

AALTO-YLIOPISTO

Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu

Maisema-arkkitehtuurin koulutusohjelma

Parantava puisto – Lapinlahden  
puistomaisema elpymisen lähteenä

Kandidaatintyö

10.5.2023

Iisa Mustonen





# Sisällys

<b>Tiivistelmä</b>	<b>5</b>
<b>1 Taustaa</b>	<b>6</b>
<b>2 Johdanto</b>	<b>7</b>
<b>3 Yleiskuva Lapinlahden sairaala-alueen puistosta</b>	<b>9</b>
3.1 Puistosta yleisesti	9
3.2 Katsaus Lapinlahden historiaan	11
3.2.1 Uuden mielisairaalan rakentamisen aika	11
3.2.2 Sairaalan puistoalueen rakentuminen	11
3.3 Tämän päivän Lapinlahti	13
3.3.2 Lapinlahden käyttö nyt	13
3.3.2 Lapinlahden maisema nyt	13
3.5 Puiston osa-alueet	16
3.5.1 Sairaalan edusta: lehmuskujanne ja puistoaukio	16
3.5.2 Sairaalarakennus ja sen piha-alueet	16
3.5.3 Puiston eteläosan rakennukset	16
3.5.4 Eteläosan avoimet puistoniityt	16
3.5.5 Lounaisranta: Lippukallio ja sen ympäristö	17
3.5.6 Länsiranta: potilassiiven ranta	17
3.5.7 Venetsia ja Venetsian kalliot	17
3.5.8 Pohjoisranta	17
3.5.9 Puutarhapalstat	18
3.5.10 Koillisranta	18
3.5.11 Itäosa: jääkellarin rännemetsä	18
<b>4 Elpymisen ympäristöpsykologian näkökulmasta</b>	<b>19</b>
4.1 Ympäristöpsykologia tieteenalana	19
4.2 Mitä on elpyminen?	19
4.3 Elpymisen kokemuksena	20
4.4 Elvyttävän ympäristön piirteitä ympäristöpsykologian näkökulmasta	21
4.4.1 Luonto elvyttävänä ympäristönä	21
4.4.2 Elvyttävän ympäristön fyysisiä piirteitä	22

4.4.3 Elvyttävän ympäristön sosiaalisia ja toiminnallisia piirteitä	24
<b>5 Lapinlahti elvyttävänä ympäristönä</b>	<b>26</b>
5.1 Lapinlahden sijainti ja elpyminen	26
5.2 Maisemapuiston tilasommittelun yhteys elpymiseen	27
5.3 Rikas kasvilajisto elpymisen lähteenä	29
5.4 Lapinlahden elvyttävät puut ja pensaat	30
5.5 Elvyttävän veden ympäröimä Lapinlahti	31
5.6 Kalliot elvyttävänä paikkana	33
5.7 Rakennusarkkitehtuurin yhteys elpymisen kokemuksiin	34
5.8 Lapinlahden elvyttävyyteen vaikuttavia sosiaalisia ja toiminnallisia piirteitä	35
5.9 Lapinlahden elvyttävä henki	36
<b>6 Pohdintaa</b>	<b>38</b>
<b>Lähdeluettelo</b>	<b>40</b>



---

**Tekijä** Iisa Mustonen

---

**Työn nimi** Parantava puisto – Lapinlahden puistomaisema elpymisen lähteenä

---

**Laitos** Arkkitehtuurin laitos

---

**Koulutusohjelma** Maisema-arkkitehtuurin koulutusohjelma

---

**Vastuupettaja** Meri Mannerla-Magnusson

---

**Ohjaaja** Matleena Muhonen

---

**Vuosi** 2023

**Sivumäärä** 43

**Kieli** suomi

---

### Tiivistelmä

Ympäristöllä on merkittävä vaikutus ihmiseen. Ympäristö vaikuttaa paitsi ihmisen jokapäiväiseen toimintaan, sen vaikutukset ulottuvat aina myös ihmisen fysiologiselle ja psyykkiselle tasolle asti. Parhaimmillaan ympäristö tukee ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, nopeuttaa tervehtymistä sekä parantaa yleistä elämänlaatua. Ihminen käyttää ympäristöä myös psyykkisen itsesäätelyn keinona, jolloin itselle hyvää tekevään ympäristöön hakeutuminen toimii välineenä palauttaa sisäinen tasapaino. Tällaista hyvinvointia tukevaa ympäristöä kutsutaan elvyttäväksi ympäristöksi.

Tutkielman lähtökohtana on ymmärtää, millainen yhteys ympäristön piirteillä ja elpymisen kokemuksilla on. Lähestyn aihetta tarkastelemalla Lapinlahden puistomaisemaa, joka on tunnettu elvyttävyydestään kautta sen historian. Tutkielman tavoitteena on esittää, miten ympäristö voi saada aikaan elpymisen kokemuksia sekä tunnistaa Lapinlahden puistomaiseman elvyttäviä piirteitä. Tutkielma painottuu ympäristön fyysisten piirteiden ja elpymisen välisen yhteyden tarkasteluun, mutta tutkielmassa on huomioitu myös ympäristön sosiaalisten ja toiminnallisten piirteiden yhteys elpymisen kokemuksiin.

Tutkielma lähestyy aihetta ympäristöpsykologian elvyttävyydestutkimuksen näkökulmasta. Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, arvioiden omaa havainnointia ja tulkintaa Lapinlahden ympäristöstä ympäristöpsykologian teoreettisissa viitekehyksissä. Tutkielma rakentuu pääpiirteittäin tarkkaavaisuuden elpymisteorian ja stressistä palautumisteorian sekä näiden teorioiden pohjalta tehtyjen jatkotutkimusten varaan. Tutkielmassa otetaan käsittelyyn yksi kerrallaan jokin Lapinlahden puistomaiseman kannalta tärkeä piirre ja tarkastellaan sen yhteyksiä elpymisen kokemusten viriämiseen. Lopuksi puistomaisemaa tarkastellaan vielä kokonaisuutena.

Tutkielmassa havaittiin Lapinlahden puistomaiseman sisältävän monia elvyttävän ympäristön piirteitä. Huomionarvoiseksi todettiin, että Lapinlahden puistomaisemassa tarkkaavaisuuden elpymisteorian mukaisia elvyttäviä kokemuksia voi viritä monessa kohtaa puistomaisemaa ja monella tapaa. Elpymisen kokemusten viriämiseen puistomaisemassa tunnistettiin vaikuttavan puiston sijainti, puistomaiseman tilasommittelu, puiston rikas kasvillisuus ja puusto, veden osuus puistomaisemassa, puiston kallioisuus ja puiston monipuolinen rakennusarkkitehtuuri. Myös alueen sosiaalisten ja toiminnallisten piirteiden havaittiin vahvistavan kokemusta alueen elvyttävyydestä.

Johtopäätöksenä Lapinlahden puistomaiseman voidaan todeta olevan monella tapaa elvyttävä ja sen myötä arvokas hyvinvointia tukevana ympäristönä. Tutkielman havaintojen perusteella ehdotan harkitsemaan tarkasti toimia, jotka voisivat muuttaa Lapinlahden puistomaiseman luonnetta, jotta puiston elvyttävyyttä ei vaarantuisi.

---

**Avainsanat** maisema-arkkitehtuuri, ympäristöpsykologia, ympäristö, elpyminen, hyvinvointi, mielenterveys

---

## 1 Taustaa

Muistan edelleen elävästi sen hetken, kun muutama vuosi sitten astelin Helsingin kantakaupungin laidalla sijaitsevan Lapinlahden vanhan sairaala-alueen puistoon ensimmäistä kertaa elämässäni. Viikko, jolloin löysin itseni Lapinlahdesta ensimmäistä kertaa, oli ollut minulle pitkä ja kuormittava. Voin muistaa, kuinka puistoon saapuessani hämmästelín, miten keskellä kiireistä kaupunkia voi olla niin kaunis ja levollinen paikka – ja kuinka puiston levollisuus tuntui ulottuvan itseeni asti. Lapinlahdessa saatoín hitaasti huomata kehoni pehmenevän, ajatusteni pysähtyvän ja lopulta mieleni kirkastuvan. Tunsin elpyväni.

Lapinlahden sairaala-alueen puistomaisema teki minuun niin suuren vaikutuksen, että hakeuduín puiston alueelle myöhemmin töihin. Päivät puistossa vain vahvistivat paikan elvyttävyyden kokemusta: pulahdukset rantakallioilta viileään meriveteen tuntuivat puhdistavan kaiken ylimääräisen kehosta ja mielestä, vanhojen jalopuiden alla loikoillessani saatoín palautua ajoittain kuormittavista työpäivistä ja puutarhapalstojen keskellä tallustellessani lumoutua kukkameren runsaudesta.

Alueella vietetyn ajan myötä ajauduín useasti keskusteluihin Lapinlahden merkityksestä elpymisen ja rauhoittumisen paikkana kantakaupungissa. Aikani hämmästeltyäni jaettua kokemusta puiston merkityksellisyydestä elpymisen tyysijana, aloín ymmärtää alueen arvokkuutta ja ainutlaatuisuutta. En voinut olla pohtimatta puistoympäristön maisema-arkkitehtuurin yhteyttä elpymisen kokemuksiin. Siksi siis lähden tarkastelemaan tässä tutkielmassa, millaisia elvyttävän ympäristön piirteet ovat ja miten ne vaikuttavat kokemukseen Lapinlahdesta.

## 2 Johdanto

Ympäristöllä on merkittävä vaikutus ihmiseen. Ympäristö vaikuttaa paitsi ihmisen jokapäiväiseen toimintaan, sen vaikutukset ulottuvat aina myös ihmisen fysiologiselle ja psyykkiselle tasolle asti (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson, 1991; Hartig, 1993). Ei siis ole aivan samantekevää, millaisessa ympäristössä asumme, elämme ja kasvamme. Hyvää tekevän ympäristön merkitys korostuu erityisesti silloin, kun elämäntilanne haastaa, esimerkiksi sairastuessa. Parhaimmillaan ympäristö tukee ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, nopeuttaa tervehtymistä ja parantaa yleistä elämänlaatua. Ihminen käyttää ympäristöä myös psyykkisen itsesäätelyn keinona, jolloin itselle hyvää tekevään ympäristöön hakeutuminen toimii välineenä palauttaa sisäinen tasapaino (Aura, Horelli, Korpela, 1997). Tällaista hyvinvointia tukevaa ympäristöä, jossa on mahdollista kerätä voimia ja elpyä, kutsutaan elvyttäväksi ympäristöksi (Kyttä, 2004).

Hyvinvointia tukevien ympäristöjen tunnistaminen, suojeleminen ja suunnittelemine on erityisen tärkeää juuri nyt. Aika, jota elämme, haastaa ihmistä. Maailmanlaajuiset kriisit ja toisaalta yhteiskunnan kiihtyvä tahti ja vaatimukset kuormittavat monia, mikä johtaa korostuneeseen tarpeeseen löytää paikka voimavarojen lataamiseen ja elpymiseen. Samaan aikaan elvyttävät luonnonympäristöt ja toisaalta monelle henkilökohtaisesti merkitykselliset, tutut ja turvalliset kaupunkiympäristöt tuntuvat katoavan kaupungeista tiiviin, vieraan ja epäinhimillisen rakentamisen tieltä. Suunta ei ole kovin kestävä niin ihmisen kuin luonnonkaan hyvinvoinnin kannalta. Siksi ympäristön elvyttävien piirteiden tunnistaminen ja toisaalta hyvinvointilähtöinen kaupunkisuunnittelu on erityisen aiheellista nyt ja tulevaisuudessa.

Lapinlahdella on pitkä historia mielisairaala-alueena. Sairaalan kauniilla puistoympäristöllä on kautta sairaalan historian ollut merkittävä rooli osana potilaiden kuntoutusta. Yhä tänä päivänä, Lapinlahden toimiessa kaikille avoimena mielen hyvinvoinnin, taiteen ja kulttuurin keskuksena, vehreän puistoympäristön merkitys hyvinvoinnin lähteenä tunnustetaan ja sitä hyödynnetään. Alueen taustan myötä Lapinlahti tuntuu erityisen luontevalta paikalta tarkastella elpymisen kokemusten ja ympäristön suhdetta toisiinsa. Tutkielman tavoitteena on esittää miten ympäristö voi käynnistää elpymisen kokemuksia sekä tunnistaa Lapinlahden puistoympäristön elvyttäviä piirteitä. Tutkielman painotus on ympäristön fyysisten piirteiden tarkastelussa, mutta sivuan tutkielmassa myös ympäristön sosiaalisia piirteitä niiden vaikuttaessa olennaisesti kokemukseen ympäristöstä.

Lähestyn aihetta ympäristöpsykologian elvyttävyytutkimuksen näkökulmasta. Tutkielmassa käytetyt pääteokset ovat Rachel ja Stephen Kaplanin *The Experience of Nature* (1989) ja Auran ym. teos *Ympäristöpsykologian perusteet* (1997). Ympäristöpsykologian alan julkaisujen lisäksi käytän aineistona myös arkkitehtuurin teoriaa käsittelevää kirjallisuutta. Tutkielma toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Lapinlahden elvyttäviä piirteitä arvioivissa käsittelykappaleissa tarkastellaan omaa havainnointia ja tulkintaa Lapinlahden ympäristöstä ympäristöpsykologian teoreettisissa viitekehyksissä.



## 3 Yleiskuva Lapinlahden sairaala-alueen puistosta

### 3.1 Puistosta yleisesti

Helsingin läntisessä kantakaupungissa, Lapinniemellä, sijaitseva Lapinlahden puisto on entinen mielisairaala-alue, josta on muodostunut tänä päivänä kaupunkilaisille tärkeä virkistysalue sekä kaikille avoin taiteen, kulttuurin ja mielen hyvinvoinnin keskus. Alue on noin kahdeksan hehtaarin laajuinen kokonaisuus, joka muodostuu niin kulttuurihistoriallisesti arvokkaista sairaala-alueen rakennuksista kuin parin sadan vuoden aikana kasvaneesta harvinaislaatuista puistosta maisemapuutarhoineen ja puutarhapalstoineen. Puistomaisemassa korostuu merenlahden ja vehreän kasvillisuuden lisäksi vuonna 1841 valmistunut empiretyylinen sairaalarakennus, sekä vuosina 1895 ja 1910 rakennettu punatiilinen Venetsia-rakennus. Alueen maisemaa värittävät myös 1900-luvun vaihteen molemmin puolin rakennetut puutalot ja saunarakennus, sekä myöhemmin, vuonna 1949, puistoon rakennettu kerrostalo. Puistomaisema on saanut suojelustatuksen valtakunnallisesti merkittävänä rakennettuna kulttuuriympäristönä. Rakennettuun kulttuuriperintöön yhdistyvä puiston poikkeuksellisen rikas kasvilajisto, mielenterveyden hoitohistorian kehitys Suomessa sekä kaupunkilaisten omaehtoinen toiminta alueella tekevät alueesta kokonaisuutena ainutlaatuisen ja arvokkaan. (Donner, Hemgård & Saarikangas, 2021; Museovirasto, 2009.)



Kuva 1. Lapinlahden sijainti Helsingin kartalla

*Lapinlahden puisto sijaitsee Helsingin läntisessä kantakaupungissa, Seurasaarenselästä työntyvän lahden poukaman eteläpuoleisella rannalla, Lapinniemiellä.*

## 3.2 Katsaus Lapinlahden historiaan

### 3.2.1 Uuden mielisairaalan rakentamisen aika

Lapinlahden sairaala-alueen tarina sai alkunsa 1830-luvulla, kun sen aikainen Venäjän keisari ja Suomen suurruhtinas, Nikolai I, kauhistui nähtyään millä tasolla Suomen mielisairaanhoido oli. Tämän seurauksena hän lähetti lääketieteen professori Carl Daniel von Haartmanin Pietariin ottamaan mallia kunnollisesta mielisairaanhoidosta, ja yhdessä arkkitehti Carl Ludvig Engelin kanssa he saivat tehtäväkseen järjestää Suomeen ajanmukaisen mielisairaalan. (Heiskanen, Vallisaari & Liuksiala, 2015.)

Haartman ja Engel valitsivat sairaalan rakennuspaikaksi suojaisan Lapinniemen, sillä se sijaitsi juuri sopivasti kaupungin ulkopuolella. Lapinniemen rinteeseen olisi myös oiva sovittaa sairaalarakennus ja se tarjoaisi sopivat puitteet sairaalan puiston kannalta tärkeiden promenadien rakentamiselle. Haartman ja Engel perustelivat paikan valintaa myös korostamalla alueen *ihanuutta* ja rauhallisuutta, niemeä ympäröivää merenlahtea ja makean veden lähteen sijaintia lähistöllä. Engel laati piirustukset Lapinlahden sairaalasta vuonna 1835 ja sairaalarakennus avattiin vuonna 1841. Valmistuessaan sairaala oli uudenaikainen laitos, josta monet ulkomaalaiset vieraat tulivat ottamaan mallia. (Museovirasto, 2009; Donner ym., 2021; Heiskanen ym., 2021.)

Heti sairaalan toiminnan alkaessa sairaalan tilat osoittautuivat ahtaiksi, jonka vuoksi alueelle alettiin pian rakentaa lisärakennuksia. Lapinlahden pohjoisrantaan rakennettiin vuosina 1895 ja 1910 punatiilinen huoltorakennus, Venetsia-rakennus. 1900-luvun molemmin puolin alueelle rakennettiin myös mm. puutaloja, saunarakennus, jääkellari, kappeli, ruumishuone, sikala ja kasvihuone sekä pohjoisrantaan laiva- ja lastauslaiturit. Suuri osa näistä lisärakennuksista kuitenkin purettiin sittemmin. Vielä myöhemmin, vuonna 1949, puistoalueelle rakennettiin kerrostalo, Alvila-asuntola. (Museovirasto, 2009; Heiskanen ym., 2021.)

### 3.2.2. Sairaalan puistoalueen rakentuminen

Lapinlahden sairaalatoimintaan liittyi kiinteästi sitä ympäröivä puistoalue. Lapinniemi, jolle sairaalarakennus rakennettiin, oli alun perin karua kalliomaisemaa. Sairaalan rakentamisen aikoihin kalliomaisemaa alettiin muokata maantäytöillä kohti eurooppalaisten esikuvien mukaista maisemapuistoa yllilääkäri Leonard Fahlanderin ja myöhemmin hänen seuraajansa, innokkaan lääkäri-botanisti, Anders Thiodolf Saelanin johdolla. Sairaalan valmistuessa sitä ympäröivä puistoalue oli

kokonaisuudessaan 17,5 hehtaarin kokoinen käsittäen koko Lapinniemen, eli ulottui nykyisen Länsiväylän alun ja Ruoholahden kaupunkirakenteen paikalle.

Sairaaloiminnan käynnistyttyä Lapinlahdessa, potilaat vastasivat pitkälti puiston rakentamisesta. Tällöin elettiin aikaa, jolloin mielisairaanhoido oli murroksessa Euroopassa ja pakkokeinoista vapaita hoitomuotoja kehiteltiin. Pakkokeinojen sijaan potilaita pyrittiin rauhoittamaan tekemällä heidän oleskelunsa miellyttäväksi ja järjestämällä heille sopivaa virkistystä, kuten puutarhanhoitoa. Puutarhanhoito Lapinlahden kauniin luonnonmaiseman ja kukkatarhojen keskellä koettiin tärkeäksi osaksi potilaiden hyvinvointia ja tervehtymistä.

Puistomaisema rakentui ja laajeni yhtäjaksoisesti lähes 40 vuoden ajan potilaiden, hoitajien ja ylilääkäreiden yhteistyön tuloksena, kunnes 1870-luvulla puutarhatöihin kykenevien pitkäaikaispotilaiden määrä väheni ja puiston laajeneminen loppui. Laajimmillaan sairaalan puistoalue oli noin 25 hehtaarin kokoinen. Potilaat ja hoitajat vastasivat kuitenkin vielä myöhemmin alueen istutusten hoidosta. (Museovirasto, 2009; Donner ym., 2021; Heiskanen ym., 2021; Rappe, Koivunen, & Linden, 2003.)

### **3.2.3. Puistoalueen maisemallinen muutos historian saatossa**

Lapinlahden historian aikana puistoalueen maisema on ollut jatkuvassa muutoksessa. Sairaalan alkuaikojen puiston laajenemisen jälkeen puistomaisema pysyi laajuudeltaan melko muuttumattomana aina 1900-luvun alkuun asti, kunnes nykyisen Ruoholahden aluetta alettiin hiljalleen rakentaa. Rakennustyöt haukkasivat aluksi suuren osan puistoalueen eteläosasta. Myöhemmin Länsiväylän rakentaminen 1960-luvulla ja sen ohella tapahtuneet kaupunkirakenteen muutokset Ruoholahdessa pienensivät puistoaluetta etelästä entisestään. Muutosten myötä alkuperäisestä puistoalueesta jäi jäljelle noin 8 hehtaaria. Länsiväylän rakentaminen aiheutti myös suuria muutoksia puistolta avautuviin näkymiin sekä toisaalta muutti merkittävästi puistoalueen äänimaisemaa. Puistomaisemaan on myös vaikuttanut voimakkaasti vuonna 2002 rakennettu, puistoalueen eteläpuolella sijaitseva, sininen Ilmarisen toimistorakennus, sähkölinjojen vetäminen Seurasaarenselälle sekä uusien ulkoilu- ja virkistysreittien linjaaminen Lapinlahden kupeeseen.

### **3.3 Tämän päivän Lapinlahti**

#### **3.3.2 Lapinlahden käyttö nyt**

Sairaalatoiminta jatkui Lapinlahdessa aina vuoteen 2006 saakka, kunnes sairaalan toiminta lakkautettiin ja viimeinenkin sairaalan yksikkö suljettiin vuonna 2008. Sairaalatoiminnan päättymisen jälkeen sairaala ehti seistä tyhjillään viiden vuoden ajan ennen kuin aluetta alettiin kehittää eri tahojen, hankkeiden ja vapaaehtoisten voimin kaikille avoimeksi mielen hyvinvoinnin, taiteen ja kulttuurin keskuksiksi. Tänä päivänä alueen periaatteita ovat mm. yhteisöllisyys, moninaisuus, vastuullisuus ja avoimuus. Alueen salliva luonne ja rauhoittava ympäristö mahdollistavat psykologisesti turvallisen ympäristön etenkin heikoimmassa asemassa oleville. Lapinlahden alueella toimii sekä yhdistyksiä että yksityisiä toimijoita, jotka työskentelevät laaja-alaisesti niin mielen ja kehon hyvinvoinnin kuin taiteen ja kulttuurin parissa. Lapinlahdessa järjestetään myös runsaasti ilmaista, kaikille avointa hyvinvointiin ja kulttuuriin liittyvää toimintaa, aina puutarhakävelyistä ja puistojoogasta konsertteihin sekä erilaisiin luentotilaisuuksiin ja taidetyöpajoihin. Alueesta on hiljalleen muodostunut Lapinlahden kerroksellista historiaa kantava, salliva ja yhteisöllinen avoin kaupunkitila sekä tärkeä virkistysalue. (Lapinlahden Lähde, n.d.; Heiskanen ym., 2021.)

#### **3.3.2 Lapinlahden maisema nyt**

Sairaalatoiminnan loputtua Lapinlahden puistoalue on saanut uuden merkityksen kaupunkikuvassa. Helsingin kasvaessa ja tiivistyessä, erityisesti Jätkäsaaren asuinalueen rakentuessa, puistosta on tullut erityisen arvokas sen maisemallisten ja virkistysellisten arvojen myötä. Lähialueilla ei ole toista vastaavaa virkistysaluetta. Puiston rikas kasvillisuus, iäkäs lehtevä puusto ja toisaalta maiseman hengittävyys muodostavat vastakohtan kantakaupungin tehokkaalle rakentamiselle.

Lapinlahden puistomaisema on osa puistomaista maisemakokonaisuutta, jonka muodostavat puistosta avautuva rauhallinen merenlahtinäkö, läheiset historialliset hautausmaat sekä Hietaniemen ranta (Museovirasto, 2009). Varsinainen Lapinlahden puistoalue sijoittuu niemenkärkeen, Lapinniemielle. Puistoalue rajautuu niin lännessä kuin pohjoisessa merenlahteen, idässä Hietaniemen hautausmaahan ja etelässä Länsiväylän alkuun sekä Ilmarisen toimistorakennukseen. Puistosta avautuu näkymälinjat länteen merelliselle Seurasaarenselälle ja Länsiväylän alkuun, Salmisaareen, sekä pohjoiseen Lapinlahden yli Hietaniemen hautausmaalle. Puistoon puolestaan avautuu näkymälinjat Seurasaaresta

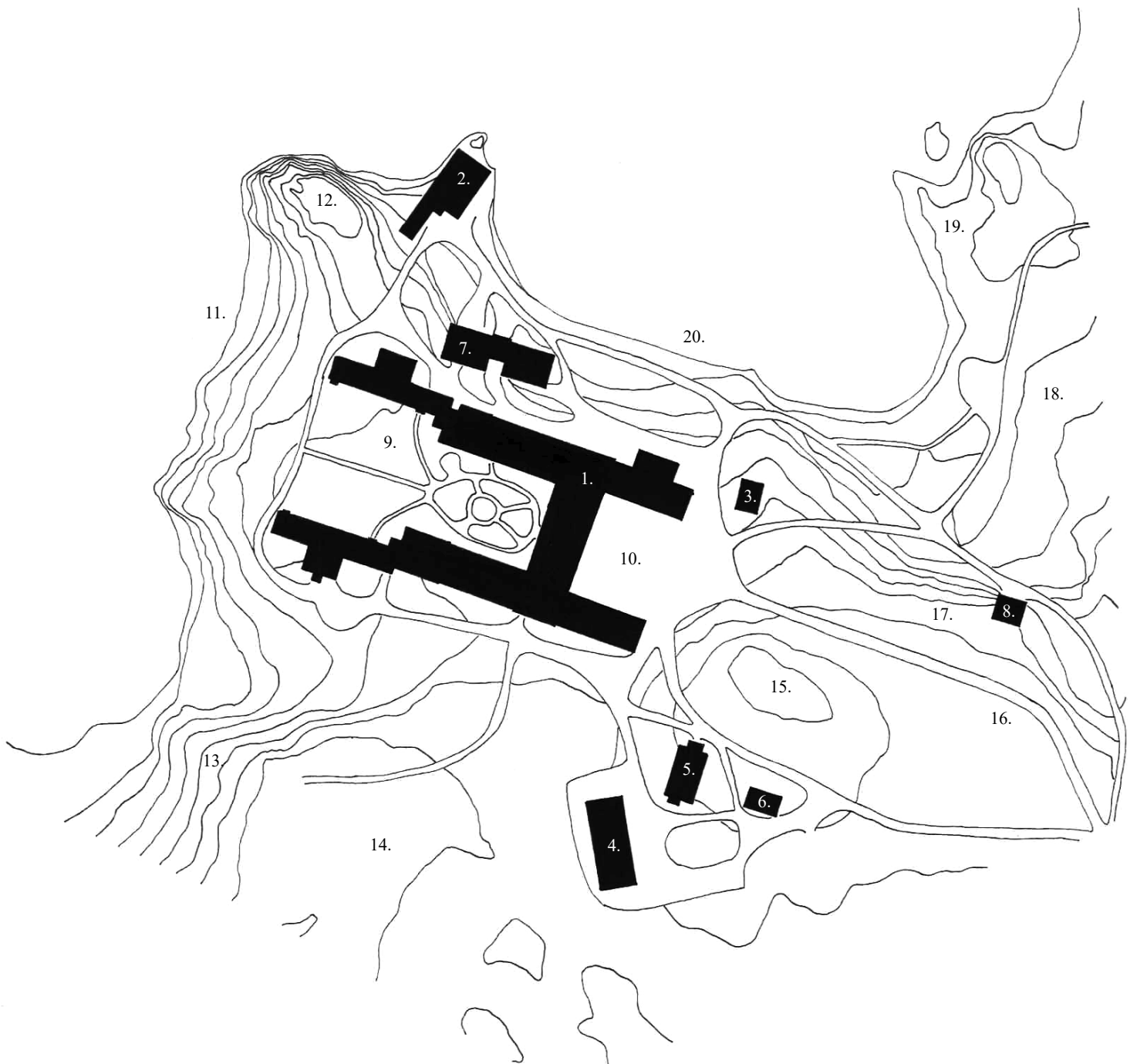
sekä Hietaniemen pohjoiselta rannalta, hautausmaiden kupeesta. Sijaintinsa ja toisaalta puistomaiseman väljyyden myötä alue on erityisen aurinkoinen.

### **3.4 Puistomaiseman maisema-arkkitehtuurista**

Lapinlahden puisto on maisema-arkkitehtuuriltaan 1800-luvulle tyypillinen maisemapuisto. Puisto on vaihteleva ja pinnanmuodoiltaan kumpuileva, mosaiikkimainen kokonaisuus, jossa avoin ja suljettu maisematila vuorottelevat rakennusten, avointen niittyjen, puuryhmien, metsiköiden ja avokallioiden muodossa. Sairaalarakennus on kiinteä osa puistomaisemaa, ja se on sovitettu puiston rinteeseen siten, että rakennus ei hallitse maisemaa vaikuttavuudestaan huolimatta. Sairaalarakennusta ympäröi maisemapuutarhan oppien mukaiset promenadit, joilta avautuu vaihtelevia näkymiä puistoon sekä merenlahdelle. Alkuperäiset promenadikäytävät ovat tosin nurmeltuneet, mutta ne ovat nähtävissä edelleen nurmipinnassa. Puiston alkuperäinen tilarakenne on kuitenkin säilynyt pääosin hyvin, sillä suurin osa puiston istutustöistä on tehty sairaalan ensimmäisten vuosikymmenten aikana ja uusien istutusten istuttaminen myöhemmin on ollut vähäistä. Maisemassa korostuvien jalopuiden ja pensaiden istuttamisen lisäksi sairaalan alkuaikoina alueelle istutettiin myös runsaasti luonnonvaraisia lajeja. Nykypäivänä puisto on lajistoltaan poikkeuksellisen rikas: puistosta löytyy yli neljäsataa kasvilajia, joista osa on harvinaisia Helsingin seudulla. (Hemgård & Rönkä, 2004; Museovirasto, 2009; Donner ym., 2021.)

Kuva 2. Kartta Lapinlahden puistoalueesta

- |                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| 1. Sairaalarakennus | 11. Potilassiiven ranta    |
| 2. Venetsia         | 12. Venetsian kalliot      |
| 3. Omenapuutalo     | 13. Lippukallio            |
| 4. Alvila           | 14. Avoimet puistoniityt   |
| 5. Terapiatalo      | 15. Puistoaukio            |
| 6. Varastorakennus  | 16. Lehmuskujanne          |
| 7. Saunarakennus    | 17. Jääkellarin rinnemetsä |
| 8. Jääkellari       | 18. Puutarhapalstat        |
| 9. Muotopuutarha    | 19. Koillisranta           |
| 10. Kunniapiha      | 20. Pohjoisranta           |



## **3.5 Puiston osa-alueet**

### **3.5.1 Sairaalan edusta: lehmuskujanne ja puistoaukio**

Pääsisäänkäynti Lapinlahden puistoon sijaitsee puiston itäisessä reunassa, josta kaartaa vuonna 1841 rakennettu tie kohti sairaalarakennusta. Tien molempia puolia reunustaa lehmusrivit, muodostaen holvimaisen vaikutelman tien ylle. Lehmuskujanteen puut ovat puiston vanhimpia istutuksia. Lehmuskujanteen eteläpuolelle aukeaa puistoaukio. Puistoaukio vastaa keskieurooppalaista ihannetta: korkea ja vihreä nurmialue luo sairaalan edustalle arvokkaan vaikutelman. Aukiolta aukeaa näkymälinja sairaalarakennukselle. (Hemgård & Rönkä, 2004.)

### **3.5.2 Sairaalarakennus ja sen piha-alueet**

Lapinlahden vaaleankeltainen sairaalarakennus sijaitsee niemen pohjoisosassa. Maastoon sovitettu empiretyylinen sairaalarakennus on voimakas, mutta ei hallitseva osa Lapinlahden maisemaa. H-kirjaimen muotoinen rakennus on saanut vaikutteita niin luostareista kuin vankiloista, mikä on nähtävissä sairaalan muotokielessä. Sairaalarakennuksesta aukeaa näkymät rakennuksen kahdelle sisäpihalle: länsirannan suuntaan vihreään, kesäisin kukkivaan, muotopuutarhaan sekä lehmuskujanteen suuntaan kiveyksiin päällystetylle kunniapihalle. (Donner ym., 2021; Heiskanen ym., 2021.)

### **3.5.3 Puiston eteläosan rakennukset**

Puistoaukion eteläpuolella sijaitsee vuonna 1882 rakennettu puurakenteinen Terapiatalo, 1890-luvulla rakennettu punainen varistorakennus ja 1949 rakennettu kerrostalo, Alvila-asuntola. Rakennusten kupeessa kasvaa puustoa. Lisäksi aivan puiston kaakkoisosassa on säilynyt vuonna 1895 valmistunut sairaalan kappelin kellari, jonka läheisyydessä kasvaa niin metsävaahteraa kuin mäntyjä. (Donner ym., 2021; Heiskanen ym., 2021.)

### **3.5.4 Eteläosan avoimet puistoniityt**

Lapinlahden puistoalueen eteläosassa sijaitsevat Lippukallion ja Alvilan avoimet puistoniityt, joissa hahmottuu hyvin puiston pinnanmuotojen vaihtelu. Maaston polveilevuus saa niittyalueet vaikuttamaan avarammilla kuin ne todella ovat. Puistoniityt rajautuvat puuryhmiin. (Hemgård & Rönkä, 2004.)



### **3.5.5 Lounaisranta: Lippukallio ja sen ympäristö**

Lippukallion avointa puistoniittyä rajaa lännessä puolikaareen istutetut lehmukset, jotka edustavat 1850-luvulle tyypillistä puutarhataiteen aihetta. Lehmusten länsipuolella maisema muuttuu länsirantaan laskevaksi avoimeksi kalliorinteeksi, josta aukeaa näkymälinja merelle. Kalliorinteen loivasti kohoavat kallionmuodot rajaavat puistotilaa ja muodostavat tilallisesti vaihtelevan painanteen kallion pohjoispuolelle. Painanne on puustoinen ja kasvilajistoltaan rikas vyöhyke. (Hemgård & Rönkä, 2004.)

### **3.5.6 Länsiranta: potilassiiven ranta**

Sairaalarakennuksen länsipuolella sijaitseva potilassiiven ranta on vaihteleva kallioinen kokonaisuus, joka muuttuu rantaviivan tuntumassa hiekkarannaksi. Se on myös sairaalarakennuksen sisäpihan maisemallinen jatke: sairaalarakennuksesta avautuu näkymälinja rantaan ja sen yli merelle. (Hemgård & Rönkä, 2004.)

### **3.5.7 Venetsia ja Venetsian kalliot**

Puiston luoteisosassa sijaitsee punatiilinen Venetsia-rakennus. Vuosina 1895 ja 1910 rakennettu kolmikerroksinen rakennus sijaitsee niemen kärjessä, välittömässä yhteydessä merenlahteen. Venetsia-rakennuksen länsipuolella kohoaa kalliomuodostelma, jolta avautuu näkymälinjat moneen suuntaan merenlahdelle. Kalliomuodostelman puiston puoleinen rinne on muodoltaan pehmeää maisemapuiston luonteeseen sulautuvaa nurmipintaista puistotilaa. Mereen laskeutuva rinne on muotokieleltään vaihtelevampaa: rinne on paikoin niin jyrkkäpiirteistä kalliota kuin muodostelma erilaisia suojaisia soppia ja yksityisiä tiloja. Maisemaan muodostuu myös suojaisia tila kallion ja Venetsia-rakennuksen väliin. (Hemgård & Rönkä, 2004; Heiskanen ym., 2021.)

### **3.5.8 Pohjoisranta**

Puistoalueen pohjoisranta on Lapinlahden historiallisesti arvokkaimpia osia, sillä siellä on nähtävissä puiston historiallinen kerrostuneisuus. Pohjoisrannassa sijaitsivat aikoinaan sairaalan laiva- ja lastauslaiturit sekä sairaalan talous- ja ulkorakennuksia, mistä näkyy jälkiä vielä tämän päivän maisemassa. Suurinta osaa näistä rakennuksista tai rakenteista ei kuitenkaan alueella enää ole. Tänä

päivänä pohjoisrannassa voi havaita historiallisen, paikoin sortuneen graniittimuurin portaineen. Myös vuonna 1886 valmistunut saunarakennus ja 1913 valmistunut puinen Omenapuutalo ovat osa säilynyttä rakennuskantaa. 1900-luvun alussa pohjoisrantaan istutettiin merimaisemaa reunustava hopeasalavarivi. Suuriksi kasvaneiden hopeasalavien lisäksi pohjoisrannan maisemaa pehmentää runsas pensaskasvillisuus sekä Omenapuutaloa reunustava lajistoltaan monipuolinen kasvillisuus omenapuuneen. Sairaalarakennus sekä Venetsian kalliomuodostelmat muodostavat suojan pohjoisrannalle siten, että Länsiväylän voimakas melu vaimenee puiston pohjoisosassa. Rannasta aukeaa näkymälinja lahden yli Hietaniemen hautausmaalle. (Hemgård & Rönkä, 2004; Heiskanen ym., 2021.)

### **3.5.9 Puutarhapalstat**

Puiston itäosassa sijaitsee puutarhapalsta-alue, joka jatkaa sairaalan alkuajoista periytyvää puutarhaviljelyn perinnettä. Hyötypuutarha perustettiin 1900-luvun alussa ja sitä hyödynnettiin sairaalan potilaiden kuntoutuksessa aina 1980-luvulle asti. Nykyisin palstat ovat kaupunkilaisten vuokrattavissa. Puutarhapalstojen läheisyydessä sijaitsee sairaalan historiallinen lähde, joka toimii edelleen palsta-alueen vesipisteenä. (Hemgård & Rönkä, 2004)

### **3.5.10 Koillisranta**

Puiston koillisrannassa on aikoinaan sijainnut erinäistä puistoon ja sairaalan puutarhaan liittyvää toimintaa, kuten sairaalan sikala. Nykyään alue on lähinnä kallioista ja tiheäpuustoista rantamaisemaa, jossa kasvaa rehevää kasvillisuutta. Alueella kasvaa harvinaisia ruohovartisia kasveja sekä vanhoja, lähes horisontaalisesti maata pitkin kasvavia, puita. Rannasta avautuu näkymälinja merenlahdelle ja Venetsia-rakennukselle. (Hemgård & Rönkä, 2004)

### **3.5.11 Itäosa: jääkellarin rinnemetsä**

Sairaalaan johtavan lehmuskujanteen ja puutarhapalstojen väliin jää kasvillisuudeltaan runsas rinnemetsä. Rinnealueella kasvaa lehtomaista lehtipuumetsää ja niittykasvillisuutta. Alueella sijaitsee myös säilynyt sairaalan jääkellari sekä mukulakivipäällysteinen puutarhapalstoille johtava tie. (Hemgård & Rönkä, 2004)

## 4 Elpyminen ympäristöpsykologian näkökulmasta

### 4.1 Ympäristöpsykologia tieteenalana

Ympäristöpsykologia tieteenalana tutkii ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristön suhdetta toisiinsa. Tieteenala pyrkii tuottamaan tietoa entistä ihmisläheisempien ympäristöjen suunnittelulle. (Aura ym., 1997.) Ympäristön fyysisten ja sosiaalisten ilmiöiden ymmärtäminen edellyttää eri tieteiden välistä tarkastelua, jonka vuoksi tieteenala on saanut psykologian lisäksi vaikutteita muista käyttäytymistieteiden tieteenaloista, maantieteestä sekä yhdyskuntasuunnittelun ja arkkitehtuurin teorioista (Horelli, 1982; Aura ym., 1997). Ympäristöpsykologia tarkastelee niin yksittäisten ympäristötekijöiden vaikutusta ihmiseen kuin laaja-alaisesti paikkakokemuksia (Aura ym., 1997). Tässä työssä syvennyn tarkastelemaan ympäristöpsykologian teorioiden pohjalta paikassa syntyviä elpymisen kokemuksia.

### 4.2 Mitä on elpyminen?

Elpyminen terminä tarkoittaa toipumista; elpessään ihmisen voimavarat palautuvat ja hän voimistuu takaisin entiselleen. Ympäristöpsykologian kontekstissa elpymisellä viitataan palautumisprosessiin, jonka saa aikaan tietynlainen ympäristö tai ympäristön rakenne (Joye & van den Berg, 2015). Tällaista ympäristöä, jossa elpyminen on mahdollista, kutsutaan elvyttäväksi ympäristöksi (Kytä, 2004).

Ympäristöpsykologian tutkimuskentällä elpymistä tarkastellaan pääasiassa kahden teorian avulla, jotka selittävät elpymistä hieman eri näkökulmista. Kaplanin ja Kaplanin (1989) tarkkaavaisuuden elpymisteoria tarkastelee elpymistä kognitiivisena prosessina. Teorian mukaan elpyminen on palautumista uupumuksesta tarkkaavaisuutta vaatineen tehtävän jälkeen, jonka pitkäaikainen keskittyminen johonkin työhön tai suoritukseen on aiheuttanut. Elpyminen käynnistyy, kun suunnattu tarkkaavaisuus pääsee lepäämään ja tahaton tarkkaavaisuus aktivoituu. Teorian mukaan tahaton tarkkaavaisuus pääsee aktivoitumaan neljän erilaisen ihmisen ja ympäristön väliseen vuorovaikutukseen liittyvän kokemuksen kautta, joita avaan enemmän seuraavassa luvussa.

Ulrichin ym. (1991) stressistä palautumisteoria puolestaan tarkastelee elpymistä stressistä palautumisen prosessina. Tällöin elpyminen on palautumista stressaavasta, siis voimavaroja koetelleesta tai ne ylittäneestä tilanteesta, niin psyykkisesti, fyysisesti kuin toiminnallisesti. Stressistä palautumisteorian mukaan elpyminen käynnistyy pikemminkin fysiologisen ja emotionaalisen reagoinnin kuin kognition

kautta. Ihminen reagoi elvyttävään ympäristöön vaistonvaraisesti emotionaalisesti, jolloin myönteiset emootiot lisääntyvät ja toisaalta kielteiset vähenevät. Reagointi tapahtuu myös fysiologisella tasolla, jolloin ihmisen vireystila tasaantuu ja rentoutuminen on mahdollista. Ihmisessä tapahtuu myös mitattavia fysiologisia muutoksia, mm. sydämen sykkeessä, verenpaineessa ja kortisolitasoissa.

### 4.3 Elpyminen kokemuksena

Kaplanien (1989) tarkkaavaisuuden elpymisteorian mukaan elpyminen on tietyn sisältöinen kokemus. Teoria esittää, että elpyminen käynnistyy tahattoman tarkkaavaisuuden päästessä aktivoitumaan. Kaplanit ovat havainneet seuraavien neljän kokemuksen aktivoivan tahattoman tarkkaavaisuuden ja näin olevan osa kokemuksesta elpymisestä: *lumoutumisen kokemus, kokemus arkipäivästä irtautumisesta, ympäristön ulottuvuuden ja yhtenäisyyden tuntu ja kokemus ympäristön yhteensopivuudesta itselle*. Teoria esittää, että mitä enemmän edellä mainittujen neljän kokemuksen piirteitä elpymisen kokemuksessa on, sitä elvyttävämpi kokemus on. Seuraavaksi esittelen tarkemmin edellä mainittujen elvyttävien kokemusten sisältöä.

Lumoutuminen tarkoittaa tarkkaavaisuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen, kuten veden väreilyyn siten, että mieli hiljenee. Lumoutumisen kokemus on tyypillisesti hiljainen tai hidas. Tajunnantila, joka lumoutuessa saavutetaan, on verrattavissa meditaatioon, rentoutumiseen tai hypnoosiin. (Kaplan & Kaplan, 1989; Salonen, 2005.)

Kokemus arkipäivästä irtautumisesta tarkoittaa etäisyyden saamista asioihin, jotka ovat tavallisesti elämässä läsnä. Irtaantuminen voi tarkoittaa vapautumista niin kiireestä, vaatimuksista kuin tutuista rooleista. Kokemus mahdollistaa huolehtimisen lakkaamisen. Arkipäivästä irtaantuminen voi tapahtua mielikuvien tasolla tai se voi tarkoittaa maantieteellistä paikan vaihdosta. Tällöin arjesta irrottava paikka tarjoaa elpymisen mahdollisuuden. (Kaplan & Kaplan, 1989; Salonen, 2005.)

Ympäristön ulottuvuuden ja yhtenäisyyden tunnolla tarkoitetaan kokemuksesta siitä, että ihminen kokee olevansa yhtenäisen tuntuksessa paikassa. Tällaiseen paikkaan on mahdollista mennä sisälle ja sen voi kokea ympäröivän itseään. Paikka muodostaa ikään kuin ”kokonaan oman maailmansa”. Kokemus voi häivyttää myönteisellä tavalla paikan ja ihmisen rajat siten, paikan hyvää tekevä vaikutus voidaan kokea tulevan osaksi itseä. (Kaplan & Kaplan, 1989; Aura ym., 1997; Salonen, 2005.)

Kokemus ympäristön yhteensopivuudesta itselle tarkoittaa tilannetta, jossa ihmisen tavoitteet, arvot ja tarpeet ovat yhdenmukaiset ympäristön asettamien vaatimusten ja mahdollisuuksien kanssa. Tällöin ihminen kokee ympäristön olevan itselleen sopiva. Kokemus ympäristön yhteensopivuudesta voi tuottaa ykseyden kokemuksen paikan kanssa, mikä virittää ihmisen mietiskelevään mielentilaan, jossa on mahdollista löytää uusia ajattelutapoja ja ratkaisumalleja. Ympäristön yhteensopivuus on tärkeää ympäristön elvyttävyyden kannalta: vaikka ympäristö tarjoaisi lumoutumisen, ulottuvaisuuden ja yhtenäisyyden sekä arkipäivästä irtautumisen kokemuksia, se ei tunnu elvyttävältä, jos paikka ei tunnu itselle sopivalta. (Kaplan & Kaplan, 1989; Salonen, 2005.)

Lumoutumisen, arkipäivästä irtaantumisen, paikan ulottuvuuden ja yhtenäisyyden sekä ympäristön yhteensopivuuden kokemuksia voi kokea monenlaisissa ympäristöissä (Kaplan & Kaplan, 1989). Monenlaiset ympäristöt voivat siis olla elvyttäviä. Seuraavassa luvussa tarkastelen sellaisia ympäristön piirteitä, jotka ovat ympäristöpsykologian tutkimuksen valossa erityisen suotuisia elvyttävien kokemusten viriämiselle.

#### **4.4 Elvyttävän ympäristön piirteitä ympäristöpsykologian näkökulmasta**

Yksilön kokemukseen ympäristön elvyttävyydestä vaikuttavat paitsi ympäristön fyysinen rakenne, myös yksilön henkilökohtaiset tunnesisällöt ja ympäristön sosiaaliset sekä toiminnalliset merkitykset (Aura ym., 1997). Ympäristön arviointi on tunneperäinen prosessi, jossa yksilö arvioi mielensä merkityssisältöjä suhteessa ympäristöön (Horelli, 1981). Näin ollen yksilön kokemus ympäristöstä ja sen elvyttävyydestä on rakenteeltaan varsin monitasoinen ja toisaalta henkilökohtainen. Vaikka kokemus ympäristön elvyttävyydestä rakentuu aina henkilökohtaisesti, ympäristöpsykologian tutkimus on tunnistanut yleisesti elvyttäväksi koetuille ympäristöille tunnusomaisia fyysisiä ominaisuuksia sekä sosiaalisia ja toiminnallisia piirteitä, joita tässä luvussa erittelen.

##### **4.4.1 Luonto elvyttävänä ympäristönä**

Ympäristöpsykologian tutkimus on tunnistanut elpymisen kokemusten syntyvän useimmiten luonnonympäristöissä tai rakennetuissa ympäristöissä, joissa on runsaasti luontoa (Purcell, Peron & Berto, 2001; Kaplan, 1995; Ulrich, 1983; Ulrich ym. 1991). Mitä enemmän rakennetussa ympäristössä on luontoa, sitä voimakkaampi on sen elvyttävä vaikutus. Toisaalta myös mitä monimuotoisempaa luonto

biologisesti on, sitä voimakkaampi luonnon elvyttävä vaikutus on. (Carrus ym. 2015; Scopelliti ym., 2012).

Ympäristöpsykologian tutkimus selittää luonnon merkitystä elpymisen kokemuksille pääasiassa Ulrichin ym. (1991) stressistä palautumisteorian ja Kaplanien (1989) tarkkaavaisuuden elpymisteorian avulla. Molemmat teorit perustuvat oletukseen siitä, että ihmisen lajikehitys luonnonympäristössä vaikuttaa yhä tämän päivän ihmisen tarpeisiin ja ympäristömieltyyksiin. Näin ollen ihmiselle on kehittynyt valmius elpyä luonnonympäristöissä. Teorioiden näkemykset luonnonympäristöjen elvyttävyyden mekanismeista eroavat kuitenkin toisistaan. Ulrichin ym. stressistä palautumisteoria perustuu näkemykselle siitä, että lajikehityksen seurauksena luonnonympäristö itsessään on elvyttävä, sillä ihmiselle on kehittynyt vaste elpyä luonnonympäristöissä. Kaplanien tarkkaavaisuuden elpymisteoria sen sijaan näkee luonnonympäristöjen tarjoavan edellisessä luvussa esitellyt neljä elvyttävää kokemusta ja näin olevan elvyttävä. Toisaalta muitakin edellä mainittuja teorioita täydentäviä selitysmalleja luonnonympäristöjen elvyttävyydelle on.

#### **4.4.2 Elvyttävän ympäristön fyysisiä piirteitä**

Elvyttävä ympäristö voi näyttää monenlaiselta, eikä ole olemassa universaalia mallia elvyttävän ympäristön muodosta. Elvyttävän ympäristön fyysisiä piirteitä on tutkittu ympäristöpsykologian tutkimuskentällä ja tuloksia mahdollisesti elvyttävän ympäristön fyysisistä piirteistä on saatu. Tutkimuksissa on huomattu, että ympäristön elvyttävyys on vahvasti yhteydessä ympäristön miellyttävyyteen – miellyttävät ympäristöt koetaan usein myös elvyttäviksi. Näin ollen tutkimusta elvyttävän ympäristön piirteistä on tehty usein soveltamalla preferenssitutkimusta (Nordh, 2010; Herzog, Colleen, Maguire & Nebel, 2003; Purcell ym., 2001; van den Berg, Koole & van der Wulp, 2003). Tässä luvussa esittelen elvyttävän ympäristön fyysisiä piirteitä Ulrichin (1983) tutkimustulosten pohjalta ihmisten suosimista ja mahdollisesti elvyttävistä maisemista. Huomionarvoista on, että Ulrichin havainnot toistuvat myös Kaplanien (1989) tutkimustuloksissa. Heidän tutkimustulosten mukaisia oppeja esitetään myös suunnittelun ohjenuorina arkkitehtuurin teoriaa käsittelevässä kirjallisuudessa.

Ulrich (1983) esittää, että elvyttävällä maisemalla on jokin rakenne tai muoto. Hänen mukaansa elvyttävässä maisemassa on myös kiintopiste tai muu osa-alue, johon huomio kohdistuu. Havainto

liittynee ihmisen luontaisen tarpeeseen muodostaa käsitys ympäristönsä rakenteesta nopeasti. Ympäristön kiintopisteet kiinnittävät ihmisen huomion ja ohjaavat havaitsemaan, miten ympäristön eri piirteet ovat yhteydessä toisiinsa. Ne siis auttavat hahmottamaan kokonaisrakenteen ja siten mahdollistavat orientoitumisen tilassa. (Loidl & Bernard, 2003.) Vastaavasti sekavaa maisemaa, jonka kiintopisteitä ei pysty hahmottamaan, ei koeta elvyttäväksi (Ulrich, 1983).

Ulrich (1983) myös esittää, että elvyttävä maisema ei ole liian monimutkainen, mutta ei myöskään liian yksinkertainen. Kaplanit (2009) puolestaan esittävät, että elvyttävää maisemaa on helppo ymmärtää ja tulkita. Kun maisemassa on juuri sopivassa määrin monimutkaisuutta, ihmisen luontainen tarve muodostaa käsitys ympäristöstä nopeasti täyttyy, pitäen samalla kokijan mielenkiinnon yllä maisemaa kohtaan (Loidl & Bernard, 2003).

Ulrich (1983) esittää myös, että elvyttävä maisema on sellainen, jota peittää osin jokin kulma tai osatekijä, kuten joenmutka tai kumpu. Kaplanit (1989) ovat tunnistaneet saman piirteen ja he kutsuvat tätä mysteerin tunnuksi ja lupaukseksi lisäinformaatiosta. Mysteerin tuntu pitää mielenkiintoa maisemaa kohtaan yllä ja jättää tilaa ihmisen omalle – mielikuvitukselliselle – tulkinnalle maisemasta (Loidl & Bernard, 2003). Tällöin ihminen voi liittää maiseman henkilökohtaiseen kokemusmaailmaansa ja maisema saa yksilöllisen merkityksen. Toisaalta ollakseen elvyttävä, maiseman tulee olla sen verran ennakoitavissa, ettei sen mysteerisyys tunnu pelottavalta. (Rappe ym., 2003.)

Ulrichin (1983) mukaan elvyttävällä maisemalla on myös syvyyttä ja maiseman sisään on mahdollista mennä. Myös Kaplanit (1989) ovat havainneet elvyttävien maisemien sisältävän samankaltaisen piirteen: heidän mukaansa osa elvyttävää kokemusta on ympäristön ulottuvuuden ja yhtenäisyyden tuntu eli mahdollisuus mennä maisemaan ja kokea sen ympäröivän itseään. Tämä tarkoittaa maiseman tarpeeksi suurta laajuutta, kuitenkin maiseman tarvitsematta olla välttämättä suurikokoinen.

Lisäksi Ulrichin (1983) mukaan elvyttävän maiseman pintarakenne on tasalaatuinen ja näin ollen eteneminen ja liikkuminen maisemassa on mahdollista. Kun maisemassa on mahdollista liikkua vaivatta, ihmisen ei tarvitse kiinnittää aktiivisesti huomiota liikkumiseen itsessään, vaan huomio pääsee kiinnittymään muualle ympäristöön kuten avautuvaan maisemaan (Loidl & Bernard 2003). Toisaalta maaston sopiva epätasaisuus kuten kumpuilevuus voidaan kokea miellyttäväksi – sen lisäessä maiseman kiinnostavuutta – kunhan pintarakenne ei estä liikkumista (Rappe ym., 2003; Ulrich, 1983).

Ulrichin (1983) mukaan elvyttävässä maisemassa ei myöskään ole uhkatekijöitä havaittavissa. Ollakseen elvyttävä, maiseman tulee siis tuntua turvalliselta. Turvalliseksi koetaan paitsi ympäristöt, joissa välitöntä uhkaa ei ole havaittavissa, mutta myös rakenteeltaan erityisesti sellaiset ympäristöt, jotka mahdollistavat samanaikaisesti kauas näkemisen sekä selustan suojan. Lajikehityksen näkökulmasta ympäristön tarkkailu kuvatus kaltaisessa paikassa on merkinnyt turvaa ja tilanteen hallintaa. (Appleton, 1975).

#### **4.4.3 Elvyttävän ympäristön sosiaalisia ja toiminnallisia piirteitä**

Ympäristön fyysisten piirteiden lisäksi myös sen sosiaaliset ja toiminnalliset piirteet vaikuttavat kokemukseen ympäristön elvyttävyydestä. Ympäristöpsykologi David Canter (1977) esittää, että ympäristön luonne voidaan määrittää vasta, kun tunnetaan sen fyysiset ominaisuudet, siinä tapahtuva toiminta ja ihmisten käsitykset siitä. Ihmisten käsityksillä ympäristöstä tarkoitetaan ymmärrystä sen suhteen, kenelle ympäristö on tarkoitettu, mitkä ovat sen kirjoittamattomat säännöt ja millaisia merkityksiä siihen liitetään (Aura ym., 1997). Kaikkien ympäristön ulottuvuuksien vaikuttaessa kokemukseen ympäristön elvyttävyydestä, käsittelen tässä luvussa tiiviisti ympäristön elvyttävyyteen vaikuttavia sosiaalisia ja toiminnallisia piirteitä, vaikka tutkielma painottuu ympäristön fyysisten piirteiden tarkasteluun.

Ympäristön elvyttävyys on vahvasti yhteydessä henkilökohtaiseen kokemukseen yhteensopivuudesta sen kanssa (Kaplan & Kaplan, 1989). Se, millaiset ympäristön sosiaaliset ja toiminnalliset piirteet tuntuvat itselle sopivalta, rakentuvat yksilöllisesti ja toisaalta sen hetkisten tarpeiden mukaan. Tutkimuksissa on huomattu, että yleisesti sosiaaliset mahdollisuudet ympäristössä sekä mahdollisuus olla osa alueen yhteisöä, vahvistavat kokemusta ympäristön yhteensopivuudesta itselle (Hidalgo, Berto Galindo & Getrevi, 2006; Bengtsson & Grahn, 2014). Myös mahdollisuus toimintaan ja erilaisiin aktiviteetteihin ympäristössä koetaan lisäävän ympäristön elvyttävyyttä sen vahvistaessa kokemusta oman toiminnan ja ympäristön yhteensopivuudesta (Bengtsson & Grahn, 2014). Niin ikään yhteensopivuuden kokemusta vahvistaa myös tilaisuus vaikuttaa itse ympäristöön muokkaamalla ja personalisoimalla sitä mieleisekseen. (Kytä, 2004.) Nämä yhdessä rakentanevat kotoisuuden tunnetta, joka on tärkeää yhteensopivuuden kokemuksen kannalta (Seamon, 1979).



Myös ympäristölle annetut merkitykset vaikuttavat kokemukseen ympäristön elvyttävyydestä. Ympäristöön liitetyt merkitykset ohjaavat ja syventävät kokemusta ympäristöstä siten, että ympäristöä ei enää koeta passiivisesti, vaan ihmisen on mahdollista virittäytyä ympäristöön ja osaksi sitä (Leppänen & Pajunen, 2017). Tällöin yhteensopivuuden kokemus ympäristön kanssa vahvistuu. Kokemusta voi syventää niin ympäristöstä löytyvä symboliikka, näkyvät viittaukset historiaan ja kulttuuriin kuin ihmisen kädenjäljen havaitseminen ympäristössä (Bengtsson & Grahn, 2014). Yhteensopivuuden kokemus tyypillisesti vahvistuu ajan saatossa, kun ihminen luo tunnesiteitä ympäristöön, antaa henkilökohtaisia merkityksiä ympäristölle ja kiinnittyy siihen (Aura, ym., 1977). Toisaalta myös yhteensopivuuden kannalta tärkeät, ympäristölle annetut kollektiiviset merkitykset nähdäkseen rakentuvat ja vahvistuvat ajan myötä.

## 5 Lapinlahti elvyttävänä ympäristönä

Tarkastelen tässä luvussa Lapinlahden puistomaisemaa ympäristöpsykologian elvyttävyystutkimuksen valossa. Pyrin tunnistamaan Lapinlahden puistoympäristön elvyttäviä piirteitä ja esittämään, miten ympäristön piirteet voivat käynnistää elpymisen kokemuksia. Tutkielman painotus on ympäristön fyysisten piirteiden ja elpymisen yhteyden tarkastelussa. Koska ympäristön fyysinen ulottuvuus ei ole kuitenkaan erotettavissa ympäristön sosiaalisista ja toiminnallisista ulottuvuuksista, esitän havaintoja myös edellä mainittujen piirteiden yhteydestä elpymiseen.

Tutkielman ei ole tarkoitus olla tarkka analyysi Lapinlahden elvyttävydestä, vaan tavoitteena on ymmärtää ympäristön eri piirteiden yhteyttä elpymisen kokemusten viriämiseen Lapinlahdessa. Otan kappale kerrallaan käsittelyyn yhden Lapinlahden maiseman kannalta olennaisen piirteen ja tarkastelen sen yhteyksiä elpymisen kokemusten viriämiseen yksityiskohtaisempien esimerkkien avulla. En kuitenkaan käsittele tässä tutkielmassa systemaattisesti kaikkia Lapinlahden piirteitä tai puiston osa-alueita. Luvun lopussa pohdin vielä Lapinlahden aluetta kokonaisuutena.

Ympäristön elvyttävyiden laatua on tyypillisesti tutkittu Kaplanien (1989) tarkkaavaisuuden elpymisteorian neljän piirteen avulla eli tarkastelemalla ympäristön potentiaalia lumoutumisen, arkipäivästä irtaantumisen, ulottuvuuden ja yhtenäisyyden tunnun sekä ympäristön yhteensopivuuden kokemusten viriämiselle (Nordh, 2010). Tässä tutkielmassa arvioin Lapinlahden elvyttävyiden laatua Kaplanien tarkkaavaisuuden elpymisteorian lisäksi Ulrichin (1983) havaintojen avulla sekä viittaamalla muuhun ympäristöpsykologian elvyttävyystutkimukseen. Koska tutkielman laajuus ei mahdollista empiiristä tutkimusta elpymisen kokemusten viriämisestä Lapinlahdessa, tarkastelen Lapinlahden puistomaiseman ja elpymisen kokemusten viriämisen yhteyttä elvyttävyystutkimuksen teorioita ja tutkimustuloksia Lapinlahteen soveltaen. Tutkielmassa esitetyt väitteet Lapinlahden elvyttävydestä ovat siis teoriaan ja ympäristön havainnointiin perustuva hypoteesi.

### 5.1 Lapinlahden sijainti ja elpyminen

Lapinlahden puistoalue sijaitsee kantakaupungin laidalla siten, että se tarjoaa kaupunkilaisille pakopaikan kaupungin hälinästä. Alue on monelle lähin kosketus luontoon ja siksi myös suosittu virkistysalue. Lapinlahden kontrasti sitä ympäröivään tiiviisti rakennettuun kaupunkiympäristöön on suuri, ja näin ollen alueella vierailu voi saada ihmisen kokemaan irtautuvansa arkiympäristöstä.

Kaplanit (1989) kuvaavat kokemuksen arkipäivästä irtaantumisesta olevan yksi elvyttävän kokemuksen piirre. Toisaalta Lapinlahti virkistysalueena on myös paikka, jonne hakeudutaan tarkoituksella virkistymään ja ulkoilemaan – irrottautumaan arkipäivästä. Jos ihminen kokee virkistäytyvänsä Lapinlahdessa, tällöin ihmisen odotukset ympäristöltä vastaavat hänen tavoitteitaan. Tällaisessa tilanteessa voi viritä Kaplanien kuvaama elvyttävä kokemus ympäristön yhteensopivuudesta itselle. Lapinlahden keskeinen sijainti kaupunkirakenteessa mahdollistaa myös alueen helpon saavutettavuuden monelle, jolloin alueella voidaan vierailla usein. Kun alueella vietetään aikaa usein, alkaa se saada merkityksiä henkilökohtaisella tasolla, mikä voi vahvistaa Kaplanien kuvaama yhteensopivuuden kokemusta ympäristön kanssa.

## 5.2 Maisemapuiston tilasommittelun yhteys elpymiseen

Lapinlahden puistomaisemassa erilaiset maastonmuodot ja tilasarjat vaihtelevat muodostaen puistosta kiehtovan monipuolisen, mutta ei kuitenkaan sekavan kokonaisuuden. Puistomaiseman kaareilevat promenadit paitsi luovat kiinnostavaa puistotilaa, ne myös jäsentävät kokonaisuutta ymmärrettäväksi ja ohjaavat kulkijaa liikkumaan puiston oleskelupaikoilta toisille. Lapinlahden kokonaisuuden voisi arvioida vastaavan Ulrichin (1985) määritelmää elvyttävän maiseman piirteestä eli maisemasta, joka ei ole liian monimutkainen mutta ei myöskään liian yksinkertainen.

Ulrichin mukaan elvyttävää maisemaa peittää myös osin jokin kulma tai osatekijä. Lapinlahdessa maisemaa peittävät osin niin erilaiset maastonmuodot kuin myös rakennukset ja puurivistöt. Lapinlahden juuri sopivasti kysymyksiä herättävä puistomaisema ikään kuin imaisee sisäänsä kutsuen tutkimaan mitä seuraavan nurkan takaa paljastuukaan. Pala palalta avautuva puistomaisema pitää yllä mielenkiintoa ja vie ihmisen huomion nykyhetkeen. Tällainen läsnäoleva ympäristön havainnointi voi saattaa Kaplanien (1989) kuvaamaan lumoutuneeseen mielentilaan (Nordh, 2010).

Lapinlahden puistomaisema houkuttelee siis astumaan sisäänsä. Ulrichin mukaan elvyttävän maiseman piirteisiin kuuluu maiseman syvyys ja mahdollisuus mennä maisemaan sisään. Lapinlahden puistomaisemaan voi mennä ja sen voi tuntea ympäröivän itseään. Myös Kaplanien (1989) tarkkaavaisuuden elpymisteoria selittää vastaavanlaisen maiseman elvyttävyyttä. Lapinlahden puistomaisemaa voisi luonnehtia ulottuvuudeltaan laajaksi kokonaisuudeksi, jossa maiseman osat

liittyvät toisiinsa muodostaen yhtenäisen kokonaisvaikutelman. Maiseman yhtenäisyyden ja ulottuvuuden tuntu on osa Kaplanien kuvaamaa elvyttävää kokemusta.

Ulrichin mukaan elvyttävällä maisemalla on jokin rakenne tai muoto. Lapinlahden puistomaisema noudattelee maisemapuiston oppeja ja sen rakenne on vaivatta hahmotettavissa. Ulrichin mukaan elvyttävässä maisemassa on myös kiintopiste tai muu osa-alue, johon huomio kohdistuu. Puistomaisemassa huomio kiinnittyy herkästi suureen sairaalarakennukseen ja Venetsia-rakennukseen, mutta toisaalta myös merenlahteen sekä alueen puustoon. Nämä kiintopisteet helpottavat puistomaiseman rakenteen hahmottamista. Kuitenkaan mikään kiintopisteistä ei yksinään hallitse maisemaa, vaan katse Lapinlahden maisemassa pääsee luontaisesti vaeltamaan paikasta toiseen.

Ulrichin mukaan myös maiseman pintarakenteen tasalaatuisuus, mikä tekee etenemisen ja liikkumisen maisemassa mahdolliseksi, on elvyttävän maiseman piirre. Lapinlahdessa kävelypolkujen pintarakenne on tasalaatuinen ja eteneminen maisemassa on vaivatonta niitä pitkin. Myös loivat nurmipintaiset puistokumpareet mahdollistavat helpon etenemisen maisemassa polkujen ulkopuolella. Puistoalueen rantojen kalliomuodostelmat ja kumpuileva mukulakivipolku ovat puolestaan hieman haastavampia paikkoja liikkua puistossa. Toisaalta jos liikkumista ei koeta liian haasteelliseksi, jalkapohjissa aistittava kiveyksen tuntu voi kiinnittää huomion tahattomasti nykyhetkeen ja lumota.

Lapinlahden puistomaisemassa on monenlaisia tilasarjoja. Puistoalueella on sekä suljettua että avointa maisematilaa – ja kaikkea sen väliltä. Maisematilan avoimuus on yhdistetty elvyttävyyteen ja puoliavoimet näkymät kiinnostavuuteen (Galindo & Hidalgo, 2005; Kaplan & Kaplan, 1989). Toisaalta maiseman sulkeutuneisuus liitetään turvan tunteeseen, joka on tärkeää elvyttävyyden kannalta (Tabrizian, Baran & Smith 2018). Moni kokee erityisesti rakenteeltaan sellaiset tilat turvalliseksi, jotka mahdollistavat avoimen maiseman tarkastelun silloin, kun selusta on suojattu (Appleton, 1975). Kuvatun kaltaisia tiloja löytyy puistomaisemasta runsaasti, niin puiston kallioalueilta kuin rakennusten seinustoilta. Olennaista lienee kuitenkin se, että Lapinlahdesta löytyy monenlaisia tilakokemuksia tarjoavia paikkoja, jolloin yksilö voi hakeutua puistoalueella omia tarpeita vastaavaan ja itselle mieluisaan paikkaan viettämään aikaa. Silloin kun ympäristö vastaa kokijan tavoitteita, elpyminen on mahdollista (Kaplan & Kaplan, 1989).

### 5.3 Rikas kasvilajisto elpymisen lähteenä

Lapinlahden maisema on puistoympäristöä, jossa on runsaasti monipuolista luontoa ja kasvillisuutta. Ihmisillä on havaittu olevan taipumus suosia kasvillisuudeltaan rikkaita ympäristöjä ja elpyä niissä (Herzog ym., 2003). Kasvillisuuden voisi luonnehtia olevan Lapinlahden maiseman pääsisältöä veden ohella, mikä on Ulrichin (1983) mukaan on yksi elvyttävän maiseman piirteistä.

Lapinlahden alueella kasvaa yli neljäsataa eri kasvilajia. Lajien määrän ja toisaalta harvinaisuuden myötä alue on ympäristöönsä nähden biologisesti monimuotoinen ympäristö. (Hemgård & Rönkä, 2004). On havaittu, että ympäristön elvyttävä vaikutus on yhteydessä ympäristön biologiseen monimuotoisuuteen; mitä monimuotoisempaa kasvillisuus ympäristössä on, sitä elvyttävämmäksi ympäristö koetaan. (Scopelliti ym., 2012; Carrus ym., 2015).

Ympäristön biologinen monimuotoisuus tarkoittaa myös aistillista monimuotoisuutta ympäristössä. Lapinlahden puistoaluetta peittää monin paikoin tasaiset nurmialueet ja villit heinikot, mutta myös olemukseltaan erilaiset puut ja pensaat sekä ruohovartiset kasvit. Myös Venetsia-rakennuksen ja sairaalarakennuksen seinä pitkin kiipeävät köynnöskasvit sekä puutarhapalstan monenlaiset hyötykasvit ovat osa puistomaisemaa. Lapinlahdessa aistit pääsevät kiinnittymään monimuotoisen ympäristön erilaisiin lumoaviin hajuihin, ääniin ja tuntuihin. Myös ympäristön monimuotoisuuden tuottama visuaalinen vaihtelevuus pitää yllä ihmisen mielenkiintoa puistoalueella: kasvien erilaiset muodot, värit ja tekstuurit kiinnittävät herkästi huomion ja voivat saattaa ihmisen Kaplanien (1989) kuvaamaan lumoutuneeseen mielentilaan. (Leppänen & Pajunen, 2017; Bengtsson & Grahn, 2014). Lumoutuneessa mielentilassa elpyminen käynnistyy.

Lapinlahden alueella kukkii runsaasti kukkia kesäaikaan. Kukkivat ympäristöt on yhdistetty vahvasti ympäristön miellyttävyyteen ja elpymisen kokemusten viriämiseen (Lindal ja Hartig, 2015; Burgess, Harrison & Limb, 1988; Harrison, Limb & Burgess, 1987). Mieltymystä kukkiviin ympäristöihin selitetään lajikehityksen näkökulmasta siten, että kukat ovat merkinneet ruoan, pähkinöiden ja siementen saatavuutta, eli käytännössä elämän jatkuvuudelle suotuisaa ympäristöä (Kellert & Wilson, 1993). Kukkivat ympäristöt paitsi saattavat ihmisen herkästi lumoutuneeseen mielentilaan, Lindal ja Hartig (2015) ovat osoittaneet kukkien määrän ympäristössä olevan yhteydessä myös elvyttävään arkipäivästä irtaantumisen kokemukseen.

## 5.4 Lapinlahden elvyttävät puut ja pensaat

Puut ja pensaat ovat merkittävä osa Lapinlahden maisemaa. Lapinlahden arvokkaat, vanhat ja lehtevät puut sekä runsas pensaskasvillisuus pehmentävät puiston olemusta sekä jäsentävät vahvasti puistotilaa. Puustolla, kuten muullakin kasvillisuudella, on myös vahva yhteys maiseman elvyttävyyteen (van den Berg ym., 2003; Ulrich ym., 1991; Nordh, 2010).

Puiden elvyttävää vaikutusta maisemassa voidaan selittää monesta eri näkökulmasta. Edellisen luvun havainnot kasvillisuuden lumoavasta vaikutuksesta pätevät myös Lapinlahden puustoon. Esimerkiksi Omenapuutalon edustan kukkivat omenapuut lumoavat herkästi. Myös puiden sommittelun maisemassa on havaittu olevan yhteydessä lumoutumisen kokemuksen viriämiseen (Lindal & Hartig, 2015). Puiden kiinnostava rytmi ja sen etenemisen tutkiminen maisemassa voi varastaa huomion ja saattaa Kaplanien (1989) kuvaamaan lumoutuneeseen mielentilaan. Esimerkiksi puiston lehmuskujanteen rytmin havainnointi saattaa lumota. Sama vaikutus voi toisaalta olla myös erityisen kiinnostavalla puuyksilöllä kuin myös yksittäisellä lehdellä tai mielenkiintoisesti kaartuvalla oksalla. Lapinlahden puulajistoltaan arvokkaassa maisemassa kiinnostavia, jopa tavanomaisesta poikkeavia huomion kiinnittäviä yksityiskohtia on helppo havaita.

Jokaisella Lapinlahden puulla oma uniikki olemuksensa. Eri puuyksilöiden vaihtelevat muodot, tekstuurit ja värit sekä toisaalta niiden kokoerot ja istutusrytmi luovat hyvinkin erilaisia tiloja ja tunnelmia alueelle. Useiden erilaisten tilojen joukosta on mahdollista löytää juuri omiin tavoitteisiinsa ja tarpeisiinsa vastaava paikka puistoalueelta. Sopivan paikan löytyessä Kaplanien kuvaama kokemus ympäristön yhteensopivuudesta toteutuu. Puustoiset alueet voivat tuntua myös erityisen elvyttäviltä siksi, että puut toimivat kiintopisteinä ja näin jäsentävät vahvasti tilakokemusta. Puurivit voidaan mieltää ikään kuin maiseman seiniksi ja puiden latvusto katoksi. Tällöin ihmisen on mahdollista kokea paikassa Kaplanien kuvaama elvyttävä paikan ulottuvuuden ja yhtenäisyyden tuntu.

Lapinlahden alueen puista huomattava osa on kooltaan suuria ja näin ollen myös iäkkäitä. Kooltaan suuret puut ovat voimakas osa maisemaa ja näin kiinnittävät helposti huomion, mahdollisesti saattaen havainnoijan lumoutuneeseen mielentilaan. Preferenssitutkimuksessa on havaittu, että juuri suuret ja iäkkäät puut koetaan erityisen miellyttäväksi (Silvennoinen, Alho, Kolehmainen & Pukkala, 2001). Iäkkäät puut kantavat mukanaan Lapinlahden historiaa ja luovat paikalle identiteettiä, joka on

yhteydessä ympäristön suurempaan merkityksellisyyteen. Toisaalta puilla on myös vahva symbolinen arvo ihmisille. Puista voi löytää esimerkiksi kasvun, irtipäästämisen tai turvan symboliikkaa. (Pajunen & Leppänen, 2017). Jos puussa voi nähdä esimerkiksi oman kasvutarinansa tai se tuntuu muuten merkitykselliseltä, Kaplanien kuvaama kokemus yhteensopivuudesta ympäristön kanssa vahvistuu.

Lapinlahden alueella kasvaa muotokieleltään monenlaisia puita. Elvyttävyytutkimuksen kannalta mielenkiintoisia ovat alhaalta haarautuvat, leveälatvuksiset ja monirunkoiset puut, jotka kuuluvat olennaisesti Lapinlahden maisemaan. Kuvatun kaltaiset puut koetaan usein erityisen miellyttäviksi ja elvyttäviksi, sillä niiden muotokieli muistuttaa savannipuita eli puita, jotka ovat lajikehityksen kannalta tarjonneet turvaa saalistajilta (Lohr & Pearson-Mims, 2006; Rappe ym., 2003). Sairaalarakennuksen eteläpuolella kasvaa myös matalia pensaita, joiden oksat ja lehdet muodostavat pesämäisen tilan pensaansisälle – jonne on mahdollista mennä. Pensaansisällä oleillessa tavoitettava kokemus pensaansisästä suojasta voi vahvistaa turvan tunnetta, joka on välttämätöntä elvyttävälle kokemukselle (Ulrich 1983; Appleton 1975). Toisaalta oleilu pensaansisästä muodostamassa tilassa voi myös virittää Kaplanien kuvaaman elvyttävän kokemuksen ympäristön ulottuvuuden ja yhtenäisyyden tunnusta. Niin ikään, jos yksilö antaa pensaalle merkityksen esimerkiksi juuri pesänä, liitetään se silloin omaan kokemusmaailmaan, mikä vahvistaa yhteensopivuuden kokemusta.

Osa Lapinlahden puista tarjoaa myös mahdollisuuden niissä kiipeilyyn. Sairaalarakennuksen eteläpuolella sekä koillisrannassa sijaitsee lähes horisontaalisesti, maan pintaa pitkin kasvavia vahvoja puita, jossa kiipeily on mahdollista monelle. Mahdollisuus aktiviteetteihin ympäristössä, kuten kiipeilyyn puissa, voi virittää Kaplanien kuvaaman elvyttävän kokemuksen ympäristön yhteensopivuudesta itselle. Toisaalta kiipeillessä on mahdollista havainnoida ympäristöä niin tavallisesta poikkeavasta perspektiivistä kuin aistia puun tuntu, mikä voi lumota.

## **5.5 Elvyttävän veden ympäröimä Lapinlahti**

Lapinlahden puistoalue sijaitsee veden äärellä. Veden voisi luonnehtia olevan Lapinlahden maiseman pääsisältöä kasvillisuuden ohella, mikä on Ulrichin (1983) mukaan on yksi elvyttävän maiseman piirteistä. Myös lukuisat muut elvyttävyytutkimukset osoittavat, että vesi maisemassa on vahvasti yhteydessä maiseman erityiseen elvyttävyyteen. (Berto, 2005; Laumann, Gärling & Stormark, 2003; Purcell ym., 2001.)

Lapinlahden puistoaluetta ympäröi vesialue siten, että monesta kohtaa puistoa avautuu näkymälinja veden äärelle. Veden osuus Lapinlahden maisemassa on siis suuri. Whiten ym. (2010) tutkimus osoittaa veden suuren osuuden maisemassa olevan yhteydessä maiseman koettuun elvyttävyyteen. Kun erilaisia maisemia, jotka muodostuivat rakennuksista, viheralueista ja vedestä eri suhteissa vertailtiin, huomattiin veden osuuden maisemassa kasvaessa myös maiseman koetun elvyttävyyden kasvavan.

Veden elvyttävyyttä selittää sen kyky saattaa ihminen herkästi Kaplanien (1989) kuvaamaan lumoutuneeseen mielentilaan. Lapinlahden puistoalueelta löytyy lukuisia paikkoja, jonne voi asettua katselemaan puistoaluetta ympäröivää, aurinkoisella säällä kimaltelevaa, merenlahtea. Veden ja valon välistä leikkiä voi seurata esimerkiksi korkealta Venetsian kallioilta, mutta veden liplatuksen kuunteleminen vaatii lähelle rantaviivaa asettumista. Vesi tarjoaa moniaistisen kokemuksen, joka vetää tahattomasti huomion puoleensa ja lumooa. (Kyttä, 2004).

Lapinlahden puistoalueen sijainti niemen kärjessä mahdollistaa sen, että monessa kohtaa puistoa on mahdollista oleilla aivan veden äärellä. On havaittu, että mitä lähemmäksi vettä on mahdollista päästä, sitä voimakkaampi veden vaikutus on (Leppänen & Pajunen, 2017). Lapinlahdessa voi päästä myös kosketukseen veden kanssa. Niin veteen viettäviltä kalliomuodostelmilta kuin myös puiston länsipuolella sijaitsevalta pienehköltä hiekkarannalta pääsee helposti uimaan. Pohjoisrannan laituri avantoineen mahdollistaa uimisen myös talvella. Uudessa koettu tunne veden ympäröinnistä voi virittää tunteen itsestä osana maisemaa, jolloin yhteensopivuuden kokemus mahdollistuu.

Vesi on myös maiseman elementti, johon liittyy paljon symbolista arvoa. Veteen liitetään läheisesti usein uudelleensyntymisen, puhdistumisen ja luomisen symboliikkaa (Ryrie, 1998). Symboliikan löytäminen luo yhteyden ihmisen ja ympäristön välille, mikä voi virittää kokemuksen paikkaan samaistumisesta ja näin yhteensopivuuden kokemuksen (Bengtsson & Grahn, 2014).



## 5.6 Kalliot elvyttävänä paikkana

Lapinlahden puistoalueen rantaviivaa reunustaa kalliomuodostelmat. Kallioiset ympäristöt on todettu suosituiksi ympäristömieltyymiä kartoittavissa tutkimuksissa ja ne koetaan myös usein elvyttäväksi (Leppänen & Pajunen, 2017; Rappe, 2003).

Lapinlahden kallioiden muotokieli mahdollistaa monenlaisia tilakokemuksia. Esimerkiksi Venetsian kallioiden vaihtuvat muodot muodostavat toisistaan eroavia tiloja pienistä yksityisistä onkaloista avariin suurempiin kallioasanteisiin. Lukuisten erilaisten tilojen joukosta on mahdollista löytää omiin tavoitteisiin sekä tarpeisiin sopiva paikka. Kun ympäristö vastaa yksilön omia tavoitteita ja tarpeita, syntyy Kaplanien (1989) kuvaama kokemus ympäristön yhteensopivuudesta itselle. Lapinlahden kallioille on myös mahdollista asettua katselemaan edessä avautuvaa merimaisemaa kallionseinämää vasten nojaten. Tämän kaltaiset paikat koetaan usein turvallisiksi, sillä lajikehityksen näkökulmasta ympäristön tarkkailu suojaisassa paikassa on merkinnyt turvaa ja tilanteen hallintaa. (Appleton, 1975; Leppänen & Pajunen, 2017).

Lapinlahden kallioiden monipuolinen muotokieli haastaa siellä liikkujan tasapainoaistia ja näin ollen saattaa ihmisen kiinnittämään huomion nykyhetkeen ja havainnoimaan kalliota liikkuaan eteenpäin. Tilanne voi saattaa kokijan Kaplanien kuvaamaan lumoutuneeseen mielentilaan, jos kulkemista ei koeta liian vaivalloiseksi tai kalliota vaaralliseksi, jolloin kalliota ei koeta elvyttäväksi. Lumoutumisen kokemus voi myös viritä kallon tunnusta itsestään. Kalliolla istuskelemalla tai loikoilemalla voi aistia niin kallon tekstuurin tunnun kuin myös lämpötilan ihoa vasten. Kokemus voi kiinnittää huomion nykyhetkeen ja saattaa ihmisen lumoutuneeseen mielentilaan. Lapinlahden kallioille paistaa myös usein aurinko ja juuri aurinkoisuus on yhdistetty ympäristön elvyttävyyteen (Beute & de Kort, 2013).

Lapinlahden kallioilta avautuu näkymiä kauas merenlahdelle. Edellisessä luvussa veden näkemisen ympäristössä havaittiin olevan elvyttävää, mutta elvyttävää on myös mahdollisuus katsella ylipäätään kaukonäkymiä. Mitä pidemmälle maisemaan on mahdollista nähdä ja mitä suurempi osa siitä on taivasta, sitä elvyttävämpi se on. (Raanas, Patil & Hartig, 2011). Näkymän jatkuvuus voi virittää kokemuksen Kaplanien kuvaamasta elvyttävästä ympäristön ulottuvuuden tunnusta. Toisaalta auringon laskiessa länteen, Lapinlahden kalliot ovat myös paikka, jonne on mahdollista asettua

ihaillemaan auringonlaskunäkymiä. Auringonlaskun katseleminen saattaa ihmisen herkästi Kaplanien kuvaamaan lumoutuneeseen mielentilaan.

## 5.7 Rakennusarkkitehtuurin yhteys elpymisen kokemuksiin

Lapinlahden puistoalueella sijaitsee kourallinen rakennuksia. Lapinlahden elvyttävyyttä voidaan selittää rakennetun ympäristön vähäisyydellä puistomaisemassa. Toisaalta alueen rakennusarkkitehtuuri voi myös itsessään selittää alueen elvyttävyyttä.

Lapinlahden alueen rakennusarkkitehtuuri on kerroksellista ja vaihtelevaa. Puistoalueen rakennukset eroavat toisistaan niin tyyliuuntien kuin kokonsa suhteen. Rakennuskannan monipuolisuus muodostaa kiehtovan kokonaisuuden ja toisaalta luo omaleimaisuutta alueelle. Juuri arkkitehtonisen vaihtelun, joka Lapinlahdessa on nähtävillä, on tunnistettu olevan yhteydessä ympäristön elvyttävyyden todennäköisyyteen (Lindal & Hartig, 2013). Toisaalta on myös huomattu, että erityisesti historialliset rakennukset koetaan usein elvyttävinä (Hidalgo ym., 2006).

Lapinlahden empiretyylinen vanha sairaalarakennus on maisemaan istuva harmoninen kokonaisuus. Alueen rakennuksista se hallitsee maisematilaa voimakkaimmin. Vaikuttavuudestaan huolimatta sairaalarakennusta voisi luonnehtia ihmisen mittakaavaiseksi, kuten muitakin rakennuksia, Alvilarakennusta lukuun ottamatta. Elvyttävyytutkimuksessa matalan rakennuskorkeuden on todettu olevan yhteydessä suurempaan elpymisen todennäköisyyteen kuten myös yleiseen maiseman miellyttävyyteen. Toisaalta myös rakennusten fasadien arkkitehtonisella vaihtelevuudella ja kiinnostavuudella on yhteys maiseman elvyttävyyden todennäköisyyteen. (Lindal & Hartig, 2013.) Lapinlahden alueen rakennusten fasadeja voisikin luonnehtia kiinnostavaksi erilaisine väreineen, tekstuureineen, ikkunoineen ja muotoineen.

Myös sairaalarakennuksen synnyttämät tilat puistomaisemassa voidaan kokea elvyttäviksi. Rakennusten seinät luovat puistomaisemaan tiloja, joissa ihminen voi oleilla siten, että hänen selustansa on suojattu, minkä koetaan vahvistavan turvallisuuden tunnetta (Appleton 1975). Sairaalarakennuksen kaksi sisäpihaa muodostavat myös suojaisat astetta yksityisemmät tilat puistomaisemaan. Rakennuksen läntinen sisäpiha muotopuutarhoinen on kuin kokonaan oma maailmansa, jonne saapuminen voi virittää Kaplanien (1989) kuvaaman arkipäivästä irtaantumisen kokemuksen.

## 5.8 Lapinlahden elvyttävyyteen vaikuttavia sosiaalisia ja toiminnallisia piirteitä

Lapinlahden ollessa kulttuurihistoriallisesti arvokas mielen hyvinvoinnin, taiteen ja kulttuurin keskus sekä toisaalta tärkeä virkistysalue ja kohtaamispaikka, siihen liittyy runsaasti sosiaalisia ja toiminnallisia ulottuvuuksia, jotka muovaavat kokemusta ympäristöstä. Tässä kappaleessa nostan muutamia näistä piirteistä esille.

Lapinlahti on paitsi kohtaamispaikka ja sosiaalisen elämän näyttämö, se on myös paikka yksin olemiseen ja vetäytymiseen. Kun ympäristö tarjoaa mahdollisuuden näihin molempiin olemisen tapoihin, ihminen voi löytää tarpeitaan vastaavan tavan olla ja toimia ympäristössä. Oli ihmisellä sitten tarve yksin- tai yhdessäoloon, omien tarpeiden kohdatessa ympäristön mahdollisuuksien kanssa, voi Kaplanien (1989) kuvaama kokemus ympäristön yhteensopivuudesta itselle syntyä.

Ympäristön elvyttävyyden kannalta on myös olennaista, että ympäristö korostaa ihmisen mahdollisuuksia kokea ja toimia, eikä viesti toimintakyvyn vajaavaisuuksista (Rappe ym., 2003). Lapinlahti inklusiivisena ja sallivana paikkana tähtää juuri siihen. Lapinlahden puistoalue on itsessään kaikille avoin virkistysalue, mutta puistoalueella järjestetään myös ilmaista, kaikille avointa toimintaa sallivassa ympäristössä, jolloin monista taustoista tulevien ihmisten on mahdollista kokea olevansa tervetullut paikkaan ja näin kokea ympäristön olevan itselle sopiva. Tällöin Kaplanien kuvaama elvyttävä yhteensopivuuden kokemus vahvistuu.

Ylipäättään mahdollisuus toimia ympäristössä vahvistaa kokemusta oman toiminnan ja ympäristön yhteensopivuudesta (Hidalgo ym., 2006). Lapinlahden puistoalue on monelle työpaikka tai paikka tehdä vapaaehtoistyötä. Toisaalta puistoalueella kenen tahansa on mahdollista osallistua erilaisiin tapahtumiin tai aktiviteetteihin, kuten saunaan ja uida tai osallistua kirpputoritapahtumaan tai ohjattuun meditaatiotuokioon. Puistoalue tarjoaa myös monelle mahdollisuuden ilmaista itseään ja vaikuttaa ympäristöön, mikä on sekin tärkeää ympäristön yhteensopivuuden kokemuksen kannalta (Kyttä, 2004). Esimerkiksi puutarhapalstalla puuhaillessa voi jättää oman kädenjälkensä puistomaisemaan.

Lapinlahden puistoalueella on usein tarjolla kulttuuria. Ympäristöt, jotka tarjoavat mahdollisuuksia kulttuuritoiminnalle, on havaittu koettavan elvyttäväksi (Bengtsson & Grahn, 2014). Lapinlahden puistoalueella on mahdollisuus tutkailla taidetta ja toisaalta puistoalue tarjoaa myös tilaa erilaisten kulttuuritapahtumien järjestämiselle. Tapahtumat paitsi herättävät ympäristön eloon ja keräävät ihmisiä yhteen, saattavat ne myös parhaimmillaan ihmisen Kaplanien kuvaamaan lumoutuneeseen mielentilaan, esimerkiksi kauniin musiikin napatessa ihmisen huomion.

Lapinlahden historiallisuudella on myös vaikutuksensa kokemukseen puistoympäristön elvyttävyydestä. Ylipäättään kaupunkiympäristössä historialliset paikat koetaan usein muuta rakennettua ympäristöä elvyttävämmäksi (Galindo & Hidalgo, 2005; Hidalgo ym., 2006). Historiallisuuden myötä Lapinlahteen liittyy runsaasti merkityksiä ja tarinoita, jotka ohjaavat ja syventävät paikkakokemusta. Paikkaan liittyvien tarinoiden myötä paikkaa ei katsota passiivisesti, vaan se muuttuu aktiiviseksi kokemukseksi. Näin on mahdollista virittäytyä paikkaan ja tulla osaksi sitä. (Leppänen & Pajunen, 2017). Kuvatun kaltainen kokemus paikkaan samaistumisesta voi käynnistää Kaplanien kuvaaman yhteensopivuuden kokemuksen.

Lapinlahden historiallisuuden myötä alueelle on myös annettu monenlaisia merkityksiä ajan saatossa. Näistä merkityksistä yksi vahvimpia lienee Lapinlahdelle annettu merkitys parantumispaikkana. Tätä historiallista merkitystä tunnustaa ja jatkaa myös alueen nykytoiminta. Kaplanien mukaan elpyminen on mahdollista silloin, kun ihmisen tarpeet ja odotukset ympäristöltä vastaavat ympäristöstä saatavaa tietoa. Jos siis ihminen odottaa Lapinlahden puistomaiseman olevan hyvää tekevä ja paikan elvyttävät piirteet tukevat odotuksia, Kaplanien kuvaama elvyttävä kokemus ympäristön yhteensopivuudesta voi syntyä.

## **5.9 Lapinlahden elvyttävä henki**

Olen edellisissä kappaleissa tarkastellut Lapinlahden eri piirteitä ja arvioinut, miten yksittäiset puiston piirteet voivat olla yhteydessä kokemukseen Lapinlahden elvyttävyydestä. Ei ole kuitenkaan mielekästä tarkastella puistomaisemaa ainoastaan kokonaisuudesta irrotettujen osien kautta, sillä ympäristön eri piirteet elävät erottamattomassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Tarkastelen kokonaisuutta tässä tutkielmassa arkkitehtuurissa käytetyn paikan hengen käsitteen kautta. Paikan henki on fenomenologinen käsite, jolla viitataan paikan pysyvämpään ja syvempään luonteeseen. Siihen

vaikuttavat paitsi ympäristön fyysiset ja sosiaaliset ulottuvuudet, myös ajallinen sekä kokemuksellinen aspekti. Paikan henki muovautuu tyypillisesti ajan saatossa ympäristön eri ulottuvuuksien kerrostumina. Toisaalta paikan henki on olemassa vasta siinä hetkessä, kun se on jonkun kokemana. (Norberg-Schulz, 1980.)

Paikan henki voi olla tiettyyn pisteeseen asti analysoitavissa, mutta toisinaan se pakenee täysin rationaalisia selitysmalleja. Paikan henki voi olla vain intuitiivisesti havaittavaa todellisuutta. (Leppänen & Pajunen, 2017). Lapinlahden henkeä voi jossain määrin ymmärtää tarkastelemalla edellisten lukujen havaintoja. Lapinlahden elvyttäviä piirteitä käsitelleissä luvuissa huomattiin Lapinlahden maiseman sisältävän monia elvyttävän ympäristön piirteitä. Luvuissa myös havaittiin Kaplanien (1989) tarkkaavaisuuden elpymisteorian mukaisia elvyttäviä kokemuksia olevan mahdollista virittää monella tapaa puistomaisemassa. Tarkkaavaisuuden elpymisteoria esittää, että mitä enemmän elvyttävän kokemuksen piirteitä ympäristössä virittää, sitä elvyttävämpi ympäristö on. Teorian perusteella lienee olevan helppoa päätellä Lapinlahden hengen näyttäytyvän jotakuinkin elvyttävänä.

Vaikka Lapinlahden henkeä voi selittää analyttisesti, lähestymistapa on väistämättä jokseenkin ontuva ja vajavainen. Paikan hengen ajatukseen liitetään vahvasti näkemys, ettei ilmiön kokemuksellisuutta voida täydellisesti eritellä osiin järjen avulla. Järjellisen analyysin ei nähdä onnistuvan tavoittamaan rationaalisia selitysmalleja pakenevia ympäristön hienovaraisia vivahteita. Näin ollen paikan hengen ajatellaan olevan havaittavissa ainoastaan aistinvaraisesti, ympäristöön eläytymällä. (Norberg-Schulz, 1980.) Omien havaintojeni mukaan Lapinlahden henki on hyvin vahva. Minulle Lapinlahden henki näyttäytyy elvyttävänä, rauhoittavana ja vankkana. Ehkä jokseenkin juurevana, sekä elämän raadollisuuden ja silti samanaikaisesti sen kauneuden ja ihmeellisyyden paljastavana.

En ole löytänyt suoraa tutkimusta paikan hengen yhteydestä elpymiseen. Vahva paikan henki kuitenkin on nähdäkseni yhteydessä kokemukseen ympäristön syvemmästä merkityksellisyydestä ja toisinaan kokemukseen sanoin kuvaamattomasta yhteydestä ympäristöön. Kuvatun kaltainen kokemus ympäristöstä pikemmin osana itseä kuin itsestä erillisenä virittää Kaplanien (1989) kuvaaman yhteensopivuuden kokemuksen. Ja juuri yhteensopivuuden kokemus on elvyttävää.

## 6 Pohdintaa

Tutkielman tavoitteena oli esittää, miten ympäristö voi käynnistää elpymisen kokemuksia sekä tunnistaa Lapinlahden puistoympäristön elvyttäviä piirteitä. Tutkielmassa havaittiin Lapinlahden puistomaiseman sisältävän monia elvyttävän ympäristön piirteitä ja huomattiin tarkkaavaisuuden elpymisteorian mukaisia elpymisen kokemuksia olevan mahdollista viritä monessa kohtaa puistomaisemaa, monella tapaa. Elpymisen kokemusten viriämiseen puistomaisemassa tunnistettiin vaikuttavan puiston keskeinen sijainti kaupunkirakenteessa, puistomaiseman tilasommittelu, puiston poikkeuksellisen rikas kasvillisuus ja puusto, veden suuri osuus puistomaisemassa, puiston kallioisuus ja puiston monipuolinen rakennusarkkitehtuuri. Myös alueen sosiaalisten ja toiminnallisten piirteiden havaittiin olevan yhteydessä elpymisen kokemusten viriämiseen. Tutkielmassa esitettyihin teorioihin perustuen Lapinlahden puistomaiseman voidaan todeta olevan monella tapaa elvyttävä ja sen myötä arvokas hyvinvointia tukevana ympäristönä. Tutkielman havaintojen perusteella ehdotan harkitsemaan tarkasti toimia, jotka voisivat muuttaa Lapinlahden puistomaiseman luonnetta, jotta puiston elvyttävyys ei vaarantuisi.

Tämä kandidaatintutkielma rakentui ennako-oletuksen varaan siitä, että Lapinlahti on paikkana elvyttävä. Oletus perustui alueen maineeseen ja omiin kokemuksiini sekä käymiini keskusteluihin lukuisten ihmisten kanssa Lapinlahden merkityksestä. Lähtökohdan myötä tutkielma korostaa Lapinlahden elvyttäviä piirteitä. Kaikille Lapinlahden puistomaisema ei kuitenkaan ole välttämättä elvyttävä. Ympäristön arvioinnin ollessa tunneperäinen prosessi, jossa arvioidaan henkilökohtaisia mielen merkityssisältöjä suhteessa ympäristöön, kokemus alueen elvyttävydestä rakentuu yksilöllisesti. Lienee helppoa ymmärtää, että jos yksilöllä liittyy kielteisiä muistoja Lapinlahteen tai hän pelkää esimerkiksi vettä, ympäristö ei tunnu tarpeeksi turvalliselta, jolloin ympäristöä ei myöskään koeta elvyttäväksi.

Olen valinnut tutkielmassa tarkasteltavaksi ympäristön elvyttäviä piirteitä siten, että olen rajannut tarkastelusta pois alueen elvyttävyyttä heikentävät tekijät. Kuitenkin esimerkiksi alueen meluisuus, ajoittainen roskaisuus ja toisaalta niemestä avautuva Salmisaaren teollisuusmaisema vaikuttavat kokemukseen alueen elvyttävydestä. Ne voivat estää elpymisen kokemuksen. Tutkielman lähestymistapa korostaa alueen elvyttäviä piirteitä, jopa luoden vaikutelman alueesta todellista elvyttävämpänä, kun elvyttävyyttä heikentävät tekijät on jätetty huomioimatta.

Lähestyn tutkielmassa Lapinlahtea subjektiivisesta näkökulmasta. Vaikka tutkielma pyrkii kartoittamaan Lapinlahden eri piirteiden yhteyttä elpymiseen ympäristöpsykologian tutkimukseen nojaten, arvioin työssä ympäristöä kuitenkin omasta näkökulmastani. Sovellan tutkielmassa ympäristöpsykologian teorioita ja tutkimusta Lapinlahteen, eli työ rakentuu teorialason ja oman havainnointini varaan. Tutkielmassa esitetyt väitteet Lapinlahden elvyttävyydestä ovat siis teoriaan ja ympäristön havainnointiin perustuva hypoteesi. Työn laajuus ei mahdollistanut empiiristä tutkimusta elpymisen kokemusten viriämisestä juuri Lapinlahdessa, joka olisi tieteellisesti luotettavampi tapa tarkastella Lapinlahden elvyttävyyttä. Se voisi kuitenkin toimia hyvänä jatkotutkimusaiheena.

Ympäristöpsykologia on tieteenalana nuori ja vielä kehittyvä. Ympäristöpsykologian elvyttävyydestutkimus rakentuu pääasiassa kahden teorian varaan, joita olen tässä työssä käsitellyt. Teorioita on tutkittu paljon yhdessä ja erikseen, mutta tutkimusta aiheesta tarvitaan kuitenkin vielä lisää. Tutkielmassa käytetyt lähteet ovat pääosin laadukkaita ympäristöpsykologian ja arkkitehtuurin alan julkaisuja, joita voidaan pitää luotettavina.

## Lähdeluettelo

- Appleton, J. (1975). *The experience of landscape*. Wiley.
- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. (1997). *Ympäristöpsykologian perusteet*. WSOY.
- Bengtsson A. & Grahn P. (2014). Outdoor environments in healthcare settings: A quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13 (4), 878-891.
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249-259.
- Beute, F. & de Kort, Y.A.W. (2013). Let it shine! Measuring explicit and implicit preference for environments differing in naturalness, weather type and brightness. *Journal of Environmental Psychology*, 36, 162-178.
- Burgess, J., Harrison, C. M. & Limb, M. (1988). People, parks and the urban green - a study of popular meanings and values for open spaces in the city. *Urban Studies*, 25 (6), 455-473.
- Canter, D. (1977). *The Psychology of Place*. The Architectural Press.
- Carrus, G., Scopelliti, M., Laforteza, R., Colangelo, G., Ferrini, F., Salbitano, F., ym. (2015). Go greener, feel better? the positive effects of biodiversity on the well-being of individuals visiting urban and peri-urban green areas. *Landscape Urban Planning*, 134, 221-228.
- Donner, J., Hemgård, G., Saarikangas, K. (2021). Lapinlahden sairaalan miljöö uhattuna. Teoksessa Hautajärvi, H. Heikonen, J. Kummala, P. Tuomi, T. *Kenen kaupunki?* (s.57-63). Docomomo Suomi Finland ry, Icomosin Suomen osasto ry, Rakennustaiteen seura ry, Rakennusperintö-SAFA.
- Galindo, M. P. & Hidalgo, M. C. (2005). Aesthetic preferences and the attribution of meaning: environmental categorization processes in the evaluation of urban scenes. *International Journal of Psychology*, 40 (1), 19-27.
- Hartig, T. (1995). *Testing Restorative Environments Theory*. (PhD-tutkielma, University of California).
- Harrison, C., Limb, M. & Burgess, J. (1987). Nature in the city - popular values for a living world. *Journal of Environmental Management*, 25 (4), 347-362.
- Hidalgo, M. C., Berto, R., Paz Galindo, M. & Getreivi, A. (2006). Identifying attractive and unattractive urban places: categories, restorativeness and aesthetic attributes. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 7(2), 115-133.
- Heiskanen, T., Vallisaari, M. & Liuksiala, K. (2021). *Väkevät sielut – Tarinoita Lapinlahden sairaalasta*. Into.
- Helsingin karttapalvelu. (2022). Haettu 3.5.2023 osoitteesta <https://kartta.hel.fi/>.



- Hemgård, G. & Rönkä, T. (2004). *Lapinlahden sairaalan puistoalue – suojelutavoitteet ja jatkosuunnittelun ohjeistus*. Maisemasuunnittelu Hemgård.
- Herzog, T. R., Colleen, Maguire, P. & Nebel, M. B., (2003). Assessing the restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 159-171.
- Horelli, L. (1981). *Ympäristöpsykologia*. Weilin+Göös.
- Joye Y. & van den Berg A. E. (2013). Restorative environments. Teoksessa: Steg L, van den Berg AE, de Groot JIM, eds. *Journal of Environmental Psychology*. Blackwell; 2013:57–66.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (2009). Creating a larger role for environmental psychology: The Reasonable Person Model as an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 329-339
- Kellert, S. R. & Wilson, E. O. (eds). (1993). *The biophilia hypothesis*. Island Press.
- Kyttä, M. (2004). *Ihmisystävällinen elinympäristö: tutkimustietoa ja käytännön ideoita rakennetun ympäristön suunnittelua varten*. YIT, Teknillinen korkeakoulu.
- Lapinlahden Lähde. *Lapinlahden historia pähkinänkuoressa*. Haettu 11.1.2023 osoitteesta <https://lapinlahdenlahde.fi/historia/>
- Laumann, K., Gärling, T. & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 125-134.
- Leppänen M. & Pajunen A. (2017). *Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Gummerus.
- Lindal, P. J. & Hartig, T. (2013). Architectural variation, building height, and the restorative quality of urban residential streetscapes. *Journal of Environmental Psychology*, 33, 26–36.
- Lindal, P. J. & Hartig, T. (2015). Effects of urban street vegetation on judgments of restoration likelihood. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14, 200–209.
- Loidl, H. & Bernard, S. (2003). *Opening Spaces: design as landscape architecture*. Birkhäuser.
- Lohr, V. I. & Pearson-Mims, C. H. (2006). Responses to Scenes with Spreading, Rounded, and Conical Tree Forms. *Environment and Behaviour*, 38(2).
- Museovirasto. (2009). *Lapinlahden sairaala-alue*. Haettu 11.1.2023 osoitteesta [http://www.rky.fi/read/asp/r\\_kohde\\_det.aspx?KOHDE\\_ID=415](http://www.rky.fi/read/asp/r_kohde_det.aspx?KOHDE_ID=415)

- Nordberg-Schulz, C. (1980). *Genius loci – Towards a Phenomenology of Architecture*. Adacemy Editions London.
- Nordh, H. (2010). *Restorative components of small urban parks*. (PhD -tutkielma, Norwegian University of Life Sciences, Ås).
- Purcell, T., Peron, E. & Berto, R., (2001). Why do preferences differ between scene types? *Environment and Behavior* 33, 93–106.
- Raanas, R. J., Patil, G. G. & Hartig, T. (2011). Health benefits of a view of nature through the window: a quasi-experimental study of patients in a residential rehabilitation center. *Clinical Rehabilitation* 26(1).
- Rappe, E., Koivunen, T. & Linden, L. (2003). *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Viherympäristöliitto.
- Ryrie, C. (1998). *Veden parantava voima*. WSOY.
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Edita.
- Seamon, D. (1979). *A Geography of the Lifeworld*. St. Martins.
- Silvennoinen, H., Alho, J., Kolehmainen, O. & Pukkala, T. (2001). Prediction models of landscape preferences at the forest stand level. *Landscape and Urban Planning* 56, 11-20.
- Scopelliti, M., Carrus, G., Cini, F., Mastandrea, S., Ferrini, F., Laforteza, R., Agrimi, M., Salbitano, F., Sanesi, G. & Semenzato, P. (2012) *Biodiversity, perceived restorativeness, and benefits of nature: A study on the psychological processes and outcomes of on-site experiences in urban and peri-urban green areas in Italy*. Teoksessa Kabisch S, Kunath A, Schweizer-ries P, Steinführer A. *Vulnerability, Risks, and Complexity: Impact of Global Change on Human Habitats*. (s. 255-270). Hogrefe.
- Tabrizian, P., Baran, P. K. & Smith, W.R. (2018). Exploring perceived restoration potential of urban green enclosure through immersive virtual environments. *Journal of Environmental Psychology*, 55(2), 99–109.
- Ulrich, R. S. (1981). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13, 523–556.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa Altman, I. & Wohlwill, J. *Human Behavior and Environment*. Vol. 6. Plenum Press, 85-125.
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson M. (1991). Stress Recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 201-230
- Van den Berg, A. E., Koole, S. L. & van der Wulp, N. Y. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 135-147.
- Vanhat kartat. (N. d). Haettu 3.5.2023. osoitteesta <https://vanhatkartat.fi/#13.46/60.16425/24.90927>.

Wohlwill, J. F. (1983). The concept of nature: A psychologist's view. *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research*, 6, 5–37.

Weber, A. M. & Trojan, J. (2018). The Restorative Value of the Urban Environment: A Systematic Review of the Existing Literature. *Environmental Health Insights*.

White, M., Smith, A., Humphries, K., Pahl, S., Snelling, D. & Depledge, M. (2010). Blue space: The importance of water for preference, affect, and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 482-495.

White, M., Pahl, S., Ashbullby, K., Herbert, S. & Depledge, M. (2013). Feelings of restoration from recent nature visits. *Journal of Environmental Psychology*, 35, 40-51.

Yannick, J. & van den Berg, A. (2018). *Restorative environments*. Environmental Psychology: An Introduction. Sage Publications.