

Työelämän tutkimuspäivät 2020, Työhyvinvointi

Marko Tanskanen, TKI-asiantuntija
Susanne Kumpulainen, TKI-asiantuntija
Minna Männikkö, projektipäällikkö

CARVE -hanke: työn tuottavuuden parantaminen yksilölliseen vuorokausirytmiiin ja rauhoittumishetkiin perustuvalla työn tuunaamisella

Active Life Lab, Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Xamk, Mikkeli

Työn tuunauksen ja etätöiden vaikutuksia työhyvinvointiin korona-keväänä 2020

JOHDANTO:

Tutkimusten mukaan yksilöllinen työn tuunaus lisää työn imua ja motivaatiota, ja sitä kautta työhyvinvointia ja tuottavuutta. Koronapandemia on puolestaan omalla tavallaan muuttanut työn teon tapoja ja työn kuormitusta, mikä näkyy eri tavoin eri aloilla. Keväällä 2020 CARVE-hankkeessa on pyritty edistämään Etelä-Savolaisten toimistotyöläisten työhyvinvointia antamalla heille vinkkejä työn tuunaamiseksi yksilöllisesti, perustuen omiin vuorokausirytmiihin ja hyvinvointiteknologiasta saatavaan tietoon.

MENETELMÄT:

Keväällä 2020 hanketoimintaan osallistui 24 toimistotyöläistä neljästä eri yrityksestä. Tammikuussa heille lähetettiin aloituskysely, jossa selvitettiin vuorokausirytmiejä, nukkumistottumuksia, energiatasoja töissä ja työn tuunauksen tapoja. Tämän jälkeen järjestettiin 2 viikkoa kestävä mittausjakso, jonka aikana työntekijät pitivät Moodmetric-älysovrusta autonomisen hermoston virittyneisyyden mittaamiseksi ja vastasivat 5 päivän ajan työssä ollessaan tuntikyselyihin vireystilan, stressin, mielialan ja suorituskyvyn vaihteluiden selvittämiseksi. Maalis-toukokuussa työntekijöille järjestettiin etänä työpajoja ja webinaareja sekä annettiin lisävinkkejä työn tuunaamiseen, energiatasojen säätelyyn, ja unen edistämiseen. Touko-kesäkuussa tehtiin loppukysely ja pidettiin toinen mittausjakso mahdollisten muutosten toteuttamiseksi.

TULOKSET:

Alku- ja loppukyselyiden perusteella työntekijöiden toteuttama työprosessien tuunaus lisääntyi ja sosiaalinen tuunaus vähentyi tilastollisesti merkitsevästi. Myös aikataulujen, työtehtävien ja ajattelun tuunaus lisääntyivät jossain määrin. Tuntikyselyissä eri mittausjaksoilla työntekijöiden kokema stressi vähentyi ja mieliala parantui merkitsevästi. Koetussa vireystilassa ja suorituskyvyssä ei tapahtunut suuria muutoksia. Nukkumaanmeno-aika viivästyi tilastollisesti merkitsevästi, ja itsearvioitu unenlaatu parani jossain määrin. Moodmetric-arvoissa tapahtui myös merkitseviä muutoksia mittausjaksojen välillä.

JOHTOPÄÄTÖKSET:

Kevään aikana Koronapandemian vuoksi useat työntekijöistä olivat ainakin osittain etätöissä, mikä mahdollisti yksilöllisen työnteon rytmittämisen, mutta toisaalta vaikeutti sosiaalista kanssakäymistä. Tämä näkyy työn tuunauksen tuloksissa. Oman rytmin mukaisesti eläminen myös edisti stressinhallintaa ja paransi mielialaa töissä. Toisaalta Moodmetricillä mitattu lisääntynyt hermoston aktiivisuus voi olla merkki niin positiivisesta kuin negatiivisestakin muutoksesta, mikä voi pitkän ajan kuluessa viedä energiaa. Hankkeen toteuttamiseen haasteita toivat työpajojen muuttuminen lähitoteutuksesta etätoteutukseen sekä muutokset yritysten henkilökunnassa.