyinen, hyvinvoinnille olennainen toiminnan tapa. Hyvinvoivassa ihmissuhteessa osapuolet kunnioittavat ja tukevat toistensa tarvetta itsemääräämiseen, jolloin suhde perustuu kontrollin tai riippuvuuden sijaan vapaaehtoiseen, omakohtaiseen haluun olla suhteessa (Ryan ja Deci, 2017).

Hyvinvointi käsitetään itsemääräämisteorian yhteydessä hyvänä psyykkisenä toimintakykynä. Perustarpeiden tyydyttäminen on pohjana hyvinvoinnille eli sellaiselle tilalle, missä ihminen kykenee toteuttamaan itseään, olemaan avoin uusille kokemuksille, säätelämään omaa toimintaansa ja tiedostamaan oman psyykkisen tilansa. Onnellisuus on yksi seuraus tästä terveellä tavalla toimimisesta. Muita seurauksia ovat mm. elämän kokeminen merkitykselliseksi, vitsaalisuus, hyvät sosiaaliset suhteet ja somaattisten oireiden vähäisyys (Ryan ja Deci, 2017).



Ihmisten odotukset omista vaikutusmahdollisuuksistaan vaikuttavat siihen, millä tapaa he orientoituvat toimimaan eri ympäristöissä (kausaalisuusorientaatioteoria, Deci ja Ryan, 1985). Toimintaorientaatio vaikuttaa henkilön aktiivisuuden määrään ja laatuun: sama ympäristö on toiselle henkilölle kiinnostavia toimintamahdollisuuksia täynnä (autonominen orientaatio), kun taas toinen voi arvioida ympäristön uhkaavaksi ja pelottavaksi (kontrollia painottava orientaatio) tai lannistavaksi ja passiivisuuteen houkuttavaksi (ympäristön hallitsemattomuutta painottava orientaatio). Autonominen orientaatio on havaittu olevan yhteydessä sosiaaliseen käyttäytymiseen, itseluottamukseen ja oppimisen haluun (Koestner ja Zuckerman, 1994; Ryan ja Deci, 2006) sekä vahvaan työhön ja työyhteisöön sitoutumiseen ja työtyytyväisyyteen (Halvari ja Olafsen, 2020; Sortheix, 2014). Kontrollin kokemusta korostavan orientaation on osoitettu olevan yhteydessä heikkoon työhön sitoutumiseen ja työuupumukseen (Halvari ja Olafsen, 2020) sekä itseluottamuksen horjumiseen ja kuormittumisaltiuteen epäonnistumisia kohdatessa (Koestner ja Zuckerman, 1994). Kontrolliorientaation on esitetty olevan yhteydessä myös tavallista suurempaan riskikäyttäytymiseen, kuten alkoholin käyttöön (Neighbors ym., 2004) ja uhkapelien pelaamiseen (Rodriguez ym., 2015). Hallitsemattomuuden kokemusta korostava orientaatio on liitetty mm. matalaan työmotivaatioon ja kohoneseen työuupumusriskiin (Halvari ja Olafsen, 2020) sekä välttämiskäyttäytymiseen ja heikkoon psyykkiseen hyvinvointiin (Ryan ja Deci, 2017).

Toiminnan päämäärät voivat olla ulkoisia, kuten raha, ulkonäkö ja maine, tai sisäisiä, kuten hyvät ihmissuhteet, henkilökohtainen kehittyminen ja yhteisön hyväksi toimiminen. Itsemääräämisteorian mukaan psyykkinen hyvinvointi on yhteydessä sisäisten päämäärien tavoitteisiin pyrkimiseen, sillä toisin kuin ulkoiset päämäärät, sisäiset tavoitteet ovat enemmän omassa hallinnassamme (Ryan ja Deci, 2017). Ulkoisen palkkion, kuten palkankorotuksen, on todettu nostavan tyytyväisyyttä vain lyhyeksi aikaa. Pienet, tunnustuksen omaiset palkkiot vaikuttavat lisäävän sisäistä motivaatiota ja parhaansa yrittämistä usein suuria palkkioita kestävämmän, koska pienet palkkiot voidaan mieltää enemmän arvostuksen (sosiaalinen hyvä) kuin kontrollin osoituksiksi (Deci ja Ryan, 1985; Goudas ym., 1995; Gagne, 2003; Ryan ja Deci, 2017; Vallerand ja Reid, 1984). Ulkoisten päämäärien tärkeyden sekä materialististen arvojen ja kulutuskeskeisen käyttäytymisen on myös esitetty liittyvän yksinäisyyden kokemuksiin (Pieters, 2013) ja kyvyttömyyteen löytää sisäisiä tavoitteita (Otero-López ja Villardefrancos, 2015).

Luontoharrastusta voi tarkastella osuvana esimerkkinä sisäisten päämäärien ohjaamasta toiminnasta. Lintuharrastajien ja astronomiaharrastajien motiiveja tutkineet Jones ym. (2017) esittävät itsemääräämisteorian selittävän osuvasti elämänikäistä

kiinnostusta luonnontieteen harrastamiseen. Taitavuutta ja oppimista vaativassa luonnontiedeharrastuksessa voi kokea taitojen jatkuvaa kehittymistä (kompetenssi) ja perehtyä itseä kiinnostavaan aihealueeseen niin syvästi kuin tahtoo (autonomia). Lisäksi mahdollisuus kiinnostavien asioiden jakamiseen muiden harrastajien kanssa (yhteyden tunne) kasvattaa luonnontieteen harrastajan sosiaalista pääomaa, ja he voivat edelleen omassa lähiympäristössään toimia muiden ihmisten arvostettuina opastajina (Jones ym., 2017).

Sisäiset päämäärät kertovat meille tärkeistä arvoista. Arvojen kartoittamisen kansainvälinen ja Suomessakin käytetyin viitekehys on Shalom Schwartzin 1992 kehittämä arvoteoria. Sen mukaan keskeisillä arvoilla on kaikille kulttuureille yhteinen, universaali sisältö ja rakenne. Arvopohja rakentuu erilaisten tärkeiden asioiden, kuten hyväntahtoisuuden, tasa-arvon, perinteiden, vallan tai mielihyvän arvostamiselle (Schwartz, 2012). Schwartzin arvorakennelmassa luonnon arvostus, suvaitsevaisuus ja tasa-arvo kuuluvat yhteen (universalismi). Universalismi-arvo on tutkimuksissa usein sijainnut suomalaisten arvovalintojen kärkipäässä. Muita suomalaisille tärkeitä arvoja ovat läheisten hyvinvoinnin huomiointi, sääntöjen noudattaminen ja turvallisuuden kokeminen (Kauppinen ja Korhonen, 2013; Helkama, 2015). Läheisten hyvinvoinnin kokeminen tärkeäksi on havaittu olevan myönteisessä yhteydessä elämäntyytyväisyyteen eri kulttuureissa (Sortheix ja Lönnqvist, 2014).

Schwartzin arvokarttaan sisältyvät 10 arvoa on tutkimusten pohjalta voitu tiivistää neljäksi arvokategoriaksi. *Muutosmyönteisyyden* kategoriaan sisältyvät itseohjautuvuuden, mielihyvän ja virikkeisyyden arvot, *konservaatiivisuuden* kategoriaan sisältyvät perinteiden, yhtenäisyyden ja turvallisuuden arvot, *itsen ylittämisen* kategoriaan sisältyvät universalismin (luonnon arvostus, suvaitsevaisuus, tasa-arvo) ja hyväntahtoisuuden arvot ja *itsen korostamisen* kategoriaan sisältyvät vallan ja suoritutumiskeskeisyyden arvot (Schwartz, 2012). Näistä itsen ylittämisen kategorian arvojen on todettu olevan myönteisessä yhteydessä ympäristötekoihin, altruistisiin asenteisiin ja makrotason ympäristöhuoliin (Schultz ym., 2005).

Sosiaalinen konteksti säätelee arvojen yhteyttä hyvinvointiin. Jos yksilön arvopohja on samankaltainen kuin hänen jäsenryhmässään, työyhteisössään tai kulttuurissaan yleensä, sillä on taipumus lisätä yksilön hyvinvoinnin kokemusta (Sortheix, 2014; Sortheix ja Schwartz, 2017). Ympäristön hyväksi toimiminen ja luonnon arvostaminen suodattuvat ja muovautuvat niin ikään kulttuuristen linssien läpi. Ympäristötekojen kokeminen tärkeäksi yhdistyy yksilön arvorakennelmassa usein (mutta ei aina) huolehtimiseen muista ihmisistä ja koko elinympäristöstä. Ympäristöteot voivat kuitenkin, kulttuurista riippuen, kummuta ensisijaisesti myös omakohtaisesta huolesta, siitä miten ympäristön tilan heikkeneminen vaikuttaa itseän, esimerkiksi

omaan terveyteen (Schultz ym., 2005). Ympäristötekojen realisoitumiseen vaikuttavat myös sosiaaliset normit, vaikuttamisen mahdollisuudet, tiedon määrä, asuinympäristö ja lapsuuden luontokokemukset. Nämä ja monet muut tekijät muovaavat omalta osaltaan käyttäytymistä ympäristövastuulliseen suuntaan (Gifford ja Nilsson, 2014).

Omien arvojen mukaista toimintaa voi toteuttaa monella tapaa. Luonnon arvostaminen voi tarkoittaa toiselle rauhallista retkeilyä metsässä ja toiselle aktiivista poliittista vaikutustyötä ympäristön hyväksi. Kun toiminta vastaa parhaalla mahdollisella tavalla yksilön mielenkiinnon kohteita ja haastaa hänen taitojaan, se antaa mahdollisuuden virtauskokemuksiin (*flow*), jolloin ajan taju katoaa ja ihminen uppoutuu nautinnollisella tavalla tekemisiinsä (Nakamura ja Csikszentmihalyi, 2002; Salmela-Aro ja Nurmi, 2002; Waterman, 2005). Elinvoiman, vitaalisuuden tuntua vahvistava toiminta on sellaista, johon liittyy sekä virtauskokemus että mielekkyyden kokeminen pitkäjänteisellä tavalla (Nakamura, 2001; Nakamura ja Csikszentmihalyi, 2002). Luonnon on osoitettu olevan erityisen hyvä toimintaympäristö elinvoimaisuuden tunteen vahvistumisen kannalta (Ryan ym., 2010).

Hyvinvointia ihanteellisesti tukevan vapaa-ajan toiminnan voisi itsemääräämisteoriana noudatellen määritellä olevan omien sisäisten päämäärien mukaista, liiallisesta ulkoisesta kontrollista vapaata ja yhteisöllistä. Onnistuneesti valitun vapaa-ajan toiminnan tuoma tyytyväisyyden tunne voisi vahvistaa myös yleistä arviota elämäntyytyväisyydestä. Tähän ajatukseen perehdytään seuraavassa alaluvussa.

### 3.4 Vapaa-ajan toiminnan yhteys elämäntyytyväisyyteen

Kokemus vapaa-ajalla olemisesta syntyy etenkin valinnan vapauden tunteesta ja sisäisestä motivaatiosta, siitä että voi itse määritellä ajankäyttönsä (Freire, 2018; Iso-Ahola, 1997). Vapaa-ajan viettämisen tapa kertoo niistä käytännöllisistä tavoista, joilla yksilö pyrkii lisäämään hyvinvoinnin kokemustaan (Freire, 2018).

Tilastokeskuksen vuonna 2017 tehdyn vapaa-aikatutkimuksen tulosten mukaan 15 vuotta täyttäneet suomalaiset kokevat vapaa-ajan jopa työtäkin tärkeämmäksi elämän osa-alueeksi: noin 60 % kokee vapaa-ajan olevan erittäin tärkeä elämänalue, kun taas työn kokee erittäin tärkeäksi 27 % suomalaisista (Hanifi, 2019a). Vapaa-aikaa kului ruudun äärellä istuen keskimäärin 3 tuntia päivässä FinnTerveys 2017-tutkimuksen (Koskinen ym., 2018) mukaan, mutta suosittuja vapaa-ajan vieton tapoja olivat myös kävelylenkkeily (Borodulin ym., 2018) ja marjastus (Hanifi, 2019b). Liisa Martikaisen (2006) väitöstutkimuksessa vapaa-ajan vietto erilaisine harrastuksineen

selitti noin 4 % suomalaisten 33-vuotiaiden miesten ja naisten elämäntyytyväisyyden vaihtelusta. Tärkeimpiä elämäntyytyväisyyttä selittäviä tekijöitä olivat kuitenkin parisuhde (21 % selitysaste) ja työssä viihtyminen (18 % selitysaste).

Perhe ja työ nousivat tärkeimmiksi elämäntyytyväisyyteen yhteydessä oleviksi tekijöiksi myös tutkimuksessa, missä arvioitiin elämän eri osa-alueisiin liitettyä merkityksen kokemusta seitsemän eri maan aikuisväestön (n = 666) keskuudessa. Delle Faven ja kollegoiden (2013) monimenetelmäisessä tutkimuksessa pyydettiin osallistujia nimeämään kolme merkityksellisintä asiaa (*things*) elämässään ja selittämään, miksi he kokivat juuri nämä asiat tärkeimmiksi merkityksen kokemisen kannalta. Lisäksi osallistujia pyydettiin arvioimaan 10 eri osa-alueen merkitystä elämässään. Yleisimmin merkityksen kannalta tärkeäksi asiaksi mainittiin perhe (89 % vastaajista). Myös työ (44 %) ja terveys (29 %) mainittiin usein. Vapaa-ajan mainitsi merkityksen kokemisen kannalta tärkeänä 13 % vastaajista (Delle Fave ym., 2013).

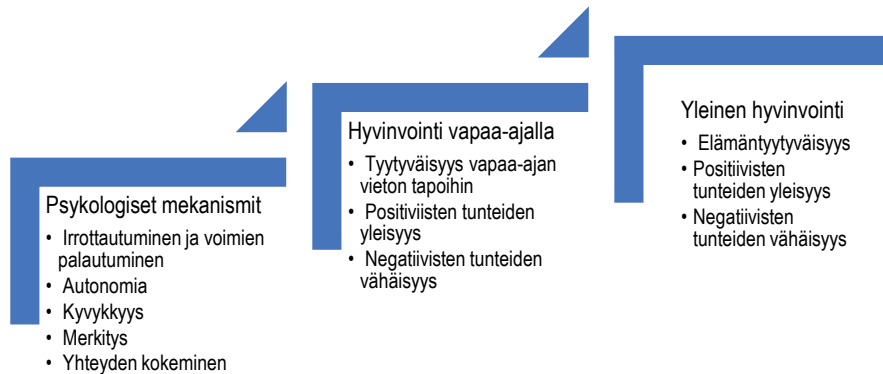
Merkityksen kokeminen perheen, työn ja ihmissuhteiden osa-alueilla selitti 11 % elämäntyytyväisyyden vaihtelusta Delle Faven ja kollegoiden (2013) tutkimuksessa. Muut osa-alueet, joista vapaa-aika oli yksi, eivät selittäneet elämäntyytyväisyyden vaihtelua. Vapaa-ajan merkitys ei myöskään ollut yhteydessä elämän kokemiseen merkitykselliseksi yleensä. (Delle Fave ym., 2013).

Newman ja kollegat (2014) sen sijaan esittävät, että merkityksen kokemus vapaa-ajalla olisi yksi viidestä elämäntyytyväisyyttä vahvistavasta tekijästä. He kävivät laajassa katsauksessaan läpi 363 vertaisarvioitua tutkimusartikkelia ja kirja-artikkelia vapaa-ajan ja hyvinvoinnin yhteyksistä. Näiden pohjalta muodostettiin nk. DRAMMA-malli (**D**etachment-**R**ecovery, **A**utonomy, **M**eaning, **M**astery ja **A**ttachment), missä vapaa-ajan vaikutusta yleiseen hyvinvoinnin kokemukseen tarkastellaan viiden psykologisen perustarpeen tyydytyksen tuloksena (ns. bottom-up-malli, alla).

Mallissa esiintyviksi perustarpeiksi valittiin sellaisia käsitteitä, jotka mainittiin vähintään kahdessa katsauksen poimitussa tutkimusartikkelissa. Itsemääräämisteoriaan (Deci ja Ryan, 1985) sisältyvien kolmen psykologisen perustarpeen, **autonomian, kyvykkyyden ja yhteyden kokemisen tarpeiden** lisäksi malliin valikoitui kaksi muuta optimaalisessa vapaa-ajan vietossa tyydyttyvää perustarvetta. **Merkityksen kokemisen tarve** löytyi malliin mukaan etenkin virtauskokemuksiin (Csikszentmihalyi, 2005), vakavaan harrastamiseen (Stebbins, 1992) ja kehitystehtäväteoriaan (Havighurst, 1961) liittyvästä tutkimuskirjallisuudesta (Newman ym., 2014). DRAMMA-malliin sisällytetty viides psykologinen perustarve on **työstä irrottautumisen ja elpymisen tarve**, mikä pohjautuu etenkin resurssien säilyttämisen teoriaan (Hobfoll, 1989) ja ponnistelujen ja palautumisen malliin (Meijman ja Mulder, 1998),

mutta myös Kaplanin (1995) tarkkaavaisuuden elpymisen teoriaan (Newman ym., 2014).

**Kuvio 2.** Malli vapaa-ajan hyvinvointivaikutuksista (Newman ym., 2014)



Vapaa-ajan käsite voidaan määritellä rakenteellisesti, jolloin puhutaan työajan ulkopuolelle jäävästä ajasta, tai subjektiivisesti, jolloin tukeudutaan henkilön itsensä määrittelyyn siitä, mitä hän mieltää vapaa-ajaksi. Newmanin ja kollegoiden (2014) malliin sisältyy sekä vapaa-ajan toimissa vietetty aika (rakenteellisesti määritelty vapaa-aika) että vapaa-ajan vieton kokemus (subjektiivisesti määritelty vapaa-aika).

Vaikka mallissa kaikki viisi perustarvetta näyttäytyvät painoarvoltaan samankaltaisina, esittävät Newman ja kollegat (2014) katsauksensa pohjalta, että yhteenliittymisen tarve, siis toiminnan sosiaalinen aspekti, vaikuttaisi olevan keskeisin hyvinvointia tukeva vapaa-ajan vieton elementti. Sosiaalisesti painottuneen vapaa-ajan vieton on havaittu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, hyvinvoinnin kohenemiseen ja työstä palautumiseen (Brajša-ganec ym., 2011; Fritz ja Sonnentag, 2006; Trainor ym., 2010), kun taas yksin vietetyllä vapaa-ajalla vaikuttaa olevan yhteys negatiivisten tunteiden kokemiseen (Trainor ym., 2010).

Psykologisessa palautumisen tutkimuksessa on nostettu esille vapaa-ajan *kokemusten* yhteys hyvinvointiin (Kinnunen, 2019). Sonnentag ja Fritz (2007) ovat tunnistanee neljä voimavarojen palautumisen kannalta tärkeää kokemusta: työstä irrottautuminen, rentoutuminen, taidonhallinta (esim. uusien taitojen opetteleminen) ja kontrolli (mahdollisuus vaikuttaa vapaa-ajan sisältöön). Suurten työn vaatimusten on osoitettu haittaavan työstä irrottautumista ja rentoutumista vapaa-ajalla (Kinnunen ja Feldt, 2013).

Yhteiskunnallisten, sosiodemografisten ja yksilöllisten tekijöiden luomat reunaehdot voivat vaikuttaa suurestikin siihen, millainen osuus juuri vapaa-ajalla on elämäntyytyväisyyttä arvioitaessa (Caunt ym., 2013; Kuykendall ym., 2015; Veenhoven, 2007). Arvioon vaikuttavat ympäristötekijöiden ja perimän lisäksi myös yksilön arvot: työkeskeinen henkilö painottaa elämäntyytyväisyyden arviossaan työssä onnistumista, perhekeskeinen läheisten kanssa vietettyä aikaa jne. Tämän vuoksi vapaa-ajalla on erilainen merkitys hyvinvoinnin suhteen eri ihmisille (Newman ym., 2014).

Vapaa-ajan aktiviteettien valitsemisen mahdollisuudet vaihtelevat yksilöllisen elämäntilanteen mukaan: terveydentila, perhetilanne ja vapaa-ajan toimintaan käytettävissä oleva aika ja raha asettavat omat reunaehdonsa valinnoille (Loveday ja Lovell, 2018; Scott ja Lee, 2010). Arkivellisuudet rajoittavat työssä käyvien pienten lasten vanhempien, yleensä etenkin äitien vapaa-ajan käyttöä ja aiheuttavat ristiriitaisia paineita oman ajan määrälle ja sisällölle (Dilley ja Scraton, 2009; Williams ym., 2014). Työssäkäyvien vapaa-ajan liikuntaa tutkineet Wiese ja kollegat (2018) havaitsivat fyysisen aktiivisuuden olevan myönteisessä, joskin heikossa, yhteydessä työikäisten elämäntyytyväisyyteen ja positiivisiin tunteisiin. Vapaa-ajan yhteys elämäntyytyväisyyteen korostuu työelämän jäädessä taakse (Kuykendall ym., 2015).

Erilaisissa luontoympäristössä tarjoutuvat monipuoliset vapaa-ajan toimintamahdollisuudet voivat lisätä hyvinvointia monia eri reittejä pitkin (Korpela ym., 2015). Tutkimuksessa, missä kartoitettiin 4418 verkkokyselyyn vastanneen washingtonilaisen henkilön vapaa-ajan käyttöä luonnossa ja yleistä elämäntyytyväisyyttä, havaittiin useita elämäntyytyväisyyttä ennustavia vapaa-ajan luonnonkäytön tekijöitä (Biedeweg ym., 2017). Näitä olivat luonnossa vietetyn ajan kokeminen psyykkisesti hyödylliseksi (stressin kokemuksen väheneminen, piristyminen), erilaisiin luonnossa tapahtuviin vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistuminen yksin tai yhdessä perheen kanssa, ympäristötapahtumiin osallistuminen, luottamus paikallisen ympäristönhoidon hyvään tasoon ja kiintymys paikalliseen luontoon. Sen sijaan luonnon antimien (marjat, sienet ym.) runsas saatavilla olo ja hyödyntäminen oli negatiivisessa yhteydessä kyselyyn vastanneiden elämäntyytyväisyyteen. Yksi mahdollinen selitys tälle ensilukemalta merkittävästi vaikuttavalle tulokselle oli tutkijoiden mukaan se, että runsas paikallisten luonnonantimien hyödyntäminen oli tutkimuksen kohderyhmällä yhteydessä matalaan tulotasoon: luonnonantimia kerättiin pikemminkin pakon edessä kuin harrastuksen vuoksi, niukkoja talousvaroja paikkaamaan (Biedeweg ym., 2017).

Yksilöllisen elämäntilanteen lisäksi vapaa-ajan aktiviteettien valintaa ohjaavat ja rajoittavat kulttuuriset, uskonnolliset, sosiaaliset, maantieteelliset ja ilmastolliset tekijät (Iwasaki, 2008; Stebbins, 2005). Eri kulttuureissa tarjoutuu luontoharrastustenkin suhteen erilaisia vapaa-ajan vieton mahdollisuuksia (vrt. esim. Hansen ym., 2005;

Sievänen ja Neuvonen, 2011). Suomessa luonnon helppo saavutettavuus ja jokamiehen oikeudet ovat luoneet vahvat perinteet ajankäytölle erilaisten luontoaktiiviteettien parissa. Vuonna 2010 tehdyssä laajassa suomalaisessa luonnon virkistyskäytön kyselytutkimuksessa ilmeni, että 96 % koko aikuisväestöstä harrastaa jotakin ulkoilulajia vuoden mittaan, ja että suomalaisilla on keskimäärin 13 erilaista ulkoiluharrastusta (Sievänen ja Neuvonen, 2011).

Vapaa-ajan luontoaktiiviteeteissa suomalaisilla on usein yhdistynyt hyöty ja huvi. Tilastokeskuksen mukaan suosituin luontoharrastus v. 2017 oli marjastus (46 % vastaajista). Kalastusta oli harrastanut 30 % ja metsästystä 7 % vastaajista (Hanifi, 2019b). Lintujen tarkkailua harrasti 22 % väestöstä vuonna 2010 (Sievänen ja Neuvonen, 2011). Rengastamiseen ja erilaisiin lintulaskentoihin on arvioitu osallistuvan vuosittain yli 1500 vapaaehtoista harrastajaa. Näistä rengastusluvan haltijoita on noin 650 -700 (Piha ym., 2019).

# 4 LINTUJEN RENGASTUS LUONTOHARRASTUKSENA JA KANSALAISTIETEENÄ

## 4.1 Rengastamisen historiaa ja käytäntöjä

Systemaattiseen tiedonkeruuseen pyrkivä lintujen rengastaminen alkoi Suomessa jo yli sata vuotta sitten, vuonna 1913. Helsingin yliopiston professori J.A. Palmén tilasi ensimmäiset renkaat Saksasta, ja jakoi renkaita luontoharrastajille ympäri Suomea. Palmén oli kiinnostunut selvittämään lintujen muuttoa ja talvehtimispaikkoja. Seuraavina vuosikymmeninä henkilövaihdokset ja sodat aiheuttivat rengastustoiminnassa pitkiä katkoksia. Yhteiskunnallisen tilanteen rauhoituttua Helsingin yliopiston Eläinmuseo otti rengastustoiminnan organisoitavakseen v. 1951. Rengastajalupaan oikeuttava rengastajatentti järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1974 (Sauola ym., 2013).

Rengastajaluvan voi nykyvaatimusten mukaan saada täysi-ikäinen henkilö, joka on riittävästi harjoitellut rengastamista kokeneen rengastajan kanssa ja saanut todistuksen taidoistaan. Lisäksi rengastusluvan hakijan on suoriuduttava lintulajien tunnistamisen tentistä, sekä saatava rengastustoimiston hyväksyntä rengastussuunnitelmalleen. On myös muita erityyppisten rengastuslupien hakemiseen liittyviä tarkentavia vaatimuksia (kts. Sauola ym., 2013: s. 38).

Rengastukseen liittyy paljon erityistaitoja: tekopesien rakentamista, pesimämaas-tojen pöntöttämistä, lintulajien sukupuolen, iän ja kunto-ominaisuuksien tunnistamisen taitoja sekä lintujen pyydystämisen, mittaamisen ja käsittelyn tekniikoita. Renkaan lukeminen vaatii useimmiten linnun pyydystämistä, mutta yhä enemmän käyttöön tulevat värikoodatut lukurenkaat pystyy lukemaan ilman kiinniottoakin kiikareilla tai valokuvasta (Sauola ym., 2013).

Suomalaisen rengastustoiminnan historia ja rengastuksen kartuttama tieto on dokumentoitu kattavasti Suomen Rengastusatlaksessa. Rengastusatlaksen ensimmäisessä osassa (Sauola ym., 2013) käsitellään lajitietojen lisäksi rengastuksen historiaa, organisointia, tekniikkaa ja eurooppalaista yhteistyötä. Toisessa osassa esitellään lajitietojen lisäksi rengastukseen liittyviä oheistutkimuksia, lintuasemien toimintaa ja



historiaa, sisämaan seurantapyyntiä ja rengastuslöytöjä (Valkama ym., 2014). Suomen Rengastusatlas sai tiedonjulkistamisen Valtionpalkinnon v. 2016.

Voimassa olevien rengastajalupien määrä vaihtelee vuosittain n. 600 - 700 välillä. Vuonna 2013 aktiivisia rengastuslupia oli 634 (Luonnonhistoriallisen tutkimuskeskuksen verkkosivut). Rengastajista valtaosa, noin 90 %, on miehiä (Piha, 2012). Tähän tutkimukseen liittyvän verkkokyselyn ajankohtana loppuvuodesta 2015 voimassa olevia rengastuslupia oli 693. Aktiivinen rengastuslupa ei vielä kerro henkilön pitkäjänteisistä sitoutumisista rengastamiseen: aktiivisuus vaihtelee suuresti elämäntilanteen mukaan. Lyhytjänteisimmillään rengastuslupaa pidetään yllä esimerkiksi vain biologian tm. opintojen ajan, ja luvan annetaan raueta opintojen päättyessä, tavoitteiden ja elämäntilanteen muuttuessa. Pitkäjänteisimmän toiminnassa mukana ovat ns. konkarirengastajat, jotka saattavat harjoittaa rengastusta aktiivisesti elämänsä loppuun saakka saavuttaen jopa 50-70 vuoden mittaisen rengastajauran.

Lintujen rengastaminen tehdään suureksi osaksi vapaaehtoisvoimin. Vuonna 2012 tehdyssä rengastajakyselyssä ilmeni, että 70% rengastajista toimi yksinomaan harrastuspohjalta. Loppujoukolla rengastus liittyi työhön (8%), omaan tutkimukseen (10%) tai se oli osa laajempaa tutkimuskokonaisuutta (12%) (Piha, 2012). Lintujen rengastamisen tuomaa systemaattista seuranta-tietoa voidaan hyödyntää muuton seurannan ja lintukantojen arvioimisen lisäksi mm. eri lintulajien ikäennätysten määrittelyssä (Pajmans ym., 2016).

Rengastustietoja ja rengastukseen pohjautuvan linnustonsuojeluprojektien eurooppalaista yhteistyötä koordinoi EURING, The European Union for Bird Ringing, joka perustettiin v. 1963. EURINGin kokoamien tilastojen perusteella suomalaiset vaikuttavat äkkiseltään olevan väkilukuun suhteutettuna poikkeuksellisen kiinnostuneita rengastamisesta. Ruotsissa (250), Norjassa (350) ja Tanskassa (175) rengastuslupia on selvästi vähemmän kuin Suomessa (700). Myös väkirikkaat Ranska (400 rengastuslupaa) ja Italia (400) jäävät kauas Suomen rengastajalupien luvuista, Espanja (762) menee hieman Suomen ohitse. Eniten rengastuslupia, 2100, on Iso-Britanniassa. Eri valtioiden rengastuslupien lukujen vertailua vaikeuttaa kuitenkin se, että joissakin valtioissa rengastuslupa myönnetään ryhmälle, kun taas Suomessa rengastuslupa on henkilökohtainen (Kestenholtz, 2007).

## 4.2 Rengastaminen ja kansalaistiede

Rengastaminen on suurelle osalle rengastajista vapaaehtoista tiedon keruuta tieteen tarkoituksia varten, eli osallistumista kansalaistieteen tekemiseen (citizen science).

Kansalaistiede tarkoittaa kansalaisten tai ei-ammattitutkijoiden osallistumista johonkin tieteellisen työn osa-alueeseen (Eitzel ym., 2017; Geoghegan ym., 2016; Laine, 2018).

Kansalaisten osallisuus tiedon kerääjinä tieteen teossa on ilmiönä etenkin luonnontieteiden saralla vanha ja perinteikäs käytäntö. Suomessa on hyödynnetty kansalaisten keräämää tietoa vesistöjen tilan seurannassa jo 1800-luvun puolivälistä lähtien (Korhonen, 2007). Lintujen muuton seuranta rengastuslöytöjen avulla lähti niin ikään liikkeelle harrastajatyövoimaa hyödyntämällä yli sata vuotta sitten (Saurola ym., 2013).

Kansalaistieteen tekemisestä on havaittu olevan myönteisiä seurauksia vapaaehtoisille tiedonkerääjille. Oppimisen tuottama ilo, tieteen hyväksi toimiminen, virkistyminen ja sosiaalisten suhteiden solmiminen ovat useimmin esille nousevia hyötyjä tutkimuskirjallisuuden mukaan (Alender, 2016; Bell ym., 2008; Domroese ja Johnson, 2017; Ganzevoort ym., 2017; Geoghegan ym., 2016). Myös esteettiset elämykset, kuten luonnonilmiöiden kauneuden kokeminen, voivat toimia vahvoina kannustavina tekijöinä kansalaistieteen projektiin sitoutumisessa (Mankovski ym., 2011). Mikäli tutkimusprojektiin osallistuminen on tehty internetpohjaiseksi verkkopeliksi, kuten proteiinien rakenteen tutkimiseen tähtäävä kymmenientuhansien pelaajien Fold it-projekti, voivat tärkeimpinä motivaattoreina mukana olemiselle olla tieteen hyväksi toimimisen lisäksi myös pelaamisen tuottama ilo ja pelaajajoukossa päteminen (Cooper ym., 2010; Kelly ja Maddalena, 2015).

Kansalaistieteeseen osallistumisen kokemuksia haastatteluaineistolla tutkineet Phillips ja kollegat (2019) selvittivät laadullisessa tutkimuksessaan, millaisia merkityksiä 72 erilaisiin ympäristöprojekteihin osallistunutta henkilöä antoivat projekteihin osallistumiselleen. Haastatteluaineiston analyysi toi esille runsaasti sekä myönteisiä että kielteisiä tunnekokemuksia, erilaisia oppimisen kokemuksia ja sosiaalia kokemuksia. Suhde projektin vetäjään osoittautui monelle osallistujalle korostetun tärkeäksi: arvostavan palautteen saaminen ja yhteistyön sujuminen projektin vetäjien kanssa vaikutti osallistujien haluun sitoutua projektiin jatkossakin. Projektissa mukana oleminen näyttäytyi ensisijaisesti tiedon keruuna, mutta sisälsi paljon muutakin toimintaa: osallistujat tiedottivat tuloksista lähiympäristölle, kouluttivat ja opastivat muita, vastasivat uteliaiden kysymyksiin ja hankkivat itsenäisesti lisätietoa uusien kysymysten herätessä omassa mielessä, hankkivat uusia osallistujia ja tutkivat keräämäänsä dataa. Aktiivisen tekemisen ja oppimisen myötä osallistujien käyttäytymisessä, asenteissa ja arvoissa tapahtui muutoksia (Phillips ym., 2019).

Luontoprojektiin osallistumisen myötä tietoisuus omasta ympäristöstä lisääntyy, ja oman toiminnan merkitys nähdään aiempaa suurempana. Myönteisenä

seurauksena luontoprojektiin osallistumisesta on tuotu esille myös uusien sosiaalisten kontaktien syntyminen (Geoghegan ym., 2016). Toisaalta myös epäluulon ja jännitteiden lisääntyminen ovat mahdollisia ilmiöitä kansalaistieteen projekteissa silloin, kun tutkimuskohteeseen liittyy eri tavoin vahvoja tunnemerkityksiä. Osuva esimerkki jännitteisestä projektista on suurpetojen kannanmäärittelyyn liittyvä tiedonkeruu Suomessa 2000-luvun alkupuolella: metsästäjien ja suurpetotutkijoiden toisistaan eroavat käsitykset suurpetojen määrästä ja metsästyslupien tarpeesta synnyttivät vihan ja pelon sävyttämiä tunnevaltaisia kiistoja. Epäluottamus johti osaltaan susikantojen salametsästyksen ja ennakoimattomaan romahtamiseen vuosina 2010 - 2013 (Pohja-Mykrä ja Kurki, 2013). Avoimella tiedonkululla sekä arvostuksen ja luottamuksen osoittamisella on tärkeä merkitys yhteistyön sujuvuudelle kansalaisten ja tutkijoiden välillä etenkin silloin, kun kansalaisten ja tutkijoiden tavoitteet kuvautuvat osin ristiriitaisina (Bell ym., 2008; Pohja-Mykrä ja Kurki, 2013; 2014; Santaoja, 2013).

Vapaaehtoisten luontoharrastajien keräämää tutkimustietoa hyödynnetään laajasti erilaisissa tutkimushankkeissa. Wei ja kollegat (2016) tekivät systemaattisen katsauksen lintujen ja perhosten ekologiaa koskevasta tieteellisestä tutkimuskirjallisuudesta vuosien 2005 -2014 välillä. Katsauksen perusteella he arvioivat, että jopa 21 – 25 % tutkimuksista hyödynsi vapaaehtoisten lintu- ja perhosharrastajien kentällä keräämää tietoa (Wei ym., 2016).

Rengastamisen kaltaista yhteisen tiedon kartuttamiseen tähtäävää, paljon tiedon ja taidon opettelua vaativaa luontoharrastusta on Suomessa tutkittu vain vähän. Luontoharrastajatutkimuksista lähimmäksi rengastamisen maailmaa osuu Minna Santaojan väitöstutkimus (2013), missä avataan intohimoista luontoharrastusta lintujen, kasvien ja sienten parissa ympäristökansalaisuuden käsitteestä käsin. Santaojan mukaan luontoharrastuksessa rakentuva maallikkoasiantuntijuus voi tärkeällä tavalla haastaa hallinnollisen, muodollisen asiantuntijuuden. Luontoharrastus, johon sisältyy myös vahva emotionaalinen panos, voi parhaimmassa tapauksessa edesauttaa sellaisten uusien toimintatapojen ja tietojen löytymisessä, jotka sääntöjen kahlitsemassa virkamiestyössä jäisivät ilman harrastajien panosta hahmottumatta (Santaoja 2013).

Rengastus voi vahvistaa emotionaalista suhdetta luontoon ja lintuihin. Kun lintu on yksilöitävissä ja tunnistettavissa vuodesta toiseen renkaan numerosarjan ansiosta, linnulle rakentuu historia, jonka rengastaja tuntee. Hvenegaard ja Perkins (2019) havaitsivat sinikkalintujen pesimäkartoituksia tekeviä lintuharrastajia tutkiessaan, että rengastamisen tuomaksi lisäarvoksi koettiin mahdollisuus lintuyksilön tunnistamiseen, ja sen aktiviteettien ja historian seuraamiseen. Sinikkalintujen pesimäprojektiin osallistuvia vapaaehtoisia motivoivat etenkin ympäristönsuojelu ja kiinnostavat luontokokemukset. Itselle koituvana hyötynä projektiin osallistumisesta vapaaehtoiset

mainitsivat useimmiten luonnosta iloitsemisen mahdollisuuden ja liikunnasta koituvat terveyshyödyt (Hvenegaard ja Perkins, 2019).

Manitobassa toteutettavaa, jo 27 vuoden ajan jatkunutta pöllöjen rengastus- ja kartoittamisprojektia tutkineet Christoph Ng ja kollegat (2018) selvittivät projektiin osallistuneiden vapaaehtoisten kartoittajien (n = 69) osallistumismotivaatiota. Pöllökartoittajien kokemuksissa nousivat esille etenkin mielihyvän kokemukset hienoihin luontotapahtumiin liittyen. Mielihyvää koettiin myös tiedon tai luontokokemuksen jakamisesta muiden kanssa. Ng ja kollegat (2018) esittävät, että tutkimustulos sopii hyvin itsemääräämisteorian (Deci ja Ryan, 2000) periaatteisiin. Alun perin hienoista luontokokemuksista lähtevä sisäsyntyinen, esteettisen nautinnon luoma motivaatio pöllökartoitusten tekemiseen voimistui mahdollisuudesta jakaa kokemuksia muiden kanssa. Lisäksi omien taitojen kasvaminen koettiin palkitsevana. Velvollisuuden tunne tai luonnonsuojelu mainittiin ensisijaisina motivaation lähteinä vain harvoin. Motivaatio oli kuitenkin saattanut muuttua ajan kuluessa: alun perin omasta mielenkiinnosta käyntiin lähtenyt kartoitustyö oli lisännyt kartoittajan luonnonsuojelullista tietämystä, ja luonnonsuojelu oli hiljalleen noussut yhä tärkeämmäksi motivaation lähteeksi (Ng ym., 2018).

Ng ja kollegat (2018) tutkivat myös pöllöprojektiin osallistumisen lopettamiseen liittyviä motivaatiotekijöitä. Projektista vetäytymisen syiksi mainittiin omaan ikääntymiseen ja terveyteen liittyvät tekijät, sekä ajan puute. Myös kartoituskumppanin terveyden heikentyminen (tai kuolema) saattoi aiheuttaa vetäytymisen projektista (Ng ym., 2018).

Pitkäkestoisen luontokartoituksen menestystekijöitä tutkineet Singh ja kollegat (2014) kartoittivat 26 vuotta kestäneen ja yhä jatkuvan vapaaehtoisten tekemien hirttikartoitusten menestystekijöitä Ruotsissa. Tutkijat nostivat esille menestystekijöinä paikallisten yhdistysten varhaisen mukaan ottamisen, vapaaehtoisten kartoittajien keskinäisten sosiaalisten aktiviteettien vaalimisen, vapaaehtoisten osallisuuden päätöksenteossa ja erilaiset palkitsemistavat. Tutkimuksessa korostettiin, että menestyksen takana on ennen kaikkea usean vuoden uurastus ja jatkuva paikallisten verkostojen huomioiminen. Luontokartoitusprojekti on tutkimuksen mukaan elinvoimainen vuosikausien ajan vain, jos projektin organisointi koetaan luotettavaksi ja tutkittava asia osallistujilleen itselle tärkeäksi. Luotettavuutta lisää mahdollisuus ymmärtää, miten ja miksi tietoa kerätään, ja mihin sitä hallinnollisella tasolla käytetään (Singh ym., 2014).

Suomalaisten rengastajien toimintaa organisoiva rengastustoimisto vaikuttaa löytäneen toimivan tasapainon vapaaehtoisten luontotiedon kerääjien organisoimisessa: toiminta on toisaalta tarkasti säädeltyä, mutta erilaisten projektien sisällä on vapaus

päittää oman aktiivisuuden muodosta ja määrästä. Toiminnassa pysytään usein mukana pitkän aikaa. Rengastusatlaksessa (Saurola ym., 2013) todetaan rengastuksen muodostuvan monille vapaaehtoisille jopa ”elinkautiseksi” projektiksi: muutamat rengastajat ovat rengastaneet aktiivisesti jopa yli 60 vuotta. Rengastus vaikuttaakin olevan kansalaistieteen saralla suomalainen menestystarina. Se toimii hyvänä esimerkkinä vapaaehtoisten sitouttamisesta poikkeuksellisen pitkäjänteiseen tiedonkeruuseen.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS, TAVOITTEET JA MENETELMÄT

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa hyvinvoinnin ja aktiivisen, päämäärätietoisien luonnossa toimimisen yhteyksiä lintujen rengastamista vapaa-aikanaan tekevien suomalaisten aikuisten joukossa. Tutkimuskysymyksinä ovat:

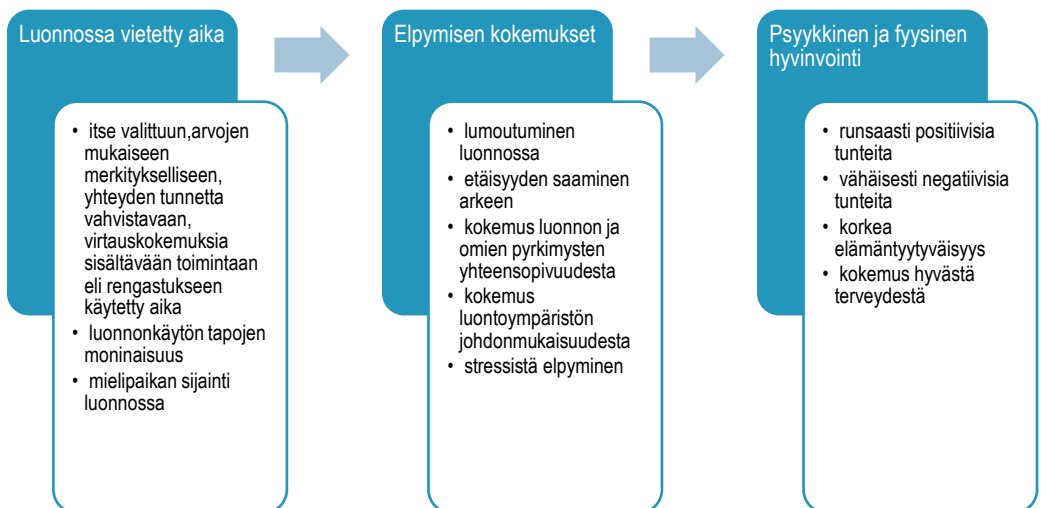
1. Millaisia motiiveja rengastajat liittävät kiinnostavaksi kokemiensa lintulajien rengastamiseen, ja heijastavatko ne rengastamisen yhteyttä hyvinvointiin?
2. Millaisia ovat rengastajien mielipaikat, ja ovatko mieluisiksi koetut paikat luontoon liittyviä ja hyvinvoinnin erästä puolta eli elpymistä edistäviä?
3. Kuvautuuko eudaimonista elämänasennetta heijastava luonnon arvostaminen tärkeimmäksi arvoksi rengastajille?
4. Kuinka useasti vuodessa rengastajat arvioivat liikkuvansa luonnossa rengastukseen liittyen, ja millaisia muita tärkeäksi koettuja luonnonkäytön tapoja ja luontoharrastuksia rengastajilla on rengastamisen lisäksi? Millaisiin luonnonkäytön tapoihin tärkeäksi koettujen aktiviteettien kirjo voidaan tiivistää?
5. Onko rengastajien luonnossa viettämä aika yhteydessä hyvinvoinnin osatekijöistä elämäntyytyväisyyteen, positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin sekä koettuun terveyteen?
6. Onko elpymisen kokemus välittävä tekijä luonnossa vietetyn ajan ja elämäntyytyväisyyden välillä?
7. Onko elpymisen kokemus välittävä tekijä luonnossa vietetyn ajan ja koetun terveyden välillä?
8. Miltä osin tietyt luonnossa elpymisen teoriat (ART, SRT) sekä vapaa-ajan toiminnan hyvinvointivaikutuksia koskeva, itsemääräämisteoraa hyödyntävä DRAMMA-malli sopivat tämän tutkimuksen erityisen kohderyhmän kokemuksien tulkintaan?
9. Millaiset hedoniseen ja eudaimoniseen onnellisuuskäsitteisiin liittyvät sisällöt rengastuksessa koetaan tärkeiksi hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden kannalta?

Tutkimuskysymykset voidaan erotella tutkimuksen loogisen kaaren mukaiseen kahdeksan ryhmään: kuvaileviin (kysymykset 1-4) ja yhteyksiä selvittäviin kysymyksiin (kysymykset 5-9), joista viimeinen (kysymys 9) toimii myös kokoavana kysymyksenä.

Koska luonnossa eri tavoin vietetyn ajan ja luonnon aistimisen yhteydestä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin on paljon tutkimusnäyttöä ympäristöpsykologiassa, ja koska merkityksellisen, omien arvojen mukaisen, itse valitun, yhteyden kokemuksesta tukevan ja virtauskokemuksia sisältävän toiminnan on aiemman tutkimusnäytön pohjalta esitetty vahvistavan elämäntyytyväisyyttä ja hyvinvointia, voisi tällä nimenomaisella paljon aikaa luonnossa viettävällä, merkityksellä, omien arvojen mukaista toimintaa tekevällä joukolla (rengastajilla) tulla esille erityisen selvästi myönteinen yhteys elpymisen kokemuksen ja luonnossa vietetyn ajan välillä, sekä luontotoiminnan ja hyvinvoinnin (elämäntyytyväisyys, terveys) välillä.

Rengastajille lähetetyn kyselyn (liite 1) taustaoletuksia ja muuttujien yhteyksiä voi esittää kuvana seuraavasti (kuvio 3).

**Kuvio 3.** Kyselylomakkeen muuttujien yhteydet



Tutkimuskysymyksiin pyritään vastaamaan määrällistä ja laadullista tutkimusaineistoa yhdistäen, monimenetelmäisesti. Seuraavaksi, aluvussa 5.1., kuvataan tämän tutkimuksen tutkimusotteena toimivaa monimenetelmäisyyttä. Aluvussa 5.2. kerrotaan kyselylomakkeella tehdystä aineiston keruusta ja esitellään kyselylomakkeen rakenne. Haastatteluiden tekemiseen liittyviä valintoja ja käytäntöjä kuvataan aluvussa 5.3. Tutkimuksen tekemisen eettisiä näkökulmia on tuotu esille aluvussa 5.4. Aineiston tilastollisesta analyysistä kerrotaan aluvussa 5.5., ja laadullisesta analyysistä aluvussa 5.6.

## 5.1 Monimenetelmäisyys tutkimusotteena

Tämä tutkimus on toteutettu mixed methods-tutkimuksena eli monimenetelmäisenä tutkimuksena. Monimenetelmäinen tutkimusote hyödyntää tiedon keruussa ja tulosten analysoinnissa sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä. Monimenetelmäisen tutkimusotteen voi katsoa palvelevan erityisen hyvin inhimillisen toiminnan ymmärtämistä, sillä inhimillinen toiminta on monisävyistä ja moniäänistä (Flyvbjerg 2006).

Monimenetelmäisen tutkimusotteen on esitetty sopivan etenkin sellaisen ilmiön tutkimiseen, mistä aiempaa tutkimustietoa on saatavilla niukasti (Creswell ja Creswell, 2018). Koska tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ja lisätä ymmärrystä vähän tutkitun luontotoimijaryhmän hyvinvointi- ja luontokokemuksista, oli tarkoituksenmukaista kerätä tietoa eri tavoin. Hyvinvoinnin tutkimusperinteen ja käsitteiden moninaisuus loi tarpeen kerätä tietoa rengastajien hyvinvoinnin kokemuksista sekä mittareilla että subjektiivisista kokemuksista kysymällä.

Määrällisen ja laadullisen tutkimusotteen voidaan katsoa täydentävän toisiaan. Niiden yhdistäminen monimenetelmäiseksi tutkimusotteeksi antaa mahdollisuuden sekä hypoteesien testaamiseen että tutkimusaineiston ymmärtävään selittämiseen (Creswell ja Creswell, 2018). Tieteenfilosofiselta kannalta katsoen määrällisen ja laadullisen tutkimusotteen yhdistäminen ei ole ongelmattonta, sillä niiden taustalla vaikuttavat eri suunnista tiedon olemusta lähestyvät tieteenfilosofiset näkemykset. Monimenetelmäisyyttä voidaan kuitenkin perustella tutkimusongelman pragmaattisen lähestymisen kannalta. Pragmatismi korostaa yhteisten uskomusten vaikutusta ihmisten toimintaan ja kokemusten yksilöllisyyttä (Biesta, 2016). Tutkimusparadigmana pragmatismi antaa tilaa erilaisille käsityksille maailmasta ja sen ilmiöistä: todellisuus voi näyttäytyä monella tapaa käsitettynä. Todellisuutta voidaan tutkia empiirisesti monin erilaisin, eri tavalla hyödyllisin tavoin (Biesta, 2016; Kaushik ja Walsh, 2019).

Monimenetelmäisen tutkimusotteen oikeutusta ja osuvuutta voidaan tarkastella tutkimusasetelman laadun, tulkinnan johdonmukaisuuden ja päätelmien yleistettävyyden pohjalta. Monimenetelmäisen tutkimuksen erityisenä haasteena on tasapainoisen lopputuloksen saavuttaminen erilaisten tiedonkeruu- ja analyysitapojen aallokossa (Creswell ja Clark, 2008; Johnson ym., 2007; Sormunen ym., 2013). Eri menetelmillä hankittu tieto on integroitava ehjäksi kokonaisuudeksi sen sijaan, että lopputuloksena olisi kaksi erilliseksi jäävää osatutkimusta. Monimenetelmäisyys on näin toimien enemmän kuin osiensa summa (Fetters, 2018).

Kirjallisuudessa on esitetty useita vaihtoehtoisia monimenetelmäisiä tutkimusasetelmiä. Eri tavoin esitettyjä tutkimusasetelmiä voidaan luokitella kahteen pääluokkaan. Ensimmäinen pääluokka sisältää tutkimusasetelmat, joissa laadullinen ja

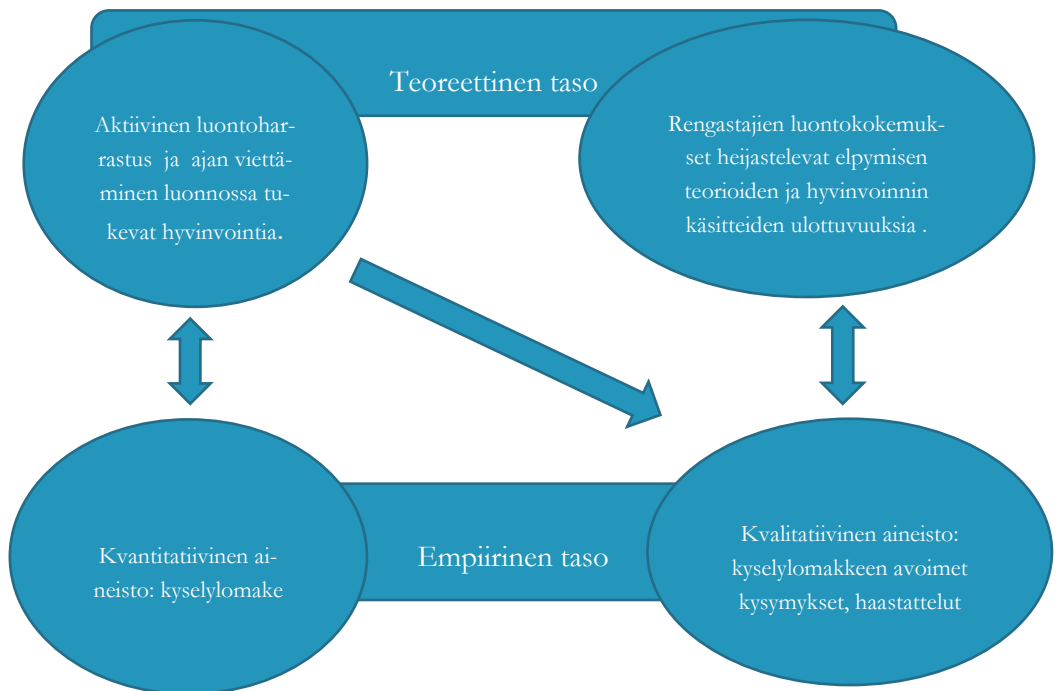


määrällinen tiedonkeruu tapahtuu peräkkäin tai rinnakkain omana kokonaisuutenaan. Tiedonkeruun jälkeen eri metodeilla hankitut aineistot yhdistetään yhdeksi tutkimusongelmaa eri puolilta valottavaksi tietomassaksi. Toinen pääluokka sisältää tutkimusasetelmat, joissa ensimmäinen aineistonkeruu (joko laadullinen tai määrällinen) määrittää toista, toisella metodilla tehtyä aineistonkeruuta. Tutkimukseen voi myös sisältyä lisää askelmia, jotka jälleen ovat aiempien osatutkimusten aineistoja hyödynnäviä (Bergman, 2008).

Tämän tutkimuksen toteutuksessa on pyritty antamaan yhtäläinen painotus määrälliselle ja laadulliselle aineistolle tutkimuskysymyksiä tarkastellessa. Hyvinvoinnin laajaa käsitettä tutkitaan sekä määrällisin mittarein että yksilöhaastatteluilla. Tutkimuksen määrällinen osuus on kerätty ensin ja laadullinen aineisto sen jälkeen. Tiedonkeruu on tapahtunut peräkkäin, eli aiemmassa kappaleessa kuvatun ensimmäisen pääluokan mukaisesti.

Määrälliset tutkimustulokset ovat joissakin kohdin vaikuttaneet laadullisen tutkimusaineiston haastattelukysymysten painotuksiin. Kun alustavissa tilastollisissa analyyseissa muuttujien välisiä yhteyksiä tarkastellessa kävi ilmi, että rengastus ei osoittanut yhteyksiä hyvinvointimuuttujiin, tuli entistä tärkeämmäksi hakea haastatteluista vastausta siihen, millaisia ovat juuri rengastustoiminnan positiiviset ja negatiiviset kokemukset, ja millaisen sijan rengastus saa haastateltavan arvioidessa oman elämänsä merkityksellisiä sisältöjä. Haastattelujen pääteemat ovat kuitenkin valikoituneet jo ennen määrällisen aineiston keruuta aiemman hyvinvointitutkimuskirjallisuuden ja ympäristöpsykologian teorioiden pohjalta. Aineistojen analyysiä tehtäessä eri tavoin kerättyä tietoa on pyritty yhdistämään siten, että määrällinen ja laadullinen tieto muodostaisivat tasapainoisen, toistensa kanssa vuorovaikutuksessa toimivan mielekkään kokonaisuuden. Tätä aineistonkeruun lähestymistapaa, mitä voisi luonnehtia komplementaariseksi (Östlund ym., 2011) on kuvattu tiivistäen kuviossa 4 (alla).

**Kuvio 4.** Aineiston keruun lähestymistavat (muokattu lähteestä Östlund ym., 2011)



## 5.2 Aineistonkeruu kyselylomakkeella

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella ( $n = 251$ ) ja haastatellen ( $n = 5$ ). Kyselylomakkeen (liite 1) koostamisessa hyödynnettiin muutamien osin Metsäntutkimuslaitoksen luonnon virkistyskäytön tutkimuksessa käytettyä laajaa kyselylomaketta (Sievänen ja Neuvonen, 2011). Lisäksi kyselylomake sisälsi erilaisia hyvinvoinnin, elpymiskokemuksen, arvojen ja elämäntyytyväisyyden Likert-asteikollisia mittareita. Kyselylomakkeen rakenne esitellään tarkemmin tässä alaluvussa aineistonkeruuseen liittyvän kuvauksen jälkeen.

Kyselyaineiston keruu toteutettiin marraskuussa 2015 yhteistyössä Helsingin yliopiston Luonnontieteellisen museon yhteydessä toimivan rengastustoimiston

kanssa. Ennen kyselyn lähettämistä sen rakennetta ja sisältöä tarkasteltiin yhdessä rengastustoimiston johtajan ja koordinaattorin kanssa. Kyselylomakkeeseen ei tullut sisällöllisiä muutoksia keskustelujen ja koetäytön myötä, mutta kyselyn toteuttamisen aiottu tapa muuttui. Tutkija oli alun perin suunnitellut tekevänsä kyselyn postissa lähetettävänä paperikyselynä arvelen vastausprosentin näin muodostuvan korkeammaksi kuin nettikyselyllä. Rengastustoimiston koordinaattori esitti kuitenkin, että kyselyn lähettäminen nettilinkkinä rengastustoimiston sähköisen tiedotuskirjeen ohessa olisi toimivampi vaihtoehto rengastajien mielenkiinnon herättämisen kannalta. Nettikyselyn tekninen toteuttaminen ja nettikyselyn toimivuuden kokeileminen (kyselyn selkeys ja täyttöaika) tapahtui rengastustoimiston koordinaattorin avulla. Tällä toteuttamistavalla oli se etu, että kyselyn anonymisointi tapahtui rengastustoimiston taholta. Tutkijalla ei siis ollut pääsyä rengastustoimiston rengastajarekisteriin eikä sen sisältämiin henkilötietoihin.

Kaikille niille rengastustoimiston rekisterissä oleville henkilöille (n = 693), joiden rengastuslupa oli aktiivinen kyselyn ajankohtana, lähetettiin kyselylomake joko e-linkkinä (n = 667) tai perinteisenä paperipostina (n = 26). Kysely lähti suomenkielisenä myös niille rengastajille, joiden äidinkieli oli ruotsi (n = 25 eli 4% rengastajista) tai englanti (n = 5 eli 1% rengastajista), sillä tutkijalla ei ollut resursseja kyselyn kääntämiseen muille kielille.

Ensimmäinen sähköposti kyselylinkkeineen lähti rengastustoimiston lähettämänä rengastajille 30.10.2015. Muistutussähköposti kyselystä lähetettiin kaksi kertaa: kahden viikon ja neljän viikon kuluttua ensimmäisestä sähköpostista. Kaikkiaan kysely oli vastattavissa 30.10.-30.11.2015 välisen ajan. Ajankohta valittiin sen vuoksi, että rengastamisaktiviteetit ovat usein vähäisimmillään loppusyksystä, joten vastaajilla voisi olettaa olevan enemmän vapaa-aikaa kuin kevään, kesän ja alkusyksyn kiireisinä aikoina. Lisäksi loppusyksyn lähetysajankohtaa puolsi se, että silloin rengastajilla olisi tuoreessa muistissa näkemys kuluvan vuoden rengastusaktiviteeteista kauden ollessa melkein ohitse.

Paperikyselyt postitettiin vastaanottajilleen 2.11.2015. Paperikyselyistä ei lähetetty karhukirjeitä, ja niitä saapui yksitellen takaisin rauhallisessa tahdissa talven ja kevään kuluessa, viimeinen huhtikuussa 2016. Paperikyselyitä palautui lopulta 27 kappaletta, eli yksi enemmän kuin niitä oli alun perin marraskuussa lähetetty. Tämä selittyy sitä kautta, että tutkija kävi kertomassa meneillään olevasta tutkimuksesta rengastajien vuosikokouksessa helmikuussa 2016. Esitelmän jälkeen tutkija sai joiltakin kokoukseen osallistuneilta rengastajilta sähköpostitse pyyntöjä (n = 20) lähettää kysely paperiversiona uudelleen vastattavaksi, sillä vasta esitelmän myötä he olivat havahtuneet asiaan.

Koska ei ole mahdollista tietää, kuuluivatko helmikuussa 2016 uutta osallistumis-mahdollisuutta toivoneet 20 rengastajaa alun perin e-linkkikyselyn vai paperipostina tulleen kyselyn jakelun piiriin marraskuussa 2015, on näiden eri vastausmahdollisuuksien (e-linkki vs. paperi) täysin täsmällistä vastausprosenttia mahdotonta tietää. E-linkin kautta kyselyyn vastasi 224 rengastajaa ja paperitse 27. Näin ollen kokonais-vastausprosentiksi muodostui 36,2% (n = 251). Tätä voidaan pitää kohtuullisena vastausprosenttina.

Kyselylomakkeen sisältö oli teemoiteltu neljään osaan. Ensimmäinen osa (Luonnon yleiskäyttö ja merkitys) sisälsi kysymyksiä erilaisten luonnonkäyttötapojen tärkeydestä, rengastukseen liittyvästä ajankäytöstä eri vuodenaikoina ja vastaajan luontoharrastusten kirjosta. Kyselylomakkeen toisessa osassa kartoitettiin mielipaikkojen sijaintia, siellä vietettyä aikaa ja mielipaikassa vietetyn ajan kokemista elvyttävänä. Kolmannessa osassa kartoitettiin vastaajan arvoja ja luontoyhteyden kokemusta. Kyselylomakkeen neljännen osan kysymykset liittyivät terveyteen ja hyvinvointiin. Näiden teemoiteltujen osien jälkeen kysyttiin vastaajan taustatietojen (sukupuoli, ikä, koulutus, ammatti ym.) lisäksi rengastuskokemuksen pituudesta, erityisistä rengastamisen kiinnostuksen kohteista ja kiinnostuksesta eri lintulajeihin. Lopuksi pyydettiin vastaajaa nimeämään haastateltavaksi sopiva, kokenut aktiivirengastaja.

Kyselylomakkeen mittarit on esitelty tarkemmin alla.

**Luonnon yleiskäyttö ja merkitys.** Luonnon käyttötavoista kysyttiin kahdeksalla väittämällä, jotka oli muokattu tätä tutkimusta palvelemaan käyttöön Metsäntutkimuslaitoksen luonnon virkistyskäytön tutkimuksessa käytetystä kyselylomakkeesta (Sievänen ja Neuvonen, 2011). Vastaajaa pyydettiin arvioimaan, kuinka tärkeitä hänelle ovat erilaiset luontoon liittyvät asiat, kuten luonto ulkoilu- ja urheilupaikkana, tai luonto hiljentymis- ja mietiskelypaikkana. Asteikko oli viisiportainen (1= ei lainkaan tärkeä, 5= erittäin tärkeä).

**Ulkona luonnossa tapahtuva, rengastustoimintaan liittyvä liikkuminen kulueneen vuoden aikana.** Ajankäytön arviossa kysyttiin, kuinka monena päivänä vastaaja oli ollut liikkeellä luonnossa rengastustoimintaan liittyen. Arvio pyydettiin tekemään vuodenaikojen mukaan jaotellen. Tämän arveltiin tukevan vastaajan mahdollisimman tarkkaa arviota.

**Muut luontoharrastukset lintujen rengastamisen lisäksi.** Tutkijalla oli oletus, että rengastajat ovat tavallista monipuolisemmin kiinnostuneita luonnossa kulkemisesta ja toimimisesta, ja löytävät myös epätavallisia toimintamahdollisuuksia. Muita luontoharrastuksia kysyttiin avoimella kysymyksellä.

**Mielipaikka.** Myös mielipaikkaa kysyttiin avoimella kysymyksellä. Lisäksi pyydettiin tarkentamaan mielipaikassa käymisen kestoa ja tiheyttä, mielipaikan etäisyyttä kotoa ja sitä, liittyykö mielipaikka rengastamiseen.

**Elpyminen.** Mielipaikassa käymiseen liittyviä elpymisen ja virkistymisen kokemuksia pyydettiin arvioimaan kuudella väittämällä (esim. ”Tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä”), joita arvioitiin seitsenportaisella mittarilla (1 = ei lainkaan, 7 = täysin). Väittämät perustuvat The Restoration Outcome Scale (ROS) – mittariin (Korpela ym., 2008). Mittarin väittämällä pyritään kartoittamaan sekä emotionaalista että kognitiivista elpymistä. Tulosten analyyseissa käytettiin väittämistä muodostettua keskiarvosummapistemäärää. Mittarin Cronbachin alfa on tämän tutkimuksen aineistossa .901.

**Arvot.** Arvokysely toteutettiin Shlalom Schwartzin arvomalliin (Schwartz, 2012) perustuvalla suomalaiselle kohderyhmälle sovelletulla mittarilla. Schwartzin laajalti käytetyssä arvo-orientaatiomallissa on nimetty kymmenen arvoa: valta, suoriutuminen, hedonismi, virikkeellisyys, itseohjautuvuus, universalismi, hyväntahtoisuus, perinteet, yhdenmukaisuus ja turvallisuus. Suomalaisten tutkimusten pohjalta alkupe räiseen mittariin on lisätty vielä yksi arvo, työ, jolloin mittariin sisältyy yhteensä 11 arvoa (Helkama, 2012). Vastaajia pyydettiin arvioimaan erilaisia arvoväittämiä niiden tärkeyden mukaan kuusiportaisella asteikolla (1 = ei lainkaan samaa mieltä, 6 = täysin samaa mieltä). Väittämiä oli yhteensä 23. Kaikkia muita arvoja arvioitiin kahdella väittämällä paitsi universalismiarvoa, jota arvioitiin kolmella väittämällä. Tulosten analyyseissä käytettiin keskiarvosummapistemääriä. Cronbachin alfa vaihteli suuresti eri arvojen väittämäparien välillä. Tuloksia esitetään tarkemmin luvussa 6.1.5.

**Positiiviset ja negatiiviset tunteet.** Vastaajien kokemusta kuluneen vuoden psyykkisestä hyvinvoinnista arvioitiin kuuden väittämän avulla. Positiivista elinvoimaisuuden tunnetta (Bostic ym., 2000; Ryan ja Deci, 2008; Sievänen ja Neuvonen, 2011) kartoitettiin kahdella väittämällä (energinen olo heti aamusta, keskittymisen ja innostumisen tunne). Positiivisia tunteita koskeneiden väittämien Cronbachin alfa oli .615. Negatiivisia, psyykkistä hyvinvointia heikentäviä tunnekokemuksia kartoitettiin neljällä väittämällä, jotka koskivat voimakasta väsymystä, ahdistuneisuutta, ärtymistä ja stressaantuneisuutta (Grahn ja Stigsdotter, 2003; Hansen ym., 2005). Arviointias teikko oli seitsenportainen (1 = ei kertaakaan, 7 = joka päivä). Negatiivisia tunteita koskeneiden väittämien Cronbachin alfa oli .824. Näiden muuttujien kohdalla analyyseissä käytettiin summapistemäärää.

**Koettu terveys.** Koettu terveys on vastaajan omaan arvioon perustuva, reliaabeliksi ja validiksi todettu hyvinvoinnin ja sairastavuuden mittari, joka ennustaa ennenaikaista kuolleisuutta (Manderbacka, 1998; Martikainen ym., 1999). Vastaajia

pyydettiin arvioimaan terveyttään kuluneen vuoden aikana asteikolla 1-5 (1 = hyvä terveys; 5 = huono terveys).

**Elämäntyytyväisyys.** Elämäntyytyväisyyden mittaaminen perustui Satisfaction with life scale - mittariin (Diener ym., 1985; Pavot ja Diener, 1993; 2008) Vastaajia pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttään elämäänsä viiden eri väittämän avulla (mm. “olen tyytyväinen elämään”) 7-portaisella asteikolla (1 = vahvasti eri mieltä; 7 = täysin samaa mieltä). Mittarin Cronbachin alfa oli .896. Analyseissä käytettiin summapistemääriä.

**Demografiset muuttujat.** Vastaajien ikää kysyttiin ikäluokittain. Lisäksi kysyttiin koulutustaustasta, asumisesta yksin tai jonkun muun kanssa, parisuhdestatuksesta ja perheellisyydestä.

### 5.3 Haastattelujen toteuttaminen

Kyselyssä pyydettiin vastaajaa nimeämään joku rengastajien ryhmää osuvasti edustava, aktiivisesti rengastustoiminnassa mukana oleva haastateltava. Näistä nimiehdotuksista kerättiin lista. Tutkija oletti saavansa haastateltavista selkeän muutamman henkilön kärjen (5-10 rengastajaa), sillä tutkija oletti rengastajien yhteisön tuntevan ja tietävän hyvin kaikkein aktiivisimmat rengastajat joukossaan. Suurimman osan haastateltaviksi ehdotettavien kohdalla mainintoja tuli kuitenkin vain yksi tai muutamia. Kärkinimissä oli kaksi ylitse muiden (15 ja 13 mainintaa), seuraavien kahden saadessa 7 mainintaa. Loppuja haastateltavaksi suositeltuja ei voitu asettaa suosituimmuusjärjestykseen, sillä 5 mainintaa saaneita oli useita. Suositellut olivat yhtä yksittäistä mainintaa lukuun ottamatta miehiä, vaikka rengastajista 11% on naisia.

Tutkija päätyi alkuperäisen suunnitelman tueksi kysymään suosituksia myös rengastajien yhteistyöelimen, rengastajatoimikunnan edustajalta. Samalla tutkija kysyi haastattelusuositusta rengastajanaisesta, jotta haastatteluista ei välittyisi liiallisen yksipuolista kuvaa rengastamisesta vain miehisenä toimintana.

Lopullinen haastateltujen ryhmä (neljä miestä, yksi nainen) on yhdistelmä kyselyaineistosta saaduista vahvimista suosituksista ja rengastajayhteisön vahvasti arvostamista henkilöistä. Viimeksi mainituissa on henkilöitä, jotka eivät välttämättä ole saaneet kyselyssä suurinta määrää suosituksia haastateltavaksi, mutta sen sijaan he ovat saaneet jonkin rengastajien yhteisöltä tulleen virallisen tunnustuksen ansiokkaasta rengastustyöstä. Tällainen tunnustus voi olla esimerkiksi valinta vuoden rengastajaksi.

Kaksi haastateltavaa rengasti vain vapaa-aikana. Kaksi haastateltavaa rengasti pääosin vapaa-ajalla, mutta jonkin verran rengastusta sisältyi myös näiden kahden henkilön työnkuvaan. Yksi haastateltavista oli mukana monenlaisissa luontoon tai luonnonhistoriaan liittyvissä hankkeissa ja verkostoissa rengastukseenkin liittyen, työn kaltaisesti. Hän rengasti itsekseen vain pienimuotoisesti, esimerkiksi aamuisin kotipihallaan.

Tutkija tavoitteli alun perin kuutta rengastajaa haastateltavaksi. Yksi haastatelluksi suunniteltu henkilö jäi kuitenkin lopulta saamatta mukaan, sillä haastatteluajankohdan sopiminen osoittautui tämän paljon liikkeellä olevan, spontaanisti eri seuduilla liikkuvan rengastajan taholta mahdottomaksi. Hän ei myöskään ollut erityisen innokas osallistumaan tutkimukseen vaan ilmaisi puheluissa toistuvasti toiveenaan, että löytyisi muita haastateltavia.

Haastattelut suoritettiin haastateltavien valitsemissa paikoissa, yleensä luonnossa, neljänä vuodenaikana alkaen keväällä 2016 ja päättyen kevättalvella 2017. Sama henkilö haastateltiin neljä eri kertaa lukuun ottamatta yhtä haastateltavaa, joka osallistui vain kahteen ensimmäiseen haastattelukertaan (kevät ja kesä 2016) johtuen rengastuskiireiden aiheuttamista aikataulupaineista. Haastatteluja tehtiin yhteensä 18 kappaletta, joista syntyi noin 18 tunnin mittainen litteroitava aineisto. Yhden talvella tehdyn haastattelun kohdalla nauhuri ei käynnistynyt. Haastattelusta on tehty lyhyet muistiinpanot muistinvaraisesti. Tämä yksittäinen haastattelu on jätetty vähälle huomiolle jatkoanalyysissä muuten kuin yleisinä huomioina muistinvaraisuuteen pohjautumisensa vuoksi.

Vuodenkierron mittaan tapahtuvien, toistuvien haastatteluiden taustalla oli ajatus siitä, että vuodenaika muodostaa etenkin tälle luontoharrastajaryhmälle tärkeän keskustelua määrittävän kontekstin, sillä rengastustoiminta harrastus muuntuu eri asioihin paneutuvaksi vuodenkulun mukaan (kts. Sauola ym., 2013). Rengastuspaikkakin usein vaihtuu vuodenaikojen vaihtuessa. Ratkaisu haastattelukertojen jakamisesta eri vuodenajoille antoi tutkijalle näin mahdollisuuden tutustua haastateltaville tärkeisiin paikkoihin laajemmin kuin vain yhden paikan osalta. Ympäristön haluttiin olevan läsnä haastatteluissa kolmantena tilannetta määrittävänä osapuolena (Bamberg, 2017). Tämän erityisen paljon luonnossa liikkuvan ryhmän kohdalla tapaaminen ulkoilmassa koettiin olevan yksi keskeinen luontevaa keskusteluyhteyttä vahvistava tilannetekijä. Haastattelupaikat on koottu liitteeseen 2.

Pitkittäisasetelma haastattelun osalta tarjosi haastateltaville myös mahdollisuuden täydentää aiempia vastauksiaan seuraavalla haastattelukerralla. Usean eri haastattelukerran toivottiin rauhoittavan haastateltavan mieltä sen suhteen, että hänen pitäisi saada kaikki olennainen kerrottua yhden ainoan tapaamisen aikana. Usean

tapaamisen toivottiin kasvattavan tapaamisten luontevuutta ja syventävän luottamuksellista, prosessina etenevää keskusteluyhteyttä (Ruusuvuori ja Tiittula, 2017).

Kukin haastattelu kesti yleensä noin tunnin. Haastattelut katkesivat toisinaan lyhyeksi tai pitemmäksi ajaksi ja vaihtuivat toimintaan linnun mennessä katiskaan, kiinnostavan linnun tullessa näköpiiriin ja kiikaroitavaksi tai verkkojen ollessa tyhjentämisen tarpeessa. Tapaamiset kestivät yleensä 1,5 – 4 tuntia. Pisin tapaaminen kesti kuitenkin poikkeuksellisen pitkään ulottuen kahden päivän ajalle, sillä kyseinen talvinen lintutapahtuma, minkä kuluessa haastattelu suoritettiin, sisälsi pitkän rengastuspäivän lisäksi kymmenien rengastajien yhteisen ruokailun, esitelmien kuulemisen ja vapaamuotoista yhdessä oloa saunomisineen ja yöpymisineen

Haastattelut lähtivät liikkeelle aina kysymyksellä kyseiseen vuodenaikaan liittyvistä toimista. Tällä kysymyksellä tavoiteltiin rauhallista asettumista keskusteluhetkeen, haastateltavan asiantuntijuuden myöntämistä, mahdollisen haastattelujännityksen lieventämistä ja kumpaakin kiinnostavan aihepiirin avaamista “tässä ja nyt”. Jokaisessa haastattelussa toistui myös kysymys rengastamisen motiiveista hieman eri tavoin sanoitettuna. Kertaamalla motivaatioon liittyvää kysymystä haastattelusta toiseen toivottiin tavoitettavan mahdollisimman rikas, usealta eri puolelta pohdittu kuvaus niistä tekijöistä, jotka kiinnittivät rengastuksen keskeisen tärkeäksi osaksi haastateltujen elämäntilannetta.

Haastatteluissa käytiin läpi tietyt teemat keskustellen ja tarkentavia kysymyksiä tehden. Haastattelukysymykset (liite 3) ulottuivat lapsuuden luontokokemuksista tulevaisuuden suunnitelmiin, pitkäkestoisiin tavoitteisiin ja vanhuuteen. Haastatteluilla oli selkeä struktuuri siinä mielessä, että pääkysymykset, joita oli 10-12 haastattelua kohden, kysyttiin lähes samoin sanoin jokaiselta haastateltavalta. Haastateltavien oman vastaamisen ja kertomisen tavan annettiin johdatella keskustelua yksilöllisiin suuntiin kunkin pääkysymyksen jälkeen, joskus hyvinkin kauas alkuperäisestä aiheesta. Tutkijan tekemät tarkentavat, neutraaleiksi tarkoitetut kysymykset ja minimipalautteet (“hmm, joo” jne.) noudattivat keskustelun kulkua pyrkien ylläpitämään luontevaa puheyhteyttä.

Haastateltavat toimivat oman aihealueensa, intohimoisen rengastuksen, asiantuntijoina. Asiantuntijahaastattelut edellyttävät tutkijan hyvää etukäteisperehtymistä tutkittavaan aiheeseen (Alastalo ym., 2017). Tutkijaa auttoi luontevan keskusteluyhteyden saavuttamisessa tutkijan oma aktiivinen lintuharrastus edeltävän viiden vuoden ajalta, jolloin tutkija oli ehtinyt tutustua pintapuolisesti myös rengastamiseen ja muutamisiin rengastajiin. Tutkija oli oman arvionsa mukaan kuitenkin edelleen ulkopuolinen vierailija rengastajien maailmassa, ja pystyi luontevasti kyselemään erilaisista käytännöistä, koska ei tuntenut rengastamisen yksityiskohtia tai rengastajien yhteisöä.



Ennen haastatteluihin ryhtymistä aineistonkeruuseen liittyi tutkijan mielessä huoli siitä, että kohtaamiset rengastajien kanssa luiskahtaisivat rengastamisen teknisten yksityiskohtien kuvauksiksi. Tämä huoli oli kuitenkin turha. Liikkuessaan itselleen tärkeällä, tunnenerkityksistä rikkaalla maaperällä haastateltavat pääsivät käsiksi harrastuksensa elämykselliseen puoleen. Tämä tunteiden ja merkitysten esille tuominen näkyi hyvällä tavalla myös haastatteluaineistossa.

## 5.4 Tutkimuksen eettiset näkökulmat

Tätä tutkimusta tehdessä eettisinä kysymyksinä on pohdittu etenkin kolmea seikkaa: haastateltavien anonymiteetin säilymisen ongelmaa, aineiston keruutapaa mahdollisimman vähän häirtää tutkittavien toiminnalle (rengastus) tuottaen ja sitä, kuinka tutkimuksessa koottu tieto olisi mahdollisimman saavutettavaa sekä suomalaiselle että kansainväliselle harrastajayhteisölle.

Haastateltavia ensi kertaa tavoitettaessa heille selvitettiin, millä tavoin juuri heidän nimensä oli päätyneet haastateltavaksi tavoiteltavien listaan (kts. edellä alaluku 5.3). Haastateltaville kerrottiin osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista, ja osallistumisen keskeyttämisen olevan mahdollista koska tahansa prosessin aikana. Tutkittaville kerrottiin, millä tavoin tutkija suojelee haastateltavien anonymiteettiä. Tutkija ei esimerkiksi kerro muille haastateltaville tai kenellekään muullekaan haastateltavien nimiä. Tutkija ei julkaise sosiaalisessa mediassa minkäänlaisia päivityksiä tai kuvia haastatteluaretkiin liittyen. Tutkimusraportissa haastateltavista ei kerrota tarkkaa ikää, ammattia, asuinpaikkaa tai muutakaan yksilöitävää tarkkaa tietoa.

Haastateltavien anonymiteetin säilyminen haastatteluaiheessa oli tutkijan pyrkimyksistä huolimatta usein vaikeasti saavutettava ja joissakin tilanteissa jopa mahdotomalta tuntuva tavoite. Rengastaminen on pohjimmiltaan yhteisöllistä toimintaa. Harrastajat tuntevat etenkin oman seutunsa toimijat hyvin, mutta aktiivisimmat rengastajat ovat tavalla tai toisella tuttuja lähes kaikille rengastajille. Kun haastatteluja tehtiin tilanteessa, jossa oli lähistöllä muitakin harrastajia kuin vain haastateltava, oli muiden helppo havaita tilanteen erityisyys. Rengastajayhteisöllä oli myös tieto tutkimuksen tekeillä olemisesta ja siitä, että joitakin rengastajia haastatellaan tutkimusta varten.

Anonymiteetin säilymiseksi suurin osa haastatteluista pyrittiin tekemään muissa kuin yhteisöllisissä tilanteissa. Joitakin haastatteluja oli kuitenkin tehtävä myös yhteisöllisissä tilanteissa (lintuasemat, erilaiset rengastustapahtumat), sillä tutkittu ilmiö ei olisi muuten näyttäytynyt kaikilta olennaisilta osin. Tällaisissa tilanteissa

haastattelutilanteen paljastumisen todennäköisyydestä keskusteltiin etukäteen haastateltavan kanssa. Haastateltavaa pyydettiin pohtimaan tilannetta sekä kertomaan, miten hän toivoi toimittavan. Haastattelusta kieltäytyminen oli luonnollisesti yksi haastatelluille tarjottu vaihtoehto. Jos haastateltava oli sitä mieltä, ettei tutkimushaastattelun tekemisen paljastuminen haittaa ollenkaan, koki tutkija mahdollisena haastattelun tekemisen päivän mittaan, vaikka muitakin henkilöitä oli liikkeellä ko. ympäristössä. Silloin tutkija huolehti kuitenkin aktiivisesti siitä, että varsinainen haastattelu tapahtui rauhallisessa tilanteessa kuuloetäisyyden ulkopuolella muista henkilöistä. Yhdessä tapauksessa haastateltava kertoi muille tutkijan tulleen paikalle assistentiksi, rengastusta opettelemaan. Sillä kertaa tutkija toimikin sitten koko päivän ajan haastateltavan assistenttina pitäen lintupusseja, kirjoittaen ylös punnituspainoja ja auttaen verkkojen levityksessä. Varsinainen tutkimushaastattelu tehtiin vasta tilaisuuden päätyttyä kahdenkeskisessä tilanteessa.

Mahdollisimman vähäisen haitan tuottamiseen pyrittiin sopimalla haastattelun teko taukohetkille niiden toimintojen lomaan, joita haastateltava olisi muutenkin tehnyt. Haitalla tarkoitetaan tässä esimerkiksi sitä, että verkkoon menneet linnut olisivat joutuneet haastattelun vuoksi odottamaan irrottamistaan kauemmin kuin yleensä, tai että haastateltavan rengastustavoite tapaamisajankohdan osalta olisi jäänyt toteutumatta. Vaikka tutkimuksen tekeminen pyrittiin haastateltaville vaivattomaksi, ei tavoitetta aina saavutettu. Etenkin yksi haastateltavista näki erityistä vaivaa järjestääkseen haastattelun tekemisen tutkijalle itselleen mukavaksi järjestäen haastattelun ohien esimerkiksi sieniretken. Tätä kuviota tutkija ei onnistunut purkamaan pois. Tapa kertonee ko. henkilön tottumuksesta vastuullisen, muista huolehtivan roolin ottamiseen sekä työnsä että rengastustoiminnan sisällä.

Kolmas eettisen pohdinnan kohde tutkimusta tehdessä oli tiedon saavutettavuus harrastajayhteisölle. Tutkimusraportti on kirjoitettu suomen kielellä, jotta mahdollisimman moni rengastaja voisi raportin sen laajimmassa muodossa helposti lukea ja ymmärtää. Raportin valmistumisen jälkeen tutkija suunnittelee kirjoittavansa tutkimuksesta englanninkielisen artikkelin tieteelliseen aikakauslehteen, jotta tieto tutkimuksen sisällöstä olisi saatavilla myös muilla kuin suomenkielisillä alueilla.

Hyödyn tuottamiseen liittyy lisäksi kysymys tutkimuksen laadusta. Olen saanut paljon tukea ja apua harrastajayhteisöltä. Toivon voivani palauttaa tätä hyvää harrastajayhteisölle tekemällä kohderyhmää mahdollisimman osuvasti kuvaavan tutkimuksen. Rengastajayhteisö voi toivottavasti hyödyntää tutkimuksen antia myös toiminnastaan kertoessaan ja uusien rengastajien mukaan rekrytoidessaan.

## 5.5 Tulosten analyysissä käytetyt tilastolliset menetelmät

Kyselylomakkeesta saatavaa tietoa analysoitiin kuvaavien tunnuslukujen laskemisen lisäksi erilaisin tilastollisin menetelmin SPSS-tilasto-ohjelmalla. Vastaajamäärä ( $n = 251$ ) mahdollisti parametristen menetelmien käytön. Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimella. Koska useiden muuttujien jakaumat muodostuivat hyvin vinoiksi vastaajajoukon homogeenisyyden vuoksi, tarkistettiin korrelaatiot myös nonparametrisellä Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella.

Eri väittämistä koostuvien mittareiden yhtenäisyyttä tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimella.

Pääkomponenttianalyysia (Varimax-rotatio) käytettiin erilaisten luonnon käyttötapojen tärkeydestä saadun tiedon (mittari 1) tiivistämiseksi ja keskeisten komponenttien löytämiseksi. Pääkomponenttianalyysi sopii etenkin tilanteeseen, jossa halutaan vähentää muuttujien määrää ilman teoriaan pohjaavaa taustaoletusta. Pääkomponenteilla pyritään kattamaan mahdollisimman paljon alkuperäisten muuttujien kokonaisvariانسista (Metsämuuronen, 2006).

Yhteyttä elämäntyytyväisyyden ja positiivisten / negatiivisten tunteiden (hyvinvointimuuttujat) sekä luonnossa vietettyä aikaa kuvaavien muuttujien välillä tarkasteltiin lineaarisella regressioanalyysillä.

Luonnossa vietetyn ajan yhteyttä koettuun terveyteen tarkasteltiin logistisella regressioanalyysillä. Koetun terveyden mittaria on perinteisesti käytetty tilastollisissa analyyseissa dikotomisena muuttujana, jolloin vastaukset on luokiteltu osoittamaan 1) hyvää ja keskinkertaista terveyttä tai 2) huonommaksi kuin keskinkertaiseksi koetua terveyttä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012). Koetun terveyden muuttujan muuntaminen dikotomiseksi muuttujaksi jatkoanalyysijä varten oli tarpeellinen ratkaisu, sillä muuttujan käyttäminen viisiportaisena lineaarisen regression analyysissä osoittautui ongelmalliseksi residuaalien jakautumisen heteroskedastisuuden vuoksi.

Aktiivisen luontotoiminnan tärkeyttä ja hyvinvointimuuttujien yhteyttä välittäviä tekijöitä tarkasteltiin Andrew F. Hayesin kehittämällä ei-parametrisella mediaatiomallilla. Mediaatiomallin taustalla on ajatus kahden muuttujan välisestä ajassa tapahtuvasta kausaalisuhteesta, jossa muuttuja X tapahtuu ennen muuttuja Y:tä. Näiden kahden muuttujan välissä sijaitsee ajallisesti muuttuja Z, johon X vaikuttaa ja joka puolestaan vaikuttaa Y:hyn. Vaikka poikkileikkaustutkimuksessa ei ole mahdollista esittää empiirisiä todisteita muuttujien ajallisista suhteista tai kausaalisuhteista, mediaatiomallia on mahdollista käyttää teorian tukeman tutkimuskysymyksen testaamiseen, kunhan tulosten tulkinnassa pidetään mielessä tutkimusasetelman rajoitukset (Hayes,

2018). Laskutoimitukset suoritettiin SPSS-ohjelmistoon liitettävällä PROCESS-makron versiolla 3.4. Analyysissa käytettiin polkukertoimen biased accelerated-estimaatteja ja otettiin 5000 otosta polkuestimaattien arvioimiseksi.

## 5.6 Laadullinen analyysi

Tämän tutkimuksen haastatteluaineistoa, kuten myös vastauksia kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin, tarkasteltiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin menetelmällä. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin menetelmässä aineiston analyysin perustana on yksi tai useampi ilmiön jäsentämiseen käytetty teoria. Jäsentämiseen käytetyn teorian käsitteet ohjaavat aineiston hankintaa ja aineiston teemoittelua (Silvasti, 2014; Tuomi ja Sarajärvi, 2017).

Laadullisen aineiston analyysia ohjasivat tässä tutkimuksessa luonnon elvyttäviä hyvinvointivaikutuksia tarkastelevat tarkkaavaisuuden elpymisen teoria, ART (Kaplan, 1995), ja teoria luontoympäristön edullisuudesta stressistä toipumisessa, SRT (Ulrich, 1984; Ulrich ym., 1991). Lisäksi laadullista aineistoa analysoitiin vapaa-ajan hyvinvointivaikutuksien mallin (DRAMMA-malli, Newman ym., 2014) mielihyväkokenemusten (hedonia) ja merkityksellisen toiminnan (eudaimonia) käsitteiden näkökulmista (Huta ja Waterman, 2014).

Haastatteluaineiston jäsentäminen eri teorioiden käsiterakenteita etsien tapahtui käytännössä aineistoa edestakaisin lukemalla ja esimerkkipoimintoja pohtimalla. Koko haastatteluaineisto luettiin ensin perinpohjaisesti lävitse muutamia kertoja kokonaiskuvan mieleenpainamiseksi. Sen jälkeen haastattelut pilkottiin ilmaisu ilmaisu palasiksi, vastauksen sisältöä ja kontekstia arvioiden. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että tutkimuskysymysten kannalta mahdollisesti vähänkin merkityksellisiksi arvioidut lauseet ja ilmaisut kirjoitettiin sadoille yksittäisille lappusille usein hieman lyhennellen ja tiivistäen, ja jättäen täytesanat ("hmm", "tota noin", "no tuota"... ) pois. Yhdessä lapussa saattoi lukea esimerkiksi "pieniä vesilampia, usva nousi, voi miten upeeta voi olla sorakuopalla" tai "vaimo näkee naamasta, onko ollut hyvä retki".

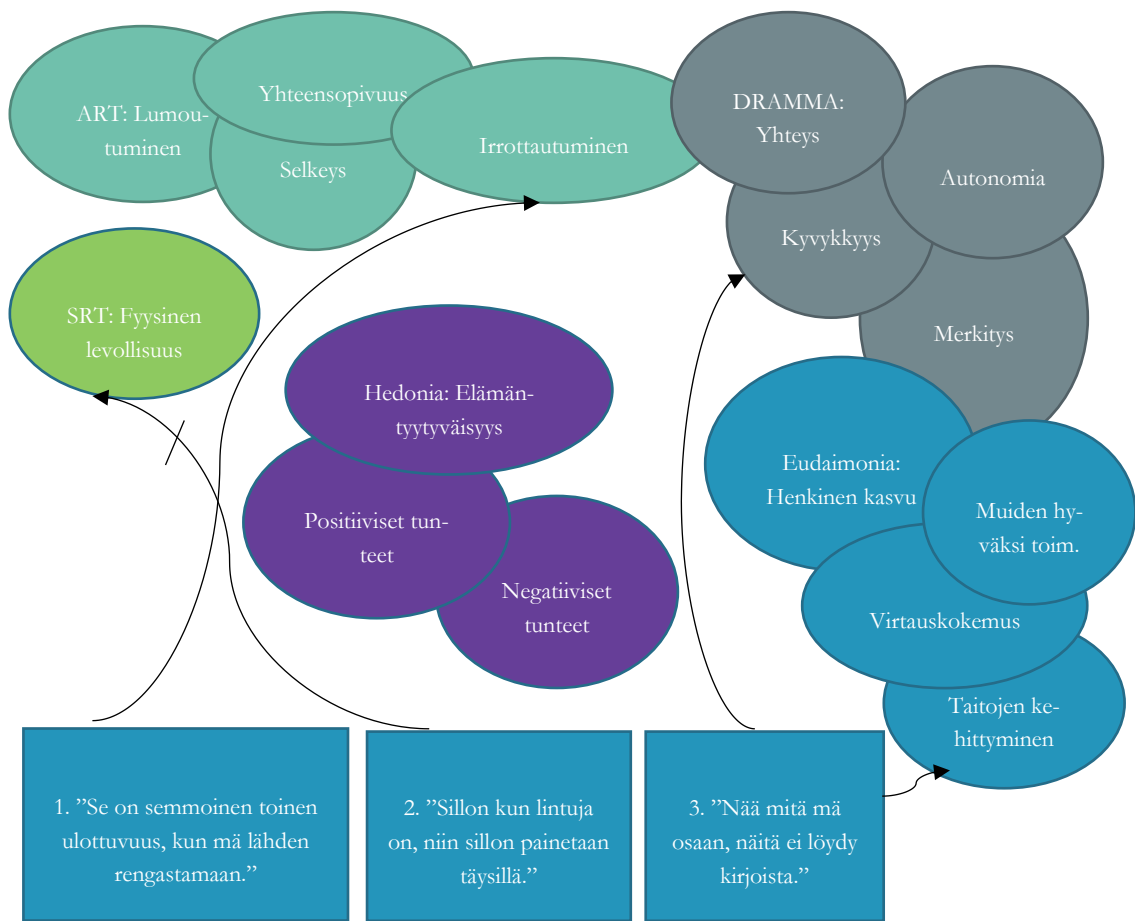
Koko aineiston "palasiksi purkamisen" jälkeen lapuille koottuja ilmaisuja tarkasteltiin suhteessa analyysiä ohjaaviin käsitteisiin pitäen samalla mielessä ilmaisun laajempaa kontekstia, kuten sitä, mihin haastattelukysymykseen tai mahdollisesti laajempaan pohdintaan ilmaisu liittyi. Esimerkiksi edellä mainituista kahdesta lauseesta jälkimmäinen ("vaimo näkee naamasta...") ei lopulta sopinut oikein mihinkään tämän tutkimuksen kohteena olevaan käsitteeseen, kun taas sorakuopalla olemista koskeva lause kävi esimerkiksi sekä lumoutumisesta että positiivisten tunteiden kokemisesta

luonnossa. Jos jokin palaseksi kokonaisuudesta irrotettu ilmaisu oli epäselvä tai epävarma, tutkija palasi haastattelutekstiin hakien ilmaisuuden laajemmasta kontekstista lisänäkemystä siihen, millä tapaa ilmaisu mahdollisesti liittyi etsittäviin käsitteisiin.

Toisin kuin esimerkiksi fenomenografisessa sisällönanalyysissa, missä tutkimuksen tekijän oletetaan tarkastelevan aineistoa ennakkokäsityksiä karttaen (Kettunen ja Tynjälä, 2018), tarkastellaan teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa aineistoa tutkimuksen tekoa ohjanneisiin teorioihin ja malleihin verraten. Teorian tai teorioiden ohjaamien teemojen etsiminen aineistosta rakentuu prosessina, jossa erottuvat usein melko selvärajaisina tosiaan seuraavina osina aineiston hankkiminen ja muuntaminen tekstiksi, aineiston analyttinen tarkastelu, ja lopulta teemojen ja alateemojen identifiointi. Aineiston analyttinen tarkastelu sisältää perinpohjaisen tutustumisen käsiteltävään aineistoon, merkityksellisten yksikköjen tunnistamisen ja temaattisen jaottelun, tulkinnanvaraisten seikkojen tunnistamisen, rajatapausten ratkaisemisen ja johdopäätösten tarkistamisen aineiston pariin jälleen palaamalla. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin voi esittää olevan lähimpänä määrällistä, kvantitatiivista tutkimusotetta kaikista laadullisen analyysin menetelmistä, sillä siinä aineistoa jaotellaan edeltä käsin valittuihin kategorioihin (Howitt, 2016).

Aineiston jäsenystä tässä tutkimuksessa ohjannut ennakkoajatus oli, että luontoympäristössä paljon vapaa-ajallaan liikkuvat luonnontuntijat tuottaisivat runsaasti erilaisia kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tarkemmin sanoen analyysissä etsittiin esimerkkejä luonnosta lumoutumisesta (ART), luontoympäristön kokemisesta selkeänä ja johdonmukaisena (ART), luontoympäristön kokemisesta yhteensopivana oman toiminnan kanssa (ART), arjen ulkopuolelle pääsemisestä ja työstä irrottautumisesta (ART sekä DRAMMA-malli), fyysistä kokemusta stressistä palautumisesta kuten mainintoja fyysisestä levollisuudesta, tunnetta sykkeen laskemisesta ja fyysisten voimien palautumisesta (SRT). Lisäksi etsittiin esimerkkejä omien sisäisten päämäärien mukaisesta toiminnasta (autonomia), kyvykkyydestä ja yhteyden kokemisesta (DRAMMA-mallin sisältämät itsemääräämisteorian kolme tarvetta) sekä merkityksellisen toiminnan kokemuksista (DRAMMA-malli sekä eudaimonian käsite). Eudaimonia(E)- ja hedonia(H)-käsitteitä hyödyntäen etsittiin vielä mainintoja luontotoiminnassa koetuista henkisen kasvun (E), taitojen kehittymisen (E), virtauskokemusten (E) ja parhaalla tavalla muiden hyväksi toimimisen (E) kokemuksista sekä runsaista positiivisista tunteista (H), vähäisistä negatiivisista tunteista (H) ja vahvasta elämäntyytyväisyydestä (H).

**Kuvio 5.** Esimerkkejä tutkimuksessa käytetyn teoriaohjaavan sisällönanalyysin käsitetasoista



Yllä olevassa kuviossa (kuvio 5) on esillä niitä teoreettisia käsitetasoja, joita tutkijalla on ollut mielessään, silloin kun tietyille ilmauksille on haettu teoreettista kotia. Ilmaus ”toisesta ulottuvuudesta” (esimerkki 1) kertoo tutkijan tulkinnan mukaan arjesta irrottautumisesta (ART ja DRAMMA). Puhe täysillä painamisesta (esimerkki 2) on tutkijan tulkinnan mukaan viitteenä siitä, kuinka fyysinen levollisuus (SRT) ei ole rengastusretkille ominaista. Osaamisen julki tuominen (esimerkki 3) sopii tutkijan tulkinnan mukaan paitsi taitojen kehittymisen, myös kyvykkyuden kuvaukseksi (DRAMMA ja eudaimonia).

Haastattelumateriaalista poimitut yksittäiset ilmaukset oli vaihtelevasti mahdollista lukea esimerkkeinä useammastakin kuin vain yhdestä sisältöluokasta. Kerronta sorakuopalla olemisen upeudesta usvan noustessa käy esimerkkinä paitsi luonnosta lumoutumisesta, myös luontoympäristön tuottamasta positiivisten tunteiden kokemisesta. Tutkija pyrkikin pitämään mielensä mahdollisimman avoimena sen suhteen, että ei yhteen sisältöluokkaan ilmausta sijoittaessaan unohtaisi tarkastella sitä suhteessa muihin mahdollisiin sisältöluokkiin, joihin vastaus voisi samalla tapaa tai lähes yhtä hyvin sopia kuin ensimmäisenä tarkasteltuun sisältöluokkaan. Esimerkiksi erään haastateltavan vastausta kysymykseen ”mitä jäisit kaipaamaan, jos nyt joutuisit syystä tai toisesta lopettamaan rengastuksen” jäsenneltiin seuraavasti: ”Jäisin kaipaamaan kokemuksia (*lumoutuminen*). Mä ihailen (*positiiviset tunteet*) lintujen kykyä oppia, oivaltaa, pelastautua (*lumoutuminen*). Niiden havaintojen saaminen ja hämmästyminen aina uudestaan ja uudestaan (*lumoutuminen*). Ja kun saa linnun käteen, sitä voi tutkia. Jokainen lintu on kaunis ja erilainen, ne on yksilöitä (*lumoutuminen*). Se kokemus, kun lintu rauhoittuu käteen ja nukahtaa (*lumoutuminen, positiiviset tunteet*). Se kauneus, olla liikkeellä yöllä tai aamuyöstä (*lumoutuminen*). Luonnon kokeminen, näkeminen (*lumoutuminen*). Saa nähdä maailmaa linnun silmin tai linnun elämän kautta. Eli siis kokemuksia jäisin kaipaamaan eniten. Sitten tietysti nää oivaltamisen ilo (*positiiviset tunteet*), onnistumisen kokemus (*positiiviset tunteet*), kun saa jonkun linnun kiinni (*kyvykyys, taitojen kehittyminen*) tai on keksinyt jonkun uuden pyyntitavan (*kyvykyys, taitojen kehittyminen, omien vahvuuksien toteuttaminen*). Oman metsästäjävietin tyydyttäminen (*taitojen kehittyminen*), ja kaikenlaisia seikkailujakin tulee: oon eksynyt ja ajanut harhaan.”

Koko aineiston analyysiä olisi epäkäytännöllistä esitellä edellä kerrotulla tarkkuudella, mutta laajempaa esimerkkinä on liitteessä 4 esitetty vastaukset ja vastausten koodaukset kahteen rengastamisen motivaatiota koskevaan kysymykseen liittyen: 1. mitä arvelet, mitkä kaikki tekijät innostavat sinua rengastamaan niin aktiivisesti kuin nyt teet? ja 2. jos sinun pitäisi lopettaa rengastaminen syystä tai toisesta, millaisia asioita jäisit kaipaamaan? Kyseiset kaksi kysymystä on nostettu erityisesti esille tässä, koska vastauksissa kerrotaan tiedostetuista, haastateltavien itse sanoittamista motiiveista rengastukseen liittyen. Esimerkiksi mielihyvökokemuksista tai luonnosta lumoutumisesta kerrottiin runsain mitoin muihinkin kysymyksiin vastatessa, mutta näillä kysymyksillä motivaatiosta kysyttiin ja kerrottiin suoraan.

Haastattelunauhoitukset litteroitiin tutkijan toimesta yksittäisten sanojen tarkkuudella. Lisäksi litteroituun aineistoon merkittiin keskustelun tunnelmaan olennaisesti liittyviä äännähdyksiä, kuten nauraminen, huokailu tai pitkän miettimistauon pitäminen. Ääninauhalle ei kuitenkaan saatu kaikkea analyysiin vaikuttanutta informaatiota. Esimerkiksi eräs haastateltava esitti kiivaan ja eloisan elehdinnän kera, kuinka

mukaansa tempaavana hän koki rengastettavan vesilinnun kiinnioton yritykset roikkuessaan veneen kokassa haavi kourassa, meriveden pärskyessä silmille. Litteroitu teksti ei tee oikeutta kerronnan kiihkeälle eloisuudelle. Haastavuudessaan ja intensiivisyydessään tapahtuma on hyvä esimerkki virtauskokemuksesta rengastamistoi-  
missa. Kerronnan vankka positiivinen tunnesisältö, innostus ja ilo, eivät kuitenkaan voi välittyä litteroidun tekstin lukijalle yhtä vahvana kuin paikan päällä olleelle.

Haastattelutilanteen tunnelma ja tutkijan muistikuvat vuorovaikutuksen laadusta eri tilanteissa (esimerkiksi edellä kerrottu vesilinnun rengastus) vaikuttivat aineiston käsittelyssä omalta osaltaan. Tämä tutkimuksen toistettavuuden ongelma on ihmis-  
tieteille ominainen: toista täsmälleen samanlaista vuorovaikutustilannetta ei enää voi saada aikaiseksi, ei vaikka kysyisi saman kysymyksen samalta henkilöltä samassa ympäristössä (Payne ja Williams, 2005). Tämän tutkimuksen valossa on kuitenkin todennäköistä, että kenen tahansa aktiivisen rengastajan haastattelussa tulisi esille lumoutumisen kokemuksia.

Haastatteluaineistosta ei laskettu ilmaisujen määrää eri sisältöluokkiin liittyen. Tämä oli etukäteen tehty, tietoinen valinta. Ilmaisujen määrän laskeminen soveltui tutkijan arvion mukaan huonosti sellaiseen tutkimusasetelmaan, jossa jo etukäteen haastattelukysymyksiä muotoillessa pyritään joillakin kysymyksillä saamaan haastateltavia pohtimaan toimintaansa tutkimuksen käsitteiden kehyksissä. Tutkija esimerkiksi pyysi haastateltavia kertomaan positiivisista ja negatiivisista kokemuksistaan rengastustoiminnassa, jolloin yhteistyöhaluiset haastateltavat luonnollisesti pyrkivät tarjoamaan vähintään yhden esimerkin kummastakin kategoriasta. Jos tutkijan kysymys olisi ollut avoimempi (esim. ”kerro kokemuksistasi”), olisi tässä aineistossa saattanut jäädä esimerkiksi negatiivisten tunteiden osuus täysin kuvaamatta. Taustateoriat ohjasivat siis sekä haastattelukysymysten sisältöä ja asettelua että vastausten analyysiä, sillä tutkimuksen tarkoitus oli tarkastella luontotoimintaa nimenomaan aiemmin mainittujen teorioiden valossa.

Aineistossa esiintyi tutkijan tulkinnan mukaan myös sellaisia näkökohtia, jotka eivät vastanneet etukäteen valittuja käsittekkategorioita. Ne on tuotu esille omina teemoinaan tulososiossa.



# 6 TULOKSET

## 6.1 Kyselyaineiston kuvaileva tilastollinen analyysi

### 6.1.1 Vastaajajoukon edustavuus

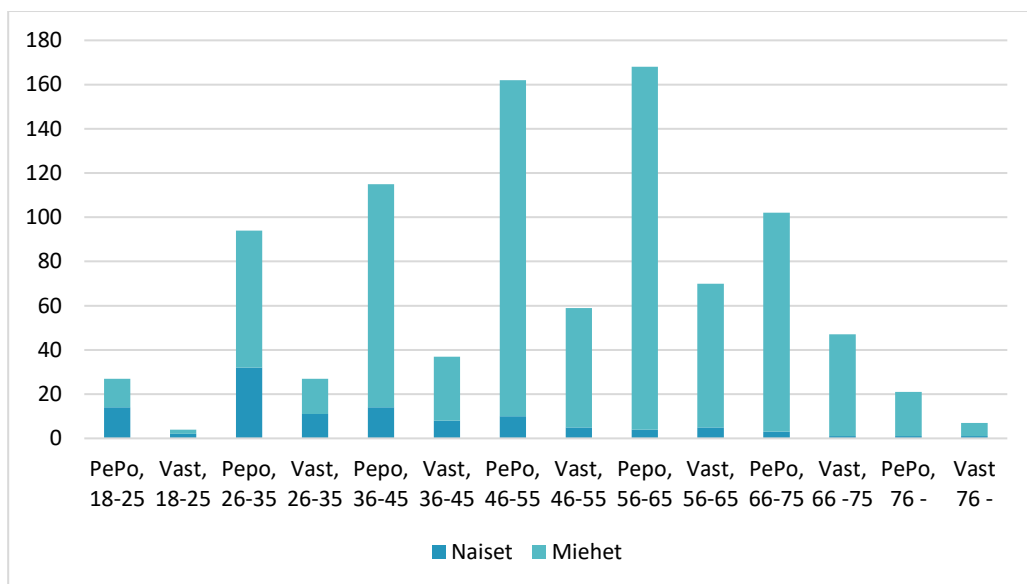
Kyselylomake postitettiin yhteensä 693:lle rengastajalle (perusaineisto). Näistä miehiä oli 89 % ja naisia 11 %. Tieto sukupuolesta puuttui perusaineistossa kolmen henkilön kohdalla. Yhden henkilön kohdalla puuttui tieto syntymävuodesta.

Kyselylomakkeen palautti yhteensä 251 rengastajaa (vastanneet). Kokonaisvastausprosentti oli 36,2% (n = 251). Vastanneista miehiä oli 87 % ja naisia 13 %. Tietoja ikäryhmästä tai sukupuolesta ei puuttunut kyselyyn vastanneiden ryhmässä.

**Taulukko 2.** Kyselyyn vastanneiden rengastajien (n = 251) ikäryhmä ja sukupuoli.

Ikäryhmä	vastanneet: f	vastanneet: %	sp, vastanneet	
			naisia	miehiä
18-25-v.	4	1.6	2	2
26-35	27	10.8	11	16
36-45	37	14.7	8	29
46-55	59	23.5	5	54
56-65	70	27.9	5	65
65-75	47	18.7	1	46
76-	7	2.8	1	6
Yhteensä	251	100.0 %	33	218

Kun verrataan vastanneiden jakaumaa perusaineistoon, voidaan todeta vastanneiden jakauman noudattelevan kohtuullisen hyvin alkuperäisen kyselypopulaation rakennetta (kuvio 4).



**Kuvio 6.** Ikäryhmä- ja sukupuolijakaumat peruspopulaatiossa (PePo) ja kyselyyn vastanneiden ryhmässä (Vast.)

Kaikissa ikäryhmissä on vastaajina sekä naisia että miehiä. Nuorimman ikäryhmän edustajia eli 18-25-vuotiaita on vastaajajoukossa vähiten ( $n = 4$ ) ja 56-65-vuotiaiden ikäryhmän kuuluvia eniten ( $n = 70$ ). Rengastustoiminnan jatkumisen pitkää kaarta kuvaa hyvin se, että kyselyyn vastanneissa oli pieni joukko myös yli 76-vuotiaita ( $n = 7$ ), edelleen aktiivisesti rengastavia henkilöitä.

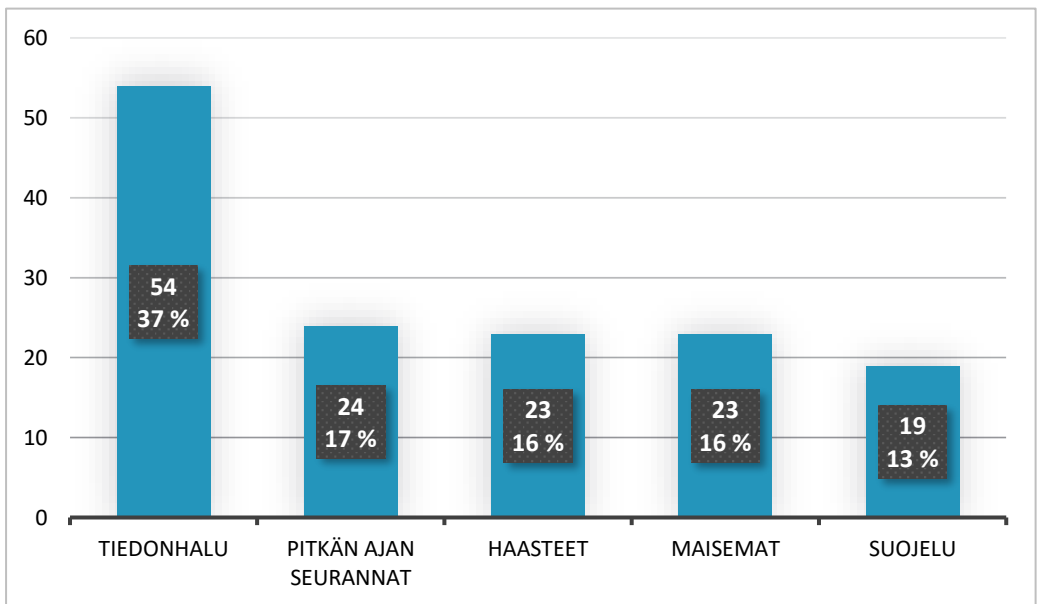
### 6.1.2 Muut kyselyaineiston demografiset muuttajat

75% vastaajista oli suorittanut ylioppilastutkinnon, ja 60% oli suorittanut tutkinnon ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Suurin osa vastaajista (77%) oli avio- tai avoliitossa. Työelämässä vastaajista toimi noin puolet (54%), työttömänä oli 6% (vrt. työttömyysaste v. 2015 8,4%). Noin neljännes (27%) vastaajista oli eläkkeellä. Lähes puolet (44%) vastaajista ilmoitti liikkuvansa luonnossa työnsä tai opiskelunsa vuoksi viikoittain tai useammin.

### 6.1.3 Rengastusmotiivit eri lintulajien kohdalla

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli selvittää, millaisia motiiveja rengastajan kiinnostavaksi kokemien lintulajien rengastamiseen liitetään ja heijastavatko ne rengastamisen yhteyttä hyvinvointiin (tutkimuskysymys 1).

Eri lintulajien kiinnostavuutta koskevaan kysymykseen vastasi kyselyssä 214 vastaajaa, mutta heistä vain 143 kuvasi motivaatiotaan kyseisten lajien rengastamista kohtaan tarkemmin (kuvio 7). 69 vastaajaa jätti vastaamatta kysymykseen, miksi tiettyjen lintulajien rengastaminen kiinnostaa. Tyypillinen motiiveja tarkemmin avaamatta jättänyt vastaus saattoi olla esimerkiksi sellainen, että kerrottiin kaikkien lintulajien kiinnostavan. Muutama vastasi myös, että vaikka on asiaa itsekkin pohtinut, ei ole löytänyt vastausta siihen, miksi tietyt lintulajit tai ylipäänsä kaikki linnut kiinnostavat niin paljon.



**Kuvio 7.** Yleisimminkin mainitut rengastusmotiivit eri lintulajien kohdalla (n = 143).

Yhdessä vastauksessa saattoi esiintyä useita eri motiiveja. Vastaajan oma kiinnostus tiettyihin lintulajeihin yhdistyi haluun kerryttää tietoa tutkimukseen niin harvinaisista kuin yleisistäkin lintulajeista (37 % vastauksista). Kolme seuraavaksi yleisimminkin mainittua motiivia olivat pitkäaikaisten seurantojen kiinnostavuus ja niihin sitoutuminen (17 %), hienoissa maisemissa liikkuminen (16 %) sekä toiminnan tai lintulajin

haasteellisuus (16 %). 13 %:ssa vastauksista nostettiin esille rengastettavan lintulajin uhanalaisuus ja rengastajan oma halu toimia ympäristönsuojelun hyväksi.

Yleisimmin mainittujen motiivien lisäksi rengastuksen vetovoimaa saatettiin kuvata yksittäisissä vastauksissa hyvin yksilölliseltä pohjalta (esimerkki 1, alla). Esimerkissä mainitut yksittäiset lintulajit on korvattu sanalla “vesilinnut” vastaajan anonymiteetin suojaamiseksi.

**Esimerkki 1.** *“Vesilinnut, koska ne ovat kuuluneet lapsuuteni ympäristöön ja koska isäni kanssa olen seurailut niiden elämää lapsena ja nuorena; molemmissa on myös menetyksen makua ja suojelun halua. Kaikki lintulajit kiinnostavat isäni luontobarrastuksen ja oman kiinnostuneisuuteni vuoksi - valitsin opiskeluaikain linnuista. Pienestä pitäen olen innolla tutkinut varsinkin juuri lintujen elämää: koettanut pelastaa linnunpoikia, ihaillut pesiä jne. Nykyisin haluan rengastaa vain helposti heti kuoriutumisen jälkeen rengastettavia vesilintuja, jolloin pesyeet tulevat hoidetuksi täsmällisesti kerralla tai kahdella häiritsemättä luontoa.”*

Lintulajeihin liitettiin vastauksissa erilaisia kuvailevia sanoja, kuten kaunis, mielenkiintoinen, kiehtova, majesteettinen, salaperäinen, kiihkeä, herkkä, voimakas, älykäs, pirteä ja sympaattinen. Toisille vastaajille lintulajin runsaus ja helppo kiinnisaatavuus oli motivoiva tekijä, toisia motivoi lintulajin harvinaisuus ja haastava pyynti. Rengastuksen monet kiehtovat ja haastavat ulottuvuudet tulevat hyvin esille alla olevassa vastauksessa (esimerkki 2, lintulaji muutettu yleisnimikkeeksi “haukka” vastaajan anonymiteetin suojaamiseksi).

**Esimerkki 2.** *“ (...) Haukka pistää minut joka kesä tarpomaan päiväkausiksi uskomattoman hienolle suokohteille, monimuotoisen elämän keskelle, kokemaan fyysistä ponnistelua, auringon paahdetta, paarmojen puremia, löytämisen riemua. Tarjoittanen sitä, että haukan perässä tarpoessa eläminen ja oleminen on väkevästi läsnä. Ja onhan lintu itsessäänkin upea, täynnä villiä voimaa ja vapautta. Jotakin sellaista jonka ihmislaji on kauan sitten kadottanut. Kenties haukan jäljillä kokee hetkellisesti jonkinlaisia syvälle geneettiseen muistiin tallentuneita menneisyyden kaikuja.”*

Usein vastauksissa kuvattiin sitä, kuinka kiinnostus tiettyjen lintulajien rengastamiseen oli vaihtunut rengastusuran aikana. Ymmärrettävästi tietyt vaikeasti saavutettavat tai kiinniottamisen kannalta haastavat lintulajit eivät ole rengastusuran ensimmäisiä projekteja, eikä sellaisiin myönnetä rengastuslupaakaan aloittelevalle rengastajalle. Taitojen lisääntyessä avautuu mahdollisuus erikoistua eri tavoin haasteellisina pidettyihin lajeihin.

Motiiveissa voi todeta heijastuvan sekä eudaimoniseen hyvinvointiin (itselle tärkeiden päämäärien eteen tehty pitkäjänteinen toiminta, tiedon ja taidon lisääminen, luonnon hyväksi toimiminen) että mielihyvän kokemiseen, hedoniseen hyvinvointiin (upeat maisemat, hienot luontokokemukset) liittyviä seikkoja. Kun motiiveja tarkastellaan Kaplanin (1995) luonnossa elpymisen teorian (ART) valossa, löytyy vastauksista etenkin lumoutumisen (maininnat hienoissa maisemissa liikkumisesta), yhteensopivuuden (ympäristön vastaavuus omiin tavoitteisiin nähden) ja ulottuvuuden kokemisen (rikkaasta virikeympäristöstä nauttiminen) teemoja. DRAMMA-mallin elementeistä motiivivastauksissa esiintyy etenkin omien päämäärien ja taidokkuuden tarpeiden täyttymistä ja merkityksellisyyden kokemusten tavoittamista.

#### 6.1.4 Mielipaikka ja siihen liittyvät elpymisen tunteet

Yhtenä tutkimuskysymyksenä oli sen selvittäminen, millaisia ovat rengastajien mielipaikat, ja ovatko mieluisiksi koetut paikat luontoon liittyviä ja hyvinvoinnin erästä puolta, elpymistä edistäviä (tutkimuskysymys 2).

Mielipaikkavastaukset yllättivät kirjavuudellaan. Tutkijalla oli ennakko-oletus, jonka mukaan useimpien vastaajien mielipaikka olisi melko helposti saavutettavissa oleva, vastaajan kotiseudulla sijaitseva paikka. Tätä tavoiteltiin kysymyksen muotoilullakin (*“Onko sinulla arkielämässäsi paikkaa, sisällä tai ulkona, luonnossa tai kaupungilla, jota voisit sanoa mielipaikaksesi?”*). Rengastajat kuitenkin liikkuvat rengastustoimissaan usein kotiseutua kauempanakin, ja heille kertyy runsaasti kokemuksia erilaisista ympäristöistä. Mielipaikaksi saatettiin nimetä kaukana kotoa oleva lintuasema, saaristomeri tai Lapin suomalaisema, vaikka vastaaja asuisi pääkaupunkiseudulla. Kaukaisimmat kuvaillut mielipaikat sijaitsivat Lapissa (1100 km päässä vastaajan kotoa) ja Sveitsin Alpeilla. Paikan etäisyydestä ei aina saanut tarkkaa selkoa: joko mielipaikkoja oli monia eri etäisyyksien päässä, tai vastaaja ei kertonut niiden etäisyyttä kotiinsa.

Lisähaastetta vastausten koodaamiseen toi se, että vastaaja saattoi kuitata varsinaisen kysymyksen mielipaikasta lyhyesti (*“on, useita”*) ja sitten kertoa jostakin kaukana kotoa sijaitsevasta paikasta tai jopa menneisyyden mielipaikoista sen sijaan, että olisi laventanut vastaustaan tämän hetken arkiympäristössä sijaitsevan mielipaikan kuvaukseksi. Kaukana sijaitsevalla mielipaikalla ei harvaan vierailtuna ole sellaista merkitystä jokapäiväisestä kuormituksesta elpymisessä kuin mitä kyselyn tällä osiolla alun perin toivottiin saatavan selville. Kun kysymys vielä oli muotoiltu avoimesti vastattavaksi (*“kuinka usein käyt siellä?”*), oli vastausten kirjo toisinaan vaikea koodata,

sillä vastaus saattoi olla “en niin usein kuin tahtoisin” tai “mahdollisimman usein”. Pienellä osalla vastaajista (n = 17) ei ollut mitään mielipaikkaa.

Mielipaikkojen koodaamisen hankaluuksista huolimatta karkea yhteenveto kolmeen pääluokkaan voitiin tehdä (taulukko 3), kun jaoteltiin vastaukset sen mukaan, sisälsivätkö ne mainintoja 1. rakentamattomasta ”villistä” luonnosta (metsä, saaristo, luontopolku, ruderaatti, rantaruovikko tm.), 2. tutusta pihaluonnosta tai 3. rakennetusta kaupunkiympäristöstä (kahvilat, torit, kirjastot, puistot tm.).

**Taulukko 3.** Rengastajakyselyssä kuvatut mielipaikat (n = 234).

Mielipaikan ominaisuudet	Lähellä		Kaukana kotoa tai sijaintia vaikea määritellä		Yhteensä	
	f	%	f	%	f	%
1. Rakentamaton luonto (metsä, saaristo, luontopolku, ruderaatti, rantaruovikko tm.)	72	31	129	55	201	86
2. Pihaluonto (oman kodin, kesämökin tai tallin piha)	13	6	20	9	33	14
3. Kaupunkiympäristön rakennettu kohde (kahvila, kirjasto, puistikko tm.)	0	0	0	0	0	0

Vastaajia pyydettiin arvioimaan olotilassaan tapahtuvia muutoksia mielipaikassa käymisen tai oleskelun suhteen ROS-mittarilla (taulukko 4). Väittämissä kysyttiin mm. rauhallisuuden, keskittymiskyvyn ja rentoutumisen lisääntymisestä.

**Taulukko 4.** Vastaaajien arviot elpymisen kokemuksista ROS-mittarilla (6 väittämää asteikolla 1 -7, jossa arvo 1 = ei lainkaan ja arvo 7 = täysin), n = 241.

Väittämän sisältö	n	ka	Md	s
Rauhallisuus	241	5,9	6	1,0
Keskittymiskyky ja valppaus	241	5,5	5	1,1
Into ja pirteys	241	5,7	6	1,1
Elpyminen ja rentoutuminen	241	5,4	5	1,2
Arkipäivän huolien unohtaminen	241	5,8	6	1,2
Ajatusten selkiytyminen	241	5,4	5	1,1

Sijaitsepa vastaajan luontomielipaikka (villi luonto tai pihaluonto) lähellä (n = 85; ROS ka = 5.65; s = 0.88) tai kaukana kotoa (n = 149; ROS ka = 5.67; s = 0.88), ei elpymiskokemusten (ROS:in keskiarvosummapistemäärä) keskiarvojen välillä ollut tilastollisesti merkitsevää eroa riippumattomien otosten kaksisuuntaisella t-testillä tarkasteltuna ( $t(232) = -.122$ ;  $p = .903$ ). Myöskään lähellä tai kaukana sijainneen villin luonnon (n = 201; ROS ka = 5.65; s = 0.92) tai pihaluonnon (n = 33; ROS ka = 5.73; s = 0.78) mielipaikkaseen ilmoittaneiden elpymiskokemusten keskiarvojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ( $t(232) = -.589$ ;  $p = .557$ ).

Mielipaikkakuvauksissa korostui luontoon kohdistuva mielenkiinto ja kiintymys. Rakennettuja kaupunkikohteita kuten kahviloita tai puistoja ei nimennyt mielipaikkaseen yksikään vastaajista. Kaksi vastaajaa nimesi mielipaikkaseen entisöidyn, maise-moidun kaatopaikan, jonka monipuolisissa rikkaruohokasvustoissa eli ruderaateissa tietyt lintulajit viihtyvät. Kaksi vastaajaa nimesi mielipaikkaseen korkean puun lat-vuksen. Rakennuksen kuten oman kodin, kesämökin tai hevostallin sisältävässä mie-lipaikkassakin huomion pääkohteeksi nimettiin ympäröivä luonto, pihapiiri ja eläimet.

Mielipaikkojen kuvaukset olivat toisinaan pitkiä ja tunteikkaita. Ne toivat hyvin esille mielipaikan tärkeyttä hyvän mielen tuojana. Esimerkkinä tilastollisen koodaa-misen haastavuudesta ja vastausten kirjavuudesta alla esitellään neljä esimerkkiä eri tyyllisistä vastauksista.

**Esimerkki 3.** Koodaus: oman kodin lähellä, liittyy luontoon.

*“On, ulkona, kotioven lähellä. Istuin usein kuistilla N:ssa, kun tulen töistä, katselen, kuuntelen, rentoudun ja yllätän itseni myös torkkumasta. Samoin*

*etenkin keväällä ja kesällä aikaisin aamulla. Samaa voisin sanoa monesta paikasta, jossa käyn rengastamassa. Koskikarujen rengastuksessa verkkopaikalla voi 'viipyillä', ummistaa silmänsä ja kuulla hiljaisuuden ympärillään, hiljaisuuden, jonka läpi solisee puro tai koski. -Kunnes koskikaran ääni sähköistää toimimaan.” (mies, 56-65-v.)*

**Esimerkki 4.** Koodaus: kaukana kotoa, liittyy luontoon.

*“Mielipaikka on huono ilmaus; pikemminkin minulla on useita merkityksellisiä paikkoja, joissa rengastan. Yksi sijaitsee Suomenlahden ulkosaaristossa vajaan 50 kilometrin päässä, toinen Ahvenanmaan ulkosaaristossa 300 km:n päässä, yksi viiden kilometrin päässä. Ne eivät ole toisiaan poissulkevia vaan pikemminkin täydentäviä. Kaksi ensimmäistä ovat ennen kaikkea muuttolintujen seurantaan ja rengastamiseen liittyviä paikkoja, kolmas rehevän merenlahden pensoittuva pohjukka.” (mies, 26-35-v.)*

**Esimerkki 5.** Koodaus: oman kodin lähellä, liittyy luontoon.

*“Mielipaikka on sellainen, josta voi tarkkailla taivasta: lintuja, pilviä, revontulia, salamoita, tähtiä, kuuta jne. Siksi viühdyn lapsuusmaisemieni peltolakeuksilla, merellä tai meren rannalla, aapasoilla, korkeilla paikoilla, tai ylipäänsä joka paikassa, missä ei ole liikaa valosaastetta ja taivas on näkyvässä. Tällä hetkellä, kaupungissa asuessa, lähimpänä on meri, jonka rantaan kävelen minuuteissa, ja jonka läheisyydestä nautin lähes päivittäin. Kaipaan kuitenkin jatkuvasti kaupunkia rauhallisempaan ja hiljaisempaan ympäristöön.” (nainen, 26.35-v.)*

**Esimerkki 6.** Koodaus: kaukana kotoa, liittyy luontoon.

*“Niitä on muodostunut vuosien, vuosikymmenten kuluessa useita, ja niillä tulee satunnaisesti poikettua. Sijaitsevat Lapissa, Kainuussa, Etelä-Karjalassa, Pohjois-Karjalassa, Etelä-Savossa, jopa Helsingissä. Ei liity suoranaisesti rengastukseen. Kyseessä vuosien takaisia luonnonarvojen inventointikohteita mm. valtionmailla Kainuussa, kohteita jotka päätyivät suojeluun, paikkoja ja alueita Lapin vaellusten eri vaiheista, muutama vanha palovartiotorni näköaloinen etelästä pohjoiseen. Metsät, suot, näköalapaikat, jotkaut Metsäballituksen autio- ja vuokratuvat ympäristöineen.” (mies, 46-55 v.)*

Vastaajia pyydettiin arvioimaan mielipaikassa käymisen tyyppillistä kestoa kuusiportaisella asteikolla (alin arvo 15 minuuttia, ylin arvo 2 tuntia tai pidempään). Suurin osa vastaajista (74 %) viipyi mielipaikassaan vähintään tunnin ajan. Mielipaikassa vierailun kesto ja elpymisen kokemus korreloivat keskenään tilastollisesti erittäin merkittävästi ( $r = .394$ ;  $n = 251$ ;  $p .000$ ). Mitä pidempään mielipaikassa viivytettiin, sitä vahvempi oli elpymisen kokemus.



## 6.1.5 Arvot

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, kuvautuuko eudaimonista elämänsäennettä heijastava luonnon arvostaminen tärkeimmäksi arvoksi rengastajille (tutkimuskysymys 3).

Erilaisten arvoja kuvaavien lauseiden asettaminen tärkeysjärjestykseen väittämien pohjalta ei ollut kaikille vastaajille yksinkertainen tehtävä. Muutamat vastaajat olivat kommentoineet mittarin viereen pitkästikin valintojen tekemisen vaikeutta. Esimerkiksi hauskanpitämisen ja nautinnon tärkeydeksi eräs vastaaja oli valinnut arvon 4 asteikolla 1-6 (4 = jokseenkin samaa mieltä) lisäten valintansa viereen kuitenkin tekstin ”Minkälaista nautintoa? Elämyksiä luonnossa 6”.

Erään vastaajan paperissa oli niin paljon ”toisaalta- toisaalta”-valintoja ja selityksiä nuolineen, että vastaus jätettiin tilastollisen käsittelyn ulkopuolelle.

Arvojen tärkeyttä itselle arvoitiin kahdella väittämällä lukuun ottamatta universalismiarvoa, jota arvioitiin kolmella väittämällä.

**Taulukko 5.** Rengastajien arvovalinnat (muodossa Ulottuvuus: yksittäiset väittämät) tärkeysjärjestyksessä keskiarvon mukaan luokiteltuina (n = 250), arviointiasteikko 1 - 6 (1 = täysin eri mieltä, 6 = täysin samaa mieltä).

ARVO	Keskiarvosumma-muuttujan keskiarvo	Keskiarvosumma-muuttujan keskihajonta	Cronbachin alfa
1. Universalismi: tasa-arvo, yhteys luontoon, laajakatseisuus	5.1	0.6	.373
2. Hyväntahtoisuus: avuliaisuus, vastuullisuus, anteeksianto	4.8	0.7	.499
3. Itseohjautuvuus: vapaus valita omat tavoitteet, tiedonhalu	4.7	0.7	.343
4. Työ: ahkeruus, pitkäjänteisyys, työn kunnioittaminen	4.5	0.8	.677
5. Turvallisuus: järjestys yhteiskunnassa, perheen turvallisuus	4.4	1.0	.564
6. Yhdenmukaisuus: tottelevaisuus, itsekuri, nuhteettomuus	3.9	1.1	.712
7. Perinteisyys: perinteiden kunnioitus, nöyryys, kohtuullisuus	3.7	1.0	.191
8. Virikkeisyys: jännittävä elämä, uskaliaisuus, muutoshakuisuus	3.7	1.0	.641
9. Mielihyvä: elämästä nauttiminen, hedonism	3.4	1.1	.789
10./11. Suoriutuminen: kunnianhimo, kyvykkyys, menestys	3.1	1.0	.738
10./11. Valta: yhteiskunnallinen valta, varakkuus, arvovalta	3.1	0.8	.165

Taulukosta 5 havaitaan, että arvoväittämien yhdenmukaisuudessa (Cronbachin alfa) on suurta vaihtelua, ja matalimmat lukemat asettavat kyseenalaiseksi esimerkiksi valta-arvon tai perinteisyys-arvon väittämäparien yhteenkuuluvuuden tässä aineistossa. Arvomittarin sisäinen yhteneväisyys kuvautui heikoksi.

Tärkeimmäksi arvoksi rengastajille kuvautui universalismi-arvo, jonka keskiarvosummamuuttuja oli 5.1 (keskihajonta = 0.6,  $n = 250$ ). Seuraavaksi tärkeimmäksi valitun arvon, hyvántahtoisuuden, keskiarvosummamuuttuja oli 4.8 (keskihajonta = 0.7,  $n = 250$ ). Ero osoittautui riippuvien otosten t-testillä merkitseväksi:  $t(249) = 7.04$ ,  $p < .001$ , 2-suuntainen).

Tärkeimmäksi yksittäiseksi arvolauseeksi vastaajien kohdalla erottui universalismi-arvon sisälle lukeutuva luonnon arvostamiseen liittyvä väittämä: ”Olen voimakkaasti sitä mieltä, että ihmisten pitäisi välittää luonnosta. Ympäristöstä huolehtiminen on minulle tärkeää.” Tämä lause oli toinen niistä mittarissa olevasta 23 lauseesta, joka sai tyypillisimmin korkeimman mahdollisen arvon ( $M_o = 6$ ; täysin samaa mieltä). Toinen tällainen lause oli niin ikään universalismi-arvoon sisältyvä kaikkien ihmisten tasa-arvoista kohtelua korostava väittämä. Luonnon tärkeydestä oltiin kuitenkin selvästi useammin täysin samaa mieltä (202 vastaajaa) kuin kaikkien ihmisten tasavertaisuuden arvostamisen tärkeyttä kuvaavan lauseen keskiarvo, josta 86 vastaajaa oli täysin samaa mieltä. Luonnon arvostusta kuvaavan lauseen keskiarvo 5.6 (keskihajonta = 0.6,  $n = 250$ ) oli suurempi kuin kaikkien ihmisten tasavertaisuuden arvostamisen tärkeyttä kuvaavan lauseen keskiarvo, mikä oli 4.8. (keskihajonta = 1.1,  $n = 250$ ). Ero osoittautui riippuvien otosten t-testillä merkitseväksi:  $t(249) = 12.2$ ,  $p < .001$ , 2-suuntainen. Luonnosta huolehtimisen tärkeyden voi katsoa heijastavan eudaimonista elämänasennetta.

Tärkeimmiksi valitut arvot, universalismi ja hyvántahtoisuus, kuuluvat Schwartzin itsen ylittämisen arvokategoriaan, joka on vastakkainen itsen korostamisen arvokategorian (suoriutumisen, valta) suhteen.

Hedonistisiin arvostuksiin liittyvä mielihyvän kokemisen ja elämästä nauttimisen arvo sijaitsi rengastajien valinnoissa vähiten tärkeiden joukossa. Kaikkein vähiten tärkeiksi vastaajat arvioivat valtaan ja suoriutumiseen liittyvät arvolauseet, kuten suomalaisissa arvotutkimuksissa yleensäkin tapahtuu (Helkama, 2015; Puohiniemi, 2002).

## 6.2 Luonto ja hyvinvointi: tilastollinen analyysi

### 6.2.1 Luonnon yleiskäyttö ja merkitys

Tutkimuksessa haluttiin selvittää rengastajien ajankäyttöä ja rengastajien tärkeiksi koekemia luonnonkäytön tapoja (tutkimuskysymys 4): kuinka monena päivänä vuodessa rengastajat arvioivat liikkuvansa luonnossa rengastukseen liittyen, ja millaisia muita tärkeäksi koettuja luonnonkäytön tapoja ja luontoharrastuksia rengastajilla on rengastamisen lisäksi? Millaisiin luonnonkäytön tapoihin tärkeäksi koettujen aktiviteettien kirjo voidaan tiivistää?

Vastaajia pyydettiin arvioimaan niiden päivien lukumäärää, jolloin he olivat liikkuneet luonnossa rengastustoimissa viimeksi kuluneen vuoden aikana. Luonnossa rengastustoimissa liikkuminen vaihteli vastaajien välillä suuresti, nollassa päivästä ( $n = 7$ ) yli 300 päivään vuodessa ( $n = 3$ ). Jotkut vastaajat olivat kirjoittaneet vapaana kommenttina selityksiä vähäiseen rengastusaktiiviteettiin. Kuluneen vuoden aikana rengastusaktiivisuutta oli estänyt esimerkiksi ajanpuute, matkustaminen tai huono terveydentila. Keskimäärin vastaajat olivat liikkuneet luonnossa rengastukseen liittyen 69 päivänä kuluneen vuoden aikana. Vastausten hajonta oli suuri ( $s = 67$ ). Tyypillisimmin luonnossa oli liikuttu rengastustoimien yhteydessä yhteensä 40 päivänä vuoden aikana. Kyselyyn vastanneista 57 % ( $n = 144$ ) harjoitti rengastusta kaikkina neljänä vuodenaikana.

Vastaajilla oli paljon muita luontoharrastuksia rengastamisen lisäksi. Vastauksissa esiintyi sekä tavanomaisia että vähemmän tavallisia luontoharrastuksia, kuten luteiden, villiyrtyien tai luonnonäänien tutkiminen. Yleisimpinä luontoharrastuksina mainittiin marjastus (152 mainintaa), sienestys (117), linturetket (86), kalastus (85), patikointi (69), valokuvaus (56) ja veneily tai melominen (54). Vastausten kirjo lisää ymmärrystä vastaajajoukon ominaispiirteistä: halu olla luonnossa sitä tutkien, kartoittaen, hoitotoimia tehden ja luonnonilmiöitä ymmärtäen toteutuu monella tavalla rengastamisen lisäksi.

Luonnon merkitystä vastaajille kartoitettiin kysymällä, kuinka tärkeäksi vastaaja kokee erilaiset luontoon liittyvät toiminnat, kuten ulkoilun, maisemanhoidon tai luonnon kauneudesta nauttimisen.

**Taulukko 6.** Erilaisten luonnon käyttötapojen tärkeys vastaajalle (n = 250); asteikko 1 – 5 (1 = ei lainkaan tärkeä; 5 = erittäin tärkeä).

Luonnonkäytön tapa	ka	s	Erittäin tärkeä, % vastaajista	Ei lainkaan tärkeä, % vastaajista
Luonnontilaisen luonnon kokeminen: vanhat metsät ja suojelualueet	4.7	0.6	75	0
Tavoitteellinen luontotoiminta: linjalaskennat, kartoitukset, rengastus, maisemanhoito ym.	4.6	0.7	73	0
Luonnon kauneus, tunnelmointi, valokuvaus	4.3	0.8	53	0
Hiljentymisen ja mietiskely	4.2	0.9	49	1
Hyöty: marjastus, kalastus tai sienestys	4.2	0.9	48	0
Yhdessäolo perheen tai ystävien kanssa	4.0	1.0	38	2
Ulkoilu ja urheilu: suunnistus, hiihto ym.	3.9	1.2	43	3
Luontoyhteyden ja mystiikan kokeminen	3.5	1.3	28	6

Taulukkoa 6 tarkastellessa havaitaan, että rengastajat kokevat luonnon useimmiten melko tärkeänä (arvo 4) tai erittäin tärkeänä (arvo 5) toiminta-areenana lähes kaikelle kysytylle toiminnalle.

Suurin osa vastaajista (75 %) arvioi mahdollisuuden kokea luonnontilaista luontoa erittäin tärkeäksi. Suuri osa vastaajista (73 %) koki myös mahdollisuuden tavoitteellisen luontotoiminnan tekemiseen erittäin tärkeänä. Muita luonnossa tehtäviä toimintoja vähäisemmälle tärkeysmaininnalle jäi luontoyhteyden ja mystiikan kokeminen. Sen arvioi erittäin tärkeäksi silti noin neljäsosa vastaajista (28 %).

Mittarin sisältöä tutkittiin pääkomponenttianalysillä sen selvittämiseksi, mitä dimensioita kahdeksasta väittämästä syntyy.

**Taulukko 7.** Luonnon tärkeys erilaisille toiminnoille: väittämien keskinäiset korrelaatiot.

Väittämä	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8
1.Ulkoilu ja urheilu	1							
2.Hyöty esim. marjastus	.255**	1						
3.Yhdessäolo (perhe, ystävät)	.313**	.353**	1					
4.Tunnelmointi	.246**	.223**	.428**	1				
5.Hiljentyminen	.180**	.257**	.319**	.566**	1			
6.Tavoitteellinen toiminta, rengastus	.083	.103	.113	.175**	.139*	1		
7.Yhteys ja mystiikka	.228**	.093	.222**	.392**	.487**	.077	1	
8.Luonnontilaisen luonnon kokeminen	.191**	.189**	.289**	.347**	.343**	.157*	.300**	1

\*\* p < .01, \* p < .05

**Taulukko 8.** Luonnon käytön tapojen tärkeyttä vastaajalle mittaavien väittämien latautuminen kahdelle pääkomponentille (Varimax-rotatointi) ja pääkomponenttien Cronbachin alfan arvot.

	<b>Pääkomponentti 1: luonnon kokeminen</b>	<b>Pääkomponentti 2: aktiivinen toiminta luonnossa</b>	<b>Kommunaliteetit</b>
Cronbachin alfa	.713	.560	
1. Luonto hiljentymisspaikkana	<b>.796</b>	.170	.663
2. Mahdollisuus kokea luontoon liittyvää yhteyttä tai mystiikkaa	<b>.778</b>	-.022	.606
3. Luonnon kauneus, tunnelmointi luonnossa	<b>.726</b>	.297	.616
4. Mahdollisuus kokea luonnontilaista kuontoa (suojelualueet, vanhat metsät)	<b>.570</b>	.232	.379
5. Tavoitteellinen luontotoiminta (lintulaskennat, rengastus ym.)	.223	.184	.083
6. Luonnon hyötykäyttö, (marjastus, sienestys ym.)	.041	<b>.783</b>	.615
7. Yhdessäolo ja harrastaminen perheen tai ystävien kanssa	.320	<b>.680</b>	.565
8. Luonto urheilu- tai ulkoilupaikkana, suunnistus, hiihto ym.	.151	<b>.639</b>	.432
Komponentin ominaisarvo	.813	.582	
Selitysosuus	36 %	13 %	
Cronbachin alfa	.561	.712	

Varimax-rotatointi kahden pääkomponentin ratkaisu selitti yhteensä 49 % kahdeksan väittämän vaihtelusta, mitä voidaan pitää tyydyttävänä ratkaisuna. Rotaatiomatriisi osoittaa väittämien latautuvan kohtalaisen selkeästi kahdelle pääkomponentille lukuun ottamatta yhtä väittämää, luonnossa tehtävää tavoitteellista toimintaa (väittäjä nro 5). Tavoitteellisen toiminnan väittämän nro 5 latautumisen arvo on matala kummankin pääkomponentin suhteen, ja sen kommunaliteetti on alhainen (.083). Väittäjä koskee luonnon tärkeyttä tavoitteellisen toiminnan, kuten muutosseurannan, rengastuksen tai luontokartoitusten tapahtumapaikkana. On ymmärrettävää, että juuri tässä aineistossa väittäjä ei erottele vastaajia, sillä tavoitteellinen toiminta on lähes kaikille vastaajille tärkeää (Taul. 6) riippumatta siitä, millä muilla tavoitilla luonto on tärkeä. Tavoitteellisen toiminnan väittäjä säilytettiin omana osionaan, eikä sitä siis liitetty kumpaankaan pääkomponenttiin jatkoanalyysissä.

Ensimmäinen, luonnon kauneuden kokemuksia ja luonnossa hiljentymistä kuvaava pääkomponentti selitti väittämien vaihtelusta yksin 36 %. Toinen, yksin tai yhdessä luonnossa tehtäviä aktiviteetteja (marjastus, retkeily, ulkoilu) kuvaava pääkomponentti selitti 13 % varianssista. Ensimmäisen neljästä väittämästä koostuvan pääkomponentin Cronbachin alfa on .712. Ensimmäisen pääkomponentin yhtenäisyys on siis melko korkea. Jälkimmäisen, kolmesta väittämästä koostuvan pääkomponentin Cronbachin alfan arvo on melko alhainen (.561), eli se on yhtenäisydeltään melko heikko.

Näitä kahta komponenttia erottaa luonnossa olemisen tapa. Ykköskomponentin väittämät sisältävät tunnelmoivaa luonnossa oleskelua ja sen elementtien aistimista, kuten hiljaisuudesta ja vanhan metsän tunnelmasta nauttimista, luonnon kauneuden ihailua tai luontoyhteyden ja mystiikan kokemista. Ykköskomponentti nimettiin luonnon kokemisen komponentiksi (LuoKok). Sen sisältämistä neljästä väittämästä muodostettiin summamuuttuja tilastollisia jatko-operaatioita varten.

Kakkoskomponentti sisältää kolme väittämää, joiden sisältönä on aktiivinen luonnossa puuhailu, ulkoilu, harrastaminen ja luonnon antimien (marjat, kalat, sienet) hyödyntäminen joko yksin tai yhdessä perheen ja ystävien kanssa. Kakkoskomponentti nimettiin luontoaktiviteettien komponentiksi (LuoAkt), ja sen sisältämistä kolmesta väittämästä muodostettiin summamuuttuja jatko-operaatioita varten.

## 6.2.2 Luonnossa vietetyn ajan, luontoaktiviteettien ja hyvinvointimuuttujien väliset riippuvuudet

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko rengastajien luonnossa viettämä aika yhteydessä tutkimuksessa käytettyihin seuraaviin hyvinvoinnin osatekijöihin: elämäntyytyväisyys, positiiviset ja negatiiviset tunteet sekä koettu terveys (tutkimuskysymys 5).

Vastaajien kokemaa subjektiivista hyvinvointia kartoitettiin kysymällä elämäntyytyväisyydestä (5 väittämää, Cronbachin alfa .896) sekä positiivisista (2 väittämää, Cronbachin alfa .615) ja negatiivisista tuntemuksista kuluneen viimeisen vuoden aikana (4 väittämää, Cronbachin alfa .824). Terveyttä pyydettiin arvioimaan 5-portaisella asteikolla (1 = huono, 5 = hyvä).

**Taulukko 9.** Elämäntyytyväisyys (asteikko 1 – 5; 7 väittämää), positiiviset tunteet (asteikko 1 -7; 2 väittämää), negatiiviset tunteet (asteikko 1 -7; 4 väittämää) ja koettu terveys (asteikko 1 – 5, 1 väittäjä) (n = 251).

Muuttuja	Cronbachin alfa	Summapistemäärien keskiarvo (teor. vaihteluväli min.–max.)	Summapistemäärien keskihajonta	Summa piste-määrien Md
Elämäntyytyväisyys	.896	26.5 (7 – 35)	5.4	28
Positiiviset tunteet	.615	10.2 (2 – 14)	1.9	10
Negatiiviset tunteet	.824	13.9 (4 – 28)	4.6	14
Koettu terveys		4.2 (1 – 5)	0.9	4

Vastaajista valtaosa eli 79 % (n = 197) koki terveytensä olleen joko hyvä tai melko hyvä kuluneen vuoden aikana. Melko huonoksi terveytensä arvioi 16 vastaajaa (6 %), vaihtoehtoa ”huono” ei valinnut vastaajista yksikään. Muutamissa vastaajien kirjoittamissa kommentteissa viitattiin terveyshuolien vähentävän vastausajankohdan elämäntyytyväisyyttä.

Kyselyn keskeisiä muuttujia jatkoanalyysien suhteen olivat ensinnä luonnossa vietettyä aikaa ja aktiviteetteja kuvaavat muuttujat ja toiseksi elpymistä ja hyvinvointia kuvaajat muuttujat. Luonnossa vietetyn ajan ja aktiviteettien muuttujia olivat rengastusaktiivisuus, mielipaikassa vietetty aika, aktiivisen toiminnan tärkeys luonnossa (LuoAkt), luontokokemusten tärkeys (LuoKok) ja tavoitteellisen luontotoiminnan tärkeys (LuoTav). Hyvinvointia kuvastivat elpymisen lisäksi seuraavat muuttujat: elämäntyytyväisyys (ETyyt), positiivisten (PosAff) ja negatiivisten (NegAff) tunteiden kokemisen yleisyys kuluneen vuoden aikana sekä koettu terveys. Näiden muuttujien keskinäistä yhteyttä tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimella (taulukko 10, alla) sen jälkeen, kun rengastusaktiivisuuden muuttujan ääriarvot (enemmän kuin 190 pv vuodessa rengastaneet; n = 17) oli poistettu.

**Taulukko 10.** Keskeisten luontoaktiiviteetti- ja hyvinvointimuuttujien väliset korrelaatiot.

Muuttuja	n	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
1. Rengastusaktiivisuus	234	1									
2. Mielipaikassa vietetty aika	251	.112	1								
3. Luontoaktiiviteettien tärkeys	250	.029	.041	1							
4. Luontokokemusten tärkeys	250	.083	.043	.424**	1						
5. Tavoitteellisen luontotoiminnan tärkeys	250	.268**	.170**	.139*	.171**	1					
6. Elpyminen	251	-.022	.394**	.212**	.406**	.133*	1				
7. Positiiviset tunteet	251	.001	-.035	.087	.052	.122	.142*	1			
8. Negatiiviset tunteet	251	-.072	-.045	-.049	.163**	-.121	.080	-.111	1		
9. Elämäntyytyväisyys	251	.050	-.028	.194**	.087	.088	.160*	.425**	-.259**	1	
10. Koettu terveys	251	.045	.012	.176**	.124	.029	.183**	.277**	-.148*	.254**	1

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

Rengastusaktiivisuudella ei osoittautunut olevan lineaarista yhteyttä minkään muun tutkimuskysymykselle keskeisen muuttujan kuin tavoitteellisen luontotoiminnan tärkeäksi kokemisen kanssa ( $r = .268$ ;  $p < .01$ ). Korrelaatioiden sirontakuviota tutkimalla varmistui, ettei rengastusaktiivisuudella ollut myöskään muun kaltaista, ei-lineaarista yhteyttä tutkittujen muuttujien kanssa.

Tavoitteellinen luontotoiminta, missä rengastus on mainittu yhtenä toimintamuotona erilaisten kartoitusten ja laskentojen lisäksi, oli rengastusaktiivisuuden lisäksi tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä luontokokemusten tärkeyteen ( $r = .171$ ;  $p < .01$ ), luontoaktiiviteettien tärkeyteen ( $r = .139$ ;  $p < .05$ ), mielipaikassa vietettyyn aikaan ( $r = .170$ ;  $p < .01$ ) ja elpymiseen ( $r = .133$ ;  $p < .05$ ).

Luonnon kokeminen tärkeäksi erilaisten aktiiviteettien ja sosiaalisen toiminnan kannalta (luontoaktiiviteettien tärkeys eli LuoAkt-muuttuja) oli tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä luontokokemusten tärkeyteen ( $r = .424$ ;  $p < .01$ ), tavoitteelliseen luontotoimintaan ( $r = .139$ ;  $p < .05$ ), mielipaikassa käymisen myötä koettuihin elpymisen tunteisiin ( $r = .212$ ;  $p < .01$ ), elämäntyytyväisyyteen ( $r = .194$ ;  $p < .01$ ) ja koettuun terveyteen ( $r = .176$ ;  $p < .01$ ).

Toinen luonnon käyttötavoista muodostettu summamuuttuja, luontokokemusten tärkeys (LuoKok) osoittautui myös olevan tilastollisesti erittäin merkitsevässä



yhteydessä mielipaikan tuottamiin elpymisen tunteisiin ( $r = .406$ ;  $p < .01$ ). Luontokokemusten tärkeys ei kuitenkaan ollut yhteydessä samoihin hyvinvointimuuttujiin (elämäntyytyväisyyteen tai terveyteen) kuin luontoaktiviteettien tärkeäksi kokeminen. Sen sijaan se oli myönteisessä yhteydessä negatiivisten tunteiden yleisyyteen kuluneen vuoden aikana ( $r = .163$ ;  $p < .01$ ).

Kuten aiemmin on kerrottu, tämän vastaajajoukon nimeämät mielipaikat liittyivät tavalla tai toisella luontoon. Mielipaikassa vietetty aika osoittautui olevan myönteisessä yhteydessä elpymisen kokemukseen ( $r = .394$ ;  $p < .01$ ). Mitä pidempään mielipaikassa vierailu kesti, sitä vahvemmin koettiin elpymistä, rentoutumista ja ajatusten kirkastumista. Mielipaikassa vietetyn ajan myönteinen yhteys tavoitteelliseen luontotoimintaan ( $r = .170$ ;  $p < .01$ ) viestinee siitä, että tälle erityiselle vastaajajoukolle luontopaikan mieluisuus syntyy etenkin toimintamahdollisuuksien myötä.

Mahdollisten peittyvien yhteyksien (suppressor effects) selvittämiseksi tarkasteltiin luonnossa vietettyä aikaa kuvaavien muuttujien yhteyttä elämäntyytyväisyyteen ja myös positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin lineaarisella regressioanalyysillä ( $n = 233$ ), vaikka korrelaatiot näihin (taul.10) olivat matalia. Luonnossa vietetyn ajan muuttujiksi valittiin luontoaktiviteettien tärkeys (LuoAkt), luontokokemusten tärkeys (LuoKok), tavoitteellinen toiminta luonnossa (LuoTav), mielipaikassa vietetty aika (Mielip.aika) ja rengastusaktiivisuus (RengAkt). Taustamuuttujina malleihin otettiin mukaan vastaajan ikä ja sukupuoli.

Ensin tarkasteltiin luonnossa vietetyn ajan yhteyttä **positiivisten tunteiden** yleisyyteen kuluneen viime vuoden aikana.

**Taulukko 11.** Lineaarinen, hierarkinen regressioanalyysi luonnossa vietetyn ajan yhteydestä positiivisten tunteiden yleisyyteen kuluneen viime vuoden aikana.

Malli		Standardoimattomat kertoimet		Standardoidut	$t$	$p$	Kollineaarisuus	
		$\beta$	Keskivirhe	$\beta$			Toleranssi	VIF
1	Ikä	.097	.094	.071	1.029	.304	.893	1.119
	Sukup.	-.684	.386	-.123	-1.771	.078	.893	1.119
2	Ikä	.103	.095	.076	1.088	.278	.881	1.135
	Sukup.	-.702	.406	-.126	-1.729	.085	.804	1.244
	LuoAkt	.064	.058	.080	1.105	.270	.803	1.246
	LuoKok	-.026	.051	-.038	-.514	.608	.787	1.271
	LuoTav	.378	.186	.141	2.025	<b>.044</b>	.880	1.136
	Mielip.aika	-.071	.075	-.064	-.936	.350	.907	1.102
	Reng.akt.	.000	.003	-.006	-.079	.937	.887	1.127

Taulukosta havaitaan, että ainoastaan tavoitteellisen luontotoiminnan tärkeäksi kokeminen selittää positiivisten tunteiden yleisyyttä kuluneen vuoden aikana. Mitä tärkeämmäksi vastaaja kokee luontokartoitukset, maisemanhoidon, rengastuksen, lintulaskennan tm. tavoitteelliset luontotoiminnat, sitä yleisemmin vastaaja on kokenut positiivisia tunteita kuluneen viime vuoden aikana. Pelkät taustamuuttujat, ikä ja sukupuoli (malli 1) selittävät positiivisten tunteiden yleisyydestä kuluneen vuoden aikana 0,6 % ( $p = .188$ ). Malli 2:n selitysaste on 0,1 % ( $p = .204$ ). Mallit eivät siis kokonaisuutena selitä positiivisten tunteiden yleisyyttä merkitsevästi.

Seuraavaksi tarkasteltiin taustamuuttujien (ikä, sp) ja luonnossa vietetyn ajan muuttujien selittäjinä **negatiivisten tunteiden** yleisyydelle kuluneen vuoden aikana (taulukko 12).

**Taulukko 12.** Lineaarinen, hierarkinen regressioanalyysi iän, sukupuolen ja luonnossa vietetyn ajan yhteydestä negatiivisten tunteiden yleisyyteen kuluneen viime vuoden aikana.

Malli		Standardoimattomat kertoimet		Standardoidut	$t$	$p$	Kollineaarisuus	
		$\beta$	Keskivirhe	$\beta$			Toleranssi	VIF
1	Ikä	-1.005	.209	-.308	-4.813	<b>.000</b>	.893	1.119
	Sukup.	-2.299	.857	-.172	-2.684	<b>.008</b>	.893	1.119
2	Ikä	-1.001	.206	-.307	-4.860	<b>.000</b>	.881	1.135
	Sukup.	-2.041	.884	-.153	-2.308	<b>.022</b>	.804	1.244
	LuoAkt	-.293	.127	-.163	-2.308	<b>.022</b>	.803	1.246
	LuoKok	.352	.110	.213	3.196	<b>.002</b>	.787	1.271
	LuoTav	-.750	.406	-.117	-1.849	.066	.880	1.136
	Mielip.aika	.135	.164	.051	.823	.412	.907	1.102
	Reng.akt.	.000	.006	.001	.018	.985	.887	1.127

Toisin kuin positiivisten tunteiden yleisyyden suhteen, toimivat sekä taustamuuttujat että luonnossa vietetyn ajan muuttujat selittäjinä negatiivisten tuntemusten yleisyydelle kuluneen vuoden aikana. Ikä ja sukupuoli selittävät 15,1 % negatiivisten tunteiden vaihtelusta (malli 1,  $p = .000$ ). Mitä nuoremmasta vastaajasta on kyse, sitä yleisemmin vastaaja on kokenut negatiivisia tunteita kuluneen viime vuoden aikana. Naiset ovat kokeneet miehiä yleisemmin negatiivisia tunteita.

Kun luonnossa vietetyn ajan muuttujat otetaan mukaan selittäjiksi (malli 2), mallin selitysvoima kasvaa ollen 18,7 % ( $p = .000$ ). Molemmat taustamuuttujat, ikä ja sukupuoli ovat mallissa 2 edelleen tilastollisesti merkitseviä selittäjiä negatiivisten tunteiden kokemisen yleisyydelle kuluneen vuoden aikana. Negatiivisia tunteita kuluneen

viime vuoden aikana on mallin 2 mukaan edelleen esiintynyt useammin naisilla kuin miehillä, ja useammin työikäisillä kuin eläkeikäisillä vastaajilla. Lisäksi huomataan, että negatiivisten tunteiden kokeminen on ollut yleisempää niille vastaajille, joille luonto on tärkeä tunnelmoinnin ja luonnontilaisen luonnon kokemisen paikkana. Sen sijaan ne vastaajat, joille luonto on tärkeä erilaisten luontoaktiviteettien toteuttamisen paikkana, ovat kokeneet negatiivisia tunteita vähäisemmässä määrin.

Kolmas lineaarinen, hierarkinen regressioanalyysi tehtiin luonnossa vietetyn ajan ja **elämäntyytyväisyyden** yhteyksien tarkastelemiseksi (taulukko 13).

**Taulukko 13.** Lineaarinen, hierarkinen regressioanalyysi iän, sukupuolen ja luonnossa vietetyn ajan yhteydestä elämäntyytyväisyyteen.

Malli		Standardoimattomat kertoimet		Standardoidut kertoimet	<i>t</i>	<i>p</i>	Kollineaarisuus	
		$\beta$	Keskivirhe	$\beta$			Toleranssi	VIF
1	Ikä	.767	.276	.191	2.778	<b>.006</b>	.893	1.119
	Sukup.	-.844	1.132	-.051	-.745	.457	.893	1.119
2	Ikä	.834	.274	.207	3.037	<b>.003</b>	.881	1.135
	Sukup.	-.738	1.178	-.045	-.626	.532	.804	1.244
	LuoAkt	.459	.169	.194	2.710	<b>.007</b>	.803	1.246
	LuoKok	-.030	.147	-.015	-.204	.838	.787	1.271
	LuoTav	.435	.541	.055	.804	.422	.880	1.136
	Mielip.aika	-.232	-.071	-.071	-1.062	.289	.907	1.102
	Reng.akt.	.004	.009	.031	.452	.651	.887	1.127

Taustamuuttujista ikä ja muista muuttujista luontoaktiviteettien tärkeys (LuoAkt) olivat tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Pelkkien taustamuuttujien (ikä ja sp, malli 1) selitysvoima oli 2,4% ( $p = .022$ ). Malli 2:n (taustamuuttajat + selittävät muuttajat) selitysvoima oli 4,9 % ( $p = .010$ ). Selitysvoimasta vastuussa olivat ikä ja luontoaktiviteettien tärkeys. Eläkeiän jo saavuttaneet vastaajat arvioivat työikäisiä vastaajia useammin elämäntyytyväisyytensä korkeaksi. Mitä tärkeämmäksi vastaaja arvioi erilaiset toiminnalliset ja sosiaaliset luontoaktiviteetit, sitä korkeammaksi hän arvioi elämäntyytyväisyytensä.

Luontomuuttujien ja **koetun terveyden** välistä yhteyttä tarkasteltiin logistisella regressioanalyysillä (taulukko 14).

**Taulukko 14.** Logistinen regressioanalyysi iän, sukupuolen ja luonnossa vietetyn ajan sekä koetun terveyden välisistä yhteyksistä.

	$\beta$	Keskivirhe	Exp( $\beta$ )	95% luottamusväli	$p$
Ikä	-.258	.136	.773	.591 – 1.009	.059
Sukupuoli	-.091	.584	.913	.290 – 2.868	.876
LuoAkt	.202	.076	1.224	1.053 – 1.422	<b>.008</b>
LuoKok	.002	.067	1.002	.878 – 1.142	.982
LuoTav	-.016	.248	.984	.606 -1.600	.949
Miel.aika	.011	.102	1.011	.828 – 1.234	.918
Reng.akt.	.004	.004	1.004	.996 – 1.002	.353

Mallissa termillä ”hyvä terveys” tarkoitetaan niitä vastaajia, jotka ovat arvioineet kyselyssä oman terveytensä joko hyväksi (n = 109) tai melko hyväksi (n = 88). Termillä ”huono terveys” tarkoitetaan niitä vastaajia, jotka ovat arvioineet terveytensä keskitasoiseksi (n = 38) tai melko huonoksi (n = 16). Mallissa huono terveys = 0 ja hyvä terveys = 1. Luontomuuttujien lisäksi otettiin tähänkin malliin mukaan vastaajan sukupuoli ja ikä.

Vakiotermin (logit) oli 1,323 (n = 233). Ennuste hyvästä terveydestä osui tässä aineistossa kohdalleen 79,0% tapauksista ilman tausta- tai selittäviä muuttujia. Selittävät muuttujat (luonnossa vietetyn ajan muuttujat, sukupuoli ja ikä) sisältävä malli on hivenen parempi (p = .042) kuin pelkän vakiotermin sisältävä malli, mutta tilastollinen merkitsevyys ei ole vahva. Kun tarkastellaan mallin ennustusvoimaa ”classification”-taulukosta, havaitaan että malli ennustaa 99,5 % hyvän terveyden ja 2 % huonon terveyden vastauksista oikein. Malli sopii aineistoon kohtalaisen hyvin.

Selittävästä muuttujista vain luontoaktiviteettien tärkeys (LuoAkt-muuttuja) osoitautui hyödylliseksi muuttujaksi logistisen regressiomallin kannalta (p = .008): mitä tärkeämmällä sijalla aktiivinen luontotoiminta on vastaajalle, sitä todennäköisemmin hän kokee terveytensä hyväksi.

Ikäryhmä-muuttujan hyödyllisyys terveyden ennustajana on suuntaa antava (p = .059). Jos vastaaja kuului nuorempiin vastaajaryhmiin, alle 36-vuotiaisiin, hän koki terveytensä todennäköisesti hyväksi. Varsinkin 56-vuotiaiden ja sitä vanhempien ikäryhmiin kuuluvilla hyvän terveyden kokemus ei ollut yhtä yleinen kuin nuoremmilla vastaajilla. Iäkkäimpien, yli 76-vuotiaiden ryhmässä terveytensä kokeminen huonoksi

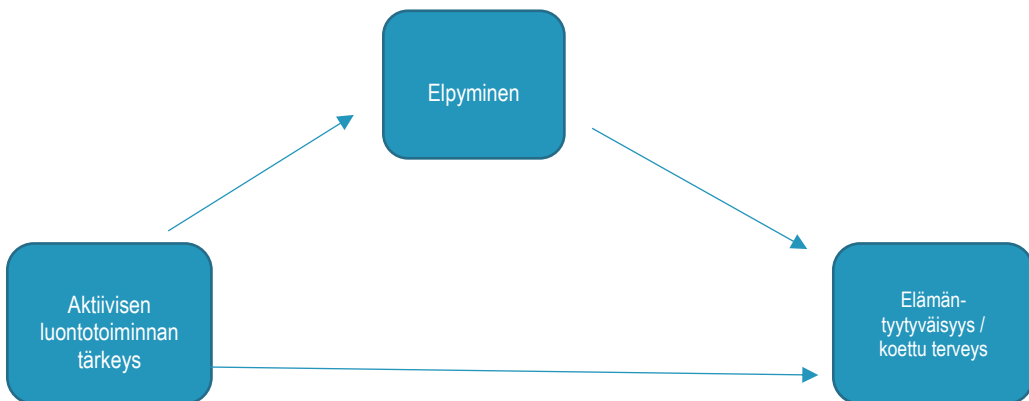
oli jo hieman yleisempää kuin terveyden kokeminen hyväksi. Mallin selitysvoima oli sama (79,0 %) kuin pelkän vakiotermin sisältävän mallin, mutta huonon terveyden valinnan ennustettavuus parani mallin avulla nolasta prosentista kahteen prosenttiin.

### 6.2.3. Luonnossa vietetyn ajan tärkeys, elpymisen kokemus ja hyvinvointi

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko elpymisen kokemus mahdollinen välittävä tekijä luonnossa vietetyn ajan tärkeyden ja tässä tutkimuksessa käytettyjen hyvinvointimuuttujien, elämäntyytyväisyyden (tutkimuskysymys 6) ja koetun terveyden (tutkimuskysymys 7), välillä.

Tälle tutkimukselle keskeisten muuttujien korrelaatiomatriisin (taulukko 10) tarkastelussa havaittiin, että aktiivisen luontotoiminnan tärkeys (LuoAkt) oli tilastollisesti merkitsevässä, positiivisessa yhteydessä kahteen tutkimuksessa käytettyyn hyvinvointimuuttujaan: elämäntyytyväisyyteen ja koettuun terveyteen. Tutkimuksen teoreettinen tausta pohjautuu ajatukselle, jonka mukaan luonto on ympäristönä elpymisen kokemuksia tuottava. Elpymisen välittävää roolia luontotoiminnan ja hyvinvoinnin välillä tutkittiin mediaatioanalyysillä (Hayes, 2018).

Mediaatiomallin testaamisella pyrittiin lisäämään ymmärrystä siitä, lisääkö luontotoiminta elämäntyytyväisyyttä ja koettua terveyttä paitsi suoraan, myös epäsuorasti elpymisen kokemuksen kautta. Tämän tarkistamiseksi testattiin yksinkertaista mediaatiomallia (kuvio 8), jossa aktiivisen luonnossa toimimisen tärkeyden ja elämäntyytyväisyyden / koetun terveyden yhteyden esitetään välittyvän mieluisaan luontopaikkaan liitettyjen elpymisen kokemusten kautta.



**Kuvio 8.** Mediaatiomalli aktiivisen luonnossa toimimisen tärkeyden ja elämäntyytyväisyyden yhteydestä ja sitä välittävästä tekijästä (elpymisen kokemukset).

Taulukossa 15 esitetään välittävän tekijän kautta kulkevan yhteyden voimakkuutta koskevan piste-estimaatin 95 % luottamusvälit. Mikäli arvo 0 osuu estimaattien välille, yhteys ei ole tilastollisesti merkitsevä.

**Taulukko 15.** Mediaatioanalyysin tulokset aktiivisen luontotoiminnan, elpymisen ja elämäntyytyväisyyden yhteyksistä.

Malli, jossa välittävänä tekijänä elpyminen (n = 250), selitysaste .05			
	Piste-estimaatti	Piste-estimaatin korjattu (BCa) 95% luottamusväli	
		Alempi	Ylempi
Mediaattori			
Epäsuora yhteys elpymisen kautta	.059	.003	.137
Suora yhteys	.389	.101	.677

Mediaatioanalyysin tulokset osoittavat, että elpyminen on aktiivisen luonnossa toimimisen tärkeyden ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä välittävä tekijä. Mallin selitysaste on 5 %. Tulos voidaan tulkita siten, että mitä tärkeämmäksi vastaajat kokevat erilaiset luontoaktiviteetit, sitä todennäköisemmin he kokevat virkistymisen ja rentoutumisen tuntemuksia arkipäivän huolet unohtaen. Tämänkaltainen monipuolinen virkistävä elpyminen luontoaktiviteeteissa kohentaa omalta osaltaan yleistä elämäntyytyväisyyttä, joskin melko vähäisessä määrin.

Seuraavaksi tarkasteltiin mediaatiomallilla aktiivisen luontotoiminnan aikaansaaman elpymisen mahdollista epäsuoraa vaikutusta koettuun terveyteen (taulukko 16).

**Taulukko 16.** Mediaatioanalyysin tulokset aktiivisen luontotoiminnan, elpymisen ja koetun terveyden yhteyksistä.

Malli, jossa välittävänä tekijänä elpyminen (n = 250)			
	Piste-estimaatti	Kertoimen korjattu (BCa) 95 % luottamusväli	
		Alempi	Ylempi
Mediaattori			
Epäsuora yhteys elpymisen kautta	.025	-.006	.064
Suora yhteys	.145	.016	.273

Taulukkoa 16 tarkastellessa huomataan, että välittävän tekijän kautta kulkevan epäsuoran yhteyden voimakkuutta kuvaavien estimaattien (95 % luottamusvälit) välille osuu arvo 0. Tämä tarkoittaa, että epäsuora yhteys aktiivisen luontotoiminnan ja

koetun terveyden välillä elpymisen kautta ei ole medaatiomallin testaamisessa tilastollisesti merkitsevä. Luontoaktiiviteettien aikaansaamalla elpymisellä ei ole vaikutusta koettuun terveyteen tässä aineistossa.

## 6.3 Haastatteluaineiston analyysi

### 6.3.1 Laadullisen aineiston analyysi

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, miltä osin tietyt luonnossa elpymisen teoriat (ART, SRT) sekä vapaa-ajan toiminnan hyvinvointivaikutuksia koskeva, itsemääräämisteoraa hyödyntävä DRAMMA-malli sopivat tämän tutkimuksen erityisen kohderyhmän kokemusten tulkintaan (tutkimuskysymys 8).

Kuten aiemmassa luvussa esitetään, kyselylomakeaineiston tilastollinen analyysi vahvisti osittain oletuksia luontoaktiiviteettien ja hyvinvoinnin yhteyksistä rengastajilla. Kuitenkin tämän tutkimuksen keskeinen muuttuja, aktiivinen rengastustoiminta, ei osoittautunut olevan yhteydessä kyselylomakkeen hyvinvointimuuttujiin. Olin etukäteen olettanut, että myös aktiivisella rengastustoiminnalla olisi korrelatiivinen yhteys elämäntyytyväisyyteen ja koettuun terveyteenkin: onhan rengastus itseohjautuvaa, omien arvojen mukaista toimintaa, missä mielihyvää tuottavat aistikokemukset ja luontoliikunta tukevat hyvinvointia monella tapaa sekä henkisellä että fyysisellä tasolla. Miksi rengastustoiminta jäi kyselyaineiston tilastollisessa tarkastelussa ikään kuin irralliseksi saarekkeeksi hyvinvoinnin muuttujien suhteen, kun monet muut vastaajan tärkeiksi asettamat luontoaktiiviteetit olivat tilastollisessa yhteydessä sekä elämäntyytyväisyyteen, positiivisiin tunteuksiin että koettuun terveyteen?

Hyvinvointiin ja luontotoimintaan liittyviä haastattelukysymyksiä oli muotoiltu jo tutkimuksen aiheen hahmottuessa. Tilastollisen analyysin myötä vaikutti yhä tärkeämmältä etsiä vastausta kysymykseen, mistä hyvin aktiivisessa rengastustoiminnassa on sitä tekevän henkilön kannalta kyse, ja millaisia hyvinvoinnin kokemuksia siihen liitetään.

Sanelin lyhyesti muistiin omat vaikutelmani ja haastattelun herättämät ajatukset heti tilanteesta poistutumisen jälkeen. Kohtaamiset haastateltavien kanssa synnyttivät paljon uusia ajatuksia ja kysymyksiä, mutta näitä kaikkia ei ollut mahdollista tilanteessa käsitellä. Osa vaikutelmista koski haastattelutilannetta, ja osa rengastajan toimintaa tai kommentteja tapahtumissa, joita haastateltavan kanssa oli juuri koettu: lintunpoikasten rengastamista, katiskojen asettamista, lintujen irrottamista lintuaseman

verkoista, rengastajaa karkuun lähtenytä tuulihaukanpoikasta ym. Osa pohdinnoista oli sellaisia, joita en halunnut tuoda esille ajatusten ”maallikkomaisuuden” vuoksi. Termi ”maallikkomainen” on poimittu erään haastateltavan puheesta, ja viittaa tunnepitoiseen, lintuyksilökeskeiseen ajatteluun faktapainotteisuuden sijaan. Nämä pohdinnat koskivat mm. linnun loukkaantumisen mahdollisuutta ja linnun kokemuksia (stressi, pelko tm.) rengastustilanteessa.

Haastateltaville on annettu heitä kuvaavat lempinimet, jotta lukijalle tulee avoimeksi se, kuinka paljon ja millaisia esimerkkipoimintoja esitetään kultakin haastateltavalta. Lempinimistä ei käy ilmi haastateltavan ikä tai sukupuoli, jotta haastateltavan anonymiteetti tulisi suojatuksi. Haastateltavien lempinimet kuvaavat jotakin osaa haastateltavan rengastusaktiviteeteista. Lempinimien ei ole tarkoitus kuvata haastateltavan persoonaa. Haastateltavien lempinimet ovat Saaristolainen, Metsäläinen, Lapinkävijä, Innovaattori ja Mentori.

Luvussa 6.3.2. tarkastelen haastatteluaineistoa Kaplanin teorian (Kaplan, 1995) mukaisten luonnon hyvinvointivaikutusten ja tarkkaavuuden elpymisen (ART) sekä Ulrichin (Ulrich, 1984; Ulrich ym., 1991) stressistä toipumisen teorian (SRT) näkökulmista. Sen jälkeen haen haastatteluaineistosta kuvauksia rengastuksen merkityksestä hyvinvoinnin ja vapaa-ajan toimintojen yhteyden näkökulmasta (DRAMMA-malli) luvussa 6.3.3. Analysoin haastatteluja hyvinvoinnin ja hedonia- ja eudaimonia-käsitteiden näkökulmasta luvussa 6.3.4. Lopuksi haastattelujen kulkua ja analyysiä täydentävänä näkökulmana käyn luvussa 6.3.5. läpi välittömästi haastattelutilanteiden jälkeen syntyneet omat kysymykseni ja vaikutelmani. Haastatteluaineistosta ja kyselyaineistosta tehdään yhteenveto luvussa 7.

Analyyysin tueksi on esitetty esimerkkipoimintoja haastateltavien vastauksista. Vastaukset olivat yleensä paljon pitempiä, joskus hyvinkin runsaita, kuin mitä yksittäinen poiminta tuo esille. Alkuperäinen kysymys on saatettu esittää kauan ennen tässä tekstissä olevaa poimintaa, ja esimerkkipoimintaa saattaa edeltää sekä haastateltajan että haastateltavan tarkennuksia, myöntöjä ja kehotuksia (”joo”, ”niin”, ”kerro lisää”). Luettavuuden vuoksi ei keskustelun kulkua kokonaisuudessaan esitetä tekstissä. Tämän vuoksi voi esimerkkiä lukiessa toisinaan vaikuttaa siltä, että vastaus menee hieman ohitse alkuperäisestä kysymyksestä.

## 6.3.2 Luonnon elvyttävät vaikutukset

Tutkimusongelma ja sen pohjalta muodostettu malli intensiivisen luontoharrastuksen ja elämäntyytyväisyyden yhteydestä pohjautui etenkin Kaplanin (1995) teoriaan



luonnon tarkkaavuutta elvyttävistä vaikutuksista (ART). Elvyttävässä luontoympäristössä ovat Kaplanin teorian mukaan läsnä seuraavat neljä elementtiä:

1. virkistävien ja kiehtovien aistimusten vaivaton kokeminen, lumoutuminen (fascination);
2. päivittäisten huolenaiheiden ulkopuolella oleminen, arjesta irtautuminen (being away);
3. ulottuvuudeltaan rikkaan ja laajan, johdonmukaisen virikekokonaisuuden kokeminen (extension);
4. ympäristön kokeminen omaan toimintaan sopivaksi ja omia tavoitteita tukevaksi (compatibility).

**Lumoutuminen:** Kaikki neljä Kaplanin teorian luontoon liittyvää elvyttävää elementtiä esiintyivät haastateltavien vastauksissa toistuvasti. Etenkin virkistävien ja kiehtovien aistimusten elementti (fascination) nousi esille aina uudelleen luonnossa oleskeluun ja rengastuskokemuksiin liitettynä. Mainittiin esimerkiksi nuoren kahlaajalinnun pumpulia pehmeämpi höyhenistö, meren ja suon tuoksut, lintujen muuttoparvien haikeat vihellykset, saariston näkymät ilta-auringossa tai linnun höyhenistön värityksen yksityiskohtien uskomaton kauneus, jonka näkee hyvin vasta läheltä linnun ollessa kädessä tarkasteltavana. Lintujen liikehännän, käyttäytymisen ja ulkoasun kerrottiin kiehtovan rengastajan silmää ja mieltä aina uudelleen, ja ympäröivän luonnon tuoksumailma lisäsi luontokokemuksen tenhovoimaa.

Myönteisten ja kiehtovien luonnonelementtien aistiminen kuvattiin tapahtuvaksi vaivattomasti, kulkemalla luonnossa aistit avoimina (esimerkki 1, alla). Kiehtoviin aistimukseen liittyen tuotiin esille myös kokonaisvaltainen kaiken keskellä olemisen elämys, jolloin luontoyhteyden kokemus on erityisen voimakas (esimerkki 2, alla).

Esimerkki 1. Vastauksena kysymykseen, millainen vuodenaika kesä on rengastamisen kannalta.

*“(..).Ja sitten jokainen päivä on erilainen. Sä törmäät milloin mihinkin sit siellä matkalla, ja... Tota... Se myös liittyy tähän kasvuun, et koko ajan se luonto muuttuu vaan rehevämmäks, ja kukat kukkii, ja kaikki, et se on hienoo aikaa.” (Metsäläinen)*

Esimerkki 2. Vastauksena kysymykseen, millaiset asiat tuo iloa ja hyvää mieltä rengastaessa.

*“(..).sillon tietysti sen kokee kaikkein voimakkaimmin, kun... kun siellä niinkun tapahtuu ja elämää on paljon, ja lintuja on paljon (...) hyvä että sekaan mahtuu, kun lintuja on joka puolella, poikasia ja emoja ja kaikkee, et tota... (...) on sitä elämää ympärillä, ja saa kokea sen kaiken. Olla niinkun osa sitä,*

*sitä tota tapahtumaa ja ympäristöö, tai sitä... Olla osa luontoo.”* (Saaristolainen)

Luonnossa liikkeessa oli mahdollista kohdata kiehtovien elämysten lisäksi myös epämiellyttäviä elämyksiä, jotka liittyivät joko ympäristöön (itikoiden suuri määrä, kovan pakkasen aiheuttama kivulias palelu) tai lintujen käsittelyyn (esimerkki 3, alla). Epämiellyttäviä aistikokemuksia ei mainittu spontaanisti vaan vasta erikseen kysyessä. Epämiellyttävät asiat luonnossa vaikuttivat olevan harvalukuisia ja epäolennaisia myönteisten kokemusten rinnalla. Rengastajan kokemuksen intensiteetti poikkesi kokemattomien linnun käsittelijöiden kokemuksesta mm. lintukirppujen tai ulosteen suhteen: eräs haastateltava kertoi huomanneensa, että tällaiset asiat toisia inhottavat, mutta hän ei niitä koe mitenkään erityisinä.

Esimerkki 3. Vastauksena kysymykseen, mitkä asiat rengastuksessa tuntuvat kurjilta tai ikäviltä.

*“(...) No kyl se on aika epämiellyttävää, jotkut helmipöllön poikaset, jos ne on ihan paskasia. Siiis se... Ne jotkut pesät voi olla niinkun hyvin epämiellyttäviä.”*  
(Innovaattori)

Kiehtoviksi seikoiksi nostettiin haastatteluaineistossa nimenomaan luonnossa tapahtuva toiminnallinen oleminen, luonnon tarkkailu ja kulkeminen luonnossa, ei nuotiolla istuskelu tai joutilas tunnelmointi. Makuaistimukset jäivät tyystin ilman elämyksellisiä mainintoja. Rengastusretkien mieleenpainuviksi kohokohdiksi ei mainittu eväiden tai metsämarjojen nautiskelua. Makukokemukseen keskittyäkseen rengastajan pitäisikin kiinnittää huomionsa sisäänpäin, pois ympäristöstä, ja irrottaa kätensä linnusta, verkosta, pöntöstä, tikapuista, airoista, vaa’asta tai milloin mistäkin rengastukseen liittyvästä apparaatista. Muut aistikokemukset paitsi makuaistimus on mahdollista saada rengastustoiminnan ja luonnossa kulkemisen lomassa, ilman että pääasia eli lintujen tarkkailu, pyydystäminen, käsittely, ympäristön havainnointi tai rengastusvälineiden virittäminen laitetaan syrjään.

**Luonnon ilmiöistä lumoutumisesta kerrottiin yleensä tunteikkaasti haastattelusta toiseen.** Lumoutumisen vahvasta esille tuomisesta oli kuitenkin yksi poikkeus, Mentorin osuus. Mentorin tutkimuspainotteinen asenne rengastukseen poikkesi muiden haastateltavien lähtökohdista sekä käytännön toimiltaan (paljon ryhmässä tehtäviä rengastustoimia, paljon kirjoittamista, runsaasti tiedontuottamista myös muiden teemojen kuin rengastuksen osalta) että siltä osin, kuinka vähän tunneperäinen lumoutuminen tuli esille hänen haastatteluvastauksissaan.

Lumoutumisen voi kuitenkin esittää Mentorin kohdalla olevan älyllistä lumoutumista, niin paljon hän sekä työssään että vapaa-ajallaan askaroi luonnontieteen kysymysten parissa.

**Arjesta irtautuminen.** Päivittäisten huolenaiheiden ulkopuolella oleminen (being away) nousi vastauksissa esille niiden kolmen haastateltavan osalta, joiden päivätyö ei liittynyt rengastukseen. Kun rengastus liittyi jollain tavalla haastateltavan työhön, tuli luonnossa olemisen ja rengastamistoimien kuvauksiin mukaan työelämän elementtejä kuten aikatauluista sopimista, vastuiden jakamista, opetus- ja valvontavelvollisuuksia ja tavoitteisiin pääsemistä. Nämä koettiin vaativina mutta kiinnostavina asioina, yhtenä elämäntehtävänä. Rengastaminen toi kyllä mukanaan mieluisan mahdollisuuden viettää työaika osittain luonnossa, mutta mieli askarteli kuten työssä.

Työelämän kuormittavuuteen (mutta myös palkitseviin seikkoihin) viitattiin josakin vaiheessa kaikkien, myös osin jo työelämän ulkopuolella olevien haastateltavien puheessa. Vaikka oman ajankäyttönsä hallitsijana rengastuspuuhissa olemisen myönteisiä kokemuksia tuotiin vahvemmin esille hyvänä vastapainona työasioille (esimerkki 4, alla), koettiin rengastuksessa vapaa-ajan toimintanakin olevan joitakin kuormittavia ja työnomaisia puolia (esimerkki 5, alla). Ne kuitenkin hyväksyttiin asiaan kuuluvana, välttämättömänä osana toimintaa. Rengastuksessa kokonaisuudessaan vaikuttaisi siis olevan sekä työelämästä irrottavia että työn kaltaisia toimintoja, liittyipä rengastus työhön tai tapahtui vapaa-ajalla.

Esimerkki 4. Vastaus kysymykseen omaan elämäntyytyväisyyteen vaikuttavista seikoista.

*“(...) Ja niinkun tossa työssä palautumisesta, niin (...) tää on semmonen barastus, että unohtaa kaiken muun. Ja sitä kautta niinkun... ööö, tota... tän merkitys semmosena voimia antavana korostuu niinkun entisestään, et siinei oo pelkästään ne hyvät, hienot kokemukset, tai linturetket ja upeat maisemat, vaan se että... et niinkun tosiaan, niinkun huomaamattaan unohtaa sitten työasiat ja tämmöset muut (...).” (Innovaattori)*

Esimerkki 5. Vastaus haastattelun lopuksi tehtyyn kysymykseen, haluaako haastateltava lisätä vielä jotain.

*“(...) Näistä rengastuksen huonoista puolista, nyt tuli mieleen tässä yks (nauraa). Se on se... paperityöt. Tai eihän ne oo enää paperitöitä vaan ne on näitä tietokoneella, että, et kun paljon rengastaa niin sitä työtä on ihan hirveesti, et tota... Mä oon nyt, esimerkiks mulla menee tää heinä-elokuu niinkun, vapaa-aika pitkälti siihen, et mä naputan (...) alkaa oleen vähän tylsää, kun sitä joutuu tekeen niin paljon.” (Saaristolainen)*

Työelämästä tai arjesta irrottautuminen tuli vastauksissa esille yhtenä hyvänä puolena muiden joukossa rengastusta tehtäessä, sinne lähtiessä tai sitä suunniteltaessa. **Yksikään haastateltavista ei kertonut arjesta irrottautumista päämotivaatiokseen rengastuksen tekemiseen.** Rengastaminen ei ainakaan näillä haastateltavilla ollut pakoa jostakin (työntävät tekijät) vaan halua päästä jonnekin (vetävät tekijät). Tämän seikan toteaminen kiinnosti senkin vuoksi, että eräässä tutkijalle palautuneessa kyselylomakkeessa oli arveltu monien linturengastajamiesten pakenevan huonoa parisuhdetta rengastuksen ja raittiin ilman pariin. Tähän tutkimukseen haastatelluilla perheellisillä elämäntaparengastajilla perhe ja / tai lähin ystäväpiiri kuvautuivat kuitenkin rakkaiksi ja tärkeiksi seikoiksi elämäntytyväisyyden osalta. Perheen ajoittainen osallistuminen lintuharrastukseen koettiin mieluisaksi ja tavoiteltavaksi asiaksi.

Työelämän arkihuolien lisäksi haastateltavat toivat esille terveyshuolia. Terveys- huolien suhteen arjesta irtautumisen toteutuminen rengastustoimissa oli kyseen- alaista: kipeä selkä tai polvi muistutti itsestään maastossa jatkuvasti, ja joko vähensi tai peräti kokonaan esti jonkin mieluisan rengastuspuuhan. Toisaalta haastateltavat kertoivat keksineensä milloin mitäkin korvaavaa rengastustoimintaa, jotta terveyden- tila ei tyystin muodostuisi mieluisan vapaa-ajantoiminnan esteeksi. Terveys- huolista pyrittiin siis irrottautumaan muuntamalla tekemisen tapaa vähemmän kuormitta- vaksi. Tämä onnistui esimerkiksi siirtämällä rengastuksen painopistettä omaan pi- haan tapahtuvaksi, tai rengastamalla sellaisia lajeja, joiden perässä ei tarvinnut mennä vaikeakulkuisiin maastoihin.

Haastatteluvuoden kuluessa kaksi haastateltavaa olivat tahollaan erilaisten suurten organisaatiomuutosten kuormittamina työelämässä, ja toista heistä uhkasi työttö- myys. Yhdellä haastateltavalla oli meneillään hankala, pitkä remontti kotitalossaan. Terveys- huolia, sekä omia että perheenjäsenten, oli kolmella haastateltavalla. Haasta- teltavien vastauksissa kuvastuu se, että luontoon mentiin ensisijaisesti mieluisan toi- minnan vetovoiman perässä, ei huolten ajamana pakenemaan arjesta. Luonto ja ren- gastaminen antoivat kuitenkin tilaisuuden päästä arjen ulkopuolelle hyvin vahvasti, niin että akuutitkin työhuolet saattoivat täysin unohtua heti auton startatessa kohti rengastusretkeä. Ne pulmat, joita luonnossa ollessa pohdittiin, liittyivät rengastuk- seen tai lintujen käyttäytymiseen (esimerkki 6, alla).

Esimerkki 6. Vastaus kysymykseen oman rengastusuran erilaisista vaiheista.

*“(...) oli semmosia aikoja, et mä hirveesti huomasin miettiväni erilaisia pyynti- juttuja, et miks joku reissu ei onnistunut, tai miks mä en jotain lintua saanut, ja sit mä keksin niinkun et okei, seuraavalla kerralla mä teen tällein.”* (Innovaat- tori)

**Johdonmukaisuus:** Luonnossa liikkeessa haastateltaville oli kehittynyt taito huomata monenlaisia tapahtumien välisiä yhteyksiä. **Luonnon kokeminen virikkeellisenä, rikkaana ja laajana, koherenttina kokonaisuutena (extension) vaikutti olevan erityisen vahvasti koettu luontotoiminnan ulottuvuus haastateltaville.** Tämä pohjautui haastateltavien erittäin laajaan kokemukseen ja tietämykseen luonnosta. Heitä myös kiinnosti hakea selitystä huomaamilleen ilmiöille. Lintujen soidin, varoitteluäänet ja -eleet, pesimäpaikkojen piilottelu, tiettyjen lintulajien viihtyminen toistensa läheisyydessä pesimässä, maaston merkkien lukeminen lintuhavaintoja ennakoiden ja monet muut hiljaiseen tietoon ja vahvaan kokemukseen perustuvat toimintatavat rikastivat haastateltavien luontoretket moniulotteisiksi, mielekkäiksi, runsavirikkeisiksi kehollisiksi kokemuksiksi. Yhdelle haastateltavista oli esimerkiksi kehittynyt taito haistaa tikkapoikueen ravinnokseen käyttämien puuntuhoajatoukkien haju (esimerkki 7, alla).

Esimerkki 7. Vastaus pyyntöön tarkentaa vanhan metsän tuomaa hyvän olon tunnetta.

*“(...) Kuulet kaiken, näet kaiken, ja... ja tietenkin haistat niitä tuoksujakin siellä. Ja... nuo aina nauraa kollegat sitä, kun mie sitten sanon, että valkoselkätikkaa kävin rengastamassa, niin totesin, että siellä on taas syöty siellä pesässä puuntuhoajan toukkaa, kun sen tuoksu tuli sieltä kolosta, ja...”* (Metsäläinen)

Haastattelujen videointi olisi tuonut esille sen, kuinka luonnossa tapahtuvissa haastatteluissa haastateltava seurasi katseellaan ympäristön lintujen liikkeitä samalla, kun osallistui haastatteluun. Kun haastattelu tapahtui sisällä huoltoaseman kahvilassa tai haastateltavan keittiönpöydän äärellä, muistutti haastatteluasetelma tavanomaista keskustelua katsekontakteineen, ellei sitten haastattelun lomassa ollut meneillään keittiön ikkunan ulkopuolella tarkkailua vaativa pihalintujen pyynti. Luonnontapahtumien lukemisen vetovoima aiheutti toisinaan keskustelun katkeamisen, kun luontoilmiöiden kiehtovuus vei voiton puhumisesta. Esimerkiksi lintuparven lehahtaessa liikkeelle keskustelu siirtyi spontaanisti tapahtuman analysointiin ja luonnon tarkkailuun, ja sitten jälleen haastatteluun (esimerkki 8, alla).

Esimerkki 8. Keskustelu siitä, mihin rengastajaryhmään haastateltava kokee kuuluvansa, jää kesken kahteen otteeseen, kun merenlahdelta nousee lintuparvi kiivaasti äännellen lentoon.

*Haastattelija: “Oho, mikäs sinä? (Linnut lehahtivat lentoon isona parvena.) Nyt vaihtaa paikkaa...”*

*Mentori: “Tuliks sinne jotain, joka... (kiihkarointia) ajaa ne tuolta?”*

*Haastattelija:* "Niin, mä just katoin, että onks missään petoo... Eipä taida isompaa. Onks siinä tapahtunut muutosta sun tota... rengastusuran aikana, et ooksä siirtynyt niinkun ryhmästä toiseen..." (Haastattelu jatkuu muutaman minuutin ajan, kunnes taas keskeytyy.)

*Mentori:* "(...) Voi olla, että mua on jopa suosittu, kun mä teen, teen tota... Nyt tulee haukkanen." (Haukka ilmestyy kosteikon päälle, kiihkarointia).

*Haastattelija:* "Katos mikä haukkanen...?"

*Mentori:* "Onks se nuori kanahaukka, vai..? Joo. Vähän..."

*Haastattelija:* "Vähän haahuilee."

*Mentori:* "Jahtaa. Ei taida ihan tosissaan olla. Ei osaa vielä. (...) Joo. Ai mikäs juttu meillä jäi kesken?"

Kyky lukea luontoa syntyy vain runsaan retkeilyn myötä. Luonnon tapahtumien mielekkyyden syveneminen kokemuksen karttuessa on todennäköisesti vahva vetovoimatekijä elämäntaparengastamisen taustalla: on palkitsevaa kyetä huomaamaan ilmiöiden syitä ja seurauksia pienistä vihjeistä, oman taidokkuuden varassa. Haastatteluaineiston läpi kulki tiedonhalun teema: kukin haastateltavista pyrki intohimoisesti selvittämään luonnossa liikkueissa eteensattuvia arvoituksia. Pyrkimys luonnon syvenevään ymmärtämiseen kehitti myönteisen kehän virikkeiden huomaamisen ja tapahtumien yhä osuvamman ennakkoinnin välille. Luonnossa riittää havainnoitavaa hiljaisinkin aikoina. Jopa hiljaisuutta voi havainnoida ja etsiä syitä sille, miksi mitään ei kuulu.

**Itselle sopivuus:** Harmonian tunne ja tuen saaminen (compatibility) liittyvät Kaplanin teoriassa siihen kokemukseen, että ihminen tuntee kykenevänsä toimimaan hyvällä tavalla osana ympäristöä, sopivansa omalle paikalleen isossa kokonaisuudessa ja pystyvänsä viemään haluamansa toimet läpi luontevasti ympäristön tukemana. Tähän osa-alueeseen voidaan lukea maininnat siitä, että rengastaja koki olevansa juuri siellä missä haluaa olla, tekevänsä hyvää ja taitavaa työtä rengastamisen kanssa, osavansa lukea luontoa ja lintujen käyttäytymistä, hyödyntävänsä omaa kokemustaan luonnosta (esimerkki 9, alla) sekä pystyvänsä keskittymään ja hiljentymään niin, että lintuemo rauhoittui hautomaan pesälleen rengastajan läsnäolon unohtaen, jolloin linnun pyydystäminen rengastettavaksi onnistuu mahdollisimman vähin häiriöin.

**Esimerkki 9.** Vastaus kysymykseen siitä, mitkä tekijät innostavat vastaajaa haastateltavaa rengastamaan aktiivisesti.

*"(...) jokainen, ihan jokainen, lintureissu on erilainen, aina tapahtuu jotain, ja sitten se, että osaa hyödyntää omaa kokemustaan aikaisemmilta vuosilta salamanopeasti jossain tilanteessa. (...) Se on hirvu jännittävää ja sellasta kiehtovaa. Se on, kyllä se pyörii hirveen paljon siinä tämmösessä niinku onnistunko, enkö onnistu, osaanko, enkö osaa."* (Innovaattori)

Haastateltavien kuvauksissa omille pyrkimyksilleen otollisista luontoympäristöistä tuli esille sään ja vuodenaikojen merkitys. Vilkkaina kevät- ja syysmuuton aikoina lintujen paljous oli toisaalta kiehtova kokemus, mutta mikäli tarkka ja rauhallinen mittaaminen oli haastateltavalle tärkeää, oli ruuhkaisin muuttoaika jopa karteltava kokemus. Yksi haastateltavista viihtyi hieman erakkomaisissa projekteissa, jolloin hän hakeutui erämaihin nauttien mahdollisuudesta kulkea täysin oman aikataulunsa mukaan. Toinen haastateltava seurasi tarkkaan säiden ja lintujen muuttoa edistävien tuulien vaikutusta, ja tunsu riemua päästessään keskelle kiivainta muuttoliikennettä, mikäli oli onnistunut ennustamaan vilkkaimman ajankohdan ja paikan oikein. Jopa pikkulapsiarjen ja rengastusinnokkuuden yhdistäminen oli mahdollista, kun osasi optimoida rinkassa mukana kulkevan juniorin vaipanvaihdot ja syöttöhetket siten, että pesille kiipeämisen ennätti tehdä lapsenhoidon lomassa.

**Luonnonympäristöjen monipuolisuus antoi haastateltaville mahdollisuuden hakeutua juuri omaa mielenkiintoa vastaavaan ympäristöön vuodenajan ja lintujen toiminnan mukaan.** Koska haastateltavat tunsivat läpikotaisin monia luontoympäristöjä myös kaukana omasta kotiympäristöstään, oli omiin tarkoitukseen sopivan maaston löytäminen helpompaa kuin kokemattomalle luontoretkeilijälle. Kaikilla haastateltavilla olikin erilaisia maastoja ja ympäristöjä aktiivisen käymisen kohteena. Sopivin retkipaikka valikoitui vuodenajan, sään, lintujen liikehdinnän ja rengastajan ajankäyttömahdollisuuksien mukaan.

Vuodenaikojen ominaisuuksien kootut kuvaukset kullakin haastattelukerralla (taulukko 17, alla) tuovat esille rengastustoiminnan sisällön muuntumisen kullekin haastateltavalle ominaisella tavalla kiireestä toiseen ja lopulta talven sallimaan pieneen hengähdystaukoon. Talvi vaikutti olevan muille leppoisinta aikaa, mutta Mentorin kiireet jatkuivat silloinkin ahkeran kirjoitustyön parissa. Eniten erilaisissa rengastajaverkostoissa toimivan Metsäläisen talvi taas painottui muita vuodenaikoja enemmän sosiaalisiin tapahtumiin, joihin liittyi oma kiireensä, myös myös paljon voimavaroja täydentävää yhteistä suunnittelua ja muistelua.

**Taulukko 17.** Eri vuodenaikoihin liitetyt määreet. Vastaukset kysymykseen ”millainen ajankohta kevät / kesä / syksy / talvi on sinulle rengastamisen kannalta?”

Haastateltava	Kevät	Kesä	Syksy	Talvi
Saaristolainen	Mahtavaa. Mukavaa. Ihanaa. Kaikkein parasta.	Kaikkein parasta aikaa. Kaikkein kiireisintä aikaa. Unirytmii on pakko muuttaa.	Erittäin hyvää aikaa. Paljon lintuja. Parasta aikaa Joutuu tekemään pitkää päivää. Tosi tärkeä.	Pönttöjen huoltoa. Leudon talven vuoksi on ollut vain vähän lintuja ruokinnalla, on ollut rauhallista.
Mentori	Aika ahkeraa. Vapaata havainnointia tutkimustyön lisäksi.	Mahdollisuus piharengastukseen. Pesäpoikasten kasvun seuranta, ikään kuin terapiarengastusta. Loppukesästä pönttöjen putsaus.	Seurannan, kontrollien ja dokumentoinnin aikaa. Loisten keräämistä seuranta varten yhdessä ryhmän kanssa.	Talven vaikutusten seuranta. Pienempi lajikirjo nyt lauhana talvena, taspaksua. Tietokonepuuhia. Päivät pahemmin täynnä tekemistä kuin kesällä.
Lapinkävijä	Kovasti odotettu vuodenaika. Innokkuutta ruokiva. Hienoa aikaa. Hektistä Tapahtuu paljon. Pitää hyödyntää tiukasti. Joutuu ottamaan itsestään irti vähän enemmän.	Tullut aiempaa tärkeämmäksi pohjoisessa käymisen myötä. Oppii paljon uutta. Tulee päälle 40 tunnin hukeja. Löytyy uusia juttuja. Kesällä yö on tehokkainta aikaa.	(tieto puuttuu)	(tieto puuttuu)
Metsäläinen	Saa tietoa talvehtimisestä. Yllätyksiä. Juhlavin tilanne. Ehkä se paras vuodenaika.	Kiireistä, koko ajan ollaan ikään kuin myöhässä. Mahtavaa, hienoa aikaa. Jokainen päivä on erilainen. Luonto rehevää. Loistavaa aikaa. Juhannuksena kesä on ohitse.	Aiempina vuosina lintuaseman toiminnan pyörittämistä yksinään välillä vuorokauden ympäri. Sosiaalista toimintaa, tiedonjako ja verkostojen kokoontumista.	Talvi on omanlaistaan aikaa, aktiivista. Sosiaaliskin. Talvilintujen seuranta. Aina löytyy jotain uutta.
Innovaattori	Starttiaika Kiireen jatkumista. Erilaisia keväitä, nyt rauhallisempaa, hiljaista.	Kaikista kiireellisin ja laaja-alaisin. Kestää puoli vuotta. Ei jouda tekemään mitään muuta, eikä haluakaan.	Aika vilkas. Hyvinkin työteillä, jopa raskas. Kiireinen tiettyjen lajien vuoksi.	Kaikkein hiljaisin aika. Saa vedettyä henkeä ja haettua uutta intoa. Hengähdysaika.



**Haastateltavien puheista tuli esille myös sellaisia luontotoiminnasta koituvia hyvän mielen teemoja, jotka eivät suoraan liity Kaplanin teorian neljään elementtiin.** Nämä erityiset teemat, jotka liittyivät pikemminkin haastateltavien pitkän kokemuksen ja osaamisen mukanaan tuomiin toimintamahdollisuuksiin luontoon liittyen kuin itse luontoympäristön ominaisuuksiin, voi nähdä eudaimonisen hyvinvoinnin osasina. **Niitä olivat oppimisesta ja opastamisesta tuleva mielihyvä, muiden ihmisten luontokokemuksista syntyvän ilon peilaaminen, asiantuntijaroolin tuottama mielihyvä esimerkiksi koululaisia luontoretkellä opastessa, vaikutusmahdollisuuksista koitua merkityksen tunne (ympäristöraportit, erilaiset julkaisut ja tutkimukset), ja hyvä yhteishenki yhteisen luontoharrastuksen äärellä.**

Yksi toistuvista “ylimääräisistä” teemoista oli metsästysvietti: kuinka linnun kiinni saaminen tuotti mielihyvää samalla tavalla kuin saaliin nappaaminen. Toisaalta mielihyvää tuotti myös linnun uudelleen vapaaksi päästäminen rengas jalassaan. Haastatelteluaineiston analyysissä kahden haastateltavan ”metsästysvietiksi”nimenneen motivaatiotekijän voisi tarkkaavuuden elpymisen teorian sisällä nähdä tukevan ajatusta sekä prosessiin liittyvästä lumoutumisesta että ympäristön soveltuvuudesta omiin aikomuksiin nähden. Kaplanin tarkkaavaisuuden elpymisen teoriaa jäsentäneessä artikkelissa lintuharrastus mainitaan sekä esimerkkinä prosessiin liittyvästä lumoutumisesta (Kaplan, 1995: 172) että luonnon yhteensopivuudesta monenlaisten harrastusten tavoitteisiin (Kaplan, 1995: 174).

Kaplanin teorian mukaisesti luontoympäristön elvyttävyyttä liittyy mm. sen kykyyn tukea henkilön pyrkimyksiä. Vastaavasti pyrkimyksiä huonosti vastaava ympäristö koetaan henkisesti rasittavana (Kaplan, 1995). **Rengastajien haastatteluissa tuli esille useita luontoympäristössä harmillisiksi koettuja seikkoja,** jotka aiheutuivat rengastusta ja lintujen havainnointia hankaloittavista tilannetekijöistä. Näitä olivat katoavien tai pusikoituvien lintupaikkojen havaitseminen (= vähenevä linnusto), huono rengastussää (kaatosade, kova pakkanen), kylmän aiheuttama kipu, joka hankaloitti rengastukseen uppoamista, sekä lintujen vähäisyyteen liittyvä hiljaisuus ja tekemisen puute.

Lintujen käsittelyyn liittyi joitakin ikäviä seikkoja, kuten joidenkin pesien paha haju, pönttöä avatessa silmille hyppivät lintukirput, ja emolinnun poikasten suojaksi laskema liejuinen hätäuloste. Toisiin ihmisiin liittyviä harminaiheita luonnossa toimimisen ja rengastuksen suhteen olivat ihmisten välinpitämättömyys lintujen kohtaamisessa sekä joidenkin ihmisten asennevastaisuus ja ymmärtämättömyys rengastuksen hyödyistä ja tavoitteista. Oli sattunut sellaistaikin, että rengastusverkkoja oli käyty leikkaamassa saksilla rikki. Luonnossa oleminen ja rengastaminen oli haastateltaville

yleensä kuitenkin niin vahvasti myönteisesti värittyä toimintaa, että ikävistä tai epämiellyttävistä puolista kysyminen saattoi jopa hämmentää haastateltavaa (esimerkki 10, alla).

Esimerkki 10. Vastaus kysymykseen rengastuksen ikävistä, raskaista tai kurjilta tuntuvista puolista.

*”No nyt oli muuten semmonen kysymys kuule, että... (rykäisee). Mä en oikeestaan muuten keeksi tohon mitään, koska... (vaikenee).”* (Lapinkävijä)

**Aineisto ei vaikuttanut yhteensopivalta Ulrichin ja kollegoiden (1991) stressin vähenemisen teorian (SRT) kanssa.** SRT esittää luonnossa oleskelun ja luontonäkymien toimivan psykofysiologisten reittien kautta mieltä rauhoittaen ja elimistön fysiologista stressireaktiota vähentäen (Ulrich ym., 1991). Tämän tutkimuksen kohderyhmä ei vaikuttanut hakevan tai kokevan mielen tyyntymistä ja rauhoittumista tai fyysisesti koettua levollisuutta luonnossa. Rengastajien tärkeä mielihyvä lähde luonnossa vaikutti pikemminkin olevan oman jaksamisen haastaminen ja ponnistelua vaativa tekeminen väsymykseen saakka. Tämä luonnossa olemisen tapa ei liittynyt vain rengastustoimintaan. Yhdessä tutkijalle palautuneessa kyselylomakkeessa oli kuvaus siitä, kuinka pitkän, mieluisaan luontopaikkaan kohdistuneen sieniretken jälkeen vastaaja ei suinkaan tunne itseään virkistyneeksi vaan äärettömän uupuneeksi ja nälkäiseksi. Silti vastaaja kertoi kokemuksen olevan kokonaisuutena mieleinen. Toinen vastaaja kuvasi avoimessa vastauksessa olotilaansa hyvin väsyneeksi vierailtuaan mielialaillaan lintuasemalla usean päivän ajan, sillä rengastuksen jatkuessa läpi yön asemalla nukutaan 2-3 tunnin pätkissä. Toipumiseen ja voimien palautumiseen menee aikaa. Rengastajat vaikuttavat poikkeavan monista luonnon virkistyskäyttäjistä siten, että rentoutumisen sijaan luontoon mennään mieluiten tekemään jotakin haastavaa, ja uurastamaan usein niin pitkään kuin vain jaksetaan. Yksi haastateltavista kuvasi pitkien rengastusrupeamien viehätystä seuraavasti (esimerkki 11, alla).

Esimerkki 11. Vastaus kysymykseen rengastuksen ikävistä, raskaista tai kurjilta tuntuvista puolista.

*”(...) Siis useimmiten se väsymys voi oikeesti tuntua aika hyvältä. (...) Katos jos sä oot väsynyt ja sä huomaat, että sä oot saanu kuitenkin aikaseks. (...) Se on vaan jotenkin, se on hyvä tunne se väsymys oikeesti.”* (Lapinkävijä)

Yhteenvetona Kaplanin (1995) teorian käyttämisestä haastatteluaineiston jäsenyyksessä voi todeta, että **kaikki neljä teoriassa mainittua elvyttävää elementtiä esiintyivät vastauksissa joko suorina mainintoina tai laajempina kuvauksina** (kts. edellä esimerkikioontia vastauksista motivaatiokysymyksiin, taulukko 17).

Taitavuutta vaativan luontotoiminnan kuvattiin antavan vastapainoa muille elämänalueille. Rengastusretkien välitön lopputulos kuvautui kuitenkin useammin nautinnolliseksi väsymykseksi kuin suoraksi virkistymisen tunteeksi, mikä **ei sovi yhteen Ulrichin ja kollegoiden (1991) stressistä elpymisen teorian kanssa**. Luontotoiminnan anti ei tällä erityisellä ryhmällä kuvautunutkaan olevan välitön elpyminen vaan itsensä haastaminen, oman jaksamisensa ajoittainen ylittäminen sekä älyllisen uteliaisuuden tyydyttäminen rikkaassa ja rakkaassa virikeympäristössä.

**Sosiaalisten suhteiden ja yhteisöön kuulumisen merkitys luontotoiminnassa jäävät elpymisteorian (ART) elementtien ulkopuolelle.** ART tavoittaa siis suuren osan, mutta ei kaikkea sitä erityistä vetovoimaa ja hyvinvoinnin tuntua, mitä luontotoiminta rengastajille edustaa.

### 6.3.3 Vapaa-ajan toiminnan ja hyvinvoinnin yhteydet DRAMMA-mallin valossa

Tälle erityiselle luonnossa paljon liikkuvalla toimijajoukolle luonto tarjoaa mahdollisuuden omien taitojen jatkuvaan kehittämiseen, oman osaamisen haastamiseen ja toimintaan uppoamiseen nautinnolliseen väsymykseen saakka. Itsemääräämisteoriaa (Deci ja Ryan, 2000) ja sitä hyödyntävää DRAMMA-mallia (Newman ym., 2014) on kuvattu tarkemmin edellä alaluvussa 3.3. Itsemääräämisteoriassa esitetyt kolme perustarvetta, kyvykkyys (*mastery*), omaehtoisuus (*autonomy*) ja yhteisöllisyys (*affiliation*), liittyvät hyvinvointiin elämäntyytyväisyyden ja myönteisten tunteiden kokemisen myötä. Lisäksi itsemääräämisteoriassa on tuotu esille virtauskokemusten (*flow*) palkitsevuutta. DRAMMA-mallissa näihin elementteihin on yhdistetty vielä merkityksen kokemus (*meaning*) ja arkihuolista etäisyyden saamisen aiheuttama voimien palautuminen (*detachment-recovery*). Seuraavaksi tarkastelen haastatteluaineistoa DRAMMA-mallin käsitteiden valossa.

**Kyvykkyys:** Haastatteluissa välittyi kuva rengastamisesta taitoa ja kehittymistä, kykyä vaativana toimintana. **Rengastaminen mahdollistaa jatkuvan taitojen koettelemisen, yrittämisen ja onnistumisen** (toki myös epäonnistumisen). Kyvykkyyttä vaaditaan linnun käsittelyssä, pyyntimenetelmien suunnittelussa, rengastukselle oikean ajan, paikan ja sään tunnistamisessa, tarkkuutta vaativien mittausten tekemisessä, oman toiminnan oikeanlaisessa rytmittämisessä ja myös muiden ihmisten kohtaamisessa, kun nämä kyselevät rengastustoiminnan oikeutuksesta ja tavoitteista. Taitojen hiominen haastavissa olosuhteissa tukee tunnetta omasta kyvykkyydestä.

Rengastamisen erityisenä piirteenä on tekemisen kertyminen konkreettisesti luvuiksi: on helppo itse todeta ja muillekin kertoa, kuinka paljon on saanut aikaiseksi (esimerkki 12, alla), ja kuinka monta harvinaista tai vaikeasti kiinni saatavaa lintua on onnistunut milloinkin rengastamaan. Toisaalta esimerkissä rengastamiensa lintujen lukumäärästä kertova haastateltava jatkoj vastustaan myöhemmin sanomalla, että määrillä ei numeroina ole henkilökohtaista merkitystä, vaan tärkeintä on yhdessä muiden rengastajien kanssa ryhmässä tehty tulos.

Esimerkki 12. Vastaus kysymykseen siitä, millainen vuosi 2016 oli rengastamisen ja muiden asioiden kannalta haastateltavalle.

*“(..) Rengastin subteellisen paljon. (...) Että en mä moneen vuoteen oo rengastanut yli tubat lintua. Viime, viime kesänä tuli, et mä pidin pihapyyntiä sen mittausaineiston keräämiseksi vaan. (...)” (Mentori)*

Useimmilla haastateltavilla oli kyse elämänmittaisesta taitojen kehittymisestä, sillä osallistuminen rengastukseen oli aloitettu jopa ennen kouluikää toimimalla satunnaisesti kokeneen rengastajan apuna esimerkiksi linnunpesälle kiipeämällä. Haastateluissa kerrottiin omakohtaisia muistoja siitä, kuinka aikuisen lapselle antama luottamus lämmitti mieltä: lapsi sai tilaisuuden tuntea itsensä osaavaksi ja tärkeäksi rengastajan apuna toimiessaan. Melkein kaikki haastateltavat olivatkin toimineet jo lapsena lintuharrastajien ja rengastajien apuna esimerkiksi puuhun kiipeämällä ja pesiä hakeamalla. Eräs haastateltavista muisteli sitä, kuinka hän oli koululaisena saanut arvostelulta rengastajalta tämän vanhan haavin, jotta hän voisi yrittää haavilla pyydystää omassa kotipihassaan asunutta, rengastajaa onnistuneesti vältellyttä pöllöä ja tarkistaa sen jalassa olevan renkaan. Aikuisen antama vastuu tuntui hienolta, etenkin kun pöllön pyydystys ja renkaan tarkistus onnistuivat hieman risalla haavilla kuin onnen kappalla.

Aikuisena oman kyvykkyyden tunne uusiutuu ja vahvistuu paitsi rengastaessa, myös nuorempien kouluttamisen ja opastamisen myötä. Omat taidot joutuvat koe-tukselle uusia pyyntimenetelmiä kehitettäessä ja vanhoja parannellessa. Vuosikymmeniä kestänyt lintujen käyttäytymisen havainnointi oli kerryttänyt haastateltaville paljon sellaista hiljaista tietoa, jota ei vastaavalla syvyydellä hankittuna ollut mahdollisesti kenelläkään muulla. Maastosilmä kehittyi havaitsemaan ympäristön olennaiset piirteet lintulajien viihtymisen kannalta (esimerkki 13, alla).

Esimerkki 13. Vastaus kysymykseen tekijöistä, jotka innostavat rengastamaan aktiivisesti.

*“(..) hyvin usein, kun katsoo jobonkin, niin ajattelee, että tosta vois löytää sen ja sen lajin pesän. Kun niiton löytänyt. (...) että aika monesta lajista pystyy*

*sanoon kyllä, että jos joku kysyy, että minkälaisesta paikasta lähtisit hakeen pesän, niin sen pystyis kuvaileen aika hyvin.” (Lapinkävijä)*

**Omaehtoisuus:** Kukin rengastaja voi itse tiettyjen rajojen puitteissa päättää koska ja kuinka paljon rengastaa, lähteekö lintuasemalle vai ei, ryhtyykö kehittämään jotain omaa projektia vai pyrkiikö mukaan yhteiseen projektiin, keksiikö täysin uuden toiminta-alueen vai jatkaako jonkun toisen työtä. **Rengastamista voikin pitää hyvänä esimerkkinä omaehtoisesta toiminnasta.** Rengastus on kuitenkin myös tarkkaan säädeltyä, luvanvaraista toimintaa, jota kontrolloivat rengastustoimiston ja rengastajatoimikunnan virallisen kannanoton lisäksi muiden rengastajien taholta tulevat epäviralliset hyväksynnän tai paheksunnan osoitukset. Kunhan rengastus tapahtuu toimiston kanssa sovittujen tavoitteiden mukaisesti, lintujen hyvää kohtelua painottaen ja muiden rengastajien reviierejä kunnioittaen, on rengastaja vapaa miettimään omat aikataulunsa ja toimintatapansa.

Haastatteluissa tuli esille omaehtoisen toiminnan tärkeys (esimerkki 14, alla). Toisaalta rengastukseen liittyy paljon ulkopuolelta tulevaa sääätelyä ja tarkkoja ohjeita, sillä toiminnan mielekkyys ja oikeutuskin perustuvat linnustolle koituvaa tutkimukselliseen hyötyyn. Jotta tämä tavoite toteutuisi, on tiedonkeruun oltava systemaattista, pitkäjänteistä ja luotettavalla tavalla kerättyä. Rengastuksen ”villistä ja vapaasta” omien projektien tekemisestä on edetty kohti yhä tarkemmin määriteltyjä yhteisiä pelisääntöjä 1970-luvulta lähtien, jolloin rengastuslupa muuttui tenttiin perustuvaksi. Osa vanhan polven rengastajista joutui tuolloin totemaan omien tunnistustaitojensa kapeuden, eikä muutosta otettu mutinoita vastaan (esimerkki 15, alla). Toinen merkittävä uuden opettelua vaativa muutos oli samaan ajankohtaan tehty päätös, jonka mukaan rengastustiedon tallennuksessa alettiin hyödyntää automaattista tietojenkäsittelyä mittaustietojen määrän lisääntyessä.

Esimerkki 14. Vastaus kysymykseen haastateltavan havaitsemista rengastustoiminnan organisoiminnin muutoksista.

*”(...) Se mitä tässä on tavallaan niinkun ollu niinkun eräänlaisena uhkakuvana, on just se, että (...) aletaan niinkun voimakkaasti säätelemään rengastusta. (...) Koska mun mielestä, et annetaan kaikkien kukkien kukkia on paljon... koska tää on kuitenkin harrastustoimintaa, et sit se alkaa meneen vähän sellaseks niinkun liian työmäiseksi. Et mä arvostan tosi paljon sitä, että tällä tavalla on voitu jatkaa, ja rengastustoimisto on voinut niinkun, voinut pitää yllä tällasta tietynlaista niinkun vapautta.” (Saaristolainen)*

Esimerkki 15. Vastaus kysymykseen haastateltavan rengastusuran vaiheista.

*”(...) Se alku oli just sitä, et ne niin sanotut kokeneet vanhat rengastajat niin... ne subtautui hiukan torjuvasti kaikkeen uuteen. Ne subtautu torjuvasti mittamiseen, ja ne kritisoi sitä, että on liian vaativa tentti (...) saa vieläkin kuulla joiltakin, että iban älytön tentti.” (Mentori)*

Omaehtoisen toiminnan ja tarkkaan säädelyjen projektitavoitteiden välillä tasapainottelu asettaa haasteen rengastustoiminnan organisoinnille. Koska tietojen keruu perustuu ennen kaikkea vapaaehtoistoiminnalle, on rengastajien oman motivaation säilyttävä vahvana. Rengastustoimisto vaikuttaa onnistuneen hyvin tässä vaativassa tehtävässä. Yhteisen tavoitteen kirkastamiseksi käytössä on monia tiedotus- ja vaikutuskanavia, kuten vuosittainen rengastajakokous esitelmineen ja työryhmineen, rengastajien oma toimielin eli rengastajatoimikunta, vuosittain julkaistava Rengastajan vuosikirja ja erilaisia tiedotustapoja sähköpostilistoineen, projektiryhmineen ja sosiaalisen median ryhmineen.

Omaehtoinen toimintamahdollisuus tuli esille haastatteluissa myös yhteisöllisen toiminnan osalta. Rengastamiseen ei haastatteluvastausten perusteella vaikuttanut liittyvän painetta olla sosiaalisesti aktiivinen. Rengastaja voi olla aktiivisesti osana paikallista ja laajempaa sosiaalista verkostoa, mutta yhtä mahdollista on toimia omassa rauhassaan tiedonkeruuseen keskittyen. Omaan rauhaan vetäytymistä, jopa erakkomaisuutta voisi ajatella juuri tässä luonnonrauhaa arvostavassa toimijajoukossa ymmärrettävän erityisen hyvin. Jokaisella haastateltavalla oli kokemusta sekä yksin tekemiseen painottuvista että yhteisistä rengastusrupeamista.

Esimerkki 16. Vastaus kysymykseen siitä, millainen ajankohta talvi on rengastamisen kannalta.

*”(...) Oli se sitten niinkun osittain tietysti tämmöstä, että siinä sitten kävin eri kavereitten luona tiettyinä päivinä sitten siellä, ja tota... Et sit oli vähän tämänönen sosiaalinen sitä kautta se homma, mutta pitkälti se oli sitten kuitenkin sitä niinkun yksinoloa, vaikka kaupungissa tuntuu hassulta. Mutta kun sie kävelet 300 metriä johonkin pensaikkeoon, niin et sie koko päivänä nää ketään, vaikka siinä asuis tuhat ihmistä ympärillä.” (Metsäläinen)*

**Yhteisöllisyys:** Rengastamisen yhteisöllisyydestä kerrottiin haastatteluissa runsaasti. **Rengastajayhteisön osana oleminen oli keskeisen tärkeää** ja jollekulle jopa koko toiminnan suola (esimerkki 17, alla). Ilon jakaminen luontokokemuksista, onnekkaita rengastushetkestä ja verkkoon lentäneistä harvinaisuuksista oli mahdollista tehdä kasvokkain kohdatessa, sosiaalisessa mediassa, vuosikokouksessa, puhelimitse tai juttuja kirjoittamalla.

Esimerkki 17. Vastaus kysymykseen haastateltavan rengastustavoitteista.

*"(...) Tätä ei välttämättä liity tähän, mutta... mutta siis toi rengastajakaveripiiri on semmoinen, että niitä ihmisiä ei pysty korvaan rahalla, ei millään, vaan se on... Se on niin hieno juttu, että on olemassa porukkaa, jotka on samanhenkisiä ja heiltä saa jotakin. Heille myös pystyy varmaan antaan jotakin. Mut se on se... Se on tärkeä asia, et nää henkilöjutut, kun tuntee kuitenkin useita kymmeniä rengastajia kohtuullisen hyvin, niin tota... se on enemmän kuin suola."* (Lapinkävijä)

Rengastajayhteisöllä on mahdollisuus tulla tutuksi muidenkin kuin omien lähiseutujen tai intressiryhmien rengastajien kanssa vuosittaisessa rengastajakokouksessa. Kokoukseen osallistuu joka vuosi 200-300 rengastajaa mahdollisesti perheenjäsenten kanssa. Esitelmät ja työryhmätapaamiset täyttävät rengastajakokouksen helmikuisen viikonlopun aikataulun limittäin ja lomittain iltaan saakka. Esitelmien sisältönä on tutkimustietoa, kokemuspainotteisia kertomuksia lintuyksilöistä, kuvauksia ajankohtaisista projekteista ja esityksiä pyyntimenetelmien kehittämisestä. Kokouksessa myös palkitaan ansioituneita rengastajia erilaisin arvonimin.

Vuosittaisen kokouksen merkitys vaihteli haastateltavien kesken. Kaikki haastateltavat olivat osallistuneet useisiin rengastajakokouksiin, mutta aktiivisuus oli vaihdellut vuosien mukaan. Haastateltavat kokivat rengastajakokouksen vaihtelevan tärkeäksi sekä tiedonkulun että sosiaalisen annin kannalta (esimerkit 18 ja 19, alla). Toisaalta vuosikokouksen koettiin myös toistuvan melko samansisältöisenä vuodesta toiseen, eikä kokouksen vetovoima ollut kaikkina vuosina riittävän suuri osallistumisen takaamiseksi. Kokouksen merkitystä arvioi aktiivisimmin niihin osallistunut haastateltava seuraavasti:

Esimerkki 18. Vastaus kysymykseen rengastajakokouksen merkityksestä haastateltavalle.

*"Kyl mä oon useimpiin kokouksiin osallistunut. (...) Kyl siel tota, ne on ollu sillain hyviä, hyviä tilaisuuksia, että siel voi niinkun... No mä oon valitettavasti ite siellä aika usein äänessä, äänessä... Mielummin, mielummin kattois, et nuoremmat, nuoremmat puhuis, mut tota... se on ollu mulla kuitenkin mahdollinen paikka tuoda niitä ajatuksia esiin, et mitä... minkäläist varpuslinturengastusta esimerkiks tarvitaan, ja... ja mitä niistä on hyvä ottaa selvää."* (Mentori)

Esimerkki 19. Vastaus kysymykseen rengastajakokouksen merkityksestä haastateltavalle.

*"(...) Sen pää-, pää- niinkun tämmönen tehtävä tai funktio on se, et... et siellä tapaa muita rengastajia. Se on eottomasti se ykkösasia. Ja se on tietysti kaikkei plussaa, et mitä siellon, mielenkiintosisia asioita tulee esille."* (Saaristolainen)

Vuosittaista suurta kokoontumista tärkeämpinä verkostoina haastatteluissa tuotiin esille paikallisia yhteisöjä, jotka liittyvät rengastamiseen tavalla tai toisella. Esimerkiksi Itä-Suomessa on jo vuosien ajan ollut tapana järjestää tammikuussa ”tikkaviikonloppu”, jolloin yhteisten rengastamistoimien lisäksi jaetaan tietoa lintu-, etenkin tikkatilanteesta kymmenien kiinnostuneiden toimesta. Monella paikkakunnalla järjestetään pienimuotoisia pönttötalkoita, joiden organisointi on täysin paikallisesta aktiivisuudesta kiinni. Petolintujen rengastajilla on omat petoiltansa. Laji- ja seutukohtaisten pientapaamisten vapaamuotoinen verkosto kattaa koko Suomen, mutta erityisen pitkät yhteisölliset perinteet näillä kokoontumisilla on haastatteluaineiston mukaan Itä-Suomessa.

Rengastajayhteisössä vaikutti haastatteluvastausten perusteella olevan hyvin laaja mahdollisuus säädellä omaa sosiaalista aktiivisuutta elämäntilanteen ja omien kiinnostusten mukaan. On mahdollista liittyä mukaan olemassa oleviin pienryhmiin tai perustaa omia ryhmiä ja tapahtumia. Toisaalta on mahdollisuus mennä lintuasemalle, metsään, soille tai vesille vain oman perheen tai oman hyvän ystävän kanssa, tai jopa tarpoa omia reittejään aivan yksin, omassa rauhassa, vuodesta toiseen. Haastatteluvastauksista ei tullut esille, että mikään tietty sosiaalisen aktiivisuuden määrä olisi suotavinta tai hyväksyttävintä, vaan sosiaalisen toiminnan määrää sai säädellä omaehtoisesti juuri niin kuin halusi.

Yhtenä yhteisöllisenä näkökulmana oli muiden kuin rengastajien kanssa toimiminen luonnontutkijan ja rengastajan roolissa. Rengastaminen antoi mahdollisuuden asiantuntijaroolin ottamiseen. Rengastajaa saatettiin pyytää opastamaan koululaisryhmää luontopolulle tai esitelmöimään linnuista erilaisille harrastajaryhmille. Arvostuksen saaminen muilta ei kuitenkaan noussut haastatteluvastauksissa tärkeänä esille. Pikemminkin tuotiin esille vetäytymisen halua suhteessa liiallisiin sosiaalisiin paineisiin. Vaikka arvostuksen saaminen oli myönteinen kokemus, se ei noussut vastauksissa henkilöitä motivoivaksi tekijäksi. Tärkein ulottuvuus yhteisöllisyydessä vaikutti olevan yhteisen mielenkiinnon aiheen jakaminen muiden samanhenkisten kanssa, ja eri yhteyksissä tapahtuva rento ja tietopainotteinen yhdessäolo.

**Virtauskokemukset:** Jokaisella haastateltavalla oli esimerkkejä kerrottavana rengastustoimissa koetuista virtauskokemuksista omien mielenkiinnon kohteiden mukaan painottuen. **Intensiivisiä, vahvasti myönteisiä “tässä ja nyt” toimintaan uppoutumisen kokemuksia koettiin rengastustoimiin liittyen toistuvasti.** Esimerkiksi lintuihin liittyvästä tutkimuksesta kiinnostunut haastateltava kertoi uppoutuneensa rengastusaineiston käsittelyyn aikanaan niin syvästi, että havahtui lapsen hakemiseen päiväkodista vasta kaksi tuntia päiväkodin sulkeutumisen jälkeen. Lintupaljouden ja rengastuskiireiden keskellä viihtyvä haastateltava kertoi syömisen



unohtuvan lintuasemalla tuntikausiksi rengastuksen temmatessa hänet keskelle toiminnan virtaa. Virtauskokemusten runsas toistuminen on epäilemättä luontorakkaiden ja yhteisöllisyyden lisäksi yksi avaintekijä pitkäjänteisen rengastustoimintaan sitoutumisen selittäjänä.

Esimerkki 20. Vastaus kysymykseen, onko haastateltava rengastaessa toisinaan uponnut vahvasti tekemiseen ajantajunsa kadottaen.

*“Sehän on ihan tosi tavallista. Siis onhan se sillein, että niinkun vaikka lintuasemalla, niin yksin oot siellä, ja siellä tulee niinkun satoja lintuja päivässä, ja sit jos näyttää, että tulee... vähän niinkun meinaa tulla kiirekin, niin sit mennään vaan juosten pois. Ja todennäköisesti menee niinkun 12 tuntia, et muista syytä, ja juua, ja... (...) Et se on semmonen ihan, ihan niinkun normaali olo-tila.” (Metsäläinen)*

**Vaikka virtauskokemusten runsaus ja toistuvuus voidaan katsoa palkitsevaksi, motivoivaksi asiaksi, on sillä tämänkaltaisessa toimintaan uppoamisessa myös varjopuolensa.** Levon laiminlyöminen, univelka sekä syömisen ja juomisen unohtaminen toisarvoisina seikkoina toistuvasti eivät tue kokonaisvaltaista hyvinvointia. Haastateltavat eivät pohtineet vastauksissaan fyysisten tarpeidensa laiminlyöminen seurauksia vaan ne mainittiin asiaan kuuluvina sivuseikkoina. Eräs haastateltava kertoi, miten lintuasemalla kiivaimpina muuttoaikoina hän ja muut rengastusvuorossa olevat rengastajat nukkuivat parin tunnin pätkissä heräten keskellä yötäkin uudelleen rengastusvuoroansa jatkamaan. Kiivastahtista toimintaa riittämättömän levon saattamana voi jatkua useita päiviä, tai jopa muutaman viikon ajan. Hyvinvoinnin kannalta virtauskokemusten ilmeinen koukuttavuus on kaksiteräinen miekka etenkin tämänkaltaisessa toiminnassa, missä toiminnan tahdin ja keston määrää lintujen liikkumisen kaltainen, hallitsematon ulkoinen tekijä. Tekemistä ei voida eikä haluta keskeyttää, jos lintuja riittää.

Liiallisen tekemisen aiheuttamaan väsymykseen viitattiin sekä nautinnollisena että ikävänä asiana. Eräs haastateltava kertoi liiallisen rengastusinnostuksen aiheuttaneen eräänlaisen ylivilittymisen ja uupumuksen syöksykierteen vuosia aiemmin, josta oli koitunut pitkään kestäneen väsymyksen lisäksi ikäviä seurauksia myös läheisiin ihmissuhteisiin. **Rengastamisen määrän omaehtoisen säätelyn vuoksi rengastaja voi siis vaarantaa oman hyvinvointinsa ja ihmissuhteensa, elleivät erilaiset elämänalueet pysy keskenään tasapainossa.**

**Merkityksen kokemus:** Merkityksen kokemusta on osin sivuttu jo aiemmassa kohdassa 6.2. elpymisteorian (ART) itselle sopivuus-elementin kohdalla siltä osin, että toimiessaan luonnossa rengastaja kokee osallistuvansa taitojensa mukaiseen merkitykselliseen toimintaan. **Rengastaminen on merkityksellisen tekemisen**

**kannalta esimerkillinen toimintamuoto, sillä jokainen rengastettu lintu tuu uuden tiedonpisan linnuston tilasta kertyvään tiedon valtamereen.** Yksittäisellä rengastajallakin on mahdollisuus voimiensa ja ehtimisensä mukaan tehdä laajalle ulottuvia ympäristötekoja. Haastateltavat ovat eräänlainen kärkiesimerkki merkityksen laajalle ulottumisen mahdollisuuksista, sillä kukin oli keskittänyt rengastamiseen suuren määrän omaa aikaansa vuosien ja vuosikymmentenkin ajan. Esimerkkinä merkityksellisiksi kokemistaan teoista haastateltavat kertoivat esimerkiksi tietyn lajin pesimätuloksen ja seurannan parantamisesta laajan pöntöttämisen seurauksena, tiettyjen luonnonympäristöjen suojelun tarpeen esille tuomisesta, lasten luontosuhteen myönteiseksi virittämisestä ja seudullisen vaikuttamisen teoista. Näitä oli tehty joskus arkisesti kuten paikallislehteen kirjoittamalla, joskus hyvinkin persoonallisella tavalla kuten kiertämällä kaikki seudun metsänhoitoyhdistysten konttorit ja tuomalla esille suojelumahdollisuuksia yksittäisille metsänomistajille ja luottamushenkilöille kahviteluhetkien lomassa.

**Huolimatta monista pienistä ja suurista merkityksellisistä teoista kokivat toiset haastateltavista omat vaikutusmahdollisuutensa pieniksi, jopa mitättömiksi.** Tämä vaikutti kiinnostavalta ja ristiriitaiseltakin, sillä rengastuksen merkityksellisyyden voisi ajatella olevan vähintäänkin tutkimustiedon kertymisen kannalta selvää. Tämä pessimismi vaikutusmahdollisuuksien suhteen voi selittyä sitä kautta, että mitä enemmän luonnossa toimii, sitä selvemmin tulevat esille myös ympäristönsuojeluun liittyvät epäkohdat: ymmärrys lisää tuskaa. Oma tekeminen voi tuntua häviävän pieneltä luonnon edun ohittavien talousratkaisujen, soiden suojelun tempoillevuuden, avohakkuiden ja talousmetsien suosimisen keskellä. Itselle tärkeä luontoalue voi eräänä päivänä tyystin hävitä rakentamisen alle. Lempimetsä, missä on vuosikymmenet kiertänyt pöllöpönttöjä ja kuunnellut lintujen laulua, voi yhtäkkiä muuttua tunnistamattomaksi ja hiljaiseksi laajan hakkuun seurauksena.

Esimerkki 21. Vastaus kysymykseen luonnon ja lintulajien tulevaisuudesta sekä haastateltavan omista vaikutusmahdollisuuksista.

*“(...) jollekin pesimäalueelle niin jos mahdollista, niin vois jättää enemmän kuin sen yhden pesäpuun, koska kyllähän se nyt... ei siinä hyödytä niinkun mitään et siinäon yks kuusi, missä se pesä on, jos se on ihan... jos siinä ei oo niinkun mitään ympärillä. (...) Ihan samoin sitten tää peltolinnuston, niin tämmönen salaojitus ja muu, et just toi alue missä oltiin keväällä, niin se on nyt muuttunut jo näiden vuosien aikana ihan hirveesti. Ja siellä salaojitetaan niitä, et se tulee muuttumaan kaikki nää taivaanvuohen ja jänkäkurpan, ja kaikkien... että en tiedä tulevien vuosien kohtaloo (...). Veikkaan että monin paikoin menetetään hienoja alueita tai tämmösiä biotooppeja (...). Koen aika marginaaliseksi sen*

(oman vaikutusmahdollisuuden), että... ettei oo oikeestaan semmosia kontakteja.” (Innovaattori)

**Arkihuolista etäisyyden saamisen aiheuttama voimien palautuminen:** Viidentenä ja viimeisenä elementtinä DRAMMA-mallissa on vapaa-ajan toiminnassa mahdollistuva etäisyyden saaminen arkihuoliin. Tätä on kuvattu jo edellä luvussa 6.2. elpymisteorian arjesta irtautumisen kohdalla, joten tässä voi lyhyesti toistaa, että **rengastusretki vaikuttaa olevan tehokas ja jopa välitön arkihuolien unohduttaja.**

Yhteenvedona voi todeta, että haastatteluaineistoa voidaan lukea tavalla, joka tukee DRAMMA-mallin ajatusta itse valitun, taitoja kehittävän, merkityksellisen ja yhteisöllisen vapaa-ajan toiminnan yhteydestä elämäntyytyväisyyteen. Kyselylomakkeen tilastollinen analyysi ei toisaalta täysin tue DRAMMA-mallin mukaista vapaa-ajan tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välistä yhteyttä. DRAMMA-mallin mukaisesti voisi nimittäin olettaa, että jos rengastajat ovat sitä tyytyväisempiä vapaa-aikaansa mitä enemmän he ennättävät liikkumaan luonnossa rengastustoimissaan, niin silloin rengastusaktiivisuus olisi myönteisessä, tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Näin ei kuitenkaan tämän aineiston kohdalla ole: rengastusaktiivisuus ei ollut tilastollisessa yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, eikä mihinkään muuhunkaan kyselyssä olleeseen hyvinvointimuuttajaan. Toisaalta luontoaktiviteettien tärkeys on tässä aineistossa myönteisessä yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, joten monipuolinen luontotoiminta (pelkkään rengastukseen keskittymisen sijaan) vapaa-ajalla vaikuttaisi tukevan ajatusta virikkeisen luontopainotteisen vapaa-ajan yhteydestä elämäntyytyväisyyteen. Ehkä monipuolinen aktiivisuus luonnossa kertoo vastaajalla olevan vapaa-aikaa hyvällä tavalla: pelkän rengastamaan keskittymisen sijasta vastaaja ennättää viettää aikaa luonnossa muullakin tapaa, kuten perheen ja ystävien kanssa ulkoilemalla. Tämän tuloksen pohdintaan palataan tarkemmin luvussa 7.3.

### 6.3.4 Elämäntyytyväisyyden, merkityksen ja onnellisuuden sanoittaminen

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, millaiset hedoniseen ja eudaimoniseen onnellisuuskäsitteisiin liittyvät sisällöt rengastuksessa koetaan tärkeiksi hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden kannalta (tutkimuskysymys 9).

Haastatteluaineiston kolmas tarkastelu tapahtui hedonia- ja eudaimoniakäsitteiden elementtejä etsimällä. Hyvinvoinnin (*subjective well-being, SWB*) arvioinnin kolme klassista hedoniakäsitteeseen kuuluvaa elementtiä ovat myönteisten tuntemusten runsaus, kielteisten tuntemusten vähäisyys sekä yleinen tyytyväisyys elämäntyytyväisyyteen.

Haastatteluaineistosta etsittiin siis mainintoja elämäntyytyväisyyteen, positiivisiin tuntemuksiin (onnistumisen, ilon, energisyyden, nautinnon ym.) ja negatiivisiin (väsymys, ärtymys, turhautuminen ym.) tuntemuksiin liittyen. Myös eudaimoniakäsitteen kuuluvia merkityksen ja onnellisuuden kuvauksia etsittiin aineistosta. Tavoitteena ei ollut laskea erilaisten tunnesanojen tai teemamainintojen määrää aineistossa, vaan hakea näkökulmia aktiivisen luontotoiminnan ja hyvinvoinnin yhteyksistä sellaisena kuin haastateltavat sen itse kertoivat.

**Myönteiset tuntemukset** haastatteluaineistossa voi jakaa välittömiin, hetkellisiin kokemuksiin ja laajempiin, pitkäkestoisempiin hyvän mielen aiheuttajiin. **Välittömät myönteiset kokemukset** liittyivät luonnosta ja linnuista saataviin vahvoihin aistikokemuksiin, spontaaneihin kohtaamisiin, yhteisiin luontoretkiin ja keskusteluihin muiden ihmisten kanssa, mielihyvän sävyttämään väsymyksen tunteeseen pitkän rengastusrupeaman jälkeen ja yksittäisen linnun haastavan pyydystämisen onnistumisesta johtuvaan riemun tunteeseen (esimerkki 22, alla). **Pitkäkestoisempi myönteinen tunne** rengastustoimiin liittyen liitettiin oppimiseen, oman asiantuntemuksen kasvamiseen, toisten ihmisten asenteisiin vaikuttamiseen, luonnon ja linnuston hyvinvoinnin edistämiseen, hyödylliseksi koetun toiminnan tekemiseen ja siihen, että omasta toiminnasta jäisi jälkipolvillekin tietoa julkaisujen ansiosta.

Esimerkki 22. Vastaus pyyntöön kertoa esimerkki hyvää mieltä tuottaneesta hetkestä.

*“(...) ensin piti sinne jonnekin kymmeneen metriin mennä tolppakengillä, ja siinä oli molemmat (lapinpöllö) emot paikalla, ja tota... ne oli, niinkun syöksyili kovasti (...). Se tuli sieltä sitten kimppuun, ja sitä torjuin toisella kädellä siinä, ja pussitin naaraan siinä, ja tota... rengastin ja tosiaan mittailin sen, ja sit laskin, laskin vappaaaks silläkin riskillä, että, että se tota tulee uudestaan (...). Tavallaan semmosissa loistavissa luontoelokuvisakin, joita on kuvattu silleen, että se kamera on siellä keskellä sitä tapatumaa, niin tavallaan sie pääset niinkun ikään kuin osaks sitä (...).” (Metsäläinen)*

Haastateltavien kuvaukset hyvää mieltä tuovista asioista erosivat painotuksiltaan, eivätkä kaikki haastateltavat sanoittaneet positiivisten tai negatiivisten tunteiden tuottajia yhtä runsaasti ja konkreettisin tavoin. Etenkin yksi haastateltavista oli persoonalliselta vastaustyyiltään sellainen, että positiivisen kokemuspainotteisen “tunteilun” sanoittaminen jäi vähäiseksi, vaikka rengastuksella oli keskeisen tärkeä sija hänen ajankäytössään, ja vapaa-ajallaankin hän hakeutui mielellään linturetkille puolisonsa kanssa. Kun haastattelussa kysyin hyvän mielen kokemuksista rengastukseen liittyen, vastasi em. haastateltava seuraavasti (esimerkki 23, alla).

Esimerkki 23. Vastaus kysymykseen rengastuksesta koituvista ilon ja hyvän mielen tunteista sekä mieluisista aistikokemuksista.

*“Noo, tota, kyl mulla semmonen tie... itse bankitun tiedon halu on aika voimakas, et, et... Et jos mä meen, et mitä noil linnuilla tapabtuu, mis tilas ne on missäkin vaiheessa, niin ne, nää asiat kiinnostaa. Ja sitten tulee jotakin uutta. Jos vaik mä pystyn hiukan paremmin kuvaamaan jonkun lajin, lajin höyhenpuvun kehityksen, niin se, siit mä oon kiinnostunut, ja, ja... ja sitten näistä kunto... kunto-ominaisuuksien seuraamisesta.”* (Mentori)

Ko. haastateltava pahoittelikin sitä, että hän ei ehkä edusta sellaista rengastajaryhmää, jota minun tutkimukseni koskee, sillä hän ei oman arvionsa mukaan kiinnitä tunteenomaisesti huomiota lintuysilöihin, vaan on kiinnostuneempi kokonaisuudesta. Tämän(kin) haastateltavan mukana olo toi kuitenkin hyvällä tapaa esille sitä rengastamiseen liittyvää olennaista seikkaa, että rengastamisessa voi olla mukana vahvasti sitoutuneena, yhteisön arvostamana ja tuotteliaana hyvin erilaisista lähtökohdista käsin.

Toiselle haastateltavalle nimenomaan lintuysilöt olivat tärkeä hyvän mielen lähde: hän saattoi silitellä kämmenelleen lepäämään jäänyttä lintua tai rapsutella pöllön päälakea (josta pöllö vaikutti nauttivan) ja jutella linnuille. Muuttomatkasta väsynyt lintu oli kerran jopa nukahtanut tämän rengastajan kämmenelle mittojen ottamisen aikana. Vahva tiedonjano oli myös tälle lintuysilöihin huomiota kiinnittävälle haastateltavalle ominainen motivaatiotekijä rengastamisessa, mutta hänen kiinnostuksensa kohdistui lintupopulaatioiden kehitystrendien tutkimisen sijasta lintujen käyttäytymisen ymmärtämiseen ja yksilöiden toiminnan tarkkaan seuraamiseen.

**Kielteisten tuntemusten** kirjo ei ollut haastatteluvastauksissa läheskään niin laaja kuin myönteisten tuntemusten. Välittömiä kielteisiä tuntemuksia luontoon tai lintuihin liittyen kerrottiin vasta, kun haastattelija niitä erikseen kysyi, mutta silloinkin korostettiin **kielteisten tuntemusten vähäisyyttä, harvinaisuutta tai vähäistä painoarvoa myönteisen kokonaisuuden kannalta** (esimerkki 24, alla). Selkeimmin kielteisenä rengastustoiminnan kannalta nousivat esille ne ajankohdat tai tilanteet, joissa oma fyysinen terveys aiheutti haittaa rengastuksen aktiiviselle toteuttamiselle. Pettymyksen tai harmin tunteet omaan jaksamiseen ja fyysiseen rapistumiseen iän myötä (kuulon heikkeneminen, polvi- ja selkävaivat) liittyen mainittiin, mutta esille tuotiin myös kompensoivia toimia: jos terveysvaivat olivat haitanneet jotain tiettyä rengastustoiminnan ulottuvuutta kuten suolla liikkumista, oli mahdollista keksiä jotakin muuta kevyempää rengastusaktiiviteettia tilalle, kuten verkkojen virittämistä omaan kotipihaan. Kuulon heikkenemisen kanssa pärjäämistä auttoi kuulolaite, minkä yksi haastateltavista ilokseen oli huomannut.

Esimerkki 24. Vastaus pyyntöön kertoa esimerkki epä mukavuutta, pahaa mieltä tai ärtymystä aiheuttaneesta tilanteesta rengastaessa.

*“ (Huokaa.) Tää onkin vaikea homma (naurahtaa, mieltii 20 sekuntia.) Mä en oikeestaan pysty sanomaan... Mä en pysty sanomaan tommosta, että joku ois tuottanut tavallista enemmän, koska, ymm... semmosetkin retket, että ei saa mitään, niin (...) mä aina pöbdin niinkun sitä, että mikä on se syy. (...) Se on mulle enemmän semmonen kauheen kiinnostava aihe, koska mä haluan ratkaista sen, et miksi näin kävi. (...) En mä tiedä, jos... miten kauan mun pitäis tätä mieltii, et mä vois in vastata tähän.” (Innovaattori)*

Kielteisiä tunteita kuten harmin ja katumuksen tunnetta omaan toimintaan liittyen esiintyi rengastuksessa haastatteluaineiston mukaan silloin, jos lintu vahingoittui tai peräti menehtyi rengastuksen vuoksi. Näin saattoi käydä esimerkiksi huonossa ravitsemustilanteessa olleelle muuttavalle varpuslinnulle, jolta pyristely verkossa vei viimeiset voimat. Näitä tilanteiden estämiseksi rengastuksessa pyrittiin toimimaan ripeästi, jotta linnun voisi nopeasti vapauttaa takaisin muuttomatkaansa jatkamaan.

Muiden ihmisten toiminta aiheutti toisinaan tilannekohtaisia kielteisiä tunteita. Muiden ihmisten toiminnassa harmittivat välinpitämättömyys lintujen hyvinvoinnin suhteen (esim. pesimärauhan häirintä) ja ymmärtämättömyys tai haitanteko rengastukselle (esim. verkkojen repiminen). Toisinaan muut ihmiset, jopa omat perheenjäsenet, saatiin kokea tilannekohtaisina häiriötekijöinä, kun rengastukseen ja luonnontarkkailuun tarvittava rauha häiriytyi joutavan puheenpuhinnan, evästaukovaatimusten tai vaikkapa vaatteiden kahinan vuoksi. Nämä maininnat olivat haastatteluaineistossa kuitenkin yksittäisiä, ja ne kuitattiin harmin kertomisen päätteeksi naurolla.

Muiden rengastajien toimiin liittyen ei omakohtaisia kielteisiä tuntemuksia haastatteluissa juurikaan ilmaistu. Joidenkin ryhmien sisänlämpiyvyys aiheutti pieniä harmin tunteita, mutta toisaalta erilaisia persoonia ja intressiryhmiä ymmärrettiin. Kaikilla haastateltavilla oli tiedossa joitakin satunnaisia reviiirikiistoista johtuvia, tulisikiin yhteenottoja rengastajien keskuudessa. Tällainen reviiirikiista saattoi syntyä tahattomastikin, kun toinen rengastaja meni rengastamaan toisen tekemältä tekopesältä petolintupoikueen arvelleen, että muuten kyseisen poikueen rengastus jäisi siltä pesimäkaudelta (syystä tai toisesta) tekemättä. Koska tekopesien tekemisessä ja asettamisessa on paljon työtä, ja koska lintupesueen rengastaminen on tuosta kovasta työstä saatava vaivanpalkka, aiheuttaa toisen rengastajan laittamalta pesältä rengastaminen suurta mielihapaa. Myös toisen henkilön asettamille pöntöille meneminen tai omien pönttöjen asettaminen toisen jo pöntöttämään metsään oli saanut kiistoja leimahtamaan. Haastateltavat korostivatkin, että aina pitäisi varmistaa tilanne, kysyä epäselvyyksistä ja kommunikoida aloitteellisesti, niin välttäisiin turhilta kiistoilta.

Joitakin kielteisiin tuntemuksiin liittyviä muistoja omaan toimintaan liittyen kerrottiin, toisinaan kaukaa menneisyydestä. Yksi haastateltavista oli lapsena ikäovereidensa esimerkin yllyttämänä saanut pitkän räiskinnän päätteeksi ammuttua pikkulinnun, ja muisteli tapahtunutta vuosikymmeniä myöhemmin yhä katumusta tuntien. Toinen haastateltava oli teini-ikässä rengastaessaan tehnyt tiedon puutteen vuoksi pesäpoikasten kuolemaan johtaneen virheen, mikä vaikutti edelleen painavan ikävänä muistona haastateltavan mieltä. Yksi haastateltavista kertoi samoin tiedon puutteen vuoksi käsitelleensä pyydystämäänsä lintua tavalla, joka juuri kyseisen lajin kohdalla johti linnun vahingoittumiseen, ja harmitteli “töppäystä” edelleen. Linnun hyvä käsittely oli haastateltaville ensiarvoisen tärkeä asia. Tarinoiden elävyydestä saattoi päätellä, että hyvistä pyrkimyksistä huolimatta aiheutuneet yksittäiset ikävät poikkeukset jäivät erityisen harmillisina painamaan mieltä pitkään, jopa pysyvästi.

**Kokemistaan elämäntyytyväisyyden osatekijöistä** haastateltavat kertoivat laajasti myös ulkopuolella varsinaisten elämäntyytyväisyyttä kartoittavien kysymysten. Kaikilla haastateltavilla oli enemmän tai vähemmän kiinteä parisuhde ja lapsi tai lapsia. **Perheen ja kumppanin merkitys ja perheenjäsenten hyvinvointi nostettiin haastateltavien vastauksissa esille keskeisen tärkeänä tekijänä omalle elämäntyytyväisyydelle, samoin ilon jakaminen hienoista luontokokemuksista itselle tärkeiden ihmisten kanssa.** Kuuluminen mukavaan harrastusporukkaan liikunnallisessa joukkuelajissa oli tärkeä tyytyväisyyttä lisäävä tekijä kahdelle haastateltavalle rengastustoiminnan ulkopuolella. Muiden ihmisten auttaminen ja hyvän tekeminen ihmisten ja luonnon sekä rengastajayhteisön kannalta koettiin myös tärkeäksi (esimerkki 25, alla).

Esimerkki 25. Vastaus kysymykseen, millainen vuosi tuleva vuosi olisi, jos siitä tulisi hyvä vuosi haastateltavalle.

*“Kyl se myös se tunnetaso siin on tärkeä, että (...) kun jää semmonen hyvä tunne siitä, että on pystynyt saamaan jotain tuloksia aikaan, sitten mahdollisesti pystynyt auttamaan jotakin, oppimaan asioita muilta, itse oppinut, ja sitten myös jos pystyy auttaan joissain asioissa ihmisiä, niin silloin ollaan semmosessa... mun mielestä ollaan semmosessa hyvässä kokonaisuudessa (...).” (Lapinkävijä)*

Tyytyväisyydelle oli tärkeää myös kokemus siitä, että on toiminut osana luontoa arvostavien toimijoiden sukupolvien ketjua (esimerkki 26, alla). Eräs haastateltavista kertoi ensin toivovansa, että kestävä kehityksen ajatus jatkuu hänen työuransa jälkeen yhä keskeisenä toimintatapana työyhteisössä. Sitten, toisena tärkeänä elämäntyytyväisyyden vaikuttavana asiana, hän pohti kuvitteellisia tulevaisuuden tuntemuksiaan katsellessaan rengastajakokouksen osallistujajoukkoa.

Esimerkki 26. Vastaus kysymykseen, että mitkä asiat nousisivat hyvinä aikaasaanonoksina esille, jos haastateltava katselisi 90-vuotiaana taaksepäin omaa elämäänsä ja arvioisi tyytyväisyyttä tuoneita asioita.

*“(..) jos yhessä ympäristössä ois hengissä, ja kävis rengastajakokouksissa, ja kattosin, että tota... miten bienoja esitelmiä siellä kuulee, ja... ja minkälaisia tuloksia on kukakin saanut, ja sit kattoo ympärilleen, että ketä nää... täällä on näin, näin paljon tuttuja, että tuokin on tosiaan nyt jo saanut tota... konlutettuu jo itselleen jatkajan omaan projektiinsa.” (Metsäläinen)*

Kokemuksen ja iän myötä tulleesta suhteellisuudentajusta oli tullut tärkeä elämäntyytyväisyyden tekijä yhdelle haastateltavalle. Hän kuvasi yrittäneensä nuorempana pyristellä vastavirtaan, mutta mitä pidemmälle elämä oli häntä kuljettanut, sitä paremmin hän mielestään osasi antaa asioiden virrata omaan suuntaansa ilman, että hän pyrki vastustamaan asioiden kulkua. Elämän merkityksellisyyden pohdintaa sävytti hänen kohdallaan kokemus siitä, että oma terveydentila ei läheskään aina antanut mahdollisuutta tehdä itselle mieluisia asioita (esimerkki 27, alla).

Esimerkki 27. Vastaus kysymykseen niistä asioista, jotka tuovat haastateltavan elämään mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä.

*“(..) on tullut enemmän aikaa nauttia, pysähtyä, ja semmonen... niinkun... enemmän on semmosia hetkiä, että huomaa, että vau, miten upeeta. Joku, joku asia, elämä, joku hetki, joku maisema, joku... jonkun ihmisen sanat, jonkun ihmisen teko. (...) Ja semmosen hyvyyden ja hyvien asioiden näkeminen, että... Löytäminen tai hyvyys... hyvään pyrkiminen. Tällaiset asiat on tällä hetkellä semmosia, mitkä... mitkä tekee mun elämästä mukavaa, mielekästä.” (Innovaattori)*

**Omien arvojen mukaisen tyytyväisyyttä tuovan elämäkaaren voisi pelkistää haastateltavien osalta rakentuvan kahden tärkeän arvon varaan: toisaalta luonnon ja ympäristön hyväksi toimimisen varaan, ja toisaalta toisten ihmisten huomioinnin ja tukemisen varaan.** Pitkäjänteinen itselle tärkeisiin asioihin panostaminen, parhaansa yrittäminen, vaikeidenkin asioiden uskaltaminen sekä sinnikäs tiedon keruu luonnon hyvinvointia koskevien päätösten pohjalle loivat pohjan tyytyväisyydelle oman elämäkulun suhteen.

Haastatteluaineistossa tuli esille halu vaikuttaa myönteisten esimerkkien ja konkreetin tekemisen kautta luonnonsuojelun edistämiseen, mutta ilman suurta paatosta. Yksi haastateltavista oli pohjastanut omalla seudullaan tuulihaukkojen pönttöjen sijoittamista eri maanomistajien peltomaisemiin tuomalla ”vaivihkaa, keskusteluiden rivien välissä” vuosien aikana maaviljelijöiden kanssa keskustellessaan esille sen, kuinka suuri hyöty tuulihaukoista on myyräkannan kurissa pitämisessä. Tämä



toimintatapa olikin tuottanut erinomaisen hyvää tulosta: lähiseudulla tuskin oli peltotilkkua, jonka keskellä olevassa ladossa ei olisi ollut pesäpönttöä tuulihaukalle. Samoin metsien suojelun eteen tehty tuloksetas seudullinen vaikutustyö oli tapahtunut mukavahenkisten keskusteluhetkien myötä pikkuhiljaa. Toinen haastateltava kertoi, kuinka hän toivoi päivätyössään kohtaamiensa nuorten asenteiden lintuja ja luontoa kohtaan muuttuvan ”edes vähän” myönteiseen suuntaan, kun hän kertoi näille esimerkkejä rengastusretkillä havaitsemastaan lintujen käyttäytymisen tilannesidonnaisesta viisaudesta. Kolmas haastateltava oli vaikuttanut tiedon kertymiseen linnuston ja ympäristönsuojelun tueksi lukuisin eri tavoin useissa verkostoissa. Hän oli myös tehnyt useita arvostettuja julkaisuja tai myötävaikuttanut niiden syntyyn. Siitä huolimatta hän oli haluton nimeämään omaksi ansiokseen oikeastaan mitään erityistä ympäristönsuojelullista saavutusta. Neljäs, uupumaton pohjoisen pesimälinnuston hyväksi toimiva työmyyrä, arveli että ”on ehkä joskus osannut jotakuta jossakin auttaa”, ja kiiruhti lisäämään itse saaneensa apua kyllä muilta takaisinpäin. Viides oli vaikuttanut omalla työllään mm. vesilinnuille tärkeän pesimäpaikan kulkusäännöksiin, mutta toi sen esille vasta erikseen kysyttäessä.

Haastateltavien tyytyväisyyttä koetteli useimmilla tunne siitä, että aina pitäisi tehdä enemmänkin kuin mihin yhden ihmisen aika riittää. Kiinnostavaa tekemistä rengastuksen saralla riitti enemmän kuin mihin oma ehtiminen ja jaksaminen ylsi, ja siksi tekeminen ylittikin usein väsymyksen rajan. Ikä ja kokemus olivat tuoneet tähän toimintamalliin malttia mukaan, mutta pienimuotoinen tekeminen ei näyttänyt kiinnostavana yhdellekään haastateltavalle. Kaksi haastateltavaa kertoi halustaan irtautua kokonaan työelämästä, jotta voisi keskittyä rengastamiseen, ja toinen oli jo siirtynytkin virkavapaalle. Toinen heistä suunnitteli jäävänsä tavallista aikaisemmin työelämästä pois. Kolmas haastateltava, jonka virkatyön osana rengastustoiminta oli vahvasti ollut, jatkoi työstä jo irtauduttuaan edelleen mukana oloaan työhön kuuluneissa rengastusaktiviteeteissa arvostettuna, vapaaehtoisena tutkimusryhmän jäsenenä. Neljäs haastateltava oli onnistunut kekseliäästi muuttamaan päivätyönsä sisältöä siten, että siihen sisältyi myös rengastustoimia. Viides haastateltava, jonka työn sisältöön rengastus ei kuulunut, kuvasi rengastuksen olevan tärkeä vastapaino työlle. **Rengastuksen voi haastatteluaineiston perusteella sanoa muodostuneen yhdeksi tärkeäksi elämäntyytyväisyyttä sääteleväksi tekijäksi kaikille viidelle haastateltavalle.**

Haastatteluissa pyrittiin tavoittamaan rengastuksen merkitys elämäntyytyväisyyden arvioimisessa kysymällä ensimmäistä kertaa tavatessa toiveet tulevalle vuodelle, ja viimeistä kertaa tavatessa oma arvio toiveiden toteutumisesta niin rengastuksen kuin muidenkin elämän osa-alueiden suhteen (taulukko 18).

**Taulukko 18.** Haastateltavan arvio tyytyväisyyttä tuovista tekijöistä haastatteluvuoden alussa ja lopussa.

Haastateltavat	Jos tästä tulisi hyvä vuosi rengastamisen kannalta, niin mikälainen vuosi tästä tulisi?	Millainen vuosi tämä on ollut rengastamisen kannalta? Entä muuten?
Saaristolainen	<p>Pönttölintujen pesintä onnistuisi. Kahlaajareissu osuisi hyvään ajankohtaan.</p> <p>Kodin lähellä tehtävät verkkorengastukset menisivät hyvin.</p> <p>Syksyllä kovat vaellukset ja hyvät syysmuutot hyvän pesintäkesän seurauksena.</p> <p>Ennen kaikkea pesintöjen hyvä onnistuminen useimmilla lajeilla.</p>	<p>Oli hyvä vuosi. Tuli kolmanneksi paras lukema rengastuksia ikinä.</p> <p>Oli mahdollista olla pitkään intuasemalla sekä keväällä että syksyllä.</p> <p>Työn kannalta vuosi oli raskas organisaatiomuutosten vuoksi.</p> <p>Olin terveenä koko talven, ei ollut edes flunssaa.</p> <p>Perheen kannalta asiat ovat mukavasti. On tärkeää, ettei kotona ole harmeja.</p>
Lapinkävijä	<p>Pystyisin käymään rauhassa itselle tärkeissä rengastuspaikeissa.</p> <p>Pystyisin paneutumaan itselle tärkeisiin lajeihin hyvin, ja saisi tulosta aikaan.</p> <p>Jäisi hyvä tunne koko vuodesta.</p> <p>Hyvä tunne tulisi siitä, että on tehnyt tulosta, on pystynyt auttamaan muita, ja että itse oppinut jotakin muilta.</p> <p>Olisi auttanut jotakuta kehittämään eteenpäin rengastajana.</p>	<p>(vastaus puuttuu, koska haastateltava oli tavoittamattomissa rengastusretkillään)</p>
Mentori	<p>Aika samanlainen kuin kaikki edellisekin, en odota ihmeellisiä.</p> <p>Jokin piristävä poikkeus, tulisi jokin omissa aineistoissa vähän esiintyvä laji pyydystettäväksi tavallista runsaammin.</p>	<p>Ihan hyvä vuosi, mutta olisin voinut retkeillä enemmän. Oltiin aika paljon kotona, terveyssyistä. Rengastin suhteellisen paljon mittausaineiston keräämiseksi. Rengastaminen kotipihassa oli leppoisaa, vaivatonta ajankulua. Kirjoitin paljon. Oli hyvä, että saatiin yleiskatsaus tehtyä.</p>
Metsäläinen	<p>Saisin rengastuskurssin pyörimään hyvin, ja uusia innokkaita rengastajia mukaan tekemiseen.</p> <p>Tuttu valkoselkätikkapari onnistuisi pesinnässään.</p> <p>Tulisi hienoja retkielämyksiä tikkojen ja petolintujen parissa.</p>	<p>Aika hyvä vuosi, mutta ei paras mahdollinen. Työelämässä oli suuria muutoksia, ja se aiheutti painetta myös siihen, kuinka sai toteutetuksi rengastukseen liittyvät, itselle tärkeät tavoitteet. Ajankäyttöä oli vaikea suunnitella. Jäi</p>

	<p>Ennättäisin viettää aikaa lintu- asemalla. länmääritystutkimus etenisi hyvin ja uudet pyyntimenetelmät osoit- tautuisivat onnistuneiksi.</p>	<p>harmittamaan, että jos olisin voinut ennakoida paremmin, olisin voinut viettää lintuasemalla enemmän ai- kaa. Perherintamallakin tapahtui paljon muutoksia, jotka kääntyivät positiivisiksi. Lasten kanssa on ollut hyvä yhteys.</p>
Innovaattori	<p>Olisi sopivat olosuhteet kahlaajien pyynnille. Itsellä olisi mahdollisuuksia ja jaksamista rengastaa ja saada lintuja. Pöllöjen pesinnät onnistuisivat tietyllä alueella oman pöntötysprojektini jälkeen. Saisin paljon eri lajeja. Oppisin asioita ja pystyisin hyödyntämään kaiken sen tiedon, mikä minulla jo on. Pääsisin joka vuosi parempaan tulokseen eli pyyntitilanteissa onnistumisprosentti olisi aiempaa korkeampi. Kokisin että olen rengastajana kehittynyt.</p>	<p>Sattui kaikista hiljaisin vuosi ikinä, lähinnä taloremontin vuoksi. Yleensä on ollut 2000-2500 rengastusta vuodessa, nyt oli vain 700. Mutta lajit olivat kovia, vaikeita pyydystä. Erilainen vuosi. Olisin halunnut rengastaa enemmän, mutta päivät menivät työssä ja illat rakennuksella. Mutta oli kyllä hienoja rengastuskokemuksia, hyvän ystävän ja myös elämäkumppanin seurassa. Lapissakin kävin 6 kertaa. Uusi pyyntimenetelmä, jota olen kehitellyt, on osoittautunut ihan hämmästyttävän pomminvarmaksi.</p>

Haastattelukysymyksiä muotoillessa alkuperäisenä ajatuksena oli tarkastella sitä, kuinka yksityiskohtaisesti rengastukseen liittyviä tavoitteita ja toisaalta saavutuksia tai pettymyksiä kuvataan, ja kuinka suuri painoarvo kunkin sanoiksi puetun rengastustavoitteen saavuttamisella on koko vuoden antia viimeisessä haastattelussa arvioidessa. Taustaoletuksena oli, että koska rengastus on muuntuvaa toimintaa, voi yhden pieleen menneen tavoitteen tuottaman pettymyksen korvata jollain toisella onnistumisella. Oletuksena oli, että rengastukseen liittyvät vastoinkäymiset eivät lopulta jäisi painamaan vaakakupissa juuri lainkaan, vaan hyvien hetkien ja onnistumisten paino veisi rengastamisesta puhuttaessa arvion myönteiseksi, olivatpa alkuperäiset tavoitteet toteutuneet hyvin taikka huonosti. Onnistuminen rengastustavoitteissa voisi myös mahdollisesti pehmentää muilla elämäalueilla koettuja takaiskuja.

Yllä olevasta taulukkokoonnista (taulukko 18) voi nähdä, että vuoden aikana tapahtuneiden keskeisten elämänmuutosten (oma tai puolison terveys, organisatiomuutokset työssä, remontti, ajankäytön haasteet) kirjo on suuri. Näiden suurten teemojen painoarvo vaikuttaa luonnollisesti olevan keskeisellä sijalla kulunutta vuotta arvioidessa. Kolme haastateltavaa kertoi, että olisi toivonut voivansa retkeillä ja rengastaa enemmän. Aikapaine oli kuitenkin vain yksi tekijä rengastustavoitteissa

onnistumista arvioidessa, ja myönteisiä seikkoja kerrottiin vastapainoksi: rengastuksessa koettuja hienoja hetkiä oli kertynyt jälleen lisää, omissa tärkeissä tavoitteissa oli onnistuttu aikapaineista huolimatta, ja uuden pyyntimenetelmän kehittäminen oli myötätulessa.

**Yhteenvedona voi todeta, että haastatteluaineisto tuki ajatusta rengastuksesta sekä mielihyvää tuottavana (positiivisten tunteiden runsaus, negatiivisten tunteiden harvalukuisuus) että tyytyväisyyden aiheita antavana, tarkasteltiinpa sitten jotain tiettyä aikaansaannosta tai koko elämänkaarta.** Rengastus oli kuitenkin vain yksi osatekijä tyytyväisyyden arvioinnissa: perhe, työ ja terveys olivat keskeisiä teemoja tyytyväisyyttä kuluneen vuoden osalta arvioidessa. Elämäntyytyväisyyden ja eudaimonisen merkityksellisen elämän erottelu tuntui tässä aineistossa hankalalta: tyytyväisyys kietoutui merkitykselliseksi koettujen tekojen ympärille. **Haastatteluaineistosta saatu kuva tuki aiemmin teoriaosassa esitettyä ajatusta, jonka mukaan hedoninen ja eudaimoninen hyvinvointi ovat toisiaan täydentäviä, osittain päällekkäisiä hyvinvoinnin osasia.**

### 6.3.5 Haastattelujen jälkeisiä pohdintoja

Haastatteluiden päätyttyä tein lyhyen sanelun omista vaikutelmistani ja sen kertaisen tapaamisen herättämistä ajatuksista. Haastatteluiden herättämät ajatuskulut voi luokitella neljään ryhmään: 1. uudet teemat, jotka eivät riittävällä tavalla mahtuneet mukaan tutkimusteemoihin, ja jotka jäivät sen vuoksi ihmettelyn asteelle; 2. rengastajien jaksamisen pohtiminen ja oman jaksamiseni rajallisuuden tuntemukset; 3. linnun tuntemuksia ja rengastamisen oikeutusta koskevat ajatukset; 4. haastattelun kulun myötä tarkentuneet tai uudet näkökulmat, jotka vaikuttivat seuraavien haastatteluiden kysymyksiin.

Yksi tutkimuksen ulkopuolelle jääneistä teemoista oli eri ikäryhmien ja sukupolvien asennoituminen ja sitoutuminen rengastuksen kaltaiseen, pitkäjänteistä sitoutumista vaativaan luontoharrastukseen. Haastateltavista etenkin yksi, Metsäläinen, toi julki huolensa rengastustoiminnan jatkumisesta aktiivirengastajien ukkoutuessa. Samaa huolta kuulin muidenkin rengastajien pohtivan esitysten välissä kahvitauoilla siinä rengastuskokouksessa, johon osallistuin helmikuussa 2016. Luonnontieteen harrastamisen muuttuminen ajassa ja uuden harrastajapolven rekrytointiin liittyvät ilmiöt jäivät kuitenkin tämän tutkimuksen fokuksen ulkopuolelle.

Haastateltavistani Mentori mietti rengastustoiminnan muotojen ja tarpeiden muutoksia linnuille asennettavien lähettimien tullessa yhä yleisemmiksi.

Muuttoreittien selvittäminen tai ikäennätysten rekisteröiminen perustunee tulevaisuudessa yhä harvemmin suurten lintumassojen rengastamiseen, kun mikrokokoisilla lähettimillä varustettujen lintujen tuottama tieto on hyödynnettävissä yhä laajemmin. Uusien rengastajasukupolvien taidot voivatkin entistä enemmän liittyä lähettimien asentamiseen ja datan käsittelyyn. Mentori toi esille myös sen, kuinka uuden tutkimustiedon kertyminen eläinten tunteista saattaa kyseenalaistaa rengastuksen oikeutusta uudella tapaa, kun linnun tuntemukset nousevat mahdollisesti aiempaa keskeisempään rooliin.

Eräs tämän tutkimuksen ulkopuolelle jäänyt teema liittyi joidenkin nuorten rengastajien tapaan yhdistää ”rengastustyö” ja huvi. Kun rengastuksen parissa lintuasemalla oli uurastettu aikansa, saattoi yhteinen ajanvietto kääntyä oluenjuontiin, saunontaan ja yökerhoretkeen. Yöjalasta ei aina palattu ajoissa tai ainakaan kovin hyvissä voimissa, jolloin rengastusasemalla tehtävä työ jakautui epätasaisesti. Lintuasemarengastus on oma sosiaalinen maailmansa, ja siellä toimiminen edellyttää eri ikäisten keskinäistä ymmärrystä ja tilanantoa. Epäilemättä yhteentörmäyksiäkin tulee, mutta niihin ei viitattu haastateltavien puheissa.

Ihmettelyn asteelle omalta osaltani jäi myös vaikutelma siitä, että rengastustekniikoihin liittyvää tietoa ei kovin aktiivisesti kysellä tai esitellä muualla kuin rengastuskokousten yhteydessä. Kaikilla haastateltavista oli vankka kokemus erilaisten lajien rengastukseen liittyvistä tekniikoista. Haastatteluiden myötä syntyi kuitenkin kuva siitä, että vain harvoin heitä lähestytään muiden rengastajien taholta neuvoa pyytäen. Haastateltavtkaan eivät vaikuttaneet hakevan aktiivisesti tietoa muilta, vaan tekivät innovaatioitaan omissa toimissaan yrityksen ja erehdyksen kautta. Vuosittainen rengastajakokous on yksi tiedon jakamisen mahdollistava toimintamuoto. Kokoukseen osallistuu yleensä 200-300 rengastajaa, alle puolet kaikista rengastajista. Miksi neuvojen kysyminen ei noussut enemmän esille tällaisessa toiminnassa, missä oikea tekniikka on olennainen onnistumisen tuki? Onko hiljaisen ja kehollisen tiedon osuus tuloksetta rengastuksessa on niin suuri, että sanallisen neuvon kysyminen ei useimmiten lisää osaamista? Tieto on todennäköisesti hankittava itse kokien ja kokeillen, tai tehtävä toisen osaavamman henkilön rinnalla, mallia katsoen.

Yksi teema, joka ei noussut esille haastateltujen vastauksissa millään tavoin, oli raha. Kuten mikä tahansa muukin vapaa-ajan harrastuksen muoto, myös rengastus tuo tullessaan kuluja. Bensarahoja ei rengastajille makseta kuin poikkeustapauksissa, ja varusteet sekä säänkestävä vaatetus on hankittava itse. Muutamille kaikkein omistautuneimmille lintuasemamiehittäjille maksetaan pientä korvausta, ja joistakin erityisistä projekteista voi myös saada pienen kulukorvauksen. Suurin osa rengastuskustannuksista menee kuitenkin rengastajan omasta lompakosta. Raha-asioita ei silti

haastatteluissa koettu aiheelliseksi nostaa esille edes silloin, kun haastattelussa kysyttiin rengastukseen liittyviä ikäviä puolia. Kyselylomakkeessa arvoja kysyttäessä useimmat jättivät rahan ja vallan arvostamisen viimeiselle sijalle. Rahalla lienee etenkin rengastuksen kannalta katsottuna pelkästään välinearvo: sitä tarvitaan tärkeäksi koetun päämäärän saavuttamiseksi, mutta muuten se ei ole kiinnostava keskustelunaihe.

Rengastajien jaksamisen pohtiminen oli useasti mielessäni haastattelujen jälkeen. Palasin useimmilta haastattelukerroilta hyvin väsyneenä monituntisen ajomatkan ja intensiivisen tapaamisen jälkeen. Palattuani kaukana kotoani sijaitsevalta lintuusemältä, usean tunnin verkoilla kiertämisen jälkeen totesin vaikutelmiani nauhoittaessani, että minusta ei olisi elämäntaparengastajaksi. En jaksaisi valvoa useita öitä, en kestäisi jatkuvaa unirytmien rikkoutumista, väsyisin olemaan jalkojeni päällä tuntikausia, en jaksaisi kantaa raskaita tikkaita helteessä pesältä pesälle. Yksi elämäntaparengastamisen haasteista lienee sen vaatima fyysinen kunto ja kestävyys. Omien rajojen ylittäminen kiehtoo, ja pystymisen kokemus palkitsee.

Väsymykseen liittyen jäin myös pohtimaan, kuinka rengastajat arvioivat toimiaan väsymyksen kasvaessa. Kuinka paljon virheitä tulee väsymyksen vuoksi? Millä tapaa rengastajan väsymys vaikuttaa lintujen hyvinvointiin: unohtuuko käsittelyssä jotakin, muistetaanko tyhjentää kaikki verkot, katiskat ja pussit, vai jääkö toisinaan yksittäisen linnun hyvinvointi huomioimatta siksi, että omaa väsymystä ei pidetä huomionarvoisena? Erästä haastattelua edeltävästi olin mukana rengastustilanteessa, missä tapahtui yhden haukanpoikasen hyvinvoinnin vaarantumiseen johtanut virhearvio. Rengastaja oli ennen tapaamistamme ollut yön yli rengastamassa, ja levännyt vain muutaman tunnin ajan ryhtyen sitten jälleen fyysisiä voimia verottavaan petolintujen rengastukseen helteisenä päivänä. Olisiko hän mennyt lepäämään, ellei haastattelua olisi sovittu kyseiselle päivälle? Oliko tutkimuksen tekoni myötävaikuttanut merkittävästi rengastajan tekemään ratkaisuun jatkaa väsyneenäkin haasteellista rengastustyötä, jotta hän täyttäisi minulle antamansa lupauksen petolinturengastuksen esittelemisestä? Mikä oli oma vastuuni tilanteessa?

Erään verkkorengastuskerran yhteydessä katselin, kun rengastaja irrotti verkkoon tiukasti kietoutuneen varpuslinnun. Verkon lanka oli pureutunut linnun suunkin ympärille ja leikannut kieleen syvän haavan. Rengastaja pahoitteli ääneen asiaa, ja sanoi sellaista, ikävä kyllä, sattuvan toisinaan. Olin jo aiemmin kuullut toiselta haastateltavalta paheksuvan kommentin maallikoista, jotka voivattelevat yksittäisen linnun mahdollista loukkaantumista eivätkä ymmärrä rengastuksen kokonaisuutta ja suuren kuvan tarvetta. Kielensä loukannutta, muuttomatkaasta uupunutta pientä varpuslintua katsellessani koin lukeutuvani juurikin noihin tunteellisiin maallikoihin. Mietin,

kuinka paljon maallikomaiseen myötäelämiseen liittyviä tunteita rengastajien pitää sulkea mielestään pois. Johtaako liika myötätuntonaisuus toisinaan jonkun henkilön kohdalla rengastuksen lopettamiseen, tai sulkeeko se pois joitakin rengastustapoja?

Haastatteluja tehdessäni näin useita hienoja luontopaikkoja. Ilman rengastukseen liittyvää mielenkiintoa en olisi lähtenyt tuulisena ja sateisena päivänä merenrannalle koko päiväksi, tai katsellut lintujen kevätsoidinta iltahämärissä itäsuomalaisen pellon laidalla pakettiautosta käsin. Samoin kuin rengastajat, myös minä sain hienoja luontokokemuksia omiin kiinnostuksenkohteisiini liittyvän tekemisen sivutuotteena. Matkan vaivat unohtuivat, ja päällimmäiseksi jäi aina hyvänmielen ja kiitollisuuden tunne.

Erään haastattelun jälkeen, valmistautuessani jo lähtemään autolleni, haastateltava ryhtyi spontaanisti kertomaan ajanjaksosta, jolloin hän syvästi työssä uuvuttuaan joutui vuodeksi sairauslomalle. Haastateltava kertoi, että pohjoisen luonto oli tärkeällä sijalla hänen toipumisessaan. Vapaa-ajan täyttäminen rengastamisella nosti haastateltavan masennuksesta ylös. Hän totesi, että hän ei tiedä olisiko hän pystynyt toipumaan ilman rengastuksen tarjoamaa mielekästä, työelämään liittymätöntä tekemistä.

Haastattelujen jälkeen äänitetyissä kommentteissani nousi aina uudelleen esille kiinnostavien haastateltavien kohtaamisen ja hienojen luonnossa vietettyjen tuntien tuoma ilo ja ihastus. Nauhoitus saattoi esimerkiksi alkaa sanoilla, että ”oli taas hieno tapaaminen”. Minuun teki suuren vaikutuksen tapaamieni rengastajien pyyteetön ystävällisyys ja perusteellisuus, kun he parhaansa mukaan pyrkivät vastamaan tyhjentävästi kysymyksiini. Haastateltavien osallistumisessa tuli mielestäni näkyville se sama tunnollisuus ja tarkkuus, mitä he toteuttivat rengastaessaan. Tällä kertaa he vain olivat itse tutkimuksen kohteena linnun sijasta.

# 7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

## 7.1 Tutkimustulosten yhteenveto

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa merkityksellisen tekemisen ja mielihyvää lisäävien luontokokemusten yhteyttä elämäntyytyväisyyteen, positiivisten ja negatiivisten tunteiden yleisyyteen sekä koettuun terveyteen. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat lintujen rengastajat. Monimenetelmäisen tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millaisia motiiveja rengastajat liittävät kiinnostaviksi kokemiensa lintulajien rengastamiseen ja heijastavatko ne rengastamisen yhteyttä hyvinvointiin?
2. Millaisia ovat rengastajien mielipaikat, ja ovatko mieluisiksi koetut paikat luontoon liittyviä ja hyvinvoinnin erästä puolta eli elpymistä edistäviä?
3. Kuvautuuko eudaimonista elämänasennetta heijastava luonnon arvostaminen tärkeimmäksi arvoksi rengastajille?
4. Kuinka useasti vuodessa rengastajat arvioivat liikkuvansa luonnossa rengastukseen liittyen, ja millaisia muita tärkeäksi koettuja luonnonkäytön tapoja ja luontoharrastuksia rengastajilla on rengastamisen lisäksi? Millaisiin luonnonkäytön tapoihin tärkeäksi koettujen aktiviteettien kirjo voidaan tiivistää?
5. Onko rengastajien luonnossa viettämä aika yhteydessä hyvinvoinnin osatekijöistä elämäntyytyväisyyteen, positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin sekä koettuun terveyteen;
6. Onko elpymisen kokemus välittävä tekijä luonnossa vietetyn ajan ja elämäntyytyväisyyden välillä;
7. Onko elpymisen kokemus välittävä tekijä luonnossa vietetyn ajan ja koetun terveyden välillä;
8. Miltä osin tietyt luonnossa elpymisen teoriat (ART, SRT) sekä vapaa-ajan toiminnan hyvinvointivaikutuksia koskeva, itsemääräämisteoraa hyödyntävä DRAMMA-malli sopivat tämän tutkimuksen erityisen kohderyhmän kokemuksien tulkintaan;
9. Millaiset hedoniseen ja eudaimoniseen onnellisuuskäsitteisiin liittyvät sisällöt rengastuksessa koetaan tärkeiksi hyvinvoinnin ja tyytyväisyyden kannalta.



Selvästi yleisimpänä rengastusmotiivina mainittiin tiedonhalu (**tutkimuskysymys 1**). Seuraavaksi yleisimmin mainitut motiivit olivat pitkän ajan seurantoihin osallistuminen, hienoissa maisemissa liikkuminen ja tiettyjen lintulajien rengastamisen haasteellisuus. Myös luonnonsuojelulliset motiivit innostivat rengastamaan. Motiivien voi katsoa heijastavan sekä eudaimonista että hedonistista hyvinvointia: rengastamista tehdään tärkeän päämäärän edistämiseksi ja omien taitojen kehittämiseksi, mutta myös vahvojen mielihyvää tuovien kokemusten kannustamana.

Mielipaikat liittyivät rengastajilla tavalla tai toisella mahdollisuuteen tarkkailla luontoa tai toimia luonnossa. Sijaitsepa mielipaikka lähellä tai kaukana, siellä vieraileminen koettiin elvyttäväksi ja hyvinvointia tukeväksi (**tutkimuskysymys 2**). Yksikään vastaajista ei nimennyt mielipaikakseen rakennettua kaupunkiympäristöä (kahvila, kirjasto tm.). Luonnon arvostaminen kuvautuikin tärkeimmäksi arvoksi tässä kohderyhmässä (**tutkimuskysymys 3**). Luonnon arvostamisen voi katsoa heijastavan eudaimonisen hyvinvoinnin ensisijaisuutta etenkin kun hedoniseen hyvinvointiin liittyvän mielihyvä-arvon väittämät jäivät arvojen tärkeysjärjestyksen häntäpäähän.

Rengastajat liikkuivat luonnossa rengastustoimiin liittyen keskimäärin 69 päivänä vuodessa, useat (57 % vastaajista) kaikkina vuodenaikoina. Kaikki kyselylomakkeessa mainitut luonnonkäytön tavat koettiin yleisesti tärkeiksi (**tutkimuskysymys 4**). Tärkeäksi koetut aktiviteetit voitiin tiivistää kolmeksi faktoriksi: 1. aktiivista tekemistä sisältävät luonnonkäytön tavat, kuten marjastus, liikunta tai perheen kanssa retkeily, 2. luonnon aistimiseen ja tunnelmointiin keskittyvät luonnonkäytön tavat, kuten koskemattoman luonnon ihailu ja mietiskeleminen, ja 3. tavoitteellinen luontotoiminta, kuten lintulaskennat ja rengastus.

Luonnossa vietetyn ajan muuttujista vain tietyillä luonnonkäytön tavoilla (luontoaktiviteetit ja luontotunnelmointi) oli tilastollisesti merkitsevä yhteys sekä elämäntyytyväisyyteen, negatiivisten tunteiden yleisyyteen että koettuun terveyteen (**tutkimuskysymys 5**).

Luontoaktiviteettien arvostaminen oli positiivisessa yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja koettuun terveyteen sekä vähäisempiin negatiivisten tunteiden kokemukseen: mitä tärkeämmäksi vastaaja koki luontoliikunnan, retkeilyn, marjastuksen, perheen kanssa retkeilyn ja muut aktiiviset ajankäytön tavat luonnossa, sitä paremmaksi vastaaja koki elämäntyytyväisyytensä ja terveytensä, ja sitä harvemmin hän oli kokenut ahdistusta, ärtymystä, stressin tunnetta ja kovaa väsymystä. Luontotunnelmoinnin tärkeäksi kokeminen oli toisella tapaa yhteydessä hyvinvointiin: mitä tärkeämmäksi vastaaja koki luonnossa tapahtuvan mietiskelyn, luontoyhteyden kokemisen ja koskemattoman luonnon aistimisen, sitä yleisemmin vastaaja oli kokenut kuluneen

viime vuoden aikana ahdistusta, ärtymystä, stressin tunnetta ja kovaa väsymystä (negatiiviset tunteet).

Tavoitteellisen luontotoiminnan tärkeys (luontokartoitukset, lintulaskennat, maisemanhoito) ei osoittanut yhteyksiä hyvinvointimuuttujiin. Myöskään pelkkä rengastukseen käytetty luonnossa vietetty aika ei osoittautunut olevan yhteydessä hyvinvointimuuttujiin: sillä, oliko vastaaja käyttänyt rengastamiseen aikaa vähän tai paljon kuluneen viime vuoden aikana, ei ollut korrelatiivista yhteyttä elämäntyytyväisyyteen, positiivisiin tai negatiivisiin tunteisiin tai koettuun terveyteen.

Elpyminen osoittautui odotusten mukaisesti olevan välittävä tekijä luonnossa erilaisissa aktiviteeteissa vietetyn ajan ja elämäntyytyväisyyden välillä (**tutkimuskysymys 6**), mutta odotusten vastaisesti elpyminen ei ollut välittävänä tekijänä luontoaktiviteeteissa vietetyn ajan ja koetun terveyden välillä (**tutkimuskysymys 7**).

Tarkkaavaisuuden elpymisen teoriassa (ART; Kaplan ja Kaplan, 1989) esitetty luonnossa tapahtuva huolien unohtuminen, luonnon ilmiöistä lumoutuminen ja toiminnan mahdollisuuksista itselle sopivassa ympäristössä nauttiminen kuvasivat osuvasti rengastajien kokemuksia (**tutkimuskysymys 8**). Lumoutumisessa voitiin erottaa aistipohjainen, kokemuksellinen lumoutuminen ja älyllinen lumoutuminen luonnonilmiöiden tutkimisen edessä.

SRT-teorian (Ulrich ym., 1991) esittämään fysiologisen stressin väistymiseen luonnossa voi tämän tutkimuksen pohjalta ottaa kantaa vain epäsuorasti, sillä tutkitavilta ei mitattu sykettä tai muita fysiologisen stressin indikaattoreita yksittäisen luontokäynnin ohessa. Aineiston pohjalta vaikuttaa siltä, että rengastustilanteisiin liittyy usein fyysisesti raskaita, väsyttäviä, jännittäviä, kiihdyttäviä ja turhauttaviakin hetkiä. Kärjistäen voi sanoa, että tämän tutkimuksen kohderyhmä menee luontoon jopa fysiologista stressiä aiheuttavia tilanteita hakeakseen (valvominen, uurastaminen, valpas tarkkaileminen, pyydystäminen, puihin kiipeäminen, kiireinen muuttomassojen rengastaminen). SRT ei vaikuta soveltuvan kuvaamaan rengastajien hyvinvoinnin kokemuksia luonnossa, vaikka väsyttävän uurastamisen synnyttämä nautinnonsekainen uupumus lieneekin fysiologisesti hyvin rennoksi koettu tila (**tutkimuskysymys 8**).

Vapaa-aajan vieton hyvinvointivaikutuksia yhteenvetävä DRAMMA-malli (**tutkimuskysymys 8**), missä pääpaino on itsemääräämisteorialla, sopii osittain kuvaamaan aktiivisen luontotoiminnan elämäntyytyväisyyttä lisäävää roolia tässä aineistossa. Monenlaisten luontoaktiviteettien, kuten marjastuksen tai perheen kanssa ulkoilun, kokeminen tärkeiksi vapaa-aajan vieton tavoiksi on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Sen sijaan vapaa-aajan käyttäminen tämän tutkimuksen kohteena olleeseen merkitykselliseen luontotoimintaan, rengastukseen, ei tilastollisessa aineistossa ollut yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Tämä huomio on ristiriidassa sen DRAMMA-malliin

sisältyvän oletuksen kanssa, että eudaimoniseen hyvinvointiin lukeutuva *merkitykselliseksi koettu vapaa-ajan toiminta* kohentaisi hedoniseen hyvinvointiin liittyvää *yleistä elämäntyytyväisyyttä*.

Erityisesti rengastustoimintaan liittyviä mielihyvätekiäjäitä sekä tyytyväisyyden ja merkityksen kokemuksia saatiin runsain mitoin esille haastatteluaineistosta ja kyselylomakkeen avoimista vastauksista (**tutkimuskysymys 9**). Maininnat painottuivat iloa ja nautintoa tuoviin hetkiin ja aistikokemuksiin (hedonia). Oman itsen toteuttamiseen liittyvät maininnat liittyivät etenkin tiedon kartuttamiseen, oman panoksen tuomiseen yhteiseksi hyväksi ja luonnonsuojelullisiin pyrkimyksiin (eudaimonia). Virtauskokemuksia (eudaimonia) esiintyi rengastustoimissa toistuvasti, samoin kokemuksia kiihkeän elämän sykkeen keskellä olemisesta (vitaalisuus, eudaimonia). Sosiaalisen verkoston tärkeys, muiden apuna oleminen ja muilta avun saaminen koettiin tärkeinä (eudaimonia).

Vastauslomakkeista koottua yleistä, kuvailevaa aineistoa pohditaan lyhyesti alaluvussa 7.2. Sen jälkeen käsitellään erityisesti luonnossa vietetyn ajan yhteyttä hyvinvointiin sekä tilastollisen että laadullisen aineiston valossa alaluvussa 7.3. Tutkimuksen yleistettävyyttä pohditaan alaluvussa 7.4. Tutkimuksen rajoituksia ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita tuodaan esille alaluvussa 7.5. Johtopäätökset esitetään alaluvussa 7.6.

## 7.2 Rengastajien ryhmän yleisiä piirteitä

Kaikille aktiivisen rengastusluvan haltijoille lähetettiin kyselylomake marraskuussa 2015. Palautuneista 251:stä lomakkeesta muodostui rengastajien kokonaisjoukkoa kohtalaisen hyvin edustava otos: vastaajien vastanneiden ikä- ja sukupuolijakauma noudattelivat alkuperäisen kyselyaineiston vastaavia jakaumia varsin hyvin. Nuoria, alle 25-vuotiaita vastaajia oli suhteellisesti kuitenkin hiukan vähemmän ja keski-ikä ylittäneitä ja eläkeikäisiä vastaajia suhteessa hieman enemmän kuin alkuperäisessä kyselyaineistossa.

Rengastaminen kuvautui tämänkin tutkimuksen aineiston pohjalta miesten suosimaksi toiminnaksi: vain noin joka kymmenes rengastusluvan haltija oli nainen vuonna 2015. Rengastajat ovat tavallista koulutetumpia: esimerkiksi ikäryhmässä 36-45-vuotiaat korkea-asteen tutkinto oli 87 %:lla, kun se suomalaisilla 35-44-vuotiailla oli vuoden 2017 koulutustilastojen mukaan noin 46 %:lla väestöstä (Tilastokeskus, 2018). Avo- tai avioliitossa oli 77 % vastaajista.

Rengastuskyselyyn vastanneista vain hivenen useampi (78 %) koki itsensä keskitasoa terveemmäksi kuin korkeasti koulutetut suomalaiset miehet keskimäärin (75 %) (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Kuitenkin eläkeikäisten rengastajien ryhmässä huomattavasti useampi koki terveytensä paremmaksi kuin muu samanikäinen väestö. Kyselyyn vastanneista 66-75-vuotiaista rengastajista 79 % koki itsensä keskitasoa terveemmäksi, kun vastaava luku väestötasolla on 53 %. Ero tasoittui yli 76-vuotiaiden vastaajien ryhmässä ( $n = 7$ ), missä itsensä keskitasoa terveemmäksi kokevia oli 43 % kuten samanikäisessä suomalaisessa miesväestössä keskimäärinkin (Helldán & Helakorpi, 2014).

Useimmin mainittu motivaatiotekijä erilaisten lintulajiryhmien rengastamisessa oli tiedonhalu. Tämä tulos on yhteneväinen monien muiden luontoharrastajista ja kansalaistieteen tekemiseen osallistuvista henkilöistä tehtyjen motivaatiotutkimusten kanssa (Alender, 2016; Bell ym., 2008; Domroese ja Johnson, 2017; Ganzevoort ym., 2017; Geoghegan ym., 2016, Ng ym., 2018; Phillips ym., 2019). Tiedonhalu saattoi ilmetä keskittymisenä samaan, vuosikymmeniä kestäneeseen projektiin jonkin tietyn lajin tai paikan osalta, vähän kartoitettujen lajien tutkimisena tai uusiin projekteihin innostumisena. Toiset rengastajat kokivat kiinnostavina harvalukuiset, vaikeat lajit, ja toiset kiinnostuivat runsaslukuisista, paljon informaatiokertymää tuottavista lajeista. Rengastus onkin toimintatarjonnaltaan laaja vapaaehtoistoiminnan muoto: paitsi toiminnan erilaisten kohteiden, myös toimintamuotojen ja sosiaalisen toiminnan määrän painotuksia voi vaihdella omien intressien mukaan.

Rengastuksen myötä rengastajat tutustuvat läheisesti moniin eri luontoympäristöihin. Mielipaikkakysymykseen vastaaminen kuvasi hyvin vastaajajoukon monipuolista luontoharrastusta. Mielipaikkoja oli useita, osa sijaitsi hyvinkin kaukana kotoa, ja yhtä ainoaa mielipaikkaa saattoi olla vaikea nimetä. Yksikään vastaaja ei nimennyt mielipaikkakseen kaupunkiympäristöä. Tämä poikkeaa aiemmasta mielipaikan ominaisuuksiin liittyvästä tutkimuskirjallisuudesta, missä myös kaupunkimaisten ympäristöjen kuten koulupihojen, urheilupaikkojen, kahviloiden ja kirjastojen mieluisuus ajanviettopaikkana on noussut esille (Korpela ym., 2020; Korpela ja Hartig, 1996; Laatikainen ym., 2017).

Rengastajien arvoalinoissa tärkeimmäksi nousi luonnon huomioiminen. Toiseksi tärkeimmälle sijalle tuli kaikkien ihmisten tasa-arvoinen kohtelu. Kummatkin kuuluvat ns. universalismi-arvon väittämiin (Schwartz, 2012). Suomalaisten arvoja on tutkittu 1980-luvulta lähtien, ja arvojen on todettu muuttuneen eri mittauskerroilla vain vähän. Universalismiarvo (suvaitsevaisuus, tasa-arvo, luonto) on sijainnut suomalaisten arvoalintojen kärjessä pitkään, mutta suvaitsevuus ja tasa-arvo ovat kyselyissä nousseet selvästi luonnon huomioimista tärkeämmälle sijalle

(Helkama, 2015). Rengastajat kuvautuvat siis tässä tutkimuksessa luonnon arvostajiksi vahvemmin kuin suomalaiset yleensä.

Muita lähellä kärkeä olevia arvoja rengastajille tässä tutkimuksessa olivat hyvän-  
tahtoisuus, itseohjautuvuus ja työ (ahkeruus, pitkäjänteisyys). Vähimmin tärkeiksi ko-  
ettiin saavutuksiin ja valtaan liittyvät arvot. Näiltä osin kyselyyn vastanneet rengasta-  
jat eivät poikenneet arvovalinnoiltaan suuresti suomalaisten enemmistöstä (Helkama,  
2015; Tulviste ym., 2017).

Itsen ylittämisen arvokategorian (universalismi ja hyväntahtoisuus) on tutkimuk-  
sissa todettu olevan myönteisessä yhteydessä ympäristönsuojelullisiin asenteisiin ja  
tekoihin, kun taas itsen korostamisen arvokategorian (saavutukset ja valta) on todettu  
olevan yhteydessä vähäiseen kiinnostukseen ympäristötekoja kohtaan (Gifford ja  
Nilsson, 2014; Schultz ym., 2014). Tämän tutkimuksen tulokset ovat yhtenevät aiem-  
pien tutkimusten kanssa: rengastajille tärkeimmiksi kuvautuvat arvot liittyvät itsen  
ylittämiseen, ja vähiten tärkeät itsen korostamiseen.

**Lisäksi voi todeta tämän tutkimuksen täyttävän omalta pieneltä osaltaan  
yhtä tutkimusaukkoa arvojen ja ympäristötekojen yhteydestä.** Katsauksessaan  
ympäristömyönteisten tekojen ja arvojen tutkimuksiin Gifford ja Nilsson (2014) to-  
teavat lähes kaikkien tutkimusten puutteeksi sen, että niissä on tutkittu ympäristöte-  
kojen tekemistä vain kysymällä halua niiden tekemiseen. **Tämä tutkimus tuokin  
lisätietoa sellaisten ihmisten arvopohjasta, jotka todella toimivat luonnossa  
aktiivisesti.**

### 7.3 Luonnossa vietetyn ajan ja rengastamisen yhteys hyvinvointiin

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yhteyksiä luonnossa vietetyn ajan ja hyvinvoin-  
nin välillä luonnossa aktiivisesti ja tavoitteellisesti toimivassa harrastajajoukossa.  
**Luonnon tärkeys monipuolisen aktiivisen tekemisen paikkana oli yhteydessä  
rengastajien elämäntyytyväisyyteen ja koettuun terveyteen. Yhteys elämän-  
tyytyväisyyteen oli epäsuora ja välittyi elpymisen kokemusten kautta.** Erilaiset  
”puuhakkuuteen” ja yhdessä tekemiseen liittyvät toimintamuodot luonnossa ilmei-  
sesti luovat aktiivisille luontoharrastajille, kuten rengastajille, elpymisen, rentoutumi-  
sen ja piristymisen kokemuksia, jotka edelleen vahvistavat elämäntyytyväisyyttä.  
Kaplan ja Kaplan (1989) esittävät, että ihminen visuaalisista ja spatiaalisista virikkeistä  
nauttivana, tunteita kokevana organismina nauttii etenkin sellaisista ympäristöistä,  
joissa hän kokee voivansa oppia uutta turvallisesti. Rengastajien tiedonjanoinen

suhtautuminen luonnon ilmiöiden ymmärtämiseen sopii hyvin tähän ajatukseen, vaikka tiedonhalu vaikuttaakin toisinaan painottuvan turvallisuutta tärkeämmäksi.

Aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa esitetään, että luonnon arvostaminen on todennäköisesti tärkeä tekijä luonnon henkisten hyvinvointivaikutusten taustalla (Fuller ym., 2007; Hartig, 2008; Luck ym., 2011; Marselle ym., 2015; Salonen, 2020). Rengastajien ryhmässä luonnon arvostaminen oli melkein pä poikkeuksetta vahvin mahdollinen arvo. On ymmärrettävää, että etenkin tässä ryhmässä monipuolinen luonto-toiminta yhdistyy elpymisen kokemukseen ja edelleen elämäntyytyväisyyteen. Haastatteluista saatu lisäkuva siitä, kuinka **oikeastaan mikään luonnossa rengastustoi-**  
**missa kulkiessa ei erityisesti harmita, rasita tai tunnu ikävältä vaan päinvas-**  
**toin elähdyttävältä ja jopa sähköistävän kiinnostavalta**, vahvistaa edelleen tätä tulkintaa. Fyysinen rasitus on sivuseikka silloin, kun aktiivisuus tuottaa vahvoja myönteisiä elämyksiä.

Myönteinen yhteys rauhallisen luonnossa tunnelmoinnin, luonnon kauneuden ihailun sekä luonnontilaisen luonnon kokemisen ja hyvinvointimuuttujien välillä sen sijaan jäi todentumatta kyselyaineiston tilastollisessa analyysissä. Voikin hyvin uskoa, ettei rauhallinen, mietiskelevä oleskelu luonnossa ole kiinnostavin mahdollinen ajanvieron tapa juuri tälle toimeliaalle ryhmälle. Hiljainen oleskelu luonnossa ilman mitään erityistä tarkkailtavaa tai tekemistä tarkoittanee rengastajan kokemusmaailmassa lintujen poissaoloa, ehkä turhautumistakin. Kun kyseessä on ryhmä, jossa osa harrastajista kiipeää omaa turvallisuuttaan koetellen korkeisiin puihin petolintujen hyökkäilyistä piittaamatta, voi passiivisen luonnossa oleskelun piristävyys ja elvyttävyys olla toissijaista. Haastatteluisia kuvattiin, kuinka riipeä toiminta keskellä lintujen huumaavan runsasta muuttomassaa tuo vahvan elämän keskellä olemisen tunteen, ja kuinka väsymys pitkän rengastusrupeaman jälkeen tuntuu nautinnolliselta. Elvyttävä piristyminen tapahtuu tällä luontoon suuntauneella ryhmällä nimenomaan toiminnan myötä.

Luontotunnelmoinnin tärkeäksi kokeminen oli kyselyyn vastanneilla rengastajilla myönteisessä yhteydessä negatiivisten tunteiden kokemisen yleisyyteen. Koska kysely tehtiin vain kerran (poikkileikkaustutkimus), ei aineisto anna mahdollisuutta selvittää, toimiiko luonnossa tunnelmointi negatiivisia tunteita lievittävänä ”lääkkeenä” vai onko kysymyksessä pitkään kestävä tilanne, jolloin luontoon hakeudutaan toistumiseen voimia hakemaan, kielteisten tunteiden ahdistamana. **Haastattelutapaami-**  
**sissa nousi muutamissa maininnoissa esille luonnon tärkeys pakopaikkana**  
**vaikeissa elämäntilanteissa**. Uuvuttavassa elämäntilanteessa rengastuksen oli koettu toimivan elämänilon palauttajana. Myös yhdessä kyselylomakkeessa oli kommentti, että ilman rengastusta vastaaja olisi jo tehnyt itsemurhan.

On toki mahdollista, että yhteys negatiivisten tuntemusten ja luonnon tunnelmien herkän aistimisen välillä toteutuu toiseenkin suuntaan: herkyys luontotunnelmointiin voi altistaa negatiivisille tunteille. Tässä nimenomaisessa aineistossa voisi näin kuvitella tapahtuvan silloin, kun vuosien tai vuosikymmenien ajalta tärkeän luontopaikan monimuotoisuuden nähdään heikkenevän esimerkiksi maan- tai metsänkäytön ratkaisujen seurauksena. Rengastajilla on todennäköisesti tavallista parempi valmius tunnistaa luontokohteiden tila. Monimuotoisuudeltaan köyhtyvän luontopaikan tilan havainnointi tuottaa epäilemättä huolta, surua ja ärtymystä. **Ekologinen huoli, mikä voi lintujen muuttoajan levähdyspaikkojen osalta olla myös globaalia, voi olla yksi mahdollinen selittäjä negatiivisten tunteiden kokemiselle luonnossa tunnelmointiin liittyen.** Epävarmuus ympäristön tulevaisuudesta ja vaikutusmahdollisuuksien puuttumisen tunne voi lamauttaa ja ahdistaa (Pihkala, 2020). Esimerkiksi yhden kyselylomakkeen vapaissa kommentteissa vastaaja ilmaisi aikeensa lopettaa ”pakkopullaksi” muuttuneen rengastuksen noin 20 vuoden toiminnan jälkeen. Perustelut lopettamisaikeelle oli lueteltu lakoniseen tyyliin: ”Metsähänhi - kadonnut. Suokukko – kadonnut. Uivelo, telkkä – kärsivät hakkuista. Muuttohaukka – uhanalainen. Huuhkaja – uhanalainen.”

Luonnon tarjoama mahdollisuus mietiskelyyn ja murheiden etäännyttämiseen saatetaan kokea erityisen erityisen tärkeäksi silloin, jos kielteiset tunteet ovat vallinneet kovin yleisinä vastaajan mielessä kuluneen viime vuoden aikana. Tämä tutkimustulos on samansuuntainen aiemman luonnon hyvinvointivaikutuksia fenomenologisella tutkimusotteella kartoittaneen tutkimuksen kanssa (Yli-Viikari ja Lilja, 2016). Siinä havaittiin matalan hyvinvoinnin yhdistyvän sisänpäinsuuntautuvaan tapaan kiinnittyä tunnetasolla luontoon, ja korkean hyvinvoinnin yhdistyvän ulospäinsuuntautuvaan tapaan kiinnittyä toiminnallisesti luontoon. Lyhyenkin 15-minuuttisen metsäkävelyn on todettu vaikuttavan negatiivisia tunteita hälventävästi (Takayama ym., 2014). Metsä voi hyvinkin toimia arkea helpottavana ”mielialälääkkeenä” vaikeissa tilanteissa etenkin sellaiselle ihmisryhmälle, jolle metsään meno on luontevaa ja tuttua.

Rengastusaktiivisuus ei yksinään ollut yhteydessä mihinkään tässä tutkimuksessa mitatuista hyvinvointimuuttujista. Se oli tutkijalle alkuun yllätys, sillä koko tutkimuksen pontimena oli toiminut tutkijan havainto asiastaan innostuneista, lintujen kauneudesta nauttivista, paljon luonnossa liikkuvista henkilöistä, jotka käyttivät runsaasti aikaa palkitsevaan, omachtoiseen, haasteita tarjoavaan merkitykselliseen tekemiseen. Vaikutti kummalliselta, ettei merkityksellinen vapaa-ajan toiminta, rengastus, osoittanut DRAMMA-mallin (Newman ym., 2014) mukaisia yhteyksiä kyselyaineistossa positiivisten tunteiden yleisyyteen, negatiivisten tunteiden vähäisyyteen ja yleiseen

elämäntyytyväisyyteen, etenkin kun kyselyaineiston avoimissa vastauksissa ja haastatteluissa tuotiin esille runsaasti positiivisia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia luontoon ja rengastuskokemuksiin liittyen.

Tulos kuitenkin havainnollisti sen, että järkeenkäyvältä vaikuttava teoreettinen malli ei välttämättä ole aina osuva, eikä sovi kaikkiin kohderyhmiin. DRAMMA-mallissa vapaa-ajalla toteutuvat eudaimoniset ja hedoniset elementit ovat molemmat yhdessä selittämässä yleistä elämäntyytyväisyyttä (Newman ym., 2014). Tässä tutkimusaineistossa yhteys elämäntyytyväisyyteen osoittautui kuitenkin olevan vain monipuolisten luontoaktiiviteettien tärkeäksi kokemisella, mukaan luettuna perheen ja ystävien kanssa tehdyt luontoharrastukset. Sen sijaan ajan käyttäminen merkitykselliseen, omavalintaiseen, omien taitojen kehittämistä mahdollistavaan rengastusharrastukseen ei ollut yhteydessä elämäntyytyväisyyden kokemiseen. Elämäntyytyväisyyttä arvioivan mittarin on esitetty tavoittavan huonosti tunneperäisiä tai älyllisiin haasteisiin liittyviä huippukokemuksia, kuten eudaimoniseen tutkimusperinteeseen liitettyjä virtauskokemuksia, sillä arvioiminen ja tunneperäinen kokeminen ovat kaksi erilaista mielentilaa (Vittersø, 2003).

Vapaa-ajan aktiviteetit voivat osoittaa ristiriitaisia yhteyksiä fysiologiseen ja psyykkiseen terveyteen. Aiemman tutkimuskirjallisuuden mukaan vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus on yhteydessä sekä hyvään koettuun terveyteen että stressin tuntemusten korostumiseen, kun taas fyysisesti passiivinen vapaa-ajan vietto, kuten runsas television katselu, on yhteydessä heikompaan koettuun terveyteen, mutta myös vähäisempään stressin tuntemuksiin (Zuzanek, 2004).

**Hyvin aktiivinen keskittyminen yksinomaan rengastukseen saattaa kuormittaa arjen ja ihmissuhteiden hyvää hallintaa.** Hyvin aktiivinen rengastaminen voi tuottaa kuormituksen tunteita esimerkiksi siksi, että itse asetettuihin korkeisiin tavoitteisiin on vaikea päästä, rengastukselle ei koeta riittävän tarpeeksi aikaa, perheenjäsenten yhteisiin rientoihin osallistuminen vaikeutuu, tai runsaaseen rengastamiseen liittyvä kirjallisten töiden kertyminen painaa mielessä ja tuottaa edelleen lisää ajankäytön paineita. Haastatteluissa tulikin esille erilaisia ihmissuhteisiin, aikapaineesiin ja tietojen kirjaamiseen liittyviä kuormittavia tekijöitä silloin, jos rengastustoiminta vie valtaosan vapaa-ajasta. Aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa on todettu puolisolta tulevan ymmärryksen ja tuen olevan tärkeä tekijä sen säätelyssä, kuinka paljon vakavaan harrastamiseen käytetty aika kuormittaa parisuhdetta (Goff ym., 1997).

Vapaa-ajan toiminnan laadun ja määrän yhteydestä elämäntyytyväisyyteen katsauksen tehneet Kuykendall ja kollegat (2015) esittivät tutkimuskirjallisuuden pohjalta yhteenvetonaan, että juuri **vapaa-ajan toiminnan monipuolisuus on tärkeää**



subjektiivisen hyvinvoinnin kannalta. **Runsa ajankäyttö yksipuoliseen vapaa-ajan toimintaan osoitti heikompa yhteyttä hyvinvointiin kuin se, että vapaa-ajalla tehtiin monia erilaisia asioita.** Monipuolisten, mieluisten vapaa-ajan aktiviteettien harrastamisen on osoitettu olevan myönteisessä yhteydessä paitsi positiivisiin tunteisiin, myös fysiologisen terveyden indikaattoreihin, kuten riittävään unensaantiin, normaalipainoisuuteen ja normaaliin verenpaineeseen (Pressman ym., 2009). Monipuolinen luontoaktiviteettien kirjo saattaa toimia parempana hyvinvoinnin tukena kuin vahva keskittyminen yhteen tiettyyn aktiviteettiin jo fyysisen kuormittumisenkin kannalta. Vaihteleva harrastaminen antaa myös perheenjäsenille ja ystävälle laajemmin mahdollisuuksia liittyä mukaan toimintaan. Sosiaalinen toiminta on yksi tärkeimmistä hyvinvointiin yhteydessä olevista vapaa-ajan sisällöistä (Schultz ym., 2018). Jaetusta ilosta ja yhteisestä tekemisestä koituva hyvinvoinnin kokemus rikastuu sosiaalisen jakamisen myötä entisestään.

**Koetun terveyden ja aktiivisen rengastustoiminnan välille ei muodostunut yhteyttä tässä vastaaja-aineistossa.** Rengastustoimiin voi sisältyä väsyttäviä, fyysisesti raskaita tai jopa riskialttiita toimia, eikä omasta fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen (lepo, ravinto, riittävä unensaanti) ollut haastatteluaineiston perusteella mitenkään keskeisellä sijalla rengastamisen ollessa käynnissä. Haastatteluaineistossa tuli esille esimerkkejä siitä, kuinka terveydentilan vaihdellessa voidaan rengastuksen tapaa säädellä jaksamisen mukaan. Vaikeista tuki- ja liikuntaelinoireista kärsinyt haastateltava oli esimerkiksi kehittelnyt mainion mekaanisen hälytysjärjestelmän, jonka ansiosta sisällä kotona ollen, mukavasti ikkunan äärellä istuen oli mahdollista saada ajantasainen tieto pyyntikatiskojen laukeamisesta pihalla jopa niissä paikoissa, minne ikkunasta ei näkynyt. Pieni värikäs lippu heilahti ylös ikkunanpokien välistä viritellyn siiman päässä, kun lintu oli mennyt ansaan. Pakkasessa seisoskelun sijasta rengastajan itsensä oli mahdollista istua mukavasti sisätiloissa, eivätkä katiskaan menneet linnut joutuneet odottelemaan pyydyksessä yhtään ylimääräistä aikaa. Terveysongelmat eivät siis välttämättä tarkoita sitä, että rengastaminen loppuisi.

Vaikka rengastusaktiivisuus yksittäisenä muuttujana ei ollut yhteydessä kyselylomakkeen hyvinvointimuuttujiin, osoittautui luonnon tärkeys monien erilaisten aktiviteettien mahdollistajana olevan positiivisessa yhteydessä koettuun terveyteen. **Mitä tärkeämpiä monipuoliset luontoaktiviteetit olivat vastaajalle, sitä todennäköisemmin hän koki myös terveytensä hyväksi.** Tulosten pohjalta on vaikea tietää, antaako hyvä terveys mahdollisuuden entistä monipuolisemmille luontoaktiviteeteille vai vahvistavatko monipuoliset luontoaktiviteetit kokemusta hyvästä terveydestä fyysisen aktiivisuuden määrän pitäessä kuntoa yllä. Kyseessä on todennäköisesti molempiin suuntiin kulkeva yhteys aktiivisten vapaa-ajan toimintojen ja terveyden

välillä, eli kuten aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa esitetään, toinen lisää toista (Iso-Ahola, 1997; Pressman ym., 2009).

Yksi luonnossa vietetyn ajan muuttujista kyselyaineiston analyysissä oli mielipaikassa vietetty aika. **Mielipaikassa vietetyn ajan kesto oli tilastollisesti merkitvässä yhteydessä elpymisen kokemuksiin: mitä pidempään tavanomainen vierailu mieluisassa mielipaikassa kesti, sitä vahvemmin koettiin piristymistä, ajatusten selkiytymistä ja keskittymiskyvyn lisääntymistä.** Tulos on yhteneväinen aiemman mielipaikoissa tapahtuvan elpymisen tutkimuksesta saatujen tulosten kanssa (Korpela ja Hartig, 1996). Tässä erityisessä vastaajajoukossa kaikki nimetyt mielipaikat mahdollistivat poikkeuksetta joko lähiluonnon tai ns. villin luonnon tarkkailun. Mieluisassa luontopaikassa vierailun ja henkisen elpymisen suhde on tässä vastaajajoukossa kuitenkin usein fyysisen väsymyksen sävyttämä. Vaikka mielipaikassa käyminen on henkisesti palkitsevaa ja mieliala voi olla korkealla, käynnin lopputuloksena voi olla fyysinen väsymys varsinaisen piristymisen sijasta (esimerkki 28, alla).

Esimerkki 28. Paljon rengastavan työikäisen miehen lisäys kyselylomakkeessa mielipaikkakuvauksen lopussa.

*” (...) mielipaikkaan liittyy fyysisesti aika raskaita toimia ja pari rengastusprojekteja edellyttää melkoista valvomista (2-4 tunnin yönillä), mistä seuraa, että työn ja mielipaikalla käynnin välissä on usein oltava palautumisvuorokausi yli 10 tunnin umilla ja päivänunilla.”*

Vahva tunnepitoinen sitoutuminen erilaisiin luontopaikkoihin tuli esille mielipaikkakuvauksissa ja haastatteluissa. Samalla altistuttiin haikeudelle ja surullekin lintupaikkojen hiljentyessä ja luontoympäristöjen muuttuessa metsähakkuiden tai rakentamisen myötä. Mielipaikkakuvauksissa korostuivat kuitenkin ennen kaikkea positiiviset tunteet, voimien lataaminen ja mielipaikan merkitys oman hyvinvoinnin ylläpidolle.

**Luonnosta löytyi sekä kyselyaineiston että haastattelujen pohjalta runsaasti mielihyvää tuottavia elementtejä.** Hedonia on melko yksimielisesti määritelty eri tutkijoiden kirjoituksissa nautinnon läsnäoloksi ja kärsimyksen vähäisyydeksi (Huta ja Waterman, 2014). Luonnon vahva tuntemus luo mahdollisuuden monipuolisiin mielihyvän kokemuksiin: mitä paremmin luontoa ymmärtää, sitä suurempi kirjo kiinnostavia ja lumoavia seikkoja tarjoutuu havaittavaksi (Santaoja, 2015). Luonnosta nauttiminen kaikkina vuodenaikoina on sitä helpompaa, mitä laajemmin luontoa annetaan havainnoimaan (Salonen, 2020). Rengastaja löytää toimintansa parissa mielenkiintoista tekemistä jokaisena vuodenaikana, jos niin haluaa ja ehtii. Haastattelujen rengastajien oli paljon vaikeampi löytää nimettäväkseen kärsimyksen, harmin tai

ahdistuksen tunteita luontoon liittyen kuin ilon ja innostuksen aiheita. Luontotoimintaan voi tällä tutkimusjoukolla sanoa liittyvän paljon mielihyvää tuovia, hedonisia elementtejä. Tämä tulos noudattaa aiemman tutkimuskirjallisuuden löydöksiä, joiden mukaan pitkäjänteisessä luonnontieteen projektissa mukana oleminen koetaan innostavaksi, iloa ja mielihyvää tuottavaksi tavaksi olla luonnossa (Ng ym., 2018).

Eudaimoninen hyvinvointi on käsitteenä moniselkoinen, mutta useimmiten sen ytimessä nähdään olevan merkitykselliseksi koettujen asioiden tekeminen ja omien taitojen kehittäminen (Huta ja Waterman, 2014; Ryan ja Deci, 2001). Rengastus on ennen kaikkea omien taitojen kehittämistä vaativaa toimintaa. Merkityksellisyys voi rengastuksessa tarkoittaa esimerkiksi linnuston suojeluun liittyviä tekoja, oman luontotiedon ja osaamisen kartuttamista, toisten ihmisten luontosuhteen tukemista ja luontotiedon levittämistä laajemmalle erilaisissa tiedotusvälineissä. Lintuharrastus ja luonnonsuojelulliset asenteet ovat yhteydessä toisiinsa (Hvenegaard, 2002). Vaikka haastatteluissa tuli esille laajojakin linnuston- ja luonnonsuojelullisia tekoja, ei yksikään haastatelluista kuvannut mahdollisuuksiaan vaikuttaa ympäristön tilaan kovinkaan kummoisiksi. **Merkitysonnen, eudaimonian, kokemuksia haastatteluissa tuli esille etenkin omien taitojen koettelussa ja haastavissa pyyntitilanteissa onnistumisessa. Myös toisten rengastajien tukemisen ja auttamisen merkityksellisyys nousi vahvasti esille.**

Amerikkalaisten lintuharrastajien ympäristönsuojelullista suuntautumisesta etnografisen tutkimuksen tehnyt Cherry (2019) havaitsi, että vaikka kaikki hänen haastattelemansa lintuharrastajat tekivät paljon ympäristönsuojelua edistäviä tekoja niin omassa arjessaan (esim. rikkaruohomyrkköjen välttäminen, lähiluonnon monimuotoisuuden edistäminen) kuin laajemmin yhteisössään (esim. paikallisiin ympäristöratkaisuihin vaikuttaminen, linturetkien vetäminen, ympäristöön vaikuttavista ratkaisuista tiedottaminen), heistä yksikään ei halunnut tulla nimetyksi ympäristöaktivistiksi. Tutkimuksessa esitettiin, että ympäristöaktivisimiin on latautunut liiaksi kielteisten merkitysten kulttuurista painolastia (Cherry, 2019). Tähän tutkimukseen haastatelluista rengastajista etenkin kaksi kuvasi myönteisen luontosuhteen herättelemisen tärkeyttä omassa toiminnassaan: esittelemällä lintuja ja rengastustoimintaa lapsille ja aikuisille he toivoivat herättelevänsä kuulijoissa myönteisen kiinnostuksen, ja vahvistavansa näiden luonnonsuojelullisia asenteita ja tekoja.

Tässä tutkimusaineistossa esiintynyt vaatimattomuus oman ympäristönsuojelullisen panoksen esille tuomisessa voi kertoa monesta seikasta: realismista tai jopa pessimismistä omien vaikutusmahdollisuuksien suhteen, haluttomuudesta nostaa omia ansiota ja persoonaa esille, ja siitä, että rengastuksen taustalla on vahvasti myös oma halu lisätä ymmärrystä ja kehittyä vaativassa taidossa. Viimeksi mainittua seikkaa

tukee eri lintulajien rengastusmotiiveissa vahvimmin esille tuotu motiivi, tiedonhankinta. **Elämäntavaksi muodostuneen rengastamisen taustalla lienee vahvimmin lopultakin vaikuttamassa oma palava halu selvittää lintujen elämään liittyviä asioita, pyrkimys ymmärtää ja kiinnostus saada läheinen kosketus luontoon.** Se, että omalla toiminnallaan samalla edistää linnuston suojelua, on toiminnan myönteinen lisämooottori, mutta ei sen ainoa ylläpitävä voima.

## 7.4 Tutkimuksen yleistettävyydestä

Tässä tutkimuksessa kerättyä tietoa voidaan yleistää vaihtelevasti sen mukaan, mitä osaa tutkimuksesta tarkastellaan. Tutkimuksessa on kerätty tietoa määrällisesti ja laadullisesti. Määrällisessä tutkimuksessa oletetaan yleistämisen mahdollisuus. Tutkimuksessa kerättyä määrällistä tietoa voi tutkijan käsityksen mukaan tietyin ehdoin yleistää käsittämään vähintäänkin suomalaisia rengastajia, ja laajemminkin suomalaisia, ehkä myös muiden maiden luontoharrastajia yleensä. Koska kyselytutkimuksen aineisto on kerätty kokonaisotannalla (kaikki aktiivisen rengastusluvan haltijat Suomessa v. 2015), voi kyselylomakkeella kerätyn aineiston yleistettävyyden kohderyhmää koskien esittää olevan kohtalaisen hyvä, vastausprosentti huomioiden.

Tutkimuksen laadullinen aineisto on kerätty kyselylomakkeella (avoimet kysymykset) ja haastattelun (valikoitu otos). Haastatteluilla on kerätty aineistoa tutkittavan ilmiön ”tihentymästä”, eräänlaisesta ääritapauksesta, eli rengastuksen muodostumisesta elämäntavaksi. Ääritapauksen tarkastelun voi esittää auttavan ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tehokkaammin kuin jos tutkittaisiin keskivertotapauksia, sillä ääritapausten avulla voidaan koetella selitysten ja teorioiden rajoja (Flyvbjerg, 2006).

Laadullisilla menetelmillä kerätyn aineiston yleistämisen mahdollisuudet liikkuvat yleisesti kahden ääripään välillä. Laadullisella tiedolla voidaan olettaa olevan samankaltainen yleistämisen mahdollisuus kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa tai, toisessa ääripäässä, laadullisen tiedon yleistämisen mahdollisuus kielletään täysin (Payne ja Williams, 2005). Tiettyä pragmaattista yleistettävyyttä voidaan kuitenkin olettaa aina olevan ihmisten välillä, ja se on jopa väistämätön pohjaoletus ihmistieteissä. Payne ja Williams (2005) esittävätkin, että ihmistieteissä on olemassa rajatun yleistämisen (limited generalization) mahdollisuus.

Laadullisen tutkimustiedon yleistämisen voi Paynen ja Williamsin (2005) mukaan esittää olevan mahdollista kahdella tapaa. Ensinnäkin yleistäminen voi tapahtua induktiivisesti eli yksityisestä yleiseen kuten kyselytutkimuksissa. Jos tietyn otoksen oletetaan edustavan isompaa joukkoa, voidaan perustella jopa tilastollisten menetelmien

käyttöä. Toinen yleistämisen tapa on ”moderatum” yleistäminen: oletetaan jonkin asian pätevän yleisemminkin, samalla tavalla kuin arkielämässä tehdään oletuksia toisten ihmisten toiminnasta. Näin toimiessa ei pyritä esittämään lainalaisuuksia, jotka pätevät laajasti ja pitkän aikaa. Tulkinnat ovat avoimina tarkennuksille ja lisäyksille, niitä voidaan tutkia edelleen (tilastollisestikin). Tulkinnat ovat avoimia ja muuttuvia (Payne ja Williams, 2005). Tulkinnoista voidaan tutkimusprosessin aikana jopa neuvotella ja niitä voidaan yleistettävyyden parantamiseksi rakentaa edelleen sen yhteisön kanssa, jota tutkimus koskee (Falk ja Guenther, 2021).

Yleistettävyyden mahdollisuuden ja tutkimuksen laadun arvioimiseksi tutkimusraportissa on hyvä tuoda ilmi, miten hyvin haastateltavat edustivat laajempaa joukkoa ja miten heidät oli valittu. Tutkimusta tehtäessä ja siitä raportoidaessa on aiheellista pohtia ryhmien, yksilöiden, verkostojen, haastattelupaikkojen ja ajallisen edustavuuden asiaa (Payne ja Williams, 2005). Myös monimenetelmäisen tutkimusotteen hyödyntäminen ja aineiston rikkaus vahvistavat yleistämisen mahdollisuutta (Polit ja Beck, 2010).

Tässä tutkimusraportissa on pyritty tuomaan mahdollisimman läpinäkyvästi esille se, millaisin menetelmin tutkittavat on valittu ja millaisissa konteksteissa tietoa on kerätty, jotta lukijalla olisi mahdollisuus arvioida tutkimuksella kerätyn tiedon yleistettävyyttä rengastajiin ja luontoharrastajiin yleisemminkin. Monimenetelmäinen tutkimusote on valittu, jotta aineisto valottuisi monista eri näkökulmista käsin. Vaikka rengastajat ovat oma erityinen joukkonsa, voi ihmisen hyvinvointiin ja luonnossa toimimisen elvyttävyyteen liittyviä teorioita ja käsitteitä tutkia hedelmällisesti yhtä luontoharrastajien ”äärijoukkoa” tarkastellen, sillä näin teorioiden ja käsitteiden rajat tulevat näkyviksi.

## 7.5 Tutkimuksen rajoituksista ja mahdollisista jatkotutkimusaiheista

Tämän monimenetelmäisen tutkimuksen yhtenä rajoituksena voidaan pitää haastatteluaineiston ja kyselyaineiston yhteismitattomuutta. Kyselyaineistossa on pyritty mahdollisimman hyvään edustavuuteen perusaineiston kannalta, niin että kyselyaineiston perusteella tehdyt johtopäätökset voitaisiin yleistää rengastajiin ja mahdollisesti luonnontieteen harrastajaryhmiin laajemminkin. Haastatteluaineisto, joka omalta osaltaan täydentää ja selittää kyselyaineiston tuloksia, on kuitenkin vahvasti valikoitunut sisältäen vain keski-ikäisiä tai vanhempia rengastajia, joille rengastaminen on elämäntapa. Tutkimuskirjallisuuden pohjalta tiedetään, että

hyvinvoinnin kokemukset ovat elämänkaaren eri vaiheissa eri tavoin ilmeneviä (Ryan ja Deci, 2001). Haastatteluaineistossa esiintyvät hyvinvoinnin kuvaukset eivät todennäköisesti kaikin osin ole yhteneväisiä nuorten rengastajien kokemusten kanssa.

Tutkimuksen rajoituksena on myös kyselytutkimuksen tilastollisen osuuden toteuttaminen poikkileikkaustutkimuksena. Poikkileikkaustutkimuksen perusteella ei esimerkiksi voi päätellä, mihin suuntaan tilastollisessa analyysissä esille tullut yhteys luontokokemusten tärkeyden ja negatiivisten tunteiden kokemisen välillä kulkee. On mahdollista, että luontoon hakeudutaan toipumaan huolista, tai että negatiivisten tunteiden runsaus liittyy ekologiseen huoleen. Silloin runsas luonnon havainnointi ja tunnelmien aistiminen luonnossa lisäisikin huolta luonnon hyvinvoinnista. Tilastollista aineistoa hyödyntävä pitkittäistutkimus toisi kiinnostavaa lisätietoa negatiivisten tunteiden kokemisen, ekologisen huolen ja luonnon kokemisen herkkyyden yhteydestä. Vaikka lyhytaikainenkin huolien helpottamisen tunne luontoa kokiessa on arvokas asia sinänsä, tarkentaisi luontoaltistuksen pitkäaikaisten elpymis- ja tunnesäätelyvaikutusten selvittäminen toistuvilla mittauksilla sitä, kuinka pitkälle kantavasta positiivisesta vaikutuksesta itse asiassa on kyse (Takayama ym., 2014).

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa käytetyistä mittareista Schwartzin arvokyselyn osalta voidaan todeta, että jotkin yksittäistä arvoa mittaamaan tarkoitettut väittämäparit eivät vaikuta tässä aineistossa kuuluvan yhteen. Kaikkein heikoimmin yhteydessä toisiinsa oleviksi kuvautuvat tässä aineistossa perinteisyysarvoa kartoittavat kaksi väittämää (Cronbachin alfa .191) ja valta-arvon kaksi väittämää (Cronbachin alfa .165). Koska tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten kannalta keskeistä oli selvittää arvomittarilla luonnon arvostamisen asema suhteessa muihin arvoihin, ei heikko Cronbachin alfa eri arvojen kohdalla ole keskeinen asia tämän tutkimuksen tuloksia arvioidessa. Luonnon arvostamista mitattiin yhdellä väittämällä, ja kuten edellä esitettiin, luonnon arvostaminen osoittautui tämän tutkimuksen kohderyhmälle tärkeäksi.

Tutkimukselle keskeisen yleistä elämäntyytyväisyyttä arvioivan mittarin lisäksi olisi ollut mahdollista sisällyttää kyselylomakkeeseen myös jokin eudaimonisen hyvinvoinnin osatekijöitä sisältävä mittari, kuten Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF), missä kartoitetaan emotionaalisen hyvinvoinnin lisäksi psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia (Keyes, 2002). Tutkimusta suunniteltaessa (ja edelleenkin) eudaimonia näyttäytyi tutkijan mielessä kuitenkin sellaisena monitahoisena käsitteenä, josta oli kiinnostavinta kerätä tietoa haastatellen, etenkin kun pyrkimyksenä oli ymmärtää vähän tutkitun luontoharrastajaryhmän toimintaansa liittämiä kokemuksia eri teorioiden valossa.

Yhtenä rajoituksena voidaan mainita fysiologisten mittausten puuttuminen tutkimuksessa, jossa selvitetään luontotoiminnan hyvinvointivaikutuksia. Tässä tutkimuksessa ei käytetty fysiologisen stressin mittaustaitteita, joten rengastajan elimistön kokemaa virkistymistä, rauhoittumista tai aktivoitumista rengastustilanteissa voi vain spekuloida. Yhtenä jatkotutkimuksen aiheena olisikin kiinnostavaa selvittää, millaista fysiologista kuormitusta intensiiviseen luontoharrastukseen liittyy, ja millaisia terveysvaikutuksia toiminnalla voi pitkään jatkuessaan olla. Kuinka suurta terveyshaittaa koituu esimerkiksi toistuvasta valvomisesta, ja miten muutaman viikon lintuasemajakso näkyy rengastajan fysiologisessa terveydentilassa? Jo pulssin vaihtelusta ja unen laadusta tietoa esimerkiksi aktiivisuusrannekeella keräämällä saataisiin kiinnostavaa lisätietoa levollisuuden ja kuormituksen vaihteluista. Tutkimusta voisi laajentaa muihinkin luonnossa itseä kuormittavalla tavalla harrastaviin, ja verrata myös leppoisan ja kuormittavan luontotoiminnan hyvinvointivaikutuksia pitkällä aikavälillä.

Oppimisen psykologia ei ollut tämän tutkimuksen fokuksena, mutta rengastamisen maailma tarjoaisi oppimisen prosesseja tutkivalle rikkaan aineiston hiljaisen, keuhollisen tiedon oppimisen lainalaisuuksista. Haastatteluaineiston perusteella rengastustekniikoihin liittyvien neuvojen ahkera kyseleminen tai ratkaisujen aktiivinen tarjoaminen ei ole tavanomaista. Ovatko taidon oppimisen askelmat samankaltaiset useimmilla rengastajilla? Millainen tieto on sanallisesti siirrettävissä, ja millaiset seikat on opittava tarkkailemalla, kokeilemalla ja toisinaan epäonnistumallakin?

Luontoharrastajuuteen liittyvät persoonallisuudenpiirteet eivät myöskään olleet tämän tutkimuksen kohteena. Aiemman tutkimuskirjallisuuden mukaan hyvinvoinnin kokeminen kuitenkin vaihtelee eri kulttuurien, ikäryhmien ja persoonallisuuksienkin välillä (Ryan ja Deci, 2001). On mahdollista, että luontoharrastajiksi päätyvien henkilöiden yksi vahva persoonallisuudenpiirre on uteliaisuus. Rengastajat ja luontoharrastajat ylipäänsä saattavat myös olla tavallista toimeliaampia ja avoimempia uusille kokemuksille, ja kokevat siksi luonnon monine toimintamahdollisuuksineen erityisen vetovoimaisena. Olisi kiinnostavaa selvittää omana jatkotutkimuksenaan, esiintyykö joitakin persoonallisuudenpiirteitä luontoharrastukseen vahvasti paneutuvissa henkilöissä keskimääräistä vahvempina, ja kuinka erilaiset piirteet liittyvät hyvinvoinnin kokemuksiin luonnossa.

## 7.6 Johtopäätökset

Rengastajien luontotoiminnassaan kokemat ilon, onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunteet vaikuttavat tämän tutkimuksen perusteella olevan yhteydessä etenkin luonnosta löytyviin monipuolisiin mielihyvätekijiin kuten tutkimuksen alkaessa oletettiin. **Kiinnostus lintuja ja luontoa kohtaan muodosti rengastajille tärkeän myönteisten ja innostavien kokemusten lähteen, jonka merkitystä edelleen vahvasti mahdollisuus jakaa innostavat kokemukset muiden samanhenkisten kanssa.** Luontoa oli mahdollista hyödyntää rengastusharrastuksessa psyykkisen hyvinvoinnin tukena silloinkin, kun oma terveys ja jaksaminen eivät olleet parhaalla mahdollisella tolalla. Rengastus onkin hyvä esimerkki sellaisesta monipuolisesta luontoharrastuksesta, joka muuntuu tekijänsä mukaan.

**Aktiivinen rengastustoiminta ei yksinään osoittautunut olevan yhteydessä tässä tutkimuksessa käytettyihin hyvinvointimuuttujiin. Sen sijaan monipuolinen, aktiivinen luonnossa tehtävä toiminta oli yhteydessä sekä elämäntyytyväisyyteen että koettuun terveyteen, ja kohensi elämäntyytyväisyyttä elpymisen kokemustenkin myötävaikutuksella.**

Rengastuksen kaltaisen toiminnallisen luontoharrastuksen yhteyttä hyvinvointiin voidaan tämän tutkimuksen tulosten mukaan osuvasti ja melko kattavasti tarkastella tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (Kaplan, 1995) käsitteillä, ja itsemääräämisteorian (Deci ja Ryan, 2000; Ryan ja Deci, 2017) valossa. Sen sijaan luontoympäristössä tapahtuva stressistä palautumisen teoria, SRT, (Ulrich ym., 1991) ei sovellu kovin hyvin tämän luontoharrastajaryhmän kokemusten kuvaamiseen, sillä fysiologisen palautumisen sijaan rengastaja toimii luonnossa omat fysiologiset levon ja ravinnon tarpeensa usein sivuuttaen. Tämä johtopäätös ei tarkoita sen kiistämistä, etteikö luontonäkymillä ja -kokemuksilla olisi useimmiten suotuisia ja välittömiä fysiologia vaikutuksia, jotka edesauttavat kuormituksesta palautumista. Rengastajien erityistä luontoharrastajaryhmää tarkastelemalla on kuitenkin mahdollista piirtää monipuolisempaa kuvaa luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävien teorioiden rajauksista ja lähtöoletuksista (Flyvbjerg, 2006).

Rengastuksen kaltaisen haasteellisen luontotoiminnan suhdetta kuormittumiseen ja kuormituksesta palautumiseen voisi kenties osuvimmin selittää vertaamalla rengastusta virtauskokemuksia sisältävään rasittavaan urheilusuoritukseen, missä toimintaa palkitsevana ja ylläpitävänä tekijänä toimii virtauskokemusten toistuminen (vrt. Schüller ja Brunner, 2009). Virtauskokemuksia on todettu tapahtuvan toistuvasti urheilusuorituksissa silloin, kun ympäristö vastaa yksilön tarpeita kykyjen koettelemisen ja/ tai yhteyden kokemisen suhteen (Schüller ja Brandstätter, 2013). Luottamus omiin



kykyihin lisää virtauskokemusten esiintymisen mahdollisuutta (Stamatelopoulou ym., 2018). Ääriajien huippu-urheilijoiden luontosuhdetta kartoittaneet MacIntyre ja kollegat (2019) huomasivat, että taitoja ja voimia haastava toiminta luonnossa on yhteydessä luontoympäristön kokemiseen merkitykselliseksi ja elvyttäväksi.

Hyvinvoinnin kaltaisen moniulotteisen ilmiön tutkimisessa monimenetelmäinen tutkimusote vaikutti osuvalta valinnalta. Tilastollinen tutkimus ei olisi yksinään avannut riittävästi rengastuksen erityistä, yhteisöllistä merkitystä tämän tutkimuksen kohderyhmälle, ja toisaalta pelkästään haastatteluihin perustuva tutkimus olisi todennäköisesti ylikorostanut rengastuksen merkitystä yleisen elämäntyytyväisyyden osatekijänä. Hyvinvoinnin arvioiminen on ylipäänsä kontekstisidonnaista ja moninäkökulmaisuuksessaan aina epätarkkaa: hyvinvoinnin osatekijöiden pukeminen sanoiksi ja numeroiksi tuottaa parhaimmillaankin vain likiarvoja (Haybron, 2008). Hyvinvoinnin tarkasteleminen sekä määrällisenä että laadullisena ilmiönä palveli tutkittavan ilmiön moninaisuuden esille tuomista.

Rengastustoiminnan palkitsevuus on yhteydessä tiedon karttumisen ja toistuvien hienojen, mielihyvää tuottavien hetkien kokemisen lisäksi myös siihen, että omasta toiminnasta on hyötyä tärkeäksi koetulle yhteisölle ja yhteisille tavoitteille. Aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa on todettu monipuolisen aktiivisen toiminnan luonnossa paitsi tukevan hyvinvointia myös lisäävän luonnonsuojelulle myönteistä mieltä (Zelenski ym., 2015). Luontosuhde vahvistuu toiminnasta karttuvien elämysten ja läheisyyden kokemusten myötä (Angelo, 2013).

Eudaimonisen orientaation on esitetty olevan yhteydessä luonnon arvostamiseen (Huta, 2016). Mahdollisuus toimia luonnon hyväksi vahvistaa tunnetta oman elämän merkityksellisyydestä ja omasta elinvoimaisuudesta, ja sen voi esittää tukevan hyvää psyykkistä toimintakykyä (Nakamura, 2001). Luonto tarjoaa sitä monipuolisemman hyvinvoinnin lähteen mitä monipuolisemmin osaamme luonnossa toimia. Rengastuksen kaltainen merkityksellinen luonnossa tapahtuva vapaa-ajan toiminta voi toimia yhtenä tärkeänä varaventiilinä ja hyvinvoinnin varatukijalkana etenkin silloin, kun muilla elämäalueilla on negatiivista kuormaa.

Tutkimuksen pohjalta voi, tutkimuksen rajoitukset mielessä pitäen, tehdä sekä yksilöpsykologiaa koskevan että yksilöpsykologian rajat ylittävän suosituksen. **Yksilön hyvinvoinnin tueksi voi suositella monipuolista, yhteisöllistä, taitoja kehittävää luontotoimintaa.** Yksilöpsykologian rajat ylittävänä huomiona voi tämän tutkimuksen pohjalta tuoda esille sen, kuinka runsaasti mielihyvän, taidokkuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia voi kansalaistieteen parissa saavuttaa, mikäli toiminta on hyvin organisoitua ja osallistujien omaa toimijuutta arvostavaa. Tästä rengastustoiminta on mielestäni oivallinen esimerkki. **Mahdollisuus aitoon osallisuuteen,**

merkitykselliseen toimintaan, ilon jakamiseen ja omien taitojen kehittämiseen luovat hyvinvointia myös yhteisötasolla. Tietotekniikan kehitys mahdollistaa yhä joustavamman mukaan tulon kansalaistieteen tekemiseen kaiken ikäisille. **Kansalaistieteeseen osallistumista voitaisiin yhä laajemmin tehdä tavoitettavaksi perheille ja lapsille pienestä pitäen, lähiluonnossa liikkuen ja sitä samalla yhteisesti tutkien.** Näin toimien laajennettaisiin mahdollisuuksia osallisuuden kokemuksiin ja tulevaisuuden hyvinvointiin niin ihmisille kuin luonnollekin.

## 8 LÄHTEET

- Ahonen, K. (2019). Oma koti kullaa kallis – omistusasumisen, asumismenojen ja asumistyytyväisyyden yhteys eläkeläisten elämäntyytyväisyyteen. Julkaisussa Ahonen, K., Kuivalainen, S., Liukko, J., Nivalainen, S., Palomäki, L-M., Polvinen, A. (toim.), *Tutkimuksia eläkeläisten toimeentulokokemuksista ja taloudellisesta hyvinvoinnista*. Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 2/2019. Turku: Hansaprint, 83–111.
- Alastalo, M., Åkerman, M., Vaittinen, T. (2017). Asiantuntijahaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J. (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 214-232.
- Alender, B. (2016). Understanding volunteer motivations to participate in citizen science projects: A deeper look at water quality monitoring. *Journal of Science Communication*, 15(03): 1-19.
- Angelo, H. (2013). Bird in hand: How experience makes nature. *Theory and Society*, 42: 351-368.
- Aristoteles (1989). *Teokset VII. Nikomakhoksen etiikka*. Helsinki: Gaudeamus.
- Astell-Burt, T., Feng, X., Kolt, G. (2014a). Neighbourhood green space and the odds of having skin cancer: Multilevel evidence of survey data from 267072 Australians. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 68(4): 370-374.
- Astell-Burt, T., Mitchell, R., Hartig, T. (2014b). The association between green space and mental health varies across the lifecourse. A longitudinal study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 68: 578–583. doi:10.1136/jech-2013-203767
- Bamberg, J. (2017). Kävelyhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J. (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino, 256-269.
- Bauer, J. (2016). Eudaimonic growth: The development of the goods in personhood (or: cultivating a good life story). Teoksessa: Vittersø, J. (toim.). *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Springer International Publishing, Sveitsi, 147-174. DOI: 10.1007/978-3-319-42445-3\_10
- Beery, T., Jönsson, I. (2017). Outdoor recreation and place attachment: Exploring the potential of outdoor recreation within a UNESCO Biosphere Reserve. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 17: 54-63. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.jort.2017.01.002>
- Bell, S., Marzano, M., Cent, J., Kobierska, H., Podjed, D., Vandzinskaite, D., Reinert, H., Armaitiene, A., Grodziska-jurczak, M., Mursic, R. (2008). What counts? Volunteers and their organisations in the recording and monitoring of biodiversity. *Biodiversity & Conservation*, 17 (14): 3443-3454. DOI:10.1007/s10531-008-9357-9
- Bergman, M. (2008). *Advances in mixed method research*. Lontoo: Sage Publications.
- Berto, R. (2014). The role of nature in coping with psycho-physiological stress: A literature review on restorativeness. *Behavioral Sciences*, 4: 394-409. doi:10.3390/bs4040394
- Biedenweg, K., Scott, R., Scott, T. (2017). How does engaging with nature relate to life satisfaction? Demonstrating the link between environment-specific social experiences

- and life satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*, 50: 112-124. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.jenvp.2017.02.002>
- Biesta, G. (2016). Pragmatism and the philosophical foundations of mixed methods research. Teoksessa Tashakkori, A. & Teddlie, C. (toim.) *SAGE Handbook of Mixed Methods in Social & Behavioral Research*. Thousand Oaks: SAGE Publishing.
- Bingley, A. (2013). Woodland as working space: Where is the restorative green idyll? *Social Science & Medicine*, 91: 135-140. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.socscimed.2013.02.050>
- Bird, W. (2007). *Natural Thinking. A Report for the Royal Society for the Protection of Birds. Investigating the links between the Natural Environment, Biodiversity and Mental Health.*
- Birdlife Suomi-verkkosivut (2020). <https://www.birdlife.fi/tapahtumat/pihabongaus/tuloksia/pihabongaus-2019/>. Tieto haettu 8.2.2020.
- de Bloom, J., Geurts, S., Taris, T., Sonnentag, S., de Weerth, C., Kompier, M. (2010). Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. *Work & Stress*, 24(2): 196-216.
- Booth, J., Gaston, K., Evans, K., Armsworth, P. (2011). The value of species rarity in biodiversity recreation: A birdwatching example. *Biological Conservation*, 144(11): 2728-2732.
- Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H., Wennman, H. (2018). Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Teoksessa: Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., Koskinen, S. (toim.). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinnTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 4/2018: 38-41.* <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Bostic, T., McGartland, D., Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators research*, 52(3): 313-324. DOI: 10.1023/A:1007136110218
- Bowler, D., Buyung-Ali, L., Knight, T., Pullin, A. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10: 456. doi: 10.1186/1471-2458-10-456
- Brajsa-ganec, A., Merkas, M., Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1): 81-91. DOI:10.1007/s11205-010-9724-2
- Bratman, G., Hamilton, H., Daily, G. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249: 118-136.
- Bricker, K., Kerstetter, D. (2000). Level of specialization and place attachment: An exploratory study of whitewater recreationists. *Leisure Sciences*, 22: 233-257.
- Brooks, A., Ottley, K., Arbuthnott, K., Seignyn, P., (2017). Nature-related mood effects: Season and type of nature contact. *Journal of Environmental Psychology*, 54: 91-102. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.jenvp.2017.10.004>
- Brown, C. (2007). The Carolina shaggers: Dance as serious leisure. *Journal of Leisure Research*, 39, 623-647.
- Bryan, H. (1977). Leisure value systems and recreational specialization: The case of trout fisherman. *Journal of Leisure Research*, 9(3): 174-187.
- Bryan, H. (2000). Recreation specialization revisited. *Journal of Leisure Research*, 32(1): 18-21.

- Caissie, L. (2002). *The Social World of Birding: A Creation of Community*. Canadian Congress on Leisure Research, 10th. Edmonton, Alberta.
- Capaldi, C., Dopko, R., Zelenski, J. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers of Psychology*, 08.
- Case, D. (2009). Serial collecting as leisure, and coin collecting in particular. *Library Trends*, 57(4): 729-752. DOI:10.1353/lib.0.0063
- Caunt, B., Franklin, J., Brodaty, N., Brodaty, H. (2013). Exploring the causes of subjective well-being: A content analysis of peoples' recipes for long-term happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14: 475-499.
- Chaparro, M., Benzeval, M., Richardson, E., Mitchell, R. (2018) Neighborhood deprivation and biomarkers of health in Britain: The mediating role of the physical environment. *BMC Public Health*, 18: 801. DOI:10.1186/s12889-018-5667-3
- Cherry, E. (2019). "Not an environmentalist": strategic centrism, cultural stereotypes, and disidentification. *Sociological Perspectives*, 62(5): 755-772. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1177%2F0731121419859297>
- Clayton, S. (2017). Social issues and personal life: Considering the environment. *Journal of Social Issues*, 73(3): 667-681. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1111/josi.12237>
- Cohen-Cline, H., Turkheimer, E., Duncan, G. (2015). Access to green space, physical activity and mental health: A twin study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 69: 523-529.
- Connell, J. (2009). Birdwatching, twitching and tourism: Towards an Australian perspective. *Australian Geographer*, 40(2): 203-217. DOI: 10.1080/00049180902964942
- Cooper, S., F. Khatib, A. Treuille, J. Barbero, J. Lee, M. Beenen, and Foldit Players (2010). Predicting protein structures with a multiplayer online game. *Nature*, 466(7307): 756-760. doi:10.1038/nature09304
- Cooper, C., Larson, L., Dayer, A., Stedman, R., Decker, D. (2015). Are wildlife recreationists conservationists? Linking hunting, birdwatching, and pro-environmental behavior. *The Journal of Wildlife Management* 79(3): 446-457. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1002/jwmg.855>
- Cooper, C., Smith, J. (2010). Gender patterns in bird-related recreation in the USA and UK. *Ecology and Society* 15(4): 4. [online] URL: <http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss4/art4/>
- Creswell, J.W., Clark, J.D. (2008). Methodological issues in conducting mixed methods research designs. Teoksessa Bergman, M. (toim.), *Advances in Mixed Methods Research*. SAGE Publications, London, 66-85. <https://dx-doi-org.libproxy.tuni.fi/10.4135/9780857024329.d7>
- Creswell, J.W. & Creswell, J.D. (2018). *Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5. painos)*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Elämän virta, flow. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Tallinna: Raamututrukikoda.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., Seligman, M. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3): 203-213. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1037%2F1089-2680.9.3.203>
- Dallimer, M., Irvine, K., Skinner A., Davies Z., Rouquette J., Maltby L., Warren P., Armsworth P., Gaston K. (2012). Biodiversity and the feel-good factor: Understanding associations between self-reports human well-being and species richness. *BioScience*, 62: 47-55. doi: 10.1525/bio.2012.62.1.9.

- Deci, E., Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, D., Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227-268.
- Delle Fave, A., Bassi, M. (2009) The contribution of diversity to happiness research. *Journal of Positive Psychology*, 4(3): 205-207. doi:10.1080/17439760902844319.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-brodrick, D., Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2): 185-207. DOI:10.1007/s11205-010-9632-5
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M., Vella-Brodrick, D. (2013) Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6): 517-529. DOI: 10.1080/17439760.2013.830761
- Diener E, Emmons R., Larsen R., Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1):71 -75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13.
- Diener, E., Lucas, R., Scollon, C. 2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4): 305-314.
- Dilley, R., Scraton, S. (2009). Women, climbing and serious leisure. *Leisure Studies*, 29(2): 125-141. [https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/S0169-2046\(02\)00052-X](https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/S0169-2046(02)00052-X)
- Disabato, D., Goodman, F., Kashdan, T., Short, J. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5): 471-482.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3): 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Domroese, M., Johnson, E. (2017). Why watch bees? Motivations of citizen science volunteers in the Great Pollinator Project. *Biological Conservation*, 208: 40-47.
- Dong, H., Zhang, J., Cirillo, C. (2019). Exploring, understanding, and modeling the reciprocal relation between leisure and subjective well-being. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 130: 813-824.
- Eger, R., Maridal, J.H. (2015). A statistical meta-analysis of the wellbeing literature. *International Journal of Wellbeing*, 5(2), 45-74. doi:10.5502/ijw.v5i2.
- Eitzel, M., Cappadonna, J., Santos-Lang, C., Duerr, R., Virapongse, A., West, S., Kyba, C., Bowser, A., Cooper, C., Sforzi, A., Metcalfe, A., Harris, E., Thiel, M., Haklay, M., Ponciano, L., Roche, J., Ceccaroni, L., Shilling, F., Dörler, D., Heigl, F., Kiessling, T., Davis, B. and Jiang, Q. (2017). Citizen science terminology matters: Exploring key terms. *Citizen Science: Theory and Practice*, 2(1):1. DOI: <http://doi.org/10.5334/cstp.96>
- Ellis, R & Waterton, C. (2005). Caught between the cartographic and the ethnographic imagination: the whereabouts of amateurs, professionals, and nature in knowing biodiversity. *Environment and Planning D: Society and Space*, Vol. 23, pp. 673-693.
- Everett, G. & Geoghegan, H. (2016). Initiating and continuing participation in citizen science for natural history. *BMC Ecology*, Vol 16 (1):13.
- Ewert, A., Place, G., Sibthorp, J. (2005). Early-Life outdoor experiences and an individual's environmental attitudes. *Leisure Sciences*, 27: 225-239.
- Falk, I., Guenther, J. (2021). Designed generalization from qualitative research. *The Qualitative Report*, 26(3): 1054-1075. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4644>

- Fan, J., McCandliss, B., Fossella, J., Flombaum, J., Posner, M. (2005). The activation of attentional networks. *Neuroimage*, 26: 471-479. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.02.004>
- Fetters, M. (2018). Six equations to help conceptualize the field of mixed methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 12(3): 262-267. DOI: 10.1177/1558689818779433
- Flyvbjerg, B. (2006). Five misunderstandings about case-study research. *Qualitative Inquiry*, 12(2): 219-245. <https://doi.org/10.1177/1077800405284363>
- Fowers, B. (2010). Instrumentalism and psychology: Beyond using and being used. *Theory & Psychology*, 20(1):102-124. doi:10.1177/0959354309346080
- Fowers, B. (2012). An Aristotelian framework for the human good. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 10–23. <https://doi.org/10.1037/a0025820>
- Freire, T. (2018). Leisure and positive psychology: Contributions to optimal human functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1): 4-7. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374445>
- Fritz, C., Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91, 936–945.
- Fuller, R., Irvine, K., Devine-Wright, P., Warren, P., Gaston, K. (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology Letters*, 3, 390–394. doi:10.1098/rsbl.2007.0149
- Gagne, Marylene (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology* 15 (4): 372–390.
- Gallagher, M., Lopez, S., Preacher, K. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77(4): 1025-1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x>
- Gatersleben, B., Andrews, M. (2013). When walking in nature is not restorative—the role of prospect and refuge. *Health & Place*, 20: 91-101.
- Ganzevoort, W., van den Born, R., Halffman, W., Turnhout, S. (2017). Sharing biodiversity data: Citizen scientists' concerns and motivations. *Biodiversity and Conservation*, 26 (12): 2821-2837.
- Geoghegan, H., Dyke, A., Pateman, R., West, S. & Everett, G. (2016) Understanding motivations for citizen science. Final report on behalf of UKEOF, University of Reading, Stockholm Environment Institute (University of York) and University of the West of England.
- Gifford, R., Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*, 49(3): 141-157. DOI: 10.1002/ijop.12034
- Gillet, N., Vallerand, R., Paty, B. (2013). Situational Motivational Profiles and Performance with Elite Performers. *Journal of Applied Social Psychology* (43): 1200-1210.
- Goff, S., Fick, D., Oppliger, R. (1997). The moderating effect of spouse support on the relation between serious leisure and spouses' perceived leisure-family conflict. *Journal of Leisure Research*, 29(1): 47-60. <https://doi.org/10.1080/00222216.1997.11949782>
- Grahn, P., Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2: 1-18.
- Grouzet, F., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R., Saunders, S., Schmuck, P., Sheldon, K. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures.

- Journal of personality and social psychology, 89(5): 800-816. doi: 10.1037/0022-3514.89.5.800.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., Underwood, M. (1995). It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9: 254–264.
- Haila, Y., Lähde, V. (toim.) (2003). *Luonnon politiikka*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Halpenny, E. (2010). Pro-environmental behaviours and park visitors: The effect of place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4): 409-421.
- Halvari, H., Olafsen, A. (2020). Causality orientations in the work setting: Scale development and validation. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(1): 6. DOI: <http://doi.org/10.16993/sjwop.114>
- Hanifi, R. (2019a). Vapaa-aika muutoksessa – tekniikka on hämärtänyt arjen ja leikin rajaa. Tilastokeskuksen verkkosivut. Tieto haettu 7.3.2020. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/vapaa-aika-muutoksessa-tekniikka-on-hamartanyt-arjen-ja-leikin-rajaa/>
- Hanifi, R. (2019b). Luontoharrastukset ovat edelleen suosittuja, mutta aikaisempaan verrattuna vähentyneet. Tilastokeskuksen verkkosivut. Tieto haettu 8.2.2020. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/luontoharrastukset-ovat-edelleen-suosittuja-mutta-aikaisempaan-verrattuna-vahentyneet/>
- Hansen, K. B., Nielsen, T. S., & Tvedt, T. S. (red.) (2005). *Natur og grønne områder forebygger stress*. København: Center for Skov, Landskab og Planlægning/København Universitet.
- Harava, E. & Kilpeläinen, E. (2013). Kävelyhaastattelulla lähemmäs jaettua kaupunkikoke-musta. Versus, Alue- ja ympäristötutkimuksen seuran julkaisu, 4 (3): 1 - 2.
- Hartig, T. (2008). Green space, psychological restoration, and health inequalities. *The Lancet*, 372: 1614-1615. [https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/S0140-6736\(08\)61669-4](https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/S0140-6736(08)61669-4)
- Hartig, T., Kaiser, F., Bowler, P. (2001). Psychological restoration in nature as a positive motivation for ecological behavior. *Environment and Behavior*, Vol 33 (4): 590-607.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, Vol. 35:207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Hartig, T., Evans, G., Jamner, L., Davis, D., Gärling T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2): 109-123. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00109-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00109-3)
- Hartig, T., Van den Berg, A., Hagerhall, C., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., Van Herzele, A., Bell, S., Podesta, M., Waaseth, G. (2010). Health benefits of nature experience: Psychological, social and cultural processes. Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C. (toim.). *Forests, Trees and Human Health*. Springer Science Business and Media, Dordrecht, 127 – 168.
- Havighurst, R. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist*, 1(1): 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Hayes, A. (2018). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis. A regression-based approach* (2. painos). The Guilford Press, New York.
- Haybron, D. (2008). *The pursuit of unhappiness: the elusive psychology of well-being*. Oxford University Press, Oxford.



- Hedblom, M., Heyman, H., Antonsson, H., Gunnarsson, B. (2014). Bird song diversity influences young people's appreciation of urban landscapes. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13: 469-474. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2014.04.002>
- Helkama, K. (2012). Arvot ja arvomaailman muutos. Teoksessa Helkama, K. & Olakivi, A. (toim.), *Pyhtää: yhteiskunnallinen ja psykologinen muutos. Sosiaalipsykologista seurantatutkimusta 1975–2007*. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2012:19. Helsingin yliopisto.
- Helkama, K. (2015). *Suomalaisten arvot: mikä meille on oikeasti tärkeää?* Kirjokansi, Vuosikerta 60. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Helldán, A., Helakorpi, S. (2014). Eläkeikäisen väestön terveystyötyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013. Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos, raportti 15 / 2014. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN\\_ISBN\\_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116236/URN_ISBN_978-952-302-188-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (2019). *World Happiness Report 2019*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3): 513-524. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=ovfta&NEWS=N&AN=00000487-198903000-00003>.
- Hoyle, H., Jorgensen, A., Hitchmough, J. (2019). What determines how we see nature? Perceptions of naturalness in designed urban green spaces. *People and Nature*, 1(2): 167-180. DOI: 10.1002/pan3.19
- Howitt, D. (2016). *Introduction to Qualitative Research Methods in Psychology*. Edinburg: Pearson Education Limited.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. Teoksessa J. Vittersø (toim.) *Handbook of Eudaimonic Well-being*. Springer International Publishing, Sveitsi.
- Huta, V., Ryan, R. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11: 735 – 762. DOI 10.1007/s10902-009-9171-4
- Huta, V., Waterman, A. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6): 1425-1456. DOI:10.1007/s10902-013-9485-0
- Hutzler, Y., Barda, R., Mintz, A., Hayosh, T. (2016). Reverse integration in wheelchair basketball: a serious leisure perspective. *Journal of Sport and Social Issues*, 40(4): 338 - 360. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1177%2F0193723516632043>
- Hvenegaard, G. (2002). Birder specialization differences in conservation involvement, demographics, and motivations. *Human Dimensions of Wildlife*, 7(1): 21–36.
- Hvenegaard, G., Perkins, R. (2019). Motivations, commitment, and turnover of bluebird trail managers. *Human Dimensions of Wildlife*, 24(3): 250-266. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1080/10871209.2019.1598521>
- Iso-Ahola, S. E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. Kirjassa J. T. Haworth (toim.), *Work, leisure and well-being*. London: Routledge, 131-144.
- Iwasaki, Y. (2008). Pathways to meaning-making through leisure-like pursuits in global contexts. *Journal of Leisure Research*, 40(2): 231-249.

- James, T., Wallace, L., Deane, J. (2019). Using organismic integration theory to explore the associations between users' exercise motivations and fitness technology feature set use. *Management Information Systems quarterly* 43(1): 287–312. DOI: 10.25300/MISQ/2019/14128
- Jiricka-Pürner, A., Tadini, V., Salak, B., Taczanowska, K., Tucki, A., Senes, G. (2019). Do protected areas contribute to health and well-being? A cross-cultural comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1172. doi:http://dx.doi.org.libproxy.tuni.fi/10.3390/ijerph16071172
- Johansson M., Gyllin M., Witzell J., Küller M. (2013). Does biological quality matter? Direct and reflected appraisal of biodiversity in temperate deciduous broad-leaf forest. *Urban Forest. Urban Greening*, 13: 28-37. doi: 10.1016/j.ufug.2013.10.009.
- Johnson, R., Onwuegbuzie, A., Turner, L. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Method Research*, 1(2): 112-133. 10.1177/1558689806298224
- Jokinen, A., Asikainen, E., Mäkinen K. (2010). Kävelyhaastattelu tapaustutkimuksen menetelmänä. *Sociologia* (4): 255-269.
- Jokinen, M. (toim.) 2002. Erämaata etsimässä. Kirjoituskilpailu Lapin luonnonkäytöstä. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja, 867.
- Jones, M., Corin, E., Andre, T., Childers, G., Stevens, V. (2017). Factors contributing to lifelong science learning: Amateur astronomers and birders. *Journal of Research in Science Teaching*, 54(3): 412-433.
- Jorgensen, A., Hitchmough, J., Calvert, T. (2002). Woodland spaces and edges: Their impact on perception of safety and preference. *Landscape and Urban Planning*, 60(3): 135-150. https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/S0169-2046(02)00052-X
- Jun, J., Kyle, G., Graefe, A., Manning, R. (2015). An identity-based conceptualization of specialization recreation. *Journal of Leisure Sciences*, 47(4): 425-443.
- Jäppinen, J-P., Tyrväinen L., Reinikainen, M., Ojala, A. (2014). Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys: Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset. Suomen Ympäristökeskuksen raportteja, 35.
- Järviluoma, J. (2006). Turistin luonto. Tutkimus luonnon merkityksestä matkailun vetovoimatekijänä neljässä Lapin matkailukeskuksessa. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 96.
- Kaartinen, R., Hardwick, B., Rosling, T. (2017). Using citizen scientists to measure an ecosystem service nationwide. *Ecology*, 94(11): 2645-2652.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15, 169-182.
- Kaplan, S., Kaplan, R. (2009). Creating a larger role for environmental psychology: The reasonable person model as an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 29 (3): 329-339.
- Karppinen H., Korhonen M. (2013). Do forest owners share the public's values? An application of Schwartz's value theory. *Silva Fennica*, 47(1): 894.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., King, L. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4): 219-233. DOI: 10.1080/17439760802303044

- Kashdan, T., Steger, M. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3): 159-173. DOI 10.1007/s11031-007-9068-7
- Kaushik, V., Walsh, C. (2019). Pragmatism as a research paradigm and its implications for social work research. *Social Sciences*, 8: 255. doi:10.3390/socsci8090255
- Keck, F. (2015). Sentinels for the environment: Birdwatchers in Taiwan and Hong Kong.” *China Perspectives*, 2: 43–52.
- Kelly, A., Maddalena, K. (2015). Harnessing agency for efficacy: “Foldit” and citizen science. *Poroi: An Interdisciplinary Journal of Rhetorical Analysis and Invention* 11(1): 1 - 20 <https://doi.org/10.13008/2151-2957.1184>
- Keniger, L., Gaston, K., Irvine, K., Fuller, R. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10: 913-935. doi:10.3390/ijerph10030913
- Kestenholz, M. (2007). Bird ringing for science and conservation. EURING-brochure 2007 (English). Tieto haettu 10.8.2020. <https://euring.org/about-euring/euring-brochure>.
- Kestävähelyys.fi (2019). Terveiden edellytykset - suomalaisten koettu hyvinvointi paranee vuosittain. Tieto haettu 26.1.2020. <https://kestavakehitys.fi/seuranta/tulkinnat/-/blogs/terveyden-edellytykset-suomalaisten-koettu-hyvinvointi-paranee-vuosittain>
- Kettunen, J., Tynjälä, P. (2018). Applying phenomenography in guidance and counselling research. *British Journal of Guidance and Counselling*, 46 (1), 1-11. doi:10.1080/03069885.2017.1285006
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2): 207-222. DOI:10.2307/3090197
- Kim, S-S., Scott, D., Crompton, J. (1997). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of birdwatching. *Journal of Leisure Research*, 29(3): 320-341.
- Kinnunen, U. (2019). Työstressi ja siitä palautuminen: katsaus alan tutkimuksen kehitykseen. Teoksessa: Heiskanen, Syvänen & Rissanen (toim.). *Mihin työelämä on menossa? Tutkimuksen näkökulmia*. Tampere: Yliopistopaino, 217-244.
- Kinnunen, U., Feldt, T. (2013). Job characteristics, recovery Experiences and occupational well-being: Testing cross-lagged relationships across 1 year. *Stress and health*, 29(5): 369-382.
- Kjellgren, A., Buhrkall, H. (2010). A comparison of the restorative effect of a natural environment with that of a simulated natural environment. *Journal of Environmental Psychology*, 30: 464-472. 10.1016/j.jenvp.2010.01.011
- Knippenberg, L., de Groot, W., van den Born, R., Knights, P., Muraca, B. (2018). Relational value, partnership and eudaimonia: A review. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 35: 39-45.
- Knobloch, U., Robertson, K., Aitken, R. (2017). Experience, emotion, and eudaimonia: A consideration of tourist experiences and well-being. *Journal of Travel Research*, 56(5): 651-662. <https://doi.org/10.1177%2F0047287516650937>
- Koestner, R., Zuckerman, M. (1994). Causality orientations, failure, and achievement. *Journal of Personality*, 62(3): 321–346. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00300.x>
- Koponen, P., Borudulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., Koskinen, S. (toim.) (2018). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinnTerveys 2017-tutkimus. Terveiden

- ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 4/2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Korhonen, J. (2007). Suomen vesistöjen virtaaman ja vedenkorkeuden vaihtelut. Suomen Ympäristö, 45. Helsinki: Ylipistopaino.
- Korpela, K. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9 (3): 241-256.
- Korpela, K. (2008). Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa R-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviaho (toim.) *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa*. Tampere: Yliopistopaino, 59-78.
- Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F., Urs, F. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33(4): 572-589. <https://doi.org/10.1177%2F00139160121973133>
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37: 1-7.
- Korpela, K., De Bloom, J., Kinnunen U. (2015). From restorative environments to restoration in work, *Intelligent Buildings International*, 7(4): 215-223. DOI: 10.1080/17508975.2014.959461
- Korpela, K., Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16(3): 221-233. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1006/jevp.1996.0018>
- Korpela, K., Korhonen, M., Nummi, T., Martos, T., Sallay, V. (2020). Environmental self-regulation in favourite places of Finnish and Hungarian adults. *Journal of Environmental Psychology*, 67: 101384. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.jenvp.2019.101384>
- Korpela, K., Paronen, O. (2011). Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Julkaisussa: Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.), 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja, 212. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Korpela, K., Pasanen, T., Repo, V., Hartig, T., Staats, H., Mason, M., Alves, S., Fornara, F., Marks, T., Saini, S., Scopelliti, M., Soares, A., Stigsdotter, U., Thompson, C. (2018). Environmental strategies of affect regulation and their associations with subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 18.4.2018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00562>
- Korpela, K., Ylén, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place*, 13(1): 138 – 151. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1016/j.healthplace.2005.11.002>
- Korpela, K. M., Ylen, M., Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place*, 14(4), 636–652.
- Koskinen, S., Aalto, A., Luoma, M-L., Saarni, S. (2018). Elämänlaatu. Teoksessa: Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinnTerveys 2017-tutkimus*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 4/2018: 24 - 26. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Kraut, E. (2016). Aristotle on well-being. Teoksessa: Flechter, G. (toim.), *The Routledge handbook of philosophy of well-being*. Taylor & Francis Group, New York.
- Kuentzel, W. (2001). How specialized is specialization research? *Journal of Leisure Sciences*, 33(3): 351 – 356.

- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and possible central pathway. *Frontiers in Psychology*, Vol 6: article 1093.
- Kuykendall, L., Tay, L., Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2): 364 –403. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038508.supp>
- Kweong, B-S., Ulrich, R., Walker, V., Tassinary, L. (2007). Anger and stress: The role of landscape posters in an office setting. *Environment and Behavior*, 40(3): 355 – 381.
- Laatikainen, T., Broberg, A., Kytä, M. (2017). The physical environment of positive places: Exploring differences between age groups. *Preventive Medicine*, 95: S85 – S91. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.11.015>
- Laine, H. (2018). Vastuullinen kansalaistiede. Vastuullinen tiede-verkkosivusto, <https://www.vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyö/vastuullinen-kansalaistiede>. Tieto haettu 12.2.2020.
- Laurén, K. (2006). *Suo – sisällä ja sydämellä. Suomalaisten suokokemukset ja –kertomukset kulttuurisen luontosubteen ilmentäjinä*. Hakapaino Oy, Helsinki.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, K., Bentley, J., Hsu, H. (2017). Using characteristics of serious leisure to classify rock climbers: A latent profile analysis. *Journal of Sport and Tourism*, 21(4): 245 – 262. [10.1080/14775085.2017.1327369](https://doi.org/10.1080/14775085.2017.1327369)
- Lorimer, J. (2007). Nonhuman charisma. *Environment and Planning D: Society and Space*, Vol 25, pp. 911-932.
- Lorimer, J. (2008). Counting corncrakes: The affective science of the UK Corncrake Census. *Social Studies of Science*, Vol. 38, No. 3, pp. 377-405.
- Loveday, P., Lovell, G. (2018). The importance of leisure and the psychological mechanisms involved in living a good life: A content analysis of best-possible-selves texts. *The Journal of Positive Psychology* 13(1): 18 – 28. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2017.1374441>
- Luck, G., Davidson, P., Boxall, D., Smallbone, L. (2011). Relations between urban bird and plant communities and human well-being and connection to nature. *Conservation Biology*, 25(4): 816 – 826. DOI: [10.1111/j.1523-1739.2011.01685.x](https://doi.org/10.1111/j.1523-1739.2011.01685.x)
- Lykken, D. (2007). Comment on Diener, Lucas and Scollon (2006). *American Psychologist*, 62(6): 211 - 212. DOI:[10.1037/0003-066X62.6.611](https://doi.org/10.1037/0003-066X62.6.611)
- MacIntyre, T., Walkin, A., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Donnelly, A., Warrington, G. (2019). An exploratory study of extreme sports athletes' nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*, 10: 1233. doi: [10.3389/fpsyg.2019.01233](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01233)
- Manderbacka, K. (1998). Examining wht self-rated health question is understood to mean by respondents. *Scandinavian Journal of Social Medicine*, 26: 145 – 153.
- Mankowski, T., Slater, S., Slater, T. (2011). An interpretive study of meanings citizen scientist make when participating in Galaxy Zoo. *Contemporary Issues in Education Research*, 4 (4): 25-42.
- Maple, L., Eagles, P., Rolfe, H. (2010). Birdwatchers' specialisation characteristics and national park tourism planning. *Journal of Ecotourims* 9: 3, 219—238.
- Marselle, M., Irvine, K., Lorenzo-Arribas, A., Warber, S. (2015). Moving beyond green: Exploring the relationship of environment type and indicators of perceived environmental quality on emotional well-being following group walk. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health 12(1): 106–130.  
<https://dx.doi.org/10.3390%2Fijerph120100106>
- Martela, F. (2014). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.), *Positiivisen psykologian voima*, 30–62. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Martela, F., Ryan, R., Steger, M. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19: 1261–1282.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Martikainen, L. (2006). Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 287. Väitöskirja.
- Martikainen, P., Aromaa, A., Heliövaara, M., Klaukka, T., Knekt, P., Maatela, J., Lahelma, E., (1999). Reliability of perceived health by sex and age. *Social Science & Medicine*, 48(8): 1117 – 1122. [https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/S0277-9536\(98\)00416-X](https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/S0277-9536(98)00416-X)
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4): 370–396.  
<https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McMahan, E. A. (2018). Happiness comes naturally: Engagement with nature as a route to positive subjective well-being. Teoksessa Diener, E., Oishi, S., Tay, L. (toim.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com
- Meijman, T., Mulder, G. (1998). Psychological aspects of work load. Teoksessa Drenth, P., Thierry, H., Wolff, C. (toim.). *A Handbook of Work and Organizational Psychology: Volume 2: Work Psychology*: 5–34. Psychology Press Ltd., Hove, UK.
- Menardo, E., Brondino, M., Hall, R., Pasini, M. (2019). Restorativeness in natural and urban environments: A meta-analysis. *Psychological Reports*, 6: pp.33294119884063. DOI: 10.1177/0033294119884063
- Metsämuuronen, J. (2006). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: opiskelijalaitos*. 2. laitos, 3. uud. p. Helsinki: International Methelp.
- Milligan, C., Bingley, A. (2007). Restorative places or scary spaces? The impact of woodland on the mental well-being of young adults. *Health & Place*, 13(4): 799 – 811.
- Moran, D. (2019). Back to nature? Attention restoration theory and the restorative effects of nature contact in prison. *Health & Place*, 57: 35 – 43. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1016/j.healthplace.2019.03.005>
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Stevenson, M., Quintana, D., Bentsen, P. (2019). Effects of public green space on acute psychophysiological stress response: A systematic review and meta-analysis of the experimental and quasi-experimental evidence. *Environment and Behavior*.  
<https://doi.org/10.1177%2F0013916519873376>
- Nakamura, J. (2001). The nature of vital engagement in adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 93: 5-18. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1002/cd.21>
- Nakamura, J., Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. Teoksessa Snyder, C. & Lopez, S. (toim.) *Handbook of Positive Psychology*. Chapter 7, 89 – 105. Oxford University Press, Inc., New York.
- Newman, D., Tay, L., Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: a model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15: 555-578.

- Newmar, S. (2010). Rethinking kink: Sodomasochism as serious leisure. *Qualitative Sociology*, 33(3): 313 – 331.
- Neighbors, C., Larimer, M., Markman Geisner, I., Knee, C. (2004). Feeling controlled and drinking motives among college students: Contingent self-esteem as a mediator. *Self and Identity*, 3(3):207–224.
- Ng, C., Duncan, J., Koper, N. (2018). Who’s “hooting”? Motivations and scientific attitudes of Manitoban citizen science owl surveyors. *Avian conservation and ecology*, 13 (2): 9.
- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K., Schipperijn, J. (toim.) (2010). *Forests, Trees and Human Health*. Springer Science Business and Media, Dordrecht (2010), pp. 127-168
- Nygren, N., Jokinen, A. (2013). Significance of affect and ethics in applying conservation standards: The practices of flying squirrel surveyors. *Geoforum*, 46: 79 – 90. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2012.12.006>
- Nygren, N., Peltola, T. (2014). Yllätyksen politiikka liito-oravakartoituksessa. *Alue ja ympäristö*, 43(2): 4 -16.
- OECD (2017). *How's Life? 2017: Measuring Well-being*, OECD Publishing, Paris. [https://doi.org/10.1787/how\\_life-2017-en](https://doi.org/10.1787/how_life-2017-en).
- Ohly, H., White, M., Wheeler, B., Bethel, A., Ukoumunne, O., Nikolaou, V., Garside, R. (2016). Attention restoration theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health*, 19(7): 305 – 343. DOI: <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- Ojala, A. (2012). What makes us environmentally friendly? Social psychological studies on environmental concern, components of morality and emotional connectedness to nature. University of Helsinki, Faculty of Social Sciences, Department of Social Studies, Social Psychology. Publications of the Department of Social Research - URN:ISSN: 1798 - 9132
- Ojanen, M. (2014). *Positiivinen psykologia*. Bookwell Oy, Porvoo.
- Ojanen, M. (2018). *Onnellisuuksien oivaltaja*. PS-Kustannus, Jyväskylä.
- O’Keefe, T. (2016). Hedonistic theories of well-being in antiquity. Teoksessa Flechter, G. (toim.), *The Routledge handbook of philosophy of well-being*. Taylor & Francis Group, New York.
- Otero-López, J., Villardefrancos, E. (2015). Compulsive bying and life aspirations: an analysis of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Individual Differences*, 76: 166 – 170.
- Paijmans, D., Rose, S., Oschadleus, H-D. (2016). Using large-scale citizen science ringing data as a means of calculating maximum longevity in birds. *Bothalia: African Biodiversity & Conservation*, 49(1):1-15. DOI 10.4102/abc.v49i1.2389
- Pasanen, T. (2020). Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators. Akateeminen väitöskirja. Tampere University Dissertations 187.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5: 164 -172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pavot, W., Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2): 137 - 152. doi:10.1080/17439760701756946.

- Payne, G., Williams, M. (2005). Generalization in qualitative research. *Sociology*, 39(2): 295-314. DOI: 10.1177/0038038505050540
- Pellikka, J., Viitala, M. (2009). Mitä luontoharrastukset kertovat metsästäjien monitoimisuudesta? Riista- ja kalatalous, tutkimuksia 6/2009. Juvenes Print, Tampere.
- Phillips, T., Ballard, H., Lewenstein, B., Bonney, R. (2019) Engagement in science through citizen science: Moving beyond data collection. *Science Education*, 103: 665-690. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1002/sc.21501>
- Pieters, R. (2013). Bidirectional dynamics of materialism and loneliness: Not just a vicious cycle. *The Journal of Consumer Research*, 40(4): 615 – 631.
- Piha, M. (2012). Rengastajakysely 2012. Rengastajan vuosikirja 2012, s. 3-5. Luonnontieteellinen keskusmuseo ja rengastajatoimikunta.
- Piha, M., Björklund, H., Lehtikoinen, A., Meller, K., Piirainen, E., Valkama, J. (2019) Finnish citizen science based bird monitoring schemes and user interfaces in FinBIF. *Biodiversity Information Science and Standards* 3: e37274. <https://doi.org/10.3897/biss.3.37274>
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12 (19): 7836.
- Pohja-Mykrä, M., Kurki, S. (2013). Kansallisen suurpetopolitiikan kehittämisarviointi. Helsingin yliopisto, Ruralia-instituutti.
- Pohja-Mykrä, M., Kurki, S. (2014). Strong community support for illegal killing challenges wolf management. *European Journal of Wildlife Research*, 60(5): 759 – 770. DOI 10.1007/s10344-014-0845-9
- Polit, D., Beck, C. (2010). Generalization in quantitative and qualitative research: Myths and strategies. *International Journal of Nursing Studies*, 2010, Vol.47 (11), p.1451-1458. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.ijnurstu.2010.06.004>
- Pressman, S., Matthews, K., Cohen, S., Martire, L., Scheier, R., Baum, A., Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7): 725 -732. DOI: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978
- Prior, P. & Schaffner, S. (2011). Bird identification as a family of activities: Motives, mediating artifacts, and laminated assemblages. *ETHOS: Journal of the Society for Psychological Anthropology*, Vol 39, Issue 1, 51-70.
- Proctor, C., Tweed, R., Morris, D. (2015). The naturally emerging structure of well-being among young adults: "Big Two" or other framework? *Journal of Happiness Studies*, 16(1): 257 – 275. DOI:10.1007/s10902-014-9507-6
- Ratcliffe, E., Gatersleben, B., Sowden, P. (2013). Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery. *Journal of Environmental Psychology*, 36: 221 – 228.
- Reis, H., Smith, S., Carmichael, C., Caprariello, P., Tsai, F-F., Rodrigues, A., Maniaci, M. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2): 311 – 329.
- Ribeiro, N. (2017). Boxing culture and serious leisure among North-American youth: An embodied ethnography. *The Qualitative Report*, 22 (6): 1623 – 1636.
- Risbeth, C. (2001). Ethnic minority groups and the design of public open space: An inclusive landscape? *Landscape Research*, 26(4): 351 – 366. <https://doi.org/10.1080/01426390120090148>



- Rodriguez, L., Neighbors, C., Rinker, D., Tackett, J. (2015). Motivational profiles of gambling behavior: Self-determination theory, gambling motives, and gambling behavior. *Journal of Gambling Studies* 31(4): 1597–1615.
- Russell, R., Guerry, A., Balvanera, P., Gould, R., Basurto, X., Chan, K., Klain, S., Levine, J., Tam, J. (2013). Humans and nature: How knowing and experiencing nature affect well-being. *The Annual Review of Environment and Resources*, 38: 473 – 502. 10.1146/annurev-environ-012312-110838
- Ruusuvuori, J., Tiittola, L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Hyväriinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J. (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.
- Ryan, R., Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, Vol 52, 141-166.
- Ryan, R., Deci, E. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6): 1557 – 1585. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x
- Ryan, R., Deci, E. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2): 702–717. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>
- Ryan, R. & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Ryan, R., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K., Mistretta, L., Gagné, M. (2010) Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2): 159 – 168. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.jenvp.2009.10.009>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069 – 1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83: 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C., Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69 (4): 719-727.
- Ryff, C., Singer, B., Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359: 1383–1394 1383. doi:10.1098/rstb.2004.1521
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (2002). *Mikä meitä liikuttaa - modernin motivaatiopsykologian perusteet*. PS-Kustannus, Helsinki.
- Salonen, K. (2020). Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253.
- Santaoja, M. (2008). Luontoharrastuksen ristiriitainen poliittisuus. *Kulutustutkimus.Nyt*, 1, 47-62.
- Santaoja, M. (2013). Rakkaudesta luontoon. Luontoharrastajat luonnonsuojelun toimijoina. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 1853. Tampere University Press, Tampere.
- Santaoja, M. (2015). Kiehtova toinen. Hyönteisharrastuksen järki ja tunteet. *Alue ja ympäristö*, 44(2): 3 – 14.
- Saurola, P., Valkama, J., Velmala, W. (2013). *Suomen Rengastusatlas. Osa I*. Luonnontieteellinen keskusmuseo ja ympäristöministeriö, Helsinki.

- Schaffner, S. (2009). Environmental Sporting. Birding at Superfund Sites, Landfills, and Sewage Ponds. *Journal of Sports & Social Issues*, 33(3): 206 -229.
- Schebella, M., Weber, D., Schultz, L., Weinstein, P. (2020). The nature of reality: Human stress recovery during exposure to biodiverse, multisensory virtual environments. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010056>
- Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19:1135–1150. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9863-0>
- Schultz, P., Gouveia, V., Cameron, L., Tankha, G., Schmuck, P., Franek, M. (2005). Values and their relationship to environmental concern and conservation behavior. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36: 457. DOI: 10.1177/0022022105275962
- Schüler, J., Brandstätter, V. (2013). How basic need satisfaction and dispositional motives interact in predicting flow experience in sport. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(4), 687–705. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2013.01045.x>
- Schüler, J., Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of sport and exercise*, 10(1): 168–174. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.psychsport.2008.07.001>
- Schwartz, S. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Scopelliti, M., Carrus, G., Bonaiuto, M. (2019). Is it really nature that restores people? A comparison with historical sites with high restorative potential. *Frontiers in Psychology*, 28.1.2019. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02742/full>
- Scott, D. (2000). Turning points in the *Journal of Leisure Research* – the first 20 years. *Journal of Leisure Research*, 41(3): 297 – 301.
- Scott, D. (2012). Research reflection: Serious leisure and recreation specialization: an uneasy marriage. *Leisure Sciences* 34: 366 – 371.
- Scott, D., Lee J-H. (2010). Progression, stability, or decline? Sociological mechanisms underlying change in specialization among birdwatchers. *Leisure Sciences*, 32: 180 – 194. DOI: 10.1080/01490400903547203
- Scott, D., McMahan, K. (2017). Hard-core leisure: A conceptualization. *Leisure Sciences* 39(6): 569 -574.
- Scott, D., Schafer, C. (2001). Recreational specialization: a critical look at the construct. *Journal of Leisure Research* 33(3): 319 – 350.
- Seaman, P., Jones, R., Ellaway, A. (2010). It's not just about the park, it's about integration too: Why people choose to use or not use urban greenspaces. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7: 78. doi:10.1186/1479-5868-7-78
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4): 333 - 335. doi:10.1080/17439760.2018.1437466
- Shanahan, D., Fuller, R., Bush, R., Lin, B., Gaston, K. (2015). The health benefits of urban nature: How much do we need? *BioScience*, 65(5): 476 – 485. DOI: 10.1093/biosci/biv032
- Shupe, F., Gagné, P. (2016). Motives for and personal and social benefits of airplane piloting as a serious leisure activity for women. *Journal of Contemporary Ethnography*, 45 (1): 85-112. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1177%2F0891241614561676>

- Shwartz A., Turbé A., Simon L., Julliard R. (2014). Enhancing urban biodiversity and its influence on city-dwellers: An experiment. *Biological Conservation*, 171: 82–90. doi: 10.1016/j.biocon.2014.01.009.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. (2011). Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. Teoksessa: Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2010*. Metlan työraportteja 212, 37-79. Metsäntutkimuslaitos.
- Silvasti, T. (2014). Sisällönanalyysi. Teoksessa Massa, I. (toim.), *Polkuja yhteiskuntatieteelliseen ympäristötutkimukseen* (33 – 48). Tampere: Tammerprint.
- Silvertown, J., Buesching, C., Jacobson, S., Rebelo, T. (2013). Citizen science and nature conservation. Teoksessa: Macdonald, D. & Willis, K. (toim.) *Key Topics in Conservation Biology 2*: 127 – 142. John Wiley & Sons Ltd, West Sussex.
- Singh, N., Danell, L., Edenius, L., Ericsson, G. (2014). Tackling the motivation to monitor: success and sustainability of a participatory monitoring program. *Ecology and Society* 19(4): 7. <http://dx.doi.org/10.5751/ES-06665-190407>
- Solin, P., Partonen, T., Suvisaari, J., Tamminen, N., Viertiö, S. (2018). Psykkinen toimintakyky ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa Koponen, P., Borudulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K., Koskinen, S. (toim.). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. Finn-Terveys 2017-tutkimus*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 4/2018: 129 – 131. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>
- Sonnentag, S., Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221. doi: 10.1037/1076-8998.12.3.204.
- Sormunen, M., Saaranen, T., Tossavainen, K., Turunen, H, (2013). Monimenetelmä tutkimus terveystieteissä. *Sosiaalilääketieteellinen aikauslehti*, 50: 312 – 321.
- Sortheix, F. (2014). Values and well-being in context: An analysis of country and group influences. Akateeminen väitöskirja. Publications of the Department of Social Research 2014:5. Unigrafia, Helsinki.
- Sortheix, F., Lönnqvist, J-E. (2014) Personal value priorities and life satisfaction in Europe: The moderating role of socioeconomic development. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2): 282-299.
- Sortheix, F., Schwartz, S. (2017). Values that underlie and undermine well-being: Variability across countries. *European Journal of Personality*, 31(2): 187-201.
- Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A. (2018). Being in the zone: A systematic review on the relationship of psychological correlates and the occurrence of flow experiences in sports' performance. *Psychology*, 9: 2011-2030. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98115>
- Stebbins, R. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal & Kingston: McGill – Queen's University Press.
- Stebbins, R. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27(4): 349 – 352. 10.1080/01490400590962470
- Stebbins, R. (2012). Comment on Scott: Recreation specialization and the CL – SL Continuum. *Leisure Sciences* 34: 372 – 374.
- Steger, M., Oishi, S., Kesebir, S. (2011). Is life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction in life judgements. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3): 173 – 180.
- Steven, R., Morrison, C., Castley, J.G. (2017). Exploring attitudes and understanding of global conservation practice among birders and avitourists for enhanced conservation

- of birds. *Bird Conservation International*, 27(2): 224 – 236. DOI:10.1017/S0959270916000174
- Stevenson, M., Schilhab, T., Bentsen, P. (2018). Attention restoration theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health*, 21(4): 227 - 268. doi: 10.1080/10937404.2018.1505571
- Suni, J. (2017). Willingness to travel as an extension of leisure activity seriousness – A study about Finnish hunters. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 20: 77 - 83. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.jort.2017.10.003>
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E., Saari, S. (1994). *Laadullisen tutkimuksen työtapa*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Li, Q., Tyrväinen, L., Miyazaki, Y., 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: 7207-7230. doi:10.3390/ijerph110707207
- Tapola, A., Niemivirta, M. (2014). Kiinnostus – tunteiden kuningatar vai kesytön Tarzan? Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) *Positiivisen psykologian voima*, 294 – 317. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2012). Väestön terveydentilaa kuvaavat tunnusluvut. [http://www.terveytemme.fi/atlas/notes/A\\_KTERV345.htm](http://www.terveytemme.fi/atlas/notes/A_KTERV345.htm). Tieto haettu 18.4.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020). Hyvinvointi- ja terveyserot: koettu terveys. Verkkojulkaisu, tieto haettu 26.1.2020. <https://thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/terveys/koettu-terveys>
- Tilastokeskus (2018). Väestön koulutusrakenne 2017. Verkkojulkaisu, tieto haettu 26.1.2020. [https://www.stat.fi/til/vkour/2017/vkour\\_2017\\_2018-11-02\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/vkour/2017/vkour_2017_2018-11-02_tie_001_fi.html)
- Tolonen, T. & Palmu, T. (2007). Etnografia, haastattelu ja valtapositiot. Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E., & Tolonen, T. (toim.) *Etnografia metodologiana*. Vastapaino, Tampere.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., Winefield, A (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33: 173 – 186.
- Tsaur, S., Liang, Y. (2008). Serious leisure and recreation specialization (2008). *Leisure Sciences*, Vol 30 (4): 325 – 341.
- Tulviste, T., Kall, K., Rämmer, A. (2017). Value priorities of younger and older adults in seven European countries. *Social Indicators Research*, 133 (3): 931 – 942. <http://dx.doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1007/s11205-016-1392-4>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi: uudistettu laitos*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Tveit, M. (2009). Indicators of visual scale as predictors of landscape preference; A comparison between groups. *Journal of Environmental Management*, 90(9): 2882 – 2888. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1016/j.jenvman.2007.12.021>
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Julkaisussa Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.). *Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi*. Metlan työraportteja / Working Papers of the Finnish Forest Research Institute 52.

- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647): 420 -421.
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 11 (3): 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Valkama, J., Saurola, P., Lehtikoinen, A., Lehtikoinen, E., Piha, M., Sola, P., Velmala, W. (2014). *Suomen Rengastusatlas. Osa II. Luonnontieteellinen keskusmuseo ja ympäristöministeriö*, Helsinki.
- Vallerand, R., Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6(1): 94–102.
- Van den Berg, A., ter Heijne, M. (2005). Fear versus fascination: An exploration of emotional responses to natural threats. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3): 261 – 272. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.08.004>
- Veenhoven, R. (2007). Quality-of-life research. Teoksessa Bryant, C., Thomson G., Peck, D. (toim.). *21st Century Sociology: A Reference Handbook*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, osa 1: 54–62.
- Vehkamäki, S. (2006). Metsät ja hyvä elämä. Monitieteinen tutkimusraportti. Karisto Oy.
- Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: A projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation approach and the intrinsic motivation approach to subjective quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 4: 141 – 167.
- Vittersø, J. (2004) Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research* 65, 299–331. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000003910.26194.ef>
- Vittersø, J., Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research* 57, 89–118. <https://doi.org/10.1023/A:1013831602280>
- Vittersø, J., Søholt, Y. (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4): 326 – 335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.584548>
- Wang, F., Orpana, H., Morrison, H., de Groh, M., Dai, S., Luo, W. (2012). Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: Analysis of the prospective national population health survey. *American Journal of Epidemiology*, 176(12): 1095 – 1100. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1093/aje/kws199>
- Waterman, A. (2005). When effort is enjoyed: Two studies of intrinsic motivation for personally salient activities. *Motivation and Emotion* Vol 29 (3), 165 – 188.
- Waterman, A. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *American Psychologist*, 62(6): 612 – 613.
- Wei, J., Lee, B., Wen, L. (2016). Citizen science and the urban ecology of birds and butterflies - a systematic review. *PLoS ONE*, 11(6). e0156425 DOI 10.1371/journal.pone.0156425
- Wells, N., Lekies, K. (2006). Nature and the life course: pathways from childhood nature experiences to adult environmentalism. *Children, Youth and Environments* 16 (1), 1-24.

- Westerhof, G., Keyes, C. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17: 110 – 119. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Wiese, C., Kuykendall, L., Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1): 57 -66.
- Williams, T., Guerin, E., Fortier, M. (2014). Conflict between women's physically active and passive leisure pursuits: The role of self-determination and influences on well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(2): 151 - 172. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1111/aphw.12022>
- Wood, M. (2016). On norms and their transgression in serious leisure: Two case studies from rock climbing. *Culture and Organization*, 22(3): 262 – 282. [10.1080/14759551.2016.1157803](https://doi.org/10.1080/14759551.2016.1157803)
- Yannick, J., Van den Berg, A. (2011). Is love for green in our genes? A critical analysis of evolutionary assumptions in restorative environments research. *Urban Forestry & Urban Greening*, 10(4): 261 - 268. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1016/j.ufug.2011.07.004>
- Yli-Viikari, A., Lilja, T. (2016). Se metsä on täynnä kyyneleitäni. *Alue ja ympäristö*, 45(1): 68 -79.
- Zelenski, J., Dopko, R., Capaldi, C. (2015). Cooperation is in our nature: Nature exposure may promote cooperative and environmentally sustainable behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 42: 24 – 31. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1016/j.jenvp.2015.01.005>
- Zelenski, J., Nisbet, E. (2014). Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. *Environment and Behavior*, Vol 46 (1), 3-23.
- Zuzanek, J. (2004). Work, leisure, time-pressure and stress. Teoksessa Veal, A., Haworth, J. (toim.). *Work and Leisure*. Routledge, Hove (UK).
- Östlund, U., Kidd, L., Wengström, Y. Rowa-Dewar, N. (2011). Combining qualitative and quantitative research within mixed method research designs: A methodological review. *International journal of nursing studies*, 48 (3): 369-383. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.10.005>

## Liite 1: Kyselylomake.

### KYSELYTUTKIMUS RENGASTAJILLE

Hyvä rengastaja,

tämä kysely kartoittaa luonnon merkitystä, luontokokemuksia ja rengastustoiminnan osuutta luonnossa liikkumisesta. Lisäksi kysytään arvoistasi (mitä arvostat ja mikä on Sinulle tärkeää) sekä hyvinvoinnin ja stressin kokemuksista. Kyselyn täyttämiseen kuluu noin 15-20 minuuttia.

Mieti rauhassa vastauksiasi, mutta älä juutu pohtimaan liian pitkäksi aikaa yksittäistä kysymystä vaan valitse tällä hetkellä sopivimmalta tuntuva vaihtoehto. Lopussa on tilaa kommentteillesi ja ajatuksillesi kyselyä tai rengastustoimintaa koskien.

Panoksesi on tärkeä tutkimukselle. Kiitos osallistumisestasi!

### I Luonnon yleiskäyttö ja merkitys

#### 1. Kuinka tärkeitä Sinulle ovat seuraavat luontoon liittyvät asiat?

*Valitse kustakin kohdasta mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.*

**1 = Ei lainkaan tärkeä; 2 = Ei kovin tärkeä; 3 = Kohtalaisen tärkeä; 4 = Melko tärkeä; 5 = Erittäin tärkeä**

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| a. Luonto ulkoilu- ja urheilupaikkana (esim. suunnistus, hiihto, pyöräily)  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. Luonnon hyötykäyttö (esim. marjastus, sienestys, kalastus)   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. Luonnon tarjoamat mahdollisuudet perheen, sukulaisten tai ystävien keskeiselle yhdessäololle tai harrastamiselle                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. Luonnon kauneus: tunnelmointi tai luontokuvien ottaminen   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. Luonto hiljentymis- ja mietiskelypaikkana  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. Mahdollisuus tavoitteelliseen luontotoimintaan (rengastus, maisemanhoito, luontokartoitukset, linjalaskennat, muutontarkkailu tm.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. Mahdollisuus kokea luontoon liittyvää yhteyttä ja/tai mystiikkaa   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. Mahdollisuus kokea luonnontilaista luontoa (suojelualueet, vanhat metsät)  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

#### 2. Kuinka monena päivänä olet harrastanut rengastukseen liittyvää, ulkona luonnossa tapahtuvaa liikkumista viimeisen vuodenkierron aikana?

- |                                   |                              |
|-----------------------------------|------------------------------|
| a. Talviaikaan (joulu-helmikuu)   | Yhteensä noin _____ päivänä. |
| b. Kevätaikaan (maalis-toukokuu)? | Yhteensä noin _____ päivänä  |
| c. Kesäaikaan (kesä-elokuu)?      | Yhteensä noin _____ päivänä  |
| d. Syysaikaan (syys-marraskuu)?   | Yhteensä noin _____ päivänä  |

**3. Onko Sinulla sellaisia luontoon liittyviä harrastuksia (marjastus, kalastus, metsästys, veneily, kasvien tai hyönteisten kartoitus tm.), mitkä eivät liity lintujen rengastamiseen? Jos kyllä, mitä?**

---

---

---

## **II Mielipaikka ja siihen liittyvät kokemukset**

**4. Onko sinulla arkielämässäsi paikkaa (sisällä tai ulkona, luonnossa tai kaupungilla), jota voisit sanoa mielipaikaksesi? Kuinka kaukana kotoasi se sijaitsee? Liittyykö mielipaikkasi rengastukseen? Kuvaile tarkemmin, mikä ja millainen on mielipaikkasi.**

---

---

---

---

**5. Kuinka usein käyt tässä mielipaikassasi?**

---

**6. Kuinka pitkään tyypillinen käyntikertasi tässä mielipaikassa kestää?**

alle 15 min    15-30 min    30 min – 1 h    1 – 1,5 h    1,5 – 2h    yli 2 h

**7. Arvioi *mielipaikkaasi* liittyviä *tuntemuksiasi* seuraavien väitteiden suhteen. Millaisia muutoksia ottilassasi tässä paikassa käyminen tai oleminen yleisimmin saa aikaan? Miten seuraavat lauseet kuvaavat kokemustasi?**

1 = Ei lainkaan; 2 = Erittäin vähän; 3 = Melko vähän; 4 = Ei vähän eikä paljon; 5 = Melko paljon; 6 = Erittäin paljon; 7 = Täysin

- |   |               |
|---|---------------|
| a. Tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä.                       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| b. Keskittymiskykyäni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi.       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| c. Täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini.               | 1 2 3 4 5 6 7 |
| d. Täältä tultuani olen aina elpynyt ja rentoutunut.                    | 1 2 3 4 5 6 7 |
| e. Täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet.               | 1 2 3 4 5 6 7 |
| f. Täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatukseni. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| g. Kaipaisin tätä paikkaa, jos muuttaisin muualle.                      | 1 2 3 4 5 6 7 |
| h. Jatkovakaan käyminen täällä ei tunnu tylsältä.                       | 1 2 3 4 5 6 7 |



### III Arvot

8. Lue seuraavat väittämät ja mieti, missä määrin kuvaus sopii tai ei sovi sinuun itseesi. Valitse sitten kunkin väittämän kohdalla vaihtoehto (1-6), joka sopii parhaiten itseesi.

- 1 täysin eri mieltä
- 2 enimmäkseen eri mieltä
- 3 jokseenkin eri mieltä
- 4 jokseenkin samaa mieltä
- 5 enimmäkseen samaa mieltä
- 6 täysin samaa mieltä

Uusien ideoiden tuottaminen ja luovuus on minulle tärkeää. Haluan tehdä asiat omaperäisesti.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minusta on tärkeää, että pankkitililläni on rahaa. Haluan, että minulla on varaa ylellisyyteen.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minulle on tärkeää, että kaikkia maailman ihmisiä kohdellaan tasa-arvoisesti. Kaikilla pitäisi olla samat mahdollisuudet elämässä.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minusta on tärkeää saada näyttää muille taitojani. Haluan saada tekemisistäni kiitosta ja ihailua.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minulle on tärkeää elää turvallisessa ympäristössä. Vältän mielelläni asioita, jotka voisivat uhata turvallisuuttani.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Pidän yllätyksistä ja etsin uusia asioita, joihin voisin tarttua. Minusta on tärkeää tehdä elämässä erilaisia asioita.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Ahkeruus, tunnollisuus ja täsmällisyys ovat minulle tärkeitä.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Mielestäni ihmisten pitää tehdä, kuten käsketään. Sääntöjä pitää noudattaa, vaikka kukaan ei ole näkemässä.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minusta on tärkeää kuunnella ihmisiä, jotka ovat erilaisia kuin itse olen. Vaikka olisin heidän kanssaan eri mieltä, haluan silti ymmärtää heitä.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minusta on tärkeää olla nöyrä ja vaatimaton. En pyri keräämään huomiota osakseni.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minusta on tärkeää pitää hauskaa. Pidän itseni hemmottelemisesta.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minusta on tärkeää, että ihmiset ovat järjestelmällisiä, pitkäjänteisiä ja säästäväisiä.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minusta on tärkeää päättää itse omista asioistani. Haluan olla vapaa ja riippumaton toisista.

1                      2                      3                      4                      5                      6

Minusta on tärkeää auttaa ympärilläni olevia ihmisiä. Haluan huolehtia heidän hyvinvoinnistaan.

1 2 3 4 5 6

Menestyminen on minulle tärkeää. Haluan, että saavutukseni huomataan.

1 2 3 4 5 6

Minulle on tärkeää, että valtio takaa turvallisuuteni kaikkia uhkia vastaan. Haluan, että valtio on niin vahva, että se voi suojella kansalaisiaan.

1 2 3 4 5 6

Etsin mielelläni seikkailuja ja haluan ottaa riskejä. Haluan elämäni jännitystä.

1 3 3 4 5 6

Minusta on tärkeää käyttäytyä moitteettomasti. Haluan välttää tekemistä mitään, mikä toisten mielestä on väärin.

1 2 3 4 5 6

Minusta on tärkeää nauttia toisten ihmisten kunnioitusta. Haluan ihmisten tekevän kuten sanon.

1 2 3 4 5 6

Minusta on tärkeää olla ystäville uskollinen. Haluan omistautua läheisilleni.

1 2 3 4 5 6

Olen voimakkaasti sitä mieltä, että ihmisten pitäisi välittää luonnosta. Ympäristöstä huolehtiminen on minulle tärkeää.

1 2 3 4 5 6

Perinteet ovat minulle tärkeitä. Pyrin noudattamaan uskontoni ja sukuni tapoja.

1 2 3 4 5 6

Etsin mahdollisuuksia pitää hauskaa. Minulle tärkeitä ovat asiat, jotka tuottavat nautintoa.

1 2 3 4 5 6

## 9. Luontosuuntautuneisuus

Valitse kustakin kohdasta mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.

1 = Täysin eri mieltä; 2 = Jonkin verran eri mieltä; 3 = En samaa enkä eri mieltä;

4 = Jonkin verran samaa mieltä; 5 = Täysin samaa mieltä

1. Ihanteellisin lomailupaikka minulle olisi syrjäinen erämaa- tai luontokohde. 1 2 3 4 5
2. Ajattelen aina sitä kuinka omat tekoni vaikuttavat ympäristöön. 1 2 3 4 5
3. Yhteyteni luontoon ja ympäristöön on osa hengellisyyttäni. 1 2 3 4 5
4. Huomioni kiinnittyy luontoon ja eläimiin kaikkialla missä vain liikunkin. 1 2 3 4 5
5. Suhteeni luontoon on tärkeä osa minua. 1 2 3 4 5
6. Koen olevani vahvassa yhteydessä kaikkiin eläviin olentoihin ja maapalloon. 1 2 3 4 5

## IV Hyvinvointi ja terveys

### 10. Miten usein viimeisen vuoden aikana olet keskimäärin ...

1 = En kertaakaan; 2 = Kerran tai pari; 3 = 3-6 kertaa; 4 = Kerran tai pari kuukaudessa;  
5 = Kerran tai pari viikossa; 6 = Useita kertoja viikossa; 7 = Joka päivä

- |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a. tuntenut ärtyneisyyttä?                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. tuntenut itsesi keskittyneeksi ja innostuneeksi? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. tuntenut stressaantuneisuutta?                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. tuntenut itsesi energiseksi heti aamusta?        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. tuntenut ahdistuneisuutta?                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| f. tuntenut epätavallisen voimakasta väsymystä?     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

### 11. Millainen on oma terveydentilasi nykyisin mielestäsi yleensä?

1. hyvä    2. melko hyvä    3. keskitasoinen    4. melko huono    5. huono

### 12. Arvioi elämäsi ja itseäsi seuraavien yleisten väittämien nojalla. Ympyröi kokemustasi parhaiten vastaava arvo.

1 = Täysin eri mieltä; 2 = Hyvin paljon eri mieltä; 3 = Melko paljon eri mieltä; 4 = Ei eri eikä samaa mieltä;  
5 = Melko paljon samaa mieltä; 6 = Hyvin paljon samaa mieltä; 7 = Täysin samaa mieltä

- |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a. Pääosin elän lähes ihanteellista elämää.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| b. Olosuhteet elämässäni ovat erinomaiset.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| c. Olen tyytyväinen elämäni.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| d. Olen saanut ne tärkeät asiat, joita olen elämältä halunnut.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| e. Jos voisin elää elämäni uudestaan, muuttaisin tuskin mitään. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

### 13. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä. Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

1. en lainkaan    2. vain vähän    3. jonkin verran    4. melko paljon    5. erittäin paljon

**V Vastaajan taustatiedot** (Ympyröi sopiva kohta tai merkitkää vastaus sille merkittyyn tilaan)

**14. Sukupuoli:**     1 nainen    2 mies

**15. Ikä**

18-25v. \_\_\_ 26-35v. \_\_\_ 36-45v. \_\_\_ 46- 55v. \_\_\_ 56-65 v. \_\_\_ 66-75v. \_\_\_ yli 75v. \_\_\_

**16. Olen...** (voit merkitä useamman kohdan)

1. yksin asuva, ei parisuhdetta
2. yksin asuva, mutta parisuhteessa
3. avio- tai avoliitossa
4. jokin muu, mikä? \_\_\_\_\_

**17. Peruskoulutus:**

1. kansa-/kansalaiskoulu
2. peruskoulu/keskikoulu
3. ylioppilas

**18. Ammatillinen koulutus:**

1. ei ammatillista koulutusta
2. ammattikurssi
3. ammattikoulu
4. ammatillinen opisto
5. korkeakoulututkinto

**19. Nykyinen ammattiasema:**

1. yrittäjä
2. ylempi toimihenkilö
3. alempi toimihenkilö
4. työntekijä
5. hoidan kotia ja / tai lapsia
6. työtön tai lomautettu
7. opiskelija tai koululainen
8. eläkkeellä
9. muu, mikä? \_\_\_\_\_

**20. Sisältyykö työhösi tai opiskeluusi oleskelua ulkosalla viheralueilla tai luonnossa?**

1. Päivittäin    2. Lähes päivittäin    3. Viikoittain    4. Kuukausittain    5. Harvemmin    6. Ei lainkaan

**21. Pääasialliset rengastusaktiviteettisi? (voit valita useita)**

1. varpuslintujen pesäpoikasrengastus
2. petolintujen ja pöllöjen rengastus
3. poikas- ja emorengastus yleisesti
4. lintuasemarengastus
5. muu verkkorengastus
6. saaristolintujen rengastus
7. vesi- ja rantalintujen rengastus

**22. Kuinka kauan olet toiminut rengastajana?**

0-5 vuotta \_\_\_ 6-10 v. \_\_\_ 11-15 v. \_\_\_ 16-20 v. \_\_\_ 21-25 v. \_\_\_ yli 25 v. \_\_\_

**23. Mitkä lintulajit tai minkä tyyppiset linnut kiinnostavat sinua eniten? Miksi?**

---

---

---

**24. Tutkimukseen haastatellaan vuoden 2016 aikana joitakin kokeneita aktiivirengastajia. Kuka olisi Sinun mielestäsi osuva henkilö haastateltavaksi? Miksi juuri tämä henkilö?**

---

---

**Jos mieleesi tulee vielä jotakin kyselyn aiheeseen liittyvää, voit kirjoittaa ajatuksesi ja huomautuksesi tähän. Kiitoksia vastauksistasi, toivotamme hyvää syksyn jatkoa!**

Jos haluat kommentoida tai kysyä tutkimuksesta tarkemmin, voit ottaa yhteyttä myös henkilökohtaisesti psykologi Mari Kukkamäkeen. Sähköposti: [kukkamari@wippies.fi](mailto:kukkamari@wippies.fi). Puhelin: 045 865 2716.

## Liite 2: Haastattelupaikat

Ajankohta	Haastattelupaikka	Haastatteluajankohdan aktiviteetit	Muuta
Huhtikuu 2016	Tulvapelto Itä-Suomessa	Kahlaajien katiskapyynti	Yksi monista pienimuotoisista rengastuspaikoista haastattelun kotiseudulla.
Toukokuu 2016	Vanha sekametsä Etelä-Suomessa	Pönttöjen tarkastusta, pesäpoikasten rengastamista.	Haastateltavalle tärkeä ja mieluisa metsäpaikka monimuotoisuutensa ansiosta.
Toukokuu 2016	Rengastusaseman vieressä oleva ulkoilmakahvio Länsi-Suomessa	Ennen haastattelua haastateltava piti esitelmän senioreille rengastusaseman toiminnasta.	Haastateltava osallistuu rengastusaseman seurantapyyntiin (verkot) säännöllisesti vuoden ympäri.
Toukokuu 2016	Rengastusasema Itä-Suomessa	Suunniteltu verkkorengastus estyi kaatosateen vuoksi.	Haastateltava esitteli lintuaseman historian ja ympäristön haastattelijalle.
Kesäkuu 2016	Rantaruovikko lintujärven äärellä Etelä-Suomessa	Kahlaajien katiskapyynti	Yksi monista haastateltavan eri paikkakunnilla sijaitsevista rengastuspaikoista.
Heinäkuu 2016	Lintuasema Itä-Suomessa	Kahlaajien katiskapyynti.	Haastateltava kesälomallaan asemalla muutaman viikon rengastusjaksolla.
Heinäkuu 2016	Huoltoaseman kahvio Itä-Suomessa	Petolintujen pesärengastus	Ennen haastattelua haastateltaja toimi avustajana petolintujen rengastuksessa.
Elokuu 2016	Pensaikkoinen metsikkö Etelä-Suomessa	Varpuslintujen verkko-rengastus.	Paikka on itse perustettu ja haastateltavalle tärkeä pienimuotoisuudestaan huolimatta.
Elokuu 2016	Rengastusaseman vieressä oleva ulkoilmakahvio Länsi-Suomessa	Varhisaamun ryhmässä tehtävä seurantapyynti lintuasemalla (verkkorengastus).	Haastateltava esitteli rengastusta ja lintuja paikalle sattuneille aikuisille ja lapsille.
Elokuu 2016	Huoltoaseman kahvio Itä-Suomessa	Sienestys läheisessä helppokulkuisessa mäntymetsässä.	Haastateltava ei rengastanut ko. päivänä vaan esitteli toista mieluisaa luontoharrastustaan, sienestystä.
Syyskuu 2016	Rengastuskoppi pienessä saareissa	Kahlaajien katiskapyynti illalla ja yöllä.	Yksi monista haastateltavan rengastuspaikoista.
Lokakuu 2016	Lintuasema Etelä-Suomessa	Syysmuuton aikainen verkkopyynti viikalla lintuasemalla.	Haastattelu keskeytyi välillä lintujen kertyessä verkkoihin.
Lokakuu 2016	Lintutorni Länsi-Suomessa merenlahdella	Lintujen tarkkailu ja kiikarointi haastattelun lomassa.	Haastateltavalle tuttu retkipaikka, yksi monista.

Marraskuu 2016	Haastateltavan koti Itä-Suomessa	Katiskapyynti maastossa ennen haastattelua.	Haastateltava esitteli tähän tiettyyn haastavaan pyyntiin kehittämiensä keinoja.
Tammikuu 2017	Maaseutumatkailupaikka Itä-Suomessa	Tikkojen ja pähkinähakkien pyydystäminen verkolla maastossa.	Paikallinen toimittaja tuli tekemään juttua rengastamisesta paikallislehteen päivän aikana.
Maaliskuu 2017	Haastateltavan koti Etelä-Suomessa	Ei rengastusta ko. päivänä aikapulan (haastateltavan työkiireet) ja ajankohdan (lähinnä pönttöjen huoltamista) vuoksi.	Haastateltavan perheenjäsenet kertoivat haastattelun jälkeen omia ajatuksiaan rengastuksen vaikutuksesta perheen vapaa-aikaan.
Maaliskuu 2017	Haastateltavan koti Itä-Suomessa	Piharengastusta: piharuokinnalla käyvät linnut.	Haastattelu keskeytyi rengastamiseen muutaman kerran lintujen mennessä pyydykseen.
Maaliskuu 2017	Luontopolun varrella sijaitseva lintulava Länsi-Suomessa	Merenlahdella liikkuvien lintujen tarkkailu haastattelun lomassa.	Haastateltava oli lähtenyt yhdessä puolisonsa kanssa linturetkelle, ja he jatkoivat retkeään haastattelun jälkeen.

### Liite 3: Haastattelukysymykset

#### 1. tapaaminen:

- millainen ajankohta kevät on sinulle rengastamisen kannalta?
- muistatko ensimmäisen rengastuskokemuksesi? Jos muistat, niin millainen se oli?
- miten vietit aikaasi luonnossa lapsena?
- miten vietät aikaasi luonnossa nyt aikuisena?
- minkälainen rengastaja sinä olet?
- mitä arvelet, millaisena rengastajana muut sinua pitävät?
- onko sinulla esikuva tai esikuvia rengastamisen saralla? Keitä tai millaisia?
- mitä arvelet, mitkä kaikki tekijät innostavat sinua rengastamaan niin innokkaasti kuin nyt teet?
- onko sinulla mahdollisuus käyttää rengastamiseen niin paljon aikaa kuin haluaisit?
- millä tapaa muut ihmiset, perheenjäsenet ja ystävät, suhtautuvat sinun rengastustoimintaasi?
- millaisia tavoitteita tai toiveita sinulla on tällä hetkellä rengastamisen suhteen?
- jos tästä vuodesta tulisi hyvä vuosi rengastamisen kannalta, niin millainen tästä vuodesta tulisi?
- haluaisitko lisätä jotakin?

#### 2. tapaaminen

- millainen ajankohta kesä on sinulle rengastamisen kannalta?
- millaiset asiat tuovat sinulle iloa ja hyvää mieltä, kun olet liikkeellä luonnossa rengastaessa? Mitä mieluisaa kuulet, näet, tunnet, haistat tai maistat?
- kerro esimerkki sellaisesta rengastukseen liittyvästä retkestä, tai ehkä hetkestä, joka on tuottanut sinulle tavallista enemmän hyvää mieltä.
- varmaan on myös ikäviä, raskaita tai inhottavia asioita, joita koet rengastaessa, kuten väsymyksen tunne, tai kylmyys, tai epämukavuus tai kipu. Mitkä rengastukseen liittyvät käytännön asiat tuntuvat sinusta kurjilta?



- kerro esimerkki sellaisesta rengastukseen liittyvästä tilanteesta tai retkestä, joka tuotti sinulle tavallista enemmän epämukavuutta, pahaa mieltä tai ärtymystä.
- jos mietit asiaa vähän suuremmalla mittakaavalla, niin mikä luonnossa tai rengastustoiminnassa yleensä tuo sinulle iloa? Mikä on semmoista, mistä sinä nautit?
- samoin suuremmassa mittakaavassa miettien, mikä rengastustoiminnassa tai luonnossa liikkumisessa yleensä tuntuu harmittavalta tai rasittavalta?
- millaisia asioita pohdit lintulajeihin tai luontoon liittyen yleensä?
- mihin suuntaan toivoisit asioiden muuttuvan?
- onko sinulla mahdollisuutta vaikuttaa asioiden kulkuun?
- joskus kun oikein uppoaa tekemiseen, niin ajantaju tuntuu katoavan ja keskittyy niin paljon, että vasta myöhemmin huomaa, kuinka sisällä on ollut siinä tilanteessa. Onko sulle käynyt rengastaessa joskus näin? Millainen tilanne se on ollut?
- vielä lopuksi kysyisin sinulta rengastajille ehkä tutusta asiasta, lintu kädessä-ilmioistä, siitä, että linnun saa tähän lähelle katsottavaksi. Millainen merkitys sillä on sinulle?
- onko vielä jotain, mitä haluaisit sanoa tai lisätä?

### 3. tapaaminen

- millainen ajankohta syksy on sinulle rengastamisen kannalta?
- millaisia vaiheita rengastajaurallasi on ollut?
- millaisia vaiheita olet havainnut rengastustoiminnan organisoimisessa yleensä, kun ajattele toiminnan muuttumista rengastusurasi eri vaiheissa?
- mikä merkitys rengastajien nykyisellä yhteisellä toiminnalla, kuten vaikka rengastajakouksella, on sinulle henkilökohtaisesti?
- millaisia erilaisia ryhmiä rengastajien keskuudessa on?
- mihin ryhmään sinä kuulut?
- millaista tukea olet saanut rengastustoimiston taholta?
- millaisia erimielisyyksiä syntyy rengastajien keskuudessa, ja miten ne ratkotaan?
- miten ja kuinka usein pidät yhteyttä muihin rengastajiin?
- kuinka tärkeätä sinulle on kokea, että kuulut rengastajien porukkaan?
- jos sinun pitäisi syystä tai toisesta nyt lopettaa rengastaminen, niin millaisia asioita jäisit kaipaamaan?
- haluaisitko lisätä jotakin?

#### 4. tapaaminen

- millainen ajankohta talvi on sinulle rengastamisen kannalta?
- millainen vuosi 2016 oli sinulle rengastamisen kannalta? Entä muuten?
- oletko tyytyväinen rengastuksen saralla tekemiisi asioihin vuonna 2016?
- miten kuvailisit tyytyväisyyttäsi elämäsi eri osa-alueisiin tällä hetkellä?
- millaiset seikat vaikuttavat omaan tyytyväisyyteesi elämäsi suhteen?
- millaiset seikat luovat elämääsi merkitystä ja merkityksellisyyttä?
- miten kuvailisit suhdettasi lintuihin?
- ajatellaan, että katsoisit 90-vuotiaana elämääsi taaksepäin, ja toteaisit, että sinulla on ollut hyvä ja merkityksellinen elämä. Mitä asioita arvelisit nousevan esille, kun tekisit arviota niistä hyvistä ja tärkeistä asioista, joita olet saanut tehdyksi?
- onko näiden tapaamisten myötä jäänyt sellaisia asioita, joita haluaisit sanoa tai lisätä? Joita en ole ehkä kysynyt, mutta joista haluaisit vielä puhua?

## Liite 4: Vastaukset kahteen rengastuksen viehätystä ja merkitystä koskevaan kysymykseen vastaajittain.

Huom. Joistakin lauseista on jätetty yksittäisiä sanoja pois haastateltavan anonymiteetin suojaamiseksi. Tällaiset sanojen poisjätöt on merkitty kolmella pisteellä (...).

**Keväthaastattelun kysymys (1):** Mitä arvelet, mitkä kaikki tekijät innostavat sinua rengastamaan niin aktiivisesti kuin nyt teet?

**Syksyhaastattelun kysymys (2):** Jos sinun pitäisi syystä tai toisesta nyt lopettaa rengastaminen, niin millaisia asioita jäisit kaipaamaan?

### Vastaajana Saaristolainen

1. Vuosien varrella motiivit on vaihdelleet paljon. Hyvin erilaisia motiiveja eri kausina. Lintuja pääsee lähelle, aistikokemukset. Läheisyys. Lintujen käyttäytyminen kiehtoo. Pesän löytäminen vaatii taitoa ja se kiehtoo. Nuorempana kyllästyin tavalliseen lintuharrastukseen, se alkoi toistamaan itseään. Ja tunnistaminen jäi epävarmaksi välillä tavallisessa lintuharrastuksessa, mutta rengastaminen on konkreettista ja selvää: joko linnun rengastaa tai ei rengasta. Ei ole epävarmuutta, ja saa tehdä jotain konkreettimpää. Ja nuorempana rengastus oli pakopaikka, jos oli elämässä vaikeempaa, niin pääsi niistä ikävistä asioista eroon. Ja myöhemmin oli mukana kilpailuhenkeäkin. Ja sitten oon halunnut tehdä monipuolisesti vähän kaikkea. Ja se kun huomaa, että taidot kehittyi: osaa lukea säätä ja olosuhteita oikein, löytää ne linnut, ja osaa laittaa pöntöt oikeisiin paikkoihin. Ja yksi mikä on, niin tää tieteellinen puoli, että voi vapaaehtoistyöllä palvella ja kerätä tietoa ja itsekin osittain tehdä tutkimusta. Tietoa voi käyttää luonnonsuojelussa hyväksi, ja lintujen hyväksi. Pystyy edistämään tärkeitä asioita. Uteliaisuus. Ja se, että saa perheen mukaan merelle: on voitu harrastaa yhdessä, ja on jäänyt mukavia muistoja.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat:** lumoutuminen (ART), luonnon kokeminen johdonmukaisena (ART), yhteensopivuus (ART), arjen ulkopuolelle pääseminen (ART, DRAMMA), autonomia (DRAMMA), kyvykkyyks (DRAMMA, yhteyden kokeminen (DRAMMA), merkitys (DRAMMA, eudaimonia), negatiivisten tunteiden väheneminen (hedonia), taitojen kehittyminen (eudaimonia), toiminta muiden hyväksi (eudaimonia).

2. Se olis katastrofi, koska se täyttää mun elämän niin suurelta osin. Se ois tosi kova kolaus. Ne hienoimmat hetket rengastusretkillä, kun on kovasti touhua lintuasemalla, tai ne kokemukset, kun yrittää pyydystä vesilintua haaviin veneen nokassa. Ja hienot kevätaamut, kun on haahkat soitimella, niin en mä sinne varmaan menis jos en rengastais. Ne kokemukset jäis pois.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat :** lumoutuminen (ART), kyvykkyyks (DRAMMA), merkitys (DRAMMA, eudaimonia), elämäntyytyväisyys (hedonia), virtauskokemukset (eudaimonia).

### Vastaajana Mentori

1. Lisätiedon saaminen linnuista. Tein niistä... (tutkimusta). En tekisi ilman (tutkimus)kysymyksiä mitään. Valokuvaus on tuonut uuden kiinnostavan lisän, kun voi seurata höyhenpukujen kehitystä. Tieto kiinnostaa. Mutta kilpaileminen ei kiinnosta yhtään.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat:** yhteensopivuus (ART), autonomia (DRAMMA).

2. En mä varmaan mitään jäis kaipaamaan, paitsi että toi on ollu tosi mukava toi ryhmä, kun siellä on 5-10 ihmistä aina paikalla, ja näkee niitä nuorempii siellä, ja jutellaan kaikeksen maailman asioista sillon, kun on aikaa. Mut sinnehän vois siltikin mennä. Istuisin sit varmaan koneella käymässä läpi aineistoo, mulla on paljon sitä kertynyt.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat:** yhteyden kokeminen (DRAMMA)

### Vastaajana Lapinkävijä

1. Sisäinen palo. Haluan oppia entistä enemmän. Huomaa kuinka vähän tietää. Se on joku hullu sisäinen palo tehdä näitä asioita. Tykkään tehdä täysillä. Maastossa vietetty tuntimäärä on se ratkaiseva. Voi huomata jotakin kytköksiä eri lintulajien välillä, saada oivalluksia. Intohimo pesien etsintään on ollu aina. Rengastajakaverit on tärkeitä, ja kun huomaa että on pystynyt auttamaan muita kehittymään ja on innostanut muita. Hienoa olla rengastajien ketjussa mukana. Hiton hieno kaveripiiri, on se sellanen rikkaus. Hieno harrastus. Oppia saa. Onnistuminen jossakin isossa projektissa.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat:** luonnon kokeminen johdonmukaisena (ART), yhteensopivuus (ART), autonomia (DRAMMA), kyvykkyys (DRAMMA), yhteyden kokeminen (DRAMMA), taitojen kehittyminen (eudaimonia), virtauskokemukset (eudaimonia), toiminta muiden hyväksi (eudaimonia).

2. (puuttuu)

### Vastaajana Innovaattori

1. Olen myös (...)urheilija, ja tässä on samankaltainen kilpailuvietti, vaikka en kilpaile toisten kanssa. Tavallaan metsästysvietti. Omien kykyjen testaaminen ja taitojen hioutuminen. Onnistuminen vaativissa tilanteissa. Linnun löytäminen on upeeta. Hirmu jännittävää ja kiehtovaa, että onnistuuko pyytämään sen linnun. Oman taidon mittaamista. Haasteellisuus innostaa, epäonnistuminen on kiinnostavaa. Tiedon kerääminen lajeista, joita ei ole paljoa rengastettu. Omien aistien varassa toimiminen, se että on luonnossa ja poissa koneiden maailmasta. Saa olla osana luontoa.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat:** lumoutuminen (ART), yhteensopivuus (ART), arjen ulkopuolelle pääseminen (ART, DRAMMA), kyvykkyys (DRAMMA), merkitys (DRAMMA, eudaimonia), positiivisten tunteiden

kokeminen (hedonia), virtauskokemukset (eudaimonia), taitojen kehittyminen (eudaimonia), toiminta muiden hyväksi (eudaimonia).

2. Jäisin kaipaamaan kokemuksia. Mä ihailen lintujen kykyä oppia, oivaltaa, pelastautua. Niiden havaintojen saaminen ja hämmästyminen aina uudestaan ja uudestaan. Ja kun saa linnun käteen, sitä voi tutkia. Jokainen lintu on kaunis ja erilainen, ne on yksilöitä. Se kokemus, kun lintu rauhoittuu käteen ja nukahtaa. Se kauneus, olla liikkeellä yöllä tai aamuyöstä. Luonnon kokeminen, näkeminen. Saa nähdä maailmaa linnun silmin tai linnun elämän kautta. Eli siis kokemuksia jäisin kaipaamaan eniten. Sitten tietysti nää oivaltamisen ilo, onnistumisen kokemus, kun saa jonkun linnun kiinni tai on keksinyt jonkun uuden pyyntitavan. Oman metsästäjävietin tyydyttäminen, ja kaikenlaisia seikkailujakin tulee: oon eksynyt ja ajanut harhaan.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat:** lumoutuminen (ART), yhteyden kokeminen (DRAMMA), kyvykkyys (DRAMMA), positiiviset tunteet (hedonia), taitojen kehittyminen (eudaimonia), omien vahvuuksien toteuttaminen (eudaimonia).

### Vastaajana Metsäläinen

1. Elämykset. Se on mukavaa puuhaa. Ja nyt kun osaa paljon, tuntuu tärkeältä jakaa sitä tietoa muille (kouluttaa). Voin olla muille avuksi niiden pahimpien karikoiden kiertämisessä, kun opettelee uutta taitoa. Retkikokemukset, kun sai olla luonnossa yksinään lintujen kanssa. Hienoja kokemuksia, esimerkiksi kun kiipesi pöllön pesälle. On lukematon määrä elämyksiä, mitä muistat loppuikäsi. Tutkimustiedon kartuttaminen ja se, ettei hyvin aloitettu työ jää kesken, vaan että saa jatkajia sille tiedonkeruulle.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat:** lumoutuminen (ART), yhteensopivuus (ART), autonomia (DRAMMA), kyvykkyys (DRAMMA), yhteyden kokeminen (DRAMMA), positiiviset tunteet (hedonia), taitojen kehittyminen (eudaimonia), toimiminen muiden hyväksi (eudaimonia).

2. Kun on lintu kädessä, niin näkee niin paljon hienoja yksityiskohtia, joita ei näe kiikarilla. Jäisin kaipaamaan linnun käsittelyä, koska siinä on niin paljon uteliaisuutta herättävää ja kaikkea, mitä voi tutkia, sulkasato ja ikä ja muuta. Ja puissa vois kai kiipeillä ilman lintujakin, mutta tuskin sinne sitten menis, että se kokemus jäis pois. Kyllä sitten puuttuis jotain, vaikka retkeilisikin niissä vanhoissa metsissä. Tulis varmaan hirmuiset vierotusoireet. Varmaan rupeisin kehrittelemään kaikenlaisia muita systeemejä sitten, että en heti ryhtyisi luopumaan. Ja se elämysten tuottaminen sadoille ihmisille, jos se jäis pois niin mitä keksis siihen tilalle. Pöllöpoikasten katsominen lasten kanssa, se on hieno elämys.

**Katkelmassa ilmenevät käsitteet / teemat:** lumoutuminen (ART), yhteensopivuus (ART), yhteyden kokeminen (DRAMMA), toiminta muiden hyväksi (eudaimonia).





