

|  |           |
|--|-----------|
| Koulutusala<br>Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala  |           |
| Koulutusohjelma<br>Liiketalouden koulutusohjelma   |           |
| Työn tekijä(t)<br>Hanne-Maiju Hukkanen   |           |
| Työn nimi<br>Yksilön henkinen työhyvinvointi CASE: Yritys X  |           |
| Päiväys  | 14.2.2017 |
| Sivumäärä/Liitteet   | 27/2      |
| Ohjaaja(t)<br>Milla Siimekselä ja Timo Salopelto   |           |
| Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t)<br>-   |           |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia toimeksiantajayrityksen henkilökunnan henkistä työhyvinvointia ja heidän asenteitaan uutta yrityksen tarjoamaa liikuntapalvelua kohtaan. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kuopiossa toimiva päivittäistavarakauppa. Toimeksiantajan toiveesta yritystä ei paljasteta ja työssä viitataan toimeksiantajaan nimellä Yritys X.</p> <p>Päätavoitteena oli selvittää kuinka toimeksiantaja yrityksen henkilökunta voi henkisesti eli kokevatko he työpaikkakiusaamista, viihtyvätkö he työssään, onko työ haastavaa ja onko työpaikan ilmapiiri hyvä. Samalla selvitettiin kuinka työntekijöiden mielestä esimerkiksi ilmapiiriä pystytään parantamaan. Vuonna 2016 Yritys X alkoi tarjoamaan uutta liikuntapalvelua työntekijöilleen, joten tutkimuksen tavoitteena oli myös saada selville työntekijöiden mielipiteitä tästä palvelusta ja selvittää mitä urheilulajeja työntekijät olisivat halukkaita kokeilemaan.</p> <p>Tavoitteena oli, että tutkimuksen jälkeen työnantajalla on lisätietoa henkilöstön henkisestä hyvinvoinnista ja liikuntapalvelusta. Tavoitteena oli myös, että työntekijät tietävät millä keinoilla yksilö voi vaikuttaa omaan henkiseen työhyvinvointiin. Nämä keinot tulevat esille työn teoriaosuudessa. Työssä pääpaino oli henkisessä työhyvinvoinnissa ja fyysisistä hyvinvointia käsiteltiin vain hiukan.</p> <p>Työ toteutettiin kyselytutkimuksena kesällä 2016 ja kysely tehtiin Googlen tarjoaman Google Formsin avulla. Kysely lähetettiin kaikille halukkaille työntekijöille sähköpostin välityksellä. Tutkimuksen tuloksia analysoitiin sekä määrällisin että laadullisin tutkimusmenetelmin, koska kyselyyn vastaajia oli vähän ja kyselyssä käytettiin paljon avoimia kysymyksiä.</p> <p>Kyselyn tuloksista ilmeni, että vastaajat viihtyvät työpaikallaan ja vastaajien mielestä työpaikalla on hyvä ilmapiiri. Monet kokivat, että he saavat tarpeeksi vastuuta työssään, mutta he kuitenkin toivoivat saavansa lisävastuuta työhönsä. Suurin osa työntekijöistä toivoi lisää työnantajan järjestämiä illanviettoja, jotta ilmapiiri voisi parantua entisestään.</p> |           |
| Avainsanat   |           |
| työhyvinvointi, työnilo, työtyytyväisyys, työnimu, henkinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi  |           |

|   |           |                  |      |
|---|-----------|------------------|------|
| Field of Study<br>Social Sciences, Business and Administration  |           |                  |      |
| Degree Programme<br>Degree Programme in Business and Administration   |           |                  |      |
| Author(s)<br>Hanne-Maiju Hukkanen   |           |                  |      |
| Title of Thesis<br>The individual's mental well-being at work, CASE: Company X  |           |                  |      |
| Date  | 14.2.2017 | Pages/Appendices | 27/2 |
| Supervisor(s)<br>Milla Siimekselä and Timo Salopelto  |           |                  |      |
| Client Organisation /Partners<br>-  |           |                  |      |
| <p>Abstract</p> <p>The purpose of this study was to examine the condition of the well-being of the employees in the client company of this thesis project. This work was commissioned by a grocery shop operating in Kuopio. One of the aims was to receive suggestions on how for example the atmosphere at work can be improved. The company offers a new sport service and the purpose was also to find out what employees think about that service and which sports they are willing to try. The main objective was to give employees measures on how they can improve their well-being themselves. The focus was more on mental well-being than physical.</p> <p>This study was conducted as a survey. A questionnaire was drawn up for this survey with Google Forms in the summer 2016. The questionnaire was sent to the employees with e-mail. The research methods were both quantitative and qualitative due to the low rate of respondents and, on the other hand, a substantial number of open ended questions.</p> <p>The findings of the study show that the condition of the well-being at work and the atmosphere are good. However, there was also some indication of wishes for increased responsibility in conducting tasks. On the basis of the results it can be suggested that the company should arrange more evening gatherings where the employees can meet each other outside the workplace.</p> |           |                  |      |
| Keywords  |           |                  |      |
| Well-being at work, job satisfaction, work engagement, mental well-being, physical well-being   |           |                  |      |