

Etätyön vaikutukset työhyvinvointiin koronaepidemian aikana

Virpi Ruohomäki

Suomessa etätöihin on onnistuttu siirtymään sujuvasti ja etätöitä on tehty eniten Euroopassa koronaepidemian aikana. Etätö on mahdollistanut työskentelyn poikkeustilanteessa. Tässä katsauksessa tarkastellaan etätöiden vaikutuksia työhyvinvointiin sen tiedon valossa, jota on kertynyt epidemian ensimmäisen aallon tutkimuksista. Työterveyslaitoksen Miten Suomi voi? -kyselyn mukaan etätöitä aiempaa enemmän tehneet olivat tehneet työhön liittyviä päätöksiä aiempaa itsenäisemmin ja oppineet aiempaa parempia työtapoja useammin kuin ne, joiden etätöiden määrä oli pysynyt samana. Toisaalta he myös kokivat työtovereilta ja esimiehiltä saadun tuen vähäisempänä ja kokivat tylsistymistä aiempaa useammin. Etätöissä osa työntekijöistä koki olevansa erityksissä muista työntekijöistä ja moni kaipaa kollegoita. Tämä saattaa heikentää henkistä hyvinvointia tilanteen pitkittyessä. Säännölliset kokoukset ja epäviralliset etätapaamiset tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliseen tukeen. Onnistunut etätöratkaisu perustuu työntekijän ja työnantajan väliseen luottamukseen, yhteiseen suunnitteluun ja sopimiseen. Etätöiden johtamisessa henkistä hyvinvointia suojelevat työn hallinnan tunteen tukeminen, arvostus ja ponnistelusta palkitseminen, saatavilla oleminen ja työn merkityksellisyyden yllä pitäminen. Ensimmäisten tulosten mukaan etätöiden vaikutukset työhyvinvointiin ovat pääsääntöisesti myönteisiä, mutta kielteiset vaikutukset saattavat näkyä vasta pidemmällä aikajänteellä. Työpaikoilla on eri vaihtoehtoja toteuttaa etätöitä vuorotteluista ja hybridimalleista lähtien, joten jatkossa etätöitä voitaisiin tehdä enemmän kuin on tehty ennen koronaa.

Lähde: Ruohomäki, V., Tuomivaara, S., Mattila-Holappa, P., Monni T-M, Perttula, P., Alanko, T. ja Toppinen-Tanner, S. (2020) ”Etätö koronaepidemian hallitsemisessa sekä vaikutukset työhyvinvointiin ja töiden sujumiseen”. *Psykologia* 55(05), 388-395.

Avainsanat: etätö, koronaepidemia, työhyvinvointi