



MEHILÄINEN

**MEHILÄISEN TUTKIMUS:
NUORET, TERVEYS JA
HYVINVOINTI**

Tutkimustuloksia

21.5.2019

-
- Tutkimuksen tausta ja vastaajajoukon rakenne..... s. 2
 - Nuorten elintavat ja terveys..... s. 6
 - Terveysthuolet ja mielen hyvinvointi..... s. 20
 - Lisätiedot medialle..... s. 31

TUTKIMUKSEN TAUSTA JA VASTAAAJAJOUKON RAKENNE

Menetelmä ja ajankohta

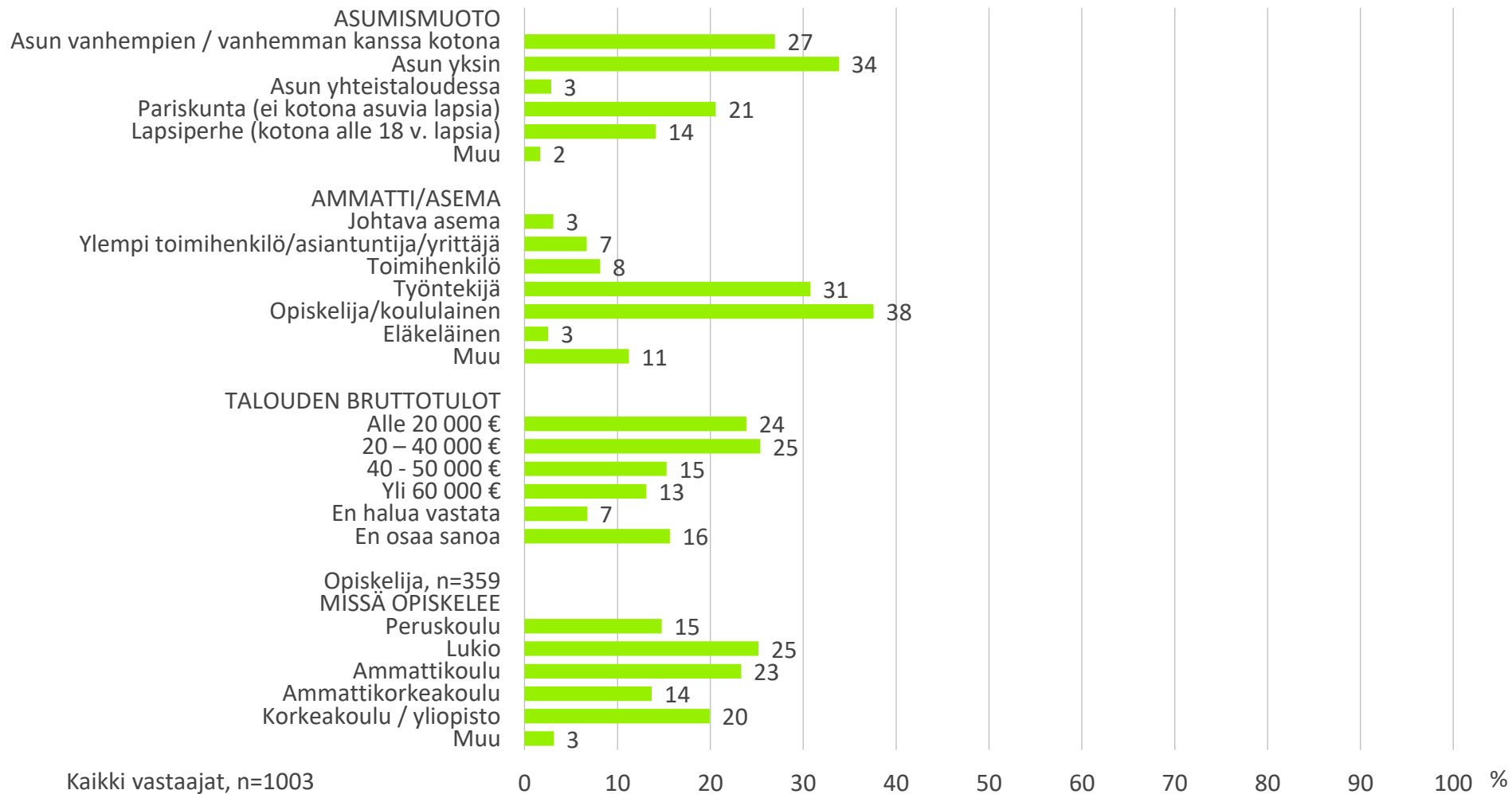
- Tutkimus toteutettiin Taloustutkimuksen koordinoimana Dynatan internet-paneelissa Mehiläisen toimeksiannosta.
- Tutkimuksen kenttätö tehtiin 13.-27.2.2019.

Kohderyhmä

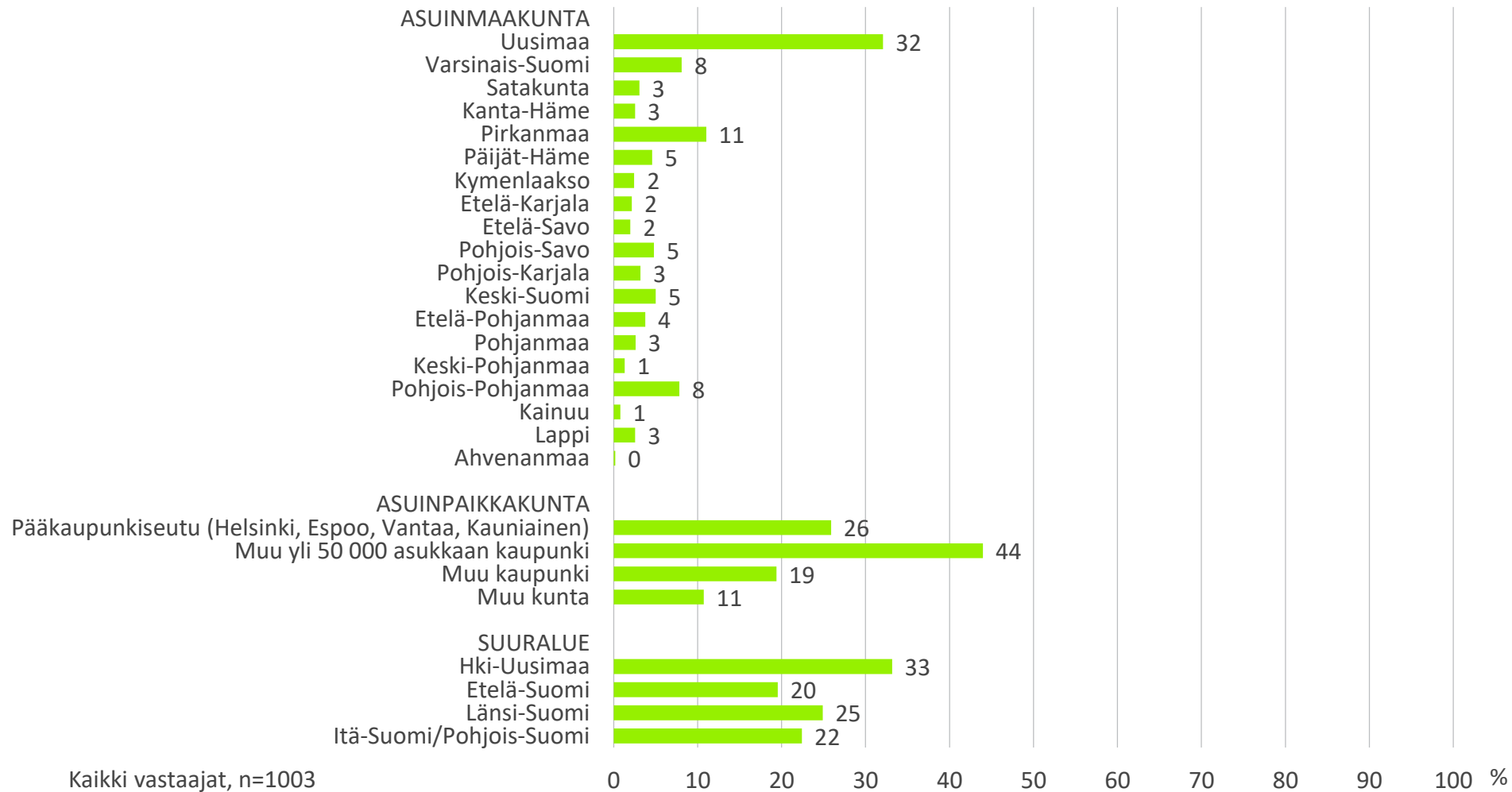
- Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 15-34 -vuotiaat.
- Vastaajia on yhteensä 1003. Otos on valtakunnallisesti edustava. Tulokset on painotettu sukupuolen (nainen (48 %), mies (51 %), joku muu (1 %)), kolmen ikäryhmän (15-17, 18-24 ja 25-34) ja suuralueen perusteella väestöä vastaavaksi.
- Tutkimuksen virhemarginaali kokonaisvastaajatasolla on +/- 2,68.



VASTAAJAJOUKON RAKENNE 1/2



VASTAAJAJOUKON RAKENNE 2/2

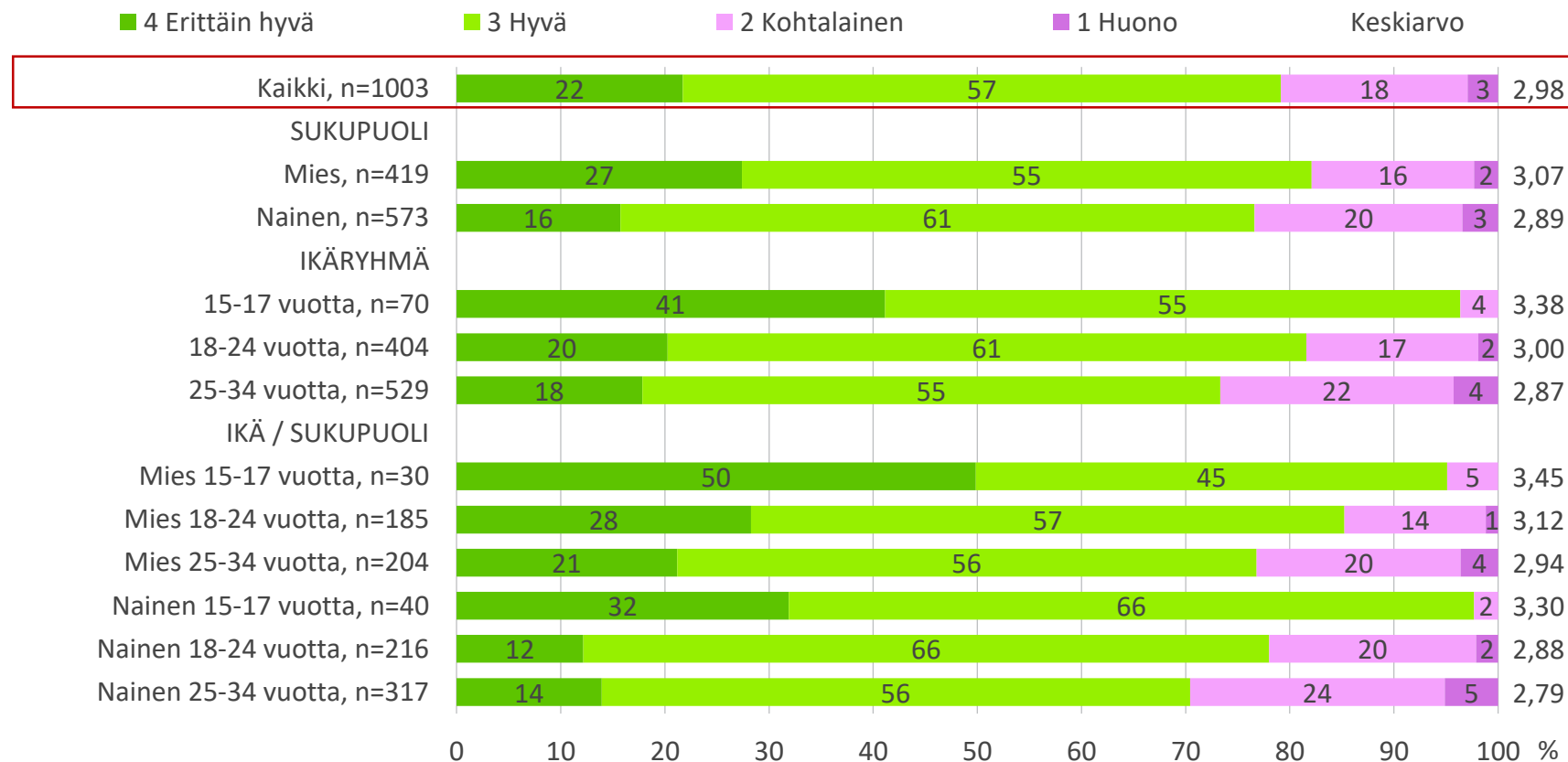


NUORTEN ELINTAVAT JA TERVEYS



KAIKISTA VASTAAJISTA LÄHES 80 % KUVAAA OMAN TERVEYDENTILANSA OLEVAN ERITTÄIN HYVÄ TAI HYVÄ

Miten kuvailisit omaa terveydentilaasi?



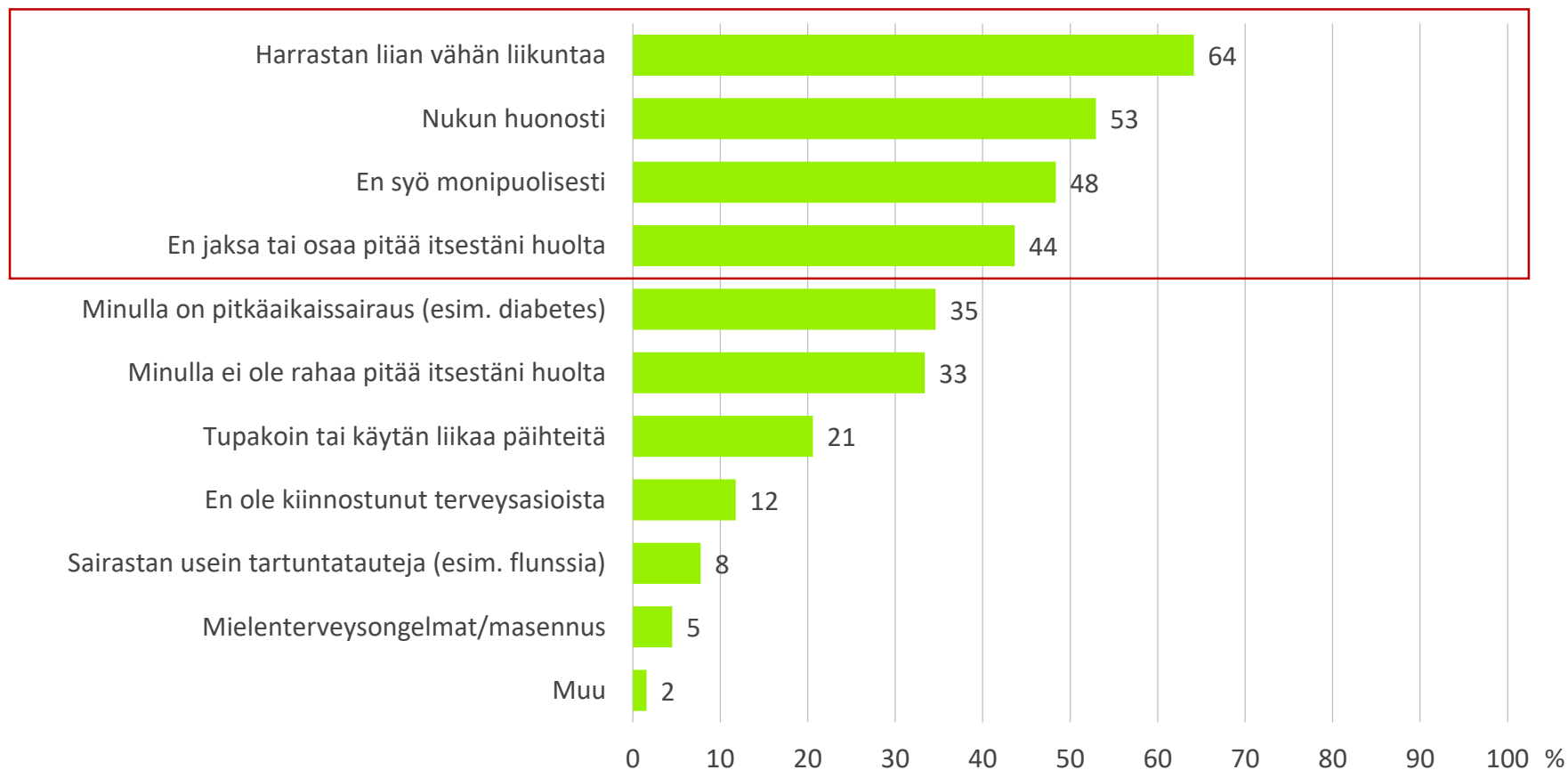
n=kaikki vastaajat

HUOMIOITA

- 21 % kaikista vastaajista arvioi terveydentilansa huonoksi tai kohtalaiseksi.
- Mitä vanhemmaksi nuori kasvaa, sitä huonompi on oma kokemus terveydestä.

TERVEYDENTILA KOETAAN HUONOKSI, KOSKA... (1/2)

Mikä on omasta mielestäsi syy siihen, että terveydentilasi ei ole hyvä?



Terveydentila kohtalainen/huono, n=226

HUOMIOITA

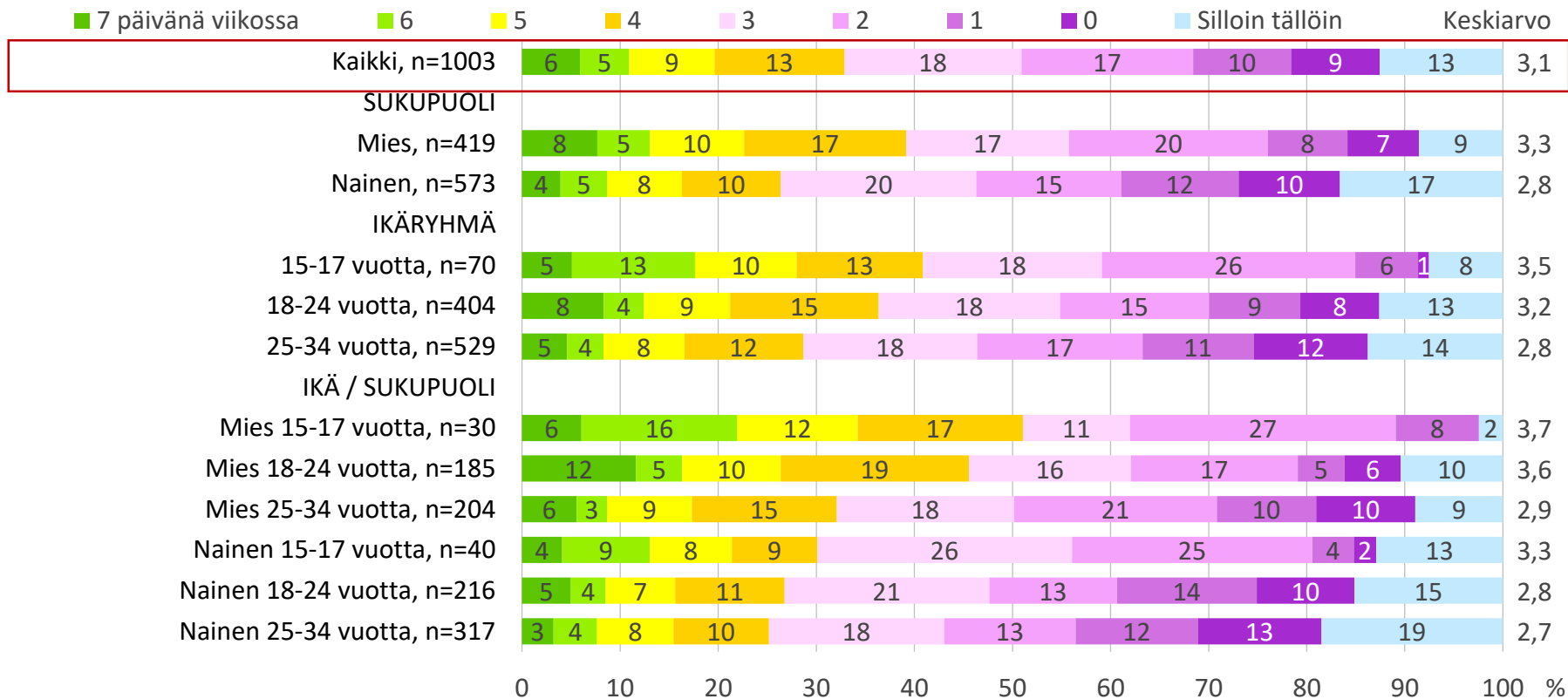
- Huonon terveydentilan kokemukseen vaikuttavat erityisesti liian vähäinen liikunta (64%), huonosti nukkuminen (53%) ja yksipuolinen syöminen (48 %).

TERVEYDENTILA KOETAAN HUONOKSI, KOSKA... (2/2)

	Kaikki, n=226	SUKUPUOLI		IKÄRYHMÄ			IKÄ / SUKUPUOLI					
		Mies, n=76	Nainen, n=145	15-17 vuotta, n=3	18-24 vuotta, n=78	25-34 vuotta, n=145	Mies 15-17 vuotta, n=2	Mies 18-24 vuotta, n=28	Mies 25-34 vuotta, n=46	Nainen 15-17 vuotta, n=1	Nainen 18-24 vuotta, n=49	Nainen 25-34 vuotta, n=95
Harrastan liian vähän liikuntaa	64	58	68		77	58		81	49		73	66
Nukun huonosti	53	54	54		51	54		54	53		51	56
En syö monipuolisesti	48	45	52		64	41		56	41		69	43
En jaksa tai osaa pitää itsestäni huolta	44	40	47		53	39		50	35		54	42
Minulla on pitkäaikaissairaus (esim. diabetes)	35	28	40		28	38		21	30		33	43
Minulla ei ole rahaa pitää itsestäni huolta	33	29	38		34	34		33	29		35	40
Tupakoin tai käytän liikaa päihteitä	21	19	21		23	20		22	19		24	20
En ole kiinnostunut terveysasioista	12	15	9		8	11		10	16		7	9
Sairastan usein tartuntatauteja (esim. flunssia)	8	7	9		8	8		4	9		12	8
Mielenterveysongelmat/masennus	5		7		6	4					8	7
Muu	2	1	2		1	2			2		2	2

LIIKUNTAA HARRASTAA VÄHINTÄÄN TUNNIN 5-7 PÄIVÄNÄ VIIKOSSA 20 % VASTAAJISTA

Kuinka monena päivänä viikossa liikut reippaasti vähintään tunnin?



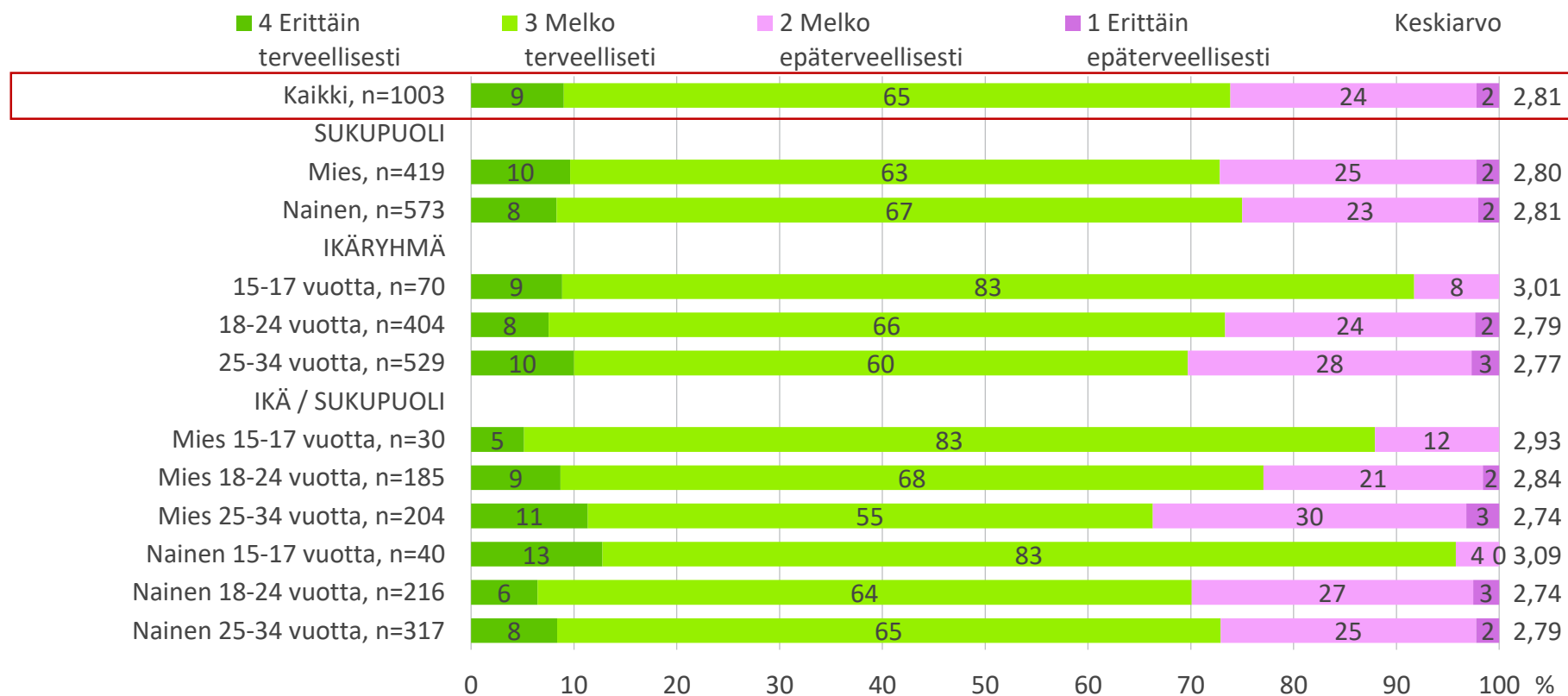
Kaikki vastaajat, n=1003

HUOMIOITA

- 21 % vastaajista liikkuu tunnin päivässä vain silloin tällöin tai ei ollenkaan.
- Liikuntaan käytetty aika vähenee vastaajan iän karttuessa.

KOLME NELJÄSTÄ KOKEE SYÖVÄNSÄ MELKO TAI ERITTÄIN TERVEELLISESTI

Kuinka terveellisesti omasta mielestäsi syöt?



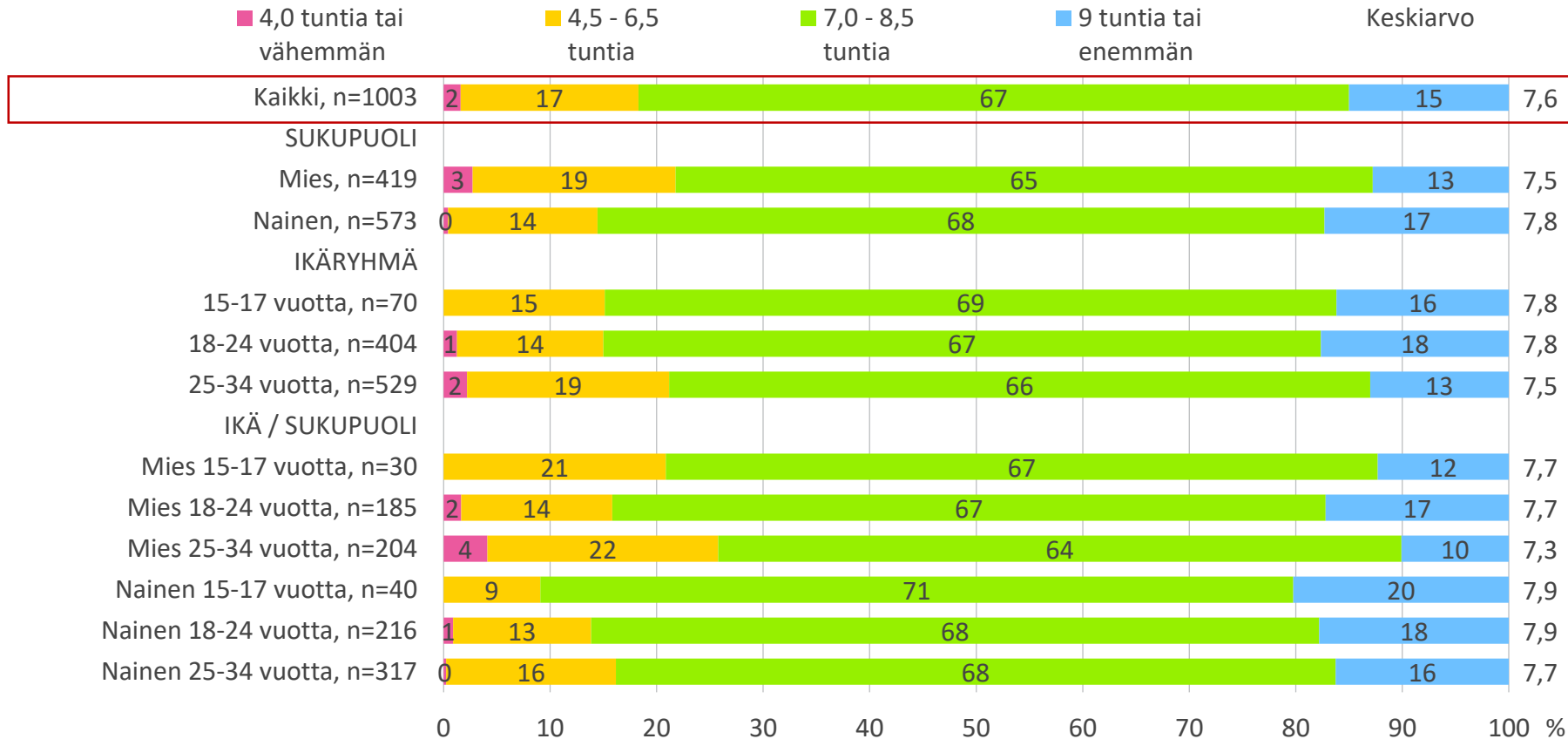
n=kaikki vastaajat

HUOMIOITA

- 26 % vastaajista ilmoittaa syövänsä melko tai erittäin epäterveellisesti.
- 15-17 vuotiaat syövät muita ikäryhmiä selvästi terveellisemmin.

82 % NUKKUU YLEENSÄ VÄHINTÄÄN 7-8,5 TUNTIA ÖISIN

Kuinka monta tuntia yleensä nuket öisin?



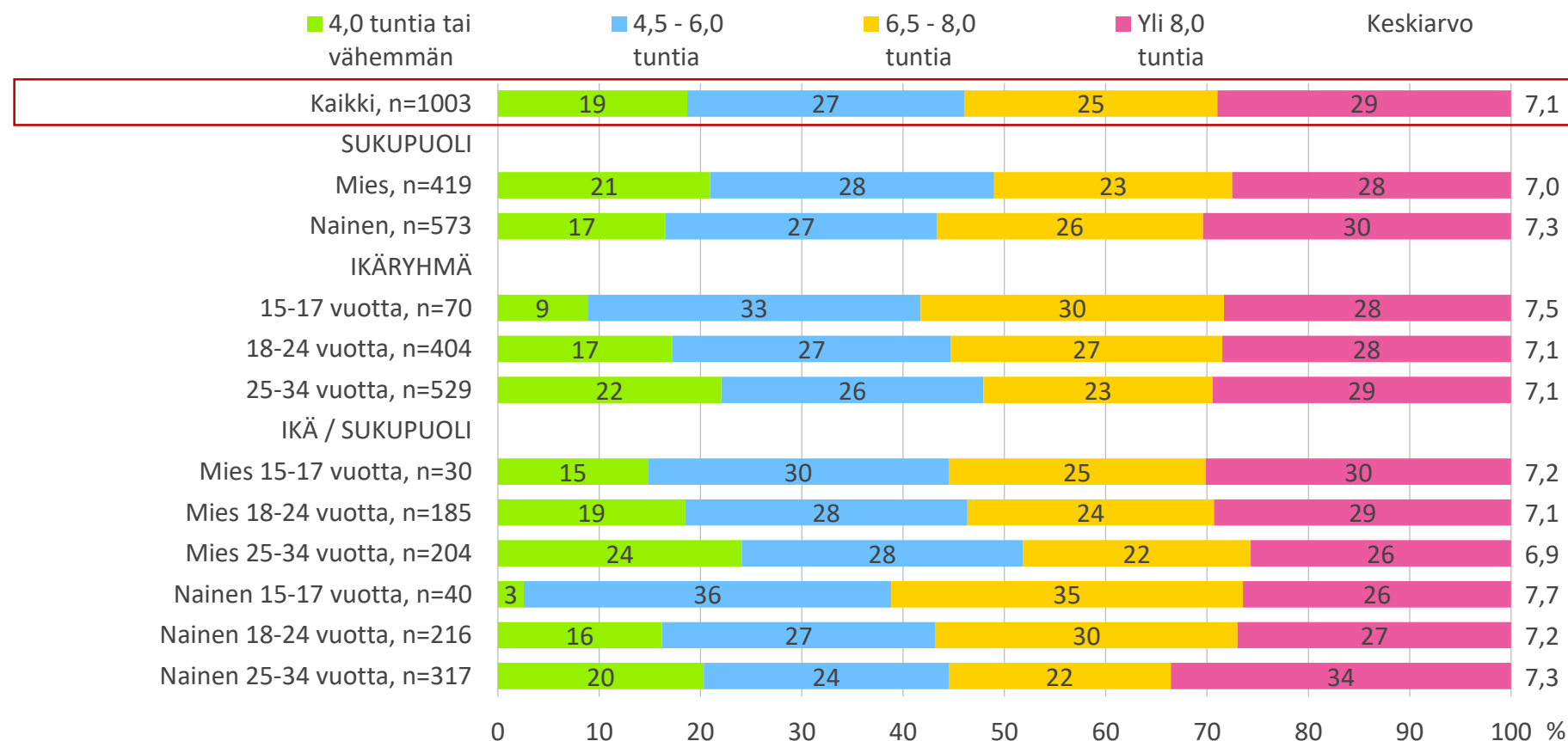
n=kaikki vastaajat

HUOMIOITA

- Kaikista vastaajista 19 % nukkuu alle 6,5 tuntia.
- Miehistä (21 %) selvästi useampi nukkuu alle 6,5 tuntia kuin naisista (14 %).

KAIKISTA VASTAAJISTA 53 % ISTUU YLI 6,5 TUNTIA PÄIVÄSSÄ

Kuinka monta tuntia päivässä vietät istuen?



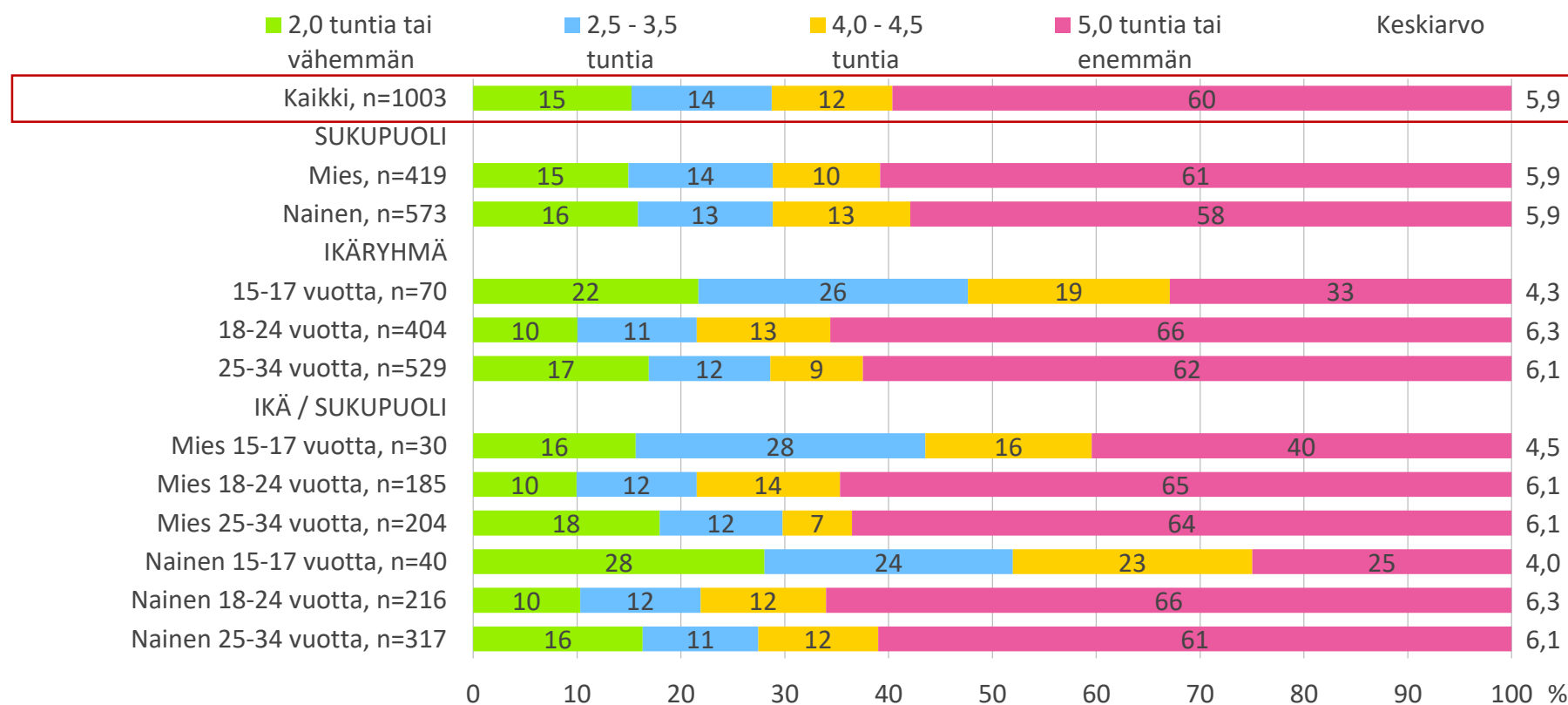
n=kaikki vastaajat

HUOMIOITA

- Kaikista vastaajista 29 % istuu yli 8 tuntia päivässä.
- Yli 8 tuntia päivässä istuvien määrä on melko tasainen läpi kaikkien ikäryhmien.

RUUTUJEN ÄÄRESSÄ VIETETÄÄN AIKAA YLI 5 TUNTIA PÄIVÄSSÄ

Kuinka monta tuntia päivässä vietät kännykän, tietokoneen tai pelikonsoleiden äärellä?



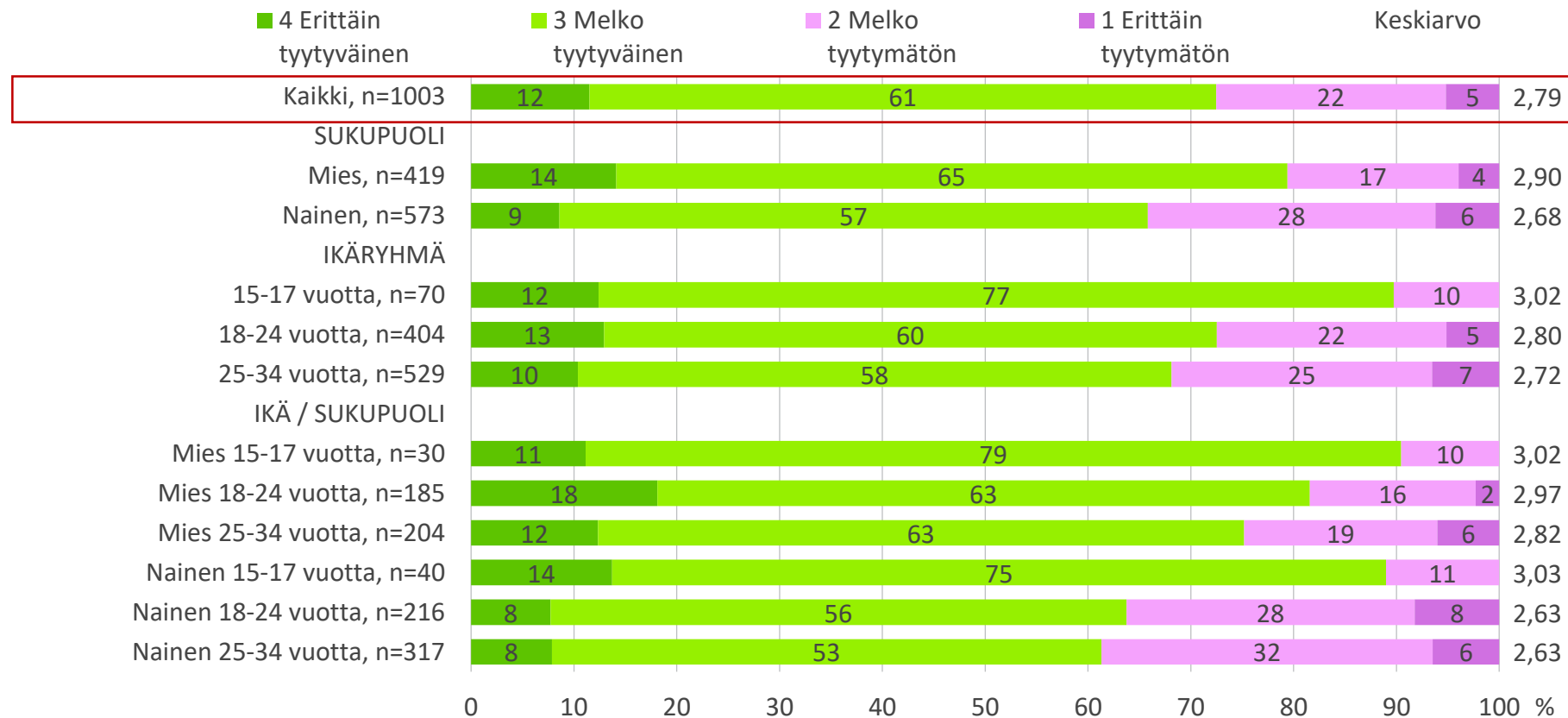
n=kaikki vastaajat

HUOMIOITA

- 18-24 vuotiaista 66 % ja 25-34 vuotiaista yli 62 % viettää yli 5 tuntia päivästä erilaisten ruutujen ääressä.
- ”Ruutuajan” määrä lisääntyy iän karttuessa 15-17 ikävuodesta.

OMAA ULKONÄKÖÖN ON TYYTYVÄISIÄ 73 % KAIKISTA VASTAAJISTA

Miten tyytyväinen olet omaan ulkonäköösi?



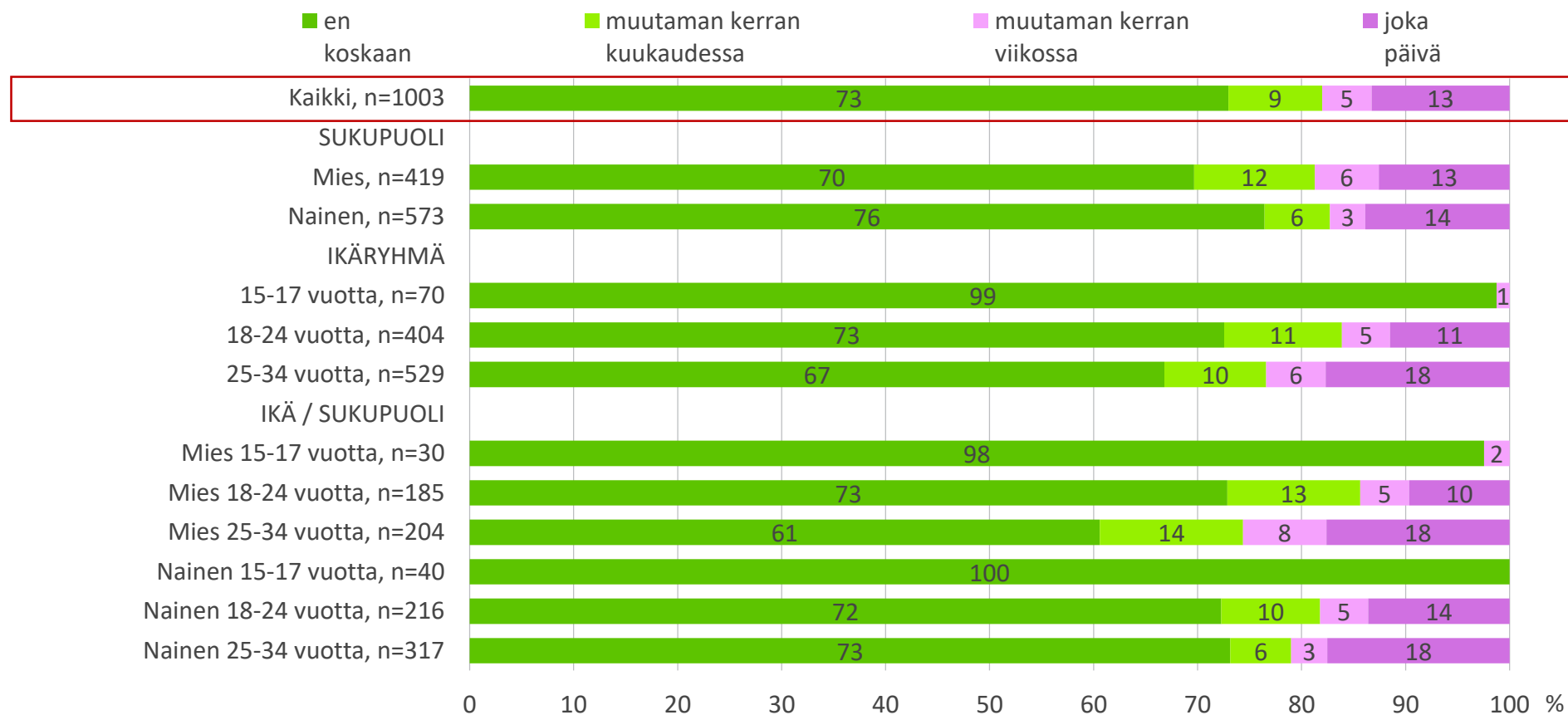
n=kaikki vastaajat

HUOMIOITA

- 27 % vastaajista ovat melko tai erittäin tyytymättömiä omaan ulkonäköönsä.
- Tyytymättömyyden määrä lisääntyy iän karttuessa.

73 % VASTAAJISTA EI TUPAKOI KOSKAAN

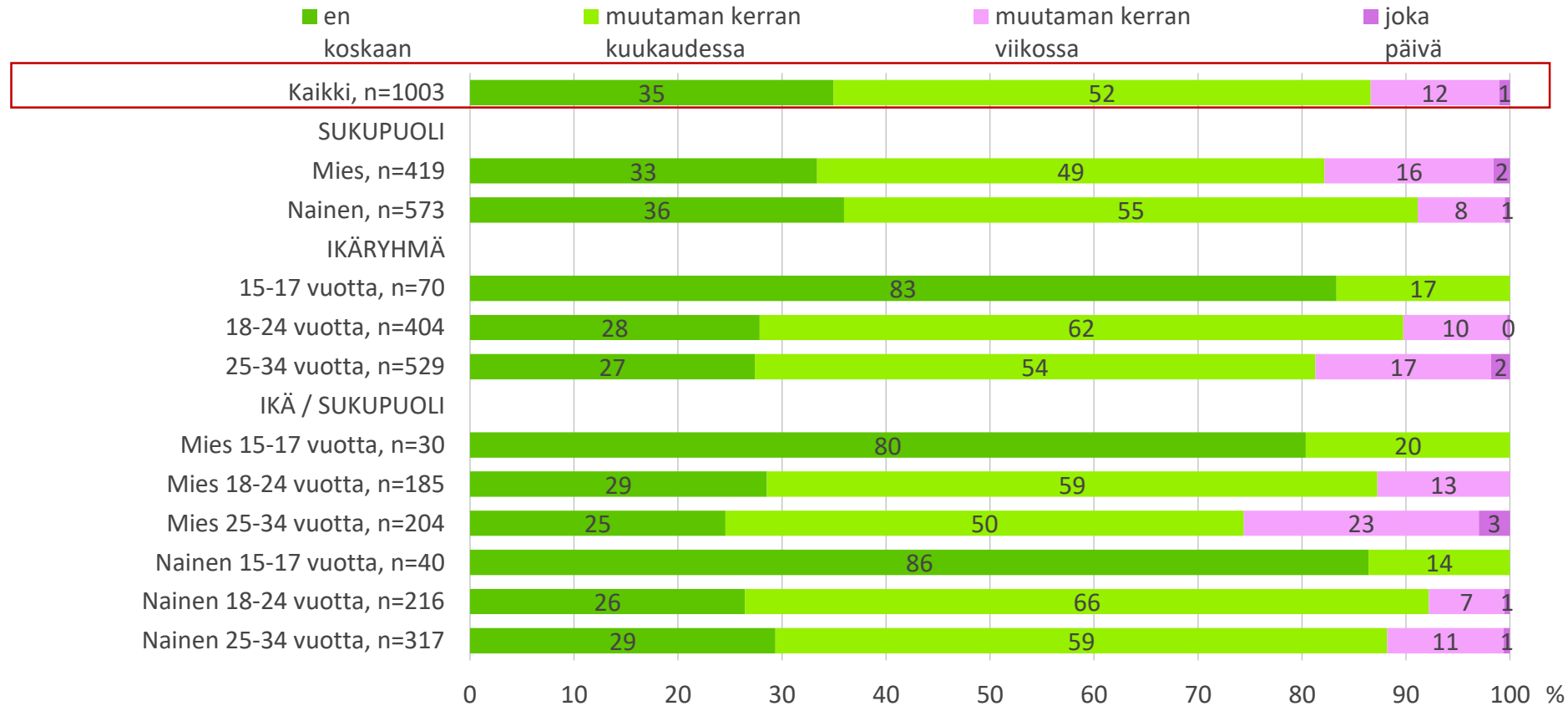
Kuinka usein käytät tupakkaa?



n=kaikki vastaajat

52 % VASTAAJISTA KÄYTTÄÄ ALKOHOLIA MUUTAMAN KERRAN KUUKAUDESSA

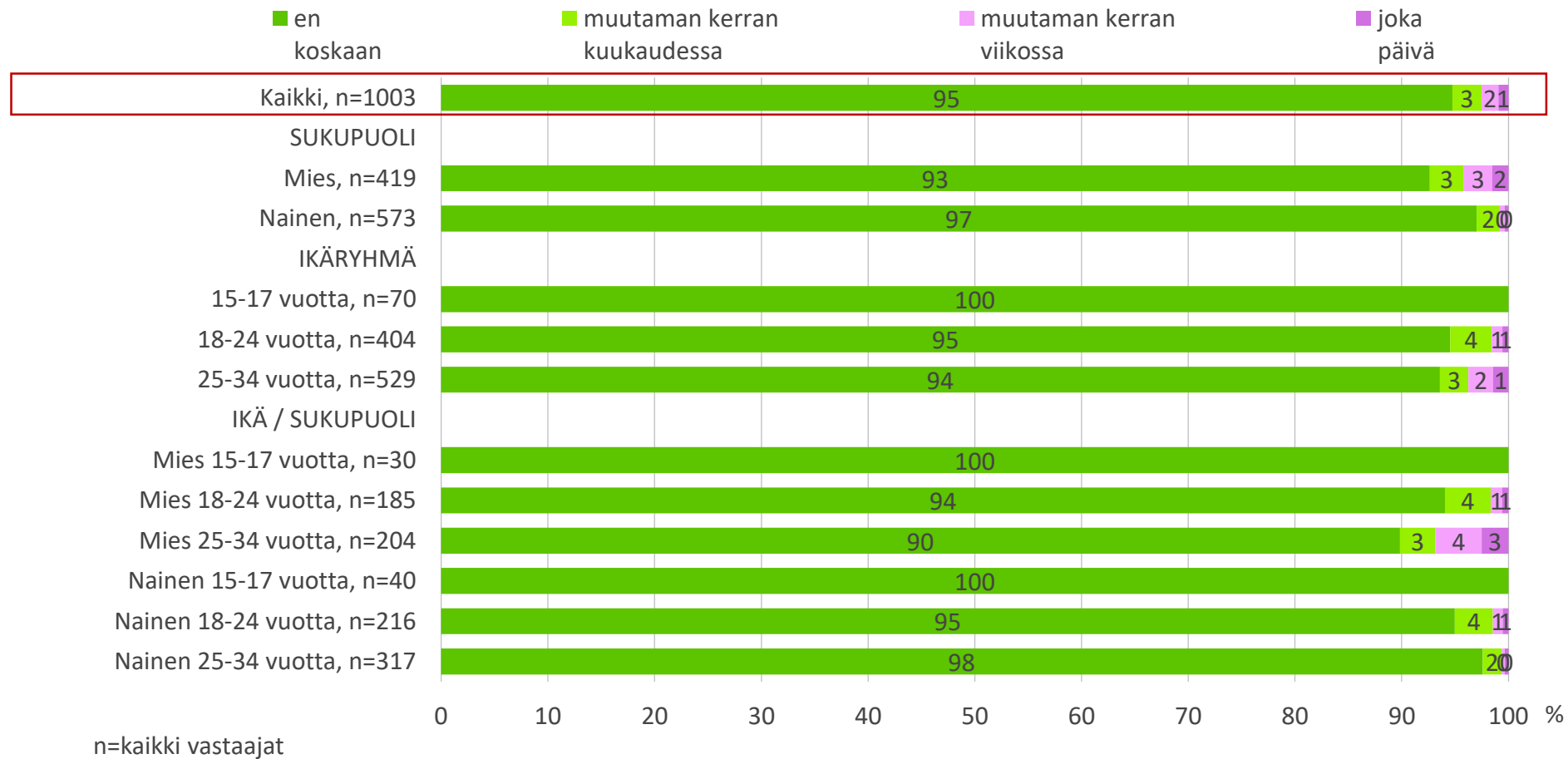
Kuinka usein käytät alkoholia?



n=kaikki vastaajat

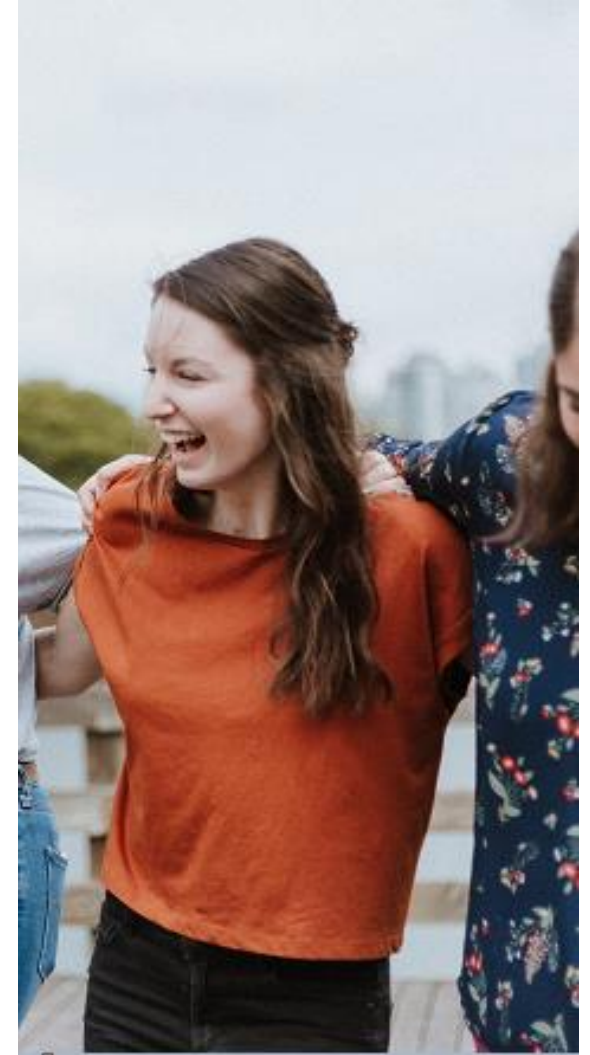
95 % VASTAAJISTA EI KÄYTÄ HUUMEITA KOSKAAN

Kuinka usein käytät huumeita?



YHTEENVETO: NUORTEN ELÄMÄNTAVAT JA TERVEYS

- Kaikista vastaajista lähes 80 % kuvaa oman terveydentilan olevan erittäin hyvän tai hyvän.
- Niiltä jotka kuvasivat oman terveydentilan olevan huonon tai kohtalaisen (21 % vastaajista), kysyttiin mikä on omasta mielestä syynä siihen, että terveydentila ei ole hyvä. Yleisin syy on liian vähäinen liikunnan harrastaminen. Muita yleisempiä syitä ovat huonosti nukkuminen ja syöminen ja se, ettei jakseta pitää itsestä huolta.
- Liikuntaa harrastaa vähintään tunnin 5-7 päivänä viikossa viidesosa vastaajista (20 %), miehistä 23 % ja naisista 17 %. 15-17 –vuotiaista reilu neljäsosa (28 %), 18-24 –vuotiaista reilu viidesosa (21 %) ja 25-34 –vuotiaista vajaa viidesosa (17 %).
- Vastaajista kymmenesosa vastasi liikkuvansa 0 päivänä viikossa vähintään tunnin.
- Kolme neljästä kokee syövänsä melko tai erittäin terveellisesti, 15-17 –vuotiaista jopa reilut neljä viidestä.
- Suurin osa, reilut kaksi kolmesta nukkuu yleensä 7-8,5 tuntia öisin. Miehistä selvästi useampi nukkuu alle 6,5 tuntia kuin naisista.
- Omaan ulkonäköön on tyytyväisiä lähes kolme neljästä kaikista vastaajista, tyytyväisimpiä ovat 15-17 –vuotiaat.

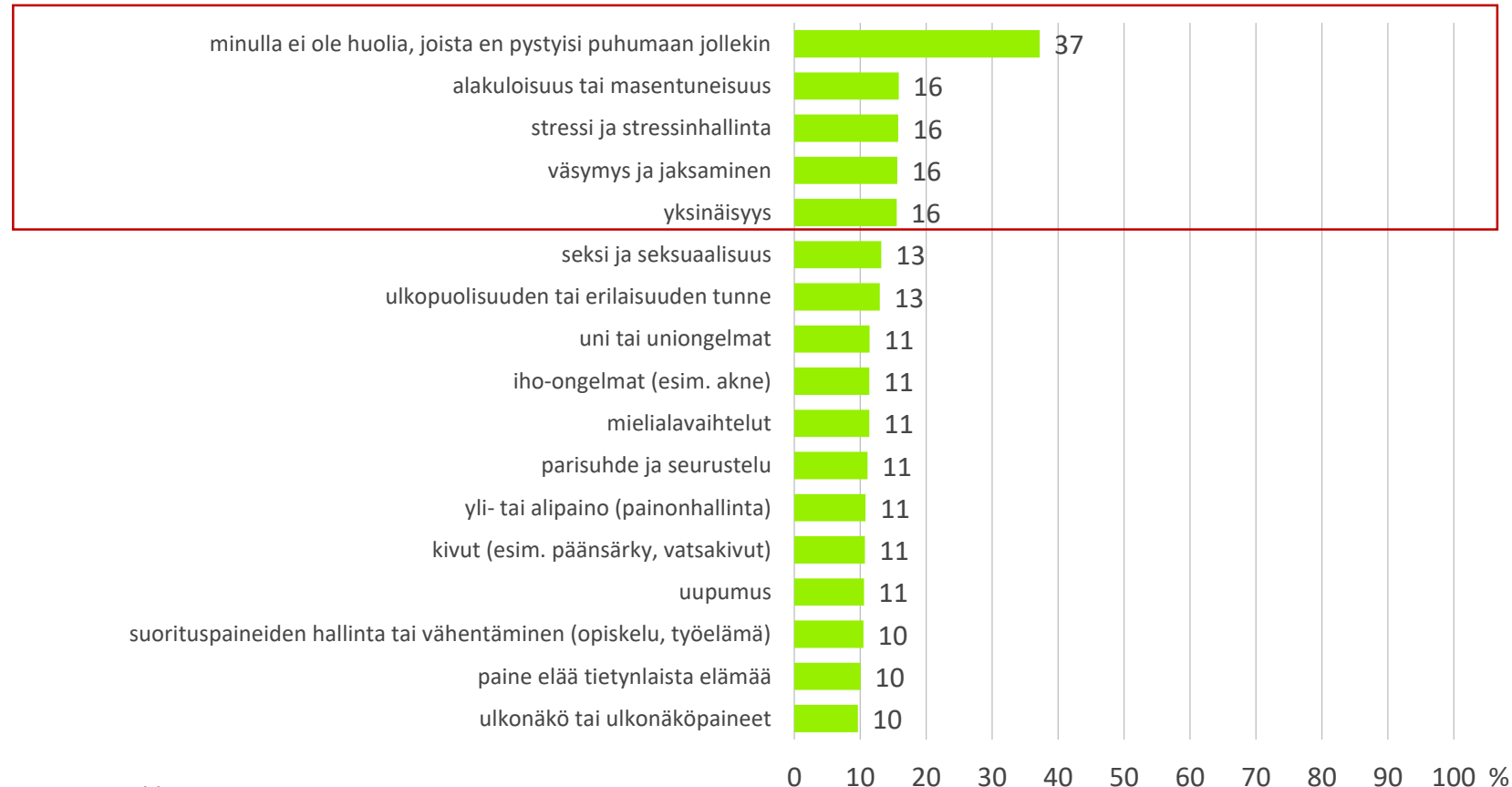


TERVEYSHUOLET JA MIELEN HYVINVOINTI



NÄISTÄ NUORET EIVÄT PYSTY PUHUMAAN (1/2): ALAKULO, STRESSI, VÄSYMYS, YKSINÄISYYS

Onko sinulla terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä huolia, joista et uskalla/halua/pysty puhumaan kenenkään kanssa?

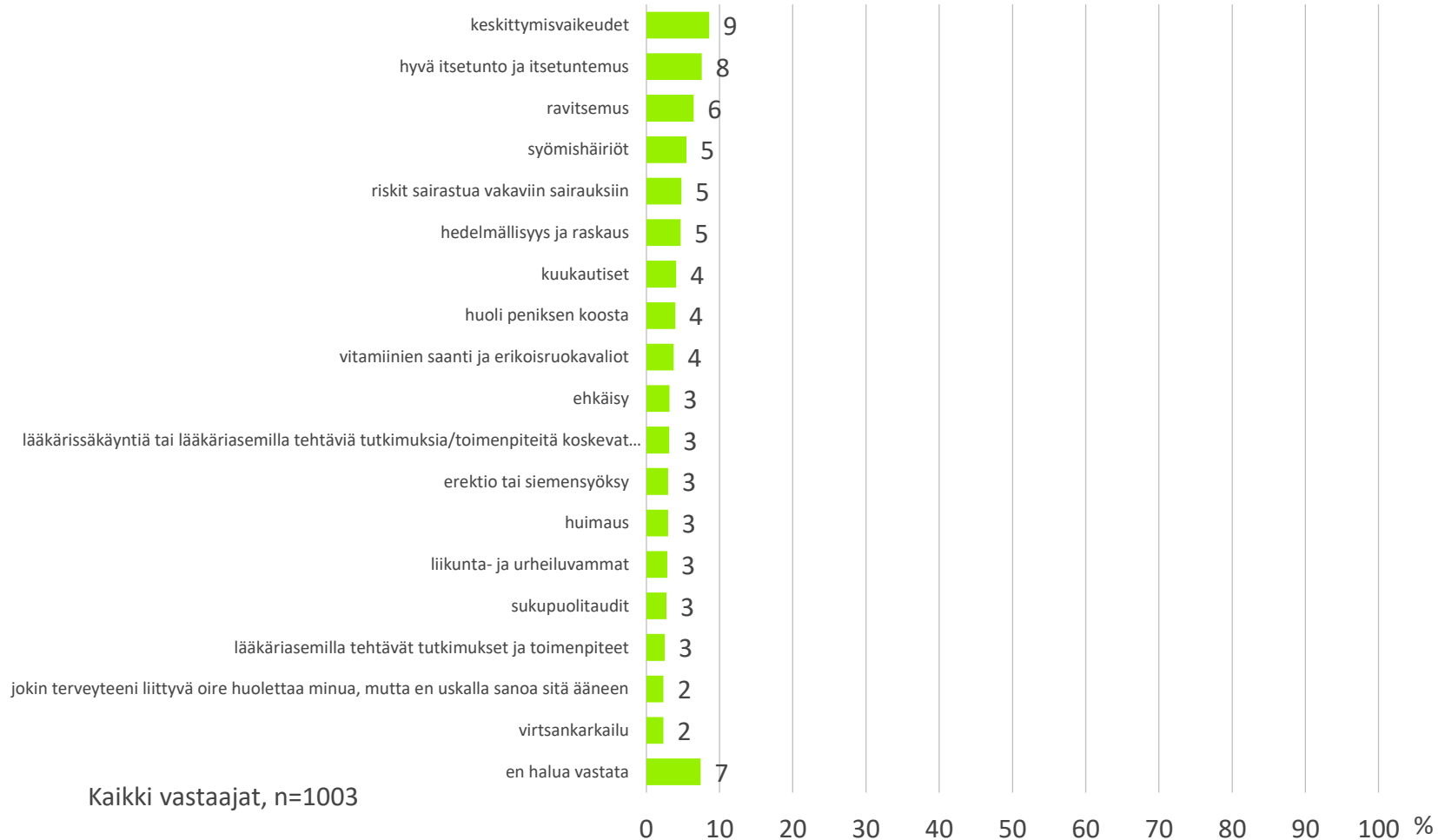


HUOMIOITA

- 37 %:lla nuorista ei ole huolia, joista he eivät pystyisi puhumaan jollekin, 63 %:lla on huolia, joista ei pysty puhumaan kenellekään.
- Vaikeina aiheina koetaan mm. seuraavat: alakulo tai masentuneisuus, stressi ja sen hallinta, väsymys ja jaksaminen sekä yksinäisyys

Kaikki vastaajat, n=1003

Onko sinulla terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä huolia, joista et uskalla/halua/pysty puhumaan kenenkään kanssa?



NÄISTÄ NUORET EIVÄT PYSTY PUHUMAAN (2/2): ALAKULO, STRESSI, VÄSYMYS, YKSINÄISYYS

	SUKUPUOLI		IKÄRYHMÄ			IKÄ / SUKUPUOLI						
	Kaikki, n=1003	Mies, n=419	Nainen, n=573	15-17 vuotta, n=70	18-24 vuotta, n=404	25-34 vuotta, n=529	Mies 15-17 vuotta, n=30	Mies 18-24 vuotta, n=185	Mies 25-34 vuotta, n=204	Nainen 15-17 vuotta, n=40	Nainen 18-24 vuotta, n=216	Nainen 25-34 vuotta, n=317
minulla ei ole huolia, joista en pystyisi puhumaan jollekin	37	35	40	53	31	37	40	31	36	66	31	40
alakuloisuus tai masentuneisuus	16	12	20	3	20	16	6	13	13		29	20
stressi ja stressinhallinta	16	13	18	7	17	17	6	11	17	8	24	17
väsymys ja jaksaminen	16	14	18	8	19	15	7	15	15	9	24	16
yksinäisyys	16	14	17	7	19	15	7	16	14	7	23	17
seksi ja seksuaalisuus	13	9	17	6	14	15	5	9	11	7	19	18
ulkopuolisuuden tai erilaisuuden tunne	13	9	17	4	15	14	2	8	12	7	21	17
uni tai uniongelmat	11	12	11	7	14	11	5	13	13	9	14	9
iho-ongelmat (esim. akne)	11	11	12	14	12	10	15	13	9	13	12	11
mielialavaihtelut	11	9	14	3	14	11	6	9	10		21	14
parisuhde ja seurustelu	11	10	13	3	11	13	5	8	13	2	14	15
yli- tai alipaino (painonhallinta)	11	7	15	1	13	12		6	8	2	20	15
kivut (esim. päänsärky, vatsakivut)	11	11	11	6	11	11	5	9	13	7	15	9
uupumus	11	9	12	1	13	11	2	9	10		17	13
suorituspaineen hallinta tai vähentäminen (opiskelu, työelämä)	10	9	12	6	12	10	8	10	9	5	15	11
paine elää tietynlaista elämää	10	7	13	1	12	11		8	8	2	16	14
ulkonäkö tai ulkonäköpaineet	10	6	13	4	14	8	5	4	8	3	24	8

n=kaikki vastaajat

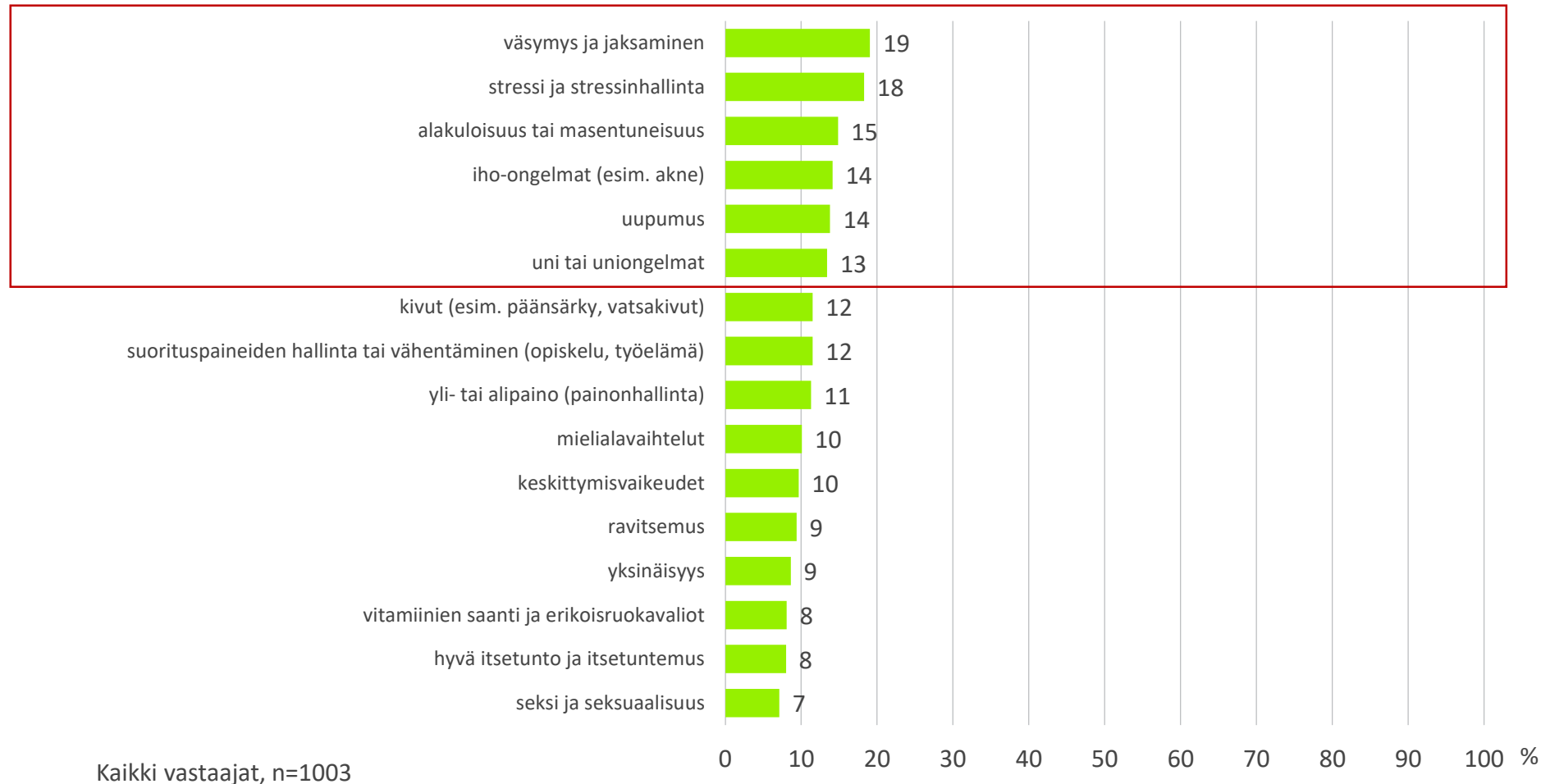
... JATKUU EDELLISELTÄ SIVULTA

	Kaikki, n=1003	SUKUPUOLI		IKÄRYHMÄ			IKÄ / SUKUPUOLI					
		Mies, n=419	Nainen, n=573	15-17 vuotta, n=70	18-24 vuotta, n=404	25-34 vuotta, n=529	Mies 15-17 vuotta, n=30	Mies 18-24 vuotta, n=185	Mies 25-34 vuotta, n=204	Nainen 15-17 vuotta, n=40	Nainen 18-24 vuotta, n=216	Nainen 25-34 vuotta, n=317
keskittymisvaikeudet	9	8	9	3	10	9	5	8	9		13	10
hyvä itsetunto ja itsetuntemus	8	6	10	4	11	7	5	5	6	2	16	7
ravitseminen	6	6	7	3	8	7	5	4	7		12	6
syömishäiriöt	5	3	8	1	7	6	2	1	4		12	7
riskit sairastua vakaviin sairauksiin	5	3	7	1	5	5	2	3	3		8	7
hedelmällisyys ja raskaus	5	3	7	2	4	6	4	3	2		5	9
kuukautiset	4		8	4	6	3				7	13	6
huoli peniksen koosta	4	8		3	4	4	6	8	8			
vitamiinien saanti ja erikoisruokavaliot	4	3	4	1	4	4		3	4	2	5	4
ehkäisy	3	3	4	1	5	3		2	4	3	7	2
lääkärissäkäyntiä tai lääkäriasemilla tehtäviä tutkimuksia/toimenpiteitä koskevat pelot	3	2	4		4	4		3	3		4	4
erekzio tai siemensyöksy	3	6		1	4	3	2	8	6			
huimaus	3	3	3		3	4		3	4		3	3
liikunta- ja urheiluvammat	3	3	2	1	5	2		6	3	2	4	1
sukupuolitaudit	3	2	3		4	3		2	3		5	3
lääkäriasemilla tehtävät tutkimukset ja toimenpiteet	3	1	4		3	3		1	2		5	4
jokin terveyteeni liittyvä oire huolettaa minua, mutta en uskalla sanoa sitä ääneen	2	1	4		4	2		1	0		6	4
virtsaaminen	2		5		2	3					5	6
en halua vastata	7	10	4	11	7	6	20	10	7	2	5	5

n=kaikki vastaajat

ASIAANTUNTIJA-APUA KAIVATAAN JAKSAMISEEN, STRESSIN- HALLINTAAN JA ALAKULOISUUTEEN

Mihin seuraavista asioista kaipaisit itse apua/tukea terveydenhoitohenkilökunnalta?

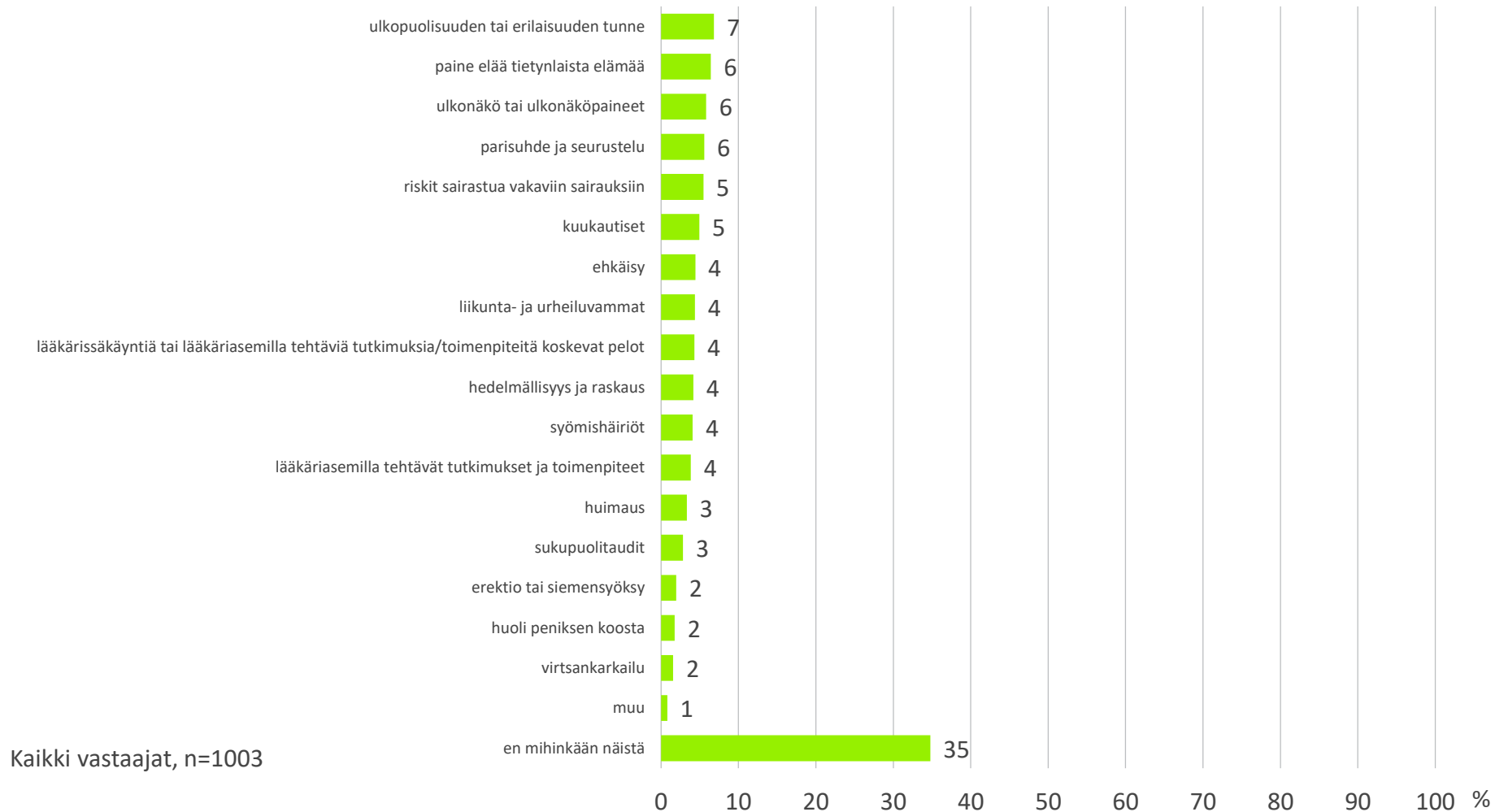


HUOMIOITA

- Apua kaivataan erityisesti mielen hyvinvoinnin teemoihin.
- Myös iho-ongelmiin kaivataan apua terveydenhoitohenkilökunnalta.

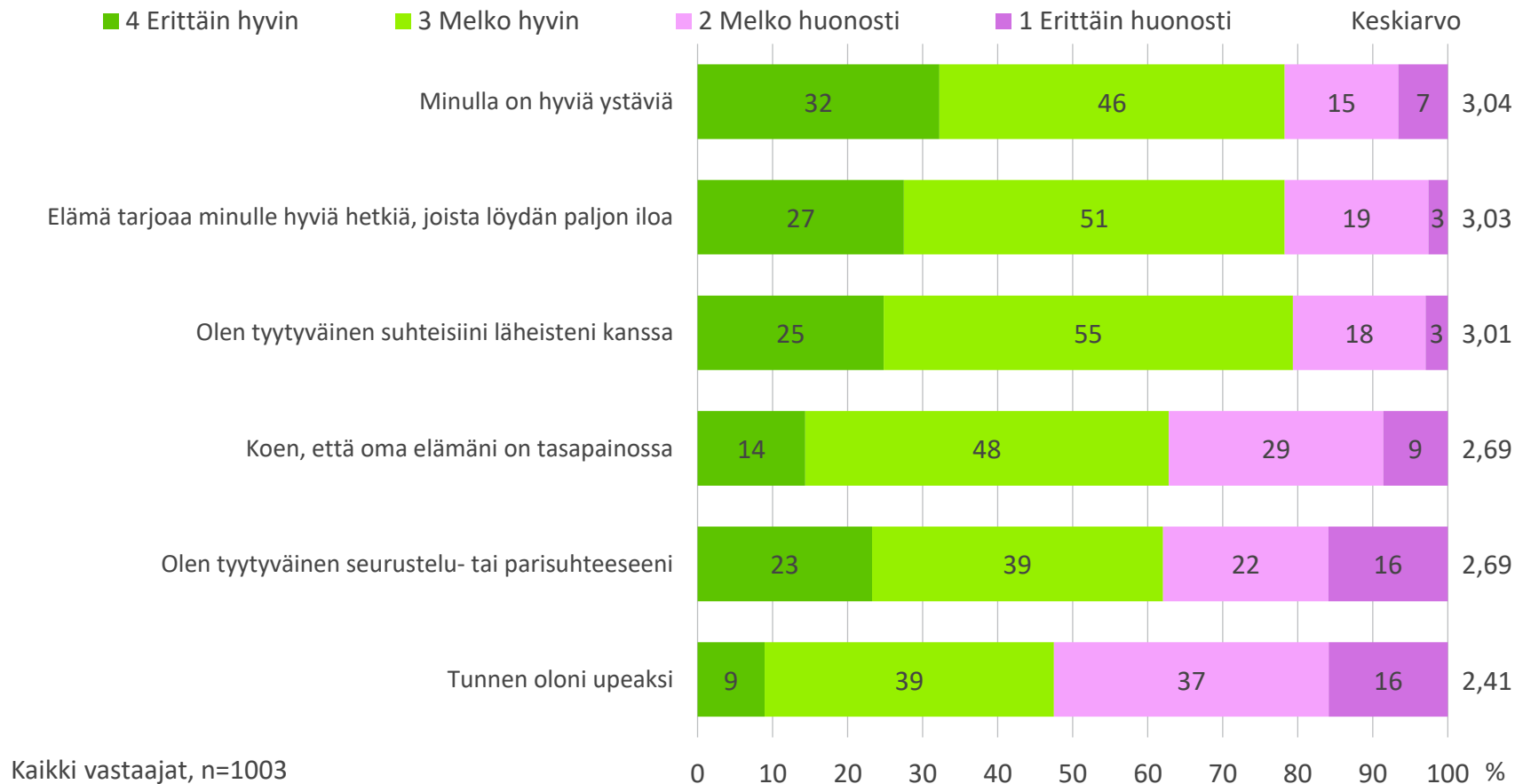
... JATKUU EDELLISELTÄ SIVULTA

Mihin seuraavista asioista kaipaisit itse apua/tukea terveydenhoitohenkilökunnalta?



SOSIAALISIIN SUHTEISIIN LIITTYVIÄ VÄITTÄMIÄ (1/2)

Kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat sinua?



HUOMIOITA

- 78 %:lla vastaajista on hyviä ystäviä
- 78 % kokee, että elämä tarjoaa hyviä hetkiä, joista löytää paljon iloa.
- 38 % on melko tai erittäin huonosti samaa mieltä väitteen ”koen, että oma elämäni on tasapainossa” kanssa.

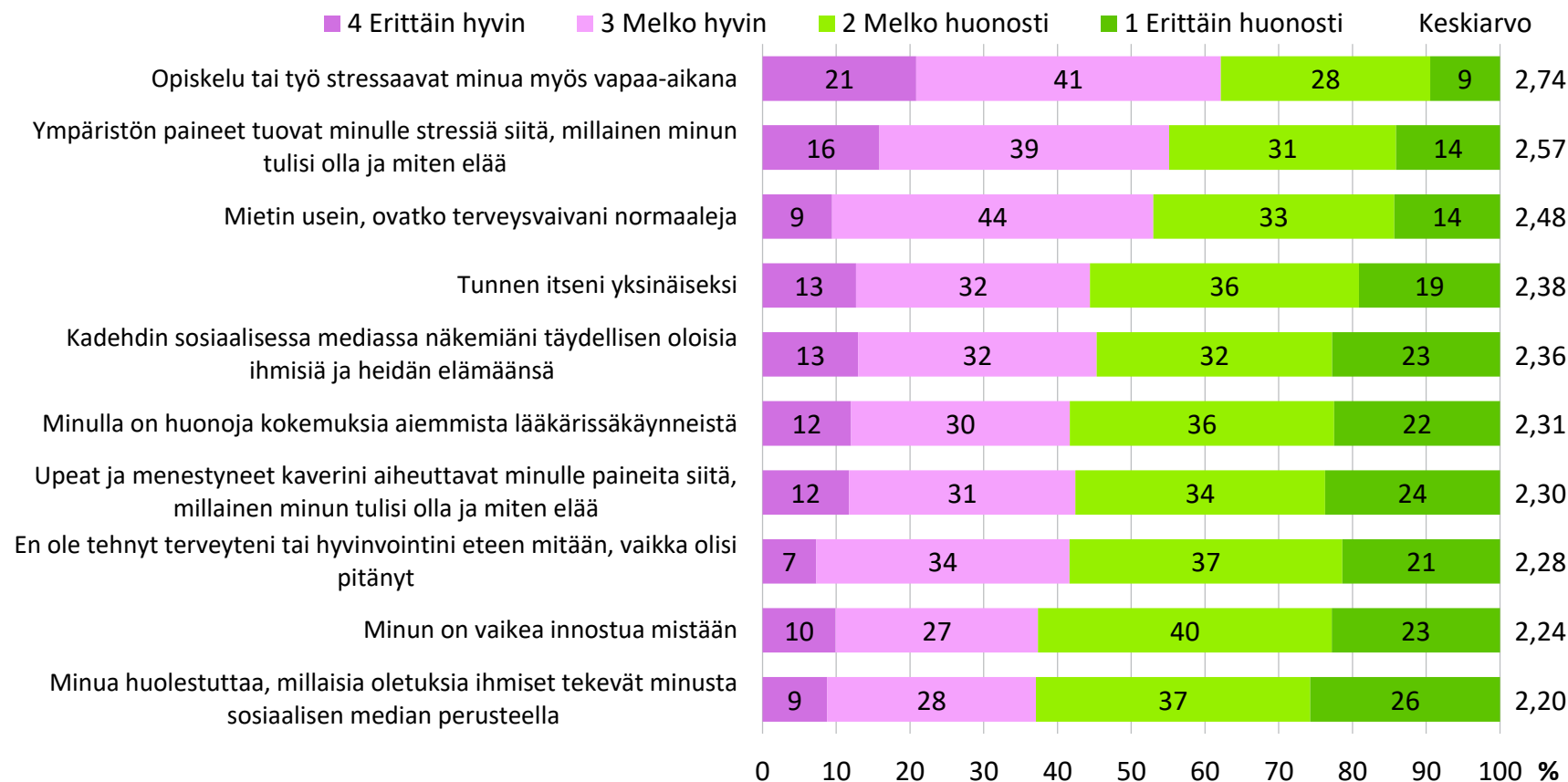
SOSIAALISIIN SUHTEISIIN LIITTYVIÄ VÄITTÄMIÄ (2/2)

Kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat sinua?

	Kaikki, n=1003	SUKUPUOLI		IKÄRYHMÄ			IKÄ / SUKUPUOLI					
		Mies, n=419	Nainen, n=573	15-17 vuotta, n=70	18-24 vuotta, n=404	25-34 vuotta, n=529	Mies 15-17 vuotta, n=30	Mies 18-24 vuotta, n=185	Mies 25-34 vuotta, n=204	Nainen 15-17 vuotta, n=40	Nainen 18-24 vuotta, n=216	Nainen 25-34 vuotta, n=317
Minulla on hyviä ystäviä	3,04	3,01	3,06	3,37	3,08	2,93	3,18	3,04	2,95	3,57	3,13	2,89
Elämä tarjoaa minulle hyviä hetkiä, joista löydän paljon iloa	3,03	2,99	3,08	3,18	3,06	2,98	3,07	2,99	2,97	3,31	3,13	2,99
Olen tyytyväinen suhteisiini läheisteni kanssa	3,01	3,00	3,03	3,21	3,05	2,94	3,10	3,07	2,92	3,33	3,04	2,94
Koen, että oma elämäni on tasapainossa	2,69	2,77	2,59	3,13	2,66	2,59	3,17	2,75	2,69	3,08	2,57	2,49
Olen tyytyväinen seurustelu- tai parisuhteeseeni	2,69	2,59	2,80	2,57	2,74	2,69	2,40	2,65	2,60	2,76	2,84	2,79
Tunnen oloni upeaksi	2,41	2,55	2,26	2,83	2,41	2,30	2,93	2,58	2,44	2,74	2,24	2,16

HYVINVOINTIIN LIITTYVIÄ VÄITTÄMIÄ (1/2)

Kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat sinua?



Kaikki vastaajat, n=1003 / *naiset, n=573

HUOMIOITA

- 62 % vastaajista sanoo, että opiskelu ja työ stressaavat myös vapaa-aikana.
- 55 % kokee ympäristöstä tulevia paineita ja stressiä siitä, millainen tulisi olla ja miten elää.
- 45 % kokee itsensä yksinäiseksi.
- 45 % vastaajista kadehtii sosiaalisessa mediassa näkemiänsä täydellisiä ihmisiä.

HYVINVOINTIIN LIITTYVIÄ VÄITTÄMIÄ (2/2)

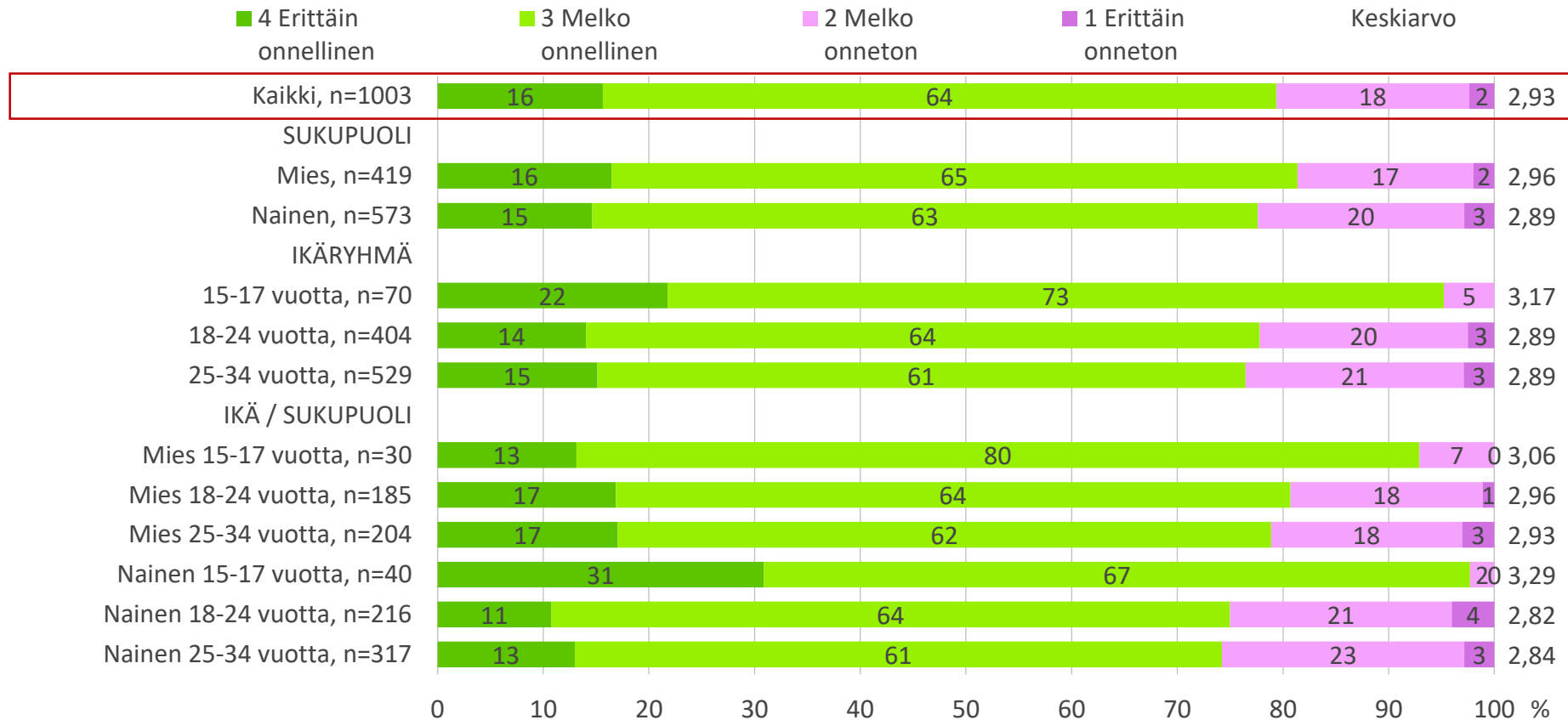


Kuinka hyvin seuraavat väittämät kuvaavat sinua?

	Kaikki, n=1003	SUKUPUOLI		IKÄRYHMÄ			IKÄ / SUKUPUOLI					
		Mies, n=419	Nainen, n=573	15-17 vuotta, n=70	18-24 vuotta, n=404	25-34 vuotta, n=529	Mies 15-17 vuotta, n=30	Mies 18-24 vuotta, n=185	Mies 25-34 vuotta, n=204	Nainen 15-17 vuotta, n=40	Nainen 18-24 vuotta, n=216	Nainen 25-34 vuotta, n=317
Opiskelu tai työ stressaavat minua myös vapaa-aikana	2,74	2,62	2,85	2,53	2,99	2,63	2,36	2,86	2,53	2,70	3,11	2,73
Ympäristön paineet tuovat minulle stressiä siitä, millainen minun tulisi olla ja miten elää	2,57	2,50	2,63	2,23	2,68	2,58	2,27	2,57	2,52	2,19	2,79	2,63
Mietin usein, ovatko terveysvaivani normaaleja	2,48	2,46	2,49	2,15	2,57	2,51	2,23	2,54	2,47	2,07	2,60	2,53
Tunnen itseni yksinäiseksi	2,38	2,39	2,36	1,86	2,46	2,46	2,06	2,43	2,45	1,65	2,49	2,46
Kadehdin sosiaalisessa mediassa näkemiäni täydellisen oloisia ihmisiä ja heidän elämäänsä	2,36	2,23	2,49	2,13	2,60	2,26	2,10	2,45	2,12	2,16	2,76	2,39
Minulla on huonoja kokemuksia aiemmista lääkärisikäynneistä	2,31	2,21	2,40	1,84	2,35	2,41	1,79	2,29	2,27	1,89	2,40	2,53
Upeat ja menestyneet kaverini aiheuttavat minulle paineita siitä, millainen minun tulisi olla ja miten elää	2,30	2,25	2,35	2,00	2,50	2,26	2,00	2,42	2,20	2,01	2,57	2,30
En ole tehnyt terveyteni tai hyvinvointini eteen mitään, vaikka olisi pitänyt	2,28	2,35	2,18	2,06	2,29	2,32	2,21	2,33	2,40	1,89	2,23	2,21
Minun on vaikea innostua mistään	2,24	2,35	2,12	1,83	2,35	2,28	2,10	2,44	2,36	1,54	2,25	2,18
Minua huolestuttaa, millaisia oletuksia ihmiset tekevät minusta sosiaalisen median perusteella	2,20	2,19	2,21	2,12	2,36	2,12	1,96	2,36	2,13	2,29	2,36	2,10

80 % VASTAAJISTA KOKEE OLEVANSA MELKO TAI ERITTÄIN ONNELLISIA

Kuinka onnellinen olet?



n=kaikki vastaajat

HUOMIOITA

- 80 % vastaajista kokee olevansa melko tai erittäin onnellisia.
- Vastaajat ovat onnellisimmillaan 15-17 vuotiaiden ikäryhmässä.

YHTEENVETO: TERVEYSHUOLET JA MIELEN HYVINVOINTI

- Suurimmalle osalle vastaajista elämä tarjoaa hyviä hetkiä ja tyytyväisyys suhteisiin läheisten kanssa on hyvällä tasolla.
- Tutkimuksen mukaan 63 %:lla vastaajista on terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä huolia, joista he eivät pysty puhumaan kenellekään.
- Vaikeimmiksi teemoiksi käsitellä puhumalla nousevat alakuloisuus tai masentuneisuus (16 %), stressi ja stressinhallinta (16 %), väsymys ja jaksaminen (16 %) sekä yksinäisyys (16 %).
- Lähes neljä viidestä vastaajasta kokee väittämän ”minulla on hyviä ystäviä” kuvaavan itseään erittäin tai melko hyvin, eniten näin kokevat 15-17 –vuotiaat. Toisaalta viidesosa kokee väittämän kuvaavan itseään melko tai erittäin huonosti, lähes kymmenesosa erittäin huonosti.
- Opiskelu tai työ stressaa myös vapaa-aikana lähes kahta kolmesta vastaajasta.
- 80 % vastaajista kokee olevansa melko tai erittäin onnellinen, 15-17 –vuotiaista naisista jopa lähes kolmasosa kokee itsensä erittäin onnelliseksi.



A photograph of three young women sitting in a field of red tulips. The woman on the left is wearing a black leather jacket and blue jeans, looking towards the woman in the middle. The woman in the middle is wearing a red and white striped shirt and blue jeans, looking down at her hands. The woman on the right is wearing a light blue floral shirt and denim overalls, looking towards the woman in the middle. They are all smiling and appear to be in a joyful conversation.

Lisätietoja:

- **Riina Komonen**, yleislääkäri, terveystieteiden maisteri
- **Riitta Sarpaniemi**, psykologi, lasten, nuorten ja aikuisten psykoterapeutti
- Yhteydenotot Mehiläisen viestinnän **Laura Martinsuon** kautta (laura.martinsuo@mehilainen.fi, puh. 040 1962 892)