

03/2024

Eläketurvakeskuksen tutkimuksia

Tiivistelmä

Liisa-Maria Palomäki, Jyri Liukko,
Aart-Jan Riekhoff ja Sanna Tenhunen

Vanhuuseläkkeelle siirtyminen ja muutos elämänlaadussa

Kyselytutkimus vuosina 2019–2021 palkkatyöstä
vanhuuseläkkeelle siirtyneille

Tutkimuksessa selvitetään palkkatyöstä vanhuuseläkkeelle siirtyneiden kokemuksia elämänlaadusta eläkkeelle siirtymisen aikaan. Tarkastelun kohteina ovat elämänlaadun kokonaisuus ja sen osa-alueet. Näitä osa-alueita ovat tyytyväisyys vapaa-ajan määrään ja sosiaaliin suhteisiin sekä kokemukset terveydestä, jaksamisesta ja taloudellisesta toimeentulosta. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esiin kattavasti tietoa elämänlaadusta ennen eläkkeelle siirtymistä ja sen jälkeen. Yleiskuvaa syvennetään tarkastelemalla muutosta eri väestöryhmien välillä.

Tutkimus perustuu Eläketurvakeskuksen laajaan vuonna 2022 kerättyyn Työstä eläkkeelle -kyselytutkimukseen. Kyselyyn vastasi 3 378 vuosien 2019–2021 aikana palkkatyöstä vanhuuseläkkeelle siirtynyttä henkilöä ja kyselyn vastausaste oli 68 prosenttia. Kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan elämänlaatuaan ennen eläkkeelle siirtymistään ja nykyisin. Nykytilanteeseen viitataan tutkimuksessa eläkkeelle siirtymisen jälkeisenä aikana. Eläkkeelle siirtymisen ja kyselyyn vastaamisen välisen ajan pituus vaihteli vajaasta vuodesta reiluun kolmeen vuoteen.

Kokonaisuudessaan tutkimus piirtää myönteisen kuvan eläkkeelle siirtyneiden elämänlaadusta ennen eläkkeelle siirtymistä ja muutaman vuoden sisällä sen jälkeen. Usealla elämänlaadun osa-alueella myönteiset arviot olivat yleisempiä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Muutamalla osa-alueella, kuten toimeentulossa ja sosiaalisissa suhteissa, arviot olivat kielteisempiä.

Enemmistö koki elämänlaatunsa kokonaisuuden hyväksi sekä ennen että jälkeen eläkkeelle siirtymisen, erityisesti naisten ja nuorempana eläköityneiden tilanne parantui

Suurin osa arvioi elämänlaatunsa kokonaisuuden melko hyväksi tai hyväksi ennen eläkkeelle siirtymistä ja sen jälkeen. Hyväksi elämänlaatunsa kokevien osuus vastaajista kasvoi 37 prosentista 51 prosenttiin. Elämänlaatunsa enintään kohtalaiseksi kokevien osuus laski hieman alle viidesosasta reiluun kymmenesosaan.

Naisista ja 63-vuotiaana eli pääosin alimmassa vanhuuseläkeikässä eläkkeelle siirtyneistä useampi koki elämänlaatunsa hyväksi eläkkeelle siirtymisen jälkeen kuin ennen eläkkeelle siirtymistä. Nämä ovat ryhmiä, joissa elämänlaatu oli miehiä ja vanhempana eläköityneitä heikompi ennen eläkkeelle siirtymistä. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen sukupuolten ja eri ikäisinä eläkkeelle siirtyneiden elämänlaadussa ei ollut enää tilastollisesti merkitseviä eroja. Sen sijaan toimihenkilö- ja työntekijä-ammateissa työskennelleiden elämänlaadussa ei ollut eroja ennen eläkkeelle siirtymistä, mutta eläkkeelle siirtymisen jälkeen ylempänä toimihenkilönä työskennelleet kokivat elämänlaatunsa muita useammin hyväksi.

Tyytyväisyys vapaa-ajan määrään huomattavasti aiempaa korkeampi, tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin hieman matalampi

Vapaa-aika on elämänalue, johon oltiin huomattavasti useammin tyytyväisiä eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Hyvin tyytyväisiä vapaa-aikansa määrään oli eläköitymisen jälkeen 75 prosenttia vastaajista, mikä on 57 prosenttiyksikköä suurempi osuus kuin ennen eläkkeelle siirtymistä. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen muita useammin hyvin tyytyväisiä vapaa-aikansa määrään olivat esimerkiksi 63-vuotiaana tai nuorempana eläköityneet, toimihenkilöinä työskennelleet ja suurempituloiset. Nämä ovat ryhmiä, joissa hyvin tyytyväisiä oli huomattavasti aiempaa useampi.

Eläkkeelle siirtymisen jälkeen tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin oli hieman matalampaa kuin ennen eläkkeelle siirtymistä. Edelleen kuitenkin 75 prosenttia vastaajista oli hyvin tai melko tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa. Korkeintaan kohtalaisen tyytyväisten osuus nousi 19 prosentista 25 prosenttiin. Tyytyväisyydessä sosiaalisiin suhteisiin oli vähemmän väestöryhmien välisiä eroja kuin muilla elämänlaadun osa-alueilla.

Kokemus terveydentilasta hieman aiempaa parempi, jaksamisessa selkeämpi muutos

Eläkkeelle siirtymisen jälkeen neljä viidestä (81 %) koki terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. Terveydentila koettiin melko hyväksi eläkkeelle siirtymisen jälkeen hieman useammin kuin ennen eläkkeelle siirtymistä. Muunlaiset kokemukset terveydestä olivat vastaavasti hieman harvinaisempia. Väestöryhmittäiset erot olivat samanlaisia ennen eläkkeelle siirtymistä ja sen jälkeen. 63-vuotiaana eläköityneet, työntekijänä työskennelleet ja pienempituloiset kokivat terveytensä hyväksi hieman muita ryhmiä harvemmin.

Eläkkeelle siirtymisen jälkeen noin puolet arvioi jaksamisensa hyväksi. Osuus nousi 15 prosenttiyksiköllä eläkkeelle siirtymistä edeltävästä tilanteesta. Väestöryhmittäiset erot jaksamisessa tasoittuivat sukupuolten ja eri ikäisinä eläkkeelle siirtyneiden välillä. Naisista ja 63-vuotiaana eläköityneistä aiempaa useampi koki jaksamisensa hyväksi. Ennen eläkkeelle siirtymistä heidän jaksamisensa oli miehiä ja muun ikäisenä eläköityneitä heikompaa, mutta eläkkeelle siirtymisen jälkeen sukupuolten ja eri ikäisinä eläköityneiden jaksamisessa ei ollut enää eroja. Sen sijaan sosio-ekonomisten ryhmien välille syntyi eroja jaksamisessa vasta eläkkeelle siirtymisen jälkeen: ylempinä toimihenkilöinä työskennelleet kokivat jaksamisensa työntekijöinä työskennelleitä useammin hyväksi.

Toimeentulon koettiin heikentyneen, silti menojen kattaminen monelle melko helppoa

Valtaosa (90 %) koki tavanomaisten menojensa kattamisen vähintään melko helpoksi ennen eläkkeelle siirtymistä. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen moni koki menojensa kattamisen vaikeammaksi, mutta edelleen kaksi kolmesta arvioi suoriutuvansa menoista melko helposti. Jonkinasteiset vaikeudet kattaa menoja olivat eläkkeelle siirtymisen jälkeen yleisempiä kaikissa väestöryhmissä, mutta erityisesti pienempituloisten, vuokralla asuvien, ei-parisuhteessa olevien ja terveytensä kohtalaiseksi tai sitä heikommaksi ennen eläkkeelle siirtymistä arvioineiden tilanne korostui muita heikompana.

Hieman yli puolet (56 %) vastaajista arvioi kotitaloutensa tulojensa vähentyneen selvästi ja noin kolmannes (34 %) arvioi niiden vähentyneen jonkin verran eläkkeelle siirryttäessä. Toimeentulo eläkkeellä vastasi kuitenkin monen odotuksia. Noin kaksi kolmasosaa (64 %) arvioi toimeentulonsa eläkkeellä vastaavan suunnilleen heidän odotuksiaan ja odotuksia vaikeammaksi toimeentulonsa koki joka neljäs (27 %) vastaaja. Naiset, 63–65-vuotiaina eläkkeelle siirtyneet, terveytensä heikommaksi kokeneet ja muutamat muut ryhmät arvioivat muita useammin tulojensa vähentyneen selvästi eläkkeelle siirtymisen myötä. Samoissa ryhmissä toimeentulo eläkkeellä oli myös ollut odotettua vaikeampaa.

Kysymykset elämänlaadusta ja työurien pidentäminen

Tulosten mukaan aiempaa useampi arvioi elämänlaatuaan myönteisemmin eläkkeelle siirtymisen jälkeen, vaikka taloudellisen toimeentulon koettiin olevan aiempaa heikompaa. Kokemukset elämänlaadun muutoksista antavat pohjaa keskustelulle siitä, mitkä näkökulmat saattavat vaikuttaa eläkkeelle siirtymisen ajoitukseen ja millaisilla keinoilla näihin voitaisiin vaikuttaa.

Muutokset vapaa-ajassa, sosiaalisissa suhteissa, terveydessä ja jaksamisessa sekä toimeentulossa ovat asioita, joita moni saattaa pohtia tehdessään päätöksiä vanhuuseläkkeelle siirtymisestä. Eläkkeelle siirtyminen voi parantaa elämänlaatua niillä, jotka ovat esimerkiksi kokeneet työn liian kuormittavana ja joilla on jaksamisen kanssa haasteita tai jotka toivovat enemmän vapaa-aikaa.

Tulokset antavat viitteitä siitä, että työurien pidentämistavoitteen toteutumiseksi tulevaisuudessa tulisi kiinnittää huomiota toimiin jotka auttavat ikääntyneitä työntekijöitä ylläpitämään elämänlaadun eri osatekijöitä työelämässä ollessaan. Tällaisia toimia voisivat olla erilaiset työelämän joustot ja työtehtävien muokkaukset, liittyen erityisesti työaikaan ja työn kuormittavuuteen.

Vanhuuseläkkeelle siirtyminen ja muutos elämänlaadussa

Kyselytutkimus vuosina 2019–2021 palkkatyöstä vanhuuseläkkeelle siirtyneille

Eläketurvakeskuksen tutkimuksia 03/2024

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-691-370-7>

www.julkari.fi > [Eläketurvakeskus](#) > [Julkaisut](#)

ISBN 978-951-691-370-7 (PDF)

ISSN 1798-7482 (verkkojulkaisu)



Eläketurvakeskus
PENSIONSSKYDDSCENTRALEN

Eläketurvakeskus
00065 ELÄKETURVAKESKUS
Puhelin 029 41120
Faksi 09 148 1172

Pensionsskyddscentralen
00065 PENSIONSSKYDDSCENTRALEN
Telefon 029 41120
Fax 09 148 1172

Finnish Centre for Pensions
FI-00065 Eläketurvakeskus
Finland
Phone +358 29 41120
Fax +358 9 148 1172

www.etk.fi
> julkaisut