

Luontoikkunanäkymä on yhteydessä hyvinvointiin 15–34-vuotiailla

Viikko sitten Tampereen yliopistossa hyväksytyssä psykologian pro gradussa Tuomas Hakamäki tutki kodin ikkunanäkymien tyyppien yhteyksiä hyvinvointiin. Mielenkiinnon kohteena oli, onko luontoikkunanäkymää ja kaupunki-ikkunanäkymää kotoaan katsovilla ihmisillä eroja koetun stressin määrässä, koetussa negatiivisessa affektiivisuudessa ja yleisessä terveydentilan arvioissa. Lisäksi tutkittiin ikkunanäkymien tyyppien yhteyttä mielipaikan valintaan luonnosta tai kaupungista.

Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeilla projektissa Kaupunkien viheralueet ja ihmisten hyvinvointi. Kyselyn palautti 1273 vastaajaa Helsingistä ja Tampereelta.

Tulokset osoittivat, että 15–34-vuotiaat vastaajat, joilla oli luontoikkunanäkymä kotoa, arvioivat yleensä olevansa merkittävästi vähemmän stressaantuneita kuin kaupunkinäkymää katsovat ihmiset. Oletusten vastaisesti ikkunanäkymä ei ollut yhteydessä koettuun negatiiviseen affektiivisuuteen eikä terveydentilan yleiseen arvioon. Vaikka ikkunanäkymä ei ollut suoraan yhteydessä mielipaikan valintaan kaupungista tai luonnosta, löydettiin ikkunanäkymän tyyppiä ja mielipaikan valintaa yhdistävä tekijä, stressin tuntemus. Korkeaksi stressitasonsa arvioivat 15–34-vuotiaat ihmiset valitsivat mieluummin mielipaikkansa luonnosta kuin kaupungista, niistä saatavan suuremman elpymiskokemuksen vuoksi.

Tutkimuksen tulosten perusteella luontonäkymästä tulisi tehdä mahdollisimman monelle nuorelle (15–34-vuotiaat) mahdollinen. Tämä onnistuu kaupungin viheralueiden määrää lisäämällä ja kiinnittämällä huomiota nuorten suosimiin asuinalueisiin. Jos pelkästään kaupunkinäkymä on mahdollinen, tulisi viheralueen olla helposti saavutettavissa.

<http://tutkielmat.uta.fi/tutkielma.php?id=20302>