

# Puiset sisäpinnat lämmittävät ihmismieltä

**Tutkimukset osoittavat, että puulla on positiivisia psykologisia vaikutuksia. Puiset sisäpinnat vähentävät stressiä ja parantavat unen laatua.**

**PUU** on yksi Suomen tärkeimmistä luonnonvaroista, ja puunjalostusteollisuus on perinteisesti ollut yksi kansantaloutemme kulmakivistä.

Puun tekninen erinomaisuus tunnetaan hyvin. Puu on materiaalina ekologinen, hengittävä, helposti muotoiltava ja akustisilta ominaisuuksiltaan suotuisa. Lisäksi puu-

rakenteet parantavat sisäilman laatua.

Vähemmän tunnettua on, että puulla on myös psykologisia vaikutuksia. Se toki tiedetään, että metsässä mieli rauhoittuu ja stressi lievittyy.

Mutta miten puu rakennusmateriaalina vaikuttaa ihmisiin? Tätä on tutkittu

muun muassa Norjassa, Japanissa, Kanadassa ja Itävallassa.

**TUTKIMUKSET** ovat paljastaneet mielenkiintoisia asioita puun käytöstä sisätiloissa.

Puupinnat saavat huonetilan tunteen lämpimältä, kodikkaalta ja rauhoittavalta. Näissä ominaisuuksissa puu päihittää kaikki muut tavanomaiset pintamateriaalit.

Kosketettaessa puupinta antaa turvallisen ja luonnollisen tunnun. Puulajeissa on eroja, mutta yleisesti miellyttävimpänä pidetään puun tansaisuutta – sitä, että oksankohtia on vähän.

Erityisen mielenkiintoista on, että puupinnan kosketus on paitsi kokemuksellisesti myös fysiologisesti muita materiaaleja lempeämpi.

Huoneenlämpöisen alumiinin, viileän muovin ja ruostumattoman teräksen kosketus aiheutti tutkimuksissa elimistössä stressireaktion verenpaineen nousua. Puupinnan koskettaminen sen sijaan ei aiheuttanut vastaavaa reaktiota.

Sisätiloissa puulla näyttää olevan kyky säädellä elimistön stressitasoa. Eri työtiloja vertailtaessa stressitaso oli ihon sähköjohtokyvyllä mitattuna alhaisin työhuoneessa, jossa oli puisia kalusteita. Edes valkoisella kalustettuun huoneeseen tuodut viherkasvit eivät kyenneet samaan.

**PUUN** suotuisat psykofysiologiset vaikutukset on todettu myös kouluissa. Kokopuisessa luokahuoneessa aamuinen stressipiikki laantui sykevariaatiolla mitattuna pian kouluun saapumisen jälkeen eikä palannut uudelleen. Sen sijaan tavanomaisessa luokassa elimistön lievä stressitila jatkui koko koulupäivän.

Vastaavasti oppilaiden stressin kokemukset, kuten väsymyksen tai

aikaansaamattomuuden tunteet, olivat puisessa luokassa vähäisempiä kuin tavanomaisessa.

Puun suotuisia vaikutuksia ei näytä voivan korvata puujäljitelmällä. Fysiologisiin mittauksiin osoitettu unen laatu samoin kuin stressitilan jälkeinen elpyminen olivat parempia puisessa kuin puujäljitelmästä tehdyssä huoneessa.

**PUU** sisätilelementtinä näyttää ulottavan vaikutuksensa jopa sosiaaliseen havaitsemiseen ja käyttäytymiseen. Kun puutuotteita käytettiin yrityksen toimistotiloissa vierailijan ensivaikutelma työntekijöistä oli suotuisampi (asiantuntevampi, menestyvämpi, rehellisempi, vastuullisempi ja luovempi) kuin jos puuta ei ollut.

Mielenkiintoinen ja odottamatonkin on havainto, joka liittyy vanhusten tuettuun asumiseen: kun asuntolassa ryhdyttiin käyttämään puumateriaaleja ja esimerkiksi ruokalassa puutarjottimia, henkilökunnan arvioiden mukaan vanhusten keskinäinen vuorovaikutus ja ympäristön huomioiminen lisääntyivät.

”

**Oppilaita väsytti puisessa luokassa vähemmän kuin tavanomaisessa.**

**VAIKKA** tutkimukset eivät ole vielä riittävän systemaattisia ja kattavia, jo tähänastiset havainnot osoittavat, että ihmiset reagoivat sisätiloissa puuhun sekä psykologisesti että fysiologisesti ja että tämä reaktio on yleensä positiivinen.

Puuta voidaankin pitää terveyttä ja elpymistä tukevana materiaalina, vaikka ei vielä tarkalleen tiedetä, mihin vaikutukset perustuvat.

Puun suunnitelmallisella käytöllä sisätiloissa voi parhaimmillaan vaikuttaa paitsi ilmanlaatuun ja akustiikkaan myös tilan tunnelmaan sekä läsnäolijoiden mielialaan ja fysiologisen stressin tasoon.

Puun psykofysiologiset vaikutukset kannattaisikin huomioida puutuotteiden suunnittelussa ja markkinoinnissa. Tämä toisi puunjalostusteollisuuteen aivan uusia ulottuvuuksia – ja mahdollisesti myös uusia työpaikkoja.

Yritysjohtajilta tarvitaan rohkeutta uusiin innovaatioihin. Lisäksi pitää kaataa raja-aitoja teknisten ja ihmistieteiden väliltä.



**Marjut Wallenius**  
Kirjoittaja on psykologian dosentti Tampereen yliopistossa.