

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.

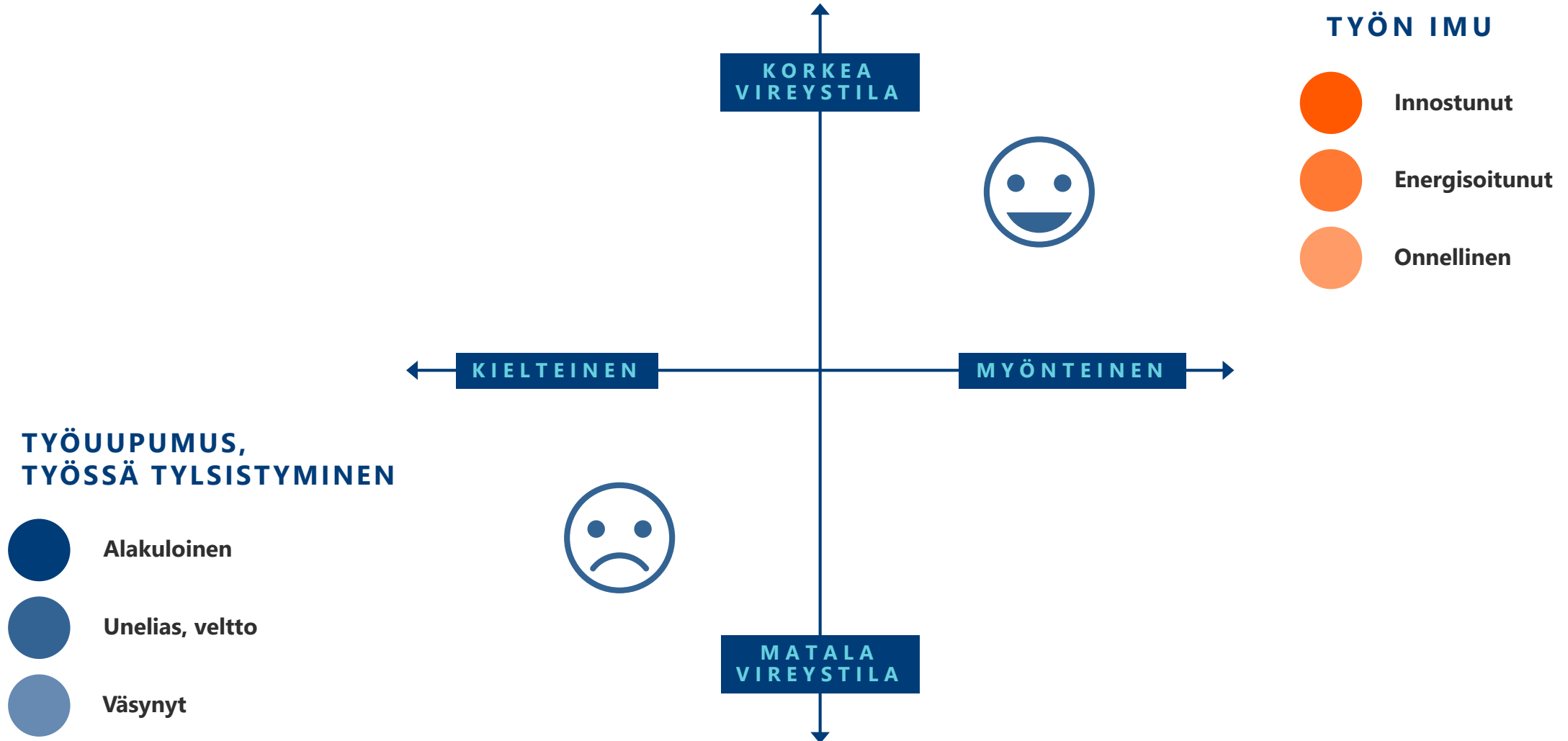
TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN

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

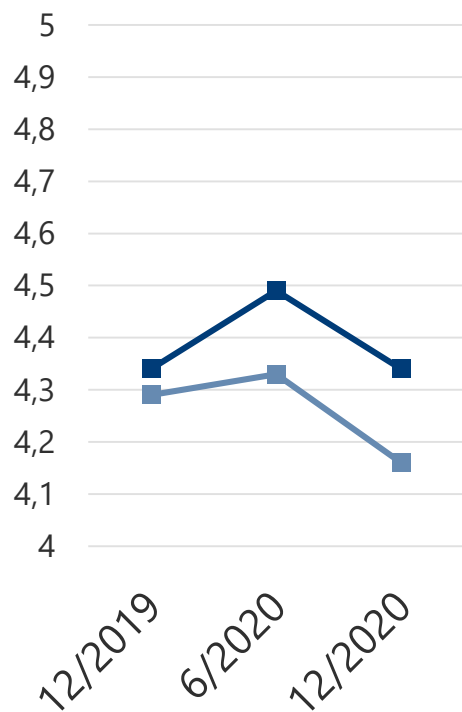


Nuorten aikuisten hyvinvoinnin kehittyminen korona-aikana

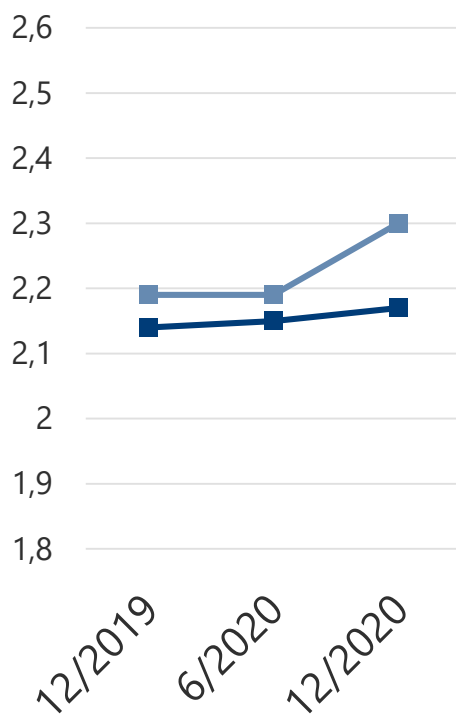
Nuorten työhyvinvointi on heikentynyt verrattuna pandemiaa edeltäneeseen tilanteeseen



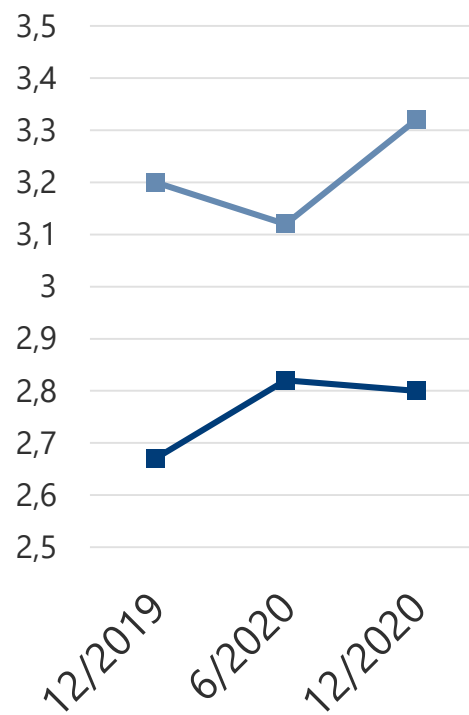
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



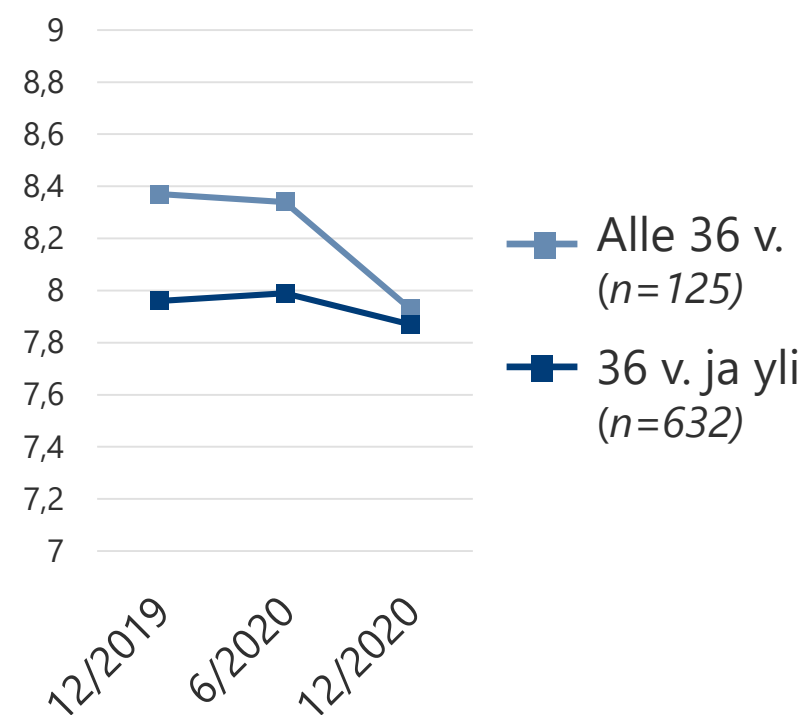
**TYÖUUPUMUS-
OIREET**
(asteikko 1–5)



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



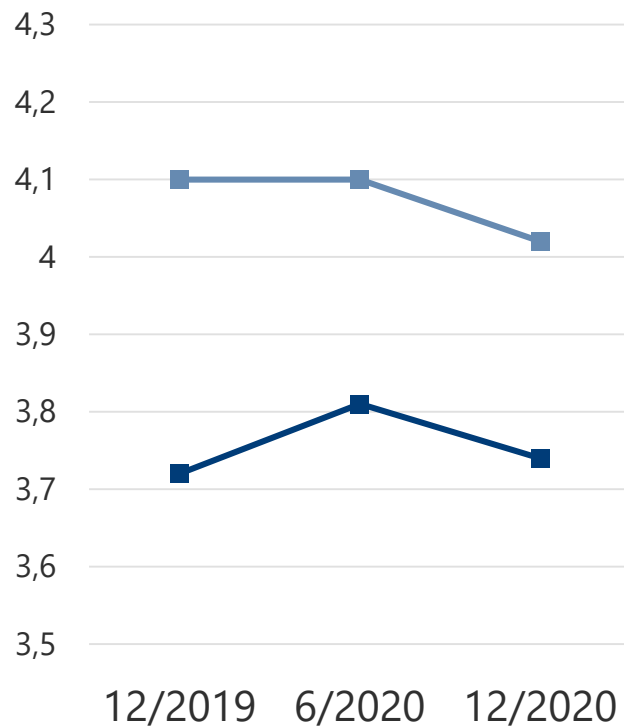
TYÖKYKY
(asteikko 0–10)



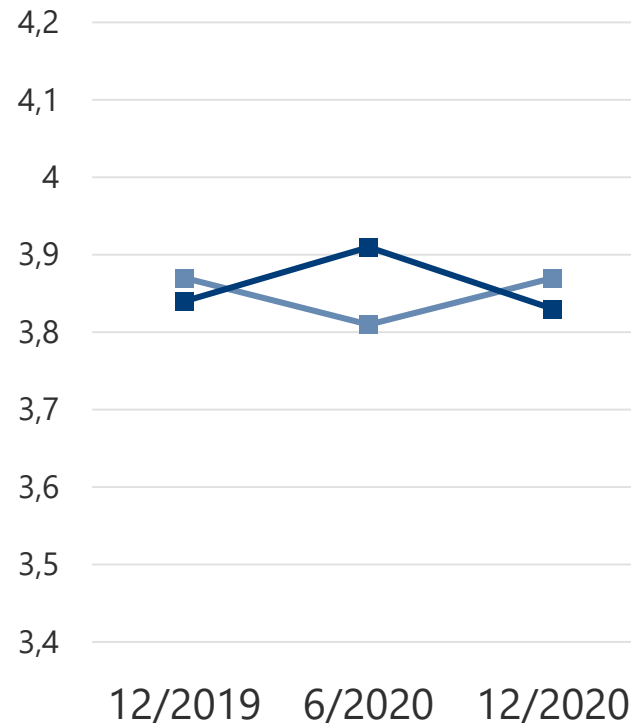
Nuorten terveyden heikentymisestä ja masennusoireilun kasvusta näkyy viitteitä



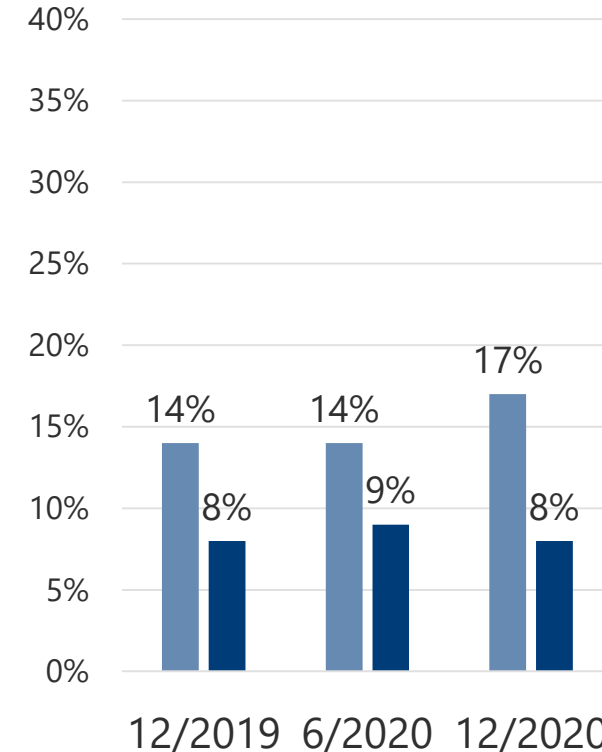
TERVEYS
(asteikko 1–5)



ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS
(asteikko 1–5)



**MASENNUSOIREITA
KOKEVIENTEN OSUUS**



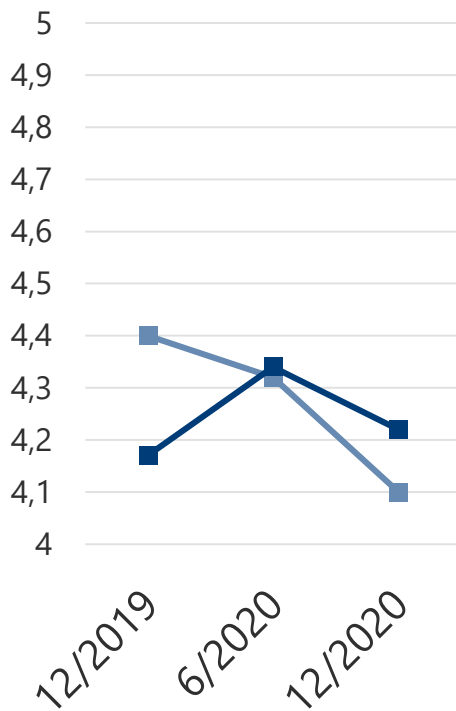
- Alle 36 v.
(n=125)
- 36 v. ja yli
(n=632)

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

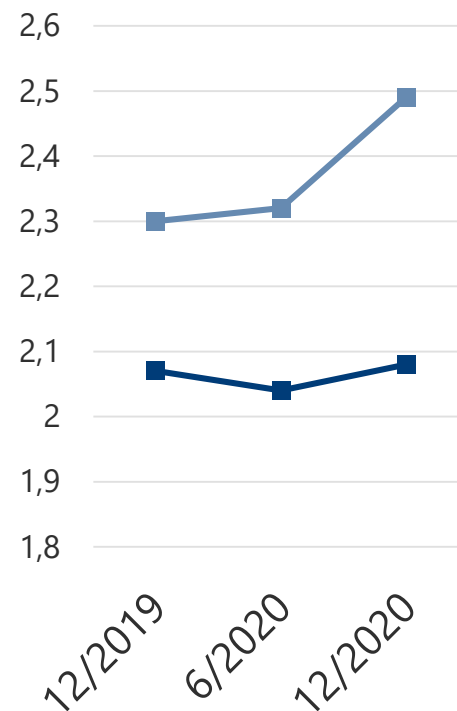
Nuorilla naisilla työuupumus kasvussa ja työn imu matalampi kuin ennen koronaa



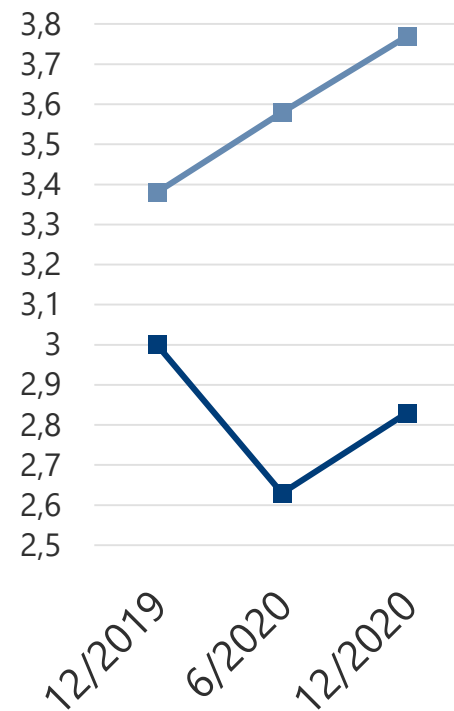
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



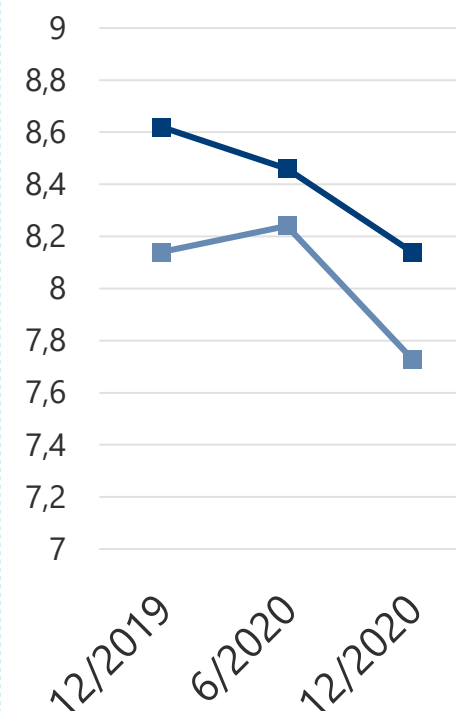
**TYÖUUPUMUS-
OIREET**
(asteikko 1–5)



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



TYÖKYKY
(asteikko 0–10)



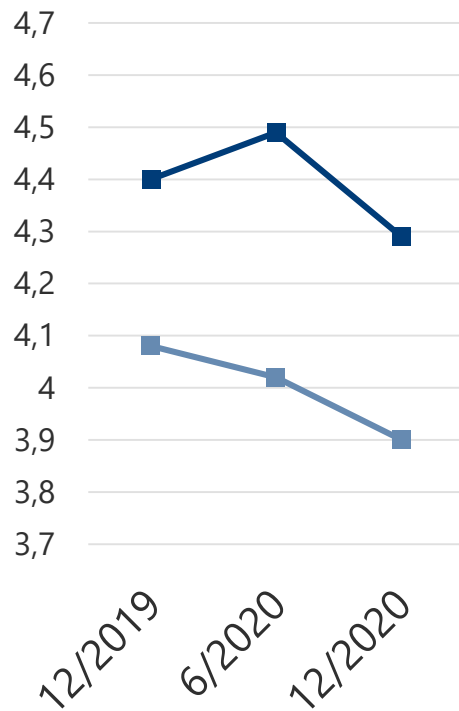
—■ Nuoret
naiset
(n=86)

—■ Nuoret
miehet
(n=39)

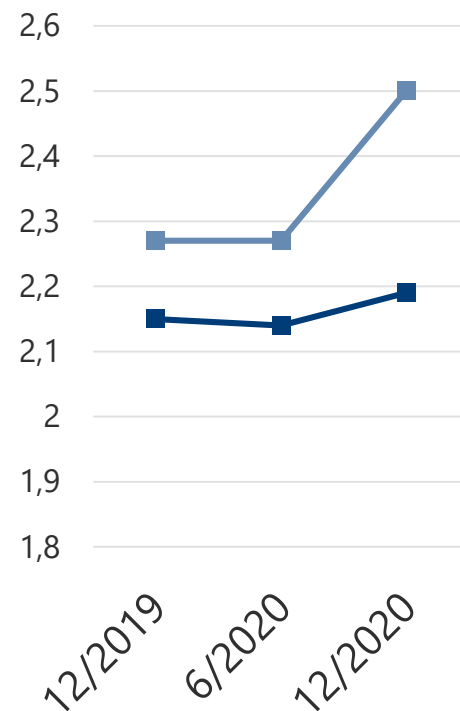
Erityisesti yksin asuvilla nuorilla työhyvinvointi on heikentynyt



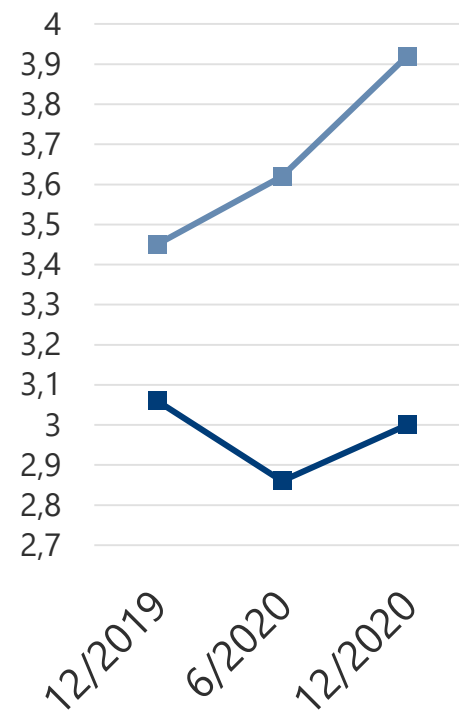
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



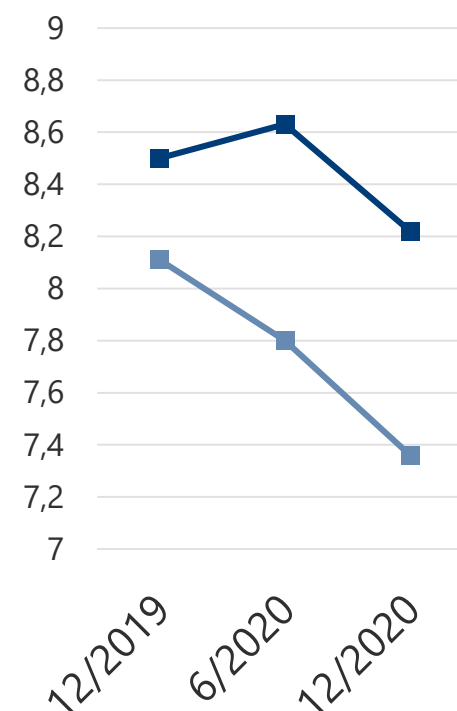
**TYÖUUPUMUS-
OIREET**
(asteikko 1–5)



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



TYÖKYKY
(asteikko 0–10)

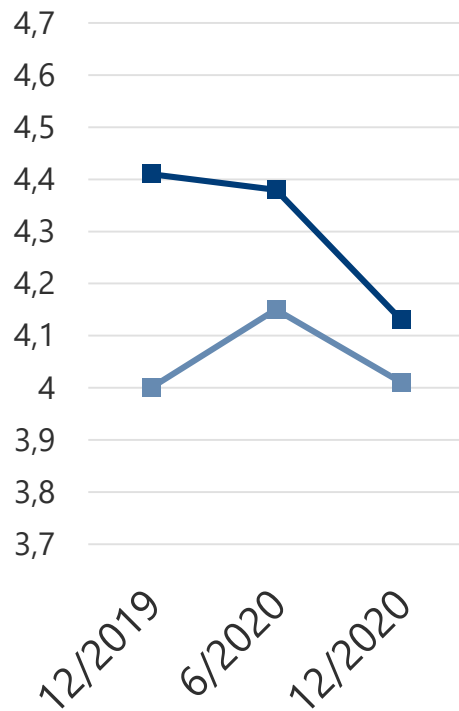


- Nuoret yksin asuvat (n=42)
- Nuoret muiden kanssa asuvat (n=83)

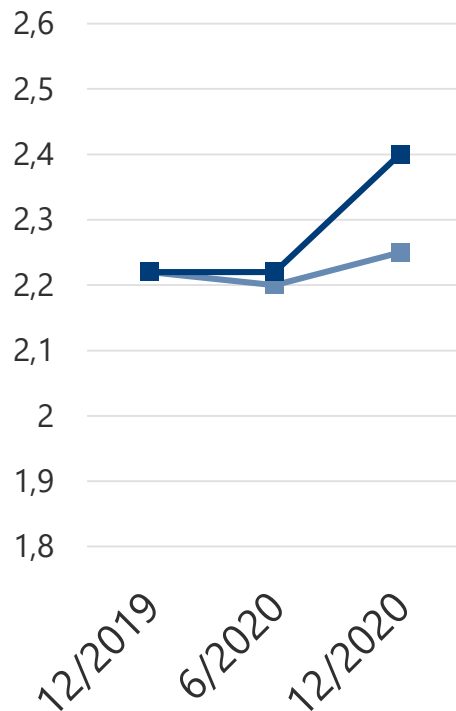
Läsnätyötä tekevillä nuorilla työn imun lasku ja työuupumuksen kasvu jyrkempää



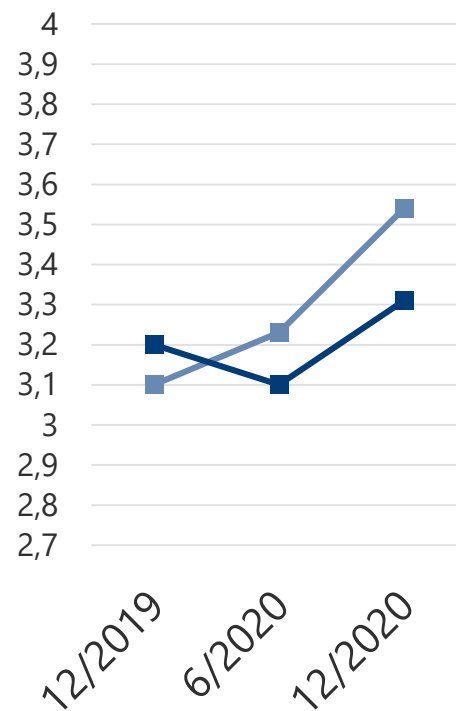
TYÖN IMU
(asteikko 0–6)



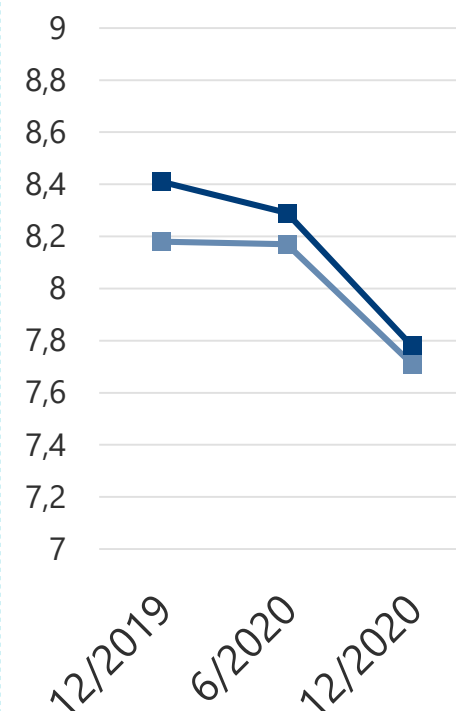
**TYÖUUPUMUS-
OIREET**
(asteikko 1–5)



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



TYÖKYKY
(asteikko 0–10)

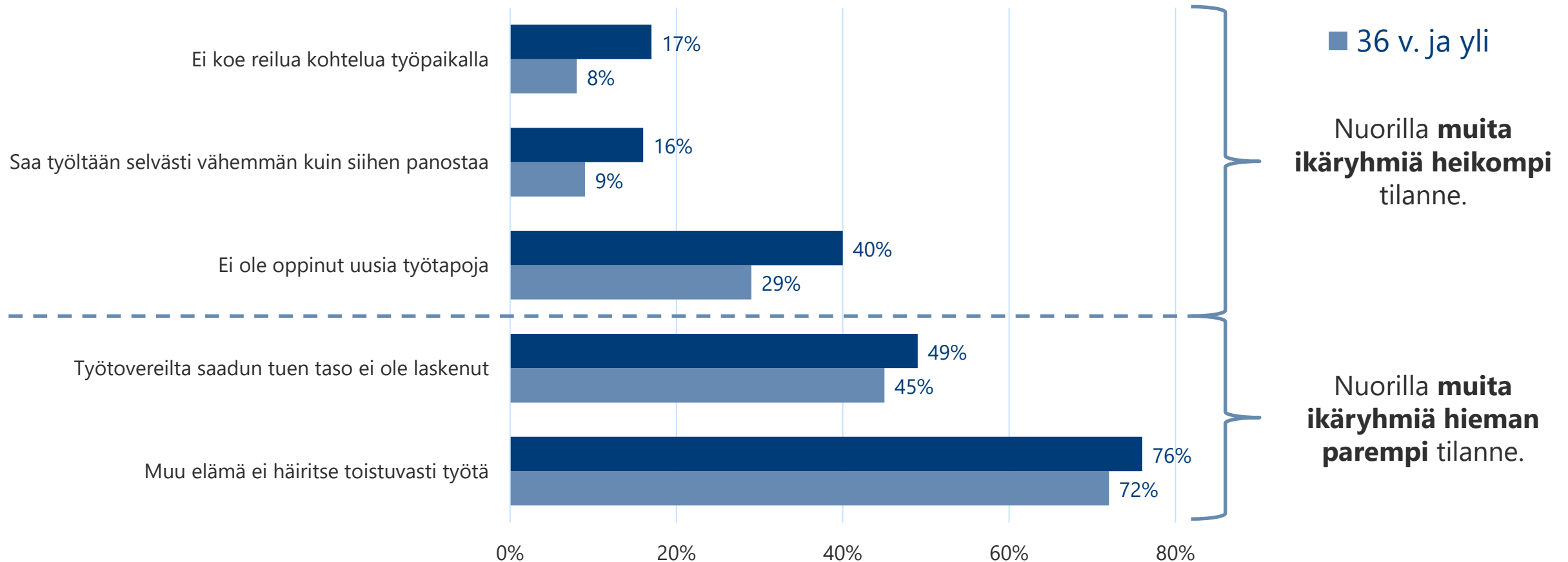


- Nuoret etätyössä (n=34)
- Nuoret läsnätyössä (n=64)

Miksi nuorten työhyvinvointi on heikentynyt?

Nuoret kokevat vähemmän reilua kohtelua ja uusien työtapojen oppimista työssä

VÄITTÄMIEN KANSSA SAMAA MIELTÄ OLEVIENTEN OSUUS LOPPUVUONNA 2020

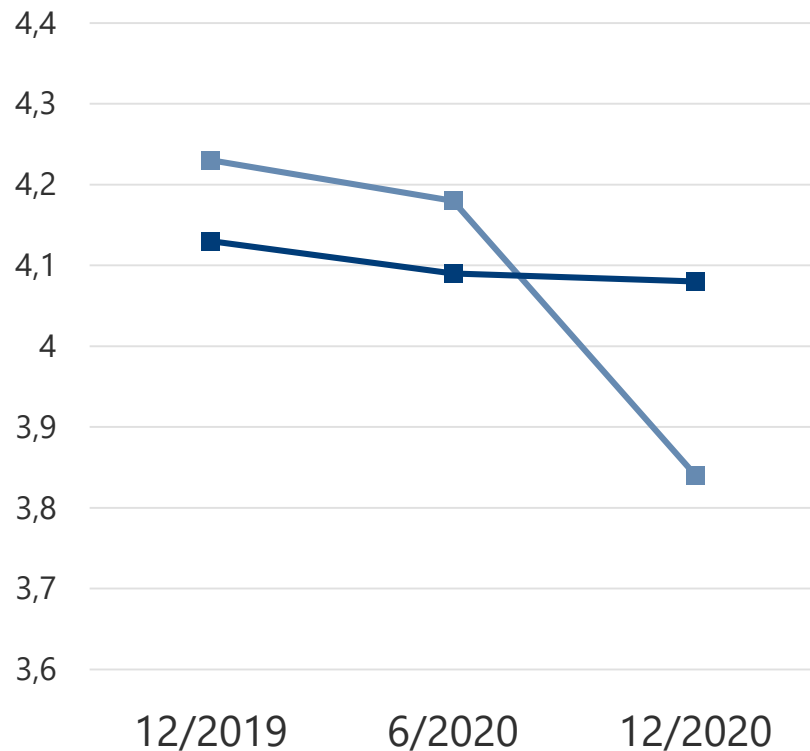


Nuorilla **muuta** ikäryhmiä heikompi tilanne.

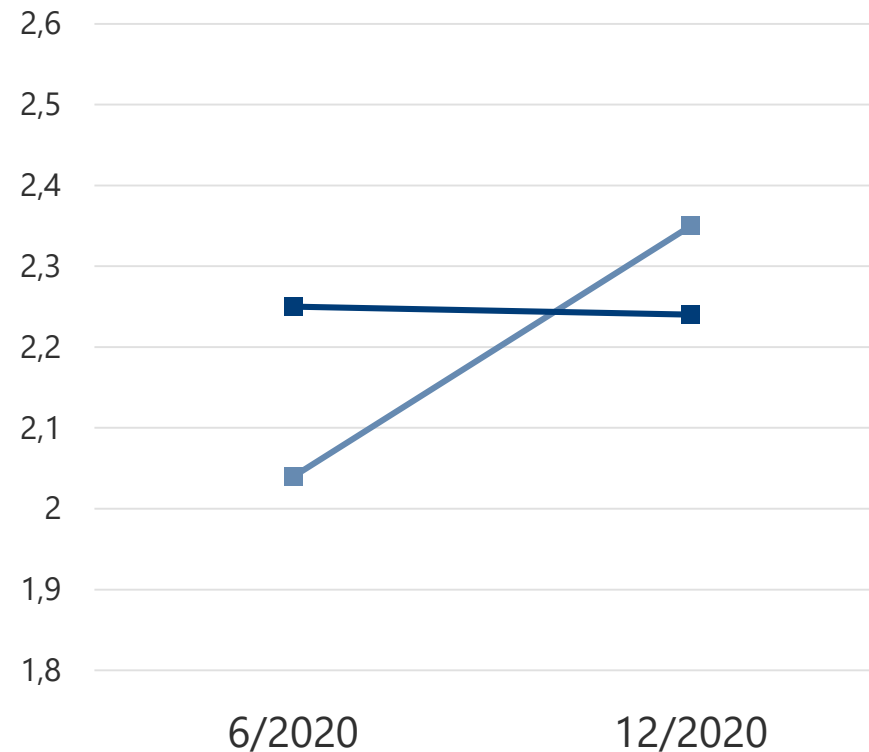
Nuorilla **muuta** ikäryhmiä hieman parempi tilanne.

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

REILU KOHTELU TYÖPAIKALLA
(asteikko 1–5)



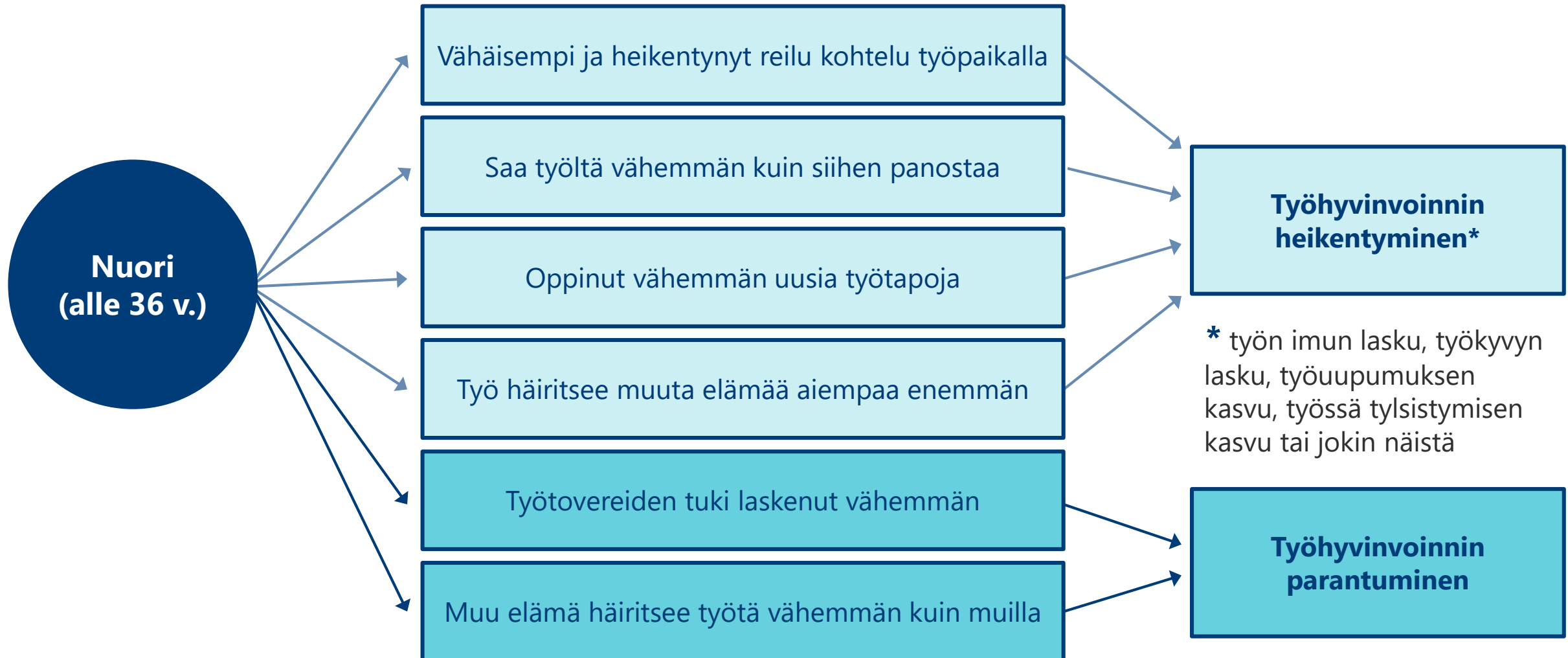
TYÖ HÄIRITSEE MUUTA ELÄMÄÄ
(asteikko 1–5)



—■— Alle 36 v.
(n=125)

—■— 36 v. ja yli
(n=632)

Nuorilla reilun kohtelun puute ja vähäisempi uuden oppiminen heikentävät työhyvinvointia



Yhteenveto ja suositukset

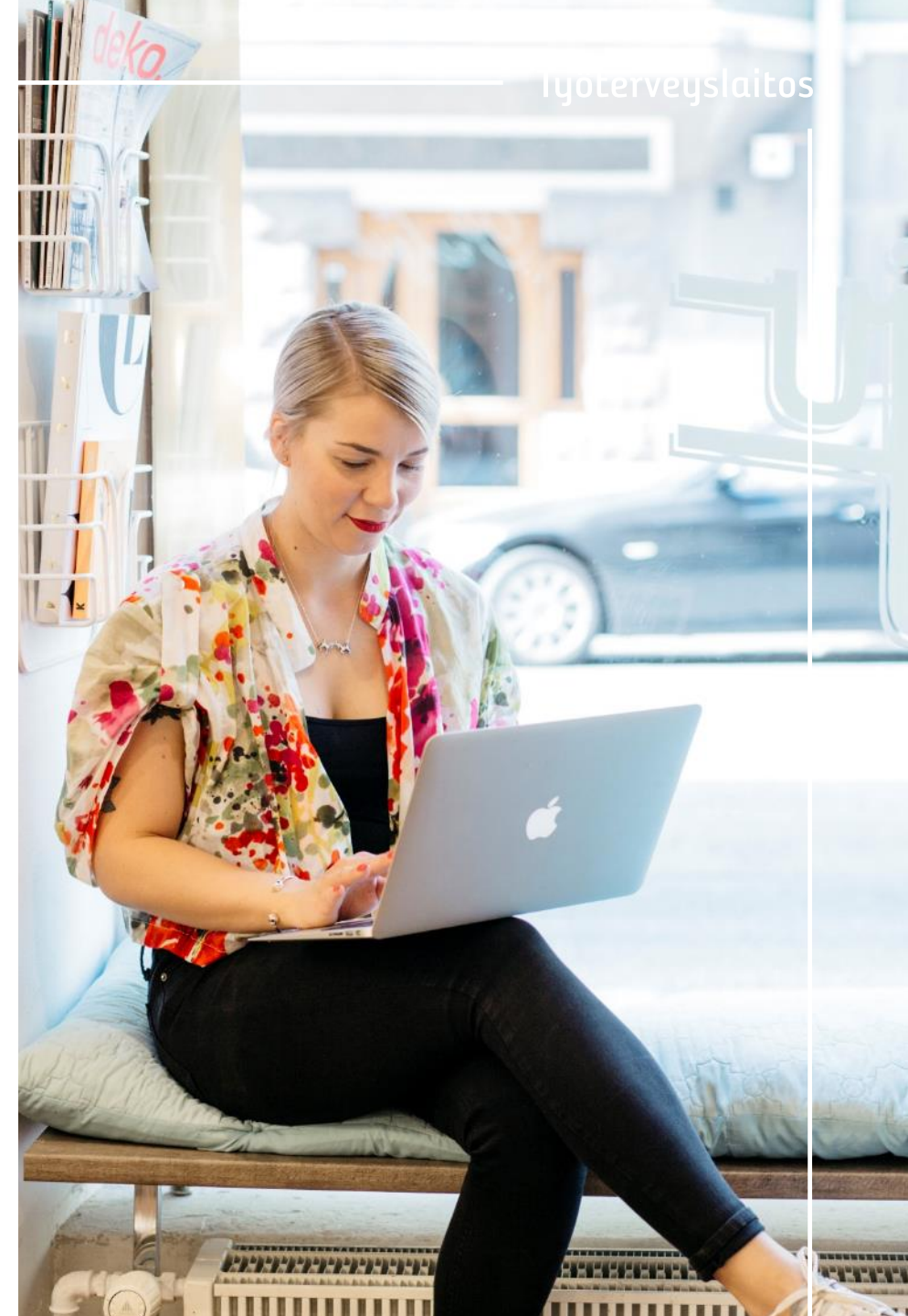
Nuorten työhyvinvointi on heikentynyt enemmän kuin muilla korona-aikana 1/2

- Nuorten aikuisten (**alle 36 v.**) työttömyys kasvoi ja työkyky sekä työn imu heikkenivät korona-aikana enemmän kuin **muilla ikäryhmillä**.
 - Esimerkiksi työttömyys kasvoi tilastollisesti merkitsevästi viidenneksellä (19 %) nuorista loppuvuoden 2019 ja 2020 välillä.
- Nuoret kokivat **muuta ikäryhmiä** enemmän myös työssä tyytymättömyyttä 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.



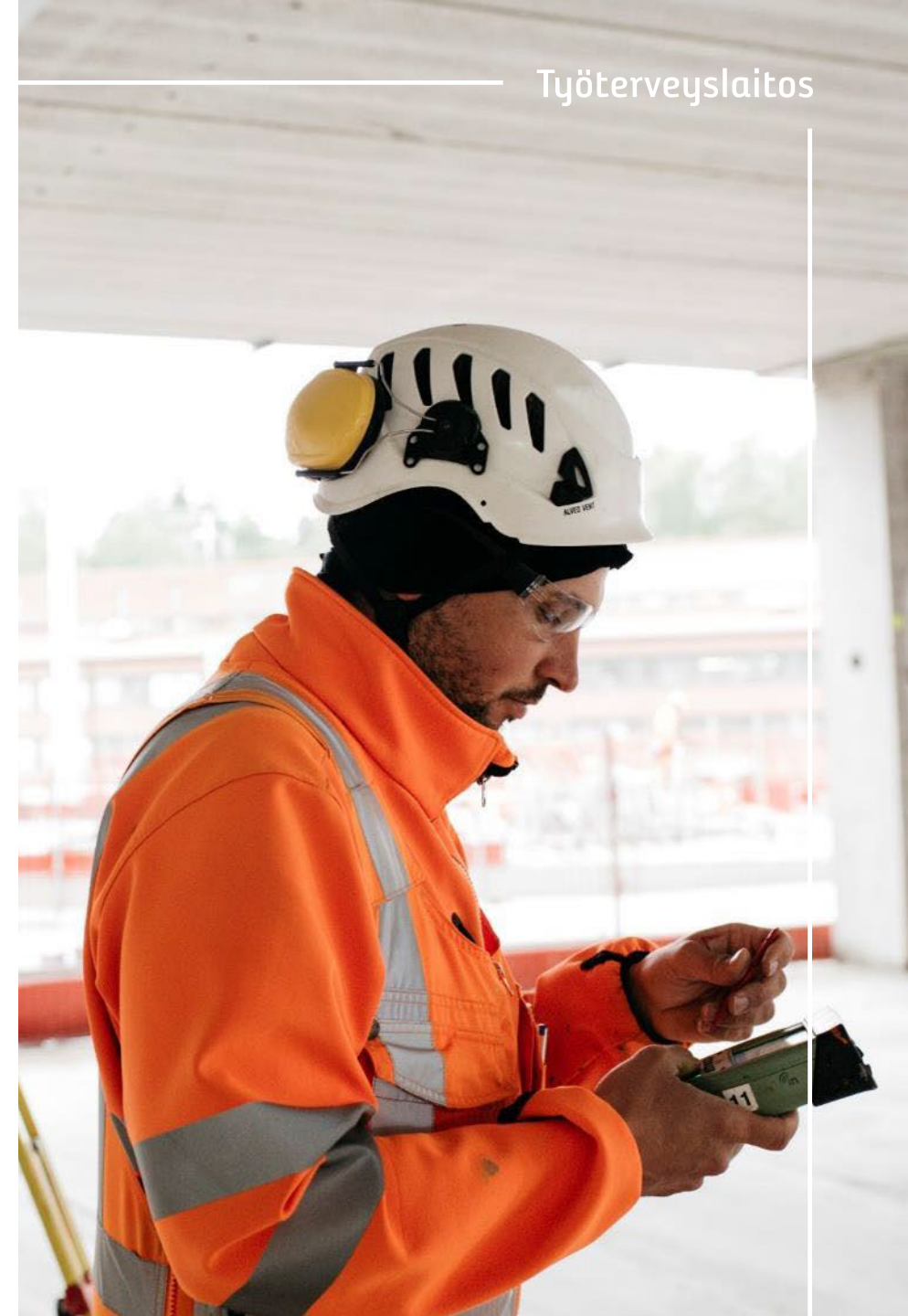
Nuorten työhyvinvointi on heikentynyt enemmän kuin muilla korona-aikana 2/2

- 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 \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtio.fi/tyoobarometri).



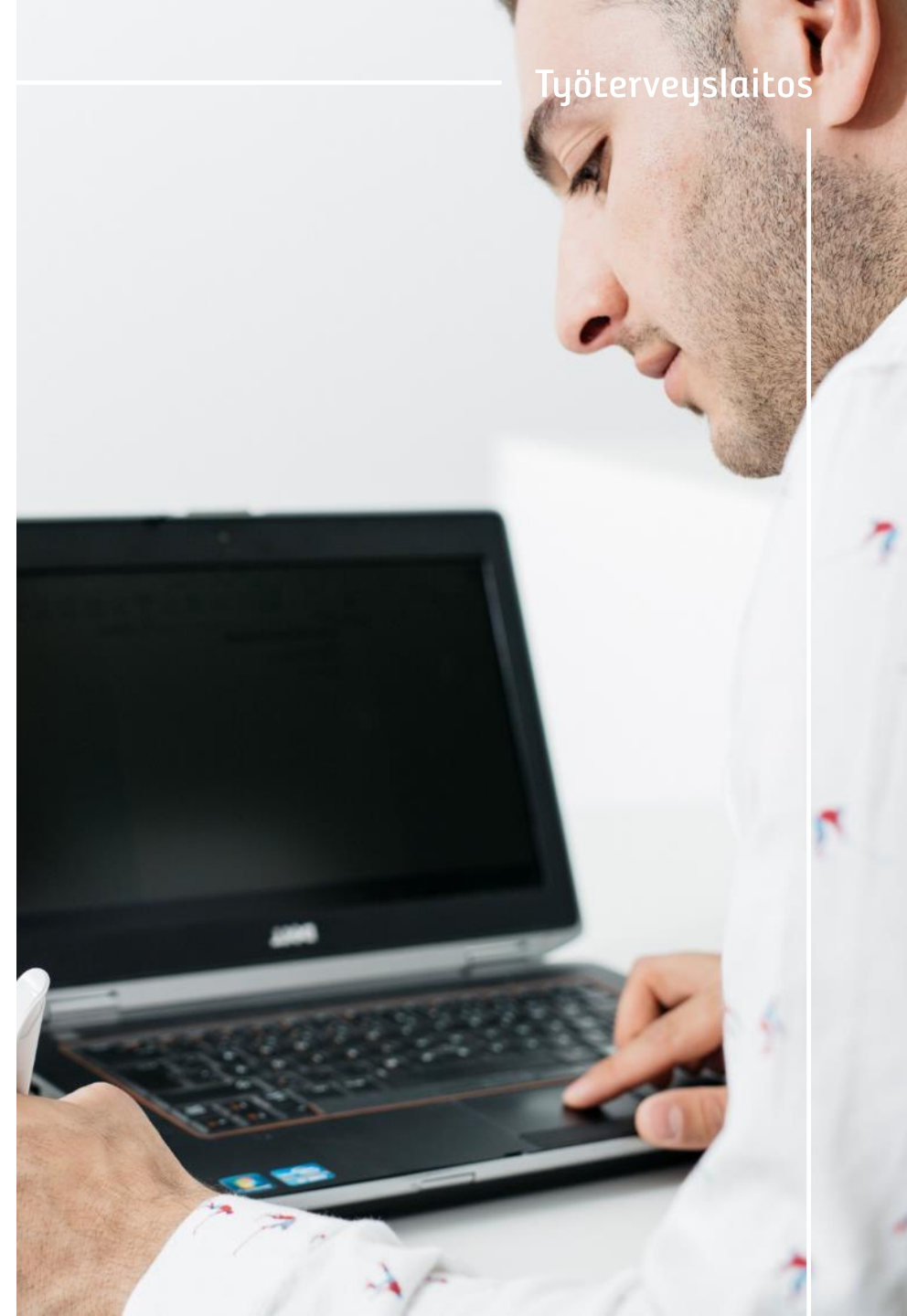
Työn ja muun elämän tasapaino nuorilla

- 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.



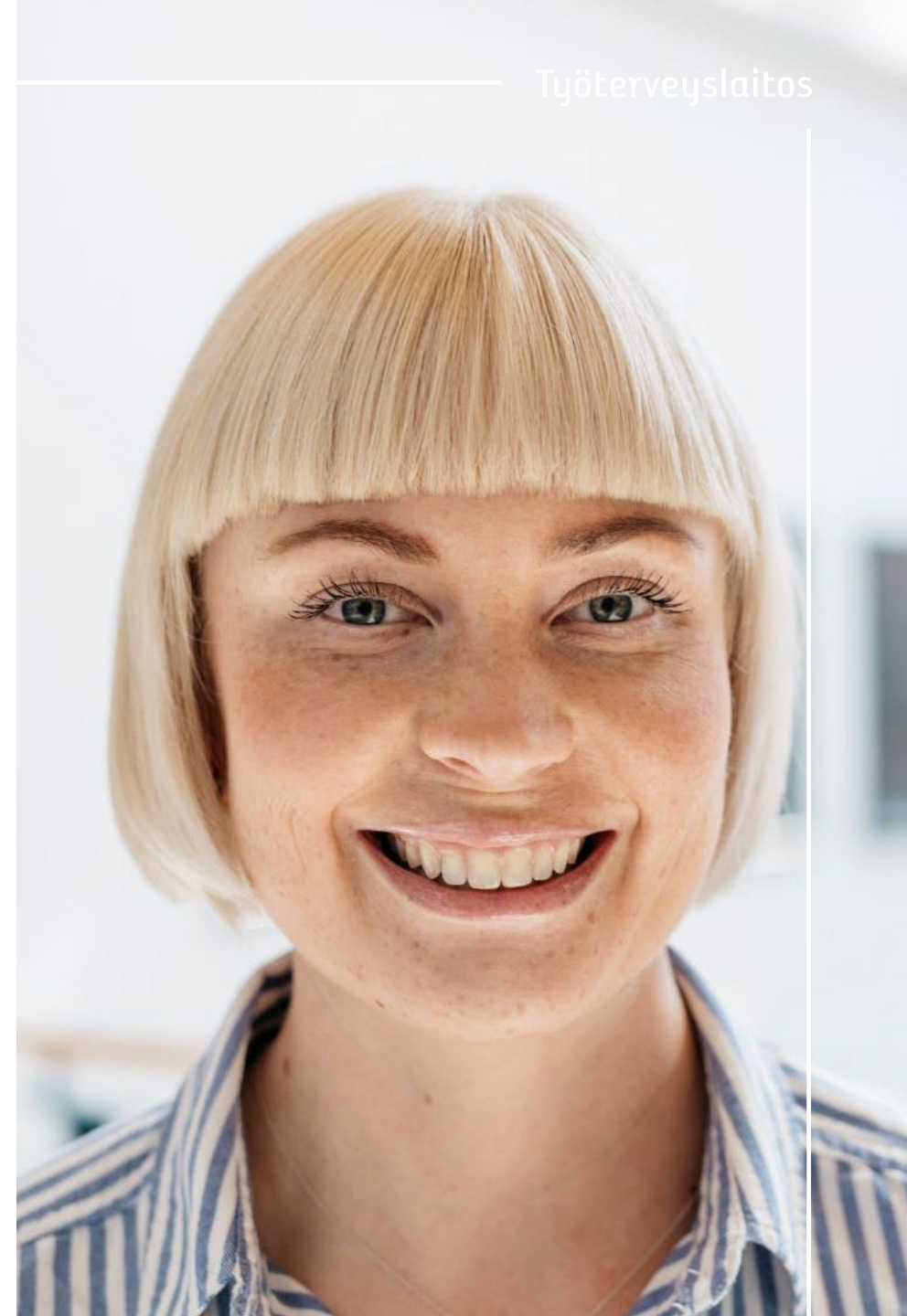
Suosituksia 2/3

- 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 - hyvättyo.ttl.fi](https://tyoterveyslaitos.fi/hyvatyo/torju-etatyöapatia)
- Edellä esitellyt keinot voivat lieventää kokemusta myös siitä, että työ häiritsee muuta elämää.



Osallistu keskusteluun somessa ja seuraa tulevia tulospulkaisuja!

#mitenSuomivoi

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



ttl.fi



@tyoterveys
@fioh



tyoterveyslaitos



tyoterveys



Tyoterveyslaitos