



Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde sekä suhtautuminen Suomen Latuun ja sen toimintaan

Kvantitatiivinen kyselytutkimus

Elisa Mustonen

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	15266
Tekijä:	Elisa Mustonen
Työn nimi:	Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde sekä suhtautuminen Suomen Latuun ja sen toimintaan
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Suomen Latu
Tiivistelmä: Vain joka kolmas opiskelijoista liikkuu terveysliikuntasuositusten mukaisesti (Saari, Ansala, Pulkkinen, Mikkonen 2014). Tutkimusten mukaan opiskelijoista 30 % kokee runsasta stressiä, ja masennus ja ahdistuneisuushäiriöt ovat kaksinkertaistuneet vuodesta 2000 alkaen (Kunttu & Pesonen 2012). Luontoliikunnalla on todettuja positiivisia terveysvaikutuksia, joilla voidaan ehkäistä kansanterveydellisiä ongelmia (Tourula & Raitio 2014). Suomen Latu edistää ulkoilua Suomessa, mutta 19–30 –vuotiaita on vain 2,6 % järjestön jäsenmäärästä. Suomen Latu haluaa kehittää tarjontaansa, jotta opiskelijat kiinnostuisivat luontoliikunnasta ja liittyisivät toimintaan. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, milläkalainen luontoliikuntasuhde opiskelijoilla on, millaiset asenteet opiskelijoilla on Suomen Latua kohtaan, ja milläkalainen luontoliikuntatarjonta kiinnostaa opiskelijoita. Tutkimus on rajattu koskemaan korkeakouluopiskelijoita. Tutkimukseen osallistui Lapin ammattikorkeakoulu, Satakunnan ammattikorkeakoulu sekä Metropolian ammattikorkeakoulu. Tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen kyselytutkimus, joka toteutettiin Webropol-kyselyohjelmalla, jolla haettiin asenteita käyttäen Likert-skaalaa. Kysely jaettiin sähköpostitse ja sosiaalisessa mediassa tammi-helmikuussa 2016. Kysely oli avoin 23 päivää ja siihen vastasi 264 opiskelijaa. Tulokset analysoitiin Webropolia ja Microsoft Excel 2013 käyttäen. Keskeiset tulokset osoittivat, että enemmistöllä opiskelijoista on hyvä luontoliikuntasuhde. 76 % opiskelijoista ei ollut kuullut Suomen Ladun toiminnasta. 95 % yhdisti hiihdon Suomen Ladun toimintaan ja monet uskoivat Suomen Ladun tukevan Suomen hiihtomaajoukkuetta. Opiskelijoita eniten kiinnostavat aktiviteetit olivat retkeily ja kiipeily. Suomen Latu voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia tarjonnassa ja toteuttaa niiden pohjalta opiskelijoille suunnattua toimintaa ja tapahtumia. Myös muut järjestöt ja koulut voivat mahdollisesti hyödyntää tutkimuksen tuloksia.	
Avainsanat:	opiskelija, luontoliikunta, Suomen Latu, luontoliikuntasuhde, luontoliikuntatarjonta, asenteet
Sivumäärä:	86
Kieli:	Suomi
Hyväksymispäivämäärä:	

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	15266
Författare:	Elisa Mustonen
Arbetets namn:	Friluftslivförhållande bland studeranden samt attityder mot Suomen Latu och dess verksamhet
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Suomen Latu
Sammandrag: Endast en tredjedel av studeranden rör sig enligt motionsrekommendationerna (Saari, Ansala, Pulkkinen, Mikkonen 2014). Enligt undersökningar upplever 30 % av studeranden rikligt stress, och depression och ångest har ökat dubbelt sedan år 2000 (Kunttu & Pesonen 2012). Friluftsliv har bevisats ha positiva hälsoeffekter, med vilka man kan förebygga folkhälsoproblem (Tourula & Raitio 2014). Suomen Latu främjar friluftsliv i Finland, men 19-30 åriga medlemmar finns endast 2, 6 % i verksamheten. Suomen Latu vill utveckla sitt utbud, så att studeranden skulle bli intresserade av friluftsliv och gå med i verksamheten. Syftet med arbetet är att ta reda på hurdan friluftslivförhållande studeranden har, vilka attityder studeranden har mot Suomen Latu och hurdan friluftslivutbud intresserar studeranden. Undersökningen är avgränsad till studeranden i yrkeshögskola. I undersökningen deltog Lapland University of Applied Sciences, Satakunta University of Applied Sciences och Metropolia University of Applied Sciences. Undersökningsmetoden var kvantitativ enkätstudie, som genomfördes med Webropol-enkätprogram, där attityder söktes genom att använda Likert-skala. Enkäten delades per e-post och social media i januari-februari 2016. Enkäten var öppen 23 dagar och 264 studeranden besvarade enkäten. Resultaten analyserades med Webropol och Microsoft Excel 2013. Centrala resultat visar att största delen av studeranden har en positiv förhållande till friluftsliv. 76 % av studeranden hade inte hört om Suomen Latu förut. 95 % kopplade längdskidåkning med Suomen Latu och många trodde att de stöder det finska landslaget i längdskidåkning. Studeranden var mest intresserade av camping och klättring. Suomen Latu kan utnyttja resultaten i deras utbud och genomföra olika aktiviteter och evenemang på basen av dem. Också andra organisationer och skolor kan ha nytta av undersökningens resultat i sin verksamhet.	
Nyckelord:	studerande, friluftsliv, Suomen Latu, friluftslivförhållande, friluftslivutbud, attityder
Sidantal:	86
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	15266
Author:	Elisa Mustonen
Title:	Students' relationship to nature and attitudes towards Suomen Latu and its activities
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Suomen Latu
Abstract: Only one third of the students moves according to the health-enhancing physical activity recommendations (Saari, Ansala, Pulkkinen, Mikkonen 2014). According to studies, 30 % of students experience abundant stress, and depression and anxiety has increased in double since year 2000 (Kunttu & Pesonen 2012). Outdoor life has proved to have positive health effects, which can prevent public health problems (Tourula & Raitio 2014). Suomen Latu promotes outdoor life in Finland, but only 2, 6 % of their members are students. This organization wants to develop their activities, so that students would get interested in outdoor life and join in Suomen Latu. The aim of the study is to find out what kind of outdoor life relationship students have, what kind of attitudes they have towards Suomen Latu and what kind of outdoor activities students are interested in. The research is limited to students in college. Lapland University of Applied Sciences, Satakunta University of Applied Sciences and Metropolia University of Applied Sciences participated in the study. The method used in the study was quantitative survey, which implemented Webropol-survey program. Likert-scale was used to find out attitudes. The survey was shared by email and social media in January-February 2016. The survey was open for 23 days and 264 students answered it. The results were analyzed by Webropol and Microsoft Excel 2013. Central results showed that most of the students have a good relation with outdoor life. 76 % of the students had not heard of Suomen Latu before. 95 % connected Suomen Latu with cross-country skiing and many thought Suomen Latu support the Finnish national team in cross-country skiing. The most interested activities were camping and climbing. Suomen Latu can exploit the results of this research in their activities and implement activities and events. Other organizations and schools may also be able to exploit the results of this research.	
Keywords:	student, outdoor life, Suomen Latu, outdoor life relationship, outdoor life activities, attitudes
Number of pages:	86
Language:	Finnish
Date of acceptance:	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	8
2	SUOMEN LATU	10
2.1	Tämän hetkinen tilanne	10
3	OPISKELIJA	12
3.1	Opiskelijoiden liikuntatottumukset	12
3.2	Opiskelijoiden mielenterveys	14
4	LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET	15
4.1	Fyysiset terveysvaikutukset	16
4.2	Psyykkiset terveysvaikutukset	18
4.3	Sosiaaliset terveysvaikutukset	19
5	LUONTOLIIKUNTA	20
6	ASENTEET	23
6.1.1	<i>Kognitiivinen ristiriita</i>	<i>24</i>
6.1.2	<i>Asenteen ja käyttäytymisen ero</i>	<i>25</i>
6.2	Asenteiden tutkiminen	25
7	TUTKIMUS	27
8	TUTKIMUSMENETELMÄ	27
8.1	Populaatio ja otanta	28
8.2	Kysely ja tiedonkeruu	30
8.3	Tiedon analysointi	31
8.4	Reliabiliteetti ja validiteetti	31
8.5	Eettiset näkökohdat	32
9	TULOKSET	33
9.1	Perustiedot	33
9.1.1	<i>Sukupuoli</i>	<i>33</i>
9.1.2	<i>Syntymävuosi</i>	<i>33</i>
9.1.3	<i>Oppilaitos</i>	<i>34</i>
9.1.4	<i>Mistä olet kotoisin (maakunta)?</i>	<i>34</i>
9.1.5	<i>Oletko Suomen Ladun jäsen?</i>	<i>34</i>
9.2	Luontoliikuntasuhde	35
9.2.1	<i>Asenteita luontoon ja luontoliikuntaan</i>	<i>35</i>
9.2.2	<i>Harrastan liikuntaa luontoympäristössä</i>	<i>37</i>

9.3	Suomen Latu	37
9.3.1	Suomen Latu on minulle entuudestaan tuttu.....	37
9.3.2	Jos vastasit kyllä, mistä olet kuullut Suomen Ladusta?	38
9.3.3	Mitkä lajit ja toimintamuodot yhdistät Suomen Latuun	39
9.3.4	Suomen Latu liikuttaa pääasiassa.....	40
9.3.5	Suomen Ladun toiminta.....	41
9.4	Luontoliikuntatarjonta	41
9.4.1	Asenteita luontoliikuntatarjontaan	42
9.4.2	Valitse Suomen Ladun tarjoamista aktiviteeteista ne, joista voisit olla kiinnostunut 43	
9.4.3	Valitse oheisista aktiviteeteista ne, joista saattaisit olla kiinnostunut, mikäli niitä olisi ohjatusti tarjolla	44
9.4.4	Ehdota jotain muuta luontoliikunta-aktiviteettia, johon osallistuisit, jos sinulla olisi siihen mahdollisuus	45
10	POHDINTA	48
10.1	Tulospohdinta.....	48
10.1.1	Opiskelijoiden suhde luontoliikuntaan	48
10.1.2	Opiskelijoiden asenne Suomen Latua kohtaan.....	51
10.1.3	Opiskelijoita kiinnostava luontoliikuntatarjonta.....	53
10.2	Menetelmäpohdinta	54
10.2.1	Tutkimuksen totaali validiteetti	55
10.3	Yhteys työelämään ja ehdotuksia jatkotutkimukseen.....	57
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	63
	Liite 1. Saatekirje ja kysely.....	63
	Liite 2. Svenskspråkig sammanfattning	75

Kuviot

Kuvio 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)	13
Kuvio 2. Avoimuuden aste kvantitatiivisessa menetelmässä (Jacobsen 2007 s. 52)...	28
Kuvio 3. Luontoliikuntasuhde n=264.....	35
Kuvio 4. Luontoliikuntasuhde – koulujen jakauma n=264.....	36
Kuvio 5. Liikunnan määrä luontoympäristössä n=264.....	37
Kuvio 6. Mistä on kuullut Suomen Ladun toiminnasta n=104.....	38
Kuvio 7. Lajit ja toimintamuodot, jotka vastaajat yhdistävät Suomen Latuun n=248.....	39
Kuvio 8. Suomen Latu liikuttaa pääasiassa n=240.....	40
Kuvio 9. Asenteita Suomen Ladun toiminnasta n=264.....	41
Kuvio 10. Asenteita luontoliikuntatarjonnasta n=264.....	42
Kuvio 11. Suomen Ladun tarjoamat kiinnostavat aktiviteetit n=259.....	43
Kuvio 12. Mahdollisesti kiinnostavat aktiviteetit, mikäli niitä olisi ohjatusti tarjolla n=252.....	44

Taulukot

Taulukko 1. Erilaisia luontoliikuntalajeja harrastusajankohdan mukaan luokiteltuna (Marttila 2010)	22
Taulukko 2. Syntymävuosi n=264.....	33
Taulukko 3. Korkeakoulujen jakauma Suomen Ladun tunnettavuudesta n=264.....	38
Taulukko 4. Ehdotetut luontoliikunta aktiviteetit teemoittain.....	46

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe kehittyi, kun olin Suomen Ladulla työharjoittelussa. Kaikki tosin alkoi siitä, kun olin keväällä 2015 vaihto-oppilaana Norjassa, jonka koulutusohjelmassa painottui ulkoilmaelämä ja luontoliikunta. Innostuin itse luonnossa liikkumisesta ja siitä, miten positiivisesti se vaikuttaa omaan terveyteen, mielialaan ja elämän laatuun. Tämän takia halusin myös työharjoittelun, jossa painotetaan luontoliikuntaa. Suomen Latu täytti vaatimukseni. Kun sitten kerroin työharjoittelustani ystäväilleni, ei heillä ollut mitään tietoa, mikä Suomen Latu on. ”Onko se hiihtoseura? Mitä siellä tehdään, kun ei ole talvi?” Kaikki nuoret ja opiskelijat, joiden kanssa puhuin, yllättyivät Suomen Ladun laajasta toiminnasta. Juteltuani tästä Suomen Ladun työntekijöiden kanssa, he eivät juuri ihmetelleet. Jäsenet ovat suurelta osin vanhempaa sukupolvea ja perheitä. Harvat opiskelijarekrytoinnit eivät olleet tuottaneet tähän mennessä kummoisia tuloksia. Aiheeni työlle oli löytynyt, ja Suomen Latu halusi tilata työni.

Vain joka kolmas opiskelija liikkuu terveysliikuntasuosittelusten mukaisesti, eli täyttävät UKK-instituutin liikuntapiirakan suositukset. Sisäliikunta ja kuntosalit ovat suosittuja, mutta monesti liian kalliita opiskelijabudjettiin. (Saari, Ansala, Pulkkinen & Mikkonen 2014) Luonnossa liikkuminen on ilmaista ja helppoa. Se ei myöskään sitouta mihinkään, kuten monet joukkueurheilut, ja sitoutuminen voi olla haastavaa monelle opiskelijalle. Olisikin mielestäni erittäin tarpeellista ja tärkeää, että saataisiin opiskelijat kiinnostumaan enemmän luontoliikunnasta, jonka seurauksena he toivon mukaan myös liikkuisivat enemmän.

Myös opiskelijoiden mielenterveys on heikentynyt vuodesta 2000 lähtien, esimerkiksi joka kolmas opiskelija koki runsasta stressiä vuonna 2012 tehdyn kyselyn mukaan (Kunttu & Pesonen 2012 s. 92). Luonnolla koetaan olevan mielenterveyttä parantavia vaikutuksia - siinä toinen syy, miksi olisi tärkeää, että opiskelijat löytäisivät luonnon ja sen elvyttävän vaikutuksen.

Miten saataisiin opiskelijat kiinnostumaan luontoliikunnasta? Mikä asenne opiskelijoilla on luontoliikunnasta ja Suomen Ladusta, entä heidän tämänhetkinen luontoliikuntasuhde? Minkälaista tarjonnan pitäisi olla, jotta nuoret kiinnostuisivat ja haluaisivat liittyä Suomen Latuun? Näihin kysymyksiin haetaan vastauksia kvantitatiivisen kyselytutkimuksen avulla 19–30-vuotiaiden opiskelijoiden keskuudesta. Kyselyyn osallistuu Lapin ammattikorkeakoulu, Satakunnan ammattikorkeakoulu sekä Metropolian ammattikorkeakoulu.

Raportti koostuu tilaajan esittelystä, taustatiedosta ja teorioista, jotka tukevat tutkimusta sekä tutkimuskysymyksistä, tutkimusmenetelmästä, tuloksista ja pohdinta osuudesta. Lopuksi mietitään jatkotutkimusehdotuksia ja yhteyttä työelämään.

2 SUOMEN LATU

Suomen Latu on suomalaisia liikuttava keskusjärjestö, joka koostuu 220 jäsenyhdistyksestä ja sen yli 80 000 jäsenestä. Suomen Latu on kaikille avoin järjestö, joka toimii valtakunnallisesti keskusjärjestönä ja paikallisesti latuyhdistyksissä. Suomen Ladun visio on, että kaikki löytäisivät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Ladun tehtävänä on edistää ulkoilumahdollisuuksia, jotta kaikenikäiset pääsevät ulkoilemaan ja liikkumaan kaikkina vuodenaikoina. (Suomen Latu 2015 a)

Suomen Ladulla on kuusi avainlajia: retkeily, sauvakävely, lumikenkäily, hiihto, talviuinti ja geokätköily. Muita lajeja ovat retkiluistelu, pyöräily, kävely, melonta, maastopyöräily, frisbeegolf ja lumenveisto. Lajeihin järjestetään tutustumisia, koulutuksia ja tapahtumia. Suomen Latu järjestää myös valtakunnallisia ulkoilutapahtumia (esim. Erävaelluksen SM-kilpailut), koulutus- ja ohjaajakursseja, lasten ja nuorten toimintaa (esim. Metsämörri koulutusta ja Muumihiihtoa) sekä julkaisee Latu & Polku – lehden viisi kertaa vuodessa jäsenilleen. (Suomen Latu 2015 b)

2.1 Tämän hetkinen tilanne

Opiskelijat ovat olleet haastava kohderyhmä Suomen Ladulle. Tällä hetkellä 19–30 –vuotiaita jäseniä on yhteensä 213, joka on 2,6 % kokonaisjäsenmäärästä, mikä on erittäin vähän. Erityisesti opiskelijoille suunnattuja aktiviteetteja ei ole, mutta muutamia pilottitapahtumia on yritetty järjestää. (Yli-Opas 2015)

Suomen Ladulla on ollut jonkun verran yhteistyötä Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) kanssa pilottitapahtumien kautta. Esimerkiksi Lappeenrannassa yhteistyössä Saimaan korkeakoululiikunnan kanssa järjestettiin Ladun tapahtumia opiskelijoille, muun muassa kuutamohiihtoa, vaelluksia ja melontailta. Nämä tapahtumat eivät tuottaneet paljon tulosta - Suomen Latu koki, että opiskelijoita oli vaikea houkutella mukaan, ja osallistujat koostuivat enimmäkseen vaihto-oppilaista. (Yli-Opas 2015)

On myös ollut hyviä pilottikokemuksia, jotka osoittavat, että opiskelijoita kyllä kiinnostavat luontoliikuntaan liittyvät tapahtumat. Esimerkiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan (JAMKO) sekä Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan (JYY) kanssa järjestettiin pyöräretki syksyllä 2015, johon osallistui noin 60 opiskelijaa (55 enemmän kuin edellisvuonna). Tarjolla oli erilaista liikunnallista ohjelmaa, kuten norsupalloa, luontopolkua ja frisbeegolfia, ja jälkeinpäin oli mahdollisuus saunaan ja uida. Tätä yhteistyötä aiotaan jatkaa. (Yli-Opas 2015)

3 OPISKELIJA

Kenet lasketaan opiskelijaksi? Tilastokeskuksella on useampi määritelmä opiskelijalle, ensimmäisenä seuraava;

Opiskelija on työvoiman ulkopuolella oleva 15 vuotta täyttänyt henkilö, joka ilmoittaa opiskelevansa päätoimisesti (tai on lomalla oppilaitoksesta).

Koska tulen rajoittamaan tutkimukseni ammattikorkeakouluopiskelijoihin, määritelmä on seuraavanlainen;

Ammattikorkeakoulutilastossa opiskelijoilla tarkoitetaan tilastovuonna 20.9. oppilaitosten kirjoilla olevia tutkintotavoitteisen ammattikorkeakoulukoulutuksen opiskelijoita.

(Tilastokeskus 2015 a)

Tilastokeskuksen (2015 b) mukaan vuonna 2013 ammattikorkeakoulukoulutuksessa opiskelijoita oli 138 900 (Tilastokeskus 2015 b). Vuonna 2012 uusien ammattikorkeakouluopiskelijoiden ikä oli 20 vuotta. Tutkinnon suorittaneet oli keskimäärin 30-vuotiaita. (Tilastokeskus 2014)

3.1 Opiskelijoiden liikuntatottumukset

UKK-instituutti (2015) on laatinut 18–64-vuotiaille suositukset viikoittaisesta terveysliikunnan määrästä (katso kuvio 1). Se sisältää kaksi ja puoli tuntia kestävyysliikuntaa reippaasti tai tunti ja 15 minuuttia rasittavasti, sekä vähintään kaksi kertaa viikossa olisi suositeltavaa harrastaa lihaskuntaa ja liikehallintaa harjoittavia lajeja. Kestävyyskunto-osuuteen on annettu paljon esimerkkejä, jotka ovat luontoliikuntalajeja, kuten marjastus, metsästys, pyöräily ja maastohiihto. (UKK-instituutti 2015) Nämä ovat siis terveysliikuntaan liittyvät suositukset, eli terveyttä edistävän liikunnan. Jos haluaa parantaa kuntoa merkittävästi ja estää lihomista sekä kroonisia sairauksia, on liikuttava huomattavasti enemmän, jopa kaksinkertainen määrä. (Husu ym. 2011)



Kuvio 1 – Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry toteutti vuonna 2013 kyselyn korkeakouluopiskelijoille, jossa selvitettiin liikkuvatko opiskelijat suositusten mukaan. 2000 amk- ja yliopisto-opiskelijasta 718 vastasi kyselyyn, yhteensä 35,9 %. Keskeiset tulokset osoittivat, että vain alle kolmannes (31 %) liikkuu suositusten mukaisesti. Kestävyysliikuntaa harrasti suurin osa kyselyyn vastanneista suositusten mukaan (75 %) mutta vain 5 % vastaajista harrasti tarpeeksi lihaskuntaa. Yliopistoissa liikuttiin paremmin kuin ammattikorkeakouluissa, 34 % - 28 %. Tärkeimpänä lajina nähtiin kuntosaliharjoittelu - samaa mieltä olivat sekä riittävästi että riittämättömästi liikkuvat. Luontoliikuntalajeja ei ollut vastausvaihtoehtoisissa. (Saari ym. 2014)

Miksi opiskelijat eivät liiku suositusten mukaisesti? Korkeakoulubarometriin vastanneista suurin osa vastasi, että se johtuu koetusta huonosta peruskunnosta, heikosta motivaatiosta ja ajanpuutteesta, joka johtuu pääasiassa opiskeluista sekä töistä ja perheestä. Myös aikaisemmat huonot kokemukset vaikuttivat liikkumattomuuteen, mutta pieni vastaajamäärä ei mahdollista luotettavaa tilastollista päättelyä. Noin joka viides vastaaja mainitsi myös toimeentulon puutteen syynä vähäiseen liikuntaan. (Saari ym. 2014)

Luontoliikunta olisi siinä mielessä hyvä, sillä sitä voi harrastaa kunnosta riippumatta, se on parhaimmillaan ilmaista ja sitä voi harrastaa milloin vain. Kappaleessa 4 ”Luonnon terveysvaikutukset” tulee esille, että luontoliikunta myös parantaa mielialaa ja itsetuntoa ja voisi näin tuoda hyviä kokemuksia ja onnistumisen tunteita niille, joilla on huonoja kokemuksia liikunnasta.

Kyselyssä selvitettiin myös opiskelijoiden päivittäinen istuminen, joka on kansanterveydellinen riski Suomessa ja maailmalla. ”Päivittäisellä istumisen kokonaismäärällä on havaittu olevan yhteys kuolleisuuteen, joka on riippumaton liikunnan harrastamisesta ja fyysisestä aktiivisuudesta.” (Saari ym. 2014) Keskimäärin opiskelija istuu 9-10 tuntia päivässä, mikä on huolestuttavan paljon (Saari ym. 2014). Jo neljän tunnin istumisen jälkeen lisääntyvät riskit vyötärölihavuuteen, kohonneeseen verenpaineeseen ja hyvän kolesterolin (HDL) liian matalaan tasoon (Husu ym. 2011). Syynä opiskelijoiden istumiseen todetaan olevan yksinkertaisesti se, että opiskelu on istumispainotteista; opiskelijat istuvat luennoilla sekä tietokoneen tai kirjan ääressä. Monet opiskelijat käyvät myös töissä opiskelujen ohella, mikä usein lisää istumisen määrää. Lisäksi julkisilla liikkuesssa istuminen lisääntyy. (Saari ym. 2014) On siis syytä miettiä, miten opiskelijoiden päivittäistä istumista saataisiin vähennettyä ja miten opiskelijat saataisiin motivoitumaan liikunnasta.

3.2 Opiskelijoiden mielenterveys

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö toteaa että mielenterveysongelmat ovat yleisimpiä terveysongelmia yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoilla (YTHS 2015). Vuonna 2012 joka neljäs opiskelija sanoi YTHS:n kyselyn mukaan kokeneensa psyykkisiä ongelmia ja joka kolmas koki runsasta stressiä. Esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskeluista olivat yleisimpiä stressin aiheuttajia. Kyselyn tulokset osoittivat, että masennus ja ahdistuneisuushäiriöt ovat kaksinkertaistuneet vuodesta 2000 alkaen. Psyykkisten vaikeuksien kerrottiin useimmiten johtuvan ylläsuruksesta, onnettomaksi tai masentuneeksi kokemisesta tai valvomisesta huolien takia. (Kunttu & Pesonen 2012 s. 92) Luontoliikunta on keino parantaa opiskelijoiden mielenterveyttä ja lievittää stressiä (Suomen Mielenterveysseura 2015).

4 LUONNON TERVEYSVAIKUTUKSET

Koska luonto todistetusti parantaa mielenterveyttä, olisi luontoliikunta näin ollen erittäin tärkeää ja tarpeellista opiskelijoille. Seuraavaksi käydäänkin läpi luonnon terveysvaikutuksia.

”Ihmiset ovat riippuvaisia luonnosta ja tarvitsevat luontoa” (Ottawa Charter 1986)

Kaupungistuminen on koko ajan kasvava yhteiskunnallinen ilmiö. Ihmiset muuttavat kaupunkiympäristöön ja maaseudulla väestö vähenee. Tähän muutokseen vaikuttavat kaupunkien laajempi töiden ja palveluiden tarjonta sekä paremmat yhteydet kouluihin, terveyden- ja sairaanhoitoon ja muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Tarjonta ja palvelut ovat enemmän keskitettyjä kuin maaseudulla. Urbaaneissa kaupungeissa on vähemmän luontoa kuin maaseudulla, mikä saattaa heikentää terveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. Stressi ja psyykkiset sairaudet ovat tavallisempia kuin ennen, ja niistä on tullut kansanterveydellinen ongelma. (Pretty ym. 2005)

WHO (2001) arvioi masennuksen ja siihen liittyvien sairauksien olevan suurin sairauksien lähde vuoteen 2020 mennessä. Masennuksen on havaittu lisäävän tupakanpolttua, liikasyömistä ja alkoholin käyttöä, joilla kaikilla on omat terveydelliset seuraamuksensa. Masennusta sairastavalla on myös suurempi riski saada aivohalvaus tai krooninen fyysinen sairaus, kuten astma, diabetes tai sydäntauti. Näillä terveyteen liittyvillä riskeillä on myös yhteys istuvaan ja sisällä olevaan elämäntapaan, joka altistaa liikalihavuudelle ja sepelvaltimotaudille. (WHO 2001)

Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa fyysinen aktiivisuus on vähentynyt viimeisen 50 vuoden aikana dramaattisesti, 20–60-vuotiaat kuluttavat keskimäärin 500 kcal vähemmän päivässä. Pretty ym. (2006) toteaa tutkimuksessaan, että luontoliikunnalla on tärkeät vaikutukset kansanterveyteen. Parempikuntoinen kansa, sekä fyysisesti että psyykkisesti, tulisi halvemmaksi yhteiskunnalle ja ihmiset voisivat paremmin. (Pretty ym. 2006)

WHO, Maailman terveysjärjestö, määrittelee terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (WHO 2014). Tätä on kritisoitu paljon, sillä tällainen tila on melko mahdoton saavuttaa. Myöhemmin määritelmää onkin kehitelty, ja nykyään korostetaan terveyden dynaamisuutta sekä ”spirituaalisuutta”. On tärkeää muistaa, että ihmisen omat tuntemukset, asenne, arvot ja kokemukset vaikuttavat terveyden tilaan, ja nämä muuttuvat koko ajan. Myös sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö vaikuttavat terveydentilaan. Kaikki määrittävät itse oman terveytensä, joka voi poiketa hyvinkin paljon lääkärin tai muiden ulkopuolisten käsityksestä. Terveys on siis suhteellista. (Huttunen, Jussi 2015)

Seuraavaksi keskitytään siihen, miten luonto vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja sen eri osiin. WHO:n määritelmän mukaan tulen jaottelemaan luonnon terveysvaikutukset fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin, jotta ne ovat helpompia ymmärtää. Pitää kuitenkin muistaa, että ne ovat sidoksissa toisiinsa ja vaikuttavat toinen toisiinsa.

4.1 Fyysiset terveysvaikutukset

Fyysinen aktiivisuus edistää terveyttä, ja siihen sisältyy kaikki lihastyö, joka lisää energiankulutusta. Liikunta on säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jota tehdään tarkoituksella ja jonka tavoitteena on esimerkiksi kunnon kohottaminen, terveenä pysyminen tai vain liikunnasta nauttiminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 55)

Fyysinen aktiivisuus ehkäisee riskiä sairastua muun muassa sepelvaltimotautiin, verenpainetautiin, syöpään, osteoporoosiin sekä diabetekseen, ja se vähentää kuolleisuutta. Luonto vaikuttaa terveyteen kahdella eri tavalla: luonto itsessään vaikuttaa positiivisesti terveyteen, mutta se myös houkuttelee ihmisiä olemaan enemmän ulkona ja motivoi liikkumiseen, se siis lisää ihmisten fyysistä aktiivisuutta. Luonnolla on siis kansanterveydellistä merkitystä, ja liikunnan positiiviset vaikutukset, kuten verenpaineen lasku, vahvistuvat tutkimusten mukaan entisestään luontoympäristössä. Tutkimusten mukaan ihmiset myös suorittivat liikuntaohjelmansa loppuun asti useammin luonnossa kuin sisätiloissa. Luonnossa sitoudutaan liikkumaan pidemmäksi ajoiksi kun sisällä liikkumiseen, mikä myös lisää fyysistä aktiivisuutta. (Tourula & Raitio 2014 s. 19–20)

Luontoympäristöllä on siis todistettu olevan yhteys alhaisempaan verenpaineeseen. Jo metsämaiseman näkeminen ja sen tuoksut laskevat verenpainetta. Luontomaiseman näkeminen ikkunasta laski tutkimushenkilöiden verenpainetta kymmenessä minuutissa, kun taas ikkunattomassa huoneessa verenpaine nousi. Samankaltaisia vaikutuksia on saatu tutkimuksissa, joissa on katsottu luontoaiheisia videoita. Kymmenessä minuutissa luontovideon katselu palautti stressistä 4-7 minuutissa ja pulssi oli alhaisempi kuin kaupunkiaiheisia videoita katsottaessa. Stressistä palautuminen näkyi muun muassa lihasjännityksen ja verenpaineen laskuna. (Tourula & Raitio 2014)

”Metsäkylpy” on japanilainen menetelmä, jonka tarkoituksena on rentouttaa ja ehkäistä stressiä. Se on saanut paljon suosiota Japanissa, ja sen fysiologisia vaikutuksia on tutkittu paljon. Park (2010) teki tutkimuksen 24 japanilaisessa metsässä, jossa koehenkilöt liikkui, istuivat tai vain katselivat luontoa. Kontrolliryhmä oli kaupunkiympäristössä. Tulokset osoittivat luonnon rentouttavan vaikutuksen. Pulssi, kortisolipitoisuus (stressihormoni) sekä verenpaine oli alhaisempi, parasympaattinen hermosto oli aktiivisempi ja sympaattinen hermosto passiivinen verrattuna kaupunkiympäristöön. Sympaattinen hermosto on siis aktiivinen stressitilanteissa, kun taas parasympaattinen hermosto rentouttaa ihmistä ollessaan aktiivinen. (Park 2010)

Myös Yamaguchi ym. (2006) tutkivat sympaattisen hermoston aktiivisuutta luonto- ja kaupunkiympäristössä syljen amylaasiaktiivisuuden kautta ja tulivat samanlaisiin tuloksiin. Syljen amylaasiaktiivisuus oli alempi luontoympäristössä verrattuna kaupunkiympäristöön, osoittaen sympaattisen hermoston olevan vähemmän aktiivinen luontoympäristössä. Luonnossa ihmiset kokivat siis vähemmän ympäristöstä peräisin olevaa stressiä. (Yamaguchi ym. 2006) Tourulan ja Raition (2014 s. 24) mukaan stressiin liittyy useampia sairauksia, ja toistuvilla metsäkyvyillä voidaan ehkäistä riskejä sairastua näihin tauteihin. Stressi voi aiheuttaa mm. sydän- ja verisuonitauteja sekä lisääntynyttä kuolleisuutta. (Tourula & Raitio)

4.2 Psyykkiset terveysvaikutukset

Luonnolla on enemmän todettuja psyykkisiä vaikutuksia kuin fyysisiä. Luonto elvyttää, mikä voi tarkoittaa palautumista stressitilanteista, tai henkisen uupumuksen lievittämistä, jossa miellyttävä ympäristö vetää tarkkaavaisuutta puoleensa tahattomasti. Tämä palauttaa keskittymiskyvyn ja auttaa käsittelemään ikäviä kokemuksia. Luonnossa pääsee irtautumaan arjesta, mikä lisää elvyttävyyden ja levollisuuden tunnetta. Johdonmukaisuus, havainnoiminen ja yhteensopivuus liittyvät myös tähän elvyttävään tunteeseen, joka herää luonnossa. Johdonmukaisuus on luonnon näkeminen ymmärrettävissä olevana paikkana, järjestäytyneenä. Yhteensopivuus on taas tunne ympäristöön kuulumisesta. Luonnossa saa olla omassa rauhassa ja antautua tunteilleen. Monet tuntevat luonnon turvallisen paikkana, jossa voi rentoutua ja rauhoittua. (Tourula & Raitio 2014)

Luontoliikunnan on todettu kohentavan itsetuntoa ja mielialaa. Suurin vaikutus todettiin jo viiden minuutin luonnossa olon jälkeen, jonka jälkeen vaikutukset vähenivät tunnin ja puolen päivän aktiviteeteissa ja nousivat taas koko päivän tai yön yli kestävässä aktiviteeteissa. Kevyt luontoliikunta vaikutti eniten itsetuntoon ja mielialaan, ja kaiken tyyppinen luontoympäristö todettiin positiivisena, tosin vesiympäristöt todettiin vielä vahvempana vaikuttajana. Sekä miehillä ja naisilla oli samanlaisia vaikutuksia, nuorilla luonto vaikutti eniten itsetuntoon, kun taas keski-ikäisellä luonnolla oli suurin vaikutus mielialaan. (Barton & Pretty 2009)

Kun luontoliikuntaa verrattiin sisäliikuntaan, koettiin luontoympäristö enemmän elvyttävänä, energiaa antavana ja masennusta, sekavuutta, vihaa ja jännitystä vähentävänä. Luontoympäristö oli nautinnollisempi ja osoitti tutkimushenkilöillä halua sitoutua ja jatkaa liikuntaa myöhemmin. (Tourula & Raitio 2014 s. 34)

Tutkimukset osoittavat että luonnossa herää enemmän positiivisia tunteita verrattuna kaupunkiympäristöön, jossa viha ja aggressiivisuus ovat tyypillisempiä tunteita (Tourula & Raitio 2014). Parkin ym. (2010) mielialamittausten mukaan metsäympäristö voi parantaa mielialaa merkittävästi kaupunkiympäristöön verrattuna. Se voi esimerkiksi lievittää psyykkistä jännittyneisyyttä, masennusta, suuttumusta ja sekavuutta. Elinvoimaisuus lisääntyi myös luonnossa liikkuesssa. (Park 2010) Tourulan ja Raition (2014 s. 33) mukaan

hyvällä luontoyhteydellä nähdään olevan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin sekä elämäntyytyväisyyteen. Elämä tuntuu mielekkäältä, elämällä tuntuu olevan tarkoitus sekä itsensä arvostaminen on todettu olevan tunteita, jotka liittyvät hyvään luontoyhteyteen. (Tourula & Raitio 2014)

Luonnon todettiin parantavan myös kognitiivisia toimintoja; tutkimusten mukaan varsinkin tarkkavaisuus ja muisti paranivat luontokokemusten myötä. (Berman, Jonides & Kaplan 2008)

Flow-kokemus on tutkimusten mukaan mahdollinen saavuttaa luonnossa, erityisesti seikkailuharrastusten kautta. Koska metsä ympäristönä ei kuulu arkeen, ovat kokemukset metsäympäristössä erityisiä ja johtavat helpommin Flow-tilaan. Flow on äärimmäinen keskittymistila itse toimintaan, tasapaino oman osaamisen ja haasteiden välillä. Siinä itsetietoisuus, huolet, rajoitteet, aika ja paikka häviävät ja henkilöllä on tunne, että hän hallitsee sekä toimintaa, että ympäristöä. Flow tuo suurta nautintoa ja mielihyvää. (Tourula & Raitio 2014)

4.3 Sosiaaliset terveysvaikutukset

Luonto on monelle paikka, missä saa olla omissa oloissaan, mutta se mahdollistaa myös sosiaalisen yhdessäolon. Luonnossa voi liikkua yhdessä perheen, ystävien tai harrastukseen liittyvien jäsenten kanssa. Luonnossa liikkuesssa seura luo myös turvallisuuden tunnetta. Harrastukset tuovat samanhenkistä porukkaa kasaan, lisäävät sosiaalisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Yhteiskunnalliset ryhmäjaot eivät vaikuta luonnossa liikkuesssa, ja ihmisten kanssa on helpompi yhdistyä riippumatta taustoista. (Tourula & Raitio 2014 s. 35–36)

On todettu että luonnossa oleskelu saa ihmiset ajattelemaan positiivisemmin muista ihmisistä ja itsestä. Vaikka luonnossa saa tuntea kuuluvansa ryhmään tai suurempaan kokonaisuuteen, siellä myös yksinolo tuntuu paremmalle kuin kaupunkiympäristössä. (Metsähallitus 2015 a)

Tutkimusten mukaan ihmiset, joiden asuinalueen lähellä oli viherympäristöä, tunsivat itsensä vähemmän yksinäisiksi. Luontoympäristö auttoi myös ihmisiä kohtaamaan ja käsittelemään elämän eri ongelmia, esimerkiksi perhe-elämän vaikeuksia. (Tourula & Raitio 2014 s.35–36)

Sosiaalisia ja spirituaalisia vaikutuksia on tutkittu huomattavasti vähemmän kuin psyykkisiä, kognitiivisia ja fyysisiä luonnon vaikutuksia. Lisätutkimus tähän osa-alueeseen on tarpeellista. (Keniger, Gaston, Irvine, Fuller 2013)

5 LUONTOLIIKUNTA

”Luonnossa liikkuminen vaikuttaa monitahoisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Se on virkistävää vastapainoa sisälläololle ja runsaalle istumiselle.” (UKK-instituutti 2015)

Istuva elämäntapa, lisääntynyt lihavuus ja liikunnan vähentyminen ovat kansanterveydellisiä ongelmia, joihin liittyy riski sairastua esimerkiksi sydän ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen sekä mielenterveyshäiriöihin. Luontoliikunta on kaikille sopiva ja edullinen ratkaisu näihin ongelmiin. (Metsähallitus 2015 a)

Luontoliikunta on terveyttä edistävää liikuntaa, mikä tarkoittaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta ihmisen elämän aikana, joka ylläpitää ja parantaa hyvinvointia ja terveyttä, eikä sillä ole liialliseen liikuntaan liittyviä haittavaikutuksia. Terveysliikuntaan kuuluu siis luontoliikunnan lisäksi arkiliikunta, hyötyliikunta, henkilöstöliikunta, työmatkaliikunta, koululiikunta, kuntoliikunta sekä harrasteliikunta. Terveysliikunnan tulisi tuoda iloa ja innostusta, olla kasvatuksen, oppimisen ja luovuuden väline sekä rakentaa sosiaalista pääomaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 s. 55)

Luontoliikuntatermi (ruotsiksi ja norjaksi ”friluftsliv”) tulee Norjasta, ja sen merkitys on omaksua luonto ja nauttia luonnosta elämäntapana. Sen on tarkoitus virkistää, nuorentaa ja palauttaa tasapainoa muuhun elämään. Luontoliikunta sisältää ihmisten luonnossa liikkumisen yksin tai perheen ja ystävien kanssa. Tarkoitus vaihtelee henkilöittäin, joillekin

se voi olla luonnon kokeminen ja toisille sosiaalinen kanssakäyminen tai fyysinen aktiivisuus. (Visit Norway 2015)

Norjassa tyypillisimpiä luontoliikunta-aktiviteetteja ovat luonnon tutkiminen jalan tai suksin, pyöräileminen, melominen tai luisteleminen luonnossa sekä kävelyn yhteydessä kalastaminen, metsästäminen, marjojen ja sienien keruu, valokuvaaminen tai lintujen ja kasvien tarkkailu. Suomessa harrastetaan näitä samoja aktiviteetteja, joten luontoliikunta meillä on verrattavissa Norjaan. Luontoliikunta on helppoa, sillä se ei välttämättä vaadi suuria satsauksia matkustamiseen tai varusteisiin, sillä luontoa löytyy jo kävelymatkan päästä lähiluonnosta, viereisestä metsästä tai puistosta. (Visit Norway 2015)

Luontoliikunta on Telaman (1992) mukaan fyysistä aktiivisuutta aidossa tai osittain muokatussa luontoympäristössä. Tarasti (1988) sen sijaan näkee luontoliikunnan olevan liikumista luonnon ehdoin, missä kunto on sivutuote eikä itsetarkoitus. Vuolle (1992) rajaa luontoliikunnan vapaa-ajalla tapahtuvaan harrastustoimintaan, joka tapahtuu luontoympäristössä ja jonka tavoitteena on liikunnan tai muun tarpeen tyydyttäminen. Telaman (1992) mielestä toiminnan luonne määrittää, painottaako ihminen toimintaa eli liikuntaa, vai toimintaympäristöä eli luontoa. Esimerkiksi suunnistaja näkee luonnon enemmänkin suorituspaikkana, kun taas retkeilijälle tärkeintä on luonnon kokeminen.

Jokamiehenoikeudet Pohjoismaissa mahdollistavat ja kannustavat luontoliikuntaan. Jokaisella on oikeus liikkua luonnossa ja käyttää sitä ilman maanomistajan lupaa tai erillisiä maksuja. Jokamiehenoikeuksiin kuuluu muun muassa vapaa liikkuminen luonnossa jalan, pyöräillen tai suksin. Saa poimia sieniä ja marjoja, veneillä, uida ja yöpyä luonnossa. (Metsähallitus 2015 b)

Luontoliikuntapaikka voi koostua joko aidosta luonnonympäristöstä tai rakennetusta ympäristöstä (Metsähallitus 2015 c). Aito luonnonympäristö on koskematon, siellä ei näy ihmisen kädenjälki tai aika on peittänyt sen, sinne ei ole rakennettu mitään. Rakennettu liikuntaympäristö sijaitsee myös luonnossa, mutta sinne on rakennettu liikuntapaikkoja, ja fyysinen yhteys luontoon ei ole välitön. Esimerkkejä jälkimmäisistä ovat pururadat tai laskettelukeskukset. (Vuolle 1992)

Maarit Marttila (2010) on koonnut pro-gradu tutkielmassaan esimerkkejä luontoliikunnan eri lajeista taulukkoon (katso taulukko 1), jossa hän myös jaottelee lajit sen mukaan, mihin vuodenaikoihin lajeja voi harrastaa. Joitakin lajeja voi harrastaa kaikkina vuodenaikoina. Marttila huomauttaa, että useita näistä lajeista voi harrastaa kaikkialla luonnossa, kun taas jotkut lajit vaativat tietynlaisia olosuhteita ja osaamista, ja jotkut vaativat erityisen luvan, jotta niitä saa harrastaa. (Marttila 2010)

Taulukko 1. Erilaisia luontoliikuntalajeja harrastusajankohdan mukaan luokiteltuna (Marttila 2010)

Luontoliikuntalajeja pääsääntöisen harrastusajankohdan mukaan			
Talvi	Kevät	Kesä	Syksy
Hiihto	Koskenlasku	Hiekanveisto	Marjastus
Hiihtosuunnistus	Lintuharrastus	Kalliokiipeily	Riistanhoito
Jäljestäminen		Kasviharrastus	Sienestys
Jäänveisto		Maastopyöräily	Ympäristötaiteen
Laskettelu		Maastorullaluistelu	tekeminen luonnon-
Lumikenkäily		Melonta	materiaaleista
Lumilautailu		Pyöräily	
Potkukelkkailu		Sukellus	
Retkiluistelu		Suunnistus	
		Uinti	
		Veneily	
Kaikkiin vuodenaikoihin soveltuvia lajeja			
Geokätköily, jousiammunta, kalastus, kävely, leikit, leirit, luontovalokuvaus, luontopolut & oppimistehtävät & rastit luonnossa, pelit, ratsastus, seikkailutoiminnot, vaeltaaminen.			

Mahdollisuuksia siis löytyy ja aina voi kehittää lisää aktiviteetteja, luonnossa on lähes kaikki mahdollista, kunhan ei vahingoita luontoa.

6 ASEENTEET

Tutkimukseni tulee selvittämään opiskelijoiden asenteita luontoa ja Suomen Latua kohtaan, joten on oleellista selvittää, mitä asenne tarkoittaa ja miten sitä tutkitaan. Aseenteet ovat osa sosiaalipsykologiaa, joka tulkitsee ihmisen ja yhteiskunnan välistä suhdetta. Sosiaalipsykologialla pyritään ymmärtämään ja selittämään vuorovaikutusta ihmisen ajatus- tunteiden ja käyttäytymisen sen ympäröivän yhteiskunnan kanssa. Ympäröivällä yhteiskunnalla tarkoitetaan ihmisiä yksilöinä tai ryhmässä, aineellisia asioita, kuten luontoa, rakennuksia ja tuotteita sekä erilaisia organisaatioita yhteiskunnassa, esimerkiksi kouluja, työelämää ja terveyspalveluja. (Angelöw & Jonsson 2000 s. 9)

Eri lähteillä on eri näkemykset ja kuvaukset mitä asenne tarkoittaa. Jotkut olettavat asenteiden olevan tiedollisia, toiset tiedostamattomia (Petty ym 2007). Aroseuksen (2013) mukaan asenne on yleinen suhtautuminen johonkin tai jotakuta kohtaan, ja se on tärkeä osa kognitiivista sosiaalipsykologiaa. Bohner ja Dickel (2011 s. 392) sanovat asenteen olevan arviointi mielessä olevasta kohteesta. Asenteen voi myös nähdä väliaikaisena arviointina, joka on muodostunut käsillä olevasta tiedosta (Bohner & Dickel 2011 s. 392). Erwin (2001 s. 2) sen sijaan näkee asenteiden vaikuttavan, miten tulkitsemme ympäristön, opastamme käyttäytymistämme sosiaalisissa tilanteissa ja järjestämme kokemuksemme persoonallisesti merkitykselliseen kokonaisuuteen. Aseenteita ei voi nähdä tai mitata. Aseenteet tulevat esille ihmisen käyttäytymisen kautta. (Erwin 2001 s. 2) Samaan yhtyy Angelöw & Jonsson (2000 s. 171) – asenne on käyttäytymiseen ja toimintaan liittyvä rakenneos, joka saa ihmisen käyttäytymään tietyllä tavalla suhteessa tilanteeseen tai henkilöön. Asenteisiin liittyy myös tunteet, joita koemme kyseiseen asiaan.

Aroseus (2013) sanoo, että aseenteet ovat opittuja ja niihin vaikuttavat oma sosiaalinen elämä. Aseenteet saavat ihmisen käyttäytymään tietyllä tavalla. Ihmisellä voi olla aseenteita esimerkiksi toisia ihmisiä, ryhmiä, järjestöjä, asioita tai tapahtumia kohtaan. Eri järjestöt ja yritykset yrittävät vaikuttaa ihmisten asenteisiin eri mainosten, viestien ja kampanjojen kautta. (Aroseus 2013) Erwin (2001) painottaa asenteiden olevan opittuja, kokemusten tulos, sillä ihmisillä ei ole synnynnäisiä positiivisia tai negatiivisia aseenteita asioita kohtaan.

Asenteet täyttävät eri toimintoja. Ne auttavat ymmärtämään maailman ja tapahtumat ympärillämme. Ne tyydyttävät tarpeemme ja auttavat saavuttamaan tavoitteet. Kuten aikaisemmin jo mainittiin, asenteet muodostuvat aikaisempien kokemusten myötä. Kokemukset joko palkitaan tai rangaistaan, ja asenteet auttavat meitä tavoittelemaan palkitsevia asioita. Asenteiden tehtävä on myös puolustaa itsetuntoamme, vahvistaa itseluottamusta ja suojata kritiikiltä. Neljäntenä toimintona on ilmaista meidän arvoja, minkälaisia ihmisiä me olemme, mistä pidämme ja emme pidä. (Angelöw & Jonsson 2000 s. 172)

Asenteet muodostuvat samalla tavalla kuin muut opitut käyttäytymiset. Kuten sanottu, oma käyttäytyminen palkitaan tai rangaistaan, ja niin muodostuvat asenteet. Toinen oppimistapa asenteille on sosiaalinen oppiminen, mikä tarkoittaa, että opimme toisiltamme, ja matkimme usein ihmisiä, joilla on valtaa, tietoa ja joista pidämme. Kolmas tapa muodostaa asenteita on, että ihminen liittyy kaksi asiaa toisiinsa. Esimerkiksi liikunta ja luonto, kun niillä on yhteys ja toinen tuo hyvän mielen tunnetta, laukaisee toinenkin usein hyvän mielen. Hyvä asenne liikuntaa kohtaan voi muodostua, koska tykkää luonnosta ja siellä liikkumisesta. Jos on negatiivinen asenne kohteeseen, ihminen pyrkii välttämään sitä. (Aroseus 2013) Asenne vaikuttaa käyttäytymiseen, mutta niin myös halu, kyky ja aikomus toimia. Kulttuuriset toimintasäännöt, normit, vaikuttavat myös toiminnan toteutumiseen. (Pietikäinen 2002)

Aroseus (2013) väittää, että ihmisellä on myönteisempi asenne asioille, joille hän altistuu usein. Tämä tarkoittaa, että yleensä pidämme asioista, joihin olemme tottuneita. Tätä kutsutaan altistumisvaikutukselle. Esimerkkinä siitä Aroseus käyttää uutta kappaletta, joka soi radiossa. Ensimmäisellä kerralla kappale ei välttämättä ole mieleen, mutta kun sen myöhemmin kuulee uudestaan, on se jo paremman kuuloinen. (Aroseus 2013)

6.1.1 Kognitiivinen ristiriita

Kognitiivinen ristiriita muodostuu, kun asenne ja käyttäytyminen eivät ole yhtäpitäviä. Jos käytäydymme vastoin asenteitamme, tunnemme ahdistuneisuutta, jota pyrimme välttämään. Se johtaa usein siihen, että muutamme tiedollisesti tai tiedostamatta käyttäyty-

mistämme tai asennettamme. (Aroseus 2013) Angelöwin & Jonssonin (2000 s. 175) mukaan tämä asennemuutos on tärkeä stressiä vähentävä strategia. Sillä pyritään suojaamaan omaa itsetuntoa uskomalla, että teemme oikein.

6.1.2 Asenteen ja käyttäytymisen ero

Ihminen voi sanoa jotakin, mutta käyttäytyä vastakkaisella tavalla. Miten laajasti pystymme aavistamaan ihmisen käyttäytymisen, jos tunnemme hänen asenteen? Sosiaalipsykologit ovat yrittäneet löytää tähän vastausta ja tulleet siihen tulokseen, että pystymme van osittain ennustamaan ihmisen käyttäytymisen. Miksi asenne ja käyttäytyminen eivät ole sidoksissa vaikuttaa monet tekijät. Joudumme esimerkiksi tilanteeseen, jossa on vaikea toteuttaa asenteitamme. Se voi johtua esimerkiksi ajanpuutteesta, materiaalisesta mukavuudesta, pelosta erottua joukosta tai negatiivisten seurausten välttämisestä. Asenteiden tärkeys vaikuttaa myös asiaan, ja niiden tärkeyttä punnitaan toiminnassa. Ajan myötä asenteissa voi myös esiintyä muutoksia, ja näin käyttäytyminen voi olla ristiriidassa asenteen kanssa. (Angelöw & Jonsson 2000 s. 172–173)

6.2 Asenteiden tutkiminen

Ihmisen asenteet ovat helpointa saada esille kysymällä niitä suoraan ihmiseltä. Haasteena on saada ihmisen oikea asenne ja mielipide esiin, sillä asenteet ovat yhteydessä ihmisen minäkuvaan ja sosiaaliseen hyväksyntään. Usein ihmiset vastaavat sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla, eli haluavat antaa itsestään tasapainoisen, ennakkoluulottoman ja avoimen kuvan. Validiteetti ei siis ole 100 % asennetutkimuksissa. (McLeod 2009)

Heikkilä (2014 s. 51) toteaa asenneasteikkojen edun olevan sen tiedon saannin paljouden pieneen tilaan. Heikkoutena Heikkilä näkee olevan se, että vastauksista on vaikea päätellä, mikä painoarvo kysymyksillä on vastaajalle. Toinen heikkous asenneasteikoilla on, että edellisten väittämien vastaukset voivat vaikuttaa seuraavien väittämien vastauksiin, sillä vastaaja saattaa pyrkiä saamaan loogisuutta vastauksiinsa. (Heikkilä 2014)

Asenteita tutkitaan usein kyselylomakkeen avulla. Tunnetuin asennekyselyissä käytetty asteikko on Likertin skaala. Siinä vastaaja arvioi 1-5 asteikoilla, onko samaa vai eri mieltä väitteen kanssa. (Pietikäinen 2002)

Esimerkkejä asteikoista;

1= Täysin samaa mieltä

2= Melko samaa mieltä

3= En samaa enkä eri mieltä

4= Melko eri mieltä

5= Täysin eri mieltä

(Pietikäinen 2002)

1= Todella tärkeää

2= Tärkeää

3= Melko tärkeää

4= Vähemmän tärkeää

5= Ei tärkeää

(McLeod 2008)

Kun eri väittämien tulokset kootaan yhteen, voidaan selvittää yleisempi suhtautuminen johonkin tiettyyn kokonaisuuteen. Kyselyn avulla voi saada myös selville henkilön oman arvion toimia jonkin tietyn asenteen edellyttämällä tavalla. (Pietikäinen 2002)

Itsearviointi omista asenteista on vastaajille mielekästä, mutta ei välttämättä aina anna ihan tarkkoja vastauksia, sillä ihmiset saattavat peittää asenteensa näyttääkseen positii-visen kuvan itsestään (Bohner & Dickel 2011 s.394). Tämän voi välttää pitämällä kyselyn anonymina vastaajille (McLeod 2008).

Tutkimuksessani käytin Likertin skaalaa, sillä se on sopiva tutkiessani opiskelijoiden asenteita luontoliikuntaan ja Suomen Latua kohtaan. Jätin pois vaihtoehdon 3, ”En samaa enkä eri mieltä”. Näin pakotetaan vastaaja ottamaan kantaa, kun tätä monelle houkuttelevaa vaihtoehtoa ei ole (Heikkilä 2014 s. 52). Jacobsenin (2007 s. 194–195) mukaan se voi monelle olla se ”helppo” vaihtoehto. ”En osaa sanoa” vaihtoehto otetaan silti mukaan Suomen Latua koskeviin väittämiin, ettei vastaajaa pakoteta antamaan mielipidettä asiasta, josta hän ei välttämättä tiedä mitään.

7 TUTKIMUS

Suomen Ladun toiminnassa on erittäin vähän jäsenenä opiskelijoita. Suomen Latu haluaa kehittää tarjontaansa, jotta opiskelijat kiinnostuisivat luontoliikunnasta ja liittyisivät toimintaan.

Suomen Latu haluaa selvittää, mitä opiskelijat ajattelevat luontoliikunnasta ja mitä asenteita heillä on luontoliikuntaa ja Suomen Latua kohtaan. Selvitys tehdään kyselytutkimuksen avulla.

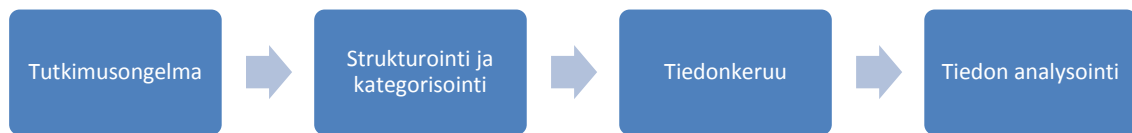
Tutkimuskysymykset:

1. Minkälainen suhde opiskelijoilla on luontoliikuntaan?
2. Minkälaiset asenteet opiskelijoilla on Suomen Latua kohtaan?
3. Minkälainen luontoliikuntatarjonta kiinnostaisi opiskelijoita?

8 TUTKIMUSMENETELMÄ

Tutkimus on kvantitatiivinen, jota voi kutsua myös määrälliseksi tai tilastolliseksi tutkimukseksi. Otos on suuri ja edustava, ja vastauksia haetaan yleensä standardisoitujen tutkimuslomakkeiden avulla. Kvantitatiivisella tutkimuksella on mahdollisuus kartoittaa olemassa oleva tilanne, mutta syitä on vaikeampi saada selville. Tutkimus voi vastata kysymyksiin mikä, missä, paljonko ja kuinka usein. (Heikkilä 2014 s. 14)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkijalla on suuri vaikutus lopputulokseen. Tutkija päättää kysymykset ja vastausvaihtoehdot kyselyssä (katso kuvio 2). (Jacobsen 2007 s. 52)



Tutkija	Vastaaja	Tutkija
---------	----------	---------

Kuvio 2 – Avoimuuden aste kvantitatiivisessa menetelmässä (Jacobsen 2007 s. 52)

Tutkimusmenetelmänä on käytetty internetkyselyä, sillä populaatio on suuri (kaikki suomenkieliset korkeakouluopiskelijat Suomessa), ja tutkimuksella on tarkoitus saada mahdollisimman yleistettävää tietoa.

8.1 Populaatio ja otanta

Populaatio tarkoittaa tutkimuksessa perusjoukkoa, tässä tapauksessa 19–30 vuotiaita suomenkielisiä ammattikorkeakouluopiskelijoita sekä yliopisto-opiskelijoita. Suomenkielisiä ammattikorkeakouluja on Suomessa 22 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015 a), yliopistoja on 12 ja lisäksi kuusi yliopistokeskusta ympäri Suomea (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015 b). Yliopistokeskukset jätettiin satunnaisotannan ulkopuolelle, sillä ne ovat yliopistojen sivutoimipisteitä. Myös ruotsinkieliset korkeakoulut jäivät ulkopuolelle, syynä Suomen Ladun tämänhetkinen suomenkielisyys.

Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on saada mahdollisimman edustava kuva populaatiosta. Koska populaatio on niin suuri (kaikki Suomen suomenkieliset ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijat) on mahdotonta tutkia kaikkia yksiköitä (opiskelijoita). On siis tehtävä otanta. (Jacobsen 2007 s. 212)

Otos on edustava pienoiskuva perusjoukosta. (Heikkilä 2014 s. 31)

Jotta saadaan edustava valikoima, suoritetaan koko populaatiosta satunnaisotanta. Listasta valitaan satunnaisesti se määrä yksiköitä, jota haluaa mukaan otantaan. (Jacobsen 2007 s. 217) Kaikilla on siis yhtä suuri mahdollisuus tulla valituksi. Satunnaisotanta on

nopea ja sopiva, kun populaatio on homogeeninen. Tämä tarkoittaa, että tutkittavissa ominaisuuksissa ei ole paljon vaihtelua. (Heikkilä 2014 s. 34) Satunnaisotannan suoritin Microsoft Excel 2013 -taulukkolaskentaohjelman avulla.

Otannan vaiheet:

Määritetään perusjoukko

Selvitetään perusjoukkoa kuvaava rekisteri

Määritellään otosyksikkö

Valitaan otantamenetelmä

Ratkaistaan otoksen koko

Suunnitellaan toteutus

Suoritetaan otanta

(Heikkilä 2014 s. 33)

Hain opetus- ja kulttuuriministeriön (2015 a, b) nettisivuilta listat ammattikorkeakouluista sekä yliopistoista Suomessa. Tein maantieteellisen jaon, koska halusin opiskelijoita koko Suomesta. Jaoin siis koulut Etelä-, Keski- ja Pohjois-Suomeen, jonka jälkeen suoritin jokaiseen alueeseen satunnaisotannan Excelin taulukkolaskentaohjelmalla. Etelä-Suomen edustajaksi valikoitui Metropolia ammattikorkeakoulu. Keski-Suomen edustajaksi valikoitui Satakunnan ammattikorkeakoulu. Pohjois-Suomea edusti Lapin ammattikorkeakoulu. Koska satunnaisotantaan ei osunut yhtäkään yliopistoa, tein erikseen satunnaisotannan pelkästään yliopistoille, ja tähän valikoitui Jyväskylän yliopisto.

Otin yhteyttä sähköpostitse koulujen viestintäpäällikköihin, jotka antoivat minulle yhteystiedot henkilöille, jotka pystyvät jakamaan kyselyni opiskelijoille. Kaikki kolme ammattikorkeakoulua vastasivat myöntävästi, mutta Jyväskylän yliopisto ei vastannut, useista sähköposteista ja soittoyrityksistä huolimatta. Jyväskylän yliopisto jäi siis valitettavasti kyselyn ulkopuolelle.

Lapin ammattikorkeakoulussa kysely jaettiin koulun Facebook-ryhmässä, jossa oli jakamispäivänä (20.1.2016) 1254 seuraajaa. Kysely lähetettiin myös viikkotiedotteessa kaksi

kertaa, 6000 opiskelijalle. Muistutus vastaamisesta jaettiin uudestaan Facebookissa 7.2.2016.

Metropolia ammattikorkeakoulussa kysely jaettiin koulun Facebook-ryhmässä, jossa oli jakamispäivänä (25.1.2016) 5075 seuraajaa. Kysely jaettiin myös Twitterissä samana päivänä, tuolloin seuraajia oli 592. Metropolia kysely lähetettiin myös sähköpostitse uutiskirjeessä 4739 opiskelijalle, 1.2.2016.

Satakunnan ammattikorkeakoulussa kysely pääsi jakoon vasta 4.2.2016, jonka seurauksena kyselyn vastausaikaa pidennettiin viikolla, 11.2.2016 asti. Siellä kysely jaettiin sähköpostitse viikkokirjeessä noin 6000 opiskelijalle ja Facebook-ryhmässä 5.2.2016, jossa kysely tavoitti 3702 opiskelijaa.

8.2 Kysely ja tiedonkeruu

Kvantitatiivinen tutkimus toteutettiin internetkyselyn avulla. Se on sopiva, kun tutkitaan perusjoukkoa ja kun kaikilla tutkittavilla on mahdollisuus käyttää internetiä. (Heikkilä 2014 s.17) Oletettiin, että kaikilla opiskelijoilla on mahdollisuus käyttää internetiä. Jos ei ole omaa konetta, niin kaikissa kouluissa on tietokoneet. Kysely luotiin Webropol – kyselyohjelmalla, joka laadittiin yhdessä Suomen Ladun henkilökunnan kanssa. Kysely päätettiin jakaa tammikuussa, kun opiskelijat ovat palanneet joululomilta.

Internetkyselyn positiivisia puolia on, että se on nopea sekä helppo, eikä haastatteli ja vaikuta vastauksiin. Myös arkaluonteisia kysymyksiä on mahdollisuus käyttää. Huonoja puolia internetkyselyillä on, että väärinkäsitysmahdollisuus on suuri, vastausprosentti voi olla pieni, avoimet kysymykset jäävät usein vastaamatta, vastausten tarkkuus on kyseenalainen eikä lisähavainnoille ole mahdollisuutta. (Heikkilä 2014 s.18)

Alhainen vastausprosentti eli kato voi olla hyvinkin suuri kyselytutkimuksessa ja vastausprosentti voi olla jopa vain 10 % (Jacobsen 2007 s. 202). Jacobsenia (2007 s. 202) tämä ei ihmetytä, sillä sähköpostiin voi tulla useita viestejä päivittäin ja kun viesti tulee tuntemattomalta, voi ihmisillä olla pelko tietokoneviruksista. Tutkimuksessa minimoitiin alhaista vastausprosenttia arvonnalla, joka toteutettiin yhteistyössä Suomen Ladun

kanssa. Kaikkien vastanneiden kesken arvottiin palkintoja, jotka toivottavasti lisäsivät opiskelijoiden motivaatiota vastata kyselyyn. Muistutuksilla pyrittiin myös lisäämään vastauksien määrää. Lapin ammattikorkeakoulu oli ainoa, joka suoritti muistutuksen.

Tutkimuslomake koostui kahdesta osasta; saatekirjeestä sekä varsinaisesta kyselylomakkeesta. Saatekirje on luotu käyttäen Heikkilän (2014 s. 59) viitteitä siitä, mitä saatekirjeen tulisi sisältää. Lomaketta testattiin pilottikyselyllä, johon osallistui kymmenen henkeä. Testauksen myötä saadaan selville ovatko kysymykset tarpeeksi selkeitä ja yksiselitteisiä, toimivatko vastausvaihtoehdot, miltä kyselyn vastaaminen tuntuu ja kauanko siinä menee vastausaikaa. Pilottikyselyyn vastanneet voivat myös kertoa mielipiteensä, jos kyselystä puuttuu jotain olennaista tai se sisältää turhia kysymyksiä. Pilottikyselyn jälkeen voi tehdä tarvittavat muutokset. (Heikkilä 2014 s. 58)

Pilottikysely jaettiin viikolla 2 ja siihen osallistui Suomen Ladun henkilökuntaa sekä seitsemän opiskelijaa. Kyselyyn tehtiin pieniä muutoksia ja lisäyksiä, jonka jälkeen lopullinen kysely lähti eteenpäin ammattikorkeakouluihin viikolla 3. Liitteenä saatekirje ja kysely (liite 1). Saatekirje tuli esiin heti ensimmäisellä sivulla kyselyä avattaessa.

8.3 Tiedon analysointi

Vastauksia on analysoitu käyttäen Webropol-kyselyohjelmaa ja Microsoft Excel 2013 -taulukkolaskentaohjelmaa. Webropol loi perusraportin, jonka kautta voitiin analysoida vastauksia yksittäin sekä yhdistettynä taustamuuttujiin. Taulukot ja kuvat on luotu Webropol-ohjelmalla. Excelillä laskettiin keskiarvoja ja tarkasteltiin kysymyksiä vastajittain. Avoimet kysymykset jaettiin teemoihin, ja kirjattiin ylös kuinka monta vastausta jokaiseen teemaan kuuluu (Jacobsen 2007 s. 265).

8.4 Reliabiliteetti ja validiteetti

Reliabiliteetti ja validiteetti ovat tutkimuksessa tärkeitä, jotta tutkimuksen tulokset voidaan yleistää. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta. Tulokset eivät ole sattumanvaraisia: jos tutkimus tehtäisiin uudestaan, olisi sillä samat tulokset (edellyttäen

että mikään ei muutu). Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, että on tutkittu sitä mitä on ollut tarkoitus tutkia. (Hassmen & Hassmen 2008 s. 122)

Validiteetti on otettu huomioon tutkimuksessa kyselyn huolellisella suunnittelulla ja har-kitulla tietojen keruulla. Kysymykset mittaavat oikeita asioita ja vastaavat tutkimuskysy-myksiin. Perusjoukko on määritelty tarkkaan. Edustava otoskoko sekä suuri vastauspro-sentti parantaa validiteettia tutkimuksessa. (Heikkilä 2014 s. 27)

Reliabiliteetti on otettu huomioon olemalla tarkka ja kriittinen tuloksia tulkittaessa, ja käyttämällä analysointimenetelmiä, jotka osataan ja hallitaan. Kato (eli vastaamattomien määrä) otetaan huomioon tuloksia analysoidessa, ja varmistetaan, että otos edustaa koko tutkittavaa perusjoukkoa. (Heikkilä 2014 s. 28)

8.5 Eettiset näkökohdat

Tutkimuksessa pitää ottaa huomioon eettisyys. Jacobsen (2007 s. 21) nimeää kolme eet-tistä perusvaatimusta, joita pitäisi noudattaa tutkimusta tehtäessä. Ne ovat tietoinen suos-tumus, vaatimus yksityisyyden suojasta sekä vaatimus oikein jäljennyksestä. Tietoinen suostumus tarkoittaa, että tutkittu osallistuu tutkimukseen vapaaehtoisesti ja on tietoinen tutkimuksen riskeistä ja mahdollisuuksista, joita tutkimus voi sisältää. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa tarkoittaa, että tutkija ei kysy liian arkaluonteisia tai yksityisiä kysy-myksiä, ja että tutkittavilla on mahdollisuus pysyä anonyymeina tutkimuksessa. Viimei-senä on vaatimus oikein jäljennyksestä, jolla tarkoitetaan, että tutkimuksen tulokset tulee jäljentää täysin samalla tavalla ja sijoittaa oikeaan yhteyteen. (Jacobsen 2007 s. 21–27)

Eettisyys otettiin huomioon tutkimuksessa siten, että kyselyyn vastaaminen oli vapaaeh-toista ja tutkimuksen tarkoituksesta tiedotettiin saatekirjeessä. Vastaajilla on myös ollut mahdollisuus ottaa yhteyttä tutkimuksen toteuttajiin ja toimeksiantajaan. Kyselyn vastaa-jat on pidetty nimettöminä ja arvontaan osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimuksessa ei myöskään käytetty liian arkaluonteisia tai yksityisiä kysymyksiä. Kaikki tulokset jäl-jennettiin tarkasti, eikä mitään sijoitettu väärään yhteyteen. Tuloksista ei pysty tunnistaa vastaajia. Tulokset poistetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

9 TULOKSET

Kysely oli julkinen yhteensä 23 päivää Webropol-kyselyohjelmassa. Kyselyn linkki lähetettiin sähköpostitse arviolta 16 740 opiskelijalle ja sosiaalisessa mediassa (Facebook, Twitter) se tavoitti arviolta 10 620 opiskelijaa. Kyselyyn vastasi yhteensä 264 opiskelijaa. Kaksisuuntaisesta jakelusta johtuen voidaan määrittää kaksi vastausprosenttia, mutta koska kysely on voinut mennä osalle vastaajista kumpaakin kautta, ei tarkkaa vastausprosenttia voida määrittää. Jos molemmat kanavat yhdistetään, saadaan vastausprosentiksi 0.96 %. Sähköpostin välityksellä vastausprosentti on 1, 57 % ja sosiaalisen median kautta 2, 48 %. Arvioitu vastausprosentti on siis 0.96 – 2.48 % välillä.

Jokainen kysymys on analysoitu yksittäin, mutta osaan kysymyksistä on otettu huomioon taustamuuttujat (sukupuoli, ammattikorkeakoulu). Tulokset sisältävät mm. frekvenssijakaumia, keskiarvoja ja mediaaneja. Tulokset esitetään seuraavassa järjestyksessä; perustiedot, luontoliikuntasuhde, Suomen Latu ja luontoliikuntatarjonta. Järjestys on sama kuin kyselyssäkin.

9.1 Perustiedot

Perustiedoissa kysyttiin opiskelijoiden sukupuolta, syntymävuotta, oppilaitosta, maakuntaa sekä Suomen Ladun jäsenyyttä. Kaikki kysymykset olivat pakollisia.

9.1.1 Sukupuoli

Naisia yhteensä 202 (77 %) vastaajista ja miehiä 62 (23 %) vastaajista (n=264).

9.1.2 Syntymävuosi

Taulukko 2 Syntymävuosi n=264

20–24 vuotiaat	134	50, 8 %
25–29 vuotiaat	62	23,5 %
30–34 vuotiaat	24	9,1 %
35 →	42	15,1 %

Syntymävuosi oli avoin kysymys, joista koottiin ikäryhmät Exceliä käyttäen. Ikäjakauma on viiden vuoden välein. Suurin osa kuului ryhmään 20–24 vuotiaat. Syntymävuosien minimiarvo oli vuosi 1958 ja maksimiarvo vuosi 1996. Vastanneiden keski-ikä oli 27 vuotta. Koska yli 30 vuotiaita on vain 25 % vastaajista, ja suurin osa, eli 75 % on aikaisemmin määrittelemän ikähaarukan sisällä (19–30 vuotiaat opiskelijat), päätettiin ottaa myös yli 30-vuotiaat opiskelijat mukaan analyysiin.

9.1.3 Oppilaitos

Kyselyyn vastasi 264 opiskelijaa; Lapin ammattikorkeakoulusta 150 opiskelijaa (57 %), Satakunnan ammattikorkeakoulusta 57 opiskelijaa (22 %) ja Metropolista 55 opiskelijaa (21 %).

9.1.4 Mistä olet kotoisin (maakunta)?

Suurin osa vastaajista oli kotoisin Lapista, yhteensä 77 (29,11 %). Toiseksi eniten Uudeltamaalta, yhteensä 49 (18,56 %) ja kolmanneksi Satakunnasta, yhteensä 45 (17,05 %). Loput 93 vastaajaa oli muualta Suomesta (35,22 %). Kukaan ei ollut kotoisin Ahvenanmaalta. Selkeästi maakunnat ovat jakautuneet ammattikorkeakoulujen sijaintien mukaan, ja suurin osa opiskelijoista oli kotoisin oman koulunsa lähetyviltä.

9.1.5 Oletko Suomen Ladun jäsen?

Vastaajista 254 (96, 21 %) ei ollut Suomen Ladun jäseniä. 7 henkilöä (2, 65 %) oli jäseniä, mutta ei osallistunut yhdistyksen järjestettyyn toimintaan ja 3 henkilöä (1, 14 %) on jäsen ja osallistuu yhdistyksen järjestettyyn toimintaan.

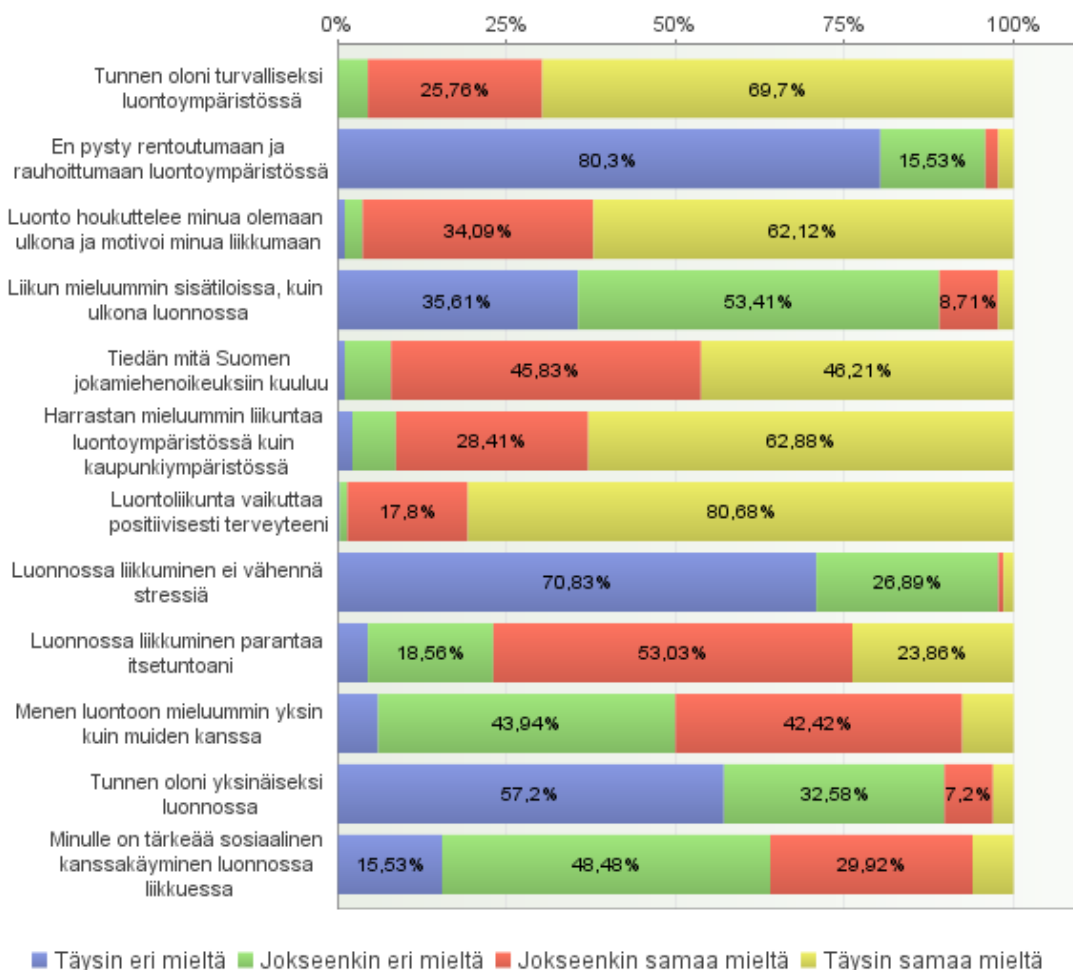
Henkilöt, jotka osallistuvat Suomen Ladun toimintaan, olivat kaikki naisia ja opiskelivat Lapin ammattikorkeakoulussa. Jäsenet olivat syntyneet vuosina 1992, 1975 ja 1988. Kaksi oli kotoisin Lapin maakunnasta ja yksi Pohjois-Pohjanmaalta.

9.2 Luontoliikuntasuhde

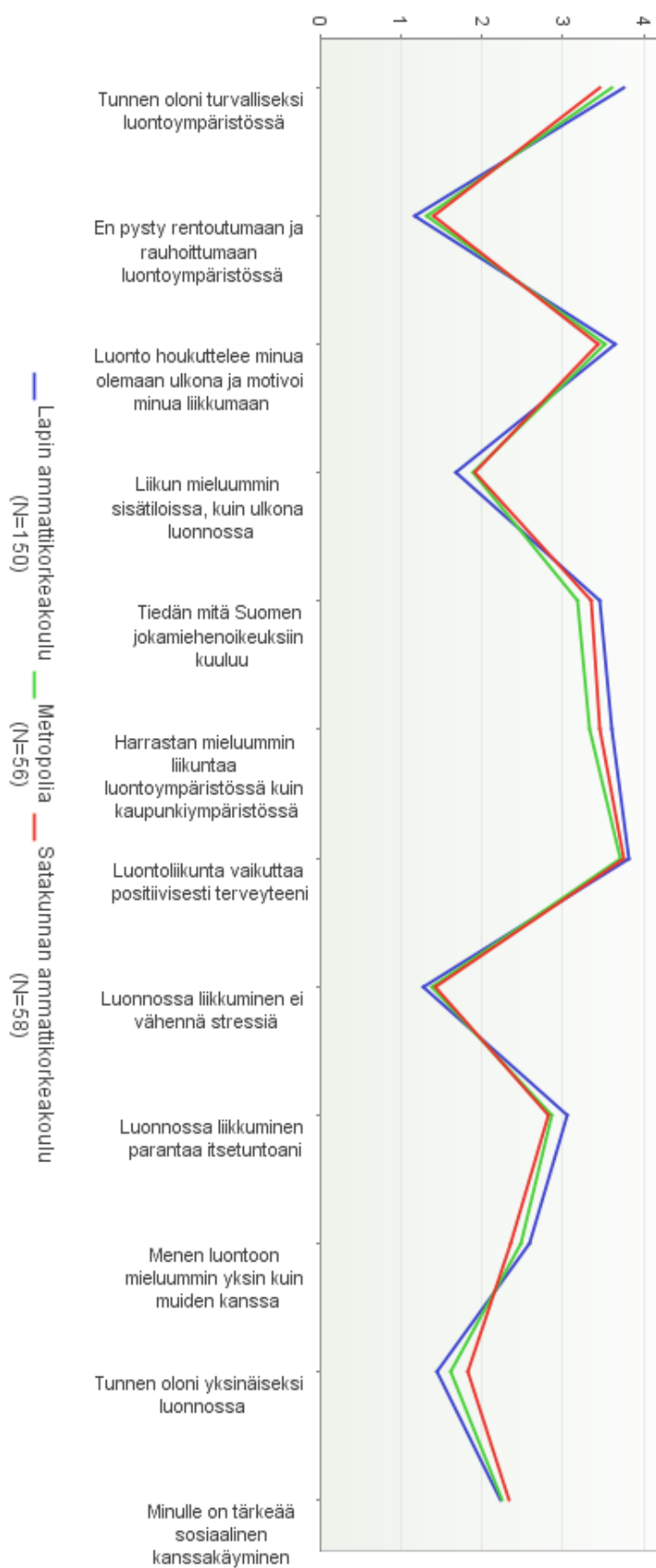
Luontoliikuntasuhteessa kysyttiin asenteita luontoliikuntaan käyttäen Likert-skaalaa 1-4 (Täysin eri mieltä, Jokseenkin eri mieltä, Jokseenkin samaa mieltä ja Täysin samaa mieltä). Toinen kysymys oli, kuinka usein opiskelijat harrastavat liikuntaa luonnossa. Molempiin kysymyksiin oli pakko vastata.

9.2.1 Asenteita luontoon ja luontoliikuntaan

Kysymyksessä 7 selvitettiin opiskelijoiden asenteita luontoon ja luontoliikuntaan. Kuviossa 3 nähdään, kuinka väittämiin on prosentuaalisesti vastattu. Vastauksista voi huomata positiivisesti ja negatiivisesti ladattujen väittämien eron. Miesten ja naisten välinen ero ei ollut merkittävä (mediaani sama melkein kaikissa väittämässä ja keskiarvojen ero alle 1). Myöskään kouluilla ei ollut suuria eroja (katso kuvio 4).



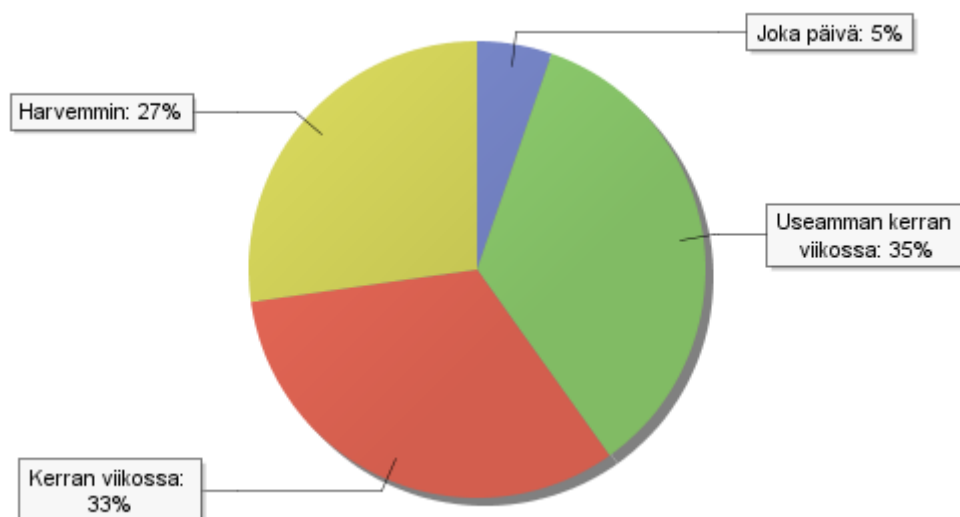
Kuvio 3 Luontoliikuntasuhde n=264



Kuvio 4 Luontoliikuntasuhde – koulujen jakauma n=264

9.2.2 Harrastan liikuntaa luontoympäristössä

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin, kuinka usein henkilö harrastaa liikuntaa luontoympäristössä (katso kuvio 5). 92 (35 %) harrasti liikuntaa useamman kerran viikossa, 86 (33 %) kerran viikossa, 72 (27 %) harvemmin kuin kerran viikossa ja 14 (5 %) joka päivä.



Kuvio 5 Liikunnan määrä luontoympäristössä n=264

9.3 Suomen Latu

Suomen Ladun osiossa kysyttiin Suomen Ladun tunnettavuudesta, asenteista ja toiminnasta. Myös tässä käytettiin Likert-skaalaa sisältäen ”En osaa sanoa” -vaihtoehdon.

9.3.1 Suomen Latu on minulle entuudestaan tuttu

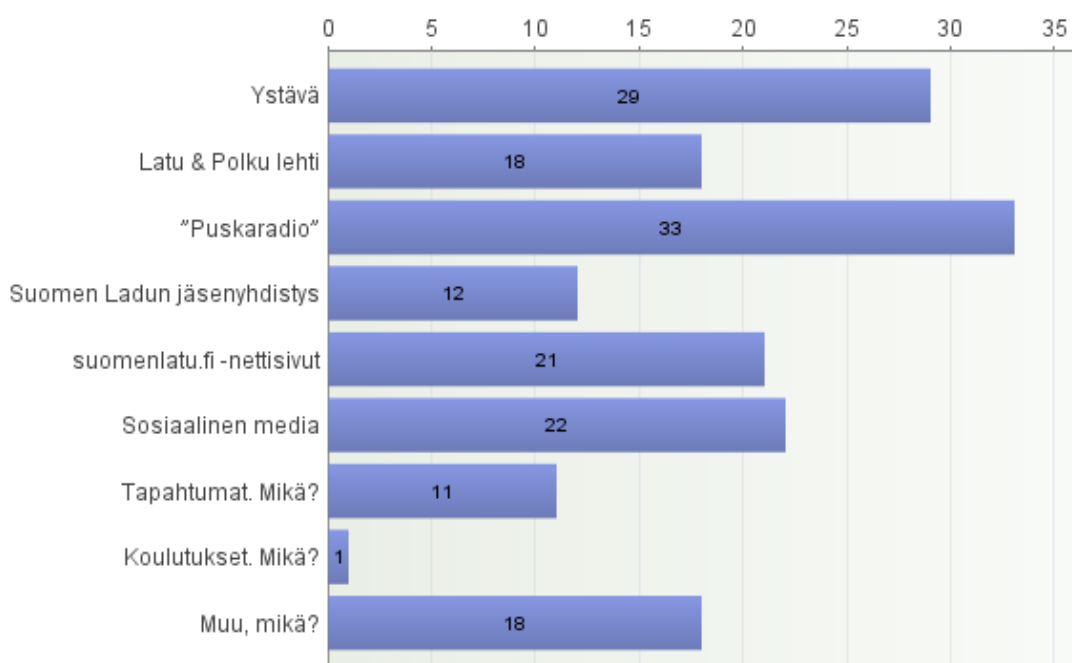
Vastaajista 96 (36 %) sanoi Suomen Ladun olevan heille entuudestaan tuttu. 168 (64 %) ei tiennyt Suomen Ladun toiminnasta. Miesten ja naisten välinen ero oli noin 5 prosenttiyksikköä, miehille Suomen Latu oli tutumpi. Satakunnan ammattikorkeakoulussa Suomen Latu oli opiskelijoille vähiten entuudestaan tuttu, 15 (25, 9 %) oli kuullut ennen Suomen Ladusta ja 43:lle (74, 1 %) opiskelijoista Suomen Latu ei ollut tuttu. (Katso taulukko 3)

Taulukko 3. Korkeakoulujen jakauma Suomen Ladun tunnettavuudesta n=264

	Oppilaitos		
	Lapin ammattikorkeakoulu (N=150)	Metropolia (N=56)	Satakunnan ammattikorkeakoulu (N=58)
Kyllä	42 %	32, 1 %	25, 9 %
Ei	58 %	67, 9 %	74, 1 %

9.3.2 Jos vastasit kyllä, mistä olet kuullut Suomen Ladusta?

Kysymykseen vastasi yhteensä 104 opiskelijaa, eli 39, 4 % koko kyselyn vastaajista. Kysymykseen sai valita vapaasti useamman vaihtoehdon (kuvio 6).

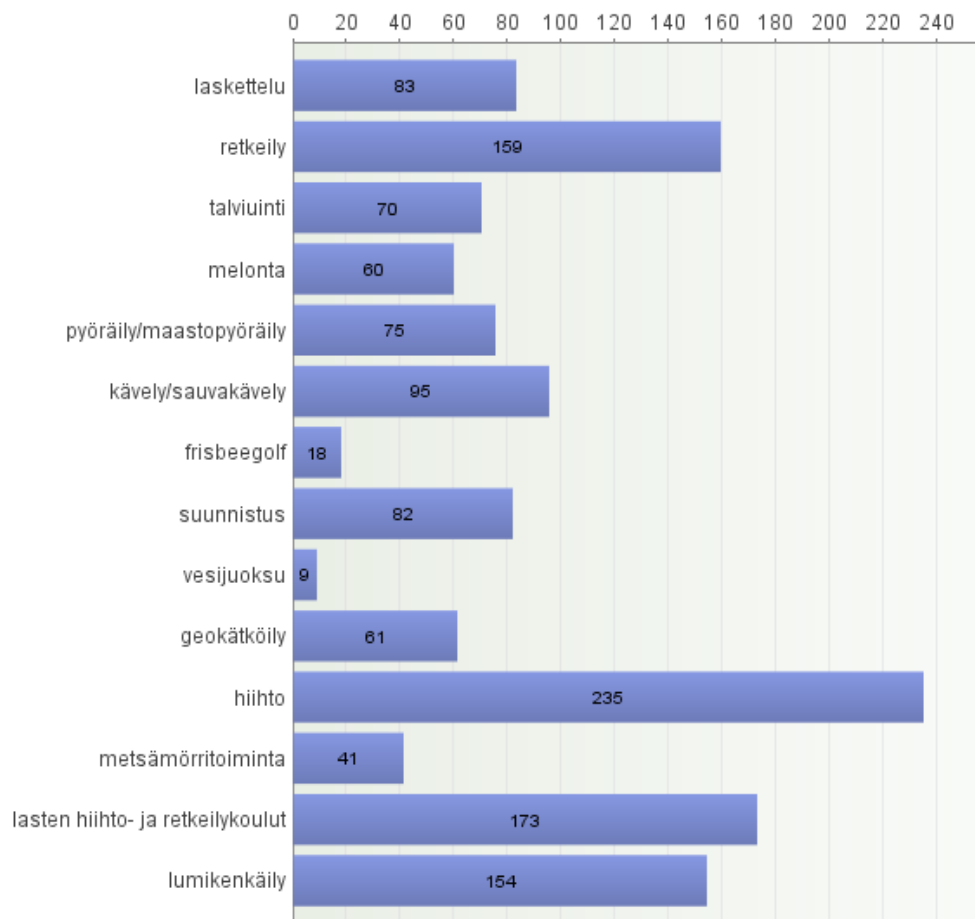


Kuvio 6. Mistä on kuullut Suomen Ladun toiminnasta n=104

Puskaradio sai eniten ääniä (31, 7 %). Puskaradio tarkoittaa epävirallista tietokanavaa, kuten kuulopuhe, huhu tai juoru (Suomisanakirja 2015). 29 vastaajaa oli kuullut Suomen Ladusta ystävän kautta (27, 9 %). Myös Suomen Ladun tiedottaminen (sisältäen Latu & Polku lehti, nettisivut ja sosiaalinen media) sai paljon ääniä, yhteenlaskettuna 58, 7 %.

Tapahtumat, jotka tulivat esille avoimena vastauksena useammin kuin kerran olivat: Angry Birds -tapahtuma (n=2), koulun hiihtokisat (n=2), avantouinti (n=2) sekä Metka-Sport (n=2). Muut mainitut tapahtumat olivat lumenveisto, geokätkötapahtuma, maastopyöräily sekä Kemijoen yöttömän yön soulu (Kemijärven Ladun järjestämä tapahtuma). Koulutukseen vastasi yksi henkilö, vastauksena oli Suomen Ladun eräopaskoulutus. Muut avoimet vastaukset, jotka esiintyivät useammin kuin kerran olivat: Perhe (n=5) ja Suomen Ladun jäsenyys (n=2). Loput esille tulleet vastaukset olivat: Suomen Ladun kohteet, entinen työpaikka, lasten päiväkotia, ammattikoulu, Kuusijärvi, kyltit ja esitteet.

9.3.3 Mitkä lajit ja toimintamuodot yhdistät Suomen Latuun

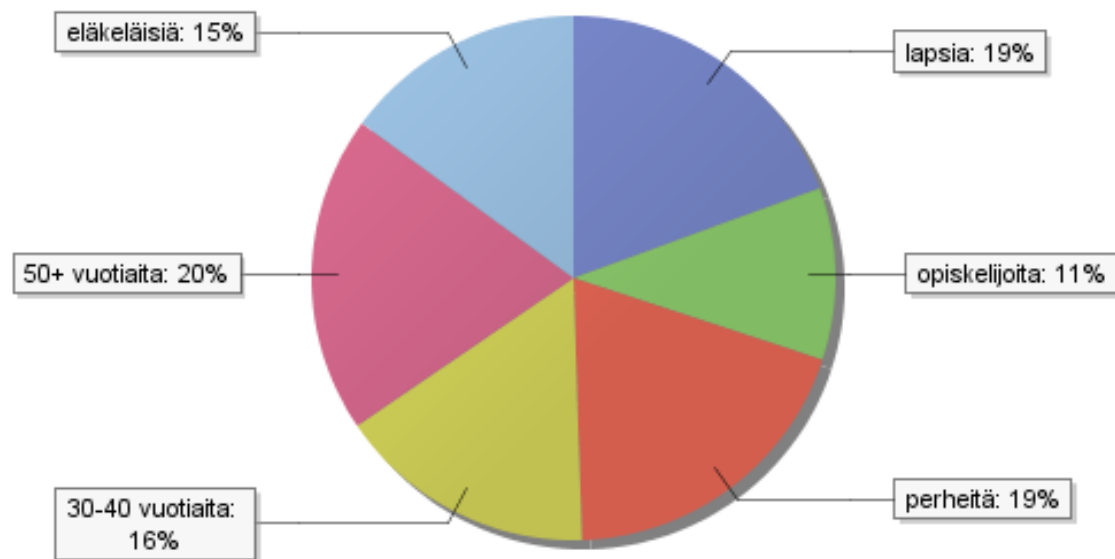


Kuvio 7 Lajit ja toimintamuodot, jotka vastaajat yhdistävät Suomen Latuun n=248

248 henkilöä vastasi kysymykseen eli 93, 9 % koko kyselyyn vastanneista. 94, 75 % vastaajista yhdisti hiihdon Suomen Ladun toimintaan. Retkeilyn, lasten hiihto- ja retkeilykoulut sekä lumikenkäilyn yhdisti Suomen Latuun yli 50 % vastaajista. Vähiten mainintoja sai vesijuoksu, 3,9 %. Vesijuoksun lisäksi laskettelu ja suunnistus eivät ole osa Suomen Ladun toimintaa, laskettelu sai kumminkin 83 mainintaa (33, 46 %) ja suunnistus 82 mainintaa (33, 06 %).

9.3.4 Suomen Latu liikuttaa pääasiassa

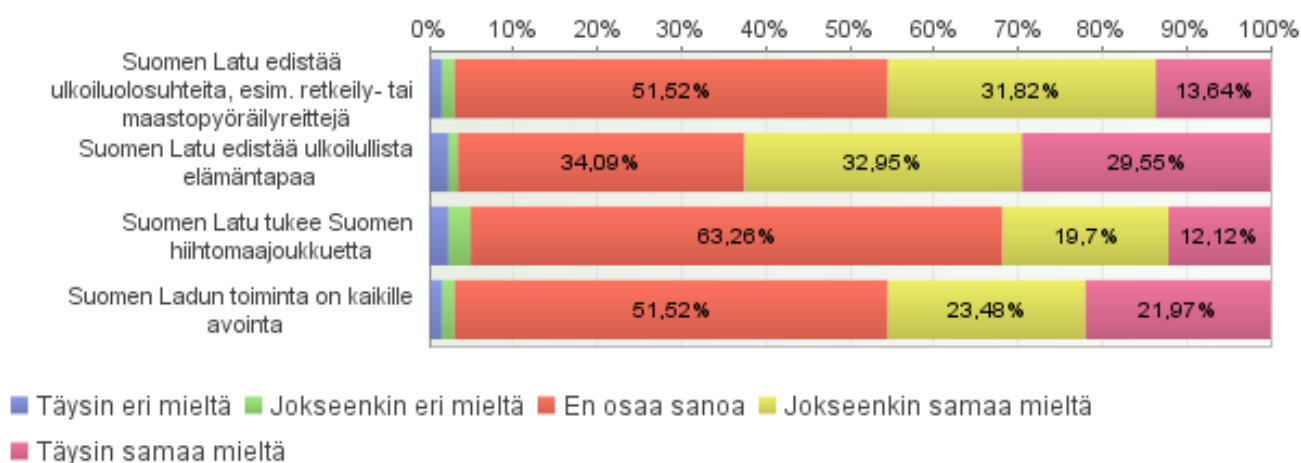
Kysymykseen ”Suomen Latu liikuttaa pääasiassa” sai valita useamman vaihtoehdon. Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti (katso kuvio 7). Eniten opiskelijat ovat olleet sitä mieltä, että Suomen Latu liikuttaa 50+ -vuotiaita (20 %) sekä perheitä ja lapsia (19 %). Opiskelijoiden mielestä Suomen Latu liikuttaa vähiten opiskelijoita (11 %).



Kuvio 8 Suomen Latu liikuttaa pääasiassa n=240

9.3.5 Suomen Ladun toiminta

Seuraavassa kysymyksessä kysyttiin opiskelijoiden asenteita Suomen Ladun toimintaan (katso kuvio 9). Kysymykseen oli pakko vastata. Tulokset osoittavat että enemmistö on valinnut ”En osaa sanoa” vaihtoehdon jokaisessa väittämässä. Miesten ja naisten välinen ero ei ollut merkittävä (mediaani kaikissa sama, keskiarvon ero alle 0.3). Sama pätee ammattikorkeakoulujen väliseen eroon, keskiarvo vaihteli alle 0.2 ja mediaani erosi korkeintaan 1.



Kuvio 9 Asenteita Suomen Ladun toiminnasta n=264

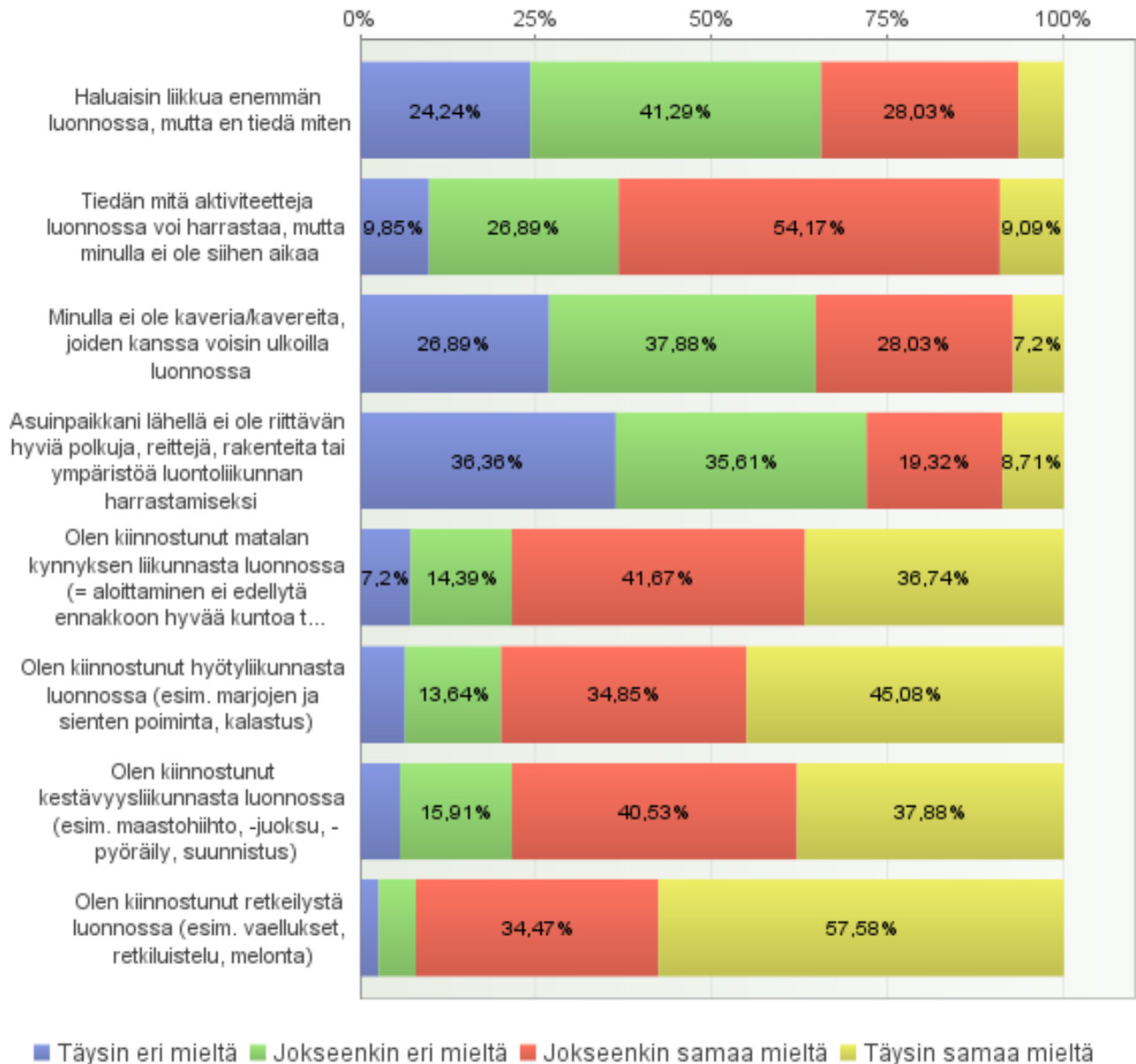
”Suomen Latu tukee Suomen hiihtomaajoukkuetta” oli valheellinen väittämä. Yli 30 % oli silti ”Jokseenkin samaa mieltä” tai ”Täysin samaa mieltä” väittämän kanssa.

9.4 Luontoliikuntatarjonta

Luontoliikuntatarjonnassa kysyttiin opiskelijoiden kiinnostusta luontoliikunta-aktiviteetteihin, mitkä Suomen Ladun aktiviteetit kiinnostavat opiskelijoita ja toiveita lajeista, jotka kiinnostaisivat opiskelijoita, jos niitä olisi tarjolla. Likert skaala on käytetty asteikolla 1-4 (Täysin eri mieltä, Jokseenkin eri mieltä, Jokseenkin samaa mieltä, Täysin samaa mieltä).

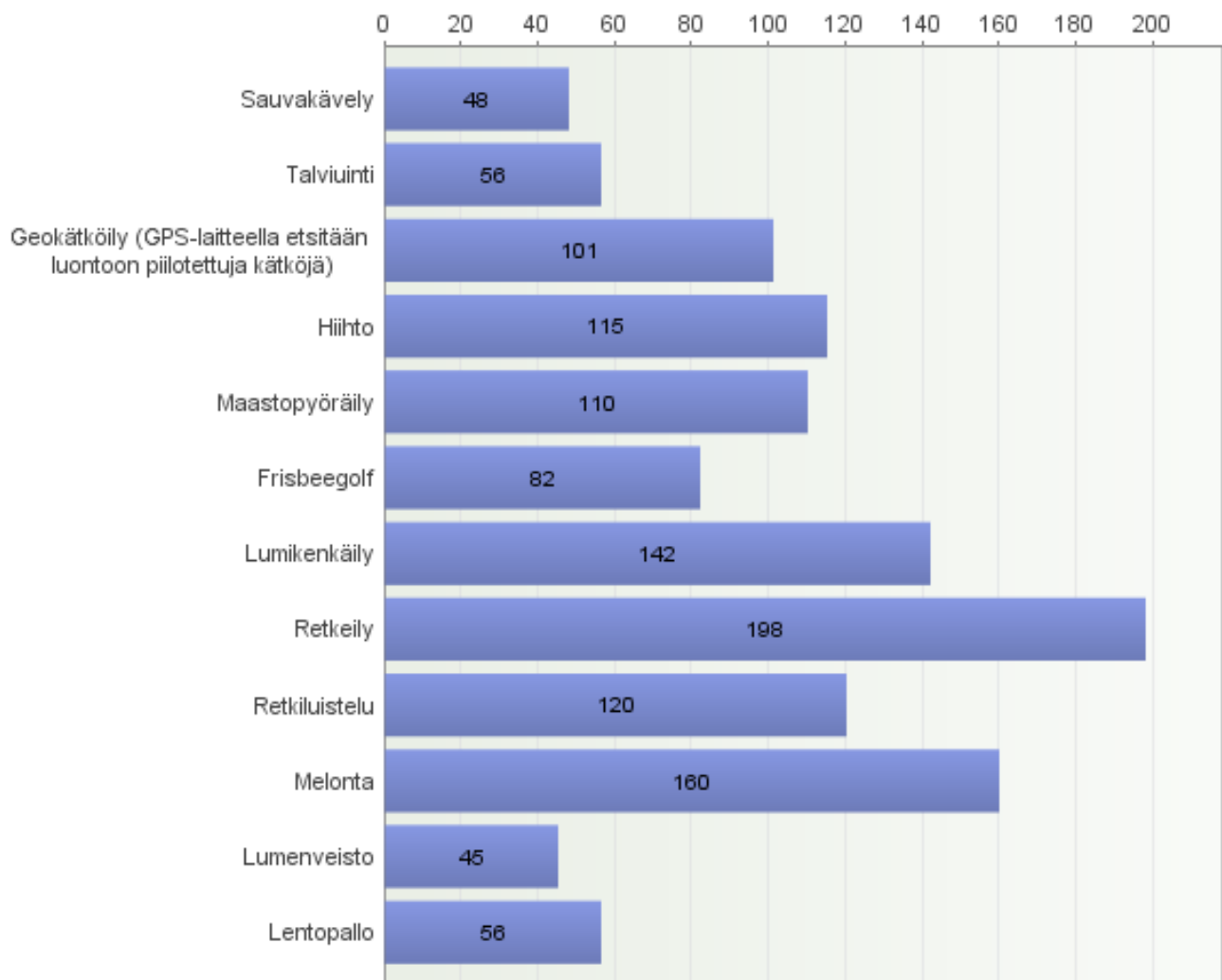
9.4.1 Asenteita luontoliikuntatarjontaan

Kuviossa 10 näkyy luontoliikunnan harrastaminen ja opiskelijoiden mielipiteet, minkälainen luontoliikuntatarjonta heitä kiinnostaa. Miesten ja naisten välinen ero ei ollut merkittävä (mediaani sama, keskiarvon ero alle 0.3). Sama pätee ammattikorkeakoulujen välisessä erossa, keskiarvojen ero oli alle 0.6 ja mediaani erosi joissakin väittämässä 1.



Kuvio 10 Asenteita luontoliikuntatarjonnasta n=264

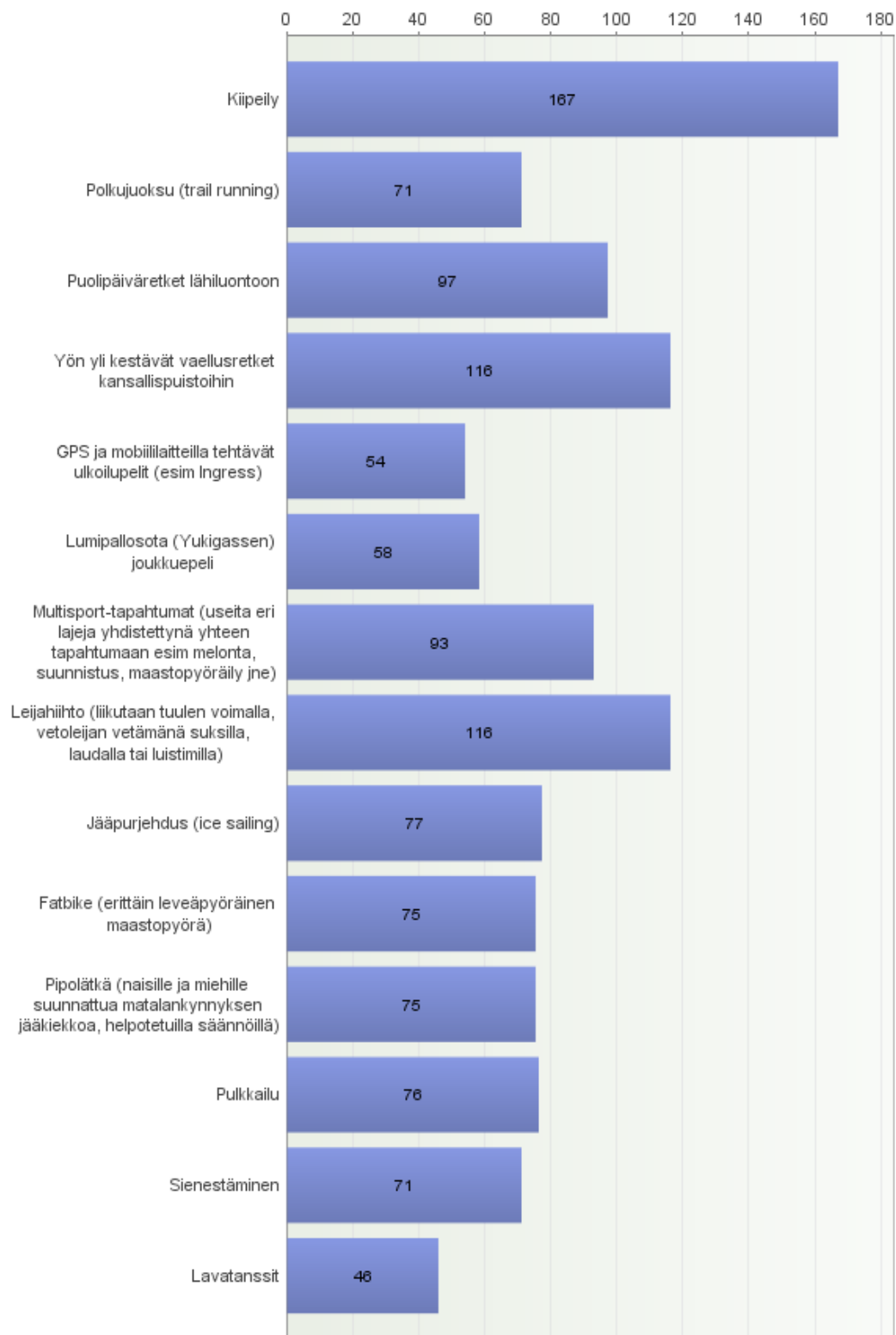
9.4.2 Valitse Suomen Ladun tarjoamista aktiviteeteista ne, joista voisit olla kiinnostunut



Kuvio 11 Suomen Ladun tarjoamat kiinnostavat aktiviteetit n=259

Kysymykseen vastasi 259 opiskelijaa, 98, 1 % koko kyselyyn vastanneista. Kysymyksessä sai valita useamman vaihtoehdon, kaikki lajit saivat mainintoja (katso kuvio 11). Suomen Ladun aktiviteeteista retkeily sai eniten kiinnostusta, 76, 4 % opiskelijoista valitsi retkeilyn. Melonta oli toiseksi kiinnostavin (61, 8 %) ja lumikenkäily kolmanneksi (54, 8 %). Lumenveisto sai vähiten mainintoja (17, 3 %).

9.4.3 Valitse oheisista aktiviteeteista ne, joista saattaisit olla kiinnostunut, mikäli niitä olisi ohjatusti tarjolla



Kuvio 12 Mahdollisesti kiinnostavat aktiviteetit, mikäli niitä olisi ohjatusti tarjolla n=252

Kysymys oli vapaaehtoinen, ja siihen vastasi 252 opiskelijaa, 95, 5 % koko kyselyyn vastanneista. Kysymyksessä sai valita useamman vaihtoehdon, kaikki lajit saivat mainintoja (katso kuvio 12). Kiipeily oli ehdoton suosikki, 66, 3 % vastanneista olisi kiinnostunut kiipeilystä, jos sitä olisi ohjatusti tarjolla. ”Yön yli kestävät vaellusretket kansallispuistoihin” ja ”Leijajahiihto” saivat toiseksi eniten mainintoja, 46 % vastanneista. Lavatanssi kiinnosti vähiten (18, 3 %).

9.4.4 Ehdota jotain muuta luontoliikunta-aktiviteettia, johon osallistuisit, jos sinulla olisi siihen mahdollisuus

48 vastausta, joista 40 oli varteenotettavia (15, 1 % koko kyselyyn vastanneista). Vastaukset, joita ei voinut analysoida, eivät joko vastanneet kysymykseen tai olivat mitään sanomattomia. Avoimet vastaukset on jaettu teemoihin, jotta ne on helpompi analysoida (Jacobsen 2009 s. 265).

Teemoja muodostui yhdeksän;

1. Pelit, ryhmäaktiviteetit ja kisat (8)
2. Suunnistus (6)
3. Koira- ja hevosurheilu (7)
4. Kalastus (4)
5. Polkujuoksu (2)
6. Lumikenkäily (2)
7. Retkeily (5)
8. Kurssit (2)
9. Muut (13)

Teemojen sisällön voi lukea seuraavasta taulukosta (katso taulukko 4)

Taulukko 4. Ehdotetut luontoliikunta aktiviteetit teemoittain

Teema 1. Pelit, ryhmäaktiviteetit ja kisat	erilaiset leikkimieliset joukkuekiset, mäenlasku curling, norsupallo, hankipesäpallo, hankijalkapallo (3), ultimate frisbee ja puistojumppa (2).
Teema 2. Suunnistus	tavallisen suunnistuksen lisäksi suunnistusopetusta tai kurssia/koulua, aloittelijalle sopivaa sekä suunnistuksen tapaisia tehtäväreittejä luonnossa.
Teema 3. Koira- ja hevosurheilu	ratsastus, vaellusratsastus sekä maastoratsastus. ”Koiraurheilu (valjakko, hiihto, potkukelkkailu, vaeltaminen)” sekä luonnossa liikkuminen koirien kanssa.
Teema 4. Kalastus	kalastusretkiä Suomen Lapissa, kansallispuistoissa sekä ohjattuja kalastusretkiä. Esimerkki: ”Kootut kalastusohjelmat kansallispuistoihin, esim. muutama opas veneineen joihin ilmoittautumalla mukaan, sirotellaan kalastajat jokivarteen aamulla aikaisin ja kerätään illasta pois” (Mies, Lapin ammattikorkeakoulu)
Teema 5. Polkujuoksu	polkujuoksua maisemaopastuksella sekä polkujuoksua eri tasoryhmittäin, sisältäen lämmittelyt, venyttelyt, intervaleja ja kuntopiiriä.
Teema 6. Lumikenkäily	ohjattua lumikenkäilyä puolipäiväretken muodossa.
Teema 7. Retkeily	vaellusta, hiihtovaellusta, merkittävien kohteiden kiertämistä porukalla sekä ohjattuja elämysretkiä lähellä oleviin luontopaikkoihin ja nähtävyyksiin. Esimerkki: ”Jonkinlainen kävelyn ja patikoinnin väli-muoto osittain haastavassa ympäristössä. Esim. metsä tai luonnonpuisto, jossa mäkisiä ja kallioisia alueita.” (Nainen, Metropolia)
Teema 8. Kurssit	Kaksi esimerkkiä: ”Ilmainen tai halpa, metsänantimien hyödyntämistä opettavat kurssit (sienet, marjat, vil-

	liyritit ja muut kasvit). Jokamiehen oikeuksia-kin voisi kerrata, vaikka luulen osaavani ne.” (Nainen, Satakunnan ammattikorkeakoulu) ”Opetuksellisia tilaisuuksia luonnossa, joista oppisi esimerkiksi metsästäjälle tai yksin retkeilevälle oleellisia tietoja ja taitoja. ” (Mies, Lapin ammattikorkeakoulu)
Teema 9. Muut	opastetut linturetket, vapaalasku, SUP-lautailu (2), jääkiipeily, lavatanssitapah- tumat ulkona, lumilautailu, seikkailupuis- tot, juoksuvalokuvaus, yhteiset puuhat lasten kanssa, retkiluistelu, lisää metsä- polkuja ja autiotupia. Esimerkki: ”Rankametsässä talkoomielellä käyminen, ni- menomaan pöllejä pinoon kantavana henki- lönä. Erittäin terapeutista, liikunnallisesti te- hokasta sekä myös itsetuntoa nostattavaa tou- hua. ” (Mies, Lapin ammattikorkeakoulu)

10 POHDINTA

Pohdintaosuudessa paneudutaan tutkimuksen tuloksiin ja menetelmään sekä tutkimuksen luotettavuuteen. Pohdinta sisältää myös jatkotutkimusehdotuksia sekä ajatuksia siitä, kuinka Suomen Latu voisi hyödyntää tutkimuksen tuloksia toiminnassaan.

10.1 Tulospohdinta

Tulospohdinnassa käsitellään tuloksia kytkettynä tutkimuskysymyksiin, jotka liittyivät opiskelijoiden luontoliikuntasuhteeseen, asenteisiin Suomen Latua kohtaan ja minkälainen luontoliikuntatarjonta kiinnostaisi opiskelijoita.

10.1.1 Opiskelijoiden suhde luontoliikuntaan

Tutkimuskysymykseen ”Minkälainen suhde opiskelijoilla on luontoliikuntaan?” haettiin vastauksia kahdella kysymyksellä, jotka löytyvät kappaleesta 9.2 Luontoliikuntasuhde. Ensimmäisessä opiskelijat saivat arvioida 1-4 asteikon mukaan, ovatko samaa vai eri mieltä väittämien kanssa. Väittämät on joko positiivisesti tai negatiivisesti ladattuja, jotta vastaaja ei rastita ”vanhasta tottumuksesta”, jota Jacobsen (2007 s. 198–199) kutsuu ”joo-tai ei-efektiksi”. Positiivisten ja negatiivisten väittämien jakauman huomaa myös vastauksista. Tämä osoittaa sen, että opiskelijat eivät ole vastanneet kysymyksiin sattumanvaraisesti, vaan lukeneet väittämät kunnolla ja vastanneet ajatuksella ja mielipiteensä mukaisesti.

Väittämät ”Tunnen oloni turvalliseksi luontoympäristössä”, ”En pysty rentoutumaan ja rauhoittumaan luontoympäristössä”, ”Luonnossa liikkuminen ei vähennä stressiä” ja ”Luonnossa liikkuminen parantaa itsetuntoani” käsittelevät luonnon psyykkisiä vaikutuksia ihmiseen. Kuten Tourula ja Raitio (2014) sanoivat monien tuntevan olonsa turvalliseksi luonnossa, paikaksi jossa voi rentoutua ja rauhoittua, niin myös enemmistö tämän tutkimuksen opiskelijoista oli samaa mieltä. Enemmistö opiskelijoista (yli 70 %) oli täysin eri mieltä väittämän ”Luonnossa liikkuminen ei vähennä stressiä” kanssa, joka oli negatiivimuodossa, ja joka siis tarkoittaa, että opiskelijoiden mielestä luonto vähentää

stressiä. Niin myös todettiin aikaisimmissa tutkimuksissa, esimerkiksi syljen amylaasiaktiivisuuden kautta (Yamaguchi ym 2006). Barton ja Pretty (2009) sanoivat, että luontoliikunnan on todettu parantavan itsetuntoa. Opiskelijoista yli 50 % oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa ja yli 20 % täysin samaa mieltä. Näiden väittämien tulokset osoittavat, että enemmistö opiskelijoista on sitä mieltä, että luonnolla ja luontoliikunnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen terveyteen.

Väittämät ”Luonto houkuttelee minua olemaan ulkona ja motivoi minua liikkumaan”, ”Liikun mieluummin sisätiloissa kuin ulkona luonnossa”, ”Harrastan mieluummin liikuntaa luontoympäristössä kuin kaupunkiympäristössä” ja ”Luonto vaikuttaa positiivisesti terveyteeni” käsittelevät luonnon fyysisiä vaikutuksia ihmiseen. ”Luonto houkuttelee minua olemaan ulkona ja motivoi minua liikkumaan” -väittämän kanssa oli 96, 21 % täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Tästä voi päätellä, että Tourula & Raitio (2014 s. 19–20) ovat oikeassa, ja että opiskelijoilla on positiivinen suhde luontoon ja siellä liikkumiseen. Vastauksista voi myös päätellä, että enemmistö opiskelijoista harrastaa mieluummin liikuntaa ulkona ja luontoympäristössä, kuin sisällä tai kaupunkiympäristössä. Tämäkin viittaa opiskelijoiden positiiviseen fyysiseen luontoliikuntasuhteeseen. Opiskelijat olivat myös vahvasti sitä mieltä, että luontoliikunta vaikuttaa positiivisesti terveyteen, kukaan ei ollut täysin eri mieltä väittämän kanssa, ja yli 80 % oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa.

Väittämät ”Menen luontoon mieluummin yksin kuin muiden kanssa”, ”Tunnen oloni yksinäiseksi luonnossa” ja ”Minulle on tärkeää sosiaalinen kanssakäyminen luonnossa liikkeessä” käsittelevät luonnon sosiaalista vaikutusta ihmiseen. Vastaukset näihin väittämiin osoittautuivat eniten tasajakoisiksi; osa viihtyy luonnossa yksin, kun taas toiset menevät mielellään luontoon yhdessä muiden kanssa. Enemmistö ei tunne itseään yksinäiseksi luonnossa (57, 2 %) ja kuten aiemmat tutkimukset osoittivat, ihmiset, jotka asuvat lähellä luontoympäristöä, tunsivat itsensä vähemmän yksinäisiksi (Tourula & Raitio 2014 s. 35–36). Sosiaalinen kanssakäyminen ei kumminkaan ollut niin tärkeää opiskelijoille, yli 60 % oli väittämän ”Minulle on tärkeää sosiaalinen kanssakäyminen luonnossa liikkeessä” täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä. Vastauksista voi päätellä, että opiskelijat viihtyvät luonnossa sekä yksin että yhdessä muiden ihmisten kanssa.

Väittämällä ”Tiedän mitä Suomen jokamiehenoikeuksiin kuuluu” haettiin tietoa, kuinka hyvin opiskelijat tuntevat säännöt, mitä Suomen luonnossa saa ja ei saa tehdä. Yli 90 % oli jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä, mikä tarkoittaa, että opiskelijat uskovat tietävänsä melko hyvin, mitä luonnossa on sallittua ja mahdollista. Jatkokysymyksillä opiskelijoiden tietämystä olisi toki voitu tarkemmin selvittää.

Kuviosta 4 (s. 36) voi huomata, että korkeakoulujen väliset mielipiteet ovat hyvin samanlaiset. Tästä voi päätellä, että opiskelijoilla on hyvin samanlainen suhde luontoon, riippumatta koulusta ja sen sijainnista. Voidaan siis yleistää vastaukset kaikkiin kolmeen korkeakouluun.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin, kuinka usein opiskelijat harrastavat luontoliikuntaa. Viikoittain luontoliikuntaa harrastaa opiskelijoista 73 %, mikä on positiivista ja osoittaa, että opiskelijoita miellyttää luonnossa liikkuminen. Kysymyksen vastauksia ei voi verrata kuitenkaan terveysliikunnan suosituksiin, UKK-instituutin liikuntapiirakkaan (kuvio 1 s. 13), sillä vastauksista ei käy ilmi, mitä muuta liikuntaa opiskelijat harrastavat luontoliikunnan lisäksi ja minkälaista liikuntaa opiskelijat harrastavat luonnossa. Kysymystä olisi voinut tarkentaa lisäkysymyksillä, jotta olisi saatu tarkempaa tietoa ja voitu verrata suosituksiin.

Tiivistettynä opiskelijoilla on enimmäkseen positiivinen suhde luontoliikuntaan ja sen terveysvaikutuksista ollaan tietoisia. Monet myös liikkuvat luonnossa ja tietävät mitä siellä saa tehdä. Syynä siihen, että Suomen Latu ei kiinnosta tai opiskelijat eivät tunne sitä, ei siis näytä olevan se, etteivätkö opiskelijat viihtyisi luonnossa tai pitäisi luontoliikunnasta. Tässä tulee kenties esille asenteen ja käyttäytymisen ero niin kuin Angelöw & Jonsson (2000 s. 172–173) esitti (s. 25). Vaikka asenne luontoliikuntaan olisi hyvä, voi olla, että silti käyttäytyy vastakkaisesti, eli ei liiku luonnossa tai osallistu luontoliikuntaaktiviteetteihin. Opiskelijoilla se voi johtua ajanpuutteesta, mukavuuden haluisuudesta tai esimerkiksi kavereiden mielipiteistä (ei haluta erottua joukosta). Nyt on siis aiheellista miettiä, miten saada opiskelijat tietoisiksi Suomen Ladun toiminnasta ja houkuteltua mukaan opiskelijoita kiinnostavalla tarjonnalla, ja käyttäytymään asenteidensa mukaisesti.

10.1.2 Opiskelijoiden asenne Suomen Latua kohtaan

Tutkimuskysymykseen ”Minkälaiset asenteet opiskelijoilla on Suomen Latua kohtaan?” haettiin vastauksia viidellä kysymyksellä, jotka löytyvät kappaleesta 9.3 Suomen Latu. Kuten aikaisemmin pohdittiin, niin todella harva tiesi Suomen Ladun toiminnasta entuudestaan. Verrattuna jäsenmäärään (3, 79 % vastaajista) moni (36 %) on silti kuullut Suomen Ladusta. Tosin enemmistö (64 %) ei ole edes kuullut Suomen Ladusta ja 96, 21 % ei ollut jäsenenä Suomen Ladussa.

Opiskelijat, jotka olivat kuulleet Suomen Ladun toiminnasta, olivat eniten kuulleet perheen, ystävien ja kuulopuheiden kautta tai tiedottamisen kautta (Latu & Polku – lehti, nettisivut ja sosiaalinen media). Näihin Suomen Ladun kannattaa edelleenkin jatkossa panostaa ja käyttää näitä kanavia tavoittaakseen opiskelijat. Esimerkiksi Facebook on mielestäni hyvä tapa mainostaa omaa organisaatiotaan ja saada myös kuulopuheet liikkeelle. Facebookissa voi jakaa asioita sekä perustaa tapahtumia, jonka kautta on helppo tavoittaa opiskelijoita. Tapahtumia voisi myös esimerkiksi jakaa korkeakoulujen Facebook-sivuilla/ryhmissä, kuten tämän tutkimuksen kyselykin jaettiin. Tähän liittyy altistusvaikutus, eli ihminen alkaa pitämään asioista, joihin tottuu ja altistuu (Aroseus 2013). Mitä enemmän Suomen Latu tulee esille opiskelijoiden keskuudessa, sitä enemmän he tulevat tunnetuksi ja asenne muuttuu toivon mukaan positiivisemmaksi järjestöä kohtaan.

Kuten myös aikaisemmin pohdittiin johdannossa ja Suomen Ladun imagosta, on suurin osa opiskelijoista yhdistänyt hiihdon Suomen Latuun. Opiskelijoilla on siis mielikuva Suomen Ladusta hiihtoa edistävänä seurana. Mielenkiintoista olisi tietää, johtuuko se nimestä? Olisiko aika vaihtaa nimeä, jotta opiskelijoilla ei olisi asenne Suomen Ladusta hiihtojärjestönä?

Kysymyksessä ”Mitkä lajit ja toimintamuodot yhdistät Suomen Latuun” saivat kaikki lajit ääniä, mutta myös sellaiset lajit, jotka eivät kuulu Suomen Ladun toimintaan. Nämä olivat laskettelu, suunnistus ja vesijuoksu. Suomen Latu halusi ottaa valheellisia väittämiä mukaan, jotta voitaisiin nähdä mitä opiskelijat olettavat tietävän tarjonnasta. Tästä voi päätellä, että opiskelijat eivät tarkalleen tiedä, minkälaista tarjontaa Suomen Ladulla on. Frisbeegolf sai hyvin vähän ääniä (7,2 %), mistä voi päätellä että se on melko tuntematon

opiskelijoille. Toisaalta, se on myös Suomen Ladun uusimpia lajeja, eikä ehkä sen takia vielä niin tunnettu.

Kysymyksessä, jossa kysyttiin opiskelijoiden mielipidettä siitä, ketä Suomen Latu pääasiassa liikuttaa, tuli esille melko totuudenmukainen kuvio. Suomen Latu liikuttaa opiskelijoiden mielestä vähiten opiskelijoita, ja eniten yli 50-vuotiaita sekä perheitä. Tämä pitää pitkälti paikkansa, sillä Suomen Ladulla ei ole suoranaisesti opiskelijoille suunnattuja aktiviteetteja. On siis mielestäni tarpeellista kehittää toimintaa, ja keksiä myös opiskelijoille suunnattuja aktiviteetteja ja tapahtumia, jotta tarjonta olisi tasaväkisempää.

Asenteet Suomen Ladun toimintaan tulevat esille viimeisessä kysymyksessä, jossa sai Likert-skaalan mukaan vastata väittämiin. Suurin osa on jokaisessa väittämässä valinnut ”En osaa sanoa” vaihtoehdon, mikä viittaa siihen että opiskelijat eivät tiedä, mitä Suomen Latu tekee. Se on voinut myös olla ”helppo” vaihtoehto osalle vastaajista, kuten Jacobsen (2007 s. 194–195) huomauttaa, kun tämä kategoria on mukana. Kyseinen kategoria haluttiin kuitenkin ottaa mukaan, sillä nyt nähdään, että opiskelijat eivät tosiaan tiedä Suomen Ladun toiminnasta. Mielenkiintoista tässä on myös se, että väittämä ”Suomen Latu tukee Suomen hiihtomaajoukkuetta” on valheellinen, mutta silti yli 30 % on vastannut jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä, mikä vahvistaa ajatuksen Suomen Ladusta hiihtoseurana opiskelijoiden keskuudessa. Vastauksista huomaa tosin sen, että vaikka ne painottuvat ”En osaa sanoa” -kategoriaan, silti on ollut enemmän samaa mieltä olevia kuin eri mieltä olevia kaikissa väittämissä. Eli on opiskelijoita, joiden asenne on, että Suomen Latu edistää ulkoiluolosuhteita, ulkoilullista elämäntapaa ja sen toiminta on avointa kaikille.

Tulokset osoittavat, että Suomen Ladun tunnettavuus opiskelijoiden keskuudessa on hyvin vähäistä ja osittain väärää, ja mainontaa sekä tarjontaa pitäisi lisätä opiskelijoiden keskuudessa. Ihmisten asenteisiinhan pääsee vaikuttamaan juuri eri mainosten, viestien ja kampanjoiden kautta (Aroseus 2013). Yksi opiskelijat tavoittava väline on Facebook, mutta ehdottaisin myös koulujen sisällä tiedottamista, esim. laji esittelyitä, Latu ja Polku-lehden jakelemista ja tapahtumien ilmoittaminen koulujen mainostauluilla.

10.1.3 Opiskelijoita kiinnostava luontoliikuntatarjonta

Tutkimuskysymykseen ”Minkälainen luontoliikuntatarjonta kiinnostaisi opiskelijoita?” haettiin vastauksia neljällä kysymyksellä, jotka löytyvät kappaleesta 9.4 Luontoliikuntatarjonta. Tulokset kuviosta 10 kertovat syitä, miksi opiskelijat eivät harrasta luontoliikuntaa ja minkä tyyppisestä luontoliikunnasta he ovat kiinnostuneita. Yhteenvetona suurin osa opiskelijoista on tietoisia, miten liikkua luonnossa, mutta suurimmalla osalla ei ole siihen aikaa. Enemmistöllä on myös kavereita, joiden kanssa liikkua luonnossa ja ulkoilumahdollisuuksiakin löytyy lähiympäristöstä. Suurin syy siis luonnossa liikkumattomuuteen vaikuttaa olevan opiskelijoiden ajanpuute, mikä myös oli yksi suurimmista syistä Korkeakoululiikunnan barometrissä (Saari ym. 2014). Ajanpuutteen takia voitaisiinkin miettiä, olisiko Suomen Ladun mahdollista tehdä yhteistyötä koulujen kanssa, ja järjestää ohjelmaa/tapahtumia/aktiviteetteja koulupäivän aikana, esimerkiksi osana koululiikuntaa (jos sellaista on) tai osana koulujen liikunta- ja hyvinvointipäiviä? Silloin se ei veisi opiskelijoiden vapaa-aikaa ja samalla Suomen Latu saisi näkyvyyttä.

Kaiken tyyppiset liikuntamuodot saivat paljon kannatusta (yli 70 % jokaisessa väittämässä jokseenkin samaa mieltä tai täysin samaa mieltä). Eniten kiinnostuneita eli täysin samaa mieltä oltiin retkeilystä luonnossa. Retkeily sai myös eniten ääniä kysymyksessä, jossa kysyttiin, mitkä Suomen Ladun tarjoamat aktiviteetit kiinnostavat. Muut opiskelijoita eniten kiinnostavat Suomen Ladun tarjoamat aktiviteetit olivat melonta, lumikenkäily, retkiluistelu, hiihto, maastopyöräily ja geokätköily, jotka kaikki saivat yli 100 ääntä. Näihin lajeihin Suomen Ladun kannattaa panostaa, ja varsinkin, jos niitä tarjotaan opiskelijoille. Retkeilyä kannattaisi myös järjestää enemmän.

Kiipeily oli ehdoton suosikki, kun opiskelijat saivat valita valmiiksi ehdotetuista lajeista kiinnostavimmat. Sitä kannattaisi harkita uutena lajina, osana Suomen Ladun avainlajeja. Kaikki lajit saivat ääniä, mistä voi päätellä, että kiinnostus on kova erilaisiin luontoliikunta-aktiviteetteihin. Leijahiihto ja yön yli kestävät vaellusretket saivat myös yli 100 ääntä. Ne saattaisivat saada monet opiskelijat mukaan toimintaan, jos Suomen Latu niitä tarjoaisi, esimerkiksi tapahtuman yhteydessä.

Avoimessa kysymyksessä tuli esiin mielenkiintoisia ehdotuksia, joita en itse ollut tullut edes ajatelleeksi. Ne ovat koottuna teemoihin, ja niiden sisällöt taulukkoon. Teemojen mukaan voidaan miettiä, minkä tyyppiset lajit kiinnostavat opiskelijoita. Vastauksia tuli kuitenkin vain 40, ja ehdotukset olivat aika yksilöllisiä.

10.2 Menetelmäpohdinta

Kvantitatiivinen kyselytutkimus osoittautui hyväksi vaihtoehdoksi, kun populaatio oli niin suuri ja haettiin yleistettävää tietoa. Koska samankaltaista tutkimusta ei ole tiettävästi tehty aiemmin, tehtiin kartoitusta opiskelijoiden asenteista kyselyn avulla ja päätettiin jättää kvalitatiiviset metodit ulkopuolelle. Kvantitatiivisen kyselytutkimuksen jälkeen voisi tietoa opiskelijoiden asenteista syventää kvalitatiivisilla haastatteluilla, esimerkiksi haastatteleamalla jo luonnossa liikkuvia opiskelijoita sekä ei luonnossa liikkuvia opiskelijoita, ja verrata näitä ryhmiä keskenään.

Webropol-kyselyohjelma toimi erittäin hyvin, kyselyn laatiminen oli helppoa, vastauksien keruussa ei ilmennyt ongelmia ja olin tyytyväinen tuloksien analysointiin ja Webropolin antamiin raportteihin. Pystyin ohjelman avulla vertaamaan vastaajaryhmiä sukupuolen ja oppilaitoksen perusteella, ja muodostamaan sopivia kuvioita ja taulukoita. Koska ikäkysymys oli avoin, en pystynyt vertaamaan ikäryhmiä. Jos kysymykseen olisi laittanut valmiit vastausvaihtoedot ikäryhmittäin, olisi sitä voinut käyttää taustamuuttujana Webropolin avulla. Silloin tosin ei olisi saanut tarkkaa tietoa henkilöiden iästä ja yli 30- vuotiaat olisivat kaikki menneet samaan kategoriaan. En analysoinut vastauksia SPSS-statistiikka ohjelmalla, sillä koin, että sain tarpeeksi tietoa ja vastaukset tutkimuskysymyksiin Webropolilla ja Excelillä. Suomen Latu ei myöskään sen käyttöä vaatinut.

Satunnaisotanta onnistui mielestäni hyvin, mutta valitettavasti Jyväskylän yliopisto jäi tutkimuksen ulkopuolelle. Olisi ollut mielenkiintoista saada yliopisto mukaan tutkimukseen niin kuin oli tarkoitus, sillä vastauksia olisi silloin voitu verrata niin kuin korkeakoulubarometrissa (Saari ym. 2014). Haasteita ilmeni myös kyselyn jakamisessa eri kouluissa, eikä se tullut kaikille samanaikaisesti jakoon. Pidensin tämän takia vastausaikaa viikolla, jotta Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat pääsisivät mukaan tutkimukseen.

Kysely oli kokonaisuudessaan onnistunut, se oli vastaajille helppo, kysymykset olivat ymmärrettäviä, helposti luettavia, kyselyyn oli nopea vastata, ja saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Koska nuoret viettävät paljon aikaa tietokoneella ja sosiaalisessa mediassa, uskon että internetkysely oli paras tapa tavoittaa opiskelijat. Vaikka kysely tavoitti suuren määrän opiskelijoita, jäi vastausprosentti alhaiseksi arvonnasta huolimatta. Uskon tosin, että hienot arvontapalkinnot houkuttelivat monia opiskelijoita vastaamaan kyselyyn. Ilman niitä olisi vastausprosentti varmasti ollut vieläkin alhaisempi. Oppilaitoksille lähetetty pyyntö muistuttaa opiskelijoita kyselyyn vastaamisesta tehtiin ainoastaan Lapin ammattikorkeakoulussa, ja se on myös todennäköisesti vaikuttanut positiivisesti vastausmäärään, sillä eniten opiskelijoita vastasi juuri Lapin ammattikorkeakoulusta. Olisi ollut toivottavaa, että muistutus olisi tehty myös Metropoliasissa.

Kato voi myös olla systemaattisesti epätasainen. Jotkut ryhmät ovat voineet jäädä vastaamatta (Jacobsen 2007 s. 276). Koska arvontapalkinnot olivat melko liikunnallisia ja kyselyn aihe liikuntaan liittyvä, on se voinut vaikuttaa siihen, ketkä ovat vastanneet kyselyyn. On hyvinkin mahdollista että ne, jotka ovat vähemmän liikunnallisia, eivät tiedä Suomen Ladusta mitään, tai joita ei kiinnosta luontoliikunta, ovat jääneet kyselyn ulkopuolelle.

10.2.1 Tutkimuksen totaali validiteetti

Tutkimuksen totaali validiteetti riippuu tutkimuksen reliabiliteetista sekä ulkoisesta ja sisäisestä validiteetista. Ne ovat kytköksissä toisiinsa ja määrittävät, kuinka hyvä tutkimus on ollut kokonaisuudessaan. (Jacobsen 2007 s. 305)

Tutkimuksen reliabiliteettiin vaikuttaa vastaajien oma tietämys ja kiinnostus. Vastauksella voi olla suuri ero vastaajan oikeaan mielipiteeseen tai tekoon. Jacobsenin (2007 s. 286) mukaan tähän löytyy kolme syytä. Vastaaja voi vastata strategisesti eli oman kiinnostuksen mukaan, eikä rehellisesti. Kysely voi myös ”pakottaa” ottamaan kantaa asiaan, josta ei välttämättä tiedä mitään tai joka ei kiinnosta vastaajaa. (Jacobsen 2007 s. 286) Tämän ongelman voi ratkoa antamalla ”En osaa sanoa” -vaihtoehdon, niin kuin Suomen Latuun liittyvässä mielipidekysymyksessä tehtiin. Jacobsen (2007 s. 286) sanoo, että voi

olla, että jotkut ihmiset häpeävät tietämättömyyttään ja ottavat kantaa kysymyksessä, jossa heillä ei oikeasti ole mitään mielipidettä. Tämä vaikuttaa tuloksien jakautumiseen.

Kolmas vaikuttava tekijä on, että vastaaja vastaa kysymyksiin satunnaisesti. Henkilö ei välttämättä ota kyselyä tosissaan tai tiedon taso on alhainen. Myös kysymysten muotoilu vaikuttaa, konkreettisiin kysymyksiin vastataan tutkitusti rehellisemmin kuin mielipiteisiin liittyviin kysymyksiin. Reliabiliteettia voi nostaa tekemällä uusintakyselyn lähettämällä saman kyselyn pienelle ryhmälle perusjoukosta. Jos tulokset ovat suunnilleen samat, on reliabiliteettikin korkea. (Jacobsen 2007 s. 286) Uusintakyselyyn ei nyt valitettavasti ollut kuitenkaan mahdollisuutta, ja näitä tekijöitä on näin ollen vaikea selvittää.

Toinen asia, joka vaikuttaa kyselyn reliabiliteettiin, on epätietoisuus siitä, kuka oikeasti on vastannut kyselyyn (Jacobsen 2007 s. 288). Vaikka kysely on lähetetty sähköpostitse, ei voida olla varmoja, että oikea henkilö on siihen vastannut. Siihen on voinut vastata esimerkiksi kaveri tai perheenjäsen. Koska kysely jaettiin myös Facebookissa ja Twitterissä, vaikuttaa se kyselyn reliabiliteettiin negatiivisesti. Ei voida olla varmoja, että juuri Lapin amk:n, Satakunnan amk:n ja Metropolian opiskelijat ovat vastanneet kyselyyn. Joku muu perusjoukosta eroava on voinut seurata koulun Facebook-ryhmää ja vastata kyselyyn, esimerkiksi opettaja tai entinen opiskelija. Toisaalta vastausprosentti olisi voinut olla paljon alhaisempi, jos kysely olisi vain lähetetty sähköpostitse, ja sekin olisi vaikuttanut negatiivisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Tässäkin asiassa voitaisiin tutkimuksen reliabiliteettia nostaa tekemällä uusintakysely (Jacobsen 2007 s. 288).

Koska kysely on tehty Webropol-ohjelmalla, josta on saatu suoraan raportit ja pystytty avaamaan tulokset myös Excelissä ilman erillistä koodausta, ei riskiä väärin koodauksessa ole ollut. Tämä vaikuttaa positiivisesti tutkimuksen luotettavuuteen (Jacobsen 2007 s. 288–289).

Jacobsen (2007 s. 289) huomauttaa vielä yhden tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavan tekijän. Tutkijan kokemattomuus ja tilastollinen tuntemus voivat vaikuttaa negatiivisesti tutkimuksen luotettavuuteen (Jacobsen 2007 s. 289). Esimerkiksi voi olla, että tutkija ei hallitse analyysitekniikoita, lukee tilastolliset mitat väärin tai ei ymmärrä niitä oikein.

Koska tiettävästi samankaltaista aikaisempaa tutkimusta ei ole tehty, jouduttiin kehittämään kysely itse. Standardisoitua tutkimuslomaketta ei siis ollut käytössä. Tämä vaikuttaa negatiivisesti tutkimuksen reliabiliteettiin. (Jacobsen 2007 s. 289) Tässäkin tapauksessa pitäisi tehdä uusintakysely, jotta reliabiliteetti olisi korkeampi.

Sisäinen validiteetti tarkoittaa, onko tutkittu sitä, mitä on ollut tarkoitus tutkia ja onko käytetty oikeita menetelmiä, ja analysoitu sekä tehty johtopäätöksiä oikein (Jacobsen 2007 s. 304). Sisäinen validiteetti on mielestäni hyvä tässä tutkimuksessa. Kyselyllä on saatu vastaukset tutkimuskysymyksiin. Tutkimusmenetelmä on ollut sopiva ja tulokset on esitetty oikein. Tuloksia olisi saatu lisää käyttämällä SPSS-tilastoanalyysiohjelmaa, ja niillä olisi silloin myös tilastollista merkitystä, mikä vaikuttaisi positiivisesti validiteettiin.

Ulkoinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä koko populaatioon (Jacobsen 2007 s. 304–305). Ulkoinen validiteetti on tutkimuksessa hieman kyseenalainen, sillä vastausprosentti on niin alhainen. Koko Suomen ammattikorkeakouluopiskelijoista vain 0,19 % osallistui kyselyyn. Voiko tulokset siis yleistää koskevan koko Suomen opiskelijoita? Tässä tapauksessa ei voida yleistää ja tulokset koskevat tutkittuja ammattikorkeakouluja, eivät koko Suomen opiskelijoita. Se ei silti tarkoita, etteikö tuloksia kannattaisi ottaa huomioon jatkotutkimuksessa tai työelämässä.

10.3 Yhteys työelämään ja ehdotuksia jatkotutkimukseen

Suomen Latu voi toivon mukaan hyödyntää tutkimuksen tuloksia jatkossa, kuten jo tulospohdinnassa mietittiin. Tutkimuksen avulla on saatu arvokasta tietoa opiskelijoiden suhtautumisesta Suomen Latua ja sen toimintaa kohtaan ja minkälaista tarjontaa opiskelijat toivoisivat Suomen Ladun järjestävän. Suomen Latu voi tutkimuksen tiedon perusteella miettiä ja jopa toteuttaa opiskelijoille suunnattuja tapahtumia ja kampanjoita. Se voi myös mahdollisuuksien mukaan ottaa opiskelijoiden asenteet huomioon kehittäessään toimintaansa ja viestintäänsä. Esimerkiksi kiipeily oli lajina erittäin suosittu. Samoin erilaiset vaellusretket olivat toivottuja.

Tutkimuksesta voi siis olla hyötyä opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi, palveluiden ja tarjonnan kehittämisessä ja luontoympäristön tuoteistamisessa.

Jatkotutkimuksena voisi toteuttaa kvalitatiivisen tutkimuksen, jossa haastateltaisiin opiskelijoita ja näin ollen saataisiin syvempää tietoa opiskelijoiden suhteesta luontoliikuntaan ja voitaisiin verrata luonnossa jo liikkuvia opiskelijoita niihin opiskelijoihin, jotka eivät liiku luonnossa. Tutkimuksen tulosten perusteella voisi myös toteuttaa jatkotutkimuksena tapahtuman, jossa hyödynnettäisiin tietoa opiskelijoita kiinnostavasta tarjonnasta. Saataisiinko opiskelijat innostumaan ja osallistumaan?

Olisi myös kiinnostavaa tutkia muiden väestöryhmien luontoliikuntasuhdetta ja minkälainen tarjonta heitä kiinnostaisi. Löytyisikö eroavaisuuksia, jos tutkittaisiin esimerkiksi maahanmuuttajien luontoliikuntasuhdetta Suomen luontoon ja minkälainen tarjonta heitä kiinnostaisi. Suomen Ladun toimintaa voitaisiin myös näiden tietojen perusteella kehittää, kuten myös muiden urheilujärjestöjen ja koulujen.

Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Kävijöiden kokemista vaikutuksista (Kaikkonen ym. 2014 s. 41) todetaan myös, että olisi mielenkiintoista, ellei jopa tarvittavaa, tutkia väestöryhmiä, joiden terveys ja hyvinvointi ovat ”uhattuina” ja joiden fyysinen aktiivisuus on alhainen, esimerkiksi työttömät ja mielenterveyspotilaat.

Samoin voitaisiin tutkia, eroavatko Pohjoismaiden opiskelijat toisistaan. Esimerkiksi minkälainen suhde norjalaisilla opiskelijoilla on luontoliikuntaan verrattuna suomalaisiin opiskelijoihin?

LÄHTEET

- Angelöw, Bosse & Jonsson, Thom. 2000, *Introduktion till socialpsykologi*. Studentlitteratur, Lund. 2:a upplagan. s. 270.
- Aroseus, Frida. 2013, *Attityder*. Lätt att lära – psykologi [www]. Viimeksi päivitetty: 14.2.2015. Saatavilla: <http://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/sociokulturrellt-perspektiv/attityder/> Haettu: 30.11.2015.
- Barton, Jo & Pretty, Jules. 2010, *What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis*. Environmental Science & Technology. 2010, 44, no. 10. Saatavilla: file:///C:/Users/Elisa/Downloads/Dose_of_Nature_ES_T_Barton_Pretty_May_2010.pdf Haettu: 19.11.2015.
- Berman, Marc G.; Jonides, John & Kaplan, Stephen. 2008, *The cognitive benefits of interacting with nature*. Psychological Science, Volume 19, Number 12. Saatavilla: Ebsco Academic Search Elite. Haettu: 19.11.2015.
- Bohner, G. & Dickel, N. 2011, *Attitudes and attitude change*. Annu. Rev. Psychol. 62: 391–417. Saatavilla: <http://www.soc.ucsb.edu/faculty/friedkin/Syl-labi/Soc147/Week1OptReading.pdf> Haettu: 7.12.2015.
- Hassmen, Nathalie & Hassmen, Peter. 2008, *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. 414 s.
- Heikkilä, Tarja. 2014, *Tilastollinen tutkimus*. Edita Publishing Oy, 9. painos. 297 s.
- Huttunen, Jussi. 2015. *Mitä terveys on?* [www] Kustannus Oy Duodecim. Viimeksi päivitetty: 10.11.2015. Saatavilla: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 Haettu: 10.11.2015.
- Husu, P.; Paronen, O.; Suni, J. & Vasankari, T. 2011, *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 15. Saatavilla: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi> Haettu: 25.11.2015.
- Jacobsen, D. I. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring*. Lund: Studentlitteratur AB. 316 s.
- Kaikkonen, Hannu; Virkkunen, Veikko; Kajala, Liisa; Erkkonen, Joel; Aarnio, Matti & Korpelainen, Raija. 2014, *Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista*. Julkaisija: Metsähallitus. Julkaistu: 28.8.2014. Saatavilla: <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf> Haettu: 19.11.2015.

- Kunttu, Kristina & Pesonen, Tommi. 2012, *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012*. Julkaisija: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavilla: http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf Haettu: 18.4.2016
- Keniger, Lucy E.; Gaston, Kevin J.; Katherine, N. Irvine & Fuller, Richard A. 2013, *What are the benefits of interacting with nature?* Int. J. Environ. Res. Public Health 2013, 10, 913-935. Saatavilla: http://www.hphpcentral.com/wp-content/uploads/2014/04/Item-1_what-are-the-benefits-of-interacting-with-nature-keniger-et-al-2013-.pdf Haettu: 23.11.2015
- Marttila, Maarit. 2010, *Oppimisen ilo löytyy luonnosta – seikkailu- ja elämyspedagogi-
nen luontoliikunta oppimisen tukena*. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22764/URN_NBN_fi_jyu-201001221061.pdf?sequence=1 Haettu: 17.11.2015.
- McLeod, S. 2009, *Attitude Measurement*. [www] Saatavilla: <http://www.simplypsychology.org/attitude-measurement.html> Haettu: 9.12.2015.
- McLeod, S. 2008, *Likert Scale*. [www] Saatavilla: <http://www.simplypsychology.org/li-kert-scale.html> Haettu: 9.12.2015.
- Metsähallitus. 2015, A, *Liikunta luonnossa tuo terveyttä ja hyvää mieltä*. [www] Viimeksi päivitetty: 10.6.2015. Saatavilla: <http://www.metsa.fi/terveyshyotyja-luonnosta> Haettu: 17.11.2015.
- Metsähallitus. 2015, B, *Jokamiehen oikeudet ja – velvollisuudet*. [www] Saatavilla: <http://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet> Haettu: 17.11.2015.
- Metsähallitus. 2015, C, *Luonto houkuttelee liikkumaan* [www] Saatavilla: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta> Haettu: 17.11.2015.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015, A, *Ammattikorkeakoulut*. [www] Saatavilla: <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulut/?lang=fi> Haettu: 13.12.2015.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015, B *Yliopistot ja yhteistyöverkot*. [www] Saatavilla: <http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/yliopistokoulutus/yliopistot/?lang=fi> Haettu: 13.12.2015.
- Ottawa Charter, 1986. *World Health Organization – Europe*. [www] Saatavilla: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf Haettu: 10.11.2015.

- Park B-J.; Tsunetsugu Y.; Kasetani T.; Kagawa T & Miyazaki Y. 2010. *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere of forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan*. Environ Health Prev Med 15:18-26.
- Petty, R. E.; Brinol, P. & DeMarree, K. G. 2007, *The Meta-Cognitive Model (MCM) of attitudes: Implications for attitude measurement, change and strength*. Social Cognition, Vol. 25, No. 5, 2007, pp. 657-686. Saatavilla: <http://web.a.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=cf2ca13f-343e-47f0-994d-77d721df2baa%40sessionmgr4002&vid=9&hid=4207> Haettu: 10.12.2015.
- Pietikäinen, Anu. 2002, *Kognitiivista sosiaalipsykologiaa*. [www] Julkaisija: Tampereen yliopisto. Saatavilla: <http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/kognitiivisuus.html> Haettu: 1.12.2015.
- Pretty, J.; Peacock, J.; Sellens, M. & Griffin, M. 2005, *The mental and physical health outcomes of green exercise*. International Journal of Environmental Health Research, Oct. 2005, 15 (5), 319-337. Saatavilla: Ebsco Academic Search Elite. Haettu: 25.11.2015.
- Saari, Juhani; Ansala, Jussi; Pulkkinen, Suvi & Mikkonen, Janne. 2014, *Korkeakoululiikunnan barometri 2013 – Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus*. [www] Julkaisija: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Saatavilla: http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/09/korkeakoululiikunnan_barometri_2013.pdf Haettu: 18.11.2015.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013, *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3 Haettu: 25.11.2015.
- Suomen Latu. 2015, A, *Me liikutamme*. [www] Saatavilla: <http://www.suomenlatu.fi/ota-yhteytta/tietoa-meista.html> Haettu: 8.11.2015.
- Suomen Latu. 2015, B, *Ulkoile*. [www] Saatavilla: <http://www.suomenlatu.fi/ulkoile.html> Haettu: 8.11.2015.
- Suomen Mielenterveysseura. 2015, *Ympäristö vaikuttaa mieleen*. [www] Saatavilla: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-vaikuttaa-mieleen> Haettu: 19.4.2016
- Suomisanakirja. 2016, Puskaradio. [www] Saatavilla: <http://www.suomisanakirja.fi/puskaradio> Haettu: 23.2.2016.
- Tarasti, L. 1988. *Liikumme luonnossa – kenen ehdoilla?* Liikunta ja Tiede. 25 (4), 166–168.

- Telama, R. 1992. *Luontoliikunnan motivaatio: Luonto liikunnanharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana*. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen – luonto – liikunta. Jyväskylä: Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 81, 61–77.
- Tilastokeskus. 2015, A, *Opiskelija*. [www] Saatavilla: <http://www.stat.fi/meta/kas/opiskelijat.html> Haettu: 6.12.2015.
- Tilastokeskus. 2015, B, *Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot*. [www] Julkaistu: 20.1.2015. Saatavilla: <http://www.stat.fi/til/opiskt/> Haettu: 6.12.2015.
- Tilastokeskus. 2014, *Ammatillisessa koulutuksessa eri-ikäisiä*. [www] Viimeksi päivitetty: 29.1.2014. Saatavilla: http://www.stat.fi/til/opiskt/2012/opiskt_2012_2014-01-29_kat_001_fi.html Haettu: 6.12.2015.
- Tourula, Marjo & Rautio, Arja. 2014, *Terveyttä luonnosta*. [www] Julkaisija: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun Seutu. Saatavilla: http://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf Haettu: 17.11.2015.
- UKK-instituutti. 2015, *Liikuntapiirakka*. [www] Viimeksi muokattu: 5.6.2015. Saatavilla: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Haettu: 18.11.2015.
- Visit Norway. 2015, *Friluftsliv Fact Sheet*. [www] Saatavilla: <http://www.visitnorway.com/upload/USA/Friluftsliv%20Fact%20Sheet%202.pdf> Haettu: 19.11.2015.
- Vuolle, P. 1992. *Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen*. Teoksessa T. Lyytinen & P. Vuolle (toim.) Ihminen – luonto – liikunta. Jyväskylä: Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 81, 11–27.
- WHO. 2001, *The World health report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope*. Saatavilla: http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_en.pdf?ua=1 Haettu: 18.11.2015.
- WHO. 2014, Basic Documents. Julkaistu: World Health Organization, 48th edition. Saatavilla: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf#page=7> Haettu: 18.4.2016
- Yamaguchi, M.; Deguchi, M. & Miyazaki, Y. 2006, *The effects of exercise in forest and urban environments on sympathetic nervous activity of normal young adults*. The Journal of International Medical Research, 2006, 34: 152-159. Saatavilla: <http://imr.sagepub.com/content/34/2/152.long> Haettu: 24.11.2015.
- Yli-Opas, Johanna*. Suomen Ladun yhdistyspäällikkö. Sähköpostikeskustelu 2.12.2015.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2015, *Mielenterveys*. [www] Saatavilla: <http://www.yths.fi/palvelut/mielenterveys> Haettu: 27.11.2015.

LIITTEET

LIITE 1. SAATEKIRJE JA KYSELY

Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde ja ajatuksia Suomen Ladusta

HEI OPISKELIJA! Vastaamalla tähän kyselyyn pääset vaikuttamaan luontoliikunnan tarjontaan Suomessa!

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää opiskelijoiden suhdetta luontoliikuntaan, asenteita Suomen Latua kohtaan sekä minkä tyyppinen luontoliikunnan tarjonta kiinnostaisi opiskelijoita. Tutkimus on osa opinnäytetyötä, jonka toteuttaa liikunnanohjaajaopiskelija ammattikorkeakoulu Arcadasta. Tutkimuksen toimeksiantajana on Suomen Latu, joka on valtakunnallinen ulkoilua edistävä järjestö.

Kyselyyn osallistuu satunnaisotannalla Lapin ja Satakunnan ammattikorkeakoulun sekä Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijoita.

Vastaamiseen menee noin 5-10 minuuttia. Vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottoman luottamuksellisina. Vastausaikaa on 11.2.2016 asti.

ARVOMME kaikkien vastanneiden kesken **UPEITA PALKINTOJA!**

Palkinnot;

1 kpl Garmin Forerunner 15 - GPS-juoksukello + sykemittari (arvo 155€)

1 kpl Garmin Vivofit - aktiivisuusranneke (arvo 80 €)

1 kpl Omron CaloriScan -kalorimittari (arvo 60 €)

5 kpl Partioaitan lahjakortteja (arvo 50€/kpl)

Suuri kiitos etukäteen vastauksistanne!

Ystävällisin terveisin,
Elisa Mustonen

Lisätietoja:

Elisa Mustonen – elisa.mustonen@arcada.fi (opiskelija)
Topi Taskinen – topi.taskinen@arcada.fi (ohjaaja, Arcada)
Hanna Okkonen – hanna.okkonen@suomenlatu.fi (ohjaaja, Suomen Latu)

1. Haluatko osallistua kyselyyn?

☐ Kyllä

☐ Ei

Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde ja ajatuksia Suomen Ladusta

2. Sukupuoli *

☐ Nainen

☐ Mies

3. Syntymävuosi *

4 merkkiä jäljellä

4. Oppilaitos *

- ☐ Lapin ammattikorkeakoulu
- ☐ Metropolia
- ☐ Satakunnan ammattikorkeakoulu

5. Mistä olet kotoisin (maakunta)? *

- ☐ Uusimaa
- ☐ Varsinais-Suomi
- ☐ Satakunta
- ☐ Kanta-Häme
- ☐ Pirkanmaa
- ☐ Päijät-Häme
- ☐ Kymenlaakso
- ☐ Etelä-Karjala
- ☐ Etelä-Savo
- ☐ Pohjois-Savo
- ☐ Pohjois-Karjala
- ☐ Keski-Suomi
- ☐ Etelä-Pohjanmaa
- ☐ Pohjanmaa
- ☐ Keski-Pohjanmaa
- ☐ Pohjois-Pohjanmaa
- ☐ Kainuu
- ☐ Lappi
- ☐ Ahvenanmaa-Åland

6. Oletko Suomen Ladun jäsen? *

- ☐ Olen jäsen ja osallistun yhdistyksen järjestettyyn toimintaan
- ☐ Olen jäsen, mutta en osallistu yhdistyksen järjestettyyn toimintaan
- ☐ En ole jäsen

Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde ja ajatuksia Suomen Ladusta

7. Luontoliikuntasuhde *

Käsitteet:

Luontoliikunta = Fyysistä aktiivisuutta, liikkumista tai harrastamista luontoympäristössä.

Luontoympäristö = Voi olla rakentamaton, jossa ei näy ihmisen kädenjälki, esim. metsä, tai rakennettu liikuntapaikka luonnossa, esim. pururadat ja laskettelukeskukset.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen oloni turvalliseksi luontoympäristössä	☐	☐	☐	☐
En pysty rentoutumaan ja rauhoittumaan luontoympäristössä	☐	☐	☐	☐
Luonto houkuttelee minua olemaan ulkona ja motivoi minua liikkumaan	☐	☐	☐	☐
Liikun mieluummin sisätiloissa, kuin ulkona luonnossa	☐	☐	☐	☐

Tiedän mitä Suomen joka- miehenoikeuksiin kuuluu	☐	☐	☐	☐
Harrastan mieluummin lii- kuntaa luontoympäristössä kuin kaupunkiympäristössä	☐	☐	☐	☐
Luontoliikunta vaikuttaa positiivisesti terveyteeni	☐	☐	☐	☐
Luonnossa liikkuminen ei vähennä stressiä	☐	☐	☐	☐
Luonnossa liikkuminen pa- rantaa itsetuntoani	☐	☐	☐	☐
Menen luontoon mieluum- min yksin kuin muiden kanssa	☐	☐	☐	☐
Tunnen oloni yksinäiseksi lu- onnossa	☐	☐	☐	☐
Minulle on tärkeää sosiaali- nen kanssakäyminen luon- nossa liikkuesssa	☐	☐	☐	☐

8. Harrastan liikuntaa luontoympäristössä

- ☐ Joka päivä
- ☐ Useamman kerran viikossa
- ☐ Kerran viikossa
- ☐ Harvemmin

Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde ja ajatuksia Suomen Ladusta

9. Suomen Latu on minulle entuudestaan tuttu

- ☐ Kyllä
☐ Ei

10. Jos vastasit kyllä, mistä olet kuullut Suomen Ladusta?

- ☐ Ystävä
☐ Latu & Polku lehti
☐ "Puskaradio"
☐ Suomen Ladun jäsenyhdistys
☐ suomenlatu.fi -nettisivut
☒ Sosiaalinen media

☐ Tapahtumat. Mikä?

☐ Koulutukset. Mikä?

☐ Muu, mikä?

Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde ja ajatuksia Suomen Ladusta

11. Mitkä lajit ja toimintamuodot yhdistät Suomen Latuun

- ☐ laskettelu
- ☐ retkeily
- ☐ talviuinti
- ☐ melonta
- ☐ pyöräily/maastopyöräily
- ☐ kävely/sauvakävely
- ☐ frisbeegolf
- ☐ suunnistus
- ☐ vesijuoksu
- ☐ geokätköily
- ☐ hiihto
- ☐ metsämörri-toiminta
- ☐ lasten hiihto- ja retkeilykoulut
- ☐ lumikenkäily

12. Suomen Latu liikuttaa pääasiassa

- ☐ lapsia
- ☐ opiskelijoita
- ☐ perheitä
- ☐ 30-40 vuotiaita
- ☐ 50+ vuotiaita
- ☐ eläkeläisiä

13. Suomen Ladun toiminta *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Suomen Latu edistää ulkoiluolosuhteita, esim. retkeily- tai maastopyöräilyreit- tejä	☐	☐	☐	☐	☐
Suomen Latu edistää ulkoilullista elämän- tapaa	☐	☐	☐	☐	☐
Suomen Latu tukee Suomen hiihtomaa- joukkuetta	☐	☐	☐	☐	☐
Suomen Ladun toi- minta on kaikille avointa	☐	☐	☐	☐	☐

Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde ja ajatuksia Suomen Ladusta

14. Luontoliikuntatarjonta *

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Haluaisin liikkua enemmän luonnossa, mutta en tiedä miten	☐	☐	☐	☐
Tiedän mitä aktiviteetteja luonnossa voi harrastaa, mutta minulla ei ole siihen aikaa	☐	☐	☐	☐
Minulla ei ole kaveria/kavereita, joiden kanssa voisin ulkoilla luonnossa	☐	☐	☐	☐
Asuinpaikkani lähellä ei ole riittävän hyviä polkuja, reittejä, rakenteita tai ympäristöä luontoliikunnan harrastamiseksi	☐	☐	☐	☐
Olen kiinnostunut matalan kynnyksen liikunnasta luonnossa (= aloittaminen ei edellytä ennakoon hyvää kuntoa tai osaamista, esim. kävely luontopolulla, geokätköily)	☐	☐	☐	☐

Olen kiinnostunut hyötyliikunnasta luonnossa (esim. marjojen ja sienten poiminta, kalastus)

☐ ☐ ☐ ☐

Olen kiinnostunut kestävyysliikunnasta luonnossa (esim. maastohiihto, -juoksu, -pyöräily, suunnistus)

☐ ☐ ☐ ☐

Olen kiinnostunut retkeilystä luonnossa (esim. vaellukset, retkiluistelu, melonta)

☐ ☐ ☐ ☐

15. Valitse Suomen Ladun tarjoamista aktiviteeteista ne, joista voisit olla kiinnostunut

- ☒ Sauvakävely
- ☒ Talviuinti
- ☐ Geokätköily (*GPS-laitteella etsitään luontoon piilotettuja kätköjä*)
- ☐ Hiihto
- ☐ Maastopyöräily
- ☐ Frisbeegolf
- ☐ Lumikenkäily
- ☐ Retkeily
- ☐ Retkiluistelu
- ☐ Melonta
- ☐ Lumenveisto
- ☐ Lentopallo

16. Valitse oheisista aktiviteeteista ne, joista saattaisit olla kiinnostunut, mikäli niitä olisi ohjatusti tarjolla

- ☐ Kiipeily
- ☐ Polkujuoksu (*trail running*)
- ☐ Puolipäiväretket lähiluontoon
- ☐ Yön yli kestävät vaellusretket kansallispuistoihin
- ☐ GPS ja mobiililaitteilla tehtävät ulkoilupelit (*esim Ingress*)
- ☐ Lumipallosota (Yukigassen) joukkuepeli
- ☐ Multisport-tapahtumat (*useita eri lajeja yhdistettynä yhteen tapahtumaan esim melonta, suunnistus, maastopyöräily jne*)
- ☐ Leijahiihto (*liikutaan tuulen voimalla, vetoleijan vetämänä suksilla, laudalla tai luistimilla*)
- ☐ Jääpurjehdus (ice sailing)
- ☐ Fatbike (*erittäin leveäpyöräinen maastopyörä*)
- ☐ Pipolätkä (*naisille ja miehille suunnattua matalankynnyksen jääkiekkoa, helpotetuilla säännöillä*)
- ☐ Pulkkailu
- ☐ Sienestäminen
- ☒ Lavatanssit

17. Ehdota jotain muuta luontoliikunta-aktiviteettia, johon osallistuisit, jos sinulla olisi siihen mahdollisuus

200 merkkiä jäljellä

Opiskelijoiden luontoliikuntasuhde ja ajatuksia Suomen Ladusta

18. Jos haluat osallistua arvontaan anna puhelinnumero tai sähköposti, josta sinut tavoittaa, kiitos!

Matkapuhelin _____

Sähköposti _____

www.suomenlatu.fi -nettisivuilta löydät tietoa Suomen Ladun toiminnasta, jokamiehenoikeuksista ja muista kyselyn aiheista!

LIITE 2. SVENSKSPRÅKIG SAMMANFATTNING

INLEDNING

Jag fick idén att skriva mitt examensarbete då jag gjorde praktik på Suomen Latu. ”Vad är det? Är det ett skidförbund?” frågade mina vänner och bekanta. Det förvånade inte Suomen Latus personal, största delen av medlemmarna består av äldre generation och familjer. Studerande rekryteringar hade inte gett stora resultat.

Endast en tredjedel av alla studeranden i Finland uppfyller UKK-institutens motionsrekommendationer. Innesporter och gym är populärt, men oftast för dyra för studeranden. (Saari, Ansala, Pulkkinen & Mikkonen 2014) Att röra sig i naturen är gratis och enkelt. Det är inte heller bindande, som många andra sporter. Det vore därför väldigt viktigt och nödvändigt att få studeranden att bli mer intresserade av friluftsliv, och på så sätt få dem mer fysiskt aktiva.

Samtidigt som den fysiska aktiviteten är låg hos studeranden, har också den psykiska hälsan blivit sämre sedan år 2000. En tredjedel av studeranden upplevde rikligt med stress enligt en undersökning gjord 2012. (Kunttu & Pesonen 2012) Naturen har bevisats ha psykiskt hälsofrämjande effekter, vilket är också en orsak varför det vore viktigt att studeranden skulle bli mer intresserade av naturen och hitta dess uppfriskande effekt.

Hur ska man få studeranden att bli intresserade av friluftsliv? Vilken attityd har de om friluftsliv och Suomen Latu? Hurdan borde utbudet vara, för att studeranden skulle bli intresserade och bli medlemmar i Suomen Latu? Till dessa frågor har sökts svar genom en kvantitativ enkätstudie bland yrkeshögskolastuderanden i Finland. I enkätstudien har deltagit Lapland University of Applied Sciences, Satakunta University of Applied Sciences samt Metropolia University of Applied Sciences.

SUOMEN LATU

Suomen Latu är en centralorganisation i Finland, som består av 220 medlemsorganisationer och dess över 80 000 medlemmar. Suomen Latu är öppen för alla och deras vision är att alla skulle hitta ett meningsfullt sätt att utöva friluftsliv och njuta av naturen. Deras

uppgift är att befrämja friluftslivsmöjligheter, så att alla kan gå ut och motionera i naturen under alla årstider (Suomen Latu 2015 a). Suomen Latu främjar friluftslivaktiviteter som t.ex. vandring, geocatching, paddling och vinterbad. Suomen Latu ordnar kurser, utbildningar och evenemang, samt publicerar Latu & Polku – tidning fem gånger i året för dess medlemmar (Suomen Latu 2015 b). Studeranden har varit en krävande målgrupp för Suomen Latu. För tillfället finns det endast 213 medlemmar som är i åldern 19-30, vilket är 2,6 % av antalet medlemmar i organisationen. Aktiviteter riktade endast för studeranden finns inte, men några pilotprojekt har ordnats. (Yli-Opas 2015) Suomen Latu vill få reda på vad studeranden är intresserade av och hurdan utbud borde de erbjuda för att få studeranden med i Suomen Latu.

STUDERANDE

Statistikcentralen definierar yrkeshögskolestuderanden så här;

En studerande är en 15 år fylld person som står utanför arbetskraften och uppger sig studera på heltid (eller ha ledigt från sin läroanstalt). (Tilastokeskus 2015 a)

Eftersom forskningen är avgränsad till yrkeshögskola, lyder definitionen så här;

I statistiken över yrkeshögskoleutbildning avses med studerande en person som den 20 september statistikåret är inskriven vid läroanstalten som studerande i examensinriktad yrkeshögskoleutbildning. (Tilastokeskus 2015 a)

Enligt statistikcentralen (Tilastokeskus 2015 b), fanns det år 2013 138 900 yrkeshögskolestuderanden.

UKK-instituten (2015) har utarbetat motionsrekommendationer för 18-64 åringar. Rekommendationerna innehåller två och en halv timme uthållighetsmotion raskt eller en timme och 15 minuter ansträngande samt åtminstone två gånger i veckan muskelkondition eller rörlighetsövningar. (UKK 2015) Studerandens Motionsförbund ry. genomförde år 2013 en enkätundersökning bland studeranden för att få reda på om studeranden rör sig enligt rekommendationerna. Endast en tredjedel rörde sig enligt rekommendationerna (31 %). Som viktigaste aktivitet ansågs gymträning. Friluftslivaktiviteter fanns inte som svarsalternativ. (Saari et al. 2014)

Orsaker till varför studeranden inte rör sig tillräckligt berodde på upplevd dålig kondition, dålig motivation och tidsbrist, vilket berodde på studier, jobb och familj. En femtedel gav brist på socialt stöd som orsak till låg fysisk aktivitet. Enligt enkätundersökningen sitter studeranden i medeltal 9-10 timmar om dagen, vilket är oroväckande. Dagligt sittande är en folkhälsorisk i Finland, och har bevis på samband med dödlighet. (Saari et al. 2014) Det finns alltså orsak att fundera över hur man skulle få studerandens dagliga sittande att minska och bli mer motiverade av fysisk aktivitet. Friluftsliv skulle därför vara bra, eftersom man kan göra det oberoende konditionsnivå, det är som bäst gratis och man kan göra det när som helst. Psykisk ohälsa har också blivit allt vanligare bland studerande. År 2012 upplevde en fjärdedel psykiska problem och en tredjedel upplevde riklig stress, vilket har ökat under 2000-talet. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2015)

NATURENS HÄLSOEFFEKTER

Naturens hälsoeffekter har indelats i fysiska, psykiska och sociala, för att de skulle vara lättare att förstå. Man måst dock komma ihåg att de är kopplade, och påverkar varandra.

Fysiska hälsoeffekter som naturen för med sig är flera. Naturen påverkar i sig själv positivt den fysiska hälsan, men den lockar också människan att vara mera ute och motiverar till motion, d.v.s. ökar människornas fysiska aktivitet. Enligt forskningar genomförde människorna oftare sin aktivitet till slut i naturmiljö än inomhus. Människorna engagerade sig också för en längre tid utomhus än inomhus, vilket också ökar fysisk aktivitet. Naturmiljön visar sig ha samband med lägre blodtryck, redan att se naturen minskade blodtrycket inom tio minuter. Också stressen minskade och pulsen blev lägre. (Tourula & Raitio 2014) Flera forskningar visar att det parasympatiska nervsystemet är aktivare i naturmiljön än i urbanmiljö och den sympatiska mer passiv, vilket tyder på att man är mer avslappnad i naturen och mindre stressad (Park 2010, Yamaguchi ym. 2006, Tourula & Raitio 2014).

Psykiska hälsoeffekter som naturen för med sig är dess uppfriskande inverkan, vilket kan betyda regression av stressituationer eller lindring av mental trötthet. Detta återställer koncentrationsförmågan och hjälper att hantera obehagliga upplevelser. I naturen kan man att frigöra sig från vardagen, vilket också ökar uppfriskande och lugnande. Naturen

anses för många ett ställe där man kan koppla av och lugna ner sig. (Tourula & Raitio 2014) Forskningar visar att friluftsliv ökar självkänsla och sinnesstämning. Största påverkningen skedde redan efter fem minuter i naturen. Lätt motion ansågs ha mest påverkan. (Barton & Pretty 2009) Jämfört med inomhussporter, var naturmotion mer uppfriskande, gav energi och minskade på depression, ilska, förvirring och spänning. Naturmotionen visade sig också vara mer engagerande. (Tourula & Raitio 2014) Naturen förbättrade också kognitiva funktioner, speciellt minne och uppmärksamhet förbättrades (Berman, Jonides & Kaplan 2008). God naturkontakt visar sig ha positivt samband med psykisk hälsa och livsglädje. Känsla av Flow är också möjligt att nå i naturen, vilket ger stor njutning och nöje för människan. Det är en känsla av att man kontrollerar både aktiviteten och miljön. (Tourula & Raitio 2014)

Naturen är en plats där man får vara ensam, men också socialt samvaro är möjligt. Man kan röra sig i naturen tillsammans med familj, vänner och kompisar från hobbyn. För många känns det tryggt att röra sig i naturen, den ökar också socialitet och gemenskap. (Tourula & Raitio 2014 s.35f) Forskningar visar att bevisatelse i naturen får människor att tänka positivare om sig själv och andra (Metsähallitus 2015 a). Man har också bevisat att människor som bosatte sig nära naturen, kände sig mindre ensamma, och naturen hjälpte människor att konfrontera och hantera sina livsproblem, t.ex. gällande familjen (Tourula & Raitio 2014 s. 35f).

FRILUFTSLIV

Friluftsliv är hälsofrämjande motion, vilket betyder all fysisk aktivitet under människans livstid, som upprätthåller och förbättrar hälsa och välbefinnande. Hälsofrämjande motion borde innebära glädje och entusiasm, vara ett verktyg för utbildning, inläring och kreativitet samt bygga socialt kapital. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013 s. 55)

Begreppet ”Friluftsliv” kommer från Norge, och dess betydelse är att omfamna naturen och njuta av naturen som en livsstil. Dess mening är att uppfriska och ge balans till livet. Friluftsliv har olika betydelse beroende på person, för en del kan det vara att uppleva naturen, för andra sociala närvaro och för någon fysisk aktivitet. Typiska friluftslivsaktiviteter är t.ex. vandring, paddling, fiske, skidning, skidning och plocka bär. Friluftsliv är

enkelt, man hittar natur på gångavstånd från närmaste skog och det kräver inte höga kostnader för resande eller utrustning. (Visit Norway 2015)

Friluftsliv kan innebära fysisk aktivitet i äkta natur eller delvis modifierad naturmiljö (Telama 1992) eller aktivitet på naturens villkor, där kondition är biprodukt (Tarasti 1988). Vuolle (1992) avgränsar friluftsliv till aktiviteter under fritiden, som sker i naturförhållanden och vars mål är motion eller tillfredsställelse av något annat behov. Allemansrätten i Finland möjliggör och uppmuntrar till friluftsliv (Metsähallitus 2015 b). Friluftslivplatsen kan bestå av äkta naturmiljö eller byggd miljö (Metsähallitus 2015 c). Äkta naturmiljö är orörd medan byggd miljö finns i naturen, men där har man byggt motionsplatser, t.ex. slalomcenter och löpbanor (Vuolle 1992). Friluftslivaktiviteter kan man bedriva under alla årstider, och det finns möjligheter allt från skidning, paddling och fiske till klättring, vinterbad och mountainbiking, samt många mer (Marttila 2010).

ATTITYDER

Eftersom forskningen kommer att ta reda på studerandens attityder mot friluftsliv och Suomen Latu, är det aktuellt att framföra vad attityder betyder samt hur man forskar kring dem. Attityder är en del av socialpsykologin, vilket betyder kontakten mellan människan och samhället. Med socialpsykologi vill man förklara hur människans tankar, känslor och beteende samverkar med omringande miljön. (Angelöw & Jonsson 2000 s. 9)

Det finns olika tolkningar vad attityder innebär, vissa säger dem vara medvetna andra tycker de är icke medvetna (Petty et al 2007). Aroseus (2013) påstår attityder vara allmänna inställningar mot något eller någon, och att det är en viktig del av den kognitiva socialpsykologin. Erwin (2001 s. 2) säger att attityder bestämmer hur vi tolkar miljön, hur vi beter oss i sociala situationer och hur vi organiserar våra erfarenheter i personligt meningsfulla helheter. Man kan inte se attityder, de kommer fram i människans beteende. (Erwin 2001 s. 2)

Både Erwin (2001) och Aroseus (2013) anser attityder vara inlärd, vilka påverkas av de sociala livet. Attityder uppstår på samma sätt som andra inlärd beteenden. Beteendet antingen belönas eller bestraffas, eller så tar vi efter andra människor, sådana som har

makt, kunskap eller som vi tycker om. Attityder kan också uppstå genom att man kombinerar två saker, t.ex. motion och naturen. Om man har en god attityd mot naturen, kan det uppstå en god attityd mot motion i naturen. (Aroseus 2013) Attityder påverkar beteendet, men också vilja, förmåga och avsikt att agera, samt kulturen och normer påverkar attityder (Pietikäinen 2002). Kognitiv dissonans uppstår, då attityden och beteendet är inte förenliga. Människan upplever ångest om han inte beter sig enligt sina attityder, vilket ofta leder till att han ändrar medvetet eller omedvetet sitt beteende eller attityd. (Aroseus 2013) Angelöw & Jonsson (2000 s. 175) ser attitydförändringen som en viktig strategi för stressreducering, där man försöker skydda sin självkänsla genom att tro att man gör rätt.

Attityder uppfyller vissa förmågor. De hjälper att förstå världen och händelser omkring oss. Attityder tillfredsställer våra behov och hjälper att nå mål. Deras uppgift är också att försvara vår självkänsla, förstärka självförtroende och skydda från kritik. De finns också för att uttrycka våra värden, för att visa hurdana människor vi är, vad vi tycker om och inte tycker om. (Angelöw & Jonsson 2000 s. 172)

Människan kan ha en viss attityd mot någonting, men handla tvärtemot det. Attityd och beteende hör alltså inte alltid ihop. Det kan t.ex. bero på att man hamnar i en svår situation som inte genomför den egna attityden. Tidsbrist, materiel bekvämlighet, rädsla att skilja sig från gruppen eller negativa följder kan vara orsaker att man beter mot sina attityder. Attitydens viktighet påverkar också saken. Med tiden kan också attityder ändras, och stå då i konflikt med beteendet. (Angelöw & Jonsson 2000 s. 172-173)

Attityder är lättast att få fram genom att fråga människan rakt. Utmaningen är dock att få fram människans rätta attityd eller åsikt, eftersom de är kopplade till människans egenbild och social acceptans. Människan svarar oftast enligt hur det är socialt acceptabelt, de vill ge en så balanserad, fördomsfri och öppen bild av sig som möjligt. Validiteten är alltså inte 100 % i attitydforskningar. (McLeod 2009) Heikkilä (2014 s.51) anser att det är svårt att veta vilken vikt frågan har för besvararen i attitydenkäter, och tidigare påståenden kan påverka följande påståenden, eftersom respondenten kanske söker efter logik i sina svar. Positivt med attitydforskningar är att man får mycket information inom ett litet utrymme.

Attityder forskas oftast genom enkäter, och den mest använda är Likertskalan, där respondenten uppskattar på en skala från 1-5, är han av samma eller olika åsikt med påståenden. Genom att samla in resultaten från olika påståenden, kan man komma fram med en attityd till en helhet. (Pietikäinen 2002) I enkäten använde forskaren Likertskalan, eftersom den anses vara passande då man forskar kring studerandens attityder mot friluftsliv och Suomen Latu. ”Kan inte säga” – alternativ kommer endast finnas med i påståenden som gäller Suomen Latu, eftersom där kan det hända, att man inte har någon attityd om man inte vet något om organisationen. I de andra attitydfrågorna kommer det alternativet inte att finnas med, så att respondenten hamnar ta ställning och inte välja den ”lätta vägen” (Heikkilä 2014 s.52).

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Suomen Latu har väldigt få studerande med i sin verksamhet. Suomen Latu vill utveckla sitt utbud, så att studeranden blir mer intresserade av friluftsliv och vill bli medlemmar i deras verksamhet.

Forskningens syfte är att kartlägga vad studeranden tänker om friluftsliv och vilka deras attityder är mot friluftsliv och Suomen Latu. Kartläggningen görs med hjälp av en kvantitativ enkätstudie.

Forskningsfrågor:

1. Hurdan är friluftslivförhållandet bland studeranden?
2. Vilka attityder har studeranden mot Suomen Latu?
3. Hurdan friluftslivutbud intresserar studeranden?

METOD

Metoden i undersökningen var kvantitativ enkätstudie. Val av undersökningsdesign förklaras med att populationen (alla finskspråkiga yrkeshögskolestuderanden i Finland) är stor och meningen är att få generaliserbar information. Genom ett slumpmässigt urval deltog Lapland University of Applied Sciences, Satakunta University of Applied Sciences samt Metropolia i undersökningen. Enkäten skapades tillsammans med Suomen Latu, och

genomfördes med Webropol-enkätprogram. Följebrevet skapades enligt Heikkiläs (2014 s. 59) referenser över vad ett följebrev ska innehålla. Pilotundersökning utfördes vecka 2, där det deltog sju studeranden och tre personer från Suomen Latus personal. Små förändringar gjordes varefter enkäten publicerades vecka 3. Enkäten publicerades på yrkeshögskolornas Facebook sidor, Twitter samt skickades via e-post. Analysering av data gjordes med Webropol och Microsoft Excel 2013. Figurer och bilder är skapade med Webropol. Bortfall av svar minimerades genom lottning bland respondenterna och påminnelse.

Validiteten i undersökningen har tagits i beaktande genom god planering och genomtänkt datainsamling och analys, där frågorna mäter rätta saker och svarar på forskningsfrågorna. Reliabiliteten beaktas genom noggrann och kritisk tolkning av resultat och genom att använda analysmetoder som man behärskar. I analysen tas bortfall i beaktande och säkerställer att urvalet representerar hela populationen. (Heikkilä 2014 s. 28)

De tre viktigaste etiska krav när man gör en undersökning är enligt Jacobsen (2007 s. 21) informerat samtycke, krav på att bli korrekt återgiven samt krav på skydd av privatlivet. I undersökningen togs dessa i beaktande genom att det var frivilligt att delta i enkäten, undersökningens avsikt kom fram i följebrevet och respondenterna har haft möjlighet att ta kontakt med forskaren och beställaren. Respondenterna har bevarats anonyma och frågorna har inte varit för känsliga eller privata. Alla svar har kopierats med noggrannhet, och ingenting har placerats i fel sammanhang. Man kan inte heller känna igen respondenten från resultaten.

RESULTAT

Enkäten var offentlig 23 dagar i Webropol-enkätprogram. Enkäten skickades per e-post till cirka 16 740 studeranden och i social media (Facebook, Twitter) nådde den ungefär 10 620 studeranden. 264 studeranden besvarade enkäten. Två svarsprocent kunde beräknas, genom e-post 0.96 % och via social media 2.48 %. Uppskattad svarsprocent ligger alltså mellan dessa siffror.

202 (77 %) kvinnor och 62 (23 %) män besvarade enkäten. Åldern delades i grupper med fem års mellanrum, mest fanns det 20-24 åriga (134 st., 50,8 %). Eftersom 25 % av respondenterna var över 30 år, inkluderade jag dem i analysen. Av 264 respondenter var 150 från Lapland University of Applied Sciences, 57 från Satakunta University of Applied Sciences och 55 från Metropolia. Största delen av respondenterna hade sin hemort i samma städer som skolan befann sig i. 96,21 % av respondenterna var inte medlemmar i Suomen Latu.

I resultaten om studerandens friluftslivförhållandet kommer det fram studerandens attityder för friluftsliv och naturen. I figur 3 presenteras de olika påståendena och den procentuella fördelningen bland svaren. Studeranden har svarat på en skala från 1-4, instämmer helt, instämmer delvis, delvis annan åsikt, helt av annan åsikt. T.ex. 69,7 % instämmer helt med påståendet ”Jag känner mig trygg i naturmiljö”. Ingen var av helt annan åsikt. Det fanns inte stora skillnader bland yrkeshögskolorna (se figur 4). I frågan om hur mycket studeranden motionerar i naturen (se figur 5), kom det fram att 5 % motionerar varje dag, 35 % flera gånger i veckan, 33 % en gång i veckan och 27 % mer sällan.

I resultaten om Suomen Latu svarade 36 % att Suomen Latu var bekant från förut medan 64 % hade inte hört av deras verksamhet. I Satakunta University of Applied Sciences var Suomen Latu minst bekant (se tabell 3). 104 studeranden svarade på frågan om var de hade hört om Suomen Latu. Rykten fick mest röster (31,7 %) och 27,9 % hade hört om Suomen Latu via vänner. Informationsverktyg (Latu & Polku-tidning, nätsidor och social media) fick allt som allt mest röster (58,7 %) (se figur 6). I frågan om vilka aktiviteter och verksamhetsformer kombinerar studeranden till Suomen Latu (se figur 7), fick längdskidåkning mest röster (94,75 %). Camping, barns skid- och campingskola samt snöskogång fick också över 50 % av rösterna. Slalom, vattengång och orientering fick också röster även om de inte hör till Suomen Latus verksamhet. I frågan om vem Suomen Latu aktiverar mest (figur 8), fördelas frågorna väldigt jämnt. Mest anser studeranden att Suomen Latu har verksamhet för 50+ -ålder (20 %) och familjer och barn (19 %). Minst röster fick studeranden (11 %). I sista frågan om organisationen kommer det fram studerandens attityder mot Suomen Latu (se figur 9). Här fanns en skala från 1-5, med ”Kan inte säga” – alternativ. Resultaten visar att största delen av respondenterna har valt ”Kan inte säga” – alternativet vid varje påstående. T.ex. ”Suomen Latu stöder Finlands landslag

i längdskidåkning” besvarade 63, 26 % ”kan inte säga”. Det fanns ingen märkvärdig skillnad mellan yrkeshögskolorna.

I resultaten om friluftslivutbudet kommer det fram studerandens attityder mot friluftslivutbudet (se figur 10), på en skala från 1-4. I figuren presenteras de olika påståendena samt den procentuella fördelningen mellan svaren. T.ex. i ”Jag skulle vilja röra mig mera i naturen, men vet inte hur” besvarade 24, 24 % helt av annan åsikt och 41, 29 % delvis av annan åsikt. Största delen vet alltså hur man skall röra sig i naturen. Det fanns ingen märkvärdig skillnad mellan yrkeshögskolorna. I följande fråga skulle studeranden välja de aktiviteter som Suomen Latu erbjuder, och möjligen skulle intressera studeranden. Figur 11 visar att ”Camping” fick mest röster (76, 4 %). Paddling var andra (61, 8 %) och snöskogång tredje (54, 8 %). Figur 12 visar de aktiviteter som skulle intressera studeranden, om de skulle erbjudas. Klättring fick mest röster, 66, 3 %. ”Övernattningsvandring i nationalparker” och ”Kitesurfing” var de andra attraktivast, 46 % av respondenterna valde dem. Den öppna frågan om ”Ge förslag om en annan aktivitet, som du skulle delta i, om du hade chans” kom 40 giltiga svar. Dessa svar samlades i nio olika teman. 1. Spel, gruppaktiviteter och tävlingar (8), 2. Orientering (6), 3. Hund- och hästsport (7), 4. Fiske (4), 5. Trail running (2), 6. Snöskogång (2), 7. Vandring (5), 8. Kurser (2) och 9. Andra (13). Exempelen kan avläsas från tabell 4.

DISKUSSION

I resultatdiskussionen behandlas resultaten anslutna till forskningsfrågorna. Resultaten visar att studeranden har relativt positiv förhållande mot friluftsliv och naturen, och att de är medvetna om naturens positiva hälsoeffekter. De vet hur man skall röra sig i naturen och vad man får göra där. Studeranden vill också hellre röra sig i naturområden än urbana områden, samt största delen var av åsikten att de vill hellre motionera utomhus än inomhus. Över 60 % ansåg att social samvaro i naturen inte är så viktigt. Ändå kände sig studeranden inte ensamma i naturen, likaså visar tidigare forskning att människor som bor nära naturmiljö, kände sig mindre ensamma (Tourula & Raitio 2014 s. 35-36). Gällande påståenden om friluftslivförhållande hade alla högskolor väldigt lika åsikter, man kan alltså generalisera resultaten att gälla alla tre skolor.

Som förväntat, var det få studeranden som visste om Suomen Latu och dess verksamhet från förut (76 % av respondenterna hade inte hört om dem och 96, 21 % var inte medlemmar). Dock visade resultaten att det lönar sig för Suomen Latu att fortsättningsvis göra insats på social media och informationsdelningen om de vill nå studeranden. Flesta av studeranden kopplade Suomen Latu med längdskidåkning, intressant vore veta att beror det på namnet av organisationen? Det fanns också attityder om att Suomen Latu stöder det finska landslaget i längdskidåkning. Aktiviteter och verksamhetsformer som Suomen Latu inte driver fick också mycket röster, vilket tyder på att studeranden inte riktigt vet vad organisationen gör.

Resultaten visar gällande friluftslivsaktiviteter att största delen av studeranden vet hur man skall röra sig i naturen, de har vänner att göra det med, det finns områden i närheten, men största delen har inte tid för det. Det var också en av de största orsakerna i Högskola barometern (Saari ym. 2014). Av olika motionsformer fick camping mest av ”helt samma åsikt”, men också de andra formerna fick över 70 % delvis eller helt av samma åsikt. Suomen Latus aktiviteter, som var populära bland studeranden var t.ex. camping, paddling, snöskogång och mountain biking. Klättring kom starkast fram i de aktiviteter som vi föreslog, men som Suomen Latu inte driver. Av dessa aktiviteter som studeranden har varit mest intresserade av och fått mest röster, kan Suomen Latu fundera på om de lönar sig att ta med i verksamheten och erbjuda studeranden, eller ordna olika evenemang med dessa aktiviteter. Den öppna frågan gav intressanta exempel, men de är ganska individuella och man kan fråga sig om de lönar sig att ta dem i beaktande eller inte.

Den kvantitativa enkätstudien visade sig som ett bra val, då populationen var stor och undersökningen sökte efter attityder bland studeranden, och man ville kunna generalisera resultaten. Användningen av Webropol lyckades väldigt bra, det var enkelt att använda och det uppstod inga problem under skapande av enkäten, samlingen av svar eller analys av svar. Med Webropol kunde man jämföra olika svarsgrupper och bilda olika tabeller och figurer. Användningen av SPSS ansågs inte nödvändigt. Frågan om åldern skulle ha kunnat formuleras på ett annat sätt för att kunna användas som en bakgrundsfaktor och jämföra med andra frågor.

Slumpmässigt urval lyckades bra, men tyvärr blev Jyväskylä universitet utanför undersökningen. Det skulle ha varit väldigt intressant att jämföra svaren mellan universitet och yrkeshögskola, så som i högskolabarometern (Saari ym. 2014). Enkäten var i sin helhet lyckad, den var lätt och snabb att utföra för respondenterna, frågorna var lättförståeliga och genom enkäten fick vi svar på forskningsfrågorna. Att publicera enkäten på internet och dela den via social media samt e-post var det bästa sättet att nå studeranden, eftersom de spenderar mycket tid vid dator och social media. Lotteri och påminnelse visade sig locka mer respondenter och höja på svarsprocenten.

Bortfall av svar kan vara systematiskt snedfördelat, vissa grupper kan ha fallit bort från att besvara enkäten (Jacobsen 2007 s. 276). Det är möjligt att de som är mindre fysiskt aktiva, vet inget om Suomen Latu eller har inget intresse för friluftslivsaktiviteter har blivit utanför undersökningen, eftersom enkäten behandlade idrott och lotteri vinsterna var väldigt idrottsliga.

Den totala validiteten i undersökningen beror på reliabiliteten, intern validitet och extern validitet. Reliabiliteten kan påverkas av flera faktorer, dem flesta går att säkerställa endast med en upprepning av undersökningen. (Jacobsen 2007 s. 305) T.ex. positivt är att det inte skett felkodning och negativt att enkäten delats på offentliga sidor, så man kan inte vara säker att rätta personer har svarat på enkäten. Intern validitet är bra, då undersökningen har mätt det man avsett att mäta. Den externa validiteten i undersökningen har påverkats negativt av den låga svarsprocenten.

Fortsatta forskningsmöjligheter är att utföra t.ex. en kvalitativ undersökning, där man intervjuar studeranden, och på så sätt får djupare information om studerandens förhållande till naturen. Man kunde också genomföra ett evenemang för studeranden på basen av informationen man fått av de aktiviteter som intresserar studeranden. Det skulle också vara intressant att forska kring andra folkgrupper och deras förhållande till friluftsliv, t.ex. invandrare eller arbetslösa eller med andra Nordiska länder, t.ex. studeranden i Norge.