



**TURUN
YLIOPISTO**

Kuka on vastuussa työssä uupumisesta?

Eriävät puhetaivat työuupumuksesta
Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksissa 2023–2025

Sosiaalitieteiden kandidaatintutkielma

Laatija:
Tuomas Törnroos

25.5.2026
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Sosiaalitieteet

Tekijä: Tuomas Törnroos

Otsikko: Kuka on vastuussa työssä uupumisesta? Eriävät puhetavat työuupumuksesta Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksissa 2023–2025

Ohjaaja: VTT, yliopistonlehtori Johanna Nurmi

Sivumäärä: 33 sivua

Päivämäärä: 25.5.2026

Tutkielma käsittelee puhetapoja työuupumuksesta. Erityinen huomio kiinnittyy itse puhetapojen lisäksi vastuuseen työuupumuksesta, eli siihen, kuka tai mikä on vastuussa tai kenen tai minkä tulisi ottaa vastuu työuupumuksesta esimerkiksi työorganisaatiossa tai yhteiskunnassa. Tavoitteena on selvittää laadullisen tutkimuksen keinoin, mitä ja minkälaisia erilaiset puhetavat työuupumuksesta ovat.

Myös tutkin sitä, miten nämä valitut ja käytetyt tavat puhua työuupumuksesta voivat muovata käsityksiämme työuupumuksesta ja siihen liittyvistä asioista. Tässä tutkimuksen viitekehystä muodostamassa sosiaalisen konstruktivismiin näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentamisesta, uusintamisesta ja muokkaamisesta puheen, kirjoituksen ja symbolien käytön kautta.

Tutkimuksen viitekehukseen kuuluvat myös terapeutin kulttuurin ja terapeutin vallan käsitteet ja teemat. Niiden avulla tutkin, miten terapeutin kulttuuri ja terapeutin valta ilmenevät työuupumuksesta kirjoitettaessa.

Tutkimusmenetelmä on laadulliseen tutkimukseen kuuluva refleksiivinen temaattinen analyysi. Tutkimuksen lähdeaineisto muodostuu Helsingin Sanomien työuupumusta käsittelevistä mielipidekirjoituksista vuosilta 2023–2025.

Tutkimuksen tuloksina muodostui 7 teemaa: Uupumisanalyysi, Sanojen valta, Suuret ongelmat, Paineen alla, Väärällä tiellä, Yhdessä selviämme sekä Heikot yksilöt. Mielipidekirjoitusten teemat näyttävät työuupumukseen suhtautumistapojen moninaisuuden. Teksteissä käsiteltiin laajalti vastuun teemoja suoraan tai kiertäen. Vastuuta säilytettiin päättäjille, organisaatioille, yksilölle ja myös laajempiin kokonaisuuksiin ja kulttuuriin liittämällä.

Käsityksiä työuupumuksen syistä, seurauksista ja vastuusta on lukuisia erilaisia. Suuressa osassa tekstejä huomio kohdistuu korkealle: rakenteisiin, kulttuuriin ja elämäntapoihin. Organisaatiot, päätöksentekijät ja viranomaiset saavat syytteitä päällensä. Joissain teksteissä korostetaan työyhteisöjen voimaa ja työtoverien tukea sekä kannustusta. Yksilön syyksi tai vastuulle työuupumus asetetaan vain harvoin, vaikka näitäkin ääniä on joukossa. Osassa kirjoituksia on havaittavissa pyrkimyksiä muovata ja muuntaa käsitteitä ja käsityksiä sekä itse työuupumuksesta että eri työuupumusta ympäröivistä maailman osista, kuten erityisesti työelämästä. Tässä ilmenee sosiaalisen konstruktivismiin mukainen ymmärrys tekstien ja puhetapojen sosiaalista maailmaa muokkaavasta vaikutuksesta. Terapeutin kulttuurin olemassaolo ja terapeutin vallan käyttö ilmenivät useissa teksteissä esimerkiksi yksilön vastuuttamisena omasta työuupumuksesta ja itsehoitomenetelmien sekä stressinhallinnan tarjoamisena työn rakenteellisiin ongelmiin puuttumisen sijasta.

Avainsanat: työuupumus, vastuu, puhetavat, sosiaalinen konstruktivismi, terapeutin kulttuuri, terapeutin valta, refleksiivinen tema-analyysi (RTA)

Sisällysluettelo

1	Uuvuttava työ	4
1.1	Työuupumuksen määritelmiä	4
2	Viitekehys	6
2.1	Terapeuttinen kulttuuri	6
2.2	Työuupumus – Eksistentiaalista pohdintaa, tuottava konstruktio, yksilön oma asia	7
3	Tutkimusasetelma	12
3.1	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset	12
3.2	Aineiston hankkiminen, kuvaus ja perustelu	13
3.3	Analyysimenetelmä, sen perustelu ja analyysin toteutustapa	14
3.4	Tutkimuksen toteutus	16
3.5	Tutkimuseettiset kysymykset	17
4	Tulokset	18
5	Johtopäätökset	27

1 Uuvuttava työ

Tämän kandidaatintutkielman aiheena on työuupumus sekä siitä puhumisen tavat mediassa. Tutkimuksellinen mielenkiintoni kohdistuu yleisemmin puhetapoihin työuupumuksesta, mutta erityisesti niissä havaittavaan puheeseen vastuusta. Työuupumusta on tutkittu laajasti monilla eri tieteenaloilla jo vuosikymmeniä. Tutkimusta on syytä tehdä jatkossakin, sillä työuupumus on suomalaisessa työelämässä 2020-luvulla lisääntynyt ja jäänyt nousseelle tasolle (Työterveyslaitos 2024; Työterveyslaitos 2025c; Vasama 2024). Viimeisimmän *Miten Suomi voi?* -tutkimushankkeen julkaisun mukaan työuupumusoireilua on ollut 18–65-vuotiailla työssäkäyvillä samantasoisesti koko 2020-luvun. Edelleen miltei neljänneksellä suomalaisista työuupumukseen sairastumisen riskitaso on kasvanut (16 %) tai todennäköinen työuupumus (8 %). (Työterveyslaitos 2025c.)

Työuupumus aiheuttaa rahallisia tappioita yksilöille, organisaatioille ja yhteiskunnille. Sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijoiden mukaan työkykyongelmien vuoksi menetetään 24 miljardin euron arvosta työpanosta vuodessa. Mielenterveyden ongelmat aiheuttavat vuodessa noin 5,4 miljoonan työpäivän menetyksen. (Valtioneuvosto 2023.) Työuupumus haittaa työssä suoriutumista ja työturvallisuutta. Sillä on kielteisiä seurauksia myös terveydelle ja elämänlaadulle. (Työterveyslaitos 2025a.)

1.1 Työuupumuksen määritelmiä

Työuupumus on ilmiönä epämääräinen. Käsitteenä se sekoitetaan usein stressin kanssa. Erotusdiagnostiikka voi muodostua ongelmaksi lääkärille hänen kohdatessa potilaan kohdatessa. Työuupumus ja muut sairaudet, kuten masennus ja päihdeongelmat, voivat limittyä tai liittyä toisiinsa. Uupuminen voi olla oikeastaan minkä hyvänsä psykiatrisen häiriön oire. Työuupumusta ei myöskään ole määritetty diagnosoitavaksi sairaudeksi, vaan se on oirediagnoosi. Jopa työuupumusdiagnoosin pätevyys voidaan haastaa kysymällä: Onko työuupumus pelkästään mielenterveyden häiriön oire? (Rovasalo 2000.)

Erilaisia työuupumuksen määritelmiä on tehty 1970-luvun puolivälistä lähtien, jolloin ensimmäiset artikkelit työuupumuksesta julkaistiin Yhdysvalloissa (Marek, Maslach & Schaufeli 1993, 2). Englanninkielisen työuupumusta tarkoittavan käsitteen *burnout* esitti New Yorkissa psykoanalyytikkona toiminut Herbert J. Freudenberger. Hän ammensi tutkimuksessaan omista uupumuksen kokemuksistaan, mutta oli myös havainnoinut muita vapaaehtoistyöntekijöitä ilmaisklinikalla, jossa hoidettiin nuoria huumeidenkäyttäjiä.

(Mannevuori 2025, 181–182.) Hän käytti tutkimusartikkelissaan vuodelta 1974 sekä sanoja *burn-out* että *staff burn-out* kuvaamaan monioirehtivan ihmisen tilaa. Freudenbergerin mukaan työuupumuksen fyysisinä oireina on muun muassa uupumuksen ja väsymyksen tunne, jatkuvasti flunssainen olo, usein toistuvat päänsäryt ja vatsavaivat, unettomuus ja pinnallinen hengitys. Työuupumuksesta kärsivä on nopeasti vihastuva ja ärsyyntyy sekä turhautuu helposti. Hänen on vaikeaa pitää tunteitaan sisällään, ja hän itkee liian helposti. Pieninkin paine saa hänet tuntemaan itsensä ylikuormittuneeksi, hän huutaa ja kirkuu. Työuupuneen mielenmaisemaan voi kuulua myös epäluuloinen asennoituminen muita kohtaan ja paranoia. Uupunut työntekijä voi myös ottaa tavallista suurempia riskejä työssään liialliseksi muuttuneen itseluottamuksensa myötä. Ihmisen ajattelu muuttuu jäykäksi ja joustamattomaksi. Hän on masentuneen oloinen ja vaikuttaa vetäytyvän pois muiden seurasta. (Freudenberger 1974, 169.)

Laajimmin käytetty työuupumuksen määritelmä on Maslachin ja Jacksonin vuonna 1986 muodostama. Tässä määritelmässä työuupumuksessa emotionaalinen uupumus, depersonalisaatio ja alentunut henkilökohtainen suoriutuminen yhdistyvät oireyhtymäksi. (Marek ja muut 1993, 14.) Depersonalisaatio on kokemus epäjatkuvuudesta todellisuudessa, havainnoissa tai itsestä. Keskeistä depersonalisaatiossa on vieraantuneisuuden kokemus, outouden tai henkisen välimatkan kokemus, ei todellisuudentajun menetys. (Rovasalo 2024.)

BAT (*Burnout Assessment Tool*) on työuupumuksen mittaamiseen tarkoitettu menetelmä, jota on kehitetty muun muassa Belgiassa ja Hollannissa. Sen kehittämistyön kautta työuupumus on voitu määritellä työlähtöiseksi oireyhtymäksi. Sen ydinoireita ovat krooninen väsymys, kyynistyminen ja henkinen etäännyminen työstä, keskittymiskyvyn huonontuminen ja muut kognitiivisen toiminnan häiriöt ja erilaiset tunteiden hallinnan ongelmat. Työuupumus siis on kyvyttömyyttä panostaa työhön ja myös tästä johtuvaa haluttomuutta. (Hakanen & Kaltiainen 2022.)

Työterveyslaitoksen verkkosivuilla työuupumus on määritelty häiriöksi, joka kehittyy pitkittyneestä työstressistä. Seurauksena työntekijän voimavarat vähentyvät merkittävästi.

(Työterveyslaitos 2025a.) Jari Hakanen kuvailee väitöskirjassaan työuupumusta:

”Työuupumuksella, ’burnoutilla’, tarkoitetaan vakavaa, vähitellen työssä kehittyvää stressioireyhtymää, jolle on ominaista kokonaisvaltainen, lopulta uupumusasteiseksi kehittyvä fyysinen ja henkinen väsymys (ekshaustio), kyynistynyt asennoituminen työhön sekä ammatillisen itsetunnon lasku.” (Hakanen 2004, 22).

2 Viitekehys

2.1 Terapeuttinen kulttuuri

Tutkimukseni viitekehystä ja teoreettista lähestymistä ovat muodostamassa terapeuttisen kulttuurin ja vallan tutkimuksen teemat ja käsitteet (Brunila, Harni, Saari & Ylöstalo 2021a). Erilaiset psykologian alan ja terapiamuotojen sanastot, keskustelun ja tulkintojen tavat leviävät laajemmalle osaksi yhteisiä kulttuurejamme, eri instituutiokäytäntöjä ja vuorovaikutusta. Tästä *terapeuttisesta kulttuurista* ja mielenterveyspolitiikasta on käyty kriittistä keskustelua eri yhteyksissä, mutta psykologiasta ja terapioista vaikutteita saaneiden selitysmallien mielekkyyttä ja toimivuutta julkisessa keskustelussa ei välttämättä ole laajemmin tarkasteltu kriittisesti. Termejä ”stressi”, ”ahdistus”, ”toipuminen” ja ”haavoittuvuus” käytetään kuvaamaan melko tavallisina pidettyjä arkielämän kokemuksia. Yhä suuremman osan ihmisistä nähdään kohtaavan elämässään mielen hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Julkisuudessa ja poliittisessa päätöksenteossa kannetaan huolta erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten psyko-emotionaalista hyvinvoinnista. Ihmisten ja yhteiskunnan toimintaa arvioidaan psykologisten kategorioiden kautta. Erilaiset psykologisen tiedon ja terapiamuotojen edustajat tarjoavat kansalaisille elämäntapaohjeita ja hyvän elämän vinkkejä. Terapeuttisen asiantuntijuuden monet eri muotoja ja käytäntöjä saatetaan pitää valideina ratkaisuina moninlaisiin vaikeisiin ongelmyyhteihin yhteiskunnassamme, kuten esimerkiksi työttömyyteen, työuupumukseen tai rikollisuuteen. (Brunila ja muut, 2021a, 8.)

Terapeuttiseen kulttuuriin liittyy likeisesti myös käsite *terapeuttinen valta*. Terapeuttinen valta läpäisee yhteiskunnan: valtion, instituutiot, yhteisöt ja henkilökohtaisen elämän. Tälle yhteiskunnallisen vallankäytön muodolle ominaisia ovat psykologiatieteistä ja terapioista lähtöisin olevat puhunnat, arvomaailma ja erilaiset toimintamallit. Käsite auttaa tarkastelemaan suhteita psykologiatieteellisen tiedon, erilaisista terapiamuodoista kumpuavien ajatusmallien ja yhteiskunnallisen vallankäytön välillä. Tutkittavana voi olla myös vallan toiminta yhteisöissä, instituutioissa ja vuorovaikutuksessa. Tämä avaa näkökulmia siihen, millaisia terapeuttiseen valtaan liittyviä normatiivisia olemisen, tekemisen ja tietämisen tapoja on olemassa. Kysyä voi myös, miten näitä mainittuja tapoja tuotetaan ja ylläpidetään ja miten niistä neuvotellaan. Näihin kysymyksiin haluan myös itse pyrkiä tutkimuksellani vastaamaan. (Brunila, Harni, Saari & Ylöstalo 2021b, 13–14.)

Terapeuttisen vallan ilmenemisessä yhteiskunnan osa-alueilla lähtökohdaksi oletetaan aina itsenäisiä valintoja tekevä yksilö. Häntä houkutellaan muokkaamaan terapeuttisin diskurssein ja käytännöin suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. Vallan muotona terapeuttinen valta on jännitteinen, moninainen ja monimuotoinen. Se rajoittaa merkittävästi yksilön toiminnan, tuntemisen ja ymmärryksen tapoja. Terapeuttinen valta kuitenkin avaa yksilölle mahdollisuuden uusiin, erilaisiin tapoihin toimia. Se myös voi olla antamassa positiivisia kokemuksia esimerkiksi lisääntyvästä itsen hallinnasta, kuulumisesta eri yhteisöihin ja yksilön voimaantumisen kokemuksesta. Omaksuttavat terapeuttisen vallan välineet voivat myös mahdollistaa kriittisiä ja kollektiivisia toimijuuden muotoja. (Brunila, Harni, Saari & Ylöstalo 2021b, 14–15.)

Terapeuttinen vallankäyttö työuupumuksen yhteydessä voi ilmentyä esimerkiksi siinä, että yksilö vastuutetaan työuupumuksesta. Hänen saatetaan olettaa hoitavansa itse itsensä takaisin työkuuntoon hakeutumalla työterveyteen ja terapiaan. Työssä uupuneelle voidaan suositella joogaa, hengitysharjoituksia, huolista irti päästämistä tai erilaista suhtautumista työhön.

2.2 Työuupumus – Eksistentiaalista pohdintaa, tuottava konstruktio, yksilön oma asia

Työuupumusta on aiemmin tutkittu useista näkökulmista monien laadullisten tutkimusmenetelmien avulla. Matthew Soames ja Martin Willis tutkivat, miten opettajat kohtaavat termin *burnout*, miten he sen ymmärtävät ja kuinka he itse termiä käyttävät. Heidän tutkimusmenetelmänään oli refleksiivinen teema-analyysi (RTA). Aineistona oli kuuden brittiläisen opettajan puolistrukturoidut haastattelut. (Soames & Willis 2024.) RTA voi tarjota jotain sellaista, joka on sukua diskurssianalyysin mahdollisuuksille. Varsinkin on näin, jos RTA:a sovelletaan kriittisen viitekehyksen, kuten poststrukturalismin tai konstruktionismin läpi. (Braun & Clarke 2021a.) Tutkijoiden löytämät teemat nostavat esiin työuupumuksen määrittelyn hankaluuden, vaikeiden työolojen mielen sisäisen prosessoinnin sekä työuupumuksen epäpolitisoinnin ja yksilöllistämisen (Soames & Willis 2024). Keskeinen tutkimuslöydös on, kuinka yksilön omat työuupumuksen kokemukset tai niiden puute vaikuttavat työuupumuksen ymmärtämiseen. Toisena tuloksena työuupumus usein kehystettiin individualistisesti ja yksilöön keskittyen. Eräät kuvasivat koulun hyvinvointilinjausten rakentavan työuupumuksen kaltaiset ongelmat opettajien vastuulle. Keskustelua työuupumuksesta saatettiin jopa välttää. Kuvaukset työuupumuksesta mediassa pidettiin loukkaavina ja sen vakavuutta vähättelevinä. (Soames & Willis 2024, 68.)

Tutkimuksessa korostui opetustyön tunnekuorma ja sen vaikutus yksilön hyvinvointiin sekä mielenterveyteen. Yksilöön ja yksilön vastuuseen työuupumuksesta keskittyvä näkökulma nostaa huolen, kuinka pystytään luomaan huolta pitäviä työympäristöjä ja pitämään kiinni opettajista. Tutkijat vaativat kouluja ja koulutuspolitiikan tekijöitä ottamaan käyttöön organisaatiolähtoisempää ja -keskeisempää näkökulmaa työuupumukseen ja muihin henkisen ahdingon muotoihin. (Soames & Willis 2024, 68.)

Tämä teema antaa ymmärtää, että työuupumus tai *burnout* kohdattiin yksilöllistyneen viitekehyksen kautta, mikä heijastelee yleisempiä uusliberaaleja diskursseja mielenterveydestä. Tällä oli taipumus hämärtää muita systeemiä tai organisatorisia ongelmakohtia, tehden samalla yksilöstä viime kädessä vastuullisen omasta mielenterveydestään. Osallistujista he, jotka kokivat häpeän tai henkilökohtaisen riittämättömyyden tunteita, havaitsivat tämän kaikkein terävimmän. Tämän seurauksena työuupumuksesta keskustelu muiden kanssa tuli entistä vaikeammaksi. (Soames & Willis 2024, 68.)

Khanin, Hodgesin ja Martimianakisin (2023) tutkimus käsittelee lääkäriharjoitteluaan suorittavien opiskelijoiden työuupumusta. Tutkimusaineisto vuodesta 1974 vuoteen 2019 oli laaja: yli 500 tutkimusartikkelia, toimintatapadokumentteja, omaelämäkertoja, videoita, dokumenttielokuvia, sosiaalisen median lähteitä, konferenssimateriaaleja ja internet-keskusteluja. Tutkimuksessa pystyttiin löytämään kolme diskurssia työuupumuksesta: työuupumus sairautena, työuupumus työperäisenä stressinä ja työuupumus eksistentiaalisena kysymyksenä. Viimeiseen liittyy laajempi työn ja elämän merkityksellisyyden pohdinta.

Tutkimuksen tuloksena he tunnistivat kolme diskurssia työuupumuksesta. Nämä diskurssit ovat työuupumus sairautena, työuupumus työperäisenä stressinä sekä työuupumus eksistentiaalisena kysymyksenä. Viimeiseen liittyy laajempi työn ja elämän merkityksellisyyden pohdinta. Tutkijoiden huomio kohdistui siihen, miten työn ja elämän yleinen merkityksellisyys ja opiskelijan identiteetti eivät pääse esiin dominoivissa diskursseissa työuupumuksesta sairautena ja työperäisenä stressinä. Tavat, joilla työuupumuksesta keskustellaan ja sitä käsitellään syvästi epäpolitisivat niitä ongelmia, joita opiskelijat kohtaavat. (Khan ym. 2023, 118–120).

Maija Korhosen ja Katri Komulaisen (2023) tutkimukseen osallistui työuupumusoireilevia terveysalan ammattilaisia kuntoutuskurssien keskusteluryhmässä. Tutkimusmetodeina olivat diskurssi- ja kategoria-analyysi. Kategoria-analyysillä he pyrkivät tavoittamaan diskursiivisia

sosiaalisia käytäntöjä. Ne kehystävät yksilöiden tapoja käsitteellistää sekä itseään että muita työuupumuksesta puhuttaessa. (emt., 794.) Analyysi tuotti kahdeksan luokkaa: koko elämän ajan hyvät työntekijät, ylitunnolliset työntekijät, ”hyvät tytöt”, ”alkukantaiset ihmiset”, vastuuntuntoiset kuntoutujat, potilaat, sosiaalis-laillisia oikeuksia omaavat (ikääntyvät) työntekijät sekä työntekijät, joilla on alentunut työkyky (emt. 798–802).

Tutkimuksessa voitiin tunnistaa viisi osittain päällekkäin menevää diskurssia: psykologinen, evolutiivinen, terveen elämäntavan, biomedikaalinen ja sosiaalityön diskurssi. Ainoastaan viimeinen näistä kohdistaa huomionsa yksilön sijasta muualle. Muissa diskursseissa hallitsee yksilökeskeinen näkökulma. Tämä täydentyi osin psykologisella, medikaalisella tai deterministisellä haavoittuvuusnäkökulmalla. (emt. 803–804.) Työuupumuskuntoutus ja kuntoutukseen osallistuneiden näkemykset ylläpitävät työuupumuksesta diskurssia, jossa työperäisiä ongelmia kohdellaan yksilötason ongelmina. Oma henkinen ahdinko ja sen käsittely tulee diskurssissa yksilön vastuulle. Työuupumuksen työelämään keskittyvää näkökulmaa ei juuri havaita (Korhonen & Komulainen 2023, 789.) Nämä tutkimuksessa havaitut yksilökeskeiset käsitykset työuupumuksesta korostavat henkisen ahdingon itsehoitoa yhä vahvemmin. Ajatukset ja käytös, jotka poikkeavat markkinoiden halutuiksi ja tuottaviksi määrittämisestä, patologisoidaan uusliberaalin logiikan mukaisesti (Esposito & Perez 2014, 414). Merkittävin ongelma yksilökeskeisissä työuupumusdiskursseissa on, että niissä ja niiden kautta sivuutetaan työelämän ongelmat, jokapäiväiset stressin aiheuttajat ja sosiaaliset valtarakenteet työuupumuksen taustalla. (Korhonen & Komulainen 2023, 806).

Heather Stuart (2021) tutki diskurssianalyttisesti uusliberalismia sosiaalityön itsehoitoa koskevissa kirjoituksissa. Stuartin mukaan sosiaalityön akateemisissa ja käytäntöön pohjautuvissa kirjoituksissa itsehoitostrategioita ehdotetaan keinoiksi lieventämään työperäistä stressiä ja emotionaalista uupumusta. Hän kuitenkin väittää, että ahdinkoa lievittämään tarkoitettu uusliberaali itsehoitodiskurssi saattaa itse asiassa pahentaa työuupumusta. Itsehoitostrategiat voivat pahentaa niitä asioita, jotka on identifioitu ”todellisiksi ongelmiksi”: työpaine, työtaakka, epäselvyys työrooleissa ja suhteet esihenkilöihin. Uusliberaalit diskurssit, kuten itsehoitodiskurssi, piilottavat ja vahvistavat rakenteita, jotka sortavat sekä sosiaalityöntekijöitä että ihmisiä, joita he palvelevat. Itsehoidon käsite sosiaalityön kentässä on leimattu itsevastuullistamisen teemoilla ja markkinapohjaisella ajattelulla.

Stuart peräänkuuluttaa käytäntöjä, diskursseja, pedagogiikkaa ja eetosta, joka inhimillistää työperäisen ahdingon. Näin voidaan vapauttaa vaikeata työtä tekevä yksilö eristymisen tunteesta ja tunnustaa sosiaalityöntekijän oma paikantuneisuus sortavien rakenteiden sisällä. Lisäksi hän painottaa tietoisuutta aina läsnäolevasta mahdollisuudesta siihen, että sosiaalityöntekijät olisivat itse työssään suoraan mukana näiden sortavien rakenteiden monistamisessa. (Stuart 2021, 13.)

Useissa aiemmissa tutkimuksissa voidaan nähdä yhteisenä nimittäjänä yksilöön keskittyviä diskursseja. Tätä yksilökeskeistä puhetapaa työuupumuksesta kritisoitiin monin eri perustein. Soames ja Willis toteavat tutkimukseen osallistuneiden kokevan jäävänsä yksin työuupumuksen kanssa. Koulujen linjauksissa yritettiin tehdä työuupumuksesta yksityinen asia. Joissain tapauksissa keskustelua aiheesta pyrittiin välttämään. Tämä koulujen suhtautuminen työuupumukseen yhdessä median loukkaaviksi koettujen puhuntojen sekä opettajien omien häpeän ja riittämättömyyden tunteiden kanssa vaikeuttaa ongelmasta puhumista. (Soames & Willis 2024, 68.)

Khan ym. toivat erityisesti työuupumus sairautena -diskurssin osalta, kuinka sen myötä työuupumus medikalisoidaan ja kehystetään hänen ja hänestä johtuvaksi ongelmaksi. (Khan ym. 2023, 120). Heidän paikantamansa diskurssi työuupumuksesta eksistentiaalisena kysymyksenä toi kuitenkin varsin poikkeavan näkökannan yksilön merkitykseen burnout-problematiikassa. Tämän diskurssin merkitys on se, että merkityksellisyys (työn, mutta myös elämän osalta) sekä yksilön identiteetin rakentuminen ja vaarantuminen voisivat ovat erittäin keskeisessä asemassa uupumisen tutkimuksessa. Kuitenkaan tutkimustyötä tästä näkökulmasta ei akateemisessa maailmassa ole tehty, vaan työuupumuksen konstruoiminen identiteetti- ja merkityksellisyysaspektista on ollut lähinnä yliopistojen ulkopuolisen maailman vastuulla (Khan ym. 2023, 120).

Myös Korhonen ja Komulainen puhuvat tutkimuksensa tulososiossa siitä, kuinka vain yksi viidestä heidän löytämästään diskurssista eli sosiaalityön diskurssi kiinnittää huomiota muihin kuin yksilöön työuupumuksesta puhuttaessa. He kritisoivat, kuten myös Soames & Willis sekä Khan ym. diskurssien yksilökeskeisyyttä sillä perusteella, että diskursiiviset puhutavat ja käytännöt peittävät rakenteellisia ja sosiaalisia ongelmia. (Korhonen & Komulainen 2023, 806; Soames & Willis 2024, 68; Khan ym. 2023.) Khan ja muut jopa väittävät työuupumuksen olevan organisaatioille kannattava konstruktio: *”Burnout persists despite effort to ameliorate it because it is a productive construct for organizations. In its current*

form, it depoliticizes issues of health in favor of wellness and gives voice to the challenge of making meaning from the experience of being a clinician.” (Khan ym. 2023, 116).

Aiempi tutkimus osoittaa näin useita tutkimuksellisia aukkoja ja mielenkiintoisia näkökulmavaihtoehtoja työuupumuksen. Khanin ja muiden diskurssilöydös työuupumuksesta eksistentiaalisena identiteetin ja merkityksellisyyden problematiikkana on nähdäkseni erityisen hedelmällinen (Khan ym. 2023). Myös kysymys siitä, onko työuupumus organisaatioille jopa produktiivinen konstruktio (Khan ym. 2023), sekä Soamesin & Willisin paikantama työorganisaation, median ja kollegoiden puhuntojen yhteisvaikutus ovat kiinnostavia tutkimuksellisia teemoja (Soames & Willis 2024).

Kaikille neljälle tutkimukselle yhteistä on kriittisyys yksilöön keskittyvää työuupumuksen käsittelyä kohtaan. Tämä nähtiin merkinä siitä, että työuupumuksen problematiikkaa halutaan epäpolitisoida ja ohjata keskustelua sekä ajattelutapoja työuupumuksesta pois rakenteellisista tekijöistä. Sosiaaliset ongelmat ja työorganisaatioiden epäkohdat eivät saa ansaitsemaansa huomiota. Uusliberaalia logiikkaa noudattavat diskurssit, joissa työuupumus kehystetään yksilön asiaksi ja yksilön itse hoidettavaksi hämärtävät työpaikkojen ja -elämän ongelmakohtia. Ne myös voivat toimia tunnekuorman lisääjinä korostaen häpeän, syyllisyyden ja kelpaamattomuuden tunteita. Näin myös työuupumuksesta keskustelu työyhteisössä voi muodostua vaikeaksi.

Aiempi tutkimus työuupumuksesta resonoi vahvasti terapeutin kulttuurin ja terapeutin vallan käsitteiden ja teemojen kanssa. Terapeutin kulttuurissa yksilön toimintaan ja valintoihin keskittyvä ajattelutapa on keskeistä. Usein yksilöiden vastuu korostuu rakenteellisten, sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden sijasta. Valta kuitenkin sijaitsee muualla ja yksilön mahdollisuudet tehdä valintoja ovat usein rajattuja nimenomaan rakenteellisten ja kulttuuristen rajojen vuoksi. Yksilöiden ja ryhmien toimijuudet ovat näköalattomia ja tilattomia, sosiaalinen liikkumatila ja -vara ovat rajattuja. Yksilöiden ajattelua, mielentiloja ja tunteita pyritään hallitsemaan monin erilaisin suostutteluin ja houkutteluin.

3 Tutkimusasetelma

3.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni aiheena on puhumisen tavat työuupumuksesta mediassa. Kiinnitän erityistä huomiota siihen, kenen tai minkä vastuulle työuupumus puheissa asetetaan.

Tutkimuskysymykseni on: ”Miten vastuun teemat näkyvät mielipidekirjoituksissa työuupumuksesta Helsingin Sanomien vuosina 2023–2025?”

Tutkimusaiheeni ja -kysymykseni ovat ajankohtaisia ja relevantteja. Työuupumus on edelleen monia koskettava ongelma suomalaisessa työelämässä. Myös aiemmin tehdyissä tutkimuksissa vastuu työuupumuksesta on usein havaittu tematiikka. On kiinnostavaa ja aiheellista tutkia sitä, minkälaisia puhumisen tapoja työuupumuksesta voidaan paikantaa ja identifioida Helsingin Sanomien mielipidekirjoituksissa. Esimerkiksi omakohtaisiin kokemuksiin perustuvat tai organisaation edustajan lähtökohdista tuotetut tekstit voivat tarjota mielenkiintoisia näkymiä siihen, mitä työuupumuksesta mahdollisesti ajatellaan ja tunnetaan. Ne voivat myös avata esimerkiksi sitä, minkälaisia normeja tai moraaliarvostelmia työuupumuspuheella halutaan uusintaa, luoda tai uudeksi muokata.

Sosiaalisen konstruktionismin näkemyksiin pohjautuen, mediassa käytetyt puhettavat ovat muovaamassa ajatuksiamme, käsityksiämme, ymmärrystämme ja tunteitamme suhteessa työuupumukseen. Sosiaalinen konstruktionismi on epistemologis-ontologinen katsanto todellisuuden ja tiedon olemukseen. Se on poikkitieteellinen ja useilla eri tieteenaloilla käytetty lähestymistapa. (Gubrium & Holstein 2008.) James A. Holstein ja Jaber F. Gubrium esittävät teoksessaan *Handbook of Constructionist Research*, että sosiaalisen konstruktionismin näkökulma todellisuuteen, yhteiskuntiin tai ihmisten paikkoihin niissä ei ole itsestään selvä, vaan että ihmiset aktiivisesti rakentavat maailmaa ja sen elementtejä. Konstruktionistiset tutkimukset keskittävät huomionsa yhteiskunnallista todellisuutta rakentavista ja merkityksellistävistä prosesseista. (Gubrium & Holstein 2008.)

Tutkimukset osoittavat medioiden tarjoaman tiedon olevan muotoutunutta ideologisten lähtökohtien pohjalta. Tekstit tiedotusvälineissä toimivat ideologisin tavoin, jos niissä ilmenevät representaatiot uusintavat vallitsevia hallinnan ja riiston suhteita. Näitä ovat esimerkiksi yhteiskunnalliset hierarkiat, arvot sekä rajat normaalin ja poikkeavan välillä. Nämä representaatiot voivat usein olla niin peiteltyjä, että niiden ideologia kätkeytyy

toimittajien ja yleisöjen luonnollistettuihin kielenkäyttötapoihin sekä sellaisiin premisseihin, joihin diskurssien yhtenäisyys pohjautuu. Suostuttelun ja retorisen puhetaidon sijasta diskursseissa turvaudutaan itsestäänselvyyksiin. Medioiden vaikutus sosiaaliseen maailmaan tapahtuu maailmaamme valikoivasti representoiden. Myös se, mitä identiteettejä ja arvoja niissä halutaan edistää, on osa tätä vaikutusta. (Paso 2007, 49.)

3.2 Aineiston hankkiminen, kuvaus ja perustelu

Helsingin Sanomat on Suomen suurin sanomalehti (Sanoma 2025). Lehden verkkopalvelussa edeltävien kahden vuoden aikana julkaistut toimitetut artikkelit ja mielipidekirjoitukset ovat käytännöllinen, hyvin tähän tutkimukseen soveltuva ja tuore lähde tutkimusaineiston keräämiseen. Esimerkiksi Helsingin Sanomien artikkelissa alkuvuodelta 2025 otsikolla Loppuunpalamisen ABC (Saarinen 2025) kahden yrityksen ja Työterveyslaitoksen asiantuntijat kertoivat näkemyksiään siitä, mikä työntekijöitä uuvuttaa ja mitä asialle voi tehdä. Lehden mielipideosastolla käytiin ajoittain vilkasta keskustelua työuupumuksesta.

Pohdin aineistohaun laajentamista kattamaan myös muita suomalaisia medioita ja tein muutamia testihakuja. Harkitsin myös tutkimusaiheen muutosta ja tutkimusalan laajentamista uupumukseen yleisemmin käsittäen myös esimerkiksi työttömien, opiskelijoiden ja eläkeläisten kokeman uupumuksen. Lisäksi mietin vaihtoehtoisia aineiston keräämisen tapoja esimerkiksi tutkimuskyselyn tekemisen tai haastattelujen kautta. Tein kuitenkin päätöksen tutkia vain työuupumusta käsitteleviä tekstejä. Myös päätin rajata aineistoni lähteeksi pelkästään Helsingin Sanomien mielipidekirjoitukset. Valitsin ne, jotta aineisto olisi yhdenmukaisempaa. Mielipidekirjoitusten teksti voi myös olla vahvemmin omaäänistä kuin toimitettujen artikkelien. Niiden sisältö luonnollisesti pohjautuu osittain toimittajien ammattiroolissaan tekemiin rajauksiin, valintoihin ja tulkintoihin. Päätökseni perustui myös siihen tavoitteeseeni, että tutkimusaineistoni olisi tämän kandidaatintutkielman tutkimustarpeisiin ja ajankäyttöön nähden sopivan laajuinen.

Kaikkia havaintoyksiköitä ei ole mielekäästä eikä mahdollista tutkia. Siksi valitsen aineiston perusjoukosta vain tiettyjä havaintoyksiköitä lähempään tarkasteluun. Teen valinnan harkinnanvaraisella otannalla. Valitsemiani havaintoyksiköitä kutsutaan näytteiksi. (Jyväskylän yliopisto.)

Päätin muutaman testihaun jälkeen rajata tutkimuksen aineistohaun kolmeen tutkielmantekoa edeltävään vuoteen eli vuosiin 2023–2025. Tein näin tavoitteenani saada

kandidaatintutkielmani tutkimustarkoituksiin soveltuvan määrän, noin 25-40 kappaletta tekstejä tutkimusaineistokseni.

Hain 26.4.2026 Helsingin Sanomien verkkopalvelusta mielipidekirjoituksia aikarajauksella 1.1.2023–31.12.2025. Käytin ensimmäisen vaiheen aineistohaussa hakusanoja *työuupu**, *burnout** ja *loppuunpal**. Valitsin nämä hakusanoiksi, koska ne fokusoivat haun selkeästi työuupumukseen. Muita harkitsemiani ja kokeilemiani hakusanoja olivat yleisemmin uupumusta ja väsymystä koskevat *uupu**, *uuvu** sekä *väsym**. Niitä käyttämällä sain suuren lukumäärän mielipidekirjoituksia, yhteensä 265 tekstiä. Osa niistä soveltuisi erittäin hyvin osaksi tutkimusaineistoani käsitellen nimenomaisesti työuupumusta. Monen aiheena oli muu uupumus tai väsymistila kuin työuupumus. Tekstit käsittelivät esimerkiksi pienten lasten vanhempien tai nuorten uupumista. Päätin jättää näillä hakusanoilla saadut tekstit pois aineistostani, jotta tutkielman työmäärä olisi kohtuullinen. Hakusanojen *burn-out** ja *burn out** käyttäminen artikkelihaussa eivät tuottaneet lainkaan tuloksia.

Hakusanoja *työuupu** (38), *burnout** (2) ja *loppuunpal** (3) käyttämällä sain tulokseksi yhteensä 43 tekstiä. Kirjoituksista Helsingin Sanomien toimittajien kirjoittamia oli neljä: kaksi kolumnia, yksi kommentti ja yksi essee. Jätin ne tutkimusaineistoni ulkopuolelle, koska ne ovat lehden toimittajien tuottamia. Tämän rajauksen jälkeen aineistossa oli 39 tekstiä. Viidessä näin syntyneen aineiston mielipidekirjoituksista pääasiallinen aihe oli jokin muu kuin työuupumus. Niissä työuupumukseen viittaava hakusana esiintyi vain yhtenä mainintana esimerkiksi työikäisten muistisairauksista tai perusterveydenhuoltojärjestelmää uhkaavasta romahduksesta kirjoitettaessa. Päätin rajata nämä tekstit pois tutkimusaineistostani, koska niissä ei työuupumuksesta lausuta mitään tutkimuksen kannalta merkityksellistä. Näin tutkimusaineistooni jäi analyysiäni odottamaan 34 mielipidekirjoitusta.

3.3 Analyysimenetelmä, sen perustelu ja analyysin toteutustapa

Alun perin aikeeni oli toteuttaa tämän tutkielman analyysi kriittisenä diskurssianalyysinä. Harkitsin kuitenkin vaihtoehtona myös muita analyysimenetelmiä, kuten teemoittelua. Tässä menetelmässä aineistosta pyritään löytämään teemoja eli tutkimuskysymyksiin olennaisesti liittyviä aiheita. Teemoittelussa nostetaan esiin ja tulkitaan tutkimukselle keskeisiä kokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä. Teemoittelua voidaan myös lähestyä itsenäisenä koko tutkimusprosessin läpäisevänä laadullisen tutkimuksen lähestymistapana. Tällöin käytetään yleensä käsitettä temaattinen analyysi. (Juhila 2026.)

Pitkään eri analyysimenetelmiä punnittuani valitsin tutkimuksessa käytettäväkseni refleksiivisen temaattisen analyysin (Braun & Clarke 2021b). Refleksiivinen temaattinen analyysi (RTA) on Virginia Braunin ja Victoria Clarcken kehittämä temaattisen analyysin lähestymistapa, jossa temaattinen analyysi kytkeytyy tutkijan valitsemaan paradigmaattisiin ja teoreettisiin lähtökohtiin (Juhila 2026). Tutkimuksessani näitä lähtökohtia ja tutkimukseni viitekehystä edustavat terapeuttinen kulttuuri ja terapeuttinen valta sekä sosiaalinen konstruktivismi (Niska, Venäläinen, Olakivi ja Cañada 2024; Burr 2015; Gergen 1985; Gubrium & Holstein 2008). Vivien Burr ilmaisee Gergeniä (1985) mukaillen, että jokaista lähestymistapaa, joka hyväksyy yhden kolmesta keskeisestä oletuksesta, voidaan ajatella sosiaalisena konstruktioismina. Ensimmäinen oletus on kriittinen asenne itsestään selvinä pidettyjä maailman ja itsen ymmärryksiä kohtaan. Toinen oletus on se, että käyttämämme käsitteet ja kategoriat sekä tavanomainen ymmärryksemme maailmasta on ajallisesti ja kulttuurisesti määräytyvää riippuen siitä, milloin ja missä kukin elää. Kolmas ajattelutapa ja oletus on se, että tietomme maailmasta ja yleiset tapamme ymmärtää sitä rakentuvat ihmisten välillä. Me kaikki rakennamme käsityksiä ja ymmärrystä maailmasta, muista ja itsestämme sosiaalisen elämämme päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa. (Burr 2015, 2–4.) Näin nähtynä myös esimerkiksi medioiden lukijanosastoille kirjoitetut mielipiteet rakentavat, uusintavat ja muovaavat näkemäämme mahdollisuuksien maailmaa, ja saattavat myös ohjata ja rajoittaa valintojamme sekä tapojamme toimia.

Valitsemassani analyysimenetelmässä RTA:ssa tutkijan omat lähtökohtansa tunnistava tulkinnallinen rooli korostuu koko tutkimusprosessissa, mutta erityisesti tutkimustehtävän muotoilussa ja aineiston analyysissä (Juhila 2026). Aineistotyössä RTA voidaan jakaa kuuteen vaiheeseen, jotka ovat: 1) aineistoon tutustuminen, 2) aineiston systemaattinen koodaaminen potentiaalisesti tärkeiden ja merkityksellisten asioiden paikantamiseksi, 3) teemojen alustava määrittäminen, 4) teemojen arvioiminen ja kehittäminen, 5) teemojen hiominen, määrittely ja niille nimien antaminen, 6) tutkimusraportin kirjoittaminen. (Braun & Clarke 2021b.)

Kokosin kaikki 34 mielipidekirjoitusta yhteen Word-tiedostoon, jokaisen tekstin omalle sivulle. Hakujen jälkeen tutustuin alustavasti aineiston eri teksteihin. Ensimmäisen luennan jälkeen päätin tehdä kirjoittajista luokittelun heidän kirjoittajaroolinsa perusteella. Se kertoo siitä, minkä ihmisryhmien edustajat päättävät lähettää Helsingin Sanomien mielipideosastolle kirjoituksensa työuupumuksesta. Luokittelin tekstien kirjoittajat ryhmiin heidän ammattinimikkeensä, tittelinsä tai nimimerkillä kuvatun roolinsa mukaisesti.

Taulukko 1. Kirjottajien tehtävät työelämässä.

Tehtävä	Kirjoittajien lukumäärä
Työntekijä	7
Järjestön asiantuntija	7
Tutkija	4
Esihenkilö	2
Poliitikko	2
Työterveyden edustaja	2
Opiskelija	2
Yksityishenkilö / työelämän tehtävä ei tule ilmi	13
Yhteensä	39

Kirjoituksista yksityishenkilöiden (ihmisten, joiden ammattia tai työelämän tehtävää ei voi määrittää) oli eniten, 13 tekstiä. Työntekijöiden kirjoituksia oli 7, samoin eri järjestöjen asiantuntijoiden 7. Tutkijoiden kirjoittamia tekstejä oli 4. Esihenkilöiden, opiskelijoiden, työterveyden edustajien ja poliitikkojen tuottamia tekstejä oli jokaista 2. Tässä aineistotannassa ei ollut yhtäkään työtöntä, eläkeläistä tai sairauslomalla tai -eläkkeellä olevaa. Erilaisten kirjoittajaprofiilien lukumäärät, lukumäärien suhteet ja joidenkin kirjoittajaryhmien puuttuminen kertovat kaikki aineiston ominaisuuksista. Ne myös antavat tietoa siitä, ketkä haluavat saada mielipiteensä esille suuren suomalaisen sanomalehden sivuille, ja mitkä ihmisryhmät haluavat keskustella julkisesti työuupumuksesta.

3.4 Tutkimuksen toteutus

Ensin tutustuin koko aineistoon. Luin kirjoitukset läpi useaan kertaan. Tämän jälkeen siirryin teema-analyysissani vaiheeseen 2, jossa koodasin systemaattisesti aineistossani toistuvia asioita, jotka voivat olla mahdollisesti tärkeitä ja merkityksellisiä. (Juhila 2026, Braun & Clarke 2021b). Tein koodausta lisäämällä kommentteja word-tiedostoon, joka sisälsi kaikki 34 mielipidekirjoitusta. Aluksi lisäsin kommentteja liittyen erityisesti siihen, kenen tai keiden vastuulla työuupumukseen liittyvät asiat kirjoittajien mielestä ovat: yksilön, organisaation, ryhmän, kuten päättäjien tai jos hänen mielestään vastuu jakautuu tai ei voida täsmällisesti kohdentaa. Jatkoin koodausta seuraavassa vaiheessa kohdistumaan siihen, mitä erilaisia työuupumukseen liittyviä seikkoja vastuuta käsittelevissä kohdissa kirjoittajat nostavat esiin. Näitä asioita olivat muun muassa: syyt, seuraukset, vaikutukset, käsitteelliset ja määritykselliset asiat, valta ja vallankäyttö, työyhteisöteemat, vuorovaikutus, moraalit, etiikka,

arvot, vallanjako- ja demokratiakysymykset, lainsäädäntöasiat, tulevaisuusajattelu, yhteiskunnalliset ideaalit, arvostaminen, kannustaminen, tuki, yhteiskunnalliset rakenteet, järjestelmät, käytännöt, paineet, vaatimukset, kilpailu, elintavat, yksilöiden elintavat ja medikalisaatio. Koodauksen valmistuttua siirryin alustavien teemojen luomiseen, teemojen arviointiin ja muovaamiseen. Tulossioion kirjasin luomani ja edelleen kehittämäni teemat.

3.5 Tutkimuseettiset kysymykset

Valitsemani aineiston tekstit ovat julkisia. Ne ovat myös tekstien kirjoittajien omasta toimesta julkiseksi tarkoitettuja tekstejä. Työuupumus aiheena koskettaa ihmisten henkilökohtaista elämää ja terveyttä, joten tutkijan tulee lähestyä aineistoa ja sen sisältämiä kirjoituksia erityisellä sensitiivisyydellä.

4 Tulokset

Analyysini tuloksena paikansin aineiston teksteistä lopulta seitsemän toisistaan poikkeavaa teemaa. Nimesin ne seuraavasti: Uupumisanalyysi, Sanojen valta, Suuret ongelmat, Paineen alla, Väärällä tiellä, Yhdessä selviämme sekä Heikot yksilöt.

Uupumisanalyysi kuvaa teemaa, jossa kirjoittaja kuvailee ja analysoi muun muassa työuupumisen syitä ja seurauksia. Kirjoittajat kertovat myös erilaisista ongelmallisiksi näkemistään pysyviksi muotoutuneista käytännöistä, prosesseista, toimintamalleista, järjestelmistä tai rakenteista. Näissä kirjoituksissa tai kirjoitusten katkelmissa kuvataan usein ristivetoa työelämän eri osa-alueiden tai toimijoiden intressien välillä. Nämä kirjoitukset sisältävät tyypillisesti myös ainakin yhden ratkaisuehdotuksen johonkin kirjoittaman mainitsemaan työelämän tai yhteiskunnan ongelmaan. Tämän teeman alle sijoittuvia kirjoituksia tai tekstikatkelmia oli selvästi eniten, 20 kappaletta.

Esimerkiksi Teollisuusliiton sosiaali- ja työympäristöasiantuntija Marjut Lumijärvi sanoo kirjoituksessaan:

”Mutta ei työuupumusta työkyvyttömyyden syynä ole syytä peittääkään, sillä se on vahva viesti työnantajalle: *työkyvyttömyyden syy on työssä*, sen määrässä, organisoinnissa, kiireessä, työyhteisössä ja niin edelleen.”

Valmistavan luokan opettaja Lotta Lehvävirta Helsingistä kirjoittaa:

”Lisäksi on näkynyt muutamia mainoksia, joissa yksityiset henkilöt ja tahot markkinoivat opettajille suunnattuja stressinhallinta- ja priorisointikursseja. Samanlaisia taitoja tarjotaan ratkaisuksi jaksamisen haasteisiin myös esimerkiksi työnohjauksessa. Tilanne on täysin absurdi. *Tuhannet pätevät opettajat uupuvat työssään ja suunnittelevat alanvaihtoa, ja ratkaisuiksi tarjotaan hengittämistä ja riman laskemista*. Mitä oppilaiden vanhemmat mahtaisivat ajatella, jos he kuulisivat, että opettajia ohjeistetaan tekemään työnsä huonommin? Mindfulnessia on vaikeaa harjoittaa luokassa, jossa täytyy olla jatkuvasti valppaana, ettei joku esimerkiksi heitä toista tuolilla.”

Tämä Lehvävirran kirjoituksen katkelma kuvastaa oivallisella tavalla sitä, kuinka terapeutin kulttuurin hengessä työuupunutta yksilöä houkutellessaan muokkaamaan itseään ja

hallitsemaan stressiään. Näin toimien voidaan peittää tai hämärtää epäkohtia tai ongelmallisia työn rakenteita, kuten Lehvävirtakin toteaa.

Omassa mielipidekirjoituksessaan nuorisotutkijat Jenni Kallio, Susanna Ågren ja Päivi Honkatukia Tampereen yliopistosta lausuvat:

”Nuorten ”moraalilaiskottelusta” keskustelemisen sijaan on syytä kysyä, miksi niin monet nuoret uupuvat paineiden alle jo opiskeluaikana tai työuransa alkumetreillä tai pelkäävät sairastuvansa burnoutiin ennemmin tai myöhemmin. *Nuorilta edellytetään suoraviivaista ja ripeää etenemistä koulutukseen ja työelämään. Kokeilemisen, erehtymisen ja pysähtymisen mahdollisuuksia ei juuri ole.*”

Sana ”moraalilaiskottelu” vihjaa nuoren yksilön syyllistämistä. Kuitenkin sekä rakenteelliset tekijät, kuten vaativa ja niukka opintotukijärjestelmä, opintojen määrääjat, koulutussäästöt, työllistymisen vaikeus että kulttuuriset tekijät, kuten normatiiviset odotukset etenemisestä ja menestyksestä ohjaavat nuoria menemään opinto- ja työurallaan pikajunan lailla eteenpäin.

Sanojen valta on teema, jonka alla kirjoituksissa (7) on havaittavissa sosiaalisen konstruktivismin katsantokannan mukainen näkemys siitä, että sanoilla ja kirjoituksilla on suuri merkitys yhteisen sosiaalisen todellisuutemme luomisessa. Joissain kirjoituksissa se sanotaan aivan suoraan, kuten tässä

Työturvallisuuskeskuksen toimitusjohtajan Timo Koskisen mielipiteessä:

”Viime aikoina työelämäkeskustelussa ovat korostuneet työn varjopuolet. Kuormittavuus ja työuupumus ovat olleet otsikoissa, ja hyvä niin – ilmiöt pitää tunnistaa ja niistä pitää puhua. Olisi kuitenkin tärkeää pitää keskustelussa riittävästi esillä myös sitä, että työ on myös merkittävä voimavara ja hyvinvoinnin lähde. *Myös työn positiivisia vaikutuksia on tärkeää kuljettaa ajankohtaisen keskustelun rinnalla ja varoa työstä käytävän keskustelun liiallista yksipuolistumista. Tulevaisuuteemme kun vaikuttaa se, mitä ja miten puhumme nykyhetkestä.*”

Joissain kirjoituksissa teema ilmenee siinä, että pyritään tietoisesti ja näkyvästi muovaamaan käytettyjen sanojen merkityssisältöjä tai lanseeraamaan uusia käsitteitä ja termejä. Näin tekee nimimerkki Työterveyslääkäri:

”Tuoreessa valtioneuvoston tilaamassa selvityksessä on ehdotettu selvitettäväksi, olisiko työuupumus mahdollista määritellä lääketieteellisestä näkökulmasta sairaudeksi. Näen, että tarvetta olisi arvioida asiaa laajemmin sekä selvittää ei-sairausperäisten työkyvyttömyyksien osalta kokonaisuutena, kuinka lainsäädäntöä voisi kehittää toimivammaksi ja lääkärintyötä kohdentaa paremmin.

Oikeus palkalliseen surupoissaoloon tai työkyvyttömyyteen ei-sairaudellisista syistä antaisi esimerkiksi suruun normaalisti reagoivalle ihmiselle mahdollisuuden keskittyä toipumiseen eikä sairauspoissaolotodistuksen hankkimiseen toimeentulon turvaamiseksi.”

Samantapaisesti pyrkii merkityksiä muovailemaan organisaatiopsykologi Pekka Järvinen:

”Ehdotukseni on, että työuupumus määritellään yksinomaan liiallisen työn tai puutteellisten työolojen aiheuttaman pitkittyneen stressin aiheuttamaksi väsymykseksi. Jos uupumuksen syyt ovat muualla, kyse ei ole työuupumuksesta. Tällöin voidaan puhua *arkiuupumuksesta* paremman käsitteen puutteessa.”

Suuret ongelmat -teemassa (7) nostetaan esiin kirjoittajan näkemyksen mukaan hyvin merkittäviä ongelmia erilaisissa yhteiskunnallisissa rakenteissa muun muassa työorganisaatioiden, julkishallinnon ja politiikan alueilla. Kirjoituksissa kuvaillaan sellaisia toimintamalleja, järjestelmiä ja rakenteita, jotka aiheuttavat paljon vaikeuksia tai kärsimystä ihmisille.

Esimerkkinä tästä on terveystieteiden tohtorien Tiina Mäenpään ja Anne Vuoren sekä emeritaprofessori Päivi Åstedt-Kurjen kirjoitus:

”Vaikka hoitotyö on antoisaa ja palkitsevaa, se on samalla fyysisesti ja henkisesti raskasta ja vaativaa. Hyvinvointialueilla taloudelliset resurssit ovat tiukat ja monissa organisaatioissa hoitohenkilökuntaa on vähennetty ja vähennetään. Potilaiden ja asiakkaiden hoitaminen on entistä kiireisempää ja kuormittavampaa.”

Tämän teeman alaisissa kirjoituksissa ja tekstikatelmissä kuvataan yksilöitä ja perheitä kuormittavien työnteon mallien lisäksi myös epätasa-arvoisuuksia ja puolueellisuutta. Niissä esiintyy syytöksiä johtajien ja eri työelämäinstanssien toimeentulosta ja väheksyvistä suhtautumisesta. Usean kirjoituksen sävy on vihainen ja jopa hieman epätoivoinen. Kaikkia näitä teeman nimittäjiä on nähtävissä Lotta Lehvävirran mielipidekirjoituksessa:

”Stressinhallinta- ja priorisointitaidot ovat toki työelämässä tärkeitä, mutta tosiasia on se, että aika monen opettajan kohdalla *kyse on ennen kaikkea työn rakenteista*: liian suurista ryhmistä, riittämättömistä tuen resursseista niitä tarvitseville oppilaille, olemattomista tauoista ja jatkuvasta kiireestä ja hälinästä, jonka keskellä opettaja yrittää sinnitellä tehden työnsä nyt jo ”mahdollisimman huonosti”. Jos rimaa joutuu laskemaan liikaa ja työnsä tekemään liian huonosti, katoaa työnteosta ilo ja merkitys, ja se jos mikä saa uupumaan työssä ja haaveilemaan alanvaihdosta.”

”Yksilön vastuuttaminen uupumisesta on haitallista ja hämärtää sitä, että opettajien uupuminen on ennen kaikkea rakenteellinen ongelma. Yksilöiden resilienssin vahvistamisen sijaan katse pitää kääntää uuvuttaviin rakenteisiin. Vain siten voimme huolehtia siitä, että opettajat jaksavat työssään ja oppilaat saavat laadukasta opetusta.”

Lehvävirran tekstikatkelma kuvaa taas mainiosti ristivetoa terapeutin ja psykologin yksilökeskeisen näkökannan ja vakavien työnteekoon liittyvien rakenteellisten ongelmien välillä.

Nimimerkki Uupuneen lääkärin puoliso kirjoittaa lääkärin jopa työaikainvastasista työmäärästä:

”Lääkärin säännöllinen työaika on 38 tuntia 15 minuuttia viikossa. Tiettyjen alojen erikoistuvat lääkärit päivystävät lisäksi 4–5 kertaa kuukaudessa. Päivystysvuorot tulevat varsinaisen työajan päälle, eli työviikko on harvoin 40-tuntinen.

Päivystysvuorossa työvuoro voi kestää 26 tuntia. Arkisin päivystäjät jäävät siis normaalin päivän päätteeksi töihin vielä noin 18 tunniksi. Kotiin nukkumaan pääsee vasta seuraavana aamuna. Kun lääkäri päivystää lauantai- ja sunnuntai- aamuun, hän nukkuu sunnuntai- ja maanantai- aamuun. Eli viikonloppua ei ole.

Jos joku joukosta on lomalla tai sairaana, muut paikkaavat. Keskussairaalaissa erikoistuva puolisoni on viimeisen kahdeksan päivän sisällä joutunut tekemään 90 tuntia töitä. Määrät ovat terveydelle haitallisia ja työaikain vastaisia.”

Paineen alla -teemassa (6) käsitellään työelämän ja yhteiskunnan yksilöihin kohdistamia liiallisia paineita ja vaatimuksia. Tämän teeman kirjoituksissa puhutaan myös kovasta

kilpailusta, johon kirjoittajien mielestä yksilöiden on pakko ryhtyä pärjätäkseen heikoissa talous- ja työmarkkinatilanteissa. Jani Tanninen kirjoittaa:

”Jos verrataan nykyistä työelämää siihen, mitä se oli muutama vuosikymmen sitten, ei voida puhua samanlaisesta maailmasta. Paine suoriutua on kova, ja kilpailu on lisääntynyt. Koulussa pitäisi saada entistä parempia arvosanoja, jotta pärjää kilpailussa korkeakoulupaikoista. Koulupaikka pitää valita kerralla oikein, koska muutoin menettää ensikertalaisuuden, ja tämän jälkeen hakeminen kouluun on entistä vaikeampaa.

Koulusta valmistuttuaan kilpaillaan työpaikoista, joihin voi olla useita satoja hakijoita. Työelämässä nuorilta edellytetään mahdollisimman tehokasta työpanosta, jousto- ja aloitekykyä sekä ylityötä. Kaikki nuoret eivät tätä jaksaa.

Totta kai lasten ja nuorten kuuluu kohdata pettymyksiä, se on elämää, mutta yhteiskunnan ja työelämän pitäisi tulla asiassa vastaan siten, että paine ja kilpailu eivät olisi heti äärimmäisen kovia, kun siirrytään toisen asteen opintoihin, korkeakouluun ja lopulta työelämään. Jos nuorilta vaaditaan heti täydellistä suoriutumista, se näkyy tilastoissa työuupumuksena sekä masennus- ja ahdistuneisuushäiriöinä.”

Ammattiliitto Pron johtaja Maria Mäkynen kirjoittaa teeman muissakin kirjoituksissa havaittavista työelämän luomista ristiriidoista ja ristivedosta elämän eri osa-alueiden välillä:

”Yksi virke ansaitsee kuitenkin huomiota: ”Teen tälläkin hetkellä töitä tunnin aika-ikkunassa, kun kipeä lapsi nukkuu päiväunia.” Virke osuu nuorten työelämän ja perheen perustamisen ristipaineiden ytimeen. Mielikuva kuormittavasta arjesta saa lykkäämään lapsihaaveita.”

Mäenpään, Vuoren ja Åstedt-Kurjen kirjoituksessa on myös tähän teemaan kuuluvaa tekstiä:

”Samaan aikaan työyhteisöissä näkyy kilpailua, kateutta ja vallankäyttöä. Tämä ei voi olla heijastumatta hoidon laatuun, vaikka usein resursseja vähennettäessä asia esitetään niin, että toimilla ei ole vaikutusta potilas- ja asiakastyöhön. Kuormittavuus vaikuttaa myös mielekkyyteen ja motivaatioon tehdä hoitotyötä. Eettinen ristiriita syntyy, kun henkilöstöä vähennetään ja se vaihtuu, samalla kun hoitotyön tulos- ja osaamisvaatimukset ovat korkeat.”

Teeman teksteistä heijastelee se, kuinka suuria vaatimuksia tai normatiivisia oletuksia yksilöille asetetaan esimerkiksi suoriutumisesta koulussa, opinnoissa, työelämässä ja vanhempana.

Väärällä tiellä -teeman kirjoituksia ja katkelmia (4) leimaavat arvojen pohdiskelu, moraalisten ja eettisten aiheiden käsittely, erilaiset yhteiskunnalliset ideaalit sekä tulevaisuuteen suuntautuva ajattelu. Niissä tyypillisesti kritisoidaan ihmisiä ja ekosysteemejä kuluttavaa ja kuormittavaa elämäntapaamme. Myös talousjärjestelmä ja työelämän arvostukset ovat niissä arvostelun kohteena. Kulttuurissamme havaitaan toksisia käsityksiä ihmiselle kuuluvista tavoitteista ja elämäntehtävistä.

Jari Mattila Porista kirjoittaa:

”Moni kokee nykyään työnsä raskaaksi, kiireiseksi tai merkityksettömäksi. Työuupumus ja mielenterveysongelmat lisääntyvät etenkin nuorten aikuisten keskuudessa. Silti yhteiskunta pitää kiinni mallista, jossa työ on elämän ensisijainen tarkoitus ja menestyksen mittari.

Teknologia ja automaatio mahdollistavat monien työtehtävien jakamisen tai keventämisen. Näitä edistysaskeleita tulisi hyödyntää ihmisten hyväksi. Sen sijaan, että pyrimme jatkuvaan kasvuun, meidän tulisi tavoitella enemmän aikaa – aikaa levätä, oppia, huolehtia toisistamme ja elää.”

Olli Tuppurainen Helsingistä:

”Yleisen hyvinvoinnin nimissä nelipäiväinen työviikko olisi osa ratkaisua alati yleistyvään työuupumukseen. Se toimisi samalla aidosti houkuttimena korkeakoulutetulle, työperäiselle maahanmuutolle, jota hallituksemme kaipaa.

Kun tulevaisuuttamme uhkaa järjettömän ylikulutuksen tahdittama ilmastonmuutos, tahtia on syytäkin hidastaa. Huhtikuun 6. päivänä vietimme erästä toista merkkipäivää, nimittäin Suomen ylikulutuspäivää.

Olemme kestäättömällä pohjalla ja kysymys kuuluu: kuinka kauan nykyä on jatkettava ennen kuin tajuamme hidastaa?”

Psykiatriaan erikoistuva lääkäri ja tutkijatohtori Jani Kajanoja:

”Ihmiset yleisesti nimeävät työelämän aiheuttaman rasituksen keskeisimmäksi tekijäksi mielenterveysongelmilleen. Toisin sanoen suuri osa mielenterveyteen liittyvästä työkyvyttömyydestä on todennäköisesti työuupumusta, mutta ei tilastoidu sellaiseksi, koska työuupumus ei ole peruste sairautetuksille. Väitän siksi, että lyhennetty työviikko säästäisi merkittävästi kustannuksia vähentämällä pitkien sairauslomien tarvetta.

Työn tuottavuus on kasvanut tasaisesti vuosikymmeniä. Tämä voisi johtaa lyhyempiin työviikkoihin, jos valitsisimme niin. Sen sijaan kasvatamme tuloeroja, teemme turhaa työtä talouskasvun nimissä, ja kulutamme katoavia luonnonvaroja kuin viimeistä päivää. Lyhennetty työviikko vaatisikin kollektiivisen hyvinvoinnin ja vapaa-ajan priorisointia talouskasvun ja yksittäisten ihmisten vaurastumisen kustannuksella. Kyse on arvovalinnasta.”

Yhdessä selviämme -teeman kirjoituksista (5) kuultaa usko yhdessä toimimiseen, vuorovaikutukseen, yhteisöihin ja erityisesti työyhteisöjen voimaan. Niissä erityisesti sanat arvostaminen, kannustaminen, ja tuki esiintyvät tiuhaan. Karolina Lamroth, leikkipäivä-ohjelman koordinaattori Mannerheimin lastensuojeluliitosta peräänkuuluttaa työpäiviin myös sellaista toimintaa, jota ei voi suorittaa tai mitata:

”Uutiset työuupumuksesta saavat kysymään, onko yhteiskunnassamme enää sijaa minkäänlaiselle iloiseksi tekeväälle toiminnalle, jota ei voi suorittaa tai mitata. Milloin leikit viimeksi?”

”Voisitko työkaverien kanssa kahvitauolla heittäytyä hetkeksi leikkimään? Pelata korttia, innostua tanssi-battleen, ottaa toimistotuolien kokoontumisajot? Työelämään pitäisi kuulua myös kepeyttä ja yhteisiä ilon hetkiä.”

Työturvallisuuskeskuksen Timo Koskinen kuvailee työyhteisön jäsenten kokemaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sitä, mikä sen voi synnyttää:

”Työtehtävien lisäksi työpaikat tarjoavat työntekijöilleen tärkeän sosiaalisen ympäristön. Hiljattain tapasin ystäväni, joka odottelee ”välitilassa” uuden työn alkamista. Hän kyllä myönsi nauttivansa vapaa-ajastaan, mutta totesi samalla kuormittuvansa ilman työyhteisön tukea. Kollegojen kanssa jaetut hetket, yhteiset tavoitteet ja vuorovaikutus vähentävät yksinäisyyttä ja vahvistavat yhteenkuuluvuuden

tunnetta. Etätyön lisääntyminen on haastanut työyhteisön roolia kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa lisäämällä riskiä yksinäisyyden ja eristyneisyyden kokemuksille.”

Mäenpää, Vuori ja Åstedt-Kurki puhuvat arvostuksen ja kannustuksen merkityksestä työhyvinvoinnin ylläpitämisessä:

”Työhyvinvointia tuetaan usein muun muassa virkistys- ja kehittämispäivillä ja itsestä huolenpitoon kannustamalla. Niiden merkitystä yhtään väheksymättä kannattaa myös kysyä, miten hyvin asiantuntijuutta tuetaan työyhteisöissä. Sairaanhoidtajien ja terveydenhoitajien esihenkilöiltä, kollegoilta sekä yhteistyökumppaneilta saama arvostus, tuki ja kannustus lisäävät työmotivaatiota ja työhyvinvointia. Valitettavasti kannustusta ja tukea omaan työhön ja sen kehittämiseen saadaan yhä liian vähän.”

Seitsemäs teema on **Heikot yksilöt**. Tämä teema oli kirjoitusten ja katkelmien lukumäärässä pienin (3), mutta koen sen mukaan ottamisen tärkeänä. Tämä siksi, koska ne edustavat juuri sellaista katsantokantaa, jonka mukaan yksilöillä on oltava enemmän vastuuta omasta uupumuksestaan. Näiden kirjoitusten kirjoittajat muotoilevat, vaikkakin osin implisiittisesti, työuupumuksen tai uupumuksen syiksi yksilöiden ongelmalliset ja huonot elintavat ja asenteet. Myös tavanomaisen stressin kokeminen ahdistavana ja löperö diagnosointi nähdään teeman kirjoituksissa ongelmana. Suomen Keskustanaisten varapuheenjohtaja Alina Lehto väittää:

”Nuorten työuupumus on noussut näkyväksi ilmiöksi. Tilastot kertovat, että alle 30-vuotiailla masennus ja ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle. Moni meistä tuntee nuoren, joka on jo uransa alussa joutunut sivuun jaksamisen takia. Normaali työelämän stressi koetaan ahdistavana ja diagnosoidaan masennukseksi tai työuupumukseksi. Tämä on merkki *ylimedikalisaatiosta* – siitä, että arjen paineet tulkitaan ja diagnosoidaan liian usein sairauksiksi.”

Vastaava työterveyslääkäri Markku Seuri kirjoittaa:

”Kaikkien työkyvyttömyyttä aiheuttavien diagnoosien kirjaaminen työkyvyttömyyttä määritteleviin tilastoihin antaisi meille aivan erilaisen kuvan työkyvyttömyyden syihin. Ne osoittaisivat, että taustalla on rajattu joukko elintapatekijöitä (liikkumattomuus, lihavuus, alkoholinikäyttö, tupakointi, huono yöuni), jotka johtavat pitkäaikaisiin ja usein huonosti hoidettuihin sairauksiin (metabolinen oireyhtymä,

verenpaine, diabetes) ja lopulta sairauksiin, jotka sosiaalivakuutusjärjestelmässä ovat hyväksyttäviä etuuksien syitä. Nykypäivän työkyvyttömyys tulee harvoin salamana taivaalta, ja silloinkin usein taustalla ovat elintapatekijät (aivoverenvuodot tai valtimosairaudet).”

Pekka Järvinen lausuu mielipiteensä työuupumuksen todennäköisistä syistä:

”Tämän erottelun seurauksena todennäköisesti suuri osa työuupumukseksi nyt määritellyistä tapauksista muuttuu arkiuupumukseksi. Syyt väsymykseen löytyvät huonoista elämäntavoista, elämänkriiseistä, liiallisesta päihteiden käytöstä ja mielenterveyden ongelmista. Syinä voivat olla myös vääränlaiset asenteet työtä kohtaan, heikot stressinhallintataidot tai kyvyttömyys huolehtia elpymisestä.”

5 Johtopäätökset

Analyysini tuloksista voidaan havaita, että puhettavat työuupumuksesta Helsingin Sanomissa ovat olleet hyvin moninaiset. Tutkimuksen aineistosta paikantamani teemat ovat sekä omakohtaisista kokemuksista nousevia, mutta myös yleisellä tasolla liikkuvia ja jopa arvofilosofisia. Monissa niistä pyritään eri keinoin muovaamaan ymmärrystämme työuupumuksesta. Tätä sosiaalisen todellisuutemme muokkaamista tehdään käsitteiden määrittelyin ja uudelleenmäärittelyin, värikkäiden ilmausten ja narratiivien avulla, vetoamalla päättäjiin, viranomaisiin ja työnantajiin ja vaatimalla muutosta yhteiskunnan tai organisaation rakenteisiin.

Osa kirjoituksista on hyvin tunnepitoisia, ja niistä välittyy esimerkiksi vihaisuus tai katkeruus esimerkiksi päättäjiä kohtaan. Tietyissä teksteissä syytetään suoraan viranomaisia pitkään kestäneistä ongelmavyyhdistä esimerkiksi kouluissa, päivähoitopaikoissa tai terveydenhuollon työpaikoilla. Monessa erityisesti koulumaailmaa, varhaiskasvatusta ja terveydenhuoltoa koskevassa kirjoituksessa työoloja ja työn organisointia kuvataan liki katastrofaalisiksi. Vastuu kohdistuu näissä kirjoituksissa päätöksentekijöihin sekä järjestelmiin ja rakenteisiin. Toiminnan rahoitus näissä tapauksissa on kroonisesti alibudjetoitu ja pahempaa on luvassa. Joissain kirjoituksissa tyydytään vain hämmästelemään ja päivittelemään työuupumusta aiheuttavien ongelmien laajuutta ja pysyvyyttä.

Vastuuta käsitellään miltei jokaisessa aineiston tekstissä joko suoraan tai rivien välissä. Sitä säilytetään moniaalle, mutta rakenteelliset näkökannat ovat vahvimilla. Luodut käytänteet, säännöt, budjetointi, järjestelmät ja toimintamallit saavat suuren osan kritiikistä. Myös kulttuurisia ja normatiivisia ymmärryksiä ihmisen ja yhteiskunnan tehtävistä arvostellaan liikaa tuottavuuteen, kilpailuun, jatkuvaan kasvuun ja vallitseviin olosuhteisiin sopeutumiseen pohjautuviksi. Nämä tematiikat sekä yhteiskunnallisten tuotanto- ja rahoitusmallien kritiikki on vahvaa erityisesti Väärällä tiellä -teemassa. Vain harvoin vastuu työuupumuksesta on aineiston kirjoittajien mielestä enemmän yksilön kannettavaksi tarkoitettu kuin päättäjien, johtajien tai työyhteisön.

Terapeuttisen kulttuurin piirteitä ja myös terapeuttisen vallan käyttöä voi nähdä useissa tekstikatkelmissa. Psykologiatiedon ja psykologisten termien käyttäminen on tuttua eri työtehtävissä ja toimialoilla toimiville. Myös yksilön vastuuttaminen omasta suhtautumisestaan työssä kokemiinsa vaikeuksiin ja työuupumukseen on luettavissa monesta

tekstistä. Hiljainen tai suoraan lausuttu oletama työntekijän itsehoitamisesta, työkuntoon palaamisesta ja psyykkisestä muokkaamisesta työn vaatimukseen sopivaksi käy ilmi useista aineiston kirjoituksista.

Lähteet

- Arribas-Ayllon, M., & Walkerdine, V. (2017). Foucauldian Discourse Analysis. Teoksessa SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology (ss. 110–123). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526405555.n7>
- Berlant, L. (2011). Cruel optimism. Duke University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021a). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 37–47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021b). *Thematic Analysis : A Practical Guide* (1. p.). SAGE Publications, Ltd. UK. <https://resolver.vitalsource.com/9781526417299>
- Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (toim.) (2021a). *Terapeuttinen valta. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino.
- Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (2021b). *Terapeuttisen vallan käsitteellisiä näkökulmia ja historiallisia kehityskulkuja*. Teoksessa Brunila, K., Harni, E., Saari, A. & Ylöstalo, H. (toim.) (2021). *Terapeuttinen valta. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*. Tampere: Vastapaino.
- Burr, V. (2015). *Social constructionism: Third edition*. <https://doi.org/10.4324/9781315715421>
- De Beer, L. T., van der Vaart, L., Escaffi-Schwarz, M., De Witte, H., & Schaufeli, W. B. (2024). Maslach Burnout Inventory - General Survey: A Systematic Review and Meta-Analysis of Measurement Properties. *European Journal of Psychological Assessment : Official Organ of the European Association of Psychological Assessment*, 40(5), 360–375. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000797>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gergen, K. J. (1985). The Social Constructionist Movement in Modern Psychology. *The American Psychologist*, 40(3), 266–275. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266>
- Gubrium, J. F. & Holstein, J. A. (2008). The constructionist mosaic. Teoksessa Holstein, J. A., & Gubrium, J. F. (2008). *Handbook of constructionist research* (2. p.). New York: Guilford Press, 3–10).

- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.
- Esposito, L. & Perez, F.M. (2014). Neoliberalism and the Commodification of Mental Health. *Humanity & Society* 2014, Vol. 38(4) 414-442.
<https://doi.org/10.1177/0160597614544958>
- Hakanen, J. (2004). Työuupumuksesta työn imuun : työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työ ja ihminen -tutkimusraportti 27, 1.-3. painos, Työterveyslaitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789522618153>
- Hakanen, J., Kaltiainen, J. (2022). Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT) -menetelmällä. Työterveyslaitos. Tampere: Punamusta Oy.
- Hakanen, J., Kaltiainen, J. (2024). Todennäköinen työuupumus on lisääntynyt. Helsinki: Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/todennakoinen-tyouupumus-on-lisaantynyt> (Päivätty 2.10.2024, luettu 24.10.2025.)
- Hakanen, J., Sauni, R., Kausto, J., Vuorento, M., Salminen, S., Mäkikangas, A. (2024). Miten hallita työuupumusta – käytäntöjä meiltä ja muualta. Policy Brief 2024:21. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta.
- Holstein, J. A., & Gubrium, J. F. (2008). Handbook of constructionist research (2nd ed.). Guilford Press.
- InfoFinland (2025). InfoFinland -verkkosivusto 5.8.2025. <https://infofinland.fi/fi/information-about-finland/media-in-finland> (Luettu 4.3.2026)
- Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. (1999). Diskurssianalyysi liikkeessä. Tampere: Vastapaino.
- Jokinen, A. & Juhila, K. & Suoninen, E. (2016). Diskurssianalyysi: teoriat, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino.
- Juhila, K. (2026). Teemoittelu ja temaattinen analyysi. Verkkosivustossa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> (Luettu 28.4.2026)
- Jyväskylän yliopisto. Kokonaistutkimus, otanta ja harkinnanvarainen näyte. Menetelmäpolkuja humanisteille, Jyväskylän yliopiston verkkosivusto.
<https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/metelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kokonai-stutkimus-otanta-ja-harkinnanvarainen-nayte> (Luettu 28.4.2026)
- Khan, R. & Hodges, B. & Martimianakis, M. (2023). Constructing “Burnout”: A Critical Discourse Analysis of Burnout in Postgraduate Medical Education. *Academic Medicine* 98:11, <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000005358> 116–122.

- Koivunen, T., Sippola, M. & Melin, H. (toim.) (2023). Työ elää: Murroksia, trendejä ja muutoksen suuntia Suomessa. Helsinki: Gaudeamus.
- Korhonen, M. & Komulainen, K. (2023). Individualizing the burnout problem: Health professionals' discourses of burnout and recovery in the context of rehabilitation. *Health* 2023, Vol. 27(5) 789–809.
- Mannevuoli, M. (2025). Väsymyksen aika : hermovoimattomuudesta aivosumuun. Helsinki: Gaudeamus.
- Marek, T., Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (1993). Professional burnout : recent developments in theory and research / edited by Wilmar B. Schaufeli, Christina Maslach, Tadeusz Marek. Taylor & Francis.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.
- Mäkikangas, A., Snellman, M., Mäkinen, J.-P., Mauno, S, Sauni, R. (2025). Työuupumuksen alkulähteillä -tutkimushankkeen loppuraportti. Työelämän tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto.
- Niska, M., Venäläinen, S., Olakivi, A., Cañada, J. A. (2024). Teoksessa Niska, M., Venäläinen, S., Olakivi, A., Cañada, J. A. (toim.) (2024) Sosiaalinen konstruktionismi : miten tarkastella tulkintojen ja todellisuuden sosiaalista rakentumista. Tampere: Vastapaino. <https://doi.org/10.58181/VP9789523970458>
- Pynnönen, A. (2013). Diskurssianalyysi: tapa tutkia, tulkita ja olla kriittinen. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Rovasalo, A. (2024). Derealisaatio- ja depersonalisaatio-oireet. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00359> (päivätty 8.2.2024, luettu 15.3.2026).
- Saarinen, M. (2025). Loppuunpalamisen ABC. Helsingin Sanomien artikkeli, julkaistu HS verkkopalvelussa 27.1.2025. <https://www.hs.fi/talous/art-2000010965902.html> (Luettu 15.2.2026)
- Sanoma-konserni (2025). Helsingin Sanomat, Ilta-Sanomat, Taloussanomat ja Esmerk perustavat yhteisen arkistopalvelun. Sanoma-konsernin verkkosivut. <https://www.sanoma.com/fi/news/2005/news-imported-from-wp/helsingin-sanomat-ilta-sanomat-taloussanomat-ja-esmerk-perustavat-yhteisen-arkistopalvelun/> (Luettu 4.3.2026)
- Schaufeli, W. B. (2017a). Burnout: A short socio-cultural history (Work and Organizational Psychology: Occupational Health Psychology, Ed.).

- Schaufeli, W. B. (2017b). Applying the job demands-resources model: a “how to” guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational Dynamics*, 46(2), 120–132. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.04.008>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Simons, J. (2002). *Foucault & the political* (1. p.). Routledge.
- Soames, M. & Willis, M. (2024). Making Sense of Burnout: A Reflexive Thematic Analysis of How Teachers in England Discuss and Encounter the Term Burnout. *Qualitative Health Research* 2024, Vol. 34(1-2) 61–71.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2024). Työuupumus vaatii yhteisiä toimia – tutkijoilta suositukset ongelman hallintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/-/194055633/tyouupumus-vaatii-yhteisia-toimia-tutkijoilta-suositukset-ongelman-hallintaan> (Luettu 15.2.2026.)
- Stuart, H. (2021). “Professional Inefficacy is the Exact Opposite of the Passionate Social Worker”: Discursive Analysis of Neoliberalism within the Writing on Self-care in Social Work. *Journal of Progressive Human Services*, 32(1), 1–16. <https://doi-org.ezproxy.utu.fi:2443/10.1080/10428232.2020.1790715>
- Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä. Työhyvinvoinnin kokonaisvaltainen malli. Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä, Tampereen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://www.tyohyvinvointi.fi/> (Luettu 26.1.2026)
- Työterveyslaitos (2024). Todennäköinen työuupumus on lisääntynyt. Työterveyslaitoksen mediatiedote 2.10.2024. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/todennakoinen-tyouupumus-on-lisaantynyt> (Luettu 15.2.2026)
- Työterveyslaitos (2025a). Stressi ja työuupumus. Helsinki: Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/stressi-ja-tyouupumus> (Luettu 24.10.2025.)
- Työterveyslaitos (2025b). Miten Suomi voi? -tutkimushanke. Työterveyslaitoksen verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/miten-suomi-voi> (Luettu 15.2.2026)
- Työterveyslaitos (2025c). Miten Suomi voi? -tutkimushankeen tuloskooste 1.10.2025. Työterveyslaitoksen verkkojulkaisu. <https://www.ttl.fi/sites/default/files/2025-09/miten-suomi.voi-tuloskooste-lokakuu-2025.pdf> (Luettu 15.2.2026)

- Vasama, T. (2024). Muuttuneet mielet. Helsingin Sanomien artikkeli, julkaistu HS verkkopalvelussa 22.10.2024. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000010738641.html> (Luettu 26.10.2024)
- Wodak, R., & Meyer, M. (toim.) (2015). *Methods of Critical Discourse Studies* (3. p.). SAGE Publications, Ltd. UK. <https://resolver.vitalsource.com/9781473934245>