

**SOSIOEKONOMISTEN TEKIJÖIDEN YHTEYDET TYÖKYKYYN JA
TYÖUUPUMUKSEEN**

Matka hyvään kuntoon –rekkakiertueen tuloksia

Sanna Palomäki

Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2018

TIIVISTELMÄ

Palomäki, S. 2018. Sosioekonomisten tekijöiden yhteydet työkykyyn ja työuupumukseen – Matka hyvään kuntoon –rekkiertueen tuloksia. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma, 53 sivua, 3 liitettä.

Työ on keskeisimpiä asioita ihmisten elämässä, minkä vuoksi väestön työkyvyllä on suuri merkitys sekä yksilöiden että yhteiskunnan toiminnassa. Työurat pitenevät eläkeiän noustessa ja hyvä työkyky voi pidentää työuria sekä lisätä tuottavuutta ja hyvinvointia. Työkyvyssä on havaittu muiden terveyden ulottuvuuksien tapaan väestöryhmien välisiä sosioekonomisia eroja. Ikääntyvien sekä alemmissa sosioekonomisissa asemassa olevien työkyky on heikompi. Työuupumus on moniulotteinen ongelma työelämässä, joka johtaa pahimmillaan pitkiin sairaalomiin ja työkyvyttömyyteen. Sillä on havaittu olevan kielteisiä seurauksia työkyvyille. Haitoista kärsivät niin työntekijä, organisaatio kuin yhteiskuntakin.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, näkyykö työkyvyssä ja työuupumuksessa sosioekonomisten tekijöiden (sukupuoli, ikä, koulutus, työsuhte, työmuoto, ammatti-asema ja toimiala) mukaisia eroja. Lisäksi tarkoituksena oli tarkastella, onko sosioekonomisilla tekijöillä yhteyttä heikentyneeseen työkykyyn tai toistuvasti koettuun kohtuuttomaan uupumukseen.

Tutkimuksen aineisto oli Matka hyvään kuntoon –kampanjan kevään 2017 rekkiertueen työhyvinvointikyselyaineisto (n=1311). Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 24 –ohjelmistolla. Koetun työkyvyn ja kohtuuttoman uupumuksen eroja sosioekonomisten tekijöiden mukaan selvitettiin ristiintaulukoimalla ja khiin neliötestillä (χ^2). Sosioekonomisten tekijöiden ja heikentyneen työkyvyn sekä toistuvasti koetun kohtuuttoman uupumuksen yhteyttä tarkasteltiin binäärisellä logistisella regressioanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että koettu työkyky heikentyy iän myötä. Lisäksi eroja havaittiin ikäryhmien, koulutusasteiden, työsuhteiden, työmuotojen ja ammattiasemien välillä. Keskeisimmin heikentyneeseen työkykyyn yhteydessä on korkea ikä sekä sosioekonomisista muuttujista perusasteen koulutus ja epäsäännöllinen työ. Työuupumuksessa, työpäivän jälkeisenä kohtuuttomana uupumuksena mitattuna, on eroa sukupuolten, ikäryhmien, koulutusasteiden, työsuhteiden ja työmuotojen välillä. Merkittävimmät siihen yhteydessä olevat sosioekonomiset tekijät ovat naissukupuoli, korkea ikä, ammattikoulutus ja epäsäännöllinen työ. Tutkimuksen tulokset koskevat vain tutkimuksen kohteena olevaa joukkoa eivätkä ole yleistettävissä koko väestöön.

Tämän tutkimuksen perusteella iän tuomaan työkyvyn heikkenemiseen tulisi kiinnittää huomiota. Naisten työuupumuksen syitä tulisi selvittää tarkemmin ja niihin pitäisi puuttua. Epäsäännöllistä työtä tekevien heikentyneeseen työkykyyn ja kohtuuttomaan uupumukseen vaikuttavia tekijöitä tulisi tutkia lisää ja tehdä tarvittavia muutoksia niihin.

Avainsanat: työkyky, työuupumus, sosioekonominen asema, sosioekonomiset tekijät

ABSTRACT

Palomäki, S. 2018. The associations of socioeconomic factors with work ability and burnout – Results from Matka hyvään kuntoon -trucktour. Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in health education, 53 pages, 3 appendices.

The role of work is important in people's lives, which is why the work ability of the population plays a major role in the functioning of both individuals and society. Working careers lengthen as the retirement age increases. Good work ability can extend the career and increase productivity and well-being. There has been detected socioeconomic inequalities in work ability as well as in other dimensions of health. For example, older people and people at low socioeconomic positions estimate their work ability at a lower level. Occupational burnout is a multi-dimensional problem in working life which, in the worst case, leads to long-term sick leaves and disability retirement. It has been shown to have negative contribution to work ability. Disadvantages are suffered by an employee, an organization, as well as a society.

The aim of this Master's thesis study was to investigate how socioeconomic factors (gender, age, education, employment type, work type, occupation and industry) are associated with reduced work ability and repeatedly experienced unreasonable exhaustion. Study also investigated whether there is differences in work ability and unreasonable exhaustion by socioeconomic factors.

The data are obtained from the work satisfaction survey of Matka hyvään kuntoon -campaign of spring 2017 (n=1311). The analysis were conducted by using IBM SPSS Statistics 24 software. The differences between perceived work ability and unreasonable exhaustion by socioeconomic factors were determined by cross-tabulation and chi-square test (χ^2). The association between socioeconomic factors and impaired work ability as well as repeatedly experienced unreasonable exhaustion were studied by binary logistic regression analysis.

Results indicated that perceived work ability decreases with age. In addition, differences in work ability were found between age groups, educational levels, employment type, work type and occupational positions. The most important factor associated with reduced work ability was older age from socioeconomic factors primary education and irregular work. There was found differences in burnout, measured as unreasonable exhaustion, between genders, age groups, educational levels, employment type and work type. The most important socioeconomic factors associated with repeatedly experienced unreasonable exhaustion are female gender, high age, vocational training and irregular work. The results of this study concern only the subject group and are not generalized to the whole Finnish population.

According to this study special attention must be paid to the work ability reducing by age. The causes of women's burnout should be investigated more specifically and should be addressed. Further investigation and making necessary changes to the factors affecting reduced work ability and unreasonable exhaustion among irregular workers are needed.

Key words: work ability, burnout, professional, socioeconomic factors

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	1
2	TYÖKYKY	4
2.1	Työkyvyn arvioiminen.....	4
2.2	Työkykyyn yhteydessä olevat sosioekonomiset tekijät	5
2.3	Työkyky suomalaisessa väestössä	12
3	TYÖUUPUMUS	14
3.1	Työuupumuksen arvioiminen	15
3.2	Työuupumukseen yhteydessä olevat sosioekonomiset tekijät.....	16
3.3	Työuupumus suomalaisessa väestössä.....	22
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	25
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	26
5.1	Tutkimusaineisto.....	26
5.2	Mittarit	26
5.3	Tilastolliset analyysimenetelmät.....	28
6	TUTKIMUSTULOKSET	29
6.1	Aineiston kuvailu	29
6.2	Erot koetussa työkyvyssä.....	31
6.3	Heikentyneen työkyvyn ja sosioekonomisten tekijöiden väliset yhteydet	34
6.4	Erot kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa.....	35
6.5	Toistuvasti koetun kohtuuttoman uupumuksen ja sosioekonomisten tekijöiden yhteydet	38
7	POHDINTA.....	39
7.1	Tulosten tarkastelu	39
7.1.1	Koetun työkyvyn erot ja heikentyneeseen työkykyyn yhteydessä olevat sosioekonomiset tekijät	39

7.1.2	Kohtuuttoman uupumuksen kokemisen erot ja toistuvasti koettuun kohtuuttomaan uupumukseen yhteydessä olevat sosioekonomiset tekijät	41
7.1.3	Tutkimuksen merkitys ja hyödyntäminen	44
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	46
7.2.1	Aineiston luotettavuus	46
7.2.2	Mittareiden luotettavuus	48
7.2.3	Tilastollisten analyysimenetelmien luotettavuus.....	49
7.2.4	Tutkimuksen eettisyys	52
7.3	Johtopäätökset.....	52
7.4	Jatkotutkimusaiheet	53
LÄHTEET		54
LIITTEET		

1 JOHDANTO

Työn parissa kuluu keskimäärin kolmannes vuorokaudesta ja puolet valveillaoloajasta. Työ on yksi ihmisen elämän keskeisimpiä asioita, joten sillä on väliä, miten työelämässä voidaan. Mähönen (2007) onkin todettu, että ”hyvä työelämä on osa hyvää elämää”. Hyvän työelämän yksi tärkeimmistä kulmakivistä on hyvä työkyky. Työn luonteen muuttuessa viime vuosikymmeninä ja ihmisten kiinnostuessa yhä enemmän hyvinvoinnistaan, ovat työkyky ja siihen liittyvä työuupumus saaneet huomiota enenevässä määrin. Väestön työkyvyllä on laajat vaikutukset sekä yksilöiden että koko yhteiskunnan toimintaan (Gould ym. 2015). Eläkeiän noustessa työurat pitenevät jatkuvasti, jolloin työkykyyn on kiinnitettävä erityistä huomiota, jos työntekijä halutaan pitää työelämässä eläkeikään asti. Kun työkyky on hyvä, sairauspoissaolot ja varhainen eläkkeelle siirtyminen voivat vähentyä (Gould ym. 2015). Koska työkyky ja työuupumus ovat keskeisiä tekijöitä työurien pituuden kannalta, on tärkeää selvittää, millaisia taustatekijöitä niihin liittyy.

Suomalaisessa väestössä arvio omasta työkyvystä on pääosin hyvä eikä tilanteessa ole tapahtunut suurempia muutoksia tämän vuosituhaten aikana (Gould ym. 2006d; Gould ym. 2012; Kauppinen ym. 2013; Perkiö-Mäkelä 2013; Gould ym. 2015; Mähönen 2017). Työkyvyssä on kuitenkin eroja väestöryhmien välillä niin kuin terveydessä ylipäätään (Kauppinen ym. 2013; THL 2015) minkä vuoksi työ- ja elinvuosia menee hukkaan (Martelin ym. 2014). Esimerkiksi hyvin koulutetut ja ylemmissä toimihenkilöammateissa toimivat ovat työkykyisempiä kuin alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevat (Gould ym. 2006f; Leinonen ym. 2011; Polvinen ym. 2013; Gould ym. 2015). Työuupumus on yksi työkykyyn vaikuttava tekijä (TTL 2017). Työuupumusta ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu, mutta mittarit vaihtelevat huomattavasti enemmän kuin työkykyä tutkittaessa eikä yhdenmukaista johtopäätöstä tilanteesta voida tehdä (Ahola ym. 2016).

Sosioekonomisen aseman ja siihen liittyvien tekijöiden on havaittu olevan yhteydessä työkykyyn (Monteiro ym. 2006; Berg ym. 2008b; Leinonen ym. 2011; Leinonen ym. 2012; Löve ym. 2012; El Fassi ym. 2013; Polvinen ym. 2013; Reinhardt ym. 2013; Safari ym. 2013; Virtanen ym. 2017) ja työuupumukseen (Soares ym. 2007; Norlund ym. 2010; Hakanen ym. 2011; Stanić & Tešanović 2013; Pustułka-Piwnik ym. 2014; Norlund ym. 2015; Schadenhofer ym. 2017). Niiden tilaan vaikuttavat myös monet muut tekijät, kuten työn kuormitus (Norlund ym.

2010; Norlund ym. 2015; Virtanen ym. 2017), työolosuhteet (Polvinen ym. 2013) ja sosiaaliset suhteet (Monteiro ym. 2006; Berg 2008b; Norlund ym. 2010). Sosioekonomiset tekijät valikoituivat tämän tutkielman näkökulmaksi sekä toimeksiantajan että tutkielman tekijän oman mielenkiinnon vuoksi. Toimeksiantaja halusi tietää ketkä ovat niitä jotka kokevat työkykynsä heikentyneeksi ja uupuvat työssään. Näkökulmasta mielenkiintoisen tekee se, ulottuvatko väestöryhmien väliset terveyserot työhyvinvointiin asti. Työkykyä ja työuupumusta tarkastellaan ihmisten oman kokemuksen kautta. Työkyvyn eroja väestöryhmien välillä on tärkeä tutkia, että pystyttäisiin tunnistamaan väestöryhmiä, joissa työkyvyn heikkenemisen uhka on keskimääräistä suurempi (Gould ym. 2006c). Lisäksi halutaan tietoa sellaisista työkykyyn vaikuttavista tekijöistä, joita voidaan hyödyntää edistettäessä koko väestön työkyvyn säilymistä (Gould ym. 2006c).

Aiemmissa työkykyä ja työuupumusta käsittelevissä väestötutkimuksissa on saatu paljon kuvailevaa tietoa. Tällaista tietoa voidaan käyttää väestön työkyvyn kuvaamiseen ja vertailuun (Gould ym. 2015). Lisäksi voidaan lisätä ymmärrystä siitä, miten työkyky ja työuupumus näkyvät esimerkiksi elämänkulussa, työurissa ja terveystalvelujen käytössä (Gould ym. 2015). Erot ja muutokset työkyvyssä ja työuupumuksessa on havaittava ajoissa, että niiden suhteen osataan toimia. Tällaisen tiedon lisäksi on kuitenkin tärkeää saada tietoa työkykyyn ja työuupumukseen yhteydessä olevista tekijöistä sekä vaikutussuhteista.

Tutkimuksen aineistona on osa Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES:n Matka hyvään kuntoon –kampanjan kevään 2017 rekkakiertueen työhyvinvointikyselyaineistosta. Heidän tavoitteensa kyselyn suhteen oli ensisijaisesti kerätä lisää tietoa työssä käyvistä, joiden fyysinen kunto on heikko ja tämä tutkimus laajentaa näkökulmaa työkykyyn ja uupumukseen. Kampanja oli kohdennettu työssä käyville, joten tästä tutkimuksesta rajautuvat pois työelämän ulkopuolella olevat.

Tämä pro gradu –tutkielma pyrkii täydentämään aiempaa tutkittua tietoa työkykyyn ja työuupumukseen yhteydessä olevista tekijöistä. Aiemmissa tutkimuksissa on useimmiten tarkasteltu yhden tai muutaman sosioekonomisen tekijän yhteyttä työkykyyn tai työuupumukseen, joten laajempi tarkastelu on tarpeen. Tutkielmassa pyritään selvittämään, onko koetussa työkyvyssä

ja työuupumuksessa eroja sosioekonomisten tekijöiden mukaan. Lisäksi tutkitaan, onko sosioekonomisilla tekijöillä yhteyttä heikentyneeseen työkykyyn tai toistuvasti koettuun uupumukseen.

2 TYÖKYKY

Työkyky on monen tekijän summa, joka voidaan määritellä muun muassa kykynä tehdä työtä tai suoriutua työn asettamista vaatimuksista (Ilmarinen 1995b). Työkyvyssä on perinteisen näkemyksen mukaan kyse ennen kaikkea tasapainosta työn ja henkilön voimavarojen välillä (Ilmarinen 1995b; Ilmarinen 2009). Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky eri tasoinen muodostavat työkyvyn perustan työuran kaikissa vaiheissa, mutta eivät yksin riitä kuvaamaan kaikkia työkyvyn edellytyksiä (Ilmarinen 1995b). Työntekijän henkilökohtaisten voimavarojen perustana ovat terveys ja toimintakyky, koulutus ja ammatillinen pätevyys sekä arvot ja asenteet (Ilmarinen 2009; Perkiö-Mäkelä 2013), minkä lisäksi muun muassa motivaatio ja työhalukkuus vaikuttavat olennaisesti työsuoritukseen (Ilmarinen 1995b). Työ puolestaan kattaa työympäristön ja -yhteisön kuten myös työn todellisen sisällön, vaatimukset ja työorganisaation (Ilmarinen 2009; Perkiö-Mäkelä 2013). Käytännössä ihmiset etsivät optimaalista tasapainoa läpi työelämänsä (Ilmarinen 2009).

Yleistä on käyttää työkyvystä rinnakkain kahta määritelmää: yleistä ja spesifiä työkykyä (Tengland 2011). Yleinen työkyky viittaa kykyyn suoriutua työtehtävistä, joihin suurin osa saman ikäisistä saman sukupuolen edustajista selviytyisi saatuaan pienen opastuksen. Spesifi työkyky tarkoittaa, että on koulutuksellisesti ja ammatillisesti pätevä sekä riittävän terve tiettyyn ammattiin kuuluviin työtehtäviin (Tengland 2011).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan koettua työkykyä, joka nähdään Ilmarisen (1995b; 2009) näkemyksen mukaisesti yksilön toimintaedellytysten ja työn vaatimusten välisenä tasapainona. On muistettava, että koettu työkyky on kuitenkin aina subjektiivinen näkemys ja jokainen määrittelee sen omakohtaisesti.

2.1 Työkyvyn arvioiminen

Työkykyä voidaan arvioida koetun työkyvyn avulla, jota voidaan kompleksisuutensa ja aikaisempien tutkimusten perusteella pitää osuvana arviona työkyvystä (Ilmarinen ym. 2006). Koetun työkyvyn arvioinnissa on laajasti käytössä Työterveyslaitoksen vuonna 1981 kehittämä työkykyindeksi (Ilmarinen 1995a; Berg 2008b; Gould ym. 2015). Se koostuu seitsemästä osiosta

ja vastaukset pisteytetään siten, että kokonaispistemäärä voi olla 7-49 (Ilmarinen 1995a). Työkykyindeksin on todettu olevan pätevä (Ilmarinen 1995a; Berg ym. 2008a), toimiva ja toistettava (Zwart ym. 2002) koetun työkyvyn mittari. Sitä käytetään ympäri maailman sekä työterveyshuollon rutiinimenetelmänä, että tutkimustarkoituksissa (Ilmarinen 1995a; Seitsamo 2015).

Työkykyindeksin ensimmäistä osiota eli työkykypistemäärää voidaan käyttää itsenäisesti koetun työkyvyn arvioimiseen, kuten tässä tutkimuksessa on tehty. Siinä koettua sen hetkistä työkykyä arvioidaan suhteessa elinikäiseen parhaimpaan työkykyyn asteikolla 0-10. Työkykypistemäärän on havaittu vastaavan hyvin koko työkykyindeksillä saatua työkykyarviota (Ahlström ym. 2010; El Fassi ym. 2013). Työkykyindeksin ja työkykypistemäärän rinnalla käytetään ainakin väestötutkimuksissa rekisteritietoja, kuten sairauspäivärahoja sekä työkyvyttömyyseläkeitä koskevia tietoja (Gould ym. 2015).

2.2 Työkykyyn yhteydessä olevat sosioekonomiset tekijät

Väestöilmiöitä, kuten eri väestöryhmien työkykyä, tutkittaessa niitä voidaan tarkastella puhtaasti demografisten muuttujien, kuten ikä ja sukupuoli, lisäksi yhteiskunnallisten, sosioekonomisten, muuttujien avulla (Tilastokeskus 2002). Sosioekonominen asema tarkoittaa useimmissa yhteyksissä sekä hyvinvoinnin aineellisia ulottuvuuksia, että aineellisten voimavarojen hankkimiseen tarvittavia edellytyksiä (THL 2015). Aineellisiin voimavaroihin luetaan esimerkiksi tulot ja asumistaso. Hankkimisen edellytyksiä puolestaan kutsutaan sosioekonomisiksi tekijöiksi tai sosioekonomisiksi muuttujiksi (THL 2015). Yleisimmin tutkimustyössä käytettyjä sosioekonomisia muuttujia ovat koulutus, ammatti, ammattiasema, pääasiallinen toiminta, toimiala ja erilaiset sosiaaliasemaa kuvaavat muuttujat (Tilastokeskus 2002). Sosioekonomiset tekijät – termiä käytetään tässä tutkimuksessa koskien sekä demografisia muuttujia (ikä ja sukupuoli) sekä varsinaisia sosioekonomisia muuttujia (koulutus, työsuhde, työmuoto, ammattiasema ja toimiala).

Työn luonne on erilainen eri ammateissa, toimialoilla ja työnantajasektoreilla (Gould & Polvinen 2006b). Siitä johtuen iän, sukupuolen ja sosioekonomisen aseman jakauma on myös erilainen eri aloilla ja erot näkyvät työkyvyn kokonaiskuvassa (Gould & Polvinen 2006b). Tutkimuksista on saatu pääasiassa näyttöä, että työkyky laskee iän myötä sekä työkykyindeksillä

(Gould ym. 2006a; Monteiro ym. 2006; Berg ym. 2008b; Ilmarinen 2009; El Fassi ym. 2013; Safari ym. 2013), ennenaikaisena sairaseläkkeelle jäämisenä (Leinonen ym. 2012; Polvinen ym. 2013) että työtä haittaavina toiminnanvajauksina (Reinhardt ym. 2013) mitattuna. Muutamisissa tutkimuksissa ei ole havaittu yhteyttä iän ja työkyvyn välillä (Berg ym. 2008a; Berg ym. 2008b). Tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa tarkastellut työkykyyn liittyvät tutkimukset tuloksineen on eritelty tarkemmin taulukossa 1.

Sukupuolen yhteys työkykyyn ei ole niin selkeä kuin iän. Tarkastelluissa tutkimuksissa useimmiten naisten työkyky todettiin huonommaksi kuin miesten (Gould & Polvinen 2006a; Monteiro ym. 2006; Berg ym. 2008a; Löve ym. 2012; El Fassi ym. 2013; Reinhardt ym. 2013) ja miehet jatkoivat todennäköisesti työelämässä pidempään (Virtanen ym. 2017). Osassa tutkimuksissa ero sukupuolten välillä kuitenkin ilmeni ja katosi kun vaihdeltiin mittaria (Gould & Polvinen 2006a; El Fassi ym. 2013) ja analysointitapaa (Monteiro ym. 2006; Berg ym. 2008a) tai sitä ei havaittu ollenkaan (Berg ym. 2008b). Yhteistä tutkimuksille oli, että miesten työkyvyn ei missään yhteydessä havaittu olevan huonompi kuin naisten.

Alempi sosioekonominen asema on yhteydessä heikentyneeseen työkykyyn (Aittomäki ym. 2003; Martelin 2006a; Berg ym. 2008b) ja siihen olennaisesti liittyvään työkyvyttömyyteen (Leinonen ym. 2011; Leinonen ym. 2012; Löve ym. 2012; Reinhardt ym. 2013). Koulutus on yksi sosioekonomista asemaa määrittävistä muuttujista, jonka rooli on merkittävä työuran ja tulojen määräytymisessä sekä ammatin ja ammattiaseman valikoitumisessa (Martelin ym. 2006a). Koulutus myös lisää hyvinvointia ja terveyttä, kun tarvittavia tietoja osataan etsiä ja omaksua (Martelin ym. 2006a). Koulutustasolla on selkeä yhteys työkykyyn, korkeamman koulutuksen saaneet arvioivat työkykynsä paremmaksi (Gould ym. 2006d; Gould & Polvinen 2006b; Martelin ym. 2006a; Monteiro ym. 2006; Berg ym. 2008b; Ilmarinen 2009; Reinhardt ym. 2013) ja jatkavat työssään todennäköisemmin myös eläkeiän jälkeen (Leinonen ym. 2012; Virtanen ym. 2017).

Työkykyyn liittyviä eroja on myös ammattiryhmien ja toimialojen välillä (Gould ym. 2006c). Johtavassa asemassa (Monteiro ym. 2006; Safari ym. 2013) tai toimihenkilöammateissa (Aittomäki ym. 2003; Gould ym. 2006b; Gould & Polvinen 2006b; Kauppinen ym. 2013) olevat ovat muita tyytyväisempiä työkykyynsä ja pystyvät myös jatkamaan työelämässä muita pidempään (Leinonen ym. 2011; Polvinen ym. 2013; Virtanen ym. 2017). Ruumiillisen työn tekijät,

useimmiten työntekijäammateissa, arvioivat työkykynsä huonoimmaksi (Ilmarinen 1995a; Gould & Polvinen 2006b) ja jäävät todennäköisimmin pois työelämästä etuajassa (Leinonen ym. 2011; Virtanen ym. 2017). Työsuhteen muoto vaikuttaa myös. Työelämän ulkopuolella olevilla on luonnollisesti suurimmat ongelmat työkyvyn kanssa (Martelin ym. 2006b; Leinonen ym. 2012). Kokopäivätyössä olevat kokevat työkykynsä paremmaksi kuin osa-aikatyössä olevat (Martelin ym. 2006b) ja jaksavat jatkaa pisimpään työelämässä (Virtanen ym. 2017). Päivätyötä tekevillä on parempi työkyky kuin vuorotyötä tekevillä (Safari ym. 2013) , mikä edesauttaa heitäkin jatkamaan pidempään työelämässä (Virtanen ym. 2017).

TAULUKKO 1. Tutkimuksissa havaitut työkykyyn vaikuttavat tekijät.

Tutkimus	Asetelma	Tutkittavat	Työkyvyn mittari	Ikä	Sukupuoli	Koulutus	Työsuhte	Työmuoto	Ammatti- asema	Toimiala	Sosioeko- nominen asema	Muuta työky- kynn vaikutta- vaa
Monteiro ym. 2006	Tutkimuksen tar- koituksena määri- tellä yhteyksiä de- mografisten teki- jöiden, työn, elä- mäntyylin, kotitöi- den ja työkyvyn välillä ikäryhmit- täin. Poikkileikkaus tut- kimus	N=651; keski- määrin naiset 43.1v ja miehet 49.0v; 63.7% naisia ja 36.4% miehiä; kansan- terveyden lai- toksen työnteki- jöitä Brasiliasta.	Työkykyin- deksi	Huono ja keskinkertai- nen työkyky lisääntyivät iän myötä.	Naisilla huo- nampi työ- kyky kuin miehillä. Erot eivät ole- leet merkit- seviä. Naisten työ- kyky laski enemmän iän myötä	Huonon ja keskin- kertaisen työkyvyn osuudet vähenivät mitä kor- keammin oli koulu- tettu.	-	-	Johtava ase- massa olevilla muita useam- min erinomai- nen tai hyvä työkyky.	Avusta- villa hoita- jilla hyvä tai erin- omainen työkyky, avustavissa kunnossa- pitotöissä useimmin tyydyttävä työkyky.	-	Naimisissa ole- villa keskinker- tainen ja sin- kuilla erinomai- nen työkyky. Fyysistä työtä te- kevillä huono tai keskinkertainen. Mentaalinen työ yhteydessä hy- vään työkykyyn.
Berg ym. 2008a	Tutkimuksen tar- koituksena tutkia yhteyksiä työn psykososiaalisten tekijöiden, elä- mäntapojen ja stressaavien tapah- tumien sekä ter- veyden ja työky- vyn välillä toimi- henkilöillä. Poikkileikkaustut- kimus	N=1411; 18- 63v; 372 naista ja 769 miestä; kaupallisissa palveluissa työs- kenteleviä toi- mihenkilöitä.	Työkykyin- deksi	Iällä ei ollut merkitsevää yhteyttä työ- kykyyn.	Ei merkitse- vää yhteyttä työkykyyn; ikäryhmittäin tarkasteltuna miehillä pa- rempi työ- kyky	-	-	-	-	-	-	Työn psykososi- aalisilla teki- jöillä, stressaa- valla elämänta- pahtumilla, fyy- sisen aktiivisuu- den puutteella ja ylipainolla mer- kitsevä vaikutus työkykyyn
Berg ym. 2008b	Tutkimuksen tar- koituksena tehdä systemaattinen katsaus yksilöön ja työhön liittyvien tekijöiden vaiku- tuksesta työky- kyindeksiin.	20 tutkimusta, 14 poikkileik- kausta ja 6 pit- kittäistä; otos- koko vaihteli 88-2948; keski- ikä 31-58.4v;	Työkykyin- deksi	4 tutkimuk- sessa työ- kyky laski iän myötä, kahdessa ei löytynyt yh- teyttä, yh-	Kahdessa tutkimuk- sessa suku- puolella ei havaittu yh- teyttä työky- kyy.	Yhdessä tutkimuk- sessa alempi koulutus oli yhtey- dessä huo- nompaan	-	-	-	Taloudelli- sen tilan- teen heik- keneminen oli yhtey- dessä hei-	Huono ta- loudellinen asema yh- teydessä heikenty- neeseen työkykyyn.	Heikentynyt työ- kyky oli myös yhteydessä han- kalaan elämänti- lanteeseen, pie- niin lapsiin, huo- nonon itseluotta-

		molemmat sukupuolet edustettuina.		dessä nuoremmilla oli korkeampi heikentyneen työkyvyn riski.			työkykyyn. Toisessa tutkimuksessa yhteyttä ei havaittu.			kentyneeseen työkykyyn.		mukseen, fyysisen aktiivisuuden puutteeseen ja ylipainoon.
Leinonen ym. 2011	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää onko sosiaaliryhmien välillä eroa työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisessä sekä miten eri tekijät vaikuttavat yhteyteen.	N=6516; lähtötilanteessa 40-60v; 5114 naista ja 1402 miestä; kunnallisalan työntekijöitä Suomesta.	Työkyvyttömyyseläke	-	-	-	-	-	Ruumiillisen työn tekijöillä oli todennäköisintä jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle ja johtajilla ja asiantuntijoilla epätodennäköisintä.	-	Alemmissa sosiaaliluokissa oli todennäköisempää jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle.	Tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet aiheuttivat enemmän eroa sosiaaliryhmien välisessä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisessä kuin mentaaliset sairaudet.
Leinonen ym. 2012	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää koulutuksen, sosiaaliluokan ja tulojen itsenäistä ja toisistaan riippuvaa vaikutusta sairaan työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen.	N=262984; 30-63v; 117581 naista ja 145403 miestä; suomalaista perusväestöä eri eläkerekistereistä.	Työkyvyttömyyseläke	Työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen riski suurempi vanhemmilla.	-	Työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen riski oli suurempi alemmissä koulutusryhmissä.	Työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen riski oli suurempi työttömillä.	-	-	-	Työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen riski oli suurempi alemmissa sosiaaliluokissa.	Tulojen vaikutus työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen oli pienempi kuin koulutuksen ja sosiaaliluokan.
Löve ym. 2012	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää voiko itseraportoitu työkyky selittää yhteyttä alhaisen sosioekonomisen aseman ja sairauslomalle jäämisen välillä.	N=5807 (2763 työssä käyvää ja 3044 sairauslomalle jäänyttä); 19-64v; työssä käyvistä 1525 naisia ja 1238 miehiä, sairauslomalle jääneistä 2020 naisia ja	Työkykyindeksin toinen osio: arvio sen hetkisestä työkyvystä suhteessa työn mentaaliin ja fyysisiin	-	Naiset olivat miehiä todennäköisemmin sairauslomalla kaikissa sosioekonomisissa asemissa. Fyysi-	-	-	-	-	-	Alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevat todennä-	Fyysinen työkyky selitti naisilla sosioekonomisen aseman ja sairauslomien yhteyttä, samaa ei huomattu miehillä.

	Kohorttitutkimus	1022 miestä; ruotsalaisia perusväestöön kuuluvia.	vaatimukseen.		nen toimintakyky selitti tätä yhteyttä.							näköisimmän sairaslomalla.	
El Fassi ym. 2013	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää voidaanko työkyypistemäärällä arvioida työkykyä työkykyindeksin veroisesti sekä tutkia määrittelyvätkö yksilöön ja työhön liittyvät tekijät työkykyindeksiä.	N=12839; 40-65v; 3427 naista ja 9412 miestä; lääkärin tarkastamia ja työkykyindeksi -kyseilyn täyttäneitä European Social Fundin tietokannasta sen yhteistyöyrityksistä Luxemburgissa.	Työkykyindeksi ja työkyypistemäärä	Nuoret arvioivat työkykynsä paremmaksi kuin vanhemmat. 60-65v työkyky kuitenkin parempi kuin 55-59v.	Naisilla suurempi todennäköisyys kuulua heikentyneen työkyvyyn ryhmään työkykyindeksillä mitattaessa.	-	-	-	-	-	-	Työkykyindeksi ja työkyypistemäärä korreloivat voimakkaasti. Tupakoitsijoilla ja ylipainoisilla huono työkyky todennäköisempi. Mentaalisen työn tekijöillä parempi työkyky kuin fyysisen työn tekijöillä.	
Polvinen ym. 2013	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää sairauksien, itsearvioitun terveyden, terveyskäyttäytymisen ja työolojen vaikutus sosioekonomisiin eroihin työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisessä.	N=3674; 30-62v; 1861 naista ja 1813 miestä; suomalaisia työssäkäyviä.	Työkyvyttömyyseläke	Sosioekonomisen aseman ja työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen yhteys oli voimakkaampi nuoremmissä ikäryhmissä.	-	-	-	-	Työntekijäasemassa olevilla oli suurempi riski jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle kuin korkeammassa ammatiasemassa olevilla.	-	-	Voimakkain vaikutus sosioekonomisiin eroihin työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisessä oli fyysisillä työolosuhteilla, kemikaaleilla ja fyysisillä vaaroilla.	
Reinhardt ym. 2013	Tutkimuksen tarkoituksena tutkia sosiodemografisten, sosioekonomisten ja työhön liittyvien tekijöiden yhteyttä työkyvyttömyyteen.	N=4864; 50-64v; 2209 naista ja 2655 miestä; SHARE-tutkimuksen osallistujia 11 Euroopan maasta.	Työkyvyttömyyttä mitattiin ICF-luokituksen pohjalta tehdyllä kyselyllä. Mitat-	Vanhemmalliällä negatiivinen vaikutus toiminnanvaja-vuuksiin.	Naissukupuolella negatiivinen vaikutus toiminnanvaja-vuuksiin.	Alemmalla koulutustasolla negatiivinen vaikutus	-	-	-	-	-	Toiminnanvaja-vuuksia enemmän alemmassa sosioekonomisessa	Työstressi lisää toiminnanvaja-vuuksia.

	Prospektiivinen pitkittäistutkimus		tiin toiminnanvajautta sekä aktiivisuuden ja osallisuuden rajoitteita.				toiminnanvaja- vuuksiin.			asemassa olevilla.		
Safari ym. 2013	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää tekstiilialan työntekijöiden mentaalista kuormitusta ja työkykyä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Poikkileikkaustutkimus	N=194; 24-62v; kaikki miehiä; tekstiilialan työntekijöitä Iranista.	Työkykyindeksi	Työkyky heikkeni iän myötä.	-	-	-	Vuorotyötä tekevien työkyky huonompi kuin päivätyötä tekevien.	Työnjohtajilla paras työkyky.	-	-	-
Virtanen ym. 2017	Tutkimuksen tarkoituksena määrittää eroja ammattiasemien välillä työnteossa eläkeiän jälkeen sekä selvittää eroihin vaikuttavia tekijöitä. Prospektiivinen kohorttitutkimus	N=5331; 73% naisia ja 27% miehiä; kunnallisan työntekijöitä Suomesta.	Mahdollinen ja todellinen eläköitymisen ajan kohta	-	Naiset todennäköisemmin alemmissa ammattiasemissa; Miehet työelämässä todennäköisesti pidempään	-	Kokopäivätyötä tekevien oli todennäköisempää jatkaa pidempään työelämässä.	Päivätyötä tekevien oli todennäköisempää jatkaa pidempään työelämässä.	Heikentyneestä työkyvystä raportoivat olivat alemmissa ammattiasemissa. Johtajat ja asiantuntijat sekä ei-ruumiillisen työn tekijät jatkoivat todennäköisemmin yli eläkeiän.	-	-	Henkilöt, joilla oli hyvä työkyky, kevyempi kuormitus, tiukka työajan seuranta ja joilla ei ollut kroonisia sairauksia tai ylipainoa jatkoivat todennäköisemmin pidempään työelämässä.

2.3 Työkyky suomalaisessa väestössä

Koska ihmisten sosioekonomisen aseman muodostuminen sekä työelämä poikkeavat eri maiden välillä, on syytä tarkastella ilmiötä myös suomalaiselle väestölle tehtyjen, pääasiassa kuvailevien, väestötutkimusten valossa. Terveys 2000 -tutkimuksessa tutkittavista suurin osa arvioi työkykynsä hyväksi, mutta väestöryhmien välillä oli eroja työkyvyn suhteen (Gould ym. 2006d). Erot olivat edelleen nähtävissä Työ ja terveys 2012 -tutkimuksessa ja elinajanodotteella mitattuna erot sosioekonomisen aseman mukaisten ryhmien välillä olivat jopa kasvaneet (Kauppinen ym. 2013).

Terveys 2011 -tutkimuksessa sekä Työ ja terveys 2012 -tutkimuksessa 25-64 -vuotiaiden työntekijöiden koetun työkyvyn keskiarvo oli täsmälleen sama, 8,3 asteikolla 0-10 verrattuna työkykyyn parhaimmillaan (Gould ym. 2012; Perkiö-Mäkelä 2013). Terveys 2011 -tutkimuksessa suurin osa suomalaisesta väestöstä piti itseään työkykyisenä, täysin työkyvyttömiä oli vain noin joka kahdeskymmenes 30-64-vuotias (Gould ym. 2012). Työkykynsä alentuneeksi (antoi enintään arvon 7 asteikolla 0-10) koki joka viides (Perkiö-Mäkelä 2013).

Useat suomalaiset väestötutkimukset osoittavat työkykypistemäärän keskiarvon laskevan tasaisesti ikääntymisen myötä (Gould & Polvinen 2006a; Gould ym. 2012; Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Nuoret ovat tyytyväisimpiä työkykynsä (Gould & Polvinen 2006a). Työ ja terveys 2012 tutkimuksessa työkykypistemäärän keskiarvo oli alle 25-vuotiailla 9,0 ja se laski tasaisesti iän myötä ollen yli 64-vuotiailla 7,8 (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Useampi ikääntynyt arvioi työkykynsä rajoittuneeksi Terveys 2000 -tutkimuksessa: 60-64 -vuotiaista näin arvioi yli puolet, mutta 30-34 -vuotiaista vain joka kahdeskymmenes (Gould & Polvinen 2006a). Muutos vuoteen 2011 oli positiivinen, yli 55-vuotiaat pitivät itseään puolitoista kertaa useammin täysin työkykyisenä verrattuna vuoteen 2000 (Gould ym. 2012). Nuoremmissa ikäryhmissä vastaavanlaista kehitystä ei kuitenkaan tapahtunut (Gould ym. 2012).

Terveys 2011 -tutkimuksessa pieni ero sukupuolten välillä ilmeni iän myötä: naisilla osittainen työkyky lisääntyi miehiä nopeammin verrattuna täyteen työkykyisyyteen (Gould ym. 2012). Toisaalta miehillä täysi työkyvyttömyys yleistyi nopeammin. Keskimääräisessä työkykypistemäärässä ei ollut eroa sukupuolten välillä (Gould ym. 2012). Myöskään Matka hyvään kuntoon 2016 -rekkakiertueen taustakyselyssä, jossa naisista 21% ja miehistä 23% arvioi työkykynsä

huonoksi tai välttäväksi (LIKES 2017, 48) tai Työ ja terveys 2012 -tutkimuksessa ei havaittu merkittävää eroa sukupuolten välillä, jossa työkykypistemäärän keskiarvo oli naisilla 8,3 ja miehillä 8,4 (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013).

Peruasteen koulutuksen saaneista miehistä nelinkertainen ja naisista viisinkertainen määrä verrattuna akateemisen tutkinnon suorittaneisiin kokee itsensä osittain tai täysin työkyvyttömäksi (Martelin ym. 2006a). Tarkastelussa olivat kuitenkin mukana myös työelämän ulkopuolella olevat ja pelkästään työssä käyvillä erot olivat pienemmät. Terveys 2000-tutkimuksessa akateemisesti koulutettujen työkykypistemäärä oli 8,9 ja perusasteen 8,2 (Martelin ym. 2006a). Työ ja terveys 2012 -tutkimuksessa lukemat olivat lähes samat: korkea-asteen koulutuksen saaneilla keskimäärin 8,6 ja perusasteen koulutuksen saaneilla 7,9 (Perkiö-Mäkelä 2013).

Terveys 2000-tutkimuksessa toimihenkilöammateissa työskentelevät kokivat työkykynsä muita paremmaksi (Gould ym. 2006b; Gould & Polvinen 2006b). Sama tilanne oli Työ ja terveys 2012 -tutkimuksessa, jossa toimihenkilöiden työkykypistemäärän keskiarvo 8,5 oli korkein ja maatalousyrittäjien 7,7 selkeästi alhaisin (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Yrittäjien ja palkansaajien työkyvyssä ei ole eroa paitsi maatalousyrittäjillä, joiden työkyky on selvästi huonompi kuin muiden yrittäjien tai palkansaajien (Martelin ym. 2006b). Koko tämän vuosituhannen maa-, metsä- ja kalatalouden työntekijöiden työkyky on ollut huonoin (Gould & Polvinen 2006b; Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). He antoivat Työ ja terveys 2012 -tutkimuksessa selkeästi alhaisimman arvion, 7,9, työkyvystään työkykypistemään mukaan (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Muiden toimialojen keskiarvo oli lähellä parhaaksi työkykynsä arvioineita (8,5) kaupan, kuljetuksen ja muiden palvelujen työntekijöitä (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Muutenkin fyysisesti raskaan työn tekijät, kuten prosessi- ja kuljetustyöntekijät sekä huoltomiehet ja varastomiehet arvioivat työkykynsä muita huonommaksi (Ilmarinen 1995a; Gould & Polvinen 2006b).

Työkykyä selittävät sosioekonomisista tekijöistä suomalaisessa väestössä keskeisimmin ikä, koulutusaste, ammattiasema sekä jossain määrin toimiala. Maatalousyrittäjät erottuvat selkeästi muita huonommalla työkyvyllään. Suomalaisten työkyvystä, heikentyneen työkyvyn yleisyydestä sekä sen jakautumisesta sosioekonomisen aseman mukaan on saatavilla melko hyvin tietoa. Käytetyt mittarit ovat myös pääosin vertailukelpoisia. Kattavia tutkimuksia ei kuitenkaan ole tehty vuosiin, minkä vuoksi uudelle tutkimukselle on tarvetta.

3 TYÖUUPUMUS

Työuupumus, eli burnout, on häiriö, jossa työntekijän psyykkiset voimavarat ovat ehtyneet pitkittyneen työstressin seurauksena (Maslach ym. 2001; Stanetić & Tešanović 2013; Ahola ym. 2016; TTL 2017). Burnout-käsitteellä viitataan yleensä nimenomaan työstä johtuvaan uupumukseen (Maslach ym. 2001; Soares ym. 2007) ja englannin kielinen käsite jätetään usein kääntämättä, vaikka kuvaavampia käännöksiä olisi useimmiten olemassa (Maslach ym. 2001). Tässä tutkimuksessa ilmiöstä käytetään tästä eteenpäin termiä työuupumus. Yhden tunnetuimman työuupumuksen määritelmän (Maslach ym. 2001) mukaan sillä on kolme erityispiirrettä: uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne työtä kohtaan ja alentunut ammatillinen itsetunto (Maslach ym. 2001; Norlund ym. 2015; Ahola ym. 2016; Gómez-Urquiza ym. 2017). Yleensä esiintyy myös yleisiä stressioireita (Ahola ym. 2015). Väsymys on tämän monimutkaisen syndrooman tyypillisin piirre ja yleensä ihmiset viittaavat siihen kertoessaan kärsivänsä työuupumuksesta (Maslach ym. 2001; Soares ym. 2007). Sitä pidetään myös kehitysmallin mukaan työuupumuksen ensimmäisenä vaiheena, josta se kehittyy kyynisyyden kautta ammatillisen itsetunnon heikkenemiseen (Toppinen-Tanner ym. 2002). Tyypillistä on, että väsymys ei enää helmitä levolla, työntekijä saattaa kokea, ettei työllä ole enää merkitystä ja alkaa pitää itseään huonompana työntekijänä kuin muut (Maslach ym. 2001; TTL s.a.). Työuupumus-termin lisänä tässä tutkimuksessa käytetään termiä kohtuuton uupumus tutkimustehtävien asettamisesta eteenpäin käsiteltäessä kyselyaineistossa selvitettyä työpäivän jälkeistä kohtuutonta uupumusta. Kyselylomakkeessa kohtuutonta uupumusta on käytetty uupumusasteisen väsymyksen synonyymina.

Työuupumuksella on tutkitusti kielteisiä seurauksia työkyvyn (Ahola ym. 2015), työilmapiiriin, työturvallisuuden, työsuorituksen ja työterveyden kannalta (Maslach ym. 2001; Gómez-Urquiza ym. 2017; TTL 2017). Oireet ovat yleensä enemmän psyykkisiä kuin fyysisiä (Stanetić & Tešanović 2013). Haitoista kärsivät niin työntekijä itse, organisaatio kuin yhteiskuntakin (Ahola ym. 2016; Gómez-Urquiza ym. 2017). On tärkeää ymmärtää työuupumusta ilmiönä sekä sen riskiä lisääviä tekijöitä, että sitä voidaan tehokkaasti myös ehkäistä.

3.1 Työuupumuksen arvioiminen

Työterveyshuollon ammattihenkilöt voivat todentaa työuupumuksen olemassa olon (TTL 2017). Työuupumusta ei kuitenkaan ole lääketieteellisesti luokiteltu sairaudeksi vaan elämäntilanteen hallintaan liittyväksi ongelmaksi (Ahola ym. 2016). Tämän vuoksi se ei oikeuta myöskään sairauspoissaolon korvauksiin (TTL 2017). Työuupumus altistaa lähes poikkeuksetta muille fyysisille ja psyykkisille sairauksille sekä työkyvyttömyydelle (Ahola ym. 2016), jolloin mahdollinen sairausloma määräytyy työkykyä heikentävien oireiden perusteella (TTL 2017).

Tutkimuksissa käytetään työuupumuksen arviointiin vaihtelevia menetelmiä, joista osa arvioi uupumuksen kokonaistasoa ja osa oireita erikseen (Ahola ym. 2016). Yleisimmin käytössä ovat Maslachin yleinen työuupumuksen arviointimenetelmä (MBI) (Hakanen ym. 2011; Stanetić & Tešanović 2013; Pustułka-Piwnik ym. 2014; Gómez-Urquiza ym. 2017; Schadenhofer ym. 2017) ja Shirom-Melamed –työuupumuskysely (SMBQ) (Soares ym. 2007; Norlund ym. 2010; Norlund ym. 2015). Näiden lisäksi tarkastelluissa tutkimuksissa käytettiin Occupational Stress –kyselyä (OSQ) sekä erilaisia työuupumuksen itsearviointimenetelmiä (Glise ym. 2010; LIKES 2017, 48).

Paljon käytetty MBI koostuu useista väittämistä, joilla kartoitetaan kaikkia kolmea työuupumuksen ulottuvuutta asteikolla 0-6 (Maslach ym. 2001; Hakanen ym. 2011). Mittaria on pitkään pidetty parhaana työuupumuksen mittarina (Gómez-Urquiza ym. 2017), yhtenä ainoista, joka mittaa kaikkia työuupumuksen ulottuvuuksia (Maslach ym. 2001) sekä sen rakennevaliditeetin on todettu olevan hyvä (Mäkikangas ym. 2012). Myös SMBQ mittaa 22-kohtaisella asteikollaan (pisteytetty 1-7) burnoutin eri ulottuvuuksia (Soares ym. 2007), mutta siinä keskitytään ilmiöön elämässä ylipäätään eikä vain työhön liittyen (Norlund ym. 2010). Glisen ym. (2010) tutkimuksessa kehiteltiin uutta itseraportoidun uupumuksen mittaria, jossa neljällä kysymyksellä arvioitiin uupumukseen liittyviä tekijöitä. Mittarin tulosten havaittiin olevan yhteydessä mielenterveyden ongelmiin sekä sairauslomaan seuraavan kahden vuoden aikana (Glise ym. 2010). Matka hyvään kuntoon -kampanjan esitietolomakkeessa uupumusasteista väsymystä on mitattu kysymällä, kuinka usein henkilö kokee kohtuutonta työpäivän jälkeistä uupumusta viisiportaisella asteikolla (liite 1), jota käytetään myös tässä tutkimuksessa. Työuupumuksen mittareita on siis useita ja muutama niistä on vakiinnuttanut paikkansa tutkimuskäytössä. Mittareiden kehitystyö kuitenkin jatkuu edelleen. Yhtenäisen arviointikäytännön puutteen on todettu

luovan tutkimuksiin heterogeenisuutta ja vaikeuttavan johtopäätösten tekemistä (Ahola ym. 2016).

3.2 Työuupumukseen yhteydessä olevat sosioekonomiset tekijät

Tutkimuksissa on ristiriitaista tietoa iän ja työuupumuksen yhteydestä. Työuupumuksen on toisaalta havaittu olevan yleisempää nuoremmassa ikäryhmissä molemmilla sukupuolilla (Soares ym. 2007; Norlund ym. 2010; Norlund ym. 2015; Gómez-Urquiza ym. 2017) tai pelkästään miehillä (Schadenhofer ym. 2017). Toisaalta merkitsevää yhteyttä ei ole löydetty (Pustułka-Piwnik ym. 2014) tai päinvastaisesti työuupumuksen merkkejä on havaittu eniten vanhimmassa ikäryhmässä (Ahola ym. 2004; Stanetić & Tešanović 2013). Tutkimuksen kirjallisuuskatsauksessa tarkastellut työuupumukseen liittyvät tutkimukset tuloksineen on eritelty taulukossa 2.

Sukupuolen ja uupumuksen suhteesta on yhtenäisempää tutkimustietoa kuin iän ja uupumuksen suhteesta. Työuupumuksella sen koko laajuudessa ei ole havaittu eroa sukupuolten välillä (Ahola ym. 2004; Ahola 2007; Norlund ym. 2010; Pustułka-Piwnik ym. 2014). Eri oireulottuuksien tarkastelussa naisilla on todettu olevan miehiä enemmän taipumusta uupumusasteisen väsymyksen kokemiseen (Ahola ym. 2004; Ahola 2007; Pustułka-Piwnik ym. 2014; Schadenhofer ym. 2017).

Sosioekonominen asema on syynä monenlaisiin terveyseroihin ja sen on todettu liittyvän myös työuupumuksen ilmenemiseen (Norlund ym. 2010; Hakanen ym. 2011; Norlund ym. 2015). Suomessa tehdyssä seurantatutkimuksessa havaittiin seuraavanlainen tapahtumaketju: sosioekonominen asema ja kognitiiviset kyvyt nuoruudessa olivat positiivisesti yhteydessä koulutuksen tasoon, mikä puolestaan vaikutti työoloihin nuorena aikuisuudessa, jotka lopulta liittyivät työuupumukseen reilu vuosikymmen myöhemmin (Hakanen ym. 2011).

Koulutusaste on todistetusti käänteisessä yhteydessä työuupumukseen eli alempi koulutusaste lisää työuupumusta sekä suomalaisessa väestössä (Ahola ym. 2004; Hakanen ym. 2011) että muualla Euroopassa (Soares ym. 2007; Schadenhofer ym. 2017). Ammattiaseman sekä toimialan on havaittu olevan yhteydessä työuupumukseen (Ahola ym. 2004; Ahola 2007; Soares ym. 2007). Alemmassa ammattiasemassa olevat kokevat useammin työuupumusta. Erityisesti naisilla on havaittu yhteys ammattiaseman ja työuupumuksen välillä (Ahola ym. 2004; Ahola

2007; Soares ym. 2007). Aloista eniten uupumusta esiintyy maa- ja metsätaloudessa ja vähiten rahoitus- ja vakuutustoiminnassa (Ahola ym. 2004). Ylipäättään ruumiillista työtä tekevillä on enemmän työuupumusta kuin ei-ruumiillisen työn tekijöillä ja yrittäjillä (Ahola 2007).

Työuupumukseen ovat yhteydessä myös esimerkiksi heikentynyt terveys (Soares ym. 2007; Glise ym. 2010), epäterveelliset elämäntavat (Soares ym. 2007; Norlund ym. 2010) sekä työn kuormitus (Maslach ym. 2001; Soares ym. 2007; Norlund ym. 2010; Norlund ym. 2015). Niiden vaikutuksen huomioiminen käytännön työssä työhynvoinnin eteen sekä tutkimuksissa on myös tärkeää, mutta tässä tutkimuksessa rajausta on päätetty tehdä sosioekonomisiin tekijöihin.

TAULUKKO 2. Tutkimuksissa havaitut työuupumukseen vaikuttavat tekijät

Tutkimus	Asetelma	Tutkittavat	Työuupumuksen mittari	Ikä	Sukupuoli	Koulutus	Työsuhte	Työmuoto	Ammatti-asema	Toimiala	Sosioekonominen asema	Muuta
Soares ym. 2007	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää vakavan työuupumuksen ilmaantumista sekä sosioekonomisten tekijöiden, työn, elämäntyylin ja terveyden yhteyttä vakavaan työuupumukseen. Poikkileikkaustutkimus.	N=3591; 18-64v; kaikki naisia; Ruotsista Tukholman alueelta.	SMBQ Työuupumus asteikolla 1-7 dikotomisoitiin lievään (arvot 1-3,99) ja vakavaan (arvot 4-7) työuupumukseen.	Naiset, joilla havaittiin vakavaa työuupumusta, olivat useammin nuorempia kuin naiset, joilla havaittiin lievää työuupumusta.	Tutkittiin vain naisia.	Naiset, joilla havaittiin vakavaa työuupumusta, olivat useammin alemmin koulutettuja kuin naiset, joilla havaittiin lievää työuupumusta.	Naiset, joilla havaittiin vakavaa työuupumusta, olivat useammin työttömiä/eläköitymällä kuin naiset, joilla havaittiin lievää työuupumusta.	-	Naiset, joilla havaittiin vakavaa työuupumusta, olivat useammin työntekijäammateissa kuin naiset, joilla havaittiin lievää työuupumusta.	-	Tukala taloudellinen tilanne oli yhteydessä vakavaan työuupumukseen.	Vakavaa työuupumusta useammin eronneilla, ulkomaalaisilla, useammin lääkkeitä ja tupakkatuotteita käyttäneillä, vaativassa työssä olevilla, somaattisista ongelmista kärsivillä sekä masentuneilla naisilla.
Glise ym. 2010	Tutkimuksen tarkoituksena arvioida uutta työkalua käytettäväksi self-rated exhaustion disorder:n (s-ED) itsearvioinnissa. Pitkittäinen kohtori tutkimus	N=2683; keskimäärin 47.2v; 85% naisia ja 15% miehiä; julkisen terveydenhuollon ja sosiaalialan työntekijöitä Ruotsista.	s-ED -mittari; vertailussa SMBQ	-	Työuupumuksessa ei eroa sukupuolten välillä.	-	-	-	-	-	-	s-ED lisäsi sairasloman todennäköisyyttä ja oli yhteydessä stressiin sekä heikentyneeseen työkykyyn. Hyvä terveys vähensi s-ED:ta. Työkalu toimi hyvin.
Norlund ym. 2010	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää työuupumuksen määrää työssä-	N=1000; 25-64v; 497 naista ja 503 miestä; poh-	SMBQ	Työuupumus oli yhteydessä nuoreen ikään.	Naisilla havaittiin enem-	Alhaisempi koulutustaso oli yhteydessä työuupumukseen naisilla.	Työttömyyden riski oli yhteydessä työuupumukseen.	Vaihteleva työaika oli naisilla yhteydessä	Työntekijä- asemassa oleminen naisilla oli yh-	-	Epättyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen oli yh-	Suuri työn kuormitus, sosiaalisen integraation puute ja vähäinen

	käyvässä väestössä sekä työolosuhteiden ja sukupuolen yhteyttä työuupumukseen. Poikkileikkaustutkimus.	joisruotsalaisia, työssäkäyviä, MONICA-tutkimukseen osallistuneita.			män työuupumusta kuin miehillä. Sukupuolten ero ei kuitenkaan ollut merkittävä, kun muita otettiin huomioon analyysissa.			työuupumukseen.	teydessä työuupumukseen.	teydessä työuupumukseen.	fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä työuupumukseen.	
Hakanen ym. 2011	Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella työuupumusta elämäntilanteesta näkökulmasta. Prospektiivinen tutkimus kohorttitutkimus.	N=511; Vaihe 1: 9-22v, Vaihe 3: 44-57v; 257 naista ja 254 miestä; suomalaisia, Healthy Child -tutkimukseen osallistuneita.	Vaiheet 2 ja 3: MBI-GS	-	-	Korkealla koulutuksella epäsuora yhteys vähäisempään työuupumukseen aikuisena.	-	-	-	-	Epäsuora suhde alkaen lapsuuden sosioekonomisesta asemasta, koulutuksen kautta nuoren aikuisuuden taitotasoon ja aikuisuuden työuupumukseen.	Lapsuuden kognitiivinen kyvykkyys vaikuttaa koulutuksen kautta aikuisuuden työuupumukseen.
Stanetić & Tešanović 2013	Tutkimuksen tarkoituksena arvioida iän ja työsuhteen pituuden vaikutusta stressin ja työuupumuksen tasoon perhelääkäreillä Serbiassa.	N=239; <35v 32.6%, 36-45v 28.9%, >46v 38.5%; 83.3% naisia ja 16.7% miehiä; perhelääkäreitä Serbiassa.	MBI-HSS	Vanhimmassa ikäryhmässä oli eniten uupumusasteista väsymystä sekä stressiä.	-	-	Pisimmän työkokemuksen omaavat kokivat eniten uupumusasteista väsymystä sekä stressiä.	-	-	-	-	

Poikkileikkaustutkimus.												
Pustulka-Piwnik ym. 2014	Tutkimuksen tarkoituksena arvioida fysioterapeuttien stressin tasoa sekä tutkia yhteyksiä työuupumuksen ja demografisten sekä organisaattoristen muuttujien välillä.	N=151; 24-64v; 86% naisia ja 14% miehiä; fysioterapeutteja vähintään 3 vuoden työkokemuksella, Krakovasta Puolasta.	MBI	Ei merkitsevää yhteyttä iän ja työuupumuksen välillä.	Miehillä oli enemmän kyynistä asennetta työtä kohtaan ja he olivat tyytymättömiä ammatillisiin saavutuksiinsa.	Korkeammin koulutetuilla oli parempi ammatillinen itsetunto.	Kyynistä asennetta työtä kohtaan enemmän pitkään työskennelleiden keskuudessa.	-	-	Sairaloissa työskentelevillä havaittiin eniten työuupumusta ja terveyskeskuksissa työskentelevillä vähiten.	-	-
Norlund ym. 2015	Tutkimuksen tarkoituksena selvittää muutos työuupumuksen tasossa 5v seurantajaksolla sekä muutoksen yhteys työtilanteeseen ja taloudelliseen asemaan. Prospektiivinen kohorttitutkimus.	N=623; <65v; 323 naista ja 300 miestä; pohjoisruotsalaisia; MONICA-tutkimukseen osallistuneita.	SMBQ	Vanhimmissa ikäryhmissä paremmat pisteet SMBQ:sta, tulos ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä.	Miesten ja naisten välillä ei havaittu eroa työuupumuksen muutoksessa seurantajaksolla. Miehet saivat parempia pisteitä SMBQ:sta.	-	Lisääntynyt työttömyyden riski oli yhteydessä kasvaneeseen työuupumuksen tasoon.	-	-	Taloudellisen tilanteen huonontuminen oli yhteydessä kasvaneeseen työuupumuksen tasoon.	Jatkuva kuormitus työssä oli yhteydessä kasvaneeseen työuupumuksen tasoon.	

Gómez-Urquiza ym. 2017	Tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida iän vaikutuksia työuupumuksen kolmeen ulottuvuuteen sairaanhoitajilla. Meta-analyysi.	51 tutkimusta; otoskoko vaihteli 30-2267 välillä. Tutkimuksista 46% tehty Euroopassa, 31% Yhdysvalloissa ja 21% Aasiassa.	MBI	Vanhemmilla hoitajilla vähemmän uupumusasteista väsymystä ja kyynistä asennetta työtä kohtaan kuin nuoremmilla.	-	-	-	-	-	-	-	-
Schadenhofer ym. 2017	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää psykososiaalisten ja demografisten tekijöiden vaikutus työuupumuksen kokemiseen. Poikkileikkaustutkimus.	N=491; <30v 17.5%, 31-44v 45.4%, >45v 37.2%; 311 naista ja 180 miestä; mielenterveysklinikan työntekijöitä, Itävallasta.	MBI-D/ MBI-GS	Yli 45 vuoden ikä oli yhteydessä pienentyneeseen työuupumuksen riskiin miehillä.	Potilaiden kanssa työskentelevillä naisilla oli huomattavasti suurempi riski kokea uupumusasteista väsymystä.	Alemmalla koulutustasolla oli merkittävä vaikutus kyyniseen asenteeseen työtä kohtaan molemmilla sukupuolilla.	Keskipituisessa (16-35v) työsuhteessa olleilla oli korkein työuupumuksen taso.	-	-	-	-	-
												Ne, jotka eivät työskennelleet potilaiden kanssa kokivat vähemmän uupumusasteista väsymystä.

3.3 Työuupumus suomalaisessa väestössä

Työuupumusta väestötasolla on Suomessa tutkittu pääasiassa laajojen kyselytutkimusten avulla, joista on saatu kuvailevaa aineistoa. Tieteellinen arvo ei tämän tyyppisissä tutkimuksissa ole niin suuri, mutta työelämä on eri kulttuureissa hyvin erilaista ja työuupumusta siihen liittyvänä ilmiönä on hyvä tarkastella tässä yhteydessä maakohtaisesti vertailun sijaan.

Vuonna 2000 vakavaa työuupumusta, jossa oireita esiintyy viikoittain, esiintyi 2,5%:lla tutkimukseen osallistuneista (Ahola ym. 2004). Lieviä, kuukausittain esiintyviä, työuupumuksen oireita oli 25,3%:lla. Työuupumuksen oireulottuvuuksien osalta tilanne oli kääntynyt vuodesta 1997 pääläelleen: ammatillisen itsetunnon heikkeneminen oli yleisin oire (35,2%:lla) uupumusasteisen väsymyksen esiintyessä 23,6%:lla eli työuupumuksen myöhäisoireet olivat aiempaa tunnusomaisempia (Ahola ym. 2004). Tämän tutkimuksen kanssa samanlainen aineisto kerättiin vuoden 2016 Matka hyvään kuntoon rekkakiertueella. Kyselyyn vastanneista työpäivän jälkeistä kohtuutonta uupumusta koki vähintään silloin tällöin 50% naisista ja 40% miehistä (LIKES 2017, 48).

Vuodesta 2000 vuoteen 2011 työuupumuksen yleisyys väheni hieman (Suvisaari ym. 2012; Ahola ym. 2015). Vakavaa työuupumusta todettiin Terveys 2011 -tutkimuksessa 2%:lla miehistä ja 3%:lla naisista. Lievästä työuupumuksesta kärsi puolestaan noin neljännes miehistä ja naisista. Työuupumuksen esiintymisessä ei havaittu eroa sukupuolten tai ikäryhmien välillä (Suvisaari ym. 2012; Ahola ym. 2015). Työuupumuksen oireulottuvuuksista uupumusasteisen väsymyksen havaittiin kuitenkin olevan hieman yleisempää naisilla Terveys 2000 -tutkimuksessa (Ahola ym. 2004; Ahola 2007). Terveys 2011 -tutkimuksessa oireulottuvuuksia ei enää tutkittu, joten sen kehityssuuntaa ei tiedetä.

Työ ja terveys Suomessa 2012 -tutkimuksessa tiedusteltiin työn kuormitusta ja työstä palautumista työpäivän jälkeen (Kivekäs & Ahola 2013). Puolet (48%) tutkituista koki, etteivät he palautuneet täysin työpäivän jälkeen. Runsas neljännes suomalaisista koki työnsä henkisesti rasittavaksi. Työn henkisen rasittavuuden havaittiin hieman vähentyneen, mutta psyykkisen oi-

reilun lisääntyneen 2000-luvun aikana (Kivekäs & Ahola 2013). Koulutuksen tasoa tarkasteltaessa perusasteen käyneet palautuivat huonoimmin (52% ei palautunut täysin) ja korkea-asteen suorittaneet parhaiten (43% ei palautunut täysin) (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013).

Ammattiasemista kuormittuneimpia olivat Työ ja terveys 2012 -tutkimuksessa johtajat, erityisasiantuntijat ja maatalousyrittäjät (Kivekäs & Ahola 2013). Kuitenkin Terveys 2000 -tutkimuksessa työuupumusta oli Suomalaista väestöä tutkittaessa työssä olevista yleisimmin työntekijän asemassa olevilla (vakavaa 4%:lla ja lievää 32%:lla) työllistäjästä riippumatta (Ahola ym. 2004). Toiseksi yleisintä se oli yrittäjillä (vakavaa 1%:lla ja lievää 27%:lla). Oireettomimpia puolestaan olivat ylemmät ja alemmat toimihenkilöt, heistä 76%:lla ei ollut työuupumuksen oireita (Ahola ym. 2004). Työpäivän jälkeisessä palautumisessa oli selkeästi suurimpia ongelmia maatalousyrittäjillä, joista 60% ei palautunut täysin (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Vähiten ongelmia palautumisessa oli muilla yrittäjillä, joista 39% ei palautunut täysin. Myös toimihenkilöt ja työntekijät olivat lukemissa lähellä muiden yrittäjien ryhmää (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Suomalaisessa väestössä erityisesti naisilla ammattiasemalla on yhteys työuupumukseen (Ahola 2007).

Työuupumus vaihtelee toimialoittain suomalaisessa väestössä (Ahola ym. 2004). Terveys 2000 -tutkimuksessa työntekijät olivat uupuneimpia maa- ja metsätaloudessa (38%:lla oireita), muussa teollisuudessa (35%:lla oireita) ja kuljetuksen parissa (33%:lla oireita). Vähiten työuupumusta esiintyy rahoitus- ja vakuutustoiminnassa (19%:lla oireita). Vakavaa työuupumusta tarkasteltaessa sitä on havaittu eniten (4%:lla) teollisuuden, julkishallinnon, koulutuksen ja kuljetuksen parissa (Ahola ym. 2004). Työ ja terveys 2012 -tutkimuksessa työpäivän jälkeisessä palautumisessa havaittiin suurimpia ongelmia maa-, metsä- ja kalatalouden alalla (60% ei palautunut täysin) ja parhaiten siinä onnistuivat kaupan, kuljetuksen ja muiden palveluiden alojen työntekijät (40% ei palautunut täysin) (Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013).

Työaikajärjestelyn ei ole havaittu suomalaisessa väestössä olevan yhteydessä työuupumukseen, mutta viikottainen työtuntimäärä on (Ahola ym. 2004). Eniten vakavaa työuupumusta (5%) oli 45-49 -tuntista työviikkoa tekevillä. Työuupumuksen määrä oli pienempi sekä tätä lyhyempää, että pidempää työviikkoa tekevillä (Ahola ym. 2004).

Työuupumuksen kokeminen on siis suomalaisessa väestössä hieman yleisempää naisilla kuin miehillä, huonommin koulutetuilla, työntekijän asemassa sekä pääsääntöisesti ruumiillisen työn tekijöillä. Suomalaisen työikäisen väestön työuupumusta ja sen oireita on mitattu useissa tutkimuksissa, mutta mittaustavat ovat niin erilaisia, ettei niistä juuri voi vetää johtopäätöksiä ilmiön yleisyydestä tai muutoksesta viime vuosikymmeninä. Ainoastaan Terveys 2000 ja 2011 -tutkimusten välillä havaittiin pientä vähenemistä työuupumuksen yleisyydessä. Kaikki tutkimukset työuupumuksen yleisyydestä sekä sen ja sosioekonomisten tekijöiden yhteydestä suomalaisessa väestössä on tehty jo useita vuosia sitten, minkä vuoksi uudelle tutkimukselle on tarvetta.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on tarkastella suomalaisten työssäkäyvien koettua työkykyä sekä kohtuuttoman uupumuksen kokemista. Tutkimuksessa selvitetään, näkyykö työkyvyssä ja kohtuuttomassa uupumuksessa sosioekonomisten tekijöiden (sukupuoli, ikä, koulutus, työsuhde, työmuoto, ammattiasema ja toimiala) mukaisia eroja. Lisäksi tarkastellaan, onko sosioekonomisilla tekijöillä yhteyttä heikentyneeseen työkykyyn tai toistuvasti koettuun kohtuuttomaan uupumukseen.

Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Onko koetussa työkyvyssä sosioekonomisten tekijöiden mukaisia eroja?
2. Miten sosioekonomiset tekijät ovat yhteydessä heikentyneeseen koettuun työkykyyn?
3. Onko kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa sosioekonomisten tekijöiden mukaisia eroja?
4. Miten sosioekonomiset tekijät ovat yhteydessä toistuvasti koettuun kohtuuttomaan uupumukseen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistona on Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES:n koordinoiman Kunnossa kaiken ikää -ohjelman Matka hyvään kuntoon -kiertueella kerätty työhyvinvointikyselyaineisto (n= 1311). Kyselyä toteutettiin 8.5.-12.6.2017 välisenä ajanjaksona Hämeen, Keski-Suomen, Pohjanmaan, Savon ja Uudenmaan alueilla. Tapahtumassa kuntotestaukseen saapuneita ihmisiä pyydettiin täyttämään odottaessaan vuoroaan taustatietolomake ja kyselylomake. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja siihen kului aikaa noin viisi minuuttia. Taustatietolomakkeessa tiedusteltiin lupaa tietojen tallentamiseen sekä käyttöön tieteellisessä raportoinnissa. Palautettuaan lomakkeen osallistuja sai halutessaan osallistua tuotelahjojen arvontaan.

5.2 Mittarit

Tutkimuksen aineisto koostuu kahden eri lomakkeen vastauksista: taustatietolomakkeella (liite 1) olivat kysymykset työkyvystä ja työuupumuksesta ja muut kyselylomakkeella (liite 2). Kyselylomakkeen kysymykset koostuivat kolmesta eri osa-alueesta: taustatiedoista, työhön liittyvistä kysymyksistä sekä terveys ja elämänlaatu -kysymyksistä. Kyselylomakkeen kysymyksiin oli annettu vastausvaihtoehdot valmiiksi vastausten analysoinnin tutkittavien välillä helpottamiseksi. Kyselyaineiston muuttujista tähän tutkimukseen valikoituivat mukaan koettu työkyky ja koettu kohtuuton uupumus, taustatiedoista sukupuoli, ikä ja koulutusaste, työhön liittyvistä kysymyksistä työsuhde, työmuoto, ammattiasema ja toimiala.

Työkyky. Koettua työkykyä mitattiin työkykyindeksin ensimmäisellä osalla eli pyydettiin arvioimaan tämän hetkistä työkykyä asteikolla 0-10 suhteessa työkykyyn parhaimmillaan. Vastaukset luokiteltiin uudelleen aiempia tutkimuksia (Gould ym. 2006e; Soares ym. 2006; Glise ym. 2010; El Fassi ym. 2013; Perkiö-Mäkelä 2013; LIKES 2017, 48) mukailleen. Luokittelu tehtiin kahdella tavalla: jakauman tarkastelua varten luokkiin “Huono” (arvot 0-5), “Välttävä” (6-7), “Hyvä” (8-9) ja “Erinomainen” (10) sekä regressioanalyysia varten luokkiin “Heikentynyt” (arvot 0-7) ja “Hyvä/erinomainen” (8-10).

Kohtuuton uupumus. Työuupumuksen ensimmäistä oiretta, uupumusasteista väsymystä, selvitettiin kysymyksellä “Kuinka usein tunnet työpäivän jälkeen olevasi kohtuuttoman uupunut?” Kysymykseen vastattiin asteikolla 1-5, jossa 1 oli “Erittäin usein” ja 5 “En juuri koskaan”. Vastaukset luokiteltiin uudelleen vastaavan aineiston aiempaa raportointia (LIKES 2017, 48) mukailleen. Luokittelu tehtiin kahdella tavalla: jakauman tarkastelua varten luokkiin “Usein” (arvot 1-2), “Silloin tällöin” (3), “Melko harvoin” (4) ja “Ei juuri koskaan” (5) sekä regressioanalyysia varten luokkiin “Toistuvasti” (1-3) ja “Harvoin” (4-5).

Ikä. Ikää tiedusteltiin sekä syntymäpäivän että neljän ikäluokan “18-34”, “35-49”, “50-64” ja “yli 64” mukaan. Jatkoanalyysissa hyödynnettiin valmiiksi luokiteltua muuttujaa.

Koulutusaste. Kyselyyn vastaajilta kysyttiin heidän koulutustaustaansa. Vastausvaihtoehdot olivat “Kansakoulu”, “Peruskoulu”, “Lukio”, “Ammattikoulu”, “Opistoasteen koulutus” ja “Korkeakoulututkinto”. Jatkoanalyysia varten luokat “Kansakoulu” ja “Peruskoulu” yhdistettiin luokaksi “Perusaste”. Muut luokat pidettiin alkuperäisen laisina.

Työmuoto. Kyselyyn vastaajilta kysyttiin mikä on heidän työmuotonsa. Vastausvaihtoehdot olivat “Päivätyö”, “Kaksivuorotyö”, “Kolmivuorotyö”, “Periodityö” ja “Epäsäännöllinen työ”. Jatkoanalyysia varten yhdistettiin luokat “Kaksivuorotyö”, “Kolmivuorotyö” ja “Periodityö” luokaksi “Vuorotyö tai periodityö”. Muut luokat pidettiin alkuperäisen laisina.

Ammattiasema. Kyselyyn vastaajilta kysyttiin heidän ammattiasemaansa. Vastausvaihtoehdot olivat “Johtavassa asemassa toisen palveluksessa”, “Ylempi toimihenkilö”, “Alempi toimihenkilö”, “Työntekijä”, “Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja” ja “Maatalousyrittäjä”. Jatkoanalyysia varten luokat ”Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja” ja ”Maatalousyrittäjä” yhdistettiin luokaksi ”Yrittäjä, maatalousyrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja”.

Toimiala. Kyselyyn vastaajilta kysyttiin heidän toimialaansa. Vastausvaihtoehdot oli 21 Tilastokeskuksen (2008) Toimialaluokituksen mukaisesti. Jatkoanalyysia varten toimialat luokiteltiin uudelleen seitsemäksi toimialaryhmäksi Terveys 2000 -tutkimuksessa käytettyä ryhmitteilyä ja A10 agregaattiluokitusta (Tilastokeskus 2006) hyödyntäen, tutkimuksen tarpeet ja tutkimusaineiston ominaisuudet huomioiden. Toimialojen uudelleen luokittelu toimialaryhmiksi on esitetty liitteessä 3.

5.3 Tilastolliset analyysimenetelmät

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmaa. Työkyky ja kohtuuton uupumus olivat selitettäviä muuttujia ja sukupuolta, ikää, koulutusastetta, työsuhdetta, työmuotoa, ammattiasemaa ja toimialaa testattiin selittävinä tekijöinä. Kaikissa analyysin vaiheissa tilastollisen merkitsevyyden raja oli 0.050. Analyysimenetelminä käytettiin frekvenssijakaumia, ristiintaulukointia, χ^2 -testiä sekä binääristä logistista regressioanalyysia. Taulukossa 3 analyysimenetelmät esitellään tutkimuskysymyksen mukaan.

TAULUKKO 3. Käytetyt analyysimenetelmät tutkimuskysymyksen mukaan.

Tutkimuskysymys	Analyysimenetelmä
1. Onko koetussa työkyvyssä sosioekonomisten tekijöiden mukaisia eroja?	Frekvenssijakaumat, ristiintaulukointi, χ^2 -testi
2. Miten sosioekonomiset tekijät ovat yhteydessä heikentyneeseen koettuun työkykyyn?	Binäärinen logistinen regressio
3. Onko kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa sosioekonomisten tekijöiden mukaisia eroja?	Frekvenssijakaumat, ristiintaulukointi, χ^2 -testi
4. Miten sosioekonomiset tekijät ovat yhteydessä toistuvasti koettuun kohtuuttomaan uupumukseen?	Binäärinen logistinen regressio

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Aineiston kuvailu

Tutkimukseen osallistuneista (n=1311) suurin osa (67.2%) oli naisia. Osallistujat olivat iältään 17-74 –vuotiaita, keskimäärin 44.9 vuotta vanhoja. Heistä neljännes (24.2%) oli 18-34 –vuotiaita, 35-49 –vuotiaita (36.5%) ja 50-64 –vuotiaita oli lähes saman verran (37.8%), yli 64-vuotiaiden osuuden ollessa 1.6 prosenttia. Vastaajien ikärakenne jakautui melko tasaisesti, kuten taulukosta 6 on nähtävissä.

Koulutusasteista yleisin oli korkeakoulu (45.6%). Opistoasteen koulutus (25.6%) ja ammattikoulutus (20.4%) olivat melko yleisiä, lukion (4.8%) ja perusasteen (3.4%) osuuksien ollessa pieniä. Suurimman osan tutkittavista (85.9%) työsuhde oli kokopäiväinen ja useimmiten tehtiin päivätyötä (77.0%). Lähes puolet kyselyyn vastanneista oli työntekijän asemassa (48.1%) ja reilu kolmannes toimihenkilöitä (alempia 18.0% ja ylempiä 18.4%). Noin joka kymmenes (10.6%) ilmoitti olevansa yrittäjiä, maatalousyrittäjiä tai yksityinen ammatinharjoittaja. Ammattiasemista harvinaisin oli johtavassa asemassa toisen palveluksessa toimiminen (5.0%). Keskeisimmäksi toimialaryhmäksi nousi muiden luokkien yhdistämisen jälkeenkin neljänneksellä (25.7%) kaikista vastaajista terveys ja sosiaalipalvelut. Muiden alojen osuudet jakautuivat hieman tasaisemmin 10 prosentin molemmin puolin julkisen hallinnon ja maanpuolustuksen (6.2%) ollessa pienin ryhmä. Kaikki tutkittavien taustatiedot on esitetty taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Tutkittavien taustatiedot (n ja %)

Taustamuuttuja	Lukumäärä (n)	Prosentti (%)
Sukupuoli (n= 1311)		
Nainen	881	67.2
Mies	430	32.8
Ikä (n= 1311)		
18-34 vuotta	317	24.2
35-49 vuotta	478	36.5
50-64 vuotta	495	37.8
yli 64 vuotta	21	1.6
Koulutusaste (n= 1310)		
Perusaste	45	3.4
Lukio	63	4.8
Ammattikoulu	268	20.5
Opistoaste	336	25.6
Korkeakoulu	598	45.6
Työsuhde (n= 1311)		
Kokopäivätyö	1126	85.9
Osa-aikatyö	134	10.2
Vuokratyö, tai muu tilapäinen työ	51	3.9
Työmuoto (n= 1301)		
Päivätyö	1010	77.6
Vuorotyö tai periodityö	168	12.9
Epäsäännöllinen työ	123	9.5
Ammattiasema (n= 1311)		
Johtavassa asemassa toisen palveluksessa	65	5.0
Ylempi toimihenkilö	241	18.4
Alempi toimihenkilö	236	18.0
Työntekijä	630	48.1
Yrittäjä, maatalousyrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja	139	10.6
Toimiala (n= 1311)		
Alkutuotanto, rakentaminen, korjaus ja valmistus	216	16.5
Kauppa, kuljetus, majoitus ja ravitsemus	121	9.2
Rahoitus-, vakuutus-, toimisto- ja asiakaspalvelutoiminta	239	18.2
Julkinen hallinto ja maanpuolustus	81	6.2
Koulutus	120	9.2
Terveys- ja sosiaalipalvelut	337	25.7
Muut palvelut	197	15.0

6.2 Erot koetussa työkyvyssä

Koettua työkykyä mitattiin väittämällä, jossa selvitettiin kuinka paljon vastaajat antavat pisteitä työkyvylleen verrattuna siihen parhaimmillaan. Suurin osa (63.2%) vastaajista koki työkykynsä hyväksi (taulukko 5). Noin kolme neljästä kyselyyn vastaajasta piti työkykyään erinomaisena tai hyvänä ja vastaavasti neljännes huonona tai välttävänä.

TAULUKKO 5. Koetun työkyvyn jakautuminen (n ja %)

Arvio työkyvystä	Lukumäärä (n)	Prosentti (%)
Huono	40	3.5
Välttävä	227	19.8
Hyvä	726	63.2
Erinomainen	156	13.6
Yhteensä	1149	100

Sukupuolten välisiä eroja tarkasteltaessa naiset raportoivat työkyvystään negatiivisemmin kuin miehet. Suurin ero oli erinomaisen työkyvyn ryhmässä, johon naisista kuului joka kymmenes ja miehistä joka kuudes. Sukupuolten välinen ero työkyvyssä oli tilastollisesti merkitsevä ($p=0.011$) (taulukko 6).

Ikäryhmien välillä ilmeni eroa koetussa työkyvyssä ($p<0.001$). Hyvän työkyvyn osuus pysyi lähes samana kaikissa ikäryhmissä, mutta erinomaisen työkyvyn osuus laski nuorimman 18-34-vuotiaiden ryhmän noin 20 prosentista tasaisesti yli 64 vuotiaiden nolnaan prosenttiin. Samalla välttävän työkyvyn osuus lisääntyi huomattavasti iän myötä (taulukko 6).

Koulutusasteiden vertailu osoitti, että parhaan arvioon työkyvystään antoivat korkeakoulutetut sekä lukiokoulutuksen saaneet neljän viidestä raportoidessa sen olevan erinomainen tai hyvä. Perusasteen koulutuksen saaneet arvioivat työkykynsä huomattavasti muita useammin huonoksi. Koulutusasteiden välillä oli eroa koetussa työkyvyssä ($p<0.001$) (taulukko 6).

Kokopäivätyössä olevat arvioivat työkykynsä kokonaisuudessaan parhaaksi ja vuokratyössä tai muussa tilapäisessä työssä olevat puolestaan huonoimmaksi. Selkeästi eniten ääripäiden vastauksia (14% huono ja 16% erinomainen) antoivat kuitenkin osa-aikatyössä olevat. Työsuhteiden välillä oli eroa koetussa työkyvyssä ($p < 0.001$) (taulukko 6).

Työmuotojen vertailussa päivätyötä tekevät kokivat työkykynsä harvimminkin huonoksi (3%) ja useiten erinomaiseksi (14%). Epäsäännöllistä työtä tekevien kokemus työkyvystään oli heikoin seitsemän prosentin raportoidessa sen huonoksi ja vain yhdeksän prosentin erinomaiseksi. Työmuotojen välillä oli eroa koetussa työkyvyssä ($p = 0.009$) (taulukko 6).

Ammattiasemista eniten huonoa tai välttävää työkykyä raportoitiin johtavassa asemassa toisen palveluksessa sekä yrittäjänä tai yksityisenä ammatinharjoittajana. Erinomaista tai hyvää työkykyä raportoivat eniten ylemmät toimihenkilöt. Työkyky jakautui melko samalla tavalla kaikissa ammattiasemissa. Ammattiasemien välinen ero koetussa työkyvyssä oli kuitenkin merkitsevä ($p = 0.002$). Toimialojen perusteella ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja koetussa työkyvyssä (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Koetun työkyvyn erot sukupuolen, iän, koulutusasteen, työsuhteen, työmuodon, ammattiaseman ja toimialan mukaan (%)

Sosioekonominen tekijä	Arvio työkyvystä				Yhteensä (%)
	Huono (%)	Välttävä (%)	Hyvä (%)	Erinomainen (%)	
Sukupuoli (n=1149)					100
Nainen (n=772)	3.8 ¹⁾	21.6	63.0	11.7	
Mies (n=377)	2.9	15.9	63.7 ²⁾	17.5	100
$\chi^2=11.104$; vapausasteita df=3; p=0.011					
Ikä (v) (n=1149)					
18-34 (n=275)	1.1	13.8	64.0	21.1	100
35-49 (n=428)	2.8	19.6	64.3	13.3	100
50-64 (n=429)	5.8	23.1	61.5	9.6	100
Yli 64 (n=17)	0.0	35.3	64.7	0.0	100
$\chi^2=41.004$; vapausasteita df=9; p<0.001					
Koulutusaste (n= 1148)					
Perusaste (n=36)	16.7	25.0	41.7	16.7	100
Lukio (n=56)	3.6	16.1	66.1	14.3	100
Ammattikoulu (n=240)	7.1	19.6	59.2	14.2	100
Opistoaste (n=295)	2.7	23.7	63.1	10.5	100
Korkeakoulu (n=521)	1.3	17.7	66.2	14.8	100
$\chi^2=45.658$; vapausasteita df=12; p<0.001					
Työsuhte (n= 1149)					
Kokopäivätyö (n=999)	2.3	18.9	65.2	13.6	100
Osa-aikatyö (n=114)	14.0	22.8	47.4	15.8	100
Vuokratyö, tai muu tilapäinen työ (n=36)	2.8	33.3	58.3	5.6	100
$\chi^2=52.150$; vapausasteita df=6; p<0.001					
Työmuoto (n= 1140)					
Päivätyö (n=889)	2.9	18.3	64.3	14.4	100
Vuorotyö tai periodityö (n=152)	4.6	21.1	63.2	11.2	100
Epäsäännöllinen työ (n=99)	7.1	31.3	52.5	9.1	100
$\chi^2=17.195$; vapausasteita df=6; p=0.009					
Ammattiasema (n= 1149)					
Johtavassa asemassa toisen palveluksessa (n=60)	0.0	33.3	51.7	15.0	100
Ylempi toimihenkilö (n=217)	1.8	15.7	67.3	15.2	100
Alempi toimihenkilö (n=205)	2.9	19.0	69.8	8.3	100
Työntekijä (n=548)	5.1	18.6	60.9	15.3	100
Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja (n=119)	1.7	26.9	60.5	10.9	100
$\chi^2=30.533$; vapausasteita df=12; p=0.002					
Toimiala (n= 1149)					
Alkutuotanto, rakentaminen, korjaus ja valmistus (n=180)	3.9	15.6	67.8	12.8	100
Kauppa, kuljetus, majoitus ja ravitsemus (n=105)	5.7	19.0	60.0	15.2	100
Rahoitus-, vakuutus-, toimisto- ja asiakaspalvelutoiminta (n=210)	1.0	21.0	64.3	13.8	100
Julkinen hallinto ja maanpuolustus (n=71)	5.6	21.1	63.4	9.9	100
Koulutus (n=107)	1.9	18.7	72.0	7.5	100
Terveys- ja sosiaalipalvelut (n=301)	5.3	19.6	60.1	15.0	100
Muut palvelut (n=175)	1.7	23.4	58.9	16.0	100
$\chi^2=22.998$; vapausasteita df=18; p=0.191					

1) Sarakkeiden ”huono” ja ”välttävä” suurin %-osuus merkitty punaisella värillä

2) Sarakkeiden ”hyvä” ja ”erinomainen” suurin %-osuus merkitty vihreällä värillä

6.3 Heikentyneen työkyvyn ja sosioekonomisten tekijöiden väliset yhteydet

Työntekijän koettua työkykyä tarkasteltiin sukupuolen, iän, koulutusasteen ja työmuodon mukaan binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Naisilla heikentyneeksi koettu työkyky oli 1.5 kertaa todennäköisempi kuin miehillä. 35-49 –vuotiaat kokivat 1.6 kertaa ja 50-64 –vuotiaat 2.2 kertaa todennäköisemmin työkykynsä heikentyneeksi kuin 18-34 –vuotiaat. Perusasteen koulutuksen saaneet kokivat 2.7 kertaa ja ammattikoulun käyneet 1.5 kertaa todennäköisemmin työkykynsä heikentyneeksi verrattuna korkeakoulutuksen saaneisiin. Epäsäännöllistä työtä tekevät kokivat työkykynsä heikentyneeksi 2.4 kertaa todennäköisemmin kuin päivätyötä tekevät (taulukko 7).

TAULUKKO 7. Työntekijän koettu työkyky¹⁾ sukupuolen, iän, koulutusasteen ja työmuodon mukaan. Binäärinen logistinen regressioanalyysi

		OR ²⁾	95% LV ³⁾	p-arvo
Sukupuoli	Mies	1.00 ⁴⁾		
	Nainen	1.49	1.08-2.06	0.015
Ikä	18-34	1.00 ⁴⁾		
	35-49	1.61	1.06-2.45	0.026
	50-64	2.16	1.41-3.31	<0.001
	Yli 64	2.69	0.91-7.94	0.074
Koulutusaste	Korkeakoulu	1.00 ⁴⁾		
	Opistoaste	1.16	0.80-1.67	0.433
	Ammattikoulu	1.51	1.02-2.22	0.038
	Lukio	0.95	0.46-1.95	0.888
	Perusaste	2.72	1.30-5.70	0.008
Työmuoto	Päivätyö	1.00 ⁴⁾		
	Vuoro- tai periodityö	1.13	0.74-1.73	0.582
	Epäsäännöllinen työ	2.35	1.50-3.69	<0.001

$\chi^2(10)= 50.023; p<0.001$

1) Selitettävänä muuttujana koettu työkyky (ts. sen heikentyneeksi kokevien ryhmä, johon kuuluminen todennäköisyyttä selitetään)

2) Ristitulosuhde

3) Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli

4) Referenssiryhmä 1.00

6.4 Erot kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa

Uupumusasteista väsymystä mitattiin väittämällä, jossa selvitettiin kuinka usein tutkittavat kokevat kohtuutonta uupumusta työpäivän jälkeen. Kyselyyn vastanneista puolet (49.6%) koki kohtuutonta uupumusta vähintään silloin tällöin ja puolet (50.5%) melko harvoin tai ei juuri koskaan (taulukko 8).

TAULUKKO 8. Kohtuuttoman uupumuksen kokemisen jakautuminen (n ja %)

Kohtuuttoman uupumuksen kokemus	Lukumäärä (n)	Prosentti (%)
Usein	165	14.4
Silloin tällöin	404	35.2
Melko harvoin	416	36.2
Ei juuri koskaan	164	14.3
Yhteensä	1149	100

Naisista noin joka kuudes koki kohtuutonta uupumusta usein työpäivän jälkeen, kun vastaava osuus miehillä oli joka kolmastoista. Suurempi osuus miehistä (20%) kuin naisista (12%) ilmoitti, ettei kokenut kohtuutonta uupumusta juuri koskaan. Sukupuolten välillä oli eroa kohtuuttomassa uupumuksessa ($p < 0.001$) (taulukko 9).

Ikäryhmien välillä ilmeni eroa kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa ($p = 0.002$). Uupumuksen kokeminen vähintään silloin tällöin lisääntyi tasaisesti iän myötä 18-34 -vuotiaiden 41 prosentista yli 64-vuotiaiden 65 prosenttiin (taulukko 9).

Koulutusasteiden vertailu osoitti, että perusasteen koulutuksen saaneet kokivat kohtuutonta uupumusta selvästi useimmin. Kohtuuttoman uupumuksen kokemisesta melko harvoin tai ei juuri koskaan ryhmät raportoivat tasaisemmin, mutta korkeakoulutettujen ryhmässä kuitenkin eniten. Koulutusasteiden välillä oli eroa kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa ($p = 0.006$) (taulukko 9).

Osa-aikatyössä olevissa oli selvästi eniten niitä, jotka vastasivat kokevansa kohtuutonta uupumusta usein (23%). Vähiten kohtuuttoman uupumuksen kokemuksia oli vuokratyössä tai muussa tilapäisessä työssä olevilla, jos tarkastellaan ainoastaan ”ei juuri koskaan” –vaihtoehtoa (25%). Jos lasketaan yhteen ”melko harvoin” ja ”ei juuri koskaan” –vaihtoehdot, vähiten uupumusta kokivat kokopäivätyössä olevat. Työsuhde-muotojen välillä oli eroa kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa ($p=0.018$) (taulukko 9).

Työmuotojen vertailussa eniten kohtuutonta uupumusta kokivat epäsäännöllistä työtä tekevät (kaksi kolmesta koki vähintään silloin tällöin), päivätyötä tekevien vastaavan osuuden ollessa vajaa puolet. Päivätyötä tekevät kokivat vähiten kohtuutonta uupumusta (53% melko harvoin tai ei juuri koskaan). Vuoro- tai periodityötä tekevät jäivät kahden muun ryhmän väliin. Työmuotojen välillä oli eroa kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa ($p=0.015$). Ammattiaseman tai toimialan perusteella ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja kohtuuttomassa uupumuksessa (taulukko 9).

TAULUKKO 9. Kohtuuttoman uupumuksen erot sukupuolen, iän, koulutusasteen, työsuhteen, työmuodon, ammattiaseman ja toimialan mukaan (%)

Sosioekonominen tekijä	Kohtuuttoman uupumuksen kokeminen				
	Usein (%)	Silloin tällöin (%)	Melko harvoin (%)	Ei juuri koskaan (%)	Yhteensä (%)
Sukupuoli (n=1148)					
Nainen (n=772)	17.6 ¹⁾	36.9	34.0	11.5	100
Mies (n=376)	7.7	31.6	40.7 ²⁾	19.9	100
$\chi^2=34.870$; vapausasteita df=3; p<0.001					
Ikä (v) (n=1149)					
18-34 (n=274)	9.5	31.0	40.9	18.6	100
35-49 (n=427)	14.5	32.6	39.6	13.3	100
50-64 (n=431)	17.4	39.7	30.4	12.5	100
Yli 64 (n=17)	11.8	52.9	23.5	11.8	100
$\chi^2=26.210$; vapausasteita df=9; p=0.002					
Koulutusaste (n= 1148)					
Perusaste (n=36)	27.8	36.1	13.9	22.2	100
Lukio (n=57)	8.8	38.6	42.1	10.5	100
Ammattikoulu (n=239)	16.3	41.0	33.1	9.6	100
Opistoaste (n=296)	14.5	36.5	33.4	15.5	100
Korkeakoulu (n=520)	12.9	31.3	40.2	15.6	100
$\chi^2=27.809$; vapausasteita df=12; p=0.006					
Työsuhte (n= 1149)					
Kokopäivätyö (n=1000)	13.5	34.7	37.4	14.4	100
Osa-aikatyö (n=113)	23.0	37.2	30.1	9.7	100
Vuokratyö, tai muu tilapäinen työ (n=36)	11.1	41.7	22.2	25.0	100
$\chi^2=15.339$; vapausasteita df=6; p=0.018					
Työmuoto (n= 1140)					
Päivätyö (n=889)	13.7	33.2	37.9	15.2	100
Vuorotyö tai periodityö (n=152)	16.4	40.1	34.9	8.6	100
Epäsäännöllinen työ (n=99)	17.2	45.5	23.2	14.1	100
$\chi^2=15.697$; vapausasteita df=6; p=0.015					
Ammattiasema (n= 1149)					
Johtavassa asemassa toisen palveluksessa (n=60)	13.3	33.3	35.0	18.3	100
Ylempi toimihenkilö (n=216)	12.5	31.0	42.6	13.9	100
Alempi toimihenkilö (n=205)	14.1	33.2	40.0	12.7	100
Työntekijä (n=549)	15.8	36.4	33.9	13.8	100
Yrittäjä, maatalousyrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja (n=119)	11.8	41.2	29.4	17.6	100
$\chi^2=12.502$; vapausasteita df=12; p=0.406					
Toimiala (n= 1149)					
Alkutuotanto, rakentaminen, korjaus ja valmistus (n=179)	11.7	36.3	38.0	14.0	100
Kauppa, kuljetus, majoitus ja ravitsemus (n=105)	18.1	33.3	37.1	11.4	100
Rahoitus-, vakuutus-, toimisto- ja asiakaspalvelutoiminta (n=210)	11.4	32.4	38.6	17.6	100
Julkinen hallinto ja maanpuolustus (n=71)	14.1	33.8	40.8	11.3	100
Koulutus (n=108)	15.7	35.2	38.0	11.1	100
Terveys- ja sosiaalipalvelut (n=301)	17.6	36.2	31.6	14.6	100
Muut palvelut (n=175)	12.0	37.1	36.0	14.9	100
$\chi^2=13.475$; vapausasteita df=18; p=0.763					

1) Sarakkeiden ”usein” ja ”silloin” suurin %-osuus merkitty punaisella värillä

2) Sarakkeiden ”melko harvoin” ja ”ei juuri koskaan” suurin %-osuus merkitty vihreällä värillä

6.5 Toistuvasti koetun kohtuuttoman uupumuksen ja sosioekonomisten tekijöiden yhteydet

Työntekijän toistuvasti koettua kohtuutonta uupumusta tarkasteltiin sukupuolen, iän, koulutusasteen ja työmuodon mukaan binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Työntekijän kohtuuttoman uupumuksen kokeminen toistuvasti on 1.9 kertaa todennäköisempi naisilla kuin miehillä. 50-64 –vuotiaat kokivat kohtuutonta uupumusta toistuvasti 1.9 kertaa todennäköisemmin kuin 18-34 –vuotiaat. Ammattikoulun käyneet kokivat kohtuutonta uupumusta toistuvasti 1.7 kertaa todennäköisemmin kuin korkeakoulutuksen saaneet. Epäsäännöllistä työtä tekevät kokivat kohtuutonta uupumusta toistuvasti 1.9 kertaa todennäköisemmin kuin päivätyötä tekevät (taulukko 10).

TAULUKKO 10. Työntekijän kokema kohtuuton uupumus¹⁾ sukupuolen, iän, koulutusasteen ja työmuodon mukaan. Binäärinen logistinen regressioanalyysi.

		OR ²⁾	95% LV ³⁾	p-arvo
Sukupuoli	Mies	1.00 ⁴⁾		
	Nainen	1.90	1.46-2.48	<0.001
Ikä	18-34	1.00 ⁴⁾		
	35-49	1.30	0.94-1.79	0.120
	50-64	1.89	1.34-2.66	<0.001
	Yli 64	2.81	0.98-8.05	0.055
Koulutusaste	Korkeakoulu	1.00 ⁴⁾		
	Opistoaste	0.998	0.73-1.37	0.991
	Ammattikoulu	1.69	1.21-2.36	0.002
	Lukio	1.07	0.60-1.89	0.821
	Perusaste	1.92	0.90-4.08	0.090
Työmuoto	Päivätyö	1.00 ⁴⁾		
	Vuoro- tai periodityö	1.20	0.82-1.74	0.345
	Epäsäännöllinen työ	1.91	1.23-2.97	0.004

$\chi^2(10) = 65.963$; $p < 0.001$

1) Selitettävänä muuttujana kohtuuton uupumus (ts. sitä toistuvasti kokevien ryhmä, johon kuuluminen todennäköisyyttä selitetään)

2) Ristitulosuhde

3) Ristitulosuhteen (OR) luottamusväli

4) Referenssiryhmä 1.00

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

7.1.1 Koetun työkyvyn erot ja heikentyneeseen työkykyyn yhteydessä olevat sosio-ekonomiset tekijät

Tutkimuksessa havaittiin, että lähes kolme neljästä työkäisestä koki työkykynsä hyväksi tai erinomaiseksi. Tämän tutkimuksen ja aiemmin tällä vuosituohannella tehtyjen väestötutkimusten perusteella suomalaisten työkykyisyys vaikuttaa siis pääosin hyvältä (Gould ym. 2006d; Gould ym. 2012; Perkiö-Mäkelä 2013). Eroja kuitenkin havaittiin sosioekonomisten ryhmien välillä ja niistä muutamissa tilanne vaikuttaa huolestuttavalta. Sukupuolten välisestä erosta työkyvyssä on saatu vaihtelevia tuloksia aiemmissä tutkimuksissa. Niille on kuitenkin yhteistä, että joko sukupuolten välistä eroa ei ole tai naiset kokevat työkykynsä huonommaksi kuin miehet (Gould & Polvinen 2006a; Monteiro ym. 2006; Berg ym. 2008a; Gould ym. 2012; Löve ym. 2012; El Fassi ym. 2013; Reinhardt ym. 2013; Virtanen ym. 2017). Tämän tutkimuksen tulokset jatkavat samaa linjaa, sillä naisten arvio työkyvystään oli hieman huonompi kuin miesten. Kun tutkittiin sukupuolen yhteyttä heikentyneeseen työkykyyn, havaittiin että naisilla on 1.5-kertainen riski kuulua heikentyneen työkyvyn ryhmään verrattuna miehiin. Viitteitä naisten miehiä huonommasta työkyvystä on olemassa, mutta kokonaiskuva jää silti epäselväksi. Erot saattavat liittyä siihen, että naiset ja miehet työskentelevät osittain erilaisilla aloilla (Löve ym. 2012) ja toisaalta tapaan raportoida kokemuksista (Löve ym. 2012; El Fassi ym. 2013; Schadenhofer ym. 2017).

Koetun työkyvyn havaittiin laskevan tasaisesti iän myötä, mutta yli 64-vuotiailta puuttuivat ääripään tulokset eli työkyvyn kokeminen huonoksi tai erinomaiseksi. Tähän tulokseen on kuitenkin syytä suhtautua varauksella, sillä kyseisen ryhmän koko jäi tutkimuksessa pieneksi (n=17) ja aiemmissä tutkimuksissa työkyvyn on yksimielisesti havaittu laskevan iän myötä (Gould ym. 2006a; Gould & Polvinen 2006a; Monteiro ym. 2006; Berg ym. 2008; Ilmarinen 2009; Berg ym. 2008b; Gould ym. 2012; Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013; Safari ym. 2013). El Fassi ym. (2013) havaitsivat samankaltaisen ilmiön, mutta epäilivät sen johtuvan siitä, että terveemmät työntekijät pysyvät myös pidempään työelämässä.

Perusasteen suorittaneiden osuus työkykynsä huonoksi kokevissa oli selkeästi suurin, mutta niin oli myös työkykynsä erinomaiseksi kokevissa. Työkykynsä parhaaksi kokivat korkeakoulutuksen saaneet, kun taas opistoasteen, ammattikoulun ja lukion käyneiden tilanne oli tasainen. Perusasteen koulutuksella oli voimakas yhteys heikentyneeseen työkykyyn ja perusasteen koulutuksen saaneiden riski kuulua heikentyneen työkyvyn ryhmään oli lähes kolminkertainen verrattuna korkeakoulutettuihin. Suoraan perusasteen koulutuksesta työelämään siirtyminen ei ole tänä päivänä yhtä yleistä kuin ennen ja on mahdollista, että kyseisen koulutustaustan ilmoittaneet ovat vanhempaa ikäluokkaa. Tulos selittyy mahdollisesti tutkittavien iällä: suurin osa vastaajista oli jo lähellä eläkeikää, jolloin työkyky on ehtinyt jo heikentyä. Toisaalta ne, jotka ovat edelleen työelämässä ovat välttyneet yllättäviltä työkykyä heikentäviltä tekijöiltä kuten sairauksilta (Monteiro ym. 2006; Norlund ym. 2010; El Fassi ym. 2013; Norlund ym. 2015). Muuten tulos ei ole yllättävä, sillä korkeamman koulutuksen on jo aiemmin havaittu olevan yhteydessä hyvään työkykyyn (Gould ym. 2006d; Gould & Polvinen 2006b; Martelin ym. 2006a; Monteiro ym. 2006; Berg ym. 2008b; Ilmarinen 2009; Reinhardt ym. 2013). Korkeakoulutetuilla on todennäköisesti enemmän tietoa työkyvyn ylläpidosta ja heidän on helpompi tehdä tietoisia valintoja sen ylläpitämiseksi (Martelin ym. 2006a). Ero voi johtua myös siitä, että korkeakoulutetut päätyvät sellaisiin työtehtäviin, jotka eivät ole fyysisesti niin kuormittavia verrattuna esimerkiksi ammatillisen koulutuksen saaneisiin. Ammatillisen koulutuksen saaneilla olikin puolitakertainen riski kuulua heikentyneen työkyvyn ryhmään verrattuna korkeakoulutettuihin.

Työsuhteen tai –muodon yhteyttä työkykyyn on tutkittu vain vähän aiemmissa tutkimuksissa. Niiden mukaan työkyvyn kannalta on parempi olla työelämässä kuin sen ulkopuolella (Martelin ym. 2006b; Leinonen ym. 2012). Kokopäivätyötä tekevien työkyky oli selkeästi paras, kun laskettiin hyvän ja erinomaisen työkyvyn osuudet yhteen. Tämä tukee myös aiempia havaintoja (Martelin ym. 2006b; Virtanen ym. 2017). Osa-aikatyötä sekä vuokratyötä tai muuta tilapäistä työtä tekevien tulokset edustivat heikoimpia arvioita työkyvystä, mikä niin ikään on linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa (Martelin ym. 2006b). Päivätyötä tekevien parempi työkyky verrattuna rytmiltään vaihtelevampaa työtä tekeviin on havaittu jo aiemmin (Safari ym. 2013; Virtanen ym. 2017). Tässä tutkimuksessa löydettiin yhteys epäsäännöllisen työn ja heikentyneen työkyvyn välillä. Epäsäännöllistä työtä tekevillä oli yli kaksinkertainen riski kuulua heikentyneen työkyvyn ryhmään verrattuna päivätyötä tekeviin. Syynä eroihin voi olla vakituisen työn tuoma luottamus työsuhteen jatkuvuuteen sekä päivätyötä tekevien tasainen vuorokausirytm.

Toimihenkilöasemassa olevien koettu työkyky on aiempien tutkimustulosten valossa parempi muihin ammattiasemiin verrattuna (Aittomäki ym. 2003; Gould ym. 2006b; Gould & Polvinen 2006b; Kauppinen ym. 2013). Tässä tutkimuksessa asiasta ei saatu täysin yhdenmukaista lopputulemaa, sillä erinomaisia arvioita työkyvystä oli eniten ylemmillä toimihenkilöillä ja työntekijöillä ja hyviä arvioita oli eniten alemmilla toimihenkilöillä. Toisaalta, kun hyvät ja erinomaiset arviot laskettiin yhteen, oli niitä selvästi eniten ylemmillä toimihenkilöillä. Ero muihin ryhmiin johtuu mahdollisesti pienemmästä fyysisestä rasituksesta verrattuna työntekijän asemassa oleviin ja toisaalta pienemmästä henkisestä rasituksesta verrattuna johtavassa asemassa oleviin ja yrittäjiin.

Työkyvyn vertailu toimialojen välillä on haastavaa, sillä toimialat on luokiteltu eri tavoin eri tutkimuksissa. Suomalaista väestöä tutkittaessa maa-, metsä- ja kalatalouden toimiala erottuu selkeimmin muista heikentyneellä työkyvyllään (Martelin ym. 2006b; Gould & Polvinen 2006b; Perkiö-Mäkelä & Hirvonen 2013). Tässä tutkimuksessa heidän osuutensa jäi analyysin kannalta liian pieneksi eikä muitakaan tilastollisesti merkitseviä tuloksia saatu toimialojen välisistä eroista, vaikka nimenomaan näitä eroja olisi ollut mielenkiintoinen tarkastella.

Merkittävimmit heikentyneeseen koettuun työkykyyn yhteydessä oleviksi sosioekonomisiksi tekijöiksi nousivat korkea ikä, perusasteen koulutus ja epäsäännöllinen työ. Näihin ryhmiin kuuluvilla oli kaikilla yli kaksinkertainen riski kokea kohtuutonta uupumusta toistuvasti verrattuna kategoriansa parhaan työkyvyn ryhmään.

7.1.2 Kohtuuttoman uupumuksen kokemisen erot ja toistuvasti koettuun kohtuuttomaan uupumukseen yhteydessä olevat sosioekonomiset tekijät

Tutkimuksessa havaittiin, että puolet työikäisistä työssä käyvistä kokee kohtuutonta uupumusta toistuvasti, mikä vaikuttaa hälyttävältä. Aiemmissä tutkimuksissa on mittarista riippuen todettu suomalaisista 2-30%:lla olevan työuupumusta (Ahola ym. 2004; Suvisaari ym. 2012; Ahola ym. 2015). Yksittäisiä työuupumuksen riskiryhmiä nousi esiin samaan tapaan kuin työkyvynkin yhteydessä. Tämän tutkimuksen aineistossa työntekijöillä vaikuttaa kuitenkin olevan huomattavasti enemmän ongelmia työuupumuksen kuin työkyvyn kanssa. Tämä saattaa osoittaa, että työuupumusta käsittelevä kysymys on muotoiltu ja ymmärretty huonosti. Jos uupumus olisi ymmärretty niin kuin se on alussa määritelty (Maslach ym. 2001; Stanetić & Tešanović 2013;

Norlund ym. 2015; Ahola ym. 2016; Gómez-Urquiza ym. 2017; TTL 2017), se näkyisi myös näiden vastaajien arviossa työkyvystään. Kohtuutonta uupumusta koki kuitenkin toistuvasti puolet vastaajista ja työkykynsä välttäväksi tai huonoksi kokee kuitenkin vain vajaa neljännes tutkittavista. Tästä voidaan vetää johtopäätös, että on käynyt, kuten aiemmissakin tutkimuksissa (Maslach ym. 2001; Soares ym. 2007): ihmiset tarkoittavat väsymystä kertoessaan kärsivänsä työuupumuksesta. Siitä johtuen tässä tutkimuksessa uupumusta kokeneiden osuus vaikuttaa korkealta verrattuna aiempiin tutkimuksiin (Ahola ym. 2004; Suvisaari ym. 2012; Ahola ym. 2015).

Sukupuolten välillä on havaittu eroa työuupumuksen kokemisessa ainoastaan, kun sen kolme oireulottuvuutta on erotettu toisistaan ja niitä on tarkasteltu itsenäisesti. Uupumusasteisen väsymyksen, jota tässäkin tutkimuksessa on yhdestä näkökulmasta tarkasteltu, on aiemmissa tutkimuksissa havaittu olevan yleisempää naisilla kuin miehillä (Norlund ym. 2010; Pustulka-Piwnik ym. 2014). Sama ilmiö on havaittu myös suomalaisessa väestössä (Ahola ym. 2004; Ahola 2007). Tämän tutkimuksen tulokset tukevat väitettä, sillä naisista yli puolet ja miehistä vain kaksi viidestä koki olevansa kohtuuttoman uupunut toistuvasti. Myös aiemman Matka hyvään kuntoon -kiertueen tulokset ovat samankaltaisia (LIKES 2017, 48). Aiempien tutkimusten havaintoja tukee myös tulos, että naisilla on lähes kaksinkertainen riski verrattuna miehiin kokea kohtuutonta uupumusta toistuvasti. Työuupumuksen mittaamiseen on suomalaisessa väestössä käytetty toistaiseksi vaihtelevia mittareita, minkä vuoksi ilmiön yleisyydestä tai muutoksesta ei voi tehdä selkeää yhteenvetoa. Sukupuolten välillä ilmenneeseen eroon saattavat vaikuttaa monet tekijät. Ensinnäkin on mahdollista, että naiset raportoivat miehiä herkemmin erilaisista tunnetiloista kuten uupumuksesta (Pustulka-Piwnik ym. 2014; Schadenhofer ym. 2017). Toiseksi olisi mielenkiintoista selvittää, miten kuormitus työelämän ja kodin välillä jakautuu ja voisiko sillä olla yhteyttä ilmenneisiin eroihin. Vaikka miehet osallistuvat nykyään tasapuolisemmin kodinhoitoon, naiset potevat enemmän huonoa omatuntoa tekemättömistä kotitöistä (Pustulka-Piwnik ym. 2014; Schadenhofer ym. 2017). Mitattaessa työpäivän jälkeistä kohtuutonta uupumusta, saattaa uupumuksen lähde olla yhtä lailla palkkatyö kuin kotona odottavat työtkin.

län ja työuupumuksen yhteydestä aiemmat tutkimukset antavat ristiriitaista tietoa. Osassa tutkimuksista työuupumuksen merkkejä on havaittu eniten nuorimmissa ikäryhmissä (Soares ym. 2007; Norlund ym. 2010; Norlund ym. 2015; Gomez-Urquiza ym. 2017) ja osassa taas eniten

vanhimmissa ikäryhmissä (Ahola ym. 2004; Stanetić & Tešanović 2013). Tässä tutkimuksessa havaittiin, että uupumuksen tunne lisääntyi tasaisesti vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Toistuvasti koetun kohtuuttoman uupumuksen riski oli jo lähes kaksinkertainen 50-64 -vuotiaiden ryhmässä verrattuna nuorimpaan 18-34v -ikäryhmään. Vanhimmassa ikäryhmässä riski oli jo lähes kolminkertainen ($p=0.055$). Selkeitä johtopäätöksiä iän yhteydestä tai varsinkaan vaikutuksesta työuupumukseen ei kuitenkaan kirjallisuuskatsauksen tai tämän tutkimuksen tulosten perusteella voida tehdä, sillä tulokset vaihtelevat niin paljon. Ikä tuo mukanaan omat haasteensa esimerkiksi toimintakyvyn kannalta. Toisaalta työelämän kuormitus siirtyy yhä enemmän fyysisestä henkiseen, jolloin ongelmia tuottavat nuorten työntekijöiden puutteelliset henkiset resurssit (Soares ym. 2007; Monteiro ym. 2006; Pustulka-Piwnik ym. 2014; Norlund ym. 2015; Gomez-Urquiza ym. 2017) ja tavat käsitellä stressiä (Soares ym. 2007; Pustulka-Piwnik ym. 2014; Schadenhofer ym. 2017).

Alemman koulutusasteen ja työuupumuksen yhteys on havaittu aiemmissä tutkimuksissa (Ahola ym. 2004; Soares ym. 2007; Hakanen ym. 2011; Schadenhofer ym. 2017). Kohtuutonta uupumusta tarkasteltaessa havaittiin koulutusryhmien välillä samanlainen ilmiö kuin työuupumuksen suhteen: perusasteen koulutuksen saaneet edustivat sekä parasta että huonointa ääripäätä. Heidän tuloksensa ei kuitenkaan ollut tässä tilastollisesti merkitsevä. Eniten yhteenlaskettuja ”melko harvoin” ja ”ei juuri koskaan” vastauksia oli kuitenkin korkeakoulutetuilla. Ammatillisen koulutuksen saaneilla oli lähes kaksinkertainen riski kuulua toistuvasti kohtuutonta uupumusta kokevien ryhmään verrattuna korkeakoulutettuihin. Ammatillinen koulutus edustaa nyky-yhteiskunnassa yhdessä lukiokoulutuksen kanssa alinta koulutustasoa, josta siirrytään työelämään. Tutkimuksen tulosten voidaan siis todeta tukevan väitettä, että alempi koulutusaste on yhteydessä todennäköisempään työuupumuksen kokemiseen.

Työsuhdemuodoista kokopäivätyössä koetaan vähiten kohtuutonta uupumusta. Huonoin tilanne ei kuitenkaan ole vuokratyötä tai muuta tilapäistä työtä tekevillä, kuten työkyvyn suhteen, vaan osa-aikatyötä tekevillä. Työmuotoja tarkasteltaessa havaittiin, että päivätyötä tekevät kokevat vähiten kohtuutonta uupumusta ja vuorotyön tai periodityön sekä epäsäännöllisen ryhmässä tilanne oli huonoin. Epäsäännöllistä työtä tekevien riski kokea kohtuutonta uupumusta toistuvasti verrattuna päivätyötä tekeviin oli myös lähes kaksinkertainen. Vastaavaa merkitsevää yhteyttä

ei kuitenkaan löydetty vuoro- tai periodityön tekijöillä. Syy havaittuihin eroihin löytyy todennäköisesti epäsäännöllisen päivärytmin, epäsäännöllisten työaikojen sekä työsuhteen epävarmuuden tuottamasta kuormituksesta.

Alemman ammattiaseman on todettu olevan yhteydessä työuupumukseen (Ahola ym. 2004; Ahola 2007; Soares ym. 2007). Ammattiasemien laittaminen järjestykseen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä. Toisen palveluksessa työskentelevien kohdalla se vielä onnistuu työntekijät-toimihenkilöt-johtavassa asemassa olevat -jaolla, mutta yrittäjät jäävät tämän jaon ulkopuolelle. Kuormituksena mitattuna huonoin tilanne on havaittu johtajilla, erityisasiantuntijoilla ja maatalousyrittäjillä (Kivekäs & Ahola 2013). Työuupumuksena mitattuna huonoin tilanne on puolestaan työntekijän asemassa olevilla sekä yrittäjillä (Ahola ym. 2004). Tämän tutkimuksen tulokset mukailevat enemmän työuupumuksen mittarilla saatuja aiempia tuloksia: yrittäjät, maatalousyrittäjät tai yksityiset ammatinharjoittajat sekä työntekijät kokivat eniten kohtuutonta uupumusta. Harvimminkin kohtuutonta uupumusta kokivat toimihenkilöt sekä johtavassa asemassa toisen palveluksessa toimivat eli alemman ammattiaseman logiikka toimi tässä yhteydessä. Toimialojen välisten uupumuserojen analysoinnissa ilmeni samanlaisia ongelmia kuin työkyvyn eroja analysoitaessa. Toimialoja oli pakko luokitella uudelleen, jolloin vertailtavuus kärsi eikä tuloksia saatu uudelleen luokittelusta huolimatta luotettaviksi.

Yhteenvetona voi todeta, että sukupuolten, ikäryhmien, koulutusasteiden, työsuhteiden ja työmuotojen välillä on eroa kohtuuttoman uupumuksen kokemisessa työpäivän jälkeen. Merkittävimmitoistuvasti koettuun kohtuuttomaan uupumukseen yhteydessä oleviksi sosioekonomisiksi tekijöiksi nousivat naissukupuoli, korkea ikä, ammattikoulutus ja epäsäännöllinen työ. Näihin ryhmiin kuuluvilla oli kaikilla lähes kaksinkertainen riski kokea kohtuutonta uupumusta toistuvasti verrattuna kategoriansa vähiten uupuneeseen ryhmään.

7.1.3 Tutkimuksen merkitys ja hyödyntäminen

Tämä tutkimus täydensi aiemmin saatuja tutkimustuloksia työssäkäyvien suomalaisten koetusta työkyvystä sekä työuupumuksesta. Tutkimuksen merkitystä tarkastellessa on huomioitava, että tutkimus on toteutettu vapaaehtoisille Matka hyvään kuntoon -kiertuetapahtuman osallistujille ja tutkittavien joukko ei ole väestöä kuvaava otos vaan valikoitunut joukko ihmisiä. Tämän

vuoksi tulosten yleistettävyyteen on suhtauduttava varauksella. Tutkimuksen perusteella työkyvyn heikkenemiseen iän myötä tulisi kiinnittää huomiota. Työelämän erilaisia mahdollisuuksia ikääntyville olisi hyvä miettiä sekä tutkimustyön että käytännön toimien kautta. Naisten työuupumuksen syitä tulisi selvittää tarkemmin. Vaikka ero johtuisi erilaisesta tavasta raportoida omista kokemuksistaan, ei asiaa pitäisi väheksyä vaan etsiä keinoja erityisesti naisten jaksamisen tukemiseksi. Esimerkiksi stressinkäsittelykeinojen opettamisesta (Schadenhofer ym. 2017) sekä fyysisen toimintakyvyn ja sitä kautta työkyvyn kehittämisestä voisi olla apua (Löve ym. 2012). Alemmissa koulutusryhmissä on havaittu ongelmia sekä työkyvyn, että työuupumuksen suhteen. Keskeistä heillä on tietotaidon puute omaan työhyvinvointiinsa liittyen ja sitä pitäisi pyrkiä parantamaan paitsi työpaikkojen kautta, myös koulutusvaiheessa. Epäsäännöllistä työtä tekevät tarvitsisivat myös erityistä tukea, että he pystyisivät pitämään huolta työkyvystään ja jaksamisestaan. Työaikajärjestelyistä on olemassa tutkimustietoa ja parhaaksi todetut käytännöt pitäisi saada laajemmin työelämään. Työntekijöiden itsensä näkemyksiä olisi myös hyvä kuunnella. Levon, ravitsemuksen ja liikunnan oikea rytmitys on tärkeä, kun vuorokausirytmii on epäsäännöllinen (Laitinen ym. 2013; Safari ym. 2013). Sen löytämiseksi saatetaan tarvita terveysalan ammattilaisen apua.

Työkykyä on tutkittu paljon jo aiemmin ja tässä tutkimuksessa saatiin pääasiassa sellaista tietoa, joka tiedettiin jo entuudestaan. Tärkeää olisikin miettiä, miten tietoa saataisiin siirrettyä käytännön työelämään ja millaisia toimenpiteitä voitaisiin käynnistää esimerkiksi hankkeiden muodossa. Työuupumusta ja sen kolmea oireulottuvuutta on myös tutkittu, mutta suurimmaksi ongelmaksi kokonaiskuvan saamisessa muodostuu mittariston vaihtelevuus. MBI on yksi eniten käytetyistä työuupumuksen mittareista ja sen etuna on kaikkien oireulottuvuuksien huomiointi. Sillä ei kuitenkaan ole yhtä vahvaa asemaa alan tutkimuksessa kuin työkykyindeksillä ja työkykypistemäärällä työkyvyn mittaamisessa. Työuupumuksesta tässä tutkimuksessa saadun tiedon arvoa vähentää juuri haasteet mittariston kanssa, koska tulokset eivät suoraan ole vertailukelpoisia aiempien tutkimusten kanssa.

Tutkimuksessa saatiin lopulta vahvinta näyttöä demografisiin tekijöihin (ikä ja sukupuoli) liittyen varsinaisten sosioekonomisten tekijöiden sijaan. Yksi syy voi olla, että ne ovat käsitteinä yksiselitteisiä ja niihin liittyviin kysymyksiin tutkittavan on helppo vastata. Toiseksi ne ymmärretään aina samalla tavalla, oli tutkimus tehty lähes missä päin maailmaa vain. Sosioekonomiset lähtökohdat voivat olla hyvin erilaisia ja esimerkiksi työntekijän tai asiantuntijan asema

saattaa tarkoittaa eri asioita eri kulttuureissa. Varsinaisia sosioekonomisia tekijöitä tarkastellessa koulutusasteiden välillä oli selkeimmin eroa yhteydessä heikentyneeseen työkykyyn ja kohtuuttomaan uupumukseen. Koulutus vaikuttaa siihen, minkälaiseen työhön, mille alalle ja minkälaiseen asemaan henkilö päätyy sekä minkälaiset valmiudet hänellä ylipäätään on työelämään. Tämän vuoksi tarvittaisiin lisää Hakasen ym. (2011) tutkimuksen tyyppisiä pitkiä seurantatutkimuksia, joissa elämänsä eri vaiheiden vaikutusta työelämään tutkittaisiin.

Huomionarvoisia tämän tutkimuksen ulkopuolelle jääneitä asioita ovat kuormituksen laatu, joka tuli useaan otteeseen vastaan tutkimuskirjallisuuteen perehtyessä. Työn kuormitus voi olla fyysistä tai psyykkistä ja näiden määrä vaihtelee esimerkiksi sukupuolten ja ammattiasemien välillä. Toisena mainittakoon uupumuksen lähde: sitä voi tulla työstä itsestään tai vapaa-ajalta, yleensä kotoa. Myös näiden kahden yhdistämisen haasteet voivat johtaa työuupumukseen asti. Tarkastelua olisi sen vuoksi hyvä jatkaa syvällisemmin, kuin vain työkyky ja työuupumus käsitteiden tasolla.

Ylipäätään voi todeta, että työkyky ja työuupumus ovat moninaisia ilmiöitä, joihin vaikuttavat lukuisat tekijät, joista sosioekonomiset tekijät ovat vain yksi osa. Niiden merkitystä ei kannata tässä yhteydessä ylikorostaa ainoana tai edes tärkeimpänä puuttumisen arvoisena asiana työkyvyn parantamiseksi ja työuupumuksen ehkäisemiseksi. Sosioekonominen asema on niin ikään monimutkainen yhteiskunnallinen asia, johon vaikuttamiseen pelkät terveyden edistämisen keinot ovat rajalliset. Suomen kaltaisessa yhteiskunnassa olisi kuitenkin toivottavaa, että työelämässä voitaisiin hyvin sosioekonomisesta asemasta riippumatta.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

7.2.1 Aineiston luotettavuus

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu tutkijan tekemästä kirjallisuuskatsauksesta sekä osasta Matka hyvään kuntoon –kampanjan kyselyaineistoa, joka kerättiin tässä muodossa ensimmäistä kertaa. Systemaattinen haku toteutettiin alkuvuodesta 2018 Medline (Ovid) ja ProQuest –tietokantoihin. Hakua rajattiin erikseen työkykyyn ja työuupumukseen liittyen ja niiden kanssa käytettiin sosioekonomisiin tekijöihin liittyviä hakutermejä sekä ajallista rajausta. Katsaus oli laaja ja sen sisältämiä tutkimusartikkeleita käsitellään kattavasti. Tuoreimman, alle 5 vuotta vanhan

tutkimustiedon osuus jäi kuitenkin puutteelliseksi. Tämä johtuu todennäköisesti liian tiukoista hakutermien rajauksista katsauksen toteutusvaiheessa. Tästä johtuen katsaus sisältää kattavasti perustietoa käsitellyistä aiheista, mutta saattaa olla osin vanhentunutta. Osa katsauksen tutkimuksista on myös toteutettu sellaisissa maissa (Serbia, Iran, Brasilia), joissa työelämä ja koko yhteiskunta ovat erilaisia kuin Suomessa. Johtopäätösten tekeminen tällaisten tutkimusten pohjalta on riskialttiimpaa kuin pelkästään samankaltaisissa kulttuureissa tehtyjen tutkimusten pohjalta.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää sen suuri otoskoko (n=1311), mutta kaikkien ryhmien osalta tulokset eivät ole yleistettävissä. Tutkimuksen otanta on ei-satunnainen, sillä havainnot ovat valikoituneet helpon saatavuuden (tapahtuma) ja vapaaehtoisuuden mukaan (Metsämuuronen 2006, 51). Tutkimusta varten ei ole tehty otosta väestöstä, vaan siihen on osallistunut valikoitunut joukko ihmisiä. Tutkimus on poikkileikkaustutkimus, joten sen perusteella ei voida tulkita syy-seuraussuhdetta tai puhua selittävydestä (Menetelmäopetuksen tietovaranto 2009).

Aineiston keräämisessä oli ilmennyt ongelmia, sillä se oli alun perin tarkoitus kerätä sähköisenä tableteilla ja taata ohjelmiston avulla kaikkiin kysymyksiin vastaaminen asianmukaisesti. Sääolosuhteet aiheuttivat kuitenkin ongelmia laitteiden käytössä ja kysely jouduttiin muuttamaan paperiseksi ensimmäisellä kiertueviikolla, kun kyselyyn oli ehtinyt vastata 366 henkilöä. Muutoksesta johtuen vastaamista ei voitu enää kontrolloida yhtä tehokkaasti ja osa vastauslomakkeista oli täytetty puutteellisesti. Kaikkiin kysymyksiin ei siis ole saatu alkuperäisen vastaajamäärän mukaista 1311 vastausta, mutta vaihtelu 1148-1311 vastauksen välillä pysyy vielä kohtuullisena.

Matka hyvään kuntoon –kampanja oli kohdennettu työssä käyville työkikäisille, joten tuloksia ei voi yleistää työelämän ulkopuolella oleviin. Näin aineiston ulkopuolelle jää se osa väestöstä, joka todennäköisimmin joutuu työkyvyttömyyseläkkeelle (Leinonen ym. 2012) ja kärsii vakavasta työuupumuksesta (Soares ym. 2007; Norlund ym. 2010; Norlund ym. 2015). Lisäksi Matka hyvään kuntoon –kiertueen kaltaisiin tapahtumiin osallistuvat todennäköisesti hyvinvoinnistaan kiinnostuneet ihmiset ja niiden ryhmien edustajat, joiden työkyky on heikoin ja jotka ovat uupuneimpia, jäävät aliedustetuiksi. Tästä osoituksena on esimerkiksi aiemmissa tutkimuksissa (Gould & Polvinen 2006b; Kivekäs & Ahola 2013; Perkiö-Mäkelä & Hirvonen

2013) työkyvyltään selvästi heikoimmaksi havaitun maa-, metsä- ja kalatalous –toimialan pieneksi (n=26) jäänyt osallistujamäärä. Tämän seurauksena tutkimus saattaa antaa todellisuutta positiivisemmän kuvan työkyvystä ja työuupumuksen määrästä suomalaisessa väestössä.

Sukupuolten jakautuneisuus ei ollut aineistossa tasainen vaan naisia (n=881) oli miehiin (n=430) verrattuna noin kaksinkertainen määrä. Naisten tilanteesta työelämässä voidaan tämän vuoksi saada paremmin todellisuutta vastaava kuva kuin miesten tilanteesta. Lisäksi korkeakoulutetut olivat aineistossa selkeästi yliedustettuina (45.6%) verrattuna heidän osuuteensa koko suomalaisessa 15 vuotta täyttäneessä väestössä (21.8%) (Tilastokeskus 2018). Tämän vuoksi sukupuolten sekä koulutusasteiden välillä havaittuihin eroihin on suhtauduttava pienellä varauksella.

Rekkakiertue ja kysely sen myötä ei onnistunut tavoittamaan tasaisesti kaikkien mielenkiinnon kohteina olleiden ryhmien edustajia ja tutkittavien määrä jäi varsinkin ammattiasemista maatalousyrittäjien (n=9) ja maa-, metsä- ja kalatalous –toimialan (n=26) osalta pieneksi. Tämän vuoksi ne jouduttiin yhdistämään muihin ryhmiin, vaikka niiden tarkastelu olisi ollut aiemman tutkimuksen perusteella mielenkiintoista. Yhdistelyn ansiosta toimialaluokat ovat suurempia ja niitä koskevat tulokset luotettavampia. Ongelmaksi kuitenkin muodostuu se, että toimialaluokat ovat erilaisia kuin aiemmissa tutkimuksissa eikä tuloksia voida tämän vuoksi suoraan vertailla. Edellä mainittujen seikkojen vuoksi tulokset edustavat ainoastaan tutkimuksen kohteena ollutta joukkoa eikä niitä voida yleistää koskemaan suomalaista työssäkäyvää väestöä.

7.2.2 Mittareiden luotettavuus

Koska tutkimuksessa käytettiin Matka hyvään kuntoon –rekkakiertueen kyselyaineistoa, oli käytetyt mittarit määriteltä valmiiksi LIKES:n työntekijöiden toimesta. Työkykypistemäärä on mittarina testattu ja validi (Ahlström ym. 2010; El Fassi ym. 2013). Sen tuottamien tulosten tiedetään vastaavan hyvin työkykyindeksin tuloksia (Ahlström ym. 2010; El Fassi ym. 2013), joka puolestaan on luotettava koetun työkyvyn mittari (Ilmarinen 1995a; Zwart ym. 2002; Berg ym. 2008a). Työuupumuksen mittarin luotettavuudesta tai yleistettävyydestä ei ole varmuutta. Sitä ei ole käytetty aiemmin muuta kuin Matka hyvään kuntoon –rekkakiertueella 2016 eikä sitä silloinkaan käytetty osana tieteellistä analyysia.

Kyselylomakkeessa esiintyi toistuvana ongelmana vastausvaihtoehtojen rajaaminen yhteen sähköisessä versiossa ja toisaalta se, että samaa käytäntöä ei pystytty toteuttamaan enää paperilomakkeeseen vaihtamisen jälkeen. Koulutusasteen kohdalla ei ollut tarkennettu, että halutaan saada selville korkein vastaajan suorittama koulutus eikä toisaalta huomioitu sitä, että vastaaja on voinut suorittaa useamman saman koulutustason tutkinnon, kuten ammattikoulun ja lukion.

Ammattiasemaan liittyvä kysymys on myös saattanut tuottaa virheellisiä vastauksia, sillä kyselyn toteuttajan mukaan esimerkiksi suuri osa opettajista ei tiennyt olevansa ylempi toimihenkilö. Toimialaan liittyvässä kysymyksessä oli hyödynnetty Tilastokeskuksen toimialaluokitusta 2008, koska se oli kattava ja vertailukelpoinen. Sen 21 pääluokkaa ovat kuitenkin edelleen laajoja ja ilman tarkennuksia luo mahdollisuuden virheellisen luokan valitsemiseen. Kyselylomakkeessa olisi voitu käyttää harkinnan varaisesti myös toimialaluokituksen alaluokkia ja yhdistää ne sitten yläluokkien mukaisesti analyysia varten.

Tutkimuksessa käytettyjen mittareiden luotettavuus on siis vaihteleva. Ainoastaan työkykyisemmäärä on todistetusti luotettava koetun työkyvyn mittari, jonka tuottamia tuloksia voi pitää luotettavina. Sosioekonomisiin tekijöihin liittyvät mittarit pohjautuvat pääasiassa tilastoluokituksiin ja vastaavia mittareita on käytetty aiemmissa kyselytutkimuksissa, mutta niiden luotettavuutta ei varsinaisesti ole tutkittu. Niiden avulla saatua tietoa voi kuitenkin pitää kohtalaisen luotettavana. Työuupumuksen mittari on uusi eikä sen luotettavuudesta ole tietoa, joten sen perusteella saatuun tietoon on suhtauduttava varauksella.

7.2.3 Tilastollisten analyysimenetelmien luotettavuus

Tutkimuksessa haluttiin selvittää ensinnäkin sosioekonomisten tekijöiden mukaisten ryhmien välisiä eroja työkyvyssä ja työuupumuksessa. Käytetyt muuttujat olivat pääasiassa kategorisia, minkä vuoksi esimerkiksi korrelaatiokertoimen laskeminen ei ollut järkevää ja riippuvuuden kuvauskeinoksi valikoitui ristiintaulukointi ja χ^2 -testi. Ristiintaulukoinnilla tutkitaan kahden muuttujan välistä riippuvuutta ja verrataan muuttujien jakaumia eri ryhmissä (Karhunen ym. 2010b, 65). Sitä pidetään kuitenkin alkeellisimpänä keinona havaita muuttujien välinen yhteys (Metsämuuronen 2006, 347). Jos halutaan tietää, oliko ryhmien välillä todellista eroa vai johdettu ero sattumasta, voidaan ristiintaulukon pohjalta tutkia asiaan Khiin neliö (χ^2) -testillä. Sillä mitataan kahden kategorisen muuttujan välistä riippumattomuutta ja pystytään toteamaan,

onko muuttujien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa (Metsämuuronen 2006, 347). χ^2 -testi on epäparametrinen testi eli se ei tee oletuksia muuttujien jakaumien muodoista (Nummenmaa 2009, 302). Testin edellytyksenä on, että kaikkien odotettujen frekvenssien on oltava suurempia kuin 1 ja 20% kontingenssitaulun soluista sen täytyisi olla vähintään 5. Muuten testin tulokset eivät ole luotettavia (Nummenmaa 2009, 302). Edellytykset täyttyvät kaikissa ristiintaulukoinneissa paitsi työkyvyn ja ikäryhmien ristiintaulukoinnissa, jossa pienin odotettu frekvenssi on 0.59. χ^2 -testin tuloksia voidaan pitää pääosin luotettavina.

Koska tutkimuksessa oltiin erityisen kiinnostuneita niistä, joiden työkyky on heikko ja työuupumus on toistuvaa, dikotomisoitiin työkyvyn ja kohtuuttoman uupumuksen muuttujat aiempien tutkimusten (Gould ym. 2006e; Glise ym. 2010; Soares ym. 2010; El Fassi ym. 2013; Perkiö-Mäkelä 2013; Likes 2017, 48) luokittelua hyödyntäen. Muuttujan tai muuttujien vaikutusta selitettävään muuttujaan analysoidaan usein regressioanalyysin avulla. Tilanteessa, missä selitettävä muuttuja on kaksiluokkainen luokittelumuuttuja ja selittävät muuttujat jatkuvia tai luokkaasteikkollisia, käytetään binääristä logistista regressioanalyysia, joka valikoitui käytettäväksi tässäkin tutkimuksessa (Karhunen ym. 2010a, 19). Sen avulla voidaan joko etsiä ilmiön kannalta oleellisia muuttujia tai tarkastella teorian kannalta oleellisten muuttujien vaikutusta ilmiöön (Metsämuuronen 2006, 670). Analyysin avulla selvitetään vaikutuksen voimakkuutta selitettävään muuttujaan sekä etsitään selittäviä muuttujia, jotka vaikuttavat selitettävän muuttujan todennäköisyyteen (Karhunen ym. 2010a, 19). Menetelmä on erityisen suosittu terveystieteellisen tutkimuksen piirissä (Metsämuuronen 2006, 670).

Logistinen regressio on χ^2 -testin tapaan epäparametrinen testi eli siinä ei tehdä oletuksia käytettävien muuttujien jakaumista tai muuttujien välisten yhteyksien tyypistä (Nummenmaa 2009, 331). Logistiset mallit vaativat toimiakseen suurempia otoskokoja kuin esimerkiksi lineaariset mallit ja havainnot tulisivatkin olla vähintään 50 per selittävä muuttuja (Nummenmaa 2009, 332). Selittäviä muuttujia on tässä tutkimuksessa seitsemän, joten havaintojen määrä ($n=1148-1311$) on riittävä.

Regressiomallien sopivuutta tarkasteltiin χ^2 -testisuureen avulla. Siinä muodostetaan ensin malli, jossa on mukana pelkästään vakiotekijä ja verrataan sitä sitten malliin, jossa ovat mukana kaikki selittäjät (Nummenmaa 2009, 337). Näiden kahden mallin ennustamia luokituksia verrataan toisiinsa χ^2 -testin avulla ja katsotaan poikkeavatko jakaumat toisistaan vai riittäisikö

pelkkä vakiotekijä vaihtelun kuvaamiseen. Pienet χ^2 -testisuureeseen liittyvät p-arvot osoittavat mallin olevan sopiva (Nummenmaa 2009, 337). Saatu malli sopi hyvin aineistoon sekä heikentyneeseen työkykyyn ($\chi^2(10)=50.023$; $p<0.001$) (taulukko 9) että toistuvasti ilmenevään kohtuuttomaan uupumukseen ($\chi^2(10)=65.963$; $p<0.001$) (taulukko 12) yhteydessä olevia muuttujia analysoitaessa.

Mallien sopivuutta arvioitiin Nagelkerken pseudo R^2 -kertoimella, joka arvioi kuinka paljon selitettävän muuttujan vaihtelusta pystytään kuvailemaan mallin avulla (Nummenmaa 2009, 338). Sen arvot vaihtelevat välillä [0,1], jossa nolla tarkoittaa, ettei malli selitä aineiston vaihtelua ollenkaan ja yksi että malli selittää kaiken aineiston vaihtelun (Nummenmaa 2009, 338). Regressiomallien kertoimet vaihtelivat tässä tutkimuksessa välillä 0.065-0.075. Kerroin ei kuitenkaan suoraan ilmaise, kuinka monta prosenttia havainnoista on mallin avulla onnistuttu luokittelemaan oikein. Kerroin on lähinnä apuväline selityksasteen arvioimiseen ja sitä käytetään mallien keskinäiseen vertailuun (Nummenmaa 2009, 338).

Ennustustarkkuus tarkoittaa arviota siitä, kuinka suuren osan havainnoista malli sijoittaa kuuluvaksi oikeaan luokkaan (Nummenmaa 2009, 338). Heikentyneeseen työkykyyn liittyvällä mallilla tuli selitetyksi 76.8 prosenttia kaikista havainnoista ja kohtuuttomaan uupumukseen liittyvällä mallilla 59.6 prosenttia kaikista havainnoista. Muuttujien luokittumista oikeisiin kategorioihin arvioitiin tässä tutkimuksessa Hosmer and Lemeshow -testillä, jossa suuret p-arvot osoittavat mallin olevan hyvä (Nokelainen s.a., 59). Regressiomallit saivat p-arvoja välillä 0.918-0.988.

Yksittäisten selittäjien merkitystä mallin selityksasteeseen tarkasteltiin selittäjien regressiokertoimien p-arvojen ja 95% luottamusvälin avulla (Nummenmaa 2009, 339). Regressiokertoimet esitettiin $\text{Exp}(b)$ -kertoimina, joiden mittayksikkönä on riski eli odds (Nummenmaa 2009, 339). Selittävän muuttujan yhtä pienemmät arvot tarkoittavat, että muuttujan arvojen kasvaminen pienentää riskiä ja yhtä suuremmat arvot puolestaan tarkoittavat, että muuttujan arvojen kasvaminen lisää riskiä heikentyneeseen koettuun työkykyyn tai toistuvasti koettuun kohtuuttomaan uupumukseen (Nummenmaa 2009, 340). Saadut regressiokertoimet, niiden p-arvot ja 95% luottamusväli on esitetty taulukoissa 9 ja 12.

7.2.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimukseen pyydettiin osallistumaan sellaisia henkilöitä, jotka olivat osallistumassa Matka hyvään kuntoon –rekkakiertueen kuntotestauksiin. Osallistujia lähestyttiin heidän jonottaessa omaa vuoroaan mittauksiin ja heille kerrottiin suullisesti mitä tarkoitusta varten kysely toteutetaan. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista eikä siihen painostettu. Kyselyyn vastattiin anonyymina eikä vastaajien asuinpaikkaa tai työnantajaa kysytty, joten vastaajien anonymiteetti pystyttiin säilyttämään hyvin.

Tutkimus ei ole saanut ulkopuolista rahoitusta ja tutkimuksen tekijä on tehnyt sen omalla ajallaan ilman korvausta. Kyselylomakkeen muodostamisesta sekä kyselyiden toteuttamisesta vastasi Kunnossa kaiken ikää –ohjelman henkilökunta. Aineisto toimitettiin SPSS-ohjelmaan koodattuna ja tutkija vastasi itsenäisesti aineiston analysoinnista. Kunnossa kaiken ikää ohjelman –edustajien kanssa keskusteltiin tutkimusaiheen rajauksesta, mutta aineiston analyysiin tai tulosten raportointiin he eivät ole olleet osallisina.

7.3 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan esittää seuraavia johtopäätöksiä:

- Suurimmalla osalla työssäkävivistä työkyky on hyvä tai erinomainen.
- Puolet työssäkävivistä kokee kohtuutonta uupumusta toistuvasti.
- Naisten työkyky saattaa olla huonompi kuin miesten. Naiset myös kokevat kohtuutonta uupumusta yleisemmin ja todennäköisemmin kuin miehet.
- Koettu työkyky heikentyy iän myötä.
- Perusasteen koulutus on yhteydessä heikentyneeseen työkykyyn. Kohtuutonta uupumusta kokivat eniten perusasteen sekä ammatillisen koulutuksen saaneet. Ammatillisen koulutuksen saaneiden on todennäköisintä kokea kohtuutonta uupumusta toistuvasti.
- Epäsäännöllistä työtä tekevät kokevat työkykynsä huonoimmaksi ja kokevat eniten kohtuutonta uupumusta. Epäsäännöllinen työ on myös yhteydessä heikentyneeseen työkykyyn ja toistuvaan kohtuuttomaan uupumukseen.
- Ammattiasemien välillä oli eroa koetussa työkyvyssä. Toimihenkilöasemassa olevilla oli paras työkyky.

- Toimialojen välillä ei havaittu merkitsevää eroa työkyvyssä tai kohtuuttomassa uupumuksessa.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan esittää seuraavia jatkotutkimusaiheita:

- Maatalousyrittäjien heikentyneeseen työkykyyn sekä työuupumukseen vaikuttavien tekijöiden selvittäminen sekä keinojen löytäminen heidän työhyvinvointinsa parantamiseksi.
- Syy-seuraussuhteiden sekä vaikutusten selvittäminen sosioekonomisten tekijöiden ja työkyvyn sekä työuupumuksen välillä.
- Toimivien interventioiden löytäminen riskiryhmien työkyvyn parantamiseksi sekä koko väestön työuupumuksen vähentämiseksi.
- Työuupumukseen liittyvän termistön ja mittariston yhdenmukaistaminen tutkimustyössä.

LÄHTEET

- Ahlström, L., Grimby-Ekman, A., Hagberg, M., & Dellve, L. 2010. The work ability index and single-item question: associations with sick leave, symptoms, and health—a prospective study of women on long-term sick leave. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 36 (5), 404-412.
- Ahola, K. 2007. Occupational burnout and health. Finnish Institute of Occupational Health. People and Work Reports 81. Viitattu 11.1.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19788/occupati.pdf?sequence=2>.
- Ahola, K., Honkonen, T., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A. & Lönnqvist, J. 2004. Työuupumus Suomessa. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. *Suomen lääkärilehti* 43 (59), 4109-4113.
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S. & Seppänen, J. 2016. Vaikuttava työuupumusinterventio - Systemaattinen katsaus ja toimintaohjeita. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2015. Työuupumus (burnout). Viitattu 25.1.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681.
- Aittomäki, A., Lahelma, E., & Roos, E. 2003. Work conditions and socioeconomic inequalities in work ability. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 29 (2), 159-165.
- Berg, T. I. van den, Alavinia, S. M., Bredt, F. J., Lindeboom, D., Elders, L. A., & Burdorf, A. 2008a. The influence of psychosocial factors at work and life style on health and work ability among professional workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 81 (8), 1029-1036.
- Berg, T. I. van den, Elders, L., Zwart, B. de, & Burdorf, A. 2008b. The effects of work-related and individual factors on the Work Ability Index: a systematic review. *Occupational and Environmental Medicine*. doi: 10.1136/oem.2008.039883.
- El Fassi, M., Bocquet, V., Majery, N., Lair, M. L., Couffignal, S., & Mairiaux, P. 2013. Work ability assessment in a worker population: comparison and determinants of Work Ability Index and Work Ability score. *BMC Public Health* 13 (1), 305: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-305>.
- Glise, K., Hadzibajramovic, E., Jonsdottir, I. H., & Ahlborg, G. 2010. Self-reported exhaustion: a possible indicator of reduced work ability and increased risk of sickness absence among human service workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 83 (5), 511-520.

- Gómez-Urquiza, J. L., Vargas, C., De la Fuente, E. I., & Fernández-Castillo, R. 2017. Age as a Risk Factor for Burnout Syndrome in Nursing Professionals: A Meta-Analytic Study. *Research in Nursing & Health* 40 (2), 99-110.
- Gould, R. & Polvinen, A. 2006a. Työkyvyn vaihtelu iän ja sukupuolen mukaan. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos, 58-63.
- Gould, R. & Polvinen, A. 2006b. Työkyky eri ammateissa, toimialoilla ja työnantajasektoreilla. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos, 82-96.
- Gould, R., Härkäpää, K. & Koskinen, S. 2015. Työkyvyn arviointi väestötutkimuksessa. Viitattu 3.9.2018. <http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/>.
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. 2006c. Työkyky väestön osaryhmissä. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos, 57-55.
- Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. 2006d. Tiivistelmä. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos.
- Gould, R., Koskinen, S., Sainio, P., Blomgren, J., Kivekäs, J., Ilmarinen, J., Husman, P. & Seitsamo, J. 2012. Työkyky. Teoksessa Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 141-144.
- Gould, R., Koskinen, S., Seitsamo, J., Tuomi, K., Polvinen, A. & Sainio, P. 2006e. Aineisto ja menetelmät. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos 35-54.
- Gould, R., Martelin, T., Koskinen, S. & Sainio, P. 2006f. Yhteenveto väestöryhmien välisistä työkyvyn eroista. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos, 104-109.

- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Jokisaari, M. 2011. A 35-year follow-up study on burnout among Finnish employees. *Journal of Occupational Health Psychology* 16 (3), 345.
- Ilmarinen, J. 1995a. Työkykyindeksi. Teoksessa Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. (toim.) Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen, 76-84.
- Ilmarinen, J. 1995b. Työkykyä edistävät ja heikentävät tekijät. Teoksessa Matikainen, E., Aro, T., Kalimo, R., Ilmarinen, J. & Torstila, I. (toim.) Hyvä työkyky. Työkyvyn ylläpidon malleja ja keinoja. Helsinki: Työterveyslaitos ja Eläkevakuutusosakeyhtiö Ilmarinen, 31-46.
- Ilmarinen, J. 2009. Work ability—a comprehensive concept for occupational health research and prevention. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 35 (1), 1-5.
- Ilmarinen, J., Gould, R., Järvikoski, A. & Järvisalo, J. 2006. Työkyvyn moninaisuus. Teoksessa Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos, 17-34.
- Karhunen, V., Rasi, I. & Kanninen, A. 2010a. IBM SPSS Statistics – Menetelmiä. Oulu: Oulun yliopisto, tietohallinto.
- Karhunen, V., Rasi, I., Lepola, E., Muhli, A. & Kanninen, A. 2010b. IBM SPSS Statistics – Perusteet. Oulu: Oulun yliopisto, tietohallinto.
- Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Salo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. 2013. Yhteenveto. Teoksessa Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Salo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2012. Helsinki: Työterveyslaitos, 209-221.
- Kivekäs, T. & Ahola, K. 2013. Psyhykinen hyvinvointi ja mielenterveys. Teoksessa Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Salo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2012. Helsinki: Työterveyslaitos, 106-112.
- Laitinen, J., Perkiö-Mäkelä, M. & Virtanen, S. 2013. Elintavat. Teoksessa Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Salo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. (toim.) Työ ja terveys Suomessa 2012. Helsinki: Työterveyslaitos, 123-128.

- Leinonen, T., Martikainen, P., & Lahelma, E. 2012. Interrelationships between education, occupational social class, and income as determinants of disability retirement. *Scandinavian Journal of Public Health* 40 (2), 157-166.
- Leinonen, T., Pietiläinen, O., Laaksonen, M., Rahkonen, O., Lahelma, E., & Martikainen, P. 2011. Occupational social class and disability retirement among municipal employees—the contribution of health behaviors and working conditions. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 37 (6), 464-472.
- LIKES. 2017. Toimintakertomus 2016. Kunnossa kaiken ikää –ohjelma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 333. Viitattu 24.7.2018. https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2510-KKI-toimintakertomus_2016_FINAL.pdf.
- Löve, J., Holmgren, K., Torén, K., & Hensing, G. 2012. Can work ability explain the social gradient in sickness absence: a study of a general population in Sweden. *BMC Public Health* 12 (1), 163.
- Martelin, T., Murto, J., Pentala, O. & Linnanmäki, E. 2014. Terveys, terveysterot ja niiden kehitys. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitos, 62-79.
- Martelin, T., Sainio, P., Koskinen, S. & Gould, R. 2006a. Työkyky koulutusryhmissä. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) *Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia*. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos, 71-74.
- Martelin, T., Sainio, P., Koskinen, S. & Gould, R. 2006b. Työkyvyn vaihtelu pääasiallisen toiminnan ja ammattiaseman mukaan. Teoksessa: Gould, R., Ilmarinen, J., Järvisalo, J. & Koskinen, S. (toim.) *Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia*. Helsinki: Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos, Kansanterveyslaitos & Työterveyslaitos, 75-81.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. 2001. Job burnout. *Annual Review of Psychology* 52 (1), 397-422.
- Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2009. KvantimOTV: Tutkimusasetelma. Viitattu 21.11.2018. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/tutkimus/asetelma.html>.
- Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: opiskelijalaitos. 3. painos. Helsinki: International Methelp.

- Monteiro, M. S., Ilmarinen, J., & Filho, H. R. C. 2006. Work ability of workers in different age groups in a public health institution in Brazil. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics* 12 (4), 417-427.
- Mähönen, E. 2017. Työolobarometri - Syksy 2016. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 34/2017. Viitattu 14.9.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-236-1>.
- Mäkikangas, A., Hättinen, M., Kinnunen, U. & Pekkonen, M. 2012. Maslachin yleisen työuupumuksen arviointimenetelmän (MBI-GS) rakenne ja pysyvyys: pitkäaikaistutkimus kuntoutusasiakkaiden keskuudessa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 49 (1), 60-68.
- Nokelainen, P. s.a. Tilastoanalyysiharjoitukset. Versio 2.7. Tampereen yliopisto. Viitattu 21.11.2018. <https://people.uta.fi/~petri.nokelainen/s33/harj.pdf>.
- Norlund, S., Reuterwall, C., Höög, J., Janlert, U., & Järvholm, L. S. 2015. Work situation and self-perceived economic situation as predictors of change in burnout—a prospective general population-based cohort study. *BMC Public Health* 15 (1), 329. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1681-x>.
- Norlund, S., Reuterwall, C., Höög, J., Lindahl, B., Janlert, U., & Birgander, L. S. 2010. Burnout, working conditions and gender—results from the northern Sweden MONICA Study. *BMC Public Health* 10 (1), 326: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-326>.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1. painos (uud. laitos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Perkiö-Mäkelä, M. 2013. Työkyky ja koettu terveys. Teoksessa Kauppinen, T., Mattila-Holappa, P., Perkiö-Mäkelä, M., Saalo, A., Toikkanen, J., Tuomivaara, S., Uuksulainen, S., Viluksela, M. & Virtanen, S. (toim.) *Työ ja terveys Suomessa 2012*. Helsinki: Työterveyslaitos, 97-102.
- Perkiö-Mäkelä, M. & Hirvonen, M. 2013. Työ ja terveys -haastattelututkimus 2012 - taulukkoraportti. Viitattu 3.9.2018. <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/Tyo-ja-terveys-haastattelututkimus-2012-taulukkoraportti.pdf>.
- Polvinen, A., Gould, R., Lahelma, E., & Martikainen, P. 2013. Socioeconomic differences in disability retirement in Finland: the contribution of ill-health, health behaviours and working conditions. *Scandinavian Journal of Public Health* 41 (5), 470-478.
- Pustułka-Piwnik, U., Ryn, Z. J., Krzywoszański, Ł., & Stożek, J. 2014. Burnout syndrome in physical therapists—demographic and organizational factors. *Medycyna Pracy*, 65 (4), 453-462.
- Reinhardt, J. D., Wahrendorf, M., & Siegrist, J. 2013. Socioeconomic position, psychosocial work environment and disability in an ageing workforce: a longitudinal analysis of

- SHARE data from 11 European countries. *Occupational & Environmental Medicine*. doi: 10.1136/oemed-2012-100924.
- Safari, S., Akbari, J., Kazemi, M., Mououdi, M. A., & Mahaki, B. 2013. Personnel's health surveillance at work: effect of age, body mass index, and shift work on mental workload and work ability index. *Journal of Environmental and Public Health*. <https://doi.org/10.1155/2013/289498>.
- Schadenhofer, P., Kundi, M., Abrahamian, H., Stummer, H., & Kautzky-Willer, A. 2017. Influence of gender, working field and psychosocial factors on the vulnerability for burnout in mental hospital staff: results of an Austrian cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 32 (1), 335-345.
- Seitsamo, J. 2015. Work ability. *The Safety & Health Practitioner* 33 (10), 41-41,4.
- Soares, J. J. F., Grossi, G., & Sundin, Ö. 2007. Burnout among women: associations with demographic/socio-economic, work, life-style and health factors. *Archives of Women's Mental Health* 10 (2), 61-71.
- Stanetić, K., & Tešanović, G. 2013. Influence of age and length of service on the level of stress and burnout syndrome. *Medicinski Pregled* 66 (3-4), 153-162.
- Suvisaari, J., Ahola, K., Kiviruusu, O., Korkeila, J., Lindfors, O., Mattila, A., Markkula, N., Marttunen, M., Partonen, T., Peña, S., Pirkola, S., Saarni, S., Saarni, S. & Vertiö, S. 2012. Psykkiset oireet ja mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Koskinen S., Lundqvist A & Ristiluoma N. (toim.) *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011*, 96-107. Raportti 68/2012. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Tengland, P. A. 2011. The concept of work ability. *Journal of Occupational Rehabilitation* 21 (2), 275-285.
- THL. 2015. Hyvinvointi- ja terveyserot – Eriarvoisuus. Viitattu 18.9.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>.
- Tilastokeskus. 2002. Väestön määrä ja rakenne V. Viitattu 11.1.2018. http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_02_02_nieminen.html.
- Tilastokeskus. 2008. Toimialaluokitus TOL 2008. Viitattu 8.2.2018. <https://www.stat.fi/meta/luokitukset/toimiala/001-2008/kasikirja.pdf>.
- Tilastokeskus. 2018. Suomi lukuina - Koulutus. Viitattu 21.11.2018. https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_koulutus.html.
- Toppinen-Tanner, S., Kalimo, R., & Mutanen, P. 2002. The process of burnout in white-collar and blue-collar jobs: eight-year prospective study of exhaustion. *Journal of Organizational Behavior* 23 (5), 555-570.

- TTL. 2017. Työuupumuksen hoidossa tuki yksilölle ei riitä. Viitattu 11.1.2018. <https://www.ttl.fi/tyouupumuksen-hoidossa-tuki-yksilolle-riita/>.
- TTL. s.a. Stressi ja työuupumus. Viitattu 11.1.2018. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>.
- Virtanen, M., Oksanen, T., Pentti, J., Ervasti, J., Head, J., Stenholm, S., Vahtera, J. & Kivimäki, M. 2017. Occupational class and working beyond the retirement age: a cohort study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 43 (5), 426-435.
- Zwart, B. C. H. de, Frings-Dresen, M. H. W., & Duivenbooden, J. C. van. 2002. Test–retest reliability of the Work Ability Index questionnaire. *Occupational medicine* 52 (4), 177-181.

LIITTEET

LIITE 1. Matka hyvään kuntoon –kiertueen esitietolomake

Matka hyvään kuntoon

K K I
www.matkahyvaankuntoon.fi

KEHON KUNTOINDEKSI -TESTIEN ESITIELOMAKE

TYÖPAIKKA JA YKSIKKÖ	<input type="text"/>	SYNT. AIKA (PP.KK.VV)	<input type="text"/>	PITUUS (CM)	<input type="text"/>
ETUNIMI	<input type="text"/>	ONKO SINULLA SYDÄMENTAHDISTIN?	<input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä		
SUKUNIMI	<input type="text"/>	KÄYTÄTKÖ ASTMA-, VERENPAINETAI SYDÄNLÄÄKKEITÄ?	<input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä		
POSTINUMERO	<input type="text"/>	NAISILLE: OLETKO RASKAANA?	<input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/> Kyllä		

VIIKOTTAINEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten harrastamasi liikunnan määrää ja tehoa **viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana**.

- MATALA ► 0–1 tuntia viikossa (low):** Et harrasta liikuntaa ollenkaan tai harrastat hengästyttävää liikuntaa satunnaisesti.
- KESKITASO ► 1–3 tuntia viikossa (moderate):** Harrastat säännöllisesti hengästyttävää liikuntaa esimerkiksi rivakasti kävellen, juosten, hiihtäen tai pallopelejä pelaten TAI harrastat hyötyliikuntaa, kuten työmatkaliikuntaa tai koiran ulkoilutusta, useita tunteja viikossa hengästyttä TAI liikut työssäsi kohtalaisen paljon.
- KORKEA ► 3–5 tuntia viikossa (high):** Harjoittelet säännöllisesti hengästyen ja hikoillen kestävyysliikunnan, pallopelien ja/tai voimaharjoittelun parissa.
- HUIPPU ► yli 5 tuntia viikossa (top):** Harjoittelet päivittäin tai lähes päivittäin. Harrastat raskasta kestävyysliikuntaa, pallopelejä ja/tai voimaharjoittelua tai kilpailutoilua tai -urheilua.

TYÖSSÄKÄYVÄT TAYTTAVAT

ARVIOI TYÖKYKYÄSI
Oletetaan, että työkykyysi on parhaimmillaan saanut kymmenen pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkykyyllesi?

TÄYSIN TYÖKYVYTÖN 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **TYÖKYKY PARHAIMMILLAAN**

Kuinka usein tunnet työpäivän jälkeen olevasi kohtuuttoman uupunut?

- 1 Erittäin usein
- 2 Melko usein
- 3 Silloin tällöin
- 4 Melko harvoin
- 5 En juuri koskaan

LUPA TIETOJEN TALLENTAMISEEN

Tulokseni saa tallentaa LIKESin tietojärjestelmään ja niitä saa käyttää ryhmäyhteenvetoihin sekä tieteelliseen raportointiin (esim. julkaisuihin) sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä testattavaa ei voida tunnistaa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun mitauksiin vapaaehtoisesti ja omalla vastuullani.

Kyllä Ei

TESTAAJA KIRJAA

Vyötärönympäryys Kestävyyskunto Puristusvoima

LIITE 2. Kyselylomake



KKI

Matka hyvään kuntoon

Kevät 2017 Taustakysely

Lomakkeen numero

TAUSTATIEDOT

Sukupuoli

- a) Nainen
- b) Mies
- c) Muu

Ikä

- a) 18–34
- b) 35–49
- c) 50–64
- d) yli 64

Koulutusaste

- a) Kansakoulu
- b) Peruskoulu
- c) Lukio
- d) Ammattikoulu
- e) Opistoasteen koulutus
- f) Korkeakoulututkinto

TYÖHÖN LIITTYVÄT KYSYMYKSET

Työsuhde

- a) Kokopäivätyö
- b) Osa-aikatyö
- c) Vuokratyö, tai muu tilapäinen työ

Työmuoto

- a) Päivätyö
- b) Kaksivuorotyö
- c) Kolmivuorotyö
- d) Periodityö
- e) Epäsäännöllinen työ

Ammattiasema

- a) Johtavassa asemassa toisen palveluksessa
- b) Ylempi toimihenkilö
- c) Alempi toimihenkilö
- d) Työntekijä
- e) Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja
- f) Maatalousyrittäjä

Työyhteisön koko

- a) Yksinyrittäjä
- b) 2–9 työntekijää
- c) 10–29 työntekijää
- d) 30–49 työntekijää
- e) 50–99 työntekijää
- f) 100–199 työntekijää
- g) 200–299 työntekijää
- h) yli 300 työntekijää

Toimiala

- a) ammatillinen, tieteellinen tekninen toiminta
- b) Hallinto- ja tukipalvelutoiminta
- c) Informaatio ja viestintä
- d) Julkinen hallinto ja maanpuolustus
- e) Kaivostoiminta ja louhinta
- f) Kansainvälisten organisaatioiden ja toimielinten toiminta
- g) Kiinteistöalan toiminta
- h) Kotitalouksien toiminta työnantajana
- i) Koulutus
- j) Kuljetus ja varastointi
- k) Maatalous, metsätalous ja kalatalous
- l) Majoitus- ja ravitsemustoiminta
- m) Muu palvelutoiminta
- n) Rahoitus- ja vakuutustoiminta
- o) Rakentaminen
- p) Sähkö-, kaasu- ja lämpöhuolto, jäähdytysliiketoiminta
- q) Taiteet, viihde ja virkistys
- r) Teollisuus
- s) Terveys- ja sosiaalipalvelut
- t) Tukku- ja vähittäiskauppa; moottoriajoneuvojen ja moottoripyörien korjaus
- u) Vesihuolto, viemäri- ja jätevesihuolto, jätehuolto ja muu ympäristön puhtaanapito

Arvioikaa, missä määrin seuraavat väittämät pitävät paikkaansa:

	Ei pidä lainkaan paikkaansa				Pitää täysin paikkansa
Minulla on mahdollisuus oppia ja kehittyä työssäni	1	2	3	4	5
Saan riittävästi palautetta työstäni	1	2	3	4	5
Minulla on riittävän hyvä (tai työni vaatima) kunto ja terveys	1	2	3	4	5
Saan riittävästi sosiaalista tukea työpaikallani	1	2	3	4	5
Työtoverini arvostavat työtäni	1	2	3	4	5
Työyhteisössämme tapahtuu harvoin tapaturmia	1	2	3	4	5
Tiedonkulku työyhteisössäni on hoidettu hyvin	1	2	3	4	5
Tunnen työssäni innostusta ja työniloa	1	2	3	4	5
Työni on merkityksellistä	1	2	3	4	5
Voin vaikuttaa työhöni liittyviin asioihin	1	2	3	4	5
Esitän ideoita ja ajatuksia työni ja työyhteisöni kehittämiseksi	1	2	3	4	5

Kuinka kuormittavaa työnne on...

	Ei ollenkaan kuormittavaa				Erittäin kuormittavaa
...fyysisesti?	1	2	3	4	5
...henkisesti?	1	2	3	4	5

Kuinka kuormittavaa työn ulkopuolinen elämäne on...

	Ei ollenkaan kuormittavaa				Erittäin kuormittavaa
...fyysisesti?	1	2	3	4	5
...henkisesti?	1	2	3	4	5

Kuinka rasittavaa työnne on ruumiillisesti?

- a) Työni on pääasiassa istumatyötä enkä juurikaan kävele
- b) Seison ja kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita taakkoja
- c) Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä
- d) Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä jne.

TERVEYS JA ELÄMÄNLAATU**Arvioikaa seuraavia väittämiä:**

Koen hankaluuksia syödä terveellisesti

- a) Kyllä
- b) Ei

Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja useimmilla aterioillani ja välipaloillani

- a) Kyllä
- b) Ei

Kuinka usein koette runsasta tai lähes hallitsematonta napostelua tai syömistä?

- a) Usein
- b) Melko usein
- c) Silloin tällöin
- d) Melko harvoin
- e) En juuri koskaan

Kuinka usein juotte olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?

- a) En koskaan
- b) Noin kerran kuussa tai harvemmin
- c) 2–4 kertaa kuussa
- d) 2–3 kertaa viikossa
- e) 4 kertaa viikossa tai useammin

Kuinka monta annosta alkoholia olette yleensä ottaneet niinä päivinä, jolloin käytätte alkoholia?

(Yksi annos (= 12 g) on pullo keskiolutta tai siideriä; lasi mietoa viiniä; pieni lasi väkevää viiniä; ravintola-annos väkeviä.)

- a) En käytä alkoholia
- b) 1–2 annosta
- c) 3–4 annosta
- d) 5–6 annosta
- e) 7–9 annosta
- f) 10 annosta tai enemmän

Kuinka monta tuntia yhteensä istutte keskimäärin päivittäin työaikanaanne?

- a) 0–2 h
- b) 2–4 h
- c) 4–6 h
- d) 6–8 h
- e) yli 8 h

Kuinka monta tuntia istutte keskimäärin päivittäin vapaa-ajallanne?

- a) 0–2 h
- b) 2–4 h
- c) 4–6 h
- d) 6–8 h
- e) yli 8 h

Nukutteko mielestänne tarpeeksi?

- a) Kyllä, lähes aina
- b) Kyllä, usein
- c) Harvoin, tai tuskin koskaan
- d) En osaa sanoa

Kärsittekö yksinäisyydestä?

- a) En koskaan
- b) Melko harvoin
- c) Joskus
- d) Melko usein
- e) Jatkuvasti

Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?

- a) Erittäin hyvä
- b) Hyvä
- c) Ei hyvä eikä huono
- d) Huono
- e) Erittäin huono

Oletteko viime aikoina kyenneet nauttimaan tavallisista arkipäiväisistä toimistanne?

- a) Usein
- b) Melko usein
- c) Silloin tällöin
- d) Melko harvoin
- e) En juuri koskaan

Kiitos vastauksistanne!

LIITE 3. Toimialojen uudelleen luokittelu toimialaryhmiin.

Alkuperäinen toimiala	Uudelleen luokiteltu toimialaryhmä
Maatalous, metsätalous ja kalatalous	Alkutuotanto, rakentaminen, korjaus ja valmistus
Kaivostoiminta ja louhinta	
Sähkö-, kaasu- ja lämpöhuolto, jäähdytysliiketoiminta	
Rakentaminen	
Teollisuus	
Vesihuolto, viemäri- ja jätevesihuolto, jätehuolto ja muu ympäristön puhtaanapito	Kauppa, kuljetus, majoitus ja ravitsemus
Kuljetus ja varastointi	
Majoitus- ja ravitsemistoiminta	
Tukku- ja vähittäiskauppa, tai moottoriajoneuvojen ja moottoripyörien korjaus	
Ammatillinen, tieteellinen ja tekninen toiminta	Rahoitus-, vakuutus-, toimisto- ja asiakaspalvelutoiminta
Hallinto- ja tukipalvelutoiminta	
Kiinteistöalan toiminta	
Rahoitus- ja vakuutustoiminta	
Julkinen hallinto ja maanpuolustus	Julkinen hallinto ja maanpuolustus
Koulutus	Koulutus
Terveys- ja sosiaalipalvelut	Terveys- ja sosiaalipalvelut
Informaatio ja viestintä	Muut palvelut
Kansainvälisten organisaatioiden ja toimielinten toiminta	
Kotitalouksien toiminta työnantajana	
Muu palvelutoiminta	
Taiteet, viihde ja virkistys	