

Työterveyslaitos

Työn voimavarat ja kuormitustekijät -kysely

Mielenterveyden työkalupakki

12.6.2026 Pia Perttula

 **Suomen
kestävän kasvun
ohjelma**



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Mielenterveyden työkalupakki -hankkeen lähtökohtia

(hankekausi 2023-2025)



Työelämä ja yhteiskunta ovat muutoksessa, mikä heijastuu suomalaisten työkykyyn. Muutos edellyttää uusia toimintatapoja sekä työpaikoilla että terveydenhuollossa.



Hyvän työn edellytyksistä huolehtiminen ehkäisee ongelmien syntymistä.



On muitakin vaihtoehtoja ratkoa työkykykysymyksiä kuin sairausloma tai terveydenhuoltoon hakeutuminen. Työikäisten terveydenhuollossa tulisi huomioida paremmin työolosuhteet.



Suomalaisessa työelämässä on myös paljon myönteisiä kehityskulkuja ja voimavaroja. Voimavarat voidaan saada käyttöön.



Tarvitaan jatkuvaa tilannekuvaa suomalaisten työhyvinvoinnista. Suomalaista työelämää tulee kehittää tutkittuun tietoon pohjautuen.

**Hanke
toteutettiin
osana
Työelämän
mielenterveys-
ohjelmaa**

Edistämme työpaikkojen ja työterveyshuoltojen valmiuksia vahvistaa ja tukea mielenterveyttä osana työkykyä

Lisäämme ymmärrystä mielenterveydestä osana työkykyä

Tarjoamme työpaikoille ja työterveyshuolloille keinoja käsitellä työhyvinvoinnin haasteita

Työterveyslaitos



Työkalupakin sisältö

[Mielen terveyden työkalupakki](#) |
[Työterveyslaitos](#)

Työkalut työyhteisöille

- Miten voit? -työhyvinvointitesti
- Työuupumuksen liikennevalot
- Työkykyjohtamisen tilannekuva -kysely
- Työn voimavarat ja kuormitustekijät – kysely ja työpaja
- Palautumislaskuri
- Työn mielekkyyden puntari
- Työpaikan resilienssityökalusarja
- Kriisistä toipumisen työpajat työyhteisölle
- Päihdeohjelmatyökalu
- Liikettä työn mukaan

Työterveyslaitos

Lisäksi muita työkaluja ja materiaaleja

- Hyvän mielen työpaikka –materiaali esihenkilöille
- Mieli ja työn muokkaus -materiaali
- Aivotyökartoitus työyhteisöille
- Työn ja perheen yhteensovittamisen työkalu
- Toimintamalli mielen terveyttä tukevaan työterveysyhteistyöhön





Työn voimavarat ja kuormitustekijät - kysely

Työhyvinvointia voidaan edistää kahdella tapaa

Työn voimavarat ja kuormitustekijät -kyselyn tavoite on selvittää henkilöstön kokemuksia työn voimavaroista ja kuormitustekijöistä, jotta toimintaa voidaan tämän perusteella kehittää.

Voimavarat

Työn voimavaratekijät tukevat työhyvinvointia, auttavat työntekijää onnistumaan ja synnyttävät halua tehdä työ hyvin.

Voimavaroja vahvistamalla voidaan vähentää myös kuormituksen haitallisia vaikutuksia.

Kuormitustekijät

Työn kuormitustekijät voivat pitkään jatkuessaan aiheuttaa stressiä ja lisätä uupumuksen sekä masennusoireiden riskiä.

Kuormitusta aiheuttavia tekijöitä tulee vähentää, jotta ne eivät aiheuta haittaa työntekijöiden terveydelle.



Tietoa Työn voimavarat ja kuormitustekijät -kyselystä

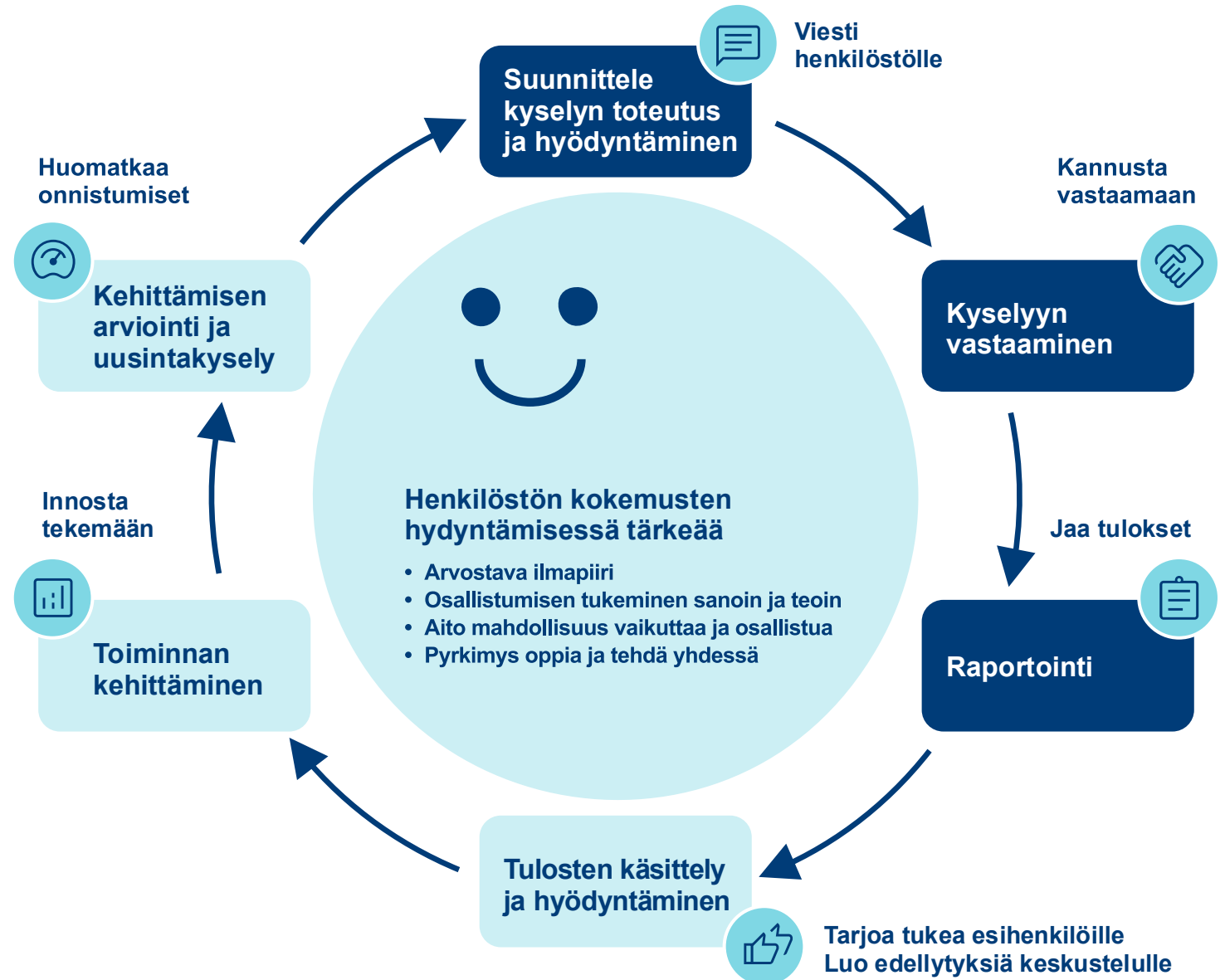
- Kysely on tarkoitettu työpaikoille voimavara- ja kuormitustekijöiden selvittämiseksi.
- Kysely soveltuu kaikille työpaikoille. Erityisesti sellaiset työpaikat, jotka eivät ole kyselyitä toteuttaneet, hyötyvät kyselystä.
- Kysely toteutetaan henkilöstökyselynä, johon kaikki saavat vastata
- Kyselystä saadut tiedot ovat apuna tarvittavien kehittämistoimenpiteiden suunnittelussa

Tekninen ratkaisu toimii parhaiten pk-sektorin työpaikoilla.
Myös yksittäinen tiimi voi toteuttaa.

Vastuhenkilö luo kyselyn työkalussa ja jakaa kyselylinkin omalla työpaikalla



Kysely on osa toiminnan arviointia ja kehittämistyötä



Viestintä työpaikalla tärkeää: Miksi ja milloin kysely toteutetaan?

Kyselyn avulla työpaikalla voidaan tunnistaa työyhteisön tärkeimmät voimavarat ja merkittävimmät kuormitustekijät, jotta työpaikalla voidaan vahvistaa voimavaroja sekä vähentää ja hallita kuormitustekijöitä.



Kyselyyn vastaaminen

- Kyselyn vastausaika on 2 viikkoa:
[lisää tähän kyselyn vastausajankohta]
- Saat linkin kyselyyn sähköpostitse
[lisää tieto, kenen osoitteesta]
- Vastaaminen kestää n. 10 minuuttia
- Varaa aikaa vastata kyselyyn, jokaisen näkemys on tärkeä!



Tulosten raportointi ja käsittely

- Raportit jaetaan esihenkilöille ja tiimeille
[lisää aikataulu]
- Tulokset käsitellään tiimeissä
[lisää aikataulut tai ohje sopia niistä]
- [Lisää tähän tietoja, milloin ja mitkä eri tahot käsittelevät tuloksia: esim. johto, työsuojelu, työterveyshuolto jne.]

Kyselyn sisältö



Työn sisältö, hallinta ja järjestelyt

Työtehtävien ja tavoitteiden selkeys, osaamisen hyödyntäminen ja kehittäminen, palautteesta, vaikutusmahdollisuuksista, luottamus työn jatkuvuuteen

Työn kuormittavuus

Yleisimmät työn kuormitustekijät, työstressi sekä palautuminen

Esihenkilötyö ja johtaminen

Arvostuksen osoittaminen, tuki ja apu, luottamus, mielipiteiden kuuntelu, tiedonkulku, työhyvinvoinnista huolehtiminen

Työyhteisön toimivuus

Työnjako, pelisäännöt, tiedonkulku ja vuorovaikutus, yhteistyö, tuki ja apu, arvostus, ilmapiiri

Työpaikan toimintatavat

Toiminnan arviointi ja kehittäminen, muutoksiin varautuminen, reilu kohtelu ja työn ja muun elämän yhteensovittaminen

Työtyytyväisyys

Työn innostavuus, työtyytyväisyys ja työnantajan suositteluhalukkuus

| Työn sisältö, hallinta ja järjestelyt | Täysin eri mieltä | Melko eri mieltä | En samaa enkä eri mieltä | Melko samaa mieltä | Täysin samaa mieltä | En osaa sanoa |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Työtehtäväni ja tavoitteeni ovat selkeät. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Työlleni asetetut tavoitteet ovat mahdollisia saavuttaa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voin hyödyntää vahvuksiani työssäni monipuolisesti. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voin kehittää osaamistani ja oppia uutta työssäni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voin tehdä työni niin hyvin kuin haluan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Näen tekemäni työn myönteiset tulokset. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saan rakentavaa palautetta siitä, miten olen onnistunut työssäni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Voin vaikuttaa työni kannalta tärkeisiin asioihin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen tekeväni tärkeää työtä. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Luotan työni jatkuvuuteen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Työn kuormittavuus | Kuormittanut erittäin harvoin / ei koskaan | Kuormittanut melko harvoin | Kuormittanut silloin tällöin | Kuormittanut melko usein | Kuormittanut erittäin usein | En osaa sanoa |
|--|--|----------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Kuinka usein seuraavat asiat ovat kuormittaneet sinua viimeisen 6 kk aikana? | | | | | | |
| Työn määrä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jatkuva kiire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Työajat | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Häiriöt ja puutteet työolosuhteissa esim. keskeytykset ja häly | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Luottamuksellisuus



Vastaamisen luottamuksellisuus

- Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömänä.
- Tiedot kerätään Työterveyslaitoksen yhteistyökumppanin (Data Rangers Oy) sähköisellä kyselytyökalulla.
- Vastausdataan ei tallennu tietoa sähköpostiosoitteesta eikä IP-osoitteesta.
- Vastaukset tallentuvat suojatun yhteyden kautta (SSL).



Raportoinnin luottamuksellisuus

- Yksittäisiä vastauksia tai niistä koottua dataa ei luovuteta työpaikalle.
- Vastaukset raportoidaan ryhmätasolla keskiarvoina (vähintään 5 vastausta / ryhmä) ja koko organisaation tasolla.
- Tulokset raportoidaan siten, että yksittäisen henkilön antamia vastauksia ei voi tunnistaa.

Miksi vastata - viesti työntekijöille



Kaikki saavat arvioida



Jokaisen mielipide on tärkeä



**Erilaiset
kokemukset esille**



Vastatkaa rehellisesti,
vain siten saamme
luotettavan tilannekuvan



**Asioihin on mahdollista
vaikuttaa**



Kyselyn tulokset käydään läpi
ja niiden perusteella sovitaan
kehittämistoimenpiteistä

Tulosten käsittely ja hyödyntäminen ryhmissä

Ryhmät sopivat yhteisen ajan käydä läpi kyselyn tulokset oman ryhmän osalta. Ohjeita tuloksista keskusteluun löytyy raportista

Kyselytulosten ja keskustelun pohjalta

Tunnistamme

Ideoimme

Sovimme

Voimavarat

**Miten
ylläpidämme**

**Konkreettiset
toimenpiteet
joita teemme**

Kuormitustekijät

**Miten
kehitämme**

**Konkreettiset
toimenpiteet
joita teemme**

**Seuraamme ja
arvioimme
toimenpiteiden
onnistumista**

Kehittämistä vaativat asiat ja niistä päättäminen

Työterveyshuolto
voi tarjota tukea
työpaikan
tarpeista riippuen



Koko työpaikkaa koskevat ideat kannattaa koota tiimeiltä ja käsitellä henkilöstön yhteisessä tilaisuudessa.



Tiimien välistä yhteistyötä koskevissa asioissa esittäkää ideat niille tiimeille, joiden kanssa teette yhteistyötä, ja sopikaa asian edistämisestä yhdessä.



Omaa tiimiä koskevissa asioissa sopikaa asioista tiimin sisällä.





Kyselyn toteutus

Ohjeet kyselyn toteuttamiseen

1. Suunnitteluvaihe

- Esittele kysely organisaatiossasi ([lataa valmiit PowerPoint-esittelydiat](#))
- [Lataa mallilomake \(pdf\)](#)
- Varmista, että työpaikkasi on sitoutunut kehittämään toimintaa kyselyn jälkeen.
- Sopikaa kyselyn vastausaika (2 viikkoa on yleensä riittävä)
- Aikatauluttakaa tulosten käsittelytilaisuudet
- Jaa tietoa kyselystä ja toteutuksesta koko henkilöstölle etukäteen

2. Luo kysely omalle organisaatiolle

- Jos haluatte organisaatiotason lisäksi ryhmätason raportit, tiimilistaus on mahdollista lisätä lomakkeelle. Saat ohjeet tiimien lisäämiseksi samalla kun luot kyselyn organisaatiollesi.
- Luo kysely noin 1-2 viikkoa ennen kyselyn aloitusta. Linkki on voimassa 4 viikkoa. Huomioi tämä kun suunnittelet vastausaika. Vastausajaksi kannattaa varata 2 viikkoa.

Luo kysely organisaatiollesi



Työpaikka saa luotua kyselyn helposti

Luo Työn voimavarat ja kuormitustekijät -kysely organisaatiollesi

Täyttämällä ja lähettämällä tämän tilauslomakkeen saat kyselylinkin ja raporttilinkin käyttöohjeineen sähköpostiisi. Nimeä kysely haluamallasi tavalla. Esimerkiksi "Työpaikka Oyn Helsingin toimipiste, kevät 2026".

Kyselyn nimi

Sähköpostiosoitteesi

Taustatiedot Työterveyslaitoksen käyttöön

Työterveyslaitos käyttää seuraavia tietoja raportoidessaan suomalaisesta työelämästä niin, että yksittäistä organisaatiota ei voi tunnistaa. Nämä tiedot eivät ole pakollisia, eivätkä ne va sisältyvät tai raporttiin.


Kyselyyn osallistuvan organisaation koko

Toimintasektori Yksityinen Julkinen Kolmas sektori

Toimiala

Vastuuhenkilö saa ohjeet edetä sähköpostiin

Työn voimavarat ja kuormitustekijät - linkit kyselyyn 'Työn voimavarat ja kuormitustekijät -kysely, Työpaikka XYZ 2026'

 Työterveyslaitos <mail@louhin.com>
To
ma 15.12.2025 11.29

[Reply](#) [Reply All](#) [Forward](#) [Share](#) [More](#)

This sender mail@louhin.com is from outside your organization.

Ohjeet

Tässä sähköpostissa saat ohjeita kyselyn käynnistämiseen, vastausten kertymiseen ja raporttien lataamiseen.

- A. Kyselyprosessin seuraavat vaiheet
- B. Malliviesti, joka sisältää kyselylinkin, jonka jaat vastaajille
- C. Muistutusviestin malli
- D. Raporttilinkki, jonka kautta voit seurata vastausmääriä ja ladata raportit kyselyn päätyttyä

Pida tämän viestin ohjeet ja saamasi linkit tallessa, et pysty palaamaan kyselyyn tai tuloksiin muuta kautta.

Raportti sisältää

- Perustiedot kyselystä ja sen käytöstä kehittämistyössä
- Tiedot vastaamisen ja raportoinnin luottamuksellisuudesta
- Tulosten käsittelyn ja hyödyntämisen tavoitteet
- Esimerkin tulosten käsittelytilaisuuden aikataulutuksesta
- Tulosten tulkinnan perusteita
- Vinkkejä ja esimerkkipohjan toimenpidesuunnitelmaan
- Kyselyn tulokset pylväskuvina

Työn voimavarat ja kuormitustekijät -kyselyn tulokset

[TESTITYÖPAIKKA OY / MALLIRAPORTTI]



Esimerkki kehittämistoimenpiteiden kirjaamiseen

TAVOITE: Toimenpiteet, roolit, vastuut ja aikataulut on kirjattu

Voitte hyödyntää mallipohjaa toimenpiteiden sopimiseen voimavarojen vahvistamiseksi ja kuormitustekijöiden vähentämiseksi

| Kehittämiskohde | Tavoitteet | Toimenpiteet | Aikataulu | Vastuuhenkilö Toteuttajat | Seuranta ja arviointi |
|-------------------------------|------------|--------------|-----------|------------------------------|--------------------------|
| "Vahvistettava voimavara" | | | | | |
| "Kehitettävä kuormitustekijä" | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Esimerkki kyselytulosten käsittelyyn

Tilaisuuden vetäjä:

Varaa aika ja kutsu osallistujat
Lähetä raportti etukäteen osallistujille
Ohjaa keskustelua ratkaisuja hakien

Tilaisuuteen osallistuja:

Tutustu kyselytulosten raporttiin etukäteen
Osallistu keskusteluun ja tilanteen arviointiin

Tilaisuuden tavoite (10 min)

Kyselytulosten tarkastelu ja yhteinen keskustelu työyhteisön tilanteesta (35 min)

Voimavarojen ja kuormitustekijöiden tunnistaminen ja kehittämiskohteiden valinta (15 min)

TAUKO (5 min)

Kehittämistoimenpiteiden ideointi ja suunnitelma voimavarojen vahvistamiseksi (45 min)

TAUKO (5 min)

Kehittämistoimenpiteiden ideointi ja suunnitelma kuormitustekijöiden vähentämiseksi (45 min)

Seurannasta sopiminen (10 min)

Yhteenveto (5 min)



Psykososiaaliset voimavarat
ja kuormitustekijät

Työterveyshuollon rooli
työpaikan tukena

Työnantajan vastuu ja työterveyshuollon rooli

Työnantajalla velvollisuus selvittää ja arvioida kuormitustekijät

Kuormitustekijät vaihtelevat erilaisissa töissä, ja siksi työnantajan on tunnistettava juuri kyseisen työpaikan ja eri tehtävien psykososiaaliset kuormitustekijät riittävän kattavasti. Järjestelmällisesti tehdyn arvioinnin avulla työnantaja tunnistaa, millaisia toimia on tarpeen tehdä.



Lähde: Työsuojeluhallinto

• Työterveyshuollon rooli

- Tukea työpaikkaa tunnistamaan sekä psykososiaaliset kuormitustekijät että voimavaratekijät
- Arvioida ja tuoda työpaikan tietoon psykososiaalisten tekijöiden terveydellinen merkitys
- Tunnistaa ja perustella johtopäätöksissä ne tekijät, joihin toimenpiteitä tulee kohdistaa

Työterveyslaitos

Voiko työstä sairastua tai vaikuttaako se työkykyyn?

■ Psykososiaalisten kuormitus- ja voimavaratekijöiden arviointi perustyöpaikkaselvityksessä

LAATUVINKKI, TYÖTERVEYSHUOLLON LAATUVERKOSTO



Psykososiaalisia kuormitustekijöitä esiintyy kaikissa töissä, mutta niiden merkitys ei aina ole terveyttä ja työkykyä heikentävä

Työterveyslaitos



ENNEN TYÖPAIKKAKÄYNTIÄ

1. Suunnittele havainnointi etukäteen moniammatillisessa tiimissä:

PEREHDY TOIMIALATIETOON

Kuuluuko kohdetyöpaikka sellaiselle toimialalle, joka tunnetusti on psykososiaalisesti kuormittavampi kuin toiset alat, esim. sote-ala, opetusala, varhaiskasvatus?

HYÖDYNNÄ TYÖPAIKALTA SAATAVA TIETO JA TYÖTERVEYSHUOLTOON KERTYNYT TIETO HAVAINNOINNIN SUUNNITELUSSA

- ✓ työpaikan tekemä riskien arviointi
- ✓ edellisen työpaikkaselvityksen tulokset
- ✓ mahdolliset tuoreen henkilöstökyselyn tulokset
- ✓ tarvittaessa suunnittele esikysely, mikäli jotakin tietoa on jäänyt puuttumaan havainnoinnin suuntaamiseksi

2. Resursoi työpaikkakäynti saamiesi tietojen perusteella työpaikkaa parhaiten palvelevaksi

- ✓ Suunnittele työpaikkaselvitysprosessin eri vaiheiden resursointi ja peruste se esiselvityksellä saaduilla tiedoilla moniammatillisessa tiimissä.
- ✓ Muista että säädösten mukaan työterveyshuolto arvioi työterveyshuollon asiantuntijan käytön tarpeen työpaikkaselvityksessä



TYÖPAIKKAKÄYNNILLÄ

1. Havainnoi psykososiaalisia kuormitus- ja voimavaratekijöitä huomioiden erityisesti tekijät, jotka esiselvityksessä nousivat esiin:

SELVITÄ KUORMITUSTEKIJÄN

- ✓ kohdistuminen: jokainen työ, työvaihe ja henkilöstöryhmä
- ✓ kesto: kuinka suuri osa työajasta ja kesto pitkällä aikavälillä
- ✓ voimakkuus

HUOMIOI PSYKOSOSIAALISET SUOJAAVAT/PSYKOSOSIAALISET VOIMAVARATEKIJÄT

- ✓ Mahdollistaako työnantaja, että työntekijä voi säädellä kuormitustekijää? (esim. tauot, vaikutusmahdollisuudet, sosiaalinen tuki)

KÄYTÄ TUKENASI PSYKOSOSIAALISEN KUORMITUKSEN ARVIOINNIN APUVÄLINEITÄ

- ✓ tarkastuslistat (esim. Riskien arviointi työpaikalla STM 2015, Työn integroitu kokonaiskuormituksen arviointimenetelmä TIKKA)
- ✓ kyselyiden tulokset
- ✓ yksilö/ryhmähaastattelu, ryhmämenetelmät
- ✓ Jokainen työterveyshuolto valitsee käytettävän menetelmän työpaikan tarpeiden perusteella ja sen mukaan, mistä on paras kokemus (HTTHK 2014)
- ✓ Huomioithan, että em. tarkastuslistojen kysymykset eivät ole tarkoitettu suoraan työpaikalta kysyttäväksi vaan ohjaamaan työterveyshuollon havaintojen tekemistä



TYÖPAIKKAKÄYNNIN JÄLKEEN

1. Arvioi psykososiaalisten tekijöiden merkitys terveydelle ja työkyvyllä:

- ✓ Kun työn psykososiaaliset kuormitustekijät on tunnistettu, arvioi niiden merkitys terveydelle ja työkyvyllä asteikolla merkityksetön, vähäinen, kohtalainen, merkittävä tai sietämätön.
- ✓ Kuvaa, mitä haittaa terveydelle ja työkyvyllä on tämän työn kuormitustekijöistä, joiden merkitys on vähintään kohtalainen.
- ✓ Kun työn psykososiaaliset voimavaratekijät on tunnistettu, kuvaa mitä hyötyä terveydelle ja työkyvyllä on tämän työn voimavaroista.
- ✓ Toimenpide-ehdotukset laaditaan kuormitustekijöille niistä tekijöistä, joiden vaikutus terveyteen on vähintään kohtalainen.

MUISTA, ETTÄ PERUSTYÖPAIKKASELVITYKSESSÄ ARVIOIT TYÖTÄ RIIPPUMATTA SIITÄ, KUKA TYÖTÄ TEKEE

Tutustu lisää verkkosivuillamme



[Työn voimavarat ja kuormitustekijät -kysely ja työpaja työpaikkojen käyttöön](#)



[Työterveyshuollon Laatuverkosto - Laatuvinikit työterveyshuolloille](#)



[Toimintamalli mielenterveyttä tukevaan työterveysyhteistyöhön](#)

Työterveyslaitos

Kiitos!

