

Ylipursuavasta olennaiseen

Julkaisuluettelo

Julkaisut

Tieteelliset artikkelit

- Toivanen, M., Yli-Kaitala, K., Selander, K. & Laitinen, J. (2023) Työn rajaaminen ja vaikutusvalta hoitotyön esihenkilötyössä. Työelämän tutkimus 22 (1), 31–58.
DOI: <https://doi.org/10.37455/tt.130174>
- Toivanen, M., Reuna, K., Käsälä, M. & Väänänen A. Työpaine korkeakoulutetuilla asiantuntijoilla Suomessa ja muualla Euroopassa. (arviossa Työelämän tutkimus -lehteen).
- Toivanen, M., Reuna K. Boundary-Threatening Work Pressure Among Knowledge Workers. Work, Employment and Society (käsikirjoitus).
- Yli-Kaitala, K. Toivanen, M., Reuna, K. & Käsälä, M. Mikä auttaa asiantuntijaa rajaamaan työtään? (lähetetty Työelämän tutkimus -lehteen)
- Käsälä, M., Toivanen, M. & Yli-Kaitala, K. How psychological and emotional boundaries between work and life shape well-being. (abstrakti hyväksytty teemanumeroon)

Yleistajuiset kirjoitukset

- Kun työ pursuaa yli, pitää kirkastaa sen ydin. Työpiste 28.2.2023. [Kun työ pursuaa yli, pitää kirkastaa sen ydin | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Työ kulkee mielen mukana kotiin vaivihkaa, mutta työn rajaamista voi oppia | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#) Työpiste 7.5.2024.

Aiheen raportointi TTL:n julkaisuissa

- Toivanen, M. & Väänänen, A. (2024) Niukat henkilöstöresurssit, päällekkäiset työtehtävät ja tietotulva. Teoksessa A. Väänänen ym. (toim.) Työn Suomi. Työolot, työkyky ja työhyvinvointi Terve Suomi –tutkimuksessa. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-157-4>
- Toivanen, M. (2024) Työn ja kodin liukuvat rajat. Teoksessa A. Väänänen ym. (toim.) Työn Suomi. Työolot, työkyky ja työhyvinvointi Terve Suomi –tutkimuksessa. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-157-4>
- Järvensivu, A, Olakivi, A, Toivanen, M. & Väänänen, A. (2025) Työelämän suunta: Sosiokulttuurinen muutos. Helsinki: Työterveyslaitos. [Työelämän suunta: Sosiokulttuurinen muutos](#)
 - o Toivanen, M. Miten ammatilliset identiteetit muuttuvat?

Loppuraportti

- Toivanen, M, Yli-Kaitala, K., Kauppi, M., Käsälä, M., Reuna, K. & Valtonen, T. Ylipursuavasta olennaiseen. Työpaine ja työn rajaamisen mahdollisuudet asiantuntijatyössä. Helsinki: Työterveyslaitos. (96 s.) <https://www.julkari.fi/handle/10024/152111>

Blogit

- Mikä auttaisi asiantuntijaa rajaamaan työtään? Blogikirjoitus Työterveyslaitoksen blogissa (K. Yli-Kaitala 10.11.2023) [Mikä auttaisi asiantuntijaa rajaamaan työtään? | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- Vilkaistenkö sähköposteja töiden jälkeen? Blogikirjoitus Työterveyslaitoksen blogissa (M. Toivanen 17.6.2024) [Vilkaistenkö sähköposteja töiden jälkeen? | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- Asiantuntija tarvitsee työnsä rajaamiseen myös esihenkilön tukea. Blogikirjoitus Työterveyslaitoksen blogissa (M. Käsälä & K. Yli-Kaitala 16.4.2025) [Asiantuntija tarvitsee työnsä rajaamiseen myös esihenkilön tukea | Työterveyslaitos](#)
- Onko työstä kadonnut jotakin olennaista? Blogikirjoitus Henry ry:n blogissa (M. Toivanen 12.8.2025) [Onko työstä kadonnut jotakin olennaista? - HENRY ry](#)

- Naisten ja miesten erilaiset työpaineet asiantuntijatyössä. Blogikirjoitus Työterveyslaitoksen blogissa (M. Toivanen 2.10.2025)

Muut

- Olennaista – 5 askelta sujuvampaan työhön -opas (K. Yli-Kaitala & M. Toivanen 26.8.2025) [Olennaista – 5 askelta sujuvampaan työhön | Työterveyslaitos](#)

Tilaisuudet

Webinaarit

- Yli-Kaitala, K. Ajanhallinta hybridityössä. Työterveyslaitoksen Opi verkossa -webinaari 15.3.2023.
- Yli-Kaitala, K. Ylipursuavasta olennaiseen -hanke. Ecophon Webinaari 6.3.2024.
- Yli-Kaitala, K. Ajanhallinta asiantuntijatyössä - oleellisen tunnistamista ja työn rajaamista. Työterveyslaitoksen Opi verkossa -webinaari 15.5.2024.
- Toivanen, M. Työn rajaaminen ja vaikutusvalta sairaanhoidon esihenkilötyössä. KT:n HR-verkosto: esihenkilöt ja kuormitus 6.6.2024.
- Yli-Kaitala, K. Työn ylipursuaminen ja olennaistaminen asiantuntijatyössä. Yrityskehittäjäfoorumi 1/2025 12.2.2025.
- Valtonen, T. & Yli-Kaitala, K. Ylipursuavasta olennaiseen - työn ylipursuaminen, rajaaminen ja olennaistaminen. OAJ-webinaari 26.8.2025.
- Yli-Kaitala, K. & Käsälä, M. Ylipursuavasta olennaiseen - työn ylipursuaminen, rajaaminen ja olennaistaminen. ASIA-webinaari 2.9.2025.
- Yli-Kaitala, K. Olennaista - 5 askelta sujuvampaan työhön. Yrityskehittäjäfoorumi 3/2025 4.9.2025.
- Toivanen, M. & Yli-Kaitala, K. Olennaistamalla työtä sujuvammaksi. Henry ry. 25.9.2025.

Tiedotus

Esitykset

- Toivanen, M. Hankkeen esittely Työterveyslaitoksen Digisuju-linjan tutkimusseminaarissa 2.3.2023.
- Toivanen, M. Artikkelikäsitteily esittely Digi-suju-linjan tutkimusseminaarissa 3.4.2023.
- Toivanen, M. Hankkeen esittely Työterveyslaitoksen Hyppäys digiin -salkun Salkku Teamsissä 1.4.2023.
- Yli-Kaitala, K. Hankkeen ja työpajatoiminnan esittely Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitoksen henkilöstölle, Teams 27.4.2023.
- Aivotyöaineiston tulosten esittely Työterveyslaitoksen Digisuju-linjan tutkimusseminaarissa 24.9.2023 (T. Valtonen).
- E-lomakeaineiston tekoälypohjainen analyysin esittely Työterveyslaitoksen Digisuju-linjan tutkimusseminaarissa 24.9.2023 (K. Reuna).
- Puuanalyysin käyttö Ylipursuavasta olennaiseen -hankkeessa. Työterveyslaitoksen Digisuju-linjan tutkimusseminari 10.6.2024 (M. Kauppi, T. Valtonen).
- Yli-Kaitala, K. Reuna, K. & Toivanen, M. Mikä auttaa asiantuntijaa rajaamaan työtään? Työryhmä 3: Asiantuntijuus kriisissä. Työelämän tutkimuspäivät 7.–8.11.2024.
- Valtonen, T. & Yli-Kaitala, K. Ydintyön ulkopuolisten tehtävien kuormittavuus yhteydessä heikompaan suoriutumisen kokemukseen luokanopettajan työssä. Työryhmä 15: Tuottavuuden ja työelämän laadun kehittäminen työn murroksessa. Työelämän tutkimuspäivät 7.–8.11.2024.

Kirjoitukset lehdissä ja verkossa

- Asiantuntijatyön rajaamiseen etsitään ratkaisuja tutkimushankkeessa. Uutinen, www.kt.fi, 2.3.2023. [Asiantuntijatyön rajaamiseen etsitään ratkaisuja tutkimushankkeessa | Kunta- ja hyvinvointialuetyönantajat KT](#)
- Aikavaras, [Aika on rahaa -ajattelu on rikkonut paljon – Miten voisimme ajatella ajan uusiksi? - Hyvinvointi | HS.fi](#) 11.10.2023.
- [Mitä teet, kun työ pursuaa yli? Tämä tärkeä taito auttaa jaksamaan | Kauppalehti](#) Kauppalehti 7.1.2024.
- [Luetuimmat jutut 2023: Hyvä uni kiinnosti eniten | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#) Ylipursuavasta olennaiseen -hankkeeseen pohjaava juttu toiseksi luetuin. Työpiste 9.1.2024.
- Työ, oppiminen ja johtaminen digitaalisessa murroksessa ja vihreässä siirtymässä (sis. lyhyen kuvauksen hankkeesta). Työn tuuli 1/ 2024, 79–81. (Tuomo Alasoini) [tyontuuli_012024_hr.pdf \(henry.fi\)](#)
- ”Perheen lomamatka oli aamulla Nurmijärvellä ja illaksi kotiin” – Nyt puhuvat suomalaiset, jotka eivät pidä lainkaan kesälomaa. Apu360, 11.7.2024. (M. Toivanen haastattelu)
- Monen lääkärin työaika hupenee paljon muuhunkin kuin mediisiin – Asiantuntijalla on ilmiölle erityinen nimi, Lääkäriportaali 4.9.2024. (M. Toivanen haastattelu)
- Menestysjohtaja Warren Buffettiin yhdistetään eräs sääntö, joka tehostaa ajankäyttöä - Asiantuntija: "Vähän itsekäskin lähtökohta". Helsingin Sanomat, Premium 15.10.2024 (M.Toivanen haastattelu) [Pörssihai Warren Buffettiin yhdistetään yksi ajankäytön sääntö – asiantuntija arvioi | HS.fi](#)
- Koska saa olla offline? Ekonomi-lehti 2025 (M.Toivanen haastattelu)
- Paljon vartijat. Työelämässä kuorma kasvaa ja usein läikkyä myös yli. Demokraatti. Poliitiikan aikakauslehti 15/2025. (M. Toivasen haastattelu)
- Kiire, jatkuva tavoitettavuus ja epäsovivat työtehtävät haastavat asiantuntijoiden jaksamisen. ASIA, jäsenlehti 3/2025. (M.Toivanen haastattelu)

Muu verkkoviestintä

- Työterveyslaitoksen sisäisen verkkotyötilan luominen hankkeelle (Teams).
- Hankkeen www-sivut julkaistu 14.2.2023 (suomi ja englanti)
- Hankekuvaus Henry ry:n www-sivuilla: [Ylipursuavasta olennaiseen -hanke - HENRY ry](#) (3/2023).
- Pursuaako työ yli? Työn olennaistaminen auttaa! Verkkouutinen, Työterveyslaitos 26.8.2025. [Pursuaako työ yli? Työn olennaistaminen auttaa! | Työterveyslaitos](#)
- Mediatiedote: Asiantuntijatyössä työ pursuaa usein yli rajojen – opetuslalla kovin työpaine. Tiedote 29.9.2025. [Asiantuntijatyössä työ pursuaa usein yli rajojen – opetuslalla kovin työpaine | Työterveyslaitos](#)