

## **Luontoympäristön terveyshyödyistä sovellusmahdollisuuksia oppimisympäristöihin?**

Liisa Tyrväinen, tutkimusprofessori, Luonnonvarakeskus

Tutkimustieto luonnon terveys- ja hyvinvointihyödyistä on vahvistunut viime vuosina. Terveyshyödyistä voidaan puhua, kun luontoympäristöstä saadaan enemmän myönteisiä ja vähemmän kielteisiä vaikutuksia, ja kun vaikutuksia voidaan mitata. Hyötyjä saadaan paitsi asuin- ja työympäristöjen viheralueilta myös retkiltä maaseudulle ja luonnonläheisestä vapaa-ajan asumisesta. Luontoa voidaan myös tuoda sisälle eri tavoin. Erilaisten digitaalisten tekniikoiden ja laitteistojen kehittymisen myötä on avautunut uusia mahdollisuuksia luoda luontokokemuksia ja -elämyksiä sisätiloihin, joissa nykyisin vietetään pääosa ajasta. Tässä esityksessä luodaan katsaus alan tutkimukseen ja pohditaan esimerkkien valossa hyötyjen soveltamismahdollisuuksia terveyden edistämiseksi.

Tutkimusnäyttö luonnossa liikkumisen ja oleskelun myönteisistä vaikutuksista on melko vahvaa erityisesti psykologisten vaikutusten osalta. Lyhytkin vierailu metsässä tai muulla laadukkaalla luontoalueella palauttaa stressistä. Väestötasolla voidaan edesauttaa kansalaisten liikkumista tarjoamalla ja ylläpitämällä siihen sopivia ja mieluisia ympäristöjä. Aikuisten itse valitsemat arkiympäristön mielipaikat ovat valtaosin luontokohteita. Mielipaikkaan mennään tyypillisesti rauhoittumaan ja selvittelemään ajatuksia. Luonnossa liikkumisesta ja oleskelusta saadut terveys- ja hyvinvointihyödyt ovat monen osatekijän summa. Luontoympäristön koko, sen koettu laatu ja turvallisuus sekä melu ja lämpötila vaikuttavat hyötyihin. Luonto koetaan eri aistien kautta, ja merkittävä osa hyvinvointivaikutuksista on tahdosta riippumatonta.

Viime aikoina Lukessa on tutkittu virtuaaliluonnon terveys- ja hyvinvointihyötyjä, jonka mahdollisia sovelluskohteita löytyy helposti useita. Pitkittynyt stressi on merkittävä syy työpoissaoloon ja sairastamiseen, jonka vuoksi aivojen palautuminen työ- ja koulupäivän aikana on tärkeää. Esityksessä kerrotaan myös lyhyesti millaista hyötyä virtuaalisesti tuotetulla luontoympäristöllä sisätiloissa on työkuormituksesta palautumisessa, ja millaisia sovellusmahdollisuuksia lähestymistapa tarjoaa.

