



Luontomatkailupalvelut matkailijan
kokemuksen näkökulmasta?

Millainen on hyvinvointia lisäävä
luontokokemus. MIKSI?

Lapin ammattikorkeakoulu

Tommi Haapakangas / Liikunnan lehtori, väitöstutkija

Biofilia



Tarkoittaa ihmisten ja muiden elävien olentojen luontaisen **yhteyden tuntemusta** ja kiintymystä luontoon.

Se kuvaa ihmisen **luontaista halua** olla yhteydessä luontoon ja eläviin olentoihin. Biofilia liittyy myös ajatukseen siitä, että ihmisen **hyvinvointi** riippuu luonnon monimuotoisuudesta ja että ihmisen on tärkeää suojelemaan luontoa säilyttääkseen tasapainon elinympäristön kanssa. (Wilson, 1980)

Lapin ammattikorkeakoulu

Tommi Haapakangas / Liikunnan lehtori, väitöstutkija

”Miten luonnon ymmärtää riippuu ihmisen kokemuksista luonnosta. Annamme itse merkityksen omalle suhteelle luontoon” (Capaldi, C.A., Dopko, R. L. & Zelenski, J.M., 2014.)

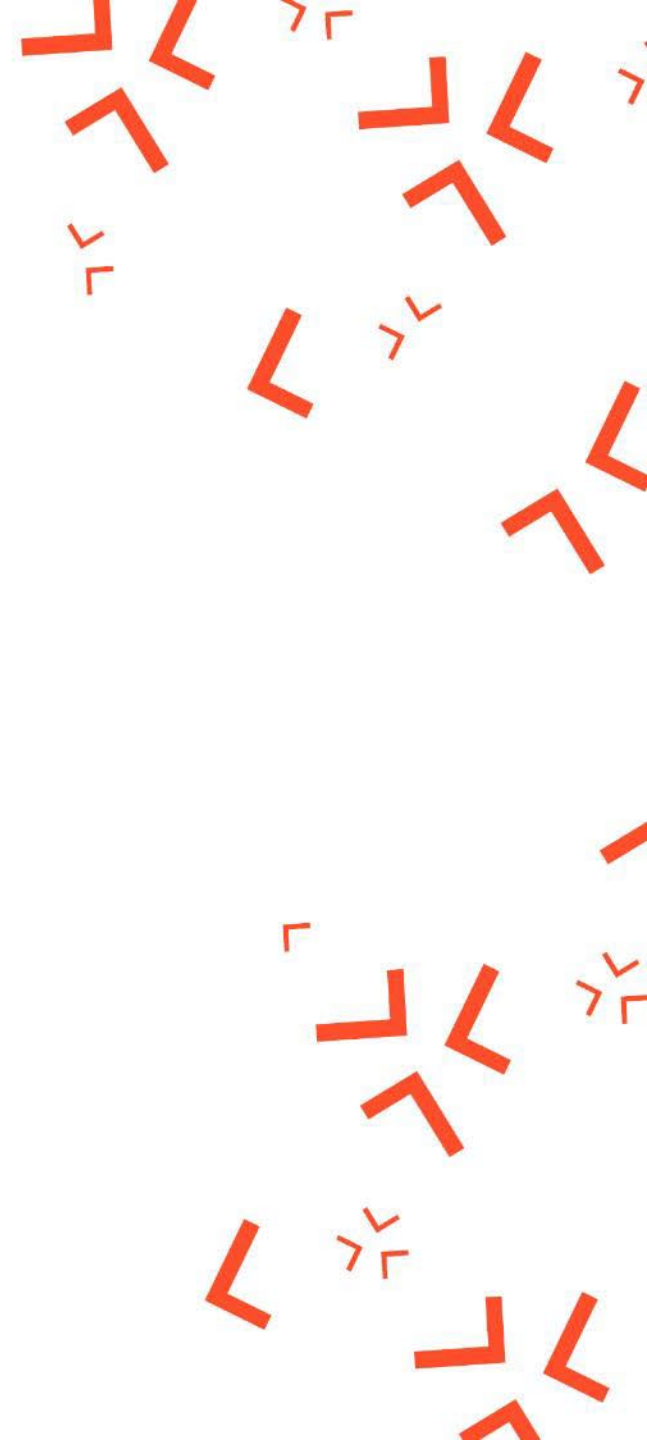


Lapin ammattikorkeakoulu

Tommi Haapakangas / Liikunnan lehtori, väitöstutkija

Tutkittua tietoa

- 50% ihmiskunnasta asuu urbaanilla alueella. Määrä lisääntyy 70% vuoteen 2050 mennessä. Dye C (2008) Turner WR, Nakamura T, Dinetti M (2004)
- Yksi tekijä **mielenterveysongelmien, stressin ja ahdistuksen kasvuun** on nopea urbanisoituminen. Lederbogen F, et al. (2011), Peen J, Schoevers RA, Beekman AT, Dekker J (2010), Wang JL (2004)
- Yli 10 000 ihmisen ja usean vuosikymmenen pitkäaistutkimukset ovat osoittaneet myös **stressin sietokyvyn** olevan parempi maaseudun asukkailla kuin kaupunkilaisilla. White MP, Alcock I, Wheeler BW, Depledge MH (2013)
- **Luonnon katselu ikkunasta paransi merkittävästi muistia ja huomiokykyä**, vähensi impulsiivisuutta ja lisäsi onnellisuuden tunnetta. Taylor AF, Kuo FE, Sullivan WC (2002)
- Luonnon **äänien kuuntelu vähensi stressiä ja negatiivisia tunteita** kun kohdehenkilöt altistettiin stressaaviin tilanteisiin. (Ulrich R, 1991.) Brown DK, Barton JL, Gladwell VF (2013)
- 90 minuutin luontokävely **vähensi ruminaation kokemusta ja elvytti** tunnesäätelykeskuksen (subgenual cortex) veren virtausta.
- Attention restoration studies (ART)
- Stress reduction studies (SRT)



Ihmisen aistimoottorit

- Yhteinen nimittäjä tutkimuksille on aistit, joiden kautta ympäristöä havainnoimme.

**Aistien
käyttäminen**



Visuaalinen

- Lukeminen
- Katseleminen
- Mielikuvitus
visualisointi



Auditiivinen

- Kuunteleminen
- Keskusteleminen
- Itsekseen puhuminen

● ulkoinen

● sisäinen

Taktillinen

- Käsillä koskettelu,
manipulointi



Kinesteettinen

- Kokeminen, tekeminen
- Tunteminen, intuitio

Consultica
Academy

Aivot ja luonto

- ✓ Havainnoimme ympäristöämme aisteillamme. Se millaisen vasteen kehomme saa ympäristöstämme ei ole niinkään riippuvainen ajattelustamme, vaan siitä millaista ympäristöä havainnoimme.
- ✓ Vaste käynnistää hyvinvointimme kannalta positiivisia tai negatiivisia prosesseja.

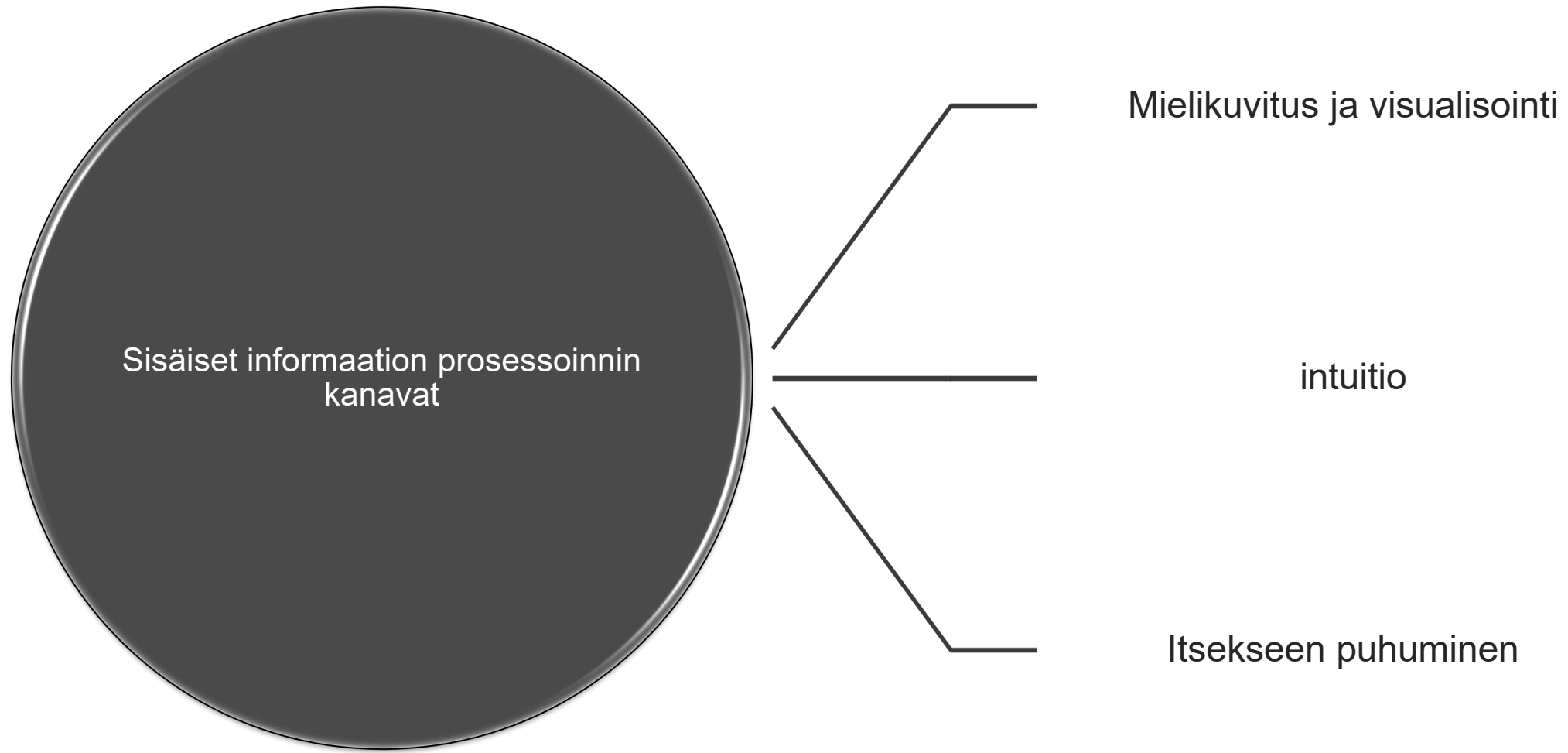
Anaboliset hormonit

- **Dopamiini** > motivaatio, uusi ja jännä. vai sittenkin paasto?
- **Endorfiini** > vähentää kipua. Sauna, liikunta, kylmäaltistus. Miellyttävä tunne, ilo ja riemu
- **Serotoniini** > Mieliala, uni ja ruokahalunsäätely. Aurinko, turvan tunne, merkityksellisyys
- **Oksitosiini**: > läheisyys ja luottamus. Fyysinen kosketus, maadottuminen, eläimet.

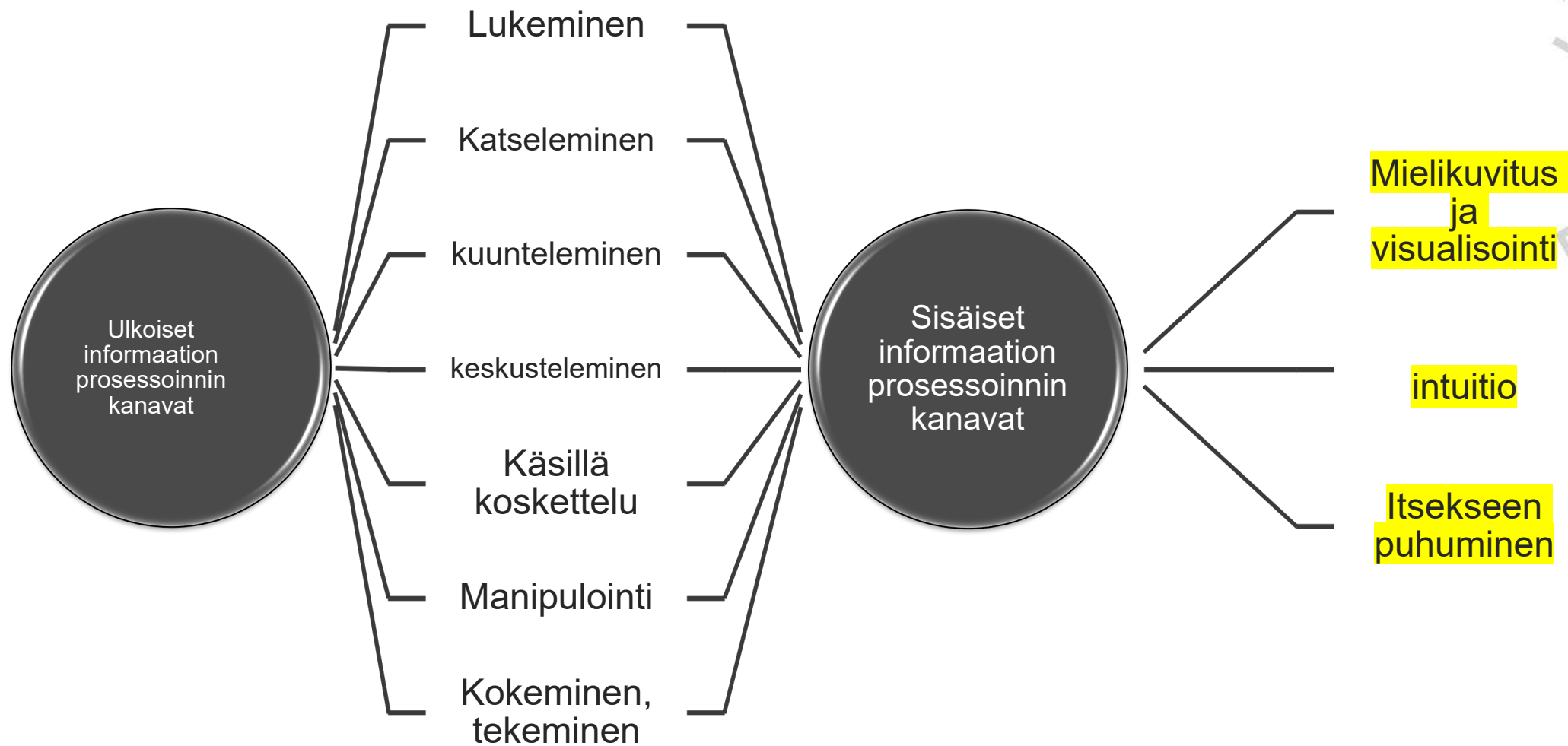
Kataboliset hormonit

- **Kortisoli** > Välttämätön hormoni joka erittyy stressitilanteessa. Liika tai liian vähäinen kortisoli on haitallista.
- Liike on kortisolin kontrolloija.

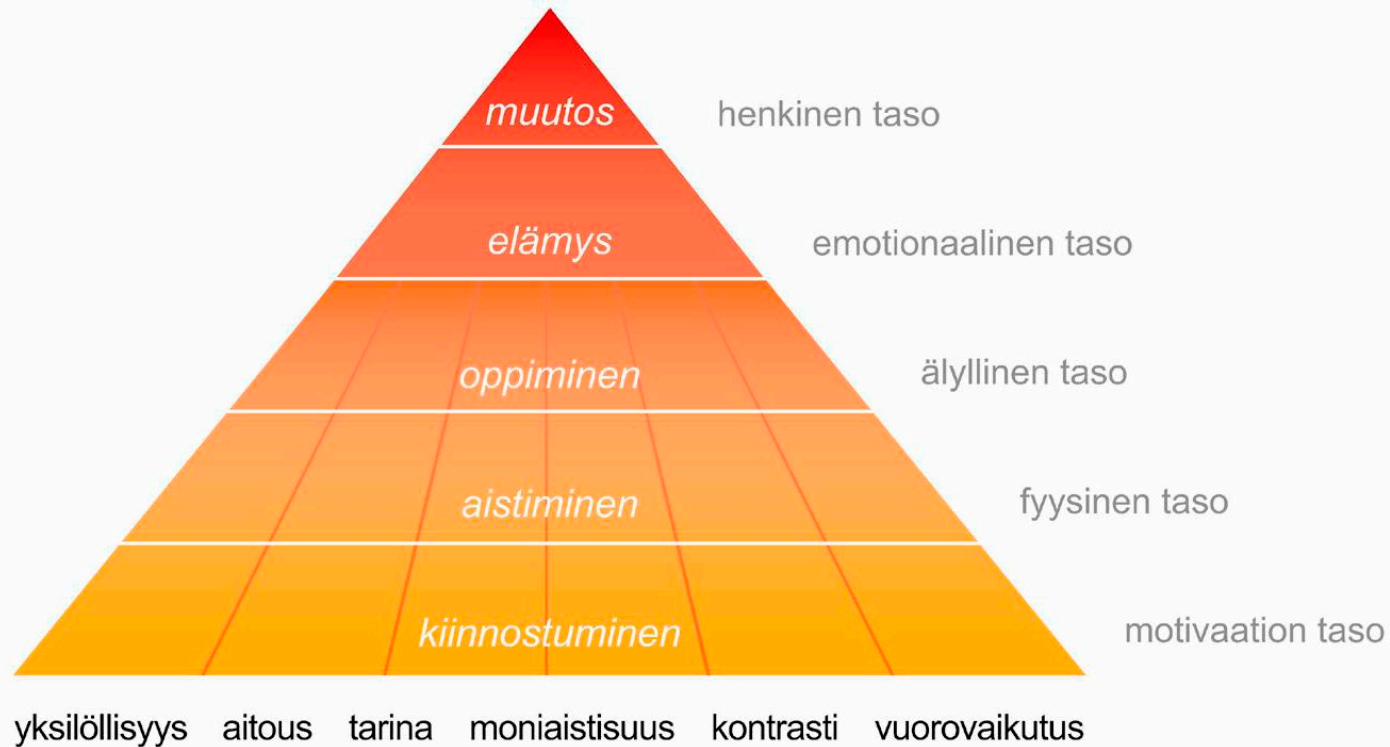
Luonto itsessään aktivoi sisäisiä informaatioprosessoinnin kanavia. Erityisesti tämä lisää hyvinvoinnin kokemusta.



Tuotteistamisessa on hyvä huomioida ulkoisten informaatioprosessoinnin kanavat. Nämä luovat kokemuksia.



Huippukokemus ja hyvinvoinnin kokemus syntyy samoista elementeistä.



Elämyskolmio (Tarssanen)