

MIELIPAIKKAKOKEMUKSET
LUONTO- JA KAUPUNKIYMPÄRISTÖISSÄ

Tampereen Yliopisto

Psykologian laitos

Pro gradu- tutkielma

Timo Nieminen

Kevät 2008

TAMPEREEN YLIOPISTO

Psykologian laitos

NIEMINEN, TIMO: Mielipaikkakokemukset luonto- ja kaupunkiympäristöissä

Pro gradu- tutkielma, 49 s, 46 liites.

Ohjaaja: Kalevi Korpela

Psykologia

Toukokuu 2008

Tutkimus kuuluu ympäristöpsykologiaan liittyvän mielipaikkatutkimuksen alueeseen ja siinä on fenomenologisen tutkimusmenetelmän avulla analysoitu mielipaikkakokemuksia sekä luonto- että kaupunkiympäristöissä. Tutkimuksen tavoitteena on ensinnäkin kartoittaa Kaplanien kuvailman elvyttävän kokemuksen ajallisen jatkumon toteutumista arkipäivän mielipaikkakäynteissä.

Toisena tavoitteena on tutkia mahdollisia yhtäläisyyksiä ja eroja saman henkilön kokemuksissa eri käyntikertojen välillä. Kolmas tavoite on tutkia, miten luontoympäristössä käyneiden mielipaikkakokemukset vertautuvat toisiinsa. Sama tavoite koskee myös kaupunkiympäristössä käyneiden mielipaikkakokemuksia. Neljäs keskeinen tutkimustavoite on vertailla luonto- ja kaupunkiympäristössä saatuja mielipaikkakokemuksia keskenään.

Tutkimusaineisto on kerätty kuudelta tutkimukseen osallistuneelta henkilöltä. Heistä puolet kävi luontoympäristöön, ja puolet kaupunkiympäristöön lukeutuvassa mielipaikassaan. Jokainen kävi mielipaikassaan kolme kertaa ja kirjoitti ylös kokemuksiaan ja ajatuksiaan siellä ollessaan.

Mielipaikkakäynnin aikana vapaamuotoisesti tuotetun kirjoituksen lisäksi tutkimukseen osallistuneet henkilöt täyttivät jokaisen mielipaikkakäynnin jälkeen elvyttävän kokemuksen mittarin (ROS). Tutkimustulokset osoittavat elvyttävän kokemuksen mittarista saatujen pisteiden perusteella, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat kokeneet mielipaikkakäyntinsä keskimääräisesti melko paljon elvyttävinä eli tutkimus antaa tältä osin tukea aikaisemmassa mielipaikkatutkimuksessa saaduille samansuuntaisille tuloksille.

Yleisessä elpymisen tunteen kokemisessa ei tutkimuksessani ole osoitettavissa eroja luonto- ja kaupunkiympäristöissä käyneiden henkilöiden välillä. Kuitenkin fenomenologisen menetelmän mukaan tehdyn tekstianalyysin perusteella paljastuu elpymiskokemusten taustalta erilaisia tekijöitä niin eri koehenkilöiden kuin myös luonto- ja kaupunkiympäristössä tehtyjen mielipaikkakäyntien välillä.

ASIASANAT: mielipaikkakokemus, elpyminen, fenomenologinen tutkimus, elvyttävän kokemuksen mittari

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	1
2. TUTKIMUSMENETELMÄ	4
2.1. Fenomenologinen tutkimus ja kokemuksen määrittely	4
2.2. Fenomenologisen tutkimusmenetelmän vaiheet	4
3. TUTKIMUSAINEISTO	6
4. TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI	7
4.1. Fenomenologisen menetelmän ensimmäinen ja toinen vaihe	7
4.2. Fenomenologisen menetelmän kolmas vaihe	8
4.3. Fenomenologisen menetelmän neljäs vaihe	15
5. TULOKSET	19
5.1. Koetun elvyttävyyden voimakkuudet eri ympäristöissä	19
Taulukko 1. Käynnit luontoympäristössä	19
5.2. Luontoympäristössä käyneiden koehenkilöiden yhteinen merkitysverkosto (fenomenologisen menetelmän viides vaihe)	25
5.3. Kaupunkiympäristössä käyneiden koehenkilöiden yhteinen merkitysverkosto (fenomenologisen menetelmän viides vaihe)	30
5.4. Luonto- ja kaupunkimielipaikkakokemusten välistä vertailua	33
6. POHDINTA	36
Lähteet:	47
Liitteet:	
Liite 1: Koehenkilöiden hakuilmoitus	50
Liite 2: Elvyttävän kokemuksen mittari	51
Liite 3: Tehtäväohjeistus	52
Liite 4: Alkuperäiset tekstit	53
Liite 5: Fenomenologisen menetelmän kolmas vaihe	65
Liite 6: Fenomenologisen menetelmän neljäs vaihe	77
Liite 7: Kolmannen koehenkilön mielipaikkakäynnin jälkeen kirjoittama teksti	88
Liite 8: Mielipaikkakokemusten tarkastelua koehenkilöittäin	89

1. JOHDANTO

Ympäristöpsykologian, ja erityisesti mielipaikkatutkimuksen alaan kuuluvassa Pro gradu – tutkielmassani on tarkoituksena fenomenologisen metodin ja muutaman tapauksen avulla kartoittaa henkilöiden kokemuksia kodin ulkopuolisessa ympäristössä, jonka he kokevat itselleen miellyttäväksi.

Koehenkilöiden kirjoittamien kokemusten analysoimisessa käytän tutkimusmetodin fenomenologista menetelmää siten kuin Juha Perttula on menetelmää tulkinnut ja soveltanut erityisesti psykologiseen tutkimukseen sopivaksi. Hänen mukaansa fenomenologia on kiinnostunut tavoista, joilla tietoisuus jäsentää ulkomaailmaa (Perttula 1995) ja saatu kokemus tulee ymmärtää sellaisena, kuin se tutkimukseen osallistuville ilmenee (Perttula 2005).

Ympäristöpsykologian alueella on laadullista tutkimusmenetelmää käytetty aiemminkin (esim. Fredriksson, Andersson 1999; Fishwick, Wining 1992). Tutkimusta, jossa henkilöt kirjoittavat kokemuksiaan mielipaikassa ollessaan ja jossa kokemuksia analysoidaan fenomenologisen metodin avulla, ei ole tietääkseni aikaisemmin tehty.

Yksi merkittävä lähtökohta myöhemmälle ympäristön elvyttävyyttä kartoittaneelle ympäristöpsykologiselle tutkimukselle on ollut Kaplanin ja Kaplanin Tarkkaavuuden elpymisen teoria (Attention Restoration Theory eli ART-teoria). Kyseisessä teoriassa elpyminen tarkoittaa vähentyneen keskittymis- ja ongelmanratkaisukyvyyn palautumista.

Tarkkaavuuden elpymisen teorian mukaan on olemassa neljä erilaista tekijää (arjesta irtautuminen (being away), jatkuvuus (extent), kiehtovuus (fascination), yhteensopivuus (compatibility)), joiden riittävä läsnäolo ympäristössä tekee siitä elvyttävän (Kaplan, Kaplan 1989). Kaplanien mukaan luontoympäristössä on näitä neljää tekijää, kun taas kaupunkiympäristöstä näistä neljästä ainakin joitakin yleensä puuttuu. Tämän vuoksi luontoympäristö teorian mukaan kaupunkiympäristöä elvyttävämpi.

Useat myöhemmät tutkimukset (esim. Herzog, Black, Fountaine, Knotts 1997; Hartig, Korpela, Evans, Gärling 1997; Laumann, Gärling, Stoomark 2001; Staats, Kieviet, Hartig 2003) ovat vahvistaneet käsitystä luontoympäristön suuremmasta elvyttävyydestä kaupunkiympäristöön verrattuna.

Kaplanit kuvaavat elvyttävän kokemuksen ajallista etenemistä luontopaikoissa siten, että ensin luontopaikassa olevan henkilö kokee pään ”tyhjentyä” arkisista asioista ja

huolenaiheista ("clearing the head"). Seuraavaksi luontopaikassa tapahtuu toipuminen stessistä aiheuttavasta ja usein kaupunkiympäristön vaatimasta suorasta huomiosta ("recovery of directed attention). Tämän jälkeen henkilö saattaa kohdata luontopaikassa muutoin kuulumattomia mielessä olevia asioita. Lopulta syvästi elvyttävä kokemus saattaa sisältää omaan elämään liittyvien mahdollisuuksien ja prioriteettien pohdintaa (Kaplan, Kaplan 1989). Eräs tutkimukseeni sisältyvä kysymys koskeekin sitä, ilmeneekö Kaplanien kuvailema luontopaikoissa tapahtuva elpymiskokemus myös arkielämässä tapahtuvien mielipaikkakäyntien aikana.

Mielipaikkatutkimuksen alueella Korpela on tutkinut mielipaikan yhteyttä elvyttävyyden kokemukseen. Saadut tulokset kertovat, että luontomielipaikoissa koetaan enemmän elpymistä kuin kaupunkimielipaikoissa. Luontomielipaikkoihin myös mennään nimenomaan elpymään useammin kuin kaupunkimielipaikkoihin (Korpela 2005). Korpela on myös tutkinut ympäristön mahdollisuuksia toimia yhtenä itse- ja tunnesäätelyyn vaikuttavana tekijänä (Korpela 2005).

Yleisesti voidaan sanoa saatujen tutkimustulosten perusteella, että eräs keskeinen luontoympäristöön liittyvä tekijä on siellä saavutettu elvyttävyyden kokemus. Tähän kokemukseen liittyy negatiivisten tunteiden väheneminen ja positiivisten tunteiden lisääntyminen kuten myös rentoutuminen ja mielessä olevien asioiden kohtaaminen (Korpela, Hartig, Kaiser, Fuhrer 2002; Korpela, Ylen 2005).

Myös kaupunkiympäristön elvyttävyydestä on tehty tutkimuksia, esimerkiksi museokäyntien kohdalla (Kaplan, Bardwell, Slakter 1993). Tutkimus eritteli niitä tekijöitä, joiden vallitessa museokäynti koettiin elvyttävänä. Ympäristön tuttuus ja rauhallisuus oli yksi tekijä, joka mahdollisti tutkimuksen mukaan elpymisen myös kaupunkiympäristössä. Asioiden pohdinta, sisältäen uuden perspektiivin löytämistä elämän ongelmien työstämiseen tai ajattelua yleensä, oli yksi positiivinen seuraus museokäynneistä.

Luonto- ja kaupunkiympäristön vaikutusta stressistä toipumiseen ja elpymiseen on myös tutkittu aikaisemmin ja tuloksena on ollut, että luontoympäristö vaikuttaa positiivisemmin stressistä toipumiseen ja elpymiseen (Hartig, Evans, Jamner, Davis, Gärling (2003) kuten myös mielialaan ja keskittymiskykyyn (van den Berg, Koole, van der Wulp 2003).

Koska toistaiseksi ei tiedetä, toteutuuko Kaplanien kuvaama elvyttävän kokemuksen ajallinen jatkumo ja sen sisällöt myös arkipäivän mielipaikoissa, haluttiin tässä tutkimuksessa saada asiaan selvyttä. Samalla haluttiin selvittää, mitä ajatuksia ja kokemuksia on niiden numeroiden takana, joita ihminen elvyttävän kokemuksen strukturoituun mittariin täyttää. Tämän takia tutkimukseen osallistuneet henkilöt täyttivät mielipaikassaan vapaamuotoisesti

kirjoitettujen kokemusten lisäksi strukturoidun lomakkeen jokaisen mielipaikkakäynnin jälkeen. Kyseinen lomake sisältää elvyttävän kokemuksen mittarin (Restoration outcome scale eli ROS), jota on käytetty tuoreessa mielipaikkatutkimuksessa (Korpela, Ylén, Tyrväinen, Silvennoinen 2007).

Elvyttävän kokemuksen mittarin avulla saadaan mielipaikassa koetusta mahdollisesta elvyttävyydestä mitattavaa tietoa, jota voidaan verrata aikaisempaan ympäristöpsykologisen ja erityisesti mielipaikkatutkimuksen alalla saavutettuun tietoon ympäristön elvyttävyydestä. Kyseisen mittarin avulla voidaan myös tarkastella mahdollisesti koetun elvyttävyyden eroja toisaalta saman henkilön eri käyntikertojen ja toisaalta myös eri henkilöiden kokeman elvyttävyyden välillä. Lomake antaa myös tietoa mahdollisista eroista elpymiskokemuksissa toisaalta luonto- ja toisaalta kaupunkiympäristössä käyneiden välillä.

On kuitenkin mainittava, että tutkielmassani ei pyritä lomakkeen kohdalla etsimään tai osoittamaan tilastollisia pätevyyksiä, vaan koehenkilöiden täyttämien lomakkeiden tarkastelu toteutetaan yksin omaan summamuuttujien avulla.

Tutkielmani sisältää neljä keskeistä tutkimustavoitetta. Ensimmäinen tavoite on tutkia, toteutuuko Kaplanien jo aiemmin johdannossa kuvattu elpymiskokemuksen ajallinen eteneminen myös arkipäivän mielipaikkakokemuksissa. Toinen tavoite on kartoittaa mahdollisia yhtäläisyyksiä ja eroja saman henkilön kokemuksissa eri käyntikertojen välillä.

Kolmantena tavoitteena on tutkia, miten luontoympäristössä käyneiden mielipaikkakokemukset vertautuvat toisiinsa. Sama tavoite koskee luonnollisesti myös kaupunkiympäristössä käyneiden mielipaikkakokemuksia. Neljäntenä keskeisenä tutkimustavoitteena on vertailla luonto- ja kaupunkiympäristössä saatuja mielipaikkakokemuksia keskenään.

Näiden keskeisten tutkimustavoitteiden sisältämien kysymysten tarkastelu pohjautuu tutkielmassani sekä fenomenologisen metodin avulla saatuihin tuloksiin että myös koehenkilöiden täyttämän elvyttävän kokemuksen mittarista saatuihin pisteisiin. Saatuja tutkimustuloksia keskeisiin tutkimustavoitteisiin tarkastellaan tutkielmani Tulokset- ja Pohdinta-osioissa lukuunottamatta yksittäisten koehenkilöiden mielipaikkakokemusten tarkastelua, joka on esitetty liitteessä 8.

2.TUTKIMUSMENETELMÄ

2.1. Fenomenologinen tutkimus ja kokemuksen määrittely

Fenomenologisen tutkimuksen keskeinen kohde on kokemus. Fenomenologisen erityistieteen piirissä kokemus määritellään siten, että se sisältää tajuavan subjektin ja hänen tajunnallisen toimintansa kuten myös kohteen, johon tajunnallinen toiminta suuntautuu (Perttula 2005,116). Kokemuksessa on siis kyse merkityssuhteesta, joka liittyy subjektin ja objektin yhdeksi kokonaisuudeksi. Toiminnan suuntautuminen, intentionaalisuus, on tajunnallisen toiminnan ytimenä (emt).

Fenomenologisessa psykologiassa tutkimuksen kohteena on toisen ihmisen subjektiivinen kokemus, ja tutkimuksessa pyritään ensisijaisesti tämän kokemuksen deskriptioon (Perttula 2005,56). Tutkija ei voi kuitenkaan päästä oman todellisuussuhteensa ulkopuolelle, siksi deskriptiivinen tutkimus on aina osin myös tulkinnallista (emt).

Fenomenologisen psykologisen tutkimuksen tavoite on saada esille tutkittavien välitön kokemus ja siinä muodostuvien merkityksien esillesaaminen (emt, 64). Kokemuksen välittömyyden esillesaamiseksi tulee tutkittaville esitettävien kysymysten olla mahdollisen avoimia ja strukturoimattomia (emt, 65). Tutkittavaa ei kehoiteta tietoisesti pohtimaan tai refleктоimaan kokemukseensa, vaan tarkoitus on saada hänet kuvaamaan niitä arkipäiväisen elämänsä tilanteita, joissa tutkijaa kiinnostavaan asiaan liittyvät kokemukset ovat muodostuneet (emt, 64).

Fenomenologisessa psykologiassa tutkimusaineisto kerätään pääsääntöisesti joko haastattelemalla tai pyytämällä ihmisiltä kirjallinen kuvaus kokemuksestaan.

2.2.Fenomenologisen tutkimusmenetelmän vaiheet

Perttula on esittänyt fenomenologisen psykologian analyysimenetelmän viisi vaihetta teoksessaan ”Kokemus psykologisenä tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan” (1995). Perttulan esittelemät vaiheet pohjautuvat pääosin Giorgion alun perin teoksessa ”Phenomenology and psychological research” (1988) esittämiin viiteen vaiheeseen.

Tutkielmassani suoritettu tekstien analyysi perustuu näihin vaiheisiin nimenomaan siten, kuin Perttula on ne esittänyt.

Metodin ensimmäisessä vaiheessa tutkimusaineistoon eli tutkielmassani koehenkilöiden kirjoittamiin mielipaikkakokemuksiin tutustutaan ensin kokonaisnäkemyskseen pyrkien. Tutkija pyrkii eläytymään tutkittavan kokemukseen. ilman luonnolliseen asenteeseensa sisältyviä ennakkokäsityksiä (Perttula, 1995,69). Näitä ennakkokäsityksiä tutkija pyrkii ehkäisemään sulkeistamisen avulla. Sulkeistamisessa tutkija reflektoi tietoisesti tutkittavaan ilmiöön etukäteen liittämäään merkityssuhteita, ja pyrkii sen jälkeen siirtämään ne mielessään syrjään tutkimusprosessin ajaksi (emt,70). Sulkeistaminen liittyy fenomenologisen psykologian tutkimuksen luotettavuuteen: tutkijan tulee (alkuvaiheessa) välttää tutkimusaineiston hahmottamista teoreettisesti latautuneiden tapojen kautta. Perttula liittää sulkeistamisen käsitteen jo analyysimenetelmän ensimmäiseen vaiheeseen, Giorgin analyysimenetelmässä kyseinen käsite tulee esille vasta kolmannessa vaiheessa.

Metodin seuraavassa eli toisessa vaiheessa tutkimusaineistosta erotetaan ns. merkityksen sisältäviä yksiköitä (meaning units). Nämä yksiköt sisältävät tutkittavan ilmiön kannalta olennaisen, sellaisenaan ymmärrettävän merkityksen (Perttula 1995, 72).Merkityksen sisältävien yksiköiden erottaminen tutkimusaineistosta etenee periaatteessa tutkijan intuition ohjaamana. Tutkijan omaksuma tieteenala ja tutkittavan ilmiön sisältö rajaavat kuitenkin tämän prosessin spontaaniutta (emt).

Tutkimusaineistona oleva kokemuksen kuvaus jaetaan merkityksen sisältäviksi yksiköiksi kokonaisuudessaan. Tämä johtuu siitä, että fenomenologisen periaatteen mukaan ei pidä etukäteen yrittää päätellä tutkittavan kokemuksen olennaisia ja epäolennaisia sisältöjä (emt). Toisin sanoen, vaikka tutkijan on alusta alkaen tiedettävä, mihin tutkittavan elämänalueisiin liittyviä merkityskokemuksia hän haluaa tutkia, hänen ei kuitenkaan ole etukäteen syytä olettaa, mitä kokemuksia tutkittavat liittävätkin tutkijaa kiinnostavaan asiaan (Perttula 1995, 73).

Langdridgen mukaan toisessa vaiheessa tulee lukea tekstiä psykologin silmin, löytää siitä psykologialle tärkeitä aiheita (Langridge 2007, 89).Tällä Langdridge tarkoittaa ilmeisesti psykologiaa hyvin yleisellä tasolla, ei tiettyyn psykologian alan teoriaan sitoutunutta näkökulmaa.

Metodin seuraavassa eli kolmannessa vaiheessa tutkija kääntää jokaisen merkityksen sisältävän yksikön tutkittavan kieleltä tutkijan tieteenalan yleiselle kielelle (Perttula 1995,74) eli tavoite on nähdä merkitysyksiköiden psykologinen merkitys (Langdridge 2007,89). Tällä tavalla tutkija pyrkii tavoittamaan jokaisen merkityksen sisältävän yksikön ilmentämän kokemuksen keskeisen sisällön. Tavoitteena on merkitysverkostojen kuvaaminen ja tässä

tulee pyrkiä käyttämään mahdollisimman yksiselitteistä kieltä ja välttää sitoutumista teoreettisiin käsitteisiin (emt).

Seuraavassa eli neljännessä vaiheessa merkityksen sisältävistä yksiköistä, joiden kieli on siis nyt käännetty tutkittavan kielestä tutkijan tieteenalan yleiselle kielelle, muodostetaan yksilökohtainen merkitysverkosto (Perttula 1995,77). Tämä tapahtuu siten, että merkityksen sisältävät yksiköt asetetaan sisällöllisesti toistensa yhteyteen. Näin muodostuu Perttulan käyttämän termin mukaisesti merkitystihentymä: kokemukset ovat luonteeltaan nimenomaan tällaisia merkitystihentymiä.

Metodin viidennessä eli viimeisessä vaiheessa siirrytään kaikkien tutkittavien kertomusten yksilökohtaisista merkitysverkostoista eli merkitystihentymistä yleiseen merkitysverkostoon. Tämän yleisen merkitysverkoston tulee sisältää jokaisen tutkittavan yksilökohtaisissa merkitysverkostoissa esiin nousseet, tutkittavan ilmiön kannalta keskeiset sisällöt (emt, 85). Viimeisessä vaiheessa ilmiön merkityksiä käsitellään siis yleisellä tasolla, kuitenkin siten, että yleisen tason yhteys tutkittavien henkilökohtaiseen tasoon on koko ajan säilytettävä.

3. TUTKIMUSAINEISTO

Tutkimusaineisto kerättiin kuudelta koehenkilöltä, joista viisi oli miehiä ja yksi nainen. Kaikki koehenkilöt olivat opiskelijoita. Koehenkilöitä haettiin sähköpostitse lähetetyllä ilmoituksella (ks. liite 1). Ilmoitus lähetettiin kaiken kaikkiaan useille sadoille opiskelijoille, joista siis kuudelta tuli myöntävä vastaus.

Puolet koehenkilöistä kävi luontoympäristöön, puolet kaupunkiympäristöön lukeutuvassa mielipaikassa. Kukin kävi mielipaikassaan kolme kertaa ja kirjoitti mielipaikassa ollessaan kokemuksiaan täyttäen kunkin käynnin jälkeen myös elvyttävän kokemuksen mittarin sisältäneen lomakkeen (liite 2).

Tapasin koehenkilöistä viisi henkilökohtaisesti ennen tutkimukseen liittyviä mielipaikkakäyntejä. Tällöin annoin heille kirjallisen ohjeen (liite 3) ja elvyttävän kokemuksen mittarin sisältäneen lomakkeen. Sain kyseisiltä koehenkilöiltä kirjoitetut mielipaikkakokemukset ja täytetyt lomakkeet niin ikään henkilökohtaisesti. Jälkihaastatteluja ei näissä tapaamisissa suoritettu. Yhdelle koehenkilöistä ohje ja lomake lähetettiin kirjeitse. Kyseisen henkilön mielipaikkakokemukset sain myös kirjeitse.

Kyseinen koehenkilö kirjoitti myös yhden sivun mielipaikkakokemuksestaan yleisemmällä tasolla toisen mielipaikkakäyntinsä jälkeen (liite 7), joka ei siis varsinaisesti kuulu tutkimuksessani suoritettuna fenomenologisen analyysin piiriin.

Koehenkilöiden täyttämästä elvyttävän kokemuksen mittarista on vielä mainittava se, että mittarissa on kaikkiaan 8 eri kohtaa (a – h), joista tutkimuksessani huomioitiin kohdat a – f, jotka mittaavat ajatusten ja fyysisen tilan mahdollista elpymistä.

4. TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI

4.1. Fenomenologisen menetelmän ensimmäinen ja toinen vaihe

Fenomenologisen tutkimusmetodin ensimmäisen vaiheen pyrin toteuttamaan tutkimusaineiston analyysissä siten, että luin kunkin koehenkilön raportit useaan kertaan pyrkimättä kytkemään niitä minkään tieteellisen teorian viitekehykseen. Tavoitteena oli saada kokonaiskuva toisen ihmisen kokemuksesta tietyssä elämäntilanteessa eli mielipaikkakäynnin aikana.

Tekstianalyysin toisessa vaiheessa jaoin jokaisen koehenkilön jokaisen mielipaikkakokemuksen koko tekstimassan merkitysyksiköihin. Toteutin tämän vaiheen siten, että työskentelin yhden koehenkilön tekstien kanssa kerrallaan. Käytännössä tekstimassan jakaminen merkitysyksiköihin tehtiin jakamalla koehenkilöiden mielipaikassaan kirjoittamat tekstit merkityksen sisältäviin osiin.

Toisessa vaiheessa, kuten Perttula toteaa, on erilaisia tapoja jakaa teksti merkitysyksiköihin (Perttula 2005,24). Hänen mukaansa toisen vaiheen merkitys lopullisiin tuloksiin on kuitenkin pieni (emt). Tutkielmassani en esitä toisen vaiheen merkitysyksiköihin jakamista erillisessä alalukuvussa, vaan olen esittänyt merkitysyksiköihin jakamisen fenomenologisen menetelmän kolmannessa vaiheessa.

4.2.Fenomenologisen menetelmän kolmas vaihe

Fenomenologisen menetelmän kolmannen vaiheen mukaisesti olen muuttanut fenomenologisen menetelmän toisen vaiheen avulla saadut merkitysyksiköt tieteenalan yleiselle kielelle.

Jotta tutkielmani varsinaiseen tekstiin ei tulisi tarpeettomasti tekstimassaa, olen ottanut kultakin koehenkilöltä ensimmäisen mielipaikkakäynnin varsinaiseen tutkielmatekstiin. Jokaisen koehenkilön muut tekstit ja niiden jakaminen merkitysyksiköihin on esitetty liitteessä 5.

Koehenkilöiden alkuperäinen teksti on pienillä kirjaimilla. Erittelemäni merkitysyksiköt käännettynä tieteenalan yleiselle kielelle on kirjoitettu isoilla kirjaimilla. Jotta tutkielman lukijalla olisi mahdollisuus myös tutustua alkuperäisiin teksteihin sellaisinaan, on ne esitetty liitteessä 4.

Koehenkilö 1: nainen, opiskelija,ikä 26. Mielipaikka järven rannalla kohoava vuori Kaupin metsässä

1. käynti 5.1.2007. Käynnin kesto n. tunti.

Viime kertaisesta kesällä tapahtuneesta mielipaikkavierailustani onkin jo aikaa, mutta se palautuu nopeasti nyt tänne tullessa selkeästi mieleen.

HÄNEN EDELLISESTÄ MIELIPAIKKAVIERAILUSTAAN ON JO AIKAA.
MIELIPAIKKA PALAUTUU NOPEASTI JA SELKEÄSTI MIELEEN.

Maisema on siihen nähden muuttunut erilaiseksi, talviseksi. On lunta ja jäätä eikä lenkkipolullakaan kulje niin paljon ihmisiä. Linnun äänet sentään ovat säilyneet.

HÄN HUOMAA MAISEMAN MUUTTUNEEN TALVISEKSI.

Tuntuu kuin luonnon rauha tarttuisi minuun.

HÄNESTÄ TUNTUU KUIN LUONNON RAUHA TARTTUISI HÄNEEN.

Käyn täällä tekemässä yhteenvetoa elämäntilanteestani ja myös suurten ratkaisujen edessä.”Päivitän” tyytyväisyyttäni eri elämänalueilla, ajatukset tuntuvat kulkevan vapaasti ajankohtaisissa asioissa, joita nyt ovat työpaineet, gradu, uusi ja edellinenkin parisuhde.

HÄN KÄY MIELIPAIKASSA TEKEMÄSSÄ YHTEENVETOA ELÄMÄNTILANTEESTAAN. HÄN KOKEE OLEVANSA SUURTEN RATKAISUJEN EDESSÄ.. HÄNEN AJATUKSENSA KULKEVAT VAPAASTI AJANKOHTAISISSA ASIOISSA JOITA OVAT TYÖPAINIET, GRADU, UUSI JA EDELLINEN PARISUHDE
Ajatukset sinänsä ja niiden teemat eivät täällä tunnut muuttavan muotoaan, mutta tunnetasolla tuntuu tapahtuvan jotakin, asiat tuntuvat avoimestikin ajatuksissa kohdattuina vähemmän ahdistavilta ja hallittavammilta.

HÄNESTÄ AJATUKSET JA NIIDEN TEEMAT EIVÄT SINÄNSÄ TUNNU MIELIPAIKASSA MUUTTAVAN MUOTOAAN, MUTTA TUNNETASOLLA AJATUKSET TUNTUVAT VÄHEMMÄN AHDISTAVILTA JA HELPOMMIN HALLITTAVILTA.

Sisäinen ääni kuuluu toteavan tälläkin käynnillä:”vaikka olenkin stressaantunut, selviän ja asiat menevät vielä parempaan suuntaan”. Etäänny, syvenny ajatuksiini, muutama ohikulkeva ihminen ei onnistu häiritsemään, he ovat osa mielipaikkaani ja sinne kantautuvia ääniä.

HÄN KOKEE SISÄISEN ÄÄNEN TOTEAVAN, ETTÄ STRESSISTÄ HUOLIMATTA ASIAT MENEVÄT PAREMPAAN SUUNTAAN. HÄN ETÄÄNTYY JA SYVENTYY AJATUKSIINSA. HÄNTÄ EIVÄT MUUTAMAT OHIKULKEVAT IHMISET HÄIRITSE, HÄNESTÄ HE OVAT OSA MIELIPAIKKAA.

Rauhallisesti hengitän itseäni luonnon rauhaa, ikään kuin yrittäisin imeä sitä sisääni.

HÄN HENGITTÄÄ ITSEENSÄ LUONNON RAUHAA YRITTÄEN IKÄÄN KUIN IMEÄ SITÄ SISÄÄNSÄ.

Samalla mietin, että nyt on vain oltava sinnikäs. Elämällä on minulle vielä paljon annettavaa, kunhan jaksan selviytyä tästä koettelvasta vaiheesta. Taas hieman enemmän tulevaisuuteen luottaen poistun paikalta.

HÄN MIETTII, ETTÄ ON OLTAVA SINNIKÄS. HÄN KOKEE, ETTÄ ELÄMÄLLÄ ON VIELÄ PALJON ANNETTAVAA, KUNHAN HÄN SELVIÄÄ KOETTELEVASTA ELÄMÄNVAIHEESTAAN. HÄN LUOTTAU TAAS HIEMAN ENEMMÄN TULEVAISUUTEEN POISTUESSAAN MIELIPAIKASTAAN.

Koehenkilö 2: mies opettaja, 44 vuotias. Mielipaikka Pyhäjärven ranta Hyhkyn kaupunginosassa.

1.käynti 10.1.2007. Käynnin kesto n. puoli tuntia.

Märkää on, hämmästyttävän märkää. Lätäköitä. Vesi ei ole jäässä, huomenna varmaan jo on. Aika isoja aaltoja, sen myrskyn jäänteitä kaiketi, vaikka muuten ilma ei ole paha.

HÄN HAVAITSEE MAAN MÄRKYYDEN JA ISOT AALLOT. HÄN EI SILTI KOE ILMAA PAHANA.

Kusihätä, menen kohta. Risut tuossa mätänevät. Paljaan kallion päällä voi kulkea jalkojaan kastelematta. Nyt ei viitsi istua. Kesällä tässä on hyvä istuksia, talvisunnuntaisin myös, kun on jääkävelyllä. Nyt ei ole muita liikkeellä, sikäli voisin kusaista tohon puun juurelle. Taidan tehdäkin niin. Ensi kerralla pitää ottaa talvitakki. henki kulkee hyvin, kohta alkaa hämärtää.

HÄN TUNTEE TARVETTA VIRTSATA. JA PÄÄTTÄÄ TEHDÄ TARPEENSA PUUN JUURELLE, KUN MUITA IHMISIÄ EI NÄY. HÄN KOKEE HENGITTÄMISEN HELPOKSI.

Pitää käydä kaupassa, kun muu perhe tulee kotiin

HÄNEN MIELEENSÄ TULEE KAUPASSAKÄYNTI ENNEN MUUN PERHEEN KOTIINTULOJA.

Ei näy nyt sorsia, eikä joutsenta. Kesällä tässä voi ruokkia sorsia, ja edellisjouluna porukasta jäänyt joutsen värjötteli ihan tässä vieressä. Silloin oli jäätä. Joutsen uiskenteli virtakohdassa ilman jäitä. White lady on the rocks.

HÄN EI NÄE NYT SORSIA KUTEN NÄKI KESÄLLÄ EIKÄ JOUTSENTA JONKA HÄN NÄKI EDELLISENÄ JOULUNA.

Menen tuota samaa reittiä kuin mistä tulin. Paremmalla ajalla ja ilmalla kiertäisin isomman lenkin rantaviivaa seuraten.

HÄN LÄHTEE SAMAA REITTIÄ MITÄ TULI MIELIPAIKKAANSA. JOS OLISI ENEMMÄN AIKAA JA PAREMPI ILMA HÄN KIERTÄISI PITEMMÄN LENKIN.

Nuo aallot ovat kyllä sitkeitä, pitävät kesästä kiinni, eivät antaudu jäätymään. Hyvä niin kauan kuin jaksavat.

HÄN KUVAILEE AALTOJA SITKEIKSI , KOSKA NE PITÄVÄT KESÄSTÄ KIINNI.

Koehenkilö 3: mies, opiskelija.1. käynti 25.12.2006, käynnin kesto 1 tunti. Mielipaikka meren ranta Porin lähellä.

Harmi kun ei tuule, tää paika on parhaimmillaan myrskyllä.

Onpa vesi korkeella ja kivet liukkaita, oispa hienoo nyt katkoo kätensä täällä.

HÄN HARMITTELEE TYYNTÄ SÄÄTÄ, HÄN KOKEE PAIKAN OLEVAN PARHAIMMILLAAN MYRSKYLLÄ.

Kynttilöitä. Hautakynttilöitä. Täällä!!? Miks? Pakko ottaa kuva, onks joku tehnyt täällä itsarin tai hukkunu? Tai jossain tuolla merillä...Erikoista.

HÄN NÄKEE HAUTAKYNTTILÖITÄ. HÄN OTTAA NIISTÄ KUVAN. HÄN IHMETTELEE, MIKSI KYNTTILÄT OVAT SIELLÄ.

Hanskat ois voinu ottaa...

Uskaltaisko ihan tohon vesirajaan...

Pientä maininkia on. Kuulostaa kauniilta vaikkei oikein miltään näytä...

Plääh , ihmisiä.

HÄN HARMISTUU NÄHDESSÄÄN IHMISIÄ.

Emmämuistanukkaan että tuolla on saari.

Katsotaans mitä meri on heittäny rantaan.

HÄN NÄKEE SAAREN, JOTA EI MUISTANUT. HÄN KATSOO, MITÄ MERI ON TUONUT RANTAAN.

Saatana kun jäi automatkalta toi typerä biisi soimaan päähän. Ärsyttävää.

HÄNEN MIELESSÄÄN ON AUTOMATKALLA KUULEMANSÄ KAPPALE. HÄN ON TÄSTÄ ÄRSYYNTYNYT.

Saamari kun ois rahaa kunnan objektiivieihin niin tulis näistä kuvista jotain...Pitäis saada kunnan duuni. Ei vaan ehkä toi arkkitehtuuri sittenkään kiinnosta.

HÄN TOIVOISI RAHAA PAREMPIEN OBJEKTIIVIEN OSTAMISEKSI JOTTA SAISI PAREMPIA KUVIA.

Näpit jäätyy.

Saakeli kun ei olis kaikki niin kesken. Ei näköjään täälläkään pääse elämäänsä pakoon...

HÄN KOKEE KAIKEN OLEVAN KESKEN. HÄN EI TUNNE PÄÄSEVÄNSÄ ELÄMÄÄNSÄ PAKOON MIELIPAIKASSAAN MUTTA HÄN TUNTEE MAHDOLLISESTI PÄÄSEVÄNSÄ SIELLÄ MAAILMALTA PIILON.

Jos mää pääsen sinne lentämään mä ostan purjeveneen. Se on selvä.

Jos jotain menettää niin jotain pitää saada tilalle.

Hulluja Kuikkia, sukeltalee tossa vedessä. Luulis että jäätyis. Oiskohan sitä onnellisempi eläimenä. Taitaa vaan onni olla ihmiselle varattu käsite. Ei kai eläimet semmosta koe tai ei ainakaan niinku me...

HÄN NÄKEE KUIKKIEN SUKELTAVAN VEDESSÄ JA MIETTII, OLISIKO ONNELLISEMPI ELÄIMENÄ. HÄN MIETTII, ETTÄ EHKÄ ONNI ON VAIN IHMISELLE VARATTU KÄSITE TAI AINAKAAN ELÄIMET EIVÄT KOE SITÄ NIIN KUIN IHMISET.

Kun mä saan ton kämpän valmiiks mä rupeen valokuvaan kunnolla. Tai kai mä taas keksin jotain tärkeempääkin...

HÄN SUUNNITTELEE ALKAVANSA VALOKUVAAMAAN ENEMMÄN KUN SAA ASUNNON VALMIIKSI ELLEI KEKSI JOTAKIN TÄRKEÄMPÄÄ.

Nyt on pakko lähteä tai sormet putoo. Harmittaa. Täällä on niin kaunista.

HÄNTÄ HARMITTA MIELIPAIKASTA LÄHTEMINEN, KOSKA SIELLÄ ON NIIN KAUNISTA.

Koehenkilö 4: mies, opiskelija. 1. käynti Käyntiaika n. 25 minuuttia. Mielipaikka elokuvateatterin odotusaula.

Tullessani tuttuun leffateatteriin syöksähtää sieraimiini makeansuolainen tuoksu karkeista ja popcornista.

HÄN TUNTEE KARKKIEN JA POPCORNIN TUOKSUN TULLESSAAN ELOKUVATEATTERIIN.

Katsahdan nopeasti mitä leffoja tänä päivänä on näytöksissä, mutta en katsele kauaa sillä hiljattain kävin täällä.

HÄN KATSOO NOPEASTI NÄYTÖKSISSÄ OLEVAT ELOKUVAT.

Istun edellistä käyntiäni kovemmalle ja epämukavammalle tuolille sillä tällä hetkellä väkeä on kerääntynyt hieman enemmän ja loikoisimmat istumapaikat viety.

VÄKEÄ ON KERÄÄNTYNYT ENEMMÄN. TÄMÄN VUOKSI HÄN JOUTUU ISTUMAAN EPÄMUKAVAMMALLE TUOLILLE.

Tunnelma on miellyttävä.

HÄN KOKEE TUNNELMAN MIELLYTTÄVÄNÄ.

Paikalla lähinnä nuorisoa. Likkalauma lähellä pitää hauskaa ja kikattaa hieman liian kovaäänisesti, mutta sallittakoon se heille. Enemmänkin miellyttävyyttä häiritsee nuoret

ulkomaalaiset jotka ovat tulleet paikalle korttia pelaamaan. Peli sujuu ensin rauhallisesti, mutta temperamenttisempi tai vain häviölle jäänyt alkaa kovaäänisesti selostamaan jotain ulkomaankielellä, ilmeisesti kokien pelin epäreiluuden.

MIELIPAIKASSA ON LÄHINNÄ NUORISOA. JOUKKO TYTTÖJÄ PITÄÄ LÄHELLÄ KOVAÄÄNISESTI HAUSKAA. HÄNTÄ HÄIRITSEE KUITENKIN ENEMMÄN KORTTIA PELAAVAT NUORET ULKOMAALAISET.

Katsellessani ympärilleni leffateatteriympäristö näyttää hyvin sopivalta nuorille.

HÄN KOKEE ELOKUVATEATERIYMPÄRISTÖN NÄYTTÄVÄN SOPIVAN HYVIN NUORILLE.

Yhtä seinää on vuorattu lystikkäillä ”mr. Beanin” kuvilla - kuinka tuollaiselle tyyppille voisi olla vihainen, jos hänet arkielämässä tapaisi tai näkisi. Ehkäpä kuvat kertovat tämän paikan olevan hauskanpitoa varten, ovat ikään kuin symboleina. Itse ajattelen että tämä on hetkellinen pääsy fiktiiviseen maailmaan, jossa unohdan arkielämän asiat

HÄN KOKEE SEINILLÄ OLEVIEN KUVIEN OLEVAN EHKÄ VERTAUSKUVIA SILLE, ETTÄ MIELIPAIKKA ON HAUSKANPITOJA VARTEN. HÄN AJATTELEE, ETTÄ MIELIPAIKASSA ON HETKELLINEN PÄÄSY FIKTIIVISEEN MAAILMAAN JOSSA VOI UNTOHTAA ARKIELÄMÄN ASIAT.

Tosin aiemmin helposti mieleen pulpahtaneita positiivisia mielikuvia ja hedonistisia käsityksiä estelee mölyävä ja hieman vihamielinen ulkomaalaisporukka (väkijoukko kuuluu siis asiaan, mutta riippuu siitä millaisia ihmisiä on pystyykö rentoutumaan ja unohtamaan arkihuolia)

HÄN KOKEE VÄKIJOUKON KUULUVAN MIELIPAIKKAANSA, MUTTA VÄKIJOUKON LUONTEESTA RIIPPUU, PYSTYYKÖ HÄN RENTOUTUMAAN JA UNOHTAMAAN ARKIHUOLIA.

Koehenkilö 5: mies, opiskelija. 18.12.2006.1. käynti. Käyntiaika n. 20 minuuttia. Mielipaikka Anttilan TopTen-osasto.

Jouluviikko. Lahjoja pitäisi ostaa, mutten pidä vielä kiirettä. Katselen, mitä silmiin osuu.

HÄN ON KATSELEMASSA ALUSTAVASTI JOULULAHJOJA.

Menen Anttilaan katselemaan leffoja, jos jokin hyvä leffa olisi halvalla, niin voisin sen ostaakin.

HÄN MENEÄ ANTTILAAN KATSELEMAAN DVD-ELOKUVIA. JOS HÄN LÖYTÄISI ELOKUVAN HALVALLA, HÄN VOISI SEN OSTAA.

Joulumusiikki ei soi, vaan rokki soi. Ihmisiä pyörii ,mutta niitä on tavallista vähemmän liikkeellä, vaikka joulu on lähellä.

TAUSTALLA SOI ROKKI, EI JOULUMUSIIKKI. IHMISIÄON TAVALLISTA VÄHEMMÄN LIIKKEELLÄ HUOLIMATTA JOULUN LÄHEISYYDESTÄ.

Yritän tunnistaa musiikin, mutta en tunne sitä.

Katselen Da Vinci-koodi-elokuvaa. Tekisi mieli ostaa, mutta se on liian kallis.

HÄN HALUAISI OSTAA DA VINCI-KOODI-ELOKUVAN. SE ON HÄNESTÄ LIIAN KALLIS.

Olen lähinnä kuluttamassa aikaa, kun mihinkään ei ole kiire. Pyörinvain.

HÄN ON MIELIPAIKASSAAN LÄHINNÄ KULUTTAMASSA AIKAA. HÄNELLÄ EI OLE KIIRE MIHINKÄÄN.

Sarja-osastolla tekisi mieleni ostaa Poirot-DVD, mutta sekin on liian kallis. Se ei kuitenkaan haittaa. Ostan myöhemmin halvemmalla.

HÄNEN MIELENSÄ TEKISI OSTAA POIROT-DVD:N. HÄNESTÄ SEKIN ON LIIAN KALLIS. HÄN AIKOO OSTAA MYÖHEMMIN HALVEMMALLA.

Oloni on levollinen, kun olen keskittynyt vain DVD:ihin. Taustalta kuuluu ihmisten hälinää, mutta se ei haittaa. En kiinnitä huomiota siihen.

HÄN KOKEE OLONSA LEVOLLISEKSI KESKITTYYESSÄÄN DVD:IHIN. HÄNTÄ EI HÄIRITSE TAUSTALTA KUULUVA IHMISTEN HÄLINÄ, JOHON HÄN EI KIINNITÄ HUOMIOTA.

Koehenkilö 6, 1 käynti 1.2.2007 Käynnin kesto n. 15 minuuttia. Mielipaikka Mokkaestariit-kahvila.

- Kahvila sijaitsee Koskikeskuksen läheisyydessä
- Kahvila on melko pieni ja tunnelma siellä on lämmin
- palvelu ystävällistä

HÄN KOKEE KAHVILAN TUNNELMAN LÄMPIMÄNÄ JA PALVELUN YSTÄVÄLLISENÄ.

- Sisään tullessa kahvin aromi täyttää sieraimet
- asiakkaita yllättävän vähän
- valitsin mustaa teetä ylähyllyltä

- uusi sisustus hämmentää vielä

- tuttu myyjä

HÄN TUNTEE KAHVIN TUOKSUN TULLESSAAN MIELIPAIKKAANSA HÄN KOKEE ASIAKKAITA OLEVAN YLLÄTTÄVÄN VÄHÄN.HÄN VALITSEE MUSTA TEETÄ. HÄNTÄ HÄMMENTÄÄ VIELÄ UUSI SISUSTUS. MYYJÄ ON HÄNELLE TUTTU.

- asiakkaita alkaa tulla tasaisin väliajoin

- hörpin hiljakseen teetä, sillä sen kuumuus polttaa kieltä

HÄN HUOMAA ASIAKKAITA TULEVAN TASAISESTI. HÄN JUO HILJAKSEEN TEETÄ, SILLÄ SEN KUUMUUS POLTAA HÄNEN KIELTÄNSÄ.

- vanhempi mieshenkilö istui viereen nautiskellakseen kahvista ja hyvännäköisestä muffinsista

- kaiuttimista soi 90-luvun poppi hiljakseen

- join teen loppuun ja lähdin 17.00

4.3.Fenomenologisen menetelmän neljäs vaihe

Fenomenologisen menetelmän neljännessä vaiheessa liitän aluksi yhteen koehenkilöiden teksteistä erittelemäni merkitysyksiköt (vaihe 2), jotka nyt on siis käännetty tutkittavan kielestä tutkijan tieteenalan yleiselle kielelle (vaihe 3).

Neljännän vaiheen mukaisesti asetan merkityksen sisältävät yksiköt sisällöllisesti toistensa yhteyteen. Näin saadaan esille mielipaikkakäyntikokemusten merkitystihentymät, jotka olen teemoittain tuonut esille jokaisen koehenkilön jokaisen mielipaikkakäynnin jälkeen.

Fenomenologisen menetelmän neljännessä vaiheesta olen tutkielmani varsinaiseen tekstiin sisällyttänyt ensimmäisen koehenkilön kaikki käynnit. ja niiden merkitystihentymät. Muiden koehenkilöiden mielipaikkakokemusten merkitystihentymät on esitetty liitteessä 6.

Koehenkilö 1, 1. käynti.

Vaikka hänen edellisestä mielipaikkavierailustaan on jo aikaa, mielipaikka palautuu nopeasti ja selkeästi hänen mieleensä. Hän huomaa maiseman muuttuneen talviseksi. Hänestä tuntuu, kuin luonnon rauha tarttuisi häneen. Hän käy mielipaikassaan tekemässä yhteenvetoa

elämäntilanteestaan ja kokee olevansa suurten ratkaisujen edessä. Hänen ajatuksensa tuntuvat kulkevan vapaasti ajankohtaisissa asioissa, joita ovat työpaineet, gradu, uusi ja edellinenkin parisuhde. Hänestä ajatukset ja niiden teemat eivät sinänsä tunnu mielipaikassa muuttavan muotoaan, tunnetasolla ajatukset tuntuvat hänestä kuitenkin vähemmän ahdistavilta ja enemmän hallittavilta. Hän kokee sisäisen äänen toteavan, että stressistä huolimatta asiat menevät parempaan suuntaan. Hän syventyy ajatuksiinsa, eivätkä muutamat ohikulkevat ihmiset häntä häiritse, hänestä he kuuluvat osana mielipaikkaan. Hän hengittää itseensä luonnon rauhaa ikään kuin yrittäen imeä sitä sisäänsä. Samalla hän miettii, että on oltava sinnikäs ja hän kokee, että elämällä on vielä paljon hänelle annettavaa. Hän luottaa taas hieman enemmän tulevaisuuteen poistuessaan mielipaikastaan.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän huomaa maiseman muuttuneen talviseksi. Muutamat ohikulkevat ihmiset eivät häiritse häntä., ne kuuluvat osana mielipaikkaan.

AJATUKSET JA MIELIALA

Ajatukset tuntuvat kulkevan vapaasti ajankohtaisissa asioissa, työpaineissa gradussa, uudessa ja edellisessäkin parisuhteessa. Ajatukset ja niiden teemat eivät sinänsä tunnu mielipaikassa muuttavan muotoaan mutta tunnetasolla ajatukset tuntuvat hänestä kuitenkin vähemmän ahdistavilta ja enemmän hallittavilta.

ELÄMÄNTILANNE

Hän käy mielipaikassaan tekemässä yhteenvetoa elämäntilanteestaan ja kokee olevansa suurten ratkaisujen edessä. Hän kokee, että elämällä on hänelle vielä paljon annettavaa, kunhan hän on sinnikäs. Stressistä huolimatta hän kokee asioiden menevän parempaan suuntaan. Hän luottaa hieman enemmän tulevaisuuteensa poistuessaan mielipaikastaan.

SUHDE YMPÄRISTÖÖN

Hänestä tuntuu, kuin luonnon rauha tarttuisi häneen. Hän hengittää sisäänsä luonnon rauhaa ikään kuin yrittäen imeä sitä sisäänsä.

Koehenkilö 1, 2. käynti

Hän on kiireisten päivän jälkeen mielipaikassaan hengittämässä luonnon rauhaa. Hän toteaa maiseman valkoisuuden. Ympäristön hiljaisuus tuo hänen mieleensä ajatuksen mökistä, jossa hän voisi joksikin aikaa eristäytyä työasioista hallitusti ja turvallisesti. Mökissä hän voisi viettää muutaman päivän varmana siitä, ettei kukaan häiritse hänen rauhaansa. Hän epäilee kuitenkin, että näin saavutettu rauhakin olisi vain näennäistä.

Hänen mieleensä tulevat ahdistavat ajatukset, jotka levollisen näköinen hiihtäjä keskeyttää. Hän pohtii, ovatko hiihtäjät huolettomia. Hän miettii ahdistuneena, pitäisikö hänen käydä stressaavana aikana useammin mielipaikassaan. Hän kokee mielipaikan melkein enemmän rauhoittavana talvella kuin kesällä ja hän arvelee tämän liittyvän jäässä olevaan järveen, kun ei ole aaltoja, kaikki on pysähtynyttä ja ylirauhallista. Hänestä paikan rauhallisuuden kontrasti omaan rauhattomaan mieleen tuntuu melkein liian suurelta. Hänestä tuntuu, että hänen olisi tehtävä mielipaikassaan jokin tulevaisuuteen liittyvä päätös, joka antaisi voimia tulevaisuuteen. Tällaisen päätöksen tekeminen on ollut hänellä tapana mielipaikasta lähtiessään. Hän päättää taistella stressaavassa elämäntilanteessa. Hän toteaa voivansa vaikuttaa asioiden etenemiseen parempaan suuntaan ja päättää ryhtyä seuraavana aamuna tekemään gradua.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän toteaa maiseman valkoisuuden ja ympäristön hiljaisuuden.

ELÄMÄNTILANNE

Hänestä tuntuu, että hänen olisi tehtävä mielipaikassaan jokin tulevaisuuteen liittyvä voimia antava päätös. Tämä on ollut hänellä tapana mielipaikasta lähtiessään. Hän päättää taistella stressaavassa elämäntilanteessa. Hän toteaa voivansa vaikuttaa asioiden etenemiseen parempaan suuntaan ja päättää ryhtyä seuraavana aamuna tekemään gradua.

AJATUKSET JA MIELIALA

Ympäristön hiljaisuus tuo hänen mieleensä mökin, jossa voisi olla rauhassa muutaman päivän. Hänen mieleensä tulee ahdistavia ajatuksia, ja hän miettii, pitäisikö hänen käydä stressaavina aikoina useammin mielipaikassaan. Hän kokee mielipaikan melkein enemmän rauhoittavana

nyt talvella kuin kesänä, kontrasti hänen omaan rauhattomuutensa tuntuu melkein liian suurelta.

Koehenkilö 1, 3. käynti.

Hän kokee paikan rauhallisuuden ihanana. Edelliseen käyntiin verrattuna hän kokee olonsa nyt levollisemmaksi. Luonto tuntuu vahvistavan hänen jo alunperinkin suhteellisen rauhallista oloaan. Positiiviset ajatukset elämästä tulevat hänen mieleensä, kuten läheiset ihmiset, terveys, tuleva Lontoon matka ja siihen liittyvä ajatus testata parisuhteen kestävyyttä. Hän kokee vastoinkäymiset kevyempinä mielipaikassaan ja toivoo voivansa jäädä tähän helpotuksen tunteeseen. Hän vertaa ominaisuuksiaan vieressä oleviin vahvoihin ja voimakkaisiin puihin. Hän toivoo kehittyvänsä enemmän puumaiseksi. Kylmä viima pakottaa hänet lähtemään. Hän kokee voivansa luottaa selviytymiseensä elämän haasteissa. Hän toivoo mielipaikasta tarttuneen sisäisen rauhan säilyvän loppupäivän.

SUHDE YMPÄRISTÖÖN

Hän vertaa ominaisuuksiaan vieressä oleviin vahvoihin ja voimakkaisiin puihin ja toivoo kehittyvänsä enemmän puumaiseksi.

AJATUKSET JA MIELIALA

Edelliseen käyntiin verrattuna hän kokee olonsa nyt levollisemmaksi. Luonto tuntuu vahvistavan hänen jo alun perinkin suhteellisen rauhallista oloaan. Positiiviset asiat tulevat hänen mieleensä kuten läheiset ihmiset, terveys, tuleva matka.. Hän kokee vastoinkäymiset kevyempinä mielipaikassaan ja hän toivoo voivansa jäädä tähän helpotuksen tunteeseen. Hän toivoo mielipaikasta tarttuneen sisäisen rauhan säilyvän loppupäivän.

ELÄMÄNTILANNE

Hän kokee voivansa luottaa selviytymiseensä elämän haasteissa.

5.TULOKSET

5.1. Koetun elvyttävyyden voimakkuudet eri ympäristöissä

Taulukko 1. Käynnit luontoympäristössä

	koehenkilö 1			koehenkilö 2			koehenkilö 3			ka 3	ka 1-3		
	1	2	3	ka 1	1	2	3	ka 2	1			2	3
a	6	3	6	5	5	5	5	5	5	7	5	5,7	5,2
b	3	2	4	3,3	5	5	6	5,3	4	7	4	5	4,6
c	3	4	4	3,7	5	5	5	5	5	7	5	5,7	4,8
d	6	5	6	5,7	6	6	6	6	6	6	4	5,3	5,7
e	3	2	3	2,7	6	6	6	6	4	6	4	4,7	4,4
f	6	6	6	6	6	6	5	5,7	6	6	5	5,7	5,8
ka	4,5	3,7	5	4,4	5,5	5,5	5,5	5,5	5	6,5	4,5	5,3	5
a- f													

Taulukko 1:

Vaakariveillä ovat yksittäiset väitteet a-f, sekä koehenkilöiden näihin väittämiin jokaisella käyntikerralla merkitsemät pisteet. Alimmalla vaakarivillä (ka a-f) on yksittäisten käyntien pisteiden keskiarvot sekä kaikkien käyntien keskiarvo sarakkeiden ka1,ka2 ja ka3 alla. Äärimmäisenä oikealla alhaalla, sarakkeen ka 1-3 alla, on kaikkien koehenkilöiden kaikkiin väitteisiin antamien pisteiden keskiarvo.

Sarakkeiden yllä olevat numerot viittaavat käyntikertoihin (1-3), koehenkilön käyntien keskiarvoon yksittäisen väitteen kohdalla (ka1, ka2,ka3) sekä kaikkien luontoympäristössä käyneiden koehenkilöiden keskiarvoon yksittäisten väitteiden kohdalla (ka 1-3).

Väitteet ovat seuraavat:

a: Tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä

b:Keskittymiskyyni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi

c:Täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini

d:Täältä tultuani olen aina elpynyt ja rentoutunut

e:täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet

f:Täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatukseni

koettu yleinen elpyneisyys

Kuten taulukosta 1 voidaan havaita, on koehenkilö 2 kokenut mielipaikkakäyntiensä jälkeen eniten yleistä elpyneisyyttä hänen kaikkien käyntien keskiarvonsa ollessa 5,5.

Koehenkilö 1 on kokenut mielipaikkakäyntiensä jälkeen vähiten yleistä elpyneisyyttä käyntien keskiarvon ollessa 4,4.

Koehenkilö 3 on eri käyntikertojen välillä suurimmat erot. Hänellä toisen ja kolmannen käynnin välinen ero on kaksi numeroyksikköä. Toisen koehenkilön eri käyntien keskiarvojen välillä ole lainkaan eroa.

Ensimmäisen ja kolmannen koehenkilön käyntikertojen keskimääräinen elvyttävyyden jakaantuu eri kertojen välillä eri tavalla. Koehenkilö 1 on kokenut kolmannen käyntikertansa eniten ja toisen käyntikertansa vähiten elvyttävänä. Koehenkilö 3 on puolestaan kokenut toisen käyntikertansa eniten ja kolmannen käyntikertansa vähiten elvyttävänä.

Väitteisiin a,d ja f annetut pisteet

Kuten taulukosta 1 käy ilmi, ovat kohdat a, d ja f ovat saaneet kaikilta koehenkilöiltä keskiarvoisesti korkeat pisteet.

Kohta f eli ”täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatuksiani” on saanut keskiarvoisesti korkeimmat pisteet (5,8). Tämän väittämän kohdalla on myös eri käyntikertojen välillä vähiten eroavaisuuksia annetuissa pisteissä.

Koehenkilö 1, joka siis koki koehenkilöistä käyntikertojen yleisen elvyttävyyden vähäisimpänä, koki mielipaikkakäyntien ajatuksia selkeyttävän ja kirkastavan vaikutuksen voimakkaimpana (keskiarvo 6).

Koehenkilöt ovat kokeneet myös melko tai erittäin paljon elpymistä ja rentoutumista jokaisen mielipaikkakäynnin jälkeen (kohta d) lukuun ottamatta kolmannen koehenkilön viimeistä käyntiä, jonka jälkeen hän koki melko vähän elpymisen ja rentoutumisen tunnetta.

Koehenkilö 2 ja koehenkilö 3 ovat kokeneet olonsa melko paljon rauhallisemmaksi mielipaikkakäyntiensä jälkeen (kohta a) lukuun ottamatta kolmannen koehenkilön toista käyntiä, jolloin hän koki olonsa täysin rauhallisemmaksi kyseisen käyntikerran jälkeen.

Ensimmäisen koehenkilön rauhallisuuden kokemuksen kohdalla on sen sijaan eroja hänen eri käyntikertojensa välillä. Hän koki ensimmäisellä ja kolmannella kerralla olonsa erittäin

paljon rauhallisemmaksi käytyään mielipaikassaan, toisen käyntikerran jälkeen hän koki puolestaan olonsa melko vähän rauhallisemmaksi.

Väitteisiin b,c ja e annetut pisteet

Kaikkien koehenkilöiden kaikkien käyntikertojen yhteenlaskettujen keskiarvojen mukaan vähiten pisteitä saa kohta e, ”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet” (keskiarvo 4,4).

Tämän väittämän saamien pisteiden jakaantuminen eri koehenkilöiden välillä on melko epätasaista. Koehenkilö 2 on kokenut käyntiensä jälkeen erittäin paljon pystyneensä unohtamaan arkipäivän huolia ja murheita. Koehenkilö 1 on puolestaan kokenut melko tai erittäin vähän tunnetta arkipäivän huolien unohtamisesta mielipaikkakäyntiensä aikana.

Myös kohdissa b (”keskittymiskykyyni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi”) ja c (”täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini”) on samankaltaista jakautumista koehenkilöiden kesken. Koehenkilö 1 on kokenut näiden väitteiden tuntemuksia melko vähän tai ei vähän eikä paljon, kun taas koehenkilö 2 on kokenut näitä tuntemuksia melko paljon ja kerran erittäin paljon. Kolmannella koehenkilöllä on näissä melko suurta vaihtelua eri käyntikertojensa välillä.

Taulukko 2. Käynnit kaupunkiympäristössä

	koehenkilö 4			ka 4	koehenkilö 5			ka 5	koehenkilö 6			ka 6	ka 4-6
	1	2	3		1	2	3		1	2	3		
a	5	6	5	5,3	4	6	3	4,3	5	4	5	4,7	4,8
b	4	4	4	4	5	5	3	4,3	4	4	5	4,3	4,2
c	6	6	6	6	7	7	4	6	5	4	5	4,7	5,6
d	6	6	5	5,7	6	7	4	5,7	4	5	5	4,7	5,3
e	6	6	6	6	6	7	3	5,3	6	4	6	5,3	5,6
f	4	5	5	4,7	4	6	4	4,7	4	5	4	4,3	4,6
ka	5,2	5,5	5,2	5,3	5,3	6,3	3,5	5,0	4,7	4,3	5,0	4,7	5,0
a- f													

Taulukko 2 on periaatteeltaan vastaava kuin taulukko 1.

Koettu yleinen elpyneisyys

Kuten taulukosta 2 voidaan havaita, ei koehenkilöiden kokemassa mielipaikkakäyntien yleisessä elvyttävyydessä ole suuria eroja. Jokainen koehenkilö on kokenut keskiarvoisesti mielipaikkakäyntinsä melko paljon elvyttävinä.

Kun tarkastellaan kunkin koehenkilön yleistä elvyttävyyden kokemista käyntikerroittain huomataan, että viidennen koehenkilön kohdalla on suurimmat eroavaisuudet eri käyntikertojen välillä. Hänen toisen käyntinsä keskiarvo on korkein kaikkien kaupunkikoehenkilöiden kaikki käynnit huomioiden. Hänen kolmannen käyntinsä keskiarvo on puolestaan matalin kaikkien kaupunkikoehenkilöiden kaikki käynnit huomioiden.

Väitteisiin c ja e annetut pisteet

Yksittäisten väitteiden kohdalla koehenkilöt ovat kokeneet väitteiden c ("täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini") ja e ("täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet") kuvanneen erittäin paljon kokemustaan kaikki kaupunkimielipaikkakäynnit huomioiden.

Väitteisiin a,b,d ja f annetut pisteet

Koehenkilöt kokevat väitteiden a (tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä), d (täältä tultuani olen aina elpynyt ja rentoutunut) ja f (täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatukseni) kuvanneen melko paljon kokemuksiaan .

Väite b (keskittymiskykyäni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi) ei kuvannut koehenkilöiden kokemusta vähän eikä paljon.

Taulukko 3. Vertailu luonto- ja kaupunkiympäristöjen välillä

	Luontokeskiarvo	Kaupunkikeskiarvo	Yhteiskeskisarvo
a	5,2	4,8	5,0
b	4,6	4,2	4,4
c	4,8	5,6	5,2
d	5,7	5,3	5,5
e	4,4	5,6	5,0
f	5,8	4,6	5,2
Käyntien keskiarvo	5,0	5,0	5,0

Taulukko 3:

Vaakariveillä ovat koehenkilöiden yksittäisiin väittämiin (a – f) antamien pisteiden keskiarvot erikseen luontoympäristössä käyneiden (luontokeskiarvo) ja kaupunkiympäristössä käyneiden (kaupunkikeskiarvo) osalta. Yhteiskeskisarvo on laskettu luonto- ja kaupunkikeskiarvoista.

Käyntien keskiarvoon on laskettu kaikkien väitteiden keskiarvo erikseen luonto- ja kaupunkiympäristössä käyneiden osalta.

Alhaalla oikealla on kaikkien käyntien keskiarvo.

Koettu yleinen elpyneisyys

Kuten taulukosta 3 käy ilmi, ei mielipaikkakäyntien yleisessä elvyttävyydessä ole eroja toisaalta luonto- ja toisaalta kaupunkiympäristössä tehtyjen käyntien välillä. Kaikkien käyntien yleisen elvyttävyyden keskiarvo on sekä luonto- että kaupunkiympäristöissä tehdyissä käynneissä 5, eli mielipaikkakäynnit on koettu yleisesti melko paljon elvyttävinä.

Väitteisiin c,d ja f annetut pisteet

Yksittäisten väitteiden a – f keskiarvoissa on sen sijaan jonkin verran eroja kaikki käyntikerrat huomioon ottaen. Korkein keskiarvo 5,5 on väitteen d (”täältä tultuani olen aina elpynyt ja rentoutunut) kohdalla. Luontokäyntien keskiarvo on tämän väitteen kohdalla hieman korkeampi kuin kaupunkikäyntien (5,7 – 5,3) eli luontokäyntien aikana koehenkilöt ovat kokeneet väitteen d kuvaavan keskiarvoisesti erittäin paljon kokemuksiaan

Huomattavaa on myös se, että jokaisen koehenkilön kohdalla väitteen d keskiarvo on vähintään 5,0 eli jokainen koehenkilö on kokenut väitteen d kuvanneen mielipaikkakokemustaan keskiarvoisesti vähintään melko paljon.

Koehenkilöt ovat kokeneet kohdan c (”täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini”) kuvanneen mielipaikkakokemuksiaan melko paljon kaikkien käyntien keskiarvon ollessa 5,2. Kaupungissa suoritettujen mielipaikkakäyntien keskiarvo on tämän väitteen kohdalla korkeampi (5,6 – 4,8) ja myös tasaisemmin jakautunut eri koehenkilöiden välillä kuin luontoympäristössä mielipaikkakäyntinsä suorittaneilla.

Väitteen f (”täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatuksiani”) kohdalla koehenkilöiden kaikkien käyntien keskiarvo on niin ikään 5,2. Tämän väitteen kohdalla on puolestaan luontoympäristössä mielipaikkakäyntinsä suorittaneiden keskiarvo korkeampi (5,8 – 4,6).

Tämän väitteen kohdalla eri koehenkilöiden käyntien keskiarvot ovat molemmissa koehenkilöryhmissä kaikkein tasaisimmat. Luontoympäristössä käyntinsä tehneet ovat kokeneet väitteen f kuvanneen keskiarvoisesti erittäin paljon tuntemuksiaan mielipaikkakäynnin aikana. Kaupunkiympäristössä käyntinsä suorittaneet ovat kokeneet väitteen kuvanneen melko paljon tai ei paljon eikä vähän kokemuksiaan.

Väitteisiin a,b ja e annetut pisteet

Koehenkilöt ovat kokeneet väitteen e (”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet”) kuvanneen keskiarvoisesti melko paljon tuntemuksiaan keskiarvolla 5,0.

Tämän väitteen kohdalla kaupunkiympäristössä käyntinsä suorittaneiden keskiarvo on korkeampi (5,6 – 4,4) ja keskiarvot ovat myös tasaisemmin jakautuneet eri koehenkilöiden välillä kuin luontoympäristössä käyntinsä suorittaneilla.

Luontoympäristössä käyneet ovat kokeneet tämän väitteen kuvanneen tuntemuksiaan erittäin paljon (koehenkilö 2), melko paljon (koehenkilö 3) tai melko vähän (koehenkilö 1). Kaupunkimielipaikassa käyneet ovat puolestaan kokeneet väitteen kuvanneen heidän tuntemuksiaan erittäin paljon (koehenkilöt 4 ja 6) tai melko paljon (koehenkilö 5).

Koehenkilöt ovat kokeneet väitteen a (”tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä”) kuvanneen tuntemuksiaan niin ikään melko paljon keskiarvon ollessa 5,0. Luontoympäristössä käyneiden keskiarvo tämän väitteen kohdalla on hieman korkeampi (5,2 – 4,8).

Koehenkilöt ovat kokeneet väitteen b (”keskittymiskykyäni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi”) kuvanneen keskiarvoisesti ei paljon eikä vähän tuntemuksiaan mielipaikkakäyntiensä jälkeen. Koehenkilöiden tälle väitteelle antamien pisteiden keskiarvo, 4,4, on alhaisin lomakkeessa oleville väitteille annetuista keskiarvoista.

Luontoympäristössä käyneiden koehenkilöiden keskiarvo tämän väitteen kohdalla on hieman korkeampi (4,6 – 4,2) kuin kaupunkiympäristössä käyneiden. Myös keskiarvojen hajonta luontoympäristössä käyneiden välillä on suurempi kuin kaupunkiympäristössä käyneiden. Koehenkilö 1 on kokenut väitteen kuvanneen tuntemuksiaan melko vähän kun taas koehenkilöt 2 ja 3 ovat kokeneet väitteen kuvanneen melko paljon tuntemuksiaan.

Kaupunkiympäristössä käyneet ovat kaikki kokeneet väitteen kuvanneen ei paljon eikä vähän tuntemuksiaan.

5.2. Luontoympäristössä käyneiden koehenkilöiden yhteinen merkitysverkosto (fenomenologisen menetelmän viides vaihe)

Fenomenologisen menetelmän viidennessä vaiheessa koehenkilöiden mielipaikkakokemusten yksilökohtaisista merkitystihentymistä siirrytään yleiseen merkitysverkostoon. Yleinen merkitysverkosto sisältää jokaisen koehenkilön yksilökohtaisissa merkitysverkostoissa esiin nousseet merkitystihentymät.

Koska viidennessä vaiheessa itse asiassa liitetään yhteen neljän ensimmäisen vaiheen tuloksena muodostuneet merkitystihentymät, on viides vaihe esitetty toisin kuin muut vaiheet Tulokset-luvun alalukuna. Olen merkinnyt kunkin kokemuksen perään sulkuihin ensin koehenkilön ja sitten mielipaikkakäynnin numeron.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän huomaa maiseman muuttuneen talviseksi. Hän huomaa muutaman ohikulkevan ihmisen (1,1) Hän toteaa maiseman valkoisuuden ja ympäristön hiljaisuuden. Hän näkee hiihtäjän jäällä (1,2).

Hän havaitsee maan märkyyden ja isot aallot. Hän ei havaitse sorsia kuten edellisenä kesänä eikä joutsenta, kuten edellisenä jouluna (2,1). Hän huomaa lumentulon muuttaneen maisemaa. Hän arvelee järven pian jäätyvän. Hän katselee järveen jätetyn sähkölinjan jalustaa. Hän katselee lumen alta näkyviä puun juuria (2,2). Hän kuulee aaltojen melko äänekkään kohinan. Hän näkee pilvien väleistä tähtiä (2,3).

Hän näkee hautakymnttilöitä ja ihmettelee, miksi ne ovat siellä. Hän näkee saaren, jonka olemassaoloa hän ei muistanut (3,1). Hän huomaa veden olevan korkealla. Hän huomaa hautakymnttilät nyt kaatuneena (3,2).

MUUT IHMISET

Häntä eivät häiritse ohikulkevat ihmiset. Hän kokee heidän kuuluvan osaksi mielipaikkaa (1,1). Hän kokee jäällä näkyvän hiihtäjän olevan levollisen näköinen ja näky keskeyttää hänen ahdistavat ajatuksensa (1,2).

Hän on yksin rannalla ja hän on tästä tyytyväinen. Hän käy usein mielipaikassaan vaimonsa kanssa. Hän kokee kävelyn silloin enemmän kuntoiluna, koska silloin hän ei juurikaan pysähtele (2,2). Hän näkee ensimmäisen ihmisen oltuaan mielipaikassaan 20 minuuttia. Hän arvelee naisille olevan luontaista välttää pimeitä pusikoita. Miesten puuttumisen hän arvelee johtuvan epävakaaasta säästä (2,3).

Hän harmistuu nähdessään muita ihmisiä (3,1).

AJATUKSET JA ”TUNNETILA”

Hän kokee ajatustensa kulkevan vapaasti ajankohtaisissa asioissa, työpaineissa, gradussa, uudessa ja edellisessäkin parisuhteessa. Ajatukset ja niiden teemat eivät sinänsä tunnu mielipaikassa muuttavan muotoaan, mutta tunnetasolla ajatukset tuntuvat hänestä vähemmän ahdistavilta ja enemmän hallittavilta (1,1). Ympäristön hiljaisuus tuo hänen mieleensä mökin, jossa hän voisi olla muutaman päivän rauhassa. Hänen mieleensä tulee ahdistavia ajatuksia, ja hän miettii, pitäisikö hänen käydä stressaavana aikana useammin mielipaikassaan. Hän kokee mielipaikkansa olevan melkein enemmän rauhoittava talvella kuin kesällä. Vastakohta hänen omaan rauhattomuuteensa tuntuu melkein liian suurelta (1,2). Hän kokee olonsa nyt levollisemmaksi edelliseen käyntiinsä verrattuna. Luonto tuntuu vahvistavan hänen jo alun perinkin suhteellisen rauhallista oloaan. Positiiviset asiat tulevat hänen mieleensä, kuten läheiset ihmiset, terveys, tuleva matka. Hän kokee vastoinkäymiset kevyempinä mielipaikassaan ja hän toivoo voivansa jäädä tähän helpotuksen tunteeseen. Hän toivoo mielipaikasta tarttuneen sisäisen rauhan säilyvän loppupäivän (1,3).

Tähtien näkeminen ei tuo hänen mieleensä romanttisia ajatuksia. Hän ei ole kokenut mielipaikassa ollessaan erityisempiä tunnetiloja. Hänen mieleensä tuleva ystävän avioero ja huoltajuuskiista ei askarruta mieltä. Veden kohitna ja tuuli ei aiheuta muutoksia mielentilaan (2,3).

Hän harmittelee tyyntä säätä, koska hän kokee mielipaikan olevan parhaimmillaan myrskyllä. Hänen mielessään on hänen automatkalla kuulemansa kappale ja hän on tästä harmistunut. Häntä harmittaa mielipaikasta lähteminen, koska siellä on niin kaunista (3,1). Hänen mielessään on katkonaisia ajatuksia menneestä ja tulevasta. Hän kokee pettymyksen tunnetta verrattuna edelliseen käyntikertaan mielipaikassaan. Hän ei päässyt siihen tunnelmaan, joka tekee hänelle mielipaikasta mielipaikan (3,3).

ELÄMÄNTILANTEEN REFLEKTOINTI

Hän käy mielipaikassaan tekemässä yhteenvetoa elämäntilanteestaan. Hän kokee olevansa suurten ratkaisujen edessä. Hän kokee, että elämällä on hänelle vielä paljon, kunhan hän on sinnikäs. Stressistä huolimatta hän kokee asioiden menevän parempaan suuntaan. Hän luottaa hieman enemmän tulevaisuuteensa poistuessaan mielipaikastaan (1,1). Hänestä tuntuu, että hänen olisi tehtävä mielipaikassaan jokin tulevaisuuteen liittyvä voimia antava päätös. Tämä on ollut hänellä tapana mielipaikasta lähtiessään. Hän päättää taistella stressaavassa elämäntilanteessa. Hän toteaa voivansa vaikuttaa asioiden etenemiseen parempaan suuntaan ja päättää ryhtyä seuraavana aamuna tekemään gradua (1,2). Hän kokee voivansa luottaa selviytymiseensä elämän haasteissa (1,3).

Hän kokee kaiken olevan kesken (3,1).

SUHDE YMPÄRISTÖÖN

Hänestä tuntuu kuin luonnon rauha tarttuisi häneen. Hän hengittää sisäänsä luonnon rauhaa ikään kuin yrittäen imeä sitä sisäänsä (1,1). Hän vertaa ominaisuuksiaan vieressä oleviin vahvoihin ja voimakkaisiin puihin. Hän toivoo kehittyvänsä enemmän puumaiseksi (1,3).

Hän kuvailee aaltoja sitkeiksi, kun ne eivät suostu jäätymään, vaan pitävät kesästä kiinni (2,1). Hän näkee maiseman muotojen vaihtelun kuin valokuvaaja ja etsii kuvakulmia maiseman kuvaamiseen. Hänestä järveen jätetyn sähkölinjan jalusta on liian karu näkymä kuvattavaksi.

Hän näkee lumen alta näkyvän puun juurissa tietyn rakenteen, joka ei kiehdo häntä kauan (2,2).

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän käy mielipaikassaan tekemässä yhteenvetoa elämäntilanteestaan. Mielipaikassa ajatukset eivät sinänsä tunnu muuttavan muotoaan, mutta tunnetasolla ajatukset tuntuvat hänestä vähemmän ahdistavilta ja enemmän hallittavilta (1,1). Hän kokee vastoinkäymiset kevyempinä mielipaikassaan. Hän toivoo mielipaikasta tarttuneen sisäisen rauhan säilyvän loppupäivän (1,3).

Hän ei ole kokenut mielipaikassaan erityisiä tunnetiloja (2,3).

Hän kokee pääsevänsä mielipaikassaan mahdollisesti maailmalta piiloon, mutta hän ei koe pääsevänsä siellä elämältä piiloon (3,1). Hän kokee mielipaikan olevan sielun lepäämistä varten. Hän kokee paikan sopivan runoilulle, jos hän kokisi omaavansa tähän taipumuksia (3,2). Hän kokee käyntinsä mielipaikassaan melko yhdentekeväksi. Hän ei kokenut päässeensä tunnelmaan, joka tekee mielipaikasta mielipaikan (3,3).

TUTKIMUSTILANTEEN REFLEKTOINTI

Hän arvelee seuraavalla viikolla liikkuvansa mielipaikassaan nopeammin, kun hänen ei tarvitse miettiä tutkimuspaperien tekemistä (2,3)

Hän kokee kirjoittamisen häiritsevän mielenrauhaansa (3,2).

Ajatukset ja tunnetila sekä oman elämäntilanteen reflektointi luontoympäristössä käyneillä koehenkilöillä

Alaluvussa 4.4. esitetyn kaikkien luontoympäristössä käyneiden koehenkilöiden yhteisen merkitysverkoston ja siinä näkyvien merkitystihentymien perusteella voidaan sanoa, että ensimmäisellä koehenkilöllä on selkeästi eniten omaan elämäntilanteeseensa liittyvää pohdintaa. Hänellä on myös eniten ajatuksiin ja tunnetilaan liittyviä merkitystihentymiä. Hänellä ne sisältävät lähinnä pohdintaa mielipaikan positiivisesta vaikutuksesta hänen tunnetilaansa. Osittain nämä samat merkitystihentymät esiintyvät ensimmäisellä koehenkilöllä

myös mielipaikan merkityksen reflektoinnissa, jossa mielipaikan positiivinen merkitys hänen tunnetilaansa ilmenee.

Myös kolmannella koehenkilöllä on jonkin verran mielipaikan merkityksen reflektointia. Toisella koehenkilöllä on ainoastaan kolmannella käyntikerralla merkitystihentymä liittyen tunnetilaan. Hän lähinnä toteaa, miten mielipaikka ei ole vaikuttanut hänen tunnetilaansa.

Tutkimustilanteen merkityksen reflektointi, ympäristön havainnointi ja suhde ympäristöön luontoympäristössä käyneillä koehenkilöillä

Toisella ja kolmannella koehenkilöllä on molemmilla yksi merkitystihentymä liittyen tutkimustilanteen reflektointiin, ensimmäisellä koehenkilöllä ei yhtään.

Ympäristön neutraaliin havainnointiin liittyviä merkitystihentymiä on jokaisella luontoympäristössä olleella henkilöllä suunnilleen yhtä paljon. Sen sijaan vain ensimmäisellä ja toisella koehenkilöllä on merkitystihentymä kohdassa ”suhde ympäristöön”, joka tässä viittaa koehenkilön luontoympäristöön liittämään erityiseen ominaisuuteen. Ensimmäisellä koehenkilöllä erityinen ominaisuus on ikään kuin nähdä luonto samastumisen kohteena ja saada siitä voimaa. Toinen koehenkilö ensimmäisellä käyntikerrallaan ikään kuin personoi luontoa kuvaillen järven aaltoja sitkeiksi, kun ne eivät suostu jäätymään vaan pitävät kesästä kiinni. Toisella käyntikerralla hän näkee luonnon valokuvauksen kohteena..

Suhtautuminen muihin mielipaikassa olleisiin ihmisiin luontoympäristössä käyneillä koehenkilöillä

Jokaisella luontoympäristössä käyneellä henkilöllä on merkitystihentymiä liittyen mielipaikassa olleisiin ihmisiin. Ensimmäinen koehenkilö suhtautuu muihin ihmisiin positiivisesti. Hän kokee heidän kuuluvan osaksi mielipaikkaansa. Lisäksi hän kokee jäällä näkyvän hiihtäjän keskeyttävän hänen ahdistavat ajatuksensa.

Kolmannen henkilön suhtautuminen muihin ihmisiin mielipaikassaan on selkeästi negatiivinen. Myös toinen henkilö tuo esiin tyytyväisyytensä ollessaan yksin rannalla. (liittykö vaelteluun?)

5.3. Kaupunkiympäristössä käyneiden koehenkilöiden yhteinen merkitysverkosto (fenomenologisen menetelmän viides vaihe)

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän tuntee karkkien ja popcornin tuoksun tullessaan elokuvateatteriin. Joukko tyttöjä pitää lähellä hauskaa (4,1). Hän kiinnittää huomionsa lähellä oleviin ihmisiin (4,2).

Taustalla soi rokki, ei joulumusiikki. Ihmisiä on tavallista vähemmän liikkeellä huolimatta joulun läheisyydestä (5,1). Ihmiset poukkoilevat ja tönivät. Joulumusiikki soi. Pieni lapsi itkee vaunuissaan. Ympäriellä näkyy monenikäisiä ihmisiä (5,3).

Hän tuntee kahvin tuoksun tullessaan mielipaikkaansa. Asiakkaita on yllättävän vähän. Häntä hämmentää vielä uusi sisustus. Hän huomaa asiakkaita tulevan tasaisesti (6,1). Kahvilassa on rauhallista. Myyjä on mukava (6,2). Aamupäivä on rauhallinen. Hän arvelee olevansa ensimmäisiä asiakkaita. Kaiuttimista tulee kevyttä rockia. Hän huomaa naisasiakkaan miettivän pitkään kahviostostansa (6,3).

MUUT IHMISET

Häntä häiritsevät lähellä korttia pelaavat ulkomaalaiset. Hän kokee väkijoukon kuuluvan mielipaikkaansa. Väkijoukon luonteesta kuitenkin riippuu, pystyykö hän rentoutumaan ja unohtamaan arkihuoliaan (4,1). Lähellä olevien ihmisten puheenaiheet saavat hänen olonsa tuntumaan levollisemmalta (4,2). Nuorempien mentyä näytökseen jää paikalle muutama aikuinen. Hän kokee tunnelman muuttuneen aikuisemmaksi ja seesteisen rauhalliseksi.

AJATUKSET JA TUNNETILA

Häntä häiritsee lähellä korttia pelaavat ulkomaalaiset. Väkijoukon luonteesta riippuu se, pystyykö hän rentoutumaan ja unohtamaan arkihuolia (4,1). Lähellä olevien ihmisten leppoiset ja positiiviset puheenaiheet saavat hänen olonsa tuntumaan levollisemmalta ja rauhallisen seesteiseltä (4,2). Nuorten mentyä näytökseen hän kokee tunnelman muuttuvan aikuisemmaksi ja seesteisen rauhalliseksi (4,3).

Hän kokee olonsa levolliseksi keskittyessään DVD:ihin (5,1). Hän kokee paineita lahjojen ostoon lähestyvän joulun vuoksi. Elokuvakerääjänä hänen mieltänsä rauhoittaa eri elokuvien katseleminen (5,2). Häntä hermostuttaa joululahjapaine. Myytäviin CD:ihin ja DVD:ihin keskittyminen rauhoittaa hänen ajatuksiaan (5,3).

Hän kokee kahvilan tunnelman lämpimänä (6,1). Hän kokee yleisen mielentilansa hieman levottomaksi ja hän arvelee tämän johtuvan kiireestä (6,2). Hänestä tee on täyteläisen makuista ja hän kokee teen lämmittävän kehoa ja mieltä (6,3).

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän kokee seinillä olevien kuvien olevan ehkä vertauskuva sille, että mielipaikka on hauskanpitoa varten. Hän kokee, että mielipaikassa on hetkellinen pääsy fiktiiviseen maailmaan, jossa voi unohtaa arkielämän asiat (4,1). Hän arvelee elokuvan katselun olevan oleellinen tapahtuma mielipaikassaan. Hän arvelee mielipaikkansa positiivisuuden ehkä liittyvän elokuvan katseluun (4,2). Hän arvelee monien tulevan elokuvaan pysähtyäkseen elämässään. Hänen mielestään elokuva voi toimia ovena virkistävään toiseen maailmaan. Hän rinnastaa nämä vaikutukset luonnossa olemiseen vaikka näkeekin tämän rinnastuksen paradoksaalisena (4,3).

Hän on mielipaikassaan lähinnä kuluttamassa aikaa (5,1).

TUTKIMUSTILANTEEN REFLEKTOINTI

Hän pitää omaa kertomustaan mielipaikastaan ja sen herättämistä tunteista sikäli erikoisena, että hän jää osittain mielipaikkansa ulkopuolelle, kun ei katso elokuvaa. Tavallisesti hänen mielipaikkakäyntiinsä liittyisi sosiaalinen kanssakäyminen ja elokuvan katselu. Hänen on nyt vaikea hahmottaa, kuinka tärkeä osa mielipaikkakäyntiä tämä on (4,3).

FYYSISET TUNTEMUKSET

Teen kuumuus polttaa kieltä (6,1). Tee on täyteläisen makuista ja hän kokee teen lämmittävän kehoa ja mieltä (6,3).

Suhtautuminen mielipaikassa olleisiin muihin ihmisiin kaupunkiympäristöissä käyneillä koehenkilöillä

Muiden ihmisten läsnäolo on jokaisen koehenkilön mielipaikkakokemuksissa esillä. Koehenkilöt 5 ja 6 ovat kirjoittaneet neutraaleja huomioita muista ihmisistä. Koehenkilö 4 on sen sijaan kuvannut muiden ihmisten vaikutusta omaan tunnetilaansa. Hän kokee muiden ihmisten sinänsä kuuluvan mielipaikkaansa, mutta väkijoukon luonteesta riippuu ihmisten vaikutus hänen tunnetilaansa. Kyseisellä koehenkilöllä on eniten myös mielipaikan merkitykseen liittyvää pohdintaa, lähinnä arjesta irtautumisen mahdollistajana.

Mielipaikan vaikutus ajatuksiin ja tunnetilaan kaupunkiympäristöissä käyneillä koehenkilöillä

Jokaisella koehenkilöllä on jonkin verran merkintöjä mielipaikassa olemisen vaikutuksista tunnetilaan. Neljännellä koehenkilöllä vaikutus tunnetilaan on yhdistetty kokemuksiin muista ihmisistä. Viidennellä koehenkilöllä mielipaikan rauhoittava vaikutus liittyy myytävien tuotteiden katselemiseen ja niiden mahdolliseen ostamiseen tulevaisuudessa. Kuudes koehenkilö kokee positiivisena mielipaikan tunnelman ja juomansa teen lämmittävän vaikutuksen.

Ympäristön havainnointi kaupunkiympäristöissä käyneillä koehenkilöillä

Ympäristön neutraalia havainnointia on eniten kuudennella koehenkilöllä. Neljännellä koehenkilöllä neutraalia ympäristön havainnointia on vähiten.

Kuluttaminen kaupunkiympäristöissä käyneillä koehenkilöillä

Kuluttaminen liittyy jollakin tavalla jokaisen koehenkilön mielipaikkaan. Kuvatuissa mielipaikkakokemuksissa koehenkilöllä 6 ostaminen liittyi jokaiseen mielipaikkakäyntiin ja kuuluu olennaisena osana kahvilakäyntiin. Koehenkilöllä 5 kuluttaminen oli esillä ostotarpeina, vaikka hän ei kolmen käyntikerran aikana mitään ostanutkaan.

Neljännän koehenkilön mielipaikkakäynteihin liittyy yleensä elokuvan katseleminen vaikka hän ei kolmen käyntikerran aikana käynytäkään elokuvissa.

5.4. Luonto- ja kaupunkimielipaikkakokemusten välistä vertailua

Koehenkilöiden mielipaikassaan kirjoittamien kokemusten perusteella luontoympäristössä käyntinsä suorittaneilla on enemmän merkityshentymiä elämäntilanteeseen ja mielipaikan vaikutukseen tunnetilaan liittyen kuin kaupunkiympäristössä käyneiden. Tämä tulee esille, kun tarkastellaan luvussa 4.4 fenomenologisen metodin avulla esiin saatuja merkityshentymiä.

Luontomielipaikan rauhoittava vaikutus tunnetilaan näkyy kokemuksissa lähinnä elämäntilanteeseen liittyvien arkisten huolien ja paineiden tullessa mieleen ensimmäisen koehenkilön kohdalla. Hänellä luontoympäristö on kolmen käyntikerran aikana paikka, jossa hän miettii elämäntilanteeseensa liittyviä asioita ja kokee saavansa mielipaikastaan lisää voimia elämäänsä.

Kaupunkiympäristössä käyntinsä suorittaneilla koehenkilöillä ei varsinaisesti elämäntilanteeseen liittyvää pohdintaa ole. Neljännellä koehenkilöllä on kaupunkimielipaikassa käyneistä eniten pohdintaa mielipaikan vaikutuksesta tunnetilaan. Hänelle, toisin kuin ensimmäiselle koehenkilölle, mielipaikan rauhoittava vaikutus liittyy lähinnä siihen, millaisia muut ihmiset ja heidän puheenaiheensa ovat.

Luontoympäristössä käyneistä ensimmäisellä koehenkilöllä on melko runsaasti mielipaikan merkityksen suoraa reflektointia. Hän reflektoi mielipaikan merkitystä oman elämäntilanteensa ja tunnetilansa kautta. Hänellä luontoympäristö on paikka, jossa arkielämän ahdistavia asioita pohditaan ja joka antaa voimia ja uutta luottamusta tulevaisuuteen.

Kaupunkiympäristössä käyneistä neljännellä koehenkilöllä on myös melko paljon reflektointia mielipaikan merkityksestä. Hän pohtii mielipaikkansa merkitystä yleisellä tasolla ja pohdinnassa painottuu erityisesti arjesta irtautumisen mahdollisuus mielipaikassa.

Luontoympäristössä käyneistä toisella koehenkilöllä on jonkin verran mielipaikan merkityksen reflektointia. Hän pohtii merkitystä sitä kautta, että hän ei ole kokenut mielipaikassaan vaikutuksia omaan tunnetilaansa.

Edelleen luontoympäristössä kävijöistä kolmannella koehenkilöllä mielipaikan merkityksen reflektointi tapahtuu lähinnä toisen käyntikerran jälkeen kirjoitetuissa kokemuksissa.

Kaikki luontoympäristössä käyneet ovat kokeneet mielipaikassa käynnin selkeyttäneen ja kirkastaneen erittäin paljon ajatuksiaan. Ensimmäisellä koehenkilöllä ajatusten selkeytyminen

ja kirkastuminen tuntuu liittyvän oman elämäntilanteen pohdintaan stressaavassa elämäntilanteessa.

Hänen kohdallaan asioiden reflektointi tulee esille fenomenologisen metodin avulla saatuja merkitystihentymiä tarkasteltaessa. Hänellä on selkeästi eniten merkitystihentymiä niin elämäntilanteen kuin mielipaikan merkityksen reflektoinnissa. Ajatusten ja tunnetilan kohdalla hänellä on myös paljon merkitystihentymiä liittyen mielipaikan rauhoittavaan ja voimia antavaan vaikutukseen.

Muilla luontopaikassa käyneillä henkilöillä ajatusten selkiytymiseen ja kirkastumiseen ei juurikaan liity elämäntilanteeseen liittyvää reflektointia, mikä näkyy merkitystihentymiä tarkasteltaessa.

Kaupunkiympäristössä käyneet kokivat melko paljon ajatusten selkeytymistä ja kirkastumista mielipaikkakäyntien aikana, heidän välillään ei juurikaan ole tämän kokemuksen välillä eroja.

Kaupunkimielipaikassa käyneistä neljännellä koehenkilöllä on myös melko runsaasti pohdintaa, mutta hänellä pohdinta liittyy erityisesti mielipaikan merkitykseen, ei elämäntilanteen pohdintaan, kuten luontoympäristössä käynyt ensimmäinen koehenkilö. Neljännellä koehenkilöllä on merkitystihentymä myös tutkimustilanteen reflektointiin liittyen.

Toinen väite, jossa luonto- ja kaupunkiympäristössä käyneiden välillä on melko selkeä ero koskee siis mielipaikassa tullutta kokemusta arkipäivän huolien ja murheiden unohtamisesta. Tätä kokemusta kaupunkiympäristössä käyneillä on keskimääräisesti enemmän kuin luontoympäristössä käyneillä.

Taulukoista 1 ja 2 käy ilmi, että tämä ero selittyy lähinnä ensimmäisen koehenkilön antamalla pisteillä kyseiseen väittämään. Hänellähän oli paljon arkielämän huoliin liittyvää pohdintaa, jolloin se näkyy vähäisempänä kokemuksena huolien ja murheiden unohtamisesta.

Sen sijaan kaupunkiympäristössä käyneistä neljännellä koehenkilöllä on mielipaikan merkityksen reflektointiin liittyvä merkitystihentymä. Pohdinta liittyy nimenomaan mielipaikan tarjoamaan arjesta irtautumisen mahdollisuuteen.

Sekä luontomielipaikassa käyneellä henkilöllä (koehenkilö 1) että kaupunkimielipaikassa käyneellä henkilöllä (koehenkilö 4) on mielipaikassa suoritettua pohdintaa. Ensimmäisellä koehenkilöllä on elämäntilanteeseen ja ahdistaviin henkilökohtaisiin asioihin liittyvää pohdintaa. Neljännellä koehenkilöllä pohdinta liittyy lähinnä mielipaikan merkitykseen arkipäivän huolien ja murheiden unohtamisen kannalta.

Suhtautuminen muihin ihmisiin mielipaikassa vaihtelee sekä luonto- että kaupunkiympäristössä kävijöiden kesken. Luontoympäristössä käyneiden kohdalla

ensimmäinen koehenkilö kokee muiden ihmisten kuuluvan osaksi mielipaikkaa. Toinen ja kolmas koehenkilö ovat puolestaan harmistuneita muiden ihmisten läsnäolosta.

Kaupunkiympäristössä käyneiden kohdalla viidennen ja kuudennen koehenkilön suhtautuminen muihin ihmisiin mielipaikassaan on lähinnä neutraali. Neljäs koehenkilö kokee muiden ihmisten sinänsä kuuluvan mielipaikkaansa. Muiden ihmisten vaikutus hänen tunnetilaansa on riippuvainen siitä, millaisia puheenaiheita muilla mielipaikassa olevilla ihmisillä on.

Luontoympäristössä suhde ympäristöön näkyy joko samastumisena ympäröivään luontoon (koehenkilö 1) tai siten, että luonto näyttäytyy mahdollisena kuvattavana kohteena (koehenkilöt 2 ja 3). Kaupunkiympäristössä käyneillä vastaavaa suhtautumista ympäristöön ei ole.

Yhteenvedona tutkimustuloksista voidaan sanoa, että kaikkien koehenkilöiden mielipaikkakokemuksiin liittyy elpymisen kokemuksia. Elpymiskokemukseen mahdollisesti vaikuttavat tekijät vaihtelevat koehenkilöiden välillä. Luontoympäristössä käyneiden kokemuksissa nousevat esiin henkilöstä riippuen elämäntilanteen pohtiminen ja ajatusten selkiytyminen ja kirkastuminen, toisaalta myös arjesta irtautumisen mahdollisuus ja luonnossa kulkemisen yleinen nautittavuus.

Kaupunkiympäristössä käyneiden keskuudessa elpymiskokemukseen mahdollisesti vaikuttavia asioita olivat esimerkiksi mielipaikan merkitys arjesta irtautumiseen, ja kulutushyödykkeisiin keskittyminen.

Esiin nousseita jatkossa mahdollisesti tutkittavia aiheita voisi olla esimerkiksi se, onko luonto- ja kaupunkiympäristössä käyneiden henkilöiden reflektion erilainen luonne yleisemminkin esiintyvä piirre eri ympäristöissä käyneiden välillä. Lisäksi tähän liittyen voisi mielenkiintoinen lisätutkimuksen aihe olla myös se, mikä merkitys mahdollisesti yleisemmin esiintyvällä reflektion erilaisuudella voisi olla esimerkiksi itse- ja tunnesäätelyn kannalta.

6. POHDINTA

Mielipaikkakäyntien yleinen elvyttävyys

Johdannossa otettiin esiin yhtenä tutkimuksessa tarkasteltavana asiana se, ilmeneekö Kaplanien kuvailema luontopaikoissa elpyminen myös arkipäivän mielipaikoissa. Tutkimukseni tulokset antavat tukea ajatukselle, että myös arkipäivän mielipaikoissa tapahtuu elpymiskokemuksia. Tämä käy ilmi, kun tarkastellaan taulukoita 1,2 ja 3 ja niissä näkyviä koehenkilöiden antamia pisteitä elvyttävän kokemuksen mittarissa olleisiin väitteisiin

Samoin tutkimukseni antaa tukea aiemmissa mielipaikkatutkimuksissa (esim. Korpela, Ylén 2005; Korpela, Hartig, 1996; Korpela, Hartig, Kaiser, Fuhrer, 2001) saaduille tuloksille mielipaikkojen elvyttävyydestä. Yleistä elvyttävyyttä on koettu keskiarvoisesti melko paljon kaikki koehenkilöt huomioon ottaen. Luonto- ja kaupunkimielipaikoissa käyneiden koehenkilöiden välillä ei ole eroa koetun yleisen elvyttävyyden suhteen. Tämä tulos antaa tukea tutkimuksille, joissa on todettu myös kaupunkiympäristön tarjoavan elvyttäviä kokemuksia (esim. Scopelliti, Giuliani, 2005).

Toisaalta on huomioitava, että tutkimukseni on mielipaikkatutkimus, jolloin on ehkä oletettavaakin, että koehenkilöt ovat kokeneet käyntinsä elvyttävinä. Tässä mielessä tutkimukseni tulokset eivät ehkä ole niinkään vertailukelpoisia niiden luonto- ja kaupunkiympäristön elvyttävyyttä kartoittaneiden tutkimusten kanssa (esim. Herzog, Black, Fountaine, Knotts 1997), jotka eivät ole olleet mielipaikkatutkimuksia. Näissä tutkimuksissahan on yleisesti todettu luontoympäristön kaupunkiympäristöä suurempi elvyttävyys.

Luonto- ja kaupunkiympäristössä tapahtuneen pohdinnan eroavaisuus

Tulososiossa todettiin, että vaikka yleinen elvyttävyys on elvyttävän kokemuksen mittarista saatujen pisteiden valossa yhtä suurta luonto- tai kaupunkiympäristössä käyneillä, on pisteiden jakautumisessa eri väitteiden välillä kuitenkin eroja. Selkein ero on se, että luontoympäristössä koettiin enemmän ajatusten selkeytymistä ja kirkastumista (elvyttävän kokemuksen mittarin väite f), kun taas kaupunkiympäristössä koettiin enemmän arjesta

irtautumisen kokemusta (elvyttävän kokemuksen mittarin väite eli ”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet).

E erityisen selkeästi tämä eroavaisuus näkyi ensimmäisen ja neljännen koehenkilön kohdalla. Ensimmäisellä koehenkilöllä, joka siis kävi luontoympäristössä, on runsaasti arkielämän huolien ja elämäntilanteen pohtimista. Neljännellä koehenkilöllä, joka siis kävi kaupunkiympäristössä olevassa mielipaikassa on myös pohdintaa, mutta hänellä pohdinta liittyy lähinnä mielipaikan merkitykseen arjesta irtautumisen mahdollistajana.

Ensimmäinen koehenkilö koki näistä kahdesta enemmän ajatusten kirkastumista, neljäs koehenkilö koki puolestaan enemmän pystyneensä unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet mielipaikassa ollessaan. Tarkastelen seuraavaksi ensimmäisen koehenkilön kohdalla saatuja tutkimustuloksia aikaisempaan ympäristöpsykologian alueella tehtyyn tutkimukseen vertautuen.

Luontoympäristössä käyneen ensimmäisen koehenkilön elämäntilanteeseen liittyvä pohdinta antaa tukea Herzogin tutkimukselle, jossa on vertailtu luontoympäristön, kaupunkiympäristön sekä urheilu/viihdeympäristön vaikutusta reflektioon ja huomiokyvyn elpymiseen/palautumiseen. Herzogin tutkimuksen tulokset tukevat Attention Restoration Theoryn (Kaplan, Kaplan 1989; Kaplan 1995) eli ART:in väitteitä siitä, että luontoympäristöllä on enemmän elvyttäviä ominaisuuksia kuin kaupunkiympäristöllä.

Herzogin tutkimuksessa koehenkilöt jaettiin kolmeen ryhmään: yhdelle ryhmälle näytettiin luontokuvia, toiselle kaupunkikuvia ja kolmannelle urheilu- ja viihdeharrastuksiin liittyviä kuvia. Koehenkilöiden tuli kuvitella tilannetta, jossa heidän tuli saavuttaa suurempi keskittymiskyky, sekä tilannetta, jossa heidän tulisi syvästi pohtia vakavia henkilökohtaisia ongelmia. Näiden molempien ominaisuuksien kohdalla luontoympäristökuvien vaikutti positiivisimmin ja kaupunkiympäristökuvien katseleminen vähiten (Herzog 1997).

Tämä perustuu Herzogin mukaan ensinnäkin siihen, että luontoympäristö tarjoaa ”pehmeää kiehtovuutta” (soft fascination) eikä vaadi paljonkaan suunnattua huomiota (directed attention). Kaupunkiympäristö tarjoaa puolestaan hyvin vähän kiehtovuutta mutta vaatii paljon suunnattua huomiota. Tämän vuoksi luontoympäristössä jää enemmän ”tilaa” pohtimiselle ja huomiokyvyn elpymiselle kuin kaupunkiympäristössä. Tässä on vielä huomioitava se, että Herzog työryhmineen määritteli tutkimustilanteessaan pohdinnan nimenomaan syvän henkilökohtaisen ongelman reflektointina. Herzogin tutkimukseen vertautuen ensimmäinen koehenkilö vaikuttaa olevan esimerkki siitä, miten luontoympäristö tarjoaa paikan, jossa voi pohtia syviä henkilökohtaisia asioita ja osittain juuri tämän vuoksi kokea elpymistä.

Luontoympäristö itsesäätelyn tukena

Ensimmäinen koehenkilö on myös esimerkki henkilöstä, joka stressaavassa elämäntilanteessa hakeutuu luontoympäristöön. Korpela ja Ylén ovat tehneet luontomielipaikkatutkimuksen, jossa kartoitettiin koetun terveyden yhteyttä mielipaikkakäynteihin (Korpela, Ylén 2005). Tutkimustulokseksi saatiin se, että jos henkilöllä on huolia, hän hakeutuu mielipaikkaan, joka todennäköisesti sijaitsee luontoympäristössä (Korpela, Ylén 2005).

Tämä tutkimus antoi tukea aiemmissa tutkimuksissa muodostuneelle hypoteesille, että ympäristö voi toimia itse- ja tunnesäätelyn (self-emotion- regulation) yhtenä välineenä mentaalisten, fyysisten ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi (Korpela 1989, 1992). Itse- ja tunnesäätelyllä tarkoitetaan tässä psyykkistä toimintaa, jonka kautta ulkoisten tekijöiden psykologisia vaikutuksia käsitellään ("mental activity through which the psychological influences of external factors are processed") (Korpela, Ylén 2005). Itse- ja tunnesäätelyn avulla henkilö voi toimia joustavasti (function adaptively) tilanteissa, jotka ovat esimerkiksi henkisesti kuormittavia (emt.)

Tarkastelemalla ensimmäisen koehenkilön luontomielipaikassa käyntien aikana muodostuneita merkitystihentymiä voidaankin saada esimerkki mielipaikkakokemuksista, joissa luontoympäristö toimii itse- ja tunnesäätelyn yhtenä välineenä. Kyseessä on siis osittain tunne- ja itsesäätelyn avulla tapahtuva elpymiskokemus luontoympäristössä.

Hänen mielipaikkakäynteihinsä liittyy se, että arkiset huolet ja elämäntilanteeseen liittyvät kysymykset kohdataan mielipaikassa. Hänen mielipaikkakäynneissään suuri osa merkitystihentymistä tuntuu palvelevan ahdistuneen olon helpottamista kuormittavassa elämäntilanteessa. Eräs tällainen merkitystihentymä liittyy suhteeseen ympäristöön. Tähän suhteeseen liittyy eräänlainen kokemus ympäristöön samastumisesta. Hän kokee ikään kuin puiden antavan hänelle voimaa ja hänellä on kokemus halusta muuttua enemmän puumaiseksi. Tässä kokemuksessa on ehkä jotakin samaa, kuin ympäristön inhimillistämässä yhtenä itse- ja tunnesäätelyn välineenä (Korpela 1989).

Ajatuksiin ja tunnetilaan liittyvissä merkitystihentymissä tulevat esille luontoympäristön rauhoittava vaikutus, jonka hän kokee toisella käynnillä jopa liian suurena vastakohtana omalle rauhattomalle mielentilalleen. Rauhoittava vaikutus tuntuu antavan tärkeän pohjan vaikeidenkin asioiden pohtimiselle. Myös muihin ihmisiin liittyvät merkitystihentymät tuovat esille hänen keskittymiselle kuormittavan elämäntilanteen aiheuttaman ahdistuksen

lieventämiselle. Hän kokee muiden ihmisten kuuluvan mielipaikkaansa ja hänen näkemänsä hiihtäjä katkaisee ahdistavat ajatukset.

Näiden edellämainittujen kokemusten kautta luontoympäristö tuntuu tarjoavan ensimmäiselle koehenkilölle mahdollisuuden itse- ja tunnesäätelyn toteutumiselle. Hänen kohdallaan asioiden pohtiminen itse- ja tunnesäätelyn alueella näkyy myös ehkä siinä, että jokaisella käyntikerralla hänen yleisen elpyneisyytensä pisteet kohoavat.

Luontoympäristö tarjoaa monenlaisia tapoja ajatusten kirkastumiseen ja elpymiseen

Luontomielipaikoissa käyneistä henkilöistä kolmannella koehenkilöllä on merkitystihentymien valossa vain vähän elämäntilanteeseen liittyvää pohdintaa eikä toisella koehenkilöllä ole lainkaan varsinaista elämäntilanteeseen liittyvää reflektointia. Tämä siitäkkin huolimatta, että he ovat kokeneet elvyttävän kokemuksen mittariin merkittyjen pisteiden valossa yhtä paljon ajatusten selkiytymistä ja kirkastumista kuin ensimmäinen koehenkilö. Tämä on osoitus siitä, että luontoympäristö tarjoaa monenlaisia tapoja ajatusten kirkastumiseen ja elpymiseen. Toinen ja kolmas koehenkilö ovatkin antaneet elvyttävän kokemuksen mittariina huomattavasti korkeammat pisteet väitteen e (”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet”) kohdalle kuin ensimmäinen koehenkilö.

Kolmas koehenkilö tuokin mielipaikan merkityksen reflektointiin liittyvissä merkitystihentymissä esille mahdollisuutensa päästä mielipaikassa maailmalta piiloon ja hän kokee mielipaikan parhaimmillaan olevan sielun lepäämistä varten. Erityisen selkeästi hänen halunsa unohtaa mielipaikassaan arkiset asiat tulee esille hänen toisen mielipaikkakäyntinsä jälkeen kirjoittamassaan tekstissä (liite 7). Hänelle mielipaikan tarjoama ajatusten kirkastuminen liittyy luontoympäristön mahdollistamaan arkisten asioiden unohtamiseen.

Toisella koehenkilöllä ei ole mielipaikassa käydessään elämäntilanteeseen liittyvää pohdintaa ole. Ajatuksiin ja tunnetilaan liittyen hänellä on kokemuksena se, että mielipaikka ei aiheuta muutoksia hänen tunnetilaansa. Kuitenkin hän on antanut kaikista koehenkilöistä keskiarvoisesti korkeimmat pisteet elvyttävän kokemuksen mittarissa olleisiin väitteisiin kaikkien käyntien yhteisen keskiarvon ollessa 5,5. Toisin sanoen hän on kokenut väitteiden kuvanneen erittäin paljon kokemuksiaan.

Toisen koehenkilön kohdalla näyttää siis olevan ristiriita esiintulleiden merkitystihentymien ja elvyttävän kokemuksen mittarista saatujen pisteiden välillä. Tätä ristiriitaa voidaan tarkastella useastakin näkökulmasta.

Ensinnäkin voi olla kysymys siitä, että toinen koehenkilö ei syystä tai toisesta tunnista tai halua tunnistaa mielipaikassa koettua elpymistä. Toisaalta elpymiskokemus saattaa olla hänelle jotakin sellaista, joka ei ilmene erityisesti tunnetilan muutoksena eli hän ei mahdollisesti koe esimerkiksi rauhallisuuden ja elpyneisyyden lisääntymistä tunnetilan tai ajatusten alueella.

On myös mahdollista, että toinen koehenkilö on jo mielipaikkaan tullessaan ollut tasaisella ja positiivisella mielellä jolloin hän ei tunnetilassaan ole huomannut muutosta suuntaan tai toiseen. Tällöin hänen kohdallaan olisi kysymys mielipaikan positiivista mieltä ylläpitävästä ominaisuudesta (Korpela, Ylén 2005). Hänen kirjoittamiensa kokemusten merkitystihentymät tukisivat tätä käsitystä, mutta elvyttävän kokemuksen mittarin pisteet eivät.

Kun vertaillaan luontomielipaikkakokemuksia keskenään, on ensimmäisen koehenkilön ja toisaalta toisen ja kolmannen koehenkilöiden mielipaikkakäynneissä eräs eroavaisuus, joka ei kokemusten merkitystihentymien kautta välity. Kirjoitetuista kokemuksista voi nimittäin päätellä, että sekä toinen että kolmas koehenkilö liikkuvat runsaasti mielipaikassaan. Heille itse luontoympäristössä kulkemisessa ja ympäristön seuraamisessa on ehkä jotakin samankaltaista kiehtovuutta kuin monilla henkilöillä, jotka osallistuivat Fredricksonin ja Andersonin tekemään erämäävaellustutkimukseen (Fredrickson, Anderson, 1999).

Tästä vaeltelusta ehkä johtuen heillä on myös merkitystihentymissään kielteisempi suhtautuminen muihin ihmisiin mielipaikassaan kuin ensimmäisellä koehenkilöllä. Esille nousee ajatus, liittykö tähän kielteisyyteen mahdollisesti ajatus vaelteluun liittyvästä luonnon koskemattomuudesta

Lisäksi toisella koehenkilöllä on yhtenä merkitystihentymä luonnon näkeminen objektina, mahdollisena kuvattavana kohteena, ehkä myös mielipaikassa vaelteluun liittyen. Eräs jatkotutkimuksen aihe voisikin olla se, onko fyysisellä liikkumisella tai toisaalta enemmän paikallaan olemisellä yhteyttä siihen, paljonko mielipaikassa pohditaan esimerkiksi elämäntilanteeseen liittyviä asioita?

Kolme luontoympäristössä käynyttä henkilöä tuovat kaiken kaikkiaan kokemuksissaan esiin luontomielipaikkaan liittyviä erilaisia elvyttävän kokemuksen mahdollistavia tekijöitä, joita aiemmassa tutkimuksessakin on esille tuotu, esimerkiksi tunne- ja itsesäätely ja arjesta irtautumisen mahdollisuus.

Kolmen luontoympäristössä käyneen henkilön kokemukset antavat myös tukea tutkimukselle, jossa on todettu, että vihreään luontoon hakeudutaan useammin kuin järven tai meren äärelle silloin kun koetaan negatiivista mielialaa (Regan, Horn 2005). Tähän liittyy myös mielenkiintoinen mahdollinen tutkimuskohde tulevissa mielipaikkatutkimuksissa:

vaikuttavako luontoympäristöjen erot vaikeiden henkilökohtaisten asioiden pohtimiseen ja psyykkiseen itse- ja tunnesäätelyyn.

Pohdinnan mahdollistavan kaupunkiympäristön piirteitä

Kun siirrytään tarkastelemaan kaupunkiympäristössä tapahtuneita mielipaikkakäyntejä kiinnittää ensimmäisen huomiota neljäs koehenkilö, jonka mielipaikka on kaupunkiympäristössä, ja jolla on pohdintaa liittyen mielipaikan merkitykseen arjesta irtautumisen mahdollistajana.

Hänen kaupunkimielipaikkansa, elokuvateatterin odotustila, muistuttaa ehkä tietyllä tavalla museoympäristöä, jossa on vähemmän stressaavia suoraa huomiota vaativia asioita kuin esimerkiksi ruuhkaisalla kadulla. Neljännen koehenkilön kokemukset ovatkin ehkä esimerkkejä kaupunkiympäristöstä, joka ei ehkä vaadi suoraa huomiota tai tarjoa ”kovaa kiehtovuutta” ja jättävät näin myös pohdinnalle tilaa.

Museotutkimuksessa (Kaplan, Bardwell,Slakter 1993) tuotiin esille turvallisuudentunteen merkityksestä elvyttävyyden tunteen kokemiselle. Mielipaikat ovatkin melko varmasti paikkoja, joissa olo koetaan turvalliseksi, oli paikka luonnossa tai kaupungissa. 1. koehenkilö luontopaikassaan ja 4. koehenkilö elokuvateatterin aulassa ovat tietyllä tavalla kuin turvallisessa pesässä, jossa on mahdollisuus myös asioiden pohtimiselle. Reflektiohan oli myös yksi kategoria museotutkimuksessa, jota esiintyi enemmän museossa käyneiden kuin ei-käyneiden keskuudessa (emt).

Tämänkaltaisesta turvallisesta kaupunkiympäristöstä puuttuu myös niitä tekijöitä, jotka ovat aiemmassa tutkimuksessa koettu kaupunkiympäristössä pelottaviksi ja stressaaviksi naispuolisten henkilöiden keskuudessa (Nasar, Jones 1997).

Neljännen koehenkilön mielipaikkakokemus voidaan nähdä myös siten, että kaupunkiympäristö, tässä tapauksessa siis elokuvateatterin aula, sisältää asioita, jotka vievät ajatukset pois arjesta. Hänen tapauksessaan kaupunkimielipaikassa yhdistyvät ehkä mahdollisuus pohdintaan ja samalla arjesta irtautumiseen. Tässä mielessä neljännen koehenkilön elpymiskokemus muistuttaa Kaplanien muotoilemaa elpymiskokemuksen kulkua luontomielipaikassa.

Neljännen koehenkilön kohdalla on kuitenkin vielä huomioitava se, että kuten hän kirjoittaa, tavallisesti hänen mielipaikkakäyntiinsä kuuluu myös elokuviin meno. Tämä on tietysti melko olennainenkin asia hänen mielipaikkakokemuksessaan, johon myös liittyy hänen mukaansa sosiaalinen kanssakäyminen.

Kaupunkimielipaikkakäynteihin liittyy kuluttaminen joko ostotarpeina tai ostamisena

Eräs selkeä ero luonto- ja kaupunkiympäristöissä tapahtuneiden mielipaikkakäyntien välillä on se, että kaupunkimielipaikkakäynteihin liittyy kuluttaminen joko ostotarpeina tai ostamisena. Selkeästi enemmän kuin luontomielipaikkakäynteihin, mikä tuntuu luonnolliseltakin ympäristöjen eroavaisuuksista johtuen.

Herzog olettaa, että kaupunkiympäristö vaatii enemmän huomion kohdistamista ja tarjoaa vähän kiehtovuutta. Urheilu/viihdeympäristö tarjoaa puolestaan kovaa kiehtovuutta, mutta vaatii myös huomion kohdistamista. Herzogin tutkimuksessa viihdeympäristökuvat auttoivat keskittymiskyvyn elpymisessä enemmän kuin kaupunkiympäristökuvat. Pohdintaa ne auttoivat sen sijaan yhtä vähän kuin kaupunkikuvatkin (Herzog, Black, Fountaine, Knotts 1997)

Tutkimuksessani ei ollut ”urheilu/viihde”-kategoriaa, mutta erityisesti koehenkilöiden 4 (mielipaikka elokuvateatteri) ja 5 (mielipaikka Anttilan levyosasto) yhdistyvät mielestäni tietyllä tavalla Herzogin tutkimuksessa olleet kaupunkiympäristö- ja urheilu/viihdeympäristö – kategorioihin. Tässä mielessä tutkimukseni koehenkilöiden kaupunkimielipaikat kuuluvat Herzogin termein sekä kaupunki- että urheilu/viihdeympäristöön, joka hänen mukaansa tarjoaa ”kovaa kiehtovuutta” (hard fascination).

Tällaisen ympäristön tarjoama kuluttamisen mahdollisuus ja sen luomat ostotarpeet saattaavat olla yksi mahdollisuus arjesta irtautumiselle kaupunkiympäristössä, joka ei toisaalta kuitenkaan anna huomiota vaativan kovan kiehtovuuden vuoksi ehkä mahdollisuuksia omien asioiden ja elämäntilanteen pohdintaan.

Viidennen koehenkilön mielipaikka, levyosasto, on ehkä selkein esimerkki kuluttamisen mahdollisuuden ja ostotarpeiden merkityksestä elpymiskokemuksen takana. Viidennellä koehenkilöllä on tunnetilan kohdalla kokemus dvd-elokuvien katselemisen rauhoittavasta vaikutuksesta. Hän ei varsinaisesti kolmen mielipaikkakäynnin aikana osta mitään, mutta ostohalukkuus on selkeästi esillä.

Kaupunkiympäristössä käyneistä viiden koehenkilö liikkuu mielipaikassaan, kun taas neljäs ja kuudes ovat enemmän paikallaan. Kuudennen henkilön mielipaikka, kahvila, on hänelle selkeästi paikka, jossa elpyminen perustuu ympäristön rauhalliseen tarkkailuun ja myös juoman eli teen hyvää tekevään vaikutukseen. Kuluttaminen liittyy hänen tapauksessaan teen ostoon. Hänellä ostotarpeet eivät kuitenkaan ole samalla tavalla esillä kuin viidennellä koehenkilöllä, jolla ostotarve liittyy tarkemmin määrittelemättömänä tulevaisuudessa tapahtuviin mielipaikkakäynteihin. Kuudennella koehenkilöllä teen osto tapahtuu aina mielipaikkakäynnin aluksi ja on osa käynnin nautittavuutta.

Tutkimustulosten tarkastelua Kaplanien kuvaaman elvyttävän kokemuksen ajallisen etenemisen valossa

Kaplanien (1989) mukaan ympäristön elvyttävyys edellyttää neljää ympäristöön liittyvää ominaisuutta. Ensimmäinen edellytettävä ominaisuus on ympäristön tarjoama mahdollisuus paeta arkirutiineja (being away). Vaikka Kaplanien tutkimuksessa kerättiin aineistoa pääasiassa noin viikon mittaisilta eräretkiltä, niin heidän mukaansa myös lähiympäristö voi tarjota riittävät puitteet arjesta irtautumisen kokemukseen.

Toinen edellytys ympäristön elvyttävälle vaikutukselle on paikan jatkuvuuden ja yhtenäisyyden tunne (extent), joka tarkoittaa psyykkistä kokemusta tilan jatkuvuudesta myös välittömän havaitsemisen ulkopuolella. Kolmas edellytys on lumoutuminen (fascination) ympäristön yksityiskohdista. Lumoutuminen on Kaplanien mukaan lähiympäristössä kevyempää kuin erämaaluonnossa. Neljäs edellytys on yhteensopivuuden tunne (compatibility), tunne siitä, että ihminen kokee olevansa osa luontoa.

Yksi tutkimukseni tavoite on tarkastella sitä, miten Kaplanien kuvaama ajallinen elpyminen toteutuu arkipäivän mielipaikkakäyntien aikana. Kaplanithan kuvaavat elvyttävän kokemuksen ajallisen etenemisen luontopaikoissa siten, että ensin luontopaikassa olevan henkilö kokee pään ”tyhjentymistä” arkisista asioista ja huolenaiheista (”clearing the head”). Seuraavaksi luontopaikassa tapahtuu toipuminen stressiä aiheuttavasta ja usein kaupunkiympäristön vaatimasta suorasta huomiosta (”recovery of directed attention”). Tämän jälkeen henkilö saattaa kohdata luontopaikassa muutoin kuulumattomia mielessä olevia asioita. Lopulta syvästi elvyttävä kokemus saattaa sisältää omaan elämään liittyvien mahdollisuuksien ja prioriteettien pohdintaa (Kaplan, Kaplan 1989).

Yleisesti voidaan todeta, että aivan sellaisenaan Kaplanien kuvaama ajallinen elpyminen ei mielipaikkakäynneissä toteutunut. Toisaalta voidaan myös havaita, että usean koehenkilön kokemuksissa on joitakin vaiheita Kaplanien kuvaamasta elpymiskokemuksesta.

Luontomielipaikoissa käyneistä ensimmäisen koehenkilön kokemuksissa korostuu erityisesti viimeinen vaihe eli omaan elämään liittyvien mahdollisuuksien ja prioriteettien pohdinta. Hän kohtaa mielipaikassaan mieltä painavia ja elämäntilanteeseensa liittyviä asioita ja löytää niitä pohtimalla uutta voimaa arjen kohtaamiseen ja saa lisää uskoa omiin mahdollisuuksiinsa kohdata elämän haasteita. Hänen kohdallaan ei kuitenkaan ensimmäinen vaihe, arkihuolten unohtaminen, toteudu.

Kolmas koehenkilö tuo puolestaan kokemuksissaan ilmi sen, että hänelle mielipaikkakäynti tuottaa parhaimmillaan arjesta irtautumisen kokemuksen. Näin hänen

kohdallaan toteutuu Kaplanien kuvailema ensimmäinen vaihe. Sen sijaan hänen mielipaikkakäynteihinsä ei tunnu liittyvän omaan elämään liittyvien asioiden pohdinta ainakaan siten, että pohtiminen olisi hänelle elvyttävä kokemus. Pikemminkin elämäntilanteen ajattelu tuntuu vievän hänen mielipaikkakäynneistään nautittavuutta.

Kaupunkiympäristössä käyneistä neljännen koehenkilön mielipaikkakokemuksessa on mukana pohdintaa, joskaan ei elämäntilanteeseen liittyvää. Hänellä pohdinnan sisältö liittyy mielipaikan mahdollistamaan arjesta irtautumiseen. Viidennen koehenkilön kohdalla ostettaviin hyödykkeisiin keskittyminen tuntuu toimivan rauhoittavana arjesta irtautumisen välineenä. Kuudennen koehenkilön mielipaikkakäynti kahvilassa ja siellä tapahtuva ympäristön neutraali tarkkailu saattaa toimia stressaavasta arjesta irtautumisen eräänä tekijänä. Asioiden pohdinta ei ainakaan tutkimukseen liittyneiden mielipaikkakäyntien aikana kuulunut viidennen ja kuudennen koehenkilön kokemuksen piiriin.

Kaiken kaikkiaan tutkielmassani tutkitut mielipaikkakokemukset osoittavat, että elpymisen kokemuksen saavuttamiseksi ei tarvitse kaikkien Kaplanien kuvailemien vaiheiden toteutua. Elpymiskokemus voidaan saavuttaa monilla eri tavoilla ja monenlaisissa paikoissa niin luonto- kuin kaupunkiympäristöissäkin. Esimerkiksi arkihuolien unohtaminen ei ole edellytys elpymisen kokemiselle kuten ei myöskään toisaalta oman elämäntilanteen pohdinta.

Toisaalta tutkimustulokset siis antavat sikäli tukea Kaplanien teorialle, että monesta mielipaikkakokemuksesta löytyi ainakin joitakin Kaplanien kuvailemista ajallisen elpymisen vaiheista.

Yhteenveto tuloksista aiempien teorioiden valossa ja tutkielmaan liittyvää pohdintaa

Kokonaisuudessaan tutkielmani tulokset antavat tukea aiemmille tutkimuksille, joissa on todettu mielipaikkojen elvyttävät vaikutukset (Korpela, Ylén 2005; Korpela, Hartig 1996; Korpela, Hartig, Kaiser, Fuhrer 2001). Tulokset antavat myös tukea tutkimuksille, jossa on todettu elvyttävyyden kokemuksen mahdollisuus myös kaupunkiympäristössä (esim. Kaplan, Bardwell, Slakter 1993; Scopelliti, Giuliani 2005). Niin ikään mielipaikassa kirjoitetut kokemukset antavat tukea tutkimukselle, jossa on todettu erityisesti luontoympäristön merkitys itse- ja tunnesäätelyn välineenä (Korpela 2005) erityisesti ensimmäisen koehenkilön mielipaikkakokemuksissa.

Tulokset antavat ymmärtää, että mielipaikkakokemusten kohdalla ei yleisessä elvyttävyydessä ole eroja luonto- ja kaupunkiympäristössä suoritettujen käyntien välillä. Tämän tutkimuksen osalta voidaan siis sanoa, että aiemmissä tutkimuksissa saavutetut

tulokset luontoympäristön suuremmasta elvyttävyydestä (esim. Herzog, Black, Fontaine, Knotts 1997; Hartig, Korpela, Evans, Gärling 1997; Laumann, Gärling, Stoomark 2001; Staats, Kieviet, Hartig 2003) eivät tunnu toteutuvan nimenomaan mielipaikkakäyntien osalta.

. Näissä tulosten vertaamisessa aikaisempiin tutkimustuloksiin on tietysti huomioitava se, että tässä tutkielmassa oli koehenkilöitä melko pieni määrä eli kuusi ja vertailut aiempiin tutkimustuloksiin perustuvat monilta osin yksittäistapauksiin. Toisaalta on tietysti huomionarvoista sekin, että näinkin pienestä koehenkilömäärästä löytyy mielipaikkakokemuksia, jotka osaltaan tukevat aiempia tutkimuksia.

Lopuksi muutama sana tutkielmaani liittyen. Fenomenologisen tutkimusmenetelmän käyttö yhdistettynä elvyttävän kokemuksen mittariin oli mielestäni onnistunut ratkaisu huolimatta siitä, että tutkielman rakenteeseen tämä ratkaisu aiheutti kenties ylimääräistä sekavuutta. Mittarin käyttö oli sikäli tärkeää, että pelkkien kirjoitettujen kokemusten perusteella olisi välillä ollut vaikeaa tietää, oliko mielipaikkakäynti koettu elvyttävänä vai ei. Esimerkiksi kolmas koehenkilö koki kolmannen mielipaikkakäyntinsä kirjoittamassaan tekstissä pettymyksenä, silti elvyttävän kokemuksen mittarin pisteiden perusteella hän koki käynnin yleisesti melko paljon elvyttävänä. Hänen kohdallaan voi siis sanoa, että pettymyksesikin koettu mielipaikkakäynti on elvyttävä.

Pelkän elvyttävän kokemuksen mittarin käyttö olisi puolestaan antanut kyllä tietoa koetusta elpyneisyydestä, mutta ei niistä lukuisista erilaisista tekijöistä, joihin elpyneisyyden kokemus mielipaikassa perustuu. Kirjoitetuista kokemuksista välittyy niitä erilaisia ajatuksia ja huomioita, joita eri henkilöt kokevat tärkeinä mielipaikassa ollessaan, esimerkiksi vaikeiden asioiden kohtaaminen ja niiden pohtiminen tai arjesta irtautumisen mahdollisuus.

Koehenkilöiden antamat pisteet elvyttävän kokemuksen mittarin väitteisiin tuntuivat vastaavan melko hyvin heidän kirjoittamiaan kokemuksiaan mielipaikkakäyntien aikana. Esimerkiksi kolmannen koehenkilön kolmannen käynnin pisteet ovat matalammat kuin kahden muun käynnin, vaikka hän tämänkin käynnin koki elvyttävänä. Matalammat pisteet ovat sopusoinnussa hänen kokemustensa kanssa mielipaikkakäynnin aikana. Niin ikään viidennen koehenkilön kirjoittama kokemus hermostuttavasta joululahjapaineesta näkyy kyseisen käyntikerran muita kertoja matalampina pisteinä elvyttävän kokemuksen mittarissa.

Tutkielmassani olen kirjoittanut kaikki fenomenologisen menetelmän vaiheet näkyviin, jotta lukija voisi mahdollisimman hyvin tehdä johtopäätöksiä sen suhteen, miten hyvin käytetyn metodin toteuttamisessa on yleisesti ottaen onnistuttu. Itse näkisin tutkielmani heikkoutena osittain luultavasti kaiken aukikirjoittamisesta johtuvan rakenteellisen sekavuuden, lukijalla voi olla vaikeuksia kokonaisuuden hahmottamisessa. Toisaalta

tutkielmassani ovat näkyvissä kaikki ne vaiheet, jotka ovat tutkimustuloksiin johtaneet mutta lopullinen konstruktio olisi varmasti voinut olla selkeämpikin.

Tutkielmani tulos on joka tapauksessa selkeä: mielipaikoilla on positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin, osaltaan juuri elvyttävyyden tunteiden kokemisen kautta. Ympäristöpsykologian alan tutkimuksessa ja erityisesti mielipaikkatutkimuksessa tulee toivottavasti olemaan tulevaisuudessakin oma sijansa mielipaikkakokemusten laadulliselle tutkimukselle, jotta yhä selkeämmin tulisi esille mielipaikkakokemusten moninaisuus niin luonto-kuin kaupunkiympäristössäkin. Tällainen tutkimus voisi edelleen antaa tukea, asettaa kyseenalaiseksi ja tuoda tarkentavaa tietoa aikaisempiin tutkimustuloksiin mielipaikkojen elvyttävyydestä ja yleisemminkin luonto- ja kaupunkiympäristössä olevien mielipaikkojen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin.

Lähteet:

Fishwick,L.,&Vining,J. (1992). Toward a phenomenology of recreation place. *Journal of Environmental Psychology*,12,57-63.

Fredrickson,L.M.,&Anderson,D.H. (1999). A qualitative ezploration of the wilderness ezperience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*,19,21-39

Hartig,T., Evans, G:W.,Jamner, D.J.,Davis,D.S.,&Gärling,T. (2003), Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109 – 123.

Hartig,T.,Korpela,K.,Evans,G.W.,&Gärling,T. (1997).A measure of rastorative quality in environments. *Scandinavian Housing and Planning Research*,14,175-194.

Herzog,T.R.,Black,A.M.,Fountaine,A.,&Knotts, D.J. (1997). *Journal of Environmental Psychology*,17,165-170.

Kaplan,S. (1995). The restorative benefits of nature:Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*,15,169-182.

Kaplan,S.,Bardwell,L.V.,&Slakter,D.B. (1993). The museum as a restorative environment. *Environment and Behavior*,25,725-742.

Kaplan,R.,&Kaplan,S. (1989). *The Experience of Nature – A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press

Korpela,K. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 241 – 256.

Korpela,K. (1992). Adolescents´ favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*,12,249-258.

Korpela, K. & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 221-233.

Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F.G., & Fuhrer, U. (2001). Restorative Experience and Self-regulation in Favorite Places. *Environment and Behavior*, 33, 572-589.

Korpela, K., & Ylén, M. (2005). Perceived health is associated with visitin natural favourite places in the vicinity. *Health & Place*, 13, 138-151.

Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2007). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place*, Article in Press.

Langridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Essex: Pearson Prentice Hall.

Laumann, K., Gärling, T. & Stormark, K.M. (2001). Rating scale measures of restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 31-44.

Nasar, J.L., & Jones, K.M. (1997). Landscapes of fear and stress. *Environment and behavior*, 3, 291-323.

Perttula, J. (1995). *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.

Perttula, J. (2005). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.), *Kokemuksen tutkimus: merkitystulkinta-ymmärtäminen* (s. 115 – 158). Tartu: Dialogia Oy.

Regan, C., & Horn, S. (2005). To nature or not to nature: Associations between environmental preferences, mood states and demographic factors. *Journal of environmental psychology*, 25, 57-66.

Scopelliti, M., & Giuliani, M.V. (2005). Choosing restorative environments across the lifespan: A matter of place experience. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 423-437.

Staats,H.,Kieviet,A.&Hartig,T.(2003).Where to recover from attentional fatigue:an expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology* 23,147-157.

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

Hei!

Olen viidennen vuoden psykologian opiskelija ja teen gradu-tutkielmaani liittyen mielipaikkatutkimukseen.

Jos sinulla on jokin paikka jossa käyt ehkä useinkin ja jonka koet itsellesi miellyttäväksi, olisin hyvin kiitollinen jos sinulla olisi mahdollisuuksia osallistua koehenkilönä tutkimukseeni.

Koehenkilönä sinun tulisi noin kahden viikon aikana käydä kolme kertaa mielipaikassasi ja kirjoittaa siellä ollessasi kokemuksiasi ja tuntemuksiasi vapaasti, aiherajoituksia ei ole.

Mielipaikkasi voi olla joko luontomaisessa ympäristössä (esimerkiksi metsässä tai puistossa) tai kaupunkiympäristössä (esimerkiksi kirjastossa, kahvilassa tai torilla).

Jos olet kiinnostunut osallistumaan tutkimukseeni ota yhteyttä sähköpostitse: timo.p.nieminen@uta.fi tai soita: 040 – 5295715.

Annan mielelläni lisätietoja.

Ystävällisin yhteistyöterveisin

Timo Nieminen

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

Kulje itsellesi mieleiseen ympäristöpaikkaan. **Kuvaile paikassa ollessasi mitä tuntemuksia, tunteita, ajatuksia, mielikuvia tms. mielessäsi liikkuu.** Niiden ei tarvitse lainkaan liittyä ympäristöön, tärkeää on se, että **oma kokemusmaailmasi välittyy kirjoittamistasi asioista.**

Kirjoituksesi ei tarvitse koostua kokonaisista lauseista: tärkeämpää on, että saat kirjattua mahdollisimman monia mielessäsi olevia asioita siinä järjestyksessä, kuin ne valitsemassasi ympäristöpaikassa mieleesi tulevat. Voit täydentää muistiinpanojasi heti tilanteen jälkeen, jos ajattelet, että täydentäminen on tekstin ymmärtämisen kannalta välttämätöntä.

Yritä saada kuvattua mahdollisimman tarkasti ajatuksesi, mikään ei ole epäsopivaa tai epäolennaista: kaikki vastaukset ovat tutkimuksen kannalta tarpeellista tietoa.

Tultuasi valitsemaasi paikkaan merkitse paperiin ylös kellonaika, samoin lähtiessäsi paikasta. Lisäksi kuvaile ensimmäisellä käyntikerrallasi muutamalla sanalla, missä valitsemasi paikka sijaitsee ja millainen se on.

Jokaisen käyntikerran jälkeen täytä strukturoitu kyselylomake ympyröimällä ne vastausvaihtoehdot, jotka parhaiten kuvaavat kokemuksiasi ympäristöpaikassa ollessasi.

Kiitos arvokkaasta avustasi.

**Koehenkilö 1: nainen, opiskelija, ikä 26. Mielipaikka järven rannalla kohoava vuori
Kaupin metsässä
1. käynti 5.1.2007. Käynnin kesto n. tunti.**

Viime kertaisesta kesällä tapahtuneesta mielipaikkavierailustani onkin jo aikaa, mutta se palautuu nopeasti nyt tänne tullessa selkeästi mieleen.

Maisema on siihen nähden muuttunut erilaiseksi, talviseksi. On lunta ja jäätä eikä lenkkipolullakaan kulje niin paljon ihmisiä. Linnun äänet sentään ovat säilyneet.

Tuntuu kuin luonnon rauha tarttuisi minuun.

Käyn täällä tekemässä yhteenvetoa elämäntilanteestani ja myös suurten ratkaisujen edessä. ”Päivitän” tyytyväisyyttäni eri elämänalueilla, ajatukset tuntuvat kulkevan vapaasti ajankohtaisissa asioissa, joita nyt ovat työpaineet, gradu, uusi ja edellinenkin parisuhde.

Ajatukset sinänsä ja niiden teemat eivät täällä tunnut muuttavan muotoaan, mutta tunnetasolla tuntuu tapahtuvan jotakin, asiat tuntuvat avoimestikin ajatuksissa kohdattuina vähemmän ahdistavilta ja hallittavammilta.

Sisäinen ääni kuuluu toteavan tälläkin käynnillä: ”vaikka olenkin stressaantunut, selviän ja asiat menevät vielä parempaan suuntaan”. Etäänny, syvennyn ajatuksiini, muutama ohikulkeva ihminen ei onnistu häiritsemään, he ovat osa mielipaikkaani ja sinne kantautuvia ääniä.

Rauhallisesti hengitän itseäni luonnon rauhaa, ikään kuin yrittäisin imeä sitä sisääni.

Samalla mietin, että nyt on vain oltava sinnikäs. Elämällä on minulle vielä paljon annettavaa, kunhan jaksan selviytyä tästä koettelvasta vaiheesta. Taas hieman enemmän tulevaisuuteen luottaen poistun paikalta.

1.koehenkilö, 2.käynti.

Tässä sitä nyt ollaan, kiireisen päivän jälkeen hengittämässä luonnon rauhaa.

Onpas täällä tosi valkoista, jään päällä on paksu lumikerros.

Ja ihanan hiljaista! Tulee mieleen ajatus metsän keskellä olevasta mökistä talvimaisemassa. Mikä houkuttava ajatus...Jos voisin muutamaksi päiväksi vetäytyä rauhoittumaan ja keräämään voimia tuollaiseen mökkiin, ilman sähköpostia, puhelinta...Jos voisin muutaman päivän viettää niin, että olisi varmaa, ettei töistä oteta yhteyttä yllättävillä asioilla eikä kukaan häiritse rauhaani. Jos voisin ”varastaa” tähän stressaavaan hetkeen muutaman hallitun, turvallisen päivän...

Mutta toisiko sekään kuin näennäisen rauhan mieleeni? Ahdistavat ajatukset pyrkivät taas pintaan, mutta ajatuksen juoksun keskeyttää näky hiihtäjistä jäällä . Kovin levollisen näköisinä hiihtelevät, onkohan heillä mitään huolia?

Ahdistukseni keskellä mietin, pitäisikö käydä nyt stressaavana aikana täällä useammin.Talvella tämä paikka tuntuu kesään verrattuna melkein enemmän rauhoittavalta, jotakin vakautta ja tasapainoa on enemmän. Se taitaa johtua jäässä olevasta järvestä; kesällä laineet tuovat eloisuutta. Nyt kaikki on kovin pysähtynyttä ja yllirauhallista. Tällä hetkellä tässä paikassa vallitseva rauha tuntuu yhtäkkiä melkein liian suurelta kontrastilta omaan rauhattomaan mieleeni nähden. Yhtäkkiä mieleeni pomppaa ajatus siitä, että täällä olisi tehtävä jokin päätös. Syystä tai toisesta automatisoituneeksi tavaksi on muodostunut täältä lähtiessä päättää jotakin tulevaisuuteen liittyvää, ikään kuin tiivistää tai ”sulkea” käynti johonkin päätökseen tai toteamukseen, joka antaisi voimia tulevaisuuteen.

Niinpä teen nytkin päätöksen taistella tässä stressaavassa elämäntilanteessa. Sisäinen ääni sanoo ”selviän kyllä, ei tämä ole mahdoton tilanne”. Totean voivani itse vaikuttaa asioiden etenemiseen paremmalle mallille ja päätän palata taas aamulla gradun kimppuun.

1.koehenkilö, 3. käynti.

Ihanan rauhallista, tuuli vain humisee korvissa. Mietin, edellista, hieman rauhattomaksi jäänyttä mielipaikkakäyntiäni. Siihen nähden olo on nyt levollisempi. Tällä kertaa luontu tuntuu vahvistavan jo alunperinkin suhteellisen rauhallista oloa. Positiivisia asioita tulee nyt elämästäni mieleen ja aika selkeänäkin tulee tyytyväisyyden tunne kaikkeen hyvään: läheisiin ihaniin ihmisiin, terveyteen, tulevaan Lontoon matkaan... Onpa piristävä ajatus päästä matkalle! Ja mielenkiintoista myös testata uuden parisuhteen kestävyyttä reissussa...Luulen,

että matka menee hyvin. Olisipa enemmän vaatetta päällä, niin voisin viihtyä täällä vaikka tunnin omien ajatusteni kanssa. Vastoinkäymiset tuntuvat täällä raskaudeltaan jotenkin vähäisemmiltä tavanomaiseen nähden. Tekisi mieli jäädä tähän helpotuksen tunteeseen. Vanhat puut vieressä näyttävät kovin vahvoilta ja voimakkailta... Vertaan äkkiä itseäni niiden ominaisuuksiin ja toivon kehittyväni enemmän ”puumaiseksi”.

Nyt kylmä ilma pakottaa lähtemän. totean vielä itselleni voivani luottaa omaan selviytymiseeni näissä haasteissa. Toivottavasti täältä tarttunut sisäinen rauha säilyisi loppupäivän.

Koehenkilö 2: mies opettaja, 44 vuotias. Mielipaikka Pyhäjärven ranta Hyhkyn kaupunginosassa.

1.käynti 10.1.2007. Käynnin kesto n. puoli tuntia.

Märkää on, hämmästyttävän märkää. Lätäköitä. Vesi ei ole jäässä, huomenna varmaan jo on. Aika isoja aaltoja, sen myrskyn jäänteitä kaiketi, vaikka muuten ilma ei ole paha.

Kusihätä, menen kohta. Risut tuossa mätänevät. Paljaan kallion päällä voi kulkea jalkojaan kastelematta. Nyt ei viitsi istua. Kesällä tässä on hyvä istuksia, talvisunnuntaisin myös, kun on jääkävelyllä. Nyt ei ole muita liikkeellä, sikäli voisin kusaista tohon puun juurelle. Taidan tehdäkin niin. Ensi kerralla pitää ottaa talvitakki. henki kulkee hyvin, kohta alkaa hämärtää.

Pitää käydä kaupassa, kun muu perhe tulee kotiin

Ei näy nyt sorsia, eikä jousenta. Kesällä tässä voi ruokkia sorsia, ja edellisjouluna porukasta jäänyt joutsen värjötteli ihan tässä vieressä. Silloin oli jäätä. Joutsen uiskenteli virtakohdassa ilman jäitä. White lady on the rocks.

Menen tuota samaa reittiä kuin mistä tulin. Paremmalla ajalla ja ilmalla kiertäisin isomman lenkin rantaviivaa seuraten.

Nuo aallot ovat kyllä sitkeitä, pitävät kesästä kiinni, eivät antaudu jäätymään. Hyvä niin kauan kuin jaksavat.

Koehenkilö 2, 2. käynti.

Katselen, miten lumentulo muuttaa maisemaa, lähinnä järven rantavettä. Ei siinä kunnon jäätä ole, mutta harmaata hyhmää kelluu jäätyessä. Paikoin lunta on jo sen verran, että harmaan keskelle kohoaa valkoisia länttejä, sulavia muotoja. Tajuan kirjoittamani kaksimerkityksisyyden, en korjaa.

Katselen harmaan ja valkoisen muotojen vaihtelua valokuvaajan estetiikalla. Käytän jalkazoomia ja etsin kuvakulmia. Asetun siten, että puunoksa rajaa näkymää ylhäältä, taustalle Pispalan kukkula ja etualalle harmaita jäätyiskuvia. Kamera on kotona, mutta jos keksin tarpeeksi imponoivan kuvauskohteen, voisin käydä hakemassa kameran ja kuvata visioni vielä ennen hämärän tuloa. Tai tulla huomenna uudelleen.

Otin kermalikööripullon hihasta. Kun tuisku, tai viima, vaatii talvitakin käyttöä kävelyllä, on näppärää panna lämmikettä evääksi hihaan. Oikeastaan otin sen mukaan, koska tarkoitukseni oli viipyä täällä pidempään tällä kertaa. Ja on sunnuntai. Silti ryyppyni ei ole ehtoollinen, eikä sen rienausta. Pullo on jostain ulkomailta, Dunstone, halpa Irish cream- jäljitelmä. Ei hyvää, mutta jollain lailla lämmittää.

Lunta vihmoa koko ajan, sen tiesin kävelemään lähtiessäni, eli se ei harmita. Ja näen yllättävän hyvin, vaikka silmälasit ovat täynnä lumi- ja vesipärskeitä. En pyyhi niitä, koska hyvin näkyy yhä. Korkki aukeaa nyt helposti. Äsken se oli ryytynyt, kun ekan kerran täällä korkkasin.

Kävelen jonkun matkaa oikealle, katson näkymää järveen jätetylle puretun sähkölinjan jalustalle. Tässä on jotain karua. Sommittelen jalustaa, harmaata jäämöhjää ja yläkuvakulmaa. Onhan se kontrastissa kesän hehkeydelle samassa paikassa, mutta ei lopultakaan tarpeeksi kuvauksellinen. Annan olla. Paras kuvauskohde oli toisella sivustalla, harjanne täällä rannalla, jossa lumi oli kerääntynyt keskelle vaikka reunat olivat vielä paljasta hiekkaa. Muistelen sitä näkymää, mutta en palaa sitä katsomaan.

Liikkuminen täällä on yhä helppoa, varon vain viimaa, eli kävelen mieluummin myötätuuleen. Pysähdyn tuulensuojaan.

Koiran ulkoiluttajat eivät tule rantaan asti tällä ilmalla. Samoin tyttärsen kelkassa vetävä isä tyytyi kulkemaan harjun päällä rantaan tulematta. Minä tulen joka kerta rantaan asti. Ja pidän siitä, että toiset eivät tule. En minä tänne muita kaipaa.

Vaimo lähtee usein mukaani kävelyille, mutta silloin kuljemme suuremmin pysähtelemättä. Se on enemmän kuntoilua. Hän on tottunut siihen, että minä juutun zoomailemaan jotain mahdollista valokuvaa. Jos juutun liiaksi, hän kyllä huomauttaa kiirehtimään. Nyt vaimo on

työvuorossa ja mulla on oma aikataulu. Kotiin menen kolmeksi, kun radiosta alkaa Hotakaisen kirjoittama kuunnelma.

Jaa-a, ei taida mennä kauan ennen kuin järvi jäätyy. Ensi kerralla lähden tästä ehkä jäätä myöten saunasaareen. Se on kivikautinen asuinpaikka. Nykyisin asumaton.

Katselen vielä puun juurien piirtymistä esiin lumipeitteen alta. Siinä on tietty struktuuri. Aika samanlainen useammassa paikassa. Se ei riitä kiehtomaan minua kauaa. Päätän lähteä kotiin. Pullosta ei ole mennyt kolmannestakaan. Tämä on oikeastaan aika kelvotonta likööriä: ei makua eikä pehmeyttä. Hotakaisen vuoro.

Koehenkilö 2, 3. käynti.

Aallot pitävät melkoista ääntä. Kohinaa. Se varmaan korostuu pimeässä.

E ole ollut täällä aikoihin pimeällä. Maisema on mustavalkoinen: mustat puunrungot ja lumipeitteen pehmentämät kalliokummut. Katselen joka suuntaan, varmistan kai näin että varjoissa ei liiku kukaan. En minä silti osaa mitään sieltä varjoista pelätä.

Tampereen päällä on valokatto: sähkövalot peilautuvat pilviin. Pilvien väleistä näen joitakin tähtiä. Tästä ei lähde minulla mitään romanttista ajatusta. Ajattelen, että joku purkisi tähtiä katsellessaan omaa pienuuttaan tai suuruuttaan maailmankaikkeudessa. Minulta ei irtoa sellaisia tunteuksia. Ylipäätänsä en ole näillä käynneillä tavoittanut kummempia tunnetiloja. Ei tunnekylmyyttä, mutta ehkä tunneköyhyttä. En koe edes moraalista närkästystä mielipaikkani rantapenkereiden kulumisesta. Eroosio syö multaharjua, nostaa puiden juuria näkyviin ja madaltaa korkeuseroja. Kaipa minä olen sinut senkin asian kanssa.

Mietin äsken soittaneen ystävän elämäntilannetta: riitaista avioeroa ja edessä olevaa kamppailua lasten huoltajuudesta. Nekin asiat on jo puhuttu ja käsitelty siihen malliin, ettei mua mikään siinä askarruta.

Veden kohina ei ole levottomuutta herättävää eikä rauhoittavaa, eikä tuuli tunnu niin merkittävältä kuin kohina.

Vedän pari kertaa kunnolla henkeä, raikasta ilmaa. Otin ennen kävelyllä lähtöä parin tunnin päiväunet sohvalla. Lähdin ulkoilmaan karistaakseni nuutuneen torkkuolon. Varmistan uneliaisuuden karisemisen maistelemalla ulkoilmaa. Se on pehmeää ja märkää, hyvää.

Olen ollut täällä varmaan parikymmentä minuuttia, kun eka ihminen kulkee huutoetäisyyden päässä. Kulkee harjun sivuitse kaupunkiin päin.

Ei se omituista ole, ettei, ettei täällä ole tungosta pimeään aikaan. Naisille pimeiden puistikiden välttäminen on luontevaa. Mutta ettei ole miehiä hölkkäämässä tai koiraa ulkiluttamassa. Johtuu kai epävakaasta säästä. Tänään on satanut lunta, vettä ja räntää.

Mahdanko tulla tänne samalla mielellä ensi viikolla, nyt kun nämä tutkimuspaperit on tehty? Tulen varmaan, mutta liikun nopeammin kun ei tarvitse jäädä paikoilleen miettimään.

Nyt lähden palailemaan kotiin, laitan auton lohkolämmittimeen, katselen tulisiko kissa pihalta sisään.

Koehenkilö 3: mies, opiskelija. 1. käynti 25.12.2006, käynnin kesto 1 tunti. Mielipaikka meren ranta Porin lähellä.

Harmi kun ei tuule, tää paika on parhaimmillaan myrskyllä.

Onpa vesi korkeella ja kivet liukkaita, oispa hienoo nyt katkoo kätensä täällä.

Kynttilöitä. Hautakynttilöitä. Täällä!!? Miks? Pakko ottaa kuva, onks joku tehnyt täällä itsarin tai hukkunu? Tai jossain tuolla merillä...Erikoista.

Hanskat ois voinu ottaa...

Uskaltaisko ihan tohon vesirajaan...

Pientä maininkia on. Kuulostaa kauniilta vaikkei oikein miltään näytä...

Plääh, ihmisiä.

Emmämuistanukkaan että tuolla on saari.

Katsotaans mitä meri on heittäny rantaan.

Saatana kun jäi automatkalta toi typerä biisi soimaan päähän. Ärsyttävää.

Saamari kun ois rahaa kunnan objektiivieihin niin tulis näistä kuvista jotain...Pitäis saada kunnan duuni. Ei vaan ehkä toi arkkitehtuuri sittenkään kiinnosta.

Näpit jäätyy.

Saakeli kun ei olis kaikki niin kesken. Ei näköjään täälläkään pääse elämänsä pakoon...

Jos mää pääsen sinne lentämään mä ostan purjeveneen. Se on selvä.

Jos jotain menettää niin jotain pitää saada tilalle.

Hulluja Kuikkia, sukeltaa tossa vedessä. Luulis että jäätyis. Oiskohan sitä onnellisempi eläimenä. Taitaa vaan onni olla ihmiselle varattu käsite. Ei kai eläimet semmosta koe tai ei ainakaan niinku me...

Kun mä saan ton kämpän valmiiks mä rupeen valokuvaan kunnolla. Tai kai mä taas keksin jotain tärkeempääkin...

Nyt on pakko lähtee tai sormet putoo.Harmittaa. Täällä on niin kaunista.

Koehenkilö 3, 2. käynti

Onpa vesi korkealla, meidän jälkeemme vedenpaisumus... Hitto, pitää kiertää että pääsee tonne.

Onkohan ne kynttilät vielä täällä. Kivet on ainakin jäässä, meinas käsi katketa. Varovasti...

Ja hanskat tietty autossa. Onpa laiskaa maininkia, tylsää.

Kynttilät löytyy mutta kaatuneena. Pitäskö kävellä ihan tonne päähän. Kastunkohanmä jos meen tolle kielekkeelle, aivan sama. Pakko mennä.

Hitto jos ois taipumusta runoiluun niin tää ois nyt hyvä paikka. Tää kirjoittaminenkin vaan häiritsee mielenrauhaa...

Kyllä mä taidan jossain vaiheessa kastua, on toi meri sen näkönen.

Meri kiehtoo, ilma kiehtoo, mikä siinä on ettei oma elementti riitä.

Vittumä saan kohta kylmän kylvyn, pakko perääntyä.

Sielu lepää nyt pitää olla hetki ajattelematta. Just siihen tää pakka on tehty. Mä tarviin sen veneen

Koehenkilö 3, 3. käynti. Käyntiaika n. tunti.

Tällä kertaa käynti mielipaikassani oli melko yhdentekevä. ei rauhoittumista, ei syventymistä omiin ajatuksiin, vain määrätöntä vaeltelua rantakallioilla ja katkonaisia ajatuksia menneestä ja tulevasta.

Kaipasin kyllä merille purjehtimaan, tunne joka nousee pintaan joka kerta.

Ehkä alkaneen viikon stressit ja muut huolet painoivat liikaa, mutta en siisi päässyt siihen tunnelmaan joka tekee lempipaikastani lempipaikkani Viime käyntiin verrattuna tämä oli karvas pettymys. No, ehkä ensi kerralla...

Koehenkilö 4: mies, opiskelija. 1. käynti Käyntiaika n. 25 minuuttia. Mielipaikka elokuvateatterin odotusaula.

Tullessani tuttuun leffateatteriin syöksähtää sieraimiini makeansuolainen tuoksu karkeista ja popcornista.

Katsahdan nopeasti mitä leffoja tänä päivänä on näytöksissä, mutta en katsele kauaa sillä hiljattain kävin täällä.

Istun edellistä käyntiäni kovemmalle ja epämukavammalle tuolille sillä tällä hetkellä väkeä on kerääntynyt hieman enemmän ja lokoisimmat istumapaikat viety.

Tunnelma on miellyttävä.

Paikalla lähinnä nuorisoa. Likkalauma lähellä pitää hauskaa ja kikattaa hieman liian kovaäänisesti, mutta sallittakoon se heille. Enemmänkin miellyttävyyttä häiritsee nuoret ulkomaalaiset jotka ovat tulleet paikalle korttia pelaamaan. Peli sujuu ensin rauhallisesti, mutta temperamenttisempi tai vain häviölle jäänyt alkaa kovaäänisesti selostamaan jotain ulkomaankielellä, ilmeisesti kokien pelin epäreiluuden.

Katsellessani ympärilläni leffateatteriympäristö näyttää hyvin sopivalta nuorille.

Yhtä seinää on vuorattu lystikkäillä ”mr. Beanin” kuvilla - kuinka tuollaiselle tyyppille voisi olla vihainen, jos hänet arkielämässä tapaisi tai näkisi. Ehkäpä kuvat kertovat tämän paikan olevan hauskanpitoa varten, ovat ikään kuin symboleina. Itse ajattelen että tämä on hetkellinen pääsy fiktiiviseen maailmaan, jossa unohdan arkielämän asiat

Tosin aiemmin helposti mieleen pulpahtaneita positiivisia mielikuvia ja hedonistisia käsityksiä estelee mölyävä ja hieman vihamielinen ulkomaalaisporukka (väkijoukko kuuluu siis asiaan, mutta riippuu siitä millaisia ihmisiä on pystyykö rentoutumaan ja unohtamaan arkihuolia)

Koehenkilö 4, 2. käynti.

Tullessani paikalle en kiinnittänyt paljoakaan huomiota ympäristön arkiaskareeni ja menoni pyöriessä mielessä.

Huomio kiinnittyi pikemminkin muutamaan lähellä olevaan ihmiseen, joiden kautta alkoi tuntumaan levollisemmalta ja rauhallisen seesteiseltä, koska heidän puheenaiheensa olivat positiivisempia ja leppoisempia.

Leppoisasta tunnelmasta huolimatta käynnistäni puuttui se oleellinen tapahtuma: leffan katselu. Ehkäpä tämän paikan positiivisuus perustui pitkälti juuri siihen tapahtumaan. Nyt oli aika lähteä muihin toimiin.

Koehenkilö 4, 3. käyntikerta.

Tulin lumituiskusta juuri suojaan leffateatteriin, jossa oli tungosta – kunnes yhtäkkiä kaikki nuoremmat hävisi penkeiltä ilmeisesti moni meni johonkin samaan suosittuun näytökseen.

Tunnelma muuttui samassa kouluhuoneesta ”aikuisempaan” eli seesteisen rauhalliseen. Sitä täällä yleensä kaipaavat, vaikka itse leffaa katsoessa niin ryminä kuin kauhukin on tervetullutta. Muutama aikuinen siis jäi tänne paikalle.

Tekisi mieli jatkaa niitä pohdintoja, joihin edellisellä kerralla jäin, edetä loogisesti, mutta mielessä on nyt muita asioita.

Kunpa elämä olisi leffamainen seikkailu, vaikka tiedänkin että olen liian rauhaa rakastava sellaiseen. Silti sitä toivoo.

Varmaan monet sen takia tänne tulevatkin katsomaan leffaa, pysähtymään elämässään. Voihan tämä toimia ovena virkistävään toiseen todellisuuteen.

Hassua kyllä kun rinnastan luonnossa olemisen saman teeman alle, kun nämä kaksi ympäristöä vaikuttavat niin radikaalisti erilaisilta. Silti luulen, että samaistukseni ei ole aivan älytön.

Mietin lisäksi että oma kertomukseni mielipaikasta, sen aiheuttamista ajatuksista ja tunteista on yhdellä tapaa erikoinen. Minähän nimittäin jään osittain mielipaikkani ulkopuolelle istuessani tuolilla leffateatterin ulkopuolella! Varmaan monella muullakin on niin...

Tavanomaisestihan käyntiini mielipaikassani kuuluisi seuraavanlainen skripti: ran kanssa sopiminen asioista, jutustelu ennen näytöksen alkua leffateatterin ulkopuolella, lipun ostaminen ja leffan katseleminen ja niin edelleen. Äkkiseltään on vaikea hahmottaa mitä osaa kuinka tärkeää tämä osa näyttelee.

Koehenkilö 5: mies, opiskelija. 18.12.2006.1. käynti. Käyntiaika n. 20 minuuttia. Mielipaikka Anttilan TopTen-osasto.

Jouluviikko. Lahjoja pitäisi ostaa, mutten pidä vielä kiirettä. Katselen, mitä silmiin osuu.

Menen Anttilaan katselemaan leffoja, jos jokin hyvä leffa olisi halvalla, niin voisin sen ostaakin.

Joulumusiikki ei soi, vaan rokki soi. Ihmisiä pyörii ,mutta niitä on tavallista vähemmän liikkeellä, vaikka joulu on lähellä.

Yritän tunnistaa musiikin, mutta en tunne sitä.

Katselen Da Vinci-koodi-elokuvaa. Tekisi mieli ostaa, mutta se on liian kallis.

Olen lähinnä kuluttamassa aikaa, kun mihinkään ei ole kiire. Pyörinvain.

Sarja-osastolla tekisi mieleni ostaa Poirot-DVD, mutta sekin on liian kallis. Se ei kuitenkaan haittaa. Ostan myöhemmin halvemmalla.

Oloni on levollinen, kun olen keskittynyt vain DVD:ihin. Taustalta kuuluu ihmisten hälinää, mutta se ei haittaa. En kiinnitä huomiota siihen.

Koehenkilö 5, 2. käynti.

Joulu lähestyy, mikä aiheuttaa paineita löytää lahjoja. Menen Anttilan TopTen-osastolle, koska sieltä löytyy peruslahjoja, CD:itä ja DVD:itä.

Jouluun on vielä aikaa, joten menen myös oman kiinnostukseni takia,

Harvemmin ostan mitään, mutta elokuvakerääjänä mieltäni rauhoittaa käyttää aikaa eri elokuvien katselemiseen. Se rauhoittaa, enkä samaan aikaan kiinnitä huomiota ympäristöön.

Koehenkilö 5, 3. käynti.

Joululahjapaine hermostuttaa.

Ihmiset poukkoilevat ja tönivät. Joulumusiikki soi. Pieni lapsi itkee vaunuissaan. Ympärillä näkyy monenikäisiä ihmisiä.

Paljon CD:tä ja DVD:tä on myynnissä. Yritän rauhoittaa ajatukseni keskittymällä vain niihin. Suosikkielokuvien ”kuolaaminen” rauhoittaa. Tunnen halua ostaa niitä.

Koehenkilö 6, 1 käynti 1.2.2007 Käynnin kesto n. 15 minuuttia. Mielipaikka Mokkaestariit-kahvila.

- Kahvila sijaitsee Koskikeskuksen läheisyydessä
- Kahvila on melko pieni ja tunnelma siellä on lämmin
- palvelu ystävällistä
- Sisään tullessa kahvin aromi täyttää sieraimet
- asiakkaita yllättävän vähän
- valitsin mustaa teetä ylähyllyltä
- uusi sisustus hämmentää vielä
- tuttu myyjä
- asiakkaita alkaa tulla tasaisin väliajoin
- hörpin hiljaiseen teetä, sillä sen kuumuus polttaa kieltä
- vanhempi mieshenkilö istui viereen nautiskellakseen kahvista ja hyvännäköisestä muffinsista
- kaiuttimista soi 90-luvun poppi hiljaiseen
- join teen loppuun ja lähdin 17.00

Koehenkilö 6, toinen käynti 7.2.2007, käyntiaika n. 15 minuuttia

- kovan pakkasilman takia tarvitsin kupin teetä
- päätin herkutella myös hyvännäköisellä suklaa-banaanikakulla
- rauhallinen keskiviikko iltapäivä
- mukava myyjä
- kiireen takia joudun hotkimaan kakunpalasen ja hörppimään teen nopeasti
- valitsin mustan teen ylähyllyltä
- Lähdin kiireellä kohti bussipysäkkiä
- yleinen mielentila on hieman levoton, joka johtunee kiireestä
- lähdin n. 17.00.

Koehenkilö 6, 3. käynti, 9.2.2007, käynnin kesto n. 15 minuuttia

- rauhallinen aamupäivä

- taidan olla päivän ensimmäinen/ensimmäisiä asiakkaita

AAMUPÄIVÄ ON RAUHALLINEN. HÄN ARVELEE OLEVANSA ENSIMMÄISIÄ
ASIAKKAITA.

- kaiuttimista tulee kevyttä rockia

KAIUTTIMISTA TULEE KEVYTTÄ ROCKIA.

- tilasin ylähyllältä mustaa teetä (Keemun congon)

- menen vakiopöytänurkkaani juomaan teetäni

HÄN MENE VAKIOPÖYTÄÄNSÄ JUOMAAN TEETÄNSÄ.

- naisasiakas mieltii hartaasti ja pitkään kahviostostansa

NAISASIAKAS MIETTII PITKÄÄN KAHVIOSTOSTANSA.

- tee on täyteläisen makuista

- tee lämmittää mukavasti kehoa ja mieltä

HÄNESTÄ TEE ON TÄYTELÄISEN MAKUISTA JA HÄN KOKEE TEEN
LÄMMITTÄVÄN KEHOA JA MIELTÄ.

- radiosta tulee mukavaa vanhaa jazzia

- lähtö 10.30

Koehenkilö 1: 2. käynti, 15.1.2007 Käyntiaika n. tunti

Tässä sitä nyt ollaan, kiireisen päivän jälkeen hengittämässä luonnon rauhaa. Onpas täällä tosi valkoista, jään päällä on paksu lumikerros.

HÄN ON KIIREISEN PÄIVÄN JÄLKEEN MIELIPAIKASSAAN HENGITTÄMÄSSÄ LUONNON RAUHAA. HÄN TOTEAA MAISEMAN VALKOISUUDEN.

Ja ihanan hiljaista! Tulee mieleen ajatus metsän keskellä olevasta mökistä talvimaisemassa. Mikä houkutteleva ajatus...Jos voisin muutamaksi päiväksi vetäytyä rauhoittumaan ja keräämään voimia tuollaiseen mökkiin, ilman sähköpostia, puhelinta...Jos voisin muutamana päivän viettää niin, että olisi varmaa, ettei töistä oteta yhteyttä yllättävällä asialla,eikä kukaan häiritse rauhaani. Jos voisin ”varastaa” muutamana hallitun, turvallisen päivän...

YMPÄRISTÖN HILJAISUUS TUO HÄNEN MIELEENSÄ MÖKIN, JOSSA HÄN VOISI JOKSIKIN AIKAA ERISTÄYTYÄ TYÖASIOISTA HALLITUSTI JA TURVALLISESTI.TOIVE. MÖKISSÄ HÄN VOISI OLLA MUUTAMAN PÄIVÄN VARMA, ETTEI KUKAAN HÄIRITSE RAUHAA.

Mutta toisiko sekään kuin näennäisen rauhan mieleeni?

HÄN EPÄILEE, TOISIKO TÄMÄKÄÄN TODELLISTA RAUHAA HÄNEN MIELEENSÄ. Ahdistavat ajatukset pyrkivät taas pintaan, mutta ajatuksen juoksun keskeyttää näky hiihtäjästä jäällä. Kovin levollisen näköisenä hiihtelevät, onkohan heillä mitään huolia?

HÄNEN MIELEENSÄ TULEVAT AHDISTAVAT AJATUKSET. LEVOLLISEN NÄKÖINEN HIIHTÄJÄ KESKEYTTÄÄ NE. HÄN MIETTII, OVATKO HIIHTÄJÄT HUOLETTOMIA.

Ahdistukseni keskellä mietin, pitäisikö käydä nyt stressaavana aikana täällä useammin. Talvella tämä paikka tuntuu kesään verrattuna melkeinpä enemmän rauhoittavalta, jotakin vakautta ja tasapainoa on enemmän.

HÄN MIETTII AHDISTUNEENA, PITÄISIKÖ HÄNEN KÄYDÄ STRESSAAVANA AIKANA MIELIPAIKASSA USEAMMIN. HÄN KOKEE PAIKAN MELKEIN ENEMMÄN RAUHOITTAVALTA KUIN KESÄLLÄ.

Se taitaa johtua jäässä olevasta järvestä; kesällä laineet tuovat eloisuutta. Nyt kaikki on kovin pysähtynyttä ja ylirauhallista. Tällä hetkellä tässä paikassa vallitseva rauha tuntuu yhtäkkiä melkein liian suurelta kontrastilta omaan rauhattomaan mieleeni nähden. Yhtäkkiä mieleeni pomppaa ajatus siitä, että täällä olisi tehtävä jokin päätös. Syystä tai toisesta automatisoituneeksi tavaksi on muodostunut täältä lähtiessä päättää jotakin tulevaisuuteen liittyvää, ikään kuin tiivistää tai ”sulkea” käynti johonkin päätökseen tai toteamukseen, joka antaisi voimia tulevaisuuteen.

HÄN ARVELEE, ETTÄ PAIKAN RAUHOITTAVUUS TALVELLA LIITTYY JÄÄSSÄ OLEVAAN JÄRVEEN. KUN EI OLE AALTOJA, KAIKKI ON PYSÄHTYNYTTÄ JA YLIRAUHALLISTA. KONTRASTI OMAAN RAUHATTOMAAN MIELEEN TUNTUU HÄNESTÄ MELKEIN LIIAN SUURELTA. HÄNESTA TUNTUU, ETTÄ HÄNEN OLISI TEHTÄVÄ MIELIPAIKASSAAN JOKIN TULEVAISUUTEEN LIITTYVÄ PÄÄTÖS, JOKA ANTAISI VOIMIA TULEVAISUUTEEN. TÄMÄ ON OLLUT HÄNELLÄ TAPANA MIELIPAIKASTA LÄHTIESSÄÄN.

Niinpä teen nytkin päätöksen taistella tässä stressaavassa elämäntilanteessa. Sisäinen ääni sanoo ”selviän kyllä, ei tämä ole mahdoton tilanne”. Totean voivani itse vaikuttaa asioiden etenemiseen paremmalle mallille ja päätän palata taas aamulla gradun kimppuun.

HÄN PÄÄTTÄÄ TAISTELLA STRESSAAVASSA ELÄMÄNTILANTEESSA. HÄN TOTEAA VOIVANSA VAIKUTTA A S I O I D E N E T E N E M I S E E N P A R E M P A A N S U U N T A A N J A P Ä Ä T T Ä Ä R Y H T Y Ä S E U R A A V A N A A A M U N A T E K E M Ä Ä N G R A D U A .

Koehenkilö 1: 3.käynti, 26.1.2007. käyntiaika n. puoli tuntia

Ihanan rauhallista, tuuli vain humisee korvissa.

HÄN KOKEE PAIKAN RAUHALLISUUDEN. IHANANA.

Mietin edellistä, hieman rauhattomaksi jäänyttä mielipaikkakäyntiäni. Siihen nähden olo on nyt levollisempi. Tällä kertaa luonto tuntuu vahvistavan jo alunperinkin suhteellisen rauhallista oloa.

EDELLISEEN KÄYNTIIN VERRATTUNA HÄN KOKEE OLONSA NYT LEVOLLISEMMAKSI. LUONTO TUNTUU VAHVISTAVAN HÄNEN JO ALUNPERINKIN RAUHALLISTA OLOAAN.

Positiivisia ajatuksia tulee nyt elämästäni mieleen ja aika selkeänäkin tulee tyytyväisyyden tunne kaikkeen hyvään: läheisiin ihaniin ihmisiin, terveyteen, tulevaan Lontoon

matkaan...Onpa piristävä ajatus päästä matkalle! Ja mielenkiintoista myös testata uuden parisuhteen kestävyyttä reissussa...Luulen, että matka menee hyvin.

POSITIIVISTET AJATUKSET ELÄMÄSTÄ TULEVAT HÄNEN MIELEENSÄ, KUTEN LÄHEISET IHMISET, TERVEYS, TULEVA LONTOON MATKA JA TÄHÄN LIITTYVÄ AJATUS TESTATA UUDEN PARISUHTEEN KESTÄVYYTTÄ.

Olisipa enemmän vaatetta päällä, niin voisin viihtyä täällä vaikka tunnin omien ajatusteni kanssa. Vastoinkäymiset tuntuvat täällä raskaudellaan jotenkin vähäisemmiltä tavanomaiseen nähden: Tekisi mieli jäädä tähän helpotuksen tunteeseen.

HÄN KOKEE VASTOINKÄYMISET KEVYEMPINÄ MIELIPAIKASSAAN. HÄN TOIVOO VOIVANSA JÄÄDÄ TÄHÄN HELPOTUKSEN TUNTEESEEN.

Vanhat puut näyttävät vieressä kovin vahvoilta ja voimakkailta...Vertaan äkkiä itseäni niiden ominaisuuksiin ja toivon kehittyväni enemmän ”puumaiseksi”.

HÄN VERTAA OMINAISUUKSIAAN VAHVOJEN JA VOIMAKKAIDEN NÄKÖISTEN PUIDEN KANSSA. HÄN TOIVOO KEHITTYVÄNSÄ ENEMMÄN ”PUUMAISEKSI”.

Nyt kylmä viima pakottaa lähtemään. Totean vielä itselleni voivani luottaa omaan selviytymiseeni näissä haasteissa. Toivottavasti täältä tarttunut sisäinen rauha säilyisi loppupäivän.

KYLMÄ VIIMA PAKOTTAÄ HÄNET LÄHTEMÄÄN. HÄN KOKEE VOIVANSA LUOTTAÄ SELVIYTYMISEENSÄ ELÄMÄN HAASTEISSA. HÄN TOIVOO MIELIPAIKASTA TARTTUNEEN SISÄISEN RAUHAN SÄILYVÄN LOPPUPÄIVÄN.

Koehenkilö 2: 2. käynti. 14.1.2007 Käyntiaika 35 minuuttia.

Katselen, miten lumentulo muuttaa maisemaa, lähinnä järven rantavettä. Ei siinä kunnon jäätä ole, mutta harmaata hyhmää kelluu jäätymässä. Paikoin lunta on jo sen verran, että harmaan keskelle kohoaa valkoisia länttejä, sulavia muotoja. Tajuan kirjoittamani kaksimerkityksisyyden, en korjaa.

HÄN HUOMAA LUMENTULON MUUTTANEEN MAISEMAA. HÄN EI NÄE VIELÄ KUNNOLLISTA JÄÄTÄ, MUTTA PAIKOITELLEN LUNTA ON JO VALKOISINA KASOINA.

Katselen harmaan ja valkoisen muotojen vaihtelua valokuvaajan estetiikalla. Käytän jalkazoomia ja etsin kuvakulmia. Asetun siten, että puunoksa rajaa näkymää ylhäältä, taustalle Pispalan kukkula ja etualalle harmaita jäätymiskuvioita. Kamera on kotona, mutta jos keksin

tarpeeksi imponoivan kuvauskohteen, voisin käydä hakemassa kameran ja kuvata visioni vielä ennen hämärän tuloa. Tai tulla huomenna uudelleen.

HÄN NÄKEE MUOTOJEN VAIHTELUN KUIN VALOKUVAAJA JA ETSII KUVAKULMIA NÄKYMÄN KUVAAMISEEN.HÄN AJATTELEE,ETTÄ JOS LÖYTYY TARPEEKSI KIINNOSTAVA KUVAUSKOHDE, HÄN VOISI HAKEA KAMERAN KOTOA TAI TULLA SEURAAVANA PÄIVÄNÄ UUELLEEN.

Otin kermalikööripullon hihasta. Kun tuisku, tai viima, vaatii talvitakin käyttöä kävelyllä, on näppärää panna lämmikettä evääksi hihaan. Oikeastaan otin sen mukaan, koska tarkoitukseni oli viipyä täällä pidempään tällä kertaa. Ja on sunnuntai. Silti ryyppyni ei ole ehtoollinen, eikä sen rienausta. Pullo on jostain ulkomailta, Dunstone,halpa Irish cream- jäljitelmä. Ei hyvää, mutta jollain lailla lämmittää.

HÄNEN TALVITAKKINSA HIHASSA ON LIKÖÖRIPULLO, LIKÖÖRI LÄMMITTÄÄ HÄNTÄ KYLMÄLLÄ ILMALLA. HÄNEN TARKOITUKSENAAN ON TÄLLÄ KERTAA VIIPYÄ PITEMPÄÄN.

Lunta vihmoo koko ajan, sen tiesin kävelemään lähtiessäni, eli se ei harmita. Ja näen yllättävän hyvin, vaikka silmälasit ovat täynnä lumi- ja vesipärskeitä. En pyyhi niitä, koska hyvin näkyy yhä. Korkki aukeaa nyt helposti. Äsken se oli ryytynyt, kun ekan kerran täällä korkkasin.

LUMEN VIHVOMINEN EI HÄNTÄ HARMITA.HÄN NÄKEE HYVIN, VAIKKA SILMÄLASIT OVAAT TÄYNNÄ LUMI- JA VESIPÄRSKEITÄ. HÄN AVAA PULLON KORKIN.

Kävelen jonkun matkaa oikealle, katson näkymää järveen jätetylle puretun sähkölinjan jalustalle. Tässä on jotain karua. Sommittelen jalustaa, harmaata jäämöhjää ja yläkuvakulmaa. Onhan se kontrastissa kesän hehkeydelle samassa paikassa, mutta ei lopultakaan tarpeeksi kuvauksellinen. Annan olla. Paras kuvauskohde oli toisella sivustalla, harjanne täällä rannalla, jossa lumi oli kerääntynyt keskelle vaikka reunat olivat vielä paljasta hiekkaa. Muistelen sitä näkymää, mutta en palaa sitä katsomaan.

HÄN KATSELEE JÄRVEEN JÄTETYN PURETUN SÄHKÖLINJAN JALUSTAA JA KOKEE NÄKYMÄN KARUNA. HÄN SOMMITTELEE NÄKYMÄÄ KUVAKSI, MUTTA EI PIDÄ NÄKYMÄÄ TARPEEKSI KUVAUKSELLISENA.

Liikkuminen täällä on yhä helppoa, varon vain viimaa, eli kävelen mieluummin myötätuuleen. Pysähdyn tuulensuojaan.

HÄN KOKEE LIIKKUMISEN MIELIPAIKASSAAN HELPPONA. HÄN VAROO VIIMAA JA PYSÄHTYY TUULENSUOJAAN.

Koiran ulkoiluttajat eivät tule rantaan asti tällä ilmalla. Samoin tyttärtään kelkassa vetävä isä tyytyi kulkemaan harjun päällä rantaan tulematta. Minä tulen joka kerta rantaan asti. Ja pidän siitä, että toiset eivät tule. En minä tänne muita kaipaa.

HÄN ON YKSIN RANNALLA. HÄN ARVELEE TÄMÄN JOHTUVAN SÄÄSTÄ. HÄN PITÄÄ YKSINOLOSTA RANNALLA.

Vaimo lähtee usein mukaani kävelylle, mutta silloin kuljemme suuremmin pysähtelemättä. Se on enemmän kuntoilua. Hän on tottunut siihen, että minä juutun zoomailemaan jotain mahdollista valokuvaa. Jos juutun liiaksi, hän kyllä huomauttaa kiirehtimään. Nyt vaimo on työvuorossa ja mulla on oma aikataulu. Kotiin menen kolmeksi, kun radiosta alkaa Hotakaisen kirjoittama kuunnelma.

HÄN LÄHTEE USEIN VAIMONSA KANSSA KÄVELYLLE. SILLOIN HÄN KOKEE KÄVELYN ENEMMÄN KUNTOILUNA EIKÄ SILLOIN JUURIKAAN PYSÄHDELLÄ. HÄNEN VAIMONSA ON NYT TYÖVUOROSSA JA HÄNELLÄ ON OMA AIKATAULUNSA.

Jaa-a, ei taida mennä kauan ennen kuin järvi jäätyy. Ensi kerralla lähdän tästä ehkä jäätä myöten saunasaareen. Se on kivikautinen asuinpaikka. Nykyisin asumaton.

HÄN ARVELEE JÄRVEN JÄÄTYVÄN PIAN. JÄÄTYMINEN VAIKUTTA MAHDOLLISESTI TULEVAN KÄVELYRETKEN SUUNTAUTUMISEEN.

Katselen vielä puun juurien piirtymistä esiin lumipeitteen alta. Siinä on tietty struktuuri. Aika samanlainen useammassa paikassa. Se ei riitä kiehtomaan minua kauaa. Päätän lähteä kotiin. Pullosta ei ole mennyt kolmannestakaan. Tämä on oikeastaan aika kelvotonta likööriä: ei makua eikä pehmeyttä. Hotakaisen vuoro.

HÄN KATSELEE LUMEN ALTA NÄKYVIÄ PUUN JUURIA. HÄN NÄKEE NIISSÄ TIETYN RAKENTEEN JOKA EI KUITENKAAN KIEHDO HÄNTÄ KAUAN.

Koehenkilö 2. 18.1.2007. 3. käynti. Käynnin kesto puoli tuntia

Aallot pitävät melkoista ääntä. Kohinaa. Se varmaan korostuu pimeässä.

HÄN KUULEE AALTOJEN MELKO ÄÄNEKKÄÄN KOHINAN.

E ole ollut täällä aikoihin pimeällä. Maisema on mustavalkoinen: mustat puunrungot ja lumipeitteen pehmentämät kalliokummut. Katselen joka suuntaan, varmistan kai näin että varjoissa ei liiku kukaan. En minä silti osaa mitään sieltä varjoista pelätä.

HÄN ON PITKÄSTÄ AIKAA MIELIPAIKASSAAN . HÄN KATSELEE JOKA SUUNTAAN. HÄN ARVELEE NÄIN VARMISTAVANSA, ETTEI VARJOISSA LIIKU KUKAAN. HÄN EI SILTI KOE PELKÄÄVÄNSÄ.

Tampereen päällä on valokatto: sähkövalot peilautuvat pilviin. Pilvien väleistä näen joitakin tähtiä. Tästä ei lähde minulla mitään romanttista ajatusta. Ajattelen, että joku purkisi tähtiä katsellessaan omaa pienuuttaan tai suuruuttaan maailmankaikkeudessa. Minulta ei irtoa sellaisia tuntemuksia.Ylipäätänsä en ole näillä käynneillä tavoittanut kummempia tunnetiloja. Ei tunnekylmyyttä, mutta ehkä tunneköhyyttä. En koe edes moraalista närkästystä mielipaikkani rantapenkereiden kulumisesta. Eroosio syö multaharjua, nostaa puiden juuria näkyviin ja madaltaa korkeuseroja. Kaipa minä olen sinut senkin asian kanssa.

HÄN NÄKEE PILVIEN VÄLEISTÄ TÄHTIÄ. NÄKYMÄ EI TUO HÄNEN MIELEENSÄ ROMANTTISTA AJATUSTA. HÄN AJATTELEE, ETTÄ JOKU VOISI TÄHTIÄ KATSELLESSAAN AJATELLA PIENUUTTAAN TAI SUURUUTTAAN. HÄN EI OLE KOKENUT MIELIPAIKKAKÄYNNELLÄ ERITYISEMPIÄ TUNNETILOJA. HÄN KOKEE HYVÄKSYVÄNSÄ MYÖS MIELIPAIKKANSA RANTAPENKEREEN EROOSION.

Mietin äsken soittaneen ystävän elämäntilannetta:riitaista avioeroa ja edessä olevaa kamppailua lasten huoltajuudesta. Nekin asiat on jo puhuttu ja käsitelty siihen malliin, ettei mua mikään siinä askarruta.

HÄN MIETTII YSTÄVÄN RIITAISTA AVIOEROA JA HÄNEN KAMPPAILUAAN LASTEN HUOLTAJUUDESTA. HÄNTÄ ASIA EI ENÄÄ ASKARRUTA.

Veden kohina ei ole levottomuutta herättävää eikä rauhoittavaa, eikä tuuli tunnu niin merkittävältä kuin kohina.

HÄNELLE EI VEDEN KOHINA EIKÄ TUULI AIHEUTA TUNNETILAN MUUTOSTA.

Vedän pari kertaa kunnolla henkeä, raikasta ilmaa. Otin ennen kävelyllä lähtöä parin tunnin päiväunet sohvalle. Lähdin ulkoilmaan karistaakseni nuutuneen torkkuolon. Varmistan uneliaisuuden karisemisen maistelemalla ulkoilmaa. Se on pehmeää ja märkää,hyvää.

HÄN HENGITTÄÄ PARI KERTAA KUNNOLLA. HÄNELTÄ LÄHTEE UNELIAISUUS POIS. HÄN KUVAILEE ULKOILMAA PEHMEÄKSI, MÄRÄKSI JA HYVÄKSI.

Olen ollut täällä varmaan parikymmentä minuuttia, kun eka ihminen kulkee huutoetäisyyden päässä. Kulkee harjun sivuitse kaupunkiin päin.

Ei se omituista ole, ettei, ettei täällä ole tungosta pimeään aikaan. Naisille pimeiden puistikiden välttäminen on luontevaa. Mutta ettei ole miehiä hölkkäämässä tai koiraa ulkiluttamassa. Johtuu kai epävakaasta säästä. Tänään on satanut lunta, vettä ja räntää.

HÄN NÄKEE ENSIMMÄISEN IHMISEN OLTUAAN MIELIPAIKASSAAN PARIKYMMENTÄ MINUUTTIA. HÄN ARVELEE TÄMÄN JOHTUVAN PIMEÄSTÄ SEKÄ EPÄVAKAASTA SÄÄSTÄ.

Mahdanko tulla tänne samalla mielellä ensi viikolla, nyt kun nämä tutkimuspaperit on tehty? Tulen varmaan, mutta liikun nopeammin kun ei tarvitse jäädä paikoilleen miettimään.

HÄN ARVELEE TULEVANSI MIELIPAIKKAANSA SEURAAVALLA VIIKOLLA JA LIIKKUVANSI NOPEAMMIN KUN HÄNEN EI TARVITSE MIETTÄÄ TUTKIMUSPAPERIEN TEKEMISTÄ.

Nyt lähdän palailemaan kotiin, laitan auton lohkolämmittimeen, katselen tulisiko kissa pihalta sisään.

HÄN LÄHTEE KOTIIN.HÄN AIKOO LAITTA AUTION LOHKOLÄMMITTIMEEN JA KATSOA TULEEKO KISSA PIHALTA SISÄÄN

Koehenkilö 3: 2. käynti 6.1.2007. Käyntiaika n. 1 tunti

Onpa vesi korkealla, meidän jälkeemme vedenpaisumus... Hitto, pitää kiertää että pääsee tonne.

HÄN HUOMAA VEDEN OLEVAN KORKEALLA JA JOUTUU KIERTÄMÄÄN MÄÄRÄNPÄÄHÄNSÄ PÄÄSTÄKSEEN.

Onkohan ne kynttilät vielä täällä. Kivet on ainakin jäässä, meinas käsi katketa. Varovasti...

Ja hanskat tietty autossa. Onpa laiskaa maininkia, tylsää.

Kynttilät löytyy mutta kaatuneena. Pitäskö kävellä ihan tonne päähän. Kastunkohanmä jos meen tolle kielekkeelle, aivan sama. Pakko mennä.

HÄN NÄKEE EDELLISELLÄ KERRALLA HUOMAAMANSI KYNTTILÄT, NYT KAAATUNEENA.HÄN MENE KIELEKKEELLE.

Hitto jos ois taipumusta runoiluun niin tää ois nyt hyvä paikka. Tää kirjoittaminenkin vaan häiritsee mielenrauhaa...

HÄN AJATTELEE PAIKAN SOPIVAN RUNOILUUN JOS KOKISI OMAAVANSI SIIHEN TAIPUMUKSIA. HÄN KOKEE KIRJOITTAMISEN HÄIRITSEVÄN MIELENRAUHAANSA.

Kyllä mä taidan jossain vaiheessa kastua, on toi meri sen näkönen.

Meri kiehtoo, ilma kiehtoo, mikä siinä on ettei oma elementti riitä.

Vittumä saan kohta kylmän kylvyn, pakko perääntyä.

Sielu lepää nyt pitää olla hetki ajattelematta. Just siihen tää pakka on tehty. Mä tarviin sen veneen

HÄN KOKEE SIELUNSA LEPÄÄVÄN JA HALUAA OLLA HETKEN AJATTELEMATTA.. HÄNEN MIELESTÄÄN MIELIPAIKKA ON JUURI TÄTÄ VARTEN TEHTY.

Koehenkilö 3, 3. käynti. Käyntiaika n. tunti.

Tällä kertaa käynti mielipaikassani oli melko yhdentekevä. ei rauhoittumista, ei syventymistä omiin ajatuksiin, vain määrätöntä vaeltelua rantakallioilla ja katkonaisia ajatuksia menneestä ja tulevasta.

HÄN KOKEE NYT KÄYNTINSÄ MIELIPAIKASSAAN MELKO YHDENTEKEVÄNÄ. HÄN EI RAUHOITU EIKÄ SYVENNY OMIIN AJATUKSIINSA. HÄNEN MIELESSÄÄN ON KATKONAISIA AJATUKSIA MENNEESTÄ JA TULEVASTA.

Kaipasin kyllä merille purjehtimaan, tunne joka nousee pintaan joka kerta.

HÄN KAIPAA PURJEHTIMAAN KUTEN AINA KÄYDESSÄÄN MIELIPAIKASSAAN.

Ehkä alkaneen viikon stressit ja muut huolet painoivat liikaa, mutta en siisi päässyt siihen tunnelmaan joka tekee lempipaikastani lempipaikkani Viime käyntiin verrattuna tämä oli karvas pettymys. No, ehkä ensi kerralla...

HÄN KUVAILEE KÄYNTIÄÄN PETTYMYKSEKSI VERRATTUNA EDELLISEEN KERTAAN. HÄN ARVELEE TÄMÄN JOHTUNEEN EHKÄ ALKANEEN VIIKON STRESSISTÄ JA HUOLISTA.

(kuvaa sitä, kuinka erilaisia mielipaikkakokemukset voivat olla mutta myös sitä, minkälaisia odotuksia käynteihin voi liittyä).

Koehenkilö 4, 2. käynti. Käynnin kesto n. 15 minuuttia

Tullessani paikalle en kiinnittänyt paljoakaan huomiota ympäristön arkiaskareeni ja menoni pyöriessä mielessä.

HÄN AJATTELI MIELIPAIKKAAN TULLESSAAN ARKIASKAREITA JA MENOJANSA.

Huomio kiinnittyi pikemminkin muutamaan lähellä olevaan ihmiseen, joiden kautta alkoi tuntumaan levollisemmalta ja rauhallisen seesteiseltä, koska heidän puheenaiheensa olivat positiivisempia ja leppoisempia.

HÄN KIINNITTI HUOMIOTA MUUTAMAAN LÄHELLÄ OLEVAAN IHMISEEN. HEIDÄN LEPOISAT JA POSITIIVISET PUHEENAIHEENSA SAIVAT HÄNEN OLONSA TUNTUMAAN LEVOLLISEMMALTA JA RAUHALLISEN SEESTEISELTÄ.

Leppoisasta tunnelmasta huolimatta käynnistäni puuttui se oleellinen tapahtuma: leffan katselu. Ehkäpä tämän paikan positiivisuus perustui pitkälti juuri siihen tapahtumaan. Nyt oli aika lähteä muihin toimiin.

HÄN ARVELEE LEPOISASTA TUNNELMASTA HUOLIMATTA ELOKUVAN KATSELUN OLEVAN OLEELLINEN TAPAHTUMA MIELIPAIKASSA JA HÄN ARVELEE MIELIPAIKKANSA POSITIIVISUUDEN EHKÄ LIITTYVÄN ELOKUVAN KATSELUUN.

Koehenkilö 4, 3. käyntikerta. Käynnin kesto n. puoli tuntia.

Tulin lumituiskusta juuri suojaan leffateatteriin, jossa oli tungosta – kunnes yhtäkkiä kaikki nuoremmat hävisi penkeiltä ilmeisesti moni meni johonkin samaan suosittuun näytökseen.

HÄNEN SAAPUESSAAN ELOKUVATEATTERIIN SIELLÄ ON TUNGOSTA. SITTEN KAIKKI NUOREMMAT MENEVÄT ELOKUVANÄYTÖKSEEN.

Tunnelma muuttui samassa kouluhuoneesta ”aikuisempaan” eli seesteisen rauhalliseen. Sitä täällä yleensä kaipaavat, vaikka itse leffaa katsoessa niin ryminä kuin kauhukin on tervetullutta. Muutama aikuinen siis jäi tänne paikalle.

MIELIPAIKKAAN JÄI MUUTAMA AIKUINEN JA HÄN KOKI TUNNELMAN MUUTTUVAN AIKUISEMMAKSI JA SEESTEISEN RAUHALLISEKSI. HÄN YLEENSÄ KAIPAA TÄLLAISTA TUNNELMAA. ELOKUVASSA HÄN PITÄÄ RYMINÄSTÄ JA KAUHUSTAKIN.

Tekisi mieli jatkaa niitä pohdintoja, joihin edelliskerralla jäin, edetä loogisesti, mutta mielessä on nyt muita asioita.

HÄN HALUAISI JATKAA EDELISEN KÄYNTIKERRAN POHDINTOJAAN. HÄNEN MIELESSÄÄN ON KUITENKIN MUITA ASIOITA.

Kunpa elämä olisi leffamainen seikkailu, vaikka tiedänkin että olen liian rauhaa rakastava sellaiseen. Silti sitä toivoo.

HÄN TOIVOO, ETTÄ ELÄMÄ OLISI ELOKUVAMAINEN SEIKKAILU. HÄN KOKEE TOISAALTA OLEVANSA SELLAISEEN LIIAN RAUHAA RAKASTAVA.

Varmaan monet sen takia tänne tulevatkin katsomaan leffaa, pysähtymään elämässään. Voihan tämä toimia ovena virkistävään toiseen todellisuuteen.

HÄN ARVELEE MONIEN TULEVAN ELOKUVAAN PYSÄHTYÄKSEEN ELÄMÄSSÄÄN. HÄNEN MIELESTÄÄN ELOKUVA VOI TOIMIA OVENA VIRKISTÄVÄÄN TOISEEN MAAILMAAN.

Hassua kyllä kun rinnastan luonnossa olemisen saman teeman alle, kun nämä kaksi ympäristöä vaikuttavat niin radikaalisti erilaisilta. Silti luulen, että samaistukseni ei ole aivan älytön.

HÄN RINNASTAA LUONNOSSA OLEMISEN SAMAN TEEMAN ALLE, VAIKKA KOKEE LUONTO- JA KAUPUNKIYMPÄRISTÖN VAIKUTTAVAN HYVIN ERILAISILTA.

Mietin lisäksi että oma kertomukseni mielipaikasta, sen aiheuttamista ajatuksista ja tunteista on yhdellä tapaa erikoinen. Minähän nimittäin jään osittai mielipaikkani ulkopuolelle istuessani tuolilla leffateatterin ulkopuolella! Varmaan monella muullakin on niin...

HÄN PITÄÄ OMAA KERTOMUSTAAN MIELIPAIKASTAAN JA SEN AIHEUTTAMISTA AJATUKSISTA JA TUNTEISTA SIKÄLI ERIKOISENA, ETTÄ HÄN JÄÄ OSITTAIN MIELIPAIKKANSA ULKOPUOLELLE KUN EI KATSO ELOKUVAA. HÄN ARVELEE MONELLA MUULLA OLEVAN SAMANLAINEN TILANNE.

Tavanomaisestihan käyntiini mielipaikassani kuuluisi seuraavanlainen skripti: ran kanssa sopiminen asioista, jutustelu ennen näytöksen alkua leffateatterin ulkopuolella, lipun osto ja leffan katseleminen ja niin edelleen. Äkkiseltään on vaikea hahmottaa mitä osaa kuinka tärkeää tämä osa näyttelee.

HÄNEN KÄYNTIINSÄ MIELIPAIKASSAAN LIITTYISI TAVALLISESTI SOSIAALINEN KANSSAKÄYMINEN JA ELOKUVAN KATSELU. HÄNEN ON NYT VAIKEA HAHMOTTAA, KUINKA TÄRKEÄ OSA MIELIPAIKKAKÄYNTIÄ TÄMÄ ON.

sosiaalisten tapahtumien merkitys mielipaikkaan kokonaisuudessaan toisin kuin luontokokemuksissa joihin kuuluu yksinolo

Koehenkilö 5, 2. käynti, käyntipäivämäärä 20.12.2006, käynnin kesto n. 15 minuuttia.

Joulu lähestyy, mikä aiheuttaa paineita löytää lahjoja. Menen Anttilan TopTen-osastolle, koska sieltä löytyy peruslahjoja, CD:itä ja DVD:itä.

HÄN KOKEE PAINEITA LAHJOJEN OSTOON LÄHESTYVÄN JOULUN VUOKSI.

Jouluun on vielä aikaa, joten menen myös oman kiinnostukseni takia,

Harvemmin ostan mitään, mutta elokuvakerääjänä mieltäni rauhoittaa käyttää aikaa eri elokuvien katselemiseen. Se rauhoittaa, enkä samaan aikaan kiinnitä huomiota ympäristöön.

ELOKUVAKERÄÄJÄNÄ HÄNEN MIELTÄNSÄ RAUHOITTA A ERI ELOKUVIEN KATSELEMINEN VAIKKA HÄN HARVEMMIN OSTAAKAAAN MITÄÄN. HÄN EI RAUHOITTUESSAAN KIINNITÄ HUOMIOTAAN YMPÄRISTÖÖN.(Tässä siis eräs tavoite *eristäytyä* ympäristöstä toisin kuin luontopaikoissa?)

Koehenkilö 5, 3. käynti 23.12.2006. Käyntiaika n. 20 minuuttia

Joululahjapaine hermostuttaa.

HÄNTÄ HERMOSTUTTAA JOULULAHJAPAIN E

Ihmiset poukkoilevat ja tönivät. Joulumusiikki soi. Pieni lapsi itkee vaunuissaan. Ympärillä näkyy monenikäisiä ihmisiä.

IHMISET POUKKOILEVAT JA TÖNIVÄT. TAUSTALLA SOI JOULUMUSIIKKI. PIENI LAPSI ITKEE VAUNUISSAAN. HÄN NÄKEE YMPÄRILLÄ MONENIKÄISIÄ IHMISIÄ.

Paljon CD:tä ja DVD:tä on myynnissä. Yritän rauhoittaa ajatukseni keskittymällä vain niihin. Suosikkielokuvien ”kuolaaminen” rauhoittaa. Tunnen halua ostaa niitä.

HÄN YRITTÄÄ RAUHOITTA A AJATUKSENSA KESKITTYMÄLLÄ MYYTÄVIIN CD:IHIN JA DVD:IHIN. TÄMÄ RAUHOITTA A HÄNTÄ JA HÄN TUNTEE HALUA NIIDEN OSTAMISEEN.

Koehenkilö 6, toinen käynti 7.2.2007, käyntiaika n. 15 minuuttia

-kovan pakkasilman takia tarvitsin kupin teetä

- päätin herkutella myös hyvännäköisellä suklaa-banaanikakulla

HÄN KOKEE TARVITSEVANS A KUPIN TEETÄ KOVAN PAKKASEN VUOKSI. HÄN OTTAA MYÖS SUKLAA-BANAANIKAKKUA.

- rauhallinen keskiviikko iltapäivä

- mukava myyjä

KAHVILASSA ON RAUHALLISTA. MYYJÄ ON MUKAVA.

- kiireen takia joudun hotkimaan kakunpalasen ja hörppimään teen nopeasti
- valitsin mustan teen ylähyllyltä

KIIREEN VUOKSI HÄN JOUTUU SYÖMÄÄN KAKUNPALAN JA JUOMAAN TEEN NOPEASTI

- Lähdin kiireellä kohti bussipysäkkiä
- yleinen mielentila on hieman levoton, joka johtunee kiireestä
- lähdin n. 17.00

HÄN LÄHTEE KIIREESTI BUSSIPYSÄKILLE. HÄN KOKEE YLEISEN MIELENTILANSA HIEMAN LEVOTTAMAKSI JA ARVELEE TÄMÄN JOHTUVAN KIIREESTÄ.

Koehenkilö 6, 3. käynti, 9.2.2007, käynnin kesto n. 15 minuuttia

- rauhallinen aamupäivä
- taidan olla päivän ensimmäinen/ensimmäisiä asiakkaita

AAMUPÄIVÄ ON RAUHALLINEN. HÄN ARVELEE OLEVANSA ENSIMMÄISIÄ ASIAKKAITA.

- kaiuttimista tulee kevyttä rockia
- KAIUTTIMISTA TULEE KEVYTTÄ ROCKIA.

- tilasin ylähyllyltä mustaa teetä (Keemun congong)
 - menen vakioöpöytänurkkaani juomaan teetäni
- HÄN MENE VAKIOPÖYTÄÄNSÄ JUOMAAN TEETÄNSÄ.

- naisasiakas mieltii hartaasti ja pitkään kahviostostansa
- NAISASIAKAS MIETTII PITKÄÄN KAHVIOSTOSTANSA.

- tee on täyteläisen makuista
- tee lämmittää mukavasti kehoa ja mieltä

HÄNESTÄ TEE ON TÄYTELÄISEN MAKUISTA JA HÄN KOKEE TEEN LÄMMITTÄVÄN KEHOA JA MIELTÄ.

- radiosta tulee mukavaa vanhaa jazzia
- lähtö 10.30

Koehenkilö 2, 1.käynti.

Hän havaitsee maan märkyiden ja isot aallot. Hän ei silti koe ilmaa huonona. Hän tuntee tarvetta virtsata ja hän päättää tehdä tarpeensa puun juurelle kun muita ihmisiä ei näy. Hän kokee hengittämisen helpoksi. Hänen mieleensä tulee kaupassakäynti ennen muun perheen kotiintuloa. Hän ei näe nyt sorsia kuten kesällä eikä joutsenta kuten edellisenä jouluna. Hän poistuu mielipaikastaan samaa reittiä kuin sinne tulikin. Hän kiertäisi pitemmän lenkin, jos hänellä olisi enemmän aikaa ja olisi parempi sää.

Hän kuvailee aaltoja sitkeiksi kun ne eivät suostu jäätymään vaan pitävät kesästä kiinni.

MIELIPAikkaan LIITTYVÄT AJATUKSET, SUHDE YMPÄRISTÖÖN

Hän havaitsee maan märkyiden ja isot aallot. Hän ei koe ilmaa huonona. Hän ei näe nyt sorsia kuten kesällä tai joutsenta, kuten edellisenä jouluna. Hän kuvailee aaltoja sitkeiksi koska ne eivät suostu jäätymään vaan pitävät kesästä kiinni.

ARKIELÄMÄÄN, MIELIPAikan ULKOPUOLELLE LIITTYVÄT AJATUKSET

Hänen mieleensä tulee kaupassakäynti ennen muun perheen kotiintuloa

Koehenkilö 2, 2 käynti.

Hän huomaa lumentulon muuttaneen maisemaa. Hän näkee maiseman muotojen vaihtelun kuin valokuvaaja ja etsii kuvakulmia maiseman kuvaamiseen. Hän ajattelee voivansa hakea kameran kotoa, jos hän löytäisi tarpeeksi kiinnostavaa kuvattavaa. änen talvitakkinsa hihassa on likööripullo. Likööri lämmittää häntä kylmällä ilmalla. Hän aikoo nyt viipyä pitempään mielipaikassaan. umen vihvominen ei harmita häntä sillä hän näkee hyvin vaikka silmälasit ovat täynnä lunta. Hän avaa pullon korkin. Hän katselee järveen jätetyn purelun sähkölinjan jalustaa. Hän kokee näkymän karuna, hänestä se ei ole riittävän kuvauksellinen. Hän kokee helpoksi liikkumisen mielipaikassaan. Hän pysähtyy tuulensuojaan. Hän on yksin rannalla ja hän on tästä tyytyväinen. Hän käy mielipaikassaan usein vaimonsa kanssa. Silloin hän kokee kävelyn enemmän kuntoiluna, koska silloin hän ei juurikaan pysähtelee. Yksin ollessaan hänellä on oma aikataulunsa. Hän arvelee järven pian jäätyvän ja tämä vaikuttaa mahdollisesti tulevan kävelyretken suuntautumiseen. Hän katselee lumen alta näkyviä puun juuria ja hän näkee niissä tietyn rakenteen joka ei kuitenkaan kiehdo häntä kauan.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän huomaa lumentulon muuttaneen maisemaa. Hän arvelee järven pian jäätyvän

SUHDE YMPÄRISTÖÖN

Hän näkee maiseman muotojen vaihtelun kuin valokuvaaja ja etsii kuvakulmia maiseman kuvaamiseen. Hän katselee järveen jätetyn sähkölinjan jalustaa. Näky on hänestä karu, ei riittävän kuvauksellinen. Hän katselee lumen alta näkyviä puun juuria ja näkee niissä tietyn rakenteen joka ei kuitenkaan kiehdo häntä kauan.

MUUT IHMISET

Hän on yksin rannalla ja on tästä tyytyväinen. Hän käy usein mielipaikassaan vaimonsa kanssa. Silloin hän kokee kävelyn enemmän kuntoiluna, koska silloin hän ei juurikaan pysähtelee.

Koehenkilö 2, 3. käynti.

Hän on pitkästä aikaa mielipaikassaan ja kuulee aaltojen melko äänekkään kohinan. Hän katselee joka suuntaan ja arvelee näin varmistavansa, ettei varjoissa liiku kukaan. Hän ei silti koe pelkäävänsä. Hän näkee pilvien väleistä tähtiä. Tämä ei kuitenkaan tuo hänen mieleensä romanttista ajatusta. Hän ei muutenkaan ole kokenut mielipaikassa ollessaan erityisempiä tunnetiloja. Häntä ei enää askarruta nyt mieleen tuleva ystävän riitaisa avioero ja huoltajuskiista. Veden kohina tai tuuli ei aiheuta hänelle muutosta mielentilaan. Ulkoilman hengittäminen vie häneltä uneliaisuuden. Hän kuvailee ilmaa pehmeäksi, märäksi ja hyväksi. Hän näkee ensimmäisen ihmisen mielipaikassaan oltuaan siellä parikymmentä minuuttia. Hän arvelee ihmisten vähyden johtuvan pimeydestä ja epävakaasta säästä. Hän arvelee tulevansa mielipaikkaansa seuraavalla viikolla ja liikkuvansa silloin nopeammin kun hänen ei tarvitse miettiä tutkimuspapereiden tekemistä. Hän aikoo lähteä kotiin ja laittaa siellä auton lohkolämmittimeen ja katsoa tuleeko kissa pihalta sisään.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän kuulee aaltojen melko äänekkään kohinan. Hän näkee pilvien väleistä tähtiä. Hän näkee ensimmäisen ihmisen mielipaikassaan oltuaan siellä parikymmentä minuuttia.

AJATUKSET JA TUNNETILA

Tähtien näkeminen ei tuo mieleen romanttisia ajatuksia. Hän ei ole kokenut mielipaikassa ollessaan erityisempiä tunnetiloja. Mieleen tuleva ystävän avioero ja huoltajuuskiista ei askarruta mieltä. Veden kohina ja tuuli ei aiheuta muutoksia mielentilaan.

TUTKIMUSTILANTEEN REFLEKTOINTI

Hän arvelee seuraavalla viikolla liikkuvansa mielipaikassaan nopeammin, kun hänen ei tarvitse miettiä tutkimuspapereiden etekemistä.

Koehenkilö 3, 1. käynti.

Hän harmittelee tyyntä säätä, koska kokee mielipaikan olevan parhaimmillaan myrskyllä. Hän näkee hautakymtilöitä ja ihmettelee miksi ne ovat siellä. Hän ottaa niistä kuvan. Hän harmistuu nähdessään ihmisiä. Hän näkee saaren, jota ei muistanut. Hän katsoo, mitä meri on tuonut rantaan. Hänen mielessään on hänen automatkallaan kuulemansa kappale ja hän on tästä ärsyyntynyt. Hän toivoo rahaa uusien objektiivien ostamiseksi, jotta saisi otettua parempia kuvia. Hän kokee kaiken olevan kesken. Hän ei tunne mielipaikassaan pääsevänsä elämää pakoon, mutta mahdollisesti maailmalta piiloon. Hän näkee kuikkien sukeltavan ja miettii olisiko onnellisempi eläimenä. Hänelle onni on ehkä vain ihmiselle varattu käsite tai ainakaan eläimen eivät koe onnea niin kuin ihmiset. Hän suunnittelee alkavansa valokuvaamaan enemmän saatuaan asunnon valmiiksi ellei keksi jotakin tärkeämpää. Häntä harmittaa mielipaikasta lähteminen, koska siellä on niin kaunista.

ELÄMÄNTILANNE

Hän kokee kaiken olevan kesken. Hän ei tunne mielipaikassaan pääsevänsä elämää pakoon mutta hän kokee pääsevänsä siellä mahdollisesti maailmalta piiloon.

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän kokee pääsevänsä mielipaikassaan mahdollisesti maailmalta piiloon mutta hän ei koe pääsevänsä siellä elämältä piiloon.

Koehenkilö 3, 2. käynti

Hän huomaa veden olevan korkealla ja joutuu kiertämään mielipaikkaan päästäkseen. Hän näkee edellisellä kerralla huomaamansa kynttilät, nyt kaatuneena. Hän menee kielekkeelle. Hän ajattelee paikan sopivan runoilulle jos kokisi omaavansa tähän taipumuksia. Hän kokee kirjoittamisen häiritsevän mielenrauhaansa. Hän kokee meren kiehtovan itseänsä ja ihmettelee, miksi maa-elementti ei riitä. Hän kokee sielunsa lepäävän ja haluaa olla hetken ajattelematta. Hänen mielestään hänen mielipaikkansa on juuri tätä varten tehty.

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän kokee mielipaikan olevan sielun lepäämistä varten.

TUTKIMUSTILANTEEN REFLEKTOINTI

Hän kokee kirjoittamisen häiritsevän mielenrauhaansa.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän huomaa veden olevan korkealla. Hän näkee edellisellä kerralla huomaamansa kynttilät, nyt kaatuneena.

Koehenkilö 3,3.käynti.

Hän kokee nyt käyntinsä mielipaikassaan melko yhdentekeväksi. Hän ei pysty rauhoittumaan eikä syventymään ajatuksiinsa vaan hänen mielessään on katkonaisia ajatuksia menneestä ja tulevasta. Hän kaipaava purjehtimaan, kuten aina mielipaikassa ollessaan. Hän kuvailee käyntiään pettymykseksi verrattuna edelliseen kertaan, koska ei päässyt siihen tunnelmaan, joka tekee mielipaikasta mielipaikan. Hän arvelee tämän johtuneen ehkä alkaneen viikon stressistä ja huolista.

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän kokee nyt käyntinsä mielipaikassaan melko yhdentekeväksi. Hän ei päässyt tunnelmaan, joka tekee mielipaikasta mielipaikan.

AJATUKSET JA TUNNETILA

Hänen mielessään on katkonaisia ajatuksia menneestä ja tulevasta. Hän kokee pettymyksen tunnetta verrattuna edelliseen käyntikertaan mielipaikassaan. Hän ei päässyt siihen tunnelmaan, joka tekee mielipaikasta mielipaikan.

Koehenkilö 4, 1. käynti.

Hän tuntee karkkien ja popcornien tuoksun tullessaan elokuvateatteriin. Hän katsoo nopeasti näytöksissä olevat elokuvat. Hän joutuu istumaan epämukavammalle penkille, koska väkeä on kerääntynyt enemmän. Paikassa on lähinnä nuorisoa. Hänen lähellään joukko tyttöjä pitää kovaäänisesti hauskaa. Häntä häiritsee kuitenkin enemmän korttia pelaavat nuoret ulkomaalaiset. Hän kokee seinillä olevien kuvien olevan ehkä vertauskuvia sille, että mielipaikka on hauskanpitoa varten. Hän ajattelee, että mielipaikassa on hetkellinen pääsy fiktiiviseen maailmaan jossa voi unohtaa arkielämän asiat. Hän kokee väkijoukon kuuluvan mielipaikassaan asiaan. Väkijoukon luonteesta riippuu kuitenkin se, pystyykö hän rentoutumaan ja unohtamaan arkihuolia.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän tuntee karkkien ja popcornin tuoksun tullessaan elokuvateatteriin.

MUIDEN IHMISTEN VAIKUTUKSET AJATUKSIIN JA TUNNETILAAN

Joukko tyttöjä pitää lähellä hauskaa. Häntä häiritsevät enemmän korttia pelaavat nuoret ulkomaalaiset. Hän kokee väkijoukon kuuluvan mielipaikkaansa. Väkijoukon luonteesta riippuu, pystyykö hän rentoutumaan ja unohtamaan arkihuolia.

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän kokee seinillä olevien kuvien olevan ehkä vertauskuva sille, että mielipaikka on hauskanpitoa varten. Hän kokee, että mielipaikassa on hetkellinen pääsy fiktiiviseen maailmaan, jossa voi unohtaa arkielämän asiat.

Koehenkilö 4, 2.käynti.

Hän ajattelee paikkaan tullessaan arkiaskareita ja menojaan. Hän kiinnittää huomiona muutamaan lähellä olevaan ihmiseen. Heidän leppoiset ja positiiviset puheenaiheensa saavat hänen olonsa tuntumaan levollisemmalla ja rauhallisen seesteiseltä. Hän arvelee leppoisasta tunnelmasta huolimatta elokuvan katselun olevan oleellinen tapahtuma mielipaikassaan. Hän arvelee mielipaikkansa positiivisuuden ehkä liittyvän elokuvan katseluun.

MUIDEN IHMISTEN VAIKUTUS AJATUKSIIN JA TUNNETILAAN

Lähellä olevien ihmisten leppoiset ja positiiviset puheenaiheet saavat hänen olonsa tuntumaan levollisemmalla ja rauhallisen seesteiseltä.

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän arvelee elokuvan katselun olevan oleellinen tapahtuma mielipaikassaan. Hän arvelee mielipaikkansa positiivisuuden ehkä liittyvän elokuvan katseluun.

Koehenkilö 4, 3. käyntikerta.

Hänen saapuessaan elokuvateatteriin siellä on tungosta. Pian kaikki nuoremmat menevät elokuvanäytökseen. Hän kokee tunnelman muuttuvan aikuisemmaksi ja seesteisen rauhalliseksi. Hän yleensä kaipaa tällaista tunnelmaa, mutta elokuvassa hän pitää kauhustakin. Hän haluaisi jatkaa edelliskerran pohdintojaan, mutta hänen mielessään on muita asioita. Hän toivoo, että elämä olisi elokuvamainen seikkailu. Hän kokee toisaalta olevansa sellaiseen liikaa rauhaa rakastava. Hän arvelee monien tulevan elokuvaan pysähtyäkseen elämässään. Hänen mielestään elokuva voi toimia ovena virkistävään toiseen maailmaan. Hän rinnastaa luonnossa olemisen tähän teemaan vaikka kokee luonto- ja kaupunkiympäristön vaikuttavan hyvin erilaisilta. Hän pitää kertomustaan mielipaikkakokemuksistaan ja -tunteistaan sikäli erikoisina, että hän kokee jäävänsä osittain mielipaikkansa ulkopuolelle, kun hän ei menen katsomaan elokuvaa. Hänen käyntiinsä liittyisi tavallisesti sosiaalinen kanssakäyminen ja

elokuvan katselu. Hänen on vaikea nyt hahmottaa tämän merkitystä mielipaikkakokemukselleen.

MUIDEN IHMISTEN VAIKUTUS AJATUKSIIN JA TUNNETILAAN

Hänen tullessaan elokuvateatteriin siellä oli tungosta. Nuorempien mentyä näytökseen jäi paikalle muutama aikuinen. Hän koki tunnelman muuttuneen aikuisemmaksi ja seessteisen rauhalliseksi. Hän yleensä kaipaa tällaista tunnelmaa.

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän arvelee monien tulevan elokuvaan pysähtyäkseen elämässään. Hänen mielestään elokuva voi toimia ovena virkistävään toiseen maailmaan. Hän rinnastaa nämä vaikutukset luonnossa olemiseen, vaikka näkee tämän paradoksaalisena.

TUTKIMUSTILANTEEN REFLEKTOINTI

Hän pitää omaa kertomustaan mielipaikastaan ja sen herättämistä tunteista sikäli erikoisena, että hän jää osittain mielipaikkansa ulkopuolelle, kun ei katso elokuvaa. Tavallisesti hänen mielipaikkakäyntiinsä liittyisivät sosiaalinen kanssakäyminen ja elokuvan katselu. Hänen on nyt vaikea hahmottaa, kuinka tärkeä osa mielipaikkakäyntiä tämä on.

Koehenkilö 5, 1.käynti.

Hän on katselemassa alustavasti joululahjoja. Hän menee Anttilaan katselemaan DVD-elokuvia. Hän voisi ostaa halvan elokuvan. Taustalla soi rokki, ei joulumusiikki. Ihmisiä on tavallista vähemmän liikkeellä huolimatta joulun läheisyydestä. Hän haluaisi ostaa DaVinci-koodi-DVD:n, mutta se on hänestä liian kallis. Hän on mielipaikassaan kuluttamassa lähinnä aikaa. Hänellä ei ole kiire minnekään. Hän haluaisi ostaa Poirot-DVD:n, mutta sekin on hänestä liian kallis. Hän aikoo ostaa sen myöhemmin halvemmalla. Hän kokee olonsa

levolliseksi keskittyessään DVD:ihin. Häntä ei häiritse taustalta kuuluva ihmisten hälinä. Hän ei kiinnitä siihen huomiota.

MIELIPAIKAN MERKITYKSEN REFLEKTOINTI

Hän on mielipaikassaan lähinnä kuluttamassa aikaa.

MUUT IHMISET

Häntä ei häiritse taustalta kuuluva ihmisten hälinä. Hän ei kiinnitä siihen huomiotaan.

AJATUKSET JA TUNNETILA

Hän kokee olonsa levolliseksi keskittyessään DVD:ihin.

OSTOTARPEET

Hänen mielensä tekisi ostaa kaksi DVD:tä, mutta hän kokee niiden olevan liian kalliita. Hän tuntee halua ostaa Poirot-DVD, mutta hän kokee senkin olevan liian kallis.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Taustalla soi rokki, ei joulumusiikki. Ihmisiä on tavallista vähemmän liikkeellä huolimatta joulun läheisyydestä.

Koehenkilö 5, 2.käynti.

Hän kokee paineita lahjojen ostoon lähestyvän joulun vuoksi. Elokvakerääjänä hänen mieltänsä rauhoittaa eri elokuvien katseleminen vaikka hän harvemmin ostaakaan mitään. Hän ei kiinnitä rauhoittuessaan ympäristöönsä huomiota.

AJATUKSET JA TUNNETILA

Hän kokee paineita lahjojen ostoon lähestyvän joulun vuoksi. Elokuvakerääjänä hänen mieltänsä rauhoittaa eri elokuvien katseleminen.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän ei rauhoituessaan kiinnitä ympäristöönsä huomiota.

Koehenkilö 5, 3. käynti.

Häntä hermostuttaa joululahjapaine. Ihmiset poukkoilevat ja tönivät. Taustalla soi joulumusiikki. Pieni lapsi itkee vaunuissaan. Hän näkee ympärillä monenikäisiä ihmisiä. Hän yrittää rauhoittaa ajatuksensa keskittymällä myytäviin CD:ihin ja DVD:ihin. Tämä rauhoittaa häntä ja hän tuntee halua niiden ostamiseen.

AJATUKSET JA TUNNETILA

Häntä hermostuttaa joululahjapaine. Myytäviin CD:ihin ja DVD:ihin keskittyminen rauhoittaa hänen ajatuksiaan.

OSTOTARPEET

Hän tuntee halua ostaa suosikkielokuviaan.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Ihmiset poukkoilevat ja tönivät. joulumusiikki soi. Pieni lapsi itkee vaunuissaan. Ympärillä näkyy monenikäisiä ihmisiä.

Koehenkilö 6, 1.käynti.

Hän kokee kahvilan tunnelman lämpimänä ja palvelun ystävällisenä. Hän tuntee kahvin tuoksun tullessaan mielipaikkaansa. Hänestä asiakkaita on yllättävän vähän. Hän valitsee mustaa teetä. Häntä hämmentää vielä uusi sisustus. Myyjä on hänelle tuttu. Hän huomaa asiakkaita tulevan tasaisesti. Hän juo hitaasti teetä, sillä sen kuumuus polttaa hänen kieltänsä.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Hän tuntee kahvin tuoksun tullessaan mielipaikkaansa. Asiakkaita on yllättävän vähän. Häntä hämmentää vielä uusi sisustus. Hän huomaa asiakkaita tulevan tasaisesti.

FYYSISET TUNTEMUKSET

Teen kuumuus polttaa kieltä.

TUNNETILA

Hän kokee kahvilan tunnelman lämpimänä.

Koehenkilö 6, 2. käynti.

Hän kokee tarvitsevansa kupin teetä pakkasen vuoksi. Hän ottaa myös suklaa-banaanikakkua. Kahvilassa on rauhallista. Myyjä on mukava. Hän joutuu kiireen vuoksi syömään kakunpalan ja juomaan teen nopeasti. Hän lähtee kiireesti bussipysäkille. Hän kokee yleisen mielentilansa hieman levottomaksi ja hän arvelee tämän johtuvan kiireestä.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Kahvilassa on rauhallista. Myyjä on mukava.

TUNNETILA

Hän kokee yleisen mielentilansa hieman levottomaksi. Hän arvelee tämän johtuvan kiireestä.

jKoehenkilö 6,3.käynti.

Aamupäivä on rauhallinen. Hän arvelee olevansa ensimmäisiä asiakkaita. Kaiuttimista tulee kevyttä rockia. Hän menee vakiopöytänsä juomaan teetänsä. Hän huomaa naisasiakkaan mieltävän pitkään kahviostostansa. Hänestä tee on täyteläisen makuista ja hän kokee teen lämmittävän kehoa ja mieltä.

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI

Aamupäivä on rauhallinen. Hän arvelee olevansa ensimmäisiä asiakkaita. Kaiuttimista tulee kevyttä rockia. hän huomaa naisasiakkaan mieltävän pitkään kahviostostansa.

FYYSISET TUNTEMUKSET

Tee on täyteläisen makuista ja hän kokee teen lämmittävän kehoa.

TUNNETILA

Hän kokee teen lämmittävän mieltä.

Koehenkilö 3, toisen käyntikerran jälkeen autossa kirjoitettu kokemus.

Istun siis nyt autossa. Kun lin äsken rantakalliolla ja päätin pitää ”tuumaustauon”, istuin hetken hiljaa paperis kourassani. Hiljalleen tajusin kuinka pahasti kirjoittaminen vääristi mielipaikassani olemisen luonnetta tai olemusta. Se mitä kirjoittamisesta välittyi ei mitenkään kuvaa sitä mitä koen mielipaikassani, tai millaiseen olotilaan se minut saa. Pistin paperin ja kynän taskuun ja vajosin omaan maailmaani, sellaiseen johon vain harvoin pääsen. Helpoiten meren äärellä kuten Kallossa. En ajatellut mitään arkista, mieleen ei noussut mitään tunnistettavia ajatuksia. Katsoin merta, sen liikettä. Toistuvan rytmin ja äärettömien siinä piilevien variaatioiden leikkiä. Olin sanoinkuvaamattoman rauhallinen. Veikkaan että jos verenpaineeni ja sykkeeni olisi mitattu, ne olisivat vastanneet syvimmän mahdollisen lepotilan arvoja. Kaikki maallinen, ilot, surut yms. Hävisivät hetkittäin kokonaan ja ikään kuin sulin yhteen paikan kanssa. Hiljalleen tunsin palaavani ”takaisin” ja tiesin että voisin lähteä pois. Nyt tunnen itseni levänneeksi, kuin olisin nukunut loistavat yöunet. Kaikki on selvää ja kirkasta mielessäni.

Tulokset: Mielipaikkakokemusten tarkastelua koehenkilöittäin.

Koehenkilö 1:

Kuten luvussa 4.4. tulee esille, ensimmäisellä koehenkilöllä on jokaisella käyntikerralla merkitystihentyminä omaan elämäntilanteeseensa liittyviä pohdintaa. Mielipaikka on hänelle ympäristö, jossa hänellä on yleensäkin ollut tapana tehdä tulevaisuuteen liittyviä voimia antavia päätöksiä.

Eriytynen suhde ympäristöön näkyy merkitystihentymänä kahdella käyntikerralla hänen kokemuksissaan haluna tuntea samastumista ympäröivään luontoon. Ensimmäisellä kerralla hän hengittää sisäänsä luonnon rauhaa ikään kuin yrittäen imeä sitä sisäänsä. Kolmannella kerralla hän vertaa ominaisuuksiaan vieressä oleviin puihin ja toivoo kehittyvänsä enemmän puumaiseksi.

Muiden ihmisten läsnäoloon koehenkilö suhtautuu positiivisesti. Ensimmäisellä käyntikerralla hän kokee heidän kuuluvan mielipaikkaansa, toisella käyntikerralla levollisen näköinen hiihtäjä keskeyttää hänen ahdistavat ajatuksensa.

Ajatusten ja tunnetilan alueella merkitystihentymiä tarkasteltaessa käy ilmi, että hän tuo ensimmäisellä käynnillä esille ajattelevansa mielipaikassaan arkielämään liittyviä ahdistaviakin ajatuksia, jotka sinänsä eivät mielipaikassa teemojen tasolla muuta muotoaan, mutta tunnetasolla hän kokee ajatusten tuntuvan vähemmän ahdistavilta ja enemmän hallittavilta.

Toisella käynnillä hän vertailee mielipaikan rauhoittavuutta nyt talvella ja toisaalta kesällä. Hän kokee mielipaikan enemmän rauhoittavana talvella, hän kokee rauhoittavuuden melkein liian suurena vastakohtana oman mielensä rauhattomuudelle.

Kolmannella käyntikerralla hän vertailee tunnetilaansa edelliseen käyntiin ja kokee olonsa levollisemmaksi. Tällä kertaa hän kokee luontoympäristön vahvistavan hänen jo ennestäänkin suhteellisen rauhallista oloaan kun taas kahdella edellisellä kerralla hän koki luontoympäristön rauhoittavan stressaantunutta oloaan. Ympäristön havainnointiin liittyviä

merkitystihentymiä on jonkin verran, sekä ympäröivään luontoon että siellä liikkuviin ihmisiin liittyen.

Kuten luvussa 5 olevasta taulukosta 1 käy ilmi koehenkilön olotilansa rauhallisuudessa kokemat erot eri käyntikerroilla näkyvät strukturoituun lomakkeeseen merkityissä pisteissä siten, että rauhallisuuden tunnetta mittaavaan kohtaan a koehenkilö antoi ensimmäisen käyntikerran jälkeen 6 pistettä, toisen kerran jälkeen 3 pistettä ja kolmannen kerran jälkeen 6 pistettä. Sen sijaan kohtiin b - f annetut pisteet vaihtelivat vain vähän eri käyntikertojen välillä.

Kun huomioidaan kaikki kolme käyntikertaa on hänen eri väitteisiin antamiensa pisteiden välillä jonkin verran eroja. Hän on kokenut keskiarvoisesti olonsa melko paljon rauhallisemmaksi mielipaikassa käytyään (kohta a) Hän on kokenut olevansa erittäin elpynyt ja rentoutunut käyntien jälkeen (kohta d). Mielipaikassa käyminen on hänelle myös erittäin paljon keino selkeyttää ja kirkastaa ajatuksiaan (kohta F).

Sen sijaan koehenkilö on kokenut mielipaikassa käynnin melko vähän lisännen keskittymiskykyään ja valppauttaan (kohta b). Hän on pystynyt myös melko vähän unohtamaan mielipaikassaan arkipäivän huolia ja murheita (kohta e). Ensimmäisen käyntikerran kaikkien kohtien keskiarvo on 4,5, toisen käyntikerran 3,7 ja kolmannen käyntikerran 5.

Koehenkilö 2.

Toisen koehenkilön erityinen suhde ympäristöön näkyy merkitystihentymänä kahdella tavalla. Ensimmäisellä kerralla hän ikään kuin inhimillistää luontoa. Hän kuvailee aaltoja sitkeiksi, kun ne eivät suostu jäätymään, vaan pitävät kesästä kiinni. Toisella kerralla ympäröivä maisema näyttäytyy välillä valokuvauksen kohteena. Hän näkee maiseman muotojen vaihtelun kuin valokuvaaja ja etsii kuvakulmia

Muiden ihmisten merkitykseen mielipaikassaan hän viittaa toisella käyntikerralla todetessaan, että hän on tyytyväinen ollessaan rannalla yksin. Muuten koehenkilö pohtii kolmannella käyntikerralla mahdollisia syitä ihmisten vähyteen erikseen naisten ja miesten kohdalla. Kahdella ensimmäisellä käyntikerralla hänellä ei ole tunnetilaan liittyviä merkitystihentymiä.. Kolmannella kerralla hän kirjoittaa, ettei ole kokenut mielipaikassa ollessaan erityisempiä tunnetiloja.

Kuten taulukosta 1 käy ilmi, hänen väitteisiin antamansa pisteet ovat hyvin tasaisia ja korkeita sekä väitteiden a - f, että myös käyntikohtaisten keskiarvojen kohdalla. Korkeimmat

pistekeskiarvot olivat kohdissa d ja e (6) ja matalimmat kohdissa a ja c (5). Koehenkilö on siis kokenut mielipaikkakäyntinsä vaikuttaneen kaikkiin lomakkeessa merkittyihin kohtiin melko paljon tai erittäin paljon. Mielipaikkakäynnin yleinen elvyttävyyden on jokaisella käyntikerralla 5,5.

Koehenkilö 3:

Ensimmäisellä käyntikerralla kolmannella koehenkilöllä on merkistihentymä ajatusten ja tunnetilan alueella. Hän kokee harmistumisen tunteita, jotka liittyvät tyneen säähän, mielessä soivaan kappaleeseen ja muiden ihmisten näkemiseen. Hän on myös harmistunut joutuessaan lähtemään mielipaikastaan.

Hänellä on mielipaikan merkityksen reflektointiin liittyviä merkistihentymiä. Ensimmäisellä käyntikerralla hän kokee pääsevänsä siellä mahdollisesti maailmalta piiloon, mutta hän ei koe pääsevänsä siellä elämästä piiloon. Hän kokee myös kaiken olevan kesken. Toisella käyntikerralla hän kokee mielipaikan olevan sielun lepäämistä varten ja hän ajattelee paikan sopivan runoilulle, jos hän kokisi omaavansa tähän taipumuksia.

Kolmannella käyntikerralla hän kokee käyntinsä mielipaikassaan melko yhdentekeväksi, eikä hän koe pääsevänsä tunnelmaan, joka tekee mielipaikasta mielipaikan. Hän kokee pettymyksen tunnetta verrattuna toiseen käyntikertaan mielipaikassaan. Mielipaikan merkityksen reflektointiin liittyvät merkistihentymät osoittavat siis suhtautumisen vaihtelua eri käyntikertojen välillä.

Hän kokee toisella käynnillään kirjoittamisen häiritsevän mielenrauhaansa. Hän kirjoittaakin ajatuksiaan erilliselle paperille heti mielipaikkakäynnin jälkeen (liite 5).

Kuten taulukosta 1 käy ilmi, hän on kokenut ensimmäisen käyntikerran jälkeen olonsa erittäin elpyneeksi ja rentoutuneeksi (kohta d). Hän on myös kokenut käynnin olleen erittäin paljon keino selkeyttää ja kirkastaa ajatuksiaan (kohta f). Hän kokee olonsa melko paljon rauhallisemmaksi mielipaikassa käytyään (kohta a), ja hän kokee saaneensa melko paljon uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiinsa (kohta c). Sen sijaan koehenkilö ei kokenut ensimmäisen käynnin vaikuttaneen keskittymiskykyyn ja valppauteen (kohta b) eikä arkipäivän huolien ja murheiden unohtamiseen. (kohta e).

Toisen mielipaikkakäynnin jälkeen koehenkilö on täysin samaa mieltä seuraavien strukturoidussa lomakkeessa esitettyjen väitteiden suhteen: hän tuntee olonsa rauhallisemmaksi, hänen keskittymiskykynsä ja valppautensa on selvästi lisääntynyt ja hän saa uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiinsa (kohdat a – c).

Hän on toisen käyntikerran jälkeen erittäin paljon samaa mieltä seuraavien väitteiden suhteen: hän on aina elpynyt ja rentoutunut, hän pystyy unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet ja mielipaikassa käynti on hänelle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatuksiaan (kohdat d – f).

Strukturoidun lomakkeen perusteella hän on kolmannen käyntikerran jälkeen kokenut olonsa melko paljon rauhallisemmaksi (kohta a), saanut melko paljon uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiinsa (kohta c) ja mielipaikassa käynti on hänelle melko paljon keino selkeyttää ja kirkastaa ajatuksiaan (kohta f).

Sen sijaan hän ei muutoksia keskittymiskyvyssä ja valppaudessa (kohta b), elpymisessä ja rentoutumisessa (kohta d) eikä arkipäivän huolien ja murheiden unohtamisessa (kohta e). Ensimmäisen käyntikerran kohtien a – f keskiarvo on 5, toisen käyntikerran vastaava on 6,5 ja kolmannen 4,5. Näin ollen merkitystihentymissä näkynyt ero mielipaikan merkityksen reflektoinnissa heijastuu myös jonkin verran taulukossa 1 näkyviin pisteisiin.

Koehenkilö 4

Neljännellä koehenkilöllä on jokaisella käyntikerralla kokemuksia muista ihmisistä ja heidän vaikutuksistaan omaan tunnetilaansa. Tämä näkyy myös vastaavina kokemusten merkitystihentyminä. Hän kokee väkijoukon kuuluvan mielipaikkaansa, mutta hän kokee väkijoukon luonteesta riippuvan pystyykö hän rentoutumaan ja unohtamaan arkihuolia. Ensimmäisellä käyntikerralla korttia pelaavat ulkomaalaiset häiritsevät häntä, toisella kerralla lähellä olevien ihmisten puheenaiheet saavat hänen olonsa tuntumaan levollisemmalta, kolmannella kerralla hän kokee tunnelman muuttuneen aikuisemmaksi ja seesteisen rauhalliseksi nuorempien mentyä näytökseen.

Hänellä on jokaisella käyntikerralla mielipaikan merkityksen pohdintaan liittyviä merkitystihentymiä.. Hän pohtii ensimmäisellä ja kolmannella kerralla mielipaikkansa yleistä merkitystä Ensimmäisellä käyntikerralla hän kokee mielipaikassaan olevan hetkellinen pääsy fiktiiviseen maailmaan, jossa voi unohtaa arkielämän asiat. Kolmannella kerralla hän arvelee monen tulevan elokuvaan pysähtyäkseen elämässään. Hänen mielestään elokuva voi toimia ovena virkistävään toiseen maailmaan.

Toisella käyntikerralla hän arvelee mielipaikkansa positiivisuuden liittyvän ehkä elokuvan katseluun. Kolmannella käyntikerralla hän tarkastelee tutkimustilanteen vaikutusta mielipaikkakokemukseen. Hän ei ole koehenkilönä ollessaan mennyt mielipaikassaan

elokuvaan katsomaan vaikka elokuvassa käynti kuuluu tavallisesti hänen mielipaikkakäyntiinsä kuten myös sosiaalinen kanssakäyminen.

Kuten taulukosta 2 käy ilmi, koehenkilön kokemassa yleisessä elvyttävyydessä ei ole juurikaan eroa eri käyntikertojen välillä. Hän on kokenut kaikki käyntikertansa melko elvyttävinä.

Koehenkilön lomakkeessa esitettyihin väitteisiin a-f antamissa pisteissä on sen sijaan eroja käyntikertojen yhteenlasketuissa keskiarvoissa. Koehenkilö on sitä mieltä, että väitteet c (”täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini”), d (”täältä tultuani olen aina elpynyt ja rentoutunut”) ja e (”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet”) kuvaavat erittäin paljon hänen kokemustaan mielipaikkakäyntien jälkeen.

Koehenkilön mielestä väitteet a (”tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä”) ja f (”täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatuksiani”) kuvaavat melko paljon hänen kokemustaan.. Hänen mielestään kohta b (”keskittymiskykyäni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi”) ei kuvaa vähän eikä paljon hänen kokemustaan.

Koehenkilö on antanut tasaisesti pisteitä yksittäisille väittämille, eroa on korkeintaan yksi yksikkö eri käyntikertojen välillä.

Koehenkilö 5.

Viidennellä koehenkilöllä on melko paljon ympäristöön havainnointiin liittyviä merkitystihentymiä tekstin kokonaisuutensa verrattuna. Hän kokee ympäristöä havainnoissaan ensimmäisellä käyntikerralla ihmisiä olevan tavallista vähemmän liikkeellä huolimatta joulun läheisyydestä. Kolmannella kerralla hän kokee ihmisten poukkoilevan ja tönivän. Häntä ei kuitenkaan häiritse taustalta kuuluva ihmisten hälinä eikä hän kiinnitä siihen huomiotaan.

Tunnetilaan liittyvänä merkitystihentymänä hänellä on jokaisella käyntikerralla kokemus siitä, kuinka myytäviin DVD- levyihin ja CD-levyihin keskittyminen vaikuttaa rauhoittavasti häneen.

Toisella ja kolmannella käyntikerralla hän kokee joululahjojen ostoon liittyviä paineita. Sekä ensimmäisellä että toisella käyntikerralla koehenkilö kirjoittaa tuntevansa halua ostaa DVD – levyjä.

Hän reflektoi mielipaikan merkitystä itselleen suoraan ensimmäisellä käyntikerralla, jolloin hän toteaa olevansa mielipaikassaan lähinnä kuluttamassa aikaa.

Taulukon 2 mukaan hänen yleinen elpyneisyyteensä vaihtelee eri käyntikertojen välillä keskiarvojen ollessa kolmella käyntikerralla 5,3 – 6,3 – 3,5. Koetun yleisen elvyttävyyden ero erityisesti toisen ja kolmannen käyntikerran välillä näkyy myös koehenkilön yksittäisiin väittämiin antamien pisteiden kohdalla. Toisella käyntikerralla koehenkilö koki väitteiden a, c, d, e ja f kuvaavan kokemustaan täysin tai erittäin paljon ja väitteen b kuvaavan kokemustaan melko paljon.

Kolmannella käyntikerralla hän koki sen sijaan väitteiden a, b ja e kuvaavan melko vähän kokemuksiinsa. Hän ei kokenut väitteiden c, d ja f kuvaavan vähän eikä paljon kokemuksiinsa. Yksittäisten väitteiden kohdalla koehenkilö on kokenut kaikki käyntikerrat huomioon ottaen väitteiden c (”täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini”) ja d (”täältä tultuani olen aina elpynyt ja rentoutunut”) kuvaavan keskiarvoisesti erittäin paljon tuntemuksiinsa. Hän on kokenut väitteiden e (”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet”) ja f (”täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatukseni”) kuvanneen melko paljon kokemustaan. Väitteet a (”tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä”) ja b (”keskittymiskykyäni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi”) eivät ole hänen mielestään kuvanneet vähän eivätkä paljon hänen kokemustaan.

Yksittäisten väitteiden kohdalla koehenkilö on antanut kolmannella käyntikerralla jokaiseen väitteeseen alemmat pisteet kuin ensimmäisellä ja toisella käyntikerralla.

Koehenkilö 6.

Kuudennen koehenkilön mielipaikassaan kirjoittamissa kokemuksissa on jokaisella käyntikerralla kokonaistekstimäärään verrattuna melko runsaasti ympäristön neutraalilta vaikuttavaa havainnointia. liittyen lähinnä huomioihin muista asiakkaista.

Koehenkilö tuo esille ensimmäisellä ja kolmannella käyntikerralla mielipaikkansa lämpimän tunnelman ja juomansa teen kehoa mieltä lämmittävän vaikutuksen Toisella käyntikerralla hän kokee yleisen mielentilansa hieman levottomaksi ja arvelee tämän johtuvan kiireestä. Tämä kokemus näkyy jonkin verran myös lomakkeen pisteissä. Hän on kokenut väitteen e (”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet”) kuvanneen vähemmän kokemuksiinsa kuin ensimmäisellä ja toisella käyntikerralla. Koehenkilö on myös kokenut toisen käyntikerran yleisen elvyttävyyden vähäisemmäksi kuin kahdella muulla kerralla.

Taulukosta 2 käy ilmi, että hän on kokenut mielipaikkakäyntiensä yleisen elvyttävyyden olleen kohtalaista tai melko runsasta. Väitteiden a - f keskiarvo käyntikerroittain on 4,7 – 4,3 – 5,0. Kaikkien käyntien yhteenlaskettu keskiarvo on 4,7.

Koehenkilö on kokenut väitteiden a (”tunnen oloni rauhallisemmaksi käytyäni täällä”), c (”täältä saan uutta intoa ja pirteyttä arkiaskareisiini”), d (”täältä tultuani olen aina elpynyt ja rentoutunut”) ja e (”täällä pystyn unohtamaan arkipäivän huolet ja murheet”) kuvaavan melko paljon kokemustaan. Kohdat b (”keskittymiskykyyni ja valppauteni lisääntyvät täällä selvästi”) ja f (”täällä käyminen on minulle keino selkeyttää ja kirkastaa ajatukseni”) eivät kuvaa vähän eivätkä paljon koehenkilön kokemuksia.

Koehenkilön eri väitteille antamat pisteet jakaantuvat tasaisesti eri käyntikertojen välille. Ainoastaan väitteen e kohdalla koehenkilön antamissa pisteissä on kahden yksikön ero verrattaessa toista käyntikertaa ensimmäiseen ja kolmanteen käyntikertaan.