



# Luontonurkkaus - kokemuksia luonto- taun vaikutuksista työhyvinvointiin

“Hetimit, kun oven veti kiinni, tuli rauhan tunne ja hengitys tasaantui.”

Kirsi Halenius

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Luontonurkkaus - kokemuksia luontotauon vaikutuksista työhyvinvointiin

”Hetimiti, kun oven veti kiinni, tuli rauhan tunne ja hengitys tasaantui.”



Kirsi Halenius  
Terveystenhoitaja (Ylempi AMK)  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2022

Voimavaraistavien työtapojen johtaminen ja kehittäminen sosiaali- ja terveysalalla  
Terveystenhoitaja (Ylempi AMK)

Kirsi Halenius

### Luontonurkkaus - kokemuksia luontotauon vaikutuksista työhyvinvointiin

Vuosi 2022 Sivumäärä 52

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää biofiilisen suunnittelun ja lyhyiden luontotaukojen merkitystä työhyvinvoinnille. Tavoitteena oli saada vastaus kysymykseen, voidaanko luontoaiheisilla tauoilla vaikuttaa työntekijöiden kokemaan työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Lisäksi tavoitteena oli selvittää myös se, tuoko biofiilisesti suunnitellussa tilassa vietetty aika lisäarvoa tauolle ja palautumiselle verrattuna perinteiseen taukoon esimerkiksi työntekijöiden yhteisessä taukotilassa.

Tietoperustassa käsiteltäviä teemoja ovat luonnon hyvinvointivaikutukset, biofiilinen suunnittelu ja työhyvinvointi. Työhyvinvointiosuudessa paneudutaan ennen kaikkea työn tauotuksen tärkeyteen sekä aikaisempiin tutkimuksiin, jotka käsittelevät luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä nimenoman työhyvinvoinnin kannalta.

Opinnäytetyö toteutettiin rakentamalla erälle työpaikalle neljäksi viikoksi pieni biofiilisesti sisustettu luontotila, Luontonurkkaus, jossa 24 vapaaehtoista työntekijää sai käydä luontotauoilla työpäivien aikana. Tutkimusaineisto kerättiin kahdessa vaiheessa; ensimmäisessä vaiheessa osallistujat vastasivat sähköiseen kyselyyn aina käytyään luontotauolla ja toisessa vaiheessa, neljän viikon testijakson jälkeen, he vastasivat avoimia kysymyksiä sisältäneeseen kyselylomakkeeseen. Saatuja vastauksia on analysoitu sekä laadullisesti että määrällisesti.

Luontonurkkauksen neljän viikon testijaksosta saatujen tulosten perusteella voi sanoa, että luontotauot vaikuttivat myönteisesti työntekijöiden kokemaan työhyvinvointiin. Luontotauot olivat lyhyitä, ne kestivät keskimäärin kahdesta kymmeneen minuuttiin. Työntekijät kokivat taukojen parantaneen keskittymiskykyä ja vireystilaa sekä laskeneen stressitasoa. Lisäksi tauot Luontonurkkauksessa koettiin selvästi rauhoittavimmiksi sekä palautumisen ja työstä irtaantumisen kannalta paremmiksi kuin tauot tavanomaisessa työpaikan taukotilassa. Luontonurkkauksen kaltainen luontoaiheinen taukotila olisi melko helposti ja edullisesti toteutettava keino, jolla työnantajat voisivat parantaa työntekijöiden työhyvinvointia.

Asiasanat: luonnon hyvinvointivaikutukset, biofiilinen suunnittelu, työhyvinvointi

Kirsi Halenius

**Nature Corner - Experiences of the Effects of a Nature Break on Well-Being at Work**

Year

2022

Pages

52

---

The purpose of this thesis was to find out the significance of biophilic planning and short nature breaks for well-being at work. The aim was to get an answer to the question of whether nature-related breaks can affect employees' well-being at work and coping at work. In addition, the aim was to find out whether the time spent in the biophilically designed space adds value to the break and recovery compared to the traditional break, for example in the common breakroom of the employees.

The themes covered in the theoretical framework are the well-being effects of nature, biophilic design and well-being at work. The section on well-being at work focuses primarily on the importance of work breaks and previous research on the utilization of the effects of nature on well-being at work.

The thesis was carried out by building a small biophilically decorated nature space, the Nature Corner, in a workplace for four weeks, where 24 volunteers were allowed to take nature breaks during the working days. The research material was collected in two stages; in the first stage, participants responded to an electronic questionnaire after each nature break, and in the second stage, after a four-week test period, they responded to a questionnaire containing open-ended questions. The responses received were analyzed both qualitatively and quantitatively.

Based on the results obtained from the four-week test period in the Nature Corner, it can be said that the nature breaks had a positive effect on the well-being at work experienced by the employees. The nature breaks were short, lasting an average of two to ten minutes. The employees felt that the breaks improved their ability to concentrate and alertness, as well as reduced stress levels. In addition, breaks in the Nature Corner were clearly considered to be more calming and better in terms of recovery and retirement than breaks in a normal work break. A nature-related break, such as a corner of nature, would be a fairly easy and inexpensive way for employers to improve the well-being of their employees.

Keywords: well-being effects of nature, biophilic design, well-being at work

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön taustaa .....	7
3	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.....	8
3.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	8
3.2	Biofiilinen suunnittelu .....	10
3.3	Työhyvinvointi .....	10
3.3.1	Työhyvinvoinnin haasteet .....	11
3.3.2	Työhyvinvointi ja työn tauotus .....	13
3.3.3	Työhyvinvointi ja luonnon hyvinvointivaikutukset .....	13
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	15
5	Luontoturkkauksen toteutus.....	16
6	Opinnäytetyön aineiston kerääminen .....	22
7	Opinnäytetyön aineiston analysointi ja tulokset.....	23
7.1	Ensimmäisen vaiheen sähköisen kyselyn analysointi ja tulokset .....	23
7.1.1	Luontotauon vaikutus vireystilaan .....	24
7.1.2	Luontotauon vaikutus stressitasoon.....	25
7.1.3	Luontotauon vaikutus keskittymiskykyyn.....	26
7.1.4	Luontotauon herättämiä ajatuksia ja tunteita .....	27
7.2	Toisen vaiheen avoimien kysymysten analysointi ja tulokset.....	28
7.2.1	Luontotauon koettu vaikutus työssä jaksamiseen.....	29
7.2.2	Luontotauon koettu vaikutus työhyvinvointiin .....	30
7.2.3	Ajatuksia luontotauosta verrattuna tavanomaiseen taukoon .....	30
7.2.4	Yhteenveto toisen vaiheen teemoittelusta .....	31
8	Johtopäätöksiä tuloksista .....	31
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	35
10	Pohdintaa opinnäytetyöstä ja kehittämis ehdotuksia.....	36
	Lähteet.....	40
	Liitteet .....	43

## 1 Johdanto

Luonto on suomalaisille tärkeä elementti ja luontoa on kunnioitettu muun muassa viettämällä Suomen luonnon päivää aina elokuun viimeisenä lauantaina vuodesta 2013 lähtien. Vuonna 2021 yksi Suomen luonnon päivän teemoista oli lähiluonto. Vaikka vuosien saatossa yhteiskunta on kaupungistunut ja luontokontaktit vähentyneet, on monella suomalaisella, myös kaupunkilaisella, luonto silti lähellä. Myös luonnon terveys- sekä hyvinvointivaikutukset ovat yleisesti tiedossa. Töissä käyvät suomalaiset viettävät monta tuntia vuorokaudesta työn ääressä, eikä luonnosta nauttiminen ole kuitenkaan aina niin itsestään selvää kuin voisi ajatella. Työelämä on nykyisin usein hektistä ja työuupumus on aihe, joka nousee uutisoinnissa säännöllisesti esille. Lisäksi COVID-19-pandemia muutti osaltaan työelämää vielä aikaisempaa stressaavammaksi virukselta suojautumisen sekä töiden uudelleenjärjestelyn myötä. Kiireisen työn ja työelämän muutosten aiheuttamiin paineisiin on kiinnitetty huomiota myös omalla työpaikallani, jossa yhtenä yhtiön keskeisenä teemana on ollut nimenomaan työntekijöiden työhyvinvoinnin turvaaminen ja parantaminen.

Luontoympäristöön liittyviä positiivisia vaikutuksia on tutkittu viime vuosina paljon. Aikaisemmat luonnon hyvinvointivaikutuksia selvittelleet tutkimukset ovat usein liittyneet luonnon hyödyntämiseen vapaa-aikana ja luonnon vaikutuksia työhyvinvointiin on tutkittu vähemmän. Laureassa 2021 käynnissä olleessa eLulu eli eLuontoluotsi työhyvinvoinnin tueksi -hankkeessa haluttiin paneutua nimenomaan siihen, miten hyvää tekevä luonto saataisiin parhaiten ihmisten ulottuville ja hyödynnettäväksi työpäivän aikana. Olin eLuontoluotsi-hankkeessa mukana keuhkukauden 2021 ja hankkeeseen liittyen testasin työpaikallani yhtä luontomenetelmää, Luontonorukkausta, toukokuussa 2021. Luonnon hyvinvointivaikutusten kiinnostavuuden sekä luontomenetelmätestauksen hyvien tulosten innoittamana päätin jatkaa saman luontomenetelmän tarkastelua työhyvinvoinnin kannalta vielä opinnäytetyön parissa.

Työn kuormittavuus on nykypäivänä monilla työpaikoilla enemmän henkistä kuin fyysistä ja näin on myös omalla työpaikallani. Työhyvinvointiin ja työntekijöiden työssä jaksamiseen on tärkeää kiinnittää huomiota, sillä se on sekä työntekijän että työnantajan edun mukaista. Työhyvinvointia on mahdollista parantaa monella tavalla, yksi keino on lyhyet tauot ja palautumisen hetket työpäivän lomassa. Tässä opinnäytetyössä selvitin, voidaanko lyhyillä työpäivän aikana tapahtuvilla luontotauoilla vaikuttaa työntekijöiden kokemaan työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

## 2 Opinnäytetyön taustaa

Työhyvinvointiin on erityisen tärkeää kiinnittää huomioita nyky-yhteiskunnan yhä kiireisemmissä työympäristöissä. Myös omalla työpaikallani tavoitteena on työhyvinvoinnin kehittäminen ja hyvinvoiva henkilöstö. Oikeassa luonnossa vietettyjen taukojen ja myös virtuaalisten luontokokemusten on todettu vaikuttavan myönteisesti työhyvinvointiin. Mielenkiinnosta näitä molempia aiheita, sekä työhyvinvointia että luonnon hyvinvointivaikutuksia, kohtaan halusin tutkia juuri näitä teemoja omassa opinnäytetyössäni. Löytämäni aiheeseen liittyvät aikaisemmat tutkimukset oli tehty joko ulkona oikeassa luonnossa tai virtuaalisesti hyödyntäen esimerkiksi luontovideoita. Aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna tässä opinnäytetyössä oli uutta se, että luonnon elementtejä tuotiin työpaikan sisälle biofiilisesti suunniteltuun taukotilaan.

Ajatus opinnäytetyön aiheesta syntyi keväällä 2021 osallistuessani YAMK-opintoihini liittyen Laureassa käynnissä olleeseen eLulu- eli eLuontoluotsi työhyvinvoinnin tueksi -hankkeeseen. eLulu-palvelun tarkoituksena on saada luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi työpäivää. Hankkeen ensimmäisen pilotointivaiheen aikana 13 eri työyhteisössä testattiin erilaisia luontoharjoitteita ja kerättiin tietoa harjoitteiden hyvinvointivaikutuksista. Oma työpaikkani oli yksi näistä testauksessa mukana olleista organisaatioista ja omasta työttiimistäni testaukseen osallistui 14 vapaaehtoista. Menetelmätestaus kesti kolme viikkoa ja luontomenetelmää testattiin työpaikalleni rakentamassani Luontonurkkauksessa. Tulosten perusteella osallistujat kokivat stressin lieventyneen, mielialan parantuneen ja työn sujuvuuden lisääntyneen luontoharjoitteiden avulla. Kaikista pilotointivaiheessa testatuista menetelmistä Luontonurkkauksessa rauhoittuminen koettiin oikeaan luontoon menemisen ohella kaikkein toimivimmaksi harjoitteeksi. (Pietikäinen ym. 2021.)

eLuontoluotsi-hankkeeseen liittyvän pilotoinnin lisäksi opinnäytetyön aihevalintaa tuki Ojalan ym. (2019) tietotyöläisille tekemä Virtuaaliympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana -tutkimus, joka oli ensimmäinen Suomessa tehty tutkimus, jossa tutkittiin virtuaaliluonnon vaikuttavuutta työhyvinvointiin. Tutkimuksessa tutkittiin virtuaaliluonnon terveys- ja hyvinvointihyötyjä rakentamalla virtuaaliluontohuone Otaniemen toimistotiloihin. Tutkimustulokset olivat myönteisiä ja virtuaaliluontohuone todettiin edulliseksi ja helposti toteutettavaksi keinoksi lisätä lyhyiden taukojen virkistävyttä. Tutkimuksessa todettiin, että tulokset olisivat hyödynnettävissä myös muissa työympäristöissä ja esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon alalla työskentelevät voisivat hyötyä työpäivän aikana rauhoittumismahdollisuutta tarjoavasta tilasta. (Ojala ym. 2019).

Oma työpaikkani sijoittuu terveydenhuoltoalalle. Työskentelen sairaanhoitajana pääkaupunkiseudulla sijaitsevan yksityissairaalan poliklinikalla. Poliklinikkatoiminnan lisäksi organisaatiossa on kuntoutus-, vuodeosasto- ja operatiivista toimintaa. Tässä opinnäytetyössä rakensin maaliskuussa 2022 uudestaan omalle työpaikalleni Luontonurkkauksen, joka eLuontoluotsi-hankkeeseen liittyvän menetelmätestauksen yhteydessä koettiin hyvänä ja mieluisana kokeiluna. Nyt

opinnäytetyöhön liittyvä Luontonurkkaus oli testattavana neljä viikkoa. Toista kertaa Luontonurkkausta rakentaessani otin huomioon pilotointivaiheessa saadun palautteen muun muassa tilan sijainnin suhteen. eLuontoluotsi-hankkeen pilotointivaiheessa vapaaehtoiset testajaat olivat pääasiassa omasta työtiimistäni, mutta opinnäytetyötä varten hain vapaaehtoisia testajia koko organisaation sisältä.

### 3 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat luonnon hyvinvointivaikutukset, biofiilinen suunnittelu sekä työhyvinvointi. Vaikka luonnon on todettu vaikuttuvan myönteisesti ihmisen psykiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, tässä opinnäytetyössä paneuduin enimmäkseen vain psyykkisiin vaikutuksiin. Työhyvinvointia käsittelemällä etenkin työn tauotuksen tärkeyden osalta sekä selvitin sitä, miten luonnolla voidaan vaikuttaa työhyvinvointiin.

#### 3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonto on suomalaisille tärkeä, ilmainen ja periaatteessa helposti saavutettavissa oleva ympäristö (Salonen ym. 2018). Luonnolla on myös tutkitusti myönteisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin, ja jo lyhytkin oleskelu luonnossa voi laskea verenpainetta, kohottaa mielialaa sekä vähentää stressiä. Aikaisemman tutkimusnäytön mukaan luonnon hyvinvointivaikutuksista selkeimpiä ovat juuri luonnon myönteiset vaikutukset liittyen stressistä palautumiseen ja mielialan kohenemiseen. Koska pitkittynyt stressi on merkittävä tekijä, joka lisää sairauspoissaoloja ja jopa työkyvyttömyyttä, olisi työpaikoilla tärkeä olla keinoja, joilla työntekijöiden stressiä voitaisiin helpottaa. (Ojala ym. 2019.)

Luonnosta saatavan hyvinvoinnin kokemuksen yksi selitys on luonnon elvyttävä vaikutus. Tutkimuksissa on ilmennyt, että ihmisten ulkoiluharrastusten määrällä on selvä yhteys hyvinvointiin ja nimenomaan luonnossa harrastaminen lisää mielihyvän sekä elpymisen kokemuksia (Korpela ja Paronen 2010). Arjessa, sekä vapaa-aikana että varsinkin työelämässä, vaaditaan usein jatkuvaa tarkkaavaisuutta, joka pitkän päälle on uuvuttavaa. Luonnossa ihmisen tarkkaavaisuus kiinnittyy automaattisesti ympäristöön, ja tämä puolestaan auttaa elpymisessä. Elpymistä tapahtuu tarkkaavaisuuden elpymisen lisäksi myös stressin osalta. Luontokokemuksen voimakkuutta lisää luontoympäristön lisäksi eri aistien hyödyntäminen mahdollisimman monipuolisesti. Kun ihminen kiinnittää huomiota luontoon kaikkien aistien avulla, syntyy luonnon hyvinvointikokemus eri aistien yhteistyönä. (Salonen 2020, 18-19 sekä Ojala ym. 2019,12.)

Näiden kaikkien luonnon positiivisten vaikutusten vuoksi olisi hyvä, että luonto olisi jokaisen helposti saavutettavissa. Vaikka se, miten voimakkaasti luonto vaikuttaa hyvinvointiin, riippuu Salosen (2020) mainitsemasta luontokokemuksen voimakkuudesta, voi kuitenkin jo pienikin luontoelämys parantaa mielialaa ja vähentää psyykkistä kuormitusta. Tästä syystä jo lyhytkin luontoaltistus on parempi kuin ei mitään. (Salonen 2020.)



Luonto on pyritty liittämään osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä muun muassa green care-menetelmien avulla. Green Care toiminnalla tarkoitetaan sellaista toimintaa, joka toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa. Toimintamuodon tavoitteena on luonnon tietoinen, vastuullinen ja ammatillinen käyttö erilaisissa sosiaali-, terveys- ja kasvatustalveissa (Soini, 2014). Toiminnan tarkoituksena on saada luonnon positiiviset vaikutukset osaksi hyvinvointi- ja kuntoutuspalveluita joko niin, että toiminta tapahtuu oikeassa luontoympäristössä tai sitten tuomalla luonnon elementtejä kaupunki- ja laitosympäristöön. Green Care -toiminta on alkanut Suomessa vuonna 2006 ja se on herättänyt viime vuosina paljon kiinnostusta. Toiminnan tarkoituksena on käyttää luontoympäristöä tietoisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja jotkut luontolähtöiset interventiot, esimerkiksi eläinavusteinen terapia ja puutarhaterapia, ovatkin jo vakiintuneita toimintamuotoja kuntoutuksessa. (Soini 2014, 24-25.)

Green Care Finland ry (2022) on yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia luontoon liittyvällä toiminnalla. Luonnon terveys- sekä hyvinvointihyödyistä saadun tutkimusnäytön ja niiden vaikuttavuuden perusteella Green Care Finland ry suosittelee luontolähtöisten menetelmien käytön laajentamista sosiaali- ja terveyspalveluissa. Helmikuussa 2022 yhdistys laati aloitteen, joka esiteltiin sosiaali- ja terveysministeriössä. Aloitteessa ehdotetaan, että luontolähtöisiä menetelmiä käytettäisiin sosiaali- ja terveyspalveluissa muun muassa kansanterveyden sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, sekä myös ennaltaehkäisevään ja kuntouttavaan työhön. Aloitteen mukaan menetelmien opettamisen tulisi sisältyä jo sosiaali- ja terveysalan koulutukseen. (Yli-Viikari ym. 2022.)

Salonen (2020, 24) kertoo väitöskirjassaan useammasta tutkimuksesta, joissa on huomattu luontoympäristössä tapahtuneiden asiakastilanteiden lupaavat tulokset. Luonnossa tapahtuvien terapiaistuntojen havaittiin parantavan osallistujien kykyä olla tilanteessa läsnä ja lisäksi osallistujat kokivat saaneensa toimivampia selviytymiskeinoja omaan elämäänsä.

Luonnolla on siis todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen henkiseen hyvinvointiin sekä myös kognitiivisia vaikutuksia liittyen keskittymiskyvyn, tarkkaavaisuuden ja muistin paranemiseen. Näiden lisäksi luonnossa oleskelu parantaa myös ihmisen immuunijärjestelmän toimintaa ja sitä kautta ehkäisee autoimmuunisairauksien puhkeamista. Kaupungistumisen myötä ihmisten luontokontaktit ovat vähentyneet, mikä puolestaan yksipuolistaa elimistön mikrobistoa ja tämä voi osaltaan selittää esimerkiksi allergioiden ja diabeteksen lisääntymistä. Tästä syystä luontokosketusta olisi tärkeä lisätä ja tähän pyrittiin Luonnonvarakeskuksen tutkijan johtamassa tutkimuksessa, jossa rakennettiin metsäpohjaisesta kasvustosta viherpihoja päiväkotien yhteyteen. Tutkimuksessa todettiin, että jo kuukauden kestäneellä viisi päivää viikossa tapahtuneella luontoaltistuksella pystyttiin parantamaan lasten vasta kehityksessä olevaa immuunipuolustusjärjestelmää. Toisin sanoen, tuomalla luontoa kaupunkiympäristöön pystytään suojaamaan ihmisiä autoimmuunisairauksilta. (Roslund ym. 2020.)

### 3.2 Biofiilinen suunnittelu

Biofiilialla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on sisäsyntyinen tarve olla yhteydessä ja kosketuksessa luontoon. Kaupungistumisen myötä ihmisten elämä on kuitenkin siirtynyt enenevässä määrin sisätiloihin. Biofiilisen suunnittelun tavoitteena on vahvistaa ihmisen luontosuhdetta tuomalla luonto sisätiloihin, luomalla sisälle luonnonmukainen ympäristö ja sitä kautta lisätä hyvinvointia ja viihtyisyyttä. Tutkimusten mukaan sekä tuottavuus että luovuus lisääntyvät biofiilisten periaatteiden mukaan suunnitelluissa tiloissa. Erityisesti taukotiloissa tulisi olla viihteyttä, jotta palautuminen ja rentoutuminen tehostuisivat. (Browning ja Cooper 2015.)

Dravignen ym. (2008) työpaikoilla tekemässä tutkimuksessa todettiin, että jo pelkästään toimistossa olevat viherkasvit ja luontonäkymä ikkunasta lisäsivät työntekijöiden työtyytyväisyyttä. Näiden tekijöiden todettiin kaiken kaikkiaan myös parantavan työntekijöiden elämänlaatua. Tästä syystä työpaikkojen biofiiliseen suunnitteluun olisikin hyödyllistä kiinnittää huomiota. Sisätiloihin tuodut luontoelementit saavat aikaan samantapaisen myönteisen vaikutuksen kuin oikeassa luonnossa oleilu ja luontoelementit työpaikalla lisäävät hyvinvointia, luovuutta ja tuottavuutta. Luonnonläheisen tunnelman voi saada sisätiloihin luonnonmateriaalien, esimerkiksi puiden, kasvien, veden ja kivien, avulla. Visuaalisten elementtien lisäksi luonnonääniä käyttämällä voidaan luoda rauhoittava tunnelma. Biofiilisen suunnittelun tulisi huomioida ihmisen kaikki aistit. (Browning ja Cooper 2015.)

Myös Laureassa toteutetusta eLuontoluotsi-hankkeesta (Pietikäinen ym. 2021) saatiin tuloksia, joiden perusteella voidaan sanoa luontotaukojen parantaneen työntekijöiden mielialaa, lisänneen kokemusta työn paremmasta sujuvuudesta sekä vähentäneen stressiä. Oikeassa luonnossa tehdyt harjoitteet olivat kaikkein vaikuttavimpia, mutta myös virtuaalisilla luontoharjoitteilla oli vastaava vaikutus. (Pietikäinen ym. 2021.)

### 3.3 Työhyvinvointi

Hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2022) mukaan hyvinvointi muodostuu yksilön terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja koetusta hyvinvoinnista. Hyvinvointi ei säily samanlaisena koko elämän ajan, vaan siihen vaikuttaa aina elämäntilanne ja kulloinenkin ympäristö. Tärkeää hyvinvoinnin kannalta on se, miten ihminen itse kokee oman hyvinvointinsa. Yksilön hyvinvoinnin lisäksi hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa myös yhteisötason hyvinvointia, ja työolot ovat puolestaan yhteisötason hyvinvoinnin yksi osa-alue. Koska työllä on usein keskeinen rooli yksilön elämässä, liittyy työ myös merkittävästi ihmisen hyvinvointiin. Toisaalta työn lisäksi monet muutkin asia, kuten vapaa-aika ja perhe-elämä, vaikuttavat hyvinvointiin. (Nakari 2003.)

Työllä on yleensä keskeinen merkitys ihmisen elämässä ja sitä kautta työllä on vaikutusta myös yksilön hyvinvointiin. Toisin päin ajateltuna, huonossa tilanteessa, työ voi aiheuttaa ihmiselle pahoinvointia, minkä puolesta puhuu esimerkiksi työuupumuksen lisääntyminen (Nakari 2003,

63). Työntekijöiden työhyvinvointiin kannattaa ehdottomasti kiinnittää huomiota, sillä on tutkittu, että hyvinvoiva työntekijä voi olla jopa 25 % tuottavampi kuin huonosti voiva ja uupunut työkaverinsa. Näin ollen voidaan ajatella, että työhyvinvointi ei ole vain yksittäisen työntekijän etu, vaan sillä on selkeä taloudellinen merkitys myös yritykselle. (Ahola ym. 2018, 53.)

Työnantajan lisäksi työntekijöiden hyvinvoinnilla on myös kansanterveydellinen merkitys. Koska työntekijöiden kokemaa stressiä ja uupumusta ovat lisääntyneet, on näillä asioilla työn tuottavuuden lisäksi vaikutusta julkisen terveydenhuollon kustannuksiin ja koko kansantalouteen. (Ojala ym., 2019.)

Työhyvinvointi on siis hyvin laaja käsite ja se koostuu monesta eri tekijästä. Tässä opinnäytetyössä on tarkoitettu mieltä työhyvinvoinnin haasteita sekä sitä, miten työhyvinvointia voisi parantaa yhdistämällä työn tauotuksen ja luonnon hyvinvointivaikutukset.

### 3.3.1 Työhyvinvoinnin haasteet

Erilaiset muutokset kuluttavat ihmisten voimavaroja. Ihmisillä on yksilötasolla elämänsä aikana monenlaisia kriisejä, niin elämään kuuluvia luonnollisia siirtymävaiheita kuin jostain ulkoisista syistä johtuvia traumaattisia kriisejä. Myös työpaikoilla monenlaiset muutokset ovat nykyisin arkipäivää. Tulosvaatimukset, muuttuvat organisaatiot sekä uudet toimintamallit, työtavat ja työvälineet aiheuttavat työpaikoilla paineita ja ovat vaarana työhyvinvoinnille. Omien vaikutusmahdollisuuksien vähentyessä voimattomuuden kokemukset lisääntyvät ja työhyvinvointi vähenee, joka voi pahimmillaan aiheuttaa työuupumusta. (Iija 2009, 108-109.) Sokka (2017, 12) toteaa väitöskirjassaan, että työikäisistä joka neljännellä on työuupumuksen merkkejä. Koska työuupumus on niin yleistä, olisi sen ennaltaehkäisyyn hyvin tärkeitä kiinnittää huomiota.

Työhön liittyvistä mielenterveyttä uhkaavista tekijöistä yleisimmät ovat työn liiallinen kuormittavuus ja palautumiseen liittyvät ongelmat. Tärkeä olisi pystyä palautumaan töistä sekä jo työpäivän aikana että sen jälkeen. Myös organisaation muutostilanteet ovat riski työhyvinvoinnin heikkenemiseen, koska muutokset tuovat mukanaan usein epävarmuutta ja työntekijät voivat kokea vaikutusmahdollisuuksiensa vähenevän. (Työturvallisuuskeskus 2020.)

Työelämässä vaaditaan nykyään jatkuvaa oppimista, sillä työn tekemisen tapa on monilla aloilla muuttunut ja uusia asioita on opittava jatkuvasti. Nykypäivänä aivojen hyvinvoinnin uhkana työelämässä ei ole niinkään päähän kohdistuneet tapaturmat vaan tietotekniikan aiheuttama informaation lisääntyminen. Aivoista on kuitenkin tärkeä pitää huolta, koska aivot ovat ihmisen arvokkain pääoma. Aivojen avulla ihminen selviää jokapäiväisestä elämästä sekä vapaa-ajalla että työssä. Aivojen kyky oppia uutta säilyy läpi ihmiselämän, mutta tämä vaatii ärsykeitä ja virikkeitä, koska aivojen toiminta tavallaan jähmettyy, jos aivot ovat alikäytössä. Toisaalta myös aivojen ylikuormitus on haitallista. Nykyajan kiireinen elämänrytmi älypuhelimineen ja virtuaalimaailmoineen voi tarjota aivoille jatkuvan informaatiotulvan myös vapaa-ajalla. Aivot tarvitsevat kuitenkin ärsykkeiden lisäksi myös lepoa. (Müller 2008, 4-6, 63.)

Työnantajien tulisi huomioida, että ”yritysten tärkein pääoma on työntekijöiden aivokapasiteetissa”, kuten Müller (2002, 65) osuvasti sanoo. Jotta työntekijöistä tulisi huolehdittua kokonaisvaltaisesti, tulisi fyysisen kunnon ja työyhteisöjen kehittämisen lisäksi kiinnittää huomiota ehdottomasti myös aivojen hyvinvointiin eli neuroergonomiaan. Ei siis riitä, että työpöytä on sopivalla korkeudella ja näyttöpäätte sopivalla etäisyydellä vaan oikeilla työjärjestelyillä pitää edistää myös aivojen jaksamista ja toimintavarmuutta. Hienojen tietokoneohjelmien ja potilastietojärjestelmien käyttämiseen tarvitaan kuitenkin loppujen lopuksi aina ihmistä. Aivokuormituksen liiallinen lisääntyminen työssä aiheuttaa pitkään jatkuessaan keskittymis-, muisti- ja univaikeuksia sekä stressiä. (Müller 2008, 63-71.)

Aivotutkijat Minna Huutilainen ja Katri Saarikivi (2018, 13) muistuttavat, että ihmisaivot eivät ole muuttuneet vuosituhansien myötä, vaikka työskentelytavat ovatkin muuttuneet. Varsinkin 2010-luvulta alkaen työelämä on muuttunut vielä aikaisempaa hektisemmäksi. Vaatimus tehokkuudesta, kiire ja usean asian tekeminen yhtä aikaa ovat lisääntyneet. Tämä lisääntynyt mukatehokkuus ei ole kuitenkaan parantanut työtehoa vaan päinvastoin, se kuormittaa aivoja. Myös uudenlaisten viestintäkanavien lisääntyminen ja sitä kautta oletus, että ihmisten on oltava tavoitettavissa koko ajan, on osaltaan lisännyt stressiä ja aivojen kuormitusta. (Huutilainen ja Saarikivi, 2018.)

Työpaikalla työn jatkuva keskeytyminen ja taustamelu ovat myös asioita, jotka kuormittavat aivoja. Hoitoalalla ja asiakaspalvelussa asiakkaiden aiheuttamat keskeytykset ovat työn ydintä, mutta kaikki muut keskeytykset ovat haitallisia. Vaikka työn keskeytys tuntuisi työntekijästä mukavalta, esimerkiksi työkaverin kanssa jutteleminen, kuormittaa keskeytyminen kuitenkin aina aivoja. Myös toimimattomat tietojärjestelmät sekä ohjeiden etsiminen sähköpostista tai intranetistä keskeyttävät työtä huonolla tavalla. Työn keskeytyminen maksaa aina; se lisää virheitä, työ hidastuu ja työn kuormituksen tunne lisääntyy. Monen asian hoitaminen päällekkäin voi lisätä tehokkuuden tunnetta, mutta käytännössä se kuitenkin vähentää työn sujuvuutta. Päällekkäin tehtävä työ ei ole myöskään luovaa, se on pelkkää suorittamista ja aiheuttaa kiireen tunnetta. (Huutilainen ja Saarikivi 2018, 24-27.)

Kiire vaikuttaa negatiivisesti työntekijän työhyvinvointiin ja jaksamiseen. Kiireinen työntekijä yrittää vain selvitä tilanteesta ja tekee välttämättömimmän. Kiire lisää virheiden ja työtapa-turmien mahdollisuutta sekä vähentää työn tehokkuutta. Kiire myös estää empatiaa ja täten asiakaskohtaamiset ovat huonompia ja myös palvelu on huonompaa. Kiireessä luovat ratkaisut eivät onnistu, uuden oppiminen on vaikeampaa ja palautuminen työstä on hitaampaa. Elimistö reagoi kiireeseen ja pitkään jatkuessaan ”taistele tai pakene” -tila aiheuttaa mielialaoireita, kynnistymistä, mielialan laskua, lannistumista, muistin huononemista, unen laadun huononemista sekä pitkällä tähtäimellä työuupumusta. (Huutilainen, 2021.)

### 3.3.2 Työhyvinvointi ja työn tauotus

Vaikka pahimmillaan työ voi uuvuttaa tekijänsä, on työllä myös monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Nämä vaikutukset voivat suojata työn ulkopuolisilta mielenterveyttä uhkaavilta tekijöiltä. Työ rytmittää ja ryhdittää elämää tuoden sosiaalisia suhteita, arvostuksen kokemusta ja toimeentuloa. Edellytyksenä kuitenkin on, että työ on mielekästä, hyvin johdettua ja organisoitua sekä työkuormitus työntekijän työkykyyn nähden on sopivalla tasolla. (Työturvallisuuskeskus 2020.)

Liikunta, uni ja ravinto ovat aivoille tärkeitä. Myös rauhalliset hetket ja palautuminen lisäävät aivojen terveyttä. Työn tauottaminen onkin asia, johon ehdottomasti kannattaa työpaikoilla panostaa. Tauon jälkeen työntekijä tekee parempia päätöksiä, on virkeämpi ja pystyy keskittymään työhönsä paremmin. Virkeä mieli ja työn sujuvuuden tunne ovat puolestaan palkitsevia tunteita työntekijälle. Rauhalliset, palauttavat hetket työpäivän aikana olisivat tärkeitä ja olisikin hyvä, että myös niitä voisi kuulua työpäivään. Pitkällä tähtäimellä pienten, yksittäisten taukojen mahdollistaminen työntekijälle on työhyvinvointiin panostamista. On ehdottomasti myös työnantajan etu, kun työntekijän työ on sujuvaa, hän saa tehdä työtään rauhassa ja pienet palautumisen hetket ovat mahdollisia työpäivän aikana. Tauot työpäivän lomassa ja taukokulttuurin kehittäminen ovat melko vaivattomia keinoja ehkäistä työuupumusta. (Huotilainen 2021.)

Jos työpäivän aikana ei ole mahdollisuutta lyhyisiin palautumisen ja elpymisen hetkiin, kasvaa riski aivojen ylikuormittumisesta. Aivojen kannalta olisi hyvä pitää taukoja 2-4 tunnin välein. Tauotus lisää myös työn tuloksellisuutta ja ehkäisee työuupumusta (Müller 2008, 75). Näin ollen tauoista olisi työntekijän aivojen lisäksi hyötyä myös työnantajalle. (Ojala ym. 2019.)

Työpäivän aikana pidettävillä lyhyillä tauoilla on myös Bosch ym. (2017) artikkelin mukaan merkittävä vaikutus siihen, että työntekijöiden työtyytyväisyys ja myönteiset tunteet lisääntyvät. Lisäksi säännölliset tauot vähentävät väsymystä ja nopeuttavat työpäivän jälkeistä palautumista.

### 3.3.3 Työhyvinvointi ja luonnon hyvinvointivaikutukset

Monet luonnon hyvinvointivaikutuksia selvittelleet tutkimukset ovat enimmäkseen liittyneet luonnon hyödyntämiseen vapaa-ajalla. Vähemmän on tutkittu, voisiko luonnon hyvää tekevillä vaikutuksilla parantaa myös työhyvinvointia. Euroopan ympäristöpääkaupungissa Lahdessa ainakin uskotaan tähän. Kauppalehdessä (2.9.2021) kerrottiin, että Lahti yrittää kannustaa asukkaitaan hyödyntämään luonnon rauhoittavaa vaikutusta ja tätä varten on sekä kaupungin puistoihin että muihin luontokohteisiin rakennettu Viita-nimisiä etätyöpisteitä. Myös Gritzkan ym. (2020) katsauksessa todettiin, että luontopohjaisilla interventioilla on positiivinen vaikutus työntekijöiden hyvinvointiin, vaikkakin tämän kaltainen tutkimus on vasta melko alkuvaiheessa ja tutkimustulosten haastavuuden takia myös tulkinta voi olla vaikeaa. Lisäksi Danielsin ym.

(2022) tutkimustulokset vahvistavat, että altistuminen luonnolle työaikana parantaa työntekijöiden kognitiivista suorituskykyä ja vähentää stressiä.

Jyväskylän yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa (Salonen ym. 2018) haluttiin selvittää luontoympäristön merkitystä nimenomaan työhyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksessa kartoitettiin lähes 800 eri julkisen tai yksityisen sektorin organisaatiossa työskentelevän suomalaisen työhyvinvointia, työssä suoriutumista, työolosuhteita ja luonnossa ulkoilua. Tutkimus oli kolmivaiheinen ja siinä tutkittiin miten luontolähtöiset interventiot vaikuttavat työhyvinvointiin sekä työssä suoriutumiseen. Ensimmäisen vaiheen kyselytutkimuksessa haluttiin saada selville minikäläinen yhteys ulkoilun määrällä ja kestolla on työntekijöiden työhyvinvointiin. Tutkimuksen toisessa vaiheessa selvitettiin tutkittavien tunnetiloja sekä kokemuksia Luonnosta Virtaa -luontointerventioon osallistumisen jälkeen. Kolmas vaihe piti sisällään selvittelyä luontolähtöisten menetelmien hyödynnettävyydestä työterveyshuollossa. Tutkimuksen perusteella työajalla tapahtuvaa luontoympäristössä ulkoilua voi suositella, sillä lähes päivittäin luonnossa ulkoilevat kokivat työssään enemmän omistautumista ja tarmokkuutta kuin muut. Varsinkin myös työaikana ulkoilleet työntekijät kokivat työhyvinvointinsa korkeaksi. (Salonen ym. 2018.)

Kaikilla työntekijöillä ei ole työhuoneessaan edes ikkunaa, josta näkisi luonnon, saati sitten, että työpäivän aikana olisi mahdollisuus päästä luontoon. Työhyvinvoinnin parantumiseksi ei kuitenkaan välttämättä tarvitse mennä työpäivän aikana fyysisesti ulos luontoon. Van der Bergin ym (2015) tutkimuksessa kävi ilmi, että pelkkä viheralueen kuvan katseleminen vain viiden minuutin ajan sai aikaan positiivisia vaikutuksia auttamalla toipumaan stressistä tehostamalla parasympaattisen hermoston aktiivisuutta. Parasympaattisen hermoston aktivoituminen laskee sydämen sykettä ja verenpainetta sekä tasaa hengitystä, rauhoittaa ajatuksia, lisää loogista ajattelukykyä ja rentouttaa lihaksistoa.

Jotta jokainen työntekijä voisi työpäivän aikana edes hetkeksi luonnon avulla irrottautua ja palautua työstä, olisi tärkeä voida tuoda luonto jollain lailla sisätiloihin, koska kesken työpäivää ei useinkaan pysty menemään ulos luontoon. Luonnonvarakeskuksen tutkimuksessa (Ojala ym. 2019) selvitettiin, onko virtuaalisesta luontoympäristöstä hyötyä työkyvyn ylläpitämisessä ja palautumisessa työn kuormittavuudesta. Tässä tutkimuksessa virtuaalinen luontohuone tarkoitti neutraalisti sisustettua huonetta, jossa työntekijä sai nojatuolissa istuen katsoa 15 minuuttia kestävän luontovideon. Tutkittavat katsoivat joko metsävideon, luonnon vesistä koostuvan videon tai pelkästään kuuntelivat luonnon ääniä. Kontrolliryhmä vain istui hiljaisessa huoneessa. Tutkimus osoitti, että työpäivän aikana vietetty lyhyt tauko virtuaalisessa luontotilassa auttoi stressin säätelyssä ja edisti työhön liittyvästä stressistä palautumista. Tutkimuksen mukaan kaikkein tehokkaimmin palautuivat ne työntekijät, jotka katsoivat metsävideoita. Vesivideot olivat lähes yhtä tehokkaita. Tutkimuksessa todettiin, että mitä kokonaisvaltaisempi luontokokemus oli, sitä paremmin se alensi stressiä. (Ojala ym. 2019.)

Myös jo aikaisemmin mainitsemassani eLuontoluotsi-hankkeessa selvitettiin luonnon vaikutuksia nimenomaan työhyvinvointiin. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli kehitellä uudenlaisia ratkaisuja

työhyvinvoinnin parantamiseksi, ja työhyvinvointia oli tarkoitus lisätä nimenomaan Suomen luontoa sekä luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntämällä. eLuntoluotsi-hankkeessa ideana oli luotsata työntekijöitä luontoon joko tuomalla luonto virtuaalisesti työntekijän luokse tai niin, että työntekijät viettivät työpäivän aikana elvyttäviä hetkiä oikeassa luonnossa. Pilotoitujen luontotaukojen koettiin selkeästi lisäävän työhyvinvointia. Stressin vähentämiseksi hankkeessa mukana olleet testajaat kokivat parhaimmiksi taukovihtoehtoiksi oikeaan luontoon menemisen tai tauon moniaistisessa luontotilassa, Luontonurkkauksessa. Ensimmäisen vaiheen pilotoinnissa parhaaksi vaihtoehtoksi työhyvinvoinnin parantamiseksi kokonaisuudessaan koettiin aito metsäkävely. Toiseksi parhaat tulokset toi vaihtoehto, jossa työntekijä sai valita luontotauon teeman yhdentoista eri luontoharjoituksen joukosta. Vaihtoehtoina oli kahdeksan erilaista luontoihteista videota sekä tauon viettäminen parvekkeella, oikeassa luonnossa tai lemmikin kanssa. (Pietikäinen ym. 2021.)

#### 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää biofiilisen suunnittelun ja lyhyiden luontotaukojen merkitystä työhyvinvoinnille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten luontoaiheisella tauolla voidaan vaikuttaa työntekijöiden kokemaan työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen. Tavoitteena oli saada selville myös se, tuoko biofiilisesti suunnitellussa tilassa vietetty aika lisäarvoa tauolle ja palautumiselle verrattuna perinteiseen taukoon esimerkiksi työntekijöiden yhteisessä taukotilassa. Lisäksi haluttiin saada selville, koetaanko luontotauon hyöty vain hetkelliseksi vai onko sillä myös pidempiaikaisia vaikutuksia. Koetuilla vaikutuksilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä niitä vaikutuksia, joita luontotauolla käyneet vapaaehtoiset huomasivat itsessään tapahtuneen.

Toteutin tässä opinnäytetyössä biofiilistä suunnittelua ja toin luonnon sisätiloihin rakentamalla työpaikalleni pienen luontoaiheisen taukotilan, Luontonurkkauksen, jossa työntekijät saivat käydä luontotauoilla työpäivän aikana. Pysin luomaan tilasta mahdollisimman elämyksellisen ja moniaistisen sisustamalla Luontonurkkauksen oikeilla luonnon elementeillä ja yksityiskohdilla. Vaikka tilan herättämä elämys ja tunne on aina yksilöllinen kokemus, lähtöajatus Luontonurkkauksen elämyksellisyydestä perustui siihen, että moni ihminen pitää luonnosta ja kokee luonnon tärkeäksi itselleen. Koska tutkimuksissa (Ojala ym. 2019) on voitu osoittaa, että mahdollisimman kokonaisvaltainen luontokokemus, siis mahdollisimman monien aistien hyödyntäminen, alentaa stressiä parhaiten, halusin luoda Luontonurkkauksesta moniaistisen tilan, jotta luontotauon hyöty olisi mahdollisimman suuri.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Voiko työpäivän aikana tapahtuvalla lyhyellä luontotauolla lisätä työntekijöiden kokemaa työhyvinvointia ja työssä jaksamista?
2. Kokevatko työntekijät luontoaiheisen tauon eroavan jollakin tavalla tavallisesta tauosta taukahuoneessa?

Näihin kysymyksiin hain vastausta rakentamalla työpaikalleni Luontonurkkauksen, jossa vapaaehtoiset osallistujat saivat käydä lyhyillä luontotauoilla. Jokaisen tauon jälkeen osallistujien tuli vastata sähköiseen kyselyyn ja lisäksi neljän viikon testijakson jälkeen avoimiin kysymyksiin.

## 5 Luontonurkkauksen toteutus

Sain työpaikaltani käyttöni Luontonurkkausta varten pienen, noin 4,6 m<sup>2</sup> huoneen, joka normaalisti toimii työhuoneena. Luontonurkkaus oli työpaikallani neljä viikkoa, 7.3. - 1.4.2022. Testaus alkoi maanantaina 7.3.2022. Kävin tyhjentämässä käyttöni saamani huoneen huonekaluista ja toimistotarvikkeista edellisen viikon lopulla. Testauksen alkamista edeltävänä viikonloppuna kävin sisustamassa huoneen; vaihdoin verhot, laitoin koivu-sisustustarrat seinään, toin huoneeseen nojatuolin ja pöydät, toin kotoa kaiken etukäteen keräämäni materiaalin sekä istutin rairuohot. Sisustukseen käyttämäni materiaalin olin kerännyt valmiiksi pikkuhiljaa aikaisempien kuukausien aikana, paitsi oksat ja pienet puut oli haettu metsästä vasta juuri ennen esille laittoa.





Kuvio 1: Luontonurkkaus ennen sisustusta.



Kuvio 2: Luontonurkkauksen sisustamista.

Luontonurkkauksen sisustus:

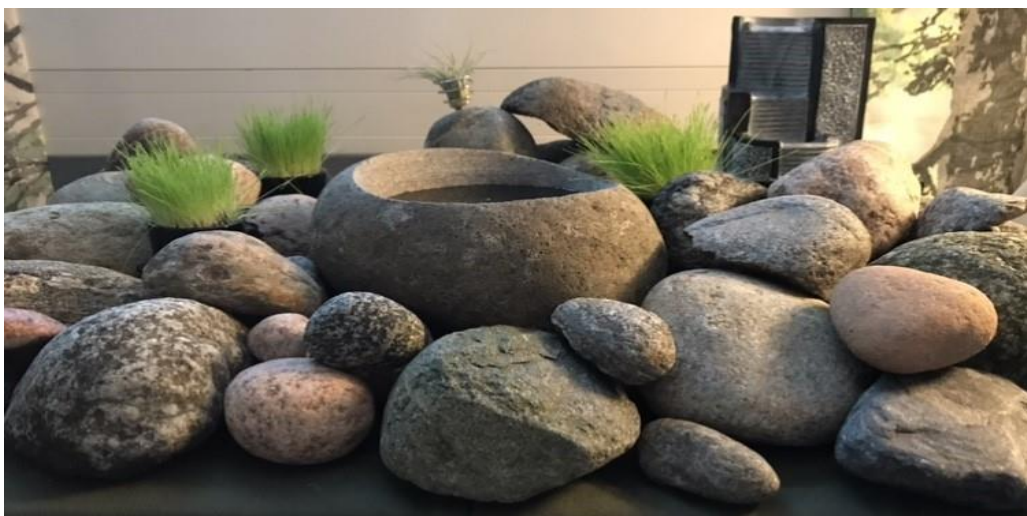
- nojatuoli
- pieniä pöytiä + pöytäliinat
- pöytävalaisin
- luontoaiheiset verhot
- torkkupeitto ja tyyny
- vihreä matto
- piikkimatto
- luontoaiheinen juliste
- koko seinän korkuiset koivu-sisustustarrat (viisi koivua)
- koivun kantoja (7kpl eri kokoisia)
- kaksi pientä kuusta
- yksi pieni mänty
- kiviä
- erilaisia puiden oksia
- mustikanvarpuja
- kaarnaa
- käpyjä
- rairuohoa
- lintuja (savisia, puisia)
- silkkisiä perhosia
- pieni sisäsuihkulähde
- hiekkameditaatioastia ja pieni harava
- oven ulkopuolella puinen varattu/vapaa -kyltti
- tabletti, josta tuli soittolistalta tauotta luonnon ääniä, lähinnä linnun laulua (pöydän alla piilossa).

Sain työpaikaltani 150 euron budjetin Luontonurkkauksen hankintoja varten. Rahat käytin verhoihin, sisäsuihkulähteeseen ja koivu-sisustustarroihin. Nojatuoli, pöydät, tabletti, tyyny ja isot valkoiset pöytäliinat oli lainattu työpaikaltani. Maton, torkkupeiton, tyynyn päällisen, julisteen, hiekkameditaatioastian hiekan, mullan ja ruohonsiemenet sekä kukkia ja perhoset ostin itse. Isot sinkkimaljakot sain lainaksi, pienempiä maljakoita ja astioita sekä linnut ja pienet pöytäliinat toin kotoa. Koivun kannot sain sukulaisen pihalta kaadetusta koivusta. Muu materiaali oli kerätty luonnosta.



Kuvio 3: Luontonurkkaus valmiina.

Kävin joka aamu ennen työpäivää sytyttämässä valon Luontonurkkauksen pieneen pöytälamp-  
puun, laitoin sisäsuihkulähteen solisemaan ja tabletista linnunlaulu-soittolistan päälle. Lisäksi  
katsoin, että huone oli siisti sekä tarvittaessa kastelin ruohot ja lisäsin maljakoihin vettä. Ilta-  
päivisin työpäivän jälkeen kävin sammuttamassa pöytälampun valon ja sisäsuihkulähteen, lin-  
nunlaulu sai jäädä päälle soittolistan loppuun asti.



Kuvio 4: Sisäsuihkulähde ja kivet.

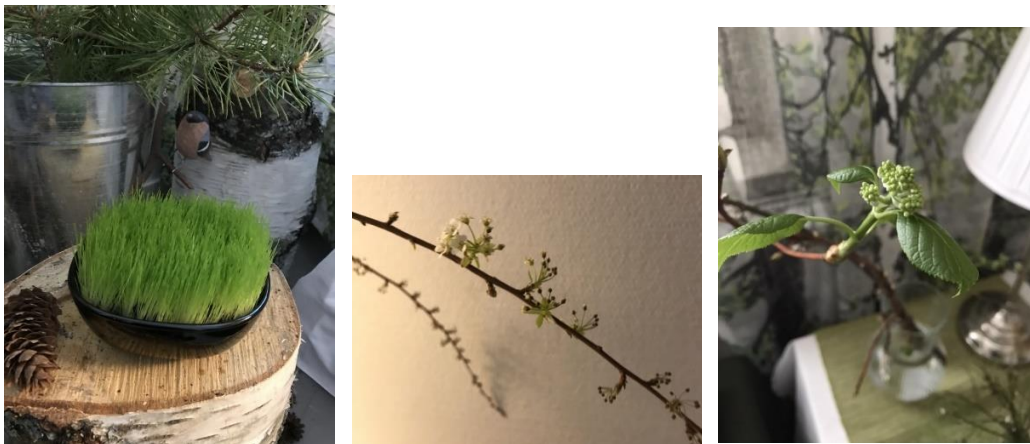


Kuvio 5: Luontonurkkauksen yksityiskohtia.



Kuva 6: Hiekkameditaatioastia.

Neljän viikon aikana luonto heräsi Luontonurkkauksessa eloon; pikkuhiljaa useampaan astiaan istuttamani ruoho alkoi kasvaa vihreänä ja puiden oksiin tuli silmut. Lisäksi toin joka viikko Luontonurkkaukseen jotain pientä lisää: oksat lisääntyivät, silkkiperhosia lennähti puiden oksille, tuli kukkia ja viimeisellä viikolla oli kulhossa pieniä syötäväksi tarkoitettuja suklaamunia.



Kuvio 7: Luonto herää.

Vapaaehtoiset testaajat saivat mennä Luontonurkkaukseen tauolle silloin, kun heille parhaiten sopi. Pohdin aluksi jonkinlaista varausjärjestelmää, josta osallistujat olisivat varanneet ajan luontotaukoa varten. En kuitenkaan halunnut, että Luontonurkkaukseen olisi pitänyt varata aika, koska arvelin sen aiheuttavan ylimääräistä stressiä, jos tauolla pitäisi olla johonkin tiettyyn, ennalta sovittuun aikaan. Pelkäsin myös, että vaatimus ajan varaamisesta etukäteen olisi voinut vähentää käyntimääriä Luontonurkkauksessa. Luontonurkkaukseen ei siis tarvinnut varata aikaa, vaan sinne sai mennä aina halutessaan, tosin mahdollista oli, että Luontonurkkaus oli juuri silloin varattu. Oven ulkopuolella oli Vapaa-kylltti, josta käännettiin Varattu-puoli esiin Luontonurkkaukseen mentäessä. Ohjeena oli, että luontotauolla voi olla juuri sen ajan kuin itse haluaa ja töiden puolesta pystyy.

Linkki Luontonurkkauksesta otettuun videoon: <https://youtu.be/do118uaJ0FE>

## 6 Opinnäytetyön aineiston kerääminen

Tässä opinnäytetyössä on käytetty sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistelmästä käytetään nimitystä mixed methods research -lähestymistapa (MMR), jossa tavoitteena on tutkimustapoja yhdistelemällä saada parempaa ymmärrystä tutkimusongelmaan kuin jommankumman menetelmän käyttö yksinään toisi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimusjoukko oli rajattu, koska hain Luontonurkkaukseen testaaajia vain oman työpaikkani sisältä. Vapaaehtoisia osallistujia hain lähettämällä sähköpostin kaikille työpaikkani työntekijöille. Vaikka sähköpostin sai noin 200 työntekijää, on huomioitava, että sähköpostilistalla olevista henkilöistä läheskään kaikki eivät ole tällä hetkellä töissä ollenkaan tai osa työskentelee ammatinharjoittajina vain silloin tällöin. Sähköpostin saatekirjeessä kerroin lyhyesti mitä opiskelen, mistä aiheesta teen opinnäytetyön sekä mitä ja miten opinnäytetyössäni tutkin (liite 1). Saatekirje on aina tutkimuksen kannalta tärkeä, koska sen perusteella kirjeen saaja tekee päätöksen, osallistuuko hän tutkimukseen vai ei (Vehkalahti 2008, 25).

Tutkimukseen osallistuvat työntekijät osallistuivat Luontonurkkauksen testaamiseen vapaaehtoisesti ja he ilmoittautuivat osallistujiksi vastaamalla lähettämäni sähköpostiin. Vapaaehtoisia testaaajia ilmoittautui 24. Vapaaehtoisille lähetin tarkemmat ohjeet Luontonurkkauksen testaamisesta ja linkin sähköiseen kyselylomakkeeseen (liite 2) sekä suostumuslomakkeet allekirjoitettavaksi (liite 3).

Kyselytutkimuksessa voidaan käyttää sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä ja yleensä molempia tarvitaan. Suljettujen kysymysten vastauksia on helpompi käsitellä, koska vastausvaihtoehdot ovat valmiit ja näin ollen vastauksia on helpompi käsitellä ja mitata. Avointen kysymysten sanalliset vastaukset ovat puolestaan vaivalloisempia käsitellä, mutta usein niiden avulla voidaan saada tutkimuksen kannalta tärkeää tietoa, jota muuten ei ehkä olisi osattu kysyä. Tässä opinnäytetyössä käytin kahta eri kyselylomaketta, jotka sisälsivät avoimia ja suljettuja osioita. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 24-25.)

Tutkimusaineiston keräsin osallistujilta kyselytutkimuksena kahdessa vaiheessa. Ensimmäisen vaiheen tulokset keräsin Luontonurkkauksen neljän viikon testijakson aikana 7.3. - 1.4.2022, jolloin jokainen osallistuja täytti lyhyen sähköisen kyselylomakkeen Google Forms-verkkokyselyasustalla joka kerta käytyään luontotauolla (liite 4). Kyselyyn sai halutessaan vastata nimerkillä anonymiteetin säilyttämiseksi. Koska toiveenani oli, että osallistujat kävisivät tauoilla mahdollisimman usein, halusin kyselyn olevan lyhyt ja selkeä, jotta sen täyttäminen olisi mahdollisimman vaivatonta eikä veisi liikaa aikaa. Huolenani oli, että liian pitkä kysely vähentäisi luontotauolla käyntejä tai aiheuttaisi sen, että kyselyyn ei jaksaisi vastata, vaikka tauolla olisi käynytkin. Sähköisessä kyselyssä oli kuusi pakollista, suljettua monivalintakysymystä, jotka liittyivät vireystilaan, stressitasoon ja keskittymiskykyyn ennen ja jälkeen luontotauon sekä Luontonurkkauksessa vietettyyn aikaan. Pakollisten kysymysten lisäksi oli yksi vapaaehtoinen avoin

kysymys, jossa sai halutessaan kertoa ajatuksistaan ja tuntemuksistaan luontotauon jälkeen. Kysymysten aiheet valitsin sen perusteella, mitkä teemat olivat selkeimmin nousseet esiin aikaisemmissa luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvissä tutkimuksissa. Sähköisen kyselyn pohjana käytin keväällä 2021 eLuontoluotsi-hankkeen pilotoinnissa olleita kysymyksiä, joista muokkasin omaan opinnäytetyöhöni sopivat kysymykset.

Toisessa vaiheessa, Luontonurkkauksen neljän viikon testijakson jälkeen, lähetin 4.4.2022 osallistujille sähköpostitse uuden kyselylomakkeen, joka sisälsi kuusi avointa kysymystä (liite 5). Nämä kysymykset olin muokannut eLuontoluotsi-hankkeen pilotointivaiheen teemahaastattelurungon pohjalta. Koska ensimmäisen vaiheen sähköisen kyselyn olin tarkoituksella tehnyt lyhyeksi, halusin näiden avoimien kysymysten avulla saada vielä paremmin selville osallistujien kokemuksia luontotauon vaikutuksista. Osallistujat vastasivat avoimiin kysymyksiin 4.4.-14.4.2022 välisenä aikana. Osallistujat saivat palauttaa kyselylomakkeen joko sähköpostitse tai halutessaan pysyä nimettömänä, paperisena kirjekuoressa sisäpostilla.

## 7 Opinnäytetyön aineiston analysointi ja tulokset

Luontonurkkauksen testaukseen osallistuneiden vastauksia analysoin yllä mainitun MMR-lähestymistavan mukaan sekä laadullisesti että määrällisesti. Ensimmäisen vaiheen sähköisen kyselylomakkeen avulla oli tarkoitus kerätä määrällistä tietoa siitä, missä määrin luontotaukojen koettiin vähentävän stressiä, parantavan vireystilaa sekä keskittymiskykyä. Numeerisia faktoja luontotaukojen hyödyistä on helpompi esittää esimerkiksi työnantajalle. Sähköisen kyselylomakkeen yhdellä avoimella kysymyksellä sekä testijakson jälkeisillä avoimilla kysymyksillä puolestaan halusin kerätä osallistujien tarkempia kokemuksia ja mielipiteitä luontotauoista ja näin saada myös laadullista näkökulmaa tutkittavasta aiheesta.

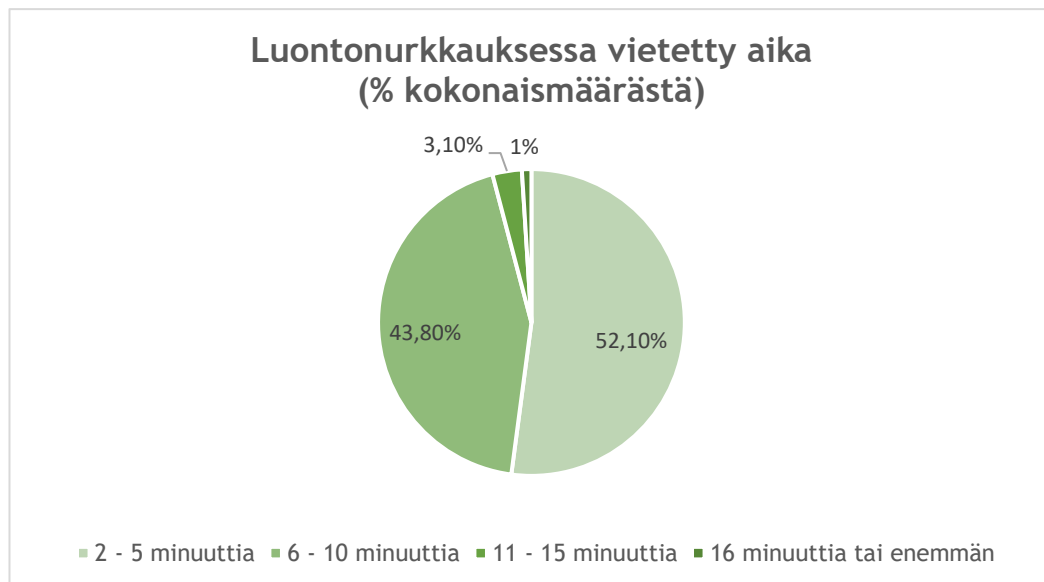
Luontonurkkauksen testiryhmään osallistui 24 vapaaehtoista testaaajaa. Testaaajista 21 oli naisia ja kolme miehiä. Yhteensä he kävivät neljän viikon aikana luontotauolla 96 kertaa ja vastasivat aina tauon jälkeen sähköiseen kyselyyn. Neljän viikon testijakson jälkeen lähetin kaikille 24 osallistujalle vielä avoimia kysymyksiä sisältävän kyselylomakkeen, vastauksia sain 15 kappaletta. Seuraavaksi analysoin sähköisestä kyselystä saatuja tuloksia määrällisesti ja avoimista kysymyksistä saatuja tuloksia laadullisesti. Vaikka vastauksia on alle 100 kappaletta, kerron tulokset myös prosentteina, koska mielestäni sillä tavalla tulokset saa esitettyä selkeämmin.

### 7.1 Ensimmäisen vaiheen sähköisen kyselyn analysointi ja tulokset

Luontonurkkauksen testaaajat vastasivat sähköiseen kyselyyn aina käytyään luontotauolla. Vastauksia tuli yhteensä 96 kappaletta ja tulokset on laskettu näiden vastausten perusteella. Kysymyksillä selvitettiin työntekijöiden kokemaa vireystilaa, stressitasoa sekä keskittymiskykyä ennen ja jälkeen luontotauon. Lisäksi kysyttiin luontotauolla vietettyä aikaa. Google Forms-verkkokyselyalusta keräsi vastaukset automaattisesti ja näiden lukumäärien perusteella tein

pylväskaaviot havainnollistamaan muutoksia, joita oli tapahtunut osallistujien kokemuksissa ennen ja jälkeen taukojen. Pakollisten kysymysten lisäksi oli yksi avoin, vapaaehtoinen kysymys liittyen luontotauon herättämiin tuntemuksiin ja ajatuksiin. Sähköisen kyselylomakkeen avoimeen kysymykseen tuli 89 vastausta, nämä vastaukset Google Forms listasi allekkain. Avoimen kysymyksen vastauksia käsitteletin sanopilvi-työkalun avulla.

Suurin osa, 52 % (n=50), Luontonurkkauksessa vietetyistä luontotauoista kesti kahdesta viiteen minuuttia (kuvio 8). Toiseksi eniten käynneistä, 44 % (n=42), oli kuudesta kymmeneen minuutin mittaisia. 3 % luontotauoista (n=3) oli 11-15 minuutin kestoisia ja vain 1 % käynneistä (n=1) kesti kauemmin kuin 16 minuuttia. Lyhyitä luontotaukoja oli siis selkeästi eniten ja tämä varmasti kertoo siitä, että töistä ei ole mahdollista irrottautua kovin pitkäksi aikaa taukoa varten. Lyhyiden taukojen suuri määrä ei tutkimuksen kannalta haitannut, koska tarkoitus oli tutkia niemenomaan lyhyen tauon vaikutuksia työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

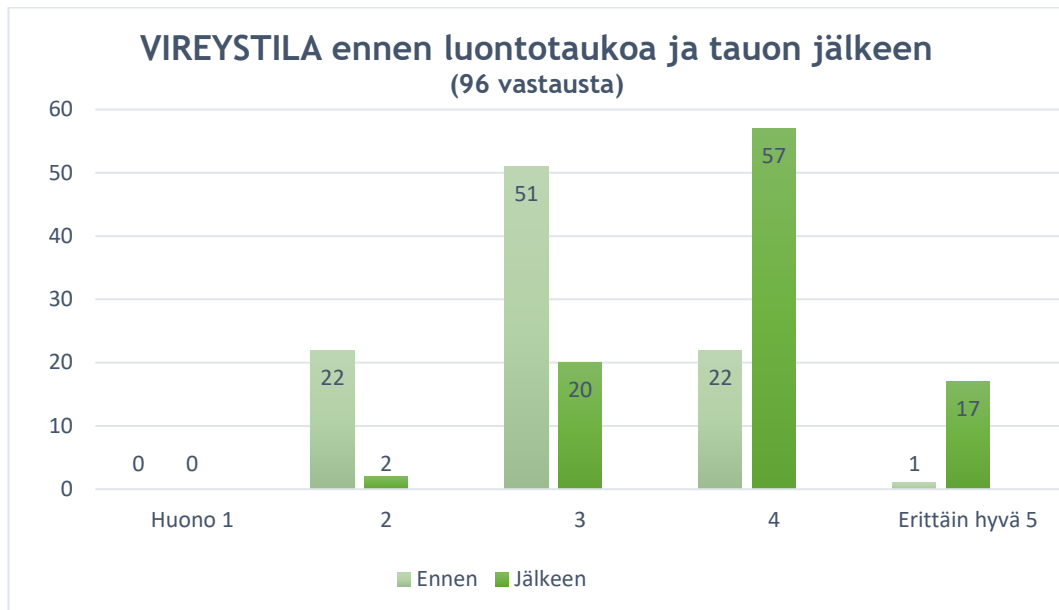


Kuvio 8: Luontonurkkauksessa vietetty aika.

#### 7.1.1 Luontotauon vaikutus vireystilaan

Luontotauon vaikutus vastaajien kokemaan vireystilaan on esitetty kuviossa 9. Kukaan vastaajista ei kokenut vireystilaansa täysin huonoksi (vaihtoehto 1) ennen luontotaukoa, eikä myöskään tauon jälkeen. Yli puolet vastaajista kokivat vireystasonsa olevan ennen luontotaukoa keskitasoa (vaihtoehto 3). Vastausten perusteella voi sanoa, että vireystilan koettiin selvästi lisääntyneen luontotauon jälkeen; 59 % vastaajista (n=57) koki vireystilansa tauon jälkeen hyväksi, kun lukema ennen taukoa oli 23 % (n=22). Erittäin hyväksi vireystilansa tauon jälkeen koki 18 % (n=17) vastaajista, kun taukoa edeltävästi lukema oli vain 1 % (n=1).

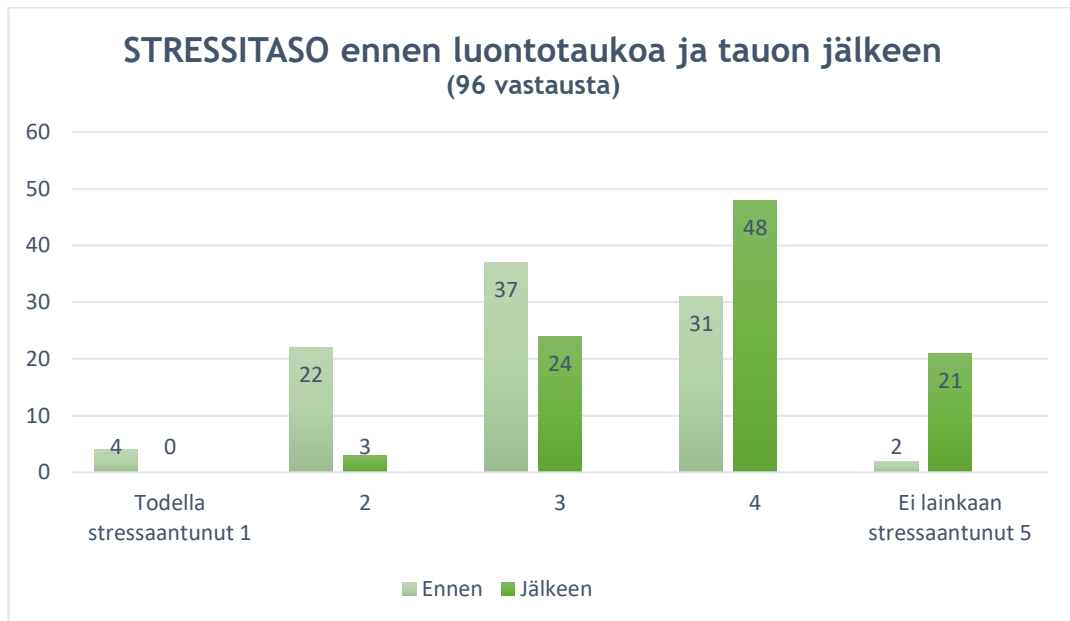




Kuvio 9: Luontotauon vaikutus koettuun vireystilaan.

#### 7.1.2 Luontotauon vaikutus stressitasoon

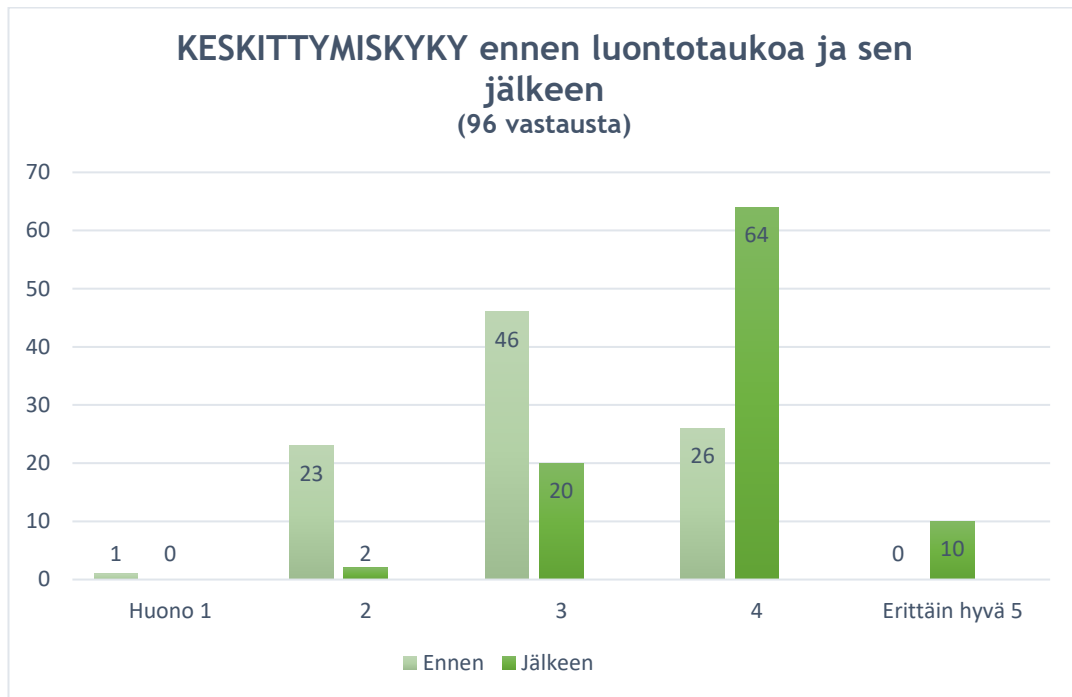
Tulokset taukojen koetuista vaikutuksista stressitasoon on esitetty kuviossa 10. Ennen luontotaukoa 4 % (n=4) vastaajista koki olonsa todella stressaantuneeksi (vaihtoehto 1), keskitasolla (vaihtoehto 3) oli 39 % (n=37) ja 23 % (n=22) oli siltä väliltä (vaihtoehto 2). Ei lainkaan stressaantuneeksi (vaihtoehto 5) koki itsensä vain 2 % (n=2) ja vain vähän stressaantuneeksi (vaihtoehto 4) 32 % (n=31) vastaajista. Luontotauon jälkeen tilanne oli se, että kukaan vastaajista ei kokenut olevansa enää todella stressaantunut (vaihtoehto 1). Jonkin verran stressaantuneeksi (vaihtoehto 2) koki itsensä 3 % (n=3) ja keskitasolla (vaihtoehto 3) koki olevansa 25 % (n=24) vastaajista. Ei lainkaan stressaantuneiden (vaihtoehto 5) määrä oli tauon jälkeen kasvanut 22 %:iin (n=21) ja myös vaihtoehdon 4 oli valinnut 50 % (n=48) vastaajista. Vastaajien kokema stressi oli siis selvästi vähentynyt luontotauon aikana.



Kuvio 10: Luontotauon vaikutus koettuun stressitasoon.

### 7.1.3 Luontotauon vaikutus keskittymiskykyyn

Luontotauon vaikutukset koettuun keskittymiskykyyn on esitetty kuviossa 11. Ennen taukoa huonoksi (vaihtoehto 1) keskittymiskykynsä koki 1 % (n=1) ja huonohkoksi (vaihtoehto 2) 25 % (n=23) vastaajista, keskitasolla (vaihtoehto 3) oli 48 % (n=46) vastaajista. Erittäin hyväksi (vaihtoehto 5) keskittymiskykyään ei kokenut kukaan vastaajista ja melko hyväksi (vaihtoehto 4) 27 % (n=26) vastaajista. Luontotauon jälkeen 10 % (n=10) koki keskittymiskykynsä erittäin hyväksi (vaihtoehto 5) ja melko hyväksi (vaihtoehto 4) 67 % (n=64) vastaajista. Keskitasolla (vaihtoehto 3) oli vain 21 % (n=20) vastaajista. Huonohkoksi (vaihtoehto 2) keskittymiskykynsä koki enää 2 % (n=2) vastaajista ja huonoksi (vaihtoehto 1) ei yksikään. Näin ollen luontotauko vaikutti positiivisesti myös koettuun keskittymiskykyyn.



Kuvio 11: Luontotauon vaikutus koettuun keskittymiskykyyn.

#### 7.1.4 Luontotauon herättämiä ajatuksia ja tunteita

Sähköisen kyselyn viimeisessä kysymyksessä, joka oli avoin ja vapaaehtoinen, kysyttiin mitä tunteuksia tai ajatuksia luontotauko osallistujissa herätti. Tähän avoimeen kysymykseen vastattiin 89 kertaa. Vastauksista hain usein toistuvia asiasanoja tai lausumia, joista muodostin Wordart-työkalun avulla sanapilven (kuvio 12). Sanapilvessä käytin 77 asiasanaa, jotka esiintyivät vastauksissa, osa useamman kerran. Mitä useammin sana esiintyi vastauksissa, sitä isompana se näkyy sanapilvessä. Kaikkein eniten käytetyt sanat kuvasivat rauhoittumista, rentoutumista ja linnunlaulua. Rauhoittuminen tai rauha mainittiin vastauksissa 20 kertaa, rentoutuminen 19 kertaa ja linnunlaulu 16 kertaa. Tärkeäksi koettiin myös keskittyminen, luonnon äänet ja ajatusten saaminen pois työstä, nämä kaikki mainittiin seitsemän kertaa. Suurin osa kommenteista oli tulkittavissa positiivisiksi, mutta myös muutama negatiivinen asia tuli vastauksissa esille, esimerkiksi huoneen ulkopuolelta kuuluvat äänet koettiin häiritseviksi ja jollekin tuli koivusta allergiaoireita.



Kuvio 12: Sanapilvi sähköisen kyselyn avoimen kysymyksen vastauksista.

## 7.2 Toisen vaiheen avoimien kysymysten analysointi ja tulokset

Luontotauon vaikutuksia työhyvinvointiin tutkin laadullisesti avoimia kysymyksiä sisältävän kyselylomakkeen avulla. Lähetin kysymykset kaikille 24 testiajalle neljän viikon testijakson jälkeen. Kysymyksillä halusin saada selville, kokivatko testiaajat luontotaukojen parantaneen työhyvinvointiaan ja työssä jaksamista ja jos, niin mistä he huomasivat tämän. Kysyin myös, mitkä asiat testiaajat kokivat hyviksi luontotauoissa ja mitkä asiat puolestaan olivat hankalia sekä pystyivätkö he käymään luontotauolla niin usein kuin halusivat. Lisäksi kysyin, kokivatko testiaajat Luontonurkkauksessa vietetyn tauon erilaiseksi kuin ”normaalin” tauon työpaikan tauoktilassa ja jos, niin millä tavalla. Kysymysten lisäksi oli yksi avoin osio, jossa sai halutessaan antaa palautetta Luontonurkkauksesta ja luontotauoista.

*”Tuntui, että vaikka vain lyhyen hetken ”tuijotti tyhjyyteen” tai jopa sulki silmät ja kuunteli linnun laulua, pystyi siirtämään itsensä luontoon.” (N2)*

Vastauksia toisen vaiheen kyselyyn sain 15 kappaletta. Vastauksia palautettiin sekä sähköpostitse että paperisena. Sähköpostilla saamani vastaukset tulostin paperille. Numeroin lomakkeet ja kirjoitin kaikki vastaukset kysymyskohtaisesti erilliseen word-tiedostoon. Luin vastauksia läpi useamman kerran, jotta aineisto tuli tutuksi. Laadullisen analyysin keinona käytin avoimiin ky-

symyksiin saamieni vastausten teemoittelua eli pilkoin ja järjestin aineistoa tiettyjen aihepiirien eli teemojen mukaan. Teemoittelu on eräs laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin keino ja sen avulla on tarkoituksena löytää tutkimusongelman ratkaisemisen kannalta keskeiset teemat. Etsin siis vastauksista samoja tai samankaltaisia sanoja ja lausumia, jotka toistuivat usein. Näin alkoi muodostua usein toistuvia teemoja. Korostin eri teemat eri väreillä hahmottamisen ja laskemisen helpottamiseksi. Tarkoituksena oli nostaa esiin teemoja, jotka vastaavat kysymyksiin, voiko lyhyillä luontotauoilla vaikuttaa työntekijöiden kokemaan työhyvinvointiin, ja työssä jaksamiseen sekä eroavatko luontotauot tavanomaisista taukoillassa vietetyistä tauoista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-123.)

*“Ihana nurkkaus! Voi, kunpa päivässä olisi enemmän vapaata aikaa, niin kävisin useimminkin! Oman teltan voisi pystyttää.” (N15)*

Luontotauoissa koettiin hyvänä rauhoittuminen, tauon pitäminen työstä, hetken pysähtyminen tai hengähtäminen ja myös piristävä vaikutus mainittiin. Hankalana tauoissa koettiin ainoastaan ajan järjestäminen taukoa varten, tämä toistui kahdessatoista vastauksessa; tauoille ei tullut mentyä, joko kiireen takia tai sitten luontotauolle ei vaan muistanut mennä. Kahdessa vastauksessa mainittiin hankaluutena vaikeus rauhoittua kesken kiireisen päivän. Yksi vastaajista koki hankalana luontohuoneen ulkopuolelta kuuluvat häiritsevät äänet ja yksi vastaajista ei pitänyt mitään asiaa hankalana.

*“Mahdollisuus pysähtyä ja hengähtää hetki ja sopiva tila missä voi hengähtää. Linnunlaulu ja luontoelementit rauhoittavia.” (N3)*

*”Se mahdollisti hyvin tauon keskelle työpäivää. Tavallisesti niitä ei välttämättä huomaa ottaa itselleen. Lisäksi se tarjosi taukoon rauhallisen paikan mitä työpaikalla ei juurikaan yleensä ole.” (N11)*

*“Ajan järjestäminen, milloin pääsee menemään oman työn puitteissa. Usein tapahtui niin, että vaikka oli suunnitellut käyvänsä pikku tauolla luontoturkassa, niin töiden puitteiden takia se ei onnistunut.” (N2)*

### 7.2.1 Luontotauon koettu vaikutus työssä jaksamiseen

Vastaajista yhdeksän koki selkeästi jaksavansa töissä paremmin luontotauon jälkeen. Kolme ei kokenut tauolla olevan vaikutusta työssä jaksamiseen ja kolme ei oikein osannut sanoa, oliko tauolla vaikutusta vai ei. Niissäkin vastauksissa, joissa luontotauon ei koettu varsinaisesti parantavan työssä jaksamista, tauko koettiin kuitenkin myönteisenä. Tämän kysymyksen vastauksissa kolme useimmin toistunutta teemaa oli tauon virkistävä tai piristävä vaikutus (n=7), rauhoittuminen (n=6) ja keskittymiskyvyn paraneminen (n=5).

*”Kyllä, vireystila parani!” (N4)*

*”Kyllä koin, oli pirteämpi mieli ja rauhoittunut olo.” (N6)*

*”Kyllä siitä oli hyötyä, rauhallisempi/tyynempi olo, keskittymiseen vaikutti myönteisesti.” (N8)*

*”Enemmänkin koin hetken virkistävänä, tulin ulos hymyilevänä, mutta en osaa sanoa jaksoinko sen avulla paremmin töissä.” (N10)*

*”Koin, että hetki luontoturkassa auttoi jaksamaan ärsykekuormaa töissä.” (N13)*

*”Oli tietysti ihan hyvät käynnit, mutta jaksamiseen ei ehkä sinällään vaikutusta.” (N15)*

### 7.2.2 Luontotauon koettu vaikutus työhyvinvointiin

Vastaajista 12 koki, että luontotauolla oli positiivinen vaikutus työhyvinvointiin. Ainoastaan yksi vastaajista ei huomannut vaikutusta olevan ja yksi ei osannut arvioida vaikutusta, koska testi-kertoja oli liian vähän. Yksi ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan. Luontotauon työhyvinvointia parantavaksi vaikutukseksi koettiin rauhoittumisen tunne (n=8), hetken pysähtyminen kesken työpäivän (n=5) ja sykkeen tasaantuminen (n=3). Taukojen koettiin myös piristävän, parantavan keskittymiskykyä ja yleisesti ottaen vain ”tekevän hyvää”. Useampi vastaajista koki tauoissa oman rauhan ja yksin olon tärkeäksi. Koska työ on sosiaalista, teki hyvää olla välillä hetki yksin, omassa rauhassa.

Positiivisen vaikutuksen kestoa työhyvinvointiin vastaajien oli puolestaan hankala arvioida. Vaikka suurin osa vastaajista koki luontotauon vaikuttavan myönteisesti työhyvinvointiin, suurin osa ei osannut arvioida, kauanko vaikutus kesti. Neljä vastaajaa arveli vaikutuksen kestäneen puolesta tunnista pariin tuntiin, yksi vastaaja koki pysyneensä loppupäivän rauhallisempana. Yksi vastaaja, joka ei osannut arvioida vaikutuksen kestoa, mainitsi kuitenkin, että *”hetken hengähdys antoi voimaa jaksaa loppupäivän”* eli tästä voisi päätellä tauon vaikuttaneen työpäivän loppuun asti.

*”En osaa arvioida vaikutuksen kestoa. Ehkä tauot pitäisi olla säännöllisempiä, mutta yksittäisen käynnin vaikutus oli kuitenkin nopea. Hyvin nopeasti nurkkauksessa istuessa alkoi keskittyä siihen mitä näki ja kuuli. Hengitys ja pulssi tasaantui.” (N1)*

*”Paransi työhyvinvointia, keskittymiskyky parani. Vaikutus tauon jälkeen tuli oikeastaan omassa huoneessa, kun rupesi töihin ja huomasi, että aika rauhassa sitä teki kirjauksia, eikä ollut vaikea muistaa päivän potilaiden haastatteluja.” (N2)*

*”Kyllä pysyin loppupäivän rauhallisempana. En ollut jännittynyt ja syke pysyi tasaisena. Kun sen ottaisi säännölliseen käyttöön siitä tulis säännöllistä, sillä sen lyhytaikainen vaikutus on jo merkittävä mikä motivoi.” (N9)*

*”Mielestäni on tärkeää työhyvinvoinnille, että on mahdollisuus viettää taukoa tarvittaessa yksin, rauhallisessa tilassa eikä se ole aina vessa.” (N13)*

### 7.2.3 Ajatuksia luontotauosta verrattuna tavanomaiseen taukoon

Kaikki 15 vastaajaa kokivat luontotauon hyvällä tavalla erilaiseksi kuin normaalin tauon esimerkiksi työntekijöiden taukotilassa. Vastauksissa eniten esiin nousseet teemat olivat jälleen rauhoittuminen (n=9), yksin olo (n=9) sekä irtaantuminen työstä ja palautuminen (n=4). Tämänkin kysymyksen vastauksissa eniten tuotiin esille yksin olon ja oman rauhan tärkeyttä työpäivän

aikana. Niiden koettiin rauhoittavan ja rentouttavan, samoin luonnon elementtien seuraamisen koettiin rauhoittavan ja tekevän hyvää.

*”Luontonurkkaus oli miellyttävä tila ja ympäristönä rauhoittava. Sai katsella luontoaiheisia asioita ja silmujen kasvua. Sai olla hetken yksin.” (N1)*

*”On tilanteita, jolloin on ihan mukava istua yksin omien ajatusten kanssa tauolla ja tällaista oli tauko luontonurkassa. Työ on kuitenkin potilastyötä ja sitä tekee tiiviisti koko päivän, niin hetki luontonurkassa sai nollattua tilanteen ja ”tyhjennettyä päätä”, eikä hetken edes tarvinnut olla pitkä, kun jo koki palautuneensa.” (N2)*

*”Se rauhoitti enemmän kuin kahvihuone tai muu kolkko taukopaikka ja siellä pääsi irtaantumaan hetkeksi kokonaan työnteosta. Huomasin sen tekevän äärimmäisen hyvää. Luonnon ympäröimänä tunsin aidosti rentoutuvansa ja mielen rauhoittuvan. Kahvihuoneessa ei sellaista tunnetta saa aikaiseksi, siellä aivot ovat edelleenkin jotenkin ”työmoodissa”. (N11)*

*”Kyllä täysin erilainen vaikutus. Taukotilassa virkistyminen tulee sosiaalisen puolen kautta mikä voi myös välillä olla kuormittavaa, kun työ on muutenkin hyvin sosiaalista.” (N12)*

*”Kyllä koin. Oli erityisen miellyttävää viettää hetki viihtyisässä tilassa rauhoittavia luonnon ääniä kuunnellen, eikä ”tarvinnut” kuunnella työkavereiden juttuja, vaikka heistä kovasti pidänkin. Myös se, että ympäristö ja tunnelma huoneessa oli erilainen, antaa sen olon, että on käynyt jossain toisaalla. Se tuntui hyvältä.” (N13)*

*”Olihan se erilainen kokemus. Tila ikään kuin kutsui hiljentymään, rauhoittumaan.” (N14)*

#### 7.2.4 Yhteenveto toisen vaiheen teemoittelusta

Toisen vaiheen kyselylomakkeessa oli yhteensä kuusi kysymystä ja yksi avoin kohta palautteelle. Edellä käsiteltiin tarkemmin tutkimuskysymysten kannalta merkittävät vastaukset. Kun teemoitelin kaikki toisen vaiheen kyselylomakkeen vastaukset, nousi niistä selkeästi esiin muutama tietty teema. Useimmiten vastauksissa toistui rauhoittumista kuvaava sana tai lausuma (n=37). Toiseksi eniten tekstistä löytyi pysähtymiseen, työstä irtautumiseen tai palautumiseen liittyvä sana tai lausuma (n=23). Näiden jälkeen eniten mainittiin luontoelementtien ja ympäristön merkitys tauolle (n=13), yksin olon tärkeys (n=12) ja luonnon äänien positiivinen vaikutus (n=11). Lisäksi piristävä tai virkistävä vaikutus (n=10) sekä keskittymiskykyä parantava vaikutus (n=6) toistui joitakin kertoja.

## 8 Johtopäätöksiä tuloksista

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada vastaus kysymykseen, kokivatko työpaikkani työntekijät lyhyiden luontotaukojen parantavan työhyvinvointiaan ja työssä jaksamista. Lisäksi tarkoitus oli selvittää, kokivatko työntekijät luontoaiheisen tauon eroavan tavallisesta tauosta

taukohuoneessa ja jos, niin millä tavalla. Saatujen tulosten perusteella voi vastata, että luontotauot paransivat koettua työhyvinvointia. Samanlaiseen tulokseen päädyttiin myös Gritzkan ym. (2020) sekä Danielsin ym. (2022) tutkimuksissa.

Tuloksiin saattoi vaikuttaa se, että Luontonurkkauksen testaaajat osallistuivat testaukseen vapaaehtoisesti ja siksi oli mahdollista, että vapaaehtoisiksi ilmoittautui vain henkilöitä, jotka pitävät luonnosta ja joille luonto on tärkeä. Jos ihminen esimerkiksi kokee luonnon enemmän pelottavana kuin miellyttävänä, tuskin myöskään Luontonurkkaus olisi silloin välttämättä saanut aikaan myönteisiä tunteita. Tämän asian Salonen (2020, 22) tuokin väitöskirjassaan ilmi, kun hän kertoo tutkimuksista, joissa on todettu luonnon yksilössä herättämien kielteisten kokemusten häiritsevän tai jopa estävän luonnon hyvinvointivaikutuksia.

*”Kyllä luontonurkkauksessa vietetty hetki rauhoitti oloa ja sitä kiinnitti huomiota mm. omaan hengitykseen. Tauon jälkeen oli jotenkin parempi mieli ja helpompi keskittyä taas työn tekemiseen.” (N1)*

Luonnon lisäksi tärkeässä roolissa tässä Luontonurkkauksen testauksessa oli työn tauottaminen. Onkin vaikea arvioida, johtuivatko koetut hyödyt nimenomaan luonnosta vai olisiko rauhallinen tauko missä tahansa tilassa saanut aikaan samoja tuloksia. Kun Ojalan ym. (2019, 24-25) tutkimuksessa verrattiin luontoaiheisia taukoja pelkässä hiljaisessa huoneessa vietettyihin taukoihin, koettiin luontotauot fysiologisesti elvyttävimmiksi. Tämän perusteella voi ajatella, että luontoaiheisella tilalla on merkitystä tauon hyvinvointivaikutuksiin. Tässä opinnäytetyössä testaus tapahtui pelkästään Luontonurkkauksessa eivätkä osallistujat joutuneet vastaamaan sähköiseen kyselyyn tavallisten taukojen yhteydessä. Kuitenkin, kun osallistujia pyydettiin vertailemaan luontotaukoja tavanomaisiin yhteisissä taukotiloissa vietettyihin taukoihin, oli tuloksena se, että luontotauot koettiin selkeästi positiivisella tavalla erilaisiksi kuin ”normaalit” tauot. Luonnon yksityiskohtien avulla oli muun muassa helppo saada ajatukset työasioista muualle. Tulokset olivat samankaltaisia kuin mitä Salonen (2020, 18-19) mainitsee väitöskirjassaan liittyen Kaplanien luonnosta elpymisen teoriaan; kun henkilön tarkkaavaisuus kiinnittyy luonnon kiinnostaviin yksityiskohtiin, henkilö kokee lumoutumista ja tätä kautta kokee pystyvänsä irrottautumaan arjesta sekä arjen kiireistä. On myös tutkittu, että parhaimmillaan luontoympäristö voi muuttaa ihmisen kielteisiä tunteita myönteisiksi ja tähän peilaten luontotauon jälkeiset positiiviset tuntemukset ovat helposti selitettävissä (Salonen 2020, 22).

*”Kauniit luonnon tarjoamat antimet auttoivat keskittymään ja fokuoimaan kaikki ajatukset ja aistit niihin. Kyllä oli erilainen ja sai olla omassa rauhassa.” (N9)*

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että mahdollisimman monipuolinen eri aistien hyödyntäminen lisää luonto- ja hyvinvointikokemuksen voimakkuutta. Tästä syystä Luontonurkkauksessa oli paljon erilaisia luonnon elementtejä. Vastausten perusteella testaaajat kiinnostivatkin huomiota eri asioihin ja eri elementit olivat merkityksellisiä eri ihmisille. Mieluisten elementtien seuraaminen lisäsi varmasti osaltaan luontotauon tuottamaa hyötyä. Vastauksissa oli siis



selvästi havaittavissa samanlaisia tuloksia liittyen kokonaisvaltaisen luontokokemuksen ja aistien monipuolisen hyödyntämisen etuihin kuin aikaisemmissakin tutkimuksissa. (Salonen 2020, 18-19 sekä Ojala ym. 2019, 12.)

*”Runsaasti katseltavaa, monipuolisesti eri aisteille jotakin.” (N15)*

Ensimmäisen vaiheen sähköisen kyselyn tulosten perusteella oli selkeästi havaittavissa, että Luontonurkkauksen testajat kokivat stressitasonsa laskeneen sekä vireystilansa ja keskittymiskykynsä parantuneen lyhyen luontotauon jälkeen. Mielialan parantumisen kokemusta Luontonurkkaukseen liittyvissä kyselylomakkeissa ei erikseen kysytty, mutta sähköisen kyselyn avoimissa vastauksissa oli kuitenkin useampi vastaus, joka oli tulkittavissa parantuneeksi mielialaksi, kuten esimerkiksi ”hyvän mielen paikka”, ”ilahduttava paikka”, ”parempi fiilis” tai ”saa hymyilemään”. Vastaavia tuloksia on mainittu Ojalan ym. (2019) sekä Salosen (2020) tutkimuksissa, joissa todettiin luonnon selkeimpiä hyvinvointivaikutuksia olevan juuri luonnon myönteiset vaikutukset liittyen stressistä palautumiseen ja mielialan kohenemiseen. Salosen (2020) tutkimuksessa myös todettiin, että jo lyhytkin luontoaltistus saa aikaan nämä suotuisat vaikutukset ja tämä sama tuli esille myös Luontonurkkauksen testijaksolla, sillä suurin osa luontotauoista oli lyhyitä kestäen vain kahdesta kymmeneen minuuttiin.

*”Huomasin, että sillä, että pääsin luonnon äänien keskelle keskellä työpäivää, oli merkitystä omalle hyvinvoinnille. Huomasin sen tekevän äärimmäisen hyvää.” (N11)*

Sekä toisen vaiheen kyselylomakkeen että sähköisen kyselyn avoimen kysymyksen vastauksissa toistuivat tietyt teemat hyvin usein. Teemoista rauhoittuminen sekä rentoutuminen olivat useimmin mainittuja ja tämä sama luonnon rauhoittava, rentouttava ja virkistävä vaikutus mainittiin myös Salosen (2020, 19) väitöskirjan teoriaosuudessa. Rauhoittumisen ja rentoutumisen lisäksi vastauksissa toistui usein hengähtäminen, tauon pitämisen tärkeys, yksin olon tärkeys ja ajatusten saaminen työasioista muualle. Vastausten perusteella voi päätellä, että lyhyet tauot työpäivän aikana olisivat jaksamisen kannalta hyvin tärkeitä. Näitä tuloksia tukee Huotilaisen (2021) ja Müllerin (2008) korostama taukojen tärkeys työuupumuksen ehkäisemisessä sekä työn tuloksellisuuden parantamisessa. Rauhalliset hetket lisäävät aivojen terveyttä, koska ärsykkeiden lisäksi myös taukojen tuoma lepo on aivoille tärkeää (Müller 2008, 63).

*”Ehdottomasti, siellä pystyi palautumaan, koska oli rauhallista.” (N5)*

Tuloksissa tuli esille se, että vaikka luontotauot koettiin rauhoittaviksi, mukaviksi ja hyödyllisiksi työhyvinvoinnin kannalta, tauoilla tuli kuitenkin käytyä harvoin. Suurin syys luontotaukojen väliin jäämiselle oli kiire töissä tai se, että tauolle ei muistanut mennä. Tähän liittyen voisi todeta, että kuten omasta hyvinvoinnista huolehtiminen yleensäkin, myös työhyvinvointiin liittyvät asiat ovat osaltaan ihmisen itsensä vastuulla. Vaikka nytkin mahdollistettiin Luontonurkkauksen testauksen muodossa työntekijöille keino taukojen pitämiseksi, oli kuitenkin työntekijästä itsestään kiinni, hyödynsikö hän tuon mahdollisuuden. Toki joskus työpäivät voivat olla

niin kiireisiä, että minkäänlaiselle ylimääräiselle tauolle ei jää aikaa, vaikka sen tietäisi olevan hyödyllinen oman jaksamisen kannalta.

*”Ainoa hankaluus oli se, että työpäivät olivat niin kiireisiä, että luontotaukoksessa ei ehtinyt käydä.” (N12)*

Tulosten perusteella luontotaukojen vaikutus tuntui jäävän hyvin lyhyeksi. Näin ollen voidaan todeta, että luontotauon työhyvinvointia parantava vaikutus jäi lyhyeksi ja yksittäisellä tauolla on merkitystä vain sen hetkiseen, ja maksimissaan kyseisen työpäivän, jaksamiseen. Pidempiaikaisen hyödyn saavuttamiseksi luontotauoilla olisi käytävä säännöllisesti koko ajan, näin tauon aiheuttama hyötykin olisi kestävä. Toisaalta tämä oli ennalta arvattavissa. Eihän esimerkiksi lyhyen yksittäisen urheilusuorituksenkaan hyöty kestä kauaa vaan tietyn kuntotason säilyttäminen vaatii säännöllisiä toistoja.

*”En osaa sanoa kauanko vaikutus kesti. Otaksun, että hetken aikaa siellä olon jälkeen.” (N11)*

Se, mikä vastauksissa ehkä yllätti, oli yksin olon ja oman rauhan tuoma rauhoittuminen sekä näiden asioiden kokeminen niin tärkeiksi. Yksin olon tärkeys liittyy varmasti osaltaan siihen, että työpaikallani lähes kaikki tekevät asiakas- tai potilastyötä, mikä varmasti selittää yksin olon ja rauhoittumisen kaipuun. Tämäkin huomio puhuu sen puolesta, että jonkinlainen rauhallinen taukotila eli tila, jossa voi halutessaan olla yksin, olisi työntekijöiden jaksamisen kannalta tärkeä. Luonnon läheisyys tuo tilaan lisäksi oman positiivisen ulottuvuutensa ja vastausten perusteella luonnon elementtejä tarkkailemalla ja luonnon ääniä kuuntelemalla oli helppo rauhoittua ja saada ajatukset muualle.

*”Yksin olo rauhoittavaa ja rentouttavaa, ei sosiaalista kuormitusta.” (N3)*

Stressi voi olla osatekijänä monen sairauden puhkeamisessa ja siksi stressin vähentäminen on tärkeää. Luontoympäristön voikin ajatella olevan vastalääke henkiselle kuormitukselle, kuten Soinin tekstissä (2014) osuvasti sanotaan. Ajattelisin, että luontotauko työpäivän aikana on melko helppo ja edullinen keino työntekijöiden kokeman stressin vähentämiseen ja työhyvinvoinnin lisääntymiseen. Tietenkään lyhyt luontotauko ei tee ihmeitä, vaan työpaikalla muidenkin asioiden pitää olla kunnossa, mutta työntekijöiden käytössä oleva luontotila olisi yksi hyvä keino muiden joukossa työhyvinvoinnin parantamiseen. Toki keinoja pitää olla monenlaisia, koska kaikki työntekijät eivät tietenkään koe juuri luontotaukoa ”omakseen”.

*”Kyllä tällainen mahdollisuus rauhoittumiseen ja rentoutumiseen olisi tosi kiva työpaikalla. Tulee lähdettyä pois työpisteestä ja voi katkaista työpäivän mukavalla tavalla. On paikka, jossa voi olla hetken yksin ”luonnon keskellä”. Kyllä käyttäisin jatkossakin!” (N1)*

Tässä opinnäytetyössä on pääasiassa paneuduttu luonnosta terveydelle saataviin psyykkisiin hyötyihin. Sen lisäksi, että luonnosta on hyötyä työntekijän henkiselle työhyvinvoinnille, monipuolistavat luontokontaktit myös ihmisen immuunijärjestelmää. Soinisen ym. (2022) tekemässä tuoreessa tutkimuksessa pystyttiin osoittamaan, että työpaikoilla olevat viherseinät vaikuttivat

positiivisesti ihmisen ihon mikrobistoon ja tätä kautta immuunijärjestelmän säätelyyn. Kuten aikaisemmin todettiin, häiriöt immuunijärjestelmässä voivat altistaa autoimmuunisairauksille ja siksi immuunijärjestelmän vahvistamisella olisikin suuri merkitys ihmisen terveydelle. Tutkimuksen mukaan työpaikan viherseinän aiheuttamat myönteiset muutokset immuunijärjestelmään pystyttiin havaitsemaan jo neljän viikon testijakson jälkeen. Myös tässä tutkimuksessa todettiin, että ihmisten terveyttä voidaan tukea suhteellisen yksinkertaisilla luontopohjaisilla ratkaisulla. Näin ollen työnantajan näkökulmasta ajateltuna luonnon avulla voitaisiin parantaa työntekijöiden työhyvinvointia sekä vähentää myös fyysisten sairauksien aiheuttamia poissaoloja. (Soininen ym. 2022.)

## 9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Sain työpaikaltani tutkimusluvan tämän opinnäytetyön tekemistä varten. Olin saanut keväällä 2021 tutkimusluvan jo eLuontoluotsi-hankkeeseen liittyvää menetelmätestausta varten ja helmikuussa 2022 hain edelliseen tutkimuslupaan jatkolupaa (liite 6). Tutkimukseen osallistujat saivat vastata kyselyihin nimettöminä, mutta suostumuslomakkeeseen he joutuivat laittamaan nimensä ja allekirjoituksensa. Kaikki tutkimukseen liittyvä materiaali on hävitetty asianmukaisesti.

Tähän tutkimukseen osallistujat valikoituivat sen perusteella, että he itse halusivat vapaaehtoisesti osallistua Luontonurkkauksen testaamiseen. Vapaaehtoisuus on eettisestä näkökulmasta hyvä, mutta sen voi ajatella vähentävän tutkimuksen luotettavuutta, koska vapaaehtoisiksi ilmoittautuivat oletettavasti sellaiset henkilöt, joiden suhde luontoon on myönteinen. Satunnaisotannalla olisi voinut saada luotettavamman tuloksen, mutta en voinut valikoida osallistujia satunnaisesti työpaikkani työntekijöistä, koska ei ollut tarkoitus, että ketään olisi pakotettu osallistumaan tutkimukseen. Ei myöskään olisi ollut mahdollista tutkia koko perusjoukkoa eli kaikkia työpaikkani työntekijöitä. Toisaalta kaikilla työpaikan työntekijöillä oli yhtäläinen mahdollisuus päästä testiryhmään mukaan, koska lähetin kutsun jokaiselle työntekijälle.

Tutkimukseen osallistujien määrä, 24 osallistujaa, oli melko pieni mikä vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen. Toisaalta vastaukset olivat pääsääntöisesti kuitenkin hyvin samansuuntaisia eli sen perusteella voi sanoa aineiston olevan riittävä, koska saturaatio eli kylläntyminen tarkoittaa juuri tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 99). Tulokset luonnon myönteisten vaikutusten osalta ovat saman suuntaisia kuin aikaisemmissakin tutkimuksissa, mikä puhuu tulosten luotettavuuden puolesta. Osa tutkimuksista oli tehty oikeassa luonnossa ja osa virtuaaliluonnossa.

Vastausprosenttia kyselytutkimuksiin voidaan pitää yhtenä tutkimuksen luotettavuuden mittarina. Vastausprosentti kertoo sen, kuinka moni vastasi kyselyyn ja kato puolestaan tarkoittaa

vastaamattomien määrää. Ensimmäisen vaiheen sähköiseen kyselyyn vastauksia tuli 98 kappaletta eli Luontonurkkausta testattiin 98 kertaa. Jos jokainen 24 testaajaa olisi ollut työpaikalla viitenä päivänä viikossa ja olisi joka päivä käynyt Luontonurkkauksessa, olisi käyntejä neljän viikon kokeilujakson aikana tullut yhteensä 480. Kaikki testaajat eivät kuitenkaan olleet viitenä päivänä viikossa työpaikalla, koska osa teki osa-aikaista työtä ja osa teki töitä välillä etänä. Myös testaajien testijaksolle osuneet lomat ja sairauslomat vähensivät osaltaan käyntien määrää. Toisaalta jo kevään 2021 Luontonurkkauksen pilotoinnin perusteella tiesin, että olisi ollut epärealistista odottaa, että kukaan pystyisi käymään luototauolla jokaisena työpäivänä. Itsekin pilotointivaiheen testaukseen osallistuneena huomasin, että juuri kiireisimpinä päivinä, kun taukoa olisi kaikkein eniten tarvinnut, luototauolle ei ehtinyt mennä. Toisen vaiheen kyselyyn sain vastauksia 15 kappaletta eli yhdeksän osallistujaa ei vastannut ollenkaan. Näin ollen vastausprosentti tähän toisen vaiheen kyselyyn oli 63 %, jota voidaan pitää hyvänä. Toisaalta vastausprosentin olisi voinut olettaa olevan vieläkin korkeampi, koska tutkittavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Vaikka myös tämä toisen vaiheen kyselytutkimus oli osallistujilla jo etukäteen tiedossa, ehkä tutkimukseen osallistumista edesauttoi nimenomaan Luontonurkkauksen testaaminen eikä kyselyyn vastaamista koettu niin mieluisana. (Vehkalahti 2008, 44.)

## 10 Pohdintaa opinnäytetyöstä ja kehittämisehdotuksia

Aikaisemmissa luontoon ja työhyvinvointiin liittyvissä tutkimuksissa tulokset luonnon vaikutuksista työhyvinvointiin ovat olleet myönteisiä. Tässä opinnäytetyössä lähestymistapa oli vähän erilainen kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Nyt ei tutkittu oikeassa luonnossa tapahtuvaa taukoa eikä myöskään varsinaista virtuaalista luontotaukoa kuvan tai videon avulla, vaan oikeat luonnon elementit oli tuotu sisälle työpaikalle.

Tässä opinnäytetyössä luonto oli tuotu vain yhteen työpaikan huoneeseen, ja työntekijät kävivät lyhyillä tauoilla tuossa huoneessa, Luontonurkkauksessa. Kannatan ajatusta, joka mainittiin Ojalan ym. (2019) tutkimuksessa, että virtuaaliluontoympäristö voisi tulevaisuudessa olla työnantajan työntekijöilleen tarjoama etu. Olen samaa mieltä, että luonnon hyvinvointivaikutuksia voisi hyödyntää enemmän työhyvinvoinnin parantamiseksi. Mielestäni jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia myös sitä, millainen vaikutus työhyvinvointiin olisi sillä, että esimerkiksi taukotila tai kokoushuone - tai jopa koko työpaikka - sisustettaisiin biofiilisesti. Myös asiakkaiden ilmoitautumisaulan tai odotustilat voisi sisustaa luontoaiheisesti. Toki silloin, jos yhteisessä taukotilassa olisi luonnon elementtejä, ei toteutuisi se yksin olon tuoma rauhoittuminen, joka tuli useammassa vastauksessa esille tärkeänä osana luontotauon tuomaa hyötyä.

*” Huomasin, miten paljon ympäristöllä on merkitystä, kun haluaa rauhoittua ja rentoutua.”*

Melko pian testijakson päättymisen jälkeen sain kuulla työpaikkani henkilöstöpäälliköltä, että hän oli keskustellut toimitusjohtajan kanssa siitä, että Luontonurkkauksen tapainen luontotila

voisi tulla työpaikallamme jatkuvaan käyttöön niin, että henkilökunnan lisäksi poliklinikalla käyvät asiakkaat ja myös vuodeosaston potilaat voisivat sitä hyödyntää. Tilan sijainti on vielä mietinnän alla ja luontotilan sisustuksen tulisi olla mahdollisimman helppohoitoinen ja vaivaton. Olin uutisesta tyytyväinen, sillä mielestäni se osaltaan todisti, että Luontonurkkauksen kaltaiselle taukotilalle olisi kysyntää ja toive siitä, että Luontonurkkausta vastaava tila olisi työpaikalla pysyvänä, tuli jo kyselylomakkeiden avoimissa vastauksissa useamman kerran esille.

*”Nurkkaus oli ihana. Ihana paikka, jossa hengähtää hetki. Olisi ollut ihana käydä siellä useamminkin, mutta hektiset työpäivät estivät sen ajoittain. Vaikka pieni piipahdus max 5 min oli hyvä juttu. Tällainen pitäisi olla ehdottomasti työpaikalla.” (N2)*

*”Ajatus siitä, että työnantaja mahdollistaisi tällaisen rauhoittumishetken työpäivän lomaa tuntuisi siltä, että työnantaja välittää työntekijän hyvinvoinnista.” (N10)*

*”Aivan ihana idea ja hienosti toteutettu kokonaisuus! Olisi aivan huippua, jos voisimme saada jatkossakin nauttia luontonurkkauksesta. Olisi mahtava työhyvinvointiasia! Kiitos!” (N12)*

*”Kiitos mielenkiintoisen ja hauskan tutkimuksen järjestämisestä! Nyt ihan harmittaa, että luontonurkka ei enää ole. Sille olisi tarvetta! Toivon, että työpaikoille saataisiin tällaisia taukokuoneita ja kulttuurikin muuttuisi niin, että työntekijällä olisi oikeutettu aika työpäivän aikana ottaa luontotauko. Kiitos!” (N13)*

Mietin sopivaa testausaikaa Luontonurkkaukselle ja olen tyytyväinen, että päädyin kuukauden testiaikaan miettimäni kahden kuukauden sijaan. Käyntimääristä huomasi selvästi, että alkuinnostuksen jälkeen Luontonurkkauksessa käynnin vähenivät ja tästä syystä nyt ajattelenkin, että kaksi kuukautta olisi voinut testaaajien kannalta olla liian pitkä aika. Toisaalta tietysti kahdessa kuukaudessa olisin saanut vastauksia kyselyyn reilusti enemmän, koska nyt lomat ja sairausloamat vähensivät Luontonurkkauksessa käyntejä.

Aikaisemmissa luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvissä tutkimuksissa luonnossa oleilun oli todettu laskevan verenpainetta ja pulssia. Alun perin ajatuksenani oli, että myös tässä omassa tutkimuksessani luontotauolla kävijät mittaisivat verenpaineen ja pulssin itsenäisesti aina ennen ja jälkeen jokaisen tauon. Kuitenkin pohdittuani asiaa itse ja myös työnantajan edustajan kanssa, luovuin ideasta, koska verenpaine ja pulssi melko varmasti laskevat joka tapauksessa hetken istumisen jälkeen. Osallistujat joutuivat myös täyttämään kyselylomakkeen aina tauon yhteydessä enkä senkään takia halunnut heille enää mitään ”lisätehtäviä”. Kevään 2021 pilotoinnin perusteella tiesin, että tauoille meneminen ja ehtiminen on ajoittain muutenkin haastavaa enkä halunnut, että luontotauon oheistehtävät veisivät liikaa aikaa. Näistä syistä tulinkin tulokseen, että mittaukset eivät välttämättä tuo mitään lisäarvoa tutkimuksen kannalta ja luovuin niistä.

Kaiken kaikkiaan Luontonurkkauksesta tuli hyvää palautetta. Sain paljon suullista palautetta työpaikkani käytävillä, pukuhuoneessa ja lounastauoilla jo sen neljän viikon aikana, jonka Luontonurkkaus oli työpaikallani. Testiryhmäläisten lisäksi palautetta tuli myös työntekijöiltä, jotka eivät osallistuneet varsinaiseen testaukseen, mutta jotka silti olivat käyneet tauoilla Luontonurkkauksessa. Olen kiitollinen, että työnantaja mahdollisti tämän mielenkiintoisen kokeilun toteuttamisen ja toivon, että tämän kaltaisesta taukotilasta voisi jatkossa tulla pysyvä osa työpaikkani taukokulttuuria.



Kuvio 13: "Ovesta astuessa tunsin ihastusta ja rauhaa. Vesi oli rauhoittava ja kiinnitin siihen heti huomioni."

Erään Luontonurkkauksessa kävijän tekemä runo:

*”Astun hetkeksi syrjään.*

*Jätän työpisteeni hälyn ja odottavat tehtävät.*

*Istun neljä minuuttia rennosti nojatuolissa.*

*Hiljaisuus hivelee.*

*Hengitän ulos kiirettä...*

*Hengitän sisään levollisuutta...*

*Suljen silmäni...*

*Tunnen kuusen tuoksun.*

*Kuulen veden solinan.*

*Hieno hiekka soljuu sormieni läpi.*

*Aivonikin lepäävät.*

*Olen enemmän läsnä tässä ja nyt.*

*Se tunne lähtee mukanani, kun palaan takaisin työhöni.”*

## Lähteet

## Painetut

Huotilainen, M. 2021. Aivosi tarvitsevat tauon. Jyväskylä: Tuuma-kustannus. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Huotilainen, M. ja Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Iija, A. 2016. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. ja Mattila, E. Kuuntele minua - mielenterveystyön käytännön menetelmiä. 2009. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 105-121.

Müller, K. 2008. Aivokutinaa. Helsinki: Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino.

Tuomi, J. ja Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan kirjapaino. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## Sähköiset

Ahola, S., Eskelinen, J., Heikkilä-Tammi, K., Kuula, M., Larjovuori, R. ja Nuutinen, S. 2018. Digisti työn imuun? - Tutkimus työhyvinvoinnin ja tuottavuuden yhteydestä finanssialan palveluyrityksessä. Viitattu 15.1.2022 <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/34429/isbn9789526082622.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Bosch, C., Sonnentag, S., and Pinck, A. S. 2018. What makes for a good break? A diary study on recovery experiences during lunch break. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(1), 134-157. OSOITE???

Browning, B. and Cooper, C. 2015. Human Spaces: The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace. Viitattu 15.1.2022 [https://greenplantsforgreenbuildings.org/wp-content/uploads/2015/08/Human-Spaces-Report-Biophilic-Global\\_Impact\\_Biophilic\\_Design.pdf](https://greenplantsforgreenbuildings.org/wp-content/uploads/2015/08/Human-Spaces-Report-Biophilic-Global_Impact_Biophilic_Design.pdf)

Daniels, S., Clemente, D.B.P., Desart, S., Saenen, N., Sleurs, H., Nawrot, T.S., Malina, R. and Plusquin, M. 2022. Introducing nature at the work floor: A nature-based intervention to reduce stress and improve cognitive performance. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. Viitattu 20.4.2022. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1438463921001991?to-ken=309CD0C1199FE7FB2184DC766BD235261624DD836EE722C575090D5F5091524007260530F40696D72225604CAFEDA536&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220422072613>

Green Care Finland ry. 2022. Viitattu 4.2.2022 <https://www.gcfinland.fi/>

Korpela, K. ja Paronen, O. 2010. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Sievänen, T. ja Neuvonen, M. (toim.). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212:. Viitattu 12.2.2022 <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>

Nakari, M-L. 2003. Työilmapiiri, työntekijöiden hyvinvointi ja muutoksen mahdollisuus. Väitöskirja. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.1.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13357/9513915484.pdf>

Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. ja Tyrväinen, L. 2019. Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana. Luonnonvara- ja biotalouden tutki-



mus 51/2019. Virtunature-tutkimushankkeen loppuraportti. Viitattu 14.3.2021 [https://ju-kuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke-luobio\\_51\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ju-kuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke-luobio_51_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Pietikäinen, M., Wikström, T., Pulkamo, H., Marin, K. ja Kanervo, R. 2021. eLuontoluotsi työhyvinvoinnin tueksi - eLuontoluotsi-hankkeen loppuraportti. Viitattu 30.1.2022 <https://oma.tsr.fi/api/projects/80c91304-3778-4e32-93c4-30d6a499bcad/attachment/cdad6afa-2249-4585-a10d-9e0e932aa46d>

Roslund M., Puhakka R., Grönroos M., Nurminen N., Oikarinen S., Gazali A.M., Cinek O., Kramná L., Siter N., Vari H.J., Soininen L., Parajuli A., Rajaniemi J., Kinnunen T., Laitinen O.H., Hyöty H. & Sinkkonen A. 2020. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. Science Advances 6:2578. Viitattu 24.3.2022. <https://www.uef.fi/en/article/a-forest-based-yard-improved-the-immune-system-of-daycare-children-in-only-a-month>

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. Tampere: Viitattu 3.1.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. ja Muotka, J. 2018. Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: kysely-, interventio- ja haastattelu-tutkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopiston julkaisuja. Viitattu 2.5.2021. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59340/978-951-39-7539-5\\_edit.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59340/978-951-39-7539-5_edit.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta? Viitattu 5.2.2022. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

Soininen, L., Roslund, M.I., Nurminen, N., Puhakka, R., Laitinen, O.H., Hyöty, H., Sinkkonen, A. & ADELE research group. 2022. Indoor green wall affects health-associated commensal skin microbiota and enhances immune regulation: a randomized trial among urban office workers. Scientific Reports 12:6518. Viitattu 1.5.2022. [https://www.nature.com/articles/s41598-022-10432-4.epdf?sharing\\_token=2-Sauoos5TXAofqXvLXgZt-RgN0jAjWel9jnR3ZoTvOM1FBZEggBCXnZMx2awfp3tB6DYnpA5CrypHVhAf4Wlk1HL24seZ8ui5rM6FpufL9R0ImXbrsNRrcHG-GprFtndGp2MwonU1f6Ywgtow6yj55JJIG05iXL7tx9Dh5AKI0I%3D](https://www.nature.com/articles/s41598-022-10432-4.epdf?sharing_token=2-Sauoos5TXAofqXvLXgZt-RgN0jAjWel9jnR3ZoTvOM1FBZEggBCXnZMx2awfp3tB6DYnpA5CrypHVhAf4Wlk1HL24seZ8ui5rM6FpufL9R0ImXbrsNRrcHG-GprFtndGp2MwonU1f6Ywgtow6yj55JJIG05iXL7tx9Dh5AKI0I%3D)

Sokka, L. 2017. Burnout in the brain at work. Helsingin yliopisto. Väitöstudium. Viitattu 8.2.2022. Pdf. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/177421/Burnouti.pdf?sequence=1>.

THL. 2022. Viitattu 8.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Työturvallisuuskeskus. 2020. Työ ja mielenterveys. Digijulkaisu. Viitattu 5.5.2020 [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59340/978-951-39-7539-5\\_edit.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59340/978-951-39-7539-5_edit.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [https://ttk.fi/oppaat\\_ ja\\_ohjeet/digijulkaisut/tyo\\_ja\\_mielenterveys](https://ttk.fi/oppaat_ ja_ohjeet/digijulkaisut/tyo_ja_mielenterveys)

Van den Berg, M.H.E., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., Van Lien, R., Van Poppel, M.N.M., Van Mechelen, W. and Van den Berg, A.E. 2015. Autonomic Nervous System Responses to Viewing Green and Built Settings: Differentiating Between Sympathetic and Parasympathetic Activity. Viitattu 1.10.2021. <https://www.mdpi.com/1660-4601/12/12/15026/htm>

Ylilauri, M. ja Yli-Viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia - Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto. Levón-instituutin julkaisuja, 143. Viitattu 4.2.2022 <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Yli-Viikari, A., Porthén, A., Mäkinen, S., Pohjola-Stenroos, S., Rutanen, J. ja Kattilakoski, M. 2022. Luontolähtöiset menetelmät osaksi hyvinvoinnin edistämistä ja sote-palveluja. Viitattu 12.2.2022 <https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/968/STM-Aloite-Luontolahtoisten-menetelmien-kehittaminen25012022.pdf>

## Liitteet

Liite 1: Saatekirje työkavereille.....	44
Liite 2: Ohje Luontonurkkauksen testaaajille.....	45
Liite 3: Suostumus tutkimukseen .....	46
Liite 4: Ensimmäisen vaiheen sähköinen kyselylomake .....	47
Liite 5: Toisen vaiheen avoimet kysymykset.....	50
Liite 6: Tutkimuslupa .....	52

Liite 1: Saatekirje työkavereille

Hei työkaveri!

Haluaisitko pitää luontoaiheisen tauon työpäivän lomassa?

Työskentelen XXX:ssa poliklinikalla sairaanhoitajana ja opiskelen työn ohessa Laureassa ylemmää ammattikorkeakoulututkintoa (Voimavaraistavien työtapojen johtaminen ja kehittäminen sosiaali- ja terveysalalla, Terveystieteiden ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus AMK).

Teen YAMK-opinnäytetyötä, jonka aiheena on työhyvinvointi, luonnon hyvinvointivaikutukset sekä se, miten näitä kahta voisi yhdistää. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, voiko lyhyillä luontoaiheisilla tauoilla vaikuttaa työhyvinvointiin.

Opinnäytetyöhöni liittyen teen XXX:n tiloihin LUONTONURKKAUKSEN aikavälillä 7.3. - 1.4.2022. Nyt haen tutkimukseen mukaan vapaaehtoisia osallistujia, jotka haluaisivat testata Luontonurkkausta käymällä siellä työpäivän aikana lyhyillä, muutaman minuutin mittaisilla tauoilla. Toiveena olisi, että osallistujat kävisivät luontotauolla jokaisena työpäivänä, mutta tauoilla voi käydä oman ehtimisen mukaan; jokaisena työpäivänä, jos mahdollista tai sitten harvemmin. Tauon yhteydessä tulisi aina täyttää lyhyt sähköinen kysely. Kyselyyn lähetän linkin sähköpostitse ja kyselyn voi täyttää joko omalla älypuhelimella tai tietokoneella. Testauksen päätyttyä huhtikuussa toivoisin osallistujien vielä vastaavan muutamaa avoimeen kysymykseen.

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten. Mitään henkilökohtaisia tietoja ei osallistujista kerätä. Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Osallistujalla on oikeus lopettaa tutkimus kesken tutkimuksen missä vaiheessa tahansa syytä ilmoittamatta. Siihen mennessä kertyneet tiedot ovat osa tutkimusaineistoa.

Opinnäytetyöni arvioitu valmistuminen on kesäkuussa 2022. Sen jälkeen opinnäytetyö on luetavissa Theseus julkaisuarkistossa.

Vastaathan tähän sähköpostiin, jos haluat ilmoittautua mukaan tai jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimukseen liittyen.

Ystävällisin terveisin,

Kirsi Halenius

050 XXX XXXX

[kirsi.halenius@XXX.fi](mailto:kirsi.halenius@XXX.fi)

## Liite 2: Ohje Luontonurkkauksen testaajille

Hei,

kiitos, että ilmoittauduit testaamaan Luontonurkkausta!

Luontonurkkaus-testaus alkaa nyt maanantaina 7.3.2022 ja loppuu perjantaina 1.4.2022.

Luontonurkkaus on 2. kerroksessa, A-siivessä. Se on melko keskellä A-käytävää pienessä huoneessa, joka on syvennyksessä suunnilleen keskellä käytävää olevien lasiovien kohdalla.

Luontonurkkaukseen ei varata aikaa, vaan voit mennä sinne milloin haluat ja ehdit. Oven vieressä seinässä on VAPAA/VARATTU-kylltti, jonka voit kääntää sisään mennessä ja pois lähtiessä oikeaan ”asentoon”.

Toiveena on, että kävisit Luontonurkkauksessa jokaisena työpäivänä. Älä ota tästä kuitenkaan mitään paineita, joka päivä ei välttämättä ehdi tai pysty. Voit käydä luontotauolla niin usein (tai harvoin) kuin haluat. Voit viettää Luontonurkkauksessa pari minuuttia tai sitten pidemmän ajan, oman tilanteen ja aikataulun mukaan.

Toivon, että aina luontotauolla käytyäsi täyttäisit kyselyn. Tämä olisi tärkeää minun opinnäytetyöni kannalta. Kysely olisi hyvä täyttää mahdollisimman pian luontotauon jälkeen.

Tässä on linkki kyselyyn:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScta6BtwyLQTnKL-cAqGT2rxNEzpARc4J0W4XVmkY5tQP1rA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScta6BtwyLQTnKL-cAqGT2rxNEzpARc4J0W4XVmkY5tQP1rA/viewform?usp=sf_link)

Kun olet täyttänyt kyselyn, paina viimeisen kysymyksen alla olevaa LÄHETÄ-kohtaa.

Liitteenä on SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN, joka sinun pitäisi allekirjoittaa ja palauttaa minulle. Voit palauttaa suostumuksen sähköpostitse skannattuna ja pitää itse alkuperäisen. Voit myös tuoda suostumuksen minulle poliklinikalle (siinä tapauksessa tulosta suostumus kahtena kappaleena ja pidä itse toinen).

Tässä olikin aika paljon asiaa... Jos sinulla on mitä vaan kysyttävää, soita minulle tai laita sähköpostia!

Luontoterveisin,

Kirsi Halenius

050 XXX XXXX

[kirsi.halenius@XXX.fi](mailto:kirsi.halenius@XXX.fi)

### Liite 3: Suostumus tutkimukseen

Minua on pyydetty osallistumaan:

Luontonurkkaus: kokemuksia luontotauon vaikutuksista työhyvinvointiin -tutkimukseen.

Tutkimus liittyy YAMK-opinnäytetyöhön, jonka aiheena on työhyvinvointi, luonnon hyvinvointivaikutukset sekä se, miten näitä kahta voisi yhdistää. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, voiko lyhyillä luontoaiheisilla tauoilla vaikuttaa työhyvinvointiin.

Luontoaiheisten taukojen vaikutusta työhyvinvointiin testataan käymällä työpäivän aikana Luontonurkkauksessa lyhyillä tauoilla ja täyttämällä aina tauon yhteydessä lyhyt kysely sähköisesti. Luontonurkkauksessa voi käydä niin usein kuin haluaa. Testauksen päätyttyä huhtikuussa on tarkoitus, että tutkittava vastaa vielä muutamaa kirjalliseen kysymykseen.

Tutkimukseen kerätään tietoa vain yllä mainituilla tavoilla. Kerättyä tietoa käytetään vain tässä tiedotteessa mainittuun tarkoitukseen. Tiedot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimuksen tulokset julkaistaan siten, ettei vastaajan henkilöllisyys paljastu.

Suostumus tutkimukseen:

Annan suostumukseni siihen, että osallistun yllä mainittuun tutkimukseen vapaaehtoisesti ja antamiani vastauksia saa käyttää nimettömänä.

Minulla on milloin tahansa tutkimuksen aikana oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen milloin tahansa syytä kertomatta. Allekirjoittamalla tämän asiakirjan annan suostumukseni, että antamiani vastauksia käytetään tutkimuksessa.

Tutkimukseen suostuvan henkilön allekirjoitus:

Annan luvan kyselytutkimuksen tekemiseen (ympyröi valintasi) KYLLÄ EI

\_\_\_\_\_

Paikka ja pvm      Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys

Tutkimuksesta tiedottaneen henkilön allekirjoitus:

Vahvistan, että olen selostanut yllä mainitulle tutkittavalle tutkimuksen luonteen sekä tarkoituksen ja hän on antanut vapaaehtoisen suostumuksen tutkimukseen.

\_\_\_\_\_

Paikka ja pvm      Allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Nimen selvennys



3. Millaiseksi koit KESKITTYMISKYKYSI ENNEN luontotaukoa? \*

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



4. Kuinka pitkän ajan vietit Luontonurkkauksessa? \*

- 2-5 minuuttia
- 6-10 minuuttia
- 11-15 minuuttia
- 16 minuuttia tai kauemmin

5. Millaiseksi koet VIREYSTILASI luontotauon JÄLKEEN? \*

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

6. Millaiseksi koet STRESSITASOSI luontotauon JÄLKEEN? \*

	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

7. Millaiseksi koet KESKITTYMISKYKYSI luontotauon JÄLKEEN? \*

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



8. Miltä luontotauko tuntui, millaisia ajatuksia tai tuntemuksia se herätti?



Liite 5: Toisen vaiheen avoimet kysymykset

Kysymyksiä Luontonurkkauksen testaaajille:

1. Minkä koit hyvänä luontotauoissa?

2. Minkä koit hankalana luontotauoissa?

3. Koitko jaksavasi töissä paremmin luontotauon jälkeen?

- Jos koit, niin mistä huomasit sen?

4. Koitko luontotauon parantavan työhyvinvointiasi?

- Jos koit, niin miten huomasit tämän?

- Osaatko arvioida kuinka pitkään vaikutus kesti?

5. Koitko Luontonurkkauksessa vietetyn tauon erilaiseksi kuin “normaalin” tauon esimerkiksi työpaikan taukotilassa?

- Jos koit, niin millä tavalla?

6. Pystyitkö käymään Luontonurkkauksessa niin usein kuin halusit?

- Jos et, niin miksi?

Sana on vapaa! Haluatko antaa vielä jotain muuta palautetta Luontonurkkauksesta / luontotauoista?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

## Liite 6: Tutkimuslupa

## TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

31.03.2021

<input checked="" type="checkbox"/> Uusi tutkimus	
<input type="checkbox"/> Liittyy meneillään olevaan tutkimukseen nimeltä:	
Tutkimuksen nimi: eLulu Luontoluotsi – luontomenetelmän testaaminen [redacted] ssa → JÄTEKAMPE! LUONTOKURKUTUS - KOLEMUKWIA LUONNON	
Tutkimuksen johtaja ja muu tutkimusryhmä (nimi, arvo ja toimipaikka) Kirsi Halenius VAIKUTUKSISTA TYÖNYVINVOINTIIN	
Suorituspaikka [redacted]	Arvioitu aikataulu 2021 - 2021 2022
Mikäli tohtorintutkintoon tähtäävä tutkimus:	
Tekijän nimi:	
Ohjaaja	
Yliopisto ja tiedekunta	
Helsinki 30.3.2021 Paikka ja aika	Tutkimuksen johtajan allekirjoitus 
<b>Tutkimusyksikkö täyttää</b>	
Eettisen toimikunnan puoltava lausunto:	Tutkimuslupa myönnetty 30.3.2021
Tutkimusnumero	Projektin tilinumero
Tutkimusyksikön johtajan allekirjoitus	

Jalkohanke  
11.2.2022  
Lena Ruuska