

TYÖSTÄ PALAUTUMISEN EDISTÄMINEN LUONTOKOKEMUKSIEN AVULLA -TOIMINTAMALLI

Työstä palautuminen luontokokemusten kautta – mennäkö metsään vai virtuaalimetsään?

Työsuojelurahaston rahoittama tutkimushanke v. 2022-2024 (nro. 220076)

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle

1. Taustaa etä- ja monipaikkaiseen työhön.
Miksi työstä palautumista tarvitaan?
2. Luonnon hyvinvointia lisäävät vaikutukset.
Mitä tiedämme?
3. Työstä palautuminen luontokokemusten kautta –
mennäkö metsään vai virtuaalimetsään?
Tutkimushankkeen harjoitukset ja tulokset.
4. Mitä ovat työpaikan toimintamallit?
Askeleet työstä palautumisen edistämiseen
luontokokemuksien avulla.
5. Yhteenveto hankkeesta ja
tutkimusryhmä
6. Lue lisää, hankkeen blogit ja muut julkaisut




LUKIJALLE



Tämän toimintamallin tavoitteena on edistää työstä irrottautumista ja palautumista luontokokemusten avulla, erityisesti etä- ja hybridityössä. Monipaikkaiseen ja tietointensiiviseen työelämään tarvitaan uusia keinoja työstä palautumisen ja työkyvyn tukemiseksi.

Työpaikoilla on erilaisia ohjeita ja toimintamalleja työn sujumisen sekä perehdyttämisen työkaluiksi. Tämän toimintamallin tavoitteena on koota yhteen uusin tieto siitä, kuinka työarjessa luontokokemukset voivat tukea työstä palautumista. Lisäksi toimintamallin tavoitteena on yhdistää eri toimintamallien ohjeistuksia työstä palautumisen edistämiseksi.



TAUSTAA ETÄ- JA
MONIPAIKKAISEEN TYÖHÖN.
MIKSI TYÖSTÄ
PALAUTUMISTA TARVITAAN?



ETÄ- JA MONIPAIKKAINEN TYÖ 1/2

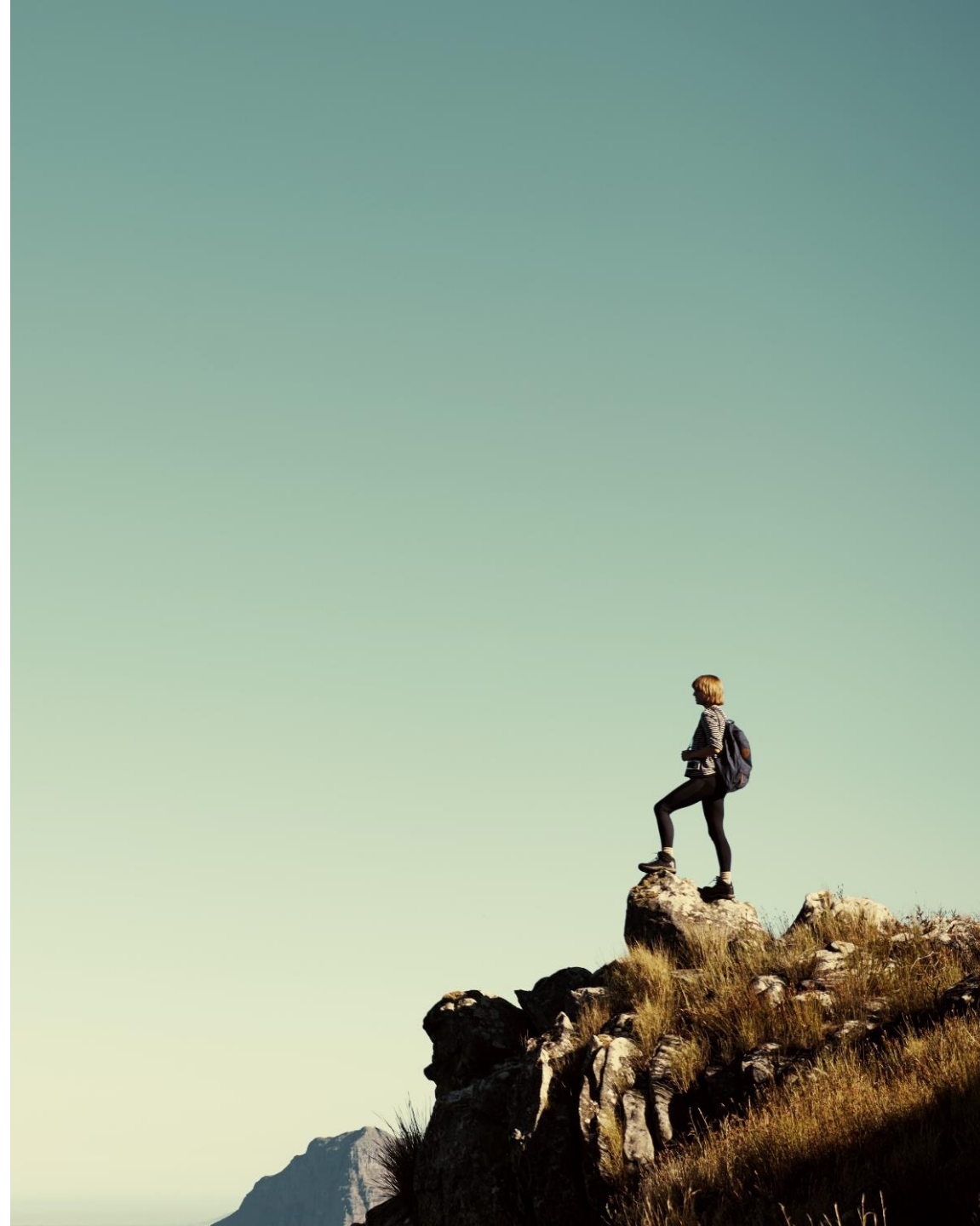
HYÖDYT / VOIMAVARAT

- Työn koettu hallinta, itsenäisyys ja keskittyminen koetaan usein parempana, kuin esimerkiksi työskentely avotoimistoissa.
- Kiireen ja kuormituksen koettu tunne on vähäisempää.
- Työmatkoihin käytettävä aika vähenee ja sen on koettu tasapainottavan työ- ja perhearjen yhdistämistä.
- Toiveet tehdä etätöitä myös tulevaisuudessa ovat suuret.

ETÄ- JA MONIPAIKKAINEN TYÖ 2/2

HAASTEET JA KUORMITUS AIHEUTTAVAT TEKIJÄT

- Teknologiavälitteinen etä- tai hybridityö koetaan usein tietointensiiviseksi.
 - Näin sen tauottaminen sekä siitä irrottautuminen koetaan haastavaksi.
- Lisäksi etä- ja/tai monipaikkaisen työn haasteina on kuvattu
 - yksinäisyyden kokemusta,
 - sosiaalisen tuen puutetta ja
 - työyhteisön yhteisöllisyyden heikkenemistä.



TYÖN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA PALAUTUMISEN NÄKÖKULMASTA



- Työn suunnittelussa tulisi huomioida työstä palautuminen jo työpäivän aikana.
- Pienilläkin tauoilla (lounas- ja kahvitauot sekä mikrotauot) ja rentoutumishetkillä on vaikutusta työstä palautumiseen ja koetun työn kuormittavuuden vähenemiseen.

Esimerkiksi lyhyet kävelyt lähiluonnossa lisäävät keskittymiskykyä ja vähentävät koettua stressiä. Vähentäen samalla liikkumattomuuden haittoja erityisesti istumatyötä tekeville työntekijöillä.

LÄHTEET



- Felstead, A., & Henseke, G. 2017. Assessing the growth of remote working and its consequences for effort, well-being and work-life balance. *New Technology, Work and Employment*, 32(3), 195-212. <https://doi.org/10.1111/ntwe.12097>
- Ervasti, J., Kausto J., Leino-Arjas, P., Turunen, J., Varje, P. & Väänänen A. 2022. Työkyvyn tuen vaikuttavuus - Tutkimuskatsaus työkyvyn tukitoimien työkyky- ja kustannusvaikutuksista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:7. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163779>
- Etätyö, hybridityö ja monipaikkainen työ. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoelaman-muutos/etatyo-hybridityo-ja-monipaikkainen-tyo>
- Lehtonen, E., Puhakka, I. & Nokelainen, P. 2023. Opas työelämän vuorovaikutustilanteisiin monipaikkaisessa työssä. Monipaikkainen työ ja vuorovaikutus. Työsuojelurahasto. Tampereen yliopisto. ISBN: 978-952-03-3249-5 (verkkojulkaisu)
- Ruohomäki, V., Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Laitinen, J., Joensuu, M. & Soikkanen, A. 2023. Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen – terveyskäyttäytyminen etätyössä. Tutkimushankkeen loppuraportti. Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/146367>
- Sianoja, M. 2018. The virtues of rest: Recovery from work during lunch breaks and free evenings. Tampere University Press. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/104058>
- Sutela, H. & Pärnänen, A. (2021). Koronakriisin vaikutus palkansaajien työoloihin. Tilastokeskus, Työpaperi, 1. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-244-690-9>
- Sjöblom, K., Mäkinieniemi, JP., Juutinen, S., Oksanen, A. & Mäkikangas, A. 2022. Turvallisesti etänä – työhyvinvointi ja sen johtaminen etätyössä: Hankkeen loppuraportti. Työsuojelurahasto. Työraportteja 115/2022. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/143793>



LUONNON
HYVINVOINTIA LISÄÄVÄT
VAIKUTUKSET.
MITÄ TIEDÄMME?

LUONNOSSA ELPYMISEN TAUSTATEORIAT

Luontoympäristöjen ja luontokäyntien hyödyt työhyvinvoinnille on tunnistettu laajasti.

Luonnon myönteiset hyvinvointivaikutukset pohjautuvat:

- psykologisten ja fysiologisten stressioireiden helpottumiseen (1),
- suunnatun tarkkaavuuden elpymiseen ja lumoutumiseen (2) ja
- myönteisten tunteiden vahvistumiseen luontomielipaikoissa (3)



LÄHILUONTOKÄYNTIEN, VIRTUAALISTEN LUONTOKOKEMUSTEN, LUONTOKUVIEN, VIDEOIDEN SEKÄ IKKUNANÄKYMIIEN HYÖDYNTÄMINEN TYÖHYVINVOINNIN TUKENA.

LÄHILUONTOKÄYNNIT

Edistävät palautumista,
terveyttä ja hyvinvointia; 4,5,6.

VIRTUAALISET LUONTOKÄYNNIT

Auttavat rentoutumaan ja
irrottautumaan työstä. Vähentävät
stressin ja väsymyksen kokemusta;
7, 8, 9.

LUONTOKUVAT, VIDEOIT JA IKKUNANÄKYMÄT

Vähentävät stressin kokemusta,
tarjoavat mikropalautumisen
mahdollisuuksia; 10, 11, 12,13.



LÄHTEET 1/2:



1. Ulrich, R. S., Simons, R., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
2. Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
3. Korpela, K., Korhonen, M., Nummi, T., Martos, T. & Sallay, V. 2020. Environmental self-regulation in favourite places of Finnish and Hungarian adults, *Journal of Environmental Psychology*, 67, 101384, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101384>.
4. Korpela, K., & Kinnunen, U. 2011. How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. *Leisure Sciences*, 33, 1–14. <https://doi.org/10.1080/01490400.2011.533103>
5. Twohig-Bennett, C. & Jones, A. 2018. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637 <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
6. Hyvönen, K., Törnroos, K., Salonen, K., Korpela, K., Feldt, T., & Kinnunen, U. 2018. Profiles of nature exposure and outdoor activities associated with occupational well-being among employees. *Frontiers in Psychology*, 9:754. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00754>
7. Annerstedt, M., Jönsson, P., Wallergård, M., Johansson, G., Karlson, B., Grahn, P., Hansen, A.M. & Währborg, P. 2013. Inducing physiological stress recovery with sounds of nature in a virtual reality forest-results from a pilot study. *Physiology & Behavior* 118(118): 240–350. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.05.023>

LÄHTEET 2/2:



8. Adhyary, J S. & Kemp, C. 2022. Virtual reality as a tool to promote wellbeing in the workplace. *Digital Health*, 8, 1–12. <https://doi.org/10.1177/20552076221084473>
9. Bodet-Contentin, L., Letourneur, M. & Ehrmann, S. 2023. Virtual reality during work breaks to reduce fatigue of intensive unit caregivers: A crossover, pilot, randomised trial. *Australian Critical Care*, 36, 345–349. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2022.01.009>
10. Ojala, A., Neuvonen, M., Kurkilahti, M., Leinikka, M., Huotilainen, M. & Tyrväinen, L. 2022. Short virtual nature breaks in the office environment can restore stress: An experimental study. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101909>
11. Berg van den, M. M., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., van Poppel, M.N., van Mechelen, W. & van den Berg, A.E. 2015. Autonomic nervous system responses to viewing green and built settings: Differentiating between sympathetic and parasympathetic Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12): 15860-15874. <https://doi.org/10.3390/ijerph121215026>
12. Korpela, R., De Bloom, J., Sianoja, M., Pasanen, T. & Kinnunen, U. 2017. Nature at home and at work: Naturally good? Links between window views, indoor plants, outdoor activities and employee well-being over one year. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204616302717>
13. Aries, M. B. C., Veitch, J. A., & Newsham, G. R. 2010. Windows, view, and office characteristics predict physical and psychological discomfort. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 533–554. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.12.004>

TYÖSTÄ PALAUTUMINEN
LUONTOKOKEMUSTEN KAUTTA –
MENNÄKÖ METSÄÄN VAI
VIRTUAALIMETSÄÄN?
TUTKIMUSHANKKEEN
HARJOITUKSET JA TULOKSET

LUONTOHARJOITUKSET

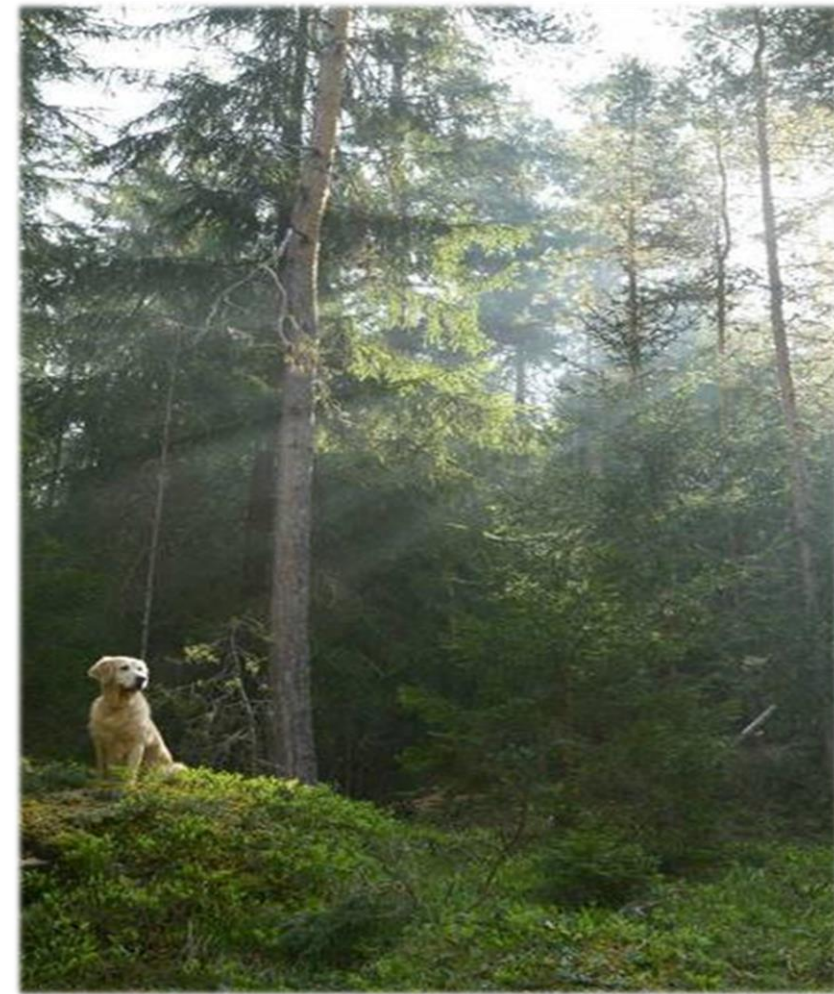
Hybridiluonto-hankkeessa vertailtiin luontokokemuksia virtuaali- ja lähiluontokäyntien välillä. Tutkimushankkeen interventioharjoituksina olivat:

Virtuaaliset luontomatkat

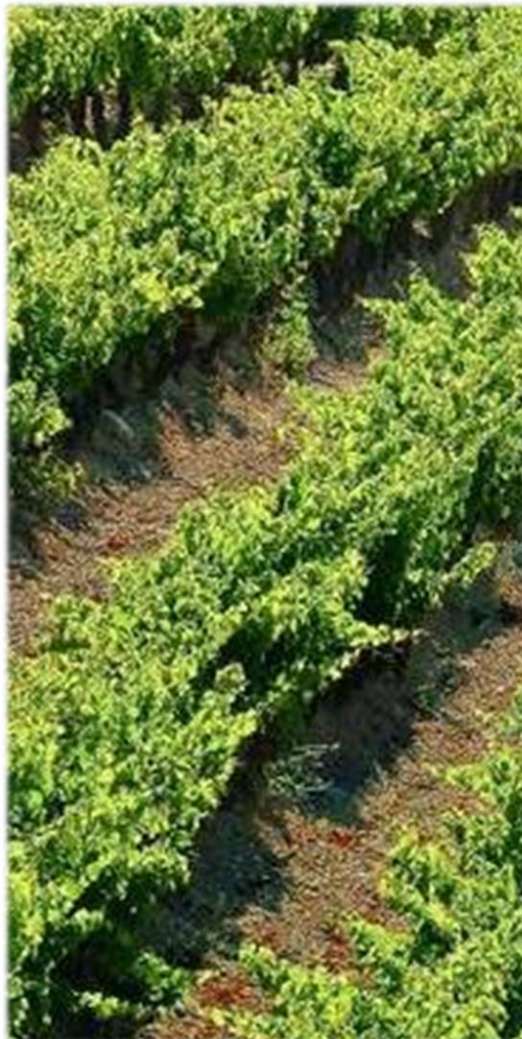
”Virtuaaliset luontomatkat tehdään VR-lasien avulla työpäivän jälkeen. Valitse VR-lasien avulla mieleisesi virtuaalinen luontoympäristö tai -matka ja uppoudut siihen näkö- ja kuuloaistien avulla mielellään vähintään 20 minuutin ajan”.

Lähiluontokäynnit

”Vieraile työ- tai asuinpaikkasi lähiluonnossa työpäivän jälkeen. Luonnossa saat olla liikkeellä tai pysähdellä oman toiveesi mukaan. Tunnista luontoympäristössä itsellesi mieluisa paikka ja suuntaa huomiosi luontoon. Viivyt luonnossa itsellesi sopivan ajan, mielellään vähintään 20 minuuttia”.



- Tutkimukseen osallistuneiden **taidohallinnan kokemukset** lisääntyivät vapaa-ajalla niinä päivinä, kun osallistujat tekivät virtuaalisia luontomatkoja tai lähiluontokäyntejä työpäivän jälkeen.
 - Taidohallinnan kokemukset ovat yksi psykologisen palautumisen osa-alueista, jossa korostuu uusien taitojen oppiminen, haasteellisten asioiden tekeminen ja uusien näkemysten saaminen, joiden on myös aiemmassa tutkimuksessa havaittu olevan yhteydessä korkeampaan viikkokohtaiseen työhyvinvointiin.
- Osallistujien vuorokauden aikaisen **stressin ja palautumisen tasapaino** oli parempi viikolla, jolloin osallistujat katsoivat työpäivän jälkeen virtuaalisia luontovideoita kuin tavallisen arkiviikon tai lähiluontoviikon aikana.



Lähiluontokäynneistä vaikuttivat hyötyvän erityisesti ne osallistujat, joilla oli **korkeampi palautumisen tarve**:

- lähiluontoviikolla enemmän taidonhallinnan kokemuksia kuin VR- ja kontrolliviikolla
- lähiluontoviikolla enemmän merkityksellisyyden kokemuksia kuin VR-viikolla.
- Lähiluontoviikolla **päiväkohtainen työhyvinvointi** vahvistui niiden 11 osallistujan keskuudessa, jotka olivat vanhempia (44v. ja yli) ja arvioivat palautumisen tarpeen korkeammaksi tutkimuksen alkaessa.

Hybridiluontotutkimuksen haastattelujen yhteenvetoa

- Virtuaalisia luontokäyntejä kuvailtiin rentouttaviksi.
- Siirtyminen virtuaaliluontoon koettiin helpoksi ja virtuaaliset ympäristöt viehättäviksi ja mielenkiintoisiksi.
- VR-kokemukset onnistuivat yllättämään monet positiivisesti ja se auttoi irrottautumaan työstä ja arjen ajatuksista voimakkaamman uppoutumisen kokemuksen kautta. Toisaalta virtuaalikäynneillä osallistujia häiritsi immersion rikkoutuminen ja tekniset ongelmat lasien käyttömukavuudessa.
- Hyvä sää vaikutti lähiluontokäyntikokemukseen positiivisesti, huonoksi koettu sää taas vähensi kokemusten mielekkyyttä.
- Luonnon kuvailtiin rauhoittavan ja virkistävän, ja osa koki luontoyhteytensä vahvistuvan lähiluontokäyntien aikana. Toisaalta osalla työasiat ja arjen velvoitteet pyörivät mielessä lähiluonnossa.
- Suurin osa valitsisi lähiluontokäynnit työstä palautumisen keinoksi, mutta virtuaaliluonnossa nähtiin paljon potentiaalia esimerkiksi työpäivän aikaisen tauottamisen mahdollistajana.



VAIKUTUKSET OSALLISTUJIIEN ARJESSA?



1. Tutkimuksen mittaukset ja luontoharjoitukset suuntasivat osallistujia havainnoimaan omaan työhyvinvointia (työn kuormittavuus ja stressi) sekä elintapoja (liikuntaan, uneen ja ravitsemukseen)
2. Havainnot edistävät muutosten tekemistä ja sitoutumista omaan hyvinvointiin.
 - Eniten muutoksia omaan arkeen tehtiin fyysisen aktiivisuuden, liikunnan ja ulkoilun osalta, joita oli pyritty lisäämään muun muassa työmatkoihin ja myös työpäivään, sitä tauottamaan.
 - Työpäivän aikaiseen tauottamiseen oli muutoinkin pyritty kiinnittämään huomiota sekä rajaamaan työtä ja vapaa-aikaa aikaisempaa paremmin.

MITÄ OVAT TYÖPAIKAN
TOIMINTAMALLIT?
ASKELEET TYÖSTÄ
PALAUTUMISEN EDISTÄMISEEN
LUONTOKOKEMUKSIEN AVULLA.

Mitä ovat toimintamallit?



- Toimintaohjelmat, -suunnitelmat ja mallit ovat käytäntöjä, joita työpaikat voivat hyödyntää työkyvyn tukemisessa ja työn kehittämisessä.
- Työpaikat voivat hyödyntää ja kehittää myös muita malleja sekä käytänteitä työn tekemisen sujuvoittamiseksi ja työstä palautumisen huomioimiseen.

Näitä ovat esimerkiksi:

1. Työkyvyn varhaisen tuen malli,
2. Työn muokkauksen toimintamalli ja
3. Toimintamalli työstä palautumisen ja irrottautumisen tueksi luontokokemusten avulla.

Mitä ovat toimintamallit?

Tämän diat ohjelmat, suunnitelmat ja –mallit perustuvat työtä ja turvallisuutta koskevaan lainsäädäntöön.

Näkykö työstä palautuminen niistä?



TYÖSUOJELUN TOIMINTAOHJELMA

- Tukee työnantajaa ennakoivassa työsuojelussa.
- Tavoitteena on kehittää suunnitelmallisesti, työoloja työpaikan tarpeiden mukaan.



TYÖTERVEYSHUOL- TOSUUNNITELMA

- Työnantajan ja työterveyshuollon palvelujen tarjoajan laatima suunnitelma.
- Perustuu työpaikkaselvitykseen ja siinä todettujen terveysriskeihin.



TOIMINTAMALLI PÄIHDEHAITTOJEN ENNALTAEHKÄISYYN JA PÄIHDEKÄSITTELYYN

- Päihdeohjelman tavoitteena on ennaltaehkäistä henkilöstön terveydelle haitallisten ja riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttöä (tupakka- ja nikotiinituotteet, alkoholi, huumeaineet).
- Lisäksi tavoitteena on ennaltaehkäistä rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja.

ASKELEET TYÖSTÄ PALAUTUMISEEN EDISTÄMISEEN LUONTOKOKEMUKSIEN AVULLA



ASKEL 1

TYÖ, TYÖYMPÄRISTÖ JA ESIHENKILÖTYÖ

- Työn tekemisen lähtökohtana on kohtuullinen työmäärä.
- Hyvä ja toimiva työympäristö edistää palautumista.
- Työntekijöiden osallistaminen oman työn kehittämiseen.
- Esihenkilötyön vahvistaminen.



ASKEL 2

TYÖYHTEISÖN PELISÄÄNNÖT TYÖSTÄ PALAUTUMISEEN LIITTYEN

- Työpaikan yhteisen pelisäännöt työn tekemiseen liittyen.
Esimerkiksi linjaukset tavoitettavuudesta ja palautumista tukevista kokouskäytänteistä.
- Ovatko kävelykokoukset käytössä jo teidän työpaikalla?



ASKEL 3

TYÖN TAUOTTAMINEN JA ELINTAVAT

- Kahvi- ja ruokatauot rytmittävät ja huokoistavat työpäivää.
- Myös etätyössä lounasaika tulisi varata työstä irrottautumiselle.
- Terveelliset elintavat tukevat palautumista.



ASKEL 4

LÄHILUONTO- JA VIRTUAALIMATKAT

- Luontokuvien ja luontovideoiden tai ikkunasta lähiluonnon katselemisen sisällyttäminen mikrotauoihin.
- Näiden yhdistäminen taukoihin ja siirtymiin työstä vapaa-ajalle.
- Keskustelkaa, kuinka näitä voi toteuttaa teidän työpaikalla.

ENSIMMÄINEN ASKEL 1/2

TYÖSTÄ PALAUTUMISEN EDISTÄMISEEN TYÖ, TYÖYMPÄRISTÖ JA ESIHENKILÖTYÖ



- Työsuojelun toimintaohjelman ja työterveyshuollon toimintasuunnitelman esille nostamia asioita kehitetään ennakkoiden.
- Työn tekemisen lähtökohtana on kohtuullinen työmäärä.
- Hyvä ja toimiva työympäristö edistää palautumista.
- Työpaikalla on hyvä käydä läpi tavat, jolla työtä kehitetään ja kuinka työn tekemisen epäkohtiin puututaan.
 - Esimerkiksi, kuinka koetusta kuormituksesta ilmoitetaan esihenkilölle. Tai kuinka työstä palautumista tukevat ja estävät tekijät otetaan puheeksi kehityskeskusteluissa.
- Aikataulujen selkeys milloin esihenkilö on tavoitettavissa ja milloin työhön liittyviä asioita voi nostaa esille.
 - Esimerkiksi soittotunnit tai vapaat ajat yhteydenpitoon sähköisessä kalenterissa.

Ensimmäinen askel 1/2

**Työstä palautumisen edistämiseen.
Työ, työympäristö ja esihenkilötyö**

ESIHENKILÖTYÖ ON AVAINASEMASSA
TYÖSTÄ PALAUTUMISEN
EDISTÄMISESSÄ JA TYÖKYVYN TOIMIEN
MAHDOLLISTAMISESSA



Työpaikan johdolla ja esihenkilöillä on keskeinen rooli rakentaa luottamusta, havaita työkykyyn vaikuttavia asioita sekä tuoda esille toimenpiteitä niiden ratkaisemiseksi. Varhaisen tuen vastuu jää usein esihenkilölle. Näin muutokset työssä suoriutumisessa sekä työn laadussa tulisi ottaa puheeksi riittävän ajoissa. Tätä tukee se, että lähijohdettaviin pidetään aktiivisesti yhteyttä ja näissä tapaamisissa tai etätapaamisissa keskustellaan työn sujumisesta ja myös työstä palautumisesta.

TOINEN ASKEL

TYÖSTÄ PALAUTUMISEN EDISTÄMISEEN TYÖYHTEISÖN PELISÄÄNNÖT TYÖSTÄ PALAUTUMISEEN LIITTYEN



- Keskustelkaa ja kirjatkaa ylös, kuinka teidän työpaikallanne voidaan edistää työstä irrottautumista ja palautumista.
 - Voitte käyttää apuna Työterveyslaitoksen palautumislaskuria, jossa on huomioitu keskeisiä palautumiseen liittyviä asioita.
- Työpaikan yhteiset pelisäännöt:
 - Esimerkiksi linjaukset tavoitettavuudesta.
 - Ja palautumista tukevista kokouskäytännöistä, jolloin palaverit päättyvät niin, että se mahdollistaa lyhyen tauon, ennen seuraavan palaverin alkua.
 - Pelisäännöt myös kameroiden käytöstä verkkovälitteisissä tapaamisissa.
- Työyhteisössä on hyvä keskustella työn tavoitteiden selkeydestä.
- Onko työaika riittävä tehtävien tekemiseen?
- Kuinka priorisoidaan työtehtäviä esimerkiksi kiireisessä työtilanteessa?

KOLMAS ASKEL

TYÖSTÄ PALAUTUMISEN EDISTÄMISEEN, TYÖN TAUOTTAMINEN JA ELINTAVAT



- Kahvi- ja ruokatauot rytmittävät ja huokoistavat työpäivää. Myös etätyössä lounasaika tulisi varata työstä irrottautumiselle.
- Työpaikan yhteiset tauot ja epäviralliset keskustelut tukevat työpaikkaan kuulumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksia.
- Työstä palautumista edistävät hyvät stressinhallintataidot ja myönteinen terveyskäyttäytyminen, kuten uni, fyysinen aktiivisuus ja liikunta sekä ravitsemus. Myös päihteettömyys ja savuttomuus tukevat palautumista. Näiden käsittely työpaikalla ja niihin liittyvien toimintaohjeiden kertaaminen voi olla paikallaan ja näin edistää työstä palautumista edistävien rutiinien muodostumista.

NELJÄS ASKEL

TYÖSTÄ PALAUTUMISEN EDISTÄMISEEN LUONTOKOKEMUSTEN AVULLA



- Keinoja työstä palautumisen edistämiseksi työpäivän aikana:
 - Lähiluontokokemusten lisääminen esimerkiksi työmatkaliikunnan ja kävelykokouksien avulla
- Irrottautuminen työstä työpäivän aikana ja sen jälkeen lähiluontokäyntien tai virtuaalisten luontomatkojen avulla:
 - Näiden hyödyntäminen työssä esimerkiksi taukojen aikana. Tutkimuksissa on raportoitu 8 -20 min VR-luontomatkosta.
 - Keskustelua tarvitaan siihen, kuinka nämä voidaan toteuttaa ja saako niihin käyttää työaikaa?
- Onko käytössä tilat ja laitteet virtuaalisia luontomatkoja varten?
 - Virtuaalisia luontokokemuksia voidaan mahdollistaa VR-lasien lisäksi myös muilla keinoin. Esimerkiksi neuvottelutilan TV-näytöltä voidaan katsoa luontovideoita, jotka sisältävät myös luonnon ääniä.

LÄHTEET



- Etätyön johtaminen. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoaika/joustava-tyoaika/etatyon-johtaminen>
- Hyvän työn edellytykset - toimintamalleja sotetyöpaikoille. Sosiaali- ja terveysministeriö- <https://tarkeissatoissa.fi/toimintamallit>
- Lehtonen, E., Puhakka, I. & Nokelainen, P. 2023. Opas työelämän vuorovaikutustilanteisiin monipaikkaisessa työssä. Monipaikkainen työ ja vuorovaikutus. Työsuojelurahasto. Tampereen yliopisto. ISBN: 978-952-03-3249-5 (verkkojulkaisu)
- Palautumislaskuri. Mielen terveyden työkalupakki. Työterveyslaitos. <https://hyvatyo.ttl.fi/mielen-terveyden-tyokalupakki/tyokalut/palautumislaskuri>
- Päihdeohjelmatyökalu. Mielen terveyden työkalupakki. Työterveyslaitos. <https://hyvatyo.ttl.fi/mielen-terveyden-tyokalupakki/tyokalut/paihdeohjelmatyokaluu>
- Ruohomäki, V., Vuorento, M., Kaila-Kangas, L., Laitinen, J., Joensuu, M. & Soikkanen, A. 2023. Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen – terveystyötyötyminen etätyössä. Tutkimushankkeen loppuraportti. Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/146367>
- Tue työkykyä. Työterveyslaitos. Tue työkykyä! <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tyoterveyshuolto/tyoterveysyhteistyö/tyoterveysyhteistyön-hyvät-käytännöt/tue-tyokykyä>
- Sjöblom, K., Mäkinen, J.P., Juutinen, S., Oksanen, A. & Mäkilä, A. 2022. Turvallisesti etänä – työhyvinvointi ja sen johtaminen etätyössä: Hankkeen loppuraportti. Työsuojelurahasto. Työraportteja 115/2022. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/143793>
- Työhön kytkeytyvä kuntoutus -tietopaketti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Työterveyslaitos, Oulun Yliopisto, Oulun ammattikorkeakoulu 2022. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/fi/tyohonkytkeytyvakunt/tyohon-kytkeytyva-kuntoutus/>
- Työkyvyn varhainen tuki. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/tyoterveyshuolto/tyokyvyn-tuki/tyokyvyn-varhainen-tuki>
- Työterveyshuollon toimintasuunnitelma. Työturvallisuuskeskus. <https://ttk.fi/tyoterveysyhteistyö/tyopaikan-tyoterveyspalvelut/tyoterveyshuollon-toimintasuunnitelma/>
- Työsuojelun toimintaohjelma. Työsuojelun verkkopalvelu. <https://tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/tyosuojelun-toimintaohjelma>

jamk



Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

YHTEENVETO HANKKEESTA,
YHTEYSTIEDOT JA
TUTKIMUSRYHMÄ

TYÖSTÄ PALAUTUMINEN LUONTOKOKEMUSTEN KAUTTA – MENNÄKÖ METSÄÄN VAI VIRTUAALIMETSÄÄN?

- Hybridiluonto-hankkeessa tutkittiin työstä palautumista lähiluonnossa ja virtuaaliluonnossa (v. 2022 – 2024).
- Tutkimukseen osallistui 57 henkilöä kolmen tutkimusjakson aikana:
 1. Maaliskuu 2023,
 2. Huhtikuu 2023 ja
 3. Toukokuu 2023
- Palautumista analysoitiin sähköisten kyselyiden, Firstbeat Life –mittausten ja haastattelujen avulla.



TYÖRYHMÄ

Eeva Aartolahti ¹ (ala vasen)
Hermann Oksanen ³
Katariina Korniloff ¹
Minna Tunkkari-Eskelinen ²
Mari Partanen ²
Minna Haapakoski ¹
Katriina Hyvönen ¹ (ala oikea)
Harto Hakonen ³ (ei kuvassa)
Iikka Tarukannel ⁴ (ei kuvassa)
Satu Nurkkala ⁵ (ei kuvassa)

- 1) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Kuntoutusinstituutti
- 2) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Liiketalous
- 3) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, LIKES
- 4) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Hyvinvointiyksikkö
- 5) Itä-Suomen yliopisto (projektiharjoittelija)



LUE LISÄÄ, HANKKEEN BLOGIT JA JULKAISUT



- Hybriluontohankkeen verkkosivut: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/hybridiluonto>
- Haapakoski, M. & Hyvönen, K. 2023. Liike, luonto ja yhteisöllisyys työstä palautumisen tukena! Jamkin hyvinvointiyksikön hanke- ja palvelutoiminnan blogi. | TiKI-talk (jamk.fi). <https://blogit.jamk.fi/tikitalk/2023/08/15/liike-luonto-ja-yhteisollisyys-tyosta-palautumisen-tukena/>
- Hybridiluonto. Työstä palautuminen luontokokemusten kautta – mennäkö metsään vai virtuaalimetsään? Uutinen 4.4.2024 Creen Care Finland -verkkosivuilla. [Hybridiluonto-hanke tutkii työstä palautumista lähiluonnossa ja virtuaaliluonnossa \(gcf Finland.fi\)](https://www.gcf Finland.fi/hybridiluonto-hanke-tutkii-tyosta-palautumista-lahiluonnossa-ja-virtuaaliluonnossa)
- Nurkkala, S., Haapakoski, M., Hyvönen, K. (2024). Virtuaalisen luontokokemuksen järjestäminen työpaikalla. Jamk Arena Pro. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-49>
- Partanen, M. & Nurkkala, S. 2024. Mennäkö metsään vai virtuaalimetsään? Työstä palautumisen kokemuksia virtuaali- ja lähiluonnossa. Jamk Arena Pro. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-72>