

Hybridiluonto. Etä- ja hybridityöstä palautuminen luontokokemusten kautta - mennäkö metsään vai virtuaalimetsään?

Tutkimushankeen taustaa

Millainen potentiaali virtuaalisella luonnolla voisi olla työstä palautumisen edistämisessä? Etä- ja hybridityön yleistyminen on tuonut mukanaan uudenlaisia haasteita työstä palautumiseen, kuten työn tauottamiseen tai työstä irrottautumiseen työpäivän jälkeen. Työstä palautumisen tukemiseen ja erityisesti työn ja vapaa-ajan siirtymävaiheisiin on tarvetta suunnata huomiota. On jo paljon näyttöä luontokäyntien ja luontomatkojen vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Aina todellisen luonnon äärelle lähteminen ei kuitenkaan ole mahdollista eikä luonto ole aina helposti saavutettavissa. Virtuaaliset luontomatkat voivat tarjota tällöin uudenlaisia vaihtoehtoja luonnon kokemiselle sekä kehon ja mielen palautumiselle.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kuntoutusinstituutin ja Liiketoimintayksikön ajankohtaisen Hybridiluonto-tutkimushankkeen tavoitteena oli löytää uusia keinoja työstä irrottautumiseen ja työstä palautumiseen etätöiden lisääntyessä. Tutkimushankkeessa tarkasteltiin työpäivän jälkeisten virtuaalisten luontomatkojen ja lähiluontokäyntien vaikutuksia etä- ja hybridityötä tekevien asiantuntijoiden psykologiseen ja fysiologiseen työstä palautumiseen. Ainutlaatuista tutkimushankkeesta oli, kuinka sekä fyysisen että virtuaalisen luontoympäristön palauttavia vaikutuksia tarkasteltiin samassa tutkimuksessa. Palautumista tarkasteltiin lisäksi yhtäaikaaisesti sekä psykologisten että fysiologisten elpymisprosessien kautta.

Toteutus

Hybridiluonto-tutkimushankkeeseen osallistujat pääsivät kokeilemaan, kuinka oma keho ja mieli palautuvat luontokäynneillä ja luontoon sijoittuvilla virtuaalikäynneillä työpäivän jälkeen. Tutkimusasetelma mahdollisti monimenetelmäisen lähestymistavan. Fysiologisten mittauksen, kyselyjen ja päiväkirjanpidon lisäksi aineistoa kerättiin haastattelemalla osallistujia palautumisen kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Tutkimukseen osallistui 57 hybridi- tai etätöntyöntekijää, joista noin 90 prosentilla oli alempi tai ylempikorkeakoulututkinto ja 23 prosenttia heistä työskenteli esihenkilötehtävissä. Tutkittavista 84 prosenttia oli naisia.

Tuloksia

Tutkimustulosten mukaan osallistujat raportoivat enemmän taidonhallinnan kokemuksia niiden viikkojen aikana, kun he tekivät työpäivän jälkeen virtuaalisia luontomatkoja tai lähiluontokäyntejä kuin tavallisen arkiviikon aikana (Hyvönen ym., 2024). Taidonhallinnan kokemukset ovat psykologisen palautumisen osa-alue, jossa korostuu uusien taitojen oppiminen, haasteellisten asioiden tekeminen ja uusien näkemysten saaminen, joiden on myös aiemmassa tutkimuksessa havaittu olevan yhteydessä korkeampaan viikkokohtaiseen työhyvinvointiin (ks. esim. Kujanpää ym. 2021). Virtuaalisista luontomatkoista oli nähtävissä hyötyjä fysiologisessa palautumisessa erityisesti niiden osallistujien keskuudessa, joilla oli vähemmän palautumisen tarvetta: heillä stressin ja palautumisen tasapaino vahvistui ja he palautuivat paremmin unen aikana (Hyvönen ym., 2024). Osallistujista erottui lisäksi pieni, yli 43-vuotiaista koostuva ryhmä, joilla oli myös korkeampi tarve palautumiselle. Heillä päivittäinen työhyvinvointi vahvistui lähiluontokäyntiviikon aikana.

Haastatteluiden perusteella virtuaalisten luontomatkojen kuvattiin rentouttavan ja auttavan irrottautumaan työstä ja arjen ajatuksista. Virtuaaliluontoon siirtyminen koettiin myös helpoksi ja virtuaaliset ympäristöt viehättäviksi ja mielenkiintoisiksi. Virtuaaliset luontomatkat onnistuivat yllättämään positiivisesti myös heidät, jotka suhtautuivat virtuaalimatkoihin epäilevästi. Virtuaaliset luontomatkat auttoivat erityisesti työssä irrottautumisessa, kun taas lähiluonnossa irrottautumista kuvailtiin haastavammaksi. Tärkeä tulos on kuitenkin se, että kysyttäessä suurin osa valitsisi työstä palautumisen keinoksi lähiluonnossa virtuaaliluonnosta sijaan. Virtuaalisia luontomatkoja kuvailtiin lähiluontoon verrattuna jollain tapaa vaillinaisiksi, kun taas luontokäynnit antavat jotain kaikille aisteille. Voit lukea virtuaaliluonnosta sekä tuloksista tarkemmin täältä ([Nurkkala, Haapakoski & Hyvönen, 2024](#)) sekä ([Partanen & Nurkkala, 2024](#)).

Tulosten merkitys ja pohdintaa

Tutkimustulokset antoivat uutta tietoa sekä virtuaali- että lähiluontokokemusten hyvinvointivaikutuksista. Virtuaaliset luontomatkat ja lähiluontokäynnit voivat olla hyviä vaihtoehtoja palautumiselle työpäivän jälkeen (Hyvönen ym., 2024; Partanen ym., 2024).

Virtuaalimatkat voivat auttaa vähentämään matkustuspäästöjä ja mahdollistavat luontokäyntejä yhä useammalle ihmiselle – myös heille, jotka eivät pääse liikkumaan luonnossa esimerkiksi liikuntarajoitteen vuoksi (ks. Lu ym., 2021). Hybridiluonto-hankkeen tulokset antavat viitteitä siihen, että virtuaaliluontomatkat voivat edistää työntekijöiden hyvinvointia. Vaikka VR-matkailussa on potentiaalia, kehittävääkin riittää. Jotta virtuaalimatkailusta saadaan yhä palauttavampaa, matkojen monielämyksellisyyttä ja mukavuutta tulee edelleen parantaa. Lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota esimerkiksi siihen, että virtuaalimatkat tuotetaan eettisesti, jotta virtuaaliluontomatkailu kehittyä kokonaisvaltaisesti kestäväan suuntaan.

Lopuksi

Hybridiluonto-tutkimushankkeessa kehitetään työpaikoille luontolähtöinen työstä palautumisen ja työkyvyn tueksi tarkoitettu toimintamalli. Toimintamalli sisältää käytännön keinoja ja koottua tietoa eri toimintamallien ohjeista työstä palautumisen ja työkyvyn tukemiseksi. Toimintamallin tavoitteena on edistää työstä irrottautumista ja palautumista luontokokemusten avulla erityisesti etä- ja hybridityössä. Toimintamalli esittelee uudenlaisia luonto- ja virtuaaliluontolähtöisiä menetelmiä, joilla työstä palautumista voidaan tukea. Toimintamalli julkaistaan Hybridiluonto-tutkimushankkeen verkkosivuilla toukokuun 2024 aikana.

Kirjoittajat

Terveystieteiden maisteriopiskelija ja sairaanhoitaja (yamk) Satu Nurkkala toimii projektiharjoittelijana Hybridiluonto-tutkimushankkeessa Jyväskylän ammattikorkeakoululla ja on erityisen kiinnostunut terveystieteiden viestinnästä sekä luonnossa hyvinvointivaikutuksista.

Mari Partanen on matkailumaantieteilijä ja kulttuuriantropologi, joka työskentelee tutkijana Liiketoimintayksikössä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Mari on erikoistunut kestäväyyteen, matkailun vaikutuksiin, osallisuuteen, sosiaalisiin innovaatioihin ja paikallisuuteen.

Hankkeen tiedot:

Toteutusajanjakso 1.10.2022–31.5.2024

Hankkeen toteuttajina ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulun Kuntoutusinstituutti ja Liiketoimintayksikkö. Hanketta rahoittaa Työsuojelurahasto.

Hybridiluonto-hankesivut: www.jamk.fi/fi/projekti/hybridiluonto

Lisätietoja:

Katriina Hyvönen

Vanhempi tutkija, Senior Researcher

Kuntoutusinstituutti, Institute of Rehabilitation

Hyvinvointiyksikkö, School of Health and Social Studies

+358505170986

Lähteet

Hyvönen, K., Aartolahti, E., Haapakoski, M., Hartonen, H., Korniloff, K., Kujanpää, M., Oksanen, H., Partanen, P., & Tunkkari-Eskelinen, M. (2024). Työstä palautuminen virtuaalisten ja lähiluontokokemusten kautta etä- ja hybridityössä: Satunnaistettu ristikkäistutkimus (käsikirjoitus lähetetty arvioitavaksi).

Kujanpää, M., Syrek, C., Lehr, D., Kinnunen, U., Reins, J. A., & de Bloom, J. (2021). Need Satisfaction and Optimal Functioning at Leisure and Work: A Longitudinal Validation Study of the DRAMMA Model. JOURNAL OF HAPPINESS STUDIES, 22(2), 681–707. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00247-3>

Lu, J., Xiao, X., Xu, Z., Wang, C., Zhang, M., & Zhou, Y. (2021). The potential of virtual tourism in the recovery of tourism industry during the COVID-19 pandemic. Current Issues in Tourism, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100451>

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. ym. (2024) (Julkaisematon käsikirjoitus).

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>

Kuva: Severi PeuraKuvateksti: *Hybridiluonto-tutkimushankkeen tiimiläisiä. Eeva Aartolahti (ala vasen), Hermanni Oksanen, Katriina Korniloff, Minna Tunkkari-Eskelinen, Mari Partanen, Minna Haapakoski sekä Katriina Hyvönen (ala oikea).*



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

jamk