

## **Kuka saa puhua työuupumuksesta?**

Äänet ja narratiivit Ylen työuupumukseen liittyvässä uutisoinnissa vuosina 2023–2025

Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma (KK) / Kasvatustieteiden laitos

Kandidaatintutkielma

Alexi Määttänen

15.4.2026

Turku

Kandidaatintutkielma

**Tutkinto-ohjelma, oppiaine:** Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma (KK)

**Tekijä(t):** Aleksi Määttänen

**Otsikko:** Kuka saa puhua työuupumuksesta? Äänet ja narratiivit Ylen työuupumukseen liittyvässä uutisoinnissa vuosina 2023–2025

**Ohjaaja(t):** Yliopistonlehtori Annukka Jauhiainen

**Sivumäärä:** 34 sivua

**Päivämäärä:** 15.4.2026

Tämän tutkielman aiheena on selvittää ketkä tai mitkä tahot pääsevät ääneen Ylen työuupumusta käsittelevässä uutisoinnissa, sekä millaisia narratiiveja nämä tahot aiheesta tuottavat. Tutkimuksen avulla voidaan havaita jääkö jonkin tahon ääni hyvin vähälle huomiolle aiheeseen liittyvässä uutisoinnissa, ja toisaalta korostuuko jonkin toisen tahon ääni suhteettoman paljon. Lisäksi tutkimuksen tulokset lisäävät ymmärrystä työuupumuksesta käydyn julkisen keskustelun piirteistä, narratiiveista ja mahdollisista ristiriidoista. Tutkimuksen aineisto koostuu 45 Ylen verkkouutisten uutisartikkelista vuosilta 2023–2025. Tutkimusmenetelmänä käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Aineistossa työuupumusta kommentoivat ovat jaoteltavissa viiteen eri tahoön: tutkijat, uupumuksen kokeneet, psykologit, työelämän edustajat sekä muut. Eniten ääneen pääsevät tutkijat (26) ja uupumuksen kokeneet (21). Psykologit (10), työelämän edustajat (9) sekä muut (7) pääsivät ääneen melko tasaisesti. Ääneen päässeiden henkilöiden sukupuolijakauma on melko tasainen, naisia on hieman enemmän 58 % ja miehiä 38 %. 4 % sukupuoli ei ole tiedossa. Tuloksista voidaan todeta, että kaikki oleelliset tahot pääsivät ääneen työuupumusta koskevassa uutisoinnissa. Ääneen päässeiden tahojen painottuminen tutkijoihin ja uupumuksen kokeneisiin on hyvä asia siinä mielessä, että julkista keskustelua käydään tutkitun tiedon pohjalta, ja myös kokemusasiantuntijoiden ääni pääsee kattavasti esiin.

Narratiivien osalta tuloksista käy ilmi yksi keskeinen ristiriita työuupumuksesta käydyssä julkisessa keskustelussa. Keskustelussa työuupumuksen syyt nähdään hyvin vahvasti liittyvän työelämässä ilmeneviin ongelmiin, ja vasta toissijaisesti yksilön toimintaan. Kuitenkin keskustelussa työuupumuksen ennaltaehkäisystä ja hoitokeinoista korostuu yksilöön liittyvät hoidon tai ennaltaehkäisyn keinot, kun työelämään liittyvät keinot jäävät toissijaiseksi. Erityisesti tutkijat paikansivat sekä työuupumuksen syyt, että ennaltaehkäisyn ja hoidon keinot työelämään. Psykologit ja uupumuksen kokeneet puolestaan paikansivat molemmat paljolti yksilön toimintaan ja tukemiseen.

**Avainsanat:** työuupumus, yle, työelämäntutkimus, mediatutkimus

## **Sisällysluettelo**

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Työuupumus</b>	<b>6</b>
2.1	Ilmiö ja yleisyys	6
2.2	Työuupumustutkimus	7
<b>3</b>	<b>Media</b>	<b>11</b>
3.1	Median valta ja yhteiskunta	11
3.2	Portinvartijuusteoria ja representaatioteoria	12
3.3	Yle työuupumusuutisoinnin lähteenä	13
<b>4</b>	<b>Tutkimuskysymykset</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Tutkimusmenetelmät</b>	<b>15</b>
5.1	Työuupumus Ylen uutisartikkeleissa	15
5.2	Aineistolähtöisen sisällönanalyysin toteutus	16
<b>6</b>	<b>Mitkä tahot pääsevät ääneen työuupumuksesta</b>	<b>22</b>
<b>7</b>	<b>Millä tavalla eri tahot puhuvat työuupumuksesta</b>	<b>24</b>
7.1	Uupumuksen syyt	24
7.2	Keinot uupumuksen ehkäisemiseksi tai hoitamiseksi	29
<b>8</b>	<b>Yhteenveto ja pohdinta</b>	<b>32</b>
<b>9</b>	<b>Tutkimuksen luotettavuus</b>	<b>36</b>
	<b>Aineisto</b>	<b>38</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>42</b>

## 1 Johdanto

Työuupumukseen ja työhyvinvointiin liittyvistä aiheista on uutisoitu viime vuosina säännöllisesti. Erityisesti koronapandemian jälkeen työhyvinvointiin liittyvät aiheet ja työuupumus ovat muodostuneet yhteiskunnallisen keskustelun kestopuheenaiheiksi. Osittain tämä selittyy juuri koronapandemian aikana tapahtuneella suomalaisten työhyvinvoinnin heikentymisellä, ja osittain taas aiheen linkittymisestä moneen muuhun viime vuosina pinnalla olleeseen aiheeseen, kuten Suomen heikentyneeseen kansantaloudelliseen tilanteeseen, suomalaisen väestön ikääntymiseen ja muun muassa tekoälyn aiheuttamaan työelämän murrokseen. Uutismediat ovat keskeisessä asemassa tämän yhteiskunnallisen keskustelun välittämisessä ja muodostamisessa.

Tämä tutkimus pyrkii selvittämään, ketkä tai mitkä tahot saavat äänensä kuuluviin työuupumusta koskevassa uutisoinnissa Suomessa. Tahoilla tarkoitetaan esimerkiksi journalisteja, poliitikkoja, terveydenalan ammattilaisia, työelämän asiantuntijoita tai työuupumuksen kokeneita. Tutkimuksen avulla voidaan havaita jääkö jonkin tahon ääni hyvin vähälle huomiolle aiheeseen liittyvässä uutisoinnissa, ja toisaalta korostuuko jonkin toisen tahon ääni suhteettoman paljon. Lisäksi tämä tutkimus pyrkii uutisten kautta hahmottamaan, millaisia narratiiveja työuupumukseen liittyvässä keskustelussa esiintyy ja millä tavalla eri osapuolet niitä tuottavat. Erityisesti keskitytään siihen, millaisia narratiiveja on havaittavissa liittyen kahteen aihepiiriin: työuupumuksen syihin, sekä työuupumuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitamisen keinoihin.

Tutkimus pyrkii hahmottamaan asian tilaa nykyhetkessä, joten aineisto on rajattu käsittämään vuodet 2023–2025. Mediaksi valitsin Ylen verkkouutiset, sillä Yle on yksi merkittävimmistä suomalaisista mediasisältöjen tuottajista. Lisäksi se on valtion omistama julkisen palvelun mediayhtiö, joka tekee siitä kiinnostavan tutkimuskohteen. Ylen uutismedia soveltuu myös hyvin tutkittavaksi mediaksi, sillä uutiset ovat saatavilla helposti ja ilmaiseksi. Tutkimuksen tulokset lisäävät ymmärrystä siitä, mitkä tahot ylipäättään hyväksytään kommentoimaan työuupumukseen liittyviä aiheita uutisissa, sekä työuupumuksesta käydyn julkisen keskustelun piirteitä, narratiiveja ja mahdollisia ristiriitoja.

Omasta tutkijanpositiostani mainitsen, että opiskelen aikuiskasvatustiedettä, ja tutkin aihetta aikuiskasvatustieteen näkökulmasta. Aikuiskasvatustiede pitää kasvatustieteiden

lisäksi sisällään piirteitä muun muassa työelämäntutkimuksesta, mediatutkimuksesta ja yhteiskuntatieteistä. Lisäksi aihe kiinnostaa minua omien ja lähipiirini työuupumuskokemusten kautta.

## 2 Työuupumus

### 2.1 Ilmiö ja yleisyys

Työuupumus on aiheena hyvin ajankohtainen, ja se on aiheuttanut viime aikoina laajaa keskustelua sekä Suomessa että koko Euroopan laajuisesti. Valtioneuvoston mukaan työuupumuksen hallinta on noussut merkittäväksi sosiaali- ja terveystieteelliseksi aiheeksi Suomessa (Kausto ym., 2024, s. 3). Vaikka työuupumusta on tutkittu jo yli 50 vuotta, edelleenkin ei ole yksimielisyyttä siitä, miten sitä tulisi käsitteellistää ja mitata (Demerouti ym., 2021, s. 686; Korhonen & Komulainen, 2023, s. 790). Lääketieteessä määritelmässä työuupumuksella tarkoitetaan elimistön häiriötilaa, joka syntyy pitkäkestoisen työstressin vaikutuksesta, aiheuttaen uupumusasteista väsymystä, huonontunutta ammatillista itsetuntoa, kognitiivisia vaikeuksia ja työhön kohdistuvan asenteen kyynistymistä (Duodecim terveystieteellinen tutkimus, 2022; Työterveyslaitos).

Hakanen ja Kaltiainen (2022) kertovat tutkimuksessaan, että työuupumusta on ajoittain pidetty vain yksittäisenä muotona masennuksesta sillä perusteella, että useat aiemmat tavat mitata työuupumusta eivät erotu riittävästi masennusoiremittareista. Rohkaisevana asiana he kuitenkin toteavat, että Burnout Assessment Tool (BAT) -menetelmä on viime vuosina osoittautunut toimivaksi ja yhtenäiseksi tavaksi arvioida työuupumusta tavalla, joka eroaa johdonmukaisesti myös masennusoire-mittarista (Hakanen & Kaltiainen, 2022, s. 5–6). Voikin sanoa, että aivan viime vuosina työuupumuksen tutkimus on tuottanut merkittäviä edistysaskeleita ilmiön ymmärtämiseksi.

Työuupumukseen suhtautuminen vaihtelee maittain. Työuupumusta ei lueta Suomessa sairaudeksi, mutta siihen liittyy sairastumisen riski muun muassa masennukseen, unihäiriöihin, päihdehäiriöihin ja stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin (Duodecim terveystieteellinen tutkimus, 2022). Vastaavasti joissain Euroopan maissa työuupumus luetaan sairaudeksi, kuten Ruotsissa, ja joissain taas ammattitaudiksi, kuten Latviassa, Italiassa, Ranskassa ja Tanskassa (Kausto ym., 2024, s. 101). Maailman terveysjärjestö WHO lisäsi työuupumuksen ammatti-ilmiöksi, mutta ei sairaudeksi, International Classification of Diseases (ICD-11) listaukseen vuonna 2019 (Demerouti ym., 2021, s. 687).

Työterveyslaitoksen ja Tampereen yliopiston tutkimuksessa (2024) selvitettiin kymmenen eri Euroopan maan työuupumukseen liittyviä määritelmiä, työpaikkojen käytänteitä, diagnosointia ja hoitoa. Selvityksessä asiantuntijat suosittelivat, että myös Suomessa selvitettäisiin mahdollisuutta määritellä työuupumus sairaudeksi lääketieteellisestä näkökulmasta. Samoin tulisi selvittää miten sairaudeksi määrittely vaikuttaisi sosiaalivakuusjärjestelmään (Hakanen ym., 2024, s. 7).

Työuupumus on yksi merkittävimmistä yksittäisistä pitkiä sairauspoissaoloja aiheuttavista syistä. Työterveyslaitoksen ”Miten Suomi voi” (2025) tutkimuksen mukaan, noin 25 %:lla Suomalaisista työssäkäyvistä on suuri riski uupua työssään (Suutala ym., 2025, s. 10). Saman tutkimuksen mukaan esihenkilöistä taas ”todennäköisen työuupumuksen” -ryhmään kuuluu joka kymmenes esihenkilö (Suutala ym., 2025, s. 24). Kyse on siis erittäin yleisestä ja merkittävästä työelämää koskevasta ongelmasta.

Työikäisen väestön osuus vähenee Suomessa tulevina vuosikymmeninä, kun väestö ikääntyy ja syntyvyys on vähäistä (Väestöennuste | Tilastokeskus, 2024). Tämän vuoksi työurat todennäköisesti pitenevät tulevaisuudessa, jotta eläkkeiden kulut saadaan katettua. Yhteiskunnallisesti on tärkeää, että ihmiset pystyisivät pysymään työelämässä eläkeikään asti, joten työhyvinvoinnin merkitys kasvaa entisestään tulevaisuudessa. Sosiaali- ja terveysministeriön vuoden 2012 laskelmien mukaan sairauspoissaolojen ja sairaana työskentelyn aiheuttamien työpanosten menetysten arvo sairaanhoitokustannuksineen maksoi yhteiskunnalle 14,6 miljardia euroa vuodessa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014). Verrokkina voidaan pitää esimerkiksi Suomen puolustusbudjettia, joka on vuonna 2026 hieman yli 6,3 miljardia euroa (Puolustusministeriö, 2026).

## **2.2 Työuupumustutkimus**

Työuupumusta on tutkittu paljon viimeisen 50 vuoden aikana. Silti työuupumuksen mekanismeista ja määritelmästä ei ole yksimielisyyttä. Työuupumusta on tutkittu pääosin lääketieteen, psykologian, työn ja talouden näkökulmasta, mutta myös sosiologisena ja yhteiskunnallisena ilmiönä. Marja Kaskisaari summasi artikkelissaan (2004) työuupumukseen liittyviä erilaisia tarkastelukeyhyksiä. Näitä olivat yksilökeskeinen tarkastelukeyhyys, realistinen tarkastelukeyhyys, poliittis-hallinnollinen tarkastelukeyhyys, konstruktionistinen tarkastelukeyhyys,

yhteiskuntadiagnostinen tarkastelukehys sekä ruumiillinen tarkastelukehys (Kaskisaari, 2004).

**Yksilökeskeinen** työuupumuksen tarkastelukehys muodostuu psykologisesta tutkimuksesta. Se pohjautuu pitkälti Christina Maslachin kolmidimensionaaliseen malliin (Maslach Burnout Inventory, MBI), jonka mukaan työuupumus perustuu liialliseen ja pitkäaikaiseen stressiin, ja sen osa-alueet ovat emotionaalinen uupumus, asiakkaisiin liittyvä etäisyyden otto ("kyynisyys), ja henkilökohtaisen aikaansaamisen heikkeneminen (Kaskisaari, 2004, s. 26). Kaskisaaren mukaan vaikka toiset psykologiset tutkimukset kyseenalaistavat ja osittain kumoavat väitteen stressin merkittävästä roolista työuupumuksessa, ja nostavat tilalle esimerkiksi pystyvyyden tunteen, kaiken kaikkiaan psykologinen työuupumustutkimus korostaa työuupumuksen yksilökeskeistä näkökulmaa, ja on kiinnostunut työuupumuksesta mentaalisenä konstruktiona sen sijaan, että se tulkittaisiin työn yhteiskunnallisessa kontekstissa tai elämän kokonaisuutta jäsentävänä kokemuksena (Kaskisaari, 2004, s. 26–27).

Myös Korhonen ja Komulainen (2023) näkevät erityisesti työuupumuksen hoitokäytännöissä pitkän perinteen yksilökeskeisyydessä, jonka he arvioivat osittain johtuvan yhteiskunnan uusliberalistisesta ideologiasta, joka korostaa yksilön vastuuta mielenterveyden ongelmien hoitamisessa, ja osittain siitä, että tällä tavalla työuupumuksen hoito on voitu sysätä terveydenhuollon ammattilaisten ja potilaan välillä ratkaistavaksi, vaikka on tutkimusnäyttöä siitä, että tehokkaampaa olisi käyttää hybridimallia, jossa potilaan lisäksi keskitytään myös työpaikan ongelmien ratkaisemiseen (Korhonen & Komulainen, 2023, s. 805–806).

**Realistinen** työuupumustutkimuksen tarkastelukehys käyttää sekin työuupumuksesta Maslachin määritelmää, mutta ottaa huomioon myös laajempia työelämän ongelmia. Tämä tarkastelukehys muodostuu pitkälti työelämää koskevista tutkimuksista, joissa pyritään mittaamaan esimerkiksi ihmisten työtyytyväisyyttä tai työkykyä, tai selvittämään miten erilaiset työpaikan käytännön vaikuttavat henkilökunnan työhyvinvointiin (Kaskisaari, 2004, s. 27). Yhtenä esimerkkinä tällaisesta säännöllisestä tutkimuksesta toimii Työterveyslaitoksen Miten Suomi voi? -tutkimus, jossa on selvitetty suomalaisten työhyvinvointiin liittyviä muutoksia kahden vuoden välein tehdyillä kyselyaineistoilla vuosina 2019-2025, ja jossa keskitytään selvittämään työhyvinvointia sellaisilla kuvaajilla kuin "työkyky", "työn imu",

”työssä tylsistyminen” ja ”työuupumus” (Suutala ym., 2025). Kaskisaari kritisoi yllämainitun kaltaisten tutkimusten käyttöä työuupumuksen arvioinnissa muun muassa siksi, että aiemmin tällaiset tutkimukset keskittyivät mittaamaan vain sellaisia asioita kuten ”työkyky” tai ”työn mielekkyys”, jotka ovat käsitteinä epämääräisiä, ja joiden mittaaminen johdonmukaisella tavalla on hankalaa (Kaskisaari, 2004, s. 28). Sittemmin tilanne tällaisten tutkimusten osalta vaikuttaa kuitenkin parantuneen. Esimerkiksi yllä mainittu Työterveyslaitoksen tutkimus pyrkii selvittämään erikseen myös työuupumuksen määrää, ja käyttää tähän Burnout Assesment Tool (BAT) menetelmää (Suutala ym., 2025). BAT on nykyaikainen ja luotettavaksi todettu menetelmä työuupumuksen arviointiin, joten ainakin tässä mielessä työuupumuksen määrittelyssä ja mittaamisessa on päästy eteenpäin viimeisen 20 vuoden aikana.

**Poliittis-hallinnollinen** työuupumuksen tarkastelukehys käsittää työuupumuksesta käytyä keskustelua nimensä mukaisesti sen poliittisten ja hallinnollisten yhteyksien kautta. Poliittis-hallinnollisessa kehyksessä työuupumus liittyy työympäristön sijaan koko yhteiskunnan tuottavuuteen, ja sille on ominaista tarkastella aihetta kilpailukyvyn näkökulmasta (Kaskisaari, 2004, s. 28). Euroopan heikentyneessä taloudellisessa tilanteessa ei liene yllättävää, että tämän kaltainen puhe työuupumuksesta kilpailukyvyn ja tuottavuuden kautta on noussut yhä enemmän kuuluviin. Esimerkiksi Valtioneuvoston vuonna 2024 tuottamassa julkaisussa Miten hallita työuupumusta – käytäntöjä meiltä ja muualta perustellaan aiheen merkitystä inhimillisen kärsimyksen lisäksi juuri työuupumuksen aiheuttamilla yhteiskunnallisilla kustannuksilla ja talouskasvua heikentävällä vaikutuksella (Hakanen ym., 2024, s. 3). Kaskisaari (2004) kuvaa poliittis-hallinnollisen diskurssin esittävän työuupumuksen määrätietoisien ja päättäväisen työelämän politiikan lopputulemana, jonka kautta kiihdytetään ja optimoidaan talouden liikkeitä (Kaskisaari, 2004, s. 29).

**Konstruktionistinen** työuupumuksen tarkastelukehys asettuu kriittiseen suhteeseen poliittis-hallinnollisen tarkastelukehysten kanssa. Konstruktionistisessa tarkastelukehyksessä työuupumus nähdään konstruktiona, eli sosiaalisesti rakentuneena. Tällöin työuupumuksesta puhumisen tapoja muovaavat julkisuus ja identiteettien muotoutuminen, sekä työuupumukseen heijastetut tarpeet ja toiveet (Kaskisaari, 2004, s. 29). Kaskisaari viittaa lukuisiin tutkimuksiin, joiden pohjalta hän esittää, että työuupumuksen kokemus rakentuu työajan ja työmäärän lisäksi esimerkiksi siitä, miten stressin sietoa ja

emotionaalista työtä arvostetaan, millaiseksi käsitys työuupumuksesta on muodostunut historiallisesti ja miten se kietoutuu yhteen työtä koskevien normien kanssa (Kaskisaari, 2004, s. 30).

**Yhteiskuntadiagnostinen** työuupumuksen tarkastelukehys laajentaa konstruktionistista mallia käsittämään koko yhteiskunnan tilaa tarkastelevaksi. Tässä kehyksessä työuupumus liittyy siihen, millaiseksi työelämä on muuttunut nykyaikaisessa taloudellisessa ja yhteiskunnallisessa järjestelmässä, jota leimaa yksilökeskeisyys, menestyksen vaatimus, riskien yksilöityminen ja inhimillisen vuorovaikutuksen puute (Kaskisaari, 2004, s. 30). Kaskisaaren mukaan tässä kontekstissa työuupumuksen voisi tulkita edustavan kurjan työelämän tilanteen päättymistä ja järkipäristä selitystä kapinoinnille (Kaskisaari, 2004, s. 31).

**Ruumiillinen** työuupumuksen tarkastelukehys katsoo työuupumusta rationaalisen kokemuksen sijaan ruumiillisena kokemuksena, jolla tarkoitetaan tässä fyysisyyden lisäksi myös mielen, aistien ja ajattelun ruumiillista pohjaa. Työuupumus ei ole vain työn tutkimuksessa ja psykologiassa tutkittu kognitiivinen kokemus, vaan myös ruumiillinen kokemus, joka määrittelee ensisijaisesti yksilön sijoittumista maailmaan (Kaskisaari, 2004, s. 31). Kaskisaaren mukaan työuupumuksen ruumiillinen tarkastelukehys on merkittävä näkökulma työuupumuksen yhteiskuntakriittiselle ymmärrykselle, tuoden esiin työuupumuksen kokemuksellisuuden, jossa yhdistyy vallitsevat tuntemisen ja ajattelun tavat, inhimillinen kärsimys, sekä työelämän rakenteelliset tekijät (Kaskisaari, 2004, s. 32).

### 3 Media

Koska tämä tutkimus koskee sitä, mitkä tahot saavat äänensä kuuluviin työuupumukseen liittyvissä uutisissa, ja sitä millaisia narratiiveja eri toimijat tuovat esiin aiheesta, on syytä tarkastella myös median roolia tämän keskustelun välittämisessä ja muodostamisessa. Tässä osiossa pohditaan aluksi lyhyesti median roolia yhteiskunnassa, jonka jälkeen esitellään kaksi tämän tutkimuksen aiheeseen sopivaa mediatutkimuksen teoriaa, ja lopuksi perustellaan hieman Ylen valintaa tutkittavaksi mediaksi.

#### 3.1 Median valta ja yhteiskunta

Elämme nykyään median kyllästävässä yhteiskunnassa, ja media eri muodoissaan on ulottunut yhä laajemmin elämän eri osa-alueille. Sosiaalisen median myötä meistä on tullut median kuluttajista myös sen tuottajia. Nykyisin mediatutkimuksessa puhutaan medioitumisesta. Medioituminen määritellään Kaneliuksen ym. kirjassa ”Media vallan verkoissa” (2009) seuraavasti:

Medioitumisella tarkoitetaan prosessia, jossa media yhtäältä itsenäistyy muista instituutioista ja alkaa noudattaa omaa toimintalogiikkaansa. Samalla muut instituutiot joutuvat entistä enemmän ottamaan median toiminnassaan huomioon. (Kunelius ym., 2009, s. 12).

Median rooli yhteiskunnan yhteisen informaatiopohjan luomisessa, sekä kulttuuria koossa pitävänä liimana on merkittävä (Wiio, 2006, s. 5). Sosiaalisen median myötä tämä on nähdäkseni kuitenkin muuttunut viimeisen 20 vuoden aikana, ja mediasta on tullut myös yhteistä informaatiopohjaa ja kulttuuria hajottava voima. Kuitenkin media osana elinympäristöä ja ihmisten elämäntapaa on muuttunut epäilemättä tärkeämmäksi (Kunelius ym., 2009, s. 6).

Tässä tutkimuksessa keskitytään siihen, mitkä tahot pääsevät ääneen median työuupumusta käsittelevässä uutisoinnissa, sekä millaisia narratiiveja nämä tahot aiheesta tuottavat. Tämän tutkimuksen puitteissa ei siis ole olennaista pohtia tarkasti median valtaa yhteiskunnassa ”yleisesti” väestössä, tai suhteessa yhteiskunnallisiin instituutioihin. Sen sijaan tutkimuksen kannalta on aiheellista tarkastella sitä, miten media toimii, kun se päästää tiettyjä tahoja

ääneen jonkin aiheen tiimoilta, ja millaisia vaikutuksia tällä on. Lisäksi tarkastellaan sitä, millaisina eri tahot mediassa näyttäytyvät, ja millaista sanomaa ne tuottavat työuupumuksesta, sekä työuupumuksen kokeneista.

### **3.2 Portinvartijuusteoria ja representaatioteoria**

Tämä tutkimus hyödyntää median portinvartijuusteoriaa (gatekeeping theory), sekä representaatioteoriaa (representation theory) median analyysissä.

Median portinvartijuusteoriassa portinvartijuus kuvataan prosessina, jossa informaation kulkua kontrolloidaan sen liikkussa suodattimen (portti) läpi. Se on prosessi, jossa informaatiota suodatetaan tai valikoidaan portinvartijoiden toimesta (Gabunina & Drew, 2022). Sosiaalipsykologi Kurt Lewin esitteli portinvartijuusteorian vuonna 1943. Toimittajat toimivat median portinvartijoina päättäen mistä aiheista uutisoidaan, ja millä näkökulmalla. Portinvartijuusteoriaa on myöhemmin kehitetty kattamaan myös yleisön roolia, joka onkin osuvampaa nykyaikaisessa mediaympäristössä. Tällöin teoriasta käytetään nimeä Network Gatekeeping Theory (Barzilai-Nahon, 2009, s. 1). Portinvartijuusteoria soveltuu tämän tutkimuksen käyttöön, sillä toimittajat päättävät ketkä tai mitkä tahot nousevat esille työuupumusta käsittelevässä uutisoinnissa.

Representaatioteoriassa tarkastellaan sitä, millainen kuva tiettyyn ryhmään kuuluvista ihmisistä annetaan mediassa. Teorian kehitti kulttuuriteoreetikko Stuart Hall. Hän esitteli teorian kirjassaan ”Representation” vuonna 1997. Representaatioteorian mukaan ei ole yhtä ”todellista” tapaa kuvata ihmisiä tai tapahtumia mediassa, vaan niitä voidaan kuvata hyvin moninaisin tavoin. Identiteetit kuten vaikkapa sukupuoli, luokka tai rotu eivät ole olemassa pysyvinä, vaan ne rakentuvat ja ”representoituvat” median kautta (Hall, 1997, s. 1–6). Medialla on siis valtaa siihen, miten ihmiset käsittävät näihin identiteetteihin kuuluvia ihmisiä, ja toisaalta miten näihin identiteetteihin kuuluvat ihmiset käsittävät itsensä. Representaatioteoria soveltuu tähän tutkimukseen hyvin, sillä toimittajien päättäessä ketkä tai mitkä tahot pääsevät ääneen työuupumukseen liittyvissä uutisissa, he tuottavat samalla kuvaa siitä, ketkä ovat työuupumuksen asiantuntijoita ja toisaalta millaiset henkilöt työuupumusta kokevat ja millaisina heidät kuvataan.

### 3.3 Yle työuupumusuutisoinnin lähteenä

Tämän tutkimuksen tutkittavaksi mediaksi valittiin Yleisradio (Yle), sillä se on yksi merkittävimpiä mediasisältöjen tuottajia Suomessa. Yle on suomalainen julkisen palvelun mediayhtiö, jota rahoitetaan verovaroin, ja jonka toiminta on määritelty lainsäädännössä. Ylen toimintaa koskevassa laissa (1380/1993 § 7) määritellään, että julkisen palvelun ohjelmatoiminnan tulee muun muassa ”tukea kansanvaltaa ja jokaisen osallistumismahdollisuuksia tarjoamalla monipuolisia tietoja, mielipiteitä ja keskusteluja sekä vuorovaikutusmahdollisuuksia”. Yle-laki määrää myös, että ”yhtiön on toiminnallaan edistettävä sananvapautta, korkeatasoista journalismia ja median monimuotoisuutta”.

Yleisradion digitaaliset palvelut, johon Ylen verkkojournalismikin kuuluu, olivat Uutismedian liiton vuonna 2025 teettämän tutkimuksen mukaan suomalaisten eniten arvostama media luotettavuuden ja laadukkuuden näkökulmasta (Uutismedian liitto, 2025). Ylen julkisen roolin ja suosion vuoksi se käyttää merkittävää valtaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Onkin siis hyvin tärkeää tutkia, millä tavalla tätä valtaa käytetään.

## 4 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat

1. Minkä tahojen ääni kuuluu suomalaisessa mediassa työuupumukseen liittyvissä uutisissa?
2. Millaisia narratiiveja eri tahot tuottavat työuupumuksesta aiheeseen liittyvässä uutisoinnissa?

## 5 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus analysoi merkityksiä ja niiden välisiä suhteita kirjoitetussa tekstissä, puheessa tai kuva-aineistossa (Ronkainen ym., 2011, s. 80). Näin ollen laadullinen tutkimus on sopiva menetelmä tutkimukseeni, jossa analysoidaan tekstimuodossa olevia uutisartikkeleita, ja pyritään löytämään sekä ymmärtämään työuupumuksesta käydyn keskustelun merkityksiä ja kokonaisuuksia. Laadullisessa tutkimuksessa merkitykset ymmärretään ihmisten välisessä kanssakäymisessä ylläpidetyiksi ja historiallisesti muotoutuneiksi asioiksi, jotka eivät ole yksilöllisiä vaan aina jaettuina ja yhteisöihin sidottuja (Ronkainen ym., 2011, s. 83). Tutkimuksessani tutkittiin työuupumuksesta käytyä keskustelua nykyhetkessä – viimeisen kolmen vuoden aikana. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, miten nykyinen työuupumuskeskustelu on muotoutunut yhteiskunnassa eri toimijoiden välisen kanssakäymisen tuloksena.

### 5.1 Työuupumus Ylen uutisartikkeleissa

Tutkimusaineistona toimii valmis laadullinen aineisto, tarkemmin luonnollinen aineisto. Luonnollinen aineisto tarkoittaa sitä, että aineisto on olemassa tutkimuksesta riippumatta (Ronkainen ym., 2011, s. 108). Aineisto koostuu 45 Ylen uutisten työuupumusta käsittelevästä uutisartikkelista vuosilta 2023–2025.

Aineisto kerättiin Ylen uutisten verkkosivuilta hyödyntämällä verkkosivujen omaa uutishakukonetta. Kaikki Ylen tuottamat uutisartikkelit ovat saatavilla ilmaiseksi Ylen verkkosivujen oman hakukoneen kautta, jossa pystyy myös rajaamaan haun koskemaan tiettyä aikajaksoa. Tästä syystä tämä oli helpoin tapa kerätä tämän tutkimuksen aiheeseen liittyvä aineisto. Ajalliseksi rajaukseksi valittiin 1.1.2023 – 31.12.2025. Hakusanoina käytettiin vain sanaa ”työuupumus”.

Näistä hakutuloksista seulottiin pois kolumnit sekä videomuotoiset uutiset, sillä tässä tutkimuksessa keskityttiin vain Ylen tekstimuotoisiin uutisartikkeleihin. Tällä tavalla tulokseksi saatiin yhteensä 79 uutisartikkelia. Tämän jälkeen seulottiin pois ne artikkelit,

joissa sana ”uupumus” oli mainittu vain yhden kerran. Sitten rajasin ulos vielä ne artikkelit, jotka käsittelivät täysin samaa aihetta, mutta olivat eri aikoihin kirjoitettu, sekä artikkelit, joissa työuupumus oli vain vähäisessä sivuosassa. Tämän seulonnan jälkeen jäljelle jäi 56 artikkelia. Sitten eriteltiin vielä ne artikkelit, joissa sana ”uupumus” oli mainittu vain kaksi kertaa. Jäljelle jäi 36 artikkelia, joista 13 oli vuodelta 2023, 12 vuodelta 2024 ja 11 vuodelta 2025. Artikkeleista, joissa sana ”uupumus” oli mainittu vain kaksi kertaa, valittiin kustakin vuodesta sen verran artikkeleita, että jokaisesta vuodesta olisi aineistossa 15 artikkelia. Aineistoon siis lisättiin näistä artikkeleista aikajärjestyksessä ensimmäisenä julkaistuista artikkeleista mukaan aineistoon 2 artikkelia vuodelta 2023, 3 artikkelia vuodelta 2024 ja 4 artikkelia vuodelta 2025. Näin aineistoon saatiin yhteensä 45 artikkelia, eli 15 artikkelia jokaiselta vuodelta.

## **5.2 Aineistolähtöisen sisällönanalyysin toteutus**

Aineiston analyysin metodina on aineistolähtöinen eli induktiivinen sisällönanalyysin. Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään laatimaan selkeä ja sanallinen kuvaus (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 108). Sisällönanalyysiin sisältyy analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston teemoittelu ja kategorisointi sekä aineiston tulkinta (Puusa ym., 2020, s. 148–149). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä vastaus tutkimuskysymykseen saadaan yhdistelemällä käsitteitä perustuen tulkintaan sekä päätelmiin, jotka saadaan etenemällä empiirisestä aineistosta kohti konseptuaalisempaa näkökulmaa tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 112).

Aineiston keräämisen ja rajaamisen jälkeen aineisto luettiin läpi huolellisesti ja siitä kerättiin tutkimuskysymysten perusteella tarpeelliset tiedot. Kustakin artikkelista poimittiin tieto siitä, ketkä kommentoivat työuupumusta. Muistiin merkittiin vain ne henkilöt, jotka jollain tavalla ottivat kantaa työuupumukseen. Jos henkilö mainittiin uutisartikkelissa, mutta hän ei kommentoinut työuupumukseen liittyvää aihetta, hänet jätettiin merkitsemättä.

Poikkeuksena tästä olivat uupumuksen kokeneet henkilöt, joista kerrottiin uutisartikkelissa, vaikka heiltä ei olisikaan ollut artikkelissa suoria kommentteja. Lisäksi itse työuupumukseen liittyvät kommentit merkittiin ja kerättiin talteen jokaisesta artikkelista. Kaikkien uutisartikkeleissa työuupumusta kommentoineiden henkilöiden kohdalta tarkasteltiin sitten, mistä positiosta henkilö kommentoi aihetta tai mitä tahoa henkilö edustaa. Työtaulukkoon

kerättiin siis jokaisen artikkelin kohdalta seuraavat asiat: 1) henkilöt, jotka kommentoivat työuupumusta ja heidän taustatietonsa eli positio tai taho, jota hän edustaa, sekä 2) työuupumusta koskevat kommentit sekä tieto, kuka kyseisen kommentin oli sanonut ja missä artikkelissa.

Tämän jälkeen positioista tai edustetuista tahoista muodostettiin kategoriat tahoittain, jotta tulokset saadaan vertailukelpoisiksi ja helposti havainnollistettavaan muotoon. Kategorian muodostaminen tarkoittaa esimerkiksi, että kaikki uutisartikkeleissa esiintyneet henkilöt, jotka kommentoivat työuupumusta siitä positioista, että he olivat itse kokeneet työuupumuksen, ryhmiteltiin yhden kategorian ”uupumuksen kokeneet” alle. Samoin myös henkilöt, jotka kommentoivat aihetta tutkijan roolista luokiteltiin tahon ”tutkijat” alle. Pääosin henkilöt olivat helposti jaoteltavissa eri tahoihin, uupumuksen kokeneet kommentoivat uupumustaan ja tutkijat kommentoivat uupumusaiheista tutkimustaan, mutta muutamissa tapauksissa henkilö saattoi olla samaan aikaan esimerkiksi psykologi että yrityksen johtaja. Näissä tapauksissa pyrittiin hahmottamaan tarkasti, mistä positioista henkilö kommentoi aihetta juuri siinä uutisartikkelissa. Mikäli oli ilmeistä, että henkilön tausta psykologina oli uutisessa sivuseikka, ja hän kommentoi aihetta nimenomaan yrityksen johtajan näkökulmasta, silloin henkilö laitettiin tahon ”työelämän edustaja” alle.

Uutisartikkeleissa saatiin täten muodostettua ääneen päässeiden henkilöiden positioista tai edustamista tahoista viisi tahoja: uupumuksen kokeneet, tutkijat, psykologit, työelämän edustajat sekä muut. Henkilöt myös ryhmitettiin työtaulukossa tämän tahon mukaan, jotta on helpompi hahmottaa kutakin tahoja edustavien henkilöiden lukumääriä. Tämän jälkeen laskettiin, montako henkilöä mistäkin tahosta pääsi ääneen aineistossa. Lisäksi laskettiin ääneen päässeiden henkilöiden sukupuolijakauma. Henkilöiden sukupuolen jaottelu tehtiin karkeasti nimen perusteella binäärisellä miehet ja naiset -jaottelulla. Mikäli henkilön sukupuoli ei tullut ilmi aineistossa, merkittiin sukupuolen kohdalle ”ei tiedossa”.

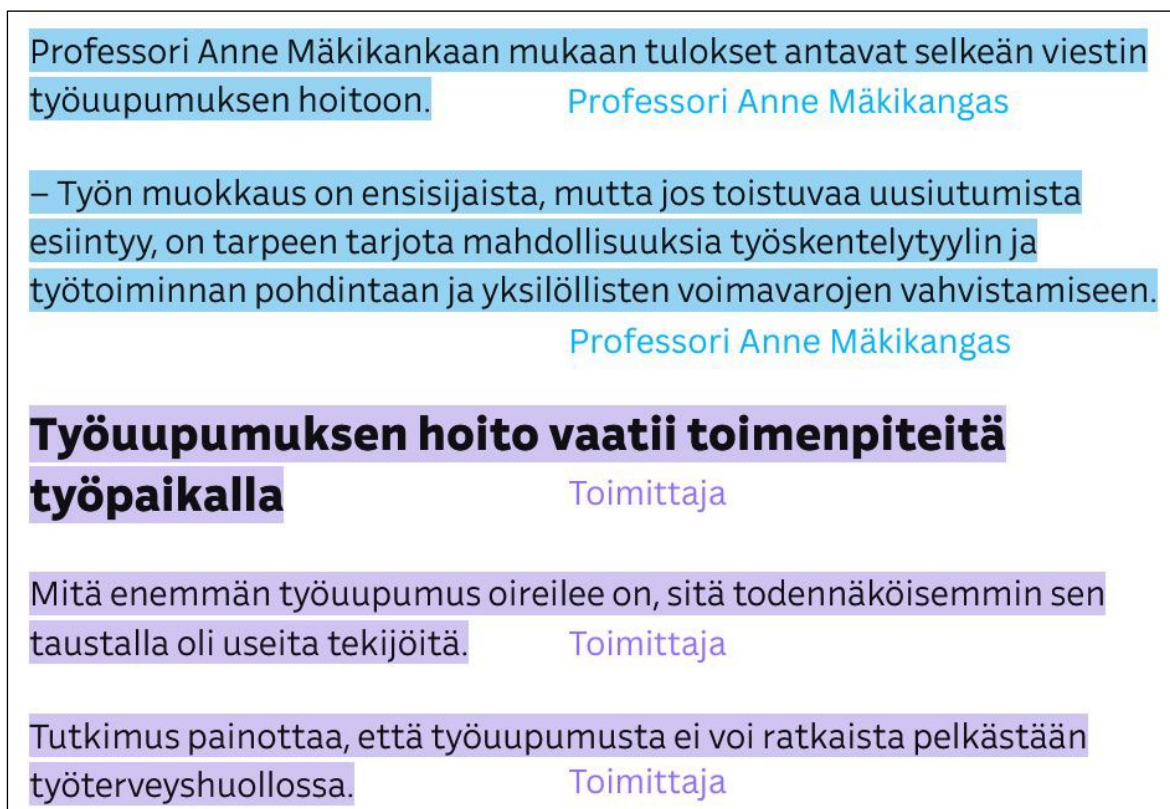
Ääneen pääsevien tahojen lisäksi tutkittiin, millaisia narratiiveja eri tahot työuupumuksesta tuottavat. Tätä varten aineistosta kerättiin kaikki työuupumusta koskevat kommentit sekä se, kuka kyseisen kommentin oli sanonut ja mistä positioista hän työuupumusta kommentoi. Kommenttien yhdistäminen henkilöön ei ollut aina aivan yksinkertaista. Uutisartikkeleissa esiintyneet suorat sitaatit oli tietysti helppo yhdistää yksiselitteisesti tiettyyn henkilöön, mutta vain niiden poimiminen tutkimukseen olisi rajannut suurimman osan aineistosta

löytyvistä työuupumukseen liittyvistä kommentteista tutkimuksen ulkopuolelle. Tämän vuoksi päätettiin ottaa mukaan myös sellaiset kommentit, jotka eivät esiintyneet uutisartikkelissa suorina sitaatteina mutta joista oli selkeästi pääteltävissä kyseisen kommentin olevan jonkun tietyn artikkelissa esiintyvän henkilön sanoma.

Lisäksi aineistossa esiintyi runsaasti työuupumukseen liittyviä kommentteja, jotka eivät olleet ilmeisellä tavalla sidottavissa kehenkään uutisartikkelissa esiintyvään henkilöön. Näiden kommenttien tulkittiin olevan lähtöisin kyseisen uutisartikkelin kirjoittaneelta toimittajalta. Nämä kommentit haluttiin ottaa mukaan tutkimukseen kahdesta syystä.

Ensimmäinen syy on, että haluttiin tutkia muiden tahojen ohella myös toimittajien narratiiveja työuupumuksesta, ja nämä kommentit muodostivat työuupumukseen liittyvässä puheessa ”toimittajien äänen”. Toimittajien ajateltiin olevan yksi merkittävä ”taho”, joka vaikuttaa suuresti siihen, millaisia narratiiveja työuupumusta käsittelevässä uutisoinnissa esiintyy. Aiemmin mainittujen mediaa koskevien teorioiden, portinvartijateorian sekä representaatioteorian, mukaan toimittajilla on valtaa siihen, mitkä aiheet uutisoinnissa nostetaan esiin, millä tavalla ne esitetään sekä ketkä niistä pääsevät puhumaan. Näistä osaluista tämä aineistosta esiin nouseva ”toimittajien ääni” liittyy siihen, millä tavalla aihe, eli tässä tutkimuksessa työuupumus, esitetään uutisoinnissa. Tämän vuoksi nähtiin perustelluksi valinnaksi sisällyttää tämä osa aineistosta osaksi tutkimusta.

Toinen syy on, että nämä toimittajilta lähtöisin olevat kommentit muodostivat merkittävän osan, lähes puolet, kaikista aineistossa esiintyvistä työuupumusta koskevista kommentteista. Toimittajien kommenttien suhteellinen runsaus aineistossa tuo esiin sen, kuinka paljon valtaa toimittajilla on siihen, millä tavalla aihe esiintyy uutisoinnissa, sekä alleviivaavasti näiden kommenttien tutkimisen tärkeyttä.



Kuva 1. Esimerkki siitä miten kommentit liitettiin eri henkilöihin tai tahoihin.

Kommenttien keräämisen ja tiettyyn henkilöön liittämisen jälkeen kommentit koottiin työtaulukkaan. Tämän jälkeen kommentit jaoteltiin teemoittain tarkemman tarkastelun helpottamiseksi. Teemojen mukainen jaottelu tehtiin sen perusteella, mihin aiheeseen kommentti pääpiirteissään liittyi. Teemoja tunnistettiin lopulta seitsemän: *Uupumuksen syyt, uupumuskokemuksen kuvailu, tutkimustulosten kuvailu, keinot uupumuksen ehkäisemiseksi tai hoitamiseksi, nykyajan yhteiskunnan tai työelämän kommentointi, työuupumuksen määritelmä ja oirekuva, sekä työuupumuksen historia ja muutos*. Teemoihin jaottelun jälkeen on helpompaa tutkia, millaisia narratiiveja kunkin teeman aiheesta nousee esille. Tutkimukseni kannalta kiinnostavimpia teemoja ovat *uupumuksen syihin, uupumuksen ehkäisyyntä tai hoitamiseen, sekä nykyajan yhteiskunnan tai työelämän kommentointiin* liittyvät narratiivit. Näiden teemojen taholta tehtiin tarkempi analyysi, ja jaottelu eri alakategorioihin teeman sisällä.

Tarkempi analyysi teemoille *uupumuksen syyt, uupumuksen ehkäisy tai hoitaminen, sekä nykyajan yhteiskunnan tai työelämän kommentointi* tehtiin ryhmittelemällä teemaan kuuluvia kommentteja edelleen tarkempaan alakategorioihin, ja tämän jälkeen

muodostamalla näistä alakategorioista yläkategorioita suurimpien narratiivien hahmottamiseksi. Esimerkiksi teemassa *uupumuksen syyt* 56 kommenttia ryhmiteltiin lopulta 15 alakategoriaa, joiden pohjalta muodostettiin 4 yläkategoriaa sen mukaan, kuvailtiinko kommentissa uupumuksen syytä *yksilöön-, työelämään- tai yhteiskuntaan liittyvien* tekijöiden kautta, vai *usean tekijän summaksi*. Jokaisen neljän yläkategorian osalta kerättiin myös tieto, montako kommenttia siihen sisältyi, jotta pystyttäisiin hahmottamaan mitkä teemat olivat aineistossa eniten esillä. Joissain kommentteissa saatettiin viitata useampaan uupumuksen syyhyn, jolloin nämä kommentit luokiteltiin osaksi useampaa alakategoriaa. Tämän lisäksi merkattiin ylös montako kommenttia mikäkin taho oli tuottanut kuhunkin yläkategoriaan, jotta saataisiin selville, korostuiko jonkin tietyn teeman esille tuominen jollain tietyllä taholla kyseisessä teemassa.

Taulukko 1.

Esimerkki kommenttien ryhmittelystä teemassa uupumuksen syyt.

Kommentti aineistosta	Alakategoria	Yläkategoria
<i>Työuupumuksen taustalla on Kankaan mukaan se, että hän on kansanedustajan työn ohella hoitanut maatilaa sekä yritystä.</i>	Liika työnteke	Yksilöön liittyvät syyt
<i>Moni kommentoija nosti chatissa esiin myös itse asetetut korkeat standardit, jotka aiheuttavat uupumusta arjessa ylipäätään.</i>	Omat korkeat standardit	Yksilöön liittyvät syyt
<i>–Kiire on nykyisin suuri ongelma työssä jaksamisessa. Työolotutkimuksessa näkyy, että kiire on usein taustatekijä vakavan työuupumuksen, stressin ja psyykkisen oireilun yhteydessä, Sutela sanoo.</i>	Kiire työssä	Työelämään liittyvät syyt
<i>–Työn esteet ovat työelämän pahiksia, joista aiheutuu sekä tylsistymistä että työuupumusta. Näitä ovat esimerkiksi byrokratian haitat ja omaan työrooliin kuulumaton säälä, jotka tekevät työstä kuormittavaa ja epämiellyttävää, havainnollistaa erikoistutkija Piia Seppälä Työterveyslaitokselta.</i>	Työpaikan ongelmat	Työelämään liittyvät syyt
<i>Monet rehtorit uupuvat lisääntyneiden [yhteiskunnalta kouluille tulevien] vaatimusten paineessa – Suomen rehtorit ry. vaatii parempaa koulutusta</i>	Nykyajan työelämän vaatimukset	Yhteiskuntaan liittyvät syyt
<i>Työterveyslaitoksen erikoistutkija Janne Kaltainen kertoo, että ne, joilla oli heikompi turvallisuuden tunne, kokivat muita enemmän myös suurempaa epävarmuuden tunnetta työssä, työuupumusoireilua, yksinäisyyttä, vähäisempää optimismia, masennusoireilua ja heikompaa työkykyä. – Ne, jotka voivat paremmin, myös sopeutuvat ja pärjäävät.</i>	Muu yksittäinen yhteiskunnallinen syy	Yhteiskuntaan liittyvät syyt
<i>Mitä enemmän työuupumus oireilee, sitä todennäköisemmin sen taustalla oli useita tekijöitä.</i>	Useat tekijät	Usean tekijän yhteisvaikutus

## 6 Mitkä tahot pääsevät ääneen työuupumuksesta

Tässä luvussa pyrin aineiston analyysin perusteella saamaan vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, minkä tahojen ääni kuuluu suomalaisessa mediassa työuupumukseen liittyvissä uutisissa, ja jääkö jonkin tahon ääni hyvin vähäiselle huomiolle, ja toisaalta korostuuko jonkin tahon ääni suhteettoman paljon työuupumusta käsittelevässä uutisoinnissa suomalaisessa mediassa. Aineistosta löytyi yhteensä 73 henkilöä, jotka kommentoivat työuupumukseen liittyvää aihetta. Heistä valtaosa, 42, on naisia, ja 28 miehiä. 3 henkilön sukupuoli ei tullut ilmi. Prosentteina kaikista henkilöistä naisia on siis 58 %, miehiä 38 %, ja 4 % sukupuoli ei ollut tiedossa.

Analyysin perusteella ääneen pääsevät tahot ovat jaoteltavissa viiteen tahoön: *Tutkijat, uupumuksen kokeneet, psykologit, työelämän edustajat* sekä *muut*. *Tutkijat* koostuivat professoreista, dosenteista ja tutkijoista suomalaisista yliopistoista, sekä muista organisaatioista kuten työterveyslaitokselta ja tilastokeskukselta. *Tutkijat* ovat määrällisesti suurin joukko, heitä on aineistossa 26 henkilöä. Toiseksi suurin joukko ovat *uupumuksen kokeneet*, heitä on 21 henkilöä, ja he ovat hyvin moninainen joukko eri alojen työntekijöitä, mutta mukana on myös esimerkiksi yrittäjiä, poliitikkoja ja johtajia. *Uupuneita* yhdistikin aineistossa ainoastaan se, että he kaikki olivat itse kokeneet uupumuksen. Kolmanneksi suurin joukko ovat *psykologit*, heitä löytyy aineistosta 10 henkilöä. *Psykologit* työskentelivät eri organisaatioissa, kuten työterveyslaitoksella, sekä julkisessa ja yksityisessä terveydenhuollossa psykologeina, organisaatiopsykologeina ja psykoterapeutteina. Neljänneksi suurin joukko, lähes yhtä suuri kuin *psykologit*, ovat *työelämän edustajat*. Heitä on aineistossa 9 henkilöä. *Työelämän edustajat* olivat yritysjohtajia tai elinkeinojärjestöjen tai ammattiliittojen edustajia. Viides ja pienin ryhmä ovat *muut*. He ovat sekalainen joukko yksittäisiä henkilöitä, jotka eivät sopineet muihin kategorioihin. Heistä löytyy monia ammatteja kuten hoitoalan työntekijä, pappi, lääkäri, konsultti ja virkahenkilö.

*Tutkijat* ja *uupumuksen kokeneet* ovat selkeästi suurimmat aineistossa ääneen päässeet tahot, muodostaen reilusti yli puolet kaikista ääneen päässeistä henkilöistä. Loput olivat *psykologeja, työelämän edustajia* ja *muuta*, jotka muodostivat kolme pienempää, melko tasakokoista joukkoa. Tahoista *tutkijat, uupumuksen kokeneet* ja *muut* olivat

sukupuolijakaumaltaan melko tasaisia, mutta *psykologeista* selkeästi valtaosa oli naisia ja *työelämän edustajista* puolestaan selkeästi valtaosa miehiä.

Taulukko 2.

Aineistossa ääneen päässeet tahot.

<b>Tahot</b>	<b>Miehet</b>	<b>Naiset</b>	<b>Ei tiedossa</b>	<b>Yhteensä</b>
Tutkijat	10	16	-	<b>26</b>
Uupumuksen kokeneet	7	11	3	<b>21</b>
Psykologit	2	8	-	<b>10</b>
Työelämän edustajat	7	2	-	<b>9</b>
Muut	2	5	-	<b>7</b>
<b>Yhteensä</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>73</b>

## 7 Millä tavalla eri tahot puhuvat työuupumuksesta

Tässä luvussa pyrin vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseeni, miten eri tahot puhuvat työuupumuksesta aiheeseen liittyvässä uutisoinnissa? Aineistosta tunnistettiin yhteensä 271 työuupumukseen liittyvää kommenttia, jotka ryhmiteltiin seuraaviin teemoihin:

*Uupumuksen syyt, uupumuskokemuksen kuvailu, tutkimustulosten kuvailu, keinot uupumuksen ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi, nykyajan yhteiskunnan tai työelämän kommentointi, työuupumuksen määritelmä ja oirekuva, sekä työuupumuksen historia ja muutos.* Teemoista kaksi, *uupumuksen syyt*, sekä *keinot uupumuksen ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi* analysoitiin tarkemmin.

Taulukko 3.

Kommenttien määrät teemoittain, sekä tarkemman analyysin teemat merkittynä.

Teema	Kommenttien määrä aineistossa
Uupumuksen syyt	58
Uupumuskokemuksen kuvailu	55
Tutkimustulosten kuvailu	55
Keinot uupumuksen ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi	46
Nykyajan yhteiskunnan tai työelämän kommentointi	29
Työuupumuksen määritelmä ja oirekuva	15
Työuupumuksen historia ja muutos	13
<b>Yhteensä</b>	<b>271</b>

### 7.1 Uupumuksen syyt

*Uupumuksen syyt* on kommenttien lukumäärän osalta suurin teema 58 kommentilla.

Kommenteista muodostettiin analyysin aikana yhteensä 15 uupumuksen syiden alakategoriaa, joista edelleen 4 yläkategoriaa sen mukaan, kuvailtiinko kommentissa uupumuksen syytä yksilöön-, työelämään- tai yhteiskuntaan liittyvien tekijöiden kautta, vai usean tekijän summaksi (taulukko 4).

Taulukko 4.

Ala- ja yläkategoriat teemasta uupumuksen syyt.

Alakategoria	Määrä	Yläkategoria	Määrä
Kiire työssä	9	Työelämään liittyvät syyt	33
Työpaikan ongelmat	9		
Tylsistyminen työssä	7		
Muu yksittäinen työelämän ongelma	4		
Arvoristiriita työssä	2		
Työn merkityksen puute	2		
Omat korkeat standardit	10	Yksilöön liittyvät syyt	22
Muu yksittäinen yksilöön liittyvä syy	8		
Liika työnteko	2		
Työriippuvuus	2		
Nykyajan työelämän vaatimukset	5	Yhteiskuntaan liittyvät syyt	14
Muu yksittäinen yhteiskunnallinen syy	4		
Riittämättömyyden tunne	3		
Someraivo työntekijää kohtaan	2		
Useat tekijät	5	Usean tekijän yhteisvaikutus	5

Uupumuksen syistä aineistossa nousi selkeästi esille erilaiset työelämään liittyvät syyt uupumuksen taustalla. Näitä oli lähes puolet, 45 prosenttia, kaikista teemaan sisältyvistä kommentteista. Työelämään liittyvät syyt piti sisällään monenlaisia tekijöitä. Kaksi suurinta tekijää ovat liiallinen kiire työssä sekä työpaikan ongelmat, jolla tarkoitetaan ongelmia esimerkiksi johtamisen, työilmapiirin, keskeytysten hallinnan tai tuen ja kommunikaation osalta.

– Kiire on nykyisin suuri ongelma työssä jaksamisessa. Työolotutkimuksessa näkyy, että kiire on usein taustatekijä vakavan työuupumuksen, stressin ja psyykkisen oireilun yhteydessä, Sutela sanoo.

– Työn esteet ovat työelämän pahiksia, joista aiheutuu sekä tylsistymistä että työuupumusta. Näitä ovat esimerkiksi byrokratian haitat ja omaan työrooliin kuulumaton säälä, jotka tekevät työstä kuormittavaa ja epämiellyttävää, havainnollistaa erikoistutkija Piia Seppälä Työterveyslaitokselta.

Yllättävän paljon mainittu tekijä uupumuksen taustalla on kiireen lisäksi myös työssä tylsistyminen. Tähän viitataan aineistossa usein termillä *boreout*, jolla viitataan

uupumuksesta englannin kielessä käytettyyn termiin *burnout*, mutta alkuosa on vaihdettu tylsyyttä (*bored*) tarkoittavaan sanaan. Aineistossa *boreoutin* kerrotaankin olevan työssä tylsistymisestä ja työn merkityksen puuttumisesta lähtöisin oleva tila, joka aiheuttaa samanlaisia uupumusoireita kuin liiasta kuormittumisesta johtuva työuupumus.

Rosmanin mukaan hän kärsi juuri boreoutista. Hän kuvaa oireita näin: – On väsymystä tai uupumusta, joka liittyy siihen, että työn merkityksellisyys on vähän kadoksissa. On vaikea ymmärtää, että mihin oma työ vaikuttaa tai miten sitä mitataan. On vaikea arvioida onnistumista. Kun ei tule onnistumisen tunteita, silloin se työ on pääosin vain verottavaa.

Onkin kiinnostavaa, että sekä liiallinen kiire, että liiallinen tylsistyminen työssä ovat molemmat yleisimpien esille nostettujen syiden joukossa työuupumuksen taustalla. Muita aineistosta esiin nousevia työelämään liittyviä syitä uupumuksen taustalla ovat arvoristiriita työssä, työn merkityksen puute, sekä muut yksittäiset työelämän ongelmat, joka pitää sisällään esimerkiksi työpaikan näkymätöntä tunnetyötä ja hoiva-aloihin liittyvää potilastyön kuormitusta.

Toiseksi eniten työuupumuksen syihin liittyviä kommentteja aineistossa löytyy yksilöön liittyvien syiden osalta. Näitä on 30 prosenttia kaikista tämän teeman kommentteista. Yksilöön liittyvillä syillä tarkoitetaan uupuneen omaa toimintaa, joka on myötävaikuttanut uupumuksen syntymiseen. Eniten mainintoja saaneita syitä tässä yläkategoriassa ovat yksilön omat korkeat standardit, sekä muut yksittäiset yksilöön liittyvät syyt. Omilla korkeilla standardeilla tarkoitetaan tässä tapauksessa perfektionistisia piirteitä tai erittäin korkeaa sitoutumista työn tekemistä kohtaan.

Altistava tekijä voi olla myös täydellisyyteen taipuvainen persoona: jos jotain tehdään, niin se pitää tehdä viimeisen päälle tai yli.

Moni kommentoija nosti chatissa esiin myös itse asetetut korkeat standardit, jotka aiheuttavat uupumusta arjessa ylipäätään.

Korkeat standardit saattavat joissain kommentteissa viitata myös yksilön pyrkimykseen suoriutua itse asetetusta suuresta työkuormasta usealla elämän osa-alueella. Muut yksittäiset yksilöön liittyvät syyt pitävät sisällään hyvin moninaisia asioita, kuten teini-iän

traumoja, korkeaa hyväksynnän tarvetta muilta, sekä jatkuvaa kyseenalaistamista. Kaksi viimeistä, vähemmän mainintoja saanutta alakategoriaa, tässä yläkategoriassa ovat yksilön liika työnteko, sekä työriippuvuus.

Kolmanneksi eniten kommentteja uupumuksen syistä aineistossa saa yhteiskuntaan liittyvät syyt. Tähän yläkategoriiaan viittaavat kommentit muodostavat lähes viidenneksen, 19 prosenttia, tämän teeman kommentteista. Tässä yläkategoriassa alakategoriat sisältävät kaikki melko vähän kommentteja, mutta kaksi niistä on hieman suurempia kuin kaksi muuta. Suurimmat alakategoriat muodostavat nykyajan työelämän vaatimuksiin, sekä muihin yksittäisiin yhteiskunnallisiin syihin liittyvät kommentit. Nykyajan työelämän vaatimukset sisältää kommentteja, jotka viittaavat pääosin kahteen eri ilmiöön, siihen kuinka työ on muuttunut tietotyöpainotteiseksi, joka on myös käynyt yhä intensiivisemmäksi ja yksilön omaa työnhallintaa vaativaksi. Toinen ilmiö on koulutusalaan liittyvä ilmiö, jossa yhteiskunnallinen päätöksenteko työntää alalle yhä enemmän vaatimuksia ja kehitystehtäviä ilman tarpeellisia resursseja.

– Nuoriin työuupumus on iskenyt tällä vuosituhanella ja siihen on useita syitä. Puhutaan muun muassa työn intensifioitumisesta eli tehtävien lisääntymisestä ja nopeatahtisuuden kasvusta.

– Koulua on viime vuosina haluttu kovasti kehittää. Vaatimusten lisääminen heijastuu opettajien hyvinvointiin ja sitä kautta oppilaisiin. Loppujen lopuksi kehittäminen revitään ihmisten jaksamisesta, tutkija sanoo omana mielipiteenään.

Muihin yksittäisiin yhteiskunnallisiin syihin liittyvät kommentit pitävät sisällään mainintoja esimerkiksi yhteiskunnan puutteista työuupumuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon liittyen, sekä heikosta turvallisuuden tunteesta yleiseen maailmantilanteeseen liittyen. Kaksi pienempää alakategoriaa ovat riittämättömyyden tunne, sekä someraivo työntekijää kohtaan. Molemmissa on kyse yhteiskunnallisista ilmiöistä sen sijaan, että niillä viitattaisiin yksilön toimintaan tai ominaisuuksiin.

Lisäksi pieni osa, 7 prosenttia, uupumuksen syihin liittyvistä kommentteista aineistossa ilmaisee uupumuksen syntyvän useiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta.

Taulukko 5.

Uupumuksen syyt -teeman kommenttien jakautuminen eri tahojen välillä.

Yläkategoria	Toimittajat	Tutkijat	Muut	Uupumuksen kokeneet	Psykologit	Yhteensä
Työelämään liittyvät syyt	11	11	7	2	2	33
Yksilöön liittyvät syyt	9	2	6	4	1	22
Yhteiskuntaan liittyvät syyt	5	5	1	2	1	14
Usean tekijän yhteisvaikutus	1	1	1	1	1	5
<b>Yhteensä</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	

Kun tarkastellaan sitä, miten kommentit jakautuvat eri tahojen välillä tämän teeman yläkategorioihin, on ensinnäkin huomattava ketkä tahot ylipäätään kommentoivat uupumuksen syitä aineistossa. Selkeästi eniten kommentteja tähän teemaan tulee toimittajilta, tutkijoilta, sekä muut -kategoriaan kuuluvilta henkilöiltä. Lisäksi kommentteja tulee hieman myös uupuneilta itseltään, sekä psykologeilta. Työelämän edustajilta ei löydy yhtään tähän teemaan liittyvää kommenttia.

Tutkijoiden kommentteista selkeä enemmistö toteaa uupumuksen syiden löytyvän työelämästä, ja vähemmissä määrin myös yhteiskuntaan liittyvistä syistä. Myös toimittajat ja muut -kategoriaan liittyvät henkilöt mainitsevat eniten työelämään liittyviä syitä uupumuksen taustalla. Jälkimmäiseksi mainitut tahot löytävät kuitenkin tutkijoista poiketen myös runsaasti yksilöön liittyviä syitä uupumuksen synnylle. Uupuneiden itsensä, sekä psykologien vähäiset kommentit teemaan liittyen jakoutuivat tasaisesti kaikkien yläkategorioiden välille, joskin uupuneiden kommentit painottuvat hieman yksilöön liittyviin syihin.

## 7.2 Keinot uupumuksen ehkäisemiseksi tai hoitamiseksi

Keinot uupumuksen ehkäisemiseksi tai hoitamiseksi on neljänneksi suurin osio aineistossa 46 kommentilla. Kommenteista muodostettiin 15 alakategoriaa, joista edelleen 3 yläkategoriaa: *Yksilöön liittyvät keinot, työelämään liittyvät keinot sekä muut keinot.*

Taulukko 6.

Ala- ja yläkategoriat teemasta keinot uupumuksen ehkäisemiseksi tai hoitamiseksi.

Alakategoria	Määrä	Yläkategoria	Määrä
Oman elämänhallinnan/-rytmin laittaminen kuntoon	6	Yksilöön liittyvät keinot	20
Oman työhön tai elämään liittyvän ajattelutavan muuttaminen	4		
Avantouinti	3		
Omien rajojen ja tarpeiden tunnistaminen sekä kunnioittaminen	2		
Elämän tai työn kuormitustekijöiden tunnistaminen ja tarkastelu	2		
Muu yksilön oma toiminta	3		
Työn tuunaus	3	Työelämään liittyvät keinot	17
Työpaikan ongelmien korjaaminen	2		
Työn kuormitustekijöiden tunnistaminen	2		
Epämääräinen työpaikan toiminta tai vastuu	4		
Muu yksittäinen työpaikan toiminta	6		
Terveysteknologia	7	Muut keinot	11
Uupumusneuvonta ja valistus	2		
Mielenterveyden tuki (yhteiskunta)	1		
Terveysteknologia + työterveydenhuolto	1		

Pääosin kommentit ehdottavat uupumuksen ennaltaehkäisyksi yksilöön tai työelämään liittyviä keinoja. Yksilöön liittyvissä keinoissa suurin osa kommenteista liittyy yksilön elämänhallinnan tai elämänrytmin hoitamiseen, sekä yksilön ajattelutapojen muuttamiseen.

Toinen keskusteluun osallistunut kertoi, että häntä väsytti aina nuorena aikuisena. Sitten hän on tajunnut, että hänen väsymyksensä johtui muun muassa huonosta elämänrytmistä. Hänen mielestään kliseet ovat totta: kun nukahdaa iltakymmeneltä, herää aamuseitsemältä, syö säännöllisessä rytmissä ja kävelee 10 000 askelta päivässä, ei enää väsytä tai masenna samalla tavalla.

Hänen mukaansa uupumisesta toipumiseen tarvitaan ulkoisten muutosten lisäksi myös ajattelutavan uudistamista.

Lisäksi muutamissa kommentteissa viitataan omien rajojen tunnistamisen tärkeyteen, sekä niistä kiinni pitämiseen, elämän kuormitustekijöiden tarkasteluun sekä avantouinnin hyötyihin stressinhallintakeinona. Työelämään liittyvät keinot sisältävät pääosin epämääräisiä viittauksia työpaikan toimintaan tai vastuuseen työuupumuksen ehkäisemiseksi.

Yliopettaja Pia Keiski Tampereen ammattikorkeakoulusta toimii hankkeessa tutkijana ja kerää tietoa siitä, mitkä tekijät työelämässä uuvuttavat ja millaisilla keinoilla sitä voitaisiin ehkäistä. Kyse ei ole vain yksilön taidoista tai ominaisuuksista, vaan vastuu on myös työyhteisöllä.

Onneksi myös hieman konkreettisempia kommentteja mahtuu joukkoon, niissä ehdotetaan ratkaisuksi työn tuunausta, työpaikan ongelmien korjaamista, sekä työn kuormitustekijöiden tunnistamista.

Hän suosittelee Työterveyslaitoksen tutkimuksissa sekä hyvinvoinnille että työsuoritukselle hyväksi havaittua työn tuunausta. – Pitäisi antaa tilaa työntekijöille tuunata omaa työtään eli omasta aloitteestaan muokata sitä enemmän itsensä näköiseksi ja mielekkäämmäksi tavoitteita tietenkään unohtamatta, hän sanoo.

– Työssäjaksamisesta ei myöskään pidä tehdä yksilösuoritus, jossa työntekijää kehoitetaan huolehtimaan palautumisesta. Työuupumusta torjutaan tehokkaimmin luomalla työolosuhteet, joissa on riittävästi resursseja, työn voimavaroja ja esihenkilötyö on kunnossa, Mäkikangas korostaa tiedotteessa.

Noin viidennes teemaan liittyvistä kommentteista sijoittuu yläkategoriaan *muut keinot*.

Tämän yläkategorian kommentteista selkeä enemmistö liittyy terveysteknologian käyttöön työuupumuksen tunnistamisessa ja ehkäisyssä.

Kouvolassa kehitetty älysormus mittaa käyttäjänsä henkistä kuormitusta. Sen tarkoitus on tunnistaa työuupumus varhaisessa vaiheessa.

Terveysteknologiaan liittyvien kommenttien suuri määrä saattaa johtua siitä, että suomessa kehitettiin henkistä kuormitusta mittaava älysoormus, joka saa verrattain paljon palstatilaa. Muita mainintoja tässä yläkategoriassa ovat muun muassa uupumusneuvonnan ja valistuksen lisääminen.

Taulukko 7.

Keinot työuupumuksen ehkäisemiseksi tai hoitamiseksi -teeman kommenttien jakautuminen eri tahojen välillä.

Yläkategoria	Toimittajat	Psykologit	Tutkijat	Uupumuksen kokeneet	Työelämän edustajat	Muut	Yhteensä
Yksilöön liittyvät keinot	5	8	-	4	1	2	<b>20</b>
Työelämään liittyvät keinot	7	4	5	-	-	1	<b>17</b>
Muut keinot	6	1	1	-	3	-	<b>11</b>
<b>Yhteensä</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	

Eniten kommentteja tähän teemaan liittyen löytyy toimittajilta, sekä psykologeilta. Lisäksi vähäisempi määrä kommentteja on myös tutkijoilta, uupuneilta, työelämän edustajilta sekä muut -kategoriaan kuuluvilta henkilöiltä. Toimittajien kommentit jakautuvat tasaisesti kaikkien yläkategorioiden välillä, kun taas psykologeilla kommentit painottuvat selkeästi yksilöön liittyviin keinoihin. Tutkijoiden kommentit käsittelevät lähes pelkästään työelämään liittyviä keinoja, ja uupuneiden taas yksinomaan yksilöön liittyviä keinoja.

## 8 Yhteenveto ja pohdinta

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään millaista, työuupumukseen liittyvä uutisointi on Ylen uutisartikkeleissa vuosien 2023 ja 2025 välillä: Mitkä tahot pääsevät ääneen aiheesta uutisoitaessa, ja millaisia narratiiveja eri tahot tuottivat aiheesta. Analyysin perusteella ääneen päässeet tahot ovat jaettavissa viiteen tahoon: tutkijoihin, uupuneisiin, psykologeihin, työelämän edustajiin, sekä muihin yksittäisiin aihetta kommentoineisiin henkilöihin.

Ääneen päässeiden henkilöiden sukupuolijakauma on kokonaisuudessaan naisvoittoinen. Naisten korkeampi osuus ääneen päässeistä henkilöistä on kiinnostavaa siinäkin mielessä, että tutkimusten mukaan Suomessa naiset ovat miehiä alttiimpia sairastumaan työuupumukseen (Suutala et al., 2023, pp. 19–20). Näin ollen olisi saattanut ajatella naisvoittoisuuden olevan selkein uupuneiden ryhmässä, mutta tulosten mukaan naisten ja miesten osuus on noin 60/40 sekä uupuneissa, tutkijoissa, että muut -kategoriaan kuuluvilla. Ainoastaan psykologien ryhmä on huomattavan naisvoittoinen, kun taas työelämän edustajien ryhmä on huomattavan miesvoittoinen. Binäärisen sukupuolijaottelun näkökulmasta moninaisuus toteutuu ääneen päässeiden tahojen osalta kuitenkin kokonaisuudessaan melko hyvin.

Eniten ääneen päässeet tahot ovat tutkijat sekä uupumuksen kokeneet. On hienoa huomata, että uupumuksen kokeneet henkilöt pääsevät melko vahvasti ääneen aihetta käsittelevässä uutisoinnissa. Tätä voidaan pitää merkittävänä representaation kannalta, sillä on erittäin tärkeää, että kokemusasiantuntijat ovat edustettuna aihetta käsittelevässä uutisoinnissa. Tutkijoiden ääneen pääseminen saattaa kertoa siitä, että journalismi pyritään pohjaamaan vahvasti tutkittuun tietoon Ylen uutisoinnissa. Toisaalta aihe saattaa olla tällä hetkellä pinnalla, jonka vuoksi aiheeseen liittyvät tutkimukset herättävät kiinnostusta ja saavat näkyvyyttä journalismissa.

Median vallan kautta pohdittuna on kuitenkin positiivista, että uutisointi nojaa tutkittuun tietoon, sillä vaikka uutisoinnissa harvoin ehkä kyetään saavuttamaan jonkinlaista neutraaliutta, niin ainakin tutkitun tiedon esille tuominen saa journalismin pohjautumaan paremmin faktoihin. Portinvartijuusteorian kautta tarkasteltuna Ylen uutisointia

työuupumuksesta voi pitää melko moninaisena. Kaikki oleelliset aiheeseen liittyvät tahot pääsevät ääneen, joista painotus on tutkijoissa ja uupuneissa itsessään, ja molemmat sukupuolet pääsevät ääneen melko tasaisesti.

On kuitenkin hyvä tarkastella myös sitä, *millainen* tutkimus pääsee esille uutisoinnissa. Aineistossa mainitut tutkimukset edustavatkin yksinomaan yksilökeskeistä- tai realistista työuupumuksen tarkastelukehystä. Edes poliittis-hallinnollisen tarkastelukehyksen ei voi sanoa pääsevän esille aineistossa, puhumattakaan kriittisesti suhtautuvista tarkastelukehyksistä. Esille päässeet tutkimukset käsittelevät työuupumuksen esiintyvyyttä työikäisessä väestössä, sekä työuupumuksen taustalla olevia syitä ja ehkäisyn keinoja yksilökeskeisesti ja työelämän kontekstissa. Ylipäätään aineistossa esiintyneet tutkimukset käsittelevät pääosin sitä, mikä on työhyvinvoinnin taso ja *kuinka paljon* työuupumusta esiintyy tutkitussa joukossa. Muu tutkimustieto esimerkiksi työuupumuksen uusiutumisesta ja keinoista sen ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi tuli ilmi epäsuorasti asiantuntijoiden puheissa.

Huomionarvoista on, että työelämään liittyvät ongelmat nousevat eniten esille uupumusta aiheuttavina tekijöinä. Tämä ristiriidassa sen kanssa, että uupumusta hoidetaan edelleen lähinnä yksilön ongelmana terveydenhuollossa, eikä välttämättä puututa työpaikan ongelmiin, vaikka se onkin tutkitusti toinen tärkeä keino uupumuksen ehkäisyyn ja hoitamiseen. Erityisesti tutkijoiden esittämät syyt työuupumukselle osuvat pääosin työelämään liittyvien syiden kategoriaan. Asiaa hahmottaa sekin, että työuupumuksen ehkäisyn ja hoitamisen keinoissa yksilöön liittyvät keinot ovat enemmistössä, joskin melko tasoissa työelämään liittyvien keinojen kanssa. Työuupumuskeskustelussa siis uupumuksen merkittävimäksi syyksi nousee työelämään liittyvät syyt, kun taas sen ehkäisemisessä ja hoitamisessa nousee esille vahvasti yksilöön liittyvät keinot. Keskustelussa on siis havaittavissa osittaista ristiriitaisuutta työuupumuksen syiden ja hoitokeinojen välillä.

Erityisesti tutkijat paikantavat sekä työuupumuksen syyt, että hoitokeinot työelämään, kun taas psykologit ja uupumuksen kokeneet itse arvioivat hoitokeinojen löytyvän yksilön toiminnasta. Psykologien osalta tämä saattaa liittyä psykologian ominaispiirteisiin tieteenalana, joka on perinteisesti hyvin yksilökeskeinen, ja jonka vuoksi myös työuupumuksen tutkimus on ollut pitkään hyvin yksilökeskeistä. Toisaalta esimerkiksi

tutkijoiden ja psykologien välinen ero saattaa selittyä vain tieteenalojen näkökulmaeroilla, ja sillä mihin tutkiva katse kohdistetaan. Siten ei ehkä pidä yllättyä siitä, jos työelämää tutkivat tutkijat löytävät syyn uupumukseen työelämästä, kun taas pääosin yksilön psykologiaa tutkivat psykologit löytävät syyn yksilön psykologiasta. Sekä tutkijat, että psykologit saattavat toisaalta kokea, että heidän tulee pysyä keskustelussa omalla ”tontillaan” eli kommentoida asiaa vain oman asiantuntijuusalsansa näkökulmasta. Työelämän tutkijat sekä psykologit saattavat silti olla molemmat oikeassa näkökulmissaan työuupumuksen syistä ja hoitokeinoista, kiinnostavampaa onkin miten nämä näkökulmat suhteutuvat toisiinsa laajemmassa keskustelussa, sekä millaisia suurempia linjoja keskustelusta on hahmotettavissa.

Kun katsotaan tarkemmin työuupumuksen syitä, nähdään, että liiallinen kiire, sekä työssä tylsistyminen ovat molemmat tärkeimpien työelämään liittyvien syiden joukossa. Tämä haastaa yleistä käsitystä siitä, että työuupumus johtuisi pääosin vain liiasta kiireestä työssä, tai ylipäättään liiallisesta suorittamisesta elämässä. Aineistossa nouseekin verrattain runsaasti esille kuinka liiallinen tylsistyminen työssä saattaa johtaa yhtä lailla työuupumukseen kuin liiallinen kiirekin. Tätä puolta työuupumuksesta on tutkittu vielä verrattain vähän, ja se ansaitseekin osakseen suurempaa huomiota tulevissa tutkimuksissa.

Yksilön toimintaan liittyvissä syissä omat korkeat standardit ovat selvässä kärjessä. Kuvastaako tämä sitä, että elämme nykyisin suoritusyhteiskunnassa, jossa ihmiset ovat tottuneet mittaamaan oman arvonsa tehtyjen suoritusten määrällä? Ovatko ihmiset siis omaksuneet uusliberaalin yhteiskunnan eetoksen, jonka mukaan yksilön arvo mitataan yksilön ”tuottavuuden” perusteella? Vai kertooko tulos sittenkin siitä, että yksilöiden välinen kilpailu yhteiskunnassa on muuttunut kovemmaksi, ihmisiltä vaaditaan enemmän samalla kun resursseja työn tekemiseen ”kunnolla” on vähemmän?

Uupuneiden itsensä kommentteissa yksilön toimintaan liittyvät syyt korostuvat hieman muihin syihin verrattuna, ja uupumuksen hoitokeinojen osalta uupuneiden kommentit liittyvät yksinomaan yksilöön liittyviin keinoihin. Uupumuksen kokeneet siis kokevat pääosin, että uupumus on heidän omaa syytään, ja että myös työuupumuksen hoitokeinot liittyvät heidän oman toimintansa muutokseen. On toki vaikeaa sanoa, kohdistavatko uupumuksen kokeneet haastattelutilanteessa uupumuksen syyt enemmän itseensä kuin ulkopuolisiin

tekijöihin etteivät he kuulostaisi siltä, että heidän mielestään syyt uupumukseen löytyvät kaikkialta muualta kuin heistä itsestään. He saattavat siis pyrkiä antamaan itsestään nöyrän ja itsereflektioon kykenevän kuvan.

Toimittajien ääni jakautuu kaikissa teemoissa melko tasaisesti eri osa-alueille. Tämä kertoo siitä, että toimittajat onnistuvat tuomaan esiin keskustelussa ilmenevät eri näkökannat melko tasaisesti, ilman, että mikään tietty näkökanta nostettaisiin suhteettoman paljon esiin. Ainoastaan uupumuksen syissä toimittajien kommentit painottuvat hyvin paljon yksilöön liittyviin ongelmiin suhteutettuna muihin tahoihin ja kokonaiskommenttimäärän muiden uupumuksen syiden osalta. Kaiken kaikkiaan toimittajien ääni jakautuu kuitenkin tasaisesti kaikkiin näkökulmiin teemojen sisällä. Portinvartijuusteorian näkökulmasta siis myös näkökantojen moninaisuus tuodaan melko hyvin esille toimittajien kommenteissa. Toisaalta on mahdotonta sanoa, onko toimittajien portinvartijuus rajannut työuupumuskeskustelusta ulos esimerkiksi kriittisiä työuupumuksen tarkastelukehyksiä, jotka loistavat aineistossa poissaolollaan.

## 9 Tutkimuksen luotettavuus

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena hyödyntäen aineistolähtöistä analyysiä aineiston analysoinnissa. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen *Minkä tahojen ääni kuuluu suomalaisessa mediassa työuupumukseen liittyvissä uutisissa* osalta tutkimuksessa käytetty aineisto ja tutkimusmenetelmät soveltuivat hyvin tutkimuskysymykseen vastaamiseen. Nähdäkseni kaikki keskeiset työuupumukseen liittyvään keskusteluun osallistuvat tahot saatiin tunnistettua aineistosta riittäväällä tarkkuudella ja tahojen luokittelutapa oli johdonmukainen.

Toisen tutkimuskysymyksen *Miten eri tahot puhuvat työuupumuksesta aiheeseen liittyvässä uutisoinnissa* osalta käytetyt menetelmät olivat toimivia työuupumuksesta käydyn keskustelun isoimpien narratiivien hahmottamiseen ja vertailuun, mutta esille nousi myös joitain heikkouksia. Rajanveto sen välille, mitkä kommentit aineistosta otetaan mukaan tutkimukseen ja mitkä jätetään huomioimatta, oli joissain tapauksissa haastavaa, mikäli kommentteissa ei varta vasten mainittu työuupumusta. Jotkin tällaisista kommentteista saattoivat silti kommentoida työuupumukseen liittyvää ilmiötä epäsuorasti. Joidenkin kommenttien osalta oli myös haastavaa määritellä tulisiko kommentti luokitella toimittajan vai jonkin toisen henkilön sanomaksi. Tällaisista haasteista huolimatta tutkimustulokset ovat nähdäkseni melko luotettavia siitä syystä, että niissä keskityttiin hahmottamaan molempien tutkimuskysymyksen osalta isoja kokonaisuuksia, jolloin yksittäisten kommenttien poisjääminen tai luokittelun haasteet muuttuvat vähemmän merkityksellisiksi kokonaisuuden kannalta.

Tulosten yleistettävyyttä ja luotettavuutta voisi edelleen parantaa laajemmalla otannalla uutisartikkeleita. Aineisto piti sisällään vain yhdestä median uutisartikkeleita viimeiseltä kolmelta vuodelta, joten on mahdollista, että muiden medioiden ottaminen mukaan tai aineiston keruu pidemmältä aikaväliltä tuottaisi erilaisia tuloksia molempien tutkimuskysymyksen osalta. Tämän tutkimuksen raameissa useamman median tai pidemmän aikavälin tarkastelu ei ollut mahdollista. Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin kuitenkin laajentaa aineistoa koskemaan useampaa uutismediaa, ja koota aineisto

pidemmältä aikaväliltä, jolloin olisi mahdollista saada vielä luotettavampia tuloksia suomessa käydystä työuupumukseen liittyvästä keskustelusta ja siihen osallistuvista tahoista.

Tässä tutkimuksessa on käytetty Turun yliopiston tietosuojattua versiota Microsoft 365 Copilot Chat tekoälysovelluksesta erilaisten mediaan liittyvien teorioiden etsimisessä lähdeaineistosta ja löydettyjen teorioiden tiivistämisessä. Näitä tiivistelmiä hyödynnettiin sen pohtimisessa, millaiset mediaan liittyvät teorit voisivat olla käyttökelpoisia tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksien kannalta.

## Aineisto

Asiakkaiden raivo kiehuu yli somessa – eläinlääkäri ajaa 820 kilometriä töihin työrauhan vuoksi. (2024, huhtikuuta 26). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20085679>

Avantouinti voi nollata uupuneen ylikierrokset ja auttaa päihittämään masennuksen – “Jo 30 sekuntia tuo hyötyjä”, sanovat psykoterapeutit. (2023, maaliskuuta 19). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20022064>

Digitalisaation piti pelastaa, mutta se toi kiireen – toimistotyössä kiire ja kuormitus kasvavat. (2025, maaliskuuta 3). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20144720>

”En vaihtaisi merkityksellistä työtä hyvään palkkaan” – päivätyön jättäneet kertovat kokemuksensa. (2025, helmikuuta 3). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20140101>

Entä jos työuupumus johtuu työn tylsyydestä? Sari Tuomaala jätti työnsä: ”Näköalaton puurtaminen väsytti”. (2024, maaliskuuta 4). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20076817>

Etäkokoukset voivat viedä jo koko työpäivän – palaveriputken päässä voi odottaa työuupumus. (2024, tammikuuta 31). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20070520>

Etätyö ei heikennä enää suomalaisten työhyvinvointia, kertoo tutkimus. (2025, maaliskuuta 11). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20148743>

Etätyöllä yhteys yksinäisyyteen – tutkimusprofessori: ”Siteet työyhteisöön voivat oheta, kun teet työtä läppärin kautta”. (2024, heinäkuuta 23). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20100946>

”Ihmiset eivät tiedä, mitä tämä on” – lähihoitaja Merili Rammo on mieluummin työtön, katso koneesta työttömät ammateittain. (2023, syyskuuta 29). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20051335>

Ihmiset pilasivat papin työn: ”Se ei merkitse heille mitään”. (2024, tammikuuta 27). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20069503>

”Jere” menetti talonsa, rahansa ja terveytensä – kesti 30 vuotta ennen kuin hän ymmärsi olevansa taloudellisen väkivallan uhri. (2023, helmikuuta 20). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20018036>

Kaie Hakonen oli supersuorittaja, kunnes jalat pettivät ja näkö hävisi – apu löytyi sisäisestä muutoksesta. (2024, helmikuuta 29). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20076449>

Kaksi työelämän asiantuntijaa kertoo, miksi keskustelu työstä on niin negatiivista – testaa, oletko itse osa ongelmaa. (2025, syyskuuta 8). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20177223>

Kansanedustaja Antti Kangas kertoo jääneensä sairauslomalle ja saaneensa uhkauksia jäätyään sairaalaverkkoäänestyksestä. (2024, joulukuuta 23). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20133235>

Kotkan kaupunginjohtaja ajoi humalassa ase takapenkillä ja kertoi siitä julkisesti – asiantuntija kiittää avoimuudesta. (2025, syyskuuta 16). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20183032>

Kouvolassa syntyi uudenlainen älysormus – sormus tunnistaa työuupumuksen jo ennen ihmistä itseään. (2025, helmikuuta 8). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20140135>

Käärijän vihreän keksinyt UMK-ohjaaja on entinen laskuvarjojääkäri ja malli. (2025, tammikuuta 19). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20136120>

Lähes joka toinen työntekijä kokee tylsistymistä, ja työelämän pahikset ovat siihen syyäitä. (2023, joulukuuta 15). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20065172>

Lääkärit tunnustavat, mitä he jättävät tekemättä kiireen takia – näin se näkyy hoidossasi. (2025, tammikuuta 22). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20138259>

Merja Hermonen alkoi unohdella asioita ja jäi sairauseläkkeelle – nyt hän opiskelee uutta ammattia ja muistaa taas. (2024, syyskuuta 22). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20111642>

Mitä työelämän nuorille naisille tapahtui? Mielenterveyspoissaolot räjähtivät muutamassa vuodessa. (2024, syyskuuta 16). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20109433>

Monella työ pyörii päässä koko ajan ja haittaa muuta elämää – nyt tutkijat tarttavat työriippuvuuteen ja juuri sinä saatat olla avuksi. (2023, toukokuuta 24). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20030833>

Monet rehtorit uupuvat lisääntyneiden vaatimusten paineessa – Suomen rehtorit ry. Vaatii parempaa koulutusta. (2023, syyskuuta 22). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20051551>

Moni jumahtaa helposti työhön, joka ei enää motivoi. (2023, marraskuuta 4). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20058630>

Noora Lilja on ensimmäisellä varasijalla unelmiensa kouluun, mutta moni muu voi päästä jonon ohi. (2025, kesäkuuta 18). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20168016>

Nuoret aikuiset kokevat uupumusta ja stressiä työssä. (2024, joulukuuta 17). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20131964>

Nuoret uupuvat jo pian päästyään työelämään – Noora Lehtinen, 22, saa lyhentää työaikaansa, jotta jaksaa. (2023, maaliskuuta 20). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20022339>

Nämä asiat uuvuttavat suomalaisia – asiantuntijat kertovat vinkkinsä väsymysepidemian selättämiseen. (2024, syyskuuta 19). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20112782>

Olo oli surkea, vaikka Hanna-Leena Kuisma oli dieeteillä ja treenasi rankasti – verikokeen tulos muutti kaiken. (2024, tammikuuta 27). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20071355>

Opettajat löysivät koronan romahduttaman motivaationsa, mutta nyt alaa vaanii krooninen uusi uhka. (2023, tammikuuta 16). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20012583>

Paikkaavatko naiset sinunkin työpaikkallasi muiden sekoilua ja tarjoavat ilmaista ”terapiaa”? Tästä ilmiössä on kyse. (2025, helmikuuta 19). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20140592>

”Pakotti pysähtymään itsensä äärelle” – Näin työssään uupuneita nuoria naisia yritetään nyt auttaa. (2023, marraskuuta 26). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20061920>

Puolet lääkäreistä kokee, että aika ei riitä työn tekemiseen kunnolla. (2025, tammikuuta 22). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20138362>

Tavoitteiden tuijottaminen on onnistumisen ja onnellisuuden tiellä, sanoo huippujohtajia kouluttava työelämäkonsultti. (2025, elokuuta 23). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20178933>

Terapia opetti Shirley Karvisen, 31, nauramaan omalle työuupumukselleen – Nyt hän kertoo siitä vitsejä stand up -lavalla. (2024, helmikuuta 29). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20076953>

Tuore tutkimus: Epävarmuus oman työn tulevaisuudesta kuormittaa yhä enemmän. (2024, lokakuuta 2). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20114848>

Tuore tutkimus maalaa synkän kuvan suomalaisten työhyvinvoinnista: Kokemukset ovat heikentyneet entisestään. (2023, maaliskuuta 9). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20021592>

Turkulaisyrittäjä sulki leipomonsa osittain estääkseen burn outin – lähes sata leipomoa on sulkenut ovensa vuodessa. (2025, marraskuuta 10). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20189156>

Tutkija esittää: Väsymys on kansantauti, vaikka se ei oikeastaan ole sairaus. (2025, lokakuuta 19). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20188305>

Tutkija: Tässä on riski eriarvoistavaan kehitykseen – näin Ukrainan sota vaikutti suomalaisiin työelämässä. (2023, helmikuuta 24). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20019608>

Työntekijät uupuvat lastensuojelun perhe- ja laitossyksiköissä Pohjois-Pohjanmaalla. (2023, helmikuuta 21). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20018982>

Työuupumuksen riski koskee yhä useampaa – työhyvinvointi ei ole lähtenyt nousuun koronan jälkeen. (2023, syyskuuta 13). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20049691>

Työuupumus uusiutuu huolestuttavan usein – syy on sekä työssä että sen tekemisessä. (2025, tammikuuta 30). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20140363>

Yhä useampi suomalainen työskentelee sairaana ja suunnittelee työpaikan vaihtamista. (2024, helmikuuta 28). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20076706>

Yksinyrittäjä Riikka Pajunen koki työuupumuksen, avioeron, hometalohelvetin ja borrelioosin: ”Tyttöni kysyi, mistä olen kiitollinen”. (2023, syyskuuta 4). Yle Uutiset. <https://yle.fi/a/74-20047266>

## Lähteet

- Barzilai-Nahon, K. (2009). Gatekeeping: A critical review. *Annual Review of Information Science and Technology*, 43(1), 1–79. <https://doi.org/10.1002/aris.2009.1440430117>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Peeters, M. C. W., & Breevaart, K. (2021). New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 686–691. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1979962>
- Duodecim terveyskirjasto. (2022, elokuuta 18). Duodecim Terveyskirjasto - Työuupumus (burnout). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>
- Gabunina, T., & Drew, C. (2022, joulukuuta 22). *Gatekeeping Theory: Definition, Examples, Criticisms (2025)*. <https://helpfulprofessor.com/gatekeeping-theory/>
- Hakanen, J., & Kaltiainen, J. (2022). Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT) -menetelmällä. *Työterveyslaitos*.
- Hakanen, J., Sauni, R., Kausto, J., Vuorento, M., Salminen, S., & Mäkikangas, A. (2024). Miten hallita työuupumusta – käytäntöjä meiltä ja muualta. *Valtioneuvosto, POLICY BRIEF 2024:21*.
- Hall, S. (1997). *Representation: Cultural representations and signifying practices*. London ; Thousand Oaks, CA. : Sage Publications, in association with The Open University. <http://archive.org/details/representationcu0000unse>
- Kaskisaari, M. (2004). *Yhteiskuntakriittinen näkökulma työuupumustutkimukseen*. Työelämän tutkimus, 2(1), 99-109. <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/89087>
- Kausto, J., Vuorento, M., Salminen, S., Hakanen, J., Sauni, R., & Mäkikangas, A. (2024). Työuupumukseen liittyviä käytäntöjä: Selvitys Euroopan 10 eri maassa. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2024:33*  
*Työuupumukseen liittyviä käytäntöjä: Selvitys Euroopan 10 eri maassa, Valtioneuvoston kanslia*.
- Korhonen, M., & Komulainen, K. (2023). Individualizing the burnout problem: Health professionals' discourses of burnout and recovery in the context of rehabilitation. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 27(5), 789–809. <https://doi.org/10.1177/13634593211063053>
- Kunelius, R., Noppari, E., & Reunanen, E. (2009). *Media vallan verkoissa*.

Laki Yleisradio Oy:stä | 1380/1993 | Lainsäädäntö | Finlex. Luettu April 27, 2026,

<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1993/1380>

Puolustusministeriö. (2026). *Puolustusbudjetti*. Puolustusministeriö.

<https://defmin.fi/ministerio/toiminta-ja-talous/puolustusbudjetti>

Puusa, A., Juuti, P., Aaltio, I., & Gaudeamus oy (Toim.). (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

Ronkainen, S., Lindblom-Ylänne, S., Paavilainen, E., & Pehkonen, L. (with WSOYpro oy). (2011). *Tutkimuksen voimasanat* (1. painos). WSOYpro.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2014). *Menetetyn työpanoksen kustannukset*. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/menetetyn-tyopanoksen-kustannukset>

Suutala, S., Hakanen, J., & Kaltiainen, J. (2025). Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2025 välillä. *Miten Suomi voi -tutkimus*.

Suutala, S., Kaltiainen, J., & Hakanen, J. (2023). *Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2023 välillä*.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (with Tammi (yhtiö)). (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

*Työterveyslaitos*. (ei pvm.). Noudettu 22. joulukuuta 2025, osoitteesta

<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus>

Uutismedian liitto. (2025, joulukuuta 3). Yle ja sanomalehdet ovat verkon luotettavimmat ja laadukkaimmat mediat. *Uutismedian liitto*.

<https://www.uutismediat.fi/ajankohtaista/yle-ja-sanomalehdet-ovat-verkon-luotettavimmat-ja-laadukkaimmat-mediat/>

*Väestöennuste* | Tilastokeskus. (2024, lokakuuta 24). <https://stat.fi/tilasto/vaenn>

Wiio, J. (2006). Media uudistuvassa yhteiskunnassa Median muuttuvat pelisäännöt. *Sitran raportteja* 65.