



AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

LAUREA-JULKAISUT | LAUREA PUBLICATIONS | 184



Minna Pietikäinen, Tiina Wikström, Hannele Pulkamo,
Kati Marin & Riikka Kanervo

eLuontoluotsi työhyvinvoinnin tueksi
eLuontoluotsi-hankkeen loppuraportti

**Copyright © tekijät ja
Laurea-ammattikorkeakoulu 2021
CC BY-SA 4.0, pl. valokuvat.**

Kannen kuva: Amy Luo on Unsplash

Kuvat sivuilla 9, 16, 19, 21, 23, 26, 34, 51 ja 5:

Roine Piirainen, Kuvia Suomesta, CCo.

Kuva sivulla 5: Rurral explorer on Unsplash

Kuva sivulla 11: Katja Ritvanen on Unsplash

Kuva sivulla 35: Minna Autio on Unsplash

Kuva sivulla 42: Joakim Honkasalo on Unsplash

ISSN-L 2242-5241

ISSN 2242-5225 (verkko)

ISBN: 978-951-799-635-8 (verkko)

Minna Pietikäinen, Tiina Wikström, Hannele Pulkamo,
Kati Marin & Riikka Kanervo

eLuontoluotsi työhyvinvoinnin tueksi

eLuontoluotsi-hankkeen loppuraportti



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

SISÄLLYSLUETTELO

Tiivistelmä	6
Abstract	7
Esipuhe	8
1 Johdanto	10
2 eLuontoluotsi-hankkeen lähtökohdat	12
3 Kirjallisuuskatsaus	14
Johdatusta luontoon	14
Reseptinä luontoannos	15
Lähde luontoon: suomalainen luonto työhyvinvoinnin lähteenä	16
Käytännön luontoaskelia	20
Virtuaaliluonto	22
Mitä seuraavaksi luontopolulla?	23
Kirjallisuuskatsauksen opit eLuontoluotsi-hankkeelle	24
4 eLuontoluotsi-hankkeen pilotoinnit	25
Ensimmäisen pilotointivaiheen toteutus	28
Ensimmäisen pilotointivaiheen tutkimusmenetelmät	28
Ensimmäisen pilotointivaiheen tutkimustulokset	31
Ensimmäisen pilotointivaiheen opit eLuontoluotsin toiseen pilotointivaiheeseen ..	32
Toisen pilotointivaiheen toteutus	33
Toisen pilotointivaiheen tutkimusmenetelmät	34
Toisen pilotointivaiheen tutkimustulokset	35
5 eLuontoluotsin prototyyppi ja sen käytettävyys	44
6 eLuontoluotsi-hankkeen arviointia	49
7 Tulevaisuuden pohdintaa	52
eLuontoluotsi-hankkeen julkaisut	54
Lähteet	55
Liitteet	59



TIIVISTELMÄ

Työn muutos ilmiönä on konkretisoitunut vahvasti COVID 19 -pandemian myötä ja tämä on asettanut uusia haasteita myös työhyvinvoinnille. Etätyöt ovat lisääntyneet, työpäivät ovat venyneet ja luonnollisten taukojen puute on voinut lisätä työperäistä stressiä ja uupumusta. Toisaalta keskeytyksetön etätyö on voinut olla myös mahdollisuus keskittyä työn tekoon ja päästä vahvemmin työn imuun.

Yhtenä elementtinä työhyvinvoinnin tukemiseen on aiemmissa tutkimuksissa ja COVID 19 -pandemian vauhdittamana noussut luonnon hyvinvointivaikutukset ja niiden hyödyntäminen työhyvinvoinnin edistämisessä. Tutkimuksissa on todettu pienienkin luonnon ääressä vietettyjen taukojen vaikuttavan myönteisesti työssä jaksamiseen, keskittymiseen sekä yleiseen työhyvinvointiin. Lisäksi tutkimuksissa on huomattu myös digitaalisen luonnon mahdollisuudet tuoda rentouttavia, luovuutta lisääviä ja työnhyvinvointia tukevia hetkiä työelämän arkeen. Näitä edellä mainittuja teemoja on tutkittu paitsi kansainvälisesti myös Suomessa muun muassa Tampereen ja Jyväskylän yliopistoissa, Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa, LUKE:ssa ja aiemmin METLA:ssa sekä SITRA:ssa.

Työsuojelurahaston tuella toteutettu eLuontoluotsi työhyvinvoinnin tueksi -hanke (eLuontoluotsi-hanke 2021) pohjaa ajatukseen sellaisen uuden verkkopohjaisen palvelukokonaisuuden luomisesta, joka mahdollistaa matalan kynnyksen helposti saatavat luontoelämykset jokaisen työntekijän arkeen. Luontoelämys voi olla esimerkiksi luonnossa vietetty hetki palaverien välissä tai tietokoneen avulla toteutettu rentoutumishetki pitkän työpäivän jälkeen. ELuontoluotsi-hankkeessa testattiin sopivimpia luontoharjoitteita, koottiin niistä harjoitekokonaisuus digitaaliselle alustalle testattavaksi ja arvioitiin kokonaisuuden vaikutuksia hyvinvointiin sekä palvelun käytettävyyttä.

ELuontoluotsi-hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kartoitettiin olemassa olevaa tutkimus- ja menetelmätietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista erityisesti työelämän näkökulmasta. Tämän pohjalta valittiin parhaiten työelämän arkeen sopivat luontoharjoitteet, joita testattiin ensimmäisessä pilotointivaiheessa keväällä 2021. Pilotointia oli 52 henkilöä 13 eri organisaatiosta. Pilotointia arvioivat työhyvinvointiaan sähköisen kyselylomakkeen ja päiväkirjojen avulla. Lopuksi kokemuksia harjoitteista kerättiin teemahaastattelulla.

Tulosten pohjalta koottiin eLuontoluotsin luontoharjoituksista kokonaisuus, jonka 68 henkilöä 9 eri työyhteisöstä testasi bulb-alustan kautta toisessa pilottivaiheessa. Seuraavat menetelmät valikoituivat testattaviksi: eläinvideot, luontovideot, luonnon äänet, luontokuvat ja lähde luontoon -teema. Tutkimusmenetelmät olivat samat kuin ensimmäisessä pilotissa, mutta palvelun käytettävyyden tutkiminen korostui. ELuontoluotsin tuotoksena syntyi verkkopohjainen prototyyppi, joka sisältää erilaisia luontopohjaisia menetelmiä sekä käytettävyysohjeita työhyvinvoinnin edistämiseen. ELuontoluotsi-hankkeesta kehitetystä ja tutkitusta prototyypistä tuotetaan jatkohankkeessa lopullinen verkkopohjainen eLuontoluotsi -palvelu.

ABSTRACT

Work as a phenomenon has radically changed especially during the COVID 19 pandemic, and this has also challenged our wellness at work. For many of us home offices, long working hours and the lack of natural breaks might well have increased our stress and feeling of exhaustion. However, working from home offices might also have increased our chances for a more focused workflow, with less unwanted interruptions.

As shown in previous studies and now accelerated by the pandemic situation, using nature-based methods in promoting work wellbeing is one important aspect of wellness at work. Research has shown that even small nature-related breaks support our work wellbeing, our abilities to focus and a general sense of wellness. Studies have also indicated that digital nature can create relaxing, creativity promoting and work wellbeing supporting moments in our everyday life. Such topics have been studied both globally and in Finland for example at the Universities of Tampere and Jyväskylä, in the Health Forest project as well as in the Natural Resources Institute Finland (LUKE), previously also METLA, and the Future Fund SITRA.

This eLuontoluotsi project (2021), partially funded by The Finnish Work Environment Fund, is based on the idea of creating a web-based service model that can facilitate easy-access nature experiences for everyday work wellbeing, such as a short nature-based guided visit in-between meetings, or a moment of relaxation after a long workday, provided by your mobile or computer. As a web-based and co-created service model, eLuontoluotsi is meant to be user-friendly and intuitive to use.

During the first phase of this one-year project, the available local and more global research and method data about nature-based wellness effects was gathered and analysed especially from the viewpoint of working life needs, and different methods were tested to locate the ones that best suit to the everyday working life and daily routines. The first project pilot took place in spring 2021, and the second pilot phase was launched autumn 2021. The first pilot took place in seven different organisations. The pilot phase was attended by Laurea Master's degree students who tested the nature-based methods in their own working places. The pilot phase lasted two to three weeks, and throughout the ongoing pilot, the participants (n=52) gave qualitative and quantitative feedback by using an eform.

The experiences and feelings were summarized in group interviews. All the results were analysed and reported e.g. by transcribing, thus getting the necessary conclusions and knowledge base for the second pilot phase that included different nature-based materials in bulbapp for testing and followed the format of the first piloting. The tested themes consisted of animal videos, nature videos, nature sounds, nature pictures and go to nature option. In all the piloting processes, especially client-orientedness and the co-creation approach was applied.

All in all, the eLuontoluotsi project provided a lot of qualitative research material for further studies that will also serve as a solid base for the next projects where the focus is to create, based on all the research data, a varied online nature wellness service model that serves in the best possible way the overall work wellbeing.

ESIPUHE

Minna Pietikäinen, projektipäällikkö

E LÄMME PARHAILLAAN VAHVASSA työelämän muutoksessa ja murroksessa, jota värittävät paitsi COVID-19 -pandemian mukanaan tuomat muutokset, myös uudenlaiset työskentelytavat, kasvava etätöiden määrä, työn kuormittavuus ja mielen hyvinvoinnin haasteet. Tässä tilanteessa monet ovat pyrkieneet löytämään helpotusta ja tukea mm. luonnosta ja luonnossa liikkumisesta.

ELuontoluotsi-hankkeen fokuksessa olivat luonnon hyvää tekevät vaikutukset. Hankkeessa pyrittiin ymmärtämään, miten ja millä menetelmin luontosuhde voi käytännössä tukea työhyvinvointia kiireisen arjen keskellä ja missä määrin tätä tukea voi saada digitaalisesti työpöydän äärellä. Voisiko helppokäyttöinen ja helposti saatava eLuontoluotsi-palvelu luotsata ja innostaa arjen keskellä viettämään voimaannuttavia hetkiä luonnossa tai tuomaan digitaalisesti palan luontoa osaksi urbaanin työntekijän työpäivää? Ja voiko tällainen palvelu tuoda myös hyvinvointivaikutuksia työntekijöille? Entä miten varmistamme, että eLuontoluotsi-palvelu on sen käyttäjien mielestä toimiva?

ELuontoluotsin toteutukseen osallistui Laurea-ammattikorkeakoulun henkilöstöä, YAMK- ja AMK-opiskelijoita. Pilotoinnit toteutettiin 21 eri kokoisessa ja eri toimialoja edustavissa organisaatioissa. ELuontoluotsi-hankkeessa kehitetty ja tutkittu luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntävien harjoitteiden digitaalinen prototyyppi kokosi luontoharjoitteet yhdelle alustalle. Hankkeessa tutkittiin harjoitteiden vaikutusta työhyvinvointiin sekä digitaalisten harjoitteiden käytettävyyttä osana työpäivää. ELuontoluotsi-palvelu tarjoaa käytännön harjoitteita, ohjausta ja madaltaa menetelmien käytön kynnystä kokoamalla vaikuttavista menetelmistä helposti käytettävän kokonaisuuden. Kehitettyä eLuontoluotsi-palvelua voidaan jatkossa hyödyntää nykyaikaisesti, helposti ja laaja-alaisesti moniin työelämän tarpeisiin yksilö- ja yhteisötasolla. Hankkeessa luotiin palvelukokonaisuus, joka innostaa käyttäjiä viettämään voimaannuttavia hetkiä luonnossa tai tuomaan palan luontoa osaksi omaa hektistä arkea.

Tässä raportoitu eLuontoluotsi-hanke oli tutkimushanke, jossa kehitettiin luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntävien harjoitteiden digitaalinen prototyyppi. Hankkeen seuraavassa vaiheessa eLuontoluotsin prototyyppi käytettävyysohjeineen viedään lopulliseen muotoonsa yhteistyössä valittujen organisaatioiden kanssa. Tätä varten haetaan erillinen hankerahoitus.

Hanketta rahoitti Työsuojelurahasto ja Laurea-ammattikorkeakoulu. Lämmin kiitos Työsuojelurahastolle eLuontoluotsi-hankkeen tukemisesta.



1 Johdanto

TYÖN MURROS ON ollut pitkään nähtävissä esimerkiksi tietotekniikan kehittymisen myötä, mutta erityisen konkreettiseksi se on tullut COVID-19 -pandemian aikana. Etätyö on jatkunut monen osalta jo toista vuotta, eikä uutta yhtenäistä normaalia ole vielä kunnolla muotoutunut. Kukin työpaikka kipuilee mm. omien käytäntöjensä, normiensa, arvojensa ja asiakkuuksiansa ristipaineissa. Pandemia on haastanut kehittämään uudenlaisia työskentelytapoja, yhä useampi tekee etätyötä eikä työn kuormittavuuden kokemuksilta ja mielen hyvinvoinnin haasteiltakaan ole vältytty.

Monen työntekijän on täytynyt luoda uudet työhyvinvointiaan tukevat rituaalit ja rutiinit itse, löytää inspiraatio oman keittiönpöytänsä takana ja osata asettaa terveet rajat työn tekemiselle tilanteessa, jossa työn ja vapaa-ajan erottaa ehkä vain muutama askel huoneesta toiseen. Miten ottaa haltuun työhyvinvointi, miten innostua liikkumaan riittävästi ja hoitamaan kehon ja mielen terveyttä?

Digitaalisessa työelämässä yksi vastaus saattaa löytyä digitaalisesta palvelusta. Tällaista haetaan eLuontoluotsi-hankkeessa: helppokäyttöistä, innostavaa, matalan kynnyksen palvelua, joka luo luvan kanssa sopivia rentoutumisen ja taun paikkoja keskelle työpäivää tai vaihtoehtoisesti piristystä heti aikaiseen aamuun ennen työvuoron alkua.

eLuontoluotsi-hankkeen fokuksessa olivat digitaalisen ja elävän luonnon hyvää tekevät vaikutukset sekä pyrkimys ymmärtää, miten luontosuhde voi käytännössä tukea työhyvinvointia muuttuneessa tilanteessa. Hankkeen tavoitteena oli kehittää ja tutkia virtuaalista eLuontoluotsi-palvelua, joka helppokäyttöisenä ja helposti saatavana luotsaa ja innostaa viettämään voimaannuttavia hetkiä luonnossa arjen keskellä tai tuomaan digitaalisesti palan luontoa osaksi urbaanin työntekijän työpäivää.

Tämä raportti on Työsuojelurahaston tukeman ja Laurea-ammattikorkeakoulun toteuttaman eLuontoluotsi-hankkeen (2021) loppuraportti, jossa kuvataan eLuontoluotsi-palvelun tutkimusvaihe tuloksineen. Raportissa tarkastellaan kirjallisuus- ja menetelmäkoosteen sekä hankkeen pilottien tuloksia, kuvataan niiden pohjalta luotu digitaalisen eLuontoluotsi-palvelukokonaisuuden prototyyppi ja sen käytettävyyttä edistävät tekijät. Hankkeen tulosten ja luodun eLuontoluotsi-palvelukokonaisuuden prototyypin pohjalta voidaan seuraavassa vaiheessa toteuttaa varsinainen eLuontoluotsi-palvelu valitulla alustalla. Tätä varten haetaan erillinen rahoitus sekä työelämän yhteistyökumppani, jonka tarpeiden mukaisesti nyt tutkittu eLuontoluotsi-palvelukokonaisuus muodostetaan.



2 eLuontoluotsi -hankkeen lähtökohdat

HANKKEEN TOTEUTTAJANA TOIMI Laurea-ammattikorkeakoulu ja sen osarahoittajana Työsuojelurahasto. Laurea-ammattikorkeakoulu on vahva Uudenmaan koulutuksen ja työelämäyhteistyön kehittäjä, jonka kuudella kampuksella toimii noin 7 400 opiskelijaa, 550 henkilökunnan jäsentä sekä yli 26 000 alumnia. Laurea tarjoaa myös monipuolisia palveluita yritysten tarpeisiin mm. TKI-hankkeiden avulla. Laurealla on vuosittain käynnissä noin 80 ulkoisen rahoituksen TKI-hanketta, joiden kautta Laurea on mukana kehittämässä ratkaisuja alueellisiin sekä globaaleihin haasteisiin. Laurea etsii ratkaisuja muuttuvan yhteiskunnan haasteisiin yhdessä niiden ihmisten kanssa, joiden arkea ratkaisut koskettavat.

Kun yhdistetään luovasti ja asiakaskeskeisesti erilaisia tieteenaloja ja toimintatapoja sekä Laurealle ominaista yhteiskehittämisen ja palvelumuotoilun tulokulmaa, voidaan tehdä nopeitakin kokeiluja ratkaisujen löytämiseksi sekä erilaisten kilpailuetujen ja hyötyjen luomiseksi ja edistämiseksi. Laurea on toiminut viime vuosina monessa hankkeessa yhteistyössä myös Työsuojelurahaston kanssa; näitä ovat muun muassa työhyvinvointimuotoilu-valmennus, jossa yhdistyvät työhyvinvointi ja palvelumuotoilun menetelmät sekä esimerkiksi ”Rakas raskas raksa” -hanke, jonka avulla vahvistettiin ihmisten johtamisessa tarvittavia taitoja rakennusosalalla.

Laurea keskittyy TKI-toiminnassaan kolmeen tutkimusohjelmaan, jotka ovat Yhtenäinen turvallisuus, Kestävä ja monipuolinen sosiaali- ja terveysala sekä Palveluliiketoiminta ja kiertotalous. Näiden ohjelmien lisäksi neljä läpileikkaavaa teemaa kaikessa Laurean toiminnassa ovat: 1. Eettinen osaaminen ja ennakoivuuksiosaaminen 2. Yrittäjyys 3. Pedagogiikka ja yhteiskehittäminen ja 4. Digitalisaatio ja tiedonhallinta yhteiskunnassa. Laurea on sitoutunut laadukkaaseen koulutukseen ja palvelujen kehittämiseen ja tuottamiseen yhteistyössä alueellisten kumppaneiden kanssa avoimesti, vaikuttavasti ja vastuullisesti. Uskomme vuorovaikutukseen, ihmisen kohtaamiseen ja asiakkaan ymmärtämiseen kaikessa kehitystyössämme.

Laureassa käytetään kehittämis pohjaista oppimisen pedagogista Learning by Development -mallia (LbD), joka läpäisee kaiken oppimisen, opetuksen ja TKI-toiminnan. Siinä opiskelija kartuttaa tietoperustaa ja ammattialalla tarvittavaa osaamista, harjoittelee uusia taitoja käytännössä ja kehittää luovia ongelmaratkaisutaitoja erilaisissa kehittämisprojekteissa yhdessä opettajien, opiskelijoiden ja työelämän kanssa (Marstio 2019). Laureassa on kuusi koulutusta tarjoavaa yksikköä (Hyvinkäällä, Leppävaarassa, Lohjalla, Otaniemessä, Porvoossa ja Tikkurilassa), mikä luo puitteet vahvalle aluekehittämisen näkökulmalle ja tekee Laureasta laajan toimijan Uudellamaalla.

Laureassa on vahva käyttäjäkokemukseen ja palvelumuotoiluun perustuva toimintakulttuuri, ja siksi tässä hankkeessa oli luontevaa kehittää palvelukokonaisuutta tutkimalla asiakkaan ääntä, tarpeita ja toiveita eLuontoluotsin palvelukokonaisuutta suunniteltaessa ja parasta mahdollista käyttäjäkokemusta tavoiteltaessa. Käyttäjäkokemuksen huomioimisen avulla saatiin luotua palvelukokonaisuus, joka on paitsi vaikuttava, myös arjen työssä toteutettavissa.

Tutkimuksen avulla tavoitteena oli kehittää elektroninen palvelu, jota Suomessa ei vielä ole saatavilla. Hankkeena eLuontoluotsi jatkaa Työsuojelurahaston aiemmin rahoittamia hankkeita 116387 (Salonen ym. 2018.) ja 115432 (Ojala ym. 2019). Niiden tulosten mukaan Luonnosta virtaa -interventiota voisi kehittää edelleen työterveyden tarpeisiin. Intervention etuja näyttäisivät olevan lähiohjaus, ryhmän tuki, sitoutuminen ja harjoitteiden avulla luonnon kokonaisvaltainen kokeminen. Luontointerventioiden käytön esteenä ovat usein työterveysammattilaisten oma kynnys ja käytännön haasteet niiden toteuttamisessa. eLuontoluotsissa pyrittiin tarjoamaan käytännön harjoitteita, ohjausta ja madaltamaan menetelmien käytön kynnystä kokoamalla vaikuttavista menetelmistä helposti käytettävä kokonaisuus, joka on helposti hyödynnettävissä työpäivän aikana, missä ja milloin vain ja jota voidaan pienellä panostuksella muokata eri organisaatioiden tarpeita vastaaviksi.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia käsitteleviä koulutuksia on Suomessakin tarjolla varsin runsaasti, mutta niissä ei kuitenkaan huomioida aihepiiriä työelämän erityispiirteitä ajatellen. Näin työelämä ja siihen liittyvä hyvinvointi kokonaisuudessaan jää useimmiten niiden painopisteen ulkopuolelle. ELuontoluotsi-palvelu tarjoaa tähän uuden ulottuvuuden kootessaan yhteen työhyvinvointia tukevia menetelmiä verkossa työelämän tarpeisiin. Näitä voidaan hyödyntää nykyaikaisesti, helposti ja laaja-alaisesti moniin työelämän tarpeisiin yksilö- ja yhteisötasolla, sekä edelleen kehittää tulevissa hankkeissa.

3 Kirjallisuuskatsaus

TÄSSÄ RAPORTIN OSASSA tarkastellaan luonnon hyvinvointivaikutuksia eri teorioiden ja tutkimuskirjallisuuden sekä kehitettyjen menetelmien valossa niin kansallisesta kuin kansainvälisestäkin näkökulmasta. Samalla nostetaan esille Suomessa toteutettuja työhyvinvointia edistäviä luontointerventioita sekä virtuaaliluonnon tarjoamia mahdollisuuksia.

JOHDATUSTA LUONTOON

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on olemassa paljon tutkimustietoa sekä useita teorioita, joilla pyritään selittämään luontoaltistumisen vaikutusta väestön terveyteen ja luonnon myönteisiä vaikutuksia esim. tarkkaavuuteen, stressin jälkeiseen elpymiseen tai kuormittavasta tilanteesta palautumiseen. Luonnonvarakeskuksen Elina Vehmaston kokoamassa Suomalainen Green Care 3 –tietokortissa (Vehmasto 2020) tarkkaavaisuuden elpymisen teoria eli Attention Restoration Theory (ART) olettaa luontokokemusten ja sellaisten luonnonympäristön elementtien, kuten kasvien, puiden ja vesistöjen, vähentävän stressiä ja masentuneisuutta ja myös edistävän tarkkaavaisuuden elpymistä uuvuttavien kokemusten jälkeen.

Vastaavasti psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian eli Stress Reduction Theoryn (SRT, kts. myös esim. *Dose of Nature* 2021) mukaan me reagoimme alitajuisesti luonnon eri elementteihin, ja nämä myönteiset vaikutukset näkyvät esim. lihasjännityksen, verenpaineen ja stressihormonien määrän laskuna, mielialan kohenemisena, parantuneena vastustuskykynä ja positiivisten tunteiden voimistumisena.

Vehmaston (2020) mukaan, kun luontosuhdetta ja yhteyttä luontoon tarkastellaan kokonaisvaltaisemmin, painotetaan myös hyväksyvää läsnäoloa, syvempää tietoisuutta ja ajatusta ihmisestä erottamattomana

osana luontoa. Luontokontaktien puute puolestaan altistaa allergioille, astmalle ja muille epäsuotuisille fysiologisille muutoksille. Näin luontoaltistuksella on selvä yhteys kaupunkilaisten psyykkiseen hyvinvointiin. Jo lyhyt vierailu luontoalueella auttaa palautumaan stressistä ja kohentaa mielialaa.

RESEPTINÄ LUONTOANNOS

COVID-19 -pandemian kurittaessa maailmaa, yhä useampi meistä on joutunut kohtaamaan muuttuneen arjen. Eri puolilla maailmaa tämä on tarkoittanut etäisyyden ottoa muihin ihmisiin ja elämänpiiriin kaventu- mista usein varsin urbaaniin lähiympäristöön. Tämä on puolestaan aikaansaanut erilaisia mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteita, jotka heijastuvat monella tapaa myös työhön ja työssä jaksamiseen.

Tokion yliopiston (University of Tokyo) ja australialaisen The Australian National University -yliopiston tut- kimuksessa (Soga, Evans, Tsuchiya & Fukano 2021) todettiin, että kotia ympäröivä luonto voi olla pandemian aikana avainasemassa pyrittäessä tukemaan resilienssiä eli psyykkistä palautumiskykyä ja mielenterveyttä. Viheralueiden runsas hyödyntäminen ja vehmaat näkymät sekä lintujen liverryksen kuuleminen kodin ikku- nasta lisäsivät tyytyväisyyttä elämään ja tukivat subjektiivista onnellisuuden kokemusta. Ne myös vähensivät koettua masennusta, ahdistusta ja yksinäisyyttä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että säännöllinen annos luontoa voi tukea mielenterveyttä monin ta- voin, ja urbaani, moniaistinen luontokokemus voi tarjota ”luonnollisia” ratkaisuja kansanterveyden ja näin myös työssäjaksamisen tueksi. Lisäksi ns. viher- tai luontoliikunta (”green exercise”) edistää fyysistä ja mielen terveyttä ja mahdollistaa yhteisön jäsenten turvallisen kohtaamisen luonnossa, mikä puolestaan luo yhteisöl- lisyyttä ja yhdessä muiden luonnon suomien hyötyjen kanssa tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Yllättävää tutkimuksessa oli se, että vihernäkymät ikkunasta tukivat mielen hyvinvointia vielä viheraluei- takin enemmän – tämä tosin saattoi selittyä tutkimuksen toukokuisella ajankohdalla ja COVID-19 -pandemian vaikutuksilla. Silti tällainen tulos kertoo myös epäsuoran luontoyhteyden vaikuttavuudesta hyvinvointiin ja antaa osviittaa urbaanin maiseman samoin kuin hyvinvointia tukevien työympäristöjen suunnitteluun.

Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että suora kontakti luontoon tukee paitsi terveyttä eri tavoin, myös ai- kaansaa monia epäsuoria hyvinvoinnin hyötyjä. Vastaavanlaisia tuloksia sai myös monikansallinen tutkijatiimi (Pouso ym. 2021), joka totesi COVID-19 -pandemian vuoksi lock down -tilassa olevien hyötävän mielentervey- den ja hyvinvoinnin näkökulmasta luonnon sinivihreistä ympäristöistä ja tämän tiedon olevan huomionarvois- ta myös suunniteltaessa erilaisia ekosysteemejä.

IEEP eli EU:n rahoittama Institute for European Environmental Policy -ajatushautomo on useassa tutki- muksessaan korostanut luonnon suojelun ja luonnon monimuotoisuuden merkitystä mielenterveyden ja hy- vinvoinnin tukijana. Erityisen tärkeää on huomata luonnon ennaltaehkäisevät ja proaktiiviset mahdollisuudet hillitä mm. sosiaali- ja terveydenhuollon kuluja. Tämä liittyy saumattomasti myös työhyvinvointiin. IEEP:n mukaan luonnossa on valtava hyödyntämätön potentiaali, niin ympäristön paikallisen suunnittelun näkökul- masta, kuin myös osana sosiaali- ja terveyspolitiikkaa. Tämä voidaan huomioida paitsi eri maiden linjausten osalta myös EU-tasolla pyrittäessä yhdistämään kestävällä tavalla mm. urbaanissa suunnittelussa sosiaali-, terveys- ja luontonäkökohdat (Institute of European Environmental Policy 2021).

Samoin alankomaalainen tutkimusryhmä (Maas, Verheij, Groenewegen, de Vries & Speeuwenberg 2006) tutki viheralueiden, urbaanin ympäristön ja terveyden välistä suhdetta ja totesi, että viheralueiden määrä kor- reloi myönteisesti asukkaiden kokemaan terveydentilaan. Viheralueet eivät ole ylellisyyttä vaan pikemminkin niillä tulisi olla keskeisempi rooli urbaanissa aluesuunnittelussa.

Uudessa julkaisussaan (Kopsieker ym. 2021) IEEP korostaa, kuinka luontoon pohjautuvat ratkaisut avaavat tietä kohti EU:n asettamia ilmasto- ja biodiversiteettitavoitteita, ja samalla ne myös mahdollistavat synergiassa sosiotaloudelliset hyödyt ja edut. IEEP:n julkaisu tammikuulta 2021 (Charveriat, Brzezinski, Filipova & Ramirez 2018) pyrkii tarjoamaan vastauksia siihen, kuinka Euroopan linjaukset ja pyrkimykset toipua pandemiasta voisivat paremmin heijastaa luonnollisen ympäristön vaikutusta ihmisten mielenterveyteen osana Euroopan pyrkimystä vahvistaa taloudellista, sosiaalista, terveydellistä ja ekologista resilienssiä.

Esimerkkinä tällaisesta uudesta ajattelusta IEEP mainitsee RECETAS Horizon-hankkeen (2021-2026), jossa kuuden kaupungin [Barcelona, Helsinki, Marseille, Praha, Melbourne (Australia) ja Cuenca (Ecuador)] heikommassa asemassa oleville asukkaille tarjotaan lääkereseptien sijaan erilaisia "luontoresptejä" kokonaisvaltaisen terveyden, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja hyvinvoinnin tueksi, mm. puistokävelyjä ja olemassa olevan viherinfrastruktuurin monipuolista hyödyntämistä, yhteisöpuutarhojen ylläpitoa ja paikalliseen tuoreravintoon oikeuttavia palveluseleitä. "Luontoresptit", eri muodoissaan, sopivat hyvin työhyvinvoinnin tukemiseen. Työelämä ja yksittäinen työntekijä voivat hyötyä edellä mainituista tutkimustuloksista monella tapaa. Liikkumalla luonnossa, metsissä, puistoissa ja puutarhoissa voimistamme kokonaisvaltaista hyvinvointiamme ja työelämässämme tarvittavaa resilienssiäme.

LÄHDE LUONTOON: SUOMALAINEN LUONTO TYÖHYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Suomessa luonto on aina ollut keskeisessä asemassa puhuttaessa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, ja kuten Pellervon Taloustutkimuksen Anna-Kaisa Rämö toteaa (Rämä 2021), suomalaisen suhde metsään on yleensä läheinen, harras ja tunnepitoinen, ja metsässä koetaan usein vahvaa yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa. Metsään paetaan arkipäivän kiirettä ja hälyä. Rakkaus luontoon on syvällä suomalaisessa sielunmaisemassa.



Metsähallitus toteaa sivuillaan: "Laiskottaako? Lähde luontoon. Onko mieli maassa? Lähde luontoon. Kärsitkö stressistä? Lähde luontoon. Kaipaatko uusia sosiaalisia suhteita? Lähde luontoon." (Metsähallitus 2021.)

Viime aikoina tämän luontorakkauden ja luonnon koettujen terveysvaikutusten taloudellista arvoa on myös alettu tutkia mm. Metsähallituksessa (Vähäsarja 2014). Jo ennen pandemia-aikaa Sitran raportissa "Luonnonlukutaito - luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista" (Särkkä, Konttinen & Sjästed 2013) johtava asiantuntija Lea Konttinen toteaa niin ikään luonnon ja vihreiden ympäristöjen tarjoavan uudenlaisia ratkaisuja yhteiskuntamme hyvinvointihaasteisiin.

Mitä paremmin kehitämme luonnonlukutaitoamme eli kykyämme lukea ja ymmärtää luontoa ja sen hyvinvointivaikutuksia, sitä paremmin osaamme myös rakentaa uudenlaista luontosuhdetta osana arjen käytänteitämme ja näin ylläpitää ja edistää pitkäkestoisesti terveyttä ja hyvinvointia.

Sitran raportissa viitataan useisiin tieteellisiin tutkimuksiin, joissa painotetaan luonnon myönteistä merkitystä ihmisen hyvinvoinnille: ihminen on historiansa aikana sopeutunut vihreyteen ja veden läheisyyteen ruoan, juoman ja suojan lähteenä, ja tämä on myös kaupunkilaisen solumuistissa. Metsistä ja puutarhoista on aina haettu voimaa ja rentoutumisen hetkiä. Perinteisesti erilaiset sairaalat ja parantolat on rakennettu luonnonkauniisiin ympäristöihin. (Särkkä, Konttinen & Sjästed 2013.)

Sitran raportissa todetaan, kuinka tutkimusten mukaan luonnossa liikkumisen ohella jo luontovalokuvat aikaansaavat meissä myönteisiä tuntemuksia ja reaktioita: "Miellyttävien luontokuvien katseleminen vähensi koehenkilöiden vihantunnetta, epämiellyttävien kaupunkimaisten kuvien näyttäminen puolestaan lisäsi väsymyksen tunnetta, systolista verenpainetta ja kiihdytti pulssia" (Särkkä, Konttinen & Sjästed 2013.).

Puistoilla, viheralueilla ja puiden istuttamisella teiden varsille on paljon suotuisia ja resilienssiä lisääviä vaikutuksia liittyen ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen, mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Luonto vaikuttaa vihreydellään myös koettuun turvallisuuteen ja levollisuuteen.

Luonnossa on kauneutta ja lumovoimaa. Aistien ja näitä vastaavien mielikuvien ja sisäisten tuntemuksien välittämä tieto kääntyy kehossamme suoraan fysiologiseksi ilmiöiksi. Sitran Luonnonlukutaidossa todetaan, kuinka "luonnossa oleminen vähentää stressiä, parantaa keskittymis- ja ongelmanratkaisukykyä sekä lisää yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja osallistumisen halua".

Myös toinen Sitran julkaisu, "Vihreää hyvinvointia" (2013), korostaa luonnossa oleskelun ja kävelyn hyötyjä stressin laukaisijana. Luonto vapauttaa meidät kehämäisestä ajattelusta, ja levottomuus ja negatiiviset ajatukset helpottavat. Asiat saavat oikeat mittasuhteet. Luontokokemusten on tutkimuksissa todettu lisäävän suvaitsevaisuutta, avuliaisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Jo mielipaikan ajattelu vähentää stressiä, myös sisätiloissa.

Jyväskylän yliopiston toteuttamassa laajassa tutkimushankkeessa (Salonen ym. 2018) pohdittiin luonnossa ulkoilun ja luontolähtöisen ryhmämuotoisen intervention yhteyksiä työntekijöiden työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen. Tutkimuksessa selvitettiin sekä luonnossa ulkoilun kertojen ja keston yhteyttä työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen, että Luonnosta Virtaa (LuoVi) -interventioon osallistuneiden työntekijöiden kokemuksia suhteessa tunnetilojen, työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen muutoksiin.

Luonnossa useammin ja pidempään ulkoilevat kokivat enemmän sekä työn imua, että parempaa tuottavuutta työssään. LuoVi-ryhmällä ja itsenäisellä ulkoilulla oli välittömiä myönteisiä vaikutuksia sekä tunnetiloihin, että psykologiseen työstä irrottautumiseen. Luontolähtöiset interventiot helpottuivat, jos ammattilaisella oli oma luontosuhde ja myönteisiä kokemuksia luontomenetelmien käytöstä, kun taas esteinä nähtiin oma kynnys menetelmien käyttöön sekä käytännön haasteet niiden toteuttamiseksi.

Luonnosta Virtaa -tutkimusta jatkaa myös Tampereen yliopiston tutkijan Kirsi Salosen väitöskirja ”Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena” (Salonen 2020), jossa todetaan, että ohjaus vaikuttaa siihen, että luontoon mennään vuodenajasta riippumatta, ja tämä pätee myös etäohjattuihin itsenäisiin ulkoilijoihin. Ohjauksella (LuoVi-ryhmä ja Green Care -toiminta) näytti olevan vaikutusta luontokokemuksen kokonaisvaltaisuuteen sekä koettujen vaikutusten tiedostamiseen ja psyykkiseen hyödyntämiseen.

Tytti Pasasen ympäristöpsykologian väitöskirja (Pasanen 2020) tarkastelee puolestaan jokapäiväisten luontokäyntien suhdetta mielialaan, elpymiseen (esim. psykofyysisen stressin vähenemiseen) ja hyvinvointiin ja näitä suhteita selittäviä psykologisia tekijöitä. Pasanen sai osatutkimuksissaan mm. seuraavanlaisia tuloksia: luontoympäristöissä liikkumisen useus selittää parempaa emotionaalista hyvinvointia sekä koettua terveyttä, luontoliikunta on yhteydessä pidempiaikaiseen emotionaaliseen hyvinvointiin ja esim. motiivit voivat selittää merkittävää osaa koetusta elpymisestä ja hyvinvoinnista.

Työkuormituksesta palautumista voi tapahtua jo lounastauoilla, kuten Marjaana Sianoja toteaa väitöskirjassaan ”The virtues of rest: Recovery from work during lunch breaks and free evenings” (Sianoja 2018). Sianoja toteaa, että työnantajien tulisi kiinnittää huomiota säännöllisiin taukoihin työn lomassa sekä mahdollistaa irrottautuminen työstä vapaa-ajalla: jo puistokävelyt lounastauolla mahdollistivat palautumisen työkuormituksesta, ja yhdessä rentoutusharjoitusten kanssa ne olivat yhteydessä parempaan keskittymiskykyyn iltapäivällä – lounastauoilla saattaa siis olla myös työsuoritusta parantava vaikutus.

Myös lyhyet vierailut jopa urbaanissa kaupunkiluonnossa tukevat fyysisistä ja henkistä palautumista sekä poistavat stressiä. Suomalais-japanilaisessa tutkimusartikkelissa todettiin niin suuren urbaanin puiston kuin toisaalta urbaanin Helsingissä sijaitsevan metsän vaikuttavan positiivisesti koettuun elpymiseen, joskin metsässä koettu elpyminen oli puistoa voimakkaampaa. (Tyrväinen ym. 2014.) Metlan varhaisemmassa tutkimuksessa (Sievänen & Neuvonen 2011) todettiin samoin emotionaalisen hyvinvoinnin olevan merkittävästi parempi niillä henkilöillä, jotka olivat viimeksi liikkuneet kodin lähellä luonnossa sen sijaan, että olisivat liikkuneet kotonaan sisätiloissa.

LUKEN tutkijan Ann Ojalan haastattelussa Ojala valottaa, mitä kaikkea hyvää metsähetki voi meille antaa (Kotiliesi 2021). Luonnossa tulee liikuttua huomaamatta, ja turvallinen luontoympäristö palauttaa tehokkaasti ja lisää elpymiskokemuksia. Mieli selkenee, mieliala kohenee ja levottomuus vähenee. Ärsykkeiden tulva helpottuu luonnon rauhassa ja luonto auttaa meitä hiljentämään vauhtia. Mitä kokonaisvaltaisempi luontokokemus tai virtuaaliluontohuone on, sitä tehokkaammin se palauttaa, mutta myös sisätiloihin voi tuoda erilaisia luonnon elementtejä esim. työhyvinvoinnin edistämiseksi.

Samanhenkinen on myös Toimihenkilöliitto ERTOn haastattelu, jossa Virve Järvinen keskustelelee työhyvinvoinnin asiantuntija Sirpa Arvosen kanssa metsästä mielen kuntosalina (Järvinen 2018). Virtuaalimaailman ärsyketulvan keskellä elävälle metsä on loistava paikka palautumiseen. Rauhallisessa ympäristössä, kuten luonnossa, aivomme kokevat olevansa turvassa. Metsä elvyttää ilman, että siellä tekee mitään. Samoin ajatusvirran pysäyttäminen luontokuvien ääreen muutamaksi minuutiksi pari kertaa päivässä voi olla tuloksellisempaa kuin tunnin ohjattu meditaatio kerran viikossa – metsä-mielipaikan voi tuoda kotiin tai työpaikalle kuvina tai videoina, mikä on ajatuksena myös eLuonto-luotsin digipalvelussa.



KÄYTÄNNÖN LUONTOASKELIA

Miten kaikki tutkimus- ja kokemustieto luonnon hyvinvointivaikutuksista on sitten kääntynyt käytäntöön? Kotimaisina esimerkkeinä voidaan mainita mm. Mielenterveyden keskusliiton Askeleita luontoon -kalenteri (Mielenterveyden keskusliitto 2021), joka ei edellytä matkaamista Lapin maisemiin vaan tarjoaa helppoa lähimetsissä tai puistoissa toteutettavaa luontoliikuntaa. Joka kuukaudelle suunnitellut ja vuodenaikoihin perustuvat tehtävät ja luontoliikuntavinkit sopivat yksin, ystävän tai ryhmän kanssa tehtäviksi.

Mielenterveystalo-verkkopalvelu on luonut yhteistyössä Metsähallituksen luontopalveluiden kanssa Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista -oppaan (2021), johon sisältyy mm. neljä vuodenaikoihin pohjaavaa virtuaalikävelyä metsässä (Hyvän mielen metsäkävelyt) sekä metsän terveysvaikutukset ja mielentaidot yhdistäviä Metsämieliharjoituksia, joiden pituus vaihtelee kahdesta minuutista 40 minuuttiin ja joilla pyritään löytämään omaan arkeen sopivia hyvinvointitottumuksia. Metla (Vattulainen, Sarjala, Savonen & Korpela 2011) on puolestaan tutkinut yhteistyössä Tampereen yliopiston Terveyttä metsästä -hankkeessa jo vuonna 2010 Ikaalisten kylpylän yhteyteen avatun ensimmäisen Voimametsän ja sen Voimapolkujen elvyttävää vaikutusta. Uusia Voimapolkuja löytyy Parkanosta, Helsingistä ja Mikkelistä sekä runojen rytmittäminä myös Ylöjärveltä. Voimapolusta on kehitetty myös suomalainen vientituote – idea on viety Ruotsiin, Luxemburgiin ja Ranskaan.

Sitrان kokeiluhankkeessa, ”Luonnontieässä” (Pajunen 2013), luotiin vuonna 2013 omatoiminen kävelyreitti Helsingin Vartiosaareen, Suomen hienoimmaksi valitulle luontopolulle. Polkua tarinallistettiin tiedolla luonnon hyvinvointivaikutuksista, ja samalla polulla kulkijaa ohjattiin omakohtaisiin aistiharjoitteisiin. Subjektillisesti koettuja kävelyreitit suomalaisten hyvinvointivaikutuksia olivat mm. lisääntynyt innostus, energisyys ja keskittymiskyky samoin kuin luovuus (erityisesti nuorilla). Eritoten kesken työpäivän polulla kulkijat kokivat arkipäivän murheiden ja huolien väistymistä, ja tyyneys, onnellisuus, rauhallisuus ja levollisuus lisääntyivät kaikilla osallistujilla ja erityisesti nuorilla. Elvyttävimmiksi paikoiksi koettiin viikinkikallio, metsäkirkko ja kotkansiipilehto.

Suomessa on lisäksi toteutettu Terveysmetsä-toimintaa vuodesta 2014 (Terveysmetsä 2014), toiminnan saatua alkunsa ministeriöhankeessa, jossa luontopalveluja haluttiin kehittää terveyskeskusten asiakkaille ja työuupumuksesta kärsiville sekä luoda uudenlaista yhteistyömallia luonto- ja terveysalan toimijoiden välille. Terveysmetsäkonsepti perustuu ekologisuuteen, luottamuksellisuuteen, elämän kunnioitukseen ja tutkimustietoon, ja sitä on kehitetty edelleen sopimaan myös erilaisille työyhteisöille.

Terveysmetsä-mallia on tutkittu Suomessa laajasti, ja mm. Luonnonvarakeskuksen tutkimuksessa (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017) pohdittiin, millainen suomalainen terveysmetsä voisi olla. LUKEn mukaan erityisesti kaupunkilaiset ovat löytäneet metsän viime vuosina uudelleen ”akkujen lataamispaikkana” ja luontoalueet nähdään entistä tärkeämpänä osana rakennettua ympäristöä. Eri puolilla maailmaa tehty tutkimus metsien ja muiden luontoympäristöjen terveyshyödyistä vahvistaa, että luontoympäristöt palauttavat stressistä, innostavat liikkumaan ja muutenkin tukevat kokonaisvaltaisesti hyvinvointia – esimerkkejä tällaisista terveys- ja terapiametsistä sekä puutarhoista löytyy esim. Japanista. Myös Suomessa kertynyttä kokemusta ja tutkimustietoa terveyttä edistävästä metsäympäristöistä kannattaa hyödyntää edelleen asuin- ja työympäristöissä, oppimis- ja hoivaympäristöissä sekä matkailussa tekemällä monialaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

Terveysmetsä-oppaita on koulutettu vuodesta 2019, ja eri puolilla Suomea sijaitsevilla Terveysmetsä-poluilla kulkijoita rohkaistaan viipymään, rentoutumaan ja nauttimaan luonnon kauneudesta. Reittien varrella



hyödynnetään myös tarinallisuutta (Pajunen 2013) ja luonnosta saatavaan hyvinvointiin liittyvää tietoa sekä innostetaan kulkijaa erilaisiin omakohtaisiin ja aisteja harjoittaviin kokemuksiin. Myös Laurea-ammattikorkeakoulussa vuodesta 2008 kehitetty Moniaistinen tila mahdollistaa moniaistiset, digitaaliset luontokokeemukset esimerkiksi työpäivän aikana, jolloin metsään pääsy voi olla haastavampaa (Aistien tila 2021).

Yksi ehkä parhaiten tunnettuja luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyviä konsepteja Suomessa on Green Care (Vehmasto 2014), joka sateenvarjokäsitteenä kattaa erilaisia tapoja toteuttaa luontolähtöistä toimintaa hyvinvoinnin tukemiseksi ja sen edistämiseksi. Green Care -toiminta voi toteutua niin metsässä, maatilalla, puutarhassa kuin myös urbaanissa ympäristössä ja jopa sisätiloissa. Ammatillinen, vastuullinen ja tavoitteellinen Green Care -toiminta korostaa luonnon elvyttävää vaikutusta, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Green Care -toiminnan näkökulmasta luonto toimintaympäristönä on hyvin laaja käsite kattaa niin erämaaluonnon ja hoidetun metsän kuin myös puistot, puutarhat ja maatilat. Luontoelementtiä voivat edustaa myös vaikka kotitoimiston viherkasvit.

Green Care -toiminnan alle mahtuu joukko monipuolisia hyvinvointia ja luontoyhteyttä tukevia menetelmiä, joita ovat esimerkiksi erilaiset seikkailukasvatukseen pohjaavat menetelmät, sosiaalipedagoginen hevostoiminta ja ratsastusterapia, eläinavusteinen terapia, puutarha- ja viherympäristö terapeuttisena ja sosiaalisena elpymisen lähteenä sekä kuntouttava maa- ja metsätilatoiminta. Näissä erilaisissa luontomenetelmissä voi olla mukana myös ympäristötietoisuutta, luonnonmateriaaleihin perustuvaa toimintaterapiaa ja erilaisia elämyksellisiä ja luovia menetelmiä.

Green Caren luontohoivatoimintoihin kuuluvat julkisen sektorin luontolähtöiset hoivan ja kuntoutuksen palvelut, ja luontovoimapaalveluihin kuuluvat puolestaan luontolähtöiset harrastus-, kasvatus- ja opetuspalvelut sekä muut ennaltaehkäisevät palvelut esim. työhyvinvoinnin tukemiseen liittyen.

Johanna Mehtola (2021) kirjoittaa Suomen Luonnossa metsäkylvystä ja siitä, miten metsäkylpy huuhtoo pois huolet ja jännitykset. Metsäkylpy tai Shinrin Yoku, kuten sitä kutsutaan Japanissa, on yksi luonnon hyvinvointivaikutusten tutkituimmista menetelmistä. Japanis-suomalais-korealaisessa tutkimuksessa (Juyoung ym 2012), jota Suomessa koordinoi Metla, tutkittiin perusteellisesti luontoterapian ja hyvinvoinnin suhdetta. Tutkimuksessa avattiin myös metsäkylvyn tai metsäterapian käsitettä ja taustaa sekä erilaisia fysiologisia tutkimuksia, joita Japanissa on tehty laajalti luonnon hyvinvointivaikutusten todentamiseksi. Näiden tutkimusten pohjalta Japanissa on voitu varsin kiistattomasti todistaa rentoutumisen fysiologiset vaikutukset ja vahvistaa tieteellisesti metsäkylvyn tai metsäterapian hyödyt. Mm. Li (2010) kirjoittaa tutkimusartikkelissaan japanilaisen metsäkylvyn eli luonnon aromaterapiaa muistuttavan metsävierailun myönteisistä vaikutuksista esimerkiksi ihmisen immunologiseen terveyteen ja stressihormonien vähenemiseen sekä rentoutumisen kokemukseen.

Metsän hyvinvointivaikutuksiin pohjaavia kaupallisempia menetelmiä ovat erilaiset opaskirjat ja niihin liittyvät voimakortit harjoitteineen, kuten esim. Jarko Taivasmaan Metsä ja Meditaatio -kortit (2021).

VIRTUAALILUONTO

Luonnonvarakeskuksen Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportissa (Ojala ym. 2019) todetaan, miten nykyistä suomalaista työelämää leimaa usein ahdas monitilaympäristöissä työskentely ja työssä palautumista edistävien ikkunanäkymien puute. Stressistä palautumista ja kognitiivista elpymistä voidaan kuitenkin tukea digitaalisten tekniikoiden avulla myös virtuaalisesti. LUKEn Virtuaaliluonto-huoneen ohella luontovideoiden katselu yhdessä äänimaiseman kanssa elvytti paremmin kuin hiljaisuus, ja tutkimuksessa todettiin taukojen pitämisen tärkeys stressistä palautumisessa työpäivän kuluessa – virtuaalisen luontoympäristön avulla voidaan tehostaa tätä palautumista taukojen aikana.

Vaasan yliopiston Levón-instituutin monipuolisessa julkaisussa Kohti luonnollista hyvinvointia: näkö-kulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen (Ylilauri & Yli-Viikari 2019) analysoidaan mm. digiluonnon hyvää tekeviä vaikutuksia. Maija Lipponen viittaa tässä teoksessa omassa analyysissään ”Luonto tekee hyvää – entä digiluonto?” (Lipponen 2021) Edward Wilsonin Biofilia-hypoteesiin (Wilson 1984), jonka mukaan jo pieni altistus luonnolle, vaikka vain ikkunasta, edistää terveyttä ja hyvinvointia ja parantaa mm. työhyvinvointia työpaikoilla. Samainen hypoteesi, jonka mukaan tarve luontoyhteyteen periytyy jo geenien mukana, mainitaan myös Elina Vehmaston LUKEn Suomalainen Green Care – tietosivulla (Vehmasto 2020), jossa analysoidaan luontoon perustuvan toiminnan ja luontokontaktien terveysvaikutuksia.

Lipponen mainitsee myös Calogiurin-tutkimuksen (Calogiuri ym. 2018), jossa vertailtiin kävelemistä todellisessa luonnossa ja virtuaalisessa luontoympäristössä ympäristön elvyttävän vaikutuksen sekä fyysisten ja tunnetason vaikutusten osalta. Luontokävely koettiin eniten nautintoa tuottavaksi ja kaikkien ympäristöjen elvyttävyyksi oli yhtä hyvä, joskaan virtuaaliympäristö ei herättänyt yhtä paljon positiivisia tunteita latteuden tunteen ja virtuaalilasiens aiheuttaman pahoinvoinnin vuoksi. Lipponen toteaa myös, että onnistuneet virtuaaliympäristöt ja virtuaaliset luontokokemukset edellyttävät miellyttäväksi koettujen ympäristöjen ja ympäristöelementtien käyttöä myös digitaalisina eli avaruus ja avoimet näkymät, polut, puustoisuus, luonnonäänet ja myös hiljaisuus samoin kuin moniaistisuus, vuodenaajat ja monipuoliset vesielementit tukevat elpymistä samoin kuin tilan ja vapauden kokemus.



MITÄ SEURAAVAKSI LUONTOPOLULLA?

Lääketieteellisen aikakauskirja Duodemicin katsauksessa (Tyrväinen, Lanki, Sipilä, Komulainen 2018) "metsän terveyshyödyistä ja metsäkäyntien vaikutuksista mielialaan ja fysiologiaan, vihreässä ympäristössä asumisen vaikutuksista sekä tutkituista hyödyistä sairauksien hoidossa" todetaan, että metsässä liikkumisen ja siellä oleskelun myönteisistä psykologisista vaikutuksista terveillä henkilöillä on olemassa melko vahvaa tutkimusnäyttöä, kun taas tutkimustietoa näistä vaikutuksista sairauksien hoidossa on vielä varsin vähän. Koska metsän terveyshyödyissä on kuitenkin merkittävää potentiaalia erityisesti kansanterveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä, tutkimustietoa tarvitaan lisää kartoitettaessa luonnon terveyshyötyjen pitkäaikaisvaikutuksia samoin kuin luonnon hyödyntämistä sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. Myös Metsähallituksen pitkän aikavälin tavoitteissa (Metsähallitus 2021) korostuu kansanterveyden koheneminen mm. terveyttä ja hyvinvointia edistäviä luonto- ja eräelämyksiä sekä virkistysmahdollisuuksia lisäämällä.

Metsäluonnosta ei voida luonnollisestikaan puhua ottamatta esille kestävää kehitystä ja kestävää hyvinvointia. Suomen ympäristökeskuksen, SYKE:n, Suomi ja kestävä hyvinvointi -sivustolla (Suomen ympäristökeskus 2021) muistutetaan ekologisen kestävyuden rajoista ja samalla painotetaan myös luonnon läheisyyden ja luontokontaktien lukuisia myönteisiä vaikutuksia lasten kehitykseen. Luonnossa liikkuvista ja luontoa arvostavista lapsista ja nuorista tulee myös luonnonlukutaitoisia aikuisia, joilla luonto näyttäytyy myös työssä jaksamisen, uudistumisen, elpymisen ja voimaantumisen lähteenä.

Luonto ja sen tarjoama hyvinvointi muuttuu ajan myötä, ja digitaalinen luonto on myös tullut jäädäkseen. Ihmisen luonnolle antamat merkitykset ovat nekin muuttuvia ja resonoivat aikaa, paikkaa ja kulloisiakin tilanteita, joissa luonnolla on oma roolinsa. On hyvin todennäköistä, että vielä COVID-19 -pandemian päätyttyäkin luonnolla on oma tärkeä roolinsa tasapainottamassa muuttunutta työelämää ja muuttuneita työtapoja. Resilienssi, työssä jaksaminen ja mielenterveyden tukeminen tulevat olemaan työelämän kehittämisen keskiössä myös tulevina vuosina.

KIRJALLISUUSKATSAUKSEN OPIT ELUONTOLUOTSI -HANKKEELLE

ELuontoluotsi työhyvinvoinnin tueksi -hanke (2021) eli eLuontoluotsi pyrki osaltaan tuomaan käytäntöön edellä mainittua tutkimustietoa ja mahdollistamaan elvyttävät luontokokemukset työelämän arjessa digitaalisesti, monipuolisesti ja yksilöllisesti, oli kyse sitten ohjatusta digitaalisesta rentoutushetkestä tai hetken hiljentyemisestä kuuntelemaan lintujen keväistä konserttia digitaalisen metsän siimeksessä.

Monenlaisten luontoaltistusten, niin lyhyiden vierailujen luonnossa, kuin pidempienkin viipymisten, on löydetty parantavan mielialaa ja lisäävän elpymistä. Mielialan ja hyvinvoinnin kannalta sellaiset psykologiset seikat kuin motiivit, huomion kohdistus ja vuorovaikutus ympäristön kanssa näyttäytyvät tärkeinä ja tutkimisen arvoisina. Tämän vuoksi eLuontoluotsi -hankkeessa pyrittiin löytämään monia erilaisia luontoaltistusten muotoja, joissa huomioitiin myös erilaisten käyttäjien luontokäyntien motiivit ja tarpeet.

Viherliikunta mahdollistaa fyysisen ja mielen terveyden ylläpitämisen sekä mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemiseen myös pandemia-aikana. Jo kotitoimiston vihernäkymät lisäävät tyytyväisyyttä elämään ja subjektiivista onnellisuuden kokemusta, vähentäen samalla masennuksen, ahdistuksen ja yksinäisyyden tunteita. Näiden tuntemusten, elämysten ja kokemusten vieminen myös digitaalisen toteutuksen avulla koettavaksi, kuten eLuontoluotsissa, tukee osaltaan luontohyvinvoinnin saavutettavuutta ja edistää näin työhyvinvointia laajemmassa mittakaavassa.

Digitalisoitumisen myötä luonto on siirtynyt myös verkkoon, ja virtuaaliset luontokokemukset ovat lunastaneet paikkansa osana työhyvinvoinnin tukemista. ELuontoluotsi-palvelun suunnittelussa aiempien tutkimusten tuomat toteutukseen liittyvät seikat on huomioitu ja palvelua on edelleen kehitetty yhdessä työelämän kanssa. ELuontoluotsin piloteissa on huomioitu mm. se, että luontovideoiden katselu yhdessä äänimaiseman kanssa elvyttää paremmin kuin hiljaisuus. Pilotoitavia menetelmiä vallittaessa on huomioitu myös se, että jo pieni altistus luonnolle, esim. ikkunasta luonnon katsominen voi parantaa työhyvinvointia ja avoimet näkymät, polut, puistoisuus, luonnonäänet sekä vesielementtien käyttö virtuaalisissa luontohetkissä toimii hyvin virtuaalisena. ELuontoluotsin harjoitteissa ohjataan ja innostetaan digitaalisesti luontokokeiluihin kaikkina vuodenaikoina.

Omakohtaiset kokemukset on aiemmissa tutkimuksissa todettu merkityksellisiksi, jotta luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntäviä harjoituksia toteutetaan pitkäjänteisesti. ELuontoluotsi-hankkeen piloteissa toimme käyttöön paitsi digitaalisia ja helppokäyttöisiä harjoitteita arkeen, myös tutkimme sitä, mikä edesauttaa luontoharjoitusten tekemistä pitkäjänteisesti osana työpäivää.

4 eLuontoluotsi-hankkeen pilotoinnit

HANKKEEN PILOTOINTI TOTEUTETTIIN kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä pilotissa, keväällä 2021, testattiin erilaisia sekä luonnossa tapahtuvia että verkkopohjaisia yksittäisiä harjoitteita, jotka oli valittu aiempien tutkimusten pohjalta. Digitaalisten harjoitteiden teemoja olivat esim. luonnon äänimaisemat ja erilaiset luonto- ja eläinvideot.

Ensimmäisen pilotin kokemusten pohjalta koostettiin eLuontoluotsin menetelmäpaletin prototyyppi, joka testattiin pilotoinnin toisessa vaiheessa syksyllä 2021. Molemmissa piloteissa tutkittiin valittujen menetelmien hyvinvointivaikutuksia ja niiden toimivuutta osana työpäivää. Jälkimmäisessä pilotissa koottiin tietoa myös virtuaalisen alustan toimivuudesta sekä harjoitusten sopivuudesta henkilön työpäivään. Tässä luvussa kuvaillaan tarkemmin ensimmäisen ja toiseen vaiheen pilottien toteutusta, tutkimusmenetelmiä sekä tuloksia.

Tutkimuksessa käytetyn aiemman tutkimusaineiston, menetelmänalyysien sekä uuden tutkimusaineiston käsittely toteutettiin hankkeessa hyvää tutkimusetiikkaa noudattaen. Vastaavasti kaikissa yhteistyökumppaneiden kanssa käytävissä keskusteluissa, haastatteluissa ja kyselyissä noudatettiin hyvää tutkimustapaa ja toimittiin eettisesti kestäväällä tavalla. Tutkimuksessa ja sen raportoinnissa toimittiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012). Tutkimukseen ja palvelun tuottamiseen liittyvien periaatteiden, lupien sekä lausuntojen osalta noudatettiin Laurean eettistä ohjeistoa.

ENSIMMÄINEN PILOTOINTIVAIHEEN TOTEUTUS

Ensimmäinen pilotointivaihe toteutettiin loppukevällä ajalla 15.4. - 8.6.2021. Pilotointiin osallistuvat 12 työyhteisöä ja organisaatiota tulivat mukaan viiden Laurean YAMK-opiskelijan yhteistyöverkostojen kautta. Opiskelijoiden organisoimiin pilotointeihin osallistui 44 pilotoijaa. Lisäksi pilotointi toteutettiin Lau-



rea-ammattikorkeakoulun henkilöstön keskuudessa. Laureassa ensimmäiseen pilotointivaiheen menetelmien testaajiksi ilmoittautui 8 testaajaa eri yksiköistä. Kaikkiaan menetelmiä oli pilotoimassa 52 henkilöä 13 eri organisaatiosta.

Mahdollisuutta osallistua pilottiin tarjottiin organisaatioissa erilaisten kokousten yhteydessä, sähköpostitse ja osassa myös Intrassa mainostamalla. Osallistujille järjestettiin ennen pilotointijakson alkua infotilaisuus organisaation toimintakulttuuriin sopivalla tavalla.

Pilottiin ilmoittautuneille lähetettiin sähköpostitse infopaketti pilotoitavista menetelmistä. Menetelmien hyvinvointivaikutuksia ja menetelmän toimivuutta työpäivän aikana arvioitiin jokaisen harjoitekerran jälkeen lyhyellä sähköisellä kyselylomakkeella ja pilotointijakson päätyttyä teemahaastattelulla touko-kesäkuun 2021 aikana. Linkki kyselylomakkeeseen lähetettiin sähköpostitse yhdessä infopaketin kanssa.

Laurean YAMK-opiskelijat valitsivat aiempia tutkimuksia hyödyntäen yksittäisiä luontoharjoitteita pilotoitavaksi. Opiskelijat myös ohjasivat työyhteisöjen pilottien käytännön toteutusta. Tavoitteena oli selvittää, miten valittu menetelmä tukee työskentelyn tauottamista ja työhyvinvointia. Testattaviksi menetelmiksi opiskelijoiden työelämäkumppanien osalta valittiin metsä- ja meditaatiokorttien pohjalta rakennetut harjoitukset, päivän luontohetki ulkona, moniaistinen luontonurkkaus työpaikalla, hyvän mielen metsäkävelyvideot, metsäkävely, erilaiset luontovideot digitaalisessa ympäristössä sekä luontoäänien kuuntelu.

Laureassa toteutetun ensimmäisen pilottin luontohyvinvoinnin menetelmiksi valittiin puolestaan maisemaan uppoutuminen, jossa vaihtoehtoina olivat erilaiset valmiit maisemavaihtoehdot videolla taustamusiikkeineen, siirtyminen työn ääreltä ulos omaan ympäröivään maisemaan ja oman mielimaiseman tai digitaalisten maisemien katselu. Luontotauko oli mahdollista käyttää myös eläinvideoiden tai eläinten katseluun, jossa vaihtoehtoina olivat kissa-, koira- ja norppavideot, omien ympäristössä olevien eläinten katselu tai omien eläinvideoiden katselu. Taulukosta 1 käy tarkemmin ilmi eri toteutustapojen nimi, numerointi ja niiden sisältämät menetelmät/harjoitteet.

Pilottiin osallistujia ohjeistettiin kokeilemaan menetelmiä kahden viikon ajan mahdollisimman monena päivänä. Tavoitteeksi asetettiin, että pilotoijat kokeilisivat menetelmiä vähintään kahdeksan kertaa pilotointijakson aikana. Osassa työyhteisöjä pilotointi jatkui kolme viikkoa, jotta nekin, joilla oli loma pilotointiaikana, voisivat osallistua kahden viikon ajan. Pilotoijia ohjeistettiin pitämään työtilanteeseen nähden sopivan mittainen tauko itselle sopivana aikana, asettumaan valitsemaansa paikkaan ja keskittymään/uppoutumaan harjoitukseen kokonaisvaltaisesti. Ohjeissa korostettiin pienenkin tauon merkitystä erityisesti silloin, kun työ ei tunnu luistavan. Jotta tauon pitäminen muistettaisiin, ohjattiin osallistujia lisäksi tekemään kalenterimerkintöjä, asettamaan muistutusaäniä puhelimeen ja lisäämään muistutuksen tietokoneen aloitusnäytölle.

Taulukko 1. Ensimmäisen vaiheen pilotin toteutustapojen nimitykset ja menetelmät

	TOTEUTUSTAVAN NIMI	MENETELMÄT/HARJOITTEET
1.	Luontonurkkaus	Työpaikalle rakennettu luontonurkkaus, joka erotettiin sermillä muusta huonetilasta ja sisustettiin mahdollisimman mukavaksi ja luonnonläheiseksi (nojatuoli, tyyny, torkkupeitto, viherkasvit, luontokuvat ja luonnosta tuodut, aidot materiaalit) Nurkkauksessa oli myös hiekkameditaatio-astia ja tietokone, josta sai helposti käyttöön Mieli ry:n ”Metsäkävely” -videot.
2.	Metsän äänet ja videot	Osallistujille oli tarjolla kolme erilaista virtuaalista luontokokemusta: 1) Metsän äänet; pysähtynyt luontokuva ja metsän ääniä 2) Luonto-video 3) Eläinvideo
3.	Metsämeditaatio-harjoitukset	Jarkko Taivasmaan Metsä & meditaatio -korttien pohjalta rakennetut 7 erilaista harjoitusta: 1) Huomion vapaa vaellus 2) Haista metsä 3) Vihreys 4) Tuntoaisti 1, sade, ilmavirta, aurinko iholla 5) Tuntoaisti 2, kosketa sormella huonekasvia, puuta, kiveä, kalliota, kasvia 6) Hengitysharjoitus 1, raikas ilma, hengityksen pidättäminen, nenän kautta syvään hengitys, halausote -hengittely 7) Hengitysharjoitus 2, istu, katso luontoa ulkona tai sisällä (huonekasvi tms.), kädet ylävatsan päälle ja hengitä rauhallisesti.
4.	Aito metsäkävely	Osallistajat ohjeistettiin viettämään työpäivän aikana lyhyt tauko (10 - 20 min) kävelemällä rauhallisesti luonnossa/metsässä.
5.	Luonnon äänet	Osallistujille oli tarjolla neljä erilaista virtuaalista luonto-ääntä: 1) Puron äänet metsässä 2) Aaltojen äänet 3) Metsän äänet 4) Sateen äänet
6.	11 erilaista luontoharjoitusta	Osallistujille oli tarjolla kahdeksan erilaista luonto-videota (eläinvideot, erilaisia maisema- ja luontovideoita sekä 43hz musiikkitaustainen luontovideo) ja aitoina luontokokemuksina parvekkeella vietetty luontohetki, lemmikin kanssa vietetty tauko ja luonnossa vietetty hetki (kävely tai oleskelu)

ENSIMMÄISEN PILOINTIVAIHEEN TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusmenetelminä käytettiin sähköisiä kyselymittareita (yleisen työhyvinvoinnin, stressin ja työn sujuvuuden kokemisesta lyhyet mittarit) (liite 1) ja pilotoitiin osallistuvien työntekijöiden teema-haastatteluita (kokemukset menetelmistä ja kehitysehdotukset toimivan palvelun hiomiseksi) (liite 2).

Ensimmäisessä pilointivaiheessa pilotoijat antoivat jokaisesta testauskerrastaan palautetta kyselymittarilla, jossa kartoitettiin seuraavia seikkoja: nimi/nimimerkki, päivämäärä ja kellonaika, mieliala, koettu stressi ja työnsujuvuus ennen ja jälkeen harjoituksen sekä tehty harjoitus ja sen kesto. Lisäksi kysyttiin avoimella kysymyksellä miltä harjoitus tuntui ja millaisia ajatuksia tai tunteita se herätti?

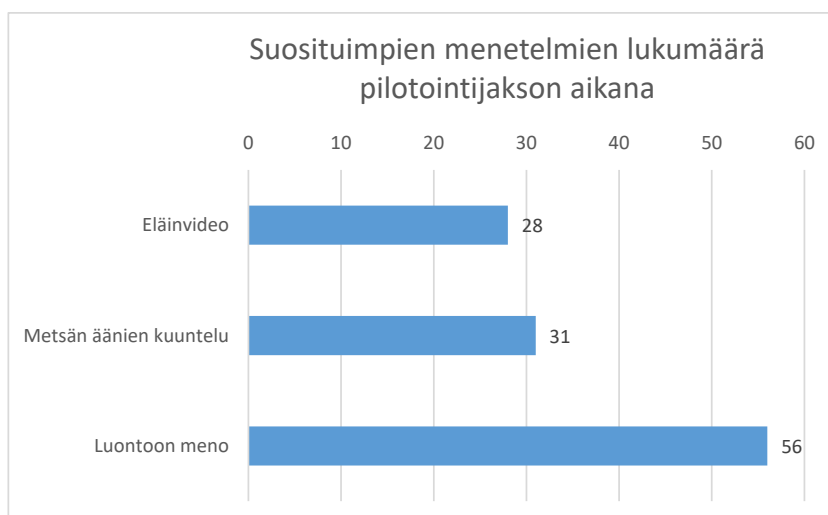
Kaikki ensimmäiseen pilointiin osallistujat kutsuttiin osallistumaan pilointijaksojen päätyttyä ryhmämuotoisina toteutettuihin teemahaastatteluihin, joilla haluttiin kerätä syvempää tietoa pilotoitujen menetelmien hyvinvointivaikutuksista ja niiden toimivuudesta työpäivän aikana. Teemahaastatteluita järjestettiin kuusi ja niihin osallistui yhteensä 21 pilotoijaa. Ensimmäisen pilotin ryhmäteemahaastattelun kysymykset on kuvattu liitteessä 2.

ENSIMMÄISEN PILOINTIVAIHEEN TUTKIMUSTULOKSET

Kyselymittareiden tulokset

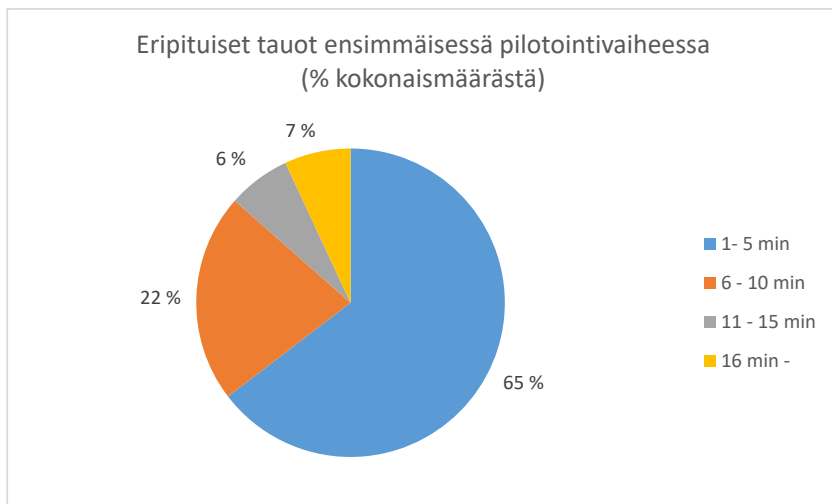
Seuraavassa esitellään visuaalisesti ensimmäisen pilointivaiheen avainluvut. Kaikkiaan menetelmiä testattiin 274 kertaa. Palautettujen kyselylomakkeiden määrä/osallistuja vaihteli eri pilointinneissa, vaihteluvälillä olleessa 1–11 ja keskiarvon 7 kertaa.

Niissä toteutuksissa, joissa oli tarjolla useampia menetelmiä, suosituimmiksi nousi aitoon luontoon meno (n=56), metsän äänien kuuntelu (n=31) ja eläinvideot (n=28). Suosituimmat menetelmät kattoivat kaikkiaan 42 % kaikista raportoiduista harjoitekerroista. Ensimmäisen pilointivaiheen suosituimpien menetelmien lukumäärät on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Suosituimmat menetelmät ensimmäisessä pilointivaiheessa.

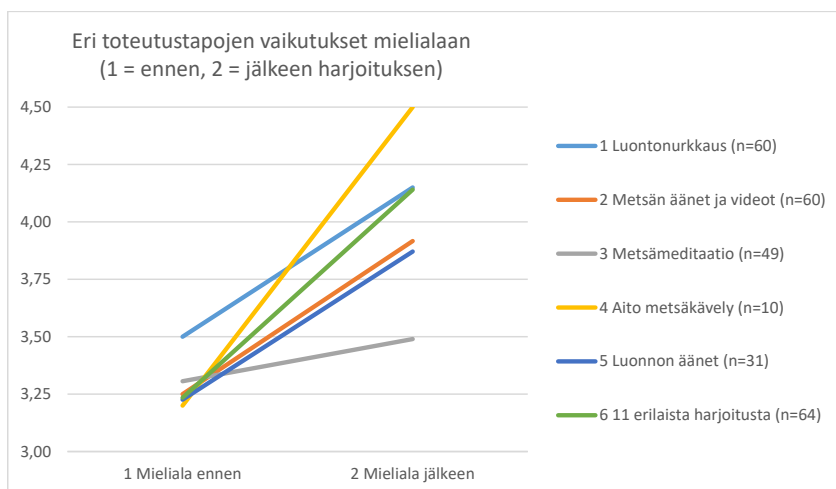
Pilotoinnissa lyhyet tauot nousivat selkeästi suosituimmiksi (kuvio 2). Kaikista raportoiduista tauoista 65 % oli kestoaltaan 1–5 minuuttia. Seuraavaksi suosituin tauon pituus oli 6–10 minuuttia (22 %). Pitkiä, yli 11 minuutin taukoja oli puolestaan pidetty vain 14 %. Tarkasteltaessa yksityiskohtaisemmin taukojen pituutta suhteessa valittuihin menetelmiin oli ilmeistä, että ulkona aidossa luonnossa vietetyt tauot muodostuivat pisimmiksi. Niistä suurimman osan kestoksi oli merkitty yli 16 minuuttia.



Kuvio 2. Eripituiset tauot ensimmäisessä pilotointivaiheessa (% kokonaismäärästä).

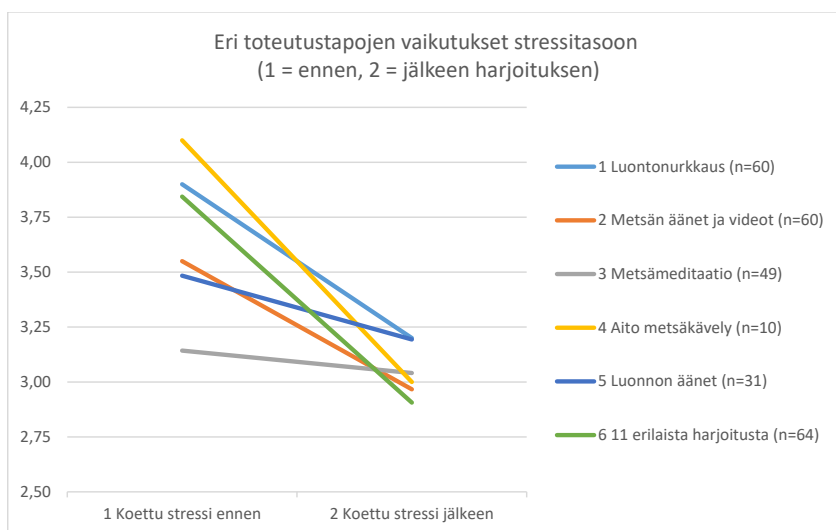
Menetelmien pilotoijat arvioivat sähköisellä kyselylomakkeella kokemaansa mielialaa, koettua stressiä ja työn sujuvuutta ennen ja jälkeen harjoitteen tekemisen. Arviointi tapahtui viisiportaisen mittariston avulla, jossa mielialan ja työn sujuvuuden osalta arvo 1 tarkoitti huonoa ja arvo 5 erittäin hyvää. Koettua stressiä arvioitiin myös viisiportaisen mittariston avulla, jossa arvo 5 tarkoitti todella stressaantunut ja arvo 1 ei lainkaan stressaantunut. Seuraavissa kuvioissa (kuviot 3–5) kuvataan kyselymittareiden tulokset.

Kyselyn tulosten perusteella aito metsäkävely (toteutustapa 4) nousi ylivoimaisesti parhaimmaksi tavaksi kohottaa mielialaa (kuvio 3). Vastaajien kokemus mielialasta oli ennen harjoitusta 3,2 ja harjoituksen jälkeen 4,5 (nousu 1,3 yksikköä). Toteutustapa 6, jossa tarjolla oli kaikkiaan 11 erityyppistä luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvaa harjoitusta, osoittautui mielialan osalta toiseksi parhaaksi kokonaisuudeksi. Tässä toteutustavassa mieliala ennen harjoitusta oli 3,2 ja harjoituksen jälkeen 4,1 (nousu 1,1 yksikköä). Toteutustavoissa 1, 2 ja 5 mieliala kohentui kaikissa suurin piirtein saman verran (nousu 0,65–0,67 yksikköä), kun taas metsämediatatio toteutustavassa koetun mielialan kokemus nousi vain 0,18 yksikköä.



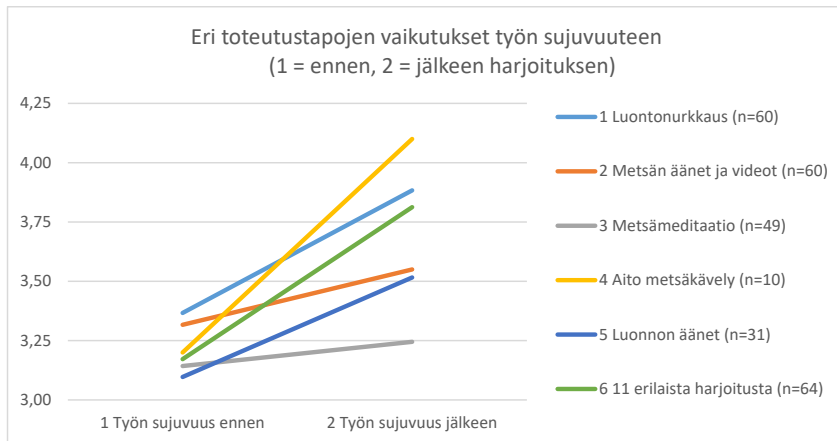
Kuvio 3. Eri toteutustapojen vaikutukset mielialaan.

Kyselyn tulosten mukaan aito metsäkävely (toteutustapa 4) näytti toimivan parhaiten myös koetun stressin vähentäjänä (kuvio 4). Ennen harjoitusta kokemus stressistä oli 4,1 ja luonossa kävelyn/oleskelun jälkeen 3,0 (lasku 1,1 yksikköä). Toteutustavan 6 harjoitusten puolestaan koettiin vähentävän stressiä keskimäärin 0,9 yksikköä. Seuraavaksi parhaiten koetun stressin vähentämisessä onnistuttiin luontonurkkaus (lasku 0,7 yksikköä) ja metsän äänet ja luontovideot toteutustavassa (lasku 0,6 yksikköä). Toteutustavassa 5, jossa osallistujilla oli mahdollisuus viettää taukoa erilaisia luonnon ääniä kuunnellen, stressitason koettiin laskeneen keskimäärin 0,3 yksikköä. Heikoin vaikutus stressitasoon vähentämisessä vaikutti toimivan toteutustavan 3 Metsämeditaatio -harjoitukset, joissa stressitason vähentyminen oli 0,1 yksikköä.



Kuvio 4. Eri toteutustapojen vaikutukset stressitasoon.

Ensimmäisen pilotointivaiheen kyselyiden tulosten mukaan käytetyillä harjoitteilla koettiin olevan vaikutusta myös työn sujuvuuteen (kuvio 5). Koetut vaikutukset tällä osa-alueella olivat kuitenkin vähäisempiä kuin mielialan ja stressitason vähenemisen kohdalla. Eri pilottien ”paremmuusjärjestys” työn sujuvuuden arvioinneissa noudattaa samaa linjaa kuin aiemmin. Ykkösenä oli aito metsäkävely (nousu 0,9 yksikköä), toisella sijalla oli toteutustapa 6 eli 11 eri menetelmää (nousu 0,6 yksikköä), kolmantena luontonurkkaus (nousu 0,5 yksikköä), neljäntenä luonnon äänet (nousu 0,4 yksikköä) ja viidentenä metsän äänet ja luontovideot (nousu 0,2 yksikköä). Perää piti tuttuun tapaan metsämeditaatio, jossa työn sujuvuuden koettiin parantuneen harjoitusten myötä keskimäärin 0,1 yksikköä.



Kuvio 5. Eri toteutustapojen vaikutukset työn sujuvuuteen.

Suurimmat nyt toteutettujen kuuden eri toteutustavan koetut vaikutukset kohdistuivat mielialaan. Kaikkien toteutustapojen keskiarvo ennen harjoitusta oli 3,2 ja harjoitusten jälkeen 4,1 (nousu 0,7 yksikköä). Harjoitusten koetut vaikutukset stressitasoon jäivät hiukan vähäisimmiksi, kun kaikkien toteutustapojen keskiarvo stressitasossa oli ennen harjoitusta 3,7 ja harjoitusten jälkeen 3,1 (lasku 0,6 yksikköä). Työn sujuvuudessa parantuminen ennen – jälkeen harjoituksen oli 0,5 yksikköä.

TEEMAHAASTATELUJEN TULOKSET

Pilottiin osallistumisen aikana osallistujat sitoutuivat taukojen pitämiseen. Hektisessä työarjessa erityisesti etätyötä tehdessä tauot saattoivat unohtua ja niiden pitäminen saattoi tuntua jopa luvattomalta. Vastauksissa korostuikin taukojen tärkeys: ”pakon edessä” tuli pidettyä taukoja ja irtauduttua töistä. Pienikin tauko ja rauhoittuminen työpäivän aikana auttoi keskittymään paremmin työntekoon: ”paremmalla sykkeellä tekee seuraavan homman”. Eräs vastaaja totesi, että tauon jälkeen tuli ”sellainen olo, että kaikki ongelmat tuntuu paljon pienemmiltä”. Myös stressitason koettiin laskevan, hengityksen rauhoittuvan sekä mielialan parantuvan, kun ”käy vähän pihalla puhaltellessa”. Vaikka stressitaso vaihteli eri päivinä, harjoitukset koettiin myönteisinä: ”Mut myönteinen vaikutus, ehdottomasti”.

Oikeaan luontoon menemistä pidettiin parempana vaihtoehtona stressitasojen laskemisen näkökulmasta, ja haastateltavat uskoivat tällaisiin harjoituksiin rutinoitumisen auttavan rentoutuneeseen mielentilaan laskeutumisessa. Eräs vastaaja kertoi, että vaikutukset olivat kyseessä olevaa hetkeä laajempia. Hän oli huomannut myönteisen vaikutuksen myös uneen. Toisaalta osa vastaajista koki, että toisinaan ajan löytäminen oli haastavaa ja kynnyks työpäivän aikaisiin taukoihin oli toisinaan korkea. Myös harjoitteisiin rauhoittuminen tuntui vaikealta erityisesti jos on tottunut "suorittamaan" koko työpäivän. Muutama haastateltava myös toteusi, että ylivirittyneessä suorittamisen tilassa harjoitteista ei saanut hyötyä, kun rauhoittuminen niiden äärelle oli haastavaa tai mahdotonta.

Jotta tällaisilla harjoitteilla ja tietoisilla luontotauoilla olisi kuitenkin vaikutusta kokonaisstressiin ja hyötyä pidemmällä tähtäimellä, pilotoijat kokivat, että niistä pitäisi tulla jokapäiväisiä arjen toimintoja. Luonnon myös koettiin vaativan 110 % läsnäoloa - "multitasking" ei luonnossa onnistu vaan kaikki muu on suljettava pois ja luonnossa on oltava läsnä sydämellään.

Haastatteluissa kommentoitiin myös harjoitusten toimivuutta. Parhaaksi vaihtoehdoksi koettiin ulosmeneminen tai moniaistisessa luontotilassa rauhoittuminen. Hyvä koettiin myös digitaaliset luontoelemykset (videot, luontokuvat ja äänet), tosin haastateltavat huomauttivat, että erityisesti etätöytä tekevien olisi hyvä päästä irrottautumaan "ruudun ääreltä". Luonnon ääniä kuunneltiin koneelta, mutta eräs osallistuja kertoi kokeilleensa harjoitetta myös parvekkeella, jolloin mukaan sai myös muita aisteja.

Moni haastateltava koki myös hankkeen kautta saaneensa virallisen luvan mennä luontoon ja pitää huolta itsestään ja samalla sitoutua harjoituksiin, mikä kertoo osallistujien vahvasta työorientaatiosta. Kokemukset myös motivoivat jatkamaan luontoharjoituksia. Luonnon toivottiin jalkautuvan arkeen myös etätöytätilanteessa, jolloin luonnollisia taukoja työtovereiden kanssa ei pääse syntymään tai kävely työpaikalle jää puuttumaan.

Kaiken kaikkiaan haastateltavat kokivat, että pilotti oli hyvä kertauskurssi oman hyvinvoinnin arvostamisesta arjessa ja siitä kiinni pitämisestä. Samoin osallistujat kokivat, että koko työyhteisön olisi tärkeää sitoutua tällaiseen ajatteluun ja sen hyväksymiseen, että työkyky ei ole aina sama vaan vaihtelee moninaisista syistä. Palvelun kokonaisvaltaisen kehittämisen osalta nähtiin mahdollisuuksia sekä laite- että ns. luomupohjaisessa kehittämisessä, jossa huomioidaan esimerkiksi erityisherät ja muut erityistarpeet.

ENSIMMÄISEN PILOTOINTIVAIHEEN OPIT ELUONTOLUOTSIN TOISEEN PILOINTIVAIHEESEEN

Ensimmäisen pilotointivaiheen kyselyaineiston ja haastattelujen pohjalta saatoimme todeta, että pilotoituidut luontomenetelmät tekivät tauoista selkeästi työhyvinvointia lisääviä. Toimivimmat ja parhaimman palautteen saaneet valittiin seuraavaan pilotointivaiheeseen. Näitä olivat luontoon meneminen, eläinvideot, luontomaisemien katselu (erityisesti avarat maisemat), sekä luonnon äänet. Kestoltaan 3–5 minuutin virtuaaliset luontohetket koettiin toimivimmiksi, luonnossa sen sijaan vietettiin yleisimmin 15–20 minuuttia.

Ensimmäisessä pilotointivaiheessa eniten vaihtoehtoja tarjonnut pilotti 6 (11 eri vaihtoehtoa) nousi kyselyaineiston pohjalta lähes yhtä hyväksi kuin aito metsäkävely/luontoon meneminen. Tältä pohjalta vaikutti perustellulta tarjota osallistujille toisessakin vaiheessa useita erilaisia, eri sisältöisiä mahdollisuuksia luontotaukoihin. Ensimmäisen pilotointivaiheen kautta saadun palautteen perusteella toisessa pilotointivaiheessa sisältöä kategorisoitiin myös vuodenaikojen mukaan.

Pilotoinnin seuraavaan vaiheeseen selkeytimme ohjeita, sekä menetelmien käytettävyyttä entisestään. Haastatteluaineistosta nousi esille huolestuttava seikka: taukojen pitämisestä koettiin pahimmillaan syyllisyyttä. Toiseen vaiheeseen päätettiin tämän vuoksi liittää organisaation johdon tervehdys tai muu viesti, jossa kannustettiin taukojen pitämiseen ja työhyvinvoinnista huolehtimiseen.

TOISEN PILOINTIVAIHEEN TOTEUTUS

Toisessa pilotointivaiheessa, samoin kuin ensimmäisessäkin, pilotoijat koostuivat Laurea YAMK -opiskelijoiden työelämäkumppaneista sekä Laurea-ammattikorkeakoulussa eri työtehtävissä ja yksiköissä työskentelevistä henkilöistä.

Toisen vaiheen pilotointiin valitut menetelmät kerättiin digitaaliselle bulb-alustalle. Tavoitteena oli, että toisessa pilotointivaiheessa testaajille tarjotaan yhdenmukainen menetelmätarjotin, josta jokainen voi valita itselleen kulloinkin sopivan menetelmän. Sähköinen bulb-alusta valikoitui pilotointiin siksi, että materiaali pystyttiin sen avulla esittämään visuaalisesti selkeästi ja testaajat pääsivät alustalle ilman sisäänkirjautumista. Laurea-ammattikorkeakoululta löytyi myös alustan laajennetut käyttöoikeudet, jolloin tilaa vievää visuaalista materiaalia saatiin ladattua alustalle helposti.

Toisen vaiheen pilotoinnissa oli tärkeää ottaa huomioon käyttäjien toiveet palvelun sisältörakenteesta ja sisältötyypeistä, tärkeimmistä toiminnallisuuksista ja mahdollisista personoinnin tarpeista. Toisen pilotointivaiheen menetelmät jaoteltiin kuvan 1 mukaisesti viiteen eri kansioon: eläinvideot, luontovideot, luonnon äänet, luontokuvat ja lähde luontoon. Näiden lisäksi yhdessä kansiossa esiteltiin eLuontoluotsi-hanke lyhyesti. Jokaisen kansion takaa avautui uusi näkymä, jossa materiaali oli jaoteltu alakansioihin. Kun testaaja avasi jonkin näistä alakansioista, avautui hänelle testattava materiaali sekä lyhyt ohjeistus sen käyttöön.

Kuva 1. Toisen vaiheen luontoharjoitteet sähköisellä bulb-alustalla.





TOISEN PILOTOINTIVAIHEEN TUTKIMUSMENETELMÄT

Luontomenetelmiä testattiin loka-marraskuun 2021 aikana yhdeksässä eri kokoisessa työyhteisössä eri toimialoilla sekä Laurea-ammattikorkeakoulussa. Pilotointiin osallistui yhteensä 68 testaajaa. Kahden viikon testausjakson aikana testaajilla oli tavoitteena kokeilla menetelmiä kahdeksan kertaa. Pilotointien koordinoinnista vastasivat eLuontoluotsi-tiimin jäsenet sekä hankkeessa mukana olleet Laurean YAMK- ja AMK-opiskelijat, jotka neuvoivat pilotoinnin käytänteet testaajille yhdenmukaisten ohjeiden mukaisesti etäkokousvälineiden avulla.

Ohjeisiin liitettiin myös henkilöstöhallinnon kannustusviesti, jossa todettiin, että ”sinulla on lupa pitää tauko ja kokeilla luontomenetelmien vaikutusta hyvinvointiisi”. Tämä koettiin aiheelliseksi ensimmäisen pilotin jälkeen, jolloin kävi ilmi, että luvan saaminen oli tärkeää testausprosessiin sitoutumisen tueksi. Testaajille, jotka eivät päässeet osallistumaan ohjeistustapaamiseen, lähetettiin videotallenne. Sen lisäksi kaikille testaajille lähetettiin kirjalliset ohjeet sähköpostitse. Pilotoinnin puolivälissä työyhteisöille lähetettiin kannustusviesti ja muistutus menetelmien testausajasta.

Toisessa pilotointivaiheessa pilotoijat antoivat jokaisesta testauskerrastaan palautetta sähköisellä kyselymittarilla (liite 1), jossa kartoitettiin seuraavia seikkoja: nimi/nimimerkki, päivämäärä ja kellonaika, mieliala, koettu stressi ja työnsujuvuus ennen ja jälkeen harjoituksen sekä tehty harjoitus ja sen kesto. Lisäksi kysyttiin vapaaehtoisella avoimella kysymyksellä: Miltä harjoitus tuntui, millaisia ajatuksia tai tunteita se herätti?

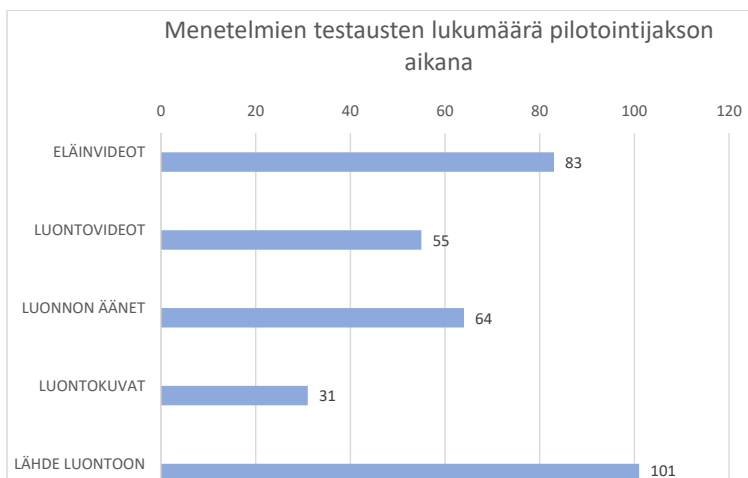
Kaikki toiseen pilotointiin osallistuneet kutsuttiin pilotointijaksojen päätyttyä osallistumaan ryhmä-muotoisina toteutettuihin teemahaastatteluihin (liite 3). Ryhmähaastatteluja toteutettiin yhteensä 14 ja niihin osallistui yhteensä 44 henkilöä. Haastattelut mitoitettiin noin 45-55 minuutin pituisiksi. Toisen pilotointivaiheen teemahaastattelujen kautta haluttiin saada tarkempi kuva siitä, millaiset tekijät vaikuttavat luontomenetelmien toimivuuteen ja käytettävyyteen työpäivän tauottamisessa.



TOISEN PILOTOINTIVAIHEEN TUTKIMUSTULOKSET

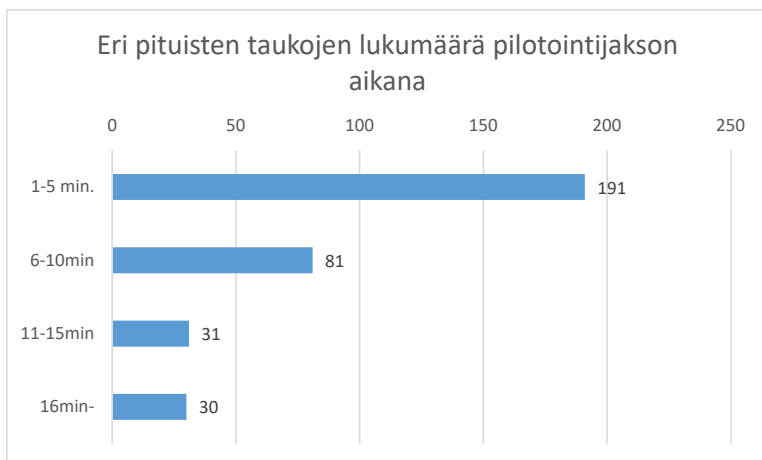
Kyselymittarin tulokset

Alla kuviossa 6 on esitetty visuaalisesti toisen pilotointivaiheen avainluvut. Menetelmiä testattiin toisessa pilotointivaiheessa yhteensä 334 kertaa. Pilotoinnissa testatuista menetelmistä suosituimmiksi nousivat lähde luontoon (n=101), eläinvideot (n=83) sekä luonnon äänet (n=64).



Kuvio 6. Menetelmien testausten lukumäärä pilotointijakson aikana.

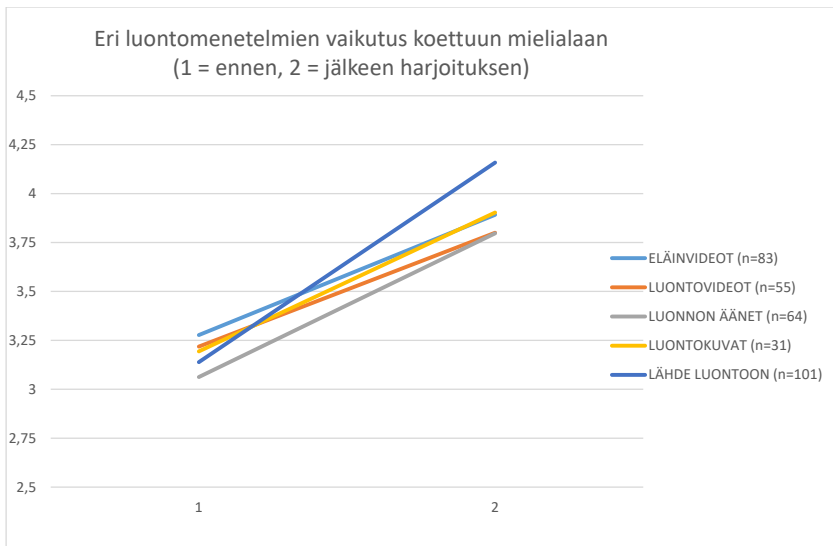
Luontotaukojen pituuksissa ylivoimaisesti yleisimmäksi osoittautui 1-5 minuutin pituinen tauko (n=191) ja seuraavaksi yleisin oli 6–10 minuuttia kestävä tauko (kuvio 7).



Kuvio 7. Eri pituisten taukojen lukumäärät pilotointijakson aikana.

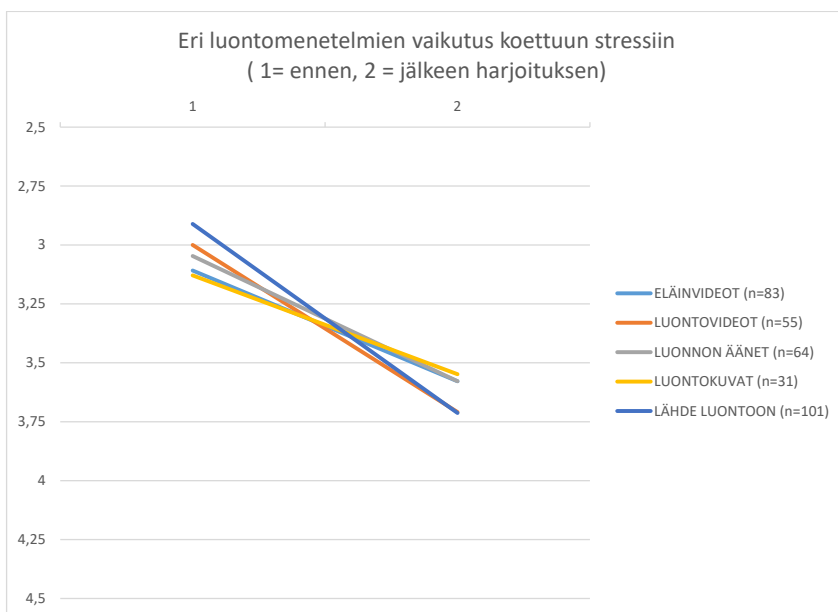
Testaajat arvioivat sähköisen kyselylomakkeen avulla kokemaansa mielialaa ja työn sujuvuutta viisiportaisen mittariston avulla, jossa arvo 1 tarkoitti huonoa ja arvo 5 erittäin hyvää. Koettua stressiä arvioitiin myös viisiportaisen mittariston avulla, jossa arvo 1 tarkoitti todella stressaantunut ja arvo 5 ei lainkaan stressaantunut. Seuraavissa kuvioissa (8–11) kuvataan kyselymittarin kautta mitattujen erilaisten luontomenetelmien vaikutuksia koettuun mielialaan, stressiin ja työn sujuvuuteen.

Kaikilla luontomenetelmillä oli myönteistä vaikutusta koettuun mielialaan (kuvio 8). Aidot luontokokemukset (n=101) kohottivat testaajien mielialaa kaikista eniten. Viisiportaisella asteikolla nousua tapahtui 1,1 yksikköä. Luontokuvat (n=31), luonnon äänet (n=64) sekä eläinvideot (n=83) ja luontovideot (n=55) kohottivat testaajien mielialaa 0,6–0,7 yksikköä.



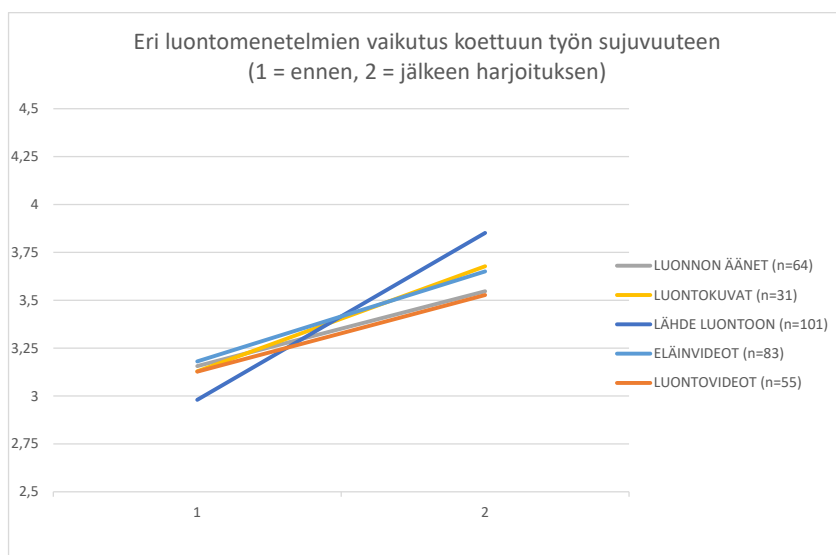
Kuvio 8. Eri luontomenetelmien vaikutus koettuun mielialaan.

Kaikki luontomenetelmät tukivat koetun stressin vähenemistä (kuvio 9). Vahvimmin tämä yhteys näkyi luonnossa tapahtuvan tauon sekä luontovideoiden kohdalla. Luontokuvat, luonnon äänet sekä eläinvideot olivat vaikutuksiltaan samansuuntaisia ja hieman vähäisempiä. Aidot luontokokemukset (n=101) ja luontovideot alensivat testaajien stressiä kaikista eniten. Viisiportaisella asteikolla muutosta tapahtui 0,7–0,8 yksikköä. Luontokuvat (n=31), luonnon äänet (n=64) sekä eläinvideot (n=83) ja luontovideot (n=55) alensivat testaajien kokemaa stressiä 0,4–0,5 yksikköä.



Kuvio 9. Eri luontomenetelmien vaikutus koettuun stressiin.

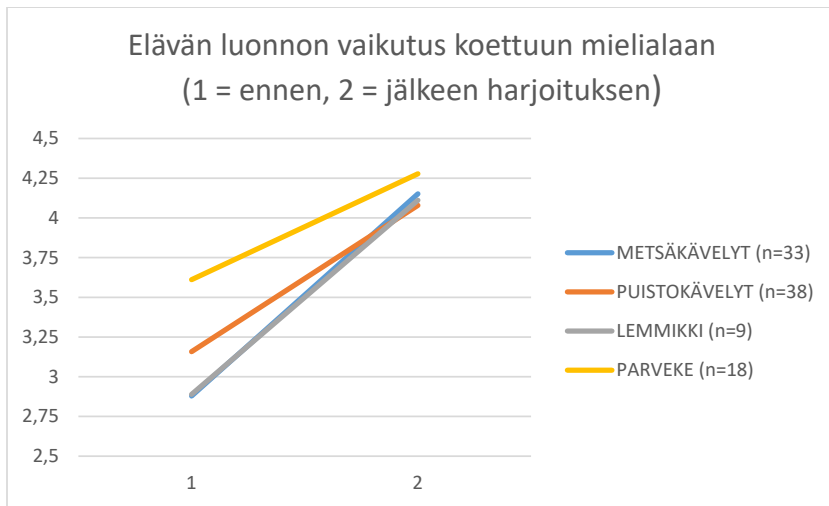
Aidot luontokokemukset (n=101) paransivat koettua työn sujuvuutta kaikista parhaiten. Viisiportaisella asteikolla muutosta tapahtui 0,9 yksikköä. Virtuaaliset luontokuvat (n=31), luonnon äänet (n=64) sekä eläinvideot (n=83) ja luontovideot (n=55) paransivat koettua työn sujuvuutta 0,3–0,6 yksikköä. Tulokset on esitelty kuviossa 10.



Kuvio 10. Eri luontomenetelmien vaikutus koettuun työn sujuvuuteen.

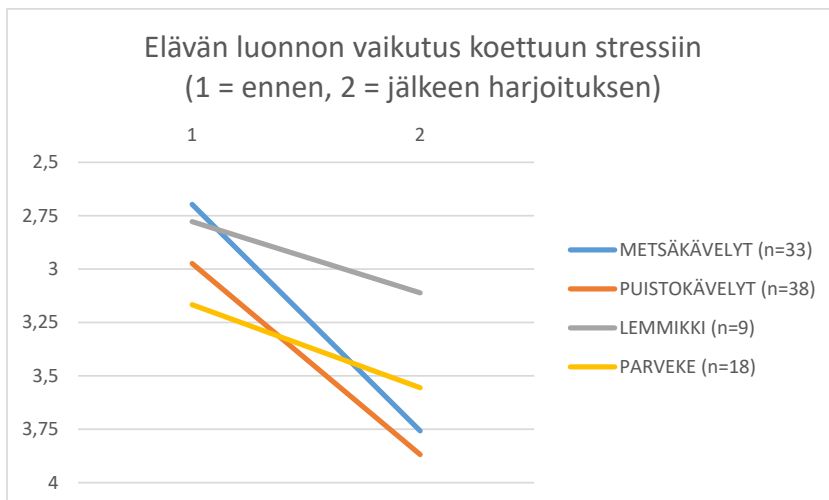
Toisen pilotointivaiheen aikana luontoon lähteminen tarjosi hyvinvointivaikutuksia koetun mielialan, stressin ja työn sujuvuuden osalta. Kuvioissa 11–13 on jaoteltu edelleen näitä luonnossa tapahtuneita käyntejä, niiden muotoa ja kesto.

Mielialan koetun kohentumisen osalta vahvin muutosvaikutus näytti liittyvän metsäkävelyihin (n=33) ja lemmikin (n=9) kanssa vietettyyn aikaan. Tällöin mieliala koheni viisiportaisella asteikolla 1,2–1,3 yksikköä. Puistokävely (n= 38) ja parvekkeella vietetty aika (n=18) kohensivat mielialaa 0,7 yksikköä. Tuloksia on esitelty kuviossa 11.



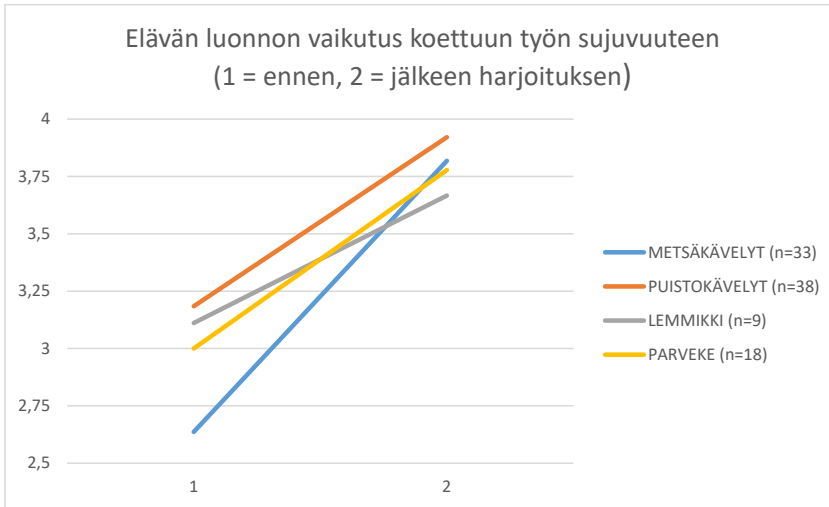
Kuvio 11. Elävän luonnon vaikutus koettuun mielialaan.

Koettua stressiä alensivat voimakkaimmin metsäkävelyt (n=33) sekä puistokävelyt (n=38). Viisiportaisella asteikolla stressin koettiin alenevan näiden menetelmien avulla 0,9–1,1 yksikköä. Parvekkeella (n=18) tai lemmikin (n=9) seurassa vietetyt tauot alensivat stressin kokemusta 0,3–0,4 yksikköä. Tulokset on esitelty kuviossa 12.



Kuvio 12. Elävän luonnon vaikutus koettuun stressiin.

Myös koetun työn sujuvuuden osalta vahvin vaikutus oli metsäkävelyllä (n=33). Viisiportaisella asteikolla työn sujuvuuden koettiin paranevan tällöin 1,2 yksikköä. Puistokävely (n=38) ja parvekkeella vietetty aika (n=18) paransi koettua työn sujuvuutta 0,7–0,8 yksikköä kun taas lemmikin kanssa vietetty aika (n=9) paransi koettua työn sujuvuutta 0,6. Tulokset on esitetty kuviossa 13.



Kuvio 13. Elävän luonnon vaikutus koettuun työn sujuvuuteen.

Teemahaastattelujen tulokset

Haastatteluissa nousi esiin tekijöitä, jotka sekä estivät että edistivät luontotaukojen pitämistä. Moni koki tuntevansa huonoa omaatuntoa taukojen pitämisestä. Myös tunne, että pitää olla aina tavoitettavissa, oli esteenä taukojen pitämiselle. Esihenkilöltä saadun erillisen luvan ja yhteisöllisen tuen koettiin puolestaan edistävän luontotaukojen pitämistä.

”Olisi yhteisöllisesti hyväksytyä pitää niitä taukoja.”

”Sallia itsellemme se, että se tauko on yhtä arvokas kuin työn tekeminen.”

”Kävi useamman kerran niin, että joku oli sanomassa, että nyt mulle tuli kalenteri-ilmoitus, että mä teen nyt luontotauon, niin sitten joku muu saattoi olla, että hei mäkin teen nyt sitten saman tien.”

”Ei tarvitse potea huonoa omaatuntoa siitä, että on tekemässä joitain tommoisia taukoja.”

”Oli tunne, että pitää olla saavutettavissa koko ajan ja vastata saman tien kyselyihin.”

”Pitäisi saada luotua itselle sellainen mindset, että tauosta tulee sallittu tapa, ja tauon aikana ei esim. katso koko ajan kännykkää tai samaan aikaan s-posteja.”

”Jos olisi tiennyt, että joku tekee omassa tiimissä, olisi voinut vaikka ennen palaveria kysyä mitä videota on katsonut, olisi voinut motivoida.”

Luontotaukojen pitäminen osoittautui oletettua vaikeammaksi. Useat haastateltavat kertoivatkin tehneensä erilaisia muistutuslappuja tai kalenterimuistutuksia, jotta tauot tulisi pidettyä. Tämä auttoi siinä, että taukojen pitämisestä tulisi tapa ja osa työpäivän rutiineja. Osa kuitenkin koki taukojen kalenteriin merkitsemisen jopa hieman ahdistavana tai suorittamisena.

”Täysi kalenteri ahdistaa, vaikka olisi vain tauko tms. Tämmönen pitää tulla ilman kalenteria.”

”Sen pienen hetken oikeasti pystyisi ottamaan, vaikka kuinka kiire on.”

”Taukojen pitäminen oli yllättävän vaikeaa, vaikka kuvittelin, että se olisi helppoa.”

”En kalentersoinut heti ja se oli se ensimmäinen ongelma.”

”Ehkä tulevaisuudessa olisi tärkeää, että kalenteri olisi aikataulutettu niin, että tavoille - pidemillekin jäisi aikaa.”

”Pidin pienen luontotaukion heti aamulla, kun avasin koneen, ni sit se jotenkin tuntu, et sit ilta-päivällä oli helpompi pitää samanlainen.”

”Monesti työkiireet ajavat tauon ohi, mutta tässä oman ajattelutavan muutos olisi myös tärkeää, kun näkee tauon energiaa tuovana.”

”Oli pakko laittaa muistutuksia joka päivälle.”

”Mä ihan missasin tän jutun, ennen kun mulla oli kalenterissa merkintä, että nämä pitäisi olla valmiina. Luulin, että tauko olisi tullut ihan luonnostaan, mutta ei tullut.”

”Kestää, että tietystä asiasta alkaa tulla rutiini.”

”Oleellisinta tässä on, että mitä kiireempi on, sitä vähemmän pitää taukoja, kun se pitäisi olla just toisin päin. Mitä kiireisempi on, sitä enemmän sun pitäisi muistaa pitää niitä taukoja.”

”Tiedon tasolla tietää ja tajuaa, et nyt pitää pitää tauko, niin siinä hetkessä se työn paine tuntuu isommalta kuin se tieto siitä tarpeesta ja toimivuudesta.”

”Vähän pakotettuna aluksi, ja sitten siitä tulee itselle rutiini.”

Luontomenetelmien käytön hyvinvointivaikutuksia kuvattiin eri tavoin. Osa sai tervettä perspektiiviä työasioihin ja koki irtautuvansa hetkeksi työasioista. Toiset nostivat esiin luontomenetelmien rauhoittavan, meditatiivisen ja mielialaa kohottavan vaikutuksen. Pilotointijakso auttoi myös huomaamaan työpäivän pieniäkin vapaampia hetkiä, jotka muuttuivat tiedostamisen kautta tauoiksi.

”Jokaisen tulee löytää omat jutut eli millainen tauko kenellekin sopii.”

”Hyvä herätys, että tauko voi olla meditatiivisempi hetki, jolloin saan nollattua ajatuksia ja etenkin, jos saa ajoitettua sellaiseen kohtaan, että sun piti muuttaa aivojen asetuksia, siihen että sä alat tehdä toista hommaa, siinä kohtaa hirveen hyvä.”

”Katkaisee päivää ja rentouttaa.”

”No niin nyt vaan asia kerrallaan, mä saan hengitystauon itselleni ja sen jälkeen se tilanne ei näytäkään niin katastrofaaliselta.”

”Pystyi paremmin miettimään, että elämässä on muutakin kuin työ.”

”Kuin sellainen pieni meditaatio työpäivän väliin.”

”Jotkut videoista oli tosi kivoja ja rauhoitti mielen ja tuli positiivinen filis.”

”Pelkästään se, että mä toin siihen niinku siirtymään taukoajatuksen, mä huomasin että tämähän on tosi hyvä juttu. Sit se jo ikään kuin laski kierroksia.”



Haastatteluissa nousi vahvasti esiin se, että digitaalisen palvelun tulisi sisältää erilaisia menetelmiä, joista jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan pitää taukoa. Toinen koki luontoäänet toimivimmaksi menetelmäksi, toinen luontovideot, kuvat tai aidot luontokokemukset. Osalle meditatiivinen materiaali toimi parhaiten. Toiset taas kaipasivat lisää vauhdikkaampaa ja iloisempaa materiaalia tai lisää menetelmiä, jotka kannustavat liikkumaan ja pois koneen ääreltä. Vihreys ja kasvit koettiin rauhoittavina, samoin luonnon äänet.

"Kun me ollaan vähän erilaisia, niin kenelle se on meriluonto, kenelle... Niinku mikä meitä puhuttelee, mikä on se kulttuuri, josta tulemme, niin se vaikuttaa myös niihin kokemuksiin."

"Esim. koirien leikkimisvideossa oli vauhtia sen verran, että ei ehkä toiminut minulla parhaiten. Toisella taas se voi olla juuri sitä, mitä kaipaa."

"Mukaan vauhdikkuutta, jotain hauskaa huumoria, ei kaikki meditatiivista."

"Pitkä kissavideo, jossa näytti, että olisi kuvattu etelä-Euroopassa. Tästä videosta ei tullut samanlainen rauhallinen olo. Ei tule sama efekti, kuin jos katsoisi suomalaista järvimaisemaa. Jos näkee jotain liian eksoottista, herää enemmän mielenkiintoa ja tulee turistifilis. Voihan piristyskin olla joskus ok. Mutta jos ajatus oli hakea mielenrauhaa niin itselle toimii paremmin rauhoittavana kotimaiset luontomaisemat."

"Kaikista paras olisi yhdistelmä mielenrauhaa ja jotain fyysistä tekemistä, jotta saa kropallekin jotain vaihtelua, jollei ole aikaa lähteä metsään keskellä työpäivää. Musiikki on myös tutkitusti rauhoittavaa."

"Lisää menetelmiä, joissa pois koneen ääreltä."

"En kaipaa niinkään mitään energisoivaa, vaan pikemminkin rauhoittavampaa."

"Oikea luonto olisi paras. Saa liikuntaa, raitista ilmaa ja rentoutusta."

"Valitsin veden äänet, jotka olivat rauhoittavia ja maadoittavia."

"Kevätihmisenä valitsin kevääseen liittyviä luontomenetelmiä."

"Minusta oli kiva, että sai valita itselleen sopivan tavan pitää taukoa ja kokeilla erilaisia tauon pitämistapoja."

"Halusin kokeilla eri menetelmiä ja testata mikä toimii minulle"

Toisessa pilotointivaiheessa käytetyn digitaalisen alustan haasteena nähtiin se, että se ei toiminut kaikilla selaimilla. Mahdollisessa jatkokehityksessä on siis otettava huomioon, että palvelu toimii kaikilla laitteilla ja selaimilla. Pilotoinnissa käytetty visuaalinen ilme koettiin pääosin selkeänä ja toimivana, mutta virtuaalisten luontomateriaalien toivottiin jatkossa olevan tasalaatuisia ja suomalaisessa luonnossa kuvattuja tai äänitetyjä.

Sisältöjen kategorisointeja vuodenaikojen mukaan pidettiin yleisesti hyvänä. Pilotointiin osallistuneet ehdottivatkin, että tulevaisuudessa digitaalinen palvelu voisi arpoa sopivan luontomenetelmän työntekijän antamien kriteerien perusteella. Haastatteluissa nousi esiin myös se, että osalle testaaajista kalenteri- tai äänimuistutus on välttämätön toiminto, jotta tauot muistaisi ja tulisi pidettyä. Osa taas koki tämän kaltaisen toiminallisuuden ahdistavana. Digitaalisessa palvelussa tulisi siis olla muistutustoiminto, jonka asiakas voi halutessaan aktivoida pois päältä.

5 eLuontoluotsin prototyyppi ja sen käytettävyys

E LUONTOLUOTSI-HANKKEEN TAUSTATUTKIMUS JA hankkeessa toteutetut pilotoinnit antavat arvokasta tietoa siitä, miten virtuaalisen palvelun avulla voidaan innostaa työntekijää erilaisiin luontokontakteihin yksilöllisesti ja hänen tarpeensa huomioiden. ELuontoluotsi -hankkeessa yhdistettiin tieteellinen tutkimus- ja menetelmätieto luontoharjoitteiden käyttäjiltä saatuun palautteeseen ja luotiin näin helppokäyttöinen hyvinvointia edistävä palvelukokonaisuus.

Hankkeen tavoitteena oli innostaa käyttäjiä viettämään työhyvinvointia edistävä hetki luonnossa tai tuomaan pala luontoa osaksi hektistä arkeaan. Harjoitukset jaoteltiin niin, että työntekijä löytää helposti ja nopeasti omaan vireystilaansa sekä toimintaympäristöönsä sopivimmat toiminnot työpäivän aikana.

Kaikissa palvelun kehittämisen vaiheissa pyrittiin toimimaan työntekijän tarpeista ja lähtökohdista käsin, ja harjoitteet sekä niiden käyttöön liittyvät vinkit suunniteltiin sopimaan työntekijän arjen rytmiin. Harjoitteet tehtiin joustaviksi, käyttäjäystävällisiksi ja erilaisia työntekijöitä innostaviksi. eLuontoluotsin kahden pilotointivaiheen pohjalta voidaan todeta, että hankkeessa onnistuttiin luomaan ja yhteiskehittämään yritysten työntekijöiden kanssa monipuolinen ja eri tavoin työhyvinvointia tukeva palvelukokonaisuus, joka auttoi työntekijöitä viettämään erilaisia luontopohjaisia taukoja joko elävässä luonnossa tai digiavusteisesti.

Testaajat olivat luonnollisesti yksilöitä mieltymystensä osalta, joten toiset pitivät esimerkiksi eläinvideoista, toiset luontovideoista – siksi harjoitusten moninaisuus aineistossa on tärkeää. Tällöin jokainen pystyi löytämään ne digitaaliset tai luonnollisen luontoympäristön tarjoamat menetelmät, jotka olivat omaa työhyvinvointia parhaiten tukevia. Testaajat kokivat, että harjoitukset tarjosivat mahdollisuuden ajatusten nollamiseen ja tämän koettiin tukevan keskittymistä. Työstä irtautuminen ja tauko auttoivat myös kokoamaan ajatuksia, etenkin jos työ koettiin pirstaleiseksi ja sen nähtiin vaativan monen asian samanaikaista suorittamista. Samoin tauolla, lyhyilläkin, oli merkitystä työtehokkuuden parantamisessa.

Luontomenetelmien käytön koettiin taukojen aikana tuovan erilaisia hyötyjä. Testaajat kokivat harjoitusten jälkeen rauhoittumista ja mielenrauhan kohenemista. Kireyden ja stressin tunteet helpottivat ja työasioihin sai perspektiiviä ja etäisyyttä. Moni kertoi kokeilleensa erilaisia vaihtoehtoja ja löytäneensä näin itselle parhaiten sopivan keinon taukojen pitämiseen. Tämän myötä myös itsetuntemus lisääntyi ja tietoisuus taukojen hyödyllisyydestä kasvoi.

Kokosimme kyselymittareiden ja ryhmähaastattelujen pohjalta huoneentaulun (kuva2), jolla muistutetaan eLuontoluotsin harjoitteiden tekemisen hyödyistä.

eLUONTOLUOTSI harjoitteiden tekemisen hyödyt

Stressin tunne helpottaa.

Työn sujuvuus paranee.

Mieliala paranee.

Kireyden tunne helpottaa.

Saat etäisyyttä työasioihin.

Rauhoitut ja saat mielenrauhaa.

Itsetuntemuksesi lisääntyy.

Tietoisuutesi taukojen hyödyllisyydestä kasvaa.

Itsejohtamisen taitosi kehittyvät.

Virkistyt ja palautat keskittymiskykysi.

Vireystasosi ja jaksamisesi paranee.

Kuva 2. eLuontoluotsin harjoitusmenetelmien hyödyt

Yrityksen tai työyhteisön toimintakulttuurilla oli suuri vaikutus siihen, millaiseksi pilottiin osallistuneet kokivat taukojen pitämisen. Esihenkilön kannustus ja lupa taukoihin koettiin merkityksellisenä ja se edisti taukojen pitämistä. Ilman lupaa, osa haastateltavista koki huonoa omaatuntoa. Siksi taukojen pitäisi olla juurrutettu osaksi yrityksen toimintakulttuuria ja arvoja. Tällöin työn tauottamisesta ja sen tuomista hyödyistä huolehdittaisiin myös yhteisöllisesti. Kokosimme ryhmähaastattelujen tulosten pohjalta huoneentaulun (kuva 3) esihenkilöille, jotta he pystyisivät paremmin tukemaan työntekijöitään eLuontoluotsin -palvelupaletin käyttämisessä.



Kuva 3. Huoneentaulu eLuontoluotsin käytöstä esihenkilöille.

Vaikka pilotoijat tiedostivatkin taukojen positiiviset vaikutukset työhyvinvoinnille pilotointijakson aikana, taukojen pitäminen osoittautui luultua vaikeammaksi. Suurimmaksi haasteeksi työpäivän tauottamisessa haastateltavat kokivat sen, että taukoja ei ehtinyt tai muistanut pitää. Esiin nousikin se, että taukojen pitämisestä pitäisi tulla osa työpäivän rutiinia ja itsensä johtamisen taitoja. Uuden tavan opettelu ja taukojen juurruttaminen osaksi työpäivää vie aikaa ja vaatii harjoittelua niin työyhteisöltä kuin yksilöiltäkin. Siksi kokosimme ryhmähaastattelujen tulosten pohjalta huoneentaulun (kuva 4) eLuontoluotsin -palvelupaletin käyttäjien tueksi.



eLUONTOLUOTSI TYÖNTEKIJÖILLE
palvelupaletin hyödyntämisessä huomioitavaa

Keskustele avoimesti taukojen pitämisestä ja varaa itsellesi aikaa tauoille päivän mittaan.

Aikatauluta tauot kalenteriisi

Aloita pienin askelin ja pidä mikrotauoja. Lisää yksi 1-5 min tauko päivääsi.

Pidä taukoja säännöllisesti, mielellään päivittäin.

Sitoudu säännöllisten taukojen pitämiseen esim. 2 viikoksi. Näin työn tauottamisesta voi syntyä tapa.

Ole armollinen itsellesi, jos tauko jää joskus pitämättä. Se ei haittaa. Taukojen pitämisestä ei tule tehdä "yhtä suoritusta lisää".

Muistuta itseäsi taukojen hyödyistä esim. motivoivin postit lapuin tai huoneentaululla.

Kun pidät taukoa, tee se tietoisesti ja läsnä ollen.

Mikäli ajatuksesi harhailee tauon aikana työasioihin, palauta tietoisuutesi kevyesti takaisin harjoitukseen.

Kokeile erilaisia luontomenetelmiä ja tee niitä, jotka toimivat sinulla parhaiten.

Kokeile digitaalisia luontomenetelmiä ja yhdistä niihin saman aikainen "tauojumppa".

Lumoudu luonnosta ja huomaa luonnon yksityiskohdat sekä vuodenaikojen vaihtelut.

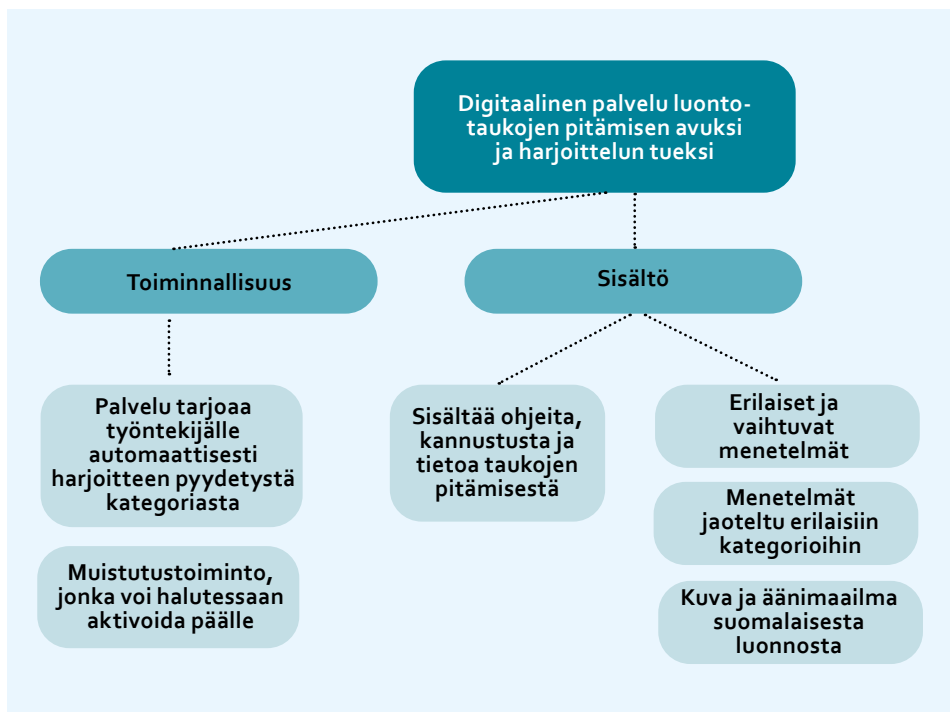
Hyödynnä kaikkien aistiesi käyttö harjoitusta tehdessäsi.

Tuo luonto työhuoneeseesi: laita kasvi työpöydälle ja luontokuva seinälle tai rakenna työhuoneeseen luontonurkkaus.

Kuva 4. Huoneentaulu eLuontoluotsin käytöstä työntekijöille

Eluontoluutsi -hankkeen prototyyppi osoitti, että digitaalinen palvelu voi tarjota työyhteisöille ja työntekijöille varteenotettavan tavan edistää työhyvinvointia tukevien taukojen pitämistä. Jotta tauot saadaan juurrutettua osaksi työntekijöiden työpäiviä ja yritysten toimintakulttuuria, palvelun tulee sisältää myös ohjausta, kannustusta säännölliseen luontoharjoitteiden tekemiseen sekä esimiehen ja työyhteisön tuen.

Jatkokehityksen näkökulmasta digitaalisessa palvelussa tulisi olla monipuolinen ja vaihteleva suomalaisesta luonnosta koottu menetelmätarjonta, joka vastaa yksilöiden erilaisiin tarpeisiin. Kuvien, äänien ja videoiden on oltava hyvälaatuisia ja kategorisoitu siten, että työntekijä voi halutessaan määrittää niiden perusteella itselleen sopivia luontomenetelmiä. On myös pidettävä huolta siitä, että palvelu toimii eri käyttöliittymillä, selaimilla ja laitteilla. Palveluun olisi hyvä rakentaa myös muistutustoiminto, jonka voisi integroida yleisimpiin sähköisiin kalentereihin.



Kuvio 14. Digitaalisen eLuontoluutsi –palvelun toiminnallisuuteen ja sisältöön liittyvät tekijät.

6 eLuontoluotsi-hankkeen arviointia

E LUONTOLUOTSI -PILOTEISSA SAADUT tulokset luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luonnon työhyvinvointia tukevista mahdollisuuksista ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joita on kuvattu tämän raportin alussa. Näitä tutkimuksia ovat muun muassa Jyväskylän ja Tampereen yliopiston väitös- ja muut tutkimukset, LUKEn ja SITRAn tutkimukset ja raportit sekä myös Green Care Finlandin ja Metsähallituksen tutkimusaineisto.

ELuontoluotsi-hankkeessa tutkitut virtuaaliset luontokokemukset noudattavat nekin pitkälti aiempia tutkimustuloksia. Luonnonvarakeskuksen Virtunature-tutkimushankkeen (2019) loppuraportissa (Ojala ym. 2019) todetaan, että stressistä palautumista ja kognitiivista elpymistä voidaan tukea digitaalisten tekniikoiden avulla myös virtuaalisesti. Esimerkiksi LUKEn Virtuaaliluontohuoneessa, jossa luontovideoiden katselu yhdessä äänimaiseman kanssa koettiin elvyttävänä. Näin tehtiin myös eLuontoluotsin Moniaistisessa Luontonurkkauksessa (Halenius & Wikström 2021). Lipponen (2019) viittaa Vaasan yliopiston Levón-instituutin julkaisussa Kohti luonnollista hyvinvointia -tutkimukseen (Calogiuri ym. 2018), jossa vertailtiin kävelemistä todellisessa luonnossa ja virtuaalisessa luontoympäristössä ympäristön elvyttävään sekä fyysisiin ja tunnetason vaikutuksiin. Luontokävely koettiin eniten hyvinvointia tuottavaksi, sen sijaan kaikkien ympäristöjen elvyttävyys oli yhtä hyvä. Virtuaaliympäristö ei kuitenkaan herättänyt yhtä paljon positiivisia tunteita, sen tuottaman latteuden tunteen ja virtuaalilasiens aiheuttaman pahoinvoinnin vuoksi. ELuontoluotsissa saadut tulokset olivat samansuuntaisia – elvyttävimmäksi ja kokonaisvaltaista hyvinvointia parhaiten tukevaksi koettiin luontokävely, mutta myös digitaalisen luonnon äärellä hengähtämisellä oli työhyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

Hankkeen tutkimusvaiheen nyt päättyessä voidaan todeta eLuontoluotsi-palvelukokonaisuuden osalta seuraavaa. ELuontoluotsi-palvelulla voidaan tukea hyvinvointia ja vireyttä työajalla, psyykkistä hyvinvointia sekä työstä palautumista niin lähi- kuin etätöyssäkin. ELuontoluotsi auttaa työntekijää ja työyhteisöä jaksamaan arjen muutoksissa ja se tukee työhyvinvointia pienin arjen askelin. ELuontoluotsi edesauttaa matalan

kynnyksen luonto-osallisuutta ja luonnosta voimaantumista tarjoamalla hyvinvointia tukevia helppoja harjoitteita. Hankkeen käytettävyytutkimuksen tuottama ohjeistus edistää harjoitteiden tekemistä ja rutiinien muodostumista harjoitteille. Tällöin eLuontoluotsi tukee työntekijän työssäjaksamista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia pitkäaikaisesti. Hankkeen seuraavassa vaiheessa on tarkoitus viedä nyt luotu ja tutkittu eLuontoluotsi-palvelu käytäntöön yhteiskehittämällä palvelua yhteistyöorganisaatioiden kanssa.

eLuontoluotsi-hanke on tuonut lisää ymmärrystä ihmisen ja luonnon suhteesta sekä avannut myös mahdollisuuksia akateemiselle, monialaiselle jatkotutkimukselle elävänä luonnon sekä digitaalisen ja virtuaalisen luonnon vaikutuksista työhyvinvointiin. Lisäksi mahdollisissa jatkohankkeissa voidaan edelleen kehittää eLuontoluotsi-palvelua erilaisissa innovaatioekosysteemeissä, hyödyntäen näin kestäväällä tavalla Suomen luonnon ainutlaatuisia mahdollisuuksia työhyvinvoinnin tukemisessa.



7 Tulevaisuuden pohdintaa

LUONNON ROOLI ON vahvasti kasvanut viimeaikaisessa yhteiskunnallisessa keskustelussa. Luonto nähdään sekä ihmisen toiminnan uhrina että ihmisen olemassaolon ainutlaatuisen mahdollistajana. Ilman tasapainoa ja dialogia luonnon kanssa ihmiskunta ei selviä tulevaisuudestaan. YK:n kestävä kehityksen tavoitteet ja Agenda 2030 -ohjelma ovat tuoneet luonnon monimuotoisuuden ja luonnonvarojen uhanalaisen tilanteen jokaisen tietoisuuteen. Samoin COVID 19 -pandemia on entisestään saanut monet kiinnittämään huomiota siihen, miten ihminen vaikuttaa luontoon ja nostanut luontohyvinvoinnin merkitystä ihmisen elämän edellytyksenä.

On ilmeistä, että luonnosta on tulossa enenevässä määrin suomalaisen monitieteisen tutkimuksen pääkohde, ja myös työhyvinvoinnin osalta luonto tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia ja tutkittavaa. Vuonna 2022 monen yliopistollisen tutkimuksen päättyessä (esim. Vaasan yliopisto, case Soite) saamme myös lisää kaivattua määrällistä tietoa luonnon suorista ja epäsuorista hyvinvointivaikutuksista myös työhyvinvoinnin osalta. Työhyvinvoinnin ja luontoyhteyden edistäminen on kaikkien yhteinen etu, ja eLuontoluotsi toimii tässä omalta osaltaan päänavaajana tuleville tutkimuksille ja uudenslaisille monimuotoisille palvelukokonaisuuksille.

ELuontoluotsi-hankkeessa koottiin kansainväliseen ja kansalliseen luonnon hyvinvointivaikutuksia koskevaan tutkimus- ja menetelmätietoon pohjaten kirjallisuuskatsaus. Pilotointeja sekä palvelumuotoilun asiakaslähtöisiä ja iteroivia menetelmiä hyödyntäen luotin prototyyppi ja verkkopohjainen eLuontoluotsi-palvelukokonaisuus, joka monipuolisena ja helppokäyttöisenä palvelee niin etä- kuin lähityötä tekeviä. Palvelukokonaisuuden siirtäminen esimerkiksi monikäyttöisen applikaation muotoon on näin mahdollista tämän hankkeen jatkohankkeessa. Se tarjoaa lisäarvoa työhyvinvoinnin edistämiseen erilaisille työyhteisöille ja työhyvinvoinnin parissa työskenteleville organisaatioille. Toisaalta tutkimuksen tulokset myös muistuttavat elävän luonnon hyvinvointivaikutusten yliveritaisuudesta, joka on huomioitava tämänkin tutkimushankkeen



jatkohankkeessa. Elävän luonnon hyvinvointi-vaikutusten hyödyntämisen ohjeistusten on siten syytä olla jatkossakin osa sähköistä eLuontoluotsi palvelua.

ELuontoluotsi vastaa palvelukokonaisuudellaan vahvasti nykykehitykseen. Esimerkiksi Sitran tutki-muksessa Työ 2040 – Skenaarioita työn tulevaisuudesta todetaan, että ihmisten tapa tehdä työtä, työehdot sekä työaika ovat muutoksessa. Työ- ja elinkeinoministeriön tilaaman tulevaisuusraportin mukaan vuonna 2030 nämä ratkaisut ovat huomattavasti yksilöllisempiä kuin 2010-luvulla. Teknologian luomat uudet mahdollisuu-det edistävät yksilöllistymistä ja huomioivat ihmisten erilaiset arvot ja elämäntyyliä. Siinä myös eLuontoluotsi -palvelulla on paikkansa.

Monissa tutkimuksissa teknologia nähdään työn mielekkyyden mahdollistajana ja toisaalta peräänkuulu-tetaan välineitä itsensä johtamiseen. Tarvitaan sähköisiä, yksilölliset tarpeet huomioivia, helppokäyttöisiä ja matalan kynnyksen ratkaisuja, jotka ovat työntekijän saatavilla ajasta ja paikasta riippumatta. ELuontoluot-si-hanke on pyrkinyt omalta osaltaan vastaamaan tähän kysyntään ammentamalla voimaa Suomen ainutlaa-tuisesta luonnosta ja sen työhyvinvointia tukevista mahdollisuuksista.

ELUONTOLUOTSI - HANKKEEN JULKAISUT

Hankkeen aikana saatuja tuloksia esiteltiin vuoden 2021 aikana eri julkaisujen ja artikkelien avulla, sosiaalisessa mediassa, hankkeen Facebook-sivustolla sekä LinkedIn-palvelun kautta. Tämän loppu-raportin ohella hankkeessa julkaistiin keväällä 2021 Laurea Journalissa seuraavat artikkelit: "Elpymistä ja resilienssiä metsäluonnosta" (Wikström 2021), "Moniaistinen Luontonurkkaus työhyvinvoinnin tukena eLuontoluotsi-hankkeessa" (Halenius & Wikström 2021), "Taitolajina työpäivän tauotus - hyödyt kantavat pitkälle" (Ramm-Schmidt & Marin 2021), "Takkuileeko työnteko? Kuuntele lehtien havinaa ja laineiden liplatus" (Helminen ja Pulkamo 2021) sekä "Nature Empowering Your Workday" (Rosti & Wikström 2022, julkaistaan Laurea Journalissa 1/2022).

Lähteet

Aistien 2021. Aistien mentelmä - elämyksellistä oppimista, jaettuja kokemuksia, innostavia kohtaamisia.

Viitattu 18.3.2021. <https://aistienmenetelma.net/>

Calogiuri, G., Litleskare, S., Fagerheim, K.A., Rydgren, T.L., Brambilla, E. & Thurston, M. 2018.

Experiencing Nature through Immersive Virtual Environments: Environmental Perceptions, Physical Engagement, and Affective Responses during a Simulated Nature Walk. *Frontiers in psychology*, 8, 2321.

Viitattu 10.12.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5787081/>

Charveriat C., Brzeziński B., Filipova T. & Ramírez O. 2021. Mental health and the environment:

Bringing nature back into people's lives. Policy briefing by the Institute for European Environmental Policy

(IEEP) and the Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal). Viitattu 10.12.2021. [https://ieep.eu/uploads/](https://ieep.eu/uploads/articles/attachments/c2cc2d58-d8a0-4dee-b45e-57a7dfa2620d/Mental%20health%20and%20environment%20policy%20brief%20(IEEP%20&%20ISGLOBAL%202021).pdf?v=63778955421)

[articles/attachments/c2cc2d58-d8a0-4dee-b45e-57a7dfa2620d/Mental%20health%20and%20environment%20policy%20brief%20\(IEEP%20&%20ISGLOBAL%202021\).pdf?v=63778955421](https://ieep.eu/uploads/articles/attachments/c2cc2d58-d8a0-4dee-b45e-57a7dfa2620d/Mental%20health%20and%20environment%20policy%20brief%20(IEEP%20&%20ISGLOBAL%202021).pdf?v=63778955421)

Dose of Nature 2021. Viitattu 14.12.2021. <https://www.doseofnature.org.uk/>

Halenius, K. & Wikström, T. 2021. Moniaistinen Luontonurkkaus työhyvinvoinnin tukena eLuontoluotsi-

hankkeessa. *Laurea Journal* 6.10.2021. Viitattu 18.11.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021100649462>

Hvää tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa 2012. Tutkimuseettinen

neuvottelukunta. Viitattu 14.12.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Helminen, H. & Pulkamo, H. 2022. "Takuuileeko työnteko? Kuuntele lehtien havinaa ja laineiden liplatusta.

Käsikirjoitus, julkaistaan 1/2022 *Laurea Journal*issa.

Institute for European Environmental Policy 2021. Publications. Viitattu 12.3.2021

<https://ieep.eu/publications>

Juyoung L., Li, Q., Tyrväinen, L., Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2012. Nature

Therapy and Preventive Medicine. Julkaisussa Maddock, J. (toim.). *Public Health – Social and Behavioral*

Health. DOI: 10.5772/37701. Viitattu 16.3.2021. [https://www.intechopen.com/books/public-health-social-](https://www.intechopen.com/books/public-health-social-and-behavioral-health/nature-therapy-and-preventive-medicine)

[and-behavioral-health/nature-therapy-and-preventive-medicine](https://www.intechopen.com/books/public-health-social-and-behavioral-health/nature-therapy-and-preventive-medicine)

Järvinen V. 2015. Metsä on mielen kuntosalia. *Toimi* 4/2015. [https://www.erto.fi/palvelut/tyo-ja-elama/](https://www.erto.fi/palvelut/tyo-ja-elama/vapaalla/3211-metsae-on-mielen-kuntosalia-115700-13032018)

[vapaalla/3211-metsae-on-mielen-kuntosalia-115700-13032018](https://www.erto.fi/palvelut/tyo-ja-elama/vapaalla/3211-metsae-on-mielen-kuntosalia-115700-13032018)

Kopsieker L., Gerritsen E., Stainforth T., Lucic A., Costa Domingo G., Naumann S., Röschel L.

& Davis Mc. 2021. Nature-based solutions and their socio-economic benefits for Europe's recovery:

Enhancing the uptake of nature-based solutions across EU policies. Policy briefing by the Institute for

European Environmental Policy (IEEP) and the Ecologic Institute. Viitattu 10.12.2021. [https://ieep.eu/](https://ieep.eu/uploads/articles/attachments/Ob733817-b56a-4872-afc9-43ccff2ad6ba/Nature-based%20solutions%20and%20their%20socio-economic%20benefits%20for%20Europe%E2%80%99s%20recovery%20(IEEP%202021)%20WEB.pdf?v=63781383755)

[uploads/articles/attachments/Ob733817-b56a-4872-afc9-43ccff2ad6ba/Nature-based%20solutions%20and%20their%20socio-economic%20benefits%20for%20Europe%E2%80%99s%20recovery%20\(IEEP%202021\)%20WEB.pdf?v=63781383755](https://ieep.eu/uploads/articles/attachments/Ob733817-b56a-4872-afc9-43ccff2ad6ba/Nature-based%20solutions%20and%20their%20socio-economic%20benefits%20for%20Europe%E2%80%99s%20recovery%20(IEEP%202021)%20WEB.pdf?v=63781383755)

[2021\)%20WEB.pdf?v=63781383755](https://ieep.eu/uploads/articles/attachments/Ob733817-b56a-4872-afc9-43ccff2ad6ba/Nature-based%20solutions%20and%20their%20socio-economic%20benefits%20for%20Europe%E2%80%99s%20recovery%20(IEEP%202021)%20WEB.pdf?v=63781383755)

Kotiliesi 2020. Luonnon terveysvaikutukset hämmästyttävät: Näin metsä hellii mieltä ja kehoa. *Ann Ojalan* haastattelu *Kotiliedessä*. 17/2020. Viitattu 15.3.2021.

<https://kotiliesi.fi/terveys/hyvinvointi/luonnon-terveysvaikutukset/>

- Li, Q. 2010.** Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med*, 15(1), 9–17. DOI 10.1007/s12199-008-0068-3. Viitattu 17.3.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19568839/>
- Lipponen, M. 2019.** Luonto tekee hyvää – entä digiluonto? Teoksessa Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia: näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja, Vaasan yliopisto, 143, 94–101. Viitattu 10.12.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Luontoon.fi 2021.** Metsähallituksen Hyvinvointia luonnosta –palvelusivusto. Viitattu. 18.3.2021. <https://www.luontoon.fi/hyvinvointialuonnosta>
- Maas, J., Verheij, R.A., Groenewegen, P.P., de Vries, S. & Spreeuwenberg, P. 2006.** Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *J Epidemiol Community Health* 60, 587–592. doi: 10.1136/jech.2005.043125. Viitattu 17.3.2021. <https://jech.bmj.com/content/jech/60/7/587.full.pdf>
- Marstio, T. 2019.** LbD: ketterää oppimista digijassaa. *Laurea Journal*. Viitattu 10.12.2021. <https://journal.laurea.fi/lbd-2-0-ketteraa-oppimista-digijassaa/#7b064b57>
- Mehtola, J. 2020.** Metsäkylpy huuhtoo huolet ja jännitykset. *Suomen Luonto* 3/2020. Viitattu 15.3.2021. <https://suomenluonto.fi/artikkelit/metsakylpy-huuhtoo-huolet-ja-jannitykset/>
- Metsähallitus 2021.** Kasvatamme huomista -strategia. Metsähallituksen strategia ja vastuullisuusohjelma 2025. Viitattu 19.3.2021. <https://www.metsa.fi/metsahallitus/nain-toimimme/strategia-ja-vastuullisuusohjelma/>
- Mielenterveyden keskusliitto 2021.** Askeleita luontoon -kalenteri. Viitattu 15.3.2021. https://www.mtkl.fi/uploads/2021/05/a51c3f4b-askeleita_luontoon_juliste.pdf
- Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. & Tyrväinen, L. 2019.** Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 51/2019. Helsinki: Luonnonvarakeskus. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke/luobio_51_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pajunen, A. 2013.** Luonnontie. Terveysmetsä Helsingissä. Helsinki: Sitra. Viitattu 16.3.2021. <https://media.sitra.fi/2017/02/27174446/Luonnontie-2.pdf>
- Pasanen, T. 2020.** Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators. Tampere: Tampereen yliopiston väitöskirjat 187. 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*, 756, 143984. ISSN 0048-9697. Viitattu 17.3.2021. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.143984>
- Ramm-Schmidt, K. & Marin, K. 2021.** Taitolajina työpäivän tauotus - hyödyt kantavat pitkälle. *Tulossa* *Laurea Journal*.
- Rosti, S. & Wikström, T. 2022.** Nature Empowering Your Workday. *Tulossa*: *Laurea Journal* 2022.
- Rämö, A.-K. 2021.** Metsistä monenlaista hyvinvointia. Ajankohtaista. Pellervon Taloustutkimus. Viitattu 15.3.2021. <https://www.ptt.fi/ajankohtaista/metsista-monenlaista-hyvinvointia-anna-kaisa-ramo.html>

- Salonen, K. 2020.** Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253, PunaMusta Oy, Tampere. 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 12.3.2021. <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. Acta Universitatis Tamperensis 2395, Tampere University Press, Tampere. Viitattu 15.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0786-8>
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) 2011.** Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212, Metla. Viitattu 16.3.2021. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>
- Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjåsted, T. (toim.) 2013.** Luonnonlukutaito – luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Helsinki: Sitra. Viitattu 18.3.2021. <https://media.sitra.fi/2017/02/23070432/Luonnonlukutaito-3.pdf>
- Vihreää hyvinvointia. 2013.** Helsinki: Sitra & Green Care Finland. 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>
- Suomen ympäristökeskus 2018.** Suomi ja kestävä hyvinvointi. Viitattu 15.3.2021. https://www.syke.fi/fi-FI/Suomi_ja_kestava_hyvinvointi/Suomi_ja_kestava_hyvinvointi
- Taivasmaa, J. 2021.** Metsä ja meditaatio -kortit. Taivas ja maa. Viitattu 18.3.2021. <https://taivasmaa.com/kirjat-ja-blogi/>
- Talvinen, K. 2020.** ADDED VALUE – A Researcher’s Guide to Impact and Winning Proposals. Helda Open Books, Helsinki. Viitattu 23.11.2021. <http://hdl.handle.net/10138/314249>
- Terveysmetsä 2014.** Viitattu 15.3.2021. <https://terveysmetsa.fi/>
- Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista – opas.** Mielenterveystalo.fi yhteistyössä Metsähallituksen kanssa. Viitattu 18.3.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä R. & Komulainen, J. 2018.** Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 134(13), 1397-403. Viitattu 15.3.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014.** The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Journal of Environmental Psychology, 38, 1-9. Viitattu: 15.3.2021. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>

Tyrväinen, L., Savonen, E-M., Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystalouden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11, Luonnonvarakeskus, Helsinki. Viitattu 15.3.2021.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-366-6>

Vattulainen, K., Sarjala, T., Savonen, E-M. & Korpela, K. 2011. Elpymiskokemuksia metsästä, Voimapolun käyttäjäkysely. Metlan työraportteja / Working Papers of the Finnish Forest Research Institute 204. ISBN 978-951-40-2304-0. Viitattu 19.3.2021.

<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp204.htm>

Vehmasto, E. (toim) 2014. Green Care-toiminnan suuntaviivat Suomessa. MTT, Jokioinen. Viitattu 10.12.2021. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>

Vehmasto, E. 2020. Luontoon perustuvan toiminnan ja luontokontaktien terveysvaikutukset. Viitattu 17.3.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020102287390>.

Wikström, T. 2021. Elpymistä ja resilienssiä metsäluonnosta. Laurea Journal. Viitattu 13.12.2021.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021110954434>

Vähäsarja, V. 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 210. Metsähallitus, Vantaa. Viitattu 12.3.2021.

<https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a210.pdf>

Wilson, Edward O. 1984. Biophilia. Cambridge: Harvard University Press. Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (toim.) 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia: näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levón-instituutin julkaisuja, 143. Vaasan yliopisto, Vaasa. Viitattu 18.3.2021.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>

Liitteet

Liite 1

Ensimmäisen ja toisen vaiheen kyselymittari

KYSELYMITTARI

eLuontoluotsi menetelmäpilotti

Kiitos, että osallistut eLuontoluotsin menetelmäpilotointiin. Vastauksesi ovat meille tärkeitä ja ne käsitellään luottamuksellisesti. Toivottavasti saat harjoituksesta energiaa työpäivääsi!

1. Nimimerkki (Käytä joka kerta samaa nimimerkkiä) *
2. Päivämäärä *
3. Mihin aikaan päivästä teet harjoituksen? klo __ *

Ennen harjoitusta Millaiseksi koet mielialasi, koetun stressin sekä työn sujuvuuden ennen harjoitusta?

4. Mielialasi *

	1	2	3	4	5	
Huono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvä

5. Koettu stressi *

	1	2	3	4	5	
Todella stressaantunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ei lainkaan stressaantunut

6. Työn sujuvuus *

	1	2	3	4	5	
Huono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin hyvä

7. Harjoituksen jälkeen Minkä harjoituksen teit tänään?

Ensimmäisessä pilotoinnissa käytetyt menetelmät kyselylomakkeella:

- Eläinvideo (kissa-, koira tai norppavideo)
- Metsävideo
- Ihmeellinen luonto-video
- Talvimaisemat-video
- Suomalainen luonto-video
- Veden maisemia-video
- Vaaran vuoret-video
- Enhance Positive Energy -video
- Oman maisemakuvan tai -videon katselu
- Oman eläimen kuvan tai videon katselu
- Lemmikin kanssa vietetty hetki
- Maisemaan meno, eli luonnon äärellä vietetty tauko

Other:

Toisessa pilotoinnissa käytetyt menetelmät kyselylomakkeella:

- Eläinvideot Eläinvideo: Koiranpentujen leikit Eläinvideo:
 Rentoa kissan elämää Eläinvideo: Suomen
 eläimiä ja luontoa eri vuodenaikoina Eläinvideo:
 Eläimiä ja luontoa maailmalta

- Luontovideot Syksyisiä maisemia
 Talvisia maisemia
 Keväisiä maisemia
 Kesäisiä maisemia

- Luonnon äänet Metsän äänet
 Kosken pauhua
 Sade ja ukkonen
 Veden liplatus

- Luontokuvat Syksyisiä kuvia
 Talvisia kuvia
 Keväisiä kuvia
 Kesäisiä kuvia

- Lähde luontoon Metsäkävely
 Puistokävely
 Vietä hetki parvekkeella
 Vietä hetki lemmikin kanssa

8. Harjoituksen kesto * 1-5 minuuttia
 6-10 minuuttia
 11-15 minuuttia
 16 minuuttia tai kauemmin

9. Millaiseksi koet mielialasi harjoituksen jälkeen? * Sama mittaristo kuin kohdassa 4.

10. Miten koet stressin harjoituksen jälkeen? * Sama mittaristo kuin kohdassa 5.

11. Millaiseksi koet työn sujuvuuden harjoituksen jälkeen? * Sama mittaristo kuin kohdassa 6.

12. Halutessasi voit kertoa, millä harjoitus tuntui, millaisia ajatuksia tai tunteita se herätti.

Liite 2

Ensimmäisen pilotointivaiheen ryhmäteemahaastattelujen runko

KOETTUJA HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA KYSYTTIIN SEURAAVILLA KYSYMYKSILLÄ:

Lisäsivätkö harjoitteet työhyvinvointia?

- Mistä huomasit työhyvinvointisi parantuneen?

Mikä merkitys harjoitteilla oli kokemaasi stressiin?

- Mihin perustat arviosi?

Mikä merkitys harjoitteilla oli suhteessa keskittymiskykyysi?

- Mihin perustat arviosi?

Miten koit harjoitteet suhteessa työn sujuvuuteen?

- Mihin perustat arviosi?

Millaisena koit harjoitusten yhteyden luontoympäristöön?

- Millaisia tunteuksia luonto sinussa herätti?

HARJOITUSTEN TOIMIVUUTTA KARTOITETTIIN SEURAAVASTI:

Millaisena koit harjoitusten tekemisen? (helppoa, vaikeaa)

- Miksi?
- Miten tarpeellisena koit harjoitusten tekemisen? Oliko päivien välillä eroa? Jos oli, millaisia?

Jos et tehnyt harjoituksia, miksi et?

- Mitkä asiat estivät harjoitusten tekemisen?

Miten järjestit ajan harjoitusten tekemiseen?

- Oliko ajan löytäminen haastavaa?

Mitkä asiat tukivat/edistivät harjoitusten tekemistä?

- Millä tavalla?

Mitä vastaisit niille, jotka sanovat, että tällaisten harjoitteen tekemiseen on turha käyttää työaika?

- Miten muokkaisit harjoitusta? Miksi?

Sopisiko harjoitus mielestäsi jatkuvaan käyttöön työhyvinvoinnin edistämiseksi? Miksi?

Liite 3

Ensimmäisen pilotointivaiheen ryhmäteemahaastattelujen runko

SOPIVUUS HENKILÖN TYÖPÄIVÄÄN

Miten sait sovitettua harjoitusten tekemisen työpäivääsi?

- Miten järjestit ajan harjoitusten tekemiseen?

Mitkä asiat tukivat/edistivät harjoitusten tekemistä?

- Mitä edellytti itseltäsi?
- Mitä edellytti työyhteisöltä?
- Mitä edellytti esihenkilöiltä?

MENETELMIEN TOIMIVUUS

Miten koit itse harjoitusten tekemisen?

- Millaisia tunteita luonto sinussa herätti?

Millaiset asiat vaikuttivat siihen, millaisen menetelmän valitsit?

Mitkä menetelmät edistivät työhyvinvointiasi mielestäsi parhaiten?

Miten?

Miten muokkaisit harjoituksia, jotta ne olisivat vieläkin toimivampia?

Sopisiko harjoitukset mielestäsi jatkuvaan käyttöön työhyvinvoinnin edistämiseksi? Miksi?

VIRTUAALISEN ALUSTAN KÄYTETTÄVYYS

Millaisena koit alustan, jonne menetelmätarjotin oli koottu?

- Miten menetelmän valinta onnistui?
- Miten alustaa voitaisiin muokata?
- Miten menetelmätarjotinta voitaisiin muokata?

Oliko alustalla sopiva määrä menetelmiä?

MUUT HYVINVOINTIIN LIITTYVÄT MERKITYKSELLISET HAVAINNOT/POHDINNAT PILOTOINNIN AIKANA TAI SEN JÄLKEEN

Haluaisitko vielä kertoa, millainen kokemus tämä pilotointi sinulle oli?



TYÖNTEON UUDET MUODOT JA KÄYTÄNTEET ovat asettaneet uudenlaisia haasteita myös työhyvinvoinnille. Etätöet ovat lisääntyneet, työpäivät ovat venyneet ja luonnollisten taukojen puute on voinut lisätä työperäistä stressiä ja uupumusta. Luonnon hyvinvointivaikutuksista on oltu yhä kiinnostuneempia työhyvinvoinnin edistämisessä. Tutkimuksissa on todettu, että pienetkin luonnossa vietetyt tauot sekä myös digitaaliset luontokokemukset voivat vaikuttaa myönteisesti työhyvinvointiin.

RAPORTISSA ESITELLÄÄN JO OLEMASSA OLEVAA TUTKIMUS- ja menetelmätietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista erityisesti työelämän näkökulmasta. Lisäksi siinä kuvataan eLuontoluotsi-palvelukokonaisuuden muotoiluprosessi ja sen tuloksena syntyneet verkkopohjainen prototyyppi, joka sisältää erilaisia luontopohjaisia menetelmiä sekä käytettävyysohjeita työhyvinvoinnin edistämiseen. Olitpa sitten kiinnostunut oman tai työyhteisösi työhyvinvoinnin edistämisestä, toivomme tämän raportin antavan sinulle uusia oivalluksia luontomenetelmien hyödyntämiseen työelämän hektisessä arjessa.

ELUONTOLUOTSITÄYDYSVAIKUTUKSIA TUKEVA -loppuraportti on tuotettu Työsuojelurahaston tuella eLuontoluotsi-hankkeessa (2021).