

Työterveyslaitos

MITEN SUOMI VOI? -TUTKIMUS:

# Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2024 välillä

Sampo Suutala, VTM, tutkija

Janne Kaltiainen, VTT, erikoistutkija

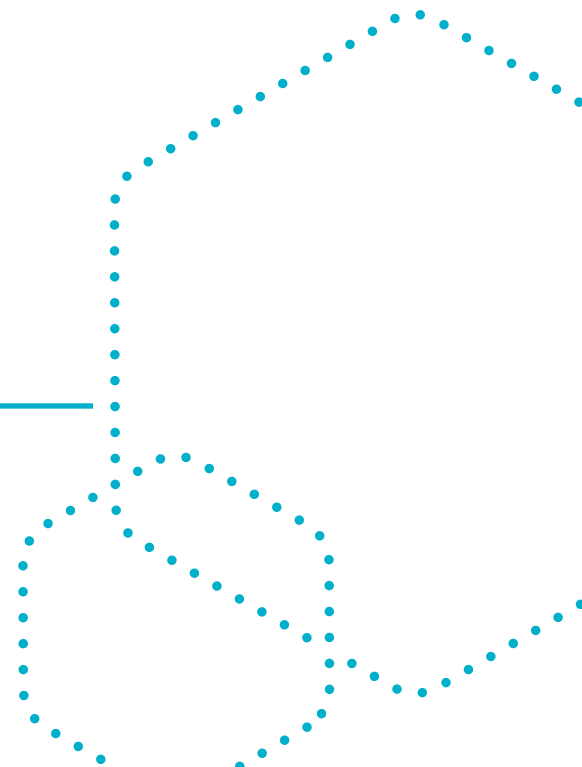
Jari Hakanen, VTT, tutkimusprofessori

**2.10.2024**

 **Suomen  
kestävän kasvun  
ohjelma**



Euroopan unionin rahoittama –  
NextGenerationEU



**Esittelemme tässä tulostuloksoinnissa,  
miten työhyvinvointi ja työasenteet ovat  
kehittyneet ajasta ennen pandemiaa kesään  
2024.**

**LISÄTIETOA  
JA AIEMMAT  
TULOKSET:  
[TTL.FI/MITEN-  
SUOMI-VOI](https://ttl.fi/miten-suomi-voi)**



# Menetelmä: poikkileikkausaineisto loppuvuodelta 2019 ja seuranta-aineisto kesä 2023 – kesä 2024

Tutkimusaineistoissa tarkastellaan 18–65-vuotiaita työssäkäyviä suomalaisia. Tulokset perustuvat kahteen väestökyselyaineistoon:

- Ensimmäinen aineisto (poikkileikkaus): loppuvuonna 2019 tutkimukseen kutsuttiin osallistumaan henkilöitä satunnaisesti väestörekisteristä sekä Taloustutkimuksen internetpaneelistä. Vastausprosentti noin 18 %.
- Toinen aineisto (pitkittäinen): kesällä 2023 tutkimukseen kutsuttiin osallistumaan henkilöitä satunnaisesti väestörekisteristä sekä Taloustutkimuksen internetpaneelistä. Vastausprosentti noin 18 %.
  - Loppuvuonna 2023 tutkimukseen kutsuttiin vastaamaan ne, jotka vastasivat myös kesän 2023 kyselyyn ja antoivat luvan jatkokutsun lähettämiseksi. Vastausprosentti noin 67 %.
  - Kesällä 2024 kyselyyn kutsuttiin vastaamaan ne, jotka vastasivat myös loppuvuoden 2023 kyselyyn ja antoivat luvan jatkokutsun lähettämiseksi. Vastausprosentti noin 72 %.
- Tilastollisten analyysien tulokset ovat painotettuja iän, sukupuolen ja asuinalueen mukaan tulosten edustavuuden vahvistamiseksi.

# Tutkimukseen vastanneet

| Taustatiedot                                                                                | Vastasi 12/2019     | Vastasi 6/2023,<br>12/2023 ja<br>6/2024 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
| Työssäkäyviä vastaajia                                                                      | N=1567              | N=1242                                  |
| Miehiä / naisia                                                                             | 41 / 59 %           | 47 / 53 %                               |
| Ikä (keskiarvo)                                                                             | 46 vuotta           | 47,9 vuotta                             |
| Alle 36-vuotiaat / 36-vuotiaat ja yli                                                       | 20 / 80 %           | 20 / 80 %                               |
| Koulutus: yliopistotutkinto / muu korkea aste / perus- tai keskiaste                        | 28 / 36 / 36 %      | 24 / 31 / 45 %                          |
| Lähityössä / hybridi / vain etänä                                                           | Ei kysytty          | 53 / 34 / 13 %                          |
| Viikkotyötunnit (keskiarvo)                                                                 | 36,9 tuntia         | 36,6 tuntia                             |
| Esihenkilö- tai johtoasemassa / työntekijä                                                  | 17 / 83 %           | 15 / 85 %                               |
| Vakituisessa työsuhteessa / muu työsuhde                                                    | 89 / 11 %           | 90 / 10 %                               |
| Työskentelysektori: julkinen / yksityinen / muu sektori                                     | 38 / 54 / 8 %       | 40 / 54 / 6 %                           |
| Asuu Uudellamaalla / muualla Etelä-Suomessa /<br>Länsi-Suomessa / Pohjois- tai Itä-Suomessa | 40 / 20 / 23 / 17 % | 36 / 22 / 22 / 20 %                     |

# Työhyvinvoinnin kuvaajat tutkimuksessa



## TYÖN IMU

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



## 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).



## TYÖKYKY

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

# Työuupumus koostuu neljästä ydinoireesta

Psyykkisten ja fyysisten voimien ehtyminen, vaikeus ryhtyä työhön ja riittämätön palautuminen. Kutsutaan myös "ekshaustioksi".

**Krooninen väsymys**



**Kyynistyneisyys**



Henkinen etääntyminen työstä, joka näkyy työasenteiden kyynistymisenä, välinpitämättömyys työtä ja mahdollisesti toisia kohtaan, työ ei innosta vaan tuntuu vastenmieliseltä.

**Työuupumus**



**Kognitiivisten toimintojen häiriöt**



Ajattelun, muistin ja tarkkaavaisuuden häiriöt ja heikentyminen, vaikeus oppia uutta ja keskittyä.

**Tunteiden hallinnan häiriöt**



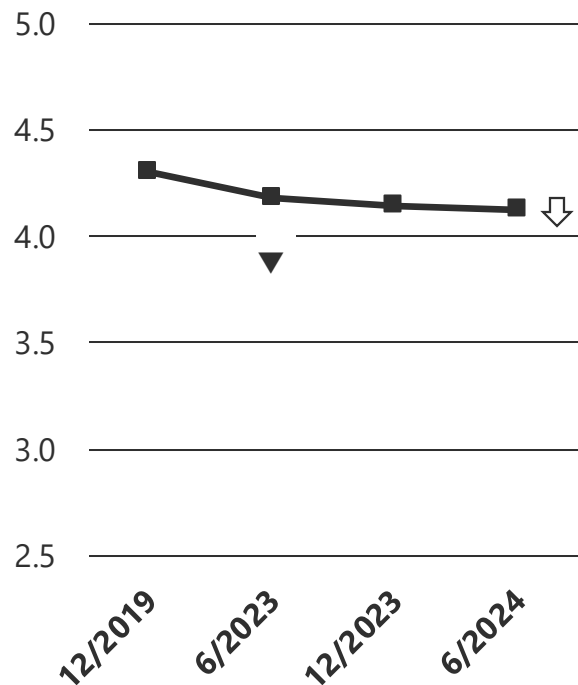
Voimakkaat ja/tai äkilliset tunnereaktiot (suuttumus, surullisuus, turhautuminen) ilman selkeää välitöntä syytä, kyvyttömyys hallita tunteita työssä.

# Keskeisiä tutkimushavaintoja

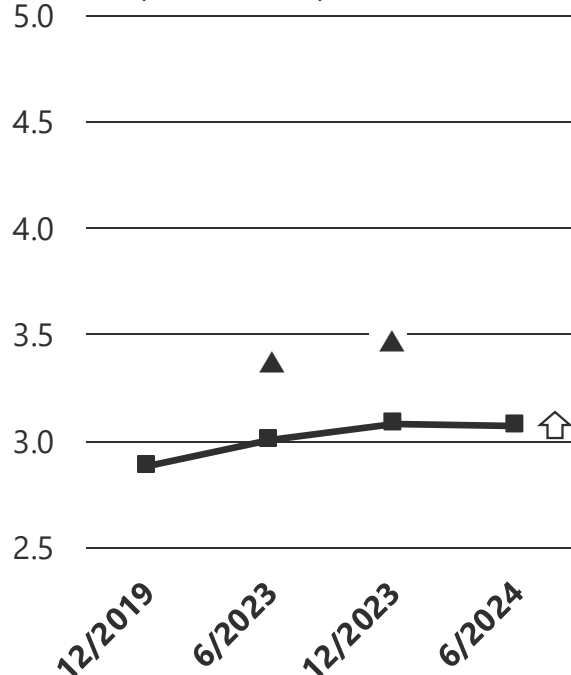
**Suomalaisten työhyvinvointi ei ole  
palannut pandemiaa edeltäneelle  
tasolle. Lisääntyvä epävarmuus  
oman työn tulevaisuudesta  
kuormittaa.**

# Suomalaisten työhyvinvointi on heikentynyt pandemiaa edeltävästä ajasta

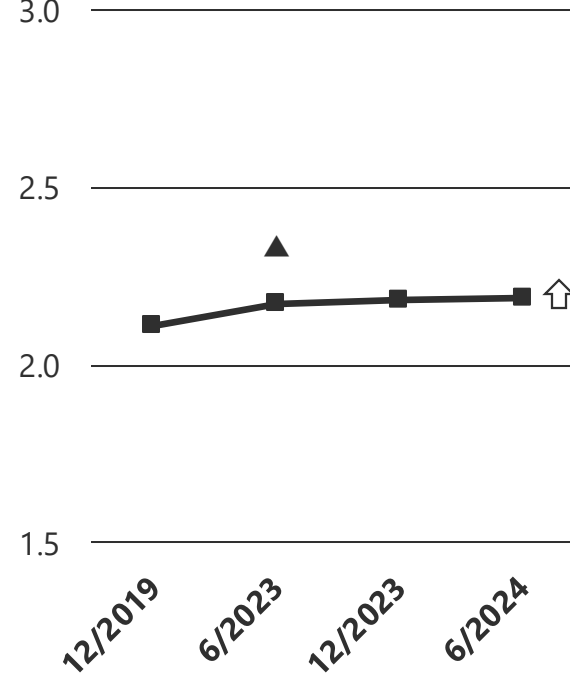
 **TYÖN IMU**  
(asteikko 0-6)



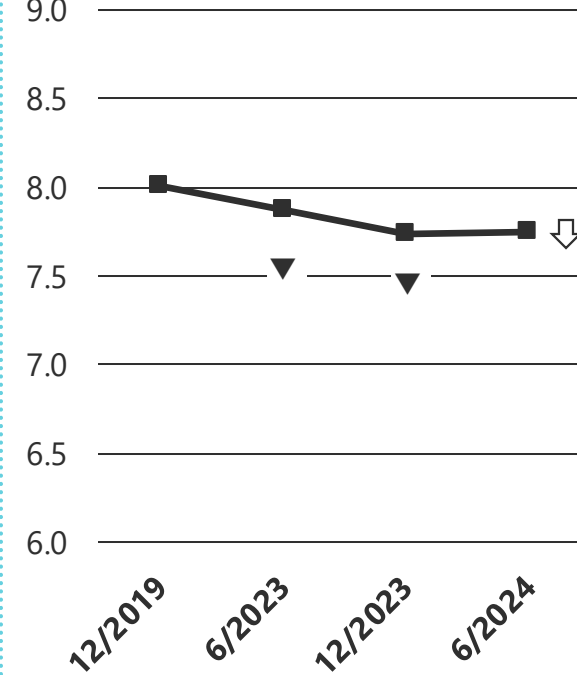
 **TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN**  
(asteikko 0-6)



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



 **TYÖKYKY**  
(asteikko 0-10)

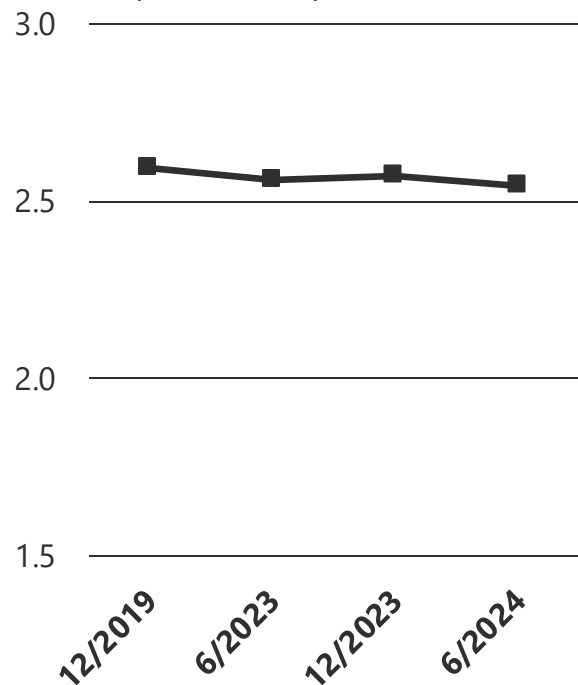


▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
⇩ ⇨ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

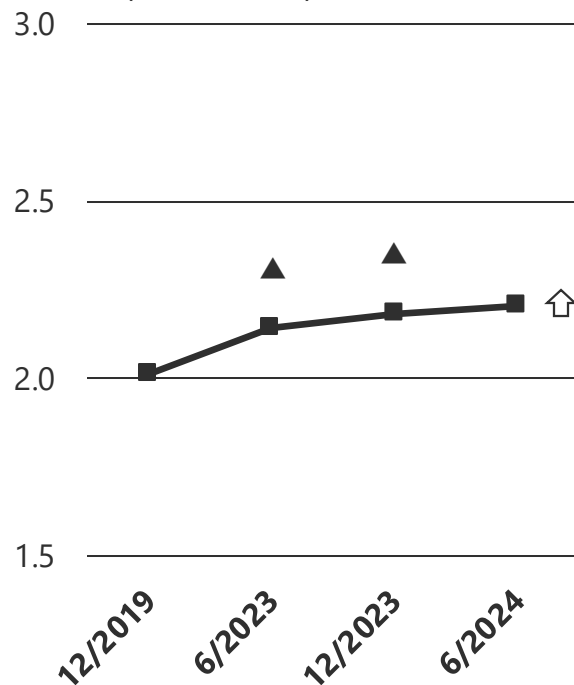
# Työuupumusoireista erityisesti kyynistyneisyys ja kognitiiviset häiriöt ovat yleistyneet



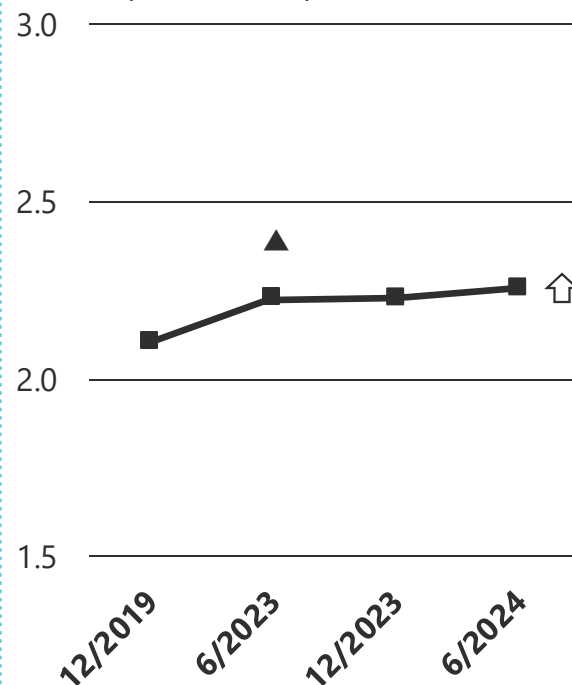
**KROONINEN  
TYÖVÄSYMYS**  
(asteikko 1-5)



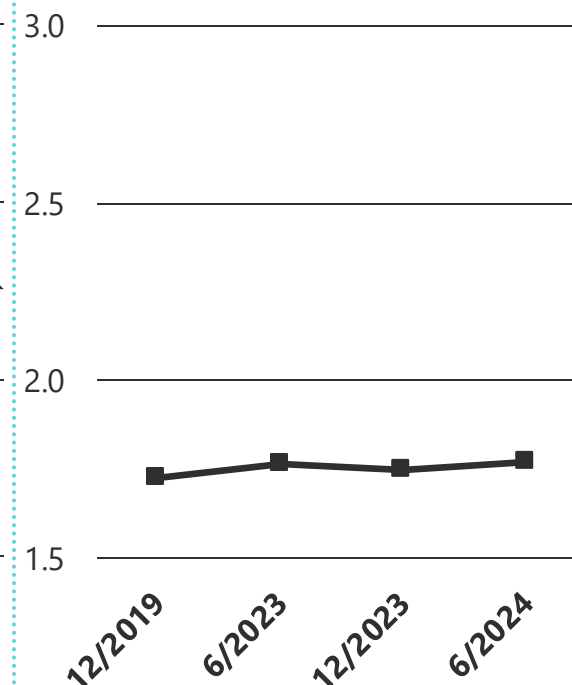
**KYYNISTYNEISYYS  
TYÖSSÄ**  
(asteikko 1-5)



**KOGNITIIVISET  
HÄIRIÖT**  
(asteikko 1-5)

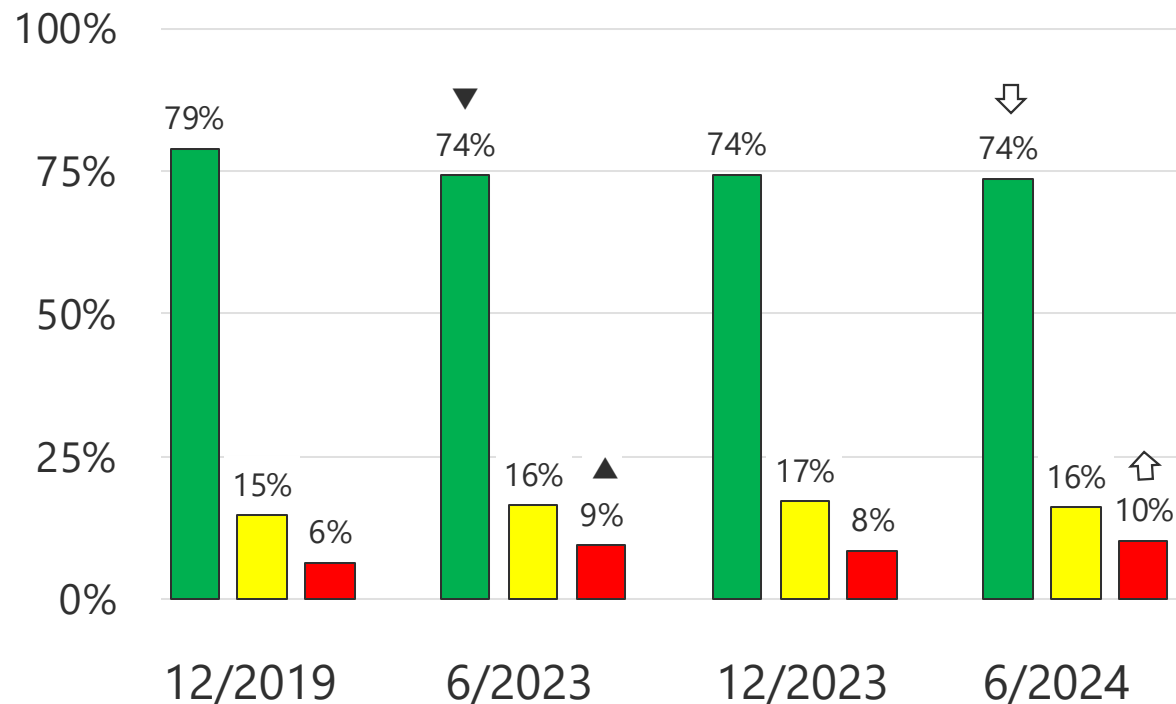


**TUNTEIDEN  
HALLINNAN HÄIRIÖT**  
(asteikko 1-5)



▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
↕ ↗ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

# Todennäköisestä työuupumuksesta kärsivien osuus on kasvanut jo joka kymmenenteen

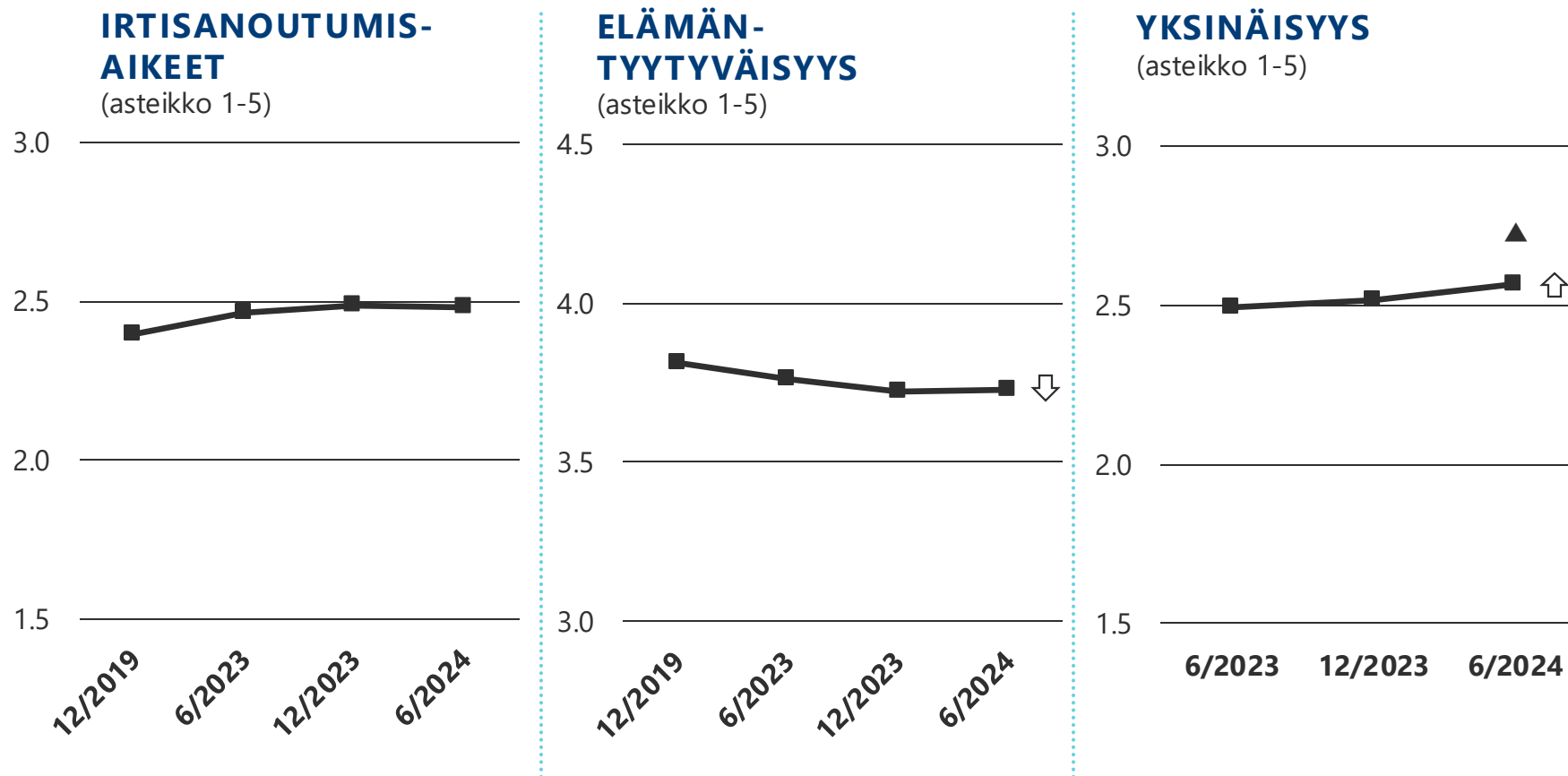


**Ei työuupumusta** = työuupumusta ei koeta, ja tältä osin todennäköisesti voidaan hyvin. Silti on mahdollista kokea väsymystä, stressiä tai kyllästymistä työhön tai vähäistä työn imua.

**Kohonnut työuupumuksen riski** = oireita esiintyy ajoittain ja/tai jonkin verran. Ihminen voi sinnitellä pitkään, mutta nyt on aika tunnistaa ongelma ja lähteä toimimaan hyvinvoinnin palauttamiseksi.

**Todennäköinen työuupumus** = työuupumusoireet haittaavat arjesta selviytymistä ja edellyttävät välittömiä toimia tilanteen korjaamiseksi.

# Yksinäisyys on lisääntynyt ja elämäntyytyväisyys heikentynyt



## Kesällä 2024:

26 % oli usein miettinyt irtisanoutumista työstään.

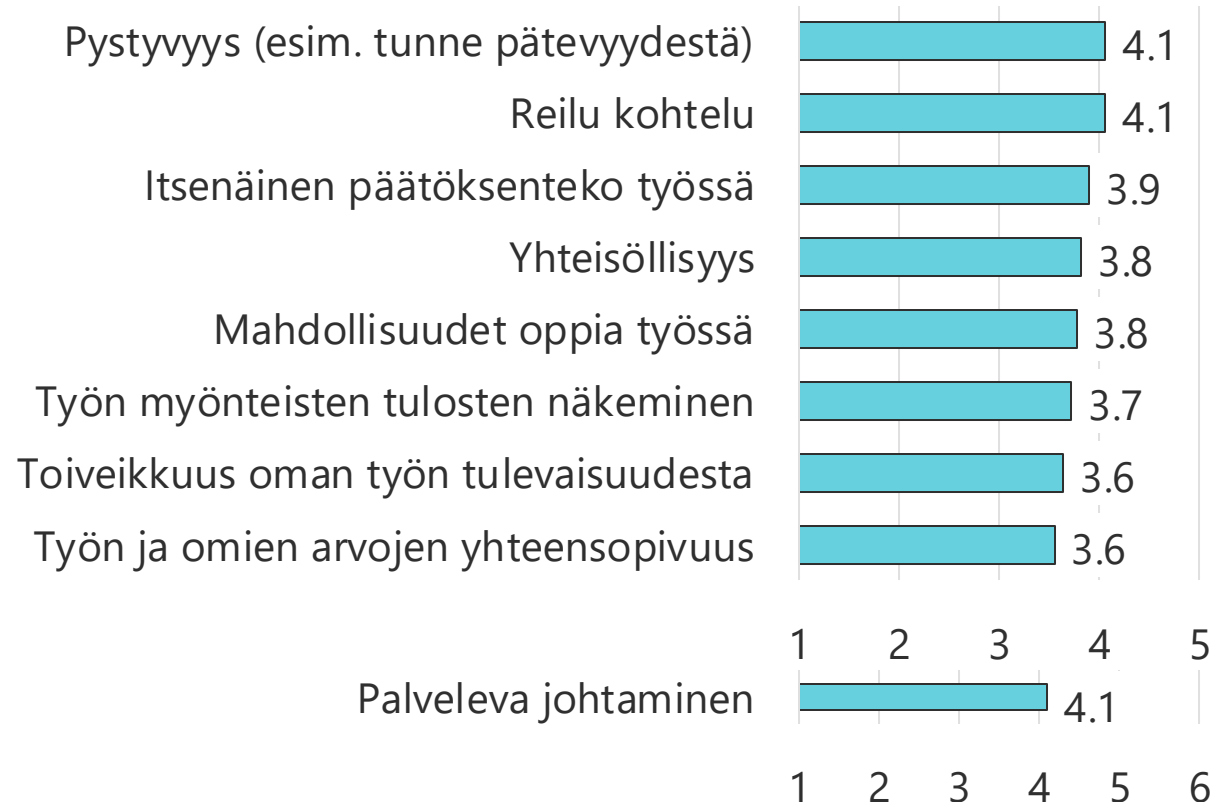
11 % oli tyytymätön elämäänsä.

28 % tunsu itsensä yksinäiseksi.

▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
⇕⇗ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

# Työssä on paljon hyvinvointia edistäviä voimavaroja, kuten pystyvyyden kokemusta ja reilua kohtelua. Itsenäisyys työssä on lisääntynyt, toiveikkuus laskenut.

## Voimavarojen esiintyvyys väestössä 6/2024 (mitä pidempi palkki, sitä enemmän)



## Työn voimavarojen kehittyminen loppuvuoden 2023 ja kesän 2024 välillä

Ei muutosta

Ei muutosta

Kasvanut ( $p < .01$ )

Ei muutosta

Ei muutosta

Ei muutosta

Laskenut ( $p < .05$ )

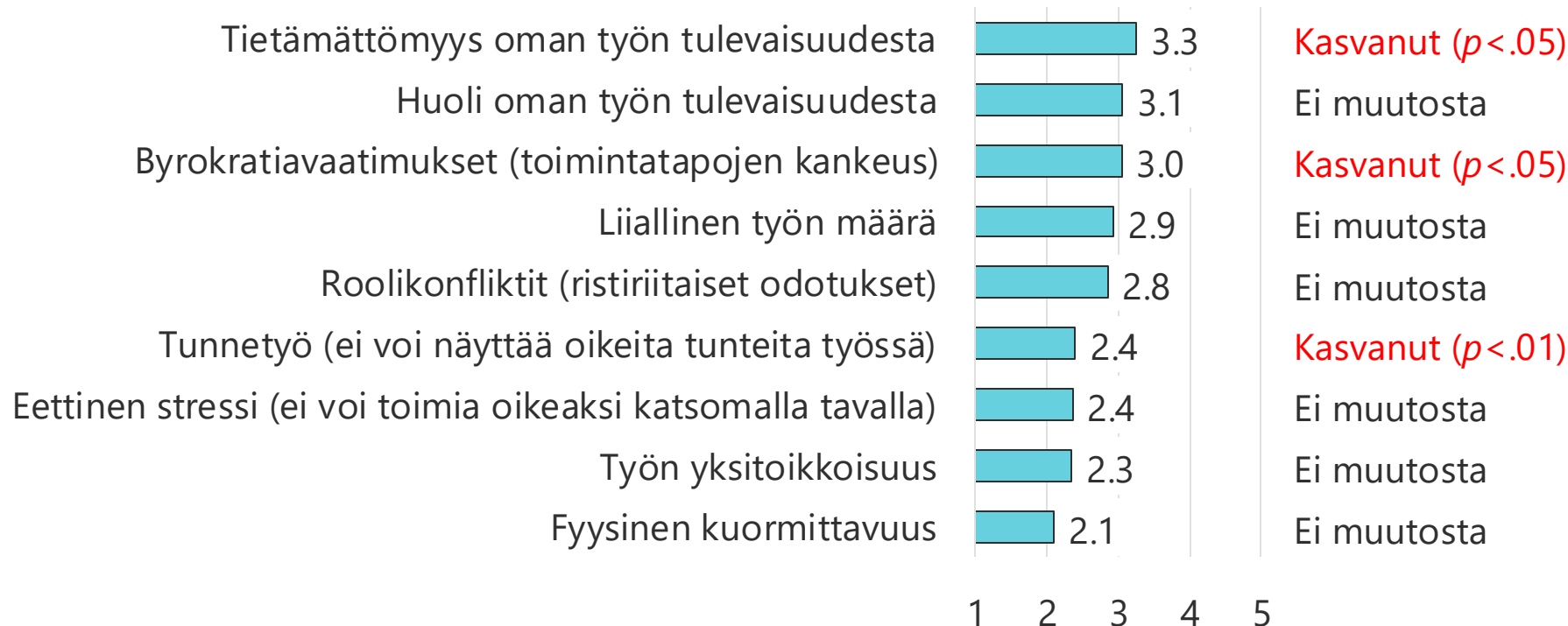
Ei muutosta

Viitteitä kasvusta ( $p = .099$ )

# Tyypillisin kuormitustekijä on epävarmuus oman työn tulevaisuudesta, ja se on myös yleistynyt. Byrokratiavaatimukset ja tunnetyö ovat lisääntyneet.

**Vaatimusten esiintyvyys väestössä 6/2024**  
(mitä pidempi palkki, sitä enemmän)

**Vaatimusten kehittyminen loppuvuoden  
2023 ja kesän 2024 välillä**

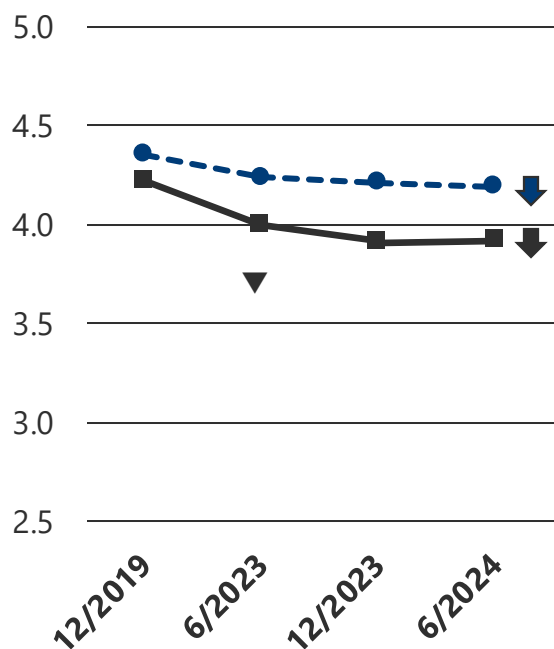


**Nuorista aikuisista kaksinkertainen  
määrä kärsii todennäköisestä  
työuupumuksesta verrattuna  
pandemiaa edeltävään aikaan.**

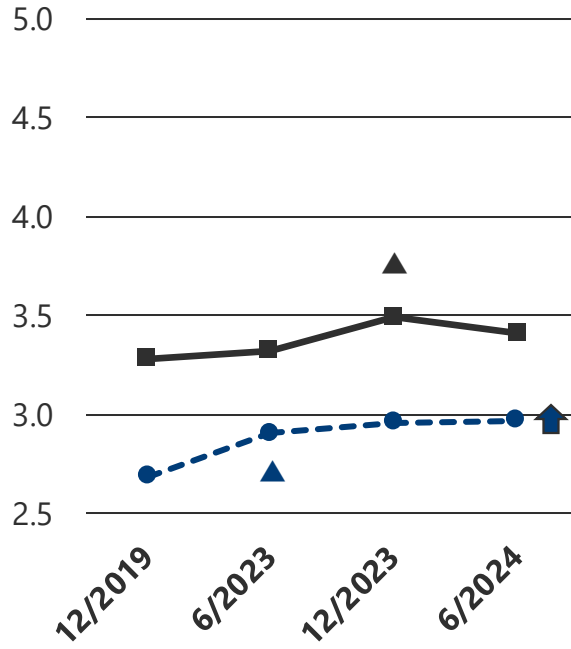
# Nuoret aikuiset kokevat vähemmän työn imua ja useammin tylsistymistä kuin vanhemmat työntekijät



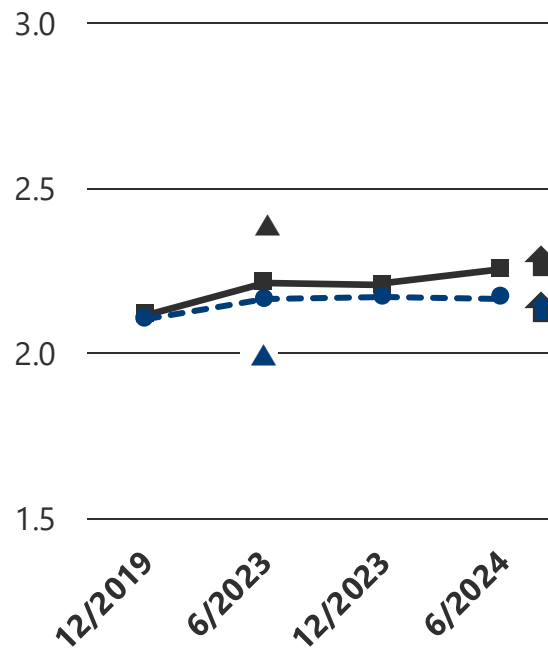
**TYÖN IMU**  
(asteikko 0-6)



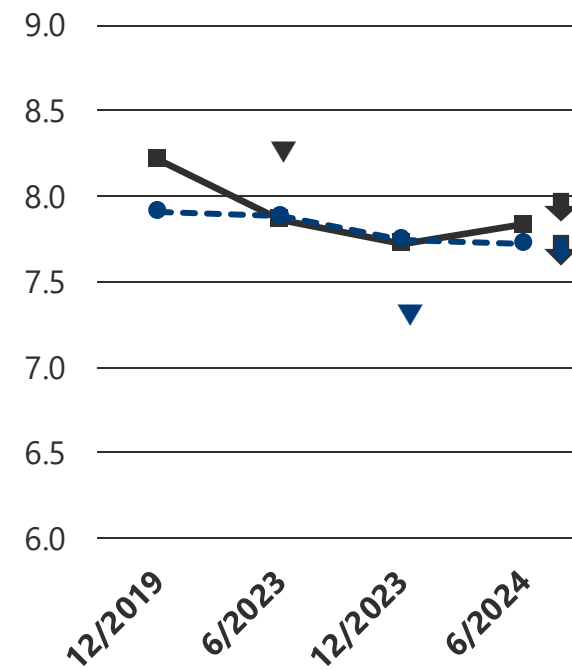
**TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN**  
(asteikko 0-6)



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



**TYÖKYKY**  
(asteikko 0-10)



▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ⇩⇧ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

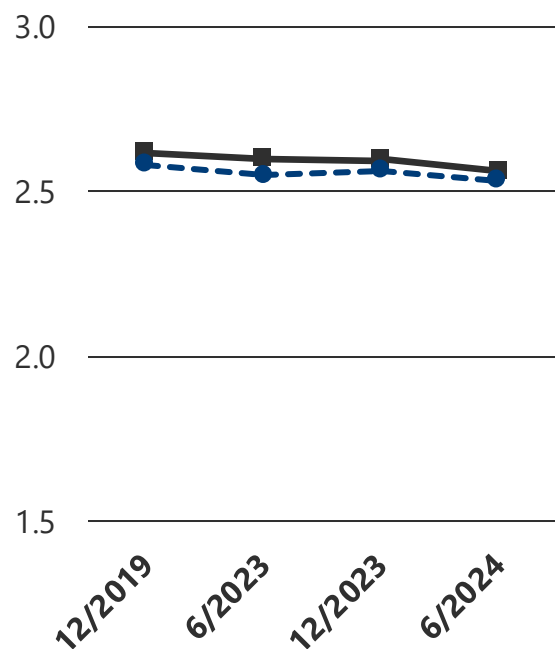
■ — Alle 36-vuotiaat n=248  
 ● - - 36-vuotiaat tai yli n=994  
 ©TYÖTERVEYSLAITOS 16

# Työuupumusoireista nuorilla aikuisilla enemmän kyynistyneisyyttä ja kognitiivisia häiriöitä työssä kuin vanhemmilla



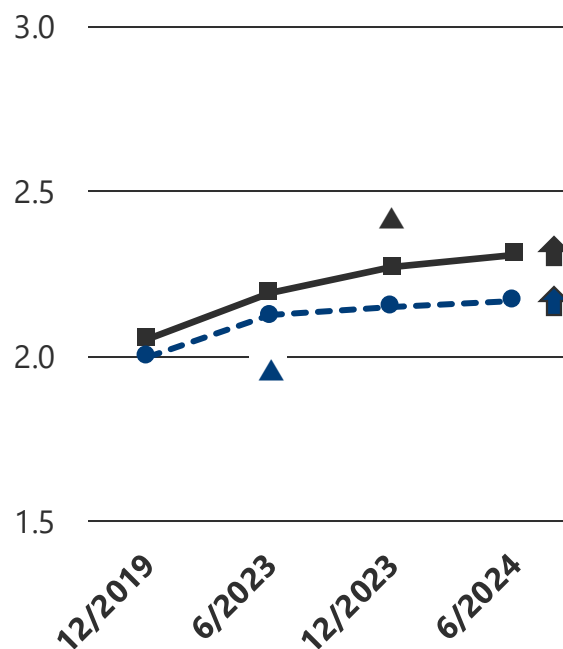
## KROONINEN TYÖVÄSYMYS

(asteikko 1-5)



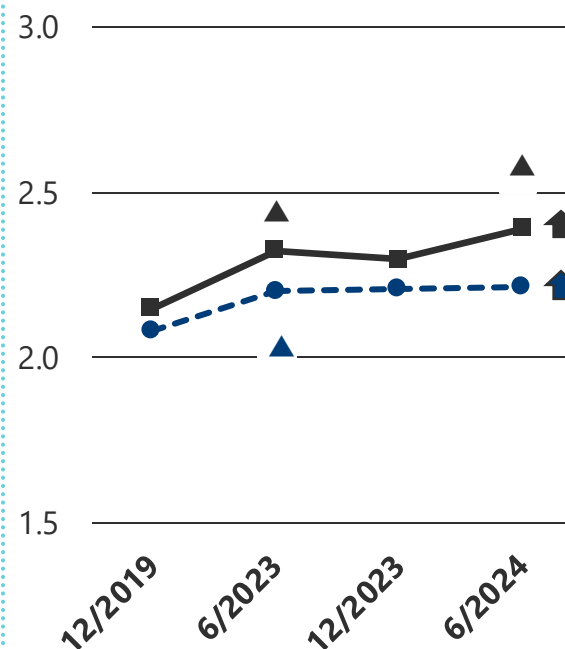
## KYYNISTYNEISYYS TYÖSSÄ

(asteikko 1-5)



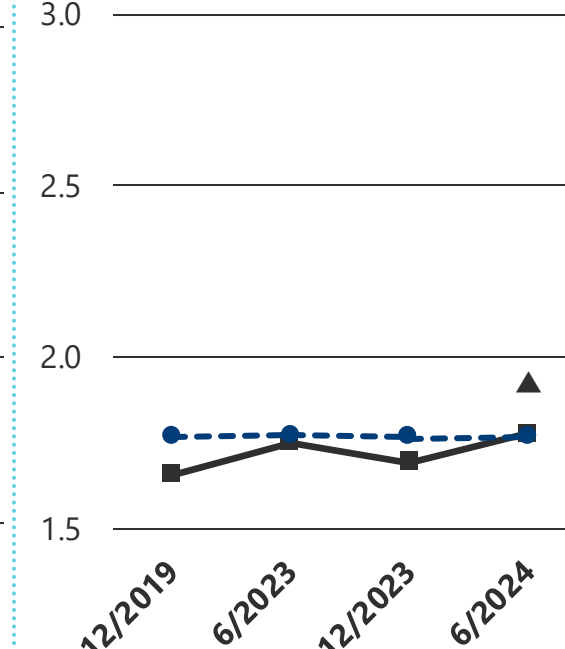
## KOGNITIIVISET HÄIRIÖT

(asteikko 1-5)



## TUNTEIDEN HALLINNAN HÄIRIÖT

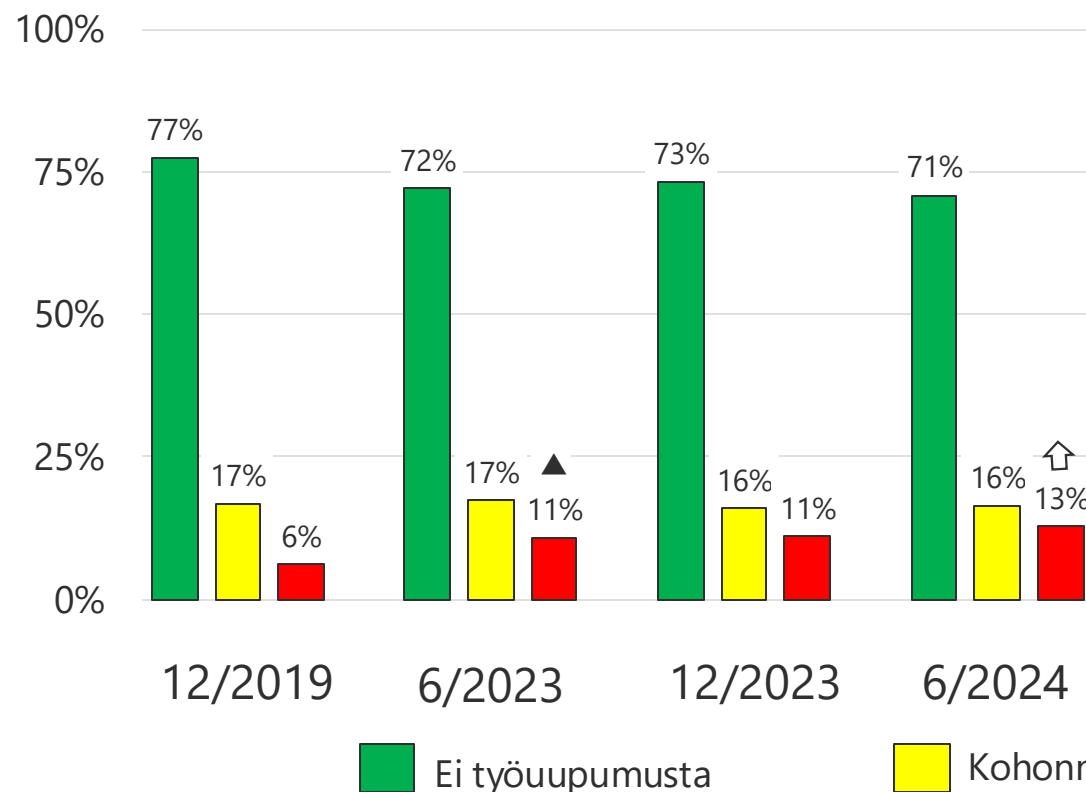
(asteikko 1-5)



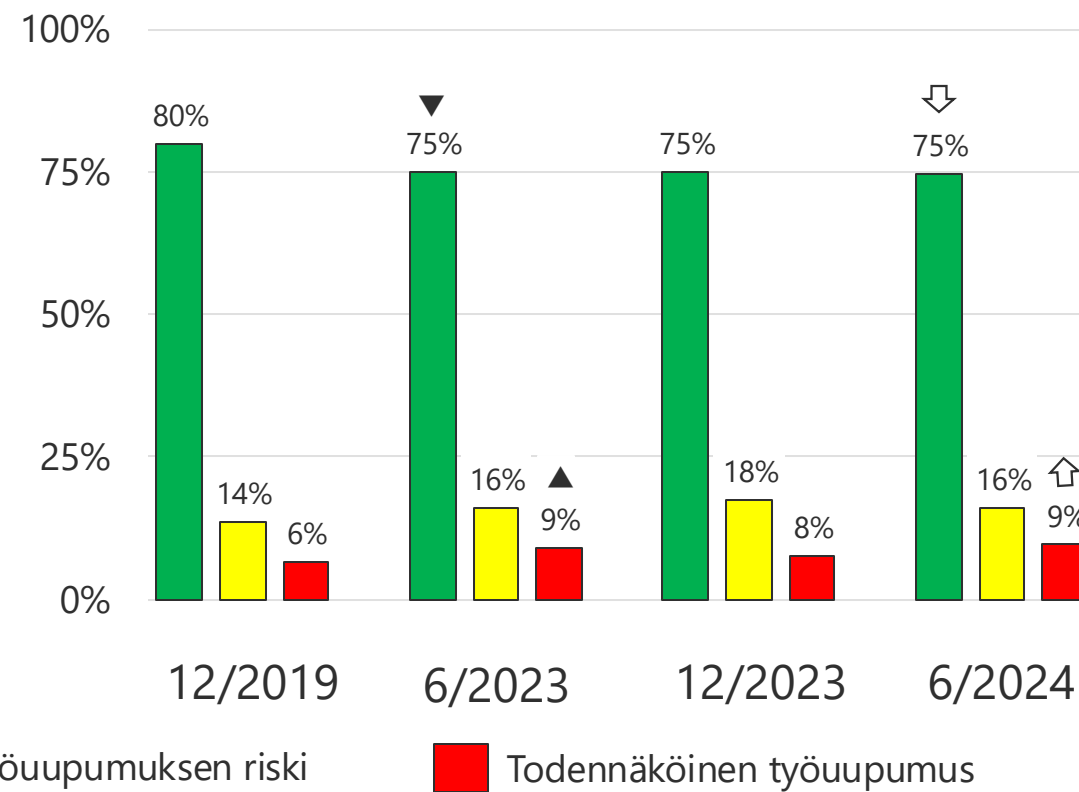
▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ⇕⇕ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

# Todennäköisestä työuupumuksesta kärsivien nuorten aikuisten määrä on kaksinkertaistunut pandemiaa edeltäneestä ajasta

Alle 36-vuotiaat

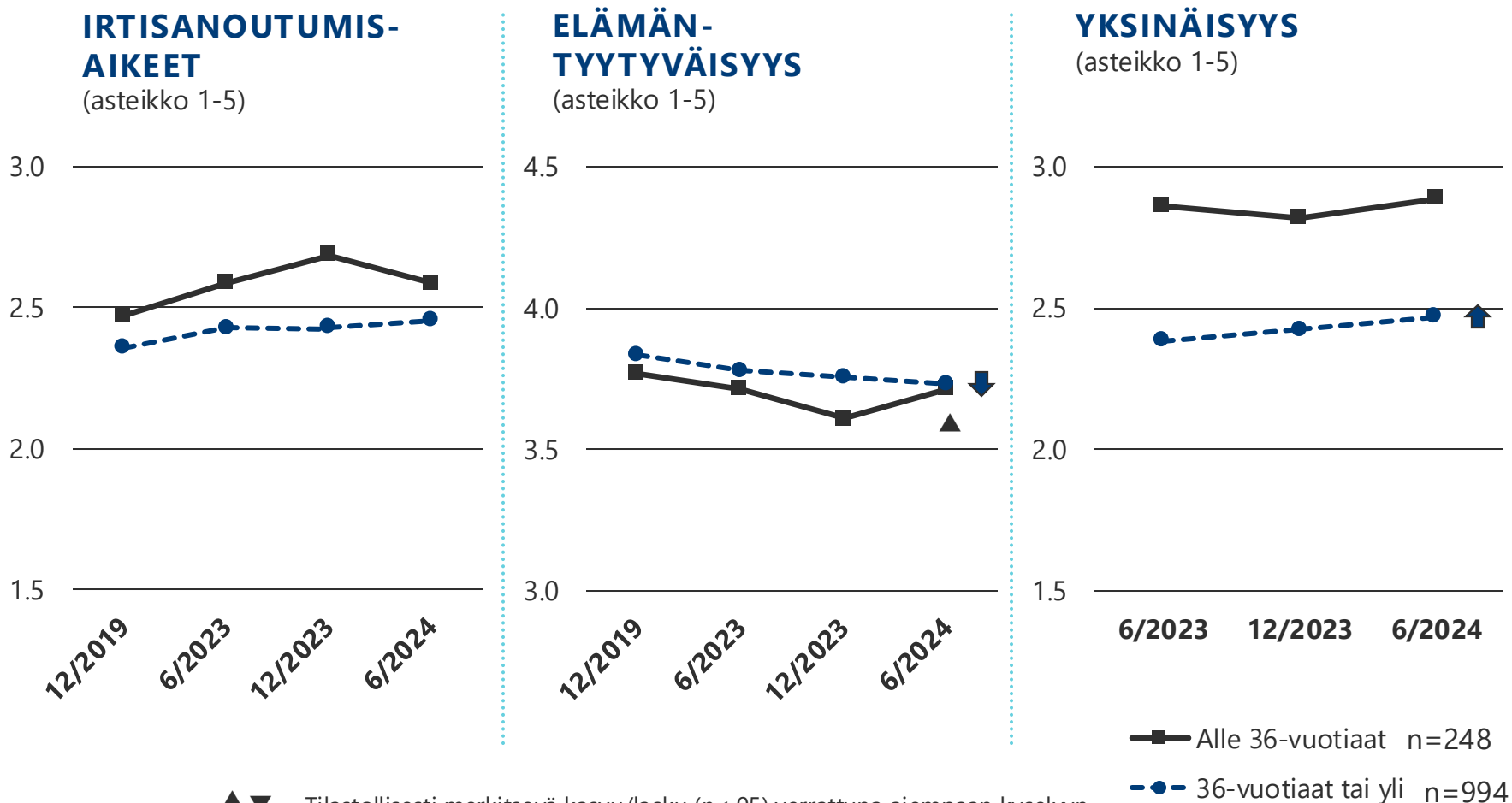


36-vuotiaat ja yli



▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ⇅⇅ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

# Nuorilla aikuisilla yleinen yksinäisyyden kokemus on selkeästi yleisempää kuin vanhemmilla



▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
⇩ ⇨ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

## Kesällä 2024:

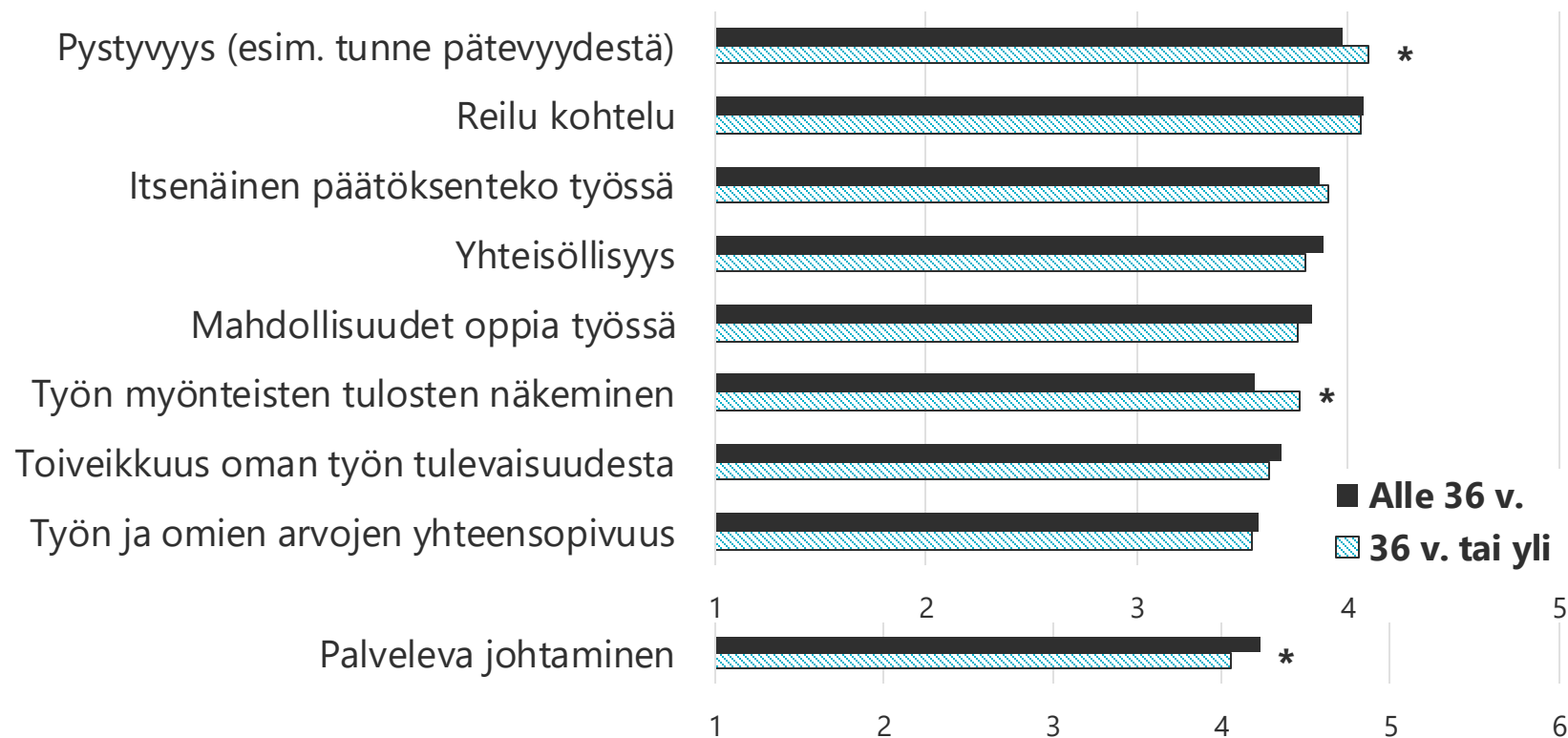
Nuorista aikuisista 31 % ja vanhemmista 26 % oli miettinyt usein irtisanoutumista.

Nuorista aikuisista 12 % ja vanhemmista 10 % oli tyytymätön elämäänsä.

Nuorista aikuisista 39 % ja vanhemmista 26 % koki itsensä yksinäiseksi.

# Vähäisempi pystyvyyden tunne ja työn myönteisten tulosten näkeminen haastavat nuorten työhyvinvointia

**Voimavarojen esiintyvyys väestössä 6/2024**  
(mitä pidempi palkki, sitä enemmän)



**Työn voimavarojen kehittyminen loppuvuoden 2023 ja kesän 2024 välillä:**

Vanhempien vastaajien itsenäiset päätökset työssä ovat kasvaneet, mutta toiveikkuus oman työn tulevaisuudesta laskenut.

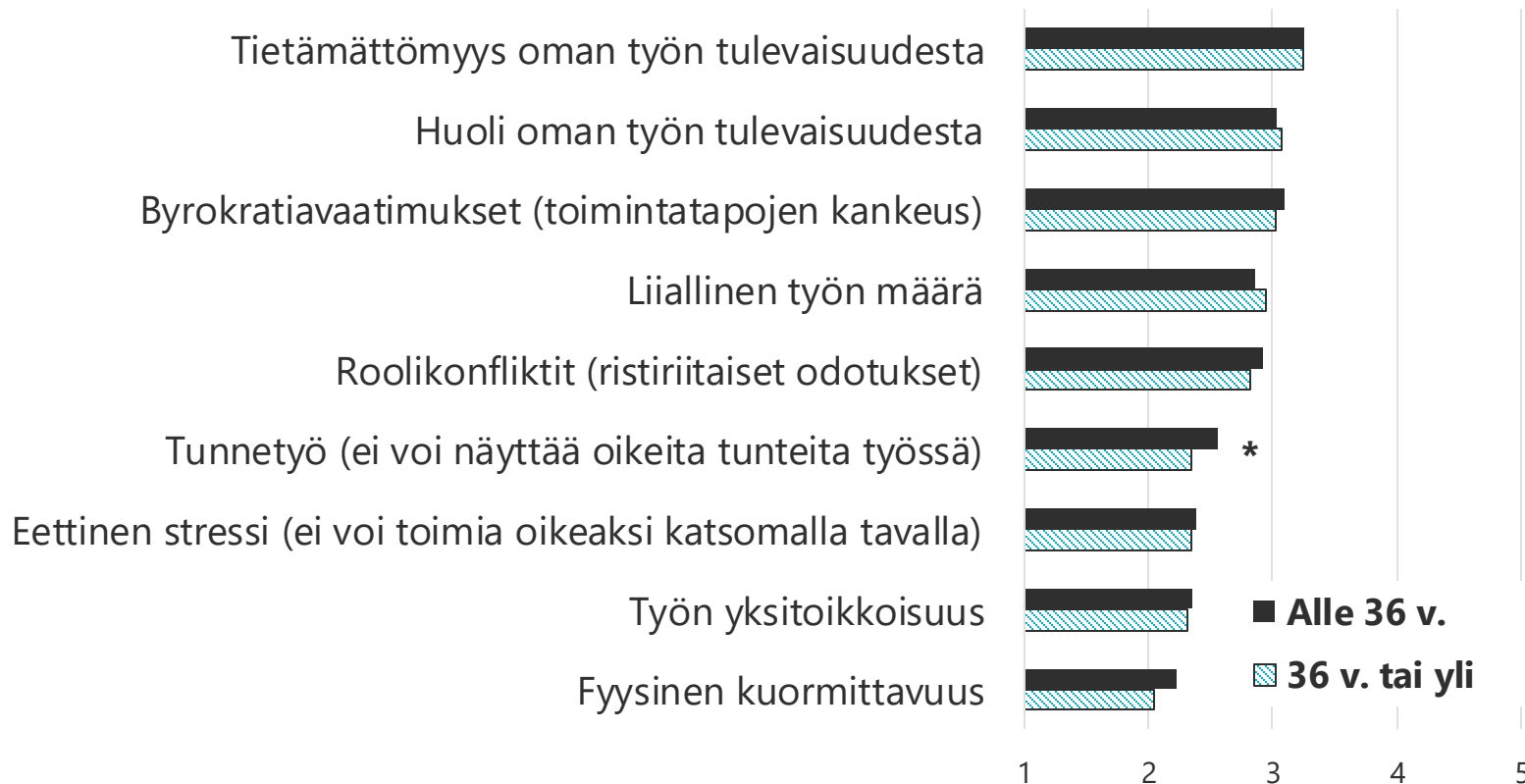
Nuorempien työn myönteisten tulosten näkeminen on laskenut.

\* = tilastollisesti merkitsevä ero ( $p < .05$ ) ryhmien välillä

# Hyvinvointia kuormittava tunnetyö on tyypillisempää nuorilla aikuisilla kuin vanhemmilla

## Työn vaatimusten esiintyvyys väestössä 6/2024

(mitä pidempi palkki, sitä enemmän)



**Työn vaatimusten kehittyminen loppuvuoden 2023 ja kesän 2024 välillä:**

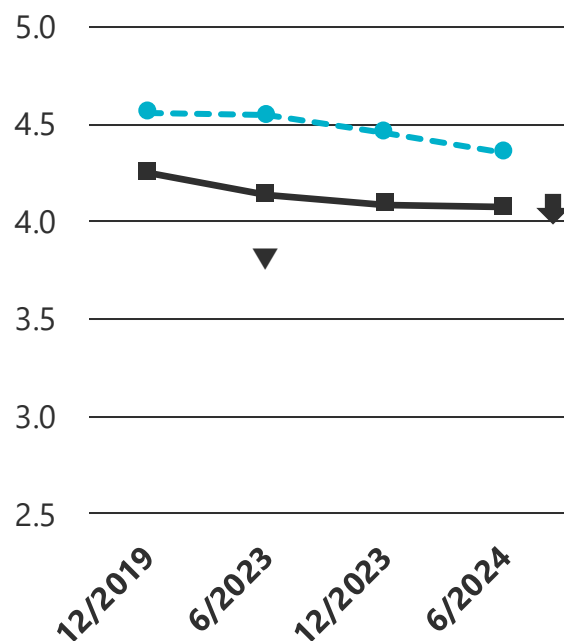
Vanhempien vastaajien kokema tunnetyön määrä ja työn fyysinen kuormittavuus ovat lisääntyneet loppuvuodesta 2023.

\* = tilastollisesti merkitsevä ero ( $p < .05$ ) ryhmien välillä

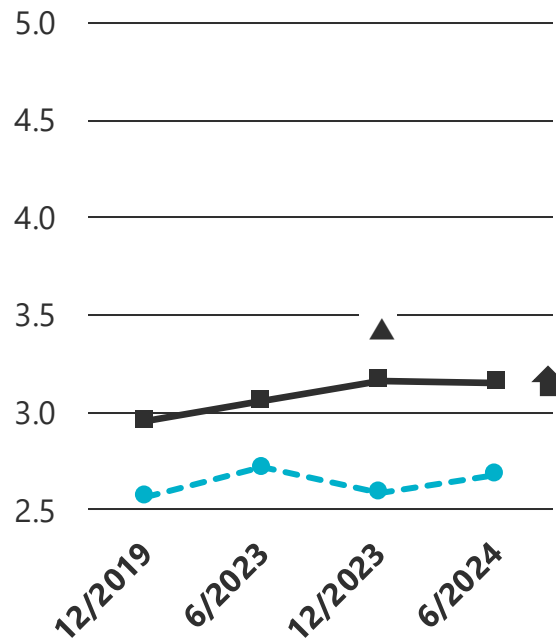
**Esihenkilöistä ja johtajista  
kolminkertainen määrä kärsii  
todennäköisestä työuupumuksesta  
kuin ennen pandemiaa.**

# Esihenkilöiden työhyvinvointi on työntekijöitä paremmalla tasolla

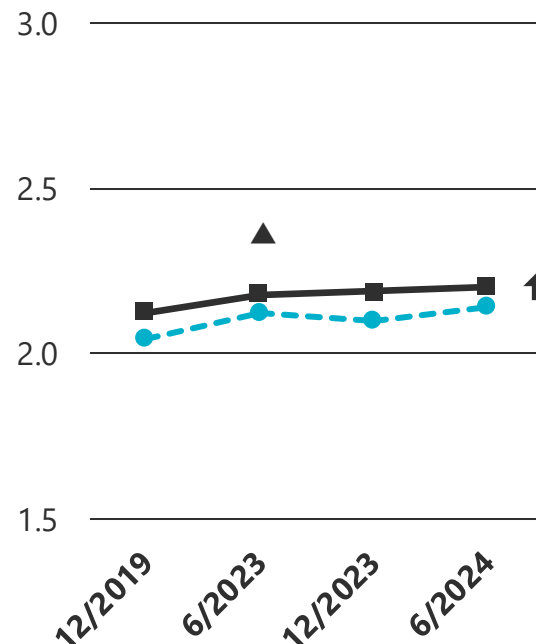
 **TYÖN IMU**  
(asteikko 0-6)



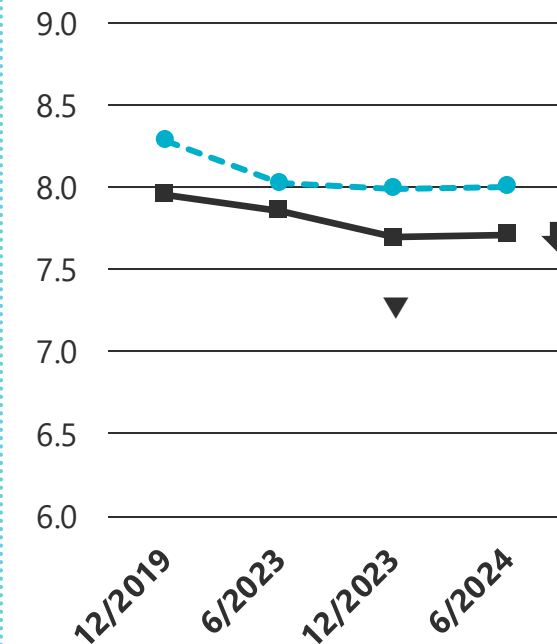
 **TYÖSSÄ TYLSISTYMINEN**  
(asteikko 0-6)



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



 **TYÖKYKY**  
(asteikko 0-10)



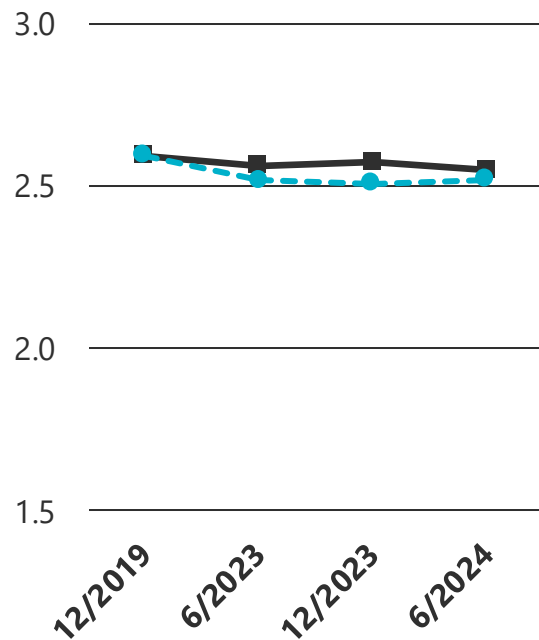
▲ ▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ⇩ ⇨ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

■ Työntekijä — Esihenkilö  
 n=1007 n=147  
 ©TYÖTERVEYSLAITOS 23

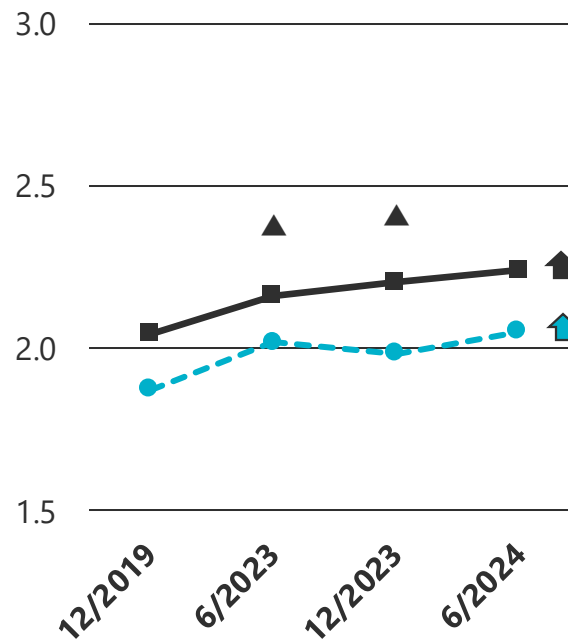
# Esihenkilöillä ja työntekijöillä kyynistyneisyys ja kognitiiviset häiriöt työssä lisääntyneet



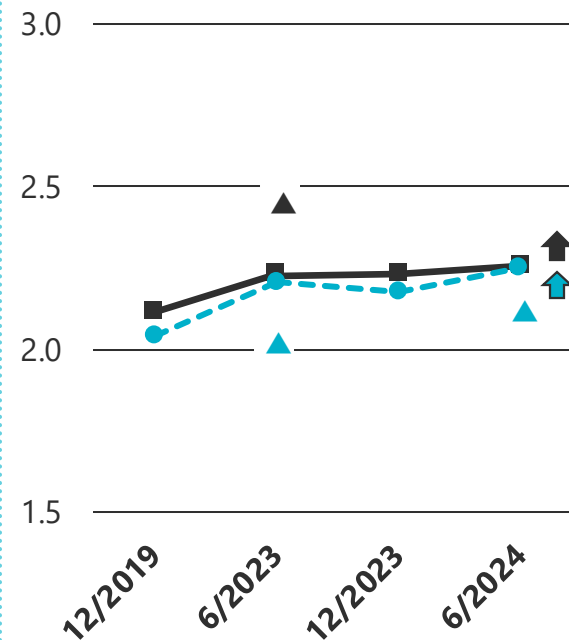
**KROONINEN  
TYÖVÄSYMYS**  
(asteikko 1-5)



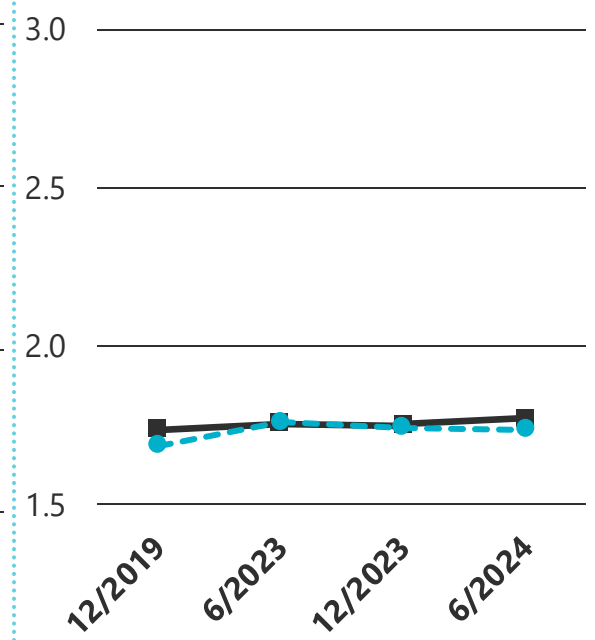
**KYYNISTYNEISYYS  
TYÖSSÄ**  
(asteikko 1-5)



**KOGNITIIVISET  
HÄIRIÖT**  
(asteikko 1-5)



**TUNTEIDEN  
HALLINNAN HÄIRIÖT**  
(asteikko 1-5)

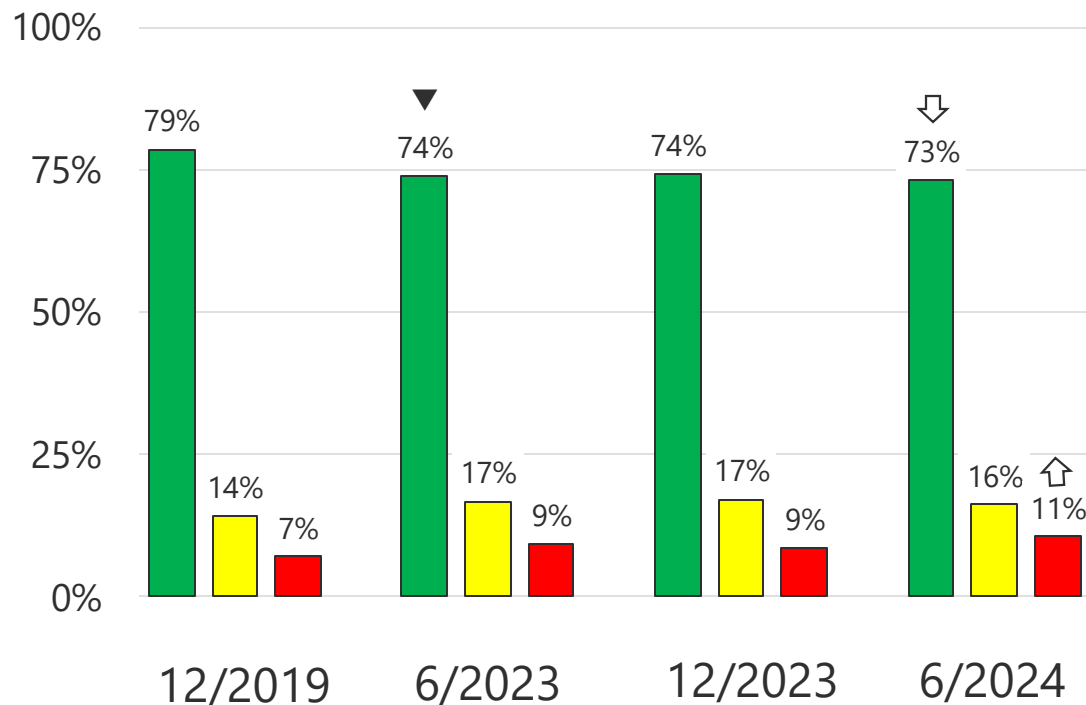


▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ⇩⇧ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

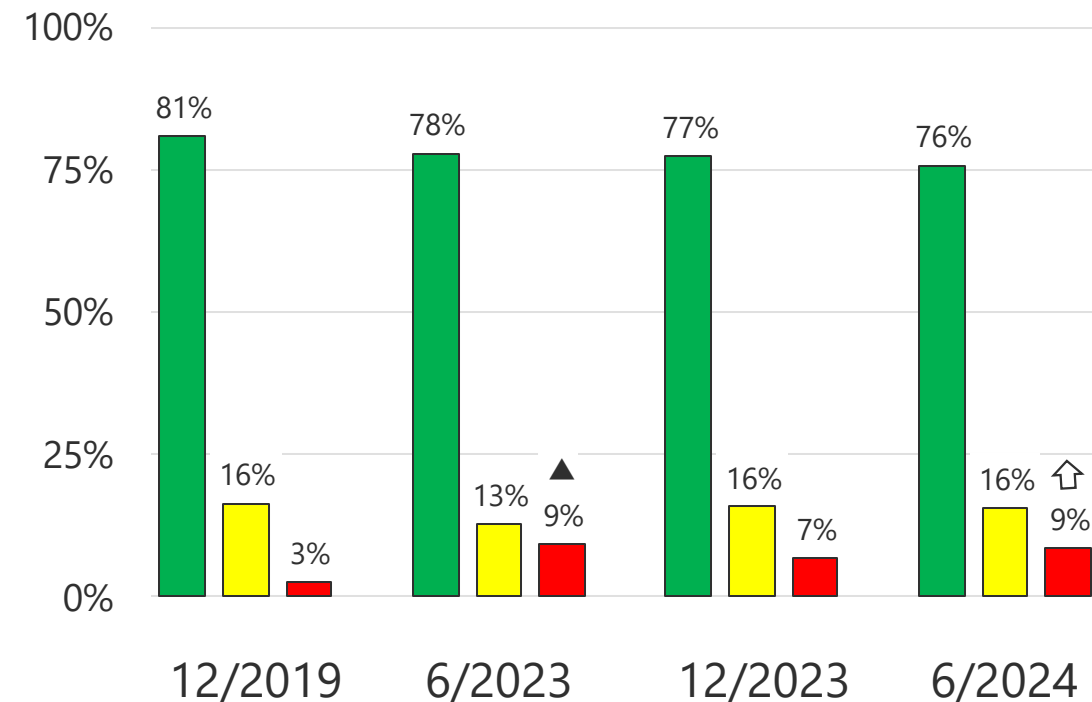
■ Työntekijä    ● Esihenkilö  
 n=1007    n=147  
 ©TYÖTERVEYSLAITOS 24

# Todennäköisestä työuupumuksesta kärsivien esihenkilöiden ja johtajien määrä on kolminkertaistunut pandemiaa edeltäneestä ajasta

Työntekijät



Esihenkilöt



■ Ei työuupumusta

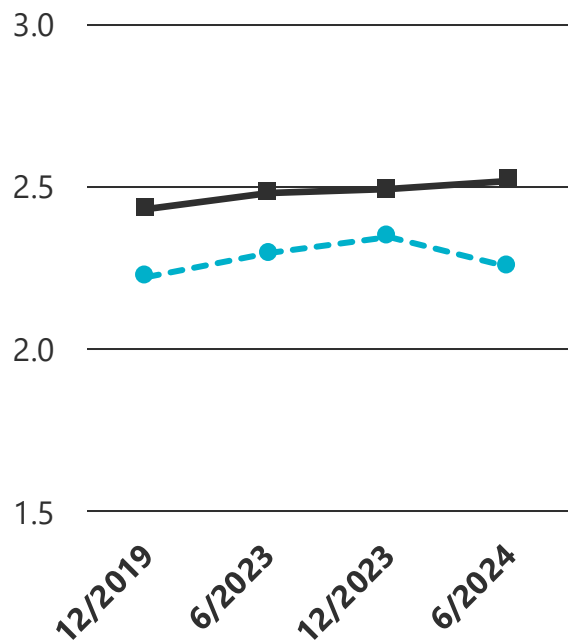
■ Kohonnut työuupumuksen riski

■ Todennäköinen työuupumus

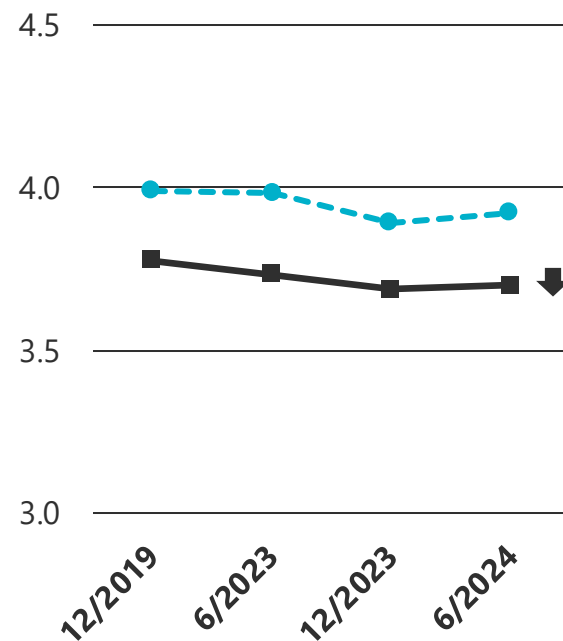
▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
↘↗ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

# Esihenkilöillä vähemmän irtisanoutumisaikeita ja yksinäisyyttä kuin työntekijöillä

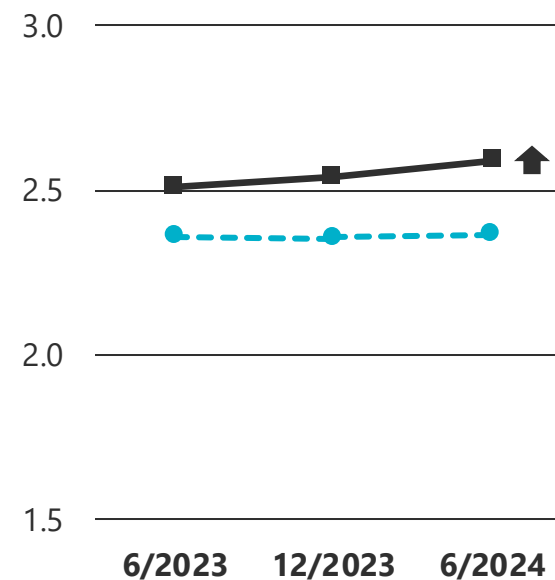
**IRTISANOUTUMIS-  
AIKEET**  
(asteikko 1-5)



**ELÄMÄN-  
TTYTYVÄISYYS**  
(asteikko 1-5)



**YKSINÄISYYS**  
(asteikko 1-5)



—■— Työntekijä n=1007    -●- Esihenkilö n=147

▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ⇕ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) loppuvuoden 2019 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

## Kesällä 2024:

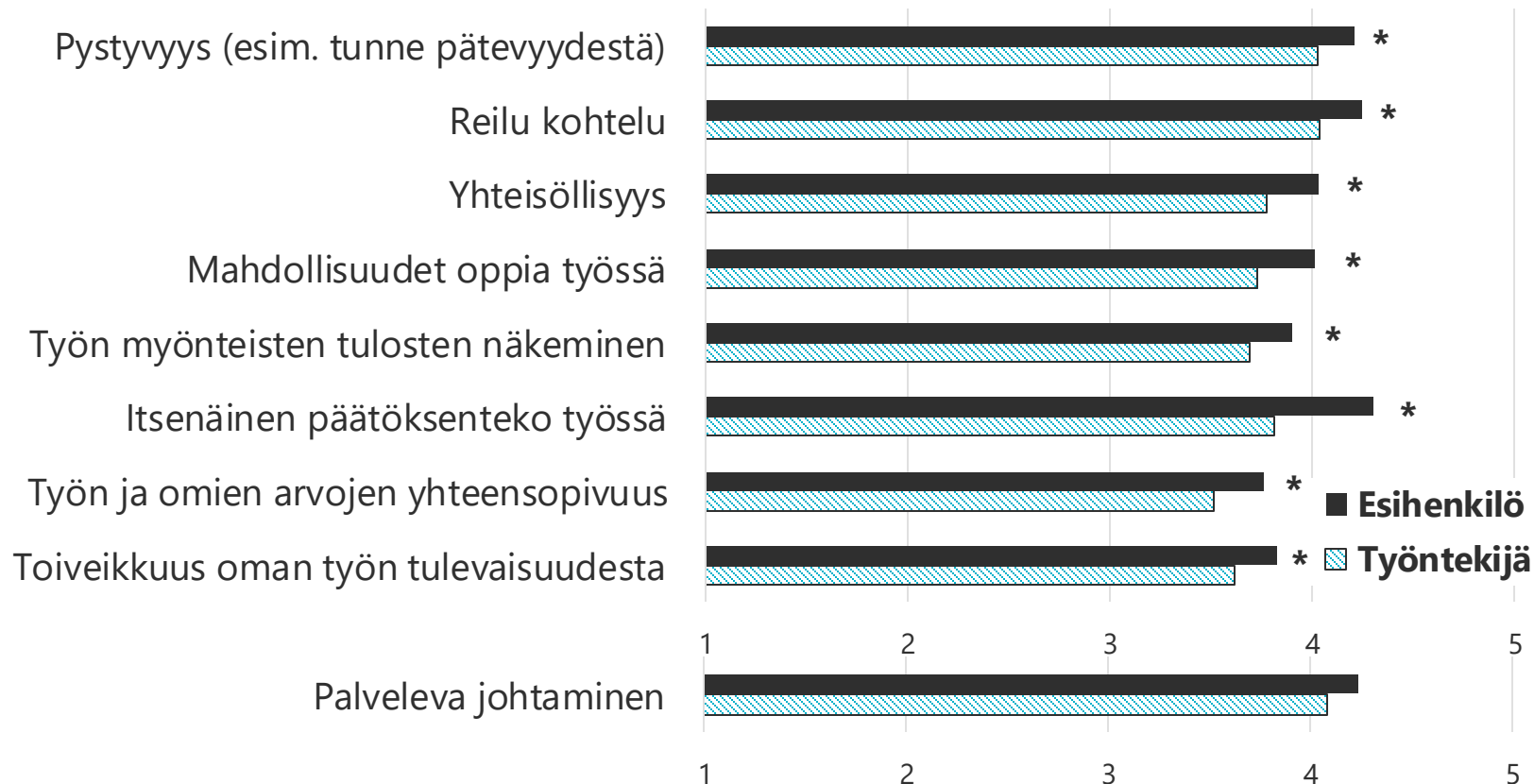
Työntekijöistä 28 % ja esihenkilöistä 17 % oli miettinyt usein irtisanoutumista.

Työntekijöistä 11 % ja esihenkilöistä 9 % oli tyytymätön elämäänsä.

Työntekijöistä 28 % ja esihenkilöistä 22 % koki itsensä yksinäiseksi.

# Esihenkilöillä on työssään enemmän hyvinvointia tukevia voimavaroja. Heillä toiveikkuus oman työn tulevaisuudesta on heikentynyt.

**Voimavarojen esiintyvyys väestössä 6/2024**  
(mitä pidempi palkki, sitä enemmän)



\* = tilastollisesti merkitsevä ero ( $p < .05$ ) ryhmien välillä

**Työn voimavarojen kehittyminen loppuvuoden 2023 ja kesän 2024 välillä:**

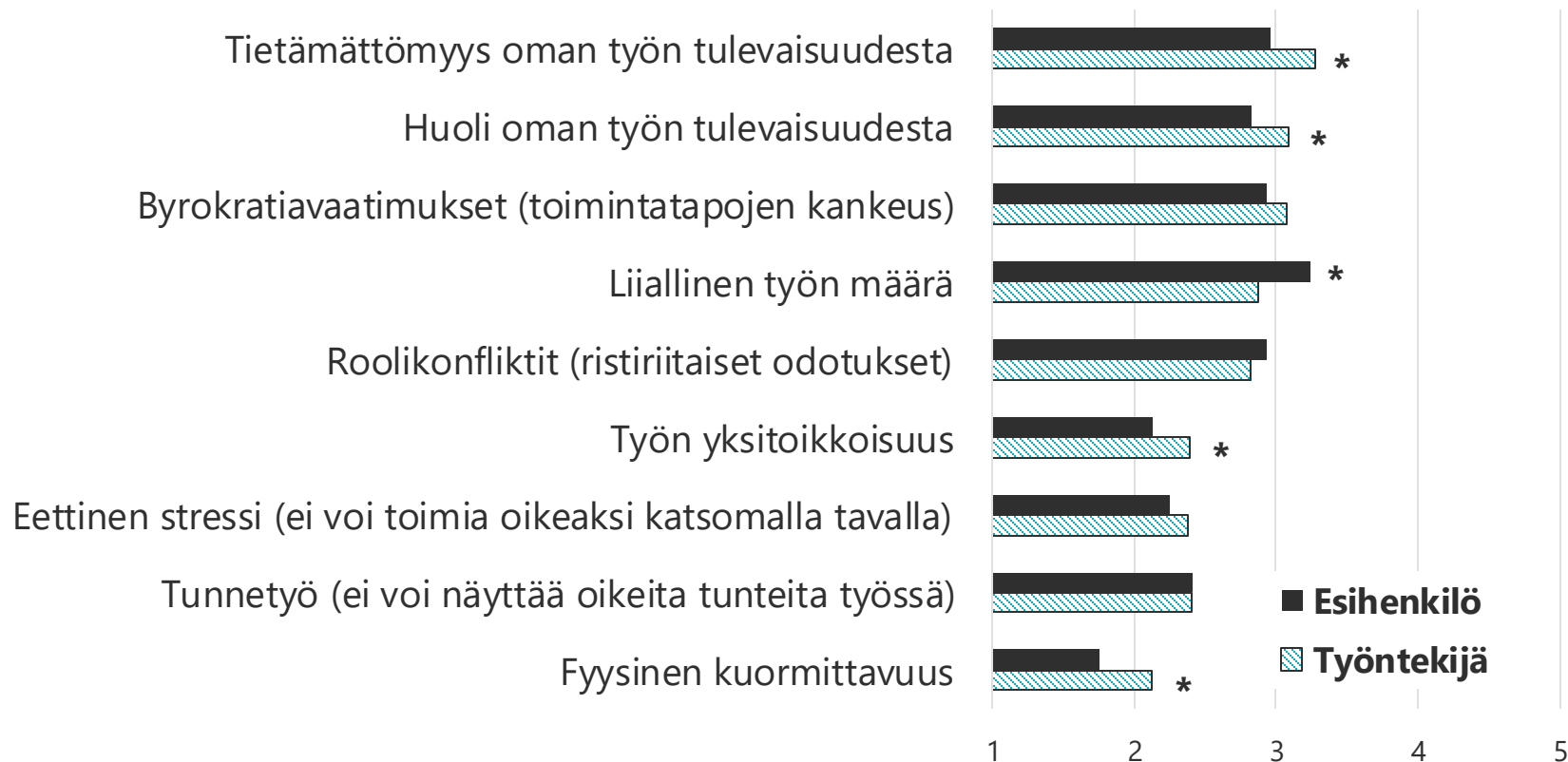
Työntekijöiden itsenäisten päätösten tekeminen on lisääntynyt.

Toiveikkuus työn tulevaisuudesta on laskenut esihenkilöillä.

# Esihenkilöillä on vähemmän monia kuormittavia työn vaatimuksia kuin työntekijöillä, lukuun ottamatta työn liiallista määrää.

## Työn vaatimusten esiintyvyys väestössä 6/2024

(mitä pidempi palkki, sitä enemmän)



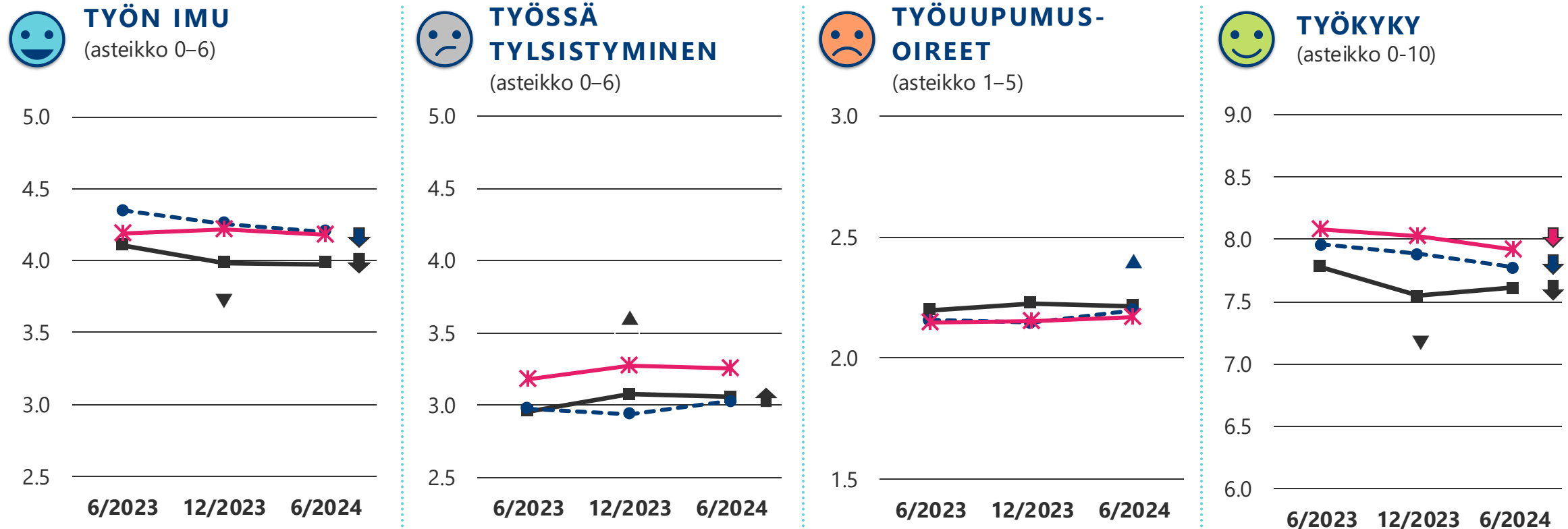
**Työn vaatimusten kehittyminen loppuvuoden 2023 ja kesän 2024 välillä:**

Byrokratiavaatimukset ja tunnetyö ovat lisääntyneet työntekijöiden parissa.

\* = tilastollisesti merkitsevä ero ( $p < .05$ ) ryhmien välillä

**Etätyö on yhteydessä suurempaan  
yksinäisyyteen ja työssä  
tylsistymiseen, mutta myös  
vähäisempään krooniseen  
työväsymykseen.**

# Lähityössä vähemmän työn imua. Runsaasti etänä työskentelevillä enemmän työssä tylsistymistä.



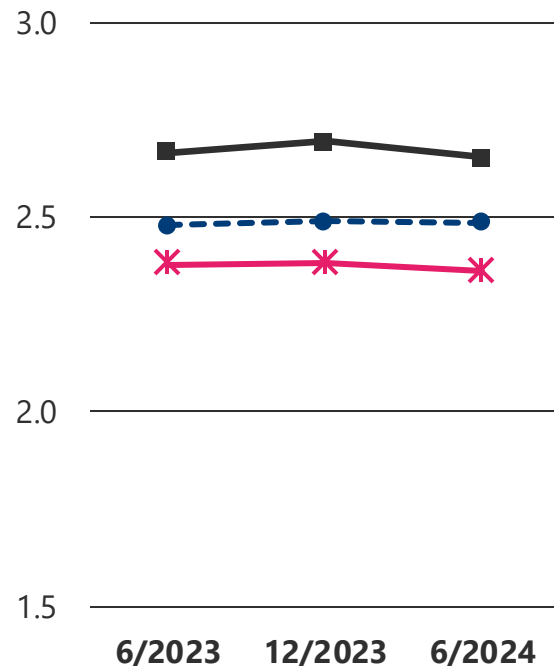
▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ⇩⇧ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) kesän 2023 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

# Runsaasti etänä työskentelevillä vähemmän kroonista työväsymystä



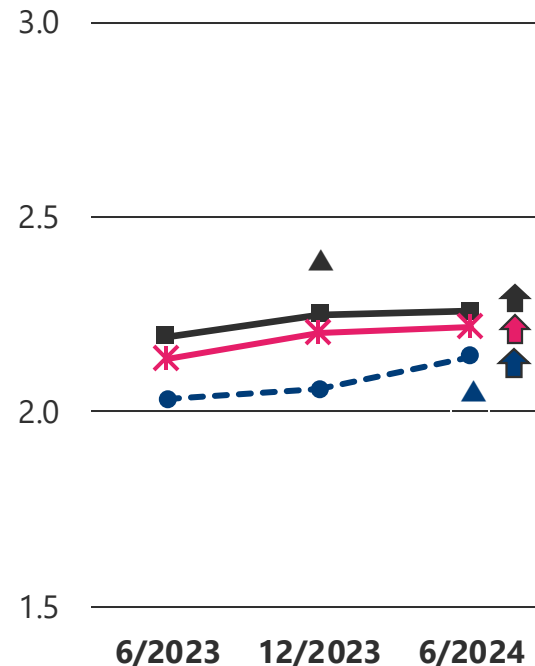
## KROONINEN TYÖVÄSYMYS

(asteikko 1–5)



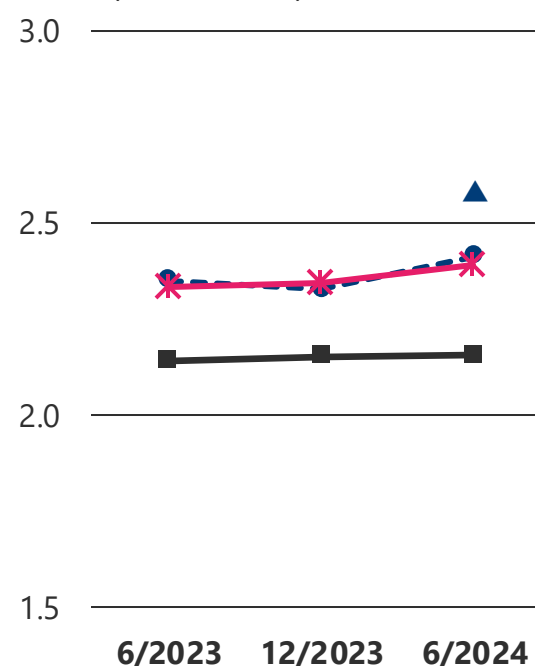
## KYYNISTYNEISYYS TYÖSSÄ

(asteikko 1–5)



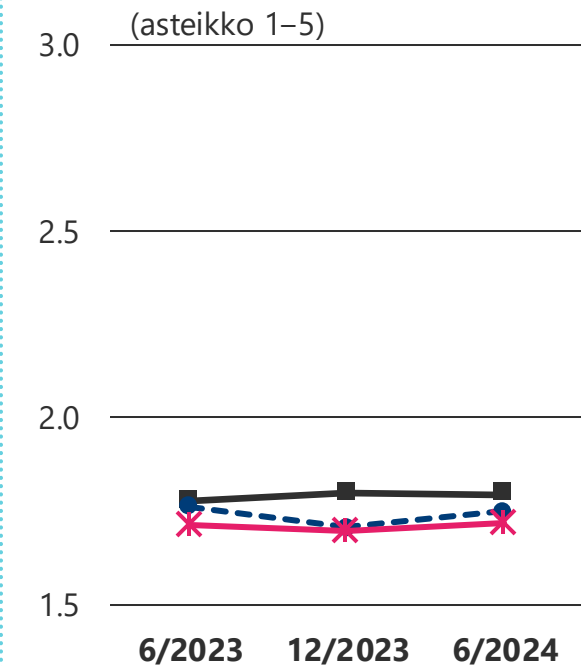
## KOGNITIIVISET HÄIRIÖT

(asteikko 1–5)



## TUNTEIDEN HALLINNAN HÄIRIÖT

(asteikko 1–5)



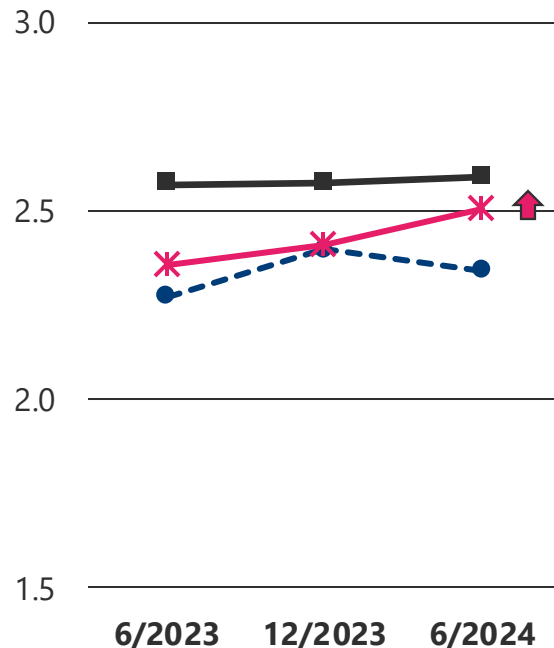
▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ↑↓ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) kesän 2023 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

■ Lähiyössä N=609  
 -●- Etänä n. 25-50 % N=185  
 \* Etänä n. 75-100 % N=243

# Runsaasti etätyötä tekevillä enemmän yksinäisyyttä ja irtisanoutumisaikeet kasvaneet

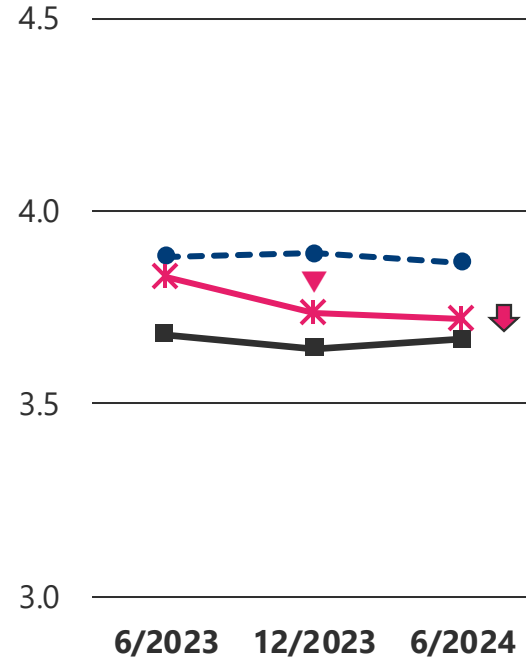
## IRTISANOUTUMIS- AIKEET

(asteikko 1–5)



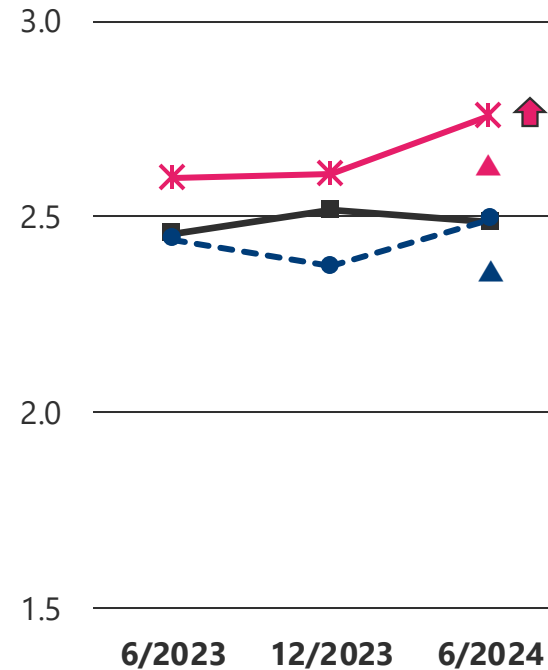
## ELÄMÄN- TYTYTYVÄISYYS

(asteikko 1–5)



## YKSINÄISYYS

(asteikko 1–5)



### Kesällä 2024:

#### Oli miettinyt usein irtisanoutumista:

- Lähiyössä: 30 %
- Enintään puolet etänä: 23 %
- Suurin osa etänä: 27 %

#### Koki itsensä yksinäiseksi:

- Lähiyössä: 25 %
- Enintään puolet etänä: 26 %
- Suurin osa etänä: 34 %

▲▼ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) verrattuna aiempaan kyselyyn  
 ⇩⇧ = Tilastollisesti merkitsevä kasvu/lasku ( $p < .05$ ) kesän 2023 ja 2024 kesän kyselyjen välillä

■ Lähiyössä N=609  
 -●- Etänä n. 25-50 % N=185  
 \* Etänä n. 75-100 % N=243

# Päätelmät ja tutkimuksen rajoitukset

# Miten Suomi voi? Päätulokset suomalaisten työhyvinvoinnista (kesä 2024)



**Suomalaisten työhyvinvointi** ei ole palannut pandemiaa edeltäneelle tasolle. Lisääntyvä epävarmuus oman työn tulevaisuudesta kuormittaa.



**Nuorista aikuisista** kaksinkertainen määrä kärsii todennäköisestä työuupumuksesta verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan.



**Esihenkilöistä ja johtajista** kolminkertainen määrä kärsii todennäköisestä työuupumuksesta kuin ennen pandemiaa.



**Etätyö on yhteydessä** suurempaan yksinäisyyteen ja työssä tylsistymiseen, mutta myös vähäisempään krooniseen työväsymykseen.

# Tutkimuksen rajoituksia

- Vaikka aineistot ovat verrattain laajoja (vastaajia 1567 ja 1242), vastaajajoukot ovat voineet valikoitua. Voi esimerkiksi olla, että hyvinvoinnin haasteista kärsivät olisivat vastanneet kyselyyn muita harvemmin tai useammin.
- Tämän vuoksi vertasimme kaikkia tutkittuja kesän 2023 arvioita työstä ja työhyvinvoinnista (29 tekijää) ja taustatietoja (8 tekijää) kahdessa vastaajajoukossa: 1) pelkästään kesän 2023 kyselyyn vastanneet ( $n=1527$ ) ja 2) myös loppuvuonna 2023 ja kesällä 2024 vastanneet ( $n=1242$ ).
- Löysimme näiden vastaajaryhmien välillä ainoastaan pieniä eroja yhteensä 9:ssä tarkastelluista 37:sta tekijästä.
  - Jatkokyselyihin osallistuttiin hieman todennäköisemmin ( $p<.05$ ), jos kesällä 2023 odotukset työn tulevaisuutta kohtaan olivat kielteisemmät, työ sopi heikommin yhteen omien arvojen kanssa, työssä nähtiin vähemmän myönteisiä tuloksia, työ ei ollut fyysisesti raskasta ja tunnehallinnan häiriöitä koettiin enemmän.
  - Lisäksi nuoret, matalammin koulutetut, johtajat ja määräaikaaisessa työsuhteessa olleet vastasivat hieman vastinryhmiään harvemmin myös kahteen jatkokyselyyn.
- Koska erot olivat varsin pieniä ja koskivat vain edellä mainittuja muuttujia kaikista tutkituista, havaittu vastaajien lievä valikoituminen ei todennäköisesti vaikuta johtopäätelmiin merkittävästi.

# Työntekijöille ja työpaikoille vinkkejä ja työkaluja



**Mielenterveyden työkalupakki** sisältää maksuttomia työkaluja ja materiaaleja työhyvinvoinnin edistämiseksi:

**[MIELENTERVEYDEN TYÖKALUPAKKI \(TTL.FI\)](https://tyoterveyslaitos.fi/tyokalupakki)**



Yksi työkaluista on **Miten voit? -työhyvinvointitesti**, jonka avulla jo yli 100 000 suomalaista on arvioinut omaa työhyvinvointiaan:

**[MITEN VOIT? -TYÖHYVINVOINTITESTI \(TTL.FI\)](https://tyoterveyslaitos.fi/miten-voit)**



**Kartoita työuupumuksen riskiä** omassa organisaatiossa ja vertaa tuloksia muihin:

**[TYÖUUPUMUKSEN LIIKENNEVALOT TYÖYHTEISÖLLE \(TTL.FI\)](https://tyoterveyslaitos.fi/tyouupumus)**



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

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