

Verkkovalmennus työn tuunaamisen ja työn imun lisäämisen keinona kuntatyöntekijöillä

Telma Rivinoja

Tutkimuksen mukaan suomalaisten kuntatyöntekijöiden työhyvinvointi on heikentynyt verrattuna aiempaan: työuupumusoireilu on kasvanut ja puolestaan työn imu eli työhön liittyvä myönteinen tunne- ja motivaatiotila laskenut. Aikaisemmasta tutkimuksesta tiedetään myös, että työntekijät voivat edistää työn imuaan säätelemällä työnsä voimavaroja ja vaatimuksia työtään tuunaamalla. Työn tuunaaminen on työn yksilöllistä muokkaamista, työntekijälähtöistä työn sisällön ja työtapojen kehittämistä. Sen tavoitteena on tehdä työstä itselle sopivampaa, mielekkäämpää ja työhyvinvointia edistävää.

Tutkimme, voidaanko Työterveyslaitoksen Työn imua työtä tuunaamalla -verkkovalmennuksen avulla lisätä työn tuunaamista ja siten työn imua. Verkkovalmennus perustuu työn vaatimusten ja voimavarojen teoriaan ja tähtää työn tuunaamista lisäämällä kasvattamaan työn imua. Tutkimuksessamme Petäjäveden kunnan työntekijät (N=268) jaettiin koe- ja kontrolliryhmiin. Koeryhmästä (n=167) verkkovalmennukseen osallistui 112 henkilöä. Esityksessä tarkastellaan alustavia tuloksia verkkovalmennuksen välittömistä vaikutuksista työn tuunaamiseen ja työn imuun vertailemalla kyselytuloksia ennen verkkovalmennusta ja välittömästi sen jälkeen. Lisäksi esitellään koeryhmän omaksumia tapoja tuunata työtään. Kokonaisen kunnan henkilöstön osallistuminen tutkimukseen mahdollistaa verkkovalmennuksen vaikuttavuuden tutkimisen useiden ammattiryhmien parissa, minkä ansiosta tuloksia voidaan soveltaa laajasti suomalaisten työpaikkojen kehittämistyössä.

Verkkovalmennus koostui kuudesta sisältöosiosta. Aloitus-osiossa orientoiduttiin opiskeluun ja valmennuksen teemaan. Tuunaajaksi-osiossa analysoitiin oman työn voimavara- ja vaatimustekijöitä. Voimavarat-osiossa harjoiteltiin tuunaamaan työn voimavaroja, Kuormitus-osiossa työn estevaatimuksia ja Mahdollisuudet-osiossa puolestaan työn haastevaatimuksia. Näin tuunaan -osiossa tarkasteltiin tehtyjä tuunaamiskokeiluja ja asetettiin tulevaisuuden tavoitteita. Osiot sisälsivät tietoiskuvideoita sekä reflektointiin kannustavia tehtäviä. Keskeinen osa työn tuunaamisen opettelua olivat työarjessa toteutetut tuunaamiskokeilut, joissa verkkovalmentaja tuki osallistujia.

Alustavien tulosten mukaan verkkovalmennus toimii teoreettisten oletusten mukaisesti. Koeryhmän työn tuunaaminen lisääntyi lähtötasoon ja kontrolliryhmään verrattuna. Lisäksi monipuolisen työn tuunaamisen seurauksena koeryhmäläiset kokivat työn imua useammin kuin ennen valmennusta. Petäjäveden työntekijät tuunasivat erityisen paljon työnsä sosiaalisia voimavaroja ja estevaatimuksia. Työn sosiaalisten voimavarojen tuunaaminen tarkoitti esimerkiksi palautteen antamista ja pyytämistä, omien vuorovaikutustapojen muokkaamista ja lounastamista välillä erilaisissa pöytäseurueissa. Työn estevaatimuksien tuunaaminen ilmeni esimerkiksi aiempaa parempana työn tauottamisena, priorisoimisena tai rajaamisena.