

Elpymiskokemuksia metsästä

Voimapolun käyttäjäkysely

Kirsi Vattulainen, Tytti Sarjala, Eira-Maija Savonen ja Kalevi Korpela



Metlan työraportteja / Working Papers of the Finnish Forest Research Institute
-sarjassa julkaistaan tutkimusten ennakkotuloksia ja ennakkotulosten
luonteisia selvityksiä. Sarjassa voidaan julkaista myös esitelmiä ja
kokouskoosteita yms.

Sarjassa ei käytetä tieteellistä tarkastusmenettelyä.

Sarjan julkaisut ovat saatavissa pdf-muodossa sarjan Internet-sivuilta.

<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/>
ISSN 1795-150X

Toimitus

PL 18
01301 Vantaa
puh. 010 2111
faksi 010 211 2101
sähköposti julkaisutoimitus@metla.fi

Julkaisija

Metsäntutkimuslaitos
PL 18
01301 Vantaa
puh. 010 2111
faksi 010 211 2101
sähköposti info@metla.fi
<http://www.metla.fi/>

Tekijät Vattulainen Kirsi, Sarjala Tytti, Savonen Eira-Maija & Korpela Kalevi			
Nimeke Elpymiskokemuksia metsästä, Voimapolun käyttäjäkysely			
Vuosi 2011	Sivumäärä 39	ISBN 978-951-40-2304-0 (PDF)	ISSN 1795-150X
Alueyksikkö / Tutkimusohjelma / Hankkeet Länsi-Suomen alueyksikkö / Hanke 7344 ”Terveyttä metsästä”			
Hyväksynyt Leena Paavilainen, tutkimusjohtaja, 9.6.2011			
Tiivistelmä Suomeen avattiin keväällä 2010 ensimmäinen luonnon elvyttävää vaikutusta hyödyntävä teemaympäristö, Voimametsä. Kyseessä on Ikaalisten kylpylän tuntumassa sijaitseva ulkoilureitti, jonka varrelle on sijoitettu metsän ja ympäristön kokemiseen ja havainnoimiseen liittyviä harjoitetauluja. Harjoitetaulut perustuvat tutkimustietoon luonnon elvyttävistä vaikutuksista ja elpymisen vaihteellisuudesta. Vaihtoehtoina olivat sekä pitkä (6,6 km) että lyhyt (4,4 km) Voimapolku. Tässä raportissa polun kulkeneilta selvitettiin koettua olotilan kohenemista ja yleisesti kokemuksia Voimapolusta, kuten tyytyväisyyttä harjoitteisiin, niiden sijaintiin ja Voimapolkuun yleisesti. Tutkimus toteutettiin kyselylomakemenetelmällä (n = 167) syys-lokakuun aikana 2010. Lisäksi haastateltiin 13 polun kulkenutta. Tutkimukseen osallistuneista suurin osa oli kuntoutusjaksolla Ikaalisten kylpylässä. Tuloksista selvisi, että valtaosa vastaajista koki olotilansa kohentuneen reitin kulkemisen lopuksi. Pitkän Voimapolun kulkeneilla olotila kohentui vertailuryhmää enemmän. Ihmiset olivat myös tyytyväisempiä pitkään reittiin. Kaiken kaikkiaan ihmiset olivat melko tyytyväisiä reitin harjoitteisiin ja Voimapolkuun ylipäänsä ja he olivat myös halukkaita vierailemaan Voimapolulla uudestaan ja suosittelemaan sitä muille. Sukupuolella, iällä tai säällä ei ollut vaikutusta koettuun olotilan kohenemiseen eikä kokemuksiin Voimametsästä. Tulokset seuran vaikutuksista olotilan kohenemiseen olivat hieman ristiriitaisia. Tilastollisessa analyysissä selviää, että pienissä ryhmissä kulkeneiden olotila oli kohentunut muita enemmän, mutta vastaajat itse ilmoittivat kulkevasa polun uudestaan mieluiten yksin tai kaksin. Palautteissa Voimapolku sai myös kritiikkiä. Teemaympäristön toivottiin sijaitsevan kauempana asutuksesta ja metsäisemmässä ympäristössä. Kuntoutujat olivat ei-kuntoutettavia vähemmän tyytyväisiä Voimapolun harjoitteisiin ja polkuun ylipäänsä. Syitä tähän voi olla useita. Jatkotutkimusta tarvitaan, jotta Voimapolun käyttöä erilaisille kuntoutujaryhmille voidaan tehostaa ja profiloida.			
Asiasanat Käyttäjäkysely, elpyminen, Voimapolku			
Julkaisun verkko-osoite http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp204.htm			
Tämä julkaisu korvaa julkaisun			
Tämä julkaisu on korvattu julkaisulla			
Yhteydenotot Tytti Sarjala, Metla, Parkanon toimipaikka, Kaironientie 15, 39700 Parkano, tytti.sarjala@metla.fi			
Muita tietoja			

Sisällys

1 Johdanto	6
2 Menetelmät.....	8
Voimapolku	9
3 Tulokset	9
Kyselylomakkeiden tulokset	9
Taustamuuttujien yhteys Voimametsästä saatuihin kokemuksiin	17
Avoimet vastaukset harjoitteista ja poluista	20
Haastattelut	28
4 Pohdintaa	30
Kehittämisehdotukset	33
Lähteet.....	35
Liite 1. Asiakaskysely.....	37
Liite 2. Voimametsän kartta	39

Esipuhe

Voimapolku- projekti on osa Metsäntutkimuslaitoksen (Metla) johtamaa kolmivuotista Terveysttä metsästä – hanketta, jonka tavoitteena on rakentaa metsien terveysvaikutusten tutkimuksen ja kehittämisen osaamiskeskittymä Pirkanmaalle. Hanke on toteutettu Metsäntutkimuslaitoksen, Tampereen yliopiston ja Ikaalisten Kylpylän yhteistyön tuloksena ja sen suurimmat rahoittajat ovat Euroopan Aluekehitysrahasto ja Pirkanmaan liitto. Raportin on kirjoittanut psykologian opiskelija Kirsi Vattulainen professori Kalevi Korpelan ohjauksessa. Metsäntutkimuslaitoksen puolelta projektiin ovat osallistuneet FT Hannamaria Potila, erikoistutkija Tytti Sarjala ja tutkija Eira-Maija Savonen. Kiitämme Ikaalisten Kylpylän henkilökuntaa työstä projektin hyväksi sekä kaikkia kyselyyn vastanneita.



1 Johdanto

Luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on alettu tieteellisesti tutkia viime vuosikymmeninä ja useat tutkimukset ovat vahvistaneet, että luontoympäristöllä on erityinen hyvinvointia lisäävä vaikutus. Luontoympäristöjen on todettu olevan monin tavoin yhteydessä ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Japanissa rentoa oleskelua ja kävelyä luonnossa (Shinrin-yoku) käytetään tietoisesti terveyden edistämiseen. Luonnossa oleskelu parantaakin tutkitusti elimistön immuunipuolustusjärjestelmän toimintaa (Li 2010), lisää myönteisten tunteiden kokemusta ja vähentää kielteisiä tunteita, kuten masennuksen ja ahdistuneisuuden kokemuksia. Luonnon vaikutus oli erityisen tehokas voimakkaasta stressistä kärsivillä (Morita ym. 2007). Myös suomalaisessa tutkimuksessa viheralueita aktiivisesti käyttävät kaupunkilaiset kokivat enemmän myönteisiä tuntemuksia kuin ne, jotka käyttivät viheralueita harvoin (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007).

Tältä pohjalta on helppo ymmärtää tulosta, jonka mukaan ihmiset, jotka asuvat viherympäristöjen läheisyydessä, sairastavat vähemmän sydän- ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia ja muita kroonisia sairauksia. Tämä puolestaan on yhteydessä vähentyneeseen kuolleisuuteen. Viheralueiden läheisyys on erityisen vahvasti yhteydessä pienempään riskiin sairastua mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin. (Maas ym. 2009.)

Jo pelkällä luontonäkymällä on myönteistä vaikutusta esim. stressistä palautumiseen (Ulrich ym. 1991), työtyytyväisyyteen (Shin 2007) ja tarkkaavuuteen (Tennessen & Cimprich 1995). Luontonäkymä sairaalan ikkunasta voi jopa nopeuttaa leikkauksesta toipumista (Ulrich 1984).

Luonnon elvyttävää vaikutusta selitetään pääasiassa kahden tarkastelutavan kautta. Psykofysiologinen stressiteoria (Ulrich 1983) korostaa elpymistä stressistä palautumisena ja erityisesti sen fysiologis-emotionaalista luonnetta, kun taas tarkkaavuuden elpymisteoria (ART, Kaplan & Kaplan 1989) näkee elpymisen tarkkaavuuden palautumisena uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen. Molemmat teoriat saavat tukea elpymistä kokevasta tutkimustiedosta. (esim. Hartig, Evans, Jamner, Gärling 2003, Hartig & Staats 2006, Ulrich ym. 1991). Näitä kahta teoriaa voikin tarkastella toisiaan täydentävinä ja ilmentävän ilmiön eri puolia sen sijaan, että niitä tarkastelisi vaihtoehtoisina ja kilpailevina teorioina (Kaplan 2005).

Ihmiset tiedostavat luonnon hyvää tekevät vaikutukset. Väsyneenä ja stressaantuneena ihmiset arvostavat enemmän luontoympäristöä kuin kaupunkiympäristöä (esim. Hartig & Staats 2006, Van den Berg, Koole & van der Pulp 2003). Kuitenkaan ihmiset eivät välttämättä hakeudu luontoon aktiivisesti kompensoidakseen luontokokemuksen puutetta. Etäisyydellä on vaikutusta siihen, kuinka ihmiset hyödyntävät viheralueita (Grahn & Stigsdotter 2003). Siksi juuri ihmisten lähiympäristöön rakennetuilla luontoreiteillä voi olla voi olla suuri merkitys hyvinvointiin. Voimametsä on rakennettu Ikaalisten kylpylän yhteyteen, jotta ihmisillä olisi mahdollisuus helposti tavoittaa se. Kylpylässä vierailee viikoittain satoja ihmisiä ja se sijaitsee hyvien liikenneyhteyksien varrella.

Voimapolun harjoitteiden sisällöt ja järjestys perustuvat tutkimustietoon elpymisen vaikeuttaisuudesta ja ajallisesta edistymisestä (esim. Kaplan & Kaplan 1989). Fysiologinen elpyminen alkaa jo muutamassa minuutissa ja siksi Voimapolun ensimmäiset harjoitteet keskittyvätkin tehostamaan elpymisen fysiologista puolta. Hengitys rauhoittuu 4–5 minuutissa (Park ym. 2009) ja pulssi, ihon sähkönjohtavuus sekä lihasjännitys laskevat alle kymmenessä minuutissa (Ulrich ym. 1991). 20 minuutin kävelyn jälkeen luontoympäristössä kulkevilla oli merkittävästi alhaisempi veren-

paine kuin kaupunkiympäristössä kulkevilla (Hartig ym. 2003). Fysiologiset reaktiot viittaavat rentoutumisen kokemuksiin ja stressistä palautumiseen.

Fysiologista elpymistä seuraa mielialan kohentuminen. Bartonin ja Prettyn (2010) tutkimuksessa jo viiden minuutin kevyt kävely luonnossa nostaa mielialaa. Toisessa tutkimuksessa luontoympäristössä kävelleet kokivat mielialansa kaupunkiympäristössä kävelleitä merkittävästi paremmaksi 20 minuutin kävelyn jälkeen (Hartig ym. 2003). 15 minuutin luontokävelyn jälkeen mitattuna luonnossa kävelleet kokivat olonsa tyynemmäksi ja rauhallisemmaksi, virkistäytyneemmäksi ja kokonaisuudessaan miellyttävämmäksi kuin kaupunkiympäristössä kävelleet (Park ym. 2009). Näihin tutkimustietoihin perustuen on Voimapolun keskivaiheille sijoitettu tehtäviä, jotka keskittyvät mielialan tunnistamiseen ja kohentamiseen.

Myös tarkkaavuus paranee luontoympäristössä. Kuon ja Taylorin (2004) tutkimuksen mukaan viherympäristössä tapahtuva tekeminen vähentää tarkkaavuushäiriöistä kärsivien lasten oireita verrattuna vastaaviin aktiviteetteihin sisällä tai rakennetussa ympäristössä. 20 minuutin kävely luonnossa paransi tarkkaavuushäiriöistä kärsivien lasten suoriutumista (Faber Taylor & Kuo 2009). Myös muissa tutkimuksissa on todettu luonnossa liikkumisen vaikuttavan myönteisesti tarkkaavuuteen 40–50 minuutissa (Berman, Jonides, Kaplan 2008, Hartig et al. 2003). Aikaisemman tutkimustietoon nojaten haluttiin saada tietoa Voimapolun mahdollisista vaikutuksista tarkkaavuuteen. Voimapolun alussa ja lopussa on tätä varten tarkkaavuustehtävät, joissa ihmisten tulee minuutissa etsiä mahdollisimman paljon eroavuuksia kuvaparista.

Voimapolun harjoitteita suunniteltaessa on hyödynnetty myös tutkimustietoa mielipaikoista. Mielipaikat sijoittuvat selkeästi useammin luontoympäristöön kuin kaupunkiympäristöön (Korpela, Hartig, Kaiser, Fuhrer 2001). Kaplanin ja Kaplanin (1989) mukaan elvyttävissä ympäristöissä on neljä tiettyä ominaisuutta: ne sopivat omaan tunnetilaan, ovat johdonmukaisia, niissä on puoleensa vetävää kiinnostavuutta (lumoutuminen) ja niissä voi kokea olevansa poissa arjesta. Samoja kokemuksia esiintyy erityisesti luonnossa sijaitsevilla mielipaikoissa (Korpela ym. 2001). Korpelan ja muiden tutkimuksessa mielipaikkoihin ja elvyttävään kokemukseen liitettiin rentoutumisen kokemus, arjesta irtautuminen, huolien unohtuminen ja mahdollisuus pohtia itseä ja omaa elämää. Nimenomaan mahdollisuutta itsen ja oman elämän pohdintaan pidettiin mielipaikoissa elpymisessä olennaisempana tekijänä kuin esimerkiksi ympäristön kiinnostavia piirteitä tai huomion puoleensa vetäviä yksityiskohtia. Lumoutumisen kokemukset olivatkin mielipaikoissa vähemmän olennaisia kuin kokemus ympäristön yhteensopivuudesta omien tarkoituksien ja tunnetilan kanssa. Tutkimustieto mielipaikoista tukee ajatusta, että elpymisen yhä syventyessä mahdollistuu oman elämän reflektointi ja pohdinta (Kaplan & Kaplan 1989).

Mielipaikkoihin liitetään myös mahdollisuus olla halutessaan yksin (Korpela ym. 2001). Staatsin ja Hartigin (2004) tutkimuksen tulosten mukaan ihmiset arvostavat luonnossa oloa yksin, kun taas kaupunkiympäristössä kaivataan seuraa. Yksin olon koetaan edistävän luonnossa elpymistä, jos ympäristö koetaan turvalliseksi. Sen sijaan jos ympäristö tulkitaan mahdollisesti uhkaavaksi, muiden seura edesauttaa elpymisen kokemuksia. Seura siis lisää elpymistä lähinnä lisääntyneen turvallisuuden kannalta. Seuran vaikutusta elpymiseen on tutkittu toistaiseksi melko vähän. Tämän tutkimuksen yhtenä tarkoituksena on selvittää, miten seuran lukumäärä vaikuttaa kävijöiden kokemuksiin Voimametsästä.

Voimapolun harjoitteiden sijainnit perustuvat tutkimustietoon siitä, millaiset maisemat miellyttävät ihmisiä. Tiedetään, että sillä, kuinka miellyttäväksi ympäristö koetaan, on vaikutusta elpymiseen (Hug, Hartig, Hansmann, Seeland, Hornung 2009).

Luontomaisemia, jotka sisältävät vettä ja vihreää kasvillisuutta pidetään erityisen miellyttävinä (Ulrich 1983). Nimenomaan ympäristön vehreydellä vaikuttaisi olevan suuri merkitys elpymisen kokemuksiin (Mackay & James 2010).

Tämä tutkimuksen ensimmäinen tarkoitus on selvittää ihmisten kokemuksia Voimapolusta jatkokehittelyä varten. Kyselymenetelmää käyttäen on tarkoitus selvittää ihmisten tyytyväisyyttä yleisesti Voimapolun lyhyeen ja pitkään reittiin. Lisäksi selvitetään ihmisten kokemuksia ja tyytyväisyyttä harjoitteiden sisältöihin ja sijainteihin. Toisaalta ollaan kiinnostuneita Voimapolun vaikutuksista kävijöiden kokemaan olotilaan ja mahdollisten taustatekijöiden yhteyttä kokemuksiin. Esimerkiksi iän, sukupuolen, luontosuuntautuneisuuden ja sään vaikutuksista kokemuksiin luonnon elvyttävyydestä ei vielä tiedetä riittävästi.

2 Menetelmät

Tutkimus toteutettiin kyselylomaketutkimuksena elo-lokakuussa 2010. Lisäksi tutkimuksessa haastateltiin 13 polun kiertänyttä henkilöä heidän kokemuksistaan Voimapolusta. Kahdeksan vastaajaa (4,8 %) kiersi Voimapolun elokuun aikana, jolloin kasveissa oli vielä vihreät lehdet. Suurin osa eli 82 vastaajaa (49,4 %) kiersi polun syksyllä ruskan aikaan tai ajankohtana, jolloin lehdet olivat enää osittain puissa. Loput 76 vastaajaa (45,8 %) kiersivät Voimapolun loppusyksystä, jolloin puissa ei ollut enää lehtiä. Vierailun ajankohta vaikuttaa suuresti maisemaan. Tästä on esimerkki kuvassa yksi.

Lomakkeita kertyi yhteensä 167 kappaletta. Kyselylomake löytyy liitteestä 1. Pitkän polun kulki 101 vastaajaa (62,7 %) ja lyhyen 60 vastaajaa (37,3 %). Kuudesta lomakkeesta puuttui tieto kuljetusta polkuvaihtoehdosta. Enemmistö vastaajista oli naisia (120 naista, 73,2 %). Miehiä vastaajista oli 44 (26,8 %). Kolme vastaajaa ei ilmoittanut sukupuoltaan.

Vastaajista 123 (74,1 %) oli kuntoutuksessa Ikaalisten Kylpylässä. Kuntoutukseen tulon syy ja kesto vaihtelivat. Kuntoutujat kulkivat Voimametsän reitin joko ohjatusti kuntoutukseen kuuluvana tai varsinaisen kuntoutusajan ulkopuolella omaehtoisesti. Ryhmiä vetäville kuntouttajia opastettiin ohjaamaan kuntoutettavia rauhalliseen ja kiireettömään kulkuun ja kannustamaan harjoitusten huolelliseen ja keskittyneeseen tekoon. Lomalaisia (ei- kuntoutettavia) aineistossa oli 43 (25,9 %). Yksi henkilö jätti vastaamatta, onko hän kuntoutuksessa vai lomalla.



Kuvapari 1. Maisema vaihtelee suuresti vuodenajan mukaan.

Ryhmässä polun kiersi 135 henkilöä (82,8 %) Yksin tai kaksin polun kiersi 29 henkilöä, joten heidän osuutensa kaikista vastaajista oli varsin pieni (17,4 %). Tämä johtuu siitä, että kuntoutujat yleensä kulkivat polun kuntoutusohjelmaan kuuluvissa ryhmissä.

Vastaajat olivat iältään 13–66-vuotiaita. Keski-ikä oli 47,5 vuotta ja vastaajista puolet oli yli 49-vuotiaita. Alle 30-vuotiaita aineistossa oli vain 17 henkilöä (10,4 %). Ikäjakauma ei siis ollut tasainen.

Olotilaa kuvaavien väittämien summapistemäärän erotusta ennen reitin kiertämistä ja sen jälkeen arvioitiin toistettujen mittausten t-testillä samoin kuin havaittujen kuvaeroavaisuuksien määrän erotusta. Arvioitaessa taustamuuttujien yhteyksiä kokemuksiin Voimametsästä käytettiin kaksiluokkaisilla muuttujilla riippumattomien otosten t-testiä. Samoin taustamuuttujien yhteyksiä polun alussa ja lopussa saatujen olotilaa ja tarkkaavuutta koskevien pistemäärien erotuksiin arvioitiin riippumattomien otosten t-testillä. Tuloksille tehtiin lisäksi bonferronikorjaukset. Iän, luontosuuntautuneisuuden ja seuran vaikutuksia arvioitaessa käytettiin yksisuuntaista varianssi-analyysia.

Voimapolku

Tutkittavat kulkivat joko lyhyen (4,4 km) tai pitkän (6,6 km) reitin. Reitti kulkee Ikaalisten kylpylän läheisiä pururatoja pitkin metsäisessä ympäristössä, mutta suuri osa reitistä kulkee myös hiekkateitä pitkin talojen ja pihapiirien läheisyydessä. Sekä lyhyen että pitkän reitin lopuksi kuljetaan lisäksi lyhyt matka asfalttitietä pitkin. Reitille kuuluu useita tien ylityksiä ja alkumatkasta reitin läheisyydessä sijaitsee suuri autotie. Reitin maasto on siis hyvin vaihtelevaa. Voimapolun kartta löytyy liitteestä 2.

Reitille on sijoitettuna yhteensä yhdeksän taulua. Aloitus- ja lopetustauluihin kuuluu oman olotilan arviointi ja tarkkaavuustehtävä, jossa kuvaparista tulee etsiä mahdollisimman monta eroavaisuutta minuutin aikana. Polun alussa kävijät arvioivat neljän väittämän paikkansapitävyyttä. Koettua olotilaa koskevat väittämät kuuluvat seuraavasti: 1. Oloni on rauhallinen ja levollinen,



Kuvapari 2. Voimapolku sijaitsee vaihtelevassa maastossa.

2. Olen valpas ja keskittymiskykyinen, 3. Olen innokas ja tarmokas, 4. Arkipäivän huolet ja murheet ovat poissa mielestä. Väittämien sopivuutta omaan senhetkiseen olotilaan arvioidaan asteikolla 1–5 (1 = ei kuvaa yhtään, 5 = kuvaa täysin), jolloin olotilan summapistemääräksi saadaan 4–20 pistettä. Kävijä arvioi samoja väittämiä reitin viimeisellä taululla ja merkkää saamansa summapistemäärät tai niiden erotuksen muistiin. Viimeisellä taululla etsitään myös uudelleen minuutin ajan eroavaisuuksia uudesta kuvataulusta ja löydettyjen eroavaisuuksien määrän erotus merkitään samoin muistiin.

Varsinaisia harjoitteita on yhteensä seitsemän, joista lyhyen reitin varrella sijaitsevat taulut 2–3 ja 8. Taulut kaksi ja kolme liittyvät hengityksen rauhoittamiseen ja ympäristön havainnointiin katsellen, kuunnellen ja tunnustellen. Pitkällä polulla on siis edellä mainittujen lisäksi taulut 4–7. Neljännessä taulussa kehoitetaan etsimään lähiympäristöstä rauhallinen paikka edelleen ympäristöä havainnoiden. Viides ja kuudes taulu liittyvät mielipaikkaan. Ihmistä kehoitetaan etsimään ympäristöstä jokin itseä miellyttävä paikka ja viettämään siellä hetken aikaa. Lisäksi mielipaikasta ja sen ominaisuuksista voi keskustella muiden kanssa. Ihmisiä myös kehoitetaan tallentamaan kokemus ja paikan ominaisuudet aktiivisesti muistiin. Seitsemännessä taulussa ihmisiä ohjataan tutkimaan omaa mielialaansa ja tunnistamaan se. Kahdeksannessa taulussa ihmisen tulee löytää lähiympäristöstä omaa elämäntilannetta kuvaava vertauskuva, ja sitä kautta pohtia omaa elämäänsä. Harjoituksissa käytetty kieli on tyyliiltään suggestiivista. Tauluissa väitetään, että muutos tapahtuu (esim. tunne, kuinka mielialasi kohenee).



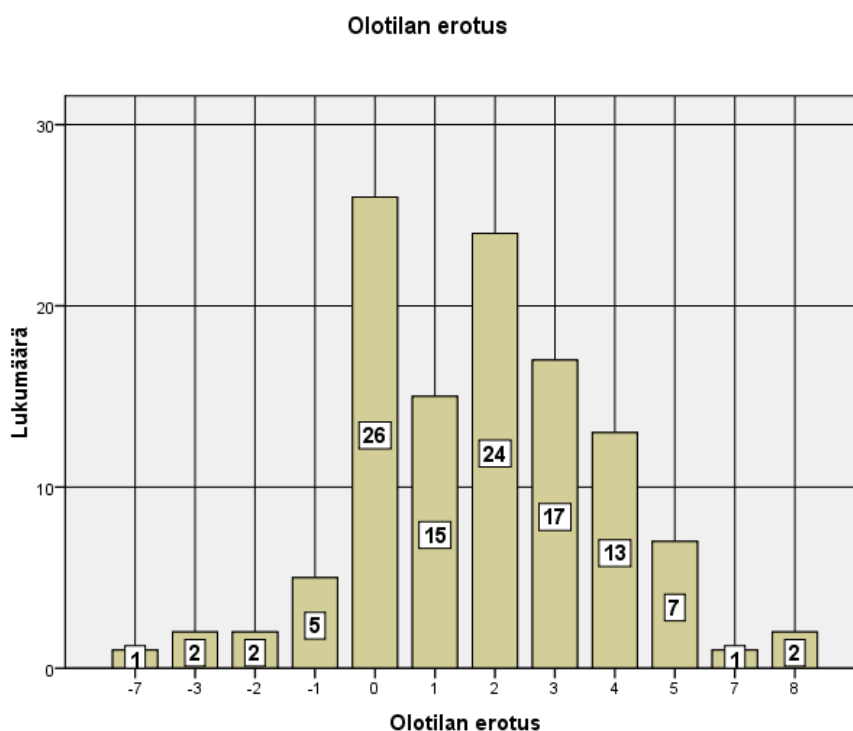
3 Tulokset

Kyselylomakkeiden tulokset

Kysymys 3. Millaisen pistemäärän saitte olotilaanne koskevista kysymyksistä?

Ensimmäisessä taulussa polun kiertäjiä pyydettiin arvioimaan omaa olotilaa. Vastaajien piti arvioida neljän eri väittämän paikkaansa pitävyyttä asteikolla 1–5 (1 = ei kuvaa yhtään, 2 = kuvaa jonkin verran, 3 = kuvaa melko paljon, 4 = kuvaa erittäin paljon ja 5 = kuvaa täysin). Sen hetken olotilan minimipistemäärä oli siis 4 ja maksimipistemäärä 20. Väittämät koskivat koetun olotilan rauhallisuutta ja levollisuutta, valppautta ja keskittymiskykyä, innokkuutta ja tarmokkuutta ja kokeeko henkilö, että arkipäivän huolet ja murheet ovat poissa mielestä. Vastaajia pyydettiin merkitsemään väittämistä saamansa summapistemäärä sekä aluksi että lopuksi. Näin muodostettiin muuttuja (olotilan erotus), jonka avulla arvioitiin koettua olotilan muutosta Voimametsän reitin kiertämisen jälkeen. Kysymykset perustuvat aiempiin suomalaisten elpymiskokemuksta mitantseisiin tutkimuksiin (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen 2008). Kysymykseen vastasi 115 henkilöä 167 vastaajasta. Varsin suuri osa (31,1 %) jätti siis vastaamatta olotilaa koskeviin väittämiin.

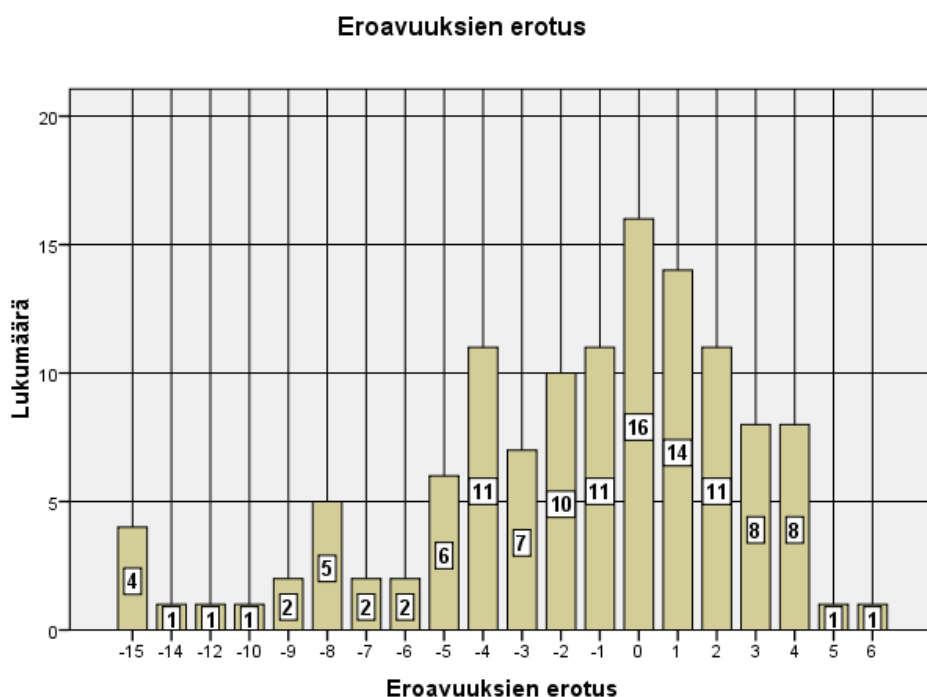
Olotilan muutos ennen polun kävelyä ja polun kävelyn jälkeen sai arvoja -7 – +8. Pistemäärä 0 tarkoittaa että olotilassa ei tapahtunut mitään muutosta, negatiivinen pistemäärä tarkoittaa, että olotila heikkeni ja positiivinen, että olotila parani reitin kiertämisen jälkeen. Valtaosa vastaajista (79 vastaajaa, 68,7 %) koki olotilansa paremmaksi reitin kiertämisen jälkeen. 26 henkilöä (15,6 %) koki olotilansa pysyneen samana ja kymmenen henkilöä (8,7 %) koki olotilansa huonontuneen Voimametsän kiertämisen aikana. Olotilan erotuksen tilastollista merkitsevyyttä testattiin toistettujen mittausten t-testillä, jossa verrattiin väittämistä saatua summapistemäärää Voimametsän aluksi ja lopuksi. Pistemäärät erosivat toisistaan tilastollisesti erittäin merkittävästi ($t(81) = -6,38, p < .001$). Reitin kiertämisen jälkeen olotila arvioitiin keskimäärin 1,68 pistettä korkeammaksi kuin ennen Voimametsää.



Kysymys 4. Montako eroavuutta löysitte kuvaparista?

Samoin kuin olotilaa arvioitiin polun alussa ja lopussa, arvioitiin myös tarkkaavuuden muutosta Voimapolun jälkeen. Polun alussa vastaajia pyydettiin etsimään kuvaparista eroavuuksia ja merkitsemään löytämisensä eroavuuksien lukumäärä muistiin. Sama toistettiin toisella kuvaparilla polun lopuksi ja näin saatiin löydettyjen eroavuuksien lukumäärien erotus. Kysymykseen vastasi 122 henkilöä eli 45 vastaajaa (26,9 %) jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

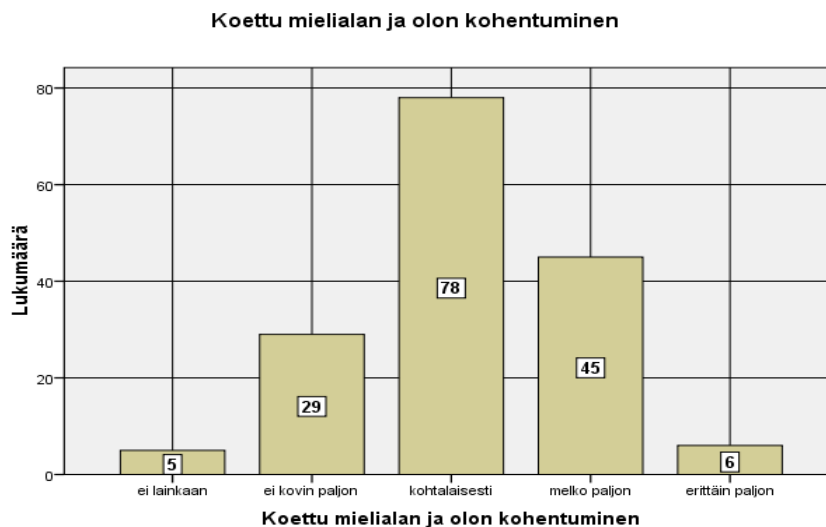
Eroavuuksien erotus ennen polun kävelyä ja polun kävelyn jälkeen sai arvoja -15 – +6. Pistemäärä nolla tarkoittaa, että eroavaisuuksia havaittiin sama määrä ennen polkua ja polun kiertämisen jälkeen, positiivinen arvo tarkoittaa, että eroavaisuuksia havaittiin enemmän polun kiertämisen jälkeen ja negatiivinen arvo tarkoittaa, että eroavaisuuksia havaittiin enemmän ennen polun kiertämistä. Enemmistö (63 henkilöä, 51,6 %) löysi polun lopussa sijaitsevasta kuvaparista vähemmän eroavaisuuksia. 16 henkilöä (13,1 %) löysi eroavuuksia saman verran sekä polun aluksi ja lopuksi ja 43 henkilöä (35,2 %) löysi eroavuuksia polun lopussa enemmän. Keskimäärin ihmiset löysivät polun lopussa sijaitsevasta kuvaparista 2,1 eroavuutta vähemmän. Tämäkin ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($t(104) = -4,61, p < .001$).



Kysymys 5. Missä määrin koette olotilanne ja mielialanne kohonneen Voimapolun kävelyn jälkeen?

Vastaajia pyydettiin arvioimaan olotilansa kohenemista myös viisiportaisella asteikolla (1 = ei lainkaan, 5 = erittäin paljon). Kysymykseen vastasi 163 vastaajaa eli vain neljä henkilöä jätti vastaamatta.

Kuvaajasta näkyy, että suurin osa (129 vastaajaa, 79,1 %) koki olotilansa kohentuneen. Vain vähän tai ei lainkaan olonsa koki kohentuneen 34 vastaajaa (20,9 %). Suurin ryhmä Voimapolun kulkijoista koki olonsa kohentuneen kohtalaisesti (78 vastaajaa, 47,9 %) Melko paljon olonsa koki kohentuneen 27,6 prosenttia vastaajista ja erittäin paljon 3,7 prosenttia.



Kysymys 6. Kuinka onnistuneina pidätte Voimapolun harjoitteiden lukumäärää?

Vain kaksi henkilöä jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Ehdottomasti suurin osa vastaajista piti harjoitteiden lukumäärää sopivana. 136 vastaajaa (82,4 %) katsoi, että harjoitteiden määrä on nykyisellään sopiva. 26 henkilöä (15,8 %) toivoivat, että harjoitteita olisi enemmän ja vain kolme vastaajaa (1,8 %) toivoi, että harjoitteita olisi nykyistä vähemmän.

Kysymys 7. Kuinka onnistuneina pidätte Voimapolun harjoitteiden sisältöjä?

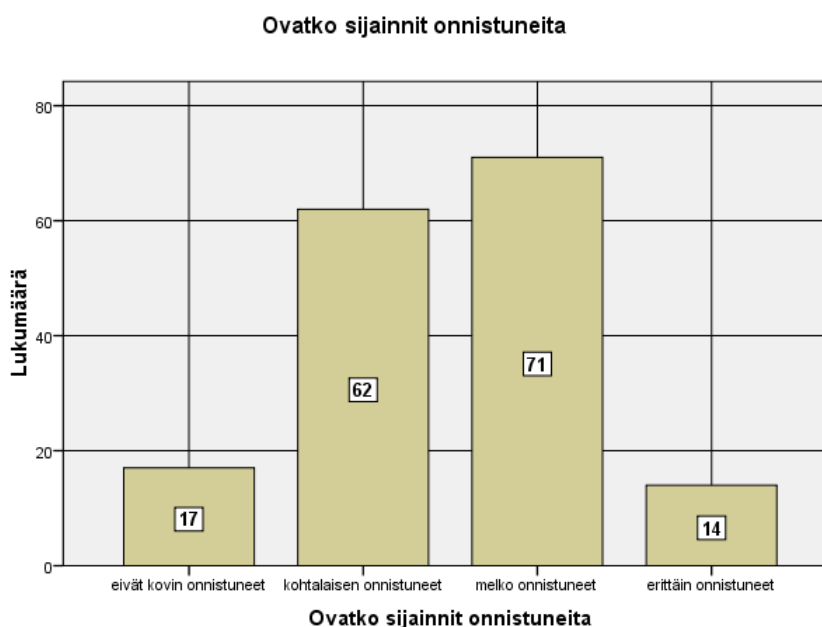
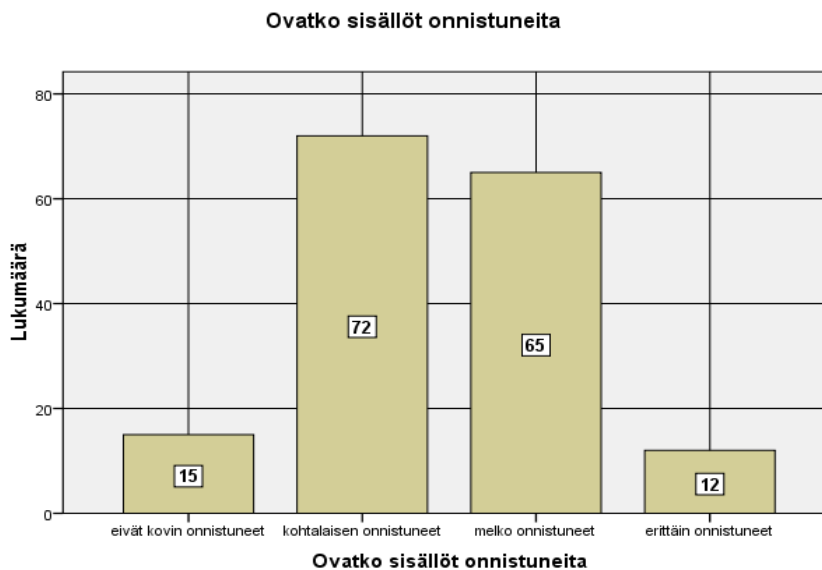
Vastaajia pyydettiin arvioimaan Voimapolun harjoitteiden sisältöjen onnistuneisuutta viisiportaisella asteikolla (1 = epäonnistuneet, 5 = erittäin onnistuneet). Kolme henkilöä ei vastannut kysymykseen sisältöjen onnistuneisuudesta. Yleisesti sisältöjä pidettiin kohtuullisen onnistuneina.

Useimmat vastaajat (43,9 %) arvioivat harjoitteiden sisältöjen olevan kohtalaisen onnistuneita. Hieman pienempi osa, 39,6 prosenttia, piti sisältöjä melko onnistuneina. 7,3 prosenttia vastaajista piti harjoitteiden sisältöjä erittäin onnistuneina, kun taas 9,1 prosenttia vastaajista ei pitänyt sisältöjä kovin onnistuneina. Yksikään vastaaja ei pitänyt harjoitteiden sisältöjä täysin epäonnistuneina.

Kysymys 8. Kuinka onnistuneina pidätte Voimapolun harjoitteiden sijaintia?

Myös Voimapolun harjoitteiden sijaintien onnistuneisuutta pyydettiin arvioimaan vastaavasti viisiportaisella asteikolla (1 = epäonnistuneet, 5 = erittäin onnistuneet). Tähänkin kysymykseen jätti vastaamatta vain kolme henkilöä. Sijainteja pidettiin keskimäärin kohtalaisen tai melko onnistuneina.

Enemmistö vastaajista (43,3 %) piti sijainteja melko onnistuneina. Kohtalaisen onnistuneina sijainteja piti 37,8 prosenttia ja erittäin onnistuneina 8,5 prosenttia vastaajista. 10,4 prosenttia kävijöistä ei pitänyt sijainteja kovin onnistuneina, mutta yksikään vastaajista ei pitänyt sijainteja epäonnistuneina.



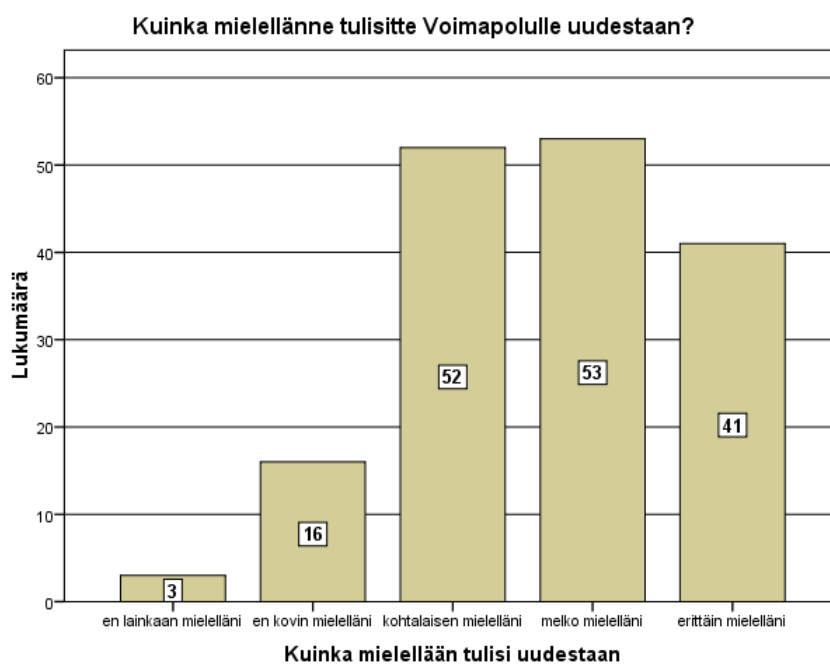
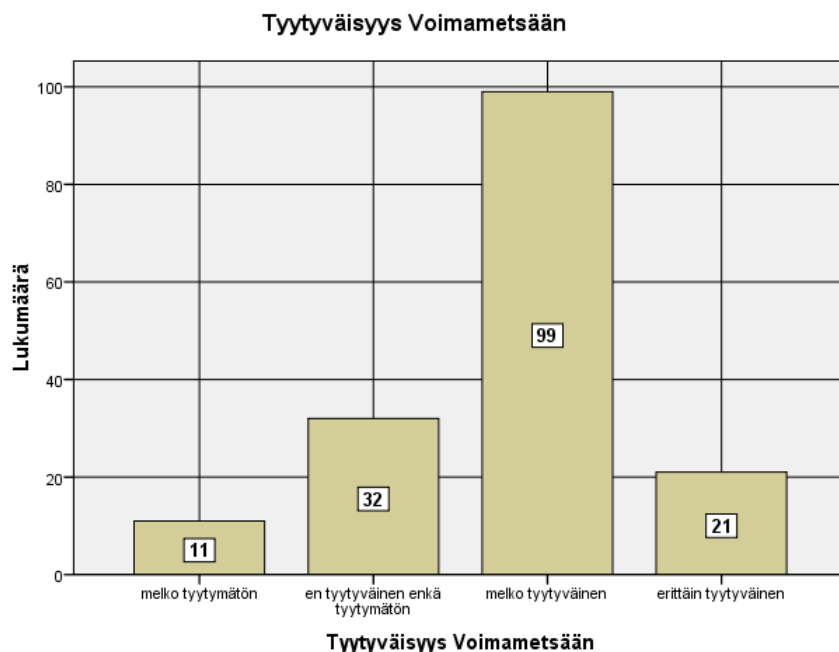
Kysymys 9. Kuinka tyytyväinen olette polkuun kaiken kaikkiaan?

Yleistä tyytyväisyyttä polkuun mitattiin jälleen 5-portaisella Likert-asteikolla (1 = erittäin tyytymätön, 5 = erittäin tyytyväinen). Tähän kysymykseen jätti vastaamatta neljä henkilöä.

Suurin osa kävijöistä oli Voimametsään melko tyytyväisiä (60,7 %). Erittäin tyytyväisiä oli 12,9 prosenttia vastaajista ja 19,6 prosentilla vastaajista ei ollut selvää kantaa. Melko tyytymättömiä Voimametsään oli 6,7 prosenttia vastaajista. Kukaan kävijöistä ei ollut erittäin tyytymätön Voimametsään.

Kysymys 10: Kuinka mielellänne tulisitte Voimapolulle uudesta?

Kävijät saivat arvioida viisiportaisella asteikolla, kuinka mielellään tulisivat Voimapolulle uudestaan (1 = en lainkaan mielelläni, 5 = erittäin mielelläni). Vain kaksi vastaajaa jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

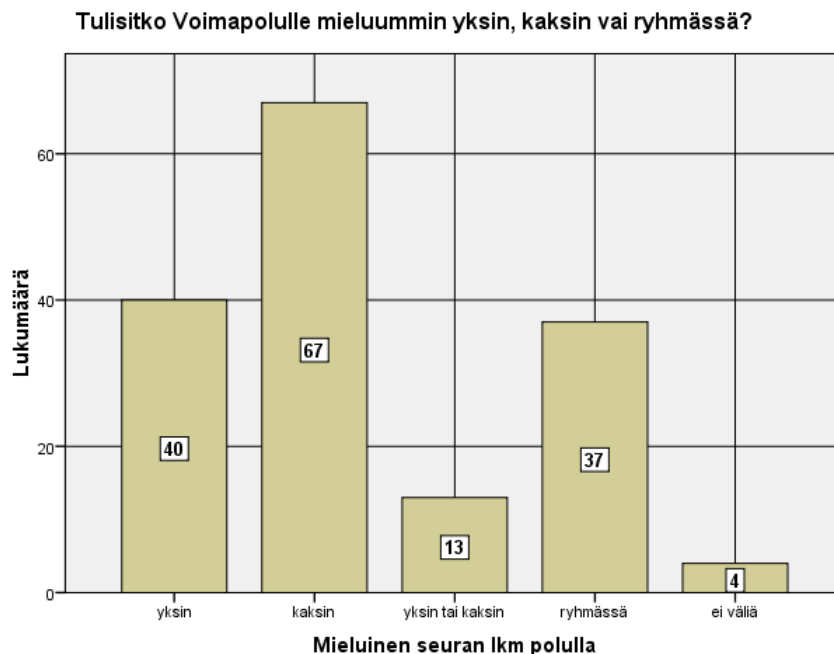


Melko mielellään tai erittäin mielellään Voimametsään tulisi uudestaan 94 vastaajaa (56,9 %). 52 vastaajaa (31,5 %) vierailisi Voimametsässä uudestaan kohtalaisen mielellään. 19 vastaajaa (11,5 %) ei vierailisi Voimametsässä kovin tai lainkaan mielellään.

Kysymys 11. Tulisitteko Voimapolulle uudelleen mieluummin a) yksin, b) kaksin vai c) ryhmässä?

Vastaajilta kysyttiin, millaisessa seurassa he tulisivat mieluiten uudelleen Voimametsään. Tähän kysymykseen jätti vastaamatta kuusi henkilöä.

Tuloksista näkyy, että polku kuljettaisiin mieluiten kaksin (41,6 %). Yksin polun kulkisi 24,8 prosenttia vastaajista. Ryhmässä polun haluaisi kulkea uudestaan 23 prosenttia vastanneista. Ehdoton

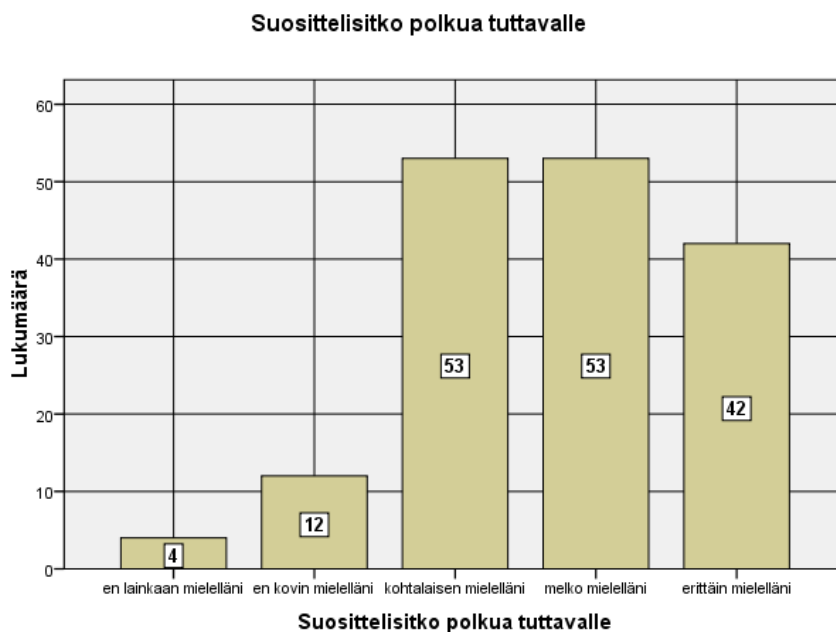


enemmistö kaikista vastaajista siis kulkisi polun yksin tai kaksin (74,5 %). Muutama vastaaja oli merkannut lomakkeeseen kaikki vaihtoehdot.

Kysymys 13. Suositteisitko Voimapolkua tuttavallenne?

Vastaajilta kysyttiin, olisivatko he valmiita suosittelemaan polkua tuttavalle. Kolme henkilöä jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

Enemmistö vastanneista (148 henkilöä, 90,2 %) ilmoitti olevansa valmis suosittelemaan Voimapolkua myös tuttavilleen. 25,6 prosenttia vastaajista suosittelisi reittiä erittäin mielellään tuttavalleen. Ei lainkaan mielellään tai ei kovin mielellään polkua suosittelisi 16 henkilöä (9,8 % vastanneista).



Taustamuuttujien yhteys Voimametsästä saatuihin kokemuksiin

Valitun reitin yhteys tyytyväisyyteen ja ilmoitettuun olotilan kohentumiseen

Voimametsässä vierailevilla oli valittavana kaksi vaihtoehtoista reittiä. Kävijät saattoivat valita pitkän Voimapolun (6,6 km) tai lyhyen Voimapolun (4,4 km).

Reitin pituudella näytti olevan tilastollisesti merkitsevää vaikutusta useimpiin muuttujiin: koettuun olotilan muutokseen, kokemuksiin harjoitteiden sisältöjen onnistumisesta, tyytyväisyyteen, siihen, kuinka mielellään polulle tulisi uudestaan ja kuinka mielellään sitä suosittelisi muille (ks. taulukko 1). Pitkän reitin kulkeneet antoivat kaikista kokemusmuuttujista korkeammat arviot kuin lyhyen reitin kulkeneet. Sen sijaan olotilaa kuvaavien kysymysten pistemäärän erotus ja tarkkaavuustehtävässä suoriutuminen ei eronnut lyhyen ja pitkän polun kulkeneilla tilastollisesti merkitsevästi.

Vierailusyyntä yhteys arvioihin harjoitteiden sisältöjen onnistuneisuudesta ja siihen, suosittelisiko polkua muille

Kuntoutujat arvioivat harjoitteiden sisällöt vähemmän onnistuneiksi kuin ei-kuntoutujat ja ero oli tilastollisesti merkitsevä ($t(162) = 3,15, p = .01$). Lisäksi kuntoutujat eivät suosittelisi polkua muille yhtä mieluusti kuin ei-kuntoutujat ($t(162) = 3,10, p = .01$). Ylipäätään kuntoutujat olivat hieman vähemmän tyytyväisiä polkuun kuin ei-kuntoutujat, mutta tilastollisesti ero ei ollut merkitsevä. Ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa siinä, kuinka paljon he kokiivat olotilansa kohentuneen tai kuinka mielellään he tulisivat polulle uudestaan. Myöskään ero tarkkaavuustehtävästä suoriutumisessa ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Sään yhteys tyytyväisyyteen

Enemmistö vastaajista (51 %) kulki Voimapolun aurinkoisella säällä. 44 %:lla sää oli pilvinen ja pieni osa (9 henkilöä) kulki reitin sateessa. Koska sateessa kulkeneita oli niin vähän, verrattiin

Taulukko 1. Valitun reitin (pitkä Voimapolku/ lyhyt Voimapolku) yhteys olotilan kohenemiseen ja kokemuksiin Voimametsästä.

	Lyhyt polku		Pitkä polku		t-testi	
	ka	kh	ka	kh	t	df
Olotilan erotus	1,10	2,37	2,09	2,03	-2,33	113
Kuvaeroavuuksien erotus	-2,31	5,05	-1,24	4,08	-1,28	119
Koettu mielialan ja olon kohentuminen	2,88	,92	3,27	0,70	-3,03*	155
Ovatko sisällöt onnistuneita	3,22	,73	3,63	0,72	-3,40**	156
Tyytyväisyys polkuun	3,61	,81	3,95	0,65	-2,73 ^a *	102,3
Kuinka mielellään tulee uudestaan	3,31	,96	3,96	0,89	-4,30***	157
Suosittelisitko polkua tuttavalle	3,41	1,01	3,96	0,85	-3,63***	156

^avarianssien yhtäsuuruusoletus ei ole voimassa

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, t = testisuure, df = vapausasteet

Taulukko 2. Tulosityn yhteys olotilan kohenemiseen ja kokemuksiin Voimametsästä.

	Kuntoutujat		Ei-kuntoutujat		t-testi	
	ka	kh	ka	kh	t	df
Olotilan erotus	1,86	2,24	1,54	2,10	- 0,73	113
Kuvaeroavuuksien erotus	-1,35	4,65	-2,47	3,89	-1,24	120
Koettu mielialan ja olon kohentuminen	3,11	0,88	3,12	0,74	0,08	161
Ovatko sisällöt onnistuneita	3,34	0,74	3,76	0,76	3,15**	162
Tyytyväisyys polkuun	3,72	0,77	4,02	0,64	2,51 ^a	84,31
Kuinka mielellään tulee uudestaan	3,58	1,00	3,98	1,01	2,23	163
Suosittelisitko polkua tuttavalle	3,57	1,01	4,12	0,89	3,10**	162

^avarianssien yhtäsuuruusoletus ei ole voimassa* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, lihavoituna suuntaa antava tulos $p = .07$; ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, t = testisuure, df = vapausasteet

pilvisellä ja aurinkoisella säällä kulkeneita toisiinsa. Säällä näytti olevan suuntaa-antava yhteys niin, että pilvisellä säällä kulkevat olivat hieman tyytyväisempiä Voimametsään kuin aurinkoisella säällä kulkevat ($t(144) = -2,60$, $p = .07$). Muita muuttujia tarkasteltaessa ei ryhmillä ollut eroa.

Iän ja sukupuolen yhteys koettuun olotilan muutokseen ja kokemuksiin Voimametsästä

Sukupuolella ja iällä ei tässä aineistossa ollut yhteyttä koettuun olotilan muutokseen tai kokemuksiin Voimametsästä. Iän osalta tuloksien tarkastelussa on otettava huomioon, että ikäjakauma ei ollut aineistossa kattavasti jakautunut eri ikäluokkiin ja vaihteluväli oli 13–66 vuotta. Sukupuolen

Taulukko 3. Sään yhteys olotilan kohenemiseen ja kokemuksiin Voimametsästä.

	Aurinkoinen		Pilvinen		t-testi	
	ka	kh	ka	kh	t	df
Olotilan erotus	1,44	2,29	2,12	2,21	-1,53	103
Eroavuuksien erotus	-2,53	4,96	-,75	3,63	-2,13	110
Koettu mielialan ja olon kohentuminen	3,16	,85	3,11	0,79	0,32	151
Ovatko sisällöt onnistuneita	3,36	,74	3,62	0,78	-2,10	152
Tyytyväisyys polkuun	3,67	,87	3,97	0,57	-2,60 ^a	144,19
Kuinka mielellään tulee uudestaan	3,66	1,09	3,78	0,95	-,70	153
Suosittelisitko polkua tuttavalle	3,62	1,05	3,90	0,94	-1,74	152

^avarianssien yhtäsuuruusoletus ei ole voimassa

Lihavoituna suuntaa antava tulos $p = .07$; ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, t = testisuure, df = vapausasteet

osalta keskiarvot erosivat, niin että naiset kokivat olotilansa kohentuneen jonkin verran enemmän ja olivat tyytyväisempiä polkuun kuin miehet, mutta ero ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.

Seuran yhteys koettuun mielialan kohentumiseen

Seuran lukumäärällä näyttäisi olevan tilastollisesti merkitsevä yhteys koettuun mielialan kohentumiseen. ($F(2,153) = 3,36$, $p = .037$) Ryhmässä kulkevat ilmoittivat olotilansa kohentuneen enemmän kuin yksin tai kaksin kulkevat. Ero on suurin verrattuna pieniin, maksimissaan viiden hengen ryhmiin ($p = .042$). Seuran lukumäärällä ei ollut yhteyttä muihin kokemuksiin Voimametsästä.

Luontosuuntautuneisuuden yhteys kokemuksiin Voimametsästä

Lomakkeessa kartoitettiin yhtenä taustamuuttujana myös suhtautumista luontoon. Lomakkeessa oli neljä väittämää, joita vastaajien tuli arvioida asteikolla yhdestä viiteen (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Väittämät käsittelivät mieltymystä viettää aikaa luontoympäristössä (kuntoilun mieluiten ulkona luonnossa; viihdyn vapaa-ajallani paremmin viheralueilla ja puistoissa kuin rakennetussa ympäristössä) ja tarvetta päästä luontoon (tunnen toisinaan pakottavaa tarvetta päästä luontoon; tunnen usein ahdistusta kaupungin tungoksessa ja kiireessä). Väittämistä saaduista pisteistä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja, jonka Cronbachin alfa-arvo oli 0.76.

Taulukko 4. Seuran lukumäärän yhteys koettuun olotilan kohenemiseen.

	Seuran lukumäärä						Anova	
	Yksin tai kaksin		3-5 hlö		Yli 5 hlö		F	df
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
Koettu mielialan ja olon kohentuminen	2,76*	0,83	3,28*	0,70	3,15	0,89	3,36*	2, 153

*keskiarvot poikkeavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($p < .05$); ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, F = Fisherin testisuure, df = vapausasteet

Taulukko 5. Luontosuuntautuneisuuden yhteys koettuun olotilan muutokseen, tyytyväisyyteen ja siihen, olisi-ko valmis suosittelemaan Voimametsää tuttaville.

	Luontosuuntautuneisuus						Anova	
	Vähän		Jonkin verran		Paljon		F	df
	ka	kh	ka	kh	ka	kh		
Koettu mielialan ja olon koheneminen	2,85	0,78	3,16	0,84	3,24	0,88	2,70	2, 161
Tyytyväisyys polkuun	3,59	0,75	3,92	0,74	3,78	0,74	2,54	2, 161
Suosittelisitko polkua tuttavalle	3,44*	1,12	3,70	0,95	3,96*	0,96	3,02	2, 163

*keskiarvot eroavat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ($p < .05$) Lihavoituna tilastollisesti suuntaa antavat tulokset ($p < .10$); ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, F = Fisherin testisuure, df = vapausasteet

Ihmiset jaettiin summapistemäärän mukaan kolmeen luokkaan. Luokkien perusteella muodostettiin ryhmät vähän, jonkin verran ja erittäin luontosuuntautuneet, joita vertailtiin toisiinsa. Luontosuuntautuneisuudella vaikuttaisi olevan tilastollisesti suuntaa-antavia yhteyksiä koettuun olotilan kohenemiseen ($F(2,161) = 2,70, p = .070$), yleiseen tyytyväisyyteen Voimametsään ($F(2,161) = 2,54, p = .082$) ja siihen, olisiko valmis suosittelemaan Voimametsää tuttavalle ($F(2,163) = 3.02, p = .052$). Ryhmien vertailuista huomataan, että eniten luontosuuntautuneet antavat korkeampia arvioita kuin vähiten luontosuuntautuneet. Poikkeuksena on tyytyväisyys polkuun, jossa tyytyväisimpiä ovat jonkin verran luontosuuntautuneet. Erot ryhmien välillä ovat kuitenkin enimmäkseen suuntaa-antavia.

Avoimet vastaukset harjoitteista ja polusta

Lomakkeessa oli myös avoimia kysymyksiä, joihin ihmiset saivat vastata omin sanoin. Kysymyksissä pyydettiin arvioita siitä, oliko jokin harjoite erityisen hyvässä vai huonossa paikassa ja millaisessa tilanteessa Voimametsän harjoitteet sopisivat erityisen hyvin. Lisäksi lomakkeen lopussa oli vapaata vastaustilaa vapaamuotoiselle palautteelle.

Kysymys 14. Jääkö jokin harjoite mieleen? Miksi?

Ensimmäisessä ja viimeisessä harjoitteessa ihmisten tuli vastata neljään omaa mielialaa ja olotilaa koskevaan väittämään ja muodostaa niistä summapistemäärä. Lisäksi tehtävänä oli etsiä mahdollisimman monta eroavaisuutta kuvaparista. Tehtävän tarkoituksena oli, että ihmiset osaisivat tunnistaa oman olotilansa ja arvioida luonnon mahdollista vaikutusta olotilaansa ja tarkkaavuuteen. Harjoite oli jäänyt mieleen kolmelle vastaajalle. Eräässä kommentissa sen todettiin vaativan keskittymistä. Yhdessä maininnassa harjoitteen sijaintia pidettiin huonona, koska taulua oli vaikea huomata. Toiset pitivät tarkkaavuustehtävää hauskana, kun toiset taas kokivat sen lapsellisena.

Toisen harjoituksen (lumoutuminen) ohjeistuksessa ihmisiä kehoitettiin keskittymään hengitykseen ja ympäristön havainnointiin. Viisi ihmistä vastasi, että erityisesti tämä rasti oli jäänyt heille mieleen (esim. lumouduin metsän kauneudesta ja voimasta). Kokemusta kuvattiin rauhoittavana ja tasapainottavana. Harjoitteen sijaintia pidettiin hyvänä, ja sen metsäisestä maisemasta ja vihreästä sammalesta pidettiin. Eräässä vastauksessa harjoitteen toivottiin sijaitsevan lähempänä ykköstaulua, sillä niiden välinen välimatka on pitkä.

Tunnustelu-harjoituksessa ihmisiä kehoitettiin jatkamaan ympäristön havainnointia nyt myös tunnustelun keinoin. Harjoite jäi eniten mieleen viidelle ihmiselle. Eräs vastaaja kommentoi, että tunnustelu herättää aistit. Toinen vastaaja piti metsäistä maisemaa miellyttävänä. Yksikään vastaaja ei maininnut harjoitetta lomakkeen kysymyksessä, jossa piti arvioida, sijaitsiko jokin harjoite erityisen hyvässä tai huonossa paikassa.

Neljännessä harjoituksessa (rauhaisa paikka) kävijöiden tuli hakeutua johonkin rauhalliseen paikkaan ja syventää rentoutumistaan mm. hengityksen keinoin. Harjoitus jäi mieleen neljälle ihmiselle ja vastauksissa sitä pidettiin rauhoittavana. Harjoituksen sijainti sai sekä myönteistä että kielteistä palautetta. Puron läheisyyttä pidettiin rauhoittavana ja miellyttävänä (3–4 mainintaa). Toisaalta taulun sijaitsi hiekkatiellä ja sen ympäristössä oli risukkoa ja kaadettuja puita, mikä koettiin häiritseväksi (kolme mainintaa). Kaksi vastaajaa ehdotti paremman sijainnin olevan lähempänä lahden poukamaa.

Mielipaikka – harjoitteessa ihmisten piti etsiä lähistöltä oma mielipaikka ja hakeutua sinne. Tehävä keräsi harjoitteista eniten palautetta ja se jäi mieleen 25 ihmiselle. Harjoite koettiin myönteisiä tunteita herättävänä ja rauhoittavana. (*”Saa pysähtyä ja vain olla”*). Harjoitteen sijainti sai myös runsaasti myönteistä palautetta (17 kommenttia). Sijainti lähellä järveä miellytti, samoin mahdollisuus mennä läheiselle laiturille tai kalliolle. Toisaalta sijainti sai myös kritiikkiä seitsemältä ihmiseltä. Taulun koettiin sijaitsevan risukossa ja lehdet peittivät näkymää järvelle. Taulun toivottiin sijaitsevan lähempänä järveä ja kaunista lahtea.

Seuraavassa harjoitteessa ryhmässä liikkuvat saattoivat keskustella mielipaikoistaan. Harjoitus sai runsaasti myönteistä palautetta (12 kommenttia). Sijainti lähellä nuotiopaikkaa miellytti ja paikalta avautuvaa maisemaa pidettiin erityisen vaikuttavana. Eräässä kommentissa taulua pidettiin kuitenkin vaikeana huomata.

Seitsemännessä harjoituksessa ihmisten tuli tunnistaa mielentilansa ja kertoa se ympäristössä olevalle kiinnostavalle paikalle. Harjoitus jäi kuudelle ihmiselle mieleen ja sitä pidettiin oloa keventävänä. Harjoitteen sijaintia ei kommentoitu yhdessäkään palautteessa.

Harjoitus numero kahdeksassa kehoitettiin etsimään lähistöltä itseä tai tämänhetkistä elämäntilannetta kuvaava asia. Harjoitus jäi 19 ihmiselle mieleen. Harjoituksesta pidettiin erityisesti, koska se laittoi miettimään omaa elämäntilannetta. Eräs kävijä antoi palautetta, että harjoite auttoi saamaan tilanteestaan paremmin kiinni. Sijaintia pidettiin mieluisana vaikuttavan ison puun vuoksi. Toisaalta harjoituksen toivottiin sijaitsevan metsäisemmässä ympäristössä nykyisen hiekkatien sijaan.

Harjoitus numero yhdeksän oli olotilan ja tarkkaavuuden loppuarviointi ja se jäi kahdelle henkilölle mieleen. Eräässä vastauksessa todettiin, että rastilta on kaunis maisema.

Yhteenvetona voidaan todeta, että taulujen sijainteja, jotka olivat veden äärellä tai joista oli näkymä veteen, pidettiin hyvinä ja miellyttävinä (20–28 mainintaa) kun taas teillä ja hoitamattoman näköisessä ympäristössä olevia sijainteja arvosteltiin. Erityisesti järven rannalle toivottiin jotain harjoitetta.

Pitkän reitin loppupään harjoitteista pidettiin enemmän kuin pelkästään lyhyen reitin harjoitteista. Kuviosta näkee mainintojen jakautuminen harjoitteiden kesken.

Kysymys 12. Millaisessa tilanteessa Voimapolun harjoitteet sopisivat teille mielestänne kaikkein parhaiten?

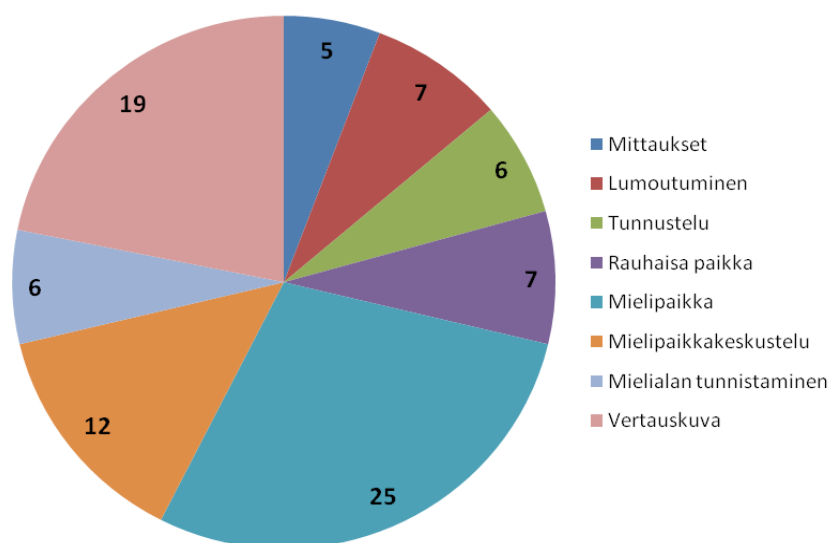
Kysymykseen ”millaisessa tilanteessa Voimapolun harjoitteet sopisivat Teille parhaiten” useimmat vastaukset liittyivät stressistä palautumiseen ja rauhoittumiseen. Voimapolulla voisi vierailla kiireisen ja raskaan työpäivän tai –viikon jälkeen, jolloin harjoitteet auttaisivat rauhoittumaan ja rentoutumaan. Harjoitusten teko esimerkiksi ennen loman tai viikonlopun vieton alkua voisi helpottaa lomalle siirtymistä. Polulle voisi tulla kun on tarve päästä pois kiireestä, hälinästä ja vilskeestä, ottaa aikaa itselle ja rauhoittua. Toisaalta rentoutumisen ja rauhoittumisen viitattaessa aktiivisuustason laskuun, on joissain vastauksissa viitattu siihen, että polulla voisi olla myös virkistäviä ja energisoivia vaikutuksia. Tällaisissa vastauksissa Voimapolun arvellaan sopivan erityisesti, kun on väsynyt ja haluaa virkistäytyä.



Kuvapari 3. Esimerkki hyvästä ja huonosta harjoitteen sijainnista.

Kun enemmistö suosisi polkua kiireessä tai stressin keskellä, mainitsivat toisaalta monet, että Voimapolku sopisi parhaiten lomalla tai vapaapäivänä, jolloin ei ole kiire. Tämä todennäköisesti liittyy siihen, että polun kiertäminen ja harjoitteiden huolellinen tekeminen vaativat aikaa, jota kaikilla ei kiireisessä arjessaan ole riittävästi.

Vastauksista hahmottuu myös kolmas suurempi kokonaisuus, johon liittyy polun käyttö apuna kohentaa mielialaa ja pohtia omaa tilannetta. Polun tehtävien avulla voisi vähentää huolia ja negatiivisia ajatuksia.



Kuvio 1. Mikä harjoite jäi mieleen (merkittynä mainintojen lukumäärä, yhteensä 87).

3. Jäikö jokin harjoite erityisesti mieleen? Miksi? (Suluissa rastin mieleen jäävänä maininneiden lukumäärä.)	
1. harjoite (3) Mittaukset	• eroavaisuuksien etsintä vaatii keskittymistä • testit ihan hauskoja
2. harjoite (7) Lumoutuminen	• paikka oli rauhallinen ja kaunis • ihana vihreä sammal • ympäristön aistiminen ja siitä "huumaantuminen" • rauhoittaa ja tasapainottaa • hiljaisuus • lumouduin metsän kauneudesta ja voimasta
3. harjoite (6) Tunnustelu	• tunnustelu aiheutti voimakkaan tunteen purkauksen • tunnustelussa aistit heräsivät • ihana metsä • sijainti maisemallisesti hyvä, syksyinen metsätie pitkälti molempiin suuntiin
4. harjoite (7) Rauhaisa paikka	• kaunis paikka • puro oli ihanan rauhoittava
5. harjoite (25) Mielipaikka	• upea paikka, sykehdyttävän kaunis maisema • rauhoittava maisema • hieno kalliojyrkäne • kaunis paikka ja hyvä harjoite • maisema ja tunne painuivat mieleen • saattoi rauhoittua kunnolla • sai pysähtyä ja vain olla • aika tuntui pysähtyvän • jäi mielikuva johon voi palata ajatuksissa muulloinkin • todella positiivisia tunteita herättävä • aistit lepäävät mielikuvaharjoituksessa ja rentoutumisella
6. harjoite (12) Mielipaikkakeskustelu	• hieno paikka, kaunis maisema järvelle • nuotiopaikka • hyvä paikka rentoutumiseen ja keskustelulle • maisema upea kuulaassa ja aurinkoisessa syyssäässä
7. harjoite (6) Mielialan tunnistaminen	• luonto kuuntelee minua • kevensi olon • "kevennys"-harjoitus
8. harjoite (19) Vertauskuva	• itsen ja oman elämän pohtiminen oli hyvä loppuvaiheessa • toimi, sain tilanteestani paremmin kiinni • hieno rasti • iso puu vaikuttava • iso katkennut puu kertoo, että vahvakin voi katketa • löysin luonnosta elämäntilanteeseen sopivan maiseman...puhuttelee... • laittaa miettimään omaa itseään • vertauskuvaa oli vaikea keksiä
9. harjoite (2) Mittaukset	• kaunis maisema

	Hyvä sijainti	Huono sijainti
Harjoitus 1 Oman olotilan arviointi ja kuvaparitehtävä		1 maininta – ensimmäinen taulu vaikea huomata
Harjoitus 2 Lumoutuminen	2 mainintaa – maisema erityisen kaunis – vihreä sammal	3 mainintaa – toinen harjoite oli liian kaukana – pyydettiin kuuntelemaan luonnon ääniä ja kuului autojen jytinää (2)
Harjoitus 3 Tunnustelu		
Harjoitus 4 Rauhaisa paikka	3-4 mainintaa – puron vieressä – veden äärellä olivat parhaat	3 mainintaa – olisi saanut olla lahden poukamassa rannalla – risukkoa ja kaadettuja puita, pienen mat- kan päästä kaunis mäki sammaloituvine kivineen ja järvenlahti
Harjoitus 5 Mielipaikka	17 mainintaa – järvi ja laituri hyvät – ranta ja kallio hyvä – lähellä järveä	7 mainintaa – mielipaikka- kohdassa näkymä järvelle oli peitossa (puskat peittivät) – risukossa – taulua voisi siirtää kohti kaunista lahtea, sieltä löytyvät paremmat paikat
Harjoitus 6 Mielipaikkakeskustelu	12 mainintaa – kaunis maisema – nuotiopaikka tosi mahtava	1 maininta – nuotiopaikan taulu vaikea huomata
Harjoitus 7 Mielialan tunnistaminen		
Harjoitus 8 Vertauskuva	3 mainintaa – hieno iso puu	3 mainintaa – olisi voinut olla muualla – tiet, ryteikkö, ei- metsäiset kohdat
Harjoitus 9	1 maininta – kaunis maisema	

Millaisessa tilanteessa Voimapolun harjoitteet sopisivat Teille mielestänne kaikkein parhaiten? (Suluissa mainintojen lukumäärä)	
Stressaantuneena/ kiireessä/kun haluaa rauhoittua (67 mainintaa)	• stressaantuneena/ stressaavan päivän tai viikon jälkeen (24) • kiireisen tai raskaan työpäivän tai – viikon jälkeen (12) • kiireisenä aikana (10) työn täyteen jakson jälkeen rauhoittumiseen • kun kaipaa rauhaa tai haluaa rauhoittua (11) • kun haluaa aikaa itselle (3) • rentoutumiseen (3) • kun haluaa pois hälinästä ja viikskeestä • arkistressin keskellä • kun työasiat pyörivät liikaa mielessä • viikon lopuksi tai työpäivän päätteeksi
Kun tarve kohentaa mielialaa (16 mainintaa)	• kun yksinäinen ja vaikeassa elämäntilanteessa voisi polku auttaa miettimään uusia ajatustapoja • kun haluaa karkottaa negatiiviset tunteet • kun haluaa parantaa mielialaa (2) • kun haluaa saada ajatukset pois päästä • kun alakuloinen niin metsä antaa voimaa • huonona päivänä • masentuneena • kun huolia tai ahdistusta (2) • kriisitilanteessa • henkisen rasituksen jälkeen • voimien keräämiseen • kun maailma murjoo • levottomana (2) • kun joku ottaa päähän • kun on tarve pysähtyä
Lomalla/ vapaapäivänä (kun ei ole kiire) (12 mainintaa)	• kun ei ole kiire (4) • lomalla/ vapaapäivänä (3) • viikonloppuna (3), • vapaa- ajan tunnelmissa • kun voi rauhassa kulkea ja keskittyä
Virkistäytymisen tarve (6 mainintaa)	• väsyneenä (5) • kun haluaa virkistäytyä (1)
Muut (21 mainintaa)	• kun kaipaa raitista ilmaa • kun haluaa ulkoilla tai liikuntaa (3) • ohjatusti • rauhallisemmassa mielentilassa • kauniilla säällä tai kesällä (4) • kuntoutusviikon päätteeksi erittäin hyvä (2) • ilman lapsia • kun haluaa olla yksin • jos ei ole ollut metsässä aikaisemmin ja metsä pelottaa • työpaikan tyky-päivänä • jakson alussa • kun on hyvässä kunnossa ja virkeä

Muuta palautetta

Voimapolku sai eniten kielteistä palautetta autoteiden läheisyydestä ja liikenteen melusta. Varsinkin lyhyellä polulla rauhoittumista ja keskittymistä häiritsi läheiseltä tieltä tuleva jatkuva autojen humina. Kritiikkiä tuli myös huonoista opastuksista. Opastusta pidettiin erityisen epäselvänä taulujen 1–3 välillä. Polkua oli helppo lähteä kulkemaan väärään suuntaan heti ykköstaulun jälkeen. Muutamat vastaajat olivat eksyneet reitin varrella.

Jotkut ihmiset olivat pettyneitä siihen, että polku kulki vain osittain metsässä. Tiet, rakennukset ja matkan varrella sijaitseva hiekkakuoppa häiritsivät kokemusta. Pätkältä polkua oli myös näkymä autotielle. Erityisen huonon kokemuksen saaneet (tyytymättömiä, eivät tulisi uudestaan eivätkä suosittelevat) mainitsivat usein lomakkeissa nämä asiat. Tyytymättömyys vaikuttaisi siis liittyvän enemmän harjoitteiden sijaintiin kuin itse harjoitteisiin. Voimametsä-nimitys oli joidenkin mielestä hieman harhaanjohtava, sillä se antaa mielikuvan metsän keskellä kulkevasta polusta. Tämä voi aiheuttaa polulle kävijöille pettymyksen, kun reitti kulkeekin hyvin vaihtelevassa maastossa. Muutamat vastaajat mainitsivat, ettei Voimapolku tuonut mitään uutta, sillä he liikkuvat jo paljon luonnossa. Nämä henkilöt eivät siis kokeneet saavansa harjoitteista mitään lisähyötyä.

Kahdeksan ihmistä antoi kielteistä palautetta harjoitusten sisällöistä. Viisi vastaajaa piti harjoituksia yksitoikkoisina ja kaipasi niihin enemmän vaihtelua. Kolme ihmistä piti harjoituksia lapsellisina. Muutama vastaaja toi esille, että polun varrella tulisi olla myös levähdys- ja istumapaikkoja, kuten esimerkiksi kantoja ja kiviä.

Avointen kysymysten perusteella ihmiset kokivat, että polun elvyttävä vaikutus olisi ollut suurempi, mikäli he olisivat kulkeneet harjoitteilla yksin tai kaksin. Vastaukset myös vahvistivat tilastollisesta aineistosta näkyvää tulosta, että ihmiset kulkisivat polkua mieluiten yksin tai toisen kanssa.

Myönteistä palautetta:

Harjoitteisiin liittyvät	• laput pistävät ajattelemaan • tehtävät pysäyttävät ajattelemaan • kaikki rastit kivoja • harjoitteet yleisesti ottaen hyviä, pistivät keskittymään ympäröivään luontoon • en tykännyt laskea, muista jutuista tykkäsin kovasti • on mukava liikkua luonnossa aktiivisesti havainnoiden • tätä me nykysuomalaiset juuri tarvitsemme, rauhoittumista ja kauneuden löytämistä luonnosta ja pienistä asioista, toivottavasti vastaavia "voimapolkuja" rakentuu muuallekin Suomeen!
Muuta	• hyvä retriitti • rauhoittumisen mahdollisuus, hyvä kokemus luonnossa • erittäin hyvä ajatus, vastaavia tarvittaisiin lisää • kiva idea • oli monta mielenkiintoista paikkaa • sopivan pituiset reitit, lapsetkin jaksavat • kokonaisuus hyvä, mutta maasto huono • pysähdyspaikat hyvin suunniteltu kysymyksien osalta

Kielteistä palautetta:

Liikenteen ääniin liittyvät (13 kpl)	- tien/liikenteen meteli häiritsee rauhoittumista ja keskittymistä (9) - harmi, että autojen melu kuului joka paikassa - polku pettymys koska liikenteen melu häiritsi (2) - autojen äänet suuri häiriö
Maastoon liittyvät (11 kpl)	- liian vähän luonnossa: tiet ja rakennukset, takapihat ja hiekkakuoppa häiritsivät (6) - lopun asfalttipätkä ei viihtyisä - autojen näkyminen häiritsi (2) - voimapolun pitäisi mennä metsässä koko matkan, tiet ja varsinkin asfalttiteit eivät sovi lainkaan tällaiseen "rataan"
Opasteihin liittyvät (12 kpl)	- huonot opasteet (10) - kolmosrastin jälkeen nuolet harvassa ja epäselviä - eksytettiin
Harjoituksiin liittyvät (9 kpl)	- harjoitukset lapsellisia - polku voisi sopia ala-astelaisten retkikohteeksi - kuvaero- tehtävä oli lapsellinen - kaikki harjoitteet samanlaisia, yksitoikkoisia (3) - kaikki taulut olivat aika samanlaisia, yhtä tylsiä
Muita (21kpl)	- lyhyempi "polku " oli lähes tie, eikä polkumainen - Voimapolku ei antanut mitään uutta, sillä vietän muutenkin aikaa paljon metsässä - hiukan hoitamaton leima. - yksin ja ajan kanssa vaikutus olisi suurempi, ryhmässä tehtävät ja reitti ei paljon säävyttänyt (2) - tehokkaampi kesällä, syksyn vesikeleillä maisemat aika huonot - vuodenajalla on merkitystä reitin vaikutukseen ja säällä myös (2) - jotkut harjoitteet onnistuneita, toiset vähemmän - Voimapolun maasto liian raskasta - lapsille voisi laatia tehtäviä, nyt juttu ei lasten kanssa oikein toimi - erittäin huonosti hoidettua metsää - aluksi täydellä vatsalla käveleminen vaikeaa ja tylsää

Lisätoiveet:

	- Kaipaam istuma- ja levähdyspaikkoja, joissa voi istua rauhassa ja aistia luontoa lisää. (2) - olisi ollut ihana kulkea yksin (5) - kysykää jotain itse luonnosta - olisin johdatellut taululta seuraavalle, että tehtäviä olisi tehnyt siinä välilläkin (haistele, katsele, kuuntele matkalla), oli niin pitkät välit - lisää rentoutusharjoituksia (ei vain hengitys- ja katseluharjoituksia)
--	--



Kuva 4. Hiekkakuoppa häiritsi Voimapolulla kulkeneita.

Haastattelut

Tutkimuksessa haastateltiin 13 ihmistä heidän kokemuksistaan Voimametsästä. Haastatteluihin osallistui yksi kuuden hengen kuntoutusryhmä ja yksi viiden hengen ryhmä lomalaisia. Lisäksi haastateltiin kahta Voimametsän kulkenutta opiskelijaa. Haastatelluista neljä oli miehiä ja yhdeksän naisia. Kuusi vastaajaa oli kiertänyt lyhyen reitin ja toiset kuusi pitkän reitin. Yksi haastateltava oli kiertänyt sekä lyhyen että pitkän Voimapolun. Kahta vastaajaa haastateltiin muutama viikko polun kiertämisen jälkeen ja muita heti polun kiertämisen jälkeen.

Haastattelut tukevat lomakeaineistosta saatua tietoa. Ihmiset kokevat miellyttäväksi kohdiksi reitillä paikat, joiden lähistöllä on vettä ja luontoa.

”Kun näky kauas järvelle.. se oli semmonen että oikeen sormenpäitä kihelmöi.”

”Puron lähellä oleva tehtävä oli miellyttävä kun siinä oli se puro. Se oli kiva yllätys että tollanen pieni veden ääni taustalla se toi siihen yllättävän paljon siihen tehtävään mukaan.”

Joidenkin haastateltavien mielestä kokemusta Voimametsästä olisi parantanut, jos reitti sijaitsisi metsäisemmässä ympäristössä kauempana asutuksesta. Nimitystä Voimametsä ja Voimapolku pidettiin harhaanjohtavina, sillä ne antavat kuvan pienestä metsäpolusta. Tien ja ihmisten äänet häiritsivät välillä tehtäviin keskittymistä.

”Toi nimi Voimametsä, siitä syntyy semmonen visio ni se oli just ehkä enempi että vanhaa metsää ja ikimetsää.”

”Ehkä enemmän odotti metsäisempää”

”Syvemmälle metsään kaikki, se on se että oltas enemmän.. lähempänä sitä luontoa.”

”Mä tykkäisin että tällanen Voimapolku menis ihan luonnossa. Nyt oli pikemminkin Voimakuntopolku ja lopussa oli vähän tämmöstä Voimataajamaa...”

”Toisaalta se myös kun liikutaan voimapolkua pidemmälle ne autojen äänet vaimenee niin se tuo semmoisen tunnelman, että mennään syvemmälle sinne metsään. Tietyllä tapaa se rentouttaa ja rauhoittaa. Mutta just sille rastille (taulu nro 2) ne autojen äänet ei sovi.”

”Olis saanu olla sivummalla, enemmän mettästä polkuu. Liikaa melua ja ihmisasutuksen ääntä, ei pääse niin sitten rauhoittumaan.”

”Lehti-imuri vähemmän miellyttävä!”

Toisaalta osaa vastaajista ei haitannut maaston vaihtelevuus.

”Mukava että oli hyvin erilaista maisemaa. Oppii huomaamaan niitä ympäristön eroja.”

Pitkän Voimametsän loppupään harjoitteista pidettiin enemmän kuin alkupään harjoitteista ja ne jäivät voimakkaammin mieleen. Ympäristö oli metsäisempää ja se koettiin miellyttävämpänä.

”Loppupään reitillä oli parempi luontoympäristö ja tykkäsin niistä loppupään tehtävistä.”

"Pidemmän version luonto oli monimuotosempaa ja koin polun miellyttävämmäksi ja ne tehtävät mitkä siellä pidemmällä Voimapolulla oli."

"Totta kai mä tykkäsin enemmän niistä loppupään tehtävistä, niissä oli enemmän semmosta projisoivaa otetta."

Toisaalta harjoitteiden järjestys nähtiin tarkoituksenmukaisena.

"Mä tykkäsin siitä sen askeleittain etenemisestä se lähti hyvin havainnoivasta tyylistä ja pääty sinne symbolien etsintää, mikä oli mun mielestä nerokkaasti tehty."

"Mä tykkäsin siitä kokonaisuutena, se ensimmäisestä asti anto jotakin, ne edelliset helpotti jälkimmäisten suorittamista."

"Asettautuu siihen, että nyt sul on niinku... päästää itsensä rennoks. Se oli hyvä alku."
(lumoutumisharjoitus)

Osa haastateltavista piti tehtäviä hieman yksitoikkoisina.

"Joissain harjoitteissa oli vähän niinku päällekkäisyyttä. Tai ei siinä mielessä, että niissä käydään eri aisteja läpi. Esimerkiksi mielipaikka ja rauhaisa paikka -tehtävät tuntu vähän päällekkäisiltä kun se mielipaikka on varmaan myös rauhoittava."

"Kaks ekaa rastia (taulut 2 ja 3) oli aika lähekkäin toisiaan. Oli aika samanlainen ympäristö. Ne oli mun mielestä aika (samanlaisia), mä suoritin ne samalla tavalla, vaikka se kosketus oli siinä jälkimmäisessä"

"Voisi olla toiminnallisempia tehtäviä. Ettei oltais vaan vastaanottavassa roolissa."

Kaiken kaikkiaan Voimametsä koettiin enimmäkseen myönteisenä kokemuksena ja sen todettiin myös herättäneen ajatuksia.

"Miellyttävää ja rauhoittavaa"

"Mulle se oli kaikin puolin myönteinen kokemus."

"(Voimametsässä) katsotaan eri silmin tota luontoa ja analysoidaan sitä tilannetta."

"Voi rauhoittua ja sopii kaikille. Voi mietiskellä jos haluaa, mutta ei ole pakko. Harjoitukset oli mun mielestä aivan ihania."

"Harjoitteet saa ihmisen pysähtymään ja kiinnittämään ympäristöön huomiota että muistetaan pysähtyä ja kiinnittää huomiota ympäristöön tai meidän omiin kokemuksiin. Kun me ollaan niin kaikkien meidän kiireiden ja ajatusten ja kaikkien huolien hallinnassa."

Ihmiset tiedostavat mahdollisuuden hyödyntää harjoitteita lähiympäristössään.

"Sain aika paljon siltä polulta, tai en niinkään siltä polulta vaan niiltä rasteilta... mä ainakin sisäistin jollain tavoin sen ohjannan ja oon sen jälkeen muun muassa pystynyt itse"

ohjaamaan itseäni vastaavanlaisessa tilanteessa... Sieltä löyty semmonen (lempipaikka) ja kun se sinne luotiin tietoisesti niin mä oon sitä myöhemminkin käyttäny, josku omassa sängyssäkin”

”Lempipaikka, sen voi etsii jostain oman kodin läheltäki kun on semmonen hetki.”

4 Pohdintaa

Tuloksista voidaan päätellä, että ihmiset kokevat Voimametsän pääosin myönteisenä kokemukseksi. Suurin osa kävijöistä oli Voimametsään melko tai erittäin tyytyväisiä (73,6 %). 19,6 prosentilla vastaajista ei ollut asiaan selvää kantaa ja melko tyytymättömiä Voimametsään oli 6,7 prosenttia vastaajista. Kukaan kävijöistä ei ollut erittäin tyytymätön Voimametsään. Tyytyväisyys Voimametsään näkyy myös siinä, että valtaosa vastaajista (56,9 %) olisi valmis vierailemaan uudelleen Voimametsässä melko tai erittäin mielellään, ja kohtalaisen mielelläänkin Voimametsässä vierailisi 31,5 prosenttia vastaajista. Vain 19 vastaajaa (11,5 %) vastasi, ettei vierailisi Voimametsässä uudestaan kovin tai lainkaan mielellään. Ihmiset olisivat myös valmiita suosittelemaan Voimametsää tuttavilleen. 57,9 prosenttia vastaajista suosittelee reittiä melko tai erittäin mielellään. Kohtalaisen mielellään polkua suosittelee 32,3 prosenttia reitin kulkeneista. Ei lainkaan mielellään tai ei kovin mielellään polkua suosittelee 16 henkilöä (9,8 % vastanneista). Kyse-lyssä ei ole otettu huomioon mahdollisten taukojen pitämisen vaikutusta kokemuksiin. Pitkän Voimapolun varrella on nuotiopaikka, missä on mahdollista viettää aikaa ja nauttia eväitä.

Harjoitteiden sisältöjen suunnittelu vaikuttaa onnistuneen kohtuullisen hyvin. 46,9 prosenttia vastaajista piti harjoitteiden sisältöjä melko tai erittäin onnistuneina ja kohtalaisen onnistuneina-kin 43,9 prosenttia. 9,1 prosenttia vastaajista ei pitänyt sisältöjä kovin onnistuneina, mutta yksikään vastaaja ei pitänyt harjoitteiden sisältöjä täysin epäonnistuneina. Loppupuolen harjoitteista pidettiin alkupuolen harjoitteita enemmän. Suosituimpia harjoituksia olivat mielipaikkaharjoitus ja siihen liittyvä keskustelu- ja muisteluharjoitus, sekä vertauskuvan etsiminen omalle elämäntilanteelle. Harjoitteiden järjestys sai myös muutamissa kommentteissa kiitosta. Erityisen onnistuneena koetaan harjoitusten lukumäärä. 82,4 prosenttia vastaajista katsoi, että harjoitteiden määrä on nykyisellään sopiva. 26 henkilöä (15,8 %) toivoivat, että harjoitteita olisi enemmän ja vain kolme vastaajaa (1,8 %) toivoi, että harjoitteita olisi nykyistä vähemmän.

Ihmiset olivat varsin tyytyväisiä myös harjoitteiden sijoitteluun reitin varrelle. Enemmistö vastaajista (51,8 %) piti sijainteja melko onnistuneina tai erittäin onnistuneina. Kohtalaisen onnistuneina sijainteja piti 37,8 prosenttia. 10,4 prosenttia kävijöistä ei pitänyt sijainteja kovin onnistuneina, mutta yksikään vastaajista ei pitänyt sijainteja epäonnistuneina. Erityisesti veden läheisyydessä olevia harjoitteita arvostettiin. Harjoitteita toivottiin myös aivan järven rantaan. Tutkimuksen tulokset tukevat aikaisempaa tietoa ihmisten ympäristömieltymyksistä. Maisemia, jotka sisältävät vettä ja vihreää kasvillisuutta, pidetään erityisen miellyttävinä ja elvyttävinä. Toisaalta hoitamattoman näköisiä ympäristöjä arvostetaan vähemmän (Ulrich 1983.) Ihmiset olivatkin tyytymättömiä sellaisten harjoitteiden sijainteihin, joissa oli ympäristössä risukkoa ja hoitamattomia metsiä.

”Häiritsi metsässä kun sitä ei oltu perattu ja hoidettu, puut oli siellä sikin sokin, semmosta hoitamattoman näköstä metsää oli vähän...”

Voimametsällä on koettua olotilaa kohentava vaikutus. Valtaosa vastaajista (79 vastaajaa, 68,7 %) koki olotilansa paremmaksi reitin kiertämisen jälkeen. 26 henkilöä (15,6 %) koki olotilansa pysy-



Kuvapari 5. Esimerkki miellyttäväksi ja vähemmän miellyttäväksi koetusta maisemasta.

neen samana ja vain kymmenen henkilöä (8,7 %) koki olotilansa huonontuneen Voimametsän kiertämisen aikana. Olotilaa koskevien kysymysten lisäksi Voimametsän alussa ja lopussa oli tehtävä, jossa kuvaparista tuli etsiä mahdollisimman monta eroavaisuutta minuutissa. Enemmistö (51,6 %) löysi polun lopussa sijaitsevasta kuvaparista vähemmän eroavaisuuksia. 16 henkilöä (13,1 %) löysi eroavuuksia saman verran sekä polun aluksi ja lopuksi ja 35,2 % vastaajista löysi eroavuuksia polun lopussa enemmän. Ihmiset siis havaitsivat keskimäärin vähemmän eroavaisuuksia Voimametsän lopussa olevasta kuvaparista. Kuvaparitehtävällä haluttiin selvittää mahdollisia tarkkaavuuden muutoksia Voimametsän kiertämisen aikana. Tarkkaavuustehtäviä ei kuitenkaan ollut testattu laboratoriossa, joten jälkimmäisen kuvaparin eroavuudet saattoivat olla vaikeampia havaita. Tuloksesta ei voi siis vetää johtopäätöstä, että ihmisten tarkkaavuus olisi huomnmpi Voimametsässä kulkemisen jälkeen.

Pitkän Voimapolun kulkeneet kokivat olotilansa kohentuneen enemmän ja olivat tyytyväisempiä harjoitusten sisältöihin ja Voimametsään yleisesti kuin lyhyen Voimapolun kiertäneet. Näin ollen he myös vierailisivat Voimametsässä mieluummin ja olisivat halukkaampia suosittelemaan sitä muille. Tätä selittää ainakin se, että pidemmällä reitillä sijaitisi enemmän suosituimpia harjoituksia, kuten mielipaikkaharjoitus. Avoimista vastauksista ja haastatteluista selvisi, että ihmiset arvostivat pidempää reittiä myös sen metsäisemmän ympäristön vuoksi.

Kuntoutujat kokivat Voimametsän harjoitteet vähemmän onnistuneiksi kuin ei-kuntoutujat ja he myös suosittelisivat polkua muille vähemmän mielellään. Yksi mahdollinen selitys tälle voi olla, että kuntoutujat saattavat kokea kulkiessaan kipua, joka vähentää kokemuksen miellyttävyyttä. Esimerkiksi selkävaivoista kärsivillä toistuvat pysähdykset taulujen kohdalla saattavat olla epämiellyttäviä ja aiheuttaa kipua. Toinen mahdollinen selitys on, että kuntoutujilla ei ole ollut välttämättä ollut mahdollisuutta tehdä harjoituksia yhtä keskittyneesti ja huolella kuin lomalaisilla. Kuntoutujilla, jotka ovat tehneet reitin kuntoutuksen osana, on ollut käytössä reitin kulkemiseen tietty aika, jolloin kulkemiseen on saattanut liittyä aikapaineita ja kiireen tuntua. Reitin kulkemiseen on myös saattanut liittyä suoriutumispaineita ja jopa kuntoutujien välistä kilpailua. Valitettavasti tässä tutkimuksessa ei ollut mahdollista vertailla eri syistä kuntoutuksessa olevien kokemuksia Voimametsästä. Tarvitaan jatkotutkimusta, jotta Voimametsän käyttöä kuntoutuksen osana voidaan paremmin hyödyntää ja profiloida.

Seuran yhteydestä olotilan kohentumiseen saatiin tilastollisesti suuntaa antava tulos, jonka mukaan ryhmässä kulkeneet kokivat olonsa kohentuneen enemmän kuin yksin tai kaksin kulkeneet. Tämä tulos vaikuttaa olevan ristiriidassa sen kanssa, että sekä haastattelu- että lomakeaineiston mukaan enemmistö (74,5 %) ilmoitti haluavansa kulkea polun mieluiten yksin tai kaksin. Tämä mahdollisesti selittyy erilaisilla tavoitteilla, mitä Voimametsä-vierailuun liitetään. Ihmiset kokevat Voimametsän harjoitteiden sopivan erityisesti, kun koetaan stressiä, kiirettä ja tarvetta rauhoittua. Tällaisessa tilanteessa yksin tai kaksin olon ajatellaan olevan tarkoituksenmukaisinta. Ihmiset otaksuvat, että yksin tai kaksin kulkiessaan heillä on parempi mahdollisuus rauhoittua ja keskittyä harjoitteisiin, sekä ottaa tilaa itselle. Tähän tutkimukseen osallistuneiden motiivit Voimametsässä käyntiin ovat kuitenkin voineet olla erilaisia. Lomalaisilla yksi motiivi on voinut olla ajan vietto läheisten ja ystävien kanssa (sosiaalinen liittyminen) ja kuntoutujilla fyysisen kunnon parantaminen. Seurassa kulkeminen on sopinut näihin tarkoituksiin paremmin ja mahdollisesti siksi ryhmässä kulkeneet kokivat olonsa kohentuneen enemmän. Tätä tukee erään haastateltavan pohdinta seuran vaikutuksesta kokemukseen:

"Sillä (isommalla ryhmällä) oli sellanen vaikutus, että se meni semmoseks hulluteluks osittain, mutta sehän teki siitä varsin hauskaa siitä touhusta, se ehkä lisäs sitä miellyttävyyttä, mut jos haluis enemmän tämmösen meditatiivisen kokemuksen siitä ni joku pienempi ryhmä vois olla parempi. Itse arvostaisin jos ois kyseessä oikein elpymistarkotus niin ehkä pienempiä ryhmiä. Menisin ehkä kaksin."

Toinen haastateltava kertoo seuran häirinneen harjoitteiden suorittamista:

"Koin aikapaineita. Itkseen olisin saattanu olla pidempään ja lyhempään joissain paikoissa kuin ryhmän kanssa. Ryhmässä piti ottaa muut huomioon. Ja muutenkin se ryhmä oli vähän häiriöksi ettei pystyny keskittyä siihen luontoon niin hyvin ja tuli juteltua muiden kanssa. Ehkä se muiden ihmisten läsnäolo vie sitä huomiota minkä ois voinu suunnata siihen ympäristöön tai sisäisiin tuntemuksiin."

Ikäryhmät eivät eronneet toisistaan olotilan kohenemisessä ja tyytyväisyyttä kartoittavien kysymysten tuloksissa. Eroja ei ollut myöskään naisilla ja miehillä. Tämä viittaa siihen, että eri-ikäiset miehet ja naiset hyötyvät yhtä lailla Voimametsästä ja sen harjoituksista. On myös huomattava, että kuntoutujilla ja ei-kuntoutujilla ei ollut eroa olotilan kohenemisessä, vaikka kuntoutujat olivat Voimametsään hieman muita tyytymättömpiä.

Kehittämisehdotukset

Eniten kritiikkiä Voimametsä sai sen sijainnista. Monet toivoivat Voimametsän sijaitsevan kauempana rakennetusta ympäristöstä metsäisemmässä ympäristössä, jolloin esimerkiksi autojen äänet eivät häiritsisi rauhoittumista ja keskittymistä harjoitteisiin. Toisaalta tämä heikentäisi ihmisten mahdollisuuksia vieraillla helposti Voimametsässä esimerkiksi julkisilla kulkuneuvoilla. Aineistosta kuitenkin huomataan, että 167 reitin kulkeneesta vain neljäsosa oli lomalaisia ja vain pieni osa kuntoutettavista kulki polun oma-aloitteisesti varsinaisen kuntoutusajan ulkopuolella. Huolimatta helposti saavutettavasta sijainnista ihmiset eivät siis löydä oma-aloitteisesti Voimametsään. Tähän voi olla useita syitä. Ihmiset eivät välttämättä ole tietoisia Voimametsän olemassaolosta tai he kaipaavat lisätietoa motivoituakseen käymään siellä. Burbidgen ja Gouliaasin (2009) tutkimuksessa todettiin, että pelkkä ulkoilureitin rakentaminen ihmisten läheisyyteen ei takaa sille käyttöä. Hyvän sijainnin lisäksi tarvitaan reitin aktiivista markkinointia.

Voimametsä sai myös kritiikkiä puutteellisesta opastuksesta. Kylttejä pidettiin epäselvinä ja monitulkintaisina ja niitä oli liian vähän. Opastusta pidettiin erityisen epäselvinä taulujen 1–3 välillä. Opastuksen huolellisella uudelleen suunnittelulla voisikin helposti parantaa ihmisten kokemuksia Voimametsästä. Vastauksissa myös toivottiin matkan varrelle levähdyspaikkoja, joissa voisi hetkeksi pysähtyä ja keskittyä ympäristöön sekä kerätä voimia.

Voimametsän pituudesta saatiin haastatteluissa palautetta. Toiset kiittivät sitä, että varsinkin Voimametsän lyhyempi reitti sopii myös huonokuntoisemmille kulkijoille, eikä sen kiertäminen vie kovin paljon aikaa. Toisaalta osa piti lyhyenkin reitin matkaa liian pitkänä ja kaikkein huonokuntoisimmille lyhyempikään reitti ei sovi. Kyselylomakeaineistosta huomattiin, että lyhyempään



Kuva 6. Voimapolun opastus sai palautteessa kritiikkiä.

reittiin oltiin vähemmän tyytyväisiä ja että sen kulkeneet kokivat olotilansa kohentuneen vähemmän. Eräs molemmat reitit kiertänyt haastateltava kommentoi eroa näin:

”Mä en oikeen ymmärrä, että minkä takia pitää olla pitkä ja lyhyt Voimapolku kun niillä ei ole edes pituudessa kauheasti eroa. Että musta olis parempi että olis vaan pitkä Voimapolku. Lyhyessä tuntu että parhaimmat asiat jäi puuttumaan. Se on kaikin puolin heikompi versio.”

Toisaalta lomakeaineistoissa ja etenkin haastatteluissa nousee esille, että harjoitteet saattavat joistakin kävijöistä vaikuttaa keskenään liian samankaltaisilta ja jopa yksitoikkaisilta. Kuitenkin vain erittäin pieni osa toivoisi harjoitteita vähemmän.

Kaiken kaikkiaan Voimapolku näyttäisi tuottavan olotilan kohenemista, tyytyväisyyttä ja halua palata polulle uudestaan valtaosassa vastaajia. Tästä näkökulmasta polkua voidaan pitää ylipäänsä onnistuneena. Nyt tehdystä tutkimuksesta ei kuitenkaan vielä selviä, kuinka suuri osuus koetusta olotilan kohenemisestä oli harjoitteiden, luonnon tai liikunnan ansiota, koska ei ollut mahdollista vertailla tuloksia ryhmiin, jotka olisivat kulkeneet polut ilman harjoitteiden tekemistä. Tätä olisi kiinnostava selvittää jatkotutkimuksilla. Samoin kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi selvittää, onko harjoitteiden järjestyksellä oletettu merkitys. Voimametsä tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia jatkotutkimukselle, sillä tämäntyyppinen teemaympäristö on ensimmäinen laatuun Suomessa.



Lähteet

- Barton, J. & Pretty J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology* 44: 3947–3955.
- Berman, M., G., Jonides, J., & Kaplan, S. 2008. The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science* 19: 1207–1212.
- Burbidge, S., K. & Goulias K. G. 2009. Evaluating the impact of neighborhood trail development on active travel behavior and overall physical activity. *Transportation research record: Journal of the transportation research board* 2135: 78–86.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. 2003. Landscape planning and stress. *Urban forestry and urban greening* 2: 1–18.
- Hartig T., Evans G., Jamner L., Davis D., & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23: 109–123.
- Hug, S. M., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K., Hornung, R. 2009. Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health & Place* 15: 971–80.
- Kaplan, R. & Kaplan S. 1989. *The experience of nature – a psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. 1995. The restorative effects of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15: 169–82.
- Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. 2001. Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior* 33: 572.
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2008. Determinants of restorative experiences in everyday favourite places. *Health & Place* 14: 636–652.
- Kuo, F. E. & Taylor, A.F. 2004. A potential natural treatment for attention- deficit/ hyperactivity disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health* 94: 1580–1586.
- Kuo, F. E. & Taylor, A. F. 2009. Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders* 12: 402–410.
- Li, Q. 2010. Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental health and preventive medicine* 15: 9–17.
- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. 2009. Morbidity is related to a green living environment. *Epidemiol Community Health* 63: 96 –73.
- Mackay, G. J. S., & Neill, J. T. 2010. The effect of “green exercise” on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of Sport and Exercise*, 11: 238–245.
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., Nakashima, T., Ohira, H., & Shirakawa, T. 2007. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health* 121: 54–63.
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Morikawa, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. 2009. Physiological effects of forest recreation in a young conifer forest in Hinokage Town, Japan. *Silva Fennica* 43: 291–301.
- Shin, W. S. 2007. The influence of forest view through a window on job satisfaction and job stress. *Scandinavian Journal of Forest Research* 22: 24 –253.
- Staats, H. & Hartig, T. 2006. The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *Journal of Environmental psychology* 26: 215–226.
- Tennessen, C. M. & Cimprich, B. 1995. Views to nature: effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 77–85.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja*
- Ulrich, R. S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224: 420.

- Irich, R. S., Simons, R., Losito, B. D., Fioroto, E., Miles, M. A., & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11: 201–230.
- 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.

Liite 1. Asiakaskysely.



IKAALISTEN KYLPYLÄ



TAMPEREEN
YLIOPISTO



PIRKANMAAN LIITTO



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

VOIMAPOLUN KÄYTTÄJÄKYSELY

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

Tässä lyhyessä lomakkeessa kysymme kokemuksianne Voimapolulta ja muutamia taustatietojanne. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja menevät tutkimuskäyttöön (Tampereen yliopisto ja Metsäntutkimuslaitos) sekä Voimapolun jatkokehittämisen avuksi (Ikaalisten Kylpylä). Tulokset käsitellään ryhmitellen ja tilastollisesti niin, että yksittäisen vastaajan henkilöllisyys ei tule missään esille. Vastaaminen tapahtuu rastittamalla sopivaksi katsomaanne ruutuun, kirjoittamalla tyhjille viivoille tai ympyröimällä sopiva numero.

1. **Kävelittekö**

Lyhyen Voimapolun (4,4 km, 5 harjoitetta) ☐ Pitkän (6,6 km, 9 harjoitetta) ☐

Sää oli

Aurinkoinen ☐

Pilvinen ☐

Sateinen ☐

2. **Kävelittekö Voimapolun**

Yksin ☐ Muiden seurassa ☐ Kanssani oli ____ henkilöä

3. **Millaisen pistemäärän olotilaanne koskevista kysymyksistä saitte?**

Voimapolun aluksi ____ ja lopuksi ____ TAI mikä oli pistemäärien erotus (lopussa -alussa) ____ pist.

4. **Montako eroavuutta kuvaparista löysitte?**

Voimapolun aluksi ____ ja lopuksi ____ TAI mikä oli lukumäärien erotus (lopussa -alussa) ____ pist.

5. **Missä määrin koette olotilanne ja mielialanne kohonneen Voimapolun kävelyn jälkeen?**

Erittäin
paljon
5

Melko
paljon
4

Kohtalaisesti
3

Ei kovin
paljon
2

Ei lainkaan
1

6. **Kuinka onnistuneina pidätte Voimapolun harjoitteiden lukumäärää?**

Saisi olla vähemmän
1

Nyt on sopiva määrä
2

Saisi olla enemmän
3

7. **Kuinka onnistuneina pidätte Voimapolun harjoitteiden sisältöjä?**

Erittäin
onnistuneet
5

Melko
onnistuneet
4

Kohtalaisen
onnistuneet
3

Ei kovin
onnistuneet
2

Epä-
onnistuneet
1

8. **Kuinka onnistuneina pidätte Voimapolun harjoitteiden sijaintia?**

Erittäin
onnistuneet
5

Melko
onnistuneet
4

Kohtalaisen
onnistuneet
3

Ei kovin
onnistuneet
2

Epä-
onnistuneet
1

Oliko jokin harjoite huonossa tai erityisen hyvässä paikassa?

9. **Kuinka tyytyväinen olette Voimapolkuun kaiken kaikkiaan?**

Erittäin
tyytyväinen
5

Melko
tyytyväinen
4

En tyytyväinen
enkä
tyytymätön
3

Melko
tyytymätön
2

Erittäin
tyytymätön
1

10. Kuinka mielellänne tulisitte Voimapolulle uudestaan?

En lainkaan	En kovin mielelläni	Kohtalaisen mielelläni	Melko mielelläni	Erittäin mielelläni
1	2	3	4	5

11. Tulisitteko Voimapolulle uudelleen mieluummin

Yksin ☐ ryhmässä ☐

12. Millaisessa tilanteessa Voimapolun harjoitteet sopisivat Teille mielestänne kaikkein parhaiten?

13. Suosittelisitteko Voimapolkua tuttavallenne?

Erittäin mielelläni	Melko mielelläni	Kohtalaisen mielelläni	En kovin mielelläni	En lainkaan
5	4	3	2	1

14. Jäikö jokin harjoite erityisesti mieleenne? Kertokaa, mikä ja miksi.

Harjoitteet "pätkinänkuoressa":

Taulut 1 ja 9 ---> testit	Taulu 2 ---> lumoutuminen
Taulu 3 ---> tunnustelu	Taulu 4 ---> rauhaista paikka
Taulu 5 ---> mielipaikka	Taulu 6 ---> mielipaikkakeskustelu
Taulu 7 ---> mielialan tunnistaminen	Taulu 8 ---> vertauskuva.

Lyhyt Voimapolku sisältää taulut 1, 2, 3, 8 ja 9.

15. Mitä mieltä olette seuraavista väittämistä?

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Kuntoilun mieluiten ulkona luonnossa.	1	2	3	4	5
Tunnen usein ahdistusta kaupungin tungoksessa ja kiireessä.	1	2	3	4	5
Tunnen toisinaan pakottavaa tarvetta päästä luontoon.	1	2	3	4	5
Viihdyn vapaa-ajallani paremmin viheralueilla ja puistoissa kuin rakennetussa ympäristössä.	1	2	3	4	5

16. Ikäni on _____ vuotta

17. Asuinpaikkani _____

18. Ammattini _____ 19. Olen nainen ☐ mies ☐

20. Ollitteko Kylpylässä lomalla ☐ kuntoutuksessa ☐

Kiitos vastauksistanne!

Omia ajatuksia ja kommentteja

Liite 2. Voimametsän kartta.

