

- KAJANOJA, J. & SIMPURA, J. (TOIM.) (1999). *Sosiaalinen pääoma. Globaalisia ja lokaalisia näkökulmia*. National Research and Development Centre for Welfare and Health. Helsinki: STAKES.
- KAJANOJA, JOUKO & SIMPURA, JUSSI (EDS.) (2000). *Social Capital. Global and Local Perspectives*. Government Institute for Economic Research (VATT) 29/2000.
- KAJANOJA, J. & SIMPURA, J. (2002). *Sosiaalisen pääoman lupaukset*. Teoksessa J. Kajanoja, J. Kiander, Jaakko & I. Voipio (toim.), *Tutkimus ja talouspolitiikka – kirjoituksia taloudellisesta kasvusta* (s. 161-181). Helsinki: VATT.
- LATANÉ, BIBB (1996). *Dynamic social impact: The creation of culture by communication*. *Journal of Communication*, 46, 13-26.
- LIN, N. (1999). *A network theory of social capital*. Sunbelt keynote address. *Connections*, 22, 28-51.
- MACDONALD, K. (1995). *The Sociology of the Professions*. London: Sage.
- MARCH, J., & SIMON, H. (1959). *Organizations*. New York: John Wiley
- MATTILA, M. (2000). *Policy-making in Finnish social and health care. A network approach*. Acta Politica no 12, Department of Political Science. Helsinki: Helsinki University Press.
- NONAKA, I., & TAKEUCHI, H. (1995). *The Knowledge-Creating Company: How Japanese Companies Create the Dynamics of Innovation*. Oxford: Oxford University Press.
- OUCHI, W. & PRICE, R. (1993). *Hierarchies, clans, and Theory Z: A new perspective on organization development*. *Organizational Dynamics*, 21, 62-71.
- PFEFFER, J. & SALANCIK, G. (1978). *The external control of organisations. A resource-dependency perspective*. New York: Harper & Row.
- PORTES, A. & SENSENBRENNER, J. (1993). *Embeddedness and immigration: Notes on the social determinants of economic action*. *American Journal of Sociology*, 98, 1320-1350.
- PORTER, A. (1998). *Social capital: Its origins and applications in modern sociology*. *Annual Review of Sociology*, 24, 1-24.
- PUTNAM, R. (1993). *Making democracy work: Civic traditions in modern Italy*. Princeton: Princeton University Press.
- PUTNAM, R. (1995). *Bowling alone. America's declining social capital*. *Journal of Democracy*, 6, 65-78.
- PUTNAM, R. (2000). *Bowling Alone: The collapse and revival of American community*. London: Simon & Schuster.
- PUTNAM, R. (2002) *Democracies in Flux. The evolution of social capital in contemporary society*. New York: Oxford University Press.
- RICHARDSON, J. (TOIM.) (1986). *Handbook of theory and research for the sociology of education*. New York: Greenwood Press.
- RUUSKANEN, P. (2001). *Sosiaalinen pääoma – käsitteet, suuntaukset ja mekanismit*. VATT-tutkimuksia 81. Helsinki: VATT.
- SALANCIK, G., TOLBERT, P., KRACKHARDT, D. & ANDREWS, S. (1995). *Wanted: A good network theory of organization*. *Administrative Science Quarterly*, 40, 343-348.
- SIISIÄINEN, M. (2003). *Yksi käsite, kaksi lähestymistapaa: Putnamin ja Bourdieun sosiaalinen pääoma*. *Sociologia*, 40, 204-218.
- WASSERMAN, S. & FAUST, K. (1994). *Social Network Analysis: Methods and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press.
- WALLACE, A. (1970). *Culture and Personality*. New York: Random House.
- WEBSTER, F. (2002). *Theories of the information society*. London: Routledge.
- WOOLCOCK, M. (1998). *Social Capital and Economic Development. Towards a Theoretical Synthesis and Policy Framework*. *Theory and Society*, 27, 151-208.
- WOOLCOCK, M. (2001). *Microenterprise and social capital. A framework for theory, research, and policy*. *Journal of Socio-Economics*, 30, 193-198
- WOOLCOCK, M. & NARAYAN, D. (2000). *Social Capital: Implications for Development Theory, Research and Policy*. *World Bank Research Observer*, 15, 225-249.

Marja Kaskisaari:
**Yhteiskuntakriittinen
 näkökulma
 työuupumustutkimukseen**

Artikkelin tarkoitus on analysoida työuupumustutkimuksen ja –puheen erilaisia kehyksiä. Hallitsevassa psykologisessa tutkimuksessa työuupumus on kapea-alaisesti määritelty stressinsietokyvyn ominaisuutena. Myös optiittis-hallinnollinen työuupumuksen tarkastelukehys sopeuttaa yksilöitä kilpailukyvyyn vaatimuksiin. Työelämän niin sanottu realistinen tulkintakehys on osaltaan omaksunut työuupumuksen mitattavuuden, vaikka mittausten kohde on muuttunut entistä epävarmemmaksi. Kriittisessä suhteessa vallitseviin kehyksiin ovat työuupumuksen konstruktionistinen, yhteiskuntadiagnostinen ja ruumiillinen tarkastelukehys. Väitän, että työuupumuksen käsitteellistäminen riippuu senhetkisistä tavoista merkityksellistää työelämä. Esimerkiksi puhe epäonnistumisesta, kilpailusta ja hyvästä työntekijästä on alkanut jäsentää ihmisten kokemuksia. Yhteiskuntadiagnostisessa tarkastelukehysessä työuupumuksen voi nähdä jopa vallitsevan vauhdin ja kilpailuvaatimusten kritiikkinä. Työuupumuksen ruumiillinen tarkastelukehys painottaa työuupumukseen vaikuttavien rakenteellisten tekijöiden ruumiillista perustaa.

Jaksamisesta on muodostunut 90-luvun lopulta lähtien yksi keskeisimmistä työelämän haasteista. Työuupumus ei kuitenkaan diagnostisena ilmiönä juurikaan lisääntynyt vuosituhannen lopulla: arviolta joka toinen kokee työssään uupumusta ja noin seitsemällä prosentilla on vakavia uupumusoireita (Kalimo & Toppinen 1997, 16; Työterveyslaitos 2000). Sen sijaan ilmiönä jaksamisesta ja uupumisesta jaksamisen indikaattorina on tullut yhä kiinnostavampi, koska työuupumuksen voi tulkita ilmaisevan työelämän tilaa, tavoitteita ja tulospaineita laajemminkin.

Työuupumukseen kohdistuvan tutkimuksen historia on suhteellisen lyhyt. Eksplicitinen työuupumukseen keskittyvä empiirinen tutkimus syntyi pohjoisamerikkalaisessa psykologisessa tutkimustraditiossa 70-luvun puolivälissä. Termi

”burnout”, loppuun palaminen, kuvaa osaltaan tutkimuksen käytännön läheisyyttä: nuorisokielestä lainattu ”burnout” tarkoitti niitä, jotka jollain tapaa tipahtivat systeemistä ja ”paloivat loppuun” esimerkiksi huumeiden yliannostuksen seurauksena (Veninga & Spradly 1981, 292). Herbert Freudenbergin (esim. Freudenberg & Richelson 1980) tutkimus ihmissuhdetyötä tekevien äärimmäisestä stressistä oli ensimmäinen varsinainen työuupumusta koskeva tutkimus. Siinä työuupumus määrittyi kulumisena, kroonisen heikkouden, depression ja frustraation tilana, joka on seurausta äärimmäisistä vaatimuksista, energian, voiman ja resurssien loppuun kuluttamisesta (Burke & Richardsen 2001, 329).

Työuupumuksen määrittely oli aluksi kiistanalaista, koska sen piti erottautua sitä lähellä

olevista käsitteistä kuten depressiosta. Määrittelyissä nousee esiin yksi nimi ylitse muiden: Kalifornian yliopiston sosiaalipsykologian professori Christina Maslach, jonka mukaan työuupumusta luokitteleva psykologinen mittari, Maslach Burnout Inventory (MBI), on saanut nimensä. Hänen mukaansa burnoutin voi määrittellä ”kompleksisten sosiaalisten suhteiden kontekstissa tapahtuvaksi yksilölliseksi stressikokemukseksi, joka koskee yksilön käsityksiä sekä itsestä että toisista” (Maslach 1998, 69).

Tämän artikkelin tarkoitus ei ole toistaa psykologisen työuupumustutkimuksen kanonisoitua ja ajatusmalleja, vaan kysyä, mitä oikeastaan on tutkittu kun on tutkittu työuupumusta? Artikkelit on syntynyt halusta virittää kriittistä keskustelua työuupumustutkimuksesta ja sen puutteista. Tavoitteena on tieto, joka pystyisi selittämään työuupumuksen kokemusta osana rakenteellisia ja kielellisiä verkostoja. Kysynkin, miltä (suomalainen) työuupumus(tutkimus) näyttäisi yhteiskuntakriittisestä näkökulmasta?

Jäsenen työuupumuskeskustelun tarkastelukehysinä, jotka ovat ensisijaisesti teoreettis-metodologisia apuvälineitä erilaisista tulkinnoista tai (tieteellisistä) paradigmoista puhumiselle. Kehykset ovat osittain samoja kuin mitä David Wainwright ja Michael Calnan (2002, 122-123) käyttivät analysoidessaan keskustelua lääkäreiden työstressistä, joskin he käyttivät vain neljää kehystä. Nimeämäni kehykset ovat samalla empiirisiä tuloksia käsitteistä, joilla työuupumuksesta on ylipäänsä mahdollista puhua. Toisin sanoen ne kertovat työuupumuksen diskursiivisuudesta eli siitä, millaisiin tiedon, vallan ja puhetaipojen yhteenliittymiin työuupumus kytkeytyy (ks. Kendall & Wickman 1999). Hypoteesini on, että psykologinen ja poliittis-hallinnollinen työuupumuksen tarkastelukehys monopolisoivat työuupumusta koskevaa tietoa, nämä tarkastelukehykset myös ruokkivat toinen toisiaan. Erityisesti stressin hallintaan ja ajan tehokkaampaan käyttöön ohjaavissa populaareissa jaksamisoppaissa näkyy reagoiminen (hallinnon) tarpeisiin (esim. Koivisto 2001; Aro 2001).

Nimeän kuusi työuupumusta koskevan tiedon tarkastelukehystä: yksilökeskeinen, realistinen, poliittis-hallinnollinen, konstruktionistinen, yhteiskuntadiagnostinen ja ruumiillinen. Tarkastelukehykset ovat käytännössä päällekkäisiä, seu-

raavassa tarkentuva erottelu toimii ennen kaikkea analyttisenä apuvälineenä työuupumuksen käsitteellisen kentän hahmottamisessa.

Yksilökeskeinen työuupumuksen tarkastelukehys

Yksilökeskeisen kehyksen muodostaa psykologinen tutkimus, jossa ollaan kiinnostuneita uupumuksesta ”mentaalisenä” konstruktiona enemmän kuin esimerkiksi elämän kokonaisuutta jäsentävänä kokemuksena (ks. esim. Kinnunen & Hättinen 2002). Christina Maslachin niin sanotussa kolmidimensionaalisessa mallissa (Maslach Burnout Inventory, MBI) on keskeistä havainto työn fyysisen kuormittavuuden kasautumisesta: pitkäaikainen stressi ilmenee nimenomaan emotionaalisenä uupumuksena. Havainto oli uutta siihenastisessa stressitutkimuksessa, jonka kontekstissa työuupumustutkimusta tehtiin (esim. Maslach & Schaufeli 1993). Työuupumuksen kolme osa-aluetta MBI:n mukaan ovat: emotionaalinen uupumus (emotional exhaustion), asiakaisiin liittyvä etäisyyden otto (epäpersonifointi, depersonization, ”kynisyys”) ja myöhemmin malliin lisätty henkilökohtaisen aikaansaamisen heikkeneminen. Konsensus, joka termin komiulotteisuudesta saavutettiin, peitti alleen muut mahdolliset tulkinnat, jotka eivät olleet yhtä helposti mitattavissa tai empiirisesti yhtä laajalti testattuja. (Emt, 69; Burke & Richardsen 2001, 329-330.) Esimerkiksi suomalaisessa psykologiassa tutkimuksessa ”työuupumus” on mitattu ja määritelty yksinomaan Maslachin mallin mukaan, vaikka mallia myös kritisoitiin käännöstyötä tehtäessä esimerkiksi siksi, että erilliseksi tarkoitettut kolme uupumuksen komponenttia ovat sisällöllisesti hyvin samanlaisia (Kauppinen-Toropainen 1991, 280). ”Kynisyyttä” pidetään edelleenkin merkittävänä työuupumuksen oireena, vaikka käsitteen kytkeytymisestä työuupumukseen kiistellään, epäselväksi jää onko se työuupumuksen syy vai seuraus (Maslach 1998, 69).

Psykologinen työuupumustutkimus sisältää kuitenkin myös eroja. Esimerkiksi Ayala Pines (1993) liittää työuupumuksen henkilökohtaiseen merkityksen antoon. Kun ihmiset kokevat epäonnistuvansa merkityksellisten tavoitteiden saavuttamisessa, seurauksena on burnout. Stressi ei sinänsä välttämättä aiheuta burnoutia, vaan ihmiset voivat kukoistaa stressaavissa ja vaativissa

töissä, jos he kokevat työllänsä olevan merkitystä. (Emt, 38.) Pines'in tutkimukset siis osaltaan kumoavat ajatuksen stressistä työuupumuksen keskeisenä tekijänä. Samoin on niiden tutkimusten laita, jotka osoittavat ”elämänhallinnan” ja jaksamisen yhteydet. Esimerkki suomalaisesta tutkimuksesta: Taru Feldt (2000) on osoittanut, että koetulla koherenssin tunteella eli elämän kokemisella ymmärrettävänä, mielekkäänä ja vaikutusmahdollisuuksia omaavana, on vahva merkitys työhyvinvoinnille.

Työuupumusta onkin tutkittu pystyvyyden (self-efficacy) tunteen kautta, joka käsitteellisesti lähenee ajatusta kompetenssista ja ammatillisesta pätevyydestä (esim. Kivistö ja Kalimo 2000). Ihmiset haluavat tehdä työnsä hyvin ja saada siitä tyydytystä ja onnistumisen tunteita. Cary Cherniss'in (1993) mukaan ammatillisen pätevyyden säilyttämisen tunne on jopa työn autonomiaa ratkaisevampi tekijä työuupumuksen torjumisessa. Hänen mukaansa pystyvyyden käsitteellistäminen voisi integroida keskenään erilaisia ja hajanaisia työuupumusteorioita. Vastaavasti Stevan Hobfoll (Hobfoll & Freedy 1993) väittää, että ihmiset ovat kaikkein sensitiivimpiä työpaikan ilmiöille, jotka tuottavat menetyksiä (emt, 118). Koska ihmiset pyrkivät luonnostaan suojelemaan itseään resurssien menetyksiltä, työuupumuksen näkökulmasta menetysten minimointi voisi olla jopa tärkeämpää kuin saavutusten tukeminen (emt, 117). Hänen mukaansa ajatus työuupumukseen liittyvästä resurssien loppuun kuluttamisesta voisi toimia erilaisia työuupumusteorioita yhdistävänä tekijänä.

Psykologinen työuupumustutkimus siis osaltaan vahvistaa työuupumuksen yksilökeskeistä diskurssia, vaikka sillä saattaa olla käytettävissään sellaista käsitteistöä merkityksistä ja resurssista, jotka mahdollistavat työuupumuksen tulkinnan työn yhteiskunnallisessa kontekstissa. Tällaisia rakenteellisia ja toiminnallisia resurssia voisivat olla esimerkiksi työkyky, työaika ja henkilöstö. MBI-mittarin rajoitteena on siis se, että kuvatesaan yksinomaan työuupumuksen oireita, se ei kykene kuvaamaan sen syntyä tai kokemuksen kompleksisuutta, saati että sen avulla pystyisi keskustelemaan kulttuurisista merkityksistä, joihin työuupumus kiinnittyy. Siirryn seuraavaksi käsittelemään työuupumuksen realistista tarkastelukehystä. Se käyttää samaista Maslachin mää-

ritelmää työuupumuksesta puhuttaessa, mutta sisällyttää jaksamisen problematiikkaan myös muita työelämän ongelmia.

Työuupumuksen realistinen tarkastelukehys

Realistinen työuupumuksen kehys pyrkii yksilökeskeisen tarkastelukehysten tavoin mittaamaan uupumusta, kuitenkin lähinnä yhteiskuntapolitiisessa työn tutkimuksen kontekstissa. Työuupumuksella on erityinen asema työelämää selittävissä tutkimuksissa, sillä se liittyy itse asiassa lähes kaikkiin työn ja työympäristön kielteisiin piirteisiin. Työuupumus on esimerkiksi suhteessa ristiriitoin työpäikällä, huonoon ilmapiiriin, vähäiseen esimiehen tai työtovereiden tukeen, organisaation huonoihin organisointi- ja ongelmanratkaisutapoihin, suureen työmäärään (esimerkiksi työuupumus on muita yleisempää pitkää työpäivää eli yli 50 tuntia viikossa tekevillä), kiireen kokemiseen ja työn henkiseen rasittavuuteen. Koko väestössä työuupumus on yleisempää niillä henkilöillä, joiden työpaikoilla oli tehty työn kuormittavuutta ja epävarmuutta lisääviä henkilöstösaneerauksia, kuten irtisanomisia, henkilöstömäärän supistuksia, lomautuksia ja jätetty täyttämättä sijaisuuksia. (Happonen ym. 1998; Tuuli 2000, 100; Työterveyslaitos 2000, 122; Kouvonon ym. 2003.)

Viime vuosikymmeninä kiireen lisääntyminen on noussut esiin erityisen selvänä työolo-ongelmana (Lehto 2002, 110). Kireä työtahti ja kiire, samoin kuin työn fyysinen ja erityisesti henkinen rasittavuus, ovat olleet työntekijöiden kokemusten mukaan kasvussa koko 90-luvun. Kiire ei pelkästään lisääny vaan se myös haittaa entistä enemmän työntekijöitä (Lehto & Sutela 1999a, 39). Vaikuttaako kiireen haittavaikutusten lisääntyminen uupumukseen? Vai onko niin, että kiireellä oikeastaan olekaan suoraa suhdetta työuupumukseen (tai työuupumuksen mittaamiseen), vaan työuupumus määrittyy työn käytännöistä erilliseksi ilmiöksi (ks. esim. Kinnunen ym. 2004)?

Työministeriön työolobarometreissä kysytään toistuvasti myös työntekijöiden kokemusta omasta ”työkyvystä”. Vuonna 2001 84-88 % palkansaajista arvioi työkykynsä hyväksi ja 11-14 % pitää sitä kohtalaisena (Ylöstalo 2002; Työministeriö 2001, 12). Mutta kertooko työkyky jaksami-

sesta vai jostakin muusta? Työkyvyn kokeminen selittyy kuitenkin aina jaksamista laajemmassa kontekstissa. Työkykyyn liittyy muiden muassa työtyytyväisyys, kehittymismahdollisuudet ja työn autonomia. Työkyky ei olekaan yksiselitteinen käsite vaan siihen vaikuttavat vallitsevat kulttuuriset käsitykset, muiden muassa ikään-tyminen ja henkilökohtainen ura-orientaatio ja itsesäätelyn mahdollisuudet. (Kivistö & Kalimo 2000, 130-131.) Myös työkyvyn määrällinen itsearviointi vaihtoehtoja ”kohtalainen”, ”melko hyvä” ja ”erittäin hyvä” on melko summittaista ja edellyttää suuren määrän kompromisseja ja tulkintaa (ks. myös Ylöstalo 2002, 115).

Työkyky on kuitenkin konkreettisempi asia kuin ”työn mielekkyys”, jota on myös pyritty mittaamaan ja joka viitata moniin erilaisiin ajatus- tunne – ja työympäristöprosesseihin. Silti työn mielekkyyttä mitataan toistuvasti työministeriön työolobarometreillä. 1990-luvun laman jälkeisenä aikana kasvava osuus palkansaajista arvioikin, että työn mielekkyys on muuttumassa pikemminkin hyvään kuin huonoon suuntaan. Kuitenkin vuonna 2001 myönteinen kehitys kääntyi takaisin laman lopun, vuoden 1993 lukeisiin. (Ylöstalo 2002; Työministeriö 2001, 13.) Samalla yhä suurempi määrä työntekijöistä on ”tyytyväinen omaan työhönsä” ja ”uskoo pystyvänsä terveytensä puolesta työskentelemään nykyisessä ammatissaan eläkeikään saakka”. Tyytyväisyys työhön lisääntyy iän myötä. Tämä ei vastaa käsitystä työuupumuksesta: kysyttäessä työuupumusmittarin mukaista jaksamista on havaittu, että uupumus pikemminkin lisääntyy työvuosien karttuessa. (Työterveyslaitos 2000, 130; Piekkola 2003, 9.)

Realistinen työuupumuksen tulkintakehys ei siis tarjoa kokonaisuutta heijastavaa peiliä jaksamiselle. Pikemminkin on yhä vaikeampi uskoa yksittäisiin mittaustuloksiin, tai näyttää toteen työuupumuksen kehityksen suuntaa. Esimerkiksi viimeaikainen trendi siitä, että ihmiset jaksavat töissä entistä kauemmin – vielä 90-luvun lopulla vain joka kymmenes oli töissä 65 vuoden vanhuuseläkeikään saakka kun taas vuonna 2000 jo joka yhdeksäs ylti työssään 65 vuoden vanhuuseläkeikään saakka (Työministeriö 2002, 14) – on tulkittu positiiviseksi käänneeksi. Todellisuudessa muutosta ei kuitenkaan selitä työn muuttuminen haluttavammaksi tai jaksamisen

koheneminen vaan se, että 2000 luvulle tultaessa lamasaneerauksen tarve väheni ja yksi keskeinen syy varhaiselle eläköitymiselle poistui. Tutkimuksen tarjoamat tulokset riippuvat siis siitä, millaisilla suureilla työelämää mitataan, mihin kohtaan ongelmat paikantuvat ja millä aikavälillä muutoksia testataan. Onko työuupumus olleenkaan heijastusta työkyvystä, koetuista rasisitustekijöistä, työtyytyväisyydestä, kiireestä vai sittenkin juuri kaikista näistä? Millaisen kombinaation eri elementtien tulisi muodostaa, jotta ”realistinen” ja ”yhteiskuntapoliittinen” tieto uupumuksesta olisi mahdollista? Nämä ovat kysymyksiä, joita poliittis-hallinnollinen työuupumuksen tarkastelukehys pyrkii osaltaan ratkomaan.

Poliittis-hallinnollinen työuupumuksen tarkastelukehys

Kolmas tapa hahmottaa työuupumuksesta käytyä keskustelua on katsoa, millaisiin poliittisiin ja hallinnollisiin yhteyksiin se asettuu. Käytän esimerkkinä tästä Paavo Lipposen II hallituksen alulle panemaa hanketta ”Työssä jaksamisen tutkimus- ja toimenpideohjelma” (ns. Jaksamisohjelma) vuosille 2000-2003 (Työministeriö 2001; 2002; 2003). Jaksamisohjelman julkilausuttu tarkoitus on edistää työkykyä ja ylläpitää hyvinvointia työpaikoilla. Tavoitteena on se, että ”vanhenevat ikäluokat jaksaisivat jatkaa työelämässä nykyistä pidempään ja että myös nykyisten nuorten työolot tukevat työssä jaksamista ja työllistymistä” tarkoituksena turvata ”talouskasvu ja työvoiman saatavuus” sekä ”vähentää eläkekustannuksia” (Työministeriö 2002, 12). Jaksamisohjelman ensimmäisessä raportissa painottuu ohjelman sopeuttava funktio. Koska työssä jaksamisen on todettu vaikuttavan ”työntekijöiden kykyyn sopeutua globaaleihin toimintaympäristöihin” sekä ”teknologiakehityksen tuomiin haasteisiin”, on työssä jaksamisen ohjelman tarkoitus ”auttaa kohtaamaan” muutokset ja ”hallitsemaan” niitä (Työministeriö 2000, 3-4).

Kun realistisessa tulkinnassa työuupumus liittyy työympäristöön, poliittis-hallinnollisessa tulkintakehityksessä se liittyy koko yhteiskunnan tuottavuuteen. Tyypillistä poliittis-hallinnolliselle diskurssille on hyödyn (kilpailukyvyyn) näkökulma eli työuupumuksen eräänlainen tuotteistaminen. Eero Riikonen, Mikko Makkonen ja Ilpo Viilkumaa (Riikonen ym. 2002b, 346) kutsuvat

tämänkaltaista taloudellis-hallinnollista sanastoa ja julkisivupuhetta produktivistiseksi logiikaksi. Jaksamisohjelman avulla on luotu ja otettu käyttöön työelämää monitoroivia kokeiluja, se on myös tuottanut työn hallinnan välineitä, kuten uusia toimintakonseptien ohjeistuksia. Ohjelma ei siis rajoitu yksinomaan työkykyyn tai yksilölliseen työkykyyn työpaikoilla, vaan monien, esimerkiksi muutoslaboratorioksi (Vilkkunen 2003, 60), kutsuttujen toimintojen kautta pyritään vaikuttamaan koko työyhteisön tuottavuuteen ja toimivuuteen.

Työssä jaksamisen tutkimus- ja toimenpideohjelma on merkittävä hallitukselle muun muassa siksi, että se liittyy vuonna 2005 voimaan tulevaan eläkeuudistukseen, eläkeiän korottamiseen ja niihin toimiin, joilla kansalaisia pyritään kannustamaan vähintään 2-3 vuotta nykyistä pidempään työelämään. Hallituksen työaikapoliittisen työryhmän loppuraportissa vuodelta 1999 todetaan vastaavasti, että työaikapolitiikan ja työnjaon tulisi parantaa taloudellista liikkuvuutta ja työllisyyttä (Julkunen & Nätti 1999, 148-149). Jaksaminen poliittis-hallinnollisena kysymyksenä kietoutuu yhteen muun muassa työn tuottavuuden, joustavuuden ja kilpailukyvyyn kanssa.

Jaksamisohjelma siis auttaa ihmisiä sopeutumaan rakenteisiin, jotka voivat itsessään olla väkivaltaisia tai hyötyä tavoittelevia. Tekekö tämä poliittis-hallinnollisesta puheesta myös väkivaltaista? Ehkä työuupumusta pitäisikin käsitteellistää jossain muussa, kuin taloudellisen hyödyn kontekstissa, esimerkiksi juuri väkivaltaisten (organisaatio)rakenteiden kontekstissa (ks. Hearn & Parkin 2001). Väkivallan näkökulma tuo uudenlaisen tulkinnan poliittis-hallinnolliselle kehitykselle. Poliittis-hallinnollinen diskurssi tuo esiin työuupumuksen ja sen lieveilmiöt harkitun ja tavoitteellisen työelämän politiikan tuloksena, jonka kautta tehostaan ja nopeutetaan talouden liikkeitä. Seuraavat kolme tarkastelukehystä asettuvatkin kriittiseen suhteeseen poliittis-hallinnollisen tarkastelun kanssa.

Konstruktivistinen työuupumuksen tarkastelukehys

Konstruktivistinen tarkastelukehys tarkoittaa tässä yhteydessä työuupumuksen näkemistä sosiaalisen rakentumisen kontekstissa, konst-

ruktiona, johon vaikuttavat työuupumuksesta puhumisen tavat, esimerkiksi julkisuus, identiteettien rakentuminen (käsitykset sukupuolesta) ja tarpeet ja toiveet, joita työuupumukseen projisoidaan.

Keskustelu työuupumuksesta on laajennut 2000-luvun Suomessa ja voisi olettaa, että suuri osa työssäkäyvistä aikuisväestöstä on ollut jonkinlaisessa kosketuksessa työuupumus- ja jaksamispuheeseen vähintäänkin aikauslehtien tai työpaikkojen kehitysohjelmien kautta. Toisin sanoen julkisuuspuhe osoittaa, että työuupumus on enenevässä määrin mahdollistunut sosiaalisena selitysmallina. Julkinen keskustelu ei kuitenkaan toimi pelkästään peilinä, vaan myös tuottaa sellaisia sosiaalisia konstruktioita, joiden avulla työuupumuksen käyttö työelämän pahanolon selitysmallina on entistä helpompaa. Riitta Jallinoja (2003) on analysoinut ”työpahoinvoinnin” puhetapoja Helsingin Sanomien yleisöosastokirjoittelussa. Ratkaisuna ongelmiin tarjottiin elämäntapojen ja arvojen remonttia vähemmän työkeskeiseksi.

Raija Julkunen (2003a) on havainnut samankaltaisen työtä ja työaikaa rajoittavan normin olemassaolon. Työajan venymisen syyt selitettiin työn subjektiivisilla piirteillä kuten työn haastavuus, rajattomuus, innostus, sitoutuminen sekä oman aseman vastuullisuus (myös Julkunen & Nätti & Anttila 2004). Vallitseva yksilökeskeinen tapa tulkita työpaineita ja stressiä – esimerkiksi keskustelu ”stressin hallinnasta” (stress management) - ylläpitääkin työntekijöiden tapaa selittää kiireen ja aikapaineen kokemuksia yksilöllisellä jaksamisella (Newton 1995). David Wainwright'in ja Michael Calnan'in (2002) mukaan työntekijät muokkaavat itseään mukautuen työstressiin (myös Adkins & Lury 2000) ja sopeutuen erilaisiin työpaineisiin (work-fit, Casey 1995). Tämä tapahtuu nimenomaan erilaisten itsetarkkailun ja itseohjautuvuuden keinojen avulla (myös Julkunen 2000).

Työajan kokemuksesta on tullut myös entistä emotionaalisempaa. Kokemus työajasta voi olla ristiriitainen ja ihmiset kokevat tyytymättömyyttä, vaikka heillä olisi mahdollisuus saavuttaa esimerkiksi toivomansa työajan lyhentäminen. Arlie Russel Hochschild (1997) havaitsi, että vaikka työnantaja tarjosi mahdollisuuksia joustaviin, so-

vitettuihin ja lyhennettyihin työaikoihin juuri yksikään mies tai nainen ei tällaiseen mahdollisuuteen tarttunut (emt, 25, 27). Hochschild'in tulos, jossa tutkimuksen aikana sekä perheelliset että perheettömät alkoivat pikemminkin työskennellä jopa pidempää työpäivää, kertoo jaksamiseen ja uupumiseen liittyvistä imaginaarista (kuvitteellisista) toiveista ja halusta, jotka liittyivät tässä tapauksessa sukupuolten välisen työnjaon tasapainoon perheessä.

Lisa Adkins & Celia Lury (2002) toteavat, että taito olla liikkuva, joustava, sopeutuva ja "stressi sopiva" suhteessa muuttuviin ympäristöihin, riippuu kyvystä erottaa itsehallitseva (refleksiivinen) identiteetti työn kontekstista. Stressaaviin tilanteisiin samaistuvat eivät menesty, koska ovat kykenemättömiä erottamaan identiteettiään ympäristöstä. (Emt. 162.) Naisilla ja miehillä taas on historiallisesti ollut erilaiset mahdollisuudet ulkoistaa stressi. Naisten ja miesten töiden sosiaalinen rakentuminen on erilaista, esimerkiksi Hochschild (1983, 158) osoittaa, kuinka emotionaalista palveluiden tuottamisesta on tullut luonnollistettu ja ilman palkkiota jäävä naisten työn vaatimus.

Voisikin väittää, että työuupumuksen taustalla on monenlaisia ja myös kuvitteellisia todellisuuksia. Toisin sanoen, ei pelkästään työajan pituus tai työn määrä, vaan myös se, millaisia arvostuksia emotionaaliseen työhön ja stressin sietoon liitetään konstruivat väsymyksen kokemusta ja tulkintaa. Käsitteet työuupumuksesta ovatkin historiallisesti muotoutuneet. Yhdenmukaisuus sairauden määrittelyn logiikkaan on ilmeinen: sairautta on se, mikä on määritelty sairaudeksi niin kauan kuin määritelmän legitimiisyyttä ei aseteta kyseenalaiseksi (Foucault 1998, 26). Sosiaalisen konstruktion kontekstissa työuupumuspuheen voi tulkita kietoutuvan yhteen työtä koskevien normien, ihmisten arjen ja viimekädessä työntekijöiden ammatillisen kompetenssin kanssa. Työuupumus näyttäisi olevan yhteydessä erityisesti yksilökeskeisiin puhetapoihin stressistä. Toisaalta työuupumuksen julkisuuspuhe viittaa myös uhriajattelun, jossa alentuneen työmoraalin tai itse aiheutetun stressin voi niin ikään laittaa työuupumuksen piikkiin (ks. Sennett 2002, 128). Siksi on mielenkiintoista nähdä, selittääkö uupumusta mikään laajempi, yhteiskunnallinen tulkintakehys.

Yhteiskuntadiagnostinen työuupumuksen tarkastelukehys

Viides mahdollinen tarkastelukehys laajentaa konstruktionistista kehystä yhteiskunnan tilaa aikalaisanalyttisesti tulkitsevaan suuntaan. Esimerkiksi Richard Sennett (2002, 94) tulkitsee työelämän muutoksia globaalien talouden kontekstissa väittäen, että nykyisestä maailmanlaajuisesta kapitalismista on muotoutunut käsittämätön valtajärjestys, jota leimaa kuuliaisuus muutoksille ja jossa työntekijöiden oletetaan ottavan äärimmäisiä riskejä. Hänen mukaansa nykyisessä työelämässä kyse on työeetoksen muutoksesta joustoja tavoittelevaksi ja kilpailulliseksi (myös Sennett 2001). Sennettin (2002, 160) mukaan työpanosta leimaa kertakäyttöisyys ja vastavaroisuuden puute, mikä on omiaan kasvattamaan yksilön tarpeettomuuden tunnetta. Tappiot jäävät käsittelemättä ja jatkuvaan riskinottoon kuuluu se, että voittajat ja häviäjät vaihtavat paikkaa jatkuvasti, koska samat rakenteelliset ja yksilölliset prosessit tuottavat sekä menestyjiä että epäonnistujia. (Emt, 127-128.)

Sennett tuo esiin työelämän niitä piirteitä, joiden voisi olettaa vaikuttavan suoraan työntekijöiden jaksamiseen: työelämän riskit yksilöityvät, vuorovaikutus puuttuu eikä epäonnistumista tunnusteta. Raija Julkunen (2003a) kuvaakin vallitsevaa työkuultuuria menestymisen ja onnistumisen eetosena: siinä missä työprosessista keskusteltiin kymmenen-kaksikymmentä vuotta sitten "suostumuksen ja vastarinnan" kautta, eetos jota Kortteinen (1992) kutsui vielä 90-luvun alussa kunniaksi, on vaihtunut menestymisen vaateeksi ja onnistumisen kriteeriksi. Myös Jussi Vähämäki (2003, 12) on päätenyt samankaltaisiin ajatuksiin väittäen, että poliittista, taloudellista ja sosiaalista kanssakäymistä vaivaa inhimillisen huomion puute, kuluttajat ja työvoima sen mukana on saatava kiinnostumaan kaikesta välittämättä mistään. Juha Siltala (2003a) näkee työn ongelmallisuuden siinä, että tuloksia odotetaan liian heikoilla resursseilla ja edellytykset työn hyvin tekemiselle on mitätöity, mikä on sietämätön tilanne työntekijöille. Siltalan mukaan näyttäisi siltä, että uupumus on laillinen tie protestoida työelämässä. Siellä missä ennen oli sopimus, on nyt yksilön yksityinen kokemusmaailma, joka toimii puskurina korkein henkilökohtaisin panoksin

(myös Julkunen 2003a). Työuupumuksen voisi siis tulkita merkitsevän rationaalista selitystä vastarinnalle ja loppua ei-toivotulle työelämän tilanteelle. Esimerkiksi myös Sennettin (2002, 143) haastattelemat IBM:ltä irtisanotut työntekijät kokivat lopulta helpotusta siitä, että heidän ei tarvinnut jatkaa taistelua mukana pysymisestä ja menestyksen luomisesta.

Yhteiskunnan tilaa työuupumuksen avulla diagnosoiva malli löytyy myös Eero Riikosen ja hänen tutkimusryhmänsä (Riikonen ym. 2000a; 2000b) teksteistä. He ovat kritisoineet sitä, että työuupumuksesta (työhyvinvoinnista) puhumisen tavat voivat itsessään "sairastuttaa" ja tuoda mukanaan jopa fyysistä pahaa oloa ja sairauden kokemuksia. Hallitsevan eetoksen vastadiskurssi löytyy tutkijoiden mielestä vain, jos kiinnostus suuntautuisi enemmän ihmisten yksilöllisiä tunteita ja kokemuksia kohtaan pois päin yleisestä, ei spesifistä tai singulaarisesta, koska hyvinvointia ei voi edistää abstraktisti ja keskimääräistä ihmistä ajatellen. Riikonen ja kumppanit keskittyvätkin työn ilon ja toisaalta uupumuksen kokemuksellisuuden korostamiseen. (Riikonen ym. 2000b, 347.) Tarkastelen seuraavassa, mitä kokemuksellisuuden huomioonottaminen edellyttää työuupumustutkimukselta.

Työuupumuksen ruumiillinen tarkastelukehys

Edellä esitetty yhteiskuntadiagnostinen kehys antaa melko rationaalisia vastauksia työuupumukseen. Viimeinen kysymykseni onkin, millaisena työuupumustutkimus näyttäytyisi tai tulisi näytettyä, jos uupumusta tarkastellaan, ei rationaalisenä, vaan ruumiillisena kokemuksena. Ruumiillisuudella en tässä yhteydessä tarkoita pelkkää fyysisyyttä tai fysiologiaa, vaan pikemminkin päinvastoin laajempaa ymmärrystä sosiaalisen todellisuuden ruumiillisesta jäsentymisestä (Berger & Luckmann 1995). Myös mielellä, havainnoilla, kielellä ja ajattelulla on ruumiillinen pohja: ilman aisteja ei olisi olemassa kokemusta ruumiillisesta tilasta tai edes kiinnittymisestä kielellisten merkitysten järjestelmään. Fenomenologisen ajatuksen mukaan ruumiillisuus on ensisijainen maailmassa olemisen tapa ja siten mielikin on perustavanlaatuisesti ruumiillinen ja ruumiillisesti sijoittunut maailmaan. (Lakoff & Johnson 1999, 47.)

Voisi sanoa, että vaikka työ on modernisoitunut ja siirtynyt kauemmaksi ruumiillisen työn rasiuksista (esim. perinteisestä liukuhihnatyöstä) siitä huolimatta ruumiillisuudesta on tullut keskeinen vaihdon väline ja tarkkailun kohde (esim. Julkunen 2003b). Jussi Vähämäen (2003) mukaan työvoima on biopolitiikan kohteena. Biopolitiikassa ihmiset ovat potentiaalisia olioita, joita koskevat odotukset ovat valtavia. Biopolitiikka ole itsenäisen politiikan aihe vaan se koskee koko elämää tai elämän aikaa, jossa kulttuuri, harrastukset, kyky nauttia ja persoonallisuus muuttuvat talouden tuotantokyykyksi (emt, 32, 87, 99.) Toisin sanoen ruumiillinen olemassaolomme on kontrollin kohteena samalla kun ruumiillinen olemassaolo on kaikkea muuta kuin hallittu esitys vallan tarpeisiin (ks. myös Julkunen 2003b, 39). Julkunen (2003a) väittää, että siellä missä teollisessa yhteiskunnassa rakenteelliset puskurit ottivat vastaan ja suojasivat työntekijöitä väsymiseltä, jälkiteollisessa yhteiskunnassa muutokset ja paineet suodattuvat suoraan yksilöiden vastattaviksi. Kollektiivisten strategioiden puuttuessa ainoa jäljelle jäävä mahdollisuus on käydä työtä koskevat neuvottelut oman minän ja erityisesti työhön kelpaavan työruumiin kanssa.

Ruumiista puhumisella on erilaisia tasoja. Työn tai kuntoutuksen ruumis on eräänlainen neutraali ja normitettu ruumisobjekti. Ruumiin fenomenologisella tasolla voimme sen sijaan kommunikoida kokemuksistamme. Kolmas taso on kognitiivisen tiedostamattoman taso, jota ei voi täysin kielellisesti ymmärtää. (Lakoff & Johnson 1999, 102-103.) Työuupumuksen ruumiillinen tarkastelukehys kiinnittyy näihin erilaisiin tasoihin. Työuupumuksen kokemus ei ole ainoastaan psykologiassa ja työn tutkimuksessa mitattu tietoinen ja kognitiivinen kokemus, vaan ruumiillisena kokemuksena työuupumus hallitsee ensisijaisesti yksilön sijoittautumista maailmaan.

Ruumiillisena kokemuksena työuupumus on myös sukupuolittunut kokemus (Kaskisaari 2004a). Maslachin työuupumusmittari ei esimerkiksi ota huomioon, että naisten uupumus saattaisi olla erilaisten kulttuuristen kokemusten merkitsemä kuin miesten. Naiset ovat kuitenkin useiden tilastojen mukaan miehiä uupuneempia (Lehto & Sutela 1999a). Tilannetta on selitetty stereotyyppisellä ajatuksella naisista, jotka eivät osaa sanoa "ei", vaikka tutkimuksissa on havait-

tu, että mitään tiettyä työuupumusta ennustavaa persoonallisuuden piirrettä ei ole olemassakaan (Maslach 1998, 80). Onko sukupuolierossa kyse kuitenkin naisten heikommasta työmarkkina- asemasta (ks. Lehto & Sutela 1999b; Pulkkinen 2002) tai tiedon sukupuolittuneesta luonteesta, esimerkiksi siitä, että naisten ja miesten sairauksia arvioidaan eri tavoin? Stressi ja siitä koituva työuupumus on erityisen maskuliininen tapa sairastaa kun taas masennus ja siihen liittyvä uupumus on kulttuurisesti määritelty feminiiniseksi. (Adkins & Lury 2000, 160-161; ks. myös Burstow 1992.)

Kulttuurisesti ruumiillisesti tulkittu työuupumus muodostaa kokemuksen, joka on sekä objekti, kärsimyksen kohde (tai lähde) että subjekti, joka alkaa määrätä ja rajoittaa toimintaa (ks. Honkasalo 1998, 45). Marja-Liisa Honkasalo (1998; 1999) on tutkinut kipupotilaita, myös kroonisesta heikkoudesta ja uupumuksesta kärsiviä, joiden oireet eivät muodosta biolääketieteellistä kokonaisuutta. Diagnosoimattomaan kipuun liittyy häpeän tunteita, jotka eristävät kipupotilaan sosiaalisista suhteista. Työuupumuksen ruumiillisuuden tarkastelu haastaa kapean psykologisen tavan mitata uupumusta ja pakottaa näkemään työuupumuksen osana inhimillistä kärsimystä. Työuupumuksessa on kuitenkin usein kyse juuri toimintaan ja toimijuuteen liittyvien resurssien loppuun kulumisesta, oireilusta, joka minimoi toiminnan energioita ja invalidisoi pitkäaikaisesti, esimerkiksi Pirjo Tuulen (2001, 111) tutkimuksen mukaan vain 10% voimakkaan väsymyksen kokeneista toipui oireettomiksi kolmen vuoden seurannan aikana (ks. myös Kaskisaari 2002).

Työuupumuksen ruumiillinen kokemuksellisuus, jossa yhdistyy inhimillinen kärsimys, työelämän rakenteelliset tekijät ja vallitsevat tavat tuntea ja ajatella, on tärkeä ja keskeinen näkökulma myös työuupumuksen yhteiskuntakriittiselle ymmärrykselle. Yhteiskunnallinen järjestys ja tätä kautta myös työn muutokset tulevat viimekädessä ruumiissa koetuiksi.

Lopuksi

Catherine Casey (1995, 12) on todennut, että työ ei ole pelkästään materiaalisia suhteita, vaan myös diskursiivisia ja kulttuurisia käytäntöjä, jotka rakentavat itsejden prosesseja jokapäiväisen

(työ)kokemuksen kautta. Konventionaalisesti organisoitu työ muovaa suuren osan teollisen yhteiskunnan ihmisten jokapäiväistä elämää (emt, 25). Työ ja työelämä ovat keskeisiä sosiaalisten resurssien ja pääoman paikkoja, joiden kautta kiinnitytään sosiaaliin verkostoihin, ja jotka mahdollistavat molemminpuolisen tunnistamisen ja yhteisten päämäärien jakamiseen (ks. Bourdieu 1986, 249).

Millaisena työuupumus sitten näyttäytyy vallitsevassa yhteiskunnallisessa eetoksessa, jossa epäonnistumista ei käsitellä, työntekijöiltä odotetaan tuloksia ilman asianmukaista tukea ja resursseja? Onko se selviytymisen viimeinen, mutta toiminnallisesti epäonnistunut taso, kuten kilpailuyhteiskunnassa voisi olettaa olevan tai kuten psykologiset teoriat osaltaan väittävät (Hobfoll & Freedy 1993, 116)? Vai onko se kenties helpottavakin yksilöllisestä riskistä luopumisen kokemus kuten Sennettin (2002) tutkimuksia voisi tulkita ja mitä Siltala (2003b) myös väittää? Ainakin se kyseenalaistaa työhön liitetyn, itsestään selvänä pidetyn sosiaalisen pääoman. Se merkitsee yhteisön resursseja murentavaa luottamuksen hajoamista, inhimillistä kärsimystä ja sosiaalisten suhteiden menetystä. Työuupumuksesta on ehkä tullut työelämän tilan valikoiva peilikuva: se tuo esiin yhtäältä työelämän keskeisiä piirteitä, mutta toisaalta peittäen piirteitä, joita ei ole soveliaista nähdä, saatikka kyseenalaistaa.

Yhteiskuntakriittiseen työuupumustutkimukseen tarvitaan kriittistä etäisyyttä poliittis-hallinnolliseen työuupumuksen tarkastelu- lukehykseen, joka pyrkii pikemminkin tuoteistamaan työuupumuksen kuin suostuu näkemään sitä laajempaan työelämän rakenteita ja yksilöllisiä elämäntilanteita koskettavana asiana. Työuupumus on kulttuurisidonnaista ja siksi se myös heijastaa yhteiskunnan tilaa ja toimii sille indikaattorina. Millaista työelämän eetosta on sitoutunut luomaan hallinnollinen diskurssi, joka sopeuttaa työntekijöitä muutoksiin pikemmin kuin aktiivisesti vaikuttaa muutoksen suuntaan? Tarvitaan ymmärrystä siitä, että työuupumuksesta puhumisen tavat ovat suhteessa erilaisiin tiedon tuottamisen tapoihin. Samalla etäisyyttä voisi luoda perinteiseen psykologiseen tulkintakehykseen. Esimerkiksi käytännön työssä on jo myönnetty se, että työuupuneet eivät välttämättä hyödy terapiasta perinteisessä mielessä,

vaan hyödyllisempää olisi työtilanteen kriittinen analyysi esimerkiksi työnohjauksen avulla (Hutri 2002; Salmela-Aro & Näätänen & Nurmi 2002; Kärnä & Aro 2002). Tarvitaan huomattavasti paljon enemmän laadullista tutkimusta yksilöllisistä kokemuksista ja ruumiillisten kokemusten merkityksistä yhteiskunnallisella tasolla eli on syytä huomioida työuupumuksen ruumiillinen luonne, jota ei psykologisen tutkimuksen avulla kyettä saavuttamaan.

Kaikki analysoimani tarkastelukehykset sisältävät jännitteitä yksilöllisten kokemusten ja yhteiskunnallisten tekijöiden välillä. Nähdäkseni ei ole tarkoituksenmukaista palata yksilökeskeiseen tulkintaan hyvinvoinnista ja uupumuksesta, vaikka varteenotettava yhteiskuntakriittinen tapa lähestyä

työuupumusta olisikin tutkia sitä yksilöiden kokemukselle annettujen merkitysten kautta (ks. Kaskisaari 2004b). Kokemuksellisuuden yhdistäminen rakenteelliseen analyysiin mahdollistaisi tulkinna, jossa uupumuksen kokemukset ovat kokemuksia kärsimyksestä, väkivaltaista ja toimintakyvyn puutteista ja jotka tulevat ymmärretyiksi ainoastaan laajemman väkivaltaisten työ- ja organisaatio- rakenteiden analyysin avulla (ks. Hearn & Parkin 2001). Tulkinta edellyttää kuuden eri tarkastelukehyksen yksilöllisen, realistisen, poliittis-taloudellisen, konstruktivisen, aikalaisanalyttisen ja ruumiillisen yhdessä luoman näkökentän kriittistä analyysiä. Siten työuupumus näyttäytyisi inhimilliseen kokemusmaailmaan kiinnittyneenä, historiallisesti ja rakenteellisesti paikantuneena ilmiönä.

Artikkeli perustuu TSR:n rahoittamaan tutkimukseen *Eletty ja kerrottu työuupumus. Kommentista kiitän Vilma Hännistä, Raija Julkusta ja Eero Riikosta.*

Kirjallisuus

- ADKINS, L. & LURY, CELIA (2000). *Making Bodies, Making People, Making Work*. Teoksessa L. McKie, Linda & N. Watson, (toim.), *Organizing Bodies. Policy, Institutions and Work* (s. 151-165). London: MacMillan Press.
- ARO, A. (2001). *On niin kiire, ettei ehdi tehdä mitään*. Burnoutin aktiivinen ehkäisy ja hoito. Helsinki: Edita.
- BERGER, P. & LUCKMANN, T. (1995). *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen*. Helsinki: Gaudeamus.
- BOURDIEU, P. (1986). *The Forms of Capital*. Teoksessa Richardson, J.G. (toim.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (s. 241 - 258). New York: Greenwood Press.
- BURKE, R. J., RICHARDSEN & ASTRID M. (2001). *Psychological burnout in organizations*. Teoksessa Golembiewski, R.T. (toim.), *Handbook of organizational behaviour* (s. 327-363). New York: Dekker.
- BURSTOW, B. (1992). *Radical feminist therapy. Working in the context of violence*. London: Sage.
- CASEY, C. (1995). *Work, Self and Society after Industrialism*. London & New York: Routledge.
- CERNISS, C. (1993). *Role of Professional Self-Efficacy in the Etiology and Amelioration of Burnout*. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek, Tadeusz (toim.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (135-150). Philadelphia: Taylor & Francis.
- FELDT, T. (2000). *Sence Of Coherence. Structure, Stability And Health Promoting Role In Working Life*. Jyväskylä Studies in education, psychology and social research 158. Jyväskylä: Univeristy of Jyväskylä.
- FOUCAULT, M. (1998). *Seksuaalisuuden historia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Freudenberger, H.J. & Richelson, G. (1980). *Burn-out. The High Cost of High Achievement*. New York: Anchor Press.
- HAPPONEN, M., MAUNO, S., NÄTTI, J. & KINNUNEN, U. (1998). *Koettu työn epävarmuus: Pitkittäistutkimus kolmessa organisaatiossa*. *Janus*, 3, 279-298.
- HEARN, J. & PARKIN, W. (2001). *Gender, Sexuality and Violence in Organizations. The Unspoken Forces of Organization Violations*. London: Sage.
- HELKAMA, K. & MYLLYNIEMI, R. & LIEBKIND, K. (1998). *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Helsinki: Edita.
- HOBFOLL, S.E. & FREEDY, J. (1993). *Concervation of Resources: A General Stress Theory Applied to Burnout*. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek, Tadeusz (toim.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (115-133). Philadelphia: Taylor & Francis.
- HOCHSCHILD, A. R. (1983). *The managed heart. Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.

- HOCHSCHILD, A. R. (1997). *The Time Bind: When Work Becomes Home and Home Becomes Work*. New York: Metropolitan Books.
- HONKASALO, M.-L. (1998). *Space and Embodied Experience: Rethinking the Body in Pain*. *Body & Society*, 4, 35-57.
- HONKASALO, M.-L. (1999). *What is Chronic is Ambiguity. Encountering Biomedicine with Long-Lasting Pain*. *Suomen Antropologi*, 24, 75-92.
- HUTRI, M. (2002). *Ammatillinen kriisityminen – käsite työhön ja työuraan liittyvien ongelmien varhaiseen tunnistamiseen ja työkyvyn tukemiseen*. *Psykologia*, 37, 282-285.
- JALLINOJA, R. (2003). *Huipulle hinnalla millä hyvänsä*. *Studia Generalia 2002: Kenen Suomi? (s. 71-84)*. Helsingin yliopiston Vapaan sivistystyön toimikunta. Helsinki: Yliopistopaino.
- JULKUNEN, R. (2000). *Työelämänpolitiikka*. Teoksessa T. Hoikkala & JP Roos (toim.), *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta (s. 218-237)*. Helsinki: Gaudeamus.
- JULKUNEN, R. (2003A). *Tietotyön työkuultuuri. Esimerkkinä työaikaormin synty*. Teoksessa J. Kirjonen (toim.) *Tietotyö ja ammatitaito. Knowledge work and occupational competence. Koulutuksen tutkimuslaitos (s. 89-102)*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- JULKUNEN, R. (2003B). *Kuusikymmentä ja työssä*. Jyväskylä: SoPhi.
- JULKUNEN, R. & NÄTTI, J. (1999). *The Modernization of Working Times*. Jyväskylä: SoPhi.
- JULKUNEN, R., NÄTTI, J. & ANTTILA, T. (2004). *Aikanyrjähdys. Keskiluokka työn puristuksessa*. Tampere: Vastapaino.
- KALIMO, R. & TOPPINEN, S. (1997). *Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- KASKISAARI, M. (2002). *Työuupumuksen yhteys työelämän sukupuolistaviin rakenteisiin*. Teoksessa J. Lehtonen (toim.), *Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt työelämässä (s. 105-113)*. Raportteja 269. Helsinki: STAKES.
- KASKISAARI, M. (2004A). *Nuorten lesbojen ja bi-naisten työssä jaksaminen*. Teoksessa J. Lehtonen & K. Mustola (toim.) *”Eihän heterotkaan kerro...” Seksuaalisuuden ja sukupuolen rajankäyntiä työelämässä (s. 117-126)*. Tutkimukset ja selvitykset 2. Helsinki: Työministeriö.
- KASKISAARI, M. (2004B) [TULOSSA]. *Työstä uupunut ruumis*. Teoksessa Husso, Marita & Jokinen, Eeva & Kaskisaari, Marja (toim.) *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino.
- KAUPPINEN-TOROPAINEN, K. (1991). *Työuupumus hoitotyössä: henkinen väsymys, kovettuminen ja työnilon lasku miehillä ja naisilla*. *Työ ja ihminen*, 5, 275-294.
- KENDALL, G. & WICKMAN, G. (1999). *Using Foucault's Methods*. London: Sage.
- KINNUNEN, U. & HÄTINEN, M. (2002). *Työuupumuksen kehitykselliset mallit*. *Psykologia*, 37, 274-281.
- KINNUNEN, U., HÄTINEN, M., TOSKALA, A., MÄNNIKÖ, K., PEKKONEN, M., SÖRENSEN, L., MAUNO, S., ARO, A. & ALEN, M. (2004). *Työuupumus: arviointi, kehittyminen ja interventioiden vaikuttavuus*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 350.
- KIVISTÖ, M. & KALIMO, R. (2000). *Kehittymisen ja kompetenssin yhteydet työoloihin*. Teoksessa A-M Lehto & N. Järnefelt (toim.) *Jaksaen ja joutaen. Artikkeleita työolotutkimuksesta (s. 123-146)*. Helsinki: Tilastokeskus.
- KOIVISTO, K. (2001). *Tunnista ja torju työuupumus*. Jyväskylä: Yritys kirjat.
- KORTTEINEN, M. (1992). *Kunnian kenttä. Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona*. Hämeenlinna: Hanki ja jää.
- KOUVONEN, A., TOPPINEN-TANNER, S., KIVISTÖ, M., HUUHTANEN, P. & KALIMO, R. (2003). *Ikääntyvien it-ammattilaisten hyvinvointi ja työuupumus taloudellisten suhdanteiden vaihtelussa*. *Työelämän tutkimus*, 1, 73-85.
- KÄRNÄ, P. & ARO, A. (2002). *Työkontekstin ja työuupumuksen yhteys*. *Psykologia*, 37, 325-331.
- LAKOFF, G. & JOHNSON, M. (1999). *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and Its Challenges to Western Thought*. New York: Basic Books.
- LEHTO, A-M (2002). *Työelämän kiire ja perhe*. Teoksessa A-M Lehto & N. Järnefelt (toim.) *Jaksaen ja joutaen. Artikkeleita työolotutkimuksesta (s. 105-130)*. Helsinki: Tilastokeskus.
- LEHTO, A-M. & SUTELA, H. (1999A). *Tehokas, tehokkaampi, uupunut. Työolotutkimuksen tuloksia 1977-1997*. Helsinki: Tilastokeskus.
- LEHTO, A-M. & SUTELA, H. (1999B). *Tasa-arvo työoloissa*. Helsinki: Tilastokeskus.
- MASLACH, C. (1998). *A Multidimensional Theory of Burnout*. Teoksessa C.L. Cooper, Cary (toim.) *Theories of Organizational Stress (s. 68-85)*. Oxford: Oxford University Press.
- MASLACH, C. & SCHAUFELI, W. (1993). *Historical and Conceptual Development of Burnout*. Teoksessa W.B. Schaufeli, C. Maslach & T. Marek, Tadeusz (toim.) *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research (1-17)*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- NEWRON, T. (1995). *'Managing' Stress. Emotion And Power At Work*. London: Sage.
- PIEKKOLA, H. (2003). *Työssä jaksaminen kiireiden ja vapaa-ajan puristuksissa – tutkimus ikääntyvien ajankäytöstä*. Helsinki: Työministeriö.
- PINES, A. M. (1993). *An Existential Perspective*. Teoksessa Schaufeli, Wilmar B. & Maslach, Christina & Marek, Tadeusz (toim.) *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research (s. 33-52)*. Philadelphia: Taylor & Francis.

- PULKKINEN, P. (2002). *”Vähän enemmän arvoinen”*. *Tutkimus tasa-arvokokemuksista työpaikoilla*. Helsinki: Tilastokeskus.
- RIIKONEN, E., MAKKONEN, M. & VILKKUMAA, I. (2002A). *Hullun työn tauti*. Tampere: Vastapaino.
- RIIKONEN, E. & MAKKONEN, M. & VILKKUMAA, I. (2002B). *Hullun Työn Tauti*. *Psykologia*, 37, 345-348.
- SALMELA-ARO, K., NÄÄTÄNEN, P. & NURMI, J.-E. (2002). *Henkilökohtaiset projektit ja työuupumus: interventiotutkimus*. *Psykologia*, 4, 315-324.
- SENNETT, R. (2001). *Street and Office: Two Sources of Identity*. Teoksessa W. Huton & A. Giddens (toim.), *On the Edge. Living with Global Capitalism (175-190)*. London: Vintage.
- SENNETT, R. (2002). *Työn uusi järjestys. Miten kapitalismi kuluttaa ihmisen luonnetta*. Tampere: Vastapaino.
- SILTALA, J. (2003A). *Kiire ja uupumus osana aikaamme ja yliopiston kulttuuria*. Luento Jyväskylän yliopistossa 27.5.2003. (julkaisematon)
- SILTALA, J. (2003B). *Työelämän on rakennettava ihmisen mittaisista haasteista*, Helsingin Sanomat, 25.9.2003.
- TUULI, P. (2001). *Emotionaalinen väsymys työuupumuksen oireena*. Teoksessa S. Forss, S. Karisalmi & P. Tuuli (toim.), *Työyhteisö, jaksaminen ja eläkeajatuksot (99-132)*. Eläketurvakeskuksen raportteja 26: Helsinki.
- TYÖMINISTERIÖ (2001). *Työssä jakamisen tutkimus- ja toimenpideohjelma. Seurantaraaportti 2000. Työssä jaksamisen ohjelman internetsivut: www.mol.fi/jaksamisohjelma*.
- TYÖMINISTERIÖ (2002). *Työssä jakamisen tutkimus- ja toimenpideohjelma. Seurantaraaportti 2001. Työssä jaksamisen ohjelman internetsivut: www.mol.fi/jaksamisohjelma*.
- TYÖMINISTERIÖ (2003). *Työssä jakamisen tutkimus- ja toimenpideohjelma. Seurantaraaportti 2002. Työssä jaksamisen ohjelman internetsivut: www.mol.fi/jaksamisohjelma*.
- TYÖTERVEYSLAITOS (2000). *Työ ja terveys Suomessa vuonna 2000*. Helsinki: Työterveyslaitos.
- VENINGA, R. L. & SPRADLY, J. P. (1981). *The Work/Stress Connection: How to Cope with Job Burnout*. Boston & Toronto: Little Brown and Company.
- VIRKKUNEN, J. (2003). *Työyhteisön kehittyminen vai burn out?* *Studia Generalia 2002: Kenen Suomi? (s. 55-68)*. Helsingin yliopiston Vapaan sivistystyön toimikunta. Helsinki: Yliopistopaino.
- VÄHÄMÄKI, J. (2003). *Kuhnurien kerho. Vanhan työn paheista uuden hyveiksi*. Helsinki: Tutkijaliitto.
- WAINWRIGHT, D. & CALNAN, M. (2002). *Work stress. The making of a modern epidemic*. Buckingham & Philadelphia: Open University Press.
- YLÖSTALO, P. (2002). *Työolobarometri. Lokakuu 2001. Työpoliittinen tutkimus 241*. Helsinki: Työministeriö.