

# Tekoälyllä neutraali tai jopa positiivinen yhteys suomalaisten työhyvinvointiin



## Antti Kauhanen

Elinkeinoelämän tutkimuslaitos  
antti.kauhanen@etla.fi

## Petri Rouvinen

Elinkeinoelämän tutkimuslaitos  
petri.rouvinen@etla.fi

## Suosittelava lähdeviittaus:

Kauhanen, Antti & Rouvinen, Petri (7.4.2026).  
”Tekoälyllä neutraali tai jopa positiivinen yhteys suomalaisten työhyvinvointiin”.  
Etna Muistio nro 178.  
<https://pub.etla.fi/ETLA-Muistio-Brief-178.pdf>

## Tiivistelmä

Tilastokeskuksen työolotutkimuksen perusteella havaitsemme, että tekoälyn käyttö tai sen intensiteetti ei ole Suomessa systemaattisessa yhteydessä heikompaan työtyytyväisyyteen. Sen sijaan työn imu on korkeampi niillä palkansaajilla, jotka käyttävät tekoälyä itse omassa työssään, ja yhteys on vahvin niillä, joille tekoäly on työn olennainen osa.

Kansainvälisestä tutkimuksesta poiketen emme Suomessa havaitse, että tekoälyn käyttö olisi laaja-alaisesti yhteydessä tarkastelemiimme teknologiapelkoihin. Lisäksi pelko oman työpanoksen korvautumisesta teknologialla on pysynyt käytännössä ennallaan vuosien 2018 ja 2023 välillä.

Tulkintamme tälle on, että Suomen korkean luottamuksen institutionaalinen ympäristö ja vahvat turvaverkot voivat vaimentaa niitä psykologisia ja taloudellisia paineita, joita nopeaan teknologiseen muutokseen muualla on liitetty.

Suomen erityispiirteet selittyvät osin pohjoismaisella mallilla: korkea keskinäinen luottamus ja vahvat turvaverkot toimivat puskureina, jotka vaimentavat teknologisten murrosten aiheuttamia paineita.

Vaikka tekoälyn hyödyntäminen on Suomessa edelleen melko rajallista, tuloksemme viittaavat siihen, ettei sitä pidä ajatella yksinomaan työhyvinvoinnin uhkana. Samalla on syytä korostaa, että vaikutukset voivat muuttua tekoälyn käytön laajentuessa.

## Abstract

### AI Has a Neutral or Even Positive Association with the Well-Being of Finnish Wage Earners

Based on Statistics Finland's Quality of Work Life Survey, we find that AI use, or its intensity, is not systematically associated with lower job satisfaction in Finland. By contrast, work engagement is higher among wage earners who use AI themselves in their own work, and the association is strongest among those for whom AI is an essential part of the job.

In contrast to the international literature, we do not find broad-based evidence in Finland that AI use is associated with the technology-related fears we examine. In addition, fear that one's own work contribution may be replaced by technology remained virtually unchanged between 2018 and 2023.

Our interpretation is that Finland's high-trust institutional environment and strong safety nets may help dampen the psychological and economic pressures that have elsewhere been linked to rapid technological change.

Finland's distinctive pattern may be explained in part by the Nordic model: high levels of interpersonal trust and strong safety nets act as buffers that mitigate the pressures created by technological disruption.

Although the use of AI remains relatively limited in Finland, our findings suggest that it should not be viewed solely as a threat to worker well-being. At the same time, it is important to emphasize that these patterns may change as AI use becomes more widespread.

---

KTT **Antti Kauhanen** on Elinkeinoelämän tutkimuslaitoksen tutkimusjohtaja ja työelämäprofessori Aalto-yliopistossa.

Ph.D. (Econ.) **Petri Rouvinen** on Elinkeinoelämän tutkimuslaitoksen tutkimusneuvonantaja ja Suomen itsenäisyyden juhlarahaston Sitran vanhempi neuvonantaja.

Dr.Sc. (Econ.) **Antti Kauhanen** is a Research Director at ETLA Economic Research and Professor of Practice at Aalto University.

Ph.D. (Econ.) **Petri Rouvinen** is a Research Advisor at ETLA Economic Research and a Senior Advisor at The Finnish Innovation Fund Sitra.

---

**Kiitokset:** Muistio on osa Business Finlandin tukemaa Cartagena-hanketta (Dnro 2340/31/2024).

Tämän muistion työstämisessä on hyödynnetty tekoälyä ihmistyön tukena Etlan eettisen ohjeiston mukaisesti (versio 14.1.2026, ks. <https://www.etla.fi/ai-etiikka>).

**Acknowledgements:** This brief is part of Etlä's Cartagena project kindly supported by Business Finland (Grant no. 2340/31/2024).

Artificial intelligence has been used to support human work in the preparation of this brief in accordance with Etlä's ethical guidelines (version 14.1.2026, see <https://www.etla.fi/en/ai-ethics>).

---

**Avainsanat:** Tekoäly, Työtyytyväisyys, Työn imu, Teknologiaan liittyvät pelot, Työmarkkinasiirtymät

**Keywords:** Artificial intelligence, Job satisfaction, Work engagement, Technology-related fears, Labor market transitions

**JEL:** J28, J81, O33

---

## Johdanto

Tekoälyä ja työvoiman kysyntää käsitteleviä tutkimuksia on runsaasti, mutta tekoälyn yhteyksiä työntekijöiden hyvinvointiin on käsitelty niukemmin – varsinkin tutkimuksissa, joissa käyttöä mitataan suoraan yksilötasolla ja kansallisesti edustavilla tilastoaineistoilla. Akateeminen työpaperimme Bryson ym. (2026) on näissä suhteissa kansainvälisestikin poikkeuksellinen. Keskustelemme tässä muistiossa sen keskeisistä löydöksistä.

Tuloksemme haastavat osan julkisesta keskustelusta. Suomessa tekoälyn käyttö ei ole aineistossamme systemaattisessa yhteydessä heikompaan työtyytyväisyyteen eikä myöskään pelkoon oman työn korvautumisesta. Lisäksi työn imu on korkeampi niillä, jotka käyttävät tekoälyä itse työssään, ja yhteys on vahvin silloin, kun käyttö on intensiivistä.

Suomen aineistolähtökohta on aiempia kansainvälisiä tutkimuksia parempi, koska monet niistä perustuvat joko vapaaehtoiisiin ja siten valikoituneisiin aineistoihin, suppeisiin ammattiryhmiin tai tekoälyn käytön epäsuoraan mittaamiseen. Työtyytyväisyyden osalta aiemmista tutkimuksista nousee kolme teemaa: ensinnäkin vaikutusten epälineaarisuus, jossa kohtuullinen käyttö voi liittyä parempaan työtyytyväisyyteen mutta hyvin intensiivinen käyttö heikompaan; toiseksi työn sisällön muutos, jossa myönteiset yhteydet liittyvät rutiinitehtävien vähenemiseen sekä kolmanneksi kaksijakoinen kuva tekoälystä sekä resurssina että stressitekijänä.

Työn imun osalta kansainvälinen tutkimus viittaa siihen, että tekoäly voi olla myönteisessä yhteydessä siihen erityisesti silloin, kun se tukee työntekijän omaa ja tiimin työtä. Samalla tutkimus korostaa organisaatiokontekstin merkitystä: teknologia yksin ei ratkaise, muodostuu ko siitä resurssi- vai kuormitustekijä.

Mielestämme erot koti- ja ulkomaisten havaintojen välillä voivat liittyä sekä yhteiskunnallisiin rakenteisiin että tutkimusasetelmien eroihin. Yksi mahdollinen tulkinta on, että suomalainen korkean luottamuksen ympäristö ja vahvat sosiaaliset turvaverkot voivat suojata työntekijöitä teknologisen muutoksen psykologisilta ja taloudel-

lisilta haitoilta. Toinen mahdollinen selitys liittyy mittaamiseen: useissa aiemmissä tutkimuksissa tekoälylle altistumista arvioidaan esimerkiksi ammattinimikkeiden perusteella, kun taas me mittaamme suoraan yksilötason käyttöä ja käyttöintensiteettiä. Lisäksi käytössämme on Tilastokeskuksen kansallisesti edustava aineisto, kun monet kansainväliset tutkimukset perustuvat valikoituneempiin aineistoihin, kuten työntekijäarvioihin verkkoalustoilla, joilla äärilaitojen kokemukset saattavat olla yhteydessä vastausalttiuteen.

## Aineisto

Hyödynnämme Tilastokeskuksen työolotutkimuksia 2018 ja 2023 sekä suomalaisten työhistorioita 2018–2023 FOLK-tietokannasta. Työolotutkimuksen molemmat vuosikerrat ovat yli viiden tuhannen vastaajan tilastollisesti edustava otos kattaen kaikki palkansaajat kaikilla ammattialoilla ja toimialoilla ympäri Suomen.

Painotamme vuoden 2023 kyselyä, jossa on useita suoraan tekoälyä koskevia kysymyksiä, mutta hyödynnämme aikasarjaulottuvuutta sekä muutosten toteamiseksi että myöhempien tulemien analysoimiseksi.

Vielä vuonna 2023 – eli koneoppimisen oltua melko laajassa käytössä jo noin vuosikymmenen ja noin vuosi ChatGPT:n kaupallisen julkistamisen jälkeen – vain 9 % suomalaisista oli itsellä tekoälyn työkäyttöä ja vain 19 % oli työpaikoilla, joilla ylipäättään käytettiin tekoälyä. Asian tuntijat ja johtajat sekä korkeasti koulutetut, erityisesti tohtoritutkinnon suorittaneet, erottuvat tekoälyn aktiivisempina käyttäjinä.

## Havainnot

### Työtyytyväisyys

Keskeinen löydöksemme on, että Suomessa tekoälyn käytön ja työtyytyväisyyden välillä ei ole systemaattista yhteyttä sen jälkeen, kun työntekijöiden, työtehtävien ja työpaikkojen ominaisuudet otetaan huomioon.

Yksinkertaisissa tarkasteluissa tekoälyä käyttävissä työpaikoissa työskentelevät näyttävät muita tyytyväisemmiltä työhönsä, mutta yhteys heikkenee olennaisesti, kun taustatekijöiden vaikutus huomioidaan.

## Työn imu

Työn imun havaitsemme olevan korkeampi niillä työntekijöillä, jotka käyttävät tekoälyä itse omassa työssään. Tämä yhteys on vahvin niillä, joille tekoäly on työn olennainen osa. Havaittu yhteys säilyy myös silloin, kun taustatekijöiden vaikutus huomioidaan. Vaikutuksen mittakaava on maltillinen (mutta siis tilastollisesti merkitsevä).

Työn imu mittaa innostusta, tarmokkuutta ja syventymistä työhön, joten tulos viittaa siihen, että juuri tämä aktiivinen työhyvinvoinnin ulottuvuus on aineistossa herkin tekoälyn omakohtaiselle käytölle.

## Pelot

Tekoälyn käyttö ei yleisesti ottaen näyttäisi olevan systemaattisessa yhteydessä tarkastelemiimme työelämää koskeviin pelkoihin. Enemmistö suomalaisista palkansaaajista ei pelkää työnsä korvautumista eikä raportoiv merkittäviä teknologiavetoisia henkilöstömuutoksia. Pelko siitä, ettei oppisi käyttämään uutta teknologiaa riittävän hyvin, ei myöskään tutkimuksessa kasva systemaattisesti tekoälyn käyttöintensiteetin mukana.

Joissakin ryhmissä intensiivisempi käyttö liittyy kuitenkin kokemukseen siitä, että digitalisaatio tai robotisaatio on vaikuttanut henkilöstömäärään, ja joissakin käyttöintensiteetin ryhmissä myös hieman korkeampaan arvioon oman työn korvautumisriskistä. Kokonaiskuva on silti se, että tarkastellut teknologiapelot eivät aineistossa näytä täydy laaja-alaisena tai nopeasti voimistuvana ilmiönä. Lisäksi pelko oman työn korvautumisesta pysyi käytännössä ennallaan vuosien 2018 ja 2023 välillä.

## Työmarkkinatulemat

Pitkittäisanalyysin perusteella teknologiapelot eivät myöskään näytä systemaattisesti ennustavan poikkeavia työmarkkinatulemia.

Vuoden 2018 työolotutkimukseen osallistuneita henkilöitä seurattiin myöhempinä vuosina, eikä pelko oman työpanoksen korvautumisesta teknologialla ennustanut ammatinvaihtoa, siirtymää työllisyydestä opiskeluun tai siirtymää työllisyydestä työttömyyteen. Ainoa työpaperissa oleva poikkeus liittyy työttömyyteen koronavuonna 2020.

Tulos viittaa siihen, että vaikka osa työntekijöistä kokee epävarmuutta teknologian vaikutuksista, nämä huolet eivät tämän aineiston perusteella heijastu yleisesti poikkeaviin myöhempisiin työmarkkinasiirtymiin.

## Johtopäätöksiä

Havaintojemme perusteella tekoälyn käyttö ei ole systemaattisessa yhteydessä työtyytyväisyyteen, mutta sillä on myönteinen yhteys työn imuun silloin, kun työntekijä käyttää tekoälyä itse, ja erityisesti silloin, kun se on hänen työnsä olennainen osa. Lisäksi tarkastellut teknologiapelot eivät ole vuosien 2018 ja 2023 välillä lisääntyneet, eikä aiemmilla peloilla näytä olevan systemaattista yhteyttä myöhempisiin työmarkkinatulemiin.

Julkisessa keskustelussa tekoäly esitetään usein työhyvinvoinnin uhkana. Työpaperimme perusteella tällainen yleistys on Suomen tapauksessa ainakin toistaiseksi liian yksioikoinen. Kansallisesti edustavasta aineistosta ei löydy näyttöä laaja-alaisesta heikentävästä yhteydestä työhyvinvointiin. Tekoälyn yhteys työn imuun on pikemminkin myönteinen.

Kaiken kaikkiaan tekoälyn hyvinvointiyhteyksiin Suomen työelämässä voi suhtautua rauhallisesti. On toki huomautettava, että aineistomme koskee lähtökohtaisesti palkkatyössä olevia, joten tulokset eivät sellaisinaan kata työmarkkinoiden ulkopuolella olevia tai niitä, jotka ovat jo mahdollisesti poistuneet palkkatyöstä.

Tekoälytulevaisuus ei ole tasaisesti jakautunut. Käyttö painottuu johtajiin, asiantuntijoihin ja korkeasti koulutettuihin sekä etenkin tieto- ja viestintäteknologiaa sivuaviin aloihin. Siksi myöskään tekoälyn yhteydet työelämän kokemuksiin eivät leviä tasaisesti, ja yksittäisten esimerkkien yleistäminen koko työmarkkinaan voi johtaa harhaan.

Yksi mahdollinen tulkinta suomalaisten ja ulkomaisten havaintojen eroista on, että Suomen korkean luottamuksen ympäristö ja vahvat sosiaaliset turvaverkot hillitsevät sekä teknologiapelkoja että teknologisen muutoksen kielteisiä hyvinvointiyhteyksiä. Tämä tukee ajatusta, että työelämän luottamus, ennakoitavuus ja työntekijän turva voivat olla osa onnistunutta kansallista tekoälypolitiikkaa.

## Kirjallisuus

**Bryson, A., Kauhanen, A. & Rouvinen, P.** (2026). AI and Worker Well-being: Evidence from a Nationally Representative Study. ETLA Working Papers No 137. <https://pub.etla.fi/ETLA-Working-Papers-137.pdf>

# ETLA



---

## Elinkeinoelämän tutkimuslaitos

**ETLA Economic Research**

ISSN-L 2323-2463  
ISSN 2323-2463

Kustantaja: Etlatieto Oy

Puh. 09-609 900  
[www.etla.fi](http://www.etla.fi)  
[etunimi.sukunimi@etla.fi](mailto:etunimi.sukunimi@etla.fi)

Arkadiankatu 23 B  
00100 Helsinki

---