

Tiedote tutkimuksesta

Muuttuva viestintäympäristö ja hyvinvointi (MUVIT)

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Kutsumme sinut osallistumaan tutkimukseen, jossa tutkitaan digitaalisen viestintäympäristön vaikutuksia asiantuntijatyötä tekevien työntekijöiden hyvinvointiin. Tässä tiedotteessa annamme sinulle lisätietoa Muuttuva viestintäympäristö ja hyvinvointi (MUVIT) tutkimusprojektista ja sinun mahdollisesta osuudestasi siinä. Lue tiedote huolellisesti. Jos haluat lisätietoja tutkimuksesta ennen osallistumispäätöksen tekemistä, voit olla yhteydessä projektitutkija Eevi Hakalaan. Yhteystiedot löytyvät tämän tiedotteen lopusta.

Tutkimuksen tausta ja tarkoitus

Tutkimuksessa selvitetään miten viestintätyön määrän lisääntyminen ja viestintäteknologian käytön monimuotoistuminen vaikuttavat työntekijöiden hyvinvointiin suomalaisissa asiantuntijaorganisaatioissa. Tutkimus on monimetodinen, ja monitieteinen yhdistäen työelämän, organisaatioviestinnän sekä työhyvinvoinnin tutkimusalueita.

Tutkimukseen on kutsuttu mukaan osallistujia kolmesta suomalaisesta asiantuntijaorganisaatiosta. Näistä organisaatioista aineistonkeruuseen rekrytoidaan 10–40 henkilöä, joiden työnkuva sisältää digitaalisten viestintäalustojen ja työkalujen hyödyntämistä. Tutkimuksen ensimmäinen tutkimusjakso ajoittuu tammi-helmikuulle 2026 ja toinen mittausjakso toteutetaan touko-kesäkuussa 2026.

Tutkimukseen osallistumista rajoittavat tekijät

Tutkimukseen ei voi osallistua, mikäli sinulla on vakava sydänsairaus tai jatkuva rytmihäiriö. Voit lukea [täältä](#) lisää mittaukseen vaikuttavista sairauksista ja muista tilanteista.

Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisesi tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta ja milloin tahansa tutkimuksen aikana ilman mitään kielteisiä vaikutuksia sinulle. Suostumuksen peruuttamiseen asti kerättyä dataa voidaan kuitenkin käyttää yleisen edun mukaiseen tieteelliseen tutkimukseen. Jos haluat keskeyttää osallistumisesi tai peruuttaa suostumuksesi ota yhteyttä projektitutkija Eevi Hakalaan (eevi.hakala@lut.fi).

Tutkimuksen kulku

Tutkimus on kaksivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa, joka toteutetaan alkuvuodesta 2026, tutkimukseen osallistuvia pyydetään pitämään Firstbeatin sykevälivaihtelua (HRV) mittavaa laitetta viikon

verran. Mittausviikon jälkeen sinua pyydetään osallistumaan maksimissaan yhden tunnin mittaiseen yksilöhaastattelun Teamsissä. Tutkimuksen toisessa vaiheessa toteutetaan sama uudestaan noin kolmen kuukauden päästä ensimmäisestä vaiheesta. Kaikki tutkimukseen osallistujat täyttävät ennakkokyselyn, tutkimuspäiväkirjan ja osallistuvat HRV-mittaukseen sekä haastatteluun.

Tutkimukseen osallistuminen vie aikaa yhteensä noin 3 - 4 tuntia tutkimusviikkojen aikana. Ennakkokyselyn täyttäminen kestää noin 5 minuuttia ja se tehdään ennen tutkimusjaksolle osallistumisesta. Mittausjakson aikana täytetään päivittäin lyhyttä verkkokyselyä toteutettua tutkimuspäiväkirjaa ja lisäksi kirjataan päivän aktiviteetteja Firstbeat Life -sovellukseen, ne vievät yhteensä noin 5 minuuttia päivässä. Mittausjakson jälkeen tehtävä Teamsissa toteutettava haastattelu kestää noin yhden tunnin (60 min). Haastattelukysymyksillä kartoitetaan tutkimukseen osallistujien omia kokemuksia työn kuormittavuudesta ja palautumisesta perustuen osallistujan mittausviikoilla tekemiin omiin havaintoihin. Mittausjakson jälkeen tutkittavat palauttavat mittalaitteet tutkimusryhmälle.

Tutkimuksen toteuttaja ja rahoittaja

Tutkimuksen toteuttaa Lappeenrannan Lahden teknillinen yliopisto (LUT) ja Tampereen yliopisto. Tutkimuksen laadullisesta aineistosta vastaa Lappeenrannan yliopisto ja määrällisestä aineistosta vastaa Tampereen yliopisto. Tutkimuksesta vastaavat Kaisa Pekkala (yliopisto-opettaja, Lappeenrannan teknillinen yliopisto) ja Reetta Oksa (yliopistotutkija, Tampereen yliopisto). Tutkimuksen on rahoittanut Työsuojelurahasto.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt ja haitat

Tutkimukseen osallistumalla saat hyödyllistä tietoa omasta hyvinvoinnistasi. Lisäksi olet mukana luomassa uutta tutkimustietoa työelämän muutoksesta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin. Tutkimuksesta valmistuu tieteellisiä julkaisuja ja opinnäytetöitä, joiden kautta jaetaan uutta tietoa. Aiheesta pidetään myös esityksiä ja annetaan opetusta. Tutkimustuloksien yhteydessä ei julkaista tutkimukseen osallistuvien nimiä tai muita tunnistetietoja.

Tutkittaville maksettavat palkkiot ja kulukorvaukset

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota eikä kulukorvauksia.

Tietojen luottamuksellisuus ja aineiston käsittely

Sinusta kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti tietosuojalain edellyttämällä tavalla. Kerätty tutkimusaineisto tallennetaan yliopistojen (LUT-yliopisto ja Tampereen yliopisto) palvelimille, joille on pääsy vain tutkimusryhmän jäsenillä. Aineiston pitkäaikaisasetelma edellyttää, että kerättävään aineistoon tulee yksilöintitieto, jonka perusteella saman henkilön eri mittaukset yhdistetään.

Haastatteluaineisto kerätään Microsoft Teamsillä ja siitä tallentuu ääni ja kuva. Haastattelut litteroidaan ja pseudonomisoidaan ja tallennetaan LUT-yliopiston verkkolevylle, jossa ne suojataan salasanoin. Haastattelun Teams- tallenteet hävitetään litteroinnin jälkeen. Pseudonomisoidut haastattelut, joista tunnistetiedot poistettu, analysoidaan LUT yliopiston tekstianalyysityökalulla (NVivo).

Kyselydata kerätään ja tallennetaan tutkimusvaiheessa Tampereen yliopiston palvelimelle. Hyvinvointimittaukset toteutetaan Firstbeat hyvinvointimittalaitteilla. Firstbeat kerää ja hallinnoi mittaustietoja omissa järjestelmissään omien tietosuojaperiaatteidensa mukaisesti ja luovuttaa aineiston tutkimusryhmälle tutkimuskäyttöön. Firstbeatin aineisto tallennetaan Tampereen yliopiston

verkkolevyllä ja tallennusvaiheessa aineistosta poistetaan tunnistetiedot (Firstbeat -sovelluksessa profiilitiedot) ja ne korvataan tunnistekoodilla.

Tutkimusaineistoja käsitellään aineistonkeruuvaiheen jälkeen tutkimuksessa ilman yksilöintitietoja, joista sinut voi tunnistaa. Henkilötietojasi säilytetään jatkoyhteydenottoa ja aineistojen uudelleenyhdistämistä varten tutkimusaineistosta erillään suojatussa tiedostossa.

Lopullinen tutkimusaineisto pseudonymisoidaan täysin poistamalla mahdolliset tiedot, jotka saattaisivat mahdollistaa vastaajien tunnistamisen. Tässä vaiheessa poistetaan siis myös mahdolliset vastaajien itse jättämät tunnistetiedot esimerkiksi kyselyn kommenttiosuuteen. Aineistoa käsittelee vain tutkimusryhmän jäsenet. Pseudonymisoitua aineistoa voidaan luovuttaa hankkeessa tehtävään väitöskirjatyöhön.

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei siirretä EU-alueen ulkopuolelle. Tutkimuksessa käytetyt tiedot on saatu sinulta itseltäsi vastatessasi lomakkeen kysymyksiin, osallistuessa henkilömittauksiin ja yksilöhaastatteluihin.

Tutkimus ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä aineistoja säilytetään Tampereen yliopistossa (kyselyaineisto ja mittausaineisto) ja LUT-yliopistossa (haastatteluaineiston litteraattit) tutkimuksen verifiointitarkoituksiin vuoden 2030 loppuun yliopistojen voimassa olevien tietoturvaohjeiden mukaisesti, jonka jälkeen ne hävitetään yliopiston palvelimelta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimuksen tulokset raportoidaan tieteellisissä julkaisuissa, opinnäytetöissä ja konferenssi- ja seminaariesityksissä. Tutkimustuloksista saadaan ainutlaatuista ymmärrystä viestintäteknologian käytön vaikutuksista yksilöiden työtehtäviin sekä hyvinvointiin suomalaisissa asiantuntijaorganisaatioissa. Tutkimustuloksilla on korkea käytännönarvo, koska niiden avulla organisaatiot voivat kehittää omia viestinnän ja teknologian käytön käytänteitään, sekä tunnistaa työhyvinvoinnin kannalta kriittiset toimet työntekijöiden tukemiseksi.

Tutkimustulosten pohjalta voidaan tehdä tutkimusprojektia laajempia käytännön toimenpide-ehdotuksia hyvinvoinnin ja kestävämpiä viestintäkäytänteiden edistämiseksi teknologiaintensiivisessä tietotyössä ja viestinnällistyvässä työelämässä.

Tutkimustuloksilla on myös yhteiskunnallista vaikutusta. Työelämän viestinnällistymistä tarkastellaan tutkimuksessa ilmiönä. Viestintätyön määrä ja merkitys on lisääntynyt, mutta tästä koituvista vaikutuksista työntekijöiden hyvinvointiin tunnetaan verrattain vähän. Tutkimustulosten pohjalta voidaan tehdä kansallisia suosituksia päätöksentekijöille entistä kestävämmän viestintä- ja työkuulttuurin edistämiseksi, jossa otetaan huomioon teknologinen murros ja siitä aiheutuvat nopeat työelämän muutokset.

Lisätietojen antajan yhteystiedot

Kaikissa tähän tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä Eevi Hakalaan (eevi.hakala@lut.fi)