

Vahvinkin voi pudota – Tutkimus maatalousyrittäjien työuupumuksesta

25.4.2025

Työuupumus määritellään pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyväksi häiriötilaksi (Uusitalo-Arola ym., 2022). Demeroutin ym. (2001) työn vaatimusten ja voimavarojen mallin mukaan liialliset työn vaatimukset ja voimavarojen puute voivat johtaa työuupumukseen (Bakker & Vries, 2020, s.3), joka kehittyy yleensä vuosien aikana (Kalimo ym., 2006, s. 14).

Työn Suomi -tutkimuksen mukaan työuupumusta esiintyy 9 % kaikista työssäkäyvistä, maatalousyrittäjillä tämän luvun ollessa 3 % (Hakanen & Kaltiainen, 2024, s. 72).

Agrologiopiskelija Marika Mäenpään (2025) opinnäytetyössä selvitettiin maatalousyrittäjien voimavaroja, työuupumuksen taustalla vaikuttavia tekijöitä, kokemuksia ja palautumiskeinoja. Menetelmänä käytettiin teemahaastatteluja, joihin osallistui seitsemän työuupumuksen kokenutta maatalousyrittäjää.

Voimavarat tukevat jaksamista

Työn voimavarat auttavat saavuttamaan tavoitteita ja vähentävät työn kuormitusta (Mäkikangas ym., 2005, s. 57). Voimavaratekijöitä ovat muun muassa hyvät fyysiset työolot, työn vaikutusmahdollisuudet sekä sosiaalinen tuki työssä. Voimavaratekijöitä ovat myös monipuolinen ja kehittävä työ, työn jäljen näkeminen, työyhteisön ja johdon tuki ja arvostus (Hakanen, 2021, s. 10).

Näitä saman tyyppisiä asioita tuli esille myös maatalousyrittäjien haastattelussa, sillä merkittävimpänä voimavarana yrittäjät mainitsivat perheen, läheiset ja sosiaaliset verkostot. Myös työn merkityksellisyys, onnistumisen kokemukset ja yrittäjyyden vapaus koettiin tärkeinä. Eläinten parissa työskentely ja kotimaisen

ruoantuotannon arvostus toivat merkitystä työlle. Jaksamista tukivat myös toimivat olosuhteet, urakoinnin hyödyntäminen sekä lomitusjärjestelmä.

Työuupumuksen taustalla useita eri tekijöitä

Tutkimuksessa tuli esiin, että työuupumuksen kehittymiseen vaikuttavat useat tekijät samanaikaisesti. Merkittävä kuormitustekijä olivat taloudelliset paineet, jotka ilmenivät maksuvaikeuksina, investointipaineina, kustannusten ja tuottajahintojen epäsuhtana sekä sukupolvenvaihdokseen liittyvänä velkataakkana. Muita keskeisiä kuormitustekijöitä olivat työmäärä ja ajanhallinta, byrokratia sekä alan heikko arvostus. Erityisesti yksinyrittäjillä työn ja muun elämän yhteensovittaminen oli haastavaa. Byrokratiassa painetta aiheuttivat paperityöt, säännöt ja maatalouspolitiikan ennakoimattomuus.

Myös yksityiselämän haasteet, kuten perhesuhteiden ongelmat tai sukupolvenvaihdostilanteet, vauhdittivat työuupumuksen kehittymistä. Esille tuli myös painostusta sukupolvenvaihdokseen ja useamman sukupolven saman katon alla asumisen aiheuttamia ristiriitoja. Henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten vahva työhön sitoutuminen ja ylisuorittaminen, vaikeuttivat omien rajojen asettamista.

Työuupumuksen oireet ja vaikutukset

Työuupumuksen arviointimenetelmän, BAT-menetelmän mukaan työuupumuksessa esiintyy neljä keskeistä oiretta: krooninen väsymys, henkinen etäisyydenotto, kognitiivisen toiminnan häiriöt sekä tunnehallinnan häiriöt (Schaufeli ym., 2020). Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset vastasivat tätä jaottelua.

Maatalousyrittäjillä korostui uupumusasteinen väsymys, jota pidetään keskeisimpänä oireena työuupumuksessa (Kalimo ym., 2006, s. 10). Tämä väsymys ei helpottunut normaalilla levolla. Kognitiiviset häiriöt ilmenivät tarkkaavaisuuden haasteina, keskittymisvaikeuksina, muistin heikkenemisenä ja päätöksenteon vaikeutena. Tunnehallinnan häiriöt näkyivät mm. ärtyneisyytenä. Useat haastateltavat kuvasivat merkityksellisyyden katoamista vertaamalla sitä värien katoamiseen. Lisäksi ilmeni runsaasti erilaisia fyysisiä ja psykosomaattisia oireita.

Työuupumuksen vaikutukset heijastuivat henkilökohtaiseen hyvinvointiin, maatalousyrityksen toimintaan sekä sosiaalisiin suhteisiin. Työn laatu heikentyi ja tehtäviä priorisoitiin – välttämättömät työt kuten eläinten hyvinvoinnista huolehtiminen hoidettiin, mutta ennaltaehkäisevät työt jäivät vähemmälle. Sosiaaliset suhteet kaventuivat usein huomaamatta.

Työuupumuksesta palautuminen

Palautumisprosessi käynnistyi useimmilla maatalousyrittäjillä vasta, kun omat voimat olivat täysin lopussa. Moni kuvasi aikaa vaikeasti muistettavana jaksona. Osa hakeutui hoitoon läheistensä kannustamana, mikä vahvistaa käsitystä siitä, että uupunut ei välttämättä itse pysty hakemaan apua (Saari, 2019, s. 9). Joillakin itsetuhoiset ajatukset tai fyysiset oireet toimivat tilanteen herättäjänä.

Palautumisen kannalta keskeisiä olivat ulkopuolinen ammattiapu sekä sosiaalinen tuki. Työterveyshuolto toimi usein ensisijaisena kontaktina. Sairausloman merkitys vaihteli, sillä maatalousyrittäjät jatkoivat usein töitä sairauslomasta huolimatta. Tukipalvelut muodostuivat useista eri tahoista, kuten työterveyshuollosta, Välitä viljelijästä -hankkeesta, psykologien palveluista ja psykoterapiasta.

Palautuminen edellytti konkreettisia muutoksia työssä ja ajattelutavoissa. Muutokset vaihtelivat pienistä parannuksista työmenetelmissä ja työajanhallinnassa aina suurempiin ratkaisuihin, kuten eläinmäärän vähentämiseen, tuotantosuunnan tai jopa alan vaihtamiseen. Merkittävää oli myös oman arvo- ja ajattelumaailman muutos, jolloin toipuminen edellytti oman hyvinvoinnin asettamista etusijalle.

Merkittävät havainnot ja kehityskohteet

Tutkimuksessa uutena havaintona nousi sukupolvenvaihdos tilanteiden merkitys jatkajan hyvinvoinnille. Useamman sukupolven toiminta samassa pihapiirissä ja luopujien puuttuminen tilan toimintaan aiheuttivat kuormitusta. Sukupolvenvaihdostilanteissa tulisikin kiinnittää huomiota myös henkisiin tekijöihin ja perhesuhteisiin.

Yksinyrittäjillä korostui työmäärän hallinnan ja sosiaalisen tuen merkitys. Olisi tärkeää madaltaa kynnystä sosiaalisten verkostojen luomiseen, sillä tutkimus osoittaa, että ne ovat merkittävä voimavara jaksamisen ja työuupumuksesta palautumisen kannalta.

Lomitusjärjestelmä todettiin tärkeäksi ennaltaehkäisyn ja palautumisen näkökulmasta silloin, kun se toimi. Lomittajien saatavuuden turvaamiseen tulisi panostaa, koska se näyttäytyi tutkimuksessa työuupumuksen ennaltaehkäisyn ja toipumisen näkökulmasta erittäin tärkeänä asiana.

Maatalousyrittäjät kokivat alan heikon arvostuksen ja negatiivisen julkisuuskuvan kuormittavana. Suomessa tarvitaan lisää maatalousyrittäjien työtä arvostavaa viestintää. Myös hyvinvointiin kohdistuvia hankkeita tulee jatkaa ja kehittää edelleen.

Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin

Tutkimus korostaa, ettei kenenkään tarvitse pärjätä yksin. Maatalousyrittäjät ovat lopulta tavallisia ihmisiä, vaikka työ vaatii paljon, unohtamatta ulkopuolisia vaatimuksia. Samalla, kun he huolehtivat eläimistään ja pelloistaan, on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista.

Ennaltaehkäisy ja varhainen tuki ovat avainasemassa – mitä aikaisemmin apua haetaan, sitä parempi. Avun hakeminen on osoitus vahvuudesta, ei heikkoudesta. Tämä viesti tulisi saada laajemmin kuuluviin maatalousyrittäjien keskuudessa.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että maatalousyrittäjien työuupumus ei ole vain yksilötason ongelma, vaan sillä on laajempia yhteiskunnallisia vaikutuksia suomalaisen ruoantuotannon jatkuvuuden ja huoltovarmuuden kannalta. Toivottavasti tutkimus herättää keskustelua jaksamisesta ja lieventää työuupumukseen liittyvää stigmaa.

Mäenpään opinnäytetyö on luettavissa Theseus-palvelussa: Vahvinkin voi pudota : maatalousyrittäjän työuupumus – Theseus**Marika Mäenpää**
Agrologi (AMK)

Marjo Latva-Kyyny
lehtori, agrologin tutkinto-ohjelma
Mäenpään opinnäytetyön ohjaaja
SEAMK

Lähteet

Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2020). *Job Demands–Resources theory and self-regulation: new explanations and remedies for job burnout.* Anxiety, Stress, & Coping, 34(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695

Demerouti, E., Bakker A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). *The job demands resources model of burnout.* Journal of Applied Psychology, 86, 499–512

Hakanen, J. (2021). *Työuupumuksen tunnistaminen entistä helpommaksi.* Työterveyslääkäri 2/2021.

Hakanen, J. & Kaltiainen, J. (2024). *Työn imu ja työuupumus.* Väänänen, A., Toivanen, M., Selander, K., Joensuu, M. & Airaksinen, J. (toim.) Teoksessa: Työn Suomi: Työolot, työkyky ja työhyvinvointi Terve Suomi -tutkimuksessa. Työterveyslaitos. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-157-4

Kalimo, R., Hakanen, J., & Toppinen-Tanner, S. (2006). *Maslachin yleinen työuupumuksen arviointimenetelmä MBI-GS.* Työterveyslaitos.

Mäkikangas, A., Feldt, T. & Kinnunen, U. (2005). *Positiivisen psykologian näkökulma työhön ja työhyvinvointiin.* Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.) Työ leipälajina. (s. 56-74). PS-Kustannus

Saari, P. (2019). M*aatalousyrittäjien työkykyriskin hallinta. Välitä viljelijästä-projektin yhteydet koettuun psykososiaaliseen kuormitukseen ja työkykyyn.* Sosiaalitieteiden laitos, Turun yliopisto.

Schaufeli, W.B., Desart, S. & De Witte, H. (2020). *Burnout Assessment Tool (BAT) – Development Validity and Reability.* International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020; 17(24):9495. https://doi.org/10.3390/ijerph17249495

Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K., & Rossi, H. (2022). *Tietoa potilaalle: Työuupumus (burnout)*. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681