

Tuhat suomalaista
MIELI Suomen Mielenterveys ry

Sylva Vahtera

Tutkimuksen toteutus

- IROResearch Oy:n Tuhat suomalaista -tutkimuksen tiedonkeruu tehtiin internetissä IROResearch Oy:n valtakunnalliseen kuluttajapaneeliin.
- Tutkimuksen otos painotettiin iän, sukupuolen, asuinpaikkakunnan tyypin sekä maakunnan mukaan vastaamaan suomalaista väestöä valtakunnallisesti.
- Tutkimushaastatteluja tehtiin yhteensä 1000.
- Tutkimuksen tiedonkeruu-aika oli 16.-24.2.2021.
- Tutkimuksen tilastollinen virhemarginaali on maksimissaan n. $\pm 3,2$ %-yksikköä.

Tutkimusaineisto validoidaan henkilön ja annettujen vastausten suhteen. Validointi tapahtuu vertaamalla paneelihallintajärjestelmän ja vastausten taustatietoja keskenään, analysoimalla annettuja vastauksia, lomakkeen täyttöastetta sekä erinäisin loogisuustarkistuksin.

Aineiston rakenne – demografiset taustat

	Kaikki
	N=1000
	%

Sukupuoli

Nainen	51
Mies	49

Ikä

18-24 vuotta	10
25-34 vuotta	16
35-44 vuotta	16
45-54 vuotta	15
55-64 vuotta	16
65+ vuotta	27

Koulutus

Peruskoulu	3
Kansakoulu	1
Keskikoulu	2
Ammattikoulu	17
Opisto	8
Ylioppilas/lukio	18
Ammattikorkeakoulu (alempaan korkea-asteen koulutus)	24
Yliopisto/korkeakoulu (yl. korkea-asteen koulutus, tutkija-asteen koulutus)	25
Muu	2

	Kaikki
	N=1000
	%

Ammattiryhmä

Työväestö	21
Alempi toimihenkilö	9
Ylempi toimihenkilö	11
Johtavassa asemassa oleva	4
Yksityisyrittäjä	4
Maanviljelijä	1
Opiskelija / koululainen	8
Eläkeläinen	30
Kotiäiti/-isä	1
Työtön	7
Muu	3

Asuinpaikkakunta

Helsinki	11
Espoo, Vantaa, Kauniainen	9
Tampere	4
Turku	3
Muu yli 50.000 as. kaupunki	24
Alle 50.000 as. kaupunki	27
Maalaiskunta	22

	Kaikki
	N=1000
	%

Talouden bruttovuositulot

Alle 10.000 €	6
10.001 - 20.000 €	8
20.001 - 30.000 €	10
30.001 - 40.000 €	11
40.001 - 50.000 €	10
50.001 - 60.000 €	10
60.001 - 70.000 €	7
70.001 - 80.000 €	5
80.001 - 100.000 €	8
100.001 € tai enemmän	7
Ei halua sanoa	17

Hyvinvointia ja jaksamista vähentävä kuormitus

"Koetko elämässäsi tällä hetkellä sellaista kuormitusta, joka vähentää hyvinvointiasi ja/tai jaksamistasi?"

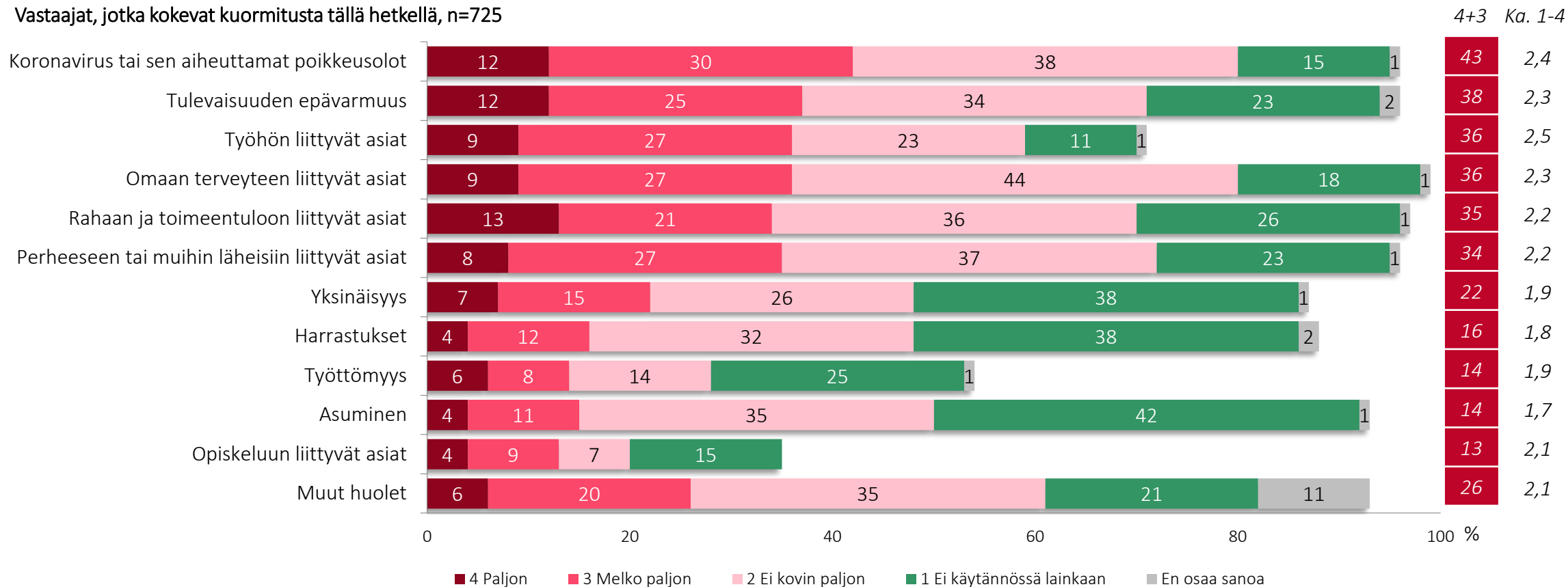
Kaikki vastaajat



Kuormitusta aiheuttavat asiat tällä hetkellä

”Kuinka paljon kukin seuraavista asioista aiheuttaa sinulle hyvinvointiasi heikentävää kuormitusta?”

Vastaajat, jotka kokevat kuormitusta tällä hetkellä, n=725



Kuormitusta aiheuttavat asiat tällä hetkellä / taustaryhmät

”Kuinka paljon kukin seuraavista asioista aiheuttaa sinulle hyvinvointiasi heikentävää kuormitusta?”

Vastaajat, jotka kokevat kuormitusta tällä hetkellä paljon tai melko paljon (4+3)

= Tilastollisesti merkitsevästi ylöspäin poikkeava tulos

= Tilastollisesti merkitsevästi alaspäin poikkeava tulos

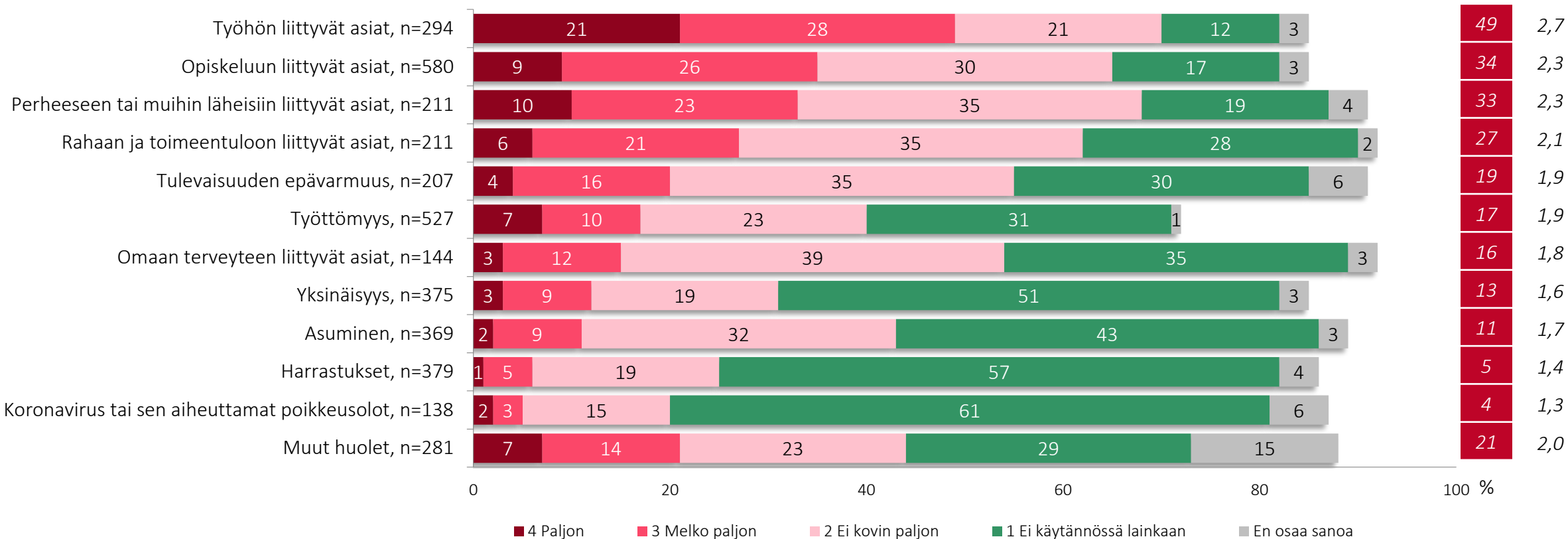
Kuormitusta paljon tai melko paljon	Kaikki	Nainen	Mies	18-24v	25-34v	35-44v	45-54v	55-64v	65+v
N=	725	398	327	82	137	132	117	112	145
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Koronavirus tai sen aiheuttamat poikkeusolot	43	48	37	43	48	40	45	42	40
Tulevaisuuden epävarmuus	38	40	35	47	47	38	36	35	27
Työhön liittyvät asiat	36	35	37	29	47	50	44	43	6
Omaan terveyteen liittyvät asiat	36	37	35	34	32	27	36	41	47
Rahaan ja toimeentuloon liittyvät asiat	35	37	32	34	37	42	40	39	18
Perheeseen tai muihin läheisiin liittyvät asiat	34	39	28	23	42	38	35	34	29
Yksinäisyys	22	24	20	42	31	18	14	17	18
Harrastukset	16	16	16	11	17	9	13	17	24
Työttömyys	14	12	16	15	19	10	15	24	2
Asuminen	14	13	16	14	19	17	15	10	10
Opiskeluun liittyvät asiat	13	14	12	55	20	10	6	1	1
Muut huolet	26	30	22	28	33	24	24	27	22

Kuormitusta aiheuttavat asiat aiemmin

"Entä oletko aiemmin jossain elämänvaiheessa kokenut hyvinvointiasi heikentävää kuormitusta seuraavissa asioissa?"

Vastaajat, jotka eivät koe kuormitusta ko. asiassa tällä hetkellä

4+3 Ka. 1-4



Kuormitusta aiheuttavat asiat **aiemmin** / taustaryhmät

”Entä oletko **aiemmin** jossain elämänvaiheessa kokenut hyvinvointiasi heikentävää kuormitusta seuraavissa asioissa?”

Vastaajat, jotka eivät koe tällä hetkellä kuormitusta ko. asiassa, mutta ovat kokeneet ko. asiassa **aiemmin paljon tai melko paljon (4+3)**

Kuormitusta <i>aiemmin paljon tai melko paljon</i>	Kaikki	Nainen	Mies	18-24v	25-34v	35-44v	45-54v	55-64v	65+v
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Työhön liittyvät asiat	49	55	40	17	53	74	55	58	50
Opiskeluun liittyvät asiat	34	38	29	36	58	45	27	27	19
Perheeseen tai muihin läheisiin liittyvät asiat	33	38	29	36	36	51	23	31	24
Koronavirus tai sen aiheuttamat poikkeusolot	4	-	7	-	9	3	-	11	-
Omaan terveyteen liittyvät asiat	16	19	12	5	23	17	6	23	24
Rahaan ja toimeentuloon liittyvät asiat	27	30	24	7	42	34	23	20	25
Työttömyys	17	17	17	4	29	19	17	17	12
Harrastukset	5	7	4	12	7	8	-	1	3
Asuminen	11	13	9	-	26	11	10	12	8
Tulevaisuuden epävarmuus	19	25	12	14	44	20	16	27	4
Yksinäisyys	13	18	7	46	32	10	6	6	3
Muut huolet	21	24	17	25	30	19	13	23	15

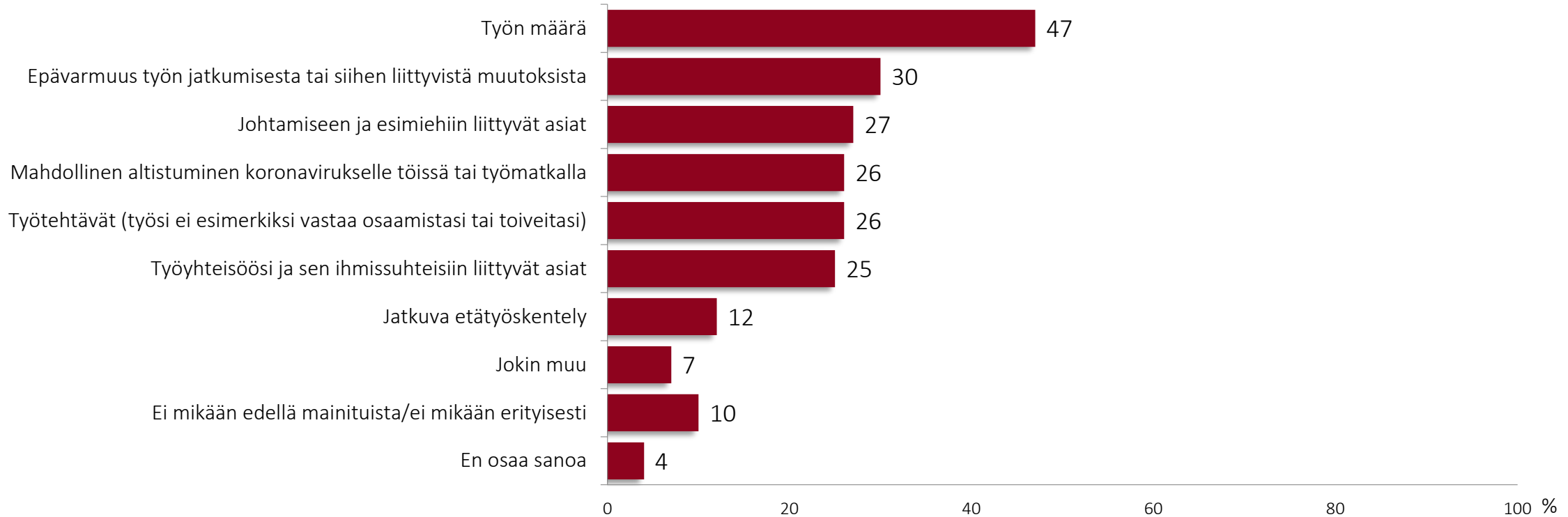
 = Tilastollisesti merkitsevästi ylöspäin poikkeava tulos

 = Tilastollisesti merkitsevästi alaspäin poikkeava tulos

Työssä kuormitusta aiheuttavat asiat

"Mitkä seuraavista asioista aiheuttavat sinulle hyvinvointiasi heikentävää kuormitusta työssäsi? Valitse alla olevista vaihtoehdoista kaikki sinuun sopivat."

Vastaajat, joita kuormittavat työhön liittyvät asiat tällä hetkellä, n=431



Työssä kuormitusta aiheuttavat asiat / taustaryhmät

”Mitkä seuraavista asioista aiheuttavat sinulle hyvinvointiasi heikentävää kuormitusta työssäsi? Valitse alla olevista vaihtoehdoista kaikki sinuun sopivat.”

Vastaajat, joita kuormittavat työhön liittyvät asiat tällä hetkellä

	Kaikki	Nainen	Mies	18-24v	25-34v	35-44v	45-54v	55-64v	65+v
N=	431	234	197	36	101	109	91	74	20
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Työn määrä	47	50	44	42	51	52	52	37	19
Epävarmuus työn jatkumisesta tai siihen liittyvistä muutoksista	30	27	34	25	37	31	30	26	12
Johtamiseen ja esimiehiin liittyvät asiat	27	28	27	14	34	28	29	27	7
Mahdollinen altistuminen koronavirukselle töissä tai työmatkalla	26	33	19	33	22	27	32	24	19
Työtehtävät (työsi ei esimerkiksi vastaa osaamistasi tai toiveitasi)	26	28	24	13	34	34	22	23	-
Työyhteisösi ja sen ihmissuhteisiin liittyvät asiat	25	30	20	21	33	28	24	19	7
Jatkuva etätyöskentely	12	9	16	14	10	17	13	9	6
Jokin muu	7	8	6	-	10	8	8	6	4
Ei mikään edellä mainituista/ei mikään erityisesti	10	9	12	15	5	2	12	15	51
En osaa sanoa	4	3	5	8	5	1	2	4	10

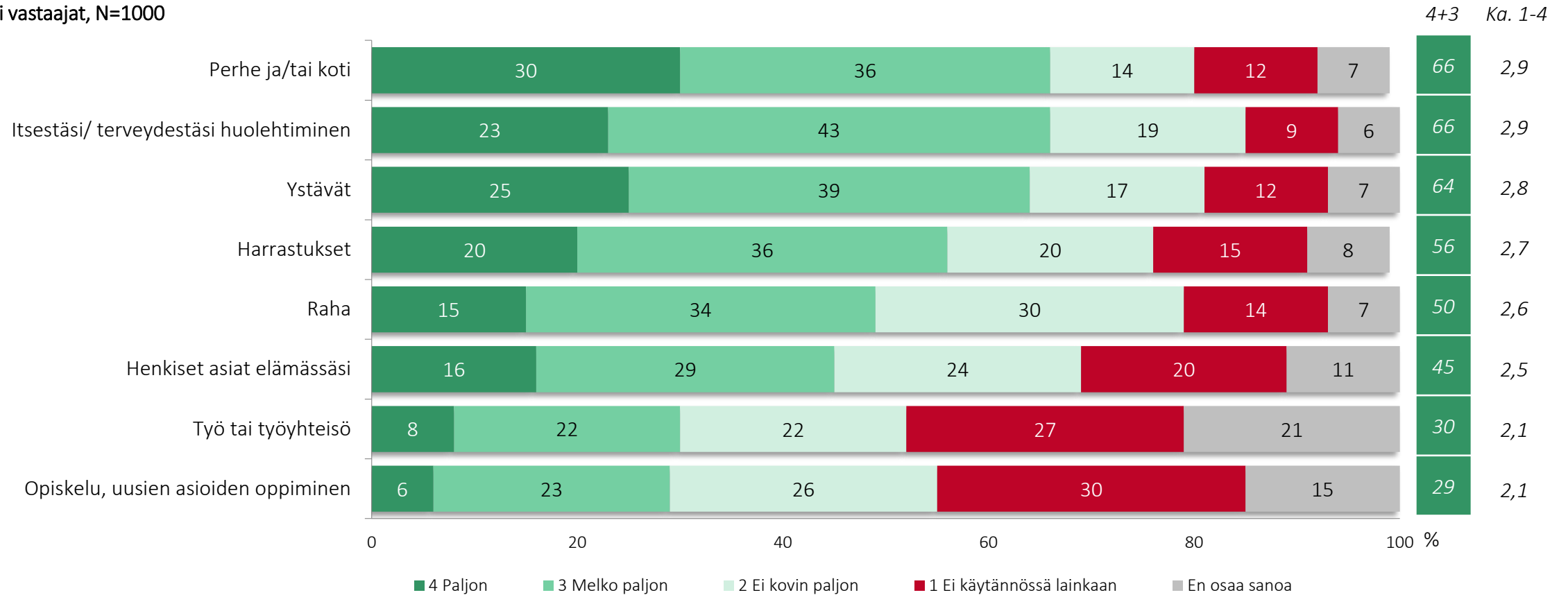
= Tilastollisesti merkitsevästi ylöspäin poikkeava tulos

= Tilastollisesti merkitsevästi alaspäin poikkeava tulos

Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät asiat

"Kuinka paljon seuraavat asiat toimivat niin, että ne vähentävät kokemaasi kuormitusta ja lisäävät hyvinvointiasi?"

Kaikki vastaajat, N=1000



Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät asiat / taustaryhmät

”Kuinka paljon seuraavat asiat toimivat niin, että ne vähentävät kokemaasi kuormitusta ja lisäävät hyvinvointiasi?”

Kaikki vastaajat / paljon tai melko paljon -vastaukset

<i>Paljon tai melko paljon</i>	Kaikki	Nainen	Mies	18-24v	25-34v	35-44v	45-54v	55-64v	65+v
N=	1000	511	489	99	158	157	152	164	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Perhe ja/tai koti	66	76	56	69	73	74	68	72	53
Itsestäsi/ terveydestäsi huolehtiminen	66	74	58	68	68	65	69	67	64
Ystävät	64	73	55	78	71	64	63	61	56
Harrastukset	56	61	52	62	59	59	58	53	53
Raha	50	52	47	64	65	49	51	52	33
Henkiset asiat elämässäsi	45	53	37	43	44	41	43	52	46
Työ tai työyhteisö	30	34	26	33	40	50	40	26	9
Opiskelu, uusien asioiden oppiminen	29	33	25	43	34	32	31	21	24

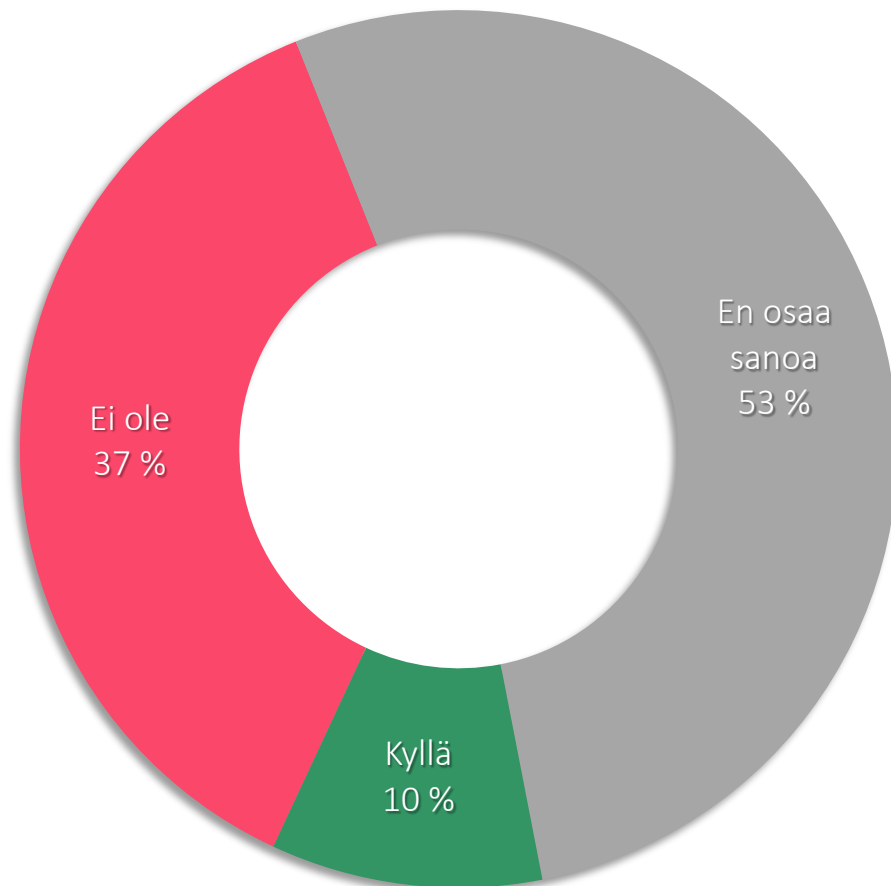
= Tilastollisesti merkitsevästi ylöspäin poikkeava tulos

= Tilastollisesti merkitsevästi alaspäin poikkeava tulos

Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät muut asiat

"Onko edellä mainittujen lisäksi vielä jotain muita asioita, jotka samanaikaisesti vähentävät kokemaasi kuormitusta ja lisäävät hyvinvointiasi?"

Kaikki vastaajat, N=1000

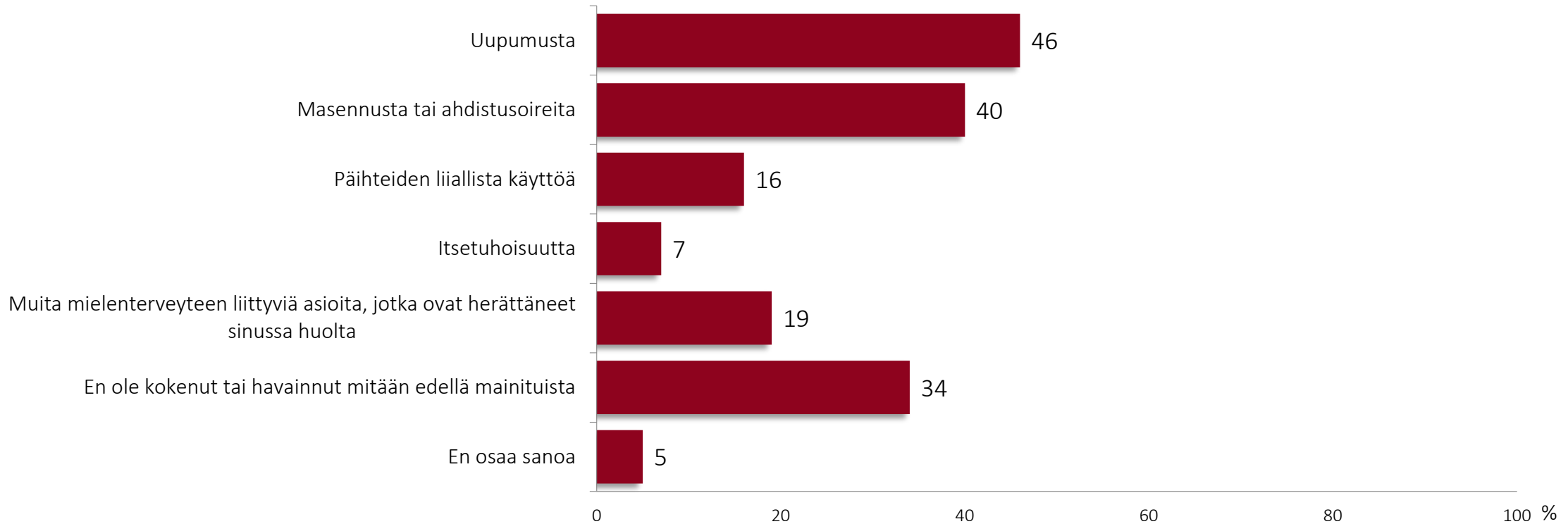


*Mm.
Hyvä parisuhde
Kulttuurin kokeminen, kuten teatteri, musiikki yms.
Lemmikit
Pysyvä etätyö kotoa käsin ja melko vapaat työajat
Riippumattomuus ansiotyöstä
Ulkoilu, luonto
Viina*

Havainnot lähipiiristä

"Oletko viimeisen vuoden aikana itse kokenut tai havainnut omassa lähipiirissäsi jotain tai joitakin seuraavista?"

Kaikki vastaajat, N=1000



Havainnot lähipiiristä / taustaryhmät

”Oletko viimeisen vuoden aikana itse kokenut tai havainnut omassa lähipiirissäsi jotain tai joitakin seuraavista?”

Kaikki vastaajat

	Kaikki	Nainen	Mies	18-24v	25-34v	35-44v	45-54v	55-64v	65+v
N=	1000	511	489	99	158	157	152	164	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Uupumusta	46	53	38	75	62	53	47	38	26
Masennusta tai ahdistusoireita	40	47	32	62	65	41	37	34	21
Päihteiden liiallista käyttöä	16	17	14	20	23	17	15	19	8
Itsetuhoisuutta	7	7	7	20	12	6	5	3	2
Muita mielenterveyteen liittyviä asioita, jotka ovat herättäneet sinussa huolta	19	23	16	29	35	20	18	11	12
En ole kokenut tai havainnut mitään edellä mainituista	34	29	39	12	15	27	35	36	55
En osaa sanoa	5	3	7	7	5	6	4	3	4

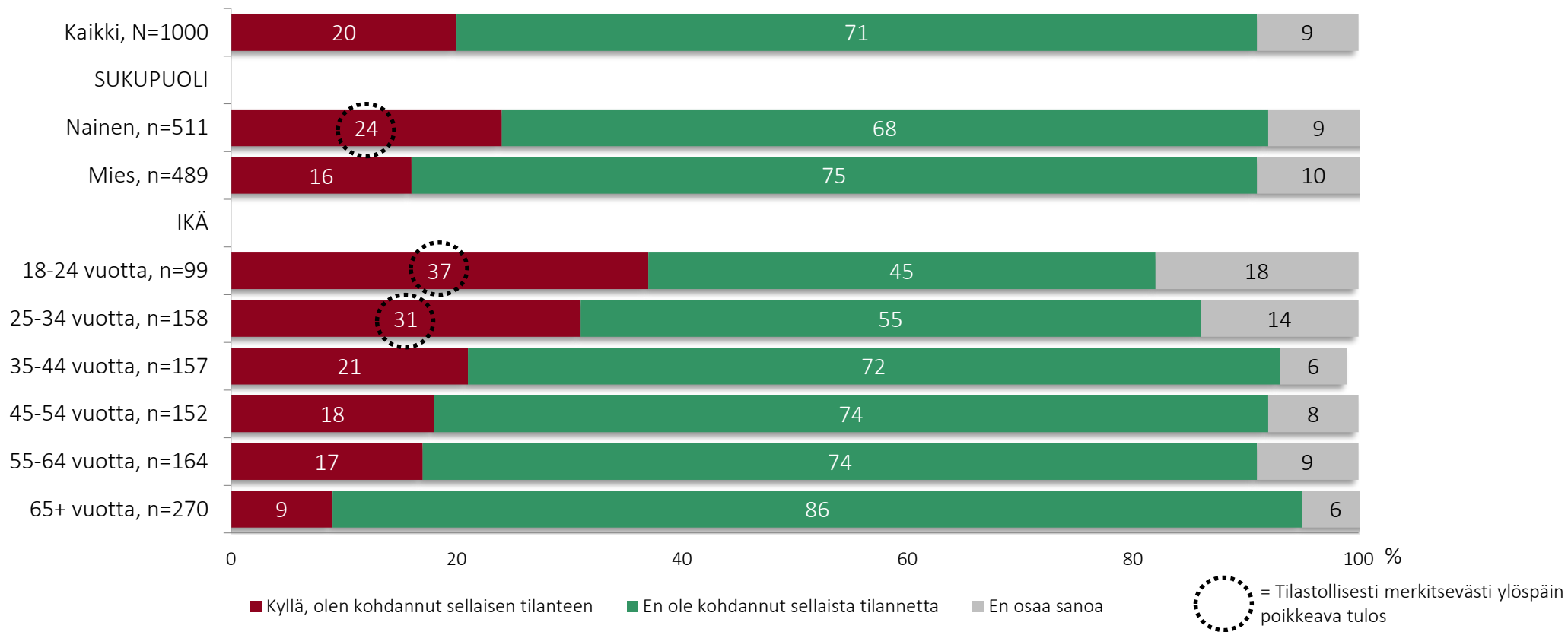
= Tilastollisesti merkitsevästi ylöspäin poikkeava tulos

= Tilastollisesti merkitsevästi alaspäin poikkeava tulos

Riittämätön apu tarvittaessa

"Oletko noin viimeisen vuoden aikana kohdannut tilanteen, jossa joko sinä itse tai läheisesi on tarvinnut apua mielenterveyteen liittyvään asiaan, mutta apua ei ole ollut saatavilla tai se ei ole mielestäsi ollut riittävää?"

Kaikki vastaajat

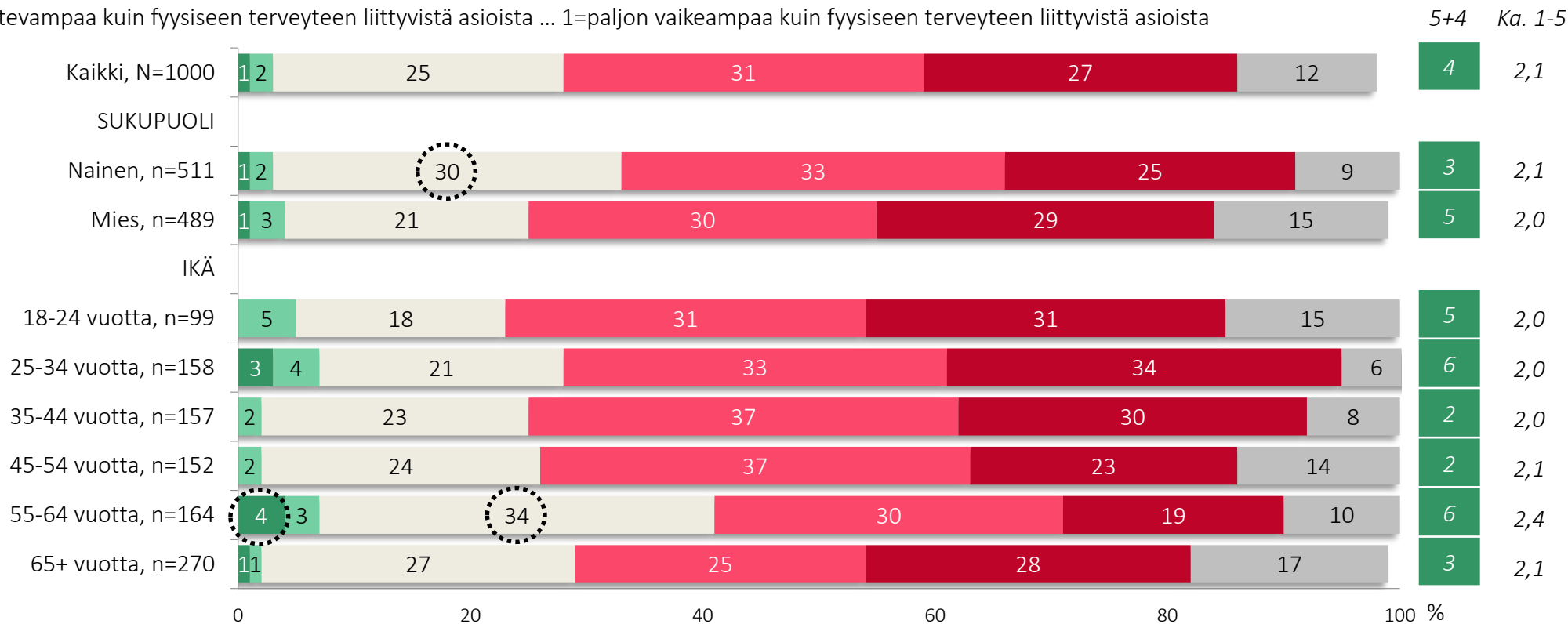


Mielenterveyshuolien luonteva esilletuominen

”Kuinka luontevaa mielestäsi on ottaa puheeksi omaan tai läheistesi mielenterveyteen liittyviä huolia ja/tai hakea niihin apua?”

Asteikko: 5=Paljon luontevampaa kuin fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista ... 1=paljon vaikeampaa kuin fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista

Kaikki vastaajat



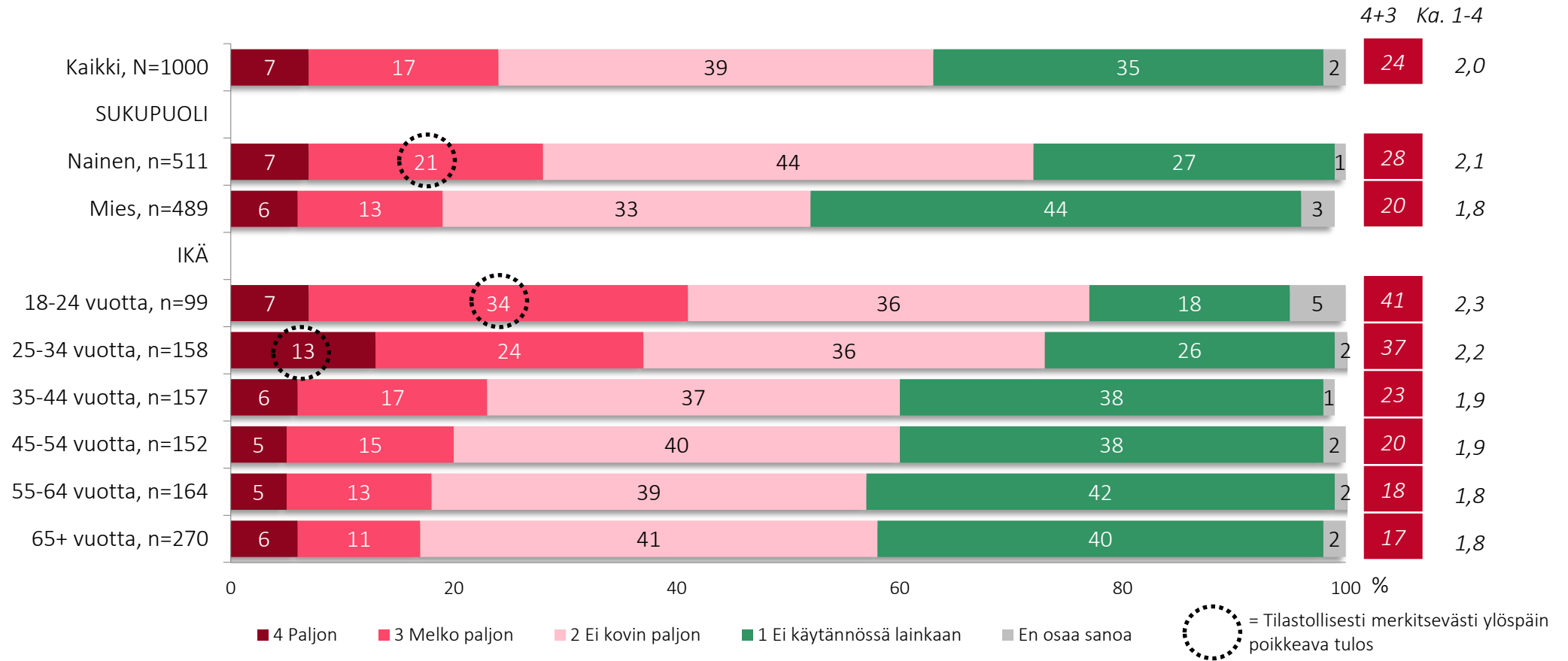
■ 5 Paljon luontevampaa kuin fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista ■ 4 Hiukan luontevampaa ■ 3 Yhtä luontevaa ■ 2 Hiukan vaikeampaa ■ 1 Paljon vaikeampaa ■ En osaa sanoa

○ = Tilastollisesti merkitsevästi ylöspäin poikkeava tulos

Poikkeusolojen aiheuttama kuormitus

"Kuinka paljon poikkeusolojen aiheuttama sosiaalinen eristäytyminen on kuormittanut sinua tai heikentänyt hyvinvointiasi?"

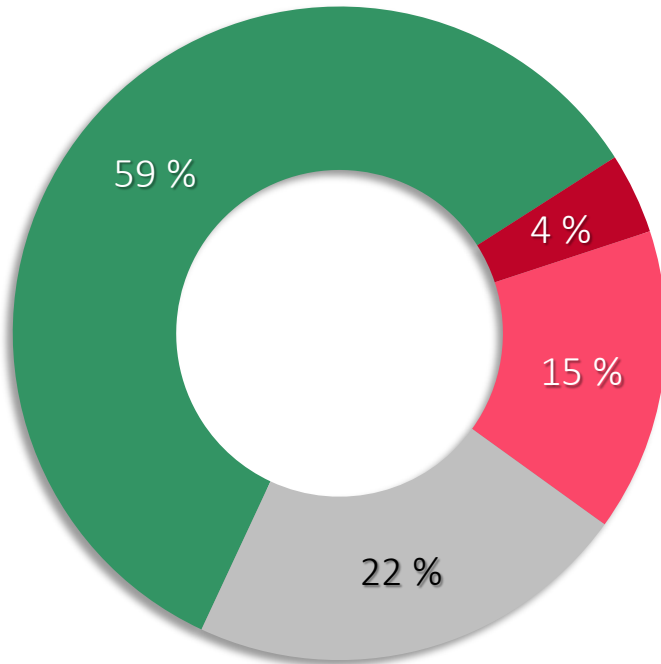
Kaikki vastaajat



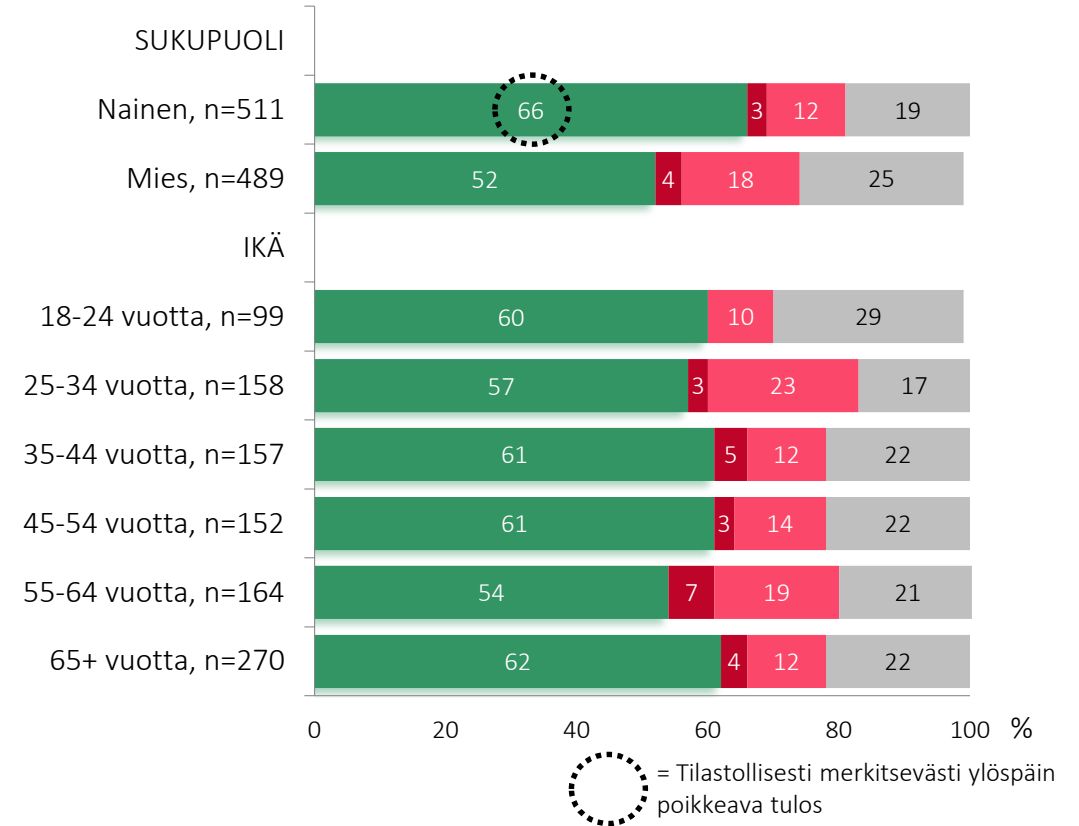
Muutos suhtautumisessa mielenterveysasioihin

"Onko Suomessa mielestäsi tapahtunut viime vuosina muutosta suhtautumisessa mielenterveysasioihin?"

Kaikki vastaajat, N=1000



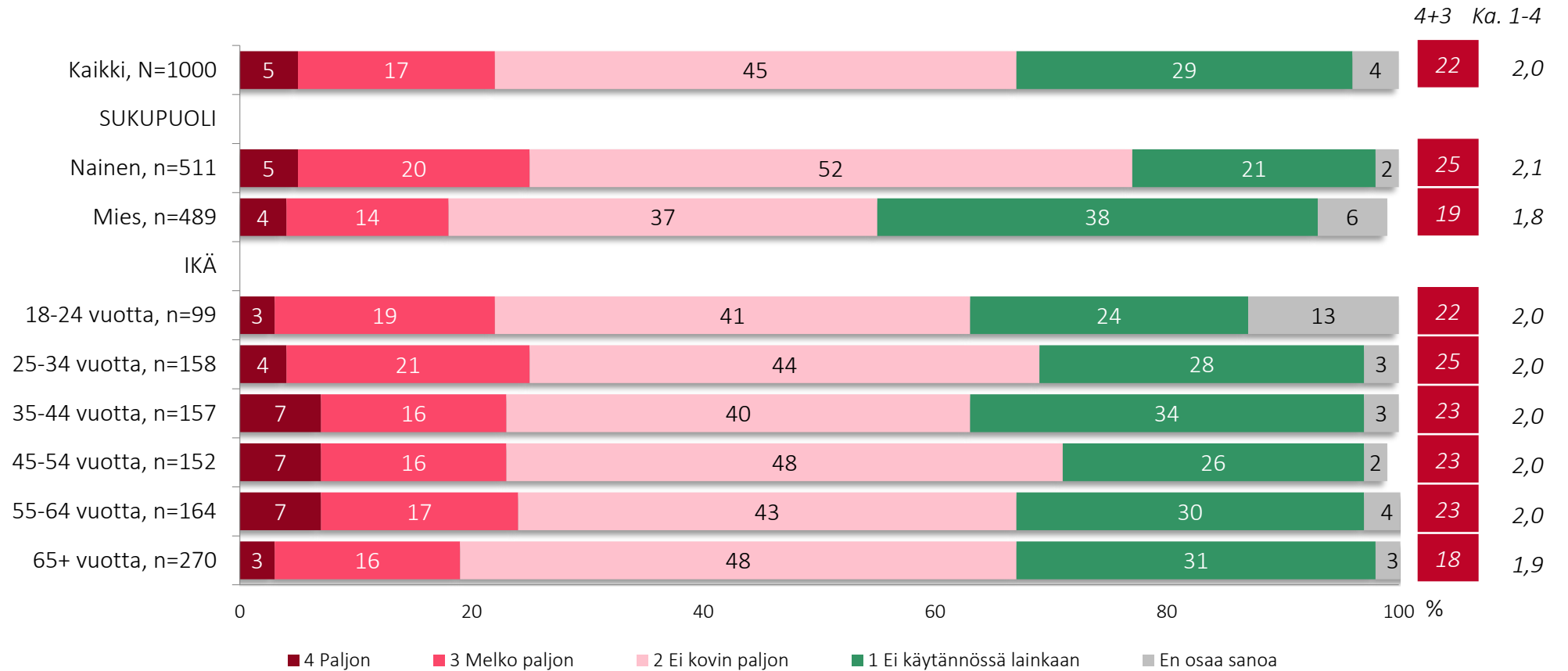
- Kyllä, mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin kysymykset nähdään myönteisemmässä valossa kuin aikaisemmin
- Kyllä, mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin kysymykset nähdään kielteisemmässä valossa kuin aikaisemmin
- Ei ole
- En osaa sanoa



Koronavirukseen sairastumismahdollisuuden aiheuttama kuormitus

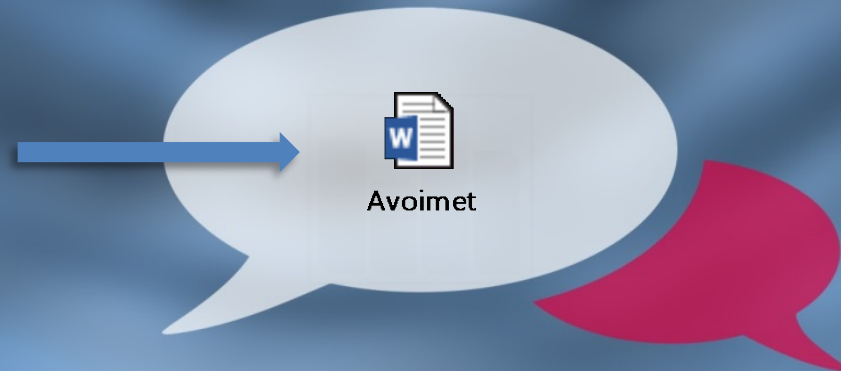
"Kuinka paljon koronavirukseen sairastumisen mahdollisuus on kuormittanut sinua tai heikentänyt hyvinvointiasi?"

Kaikki vastaajat



AVOIMET KOMMENTIT

Kaksoisklikkaa hiirellä oheista
Avoimet-objektia saadaksesi
näkyviin kaikki avoimet kommentit
Word-listauksena



TAULUKOT

Kaksoisklikkaa hiirellä oheista **Taulukot**-objektia saadaksesi näkyviin tutkimustaulukot Excel-muodossa



Taulukot

- Taulukoissa on väritetty **sinisellä** ne rivit, jotka kertovat vastaajien lukumäärän.
- Kun jokin prosenttiluku on taulukossa kirkkaan vihreällä tai pinkillä alustalla, tarkoittaa se sitä, että kyseinen tulos eroaa merkitsevästi vastaavasta kokonaistuloksesta 99 %:n luottamustasolla, eli se voisi olla sattumasta johtuva vain yhdessä tapauksessa sadasta. Vihreällä merkityt eroavat merkitsevästi ylöspäin ja pinkillä merkityt alaspäin.
- Kun luku on taulukossa vaalealla vihreällä tai pinkillä alustalla, on ero merkitsevä 95 %:n tasolla.