

# **Miten Suomi voi? -tutkimus: Missä määrin ja miksi nuorten aikuisten työhyvinvointi heikkeni korona-aikana?**

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

20.4.2021

# Työhyvinvoinnin muutokset

## Miten Suomi voi? -seurantatutkimuksessa

- **Helmikuussa 2021** julkaisimme tutkimustuloksia työolojen ja työhyvinvoinnin muutoksista korona-aikana. Näiden havaintojen perusteella nuorten työhyvinvoinnissa näkyi heikentymisen merkkejä.
- **Nyt** selvitimme laajemmin nuorten aikuisten, alle 36-vuotiaiden, työntekijöiden työhyvinvoinnin kehittymistä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä korona-aikana verrattuna heitä vanhempiin työntekijöihin.
- Tämä tutkimushanke on yksi harvoja, jossa **samoja ihmisiä tutkittiin jo ennen korona-aikaa**. Näin saamme tietoa siitä, muuttuiko työhyvinvointi korona-aikana verrattuna sitä edeltävään aikaan.

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

# Miten Suomi voi? -seurantatutkimus

- Satunnaisotos työssäkäyvistä suomalaisista työikäisistä (18–65-vuotiaita) joulukuussa 2019 ja heidän työhyvinvointinsa seuranta joulukuuhun 2020.
- Kysely samoille vastaajille kolmena eri ajankohtana:
  1. kysely: 12/2019–1/2020
  2. kysely: 6/2020
  3. kysely: 11–12/2020
  - **Kolmen tutkimuskerran pitkittäisaineisto** eli vastaajat, jotka vastasivat kaikkiin kolmeen kyselyyn ja olivat työssä kaikkina ajankohtina: **N = 757**
- Tulokset ovat painotettuja iän, sukupuolen ja asuinalueen mukaan (edustavuus).



# 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.

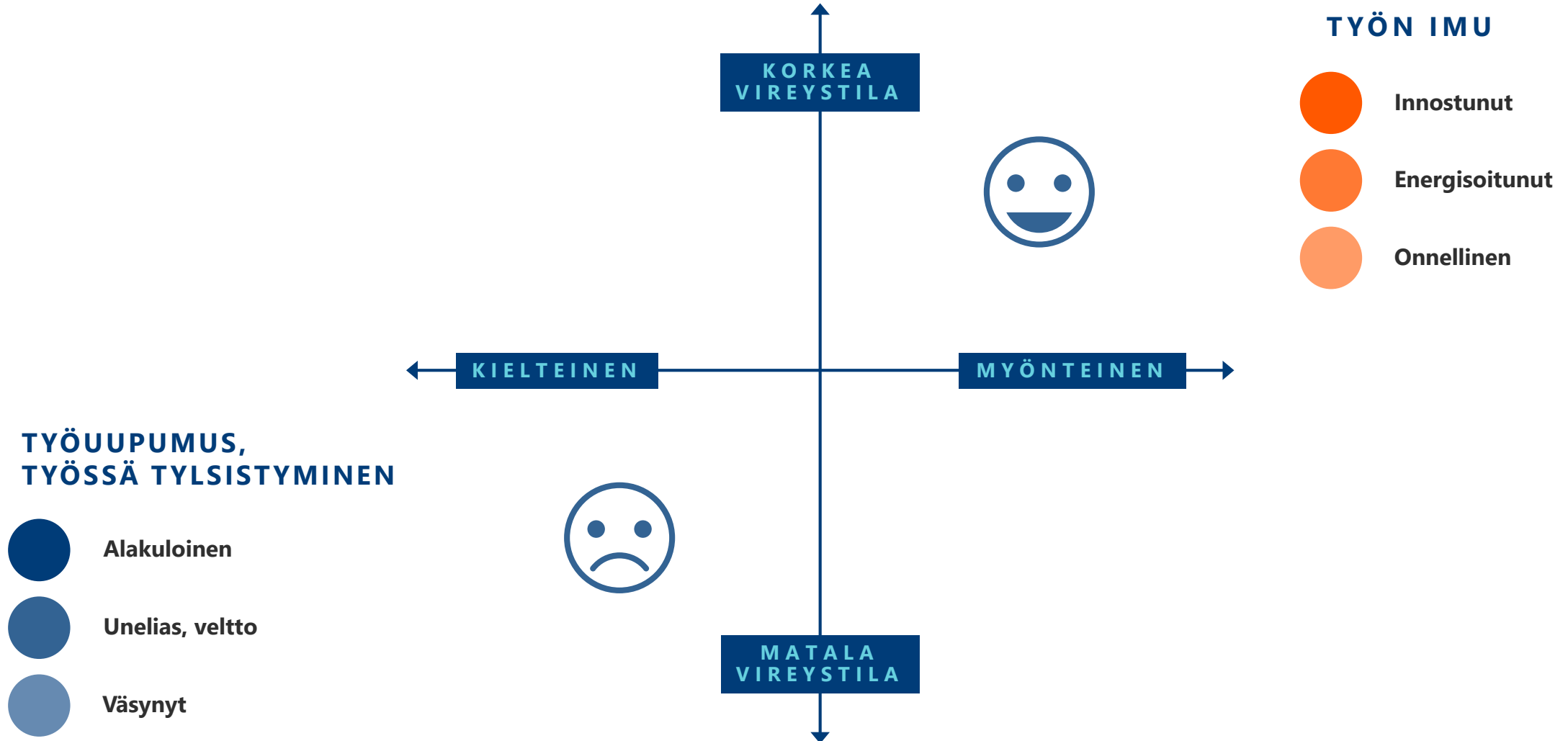
## **TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN**

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

## **TYÖKYKYÄ**

Työkykyä pyydettiin kyselyssä arvioimaan suhteessa vastaajan elinikäiseen parhaaseen.

# Tutkimuksen työhyvinvointia kuvaavat käsitteet

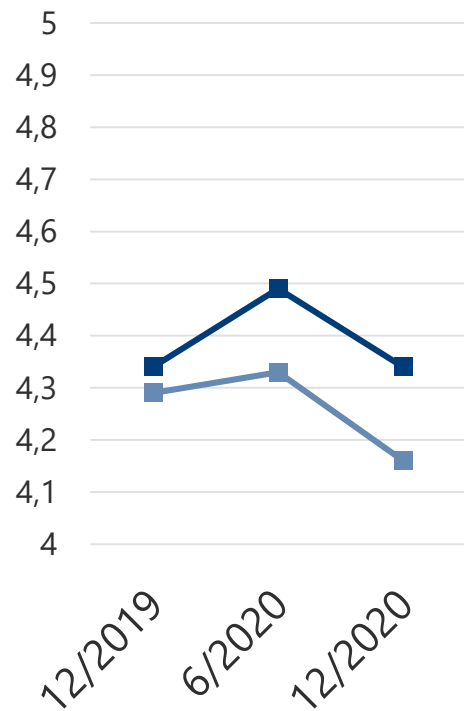


# Nuorten aikuisten hyvinvoinnin kehittyminen korona-aikana

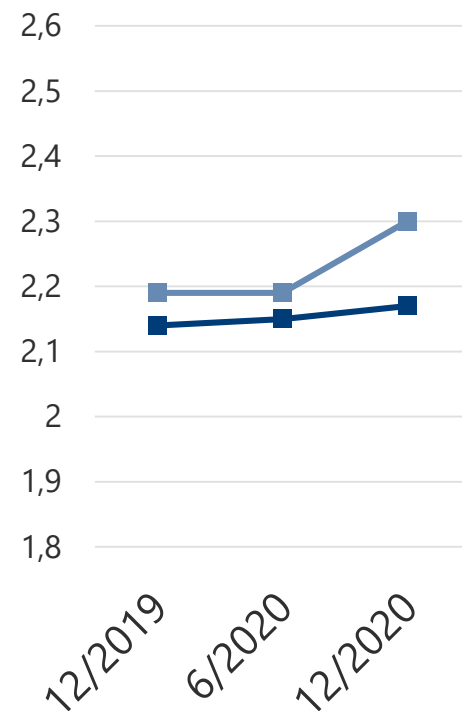
# Nuorten työhyvinvointi on heikentynyt verrattuna pandemiaa edeltäneeseen tilanteeseen



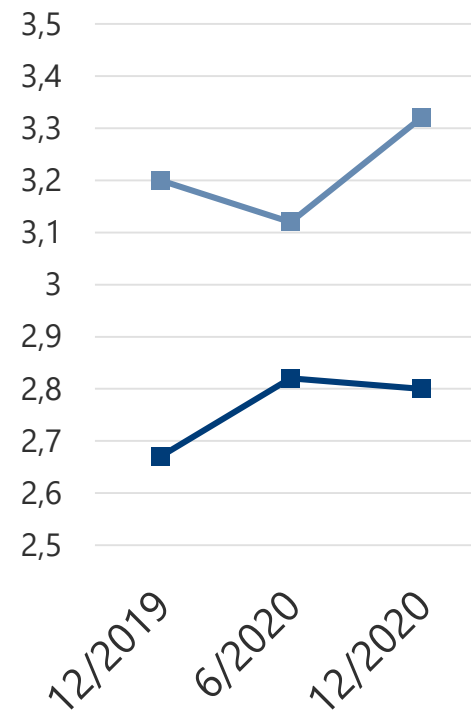
**TYÖN IMU**  
(asteikko 0–6)



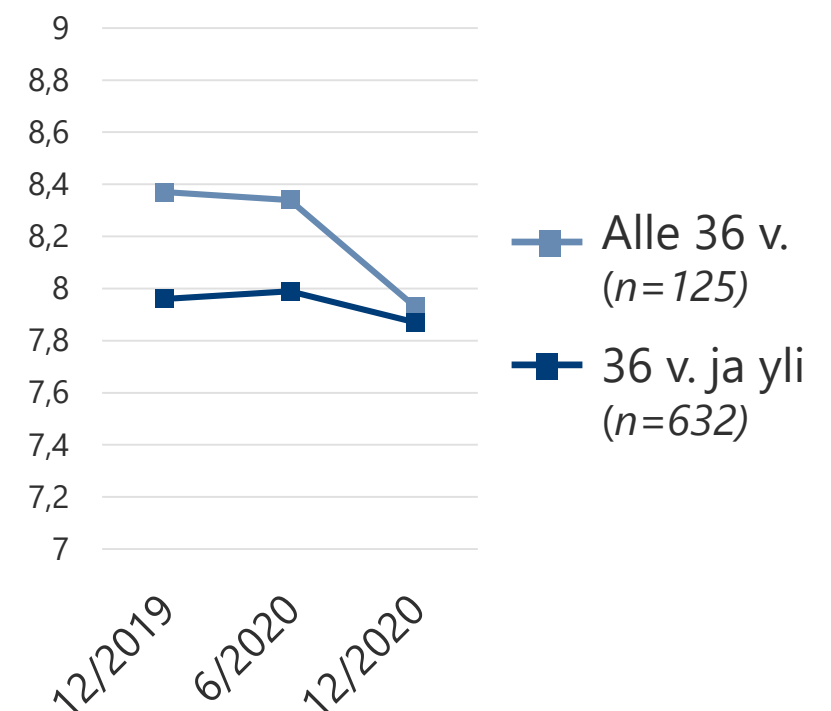
**TYÖUUPUMUS-OIREET**  
(asteikko 1–5)



**TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN**  
(asteikko 0–6)



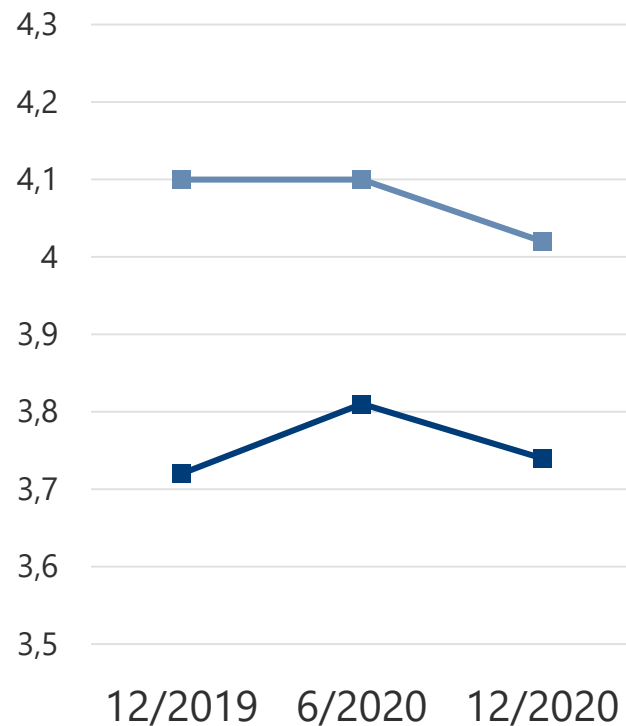
**TYÖKYKY**  
(asteikko 0–10)



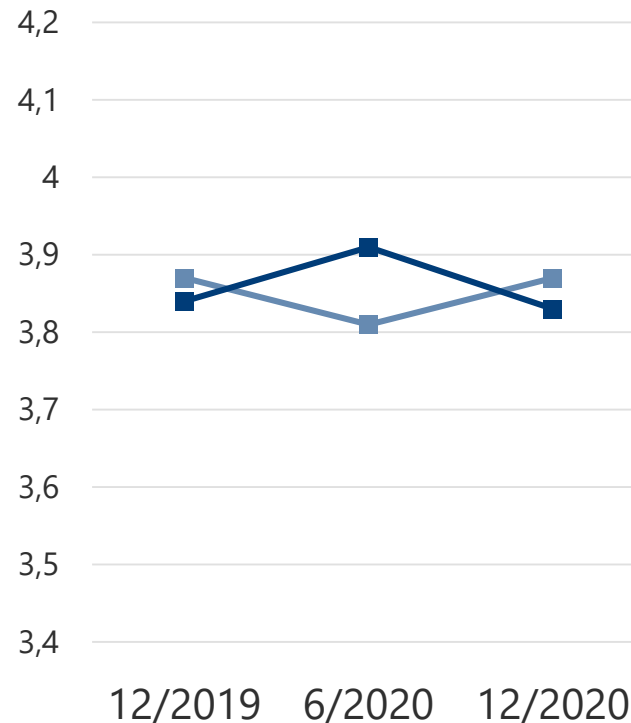
# Nuorten terveyden heikentymisestä ja masennusoireilun kasvusta näkyy viitteitä



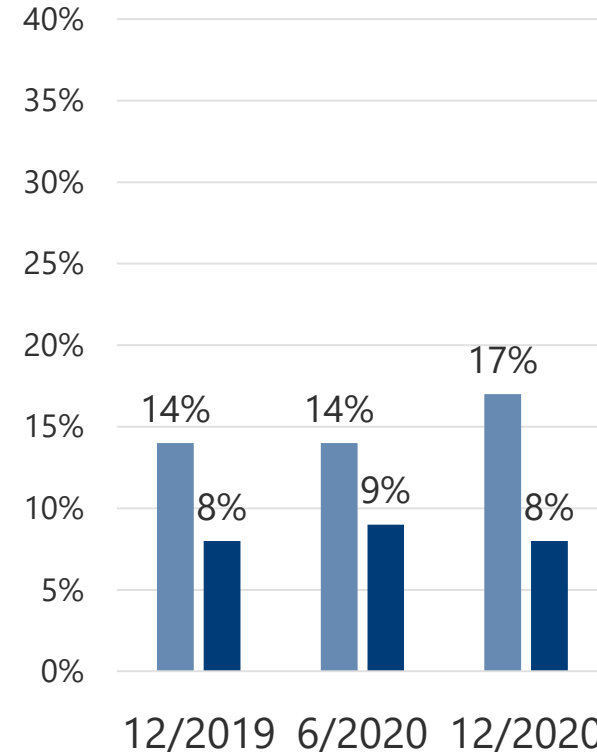
**TERVEYS**  
(asteikko 1–5)



**ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS**  
(asteikko 1–5)



**MASENNUSOIREITA  
KOKEVIEN OSUUS**



- Alle 36 v. (n=125)
- 36 v. ja yli (n=632)

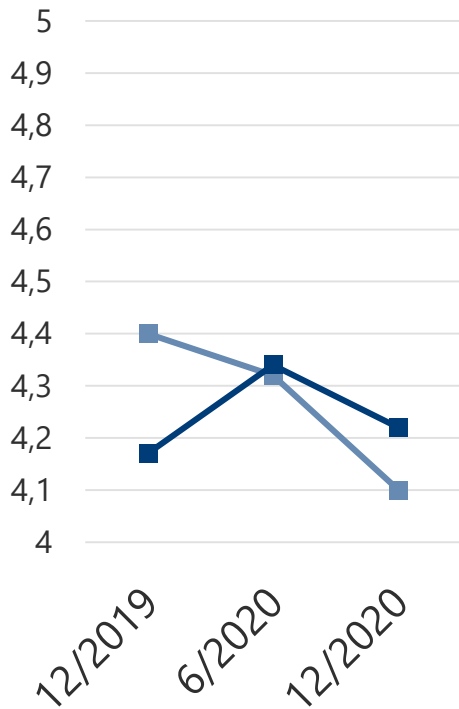


**Meneekö toisilla nuorista  
heikommin tai paremmin kuin  
toisilla?**

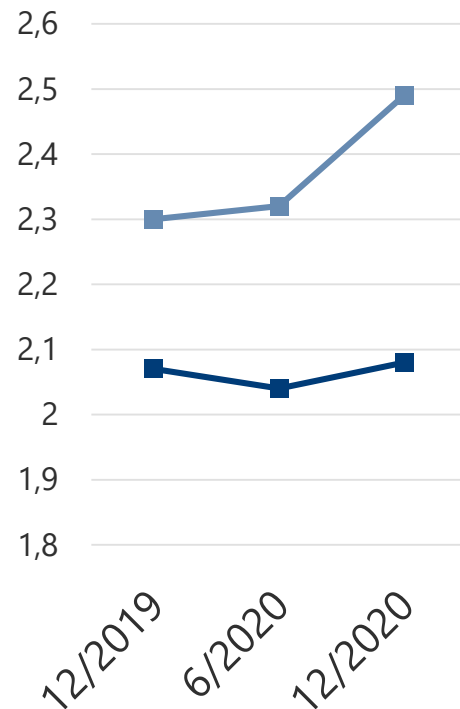
# Nuorilla naisilla työuupumus kasvussa ja työn imu matalampi kuin ennen koronaa



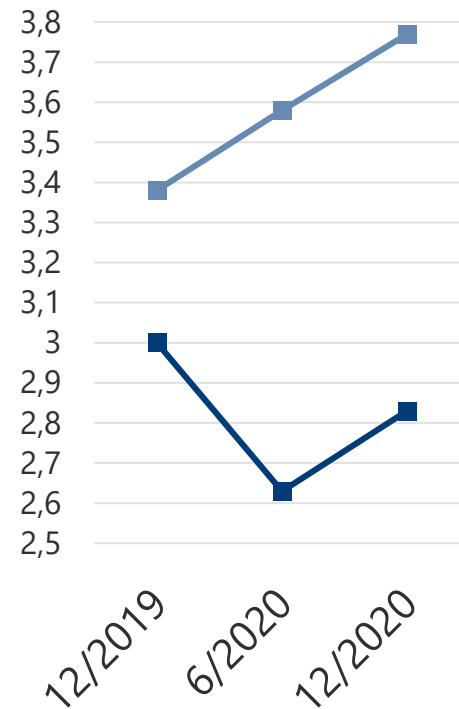
**TYÖN IMU**  
(asteikko 0–6)



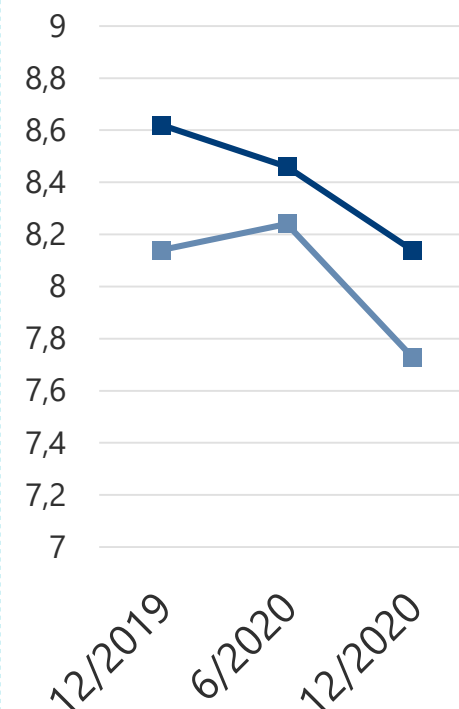
**TYÖUUPUMUS-OIREET**  
(asteikko 1–5)



**TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN**  
(asteikko 0–6)



**TYÖKYKY**  
(asteikko 0–10)

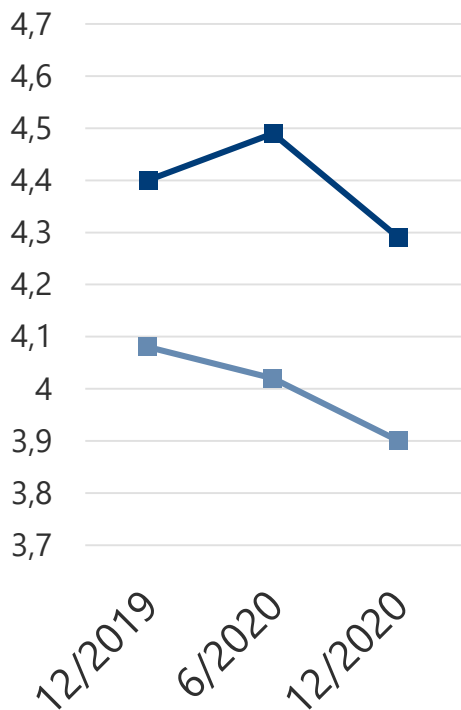


- Nuoret naiset (n=86)
- Nuoret miehet (n=39)

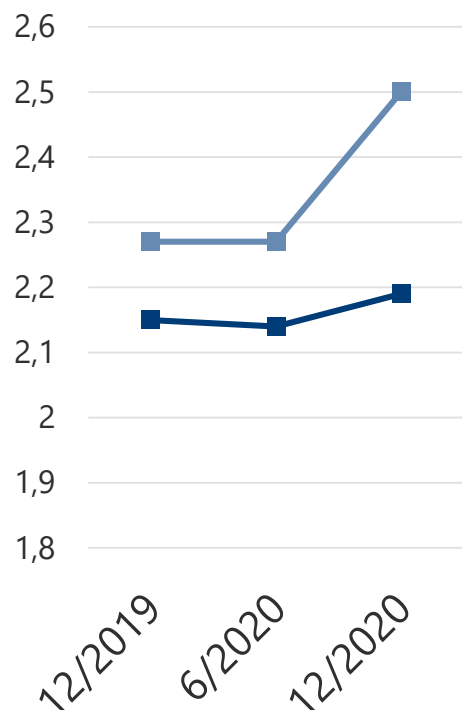
# Erityisesti yksin asuvilla nuorilla työhyvinvointi on heikentynyt



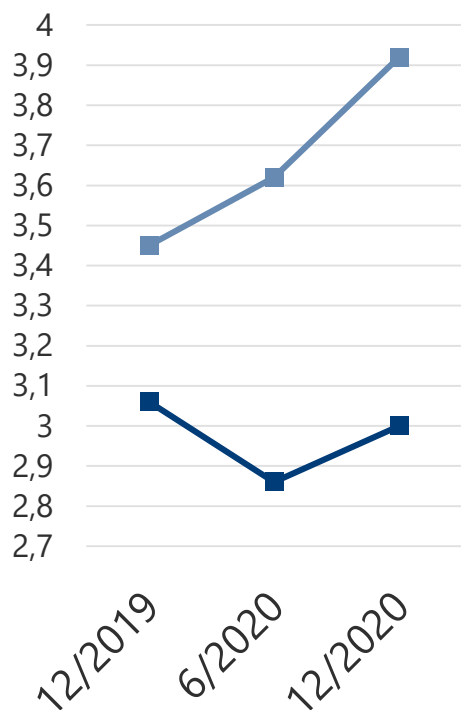
**TYÖN IMU**  
(asteikko 0–6)



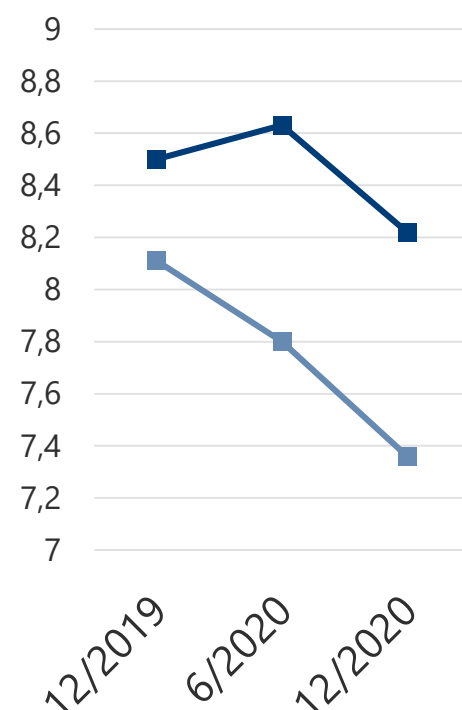
**TYÖUUPUMUS-OIREET**  
(asteikko 1–5)



**TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN**  
(asteikko 0–6)



**TYÖKYKY**  
(asteikko 0–10)

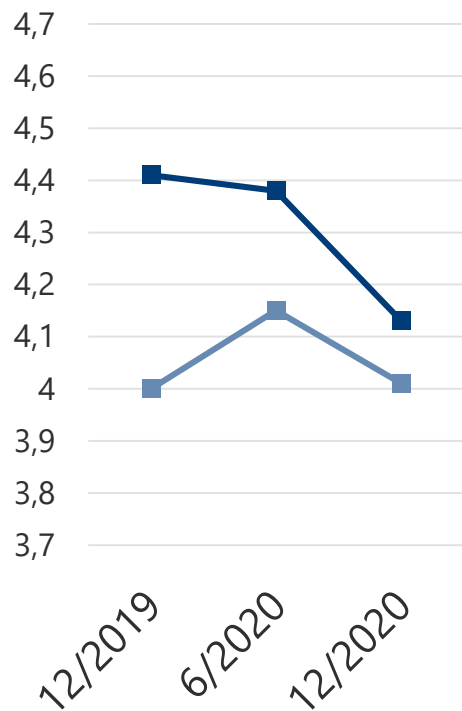


- Nuoret yksin asuvat (n=42)
- Nuoret muiden kanssa asuvat (n=83)

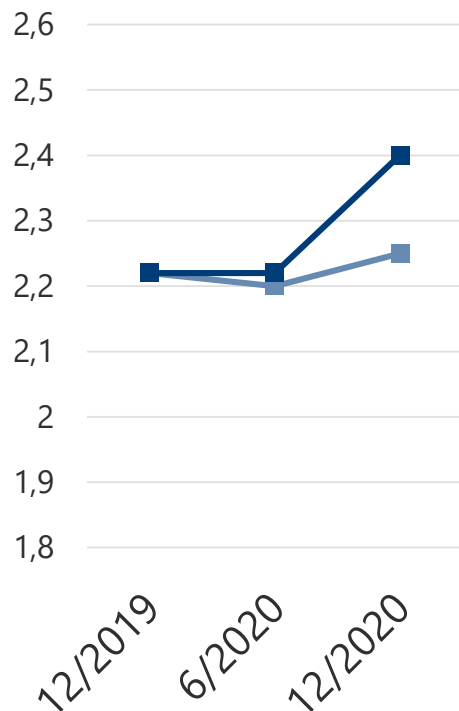
# Läsnätyötä tekevillä nuorilla työn imun lasku ja työuupumuksen kasvu jyrkempää



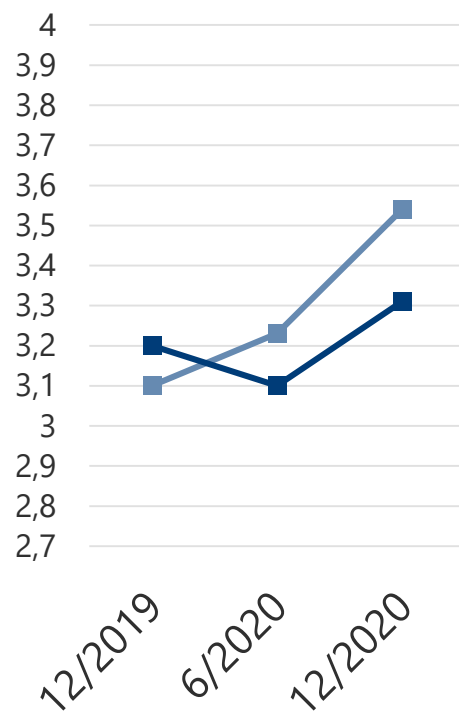
**TYÖN IMU**  
(asteikko 0–6)



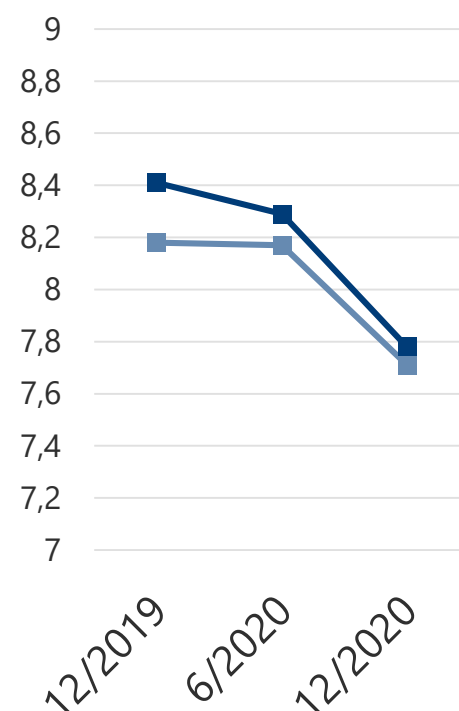
**TYÖUUPUMUS-OIREET**  
(asteikko 1–5)



**TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN**  
(asteikko 0–6)



**TYÖKYKY**  
(asteikko 0–10)



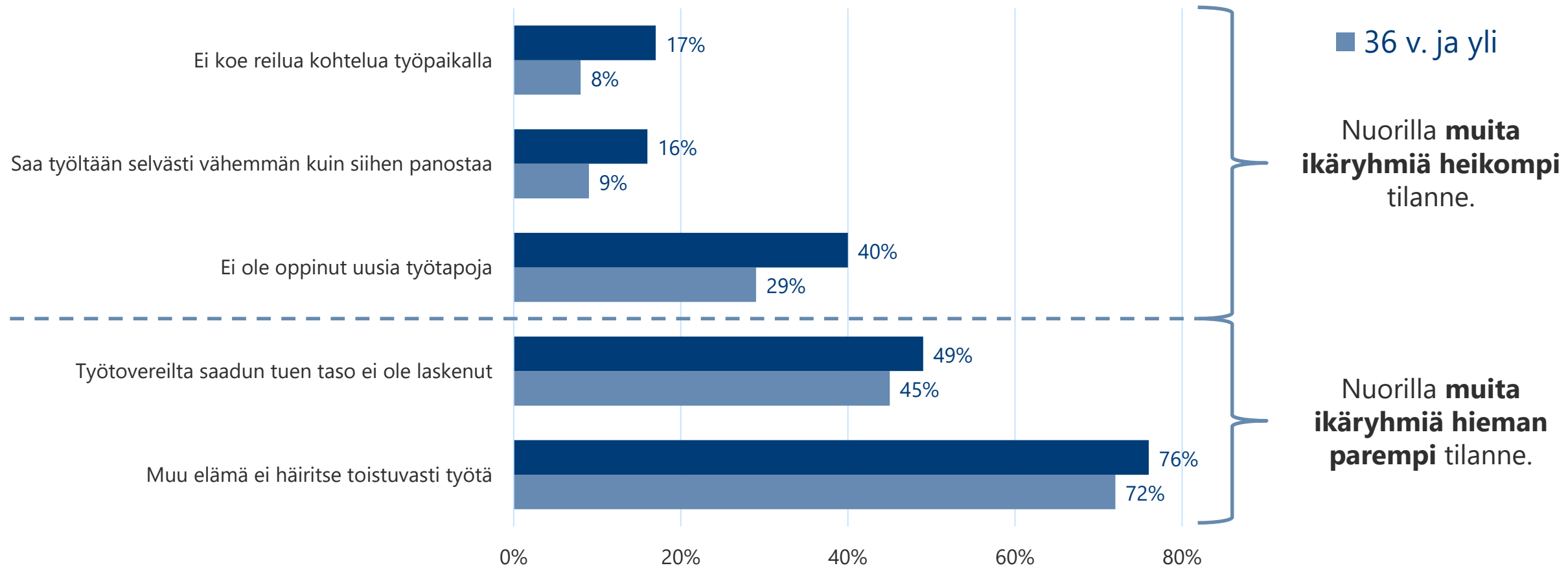
- Nuoret etätyössä (n=34)
- Nuoret läsnätyössä (n=64)

# Miksi nuorten työhyvinvointi on heikentynyt?



# Nuoret kokevat vähemmän reilua kohtelua ja uusien työtapojen oppimista työssä

VÄITTÄMIEN KANSSA SAMAA MIELTÄ OLEVIEN OSUUS LOPPUVUONNA 2020



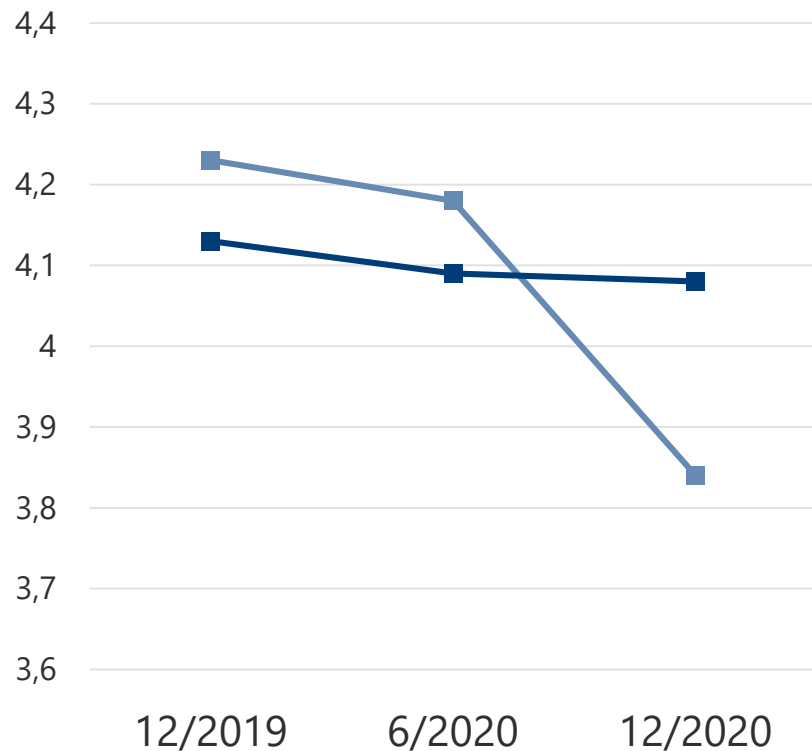
Nuorilla **muuta ikäryhmiä heikompi** tilanne.

Nuorilla **muuta ikäryhmiä hieman parempi** tilanne.

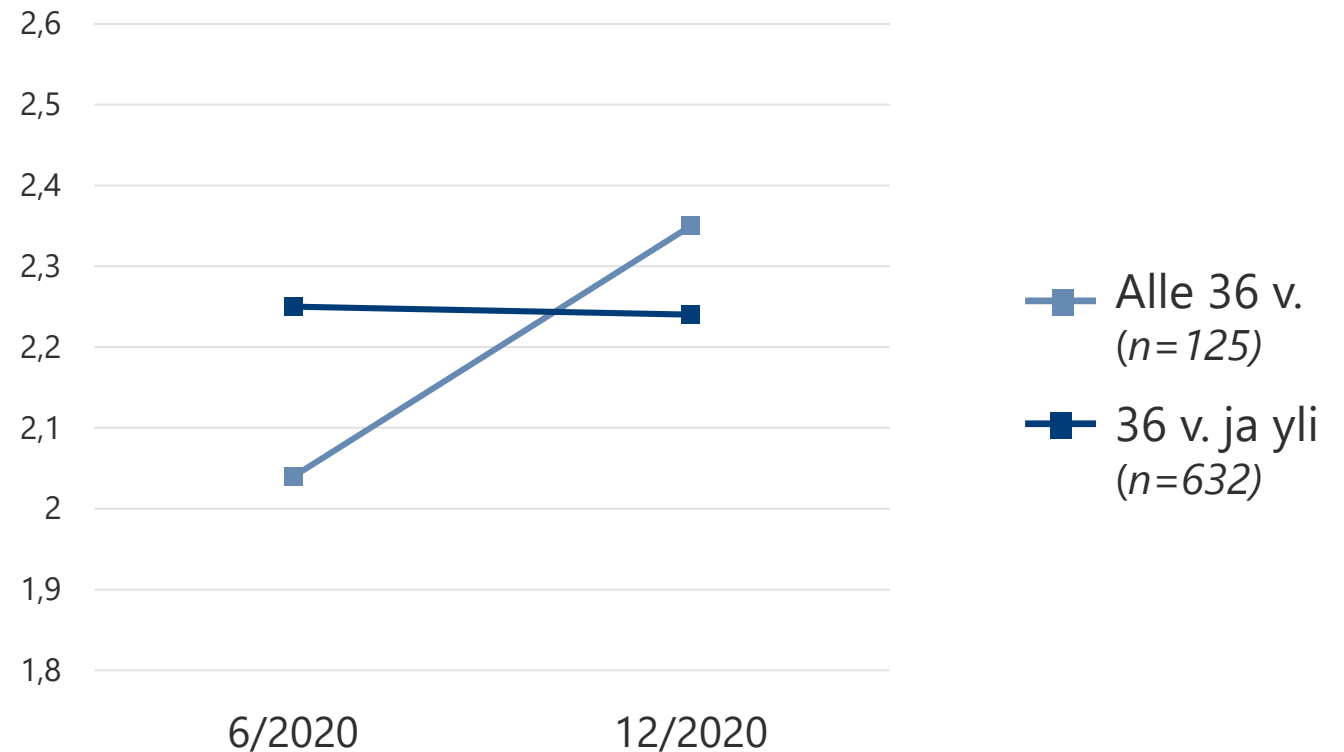


# Nuorten kokemus reilusta kohtelusta heikentyi ja työ häiritsee muuta elämää aiempaa enemmän

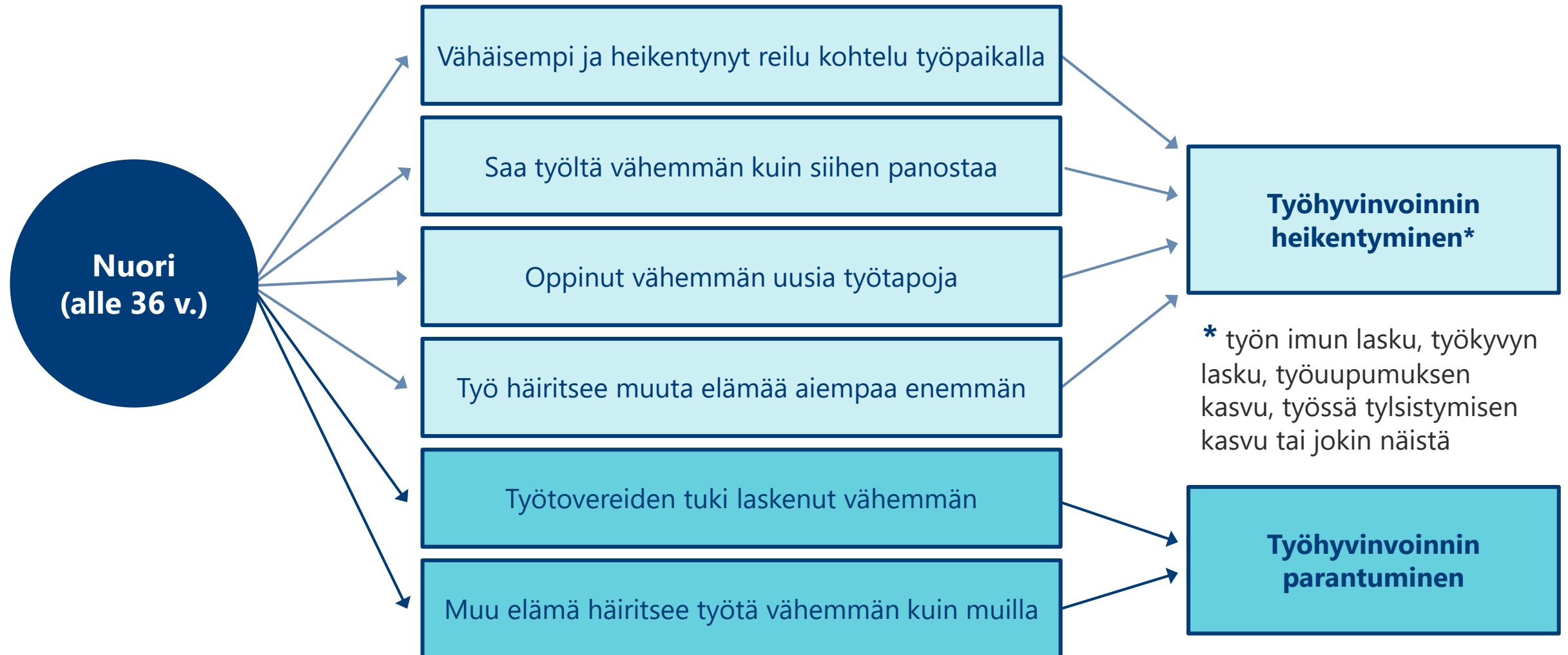
### REILU KOHTELU TYÖPAIKALLA (asteikko 1–5)



### TYÖ HÄIRITSEE MUUTA ELÄMÄÄ (asteikko 1–5)



# Nuorilla reilun kohtelun puute ja vähäisempi uuden oppiminen heikentävät työhyvinvointia





# Yhteenveto ja suositukset

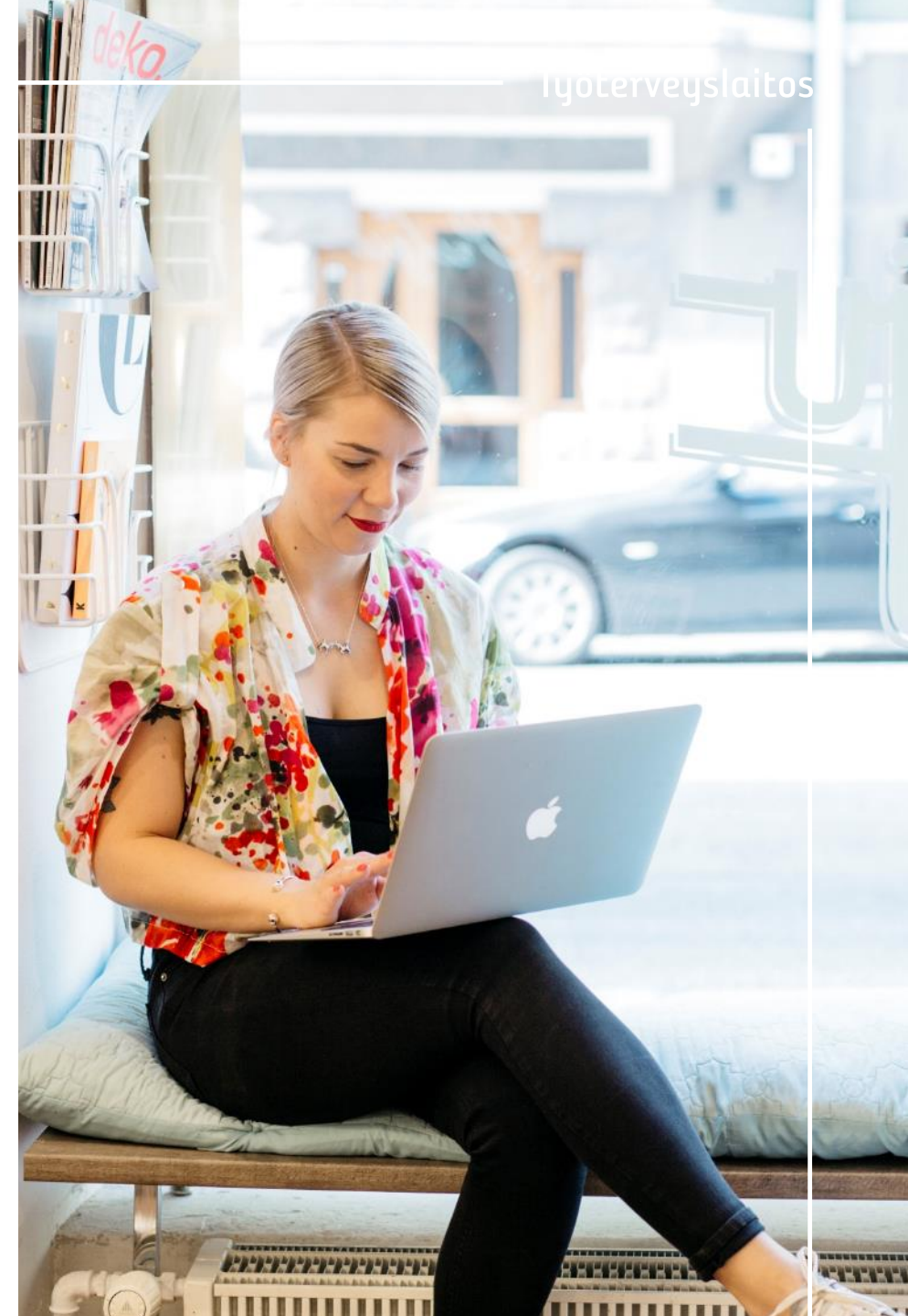
# Nuorten työhyvinvointi on heikentynyt enemmän kuin muilla korona-aikana 1/2

- Nuorten aikuisten (**alle 36 v.**) työuupumus kasvoi ja työkyky sekä työn imu heikkenivät korona-aikana enemmän kuin **muilla ikäryhmillä**.
  - Esimerkiksi työuupumus kasvoi tilastollisesti merkitsevästi viidenneksellä (19 %) nuorista loppuvuoden 2019 ja 2020 välillä.
- Nuoret kokivat  **muita ikäryhmiä** enemmän myös työssä tylsistymistä ennen pandemiaa ja loppuvuonna 2020.
- Tutkimuksen havaintojen **yleistettävyyttä heikentää aineiston verrattain pieni koko** kun tarkastellaan yksittäisiä vastaajaryhmiä. Tutkimusaineisto kuitenkin kuvaa ainutlaatuisella tavalla samojen vastaajien kokemusten kehittymistä korona-aikana.



# Nuorten työhyvinvointi on heikentynyt enemmän kuin muilla korona-aikana 2/2

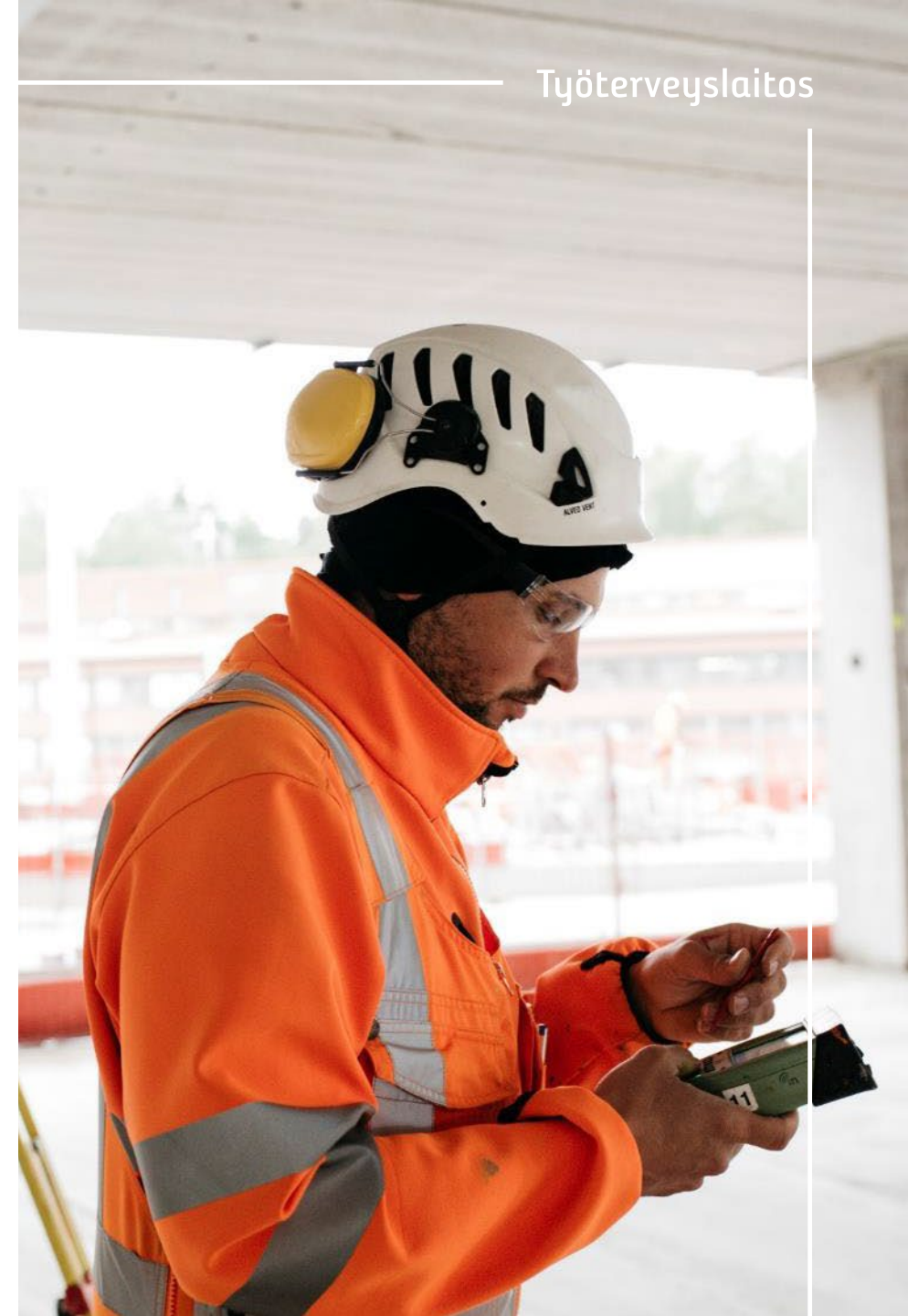
- Loppuvuonna 2020 nuoret **aikuiset** eivät kokeneet työkykyään paremmaksi kuin **muihin ikäryhmiin kuuluvat** työntekijät. Tämä havainto on poikkeuksellinen ja herättää huolta.
- Heikentynyt hyvinvointi näkyi nuorilla selvemmin työhyvinvoinnissa (mm. työkyky ja työuupumus) kuin yleisessä hyvinvoinnissa (mm. terveys, masentuneisuus). Heikentynyt hyvinvointi työssä voi ajan kuluessa johtaa myös yleisen hyvinvoinnin heikkenemiseen.
- Sukupuolten välisiä eroja voi selittää naisvaltaisilla aloilla koettu suurempi kuormitus, josta on raportoitu tuoreessa Työolobarometrissä (2021), [Työolobarometri 2020 – ennakkotiedot - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](#).





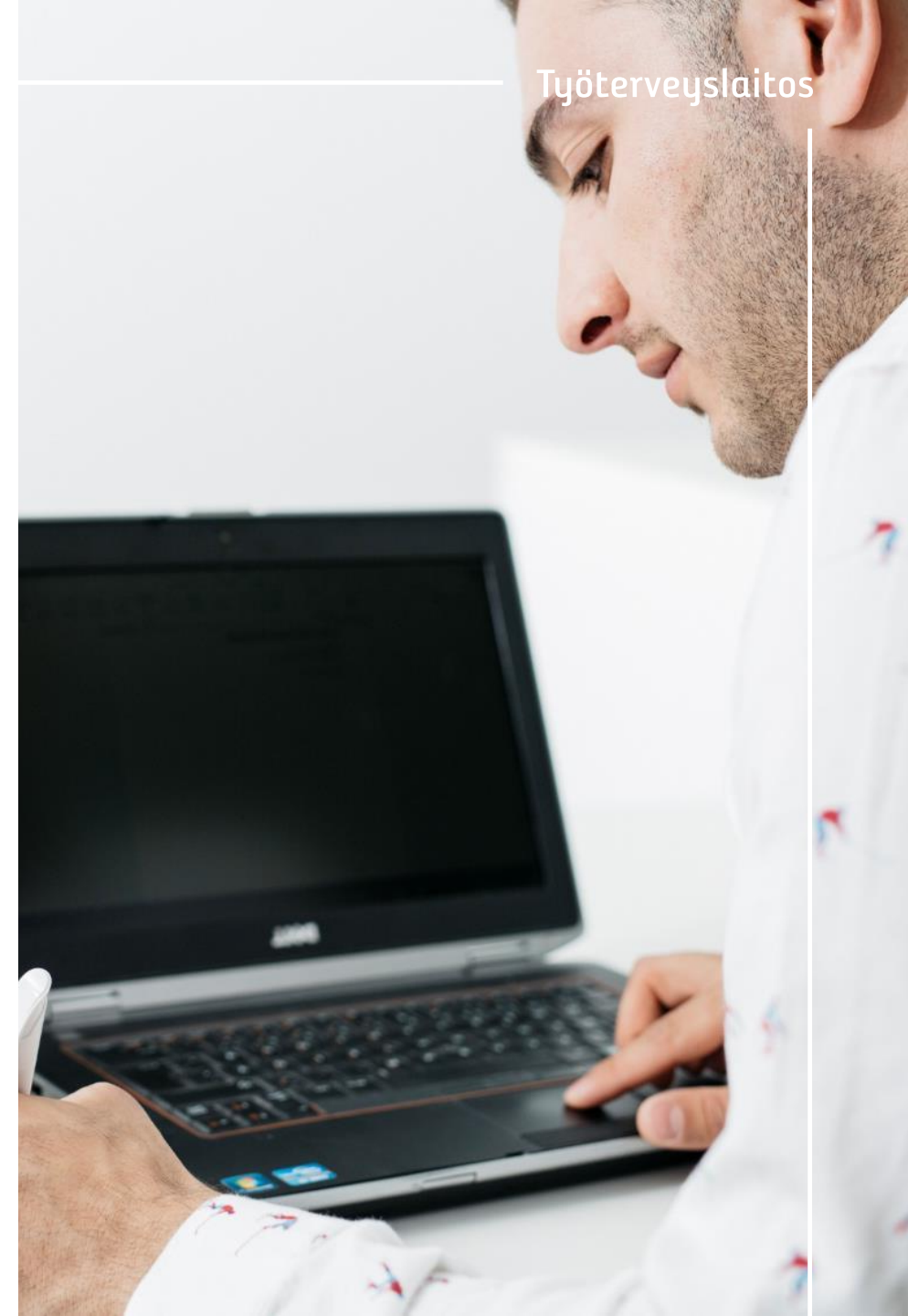
# Työn ja muun elämän tasapaino nuorilla

- Nuoret kokivat muita vastaajia **vähemmän** henkilökohtaisen tai perhe-elämän häiritsevän työtä. Samalla kokemus siitä, että työ häiritsee henkilökohtaista tai perhe-elämää, **oli kasvanut** nuorilla kesästä 2020.
- Korona-aika on todennäköisesti kaventanut erityisesti nuorten elämänpiiriä.
  - Muun elämän kaventuessa työn asema arjessa on voinut korostua. Tämä voi osaltaan selittää miksi juuri nuoret kokevat aiempaa useammin, että työ häiritsee muuta elämää.
  - Muun elämänpiirin kaventuminen voi samalla selittää sitä, miksi nuoret kokevat muita vähemmän muun elämän häiritsevän työtä.



# Taustatekijät eivät näytä selittävän sitä miksi nuorten työhyvinvointi heikkenee

- Taustatekijöissä olevien erot (mm. nuoret vähemmän johtaja-asemassa, nuorilla vähemmän kotona asuvia lapsia) eivät selittäneet merkittävästi ikäryhmien välisiä eroja työhyvinvoinnin muutoksissa.
- Lisäksi nuori ikä oli yhteydessä heikompiin työoloihin silloinkin, kun taustatekijöiden yhteydet huomioitiin analyyseissa.



## Suosituksia 1/3

- Työhyvinvointi oli heikentynyt niin läsnä- kuin etätyötä tekevillä nuorilla. Johtamisessa ja työyhteisön käytännöissä huomiota on kiinnitettävä nuoriin aikuisiin työntekopaikasta riippumatta.
- Monet nuoret eivät kokeneet oppivansa uusia työtapoja.
  - Kuitenkin nuoret haluavat oppia uusia asioita ja kartuttaa taitojaan.
  - Johdon ja kokeneiden työtovereiden on hyvä pohtia, miten vaalia nuorten mahdollisuuksia oppia sekä näkyviä että näkymättömiä taitoja myös korona-aikana.





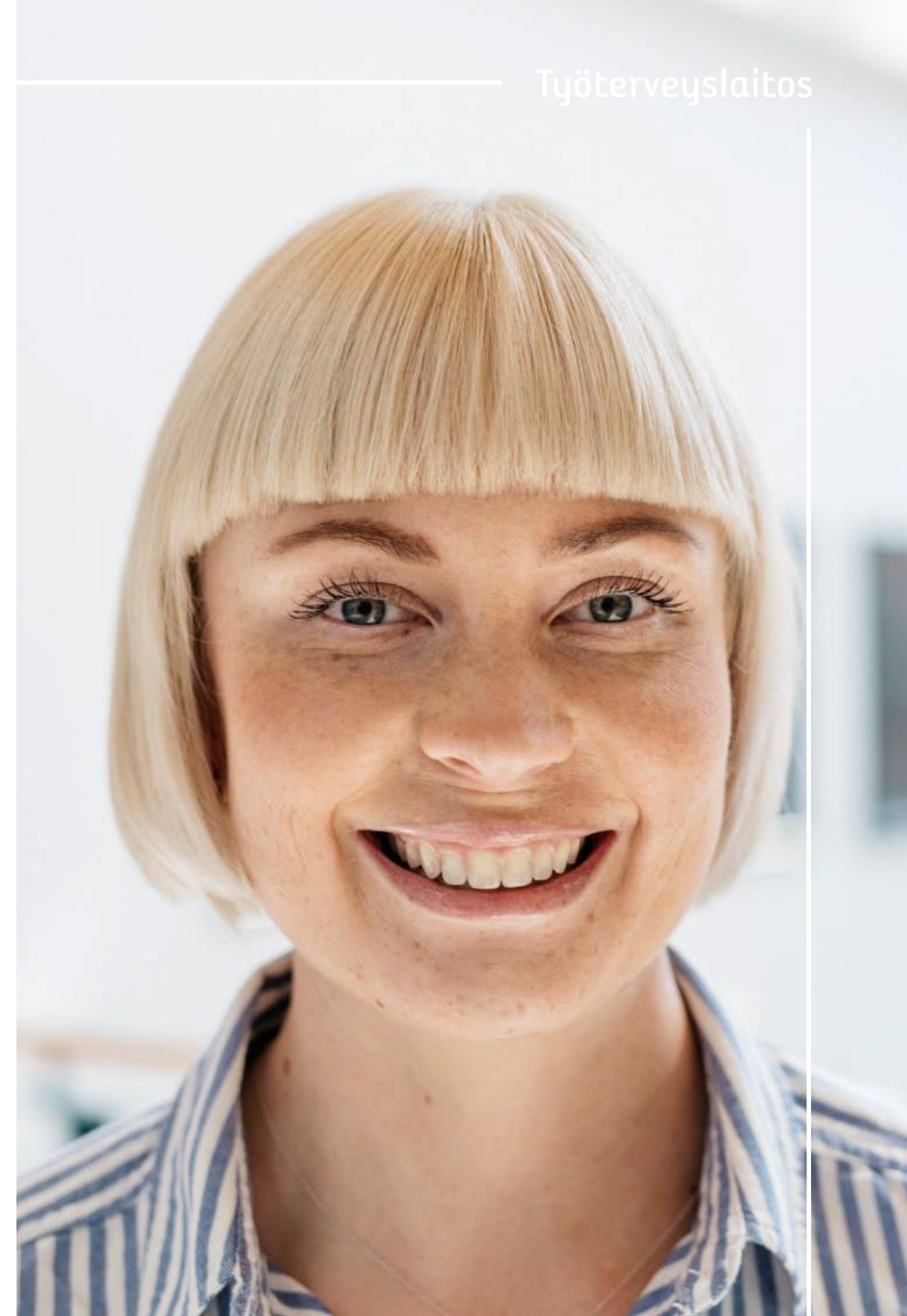
## Suosituksia 2/3

- Nuoret kokivat muita vähemmän reilua kohtelua ja tasapainoa työlle annettujen panostusten ja vastineiden välillä. Keinoja torjua näitä kokemuksia:
  - välittävä ja arvostava yhteydenpito. **Kysytään mitä kuuluu ja mitkä asiat työntekijää innostaa työssään ja miten niitä voisi olla lisää.**
  - Myönteinen palaute. **Huomioimalla onnistumiset osoitetaan suuntaa ja nostetaan työn tulokset esille myös työntekijälle itselleen.**
  - Kiinnostus nuorten ehdotuksiin arjen työkäytäntöjen parantamisesta eli huolehditaan kuulluksi tulemisesta. **Osallistetaan nuoret työn muutoksiin ja kehittämiseen jo ideointivaiheessa.**
  - Johdonmukaisuus päätöksiä tehdessä. Työpaikan käytäntöjä ja sääntöjä on tärkeää soveltaa samalla tavoin eri ihmisiin ja eri päivinä.



## Suosituksia 3/3

- Elävä myönteinen vuorovaikutus – niin läsnä- kuin etätyössä – ehkäisee myös yksinäisyyden kokemuksia eristyksen aikakaudella.
- Nuoret ovat aktiivisia työnsä tuunaajia. Poikkeusaikoina aloitteellisella oman työn pienelläkin muokkaamisella itselle paremmaksi voi olla iso merkitys.
  - Lue lisää, esimerkiksi [Torju etätyöapatia, tuunaa työtäsi paremmaksi - Työterveyslaitos - hyvatyo.ttl.fi](https://www.tyoterveyslaitos.fi/hyvatyo)
- Edellä esitellyt keinot voivat lieventää kokemusta myös siitä, että työ häiritsee muuta elämää.





# Osallistu keskusteluun somessa ja seuraa tulevia tulosjulkaisuja!

#mitenSuomivoi

[www.ttl.fi/tutkimushanke/miten-Suomi-voi](http://www.ttl.fi/tutkimushanke/miten-Suomi-voi)



ttl.fi



@tyoterveys  
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos