

Työterveyslaitos

Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen - terveyskäyttäytyminen etätyössä

Virpi Ruohomäki, FT, johtava tutkija
Virpi.ruohomaki@ttl.fi

LISÄTIETOA:
www.ttl.fi/etatyo-ja-tyokyky



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund



Tutkimuksen toteutus ja aineisto

- **Kysely toteutettiin viidessä yrityksessä** huhti-syyskuussa 2021
- N = 705, vastausprosentti 57
- Ammatti
 - asiantuntija 62 %
 - toimisto- ja asiakaspalvelu 30 %
 - myyntityö 8%
- **Haastattelimme 45 henkilöä kuudessa yrityksessä** maalis–syyskuussa 2021
 - 21 johtajaa tai esihenkilöä
 - 9 henkilöstötehtävissä
 - 6 työsuojelun edustajaa
 - 9 työterveyshuollon edustajaa

Etätyöhön oltiin pääosin tyytyväisiä

- Vastaajista 57 % oli tehnyt etätyötä jo ennen koronapandemiaa, mutta 37 % oli aloittanut etätyön vasta koronapandemian alettua
- Etätyötä teki päivittäin 73 % ja 3–4 päivänä viikossa 15 %
- Etätyötä tehtiin pääosin kotona vaihtelevissa olosuhteissa
- **Vastaajista 86 % oli tyytyväinen etätyöhön**
- **Vastaajista 92 % toivoi voivansa tehdä etätyötä myös koronapandemian jälkeen**



Etätyön psykososiaalisia kuormitustekijöitä

- Vastaajista neljännes oli sitä mieltä, että **etätyö ei ollut sujuvaa**
- Kolmannes vastaajista arvioi tekevänsä **pidempää työviikkoa** etätyössä kuin toimistolla
- Lähes puolet koki **työn ja muun elämän yhteensovittamisessa hankaluuksia**
- Joka viides raportoi olleensa **eristyksissä työssään**

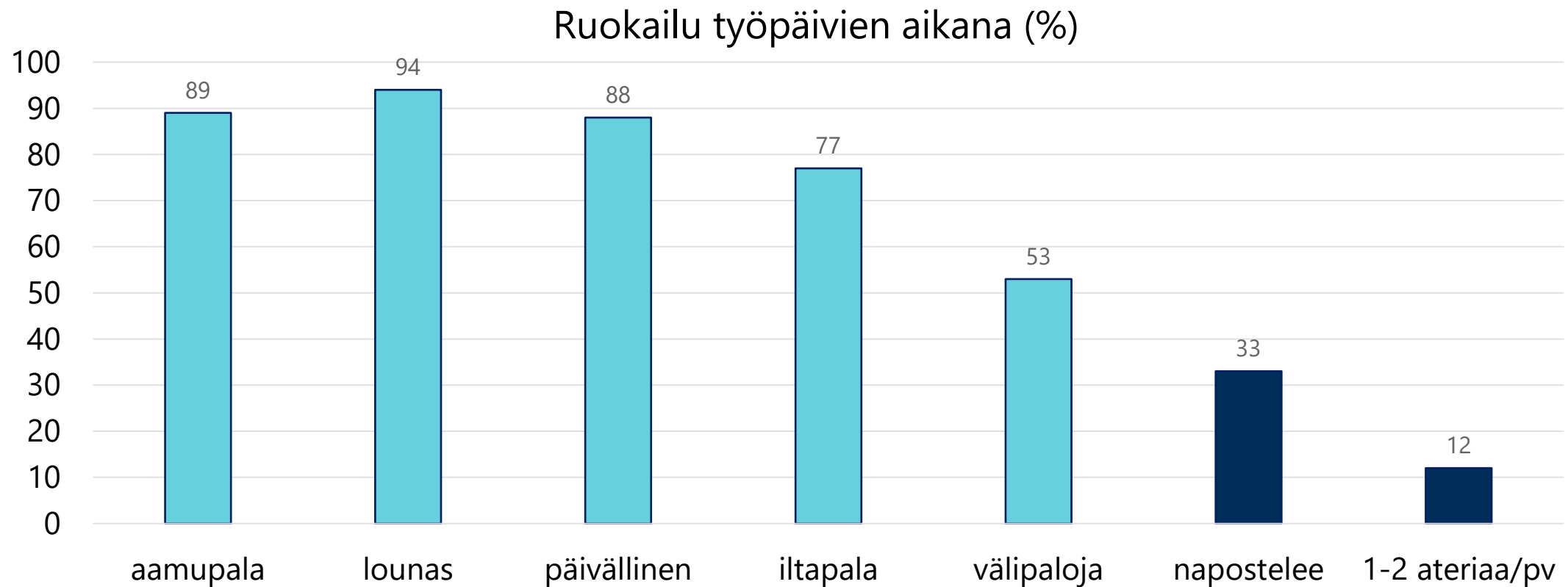


Terveyskäyttäytymistä muovanneet tekijät etätyössä

Työpaikalla terveiskäyttäytymiseen liittyneet rutiinit ja toimintatavat eivät toimineet koronan aikaisessa etätyössä

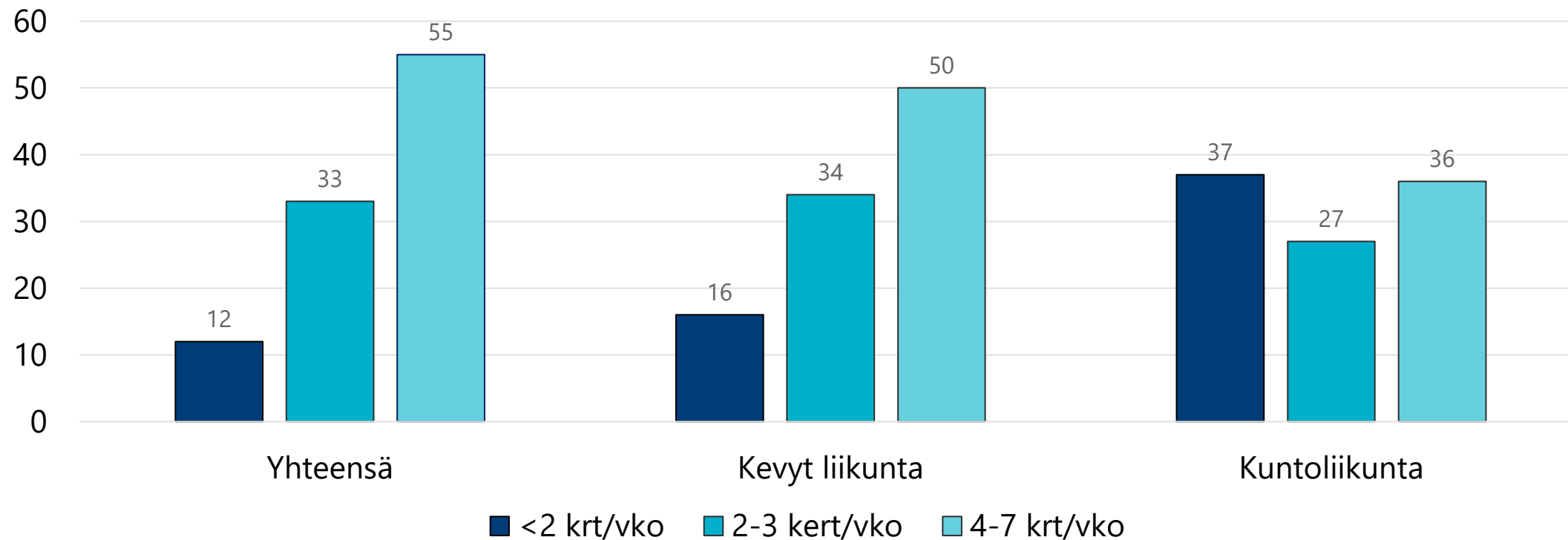
- Työmatkaliikunta ja aktiivisuus työpaikalla jäivät pois
- Henkilöstöravintolat ja sisäliikuntatilat suljettiin
- Kotona etätyöpisteen ergonomia ei ollut riittävä
- Teknologiavälitteisiä kokouksia oli paljon ja ne koettiin asiakeskeisinä
- Vastaajista 42 % arvioi viikkotyöajan pidentyneen
- Moni koki työn tiivistyneen, mikä vähensi taukoja ja liikkumista

Etätyöntekijöillä pääosin säännöllinen ateriarytmi



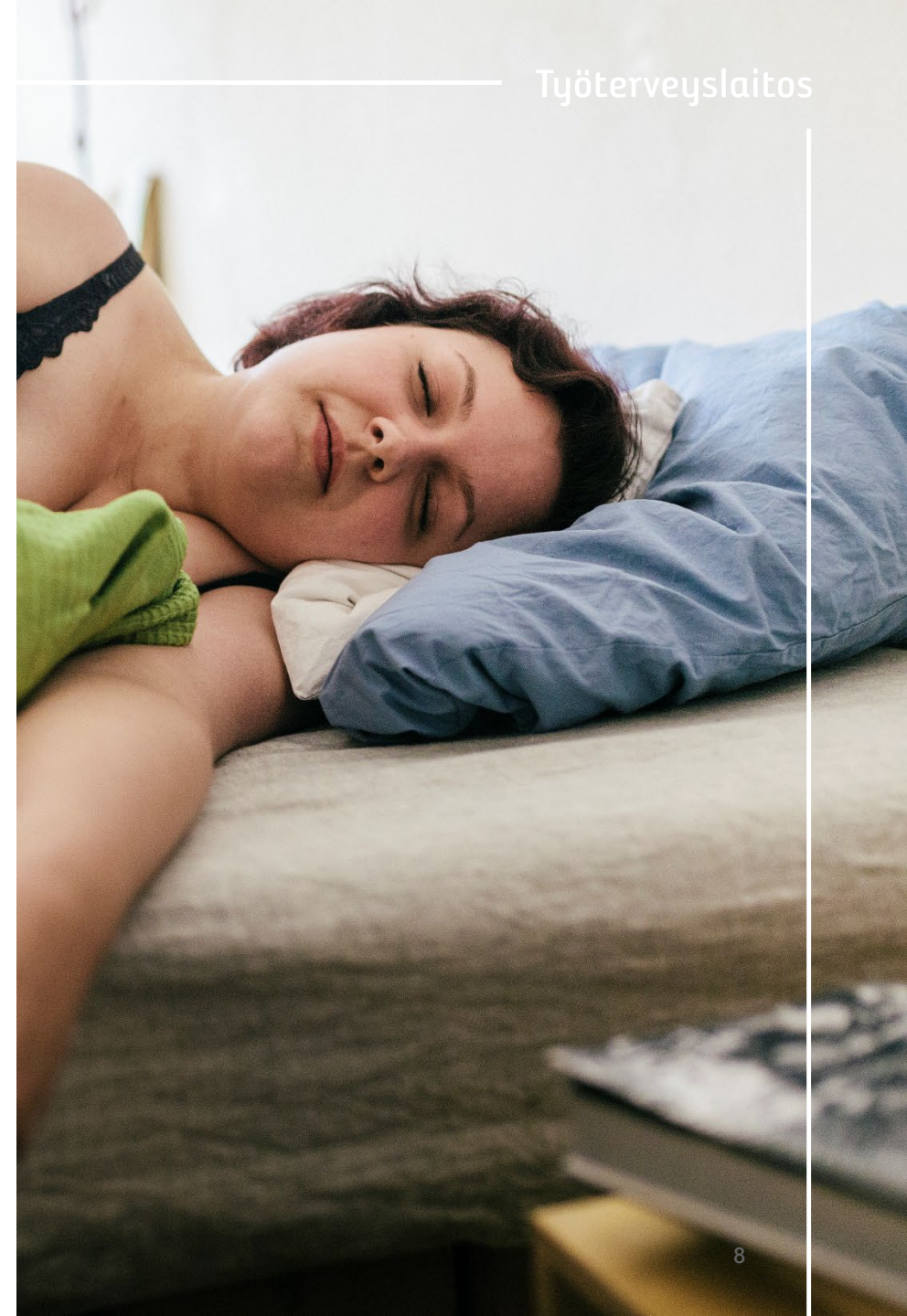
Liikunta melko hyvällä tasolla

Vapaa-ajan liikunta (%)



Osalla unta liian vähän

- **Vastaajista 42 % arvioi unensa parantuneen ja 7 % heikentyneen etätööhön siirtymisen jälkeen**
- Tutkitut nukkuivat keskimäärin 7,1 tuntia vuorokaudessa
- **Joka viides nukkui enintään 6 tuntia vuorokaudessa = riittämättömästi**
- Etätöössä koetut epävarmuudet, tiedon ja esihenkilötuen puute olivat yhteydessä liian vähäiseen nukkumiseen



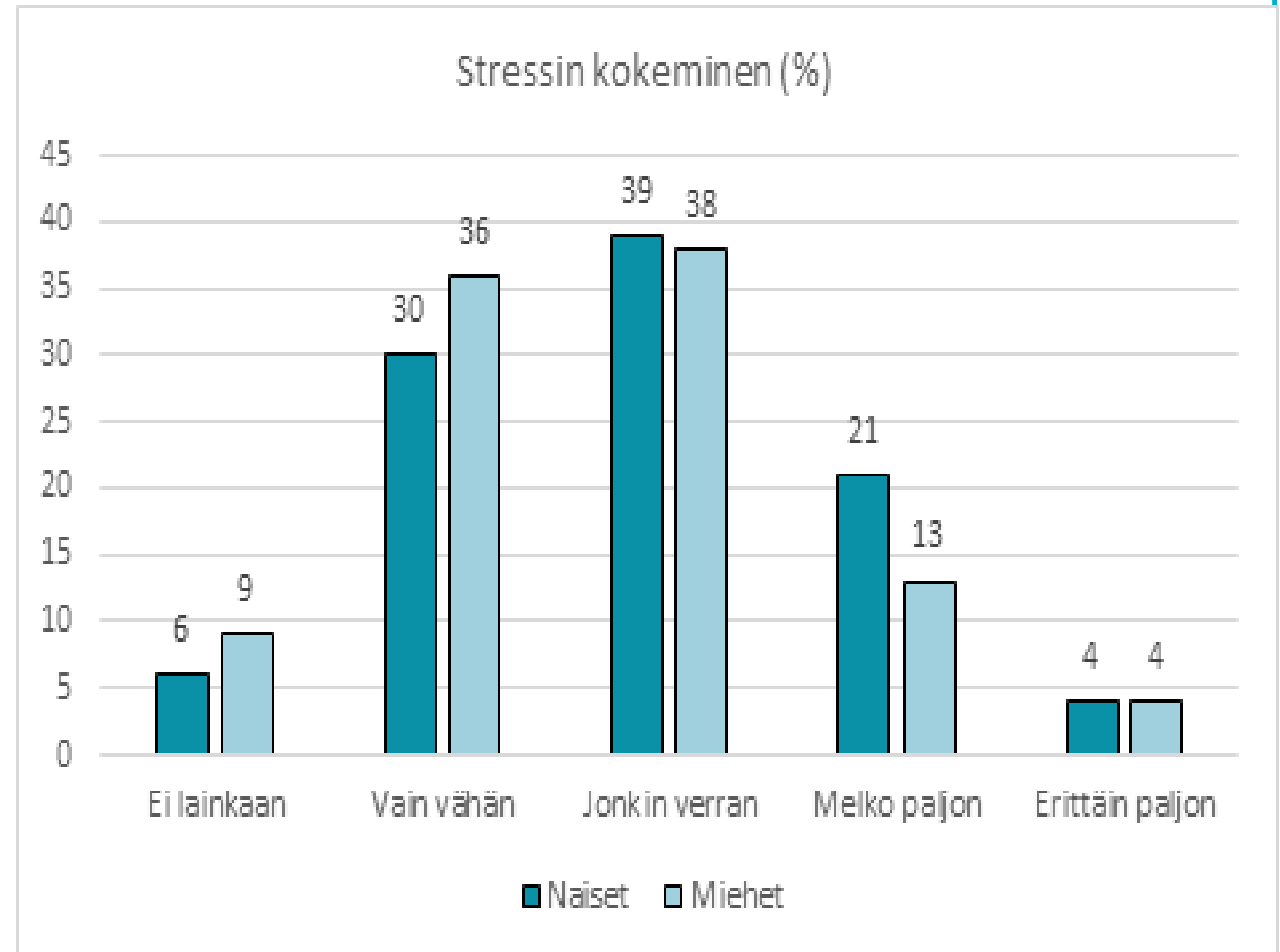
Etätyössä terveyskäyttämistä heikentäneet kuormitustekijät

- Työn ja muun elämän yhteensovittamisen hankaluudet
- Tyytymättömyys kodin etätyöympäristöön
- Etätyön huono sujuminen
- Organisaatiolta saa riittämättömästi tietoa
- Esihenkilöltä ja/tai työkavereilta ei saa riittävästi tukea
- Eristyksissä olemisen kokemus etätyössä
- Useiden työn kuormitustekijöiden samanaikaisuus



Stressin kokeminen yleistä

- "Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa mieltä. Tunnetko nykyisin stressiä?" (Elo ym. 2003)
- Naisista 25 % ja miehistä 17 % tunsi melko tai erittäin paljon stressiä
- Ne, jotka kokivat itsensä stressaantuneiksi tai työstä palautumisen huonoksi, olivat muuttaneet elintapojaan muita useammin huonoon suuntaan



Organisaatiot kehittivät toimintatapojaan

- **Koronapandemia toi näkyväksi työkyvystä huolehtimisen tarpeet etätyössä**
- Työkyvystä huolehtimisen toimintamalleja sovellettiin nopeasti etätyöhön
- Organisaatioissa luotiin yhteisiä toimintatapoja, jotka auttoivat ylläpitämään myönteistä terveyskäyttäytymistä ja työkykyä
- Työntekijät olivat tyytyväisiä organisaatioilta saamaansa tukeen
- Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää
 - koronakriisistä selviämiseksi
 - työkyvyn ylläpitämiseksi ja työurien jatkamiseksi
 - poikkeustilanteisiin varautumisessa tulevaisuudessa



Terveyttä tukevien toimintatapojen tukeminen etätyössä

Työterveyslaitos

FI



Hae

Valikko

ETUSIVU / OPPIMATERIAALIT / TYÖKYVYN TUKEMINEN ETÄTYÖSSÄ: OPAS ORGANISAATIOILLE

Tilannekuvan luominen

Etätyön johtaminen

Työkyvyn tuen käytännöt etätyössä

Palautumisen edistäminen etätyössä

Terveyskäyttäytymisen tukeminen etätyössä

Lisätietoa

Työkyvyn tukeminen etätyössä: opas organisaatioille

Etätyö on tullut jäädäkseen, ja se edellyttää työpaikoilla monenlaisia muutoksia. Yksi kehittämisen kohde on työkyvyn ylläpitäminen etätyössä. Sen avuksi ja tueksi olemme keränneet tähän oppaaseen organisaatioiden hyviä käytäntöjä. Lähtökohtana on organisaation toimintamallit ja käytännöt – ei niinkään yksittäisen työntekijän toiminta.



ttl.fi/oppimateriaalit

Työterveyslaitos

Lisätietoa:

Ruohomäki, Virpi; Vuorento, Mirkka; Kaila-Kangas, Leena;
Laitinen, Jaana; Joensuu, Matti; Soikkanen, Antti:

Työn uudet muodot ja työkyvystä huolehtiminen – terveyskäyttäytyminen etätyössä

Työterveyslaitos, Helsinki 2023

LISÄTIETOA:
[www.ttl.fi/
etatyo-ja-
tyokyky](http://www.ttl.fi/etatyo-ja-tyokyky)



Työsuojelurahasto
Arbeterskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

