

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien nuorten työntekijöiden mielen hyvinvointi työssä ja työyhteisössä

Tuloksia pro gradu –tutkielmasta
Aino Vierola
Itä-Suomen yliopisto
27.11.2025

Tausta

- Ajankohtaisuus
 - Mielenterveyden haasteiden lisääntyminen etenkin nuorten keskuudessa
- Keskeisimmät käsitteet
 - Mielen hyvinvointi
 - Nuoret työntekijät
 - Sosiaali- ja terveysala

Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

- Tutkimuksen on tarkoituksena kuvata sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien nuorten työntekijöiden kokemuksia mielen hyvinvoinnista työssä ja sen huomioimisesta omassa työyhteisössä
- Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten työntekijöiden mielen hyvinvoinnista työssä ja työyhteisössä, jotta työhyvinvointia voidaan edelleen kehittää nuoria työntekijöitä osallistaen

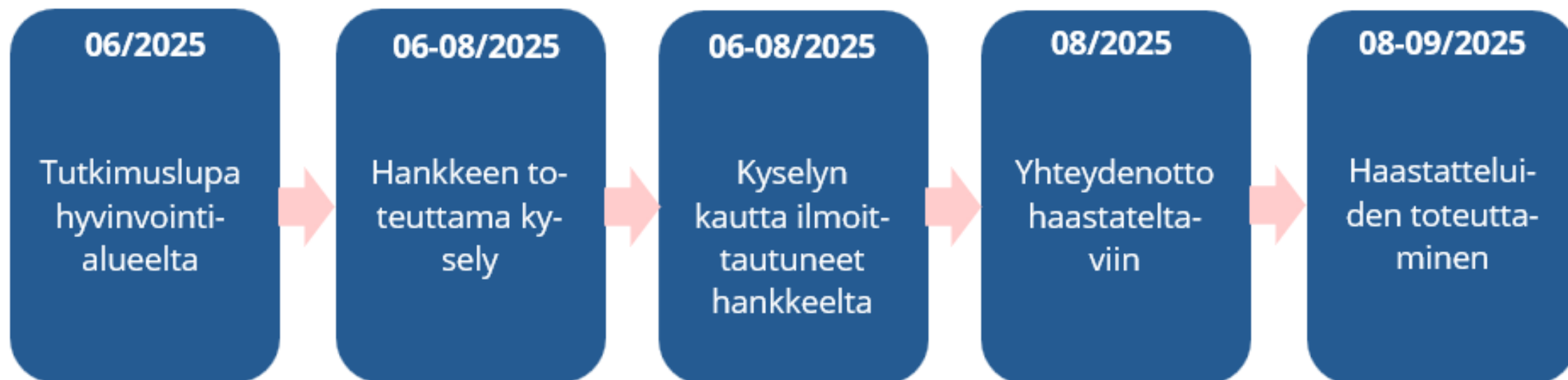
1. Mitkä tekijät sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien nuorten työntekijöiden näkemysten mukaan vaikuttavat mielen hyvinvointiin työssä?

2. Millainen kokemus sosiaali- ja terveysalalla työskentelevillä nuorilla työntekijöillä on mielen hyvinvoinnin huomioimisesta omassa työyhteisössään?

Toteutus

- Tutkimus on tehty yhteistyössä Keski-Suomen hyvinvointialueella toteutettavan Mielihyvin duunissa 2.0 –hankkeen kanssa
- Tarpeiden määrittäminen yhdessä hankkeen kanssa
- Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Keski-Suomen hyvinvointialueella työskentelevät nuoret työntekijät, joiden työyhteisössä osallistuttiin hankkeen järjestämiin toimenpiteisiin
- Tutkimusta tehdessä noudatetaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ja eettisiä periaatteita

Tutkimuksen eteneminen



Haastattelut

- Haastattelukysymykset muodostettiin tutkimuskysymysten, tutkimustavoitteiden, aiemman kirjallisuuden ja hankkeen toiveiden perusteella
- 5 haastattelua elo-syyskuussa 2025
 - Esihaastattelu sisällytettiin aineistoon
- Aineisto litteroitiin sanatarkasti ja analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä

Mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä nuorten työntekijöiden näkökulmasta

Rakenteelliset tekijät

- Organisaatiotason tekijät
- Yhteiskuntatason tekijät

Työhön liittyvät tekijät

- Paine suoriutua työtehtävistä
- Pystyvyyden kokemus
- Työn sisällölliset tekijät
- Mahdollisuus vaikuttaa työn tekemiseen

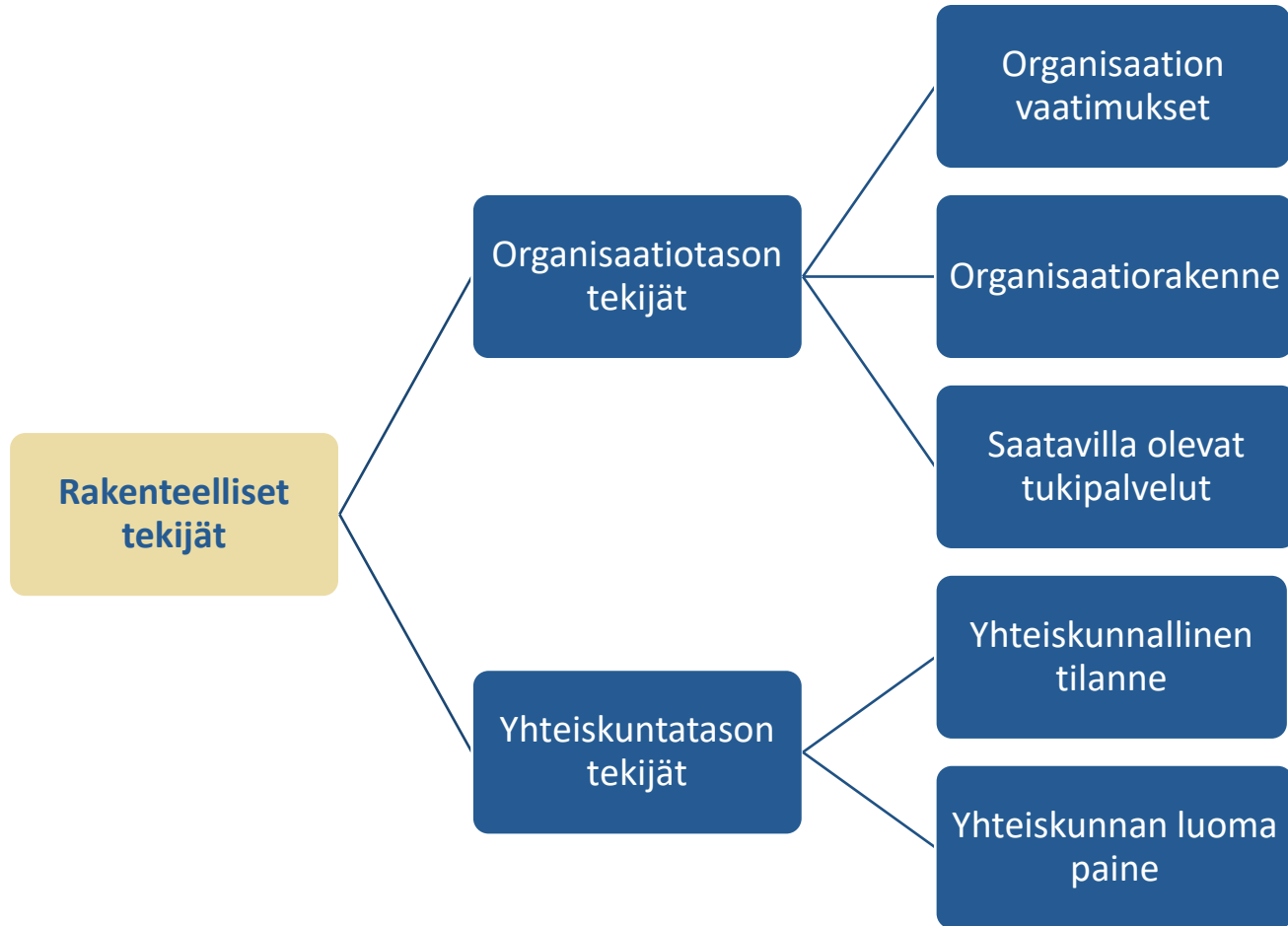
Työyhteisöön liittyvät tekijät

- Työn tekemisen tukeminen työyhteisössä
- Työyhteisön jäsenet
- Työyhteisön toimivuus
- Ilmapiiri työyhteisössä

Yksilöön liittyvät tekijät

- Itsestä huolen pitäminen
- Itsetuntemuksen merkitys
- Yksilölliset voimavarat

Rakenteelliset tekijät



"Enempi sieltä [ylempää] vaan tulee sitä negatiivista, kaikki uutisointi, kaikki sähköpostit, mitä tulee niin 'tilanne vaikeaa, elämme vaikeita aikoja, säästäkää, säästäkää, säästäkää, karsitaan'..." (H2)

"Tietyllä tavalla myös ihan valtion tasolla lait ja muut, että koska noi kaikki resurssiasiat ja mistä leikataan ja mistä ei niin kyllähän ne kaikki niinku vaikuttaa myös tai valuu aina sieltä niinku alaspäin..." (H3)

Työhön liittyvät tekijät

- **Paine suoriutua työtehtävistä**

”Jotenki on semmonen tosi paineistettu olo, että kun pitäisi nyt nää kaikki, niin kyllä silloin välillä voi semmoinen epätoivon häivähdyskin niinku tulla, että et en mä selviä näistä niinku ikinä ja sit saattaa tulla myös että tulee paljon ylityötunteja ja niinku kaikkea sellasta...” (H3)

- **Pystyvyyden kokemus**

Kyl se [työnhallinnan tunne] vaikuttaa, et sit ku tuntuu että asiat on järjestyksessä niin sitten tulee tyytyväinen olo ja kun saa asioita hoidettua eteenpäin.” (H5)

- **Työn sisällölliset tekijät**

”...jos saa niin kun tehdä omien arvojensa mukaan ja toteuttaa niitä niinku intohimojaan siellä niinku työssä, niin kyllä sitä jaksaa sitä kuormitusta sitten ihan toisella lailla.” (H4)

- **Työn tekemiseen vaikuttaminen**

”Ja tykkään kyllä suunnitellakin sitä työtä sillain vähän vaihdellen, että et tykkään että on niitä kiireisii päivii, aikataulutettui päivii ja sit taas semmoisia niinku rauhallisempii. Ja enempi semmoselle ajatustyölle aikaa.” (H2)

Työyhteisöön liittyvät tekijät

- **Työntekemisen tukeminen työyhteisössä**

”Ja se sitä niinku sen kanssa tarvii ja sitä, että sitä uskaltais myöskin niinku pyytää sitä jeesiä niin se on se on on niin kun aika isossa osassa nyt tällä hetkellä.” (H4)

”Sitten myöskin ne työkaverit voi tukea sitten niitä nuoria varsinkin just alalle tulleita...” (H5)

- **Työyhteisön jäsenet**

”Kaikki vaikuttaa omalta osaltaan, että mutta kaikista suurin vaikutus on esihenkilöllä...” (H1)

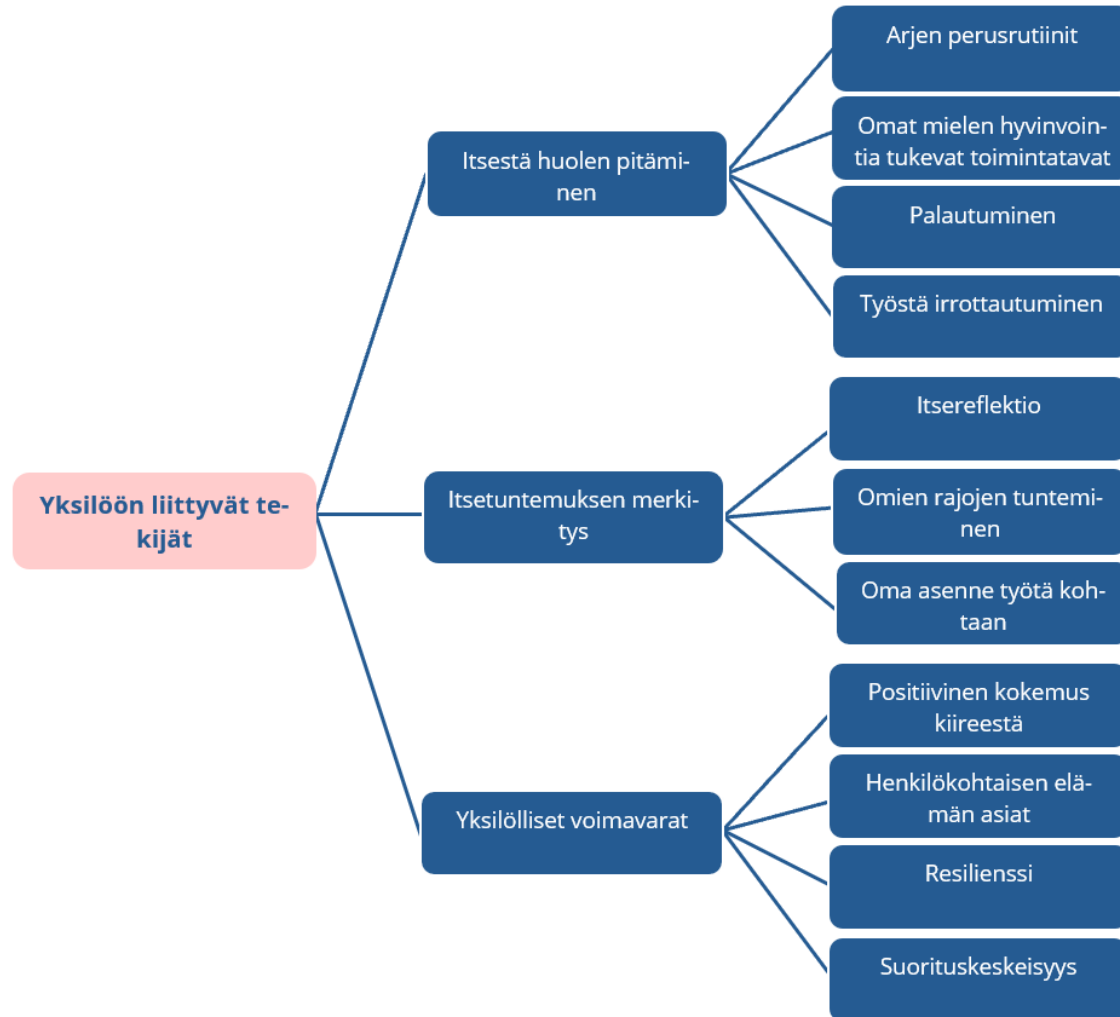
- **Työyhteisön toimivuus**

”...mitä niinku mietin tuossa työssä ja työyhteisössä mikä niinku haastaa, haastaa ehkä sitten sitä mielen hyvinvointia niin tietyllä tavalla musta tuntuu, että meillä on ehkä meillä on hyvä työyhteisö, mutta meillä on vähän eri rooleja siellä...” (H3)

- **Ilmapiiri työyhteisössä**

”...et olis edes joku, jolta voisi niinku matalalla kynnyksellä.....Joko käydä esittämässä omat huolensa tai niinku siis työ... työhön koskevat huolet ja ja niinku käydä kysymässä, että teenks mä nyt tän oikein vai onks mulla jotain muutettavaa...” (H1)

Yksilöön liittyvät tekijät



"... ja pitää huolta itsestään niin sitten jaksaa myöskin siellä työelämässä" (H5)

"...entä jos tässä vähän keskiössä oisikin mun muu elämä ja sitten se työ olisi niin että se se missä mä niinku käyn eikä sillai, että mä asun töissä ja muu elämä tapahtuu siinä niinku sivussa..." (H3)

"...semmosta niinku armollisuutta pitää itsellensä kyllä osottaa." (H4)

"No jos omassa arjessa on jotaki kuormittavaa, niin se heijastuu töihin." (H2)

Mielen hyvinvoinnin huomioiminen työyhteisössä

Mielen hyvinvoinnin tuen huomioiminen työyhteisössä

- Kuormituksen käsitteleminen työyhteisössä
- Toisten huomioiminen

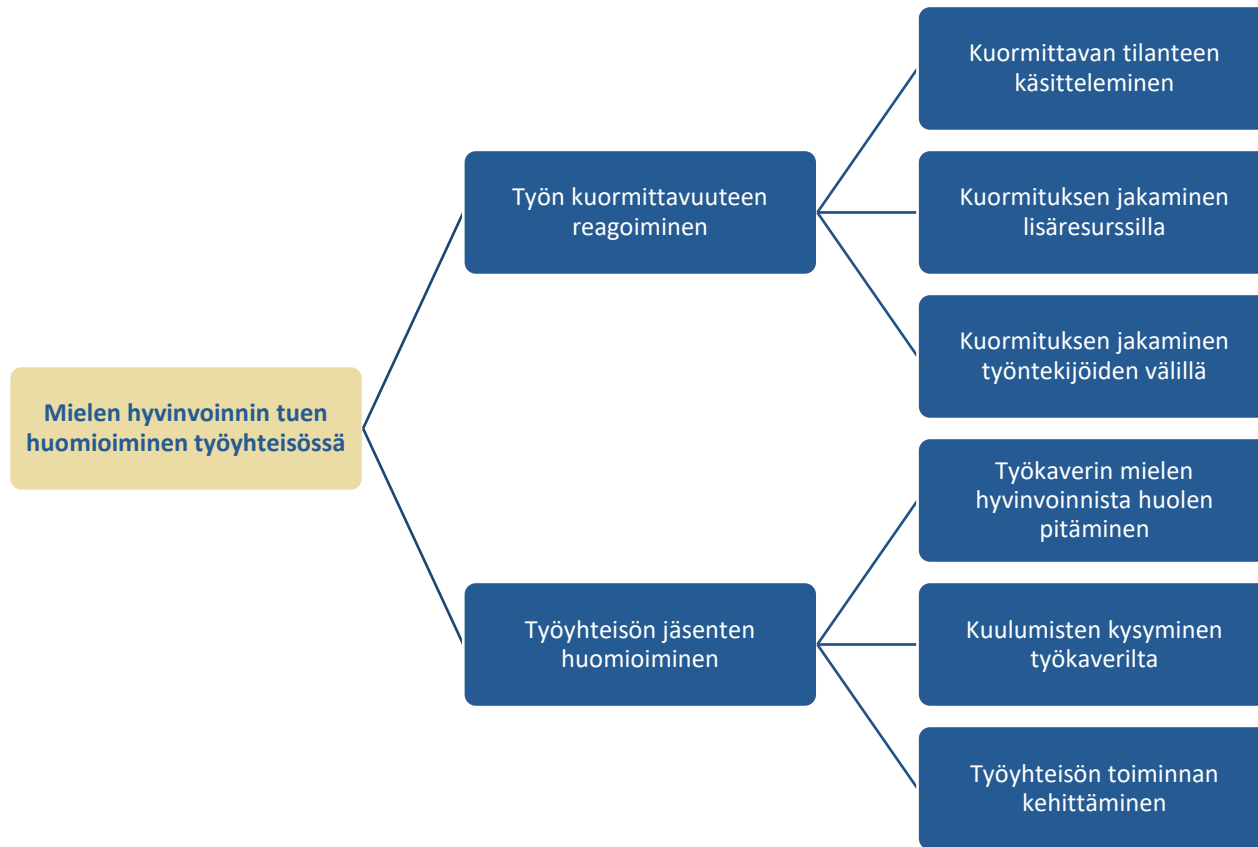
Työn tekemiseen liittyvä mielen hyvinvoinnin huomioiminen

- Työn tekemisen tukeminen
- Osaamisen vahvistaminen
- Mahdollisuus vaikuttaa työhön

Mielen hyvinvoinnin huomioiminen työyhteisön vuorovaikutuksessa

- Avoin vuorovaikutus työyhteisössä
- Työyhteisön ilmapiiri
- Toisten kohtelevinen

Mielen hyvinvoinnin tuen huomioiminen

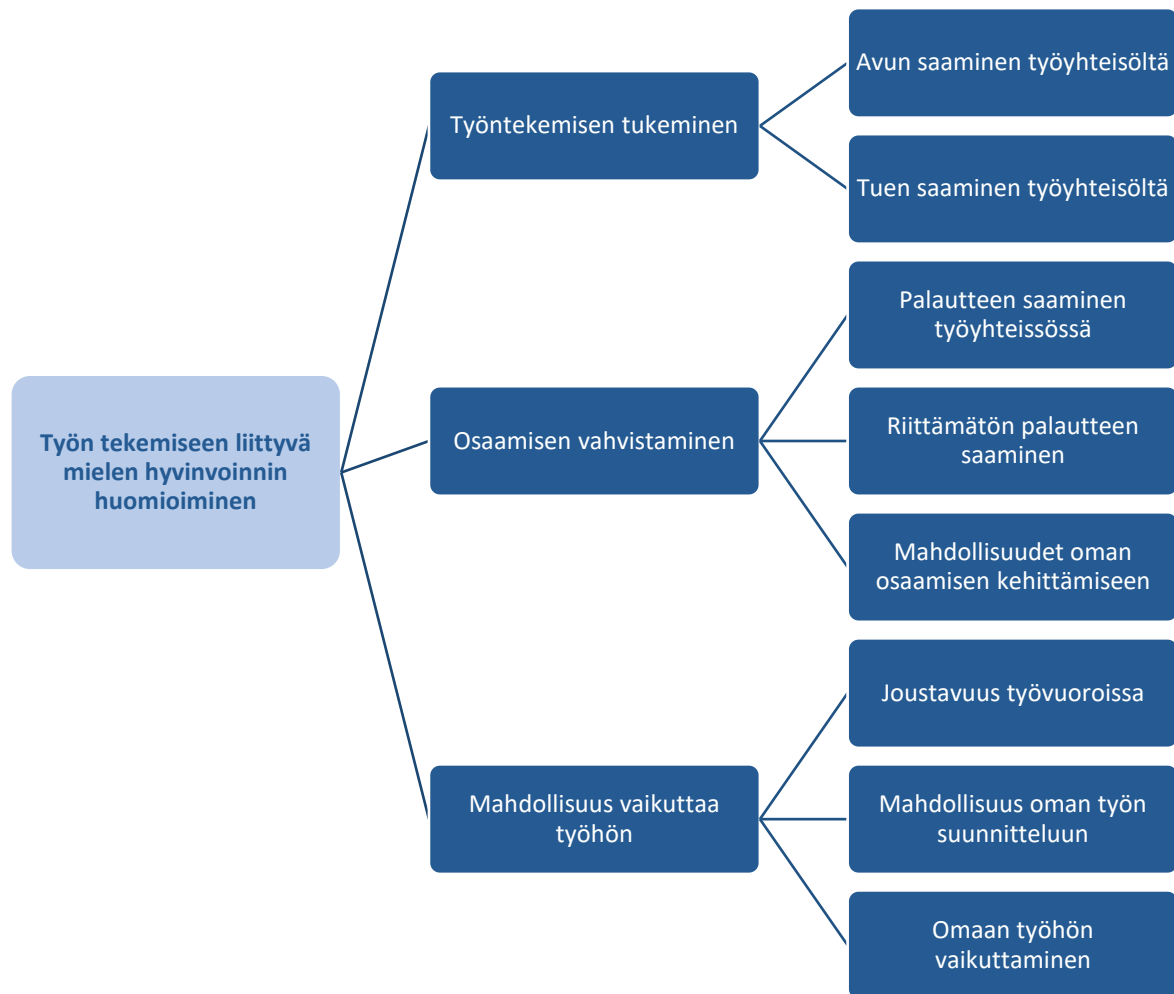


"Ja nyt on viime aikoina kulttuuri mennyt myöskin siihen suuntaan, että tuota se [työn kuormittavuus] huomioidaan ihan niinku resurssin puolesta." (H4)

"Ja et semmoinen niinku yhteisymmärrys siitä tekemisestä niin se on niinku ollut jo iso iso niinku semmoinen huomionosoitus, että että halutaan kaikille hyvää...hyvää mieltä." (H1)

"...ja on ollut paljon sairaslomia vaikka mistä syistä ja ja muuta nii tiian että et vaikka ois pitänyt niin että sen... niitten jälkeenkään ei ole oikein ollut semmosta seurantaakaan niinku esihenkilön puolelta, että miten sä niinku jaksat ja miten sä voit." (H3)

Työn tekemiseen liittyvä huomioiminen

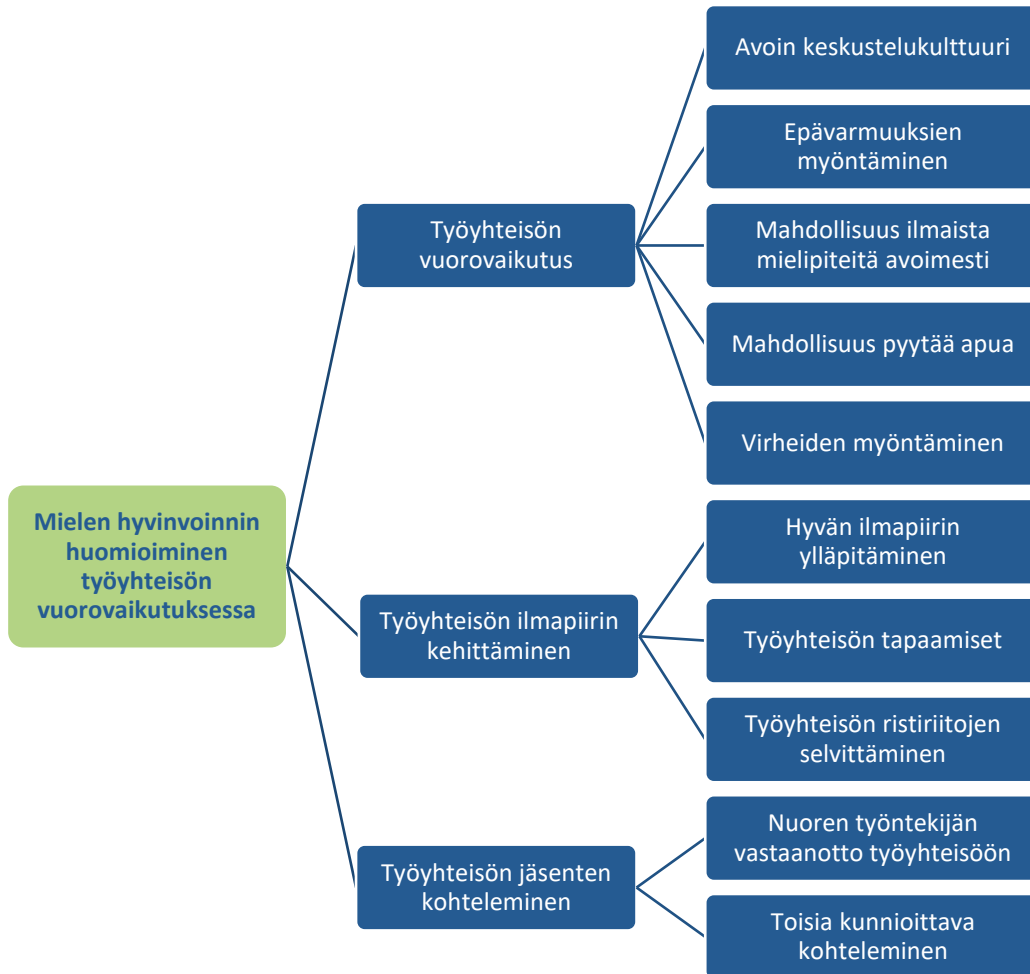


"...että et varsinkin just ja kun tulee niitä ihan vasta alalle tulleita että jaksetaan opastaa heitä ja ja tota kuunnella ja ja tukea, niin se on tosi tärkeätä." (H5)

"...meijän yksikössä niin semmoinen kehitysmuönteisyys ja ylipäättään niin kun kannustetaan ja ja tykätään siitä, että kouluttaudutaan, hankitaan lisää tietoa, kehitetään yksikköä." (H2)

"...ja pääse niinku vaikuttamaan siihen että mitä tekee. No kyllä se pitää niinku jotenkin... niinku estää sitä leipäätymistä siihen omaan tekemiseen." (H4)

Mielen hyvinvoinnin huomioiminen työyhteisön vuorovaikutuksessa



"Että pystytään niinku avoimesti keskustelemaan kaikista asioista, niin se se on tosi tärkeä ja se toteutuu." (H1)

"No ylipäätään ihan siis se että, yleensä kokoonnutaan isommalla porukalla tauolle, se on jo semmonen iso iso tekijä." (H2)

"...se, että siellä on semmonen olo, että saa olla jotenkin omana ittenään paikalla..." (H4)

Pohdinta

- Pohdinta ja johtopäätökset vielä kesken
- Ei kansallista eikä kansainvälistä tutkimusta aiheesta
- Usein keskitytään organisaation tai johdon ja työntekijän näkökulmaan, joten haluttiin selvittää myös työyhteisönäkökulmaa
- Työn ja vapaa-ajan erottaminen
- Työyhteisön merkitys
- Olisi mielenkiintoista tutkia myös muita, kuin sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä ja/tai verrata näitä tuloksia
- Pro gradu julkaistaan alkuvuodesta 2026

Kiitos

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyvääarkikaikille