

Työhön liittyvä stressi – tuloksia

kyselytutkimuksista

Suojaavat tekijät ja riskitekijät

Tuula Putus

Kliininen laitos, työterveyshuollon oppiaine



TURUN
YLIOPISTO

Tutkimuksen tausta

- Sisäilmatutkimuksen kolme vuosikymmentä
- Stressiäkin on monenlaista; positiivista ja negatiivista, työhön liittyvää ja elämäntilanteeseen liittyvää
- Onko kyseessä akuutti ohimenevä vai krooninen
- Kuinka usein tuntuu? Harvoin – kohtalaisen usein – viikoittain – päivittäin / useimpina päivinä?
- Minkä ilmiöiden yhteydessä stressiä on kysytty?
- Voiko työterveyshuollon keinoin stressitasoon vaikuttaa?

Eri elämäntilanteet

- Lapsuus – nuoruus
- Opiskelu
- Työelämään siirtyminen
- Elämän saranakohdat
- Liittyminen terveyden häiriöihin – kumpi tuli ensin; stressi vai sairaus / oire

Stressin hallinnan keinoista

- Omaehtoiset
- Ulkopuolinen apu
- Työyhteisö
- Työvuosien ja kokemuksen karttuminen
- Terapia tarpeen? – Saako sitä?
- Työnohjaus
- Vertaistuki

Stressin ohella puhuttu

- Työviihtyvyydestä
- Työuupumuksesta
- Työn määrän / tehtävien hallinnasta, vaikutusmahdollisuudet työhön ja työolosuhteisiin
- Työn kokeminen mielekkääksi ja innostavaksi
- Resurssien riittävydestä ja kustannuksista
- Työvoima – pelkkä kustannustekijä?
- SOTE-uudistus, menikö kaikki kuten Strömsössä???

Mitä loppujen lopuksi tiedetään eri ammattiryhmien stressin määrästä?

- Valistunut arvaus: missä ammateissa koetaan eniten/vähiten stressiä?
- Lääkärit
- Hoitohenkilökunta
- Opettajat
- Toimistotyötä tekevät
- Poliisit
- Palomiehet
- Myyjät

Oma tutkimus (rahoittaja Työsuojelurahasto) 2022-23

- Aineistot:
- OAJ:n jäsenet, n=3156 (27.8%), keski-ikä 53,6 v, 85% naisia
- **TEHY:n jäsenet, n=3840 (12.8%),** ki 54,6 v, 95 % naisia
- SuperLiiton jäsenet n=7007, ki 47.2 v, 95 % naisia
- PAM:in jäsenet, n=1031
- SPJL jäsenet, SPAL jäsenet
- Maanviljelijät, n=2500
- Vertailuna Saara Töyryn väitöskirja lääkäreistä

Menetelmät

- Raija Kalimon kysymyssarja, käytetty myös Töyryn vk:ssa
- Satunnaisotannat ammateittain
- Kysely sähköpostin välityksellä
- Analysoitu kukin aineisto erikseen SPSS-ohjelmalla
- Tuloksia vertailtu eri alaryhmissä, tarkasteltu yhteyksiä tiedossa oleviin riskeihin sekä hallittu sekoittavia tekijöitä monimuuttujamallitusten avulla

Tuloksia

- Hoitoalalla työhön liittyvää stressiä 'useimmiten' 40 %:lla, ed. kyselyssä 27 %
- Opetusalalla stressiä koki 42% useimmiten ja 45 % joskus, seurannassa stressi kaksinkertaistunut
- Palvelualalla stressiä koki 25 %
- Palomiehistä stressiä koki 5% miehistä ja 17 % naisista, 17% hätäkeskuspäivystäjistä
- Poliisikunnasta 15 % koki stressiä, miehistä 14 %, naisista 17 %
- Maanviljelijöistä 30 % koki stressiä, 29% M ja 32% N

Tuloksissa yhtenevät löydökset

- Naiset raportoivat enemmän työhön liittyvää stressiä kuin miehet
- Nuorissa ikäryhmissä stressiä on selvästi enemmän kuin vanhemmissa
- Työviihtyvyys ja työstressi käänteisessä yhteydessä
- Oireet ja sairaudet lisäävät työperäisen stressin kokemista, poikkeuksena eräät vakavat sairaudet, kuten syöpä

Vastaajien itse arvioimia stressin syitä

- Kiire
- Ylikuormitus, liiallinen työmäärä
- Henkilöstöpula
- Opetusalalla suuret opetusryhmät, myös pvk-työssä
- Työn ennakoimattomuus, kokemus oman työn hallinnan puuttumisesta
- Liian vaativat työtehtävät, myös liian helpot työtehtävät!
- Huono työilmapiiri, vertaistuen puuttuminen

Stressin syitä (voi merkitä useita)

Nimi	Prosentti
en ole kokenut stressiä	1,7%
kiire, ylikuormitus	77,8%
suuret potilasmäärät	42,6%
epäselvät tavoitteet, hoitosuunnitelmat	25,9%
potilaiden tai asiakkaiden levottomuus	26,8%
korona-pandemiaan liittyvät muutokset ja riskit	48,6%
riittämättömät henkilöstöresurssit, sijaispula	75,2%
riittämättömät muut resurssit, materiaalipula	16,5%
tietokoneisiin, ohjelmistoihin tai muihin sähköisiin laitteisiin liittyvät tekijät	53,6%
ongelmat työtovereiden kanssa tai työyhteisössä	19,3%
ongelmat esimiehen kanssa	20,0%
ongelmat potilaiden tai asiakkaiden omaisten kanssa	12,8%
Muu, mikä?	9,3%
N	3830

Korkea stressitaso korreloi

- Väkivalta ja väkivallan uhka
- Työpaikkakiusaaminen (myös vaikkei vastaaja itse olisi sen kohteena)
- Huonot lähityöyhteisön ihmissuhteet
- Työhallinnan kokemuksen puuttuminen
- Kyynistyminen
- Henkilöstöresurssien vaje
- Kiire ja ylikuormitus

Matalaa stressitasoa selittivät

- Työn kokeminen mielekkääksi ja innostavaksi
- Hyvä työnhallinta
- Hyvä vertaistuki
- Työn ennakoituvuus
- Pitkä työkokemus
- Sopiva vaativuustaso, liian helppo ja liian vaativa työ korreloivat korkeaan stressiin

Työhyvinvointikysymykset

	kyllä, useimmiten	kyllä, joskus	vain harvoin	ei koskaan	N
työni on mielenkiintoista ja innostavaa	61,9%	31,4%	6,5%	0,4%	3820
minulla on liian paljon työtä	43,6%	46,9%	9,1%	0,8%	3822
minulla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa työhöni ja työoloihini	17,8%	40,8%	35,9%	6,6%	3827
saan tarvitessani apua työtovereiltani	62,9%	29,9%	7,0%	0,7%	3821
minulla on työhön liittyvää stressiä	37,5%	47,9%	13,6%	1,5%	3825

Vakioitu stressin riski taustamuuttujiin (TEHY)

	n	OR	95 % CI	p
häirintä ja epäasiallinen kohtelu		1.63	1.48 – 1.79	<0.001
henkinen väkivalta		1.38	1.28 – 1.49	<0.001
fyysinen väkivalta tai väkivallan uhka		1.37	1.24 – 1.51	<0.001
liiallinen työkuormitus		8.89	7.63 – 10.37	<0.001

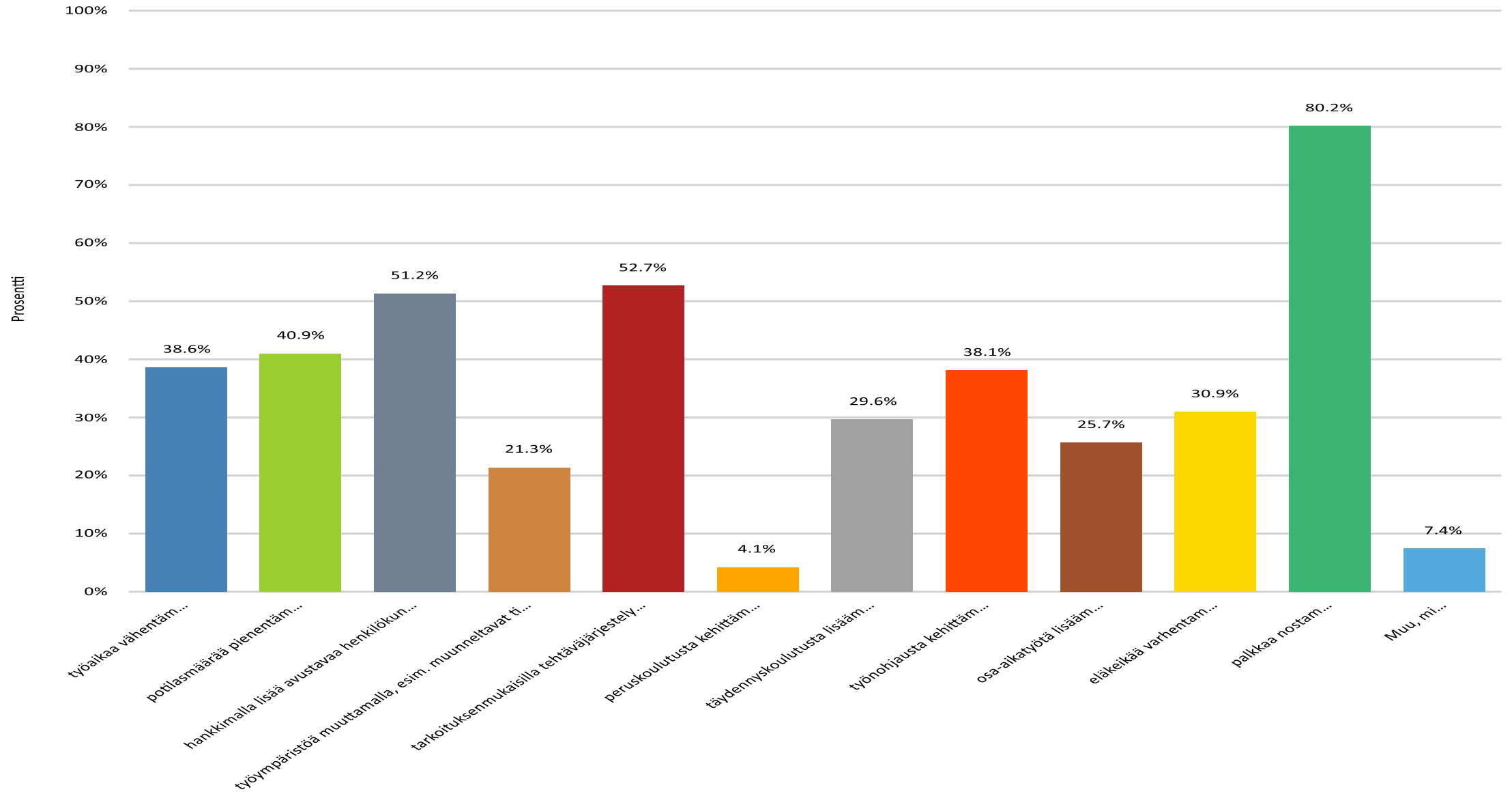
Vakioitu stressin riski taustamuuttujiin (TEHY)

	n	OR	95 % CI	p
lähityöyhteisössä ei ole esimiesten ja alaisten ristiriitoja	766	0.74	0.56 – 0.98	0.04
työ mielenkiintoista ja innostavaa useimmiten	2199	0.35	0.30 – 0.42	<0.001
useimmiten hyvät vaikutusmahdollisuudet työssä ja työympäristössä	884	0.30	0.24 – 0.36	<0.001
hyvä vertaistuki	1876	0.53	0.46 – 0.62	<0.001

Pohdintaa

- Yhteiskunnallisten muutosten merkitys oli yllättävänkin vähäinen (korona, sota, energiakriisi)
- Stressi on yleistymässä huolestuttavaa vauhtia
- Huoli erityisesti nuorista työntekijöistä
- Alan veto- ja pitovoima hoito- ja opetusalailla?
- Tulokset eri aineistoissa olivat yhteneväiset - yleistettävyys
- Miksi tulokset eivät ylittäneet uutiskynnystä?
- Kuka veisi terveisiä hallitusneuvotteluihin?

Keinot stressin vähentämiseksi



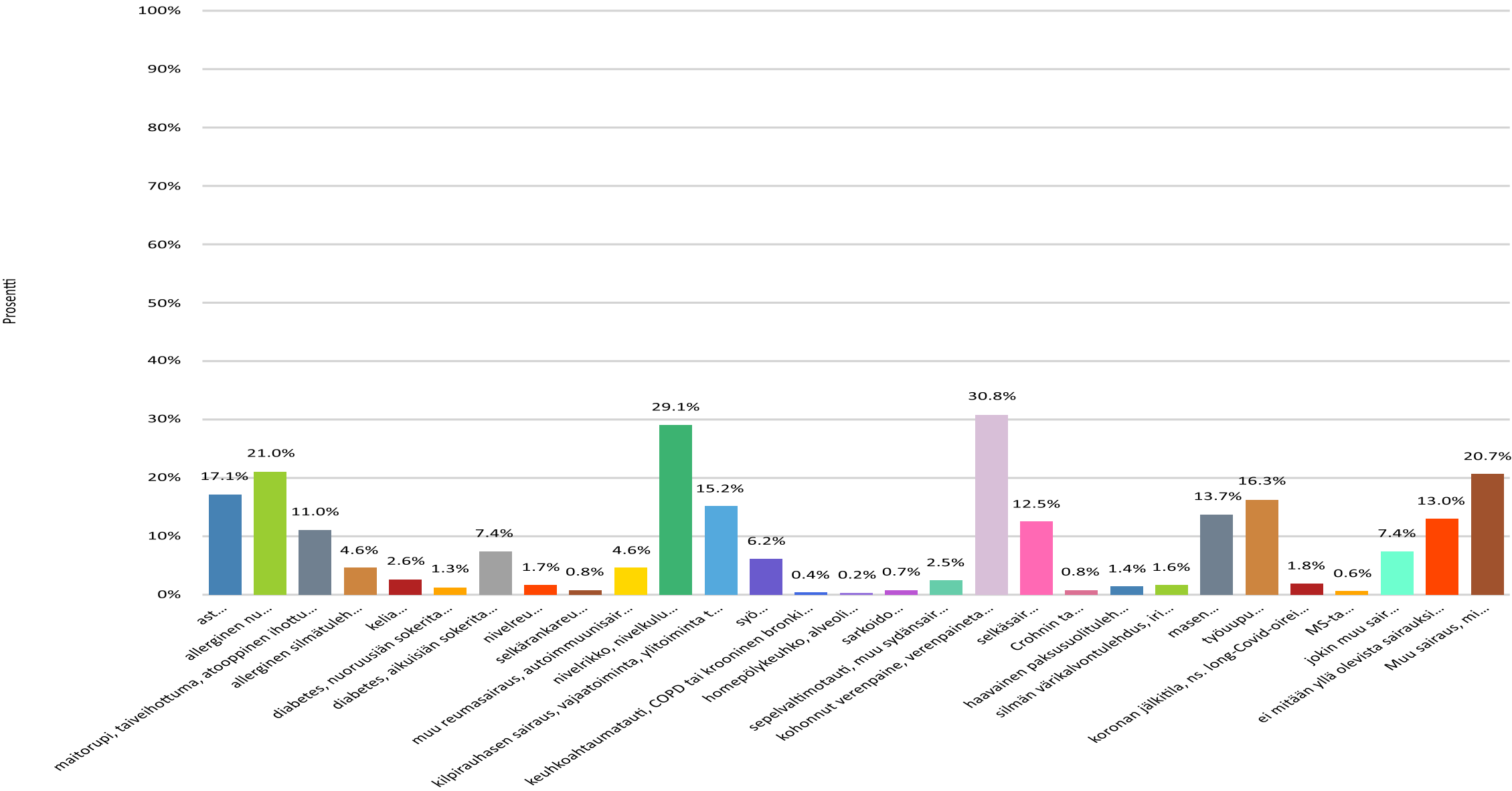
Oletko harkinnut alanvaihtoa?

Nimi	Prosentti
en koskaan, ei juuri koskaan	14,7%
joskus	39,8%
melko usein	15,3%
usein	10,7%
erittäin usein	15,5%
olen jo siirtymässä toiseen työhön tai muulle alalle	2,2%
olen eläkkeellä	0,1%
Muu, mikä?	1,8%
N	3821

Kuinka todennäköisesti jatkat nykytyössä eläkeikään asti?

Nimi	Prosentti
erittäin todennäköisesti	13,7%
melko todennäköisesti	27,3%
mahdollisesti	27,1%
melko epätodennäköisesti	14,5%
erittäin epätodennäköisesti	15,2%
en osaa sanoa	1,2%
Muu, mikä?	0,9%
N	3826

Diagnosoidut sairaudet



Olisiko stressikyselystä tuotteeksi?

- Stressimittari työpaikoille -> interventio -> seuranta
- Kiinnostaako?
- Olisi osa yliopiston maksullista palvelutoimintaa



**TURUN
YLIOPISTO**

**Kiitos mielenkiinnosta! Kiitos TEHY:lle, kaikille osallistujille
ja koko tutkimustiimille! Kiitos rahoittajille TSR ja TY!**