taloustutkimus

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.



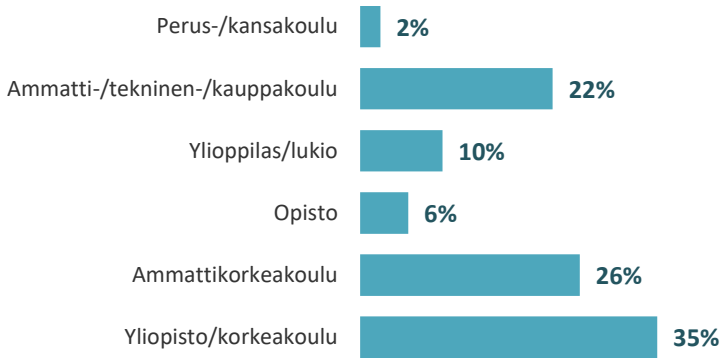
Vastaajien taustatiedot 1(2)

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

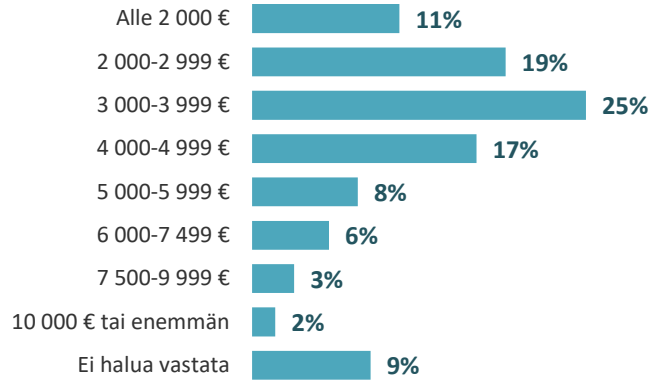
SUKUPUOLI



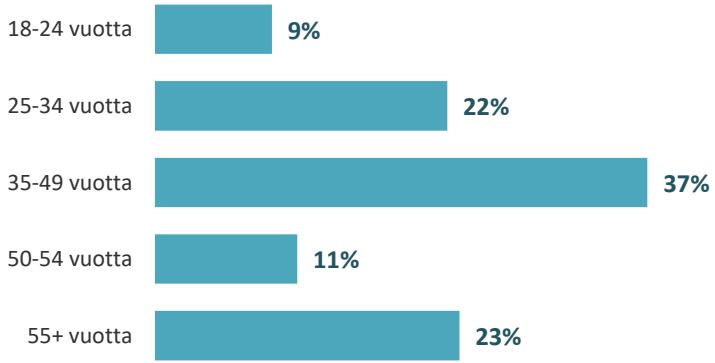
KOULUTUS



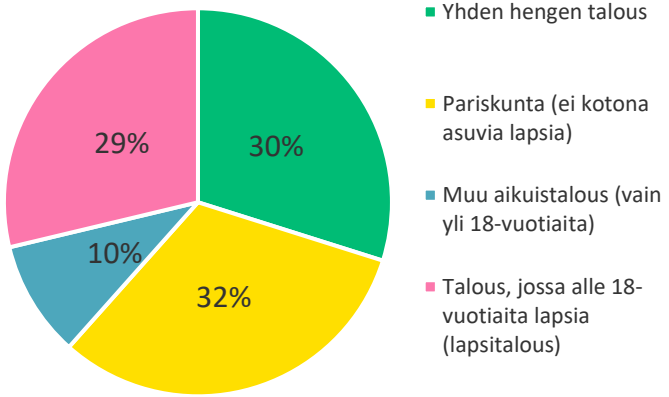
HENKILÖKOHTAISET BRUTTOTULOT



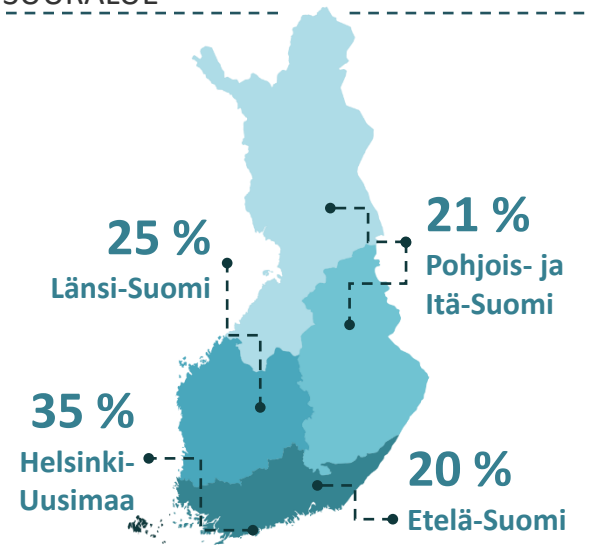
IKÄRYHMÄ



TALOUDEN ELINVAIHE



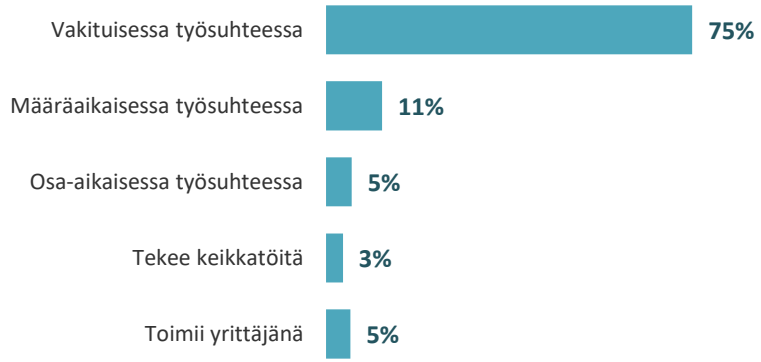
SUURALUE



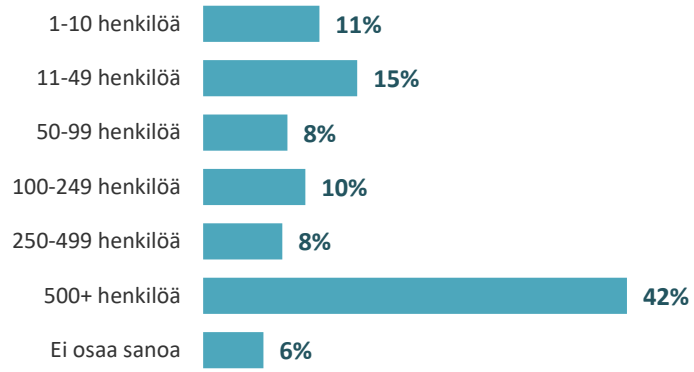
Vastaajien taustatiedot 2(2)

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

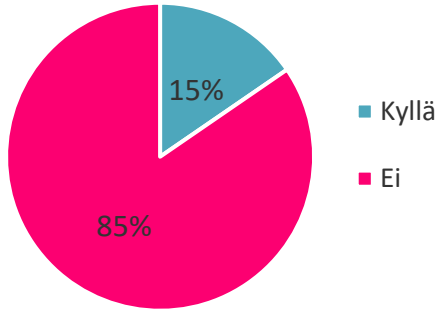
TYÖTILANNE



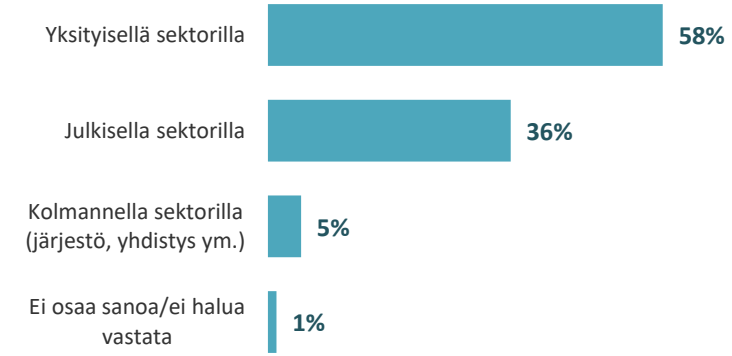
ORGANISAATION HENKILÖSTÖLUOKKA



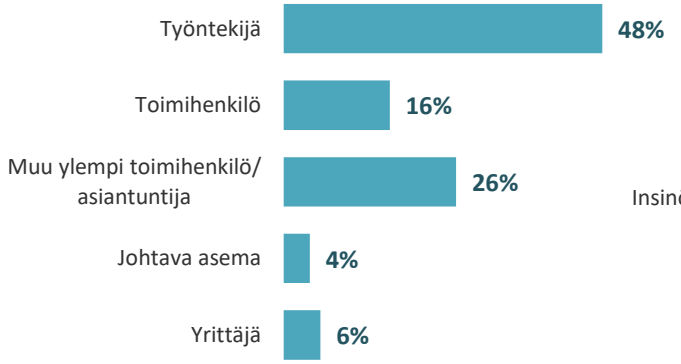
ONKO ESIHENKILÖASEMASSA



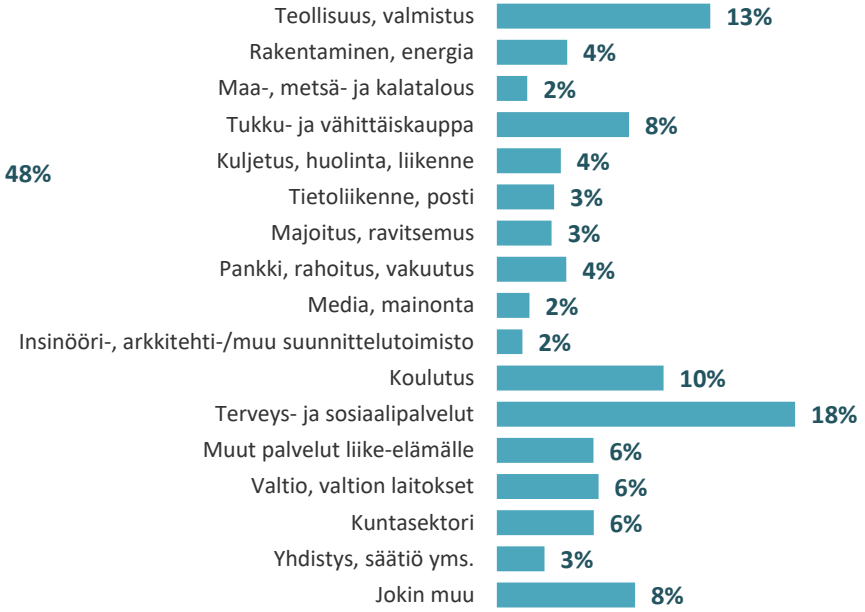
TYÖSKENTELEE



ASEMA



YRITYKSEN TOIMIALA

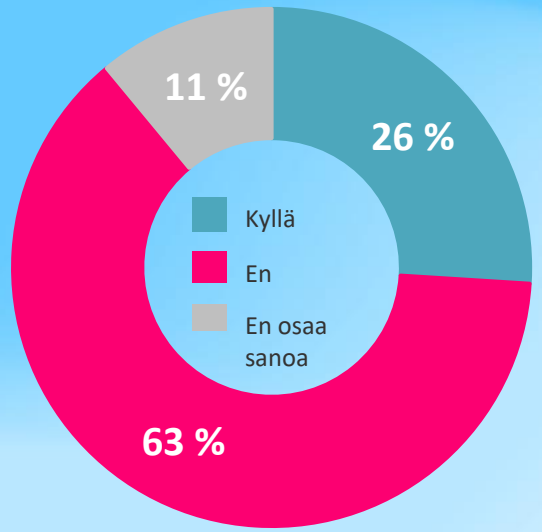


Yhteenveto päätuloksista

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 tuntuvan 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%**

Kaikki vastaajat, n=1138

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

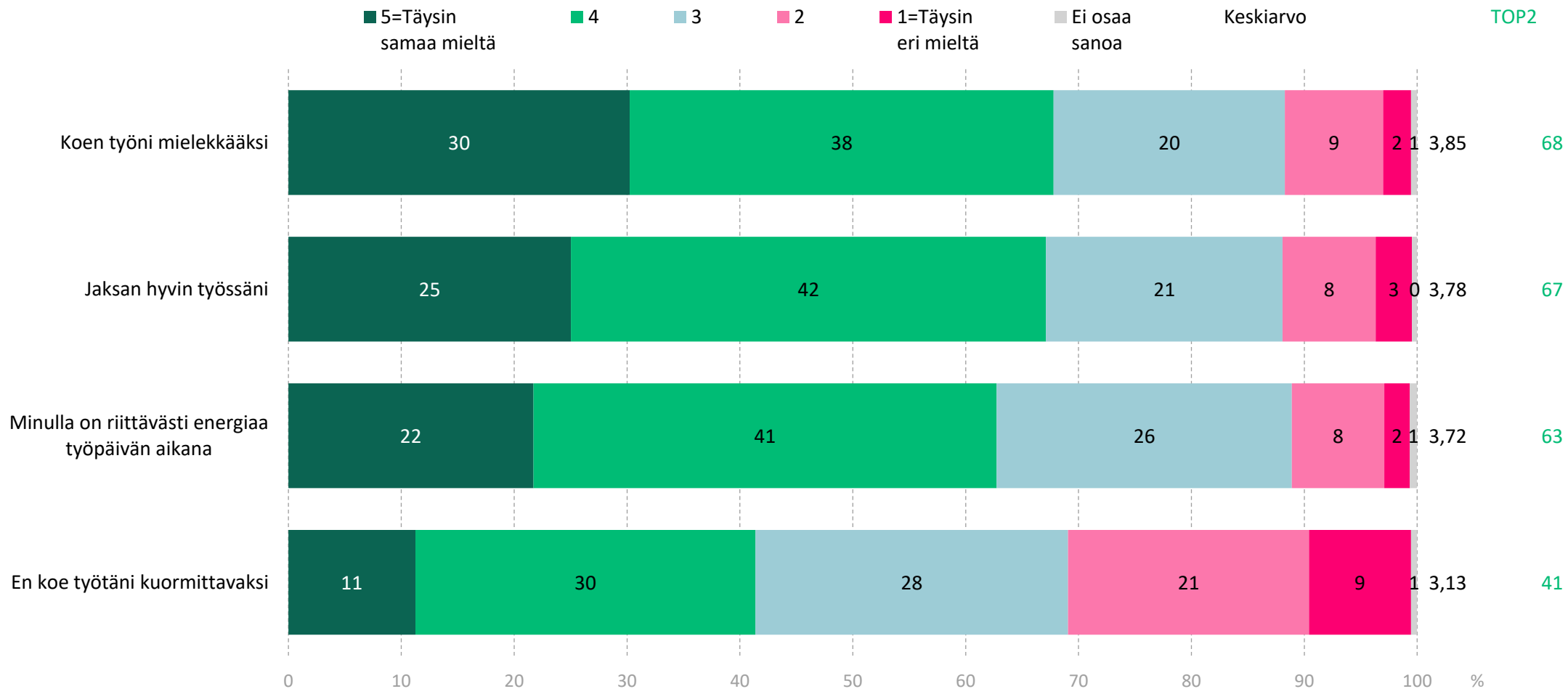
29% Minun on vaikea ennakoida mihin suuntaan työni kehittyy

27% Koen työni tulevaisuuden epävarmaksi

23% Huoli työni jatkumisesta kuormittaa minua

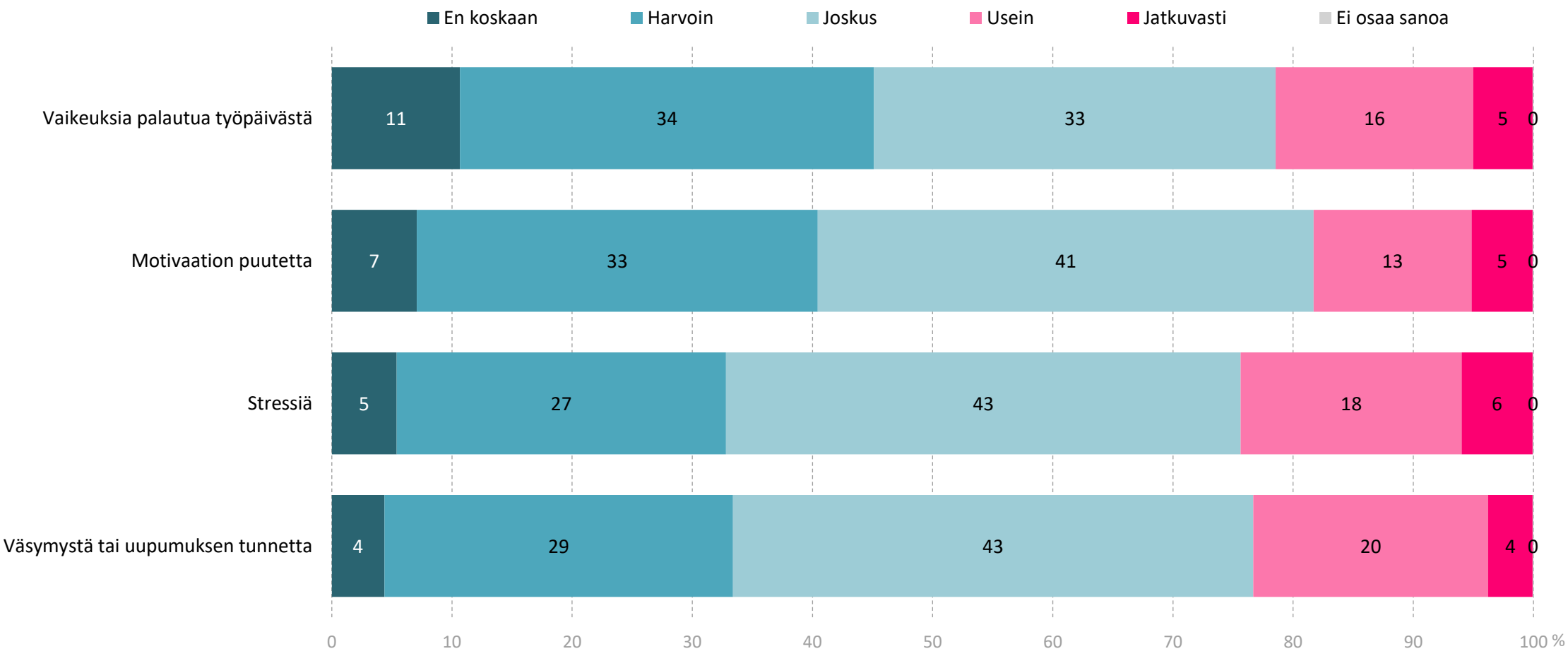
Kaikki vastaajat, n=1138

Kuinka samaa mieltä olet seuraavista väittämistä?



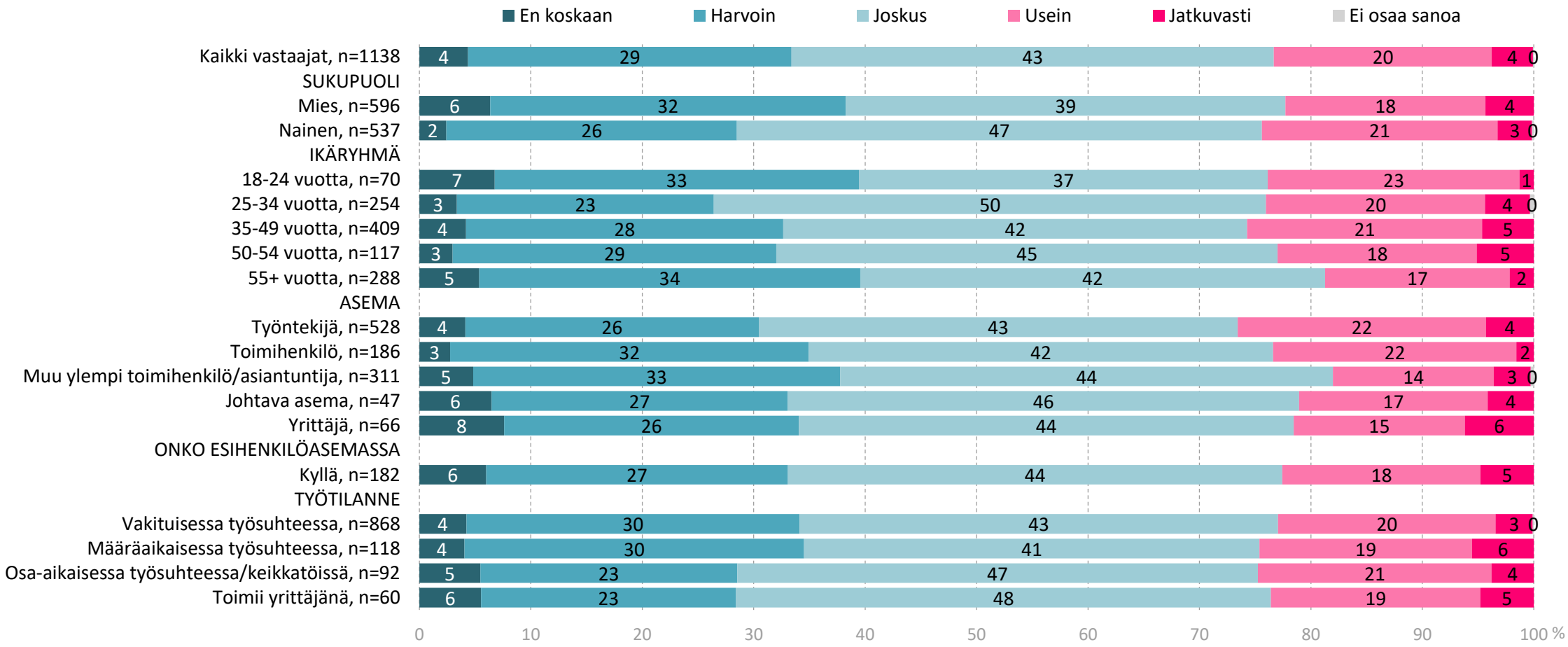
Kaikki vastaajat, n=1138

Kuinka usein koet työssäsi seuraavia



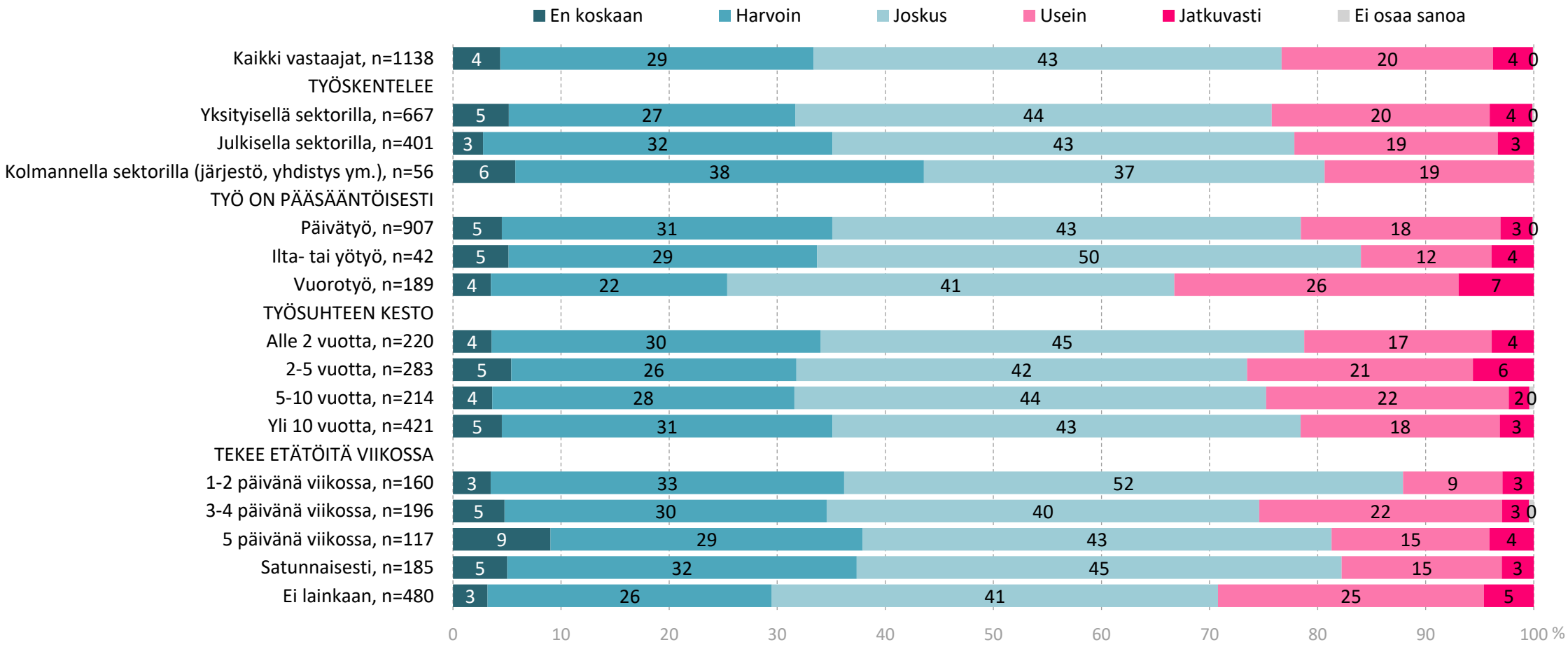
Kaikki vastaajat, n=1138

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



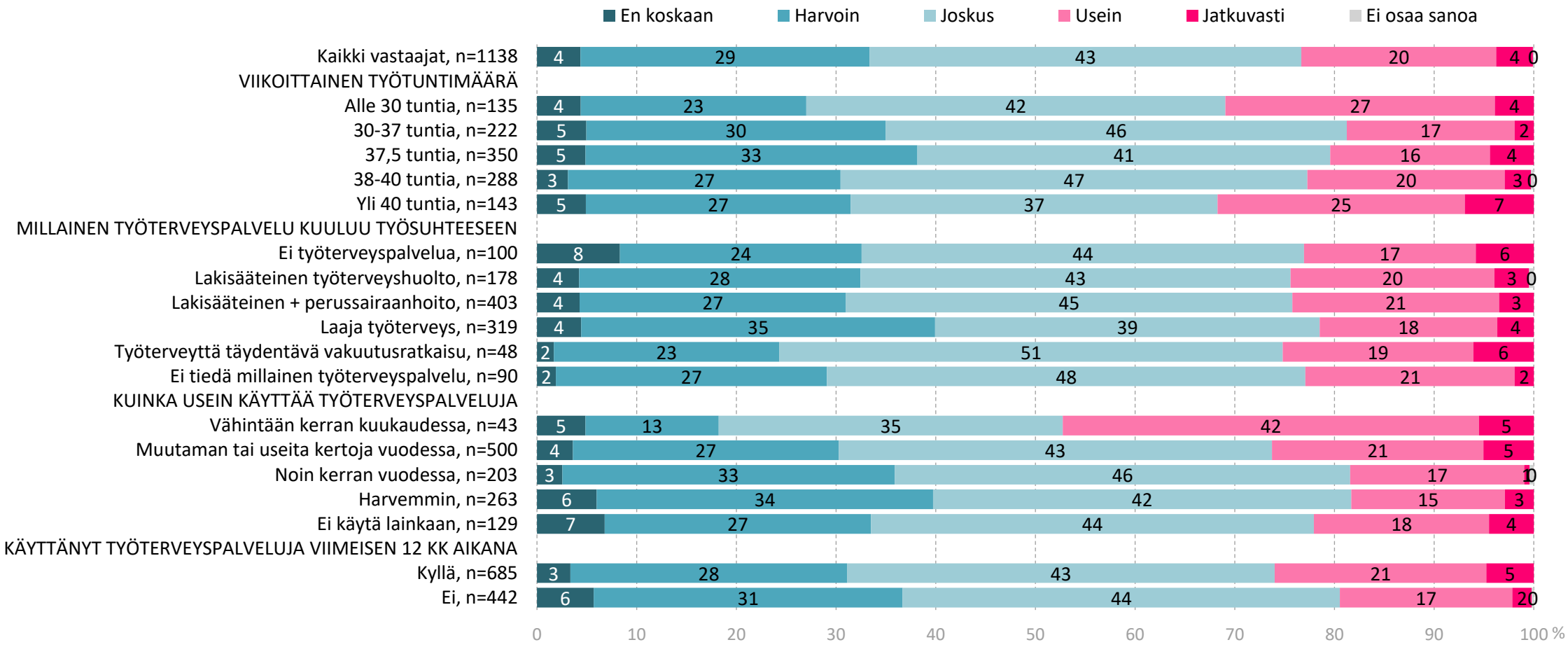
n=kaikki vastaajat

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



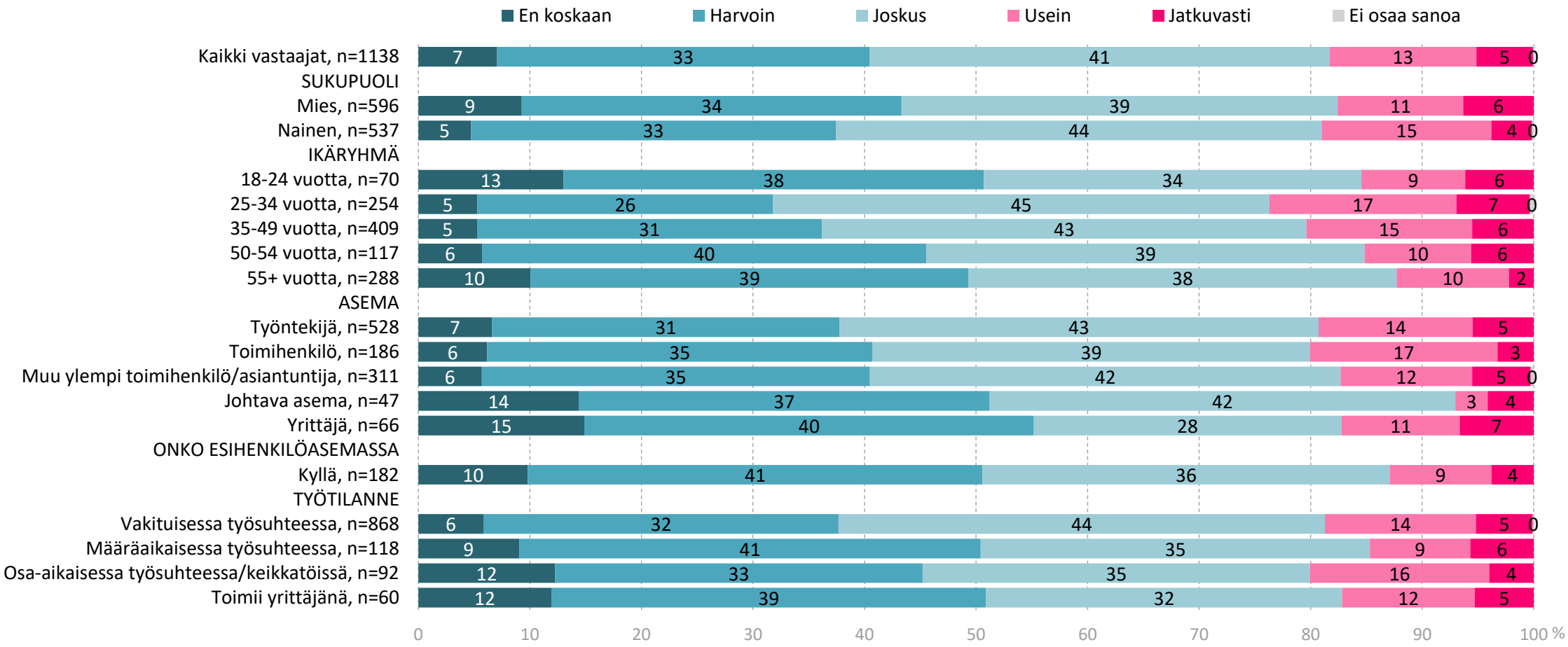
n=kaikki vastaajat

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



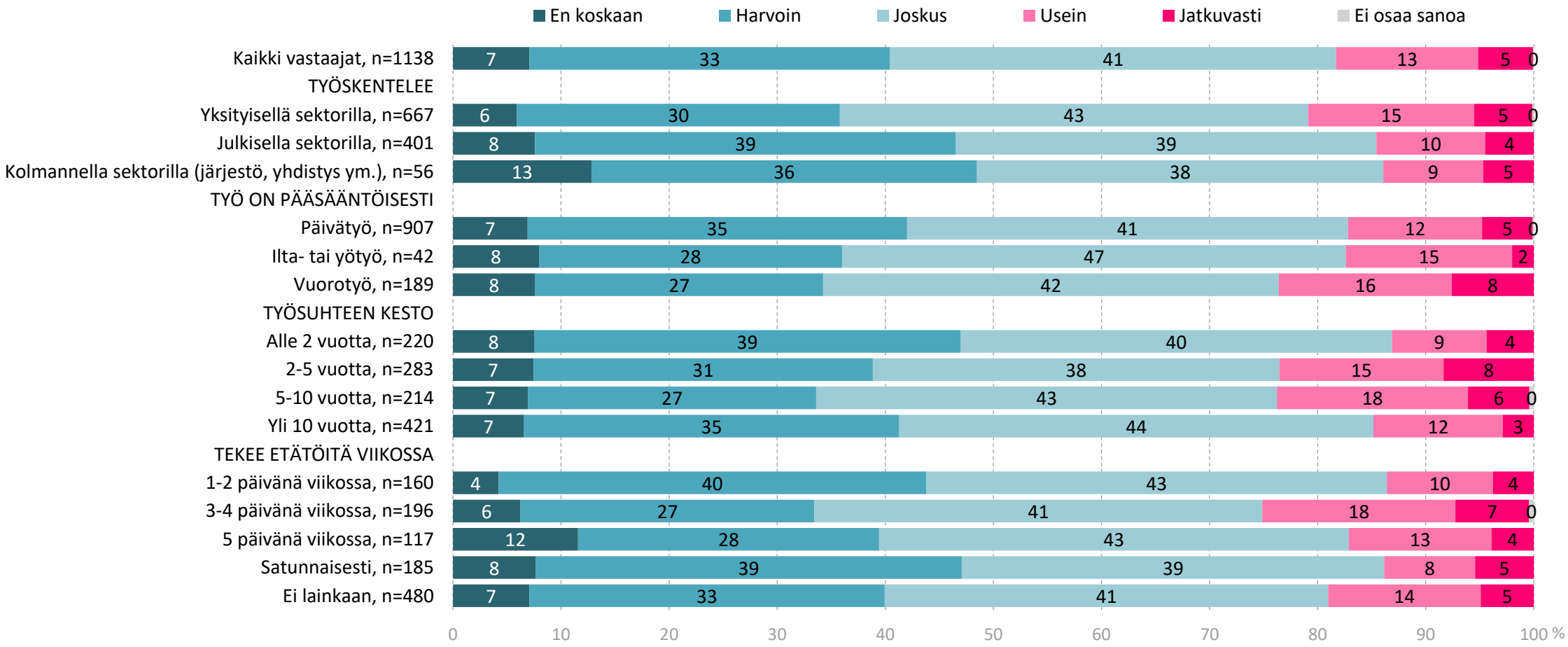
n=kaikki vastaajat

Kuinka usein koet työssäsi seuraavia
Motivaation puutetta 1(3)



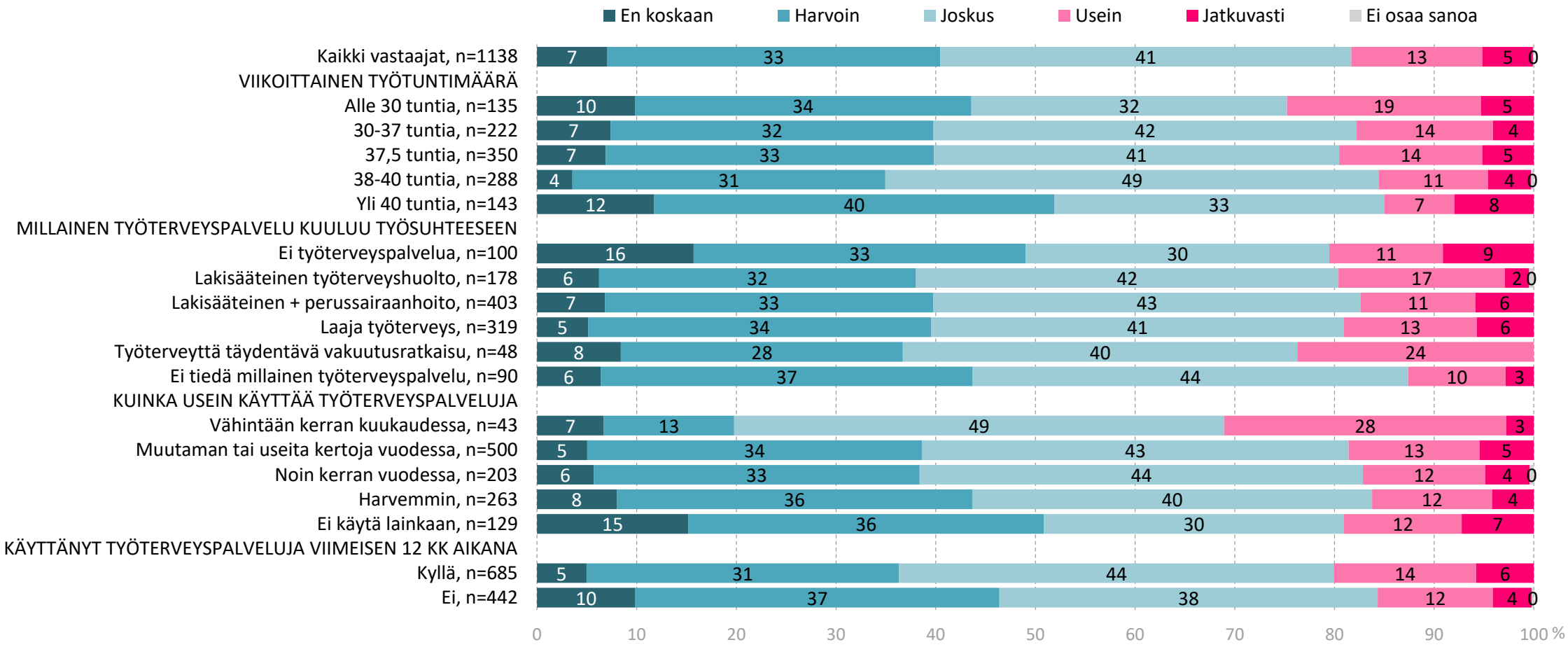
n=kaikki vastaajat

Kuinka usein koet työssäsi seuraavia
Motivaation puutetta 2(3)



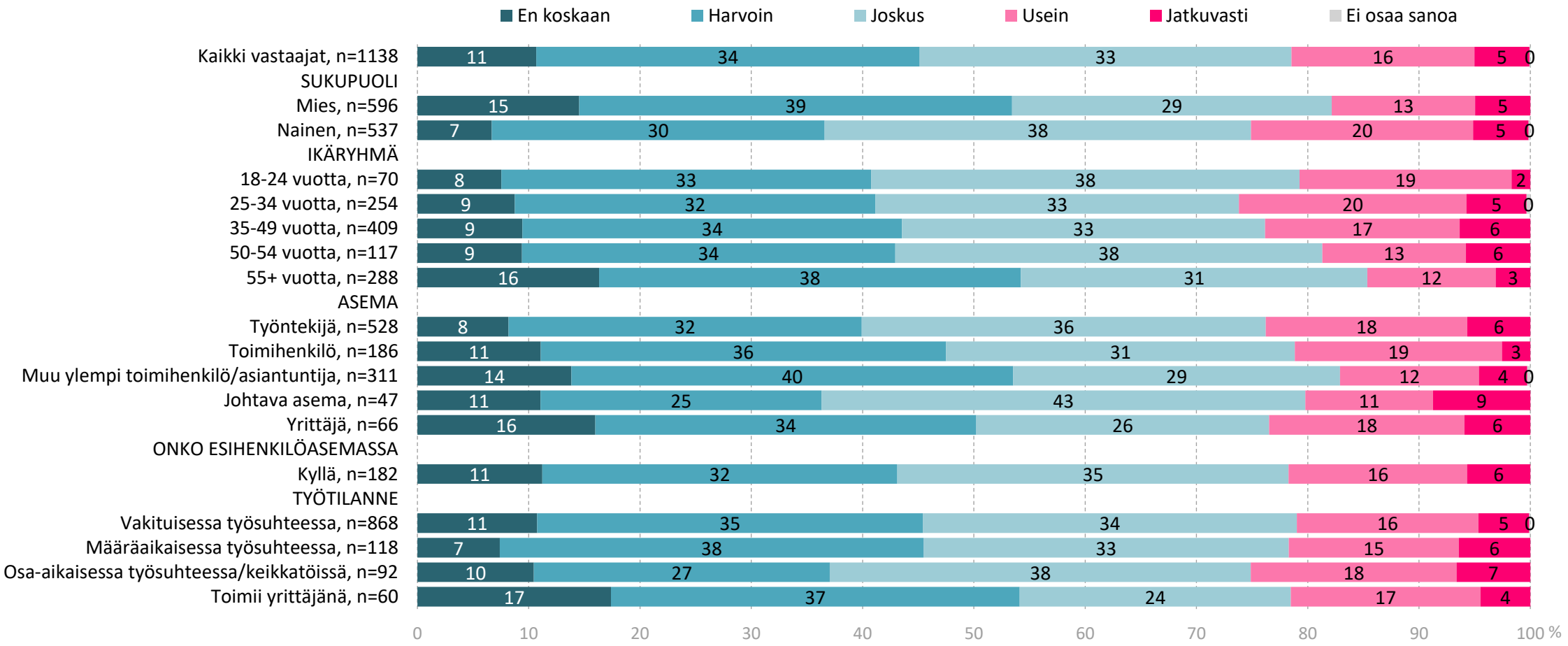
n=kaikki vastaajat

Kuinka usein koet työssäsi seuraavia
Motivaation puutetta 3(3)



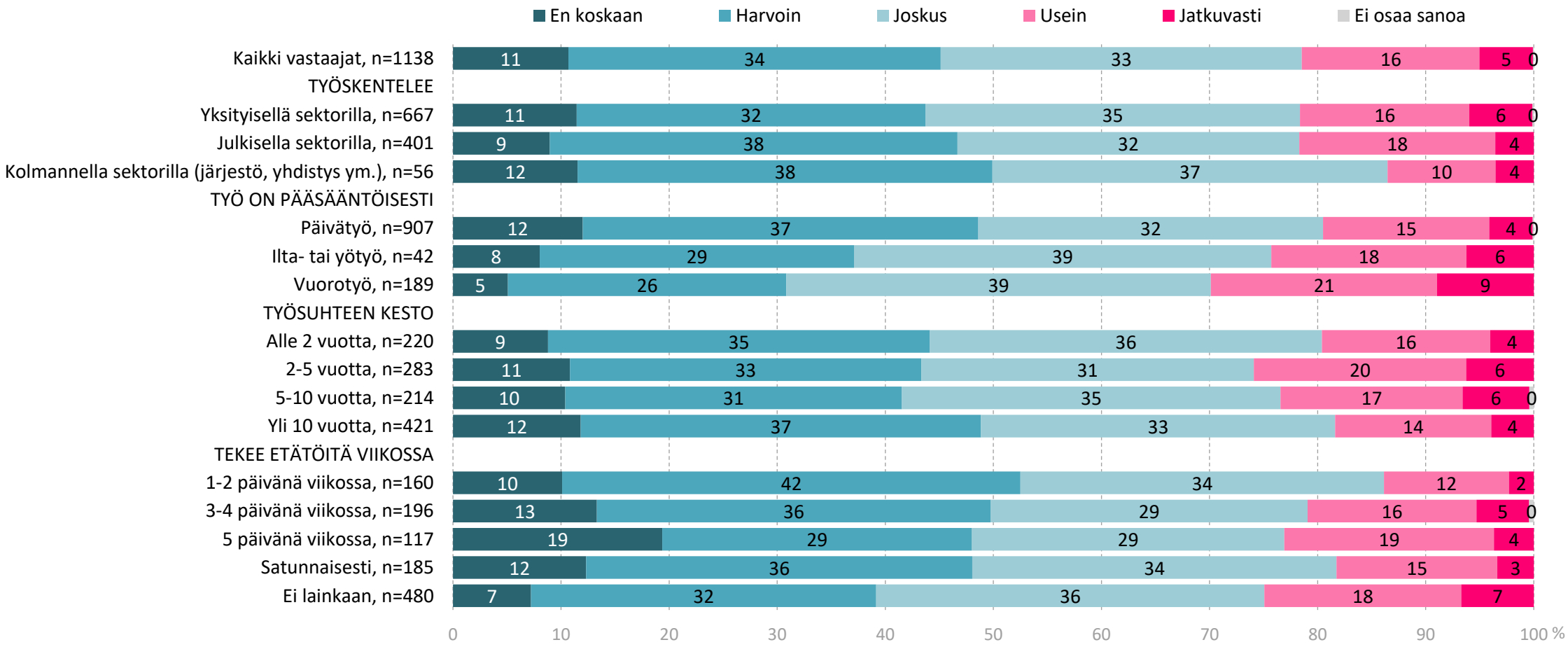
n=kaikki vastaajat

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



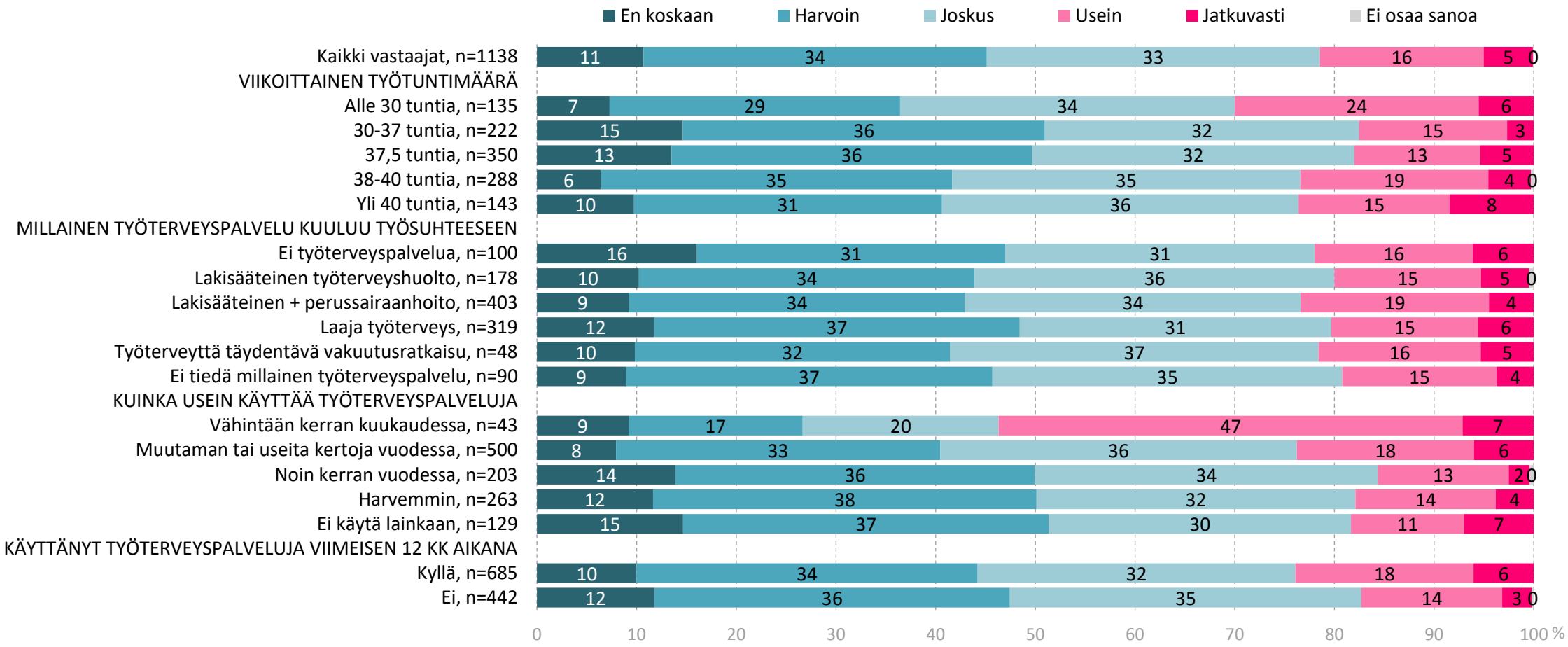
n=kaikki vastaajat

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



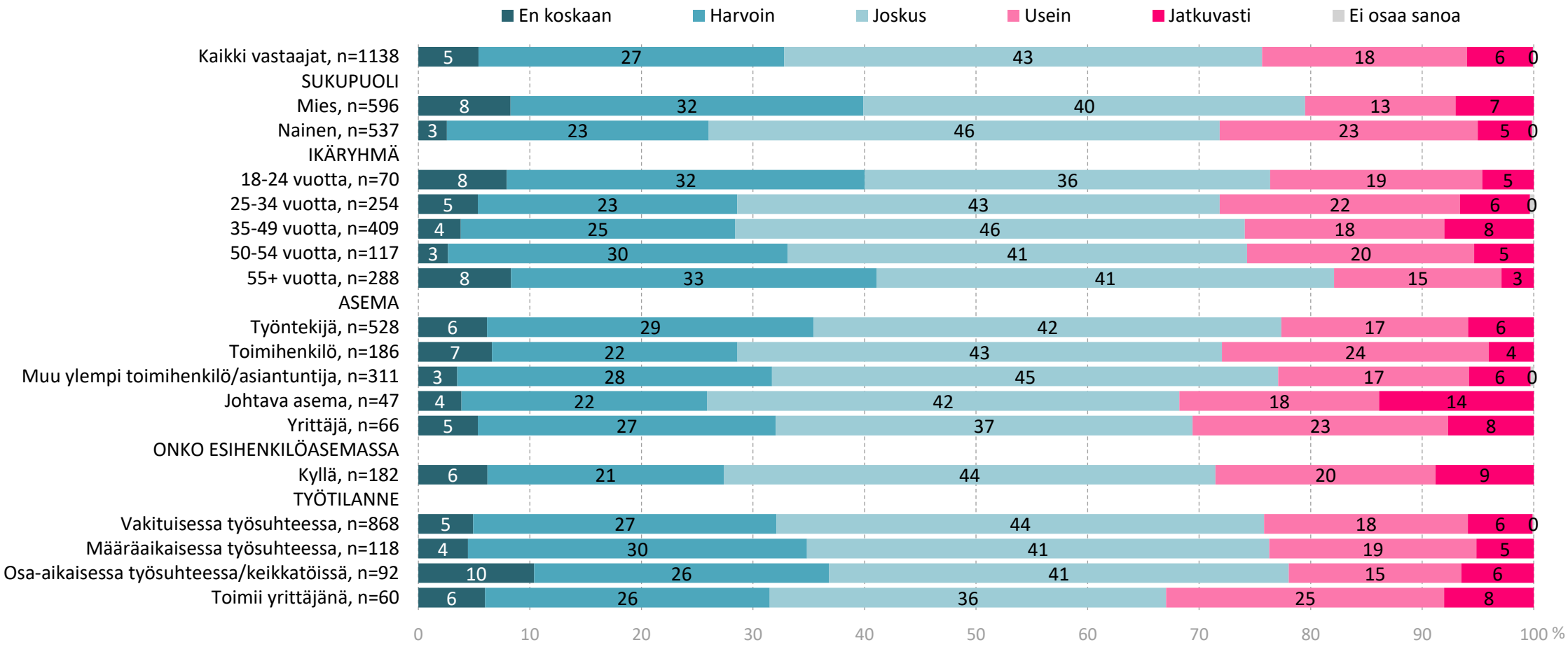
n=kaikki vastaajat

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



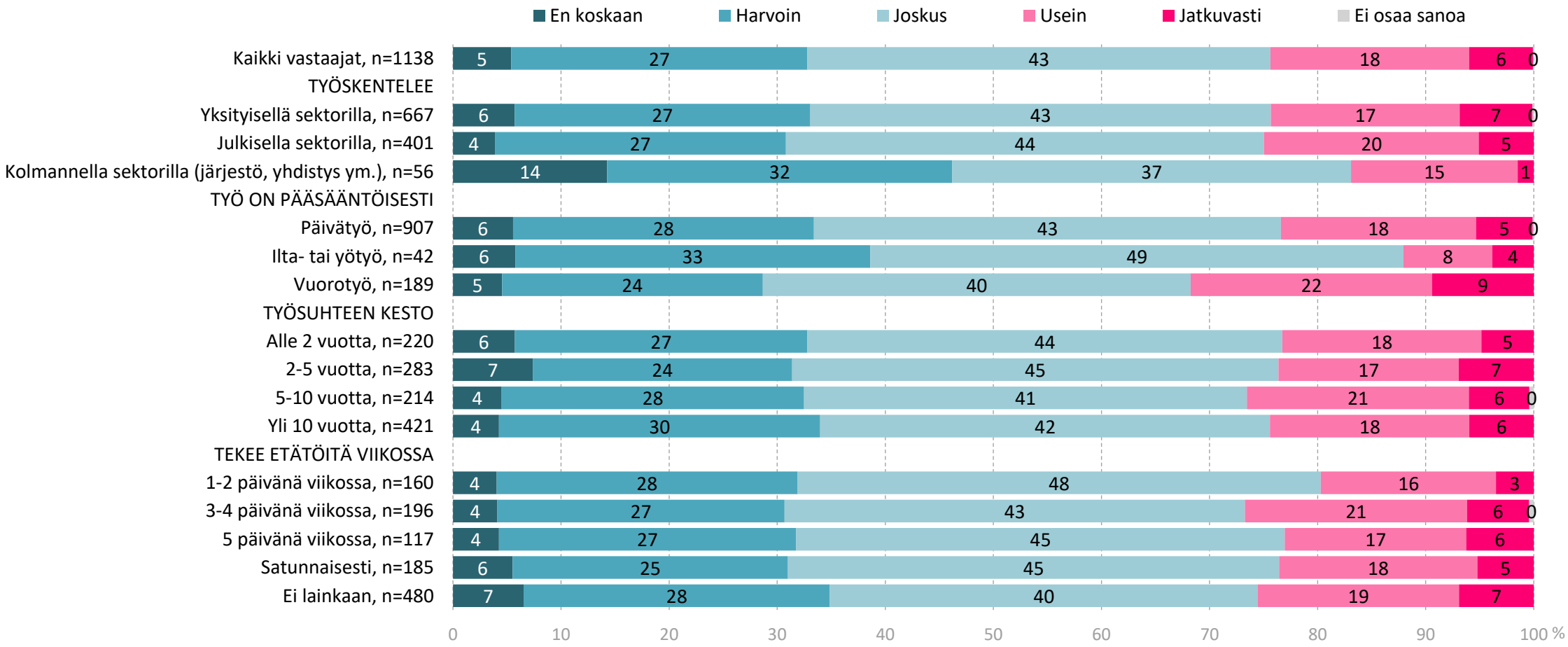
n=kaikki vastaajat

Kuinka usein koet työssäsi seuraavia
Stressiä 1(3)



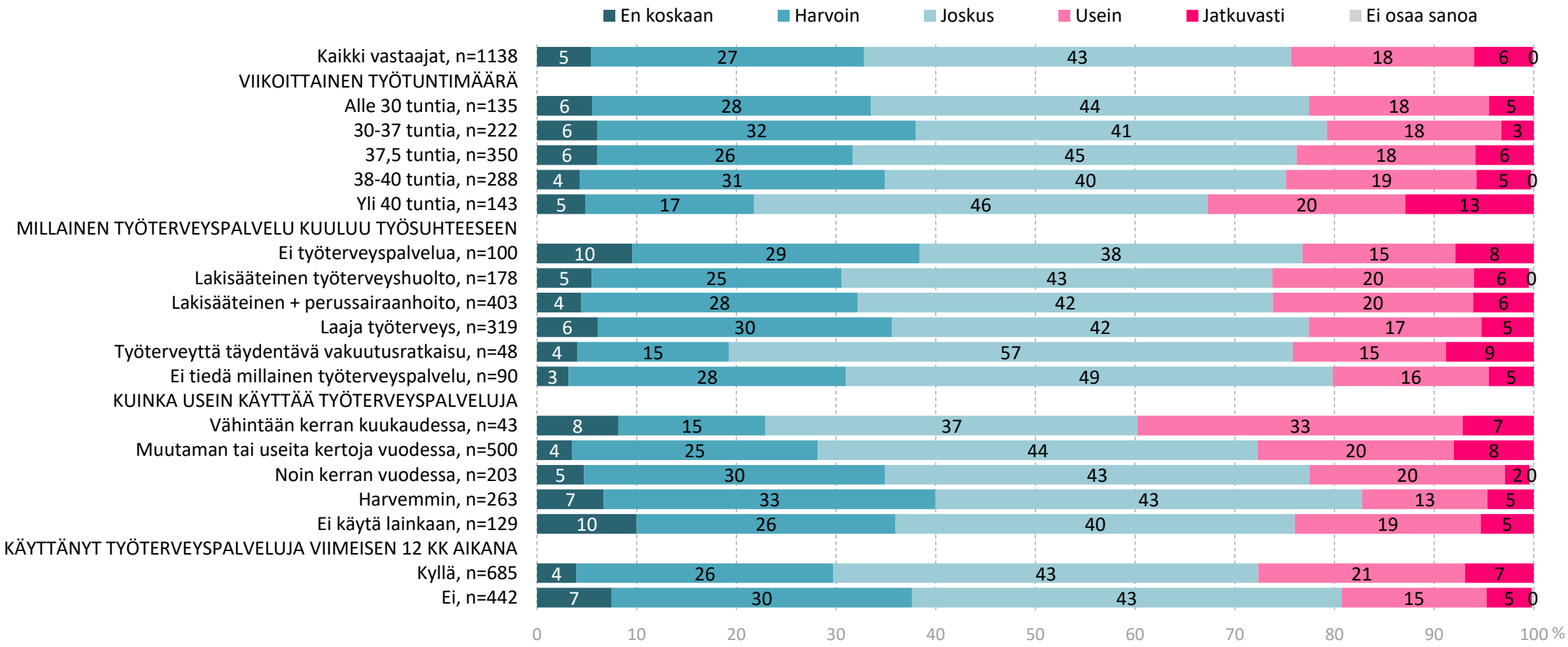
n=kaikki vastaajat

Kuinka usein koet työssäsi seuraavia
Stressiä 2(3)



n=kaikki vastaajat

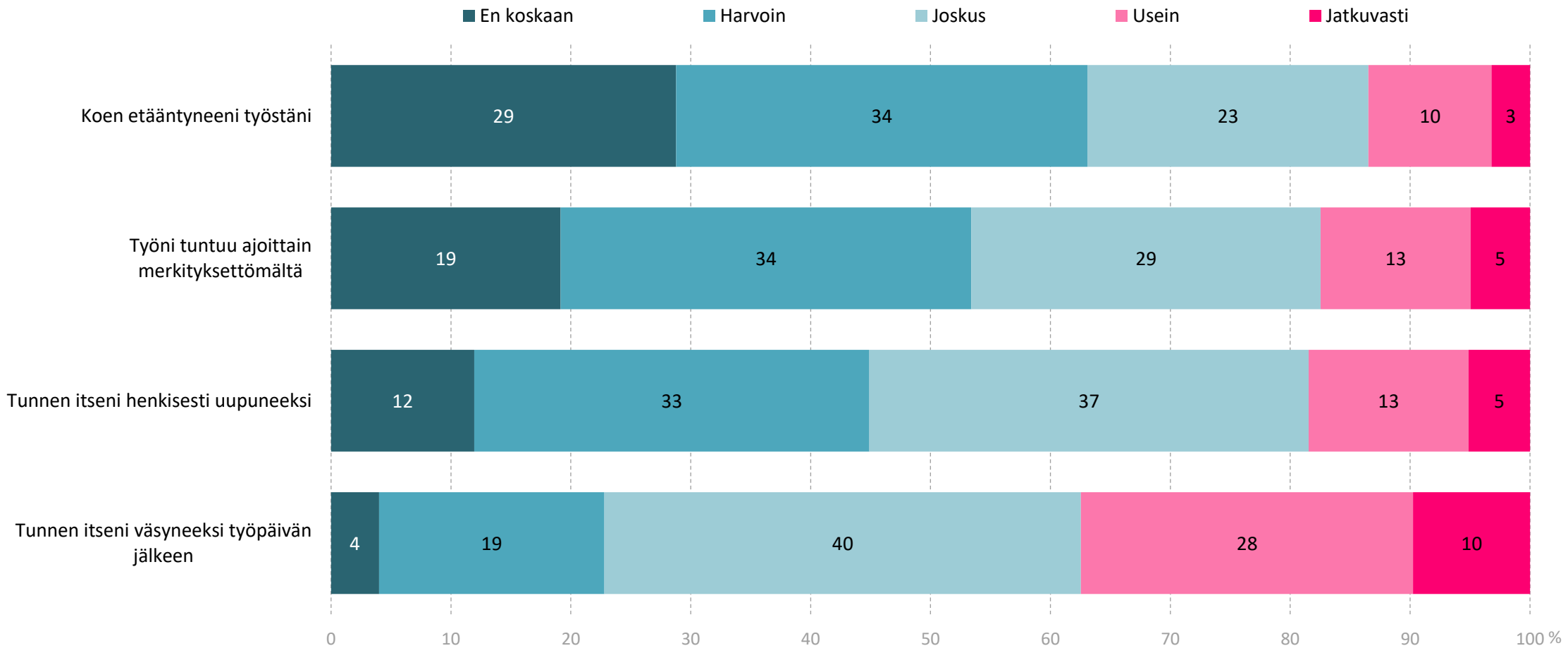
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia
Stressiä 3(3)



n=kaikki vastaajat

Henkinen kuormitus

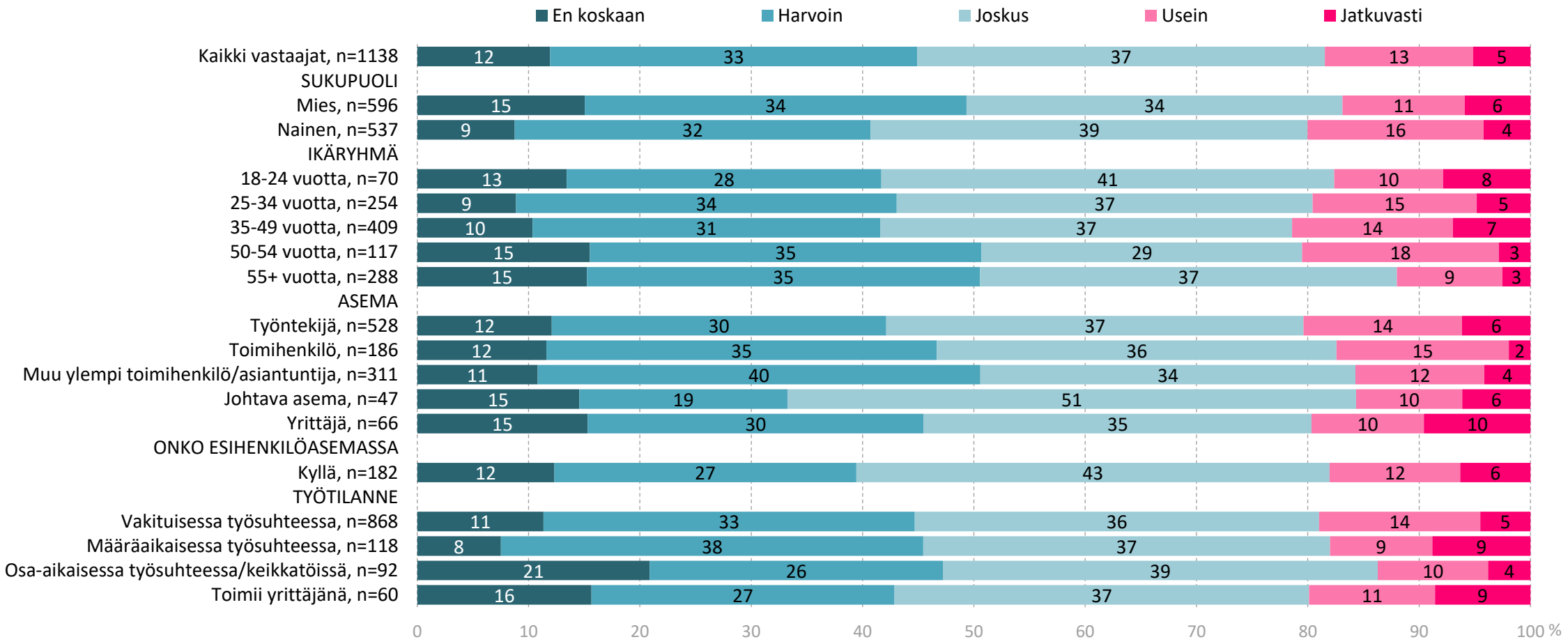
Kuinka usein koet työssäsi seuraavia



Kaikki vastaajat, n=1138

Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

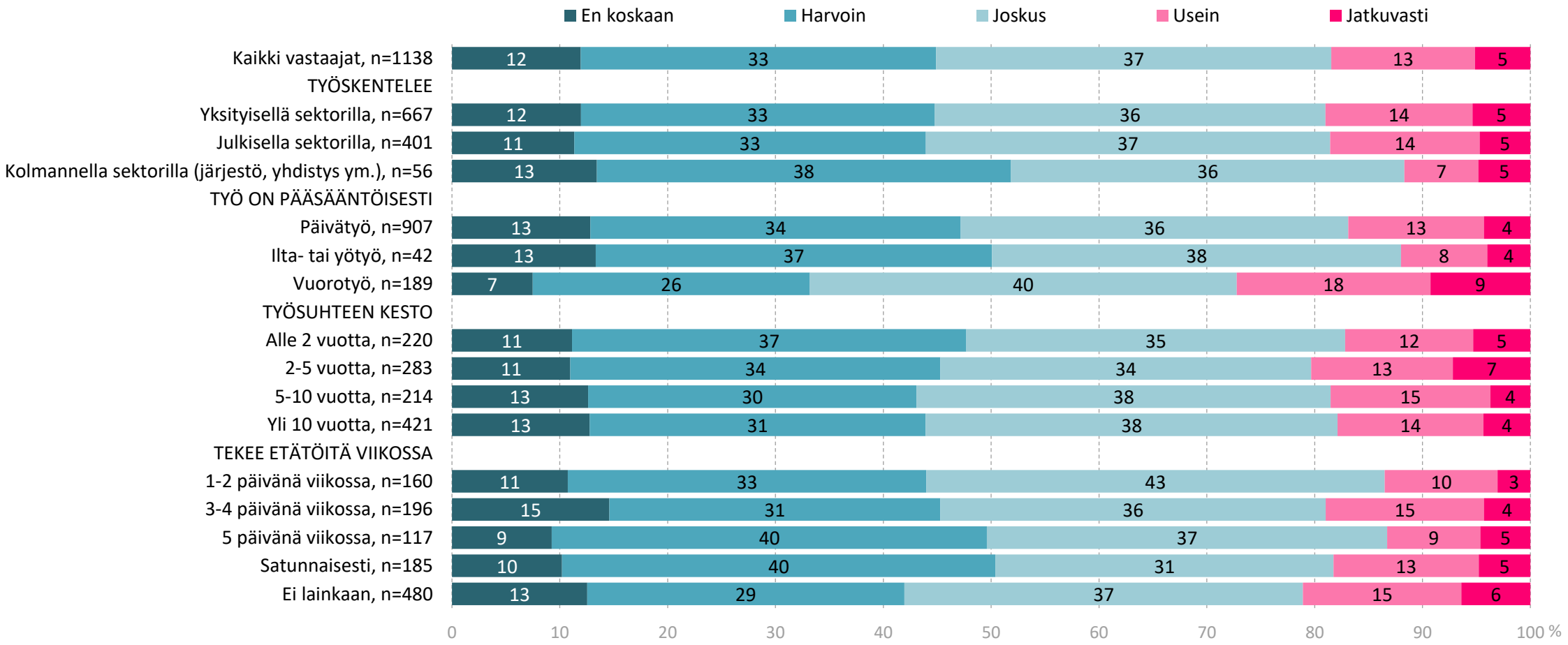
Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi 1(3)



n=kaikki vastaajat

Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

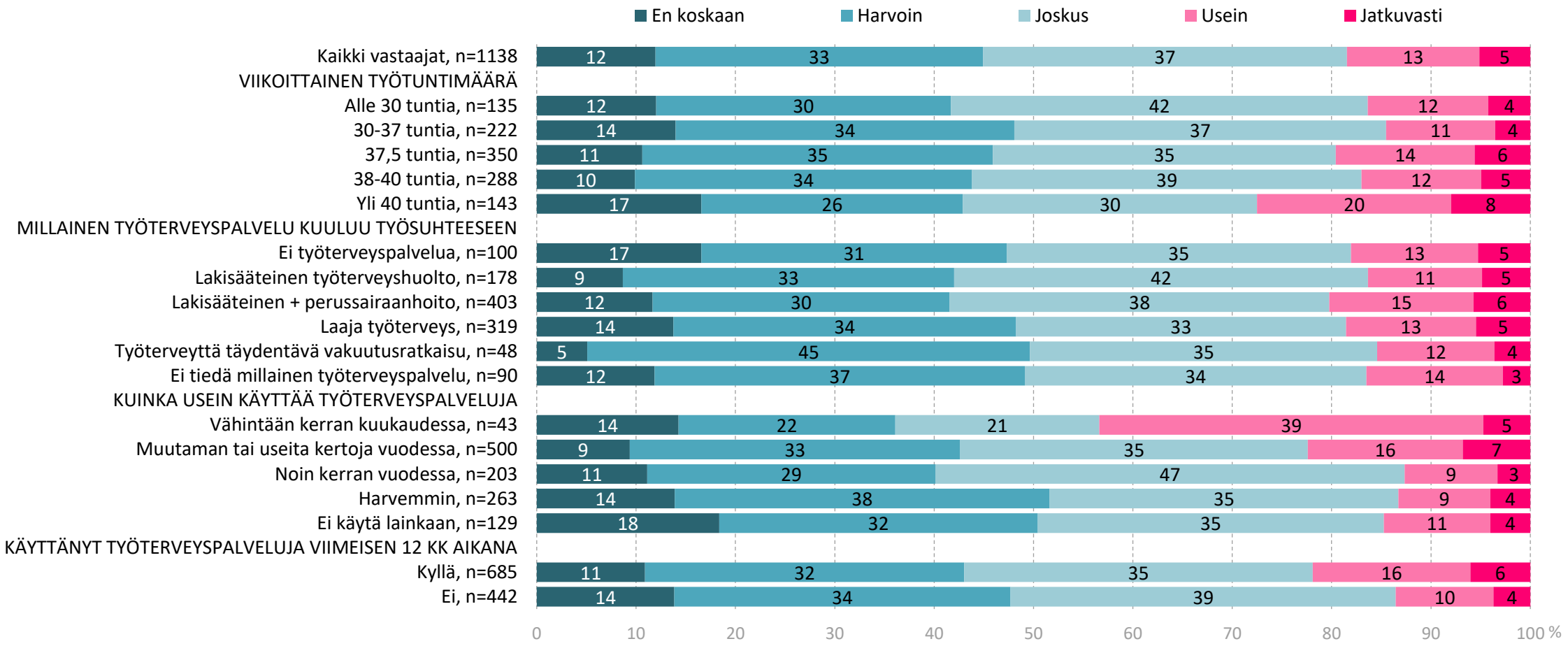
Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi 2(3)



n=kaikki vastaajat

Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

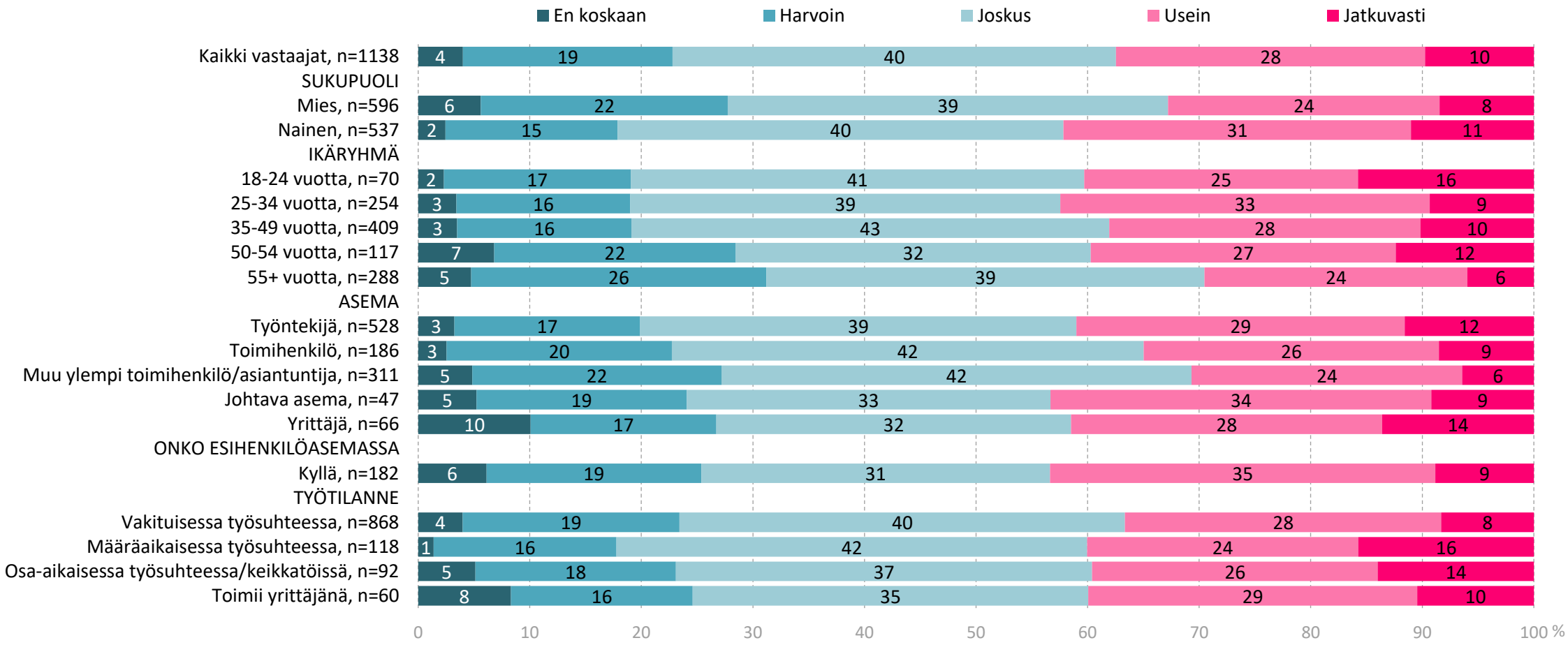
Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi 3(3)



n=kaikki vastaajat

Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

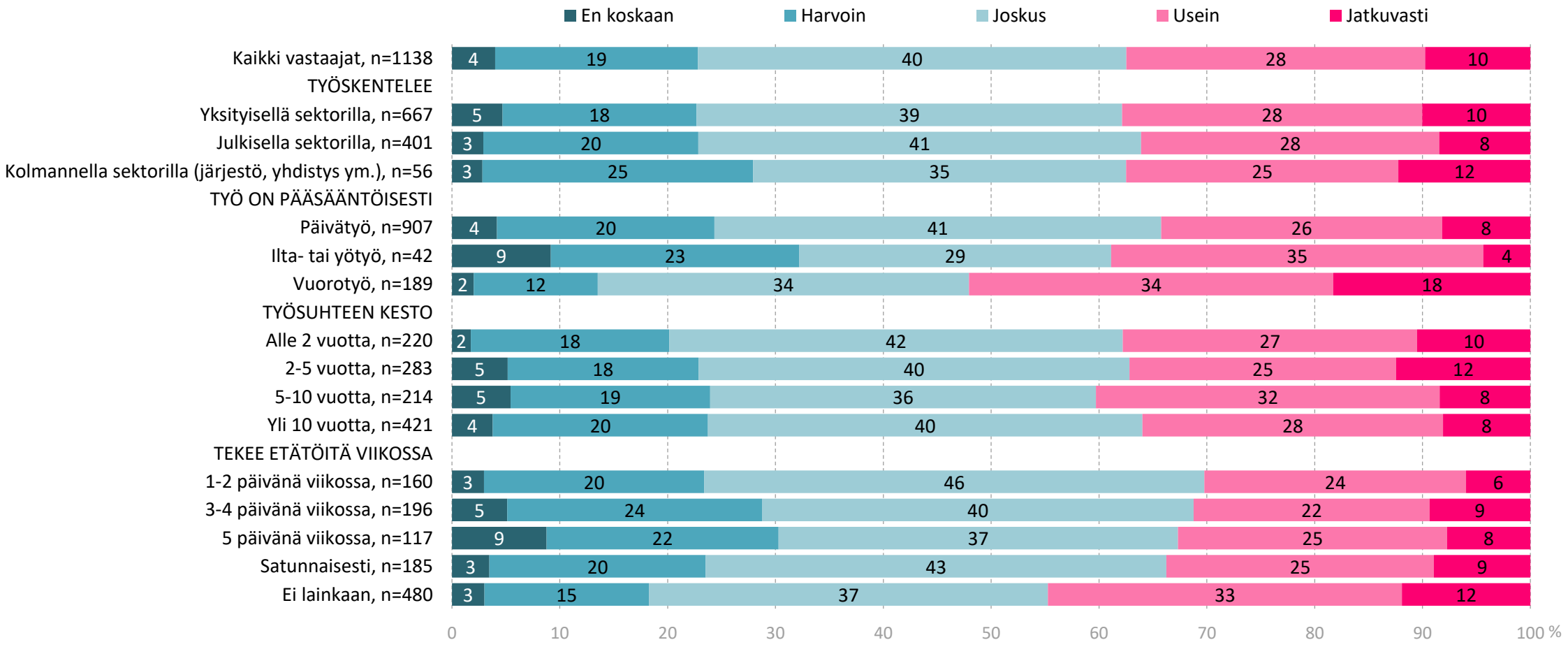
Tunnen itseni väsyneeksi työpäivän jälkeen 1(3)



n=kaikki vastaajat

Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

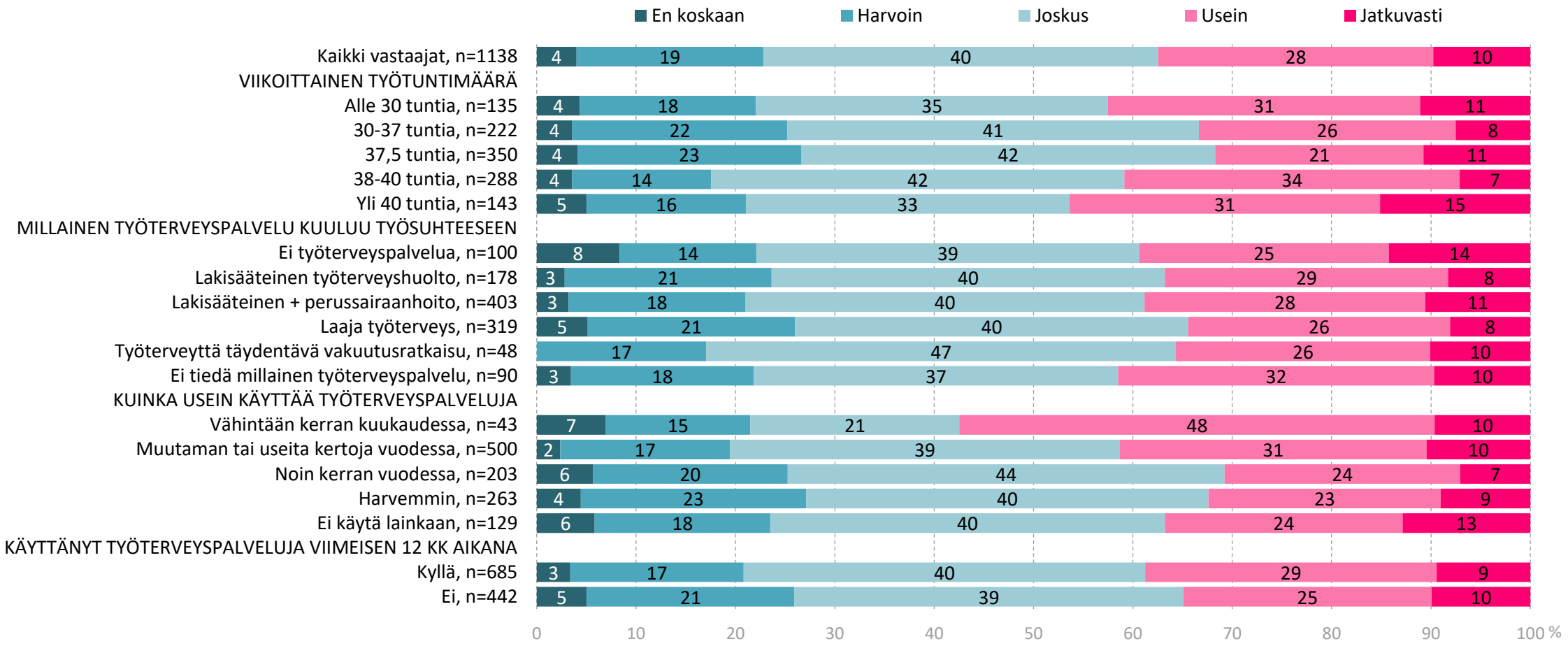
Tunnen itseni väsyneeksi työpäivän jälkeen 2(3)



n=kaikki vastaajat

Henkinen kuormitus - Kuinka usein koet työssäsi seuraavia

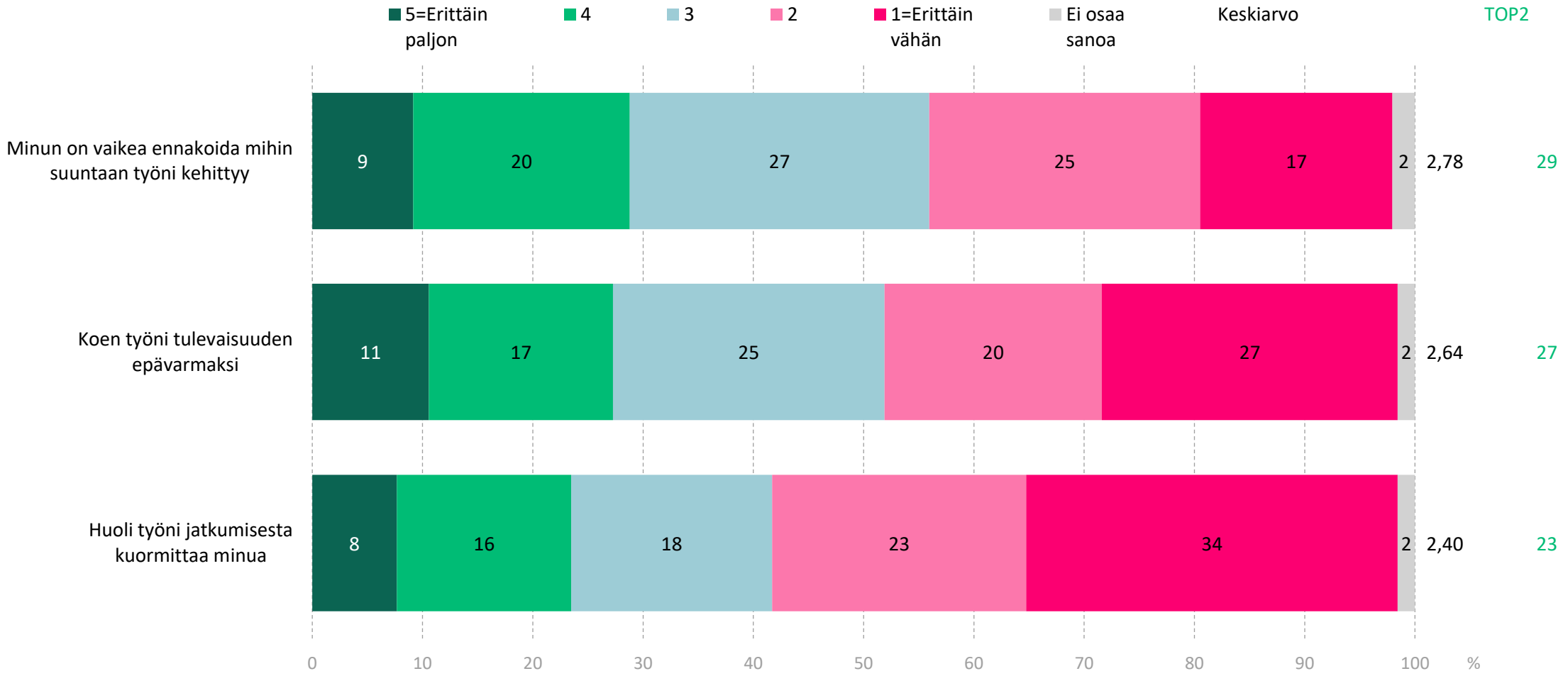
Tunnen itseni väsyneeksi työpäivän jälkeen 3(3)



n=kaikki vastaajat

Työelämän epävarmuus

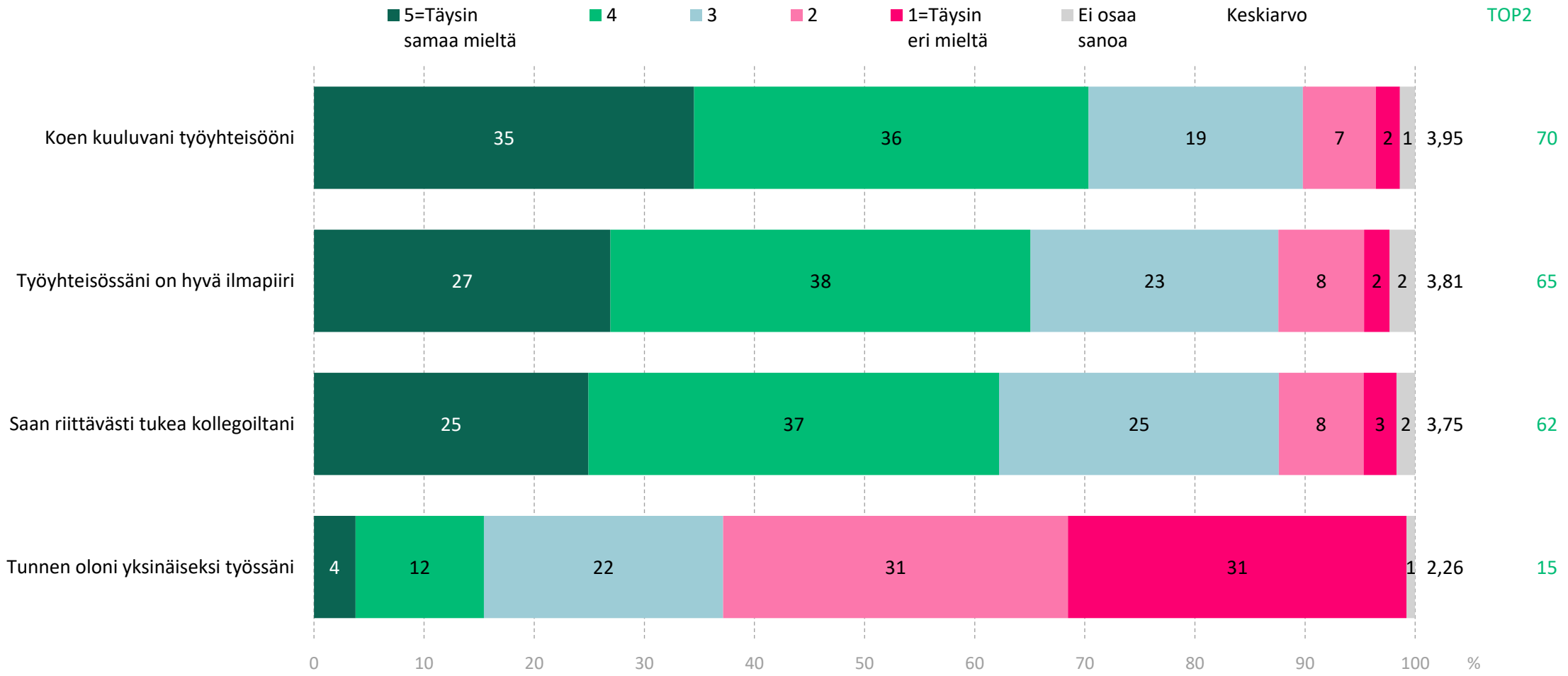
Kuinka paljon seuraavat tekijät aiheuttavat epävarmuutta?



Kaikki vastaajat, n=1138

Työyhteisö

Kuinka samaa mieltä olet seuraavien väittämien kanssa?



Kaikki vastaajat, n=1138

Työterveyspalveluiden käyttö

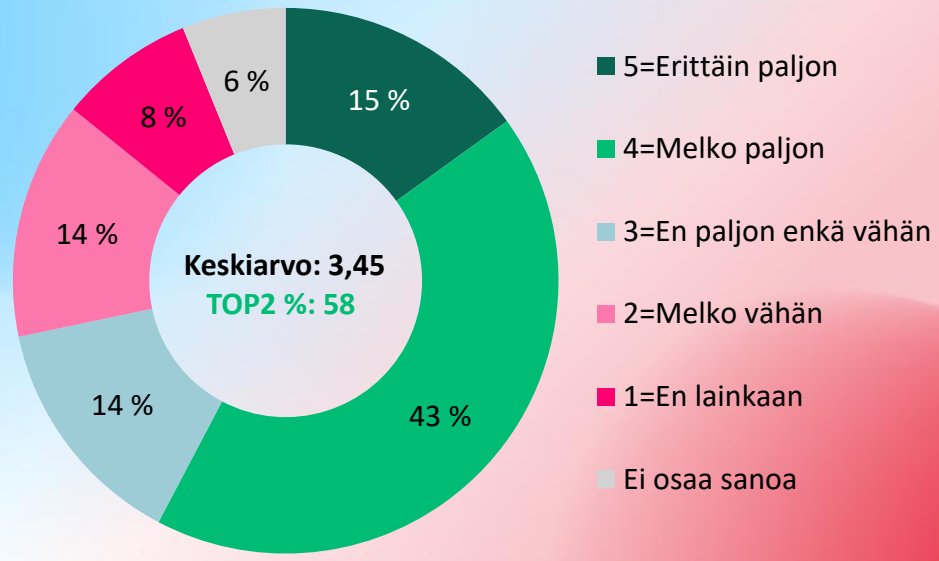
59% on käyttänyt työterveyspalveluja viimeisen 12 kuukauden aikana – **50%** viimeisen 6 kuukauden aikana

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.

Luotatko siihen, että saat työterveyshuollosta tarvitsemasi avun?



Kaikki vastaajat, n=1138

Työterveyspalvelut

Työterveyspalveluiden tulisi panostaa:

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

Työterveyspalvelut koetaan helposti saavutettaviksi (59%) ja sieltä koetaan saatavan apua riittävän nopeasti (54%).

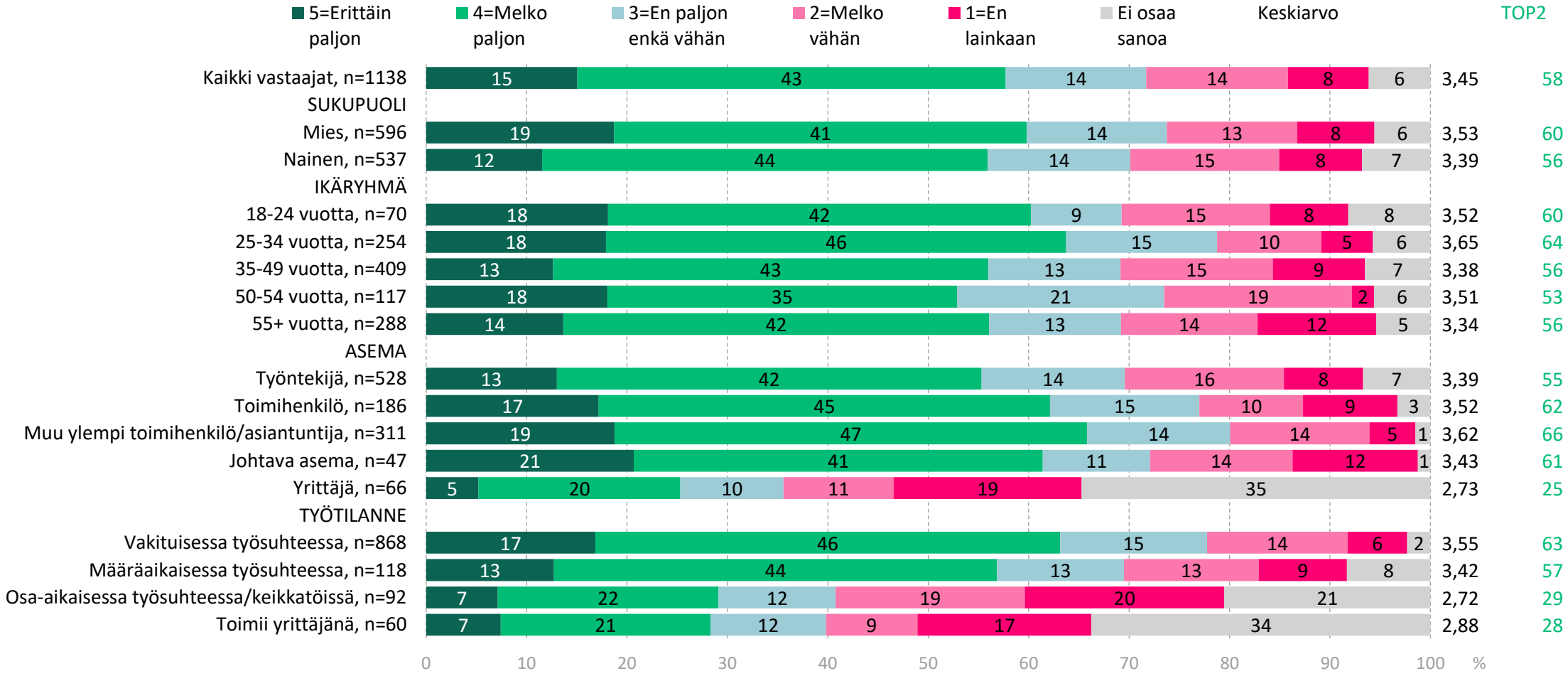
Millainen tuki auttaisi jatkamaan työssä mahdollisimman pitkään

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

Työterveyspalveluiden tulisi panostaa:
54% Työkyvyn ylläpitoon
49% Ennaltaehkäisevään tukeen
37% Nopeaan hoitoon pääsyyn
26% Mielenterveyspalveluihin

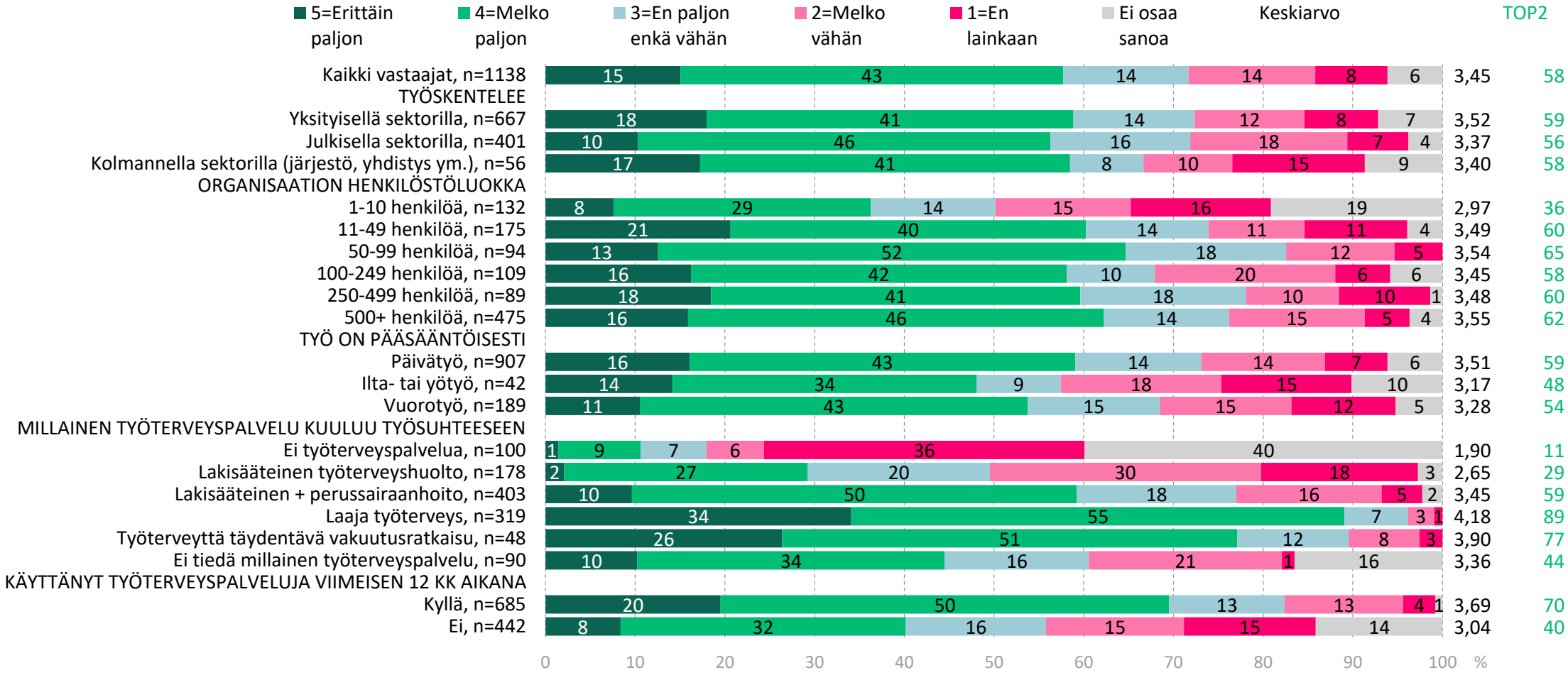
Kaikki vastaajat, n=1138

Luotatko siihen, että saat työterveyshuollosta tarvitsemasi avun? 1(2)



n=kaikki vastaajat

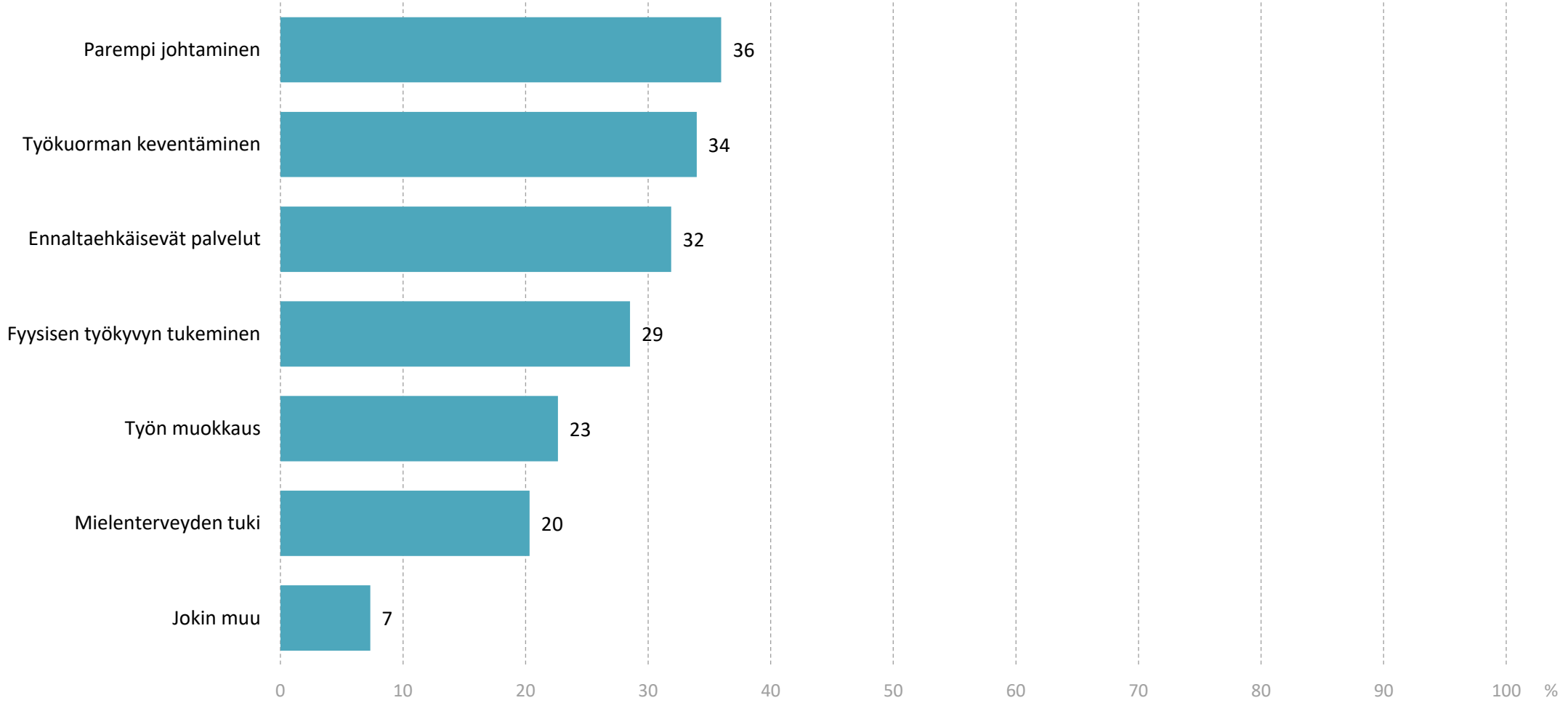
Luotatko siihen, että saat työterveyshuollosta tarvitsemasi avun? 2(2)



n=kaikki vastaajat

Työterveyspalvelujen käyttö

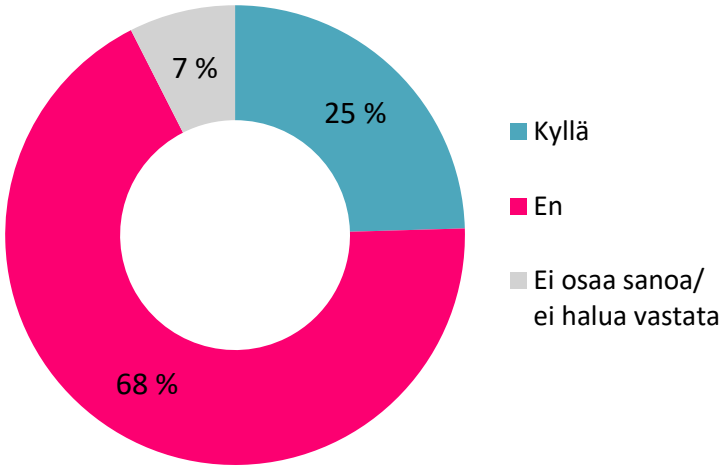
Millainen tuki auttaisi sinua jatkamaan työssä mahdollisimman pitkään?



Kaikki vastaajat, n=1138

Apu mielenterveyden haasteisiin

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



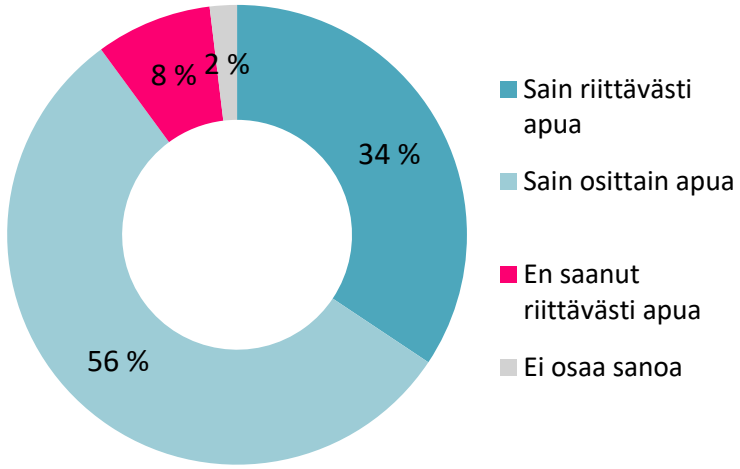
Kaikki vastaajat, n=1138

Mistä olet hakenut apua?



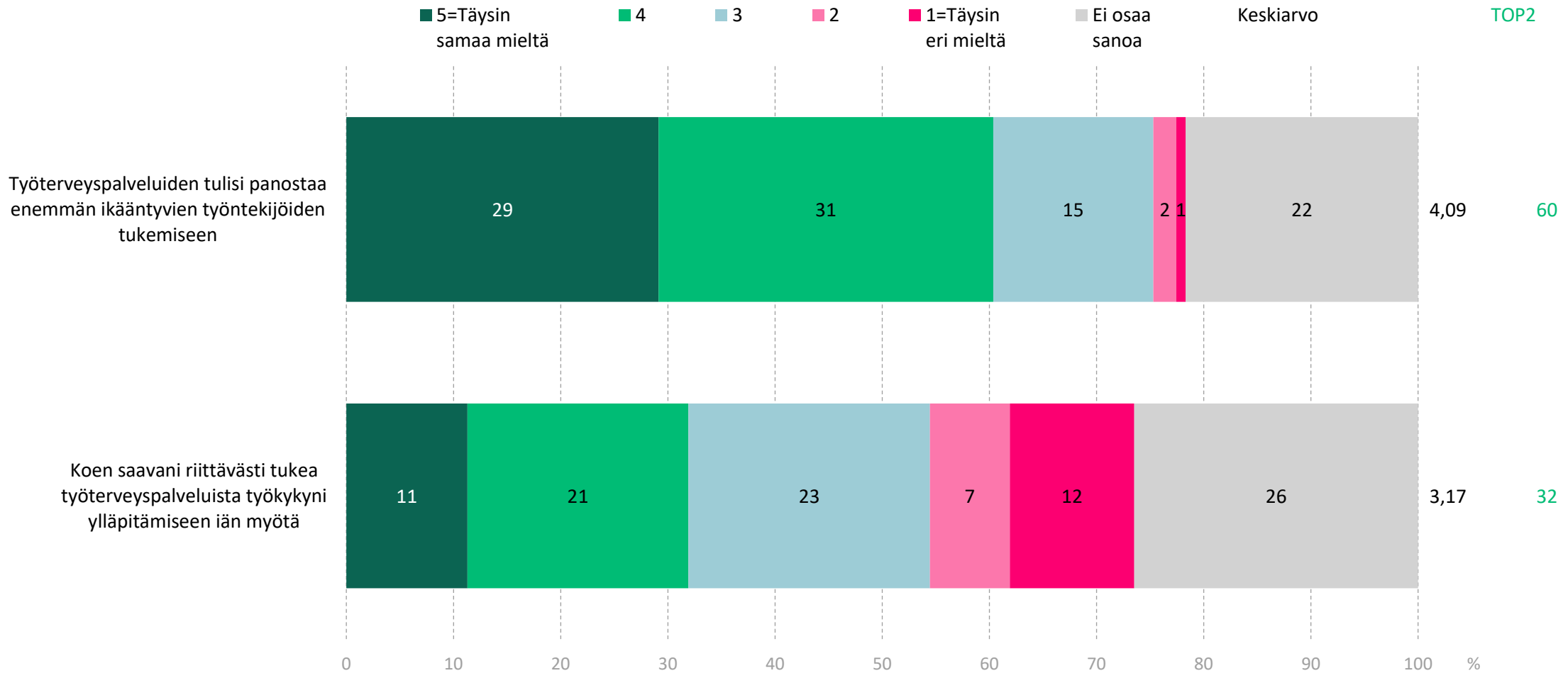
Kokenut tarvetta saada apua mielenterveyden haasteisiin viim. 12 kk, n=274

Saitko tarvitsemasi avun?



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

Kuinka samaa mieltä olet seuraavien väittämien kanssa?



Vastaaja on 55 vuotias tai vanhempi, n=288

Työelämän haasteet ja tuen tarve

55+ -vuotiaiden kokemukset

- 55+ -vuotiaat kokevat pääsääntöisesti että pystyvät auttamaan ja opastamaan kollegoitaan osaamisellaan (73%), tuntevat että heidän kokemustaan arvostetaan (70%) ja heidän vahvaa osaamistaan osataan hyödyntää tarpeeksi (56%).
- Kuitenkin 15% kokee, että hänet sivuutetaan nuorempien työntekijöiden toimesta.
- 9% kokee että ikänsä vuoksi hänestä pyritään pääsemään eroon ja 7% ettei hänellä ole työelämälle enää mitään annettavaa.

Vastaaja on 55 vuotias tai vanhempi, n=288

Kaikki vastaajat, n=1138

taloustutkimus

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 %.