

Miksi tarvitsemme enemmän luontoa töissä: luonnon ja auringonvalon vaikutus työntekijöiden henkiseen terveyteen ja työasenteisiin (An ym. 2016)

Tiivistelmä Perttu Noponen

Metodit. Tutkimukseen osallistui yhteensä 444 työntekijää Yhdysvalloista ja Intiasta. Osallistuneiden henkilöiden keski-ikä oli 31 vuotta. Henkilöistä naisia oli 53,4 % ja miehiä 46,6 %. Työntekijät olivat talouden, koulutuksen, informaatioteknologian, vähittäiskaupan, teollisuuden ja valmennuksen aloilta. He olivat työsuhteessa tutkimuksen ajan. Tutkimukseen hyväksytyjen henkilöiden viikkotyöaika ylitti 20 tuntia henkilöä kohti.

Tutkimuksessa selvitettiin erilaisilla kyselyillä altistumista luonnonelementeille ja auringonvalolle työpäivän aikana. Luonnolle altistumiseen kuuluivat mm. työpaikalla olevien kasvien näkeminen, luontoa käsittelevien seinämaalausten ja kuvien näkeminen, luonnon näkeminen ikkunasta, luonnossa oleminen ym. Auringonvalolle altistumista tutkittiin selvittämällä altistuminen erikseen suoralle auringonvalolle sekä epäsuoralle auringonvalolle (ikkunoiden läpi tulleelle auringonvalolle). Eriksen tehtyyn analyysiin auringonvalon suhteen päädyttiin, koska vaikutukset eroavat toisistaan. Suora auringonvalo esimerkiksi stimuloi D-vitamiinin tuotantoa.

Henkilöiden masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, rooliepäselvyyksiä (role stressors), työtyytyväisyyttä ja organisaatioon sitoutumista selvitettiin erilaisin skaaloin. Rooliepäselvyydet tarkoittivat epäselvyyksiä esim. siinä, mitä henkilöltä milloinkin töissä odotetaan. Siihen kuuluu myös omat kokemukset siitä, että asiat olisi järkevämpi tehdä toisin kuin on määrätty.

Tulokset. Luonnonelementeille altistuminen vähensi masentunutta olotilaa ja vaikutti positiivisesti työtyytyväisyyteen sekä organisaatioon sitoutumiseen. Puuttuvat luonnonelementit työpaikalla lisäsivät masentunutta olotilaa, mikä vähensi työtyytyväisyyttä.

Luonnonelementtien kanssa enemmän tekemisissä olleet henkilöt kokivat rooliepäselvyyksien vaikutuksen työtyytyväisyyteen vähäisempänä kuin vähemmän luonnon kanssa tekemisissä olleet.

Altistuminen suoralle auringonvalolle vaikutti positiivisesti ahdistuneisuuteen ja lisäsi työtyytyväisyyttä sekä organisaatioon sitoutuneisuutta. Epäsuora auringonvalo vähensi koettua masentuneisuutta ja lisäsi organisaatioon sitoutuneisuutta.

Pohdinta. Tutkijat totesivat tulosten perusteella, että sekä auringonvalolla että luonnonelementeillä oli terveydellisiä vaikutuksia (masentuneisuus ja ahdistus) ja vaikutusta työasenteisiin (työtyytyväisyys ja sitoutuminen organisaatioon). Auringonvalon vaikutus oli suurempi kuin luonnonelementtien. Epäsuoran auringonvalon vaikutus masentuneisuuteen oli kaksinkertainen luonnonelementteihin verrattuna ja se vaikutti myös voimakkaammin työasenteisiin (**ks. oma pohdinta**).

Tutkijat pohtivat luonnonelementtien positiivisten vaikutusten johtuvan mahdollisesti niiden yhteydestä suurempaan autonomiantunteeseen, joka on usein yhdistetty tyytyväisyyteen ja sitoutuneisuuteen. Toiseksi he totesivat ulkona töitä tekevien altistuvan luonnon lisäksi myös

liikunnalle, joka voi parantaa mentaalista terveyttä ja asenteita. Tutkijat pitivät tärkeänä löydöstä, jonka mukaan työpaikalta puuttuvat luonnonelementit lisäsivät masentunutta olotilaa ja sen kautta vähensivät työtyytyväisyyttä. Löydös viittaa luonnon vaikuttavan olotilaan, ja toisaalta se osoittaa huonon olotilan vaikuttavan työtyytyväisyyteen.

Suoralle auringonvalolle altistuminen vähensi ahdistuneisuutta, mutta ei masentunutta olotilaa. Epäsuora auringonvalo vaikutti taas positiivisesti masentuneeseen olotilaan, mutta sillä ei ollut vaikutusta ahdistukseen. Tutkijat pohtivat suoran auringonvalon vaikutuksen johtuvan mahdollisesti sen stimuloivista vaikutuksista (esim. D-vitamiini ym.). Vaikutus voi heidän mukaansa johtua myös siitä, että työssään ahdistusta kokevat hakeutuvat ulkotiloihin rauhoittumaan pois ahdistusta aiheuttavista tilanteista.

Auringonvalon positiivista vaikutusta työtyytyväisyyteen ja organisaatioon sitoutumiseen tutkijat selittivät teoriaan pohjautuvilla malleilla. Ihmiset, joille on tarjolla heidän arvossa pitämiään asioita, kokevat todennäköisesti vähemmän stressiä ja enemmän tyytyväisyyttä (Hopfoll 2001). Ihmiset pitävät luonnonelementtien ja auringonvalon olemassaoloa tärkeinä voimavaroina ja näin ne ovat yhteydessä korkeampaan työtyytyväisyyteen ja organisaatioon sitoutumiseen. Mikäli organisaatio tarjoaa arvokkaita voimavaroja, halutaan sille myös antaa mieluummin takaisin jotakin (Emerson 1976). Yksi keino tähän on osoittaa lujempaa sitoutumista organisaatioon. (Eisenberger ym. 1990.)

Alkuperäisen tutkimusartikkelin lähde

An, M., Colarelli, S.M., O'Brien, K., Boyajian, M.E. 2016. Why We Need More Nature at Work: Effects of Natural Elements and Sunlight on Employee Mental Health and Work Attitudes. PLoS One 11 (5): e0155614.

Tiivistelmässä esiintyvät muut lähteet

Eisenberger, R., Fasolo, P., Davis-LaMastro, V. 1990. Perceived Organizational Support and Employee Diligence, Commitment, and Innovation. *Journal of Applied Psychology* 75 (1), 51 – 59.
Emerson, R.M. 1976. Social exchange theory. Tutkimusartikkelissa An, M., Colarelli, S.M., O'Brien, K., Boyajian, M.E. 2016. Why We Need More Nature at Work: Effects of Natural Elements and Sunlight on Employee Mental Health and Work Attitudes. PLoS One 11 (5): e0155614.

Hopfoll, S.E. 2001. The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: advancing conservation of resource theory. Tutkimusartikkelissa An, M., Colarelli, S.M., O'Brien, K., Boyajian, M.E. 2016. Why We Need More Nature at Work: Effects of Natural Elements and Sunlight on Employee Mental Health and Work Attitudes. PLoS One 11 (5): e0155614.