

Millaiseksi yli 55-vuotiaat kokevat työhyvinvointinsa? Poimintoja Miten Suomi voi - tutkimuksesta

Janne Kaltiainen, VTT, erikoistutkija

Sampo Suutala, VTM, tutkija

Jari Hakanen, VTT, tutkimusprofessori

Miten Suomi voi? -tutkimuksesta

- Tutkittu työssäkäyviä 18–65-vuotiaita kolmena ajankohtana satunnaisilla väestökyselyillä:
 - 1) 12/2019: N=1567
 - 2) 6/2021: N=1418
 - 3) 6/2023: N=3631
- Lisätietoja tutkimusmenetelmästä ja muut tulosraportit: www.ttl.fi/miten-suomi-voi



**Mitä enemmän ikää, sitä paremmin
töissä voidaan**

Työhyvinvoinnin kuvaajat tutkimuksessa



TYÖN IMU

Myönteinen työssä koettu tunne- ja motivaatiotila, jota luonnehtivat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Kolmen väittämän mittari (Schaufeli ym. 2019).



TYÖKYKY

Työkykyä pyydettiin kyselyssä arvioimaan suhteessa vastaajan elinikäiseen parhaaseen yhdellä kysymyksellä (Tuomi ym. 1997).



TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN

Seuraa **työn tai tehtävien virikkeettömyydestä ja haasteiden puuttumisesta**, ja se ilmenee mm. heikentyneenä motivaationa, vaikeutena keskittyä ja ajan hitaana kulkuna. Kolme väittämää (Reijseger ym. 2013).



TYÖUUPUMUS

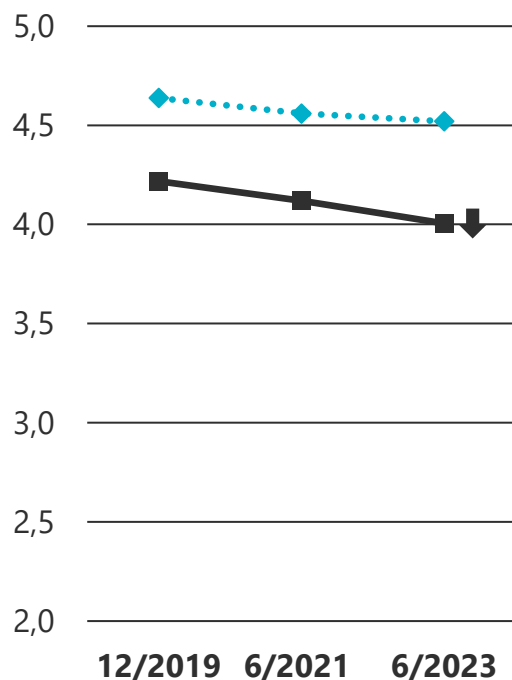
Pitkittyneestä työstressistä johtuva oireyhtymä, jota luonnehtivat krooninen väsymys, kognitiivisen ja tunteiden hallinnan häiriöt sekä henkinen etääntyminen työstä eli kyynistyminen. 12 ja 23 väittämän mittarit (Schaufeli ym. 2020).

Mitä vanhempi, sitä enemmän työn imua ja vähemmän työssä tylsistymistä



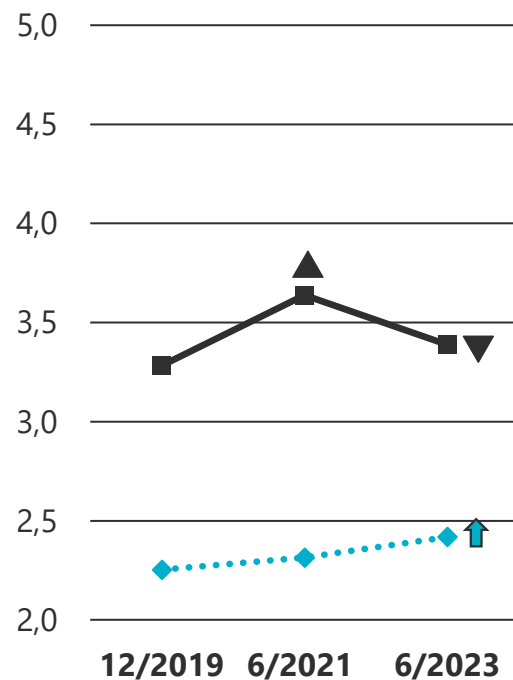
TYÖN IMU

(asteikko 0–6)



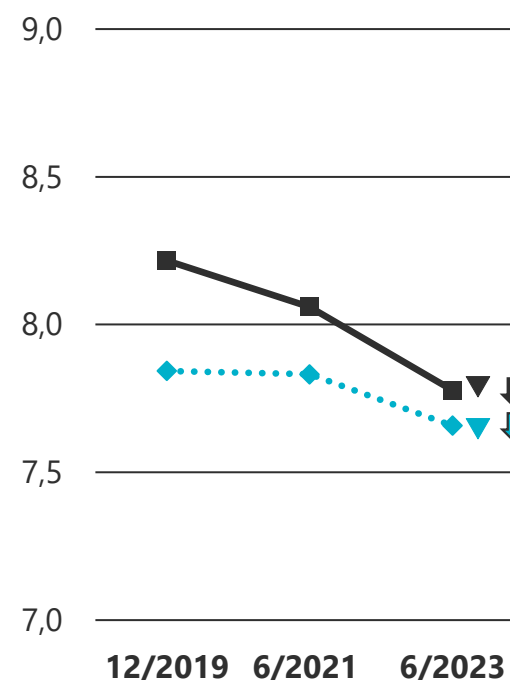
TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN

(asteikko 0–6)



TYÖKYKY

(asteikko 0–10)



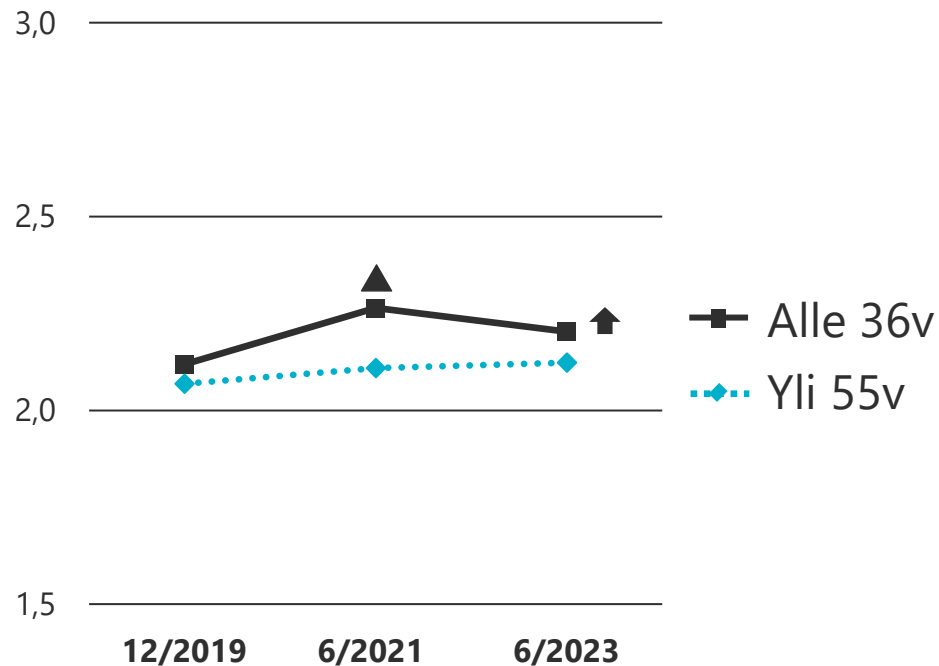
—■— Alle 36v (n= 314 / 257 / 1041)
 ...◆... Yli 55v (n= 366 / 494 / 1000)

Mitä vanhempi, sitä vähemmän työuupumusoireilua



TYÖUUPUMUSOIREET

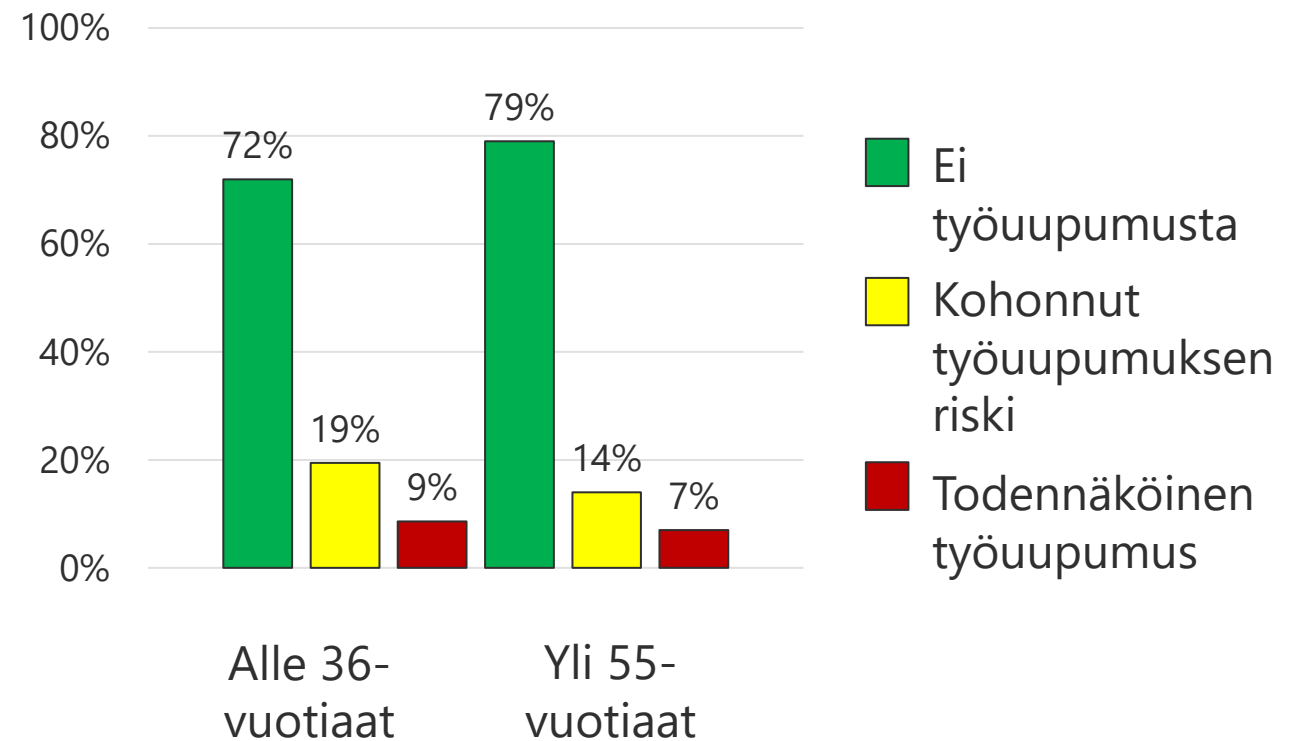
(asteikko 1–5)



▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ($p < .05$) verrattuna aiempaan kyselyyn
 ↑↓ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ($p < .05$) loppuvuoden 2019 ja kesän 2023 kyselyjen välillä

27.10.2023

Työuupumuksen riskiryhmiin kuuluvien osuudet kesällä 2023

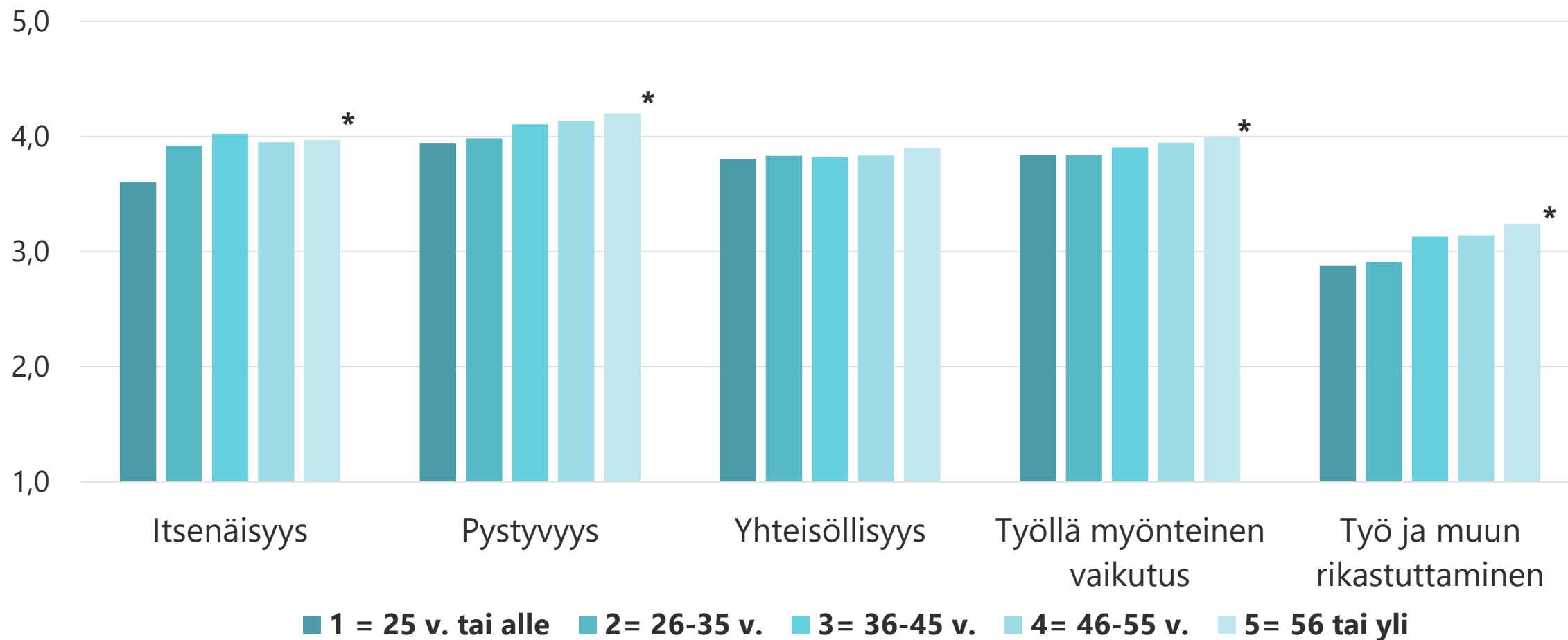


län tilastolliset yhteydet työhyvinvointiin kesällä 2023

- Ikä mitattuna ikävuosina (18-65 vuotta) on lievässä yhteydessä parempaan työhyvinvointiin:
 - Mitä vanhempi, sitä enemmän työn imua: $r = .14, p < .001$.
 - Mitä vanhempi, sitä vähemmän työssä tylsistymistä: $r = -.25, p < .001$.
 - Mitä vanhempi, sitä vähemmän työuupumusoireilua: $r = -.05, p < .01$.
- Ikä ei ole yhteydessä itsearvioon omasta työkyvystä suhteessa elinikäiseen parhaimpaan: $r = -.02, p = .178$.

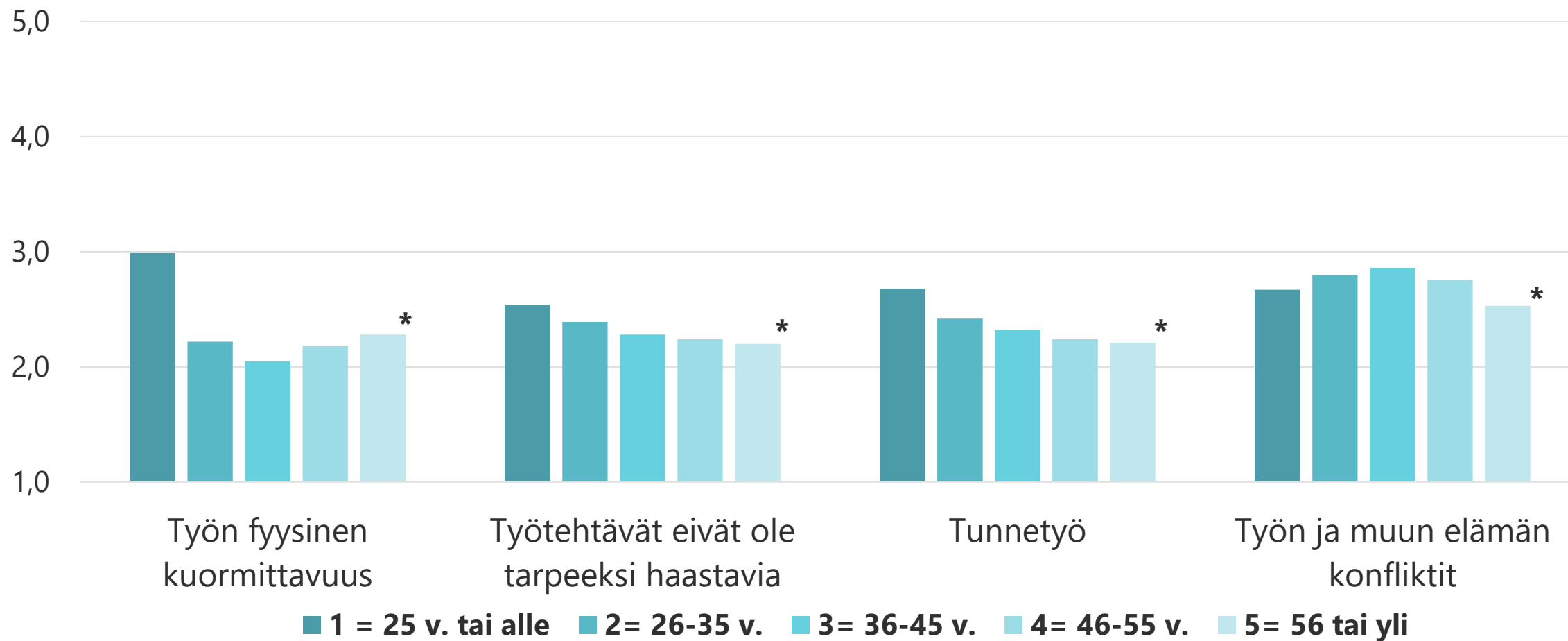
Paremmat työolot tukevat iäkkäämpien työhyvinvointia

Mitä vanhempi, sitä enemmän hyvinvointia tukevia voimavaroja työssä kesällä 2023



* = tilastollisesti merkitsevä ($p < .05$) yhteys ikään vuosina

Mitä vanhempi, sitä vähemmän hyvinvointia kuormittavia tekijöitä työssä kesällä 2023



* = tilastollisesti merkitsevä ($p < .05$) yhteys ikään vuosina

län tilastolliset yhteydet työn voimavaroihin kesällä 2023

- Ikävuodet (18-65 vuotta) ovat lievässä yhteydessä vahvempiin työn voimavaroihin. Mitä vanhempi, sitä:
 - Enemmän itsenäisyyttä työssä (esim. oman harkintakyvyn käyttäminen ja uusien vastuiden ottaminen): $r = .09, p < .001$.
 - Enemmän pystyvyyden kokemuksia työssä (esim. kykenee tekemään työnsä hyvin, tuntee itsensä päteväksi työssä): $r = .13, p < .001$.
 - Helpompi nähdä oman työn myönteiset tulokset ($r = .08, p < .001$) ja vahvempi kokemus siitä, että omalla työllä on myönteinen vaikutus muiden ihmisten elämään ($r = .07, p < .001$).
 - Enemmän koetaan, että työ ja muu elämä rikastuttavat toisiaan: $r = .14, p < .001$.
- Ikä ei ole yhteydessä työssä koettuun yhteisöllisyyteen (esim. kokemus kuulluksi tulemisesta ja siitä, että voi luottaa toisiin työyhteisössä): $r = .03, p = .06$.

län tilastolliset yhteydet työn vaatimukseen kesällä 2023

- Ikävuodet (18-65 vuotta) ovat lievässä yhteydessä vähäisempiin työn vaatimukseen. Mitä vanhempi, sitä:
 - Vähemmän fyysisesti raskaaksi työ koetaan: $r = -.09, p < .001$.
 - Vähemmän koetaan, että työtehtävät eivät ole tarpeeksi haastavia: $r = -.10, p < .001$.
 - Vähemmän tarvitsee tehdä tunnetyötä (olisi näytettävä työssä sellaisia tunteita, jotka eivät vastaa todellisia tunteita): $r = -.10, p < .001$.
 - Vähemmän koetaan työn ja muun elämän konflikteja (esim. työ vie voimia, jotka voisi muuten suunnata henkilökohtaiseen ja/tai perhe-elämään): $r = -.07, p < .001$.

Yhteenveto

- 1) Ikä on lievässä yhteydessä parempaan työn imuun ja vähäisempään työuupumusoireiluun sekä työssä tylsistymiseen.
 - Työkyky on heikentynyt erityisesti nuorilla eikä eroja enää havaita eri-ikäisten välillä.
- 2) läkkäämpien työolot tukevat työhyvinvointia.
 - Työnkuva rikastunee työuralla etenemisen johdosta: itsenäisyys vahvistuu ja yksitoikkoisuus ja fyysinen kuormitus vähenevät.
 - Kokeneemmat voivat huomata työnsä myönteiset tulokset helpommin, mikä tukee työssä pärjäämisen kokemusta ja hyvinvointia.
 - Iän myötä vahvemmin esiin nousevat työn ja muun elämän väliset myönteiset, toisiaan rikastuttavat vaikutukset voivat selittyä työtehtävien mielekkyydellä ja muun elämän sosiaalisilla voimavaroilla.



Kiitos!

#MitenSuomivoi

**LISÄÄ ASIAA TYÖELÄMÄSTÄ?
SEURAA TYÖTERVEYSLAITOSTA SOMESSA JA
VIERAILE VERKKOSIVUILLAMME TTL.FI**