



Metsäketo-Korkalainen, Tuula

# Työttömyyden vaikutukset yksilön hyvinvoinnille

## The impact of unemployment to wellbeing

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi

Sosiaaliohjaus

# Tiivistelmä

Tekijä(t):	Metsäketo-Korkalainen, Tuula
Otsikko:	Työttömyyden vaikutukset yksilön hyvinvoinnille
Sivumäärä:	15 sivua + lähteet (3 sivua)
Aika:	21.1.2025
Tutkinto:	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma:	Sosiaalihojaus

---

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena Uraohjain-hankkeen tarpeisiin. Uraohjain-hanke on Metropolian ja Laurean ammattikorkeakoulujen sekä Stadin ammatti- ja aikuisopiston yhteistyössä toteuttama hanke, jonka tavoitteena on kehittää ja tehostaa opiskelijoiden urasuunnittelua ja -ohjausta. Hanke keskittyy erityisesti siihen, miten opiskelijoita voidaan tukea heidän opintopolullaan ja työelämään siirtymisessään hyödyntäen digitaalisia välineitä ja ohjausmenetelmiä.

Työttömyydellä on todettu olevan vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Työttömien ihmisten kokemana hyvinvointi on työssä käyviä heikompaa ja työttömät ihmiset kokevat terveytensä heikommaksi. Lisäksi työttömyys lisää riskiä sairastavuudelle, kuolleisuudelle ja syrjäytymiselle. Etenkin nuorena koetulla työttömyydellä on vaikutuksia pitkälle ihmisen myöhempään terveyteen.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kuvata työttömyyden vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli tuottaa tiivistetysti ajankohtaista tietoa tutkimusaiheesta hankkeen tarpeisiin vastaamiseksi. Kirjallisuuskatsauksen aineisto käsiteltiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset auttoivat tunnistamaan muun muassa psykologisten perustarpeiden tyydyttymisen ja sosiaalisten tekijöiden huomioimisen tärkeyden yksilön kokiessa työttömyyttä. Katsauksen perusteella todetaan, että ennaltaehkäisevillä toiminnoilla olisi tärkeä yrittää puuttua työttömyyden haitallisiin vaikutuksiin yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle.

Kirjallisuuskatsauksen avulla tiivistettyä tietoa voidaan hyödyntää urasuunnittelun parissa työskentelevien ihmisten tietoperustan kartuttamisessa ja osaamisen kehittämisessä, sekä työttömien urasuunnittelun ja työllisyyspalvelujen kehittämisessä.

Avainsanat: Työttömyys, hyvinvointi, kirjallisuuskatsaus

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettiset lähtökohdat	2
2.1	Uraohjain hanke	2
2.2	Hyvinvoinnin rooli hankkeessa	3
2.3	Työttömyys	4
2.4	Itsemääräämisteoria	5
2.5	Hyvinvointi	6
3	Opinnäytetyön toteutus	7
3.1	Tiedonhaku	7
3.2	Aineiston käsittely	8
4	Tulokset	9
4.1	Psykologisten tekijöiden merkitys yksilön hyvinvoinnille	11
4.2	Sosiaalisen ulottuvuuden merkitys yksilön hyvinvoinnille	12
4.3	Yksilön hyvinvointia ja työllistymistä ennustavat tekijät	13
5	Pohdinta	14
5.1	Tulosten tarkastelua	14
5.2	Jatkotutkimusaiheet ja suositukset	15
	<b>Lähteet</b>	<b>1</b>

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena Uraohjain-hankkeen tarpeisiin. Uraohjain-hanke on Metropolian ja Laurean ammattikorkeakoulujen sekä Stadin ammatti- ja aikuisopiston yhteistyössä toteuttama hanke, jonka tavoitteena on kehittää ja tehostaa opiskelijoiden urasuunnittelua ja -ohjausta. Hanke keskittyy erityisesti siihen, miten opiskelijoita voidaan tukea heidän opintopolullaan ja työelämään siirtymisessään hyödyntäen digitaalisia välineitä ja ohjausmenetelmiä.

Työttömyys on suuri inhimillinen kärsimystä aiheuttava tekijä länsimaissa. Työttömän työllistymistä vaikeuttavat terveydellisten syiden ohella myös kumuloitunut huono-osaisuus, mikä heikentää valmiuksia toimia sekä työelämässä että yhteiskunnassa. Työttömän väestöosan kohdalla on terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta olisi erittäin tärkeää pyrkiä säilyttämään työttömien työkyky erilaisten avun, tuen ja toimien kautta. (Hult, ym. 2016, 108.)

Työttömyydellä on todettu olevan vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Työttömien ihmisten kokema hyvinvointi on työssä käyviä heikompaa ja työttömät ihmiset kokevat terveytensä heikommaksi. Lisäksi työttömyys lisää riskiä sairastavuudelle, kuolleisuudelle ja syrjäytymiselle. Etenkin nuorena koetulla työttömyydellä on vaikutuksia pitkälle ihmisen myöhempään terveyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos) Edellä mainitun tiedon valossa voi todeta, että työttömyyden vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille on erittäin tärkeä tutkia.

## 2 Teoreettiset lähtökohdat

### 2.1 Uraohjain hanke

Uraohjain-hanke on suunnattu erityisesti toisen asteen ja korkea-asteen opiskelijoille, jotka tarvitsevat tukea omien urapolkujensa hahmottamisessa ja työllistymisessä. Hankkeen toteutustapoja ovat esimerkiksi työpajat, ohjaustapaamiset ja verkkokoulutukset. Hankkeessa pilotoidaan, kehitetään ja testataan uraohjausta tukevia digitaalisia ratkaisuja. Mukana olevat oppilaitokset tekevät yhteistyötä työelämätoimijoiden kanssa, jotta uraohjauksen toimenpiteet olisivat käytännönläheisiä. Hanke on osa laajempaa pyrkimystä kehittää oppilaitosten roolia työelämärelevanssin vahvistamisessa (Uraohjain+ -yhteiskehittämishanke 2024).

Hankkeen keskeisinä tavoitteina ovat:

- **Uraohjauksen kehittäminen:** Hanke pyrkii tarjoamaan opiskelijoille parempia välineitä tunnistaa omia vahvuuksiaan ja suunnitella tulevaisuuden urapolkuaan. Digitaalisten työkalujen hyödyntäminen: Hanke kehittää digitaalisia alustoja ja ratkaisuja, jotka tukevat uraohjausta ja opintojen etenemistä.
- **Yhteistyö oppilaitosten välillä:** Hanke edistää Metropolian, Laurean ja Stadin ammatti- ja aikuisopiston välistä yhteistyötä, mikä mahdollistaa laajemman asiantuntemuksen ja resurssien hyödyntämisen.
- **Työelämäyhteydet:** Tiivis yhteistyö työelämän kanssa varmistaa, että uraohjaus vastaa työmarkkinoiden tarpeita ja odotuksia.

Hankkeella tavoitellaan parempia työllistymismahdollisuuksia opiskelijoille. Tavoitteena on myös selkeämmät urasuunnitelmat ja sujuvampi siirtymä työelämään. Hankkeessa kehitetään digitaalisesti saavutettavia uraohjauksen palveluja (Martti, Tapani 2023. Uraohjain+-hanke).

## 2.2 Hyvinvoinnin rooli hankkeessa

Uraohjain-hankkeessa hyvinvoinnin tukeminen on keskeinen osa opiskelijoiden kokonaisvaltaista urasuunnittelua. Hyvinvointi liittyy läheisesti opiskelukykyyn, itsensä johtamiseen ja tulevaisuuden tavoitteiden selkiyttämiseen. Hyvinvoinnin tukeminen voi olla ratkaisevaa erityisesti silloin, kun opiskelijat kohtaavat epävarmuutta, stressiä tai paineita liittyen opintoihin ja tulevaisuuden urasuunnitelmiin (Pihlava, Jari 2024).

- **Psykososiaalinen tuki:** Hankkeessa pyritään integroimaan hyvinvoinnin tukeminen osaksi uraohjausta. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi tukea ajanhallinnassa, stressinhallinnassa ja omien vahvuuksien tunnistamisessa.
- **Itsetuntemuksen kehittäminen:** Opiskelijoita autetaan ymmärtämään paremmin omia tarpeitaan, arvojaan ja voimavarojaan. Tämä on tärkeää, jotta he voivat tehdä uravalintoja, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan pitkällä aikavälillä.
- **Yhteisöllisyys ja vertaistuki:** Hankkeessa korostetaan yhteisöllisyyden merkitystä, sillä ryhmässä saadulla vertaistuellalla on tutkitusti positiivinen vaikutus hyvinvointiin.
- **Hyvinvointiteknologian hyödyntäminen:** Digitaaliset työkalut ja sovellukset voivat tukea opiskelijoiden hyvinvointia tarjoamalla helppoja tapoja seurata omia voimavaroja ja edistää stressinhallintaa.

Käytännössä hyvinvointia tuetaan esimerkiksi työpajoissa, joissa käsitellään esimerkiksi mindfulnessia, resilienssiä ja hyvinvoinnin tukemista opiskeluarjessa. Hankkeessa koulutetaan ohjaajia huomioimaan opiskelijoiden hyvinvointi osana uraohjausprosessia. Yhteistyötä tehdään myös opiskeluterveydenhuollon kanssa. Hyvinvointi nähdään erottamattomana osana opiskelijoiden valmiuksia suunnitella ja toteuttaa uraansa (Pihlava, Jari 2024).

Hyvinvointiin liittyviä tavoitteita ovat esimerkiksi opiskelijoiden resilienssin vahvistaminen, jotta he selviävät paremmin muutoksista ja haasteista opintopolullaan. Tavoitteena on auttaa opiskelijoita rakentamaan tasapainoista arkea, joka tukee sekä oppimista että henkilökohtaista hyvinvointia. Hankkeessa edistetään kestäväää urasuunnittelua, jossa opiskelijat voivat tehdä valintoja, jotka eivät kuormita liikaa heidän hyvinvointiaan. Uraohjain-hankkeessa konkreettisia hyvinvointitoimenpiteitä ovat olleet erityisesti hyvinvointikeskustelut, jotka tukevat osallistujien arkea ja työllistymistä. Keskusteluissa

käsitellään esimerkiksi elämäntilanteeseen liittyviä haasteita ja vahvistetaan osallistujien resilienssiä ja voimavaroja. Näitä keskusteluja tukee toimintaterapian asiantuntemus, mikä auttaa tunnistamaan yksilöllisiä tarpeita ja vahvistamaan arjen hallintaa (Pihlava, Jari 2024).

Lisäksi hanke hyödyntää osallistujalähtöisiä, digitaalisia ratkaisuja hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi itsearviointityökaluja, jotka tukevat osallistujien tietoisuutta omasta hyvinvoinnistaan sekä urasuunnitteluun liittyviä resursseja, jotka edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia ja työelämätaitoja (Elomaa-Krapu, Minna & Raatikainen Eija 2022; Leppä, Niklas 2024).

Toimenpiteissä korostuu myös yhteisöllisyys ja vertaistuki, jotka ovat tärkeitä osia hyvinvoinnin ja työllistymisen tukemisessa. Yhteistyötä tehdään monialaisten asiantuntijoiden sekä osallistujien kesken, jotta palvelut vastaavat paremmin yksilöllisiin tarpeisiin (Pihlava, Jari 2024).

## 2.3 Työttömyys

Työttömyysturvalain 2:n luvun 1 §:n mukaan työttömiä ovat työnhakijat, joilla ei ole voimassa olevaa työsopimusta, jotka eivät työllisty päätoimisesti yritystoiminnassa tai jotka eivät työllisty omassa työssään kokoaikaisesti tai ole päätoimisia opiskelijoita. Työttömiä ovat myös kokonaan lomautetut henkilöt. Työttömyyttä tilastoidaan työnhakijoiden ikäryhmässä 15–64 vuotta. Työttömyyttä seurataan kahdella eri tilastolla. Työ- ja elinkeinoministeriö sekä Tilastokeskuksen työvoimatutkimus tuottavat tietoa työttömyyden kehityksestä, mutta niiden työttömyysluvut eroavat toisistaan erilaisten tilastointiperusteiden vuoksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Sotkanet).

Indikaattoreilla seurataan työttömien prosenttiosuutta työvoimasta, nuorisotyöttömyyttä sekä pitkäaikaistyöttömyyttä. Pitkäaikaistyöttöminä pidetään henkilöitä, joiden työttömyys on kestänyt yli 12 kuukautta (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Sotkanet)

Työ ja elinkeinoministeriön keväällä 2024 julkaiseman työmarkkinaennusteen mukaan työllisyysaste laskee vuonna 2024 0,6 prosenttiyksikköä 20–64 vuotiaiden osalta. Työttömyys pysyy vuonna 2025 samalla tasolla ja työllisyys kääntyy nousuun vuonna 2026. Työllisten määrän arvioidaan lisääntyvän kasvaneen maahanmuuton seurauksena.

Työttömiä on tällä hetkellä keskimäärin 277 000 ja määrän arvioidaan laskevan vuonna 2026 267 000:n henkilöön. Pitkäaikaistyöttömyyden arvioidaan lähtevän hitaaseen laskuun vuoden 2024 loppupuolella ja nuorisotyöttömyys laskee vain vähän tulevina vuosina (Larja, Liisa & Peltonen, Juho & Ylikännö Minna 2024, 4.)

Työmarkkinaennusteen mukaan teollisuuden ja rakentamisen hyytyminen vaikuttaa ICT-palveluiden kasvun tasaantumiseen. Toisaalta julkisella puolella on kysyntää ICT-palveluille, joka ylläpitää toimialan työllisyyttä (Larja ym. 2024, 16).

## 2.4 Itsemääräämisteoria

Tämän opinnäytetyön taustateorianäytteenä käytettiin Ryanin ja Decin itsemääräämisteoriaa (Ryan ja Deci, 2000; 2017), joka on eniten tutkittu ja viitattu teoria psykologisista perustarpeista.

**Itsemääräämisteoria** on teoria ihmisen käyttäytymisestä ja persoonallisuuden kehityksestä (Ryan & Deci, 2000; 2017). Teorian analyysi keskittyy ensisijaisesti psykologiseen tasoon ja se erottaa eri motivaatiotyypit jatkumolla kontrolloidusta autonomiseen. Teoria käsittelee erityisesti sitä, kuinka sosiaalis-kontekstuaaliset tekijät tukevat tai estävät ihmisten menestymistä tyydyttämällä heidän peruspsykologisia tarpeitaan kompetenssin, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden suhteen. Teoria tutkii, mitä biologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet joko parantavat tai heikentävät ihmisen luontaisia kykyjä psykologiseen kasvuun, sitoutumiseen ja hyvinvointiin. Teoriassa tarpeet määritellään nimenomaan välttämättömiksi ihmisen kasvuun, eheydelle ja hyvinvoinnille. Fysiologisten perustarpeiden ohella teoria esittää, että on olemassa myös psykologisia perustarpeita, jotka on täytettävä, jotta ihmisen psykologinen kiinnostus, kehitys ja hyvinvointi säilyvät.

Teorian kolme psykologista perustarvetta ovat **autonomia** (autonomy), **kyvykkyys** (competence) ja **yhteenkuuluvuus** (relatedness). Näitä tarpeita kutsutaan objektiivisiksi ilmiöiksi siinä mielessä, että niiden puutteella tai tyydyttämättömyydessä on selkeitä ja mitattavissa olevia toiminnallisia vaikutuksia, jotka syntyvät subjektiivisista tavoitteista ja arvoista riippumatta. Näiden tarpeiden tyydyttämättömyys johtaa havaittaviin ihmisen kasvun, eheyden ja hyvinvoinnin vähenemiseen riippumatta siitä, arvostavatko yksilöt tai heidän yhteisönsä niitä. (Ryan ja Deci, 2000, 10.)



**Autonomialla** tarkoitetaan yksilön tarvetta säädellä omia kokemuksiaan ja tekojaan. Autonomia on ihmisen toiminnan muoto, johon liittyy tunne omaehtoisuudesta, yhdenmukaisuudesta ja integroitumisesta. Autonomian tunnusmerkkinä on yksilön käytöksen yhdenmukaisuus hänen aitojen kiinnostuksen kohteidensa ja arvojensa kanssa. Autonomiasta motivaatiosta toimiessaan yksilön käyttäytyminen on autenttista ja mielekästä, kun taas vastoin tahtoaan tai kontrolloidusti toimiessaan yksilö kokee epäjohdonmukaisuutta ja ristiriitaa. (Ryan & Deci, 2017, 11.)

**Kompetenssi** on motivoituneen toiminnan ydin (Ryan & Deci, 2017, 11). Kompetenssi viittaa yksilön perustarpeeseen tuntea olevansa kyvykäs, aikaansaava, osaava, oppiva ja kokea hallitsevansa tekemistään (Ryan & Deci, 2017, 11; Martela, 2022, 568). Ihmisille on tärkeää voida tuntea pystyvänsä toimimaan vaikuttavasti tärkeissä elämäntilanteissaan. Kompetenssin tarve on ilmeinen ihmisen luontaisena pyrkimyksenä, joka ilmenee monenlaisissa toiminnan motiiveissa. (Ryan & Deci, 2017, 11.)

**Yhteenkuuluvuus** liittyy sosiaalisen yhteyden tuntemisen ja vastavuoroisten ihmissuhteiden tarpeeseen (Ryan & Deci, 2017, 11; Martela, 2022, 568). Ihmiset tuntevat yhteenkuuluvuutta tyypillisimmin silloin, kun he tuntevat muiden välittävän heistä. Silti yhteenkuuluvuus on myös merkityksen tuntemista muiden joukossa. Siten yhteenkuuluvuuden kannalta yhtä tärkeää on kokea itsensä antavana tai myötävaikuttavana muille. Yhteenkuuluvuuteen liittyy tunne olla kiinteä osa sosiaalisia yhteisöjä itsensä ulkopuolella. (Ryan & Deci, 2017, 11.)

## 2.5 Hyvinvointi

Hyvinvoinnin käsite on laaja ja moniulotteinen. Yhden määritelmän mukaan hyvinvoinnin osa-alueet ovat: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Yksilöllisen eli subjektiivisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2024)

Martela (2022) kuvaa objektiiviseen hyvinvointiin kuuluvan seuraavat indikaattorit: tulot, ruoka, puhdas vesi, köyhyysaste, työllisyysaste, asumisolot, ystävät, kontaktit yhteisöissä, perhesuhteet, vapaa-aika, poliittinen vapaus, työolosuhteet, koulutusaste, terveys, eliniänodote, sekä fyysinen ja henkinen toimintakyky. Subjektiivisen hyvinvoinnin

indikaattoreihin taas kuuluvat yksilön kokemus toimeentulostaan, tyytyväisyys olosuhteisiinsa, turvallisuuden tunne, sekä kokemukset seuraavista: yhteenkuuluvuus, syrjintä, yksinäisyys, autonomia, kykenevyys, ja osallisuus. Lisäksi subjektiivisen hyvinvoinnin indikaattoreihin luetaan luottamus kanssaihmiin, tulevaisuususkko, elämäntyytyväisyys, positiiviset ja negatiiviset tunteet, sekä elämän merkityksellisyys. (Martela, 2022, 570).

### **3 Opinnäytetyön toteutus**

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata työttömyyden vaikutuksia yksilön hyvinvoinnille. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tuottaa tiivistetysti ajankohtaista tietoa tutkimusaiheesta hankkeen tarpeisiin vastaamiseksi. Tiivistettyä tietoa voidaan hyödyntää myös työllisyyspalveluissa työskentelevien tietoperustan kartuttamisessa ja osaamisen kehittämisessä.

Tutkimuskysymys on:

**Millaisia vaikutuksia työttömyydellä on yksilön hyvinvoinnille?**

#### **3.1 Tiedonhaku**

Hakulauseke muodostettiin sanoista työttömyys (unemployment) ja hyvinvointi (well-being). Hakulausekkeessa käytin katkaisumerkkejä ja Boolean operaattoreita (AND ja OR) haun laajentamiseksi ja optimoimiseksi. Hakulausekkeen rajasin otsikkotason haakuun resurssien rajallisuuden takia. Tiedonhaku toteutettiin 1.4.2024 kolmeen elektroniseen tietokantaan (CINAHL, PubMed ja ProQuest). Tiedonhaulla pyrittiin saamaan ajantasainen ja olennainen hakutulos tutkimusaihetta tutkineista kansainvälisistä tutkimuksista. Tiedonhaut tietokantoihin tuottivat yhteensä 989 hakutulosta. Kaksoiskappaleiden poistamisen jälkeen aineiston valintaprosessiin jäi yhteensä 836 artikkelia (taulukko 1).

Taulukko 1. Tiedonhaun tulokset

Päivämäärä	Hakulauseke	Tietokanta	Hakutulokset
1.4.2024	TI(unemploy* OR jobless*) AND (well-being OR well-being OR "well being")	CINAHL	43
1.4.2024	TI(unemploy* OR jobless*) AND (well-being OR well-being OR "well being")	PubMed	517
1.4.2024	TI(unemploy* OR jobless*) AND (well-being OR well-being OR "well being")	ProQuest	429

Hakutuloksia oli yhteensä 989. Poistettuja kaksoiskappaleita oli 153. Aineiston valintaprosessiin jääneitä artikkeleita oli 836.

### 3.2 Aineiston käsittely

Luin tutkimukset ensin otsikkotasolla, minkä perusteella suljin pois 725 artikkelia, jotka eivät liittyneet suoraan tutkimuskysymykseeni. Tiivistelmien tarkastelun tasolle jäi näin ollen yhteensä 111 artikkelia. Näistä kahdeksan tutkimusta päätyi kirjallisuuskatsauksen lopulliseksi aineistoksi.

Käsittelin valitsemani tutkimusten tulokset aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 123–126). Aineistoon valitut artikkelit olivat kaikki vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita, jotka oli toteutettu eri Euroopan maissa. Aineiston käsittelyprosessi oli löyhästi teoriaohjaava (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 133), sillä tutkimusten tuloksia tarkasteltiin erityisesti Martelan ja Sheldonin (2019) subjektiivisen hyvinvoinnin ulottuvuuksien kautta.

Aineiston käsittelyprosessi eteni siten, että ensin luin kaikki artikkelit läpi ja tutustuin tutkimuksiin. Lukukertojen ja tekstin kääntämisen myötä alkoi muodostumaan kokonaiskuva aineistossa esiintyneistä läheisten aihepiirien tekstinosista. Tämän jälkeen muodostin tutkimuskysymykseen vastaavista tekstin osista ensin pelkistetyt ilmaukset, mitkä järjestelin eri luokkiin. Tämän jälkeen nimesin eri luokat kuvaavasti. Aineiston järjestelyn avulla aineistosta johdettiin kolme eri luokkaa, jotka liittyvät siihen, millaisia vaikutuksia työttömyydellä on yksilön hyvinvoinnille. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 138–140.)

## 4 Tulokset

Kirjallisuuskatsauksen aineisto koostui kahdeksasta tieteellisestä tutkimuksesta, jotka kaikki oli toteutettu määrällisin tutkimusmenetelmin, eli niiden menetelmän sisälsivät kyselyjä, mittareita ja erilaisia muita numeerisia aineistoja. Tutkimukset oli tehty Suomessa (3), Ruotsissa (1), Iso-Britanniassa (1), Sveitsissä (1), Romaniassa (1) ja Saksassa (1). Tutkimukset oli julkaistu vuosien 2018–2021 aikana. Yhteenveto tutkimuksista on esitetty taulukossa 2.

Taulukko 2. Yhteenveto aineistoksi valituista tutkimuksista.

Tekijät ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja menetelmät	Keskeiset tulokset
Fors Connolly ja Gärling, 2021.  Ruotsi.	Tutkia ja verrata työllisten ja työttömien elämäntyytyväisyyttä ja emotionaalista hyvinvointia.	N=3463 työllistä ja N=453 työtöntä viidessä eri Euroopan maassa.	Työssä käyvät olivat tyytyväisempiä elämäänsä ja emotionaaliseen hyvinvointiinsa verrattuna työttömiin. Taloudellinen tyytyväisyys oli yksi tärkeä emotionaaliseen hyvinvointiin yhteydessä oleva tekijä.
Gander, Hofmann ja Ruch, 2019.  Sveitsi	Tutkia eri hyvinvoinnin näkökulmia tilanteissa, joissa yksilö menettää tai saa työtä.	N=1231 osallistujaa	Työttömyys oli negatiivisesti yhteydessä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, kun taas työllisyys oli positiivisesti yhteydessä edellä mainittuihin.
Hult, Pietilä ja Saaranen, 2020.  Suomi.	Tutkia työttömien ihmisten koetun merkityksellisuuden, terveyden ja työkyvyn yhteyttä elämäntyytyväisyyteen.	N=1158 työtöntä	Koetulla merkityksellisyyden tunteella oli vahvin yhteys koettuun elämänlaatuun. Terveydellä ja työkyvyllä oli myös vahva yhteys elämänlaatuun.

Hult, Pietilä, Koponen ja Saaranen, 2018.  Suomi.	Kuvata työttömien näkemyksiä työkyvystään ja tutkia työkyvyn yhteyttä eri tekijöihin.	N=1975 työtöntä tai lomautettua	Koettu hyvä terveydentila oli tärkein yksittäinen työkykyyn vaikuttava tekijä. Myös muita tekijöitä tunnistettiin.
Mousteri, Daly ja Delaney, 2018.  Iso-Britannia.	Tutkia työttömyyden ja psykologisen hyvinvoinnin yhteyttä.	N=9464 työllistä, jotka asuivat 14 eri Euroopan maassa	Työttömyys heikensi elämänlaatua- ja tyytyväisyyttä, sekä koettua hyvinvointia.
Popirlan, 2021.  Romania.	Tutkia miten työttömyys vaikuttaa sosiaaliseen elämään	Todella suuri ai-neisto kuudesta Euroopan maasta.	Työttömyydellä on haitallisia vaikutuksia yksilöiden koettuun elämäntyytyväisuuteen ja työttömyys lisäsi syrjäytymistä.
Toikko ja Pehkonen, 2018.  Suomi.	Tutkia miten yhteisöllisyys ehkäisee työttömyyden negatiivisia vaikutuksia.	N=830, joista 723 työssäkäyvää ja 107 työtöntä	Työttömät kokevat useammin yksinäisyyttä, ja he raportoivat harvemmin kokevansa yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys on tärkeä perusta sosiaaliselle hyvinvoinnille.
Zechmann ja Paul, 2019.  Saksa.	Tutkia työttömyyttä sekä ihmisen psykologisia tarpeita, kuten autonomiaa ja kompetenssia.	N=1061 työtöntä	Työn saaminen vahvisti psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä. Köyhyydellä todettiin olevan tärkeä merkitys työttömien ahdingon kokemuksissa.

Työttömyyden vaikutukset yksilön hyvinvoinnille		
1. Psykologisten tarpeiden merkitys yksilön hyvinvoinnille	2. Sosiaalisen ulottuvuuden merkitys yksilön hyvinvoinnille	3. Yksilön hyvinvointia ja työllistymistä ennustavat tekijät

Kuvio 2. Yhteenveto aineiston käsittelyn tuloksista.

#### 4.1 Psykologisten tekijöiden merkitys yksilön hyvinvoinnille

Työttömyys on vakava uhka mielenterveydelle, koska se estää tiettyjen tärkeiden psykologisten perustarpeiden tyydyttymisen sekä lisää taloudellisia ongelmia (Zechmann & Paul, ym. 2019, 658). Popirlanin ym. (2021, 15) mukaan työttömyys vaikuttaa negatiivisesti viidellä tärkeällä psykososiaalisen hyvinvoinnin alueella: yhteenkuuluvuuden kokemus, henkilökohtaisen identiteetin tarve, päivärytmin ylläpitämisen tarve, säännöllinen toiminta ja tarve tuntea kuuluvansa osaksi yhteisöä.

Työttömyysjakson jälkeen työllistymisen raportoitiin parantavan elämäntyytyväisyyttä (Zechmann & Paul, 2019, 650), mielenterveyttä (Gander, ym. 2019), ja lisäävän onnellisuuden kokemusta (Gander, ym. 2019). On todettu, että yksilöllä, joilla on työttömyyshistoriaa, matala tulotaso sekä matala koulutustaso, on suurempi riski kohdata työttömyyttä uudelleen (Mousteri, ym. 2018).

Työssä käyvät ihmiset raportoivat korkeampaa elämäntyytyväisyyttä (Gander, ym. 2019; Fors Connolly & Gärling, 2022), korkeampaa emotionaalista hyvinvointia (Fors Connolly

& Gärling, 2022) ja vähemmän mielenterveyden haasteita verrattuna työttömiin ihmisiin (Gander, ym. 2019). Mielenkiintoisesti Zechmannin ja Paulin (2019, 656) tutkimuksessa havaittiin, että työllistymisellä oli hienoinen negatiivinen vaikutus yksilön autonomian kokemukselle. Tämän arveltiin johtuvan siitä, että helpottaakseen stressiä ja taloudellista ahdingkoa, ihmiset ovat saattaneet tuntea joutuneensa ottamaan vastaan työtä huolimatta siitä, että tarjottu työ ei ole välttämättä vastannut yksilön toiveita ja mieltymyksiä (Zechmann & Paul, 2019, 656).

Emotionaalinen hyvinvointi on vahvasti yhteydessä riittävään taloudelliseen toimeentuloon, kun taas taloudelliset huolet vaikuttavat kielteisesti mielenterveyteen työttömyyden aikana (Fors Connolly & Gärling, 2022) Erityisesti lapsuudessa koetut mielenterveyden ongelmat saattavat lisätä työttömyyden todennäköisyyttä myöhemmin elämässä (Mousteri, ym. 2018).

## 4.2 Sosiaalisen ulottuvuuden merkitys yksilön hyvinvoinnille

Työllistyneiden ihmisten sosiaaliset kontaktit, sosiaalinen asema, aktiivisuus yhteisöissä, merkityksellisuuden tunne ja kompetenssin kokemus kohenivat työllistymisen jälkeen (Zechmann & Paul, 2019, 653). Sosiaalinen integraatio ja yhteisöllisyyden kokemukset voivat vähentää työttömyyden negatiivisia vaikutuksia (Toikko & Pehkonen, 2018). Yksilöiden ahdingon kokemukset vähenivät jyrkästi työllistymisen jälkeen, joka indisoi, että muutos johtui pääasiassa työllistymisestä eikä esimerkiksi kuluneesta ajasta (Zechmann & Paul, 2019, 650).

Yhteisöllisyyden kokemus pohjautuu sosiaaliseen kanssakäymiseen. Mitä vahvempi yhteisöllisyyden kokemus, sitä parempi hyvinvointi. Yksinäisyys heikentää merkittävästi yhteisöllisyyden kokemusta. Lisäksi sekä ihmisten välinen luottamus että luottamus instituutioihin ja yhteiskuntaan ovat korkeampia työssä käyvien kohdalla. Yksinäisyys vähensi yhteisöllisyyden kokemusta sekä työllisten että työttömien kohdalla (Toikko & Pehkonen, 2018, 76).

Työllisyys parantaa merkittävästi yksilön sosiaaliseen elämään ja integroitumiseen, kun taas työttömyys heikentää niitä (Popirlan, ym. 2018). Yksilöiden välinen kokemus luottamuksesta lisää yhteisöllisyyttä (Toikko & Pehkonen, 2018). Korkea yhteisöllisyyden kokemus vaikuttaa positiivisesti yksilön hyvinvointiin, vähentäen työttömyyden negatiivisia vaikutuksia (Toikko & Pehkonen, 2018). Sosiaalinen integroituminen saattaa pienentää työttömyyden negatiivisia vaikutuksia hyvinvoinnille (Toikko & Pehkonen, 2018).

### 4.3 Yksilön hyvinvointia ja työllistymistä ennustavat tekijät

Yksilöiden raportoima korkea elämäntyytyväisyys ennustaa työllistymistä tulevaisuudessa, kun taas mielenterveyden ongelmat ennustivat työn menetystä tulevaisuudessa (Gander, ym. 2019). Koulutustasolla, terveydentilalla ja siviilisäädyltä oli tilastollisesti merkitsevä vaikutus hyvinvointiin työttömyyden aikana (Mousteri, ym. 2018). Useilla hyvinvointiin liittyvillä tekijöillä on vahva yhteys hyvään työkykyyn ja elämänlaatuun (Hult, ym., 2018, 377). Optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen tukee korkeampaa elämäntyytyväisyyttä ja voi auttaa ylläpitämään työnhakuyrityksiä ja resilienssiä (Gander, ym. 2019).

Vanhemmat ihmiset raportoivat korkeampaa merkityksellisyyttä ja parempaa elämänlaatua, huolimatta siitä, että he kokivat terveytensä ja työkykynsä heikommaksi nuorempiin ihmisiin verrattuna (Hult, 2018). Korkeampi ikä korreloi negatiivisesti terveyden ja työkyvyn kanssa (Hult, 2018).



## 5 Pohdinta

### 5.1 Tulosten tarkastelua

Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksissa kuvattiin, millaisia vaikutuksia työttömyydellä on yksilön hyvinvoinnille. Tuloksissa korostui etenkin psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden näkökulmat työttömien yksilöiden hyvinvointia horjuttavina tekijöinä. Näiden lisäksi tuloksissa nousi esiin työttömyyttä ennustavia tekijöitä. Myös Hult, Saaranen ja Pietilä (2016, 116) ovat kuvanneet tutkimuksessaan ihmisten arjen kokemuksia työttömyydestä hyvin moniulotteisesti etenkin terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaen. Työttömyyden koettiin passivoivan, heikentävän päivärytmiä, vähentävän sosiaalisia kontakteja, aiheuttavan häpeän ja arvottomuuden tunteita, ja lisäävän taloudellista ahdinkoa (Hult, ym. 2016).

Työttömyyden inhimilliset vaikutukset ovat siis mittavat ja ulottuvat ihmisten eri elämän osa-alueille. Siksi ei riitä, että työllistymisen toimissa keskityttäisiin ainoastaan työn saamiseen. Työllistymisen lisäksi tärkeitä tavoitteita erilaisissa työllistymiseen tähtäävissä toimissa ja kuntoutuksessa tulee olla yleisen toimintakyvyn paranemiseen ja säilymiseen sekä hyvään elämänlaatuun ja aktiiviseen yhteiskuntaan osallistumiseen tähtäävät tavoitteet. (Hult, ym. 2016, 116.) Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset tulevat niitä Ura-ohjain-hankkeen näkemyksiä, joiden mukaan hyvinvoinnin tukeminen ja itsetuntemuksen kehittäminen on integroitava osaksi urasuunnittelua.

Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriassa kuvataan, kuinka kasvu on keskeinen osa ihmisenä olemista ja kuinka ihmiselle luontainen tila sisältää toimeliaisuutta, jossa luontainen kiinnostus on tärkeässä asemassa ohjaamaan kohti uudenlaisia haasteita ja henkilökohtaista kasvua. Decin ja Ryanin teoria korostaa yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta tarpeiden tyydyttymiseksi, mikä johtaa myös yksilön hyvinvoinnin ja mielenterveyden kohenemiseen. (Karvonen, Kestilä ja Saikkonen, 2022, 83.)

Sosioekonomisten resurssien puute voi rajoittaa yksilön itsenäisyyttä, estää sosiaalisia suhteita, sekä antaa vähemmän mahdollisuuksia osoittaa kyvykkyyttä (Ryan & Deci, 2017, s. 607–610). Siksi työllisyyteen tähtäävillä toimilla on tärkeä pyrkiä mahdollistamaan yksilöille osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä mahdollisuus itselleen mieleisiin työllisyystoimiin.

Kirjallisuuskatsauksen aineiston kolmessa tutkimuksessa (Hult, ym. 2018; Mousteri, ym. 2018; Gander, ym. 2019) kuvattiin työttömyyttä ennustavia ja siihen yhteydessä olevia

tekijöitä. Lallukan ym. (2019) suomalaisessa syntymäkohorttitutkimuksessa tunnistettiin, että pitkäaikaistyöttömyyttä ennustavia tekijöitä olivat huono koulumenestys, sosiaalinen osattomuus, sekä yksilön että hänen vanhempiansa sosiaaliset ja terveydelliset ongelmat. Kun näitä riskitekijöitä tunnistetaan, etenkin nuorten kohdalla tulisi pyrkiä ennaltaehkäiseviin toimiin ja nivoa työllisyystoimet yhteen terveyden edistämisen kanssa.

## 5.2 Jatkotutkimusaiheet ja suositukset

Tämän kirjallisuuskatsauksen jatkotutkimusaiheina ja suosituksina esitän, että jatkossa tulisi tutkia lisää työttömien ihmisten hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä, joihin pystytään puuttumaan ennaltaehkäisevästi sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävästi työllisyystoimien ja urasuunnittelun aikana. Suosittelen, että erilaisia hyvinvoinnin edistämisen toimintamalleja huomioidaan jatkossakin työllisyystoimissa ja urasuunnittelussa. Lisäksi toimien vaikuttavuutta on tärkeä mitata ja arvioida hankkeita toteuttaessa. Lisäksi on tärkeää saada lisää laadullista ja kokemusperäistä tietoa työttömiltä osallistujilta erilaisiin hankkeisiin ja niiden toimiin osallistumisesta.

## Lähteet

Elomaa-Krapu Minna & Raatikainen Eija 2022. Metropolia Tikissä/Vaikuttava hanketoiminta edistää kestäväää hyvinvointia - osa 1: mikä ihmehen innovaatiokeskittymä? Viitattu 2.10.2024. <https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2022/02/01/vaikuttava-hanketoiminta-edistaa-kestavaa-hyvinvointia-osa-1-mika-ihmeen-innovaatiokeskittyma/>

Finlex. Työttömyysturvalaki 30.12.2002/1290. Viitattu 28.7.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290>

Fors Connolly, Filip, & Gärling, Tommy. 2022. Mediators of Differences Between Employed and Unemployed in Life Satisfaction and Emotional Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1637–1651. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00466-2>

Gander, Fabian, Hofmann, Jennifer, & Ruch, Willibald. 2021. From Unemployment to Employment and Back: Professional Trajectories and Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 16(2), 739–751. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09797-y>

Hult, Marja, Pietilä & Anna-Maija & Saaranen, Terhi. 2016. Työttömien kokemuksia terveydestä ja hyvinvoinnista: haastattelututkimus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2016: 53: 108-115.

Hult, Marja & Pietilä, Anna-Maija & Koponen, Päivi & Saaranen, Terhi. 2018. Good work ability among unemployed individuals: Association of sociodemographic, work-related and well-being factors. *Scandinavian Journal of Public Health*, 46(3), 375–381. <https://doi.org/10.1177/1403494817720103>

Hult, Marja & Pietilä, Anna-Maija & Saaranen, Terhi. (2020). The Factors Predicting Quality of Life Among Unemployed Adults: A Model Based on Salutogenic Approach. *Social Indicators Research*, 152(3), 1197–1211. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02470-0>

Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura & Saikkonen, Paula. 2022. Suomalaisten hyvinvointi 2022. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.11.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145692/Suomalaisten%20hyvinvointi%202022%20verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Lallukka, Tea, Kerkelä, Martta, Ristikari, Tiina, Merikukka, Marko, Hiilamo, Heikki, Virtanen, Marianna, Øverland, Simon, Gissler, Mika, & Halonen, Jaana. 2019. Determinants of long-term unemployment in early adulthood: A Finnish birth cohort study. *SSM - Population Health*, 8, 100410–100410. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100410>

Larja, Liisa & Peltonen, Juho & Ylikännö, Minna 2024. TEM analyyseja 121/2024. Työ- ja elinkeinoministeriön lyhyen aikavälin työmarkkinaennuste, kevät 2024. Viitattu 28.7.2024. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165631>

Leppä, Niklas 2024. *Laurea journal*. Digitaalinen yhteiskunta, vaikuttava korkeakoulu. Urasuunnittelun tukeminen digitaalisen ohjausalan avulla Uraohjain+ -hankkeessa. Viitattu 7.12.2024. <https://journal.laurea.fi/urasuunnittelun-tukeminen-digitaalisen-ohjausalan-avulla-uraohjain-hankkeessa/#8d0aede8>

Martela, Frank. (2014). Itsemääräämisteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeistä tekijää. <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/> Viitattu 2.7.2024.

Martela, Frank., & Sheldon, Kennon. (2019). Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. *Review of general psychology*, 23(4), 458-474. <https://doi.org/10.1177/1089268019880886>

Martela, Frank., Lehmus-Sun, Annika, Parker, Philip, Pessi, Anne, & Ryan, Richard. 2023. Needs and Well-Being Across Europe: Basic Psychological Needs Are Closely Connected With Well-Being, Meaning, and Symptoms of Depression in 27 European Countries. *Social Psychological & Personality Science*, 14(5), 501–514. <https://doi.org/10.1177/19485506221113678>

Martti, Tapani 2023. Metropolia Uraohjain+-hanke. Viitattu 13.09.2024. <https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hankkeet/uraohjain-hanke>

Mousteri, Victoria, Daly, Michael, & Delaney, Liam. 2018. The scarring effect of unemployment on psychological well-being across Europe. *Social Science Research*, 72, 146–169. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2018.01.007>

Pihlava Jari 2024. Metropolia Tikissä/Hyvinvointikeskustelu työllistymisen tukena. Viitattu 27.10.2024.

Popîrlan, Claudiu, Tudor, Irina-Valentina, Dinu, Constantin-Cristian, Stoian, Gabriel, Popîrlan, Cristina, & Dănciulescu, Daniela. 2021. Hybrid model for unemployment impact on social life. *Mathematics (Basel)*, 9(18), 2278-.  
<https://doi.org/10.3390/math9182278>

Ryan, Richard & Deci, Edward L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55(1), 68-78.

Ryan, Richard & Deci, Edward L. 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. 1. painos. New York: Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>

Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2005–2024. Viitattu 28.7.2024. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=ty%C3%B6tt%C3%B6myys>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työttömien työnhakijoiden terveyden edistäminen. Viitattu 19.11.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103112/Tyottomat.pdf?sequence=1>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2024. Keskeisiä käsitteitä. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>

Toikko, Timo, & Pehkonen, Aini. 2018. Community belongingness and subjective well-being among unemployed people in a Finnish community. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 38(9/10), 754–765. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-01-2018-0010>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uraohjain+ -yhteiskehittämishanke. Viitattu 17.9.2024. <https://uraohjain.hel.fi/fi/uraohjain>

Ylistö, Sami, & Husu, Hanna-Mari. 2021. Negative emotional consequences of labour market activation policies for long-term unemployed young adults in Finland. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 41(13/14), 1–15.

<https://doi.org/10.1108/IJSSP-02-2021-0039>

Zechmann, Andrea & Paul, Karsten Ingmar. 2019. Why do individuals suffer from unemployment. Analyzing the role of deprived psychological needs in a six-wave longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(6), 641–661.

<http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000154>