

MIELI RY
KUORMITTAVUUSKYSELY

Tuhat Suomalaista / Helmikuu 2022

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 8.-16.2.2022.
- 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	4
Kansakoulu	1
Keskikoulu	1
Ammattikoulu	14
Opisto	8
Ylioppilas/lukio	19
Ammattikorkeakoulu (al. korkea-aste)	21
Yliopisto/korkeakoulu (yl. korkea-aste)	29
Muu	1

	Kaikki
	N=1000
	%
Ammattiasema	
Työväestö	19
Alempi toimihenkilö	9
Ylempi toimihenkilö	11
Johtavassa asemassa oleva	3
Yksityisrittäjä	5
Maanviljelijä	0
Opiskelija / koululainen	14
Eläkeläinen	31
Kotiäiti/koti-isä	1
Työtön	4
Muu	2
Asuinpaikka	
Suur-Helsinki	20
(Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen)	
Turku	3
Tampere	4
Oulu	4
Kuopio	3
Jyväskylä	3
Muu yli 50 000 asukkaan kaupunki	14
Alle 50 000 asukkaan kaupunki	27
Muu kunta	22

	Kaikki
	N=1000
	%
Talouden bruttotulot	
Alle 10.000 €	6
10.001 - 20.000 €	7
20.001 - 30.000 €	9
30.001 - 40.000 €	9
40.001 - 50.000 €	11
50.001 - 60.000 €	10
60.001 - 70.000 €	9
70.001 - 80.000 €	6
80.001 - 100 000 €	8
100 001 € tai enemmän	9
En osaa/halua sanoa	16



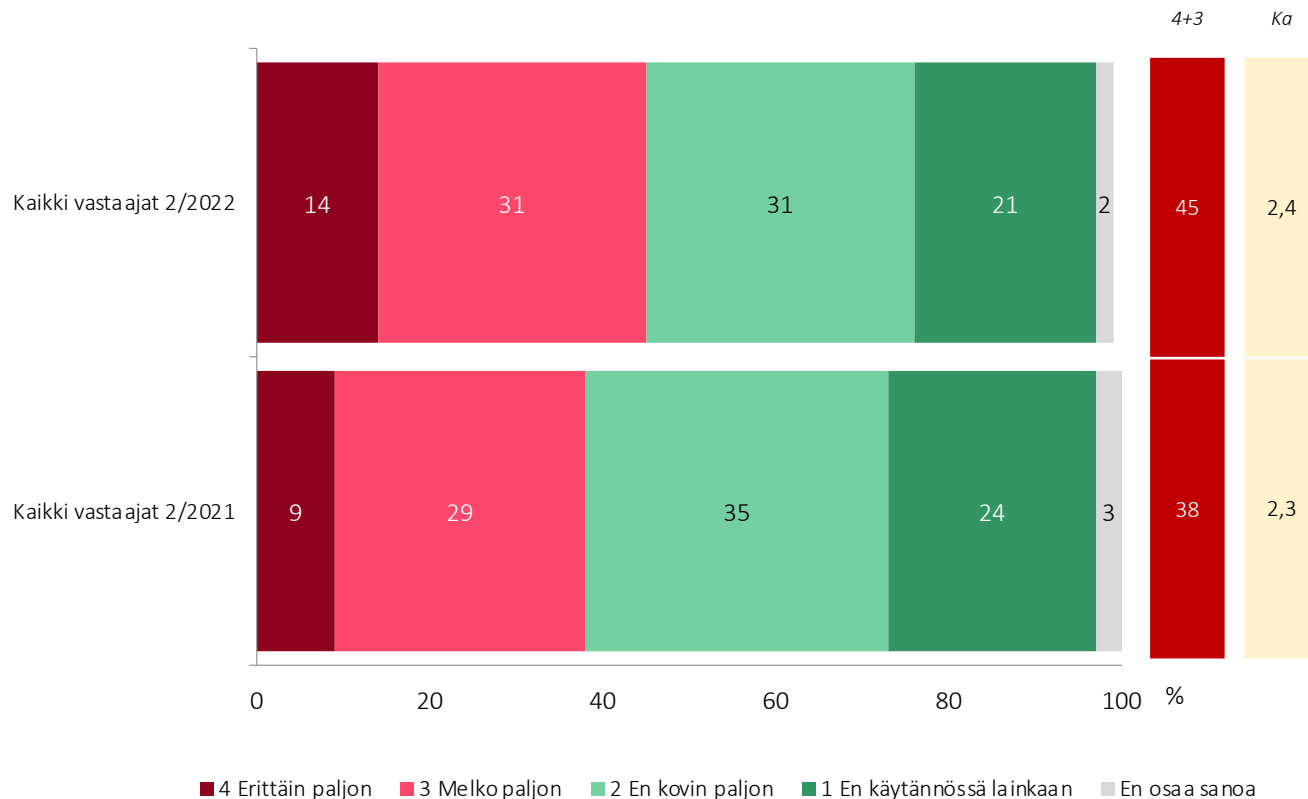
TULOKSET

Hyvinvointia ja jaksamista vähentävä kuormitus

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

Kaikki vastaajat, n=1000

1/2



Lähes joka toinen suomalainen kokee hyvinvointiaan ja jaksamistaan vähentävää kuormitusta. Kuormittuneiden kansalaisten osuus on selvästi kasvanut viime vuodesta.

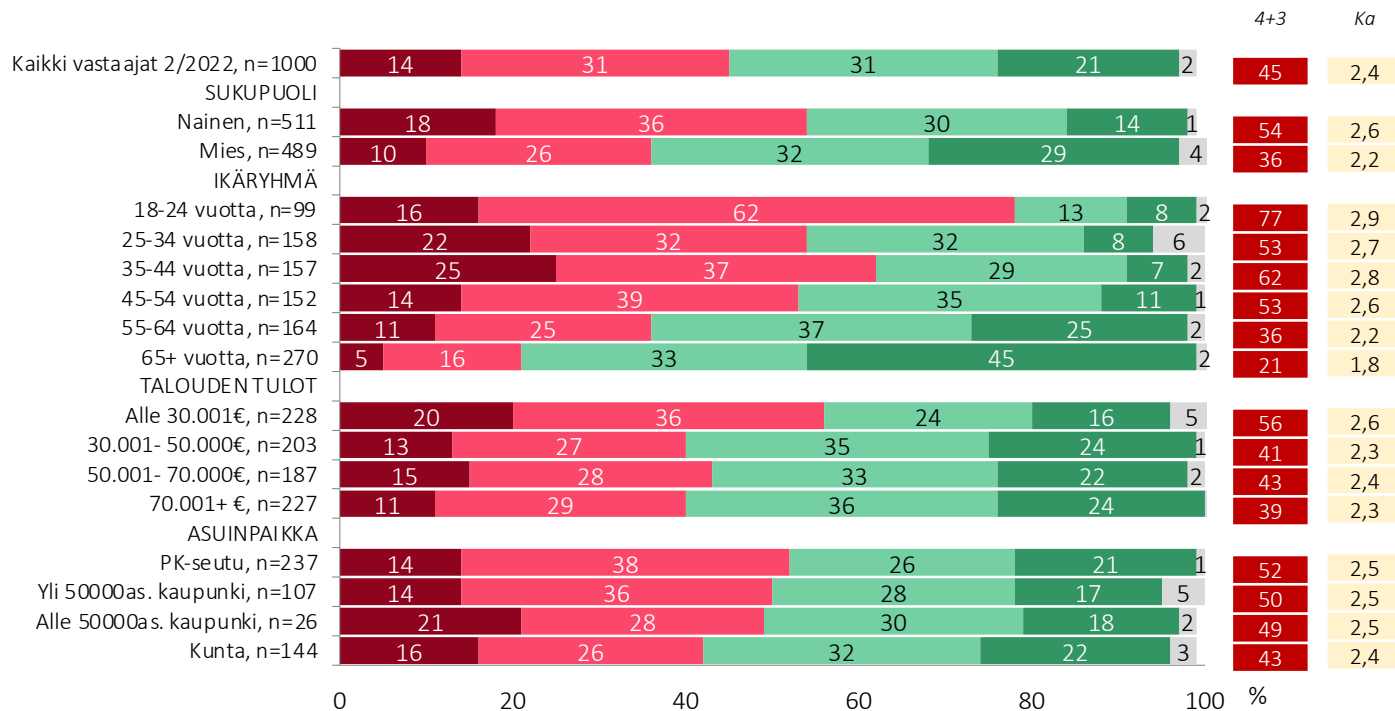
Hyvinvointia ja jaksamista vähentävä kuormitus

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

Kaikki vastaajat

2/2

Naiset ja nuoret
kokevat
kuormitusta
keskimääräistä
enemmän, kuten
myös alle 30 000 €
ansaitsevat
taloudet.
Maaseudulla
kuormitus on
pienempää kuin
kaupungeissa.



■ 4 Erittäin paljon ■ 3 Melko paljon ■ 2 En kovin paljon ■ 1 En käytännössä lainkaan ■ En osaa sanoa

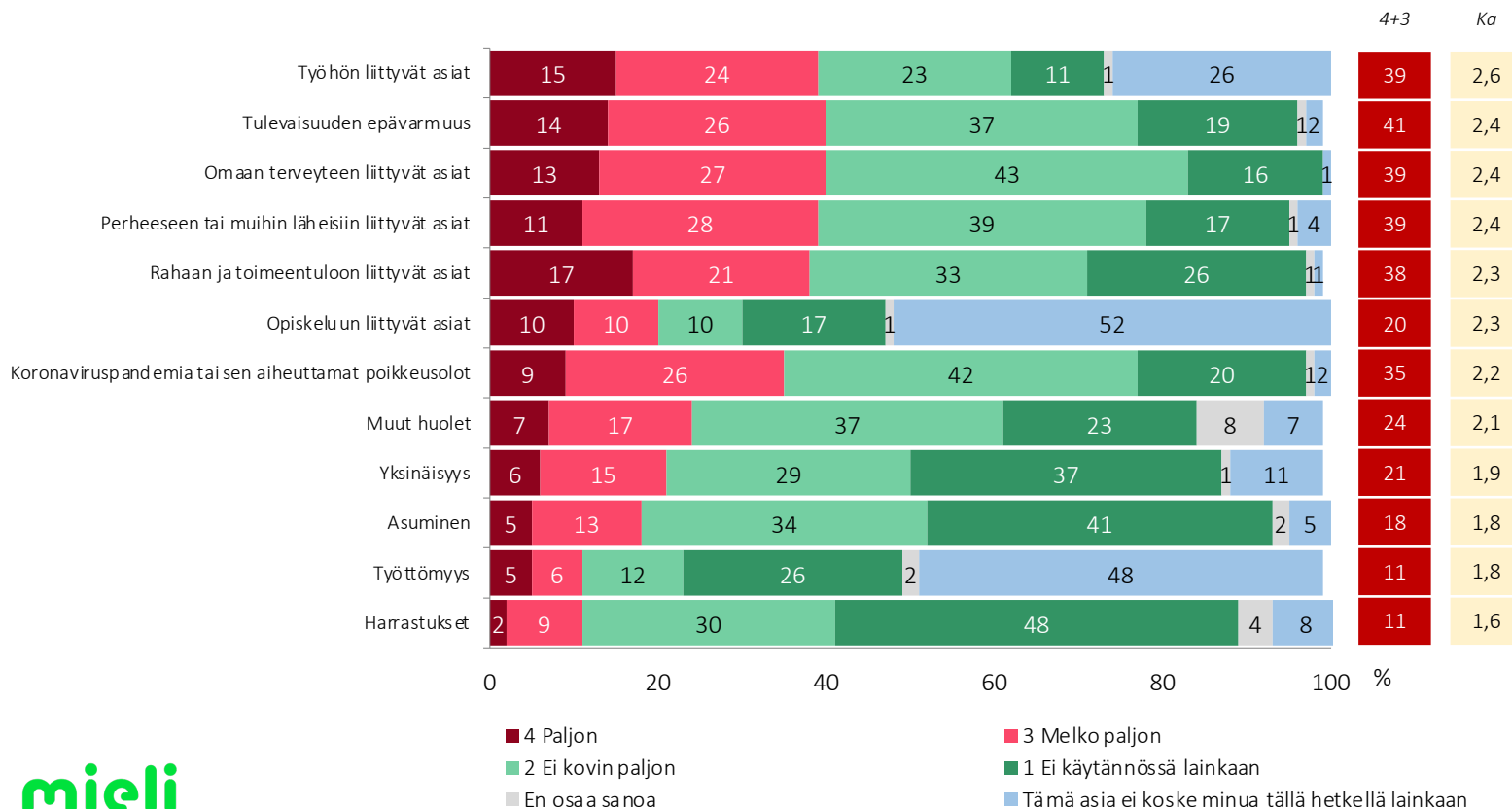
Kuormitusta aiheuttavat asiat tällä hetkellä

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

Vastaajat, jotka kokevat kuormitusta tällä hetkellä, n=764

1/3

Työhön liittyvät asiat, tulevaisuuden epävarmuus sekä omaan terveyteen, perheeseen sekä talouteen liittyvät asiat kuormittavat eniten. Näiden syiden osuus on kasvanut viime vuodesta. Korona on syynä joka kolmannelle kuormitusta kokevalle henkilölle, mutta nyt aiempaa jonkin verran harvemmalle.

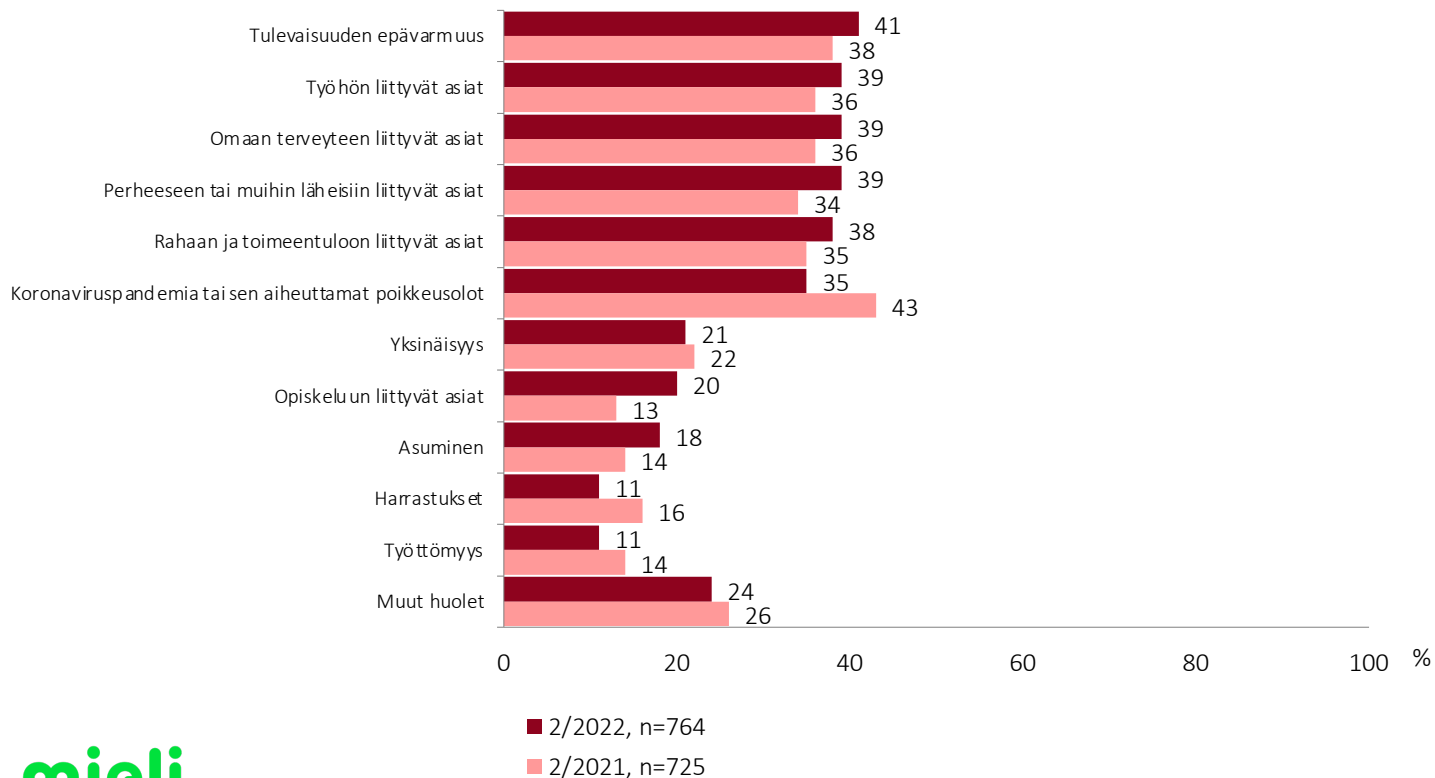


Kuormitusta aiheuttavat asiat tällä hetkellä

2/3

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

Vastaajat, jotka kokevat kuormitusta tällä hetkellä



Kuormitusta aiheuttavat asiat tällä hetkellä

3/3

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

Vastaajat, jotka kokevat kuormitusta tällä hetkellä

Ko. asia aiheuttaa kuormitusta paljon tai melko paljon (4+3)			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	764	725	432	398	332	327	89	82	134	137	143	132	133	117	120	112	144	145
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Tulevaisuuden epävarmuus	41	38	43	40	37	35	66	47	43	47	42	38	40	36	35	35	27	27
Työhön liittyvät asiat	39	36	39	35	39	37	24	29	53	47	51	50	57	44	41	43	8	6
Omaan terveyteen liittyvät asiat	39	36	42	37	36	35	27	34	38	32	36	27	41	36	41	41	48	47
Perheeseen tai muihin läheisiin liittyvät asiat	39	34	48	39	27	28	40	23	31	42	48	38	42	35	37	34	34	29
Rahaan ja toimeentuloon liittyvät asiat	38	35	42	37	33	32	45	34	47	37	51	42	44	40	28	39	18	18
Koronaviruspandemia tai sen aiheuttamat poikkeusolot	35	43	39	48	29	37	30	43	29	48	41	40	30	45	36	42	40	40
Yksinäisyys	21	22	21	24	21	20	36	42	30	31	25	18	15	14	13	17	11	18
Opiskeluun liittyvät asiat	20	13	23	14	16	12	73	55	37	20	15	10	7	6	2	1	2	1
Asuminen	18	14	19	13	16	16	21	14	15	19	29	17	21	15	12	10	10	10
Harrastukset	11	16	9	16	13	16	9	11	9	17	17	9	8	13	6	17	14	24
Työttömyys	11	14	9	12	14	16	19	15	14	19	16	10	10	15	6	24	4	2
Muut huolet	24	26	28	30	18	22	24	28	25	33	29	24	25	24	25	27	16	22

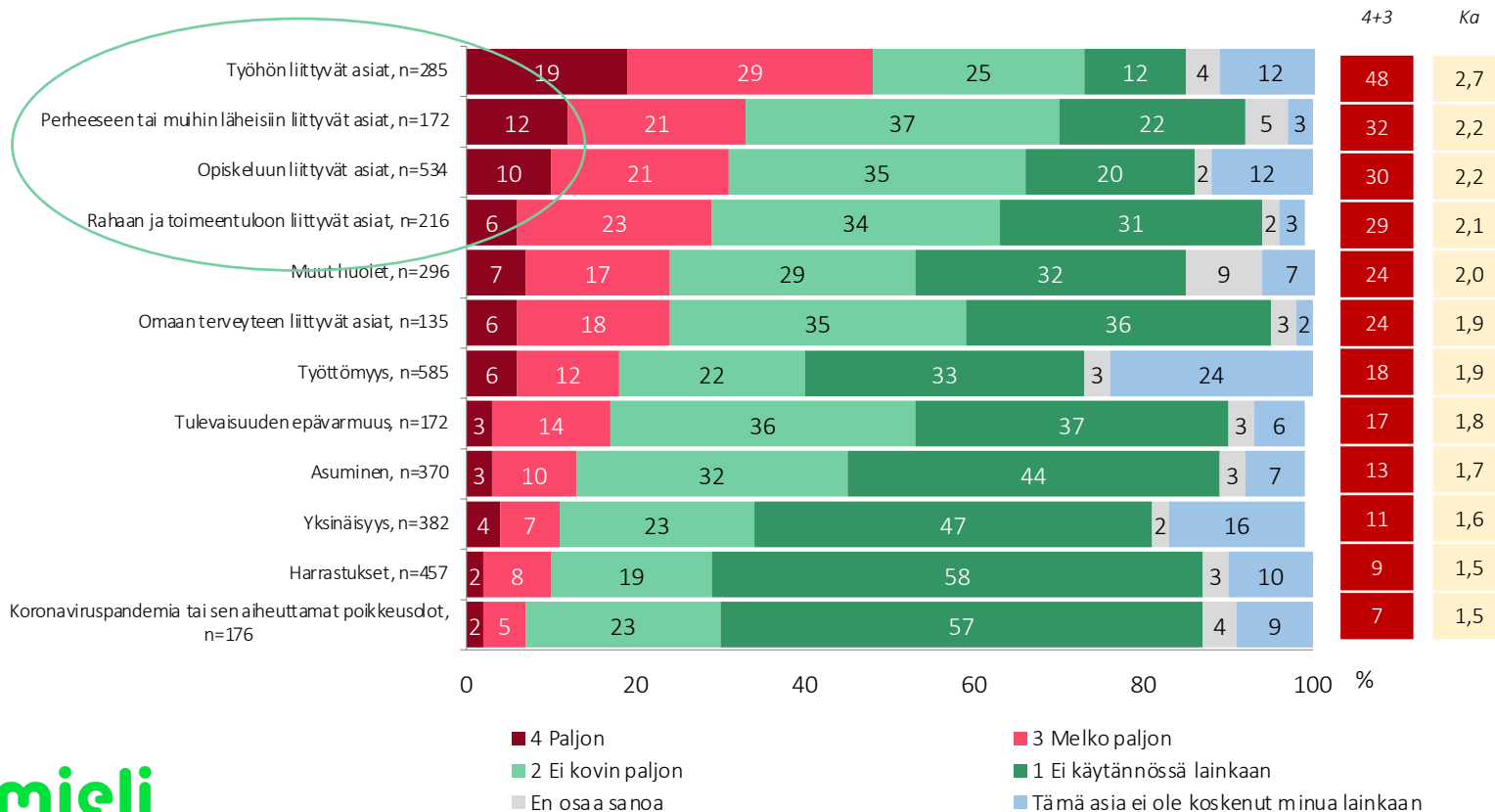
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Kuormitusta aiheuttavat asiat aiemmin

1/3

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

Vastaajat, jotka eivät koe kuormitusta ko. asiasta tällä hetkellä



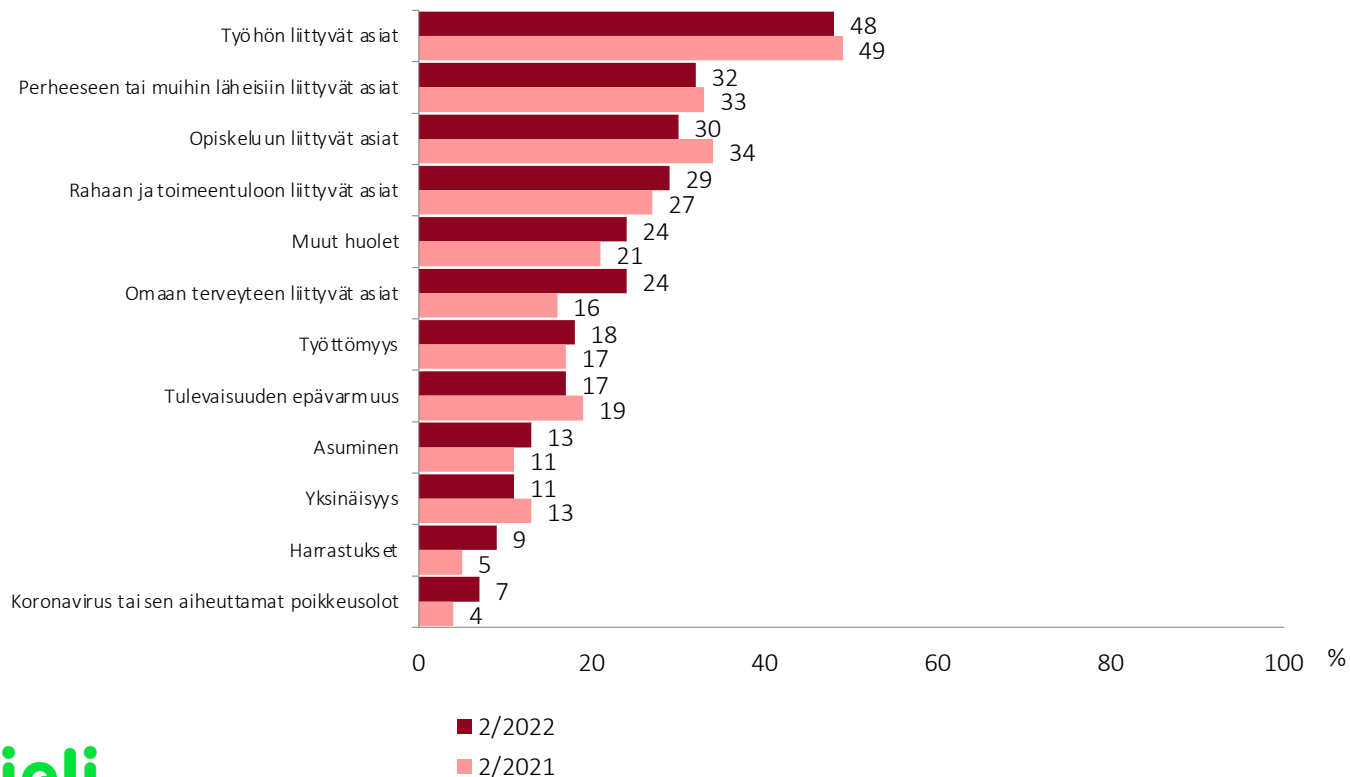
Myös samat kärjessä olevat asiat ovat aiemmin aiheuttaneet kuormitusta henkilöille, jotka nyt eivät sitä koe.

Kuormitusta aiheuttavat asiat aiemmin

2/3

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

Vastaajat, jotka eivät koe kuormitusta ko. asiasta tällä hetkellä



Kuormitusta aiheuttavat asiat aiemmin

3/3

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

Vastaajat, jotka eivät koe kuormitusta ko. asiasta tällä hetkellä

Ko. asia aiheuttanut aiemmin kuormitusta paljon tai melko paljon (4+3)			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Työhön liittyvät asiat	48	49	54	55	38	40	21	17	64	53	59	74	49	55	68	58	45	50
Perheeseen tai muihin läheisiin liittyvät asiat	32	33	43	38	24	29	9	36	49	36	51	51	38	23	29	31	25	24
Opiskeluun liittyvät asiat	30	34	33	38	27	29	100	36	60	58	32	45	25	27	27	27	19	19
Rahaan ja toimeentuloon liittyvät asiat	29	27	33	30	26	24	28	7	34	42	35	34	30	23	35	20	24	25
Muut huolet	24	21	37	24	10	17	27	25	42	30	22	19	28	13	20	23	9	15
Omaan terveyteen liittyvät asiat	24	16	31	19	15	12	32	5	40	23	9	17	26	6	17	23	14	24
Työttömyys	18	17	22	17	13	17	7	4	30	29	11	19	23	17	23	17	15	12
Tulevaisuuden epävarmuus	17	19	27	25	5	12	39	14	22	44	10	20	24	16	12	27	13	4
Asuminen	13	11	17	13	8	9	-	-	36	26	15	11	8	10	14	12	8	8
Yksinäisyys	11	13	11	18	10	7	27	46	32	32	9	10	6	6	3	6	2	3
Harrastukset	9	5	12	7	6	4	34	12	16	7	6	8	-	-	5	1	1	3
Koronavirus tai sen aiheuttamat poikkeusolot	7	4	11	-	4	7	-	-	7	9	17	3	6	-	4	11	5	-

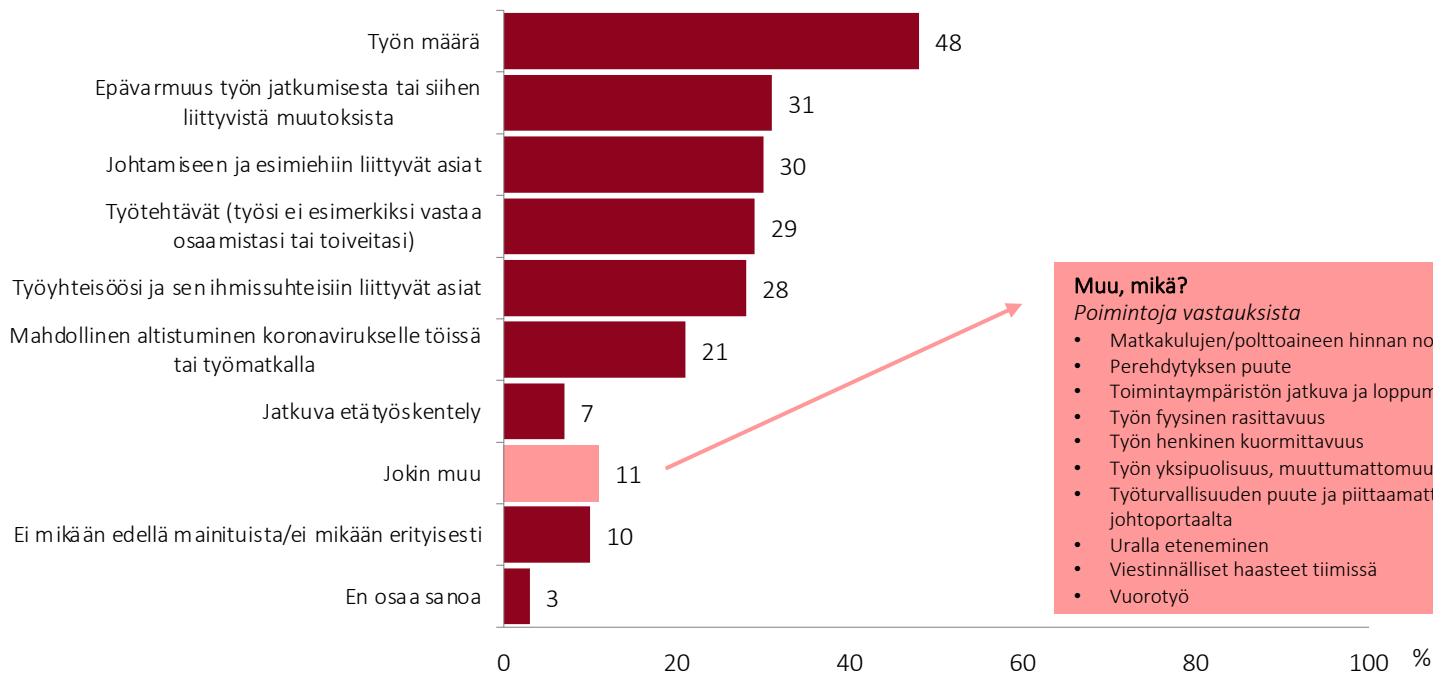
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Työssä kuormitusta aiheuttavat asiat

1/3

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

Vastaajat, joita kuormittavat tällä hetkellä työhön liittyvät asiat, n=478



Muu, mikä?

Poimintoja vastauksista

- Matkakulujen/polttoaineen hinnan nousu
- Pehdytyksen puute
- Toimintaympäristön jatkuva ja loppumaton muutos.
- Työn fyysinen rasittavuus
- Työn henkinen kuormittavuus
- Työn yksipuolisuus, muuttumattomuus
- Työturvallisuuden puute ja piittaamattomuus johtoportaalta
- Uralla eteneminen
- Viestinnälliset haasteet tiimissä
- Vuorotyö

Työn aiheuttamaan kuormitukseen suurimpana syynä on työn määrä. Epävarmuus, johtamiseen liittyvät asiat, työtehtävät ja työyhteisö ovat runsaalle neljännekselle syynä työn kuormittavuuteen.

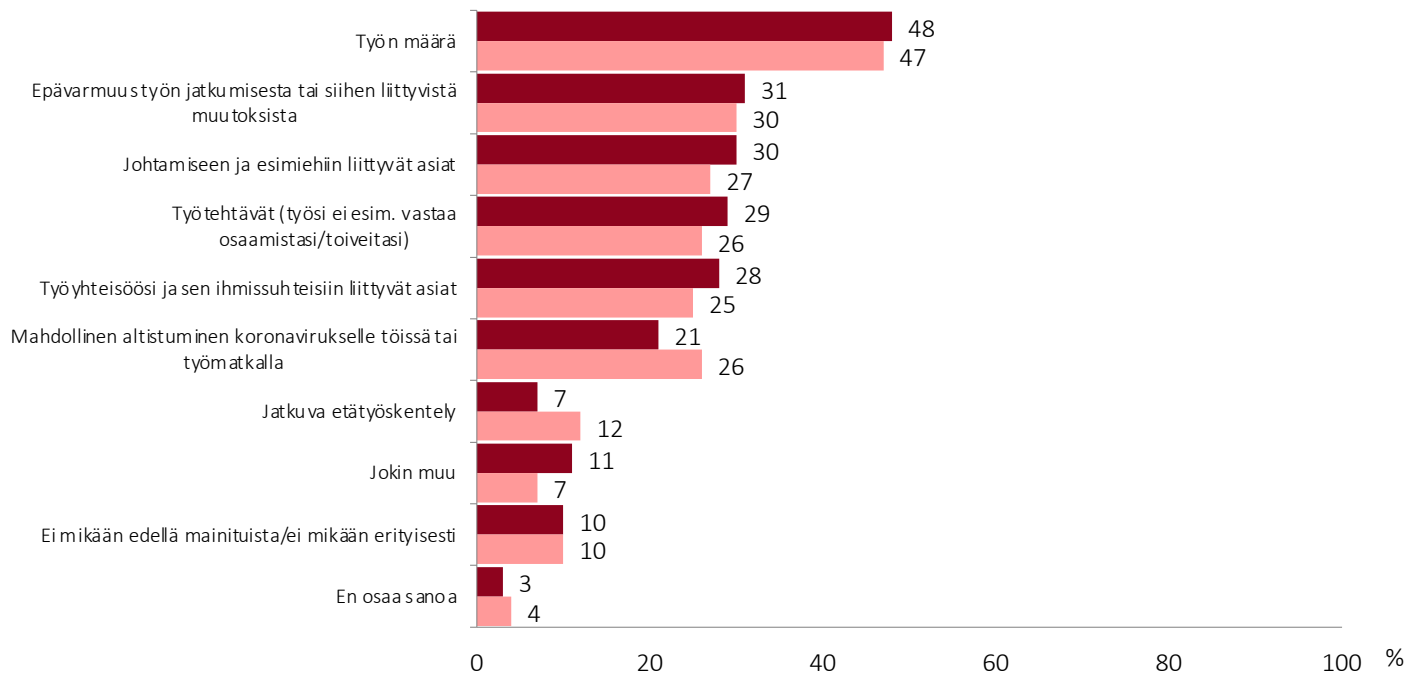
Joka viides kokee korona-altistumisen mahdollisuuden lisäävän työn kuormittavuutta, mutta nyt aiempaa hieman harvempi.

Työssä kuormitusta aiheuttavat asiat

2/3

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

Vastaajat, joita kuormittavat tällä hetkellä työhön liittyvät asiat



■ 2/2022, n=478

■ 2/2021, n=431

Työssä kuormitusta aiheuttavat asiat

3/3

”Mitkä seuraavista asioista aiheuttavat sinulle hyvinvointiasi heikentävää kuormitusta työssäsi? Valitse alla olevista vaihtoehtoista kaikki sinuun sopivat.”
Vastaajat, joita kuormittavat tällä hetkellä työhön liittyvät asiat

			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	478	431	255	234	223	197	44	36	111	101	108	109	111	91	81	74	23	20
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Työn määrä	48	47	54	50	41	44	31	42	49	51	57	52	50	52	49	37	25	19
Epävarmuus työn jatkumisesta tai siihen liittyvistä muutoksista	31	30	35	27	27	34	26	25	39	37	35	31	31	30	25	26	10	12
Johtamiseen ja esimiehiin liittyvät asiat	30	27	33	28	27	27	20	14	31	34	31	28	37	29	33	27	6	7
Työtehtävät (työsi ei esim. vastaa osaamistasi/toiveitasi)	29	26	26	28	32	24	39	13	22	34	30	34	32	22	28	23	14	-
Työyhteisösi ja sen ihmissuhteisiin liittyvät asiat	28	25	39	30	16	20	34	21	33	33	27	28	30	24	24	19	6	7
Mahdollinen altistuminen koronavirukselle töissä tai työmatkalla	21	26	27	33	15	19	8	33	21	22	20	27	25	32	24	24	24	19
Jatkuva etätyöskentely	7	12	6	9	8	16	5	14	4	10	11	17	8	13	4	9	10	6
Jokin muu	11	7	10	8	12	6	15	-	12	10	11	8	8	8	8	6	13	4
Ei mikään edellä mainituista/ei mikään erityisesti	10	10	5	9	14	12	14	15	9	5	4	2	4	12	14	15	38	51
En osaa sanoa	3	4	2	3	5	5	4	8	2	5	2	1	5	2	2	4	5	10

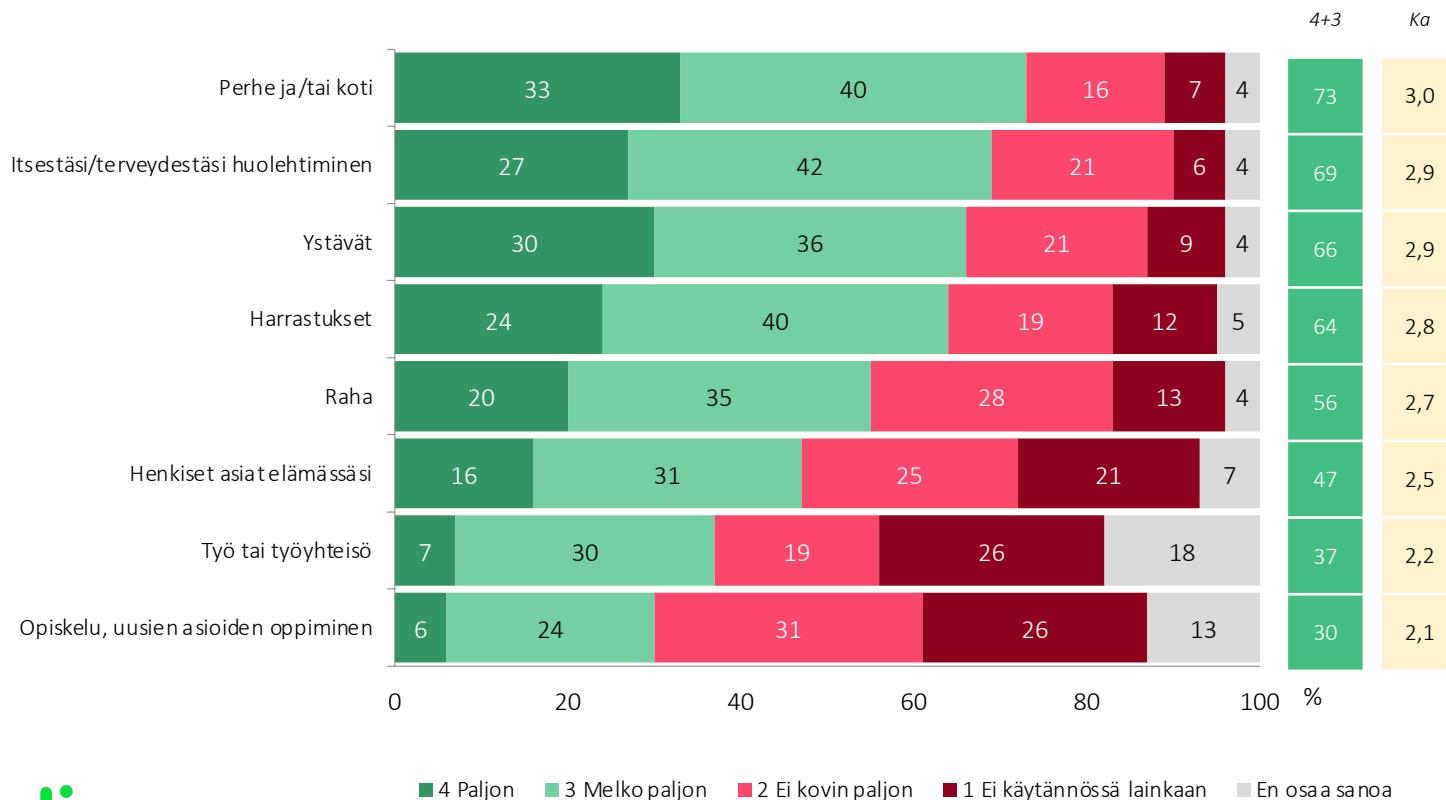
 Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
 Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät asiat

1/3

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

Kaikki vastaajat, n=1000



Hyvinvointia lisäävät perhe ja koti, itsestä ja terveydestä huolehtiminen, ystävät, harrastukset ja raha. Näiden kaikkien merkitys hyvinvointia lisäävänä on kasvanut viime vuodesta

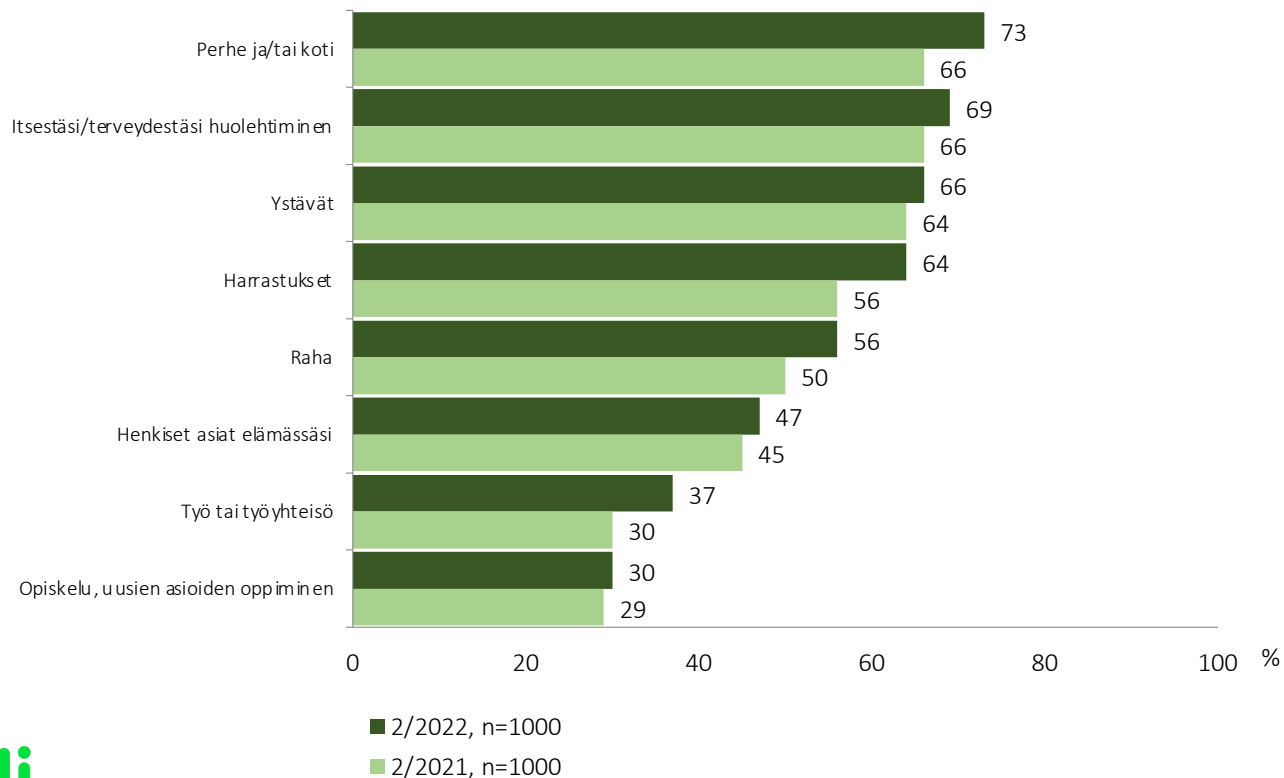
Naisilla useammat asiat lisäävät hyvinvointia miehiin verrattuna.

Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät asiat

2/3

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

Kaikki vastaajat



Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät asiat

3/3

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

Kaikki vastaajat

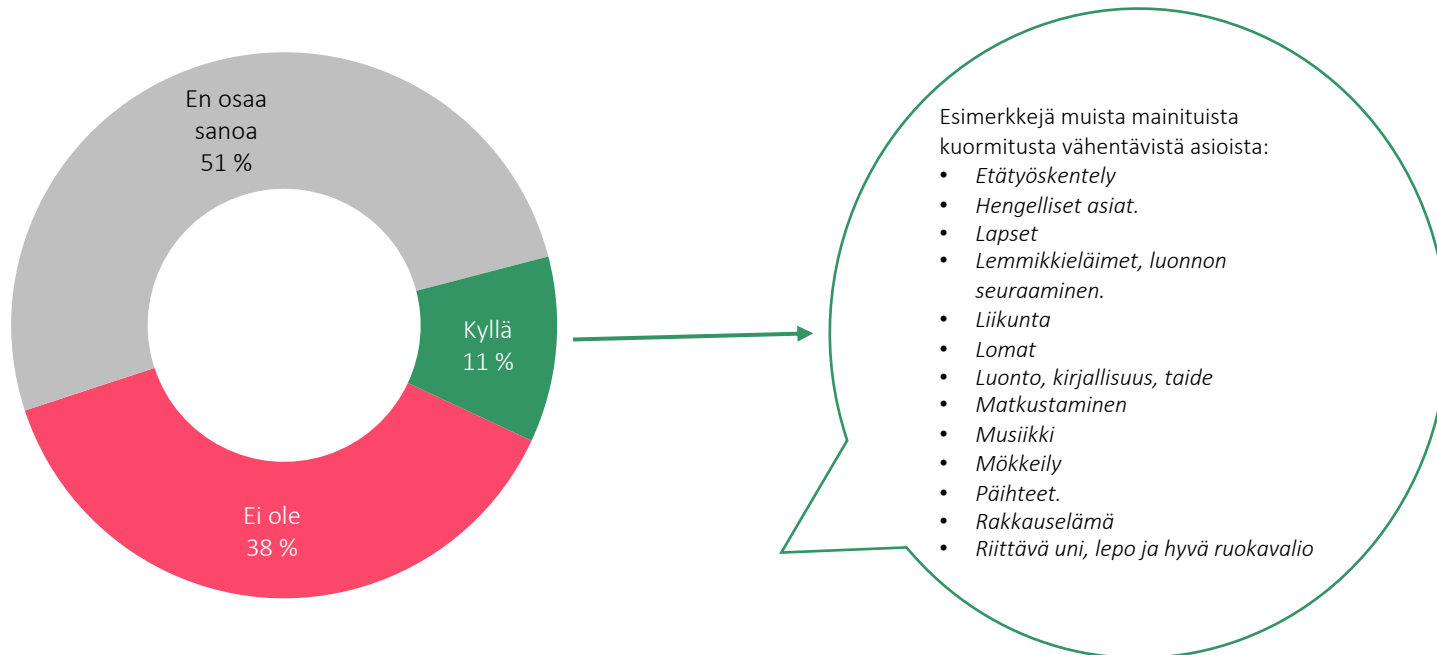
			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	1000	100	511	511	489	489	99	99	158	158	157	157	152	152	164	164	270	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Perhe ja/tai koti	73	66	80	76	66	56	77	69	84	73	71	74	72	68	69	72	69	53
Itsestäsi/terveydestäsi huolehtiminen	69	66	76	74	61	58	76	68	73	68	71	65	68	69	60	67	68	64
Ystävät	66	64	72	73	60	55	82	78	81	71	69	64	60	63	58	61	59	56
Harrastukset	64	56	63	61	64	52	68	62	76	59	68	59	61	58	55	53	59	53
Raha	56	50	61	52	50	47	73	64	72	65	62	49	47	51	50	52	44	33
Henkiset asiat elämässäsi	47	45	54	53	40	37	51	43	42	44	43	41	45	43	46	52	53	46
Työ tai työyhteisö	37	30	42	34	32	26	31	33	61	40	59	50	44	40	29	26	13	9
Opiskelu, uusien asioiden oppiminen	30	29	33	33	27	25	46	43	42	34	33	32	21	31	23	21	25	24

■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät muut asiat 1/2

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

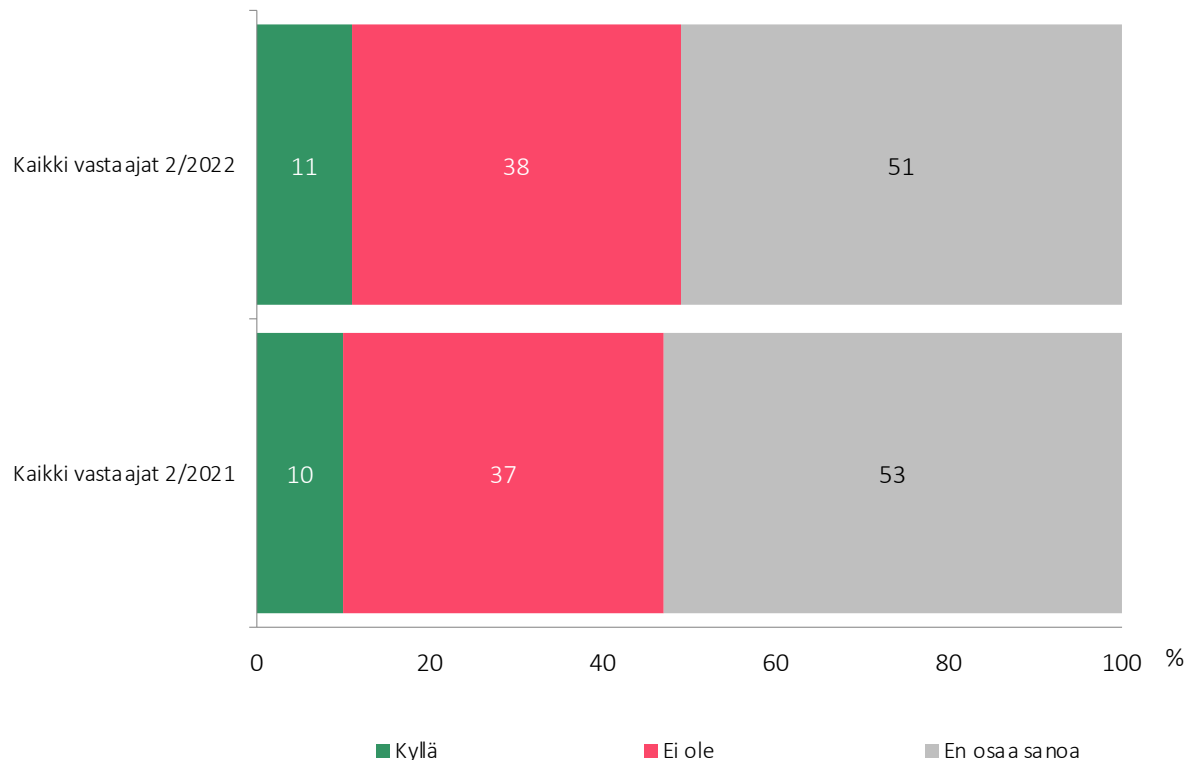
Kaikki vastaajat, n=1000



Kuormitusta vähentävät ja hyvinvointia lisäävät muut asiat 2/2

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

Kaikki vastaajat, n=1000

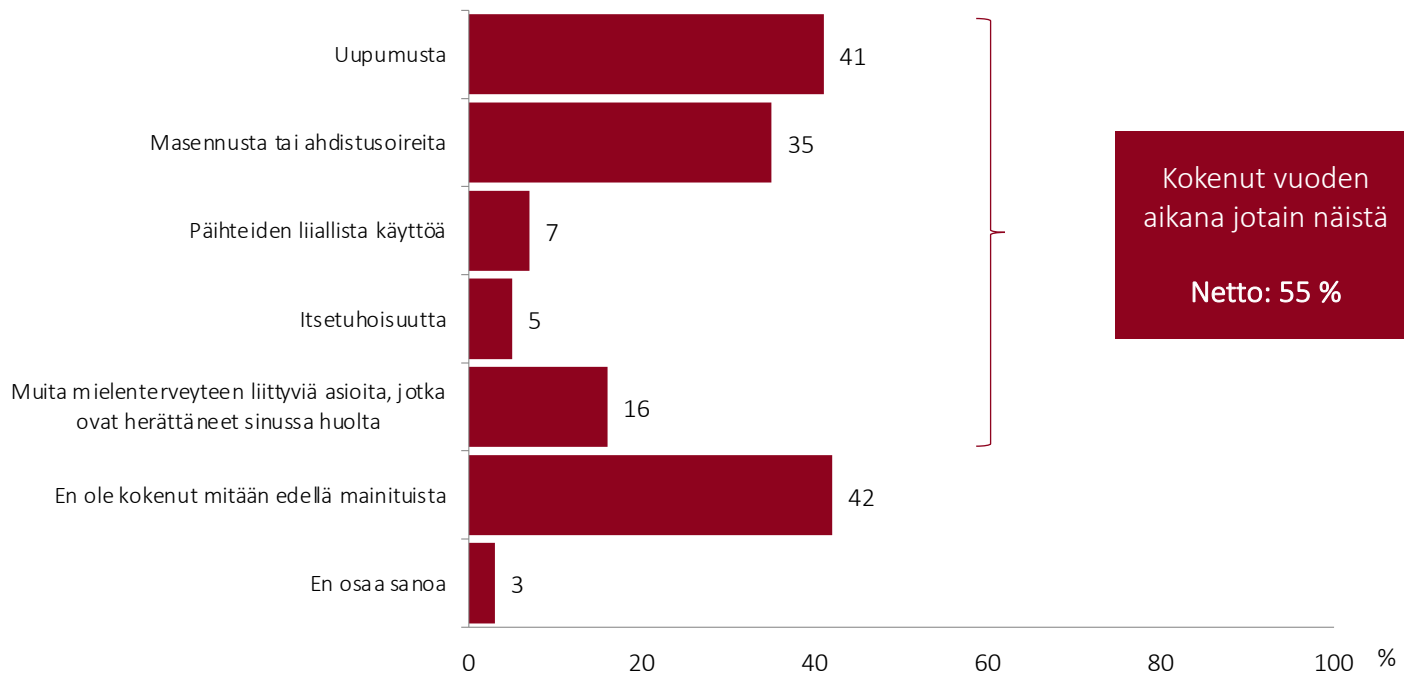


Kokenut itse

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

Kaikki vastaajat, n=1000

1/2



Neljä kymmenestä on kokenut viimeisen vuoden aikana uupumusta ja runsas kolmannes masennusta tai ahdistusoireita, naiset näitä molempia miehiä selvästi enemmän.

Kokenut itse

2/2

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

Kaikki vastaajat

		SUKUPUOLI		IKÄ					
	Kaikki	Naiset	Miehet	18-24v	25-34v	35-44v	45-54v	55-64v	65+v
	1000	511	489	99	158	157	152	164	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Uupumusta	41	47	35	64	59	53	43	36	18
Masennusta tai ahdistusoireita	35	42	28	68	57	38	34	25	15
Päihteiden liiallista käyttöä	7	5	10	6	12	6	7	10	4
Itsetuhoisuutta	5	5	6	15	12	5	3	-	2
Muita mielenterveyteen liittyviä asioita, jotka ovat herättäneet sinussa huolta	16	18	13	37	29	16	16	8	4
En ole kokenut mitään edellä mainituista	42	36	48	17	19	32	39	48	67
En osaa sanoa	3	2	4	4	5	1	3	2	4
Netto: Kokenut vuoden aikana jotain edellä mainituista	55	62	48	79	76	67	58	49	29

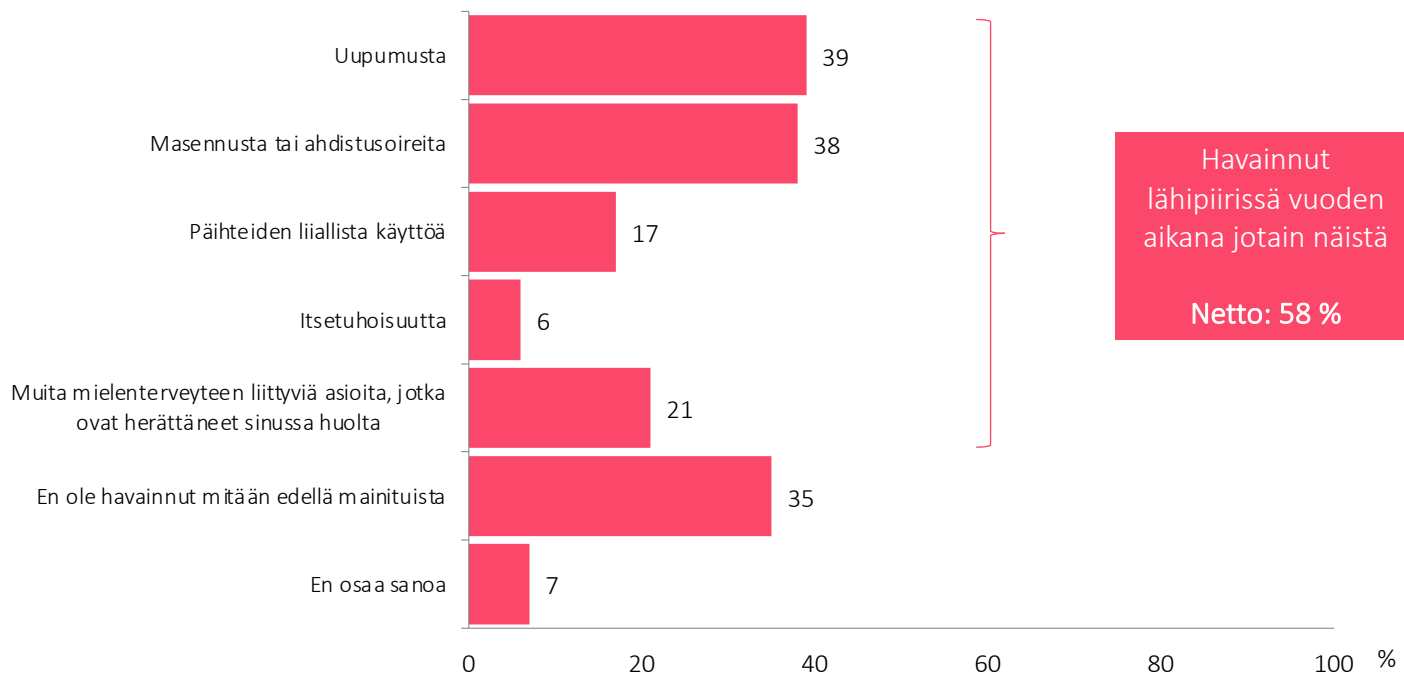
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Havainnot lähipiiristä

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

Kaikki vastaajat, n=1000

1/2



Lähes neljä kymmenestä on havainnut lähipiirissään uupumusta tai masennusta/ahdistusoireita. Lisäksi 17% on havainnut liiallista päihteiden käyttöä (Huom! Omalla kohdalla 7%).

Naiset havaitsivat näitä eri asioita miehiä selvästi enemmän, samoin nuoremmat vanhempiin verrattuna.

Havainnot lähipiiristä

2/2

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

Kaikki vastaajat

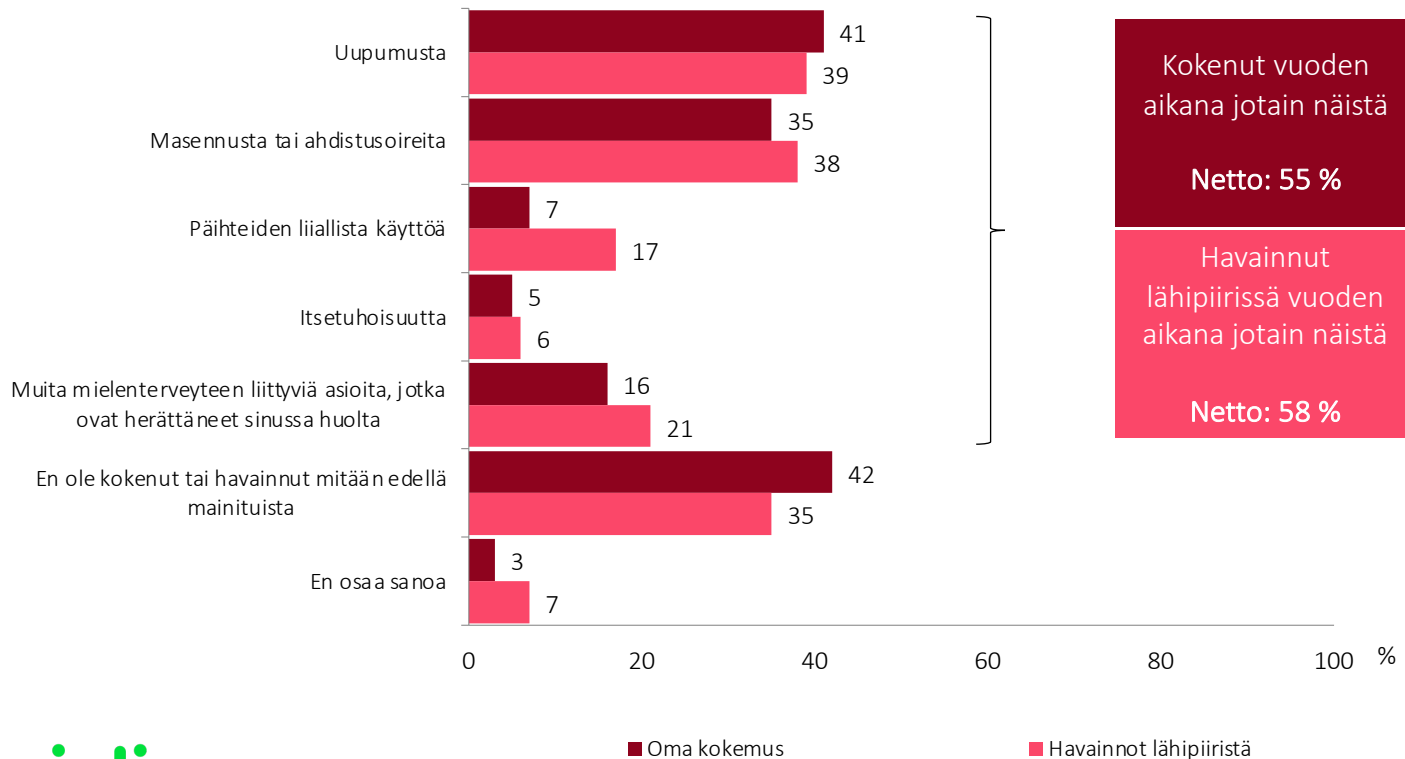
		SUKUPUOLI		IKÄ					
	Kaikki	Naiset	Miehet	18-24v	25-34v	35-44v	45-54v	55-64v	65+v
	1000	511	489	99	158	157	152	164	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Uupumusta	39	46	32	58	59	53	40	28	18
Masennusta tai ahdistusoireita	38	48	27	54	50	47	38	34	21
Päihteiden liiallista käyttöä	17	23	11	26	32	18	19	12	7
Itsetuhoisuutta	6	8	4	14	12	7	8	2	1
Muita mielenterveyteen liittyviä asioita, jotka ovat herättäneet sinussa huolta	21	28	14	29	40	25	18	13	11
En ole havainnut mitään edellä mainituista	35	28	42	24	17	21	33	46	52
En osaa sanoa	7	6	9	11	5	6	8	3	10
Netto: Havainnut lähipiirissä vuoden aikana jotain edellä mainituista	58	67	49	65	78	73	60	51	38

■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Kokenut itse / havainnot lähipiiristä

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

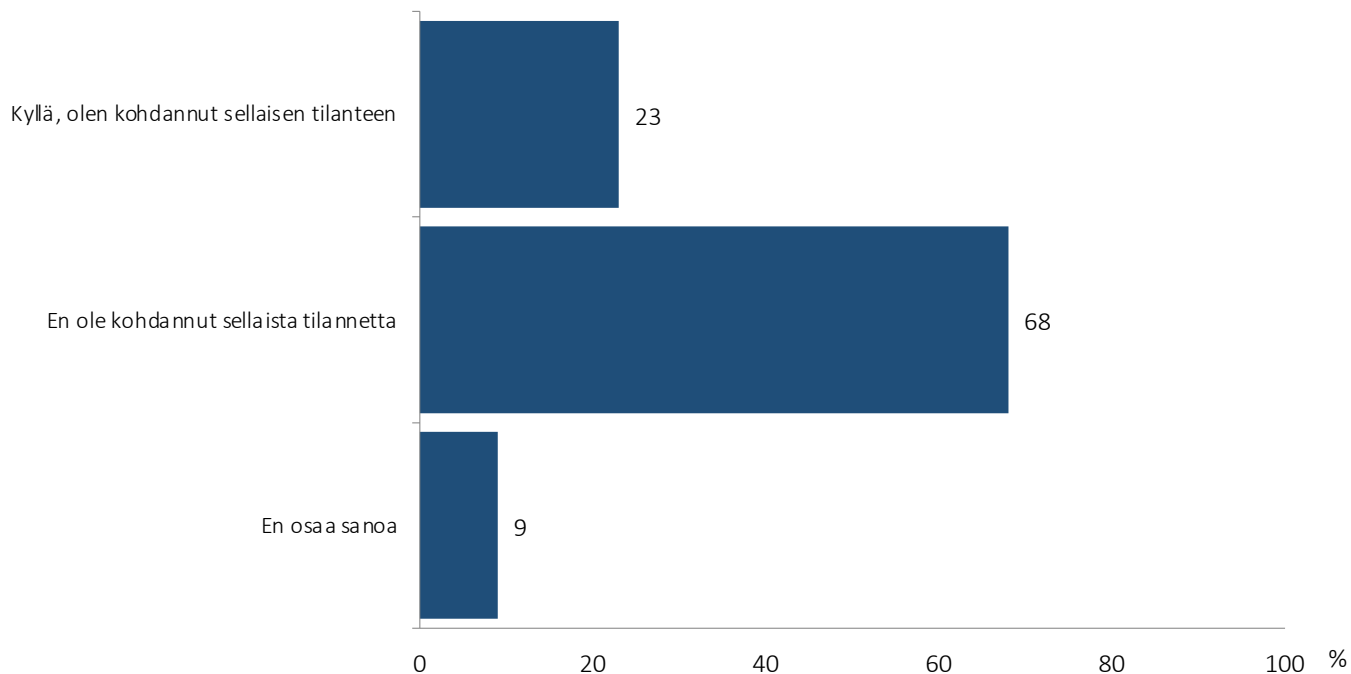
Kaikki vastaajat, n=1000



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, n=1000



1/3

Lähes joka neljäs on kohdannut tilanteen jossa tarvittavaa apua ei ainakaan riittävästi ole ollut tarjolla. Näiden vastaajien osuus on kasvanut viime vuodesta, erityisesti naisten ja 25 -44 – vuotiaiden kohdalla.

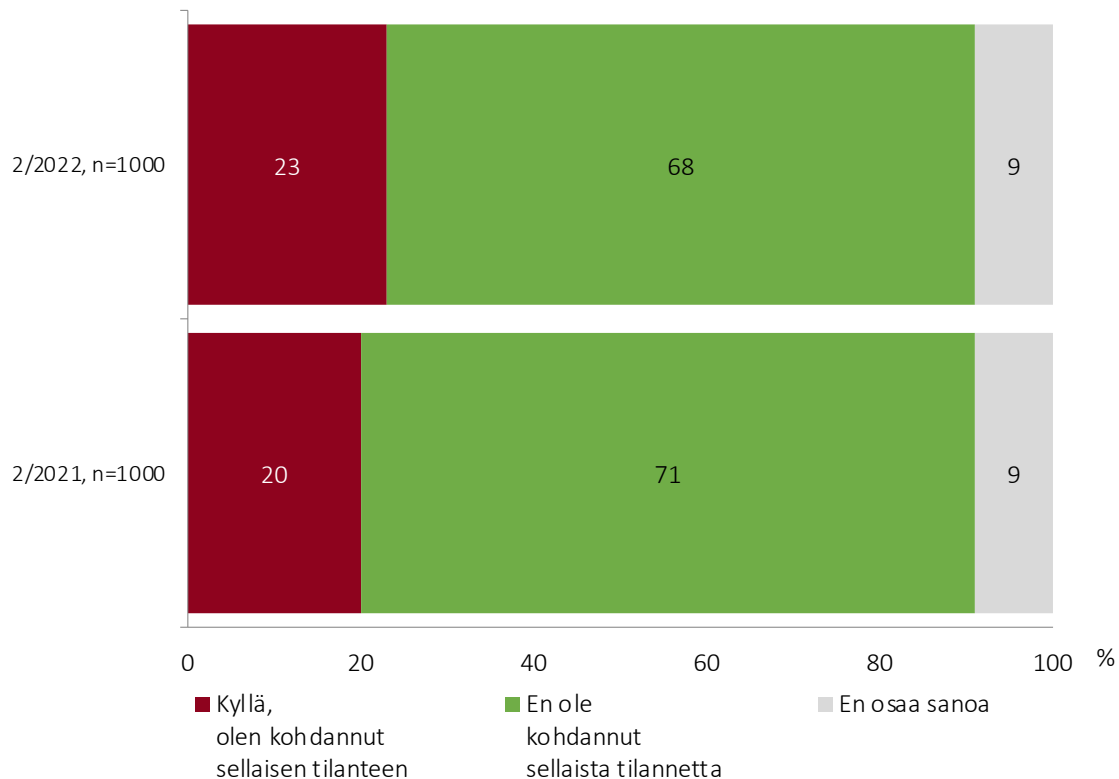
Riittämätön apu tarvittaessa

"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

2/3

Aiempaa hieman useampi on kokenut avun saamisessa riittämättömyyttä, näin erityisesti naisten kohdalla.



Riittämätön apu tarvittaessa

3/3

”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

			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	1000	1000	511	511	489	489	99	99	158	158	157	157	152	152	164	164	270	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Kyllä, olen kohdannut sellaisen tilanteen	23	20	31	24	14	16	36	37	37	31	33	21	22	18	13	17	10	9
En ole kohdannut sellaista tilannetta	68	71	60	68	78	75	47	45	55	55	56	72	71	74	78	74	84	86
En osaa sanoa	9	9	9	9	8	10	17	18	8	14	11	6	7	8	10	9	6	6

■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

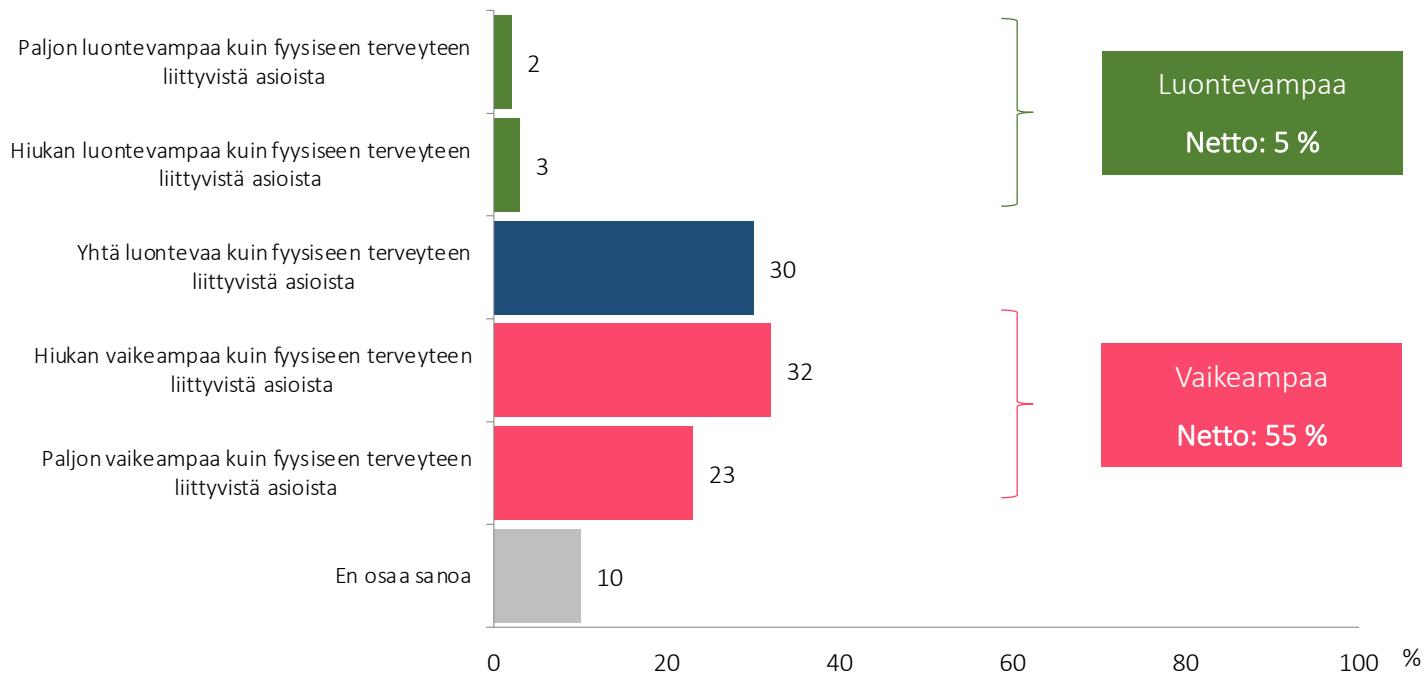
Mielenterveyshuolien luonteva esilletuominen

1/3

*"Kuinka luontevaa mielestäsi on ottaa puheeksi omaan tai läheistesi mielenterveyteen liittyviä huolia ja/tai hakea niihin apua?
Valitse alla olevista omaa käsitystäsi parhaiten vastaava vaihtoehto."*

Kaikki vastaajat, n=1000

Mielenterveys-
huolien koetaan
olevan vaikeammin
esille tuotavaa kuin
fysiseen
terveyteen
liittyvien asioiden.



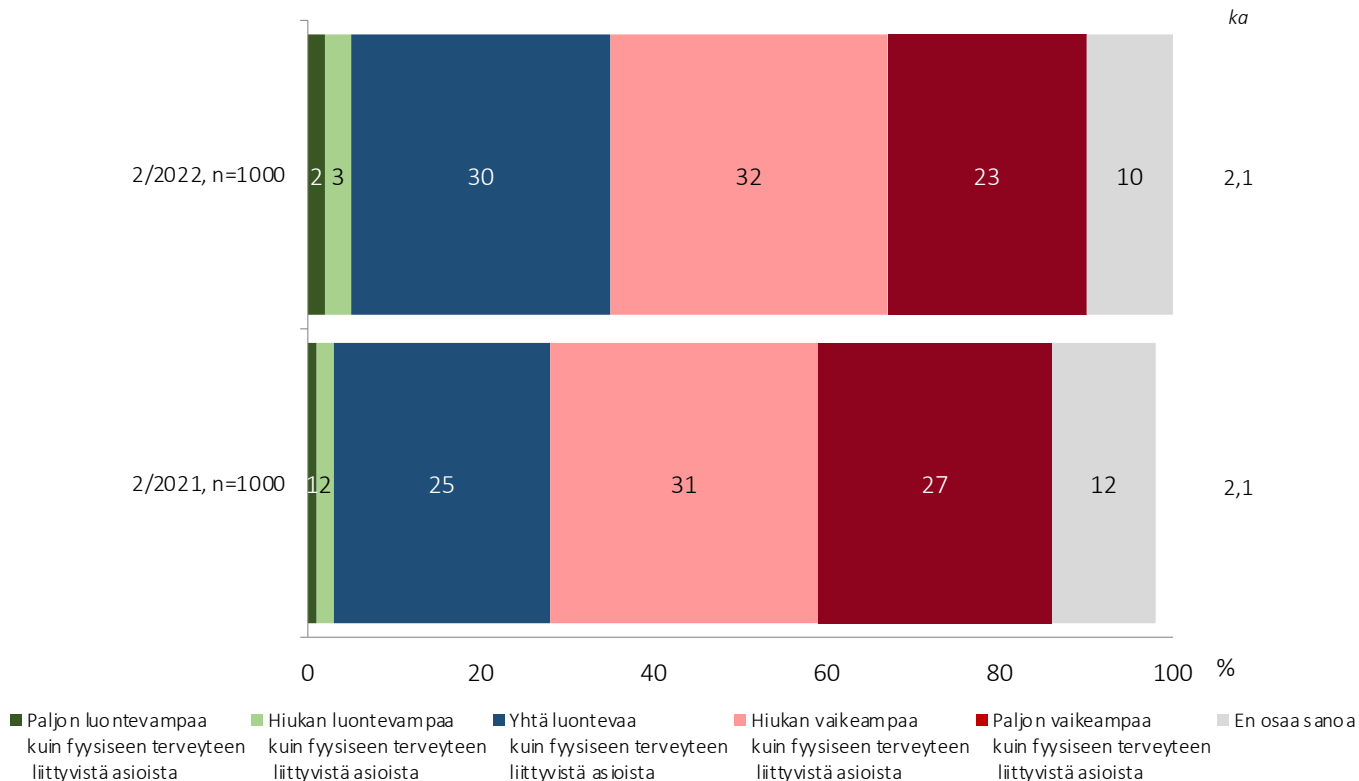
Mielenterveyshuolien luonteva esilletuominen

2/3

"Kuinka luontevaa mielestäsi on ottaa puheeksi omaan tai läheistesi mielenterveyteen liittyviä huolia ja/tai hakea niihin apua?
Valitse alla olevista omaa käsitystäsi parhaiten vastaava vaihtoehto."

Kaikki vastaajat

Asenteet
mielenterveys-
huolien esille-
tuomiseen
fyysisiin verrattuna
ovat lieventyneet.



Mielenterveyshuolien luonteva esilletuominen

3/3

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

Valitse alla olevista omaa käsitystäsi parhaiten vastaava vaihtoehto.”

Kaikki vastaajat

			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	1000	1000	511	511	489	489	99	99	158	158	157	157	152	152	164	164	270	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Paljon luontevampaa kuin fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista	2	1	1	1	3	1	4	0	1	3	1	0	1	0	2	4	3	1
Hiukan luontevampaa kuin fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista	3	2	3	2	3	3	6	5	4	4	5	2	3	2	1	3	1	1
Yhtä luontevaa kuin fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista	30	25	33	30	27	21	16	18	29	21	29	23	29	24	36	34	33	27
Hiukan vaikeampaa kuin fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista	32	31	34	33	29	30	51	31	32	33	31	37	30	37	31	30	27	25
Paljon vaikeampaa kuin fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista	23	27	22	25	25	29	17	31	19	34	26	30	26	23	24	19	24	28
En osaa sanoa	10	12	7	9	13	15	6	15	14	6	8	8	12	14	6	10	13	17
Keskiarvo	2,2	2,1	2,2	2,1	2,2	2,0	2,2	2,0	2,3	2,0	2,2	2,0	2,1	2,1	2,2	2,4	2,2	2,1

Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin

Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

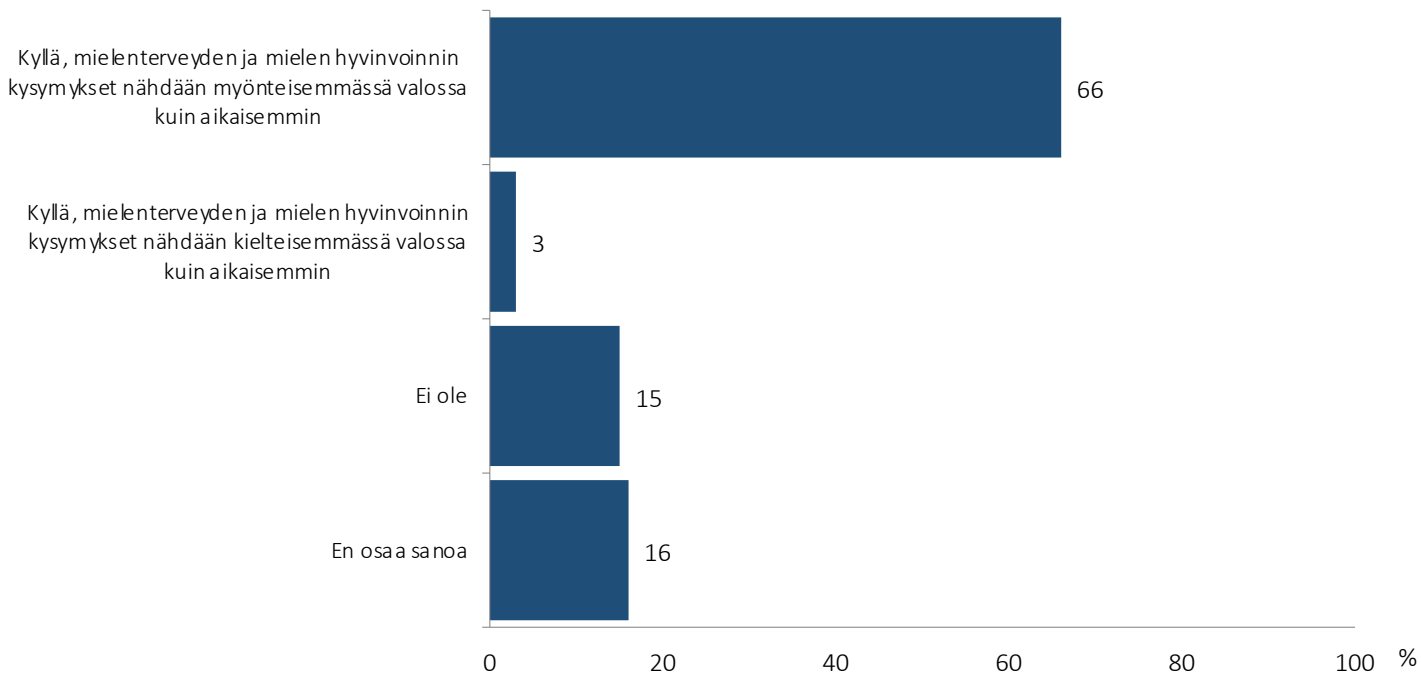
Muutos suhtautumisessa mielenterveysasioihin

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

Kaikki vastaajat, n=1000

1/3

Mielenterveys-
asioihin
suhtautumisessa
on tapahtunut
muutosta
myönteisempään
suuntaan, jopa
aiempaa
vahvemmin.

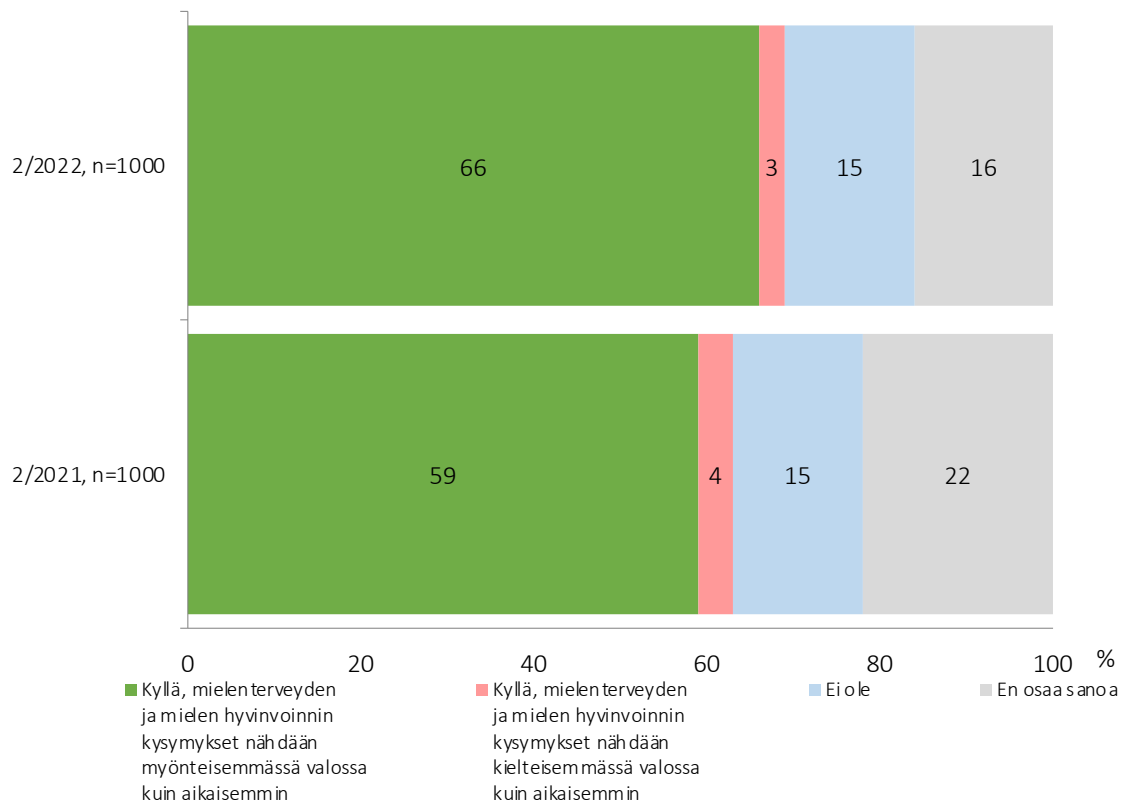


Muutos suhtautumisessa mielenterveysasioihin

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

Kaikki vastaajat

2/3



Muutos suhtautumisessa mielenterveysasioihin

3/3

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

Kaikki vastaajat

			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	1000	1000	511	511	489	489	99	99	158	158	157	157	152	152	164	164	270	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Kyllä, mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin kysymykset nähdään myönteisemmässä valossa kuin aikaisemmin	66	59	75	66	57	52	69	60	75	57	63	61	65	61	58	54	67	62
Kyllä, mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin kysymykset nähdään kielteisemmässä valossa kuin aikaisemmin	3	4	2	3	3	4	2		-	3	3	5	4	3	4	7	2	4
Ei ole	15	15	11	12	19	18	14	10	9	23	19	12	11	14	23	19	14	12
En osaa sanoa	16	22	12	19	21	25	15	29	16	17	14	22	20	22	15	21	17	22

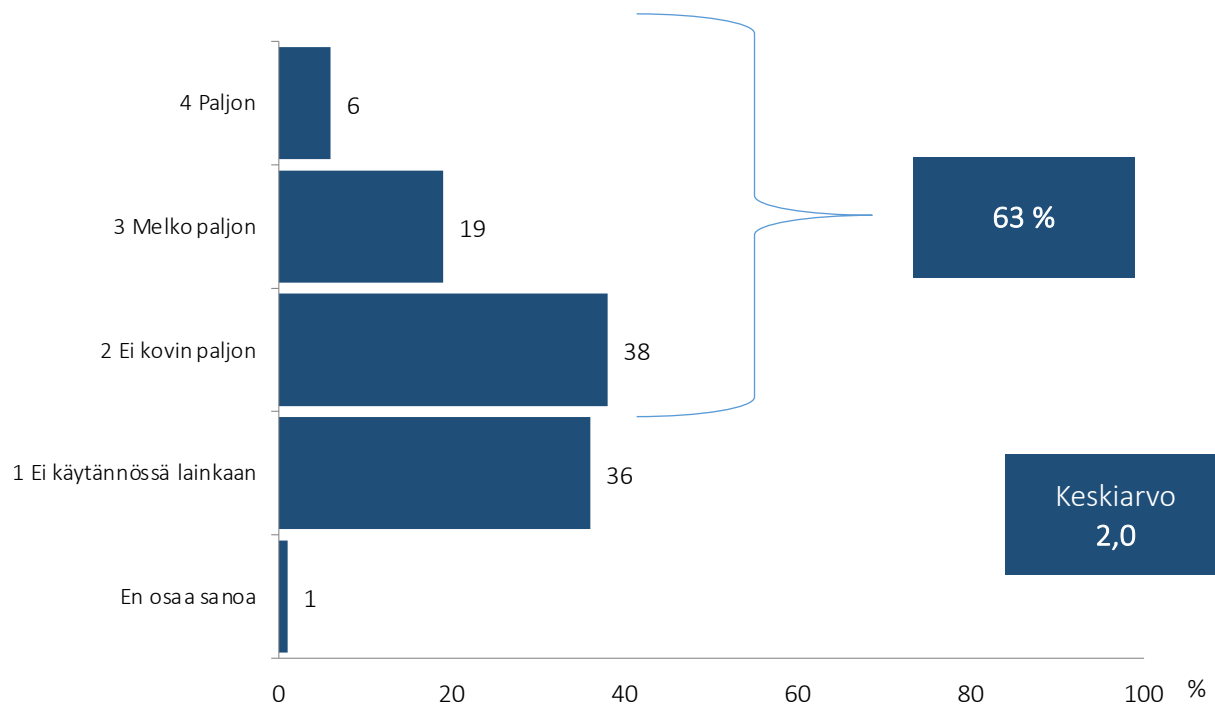
 Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
 Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Poikkeusolojen aiheuttama kuormitus

1/3

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

Kaikki vastaajat, n=1000



Sosiaalinen eristäytyminen on kuormittanut jossain määrin lähes kahta kolmasosaa vastaajista ja joka neljättä vähintään melko paljon.

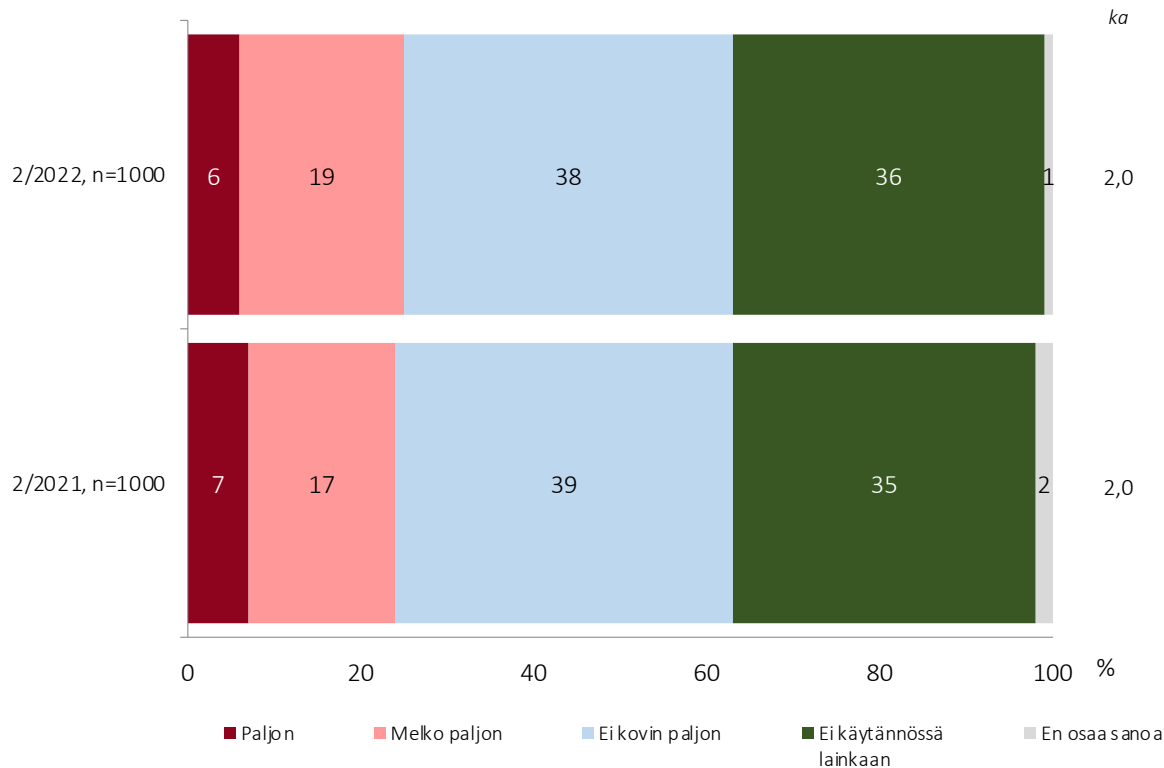
Poikkeusolojen aiheuttama kuormitus

2/3

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

Kaikki vastaajat

Poikkeusolojen aiheuttama kuormitus ei ole vähentynyt viime vuodesta.



Poikkeusolojen aiheuttama kuormitus

3/3

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

Kaikki vastaajat

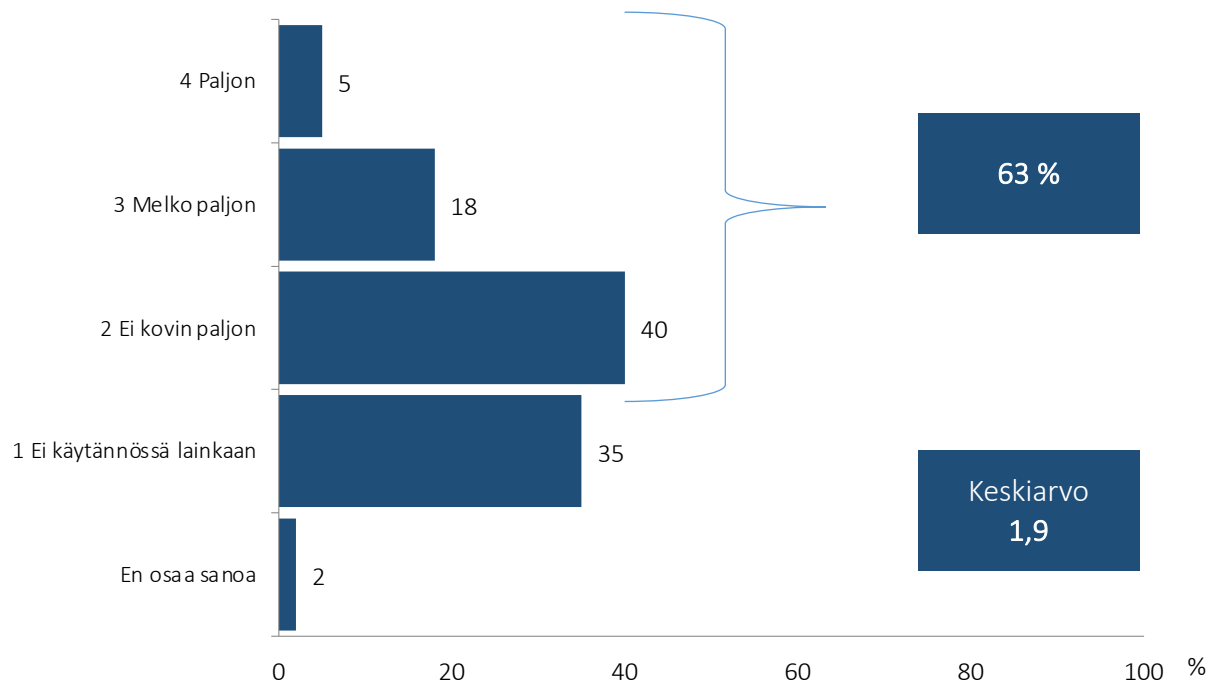
			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	1000	1000	511	511	489	489	99	99	158	158	157	157	152	152	164	164	270	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Paljon	6	7	9	7	4	6	19	7	5	13	8	6	3	5	5	5	3	6
Melko paljon	19	17	22	21	15	13	36	34	25	24	17	17	14	15	15	13	14	11
Ei kovin paljon	38	39	41	44	35	33	28	36	40	36	43	37	35	40	36	39	40	41
Ei käytännössä lainkaan	36	35	27	27	45	44	14	18	30	26	30	38	45	38	44	42	41	40
En osaa sanoa	1	2	1	1	2	3	2	5	1	2	1	1	3	2	1	2	1	2
Keskiarvo	2,0	2,0	2,1	2,1	1,8	1,8	2,6	2,3	2,1	2,2	2,0	1,9	1,8	1,9	1,8	1,8	1,8	1,8

■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Koronavirukseen sairastumismahdollisuuden aiheuttama kuormitus 1/3

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

Kaikki vastaajat, n=1000



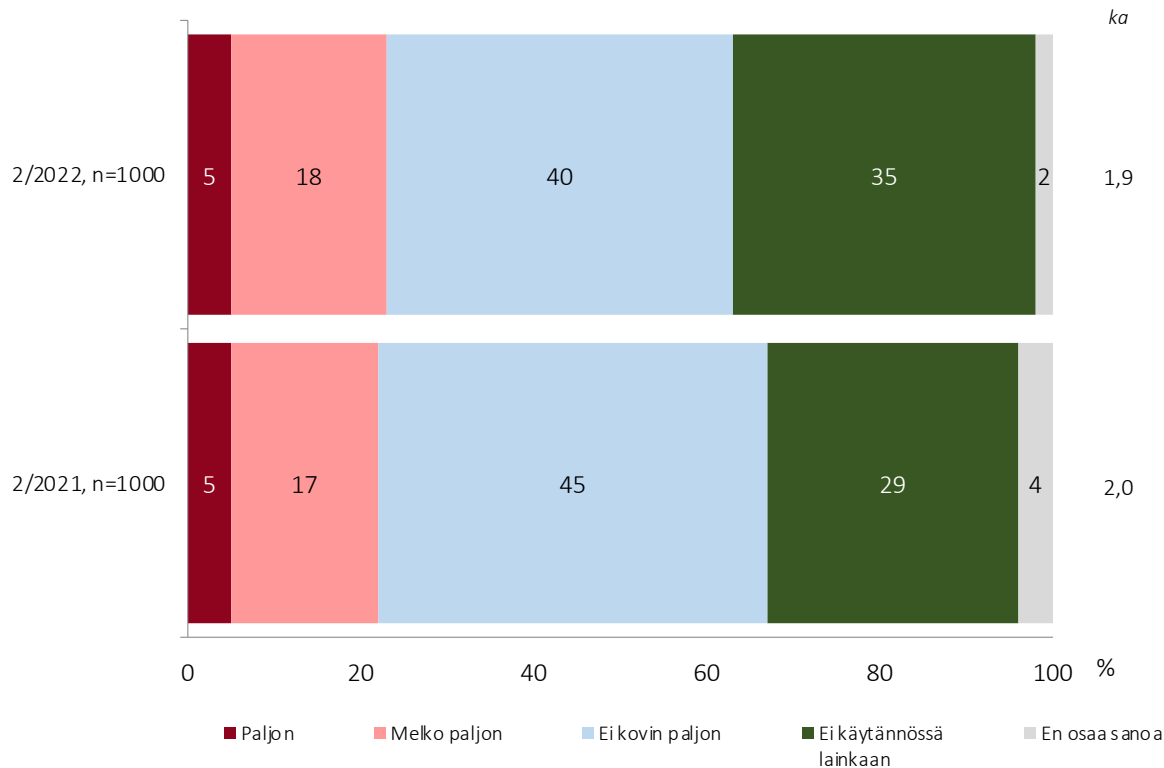
Koronaan sairastumisen mahdollisuus on kuormittanut jossain määrin runsasta 60 % vastaajista ja vähintään melko paljon lähes joka neljättä vastaajaa. Naisia korona on kuormittanut miehiä enemmän. Kokonaisuutena kuormittuneiden osuus on laskenut viime vuodesta.

Koronavirukseen sairastumismahdollisuuden aiheuttama kuormitus 2/3

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

Kaikki vastaajat

Koronaan sairastumisen mahdollisuus kuormittaa nyt hieman aiempaa vähemmän.



Koronavirukseen sairastumismahdollisuuden aiheuttama kuormitus 3/3

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

Kaikki vastaajat

			SUKUPUOLI				IKÄ											
	Kaikki		Naiset		Miehet		18-24v		25-34v		35-44v		45-54v		55-64v		65+v	
	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021	2/2022	2/2021
	1000	1000	511	511	489	489	99	99	158	158	157	157	152	152	164	164	270	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Paljon	5	5	8	5	3	4	2	3	4	4	7	7	4	7	6	7	5	3
Melko paljon	18	17	23	20	13	14	18	19	24	21	20	16	17	16	16	17	15	16
Ei kovin paljon	40	45	43	52	38	37	42	41	32	44	42	40	40	48	43	43	43	48
Ei käytännössä lainkaan	35	29	25	21	45	38	34	24	36	28	29	34	37	26	34	30	35	31
En osaa sanoa	2	4	2	2	2	6	4	13	3	3	2	3	2	2	1	4	1	3
Keskiarvo	1,9	2,0	2,1	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,9	2,0	2,0	2,0	1,9	1,9

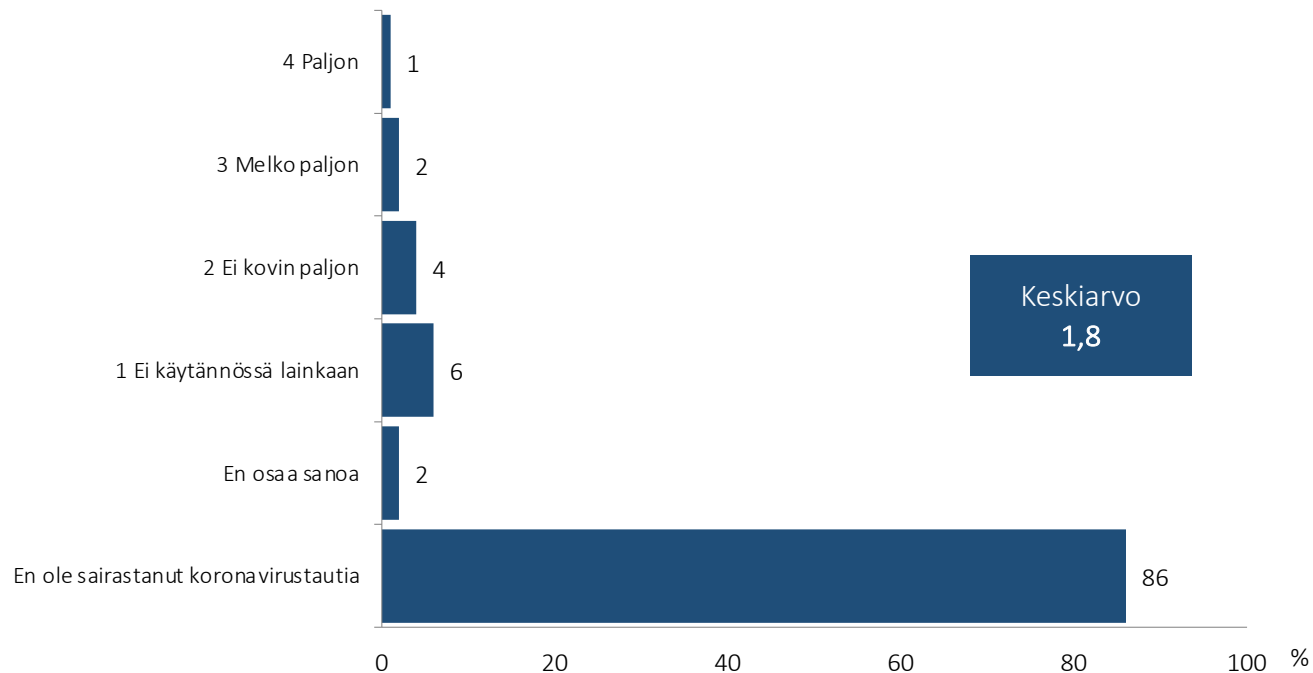
 Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
 Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Koronavirustautiin sairastumisen kuormittavuus

1/3

"Jos olet sairastanut koronavirustaudin, kuinka paljon sairastumisen kuormitti sinua tai heikensi henkistä hyvinvointiasi?"

Kaikki vastaajat, n=1000



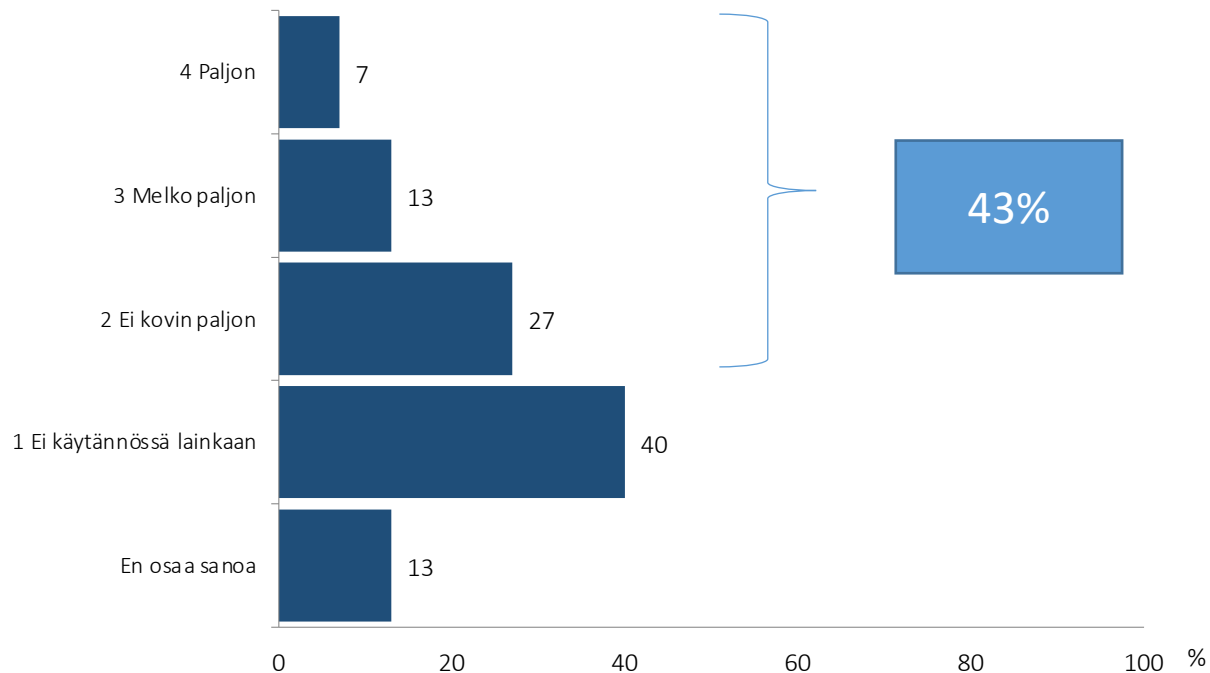
Koronavirustautiin sairastumisen kuormittavuus

2/3

"Jos olet sairastanut koronavirustaudin, kuinka paljon sairastumisen kuormitti sinua tai heikensi henkistä hyvinvointiasi?"

Koronavirustaudin sairastaneet, n=150

(poistettu vastaajat jotka vastasivat edellisellä dialla esitettyyn kysymykseen "En ole sairastanut koronavirustautia")

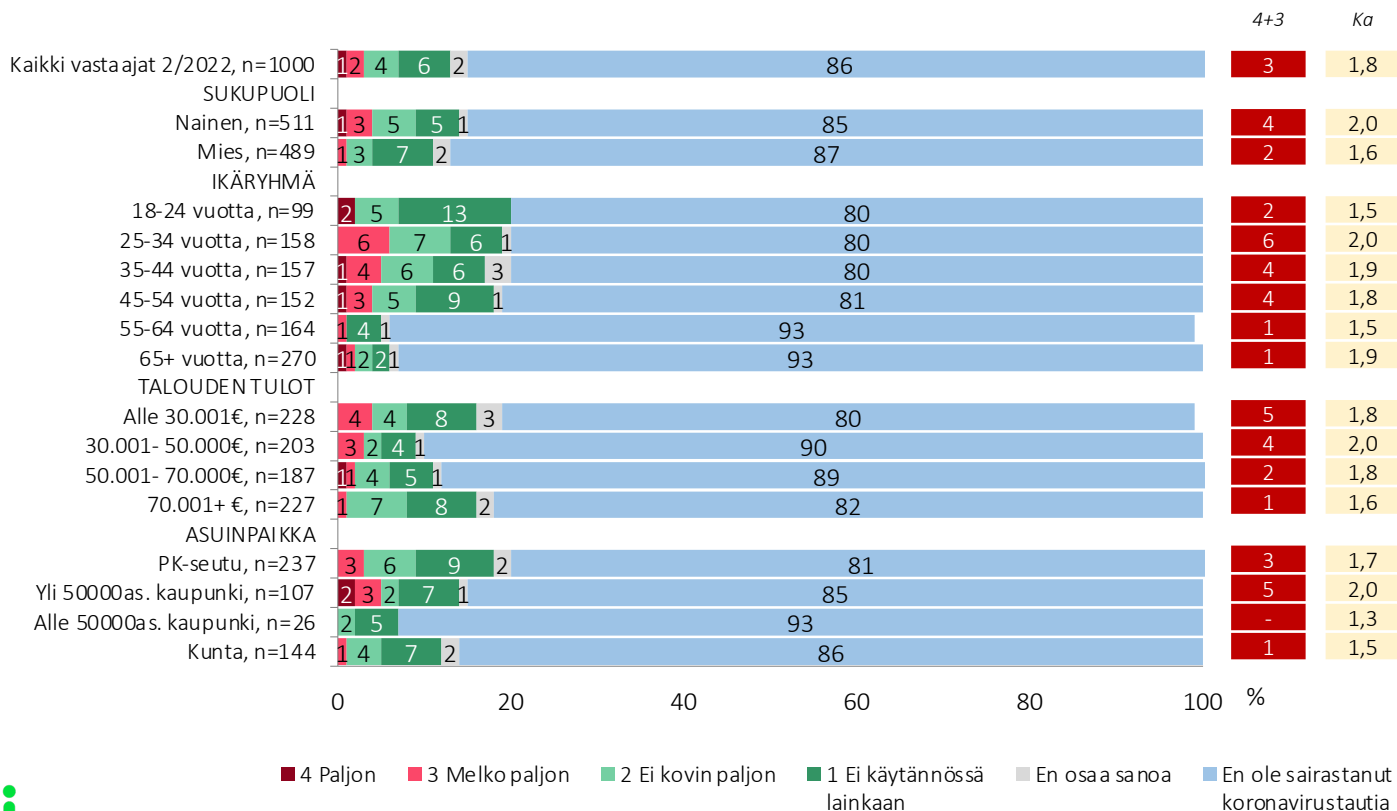


Koronavirustautiin sairastumisen kuormittavuus

3/3

”Jos olet sairastanut koronavirustaudin, kuinka paljon sairastumisen kuormitti sinua tai heikensi henkistä hyvinvointiasi?”

Kaikki vastaajat



■ 4 Paljon
 ■ 3 Melko paljon
 ■ 2 Ei kovin paljon
 ■ 1 Ei käytännössä lainkaan
 ■ En osaa sanoa
 ■ En ole sairastanut koronavirustautia

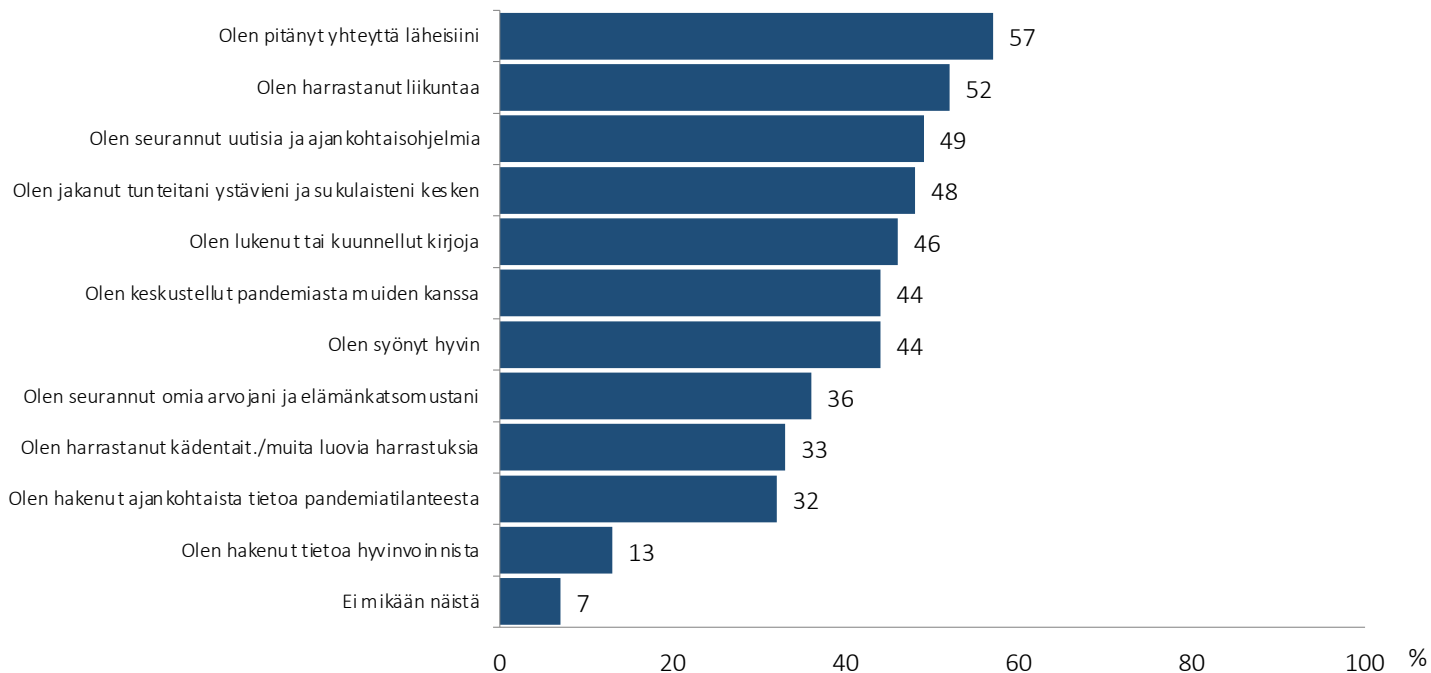
Keinot jaksaa pandemiaa ja poikkeusoloja

"Mikä on auttanut sinua jaksamaan koronaviruspandemian ja poikkeusolojen aikana?"

Kaikki vastaajat, n=1000

1/3

Korona-aikana jaksamista ovat auttaneet monet asiat, mutta eniten läheisiin yhteyden pitäminen. Naisilla on ollut selvästi miehiä enemmän keinoja käytettävissään.



Keinot jaksaa pandemiaa ja poikkeusoloja

2/3

”Mikä on auttanut sinua jaksamaan koronaviruspandemian ja poikkeusolojen aikana?”

Kaikki vastaajat

		SUKUPUOLI		IKÄ					
	Kaikki	Naiset	Miehet	18-24v	25-34v	35-44v	45-54v	55-64v	65+v
	1000	511	489	99	158	157	152	164	270
	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Olen pitänyt yhteyttä läheisiini	57	67	47	58	60	57	51	49	62
Olen harrastanut liikuntaa	52	53	50	45	42	50	50	56	60
Olen seurannut uutisia ja ajankohtaisohjelmia	49	52	46	32	33	39	48	51	71
Olen jakanut tunteitani ystäväni ja sukulaisteni kesken	48	66	29	68	54	58	41	38	41
Olen lukenut tai kuunnellut kirjoja	46	56	35	29	44	46	46	47	52
Olen keskustellut pandemiasta muiden kanssa	44	54	34	43	48	51	42	36	45
Olen syönyt hyvin	44	45	43	54	35	42	42	43	50
Olen seurannut omia arvojani ja elämäkatsomustani	36	39	34	45	31	40	35	38	34
Olen harrastanut kädentaitoja tai muita luovia harrastuksia	33	42	24	26	37	36	28	32	36
Olen hakenut ajankohtaista tietoa pandemiatilanteesta	32	36	28	34	21	25	32	33	42
Olen hakenut tietoa hyvinvoinnista	13	17	9	7	7	15	11	13	19
Ei mikään näistä	7	4	10	6	14	8	7	5	3

■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla ylöspäin
■ Ero on merkitsevä 99%:n tasolla alaspäin

Muut keinot jaksaa pandemiaa ja poikkeusoloja? (avoin)

3/3

"Mitkä muut asiat elämässäsi ovat auttaneet sinua jaksamaan?"

Poimintoja avoimista vastauksista

