

Kohti merkityksellisiä kokouksia - lähi- ja virtuaal kokousten vaikutukset työhyvinvointiin kirjallisuuden ja empirian valossa

Tiivistelmä

Kokouksissa vietetään valtavasti aikaa, ja niiden sekä taloudelliset että muut seurausvaikutukset organisaatioille ovat merkittäviä. Kokouskäytäntöjen tehostamista on käsitelty erityisesti amerikkalaisessa kirjallisuudessa, mutta Suomessa tietopohja eri aloilla pidettävistä kokouksista ja niiden vaikutuksista on vielä sangen puutteellista. Virtuaal kokoukset ovat osaltaan yleistyneet ja tulleet enenevästi tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteeksi koronapandemian aikaisen pakotetun etätyön myötä.

Tässä tutkimuksessa tehdään uusi tutkimusavaus tarkastelemalla kokousten vaikutuksia tunneperäiseen työhyvinvointiin, erityisesti työn imun ja uupumuksen kokemuksiin. Ensinnäkin selvitetään nimenomaan virtuaal kokouksien vaikutuksia työhyvinvointiin sekä tuottavuuteen kirjallisuuskatsauksen keinoin. Toiseksi analysoidaan etä- ja lähikokousten työhyvinvointivaikutuksia suomalaisilla korkeakoulutyöntekijöillä.

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui 24 kansainvälistä artikkelia. Kyselyaineisto puolestaan koostui 380 korkeakoulutyöntekijän vastauksesta. Analyysi kohdistui kokouksiin osallistumista, etätyön osuutta, kokoukokemuksia, kokoustyyppien eroja ja työhyvinvointia koskeviin tekijöihin. Aineisto kerättiin koronapandemian aikana ja suurin osa vastaajista oli tehnyt etätyötä.

Kirjallisuuskatsauksessa havaittiin yleisesti, että virtuaal kokouksia on tutkittu painottuneesti niiden aiheuttaman kuormituksen tai Zoom-väsymyksen näkökulmasta. Kokouksia on lisäksi useimmiten tarkasteltu muuna kuin nimenomaisesti kokouksina – esimerkiksi viimeaikaisessa virtuaal kokoustutkimuksessa on ollut usein kyse pikemminkin teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen vaikutuksista kuin kokousten vaikutuksista.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella virtuaal kokouksilla on potentiaalisesti myönteistä vaikutusta työhyvinvointiin. Erityisesti on tutkittu kasvovideon ja mikrofonin käyttöä, mutta myös esimerkiksi osallistumisaktiivisuuden, ajankäytön ja vaikutusmahdollisuuksien vaikutuksia kokouksissa. Zoom-väsymys juontuu virtuaal kokouksissa kasvavasta kognitiivisesta kuormasta ja sosiaalisten vihjeiden vähäisyydestä. Varsinaisia vertailuasetelmia lähi- ja etäkokouksien välillä ei ole toteutettu. Virtuaal kokousten kokoustytyväisyyttä näyttävät heikentävän 1) tekniset ja osallistumiseen liittyvät haasteet, 2) sosiaalisen dynamiikan ja yhteisymmärryksen vaikeudet, 3) puutteelliset vaikutusmahdollisuudet sekä 4) kokousten strateginen hyödyntämättömyys.

Tutkimuksen empiirisessä osassa havaittiin, että kokoustytyväisyydellä oli yhteyttä erityisesti työuupumukseen mutta myös työn imuun korkeakoulutyössä. Kokouksien runsas määrä oli yhteydessä kokoustytyväisyyden laskuun.

Yhteenvetona voidaan todeta, että kokoukset tulisi ymmärtää useamman henkilön vuorovaikutuksena, joka toteuttaa kokouksille tyypillisiä funktioita kuten ideointia, työnjaosta sopimista ja työn tavoitteiden edistämistä. Kokousten vaikutukset tunneperäiseen työhyvinvointiin on tärkeä lisä aiempaan tutkimukseen. Korkeakoulusektoria koskevat tulokset tarjoavat vertailupohjaa suomalaiselle työelämälle kokousten työhyvinvointivaikutuksista. Tutkimuksen tuloksiin voidaan tukeutua kokousten kehittämisessä työhyvinvointia edistäviksi.