

VAIKUTTAVA KORKEAKOULU 30.3.2021

Elpymistä ja resilienssiä metsäluonnosta

TEKSTI | Tiina Wikström



21.3. juhlitaan vuosittain kansainvälistä metsien päivää, Maailman metsäpäivää. Tällä Yhdistyneiden Kansakuntien vuonna 2013 lanseeraamalla juhlapäivällä halutaan kohdistaa huomio maailman metsiin, ja YK rohkaisee jäsenmaitaan paikallisiin, kansallisiin ja kansainvälisiin talkoisiin metsien hyvinvoinnin ja moninaisuuden edistämiseksi esimerkiksi osallistumalla puiden istutuskampanjoihin. Vuonna 2021 teemana on metsien uudistaminen polkuna palautumiseen ja hyvinvointiin. Kyseinen Maailman metsäpäivän teema sopii varsin hyvin myös korona-ajan kurittamaan työelämään, samoin kuin Laurean eLulu-hankkeeseen.

eLulu eli eLuontoluotsi-hanke

Laureassa toteutetaan vuonna 2021 Työsuojelurahaston rahoittama vuoden mittainen eLulu-hanke. Hanke pyrkii kartoittamaan olemassa olevaa tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Lisäksi kootaan hyväksi todettuja, esimerkiksi metsäluontoon pohjaavia voimaantumisen ja palautumisen menetelmiä sekä luodaan näiden pohjalta digitaalinen työhyvinvointipalvelu. Palvelun suunnittelussa hyödynnetään yhteiskehittämistä ja työelämältä ja koekäyttäjiltä saatua palautetta. Laureasta on hankkeessa mukana niin henkilökunnan edustajia kuin myös YAMK-opiskelijoita.

eLulu-hankkeessa halutaan selvittää, miten luontosuhde ja metsäluonto voivat käytännössä tukea työhyvinvointia työelämän murroksessa. Työelämä on uuden edessä, kun COVID-19 -pandemia on tuonut mukanaan monenlaisia muutoksia ja uudenlaisia työskentelytapoja, ja etätöiden määrä, työn kuormittavuus ja mielen hyvinvoinnin haasteet ovat kasvaneet. eLulu eli eLuontoluotsi pohjaa ajatukseen helppokäyttöisen digitaalisen toimimisen eräänlaisena luontoluotsina, kulttuuriluotsin tapaan. Tavoitteena on innostaa palvelun urbaania käyttäjä esimerkiksi työpäivän aikana ja sen jälkeen hyödyntämään monipuolisesti ja itselle sopivalla tavalla erilaisia luonnossa liikkumisen ja rentoutumisen tapoja, virtuaalista luontoa unohtamatta.

Luonnossa olemme yhteydessä luontomme: luonnon hyvinvointivaikutuksista

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu varsin laajasti sekä Suomessa että kansainvälisesti. Erilaisilla teorioilla on pyritty selvittämään ja selittämään luontoaltistusten myönteisiä vaikutuksia väestön terveyteen ja muun muassa tarkkaavuuteen, stressin jälkeiseen elpymiseen tai kuormittavasta tilanteesta palautumiseen. Kuten Vehmasto (2020) toteaa Luonnonvarakeskuksen Green Care -tietosivulla, tarkkaavaisuuden elpymisen teoria ja psykofysiologisen stressin vähenemisen teoria kuvaavat luonnon hyvinvointivaikutuksia. Nämä teoriat perustuvat ajatukseen siitä, että luontokokemukset ja sellaiset luonnonympäristön elementit, kuten kasvit, puut ja vesistöt, vähentävät stressiä ja masentuneisuutta ja edistävät tarkkaavaisuuden elpymistä uuvuttavien kokemusten jälkeen. Vastaavasti me reagoimme altituisesti luonnon eri elementteihin, ja nämä myönteiset vaikutukset näkyvät esim. lihasjännityksen, verenpaineen ja stressihormonien määrän laskuna, mielialan kohenemisena, parantuneena vastustuskykyinä ja positiivisten tunteiden voimistumisena. Kun luontosuhdetta ja yhteyttä luontoon tarkastellaan kokonaisvaltaisemmin, painotetaan myös hyväksyvää läsnäoloa, syvempää tietoisuutta ja ajatusta ihmisestä erottamattomana osana luontoa. Vehmasto (2020) toteaa myös, että luontokontaktien puute voi puolestaan altistaa meidät allergioille, astmalle ja muille epäsuotuisille fysiologisille muutoksille. Luontoaltistuksella on selvä yhteys kaupunkilaisten psyykkiseen hyvinvointiin, ja jo lyhyt vierailu luontoalueella auttaa palautumaan stressistä ja kohentaa mielialaa.

Useat kansainväliset tutkimukset ovat todenneet ihmisten hyötyvän luonnosta



erityisesti näin pandemia-aikana. Japanilais-australialainen tutkimus (Soga ym. 2021) totesi kotia ympäröivän luonnon olevan pandemiatilanteessa usein avainasemassa pyrittäessä tukemaan resilienssiä ja mielenterveyttä, ja viher- ja luontoliikunta puolestaan mahdollistaa ja edistää yhteisöllisyyden kokemista sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Samoin monikansallinen tutkijatimi (Pouso ym. 2021) totesi COVID-19 -pandemian vuoksi lock down -tilassa olevien hyötyvän mielenterveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta luonnon sinivihreistä ympäristöistä, ja tämän tiedon olevan huomionarvoista myös suunniteltaessa erilaisia ekosysteemejä ja työympäristöjä.

Työelämän luontohetket

Luonnon elvyttävää ja resilienssiä tukevaa potentiaalia ja sen vaikutusta työelämässä jaksamiseen on tutkittu myös Suomessa – metsäluonto kun on suomalaiselle monella tapaa rakas paikka. Tämä rakkaus luontoon on syvällä suomalaisessa sielunmaisemassa. Metsähallitus toteaa sivullaan: "Laiskottaako? Lähde luontoon. Onko mieli maassa? Lähde luontoon. Kärsitkö stressistä? Lähde luontoon. Kaipaatko uusia sosiaalisia suhteita? Lähde luontoon."

Sitra on julkaissut lukuisia raportteja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Lisäksi muun muassa Jyväskylän ja Tampereen yliopistoissa on tutkittu luonnossa liikkumisen ja kokonaisvaltaisten luontokokemusten sekä lyhyidenkin luonnossa vietettyjen taukojen vaikutusta työssä jaksamiseen, työn kuormittavuudesta palautumiseen, keskittymiskykyyn ja emotionaaliseen hyvinvointiin (kts. esim. Salonen ym. 2018, 2020; Pasanen 2020, Sianoja 2018). Näissä tutkimuksissa löydettiin monien luontoaktiviteettien parantavan mielialaa ja lisäävän elpymistä, ja luonnossa useammin ja pidempään ulkoilevat kokivat enemmän sekä työn imua että parempaa tuottavuutta työssään. Jo lyhyet puistokävelyt lounastauolla mahdollistivat palautumisen työkuormituksesta, ja yhdessä rentoutusharjoitusten kanssa ne olivat yhteydessä parempaan keskittymiskykyyn iltapäivällä.

Käytännön luontoaskelia, myös virtuaalisesti

Luonnon hyvinvointivaikutuksia koskevat tutkimustulokset ovat kääntyneet myös käytäntöön. Suomessa on tarjolla Voimametsiä, Voimapolkuja, Terveysmetsiä, japanilaisen Shinrin Yokun periaatteita noudattavia metsäkylpyjä, Green Care -toimintaa sekä erilaisia luontokalentereita ja -oppaita, joilla innostetaan aloittelijaakin liikkumaan luonnossa ja nauttimaan sen hyvää tekevästä rauhasta ja virkistävästä vaikutuksesta. Myös virtuaaliluonto tekee tuloaan yhtä monipuolisemmin. Tarjolla on virtuaaliluontohuoneita ja moniaistisia tiloja, kuten esimerkiksi Laurean kehittämä ja Tikurilan kampuksella toimiva sekä vähitellen myös digitaalisesti saavutettava Moniaistinen tila. Näitä kaikkia pyritään hyödyntämään myös eLulussa kehitettävällä digitaalisella alustalla yhteistyössä Laurean YAMK-opiskelijoiden kanssa.

Resilienssiämme tukeva luonto tarjoaa maksutonta "hyvinvointiterapiaa" ja auttaa rauhoittumaan, hiljentämään vauhtia ja elpymään työn aikaansaamasta uupumuksesta. Jokainen päivä voi olla metsäluonnon päivä.

Ohessa on myös linkki laajempaan koosteeseen tässä esitetyistä eLulun teemoista, tutkimuksista ja teorioista: [Tiina Wikström: Palaveri luonnon kanssa – luonto työhyvinvoinnin tukena työelämän muutoksessa 2021](#).

Lähteet:

- International Day of Forests 2021. Viitattu 21.3.2021. <http://www.fao.org/international-day-of-forests/en/>
- Luontoon.fi. Metsähallituksen Hyvinvointia luonnosta –palvelusivusto. Viitattu 21.3.2021. <https://www.luontoon.fi/hyvinvointialuonnosta>
- Pasanen, T. 2020. Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 18.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1378-4>
- Pouso, S., Borja, Á., Fleming, L.E., Gómez-Baggethun, E., White, M.P. & Uyarra, M.C. 2021. "Contact with blue-green spaces during the COVID-19 pandemic lockdown beneficial for mental health". Science of The Total Environment, Volume 756,143984, ISSN 0048-9697. Viitattu 21.3.2021. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.143984>
- Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 18.2.2021.<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>
- Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. ja Muotka, J. 2018. Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: Kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopiston psykologian

laitoksen julkaisuja 355. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.3.2021.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7539-5>

- Sianoja, M. 2018. The virtues of rest: Recovery from work during lunch breaks and free evenings. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 15.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0786-8>
- Sitra & Green Care Finland. Vihreää hyvinvointia. 2013. Helsinki. Viitattu 15.3.2021. https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa_hyvinvointia-2.pdf
- Soga, M., Evans, M.J., Tsuchiya, K. & Fukano, Y. 2021. A room with a green view: the importance of nearby nature for mental health during the COVID-19 pandemic. Ecological Applications 31(2):e02248. Viitattu 15.3.2021. <https://esajournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/eap.2248>
- Vehmasto, E. 2020. Luontoon perustuvan toiminnan ja luontokontaktien terveysvaikutukset. Viitattu 21.3.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020102287390>

URN <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202103319162>

Mitä mieltä olit artikkelista?

2 vastausta

Pidin
 Hyödyllinen
 Vaikuttava
 Kaipaan lisätietoa
 En ymmärtänyt



Tiina Wikström
tiina.wikstrom(at)laurea.fi
lehtori

Lataa PDF:nä

digitaaliset palvelut

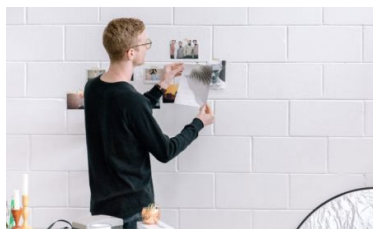
eLulu-hanke

luonto

resilienssi

työhyvinvointi

Lisää samanlaisia uutisia



VAIKUTTAVA KORKEAKOULU 21.4.2021

Työntekijöiden osallistamisen tuplahyödyt työhyvinvointiin

Henkilöstön osallistaminen työn ja hyvinvoinnin kehittämiseen tuo lisäarvoa kaikille organisaation tasoille. Kun työntekijät pääsevät vaikuttamaan...

Lue lisää



DIGITAALINEN YHTEISKUNTA 16.3.2021

Esteettömyysdirektiivi tulee, oletko valmis?

Euroopan unionin direktiivi (2016/2102) julkisen sektorin elinten verkkosivustojen ja mobiilisovellusten saavutettavuudesta tuli voimaan 22.12.2016. Sen...

Lue lisää



KESKUSTELUNAVAUKSET 16.2.2021

Olisiko aika tehdä toimintatapojen kevätsiivous?

Ilmassa on odotuksen tuntua. Auringon säteet muistuttavat lähestyväästä kevästä. Koronarokotukset lupaavat paluuta normaaliin arkeen. Mutta...

Lue lisää



Laurea Journal (ISSN 2489-9690) on Laurea-ammattikorkeakoulun verkkolehti.

URN <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202103319162>

[KAIKKI JUTUT](#)

[YHTEYSTIEDOT](#)

[KIRJOITUSOHJEET / WRITING
GUIDELINES](#)

[SAAVUTETTAVUUSSELOSTE](#)

Yhteystiedot:

julkaisut@laurea.fi

URN <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202103319162>

