

Työelämä 2026 -tutkimus

Kooste tutkimusraportista

Pihlajalinna Lääkärikeskukset Oy

Taloustutkimus Oy

12.08.2026

Tutkimuksen toteutus

TAUSTA JA TAVOITE

Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa työssäkäyvien suomalaisten näkemyksiä työelämästä ja työterveyspalveluista.

KOHDERYHMÄ JA VASTAAJAMÄÄRÄ

Tutkimuksen kohderyhmä on suomalaiset työelämässä mukana olevat +18-vuotiaat.

Vastaajia on yhteensä 1138. Tutkimuksen tulokset on painotettu sukupuolen, ikäryhmän ja maantieteellisen suuralueen mukaan vastaamaan suomalaista työväestöä.

TIEDONKERUU

Tiedonkeruu on tehty Taloustutkimuksen Internetpaneelissa 6.–17.7.2026. Keskimääräinen vastausaika lomakkeella oli 10 minuuttia.



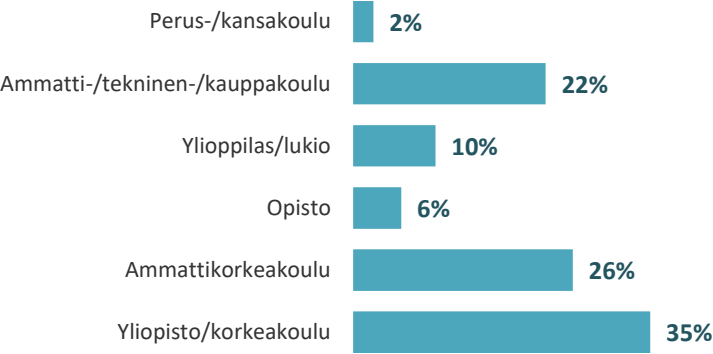
Vastaajien taustatiedot 1(2)

Kaikki vastaajat, n=1138, N=2 404 000

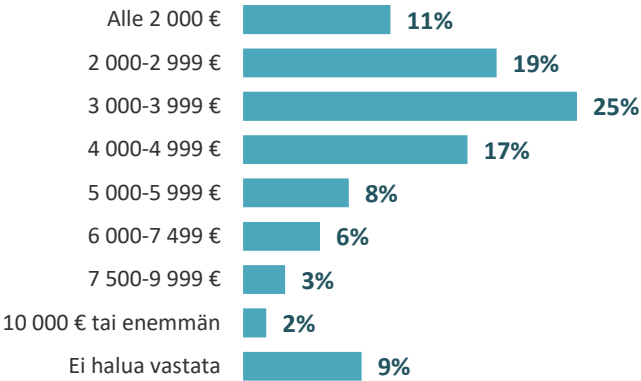
SUKUPUOLI



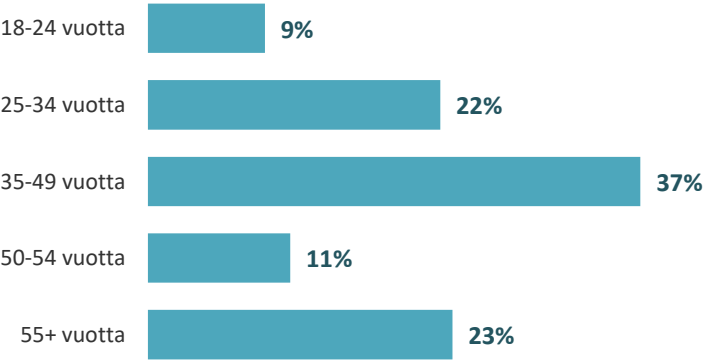
KOULUTUS



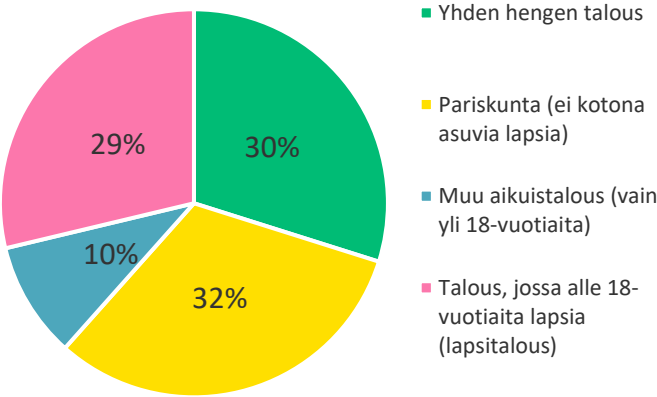
HENKILÖKOHTAISET BRUTTOTULOT



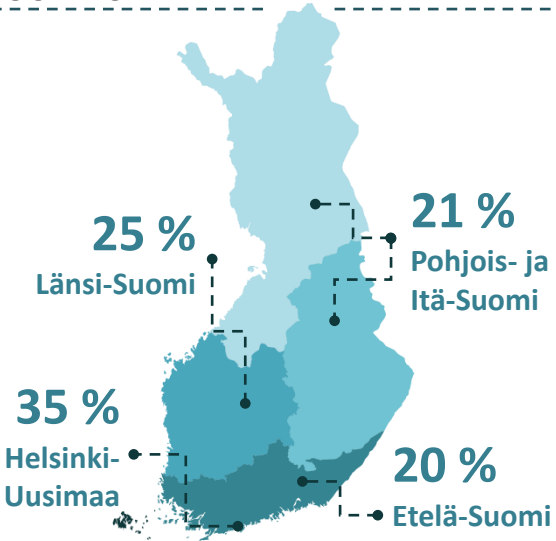
IKÄRYHMÄ



TALOUDEN ELINVAIHE



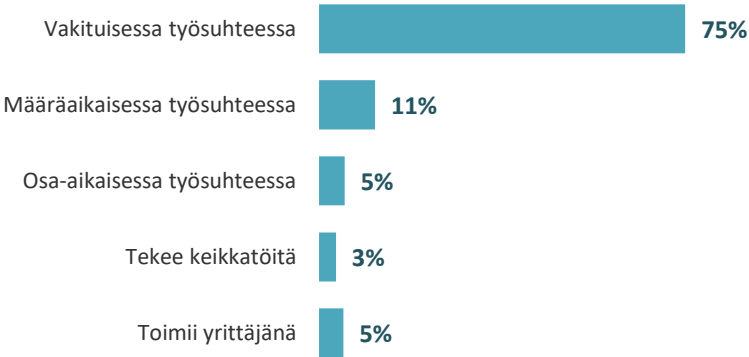
SUURALUE



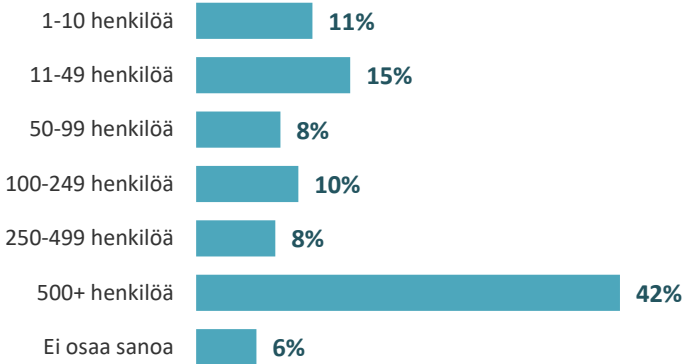
Vastaajien taustatiedot 2(2)

Kaikki vastaajat, n=1138, N=2 404 000

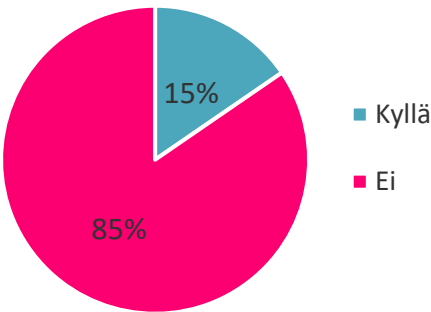
TYÖTILANNE



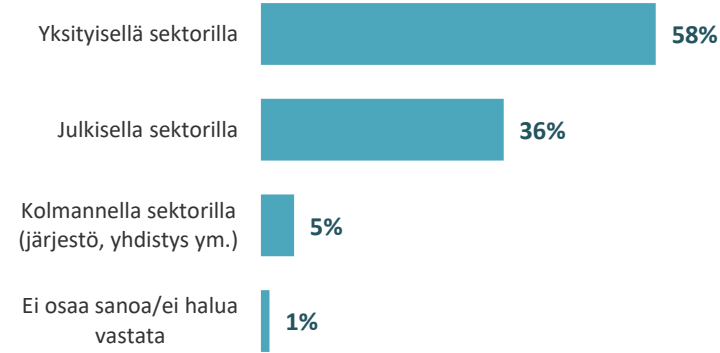
ORGANISAATION HENKILÖSTÖLUOKKA



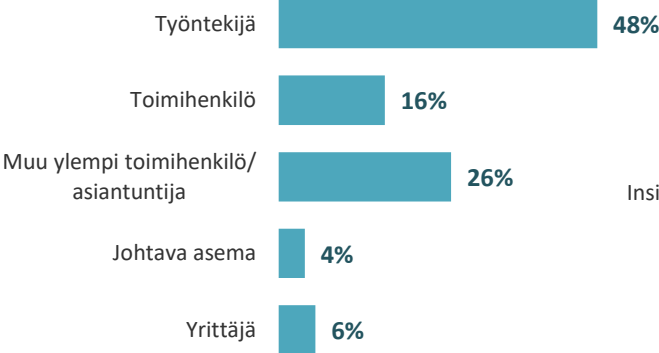
ONKO ESIHENKILÖASEMASSA



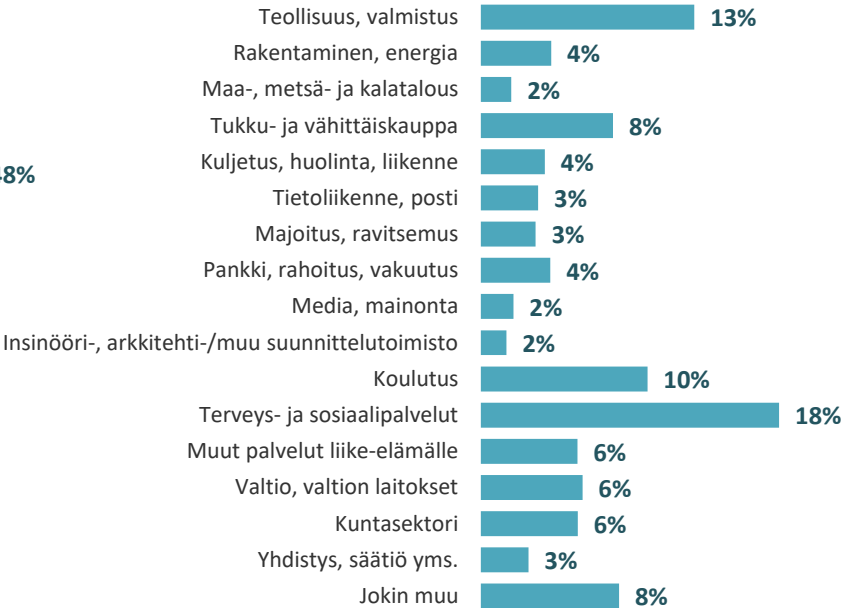
TYÖSKENTELEE



ASEMA



YRITYKSEN TOIMIALA

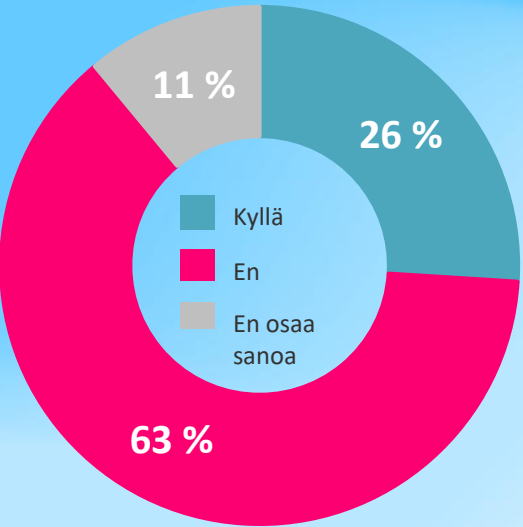


Yhteenveto päätuloksista

Työn kuormittavuus

Lähes kaksi kolmasosaa (63%) vastaajista ei koe liiallista kuormittumista, mutta toisaalta työ kuormittaa liikaa reilu neljäsosaa vastaajista (26%).

Koetko työsi kuormittavan liikaa?



Kaikki vastaajat, n=1138

Kuormitustekijät:

- 40% Työni kuormittaa minua henkisesti
- 31% Työasiat jäävät usein mieleeni vapaa-ajalla
- 23% Minun on vaikea palautua työpäivästä
- 20% Työstä aiheutuva stressi vaikuttaa mielenterveyteeni
- 38% Tunnen itseni usein tai jatkuvasti väsyneeksi työpäivän jälkeen

Työelämän hallinta:

- 67% On riittävästi voimavaroja selviytyä työn vaatimuksista
- 56% Pystyy palautumaan työstään vapaa-ajalla
- 54% On riittävästi keinoja hallita stressiä
- 50% Kokee, että elämä on tasapainossa
- 41% Työpaikallani voidaan puhua mielenterveydestä avoimesti
- 28% Työpaikallani suhtaudutaan myönteisesti mielenterveyteen liittyviin poissaoloihin

Etääntyneeksi työstään jatkuvasti tai usein on kokenut 13%, työn on kokenut ajoittain tuntevan merkityksettömältä 18%, henkistä uupumusta on kokenut 18% ja väsyneeksi itsensä työpäivän jälkeen on tuntenut 38% vastaajista.

Miten suomalaiset kokevat voivansa työssä

Täysin tai melko samaa mieltä väittämän kanssa olevien osuus

- 68%** Koen työni mielekkääksi
- 67%** Jaksan hyvin työssäni
- 63%** Minulla on riittävästi energiaa työpäivän aikana
- 41%** En koe työtäni kuormittavaksi
Toisaalta **30%** on väittämän kanssa täysin tai melko eri mieltä

Kokee työssään joskus, harvoin tai ei koskaan

Kokee työssään usein tai jatkuvasti

- 78%** Vaikeuksia palautua työpäivästä **21%**
- 81%** Motivaation puutetta **18%**
- 75%** Stressiä **24%**
- 76%** Väsymystä tai uupumuksen tunnetta **24%**

Kuormitusta ja epävarmuutta työelämässä aiheuttavat tekijät

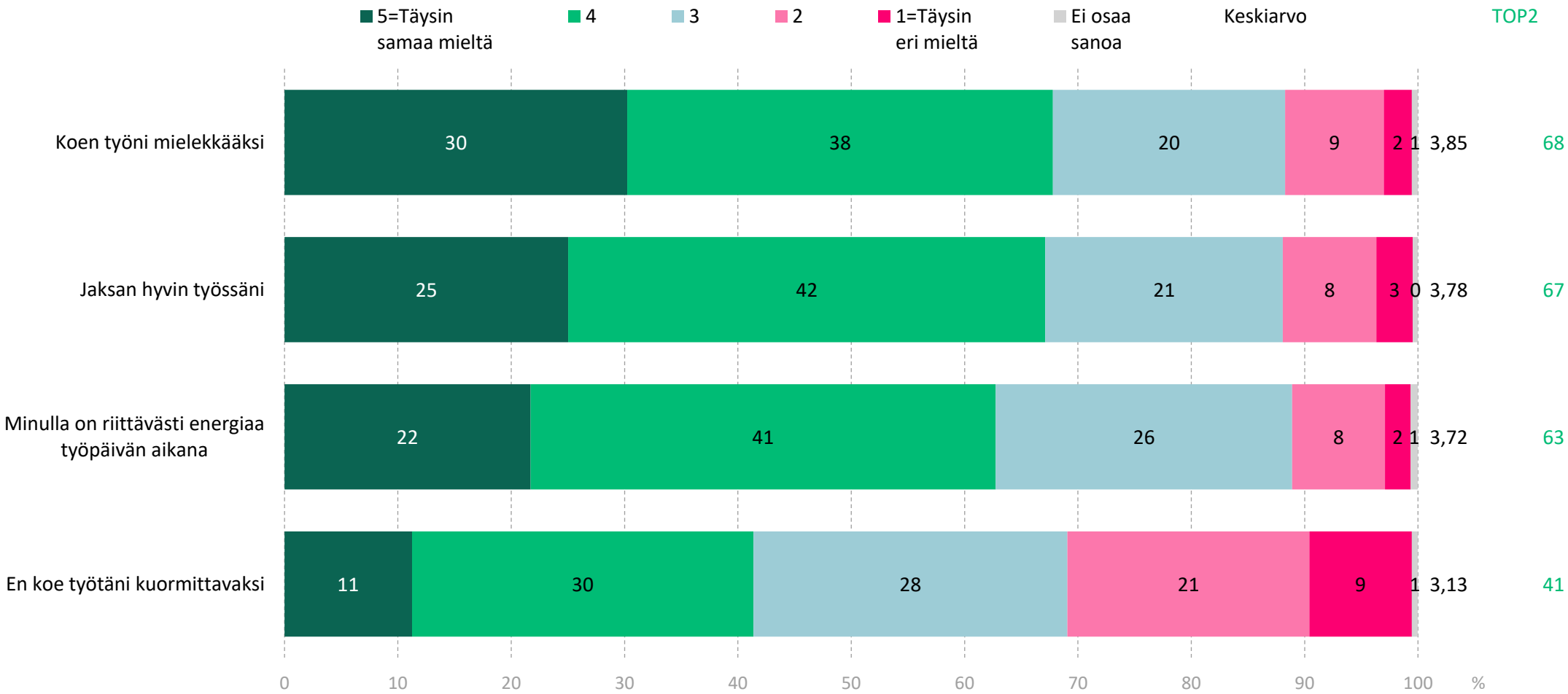
Eniten kuormittavat tekijät

- 49% Kiire/aikapaine
- 31% Liiallinen työmäärä
- 27% Vaativat asiakkaat/potilaat/yhteistyökumppanit
- 23% Työn ja vapaa-ajan yhteensovittaminen
- 21% Työn epävarmuus

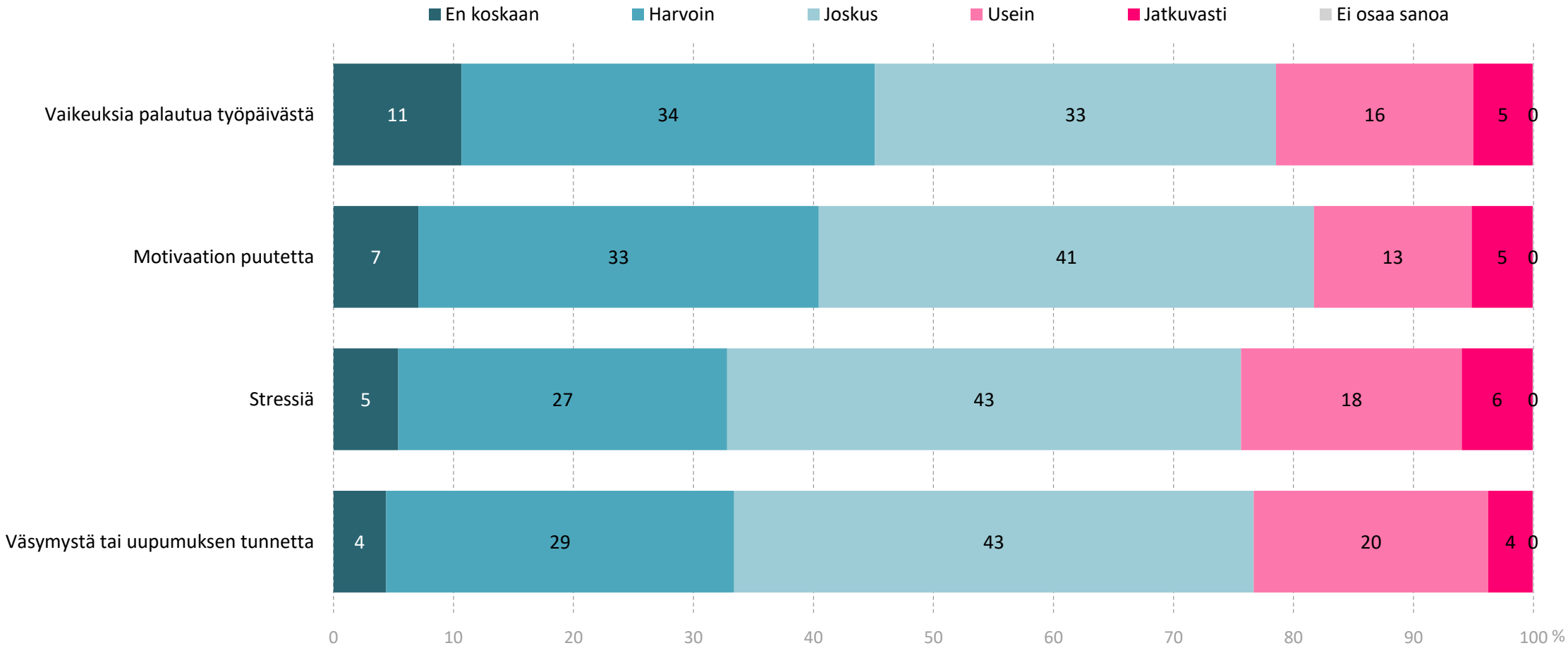
Epävarmuutta aiheuttavat tekijät

- 29% Minun on vaikea ennakoida mihin suuntaan työni kehittyy
- 27% Koen työni tulevaisuuden epävarmaksi
- 23% Huoli työni jatkumisesta kuormittaa minua

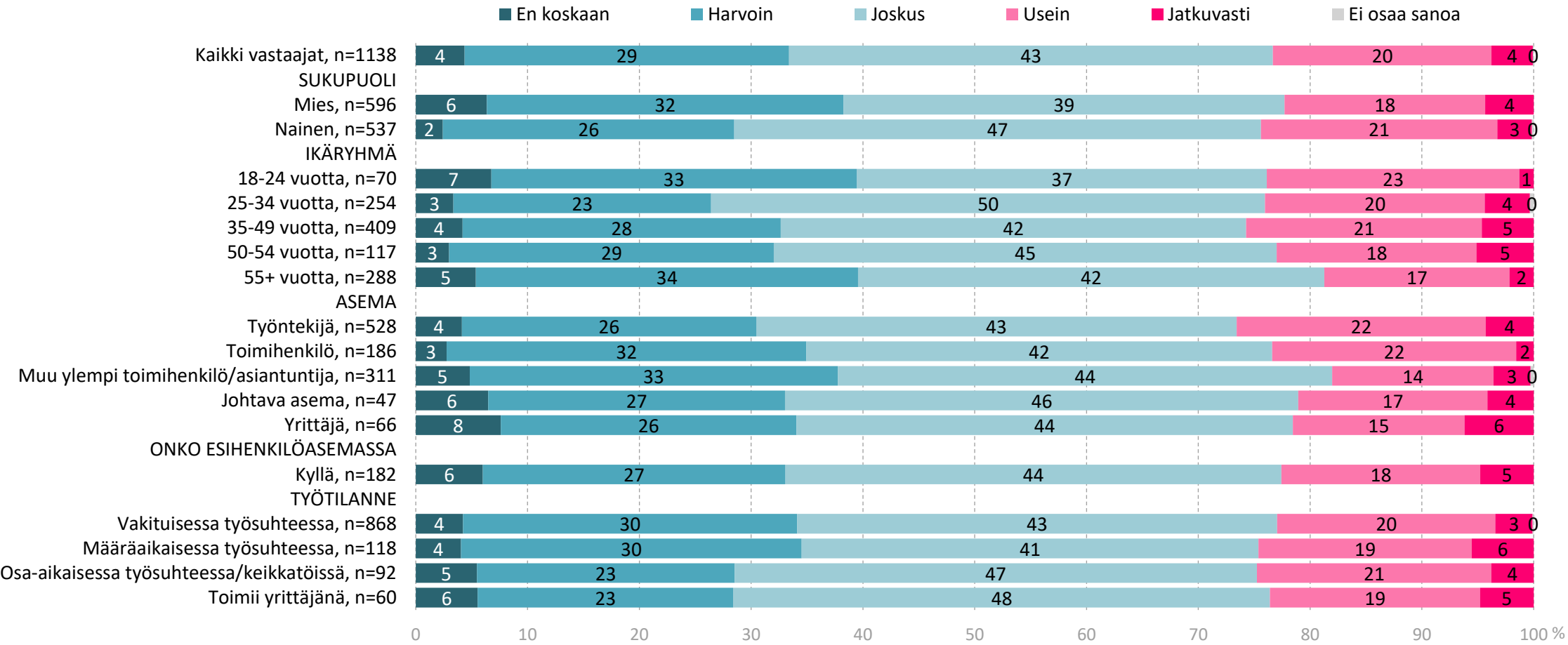
Kuinka samaa mieltä olet seuraavista väittämistä?



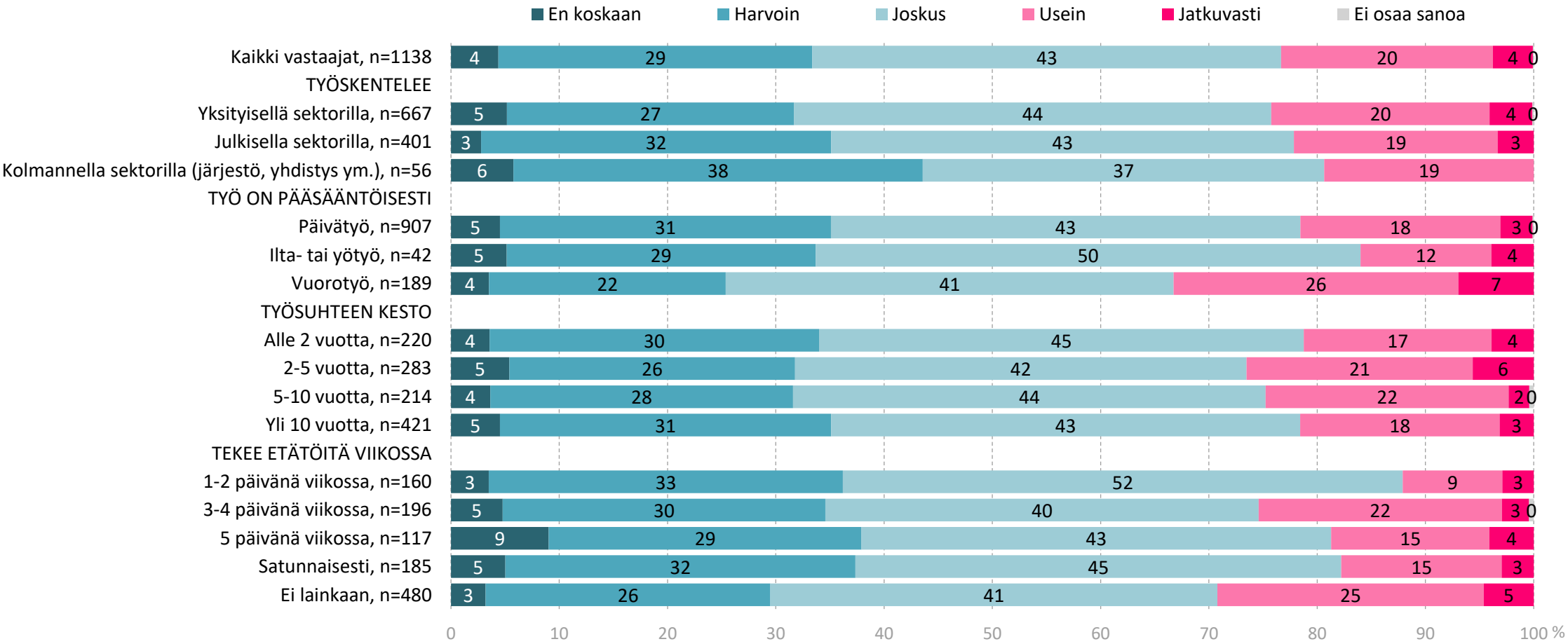
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia



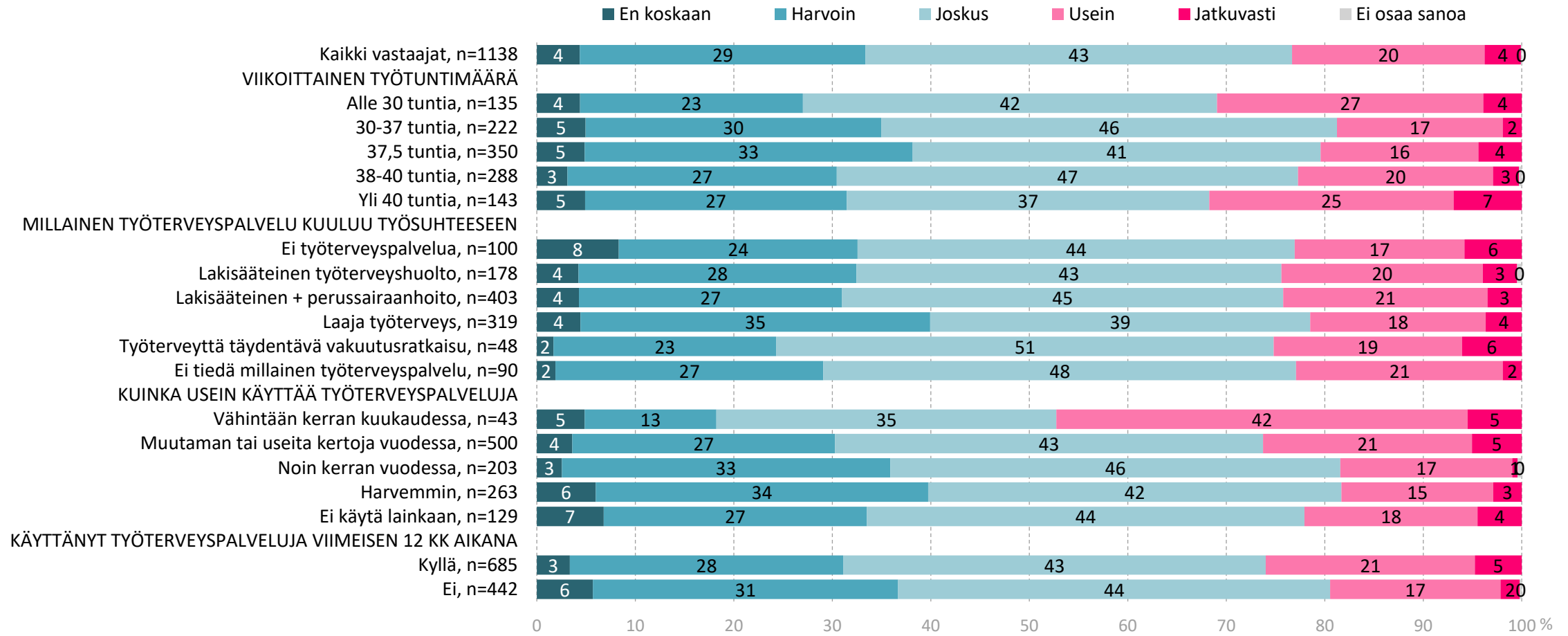
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia Väsymystä tai uupumuksen tunnetta 1(3)



Kuinka usein koet työssäsi seuraavia Väsymystä tai uupumuksen tunnetta 2(3)

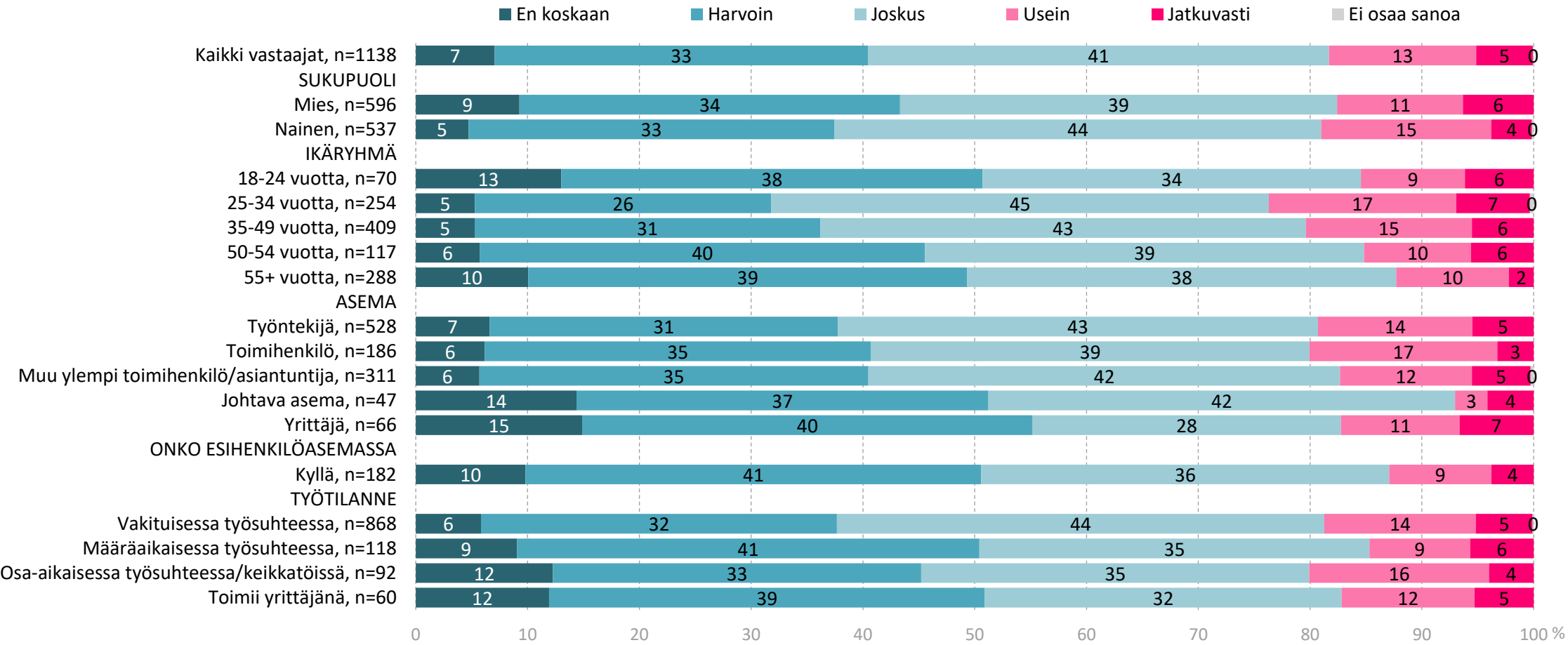


Kuinka usein koet työssäsi seuraavia Väsymystä tai uupumuksen tunnetta 3(3)



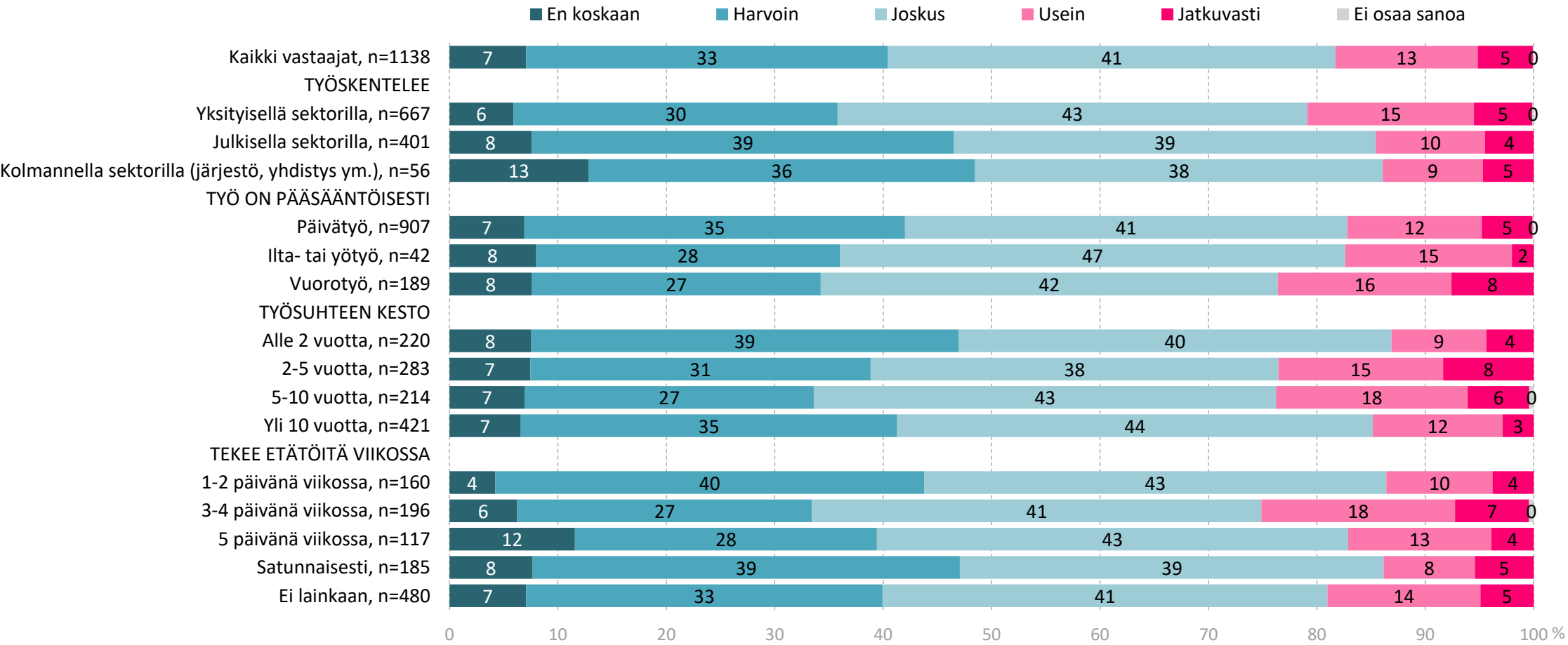
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Motivaation puutetta 1(3)



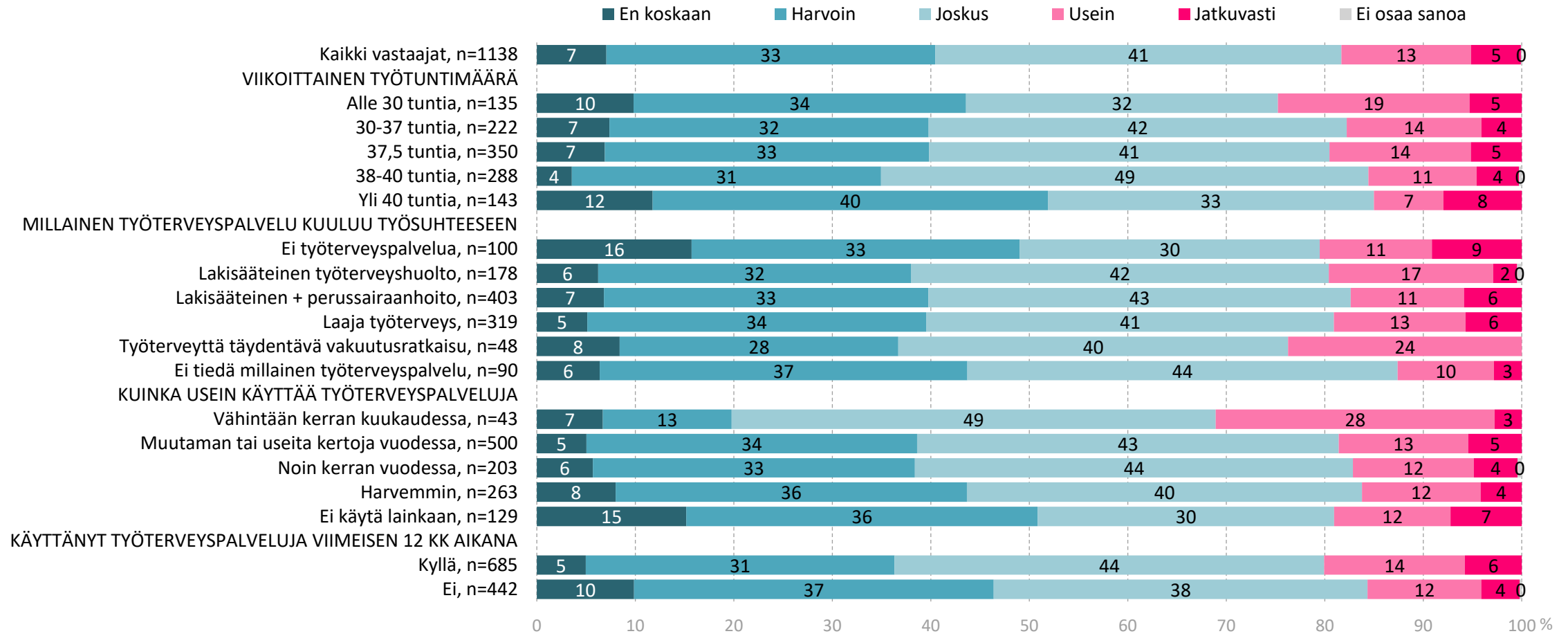
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Motivaation puutetta 2(3)

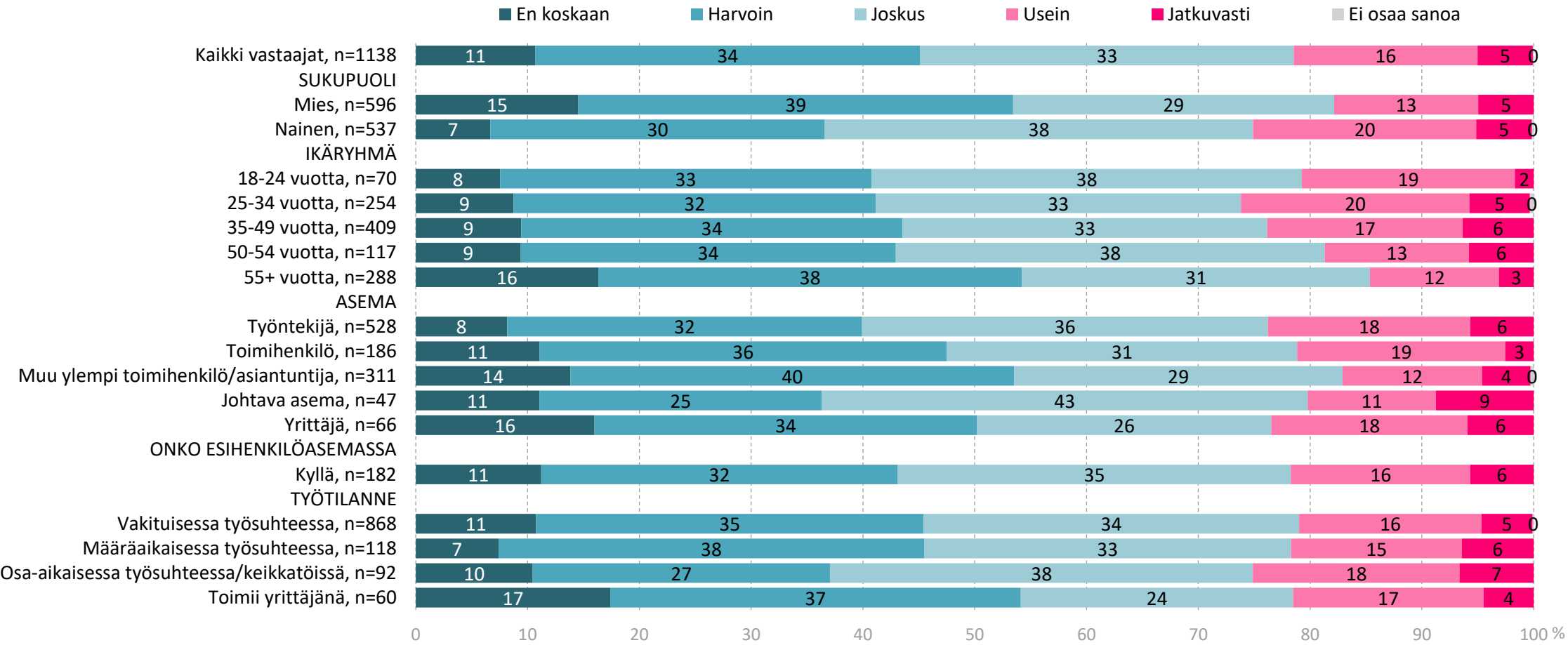


Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

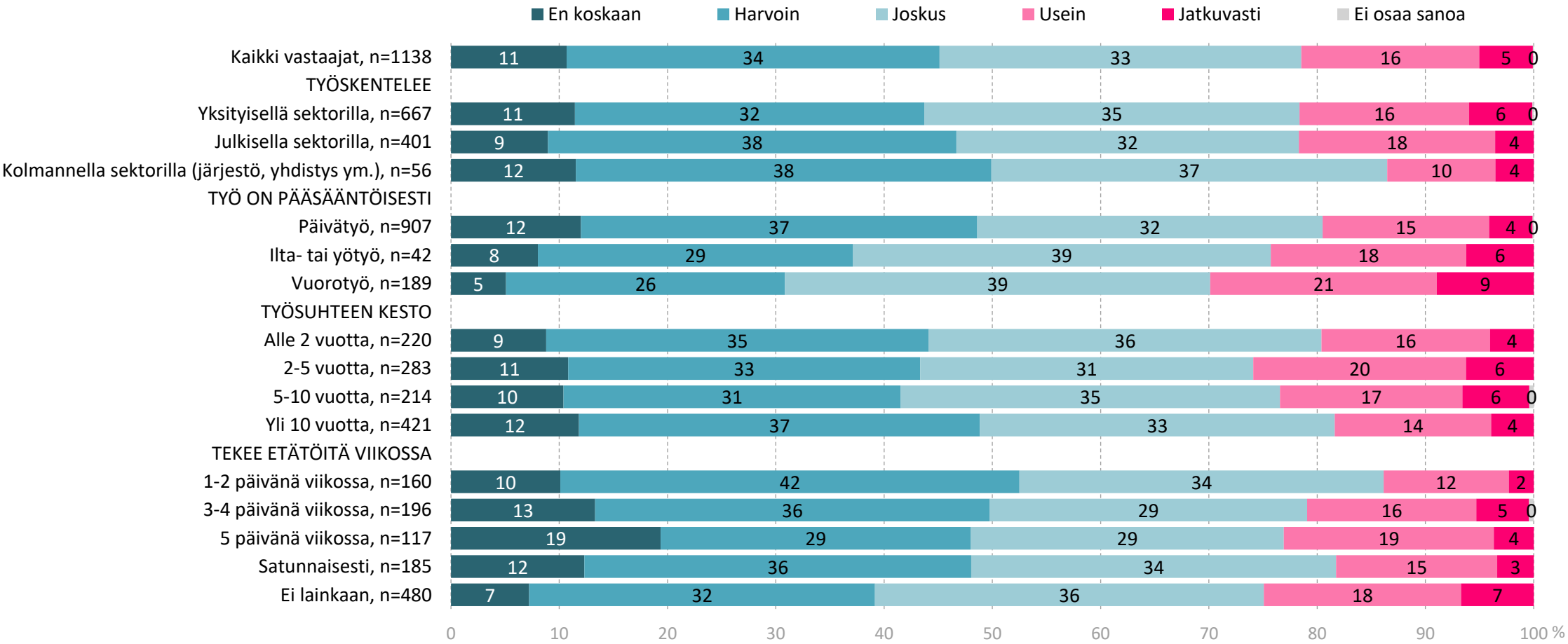
Motivaation puutetta 3(3)



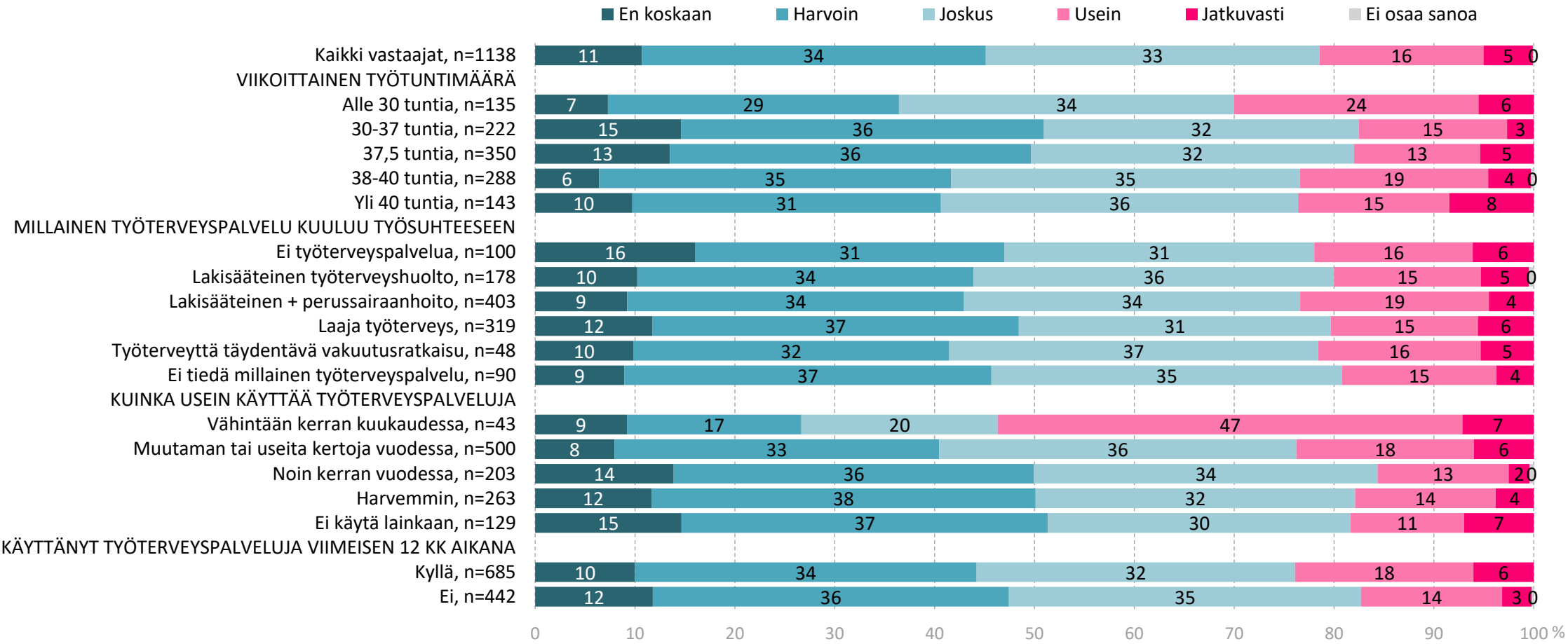
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia Vaikeuksia palautua työpäivästä 1(3)



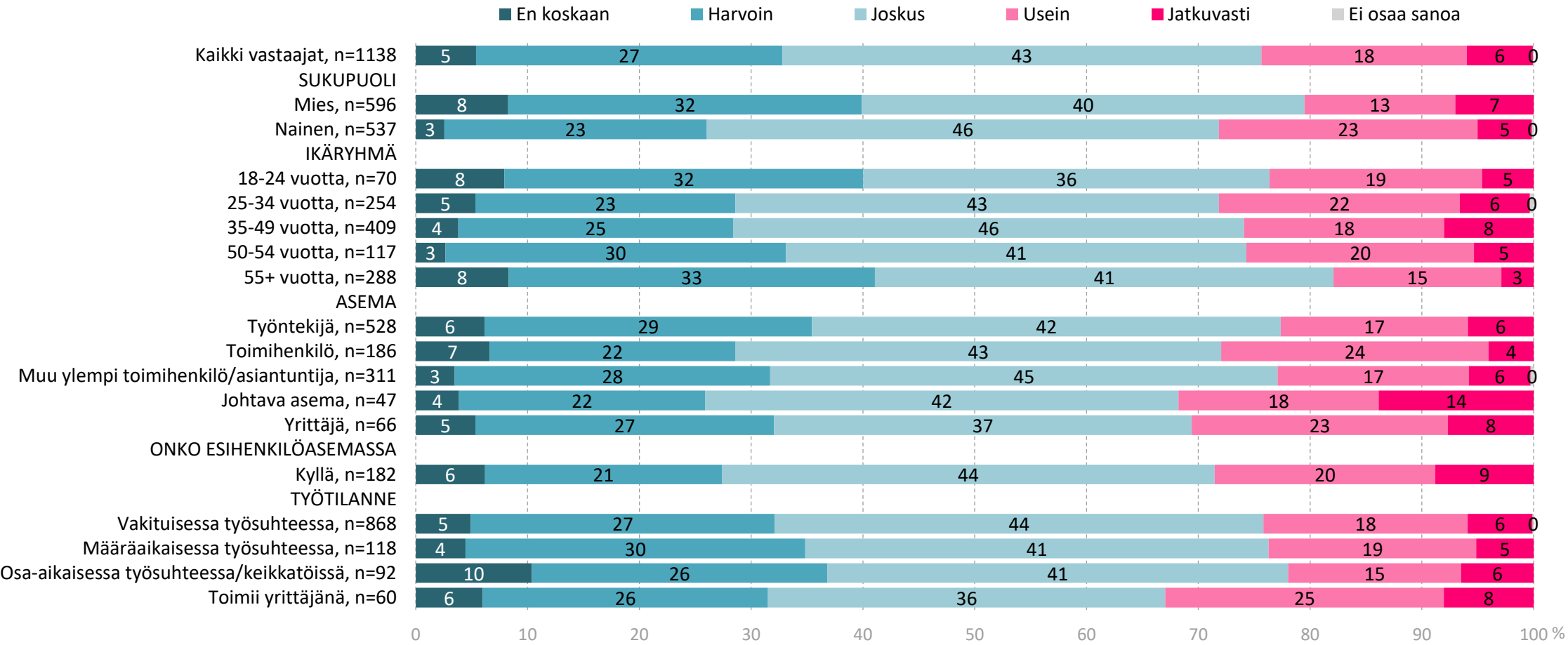
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia Vaikeuksia palautua työpäivästä 2(3)



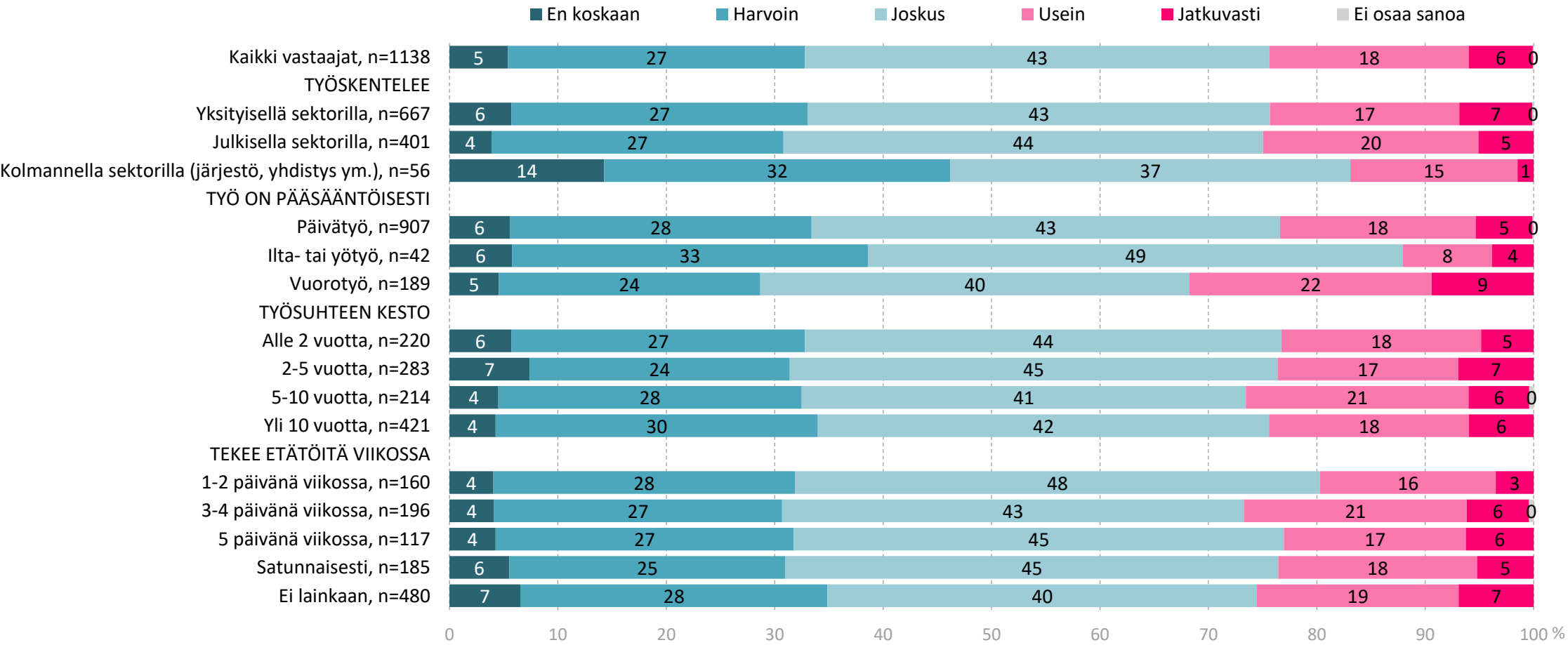
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia Vaikeuksia palautua työpäivästä 3(3)



Kuinka usein koet työssäsi seuraavia Stressiä 1(3)

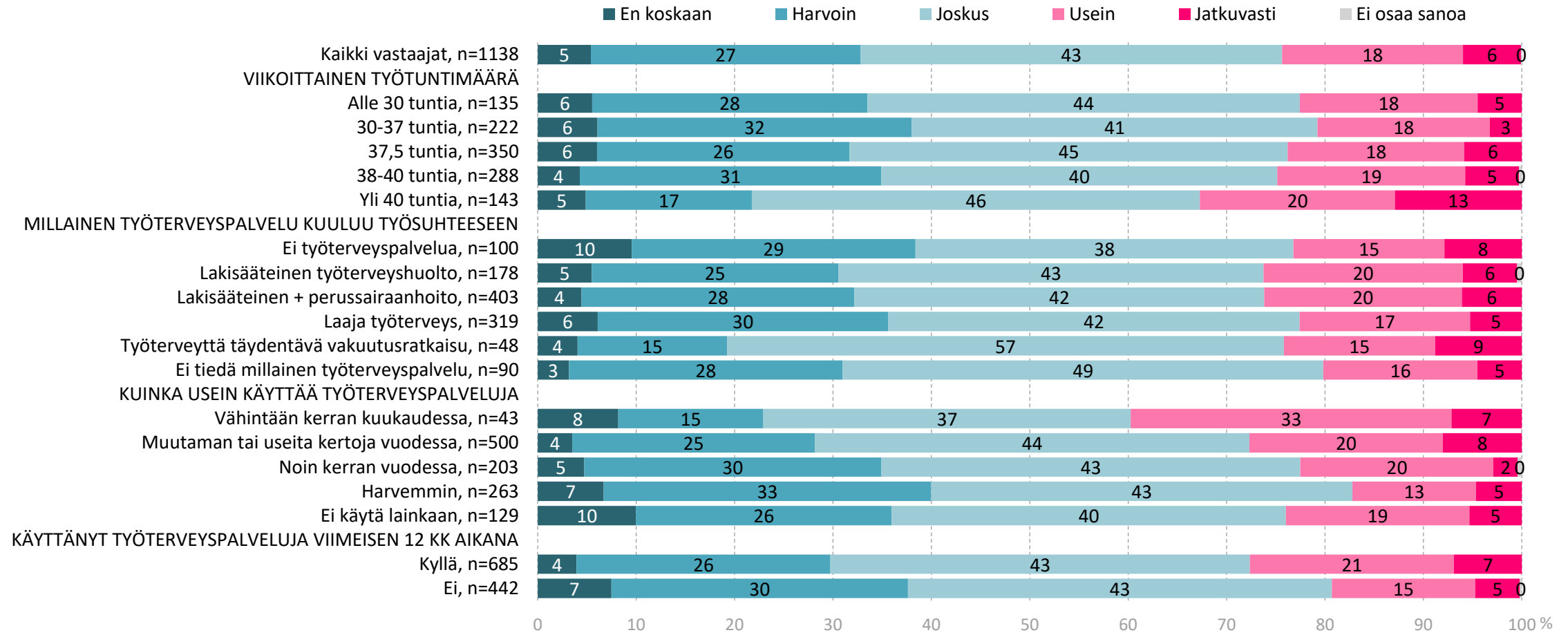


Kuinka usein koet työssäsi seuraavia Stressiä 2(3)



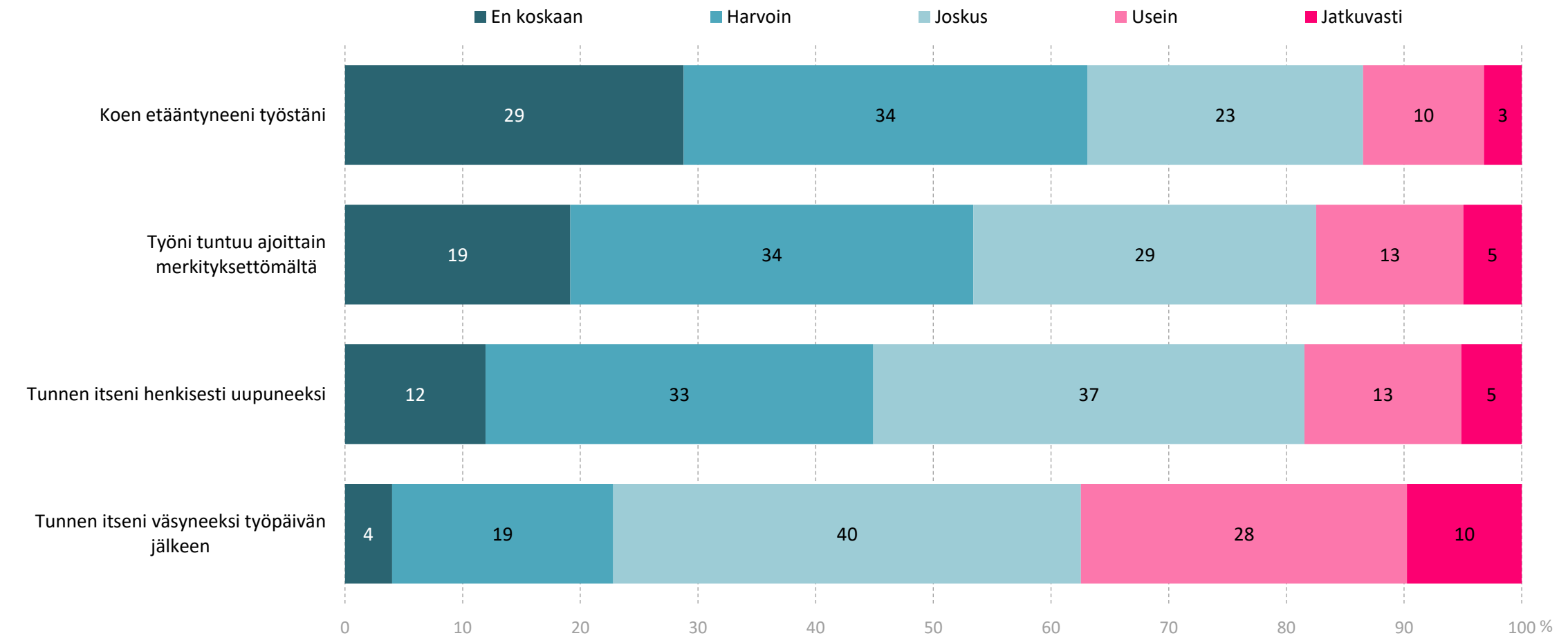
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Stressiä 3(3)



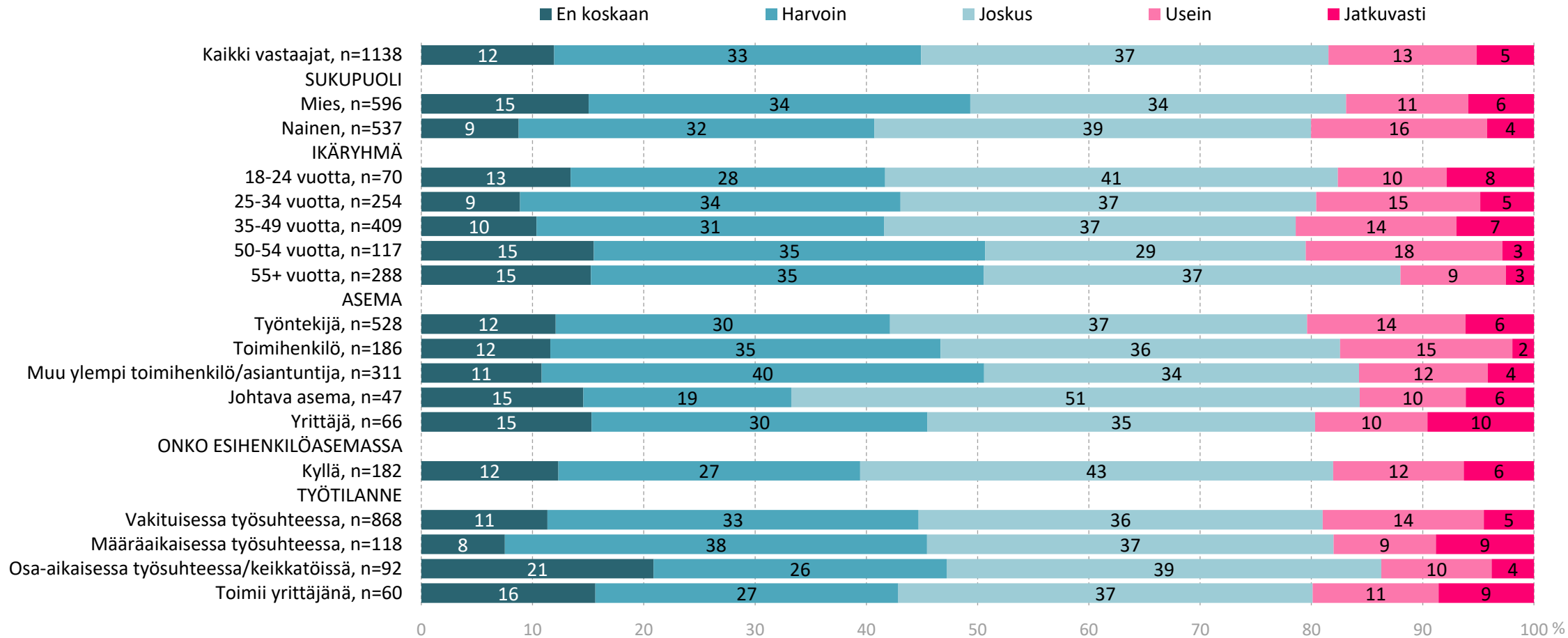
Henkinen kuormitus

Kuinka usein koet työssäsi seuraavia



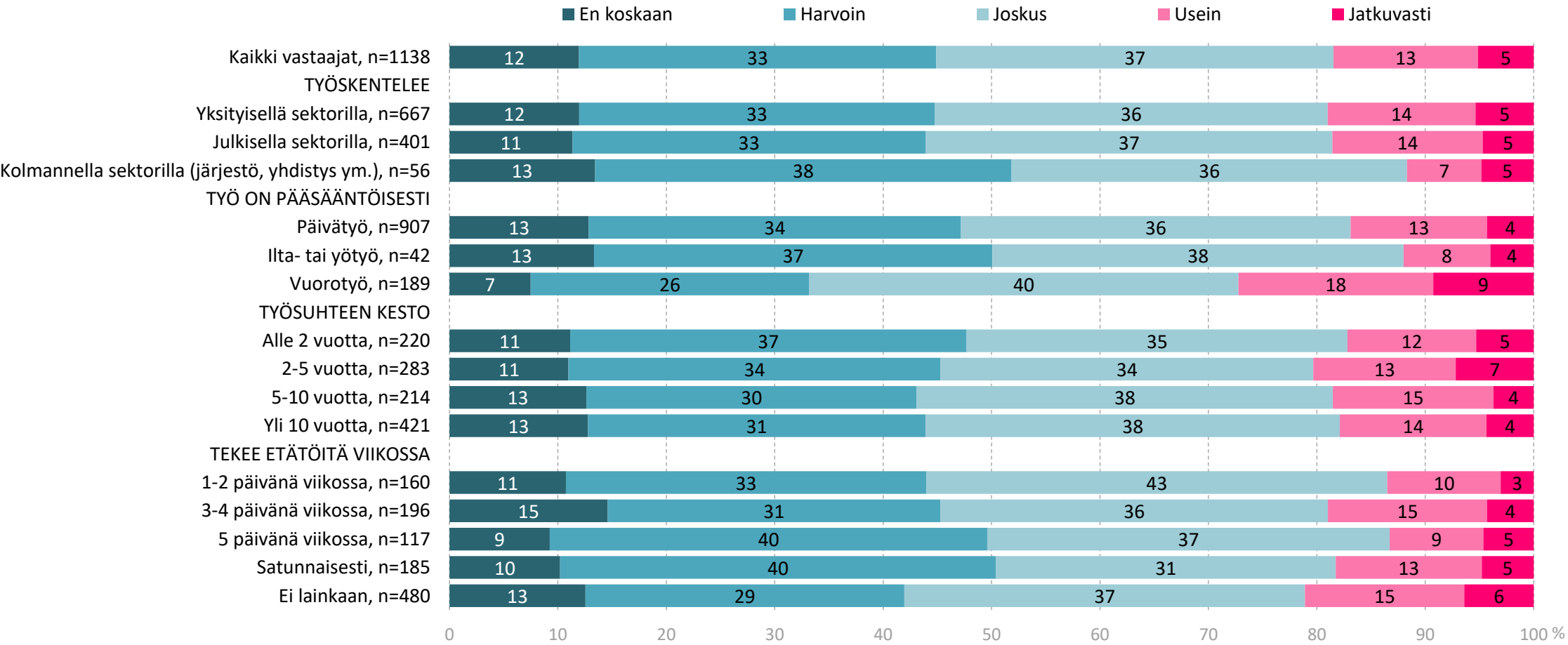
Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi 1(3)



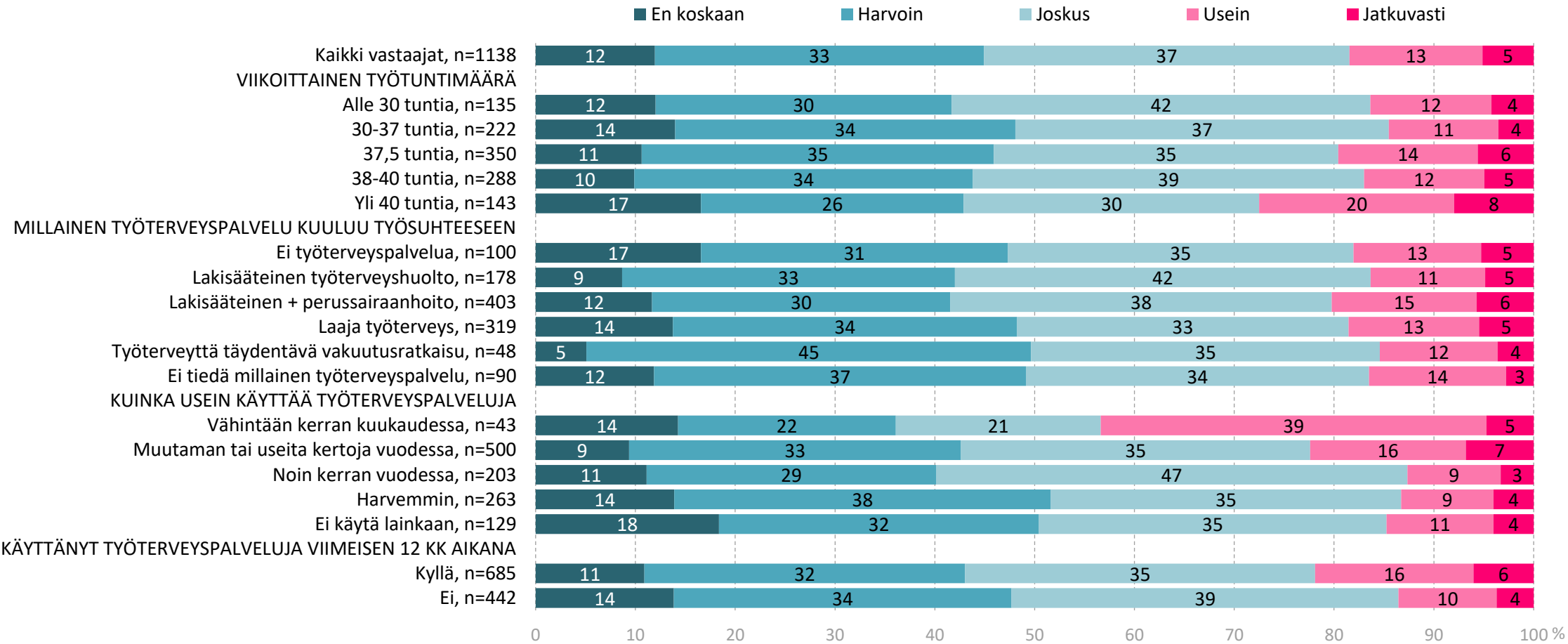
Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi 2(3)



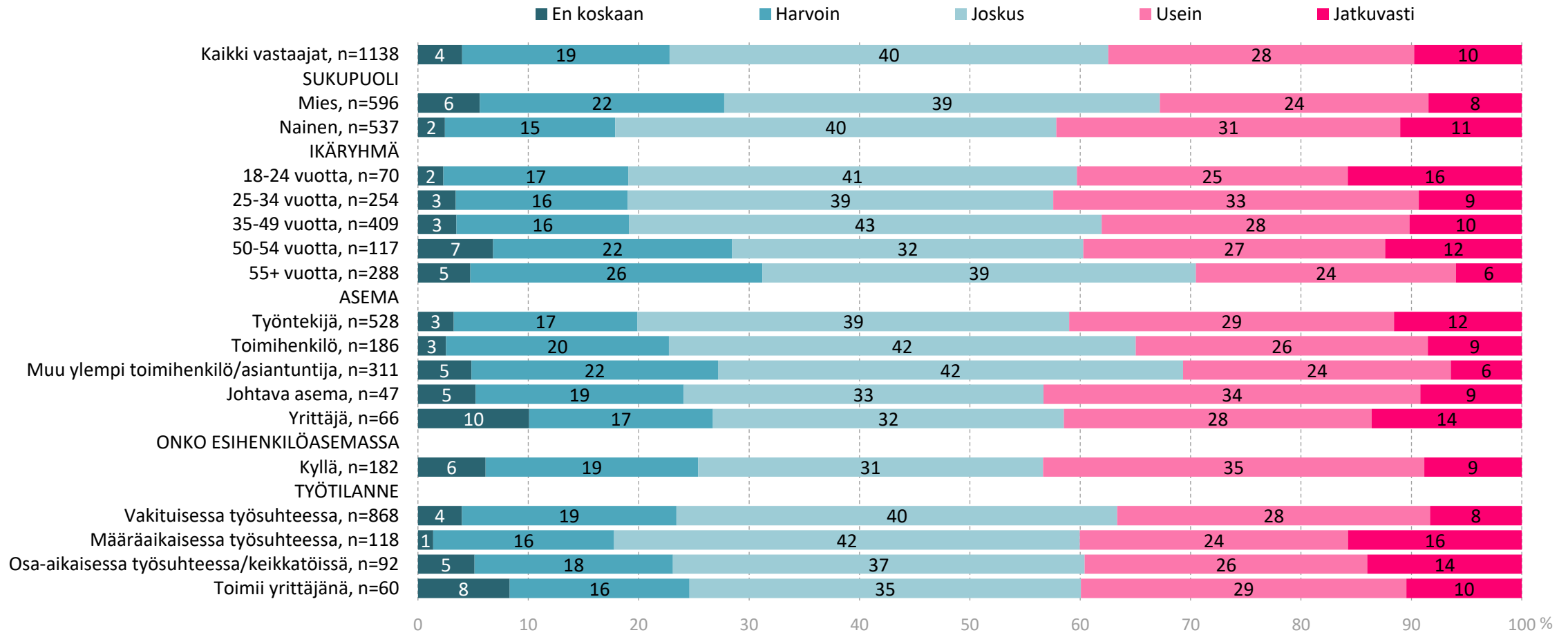
Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi 3(3)



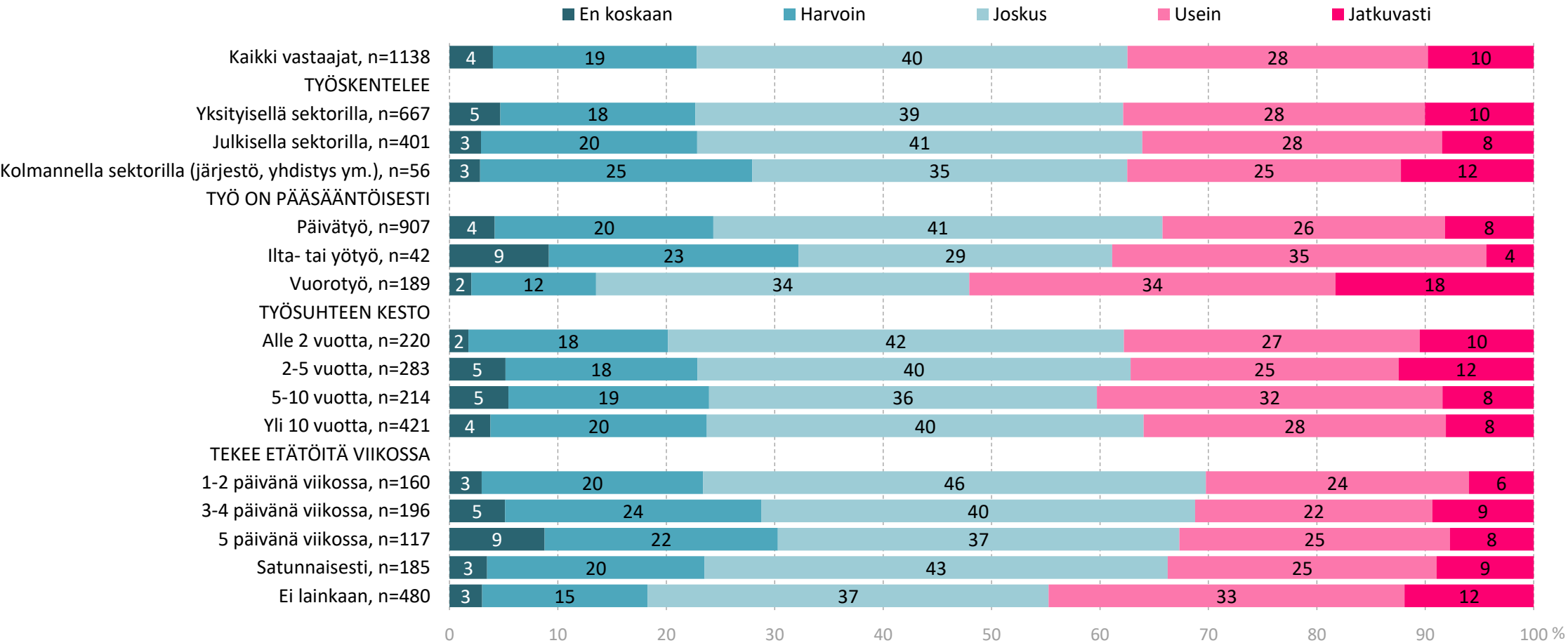
Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Tunnen itseni väsyneeksi työpäivän jälkeen 1(3)



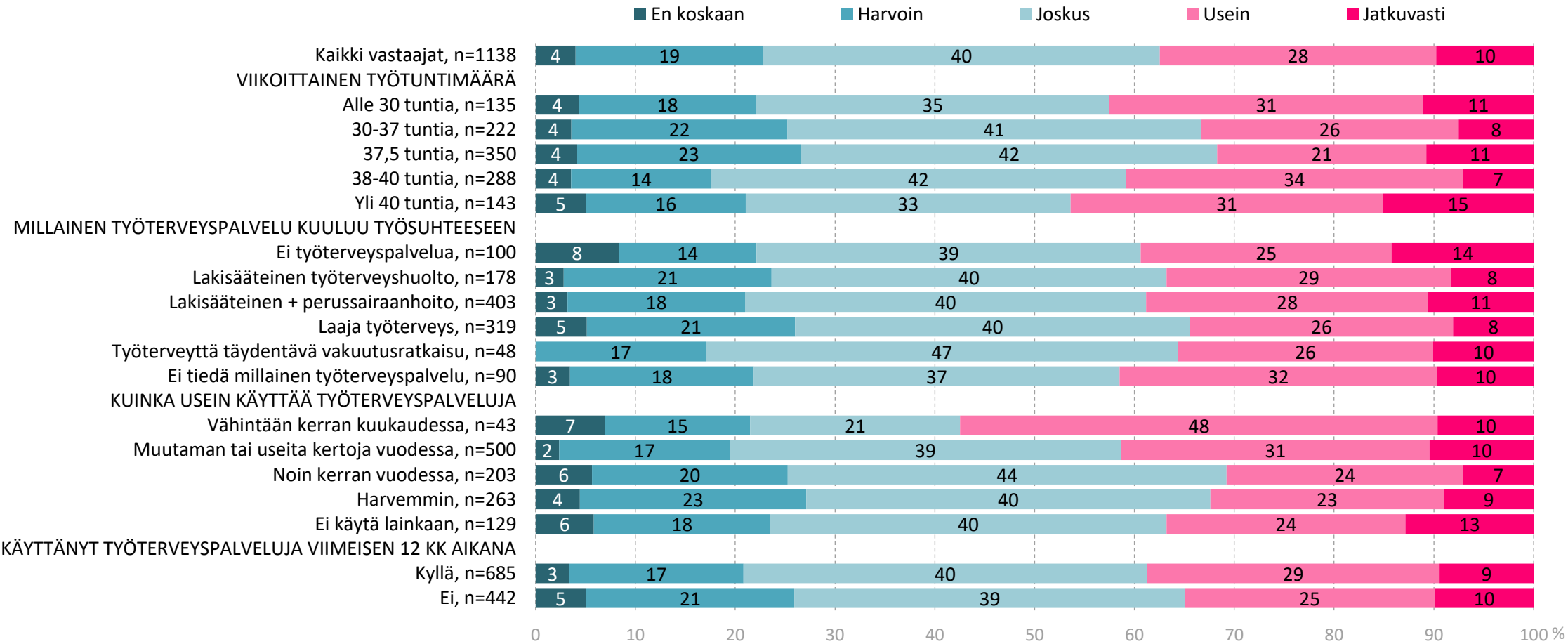
Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Tunnen itseni väsyneeksi työpäivän jälkeen 2(3)



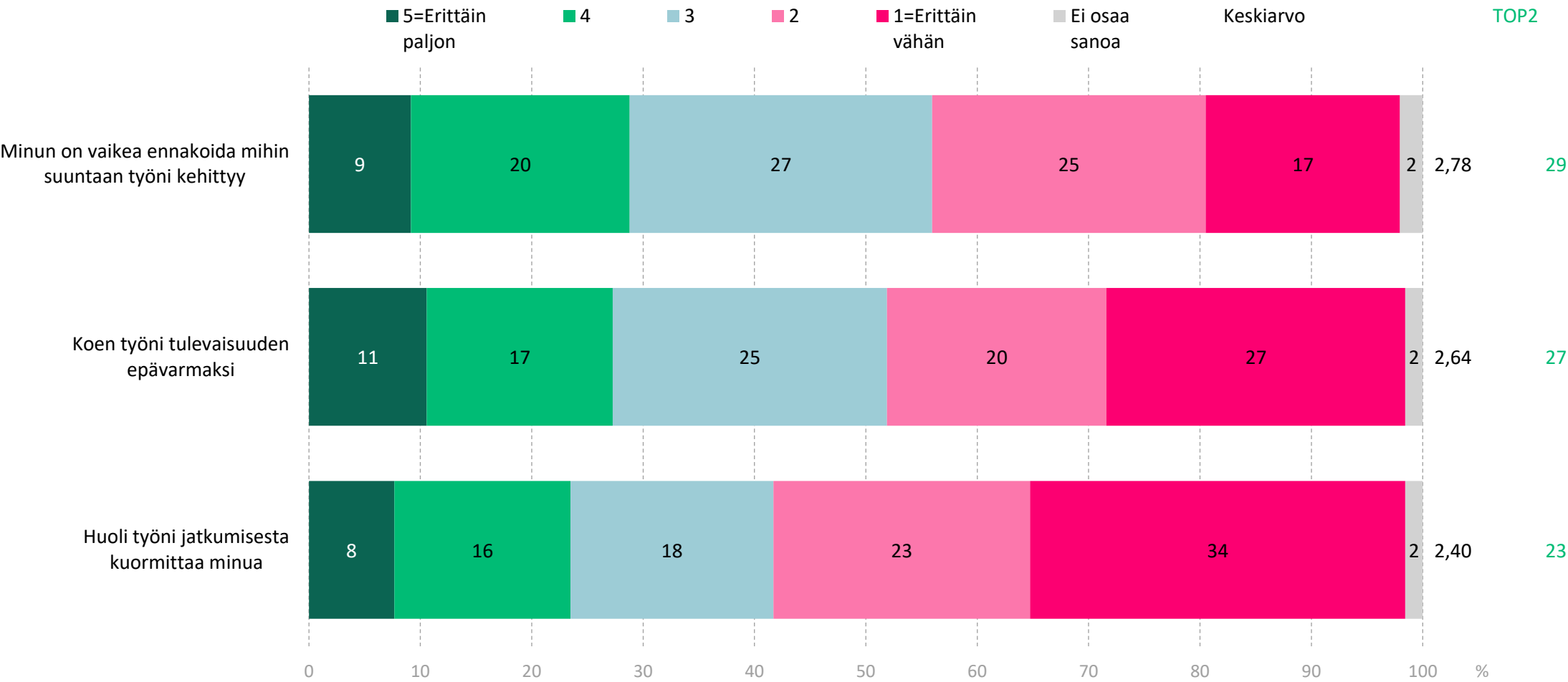
Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

Tunnen itseni väsyneeksi työpäivän jälkeen 3(3)



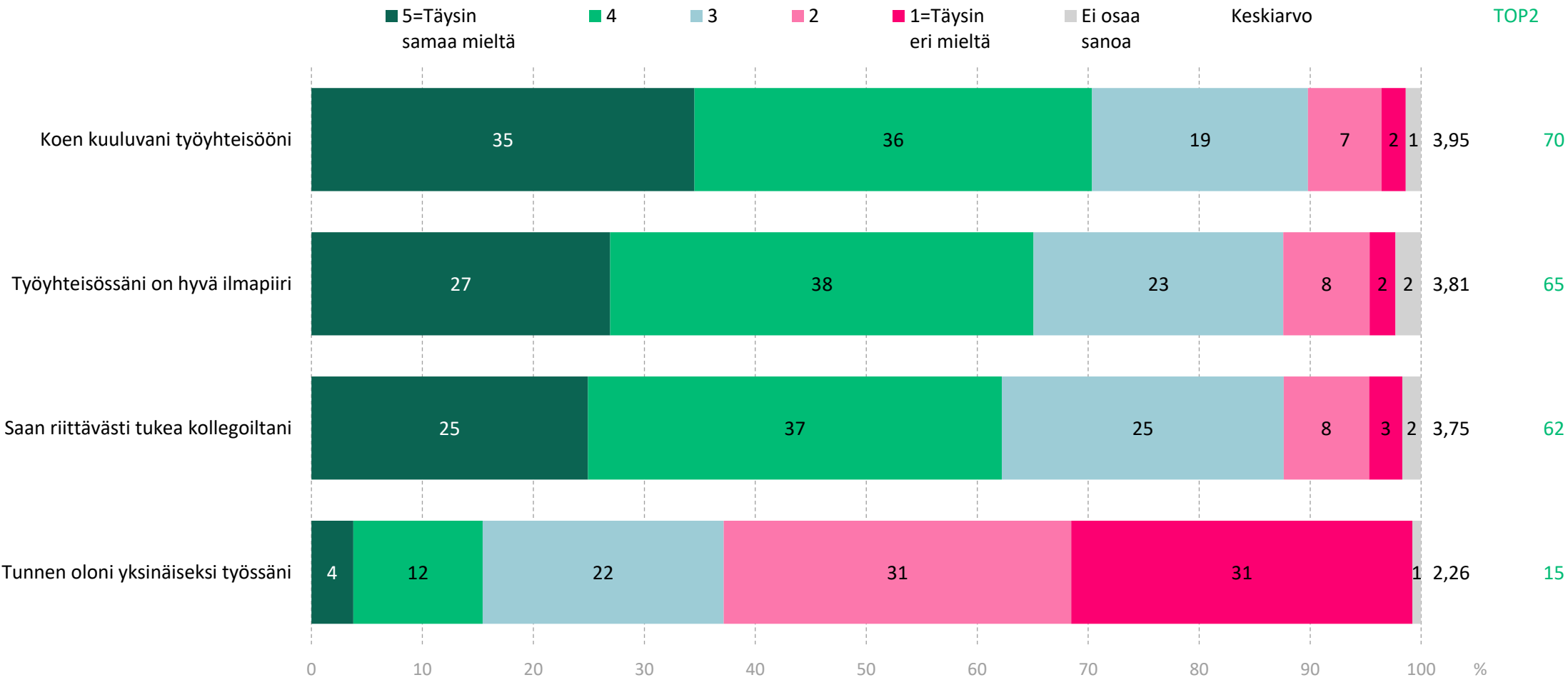
Työelämän epävarmuus

Kuinka paljon seuraavat tekijät aiheuttavat epävarmuutta?



Työyhteisö

Kuinka samaa mieltä olet seuraavien väittämien kanssa?



Työterveyspalveluiden käyttö

59% on käyttänyt työterveyspalveluja viimeisen 12 kuukauden aikana – **50%** viimeisen 6 kuukauden aikana

Suurin osa, 32% käyttää työterveyspalveluja muutaman kerran vuodessa.

Työterveyspalveluja käytetään eniten fyysisissä sairauksissa tai oireissa **53%** ja laboratoriotutkimuksissa **36%**.

59% kokee saaneensa riittävästi apua työterveyspalveluista, kolmasosa (33%) osittain ja 6% kokee ettei saanut riittävästi apua.

Työterveyspalveluiden tulisi panostaa:

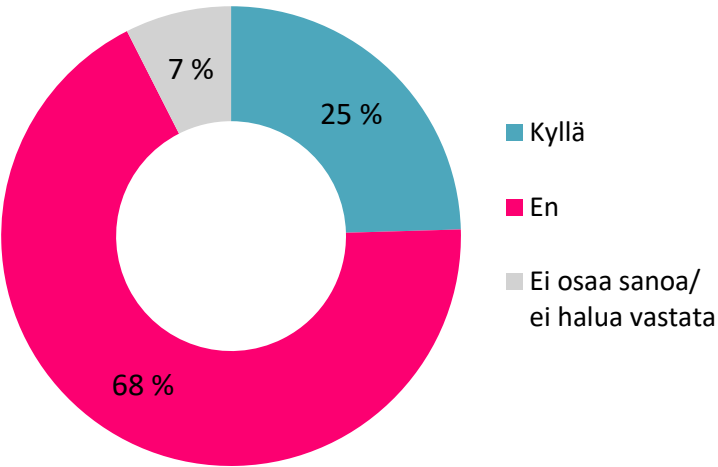
- 54%** Työkyvyn ylläpitoon
- 49%** Ennaltaehkäisevään tukeen
- 37%** Nopeaan hoitoon pääsyyn
- 26%** Mielenterveyspalveluihin

Millainen tuki auttaisi jatkamaan työssä mahdollisimman pitkään

- 36%** Parempi johtaminen
- 34%** Työkuorman keventäminen
- 32%** Ennaltaehkäisevät palvelut
- 29%** Fyysisen työkyvyn tukeminen
- 23%** Työn muokkaus
- 20%** Mielenterveyden tuki

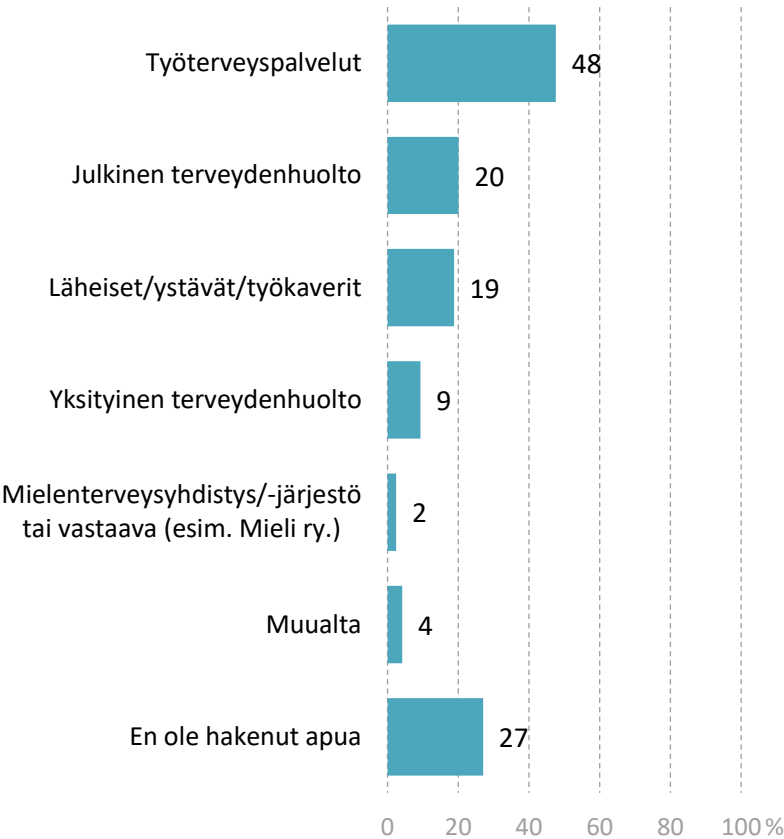
Apu mielenterveyden haasteisiin

Oletko viimeisen 12 kuukauden aikana kokenut tarvetta saada apua mielenterveyteen liittyviin haasteisiin?



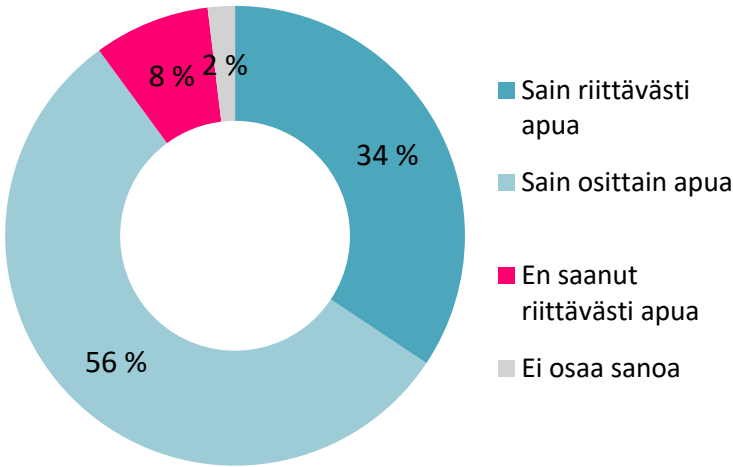
Kaikki vastaajat, n=1138

Mistä olet hakenut apua?



Kokenut tarvetta saada apua mielenterveyden haasteisiin viim. 12 kk, n=274

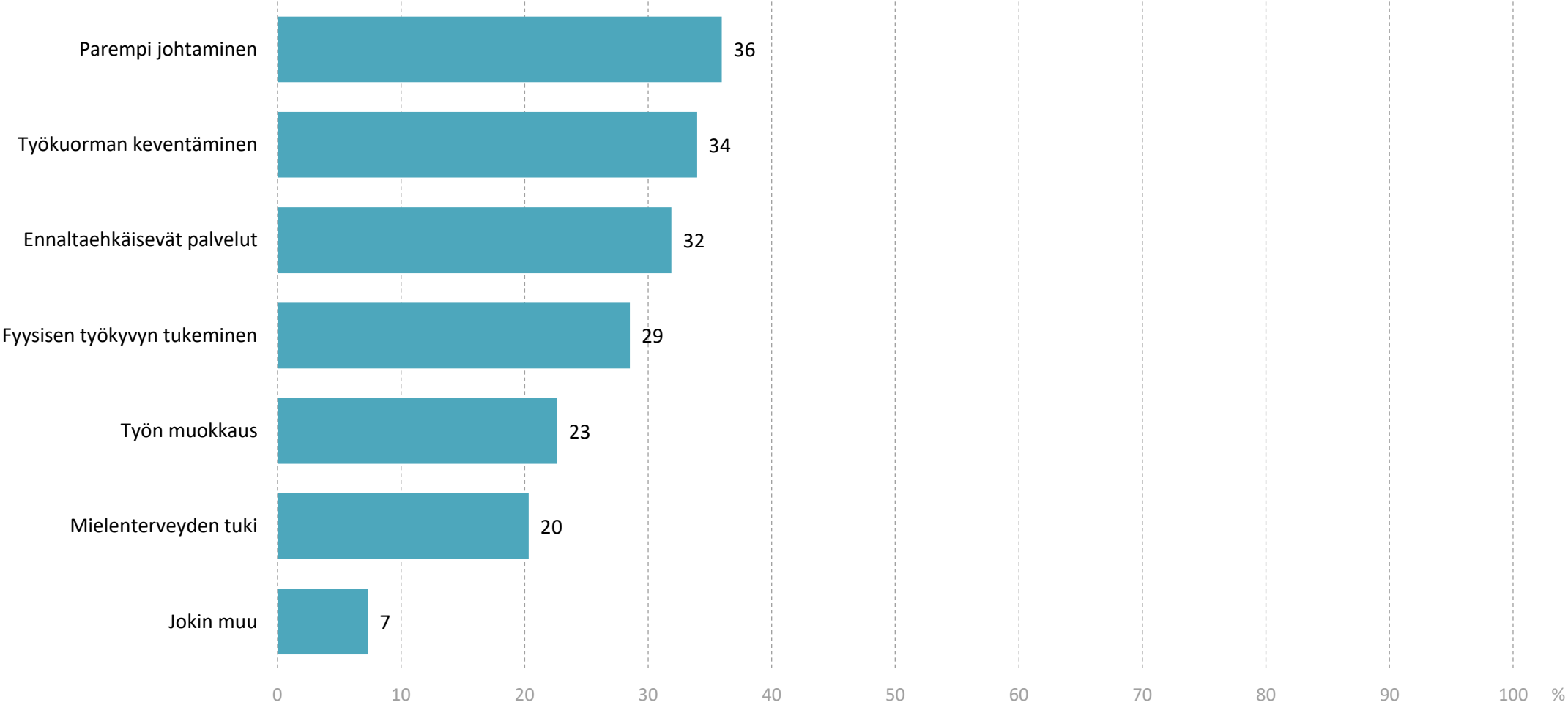
Saitko tarvitsemasi avun?



Hakenut apua mielenterveyden haasteisiin viim. 12 kk aikana, n=199

Työterveyspalvelujen käyttö

Millainen tuki auttaisi sinua jatkamaan työssä mahdollisimman pitkään?



Kiitos!

Jos raportista tulee jotain kysyttävää,
vastaamme mielellämme kysymyksiin!



Outi Salonen, Business Director
050 330 6184
outi.salonen@taloustutkimus.fi

www.taloustutkimus.fi



LUOTETTAVUUSRAJATAULUKKO 95 %:N TASOLLE

% -luku, joka tuli tulokseksi	VASTAAJAMÄÄRÄ															
	25	50	75	100	150	200	250	300	400	500	600	800	1000	2000	3000	5000
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
2 tai 98	±5,6	±4,0	±3,2	±2,8	±2,3	±2,0	±1,8	±1,6	±1,4	±1,3	±1,1	±0,98	±0,9	±0,61	±0,51	±0,4
3 tai 97	±6,8	±4,9	±3,9	±3,4	±2,8	±2,4	±2,2	±2,0	±1,7	±1,5	±1,4	±1,2	±1,1	±0,75	±0,62	±0,49
4 tai 96	±7,8	±5,6	±4,5	±3,9	±3,2	±2,8	±2,5	±2,3	±2,0	±1,8	±1,6	±1,4	±1,3	±0,86	±0,71	±0,56
5 tai 95	±8,7	±6,2	±5,0	±4,4	±3,6	±3,1	±2,7	±2,5	±2,2	±2,0	±1,8	±1,5	±1,4 1	±0,96	±0,79	±0,62
6 tai 94	±9,5	±6,8	±5,5	±4,8	±3,9	±3,4	±3,0	±2,8	±2,4	±2,1	±2,0	±1,7	±1,5	±1,0	±0,87	±0,68
8 tai 92	±10,8	±7,7	±6,2	±5,4	±4,4	±3,8	±3,4	±3,1	±2,7	±2,4	±2,2	±1,9	±1,7	±1,2	±0,99	±0,77
10 tai 90	±12,0	±8,5	±6,9 3b	±6,0	±4,9 3a	±4,3	±3,8	±3,5	±3,0	±2,7	±2,5	±2,1	±1,9	±1,3	±1,1	±0,85
12 tai 88	±13,0	±9,2	±7,5	±6,5	±5,3	±4,6	±4,1	±3,8	±3,3	±2,9	±2,7	±2,3	±2,1	±1,4	±1,2	±0,92
15 tai 85	±14,3	±10,1	±8,2	±7,1	±5,9	±5,1	±4,5	±4,1	±3,6	±3,2	±2,9	±2,5	±2,3	±1,6	±1,3	±1,0 2
20 tai 80	±16,0	±11,4	±9,2	±8,0	±6,6	±5,7	±5,0	±4,6	±4,0	±3,6	±3,3	±2,8	±2,5	±1,8	±1,4	±1,1
25 tai 75	±17,3	±12,3	±10,0	±8,7	±7,1	±6,1	±5,5	±5,0	±4,3	±3,9	±3,6	±3,0	±2,8	±1,9	±1,6	±1,2
30 tai 70	±18,3	±13,0	±10,5	±9,2	±7,5	±6,5	±5,8	±5,3	±4,6	±4,1	±3,8	±3,2	±2,9	±2,0	±1,7	±1,3
35 tai 65	±19,1	±13,5	±11,0	±9,5	±7,8	±6,8	±6,0	±5,5	±4,8	±4,3	±3,9	±3,3	±3,1	±2,1	±1,7	±1,4
40 tai 60	±19,6	±13,9	±11,3	±9,8	±8,0	±7,0	±6,2	±5,7	±4,9	±4,4	±4,0	±3,4	±3,1	±2,2	±1,8	±1,4
45 tai 55	±19,8	±14,1	±11,4	±9,9	±8,1	±7,0	±6,2	±5,8	±5,0	±4,5	±4,1	±3,5	±3,2	±2,2	±1,8	±1,4
50 tai 50	±20,0	±14,2	±11,5	±10,0	±8,2	±7,1	±6,3	±5,8	±5,0	±4,5	±4,1	±3,5	±3,2	±2,2	±1,8	±1,4

Esimerkki 1

Jos tuhannesta vastaajasta 5 % on ostanut tuotetta, on virhemarginaali ±1,4 prosenttiyksikköä. Koko väestössä on siis 95 %:n luotettavuustason mukaan 3,6–6,4 % tuotetta ostaneita.

Esimerkki 2

Oletetaan ennen tutkimusta, että tuotteen markkinaosuus on noin 15 %. Halutaan selvittää asia ±1 prosenttiyksikön tarkkuudella. Tutkimukseen tarvitaan 5000 vastaajaa.

Esimerkki 3

a) Tuhannen vastaajan joukossa 15–19-vuotiaita on 150, ja näistä 10 % ilmoittaa ostavansa säännöllisesti tuotetta X. Todellinen ostajien osuus 95 %:n luotettavuustasolla on 10 % ±4,9 eli 5,1–14,9 %.

b) Jos otoskoko olisi puolta pienempi eli 500, 15–19-vuotiaita vastaajia olisi 75 ja todellinen ostajien osuus olisi 10 % ±6,9 eli 3,1–16,9 %.