

# Suomi, joka hukkui työuupumukseen

“... miksi niin monet kokevat työn epämieliseksi ja miksi stressistä, uupumuksesta ja masennuksesta on viimeisten kymmenen-parinkymmenen vuoden aikana tullut suorastaan epidemioita.” (Julkunen, 2008)

Jaakko Muilu

Yhteiskuntapolitiikka

Valtiotieteellinen tiedekunta

Helsingin yliopisto

SOSK-YP220 Kandidiseminaari, kevät 2019

Opponentti: Sini Hyvärinen

Esitysajankohta: 25.4.2019



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

Ti	Faculty	Laitos – Institution – Department
Valtiotieteellinen tiedekunta		
Tekijä □ – Författare – Author		
Jaakko Muilu		
Työn nimi – Arbetets titel – Title		
Suomi, joka hukkuu työuupumukseen		
Oppiaine – Läroämne – Subject		
Yhteiskuntapolitiikka		
Työn laji – Arbetets art – Level	Aika – Datum – Month and year	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages
Kandidaatintutkielma	23.5.2019	32
Tiivistelmä – Referat – Abstract		
<p>Kandidaatintutkielmassani tarkastelen työuupumusta rakenteellisesta näkökulmasta. Työuupumuksen määrä on suomalaisessa työelämässä lisääntynyt huomattavasti viime vuosina. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän tutkimuksen mukaan vuonna 2011 joka neljäs suomalainen oli kokenut työuupumusta. Ehkäisevä päihdetyö (Ehyt ry) taas teetti vuonna 2017 tutkimuksen, josta käy ilmi, että joka viides nuori aikuinen (18-29 -vuotias) on käyttänyt reseptillä saatavia psyyke- tai kipulääkkeitä jaksakseen työssään tai parantaakseen työtehoa. Työuupumuksesta on muodostumassa niin kokonaisvaltainen tekijä työpaikoilla, että on aiheellista puhua työuupumusepidemiasta.</p> <p>Esitän tutkielmassani kaksi hypoteesia – joihin lähdän teoriapohjallani etsimään vahvistusta – selittämään työuupumusta. Ensiksi esitän, että työnteon mentaliteetti ja työn filosofia sekä asenteet työtä kohtaan ovat kapitalistisen ansiotyön myötä muuttuneet radikaalisti työuupumusta altistavampaan suuntaan. Toisaalta taas väitän, että työelämämme omaa jo rakenteellisesti vieraannuttavan luonteen, mikä omalta osaltaan vaikuttaa työelämää ohjaavana elementtinä työuupumusten suureen määrään.</p> <p>Teoreettisena taustana tutkielmalleni toimii vieraantumisen käsite. Vertailen kolmen keskeisen sosiologin: Karl Marxin, Emile Durkheimin ja Georg Simmelin ajatuksia vieraantumisesta modernista, kapitalistisesta yhteiskunnasta ja sen työmarkkinoista. Marxilta otan tarkasteluun <i>vieraantumisen</i> (alienation) käsitteen, Durkheimilta <i>anomian</i> käsitteen ja Simmeliltä <i>indifferenssin</i> käsitteen. Kolmikko tarjoaa minulle tieteenalallisesti suhteellisen moninaisen ja toisiaan tukevan teoreettisen viitekehyksen: klassikot tarkastelevat vieraantumista kukin hieman omasta perspektiivistään. Karl Marx poliittisen taloustieteen ja materian kautta, Durkheim yhteisöllisyyden ja antropologiaan kallellaan olevan otteen kautta. Simmeliltä vuorostaan saan havaintoja modernin, kapitalistisen kaupunkiyhteiskunnan vieraantuneesta luonteesta. Taustoittaakseni aihepiiriä, luon lisäksi hyvin lyhyen katsauksen työ käsitteen etymologiaan, työn ontologiaan sekä kapitalistisen ansiotyön historiaan.</p> <p>Analyysiluvussani käy ilmi modernin työelämän vieraantunut ja rakenteellisesti työuupumukselle altistava luonne. Kapitalismin lainalaisuudet ohjaavat yrityksiä lisäarvon tuotantoon. Tänä päivänä tämä tapahtuu erityisesti suhteellista työn määrää, tuottavuutta ja työn intensiteettiä, kasvattamalla. Työn tuottavuuden lisääminen taas on suoraan yhteyksissä työuupumukseen. Samanaikaisesti ilmiö synnyttää psykologisen ristiriidan työnantajien ja työntekijöiden välille: työntekijät kokevat, ettei kiihtyvä työtahti ole perusteltu. Näin työelämän lainalaisuudet eivät enää saa yksilöiden hyväksyntää, mikä johtaa anomiaan – ristiriitaan yhteiskunnan ja yksilön arvojen välillä. Työuupumuksen juurisyytä voidaan myös havaita keinojen ja päämäärien kääntyminen pääläelleen. Rahasta on tullut itseisarvottomasti tavoiteltava asia ja kaiken toiminnan mittari. Tämä taas on irrottanut ihmiset perustarpeistaan ja arvoistaan. Olemme vajonneet indifferenssiin.</p> <p>Tutkielmani johtopäätöksinä esitän, että työelämämme omaa rakenteellisesti vieraannuttavan luonteen, mikä ilmenee yhtenä juurisyyinä työuupumusten taustalla. Esitän, että ratkaistaksemme työuupumusepidemian, olisi meidän pureuduttava näihin rakenteellisiin juurisyyhin.</p>		
Avainsanat – Nyckelord – Keywords		
Työ, työuupumus, loppuunpalaminen, vieraantuminen, anomia, indifferenssi, Marx, Durkheim, Simmel		

# Sisällysluettelo

1. Johdanto ja tutkimuskysymykset
  - 1.1. Miksi työuupumus on ongelmallista?
  - 1.2. Vieraantuminen työuupumuksen selittäjänä? Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat ja tutkimuskysymykset.
2. Työuupumuksen käsite, työuupumus rakenteellisena aspektina sekä työn ontologia ja kapitalistisen ansiotyön lyhyt historia
  - 2.1. Miten määritellään työuupumus?
  - 2.2. Työuupumus rakenteellisena aspektina?
  - 2.3. Työnteon filosofia ja kapitalistisen ansiotyön lyhyt historia sosiologisesta näkökulmasta
3. Vieraantuminen ja työuupumus: mitä sanovat klassikot?
  - 3.1. Miksi juuri vieraantumisen käsite? Miten vieraantuminen määritellään akateemisessa tutkimusmielessä?
  - 3.2. Vieraantuminen Karl Marxin mukaan
  - 3.3. Durkheimin anomia
  - 3.4. Simmel ja indifferenssi
4. Teorioiden vertailua ja suhteuttamista nykyiseen työuupumusilmiöön
  - 4.1. Kapitalismin lainalaisuudet vieraannuttamisen ja työuupumuksen tuottajana
  - 4.2. Anomiaan vajonneet, uupuneet työmuurahaiset
  - 4.3. Työ solidaarisuuden ja integraation luoja – vai päinvastoin
  - 4.4. Työ uskontona
5. Johtopäätökset
  - 5.1. Pohdinnan tulokset
  - 5.2. Poliittikasuositukset ja reflektio
6. Lähteet

# 1. Johdanto ja tutkimuskysymykset

## 1.1. Miksi työuupumus on ongelmallista?

*Työn luonne on muuttumassa henkisesti haastavammaksi, samalla kun monien työllisyystilanne on epävarma. Tämä voi aiheuttaa aiempaa enemmän mielenterveysongelmia. THL:n toteuttama Terveys 2011 -tutkimus osoittaa, että Suomessa naisista 17 prosenttia ja miehistä 14 prosenttia oli kokenut merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Joka neljäs työntekijä on kokenut työuupumusta.*

--

*Työtahti on kiihtynyt useimmissa Euroopan maissa parin viime vuosikymmenen aikana, ja työhön liittyvä stressi on tällä hetkellä toiseksi suurin työhön liittyvien terveysongelmien aiheuttaja. Työhön liittyvän sairauden vuoksi on poissa seitsemän prosenttia työntekijöistä. Jos sairauden lisäksi on työperäistä stressiä, 23 prosenttia on pois töistä – usein pidempiä aikoja. Stressiin liittyvistä sairauksista on tullut myös pääasiallinen työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syy. Stressillä on myös muita seurauksia, kuten sairaana työssä käyminen ja huono työhön sitoutuminen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2011.)*

Työhön ja erityisesti työssä jaksamiseen linkittyvät mielenterveydelliset ongelmat, kuten työstressi, masennus, työuupumus ja loppuunpalaminen ovat olleet viime vuosina tiiviisti esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa, ja saaneet myös merkillepantavan paljon palstatilaa mediassa. Työelämän prekarisoituminen, digitalisaatio, y-sukupolven kokema epävarmuus, nollatuntisopimukset, paikallinen sopiminen, henkinen kuormitus, jälkifordismi, lyhytjänteisyys, kvartaali, työaikojen venyminen, alituinen muutos, työ- ja vapaa-ajan sekoittuminen. kaikki tuttua terminologiaa työelämäkeskustelua seuraavalle – ja usein nimenomaan negatiivisella, tai

vähintäänkin kriittisellä konnotaatiolla. Työuupumuksesta ovat huolissaan kaikki, sillä se uhkaa toisaalta ihmisten subjektiivista kokemusta omasta riittävydestä, voimavaroista ja ihmisarvosta, mutta myös kansantalouden näkemyksiä ja yrityksien tuottavuutta.

Kuten Raija Julkunen pyrkii kirjassaan *Uuden työn paradoksit* (2008) havainnollistamaan, tuntuu moderniin työelämään sisältyvä valtava fundamenttitason paradoksi: toisaalta työtehtävämme monipuolistuvat ja mielenkiintoistuvat, mutta samanaikaisesti työelämämme synnyttää yhä enemmän kielteisiä kokemuksia: uupumusta ja masennusepidemioita. Samanaikaisesti elämme myös normatiivisen paradoksin keskellä: toisaalta työuupumuksesta, työstressistä ja työn kuormittavuudesta on alettu puhua kriittiseen sävyyn, mutta toisaalta usein edelleen vähintäänkin retorisesti glorifioimme raskaan työn raatajia ja ahkeria ihmisiä. Kohua herättäneessä *Työstäkieltäytyjän käsikirjassa* (2019) normatiivisesta paradoksista puhutaan käsitteellä *employability*. Employability tarkoittaa työntekijän ominaisuuksia ja taitoja, jotka tekevät hänestä helposti työllistyvän työntekijän. *Työstäkieltäytyjän käsikirjan* sanoman mukaan employability on levinnyt kaikille elämän osa-alueille tuottaen näin eksessiivistä ahdistusta, stressiä ja uupumusta. Prekarisoitunut ja kotiin tunkeutuva työelämä pakottaa meidät brändäämään ja markkinoimaan itseämme alituisen epävarmuuden vallitessa. Emme ole koskaan vapaita työn ikeestä. (Kankila ym., 2019.)

Samaa tematiikkaa pohtii myös Juha Siltala kirjassaan *Työelämän huonontumisen lyhyt historia* (2007). Siltalan kirjan sanoman voi tiivistää oleellisesti yhteen kysymykseen: ”Miten rikkaan maan kansalaiset voivat olla näin tiukoilla?” (Siltala, 2007). Samaa kysyy myös tietokirjailija Osmo Soininvaara vuonna 2007 julkaistussa kirjassaan *Vauraus ja aika*. Soininvaara hakee aihepiiriin historiallista perspektiiviä kysymällä, millaiseksi 100 vuotta sitten elänyt yhteiskuntatieteilijä olisi maailman kuvitellut, mikäli olisi näynomaisena ilmoituksena saanut tietoonsa nykyisen teknologian ja tieteen kehityksen:

*”Eriyisen mahdotonta yhteiskuntatieteilijällemme olisi ollut ennustaa elämän kiireisyyttä. Miten kenelläkään voi olla kiire, kun työn tuottavuus on neljätoistakertaistunut – teemme muutamassa tunnissa työt, jotka hänen aikanaan*

*veivät koko viikon. Eikö sen pitäisi antaa mahdollisuus nautinnolliseen joutilaisuuteen?”*  
(Soininvaara, 2007)

Mistä johtuu työn luonteen tendenssimäinen lipuminen kohti kiristyvää työtahtia, vaativampia työtehtäviä, lisääntyvää vieraantumista ja kasvavaa työpahoinvointia? Mikseivät teknologinen kehitys, tieteelliset läpimurrot ja homo sapiens -lajin poikkeuksellinen älykkyys mahdollista meille vapautta nautinnolliseen joutilaisuuteen – rennompaan, hitaampaan ja itseohjautuvampaan elämään?

## **1.2. Vieraantuminen työuupumuksen selittäjänä? Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat ja tutkimuskysymykset**

Haluun tutkielmassani tarkastella työuupumusta sosiologisesta lähtökohdasta vieraantumisen käsitteen kautta. Vertailen kolmen sosiologin: Karl Marxin, Emile Durkheimin ja Georg Simmelin ajatuksia vieraantumisesta modernista, kapitalistisesta yhteiskunnasta ja sen työmarkkinoista. Marxilta otan tarkasteluun *vieraantumisen* (alienation) käsitteen, Durkheimilta *anomian* käsitteen ja Simmeliltä *indifferenssin* käsitteen. Kolmikko tarjoaa minulle tieteenalallisesti suhteellisen moninaisen, kongifugatiivisen ja toisiaan tukevan teoreettisen viitekehyksen: klassikot tarkastelevat vieraantumista kukin hieman omasta perspektiivistään. Karl Marx poliittisen taloustieteen ja materian kautta, Durkheim yhteisöllisyyden ja antropologiaan kallellaan olevan otteen kautta. Simmeliltä vuorostaan saan klassisen flaneurin sosiaalisia ja esteettisiä observaatioita modernin, kapitalistisen kaupunkiyhteiskunnan vieraantuneesta luonteesta.

Lisäksi raapaisen viitekehukseeni myös hieman filosofiaa, kun otan mukaan eksistentialistien ajatuksia vieraantumisesta. Filosofia on kaikkien tieteiden äiti ja lopulta olisi naiivia; hölmöä, jättää näinkin syvällisesti ihmisen kokemusmaailmaan ja arkielämään vaikuttava ilmiö ilman filosofista, fenomenologista perspektiiviä. Teoreettisen viitekehyksen pohjaksi tarkastelen työuupumusta, sen diagnosointia ja ilmenemistä modernissa työelämässä. Taustoittaakseni aihepiiriä, luon lisäksi hyvin lyhyen katsauksen työ käsitteen etymologiaan, työn ontologiaan sekä kapitalistisen ansiotyön historiaan.

Etsin tutkielmassani vastausta seuraaviin kysymyksiin: miksi työuupumusten määrä on Suomessa

niin korkea? Mitkä historialliset ja rakenteelliset tekijät selittävät modernin työelämän ja kapitalististen työmarkkinoiden tendenssejä työuupumuksen saralta? Voiko vieraantumisen käsitteen soveltaminen selittää työuupumusta rakenteellisella tasolla?

## 2. Työuupumuksen käsite, työuupumus rakenteellisena aspektina sekä työn ontologia ja kapitalistisen ansiotyön lyhyt historia

### 2.1. Miten määritellään työuupumus?

Työuupumuksen tutkimuksen empiirinen perintö juontaa juurensa 1970-luvun pohjoisamerikkalaiseen psykologiaan. Käsitteenä sillä on masennusta ja stressiä lyhyempi historia. Loppuunpalaminen (burnout) sanana omaksuttiin alun perin nuorisokielestä, jossa se tarkoitti systeemistä tipahtamista. Suomessa työuupumus vakiintui tutkimuskieleen 1990-luvulla. Pitkään työuupumusta tarkasteltiin emotionaalisena, erityisesti hoiva- ja hoitoaloja vaivaana ongelmana: väsymyksenä, kynnistymisenä, vuorovaikutuksen raskautena ja oman persoonan tuomisena mukaan työhön. (Julkunen, 2008, s. 251-252.) Vasta myöhemmin työuupumusta alettiin emotionaalisuuden lisäksi tarkastella myös erityisesti aivotyön riskinä. Käsitteenä työuupumus on moninainen, sillä siihen liittyy useita fyysisiä, psyykkisiä, vuorovaikutuksellisia ja sosiaalisia oireita. Arkikielessä työuupumus onkin muodostunut yleisnimikkeeksi työssä oirehtimiselle. (Julkunen, 2008, s. 251-254.)

Tutkimusmielessä käsite voidaan jakaa erilaisiin koulukuntiin. Kinnunen ja Hätinen (2005, s. 38-41) jakavat käsitteen neljään erilaiseen koulukuntaan. Ensimmäinen koulukunta typologisoi tutkimuskohteensa pitkäkestoisen väsymyksen, masennuksen ja merkityksettömiin työtehtäviin turhautumisen kautta. Toinen koulukunta katsoo työuupumuksen johtuvan epäsuhdanteesta vallitsevien työtehtävien, ja työntekijän voimavarojen ja resurssien välillä. Työuupumus on monivaiheinen prosessi, jossa työntekijälle kehittyy välinpitämättömyys ja kynnisyys työtään kohtaan. Kolmas koulukunta yhdistää ruumiillisen, henkisen ja emotionaalisen väsymyksen, jonka saa aikaan pitkäaikainen sitoutuminen vaativiin työtehtäviin. Työuupumus ilmenee avuttomuutena ja kielteisinä tunteina, nihilisminä. Neljännen mukaan työuupumus muodostuu



pyhän kolminaisuuden oireyhtymästä: emotionaalista uupumuksesta, depersonalisaatiosta ja ammatillisen tehokkuuden vähenemisestä.

Näistä viimeisin on yleisimmin hyväksytty ja käytetty. Kolmiosaisessa määritelmässä emotionaalisella uupumuksella tarkoitetaan energiavarojen tyhjenemistä, uupumusta. depersonalisaatio ilmenee toisten ihmisten dehumanisointina; muiden kohtelemisena objekteina tai instrumentteina, ja tästä seuraavana kynnistymisenä. Ammatillisen tehokkuuden väheneminen taas tarkoittaa tyytymättömyyttä omaan suoriutumiseen sekä ammatillisen itseluottamuksen heikkenemistä. (Julkunen, 2008, s. 252-253.)

Varsinaisesti työuupumusta ei kuitenkaan Suomessa käsitellä diagnosoitavana sairautena – työuupumusta tai uupumusta ei varsinaisena diagnoosina ole Suomessa, vaan sitä käytetään sivu- tai apudiagnoosina esimerkiksi masentuneelle tai ahdistuneelle työntekijälle. Tämän takia kattava työuupumuksen tilastointi on hankalaa. (Uusitalo-Arola, HS, 2019.) Työuupumusta ei tautiluokitella mielenterveyden häiriöksi, vaan se on ”oireenmukainen diagnoosi, joka oikeuttaa korkeintaan lyhytaikaiseen sairauspäiväraha korvaukseen” (Julkunen, 2008, s. 253). Mikäli työntekijä tarvitsee kahta viikkoa pidempää sairauslomaa, lähdetään diagnosointia tekemään muiden syiden, usein masennuksen kautta. Toiminnallisesti tämä tarkoittaa usein hoidon – lääkitys ja terapia – ohjaamista virheellisille urille: esimerkiksi masennusta hoidetaan lääketieteellisesti työuupumusta huomattavasti yksilökeskeisemmin. (Julkunen, 2008, s. 253).

Työuupumuksen diagnostiikan koulukunnilla on yhdistäviä ja erottavia piirteitä. Kaikkia kuitenkin yhdistää työuupumuksen määrittely ei vain fysiologiseksi, vaan myös psyykkiseksi ja psykosomaattiseksi oireiluksi. Mistä löytyy selitys ja syy työuupumukselle?

## **2.2. Työuupumus rakenteellisena aspektina?**

Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry tilasi vuonna 2017 taloustutkimukselta kyselytutkimuksen lääkkeiden ja huumeiden käytöstä työelämässä. Tutkimuksesta käy ilmi, että joka viides nuori aikuinen (18-29 -vuotias) on käyttänyt reseptillä saatavia psykye- tai kipulääkkeitä jaksakseen työssään tai

parantaakseen työtehoaan. Samassa tutkimuksessa käy ilmi, että 45% vastaajista on kokenut työnsä vaatimusten nousseen ja ainoastaan 6% kertoo vaatimusten helpottuneen. (Ehyt ry, 2017.) Paradoksaalista tilannetta kuvaa se, että 98% vastaajista on samaa mieltä väittämän kanssa, ettei työelämän tulisi olla sellaista, että siinä jaksakseen joutuu käyttämään reseptilääkkeitä (Ehyt ry, 2017).

THL:n tilastojen (2011) mukaan siis joka neljäs on kokenut työuupumusta ja noin kuudennes vastaajista merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Ehyt ry:n mukaan taas viidennes nuorista aikuisista lääkitsee itseään psykye- tai kipulääkkeillä jaksakseen työssään. Molempien instituutioiden tulokset ovat laajuudessaan niin merkittäviä, että voidaan puhua työuupumusepidemiasta, pandemiasta.

Vuonna 2011 julkaistun raportin jälkeen THL on tilannut selvityksiä työuupumuksen – ja laajemminkin työntekijöiden mielenterveyden – parantamiseksi. Näistä yksi on vuonna 2014 julkaistu *Mielenterveyden edistäminen työpaikalla* (2014). Teos ehdottaa ratkaisuksi työuupumukseen muun muassa työympäristön, yrityskulttuurin, johtamistapojen, työyhteisön toimivuuden sekä viestintätapojen parannuksia. Lisäksi raportissa puhutaan muun muassa ajan hallinnasta, työn ja yksityiselämän tasapainosta sekä lihasrentoutuksesta. (Tamminen & Solin, 2014.) Raportin esittämät keinot ovat hyvin yksilö- ja työpaikkasentrisiä.

Aivan kuten THL:n tilaamassa raportissa, myös mediassa työuupumusta tarkastellaan usein henkilötarinoiden, yksittäisten ihmisten subjektiivisten kokemusten tai ilman satunnaistamista valikoitujen empiiristen tapausten; tarinoiden, kautta. Journalismin eettiset ohjeet ja periaatteet antavat journalisteille tieteellisiä konventioita enemmän vapauksia, ja toisaalta myös tilaisuuksia nostaa yhteiskunnallisesti merkittäviä ongelmia pöydälle. Helsingin Sanomien sivuilta löytyy nopealla haulilla lukuisia tematiikkaa käsitteleviä kirjoituksia. *Kun uupuu, jotain menee rikki* artikkelissa psykologian lisensiaatti ja työterveyspsykologi Liisa Uusitalo-Arola pohtii työuupumusta sekä tieteellisestä että omakohtaisesta kokemuksesta käsin (HS 17.3.2018.) Kirjailija Taina Haahti taas esittää kolumnissaan *Koulutettujen nuorten loppuun polttaminen on järkyttävää resurssien tuhlausta*, miten huonot esimiehet sairastuttavat työntekijänsä (HS 17.1.2016)

Työuupumusta käsittelevä keskustelu näyttääkin pyörivän niin akateemisella- kuin mediakentälläkin usein esimerkiksi sosiaalipsykologian, työpsykologian, viestinnän tai terveystieteiden tasolla. Pyrkimyksenä on usein tarkastella tietyn työyhteisön tai työpaikan sisäisiä sosiaalisia suhteita, työpaikan fasiliteetteja, toimintamalleja tai viestintäkanavia ja pyrkiä ratkomaan ongelmaa mikrotasolla, kuten sisäistä viestintää tai taukomahdollisuuksia kehittämällä. Toisaalta taas epidemiologiset tutkimukset hakevat ratkaisuja elintavallisista syistä, kuten päihteen käytöstä, liikunnan määrästä tai työasennosta. Molemmat lähestymistavat tarjoavat esiintyviin uupumusongelmiin akuutteja ratkaisuja, mutta jäävät mielestäni loppupeleissä analytiikassaan pintatasolle. Karikatyyrisesti ilmaistuna tyydytään usein tarkastelemaan ja hoitamaan oireita itse ongelman sijaan. Pintapuolisen tarkastelun lisäksi tutkimuskohteet fokusoidaan yksittäisen työyhteisön tai yksittäisen ihmisen tasolle. Tällainen individualistinen lähestymistapa on omalta osaltaan tarpeellinen ja kieltämättä tarjoaa joitakin ratkaisuja, mutta makrotasolliselle keskustelulle työelämän rakenteista sillä on vähän annettavaa. Liian dogmaattisesti otettavana työuupumustutkimuksen lähtökohtana se saattaa ohjata yhteiskunnallista diskurssiamme työuupumuksista liian yksilökeskeisille urille, mikä voi peittää varsinaisen ongelman. Huonojen viestintäkanavien tai työpaikan kehnon johtamiskulttuurin voidaankin nähdä toimivan ”vain” laukaisijoina ja ilmiön selittäminen niiden kautta on vain impressio; pintapuolinen kuvaus ja vaikutelma nykyongelmista.

Kuten muun muassa Julkunen ja Siltala kirjoissaan osoittavat, työuupumuksen juurisyyt ovat työpaikkojen tai yksilöiden toimintamalleja syvemmällä. Työuupumuksesta on muodostunut modernin työelämän patologinen oireyhtymä ja on perusteltua esittää, ettei se ratkea ilman laajempaa systeemitason analyysia. Oman arvioni mukaan työuupumuksen juurisyyt ovat syvemmällä. Ne ovat yhteiskuntaamme ja sen työkuulttuuriin syvälle juurtuneita tekijöitä, joita talousjärjestelmämme insentiivit ohjaavat alati pahenevaan suuntaan. Tämän takia työuupumusta ei tulisi tarkastella vain yksilö- tai työpaikkakeskeisesti, vaan luoda syväanalyysi toisaalta työnteon ontologiaan ja kapitalistisen ansiotyön historiaan, sekä selvittää mahdollisia rakenteellisia syitä työuupumukselle. Tässä työssä esitän yhtenä relevanttina vaihtoehtona työuupumuksen rakenteellisuudelle yhteiskuntamme vieraantuneen luonteen.

Hypoteesini, jota lähdän teoreettisesti ja historiallisesti verifioimaan, on kaksiosainen: ensiksi esitän, että työnteon mentaliteetti ja työn filosofia sekä asenteet työtä kohtaan ovat kapitalistisen

ansiotyön myötä muuttuneet radikaalisti työuupumusta altistavampaan suuntaan. Toisaalta taas esitän, että työelämämme omaa jo rakenteellisesti vieraannuttavan luonteen, mikä omalta osaltaan vaikuttaa työelämää ohjaavana elementtinä työuupumusten suureen määrään.

### 2.3. Työnteon filosofia ja kapitalistisen ansiotyön lyhyt historia sosiologisesta näkökulmasta

Saadaksemme kokonaiskuvan ja historiallisen kontekstin moderniin työkuulttuuriin, lähdetään ensiksi lyhyelle aikamatkalle työnteon filosofiaan ja kapitalistisen ansiotyön historiaan.

Länsimaisen filosofian katsotaan yleisesti ottaen saaneen juurensa Antiikin Kreikasta ja erityisesti sen kolmesta suuresta filosofista: Sokratesta, Platonista ja Aristoteleesta. Yhä vieläkin Antiikin Kreikasta puhutaan romantisoiden demokratian ja filosofian kehtona. Työuupumuksen kannalta mielenkiintoista on tarkastella lyhyesti Antiikin Kreikan ja sen filosofien käsityksiä työstä ja työnteon ontologiasta. Antiikin Kreikassa *työn* käsitteeseen ei itsessään sisältynyt emansipatorisia tai kunnianhimoisia tavoitteita, vaan *työllä* tarkoitettiin välttämättömiä toimenpiteitä elämän perusedellytysten täyttymiselle. Kuten Juha Siltala (2007) toteaa:

*”Talous ei ollut itsensä toteuttamisen väline, vaan kotitalouden järkevää isännöimistä, huolenpitoa väestä ja esineistä. Esiporvarillinen työ ei sisältänyt vapausperspektiiviä, subjektiksi tuloa työn kautta.” (Siltala, 2007, s. 36)*

Esimerkiksi Aristoteleen hyve-etiikassa elämän tärkeimmäksi päämääräksi nousee onnellisuus. Hänelle talous oli vain väline onnellisuuden saavuttamiseen. Platon taas pohjasi kuuluisan valtioihanteensa Sokrateelta opittuun poliittiseen ajatteluun, jonka keskeinen kysymys on kysymys siitä, kuinka saavuttaa *hyvä elämä*.

Antiikin kreikan filosofeille talouden tuli olla renki, jonka tuli tarjota riittävät taloudelliset resurssit hyvään elämään ja onnellisuuden saavuttamiseen, mutta sen enempää siitä oli turha puhua. Työtä ei ollut järkevä tehdä ylimalkaisesti, sillä sen ajan saattoi hyvin käyttää paljon merkityksellisempiin keskustelunaiheisiin, kuten ontologiaan, etiikkaan, estetiikkaan, draamaan, komediaan tai

fenomenologiaan. Epikurolaisesta hedonismistaan tunnetuksi tullut Epikuros taas nosti elämän tärkeimmäksi päämääräksi yksilön nautintojen määrän maksimoimisen. Modernista hedonismin määritelmästä poiketen epikurolainen hedonismi ei kuitenkaan tarkoittanut lyhyiden aistinautintojen maksimoimista ja impulssien perässä juoksentelua, vaan nautinto ja mielenrauha saavutettiin vapautumalla peloista, omaksumalla paljon tietoa sekä elämällä hyveellistä ja kohtuullista elämää.

Aristoteleen tai Epikuroksen filosofioita voidaan aiheellisesti kritisoida aikansa elitismiksi, individualistisiksi ja utilitaristisiksi. Kriitikkistä ja puutteistaan huolimatta ne tarjoavat kuitenkin työnteon kontekstualisoimisessa avartavaa ja merkittävää perspektiiviä, historiallista näkemystä.

Myös työtä tarkoittavien sanojen etymologiat omaavat hyvin negatiivisen klangin. Latinan ja englannin kielen *labor*, kreikan kielen *ponos*, ranskan *travail* ja saksan *arbeit* tarkoittavat tuskaa, vaivaa ja ikäviä aikoja. Sanojen juurisanat viittaavat taakan alle joutumiseen, köyhyyteen ja laiminlyömiseen. (Kankila ym., 2019, s. 39; Siltala, 2007, s. 35-36.) Perspektiiviä moderniin työkuvaan voi hakea myös siitä, miten nykyisin usein käsitteellisesti erotamme työ- ja vapaa-ajan sekä loman toisistaan: työ on jotain ikävää ja pakotettua, kun taas vapaa-aika tai loma itselle ja omille passioille pyhitettyä aikaa.

Tästä dikotomisesta käsitteellistämisestä huolimatta olemme alkaneet puhua yhä enemmän töistä kutsumusammatteina ja arvon mittana: työ määrittää yhä enemmän omaa itseämme ja subjektiamme (Siltala, 2007, s. 36). Taloussosiologi Max Weberin mukaan käänne suhtautumisessa työhön tapahtui kalvinismin myötä, jolloin omaksuimme protestanttisen työetiikan, jonka käsite liittyy keskeisesti Weberin kapitalismianalyysiin. Protestanttisella työetiikalla Weber tarkoittaa modernia työetiikkaa, joka mahdollisti kapitalismin synnyn. Weberin mukaan uskonpuhdistus synnytti protestanttisen työetiikan, joka korosti raskaan työnteon siunauksellista merkitystä, sillä uuden dogmatiikan mukaan joutilas ihminen oli aina altis kiusauksille. Protestantismin seurauksena eurooppalaiset oppivat eetoksen, jossa kovan työn tekeminen ja rahan kartuttaminen nähtiin kutsumuksina. Tämä poikkesi Weberin mukaan ratkaisevasti traditionaalisesta työstä, jossa ihminen työskenteli vain sen verran kuin oli tarve täyttääkseen elämisen perusehdot. (Aro & Jokivuori, 2010.)

Weberin analyysia tukevat tutkijoiden havainnot absoluuttisista työnteosta, työtunneista, eri aikakausilla. Antropologi Marshall Sahlinsin tutkimuksien mukaan metsästäjä-keräilijät työskentelivät keskimäärin 4-6 tuntia päivässä. Työhön ja työaikaan erikoistunut ekonomisti Juliet Schor on puolestaan laskenut, että 1300-luvun Englannissa vuosittaisia työpäiviä saattoi olla vain 150 lukuisten pyhien takia. Vaikka elämä keskiajalla oli ankaraa, julmaa ja kulkutautien saatelemaa, oli elämänrytmi lorviva, ruokatauot pitkiä ja päiväunia nautittiin. Työuupumuksen rakenteellisen tarkastelun ja systeemitason kritiikin kannalta oleellista eri aikakausien vertailussa ei olekaan aikakauden yleiset olot tai kehitysaste, vaan ihmisten ja yhteiskuntien mentaliteetti työnteokoa kohtaan. (Kankila ym., 2019, s. 38.)

# 3. Vieraantuminen ja työuupumus: mitä sanovat klassikot?

## 3.1. Miksi juuri vieraantumisen käsite? Miten vieraantuminen määritellään akateemisessa tutkimusmielessä?

Olemme nyt diagnosoineet työuupumuksen sekä taustoittaneet lyhyesti länsimaisen filosofisen perinteen klassisia ajatuksia työnteosta ja poliittisesta taloustieteestä. Lisäksi olemme luoneet – joskin hyvin rajallisen ja kapeakatseisen – sosiologisen katsauksen kapitalistisen työn toimintalogiikkaan, ja siihen vaadittavan mentaliteetin, ajan hengen, syntyhistoriaan. Siirrytään seuraavaksi itse vieraantumiseen ja sen määrittelyyn.

Teoreettisena taustana tutkielmalleni toimii siis vieraantumisen käsite ja käsitteen käyttö akateemisessa tutkimusmielessä: tarkastelen siis työuupumusta vieraantumisen näkökulmasta. Käsitteenä vieraantuminen on arkikielinen, mutta termin etymologia juontaa juurensa useampaankin sosiologian klassikkoon, jotka ovat kaikki tarkastelleet vieraantumista hieman eri näkökulmasta, myös hieman erilaisin käsitevariaatioin. Pyrin vertailevalla ja analyttisellä otteella luomaan synteisiä kolmen keskeisen vieraantumista pohtineen sosiologin kautta: Karl Marxin, Émile Durkheimin ja Georg Simmelin. Lisäksi sivuan vieraantumista myös hieman filosofisemmin eksistentialismin avulla. Pyrin kuitenkin pitämään näkökulmani rajattuna; työuupumuksen tarkastelua vieraantumisen näkökulmasta voisi helposti laajentaa useaankin suuntaan aina Max Weberistä Frankfurtin koulukuntaan.

Esittelen seuraavaksi kolme teoreetikkoani sekä heidän näkemyksensä vieraantumisen käsitteestä ja sen soveltamisesta kapitalistisen työnteon analyysiin ja sitä kautta työuupumukseen. Pyrin allokoimaan suurten ajattelijoiden kirjoitusten tarkastelun nimenomaan työuupumukselle relevantteihin näkökulmiin, mutta verkottuneessa yhteiskunnassa kaikki vaikuttaa aina kaikkeen. Toisaalta ilman taustoitusta ja huolellista tutkimista tutkielmaltani putoaisi helposti pohja

premissitasolta lähtien, sillä toin aiemmin eksplisiittisesti esille sen, että mielestäni työuupumuspatologian ainoa ratkaisukeino on syväanalyttinen makrotason tarkastelu.

Tieteen ja sosiologian popularisaation nimissä avaan myös hyvin lyhyesti jokaisen ajattelijan taustaa ja yleistä maailmankatsomusta.

### **3.2. Vieraantuminen Karl Marxin mukaan**

Poliittisen taloustieteen edustaja ja tieteenalan suunnannäyttjä, filosofi Karl Marx (1818-1883) tunnetaan – ja myös hieman virheellisesti stigmatisoidaan – sosialismin oppi-isänä ja kylmän sodan aikaisen itäblokin tärkeimpänä teoreetikkona. Teesi sosialismin oppi-isyydestä pitää tietysti paikkansa: Marxille maailma oli ikuinen ja jatkuva; deterministinen, kamppailu omistavan luokan eli kapitalistien ja työväenluokan eli proletariaatin välillä. Marxin mukaan (1867) maailma eteni dialektisesti kohti väijäämätöntä työväen vallankumousta ja sosialismia. (Marx, 1867.) Marx oli metafysiikassaan ennen kaikkea materialisti, joka erottaa hänen dialektiikkansa esimerkiksi hegeliläisestä, fenomenologisesta ”hengen kehittymisestä” tai Gramscilaisesta hegemoniakamppailusta.

On kuitenkin virheellistä sanoa Marxin kannattaneen Neuvostoliitossa tai Kommunistisessa Kiinassa tapahtuneita hirmutekoja. Tästä akateemisesta, osittain tahallisesta ja osittain tahattomasta, virhekäsityksestä johtuen Marx ja marxilainen poliittinen taloustiede kantavat yhä tänäkin päivänä historiallista painolastiaan. Sosialismi-sanana negatiivinen konnotaatio näkyy edelleen poliittisessa diskurssissa, vaikka sosialismi aatteena onkin Euroopassa hiipunut jo vuosikymmeniä sitten. Olkinukkeilusta hyvä esimerkki on Iltalehden vaalien alla teettämä kysely Kokoomuksen puolue-eliitille potentiaalisista hallituskumppaneista. Eräs vastaajista perusteli haluttomuuttaan hallitusyhteistyöhön sosiaalidemokraattien kanssa seuraavasti: ”Sosialismi on aatteena yhteiskunnallisesti kallis ja epärealistinen. Toki ajatukseltaan kaunis.” (Iltalehti, 2019).

Hyvä vasta-argumentti olkinukkeiden heittäjille ja esimerkki marxilaisen ajattelun ajankohtaisuudesta on esimerkiksi ekonomisti Francis Fukuyama, joka tuli tunnetuksi vuonna 1992 julkaistusta kirjastaan *Historian loppu ja viimeinen ihminen*, jossa Fukuyama perkaa kylmän sodan päättymistä



ja ideologioiden hiipumista. Vuonna 2008 puhjennun finanssikriisin jälkeen Fukuyama on kuitenkin joutunut tunnustamaan marxilaisen ajattelun ja sosialismin uudelleen tulemisen mahdollisuuden. Sekä myös sen faktisen totuuden, että Marx oli joissain asioissa oikeassa analysoidessaan kapitalismiin liittyviä ongelmia, kuten ylituotantoa ja kapitalismin rakenteellista kriisialttiutta esimerkiksi vuoden 2008 finanssikriisin puhjetessa. (Newstatesman, 2018.)

Mutta takaisin itse teoriaan. Erityisesti pääteoksensa *Pääoman* ensimmäisessä osassa (1867) Marx avaa kapitalistisen tuotantotavan essentiaa – perimmäistä olemusta. Marxin ja marxilaisen taloustieteen mukaan kapitalistiseen tuotantotapaan on jo itsessään sisäänrakennettu kasvun pakko, ja ilman kasvua kapitalismi kriisiytyy. Eksogeeninen kasvu taas pakottaa kapitalistit tavoittelemaan koko ajan suurempaa ja suurempaa lisäarvoa, siis taloudellista voittoa, joko absoluuttista tai suhteellista tehokkuutta lisäämällä.

Tuotannon kasvattamisesta ja kapitalismin laajenemisesta taas seuraa tavarafetisismiksi kutsuttava ilmiö. Tavarafetisismi on keskeinen osa vieraantumisen käsitettä, ja sillä tarkoitetaan vieraantumista tavaran todellisesta luonteesta, käyttöarvosta ja valmistamisprosessista. Ihmiset eivät kiinnostu tavaroiden todellisesta arvosta – tavaroiden tuottamiseen käytetyistä työtunneista ja työpanoksesta – vaan niiden vaihtoarvosta. Näin ihmiset vieraantuvat omasta työstään. (Marx, 1867.)

Tavarafetisismien kasvu johtaa vieraantumiseen (alienation), jonka alkuperäinen merkitys siis kuvastaa vieraantumista tuotteen alkuperästä ja tuotannosta. Vieraantumisen merkitys kuitenkin laajenee nopeasti. Tavarantuotannosta vieraantumisen seurauksena ihminen vieraantuu myös omasta lajiolemuksestaan, sillä kuten aiemmin todettu, toisinkuin kapitalismissa, ei ihminen ole aikaisemmissa yhteiskunnissa pyrkinyt itseisarvollisesti kasvattamaan työnteon määrää tai laajentamaan tuotantoketjuaan. Vieraantumisen seurauksena työstä tuleekin ihmiselle merkityksetöntä puurtamista. Tämän lisäksi ihmisyyden ja ihmisen työntekijänä täysi potentiaali jää käyttämättä. (Koponen, 2018.)

Ontologisena materialistina Marxille vieraantuminen tarkoittaa etymologisesti nimenomaan tavarafetisismien aiheuttamaa lieveilmiötä, jossa kadotamme kosketuspinnan tuotteen alkuperään ja sen valmistusprosessiin. Laajemmin marxilaisen vieraantuminen tarkoittaa etäännyntymistä

ihmisenä olemisen aidosta olemuksesta ja luonteesta – muuttumista välineeksi. Tietoteoreettisesti vieraantuminen kuvastaa yhteyden katkeamista johonkin alkuperäiseen. Eksistentialismissa vieraantuminen liitetään keskeiseksi osaksi olemisen ontologiaa: ihminen on kafkamaisen hukassa ja vieraantunut radikaalista vapaudestaan. Yleisesti ottaen vieraantuminen on negatiivisesti latautunut käsite, jota käytetään vapauden tai autenttisuuden vastaparina (Marx, 1867.)

Työuupunut ihminen voikin olla vieraantunut työn tuotteistaan ja olemuksestaan: hän ei löydä työnsä tuloksille – tai ylipäätään työpaikalla käyttämälleen ajalle – riittävän hyvää syytä tai perustelua, kun ihmisen omat passiot ja eettiset käsitykset ovat ristiriidassa yhteiskunnan normien ja työpaikan konventioiden välillä. Tämä johtaa eräänlaiseen normatiiviseen paradoksiin, josta voisi psykologisemmin käyttää kognitiivisen dissonanssin käsitettä. Rakenteellisemmin taas lisäarvon tuotantoon pakotetut kapitalistit joutuvat suhteellista lisäarvoa kasvattamalla tehostamaan työtä, eli lisäämään työtehtäviä, työaikaa tai työn intensiteettiä, ja sitä kautta kiirettä ja työtaakkaa työpaikalla. Ajankohtaisimpina esimerkkeinä aiheesta voidaan pitää esimerkiksi Juha Sipilän hallituksen toimia työllisyyden ja työn tuottavuuden kasvattamiselle kilpailukykysojimuksella ja aktiivimallilla.

### **3.3. Durkheimin anomia**

Sosiologi ja antropologi Émile Durkheim (1858-1917) tarkasteli tutkimuksissaan erityisesti yhteisöjä ja yhteisöllisyyden muodostumista. Durkheimin tutkimuksia on syytetty etnosentrisyydestä ja erityisesti antropologien keskuudessa kenttätyön puutoksesta. Toisaalta Durkheimin teorioita voidaan tarkastella myös ilman normatiivista konnotaatiota valtioiden kehitymisasteiden välillä, ja tiedostaen kriittisesti etnosentrisyyden, omaksua Durkheimilta kapitalistista kaupunkiyhteiskuntaa koskevat solidit huomiot analyttiseen tarkasteluun.

Durkheimin mukaan (1893) yhteiskunnallisuudelle – ihmisten sosiaalisille siteille – keskeistä on solidaarisuus, jota Durkheim käyttää yleisnimityksenä kaikille tekijöille, jotka sitovat ihmisiä toisiinsa. Durkheim jakaa solidaarisuuden kahtia: mekaaniseen ja orgaaniseen solidaarisuuteen. Mekaanisella solidaarisuudella tarkoitetaan traditionaalista solidaarisuutta, orgaanisella taas modernia, erikoistuneen työnjaon ja kaupungistumisen seuraamaa solidaarisuutta. Ylipäätään

Durkheimille työnjaon eriytyminen ei ole vain taloudellinen ilmiö, vaan yhteiskuntaa läpileikkaava aspekti. Durkheim oli holistisen emergenssin kannattaja: hänen mielestään yhteiskunta ei ole vain yksilöidensä summa, eivätkä yksilöt ole yhteiskunnasta vapaita toimijoita, vaan aina sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja sen normeihin. Näitä teemoja Durkheim käsittelee *Sosiaalisesta työnjaosta* (1893) -teoksessaan.

Durkheimin mielestä työnjaon eriytyminen tai modernisaatio eivät itsessään ole huonoja asioita, joita vastaan tulisi kamppailla, mutta mekaanisen solidaarisuuden korvautuminen orgaanisella nostaa esiin kysymyksen yhteiskunnan integraatiosta. Modernisaatio ja markkinatalouden vahvistuminen voivat johtaa juurettomuuteen, itsekeskeisyyteen ja sosiaalisen yhteisvastuun häviämiseen; tilanteeseen, jossa talouden egoistiset intressit ajavat solidaarisuuden edelle. Durkheim esittikin jo 1800-luvun lopulla kritiikkiä, että liian heikosti säädelty markkinatalous päästää ihmisen itsekkyyden ja ahneuden valloilleen. (Aro & Jokivuori, 2010.)

Solidaarisuuden ja integraation kadotessa ihminen ajautuu anomiseen tilaan, normittomuuden ja juurettomuuden tunteeseen. Durkheimille anominen yhteiskunta on synkeä varjojen maa, jota hän kuvailee teoksessaan *Itsemurha* (1897) lähestulkoon apokalyptisin sanankääntein.

*Tästä johtuu yhteiskunnan tässä [taloudellisessa] osassa vallitseva käymistila, joka on sieltä laajentunut muualle. Siellä kriisin ja anomian tila on jatkuva ja niin sanoaksemme normaali. Asteikon yläpäästä alapäähän herää ahneus tietämättä, mihin oikeastaan kohdistuisi. Mikään ei voi sitä tyydyttää, sillä sen päämäärä on äärettömän kaukana sen takana, mitä se voi saavuttaa. Todellisuus tuntuu arvottomalta sen rinnalla, mitä kuumeiset houreet luulevat mahdolliseksi. (Durkheim, 1897)*

Anomian käsite – tai anominen tila – on Durkheimin käsitevastine Marxin vieraantumiselle. Durkheimille anomia on ensisijaisesti yhteisöllinen käsite, mutta se redusoituu myös yksilötasolle. Anomia tai anominen tila syntyy edellä kuvatusti yhteiskunnan modernisoitumisen, työnjaon eriytyksen ja orgaanisen solidaarisuuden seurauksena syntyvästä ristiriidasta yksilön ja yhteiskunnan välillä: siis samasta normatiivisesta paradoksista, kognitiivisesta dissonanssista.

Anomia on kollektiivista tajunnan rapautumista: yhteiskunnan arvoja ei enää koeta hyväksytyksi, eivätkä asiat tunnu tavoittelemisen arvoiselta. Tämä taas johtaa juurettomuuteen, turhautumiseen ja normittomuuden tilaan, kun aikaisemmin hyvinä ja arvostettuina pidetyt asiat eivät enää saakaan yhteisön laajaa hyväksyntää ja arvostusta. Radikaaleimmillaan se on disorganisaation patologinen tila, jossa yhteiskunta ei kykene tarjoamaan yksilöille uskottavia tapoja jäsenellä elämää ja todellisuutta. Anomian äärimmäinen vaihe on itsemurha. (Aro & Jokivuori, 2010.)

Ilman markkinatalouden regulaatiota ajaudumme siis haluamisen rajattomuuteen ja sen seurauksena krooniseen tyytymättömyyteen, mikä voi johtaa suoraan työuupumuksen diagnosoinnissa havaittaviin oireisiin: emotionaaliseen uupumukseen, depersonalisaatioon, kyynisyyteen ja nihilismiin. Ilman solidaarisuutta, yhteisöllisyyttä ja talouden regulaatiota joudumme passioidemme orjaksi, ahdistuksen ja levottomuuden shakkipöydälle. Kapitalistinen tuotantotapa muodostuu primusmoottoriksi ja dynamoksi; markkinatalouden toimintalogiikka irroittautuu kaikesta perimmäisestä arvopohjaisesta säätelystä ja jäljelle jäävät vain teleologisen itsekkäät pyrkimykset oman rahapussin kasvattamiseen. Durkheimin dystopiassa kapitalismi on todeksi muuttunut virtuaalipeli, jossa kylmän rationaaliset homo economicukset laskelmoivat kanssapelaajista saatavia hyöty- ja haitta-arvoja. Pyytettömyyden ja solidaarisuuden ovat korvanneet ahneus ja itsekeskeisyys. Sosiologi Jani Erola kuvaa 2000-luvun uusliberalismin nousua durkheimilaisesti kirjassa *Luokaton Suomi* (2010):

*”Yhteiskunnalliseen keskusteluun on tullut uusi sävy: yksilöllisyyttä, menestystä ja kapean kansanosan vaurastumista on alettu pitää itsestäänselvyytenä. Uusliberalistisessa markkinataloudessa ihminen kutistuu pelkäksi kuluttajaksi.”*

### **3.4. Simmel ja indifferenssi**

Saksalainen Georg Simmel (1858-1918) oli erityisen kiinnostunut rahasta sosiaalisena, filosofisena ja esteettisenä aspektina urbaanissa kaupunkiympäristössä. Näin hän halusi ottaa selkeää etäisyyttä taloustieteen matemaattisempaan tutkimusotteeseen. Hän painottaakin itse jatkuvasti,

ettei halua tulla sekoitetuksi taloustieteilijöihin. Taloustieteellisen tarkastelun sijaan Simmeliä kiinnosti rahan luonne ja sen syvin olemus: Simmelin pohdinnoissa ovat keskiössä raha ja sen vaikutukset yhteiskuntaan sekä ihmisten keskinäiseen kanssakäyntiin. (Rahan filosofia, s. 7; Aro & Jokivuori, s. 92.)

Simmelille raha on ambivalentti tekijä: toisaalta se on vapauttanut meidät kasti- ja sääty-yhteiskunnasta. Raha on mahdollistanut aikaisempaa riippumattomamman ja vapaamman toiminnan yhteiskunnassa ilman perhetaustan kahlitsevaa vaikutusta tai yhteisön paineesta. (Simmel, 1895-1917.)

Rahan positiivisista, emansipatorisista puolista, huolimatta Simmel kritisoi rahaa monin tavoin. Ensinnäkin Simmel näkee rahan tekevän sosiaalisista suhteista automaattisesti korostetun kapea-alaisia, instrumentaalisia. Arvojen ja aktien välineellistyminen ei kuitenkaan ole Simmelin kritiikin keihäänkärki, vaan dystopiaksi raha muodostuu silloin, kun siitä tulee arvo itsessään. Simmel suhtautuu rahaan lähtökohtaisesti neutraalina ekvivalenttina ja instrumenttina, asioiden mahdollistajana. Rahan muodostuminen arvoksi itsessään on kuitenkin kvaliteettomuutta; luonteetonta toimintaa. Yksinomaan rahaa teloksena tavoittelevia ihmisryhmiä, kuten liikemiehiä, Simmel ruotii ankarin sanankääntein. Arvojen tai esimerkiksi akateemisten tutkintojen hintalaputtaminen näyttäytyisi Simmelille karikatyyrinä henkisesti epäonnistuneesta yhteiskunnasta. (Aro & Jokivuori, 2010.)

Siinä missä Marx puhui *vieraantumisesta* ja Durkheim *anomiasta*, sanallistaa Simmel omat huomionsa vieraantumis-ilmiöstä *indifferenssi* käsitteen alle. Sananmukaisesti käännettynä indifferenssi tarkoittaa yhdentekevyyttä. Sillä tarkoitetaan yhteiskunnan välinearvoittumista ja vieraantumista; päämäärien ja keinojen välisten suhteiden kääntymistä pääläelleen. Raha on indifferenssin kiteytymä. Simmelille raha on puhtaasti väline; vaihtoarvollinen objekti, jolla on lukuisia hyviä ominaisuuksia. Rahan tavoittelun muuttuminen toiminnan päämääräksi taas johtaa indifferenssiin ja vieraantumiseen toiminnan perimmäisistä motiiveista ja olemuksesta. Indifferenssillä ei tarkoitetaakaan ainoastaan instrumentaalisuuden lisääntymistä, vaan välinearvollisen tekijän muuttumista itseisarvoksi sinänsä. Psykologisesti indifferenssi tarkoittaa kokemusta ikävystyneisyydestä, kvaliteettomuudesta ja merkityksettömyydestä – tunnetilaa, ettei ilmiöillä tai asioilla ole arvoa, vaan ne ovat yhdentekeviä. (Aro & Jokivuori, 2010.)

Tunnetila, missä ilmiöillä tai asioilla ei ole arvoa, vaan ne ovat yhdentekeviä, johtaa edellä esitetyn työuupumuksen diagnostiikan mukaan työuupumukseen. Ikävystyneisyys, välinpitämättömyys, merkityksettömältä tuntuvat työtehtävät, nihilismi. Työuupunut ihminen voikin olla indifferenssin partaalla, liiaksi kiihtyneen tuhokapitalismin normien alle hautunut, arvoiltaan yhdentekeväksi muuttunut mummio polkemassa päivä toisensa jälkeen alati kiihtyvää oravanpyörää alitajunnassaan kysymys: onko kukaan koskaan perustellut, miksi ja mitä hyötyä tämän työn tekemisestä kenellekään on?

## 4. Teorioiden vertailua ja suhteuttamista nykyiseen työuupumusilmiöön

### 4.1. Kapitalismin lainalaisuudet vieraannuttamisen ja työuupumuksen tuottajana

Tähän mennessä olemme siis diagnosoineet ja määritelleet työuupumuksen tutkimuskäyttöön sopivaksi sekä luoneet kaksi hypoteesia työuupumuksen syistä. Hypoteeseja tukemaan olemme tarkastelleet Antiikin Kreikan filosofien ajatuksia työnteosta sekä tutustuneet eri kielten työtä tarkoittavien sanojen etymologiaan. Lisäksi olemme weberiläisesti taustoittaneet kapitalistisen ansiotyön syntyhistoriaa ja essentiaa, sekä luoneet teoreettisen viitekehyksen vieraantumiselle Karl Marxin, Emile Durkheimin ja Georg Simmelin kautta. Jäljelle jääkin kysymys, miten etymologia, intellektuelli jokeltelu ja klassisten teorioiden parissa puuhastelu resonoivat nykyisen, epidemiaksi äityneen työuupumusilmiön kanssa? Siis mitä annettavaa klassikoilla on työuupumuksen tutkimuksessa?

On heti ensi alkuun todettava, etten tule tutkielmani analyysiosiossa esittämään – tai väittämään esittäväni – aukottomia tai universaaleja ratkaisuja työuupumukseen. Se on ensinnäkin tutkielmaan annetun maksimipituuden sekä realististen aikaresurssien puitteissa mahdotonta, mutta myös diskursiivisesti kohtuutonta ja älyllisesti heikkoa. Tutkielmani tarjoaa yhden kulman keskusteluun, ja jää muiden arvioitavaksi, onko tarjoamani kulma relevantti tai paremmin argumentoitu, kun esimerkiksi metatasolla opponenteikseni määrittelemäni talous- tai terveystieteellisemmät vaihtoehdot. Todennäköisesti vastaus löytynee Aristoteellista hyve-etiikka tapailten keskitiestä – jostain polemiikin välimaastosta.

Göran Therbornin (2011) vastustamatonta luonnehdintaa lainatakseni, uskaltaisin kuitenkin väittää, että ”tämän verran varovainen akateemikko uskaltaa sanoa maailman menosta.” (Therborn, 2011).

Aloitetaan analysointi sitaatilla. Nuori Karl Marx lausui vuonna 1844 vieraantumisesta ja

työnteosta seuraavasti:

*”Mihin perustuu työn vieraantuminen? Vieraantunut työ on työntekijälle ulkoista, se ei ole osa hänen luontoaan, ja näin ollen hän ei saavuta täyttymystään työssään vaan kieltää itsensä. Hän tuntee olonsa kurjaksi sen sijaan että voisi hyvin. - - Työn vieras luonne näkyy selvästi siitä, että heti fyysisen tahi muun pakon hellittäessä työtä kartetaan kuin ruttoa.” (Siltala, 2007, s. 40.)*

Marxin mukaan pääomalla on sudennälkä, jota ”taloudellisen luonnenaamion” taakse hautautuvat kapitalistit toteuttavat: koko järjestelmästä on muodostunut eräänlainen teatterimaailma, jossa ihmiset – sekä kapitalistit että proletariaatit – objektivisoituvat oman roolinsa toteuttajaksi. Ihmiset eivät pohjimmiltaan synny kapitalisteiksi, tai ryhdy riistoon, koska he olisivat jotenkin alkukantaisilta luonteenpiirteiltään pahoja tai hyviä, vaan kapitalistina oleminen vaatii sitä heiltä. (Aro & Jokivuori, 2010.) Kapitalismi ei siis vieraannuta vain työntekijöitä, vaan myös omistavan luokan: kapitalistiseen ansiotyöhön perustuva järjestelmä irrottaa ihmisen primitiivisestä lajiolemuksestaan. Yhteiskunnalliset suhteet rakentuvat rahan ja markkinamekanismin välittämäksi kapeaksi peliksi (Aro & Jokivuori, 2010). Pääoman tarve arvonlisäykseen ohjaa koko järjestelmän toimintaa ja luo siten deterministisen toimintalogiikan kapitalismille: työn tuottavuuden on jatkuvasti kasvettava keinolla millä hyvänsä. Koska nykyisin absoluuttista työn määrää on poliittisesti hankala lisätä – vaikkakin kilpailukyky sopimus saatiin Juha Sipilän hallituskaudella lyötyä läpi – tapahtuu tuottavuuden kasvu suhteellisesti työtahtia ja työn tehokkuutta lisäämällä ja uusia teknologisia innovaatioita kehittämällä. Kyetäksemme arvonlisäykseen ja talouskasvuun, joudumme väistämättä, talousjärjestelmästämmme kumpuavien lakien vuoksi työskentelemään tehokkaammin ja tuottavammin, työuupumukseen altistavilla menetelmillä. Ei olekaan ollenkaan ihme, että koemme vieraantumista ja uupumusta.

Ironisesti voikin esittää kysymyksen, tähtäävätkö esimerkiksi THL:n esittämät keinot työuupumuksen vähentämiseksi todella työntekijöiden aidon henkisen hyvinvoinnin parantamiseen, omien passioiden löytämiseen tai elämänfilosofiseen reflektioon, vai ovatko ne vain primäärisesti komponentti työhön palauttamiseen ja työn tehokkuuden lisäämiseen. Samaa kapitalismin lainalaisuuksien dominanssia sekä ansiotyön yhteiskunnallista arvostusta kuvaa myös



esimerkiksi KELA:n tukema psykoterapiahoito, jossa terapeutin on raportoitava potilaan työ- tai opiskelukyvyn palautumisesta. Myöskään KELA:n myöntämää korvausta ei voi saada, mikäli potilaan mielentila, sairauden akuuttitaso tai muut tekijät eivät mahdollista työhön tai opiskeluun paluuta psykoterapian avulla. Myös psykologia ja psykoterapia on valjastettu kapitalistisen lainalaisuuksien talutusnuoraan. Siksi tarvitsemme uudenlaisia lähestymiskulmia ja kriittisiä näkemyksiä työuupumusdiskurssiin.

#### **4.2. Anomiaan vajonneet, uupuneet työmuurahaiset**

Kapitalistinen palkkatyö on normalisoitu yhteiskunnallisessa diskurssissa ikuisiksi, deterministiseksi. Nykyisenkaltainen palkkatyö ja työmarkkinat ovat kuitenkin historiallisesti hyvin uusia ja myös poikkeuksellisia keksintöjä, ja osoittaa historiallista tietämättömyyttä pitää kapitalistista ansiotyötä ”ihmiselle luontaisena, luonnonlakisena järjestelmänä.” Nykyisenkaltainen käsitys palkkatyöstä yleistyi vasta 1800-luvulla teollisen vallankumouksen myötä. Vice versa voitaisiinkin sanoa, että kapitalistinen palkkatyö on ihmiselle luonnoton tapa strukturoida elämäänsä. (Kankila ym., 2019, s. 38-43.) Mielikuvituksettomuuteen vajonneessa yhteiskunnallisessa keskustelussamme emme kuitenkaan osaa kyseenalaistaa työnteon premissejä – työnteko on rakennettu kultiksi, jonka tärkeyttä hokevat yhtä lailla sekä oikeisto että vasemmisto.

Työ on tänä päivänä paradoksaalisesti muodostunut sekä pyhäksi liturgiaksi että välteltäväksi asiaksi. Palkkatyön merkitystä ihmiselle kuvaa erinomaisesti esimerkiksi syrjäytymisen terminologia. Syrjäytynyt ihminen tai syrjäytynyt nuori määritellään usein esimerkiksi THL:n toimesta syrjäytyneeksi nimenomaan silloin, kun henkilöllä ei ole opiskelupaikkaa tai hän on työmarkkinoiden ulkopuolella (THL, 2018). Siis saman organisaation, jonka tilastoja työuupumuksen määrän lisääntymisestä esitin jo johdantokappaleesta. Olemme siis samanaikaisesti huolissamme työttömyyden kasvusta sekä työntekijöiden alati lisääntyvästä työuupumuksesta. Yhdessä aiemmin esittelemäni Ehyt ry:n tilastojen (2017) kanssa – joista kävi ilmi toisaalta työn vaativuuden koveneminen sekä vastaajien hyväksymättömyys kovenivia vaatimuksia kohtaan – voidaan analysoida, ettei moderni, myöhäiskapitalistinen työelämä, tarjoa enää yleisesti hyväksyttäviä tai uskottavia tapoja ihmisille jäsenellä käsitystä työstä, työnteosta

tai työelämään kohdistuvista odotuksista. Työelämästä kumpuavat vaatimukset luovat ristiriidan yksilön ja yhteiskunnan välille. Durkheimin esittämien väitteiden mukaan tämä nimenomainen tilanne; ristiriita yhteiskunnallisten odotusten ja arvojen sekä henkilökohtaisten intressien ja moraalikäsitteiden kanssa, johtaa anomiaan, jota siis voitaisiin esittää yhtenä juurisyynä työuupumuksille.

Durkheimin mukaan anomisen tilan synnyttävä dynamo syntyy markkinatalouden liian vähäisestä regulaatiosta. Heikki Patomäki erittelee kirjassaan *Uusliberalismi Suomessa* (2007) Ronald Reaganin ja Margaret Thatcherin aikana alkanutta uusliberalismin nousua maailmalla ja Suomessa. Uusliberalismilla tarkoitetaan talouspoliittista suuntausta, jonka tavoitteena on valtion ja julkisen vallan roolin minimoiminen, deregulaatio ja yksilön vapauksien korostaminen. Uusliberalistien mukaan yksityinen sektori tuottaa ja hoitaa yhteiskunnallisia palveluita julkista puolta tehokkaammin ja siksi yksityisomistusta sekä markkinatalouden toimintalogiikkaa voidaan ulottaa myös monille, hyvinvointivaltiossa perinteisesti julkisen vallan alla olleille sektoreille, kuten infrastruktuuriin tai hoivaan. (Patomäki, 2007, s. 27-28.)

Patomäen mukaan uusliberalismi laskeutui Suomeen 1980-luvulla rahoitusmarkkinoiden vapautuksen myötä ja on 90-luvun laman jälkeen kiihdyttänyt vauhtiaan useilla yhteiskunnan alueilla. Patomäki puhuu *kilpailukykyimperatiivista*. Tällä hän tarkoittaa kilpailukykyoppia, jossa markkinataloudesta tutut lainalaisuudet kilpailun tärkeydestä leviävät ja laajenevat Leviathanin tavoin kaikkialle yhteiskunnassa. Merkittäväksi uudistukseksi patomäki mainitsee esimerkiksi julkishallinnoissa tehdyt muutokset johtamisopissa, kun yritys- ja bisneshenkinen jargon on vallannut diskurssia alueilla, joilla perinteisesti kilpailu tai taloudellinen voiton tavoittelu eivät ole saaneet jalansijaa. (Patomäki, 2007, s. 55-76.)

Olemme siis 1980-luvulta lähtien siirtyneet kohti vapaampia markkinoita ja pienempää regulaatiota. Samanaikaisesti kilpailukykyimperatiivi on asettanut meidät tiukempaan keskinäiseen kilpailuun niin yritysten sisällä kuin niiden välilläkin, samalla korreloiden suoraan työuupumusten määrään. Markkinoita on vapautettu ja työuupumus lisääntynyt anomisella tavalla. Merkit osoittavat vahvasti Durkheimin olleen oikeassa teorioidensa kanssa.

### 4.3. Työ solidaarisuuden ja integraation luoja – vai päinvastoin

Vaikka kapitalististen lainalaisuuksien mukaan työn primäärinen funktio on lisäarvon tuottaminen omistajille, on työllä aina ollut myös psykologinen kontrollitekijä kapitalistisessa yhteiskunnassa. Tätä kontrollifaktoria kuvaa esimerkiksi kriminologi Matti Näsi Image-lehden haastattelussa vuonna 2018: ”Työelämän tehtävänä ei ole vain tuottaa verovaroja, vaan työpaikka toimii kontrolloivana instituutiona ja syynä pysyä kaidalla tiellä.” (Matti Näsi, 2018). Työelämän yksilön yhteiskuntaan integroiva ja orgaanista solidaarisuutta luova side on kuitenkin katkeamassa. Yhä useampi ihminen kokee työssään uupumusta, merkityksettömyyden tunnetta, depersonalisoitumista sekä epäsuhtaa omien voimavarojen ja työn vaatimusten kanssa. Tällainen suhde työhön ei luo integraatiota tai solidaarisuutta, vaan turhautumista, kyynistymistä ja merkityksettömyyden tunnetta – työuupumusta.

Durkheimin mukaan eriytyneen työnjaon ja kaupungistumisen aikakaudella orgaanisen solidaarisuuden suurimpia kipukohtia ovat talouden liian suppea regulaatio sekä liian vapaasti operoiva markkinatalous. Kuten Patomäki kirjassaan osoittaa, nämä molemmat ovat Suomessa kasvattaneet rooliaan 1980-luvun jälkeen. Edellä mainittujen ongelmien perkaamisen sijaan sekä poliittiset päättäjät että talouselämä ovat kuitenkin valinneet tautologiaan ja kehäpäättelyyn vajoamisen vaihtoehdottomalla työllisyysjargonillaan, mikä näyttäisi vain entisestään löyhentävän orgaanista solidaarisuutta ja yhteiskunnallista integraatiota, kasvattaen anomian ja normatiivisen paradoksin kokemusta. Talouden egoistiset intressit ovat ajaneet yhteiskunnallisen solidaarisuuden edelle. Sosiaalinen yhteisvastuu on lipumassa avomerelle, kohti ulappaa seilaavien kaarnalaivojen vanavedessä. Juurettomuus ja itsekeskeisyys ovat ajaneet työelämämme tuuliajolle, jossa uupuneet työmuurahaiset koittavat parhaansa mukaan totella fariseuksien mielivaltaisia ja ristiriitaisia ohjeita työn tuottavuudesta ja työhyvinvoinnista.

Työn integraatiofaktori onkin kääntymässä itseään vastaan. Tämä nähdään esimerkiksi kyselytutkimuksen tuloksina, jonka *Työstäkieltäytyjän käsikirjan* kirjoittajat teettivät taustoittaakseen kirjaansa. Eräs vastaajista kuvaa työelämää seuraavasti:

*”[Palkkatyö] altisti merkityksettömyyden tunteille, luonnottomalle vuorokausirytmille, masennukselle ja liialliselle päihteidenkäytölle, viivästytti opintojen valmistumista, nakersi itsetuntoa ja toisaalta rakensi sitä väärin juttujen varaan (asiakaspalaute, sukupuolinen häirintä jne.), viivästytti oman itsen, oman roolin ja oman paikan löytämistä maailmassa. Tappoi mielikuvituksen. (Kankila ym., 2019, s. 28)*

Sekä THL:n, Ehyt ry:n että Työstäkieltäytyjän käsikirjan kyselytutkimuksien tulokset ovat kuin suoria kaikuja Durkheimin teksteistä. Yhteiskunnalliset vaatimukset työelämästä ovat ristiriidassa yksilöiden omien näkemysten ja arvojen kanssa. Olemme vajonneet systeemitasoiseen anomiaan, kollektiivisen tajunnan rapautumisen äärelle, jossa yksilöt käyvät mielen sisäistä kamppailua omien arvojen ja työelämän vaatimusten välillä. Durkheimin sanoin olemme juurettomassa, turhautuneessa ja normittomassa tilassa, jossa aiemmin hyvinä ja arvostettuina pidetyt asiat – kuten palkkatyö tai raskas työnteko – eivät enää tunnu tavoittelemisen arvoiselta. Uuvumme toisaalta työn kiihtyvistä vaatimuksista ja kuormituksesta, mutta toisaalta myös jatkuvasti alitajuntaa raapivasta viilasta, jota taustoittaa varoitussignaalin hiljainen, mutta frekvenssiltään tiheä piipitys.

Durkheimilaisesti, hieman inhorealisticesti ja dystooppisesti lyyritellen olemme ajautuneet osaksi eksistentiaalisen ahdistavaa ja vieraannuttavaa noidankehää; länsimaisen ihmisen elämäntragediaa ja psykologista surmanajoa, jonka raviradalla hurmioituneina kiidämme pysähtymättä miettimään, miksi ja minkä vuoksi tätä kilvanajoa käydään. Elämäämme lävistää läpitukenava ahdistuksen ja ahtauden maailma, jonka liikkumatila on tiukoilla pelisäännöillä rajattu niin, ettei helppoa ole kenelläkään.

#### **4.4. Työ uskontona**

Marxia ja Durkheimia analysoidessa löydämme useita tekijöitä, jotka viittaavat mahdollisesti työuupumuksen johtuvan työelämän vieraannuttavasta luonteesta. Pureudutaan vielä lyhyesti Georg Simmeliin ja indifferenssin käsitteeseen. Voisiko työuupumusten taustalla vaania krooninen yhdentekevyyden, välinearvollisuuden ja välinpitämättömyyden tunnetila, joka on saanut meidät

kääntämään keinot ja päämäärät päällelleen?

Simmel siis tarkasteli rahaa sosiaalisena, esteettisenä ja filosofisena aspektina. Julkisessa keskustelussa puhe rahasta typistyy helposti hyvin praktiselle ja talousorientoituneelle tasolle: keskustelut työllisyydestä, yliopistojen roolista tai yritysten toimintaedellytyksistä kääntyvät hyvin nopeasti rahaan ja sen tuottamiseen. Toisaalta taas rahan ontologia ja myös määrittely on finansialisoitu: raha on arvon mitta ja säilyttäjä, vaihdannan väline – spekulatiivinen, ihmisten yhteiseen sopimukseen ja uskoon perustuva ekvivalentti. Todellisuudessa raha perustuukin yhteiseen uskomukseen: se on siis sosiaalinen konstruktio. Aivan kuten raha on puhdas konstruktio ja uskomus, on myös kapitalistinen työ eräänlainen uskonnon piirteitä täyttävä uskomus, jota raha ja sen ympärillä olevat oudot riitit ja initiaatiot pyörittävät. Georg Simmel lausui rahan oudosta luonteesta seuraavasti:

*”koskaan ei esine, joka saa kiittää arvostaan ainoastaan välittäjäluonnettaan, vaihdettavuuttaan määrätyiksi arvoiksi, ole kasvanut käytännöllistä tajuntaa kokonaan täyttäväksi psykologiseksi, arvon ehdottomuudeksi niin perusteellisesti ja häikäilemättömästi.” (Siltala, 2007, s. 139).*

Kapitalistisen työn outoa luonnetta simmelmäisesti kuvaili myös Marx *Kommunistisessa manifestissa* (1848), jossa hän sanoi kapitalismissa ihmisiä yhdistävän vain ”alaston intressi” ja ”persoonallinen arvo on hajonnut vaihtoarvoksi” (Marx, 1848). Kirjallisuuskriitikko Walter Benjamin vuorostaan kuvailee kapitalismia ”oleellisesti uskonnolliseksi ilmiöksi” ja ”kultiksi ilman arvoa” (Siltala, 2007, s. 139).

Raha ja sen luomat seuraukset olivat Simmelille ambivalentteja tekijöitä, jotka hänen mielestään rahataloudessa ja kapitalistisessa kaupunkiyhteiskunnassa elävän tulee tiedostaa. Toisaalta raha siis luo meille yksilönvapauksia, mutta toisaalta se tekee kaikesta yhtenevää ja yhdellä mitalla mitattavaa. Kaiken mitaksi ja mittariksi tulee siis raha, oli yhteiskunnallinen sektori mikä tahansa. Tämä taas johtaa Simmelin mainitsemaan ”keinojen ja päämäärien kääntymiseen päällelleen”. Rahasta muodostuu itseisarvottomasti tavoiteltava asia ja keskustelujen sekä toiminnan insentiivinä

kulkee raha. Raha on toiminnan korkein ja arvostetuin tavoite. (Aro & Jokivuori, 2010.)  
Indifferenssiin olisivat Simmelin mukaan tänä päivänä siis vajonneet esimerkiksi yliopistot, politiikka ja vanhustenhoito.

Ansiotyöstä saamme ansiomme, eli riittävän määrän valuuttaa peruselintarpeidemme tyydyttämiseen. Työmme lainalaisuuksia ja työpaikkamme olosuhteita määrittää kuitenkin pitkälti työnantajamme – kapitalisti, jota taas ohjaa kapitalismin toimintalogiikka: rahan tavoittelu. Kapitalistia ohjaavat motiivit valuvat alaspäin organisaatiossa: kapitalisti valjastaa työntekijänsä lisäarvon ja omistajien tilipussin kartuttamiseen. Rahan ja työn muodostuminen päämääräksi ei kuitenkaan näytä enää ohjaavan vain kapitalistien toimintaa, vaan myös monen ansiotyötä tekevän. Työnteon filosofia on muuttunut ja retoriikassa ahkerat, osaavat ja nerokkaimmat työntekijät palkitaan, vaikka itse työn tulos ja valmistettu hyödyke olisivat niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin täysin hyödyttömiä, yhdentekeviä.

Näin meille muodostuu kaksi indifferenssistä kärsivää työntekijäkuntaa. Ensimmäinen on normatiivisen paradoksin vallassa, eikä moraalisesti hyväksy tai ymmärrä työelämän kiristyvää ja produktiivisuutta kasvattavaa tahtia. Heille depersonalisaatio, ristiriita omien ja vaadittujen voimavarojen välillä ja turhautuminen mielettömäksi koettuihin työtehtäviin lienevät suurimpia uhkakuvia työuupumiselle. Toinen taas nielee kyseenalaistamatta kilpailukykyjargonin ja on vaarassa uupua puhtaaseen henkiseen ja fyysiseen kuormituksen, sillä usein heille ahkerina työntekijöinä lykätään suurempi osa työkuormasta.

Simmelin sanat tuntuvatkin aktualisoituneen työkuulttuurissamme. Työkulttuurissamme välineet ja päämäärät ovat kääntyneet pääläelle. Indifferenssi ja vieraantuminen on laskeutunut keskuuteemme. Poliitikot puhuvat työn tärkeydestä ja työllisyydestä, mutta kukaan ei tunnu osaavan – tai politiikan rakenteellisesta opportunistista johtuen – uskaltavan kyseenalaistaa työn kulttiluonnetta, joka tuntuu säteilevän juurisyyntä työuupumusten taustalla.

# 5. Johtopäätökset

## 5.1. Pohdinnan tulokset

Lähdin tutkielmassani tarkastelemaan työuupumusta sosiologisesta näkökulmasta vieraantumisen käsitteen kautta. Esitin alussa kaksi hypoteesia työuupumusten suurelle esiintyvyydelle työelämässä. Ensiksi väitin työnteon mentaliteetin ja työn filosofian sekä työhön liittyvien asenteiden muuttuneen radikaalisti työuupumusta altistavampaan suuntaan. Toiseksi esitin, että työelämämme omaa rakenteellisesti vieraannuttavan luonteen, mikä omalta osaltaan vaikuttaa työelämää ohjaavana elementtinä, näin lisäten työuupumusten määrää.

Rajallisen aika- ja sivumäärän takia en ehtinyt analyysiluvussani juurikaan käsittelemään ensimmäistä hypoteesiani. Toisaalta työhön liittyvä vieraantuminen oli tutkimukseni teoriapohjan huomioiden hypoteeseista tärkeämpi ja relevantimpi. Työn etymologiaan sekä historiaan liittyvät kappaleet toimivat enemmänkin taustoittajina – kontekstin sekä perspektiivin luojina.

Analyysiluvussani pohdin Marxin vieraantumisen, Durkheimin anomian sekä Simmelin indifferenssin soveltuvuutta työuupumusilmiöön. Mukana kuljetin koko ajan työuupumuksen diagnoosia ja etsin yhteyttä työuupumuksen sekä klassikoiden väliltä. Pohjana analyysille toimi marxilaisen tradition kapitalismin kritiikki: ilman työelämää ohjaavan talouden lainalaisuuksien ymmärtämistä on mahdotonta – ja myös akateemisesti hölmöä – tutkia ilmiötä syväanalyytisesti. Marxin havainnot kapitalismista tulevatkin moderniin päivänvaloon esimerkiksi kilpailukykysovimuksen tai tuottavuusloikkajargonin muodossa. Samalla kuvioon astuu myös vieraantuminen: tietokapitalistinen yhteiskunta häivyttää tehokkaasti ymmärryksen ihmisen työpanoksen ja valmistetun hyödykkeen yhteydestä, sekä hyödykkeen tosiasiallisesta käyttöarvosta.

Tarkastellessani Durkheimin anomian käsitettä 2010-luvulle sovellettuna, tulee erittäin mielenkiintoisena kohtana esiin THL:n ja EHYT ry:n tilastojen sekä Työstäkieltäytyjän käsikirjaa varten teetetyt kyselytutkimuksen tulokset ja niiden ristiriitaisuus. Näyttäisi todellakin siltä, että

työelämäämme voisi kuvailla anomiseksi tilaksi, sillä yhteiskunnan ja yksilöiden työtä kohtaan ladattujen odotusten välillä vaikuttaa olevan suuri ristiriita. Samoin kuin työnantajien odotukset vaikuttaisivat olevan ristiriidassa työntekijöiden odotusten sekä voimavarojen kanssa. Tämä perustavanlainen ristiriita saattaa olla yksi merkittävistä syistä erityisesti emotionaalisemmasta työuupumuksesta kärsivien osalta.

Ansiotyö on kapitalistisen talousjärjestelmän perusyksikkö ja siksi orgaanisen solidaarisuuden sekä integraation tuottaja. Analyysini mukaan ansiotyö näiden tuottajana on kuitenkin hupenemassa: ihmiset vaikuttavat potevan kognitiivista dissonanssia ja anomiaa; normatiivista paradoksia – elämme yhteiskunnassa, jossa ansiotyö ei enää kykene tuottamaan yleisesti hyväksytyjä tapoja jäsenellä työnteon etiikkaa. On yhteiskunnallisesti laajemminkin mullistavaa, mikäli tämä side on katkeamassa. Tänä päivänä määrittelemme itsemme ja oman identiteettimme pitkälti nimenomaan työn kautta. Mitä siis tapahtuu, mikäli työuupumusepidemia jatkaa kasvuaan, eivätkä työntekijöiden kapasiteetit riitä enää ylläpitämään riittävän korkeaa työllisyyttä, toisaalta kansantaloutta, toisaalta yritysten tarpeita varten? Sekä talouden että identiteetin puolella riittää kysymyksiä.

Myös Georg Simmelin ajatukset indifferenssistä tuntuvat käyttökelpoiselta selittäjältä työuupumukselle. Raha tuntuu ohjaavan yhä enemmän toimintaamme: päämäärät ja välineet ovat yhä useammin kääntyneet pääläelleen, ja tunnumme olevan laajasti yhteiskuntana hukassa arvopohjaisesta suunnastamme. Kuten Yrjö Kallinen kirjassaan *Elämmekö unessa* (1971) lausuu, tuntuu, että elämme ajatustottumuksen unessa. Olemme suggeroituneet vuosikymmenien ja -satojen aikana kapitalististen lainalaisuuksien alle. Ihmismielemme hakee primitiivistä suojan ja turvallisuuden tunnetta rahasta ja työpaikasta. Kallisen mukaan tämä on hirvittävän vaarallinen uni, josta jokaisen meistä tulisi herätä. (Kallinen, 1971.) Näiden saatesanojen myötä sanoisin tutkielmani verifioivan hypoteesiani työelämän rakenteellisesti vieraannuttavasta luonteesta työuupumusten luoja.

## 5.2. Poliittikasuositukset ja reflektio



Usein akateemiselta maailmalta vaaditaan eksplisiittisyyttä ja politiikkasuosituksia. Näin lyhyen tutkielman pohjalta en julkisesti esiintyisi akateemisten politiikkasuositusten antajana, mutta avaan silti sanaista arkkua hieman. Paasikiven hengessä olisi yhteiskunnassa aika tunnustaa tosiasiat: nykyisenkaltainen palkkatyö ja hyvin fundamentalistinen suhtautuminen työntekoon sekä uskonnollisen kulttuurin asenne jatkuvaan talouskasvuun perustuvaan kapitalistiseen järjestelmään tulisi todeta hyvin ongelmalliseksi ja mahdolliseksi juurisyiksi työuupumuksille. Olisi rohkeammin ja mielikuvituksellisemmin osattava kyseenalaistaa hegemonisia valtarakenteita ja diskurssia ansiotyön ympärillä. Kun tiputtaisimme tunkkaisen muutosvastarintaisuuden ja ikaikaiset ajatukset raskaan työn siunauksellisesta merkityksestä sekä kasvun pakosta pois, pääsisimme rakentamaan sosiaalisesti, ekologisesti ja eettisesti kestävästä työelämästä ilman eksessiivistä työuupumusepidemiaa.

Koska kysymyksessä on hyvin laaja, kaiken kattava ja monisyinen ongelma, tulisi ongelmanratkaisua varten perustaa laaja-alainen ja monitieteellinen tutkijaryhmä, joka saisi rauhassa, riippumattomana ja avarakatseisesti ilman paradigmoja hahmotella suuntaviivoja ja toimintamalleja tulevaisuuden työlle. Praktisesti nopeita ja tehokkaita keinoja työuupumuksen vähentämiseksi voisivat olla esimerkiksi vastikkeeton, riittävän kattava perustulo tai mielenterveyspalveluiden aksioomien muuttaminen niin, että hoidon keskiössä olisi asiakkaan todelliset tarpeet, eikä opiskelu- tai työkyvyn palauttaminen. Myös työajan tai työviikon lyhentäminen olisivat varmasti eksplisiittisiä ja nopeita keinoja työuupumusten vähentämiseksi.

Ajatukset ovat tietysti abstrakteja ja varmasti myös utopistisen kuuloisia. Vasta-argumenttina voidaan kuitenkin sanoa, että myös nykyisenkaltaisten tendenssien jatkuvuus on utopistista: kapitalistisen talousjärjestelmän ja ansiotyön sekä työidentiteetin suomissa puitteissa työllisyysasteen on oltava korkea, jotta kansantalous pysyy tasapainossa ja ihmiset saavat riittävän ansion elantonsa varten. Työuupumusten lisääntyminen uhkaa tätä peruspremissiä, mikäli yhä useampi joutuu joko kokonaan tai osa-aikaisesti työelämän ulkopuolelle. Vallalla olevan kehityksen jatkuvuus ei ole siis kestävä tai mahdollista edes hegemonian omista premissistä käsin.

Tunnumme nykyisin valahtaneen mielikuvituksettomuuteen ja älyllisesti laiskaan, paradigmoja pursuavaan yhteiskunnalliseen keskusteluun. Kuten johdannossa siteeraamani Osmo Soininvaara sanoi (2007), olisi nykyinen yhteiskunta ollut utopia 100 vuotta sitten eläneelle

yhteiskuntatieteilijälle (Soinivaara, 2007). jos emme osaa kuvitella ja utopioida, emme tule koskaan kehittymään yhteiskuntana. Siksi meidän ei pidä pelätä radikaaleja tai utopistisia ideoita, sillä yhteiskunta- ja talousjärjestelmämme perustuvat loppupeleissä yhteiselle sopimukselle – kaikki tämä on meidän luomaamme, ja se voidaan myös riittävän poliittisen tahdon voimasta muuttaa. Radikalismien negatiivisesta konnotaatiosta tulisi luopua ja viedä radikaalisuuden yksinoikeus pois väkivaltaisilta ääriliikkeiltä. Meidän olisi aika miettiä koko työn filosofia uudestaan.

Tutkimustani jatkaisin perehtymällä ja analysoimalla laajemmin sekä työnteon filosofiaa että kapitalistisen ansiotyön historiaa. Samalla loisin myös laajemman ja (poliittis)taloustieteellisemmän tilannekatsauksen vallitsevasta talousjärjestelmästä ja sen olemuksesta. Lisäresurssien turvin lisäisin tutkielmaani myös menetelmäpuolta: tilastoja sekä kyselytutkimuksia.

Lähdin kandini kanssa niin sanotusti ”soitellen sotaan” tarkoitukseni tehdä hyvin sosiologinen, kriittinen ja valtavirtaista ajattelua kyseenalaistava teos, jota olisi myös kirjallisesti ilo lukea. Työuupumus valikoitui aiheekseni toisaalta omien kokemusteni kautta ja toisaalta sen ajankohtaisuuden vuoksi. Liukenin nopeasti ulos kirjallisuuskatsauksen perinteisistä konventioista ja kandistani muodostui enemmänkin yhteiskuntakriittisen esseekokoelman essee – ja sellaisenaan pienellä viilauksella – omasta mielestäni – kohtalaisen valmis sellainen.

Nautin kandini kirjoittamisesta suuresti, vaikka toivoin, että olisin voinut antaa sille huomattavasti enemmän aikaa. Kritisoin itseäni hieman liiallisesta poukkoilusta: olisin voinut rajata aihepiiriäni tarkemmin ja jättää sivujuonteet esimerkiksi työn etymologiasta ja rahan olemuksesta vähemmälle. Toisaalta taas nimenomaan esseistinen tyyli loi kandilleni sen omaleimaisen, avantgardistisen auran. Kandini oli myös erittäin teoreettinen. En kuitenkaan itse nähnyt sitä ongelmallisena, sillä näin kirjoituksen ennen kaikkea taustoituksena ja pohjalatauksena tematiikalle, jota haluaisin tulevaisuudessa lähestyä laajemmin myös menetelmällisesti. Kirjoittajana identifioidun myös enemmän esseistiksi tai toimittajaksi kuin varsinaisesti tieteellisiä konventioita noudattavaksi tutkijaksi, mikä tietysti luo minulle omat subjektiiviset silmälasini työtäni tarkastellessa.

Myös kirjoitustyyliäni kritisoidaan usein liiallisesta kaunokirjallisuudesta sekä sivistyssanoilla leikkimisestä. Tiedostan tämän kritiikin, ja pyrin kirjoittamaan kändini mahdollisimman populaaristi, jotta myös muut kuin klassikkokirjojen ja punaviinin parissa päiviänsä viettävät ihmiset ymmärtäisivät tekstini. Toisaalta olen myös mielestäni löytänyt hyvin persoonallisen ja värikkään kirjoitustyylin, josta saan myös usein kiitosta. Vaikka siis joudunkin usein suomentamaan sanojani ja yksinkertaistamaan kielenkäyttöäni, en aio luopua kirjoitustyylini perusolemuksesta, sillä se on tapani erottautua joukosta. Jokaiselle jotakin on ei mitään kenellekään – minä haluan mieluummin herättää tunteita ja ajatuksia, myös kriittisiä ja poleemisia.

## 6. Lähteet

- Aro Jari, Jokivuori Pentti (2010) *Klassinen sosiologia ja moderni maailma*. Helsinki: WSOY
- Durkheim Émile, suomentanut Seppo Randell (1985). *Itsemurha: sosiologinen tutkimus*. (1897) [IM]
- Durkheim Émile, suomentanut Seppo Randell (1990). *Sosiaalisesta työnjaosta*. (1893) [ST]
- Ekholm J., Haglund M., Kankila A., Kilpi J., Maunuksela K-L., Meriläinen H., Poser L., Purokuru P., Salmenniemi H., Viren E. (2019). *Työstäkieltäytyjän käsikirja*. Helsinki: Into.
- Georg Simmel, suomentanut ja valikoinut Noro Arto. (2005). *Suurkaupunki ja moderni elämä. Kirjoituksia vuosilta 1895-1917*
- Gronow Jukka, Noro Arto, Töttö Pertti (1996) *Sosiologian klassikot*. Helsinki: Gaudeamus
- Iltalehti (2019) Haettu osoitteesta <https://www.iltalehti.fi/politiikka/a/125831a5-fbed-4b32-b022-926a0594ca11> 17.4.2019
- Jokinen Kimmo, Saaristo Kimmo (2004) *Sosiologia*. Helsinki: WSOY
- Helsingin Sanomat (2019) Haettu osoitteesta <https://www.hs.fi/ura/art-2000006036816.html> 3.4.2019
- Julkunen Raija (2008) *Uuden työn paradoksit*. Tampere: Vastapaino
- Kallinen, Y. (1971). *Elämmekö unessa*. Helsinki: Tammi
- Kinnunen, U., & Hätinen, M. (2005). Työuupumus ja jaksaminen työelämässä. *Teoksessa U. Kinnunen & T. Feldt & S. Mauno (toim.) Työ leipälajina. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy*, 38-53.
- Koponen, Juuso (2018). *Karl Marx kapitalistisen tuotantotavan teoreettikkona*. Haettu osoitteesta: <https://antroblogi.fi/2018/05/karl-marx/> 14.3.2019.
- Marx, K., Koivisto, J., Mäki, M. & Uusitupa, T. (2016). *Kommunistinen manifesti*. Tampere: Vastapaino.
- Marx K., suomentanut O.V. Louhivuori, Ryömä Mauri ja Lehen Tuure (2013). *Pääoma 1. osa* (1867)
- Matti Näsi (2018) Haettu osoitteesta <https://www.apu.fi/artikkelit/avaaja-matti-nasi-todellisuus-ja-ihmisten-mielikuvat-turvallisuudesta-eivat-kulje-kasi-kadessa> 16.4.2019

- Newstatesman (2018) Haettu osoitteesta <https://www.newstatesman.com/culture/observations/2018/10/francis-fukuyama-interview-socialism-ought-come-back> 18.4.2019
- Patomäki, H. (2007). *Uusliberalismi Suomessa: Lyhyt historia ja tulevaisuuden vaihtoehdot*. Helsinki: WSOY.
- Siltala Juha (2004), *Työelämän huonontumisen lyhyt historia*. Helsinki: Otava.
- Senneth Richard, suomentanut ja valikoinut Koskinen Kaisa. (2007). *Uuden kapitalismin kulttuuri*
- Soininvaara, O. (2007). *Vauraus ja aika*. Helsinki: Teos.
- Taina Haahti (2016) Haettu osoitteesta <https://www.hs.fi/ura/art-2000002880134.html> 3.4.2019
- Tamminen N & Solin P (toim.) 2014. [Mielenterveyden edistäminen työpaikalla](#). Opas 32. THL: Helsinki.
- Therborn, G. & Vilokkinen, N. (2012). *Maailma: Aloittelijan opas*. Tampere: Vastapaino.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2011) Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielenterveys> 7.2.2019
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2018) Haettu osoitteesta [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjailyminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen) 15.4.2019
- Väliverronen, E. (2009). *Journalismi murroksessa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Yleisradio (2016) Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-8911623> 7.2.2019