

Miksi nuorisotutkimusta tarvitaan ”nuorten mielenterveyskriisin” ymmärtämiseen?

KIRJOITTAJA	Jenni Kallio (12.11.2025)
TIETEENALA	yhteiskuntatieteet
TARKEMPI TIETEENALA	nuorisotutkimus
ARTIKKELIN KIELI	suomi
MILLÄ KIELELLÄ TUTKIJA TEKEE VIERAILUJA	englanti, suomi
MILLE OPPITUNNILLE SOPII	elämäkatsomustieto, psykologia, terveystieto
MIHIN MODUULEIHIN SOPII	ET2, PS4, TE1, TE3
AVAINSANAT	laadullinen tutkimus, mielenterveys, mielenterveyspuhe, nuoret, paineet
PERUSTUU ARTIKKELIIN	Honkatukia, Päivi, Jenni Kallio ja Susanna Ågren. Nuorten mielenterveyskriisillä on yhteiskunnallinen tausta. <i>Suomen Lääkärilehti</i> 80, nro 16 (2025): 1258–1261. Saatavilla osoitteessa: https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuorten-mielenterveyskriisilla-on-yhteiskunnallinen-tausta/

Nuorten mielenterveysongelmat ovat monien mittareiden mukaan lisääntyneet. Ilmiötä on tärkeää tarkastella tavoilla, joissa nuorten omat näkemykset ovat keskiössä. Tähän tarvitaan nuorisotutkimusta. Tutkijat selvittivät, millaisia paineita nuoret kokevat suhteessa yhteiskunnan odotuksiin ja globaaleihin kriiseihin sekä miten nuoret puhuvat mielenterveydestä.

Johdanto

Mistä nuorten mielenterveysongelmat johtuvat? Millaisia ratkaisuja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen tarvittaisiin? Huoli nuorten mielenterveydestä on lisääntynyt länsimaissa, myös Suomessa. Yhteiskunnassa olemme huolissamme esimerkiksi siitä, että nuoret jäävät pois työelämästä mielenterveysoireiden vuoksi. Varsinkin tytöt

raportoivat kyselytutkimuksissa aiempaa enemmän pahoinvoinnistaan: Kouluterveyskyselyssä yli 70 prosenttia 15–16-vuotiaista tytöistä on kertonut jostakin mielenterveyden oireesta.

Suomessa on totuttu ajattelemaan, että suurin osa nuorista voi hyvin. Siksi nuorten mielenterveysoireilu hätkähdyttää ja asiantuntijat ja poliitikot ovat vaatineet tilanteen nopeaa ratkaisemista. Nuoret itse eivät kuitenkaan ole päässeet kertomaan, millaisia syitä heidän mielestään ”mielenterveyskriisin” taustalla on ja miten tilannetta tulisi ratkoa.

Julkisissa keskusteluissa nuoruus piirtyy usein esiin riskialttiina ikävaiheena. Nuoria ei pidetä tarpeeksi kehittyneinä, jotta he voisivat tehdä omaa hyvinvointiaan tukevia valintoja tai osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Mielenterveydellä oirehtivat nuoret asetetaan helposti toimenpiteiden kohteiksi, jotta he sopeutuisivat yhteiskunnan vaatimuksiin. Kun mielenterveys nähdään yksilöiden asiana, sivuutetaan **yhteiskunnallisten järjestelyjen ja kulttuuristen käsitysten** vaikutukset yksilöiden mahdollisuuksiin voida hyvin.¹ Tällä hetkellä ei esimerkiksi tiedetä tarpeeksi siitä, millainen yhteys nuorten mielestä yhteiskunnan arvoilla ja normeilla sekä yhteiskunnan rakenteilla ja poliittisilla päätöksillä on nuorten mielenterveyteen. On myös tärkeää tutkia, mitä mielenterveyden diagnoosit merkitsevät nuorille.

Tässä kirjoituksessa tarkastellaan mielenterveydestä käytävää keskustelua yhteiskuntatieteellisen nuorisotutkimuksen näkökulmasta. Tekstissä kuvataan, millaista tietoa mielenterveydestä tämä näkökulma voi tuottaa ja miksi tällainen tieto on tärkeää.



Miten tutkimus tehtiin?

Tämän tekstin pohjana olevassa **katsausartikkelissa** kokosimme yhteen aikaisempaa yhteiskuntatieteellistä mielenterveystutkimusta ja nuorisotutkimusta, jonka avulla voimme ymmärtää tutkimukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia. Artikkelin on osa Tampereen yliopistossa vuosina 2024–2026 toteutettavaa nuorisotutkimuksen alan Under Pressure –tutkimushanketta. Hankkeessa tutkitaan yhteiskunnan rakenteiden ja nuoriin kohdistuvien odotusten merkityksiä nuorten kokemiin **paineisiin** ja mielenterveyteen. Paineiden käsitteen

avulla olemme pohtineet yhdessä nuorten kanssa, mikä yhteiskunnassa saa nuoret voimaan huonosti.

Lasten ja nuorten kanssa tehtävää tutkimusta säätelee erityinen **tutkimuseettinen normisto**. Sen mukaan 15 vuotta täyttäneet voivat itse päättää, haluavatko osallistua tutkimukseen.² Tutkimukseen osallistuvilta tulee pyytää lupa ja osallistumisen on oltava vapaaehtoista. Nuorten tulee voida osallistua tutkimukseen nimettömästi ja siten, että heitä ei voi missään tutkimuksen vaiheessa tunnistaa. Lisäksi tutkijan tulee varmistaa, että tutkimus ei aiheuta haittaa siihen osallistuville nuorille. Nämä periaatteet ovat ohjanneet myös omaa tutkimustamme.

Järjestimme Under Pressure -tutkimuksessa nuorille työpajoja, joissa keskustelimme yhdessä paineista ja niiden yhteydestä mielenterveyteen. Tapasimme nuoria oppilaitoksissa, järjestöjen toiminnassa ja muissa nuorten ryhmissä. Halusimme luoda työpajoihin rennon ja turvallisen ilmapiirin: söimme herkuja, kuuntelimme nuorten voimabiisejä ja keskustelimme nuorten kokemuksista kuvakorttien avulla. Laadimme tutkimukseen **turvallisemman tilan periaatteet**. Tutkimukseen osallistui 15–34-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia. Keskusteluissa he saivat vapaasti tuoda esille mielestään tärkeitä näkökulmia. Me tutkijat kuuntelimme niitä avoimesti ja esitimme heille lisäkysymyksiä. Jotkut nuorista halusivat kertoa ajatuksiaan myös kahdenkeskisissä **teemahaastatteluissa**. Keräsimme nuorten näkemyksiä lisäksi chatbot-kyselyllä sekä järjestämällä Digiraadin. Digiraati on oikeusministeriön ylläpitämä verkkopalvelu, jossa alle 29-vuotiaat voivat keskustella ja vaikuttaa erilaisiin yhteiskunnallisiin aiheisiin. Digiraadissa keskustellaan sovitusta aiheesta nimimerkkejä käyttäen. Jokaisesta raadista laaditaan loppulausuma, joka toimitetaan päätöksentekijöille.

Nuoret antoivat meille luvan nauhoittaa käymämme keskustelut. Työpajojen jälkeen litteroimme äänitteet, eli kirjoitimme ne tekstimuotoon. Olemme analysoineet aineistoja **laadullisen sisällönanalyysin** menetelmin. Kokoamme tutkimuksen tuloksista kirjan, jonka tekemiseen myös nuoret voivat halutessaan osallistua.

Mitä tutkimuksessa löydettiin?

Tutkimukseen osallistuneet nuoret kertoivat paineista, jotka läpäisevät kaikki elämän osa-alueet opiskelusta työhön, vapaa-aikaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Valtaosan mielestä paineet tuntuvat ahdistavilta ja pelottavilta. Paineiden taustalla on monia syitä, jotka johtuvat sekä yhteiskunnan asenteista että poliittisista päätöksistä, joilla on kavennettu nuorten mahdollisuuksia tehdä hyvinvointiaan tukevia valintoja. Lisäksi nuorten mielenterveyttä kuormittavat globaalit kriisit ja uhat.

Yhteiskunnassa nuoria arvioidaan varsin kapean mallin mukaisesti. Nuorilta odotetaan, että he osaavat valita hyvän koulutuksen ja työllistyvät sujuvasti, kantavat vastuuta omasta työkyvystään ja hyvinvoinnistaan ja pärjäävät taloudellisesti. Samaan aikaan nuorten on yhä vaikeampi täyttää näitä odotuksia.³ Omaa asemaa työmarkkinoilla on vaikea hallita, eikä riittävää ja pysyvää toimeentuloa voida taata kaikille. Aikuisuus vaikuttaa kaikin puolin epävarmalta. Tämä aiheuttaa nuorille paineita.

Nuorten mahdollisuudet vastata yhteiskunnan odotuksiin ovat eriytyneet ja eriarvoistuneet. Pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset nuoret kokevat syrjintää ja rasismia niin työelämässä kuin sen ulkopuolella. Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat nuoret kohtaavat muita enemmän vihapuhetta. Köyhyyttä kokevat nuoret jäävät helposti koulutus- ja harrastusmahdollisuuksien ulkopuolelle. Mielenterveys- ja päihdepalveluja tarvitsevien nuorten on hankala mahtua aktiivisen ja joustavan ihannekansalaisen muottiin.

Suomessa hyvinvointivaltion vastuita on supistettu vetoamalla säästöihin sekä kilpailukyvyyn ja talouskasvun vahvistamiseen. Poliittisilla päätöksillä on heikennetty nuorten taloudellista tilannetta ja mahdollisuuksia saada oikeanlaisia ja riittäviä palveluja. Nuoret eivät myöskään aina koe tulevansa kuulluiksi ja ymmärretyiksi hakiessaan apua esimerkiksi mielenterveyteen.

Nuorten tulevaisuuden näkymiin liittyy myös perustavia eksistentiaalisia uhkia, kuten sodat ja lisääntyvät geopoliittiset jännitteet, ilmastokriisi ja luontokato. Nuorten mielestä poliitikot eivät tee tarpeeksi näiden kysymysten eteen. Esimerkiksi ekokatastrofiin liittyvät ahdistus, suru ja riittämättömyys rapauttavat nuorten mielenterveyttä.

Lopuksi

Nuorisotutkimuksessa on erityisen tärkeää tuoda esille nuorten omia näkemyksiä ja kokemuksia.⁴ Tutkimuksella pyritään muuttamaan yhteiskuntaa nuorten kannalta paremmaksi. Tämä tarkoittaa, että ymmärtäisimme paremmin nuorten erilaisia kokemuksia, nuorten mielipiteet tulisivat paremmin huomioituiksi, he voisivat vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin, ja että päätöksenteossa kiinnitettäisiin huomiota nuorten erilaisiin elämäntilanteisiin ja tarpeisiin. Nuorisotutkijalla on tärkeä rooli viedä tutkimuksen tuloksia ja nuorten viestejä eteenpäin. Kirjoitamme tutkimuksen tuloksista tieteellisiä julkaisuja, blogitekstejä, mielipidekirjoituksia ja kannanottoja. Osallistumme aktiivisesti nuorista ja mielenterveydestä käytävään julkiseen keskusteluun ja viestimme tutkimuksesta somessa.

Jos nuorten mielenterveyttä halutaan vahvistaa, on pysähdyttävä nuorten ajatusten ja kokemusten äärelle. On tunnistettava, miten erilaiset yhteiskunnan rakenteet ja järjestelyt voivat kuormittaa nuoria, lisätä pahoinvointia ja kasata ongelmia.⁵

Kaikkien nuorista ja nuorten asioista keskustelevien tahojen on kannettava vastuunsa siitä, millaisia mielikuvia ja ennakkokäsityksiä nuoruudesta, yksittäisistä nuorista tai nuorten ryhmistä ne tuottavat. On tarkasteltava kriittisesti, mitä nuorilta odotetaan ja miten odotukset vaikuttavat heidän mahdollisuuksiinsa voida hyvin. On tärkeää, että nuoret saavat riittävän pitkäjänteisesti apua palvelujärjestelmästä.

Nuoret haluavat kertoa mielenterveysongelmistaan, mikä on painava viesti yhteiskunnalle. Mielenterveydestä puhumalla nuoret tuovat esiin huoltaan siitä, ettei heitä arvosteta ja kuunnella yhteiskunnassa. Ongelmista puhumisen kautta nuoret voivat käsitellä esimerkiksi yksin pärjäämiseen ja kilpailemiseen liittyviä yhteiskunnallisia kysymyksiä. Nuoret hyödyntävät mielenterveyteen liittyviä diagnooseja keinona pärjätä kapeiden ihanteiden ja lisääntyneiden vaatimusten keskellä. Diagnoosit voivat auttaa heitä myös vaatimaan omia oikeuksiaan toteutumaan. Nuorten mielenterveyspuheeseen kietoutuu surua ja huolta omasta ja koko maapallon tulevaisuudesta. Nämä viestit on otettava vakavasti. Siksi yhteiskunnan tulee muuttua, ei nuorten.

1. Threadgold 2020. [↵](#)

2. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2019. [↵](#)

3. Wyn 2020. [↵](#)

4. Kiilakoski ja Honkatukia 2018. [↵](#)

5. Wyn 2022. [↵](#)

KIRJOITTAJA

Jenni Kallio on yhteiskuntatieteiden tohtori ja nuorisotutkija, joka työskentelee tällä hetkellä Tampereen yliopistossa Under Pressure -tutkimushankkeessa. Tutkimus tarkastelee yhteiskunnassa nuoriin kohdistuvien odotusten ja yhteiskunnan rakenteiden vaikutuksia nuorten kokemiin paineisiin ja mielenterveyteen. Aikaisemmin Kallio on tutkinut esimerkiksi nuoria palvelujärjestelmissä, nuorten kokemuksia koronasta sekä nuorten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa yhteiskuntaan.

LÄHTEET

Kiilakoski, Tomi ja Päivi Honkatukia, toim. *Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä*. Vastapaino, 2018.

Threadgold, Steven. "Figures of youth: on the very object of youth studies". *Journal of Youth Studies* 23 (2020): 686–701. Saatavilla osoitteessa: <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1636014>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019.

Wyn, Johanna. "Introduction". Teoksessa Johanna Wyn, Helen Cahill, Dan Woodman, Hernan Cuervo, Carmen Leccardi ja Jenny Chesters (toim.) *Youth and the new adulthood: generations of change*, 1–12 (2020). Springer.

Wyn, Johanna. "Young people's mental health". *Journal of Applied Youth Studies* 5 (2022): 167–72. Saatavilla osoitteessa: <https://doi.org/10.1007/s43151-022-00079-3>

**KYSYMYKSIÄ
POHDITTAVAKSI**

1. Millaista aineistoa artikkelissa on käytetty?
2. Mitä tutkimuksessa selvisi nuorten kokemista paineista?
3. Millaisia tutkimuseetiikkaan liittyviä asioita tekstissä mainitaan?
4. Oletko itse kokenut paineita tulevaisuuden suhteen?

TERMISTÖ

Katsausartikkeli: Koostaa jostakin aiheesta tehtyä aiempaa tutkimusta yhteen eli luo katsauksen siihen, mitä aiheesta on aiemmin tutkittu, ja kokoaa yhteen aiemman tutkimuksen tuloksia.

Kulttuuriset käsitykset: Yhteiskunnassa ja sen erilaisissa ryhmissä vakiintuneita ajatuksia siitä, mitä esimerkiksi nuoruudella tai mielenterveydellä tarkoitetaan. Käsitykset opitaan ja sisäistetään ryhmän ja yhteiskunnan jäsenyyden myötä, ja ne vaikuttavat siksi usein itsestäänselvyyksiltä.

Laadullinen sisällönanalyysi: Analyysimenetelmä, jossa keskitytään siihen, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto kertoo. Tutkijaa kiinnostaa esimerkiksi, mistä haastateltavat puhuvat. Analyysissa tutkija tunnistaa ja nimeää aineistostaan löytämiä sisältöjä ja teemoja.

Normisto: Kokoelma sääntöjä ja ohjeita, eli normeja, jotka määrittelevät miten tulee toimia. Tutkimusta ohjaavat erityiset normit, jotka liittyvät tutkijan vastuisiin ja tutkittavien oikeuksiin. Tiedeyhteisön tehtävä on valvoa näiden normien toteutumista.

Paineet: Under Pressure -tutkimuksen keskeinen näkökulma nuorten mielenterveyteen. Tutkimuksessa paineilla tarkoitetaan yhteiskunnassa nuoriin kohdistuvia odotuksia siitä, millaisia heidän pitäisi olla tai mitä heidän pitäisi elämässään tavoitella.

Teemahaastattelu: Keskustelunomainen haastattelumenetelmä, jota käytetään laadullisessa tutkimuksessa. Haastattelussa käydään läpi tutkimuksen kannalta tärkeitä teemoja, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä.

Turvallisemman tilan periaatteet: Yhdessä sovitut toimintatavat ja käytännöt, joilla pyritään luomaan tilasta ja yhteisestä toiminnasta mahdollisimman turvallista kaikille. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että kunnioitetaan kaikkien mielipiteitä ja jokainen saa olla oma itsensä.

Tutkimusetiikka: Tarkoittaa, että tutkimuksen kohdetta tulee suojata tutkimuksen aikana ja arvioida huolella niitä vaikutuksia, joita tutkimuksella voi olla siihen osallistuville. Tutkimusetiikkaan liittyy myös vaatimus rehellisyydestä, eli esimerkiksi siitä, että tutkijat todella ovat itse tehneet tutkimuksen.

Yhteiskunnalliset järjestelyt: Tavat, joilla yhteiskunta ja sen erilaiset järjestelmät toimivat ja ovat organisoituneet. Nuorten elämät ovat usein kytköksissä esimerkiksi koulutusjärjestelmään, sosiaali- ja terveyspalveluihin sekä tukijärjestelmiin, kuten vaikkapa Kelan maksamiin etuuksiin.