

Miten Suomi voi? - tutkimus: miksi etätöihin siirtyminen edisti työhyvinvointia?

Janne Kaltiainen, VTT, erikoistutkija ja
Jari Hakanen, VTT, tutkimusprofessori

17.9.2020



Etätyöntekijöiden työhyvinvointi Miten Suomi voi? - seuranta tutkimuksessa

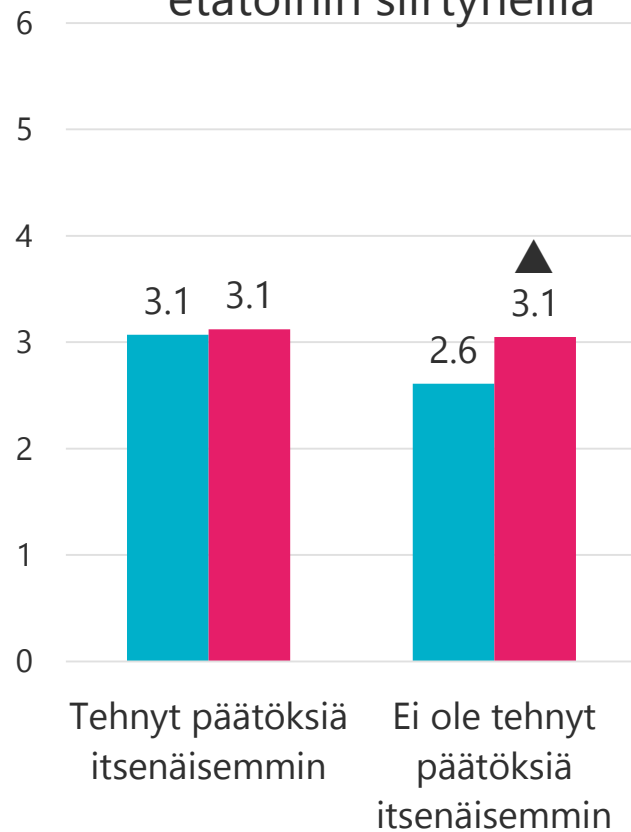
- Elokuussa 2020 julkaistuissa ensimmäisissä tutkimushavainnoissa raportoimme, että työhyvinvointi oli kohentunut erityisesti etätyöntekijöiden parissa verrattaessa tilannetta vuodenvaihteessa kesäkuuhun 2020.
- Nyt pureudumme siihen, mitkä tekijät ovat yhteydessä työhyvinvoinnin muutoksiin erityisesti etätöihin siirtyneiden parissa.
- Tulokset tarjoavat tutkimustietoa etätyöntekijöiden työhyvinvoinnin edistämiseksi nyt ja jatkossa.
- Kysyttäessä kesäkuussa 2020 kaikista työssäkäyvistä vastaajista 44 % (n= 444) oli melko tai täysin samaa mieltä väittämän "Olen tehnyt selvästi aiempaa enemmän etätöitä" kanssa.
- Lisätietoja tutkimushankkeesta hankkeen sivuilta www.ttl.fi/tutkimushanke/miten-suomi-voi/ ja sieltä löytyvästä ensimmäisestä tulosjulkistuksesta "Miten Suomi voi? -tutkimuksen ensimmäisiä havaintoja".

Työhyvinvoinnin kohenemisen taustalla työhön ja myös muuhun elämään liittyviä tekijöitä

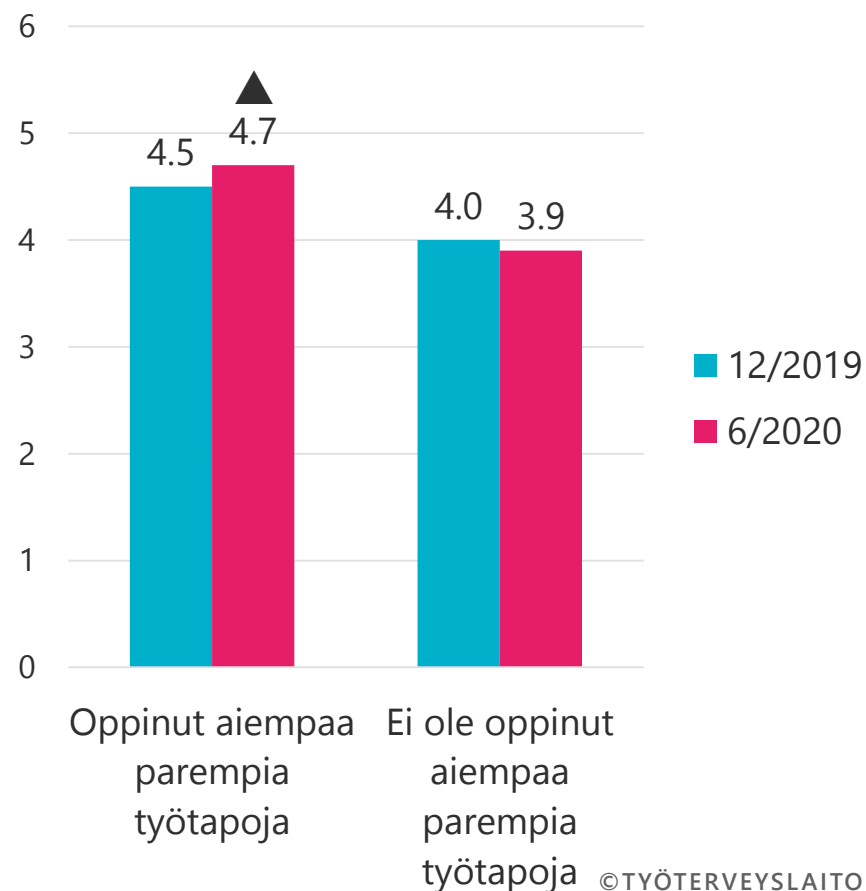
- Etätöihin siirtyneiden työhyvinvoinnissa tapahtuneet muutokset olivat pääsääntöisesti lievän myönteisiä: työn imu kasvoi ja krooninen työväsytys, eli työuupumuksen yksi ydinoireista, väheni. Samalla kuitenkin erityisesti etätöissä tylsistyttiin aiempaa useammin.
- Etätöihin siirtyminen toi muutoksia työn ja muun elämän kuormitustekijöihin sekä työhyvinvointia kannatteleviin voimavaroihin.
- Keskeisimpiä ja erityisesti etätöissä näkyviä työhyvinvointia kannattelevia tekijöitä olivat aiempaa itsenäisempi päätöksenteko, uusien työtapojen oppiminen sekä kotona asuvat lapset. Riskitekijänä näyttäytyi aiempaa vähäisempi työyhteisöltä saatu tuki.

Itsenäinen päätöksenteko etätyössä torjui työssä tylsistymistä ja uudet työtavat kohensivat työn imua

Työssä tylsistyminen etätöihin siirtyneillä



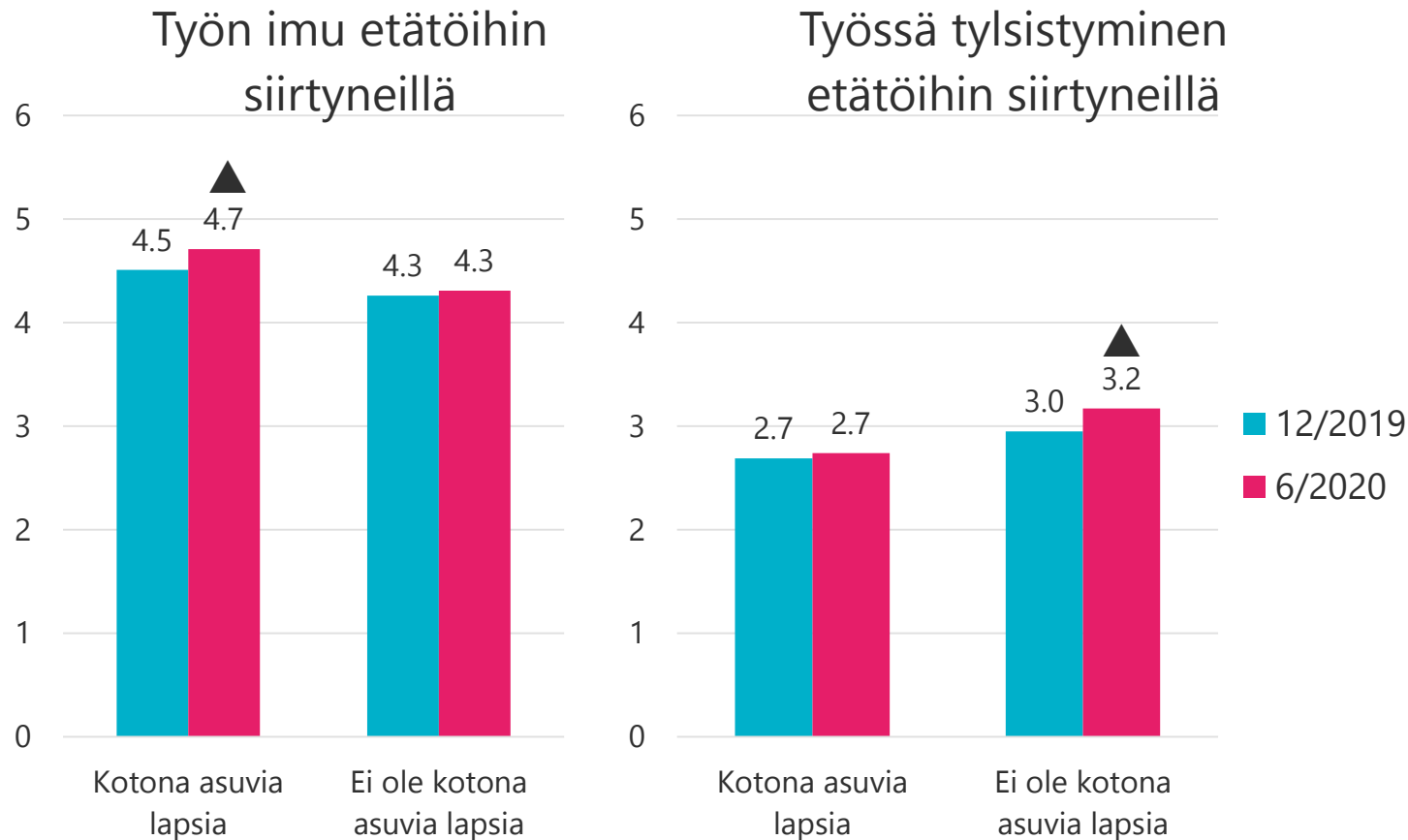
Työn imu etätöihin siirtyneillä



Etätöihin siirtyminen toi mukanaan uusia työn tekemiseen liittyviä voimavaroja. Monilla aiempaa suurempi etätöiden määrä tarkoitti aiempaa itsenäisempää työn päätösten tekemistä, mikä torjui työssä tylsistymistä.

Etätöihin siirtyneet raportoivat myös selkeästi muita enemmän oppineensa uusia, aiempaa parempia työtapoja. Tämä puolestaan edisti työn imua.

Etätyössä kotona asuvat lapset kannattelivat hyvinvointia



Etätyöhön siirtyneiden parissa havaittiin kodin rikastava vaikutus työssä koettuun hyvinvointiin. Heillä kotona asuvat lapset olivat yhteydessä työn imun kohenemiseen ja vähäisempään työssä tylsistymiseen. Vastaavaa yhteyttä ei havaittu lähikontaktityötä tekevien parissa.

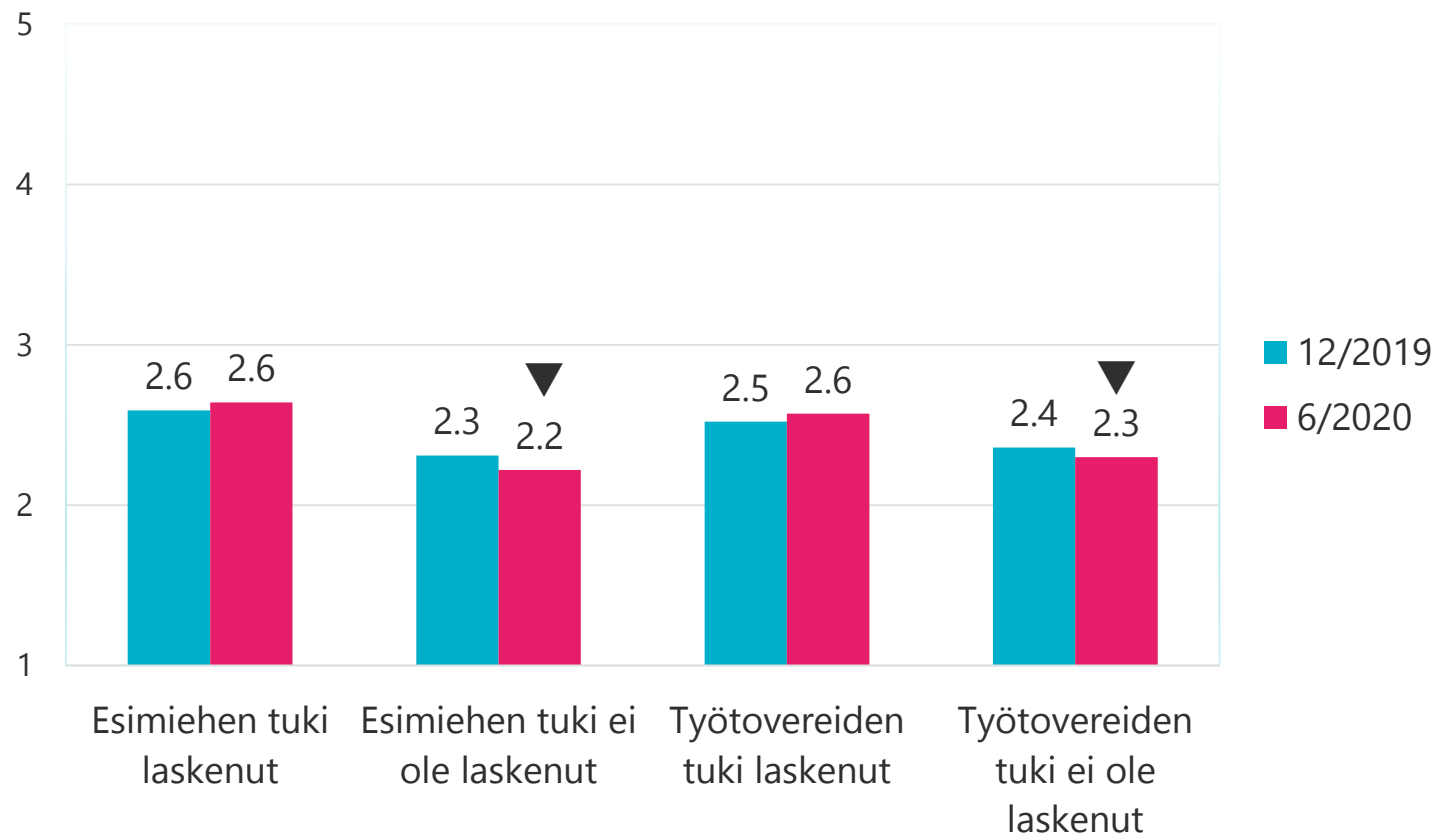
Se, asuiko lapsia kotona vai ei, ei selittänyt muutoksia kroonisessa työväsymyksessä etätöihin siirtyneiden parissa.

Etätyö ja kotona asuvat lapset Miten Suomi voi? - tutkimushankkeessa

- Tutkimuksen aineisto ei tarjoa suoraa vastausta siihen, missä määrin lasten samanaikainen hoitaminen ja opettaminen työn ohessa mahdollisesti kuormittivat etänä työskennelleitä keväällä. Tämä siksi, että seurantakyselyyn vastattiin pääasiassa kesäkuussa eli sen jälkeen, kun koulut avautuivat ja päivähoitorajoitukset poistuivat 14.5.2020.
- Tulostemme perusteella voidaan kuitenkin arvioida, että perheelliset etätyöntekijät ovat ainakin keskimäärin palautuneet hyvin mahdollisesta kevään kuormituksesta. Tulos voi tuntua yllättävältä, mutta vastaa aiempia havaintoja siitä, että lapsiperheiden vanhemmat kokevat keskimäärin hieman enemmän työn imua kuin muut. Onkin mahdollista, että perheellisten etätyöntekijöiden hyvinvointia kannatteli aiempaa paremmat mahdollisuudet viettää aikaa perheen kanssa.
- Hyvien vaikutusten lisäksi etätöihin siirtyminen on myös voinut heikentää työhyvinvointia erityisesti niillä perheellisillä työntekijöillä, jotka kaipaavat muun ja työelämän selkeää erottamista toisistaan. Kolmannes perheellisistä etätyöntekijöistä koki työn häirinneen henkilökohtaista tai perhe-elämää toistuvasti. Nämä yhteensovittamisen ongelmat olivat yhteydessä työhyvinvoinnin lievään heikkenemiseen. Samoin kolmannes perheellisistä etätyöntekijöistä koki muun elämän häirinneen työntekoa, mutta tämä kokemus ei ennustanut työhyvinvoinnin heikentymistä.

Työyhteisön tuen lasku riskitekijänä etätöihin siirtyneillä

Krooninen työväsytys etätöihin siirtyneillä

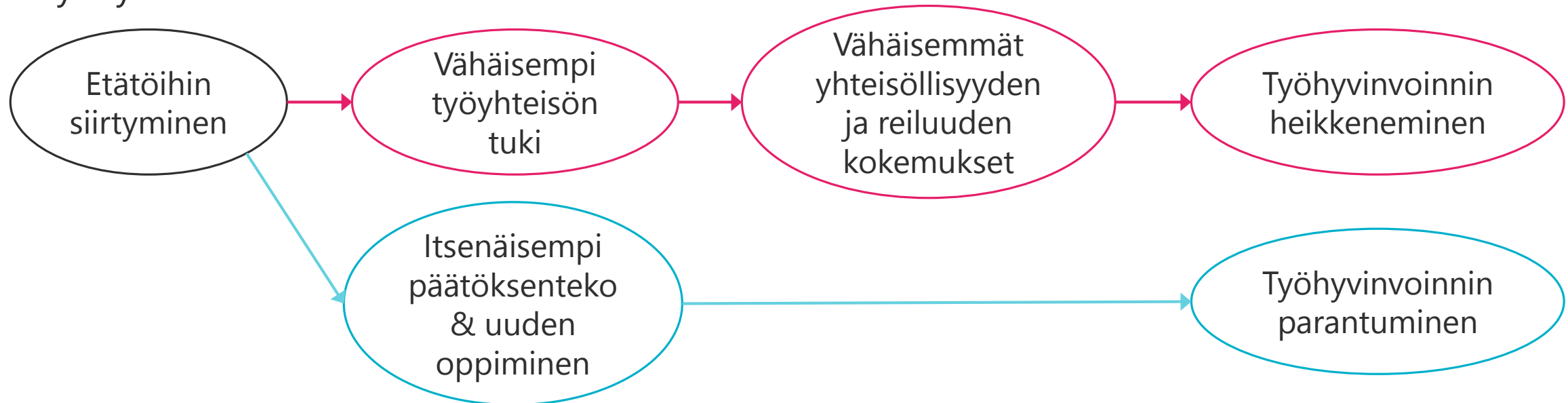


Etätyöhön siirtyneistä neljännes koki esimiehen ja kolmannes työtovereiden tarjoaman tuen heikentyneen korona-ajan seurauksena, mikä oli useammin kuin muilla vastaajilla.

Vaikka yleisesti etätöihin siirtyneillä krooninen työväsytys vähentyi, tätä ei näkynyt heillä, jotka kokivat esimiehen tai työtovereiden tuen heikentyneen.

Etätyössä sosiaalisten voimavarojen heikentyminen voi vaarantaa työhyvinvointia

Etätyössä koettu aiempaa vähäisempi työyhteisön tarjoama tuki näkyi muita vähäisempinä yhteisöllisyyden ja reilun kohtelun kokemuksina työssä. Näiden sosiaalisten voimavarojen heikentyminen vaarantaa erityisesti etätyössä koettua työhyvinvointia. Samalla kuitenkin useat muut, kuten työn tekemiseen liittyvät tekijät edistivät etätyöhön siirtyneiden työhyvinvointia.



Yhteenvetoa 1/2

- Suomalaisten siirtyminen etätöihin vuodenvaihteen ja kesäkuun 2020 välillä ei näyttänyt ainakaan yksiselitteisesti heikentävän työhyvinvointia vaan ennemminkin päinvastoin. Etätöissä työssä tylsistyminen lisääntyi hieman, mutta toisaalta työn imu lisääntyi ja krooninen työväsytys väheni.
- Kroonisen työväsytymyksen vähentyminen ja työssä tylsistymisen kasvu voivat johtua työn kuormittavien tekijöiden vähentymisestä. Onkin tärkeää huolehtia siitä, että työ tarjoaa riittävästi mielekkäitä haasteita, kuten mahdollisuuksia onnistua, oppia ja nähdä oman työn myönteiset tulokset. Monella etätöihin siirtyneellä työn kuva on saattanut kapeutua, mikä on voinut vähentää työn innostavia haasteita ja näin lisätä kokemusta työssä tylsistymisestä.
- Työn imun myönteinen kehitys viittaa siihen, että työstä löytyy edelleen hyvinvointia kannattelevia voimavaroja kuten reilua ja ihmislähtöistä johtamista, yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia vaikuttaa omaan työhönsä. Näitä työssä kannattaa vaalia myös jatkossa.
- Etätöihin siirtyneistä jopa puolet (49 %) ilmoitti pitäneensä aiempaa vähemmän taukoja työstään. Vaikka tällä ei ollut selkeää yhteyttä työhyvinvoinnissa tapahtuneisiin muutoksiin aikavälillä 12/2019-6/2020, vähemmän taukoja pitäneet kokivat hieman muita useammin työuupumusoireita kesäkuussa 2020. Taukojen pitäminen liian harvoin voikin vaarantaa etätöissä jaksamista pidemmällä aikavälillä.

Yhteenvetoa 2/2

- Aiemman tutkimuksen perusteella perimmäiset syyt työhyvinvoinnin muutoksille löytyvät muutoksista työoloissa. Samalla voidaan olettaa, että kotoa työskentelevillä kotiolot ovat tulleet aiempaa vankemmin osaksi työoloja. Tällöin myös muun elämän piirteet, kuten kotona asuvat lapset saattavat vaikuttaa aiempaa enemmän myös työssä koettuun hyvinvointiin.
- Tutkimuksemme perusteella työhyvinvointi koheni enemmän etätyöhön siirtyneillä kuin lähikontaktityössä. Kun työhyvinvointi on useammalla mittarilla jo lähtökohtaisesti heikommissa kantimissa lähikontaktityötä tekevillä, jatkuessaan tämä kehitystrendi tulee lisäämään työhyvinvoinnin eroja näiden ryhmien välillä entisestään. Tulevaisuudessa onkin tärkeää, että myös lähikontaktityötä tekevien työhyvinvointi saadaan kohenemaan vähintään samoissa määrin kuin etätöihin siirtyneillä. Tämä tavoite ei myöskään rajoitu korona-aikaan.

Osallistu keskusteluun somessa ja seuraa tulevia tulosjulkaisuja!

#mitenSuomivoi

www.ttl.fi/tutkimushanke/miten-Suomi-voi



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos