

Emilia Kallioinen

**”AIKA ON NYT SELLAISEN, ETTÄ MONENKIN
TEKEE MIELI VÄLILLÄ PISTÄÄ PÄÄ
PENSAASEEN JA AJATELLA JOTAIN IHAN
MUUTA KUIN KAIKEN KURJUUTTA”**

Uutisahdistus viidessä suomalaisessa
mielipideperustaisessa tekstissä

TIIVISTELMÄ

Emilia Kallioinen: "Aika on nyt sellainen, että monenkin tekee mieli välillä pistää pää pensaaseen ja ajatella jotain ihan muuta kuin kaiken kurjuutta" – Uutisahdistus viidessä suomalaisessa mielipideperustaisessa tekstissä

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Journalistiikan ja viestinnän tutkinto-ohjelma

Joulukuu 2019

Kandidaatintutkielmani tarkastelee, miten uutisahdistus tunnustetaan viidessä suomalaisessa mielipideperustaisessa mediatekstissä. Ilmiötä tarkastellaan uutispaaston sekä uutisten seuraamisen valossa. Tutkimusmenetelmänä käytän kehysanalyysiä. Aineisto koostuu kolmesta verkossa julkaistusta kolumnista sekä kahdesta verkossa julkaistusta kommentista vuosien 2011 ja 2017 välillä. Tutkielma esittelee myös käsitteitä ja aiempaa tutkimusta liittyen uutisahdistukseen, kuten ilmastoahdistuksen, myötätuntouppumuksen, uutisten kielteisyyskriteerin, Reuters-instituutin *Digital News Report 2019* -tutkimuksen tuloksia uutisten välttelmisestä sekä ratkaisukeskeisen uutisoinnin.

Analysoin, miten uutisahdistus rakentuu näissä viidessä mediatekstissä ja miten kirjoittajat suhtautuvat uutispaastoon. Lopuksi esittelen hahmottelemani viisi kehystä uutisten seuraamisesta: velvollisuudentunto, riippuvuus, mielen hyvinvointi, ajanhallinta sekä tiedon ja ymmärryksen korostaminen. Jokaisella kirjoittajalla on omalaatuinen suhde uutisiin ja niiden seuraamiseen. Osa teksteistä ehdottaa uutispaastoa ratkaisuksi uutisahdistukseen. Toisaalta, uutispaasto myös tyrmätään. Teksteissä korostuu usein tiedollinen kehys, kuitenkin tavat hankkia tietoa eroavat. Uutisille ehdotetaan vaihtoehtoisia tiedon välittämisen malleja. On hyvä huomioida, että tutkielman tulokset koskevat media-alalla toimivien henkilöiden uutissuhdetta.

Avainsanat: Uutisahdistus, uutispaasto

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	4
2. Tutkimuksen ongelmanasettelu.....	5
3. Aiempi tutkimus	6
3.1. Uutisahdistus	6
3.2. Ilmastoahdistus	7
3.3. Myötätuntouupumus	8
3.4. Miksi uutiset ahdistavat?.....	9
3.5. Uutisia vältellään.....	11
3.6. Ratkaisukeskeinen uutisointi	12
3. Aineisto ja menetelmä	13
3.1. Empiirinen aineisto.....	13
3.2. Menetelmä	15
4. Analyysi ja tulokset.....	16
4.1. Tieto lisää tuskaa	17
4.2. Suhtautuminen uutispaastoon	20
4.3. Kehykset	23
5. Pohdinta	25
Lähdeluettelo	28
Liitteet	31

1. Johdanto

”Seksi ei ole oikeasti se, joka myy. Pelko myy.” (Haig 2019, 40.)

Näin kirjoittaa vuosia ahdistuneisuuden kanssa paininut englantilainen kirjailija Matt Haig kirjassaan *Huomioita neuroottiselta planeetalta* (2019). Haig pohtii oman pahoinvointinsa sekä yhteiskunnan levottomuuden ja hektisyyden yhteyttä eri näkökulmista. Haig (2019, 133) kirjoittaa seuraavasti:

Meitä uhkaavat poliittinen vastakkainasettelu, nationalismi, tosissaan Hitleriä ihaileva uusnatsismi, eliitin rahavalta, terrorismi, ilmastonmuutos, hallinnonmullistukset, rasismi, naisviha, yksityisyyden menettäminen, tekoälyn voimistuminen ja kaikki sen seuraamukset, uusi ydinsodan uhka, ihmisoikeusrikkomukset ja planeetan tuho. Eikä ongelma ole vain siinä, millaisia asioita tapahtuu. Maailmassa on aina tapahtunut kauheita asioita. Ongelma on siinä, että nyt kamerapuhelinten, räväköiden uutisotsikoiden, sosiaalisen median ja katkeamattomien nettiyhteyksien aikakaudella joudumme kokemaan muualla tapahtuvat asiat suuremmin kuin koskaan ennen.

Uutisia on vaikea paeta nyky-yhteiskunnassa. Uutissisältöä tunkeutuu tietoisuutemme perinteisiä uutisvälineitä pitkin unohtamatta sosiaalisen median alustoja. Ja kuten Haig edellä toteaa, uutiset tulevat nyt lähemmäksi yksilöä kuin koskaan ennen, näkyvämmiin kuin koskaan ennen, nopeammin kuin koskaan ennen.

Uutisahdistus on melko uusi, mutta tunnistettava ilmiö yhteiskunnassa. Ahdistuksen yksi seuraus vaikuttaisi olevan uutisten vältteleminen. Oxfordin yliopiston Reuters-instituutti on *Digital News Report* -tutkimuksissaan lähestynyt aihetta. Vuonna 2019 jopa noin kolmasosa kaikista kyselyyn vastanneista oli vältellyt uutisia tarkoituksella (Newman ym. 2019).

Uutisiin törmääminen ei enää ole myöskään yksilön kontrolloitavissa yhtä hyvin kuin ennen digitalisaatiota. Vaikka ei seuraisi uutisia aktiivisesti, saattaa sosiaalisessa mediassa seurattu ystävä jakaa uutisen omalla tilillään, jolloin siltä on vaikea välttyä. Television taas voi sattumalta aukaista juuri silloin, kun uutislähetys on käynnissä. Lisäksi uutissovellukset lähettävät *push*-ilmoituksia älypuhelimien näytölle aina, kun tapahtuu. Toisaalta, vaikka kieltäytyisi digitaaliselta uutisseurannalta, on todennäköistä, että merkittävimpiin uutistapahtumiin törmää perinteiseen tapaan kauppohenkisten kassoilla tai kahvipöytäkeskusteluissa.

Uutistulvan aiheuttaman ahdistuksen myötä on osa ihmisistä alkanut vältellä uutisia (Newman ym. 2019). Yksi välttelyn muoto on uutispaasto. Määritelmäni mukaan uutispaastossa pyritään tietoisesti välttämään uutisten kohtaamista. Paastohalun taustalla lienee monia syitä aina maailmalla tapahtuvien kauheuksien välttämisestä informaatiotulvan välttämiseen. Täydellisen uutispaaston voisi sanoa olevan vaikeaa, miltei mahdotonta. Silti sitä on yritetty. Muun muassa toimittaja Kari Haakana testasi jo vuonna 2013, miltä tuntuu olla kuukauden seuraamatta uutisen uutista.¹ Haakana halusi nähdä, miten paasto muuttaisi hänen vahvasti uutisvirran mukana kulkevaa elämää. Lopputulema oli, ettei uutisten seuraamattomuus jättänyt Haakanaa yhteiskunnan ulkopuolelle vaan hän löysi uutisille vaihtoehtoisia tiedon välittämisen ja kuluttamisen malleja.

2. Tutkimuksen ongelmanasettelu

Käsittelen kandidaatin tutkielmassani sitä, miten uutisiin liittyvä ahdistus tunnistetaan mediajulkisuudessa. Lähtöoletukseni on, että ihmiset kokevat aika ajoin uutisista aiheutuvaa ahdistusta. Tarkastelussani on viisi mielipidekirjoituksellista mediatekstiä, jotka käsittelevät erilaisia näkemyksiä siitä, miten uutisten herättämään ahdistukseen ja uupumukseen tulisi suhtautua. Uutisahdistukseen liittyy olennaisesti yksilön suhde uutisiin sekä niiden seuraamiseen. Ratkaisuksi uutisahdistukseen esitetään usein uutispaastoa, eli taukoa uutisiseurannalta. Täten tarkastelen uutisahdistuksen lisäksi aineistoni suhtautumista uutispaastoon. Lopuksi keskityn analysoimaan niitä näkökulmia, joilla uutisten seuraamista aineistossa kehystetään.

Aineistoni koostuu kolmesta suomenkielisestä verkossa julkaistusta kolumnista sekä kahdesta suomenkielisestä verkossa julkaistusta kommentista, joissa käsitellään kirjoittajan suhdetta uutisiin. Kirjoitukset on julkaistu neljässä suomalaisessa lehdessä vuosien 2011 ja 2017 välillä. Analysoin näitä viittä tekstiä uutisahdistuksen valossa.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavanlaiset:

1. Millainen ymmärrys uutisahdistuksesta aineistossa rakentuu?
2. Miten aineistossa suhtaudutaan uutispaastoon?
3. Miten aineistossa kehystetään uutisten seuraamista ilmiönä?

¹ <https://yle.fi/uutiset/3-6642933> [Viitattu 22.10.2019]

3. Aiempi tutkimus

3.1. Uutisahdistus

Uutisahdistukseen törmää yhä useammin arkikielessä, mutta sanaa ei vielä löydä Kielitoimiston sanakirjasta.² Uutisahdistusta on käsitelty jonkin verran mediassa, joten se on oletettavasti yhteiskunnassa tunnistettu ilmiö. Esimerkiksi *Ilta-Sanomat* julkaisi 12.9.2015 terveystuutisen otsikolla *Ahdistavatko synkät uutiset? Psykologit neuvovat, miten vältät maailmantuskan – ”Vastoinkäymisiä tulee”*.³ Artikkelissa kriisipsykologi neuvoo, miten synkkiin uutisiin, jotka voivat pahimmillaan johtaa työkyvyttömyyteen, kannattaa suhtautua. Uutisahdistuksesta uutisointi ei kuitenkaan ole niin laajaa kuin voisi kuvitella.

Sosiaalipsykologi Janne Viljamaa (2011) mainitsee kirjassaan *Pakko saada: Addiktoitunut yhteiskunta* uutisahdistuksen. Hänen mukaansa ”jatkuva stimulaatio aiheuttaa aivoille alituista stressiä”, minkä vuoksi omaa uutiskatsontaa olisi suotava rajoittaa (Viljamaa 2011, 58). Rankan uutissisällön näkeminen uutisvälineen välityksellä voi olla ahdistavaa. Viljamaa toteaa, että ”jos näemme ahdistavia sotauutisia maapallon toiselta puolen, aivomme eivät osaa suhteuttaa tilannetta, vaan saavat meidät stressaantuneiksi omalla kotisohvalla” (em., 58). Uutisista voi myös tulla riippuvaiseksi. Se voi Viljamaan mukaan tapahtua aktiiviselle, velvollisuudentuntoiselle ihmiselle. Uutisaddiktin on ”seurattava päivässä useita lehtiä, luettava netin uutispalstoja ja keskusteltava netissä päivän uutisista ja pidettävä omaa blogia”. (em., 57.)

Ahdistuneisuus on käsitteenä tuttu ennen kaikkea psykiatriassa. Ahdistuneisuuden tunteella tarkoitetaan pelon kaltaista tunnetilaa, johon sisältyy sisäistä jännitystä, levottomuuden, kauhun tai paniikin tunnetta. Vaikka ahdistuneisuus on verrattavissa pelkotunnetilaan, ei siihen liity todellista ulkoista vaaraa. Lievää ahdistuneisuutta pidetään arkipäiväisenä ja tavanomaisena tunnekokemuksena. Mielenterveyden häiriön rajan se ylittää silloin, kun ”ahdistuneisuus on voimakasta, pitkäkestoista sekä psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä rajoittavaa”. (Lönqvist ym. 2014, 288.) On hyvä erottaa uutisahdistus tunteena ahdistuneisuushäiriön lääketieteellistä diagnoosista.

² <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/> [Viitattu 12.11.2019]

³ <https://www.is.fi/terveys/art-2000000991212.html> [Viitattu 22.10.2019]

3.2. Ilmastoahdistus

Ilmastonmuutoksen aiheuttamaan ahdistukseen on viime vuosina kiinnitetty enemmän huomiota kuin muiden uutisaiheiden mahdollisesti tuottamaan ahdistukseen.

Ympäristötutkija ja teologian tohtori Panu Pihkala (2019, 9) toteaa Suomen Mielenterveys ry:lle teettämässä raportissaan, että ”alustavat tutkimustulokset suomalaisesta ilmastoahdistuksesta viittaavat siihen, että median kautta välittyvät huonot ilmastouutiset ovat keskeinen kuormittava tekijä”. Pihkalan väite perustuu suomalaisiin kyselyihin ja valmisteilla oleviin opinnäytetöihin, joita hän on luottamuksellisesti päässyt raporttia varten näkemään (em., 9). Tästä väitteestä voi päätellä, että medialla ja lehdistöllä on tärkeä rooli ilmastoahdistuksen synnyssä. Pihkalan mukaan mediaa ei tulisi kuitenkaan suoraan ja ainoastaan syyttää ilmastoahdistuksesta. Huomio olisi ennemminkin suunnattava keskusteluun siitä, mikä on hyvää ilmastoviestintää ja keiden sitä tulisi harjoittaa. (em., 9.)

Pihkala (2019, 2) määrittelee ilmastoahdistuksen vaikeina tuntemuksina, ”jotka kumpuavat ympäristöongelmista ja niiden uhasta”. Ilmastoahdistus on osa laajempaa ympäristöahdistuksen ilmiötä. Raportissa todetaan, että ”laajassa tarkastelussa sekä ympäristö- että ilmastoahdistus asettuvat osaksi sitä ilmiötä, jossa maailman tila (eli ns. makrososiaaliset tekijät) vaikuttaa mielenterveyteen” (em., 2). Ilmastoahdistusta ei lähtökohtaisesti yllä sairaudeksi asti, vaan se on ”ymmärrettävä reaktio maailman ympäristöongelmien suuruuteen” (em., 2). Sen voimistuessa ja oireiden pahentuessa, voi se kuitenkin kehittyä yksilön elämän kannalta ongelmalliseksi (em., 2).

Ilmastoahdistuksen oireet on raportissa jaoteltu vakaviin ja lieviin. Vakavissa oireissa ilmenee huomattavia psykosomaattisia oireita, kuten vakavat unihäiriöt, masennustilat ja kliinisesti määriteltävissä olevat ahdistuneisuustilat, vaikeutta ylläpitää toimintakykyä etenkin, kun kohtaa ilmastonmuutokseen liittyviä uutisia, vaikutuksia ja uhkakuvia, pakko-oireista käyttäytymistä tai itsetuhoista käyttäytymistä, kuten liiallista päihteiden käyttöä tai itsenä vahingoittamista. Lieviin oireisiin lukeutuu taas ajoittaiset unihäiriöt, alakuloisuus ja levottomuus, ajoittainen toimintakyvyn lasku, vaikutukset mielialaan tai lievempi oireellinen käyttäytyminen. (Pihkala 2019, 10.)

Ilmastoahdistuksessa voi kuitenkin piillä voimavaroja. Ilmastoahdistuksen ratkaisuksi ehdotetaan usein toimintaa. Pihkala kirjoittaa raportissa, että toiminta on paikallaan, kunhan kiinnitetään tarpeeksi huomioita myös erilaisten tunteiden kohtaamiseen.

Toiminnan ylikorostaminen voi olla merkki ilmastoahdistuksen herättämien tunteiden väistelystä tai vähättelystä. (Pihkala 2019, 12.)

3.3. Myötätuntouupumus

Kauheuksilla ja konflikteilla varustettuja uutisotsikoita jaksaa tiettyyn pisteeseen asti, mutta jossakin vaiheessa raja voi tulla vastaan. Merriam-Webster -sanakirja antaa myötätuntouupumukselle (*compassion fatigue*) kaksi erilaista määritelmää.⁴

Lääketieteellisen määritelmän mukaan myötätuntouupumus on ”fyysistä ja psyykkistä uupumista sekä emotionaalista vetäytymistä, jota kokevat sairaista ja traumatisoiduista henkilöistä huolehtivat”. Yleisesti myötätuntouupumus taas on ”välipitämättömyyttä toisen kärsimykselle johtuen ylialtistumisesta traagisille uutisille ja kuville”. Journalismin kuluttajan kannalta se voi tarkoittaa nimenomaan tätä.

Myötätuntouupumus tunnistetaan yleisesti sekä hoitoalalla. Yhdysvaltalainen psykologi Charles Figley on kirjoittanut kirjassaan *Compassion Fatigue: Coping With Secondary Traumatic Stress Disorder In Those Who Treat The Traumatized* (1995) hoitotyön ammattilaisten kokemasta myötätuntostressistä ja -uupumuksesta. Figleyn mukaan myötätuntouupumukselle ovat alttiita ne, joilla on empatiakykyä ja jotka ovat tekemisissä traumatisoituneiden kanssa. Välittävät hoitotyön ammattilaiset, jotka kuulevat asiakkaiden kertomuksia pelosta, tuskasta ja kärsimyksestä, voivat kokea samankaltaista pelkoa, tuskaa ja kärsimystä omassa elämässään. Täten työssä kohdatut asiat eivät jätä rauhaan vaan vaikuttavan myös yksityisessä elämässä. (Figley 1995, luku 1.)

Mediatutkija Susan D. Moeller on soveltanut myötätuntouupumuksen käsitettä mediatutkimuksen puolella. Hän on tutkinut Yhdysvaltojen kansainvälistä uutisointia ja kirjoittanut aiheesta muun muassa kirjassaan *Compassion fatigue: How the media sell disease, famine, war, and death* (1999). Moellerin (1999, 15) mukaan amerikkalaisilla on myötätuntoa ainoastaan yhdelle katastrofille kerrallaan. Hän esittää, että mikäli kriisi ei osu lähelle amerikkalaisten omaa elämää, tai siitä ole tarjolla kuvamateriaalia, ei se kiinnosta. Näin myötätuntouupumus ohjaa uutisointia ja sitä, mitä yleisölle tarjotaan. (em., 17-18.) Joskus taas myötätuntouupumus voi ilmetä tilanteessa, jossa esitetään materiaalia kriisistä, jonka näkeminen muistuttaa yksilöä hänen voimattomuudestaan ilmiön äärellä

⁴ <https://www.merriam-webster.com/dictionary/compassion%20fatigue> (suomennokset omia) [Viitattu 23.10.2019]

(em., 46). Toisaalta kriisi voi saada liian paljon näkyvyyttä, jolloin tapahtuu kyllästyminen ja lopulta unohtaminen. Kriisiuutisointi vaatii aina kuvaa, sillä vaikka kuva aiheuttaisikin myötätuntouupumusta, kuvatta kriisi ei saisi huomiota lainkaan. (em., 46-47.)

Myötätuntouupumusta voi aiheuttaa myös kaavamainen, rutinoitunut uutiskerronta. Samaa kaavaa toistava kriisiuutisointi saa uutisen vastaanottajan tuntemaan, että uutinen olisi jo nähty, vaikka kyseessä olisikin uusi tapahtuma. Uutisissa toistuvat kuvat, uhrit, sankarit, viholliset, raportointi, käytetyt lähteet, kieli, metaforat ja jopa kronologia osoittautuvat ongelmallisiksi, jos niissä ei tapahdu vaihtelua. Vastaanottaja ei enää erota uutisia toisistaan, jos niissä toistuvat toistensa kaltaiset elementit päivästä toiseen. (Moeller 1999, 19-20.) Lopulta uuden katastrofin uutisoiminen vaatii yhä dramaattisempia keinoja herättääkseen yleisössä reaktioita, kuten sympatian tunteita (em., 20).

3.4. Miksi uutiset ahdistavat?

Uutinen on journalismin juttutyypeistä perinteisin ja ”toimittajan keskeisin ajattelun väline” (Jaakkola 2013, 179). Uutisella tarkoitan tämän tutkielman kontekstissa uutista sen kaikissa muodoissaan, niin kirjallisessa, äänellisessä kuin audiovisuaalisessa. Toimittaja punnitsee, onko tieto tai tapahtuma tarpeeksi merkittävä nostettavaksi uutisen asemaan. Kun tieto tai tapahtuma on uutisellisesti merkittävä, ylittää se uutiskynnyksen. Uutiskynnyksen ylittävästä uutisesta on määritelty julkaisuehtoja, jotka ovat uutiskriteereitä. (Jaakkola 2013, 180.)

Norjalaiset Johan Galtung ja Mari Holmboe Ruge (1965) ovat 1960-luvulla luokitelleet 12 uutiskriteeriä, jotka vaikuttavat uutisvalintojen taustalla. Tämä 12 uutiskriteeriä hahmottanut empiirinen tutkimus on edelleen merkittävässä arvossa, ja siihen viitataan alati (Harcup ja O’Neill 2001, 262). Galtungin ja Rugen teorian mukaan tapahtumasta tulee sitä todennäköisimmin uutinen, mitä useamman näistä kriteeristä se täyttää (Galtung ja Ruge 1965, 71). Toisaalta tapahtuma voi nousta uutiseksi, vaikka se ei täyttäisikään jokaista kriteeriä. Tapahtumalle on tyypillistä, että yksi kriteeri nousee ylitse muiden. (em., 72.) Galtungin ja Rugen kriteerit on tulkittu suomen kielellä seuraavasti: kielteisyys, tuoreus, läheisyys, yhdenmukaisuus, selkeys, odottamattomuus, superlatiivisuus, relevanssi, henkilöitävyys, eliittihenkilöt, edustavuus ja faktisuus (Nieminen ja Pantti 2012, 98-99). Uutiskriteereistä tarkastelen lähemmin yhtä, kielteisyyttä.

Nieminen ja Pantti (2012, 98) määrittelevät uutisten kielteisyysskriteerin seuraavasti: ”Uutisten arvo määritellään vahinkojen, vammojen ja kuolleitten avulla. Esimerkkeinä konfliktit poliitikkojen, puolueitten tai maitten välillä; sotareportaasit, onnettomuudet, luonnonkatastrofit, terroriteot jne.” Galtung ja Ruge ovat sitä mieltä, että alhaisemman aseman omaava maa vaatii negatiivisemmän tapahtuman ja niin sanottu alempiarvoisempi ihminen vaatii negatiivisempia tekoja, jotta niistä uutisoitaisiin. Mitä epäinhimillisempi uutinen on, sitä negatiivisempi sen tulee olla. (Galtung ja Ruge 1965, 83.)

Syyksi kielteisyyden uutisarvoa nostattavalle vaikutukselle on ehdotettu sitä, että negatiivinen tapahtuma on usein nopeampi ja vaivattomampi uutisoitava kuin positiivinen tapahtuma. Esimerkiksi talon rakentaminen on aikaa ja energiaa vievää, mutta sen tuhoutuminen tulipalossa käy yllättävän nopeasti ja helposti. Kielteiset uutiset ymmärretään yksiselitteisesti negatiivisiksi, kun taas positiivinen uutinen voi olla positiivinen yhdelle, mutta ei toiselle. Lisäksi negatiiviset uutiset ovat enemmän sopusoinnussa joidenkin vallitsevien käsitysten kanssa. Negatiivinen uutinen on myös odottamattomampi kuin positiivinen uutinen sen harvinaisuuden sekä ennakoimattomuuden vuoksi, mikä nostaa uutisarvoa. (Galtung ja Ruge 1965, 69-70.)

Lääkkeeksi Galtung ja Ruge (1965, 84-85) kehottavat toimittajia muun muassa raportoimaan pitkäjätkoisestä kehityksestä ennemmin kuin vain yksittäisistä tapahtumista. Olisi hyvä myös raportoida mitättömämmistä, tavallisista asioista, eikä vaan dramaattisista tapahtumista, jotta maailmasta ei rakentuisi yksipuolista, vääränlaista kuvaa. Galtungin ja Rugen esittämään pitkäjätköisen kehityksen raportoimiseen pyrkinivät *Digital News Report 2019* -tutkimuksessa esitetyt *De Correspondent*, *Zetland*, *Republik* ja *Tortoise Media* sekä muut rakentavat ja ratkaisukeskeiset journalistiset julkaisut (Newman ym. 2019, 27). Suomessa vastaavanlaista perusteellisen, tutkivan journalismin alustaa edustanee joukkorahoitukselle toimiva *Long Play*.

Uutisten kielteisyys on huomioitu toimituksissa asti. Varsinkin television uutislähetysten lopussa on alettu esittämään jokin hauska, myönteisiä tunteita herättävä uutinen niin sanottuna loppukevennyksenä. Esimerkiksi 10. heinäkuuta 2019 MTV esitti iltauutistensa kevennyksenä videon lempääläläisestä Oukka-koirasta, joka nauttii vesijetillä hurjastelusta.⁵ Kenties uutiskevennyksillä pyritään vastaamaan ikävien uutisten

⁵ <https://www.mtv.fi/sarja/kevennys-10-7-2019-33001025004/lempaalaisen-oukka-koiran-vauhdikas-harrastus-vesijetilla-hurjastelu-1116612> [Viitattu 8.10.2019]

aiheuttamaan pahaan oloon ja hakemaan tasapainoa raskaiden ja kepeiden aiheiden välille. Söpö koira lievittäisi ihmismieltä, jolloin olo ei olisikaan enää niin ahdistunut kaikkien aikaisemmin lähetyksessä esitettyjen kovien faktojen jälkeen.

Yleisradion Puheen Päivässä taas aloitettiin elokuussa 2015 esittää hyviä uutisia käsittelevää radio-ohjelmaa.⁶ ” Vaikka tavallinen uutisvirta näyttää usein ikävältäkin, jossain tapahtuu aina myös hyviä asioita”, ohjelma esitellään. Maanantaisin ilmestyvissä *Hyviä uutisia* -jaksoissa nostettiin esille ajankohtaisia aiheita ja tapahtumia myönteisestä näkökulmasta. Viimeisin jakso löytyy Yle Areenasta tammikuulta 2017.

3.5. Uutisia vältellään

Oxfordin yliopiston Reuters-instituutin uusimman *Digital News Report 2019* -tutkimuksen yksi monista osiosta keskittyi tutkimaan, välttelevätkö ihmiset uutisia. Uutisten välttelemisen lisäksi tutkimuksessa selvitettiin muun muassa käsitystä median kielteisyydestä sekä uutisten ylikuormittavuudesta. Vuoden 2019 tutkimuksessa kysyttiin yli 75 000 ihmiseltä 38 eri maasta heidän uutiskulutuksestaan. Mukana oli maita Euroopasta, Amerikan mantereelta, Aasiasta, Oseaniasta ja Afrikasta. Tutkimus toteutettiin verkkokyselyllä tammi-helmikuussa vuonna 2019. (Newman ym. 2019.)

Raportin mukaan lähes kolmasosa (32%) vältteli uutisia aktiivisesti ja tietoisesti usein tai toisinaan (Newman ym. 2019, 25). Suomessa (17%) uutisia välteltiin kolmanneksi vähiten. Ainostaan Tanskassa (15%) ja Japanissa (11%) välteltiin uutisia vähemmän kuin Suomessa. Kroatiassa (56%), Turkissa (55%) ja Kreikassa (54%) taas välteltiin uutisia kyselyssä mukana olleista maista eniten. (em., 25.)

Uutisten välttelyä tutkittiin myös vuoden 2017 *Digital News Report* -tutkimuksessa (Newman ym. 2017, 40-41). Vuonna 2019 välttely oli kokonaisuudessaan lisääntynyt verrattuna vuoteen 2017. Raportin tutkijat arvelevat, että taustalla voi vaikuttaa yhä masentavammaksi tullut maailma tai uutissisällön heltymätön kielteisyys. Toisaalta korkea tulos voi johtua näistä molemmista. (Newman ym. 2019, 25.) Suomessa uutisten välttely oli kahden vuoden aikana laskenut 18 prosentista 17 prosenttiin (Newman ym. 2017, 40; Newman ym. 2019, 25). On syytä kysyä, miten vältteleminen määritellään ja ymmärretään

⁶ <https://areena.yle.fi/1-2971741> [Viitattu 14.11.2019]

eri puolilla maailmaa. Onko kyse täydellisestä kieltäytymisestä vai hetkellisistä paastojaksoista?

Jopa 39 prosenttia kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että media esittää uutistapahtumat usein liian negatiiviseen sävyyn. Suomen osalta tätä mieltä oli reilu yksi viidesosa (23%) vastanneista. Tutkimuksessa mukana olleista maista koettiin uutiset Suomessa toiseksi vähiten kielteiseksi. Kielteisimmät uutiset löytyivät raportin mukaan Kreikasta (59%). (Newman ym. 2019, 27.)

Kyselyyn vastanneista 28 prosenttia koki olevansa väsynyt uutistulvaan. Uutisten määrä koettiin ylikuormittavaksi. Ylikuormittavuutta aiheuttivat moninkertaiset versiot ja hälytykset samaisesta uutisesta. Tutkimuksen mukaan ylikuormitus oli korkeinta Yhdysvalloissa (40%), kun taas alhaisempaa maissa, joissa on pienempi määrä julkaisijoita, kuten Tanskassa (20%) ja Tšekissä (16%). (Newman ym. 2019, 26.)

3.6. Ratkaisukeskeinen uutisointi

Kirjassaan *Constructive News: Why negativity destroys the media and democracy – And how to improve journalism of tomorrow* Ulrik Haagerup (2014, 3) kysyy, onko maapallostamme tullut oikeasti ikävä paikka asua vai onko ikävistä asioista uutisointi vaikuttanut kuvaamme maailmasta. Haagerup esittelee psykologian professorin Hans Erik Knoopin, jonka mukaan ”kielteisyyden fokusoinnilla on vaikutusta kansankunnan psyykkiseen kuntoon” (em., 37). Hän vertaa ongelmiin keskittyvää journalismia pikaruokaan. Kielteiset uutiset täyttävät samalla tapaa kuin pikaruoka, mutta vaikutukset eivät välttämättä ole hyväksi. (em., 37-38.)

Knoop näkee asetelman taustalla biologisen syy: ihmisaivot ovat geneettisesti harjaantuneet 10 000 vuotta sitten olemaan valppaina nurkan takana piilevälle uhalle. Täten myös negatiiviset uutiset vaikuttavat voimakkaammin kuin positiiviset. Negatiivinen raportointi kuitenkin irrottaa (*disengage*), kun taas rakentavat kulmat sitovat (*engage*) vastaanottajaansa. (Haagerup 2014, 37-38.)

Konstruktiiivisen uutisoinnin tarkoitus ei kuitenkaan ”ole olla positiivista, jättää huomiotta oleellisia juttuaiheita tai lakata paljastamasta yhteiskunnallisia ongelmia” (Haagerup 2014, 48). Rakentavilla uutisilla voidaan sen sijaan täydentää perinteisiä uutiskriteereitä, ja pyrkiä tuomaan esille ratkaisuja uutisoitaviin aiheisiin (em., 48). Tulevaisuuden ihmiset tulevat kaipaamaan alkuperäisyyttä (*originality*), läheisyyttä (*intimacy*), välittämistä (*care*),

huomaavaisuutta (*consideration*), luottamuta (*trust*) ja aikaa (*time*). Fiksu media pyrkiikin tulevaisuudessa vastaamaan näihin puutteisiin. (em., 53.)

Haagerup esittelee (2014, 54) myös tutkivan toimittajan Catherine Gyldenstedin, joka haki pakoreittiä rakentavan journalismin tutkimuksen parista kyllästytyään työhönsä, jonka keskiössä olivat päivästä toiseen väkivaltaiset, surulliset tarinat konflikteista. Gyldensted luetutti kuusi eri versiota samasta artikkelista 710 osallistujalle gradussaan. Alkuperäinen ja kaikista negatiivisin versio jätti lukijat masentuneiksi ja apaattisiksi, kun taas positiivinen versio koettiin epäluotettavaksi. Sen sijaan artikkeli, joka koostui ongelman selostamisesta yhdistettynä ratkaisuehdotuksiin, sai parhaan vastaanoton. (em., 54.)

3. Aineisto ja menetelmä

3.1. Empiirinen aineisto

Tutkielman aineisto koostuu verkossa julkaistusta kolmesta kolumnista ja verkossa julkaistusta kahdesta kommentista, jotka käsittelevät kirjoittajiensa suhdetta uutisseurantaan. Aineistoni teksteistä kaksi on poimittu *Talouselämästä* ja loput kolme *Pohjalaisesta*, *Lapin Kansasta* sekä *Kirkko ja Kaupunki* -lehdestä. Kirjoitukset ovat vuosilta 2011, 2015, 2016 ja 2017.

Kirjoittaja	Jutun nimi	Julkaisupäivämäärä	Julkaisu	Juttutyyppi
Anssi Vanjoki	<i>Aika, ähky ja ahdistus</i>	8.4.2011	<i>Talouselämä</i>	Kolumni
Laura Hiltunen	<i>Kuperkeikkaa heittävä pesukarhu</i>	8.10.2015	<i>Pohjalainen</i>	Kolumni
Maija Tamminen	<i>Uutispaastosta ei ole apua maailmantuskaan</i>	14.12.2016	<i>Talouselämä</i>	Kommentti
Tommi Melender	<i>Uutiset ovat mielen pikaruokaa</i>	9.2.2017	<i>Kirkko ja kaupunki</i>	Kolumni
Anne Torvinen	<i>Toimittajalta: Syyrian myrkkyykaasuisku räjäytti todellisuuden päin naamaa</i>	7.4.2017	<i>Lapin Kansa</i>	Kommentti

Tekstit on löydetty Googlen hakukoneella käyttämällä hakusanoja uutisahdistus ja uutispaasto. Ensimmäinen hakusana ei tuottanut montaa osumaa. Hakukonehakujen perusteella selviää, että uutisahdistuksen yhteydessä käsitellään usein uutispaastoa. Tein toisen Google-haun käyttäen hakusanana uutispaastoa. Uutispaasto tuotti runsaammin journalistisia osumia. Jätin aineiston ulkopuolelle kaikki blogikirjoitukset sekä keskustelupalstojen kommenttiketjut uutisahdistuksesta ja -paastosta, sillä käsittelen aihetta journalistisesta näkökulmasta ja halusin aineistoni koostuvan ainoastaan journalistisista teksteistä. Aiheesta kirjoitettiin usein mielipideperustaisten journalistien kirjoitusten muodossa, joten rajasin aineistosta pois perinteisiä uutisartikkeleita edustavat tekstit. Mielipideperustaiset julkaisut olivat myös helposti saatavilla, eivätkä maksumuurin takana.

Mielipiteellisestä aineistostani voi löytää kahdenlaisen juttutyypin: kolumnin ja kommentin. Jaakkolan (2013, 234) mukaan kolumni on juttutyypiltään faktapohjainen mielipidekirjoitus, ”jonka tarkoituksena on vaikuttaa lukijan mielipiteisiin”. Kolumni julkaistaan lehdessä vakiopaikalla, ja juttu on varusteltu kolumnistin nimellä sekä usein kasvokuvalla. Kirjoituksessa kolumnisti kertoo mielipiteitään, jotka hän sitoo ajankohtaisiin tapahtumiin, yleisinhimillisiin kokemuksiin ja yhteiskunnallisiin yhteyksiin. Kyse ei ole toimituksen linjasta vaan toimittajan subjektiivisesta mielipiteestä. Kolumneja kirjoittavat nykyään päällikkö- ja tähtitoimittajien lisäksi rivitoimittajat. Kolumnisteiksi voidaan myös pyytää toimituksen ulkopuolisia henkilöitä, kuten poliitikkoja, tutkijoita, kirjailijoita, taiteilijoita ja muita julkisuuden henkilöitä. (Jaakkola 2013, 234-236.)

Kommentti sijoittuu juttutyypinä reportaasin ja pääkirjoituksen väliin tiedonvälitys–sanataide -janalla. Kommentin ja kolumnin väliin jää pääkirjoitus. Kommentti on mielipideperustainen teksti kuten kolumnikin. Sitä leimaa sama subjektiivisuus kuin kolumniakkin, ja kommentissa ”kirjoittaja esittää mielipiteitä ja näkemyksiä sekä pyrkii perustelemaan niitä”. (em., 173-175.) Kommentti on usein osa juttukokonaisuutta, jossa toimittaja kommentoi kirjoittamaansa uutista. Kommentti esiintyy usein sen käsittelemän uutisen yhteydessä.⁷

Tekstien kirjoittajat ovat julkaisuiden vakitoimittajia tai vierailevia kirjoittajia. Täten henkilöiden suhtautumien lehdistöön ja uutisiin voi olla erilainen kuin ”tavallisen kansalaisen”. Henkilöt toimivat tavalla tai toisella media-alalla, mikä tarkoittaa, että heidän

⁷ <https://www.keskipohjanmaa.fi/uutinen/583755> [Viitattu 31.10.2019]

suhteensa uutisiin on jo työn tai toimeksiannon puolesta erilainen, usein läheisempi kuin muilla. He ovat työnsä puolesta tekemisissä uutisten jatkuvasti. Aineistoteksteissä media ikään kuin keskustelee mediasta mediassa. Toki teksteihin voi samaistua kuka tahansa, mutta tämä lähtökohta on oleellista ottaa huomioon tarkastellessa tekstien sisältöä.

3.2. Menetelmä

Analyysimenetelmänä käytän laadullista kehysanalyysia. Aloitan kehysanalyysin esiluennalla, jossa käyn läpi kaikki viisi tekstiä alleviivaten. Näin erittelen kirjoituksissa esiintyviä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia uutisahdistuksesta, ja selvitän, miten uutisahdistusta teksteissä rakennetaan. Sitten lajittelen kirjoitukset uutispaastomyönteisestä uutispaastokielteiseen. Sen jälkeen esitän kolumneissa ja kommentteissa löytämäni kehykset uutisten seuraamisesta.

Tutkielmassani lähestyn aineistoa induktiivisen tieteellisen päättelyn logiikalla eli teen tulkintani yksityisestä yleiseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107). Nostan tekstistä yksittäisiä teemoja, joita sitten käsittelen laajemmassa kontekstissa. En aseta ennalta kehyksiä, joita lähtisin tekstistä etsimään vaan etsin tekstistä itsestään kehyksiä. On hyvä tiedostaa, että tutkimuksessa ei ”ole olemassa objektiivisia, ”puhtaita” havaintoja sinällään, vaan muun muassa jo käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat aina tuloksiin” (em., 109).

Kehysanalyysi, joka on alkujaan sosiologi Erving Goffmanilta, on usein käytetty menetelmä mediatutkimuksessa. Erkki Karvonen (2000, 78) toteaa kehyskäsitteen soveltuvan niin ”journalistisen maailman hahmottamisen, tekstien tuottamisen ja vastaanotonkin analyysiin”. Robert Entman [1993, 52] määrittelee kehystämisen seuraavasti (ks. Karvonen 2000, 82):

Kehystäminen on joidenkin puolien valitsemista havaitusta todellisuudesta ja niiden tekemistä muita näkyvämmäksi viestivässä tekstissä, niin että suositaan ja edistetään (*promote*) tiettyä ongelmanmäärittelyä, kausaalista tulkintaa, moraalista arviota ja/tai toimintasuositusta.

Karvosen (2000, 78) mukaan ”kehystäminen merkitsee myös, että yksittäinen asia voidaan ympäröidä vaihtoehtoisesti erilaisilla kehyksillä, jolloin sen luonne määrittyy erilaiseksi”. Tilanteet saavat kehyksien avulla määritelmiä, jotka auttavat jäsentämään ajatuksia, käyttäytymistä ja toimintaa. Goffman kutsuu kehyksiä tilannemääritelmiksi (definition of the

situation). Tätä kehystämistä tapahtuu niin arkielämässä kuin yhteiskunnallisessa keskustelussa. Julkisuudessa hyötyy eniten se toimija, jonka kehys nostetaan ”hallitsevaan asemaan”. (Karvonen 2000, 79-80.)

Tutkielmassani tulen nimenomaan kiinnittämään huomiota näihin kirjoittajien eri tapoihin kehystää uutisahdistusta mediateksteissä. Koska tarkastelen mielipideperustaisia kirjoituksia, esiintyy teksteissä kirjoittajien henkilökohtaisia tulkintakehyksiä uutisahdistuksesta. Tulkintakehykset auttavat navigoimaan erilaisissa tilanteissa. Välillä tulkintakehyksen valinta on tietoista, välillä tiedostamatonta. (Seppänen ja Väliaverronen 2012, 97-98.) Tarkasteluni kohteena eivät ole toimittajien tekstin tuottamisen tapoihin liittyvät kehykset, vaan sisällölliset valinnat, jotka teksteissä ilmenevät aiheesta.

4. Analyysi ja tulokset

Tutkielman aineiston kirjoituksissa ei kiistetä uutisten tiedollista, mutta samanaikaisesti tuskaa aiheuttavaa vaikutusta. Kirjoitukset eroavat toisistaan suhtautumisessaan uutisahdistukseen sekä uutisten välttelyyn ja seuraamiseen. Uutisten seuraamisesta on hahmotettavissa viisi erilaista kehystä.

Sekä Anne Torvisen *Lapin Kansassa* 7.4.2017 julkaistussa kommentissa *Syyrian myrkykaasuisku räjäytti todellisuuden päin naamaa* että Maija Tammisen *Talouselämässä* 14.12.2016 julkaistussa kommentissa *Uutispaastosta ei ole apua maailmantuskaan* näkevät kirjoittajat uutiset maailman ymmärtämisen kannalta merkittävänä huolimatta siitä, millaisia kauhukuvia uutiset maalaavat. Uutisten kautta välittyvä tieto kenties lisää tuskaa, mutta vielä enemmän lisää se heidän mielestään ymmärrystä. Uutisista luopuminen ei loppupeleissä palvele.

Sen sijaan Tommi Melenderin *Kirkko ja kaupunki* -lehdessä 9.2.2017 julkaistussa kolumnissa *Uutiset ovat mielen pikaruokaa* ja Laura Hiltusen *Pohjalaisessa* 8.10.2015 julkaistussa kolumnissa *Kuperkeikkaa heittävä pesukarhu* suhtaudutaan uutispaastoon myönteisemmin. Uutispaasto tai ainakin uutisseurannan vähentäminen tai muuttaminen nähdään ratkaisuna uutisten aiheuttamalle ahdistukselle. Uutisten pahaa oloa aiheuttava vaikutus tunnistetaan.

Viidennessä kolumnissa *Aika, ähky ja ahdistus*, jonka on kirjoittanut Anssi Vanjoki ja joka on julkaistu 8.4.2011 *Talouselämässä*, esitetään uutisahdistuksen ratkaisuksi huomion

kiinnittäminen omaan mediakäyttäytymiseen. Vanjoki ei näe uutisvirtojen ulkopuolelle jättäytymistä ratkaisuna vaan hän painottaa enemmänkin huomion kiinnittämistä siihen, miten maailman menoa seuraa. Uutispaaston hän esittelee niin ikään radikaalina ratkaisuna, vaikkakin hän myös tiedostaa informaatioähkyn seuraukset ajanpuutteen ja jopa ahdistuksen muodossa. Kyseinen julkaisu on aineiston vanhin, ja muut teksteistä sijoittuvat vuodelle 2015, 2016 ja 2017. On huomioitava, että kyseisen tekstin kirjoitusajankohtana ihmisten uutissuhteet ovat voineet olla erilaisia kuin 2010-vuosiluvun loppupuolella.

Seuraavaksi vastaan järjestelmällisesti kolmeen tutkimuskysymykseeni.

4.1. Tieto lisää tuskaa

Uutisahdistukseen suhtaudutaan kirjoituksissa eri tavoin. Vastakkainasettelua kirjoitusten välillä esiintyy erityisesti tiedon ja tietämättömyyden sekä tunteiden, välittämisen ja ymmärryksen välillä.

Tamminen (2016) aloittaa kommenttinsa esittämällä pulman onnellisuuden ja tietoisuuden välillä. Haluanko olla onnellinen ja tietämätön vai haluanko tietää? Näin Tamminen kytkee onnellisuuden tietämättömyyteen. Tamminen kysyy kommentissaan, että ”miksi moni valitsee tietämättömyyden tunteiden kirjon sijaan?” Hän toteaa kirjoituksessaan seuraavasti:

Murheellisten, kauheiden ja vihaa herättävien uutisten karttelu ei ole trendikkyystään huolimatta mitään hienoa: Itsensä pumpuliin pyörittäminen ei välttämättä tee meistä onnellisia tai edes poista ahdistusta.

Sen sijaan maailman tapahtumien seuraaminen voi kasvattaa empatiakykyä ja auttaa suhteuttamaan omia murheita. Sitäkin tärkeämpi on toinen seikka: Ihmisen ei ole tarkoitus olla koko ajan onnellinen. (Tamminen 14.12.2016.)

Tamminen periaatteessa myöntää uutisahdistuksen rinnastamalla tietämättömyyden onnellisuuteen. Hänelle tietämisen ulkopuolelta löydetty onnellisuus ei kuitenkaan ole tarpeeksi hyvä syy jättäytyä uutisten ulkopuolelle. Tamminen painottaa uutisten seuraamisen tärkeyttä siitä seurautuvilla hyödyillä: empatiakyvyllä ja suhteellisuuden tajunnalla. Tamminen toteaa, että ”epämiellyttävät tunteet ovat ihmiselle tärkeä signaali muutoksenhalusta – ei syy sulkea maailmaa kotiovien ulkopuolelle, koska maailma ei siellä kuitenkaan pysy”. Muutoksenhalulla Tamminen viitanee toimintaan. Lisäksi hän

rinnastaa tietämättömyyden minäkeskeisyyteen. Hän näkee, että tietämätön tavoittelee onnellisuutta muiden kustannuksella:

Toivonkin, etä jokainen rohkaistuisi sanomaan minäkeskeisen tietämättömyyden ylistäjälle: Havahdu nyt, vaikka vähän ahdistaisi. Ovesi takana tapahtuu paljon. (Tamminen 14.12.2016.)

Torvinen (2017) taas toteaa kommentissaan olevansa kaikessa hölmöydessään kiitollinen sodan julmuuksia näyttävistä videoista. Niiden tärkeyttä Torvinen perustelee sillä, että ne ovat avanneet hänelle maailman todellisuutta. Kirjoittaja on myös päätenyt niiden kautta sisällön pariin, jonka olisi muulloin ohittanut. Tätä kautta on syntynyt motivaatio oman tietämyksen laajentamiselle.

Minulle ne ovat avanneet paremmin sitä todellisuutta, missä niin monet elävät – ja kuolevat. Niiden takia olen päätenyt lukemaan artikkeleita, jotka aikaisemmin olisin ohittanut. Niiden ansiosta olen alkanut etsiä ja löytänytkin tietoa, jota en aikaisemmin ollut motivoitunut etsimään. (Torvinen 7.4.2017.)

Torvinen kokee uutisen välittämän tiedon ahdingosta vapauttavana enemminkin kuin ahdistusta lisäävänä. Torvisen voi nähdä olevan samoilla linjoilla Tammissen näkemyksen kanssa uutisten tietoa lisäävästä vaikutuksesta. Torvinen kuitenkin viittaa kokeneensa uutisahdistusta puhuessaan siitä, kuinka ”julmuudet ja pahuus eivät jättäneet rauhaan” ja ”väsytti nähdä sitä jatkuvana virtana”.

Vastakkainen näkemys uutisten levittämään tietoon ilmenee Melenderin (2017) kolumnissa, jossa hän toteaa seuraavasti:

Uutiset ovat välttämätöntä hengenravintoa valveutuneeksi kansalaiseksi varttuvalle nuorukaiselle. Suunnilleen näin vanhempani ja opettajani minulle vakuuttivat. Uskoin heitä. Enää en usko. Uutiset eivät ole vain hyvästä, ne ovat myös pahasta. Ne välittävät tietoa, mutta harvoin se tieto jalostuu ymmärrykseksi. (Melender 9.2.2017.)

Melender jatkaa nostamalla esimerkin siitä, miten ihmiset eivät osaa sanoa eurokriisin syyksi mitään muuta kuin yli varojensa elävät kreikkalaiset, vaikka he ovat seuranneet aihetta monien vuosien ajan. Melenderin kolumnin taustalla on ajatus uutisten lukemista ilman laaja-alaista ymmärrystä. Erityisesti ongelmia syntyy, kun uskotaan kaikki negatiiviset uutiset ilman hiventäkään kriittisyyttä. Tässä näkemyksessä tieto ei korreloi

automaattisesti ymmärryksen kanssa. Melenderillä on myös vastakkainen näkemys Tammisen esittämään näkemykseen uutisista omien murheiden suhteuttamisen apuvälineenä. Melender esittää, kuinka ”päivittäiset otsikot pahoinpitelyistä, raiskauksista ja murhista saavat lähitienoon näyttämään pelottavalta”. Tämän näkemyksen mukaan yksilö ei osaakaan suhteuttaa uutisia oikeisiin mittakaavoihin, vaan ne vääristävät ympäröivää maailmaa lisäten samalla ahdistusta.

Melenderin tekstistä uutisahdistuksen voi tunnistaa hänen puhuessaan itse aiheutetusta avuttomuuden tunteesta, joka ”syntyy kaikissa maailmankolkissa tapahtuvien hirveyksien seuraamisesta kotisohvalta”. Hän jatkaa erotellen ihmisten reaktiot kyynistymisenä (”ihmisiä nyt vain kuolee, sellainen tämä maailma on”) tai fatalistisena (”onhan se kauheaa, mutta eipä sille pieni ihminen mitään mahda”). Melender painottaa tekstissään tiedon vääristymistä puhumalla päivittäisestä otsikkovirrasta, jossa ”kieppuminen pikemminkin kaventaa kuin avartaa maailmankuvaa”. Kritiikkiä hän esittää siis uutisten yksiulotteista luonnetta kohtaan.

Hiltunen (2015) kirjoittaa uutisahdistuksestaan seuraavasti:

Tässä kaikessa olisi ehkä jokin järki, ellen jatkuvasti murehtisi lukemaani ja lakkaisi sitä kautta näkemästä asioiden positiivisia puolia. Herään aamuisin valmiiksi ahdistuneena, sillä maailmassa tapahtuu koko ajan kaikkea kamalaa, enkä minä pysty yksin vaikuttamaan yhtään mihinkään. (Hiltunen 8.10.2015.)

Hiltunen esittää kolumninsa lopussa kysymyksen: ”mikä täällä on vielä hyvin?” Kurjuutta ja maailmatuskaa välittävät uutiset eivät siis Hiltusessa herätä toivoa, empatiaa tai mitään muutakaan positiivista. Hiltunen näkee aamukahvin sijaan mukissaan ”pommitettuja kaupunkeja ja pakenevia ihmisiä”. Hän nimeää pakonomaisen uutissuhteensa uutisriippuvuudeksi. Jakaessaan uutisriippuvuuskokemuksiaan ystäville, hän saa vertaistukea ahdistaville tunteille: ”Aika on nyt sellainen, että monenkin tekee mieli välillä pistää pää pensaaseen ja ajatella jotain ihan muuta kuin kaiken kurjuutta.”

Vanjoki (2011) tuo kolumnissaan esille uutisten seurannasta koituvat seuraukset ymmärryksen kannalta:

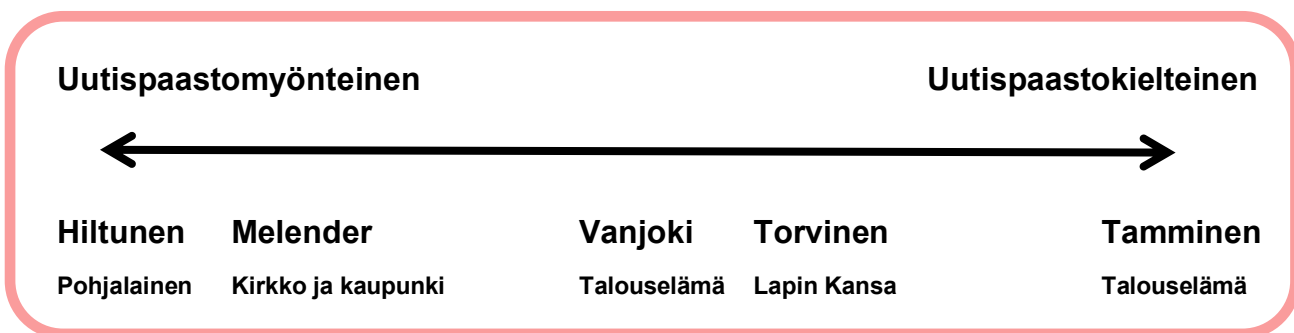
Kotimaan vaalikausi, maailmantalouden velkakriisi, Pohjois-Afrikan ja Lähi-Idän kansannousu, Japanin tsunami ja päivittäisemmät uutisaiheet panevat paatuneimmankin uutisfriikin rajat koetukselle.

Ne jättävät yhä vähemmän aikaa ajattelulle, pohdinnalle ja ymmärtämiselle. (Vanjoki 8.4.2011.)

Kuten Melenderikin, näkee Vanjoki uutiset ymmärtämistä, ajattelua sekä pohdintaa heikentävinä. Vanjoki kuitenkin keskittyy kolumnissaan enemmänkin tuomaan esille uutisseurannan ja siihen käytetyn ajan suhdetta, eikä hän niinkään puhu uutisahdistuksesta. Sen sijaan hän nostaa esille termin informaatioähky, joka hänen mukaansa voi johtaa ajanpuutteeseen ja jopa ahdistukseen. Vanjoki käsittelee ponnistelujaan uutisten kanssa enemmänkin ajanpuutteen aiheuttaman ahdistuksen kautta. Nopealla syötöllä tajuntaamme virtaavat uutiset eivät kaikessa runsaudessaan välttämättä lisää ymmärrystä maailmasta yhtä paljon kuin ahdistusta. Kaikki pitäisi keretä lukemaan, mutta millä hinnalla? Vanjoki toteaa kolumnissaan keskittyvän jatkossa omaan mediakäyttämiseen ja tietoisempaan uutisseurantaan.

4.2. Suhtautuminen uutispaastoon

Neljässä aineiston kirjoituksessa mainittiin uutispaasto ja yhdessä sitä kuvailtiin vaihtoehtoisin sanoin. Jokaisella kirjoittajalla on omanlainen ajatus uutispaastosta ja suhde uutisiin. Alapuolelle olen järjestänyt aineiston tekstit kirjoittajien nimien ja julkaisujen mukaan järjestyksessä uutispaastomyönteisestä uutispaastokielteiseen.



Tamminen (2016) toteaa jokaisen tuntevan tai ainakin lukeneen henkilöstä, joka on vetäytynyt uutispaastoon. Hän käyttää uutispaaston ympärillä lainausmerkkejä. Syynä uutispaastolle Tamminen kommentissa esitetään uutisissa kerrotut ikävät asiat.

Viime vuosina useat ihmiset ovat julistaneet pystypäin, etteivät tiedä mitään maailman menosta. Nyt jokainen tuntee tai on ainakin lukenut jostakusta, joka on vetäytynyt "uutispaastoon", koska "uutisissa kerrotaan niin ikäviä asioita". (Tamminen 14.12.2016.)

Tamminen ei kuitenkaan kannusta ihmisiä uutispaastoon vaan päinvastoin. Uutiset lisäävät hänen mielestään tietoisuutta, ymmärrystä ja empatiaa.

Torvinen (2017) taas kertoo kokeilleensa uutispaastoa, mutta palanneensa uutisvirran ääreen. Uutispaastokokeilunsa syyksi hän luettelee julmuudet ja pahuudet, jotka eivät jättäneet rauhaan ja näyttäytyivät jatkuvana virtana. Hän toteaa myös ärsyyntyneen turhista viihdeutisista kaiken ikävän lomassa. Torvisen uutispaasto loppui, sillä kieltäytyminen uutisista oli vaikeampaa, kun vilahdukset otsikoista ja välähdykset videoista pyrkivät mieleen.

En tiedä tarkalleen miksi palasin uutisvirran pariin. Ainakin osittain siksi, ettei uutisia voi täysin sulkea pois. Kun yritin väkisin olla näkemättä, verkkokalvoilleni piirtyi vain vilahduksia otsikoista ja välähdyksiä videoista. Ne piinasivat enemmän kuin tieto. (Torvinen 7.4.2017.)

Hiltunen (2015) käyttää uutispaastoa keinona tasapainottaa jopa pakkomielteistä suhdettaan uutisiin. Hän ei saa hetkeäkään rauhaa uutisten seuraamiselta, vaikka poikaystäväkin on jo käskenyt hellittää otetta. Pakonomainen seuraaminen ei ole ainoa uutispaastoon motivoiva tekijä, vaan uutiset saavat Hiltusen myös murehtimaan asioita ja turruttamaan positiivisuuden maailmasta. Kolumnissaan hän käyttää ongelmastaan sanaa uutisriippuvuus. Niinpä hän vierottaa itseään aina silloin tällöin päivän mittaisella uutispaastolla. Uutispaastonsa lisäksi hän pyrkii öisin herätessään katsomaan sympaattisia eläinvideoita ahdistavien uutisotsikoiden sijaan.

Lopulta teen kuten Fredde: paiskaan kuvitteellisen grillausessuni maahan ja pidän yhden päivän uutispaaston. Seuraavana päivänä luen niitä kuten ennenkin, mutta muutaman päivän päästä olen taas valmis pitämään yhden päivän vapaata. (Hiltunen 8.10.2015.)

Melender (2017) kertoo kolumnissaan aloittaneensa uutispaastonsa puoli vuotta sitten. Hän korostaa kolumnissaan uutisten kaventavaa vaikutusta sen sijaan, että ne avartaisivat ihmisten ymmärrystä. Lisäksi hän sivuaa sitä, miten uutiset aiheuttavat avuttomuuden tunnetta. Uutisten sijaan hän on korvannut otsikonälkensä perusteellisimmilla artikkeleilla ja reportaaseilla aikakauslehdissä.

Minä aloitin uutispaaston puoli vuotta sitten. Nykyisin hankin ajankohtaistietoni lukemalla pitkiä artikkeleita ja reportaaseja aikakauslehdistä. Otsikonälän kaikottua olo on tuntunut kevyeltä ja rauhaisalta, etten sanoisi valaistuneelta. (Melender 9.2.2017.)

Vanjoki (2011) on ainoa, joka ei mainitse uutispaastoa nimeltä. Hän sen sijaan tuo uutispaaston esille sveitsiläisen yrittäjä-kirjailija-liikemies Rolf Dobellin ideana. Dobelli kehottaa luopumaan uutisvälineiden seurannasta ja keskittämään uutisvälineisiin käytetty aika kirjoihin, ajatteluun ja keskusteluun.

Tapasin sveitsiläisen yrittäjä-kirjailija-liikemies Rolf Dobellin. Hänellä on suoraviivainen ja yksinkertainen lääke ajan vapauttamiseen: luopukaa uutisvälineiden seurannasta!

[--]

Hän sanoo luoneensa paljon uutta aikaa. Tuon ajan hän käytti omasta mielestään syvällisemmin lukien kirjoja, ajatellen ja keskustellen. Hänen mukaansa näin muodostuu parempi ja henkilökohtaisempi kuva asioista, asioiden ydin ja merkitys löytyy uutistulvan tarjoaman merkityksettömän tietomäärän sijaan. Näin aika on huomattavasti tuotteliaampaa. Lisäksi Dobell havaitsi keskittyvänsä enemmän itseään lähellä oleviin ihmisiin, tapahtumiin ja olevansa valmiimpi muuttumaan. (Vanjoki 8.4.2011.)

Vanjoki ei itse ole aikeissa jättää uutisia, mutta hän pyrkii tiedostamaan mediakäyttäytymistään ja irtautumaan hyödyttömistä välineistä ja käytännöistä ajanhallinnan parantamisen toivossa. Utiskulutuksen tiedostaminen ei Vanjoen kolumnissa niinkään liity uutisten aiheuttamaan pahaan oloon vaan uutistulvaan.

Aion kuitenkin olla tietoisempi omassa uudistumisessani ja jättää taakseni välineitä ja käytäntöjä hallitakseni aikaa paremmin. Maailmaa kannattaa seurata laajasti, monipuolisesti ja monikanavaisesti. (Vanjoki 8.4.2011.)

Merkille pantavaa tässä vertailussa on se, että uutispaaston määritelmä erosi tekstien välillä. Vaikka Melender kuvaili elävänsä uutispaastossa, kertoi hän silti hankkivansa tietoa ympäröivästä maailmasta aikakauslehtien pitkien artikkeleiden ja reportaasien muodossa. Hiltunen taas piti uutispaastoa päivän ajan tarvittaessaan. Kenties Tammisen kriittinen suhtautuminen uutispaastoon liittyy ajatukseen siitä, että sulkemalla silmänsä valtamediassa liikkuville otsikoille, suljetaan silmät koko ympäröivälle maailmalle. Tekstien pohjalta on todettavissa, että vaikka kirjoittajien suhtautuminen uutispaastoon myönteisenä tai kielteisenä vaihteli, ei yksikään kirjoittajista pyrkinyt täydelliseen uutislakoon. Kieltäytyminen koski enemmänkin kieltäytymistä raflaavilta otsikoilta ja mieltä järkyttäviltä kuvilta sekä videoilta. Lisäksi uutispaaston luonnetta leimaa teksteissä hetkellisyys. Dobelli, jonka ideoita uutisvälineiden luopumisesta Vanjoki esitteli kolumnissaan, ei

vannonut jatkavansa elämäntyyliään loppuun asti. Torvinen totesi kokeilleensa uutispaastoa, mutta palanneensa lopulta takaisin uutisvirran pariin. Ja Hiltunen ei edes pyri pitkäkestoiseen uutispaastoon, vaan tyytyy paastoamaan päivän ahdistuksen kasvaessa ylitsepääsemättömäksi.

4.3. Kehykset

Edeltävissä alaluvuissa olen analysoinut aineiston viittä tekstiä uutisahdistuksen ja -paaston kautta. Aineistosta olen hahmottanut viisi kehystä uutisseurannasta, joiden kautta uutisahdistusta käsitellään: velvollisuudentunto, riippuvuus, mielen hyvinvointi, ajanhallinta sekä tiedon ja ymmärryksen korostaminen. Kehykset ovat ikään kuin kirjoittajien omaksumia näkökulmia. Nämä viisi kehystä eivät poissulje toisiaan vaan tekstin sisältä voi löytyä samanaikaisesti useampi kehys. Osittain kehykset ovat myös ristiriidassa toistensa kanssa.

KEHYKSET	Tamminen	Hiltunen	Torvinen	Melender	Vanjoki
Velvollisuudentunto	X				
Riippuvuus		X			
Mielen hyvinvointi		X	X	X	X
Ajanhallinta					X
Tiedon ja ymmärryksen korostaminen	X		X	X	X

Velvollisuudentunnetta korostaa ajatus kunnollisesta kansalaisesta. Motivaatio pysyä ajan tasalla on peräisin velvollisuudesta tietää. Tämä kehys maalaa vahvasti Tammisen

kommenttia, jossa tietämättömyys torjutaan. Sen sijaan, uutisten seuraamisen hyötyjä korostetaan vahvasti. Maailmantuskan kokeminen nähdään enemmänkin velvollisuutena kuin asiana, josta voisi kieltäytyä. Tamminen toteaaakin, että ”elämän täyttäminen vain positiivisilla asioilla ja voimailauseilla on [--] vaarallista”. Lisäksi hän viittaa kommentissaan velvollisuuteen ottaa selvää, miten ”Donald Trumpin valinta presidentiksi vaikuttaa tähän muuttuneeseen tilanteeseen”. Hänen mukaansa ”meillä ei ole varaa olla ottamatta selvää”.

On oletettavaa, että jokaisella aineistossa esiintyvällä viidellä kirjoittajalla on luontainen palo uutisia ja ympäröivää maailmaa kohtaan jo työnsä puolesta. Uutiset ovat isossa roolissa jokaisen elämässä, sillä tekstien kirjoittajat työskentelevät media-alalla.

Velvollisuudentunteella viitaan tässä yhteydessä kuitenkin nimenomaan kehykseen, jonka mukaan Tamminen kehottaa tekstissään myös muita olemaan jättäytymättä uutisvirran ulkopuolelle. Koska Tamminen kommentissa korostetaan tiedon tärkeyttä velvollisuudentunnon kautta, löytyy siitä myös tietoa korostava kehys. Tiedon hän taas näkee ymmärrystä ja empatiakykyä lisäävänä, jolloin tekstistä on löydettävissä myös ymmärrystä korostava kehys. Tamminen teksti on ainoa, jossa hyvinvointikehys ei esiinny.

Riippuvuuden kehystä ei löydy muista teksteistä kuin Hiltusen kolumnista. Riippuvuus näyttää pakonomaisena tarpeena seurata puhelimen näyttöä ja selata uutisia.

Yöllä poikaystävä herää lukemiseeni, vaikka olen säätänyt puhelimen näytön himmeälle. ”Laita ne uutiset jo pois!” hän murisee. Minä vedän peiton niin, ettei näytön valo herätä häntä, ja jatkan selaamista. (Hiltunen 8.10.2015.)

Toki tätä piirrettä voisi päätellä esiintyvän muissakin aineiston teksteissä, erityisesti velvollisuuden kokemuksen muodossa, mutta Hiltusen kolumnissa riippuvuus myönnetään. Kolumnissa uutisriippuvuus tunnistetaan myös yleisemmällä tasolla, sillä kirjoittaja kertoo saaneensa sille vertaistukea. Hiltuselle seuraa uutisriippuvuudesta ahdistusta ja pahoinvointia. Uutispaastosta Hiltunen saa helpotusta. Tällöin Hiltunen asettaa oman hyvinvointinsa velvollisuudentunnon ja tiedon yläpuolelle. Tekstissä korostuu siis mielen hyvinvoinnin kehys yhtä aikaa riippuvuuden kehyksen kanssa.

Mielen hyvinvoinnin kehys korostuu myös Torvisen ja Melenderin teksteissä, kuitenkin eri tavoin. Torvinen kokee, ettei ”uutisia voi täysin sulkea pois” ja tietämys on terveellisempää mielelle kuin tosiasioiden huomiotta jättäminen. Hänelle uutispimento aiheuttaa ahdistusta enemmän kuin itse tieto. Melender taas puhuu uutisten yksiulotteisesta luonteesta, mikä

pahimmillaan aiheuttaa tarpeetonta ahdistusta, esimerkiksi suhteellisuuden tajun hämärtymistä tai avuttomuuden tunnetta.

Ihmismieli hakeutuu kärkkäästi mentaalille oikopoluille. Se etsii monimutkaisille ilmiöille yksinkertaisia selityksiä ja rakentaa syy-yhteyksiä toisiinsa liittymättömien asioiden välille. Se torjuu ennakkokäsitystensä vastaisen todistusaineiston ja turvautuu vanhoihin rakkaisiin ajatusluutumiin.

Siksi päivittäisen otsikkovirran pyörteissä kieppuminen pikemminkin kaventaa kuin avartaa maailmankuvaa. Uutisista tulee mielen pikaruokaa, joka pöhöttää ja turruttaa samalla tavalla kuin oikea pikaruoka. (Melender 9.2.2017.)

Molemmissa teksteissä tiedon tärkeyttä ei kuitenkaan torjuta, sillä Torvinen ja Melender molemmat arvostavat sitä. Torvinen etsii tietoa kuitenkin uutisten kautta, kun taas Melender pyrkii hankkimaan tietoa ja ymmärrystä maailmasta vaihtoehtoisin keinoin.

Vanjoen kolumnista löytyvät samat kehukset kuin Torvisen ja Melenderin teksteistä. Näiden lisäksi löydettävissä on ajanhallinnan kehys, jota ei löydy muualta. Vanjoki kehystää uutisten seuraamista tiedon ja ymmärryksen kautta. Hän kertoo kiinnostavansa huomiota mediakäyttäytymiseensä ja tätä kautta uutisten seuraamiseen. Vanjoki tuo esille, kuinka uutistulvan päätön seuranta voi helposti aiheuttaa informaatioähkyn, joka aiheuttaa ajanpuutetta sekä mielen tasapainon horjumista.

Mediakäyttäytyminen - laajemmin kuin medialukutaito - on ajanhallinnan, itsenäisen ajattelun ja mielipiteenmuodostamisen uusi taitolaji. Se on osattava, että välttää ajanhukkaa, informaatioähkyä ja uutisahdistusta. (Vanjoki 8.4.2011.)

Mediakäyttäytymistään parantamalla Vanjoki kokee parantavansa suhdettaan uutisiin, pääsevänsä eroon ajanpuutteesta ja vähentämään ahdistusta. Täten hänen tekstistään on löydettävissä ajanhallinnan, tiedon ja ymmärryksen sekä mielen hyvinvoinnin kehukset.

5. Pohdinta

Tutkielmani tavoitteena oli tarkastella uutisahdistusta aiemman tutkimuksen ja keräämäni aineiston avulla. Vaikka havaintojeni perusteella aihe on vahvasti esillä ihmisten arjessa ja sitä on käsitelty mediassakin, on siitä tehty suhteellisen vähän median ja viestinnän alalle sijoituvaa tutkimusta. Aikaisempi tutkimus keskittyy käsittelemään aihetta pitkälti

informaatioylikuormituksen, eikä puhtaasti uutisten sisällön aiheuttaman ahdistuksen kautta (ks. esim. Bawden ja Robinson 2009; Holton ja Chyi 2012; Savolainen 2007).

Tutkielman aineiston analyysin pohjalta voi uutisahdistuksen todeta olevan monimutkainen ilmiö, jonka käsittelyyn liittyy olennaisesti uutisen seuraamisen tavat, kuten uutisten vältteleminen, uutispaasto tai vaihtoehtoiset tavat hankkia tietoa. Kokiessaan uutisahdistusta yksilön on tehtävä päätös: joko hän luopuu uutisista tai puree hammasta, hyväksyy ahdistuksensa ja jatkaa uutisten lukemista. Luopuessaan uutisista aloittaa yksilö uutispaaston tai etsii vaihtoehtoisia lähteitä tiedolle, jonka hän muulloin hankkisi uutisista. Avainasemassa on joka tapauksessa yksilön suhde tietoon. Uutiset nähdään tiedonlähteenä, mutta onko tiedonlähde silloin oikea, kun se aiheuttaa ahdistusta?

Vaikka aineiston teksteistä hahmottui erilaisia näkökulmia uutisiin ja uutispaastoon, ei yksikään aineiston teksti kannusta elämään omassa kuplassa, jossa ympärillä tapahtuva suljettaisiin kokonaan ulkopuolelle. Sen sijaan aineistossa esitetään kritiikkiä uutisten yksiulotteista luonnetta kohtaan. Tekstien välillä korostuukin dilemma, jossa ydinkysymykseksi tiivistyy uutisten asema tiedon välittäjänä, mutta minkälaisena sellaisena? Kädenvääntöä käydään siitä, välittävätkö uutiset aidosti ymmärrystä lisäävää tietoa vai vain yksinkertaistettua, ahdistusta aiheuttavaa tietoa. Toisaalta uutisahdistuksensa voi pitää kurissa pitämällä taukoja uutisvälineiden seurannalta.

Hahmottelemani kehykset eivät välttämättä kerro tavallisen kansalaisen uutissuhteesta. Käsitteet uutisahdistuksesta ja uutisten seuraamisesta ovat näiden viiden media-alalla toimivan kirjoittajan näkemyksiä. Analyysin tuloksia ei siis voida yleistää, sillä kyseessä on suppea, spesifi otanta. Kehykset voivat kuitenkin auttaa ymmärtämään uutisalalla toimivien henkilöiden ajatuksia uutisista ja ahdistuksesta, ja tarjota lähtökohtia seuraavalle tutkimukselle.

On hyvä muistaa sekin, että kolumnit sekä kommentit ovat mielipidekirjoituksina tyyllilajiltaan usein kärkkäitä, liioittelevia ja huumorilla leikitteleviä. Vaikka huumoria ei niinkään ollut löydettävissä näistä teksteistä, ovat jotkin ilmaisut saattaneet olla liioittelevia korostaakseen tiettyä asiaa. Onkin syytä kysyä, että olenko tutkielman tekijänä ymmärtänyt kirjoittajien välittämän viestin oikealla tavalla. Tekstit on kirjoitettu lähtökohtaisesti subjektiivisesta näkökulmasta pohjautuen kirjoittajan omaan ajatteluun ja mielipiteisiin. Toki on mahdollista, että kolumnien ja kommenttien sisältöön on voinut vaikuttaa myös lehden linja. Talouselämän kommentilla *Uutispaastosta ei ole apua*

maailmantuskaan on erilainen viesti kuin Kirkko ja Kaupunki -lehden *Uutiset ovat mielen pikaruokaa*. Lisäksi, on syytä pohtia, ovatko tekstien kirjoittajat vakitoimittajia vai vierailevia kolumnisteja.

En tutkielmassa erottele uutisia niiden julkaisualustan tai -välineen perusteella, vaan huomioin kaikki uutiset niin kirjallisessa, äänellisessä kuin audiovisuaalisessa muodossa. On kuitenkin mahdollista, että tekstien kirjoittajat ovat keskittyneet pohdinnoissaan käsittelemään vain tietynlaisia uutisia, kuten verkko-, printti-, radio- tai tv-uutisia. Silti uskoisin, että koska tekstit on kirjoitettu 2010-luvulla, on niissä huomioitu uutisten moninainen kirjo.

Jatkotutkimukselle jää runsaasti tilaa. Kokemuksia uutisahdistuksesta olisi seuraavaksi mielenkiintoista lähteä selvittämään kyselytutkimuksen keinoin eri ikäryhmiltä. Kyselyssä tulisi kysyä tarkemmin uutisahdistusta aiheuttavien uutisten aiheita sekä muotoja. Ahdistaaako ilmastouutisointi, politiikan uutisointi vai mikä? Entä millainen rooli videoilla ja valokuvilla on uutisahdistuksen ilmenemisessä verrattuna otsikoihin ja kirjoitettuun tekstiin? Uutisahdistuskokemusten vertailu eri ikäryhmissä voisi tuottaa ymmärrystä eri sukupolvien välille. Lisäksi ikäryhmien kokemusten vertailu uutisahdistuksesta tarjoaisi suomalaisille mediataloille näkemystä yleisönsä uutiskäyttäytymiseen vaikuttavista seikoista.

Lähdeluettelo

Kirjat ja artikkelit

- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191. doi:10.1177/0165551508095781
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
- Galtung, J., & Ruge, M. (1965). The Structure of Foreign News. *Journal of Peace Research*, 2(1), 64-91. Saatavilla: <http://www.jstor.org.libproxy.tuni.fi/stable/423011> [Viitattu 8.10.2019]
- Haagerup, U. (2014). *Constructive news: Why negativity destroys the media and democracy - And how to improve journalism of tomorrow*. Hanoi: InnoVatio.
- Haig, M. (2019). *Huomioita neuroottiselta planeetalta*. Suomentanut Sarianna Silvonen. Helsinki: Aula & Co.
- Harcup, T., & O'Neill, D. (2001). What is news? Galtung and Ruge revisited. *Journalism Studies*, 2(2), 261-280. doi:10.1080/14616700118449
- Holton, A. E., & Chyi, H. I. (2012). News and the overloaded consumer: Factors influencing information overload among news consumers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(11), 619-624. doi:10.1089/cyber.2011.0610
- Jaakkola, M. (2013). *Hyvä journalismi: Käytännön opas kirjoittajalle*. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Karvonen, E. (2000). Tulkintakehys (frame) ja kehystäminen. *Media & Viestintä*, 23(2). Saatavilla: <https://journal.fi/mediaviestinta/article/view/61529> [Viitattu 8.10.2019]
- Lönnqvist, J., Henriksson, A., Marttunen, M., Partonen, T., & Aalberg, V. (2014). *Psykiatria* (11. uud. p. ed.). Helsinki: Duodecim.
- Moeller, S. D. (1994). *Compassion fatigue: How the media sell disease, famine, war and death*. London: Routledge.
- Nieminen, H., & Pantti, M. (2012). *Media markkinoilla: Johdatus joukkoviestintään ja sen tutkimukseen* (3. uud. p. ed.). Tampere: Vastapaino.

Newman, N., Fletcher, R., Kalogeropoulos, A., Levy, D., & Nielsen, R. K. (2019). Digital News Report 2017. *Reuters Institute for the Study of Journalism*. Saatavilla: https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/Digital%20News%20Report%202017%20web_0.pdf [Viitattu 18.11.2019]

Newman, N., Fletcher, R., Kalogeropoulos, A., & Nielsen, R. K. (2019). Digital News Report 2019. *Reuters Institute for the Study of Journalism*. Saatavilla: https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/inline-files/DNR_2019_FINAL.pdf [Viitattu 9.10.2019]

Pihkala, P. (2019). Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen. *MIELI Suomen Mielenterveys ry*. Saatavilla: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf [Viitattu 2.10.19]

Savolainen, R. (2007). Filtering and withdrawing: Strategies for coping with information overload in everyday contexts. *Journal of Information Science*, 33(5), 611-621. doi:10.1177/0165551506077418

Seppänen, J., & Väliaverronen, E. (2012). *Mediayhteiskunta*. Tampere: Vastapaino.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos. ed.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viljamaa, J. (2011). *Pakko saada: Addiktoitunut yhteiskunta*. Helsinki: WSOY.

Muut lähteet

Anias J. (30.10.2019). Heijastimien käyttö pimeällä on lisääntynyt jalankulkijoilla, mutta parantamisen varaa on edelleen paljon – laissa heijastimen käyttö on suositus vailla seuraamuksia. *Keskipohjanmaa*. Saatavilla: <https://www.keskipohjanmaa.fi/uutinen/583755> [Viitattu 31.10.2019]

Haakana K. (17.5.2013). Kari Haakana: Uutispaaston jälkeen. Yleisradio. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-6642933> [Viitattu 22.10.2019]

Hyviä uutisia, Yle Areena (2019). Yleisradio. Saatavilla: <https://areena.yle.fi/1-2971741> [Viitattu 14.11.2019]

Kevennykset - Vuodet 2015-2019 - Lempääläisen Oukka-koiran vauhdikas harrastus: vesijetillä hurjastelu. (2019). MTV. Saatavilla: <https://www.mtv.fi/sarja/kevennys-10-7-2019-33001025004/lempaalaisen-oukka-koiran-vauhdikas-harrastus-vesijetilla-hurjastelu-1116612> [Viitattu 8.10.2019]

Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. (2019). Kielitoimiston sanakirja. Saatavilla: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/> [Viitattu 12.11.2019]

Merriam-Webster. Incorporated. (2019). Dictionary. Saatavilla: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/compassion%20fatigue> [Viitattu 23.10.2019]

Nuutinen A. (12.9.2015). Ahdistavatko synkät uutiset? Psykologit neuvovat, miten vältät maailmantuskan – ”Vastoinkäymisiä tulee”. *Iltä-Sanomat*. Saatavilla: <https://www.is.fi/terveys/art-2000000991212.html> [Viitattu 22.10.2019]

Liitteet

Aineistoluettelo

Hiltunen L. (8.10.2015). Kuperkeikkaa heittävä pesukarhu. *Pohjalainen*. Saatavilla: <https://www.pohjalainen.fi/mielipide/kolumnit/kuperkeikkaa-heittava-pesukarhu-1.1921432>

[Viitattu 9.10.2019]

Melender T. (9.2.2017). Uutiset ovat mielen pikaruokaa. *Kirkko ja kaupunki*. Saatavilla: <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/kolumni-uutiset-ovat-mielen-pikaruokaa#d3eb8e8a>

[Viitattu 9.10.2019]

Tamminen M. (14.12.2016). Uutispaastosta ei ole apua maailmantuskaan. *Talouselämä*. Saatavilla: <https://www.talouselama.fi/uutiset/uutispaastosta-ei-ole-apua-maailmantuskaan/0f7d9f2f-e316-3fee-a7d2-c7e3c3d5dc19> [Viitattu 9.10.2019]

Torvinen A. (7.4.2017). Toimittajalta: Syyrian myrkkykaasuisku räjäytti todellisuuden päin naamaa. *Lapin Kansa*. Saatavilla: <https://www.lapinkansa.fi/toimittajalta-syyrian-myrkkykaasuisku-rajaytti-tod/75613> [Viitattu 9.10.2019]

Vanjoki A. (8.4.2011). Aika, ahky ja ahdistus. *Talouselämä*. Saatavilla: <https://www.talouselama.fi/uutiset/aika-ahky-ja-ahdistus/59cfbc3-cfae-3e28-8b95-6210d02dca67> [Viitattu 9.10.2019]