

**Miten Suomi voi? -tutkimus:
Työhyvinvoinnin kehittyminen
loppuvuodesta 2019 loppuvuoteen 2020**

Jari Hakanen, VTT, tutkimusprofessori

Janne Kaltiainen, VTT, erikoistutkija

8.2.2021



Työhyvinvoinnin muutokset

Miten Suomi voi? -seurantatutkimuksessa

- **Syksyllä 2020** julkaisimme tutkimustulokset työolojen ja työhyvinvoinnin muutoksista korona-aikana. Tarkastelimme työhyvinvoinnin kehittymistä kahden ajankohdan välillä: loppuvuodesta 2019 kesäkuuhun 2020.
- **Nyt** selvitimme, miten työhyvinvointi edelleen kehittyi loppuvuonna 2020.
- 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.
- **Kimmoiset työntekijät muuttuvassa työelämässä -hankkeessamme** selvitämme kattavammin työn ja työolojen, johtamisen ja työn tuunaamisen sekä työhyvinvoinnin kehittymistä ennen koronaa ja sen aikana seitsemässä organisaatiossa. Näistä tuloksista raportoimme kevään 2021 aikana.
 - ttl.fi/tutkimushanke/kimmoiset-tyontekijat-muuttuvassa-tyoelamassa-2019-2022

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

Miten Suomi voi? -seurantatutkimus

- Satunnaisotos työssäkäyvistä suomalaisista työkäisistä (18–65-vuotiaita) joulukuussa 2019 ja heidän työhyvinvointinsa seuranta joulukuuhun 2020.
- Kysely samoille vastaajille kolmena eri ajankohtana:
 1. kysely (T1): 12/2019–1/2020
 2. kysely (T2): 6/2020
 3. kysely (T3): 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

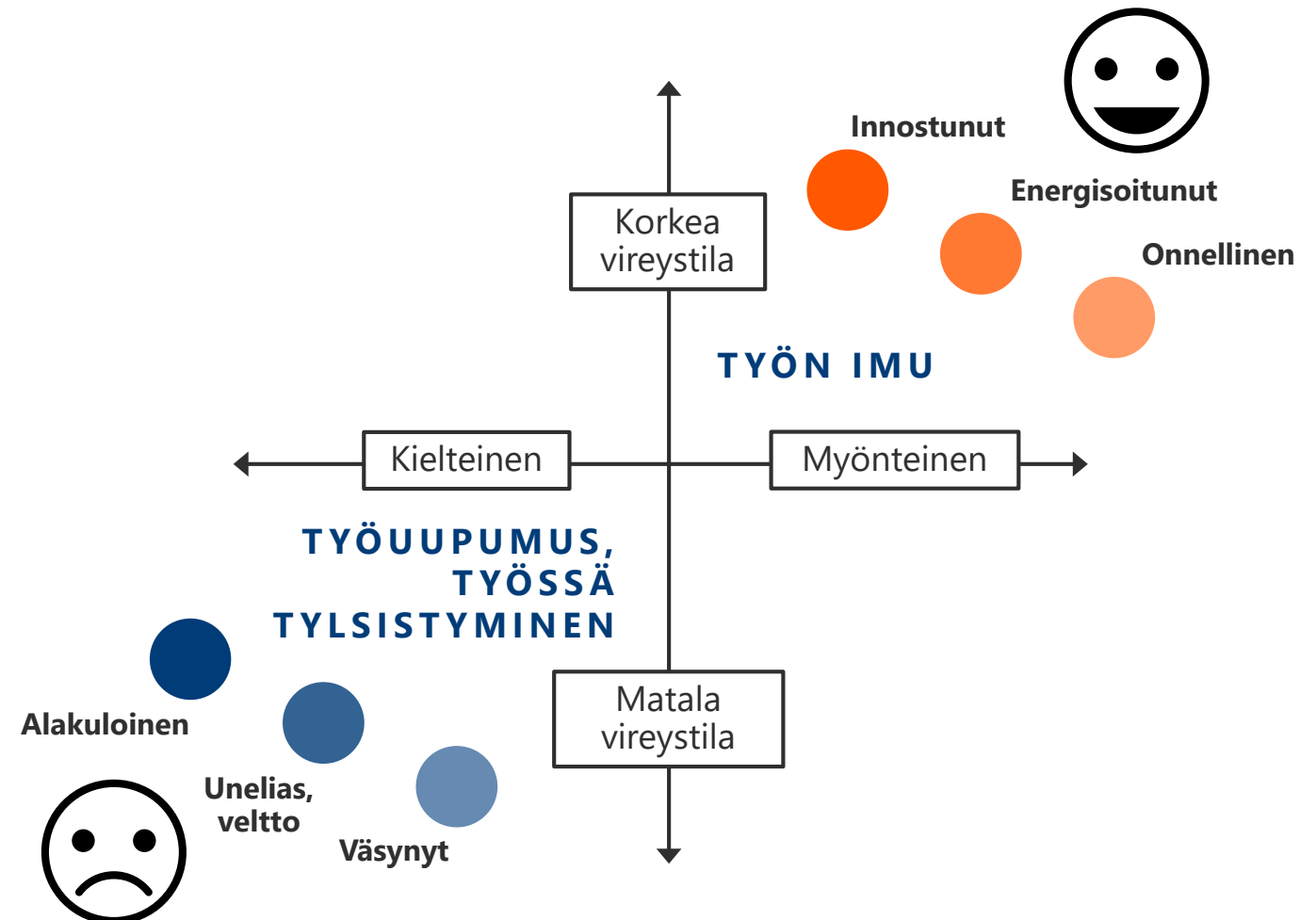
Myönteinen työssä koettu tunne- ja motivaatiotila, jota luonnehtivat tarmokkuus, omistautuminen ja uppotumine

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.

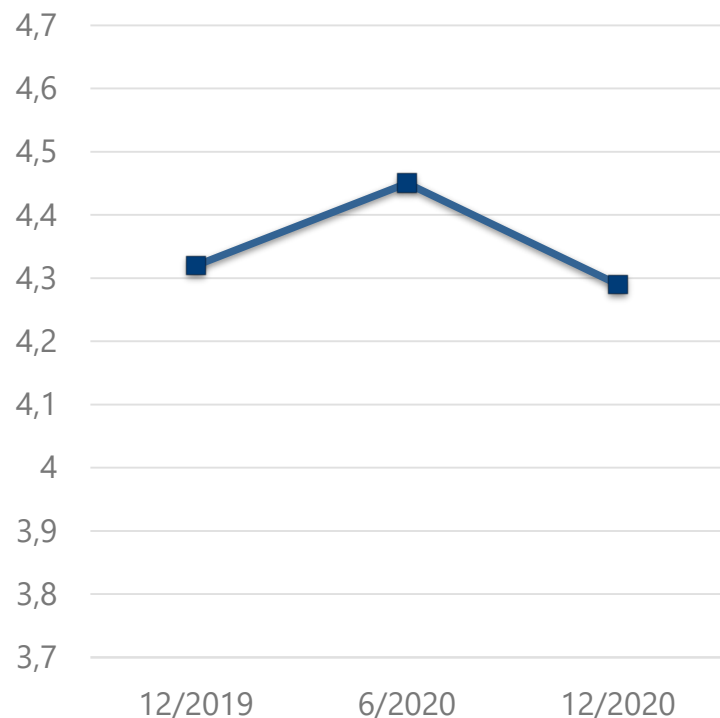


Työssäkäyvää väestöä koskevat tulokset

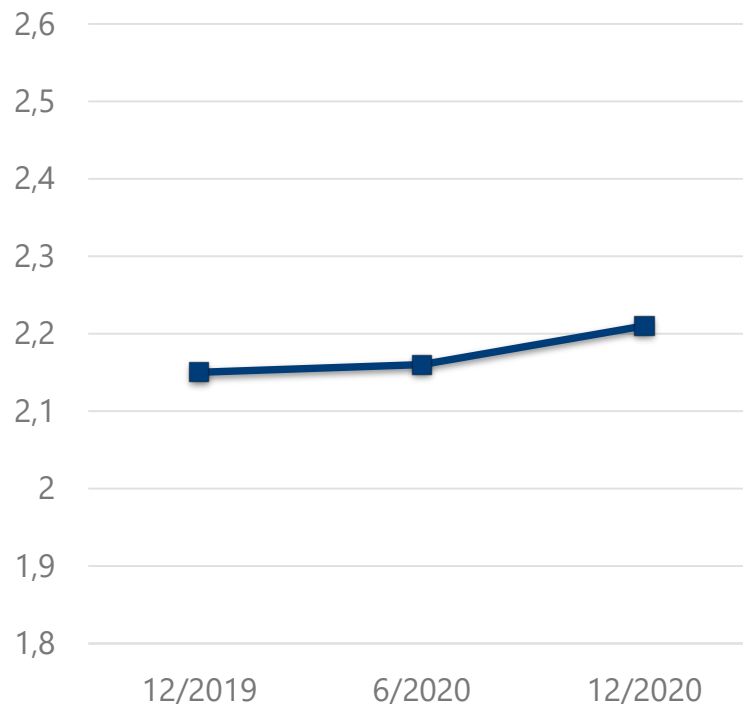
Työn imu laski koronaa edeltäneelle tasolle, työuupumus ja työssä tylsistyminen kasvussa



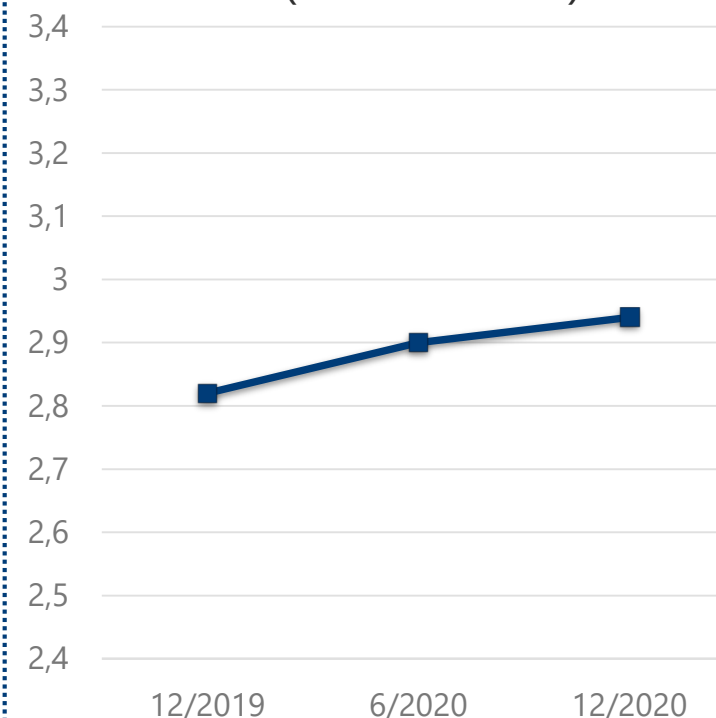
Työn imu
(asteikko 0–6)



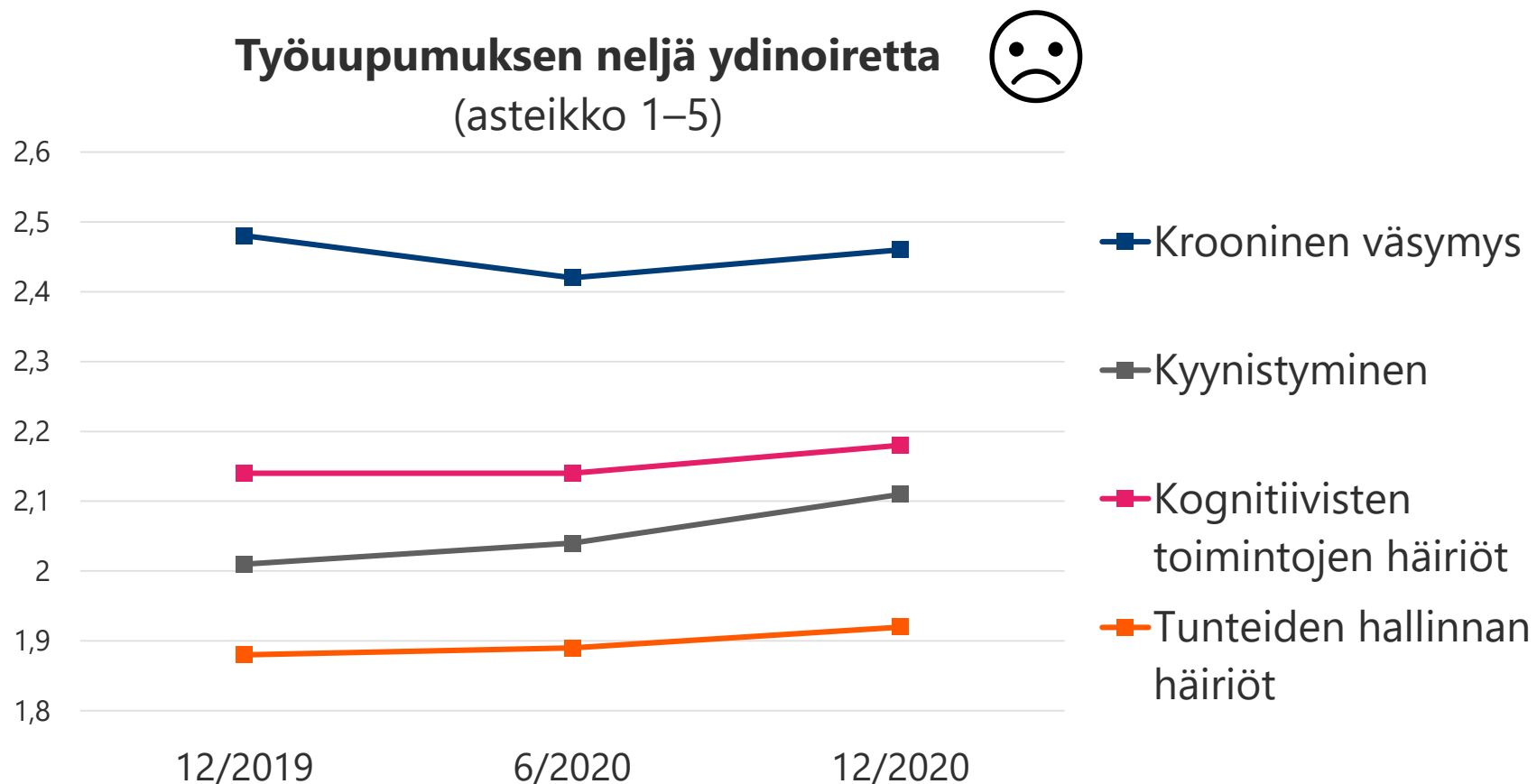
Työuupumus
(asteikko 1–5)



Työssä tylsistyminen
(asteikko 0–6)



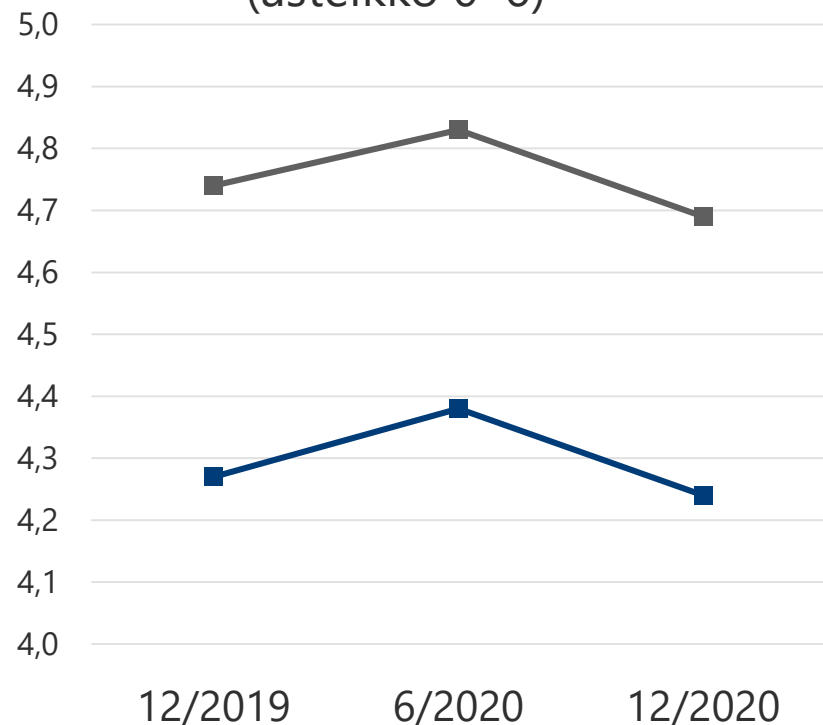
Kaikissa työuupumuksen oireissa lievää kasvua kesästä loppuvuoteen 2020



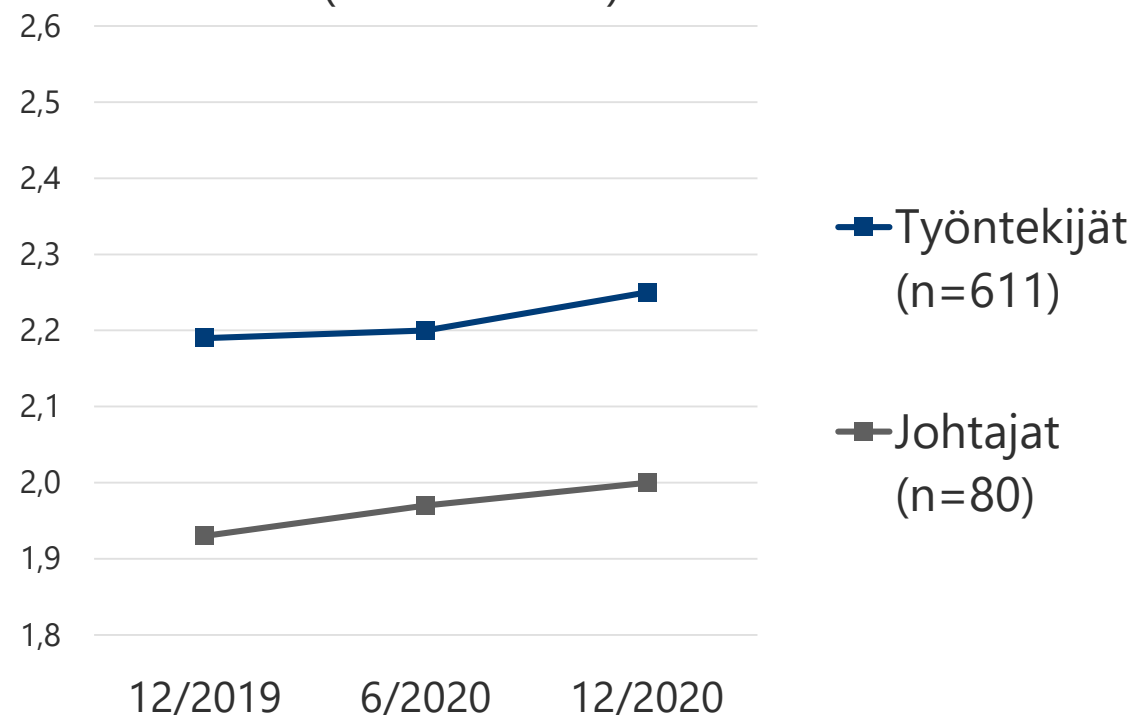
Työn imussa laskua ja työuupumuksessa kasvua niin johtajilla kuin työntekijöillä



Työn imu
(asteikko 0–6)



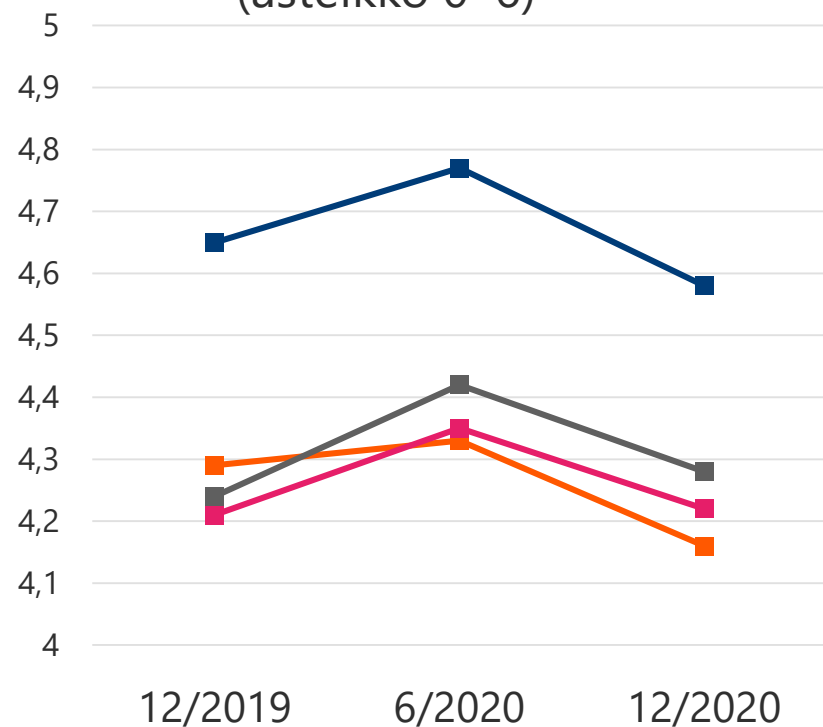
Työuupumus
(asteikko 1–5)



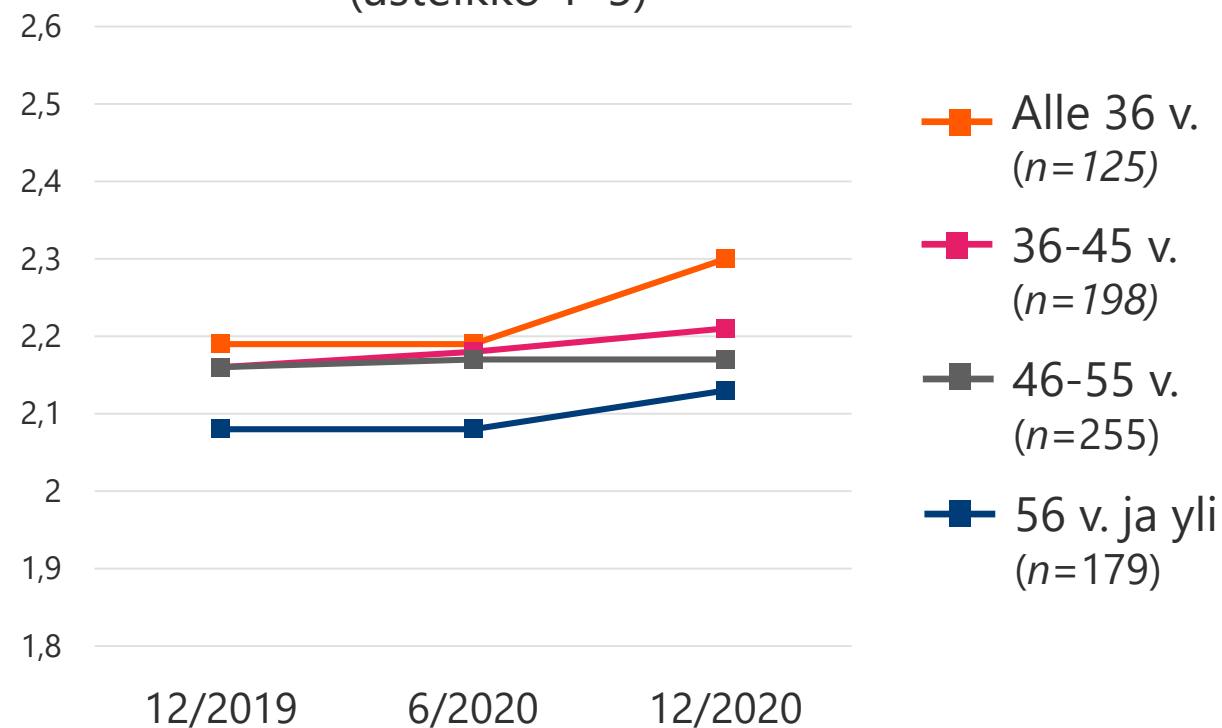
Nuorilla työn imun matalampaa kuin ennen pandemiaa ja työuupumuksen kasvu suurinta



Työn imu
(asteikko 0–6)

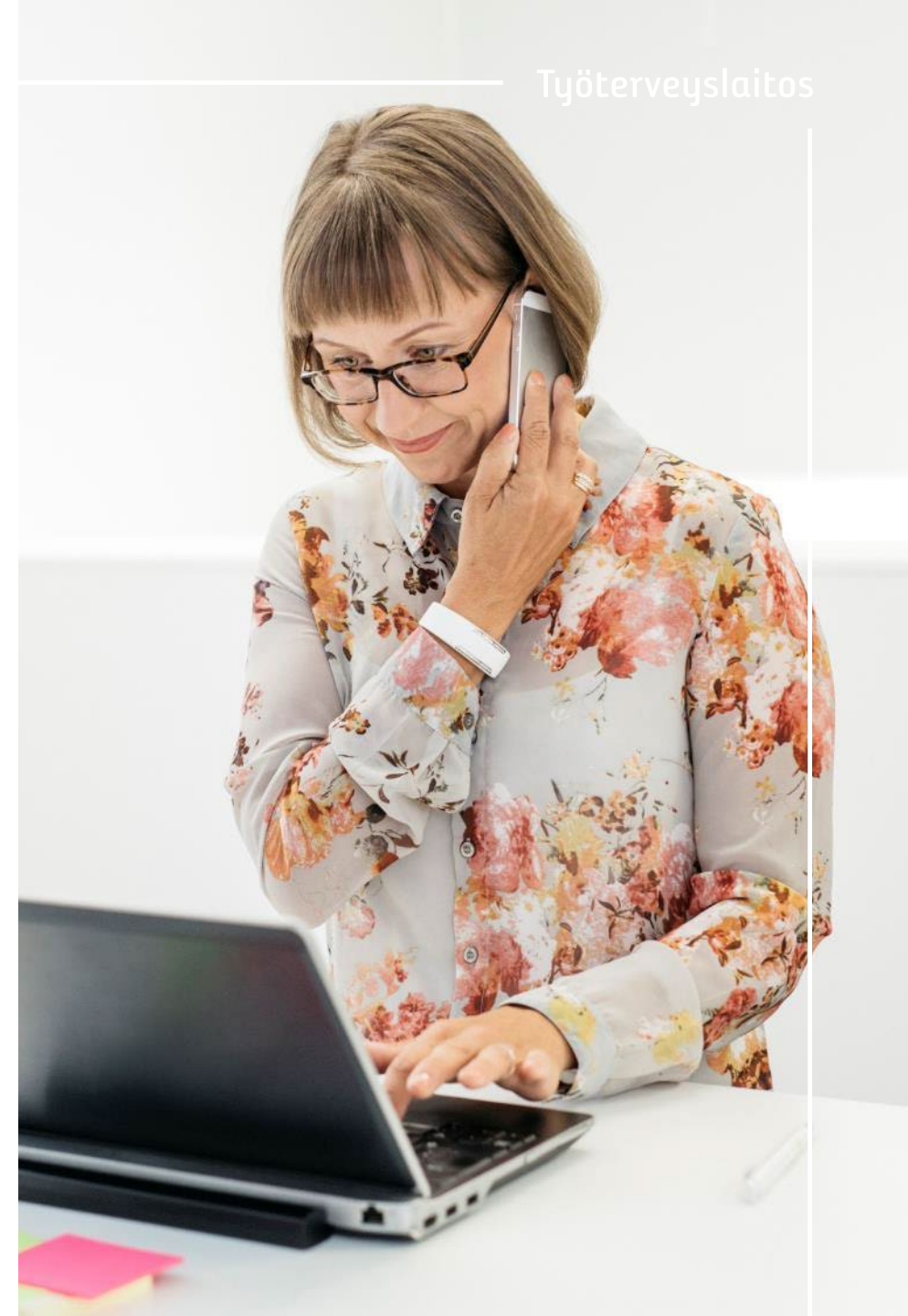


Työuupumus
(asteikko 1–5)



Yhteenveto hyvinvoinnista koko työväestössä

- Alun kasvun jälkeen (12/2019 > 6/2020) **työn imu** laski loppuvuonna samalle tasolle kuin ennen korona-aikaa (6/2020 > 12/2020).
- Lievää kasvua tapahtui **työuupumuksessa** loppuvuonna 2020, jolloin työuupumusta esiintyi hieman enemmän kuin ennen korona-aikaa.
 - Kasvua tapahtui erityisesti kyynistymistä kuvaavan oireen osalta
- **Työssä tylsistyminen** on lisääntynyt verrattuna koronaa edeltäneeseen tilanteeseen.
- **Johtajien työuupumus** on edelleen lievässä kasvussa. Myös muilla työntekijöillä työuupumus on lisääntynyt kesästä loppuvuoteen 2020 tultaessa.



Huolestuttavia piirteitä nuorilla (alle 36 v.) verrattuna muihin ikäryhmiin

- Eniten työuupumusta ja vähiten työn imua 12/2020.
- Loppuvuonna työuupumus ja työssä tylsistyminen lisääntyneet eniten nuorilla (6/2020 > 12/2020).
- Työn imu ei lisääntynyt nuorilla edes 12/2019 > 6/2020 kuten muissa ikäryhmissä.



Työhyvinvointi etä- ja läsnätyössä

Etä- ja läsnätyötä tehneet kyselyssä

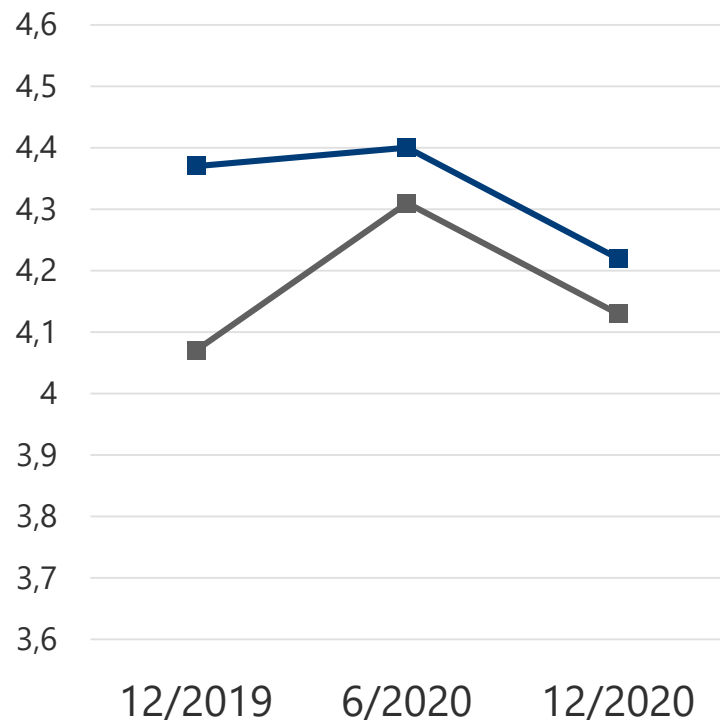
- Seuraavassa esitellään tulokset etä- ja läsnätyössä olleille työntekijöille.
- **Etätyössä** oleviin on otettu mukaan ne 202 vastaajaa, jotka raportoivat tehneensä vähintään 3/4 työajastaan etänä kesä- ja joulukuun kyselyissä vuonna 2020 sekä siirtyneensä aiempaa enemmän etätöihin kevään 2020 aikana.
- **Läsnätyössä** olevat 312 vastaajaa tekivät alle 1/4 työajastaan etänä kesä- ja joulukuussa 2020 eivätkä siirtyneet tekemään aiempaa enemmän etätöitä keväällä 2020.



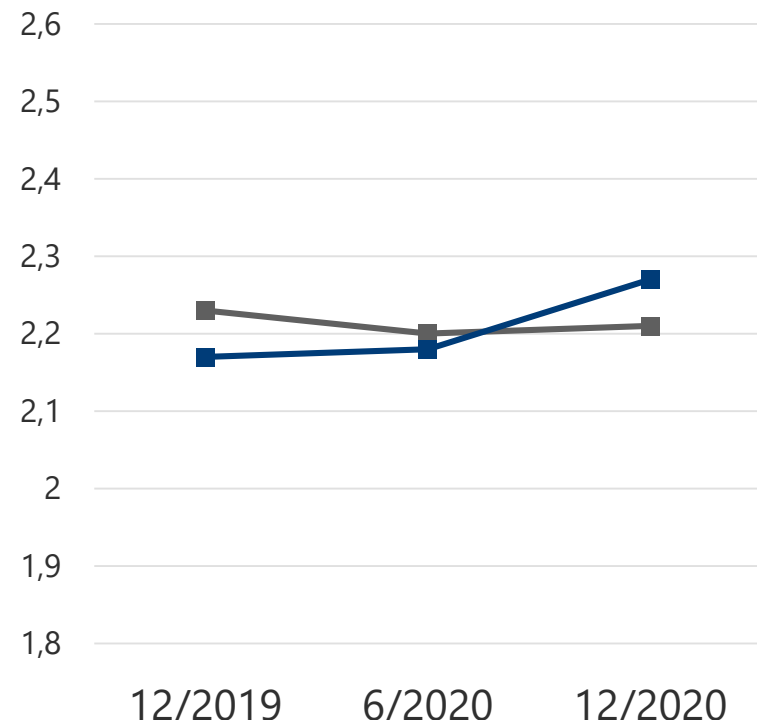
Etätyöntekijöillä työn imu laskenut alun kasvun jälkeen, työssä tylsistymisen kasvussa taittumista



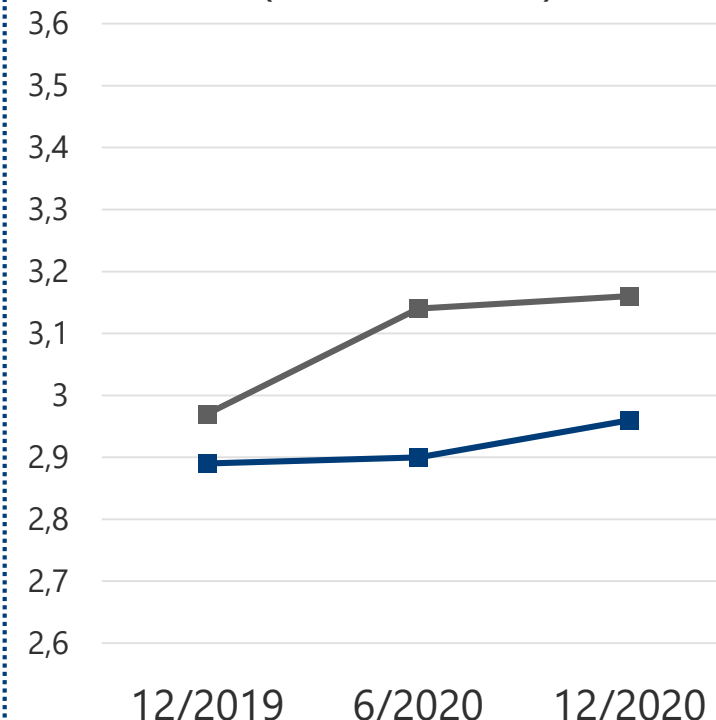
Työn imu
(asteikko 0–6)



Työuupumus
(asteikko 1–5)



Työssä tylsistyminen
(asteikko 0–6)



—■ Läsnätyössä (n=312)

—■ Etätyössä (n=202)

Etätyössä saadaan edelleen vähemmän tukea, mutta opitaan uusia työtapoja ja tehdään itsenäisemmin

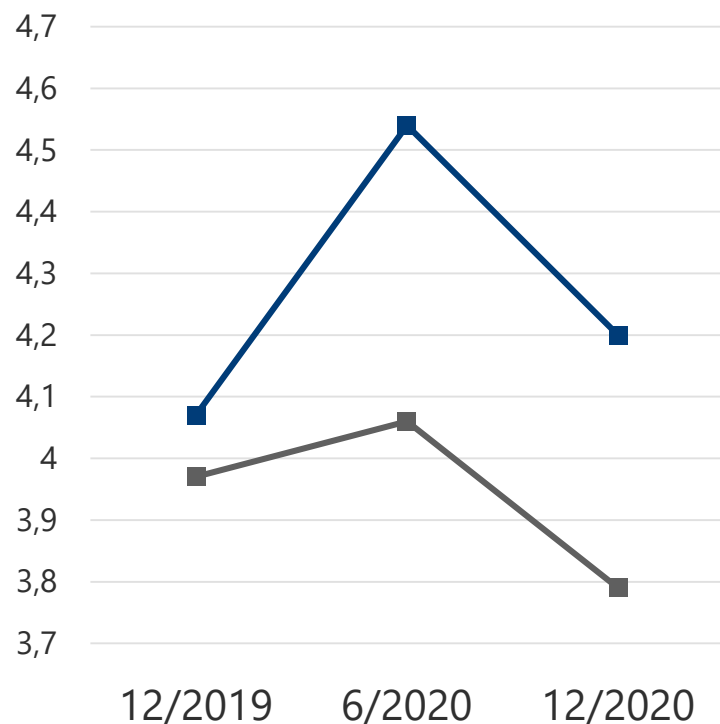
Väittämien kanssa samaa mieltä olevien osuus loppuvuonna 2020



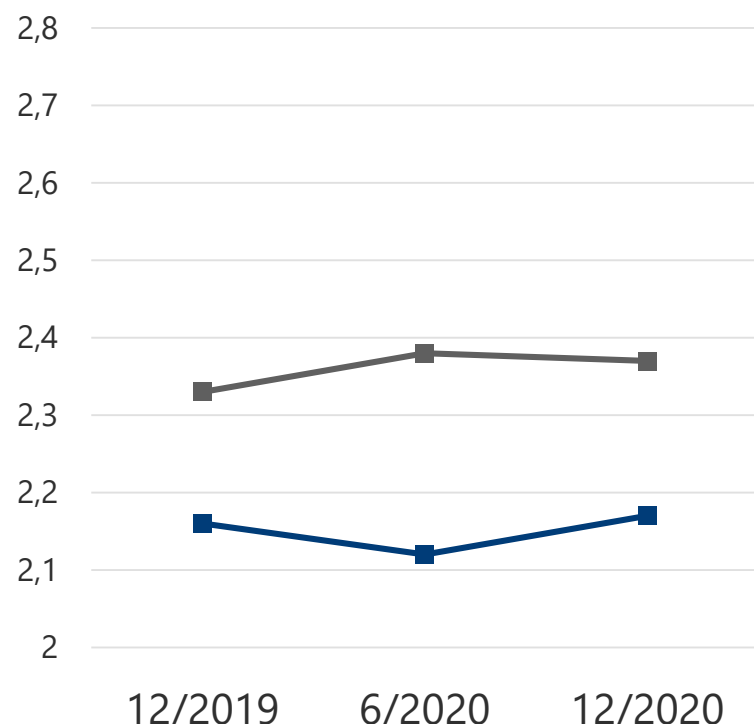
Yksin asuvien etätöntehtävien työhyvinvointi muita heikompaa



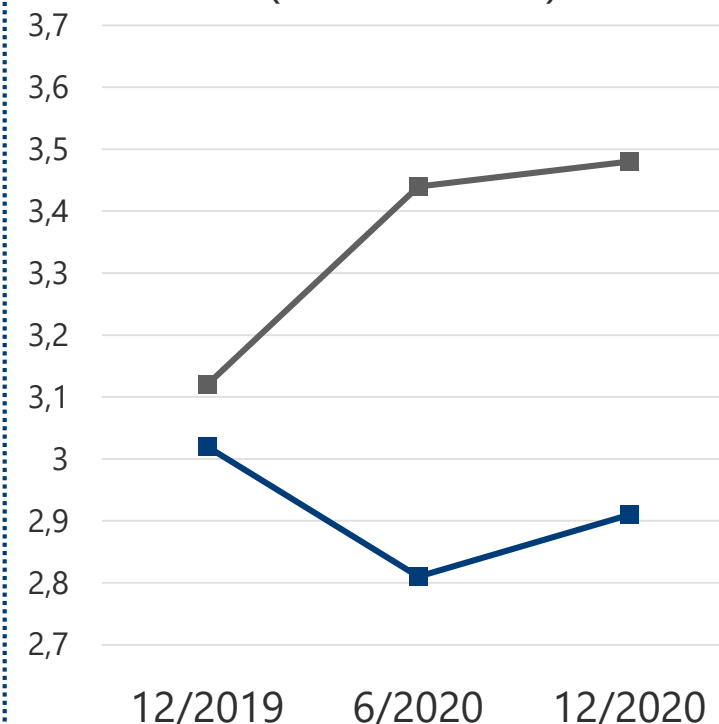
Työn imu
(asteikko 0-6)



Työuupumus
(asteikko 1-5)



Työssä tylsistyminen
(asteikko 0-6)



■ Asuu muiden kanssa (n=71) ■ Asuu yksin (n=58)

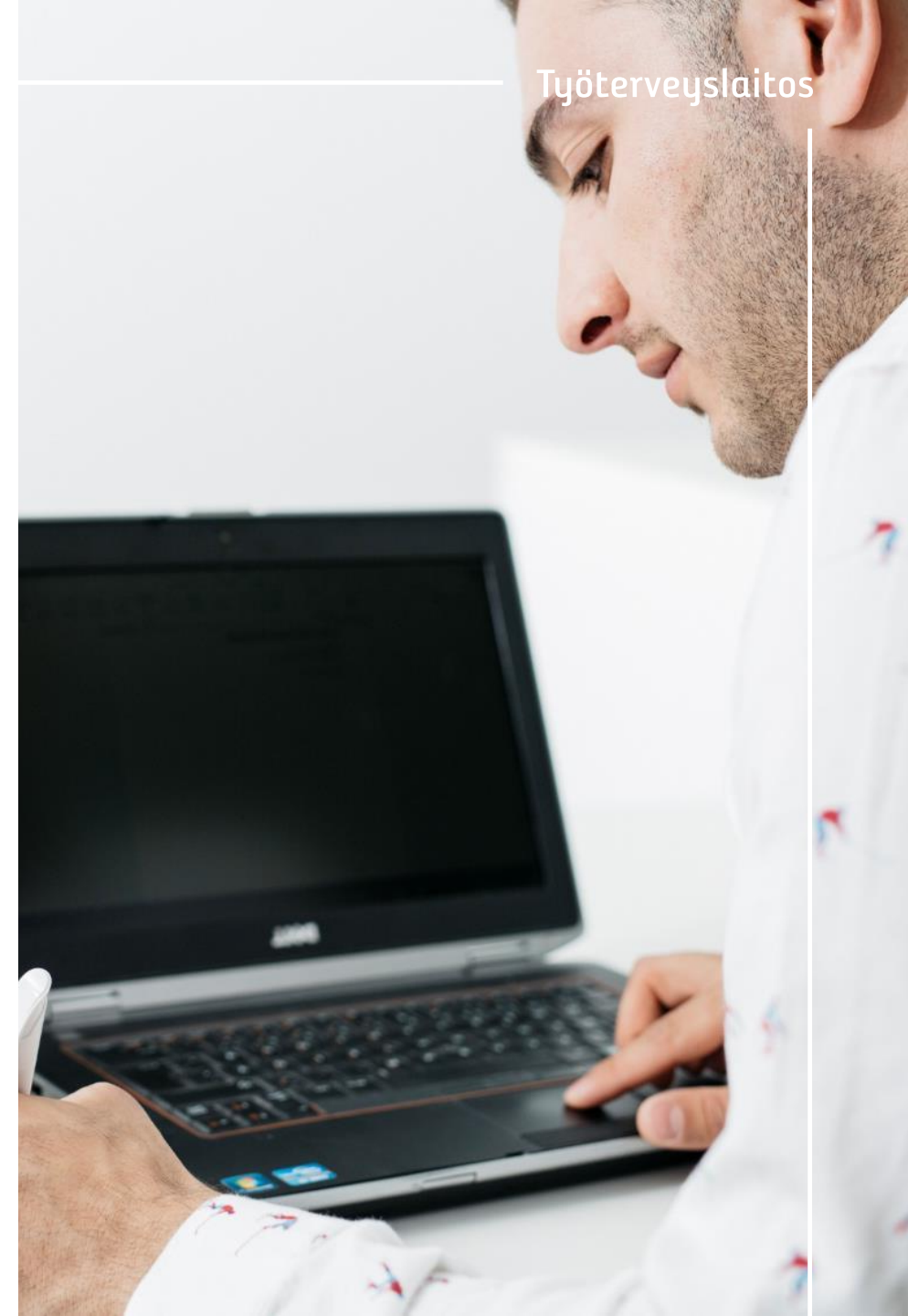
Yhteenveto etä- ja läsnätyössä olleiden työhyvinvoinnin kehittymisestä 1/2

- Molempien ryhmien ja erityisesti etätyöntekijöiden **työn imu** lisääntyi loppuvuodesta 2019 kesään 2020 tultaessa mutta laski loppuvuonna 2020: etätyöntekijöillä työn imu oli yhä korkeammalla, mutta läsnätyötä tekevillä matalammalla tasolla kuin ennen korona-aikaa.
- **Työuupumuksessa** ei tapahtunut muutoksia etätyöntekijöillä kesästä 2020 loppuvuoteen 2020, mutta läsnätyötä tekevillä se lisääntyi tänä aikana.



Yhteenveto etä- ja läsnätyössä olleiden työhyvinvoinnin kehittymisestä 2/2

- **Työssä tylsistyminen** lisääntyi erityisesti etätyöntekijöillä kesään 2020 tultaessa ja senkin jälkeen molemmissa ryhmissä se on lisääntynyt jonkin verran. Etätyöntekijöillä kasvu on kuitenkin ollut nyt selvästi lievempää.
- Yksinasuvien **työhyvinvointi** (työn imu, työuupumus, tylsistyminen) oli heikompi jo ennen korona-aikaa ja erityisesti heidän hyvinvointinsa on heikentynyt koronan aikana. Muiden kanssa asuvien työn imu on yhä korkeammalla ja työssä tylsistyminen matalammalla tasolla kuin ennen korona-aikaa.



Päätelmiä

Päätelmiä 1/2

- Huolimatta tapahtuneista muutoksista työhyvinvoinnissa, muutokset koko työväestön tasolla ovat kaiken kaikkiaan olleet melko maltillisia verrattuna koronaa edeltäneeseen aikaan.
- Tilanne on kehittynyt huonommaksi syksyllä 2020 verrattuna muutoksiin ensimmäisenä vuosipuoliskolla 2020. Erityisesti nuorten työntekijöiden tilanne on huolestuttava.
- Pakotettu etätyö voi olla riskitekijä erityisesti yksin asuville.
- Pitkittyneenä korona-aikana ei ainoastaan etätyötä tekevien työhyvinvointi ole koetteilla, vaan myös lähikontaktityössä olevien työhyvinvointi on heikentynyt.



Päätelmiä 2/2

- Työn imua ylläpitäviä keinoja ovat myös poikkeusaikana:
 - palveleva, ihmislähtöinen johtaminen
 - yhteydenpito työtovereihin
 - palautteen antaminen itselle ja toisille
 - työn yhteisen tarkoituksen teroittaminen
 - uusiin (oppimis)haasteisiin tarttuminen
 - riittävä palautuminen ja tauotus työpäivien aikana



Osallistu keskusteluun somessa ja seuraa tulevia tulosjulkaisuja!

#mitenSuomivoi

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



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos