



TIEDOTE TUTKITTAVALLE (16.3.2026)

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen *Sisäluontotila työntekijöiden työhyvinvoinnin ja luontosuuntautumisen tukena*

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen "**Sisäluontotila työntekijöiden työhyvinvoinnin ja luontosuuntautumisen tukena**", jossa selvitämme, miten sisätiloihin tuotu moniaistinen luontokokemus on yhteydessä työikäisten psyykkiseen hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen sekä kokemuksiin ja ajatuksiin luonnosta. Tutkimme moniaistisen luontokokemuksen vaikutuksia palautumiseen, sekä sinun kokemanasi että fysiologisesti mitattuna.

Hyödynnämme tutkimuksessa sisätilaan rakennettua AistiSiimes-luontotilaa, jossa sisäluontopalautuminen toteutetaan. Moniaistinen luontotila yhdistää luontoaiheiset taidekankaat, äänimaiseman ja tuoksut.



Tutkimuksemme antaa tärkeää ja kaivattua lisäymmärrystä moniaististen, sisälle tuotujen luontoympäristöjen vaikuttavuudesta mielialaan, stressin, elpymisen, luontosuuntautumisen kokemukseen sekä objektiiviseen stressiin ja palautumiseen. Tuloksia voi hyödyntää uusien, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia edistävien luontolähtöisten menetelmien kehittämiseen ja työntekijöiden työssä jaksamisen ja luontoyhteyden vahvistamiseen.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska olet yli 18-vuotias työntekijä, ja työskentelet pääsääntöisesti valitussa työympäristössä, jonka tiloissa tutkimus toteutetaan. Tutkimukseen tavoitellaan vähintään 20 työntekijää.

Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

2. Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia.

Keskeyttäessäsi tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja ja muita tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa, kun se on välttämätöntä tutkimustulosten varmistamiseksi.

3. Tutkimuksen kulku

Tutkimus toteutetaan kevään 2026 aikana Jyväskylässä, työyhteisösi tiloissa.

Tutkimusjakso kestää yhteensä kaksi viikkoa, ja pitää sisällään *luontohuoneviikon* ja *kontrolliviikon*.

Kontrolliviikolla osallistujat tekevät kolmena peräkkäisenä työpäivänä palautumishetken työpäivän lomassa (15 min) rauhallisessa tilassa, ja luontohuoneviikolla vastaava palautumishetki tehdään kolmena peräkkäisenä työpäivänä työpäivän lomassa (15 min) sisäluontotilassa. Kaikki tutkittavat aloittavat tutkimuksen kontrolliviikolla. Luontotilaa ei hyödynnetä ensimmäisen kontrolliviikon aikana.

Tutkimus alkaa täyttämällä kutsussa olevan QR koodin kautta avautuva sähköinen kysely. Kysely sisältää suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta, tutkittavan yhteystiedot, toive omaan aikatauluun sopivista tutkimusviikoista sekä Taustakyselyn. Taustakyselyn täyttämiseen menee n. 10 minuuttia. Vastausten tallentamisen jälkeen tutkimusryhmän jäsen ottaa yhteyttä tutkimusviikon varmistamiseksi (tekstiviestillä tai puhelimitse).

Ensimmäisen tutkimusviikon alussa työpaikalle toimitetaan firstbeat -sykemittari käyttöohjeineen. Mittari kiinnitetään ohjeiden mukaan ja pidetään mahdollisuuksien mukaan yhtäjaksoisesti 3 vuorokauden ajan. Sykemittareiden laitton yhteydessä täytetään Kontrolliviikon Alkukysely (5min), viikon aikana tehdään kolme palautumishetkeä työpäivän aikana kolmena perättäisenä päivänä. Ennen ja jälkeen palautumishetken vastataan lyhyeen (1min) Tunnekyselyyn. Kontrolliviikon lopuksi sykemittareiden pois oton yhteydessä täytetään Kontrolliviikon Loppukysely (5min).

Toisen tutkimusviikon aikana sykemittari kiinnitetään uudelleen ohjeiden mukaan ja pidetään mahdollisuuksien mukaan yhtäjaksoisesti 3 vuorokauden ajan. Sykemittarin laitton yhteydessä täytetään Luontohuoneviikon Alkukysely (5min). Ennen ja jälkeen luontohuonepalautumishetken vastataan lyhyeen (1min) Tunnekyselyyn. Luontohuoneviikon lopuksi, sykemittareiden pois oton yhteydessä täytetään Luontohuoneviikon Loppukysely (5min).

Luontohuoneviikko voi jatkua suoraan kontrolliviikon jälkeen seuraavalla viikolla. Välissä voi kuitenkin olla korkeintaan kaksi väliviikkoa, jos työaikataulut niin vaativat.

Teemme tutkimusjakson jälkeen 8 halukkaalle osallistujalle etähaastattelun (kesto n. 15-30 min) tutkimukseen liittyvistä teemoista ja kokemuksista. Haastatteluun voi ilmoittautua joko heti tutkimuksen alussa tai tutkimusjakson aikana. Haastattelu aika sovitaan henkilökohtaisesti.

Miten aineistot kerätään?

Kyselyihin vastataan Jyväskylän yliopiston tietoturvalisella Webropol-kyselyohjelmalla. Saat tutkijoilta Qr koodin, jonka avulla pääset vastaamaan kyselyihin esim. omalta mobiililaitteeltasi.

Taustakyselyssä kysymme taustatietoja työn kuormitustekijöistä, terveydentilastasi ja luontosuhteestasi. *Alku- ja loppukyselyiden* aiheita ovat työssä palautuminen, sekä kokemus omasta hyvinvoinnista ja loppukyselyssä lisäksi kokemuksistasi mittaajajaksojen ajalta. Tunnekyselyssä kysymme sen hetkistä tunnetilaa mm. koettua stressin ja palautumisen tasoa.

Fyysistä palautumista mitataan rintakehään kiinnitettävällä sykevälivaihtelua mittaavalla Firstbeat® Bodyguard 2 -laitteella, jonka saat käyttöösi tutkijoilta. Saat kirjalliset ohjeet mittarin kiinnittämiseen ja yhteystiedot tutkijoille mahdollisia lisäkysymyksiä varten. Sykemittaria pidetään mahdollisuuksien mukaan kolme peräkkäistä vuorokautta sekä luontohuoneviikolla että kontrolliviikolla. Mittari voidaan ottaa välissä pois ja tarralla kiinnitettäviä elektroneja vaihtaa. Voit ja pyri elämään normaalia arkea mittaajajakson ajan. Voit halutessasi pitää

mittauspäiväkirjaa, jota voit hyödyntää omia sykemittauksen tuloksia tarkastellessa, mutta mahdollinen mittauspäiväkirjan kirjaaminen on vain itseäsi varten.



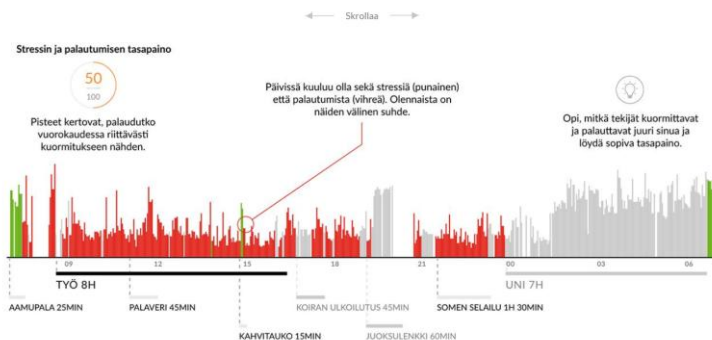
Kuva 1. Firstbeat Bodyguard 2 -laite ja kehoon kiinnitetyt elektrodit (Firstbeat: www.firstbeat.com)

Haastatteluilla keräämme luonnon hyvinvointivaikutuksia kartoittavaa tietoa, joka syventää kyselyiden ja fysiologisten mittausten tuloksia. Haastattelun teemat ovat samat kuin alkukyselyssä: palautuminen ja palautusrutiinisi, luonto- ja ympäristösuhteesi sekä kokemus omasta hyvinvoinnista. Nauhoitettavat haastattelut kestävät noin 15-30 minuuttia ja ne toteutetaan etäyhteydellä.

4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Tutkimukseen osallistumalla saat tietoa omasta psyykkisestä ja fyysisestä kuormituksestasi ja palautumisestasi. Saat sykemittauksista tehdyn Firstbeat hyvinvointianalyysi -raportin tutkimusviikoiltasi omaan käyttöösi. Firstbeat raportin koosteessa saat päiväkohtaista tietoa stressistä, palautumisesta, liikunnasta ja unesta.

Katso tarkemmin: <https://www.firstbeat.com/fi/tyo-ja-hyvinvointi/hyvinvoinnin-ammattilaiset/hyvinvointianalyysi/>



Suurin hyöty osallistumisestasi tulee tutkimuksemme kautta: saamme lisää ymmärrystä luontotilojen hyvinvointivaikutuksista työntekijöillä.

5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen

Tutkimuksesta ei odoteta aiheutuvan sinulle riskejä tai haittaa. Sykevälivaihtelun mittaaminen on kivuton mittaustapa, jolla ei ole todettu haittavaikutuksia. Sykettä mitataan ihon pinnalle liimateipeillä asetettavilla antureilla, jotka on helppo asentaa ja poistaa ihon pinnasta. Anturit asennetaan ohjeiden mukaan itse. Sykemittauksen tekeminen kestää 3+3 vuorokautta kahden viikon ajalla. Voit elää mittausten aikana normaalia arkea. Alku- ja loppukyselyiden täyttämiseen kuluu yhteensä noin 10 minuuttia/kysely. Taukoihin liittyviin kyselyihin

vastaamiseen kuluu noin 1 minuuttia/kysely. Jos osallistut haastatteluun, voit varata siihen aikaa noin 30 minuuttia.

6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota. Palkkioksi tutkimukseen osallistumisesta saat käyttöösi Firstbeat hyvinvointianalyysi –raportin.

7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimuksesta valmistuu tieteellisiä julkaisuja ja niistä voidaan pitää tieteellisiä esityksiä. Valmistuneita tutkimustuloksia voidaan hyödyntää myös sisäänrakennetun luontotila AistiSiimeksen kaupalliseen kehittämiseen. Mistään tutkimuksen tuloksista tai julkaisuista ei voi tunnistaa yksittäisiä tutkittavia.

8. Tutkittavien vakuutusturva

Jyväskylän yliopiston toiminta ja tutkittavat on vakuutettu.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset korvaavat etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutus ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja. Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa etänä suoritettavissa tutkimuksissa, jos tutkittavan kotikunta ei ole Suomessa.

Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

9. Lisätietojen antajan yhteystiedot

Vastuullinen tutkija: Katri Savolainen, puhelinnumero: 0408054854, sähköposti: katri.s.savolainen@jyu.fi, Työosoite: Jyväskylän yliopisto, Ruusupuisto Alvar Aallon katu 9, 40600 Jyväskylä