



Kaupunkiluonnon tarjoaman luontoyhteyden merkitys yksinäisyyden kokemisessa

Kandidaatintyö

Moby Siivonen

15.5.2023

Sisällysluettelo

Tiivistelmä

Johdanto	1
Käsitteitä	3
2. Tausta	4
2.1 Kaupunki ja koettu yksinäisyys	5
<i>2.1.1 Koetun yksinäisyyden määritelmä</i>	5
<i>2.1.2 Yksinäisyys ja väestörakenne</i>	6
<i>2.1.3 Luontokokemusten psykologisen vaikutukset</i>	6
<i>2.1.4 Yksinolon vaikutus luontokokemukseen</i>	7
2.2 Ihmisystävällinen kaupunkiympäristö	8
<i>2.2.1 Viherverkoston laatu ja ulottuvuus</i>	8
<i>2.2.2 Sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttavat toiminnot kaupunkiympäristössä</i>	
2.3 Kaupunkiluonto ja luontoyhteys	10
<i>2.3.1 Elvyttävät alueet</i>	10
<i>2.3.2 Suomalaiset kaupungit ovat metsäisiä</i>	11
<i>2.3.3 Pohjoismaissa kehitetään kestäviä kaupunkeja</i>	13

3. Tutkimus	14
3.1 Helsingin kerrostaloalueiden pihat	15
<i>3.1.1 Helsingin korttelipihojen kehittyminen</i>	16
3.2 Kaupungin tärkeät maisema-arkkitehtoniset elementit	17
<i>3.2.1 Katupuut</i>	17
<i>3.2.2 Kaupunkimetsät</i>	18
<i>3.2.3 Laadukas julkinen tila</i>	19
4. Tulokset ja johtopäätökset	20
4.1 Tulokset	21
4.2 Johtopäätökset	22

Lähdeluettelo

Tekijä Moby Siivonen

Työn nimi Kaupunkiluonnon tarjoaman luontoyhteyden merkitys yksinäisyyden kokemisessa

Laitos Arkkitehtuurin laitos

Koulutusohjelma Maisema-arkkitehtuuri, tekniikan kandidaatti

Vastuupettaja Meri Mannerla-Magnusson

Ohjaaja Katariina Väättänen

Vuosi 2023

Sivumäärä 22

Kieli Suomi

Yksinäisyys on sekä inhimillinen perustunne että yhteiskunnallinen ilmiö, jossa henkilö ei koe kuuluvansa yhteisöön tai yhteys muihin ihmisiin on katkennut. Maisema-arkkitehdeilla on valtaa vaikuttaa kaupungin viheralueiden suojeluun ja ennallistamiseen. Arkkitehdeilla ja maisema-arkkitehdeilla on suunnittelijoina tärkeä rooli ihmiselle mielekkään ympäristön suunnittelussa, sillä heillä on koulutuksensa puolesta tietoa ja ymmärrystä siitä, miten suunnitellaan ihmisystävällistä kaupunkiympäristöä. Ihmisystävällisellä ympäristöllä tarkoitetaan julkista tilaa, jossa ihminen tuntee olevansa turvassa fyysisesti ja henkisesti. Ihmisen hyvinvoinnin huomioivalla kaupunkiympäristöllä voidaan palauttaa yhteyden tunne esimerkiksi luontoyhteyden avulla. Ympäristöpsykologian alalla on tutkittu luontoyhteyttä ja luonnon elvyttävää vaikutusta. Maisema-arkkitehtuurilla parannetaan kaupunkien viherverkostoja ja kehitetään laadukasta julkista ulkotilaa.

Tässä tutkielmassa syvennyn kaupunkiluonnon monimuotoisuuteen ja erityisesti Helsingin kaupungin viherympäristösuunnitelmiin. Kandidaatintutkielmani toteutan kirjallisuuskatsauksena, jossa perehdyn sosiaalitieteiden, ympäristöpsykologian ja maisema-arkkitehtuurin alojen saatavilla olevaan tutkimustietoon. Maisema-arkkitehtuurin ja luontokokemusten yhteyttä hyvinvointiin ja mielenterveysongelmiin on tutkittu laajasti, mutta yksinäisyyttä on käsitelty niukasti. Tästä johtuen haluan tutkielmallani avata keskustelua rakennetun ympäristön ihmisystävällisyydestä ja kyvystä parantaa elämänlaatua. Kandidaatintyöni tavoitteena on vastata kysymyksiin ”miten kaupunkiluonnon tarjoama luontoyhteys voi lievittää kaupungissa koettua yksinäisyyttä?” sekä ”mikä on kaupunkiluonnon merkitys luontoyhteyden ylläpitämisessä?”

Tutkielman tavoitteena on kertoa lukijalle ajankohtainen katsaus Helsingin kaupungin lähivirkistysalueiden suunnitteluperiaatteista sekä selkeyttää lähivirkistysalueiden merkitystä koetun yksinäisyyden lievittämisestä ja koetun terveyden lisääntymisestä silloin, kun henkilö vierailee säännöllisesti lähiluonnossa ja on muodostanut tiiviin suhteen lähiluontoonsa luontoyhteyden avulla.

Avainsanat yksinäisyys, kaupunkiluonto, luontoyhteys



kuva: Signe Brander
1912

Johdanto

Yksinäisyys on inhimillinen perustunne, jolla yksilö peilaa omaa paikkaansa yhteiskunnassa. Se itsessään ei ole sairaus, mutta yksinäisyys voi altistaa pitkittyessään monille sairauksille, erityisesti mielenterveyden häiriöille. Laadukkaalla, hyvin suunnitellulla kaupunkiympäristöllä voidaan vähentää syrjivistä rakenteista johtuvaa yksinäisyyttä ja erillisyyden tunnetta. Lähivirkistysalueet ovat lähes poikkeuksetta taloudellisesti saavutettavia liikunnan ja virkistäytymisen alueita (Garrido-Cumbrera et al., 2020). Viheralueiden pinta-alan lisääminen kaupungeissa on nähty myös kustannustehokkaana keinona vaikuttaa kansanterveyteen, sillä laadukkaan lähivirkistysalueen puuttumisesta koituu terveydenhoitoon liittyviä kustannuksia (Barton et al. 2009).

Tämä kandidaatintutkielma käsittelee kaupunkiluonnon mahdollisuuksia tarjota luontoyhteys, joka lievittää koettua yksinäisyyttä. Tutkielmassani käytän lähteenä eri tutkimusalojen ajantasaisinta saatavissa olevaa tietoa laadukkaan kaupunkiympäristön suunnittelussa keskeisiksi elementeiksi nousevista teemoista.

Maisema-arkkitehtuurin ja luontokokemusten yhteyttä hyvinvointiin ja mielenterveysongelmiin on tutkittu laajasti, mutta yksinäisyyttä on käsitelty niukasti. Tästä johtuen haluan tutkielmallani avata keskustelua rakennetun ympäristön ihmisystävällisyydestä ja kyvystä parantaa elämänlaatua.

Kaupunkiluonto on yhä suuremman osan väestöstä ainoa yhteys luontoon kaupungistumisen myötä. Kaupunkiluontoa on pidetty epätäydellisempänä tai jopa huonompana luontona kuin kaupunkien ulkopuolista, koskematonta luontoa (Kummala, 2016). Elinajanodotteen lyhenemisen riski kasvaa sosioekonomisesta asemasta huolimatta sen myötä, mitä vähemmän viheralueita henkilön asuinalueen ympäristössä on (Kuo, 2015). Kaupunkiluonto joutuu usein väistymää, sillä kaupungeja pyritään tiivistämään strategisista syistä. Parhaimmillaan kaupunkiluonto tarjoaa elvyttävän luontokokemuksen, jossa pääsee irtautumaan arjen huolista ja kiireestä. Elpymiskokemukset auttavat palauttamaan keskittymiskyvyn ja löytämään sisäisen rauhan. Suomalaiset kuvaavat luonnonläheisyytensä perustaksi mahdollisuuden ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen. Monelle mielipaikka tarkoittaa luonnonympäristöä, jonne pääsee yksin mietiskelemään. Negatiivisiin ajatuksiin taipuvaisten ihmisten on havaittu hakeutuvan mielipaikkaansa yksin erityisen usein. Elvyttävään kokemukseen voi riittää pelkkä näkymäkin elvyttävään paikkaan, sillä vuodepotilaiden, joilla on näkymä ikkunasta luontoon, on todettu parantuvan nopeammin. (Kyttä, 2004.)

Kandidaatintyö toteutetaan kirjallisuustutkimuksena, jossa perehdyn ympäristöpsykologian, maisema-arkkitehtuurin sekä sosiaalitieteiden aloilta saatavilla olevaan tutkimustietoon. Tutkimuksen perusteella teen johtopäätöksiä ja pohdin aiheen merkitystä oman tieteenalani osana.



*kuva: S
1970*

Käsitteitä

Koettu yksinäisyys	Tunnetila tai kokemus erillisyydestä, yhteys muihin ihmisiin tai yhteisöön on heikentynyt joka ilmenee henkisenä kipuna tai suruna, kokemus eristyneisyydestä tai erillään olemisesta muista ihmisistä, kokemus läheisyyden puutteesta tai näkymättömäksi jäämisestä. (Tirkkonen, 2019) (Autto et. al, 2020)
---------------------------	--

Seuraavat määritelmät lainattu Helsingin kaupunkiympäristön julkaisusta ”Metsä- ja puustoinen verkosto: Opas verkoston huomioimiseksi Helsingin kaupunkisuunnittelussa” (Erävuori et. al, 2019)

Korttelialue	Katujen (usein neljän) rajaama alue, joka on asemakaavassa osoitettu rakentamiseen (Suomen ympäristökeskus 2013).
---------------------	---

Ekologinen verkosto	Verkosto, joka palvelee monien eliöiden ja eliöryhmien liikkumista ja leviämistä. Verkosto koostuu ekologisista alueista ja yhteyksistä, jotka mahdollistavat liikkumisen ja leviämisen (Suomen ympäristökeskus 2013).
----------------------------	--

Rakennettu viheralue	Aktiivisesti hoidettu viheralue, jolle ovat tyypillisiä istutukset, maastonmuotoilu sekä toiminnalliset alueosat ja valaistus. Puistossa on merkittävässä määrin kasvillisuutta luomassa visuaalista muotoa, suojaa, varjoa ja esteettistä mielihyvää (Luonnonhoidon linjaus 2011).
-----------------------------	---



Sinebrychoffin puisto
kuva: Tuula Sipilä
16.08.2022

2. Tausta

Tässä osiossa avaan tarkemmin tutkimuskysymykseeni liittyviä aihealueita ja ihmislähtöisen suunnittelun merkitystä maisema-arkkitehtuurin alalla.

Ensimmäisessä osiossa määrittelen sen, mitä tarkoittaa yksinäisyys tässä kandidaatintyössä. Kappaleissa 2.2 Ihmisystävällinen kaupunkiympäristö ja 2.3 Kaupunkiluonto ja luontoyhteys avaan tarkemmin kaupunkisuunnittelun vaikutusta kaupungin kokemiseen.

2.1 Kaupunki ja koettu yksinäisyys

2.1.1. Koetun yksinäisyyden määritelmä

Yksinäisyys tarkoittaa merkityksen ja yhteyden puuttumista. Yksinäisyys on kattotermi erilaisille psykososiaalisille ilmiöille, jotka esiintyvät yhteisöissä. Koettu yksinäisyys määritellään usein ”sosiaalisten suhteiden vajavaisuutta kuvaavana tunnetilana” tai ”emotionaalisen ahdistuksen tilana, jossa sosiaalisen vuorovaikutuksen laatu ei ole toivotulla tasolla” (Tirkkonen, 2019). Yksinäisyys käsitetään suhteena toisiin ihmisiin, joihin ei ole toivotunlaista yhteyttä, mutta se ei ole riittävä ehto koetulle yksinäisyydelle. Henkilö voi kokea mielekästä yhteyttä esimerkiksi luontoon tai taiteeseen, jolloin hän ei koe yksinäisyyttä ihmissuhteiden puutteesta huolimatta. Hän ei siis kärsi yksinäisyydestä. Keskeistä yksinäisyyden negatiivisia vaikutuksia käsiteltäessä onkin puhua kärsimyksestä, joka eroaa miellyttäväksi koetusta yksinolosta. Miellyttäväksi koettu yksinolo voidaan kokea luovana ja rauhoittavana tilana, jolloin henkilö pystyy keskittymään itseensä. Yksinäisyys voidaan käsittää siis ”kokemuksena tai tunteena merkityksellisen suhteen puuttumisesta tavalla, johon liittyy kärsimystä” (Tirkkonen, 2019). Stressaantuneena ihminen pyrkii ympäristöön, jossa palautuminen ja elpyminen on mahdollista. Ihminen pyrkii siirtymään kuormittavasta paikoista, esimerkiksi ruuhkaisista tai meluisista paikoista, kohti mieluisia tunteita herättäviin paikkoihin. Tutkimuksissa on selvinnyt, että stressistä palauttava luontokokemus on voimakkaampi henkilön ollessa yksin itsensä valitsemassa luontokohteessa. Elpymiseen eli kuormituksesta palautumiseen vaikuttaa mahdollisuus säädellä oman tilan yksityisyyttä ja rajoja. (Korpela ja Staats, 2014).



*Kuva 2: Yksinäisyys, oma kuvitus
2023*

2.1.2 Yksinäisyys ja väestörakenne

Tilastokeskuksen raportissa vuodelta 2021 selviää, että Suomessa on 1,28 miljoonaa yksinasuvaa. Yksinasuvien määrä on lähes kaksinkertaistunut vuodesta 1990. Yhden tai kahden hengen taloudet kattoivat kaikista asuntokunnista 78 prosenttia vuonna 2021. Kimmo Jokinen kirjoittaa teoksessa Yksinäisten sanat – kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta (Jokinen et al., 2005) yksinäisyyden olevan joissain tapauksissa oma valinta, jolla ihminen haluaa rakentaa omaehtoista ja itsenäistä elämää. Jokinen toteaa, että tällainen valittu yksinäisyys voi olla vapauttavaa ja tavoiteltavaa. Jokinen huomauttaa, että koettu yksinäisyys ei ole aina yksiselitteisesti sidoksissa yksin elämiseen, sillä perheen tai työyhteisön sisälläkin voi kokea yksinäisyyttä. Yhteiskunnassamme yksineläjät ovat alisteisessa asemassa, sillä normina pidetään perhemallia. Osittain yhteiskunnallinen paine saattaa ajaa yksinasuvia ajatteluun epäonnistumisesta elämäntyyliinsä mukaan ja johtaa erillisyyden ja ulkopuolisuuden tunteisiin. Jokinen kuvailee itsellisen elämäntyylin edustajien ihmissuhteita löyhiksi, sillä ihmissuhteiden ei haluta rajoittavan kiinnostuksenkohteiden tai harrastusten toteuttamista. On tutkittu, että yhteisöllisyys on muita terveellisiä elintapoja olennaisempi osa terveyden ylläpitämisessä. (Saari, 2010)

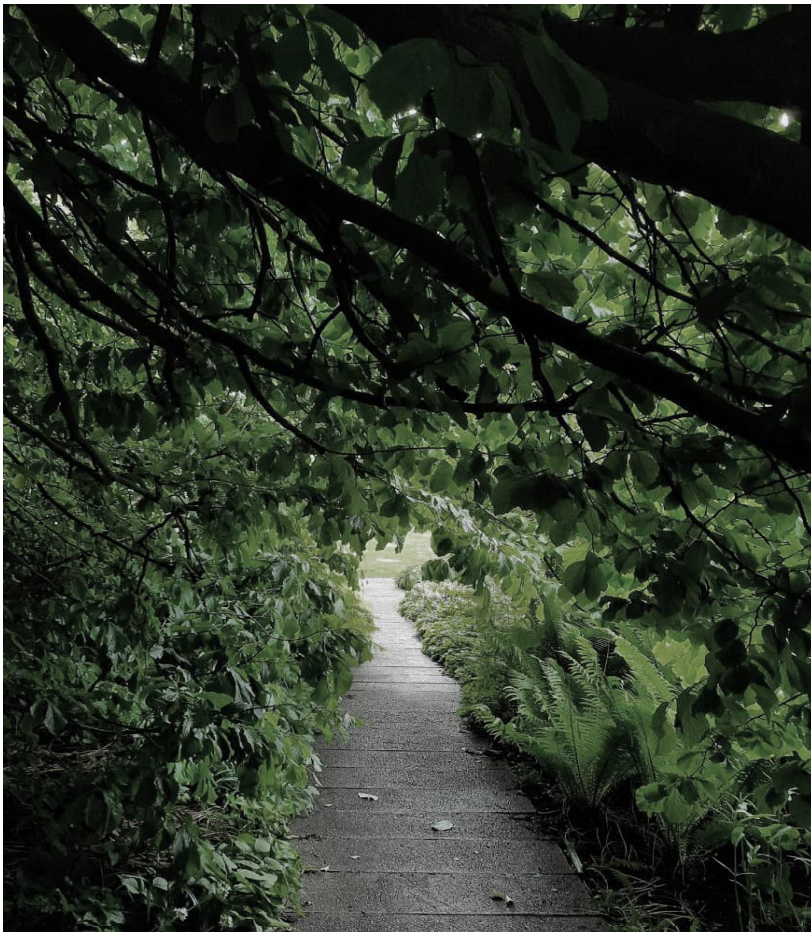
2.1.3 Luontokokemusten psykologiset vaikutukset

Luonnolla on laaja merkitys terveyteen ja sen yhteyttä esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriöihin, mielenterveyden häiriöihin sekä aineenvaihduntasairauksiin ja invasiivisista leikkauksista toipumiseen on tutkittu useissa tieteellisissä julkaisuissa. Maailman terveysjärjestön WHO:n julkaisemassa raportissa todetaan viheralueiden lisäävän kävellessä tehtyjä matkoja, joilla on sosiaalista ja psykologista hyvinvointia edistävää vaikutus. (Garrido-Cumbrera et al., 2020) Fyysinen ympäristö itsessään ei synnytä yhteisöllisyyttä, mutta sillä on kyky luoda edellytykset yhteisöllisyydelle. Yksityisyys ja yhteisöllisyys toimivat toisistaan riippuvaisesti, jolloin ihmisen täytyy tuntea yksityisyytensä olevan turvattu ennen kuin hän kokee hyväksi osallistua yhteisöön. Yhteisöllisyys syntyy odottamattomissa tilanteissa eikä sille järjestetyissä raameissa (Kyttä, 2004). Yhteisö syntyy silloin, kun jotain yhteistä omaavat henkilöt muodostavat sosiaalisen verkoston ja viettävät aikaa toistensa kanssa. Yhteisössä syntyy yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyyttä luovat yhteinen tekeminen ja usein yhteiseksi koettu fyysinen paikka, johon yhteisö voi kokoontua. (Päivänen et al. 2004.)

2.1.4. Yksinolon vaikutus luontokokemukseen

Costa & Coles (2018) selvittivät survey-tutkimuksessaan, että suurimman henkisen palautumisen viherympäristössä liikkessaan saa liikkessaan siellä yksin. Luontokokemus yksin vietettynä auttaa keskittymään palautumiseen ja omaan tahtiin kulkemiseen. Garrido-Gumberra (2020) huomauttaa tutkimuksessaan siitä tosiasiasta, että useimmissa tapauksissa ihmiset kuitenkin valitsevat liikkuvansa luonnossa mieluummin muiden ihmisten tai esimerkiksi koiran kanssa. Tutkimuksen mukaan koiranomistajat viettävät keskimäärin enemmän aikaa viheralueilla. Viheralueiden suunnittelussa tulisi kiinnittää huomiota myös niiden houkuttelevuuteen, jotta niiden käyttö pysyisi mielekkäänä. Tutkimus toteutettiin Sevillan kaupungissa Espanjassa, jossa viheralueita on kaupunkialueella hyvin vähän.

Kuva 3: kirjoittajan oma valokuva, 2022



”Myönteiset ulkoilukuvaukset ovat kuitenkin selvästi enemmistönä. Samalla tavalla mielihyvää tuovia luontokuvauksia aineistossa on lukuisia. Niissä kuvaillaan varsin yksityiskohdaisesti lintuja (ruokittavia sorsia, muuttolintujen tuloa ja lähtö), muita metsäneläimiä, luonnonkiertoa tai säätilan muutoksia. Monelle nämä kokemukset korvaavat puuttuvat ihmissuhteet.”

Juho Saari teoksessa *Yksinäisten yhteiskunta*, s. 190-191.

2.2 Ihmisystävällinen kaupunkiympäristö

Ihmisystävällisellä kaupunkiympäristöllä tarkoitetaan rakennettua ympäristöä, jonka suunnittelussa on kiinnitetty huomiota erityisesti sen käyttäjien toiveisiin ja tarpeisiin, esteettisyyteen, esteettömyyteen, toiminnallisuuteen, turvallisuuteen ja yhteisöllisyyteen.

2.2.1 Viherverkoston laatu ja ulottuvuus

Urbaani vihreä infrastruktuuri koostuu maaperästä, vedestä sekä kasvillisuudesta. Kaupunkiympäristössä läpäisemättömät pinnat rikkovat maaperän ja veden yhteyden, joka muodostaa verkostomaisen rakenteen pinnan alla. Yhtenäinen vihreä infrastruktuuri parantaa kaupungin viheralueiden menestystä ja luontoyhteyden säilymistä. Suomalaisten kaipuu luontoon korostui talvella 2020, kun maailmanlaajuinen pandemia ulottui myös Suomeen. Eristyksissä oleminen vei voimavaroja, jolloin ihmiset hakeutuivat lähiluontoon ja virkistysalueille.

Kaupunkiseutujen asukkaista suurin osa asuu alle puolen kilometrin etäisyydellä viheralueesta. Tutkimuksissa on todettu, että etäisyys vaikuttaa viheralueen käyttöön. Jo yli kolmen minuutin päässä oleva viheralue on liian kaukana. Metreissä mitattuna tämä tarkoittaa 300 metrin matkaa. Viheralueiden saavutettavuuteen ja laatuun tulee kiinnittää huomiota suunnittelussa. Väljien pientaloalueiden rakennuttaminen on suurempi uhka luonnolle kuin kaupungeissa tapahtuva tiivistämiskäytön rakentaminen Rikkoutuessaan luonto pyrkii kaaokseen, eikä rikkoutunut luonto pysty lisäämään ihmisen hyvinvointia. Hämeen ammattikorkeakoulussa vuonna 2021 toteutetussa kyselyssä selvisi, että piha koettiin paikkana, jossa korostuu kiireettömyys ja rauhallisuus. Pihan eteen nähdyn vaivan ja työn kautta arvostus luontoa kohtaan kasvoi ja luonnon havainnointiin ja luonnossa liikkumiseen oli käytetty enemmän aikaa. (Närhi, 2022) Keskeinen kysymys asuinpihojen suunnittelussa on, miten pihalle saataisiin houkutelua kaikenikäisiä käyttäjiä. Pihan tarkoitus on koota eikä erotella erilaisia ja eri ikäisiä käyttäjiä sekä toimia miellyttävänä oleskelupaikkana myös pidempiaikaiseen oleskeluun. Ihmiset houkuttelevat toisia ihmisiä, joka lisää myös toimintaa alueelle. Kaikenikäisiä käyttäjiä houkuttelee muiden ihmisten läsnäolo, josta muodostuu positiivinen sosiaalinen vuorovaikutustilanne. Asuin ympäristön toimintamahdollisuudet saattavat olla yhteydessä siihen, miten tiivis kaupunkirakenne koetaan. Asukkaille tärkeitä toimintoja sisältävät pihat tiiviisti ja matalasti rakennetuilla asuinalueilla saattavat vähentää koettua ahtauden tunnetta (Kytä, 2005). Tiivis kaupunkiympäristö voi aiheuttaa tilanteen, jossa ihmiset vetäytyvät sosiaalisuudesta. Ilmiössä on kyse puolustusmekanismista, jossa stressaavaksi koettu tilanne johtaa vetäytymiseen.

2.2.2 Sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttavat toiminnot kaupunkiympäristössä

Kaupungin toiminnot voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään: välttämättömät toiminnot, vapaaehtoiset toiminnot sekä sosiaaliset toiminnot.

Välttämättömiin toimintoihin lukeutuvat muiden muassa koulu- ja työmatkat, julkisen liikenteen käyttö ja asioiden hoitaminen. Yleisellä tasolla kaikki kävelyä edellyttävät jokapäiväiseen elämään liittyvät toiminnot lasketaan tähän ryhmään. Nämä toiminnot rytmittävät ihmisten liikkumista vuoden ympäri olosuhteista huolimatta, joten niiden sujuvuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota kaupunkitilaa suunniteltaessa. Asukkailla on suhteellisen vähän vaikutusvaltaa olosuhteisiinsa, joissa nämä toiminnot toteutuvat.

Vapaaehtoiset toiminnoilla tarkoitetaan toimintoja, jotka ovat ehdollisia ympäristön käytettävyyden ja mielekkyyden suhteen. Esimerkiksi pihalla istuskelu ja auringonpaisteesta nauttiminen toteutuu vain, jos ulkoiset olosuhteet ovat riittävän suotuisat. Merkittävä osa ulkotilojen suunnittelusta kohdistuu miellyttävän elinympäristön suunnitteluun, jolloin ulkotilojen mahdollistamat olosuhteet vaikuttavat suuresti niiden käyttöön. Huonosti toimivissa ulkotiloissa vain välttämättömäksi koetut toiminnot toteutuvat. Laadukkaissa ulkotiloissa välttämättömien toimintojen toteutuminen on samaa luokkaa kuin huonosti toimivissa ulkotiloissa, mutta niiden ajallinen kesto on pitempi. Välttämättömien toimintojen lisäksi laadukkaissa ulkotiloissa toteutuu monia vapaaehtoisia toimintoja, sillä tilat koetaan houkutteleviksi.

Sosiaalisiin toimintoihin kuuluvat toiminnot, jotka edellyttävät toteutuakseen muiden ihmisten läsnäoloa. Sosiaalisiin toimintoihin kuuluvat esimerkiksi pihalla leikkivät lapset, naapurien tervehtiminen ja jutustelu, osallistuminen yhteisölliseen toimintaan sekä passiivien oleminen samassa tilassa muiden kanssa. Sosiaaliset toiminnot toteutuvat eriasteisissa tiloissa; yksityisissä, puolijulkisissa ja julkisissa. Julkisen tilan yksi tärkeimmistä tehtävistä on tuoda ihmisiä yhteen. (Gehl, 2011)



Kuva 4: Helsingin kaupunki / kaupunkiympäristön julkaisuja 2019:5

2.3 Kaupunkiluonto ja luontoyhteys

2.3.1 Elvyttävät alueet

Luonnonympäristön omaksi mielipaikakseen kokevat erityisesti ihmiset, jotka kärsivät jostakin terveydellisestä ongelmasta. Ihmiset, joilla on taipumusta negatiiviseen mielenmaisemaan hakeutuvat mielipaikkaansa erityisen usein. Mielipaikalle on usein tyypillistä, että se soveltuu omien ajatusten selkiyttämiseen ja tarjoaa rauhallisen paikan itsesäätelylle. Ympäristö on erityisen sopiva itsesäätelylle, jos se mahdollistaa samaistumisen, inhimillistämisen ja kontrollin tunteen. Luonnonympäristöillä on erityisen voimakas elvyttävä vaikutus eikä elvyttävien elementtien tarvitse olla erityisen dramaattisia tarjotakseen elvyttävän kokemuksen (Kyttä, 2005). Tutkimuksissa on selvinnyt myös fyysisen ympäristön vaikutus laajemmin minäkokemukseen, johon vaikuttavat erityisesti luonnon itselle sopivuuden tuntu ja mahdollisuus tunteiden säätelyyn. Näkemysten, jotka käsittelevät aihetta kokonaisvaltaisemmin, mukaan luontokokemuksiin liittyy myös eksistentiaalisia ulottuvuuksia, joihin lukeutuvat esimerkiksi luontoyhteyden tunteminen sekä hyväksytyksi tulemisen kokemus. Rakennetun ympäristön ja luonnonympäristön vaikutusten eroja hyvinvointiin ja terveyteen on tutkittu pääosin vertaamalla niiden fyysisiä elementtejä ja näkymien merkitystä toisiinsa. (Salonen et al. 2016.) Korpela toteaa tutkimuksessaan, että luontoympäristössä jo pelkkä maiseman katselu muun oleilun lisäksi vaikuttaa myönteisemmin koettuun hyvinvointiin kuin kaupunkiympäristö. (Korpela, 2007). Innovatiivisuuden ja luovuuden ollaan huomattu olevan suurempaa henkilön kävellessä luonto- kuin kaupunkiympäristössä (Salonen et al. 2016).

2.3.2 Suomalaiset kaupungit ovat metsäisiä

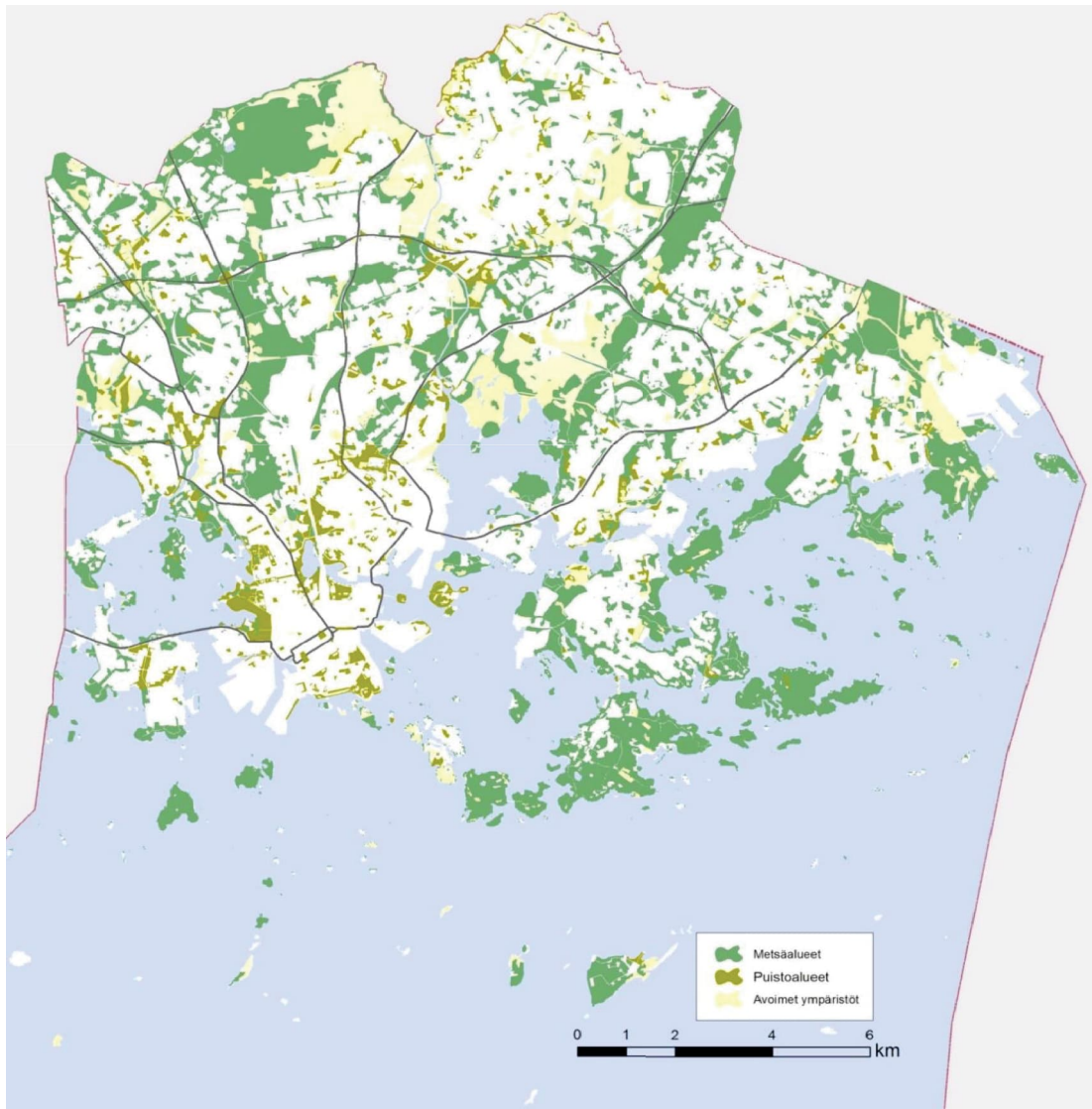
Luonnontilaiset metsät ovat erityisen tärkeitä, sillä monimuotoinen luonto on hyvinvointia lisäävä ja kiinnostava vierailukohde. Säännöllinen kosketuksella monimuotoiseen luontoon on tutkimusten mukaan hyvinvointia edistävä vaikutus (Erävuori et. al, 2019). Jotta päivittäinen kontakti monimuotoiseen luontoon säilyy, lähiluontoalueiden helppo saavutettavuus on erityisen merkittävää.

Suomen kaupungit omistavat metsistä yhden prosentin (Kanninen & Seppo, 2022). Kaupungit, jotka omistavat eniten metsää, ovat Oulu, Kuopio ja Helsinki. Tämä osa metsistä on saanut kasvaa pääosin ilman raskaita hoitotoimenpiteitä, koska se ei ole talousmetsää. Seurauksena tästä kaupunkimetsiin on voinut muodostua luonnonmetsien piirteitä, esimerkiksi vanhempaa puustoa, monimuotoisempi lajisto sekä rauhaan jätettyjä lahopuita. Kaupunkimetsissä monet arvokkaat lajit, esimerkiksi liito-orava, kukoistavat paremmin kuin pelto- ja reunustavissa talousmetsissä. Niistä on tullut merkittävä osa uhanalaisten lajien suojelussa, minkä johdosta niiden arvostaminen on välttämätöntä luontokadon pysäyttämiseksi. Myös aivan rakennetun ympäristön lähettäviltä saattaa löytyä tärkeitä ekologisia yhteyksiä, jotka mahdollistavat monimuotoisen luonnon asettumisen kaupunkeihin. Kaupunkien tiivistämisen rakentamiseen on ehdotettu kompensatiota, jolloin muualta kaupungista tulisi löytää rakennettavan alueen luontoarvoiltaan vastaava kohde, joka suojellaan samalla kun rakennettavan alueen luonto joutuu väistymään. Tämä on kuitenkin ongelmallista, koska lähiluonnon tarjoama sosiaalista ja hyvinvointia edistävää vaikutusta on mahdotonta kompensoida. (Kanninen & Seppo, 2022). Tämä tulee huomioida erityisesti kaupunkisuunnittelussa, jossa suunnittelijoilla on keskeinen asema haavoittuvaisten alueiden suojelussa.

Kanninen ja Seppo kirjoittavat teoksessaan *Huuto kaupunkiluonnon puolesta* (2022), että ”virkistysalueen säilyttämisellä näyttäisi olevan tasa-arvoistava vaikutus kansalaisten keskuudessa, sillä matalan tulotason asukkaat arvostivat erään tutkimuksen mukaan virkistysaluetta ja sen tarjoamia ilmaisia palveluita enemmän kuin rikkaat naapurinsa”. Toteamus perustuu Luonnonvarakeskus Luken toteuttamaan tutkimukseen. Tutkimuksesta todetaan myös, että monimuotoinen metsä korkeusvaihteluineen tarjoaa saavutettavan mahdollisuuden harjoittaa monipuolisesti liikuntaa. Myös kasvavassa iässä oleville lapsille epätasainen metsäpinta on tasaista maanpintaa parempi vaihtoehto motoriikan ja aistien harjoittamiseen. Kanninen ja Seppo kirjoittavat, etteivät rakennetun puiston terveysvaikutukset ole yhtä voimakkaita. Syitä tähän ei kuitenkaan täysin tunneta. Kanninen ja Seppo toteavat, että yksi oletamus syyksi on monimuotoisen metsän fraktaalimuodoista muodostuva rakenne. Luonnon fraktaalit ovat pyöreähköjä muotoja, jotka toistuvat samankaltaisina eri mittakaavoissa. Tällaisia muotoja ovat esimerkiksi pinnanmuodot, rantaviivat ja kasvien lehdet (Heikkinen, 2020).

Kanninen ja Seppo toteavat teoksessaan, että laajan tutkimusnäytön mukaan metsät lievittävät myös kliinisesti terveiden ihmisten ahdistusta ja stressiä. Esimerkiksi Japanissa on jo perustettu sertifikoituja terveyst metsiä ja -puutarhoja. Kanninen ja Seppo toteavat myös, että myös yksinäisyyden tunne vähenee metsän läheisyydessä. Maas et al. (2009a) selvittivät tutkimuksessaan, että Alankomaissa pienempi viheralueiden pinta-ala asukasta kohden johti yksinäisyyden ja sosiaalisen tuen puutteen tunteisiin. De Vries et al. (2013) selvittivät tutkimuksessaan, että viheralueiden ja terveyden yhteys lisäsi naapurustossa koetun yhteyden ja arvostuksen tunteita. (Tyrväinen et al. 2019.)

EU:n tavoite on pysäyttää luontokato vuoteen 2030 mennessä, jonka myötä luonnon ennallistamisesta tulisi jäsenmailleen pakollista. Kaupunkimetsät auttavat luontosuhteen muotoutumisessa ja metsäinen maasto haastaa monipuolisesti kaikkia aisteja. Helsingin pinta-alasta on toistaiseksi poikkeuksellisen suuri osa (47%) viheralueita. Tämä mahdollistaa meille tilaisuuden ennallistamiseen ja luontokatoon puuttumiseen ajoissa.



Kuva 5: Helsingin viheralueet luokiteltuna metsäalueiksi, puistoalueiksi ja avoimiksi ympäristöiksi

2.3.3 Pohjoismaissa kehitetään kestäviä kaupunkeja

Pohjoismaalaisessa suunnittelussa ymmärretään kestävästä kaupunkirakenteesta merkitys. Tanskassa yhdyskuntien turvallisuuteen on kiinnitetty huomiota kaupunkisuunnittelussa. Turvallisuutta on pyritty lisäämään inhimillisen mittakaavan ja eri väestöryhmiä sekoittavan asuntopolitiikan yhdistelmällä. Lähiympäristön suunnittelussa keskeisiä keinoja ovat julkisen ja puolijulkisen tilan erottelu, kävely- ja pyöräliikenteen yhdistäminen, esteettömän näkyvyyden korostaminen ulkoalueilla, talojen sisäänkäyntien käytettävyyden parantaminen sekä koulujen sijoittaminen lähelle asuinkortteleita. (Kyttä, 2005) Turvallisuudentunne houkuttelee paikan käyttöön. Yksinäisyys synnyttää turvattomuutta, jolloin turvalliselta tuntuva paikka voi lievittää yksinäisyyden ja erillisyyden tunnetta. Sosiaalisuus rohkaisee sosiaalisuuteen, jolloin muiden ihmisten seurassa oleminen vähentää yksinäisyyttä.

Pohjoismaalaisessa kaupunkisuunnittelussa asukkaat osallistava suunnittelu on arvostettua. Maisema-arkkitehti Martin Rein-Cano puhuu reSITE:n konferenssissa osallistamisen haasteista. Norrebron kaupunginosaan suunnitellussa Superkilen-puistokokonaisuudessa haluttiin tuoda esille alueen asukkaiden monikulttuurisuutta. Rein-Cano ja hänen kollegansa kuitenkin huomasivat, että asukkaiden saaminen mukaan suunnitteluprosessiin oli haastavaa, koska maahanmuuttajataustaisilla asukkailla ei ollut aikaa tai kiinnostusta lähteä mukaan suunnitteluun. Paikalla tulee olla merkitystä sen käyttäjille, jotta sitä osataan arvostaa ja sen eteen halutaan nähdä vaivaa. Superkilenissä eri kulttuureista on kerätty monumentteja, jotka toimivat maamerkkeinä puistossa. Rein-Cano kertoo suunnitteluprosessissa tarvittavasta nopeudesta, sillä maahanmuutto ja ihmisten liikkuvuus alueella on suurta. Perinteisessä mielessä maisema-arkkitehtuuri on paljon kärsivällisyyttä ja aikaa tarvitseva suunnitteluala, sillä puut ja kasvit eivät kasva yhdessä yössä. Maisematilan syntyminen vie siis aikaa, usein vuosikymmeniä. Superkilenissä tämä pitkäjänteisyys haluttiin ohittaa, jotta paikka saisi oman identiteettinsä ja merkityksensä lyhyemmässä ajassa. Puistosta löytyvien monumenttien tarinoihin voi tutustua puhelinsovelluksen kautta, sillä paikassa itsessään ei ole selitteitä tai kylttejä. Voidaan esittää kysymys, onko Superkilen onnistunut luomaan alueen asukkaille aitoa yhteyttä omaan asuinalueeseensa? Superkilen edustaa yhteiskunnassa kuplivaa keskustelua ja tuo sen visuaaliseksi osaksi kaupunkikulttuuria.



*Pitkääkoski, Keskuspuisto
Kuvaaja: Teemu Saloriutta*

3. Tutkimus

Tässä osiossa perehdyn tarkemmin Helsingin kaupungin viheraluesuunnittelun kehittymiseen ja tutkin maisema-arkkitehtonisesti merkittäviä julkisen ulkotilan elementtejä, joilla on hyvinvointia lisäävä ja koettua yksinäisyyttä lievittävä vaikutus. Keskityn tarkemmin katupuiden merkitykseen ja kaupunkimetsiin, sillä Helsinki on poikkeuksellinen esimerkki Euroopan pääkaupungeista metsäisyydellään. Osiossa 3.3 *Elvyttävät alueet* avaam tarkemmin ympäristöpsykologian tutkimukseen luonnonympäristön kyvystä edistää palautumista stressistä ja kuormituksesta.

3.1 Helsingin kerrostaloalueiden pihat

Helsingissä asuinkortteleiden pihat ovat olleet kiinteä osa elämää, sillä vielä 1800-luvulla niitä hyödynnettiin esimerkiksi hyötypuutarhoina ja karjasuojina. 1950-luvulta alkanut lähiörakentaminen pienensi ulkotiloja huomattavasti, mutta ahtaissa asunnoissa asuvat lapsiperheet ottivat korttelipihat omikseen. 1970-luvulle siirryttäessä autoistumisen seurauksena julkista pihatilaa tarvittiin yhä enemmän pysäköintiin. Kerrostalopihojen suunnittelussa on huomioitava monia seikkoja, jotka voivat vaikeuttaa yhtenäisen pihakokonaisuuden toteuttamista. Hyvin hoidettu piha lisää asukkaiden turvallisuudentunnetta ja viihtyisyyttä alueella. Lajirikkaat piha-alueet toimivat ekologisina käytävinä ja houkuttelevat eri eläin- ja hyönteislajeja. Helsingiläinen kerrostalopiha -selvityksessä (2007) todetaan, että asuinalueeseen identifioidutaan rakennusten välittömän lähiympäristön kautta. Asuinalueiden väliset ulkotilat siis jäsentävät paikan identiteettiä ja luovat siitä mielikuvia. Ympäristön laatu vaikuttaa positiivisiin mielikuviin alueesta. Kaupunkiympäristössä pihoilla on erityinen tehtävä ihmisten henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäjinä, sillä jo pelkät näkymät tilallisesti avoimeen, luonnonmukaiseen viherympäristöön vähentävät stressiä. (Sopanen et. al, 2007).

Kuva 7: Puu-Käpylän asuinkortteli



3.1.1 Helsingin korttelipihojen kehittyminen

Pihojen suunnittelu alkoi kehittyä 1900-luvun alkupuolella, jolloin kaupunkimaisen kerrostalopihan idea siirtyi työväenluokkien asuinalueille. Näitä olivat Helsingissä esimerkiksi Puu-Käpylä, Puu-Vallilla ja Kumpula. Ahtaat asunnot ajoivat asukkaansa viettämään pihoilla enemmän aikaa, sillä ne sijaittivat asuntojen lähellä ja pihoilla pystyi suorittamaan arjen askareita. Umpikorttelipihat olivat myös turvallisia paikkoja lasten leikeille autoistuvassa kaupungissa. 1950-luvun jälkeen asuntojen koon suurentuessa ja perheluvun pienentyessä arkitoiminnot siirtyivät takaisin sisätiloihin. Pihojen merkitys on edelleen ajankohtainen, sillä niiden asemaa luontaisina sosiaalisina kohtaamispaikkoina on pyritty kehittämään. Yhä useamman kaupunkilaisen asuessa yksin ahtaassa yksiössään, laadukas lähiympäristö mahdollistaa tilan rauhoittumiselle. Helsinkiläinen kerrostalopiha -selvityksessä todetaan hyvän pihan toimivan harmonisena kokonaisuutena rakennuksen ja muun lähiympäristön kanssa. Hyvässä pihassa on riittävästi sekä yksityiseen että yhteiseen oleskeluun suunniteltuja alueita. Parhaimmillaan piha tarjoaa erilaisten käyttäjien tarpeisiin sopivia tiloja, joista käyttäjät haluavat myös pitää huolta. Lähiympäristön suunnittelussa keskeistä on, että sen käyttäminen on mahdollista myös käyttäjän tarpeiden muuttuessa. Pihaa rakennettaessa tämä tarkoittaa sitä, että on käytettävä kestäviä, korkeatasoisia ja ympäristöystävällisiä rakenteita sekä materiaaleja. Lisäksi on huomioitava ympäristön kulttuuriarvojen säilyttäminen ja otettava huomioon pienilmastolliset tekijät ja luonnonolosuhteet. (Sopanen et. al, 2007). Asuinalueiden lähiympäristön suunnittelussa tulisi kiinnittää huomiota siihen, että sen käyttö on mahdollista myös tarpeiden tai elämäntilanteen muuttuessa. Suunnittelussa tulee edellyttää kestävien, ympäristöystävällisten ja laadukkaiden rakenteiden ja materiaalien valitsemista. Lähiympäristön kulttuuriarvot tulee säilyttää luonnonolosuhteita ja pienilmastoa kunnioittaen. (Sopanen et. al, 2007).

3.2 Kaupungin tärkeät maisema-arkkitehtoniset elementit

Kerron tarkemmin kaupunkitilassa yksinäisyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksen kannalta tärkeistä maisema-arkkitehtonisista elementeistä. Käsittelen tässä kappaleessa katupuita ulkotilojen jäsentäjinä sekä kaupunkimetsien merkitystä yhtenäisen kaupunkivihreän mahdollistajina. Viheralueiden pienentyessä ja sirpaloituessa yhteys niihin heikkenee, sillä ne eivät pysty muodostamaan selkeästi rajautuvia tilasarjoja, jolloin niihin samaistuminen ja niiden kokeminen on mahdotonta.

3.2.1 Katupuut

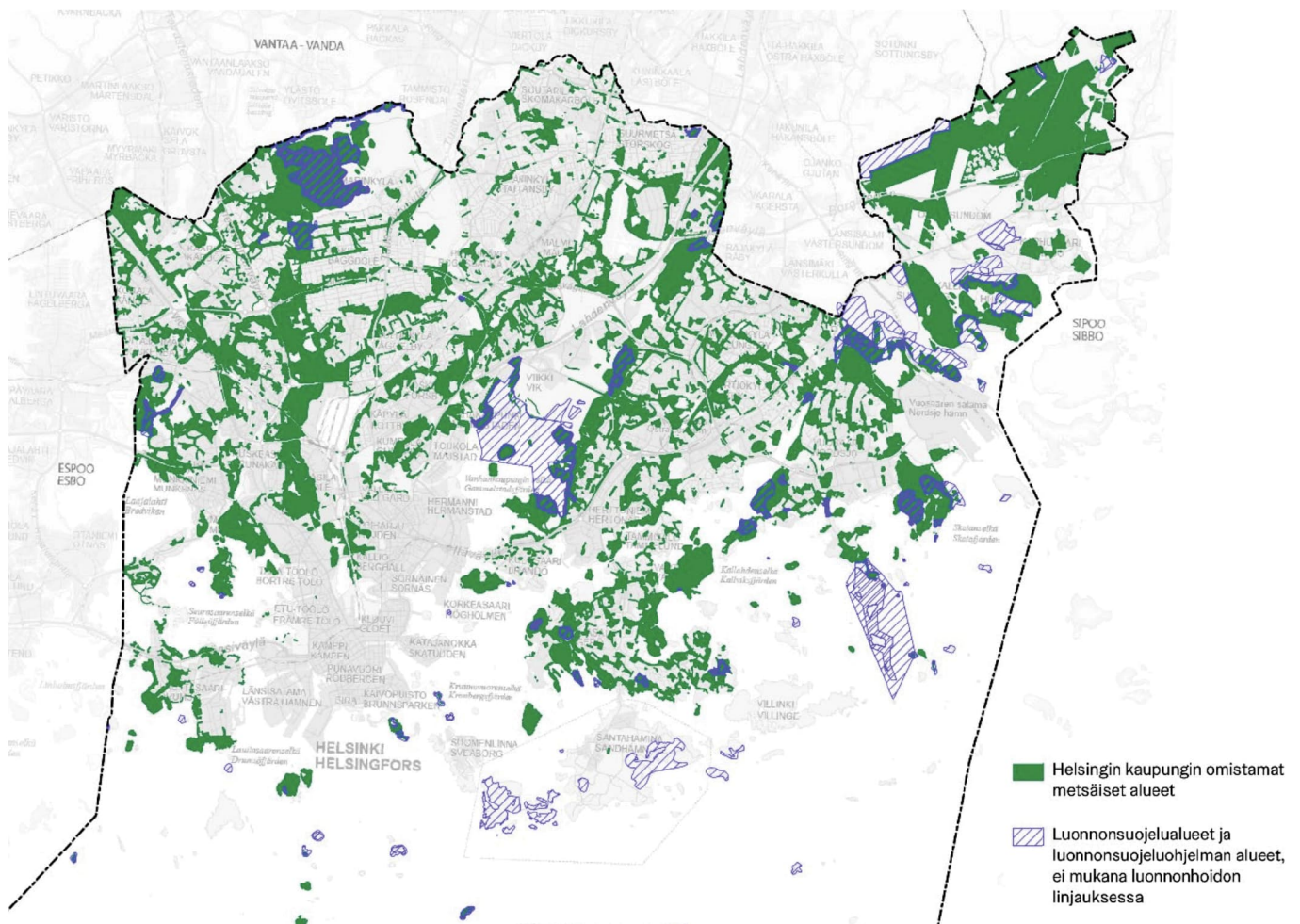
Suomalaisten kaipuu luontoon korostui talvella 2020, kun maailmanlaajuinen pandemia ulottui myös Suomeen. Eristyksissä oleminen vei voimavaroja, jolloin ihmiset hakeutuivat lähiluontoon ja virkistysalueille.

Katupuut toimivat fyysisen tilan jakajina ja jäsentäjinä. Ihmisen on helpompi sijoittaa itsensä ympäristöönsä, kun ympäristö tarjoaa selkeitä maamerkkejä. Tiivis kaupunkirakentaminen on johtanut viheryhteyksien heikentymiseen ja kaupunkiviheralueiden pirstaloitumiseen. Merkittävien, keskeisellä paikalla sijaitsevien katupuiden kaataminen herättää suuria tuntemuksia kaupunkilaisissa. Puilla on suuri merkitys katutilan tunnelmaan, joka näkyy esimerkiksi puistomaisilla bulevardeilla. Helsingin kaupunkiympäristön toimiala on ehdottanut vilkkaiden liikenneväylien rauhoittamiseksi katujen bulevardisointia. Esimerkkinä tästä on Hämeenlinnanväylä, mutta hanke kaatui valituskierroksen jälkeen. Hankkeen toteutuessa Keskuspuihosta olisi kuitenkin lohkaistu suuri pala asuintuotantoon, joten riippuen keltä kysyy, voidaan hankkeen kaatumista pitää myös positiivisena. Helsingin kaupungin historiassa esimerkiksi nykyisen Mannerheimintien varrella olleet suuret lehmukset ovat suruksemme saaneet väistyä. Suuren tunnekuohun aiheutti myös Lasipalatsin edustalla yli sata vuotta seisseen lehmuksen kohtalo.

Puut ovat elävinä organismeina tärkeitä luonnon jatkuvuutta ilmentäviä elementtejä, koska niiden elinkaari on paljon pidempi kuin ihmiselämä. Kokemus luonnonympäristön jatkuvuudesta ja pysyvyydestä on tärkeä osa hyvää luontokokemusta (Paloniemi et. al, 2019). Paloniemi et. al (2019) määrittelee tekstissään tärkeät paikat sellaisiksi paikoiksi, jotka tuottavat hyvinvointia ja joihin ihminen pystyy kytkeytymään. Tärkeät paikat jäsentävät tuttua ympäristöä, jonka myötä ne tukevat hyvinvointia. Aistihavainnot antavat käsityksen tilasta kokonaisuutena, jolloin ympäristö koetaan tutuksi ja miellyttäväksi.

3.2.2 Kaupunkimetsät

Kaupunkimetsällä tarkoitetaan metsäkasvillisuudesta koostuvaa metsäalaa, joka sijoittuu kaupunkiasutuksen sisälle tai sen välittömään läheisyyteen (Erävuori et al, 2019). Kaupunkien tiivistyessä kaupunkimetsät ovat usein suuremmista metsäalueista jäljelle jääneitä kaistaleita, jotka ovat luokiteltu rakentamiselle sopimattomaksi tai muuten taloudellisesti arvottomaksi maa-alueeksi. (Korhonen et. al, 2021) Koska kaupunkimetsät eivät ole talousmetsiä, kaupunkimetsien monimuotoisuus voi olla lähellä hoitamatonta metsää. Kaupunkimetsissä lahopuiden määrä lisää eliöstöä. Lahopuuston määrän romahtaminen talousmetsissä on suuri uhka monipuoliselle eliöstölle. (Korhonen et. al, 2021) Helsingin viheralueista yli puolet on kaupunkimetsiä. Helsingin kaupunkimetsät ovat ekologiselta arvoltaan ja monimuotoisuudeltaan laadukkaita. Kaupunkimetsät ovat yksi Helsingin vetovoimatekijöistä, jolla Helsinki erottuu muista Euroopan pääkaupungeista. (Vierikko et al. 2014.) Monilajinen luonto tarjoaa laajemmat elinolosuhteet ja lisää alueen houkuttelevuutta.



Kuva 8: Helsingin kaupungin omistamat metsäalueet Helsingin metsäverkkokoselvitys, 2015

3.2.3 Laadukas julkinen tila

Ihmislähtöisen suunnittelun keskeinen henkilö on tanskalainen arkkitehti ja kaupunkisuunnittelija Jan Gehl, joka on tutkinut kaupunkikulttuuria vuosikymmenten ajan. Gehl korostaa teoksissaan ihmisen kokoisen suunnittelun tärkeyttä ja merkitystä mielekkään kaupunkitilan suunnittelussa. Monipuolinen ja toimiva kaupunkitila lisää kaupungin käyttöastetta ja siellä vietettyä aikaa. Houkuttelevan kaupunkikulttuurin ylläpitämiseen tarvitaan laadukkaita ja virkistäviä kävelyreittejä, joiden tarkoituksena ei ole vain paikasta A paikkaan B siirtyminen. Gehl toteaa kirjassaan *Cities for People* kävelyn olevan erottamaton osa ihmisyyttä. Kaupungissa koetut elämykset ja ympäröivä elämä lisäävät yhteisöllisyyttä ja viihtyisyyttä. Suotuisat sääolosuhteet rohkaisevat kaupunkitilan haltuunottoon ja kaupunkikulttuuriin osallistumiseen. Ilmaston muuttuessa rajut sääolosuhteet tulevat yleistymään, jolloin on entistä tärkeämpää kiinnittää huomiota esimerkiksi suojaisten ja turvallisten ulkotilan suunnitteluun. Omaehtoinen ulkoilu voi myös vähentää yksinäisyyden tunnetta tai ainakin lievittää sitä.

Kadut ovat avointa tilaa sosiaalisuudelle, joka on merkityksellinen osa ihmisen hyvinvointia. Avoin katutila myös avaa silmiämme yhteiskunnallisesti, sillä se altistaa kohtaamaan myös muut kuin omaan sosioekonomiseen piiriin kuuluvat ihmiset.

4. Tulokset ja johtopäätökset

4.1 Tulokset

Kaikkien käyttämien tutkimusten mukaan lähiluonnolla on kiistan tutkimusnäyttö terveyttä edistävien ominaisuuksien puolesta. Tutkimustuloksissa ollaan kuitenkin vielä epävarmoja siitä, korreloiko lisääntyneeseen terveyteen enemmän kaupunkiympäristön kokonaisvaltainen vehreys vai lähiviheralueiden etäisyys asutuksesta. (Marušáková ja Sallmannshofer, 2017) Lähiluonnon tuottamalla ekosysteemipalvelut vähentävät eristyneisyyttä ja koettua yksinäisyyttä erityisesti ikäihmisillä tarjoamalla miellyttävän ja rauhoittavan lähiympäristön. (Autto et. al, 2020) Tekemäni kirjallisuuskatsaus osoitti, että suunnittelua varten tarvitaan vielä tarkempaa tutkimustietoa aiheesta. Maisema-arkkitehtuurin kannalta on olennaista, että tutkimusta ulkotilojen pitkäaikaisvaikutuksista koettuun terveyteen ja hyvinvointiin nostetaan enemmän suunnittelun keskiöön.

4. Johtopäätökset

Koetun yksinäisyyden tutkimus kaupunkisuunnittelun näkökulmasta on vielä alkutekijöissään, joten riittämättömän tutkimusaineiston takia suoria johtopäätöksiä on haastavaa tehdä. Aihe on ajankohtainen, sillä yhä useampi suomalainen kokee jossain määrin elämässään yksinäisyyttä. Kyse on myös laajemmasta sosiaalisen kulttuurin murroksesta, joka on noussut esille enenevässä määrin etäännyttävään sosiaaliseen kanssakäymiseen siirryttäessä. Tulevaisuudessa ei-kaupallinen julkisen tilan merkitys tulee korostumaan tiivistyvän rakentamisen ja kallistuvien maankäyttökustannusten seurauksena.

Lajirikas lähiluonto on paitsi asukkailleen myös turismille vetovoimatekijä. Henkeäsalpaavien maisemien ja Suomessa poikkeuksellisten laajojen jokamiehenoikeuksien arvo tunnetaan ulkomailla. Suomalaisilla tutkijoilla on tunnustettu paikka metsien ja muiden luontoalueiden asiantuntijoina. On kriittistä saada arvostusta ja ymmärrystä kaupunkiluonnolle, sillä sen ehtyminen ei ole helposti korvattavissa. Toivon, että tulevaisuudessa suunnittelijoiden koulutuksessa kiinnitettäisiin enemmän huomiota tutkimuslähtöiseen suunnitteluun. Maisema-arkkitehdit ovat yhdyskuntasuunnittelijoina diplomaatteja, jotka toimivat sidosteena eri käyttäjäryhmien tarpeiden ja arvojen yhteensovittajina. Siksi maisema-arkkitehtien tulisi olla mahdollisimman tietoisia sekä omista että muiden päättäjäiden mahdollisuuksista perustella oma työnsä luontoa kunnioittaen.

Lähteet

Aura, Horelli, L., & Korpela, K. (1997).
Ympäristöpsykologian perusteet. WSOY.

Autto, S., Karttunen, V., Savilaakso, A. (2020).
Ikäihmisten koettu yksinäisyys - Tutkimus yksinäisyyden kokemuksista. Oulun ammattikorkeakoulu.
Opin- näytetyö.

Barton, J., Hine, R. & Pretty, J. (2009).
The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value.
Journal of integrative environmental sciences, 6 (4), s. 261–278.
Saatavissa osoitteesta: <https://doi.org/10.1080/19438150903378425>

de Vries, S., van Dillen, S. M., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2013).
Streetscape greenery and health: stress, social cohesion and physical activity as mediators.
Social science & medicine (1982), 94, 26–33.
Saatavissa osoitteesta: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.06.030>

Erävuori, L., Oksman, S., & Suominen, H. (2019).

Metsä- ja puustoinen verkosto, opas verkoston huomioimiseksi Helsingin kaupunkisuunnittelussa. Helsingin kaupunki kaupunkiympäristön toimiala.

Saatavissa osoitteesta: <https://www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/julkaisut/julkaisut/julkaisu-05-19.pdf>

Garrido-Cumbrera, M., Braçe, O., Suárez-Cáceres, G., & Correa-Fernández, J. (2020).
Does having children or a dog influence visits to urban green spaces?
Landscape Research, 45(8), 1018-1031.
Saatavissa osoitteesta: <https://doi.org/10.1080/01426397.2020.1808966>

Gehl. (2011).

Life between buildings using public space. Island Press.

Jokinen, K., Saresma, T., Mikkola, H., Taimela, S., & Kangasniemi, J. (2005).
Yksinäisten sanat : kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta.
Jyväskylän yliopisto.

Kanninen, Seppo, S., Ijäs, H., Hänninen, S., & Pentikäinen, S. (2022).
Huuto kaupunkiluonnon puolesta. Vastapaino.

Korpela, K. & Staats, H. (2014).
The restorative qualities of being alone with nature. In Coplan & J.C. Bowker (eds.) *The Handbook of Solitude*.

Kummala, P. (2016).
Tämä ei ole luontoa! : Hybridi, ympäristön luovuus ja urbaani monimuotoisuus : Kaupunkiluonnon esteettiset ulottuvuudet Helsingin keskustan kaupunkitilassa
[Doctoral dissertation (monograph), University of Helsinki]. Helsingin yliopisto
Saatavissa osoitteesta: <http://hdl.handle.net/10138/166702>

Kuo, M. (2015).

How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway.

Front Psychol, 6, 1093.

Saatavissa osoitteesta: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01093>

Kyttä. (2004).

Ihmisystävällinen elinympäristö : tutkimustietoa ja käytännön ideoita rakennetun ympäristön suunnittelua varten. YIT.

Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009).

Morbidity is related to a green living environment. Journal of epidemiology and community health, 63(12), 967–973.

Saatavissa osoitteesta: <https://doi.org/10.1136/jech.2008.079038>

Marušáková, L., Sallmannshofer, M. (2017).

Human Health and Sustainable Forest Management. Forest Europe.

Saatavissa osoitteesta:

https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf

Närhi, S. (2022).

Lähivihreän monet tekijät : viheralan kehityskertomus. Viherympäristöliitto.

Päivänen, J., Saarikoski, P., & Virrankoski, L. (2004).

Elämäkaarikortteli: Kohti sosiaalisesti kestävää asumista ja kaupunkielämää. [Suomen ympäristökeskus] : Ympäristöministeriö, asunto- ja rakennusosasto : Edita Publishing, jakaja.

Saatavissa osoitteesta: <http://hdl.handle.net/10138/40424>

Rein-Cano, M. 2016.

"Superkilen and Designing Multicultural Public Spaces with Martin Rein-Cano".

Luento. Youtube-video. Julkaisija reSITE 10.8.2016. Viitattu 20.2.2023.

Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=Rvk6xeUPggE>

Saari, J. (2010).

Yksinäisten yhteiskunta. WSOYpro.

Sopanen, M., Kuusniemi, P., & Sarlin, O. (2007).

Helsinkiläinen kerrostalopiha. Helsingin kaupunki, kaupunkisuunnitteluvirasto.

Tirkkonen, S. (2019).

Yhteinen yksinäisyys : koetun yksinäisyyden filosofia. Ajatus : Suomen filosofisen yhdistyksen vuosikirja, 76, 37-59. Saatavissa osoitteesta: <https://journal.fi/ajatus/article/view/88141>

Vierikko, K., Salminen, J., Niemelä, J., Jalkanen, J., Tamminen, N. (2014).

Helsingin kestävä viherrakenne: Miten turvata kestävä viherrakenne ja kaupunkiluonnon monimuotoisuus tiivistyvässä kaupunkirakenteessa - kaupunkiekologinen tutkimusraportti.

Helsingin kaupunkisuunnittelu viraston yleissuunnitteluosaston selvityksiä, Nro 27, Vuosikerta, 2014, Vuosikerta, 2014:27, 1. toim., Helsingin kaupunkisuunnitteluvirasto, Helsinki.

Vikström, S., Hjerpe, T., Rekola, A., Ojala, O., Syrjänen, K., Mäkinen, K., Marttunen, M., Matila, A. & Paloniemi, R. 2019b.

Luontopohjaisia ratkaisuja yhteiskunnallisiin haasteisiin:

esimerkkinä ilmastonmuutokseen sopeutuminen. Teoksessa Paloniemi, R. (toim.)

Kestävää kaupunkisuunnittelua – luontopohjaiset ratkaisut maakunnissa ja kunnissa.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:48, 49–61.

Saatavissa osoitteesta:

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161758>

Kuvalähteet

Kannen kuva: Moby Siivonen

Kuva 1: https://www.helsinkikuvia.fi/search/details/?image_id=hkm.3A9058AC-ACC4-43D9-98ED-601881469412

Kuva 2: https://www.helsinkikuvia.fi/search/details/?image_id=hkm.0C79A00B-897B-471F-BF73-66453DE09C91

Kuva 5: <https://www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/julkaisut/julkaisut/julkaisu-05-19.pdf>

Kuva 6: https://edit.myhelsinki.fi/sites/default/files/styles/column_full/public/2018-05/keskuspuiisto_pitkakoski_temu_saloriutta.jpg?itok=6cmgLCeN

Kuva 7: https://www.helsinkikuvia.fi/search/details/?image_id=hkm.0C79A00B-897B-471F-BF73-66453DE09C91

Kuva 8: <https://www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/julkaisut/julkaisut/julkaisu-05-19.pdf>