



Miks, kellega, kui sageli ja kas üldse läheb naisõpetaja metsa?

Mets tervisespektris

Eestlasi on nimetatud ka metsarahvaks. Igaühel meist olevat vähemalt üks puu, kellega/millega tunneme lähemat hingelist sidet ja vastutust tema hea käekäigu eest. Aktuaalseks on muutunud õuesõpe, metsaklassid ja tervisekoolid. Kuidas aga suhtuvad metsa õpetajad? Eha Rüütli küsitlus käsitleb metsa kui tervist taastavat keskkonda.

E h a R ü ü t e l

Ph.D, Tallinna Ülikool

Looduse stressi maandavat ja vaimset väsimust vähendavat toimet seletatakse tähelepanu taastamise teooriaga (vt 5). Pikaajaline tahtliku või suunatud tähelepanu kasutamine viib seda toetavate närvimehhanismide väsimiseni. Tagajärg on vähenenud keskendumisvõime, kõrgeenenud ärrituvus ning vigade ja õnnetuste suurem tõenäosus. Looduskeskkond soodustab ülesaamist tähelepanu väsimisest – nii looduses viibimine kui ka looduspiltide vaatamine parandab meeleolu, vähendab ärevust ja viha ning lisab positiivseid tundeid (1, 2, 10, 11, 13).

On ka kahtlusi, et kui inimesel puudub teave ja kogemus looduspäiga kasulikusest, on vähe usutav, et ta seda ressursi kasutada oskab. Nii juhtubki, et

tervist taastava tegevuse valikul eelistatakse looduses viibimisele (metsas jalutamine, piknik maal, paadi- või kanuusõit, telkimine) muid meelelahutusi (restoranis einetamine, televiisori vaatamine, spordiüritused, märulivideod) (3, lk 295–306). Suhted inimese ja looduse vahel ei kujune iseenesest, isiklik kaasatus ja kogemus on suhtumise/suhte loomise baas. Nii võib lapsepõlves loodud suhe loodusega oluliselt mõjutada reageeringuid erinevatele maastikele täiskasvanuna (8, lk 387–403). Paigatunnetus (*sense of place*) kujuneb eri mõjutuste baasil ja seda võib käsitada kui mitmetahulist hoiakulist konstrukti, mis hõlmab identiteeti (uskumusi enda seosest selle paigaga), kiindumust (emotsionaalset sidet

paigaga) ja sõltuvust (teatud käitumise toetamist, tugevdamist selle paiga poolt, 4, lk 233–248).

Metsa ja tervise seostest

Pool Eestist on kaetud metsaga, mistõttu mets kui taastav keskkond peaks olema meile suhteliselt kättesaadav. Paljud võivad mõtiskleda oma puu all ja kuulata linnulaulu oma metsas. Püüdsin leida vastuseid järgmistele küsimustele.

- Kui sageli inimesed käivad metsas ja millega see on seotud?
- Millised assotsiatsioonid ja tunded seostuvad metsaga?
- Milliseid seoseid nähakse metsa ja tervise vahel?

Küsitlesin 50 õpetajat, kõik naised, kes osalesid tervisepsühholoogia loen-

gukursusel Tallinna Ülikoolis, keskmine vanus 33 aastat (noorim 22, vanim 51). Küsimustik täideti kursuse alguses 4. jaanuaril 2005.

Linna- ja maaidentiteet

Vastanutest 19 elas linnas, 19 alevi/ asulas ja 12 maal. Kahel kolmandikul vastanutest oli mets kodu lähedal (arvestades ka suve- ja maakodusid, oli see protsent 90). Neist, kelle lapsepõlvkodu lähedal oli mets (n = 43), elas praegu metsa lähedal 29. Pigem linnainimeseks pidas end 18 ja pigem maainimeseks 30 vastanut, 2 jätsid vastamata. Sealjuures 37% maaidentiteediga vastanutest elas maal, 40% alevi/asulas ja 23% linnas.

Metsa tähtsuseks kujunes 7-punktilisel skaalal 5,6, sealjuures maaidentiteediga vastanutel 6,0 ja linnaidentiteediga vastanutel 5,0. Hinnanguid ei mõjutanud elukoha ega lapsepõlvkodu paiknemine metsa lähedal.

Metsaga seotud assotsiatsioonid ja tunded

Paljudes kultuurides on looduslikel elementidel, nagu vesi ja puud, sümbolne tähendus. Käesolevas küsitluses oli sõnale 'mets' assotsiatsiooni leidmine esimene ülesanne. Kui oli kirjutatud rohkem kui üks vastus, arvestati andmetöötluses vaid esimest. Kõige enam nimetati taimestikuga seotud assotsiatsioone, peamiselt 'puud'.

Väidetavasti on eestlastele omane "vaikiv eeldus, et mets, ehkki ohtlik, on õigesti käituvale inimesele siiski pigem sõbralik kui vaenulik keskkond" (12, lk 12). Nii seostus mets ka minu küsitluses peamiselt positiivsete tunnetega (rahulolu, nauding, õnnelikkus, rõõm, puhkus, energia, vabadus). Mõned vastajad tõid esile ka hirme (pimedus, sügav või võõras mets, eksimine, metsloomad).

Kui sageli ja miks metsas käiakse?

Küsitlusele eelnenud kuul, detsembris, olid neli vastajat käinud metsas enamasti iga päev, kümme vähemalt kaks korda nädalas, 21 üks-kaks korda kuus ja 15 vastanut ei olnud sel perioodil metsas käinud. Vastajad, kelle kodu lähedal oli park, käisid metsas harvemini. End maainimesteks määratlenud vastanud

käisid metsas sagedamini (sealjuures vaid kolmandik neist elas maal), lapsepõlvkodu metsalähedusega siin seost ei ilmnenu. Talviti käiakse metsas vähem. Siiski, 14 vastajat märkis, et metsas käimise sagedus on sama kogu aasta jooksul.

Põhjused, miks metsa minnakse (35 vastaja vastused, sulgudes on toodud vastuste arv): füüsiline aktiivsus: jalutamine, jooksmine, matkamine, suusamine (18); metsaandide kogumine (jõulukusk, oksad, sammal, käbid; 16); eneseregulatsioon: pinge maandamine, lõõgastumine, eneseleidmine, heaolu, puhkus, rahunemine (13); keskkond: vaikus, värske õhk (5); loodusuvi: loomade jälgede otsimine, loomadele toidu viimine, sambla uurimine, looduse vaatlemine (5); metsatööd: heakorratööd, puude tegemine (2).

Linnas elavate inimeste puhul domineeris metsaga seotud füüsiline aktiivsus (33% nimetatud põhjustest), asulas elavatel inimestel metsaandide varumine (44%) ning maal füüsiline aktiivsus ja eneseregulatsioon (vastavalt 38% ja 31% põhjustest).

Miks metsas ei käida? 14 vastanut: kaasnevad ebamugavused, takistused: mets kaugel, pole sobivat metsa, ilmastik, pole kedagi, kes kaasa tuleks, pole piisavalt lund – ei saa suusutada (8); aega ei ole (7); ei ole olnud soovi, vajadust metsa minna (3); enda füüsiline seisund – haigus (1).

Võrreldes varasema ajaga, käisid enam kui pooled vastanutest metsas harvemini. Metsa lähedus kodule ei ole siin peamine mõjutaja, on terve hulk muid tegureid. Samas, ka regulaarse metsas käimise puhul tõi üks vastaja esile muutuse: "Varem käisin metsas marju ja lilli korjamas, nüüd rohkem jalu-tamas."

Ilmselt asendavad pargipuud võrdväärset metsapuud. Samas näitavad metsas käimise põhjused, et metsal on siiski oma kindel (ja võib-olla asendamatu) roll vastanute elus: vaikne värskendav keskkond harrastusteks, eneseregulatsiooniks, elu üle mõtisklemiseks. Metsas käidi siiski üldiselt vähem kui varasematel aegadel. Need, kes olid viimasel ajal hakanud metsas sagedamini käima, tõid mõjuritena elumuutuste kõrval esile ka personaalseid aspekte

(vanemaks saamine; väärtuste muutumine). See viitab teatud eluhoiakutele, mis ei tulene ilmselt metsa füüsilisest lähedusest/kaugusest, vaid pigem kogemustest ja metsaga seotud enesemääratlusest.

Mets ja tervis

Metsa ja tervise seoseid uurisin avatud küsimusega: "Kirjelda, mida tähendab sinu jaoks sõnapaar 'mets ja tervis'." Vastuste analüüs koosnes kahest etapist, esiteks grupeerisin andmed sisulise sarnasuse alusel kategooriateks ja seejärel koondasin saadud kategooriad põhikategooriateks. Metsa ja tervise seost võib kirjeldada viie põhikategooriaga (vt tabel). Tervise tulem sõltub neljast omavahel kombineeruvast protsessist, metsaga seotud hoiakud, tunnetus ja kogemused on selle alguspunkt. Selles mudelis on kolm aspekti, mis kirjeldavad metsa positiivset mõju inimesele, andes metsale nii aktiivse kui ka passiivse rolli tervise edendamisel: mets kui tervist toetav keskkond, mets kui tervendaja oma looduslike omaduste poolest ning mets kui paik tervisega seotud tegevuseks. Vaid üks vastaja kirjeldas, et tema jaoks ei ole mets ja tervis omavahel seotud – "kuigi seal on vaikne, on seal ka ussid ja puugid". See toetab seisukohta, et individuaalsed reageeringud metsale ei ole määratletud metsa omadustega, vaid pigem inimese varasemate kogemuste ja teadmistega (6, lk 439–454).

Metsas võiks käia sagedamini

Eesti rahvakultuuri uuringud on näidanud, et eestlased, nagu paljud teised rahvad, on kujutlenud metsa kui "elavat, teadvat, tundvat, tahtvat, toimivat ja inimesele metsas oma määravat mõju avaldavat olevust" (9, lk 54–55). Ka minu küsitluse järgi võib metsa näha kui aktiivset tegutsejat: tervise taastajat (annab energiat ja jõudu, puhastab keha ja hinge, tasakaalustab, maandab stressi, pidurdab kiirustamist), meeleolu reguleerijat (annab hea enesetunde, tekitab hirmu) ja hoolitsejat (annab peavarju, turvalisust, puhastab õhku, tasakaalustab loodust). Manzo (7, lk 67–86) uuring näitas, et kirjeldades eriti tugevaid positiivseid seoseid paigaga, või-

| I Hoiakud, tunnetus | II Mets kui keskkond, paik | III Mets kui mõjutaja | IV Tegevused metsas | V Kasu, tulem |
|---|--|--|--|---|
| Tervis Mets ja tervis on seotud, metsas käimine on tervislik; Mets ja tervis ei ole seotud, terviseohud. Füüsiline aktiivsus – mets on seotud füüsilise aktiivsusega. Lähedus – mets on osa inimesest, mets on osa elust, “Metsa minemine on kui üle pika aja koju naasmine”. Austus – austus metsa ja teiste elusolendite suhtes; “Mõistmine, et inimene on iseendast nii-nii saamatult pisikene looduse osake, kelle elu ja tervis sõltub otseselt metsast”. | Loodus – puud, taimed, marjad, seened, metsloomad, linnud, putukad, ussid jne. Loodusannid – marjad, seened, ravimtaimed, puit, loovtöö materjalid. Õhk – puhas ja värske. Helid – vaikus, metsahääled, “ei ole müra ja kära”. Rahu. Puhtus. Rajad jooksmiseks, suusatamiseks. | Taastaja – annab energiat ja jõudu, puhastab keha ja hinge, tasakaalustab, alandab stressi, pidurdab kiirustamist. Meeleolu reguleerija – annab hea enesetunde, tekitab hirmu. Hoolitseja – annab peavarju ja turvalisust, puhastab õhku, tasakaalustab keskkonda. | Füüsiline aktiivsus – jalutamine, jooksmine, suusatamine, ujumine metsajärves, marjade ja seente korjamine, “metsas on väga palju teha”, pikniku pidamine. Suhted – pere ja sõpradega koos olemine. Taastavad tegevused – füüsiline puhkus, lõõgastus, pingete maandamine, energia saamine, organismi tasakaalustamine. Hooldavad tegevused – metsa eest hoolitsemine, metsloomadele toidu viimine. Peegeldamine – omaette olemine, mõtisklemine, elus tagasi vaatamine. Nautimine, looduse vaatlemine. | Tugevam organism. Lisandunud energia. Kulutatud energia. Stressist vabane mine. Positiivsed muutused mõtteviisis ja käitumises. Parem toimetulek. Puhkus. Hea enesetunne. Metsaannid. Terviseohud (ussija puugihammustused). |

Tabel. Metsa ja tervise seost kirjeldavad kategooriad.

dakse kasutada antropomorfilisi termineid.

Kuigi enamik vastanutest nägi otsest positiivset seost metsa ja tervise vahel, tuleb arvestada ka metsaga seotud ohtusid ja võimalikku negatiivset eelhäälestust. Ei saa ju metsas viibimisest loota tervistavat tulemust, kui alles metsast välja pääsemine tagab pingelanguse. Siiski, ka üldine positiivne suhtumine ei vii iseenesest inimesi metsa – üle poolte vastanutest on hakanud metsas harve mini käima. Metsa minemine eeldab teatud eluhoiakut, sobilikku metsa ja sageli kedagi, kellega koos sinna minna. Seost metsa ja tervise vahel nähti ka metsaandides (marjad, ravimtaimed, ehitusmaterjalid), mida saab hankida ise metsa minemata.

Inimese, metsa ja tervise seoste uuringu valim oli väike ja koosnes vaid naisõpetajatest, teemat tuleks edasi uurida. Oleks huvipakkuv ja vajalik teada (vt ja vrd Herzogi, Cheni ja Primeau uurimus; 3, lk 295–306), kas ja kuivõrd teadmised looduse tervist taastavast toimest aitavad ületada mugavust ning vähendada tubase meelelahutuse (TV, video, arvuti, klubid ja pubid) agressiivset pealetungi loodustegevustele.

Käesolev töö on valminud Eesti De-

mograafia Instituudi sihtteema nr 0132703s05 toetusel.

Kirjandus

- Hartig, T., Bööck, A., Garville, J., Olsson, T. & Gärling, T. Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian Journal of Psychology*, Vol 37, 1996. 378–393.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S. & Gärling, T. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 23, 2003. 109–123.
- Herzog, T. R., Chen, H. C. & Primeau, J. S. Perception of the restorative potential of natural and other settings. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 22, 2002.
- Jorgensen, B. S. & Stedman, R. Sense of place as an attitude: Lakeshore owners attitudes toward their properties. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 21, 2001.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. The experience of nature: A psychological perspective. New York, Cambridge University Press, 1989.
- Kyle, G. T., Mowen, A. J. & Tarrant, M. Linking place preferences with place meaning: An examination of the relationship between place motivation and place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 24, 2004.
- Manzo, L. C. For better of worse: Exploring multiple dimensions of place

meaning. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 25, 2005.

8. Ohta, H. A phenomenological approach to natural landscape cognition. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 21, 2001. 387–403.

9. Paulson, I. Vana eesti rahvausk. Tartu, 1997/1998.

10. Ulrich, R.S. Visual landscape and psychological well-being. *Landscape Research*, Vol 4, 1979. 17–23.

11. Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, Vol 11, 1991. 201–230.

12. Vahtre, L. Eesti rahva lugu. Tallinn, 2005.

13. Van den Berg, A. E., Koole, S. L. & van den Wulp, N. Y. Environmental preference and restoration. How are they related? *Journal of Environmental Psychology*, Vol 23, 2003. 135–146.