

Miten Suomi voi?

Tutkimushanke tuottaa ajankohtaista tietoa työhyvinvoinnin kehittymisestä väestössä ja eri työntekijäryhmissä. Hanke valaisee suomalaisen työelämän kehittämiskohteita ja vahvuuksia, joiden pohjalta nostetaan esiin ratkaisuja ja suosituksia työhyvinvoinnin edistämiseksi. Sivuilta löydät Miten Suomi voi? - tutkimusiulkistukset vuodesta 2019 asti. Uusimmat tulokset on julkaistu



Tuorein Miten Suomi voi? -tutkimuskooste

Sairaana työskentely ja työpaikan vaihtoaikheet kasvussa

Suomalaisten työhyvinvointi on heikentynyt, kertoo Miten Suomi voi? -seurantatutkimus. Sairaana työskentely on yleistynyt, ja irtisanoutumisaikheet ovat kasvussa erityisesti johtajilla ja nuorilla aikuisilla. Työuupumuksen yleisyydessä ei ole tapahtunut muutoksia. Suomalaisten työssä on paljon voimavaroja, mutta esimerkiksi huoli työn tulevaisuudesta kuormittaa.

[Lue mediatiedote 28.2.2024](#)

Aikataulu

1.5.2020–

Tausta ja tavoitteet

Juuri ennen keväällä 2020 Suomeen iskenyttä koronapandemiaa Työterveyslaitos keräsi tietoa suomalaisten työhyvinvoinnista tutkimushankkeessa ([Kimmoiset työntekijät muuttuvassa työelämässä](#)).

Pandemian puhjettua näiden vastaajien työhyvinvoinnin seuranta jatkettiin Miten Suomi voi? -tutkimuksessa. Myöhemmissä vaiheissa kyselyyn on kutsuttu uusia vastaajia, ja nyt kyselyä on jatkettu puolivuositain. Uusin tutkimusaineisto on kerätty kesällä 2023.

Hanke tuottaa ainutlaatuista tietoa työhyvinvoinnin kehittymisestä ajasta ennen koronaa näihin päiviin. Tavoitteena on tarjota ratkaisuja ja tietoa päätöksenteon tueksi sekä työpaikoilla että yhteiskunnassa.

Tutkimuksen tekijät

Tutkimus toteutetaan Työterveyslaitoksessa ja tällä hetkellä osana Suomen kestävän kasvun ohjelmaa. Tutkimuksen vastuullisena johtajana toimii tutkimusprofessori Jari Hakanen. Tutkijaryhmään kuuluvat myös Janne Kaltiainen (erikoistutkija), Sampo Suutala (tutkija) ja Maria Hirvonen (tilastoasiantuntija). Aiemmin mukana tutkijoina olleet myös Anniina Virtanen ja Jaana-Piia Mäkinieniemi.

[Taloustutkimus Oy](#) toteuttaa kyselyaineiston keruun Työterveyslaitoksen toimeksiannosta.

Aineistot ja menetelmät

Tutkimuksessa kartoitetaan suomalaisen väestön kokemuksia:

- työhyvinvoinnista ja pahoinvoinnista laaja-alaisesti (mm. työn imu, työuupumus, tyytyväisyys työhön, työssä tylsistyminen, työholismi, sairaana työskentely)
- työoloista ja työhön liittyvistä asenteista (mm. oikeudenmukaisuus, epävarmuus, yhteenkuuluvuus)

- muusta hyvinvoinnista (terveys, työkyky, masentuneisuus, elämäntyytyväisyys) ja
- eri työskentelymuotojen: etä-, hybridi- ja lähityön yhteyksistä hyvinvointiin ja
- yksilöllisistä voimavaroista

Tutkimuksessa tarkastellaan lisäksi, missä määrin edellä mainitut kokemukset ja niissä tapahtuneet muutokset mahdollisesti eroavat eri väestö- ja työntekijäryhmissä.

Aiemmin julkaistut Miten Suomi voi? - tutkimustulokset

Tuloksiin voi tutustua tuloskoosteina pdf-muodossa. Keskeiset havainnot on koottu myös mediatiedotteisiin. Lisäksi tuoreimmat tutkimuskoosteet avautuvat sivulla Issuu-upotuksena pluspainikkeen alta.

Yli 55-vuotiaat voivat töissä hyvin, mutta kielteiset ikäasenteet haittaavat työurien jatkamista (27.10.2023)

Julkaistu 27.10.2023

[Lue tiedote 27.10.2023](#)

Suomalaisten työhyvinvointi jämähti koronan heikentämälle tasolle (13.9.2023)

Julkaistu 13.9.2023

[Lue Miten Suomi voi? -mediatiedote 13.9.2023](#)

[Miten Suomi voi -tutkimusjulkistus syksy 2023.pdf](#)

Työhyvinvoinnin heikentymistä ei ole saatu pysäytettyä (9.3.2023)

Julkaistu 9.3.2023

[Lue Miten Suomi voi? -tiedote 9.3.2023](#)

[Miten Suomi voi -tutkimustulokset 9.3.2023](#)

Koronan jälkeisessä työelämässä tarvitaan uutta tukea johtajille ja nuorille (7.9.2022)

Suomalaiset arvioivat työkykynsä nyt huonommaksi kuin ennen koronaa. Siinä missä työssä tylsistyminen yleistyi ensimmäisenä pandemiavuonna etätyössä, nyt ilmiöön liittyvät työn imun lasku ja työuupumusoireiden lisääntyminen eli aiempaa vakavammat työhyvinvointimuutokset. Työorganisaatioissa tarvitaan erityistä tukea johtoasemassa toimiville ja nuorille työntekijöille.

- [Lue mediatiedote 7.9.2022](#)
- **Lataa tutkimuskooste:**

[Miten Suomi voi? 9/2022: Johtajatkin tarvitsevat tukea \(pdf\)](#)

Työuupumus on kasvanut – työhyvinvointi kaipaa tukea juuri nyt (9.3.2022)

Työuupumus on kasvanut lievästi viime vuonna kesästä loppuvuoteen, ja samaan aikaan työhyvinvointi on vastaavasti heikentynyt. Tutkijat muistuttavat, että työhyvinvoinnin tukemisella voidaan vaalia myönteistä mielenterveyttä erityisesti vaativina poikkeusaikoina.

- [Lue mediatiedote 9.3.2022](#)
- [Tieteellinen artikkeli työhyvinvoinnista: SHWEH-lehti 12.5.2022 \(englanniksi\)](#)
- **Lataa tutkimuskooste:**

[Miten Suomi voi? 3/2022: Työuupumus on kasvanut \(pdf\)](#)

Työpaikan vaihtoaikheet ennen koronaa ja korona-aikana (22.12.2021)

Naisten työpaikan vaihtoaikheet ovat lisääntyneet koronapandemian aikana. Naisten eroaikheet työstään olivat kesällä 2021 korkeammat kuin ennen koronaa. Miesten eroaikheet sen sijaan olivat ennallaan. Kokonaisuudessaan työpaikan vaihtoaikheet ovat edelleen melko vähäisiä.

- [Lue mediatiedote 22.12.2021](#)
- **Lataa tutkimuskooste:**

[Miten Suomi voi? 12/2021: Työpaikan vaihtoaikheet ennen koronaa ja korona-aikana \(pdf\)](#)

Etätöissä tylsistyminen kasvaa (31.8.2021)

Etätyössä tylsistyminen on kasvanut, läsnätyössä puolestaan työn imu ja työkyky ovat alentuneet koronan pitkittyessä. Pientä helpotusta työelämän poikkeukselliseen tilanteeseen voi tuoda hybridityö. Samoin etätyötä tekevien keskuudessa asuminen muiden kanssa tukee työhyvinvointia.

- [Lue mediatiedote 31.8.2021](#)
- **Lataa tutkimuskooste:**

[Miten Suomi voi? 08/2021: Työhyvinvoinnin kehittyminen korona-aikana kesään 2021 mennessä \(pdf\)](#)

Nuorten työhyvinvointi heikentyi korona-aikana (20.4.2021)

Erityisesti nuorten aikuisten työhyvinvointi heikentyi koronan pitkittyessä. Nuorten työhyvinvoinnin heikkenemistä selittivät muita kielteisemmät kokemukset työoloista sekä työn haitallisiksi koetuista vaikutuksista muuhun elämään. Loppuvuonna 2020 lähes joka viides nuori vastasi, ettei koe reilua kohtelua työpaikallaan. Huomattava osa nuorista ei myöskään ollut oppinut korona-aikana uusia ja parempia työtapoja.

- [Lue mediatiedote 20.4.2021](#)
- **Lataa tutkimuskooste:**

[Miten Suomi voi? 04/2021: Nuorten työhyvinvointi heikkeni korona-aikana \(pdf\)](#)

Suomalaisten työhyvinvointi kääntyi laskuun koronan pitkittyessä (8.2.2021)

Suomalaisten työhyvinvoinnissa tapahtui käänne huonompaan suuntaan viime syksynä. Kun koronakeväänä 2020 varsinkin etätyöntekijöiden hyvinvointi osin jopa parani, loppuvuoteen tultaessa nämä hyödyt oli menetetty. Erityisesti nuorten työntekijöiden ja yksinasuvien etätyöntekijöiden hyvinvointi on heikentynyt verrattuna koronaa edeltävään aikaan. Myös työuupumus ja työssä tylsistyminen kasvoivat vuoden 2020 aikana.

- [Lue mediatiedote 8.2.2021](#)
- **Lataa tutkimuskooste:**

[Miten Suomi voi? 02/2021: Työhyvinvoinnin kehittyminen 2020 \(pdf\)](#)

Reilu kohtelu ja yhteisöllisyys kannattelevat töissä myös korona-aikana (26.11.2020)

Työhyvinvoinnin kannalta on erityisen tärkeää, että työssä koetaan oikeudenmukaista kohtelua, yhteisöllisyyttä ja varmuutta tulevasta. Niihin vaikuttamalla voidaan edistää hyvinvointia poikkeusaikanakin – työskennelläänpä sitten etänä tai työpaikalla.

- [**Lue mediatiedote 26.11.2020**](#)
- **Lataa tutkimuskooste:**

[Miten Suomi voi -tutkimuskooste 26.11.2020](#)

Uuden oppiminen kannatteli koronan vuoksi etätöihin siirtyneiden työhyvinvointia (17.9.2020)

Koronakeväänä aiempaa enemmän etätyötä tehneet kertoivat muita useammin oppineensa parempia työtapoja. Moni koki myös tehneensä päätöksiä työssään aiempaa itsenäisemmin. Työhyvinvoinnin riskitekijä oli vähäisempi esimiehiltä ja kollegoilta saatu tuki.

- [**Lue mediatiedote 17.9.2020**](#)
- **Lataa tutkimuskoosteet**

[Miten Suomi voi -tutkimuskooste 17.9.2020](#)

Koronakevään aikana suomalaisten työhyvinvointi jopa parani (12.8.2020)

Suomalaisten työhyvinvointi kehittyi lievän myönteisesti koronakevään aikana. Työn imu lisääntyi ja työuupumuksen ydinoire, krooninen väsymys, väheni.

- [**Lue mediatiedote 12.8.2020**](#)
- **Lataa tutkimuskooste:**

Kysy hankkeesta



Janne Kaltiainen

erikoistutkija

Sähköpostiosoite

janne.kaltainen [at] ttl.fi

Puhelin

+358 30 474 2668

Avainsanat

[työn imu](#)

[työhyvinvointi](#)

[johtaminen](#)

[työuupumus](#)