

## **VIRKISTÄÄKÖ VAPAA-AIKA?**

**Vapaa-ajan toimintojen koettu virkistävyys ja niihin käytetty aika suomalaisilla**

**Anniina Vauhkonen  
Pro-gradu –tutkielma  
Psykologian laitos  
Tampereen yliopisto  
Syyskuu 2010**

VAUHKONEN, ANNIINA: Virkistäkö vapaa-aika? Vapaa-ajan toimintojen koettu virkistävyys ja niihin käytetty aika suomalaisilla

Pro gradu –tutkielma, 41 s., 1 liites.  
Ohjaaja: Kalevi Korpela  
Psykologia  
Syyskuu 2010

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä vapaa-ajan toimintoja suomalaiset kokevat virkistäviksi ja mihin vapaa-aikaa käytetään. Lisäksi tutkittiin, miten vapaa-ajan toiminnot ryhmittyvät virkistävyys ja ajankäytön suhteen sekä onko sukupuolella, iällä ja asuinpaikalla yhteyttä virkistävyyskokemiseen ja ajankäyttöön. Lopuksi tarkasteltiin vielä yksittäisten toimintojen koetun virkistävyys ja ajankäytön välisiä yhteyksiä. Erityisesti luontoon liittyvät toiminnot olivat tässä tutkimuksessa keskiössä, sillä aikaisemmissa tutkimuksissa luonto ja siihen liittyvät harrastukset on suomalaisten keskuudessa koettu virkistäviksi ja suosituiksi.

Tutkimus oli osa luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI2)-kyselyä, johon vastasi 3060 suomalaista, joista naisia oli 55,4 % ja miehiä 44,6 %. Tutkittavat olivat iältään 15–74-vuotiaita ja 61,6 % raportoi asuvansa kaupungissa ja 35,1 % maaseudulla.

Yksittäisistä vapaa-ajan toiminnoista matkailu, mökkeily, ystävien tapaaminen, ulkoilu luonnossa ja liikunta sisätiloissa koettiin virkistävimpinä. Pääkomponenttianalyysillä muodostetuista summamuuttujista luontoharrastukset koettiin muita toimintoja (kaupunkiaktiviteetit, kotiin ja minään liittyvät harrastukset) virkistävämpinä. Yksittäisistä vapaa-ajan toiminnoista kotitöihin ja ulkoiluun luonnossa käytettiin eniten aikaa ja summamuuttujista luontoharrastuksiin, rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen sekä kotiaskareisiin käytettiin enemmän aikaa kuin kaupunkiaktiviteetteihin. Sukupuoli, ikä ja asuinpaikka olivat yhteydessä sekä vapaa-ajan toimintojen virkistävyyskokemiseen että niihin käytettyyn aikaan. Naiset kokivat vapaa-ajan toiminnot virkistävämpinä kuin miehet ja käyttivät miehiä enemmän aikaa kaikkiin muihin toimintoihin paitsi luontoharrastuksiin. Nuoret ja nuoret aikuiset kokivat virkistäviksi kaupunkiaktiviteetit sekä kotiaskareet ja minään liittyvät harrastukset. Vanhemmat ikäryhmät suosivat luontoharrastuksia kokiensa virkistäviksi ja käyttäen niihin muita ikäryhmiä enemmän aikaa. Ikääntyneet suosivat nuorten tavoin myös rentoutumista ja ystävien tapaamista. Nuoret aikuiset ja keski-ikäiset käyttivät puolestaan kotiaskareisiin muita ikäryhmiä enemmän aikaa. Asuinpaikan vaikutus näkyi siten, että kaupungissa asuvat kokivat kaupunkiaktiviteetit virkistävämmiksi kuin maaseudulla asuvat ja käyttivät enemmän aikaa kaupunkiaktiviteetteihin ja luontoharrastuksiin. Maaseudulla asuvat käyttivät puolestaan kaupungissa asuvia enemmän aikaa kotiaskareisiin. Lisäksi vapaa-ajan toimintojen virkistävyys ja niihin käytetty aika olivat positiivisesti yhteydessä toisiinsa.

Tulokset tukevat aiempia tutkimuksia vapaa-ajan toimintojen virkistävyys ja niihin käytetystä ajasta. Vapaa-aikaan on tärkeää kiinnittää huomiota sekä ajankäytöllisesti että laadullisesti, ja pyrkiä viettämään sitä virkistäviksi koettujen harrastusten parissa ja tukea näin hyvinvointia ja työssä jaksamista.

**Avainsanat: vapaa-aika, virkistävyys, ajankäyttö**

## Sisällys:

1 JOHDANTO .....	1
1.1 Vapaa-ajan virkistävyys .....	1
1.1.1 Vapaa-ajan merkitys työkuormituksesta palautumisessa.....	2
1.1.2 Luonnon ja ulkoiluharrastusten fyysinen ja psyykinen elvyttävyys .....	4
1.2 Suomalaisten vapaa-aika.....	6
1.3 Demografisten tekijöiden yhteys vapaa-ajan toimintojen virkistävyys.....	8
1.3.1 Naisten ja miesten väliset erot vapaa-ajan virkistävyyskokemisessa .....	8
1.3.2 Iän ja elämäntilanteen yhteys vapaa-ajan virkistävyyskokemisessa.....	9
1.3.3 Asuinpaikan yhteys vapaa-ajan virkistävyyskokemiseen.....	10
1.4 Demografisten tekijöiden yhteys vapaa-ajan viettoon .....	11
1.4.1 Naisten ja miesten väliset erot vapaa-ajan viettossa .....	11
1.4.2 Iän ja elämäntilanteen yhteys vapaa-ajan viettoon .....	12
1.4.3 Asuinpaikan yhteys vapaa-ajan viettoon.....	13
1.5 Tutkimuskysymykset .....	14
2 MENETELMÄT .....	16
2.1 Tutkittavat, menetelmät ja muuttujat .....	16
2.2 Aineiston analysointi.....	17
3 TULOKSET .....	18
3.1 Vapaa-ajan toimintojen koettu virkistävyys .....	18
3.2 Vapaa-ajan toimintoihin käytetty aika .....	23
3.3 Vapaa-ajan toimintojen virkistävyys ja niihin käytetyn ajan välinen yhteys .....	29
4 POHDINTA .....	30
4.1 Vapaa-ajan virkistävyys .....	30
4.2 Vapaa-ajan viettäminen.....	32
4.3 Rajoitukset ja vahvuudet.....	35
4.4 Lopuksi.....	35
LÄHTEET .....	37
LIITTEET .....	42
Liite 1 .....	42

# 1 JOHDANTO

Vapaa-aika on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä, mutta se on jäänyt sivuseikaksi työn ja rahan hallitessa elämäämme (Iso-Ahola & Mannell, 2004). Jopa suomen kielen perussanakirja määrittelee vapaa-ajan työn kautta: ”(ansio)työn, opiskelun tms. ulkopuolinen, vars. rentoutumiseen ja virkistäytymiseen käytettävissä oleva aika” (Haarala ym., 2004, s. 485). Hyvinvoinnin, terveyden ja työssä jaksamisen kannalta ei ole yhdentekevää, mihin vapaa-aikamme käytämme. Virkistävät ja mieluisat vapaa-ajan toiminnot auttavat jaksamaan työelämässä paremmin sekä voimaan hyvin sekä fyysisesti että psyykkisesti, mikä on tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä vapaa-ajan toiminnot suomalaiset kokevat virkistäviksi ja mihin he käyttävät vapaa-aikaansa. Lisäksi tarkastellaan sukupuolten, ikäryhmien ja eri asuinpaikkojen välisiä eroja virkistävyuden kokemisessa ja ajan käytössä. Erityisesti luonto ja luontoon liittyvät harrastukset on todettu elvyttäväiksi ja virkistäviksi (esim. Kaplan & Kaplan, 1989). Luontoon liittyvien vapaa-ajan toimintojen virkistävyys suhteessa muihin toimintoihin on tässä tutkimuksessa keskiössä, koska varsinkin työkuormituksesta palautumisen tutkimuksessa luontokokemukset ovat jääneet vähälle huomiolle, muutamaa viimeaikaista suomalaista tutkimusta lukuun ottamatta. Tutkimuksessa pyritään selvittämään, onko luontoon liittyvä vapaa-aika niin virkistävää ja palauttavaa, kuin mitä luonnon elvyttävyyden tutkimukset antavat ymmärtää (esim. Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling, 2003). Erityisesti selvitetään, onko luonnolla tuo virkistävä merkitys vielä 2000-luvun suomalaisille ja onko luonnon virkistävyys tosiaankin yleispätevää vai riippuvaista esimerkiksi asuinpaikasta niin, että kaupunkilaiset eroavat maaseudulla asuvista.

## 1.1 Vapaa-ajan virkistävyys

Vapaa-ajan määrä ja se, mihin vapaa-aikaa käytetään, on keskeistä palautumisen ja virkistäytymisen kannalta. Työssä käyvät suomalaiset arvioivat heillä olevan vapaa-aikaa keskimäärin 19 tuntia viikossa, mikä vaihtelee ammatista ja lasten lukumäärästä riippuen (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Nimenomaan työn jälkeinen aika on se, milloin palautumista tapahtuu, joten se, mitä tällä vapaa-ajalla tehdään, on entistä tärkeämpää virkistäytymisen ja palautumisen kannalta. Toisaalta myös se,

millaisia odotuksia vapaa-ajan toimintoihin kohdistetaan ja miten niiden virkistävyttä arvioidaan, ohjaa sitä, mitä vapaa-ajalla tehdään.

Herzog, Chen ja Primeau (2002) sekä Hansmann, Hug ja Seeland (2007) ovat tutkineet yksilöiden odotuksia ja arvioita erilaisten vapaa-ajan toimintojen elvyttävyydestä. Herzog ym. (2002) tutkivat viihteen, urheilun, luontoympäristöjen, alkoholin ja kotiaskareiden arvioitua virkistävyttä. Luontoympäristöjen arvioitiin olevan tehokkaimpia virkistäytymisen kannalta, mutta niiden käyttöä virkistäytymistarkoituksessa väheksyttiin. Toisin sanoen niitä ei suositeltu itselle tai ystävälle, kun oli valittava tehokas virkistymismekanismi annettujen vapaa-ajan toimintojen joukosta. Pääsääntöisesti tutkittavat valitsivat viihteen tai urheilun virkistäytymistarkoitukseen ja näiden jälkeen vasta luontoympäristöt. Vähiten virkistäviksi aktiviteeteiksi arvioitiin alkoholin käyttö ja kotiaskareet.

Myös Hansmannin ym. (2007) tutkimuksessa tutkittavia pyydettiin suosittelemaan jotain kahdeksasta erilaisesta aktiviteetista (musiikin kuuntelu, kävely metsässä, käynti puistossa, urheilu, lääkitys, nukkuminen, lukeminen ja videon katselu) ystävälle, joka kärsi stressistä. Yli puolet suosittelee ystävälleen kävelyä metsässä ja vähän alle puolet urheilua. Muita suositeltavia toimintoja olivat käynti puistossa, nukkuminen ja kirjan lukeminen. Valmiin listan ulkopuolelta suositeltiin myös ystävien tapaamista, ruoanlaittoa, hierontaa, tietokonepelejä, meditaatiota ja punaviinin juomista. Vapaa-ajan toimintojen virkistävyden arvioinnin lisäksi kokemukset vapaa-ajan toimintojen palauttavuudesta ja virkistävydestä ovat tärkeitä ja niitä tarkastellaan seuraavaksi työkuormituksesta palautumisen näkökulmasta.

### **1.1.1 Vapaa-ajan merkitys työkuormituksesta palautumisessa**

Vapaa-ajan määrä ja se, koetaanko vapaa-aikaa olevan riittävästi sekä palautumisen tarve vaikuttavat siihen, kuinka hyvin työkuormituksesta koetaan palaututtavan (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Palautuminen voidaan ajatella monimuotoisena fysiologisena ja psykologisena prosessina, joka mahdollistaa voimavarojen täydentymisen riittävän levon aikana (Zijlstra & Sonnentag, 2006). Palautumista ajatellaan tapahtuvan psykologisen irrottautumisen, rentoutumisen, taidonhallintakokemusten ja vapaa-ajan kontrollin kautta (Sonnentag & Fritz, 2007), joita on mahdollista toteuttaa erilaisissa vapaa-ajan toiminnoissa. Jos palautumista ei tapahdu riittävästi, saatetaan kokea palautumisen tarvetta, joka määritellään emotionaaliseksi tilaksi, jossa yksilö kokee hetkellistä ylikuormittumista, ärtyvyyttä, tarvetta vetäytyä sosiaalisista kontakteista sekä energian puutetta työssä vaa-

dittavia ponnisteluja kohtaan, ja näin ollen työsuoriutuminen heikkenee (van Veldhoven & Broersen, 2003). Jos vapaa-aikaa on alle 10 tuntia viikossa, niin riski kokea palautumisen vaikeuksia kohoaa, ja palautumisen tarve on suurempi kuin verrattuna niihin, joilla on vapaa-aikaa yli 25 tuntia (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Lisäksi palautumisen vaikeudet korostuvat niillä, jotka kokevat vapaa-aikansa riittämättömäksi. Optimaalinen palautuminen työstä riippuu käytettävissä olevasta vapaa-ajasta ja vapaa-ajan toimintojen laadusta (Sonnetag, 2001; Sonnetag & Zijlstra, 2006).

Päiväkirjatutkimuksissa fyysisillä ja sosiaalisilla vapaa-ajan toiminnoilla, kuten urheilulla ja ystävien tapaamisella, oli positiivinen yhteys koettuun hyvinvointiin ennen nukkumaan menoa arvioituna (Sonnetag, 2001). Niiden myös todettiin vähentävän palautumisen tarvetta työpäivän jälkeen (Sonnetag & Zijlstra, 2006). Palkkatyöhön vapaa-ajalla käytetty aika taas lisäsi palautumisen tarvetta (Sonnetag & Zijlstra, 2006) ja oli negatiivisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin (Sonnetag, 2001). Matalatehoisten toimintojen, kuten tv:n katselun ja lepäilyn, osalta tulokset olivat ristiriitaisia: Sonnetagin ja Zijlstran (2006) mukaan matalatehoisilla toiminnoilla ei ollut yhteyttä palautumisen tarpeeseen, mutta Sonnetagin (2001) mukaan vapaa-ajan käyttäminen matalatehoisiin toimintoihin lisäsi koettua hyvinvointia. Kotitöillä ei ollut yhteyttä palautumisen tarpeeseen eikä koettuun hyvinvointiin (Sonnetag, 2001; Sonnetag & Zijlstra, 2006).

Suomalaisessa aineistossa työkuormituksesta palauttavimmiksi vapaa-ajan toiminnoksi koettiin liikunta ja ulkoilu ja toiseksi palauttavimpana pidettiin luonnosta nauttimista (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Myös oleilu ja lepäily, kulttuuriharrastukset, luova toiminta ja sosiaaliset suhteet koettiin palauttaviksi. Palkkatyöhön liittyvät tehtävät, kotityöt ja opiskelu koettiin vähiten palauttaviksi. Suomalaiset käyttivät kuitenkin enemmän vapaa-aikaa matalatehoisiin toimintoihin, kuten tv:n katseluun tai rentoutumiseen kuin fyysisiin tai sosiaalisiin toimintoihin (Zacheus, 2008), vaikka fyysiset ja sosiaaliset toiminnot koettiin palauttavimpana (Siltaloppi & Kinnunen, 2009), ja ne vähensivät palautumisen tarvetta (Sonnetag & Zijlstra, 2006). Toisaalta kuitenkin ne, jotka eivät käyttäneet vapaa-aikaansa lepoon koko vuoden aikana, arvioivat palautumisensa heikommaksi vuoden seurannassa (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Myös aktiivisesti liikkuvat kokivat vuoden seurannassa enemmän palautumisen vaikeuksia kuin vuotta aiemmin, mutta palautumisen vaikeudet olivat kuitenkin vähäisempiä kuin liikuntaa harrastamattomilla. Tucker, Dahlgren, Åkerstedt ja Waterhouse (2008) ovat esittäneet, että aktiivisten ja matalatehoisten toimintojen välillä ei ole merkittävää eroa hyvinvoinnin, palautumisen tai nukkumisen kannalta, vaan merkittävämpää on, miten vapaa-aika koetaan. Jos vapaa-aikaan oltiin tyytyväisiä, nukahdettiin nopeammin, nukuttiin paremmin ja pidempään. Näin ollen niin sanottu oma aika, jolloin saa tehdä itselleen mieluisia asioita, on merkityksellistä palautumisen kannalta (Siltaloppi & Kinnunen, 2009).

On siis tutkimushavaintoja, joiden mukaan luontoon liittyvät vapaa-ajan toiminnot ovat arvioi-  
dun virkistätymispotentiaalin suhteen keskeisessä asemassa muihin vapaa-ajan toimintoihin näh-  
den (Hansmann ym., 2007; Herzog ym., 2002) sekä ne koetaan työkuormituksesta palauttavimpina  
toimintoina liikunnan ohella (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Tässä tutkimuksessa selvitetään laajan  
otoksen avulla, missä määrin tämä pitää paikkansa suomalaisten keskuudessa. Seuraavaksi keskity-  
tään tarkemmin luontoympäristöjen elvyttävyyteen ja elvyttävyyden taustalla vaikuttaviin meka-  
nismeihin.

### **1.1.2 Luonnon ja ulkoiluharrastusten fyysinen ja psyykkinen elvyttävyys**

Luontoympäristöt ovat elvyttäviä (Kaplan & Kaplan, 1989) ja ne koetaan palauttaviksi (van den  
Berg, Hartig, & Staats, 2007) sekä arvioidaan kaupunkiympäristöjä miellyttävämmiksi (Ulrich,  
1983). Toisaalta Scopellitin ja Giulianin (2004) haastattelututkimuksessa, jossa selvitettiin yksilöl-  
listen palautumiskokemusten piirteitä ja niihin liittyviä paikkoja, luontoympäristöjä ei mainittu kau-  
punkiympäristöjä useammin. Luontoympäristöjen elvyttävyyttä on perusteltu sillä, että ne antavat  
mahdollisuuden etäisyyden ottamiseen, ovat monimuotoisia ja kiehtovia sekä mahdollistavat tarkoi-  
tukseen sopivan toiminnan, ja näiden elementtien kautta virkistytymisen (Kaplan & Kaplan, 1989)  
sekä adaptiivisten tunteiden tuottamisen kautta psykofysiologisen palautumisen (Ulrich, 1983).  
Myös suomalaisessa luonnon virkistyskäyttöä selvittäneessä luonnon virkistyskäytön valtakunnalli-  
nen inventointi LVVI-tutkimuksessa ulkoilun ja luonnossa virkistytymisen hyvinvointivaikutukset  
näkyivät luonnosta saatavissa esteettisissä elämyksissä ja luonnossa tapahtuvien toimintamuotojen  
tuottamassa mielihyvässä sekä ulkoilun tarjoamissa mahdollisuuksissa vetäytyä omaan rauhaan tai  
ylläpitää sosiaalisia suhteita (Paronen, 2001).

Ympäristön virkistävyys ja säännölliset käynnit virkistävässä ympäristöissä ehkäisevät terveydel-  
le haitallisia prosesseja, ja luontoympäristöjen positiiviset vaikutukset näkyvät sekä fyysisessä että  
psykyssä terveydessä (Hartig ym., 2003; Kaplan & Kaplan, 1989; de Vries, Verheij, & Groe-  
newegwn, 2003). Myös pelkkä luontonäkymä ikkunasta tarjoaa lyhytkestoisia, mutta säännöllisiä  
mahdollisuuksia palautumiseen parantaen tarkkaavaisuutta (Tennessen & Cimprich, 1995) ja vai-  
kuttaen positiivisesti hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen (Kaplan, 2001). Parosen (2001) mukaan  
suomalaiset arvioivat viimeisimmän ulkoilukertansa piristäneen, virkistäneen ja tuottaneen hyvää  
mieltä ja puolet heistä arvioi nämä kokemukset erittäin voimakkaina. Ulkoilun rentouttava ja rau-

hoitava vaikutus sekä vahvat myönteiset luontokokemukset korostuivat joka kolmannella vastaajalla. Lyhytkestoisellakin ulkoilulla koettiin olevan vaikutus arjen huolista irrottautumiseen sekä tarjoavan mahdollisuuden pois pääsyyn melusta ja saasteista. Virkistäytyminen, melusta rauhaan pääseminen, rentouttava vapaa-aika sekä erilaiset luontoelämykset korostuivat tärkeimpinä syinä luonnossa olemiseen myös suomalaisten liikuntamatkailua käsittelevässä tutkimuksessa (Vehmas, 2010). Virkistävän ja rentouttavan vaikutuksen lisäksi luontoympäristöt edistävät palautumista sekä väsymyksestä että ahdistuspohjaisesta stressistä (van den Berg, Koole, & van der Wulp, 2003), sillä luontoa ja luonnossa olemista voidaan käyttää myös tunteiden säätelyyn (Hartig ym., 2003; Korpela, Hartig, Kaiser & Fuhrer, 2001).

Virkistäytymisen ja tunteiden säätelyn kannalta myös mielipaikat ovat tärkeitä. Mielipaikoissa luontopaikat ovat yliedustettuina ja eniten mainittuja mielipaikkoja luonnossa ovat metsät, puistot ja merenranta, kun taas asuinalueella suosituin mielipaikka on koti (Korpela ym., 2001). Myös liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvät viher- ja ranta-alueet sekä metsät että luonnontilaiset alueet koetaan voimakkaammin virkistävinä kuin mielipaikoiksi mainitut puistot tai kaupunkikeskustojen katu- ja ulkotilat (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela, & Ylén, 2007). Mielipaikassa käyminen virkistää auttaen säätelämään negatiivisia tunteita ja suojaamaan koetulta stressiltä (Korpela & Ylén, 2007), unohtamaan huolet ja pääsemään irti arjen askareista sekä mahdollistaa itsensä tarkastelun (Korpela ym., 2001). Ne, jotka raportoivat enemmän negatiivisia tunteita (Korpela, 2003) tai ne, joilla on enemmän ongelmia terveytensä kanssa (Korpela & Ylén, 2007) hakeutuvat muita todennäköisemmin luontomielipaikkaan. Toisaalta Reganin ja Hornin (2005) mukaan luontoympäristöjä suositettiin nimenomaan rentoutuneena, sillä vallitseva olotilan haluttiin säilyttää, kun taas stressaantuneena pyrittiin saattamaan loppuun stressiä aiheuttava asia, kuten työ- tai koulutehtävät, jolloin aikaa kulutettiin esimerkiksi kirjastoissa, työpaikoilla tai kouluissa.

Luonnossa ja mielipaikoissa oleskelusta saatavat positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja mielialaan vaihtelevat yksilöllisesti (Korpela & Ylén, 2007). Paronen (2001) vertaili psyykkisiltä voimavaroiltaan erilaisia ihmisiä. Ulkoilusta saadut myönteiset kokemukset olivat heikompia vähemmän psyykkisiä voimavaroja omaavilla, ja suurimmat vaikutukset näkyivät terveyden ja kunnan ylläpidon kokemuksissa siten, että vähemmän psyykkisiä voimavaroja omaavista vain viidennes arvioi ulkoilun vaikuttaneen voimakkaasti heidän terveyteensä ja kuntoonsa, kun taas enemmän psyykkisiä voimavaroja omaavista lähes puolet arvioi näin. Myös fyysiset resurssit vaikuttivat ulkoilukokemuksiin, sillä ikäisiään keskimäärin parempikuntoisiksi itsensä arvioivat kokivat ulkoilun virkistävän ja rentouttavan sekä auttavan ylläpitämään kuntoa ja terveyttä paremmin kuin keskimääräistä heikommassa kunnossa olevat. Myös liikunnalla, sen fyysisyydellä, liikuntapaikalla ja ajallisella kestolla on vaikutusta hyvinvointikokemuksiin. Esimerkiksi raskaampaa liikuntaa luontopaikoissa



harrastavilla stressin väheneminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen tehostui, ja mitä kauemmin luontopaikoissa liikuttiin, sitä positiivisempia hyvinvointivaikutukset olivat (Hansmann ym., 2007). Lisäksi luonnosta nauttimiseen käytetty aika on yhdistetty elämän tyytyväisyyteen sekä rentoutumiseen ja näiden elementtien kautta mahdollisesti myös palautumiseen (Korpela, 2009).

Kokonaisuudessaan luontoympäristöt on todettu elvyttäväiksi (esim. Kaplan & Kaplan, 1989) ja luonto- ja ulkoiluharrastukset on arvioitu muita vapaa-ajan toimintoja virkistävämmiksi (Hansmann ym., 2007; Herzog ym., 2001; Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Toisaalta luontoharrastusten lisäksi myös liikunnan, lepäilyn ja oleilun, kulttuuriharrastusten, luovan toiminnan sekä sosiaalisten kontaktien virkistävyys on todennettu tutkimuksissa (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Näin ollen tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään, erottuvatko luontoharrastukset muista vapaa-ajan toiminnoista virkistävyydeltään siten, että ne koettaisiin muita toimintoja virkistävämpinä. Jotta vapaa-ajan virkistävyyttä voidaan kokonaisvaltaisesti tarkastella, on oleellista myös se, mihin vapaa-aikaa käytetään.

## **1.2 Suomalaisen vapaa-aika**

Suomalaisille vapaa-aika on tärkeää, ja he haluaisivat käyttää vapaa-aikaansa ensisijaisesti vapaa-ajan harrastuksiin, rentoutumiseen ja toipumiseen sekä perheeseen (Zacheus, 2008). Suomalaisista kuitenkin suurin osa (miehistä 75 % ja naisista 90 %) käyttää vapaa-aikaansa kotitöihin ja noin puolet palkkatyöhön usein tai lähes aina (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Toisaalta kuitenkin 75 % suomalaisista kertoo vain oleilevansa ja lepäilevänsä vapaa-ajallaan. Näiden lisäksi myös liikunta, urheilu ja luonnosta nauttiminen ovat suosittuja vapaa-ajan harrastuksia.

Vuonna 1998–2000 kerätyn 10 651 suomalaista käsittävän LVVI-tutkimuksen aineiston perusteella 97 % vastanneista harrasti jotakin ulkoilumuotoa vähintään kerran vuoden aikana ja kolmannes ulkoili päivittäin (Pouta & Sievänen, 2001). Suosituimpia ulkoiluharrastuksia vuonna 1998–2000 olivat kävely, uinti luonnon vesissä, mökkeily, marjastus, sienestys, luonnon tarkkailu, luonnosta nauttiminen, veneily, kalastus, murtomaahiihto, auringon ottaminen rannalla ja eväsretket (Pouta & Sievänen, 2001). Vuonna 2007 taas yleisimpiä tapoja liikkua luonnossa olivat lenkkeily, marjastus, koirien kanssa kulkeminen ja yleinen kuljeskelu metsässä (Vehmas, 2010). Kävely näyttää pysyvän suosituimpien lajien listalla vuodesta toiseen, ja sitä harrastetaan nimenomaan sitä kautta saatavien luontoelämysten takia (Timonen, 2009). Kävelyn lisäksi puutarhanhoito on suoma-

laisten suosima harrastus ja sitä harrastaa noin miljoona suomalaista. Aktiivisesti kävelyä tai puutarhanhoitoa harrastavat pitävät luonnossa oleskelusta kolme kertaa todennäköisemmin kuin muut. Näiden lisäksi myös mökkeily on suosittu ulkoiluharrastus, sillä mökkeilyä harrastaa yli puolet suomalaisista (Pouta & Sievänen, 2001). Mökkeilijöille tyypillisiä ulkoiluharrastuksia ovat kalastus, marjastus ja vapaa-ajan metsätyöt.

Ulkoilun ohella liikunta on osalle suomalaisista tärkeä harrastus. International Social Survey Programme (ISSP) -sarjaan kuuluvan 1354 suomalaista käsittävän aineiston mukaan liikuntaa päivittäin harrastavia oli 22 %, lähes puolet harrasti liikuntaa useita kertoja viikossa ja jopa 70 % koki saavansa erittäin tai melko paljon nautintoa liikunnan harrastamisesta (Zacheus, 2008). Lähes puolet suomalaisista liikkui terveyden kannalta riittävästi vähintään kolme kertaa viikossa, ja terveys olikin keskeinen liikuntaan motivoiva tekijä. Arkiliikunta oli kuitenkin vähäistä. Suosituimpia liikuntalajeja vuonna 2007 olivat kävely, juoksulenkkeily, pyöräily, sauvakävely, kuntosaliharjoittelu ja uinti. Myös suosituimmat liikuntalajit näyttävät painottuvan ulkoiluun liittyviin harrastuksiin ottaen huomioon liikunnan moninaiset mahdollisuudet, ja suosituimmat ulkoilu- ja liikuntaharrastukset näyttävät pysyvän hyvin samanlaisina vuodesta toiseen (esim. Pouta & Sievänen, 2001; Vehmas, 2010; Zacheus, 2008).

Luonnosta nauttiminen ja liikunta ovat suosittuja vapaa-ajan harrastuksia, mutta toisaalta suomalaisten vapaa-aika on hyvin televisiokeskeistä. ISSP-aineiston mukaan suomalaisista 74 % katsoi televisiota päivittäin (Zacheus, 2008). Television katselun lisäksi vapaa-aikaa käytettiin musiikin kuunteluun (noin 50 %), tietokoneella ja internetissä olemiseen (35 %), ystävien tapaamiseen (30 %), lukemiseen (29 %) ja ostoksilla käymiseen (25 %). Kulttuuriharrastukset, penkkiurheilu sekä osallistuminen järjestö- tai yhdistystoimintaan olivat melko harvinaisia harrastuksia. Kirkollisiin toimituksiin tai muuhun hengelliseen toimintaan osallistuttiin korkeintaan muutaman kerran vuodessa. Vapaa-aikaa käytettiin vähemmän myös opiskeluun, ravintoloissa ja baareissa käymiseen, luovaan toimintaan ja lastenhoitoon (Siltaloppi & Kinnunen, 2009).

Suomalaisten vapaa-aika näyttää painottuvan television katseluun (Zacheus, 2008) ja kotitöihin (Siltaloppi & Kinnunen, 2009), mutta myös ulkoilu, liikunta, lepäily ja oleilu (Siltaloppi & Kinnunen, 2009) sekä tietokoneella oleminen (Zacheus, 2008) ovat suosittuja harrastuksia. Huolimatta siitä, että luontoharrastukset arvioidaan ja koetaan virkistävämpinä kuin muut vapaa-ajan toiminnot (esim. Herzog ym., 2001), ei aiempien tutkimusten perusteella (esim. Zacheus, 2008) voida olettaa, että ulkoiluharrastuksiin käytettäisiin enempää aikaa kuin muihin harrastuksiin.

### **1.3 Demografisten tekijöiden yhteys vapaa-ajan toimintojen virkistävyteen**

Vapaa-ajan toimintojen virkistävyden kokemiseen ja samoin kuin ajankäyttöön vaikuttavat yksilölliset erot. Yleisesti tutkimuksissa esille nousseita vaikuttavia tekijöitä ovat terveydentila (Korpela & Ylén, 2007), sukupuoli (esim. Regan & Horn, 2005; Siltaloppi & Kinnunen, 2009; Zacheus, 2008), ikä (esim. Paronen, 2001; Pouta & Sievänen, 2001; Zacheus, 2008), työllisyys/työttömyys (esim. Neuvonen, Sievänen, Tönnés, & Koskela, 2007; Zacheus, 2008), perhe/lastenlukumäärä (esim. Pouta & Sievänen, 2001; Siltaloppi & Kinnunen, 2009), sosioekonominen asema (esim. de Vries ym., 2003; Zacheus, 2008), ammatti (Siltaloppi & Kinnunen, 2009), kiinnostus (Paronen, 2001), asuinpaikka (esim. Neuvonen ym., 2007; Pouta & Sievänen, 2001; Regan & Horn, 2005; Ulrich, 1983; de Vries ym., 2003), asuinmuoto (Timonen, 2009), mieliala (Hartig ym., 2003; Kaplan & Kaplan 1989; Korpela & Ylén, 2007; Regan & Horn, 2005; de Vries ym. 2003) sekä fyysiset ja psyykkiset voimavarat (Paronen, 2001). Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita sukupuolen, iän ja asuinpaikan vaikutuksesta vapaa-ajan koettuun virkistävyteen sekä ajan käyttöön.

#### **1.3.1 Naisten ja miesten väliset erot vapaa-ajan virkistävyden kokemisessa**

Naiset nauttivat miehiä enemmän luontoharrastuksia sekä liikunnasta (Zacheus, 2008). Parosen (2001) mukaan ulkoilun virkistävä ja rentouttava vaikutus korostui kaikissa ulkoilumuodoissa (kävely, maastohiihto, pyöräily, kalastus, metsästys), mutta naisten ulkoilusta saamat hyvinvointikokemukset olivat pääosin voimakkaampia kuin miesten. Suurimmat erot liittyivät terveyden ja kunnon ylläpitoon, rentoutumiseen, luonnosta nauttimiseen ja arjen huolista irrottautumiseen. Lisäksi naisille lähellä olevat ulkoilualueet ja helppo pääsy niihin ovat tärkeitä (Neuvonen, Paronen, Pouta, & Sievänen, 2004), ja he kokevat luonnon paikaksi, johon he menisivät stressaantuneena (Regan & Horn, 2005).

Pääsääntöisesti naiset kokevat luonnon ja ulkoilun hyvinvointivaikutukset voimakkaampina kuin miehet, mutta miesten vapaa-ajan on tutkittu olevan laadukkaampaa kuin naisten. Tutkimuksessa, jossa selvitettiin miesten ja naisten välisiä eroja vapaa-ajan määrässä ja laadussa, miesten vapaa-aika oli laadukkaampaa kuin naisten ja naisista vapaa-aika tuntui kiireisemmältä (Bittman & Wacjman, 2000). Laadukkaalla vapaa-ajalla tarkoitettiin niin sanottua omaa aikaa, jolloin sai tehdä halu-

amiaan asioita. Naisten vapaa-aikaan liittyi paljon päällekkäisiä toimia, kuten lapsista huolehtimista ja kotitöitä, ja heidän vapaa-aikansa oli usein myös rikkonaisempaa (esimerkiksi lasten kuljettamista harrastuksiin) kuin miesten, mikä sai vapaa-ajan tuntumaan kiireisemmältä. Erot vapaa-ajan valinnanvapaudessa ja sitä kautta laadukkuudessa saattavat selittää miesten ja naisten välisiä eroja palautumisen kokemuksissa, sillä naiset kokevat enemmän palautumisen vaikeuksia kuin miehet (Kinnunen & Feldt, 2009). Toisaalta Scopelliti ja Giuliani (2004) eivät löytäneet tutkimuksissaan eroa sukupuolten välillä palautumiskokemuksissa. Yleisesti nautinnollinen ja miellyttävä vapaa-aika on yhdistetty myös yleiseen elämän tyytyväisyyteen ja on havaittu, että naisille ja miehille vapaa-ajan toiminnot tuottavat eri tavoin nautintoa: naiset nauttivat sosiaalisesta toiminnasta, kun taas miehet saavat enemmän nautintoa urheilusta (Bryce & Haworth, 2002).

### **1.3.2 Iän ja elämäntilanteen yhteys vapaa-ajan virkistävyiden kokemisessa**

Sekä nuoret että ikääntyneet arvioivat luontoympäristöt kaupunkiympäristöjä palauttavampina (Berto, 2007). Työikäiset kokevat kuitenkin ulkoilun virkistävät ja rentouttavat vaikutukset voimakkaampina kuin nuoret tai ikääntyvät (Paronen, 2001). Toisaalta ulkoilun muut hyvinvointivaikutukset, kuten terveyden ja kunnan ylläpito, luonnosta saadut elämykset ja luonnon rauha sekä itseluottamuksen saanti, korostuvat iän karttuessa. Viherympäristöjen vaikutukset terveyteen näkyvät erityisesti vanhuksilla myös siksi, että he viettävät enemmän aikaa viherympäristöissä (de Vries ym., 2003). Toisaalta kuitenkin ulkoilun tuottama kipu ja epämiellyttävä olo korostuvat nimenomaan vanhimmissa ikäryhmissä. Ikääntyneillä liikunnan on kuitenkin todettu vähentävän kroonisista sairauksista aiheutuvia liikkuvuusrajoitteita ja kipua sekä lisäävän emotionaalista hyvinvointia (Sawatzky, Liu-Ambrose, Miller, & Marra, 2007).

Herzogin ym. (2002) tutkimuksessa selvitettiin opiskelijoiden arvioita erilaisten vapaa-ajan toimintojen virkistävydestä. Opiskelijat arvioivat luontoympäristöt tehokkaimmiksi virkistäytymisen kannalta, mutta valitsivat kuitenkin useimmiten viihteen tai urheilun virkistäytymistarkoitukseen. Scopelliti ja Giuliani (2004) vertailivat eri-ikäisten virkistävyiden kokemuksia. Tunnetilat, virkistäväksi koetut paikat ja sosiaalisten suhteiden merkitys vaihtelivat eri-ikäisillä. Aikuisten ja ikääntyneiden virkistäytymiskokemukset olivat selvästi rentouttavampia, kun taas nuorilla innostuneisuus ja jännitys korostuivat. Nuoriin ja aikuisiin verrattuna ikääntyneet mainitsivat muita useammin kodin heidän virkistäytymiskokemuksissaan, kun taas nuoret mainitsivat kaupunki- ja luontoympäris-

töt selvästi useammin kuin kotiympäristön. Puolestaan aikuisten virkistäville kokemuksille oli tyyppillistä vuorovaikutus muiden kanssa. Erityisesti läheiset ihmissuhteet kumppaniin ja perheeseen olivat merkittäviä. Nuoret taas kokivat ystävien kanssa olemisen virkistävänä. Toisaalta myös vanhusen on myös todettu nauttivan vapaa-ajallaan eniten ystävien seurasta ja vähiten television katse-  
lusta ja lukemisesta (Chen & Fu, 2008).

### **1.3.3 Asuinpaikan yhteys vapaa-ajan virkistävyden kokemiseen**

Asuminen vihreämmillä alueilla on positiivisesti yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen; kaupunkialueilla asuvat raportoivat useampia oireita ja heillä on korkeampi riski sairastua psyykkisiin sairauksiin (de Vries ym., 2003). Jo pelkästään luontonäkymät ikkunasta voivat tarjota lyhytkestoisia mahdollisuuksia palautumiseen vaikuttaen positiivisesti hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen (Kaplan, 2001). Toisaalta luontoympäristöjen on todettu lisäävän fyysistä ja psyykkistä palautumista nimenomaan kaupungissa asuvilla (Hartig ym., 2003). Maaseudulla ja kaupungissa kasvaneiden välillä ei ollut kuitenkaan eroja siinä, miten he arvioivat kaupunki- ja luontoympäristöjä (Ulrich, 1983). Sekä maaseudulla että kaupungissa kasvaneet arvioivat luontoympäristöt miellyttävämmiksi ja palauttavammiksi kuin kaupunkiympäristöt. Samoin myös maaseudulla tai kaupungissa vanhainkodeissa asuvat vanhuksat arvioivat luontoympäristöt kaupunkiympäristöjä palauttavimmiksi molemmissa ryhmissä (Berto, 2007). Toisaalta Hindsin ja Sparksin (2008) mukaan ne, jotka olivat asuneet lapsuutensa maaseudulla, arvioivat tunteensa, suuntautumisensa, subjektiiviset norminsa ja identiteettinsä positiivisemmin viherympäristöä kohtaan kuin ne, jotka olivat asuneet lapsuutensa kaupungissa.

Yksilöllisten erojen yhteyttä vapaa-ajan toimintojen virkistävyden kokemiseen on kaiken kaikkiaan tutkittu melko vähän. Luonnon virkistävyden kokemisessa on havaittu jonkin verran eroja sukupuolten ja ikäryhmien (esim. Paronen, 2001) sekä asuinpaikan (esim. de Vries ym., 2003) välillä, mutta muiden toimintojen osalta tätä aihealuetta ei ole juurikaan tutkittu, joten yksilöllisten erojen vaikutuksesta vapaa-ajan toimintojen virkistävyden kokemiseen on tärkeää saada lisää tutkimustietoa.

## 1.4 Demografisten tekijöiden yhteys vapaa-ajan viettoon

### 1.4.1 Naisten ja miesten väliset erot vapaa-ajan vietoissa

Suomalaisia koskevassa tutkimuksessa naisten ja miesten arviot omasta vapaa-ajastaan olivat lähes yhteneväiset, mutta hieman suurempi osa naisista koki vapaa-aikansa riittämättömäksi (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Myös australialaisen tutkimuksen mukaan naisilla ja miehillä oli lähes yhtä paljon vapaa-aikaa (Bittman & Wacjman, 2000). Toisaalta taas amerikkalaisen tutkimuksen mukaan miehillä oli naisia enemmän vapaa-aikaa ja siten myös enemmän omaa aikaa, jolloin he saivat tehdä haluamiaan asioita (Mattingly & Bianchi, 2003).

Ajallisten erojen lisäksi naisten ja miesten välillä esiintyy eroja myös vapaa-ajan viettotavoissa. Naiset ja miehet harrastavat lievästi hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa yhtä usein (Zacheus, 2008), mutta naiset harrastavat miehiä enemmän luontoliikuntaa (Siltaloppi & Kinnunen, 2009) ja kävelyä tai sauvakävelyä (Zacheus, 2008). Miehet taas harrastavat juoksemista naisia useammin (Pouta & Sievänen, 2001). Ulkoilun rajoituksia selvittäneen tutkimuksen mukaan noin kolme prosenttia suomalaisista 15–74-vuotiaista ei ollut harrastanut ulkoilua kuluneen 12 kuukauden aikana ja noin 10 % oli ulkoillut viimeksi noin neljä viikkoa sitten (Neuvonen ym., 2004). Harvoin ulkoilevista suurin osa oli iäkkäitä ja miehiä, mutta naiset kokivat eniten rajoitteita ulkoilulle. Tyypillisiä rajoitteita olivat muun muassa rahan ja varusteiden puute, turvattomuus, ulkoiluseuran puute sekä terveydelliset rajoitukset (Paronen, 2001). Naisten ulkoilua rajoitti edellä mainittujen lisäksi kotikiireet, perheasiat sekä sairaus tai huonokuntoisuus.

Yleisesti ottaen naiset ovat aktiivisempia hoitamaan sosiaalisia suhteita ja pitämään yhteyttä sukulaisiin ja perheeseen (Jallinoja, 2009; Niemi, 2002; Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Naiset käyttivät miehiä enemmän vapaa-aikaa myös lukemiseen, ostoksilla käymiseen (Zacheus, 2008), kulttuuriharrastuksiin (Siltaloppi & Kinnunen, 2009) ja kotitöihin (Bianchi, Milkie, Sayer, & Robinson, 2000). Myös suomalaisen ajankäyttötutkimuksen mukaan naiset käyttivät miehiä enemmän aikaa kotitöihin, ja miesten vapaa-aika puolestaan kului harrastusten, liikunnan, lepäilyn ja television katselun parissa (Niemi, 2002). Tietokoneella ja internetissä käytetyssä ajassa ei ollut eroja sukupuolten välillä (Zacheus, 2008).

### 1.4.2 Iän ja elämäntilanteen yhteys vapaa-ajan viettoon

Suomalaiset osallistuvat useisiin erilaisiin luonto- ja ulkoiluharrastuksiin, joista tavanomaisimpia ovat luonnon nähtävyyksien katselu ja luonnosta nauttiminen (Pouta & Sievänen, 2001). Luonnon virkistyskäyttöä tarkastelleessa LVVI-tutkimuksessa havaittiin eroja harrastusaktiivisuudessa ja harrastustavoissa ikäryhmien välillä. Iäkkäistä harvat ulkoilivat aktiivisesti (Pouta & Sievänen, 2001), sillä ikääntyessä terveydelliset ja muut liikkumista rajoittavat tekijät lisääntyvät (Neuvonen, ym., 2004). Toisaalta iäkkäillä näitä rajoittavia tekijöitä oli vähemmän, mutta ne rajoittivat ulkoilua selkeämmin kuin nuorilla. Iäkkäillä sairauden ja huonokuntoisuuden merkitys ulkoilun esteenä lisääntyi, kun taas nuorilla työkiireet ja työstä johtuva väsymys sekä huonot olosuhteet, ulkoiluseuran ja kiinnostuksen puute olivat keskeisimpiä ulkoilua rajoittavia tekijöitä (Paronen, 2001). Iäkkäistä ne, jotka osallistuivat ulkoiluharrastuksiin, ulkoilivat aktiivisesti, sillä lähes puolet heistä ulkoili päivittäin (Pouta & Sievänen, 2001). Nuorista ja aikuisista lähes yhtä moni osallistui ulkoiluun, mutta nuoret ulkoilivat keskiarvoa harvemmin. Ikääntyneiden suosimia ulkoiluharrastuksia olivat kävely, marjastus, sienestys, kalastus, veneily ja maastohiihto. Nuoret taas suosivat uintia, kävelyä, kesämökkeilyä, auringonottoa ja pyöräilyä. Nuorille oli tyypillistä osallistua moniin harrastuksiin, vaikka harrastuskertoja kertyi vähemmän, kun taas niille ikääntyneille, jotka harrastivat, kertyi huomattavasti useampia harrastuskertoja tiettyä harrastusta kohtaan.

Päivittäin aktiivisimpia liikkumaan ovat yli 65-vuotiaat (34 %), kun taas työikäisistä (36–46-vuotiaat) vain 14 % ja 15–25-vuotiaista 20 % liikkuu päivittäin (Zacheus, 2008). Ikääntyneillä liikunnan harrastaminen on matalatehoisempaa kuin nuoremmilla, vaikka liikuntaa päivittäin harrastavien määrä on nuorten keskuudessa vähäisempi. Liikuntaa ja ulkoilua harrastavat jossain määrin kaikki ikäryhmät. Selkeämmät erot ikäryhmien välillä näkyvät muissa vapaa-ajan toiminnoissa. Nuorille tyypillisiä vapaa-ajan harrastuksia ovat tietokoneella oleminen, musiikin kuuntelu ja ystävien tapaaminen (Zacheus, 2008). Nuorista miehet käyttävät alkoholia ja tupakkaa enemmän sekä urheilevat naisia useammin, naiset taas viettävät enemmän aikaa kavereidensa kanssa (Sale, Guppy, & El-Sayed, 2000). Järjestö- ja hengelliseen toimintaan osallistuminen ei ole aktiivista missään ikäryhmässä, mutta nuorimmat ja vanhimmat ikäryhmät osallistuvat näihin harrastuksiin useammin kuin työikäiset (Zacheus, 2008). Keski-ikäiset suosivat ostoksilla käymistä (Zacheus, 2008) ja puutarhanhoitoa (Timonen, 2009) sekä käyttävät enemmän aikaa kotitöihin (Bianchi ym., 2000). Eläkeläisille tavanomaisia harrastuksia ovat kodin lähellä tapahtuvat harrastukset (Neuvonen ym., 2007;

van der Meer, 2008), television katselu, lukeminen, sukulaisten tapaaminen, ostoksilla käyminen (Zacheus, 2008) sekä puutarhanhoito (Timonen, 2009).

### 1.4.3 Asuinpaikan yhteys vapaa-ajan viettoon

Vapaa-ajan harrastuksiin ja niihin käytettyyn aikaan vaikuttavat alueelliset erot ja etäisyydet harrastuspaikkoihin. Maaseudulla asuvat suosivat enemmän ulkoiluharrastuksia kuin kaupungissa asuvat (van der Meer, 2008) ja maaseudulla asuminen on yhdistetty haluun olla viherympäristöissä (Regan & Horn, 2005). Lisäksi Helsingin alueelle kohdistunut tutkimus osoitti, että Helsingin esikaupunki-alueilla asuvat liikkuvat enemmän kotinsa lähistöllä kuin keskustassa asuvat (Neuvonen, ym., 2007). Ulkoiluaktiivisuuteen lähiympäristössä vaikutti ulkoilu- ja viheralueiden määrä, etäisyys ja helppo pääsy alueille. Lisäksi niillä alueilla, joilla sijaitti monipuolisesti ulkoilualueita, ulkoiluaktiivisuus oli keskimääräistä suurempaa.

Maaseudulla ja kaupungissa asuvien välillä ei ole havaittu eroa ulkoiluharrastusten määrässä ja kiinnostuksen kohteetkin ovat samanlaiset (Pouta & Sievänen, 2001). Maaseudulla ja kaupungissa asuvia kiinnostaa uinti, kävely, pyöräily ja marjastus. Tämän lisäksi kaupunkilaisia kiinnostaa mökkeily ja maaseudulla asuvia miehiä kalastus ja naisia sienestys. Asuinpaikan lisäksi asuinmuoto voi vaikuttaa ulkoiluharrastuksiin, sillä suurin osa puutarhanhoitoa harrastavista asuu pien- tai omakotitaloalueella, kun taas kävelyä ja mökkeilyä harrastavat asuvat rivi- ja kerrostaloalueella, josta he liikkuvat autolla harrastuspaikkoihin (Timonen, 2009). Maaseudulla ja kaupungissa omakotitalossa asuvat eivät harrastaneet kävelyä niin aktiivisesti kuin rivi- tai kerrostalossa asuvat.

Ulkoiluharrastusten lisäksi asuinpaikalla on jonkin verran vaikutusta myös muihin vapaa-ajan harrastuksiin. Kaupungissa asuvat käyvät useammin kulttuuritapahtumissa, osallistuvat aktiivisemmin urheilu- ja liikuntajärjestöjen toimintaan sekä käyttävät enemmän tietokonetta ja internetiä kuin maaseudulla tai haja-asutusalueella asuvat (Zacheus, 2008). Myös ystävien ja tuttavien tapaaminen on suositumpaa kaupungissa kuin maaseudulla asuvilla (van der Meer, 2008). Maaseudulla ja haja-asutusalueilla asuvat taas osallistuvat useammin hengellisiin tapahtumiin kuin kaupungissa asuvat. Asuinpaikan on havaittu vaikuttavan pikemminkin vapaa-ajan toimintojen valintaan kuin harrastamisen useuteen (van der Meer, 2008).

Kokonaisuudessaan demografisilla tekijöillä on vaikutusta myös vapaa-ajan viettotapoihin. Sukupuoli (esim. Siltaloppi & Kinnunen, 2009; Zacheus, 2008), ikäryhmä (esim. Pouta & Sievänen, 2001) ja asuinpaikka (esim. van der Meer, 2008; Neuvonen, ym., 2007) ovat yhteydessä vapaa-ajan



viettotavoissa esiintyvään vaihteluun. Yksilöllisten erojen yhteyttä vapaa-ajan viettoon on tutkittu enemmän kuin virkistäväyyteen vaikuttavia tekijöitä, mutta edelleen on hyvä saada lisää tutkimustietoa yksilöllisten erojen yhteydestä vapaa-ajan käyttöön.

## 1.5 Tutkimuskysymykset

Virkistävimpien vapaa-ajan toimintojen joukossa on pääsääntöisesti ulkoiluun, liikuntaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä harrastuksia, mutta toisaalta suurin osa suomalaisista käyttää vapaa-aikaansa kotitöihin ja television katseluun. Yksilöllisten erojen yhteyttä virkistäväyyden kokemiseen ja ajankäyttöön on tutkittu melko vähän, erityisesti vapaa-ajan toimintojen virkistäväyyden osalta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mitkä vapaa-ajan toiminnot suomalaiset kokevat virkistäviksi ja mihin he käyttävät vapaa-aikansa. Lisäksi selvitetään, ovatko sukupuoli, ikä tai asuinpaikka yhteydessä erilaisten vapaa-ajan toimintojen koettuun virkistäväyyteen tai niihin käytettyyn aikaan. Yksityiskohtaiset tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä yksittäiset vapaa-ajan toiminnot koetaan virkistäviksi ja eroavatko luontoon liittyvät harrastukset virkistävydeltään muista vapaa-ajan toiminnoista?

Ulkoiluun ja luontoon liittyvät harrastukset on arvioitu muita vapaa-ajan toimintoja virkistävämmiksi (mm. Hansmann ym., 2007; Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Toisaalta virkistäviksi on arvioitu myös liikunta, lepäily ja oleilu, kulttuuriharrastukset ja sosiaaliset kontaktit (Siltaloppi & Kinnunen, 2009). On oletettavaa, että suomalaiset kokevat edelleen erityisesti ulkoilun, mutta myös liikunnan, rentoutumisen, kulttuuriharrastukset sekä sosiaaliset kontaktit virkistävinä.

2. Miten vapaa-ajan toiminnot ryhmittyvät virkistäväyyden suhteen, ja erottuvatko luontoon ja ulkoiluun liittyvät harrastukset omaksi ryhmäkseen?

Siltalopin ja Kinnusen (2009) mukaan palauttavimpia toimintoja olivat liikunta, ulkoilu, luonnosta nauttiminen, lepäily ja oleilu, kulttuuriharrastukset, luova toiminta ja sosiaaliset suhteet. On oletettavaa, että vapaa-ajan toiminnot ryhmittyisivät sisällöltään yhteneväisesti Siltalopin ja Kinnusen (2009) tutkimuksen kanssa: liikunta ja ulkoilu, lepäily/rentoutuminen sekä kulttuuriharrastukset ja sosiaaliset suhteet.

3. Millä tavalla sukupuoli, ikäryhmä ja asuinpaikka ovat yhteydessä koettuun virkistävyyteen? Luonnon virkistävyyden kokemisessa on havaittu jonkin verran eroja sukupuolen, ikäryhmän (mm. Paronen, 2001) ja asuinpaikan (mm. de Vries ym., 2003) välillä, mutta osaltaan tutkimustulokset ovat ristiriitaisia ja muista vapaa-ajan toiminnoissa vastaavanlaista tutkimusta on vähemmän. Voidaan kuitenkin olettaa, että sukupuoli, ikäryhmä ja asuinpaikka ovat yhteydessä vapaa-ajan toimintojen virkistävyyden kokemiseen.
  
4. Mihin yksittäisiin vapaa-ajan toimintoihin käytetään eniten aikaa ja eroaako luontoharrastuksiin käytetty aika muista vapaa-ajan toiminnoista? Suurin osa suomalaisten vapaa-ajasta kuluu kotitöihin ja television katseluun (Zacheus, 2008), mutta myös lepäily ja oleilu, tietokoneella oleminen sekä liikunta ja ulkoilu ovat suosittuja harrastuksia (Siltaloppi & Kinnunen, 2009; Zacheus, 2008). Näin ollen on oletettavaa, etteivät suomalaiset käytä luontoharrastuksiin muita vapaa-ajan toimintoja enempää aikaa.
  
5. Miten vapaa-ajan toiminnot ryhmittyvät ajankäytön suhteen, ja erottuvatko luontoon ja ulkoiluun liittyvät harrastukset omaksi ryhmäkseen? Oletuksena on, että vapaa-ajan toiminnot ryhmittäytyvät aiempien tutkimusten perusteella suosituiksi osoittautuneiden harrastusten mukaan kotiaskareisiin, ulkoiluun ja liikuntaan sekä sosiaalisten suhteiden hoitamiseen (Siltaloppi & Kinnunen, 2009; Zacheus, 2008).
  
6. Millä tavalla sukupuoli, ikäryhmä ja asuinpaikka ovat yhteydessä vapaa-ajan käyttöön? Oletuksena on, että sukupuolten ja ikäryhmien välillä esiintyy eroja vapaa-ajan käytössä (mm. Zacheus, 2008). Asuinpaikan suhteen aiemmat tutkimustulokset ovat jonkin verran ristiriitaisia (mm. Neuvonen ym., 2007; Pouta & Sievänen, 2001), mutta on oletettavaa, että myös asuinpaikka on yhteydessä ajankäyttötapoihin.
  
7. Onko vapaa-ajan toimintojen koetulla virkistävyydellä ja niihin käytetyllä ajalla yhteyttä? Vapaa-ajan toimintojen virkistävyyden ja ajankäytön välistä yhteyttä ei ole juurikaan tutkittu tässä työssä esille tulleissa tutkimuksissa. Oletettavaa kuitenkin on, että virkistävyyden ja ajankäytön välillä on yhteys.

## 2 MENETELMÄT

### 2.1 Tutkittavat, menetelmät ja muuttajat

Tutkimusaineisto oli osa Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI2) -aineistoa, joka kerättiin vuonna 2009. Kysely toteutettiin nimellä 'Ulkoilututkimus 2009'. Aineisto muodostui kahdesta osa-aineistosta, joista ensimmäinen kerättiin tammi-helmikuussa 2009 ja toinen touko-kesäkuussa 2009. Aineiston toimittamisesta vastasi Tilastokeskus. Aineisto kerättiin pääosin internet-kyselynä, ja sitä täydennettiin postikyselyllä. Tutkimuksen otos (N = 8000) oli satunnaisotos 15–74 -vuotiaista suomalaisista. Otos oli väestöä edustava sukupuolen, iän ja asuinpaikan suhteen. Otoshenkilöille lähetettiin kirjeitse kutsu osallistua tutkimukseen internetissä. Ensimmäisen kontaktin jälkeen, kyselyyn vastaamattomille, lähetettiin toinen kirje noin 2 viikon kuluttua ensimmäisestä kontaktista. Noin kuukauden kuluttua kyselyn alkamisesta, edelleen vastaamatta jättäneille, lähetettiin postilomake, jota oli hieman lyhennetty, mutta keskeisiltä osiltaan se vastasi internet-lomaketta. Noin viikon kuluttua postilomakkeen lähettämisestä vastaajat saivat vielä lyhyen kiitos- tai muistutuskortin, jolla kiitettiin tutkimukseen osallistumisesta ja muistutettiin vielä vastaamatta jättäneitä vastaamisesta. Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastasi 3060 suomalaista (vastausosuus 38 %), joista internetin kautta vastasi 1905 (vastausosuus 24 % koko otoksesta) ja postikyselyn palautti 1155 (vastausosuus 14 %) vastaajaa.

Aineisto sisälsi tietoa suomalaisten ulkoiluharrastuksiin osallistumisesta ja ulkoilukerroista (yleinen ulkoiluaktiivisuus, lähiulkoilu, luontomatkat). Aineistossa oli tietoa vastanneiden yleisestä koetusta terveydentilasta, mielialasta ja elpymiselämyksistä, liikunnan määrästä ja rasittavuudesta, luontoympäristön ja rakennetun ympäristön (ulko- ja sisäliikuntapaikat) osuudesta liikuntaympäristönä sekä viimeisimpään liikuntakertaan liittyvistä koetuista hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Aineistoon kuului runsaasti taustamuuttujia, kuten sosio-ekonomiset tiedot, työmatkaliikunta, ulkoilun esteet, vapaa-ajan asuminen ja vapaa-ajankäyttö erilaisiin harrastuksiin.

Vapaa-ajan toimintojen virkistävyttä ja niihin käytettyä aikaa selvitettiin kysymällä ”Kuinka paljon käytätte vapaa-aikaanne seuraaviin toimiin ja kuinka paljon ne tuottavat teille mielihyvää ja virkistystä?”. Kyselyssä oli lueteltuna 20 erilaista vapaa-ajan toimintoa, joista jokaisen kohdalla tuli valita aikaan ja koettuun virkistävytyteen sopiva vastaus viisiportaiselta asteikolta (hyvin vähän/ei ollenkaan, melko vähän, melko paljon, hyvin paljon ja en osaa sanoa/ei koske minua). Asuinpaikamuuttujassa vastaajat kuvasivat nykyistä asuinympäristöään (keskusta-alue, esikaupunkialue, kun-

takeskus, kunnan muu taajama ja haja-asutusalue). Ikää kysyttiin valmiiksi yhdeksän vuoden välein luokiteltuna (15–24-vuotiaat, 25–34-vuotiaat, 35–44-vuotiaat, 45–54-vuotiaat, 55–64-vuotiaat, 65–74-vuotiaat ja yli 75-vuotiaat).

Tutkittavista 44,6 % (n=1366) oli miehiä ja 55,4 % (n=1694) naisia. Osallistujista 15–24-vuotiaita oli 11,8 % (n=361), 25–34-vuotiaita 14,1 % (n=431), 35–44-vuotiaita 16,1 % (n=492), 45–54-vuotiaita 19,8 % (n=607), 55–64-vuotiaita 23,3 % (n=714), 65–74-vuotiaita 14,3 % (n=438) ja yli 74-vuotiaita 0,6 % (n=17). Tutkittavista 24,6 % oli käynyt kansakoulun, 35,5 % peruskoulun tai keskikoulun, 37,9 % suorittanut ylioppilastutkinnon ja 1,3 % peruskoulutus oli kesken. Tutkittavista suurin osa oli työntekijöitä (25,2 %), ylempiä ja alempia toimihenkilöitä oli yhteensä 24,6 %, maatalous ja muita yrittäjiä oli yhteensä 7,3 %, eläkeläisiä 23,2 %, työttömiä ja lomautettuja 4,6 %, opiskelijoita 10,8 % ja kotitaloutta hoitavia tai joitakin muita 2,5 %. Tutkittavien mukaan heidän nykyistä asuin ympäristöään kuvasi parhaiten kaupungin keskusta-alue 15,1 %, esikaupunkialue 39,4 %, kuntakeskus 7,1 %, kunnan muu taajama 14,9 % ja haja-asutusalue 20,2 %.

## 2.2 Aineiston analysointi

Vapaa-ajan toimintojen koettua virkistävyyttä, ja niihin käytettyä aikaa tarkasteltiin keskiarvojen 95 % luottamusvälien avulla. Tämän jälkeen muodostettiin vapaa-ajan toimintojen pääryhmien keskiarvosummamuuttujat pääkomponenttianalyysin perusteella virkistävyydelle ja ajankäytölle erikseen. Regressioanalyysillä ennustettiin, mitkä taustamuuttujat ovat merkityksellisiä muodostettujen summamuuttujien kannalta. Kaikille summamuuttujille tehdyt regressioanalyysit voitiin toteuttaa ilman poikkeavien arvojen poistoa, sillä kaikissa regressioanalyseissä Cookin arvo oli pienempi kuin yksi ja Mahalanobisin arvo pienempi kuin 13. Regressioanalyysin jälkeen sukupuolen, ikäryhmän ja asuinpaikan välisiä eroja vapaa-ajan toimintojen virkistävyyteen ja ajankäyttöön tarkasteltiin kolmisuuntaisilla 2(sukupuoli) x 2(asuinpaikka) x 6(ikäryhmä)-variانسianalyyseillä. Variانسianalyysien yhteydessä raportoidut etan neliöluvut olivat osittais-etan neliölujuja (partial eta squared). Variانسianalyyseihin liittyviin parivertailuihin käytettiin Bonferroni-testiä ja osittain t-testiä. Vapaa-ajan toimintojen virkistävyyden ja ajankäytön välistä yhteyttä tarkasteltiin Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimilla yksitellen kunkin toiminnon suhteen.

Tutkimuksessa käytettiin taustamuuttujina sukupuolta, ikää ja asuinpaikkaa. Kyselylomakkeessa asuinpaikka oli viisiluokkainen muuttuja (Mikä kuvaa parhaiten nykyistä asuin ympäristöänne?),

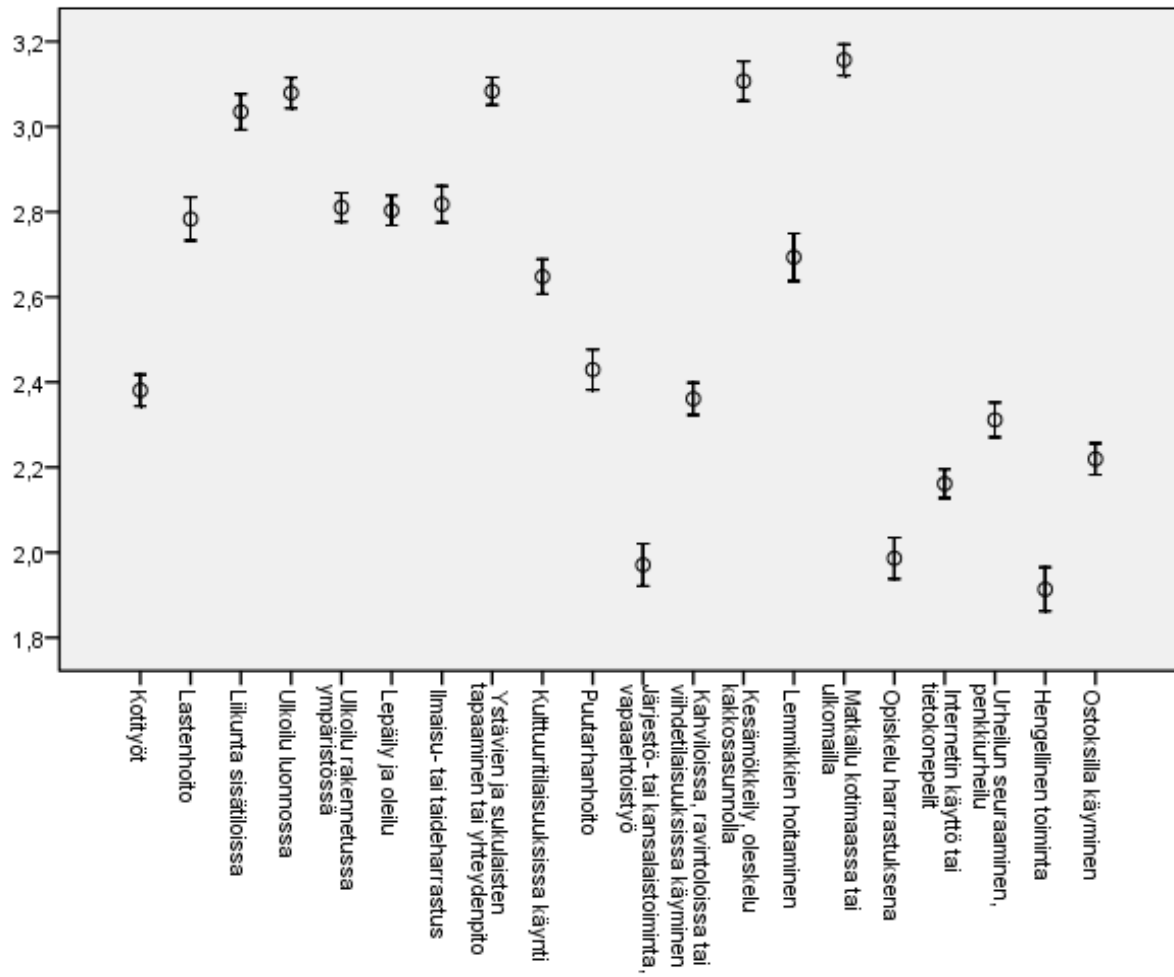
joka muokattiin kaksiluokkaiseksi muuttujaksi, joka sisälsi vaihtoehdot kaupunki (keskusta-alue, esikaupunkialue ja kuntakeskus) ja maaseutu (kunnan muu taajama ja haja-asutusalue). Kyselylomakkeessa ikää kysyttiin seitsemänluokkaisena muuttujana, mutta analyyseissä tarkasteltiin vain ikäryhmiä 15–74-vuotiaat, jolloin yli 74-vuotiaat jätettiin pois analyyseistä pienen lukumäärän vuoksi.

### **3 TULOKSET**

#### **3.1 Vapaa-ajan toimintojen koettu virkistävyys**

Yksittäisistä muuttujista virkistävimmiksi vapaa-ajan toiminnoiksi koettiin matkailu kotimaassa ja ulkomailla (ka=3,16, s=0,93), kesämökkeily tai oleskelu kakkosasunnolla (ka=3,11, s=1,05), ystävien ja tuttavien tapaaminen (ka=3,08, s=0,85), ulkoilu luonnossa (ka=3,08, s=0,93) ja liikunta sisätiloissa (ka=3,04, s=1,03) (kuvio 1). Vähiten virkistäviksi vapaa-ajan toiminnoiksi koettiin hengellinen toiminta (ka=1,91, s=1,09), järjestö- tai kansalaistoiminta ja vapaaehtoistyö (ka=1,97, s=1,02) sekä opiskelu harrastuksena (ka=1,99, s=1,02). Yksittäisiä luontoon liittyviä toimintoja tarkasteltaessa ulkoilu luonnossa ja kesämökkeily tai oleskelu kakkosasunnolla kuuluivat virkistävimpien harrastusten joukkoon, mutta eivät erottuneet muita virkistävimmäksi (p=.05).

KUVIO 1. Yksittäisten vapaa-ajan toimintojen koetun virkistävyuden keskiarvojen 95 % luottamusvälit (asteikko 1=hyvin vähän/ei ollenkaan, 4=hyvin paljon).

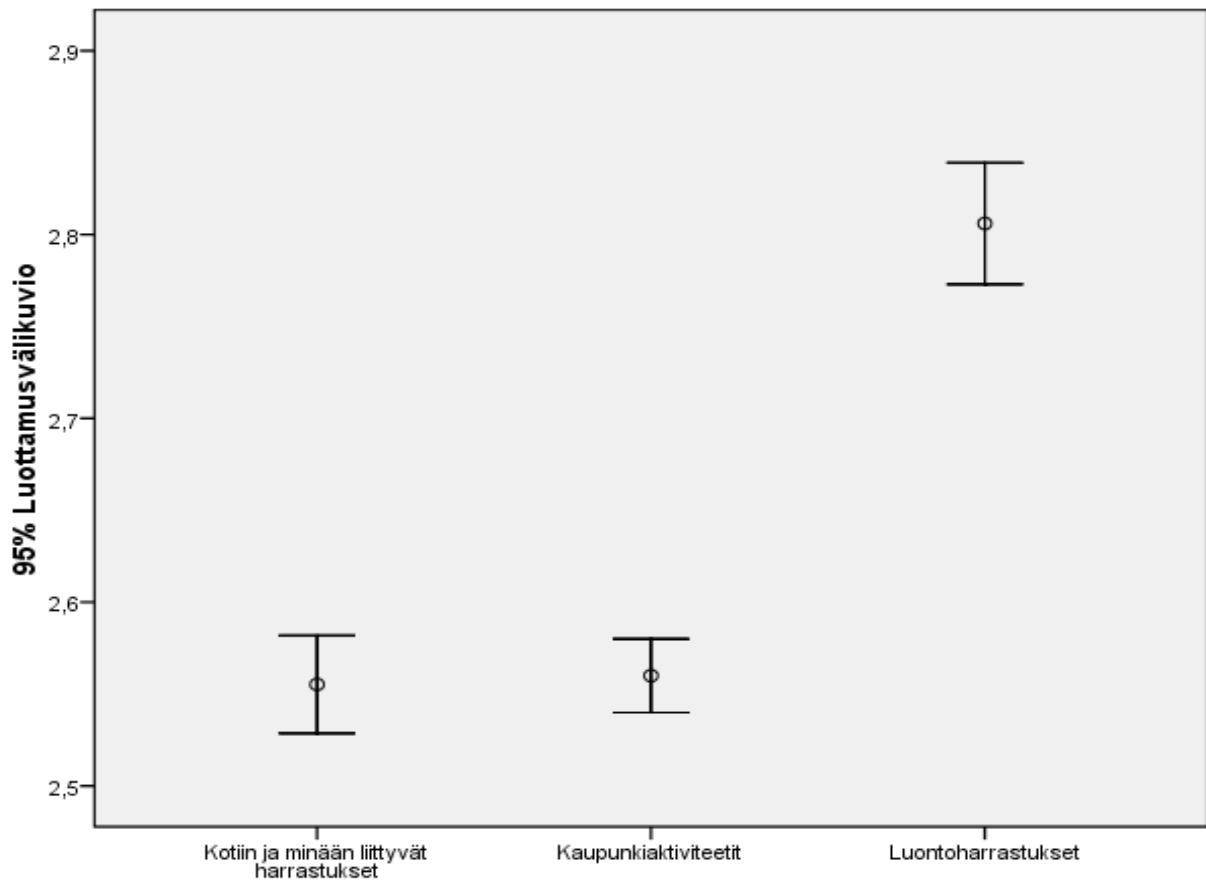


Kyselylomakkeessa kysyttiin alun perin 20 erilaisen vapaa-ajan toiminnon virkistävyttä. Näistä 20 muuttujasta muodostettiin pääkomponenttiallyysin perusteella kolme summamuuttujaa karsien kaksoislatautuneet muuttujat pois. Virkistävyuden summamuuttujat olivat 1) kotiaskareet ja minään liittyvät vapaa-ajan toiminnot, 2) kaupunkiaktiviteetit ja 3) luontoharrastukset (taulukko 1). Näistä pääkomponenttiallyysin perusteella muodostetuista keskiarvosummamuuttujista luontoharrastukset koettiin selvästi virkistävämpinä kuin kotiaskareet ja minään liittyvät harrastukset tai kaupunkiaktiviteetit ( $p=0.05$ ) (kuvio 2).

TAULUKKO 1. Vapaa-ajan toimintojen koetun virkistävyuden pääkomponentit (komponentit muodostuvat lihavoiduista toiminnoista).

osio	Pääkomponentit			Kommunaliteetti
	K1	K2	K3	
<b>1. komponentti</b>				
<b>Kotityöt</b>	<b>.495</b>			<b>.246</b>
<b>Lastenhoito</b>	<b>.399</b>			<b>.218</b>
<b>Liikunta sisätiloissa</b>	<b>.523</b>			<b>.346</b>
Järjestö- tai kansalaistoiminta, vapaaehtoistyö	.601		.321	.465
Kesämökkeily, oleskelu kakkosasunnolla	.305		.301	.237
<b>Lemmikkien hoitaminen</b>	<b>.332</b>			<b>.209</b>
<b>Opiskelu harrastuksena</b>	<b>.585</b>			<b>.386</b>
<b>Hengellinen toiminta</b>	<b>.564</b>			<b>.366</b>
<b>Ilmaisu- tai taideharrastus, luova toiminta</b>	<b>.610</b>			<b>.420</b>
<b>2.komponentti</b>				
<b>Ulkoilu rakennetussa ympäristössä</b>		<b>.442</b>		<b>.249</b>
<b>Lepäily ja oleilu</b>		<b>.473</b>		<b>.283</b>
Ystävien, tuttavien tai sukulaisten tapaaminen tai yhteydenpito		.406	.318	.334
Kulttuuritilaisuuksissa käynti		.331	.368	.324
<b>Kahviloissa, ravintoloissa tai viihdetilaisuuksissa käyminen</b>		<b>.680</b>		<b>.518</b>
<b>Urheilun seuraaminen, penkkiurheilu</b>		<b>.306</b>		<b>.111</b>
<b>Kirpputoreilla, ostoksilla tai myymälöissä</b>		<b>.488</b>		<b>.287</b>
<b>käyminen, shoppailu</b>				
<b>Matkailu kotimaassa tai ulkomailla</b>		<b>.530</b>		<b>.412</b>
<b>Internetin käyttö tai tietokonepelit</b>		<b>.612</b>		<b>.452</b>
<b>3.komponentti</b>				
<b>Ulkoilu luonnossa</b>			<b>.749</b>	<b>.581</b>
<b>Puutarhanhoito</b>			<b>.768</b>	<b>.609</b>
Ominaisarvo	4.230	1.523	1.305	
Selitysosuus %	21.125	7.613	6.526	
Selitysosuus yhteensä %	35.291			
K1 = kotiaskareet ja minään liittyvät toiminnot (Cronbachin $\alpha = .557$ )				
K2 = kaupunkiaktiviteetit (Cronbachin $\alpha = .584$ )				
K3 = luontoharrastukset (Cronbachin $\alpha = .540$ )				

KUVIO 2. Vapaa-ajan toimintojen virkistävyys summamuuttujien keskiarvojen 95 % luottamusvälit (asteikko 1=hyvin vähän/ei ollenkaan, 4=hyvin paljon).



Regressioanalyysillä selvitettiin sukupuolen, iän ja asuinpaikan yhteyttä pääkomponenttianalyysillä muodostettuihin vapaa-ajan toimintojen virkistävyys summamuuttujiin.

TAULUKKO 2. Kotiaskareiden ja minään liittyvien toimintojen virkistävyys selittyminen sukupuolella ja ikäryhmällä.

Muuttujat	B	std error	$\beta$	t	p	$\Delta R^2$
Sukupuoli	-.370	.026	-.291	-14.073	.000	.087
Ikäryhmä	-.042	.008	-.106	-5.105	.000	.011
Asuinpaikka			-.001	.043	.966	

Kotiaskareiden ja minään liittyvien vapaa-ajan toimintojen virkistävyys selittivät sukupuoli ja ikä yhdessä 9,7 % (adjusted  $R^2=.097$ ,  $F(2,2110)=115,00$   $p>.01$ ) tilastollisesti merkitsevästi siten, että naiset ja nuoremmat ikäryhmät kokivat kotiaskareet ja minään liittyvät vapaa-ajan toiminnot virkistävimpinä (taulukko 2). Asuinpaikka ei selittänyt kotiaskareiden ja minään liittyvien harras-



tusten virkistävyttä tilastollisesti merkitsevästi ( $p=.97$ ). Regressioanalyysin tuloksia tarkennettiin kolmisuuntaisella varianssianalyysillä, jolla tarkasteltiin sukupuolen, iän ja asuinpaikan välisiä yhdysvaikutuksia ja muuttujien omavaikutuksia. Kolmisuuntaisen varianssianalyysin perusteella kotiaskareiden ja minään liittyvien vapaa-ajan toimintojen koetussa virkistävydessä sukupuolen, iän ja asuinpaikan väliset yhdysvaikutukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (kaikissa  $p>.32$ ). Sukupuolella ( $F(1,2084)=162,05$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.072$ ) ja ikäryhmällä ( $F(5,2084)=6,96$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.016$ ) oli selvät omavaikutukset. Naiset ( $ka=2,71$ ,  $s=0,59$ ) kokivat kotiaskareet ja minään liittyvät harrastukset virkistävämpinä kuin miehet ( $ka=2,34$ ,  $s=0,63$ ). Bonferroni-parivertailun perusteella ikäryhmistä ( $F(5,2084)=6,96$ ,  $p<.01$ ) 25–34-vuotiaat ( $ka=2,73$ ,  $s=0,59$ ) kokivat kotiaskareet ja minään liittyvät harrastukset virkistävämpinä kuin 45–54-vuotiaat ( $ka=2,53$ ,  $s=0,65$ ), 55–64-vuotiaat ( $ka=2,49$ ,  $s=0,66$ ) ja 65–74-vuotiaat ( $ka=2,43$ ,  $s=0,64$ ). Näin ollen nuoret kokivat kotiaskareet virkistävämpinä kuin keski-ikäiset tai sitä vanhemmat.

TAULUKKO 3. Kaupunkiaktiviteettien virkistävyden selittyminen ikäryhmällä, sukupuolella ja asuinpaikalla.

Muuttujat	B	std error	$\beta$	t	p	$\Delta R^2$
Ikäryhmä	-.055	.006	-.166	-8.612	.000	.023
Sukupuoli	-.116	.020	-.110	-5.699	.000	.013
Asuinpaikka	.113	.021	.104	5.380	.000	.011

Kaikki kolme muuttujaa, sukupuoli, ikä ja asuinpaikka, selittivät yhdessä kaupunkiaktiviteettien virkistävyttä 5,2 % (adjusted  $R^2=.052$ ,  $F(3,2559)=48,12$ ,  $p<.01$ ) tilastollisesti merkitsevästi (taulukko 3). Naiset, nuoremmat ikäryhmät ja kaupungissa asuvat kokivat kaupunkiaktiviteetit virkistävimpinä. Kolmisuuntaisen varianssianalyysin perusteella sukupuolen, iän ja asuinpaikan väliset yhdysvaikutukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (kaikissa  $p>.49$ ). Kaupunkiaktiviteettien koettuun virkistävyteen sukupuolella ( $F(1,2532)=24,46$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.010$ ), iällä ( $F(5,2532)=14,39$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.028$ ) ja asuinpaikalla ( $F(1,2532)=22,10$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.009$ ) oli tilastollisesti merkitsevät omavaikutukset. Naiset ( $ka=2,61$ ,  $s=0,51$ ) kokivat kaupunkiaktiviteetit miehiä ( $ka=2,49$ ,  $s=0,54$ ) virkistävämpinä. Samoin kaupungissa asuvat ( $ka=2,60$ ,  $s=0,51$ ) kokivat kaupunkiaktiviteetit virkistävämmiksi kuin maaseudulla asuvat ( $ka=2,48$ ,  $s=0,55$ ). Ikäryhmistä ( $F(5,2532)=14,39$ ,  $p<.01$ ) 15–24-vuotiaat ( $ka=2,77$ ,  $s=0,50$ ) erosivat 35–44-vuotiaista ( $ka=2,55$ ,  $s=0,49$ ), 45–54-vuotiaista ( $ka=2,49$ ,  $s=0,54$ ), 55–64-vuotiaista ( $ka=2,51$ ,  $s=0,52$ ) ja 65–74-vuotiaista ( $ka=2,45$ ,  $s=0,54$ ) kokien kaupunkiaktiviteetit virkistävämmiksi kuin vanhemmat ikäryhmät ( $p<.01$ ).

TAULUKKO 4. Luontoharrastusten virkistävyiden selittyminen sukupuolella ja ikäryhmällä.

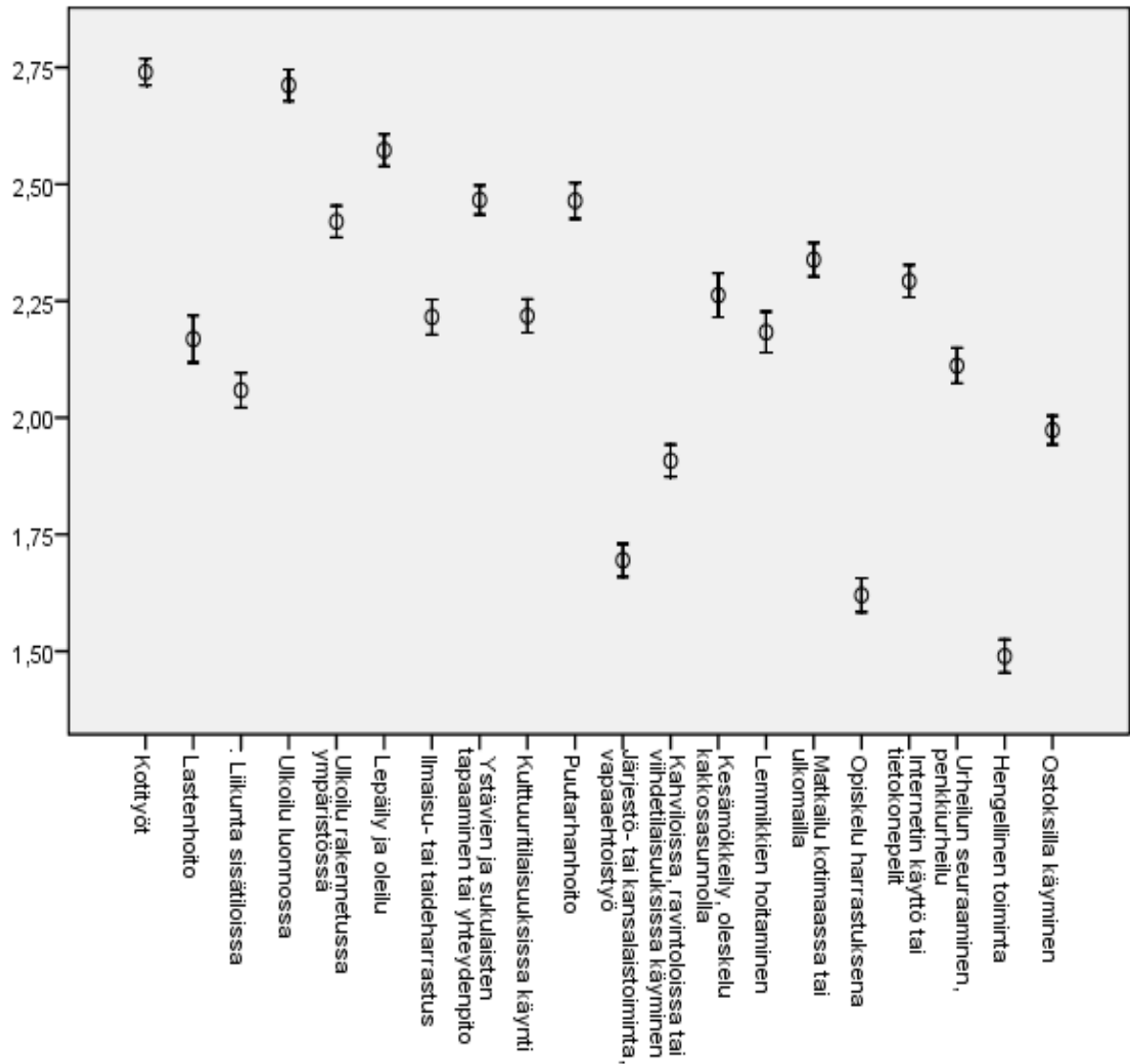
Muuttujat	B	std error	$\beta$	t	p	$\Delta R^2$
Sukupuoli	-.247	.034	-.140	-7.303	.000	.018
Ikäryhmä	.068	.011	.123	6.445	.000	.015
Asuinpaikka			.018	.916	.360	

Sukupuoli ja ikä selittivät yhdessä 3,3 % (adjusted  $R^2=.033$ ,  $F(2,2646)=45,71$ ,  $p<.01$ ) luontoharrastusten virkistävydestä (taulukko 4). Regressiokertoimien perusteella naiset ja vanhemmat ikäryhmät kokivat luontoharrastukset virkistävimpiä. Asuinpaikka ei ollut yhteydessä luontoharrastusten virkistävyteen ( $p=.36$ ). Kolmisuuntaisen varianssianalyysin perusteella sukupuolen, iän ja asuinpaikan väliset yhdysvaikutukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (kaikissa  $p>.20$ ). Ainoastaan sukupuolella ( $F(1,2617)=39,04$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.015$ ) ja ikäryhmällä ( $F(5,2617)=9,93$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.019$ ) oli tilastollisesti merkitsevät omavaikutukset. Bonferroni-parivertailujen perusteella naiset ( $ka=2,91$ ,  $s=0,88$ ) kokivat luontoharrastukset virkistävämmäksi kuin miehet ( $ka=2,67$ ,  $s=0,86$ ). Ikäryhmistä ( $F(5,2617)=9,93$ ,  $p<.01$ ) 15–24-vuotiaat ( $ka=2,55$ ,  $s=0,85$ ) erosivat 35–44-vuotiaista ( $ka=2,78$ ,  $s=0,87$ ), 45–54-vuotiaista ( $ka=2,84$ ,  $s=0,91$ ), 55–64-vuotiaista ( $ka=2,88$ ,  $s=0,88$ ) ja 65–74-vuotiaista ( $ka=2,93$ ,  $s=0,86$ ) siten, että 15–24-vuotiaat kokivat luontoharrastukset vähemmän virkistävinä kuin muut ikäryhmät. Näin ollen mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse, sitä virkistävämmäksi luontoharrastukset koettiin.

### 3.2 Vapaa-ajan toimintoihin käytetty aika

Kyselyyn vastanneet käyttivät eniten aikaa kotitöihin ( $ka=2,74$ ,  $s=0,77$ ) ja ulkoiluun luonnossa ( $ka=2,71$ ,  $s=0,90$ ) (kuvio 3). Myös lepäilyyn ja oleiluun ( $ka=2,57$ ,  $s=0,90$ ), ulkoiluun rakennetussa ympäristössä ( $ka=2,42$ ,  $s=0,87$ ), ystävien, tuttavien ja sukulaisten tapaamiseen tai yhteydenpitoon ( $ka=2,47$ ,  $s=0,83$ ) sekä puutarhanhoitoon ( $ka=2,46$ ,  $s=0,97$ ) käytettiin paljon aikaa. Vähiten aikaa vastanneet käyttivät hengelliseen toimintaan ( $ka=1,49$ ,  $s=0,82$ ), opiskeluun harrastuksena ( $ka=1,62$ ,  $s=0,82$ ) ja järjestö- tai kansalaistoimintaan ja vapaaehtoistyöhön ( $ka=1,69$ ,  $s=0,83$ ). Luontoon liittyvistä harrastuksista ulkoiluun luonnossa käytettiin kotitöiden ohella eniten aikaa, mutta se ei kuitenkaan eronnut tilastollisesti merkitsevästi kotitöihin käytetystä ajasta ( $p=.05$ ). Myöskään puutarhanhoitoon käytetty aika ei eronnut muista vapaa-ajan toiminnoista, mutta kuului virkistävimpien harrastusten joukkoon ( $p=.05$ ).

KUVIO 3. Vapaa-ajan toimintoihin käytetyn ajan keskiarvojen 95 % luottamusvälit (asteikko 1=hyvin vähän/ei ollenkaan, 4=hyvin paljon).



Kyselylomakkeessa selvitettiin 20 erilaista vapaa-ajan toimintoon käytettyä aikaa. Näistä 20 muuttujasta muodostettiin pääkomponenttianalyysin perusteella neljä keskiarvosummamuuttujaa karsien kaksoislatautuneet muuttujat pois. Ajankäytön summamuuttujat muodostuivat seuraavasti: 1) kaupunkiaktiviteetit, 2) luontoharrastukset, 3) rentoutuminen ja ystävien tapaaminen ja 4) kotias- kareet (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Vapaa-ajan toimintoihin käytetyn ajan pääkomponentit (komponentit muodostuvat lihavoiduista toiminnoista)

osio	Pääkomponentit								Kommunaliteetit
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	
<b>1. Komponentti</b>									
Ilmaisu- tai taideharrastus, luova toiminta	.342	.473				.302			.502
<b>Kulttuuritilaisuuksissa käynti</b>	<b>.693</b>								<b>.607</b>
<b>Kahviloissa, ravintoloissa tai viihdetilaisuuksissa käyminen</b>	<b>.732</b>								<b>.588</b>
<b>Matkailu kotimaassa tai ulkomailla</b>	<b>.666</b>								<b>.582</b>
<b>2. Komponentti</b>									
<b>Ulkoilu luonnossa</b>			<b>.784</b>						<b>.638</b>
Puutarhanhoito			.345				-.334		.546
<b>Kesämökkeily, oleskelu kakkosasunnolla</b>			<b>.605</b>						<b>.405</b>
Lemmikkien hoitaminen			.343			.682			.642
Internet tai tietokonepelit			-.421			.503		.392	.643
<b>3. Komponentti</b>									
<b>Lepäily ja oleilu</b>				<b>.735</b>					<b>.606</b>
<b>Ystävien, tuttavien tai sukulaisten tapaaminen tai yhteydenpito</b>				<b>.702</b>					<b>.571</b>
Kirpputoreilla tai ostoksilla käyminen				.454	.316				.497
<b>4. Komponentti</b>									
<b>Kotityöt</b>					<b>.778</b>				<b>.664</b>
<b>Lastenhoito</b>					<b>.785</b>				<b>.668</b>
Ulkoilu rakennetussa ympäristössä					.321		.455		.503
Järjestö- tai kansalaistoiminta, vapaaehtoistyö		.684							.525
Opiskelu harrastuksena		.560					.306		.458
Hengellinen toiminta		.666				-.378			.701
Liikunta sisätiloissa							.742		.617
Urheilun seuraaminen, penkkiurheilu								.856	.757
Ominaisarvot	2.887	1.681	1.541	1.313	1.194	1.063	1.037	1.006	
Selitysosuus %	14.434	8.407	7.704	6.563	5.970	5.315	5.183	5.029	
Selitysosuus yhteensä%	58.605								

K1=kaupunkiaktiviteetit (Cronbachin  $\alpha$ =.569)

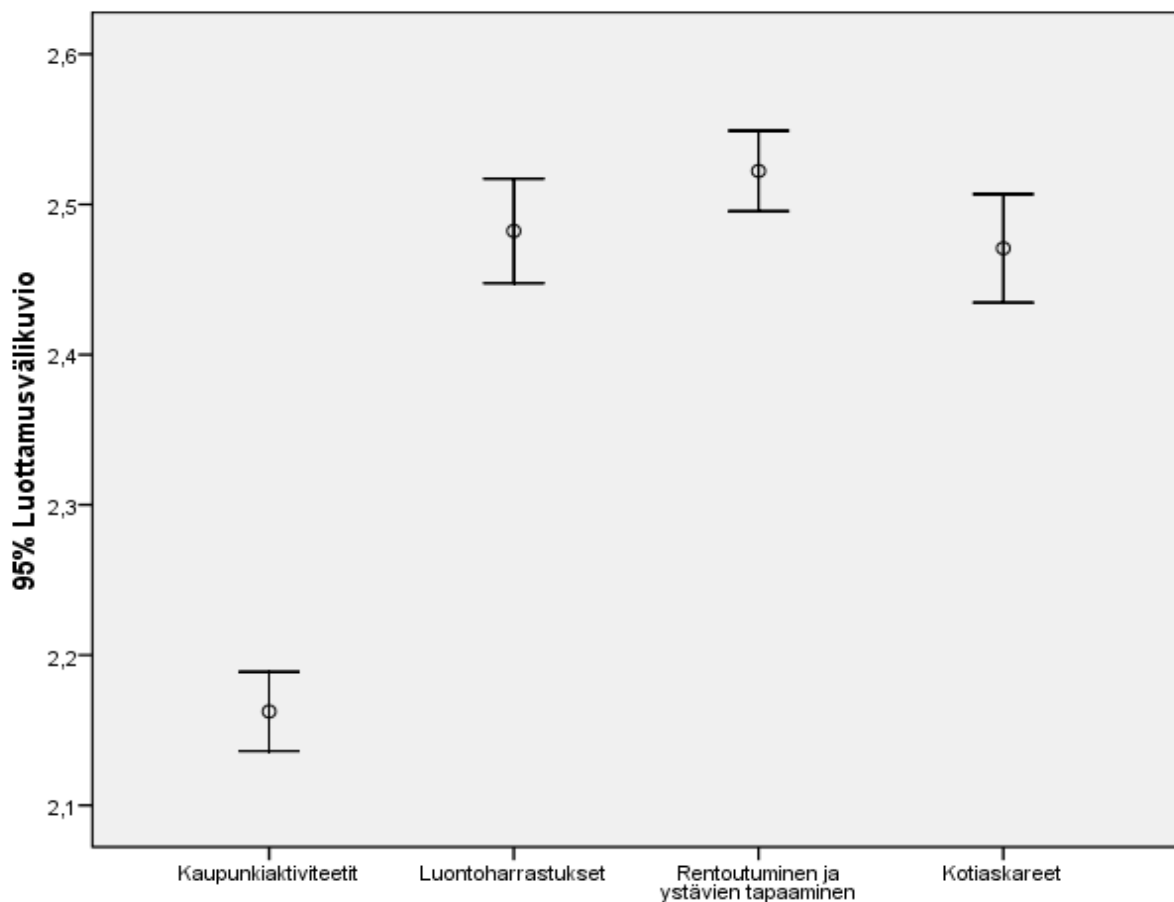
K2=luontoharrastukset (Cronbachin  $\alpha$ =.426)

K3=rentoutuminen ja ystävien tapaaminen (Cronbachin  $\alpha$ =.453)

K4=kotityöt (Cronbachin  $\alpha$ =.510)

Pääkomponenttianalyysin perusteella muodostetuista ajankäytön keskiarvosummamuuttujista käytettiin kaupunkiaktiviteetteihin selvästi vähiten aikaa ( $p=.05$ ) (kuvio 4.). Luontoharrastuksiin, rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen sekä kotiaskareisiin käytetyssä ajassa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ( $p=.05$ ), mutta näihin toimintoihin käytettiin huomattavasti enemmän aikaa kuin kaupunkiaktiviteetteihin.

KUVIO 4. Vapaa-ajan toimintojen ajankäytön summamuuttujien keskiarvojen 95 % luottamusvälit (asteikko 1=hyvin vähän/ei ollenkaan, 4=hyvin paljon).



Regressioanalyysillä ennustettiin sukupuolen, iän ja asuinpaikan yhteyttä pääkomponenttianalyysillä muodostettuihin vapaa-ajan toimintojen ajankäytön summamuuttujiin.

TAULUKKO 6. Kaupunkiaktiviteetteihin käytetyn ajan selittyminen sukupuolella ja asuinpaikalla.

Muuttujat	B	std error	$\beta$	t	p	$\Delta R^2$
Sukupuoli	-.166	.027	-.121	-6.104	.000	.015
Asuinpaikka	.095	.028	.067	3.389	.000	.005
Ikäryhmä			.020		.325	

Sukupuoli ja asuinpaikka selittivät yhdessä 1,9 % (adjusted  $R^2=.019$ ,  $F(2,2491)=25,26$   $p<.01$ ) kaupunkiaktiiviteetteihin käytettyä aikaa (taulukko 6). Regressiokertoimien perusteella naiset ja kaupungissa asuvat käyttivät enemmän aikaa kaupunkiaktiiviteetteihin. Ikäryhmä ei selittänyt kaupunkiaktiiviteetteihin käytettyä aikaa ( $p=.33$ ). Kolmisuuntainen varianssianalyysi tuki regressioanalyysin tuloksia. Sukupuolen, iän ja asuinpaikan väliset yhdysvaikutukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (kaikissa  $p>.17$ ). Sukupuolella ( $F(1,2470)=30,43$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.012$ ) ja asuinpaikalla ( $F(1,2470)=10,58$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.004$ ) oli tilastollisesti merkitsevät omavaikutukset. Naiset ( $ka=2,24$ ,  $s=0,70$ ) ja kaupungissa asuvat ( $ka=2,20$ ,  $s=0,68$ ) käyttivät keskimäärin enemmän aikaa kaupunkiaktiiviteetteihin kuin miehet ( $ka=2,07$ ,  $s=0,64$ ) tai maaseudulla asuvat ( $ka=2,10$ ,  $s=0,67$ ).

TAULUKKO 7. Luontoharrastuksiin käytetyn ajan selittyminen ikäryhmällä.

Muuttujat	B	std error	$\beta$	t	p	$\Delta R^2$
Ikäryhmä	.093	.011	.183	8.354	.000	.033
Sukupuoli			-.030	-1.374	.170	
Asuinpaikka			-.032	-1.474	.141	

Luontoharrastusten ajankäyttöä selitti tilastollisesti merkitsevästi kolmesta muuttujasta ainoastaan ikäryhmä 3,3 % (adjusted  $R^2=.033$ ,  $F(1,2015)=43,88$ ,  $p<.01$ ) (taulukko 7). Regressiokertoimen perusteella mitä vanhemmista vastaajista oli kyse, sitä enemmän he käyttivät vapaa-aikaansa luontoharrastuksiin. Tuloksia tarkennettiin kolmisuuntaisella varianssianalyysillä, jonka perusteella ikäryhmällä oli paitsi omavaikutus ( $F(5,1993)=13,43$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.033$ ) myös suuntaa-antava yhdysvaikutus ( $F(5,1993)=2,79$ ,  $p=.016$ ,  $\eta^2=.007$ ) asuinpaikan kanssa. Muut oma- tai yhdysvaikutukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (kaikissa  $p>.12$ ). T-testin perusteella ( $t(308)=2,87$ ,  $p<.01$ ) 25–34-vuotiaat maaseudulla asuvat ( $ka=2,57$ ,  $s=0,81$ ) käyttivät enemmän aikaa luontoharrastuksiin kuin samanikäiset kaupungissa asuvat ( $ka=2,30$ ,  $s=0,73$ ). Puolestaan 65–74-vuotiaat maaseudulla ja kaupungissa asuvat erosivat lähes tilastollisesti merkitsevästi ( $t(222)=-1.94$ ,  $p=.05$ ) siten, että kaupungissa asuvat ( $ka=2,71$ ,  $s=0,85$ ) käyttivät enemmän aikaa luontoharrastuksiin kuin maaseudulla asuvat ( $ka=2,47$ ,  $s=0,80$ ). Asuinpaikkojen välillä muissa ikäryhmissä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa (kaikissa  $p>.10$ ).

TAULUKKO 8. Rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen käytetyn ajan selittyminen sukupuolella.

Muuttujat	B	std error	$\beta$	t	p	$\Delta R^2$
Sukupuoli	-.163	.028	-.116	-5.863	.000	.014
Asuinpaikka			.030		.134	
Ikäryhmä			.002		.934	

Rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen käytettyä aikaa selitti vain sukupuoli 1,3 % (adjusted  $R^2=.013$ ,  $F(1,2511)=34,38$ ,  $p<.0.1$ ) siten, että naiset käyttivät enemmän aikaa rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen (taulukko 8). Kolmisuuntaisen varianssianalyysin perusteella sukupuolella ja ikäryhmällä oli suuntaa-antava yhdysvaikutus ( $F(5,2489)=2,93$ ,  $p=.012$ ,  $\eta^2=.006$ ). Sukupuolella ( $F(1,2489)=29,54$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.012$ ) ja ikäryhmällä ( $F(5,2489)=13,09$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.026$ ) oli myös tilastollisesti merkitsevät omavaikutukset. Asuinpaikan omavaikutus eivätkä muut muuttujien väliset yhdysvaikutukset olleet tilastollisesti merkitseviä (kaikissa  $p>.18$ ). Sukupuolen ja ikäryhmän suuntaa-antavaa yhdysvaikutusta tarkennettiin t-testillä. 15–24-vuotiaat ( $t(317)=2.18$ ,  $p=.03$ ) naiset ( $ka=2,83$ ,  $s=0,78$ ) erosivat lähes tilastollisesti merkitsevästi samanikäisistä miehistä ( $ka=2,64$ ,  $s=0,78$ ) käyttäen enemmän aikaa rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen. Samoin ikäryhmissä 45–54-vuotiaat ( $t(522)=2,68$ ,  $p<.01$ ,  $ka=2,50$ ,  $s=0,69$ ), 55–64-vuotiaat ( $t(592)=3,79$ ,  $p<.01$ ,  $ka=2,64$ ,  $s=0,65$ ) ja 65–74-vuotiaat ( $t(307)=5,63$ ,  $p<.01$ ,  $ka=2,84$ ,  $s=0,52$ ) naiset käyttivät miehiä enemmän aikaa rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen. Tarkasteltaessa eri-ikäisiä naisia post hoc -testin avulla ( $F(5,1454)=16,93$ ,  $p<.01$ ), erosivat 15–24-vuotiaat kaikista muista ikäryhmistä paitsi 55–64-vuotiaista ja 65–74-vuotiaista tilastollisesti merkitsevästi ( $p<.01$ ). Naisista 15–24-vuotiaat ( $ka=2,80$ ,  $s=0,78$ ) ja 65–74-vuotiaat ( $ka=2,84$ ,  $s=0,52$ ) käyttivät lähes yhtä paljon ja muita ikäryhmiä selvästi enemmän aikaa rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen. Miesten keskuudessa ( $F(5,1108)=3,71$ ,  $p<.01$ ) ikäryhmistä ainoastaan 15–24-vuotiaat ( $ka=2,64$ ,  $s=0,78$ ) erosivat 45–54-vuotiaista ( $ka=2,34$ ,  $s=0,66$ ) tilastollisesti merkitsevästi ( $p<.01$ ) siten, että 15–24-vuotiaat käyttivät enemmän aikaa rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen kuin 45–54-vuotiaat. Miehillä ei ollut muiden ikäryhmien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja. Kaikkiaan miehet ( $ka=2,43$ ,  $s=0,67$ ) käyttivät rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen naisia ( $ka=2,58$ ,  $s=0,70$ ) vähemmän aikaa kaikissa ikäryhmissä.

TAULUKKO 9. Kotiaskareisiin käytetyn ajan selittyminen sukupuolella, ikäryhmällä ja asuinpaikalla.

Muuttujat	B	std error	$\beta$	t	p	$\Delta R^2$
Sukupuoli	-.475	.035	-.299	-13.489	.000	.091
Ikäryhmä	-.080	.011	-.161	-7.267	.000	.025
Asuinpaikka	-.146	.036	-.089	-4.004	.000	.008

Sukupuoli, ikäryhmä ja asuinpaikka selittivät kotiaskareisiin käytettyä aikaa yhdessä 12,2 % (adjusted  $R^2=.122$ ,  $F(3,1795)=84,38$ ,  $p<.01$ ) siten, että naiset ja maaseudulla asuvat sekä nuoremmat ikäryhmät käyttivät enemmän aikaa kotiaskareisiin (taulukko 9). Kolmisuuntaisella varianssianalyysillä tarkasteltuna yhdysvaikutuksia oli ikäryhmän ja asuinpaikan välillä ( $F(5,1775)=4,39$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.012$ ), asuinpaikan ja sukupuolen välillä ( $F(1,1775)=8,17$ ,  $p<.01$ ,  $\eta^2=.005$ ) ja suuntaa-antavana myös sukupuolen ja ikäryhmän välillä ( $F(5,1775)=2,33$ ,  $p=.04$ ,  $\eta^2=.007$ ). Kolmisuuntainen yhdys-

vaikutus sukupuolen, ikäryhmän ja asuinpaikan välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $F(5,1775)=1,66$ ,  $p=.14$ ,  $\eta^2=.005$ ).

Ikäryhmän ja asuinpaikan välinen yhdysvaikutus näkyi siten, että 25–34-vuotiaista ( $t(253)=3,18$ ,  $p<.01$ ) maaseudulla asuvat ( $ka=3,10$ ,  $s=0,82$ ) käyttivät selvästi kaupungissa asuvia ( $ka=2,72$ ,  $s=0,92$ ) enemmän aikaa kotiaskareisiin. Samansuuntainen ero näkyi suuntaa-antavana myös 45–54-vuotiaiden ikäryhmässä ( $t(393)=2,43$ ,  $p=.02$ ) siten, että maaseudulla asuvat ( $ka=2,52$ ,  $s=0,69$ ) käyttivät kotiaskareisiin hieman kaupunkilaisia ( $ka=2,45$ ,  $s=0,70$ ) enemmän aikaa. Muissa ikäryhmissä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja kaupungissa ja maaseudulla asuvien kesken ( $p>.046$ ). Eri-ikäisiä maaseudulla asuvia vertailtiin post hoc –testillä ( $F(5,680)=22,47$ ,  $p<.01$ ). Maaseudulla asuvista 25–34-vuotiaat ( $ka=3,10$ ,  $s=0,82$ ) ja 35–44-vuotiaat ( $ka=2,81$ ,  $s=0,82$ ) erosivat kaikista muista ikäryhmistä tilastollisesti merkitsevästi ( $p<.01$ ) käyttäen eniten aikaa kotiaskareisiin. Samoin kaupunkilaisten keskuudessa ( $F(6,1109)=29,46$ ,  $p<.01$ ) 25–34-vuotiaat ( $ka=2,72$ ,  $s=0,92$ ) ja 35–44-vuotiaat ( $ka=2,85$ ,  $s=0,77$ ) erosivat kaikista muista ikäryhmistä tilastollisesti merkitsevästi käyttäen kotiaskareisiin enemmän aikaa.

Sukupuolen ja asuinpaikan yhdysvaikutusta tarkennettiin t-testillä ( $t(1004)=4,94$ ,  $p<.01$ ). Maaseudulla asuvat naiset ( $ka=2,84$ ,  $s=0,75$ ) käyttivät enemmän aikaa kotiaskareisiin kuin kaupungissa asuvat naiset ( $ka=2,60$ ,  $s=0,79$ ). Maaseudulla ( $ka=2,21$ ,  $s=0,72$ ) ja kaupungissa ( $ka=2,20$ ,  $s=0,72$ ) asuvat miehet eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan ( $p=.77$ ) ja keskiarvojen perusteella miehet käyttivät kotiaskareisiin saman verran aikaa asuinpaikasta riippumatta.

Suuntaa-antavaa yhdysvaikutusta ikäryhmän ja sukupuolen välillä tarkennettiin post hoc- vertailujen avulla ( $F(5,1030)=41,49$ ,  $p<.01$ ). Naisista 25–34-vuotiaat ( $ka=3,10$ ,  $s=0,88$ ) ja 35–44-vuotiaat ( $ka=3,09$ ,  $s=0,75$ ) erosivat muista ikäryhmistä tilastollisesti merkitsevästi ( $p<.01$ ) käyttäen muita ikäryhmiä enemmän aikaa kotiaskareisiin. Samoin miesten kohdalla ( $F(5,802)=22,02$ ,  $p<.01$ ) 35–44-vuotiaat ( $ka=2,53$ ,  $s=0,73$ ) erosivat tilastollisesti merkitsevästi kaikista muista ikäryhmistä paitsi 25–34-vuotiaista ( $ka=2,47$ ,  $s=0,82$ ) käyttäen eniten aikaa kotiaskareisiin.

### **3.3 Vapaa-ajan toimintojen virkistäväyyden ja niihin käytetyn ajan välinen yhteys**

Yksitellen tarkasteltuna kaikkien vapaa-ajan toimintojen (20 kappaletta) virkistävyys ja niihin käytetty aika korreloivat positiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi ( $p<.01$ ) keskenään (taulukko 10). Taulukossa 10 on nähtävissä toiminnon virkistäväyyden ja kyseiseen toimintoon käytetyn ajan väliset korrelaatiot toiminnoittain. Urheilun seuraamisessa, hengellisessä toiminnassa, ostoksilla käymi-



sessä ja ilmaisu- tai taideharrastuksessa koettu virkistävyys ja toimintaan käytetty aika korreloivat voimakkaimmin.

TAULUKKO 10. Vapaa-ajan toimintojen virkistävyys ja ajankäytön väliset korrelaatiot ( $p < .01$ ).

Kotityöt	.338**	Järjestö- tai kansalaistoiminta, vapaaehtoistyö	.580**
Lastenhoito	.407**	Kahviloissa, ravintoloissa tai	.379**
Liikunta sisätiloissa	.486**	viihdelaisuuksissa käyminen	
Ulkoilu luonnossa	.319**	Kesämökkeily, oleskelu kakkosasunnolla	.473**
Ulkoilu rakennetussa ympäristössä	.505**	Lemmikkien hoitaminen	.612**
Lepäily ja oleilu	.537**	Matkailu kotimaassa tai ulkomailla	.347**
Ilmaisu- tai taideharrastus, luova toiminta	.716**	Opiskelu harrastuksena	.728**
Ystävien, tuttavien tai sukulaisten tapaaminen tai yhteydenpito	.562**	Tietokonepelit tai internetin käyttö	.649**
Kulttuuritilaisuuksissa käynti	.233**	Urheilun seuraaminen, penkkiurheilu	.837**
Puutarhanhoito	.359**	Hengellinen toiminta	.799**
		Kirpputoreilla, ostoksilla tai myymälöissä käyminen, shoppailu	.747**

## 4 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä vapaa-ajan toimintoja suomalaiset kokivat virkistäviksi, ja mihin erilaisiin toimintoihin vapaa-aikaa käytettiin. Erityisesti haluttiin selvittää, koetaanko luontoon liittyvät harrastukset muita vapaa-ajan toimintoja virkistävämpinä, ja erottuvatko ne ajan käytön suhteen muista harrastuksista. Tarkastelun kohteena oli myös, miten vapaa-ajan toiminnot ryhmittäytyivät virkistävyys ja ajankäytön suhteen ja miten taustamuuttujat olivat yhteydessä virkistävyys ja ajankäyttöön. Lopuksi tarkasteltiin virkistävyys ja ajankäytön välistä yhteyttä.

### 4.1 Vapaa-ajan virkistävyys

Yksittäisistä vapaa-ajan toiminnoista virkistävimmitse koettiin matkailu kotimaassa tai ulkomailla, kesämökkeily tai oleskelu kakkosasunnolla, ulkoilu luonnossa, ystävien, tuttavien tai sukulaisten tapaaminen ja yhteydenpito sekä liikunta sisätiloissa. Luontoon ja ulkoiluun liittyvistä harrastuksista

ta mökkeily ja ulkoilu luonnossa olivat virkistävimpien harrastusten joukossa, mutta niitä ei koettu selkeästi muita virkistävämpinä. Saadut tulokset ovat osaltaan yhteneväiset aiempien tutkimusten kanssa, sillä liikunta, ulkoilu, luonnosta nauttiminen, lepäily ja oleilu, kulttuuriharrastukset, luova toiminta ja sosiaalisten suhteiden hoitaminen koetaan myös työkuormituksesta palauttaviksi (Siltaloppi ja Kinnunen, 2009). Fyysiset ja sosiaaliset toiminnot, kuten urheilu ja ystävien tapaaminen, on yhdistetty hyvinvointiin (Sonntag, 2001) ja niiden on todettu vähentävän palautumisen tarvetta työpäivän jälkeen (Sonntag & Zijlstra, 2006). Uutena löydöksenä verrattuna aiempiin tutkimuksiin matkailu kotimaassa tai ulkomailla nousi yhdeksi virkistävimmäksi vapaa-ajan toiminnoksi. Yleisesti matkailun virkistävyys tutkimus on ollut melko vähäistä. Matkailun vaikutusta hyvinvointiin on muun muassa tarkasteltu syöpää sairastavien potilaiden kuntoutuksen näkökulmasta. Tutkimuksessa havaittiin matkailun parantavan mielialaa, vähentävän vihan ja pelon tunteita, auttavan irrottautumaan sairauden aiheuttamista huolista sekä rohkaisevan optimistisuuteen (Hunter-Jones, 2003). Matkailun voidaankin ajatella sisältävän samoja elementtejä, joilla perustellaan luontoympäristöjen virkistävyttä: mahdollisuus etäisyyden ottamiseen, monimuotoisuus, kiehtovuus ja mahdollisuus tarkoituksen mukaiseen toimintaan (Kaplan & Kaplan, 1989).

Pääkomponenttianalyysin perusteella muodostetuista summamuuttujista luontoharrastukset (ulkoilu luonnossa ja puutarhanhoito) koettiin virkistävämpinä kuin kaupunkiaktiviteetit tai kotiaskareet ja minään liittyvät harrastukset. Näin ollen luontoon ja ulkoiluun liittyvät harrastukset koettiin virkistäväksi sekä yksittäisinä muuttujina että summamuuttujina. Luontoympäristöt on todettu useissa tutkimuksissa elvyttäväksi (esim. Kaplan & Kaplan, 1989) ja niiden on havaittu vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin (esim. van den Berg ym., 2007; Paronen, 2001). Tämä voi osaltaan selittää sitä, miksi luontoharrastukset koettiin muita vapaa-ajan toimintoja virkistävämpinä. Toisaalta tässä saadut tulokset myös tukevat aikaisempia tutkimustuloksia (esim. Paronen, 2001) ja vahvistavat ulkoilusta ja luontoharrastuksista saatavia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin.

Demografisilla tekijöillä oli yhteys virkistävyyskokemiseen. Naiset kokivat luontoharrastukset, kotiaskareet ja minään liittyvät harrastukset sekä kaupunkiaktiviteetit virkistävämmiksi kuin miehet. Myös aiemmin naisten on todettu nauttivan enemmän luontoharrastuksista (Timonen, 2009) sekä kokevan ulkoilun virkistävät ja rentouttavat vaikutukset voimakkaammin kuin miehet (Paronen, 2001). Toisaalta eräässä tutkimuksessa miesten harrastusten on kuitenkin todettu olevan kokonaisuudessaan rentouttavampia kuin naisten (Mattingly & Bianchi, 2003).

Iän yhteys vapaa-ajan toimintojen virkistävyyskokemiseen näkyi siten, että vanhimmissa ikäryhmissä koettiin luontoharrastukset virkistäviksi, nuorten keskuudessa kaupunkiaktiviteetit ja nuorten aikuisten (25-34-vuotiaat) kohdalla puolestaan kotiaskareet ja minään liittyvät harrastukset. Aiemmissä tutkimuksissa luonnosta saatavien elämysten ja luonnon rauhan (Paronen, 2001) sekä

viherympäristöjen positiivisten terveysvaikutusten (de Vries ym., 2003) on havaittu korostuvan iän karttuessa (Paronen, 2001). Toisaalta myös nuoret ovat arvioineet luontoharrastukset virkistäviksi, mutta valinneet kuitenkin useammin viihteen tai urheilun virkistäytymistarkoitukseen (Herzog ym., 2002). Tarkasteltaessa paikkoja, joissa virkistäytymistä tapahtuu, nimenomaan ikääntyneet ovat maininneet useimmin kodin kuin luonto- tai kaupunkiympäristöt ja nuoret puolestaan kaupunki- ja luontoympäristöt selvästi useammin kuin kodin (Scopelliti & Giuliani, 2004). Toisaalta on myös huomioitava, että ikääntyessä terveydelliset ja muut liikkumista rajoittavat tekijät lisääntyvät ja luontoalueille pääsy vaikeutuu (Neuvonen ym., 2007), mikä saattaa heikentää ikääntyneiden mahdollisuuksia virkistäytyä luontoympäristöissä.

Asuinpaikka oli yhteydessä ainoastaan kaupunkiaktiiviteettien virkistäväyyden kokemiseen. Kaupungissa asuvat kokivat kaupunkiaktiiviteetit virkistävämpinä kuin maaseudulla asuvat. Berton (2007) ja Ulrichin (1983) mukaan sekä maaseudulla että kaupungissa asuvat ovat arvioineet luontoympäristöt kaupunkiympäristöjä virkistävimpinä. Toisaalta Scopelliti ja Giuliani (2004) ovat pohjineet kaupungissa asuville olevan todennäköisempää viettää vapaa-aikaansa kaupungissa helpomman pääsyn vuoksi ja siten kokea virkistäytyvänsä useammin kaupunki- kuin luontoympäristöissä. Myös van der Meerin (2008) mukaan kaupungissa asuvat suosivat useammin kaupunkiaktiiviteetteja kuin maaseudulla asuvat. Toisaalta asuinpaikan ollessa merkittävä selittäjä ainoastaan kaupunkiaktiiviteettien kohdella, voidaan myös ajatella, että luontoharrastukset koetaan virkistäviksi asuinpaikasta riippumatta.

## **4.2 Vapaa-ajan viettäminen**

Vapaa-aikaa käytettiin eniten kotitöihin ja ulkoiluun luonnossa, lepäilyyn ja oleiluun, ulkoiluun rakennetussa ympäristössä, ystävien, sukulaisten tai tuttavien tapaamiseen ja yhteydenpitoon sekä puutarhanhoitoon. Saadut tulokset tukivat osaltaan aikaisempien tutkimusten (mm. Siltaloppi & Kinnunen, 2009; Zacheus, 2008) perusteella muodostettua oletusta siitä, että suomalaiset käyttävät vapaa-aikaansa kotitöihin, television katseluun, tietokoneella olemiseen sekä ulkoiluun ja liikuntaan. Toisaalta oletettiin, etteivät suomalaiset käyttäisi ulkoiluun muita vapaa-ajan toimintoja enempää aikaa. Tämän tutkimuksen valossa näyttää kuitenkin siltä, että ulkoilu, samoin kuin kotityöt, olivat suomalaisille tyypillisiä vapaa-ajan toimintoja, sillä niihin käytettiin eniten vapaa-aikaa. Myös aiemman LVVI-tutkimuksen mukaan ulkoilu on suomalaisille tyypillinen harrastus (Pouta &

Sievänen, 2001). Nimenomaan säännöllinen liikkuminen luontoympäristöissä on todettu tärkeäksi, sillä se ehkäisee terveydelle haitallisia prosesseja ja vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Hartig ym., 2003; Kaplan & Kaplan, 1989; de Vries ym., 2003). Toisaalta on huomiotava, että kotitöiden ja ulkoilun jälkeen eniten aikaa käytettiin lepäilyyn ja oleiluun, kuten television katseluun, mikä tukee osaltaan oletusta suomalaisten vapaa-ajan televisiokeskeisyydestä (Zacheus, 2008).

Pääkomponenttianalyysin perusteella muodostetuista summamuuttujista vapaa-aikaa käytettiin yhtä paljon luontoharrastuksiin, rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen sekä kotiaskareisiin, kun taas kaupunkiaktiviteetteihin käytettiin aikaa selvästi vähemmän. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa kaupunkiaktiviteetteihin, kuten kulttuuriharrastuksiin, on havaittu käytettävän vähemmän aikaa (Siltaloppi & Kinnunen, 2009; Zacheus, 2008). Pääsääntöisesti vapaa-aikaa haluttaisiin käyttää harrastuksiin, rentoutumiseen ja toipumiseen sekä perheeseen (Zacheus, 2008), ja tämän tutkimuksen perusteella se näyttää osaltaan toteutuvankin. Suomalaisten viettävät vapaa-aikaansa kotitöiden ja ulkoilun lisäksi nimenomaan rentoutuen sekä pitäen yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin.

Samoin kuin virkistävyuden kokemiseen, myös ajankäyttöön vaikuttivat yksilölliset erot. Naiset käyttivät enemmän aikaa kaupunkiaktiviteetteihin, rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen sekä kotiaskareisiin. Myös aiempien tutkimusten perusteella naiset käyttävät enemmän aikaa ostoksilla käymiseen (Zacheus, 2008), kulttuuriharrastuksiin, sosiaalisten suhteiden hoitamiseen (Siltaloppi & Kinnunen, 2009) sekä kotitöihin (Bianchi ym., 2000; Niemi, 2002). Toisaalta tämä tulos on myös ristiriitainen aiempien tutkimusten kanssa, sillä miesten on havaittu käyttävän lepäilyyn enemmän vapaa-aikaa kuin naisten (Niemi, 2002; Siltaloppi & Kinnunen, 2009). Tässä tutkimuksessa luontoharrastuksiin käytetyssä ajassa miesten ja naisten välillä ei ollut eroa. Siltalopin ja Kinnusen (2009) mukaan kuitenkin naiset harrastavat miehiä useammin luontoliikuntaa ja lisäksi luontoharrastusten sisällöissä on havaittu jonkin verran eroja naisten ja miesten välillä (mm. Pouta & Sievänen, 2001; Zacheus, 2008).

Luontoharrastuksiin käytetyssä ajassa löytyi kuitenkin merkittäviä eroja eri-ikäisten välillä, samoin kuin rentoutumiseen ja ystävien tapaamiseen sekä kotiaskareisiin käytetyssä ajassa. Mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse, sitä enemmän luontoharrastuksiin käytettiin aikaa. Toisaalta on havaittu, että iäkkäistä vain harvat osallistuvat ulkoiluharrastuksiin, mutta ne, jotka osallistuvat, ovat aktiivisia ulkoilemaan (Pouta & Sievänen, 2001) ja liikkumaan (Zacheus, 2008). Tässä tutkimuksessa iäkkäistä erityisesti ne, jotka asuivat kaupungissa, käyttivät enemmän aikaa luontoharrastuksiin. Toisaalta voisi olettaa, että maaseudulla asuvat olisivat aktiivisempia ulkoilemaan, sillä ulkoilu- ja viheralueiden määrän, etäisyyden ja helppokulkuisuuden alueille on todettu lisäävän ulkoiluaktiivisuutta (Neuvonen ym., 2007). Toisaalta kaupunkien viheralueet voivat olla helpompi-

kulkuisia ja siten ikääntyvien suosiossa. Ikääntyneille myös rentoutuminen ja ystävien tapaaminen oli suosittu vapaa-ajan harrastus, samoin kuin nuorillekin. Erityisesti naisista 15–24-vuotiaat ja 65–74-vuotiaat käyttivät tähän harrastukseen selvästi muita enemmän aikaa. Myös aiempien tutkimusten mukaan nimenomaan nuoret ja eläkeläiset suosivat rennompia harrastuksia: eläkeläiset katsovat televisiota ja lukevat muita ryhmiä enemmän (Zacheus, 2008). Nuoret taas kuuntelevat musiikkia, käyttävät tietokonetta ja tapaavat ystäviään muita useammin. Ystävien tapaamisen on todettu vähenvän iän myötä ja sukulaisten tapaamisen puolestaan lisääntyvän iän myötä, mikä voi myös osaltaan selittää tässä saatua tulosta. Kotiaskareet olivat puolestaan tyypillisiä nuorille aikuisille (25–34-vuotiaat) ja keski-ikää lähestyville (35–44-vuotiaat), sillä he käyttivät kotiaskareisiin ikäryhmistä eniten vapaa-aikaa. Myös Bianchin ym. (2000) mukaan naisista keski-ikäiset käyttävät eniten aikaa kotitöihin, mutta miesten kohdalla kotitöihin käytetty aika lisääntyy iän myötä. Kotitöihin käytettyyn aikaan vaikutti iän ohella myös asuinpaikka: 25–34-vuotiaiden ja 45–54-vuotiaiden joukossa maaseudulla asuvat käyttivät kaupungissa asuvia selvästi enemmän aikaa kotitöihin.

Asuinpaikka vaikutti luontoharrastusten ja kotiaskareiden lisäksi myös kaupunkiaktiviteetteihin käytettyyn aikaan siten, että kaupungissa asuvat käyttivät enemmän aikaa kaupunkiaktiviteetteihin kuin maaseudulla asuvat. Myös Zacheusen (2008) mukaan kaupungissa asuvat käyvät useammin kulttuuritapahtumissa ja osallistuvat aktiivisemmin liikunta- ja urheilujärjestöjen toimintaan kuin maaseudulla asuvat. Myös ikääntyvien vapaa-aikaa selvittäneessä tutkimuksessa kaupungissa asuvat suosivat enemmän kaupunkiaktiviteetteja ja ylipäättään ikääntyvien vapaa-ajan viettoa määräsi helppo pääsy harrastuspaikkoihin (van der Meer, 2008).

Yksitellen tarkasteltuna kaikkien vapaa-ajan toimintojen koettu virkistävyys ja niihin käytetty aika korreloivat positiivisesti keskenään. Aiemmissä tutkimuksissa virkistävyuden ja ajankäytön välistä yhteyttä ei ole juurikaan tutkittu, muutoin kuin luonnossa vietetyn ajan ja hyvinvoinnin osalta. On todettu, että mitä kauemmin luontoympäristöissä liikutaan, sitä positiivisempia luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ovat (Hansmann ym., 2007), ja luonnosta nauttimiseen käytetty aika on yhteydessä elämäntyytyväiseen ja rentoutumiseen (Korpela, 2009). Myös tässä tutkimuksessa luontoharrastukset koettiin virkistävimpinä ja niihin käytettiin paljon aikaa, mutta näiden välinen korrelaatio jäi kuitenkin matalaksi. Korkeimmat korrelaatiot olivat penkkiurheilun, hengellisen toiminnan, ostoksilla käymisen ja luovan toiminnan välillä. Nämä toiminnot olivat pääsääntöisesti vähiten virkistäviksi koettuja ja niihin käytettiin vähiten aikaa. Muutamissa toiminnoissa, joissa korrelaatiot olivat korkeita (esim. penkkiurheilu ja luova toiminta), hajonnat olivat hieman suurempia kuin muissa toiminnoissa. Suurempi hajonta ei kuitenkaan johdonmukaisesti selittänyt korkeampia korrelaatioita vähiten virkistäviksi koettujen ja vähiten aikaa käytettyjen toimintojen välillä.

### 4.3 Rajoitukset ja vahvuudet

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sitä, että aineisto oli jakautunut melko tasaisesti demografisten tekijöiden suhteen (sukupuoli, ikä, asuinpaikka, koulutustaso ja ammattinimike). Aineisto on hyvin väestöä edustava, ja siten tulokset voidaan yleistää koskemaan koko Suomen väestöä. Toisaalta tulee huomioida, että vastausprosentti oli 38 %, joten kyselyyn vastanneet saattoivat olla valikoituneita jonkin ominaisuuden suhteen. Esimerkiksi aktiivisimmat ulkoilijat saattoivat vastata ”Ulkoilututkimus 2009” –nimiseen tutkimukseen todennäköisemmin kuin harvemmin ulkoilevat.

Seikka, joka tulee huomioida tuloksia tulkittaessa, on pääkomponenttianalyyysien perusteella muodostettujen summamuuttujien matalan alfan ongelma sekä alhaiset kommunaliteetit virkistävyyden pääkomponenttianalyyysissä. Lanin (2009) mukaan George ja Mallery (2003) ovat muotoilleet Cronbachin alfaa koskevan säännön, jonka mukaan  $>.50$  alfat ovat heikkoja, mutta hyväksyttävän rajapinnassa. Pääsääntöisesti hyväksyttävänä rajana pidetään  $>.70$ . Vapaa-ajan toimintojen ryhmitteleminen ei ole yksiselitteistä, sillä tutkimuksessa käsitellyt vapaa-ajan toiminnot ovat hyvin erilaisia ja osittain niistä muodostutetut ryhmät saattavat vaikuttaa keinotekoisilta. Ryhmittelyyn päädyttiin, jotta mahdollisimman moni vapaa-ajan toiminnoista saataisiin mukaan analyysiin ja yksilöllisiä eroja pystyttäisiin tarkastelemaan mahdollisimman selkeästi kattaen kuitenkin useat eri vapaa-ajan toiminnot. Kokonaisuudessaan riittävän ison aineiston ansiosta useita eri analysointimenetelmiä pystyttiin käyttämään monipuolisesti.

### 4.4 Lopuksi

Suomalaisten vapaa-aikaa on tutkittu lähinnä ajankäytön ja osallistumisaktiivisuuden näkökulmasta, jolloin toimintojen virkistävyys ja vapaa-ajan hyvinvointivaikutukset ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Viime vuosina vapaa-aikaa palauttavana elementtinä on kuitenkin tarkasteltu enenevässä määrin. Pääsääntöisesti tässä saadut tulokset ovat virkistävyys ja ajankäytön suhteen yhteneväisiä aiempien tutkimusten kanssa siten, että matkailu, mökkeily, ulkoilu luonnossa, ystävien tapaaminen ja liikunta koettiin virkistäviksi. Puolestaan kotitöihin ja luonnossa ulkoiluun käytettiin eniten vapaa-aikaa. Ulkoilun ja luontoharrastusten on todettu edesauttavan palautumista työpäivän jälkeen, vähentävän stressiä, piristävän ja rentouttavan, lisäävän hyvinvointia ja positiivista mielialaa. Jo

lyhytkestoinenkin ulkoilu luonnossa antaa mahdollisuuden palautumiseen, joten esimerkiksi työmatkojen kulkeminen viher- tai luontoympäristöjen kautta voi tarjota mahdollisuuksia palautumiseen ja lisätä tyytyväisyyttä ennen ja jälkeen työpäivän edesauttaen työssä jaksamista. Luonnossa ulkoilua virkistävämmäksi koettiin tässä tutkimuksessa hieman yllättäen matkailu kotimaassa tai ulkomailla. Matkailuun voidaan osaltaan liittää samoja tekijöitä, joilla perustellaan luontoympäristöjen virkistävyttä. Olisi mielenkiintoista selvittää matkailun virkistävyden taustalla vaikuttavia mekanismeja ja niiden mahdollista yhteneväisyyttä luontoympäristöjen virkistävyteen vaikuttavien mekanismien kanssa.

Tällä tutkimuksella saatiin myös lisää tietoa demografisten tekijöiden vaikutuksesta erityisesti vapaa-ajan toimintojen virkistävyden kokemiseen, mutta myös ajankäyttöön. Sukupuolen ja iän yhteyttä luontoharrastusten virkistävyteen on tutkittu, mutta muiden vapaa-ajan toimintojen sekä asuinpaikan vaikutuksen osalta tutkimus on ollut vähäistä. Taustamuuttujien vaikutusta virkistävyden kokemiseen on vielä hyvä laajentaa, esimerkiksi selvittämällä muita mahdollisia tekijöitä, jotka vaikuttavat vapaa-ajan toiminnoista saataviin virkistävyden kokemuksiin ja toisaalta ajankäyttöön. Luontoharrastusten virkistävyys ja siihen vaikuttavat mekanismit on todettu useissa tutkimuksissa, ja vastaavanlaista tutkimustietoa muiden vapaa-ajan toimintojen osalta olisi hyvä saada. Näin saataisiin kattava kuva siitä, miksi tietyt toiminnot koetaan virkistävämpinä kuin toiset, ja ovatko mahdolliset taustamekanismit samoja kuin ne mallit, joilla selitetään työkuormituksesta palautumista. Toisin sanoen, toteutuvatko palautumismekanismit erilaisissa harrastuksissa myös ilman työkuormituksen kokemista, ja voidaanko palautumisen tarvetta ennalta ehkäistä ohjaamalla työntekijöitä virkistävien harrastusten pariin.

Vapaa-ajan ja siihen sisältyvien toimintojen virkistävyden monipuolinen tutkiminen on tärkeää, koska palautumisen, hyvinvoinnin, fyysisen ja psyykkisen terveyden, jaksamisen ja virkistäytymisen kannalta ei ole yhdentekevää, miten vapaa-aikaamme vietämme. Työelämä on entistä haastavampaa, työurien pidentämisestä keskustellaan jatkuvasti ja opiskelussa vaaditaan entistä nuoremmilta entistä vaativampaa panostusta. Vapaa-ajan merkitys jaksamista ja hyvinvointia tukevana elementtinä korostuu. Työssä ja opiskeluissa jaksaa paremmin ja pidempään, jos vapaa-ajalla on mahdollisuus sekä palautua että virkistäytyä. Jotta väestön hyvinvointia ja jaksamista voidaan tukea, on oleellista selvittää, mitkä toiminnot vapaa-ajalla virkistävät ja tukevat hyvinvointia ja mitkä taas mahdollisesti lisäävät palautumisen tarvetta. Tutkimukset vapaa-ajan virkistävydestä voivat toimia suuntaviivoina yksilöille mielekkäiden ja virkistävien vapaa-ajan aktiviteettien valinnassa.

## LÄHTEET

van den Berg, A. E., Hartig, T., & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues, 63*, 79-96.

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

Berto, R. (2007). Assessing the restorative value of the environment: A study on the elderly in comparison with young adults and adolescents. *International Journal of Psychology, 28*, 331-341.

Bianchi, S. M., Milkie, M. A., Sayer, L. C., & Robinson, J. P. (2000). Is anyone doing housework? *Social Forces, 79*, 191-228.

Bittman, M., & Wacjman, J. (2000). The rush hour – the quality of leisure time and gender equity. *SPRC Discussion Paper, 97*.

Bryce, J., & Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies, 21*, 249-263.

Chen, S., & Fu, Y. (2008). Leisure participation and enjoyment among the elderly: individual characteristics and sociability. *Educational Gerontology, 34*, 871-889.

Haarala, R., Lehtinen, M., Grönros, E-R., Kolehmainen, T., Nissinen, I., Eronen, R., & Suorsa, M. (2004) *Suomen kielen perussanakirja kolmas osa S-Ö*, s. 485, Helsinki, Edita Prima Oy.

Hansmann, R., Hug, S-M., & Seeland, K. (2007). Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban Forestry and Urban Greening, 6*, 213-225.

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



- Herzog, T. R., Chen, H. C., & Primeau J. S. (2002). Perception of the restorative potential of natural and other settings. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 295-306.
- Hinds, J., & Sparks, P. (2008). Engaging with the natural environment: The role of affective connection and identity. *Journal of Environmental Psychology*, 28, 109-120.
- Hunter-Jones, P. (2003). Managing cancer: the role of holiday taking. *Journal of Medicine*, 10, 170-176.
- Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (2004). Leisure and health. Teoksessa J. T. Haworth & A. J. Veal (toim.) *Work and leisure*, s.184–199, Sussex, Routledge.
- Jallinoja, R. (2009). Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa M. Liikanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika - arjen ilot ja valinnat*, s. 49–80, Helsinki, Hakapaino.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from the home: psychological benefits. *Environment and Behavior*, 33, 507–542.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*, s. 7-27, Tampere, Tampereen yliopistopaino Juvenes-Print.
- Korpela, K. (2003). Negative mood and adult place preference. *Environment and behavior*, 35, 331–346.
- Korpela, K. (2009). Luonnosta nauttiminen työstä palautumisen keinona. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*, s.115–125, Tampere, Tampereen yliopistopaino Juvenes-Print.
- Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33, 571-589.

Korpela, K., & Ylén, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favorite places in the vicinity. *Health and Place*, 13, 138-151.

Lani, J. (2009). Cronbach's Alpha Rule of Thumb. Dissertation Statistics Help. [viitattu 30.8.2010]. Saatavissa  
<http://statisticssolutions.blogspot.com/search/label/Cronbach%E2%80%99s%20Alpha%20Rule%20of%20Thumb>.

Mattingly, M. J., & Bianchi, S. M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: the U.S. experience. *Social Forces*, 81, s. 999-1030, University of North Carolina Press.

van der Meer, M. J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies*, 22, 1-12.

Niemi, I. (2002). Ajankäyttö meillä ja muualla. [verkkolehti]. *Hyvinvointikatsaus*, 4. Helsinki: Tilastokeskus. [viitattu 22.9.2010]. Saatavissa:  
[http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyv\\_024\\_niemi.pdf](http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyv_024_niemi.pdf)

Neuvonen, M., Paronen, O., Pouta, E., & Sievänen, T. (2004). Harvoin ulkoilevat ja ulkoilua rajoittavat tekijät. *Liikunta ja Tiede*, 6, 27-34.

Neuvonen, M., Sievänen, T., Tönnö, S., & Koskela, T. (2007). Access to green areas and the frequency of visits – A case study in Helsinki. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6, 235-247.

Paronen, O. (2001). Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Teoksessa T. Sievänen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2000. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi, LVVI-tutkimus 1997-2000*, s. 100-111. Loppuraportti. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802. METLA, Vantaan tutkimuskeskus.

Pouta, E., & Sievänen, T. (2001). Luonnon virkistyskäytön kysyntätutkimuksen tulokset – kuinka suomalaiset ulkoilevat? Teoksessa T. Sievänen (toim.) *Luonnon virkistyskäyttö 2000. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi, LVVI-tutkimus 1997-2000*, s. 32-51, Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 802. METLA, Vantaan tutkimuskeskus.

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

Sale, C., Guppy, A., & El-Sayed, M. (2000). Individual differences, exercise and leisure activity in predicting affective well-being in young adults. *Ergonomics, 43*, 1689-1697.

Sawatzky R, Liu-Ambrose T., Miller W. C., & Marra C. A. (2007). Physical activity as a mediator of the impact of chronic conditions on quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes, 5*, 1-11.

Scopelliti, M., & Giuliani, M. V. (2004). Choosing restorative environments across the lifespan: A matter of place experience. *Journal of Environmental Psychology, 24*, 423-437.

Siltaloppi, M., & Kinnunen, U. (2009). Vapaa-ajan merkitys työkuormituksesta palautumisessa. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*, s. 99–113, Tampere, Tampereen yliopistopaino Juvenes-Print.

Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6*, 196-210.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 204-221.

Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology, 91*, 330-350.

Tennessen, C. M., & Cimprich, B. (1995). Views to nature: effects on attention. *Journal of Environmental Psychology, 15*, 77–85.

Timonen, P. (2009). Arkiset haaveet – luontoharrastukset nautinnon lähteenä. Teoksessa M. Liikainen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika arjen ilot ja valinnat*, s. 203–224, Helsinki, Hakapaino.

Tucker, P., Dahlgren, A., Åkerstedt, T., & Waterhouse, J. (2008). The impact of free-time activities on sleep, recovery and well-being. *Applied Ergonomics*, 39, 653-662.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., & Ylén, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja 52 – Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi*, 57–77.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa I. Altman, & J. F. Wohlwill (toim.) *Behavior and the natural environment*, s. 85–125, New York: Plenum Press.

Vehmas, H. (2010). Liikunta matkalla Suomessa – vapaa-ajan valintoja jälkimodernissa yhteiskunnassa. Jyväskylä, Jyväskylä University Printing house.

van Veldhoven, M., & Broersen, S. (2003). Measurement quality and validity of the need for recovery scale. *Occupational and Environmental Medicine*, 60, i3-i9.

de Vries, S., Verheij, R. A., & Groeneweg, P. P. (2003). Natural environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationships between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35, 1717–1731.

Zacheus, T. (2008). Suomalaiset ja vapaa-aika. Raportti ISSP 2007 Suomen aineistosta. *Yhteiskuntatieteellisen tietoaarkiston julkaisuja* 8, Tampere, Tampereen yliopistopaino Juvenes-Print.

Zijlstra, F. R. H., & Sonnentag, S. (2006). After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 129-138.

## LIITTEET

**Liite 1.** Kyselylomake vapaa-ajan toimintojen virkistäväyydestä ja niihin käytetystä ajasta (osa Luonnon valtakunnallinen inventointi (LVVI2)-kyselylomaketta)

Kuinka paljon käytätte vapaa-aikaanne seuraaviin toimiin ja kuinka paljon ne tuottavat teille mielihyvää ja virkistystä? Valitkaa jokaiselta riviltä sekä ajan käyttöön että virkistykseen liittyvä vaihtoehto.

Kuinka paljon käytätte vapaa-aikaa?  
Hyvin vähän tai en ollenkaan  
Melko vähän  
Melko paljon  
Hyvin paljon  
En osaa sanoa/ Ei koske minua

Miten paljon tuottaa virkistystä?  
Hyvin vähän tai ei ollenkaan  
Melko vähän  
Melko paljon  
Hyvin paljon  
En osaa sanoa/ Ei koske minua

	[Aika]	[Virkistävyys]
a. Kotityöt, esim. kaupassa käynti, ruoanlaitto, pyykinpesu, siivous	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
b. Lastenhoito, esim. lasten tarpeista huolehtiminen, lasten kanssa leikkiminen ja harrastaminen	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
c. Liikunta sisätiloissa, esim. uinti, kuntosalilla käyminen, pelit halleissa	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
d. Ulkoilu luonnossa, esim. luonnossa liikkuminen, marjastus, kalastus, metsästys	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
e. Ulkoilu rakennetussa ympäristössä, esim. kävelyteillä, ulkopelientillä	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
f. Lepäily ja oleilu, esim. television katselu, lukeminen, musiikin kuuntelu, löhöily	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
g. Ilmais- tai taideharrastus, luova toiminta, esim. musiikki, maalaus, tanssi, näytteleminen, puu- ja käsityöt, askartelu, keräily	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
h. Ystävien, tuttavien ja sukulaisten tapaaminen tai yhteydenpito, esim. puhelimitse	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
i. Kulttuuritilaisuuksissa käynti, esim. elokuvat, teatteri, konsertit, museot, näyttelyt	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
j. Puutarhanhoito	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
k. Järjestö- tai kansalaistoiminta, vapaaehtoistyö	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
l. Kahviloissa, ravintoloissa tai viihdetilaisuuksissa käyminen	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
m. Kesämökkeily, oleskelu kakkosarjalla	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
n. Lemmikkien hoitaminen	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
o. Matkailu kotimaassa tai ulkomailla	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
p. Opiskelu harrastuksena	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
q. Internetin käyttö tai tietokonepelit	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
r. Urheilun seuraaminen, "penkkiurheilu"	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
s. Hengellinen toiminta, esim. kirkossa tai muissa uskonnollisissa tilaisuuksissa käyminen	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )
t. Kirpputoreilla, ostoksilla tai myymälöissä käyminen, "shoppailu"	( ) ( ) ( ) ( ) ( )	( ) ( ) ( ) ( ) ( )