

Tiina Kähkönen

Itsetehokkuutta ETÄTYÖPÄIVIIN



**ITSETEHOKKUUTTA
ETÄTYÖPÄIVIIN**

Tiina Kähkönen

ITSETEHOKKUUTTA ETÄTYÖPÄIVIIN

© 2025 Tiina Kähkönen

Kannen suunnittelu: Trust Tools Consulting Oy Ltd

Sisuksen taitto: Trust Tools Consulting Oy Ltd

Kustantaja: BoD · Books on Demand,

Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8441-9

LUKIJALLE

Etätyön yhteydessä kiinnitetään usein huomiota lähijohtajalle koituviin haasteisiin, joita voi esiintyä etätyöläistä johdettaessa, sillä fyysisen etäisyyden kasvaessa johtajien mahdollisuudet työntekijän kontrollointiin vähenevät. Toisaalta, huomiota kohdennetaan etätyökäytäntöihin, kuten tietosuojaan tai etätyön määrään liittyviin kysymyksiin, joita etätyöntekijälle tulisi ohjeistaa heidän siirtyessään tekemään työtä kotoa käsin. Etätyöntekijän hyvinvointia, tuottavuutta ja viihtymistä etätyöpäivinä edistää tai heikentää kuitenkin merkittäväällä tavalla myös hänessä itsessään ilmenevä itsetehokkuuden määrä. Tässä teoksessa lähestytään etätyötä itsetehokkuuden näkökulmasta, herätellään etätyöläistä tunnistamaan omia ominaisuuksiaan ja etätyöedellytyksiään sekä kehittämään itsetehokkuutta, etätyöpisteen käytäntöjä sekä samalla omaa etätyötyytyväisyyttä.

12.1.2025

Tiina Kähkönen

Sisällys

LUKU 1: ITSETEHOKKUUS ETÄTYÖSSÄ	9
Mitä tarkoittaa itsetehokkuus?	9
Keskeisimmät termit ja määritelmät	11
Organisaatiokulttuurin vaikutukset	13
Luottamus lähijohtajan ja työntekijän välillä	15
Tunnista omat persoonallisuuden piirteesi	17
LUKU 2: ETÄTYÖKOKEMUKSET	21
Sopiiko etätyö itselleni?	21
Etätyötä tekemättömien tutkimustulokset	21
Etätyötä tekevien tutkimustulokset	36
LUKU 3: ETÄTYÖN KEHITTÄMINEN	67
Miten vastata etätyössä esiintyviin haasteisiin?	67
Haaste 1: Taukojen unohtaminen	67
Haaste 2: Liikunnan unohtaminen	69
Haaste 3: Työstä palautuminen jää vaillinaiseksi	71
Haaste 4: Ergonominen työpiste puuttuu	74
Haaste 5: Sosiaalinen elämä kaventuu	77
LUKU 4: ETÄTYÖ HALTUUN	79
Miten pidät itsesi vireänä etätyöläisenä?	79
Annan tarina	79
Ohje 1: Erotta selkeästi työ ja vapaa-aika	81
Ohje 2: Pidä kiinni säännöllisestä päivärytmistä	82

Ohje 3: Pysyttele tietoisena tehtäväkuvasta	83
Ohje 4: Pysy tietoisena työpaikan asioista	85
Ohje 5: Rakenna luottamusta lähijohtajaan	87
Ohje 6: Anna lähijohtajalle palautetta etätyöstä	88
Etätyöläisen 10 kohdan huoneentaulu	91
KIRJALLISUUTTA	93

LUKU 1: ITSETEHOKKUUS ETÄTYÖSSÄ

Mitä tarkoittaa itsetehokkuus?

Itsetehokkuus on termi, josta puhuttaessa yleiskäsite taustalla on minäpystyvyys. Minäpystyvyys lukeutuu ihmisen mentaaliin ominaisuuksiin ja assosiatiivisesti kyse on itseluottamuksesta. Käsitteen "minäpystyvyys" loi ensin psykologi Albert Bandura¹, jolla yksinkertaisesti sanottuna tarkoitetaan ihmisen uskoa omaan kykyynsä menestyä tietyssä tilanteessa. Minäpystyvyys (Self-efficacy) liittyy usein tutkimuksiin, joissa tarkastellaan työtehtävien suorittamista, sopeutumista uuteen teknologiaan ja uraan liittyvien haasteiden hallintaan. Se koskee myös etätyökontekstia, jossa työntekijöillä on fyysisellä työpaikalla suoritettavaa työtä suurempi autonomia. Vaikka etätyöntekijöillä on huomattava työn organisointiin liittyvä itsenäisyys, heidän on myös luotettava kykyihinsä tai taitoihinsa suorittaakseen onnistuneesti erilaisia määrättyjä työtehtäviään lähijohtajan välittömän kontrollin puuttuessa.

¹ Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215

Työntekijöiden etätyökokemukset ja etätyön organisaation tasollekin leviävät vaikutukset linkittyvät huomattavan paljon siihen, miten työntekijät kokevat omat kykynsä, edellytyksensä ja soveltuvuutensa etätyöhön. Työntekijän odotetaan olevan etätyössä itseohjautuvampi kuin kontrolloidussa valvonnassa olevat työntekijät. Henkilöille, joilla on korkea usko itsensä johtamiseen, etätyö voi näyttäytyä erittäin hedelmällisenä tapana tehdä työtä sekä työmotivaatiota ja siten suorituskykyä lisäävänä työnteonmuotona, kun taas toiselle henkilölle tällainen itsensä johtamisen vaatimus voi olla vaikeampi hallita ja aiheuttaa ennemminkin stressiä ja työsuorituksen heikentymistä.

Itsetehokkuudessa keskeistä on henkilön asenne. Itsensä johtamisen prosessissa henkilö voi tunnistaa hänelle asetetut tavoitteet sekä parantamista vaativat asiat, mutta kaikki työntekijät eivät pysty käytännössä tavoittamaan sellaista asennetta, että pystyisivät saavuttamaan tavoitteensa. Tämä johtaa siihen, että tavoitteet jäävät osin saavuttamatta tai tavoitteisiin ei täydellä teholla edes pyritä, koska oletetaan joka tapauksessa epäonnistuttavan tavoitteisiin pääsyssä. Henkilön itsetehokkuus määrittelee merkittävästi sitä, kuinka tavoitteita, tehtäviä ja haasteita lähestytään. Työntekijät, joilla on vahva itsetehokkuus, eivät lannistu haastavia työtehtäviä kohdatessaan, vaan

MITEN LISÄTÄ PUHTIA JA HYVINVOINTIA ETÄTYÖPÄIVIIN?

Etätyöntekijän hyvinvointia, tuottavuutta ja viihtymistä etätyöpäivinä edistää tai heikentää merkittäväällä tavalla hänessä itsessään ilmenevä itsetehokkuuden määrä. Tässä teoksessa lähestytään etätyötä itsetehokkuuden näkökulmasta, herätellään etätyöläistä tunnistamaan omia ominaisuuksiaan ja etätyöedellytyksiään sekä kehittämään työtehokkuutta, etätyöpisteen käytäntöjä sekä samalla omaa työtyytyväisyyttä.

Tämä teos kuvaa etätyössä yleisesti esiintyviä haasteita sekä tarjoaa käytännön vinkkejä ja suosituksia, joilla näihin haasteisiin voidaan vastata. Teos tiivistää lopuksi etätyöntekijän 10 kohdan huoneentaulun tärkeimmistä tekijöistä, joiden avulla voidaan lisätä puhtia etätyöpäiviin ja ylläpitää henkilökohtaista hyvinvointia.

Kirjan kirjoittaja KTT, ST Tiina Kähkönen työskentelee Puolustusvoimissa. Lisäksi hän toimii tutkijana ja tietokirjailijana.

