

Miten Suomi voi? -tutkimus: työhyvinvoinnin kehittyminen korona- aikana kesään 2021 mennessä

Janne Kaltiainen, VTT, erikoistutkija
Jari Hakanen, VTT, tutkimusprofessori

31.8.2021

Työhyvinvoinnin muutokset Miten Suomi voi? -tutkimuksessa

- Tämä tutkimushanke on yksi harvoja, jossa **työhyvinvointia tutkittiin väestössä jo ennen korona-aikaa**. Näin saamme tietoa siitä, muuttuiko työhyvinvointi korona-aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan.
- **Helmikuussa 2021** julkaisimme tutkimustulokset työhyvinvoinnin kehittymistä kolmen ajankohdan välillä: loppuvuodesta 2019 loppuvuoteen 2020.
- **Nyt** selvitimme, miten työhyvinvointi kehittyi edelleen kesään 2021 tultaessa.



Lisätietoa ja
aiemmat
tulokset:
[ttl.fi/miten-
suomi-voi](https://ttl.fi/miten-suomi-voi)

Miten Suomi voi? - tutkimuksen menetelmä

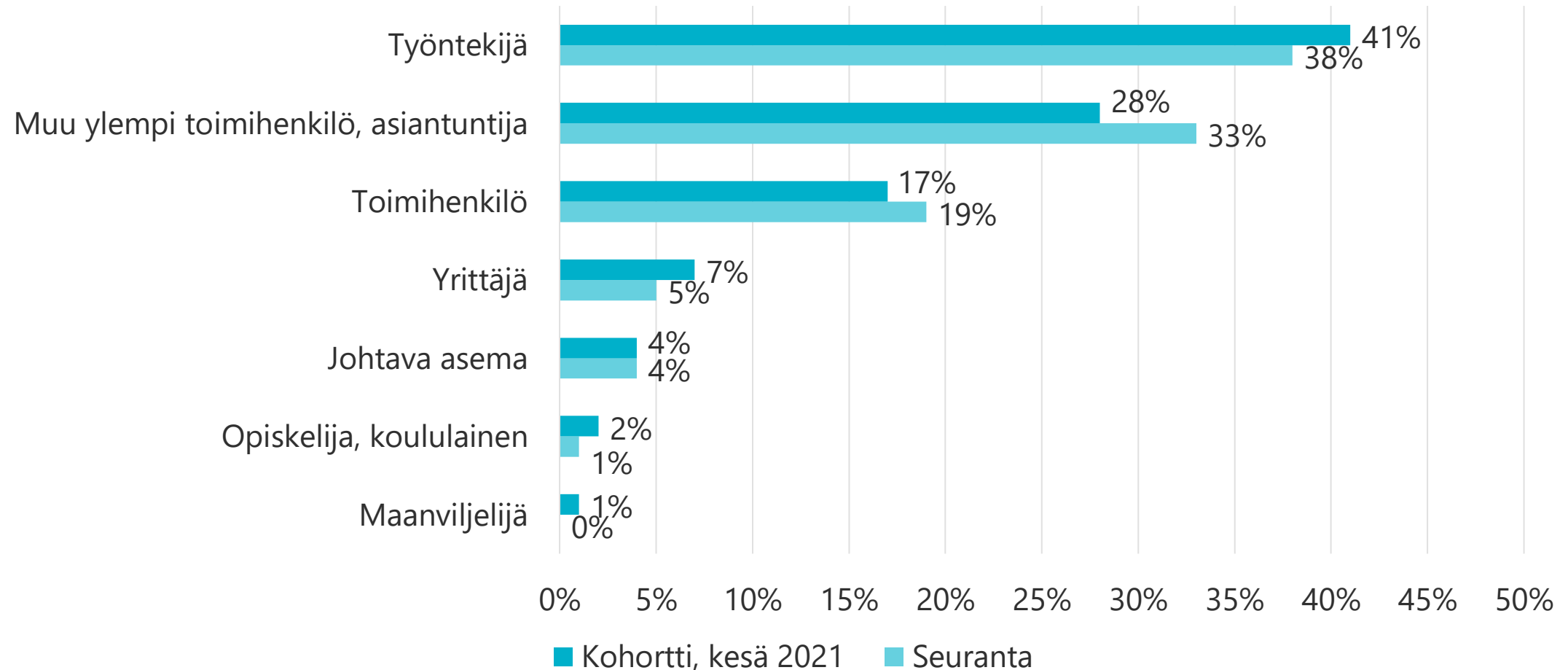
- Tulokset perustuvat kahden kyselyaineiston tilastollisiin analyyseihin. Aineistot on kerätty työssäkäyville 18-65-vuotiailta suomalaisilta:
 - 1) Samoilta vastaajilta neljästi kerätty **seuranta-aineisto** noin kuuden kuukauden välein 12/2019-6/2021. Vastaajia (*n*) 542.
 - Tarjoaa ainutlaatuista tietoa kokemusten kehittymisestä koronaa edeltäneestä tilanteesta ja sen aikana.
 - 2) Kahdesti kerätty satunnaisotos eri vastaajilta (**kohortti**): 12/2019 (*n*=1567) ja 6/2021 (*n*=1418).
 - Suurempi vastaajien määrä tuottaa tarkempaa tietoa erityisesti eri vastaajaryhmien (esim. nuoret) tilanteesta tietyinä ajankohtana.
- Tulokset ovat painotettuja iän, sukupuolen ja asuinalueen mukaan tulosten edustavuuden vahvistamiseksi.



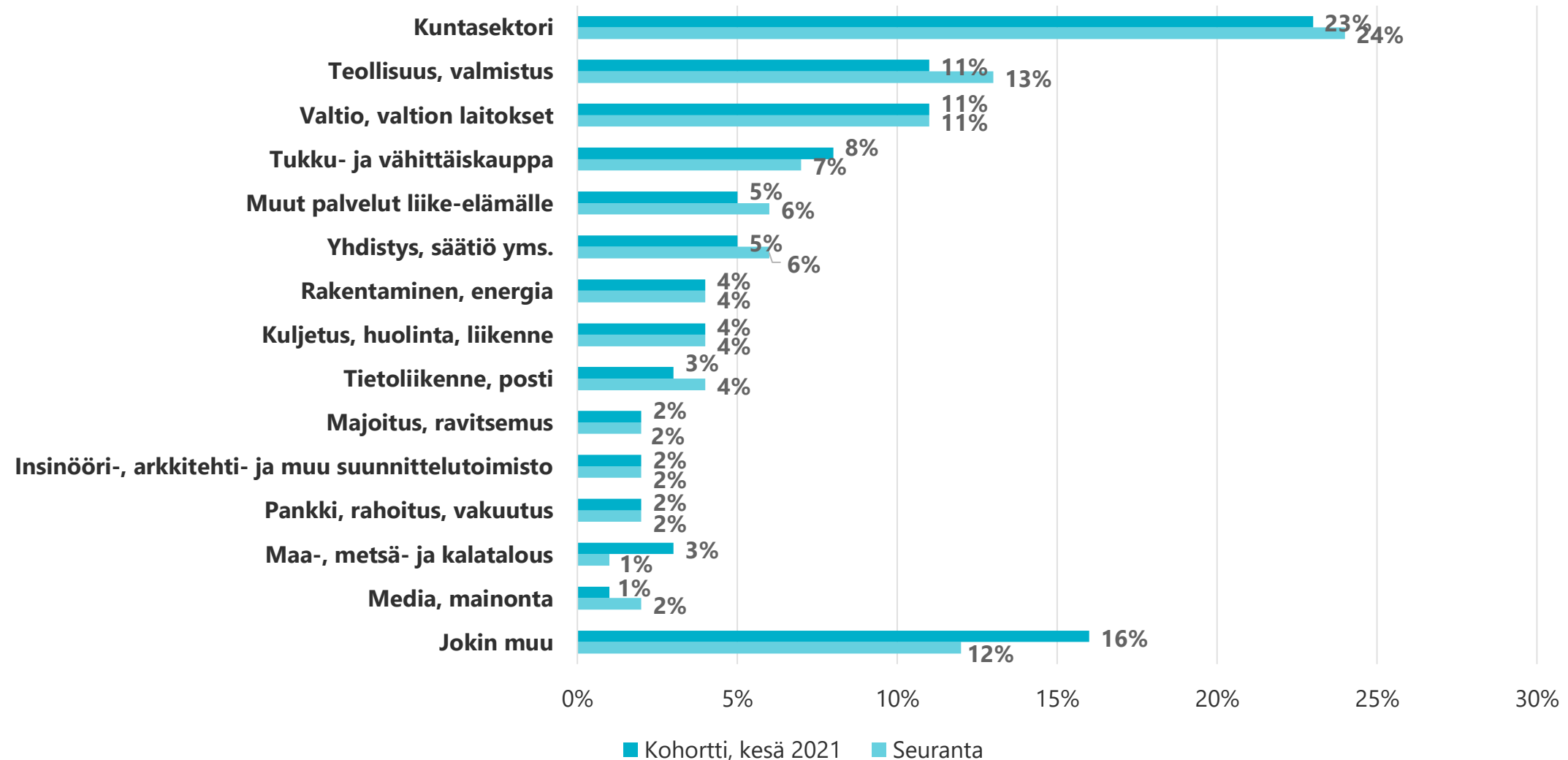
Miten Suomi voi? -tutkimukseen vastanneet

	Kohortti, kesä 2021	Seuranta- aineisto
Työssäkäyvien vastaajien määrä	$n = 1418$	$n = 542$
Ikä (keskiarvo)	48,1 v.	48,4 v.
Viikkotyötunnit (keskiarvo)	37,4 h/vko	37,8 h/vko
Naisia/miehiä	57/43 %	60/40 %
Esihenkilö- tai johtoasemassa/työntekijä	17/83 %	15/85 %
Vakituisessa työsuhteessa/muu työsuhde	86/14 %	92/8 %
Koulutus: yliopistotutkinto/muu korkea aste/perus- tai keskiaste	31/35/34 %	29/41/30 %
Työskentelysektori: julkinen/yksityinen/muu sektori	38/54/6 %	40/53/5 %
Asuu Uudellamaalla/muualla Etelä-Suomessa/Länsi-Suomessa/Pohjois- tai Itä-Suomessa	38/21/22/19 %	42/21/19/18 %

Miten Suomi voi? -tutkimus: vastaajien ammatit



Miten Suomi voi? -tutkimus: vastaajien toimialat



Tutkimuksen työhyvinvointia kuvaavat käsitteet

TYÖN IMU

Myönteinen työssä koettu tunne- ja motivaatiotila, jota luonnehtivat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen.

TYÖUUPUMUS

Pitkittyneestä työstressistä johtuva oireyhtymä, jota luonnehtivat krooninen väsymys, kognitiivisen ja tunteiden hallinnan häiriöt sekä henkinen etääntyminen työstä eli kyynistyminen.

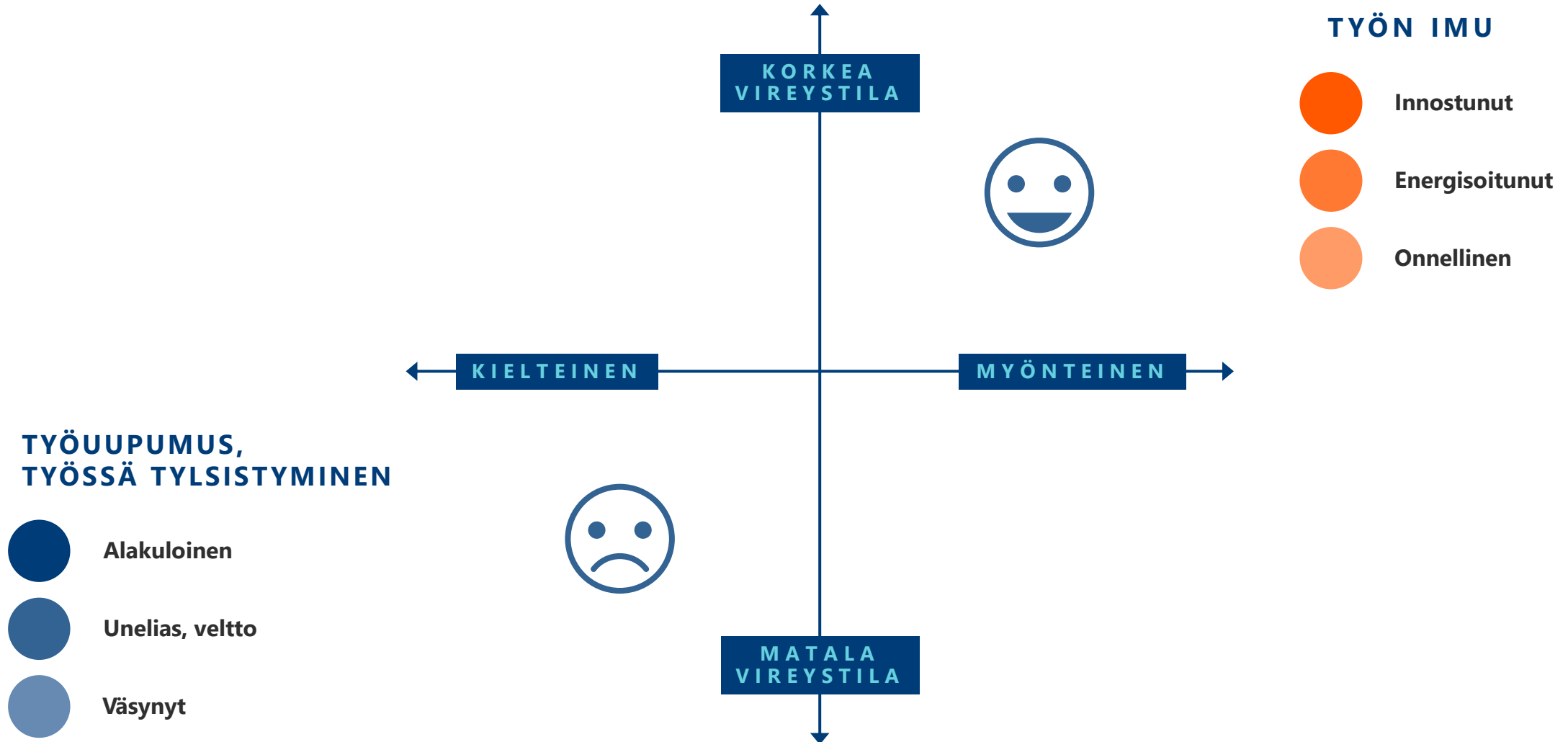
TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN

Seuraa työn tai tehtävien virikkeettömyydestä ja haasteiden puuttumisesta, ja se ilmenee mm. heikentyneenä motivaationa, vaikeutena keskittyä ja ajan hitaana kulkuna.

TYÖKYKY

Työkykyä pyydettiin kyselyssä arvioimaan suhteessa vastaajan elinikäiseen parhaaseen.

Tutkimuksen työhyvinvointia kuvaavat käsitteet



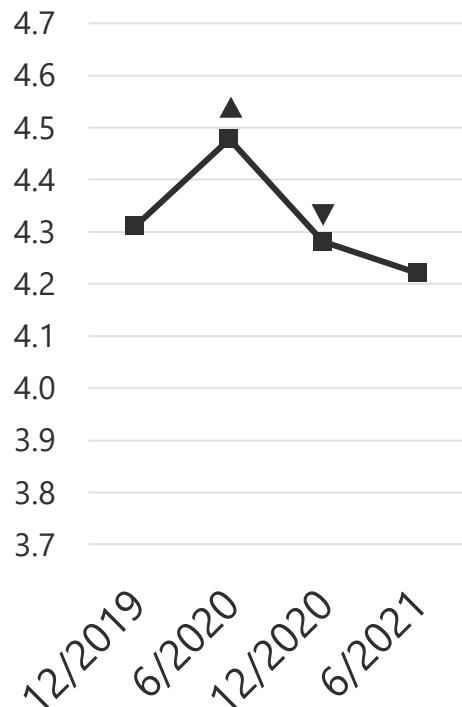
Tulokset

Työhyvinvoinnin muutokset korona-aikana ovat olleet maltillisia ja tasoittuneet syksystä 2020

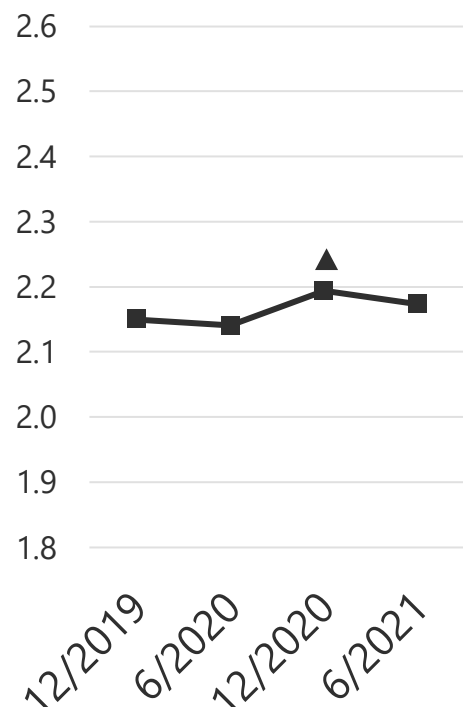
SEURANTA-AINEISTO



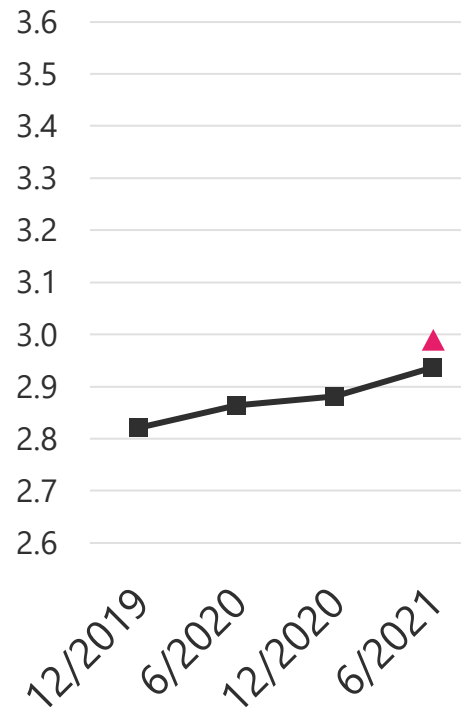
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



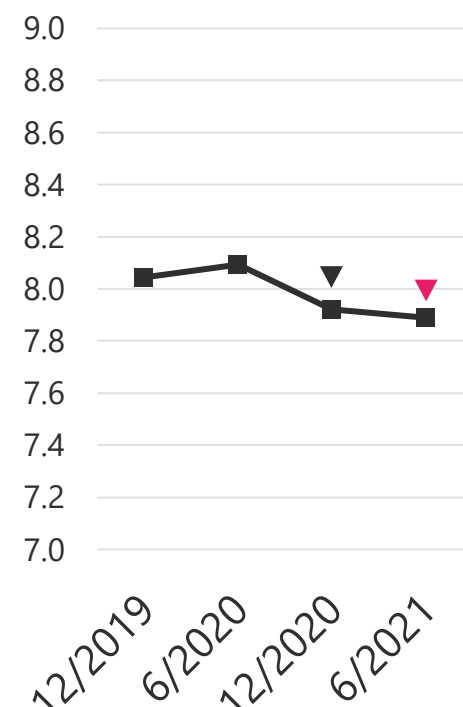
TYÖUUPUMUS-OIREET
(asteikko 1–5)



TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN
(asteikko 0–6)



TYÖKYKY
(asteikko 0–10)



■ Seuranta-kyselyihin vastanneet (n=542)

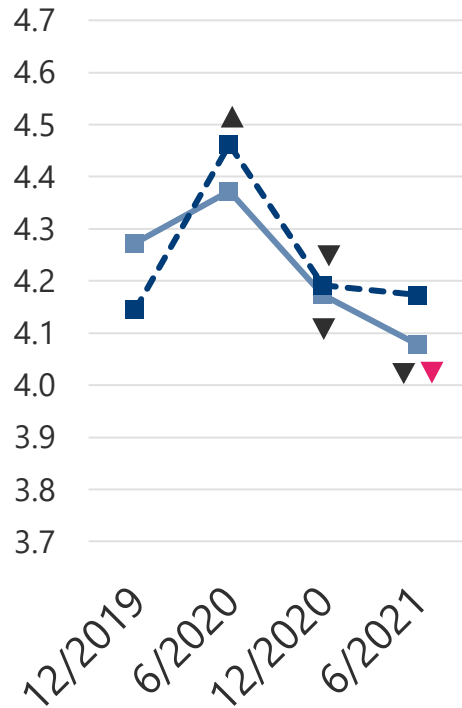
▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä ($p < .05$) kasvu/lasku verrattuna aiempaan kyselyyn. Huom! Tällöin todennäköisyys, että havaittuja eroja ei olisikaan, on pieni (alle 5 %).

▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku verrattuna koronaa edeltäneeseen tilanteeseen (12/2019)

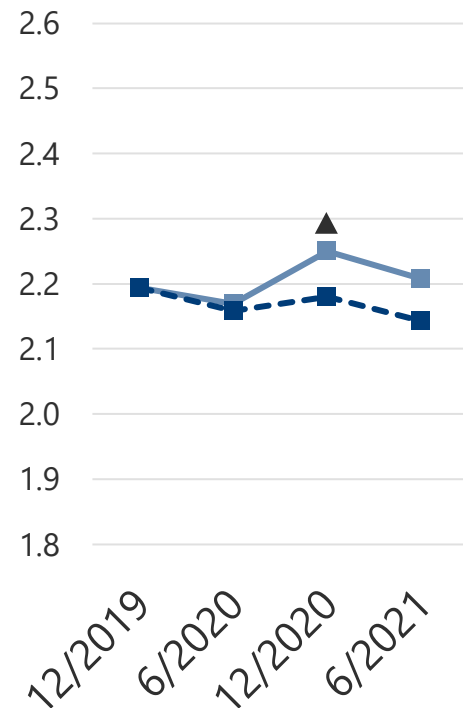
Etätyössä kasvoi työssä tylsistyminen, läsnätyössä laskivat työn imu ja työkyky



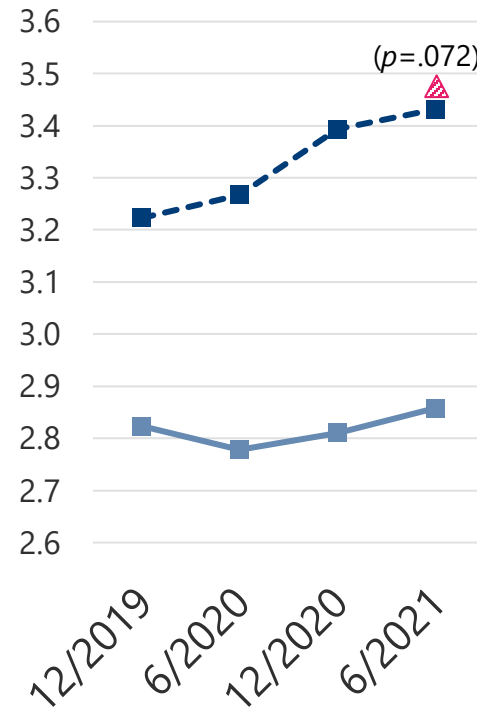
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



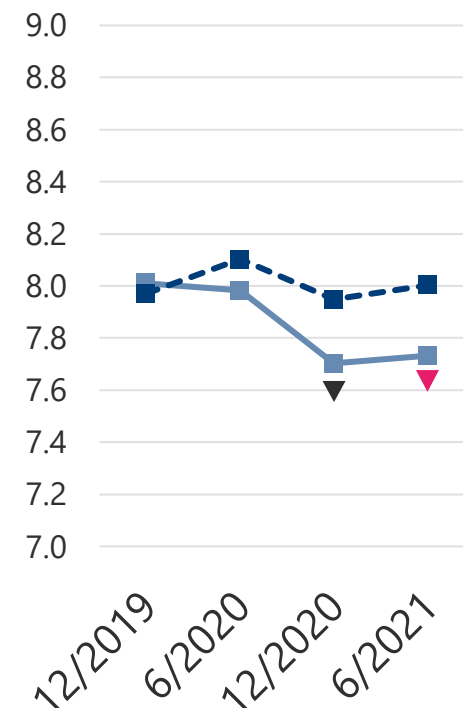
TYÖUUPUMUS-OIREET
(asteikko 1–5)



TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN
(asteikko 0–6)



TYÖKYKY
(asteikko 0–10)



- Kokonaan läsnätyössä 6/2020–6/2021 (n=253)
- Kokonaan etätyössä 6/2020–6/2021 (n=110)

▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku verrattuna aiempaan kyselyyn

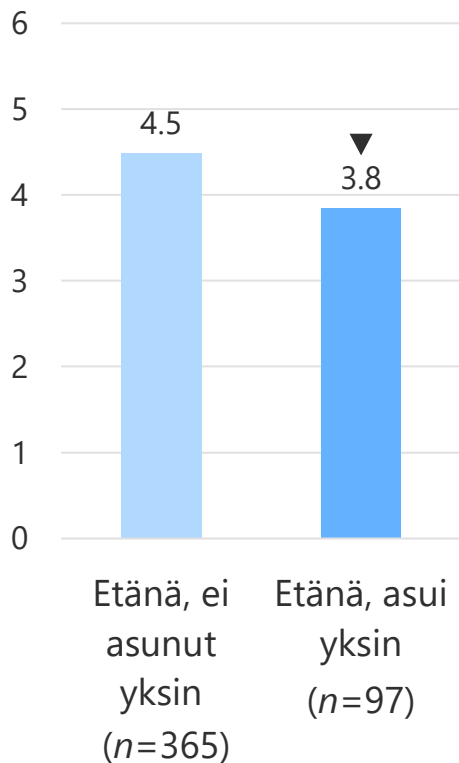
▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku verrattuna koronaa edeltäneeseen tilanteeseen (12/2019)

Etänä tekevistä muiden kanssa asuvat voivat työssään paremmin kuin yksin asuvat

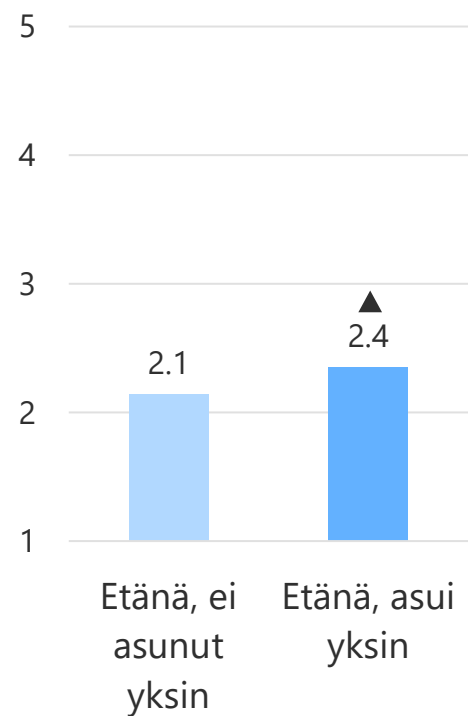
KOHORTTIAINEISTO,
KESÄN 2021 TILANNE



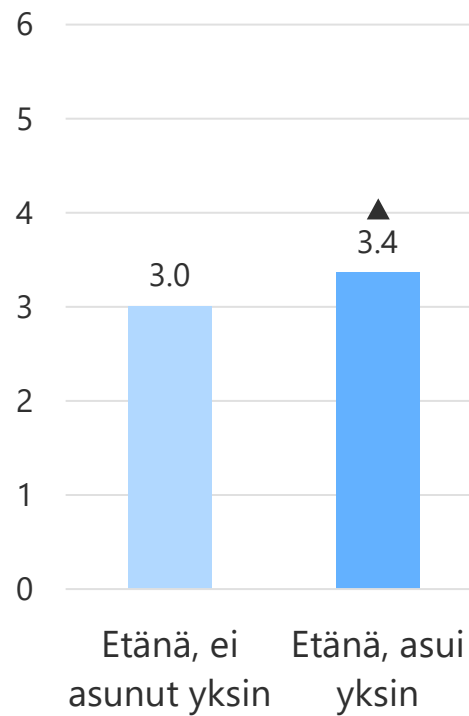
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



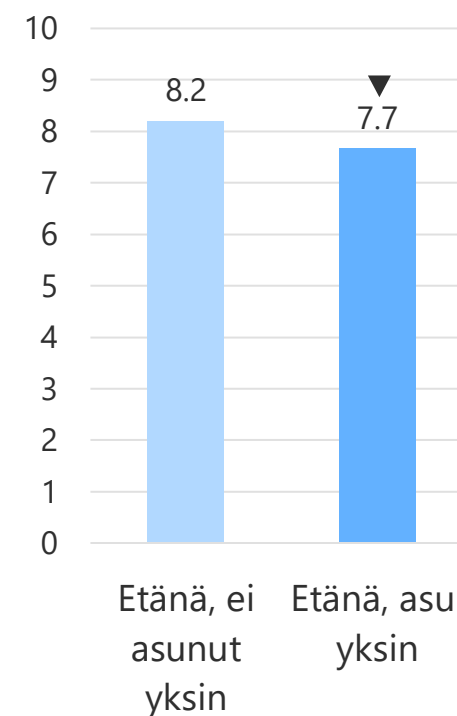
TYÖUUPUMUS-OIREET
(asteikko 1–5)



TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN
(asteikko 0–6)



TYÖKYKY
(asteikko 0–10)



▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä ero verrattuna toiseen ryhmään

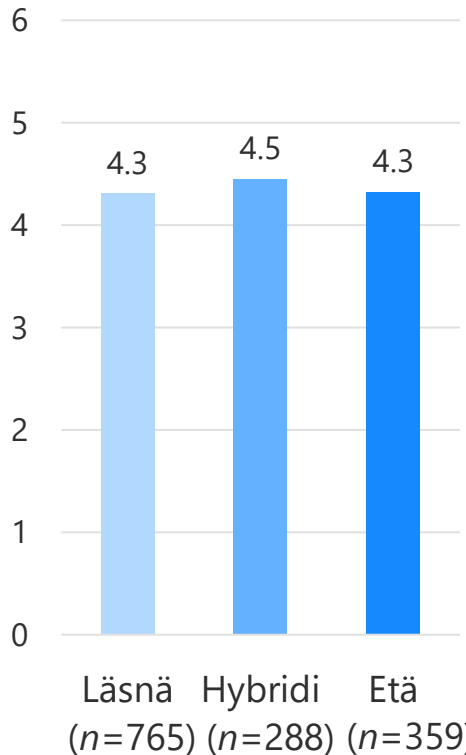
Etänä = Teki vähintään 3/4 työajastaan etänä viimeisen kuuden kuukauden aikana

Hybridityössä saatetaan voida hieman muita paremmin

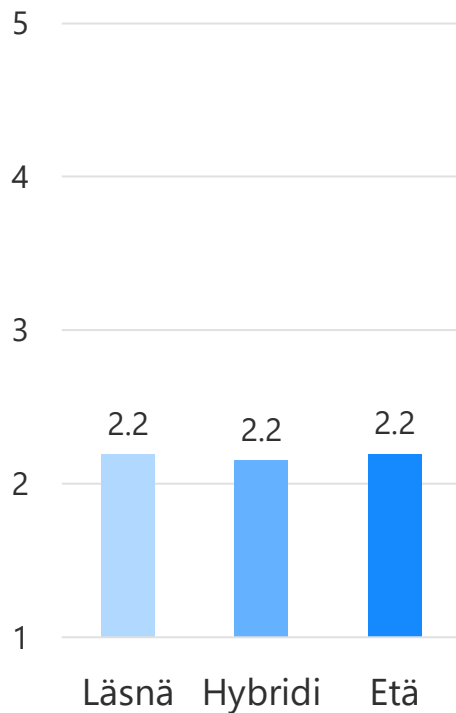
KOHORTTIAINEISTO,
KESÄN 2021 TILANNE



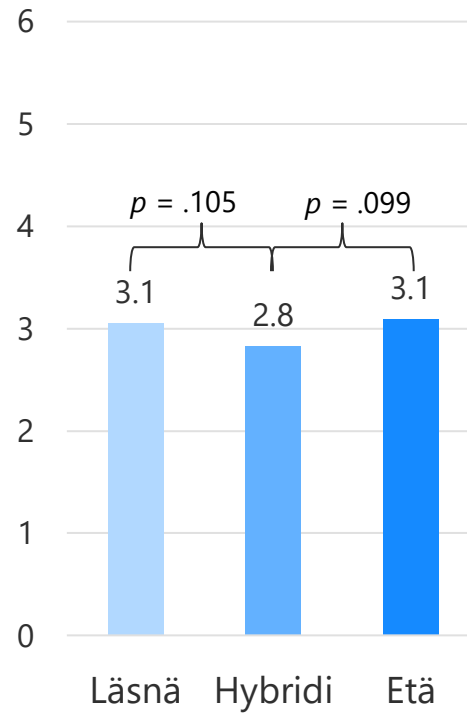
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



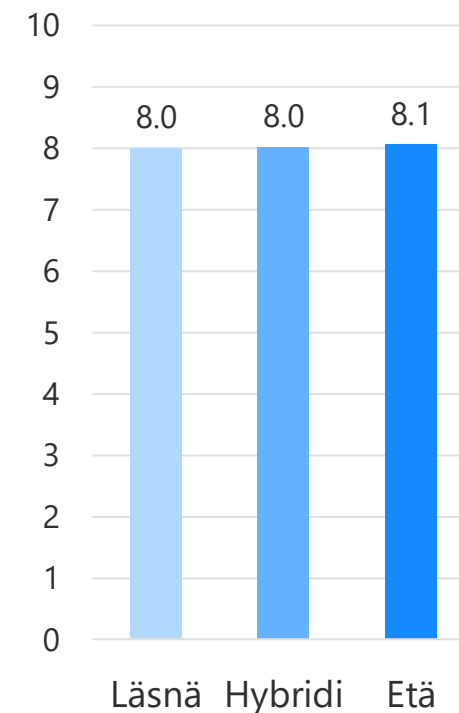
TYÖUUPUMUS-OIREET
(asteikko 1–5)



TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN
(asteikko 0–6)



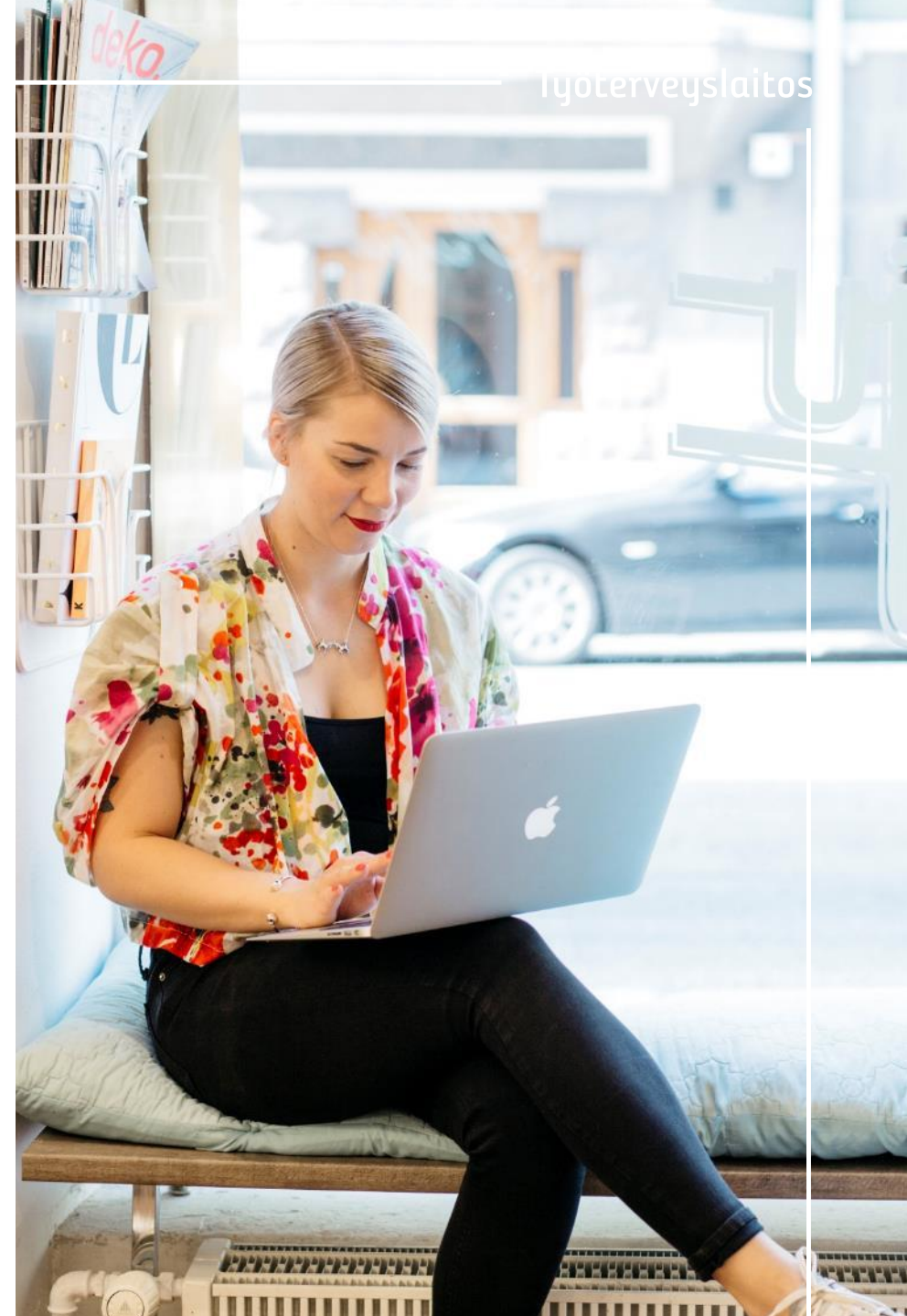
TYÖKYKY
(asteikko 0–10)



Läsnä = ei ole tehnyt lainkaan etätyötä viimeisen kuuden kuukauden aikana
 Hybridi = on tehnyt noin 1/4 - 3/4 työajastaan etänä
 Etä = on tehnyt suunnilleen koko työaikansa etänä

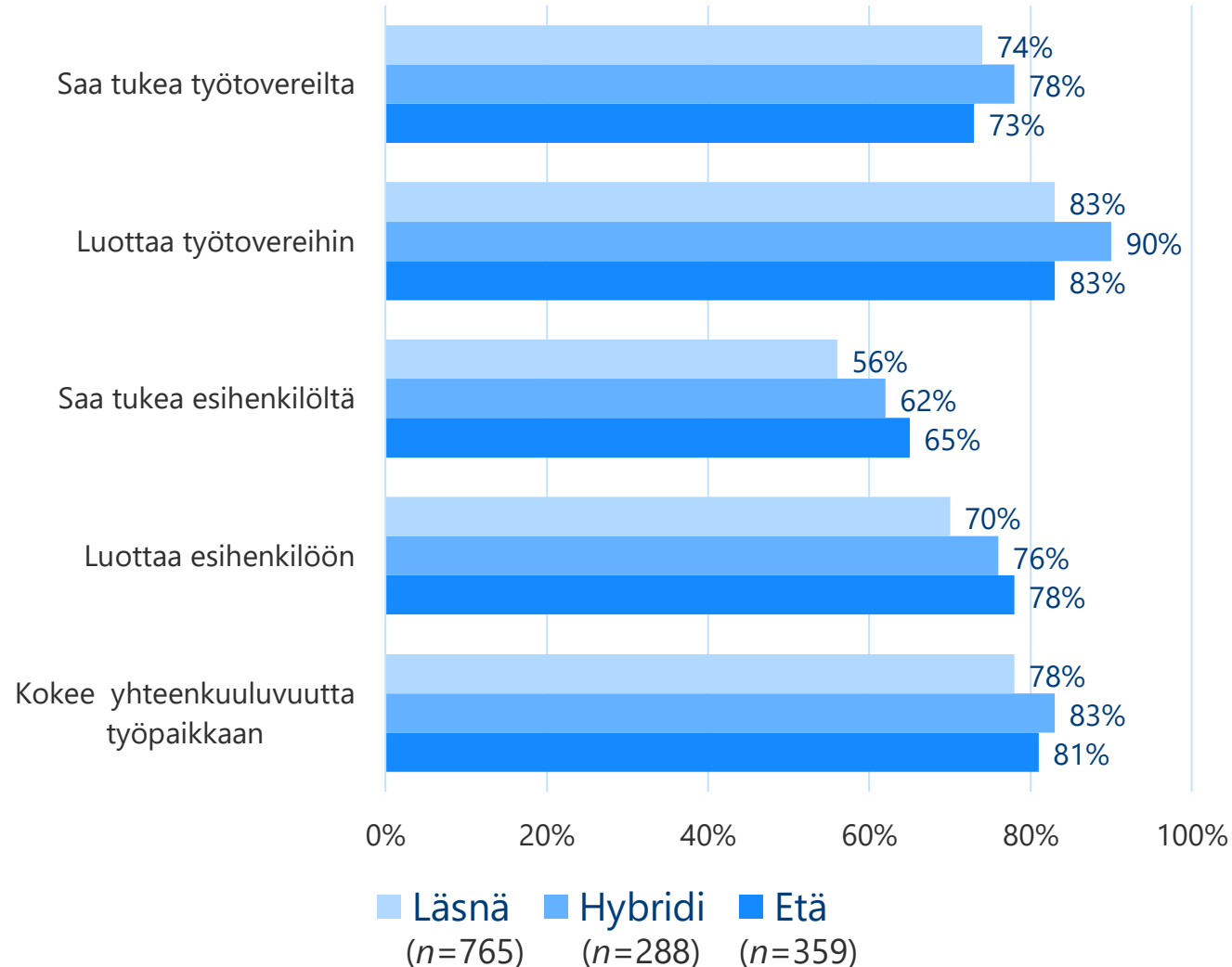
Hyvinvoinnin erot hybridityön ja muiden työjärjestelyiden välillä ovat pieniä

- Miten Suomi voi? -tutkimuksen aineistoissa erot ryhmien välillä ovat pieniä eivätkä ne ole tilastollisesti merkitseviä (ks. edellinen dia).
- Selkein ero näkyy hybridityössä koetussa hieman muita hieman vähäisemmässä työssä tylsistymisessä.
- Miten voit? -työhyvinvointitestin laajempi aineisto (n=41106) antaa kuitenkin lisätukea samalle havainnolle: hybridityössä koetaan hieman muita enemmän työn imua ja muita vähemmän työssä tylsistymistä. Työuupumusoireiden osalta eroja ei havaita.
- Lisää testistä: <https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/tyokalut/miten-voit-tyohyvinvointitesti>



Työn sosiaaliset voimavarat läsnä-, hybridi- ja etätyössä

KOHORTTIAINEISTO,
KESÄN 2021 TILANNE



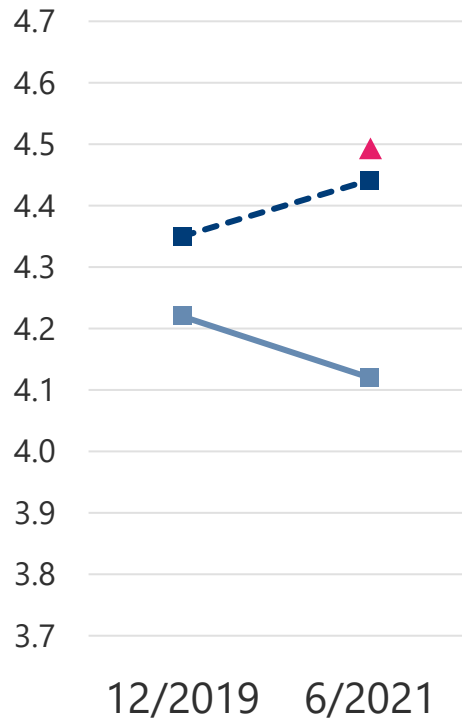
- Luottamus ja yhteenkuuluvuus työssä ovat hyvällä tasolla kaikissa työmuodoissa.
- Viitteitä siitä, että hybridityössä luotetaan työtovereihin enemmän kuin etätyössä ($p = .06$).
- Etätyössä saadaan enemmän tukea esihenkilöltä kuin läsnätyössä ($p < .01$). Myös läsnätyön ero hybridityöhön on lähes tilastollisesti merkitsevä ($p = .06$).
- Muut kuviossa näkyvät ryhmien väliset erot eivät ole tilastollisesti merkitseviä.

Korona-aika on koetellut erityisesti nuorten aikuisten työhyvinvointia

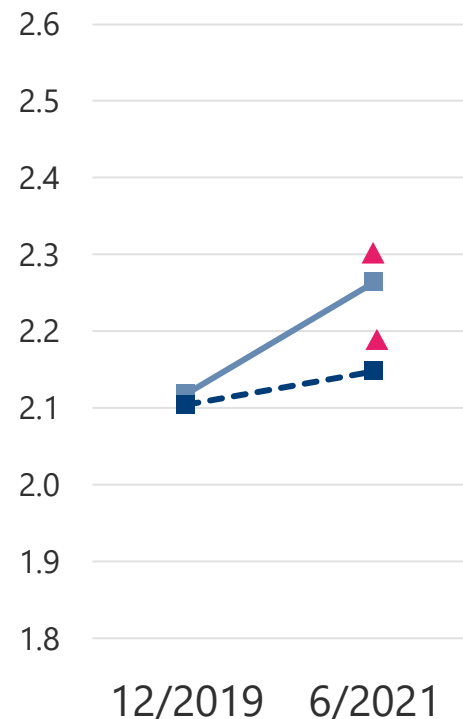
KOHORTTIAINEISTO



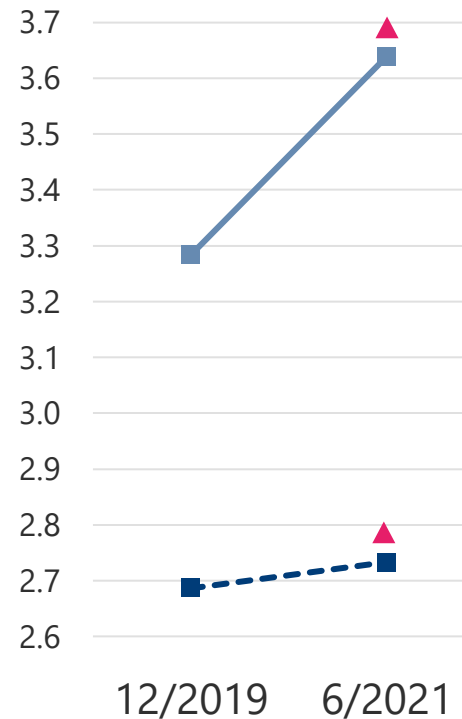
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



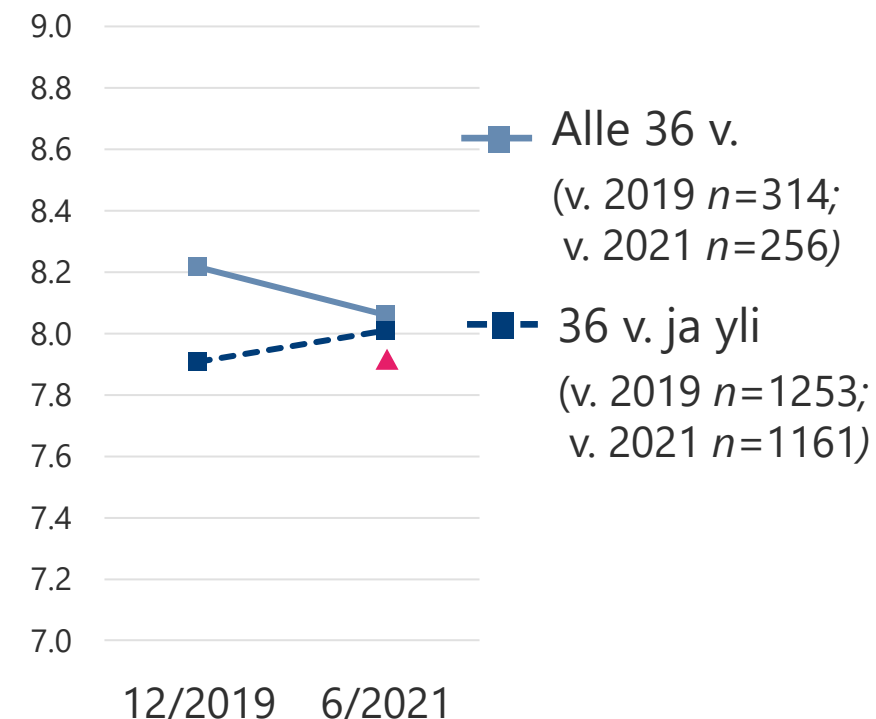
TYÖUUPUMUS-OIREET
(asteikko 1–5)



TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN
(asteikko 0–6)



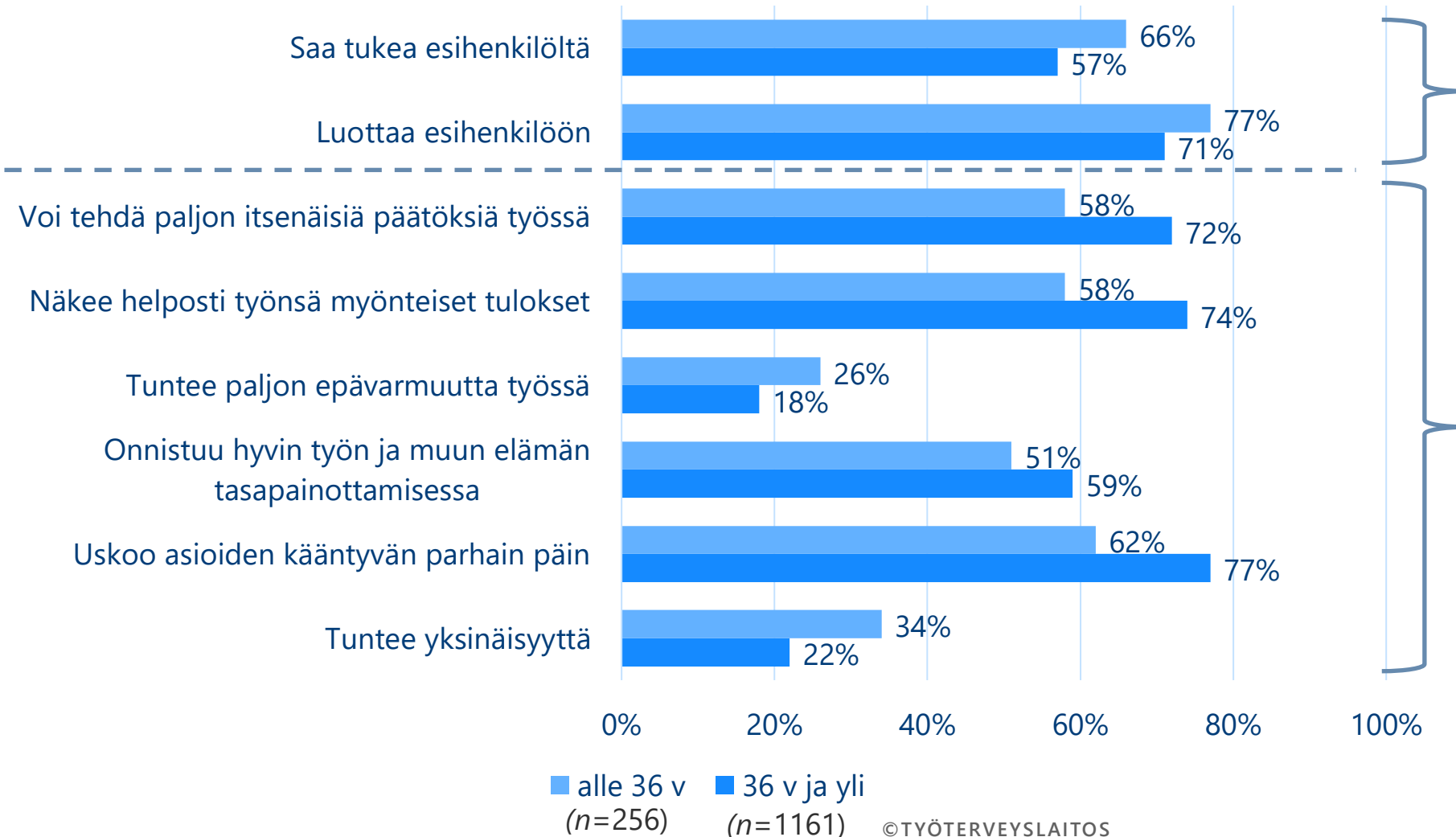
TYÖKYKY
(asteikko 0–10)



▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku verrattuna koronaa edeltäneeseen tilanteeseen (12/2019)

Nuorilla parempi suhde esihenkilöön, mutta monet muut työn voimavarat ovat heikompia

KOHORTTIAINEISTO,
KESÄN 2021 TILANNE



Nuorilla aikuisilla **muuta ikäryhmää parempi** tilanne.

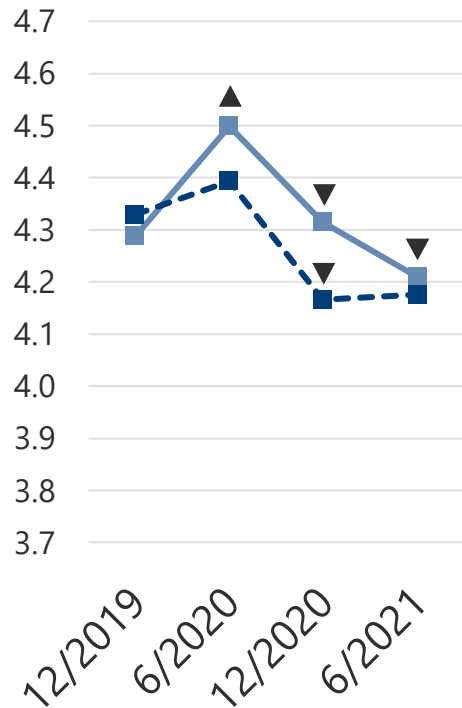
Nuorilla aikuisilla **muuta ikäryhmää heikempi** tilanne.

Kuviossa näkyvät erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

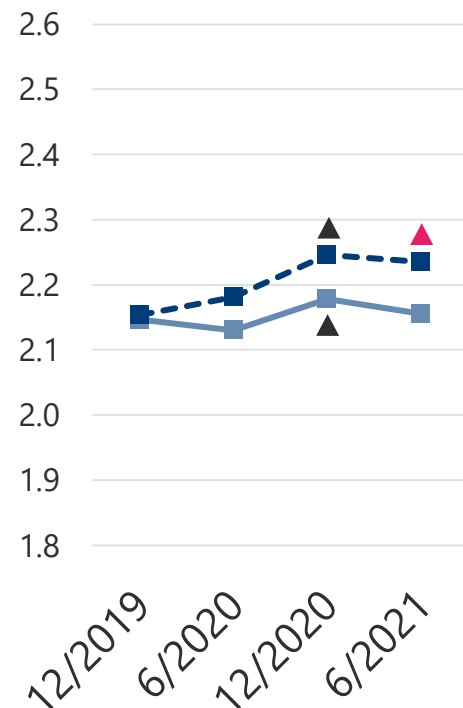
Erityisesti yksin asuvien työhyvinvointi heikentyi korona-aikana



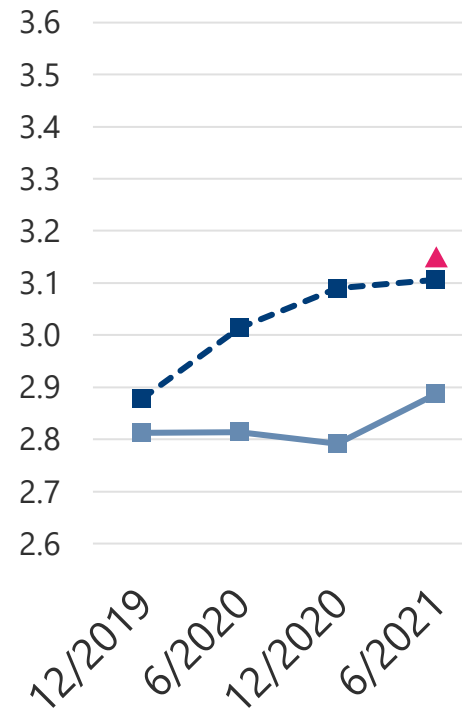
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



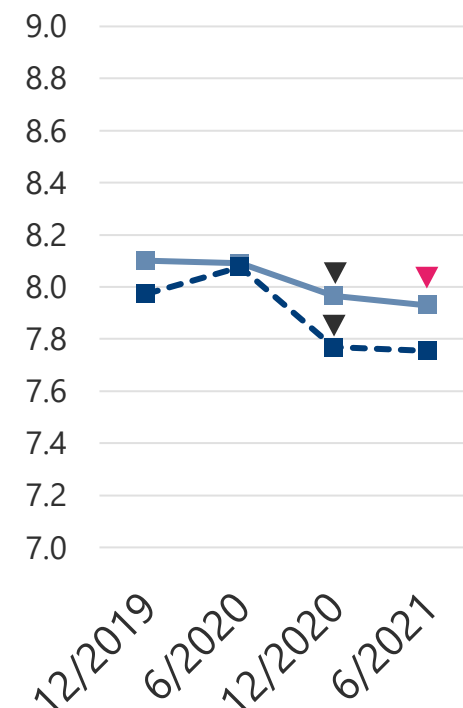
TYÖUUPUMUS-OIREET
(asteikko 1–5)



TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN
(asteikko 0–6)



TYÖKYKY
(asteikko 0–10)



—■— Ei asunut yksin (n=365)
- -■- - Asui yksin (n=149)

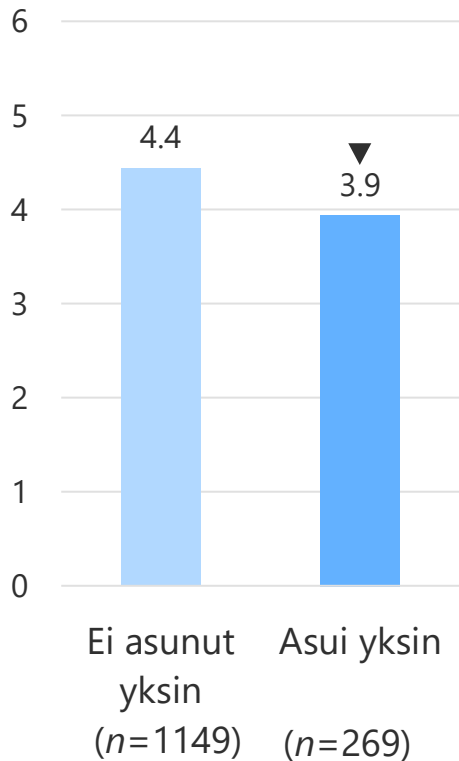
▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku verrattuna aiempaan kyselyyn
▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku verrattuna korona-aikaa edeltäneeseen tilanteeseen (12/2019)

Yksin asuvien työhyvinvointi on heikompaa kuin muiden kanssa asuvien

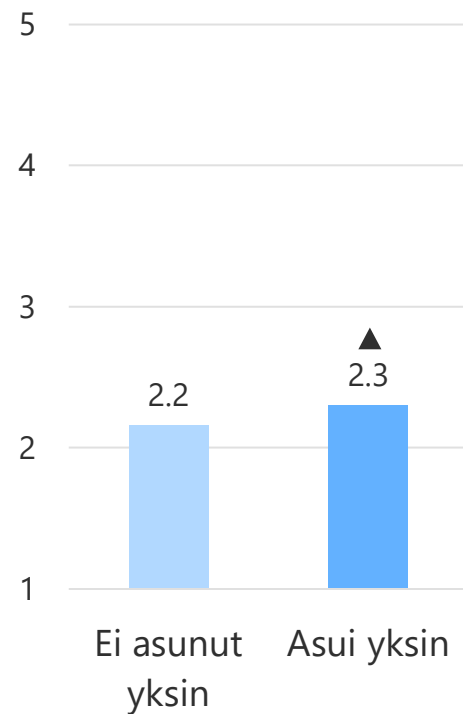
KOHORTTIAINEISTO,
KESÄN 2021 TILANNE



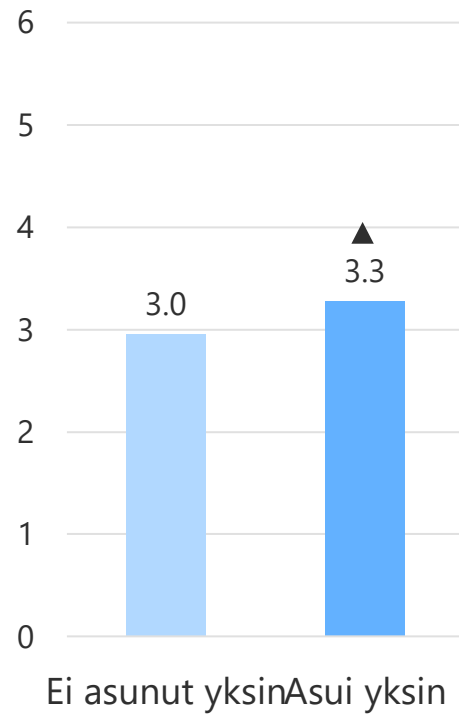
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



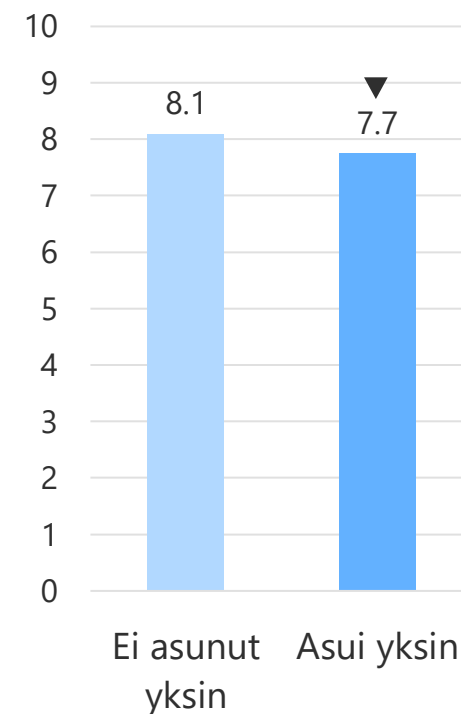
TYÖUUPUMUS-OIREET
(asteikko 1–5)



TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN
(asteikko 0–6)



TYÖKYKY
(asteikko 0–10)

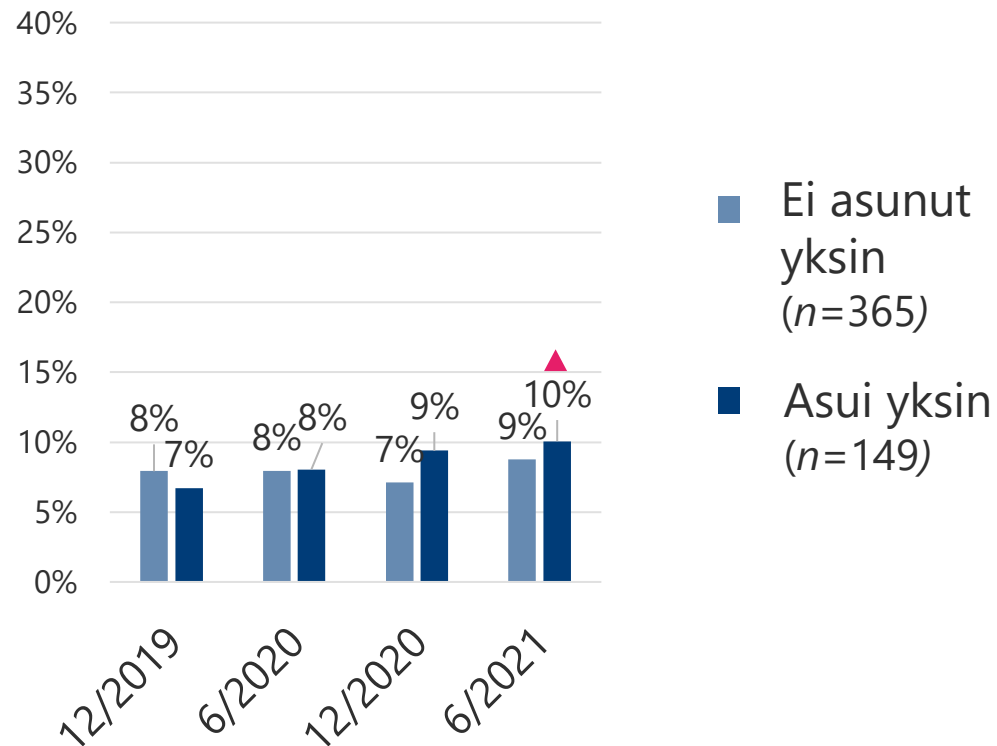


▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä ero verrattuna toiseen ryhmään

Yksin asuneiden masennusoireilu on kasvussa



MASENNUSOIREITA KOKEVIEN OSUUS



- Masennusoireita kokevien osuus kasvoi yksin asuvilla korona-aikana seuranta-aineistossa (kuvio vasemmalla). Muiden kanssa asuvilla vastaavaa muutosta ei havaittu.
- Kohorttiaineistossa kesällä 2021 yksin asuvista (n=269)...
 - ... 66 % uskoi epävarmoina aikoina asioiden kääntyvän parhain päin; muiden kanssa asuvista (n=1149) 74 % ($p < .01$).
 - ...51 % koki onnistuvansa hyvin työn ja muun elämän haasteiden tasapainottamisessa; muiden kanssa asuvista 58 % ($p < .05$).
 - ...32 % tunsu itsensä yksinäiseksi, muiden kanssa asuvista 24 % ($p < .01$)

Yhteenveto ja päätelmät

Työhyvinvoinnissa on koko väestön tasolla pientä heikentymistä

- Koko seuranta-aineistossa syksyllä 2021 havaittu työhyvinvoinnin heikentyminen on taittunut kesään 2021 tultaessa.
- Korona-aika ei näytä tuoneen suuria muutoksia työhyvinvointiin.
 - Työn imua ja työuupumusoireita koettiin yhtä lailla kuin ennen koronaa.
 - Ainoastaan työssä tylsistyttiin aiempaa useammin ja työkyky koettiin hieman heikommaksi kuin ennen koronaa.
- Korona-ajan työhyvinvointi vaikutukset eroavat kuitenkin eri vastaajaryhmillä.



Hybridityö mahdollistaa läsnä- ja etätyön hyvien puolien yhdistämisen

- Läsnätyössä työn imun heikentyminen on voinut liittyä vähäisempään itsenäisyyteen ja uuden oppimiseen. Läsnätyössä vuorovaikutuksen rikkauteen ovat vaikuttaneet mm. turvavälit ja maskien käyttö.
- Etätyössä työssä tylsistymistä ovat saattaneet lisätä työn kapeutuminen: innostavia tehtäviä ja kasvokkaisia kohtaamisia on vähemmän.
- Paljon etätyötä tehneistä yksin asuvien työhyvinvointi oli heikompaa, mikä viittaa ihmiskontaktien tärkeyteen myös etätyössä.
- Hybridityö mahdollistaa ihmisten kohtaamisen ja joustavuuden paremmin kuin esimerkiksi pakotettu kokoaikainen etätyö.



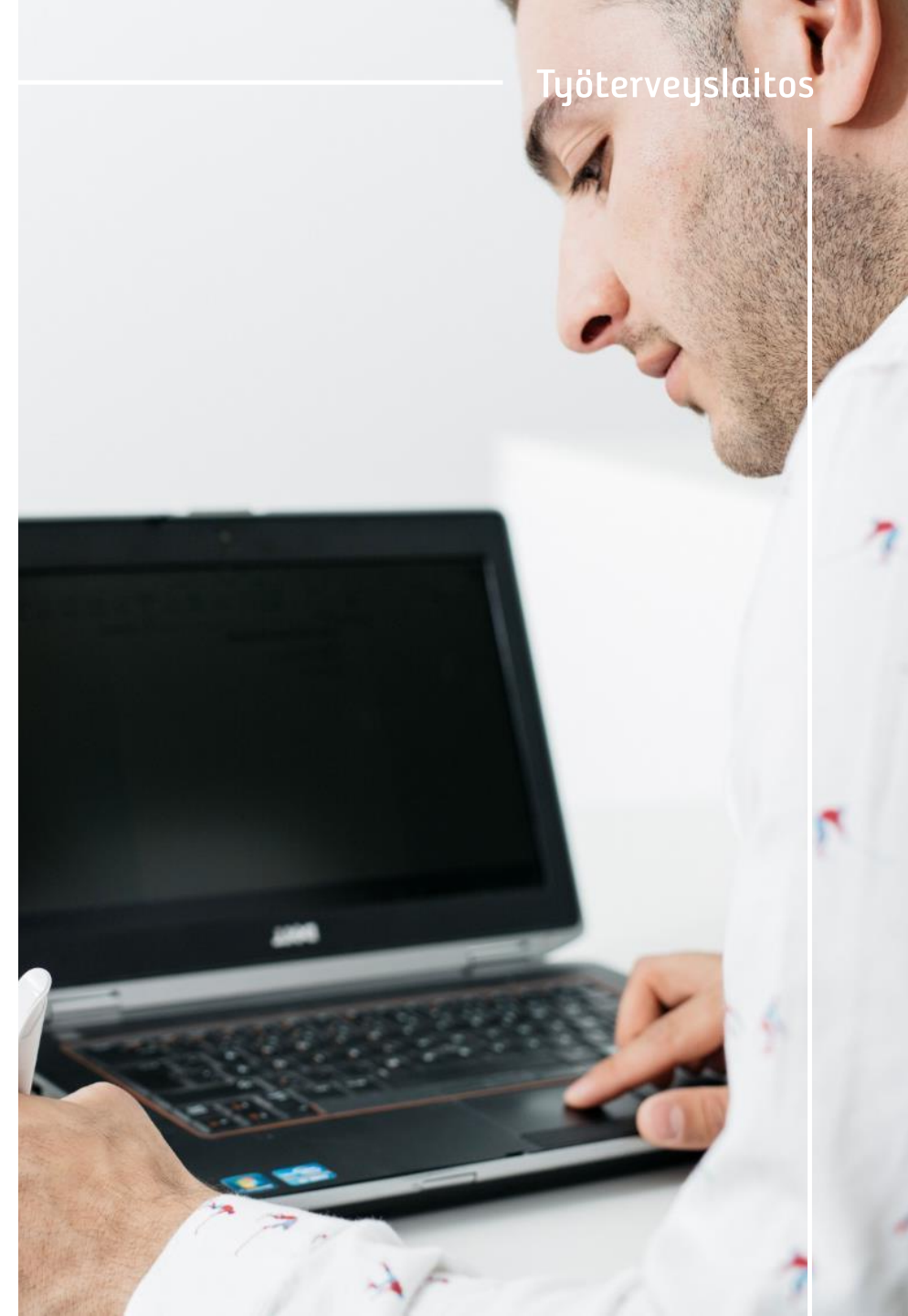
Korona-aika on koetellut nuorten työhyvinvointia

- Nuorilla aikuisilla (alle 36-vuotiaat) työhyvinvointi on heikentynyt selvemmin kuin muilla.
- Yli 36-vuotiaat arvioivat työkykynsä ja työn imunsa myönteisemmin kuin ennen koronaa. Samaa ei havaita nuorilla aikuisilla.
- Nuorten heikompaa työhyvinvointia selittävät kielteisemmät arviot omista työoloista. Näiden kohentuminen työpaikoilla edistäisi työhyvinvointia.
- Nuorten suhde esihenkilöihinsä on keskimäärin hyvällä pohjalla.



Yksin asuvat yksi korona-ajan riskiryhmistä

- Yksinasuvien työhyvinvoinnin heikentyminen taittui kesään 2021 tultaessa.
- Yksin asuvat suhtautuivat tulevaisuuteensa kielteisemmin ja kokivat enemmän yksinäisyyttä sekä haasteita työn ja muun elämän tasapainottamisessa.
 - Nämä kokemukset selittävät osittain heikompaa hyvinvointia.
- Myös yksinasuvien masennusoireilussa näkyi kasvua verrattuna koronaa edeltäneeseen aikaan.



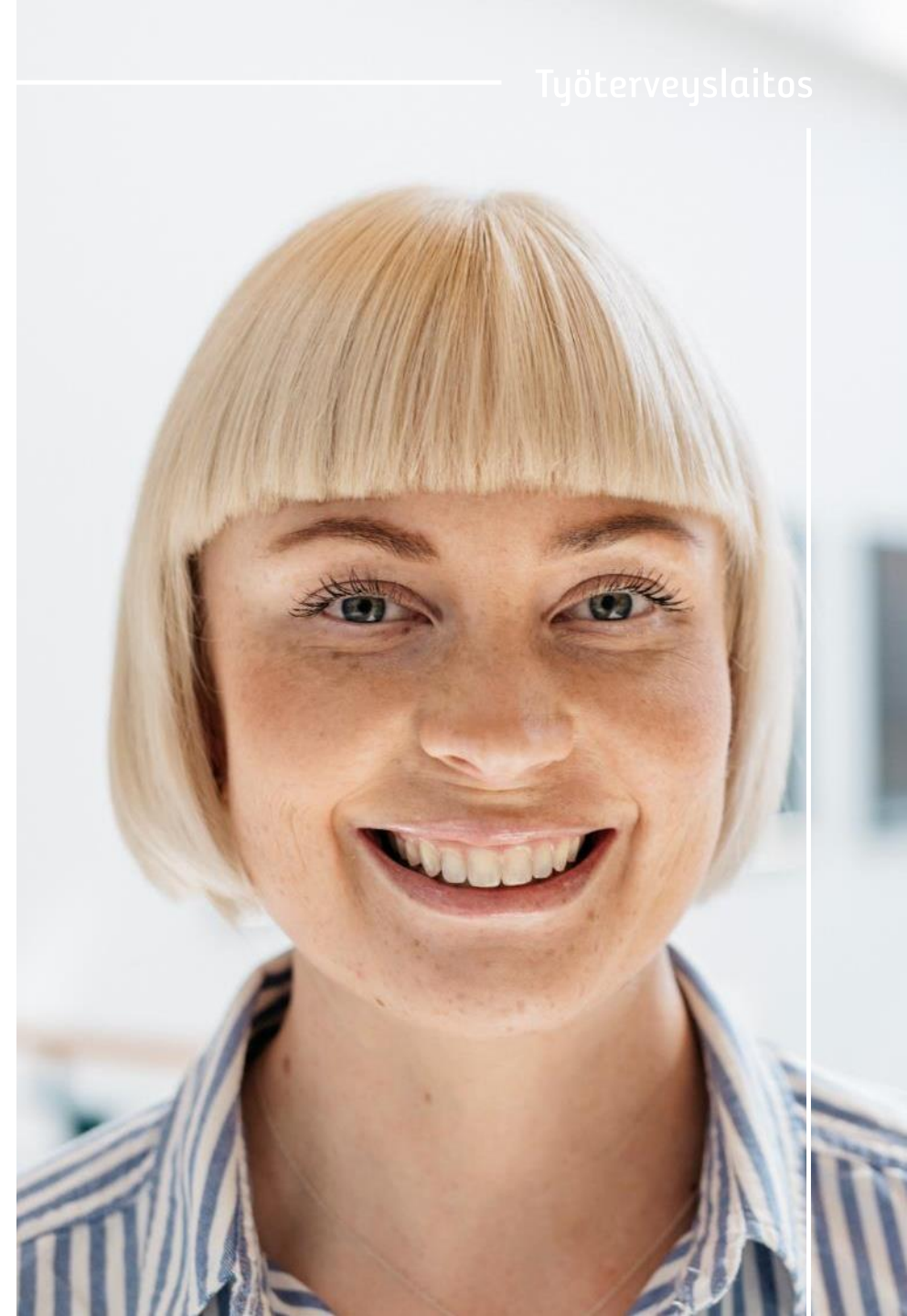
Päätelmiä 1/2

- Haitallisin työhyvinvointimuutos korona-aikana on ollut työssä tylsistymisen yleistyminen. Samalla työuupumuksen oireista vain henkinen etääntyminen työstä, kyynistyminen, on lisääntynyt verrattuna koronaa edeltäneeseen aikaan: keskiarvot 2.00 (12/2019) ja 2.09 (6/2021; $p < .01$).
- Tämä viittaa siihen, että suhde työhön on muuttunut kielteisemmäksi.
 - Työssä tylsistyminen ja henkinen etääntyminen ovat haitallisessa yhteydessä moniin työssä suoriutumista ja työkykyä koskeviin ilmiöihin.
 - Siksi näihin kokemuksiin tulee kiinnittää erityistä huomiota työpaikoilla suunniteltaessa tulevia ratkaisuja etä-, läsnä- ja hybridi-työn osalta.



Päätelmiä 2/2

- Korona-ajan työelämähaasteisiin nuorten osalta onnistuneesta vastaamisesta voi kertoa se, että nuorista aikuisista kolme neljästä koki luottamusta esihenkilöönsä ja kaksi kolmesta koki saavansa riittävästi tukea häneltä.
- Nuorten tilanne työelämässä on silti edelleen huolestuttava ja työpaikoilla tulee edelleen kiinnittää huomiota erityisesti nuorten työn voimavaroihin ja aktiiviseen yhteydenpitoon nuorten kanssa, niin etteivät he poikkeusaloissa koe eristyvänsä työyhteisöstään.



Tutkimuksen rajoitteita

- Kysely ei välttämättä tavoita heitä, joilla menee erityisen heikosti tai joilla hyvinvointi on heikentynyt eniten.
 - Toisaalta vastaajien kokemukset omasta työhyvinvoinnista loppuvuonna 2019 ja loppuvuonna 2020 eivät ennustaneet sitä, osallistuiko myös kesän 2021 kyselyyn.
- Nuoret ja matalamman koulutusasteen omaavat vastasivat muita harvemmin jatkokyselyihin.
 - Seuranta-aineistossa korostuvat iäkkäämpien ja korkeammin koulutetun vastaajien kokemukset.
- Edustavat kohorttiotokset täydentävät kokonaiskuva.



Työntekijöille ja työpaikoille vinkkejä ja työkaluja

- Työelämän mielenterveysohjelma valmistaa mielenterveyden työkalupakkia, johon kuuluu yhdeksän työkalua ja jotka ovat työpaikkojen ja työterveyshuoltojen käytettävissä syksystä 2021 alkaen. Julkaistaan 23.9:

[Mieli ja työ | Työkaluja mielen tueksi \(ttl.fi\)](#)

- Yhtenä työkaluna arvioida omaa hyvinvointiaan työssä on jo valmistunut kaikille työssä käyville tarkoitettu Miten voit? –työhyvinvointitesti, jonka on jo yli 40000 suomalaista tehnyt:

[Työhyvinvointitesti](#)

- ”Työn imua työtä tuunaamalla” on tutkitusti vaikuttava verkkovalmennus työn imun ja aloitteellisen työtoiminnan lisäämiseksi:

[Työn imua työtä tuunaamalla -verkkovalmennus - Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Johtajille ja esihenkilöille vinkkejä ja työkaluja

- Hyvän mielen työpaikka –hanke ja sivusto tarjoavat esihenkilöille hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemisen välineitä helposti käytettävässä muodossa:

[Hyvän mielen työpaikka - Oppimateriaalit - Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

- Ihmislähtöisen palvelevan johtamisen viisi toiminnallista askelta ihmisten johtamiseen etä- ja läsnätyössä (blogi):

[Palvelevaa johtamista korona-aikana – ja pitkälle sen jälkeen - Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Osallistu keskusteluun somessa ja seuraa tulevia tulosjulkaisuja!

#mitenSuomivoi

www.ttl.fi/tutkimushanke/miten-Suomi-voi

Twitter: @Jan_nee @jari_hakanen



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos