Työterveyslaitos

Nuorten aikuisten työhyvinvoinnin ja mielenterveyden kehitys 2021-2022

Jie Li, tutkija
Janne Kaltiainen, erikoistutkija
Jari Hakanen, tutkimusprofessori

16.1.2023

Tutkimushanke

- **Työstä mieltä ja mielenterveyttä – eri sukupolvet työelämän aallokoissa** -tutkimushankkeen tavoitteena on tutkia väestön työhyvinvoinnin ja mielenterveyden kehitystä sekä niihin vaikuttavia yksilöllisiä että työ- ja elämäntilanteeseen liittyviä tekijöitä.
- Tutkimushankkeessa tuotamme tietoa ja ratkaisuja nuorten aikuisten työhyvinvoinnin, mielenterveyden ja kestävien työurien tukemiseksi.
- Tämä kooste on tutkimushankkeen ensimmäinen yleistajuinen julkaisu, joka käsittelee **nuorten aikuisten työhyvinvoinnin ja mielenterveyden muutoksia 2021-2022**.
- Lisätietoa tutkimushankkeesta löydät osoitteesta **www.ttl.fi/tyostamielta**



©TYÖTERVEYSLAITOS

Tutkimuksen menetelmä

- Keräsimme tutkimushankkeessa kaksi aineistoa:
  1. Satunnaisotos Suomessa asuvista nuorista aikuisista (23-34 v.).
  2. Satunnaisotos vanhemmasta väestöstä (35-65 v.).
- Toteutimme tutkimuskyselyn kahdesti:
  1. Kesällä 2021 kyselyyn vastasi 1798 (vastausprosentti 15%) nuorta aikuista ja 941 (vastausprosentti 24%) vanhempaa vastaajaa.
  2. Kesällä 2022 jatkokysely luvan antaneista kyselyyn vastasi 742 (58%) nuorta aikuista ja 481 (61%) vanhempaa vastaajaa.
- Tässä koosteessa raportoimme tulokset niiden osalta, jotka vastasivat molempiin kyselyihin ja olivat työssä molempina ajankohtina
  - **Nuoret aikuiset: *n* = 541 vastaajaa.**
  - **Vanhempi väestö: *n* = 344 vastaajaa.**
- Analyyseissä data on painotettu vastaamaan Suomen väestöä iän, sukupuolen ja asuinalueen mukaan.



©TYÖTERVEYSLAITOS

Vastaajien taustatiedot 2022

Taustatieto	Nuoret aikuiset (n=541)	Vanhempi väestö (n=334)
Naisia/miehiä (%)	62 / 38 %	62 / 38 %
Ikä (keskiarvo), vaihteluväli	31 vuotta, 24-35 v.	54 vuotta, 36-66 v.
Koulutus: perus ja keskiaste/muu toinen aste/korkeakoulu (%)	26 / 2 / 72 %	24 / 25 / 51 %
Esihenkilöitä (%)	10 %	17 %
Viikkotyötunnit (keskiarvo)	36 t/vko	38 t/vko
Työskentelysektori: julkinen/yksityinen/muu (%)	35 / 59 / 6 %	44 / 51 / 5 %
Vakituinen/määräaikainen (%)	79 / 21 %	94 / 6 %
Asuinpaikka: Etelä-/Itä-/Länsi-/Pohjois-Suomi (%)	67 / 13 / 15 / 5 %	66 / 10 / 17 / 7 %

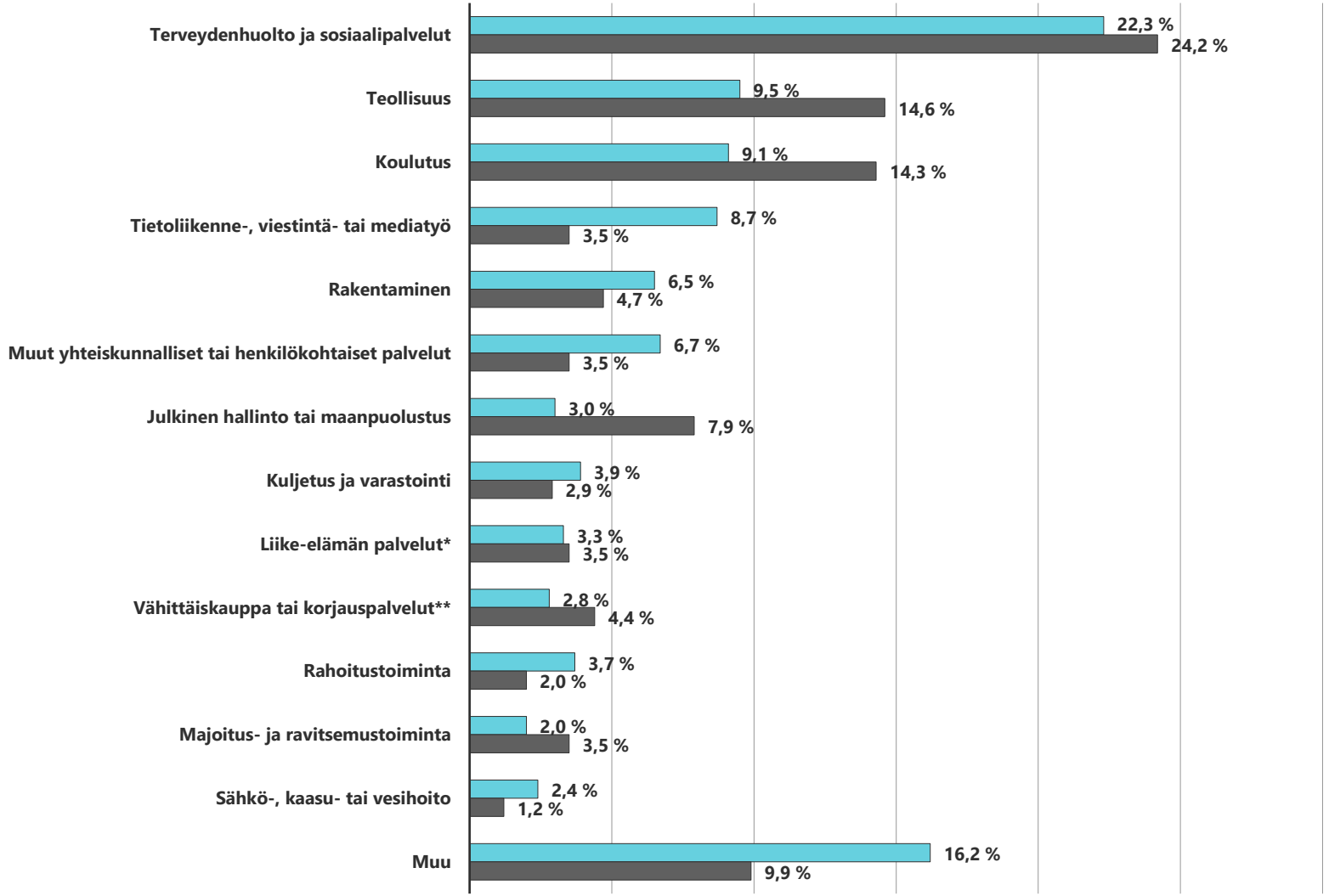
©TYÖTERVEYSLAITOS

Vastaajien sosioekonominen asema 2022

	Nuoret aikuiset (n=541)	Vanhempi väestö (n=334)
Työntekijä	48,1 %	40,5 %
Muu ylempi toimihenkilö	27,2 %	30,9 %
Toimihenkilö	14 %	18,4 %
Johtava asema	2,4 %	5 %
Opiskelija	4,3 %	0,3 %
Itsensätyöllistäjä, freelancer tai muu vastaava	2,6 %	2,3 %
Yrittäjä, joka työllistää muita	0,7 %	2 %
Muu	0,7 %	0,6 %

©TYÖTERVEYSLAITOS

Vastaajien toimialat



***Liike-elämän palvelut** sisältää kiinteistö-, vuokraus- ja tutkimuspalvelut tai jokin muu liikenne-elämän palvelut.

****Vähittäiskauppa tai korjauspalvelut** sisältää tukku- tai muu vähittäiskaupan palvelut, moottoriajoneuvojen sekä henkilökohtaisten esineiden ja kotitalousesineiden korjaus.

©TYÖTERVEYSLAITOS

Tutkimuksen työhyvinvointia kuvaavat käsitteet

TYÖN IMU

Myönteinen työssä koettu tunne- ja motivaatiotila, jota luonnehtivat tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Mitattu kolmella väittämällä (Schaufeli ym., 2019).

TYÖTYYTYVÄISYYS

Miellyttävä myönteinen tunnetila, joka syntyy omaa työtä ja työkokemuksia koskevista arvioista. Ei yhtä virittynyt motivaatiotila kuin työn imu, vaan pikemminkin ilmentää tyytyväisyyttä nykytilanteeseen. Mitattu yhdellä väittämällä.

TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN

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

TYÖUUPUMUS

Pitkittyneessä työstressistä johtuva oireyhtymä, jota luonnehtivat krooninen väsymys, kognitiivisen ja tunteiden hallinnan häiriöt sekä henkinen etääntyminen työstä. Mitattu 12 väittämällä (Schaufeli ym., 2020).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Tutkimuksen mielenterveyttä kuvaavat käsitteet

POSITIIVINEN MIELENTERVEYS

Pärjääminen elämän tärkeillä osa-alueilla (esim. **palkitsevat ihmissuhteet, hyvä itsetunto, tarkoituksen kokemus ja optimismi**). Mitattu kahdeksalla väittämällä (Diener ym., 2010).

ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS

Miellyttävä myönteinen tunnetila, joka syntyy oman elämän nykytilanteen arvioista. Ilmentää tyytyväisyyttä nykytilanteeseen. Mitattu yhdellä väittämällä.

AHDISTUSOIREILU

Pitkäaikaista ja liiallista huolestuneisuutta, levottomuutta ja rentoutumisen vaikeutta. Mitattu seitsemällä väittämällä (Spitzer ym. 2006).

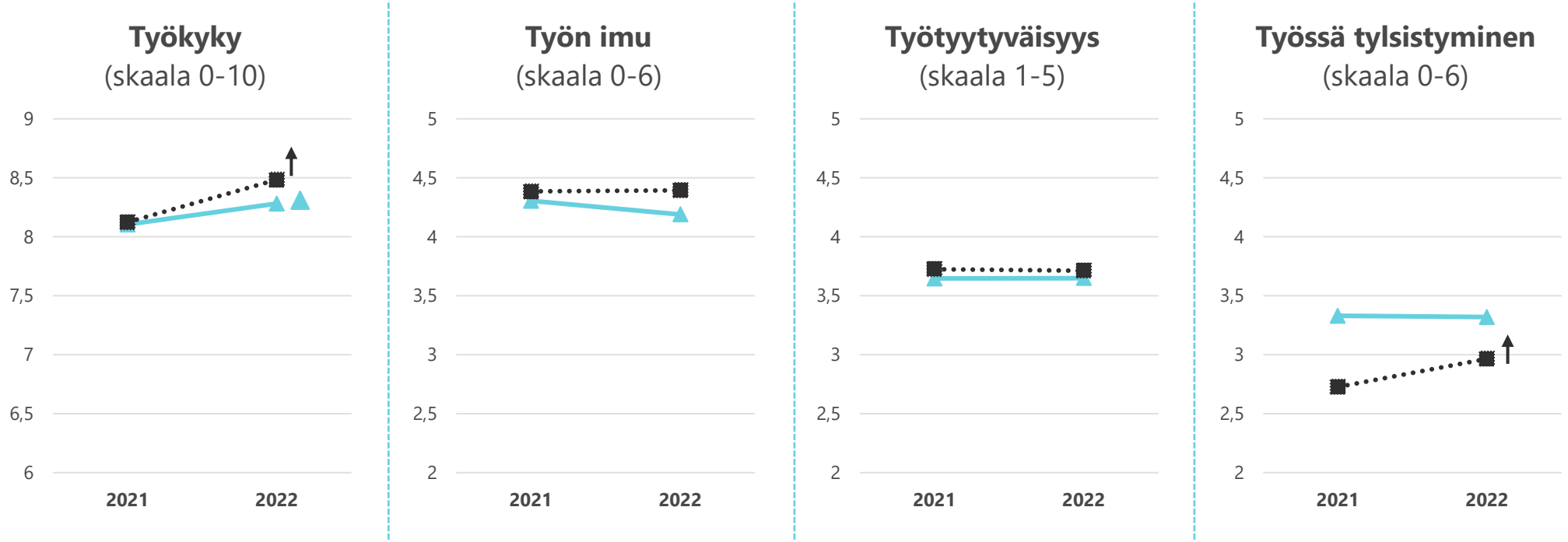
MASENNUSOIREILU

Pitkäaikaista toivottomuuden ja elämän merkityksettömyyden tunnetta sekä ilon puutetta. Mitattu kuudella väittämällä (Terluin ym., 2006).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Miten nuorten (24-35 v.) ja vanhempien (36-66 v.) työhyvinvointi ja mielenterveys kehittyivät kesien 2021 ja 2022 välillä?

Työkyky parani seurannan aikana. Nuorilla työssä tylsistyminen vanhempia yleisempää.

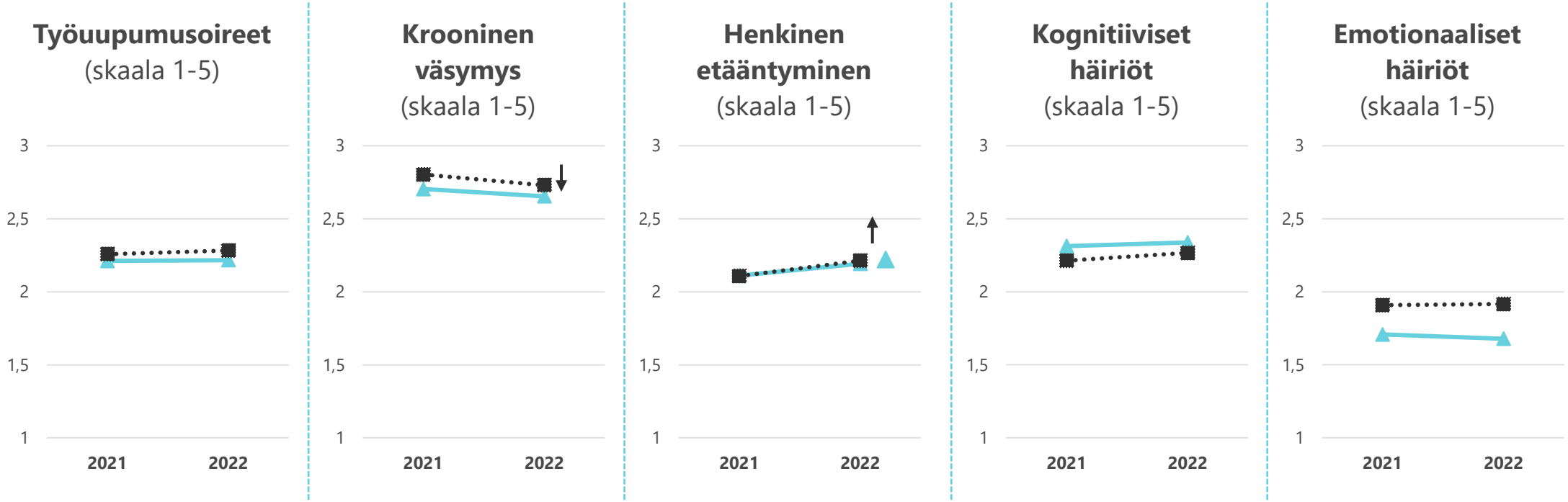


Nuoret (24-35 v.) n= 541
Vanhemmat (36-66 v.) n= 344

↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

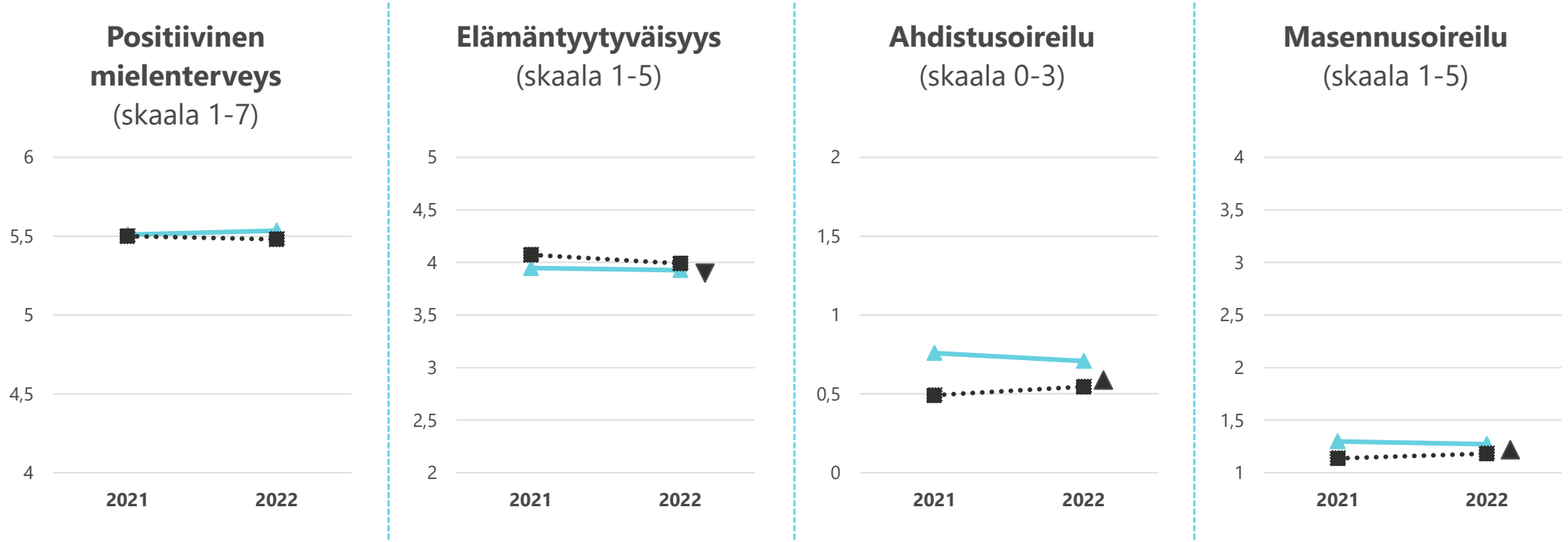
Vanhemmilla krooninen väsymys lievästi laski ja henkinen etääntyminen kasvoi



↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Nuorilla vanhempia enemmän ahdistusoireilua. Erot ahdistus- ja masennusoireilussa kaventuivat.



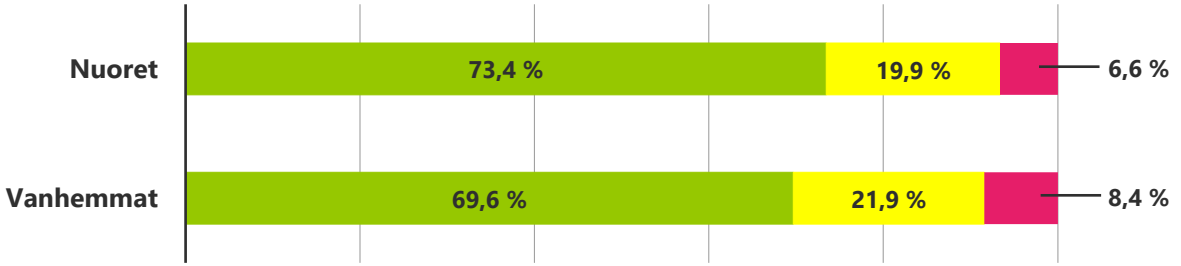
↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Nuorilla vanhempia enemmän vakavaa ahdistusoireilua

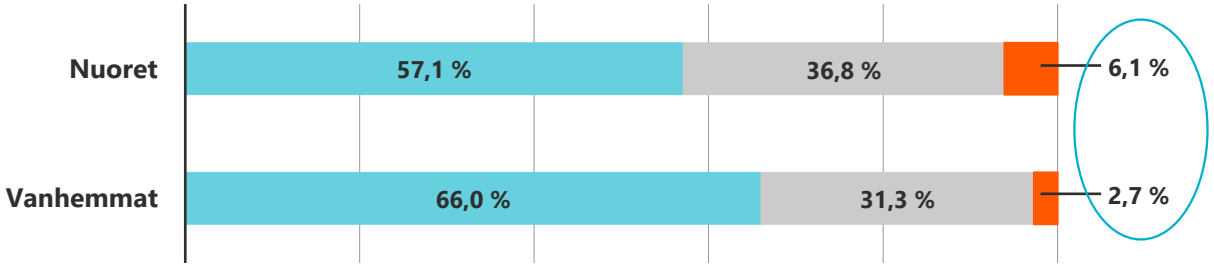
Työuupumuksen yleisyys 2022

- Ei työuupumusoireita
- Kohonnut riski työuupua
- Todennäköinen työuupumus

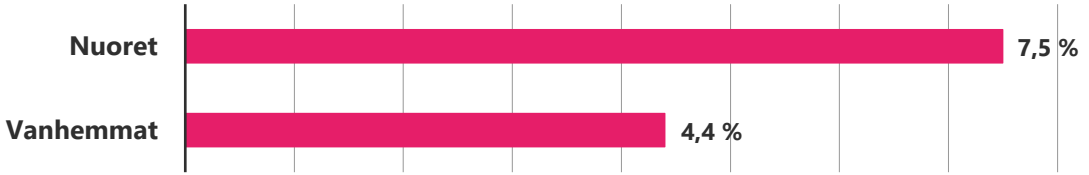


Ahdistusoireilun yleisyys 2022

- Ei oireilua
- Maltillista oireilua
- Vakavaa oireilua



Vakavaa masennusoireilua kokevat 2022

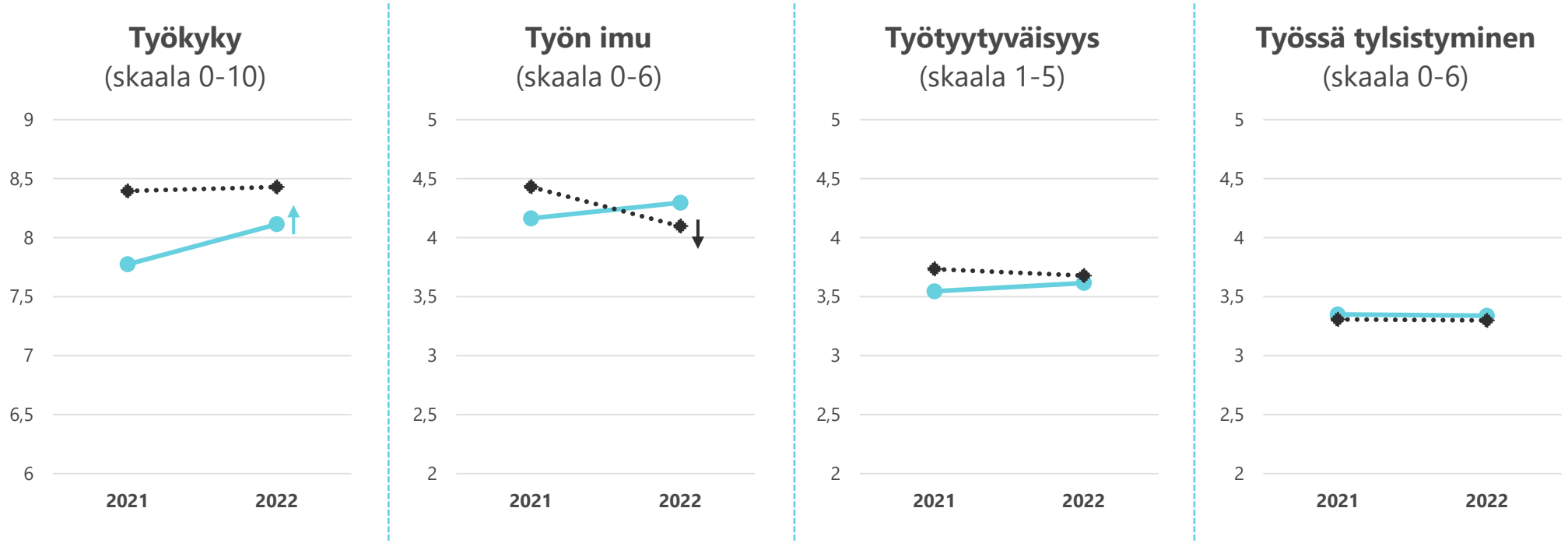


Ympyröidyt osuudet eroavat tilastollisesti merkitsevästi.

©TYÖTERVEYSLAITOS

Miten nuorten (24-35 v.) naisten ja miesten työhyvinvointi ja mielenterveys kehittyivät?

Nuorilla naisilla työkyky parani ja miehillä työn imu hieman laski

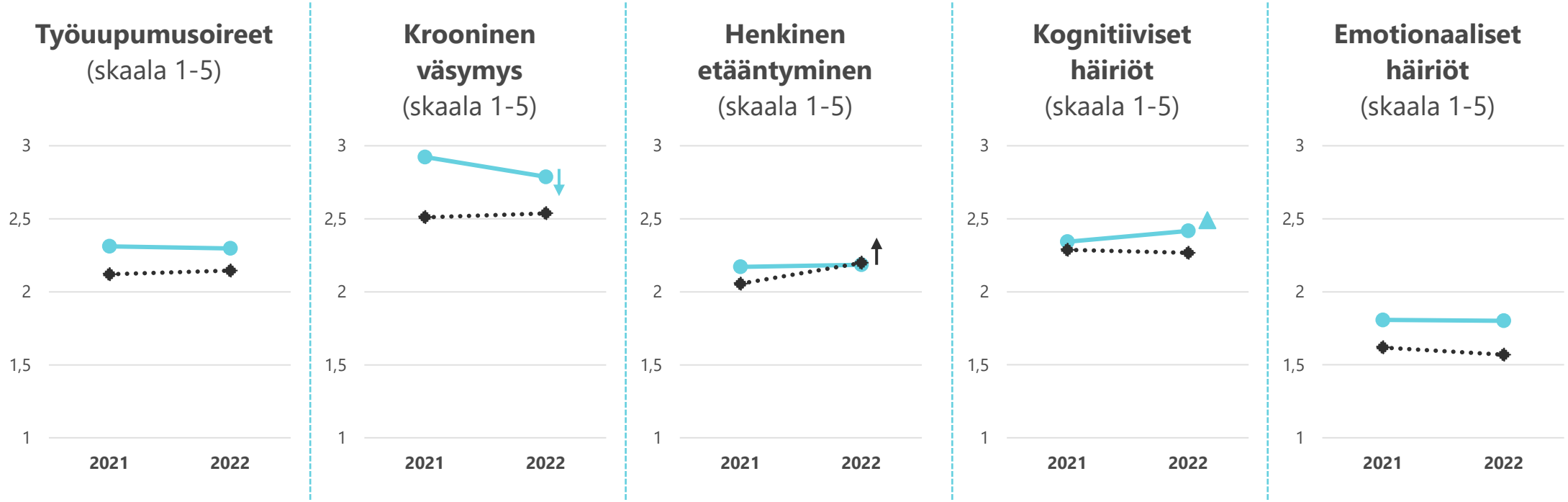


Nuoret naiset (24-35 v.) n= 337
Nuoret miehet (24-35 v.) n= 204

↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

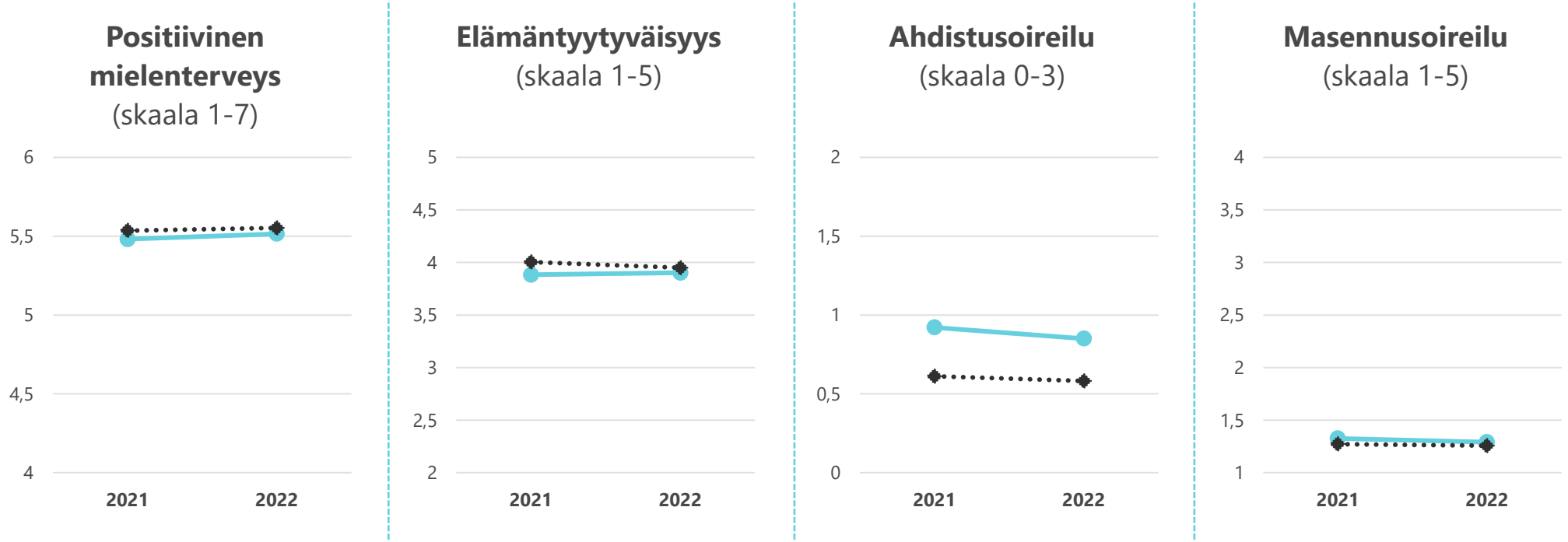
Työuupumus yleisempää naisilla. Naisilla krooninen väsymys laski ja miehillä henkinen etääntyminen nousi.



↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Nuorilla naisilla ahdistusoireilu yleisempää verrattuna nuoriin miehiin



Nuoret naiset (24-35 v.) n= 337
Nuoret miehet (24-35 v.) n= 204

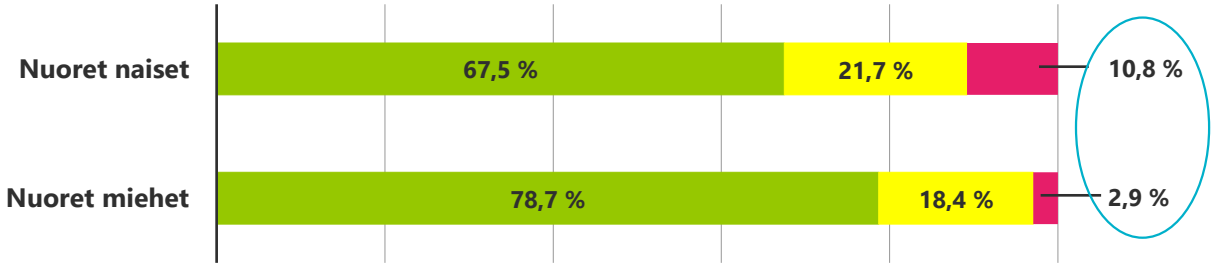
↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Naisilla miehiä enemmän työuupumusta ja vakavaa ahdistusoireilua

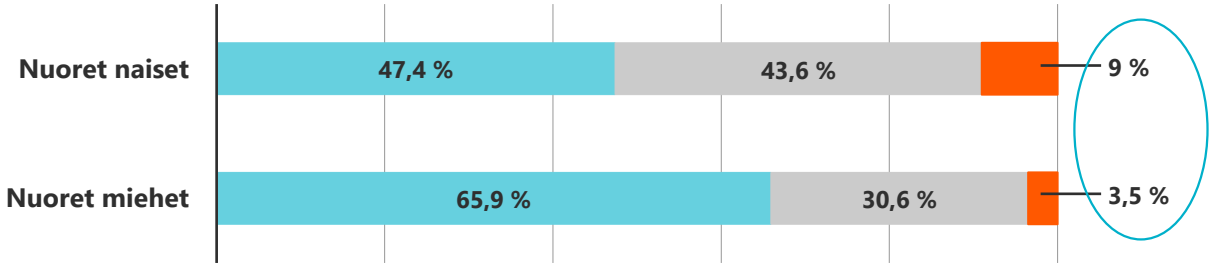
Työuupumuksen riskiryhmät 2022

- Ei työuupumusoireita
- Kohonnut riski työuupua
- Todennäköinen työuupumus

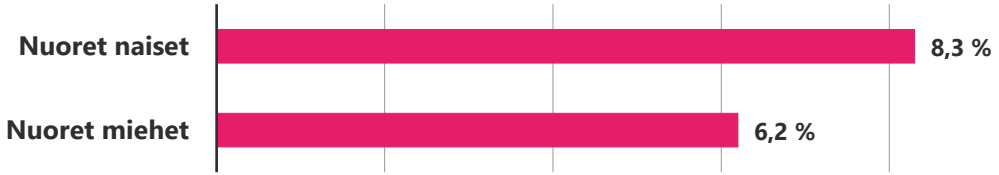


Ahdistusoireilun riskiryhmät 2022

- Ei oireilua
- Maltillista oireilua
- Vakavaa oireilua



Riski vakavaan masennukseen 2022

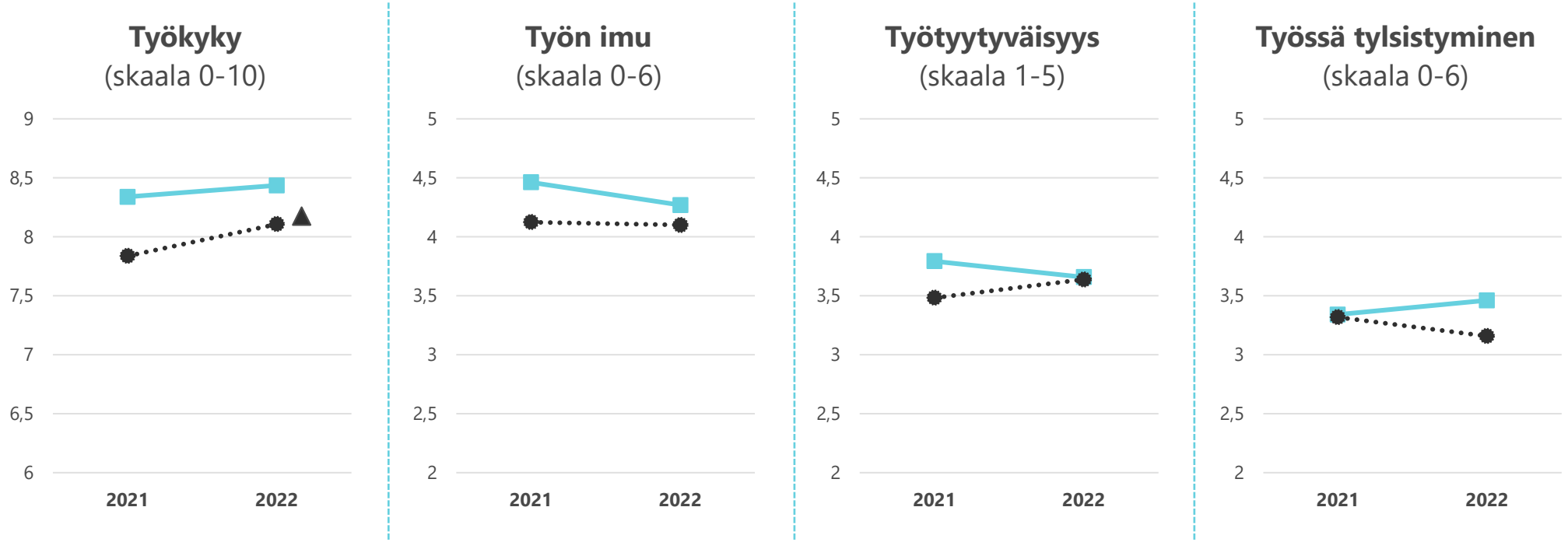


Ympyröidyt osuudet eroavat tilastollisesti merkitsevästi.

©TYÖTERVEYSLAITOS

Miten 24-30- ja 31-35-vuotiaiden työhyvinvointi ja mielenterveys kehittyivät?

24-30-vuotiailla työssä tylsistymisestä tuli yleisempää verrattuna 31-35-vuotiaisiin

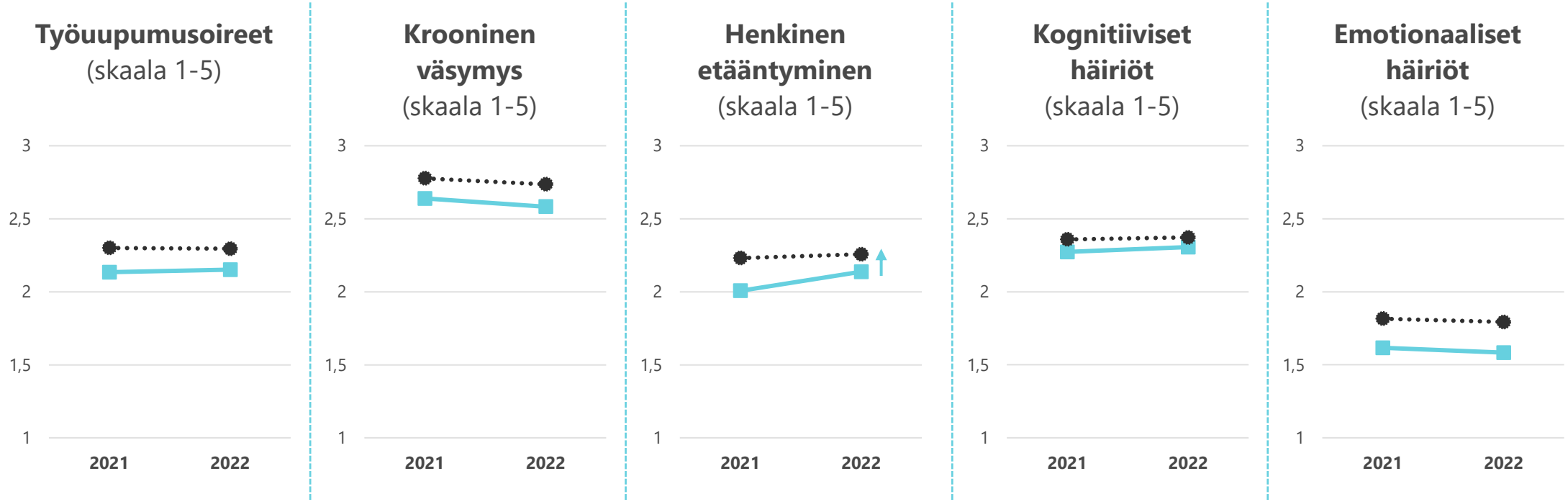


24-30 v. n= 268
31-35 v. n= 273

↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

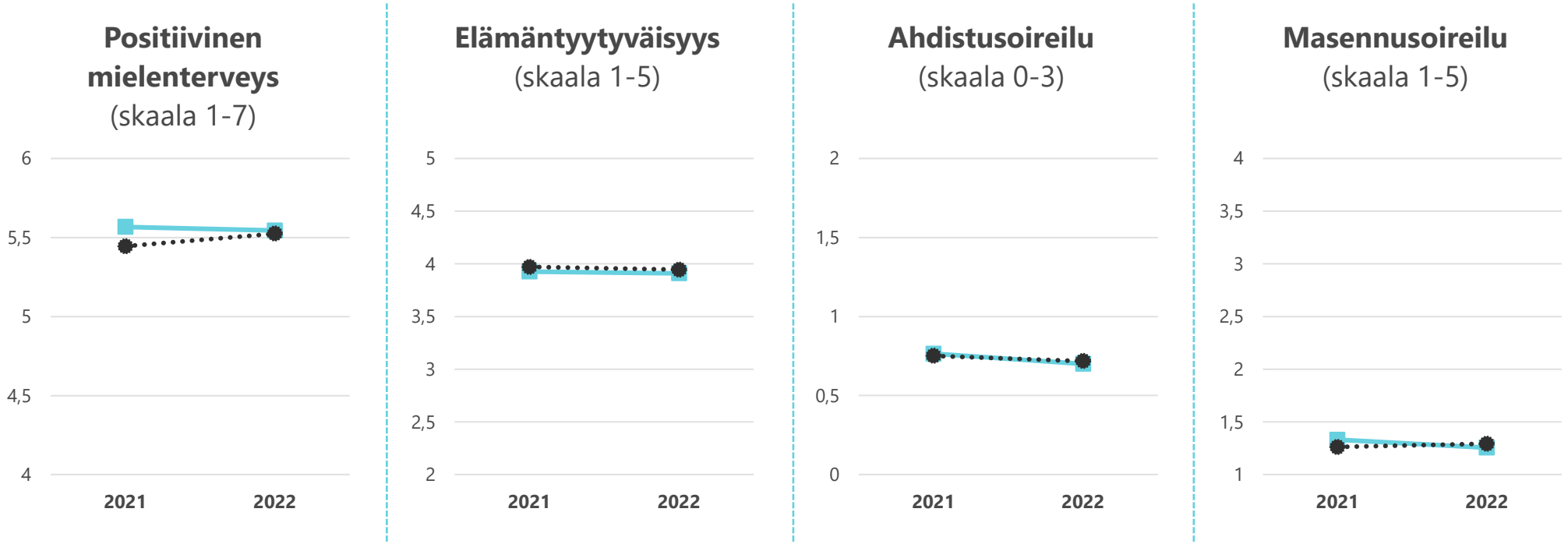
Työuupumusoireissa ei suuria muutoksia eri-ikäisillä nuorilla aikuisilla. Työuupumus hieman yleisempää 31-35-vuotiailla verrattuna 24-30-vuotiaisiin.



↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Mielenterveys säilyi ennallaan eri-ikäisillä nuorilla



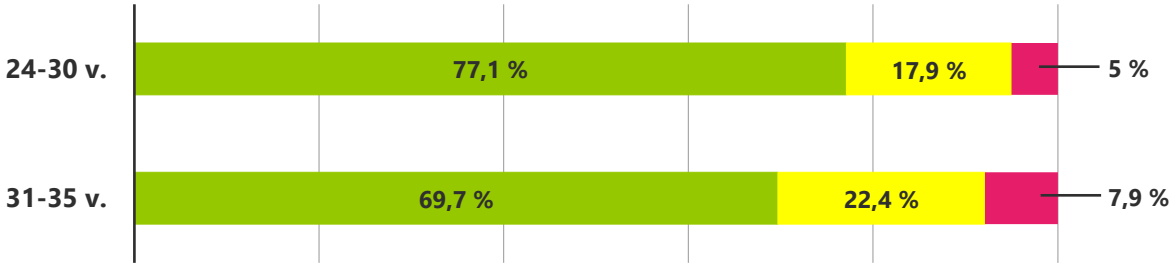
↑↓Tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,05).
△▽Lähes tilastollisesti merkitsevä nousu tai lasku (p< 0,10).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Eri-ikäisillä nuorilla ei eroja työuupumuksen, ahdistusoireilun ja masennuksen riskiryhmissä

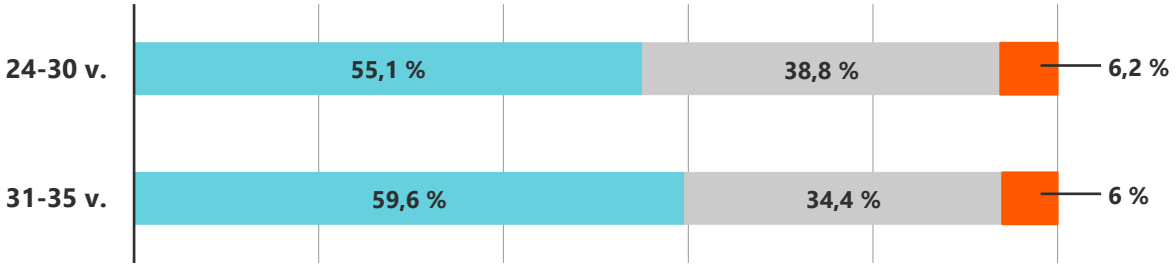
Työuupumuksen riskiryhmät 2022

- Ei työuupumusoireita
- Kohonnut riski työuupua
- Todennäköinen työuupumus

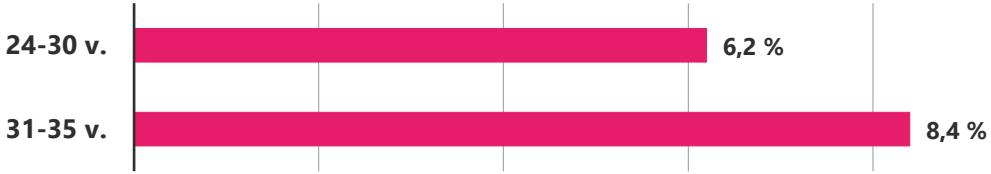


Ahdistusoireilun riskiryhmät 2022

- Ei oireilua
- Maltillista oireilua
- Vakavaa oireilua



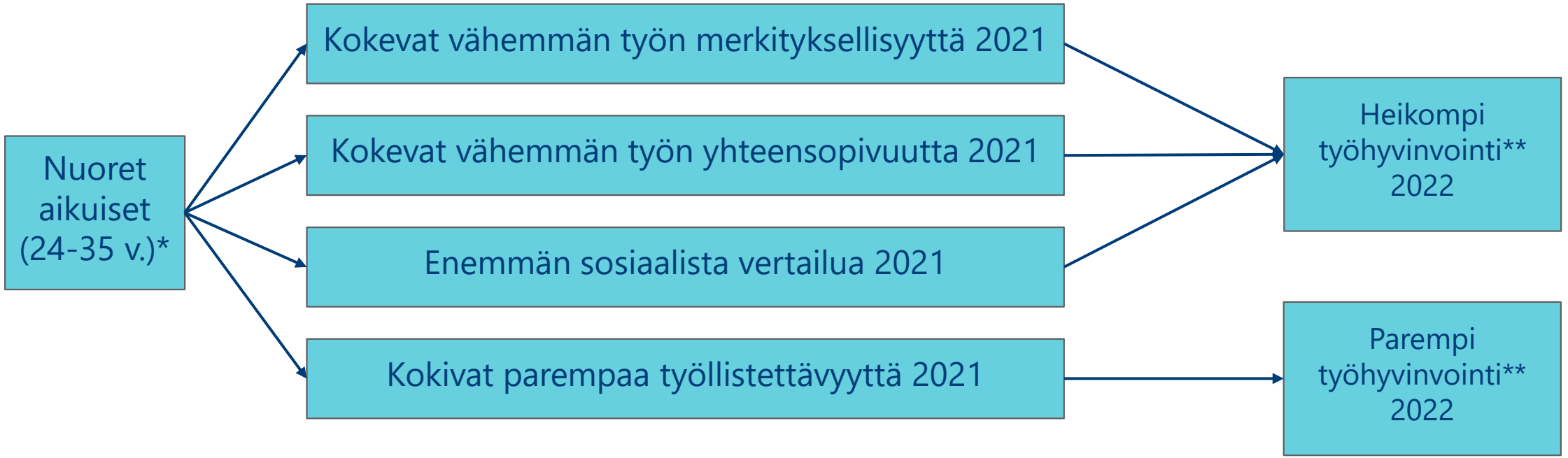
Riski vakavaan masennukseen 2022



©TYÖTERVEYSLAITOS

Mitkä tekijät selittävät eroja nuorten ja vanhempien hyvinvoinnissa?

Vähäisempi merkityksellisyys ja yhteensopivuus työssä sekä vahvempi sosiaalinen vertailu haastoivat nuorten työhyvinvointia



***Nuoret aikuiset verrattuna vanhempiin (36-66 v.).**

****Työn imu, työtyytyväisyys, työuupumus, työssä tylsistyminen tai jokin näistä.**

©TYÖTERVEYSLAITOS

Työn merkityksellisyys, työn yhteensopivuus, sosiaalinen vertailu ja työllistettävyys

NUORET KOKIVAT VÄHEMMÄN TYÖN MERKITYKSELLISYYTTÄ VERRATTUNA VANHEMPIIN

- Työn merkityksellisyydellä tarkoitetaan kokonaisvaltaista subjektiivista kokemusta siitä, että työllä on jokin henkilökohtainen merkitys. Mitattu kolmella väittämällä (Steger ym., 2012).

NUORET KOKIVAT VÄHEMMÄN TYÖN YHTEENSOPIVUUTTA VERRATTUNA VANHEMPIIN

- Työn yhteensopivuudella tarkoitetaan työntekijän ja työpaikan arvojen yhteensopivuutta, työntekijän osaamisen ja työpaikan vaatimusten yhteensopivuutta sekä kokonaisvaltaisesti työntekijän halujen ja työpaikan tarjonnan yhteensopivuutta. Mitattu kolmella väittämällä (Cable & DeRue, 2002).

NUORILLA ENEMMÄN SOSIAALISTA VERTAILUA VERRATTUNA VANHEMPIIN

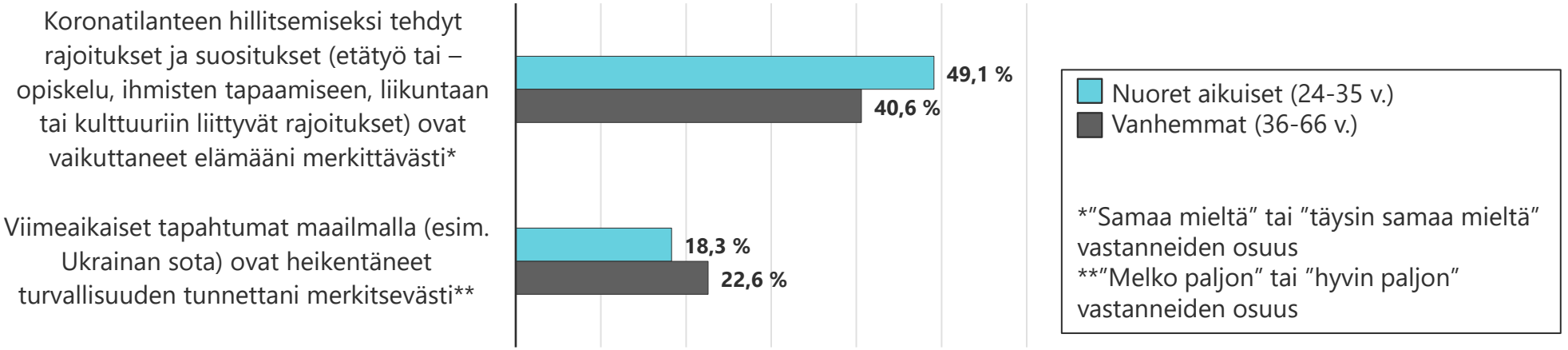
- Tutkimuksessamme sosiaalinen vertailu keskittyi pärjäämisen, omien kykyjen ja saavutusten vertailuun. Sosiaalinen vertailu on suhteellisen automaattista taipumusta verrata itseään ja omaa tilannetta muihin. Mitattu viidellä väittämällä (Gibbons ja Buunk, 1999).

NUORTEN KOKIVAT PAREMPAA TYÖLLISTETTÄVYYTTÄ VERRATTUNA VANHEMPIIN

- Kokemus omasta työllistettävyydestä koostuu omista kyvyistä, verkostoista ja kokemuksista, jotka auttavat löytämään työtä nykyisessä työmarkkinatilanteessa. Mitattu neljällä väittämällä (Berntson & Marklund, 2007).

©TYÖTERVEYSLAITOS

Koronarajoitukset ja turvallisuuden tunteen heikentyminen yhteydessä heikompaan työhyvinvointiin ja mielenterveyteen



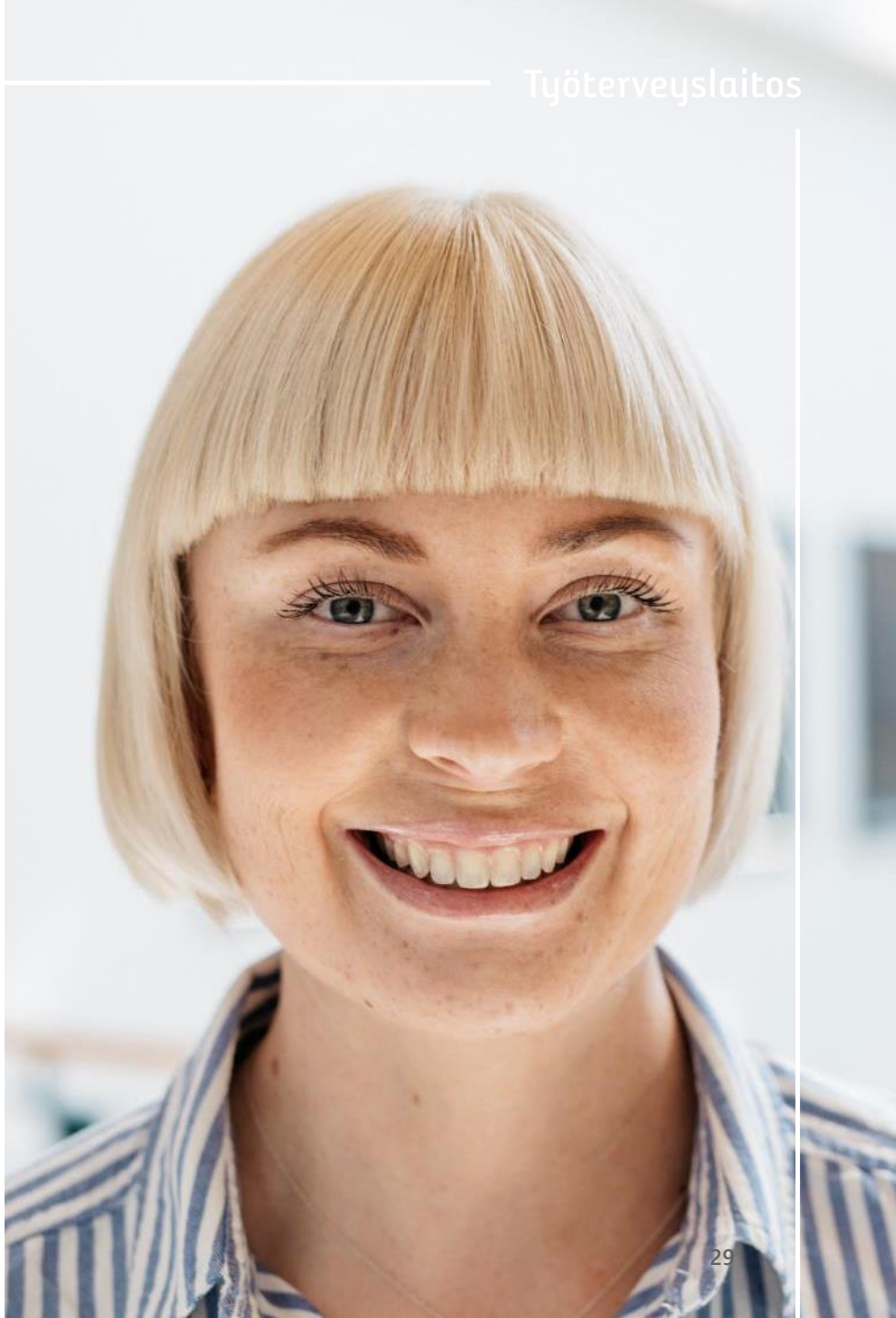
- **Koronarajoitukset vaikuttivat nuorten elämään hieman enemmän verrattuna vanhempiin**. Koronarajoitusten vaikutukset on yhteydessä korkeaan ahdistusoireiluun ja työuupumukseen sekä matalaan työtyytyväisyyteen ja elämäntyytyväisyyteen.
- **Vanhemmat kokivat nuoria hieman enemmän turvallisuuden heikentymistä johtuen mm. Ukrainan sotatilanteesta**. Heikentynyt turvallisuuden tunne on yhteydessä korkeaan työuupumukseen ja ahdistusoireiluun sekä matalaan työtyytyväisyyteen ja positiiviseen mielenterveyteen.

©TYÖTERVEYSLAITOS

Päätelmiä

Nuorilla aikuisilla enemmän työssä tylsistymistä ja ahdistusoireilua

- **Työkyky parani erityisesti vanhemmilla (36-66 v.) ja nuorilla naisilla (24-35 v.)** kesien 2021 ja 2022 välillä.
- **Nuoremmilla (24-35 v.) työssä tylsistymistä on yhä vanhempaa väestöä enemmän**, vaikka vanhemmilla (36-66 v.) siinä havaittiinkin kasvua.
  - Nuorista aikuisista 24-30-vuotiailla työssä tylsistyminen on yleisempää kuin 31-35-vuotiailla.
- **Nuorilla (24-35 v.) vanhempia (36-66 v.) enemmän ahdistusoireilua** kesällä 2021 ja 2022. Erot ahdistus- ja masennusoireilussa kuitenkin kapenivat seurannan aikana.
  - Kesällä 2022 nuorilla aikuisilla vakavaa ahdistusoireilua (6,1 % nuorista) kaksinkertaisesti enemmän kuin vanhemmilla (2,7 %).



©TYÖTERVEYSLAITOS

Nuoret naiset voivat miehiä huonommin

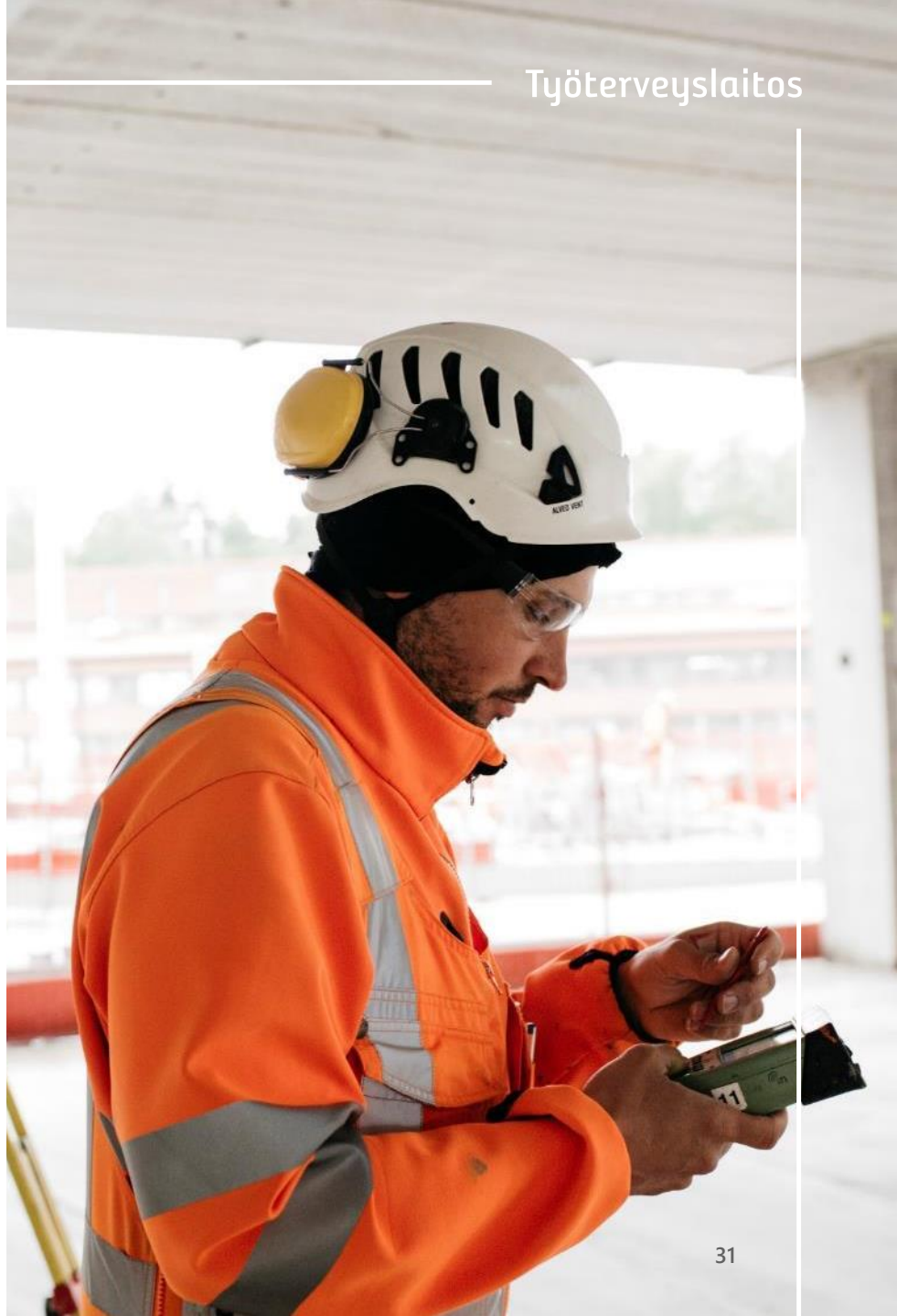
- Vaikka nuorten naisten hyvinvointi osin lievästi parani (työkyvyn paraneminen, kroonisen työväsymyksen lasku) samalla kun miesten hyvinvoinnissa havaittiin heikentymistä (työn imun lasku), nuorten naisten hyvinvointi on edelleen miehiä heikompaa.
- **Nuorilla naisilla työuupumus on yleisempää**. Nuorista naisista todennäköisesti työuupuneita kesällä 2022 oli joka kymmenes (10,8 %) kun taas miehistä 2,9 %.
- **Nuoret naiset kokivat miehiä enemmän ahdistusoireilua**. Lähes kymmenesosa (9 %) nuorista naisista koki vakavaa ahdistusoireilua kesällä 2022, miehistä 3,5 %.
- **Työpaikalla voidaan tukea mielenterveyttä mielenterveyden tuen työkalupakilla**. Työelämän mielenterveysohjelmassa luotuun työkalupakkiin kuuluu erilaisia mielenterveyttä tukevia työkaluja, jotka ovat työpaikkojen ja työterveyshuoltojen käytettävissä. Työkalupakkiin pääset **täältä**.



©TYÖTERVEYSLAITOS

Keinot työhyvinvoinnin edistämiseksi

- Nuoret raportoivat vähemmän työn merkityksellisyyttä, yhteensopivuutta ja enemmän sosiaalista vertailua. Nämä tekijät olivat yhteydessä heikompaan työhyvinvointiin.
- **Työn tuunaamisella voidaan lisätä mm. työn merkityksellisyyttä ja työn yhteensopivuutta**. Organisaatio voi tukea työntekijän mahdollisuuksia tuunata eli muokata työn tekemisen tapoja tai sisältöä itselleen mielekkääksi. Lue lisää työn tuunaamisesta **täältä**.
- **Työhön liittyvää epävarmuutta voidaan vähentämällä vahvistamalla työpaikan oikeudenmukaisuutta**. Organisaatiot voivat kiinnittää huomiota reiluun kohteluun ja päätöksentekoon. Tämä herättää työntekijöissä luottamusta, joka puolestaan vähentää epävarmuutta ja taipumusta sosiaaliseen vertailuun.
- **Vanhemmat työntekijät kokivat nuoria heikompaa työllistettävyyttä**. Työllistettävyyden tunnetta voidaan kohentaa tarjoamalla mahdollisuuksia kehittyä ammatillisesti, eli oppia ja päivittää osaamista.



©TYÖTERVEYSLAITOS

Korona ja sota koskettavat eri tavoin väestöä

- Koronarajoitukset ja turvallisuuden tunteen heikentyminen johtuen mm. Ukrainan sotatilanteesta ovat yhteydessä heikompaan työhyvinvointiin ja mielenterveyteen.
- On tärkeää tunnistaa, että **erityisesti nuoret aikuiset (24-35 v.) raportoivat vanhempia hieman enemmän koronarajoitusten merkittävistä vaikutuksista omaan elämään.**
- **Turvallisuuden tunteen heikentymisestä raportoivat puolestaan vanhemmat (36-66 v.) nuorempia hieman enemmän.**
- Muun elämän ja yhteiskunnallisen tilanteen kuormittaessa organisaatioiden tulisi huomioida vaikutukset työhyvinvointiin tarjoamalla psykologista tukea ja joustoa työn vaatimuksiin.
- Parhaimmillaan työ edistää työhyvinvointia silloinkin, kun muussa elämässä tapahtuu kielteisiä asioita.
- Lue lisää siitä, miten sodan herättämiin tunteisiin kannattaa suhtautua työpaikoilla **täältä**.



©TYÖTERVEYSLAITOS

Lähdeluettelo

- Berntson, E., & Marklund, S. (2007). The relationship between perceived employability and subsequent health. Work & Stress, 21(3), 279-292. doi:10.1080/02678370701659215
- Cable, D. M., & DeRue, D. S. (2002). The convergent and discriminant validity of subjective fit perceptions. J Appl Psychol, 87(5), 875-884. doi:10.1037/0021-9010.87.5.875
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. Social indicators research, 97(2), 143-156. doi:https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y
- Frederick, X. G., & Bram, P. B. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison. Journal of Personality and Social Psychology, 76(1), 129-142.
- Reijseger, G., Schaufeli, W. B., Peeters, M. C., Taris, T. W., van Beek, I., & Ouweneel, E. (2013). Watching the paint dry at work: psychometric examination of the Dutch Boredom Scale. Anxiety Stress Coping, 26(5), 508-525. doi:10.1080/10615806.2012.720676
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)-Development, Validity, and Reliability. Int J Environ Res Public Health, 17(24). doi:10.3390/ijerph17249495
- Schaufeli, W. B., Shimazu, A., Hakanen, J., Salanova, M., & De Witte, H. (2019). An Ultra-Short Measure for Work Engagement. European Journal of Psychological Assessment, 35(4), 577-591. doi:10.1027/1015-5759/a000430
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., & Williams, J. B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Archives of internal medicine, 166(10), 1092-1097. doi:doi:10.1001/archinte.166.10.1092
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring Meaningful Work. Journal of Career Assessment, 20(3), 322-337. doi:10.1177/1069072711436160
- Terluin, B., van Marwijk, H. W., Ader, H. J., de Vet, H. C., Penninx, B. W., Hermens, M. L., . . . Stalman, W. A. (2006). The Four-Dimensional Symptom Questionnaire (4DSQ): a validation study of a multidimensional self-report questionnaire to assess distress, depression, anxiety and somatization. BMC Psychiatry, 6, 34. doi:10.1186/1471-244X-6-34

Työterveyslaitos

Osallistu keskusteluun somessa #tyostamielta


ttl.fi


@tyoterveys
@fioh


tyoterveyslaitos


tyoterveys


Tyoterveyslaitos