

Työterveyslaitos

Arbetshälsoinstitutet
Finnish Institute of Occupational Health

Tutkimus- katsaus

MAALISKUU 2026

Otto Pankkonen
Elli Hartikainen

Työterveyslaitos

PL 40

00251 Helsinki

www.ttl.fi

Kirjoittajat: Otto Pankkonen, Elli Hartikainen

Toimittaja: Marja Sarkkinen

Julkaisupäivä 25.3.2026

© 2026 Työterveyslaitos ja kirjoittajat

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman asianmukaista lupaa.

Sisällys

1	Työhön osallistumista voi edistää työkykyä tukemalla.....	4
2	Yhteinen oppiminen muutoksista rakentaa pk-organisaatioiden resilienssiä	5
3	Terveysongelmien kasautuminen lisää työkyvyttömyyseläkkeen riskiä keski-iässä	6
4	Työhyvinvoinnin myönteisiä ja kielteisiä tekijöitä on hyvä tarkastella samanaikaisesti	7
5	Vihreän siirtymän kokeilut eivät ole lisääntyneet työpaikoilla	8
6	Työntekijöiden näkökulma kestävyysmurroksiin tarjoaa arvokasta tietoa	9
7	Kvartsi- ja pölyaltistumista julkisivukorjauksissa voi hallita paremmin	10
8	Eurooppalainen työaltistematriisi yhtenäistää pohjoismaisia rekisteriaineistoja	11
9	Hoitajien työssä pysymisen tukemisesta tarvitaan lisää tietoa.....	12
10	Masennus- ja ahdistusoireisten työssä pysymistä ennustavat terveyteen liittyvät tekijät	13
11	Työelämä-tieto-palvelun uudet julkaisut ja päivitykset	14

1 Työhön osallistumista voi edistää työkykyä tukemalla

Tässä systemaattisessa katsauksessa ja meta-analyysissä selvitettiin erilaisten interventioiden vaikuttavuutta työkyvyn ja siihen liittyvien tekijöiden edistämiseksi sekä ennenaikaisen työstä poistumisen vähentämiseksi.

Tutkimukseen valittiin mukaan 41 satunnaistetulla ja ei-satunnaistetulla asetelmalla toteutettua tutkimusta, joiden kohderyhmänä olivat 40–64-vuotiaat henkilöt.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävät interventio-ohjelmat edistivät hieman työkykyä keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla työntekijöillä. Kognitiivis-behavioraalinen terapia taas vähensi tuottavuuden laskua työssä niillä, joilla oli tiettyjä kroonisia terveysongelmia, kuten masennusta.

Eläkeiän noston ja työttömyysetuuksien ehtojen tiukentamisen havaittiin lisäävän työhön osallistumista, mutta johtavan myös esimerkiksi työkyvyttömyysetuuksien määrän lisääntymiseen.

Tutkimuksessa todetaan, että yksilöön keskittyvien toimenpiteiden lisäksi tulisi vaikuttaa myös organisaatiotekijöihin, jotta työkykyä saadaan edistettyä parhaalla tavalla. Sekä työkykyä edistävät keinot että erilaiset sääntelytoimet ovat mahdollisesti tarpeen ikääntyvien työhön osallistumisen tukemiseksi.

Tekijät: Joonas Poutanen¹, Tea Lallukka², Matti Joensuu¹, Eija Haukka¹, Jenni Ervasti¹, Mikko Härmä¹ ja Rahman Shiri¹

¹Työterveyslaitos; ²Helsingin yliopisto

Julkaisu: Poutanen, J., Lallukka, T., Joensuu, M., Haukka, E., Ervasti, J., Härmä, M. & Shiri, R. (2026). Interventions to improve work ability and reduce early exit from the labor market: a systematic review and meta-analysis among midlife and older workers. *Scandinavian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1177/14034948261422934>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

2 Yhteinen oppiminen muutoksista rakentaa pk-organisaatioiden resilienssiä

Pienten ja keskisuurten (pk) organisaatioiden mahdollisuudet selvittää yllättävistä muutostilanteista ovat tyypillisesti rajatumpia kuin suurilla organisaatioilla. Tässä tutkimuksessa selvitettiin pk-organisaatioiden kokemuksia ja ratkaisukeinoja toimia yllättävissä tilanteissa ja muutoksissa sekä keinoja organisaatioresilienssin vahvistamiseen.

Tutkimuksessa toteutettiin henkilöstölle ja johtoryhmille yksilö- ja ryhmähaastatteluja sekä työpajoja viidessä suomalaisessa pk-organisaatiossa.

Haastatteluissa nousi esiin, että esimerkiksi selkeät vastuut ja tehtävänkuvat mahdollistivat toiminnan jatkumisen yllättävissä muutoksissa. Vaikka organisaatioilla olikin varautumissuunnitelmia tunnistettuihin ja tyypillisiin häiriöihin, varautuminen pitkäkestoisiin muutostilanteisiin oli vähäistä, eikä näitä tilanteita hyödynnetty yhteisen oppimisen pohjana.

Yhteinen työpajatyöskentely nähtiin toimivana keinona tunnistaa kehittämisalueita, rakentaa tilannekuvaa ja harjoitella päätöksentekoa. Osana tutkimusta pk-organisaatioille laadittiin suosituksia resilienssin vahvistamiseksi. Ne liittyivät esimerkiksi varautumissuunnitelman laatimiseen, jatkuvaan tiedottamiseen ja työntekijöiden jaksamisesta huolehtimiseen muutostilanteessa.

Tekijät: Mervi Halonen, Hanna Uusitalo, Miira Heiniö, Anna-Leena Kurki, Heli Heikkilä ja Tuomo Alasoini

Työterveyslaitos

Julkaisu: Halonen, M., Uusitalo, H., Heiniö, M., Kurki, A.-L., Heikkilä, H. & Alasoini, T. (2026). Muutoskyvykyys menestystekijänä: Pienet ja keskiuuret organisaatiot resilienssiä kehittämässä. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-246-5>

Julkaisutyyppi: Hankkeen loppuraportti

3 Terveysongelmien kasautuminen lisää työkyvyttömyyseläkkeen riskiä keski-iässä

Tässä systemaattisessa katsauksessa ja meta-analyysissä selvitettiin, miten terveydentilaan liittyvät tekijät ja terveysongelmat sekä niiden seuraukset ovat yhteydessä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen keski-ikäisillä työntekijöillä.

Analyysiin valittiin mukaan pitkittäisasetelmalla tehtyjä tutkimuksia, joissa kohderyhmänä olivat 40–64-vuotiaat työntekijät.

Pitkittyneen yöunen, unettomuuden, kroonisen kivun ja heikentyneen itsearvioidun terveydentilan havaittiin lisäävän työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen riskiä. Myös erilaisten fyysisten ongelmien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ja mielenterveysongelmien, kuten ahdistuksen ja masennuksen, todettiin olevan riskitekijöitä työkyvyttömyyseläköitymiselle.

Työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen riski on erityisen suuri niillä, joilla on useita terveysongelmia samanaikaisesti. Kohdennetut toimenpiteet, jotka vahvistavat työkykyä ja tarjoavat tukea mielenterveysongelmiin ja pitkäaikaissairauksiin, voivat vähentää työkyvyttömyyseläkkeitä ja tukea työelämän taloudellista kestävyyttä.

Tekijät: Shiri Rahman, Joonas Poutanen, Mikko Härmä, Jenni Ervasti ja Eija Haukka

Työterveyslaitos

Julkaisu: Rahman, S., Poutanen, J., Härmä, M., Ervasti, J. & Haukka, E. (2026). Associations of health symptoms and conditions with disability retirement in middle-aged workers: a systematic review and meta-analysis. Journal of Public Health. <https://doi.org/10.1007/s10389-026-02701-7>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvoitu artikkeli

4 Työhyvinvoinnin myönteisiä ja kielteisiä tekijöitä on hyvä tarkastella samanaikaisesti

Tässä väitöskirjassa tarkasteltiin työntekijöiden työhyvinvointia ja mielenterveyttä holistisesta näkökulmasta eli tutkimalla niihin liittyviä myönteisiä ja kielteisiä tekijöitä samanaikaisesti. Väitöskirjan osatutkimukset perustuivat nuoria työntekijöitä ja suomalaista työväestöä koskeviin poikkileikkaus- ja pitkittäisaineistoihin.

Osatutkimuksissa havaittiin, että nuorilla aikuisilla työn panosten ja palkkioiden välinen epätasapaino voi heikentää työhyvinvointia, myös silloin, kun palkitseminen on suurta suhteessa työn vaatimiin ponnistuksiin. Työssä tylsistymisen taas osoitettiin ennustavan muun muassa elämäntyytyväisyyden laskua ja lisääntyneitä ahdistusta.

Lisäksi työuran tuunaamisen havaittiin vahvistavan ammattikuntaan ja työpaikkaan samaistumista ja sitä kautta lisäävän työn imua ja vähentävän työuupumusta.

Tulokset lisäävät ymmärrystä työhyvinvoinnin taustalla olevista tekijöistä ja käsitteiden välisistä yhteyksistä. Väitöskirjassa korostetaan, että työhyvinvointia ja mielenterveyttä on tärkeää tarkastella holistisesta näkökulmasta.

Tekijät: Jie Li

Työterveyslaitos

Julkaisu: Li, J. (2026). A holistic approach to employee well-being and mental health: Causes, connections, and underlying processes. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-4461-0>

Julkaisutyyppi: Väitöskirja

5 Vihreän siirtymän kokeilut eivät ole lisääntyneet työpaikoilla

Tässä raportissa tarkasteltiin työpaikkojen vihreän siirtymän toimia vuosina 2022–2025. Lisäksi keskityttiin siihen, mitkä käytännöt työpaikoilla voisivat vauhdittaa vihreää siirtymää. Raportin aineisto koostui Ilmastomuutos ja työ -poikkileikkaukskyselyistä. Vastaukset kerättiin suomalaisilta palkansaajilta vuosina 2022 ja 2025.

Työpaikoilla on yhä useammin ilmasto-ohjelmia ja -strategioita sekä aiheeseen nimettyjä vastuullisia henkilöitä tai tiimejä. Kuitenkaan ilmastoystävällisten toimintatapojen yhteinen kehittäminen tai siihen liittyvät kokeilut eivät olleet työpaikoilla yleistyneet.

Vaikka työntekijät kokivat enenevässä määrin, että heidän työnantajansa on halukas toimimaan ilmastoystävällisesti, oli työntekijöiden halukkuus hillitä ilmastonmuutosta omilla toimillaan vähentynyt vuodesta 2022. Vastaajien arvioissa oli kuitenkin selviä eroja toimialan mukaan. Esimerkiksi sote-alan työntekijät raportoivat työpaikan vihreän siirtymän käytännöistä harvemmin kuin työntekijät teollisuuden ja rakentamisen alalla.

Työntekijät eivät välttämättä ole tietoisia ilmasto-ohjelmista tai -strategioista, joita työpaikalla on käytössä. Työpaikoilla tarvitaan lisää toimia kestävyuden vahvistamiseksi ja vihreän siirtymän menetelmien omaksumiseen.

Tekijät: Fanni Moilanen, Jarno Turunen, Vaula Siltala, Arja Ala-Laurinaho, Sara Malve-Ahlroth ja Tuomo Alasoini

Työterveyslaitos

Julkaisu: Moilanen, F., Turunen, J., Siltala, V., Ala-Laurinaho, A., Malve-Ahlroth, S. & Alasoini, T. (2026). Työpaikkojen vihreä siirtymä ja henkilöstön osallistuminen: Kyselytutkimusten tuloksia työntekijöiden näkemyksistä vuosina 2022–2025. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-245-8>

Julkaisutyyppi: Raportti

6 Työntekijöiden näkökulma kestävyysmurroksiin tarjoaa arvokasta tietoa

Tässä väitöskirjassa tarkasteltiin työntekijöitä, kestävyysmurroksia ja työpaikkojen keinoja murrosten vauhdittamiseksi. Väitöskirjan osatutkimusten aineistona olivat vuonna 2022 kerätty palkansaajia edustava Ilmastomuutos ja työ -kyselytutkimus sekä systemaattinen kirjallisuuskatsaus.

Tutkimuksissa havaittiin, että kestävyysmurrokset heijastuvat myös työtapojen muutoksiin ja uusien taitojen oppimiseen. Kyse ei siis ole vain työpaikkojen syntymisestä tai katoamisesta. Osa työntekijöistä oli aloitteellisia ympäristökysymysten ratkaisemisessa omassa työssään.

Erityisesti isot suomalaiset työpaikat olivat ottaneet askelia kohti kestävämpiä toimintatapoja ja tarjosivat koulutusta kestävyysaiheista. Toisaalta työntekijäryhmien välillä on eroja siinä, missä määrin omalla työpaikalla voi osallistua kestävyyskysymysten tarkasteluun.

Vaikka työntekijöiden osallistuminen ja heidän näkökulmiensa huomioiminen on tärkeää kestävyysmurroksissa ja niiden tutkimuksessa, ei osallisuuden hyötyjä tunnisteta työpaikoilla kovin laajasti. Työntekijöiden roolin vahvistaminen voisi edistää ympäristöhaasteiden ratkaisua ja kestävien työkäytäntöjen kehittämistä.

Tekijä: Fanni Moilanen

Työterveyslaitos

Julkaisu: Moilanen, F. (2026). Workers' knowledge and participation in workplace sustainability transitions. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/625743>

Julkaisutyyppi: Väitöskirja

7 Kvartsi- ja pölyaltistumista julkisivukorjauksissa voi hallita paremmin

Tässä tutkimuksessa selvitettiin rakennusten julkisivujen uudistustöissä esiintyvää kvartsi- ja pölyaltistumista. Tutkimukseen osallistui kolme rakennusalan yritystä, joilla oli julkisivujen uudistustyömaita Helsingin seudulla. Tarkasteltavat työtehtävät valittiin niin, että ne edustivat kvartsi- ja pölyaltistumiselle erityisen riskialttiita työvaiheita.

Monissa työtehtävissä altistuminen ylitti ammattialakohtaiset raja-arvot, mikä viittaa puutteisiin kvartsi- ja pölyaltistumisen hallinnassa. Merkittävä osa altistumisista johtui hengityssuojainten riittämättömästä käytöstä, riittämättömästä suojainkoulutuksesta ja altistumisesta pölypitoisuuksille yleisilman kautta.

Tutkimuksessa tunnistettiin useita työvaiheita, joissa altistukset olivat erityisen suuria, mutta esitetään myös useita pölynhallinta- ja suojausmenetelmiä, joiden avulla altistumista voidaan merkittävästi hillitä.

Tutkimus tuo esiin, että altistumisen hallinta on puutteellista ilman tehokkaita pölynhallinta- ja suojausmenetelmiä. Käytännöllisillä ja helposti toteutettavilla toimenpiteillä altistumista voidaan merkittävästi vähentää ja työolosuhteet tehdä turvallisemmiksi.

Tekijät: Tapani Tuomi¹, Kristiina Haapanen² ja Susanne K. Wiedmer²

¹Työterveyslaitos, ²Helsingin yliopisto

Julkaisu: Tuomi, T., Haapanen, K., & Wiedmer, S. K. (2026). Managing respirable quartz exposure in façade renovations of masonry buildings. *Toxics*, 14(1), 18.
<https://doi.org/10.3390/toxics14010018>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

8 Eurooppalainen työaltistematriisi yhtenäistää pohjoismaisia rekisteriaineistoja

Tässä tutkimuksessa kehitettiin eurooppalainen psykososiaalisten kuormitustekijöiden työaltistematriisi (EuroJEM) harmonisoimalla kolme pohjoismaista kansallista työaltistematriisia.

Matriisin avulla arvioitiin psykososiaalisia kuormitustekijöitä ammattiryhmätasolla ja niiden yhteyttä diagnosoituun masennukseen laajoja pohjoismaisia rekisteriaineistoja hyödyntäen. Aineistot kattoivat lähes kuusi miljoonaa työntekijää Suomessa, Norjassa ja Ruotsissa.

Tulokset olivat samansuuntaisia kaikissa aineistoissa: ammattiryhmissä, joissa työntekijöiden päätösvalta on vähäistä, masennuksen riski oli huomattavasti suurempi, erityisesti miehillä. Suuren vaatimustason ja vähäisen päätösvallan yhdistelmä lisäsi masennusriskiä, kun taas suuri päätösvalta yhdistettynä suuriin vaatimuksiin pienensi sitä. Työn vaatimusten yksittäinen merkitys sen sijaan jäi epäselväksi, erityisesti naisilla.

Tutkimuksen perusteella EuroJEM soveltuu psykososiaalisten työolosuhteiden tutkimiseen kaikissa pohjoismaisissa rekisteriaineistoissa. Tulokset viittaavat myös siihen, että työntekijöiden päätösvallan lisääminen voi olla tärkeä keino tukea mielenterveyttä ja ehkäistä masennusta, vaikka joidenkin altisteiden, kuten työn vaatimusten, mittaaminen vaatii vielä kehittämistä.

Tekijät: Laura Salonen¹, Daniel Falkstedt², Kuan-Yu Pan², Maria Albin^{2,3}, Ingrid Sivesind Mehlum⁴⁻⁶, Karina Undem⁴, Taina Leinonen¹ ja Svetlana Solovieva¹

¹Työterveyslaitos, ²Karolinska Institutet, ³Lund University, ⁴National Institute of Occupational Health in Norway, ⁵University of Copenhagen, ⁶University of Oslo

Julkaisu: Salonen, L., Falkstedt, D., Pan, K. Y., Albin, M., Mehlum, I. S., Undem, K., Leinonen, T., & Solovieva, S. (2026). Development of a European job exposure matrix (EuroJEM) for psychosocial exposures and their association with diagnosed depression in register-based cohorts. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 4279. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4279>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

9 Hoitajien työssä pysymisen tukemisesta tarvitaan lisää tietoa

Tässä systemaattisessa katsauksessa tarkasteltiin sellaisten interventioiden vaikuttavuutta, joiden tarkoituksena on tukea työntekijöiden sitoutumista ja työssä jaksamista sekä ehkäistä uupumusta ja alan vaihtamista hiljattain valmistuneiden sairaanhoitajien keskuudessa.

Katsaus kattoi vuodet 2012–2023, ja se koostui lopulta yhdestä satunnaistetusta, yhdestä ei-satunnaistetusta ja yhdestä kohorttitutkimuksesta, joissa oli mukana yhteensä 566 sairaanhoitajaa.

Katsauksen tutkimuksissa interventioina käytettiin henkilökohtaista mentorointia ja koulutuksellisin menetelmin toteutettavaa perehdytys- ja ohjausmallia. Näiden havaittiin vähentävän alan vaihtamista hieman tai jonkin verran. Työhyvinvointia, uupumusta tai sitoutumista koskevia psykologisia mittareita ei kuitenkaan arvioitu missään tutkimuksessa.

Katsauksessa todetaan, että korkealaatuisia tutkimuksia vasta valmistuneiden sairaanhoitajien työssä pysymisen tukemiseksi on vähän. Lisätutkimuksia tarvitaan erityisesti kustannus-hyöty-analysien sekä laadukkaiden tutkimusasetelmien muodossa.

Tekijät: Laura Al-Hello¹, Jenni Ervasti², Toni Haapa¹, Ville-Pekka Sorsa³ ja Hanna-Leena Melender^{1,4}

¹Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto, ²Työterveyslaitos, ³Helsingin yliopisto, ⁴Oulun yliopisto

Julkaisu: Al-Hello, L., Ervasti, J., Haapa, T., Sorsa, V. P., & Melender, H. L. (2026). Interventions promoting work engagement and reducing turnover of newly graduated nurses: A systematic review. *Nursing Open*, 13(2), e70434. <https://doi.org/10.1002/nop2.70434>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

10 Masennus- ja ahdistusoireisten työssä pysymistä ennustavat terveyteen liittyvät tekijät

Tässä pitkittäistutkimuksessa tarkasteltiin tekijöitä, jotka selittävät sitä, ettei sairauspoissaoloja ilmaannu nuorilla aikuisilla, joilla oli ollut masennusta tai ahdistuneisuutta. Tutkimuksessa tarkasteltiin 9039:ää ruotsalaista nuorta kaksosaikuista, joilla oli tai ei ollut masennusta tai ahdistuneisuutta. Heitä seurattiin rekisteritietojen avulla vuosina 2006–2020.

Tulosten mukaan reilulla kolmanneksella aiemmin masennusta tai ahdistusta kokeneista ei ollut sairauspoissaoloja, kun vastaava osuus henkilöillä ilman oireita oli hieman yli puolet. Ahdistus- ja masennusoireista kärsineiden keskuudessa työmarkkinoilla pysymistä ennustivat vähäisempi masennuslääkkeiden käyttö, harvemmat avohoitokäynnit ja yksityisellä sektorilla toimihenkilöasema.

Kuitenkin ne masennus- ja ahdistusoireita kokeneet, joilla ei esiintynyt sairauspoissaoloja, raportoivat heikompaa itsearvioitua terveyttä ja käyttivät enemmän mielenterveyspalveluita ja masennuslääkkeitä kuin oireettomat.

Yhteenvedona todetaan, että vaikka aiemmin masennusta tai ahdistusta kokeneet pysyvät työmarkkinoilla, heidän terveytensä on silti heikempi ja he käyttävät muun muassa lääkkeitä ja tarvitsevat hoitoa enemmän kuin oireettomat.

Tekijät: Jurgita Narusyte¹, Iman Alaie^{1,2}, Annina Ropponen^{1,3}, Mo Wang¹ ja Pia Svedberg¹

¹Karolinska Institutet, ²Uppsalan yliopisto, ³Työterveyslaitos

Julkaisu: Narusyte, J., Alaie, I., Ropponen, A., Wang, M. & Svedberg, P. (2026) Young adults with a history of depression and/or anxiety: the role of sociodemographic and health-related factors in not being sickness absent. *Journal of Occupational Health*, 68(1).
<https://doi.org/10.1093/joccuh/uiaf077>

Julkaisutyyppi: Vertaisarvioitu artikkeli

11 Työelämätieto-palvelun uudet julkaisut ja päivitykset

Työelämätieto-palvelu tarjoaa luotettavista lähteistä koottua työelämän tilannekuvaa avoimesti kaikkien käyttöön – visualisoituna ja interaktiivisessa muodossa. Palvelu on ilmainen, ja kaikki sisällöt löytyvät suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

- [Työterveyshuollon tilannekuva eli monipuolista tietoa työterveyshuollon toiminnasta ja kehityksestä](#)
- [Työsuojelupaneeli 2025: tietoa työpaikoilla näkyvistä ilmiöistä, tarpeista ja trendeistä työsuojeluhenkilöstön näkökulmasta](#)
- [Työsuojelupaneelin teemakysely 2025: Työsuojelu ja työterveysyhteistyö](#)

Työterveyslaitos on Suomen johtava työelämäasiantuntija.
Tutkimme monitieteisesti työn ja terveyden suhdetta ja tuomme
tutkimustiedon käytännön ratkaisuina avuksi työn arkeen.
Teemme suomalaisesta työelämästä maailman parasta.

Työterveyslaitos
PL 40
00251 Helsinki
www.ttl.fi

Työterveyslaitos

Arbetshälsoinstitutet
Finnish Institute of Occupational Health