



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Nuorten aikuisten kokemustarinat osallisuuden, toimijuuden ja kuulluksi tulemisen näkökulmasta

Hallintotiede
Pro gradu -tutkielma
Olivia Jokinen
Syksy 2025
Lapin yliopisto



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Nuorten aikuisten kokemustarinat osallisuuden, toimijuuden ja kuulluksi tulemisen näkökulmasta

Tekijä: Olivia Jokinen

Koulutusohjelma / opetuskokonaisuus / oppiaine: Hallintotiede

Ohjaaja: Professori Timo Arrevaara

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 65 sivua

Vuosi: 2025

Tiivistelmä:

Nuorten aikuisten hyvinvointi ja jaksaminen ovat olleet esillä mediassa jo pitkään. Tämä pro gradu -tutkielma käsittelee korkeakouluopiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kokemuksia toimijuudesta, osallisuudesta ja kuulluksi tulemisesta. Nämä käsitteet linkittyvät vahvasti hyvinvoinnin tematiikkaan. Tässä tutkielmassa analysoidaan korkeakouluopiskelijoiden ja vastavalmistuneiden Akavan #TärkeäOsaMinua -kampanjan verkkosivuille kirjoittamia nimettömiä kokemustarinoita. Kokemustarinoissa nuoret aikuiset kertoivat vapaasti omia kokemuksiaan esimerkiksi opintojen ja työnhaun haasteista, terveydestä ja toimeentulosta. Suomenkielistä aineistoa on noin 133 sivua. Ruotsinkielisiä tarinoita on yksi ja englanninkielisiä tarinoita kolme kappaletta. Tutkielman tutkimusmenetelmänä on aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Kokemustarinoiden ilmauksia jaotellaan valittuihin luokkiin NVivo-ohjelmistoa hyödyntäen.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten toimijuus, osallisuus ja kuulluksi tuleminen ilmenevät opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kirjoittamissa kokemustarinoissa. Osallisuus, toimijuus ja kuulluksi tuleminen ilmenivät nuorten aikuisten vastauksissa monipuolisesti eri tavoilla ilmaistuna. Tulosten perusteella toimijuus ilmeni muun muassa auttamisen haluna, vapaaehtoistyönä, ja haluna muuttaa maailmaa paremmaksi. Nuoret aikuiset haluavat auttaa toisia, vaikka monilla nuorilla on vaikeaa, ja huolta on esimerkiksi terveyden ja toimeentulon suhteen. Osallisuus tuli tarinoissa esille esimerkiksi yksinäisyyden vähenemisenä, elämässä jälkeen jäämisenä ja opiskelijayhteisön puutteena. Kuulluksi tuleminen ilmeni aineistossa muun muassa kokemuksena siitä, että opiskelijat on unohdettu, päättäjät eivät kuuntele, ja apua ei saa vaikka sitä hakee. Analyysissä esille teemana nousi sukupolvien välinen kuilu. Toimijuuden ja osallisuuden kokemuksia kuvailtiin kokemustarinoissa sekä positiivisilla että negatiivisilla ilmauksilla. Kuulluksi tulemisen kokemukset olivat ainoastaan negatiivisia.

Avainsanat: toimijuus, osallisuus, kuulluksi tuleminen, hyvinvointi, nuoret aikuiset

X Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän/tekijöiden omia henkilötietoja.

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Tutkielman viitekehys	6
2.1	Käsitteet	6
2.1.1	Osallisuus, toimijuus ja kuulluksi tuleminen	6
2.1.2	Hyvinvointiyhteiskunta, yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus ja oikeudenmukaisuusteoria	8
2.2	Teoreettinen tausta	11
2.2.1	Aikaisempi tutkimus ja tutkimusetiikka	11
2.2.2	Osallisuus	14
2.2.3	Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen	17
2.2.4	Toimijuus	20
2.2.5	Koronapandemian vaikutus nuoriin	23
3	Tutkimusmenetelmät ja aineisto	25
3.1	Tutkimusmenetelmät	25
3.2	Tutkimusaineisto	26
4	Analyysi	28
4.1	Analyysin vaiheet	28
4.2	Analyysin tulokset	31
4.2.1	Toimijuus	31
4.2.2	Osallisuus	37
4.2.3	Kuulluksi tuleminen	43
5	Johtopäätökset	51
	Lähteet	60

1 Johdanto

Tämä pro gradu on hallintotieteen alalta, ja käsittelee toimijuuden, osallisuuden ja kuulluksi tulemisen tematiikkaa. Tutkielmani aiheena on opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden osallisuuden, toimijuuden ja kuulluksi tulemisen kokemukset heidän kirjoittamissaan kokemustarinoissa. Aineistona käytän Akavan #TärkeäOsaMinua-kampanjan verkkosivuille kirjoitettuja nimettömiä kokemustarinoita.

Valitsin tutkielmani aiheeksi toimijuuden, osallisuuden ja kuulluksi tulemisen, koska olin Akavan #TärkeäOsaMinua-kampanjassa töissä kampanja-assistenttina syksyllä 2023 ja keväällä 2024. Työni takia kampanjan kokemustarinat tulivat minulle hyvin tutuiksi, sillä käsittelin alkuperäisiä tarinoita verkkosivuille luettavaan muotoon. Tuntui siis luontevalta jatkaa aiheen parissa vielä graduun, ja sain luvan käyttää aineistoa tässä tutkielmassa. Koin kiehtovana mahdollisuuden päästä perehtymään tarinoihin vielä lisää analyysin muodossa.

Akavan #TärkeäosaMinua-kampanjassa Akava, Akavan jäsenjärjestöt ja Akavan opiskelijat kutsuivat keväällä 2024 tuomaan ilmi www.tärkeäosaminua.fi -sivulle, mitkä asiat heidän hyvinvointiaan haastavat. Kokemustarinoita kertyi lähes 800 yhteensä. Akava kokosi nuorten kampanjasivun kautta lähettämät tarinat yhteen, ja yhdessä Akavan opiskelijoiden ja jäsenjärjestöjen kanssa he muotoilivat ratkaisuja nuorten haasteisiin. Ratkaisut koostettiin julkaisuksi. (Akava 2025.)

Valmiiksi säröillä -julkaisun alkusanoissa todetaan, että opiskelijoista tuntuu usein, että heitä ei kuunnella, ja kuinka monilla on pulmia pärjäämisessä. Ratkaisuehdotuksia ongelmiin jaettiin kolmeen kokonaisuuteen, jotka ovat toimeentulo, työelämä sekä terveys ja hyvinvointi. Ratkaisuehdotukset käsittävät esimerkiksi turvallisen ja terveellisen opiskeluympäristön, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) resurssien varmistamisen, harjoittelun palkallisuuden, opintotukijärjestelmän kehittämisen, työelämän pirstaleisuuden vähentämisen sekä opiskelijoiden edunvalvonnan tukemisen. (Akava 2024, 7, 11 23, 33.)

Aineiston tuttuuden lisäksi minua kiehtovat nuorten osallisuuden, toimijuuden ja kuulluksi tulemisen kokemukset. Nuorten pahoinvointi on jatkuvasti uutisissa ja yleisen huolen aiheena. Muutamia vuosia sitten korona muutti ja pysäytti nuorten elämän kertaheitolla. Tavallinen elämä pysähtyi kokonaan. Monet nuoret ovat jatkuvasti huolissaan opiskelijana rahan riittävyydestä, opiskelun paineista, työ- ja harjoittelupaikkojen saamisesta, mielenterveyden

haasteistaan, eikä apua meinaa saada. Miten opiskelijat ja vastavalmistuneet kokevat tulevansa kuulluksi sekä näkevät omaa osallisuuttaan ja toimijuuttaan tällaisessa ristipaineessa?

Tutkielma tulee tuottamaan tietoa opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden omakohtaisista kokemuksista osallisuudesta, toimijuudesta ja kuulluksi tulemisesta tämän hetken yhteiskunnassamme. Tämä tieto tulee hyödyttämään erityisesti nuorten aikuisten parissa työskenteleviä antamalla ajankohtaista kuvaa nuorten arjesta Suomessa. Varsinkin nuorten kuulluksi tulemisesta on Suomessa tehty toistaiseksi vähemmän tutkimusta.

Tutkielmani tarkoituksena on tutkia ja analysoida kampanjan kokemustarinoiden perusteella opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden omakohtaisia kokemuksia kuulluksi tulemisesta, toimijuudesta ja osallisuudesta aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä sekä peilata niitä tutkittuun tietoon. Olen asettanut pro gradulle yhden tutkimuskysymyksen, joka on ”Miten toimijuus, osallisuus ja kuulluksi tuleminen ilmenevät opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kirjoittamissa kokemustarinoissa?”

Koen, että aihe on hyvinkin relevantti, koska nuorten pahoinvointi näyttää jatkuvasti lisääntyvän, ja aiheesta puhutaan valtavasti mediassa. Koronapandemia vaikutti valtavasti Suomen nuoriin, ja monet nuoret edelleen kärsivät pandemian vaikutuksista usean vuoden jälkeen. Tämä vaikutus ilmeni esimerkiksi aineistona olevista kokemustarinoista. Vuonna 2022 Yle uutisoi, kuinka nuorista aikuisista kolmasosa kokee vaikutusmahdollisuutensa vähäisiksi ja elämänsä merkityksettömäksi. Samassa uutisessa todetaan, että nuorista suurin osa kokee koronan lisänneen nuorten pahoinvointia. Vuonna 2024 Yle puolestaan uutisoi, kuinka nuorten itsetuhoisuus ja mielenterveysoireilu ovat lisääntyneet. Tampereen yliopistosta asiaa kommentoi nuorten pahoinvointia tutkinut Kati Kataja. Hän totesi nuorten elävän hyvin paineistetussa ympäristössä. (STT 2022. Hevonoja 2024.)

Tämä tutkielma etenee seuraavalla tavalla. Johdannon jälkeen vuorossa on teoriaosuus. Ensimmäisenä käsitellään pro gradun keskeisiä käsitteitä, kuten osallisuutta ja toimijuutta. Tämän jälkeen esillä on aihepiirin teoreettinen tausta. Seuraavaksi vuorossa on tutkimusaineiston ja tutkimusmenetelmien käsittely. Tämän jälkeen esillä ovat analyysin vaiheet ja tulokset. Tutkielman lopussa ovat johtopäätökset ja lähteet.

2 Tutkielman viitekehys

2.1 Käsitteet

2.1.1 Osallisuus, toimijuus ja kuulluksi tuleminen

Käsitteitä, joiden kautta aloin muodostamaan pro gradun teoreettista viitekehystä ovat osallisuus, toimijuus, hyvinvointiyhteiskunta, kuulluksi tuleminen ja yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus. Koin, että näitä käsitteitä olisi kiehtovaa tarkastella käyttämäni kokemustarina-aineiston pohjalta. Tutkielmassani keskeisiä keskusteluja ovat keskustelut osallisuudesta, toimijuudesta ja kuulluksi tulemisesta. Osallisuudesta on tehty kansallista ja kansainvälistä tutkimusta runsaasti eri näkökulmista. Tutkimusta ollaan tehty myös nuorten näkökulmasta, joka on minulle kaikista keskeisin tutkielmani näkökulman takia.

Toimijuudesta on runsaasti kirjallisuutta. Kuitenkin käsite on edelleen ongelmallinen, koska se ei ole universaalisti ymmärretty (Esser ym., 2016). Toimijuus toisinaan vaihdetaan käsitteisiin, kuten autonomia, vapaa tahto ja minäpystyvyys. Sitä myös käytetään eri tavoilla eri aloilla. (Gammage ym., 2016; Lussier, 2021). Kollektiivisesti tai yksilöllisesti toimijuus on yleisesti liitetty ja ajallisesti sidottu muutokseen. Toimijuus on menneestä informoitua, orientoitua kohti tulevaisuutta ja se sovelletaan nykyisyydessä. (Mitchell ym. 2022, 4.)

Toimijuus on kyky merkitykselliselle ja kestäväälle toiminnalle sekä tilanteissa että elämänkulun läpi. Aiempi tutkimus on osoittanut, että on olemassa vahva suhde nuorten ihmisten aikuisuuden tosiasiallisten lopputulemien sekä heidän näkemyksensä suhteen omasta toimijuudestaan. (Hitlin & Johnson 2015: 1462). Toimijuus on sitä, että yksilöt rakentavat elämänsä elämään niiden toimintojen ja valintojen kautta, joita he toteuttavat sosiaalisen ympäristön avaamien rajoitusten ja mahdollisuuksien varassa. (Shanahan & Elder 2002, 150). (Keating & Melis 2021, 4, Vanhalakka-Ruoho 2014, 193.)

Osallisuutta arvioitaessa merkittävää ovat yksilön kokemukset muun muassa kuulluksi tulemisesta, yhteisön jäsenyydestä ja arvostuksen saamisesta sosiaalisissa suhteissaan. (Reimer 2004; Thomas 2007; Leemann ym. 2015; Isola ym. 2017). Raunio (2009, 273) näkee osallisuuden syrjäytymisen vastakohtana. Selviytyminen ja osallisuus kytkeytyvät toisiinsa kiinteästi. (Nikka & Günther 2023, 43–44.)

Maunu ja Kiilakoski toteavat artikkelissaan, että heidän analyysinsä antaa eväitä konkretisoida osallisuuden ilmiötä tai käsitettä. He kirjoittavat, että heidän tutkimuksensa valossa osallisuutta pystytään ymmärtämään ja tarkastelemaan kahdesta suunnasta. Osallisuus on resurssi, jonka varassa toimijat osallistuvat erilaisten yhteisöjen ja ryhmien toimintaan sekä luottavat siihen, että toiminta johtaa positiivisiin lopputuloksiin. Osallisuus toisaalta ilmentyy reaaliaikaisena vuorovaikutusprosessina. Tässä prosessissa ohjausta voimistavia valmiuksia sekä luottamuksen kokemusta pystytään vahvistamaan, harjoittamaan ja harjoittelemaan. Osallisuutta voivat viedä eteenpäin samalla lailla arjen kaveriporukat kuin somekeskustelut, puolueet tai lainsäädäntö. (Maunu & Kiilakoski 2018, 127.)

Osallisuus on kuulumista (belonginess), suhteissa olemista (relatedness), liittymistä (involvement) ja yhteisyyttä (togetherness). Se on myös mukaan ottamista (inclusion) ja yhteensopivuutta (coherence). Osallisuus on osallistumista (participation), ja siihen liittyen demokratiaa sekä vaikuttamista (representation). Se tarkoittaa myös kaiken edellä mainitun johtamista (governance) sekä järjestämistä. (Isola ym. 2017, 3.)

Osallisuus tarkoittaa kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa voi liittyä vuorovaikutussuhteisiin, jotka lisäävät elämän merkityksellisyyttä sekä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin. Hyvinvoinnin lähteitä ovat aineelliset mahdollisuudet, kuten asuminen ja kelvollinen toimeentulo, ja ne voivat olla aineettomia, kuten turva ja luottamus. Hyvinvoinnin lähteet voivat sijoittua myös aineettoman ja aineellisen välille, kuten palvelut. (Isola ym. 2017, 5.)

Osallisuuden viitekehyksen sisälle on koottu synteesi erilaisista terveys-, sosiaali ja käyttäytymisteorioista. Näistä kukin vastaavat omista sekä kukin päällekkäistäkin intresseistään siihen, miten edistetään hyvää elämää. Osallisuuden viitekehys on tienviitta. Tämä tienviitta kertoo, mihin palveluita, toimintaa ja politiikkaa, jotta erityisesti epäoikeudenmukaisuutta kokevien, syrjittyjen sekä eriarvoisuudesta kärsivien ihmisten osallisuus voimistuu erilaisista hyvinvoinnin lähteistä. (Isola ym. 2017, 9.)

Kolmantena keskeisenä käsitteenä on kuulluksi tuleminen. Se on olennaista edustukselliselle demokratialle, kulmakivi läheisille ihmissuhteille ja elintärkeää terveelle itsensä kehittämiselle. Monet ryhmät ja ihmiset eivät koe tulevansa kuulluksi heidän hallituksensa tai muiden instituutioidensa toimesta. Tällä hetkellä ei ole hyvää ymmärrystä siitä, mitä kuulluksi tulemisen tuntemisen konseptiin kuuluu. Aiheesta ei ole tehty systemaattista tutkimusta. Kuulluksi tulemiseen kuuluu eri osatekijöitä. Näitä ovat ääni, tarkkaavaisuus, kunnioitus, empaattisuus ja yhteisymmärrys eli "common ground". (Roos ym. 2023, 2, 5.)

Ihmistenvälisellä tasolla ihmiset kokevat tulevansa kuulluksi, kun heillä on ääni, ja he saavat empatiaa, kunnioitusta ja huomioita. Ihmisten tulisi kollektiivisella tasolla kokea yhteisymmärrystä. Ensimmäinen keskeinen osa kuulluksi tulemista on ääni. Ihmisen tulee kommunikoida ollakseen, ja tunteakseen itsensä kuulluksi. Ääni myös olettaa toiveen tulla kuulluksi, eli halun kommunikoida jotakin. Tämän lisäksi pitäisi olla joku, joka on vastaanottamassa kommunikaatiota. Kuuntelijan pitäisi hyväksyä puhuja sellaisena kuin hän on eikä olla tuomitseva. Ihmisten väliset havainnot kunnioituksesta, empatiasta ja huomaavaisuudesta ovat tärkeitä kuulluksi tulemisen osatekijöitä. (Roos ym. 2023, 1, 5.)

Lopuksi kommunikaatiokirjallisuus ehdottaa, että kuulluksi tuleminen vaatii tunnetta siitä, että ”me ymmärrämme toisiamme”. Tämä yhteisymmärrys vaikuttaa liittyvän kaikkiin muihin kuulluksi tulemisen osatekijöihin. Kuulluksi tulemisen määritelmänä on: kuulluksi tuleminen on tunne siitä, että henkilön kommunikaatio vastaanotetaan kunnioituksella, empatialla ja huomaavaisuudella sekä keskinäisen ymmärryksen hengessä. (Roos ym. 2023, 5.)

2.1.2 Hyvinvointiyhteiskunta, yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus ja oikeudenmukaisuusteoria

Haluan lyhyesti käsitellä myös hyvinvointiyhteiskunnan käsitettä. Opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden tarinoissa on esillä muun muassa rahapulaa, fyysisiä ja mielenterveyden haasteita ja työpaikan saamisen vaikeuksia. Näiden teemojen takia koen, että hyvinvointiyhteiskunnan teema on tärkeä tämän pro gradun kannalta toimijuuden, osallisuuden ja kuulluksi tulemisen lisäksi.

Lehtonen käyttää kirjoituksessaan hyvinvointiyhteiskunnan käsitettä, vaikka hyvinvointivaltio saattaa kuulostaa tutummalta. Hän käyttää käsitettä sen takia, että hän käsittelee kirjoituksessa hyvinvointia kattavasti yhteiskunnallisena tavoitteena sen sijaan, että se olisi ainoastaan valtiovallan velvollisuutena ja tehtävänä. Hyvinvointiyhteiskunnassa myös järjestöt ja yritykset voivat tarjota hyvinvointipalveluita. Hyvinvointiyhteiskunnan perinteisiin tavoitteisiin lukeutuvat syrjäytymisen estäminen ja köyhyyden torjunta. Näitä tavoitteita ovat muun muassa luokkayhteiskunnan syntyminen ehkäiseminen, isojen tulo- ja elintasoerojen kaventaminen sekä henkilökohtaisista riskeistä, esimerkiksi työttömyydestä ja sairaudesta aiheutuvien kustannusten vähentäminen ja tasaaminen. (Lehtonen 2013, 582.)

Suomessa toisen maailmansodan jälkeen hyvinvointiyhteiskuntaa alettiin rakentamaan. Suunnitelmallisesti tämä työ on alkanut 1960-luvulta lähtien. Sosiaalietuuksia maksetaan ja

sosiaalipalveluita annetaan hyvinvointiyhteiskunnassa kansalaisille, koska yksilöistä välitetään, ja ihmisten tukeminen pitkällä aikavälillä hyödyttää yhteiskuntaa. Yhteiskunnan keskeisenä tehtävänä Pohjoismaissa nähdään se, että välinputoaminen estetään, tasa-arvoa edistetään ja kaikki ihmiset pidetään mukana. Eli käytännössä sitä, että oman onnensa varaan ei jätetä ketään. Hyvinvointiin kuuluvat aineellinen ulottuvuus, aineeton ulottuvuus sekä laajasti ymmärretty arvoulottuvuus. Aineelliseen ulottuvuuteen kuuluvat aineellinen vauraus ja terveys. Näitä hyvinvoinnilla yleisluontoisesti tarkoitetaan. Aineettomaan ulottuvuuteen puolestaan kuuluvat sosiaalinen, sivistyksellinen ja tiedollinen ulottuvuus. Arvoulottuvuuteen lasketaan ihmisoikeuksien kunnioitus, demokratia, tasa-arvo ja rauha. (Lehtonen 2013, 582–584.)

Vastavalmistuneiden ja opiskelijoiden kokemustarinoiden käsitellessä muun muassa rahapulaa, terveyshaasteita, avun saamisen vaikeuksia ja työttömyyttä koen, että haluan tarkastella hieman myös yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta. Mielestäni tämä käsite peilaantuu hyvin osallisuuden, toimijuuden, kuulluksi tulemisen ja hyvinvointiyhteiskunnan käsitteiden kanssa. Monissa kokemustarinoissa ilmeni hyvin vahvasti opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden ahdinko jokapäiväisen selviämisen kanssa rahojen ollessa loppu ja terveyshaasteiden kanssa. Näen, että näiden asioiden takia yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus on teema, jota haluan tässä pro gradussa sivuta.

Yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus on oikeutettujen arvojen oikeudenmukaisuuden kokonaissumma, sisältäen vapauden, oikeudet, tarpeet, mahdollisuudet, hyvinvoinnin ja ansiot. Yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus siis keskittyy ”yhteiskunnan perustavanlaatuihin julkiseen arvoon” selkeällä ”arvosuuntautumisella”. Nykyajan yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuus ilmaistaan ”maksimointiperiaatteella”, yhdistäen utilitarismin metodeja ja egalitarismin piirteitä. (Li & Wang 2020, 3.)

Yhdistyneet Kansakunnat puolestaan määrittelevät omilla verkkosivuillaan julkaistussa artikkelissa yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden käsitettä seuraavalla tavalla vapaasti suomennettuna: ”perustana oleva periaate rauhallisesta ja menestyvästä yhteisöstä kansakuntien sisällä ja keskuudessa”. Tämä voidaan tulkita maailmana, jossa yhteiskunnat perustuvat solidaarisuuden ja tasa-arvon periaatteisiin, tunnistavat jokaisen ihmisen arvon sekä arvostavat ja ymmärtävät ihmisoikeuksia. (Yhdistyneet kansakunnat 2025.)

Yhteiskunnallisella oikeudenmukaisuudella on viisi usein määriteltyä periaatetta. Näitä ovat oikeudenmukaisuus, osallisuus, oikeudet, pääsy ja monimuotoisuus. Oikeudenmukaisuus tarkoittaa sen tunnistamista, että eri ihmisillä on eri olosuhteet ja tarpeet. Osallisuus

määritellään siten, että mahdollistetaan se, että kaikilla ihmisillä on mahdollisuus ottaa roolia yhteisöjen sosiaalisessa, taloudellisessa ja poliittisessa elämässä. Oikeudet tässä määritellään kaikkien yksilöiden ihmisoikeuksien suojelemista. Pääsy tarkoittaa, että varmistetaan se, että kaikilla on pääsy niihin mahdollisuuksiin ja resursseihin, joihin heidän pitää päästä.

Monimuotoisella tarkoitetaan taas sitä, että arvostetaan ja kunnioitetaan eri ihmisten eroavaisuuksia, kuten sukupuolta, rotua ja seksuaalista suuntautumista. (Yhdistyneet kansakunnat 2025.)

Teslik kirjoittaa Unicef USA:n sivuilla yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden käsitteestä.

Yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus puolustaa ajatusta siitä, että kaikki ansaitsevat kukoistaa. Yhteiskunnassa tämä näyttäisi oikeuksien, mahdollisuuksien ja resurssien oikeudenmukaiselta jakautumiselta. Oikeudenmukaisuutta työnnetään tavoittamattomiin yhteiskunnan ja systeemisten epäkohtien takia. Näitä epäkohtia ovat muun muassa rasismi, syrjintä sekä terveyden ja kasvatuksen epäoikeudenmukaisuudet. (Teslik 2024.)

Yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden saavuttamisessa keskeisenä osatekijänä on varmistaa oikeudenmukainen pääsy laadukkaaseen terveydenhoitoon. Sairaudet eivät kosketa yhteisöjä yhdenvertaisesti. Yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden saavuttamisessa koulutuksen merkitystä ei voi liioitella. Taistelu vihaa, rasismia ja syrjintää vastaan on keskeistä yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden tavoittelussa. Syrjintä, viha ja rasismi kasvattavat systeemiä esteitä, pohjimmiltaan kieltäen yksilön oikeuksia, omanarvontuntoa ja mahdollisuuksia, jätäten yhteiskuntiemme kudoksia. (Teslik 2024.)

John Rawls väittää teoksessaan A Theory of Justice, että hyvä yhteiskunta luonnehditaan useiden hyveiden kautta. Hyvän yhteiskunnan ensimmäinen hyve on oikeudenmukaisuus. He, jotka väittävät, että oikeudenmukaisuuden ei tulisi tulla kehityksen ja sosiaalisen edistyksen edelle aiheuttavat riskin yhteiskunnan moraalisesta alennustilasta. Reilussa yhteiskunnassa sosiaalisen järjestelmän perustana on oikeudenmukaisuus. (Dutta 2017, 40.)

Rawls on muodostanut kaksi oikeudenmukaisuuden perustetta. Ensimmäinen peruste: jokaisella ihmisellä on sama toteuttamiskelvoton väite suunnitelmasta kokonaan sopivista tasa-arvoisista perusvapauksista, jossa suunnitelma on yhteensopiva suunnitelmasta vapauksista kaikille. Toinen peruste: taloudellisten ja sosiaalisten epätasa-arvojen pitää tyydyttää kaksi ehtoa:

- a. Niiden pitää liittyä poistoihin ja virkoihin, jotka ovat kaikille avoimia reilun tasa-arvoisen mahdollisuuden ehtojen mukaisesti

- b. Niiden tulee hyödyttää eniten yhteiskunnan jäsenistä vähiten etuoikeutettuja (eroavaisuusperiaate)

Tasa-arvoisten perusvapauksien ensimmäistä periaatetta käytetään poliittisen rakenteen suunnitteluun. Toinen periaate pätee ensisijaisesti taloudellisiin instituutioihin. Ensimmäinen periaate vahvistaa kaikille kansalaisille tutut perusvapaudet ja -oikeudet. Näitä ovat sananvapaus ja henkilönvapaus, järjestäytymisen ja omantunnonvapaus, oikeus äänestää ja olla luottamustehtävissä sekä tulla kohdelluksi lakien mukaisesti ja niin edelleen. Epätasa-arvoiset oikeudet eivät hyödyttäisi ihmisiä, jotka saavat vähemmän oikeuksia, joten normaaleissa olosuhteissa oikeudenmukaisuus vaatii tasa-arvoisia oikeuksia kaikille. (Dutta 2017, 41.)

Rawls on liberaari, koska hänen käsityksessään ihmiset alunperin kuvittelevat tilannetta, jossa jokainen heistä yrittää maksimoida omia etujaan. Hän on egalitaarinen, koska hän tunnustaa kaikille tasa-arvoisen vapauden. Rawls vaatii, että sosioekonomista epätasa-arvoa voidaan sallia ainoastaan siten, että ne täyttävät reilun tasa-arvon vaatimuksen kaikille. Hän näyttää, että yhteiskunnan heikoimpia palasia menestyksekkäästi vahvistamalla yhteiskuntaa vahvistetaan. (Dutta 2017, 43.)

Surotsev ja Syrov toteavat artikkelissaan, että oikeudenmukaisuuden idea voidaan nähdä arvokkuuden yleisemmän moraalisen idean määrittelynä. Tämä lähestymistapa antaa meidän luonnehtia yksilöiden ja instituutioiden toimia, ei pelkästään niiden tehokkuuden vaan myös yksilön arvokkuuden yhdenmukaisuuden kanssa. Surotsevin ja Syrovin artikkeli väittää, että oikeudenmukaisuuden idean prioriteettirooli moraaliteorian rakenteessa tulee markkinatalouden luonteesta. (Surotsev & Syrov 2015, 176.)

2.2 Teoreettinen tausta

2.2.1 Aikaisempi tutkimus ja tutkimusetiikka

Aiemmassa tutkimuksessa osallisuuden suhteen ollaan muun muassa tarkasteltu yhteisön yhteistuotantoa ja nuorisoa, joilla on mielenterveyden haasteita (Espersen 2024), globaalin nuorison osallisuuden politiikkaa (Kwon 2019), pitkäaikaistyöttömien elämäkertoissa osallisuuden ja selviytymisen rakentumista (Nikka & Günther 2023) sekä osallisuutta ammattiin opiskelevien nuorten arjessa (Maunu ja Kiilakoski 2018). Toimijuudesta aiempaa tutkimusta on tehty esimerkiksi resurssien, toimijuuden ja individualismin roolista nuorten suhtautumisesta

tulevaisuuteen (Keating & Melis 2022) sekä nuorten toimijuudesta kriisiaikana (Mitchell, Lussier & Keita 2022).

Vuosina 2020–2023 Suomen Akatemia tutki Helsingin yliopistossa tehtävää tutkimusprojektia ”Pedagogy of concrete utopias: Fostering youth agency and climate activism in formal education”. Tutkija Antti Rajala tutki tässä tutkimuksessa pedagogisia lähestymistapoja, joilla tuetaan nuorten aktivismia kestäväälle tulevaisuudelle ja tukea nuorten aktiivista kansalaisuutta kohtaan. Tämän lisäksi projekti tutki nuorten tuskaa ilmastonmuutosta kohtaan, nuorten toimijuutta sekä toimijuuden edellytyksiä. Rajalan tutkimus luo uudenlaista dialogia muun muassa päättäjien, nuorten, opettajien ja järjestöjen kanssa. Nuoret ovat tutkimuksen keskiössä. (Helsingin yliopisto 2024.)

Osallisuuden tematiikan suhteen vuonna 2021 Focus Localis -tiedejulkaisussa esiteltiin osallisuuden kehää. Salminen ja kumppanit kehittivät normatiivis-metodologisen osallisuuden kehät -mallin. Tämä malli auttaa kriittisellä tavalla tarkastelemaan, millä tavalla osallisuus kytkeytyy hyvinvointiin kontekstuaalisesti ja tilanteisesti sekä, miten erilaiset yhteistöt ja yksilöt tulevat yhteiskunnan osaksi. Kirjoittavat jakavat kolme osallisuuden muodostumiselle merkittävää kehää mallin avulla. Näitä ovat yhteiskunnan jäsenenä osallistuminen, elinympäristöjen ja palveluiden tarjoama turva sekä merkitykselliset sosiaaliset suhteet. (Salminen ym. 2021, 80.)

Salmisen ja kumppaneiden havaintojen perusteella osallisuus yleensä kytkeytyy hyvinvointiin. Kuitenkaan hyvinvointi ei aina edellytä osallisuutta. Työelämässä osaton henkilö voi esimerkiksi kokea olevansa hyvinvoiva vahvojen läheissuhteiden takia. Vaikutusmahdollisuudet ja osallisuus ovat merkittäviä hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Mahdollistavat osallisuuden kehät toimivat juuri tällä tavalla. Ne siis lisäävät ihmisten poliittista, taloudellista-materiaalista ja sosiokulttuurista osallisuutta. Ulosulkevat osallisuuden kehät puolestaan eivät tue kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ne enemminkin rajaavat yhteiskunnallisesti heikommassa asemassa olevien ihmisten toimintamahdollisuuksia ja yhteiskuntaan kuulumista. (Salminen ym. 2021, 95.)

Vuonna 2023 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi Osallisuuden edistäjän oppaan. Tämä opas tarjoaa työkaluja ja tietoa osallisuuden edistämiseen hyvinvointialueilla, kunnissa, seurakunnissa, julkisissa organisaatioissa, harrasteseuroissa, yrityksissä, järjestöissä, vertaisryhmissä ja asukas-yhteisöissä. Opas kertoo ytimekkäästi, mitä osallisuus tarkoittaa, ja millä tavalla se on tutkimusten mukaan yhteydessä ihmisten hyvinvointiin. Osallisuuden edistäjän oppaan pääsisältö on melkein 20 teemakokonaisuutta. Nämä kokonaisuudet ovat

täynnä tutkimustietoa, ohjeita, malleja ja vinkkejä osallisuuden edistämiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 4.)

Verkkosivuillaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kertoo Aktiivinen toimijuus – yhdenvertaisuutta, syrjimättömyyttä ja osallisuutta edistävät palvelut -hankkeesta, joka toimii vuosina 2024–2027. Tämän hankkeen tavoitteena on lujittaa ihmiskaupan uhrien, romaniväestön sekä maahanmuuttaneiden yhdenvertaisuutta, osallisuutta, aktiivista toimijuutta sekä sukupuolten tasa-arvoa. Tässä hankkeessa sosiaalipalveluita kehitetään, ja luodaan valtakunnallisesti vaikuttavia toimintamalleja kolmelle ryhmälle, jotka ovat muuhun väestöön verrattuna suuremmassa huono-osaisuusriskissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos avaa verkkosivuillaan myös hankkeen taustoja. Sosiaalisesti kestävän ja oikeudenmukaisen yhteiskunnan lähtökohtia ovat tasa-arvo, sosiaalinen osallisuus, syrjimättömyys ja yhdenvertaisuus. Osallisuuden vahvistaminen ja huono-osaisuuden torjuminen edistävät yksilön ja yhteiskunnan etua. Romaniväestö, ihmiskaupan uhrit ja maahanmuuttaneet ovat keskimäärin muuta väestöä heikommassa asemassa. Erityisen haavoittuvassa asemassa olevissa ihmisissä he ovat ylliedustettuina. Sosiaalipalveluita kehittämällä osallisuutta, aktiivista toimijuutta, kiinnittymistä työmarkkinoille ja koulutukseen tuetaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025.)

Pro gradua tehdessä tutkimusetiikka on merkittävä osa prosessia. Tunsin aineiston hyvin jo ennen tutkielman aloittamista, joten tämä vaikutti tutkielman kirjoitusprosessiin alusta saakka. Sain luvan aineiston käyttämiseen Akavan edustajalta sähköpostitse. Tässä tutkielmassa lähtökohta moneen muuhun pro graduun verrattuna on erilainen, koska käytettävä materiaali oli kampanjaa varten kerätty eikä sitä ole kerätty tätä tutkielmaa varten erikseen. Materiaalin ollessa valmis, en itse esimerkiksi suunnitellut sen keräämistä tai aineiston käsittelyä itse. Minun ei myöskään tarvinnut hakea tutkimuslupaa. Akava, jonka kampanjan aineistoa tässä tutkielmassa käytän, huolehti GDPR-vaatimuksista.

Kokemustarinoiden kirjoittajat vapaaehtoisesti kirjoittivat kokemustarinansa nettisivuille. He vastasivat valitsemallaan nimimerkillä, joka säilyttää vastaajan anonymiteetin. Halutessaan kirjoittajat saivat kertoa oman ikänsä, mutta tämä ei ollut pakollista. Mitään muita yksilöiviä tietoja vastaajista ei kysytty. Kirjoittajat saivat kirjoittaa niin lyhyesti, pitkästi tai yksityiskohtaisesti kuin he halusivat. Näiden tekijöiden takia vastaajien anonymiteetti säilyi prosessin aikana.

2.2.2 Osallisuus

Merkittävään asemaan nousevat hyvinvoinnin ja resilienssin näkökulmasta arjen kohtaamiset, joissa varhaisnuori tulee kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Arvostava ja aito kohtaaminen vaatii, että vuorovaikutuksessa pyritään tunnistamaan tämän muuttuvia tarpeita sekä pyritään tavoittamaan varhaisnuorelle merkittäviä asioita. (Salo & Kajamies, 2022; Salo ym., 2022b) Varhaisnuorella pitää olla aikuisia elämässään, joilla on tarpeeksi voimavaroja kuunnella ja kohdata. (Salo 2023, 29.)

Omassa elämässä osallisuutta voidaan lisätä esimerkiksi tekemällä ihmisten palveluita ja toimintoja aikaisempaa ymmärrettävämmäksi, jolloin niiden hallittavuus kohentuu. Myönteinen palaute, merkityksellinen tekeminen, onnistumisen kokemukset, toiveikas mieli sekä itseohjautuva toiminta vapauttavat toiminnan potentiaalia edelleen tyydyttämällä psykologisia tarpeita. Vaikuttamisen prosesseissa osallisuutta lisätään esimerkiksi luomalla olosuhteita ja tilaisuuksia, joissa heikommissa asemassa olevat ihmiset pystyvät tuomaan kokemuksiaan ja näkemyksiään liikkeen, taiteen tai kulttuurin keinoin. (Koivisto ym. 2018, 8–9.)

Isola ja kumppanit esittävät, että osallisuus voidaan hahmottaa sisäkkäisinä kehinä, jotka aaltoilevat ääriviivoiltaan. Nämä muodostuvat osallisuudesta vaikuttamisprosesseihin lähipiirissä, palveluissa, yhteiskunnassa ja elinympäristössä sekä osallisuudesta omaan elämään. Tämän lisäksi osallisuus muodostuu paikallisesta osallisuudesta. Tässä kehässä henkilö pystyy liittymään hyvinvoinnin lähteisiin sekä vuorovaikutussuhteisiin, joissa hän kykenee vaikuttamaan resurssien jakamiseen. (Isola ym. 2017, 23.)

Euroopan neuvoston sivuilla tuodaan esille nuorten osallisuuden merkitystä terveelle demokratialle. Sivuilla todetaan, että nuorten osallisuudella on monia eri muotoja: poliittisessa puolueessa jäsenenä oleminen, äänestäminen, boikotit, poliittinen aktivismi verkossa tai paikallisessa nuorten neuvostossa palveleminen. Kumppanuustutkimus nuorten osallisuudesta tähtää tämän ilmiön ymmärtämiseen paremmin tutkimalla aiheita, kuten sukupuolta, digitalisaatiota, osallisuuden uusia muotoja, ilmastoliikkeeseen osallistumista ja epätasa-arvon lisääntymistä. Sosiaalisessa, taloudellisessa ja poliittisessa elämässä nuorten osallisuus on elintärkeää terveessä demokratiassa. (Euroopan neuvosto 2024.)

Osallisuutta, osallistumista ja osallisuuteen kannustamista on monenlaista. Tätä tuodaan esille esimerkiksi Kurkelan Hallinnon tutkimus -lehdessä julkaistussa artikkelissa. Kurkelan toiminnallinen tapaustutkimus käsitteli Vantaan kaupungin osallistumisen kokonaisuuden kehittämistä. Artikkeliki keskittyy osallistumisen moninaiseen muutokseen ja osallistumisen

kehittämisen kimmokkeisiin. Kurkela tuo artikkelissaan esille yhteiskunnallisen osallisuuspuheen. Haastateltavat olivat tunnistaneeet taustalla suoran ”vaikuttamisen läpikäymisen” sekä laajemman yhteiskunnallisen demokratiakeskustelun kuntia koskevassa keskustelussa. (Kurkela 2021, 37–38, 44.)

Kurkela toteaa, että aineistossa voidaan nähdä myös taustalla kansalaisten aktiivisuuden ja osallistumisen muotojen muutos. Äänestysinnostus on laskenut ja määrämuotoinen järjestöjen ja puolueiden toimintaan osallistuminen vaikuttaa vähentyneen. Samalla esiin on noussut tarve uusille osallistumisen muodoille. Yhteiskunnallisen osallisuuspuheen lisäksi artikkelissa esille tuodaan paikallinen osallisuuspuhe. Osallistumisen kehittämisessä Vantaan monikeskuksinen rakenne näkyy. Osallistumiskanavien kannalta asukkaiden oman aktiivisuuden säilyttäminen sekä paikallisten osallistumiskanavien edistäminen ovat erityisen vaativia ja keskeisiä kysymyksiä. (Kurkela 2021, 44.)

Matthies analysoi Sosiologia-lehdessä julkaistussa artikkelissaan osallistumisparadigmaa hyvinvointipalveluissa. Artikkelissa todetaan, että hyvinvointipalveluissa osallistumiseen yhdistyy lupaus kuulluksi tulemisen kokemuksesta, palvelujen paranemisesta sekä demokratisoitumisesta. Mikäli palvelujärjestelmä ottaa käyttöön osallistumisparadigman esimerkiksi hallinnan välineeksi tai oikeuttamaan vetäytymistä julkisesta vastuunkannosta, nämä osallistumisen lupaukset saattavat kääntyä petokseksi. Osallisuus ja kuulluksi tuleminen paljastuvat petokseksi, jos ne jäävät vain kokeiluiksi osallistumishankkeen aikana. Osallistumisen ydin on siinä, että eri vaihtoehtoja pystytään puntaroimaan ja niiden vaikutuksia voidaan arvioida eri suunnista. Vaikka petokselle on jatkuva mahdollisuus, on vieläkin tärkeää pitää kiinni kansalaisten oikeudesta osallisuuteen sekä osallistumisparadigman kehittämisestä hyvinvointipalveluissa. (Matthies 2017, 149, 161–162.)

Osallisuus tarkoittaa kokemusta siitä, että pystyy vaikuttamaan. Osallisuus voidaan määritellä sekä mahdollisuuksina vaikuttaa että joukkoon kuulumisena. Sitä pystytään määrittelemään myös vapaaehtoisuuden näkökulmasta, koska ulkopuolelta osallisuutta ei voida pakottaa toteutumaan. Nuorten ja lasten osallisuus ei automaattisesti toteudu. Heidän osallisuudelleen täytyy luoda mahdollisuuksia ja tilaa myös päätöksenteossa. Tarvitaan myös tietoa siitä, millä tavalla nuorten ja lasten tuottama tieto rakentuu osaksi päätöksentekoa. (Stenvall 2021, 18.)

Berg ja kumppanit tekivät katsauksen, jossa he selvittivät osallistavien laadullisten menetelmien käyttöä ja nuorten osallisuutta mielenterveyspalveluiden kehittämisessä. Nuoret kokivat aineiston tutkimuksissa elävänsä aikuiskeskeisessä maailmassa. Nuoret toivoivat, että heitä kuunneltaisiin ja heidän kokemuksiaan voitaisiin hyödyntää. Koettiin, että aikuisten

menetelmistä puuttui ymmärrys, arvostus ja nuorten näkökulma. Menetelmien ja palveluiden kehittämisessä on merkittävää huomioida, että eri konteksteissa nuorilähtöisyys voi tarkoittaa eri asioita. (Berg ym. 2024, 70, 75, 78.)

Kumpulainen ja Husu tutkivat tutkimuksessaan sitä, miten nuorten laajempaa yhteiskunnallista osallisuutta ja osallistumista voidaan edistää kulttuuriin liittyvällä toiminnalla.

Tutkimustulosten mukaan nuorten osallistumisesta pystytään näkemään eri syvyyksiä ja eri tasoja. Tällaisia ovat esimerkiksi kokonaan omaehtoinen toiminta tai jonkun ryhmän toimintaan osallistuminen. Tutkimukseen haastateltujen mukaan nuorten osallistamisella kulttuuriin liittyvään toimintaan yritetään vahvistaa heidän osallisuuttaan sekä aktiivisempaa toimijuutena että yhteisöllisyyden kokemuksena. Ryhmässä tapahtuva vapaamuotoinen ja luova toiminta voi tarjota oman toiminnan merkityksellisyydestä arvokkaita kokemuksia. (Kumpulainen & Husu 2020, 40.)

Osallisuudesta ja osallistumisesta on 2000-luvulla tullut keskeisiä käsitteitä nuorisotutkimuksessa. Etenkin näistä on tullut keskeisiä käsitteitä puhuttaessa nuorten elämää koskevasta syrjäytymisestä, erilaisista haasteista tai hyvinvoinnista. Laajempi yhteiskunnallinen osallistuminen muodostuu eri osallistumisen ulottuvuuksista. Näitä ulottuvuuksia voidaan luokitella poliittiseen, taloudelliseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen. Kumpulaisen ja Husun tutkimuksen tulosten mukaan nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden rakentaminen tai rakentuminen on hienovarainen ja moniulotteinen prosessi. Tässä prosessissa monesti melko huomaamattomat ja pienet hetket tai teot saattavat olla yksilön kannalta ratkaisevia. (Kumpulainen & Husu 2020, 27, 40.)

Kokemustarinoissa oli myös ulkomaalaistaustaisten vastauksia, joten haluan käsitellä tässä teoriaosuudessa myös ulkomaalaistaustaisten osallisuuskokemuksia. Männistö ja Laajalahti artikkelissaan toteavat, että korkeasti kouluttautuneiden ulkomaalaistaustaisten ihmisten työllistymisestä ja kotoutumisesta Suomeen on paljon etuja. Yhteiskunnan ja heidän itsensä kannalta osallisuuden rakentuminen on merkittävää. Laajalahti ja Männistö tutkimuksessaan selvittivät, mitkä tekijät estävät ja edistävät kotoutumiskoulutuksen työelämäjaksolla olevien suomea toisena kielenä puhuvien korkeasti kouluttautuneiden ihmisten osallisuuden rakentumista. Osallisuutta edistävät ja estävät asiat tulosten mukaan voivat liittyä työyhteisön muihin jäseniin, henkilöön itseensä, työelämäjaksopaikkoina toimivien ja kotoutumiskoulutusta tarjoavien organisaatioiden käytänteisiin ja rakenteisiin sekä vuorovaikutukseen työyhteisössä. (Männistö & Laajalahti 2020, 26, 35.)

Tutkimuksen tuloksina oli, että työelämäjaksolla osallisuuden rakentumiseen korkeakoulutetuilla ulkomaalaistaustaisilla vaikutti useita tekijöitä. Näitä tekijöitä ovat luottamus ja epäluottamus, motivaatio ja sen puute, viestintärohkeus ja viestintäarkuus, yhdessä tekeminen ja etäisyyden ottaminen sekä tuki ja sen puute. Tutkijat lähestyivät osallisuutta ulkomaalaistaustaisten korkeasti kouluttautuneiden itsensä kuvaamana ja kokemana. (Männistö & Laajalahti 2020, 26, 35.)

Laitinen tarkastelee artikkelissaan, miten valtakunnalliset kansalaisyhteiskunnan nuorisojärjestöt Suomessa järjestävät nuorison osallisuutta toiminnassaan. Analysoimalla dataa haastatteluista, vuosiraporteista ja verkkosivuilta, tutkija tunnisti viisi viitekehystä. Nämä viitekehukset eroavat siinä, ketkä nähdään pääaktoreina, miten ne määrittävät osallisuuden, ja minkälaisia vapaaehtoisen, jäsenen tai muun osallistujan rooleja ne tarjoavat nuorille jäsenille. Edelleen jäsenyys on yleisin tapa suomalaisille valtakunnallisille kansalaisjärjestöille lähestyä nuoria. Aktiivinen jäsenyys oli tulosten mukaan ainoa rooli, joka suoraan liittyi toimijuuteen ja integraation suomalaisissa kansalaisjärjestöissä. Checkbook membership, esiintyi tässä tietoisena ja aktiivisena roolina, joka integroi jäseniä kansalaisjärjestöön, vaikka se on mielikuvissa passiivinen rooli. (Laitinen 2018, 328, 341–342.)

2.2.3 Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen

Kuulluksi tulemisen lisäksi haluan nostaa teemasta lisäksi toisen puolen, eli kuuntelemisen. Durning ja kumppanit kirjoittavat, että hyvät kuuntelijat osoittavat sopeutumista ja ymmärrystä vaalimalla sitoutumista ja dialogia. Tuotteliasta dialogia tapahtuu, kun muut tuntevat itsensä mukaanotetuiksi ja arvostetuiksi, joka tekee työstä merkityksellisempää ja elävöittää kuulumisen tunnetta. (Durning 2022, 165.)

Kuunteleminen on tunnistettu yhdeksi avaintaidoista työpaikalla. Kuunteleminen on merkittävää suhteiden rakentamisen, korkealaatuisen kommunikoinnin ja työntekijöiden motivoimisen kannalta. Krizin ja kumppaneiden tutkimus kuuntelusta selvitti, että subjektiivisesti puhujat tunsivat tulevansa kuulluksi, kun kuuntelijat tarkkaavaisesti vastasivat heidän tarpeisiinsa. Keskustelun aikana, kun puhujille osoitettiin huomiota huolellisesti, mutta myöhemmin asian suhteen ei seurattu odotettuja toimenpiteitä puhujat tunsivat, että heitä ei kuultu. (Kriz ym. 2021, 1, 13–14.)

Kluger ja Itzhakov artikkelissaan ehdottavat, että kuunteleminen on kahdenvälinen ilmiö, joka hyödyttää sekä puhujaa että kuulijaa, sisällyttäen esimerkiksi esimies-alainen-parin.

Artikkelissaan kirjoittajat ehdottavat episodista kuunteluteoriaa aiempia löytöjä todistaakseen sekä luodakseen testattavia ja uusia hypoteeseja. Tämän teorian mukaan kuuntelu voi johtaa yhteenkuuluvuuden tunteeseen, joka on hetkellistä. Tässä hetkessä pari kokee yhteisen luovan ajatusprosessin. (Kluger & Itzhakov 2022, 121.)

Hyvän kuuntelemisen ennakkotapauksien muuttujiksi on tunnistettu koulutus, autenttisuus, aitous ja tarkkaavaisuusresurssien saatavilla oleminen. Kuunteleminen vaatii resurssia, jota on niukasti eli huomiota. Tämän takia mikään ärsyke, joka rasittaa tai kilpailee kuulijan huomiosta vähentää kuuntelemisen laatua. Kuunteleminen luo korkealaatuisia yhteyksiä, jotka laajasti parantavat organisatorisia lopputuloksia. Kuuntelutaitojen kehittämisen suhteen kirjoittajat ehdottavat, että yhteen välivaiheeseen keskittyminen voi tuoda parempia tuloksia sen sijaan, että yrittäisi tulla paremmaksi kuuntelijaksi ylipäättään. (Kluger & Itzhakov 2022, 131–140.)

Kuunteleminen on yhteisessä vuorovaikutuksessa merkittävä osa. Kuunteleminen tekee vuorovaikutuksesta merkityksellistä, joten on melkein mahdoton olla kuuntelematta. Kuuntelemisella on ollut aina monia tehtäviä. Sillä on kriittisesti arvioitu puhujan kertomaa asiaa ja osoitettu empatiaa. Kuunteleminen ei ole ikinä pelkkää passiivista vastaanottamista. Parhaimmillaan se on dialoginen viestintäteko, jonka avulla pystytään vaikuttamaan viestintäkumppanin ja itsensä toimintaan. Etenkin työelämässä kuuntelemista on kuitenkin pidetty jonakin automaattisesti omaksuttuna tai synnynnäisenä kykynä, johon ei ole tarpeen erityisesti keskittyä. Tämä näkemys on alkanut onneksi viime aikoina muuttua, sillä on ammatteja, joissa nämä taidot ovat kriittisessä asemassa. (Ala-Kortesmaa 2015, 166, 173.)

Opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kokemustarinoissa tuli esille nuorten aikuisten kokemuksia työelämästä. Tämän takia koen hyödyllisenä tässä tuoda tässä esille kuuntelemisen ja työyhteisön näkökulmaa. Ortju kirjoittaa, että kuunteleminen on yksi osa vuorovaikutusta. Kuunteleminen antaa syyn olla vuorovaikutuksessa ja tekee vuorovaikutuksen. Kuuntelemisen tutkimuksen historiaan heijastaen kuuntelemisen merkitys vuorovaikutuksessa sekä kuuntelemisen käsitteellistäminen ja elementit eivät ole juurikaan muuttuneet. Tavalliset arjen tilanteet ja työpäivät ovat vuorovaikutustilanteista kaikkein merkittävimpiä. Ihmisten työhyvinvoinnin kannalta kuulluksi tuleminen, kuuntelu sekä halutessaan tuen saaminen on tärkeää. Tällaiset kokemukset auttavat jaksamaan, puhumaan työnteon hankaluuksista avoimesti sekä kertomaan omista odotuksista ja toiveista. (Ortju 2024, 64.)

Ihmisten tietoisuuteen kuuntelemisen merkityksen tuominen on merkittävää. Kuuntelemalla kyetään ymmärtämään sekä pyritään kehittymään ja parantamaan omaa osaamista ja esimerkiksi työyhteisön toimintatapoja. Tällä tavoin voidaan lisätä muun muassa

työhyvinvointia. Toimintakulttuuri on ollut murroksessa, ja se on merkittävällä tavalla muuttunut muutamien viime vuosien aikana. Tämä johtuu tavasta keskustella verkossa sekä pandemiasta. Monissa työyhteisöissä kasvotusten käytävät keskustelut ovat olleet vähäisiä. Vuorovaikutus, toimintakulttuuri ja etenkin kuuntelemisen merkitys ja muoto ovat muuttuneet erilaisten verkossa käytävien tilannekeskustelujen ja kokousten myötä. (Ortju 2024, 64.)

Ortju nostaa esille artikkelissaan kysymyksen siitä, onko vuorovaikutus, kuunteleminen ja kuulluksi tulemisen kokemus muuttuneet nykypäivänä. Hän toteaa, että teknologian käyttöönoton myötä asiakastilanteissa sekä työyhteisöjen henkilöstön keskinäinen kuunteleminen vaikuttaa muuttuneen. Ortju kirjoittaa, että on tarpeellista lisätä ymmärrystä ja koulutusta sekä kehittää toimintamalleja työelämän ja yhteisöjen tarpeiden muuttuessa. (Ortju 2024, 65.)

Haluan tässä teoriaosuudessa tuoda esille myös monitahoisesta kuuntelun ja kuulluksi tulemisen tematiikasta myös erilaisen näkökulman eli organisatorisen kuuntelemisen näkökulman. Kuuntelusta saattaa ensimmäisenä tulla mieleen ihmisten välinen kuuntelu, mutta on oleellista, että ihmiset kokevat, että organisaatiotasolla heitä kuunnellaan myös. Macnamara artikkelissaan toteaa, että vaikka on tärkeää ja kasvava määrä tutkimuskirjallisuutta kuuntelemisesta, tämä kirjallisuus kuitenkin keskittyy ihmistenväliseen kuunteluun. Samaan aikaan nykyaikaisessa teollisessa ja teollistumisen jälkeisessä ajassa organisaatioilla on keskeinen rooli ihmisten elämässä ja yhteiskunnissa. Macnamaran empiirisestä tutkimuksesta selviää, että organisaatiot kuuntelevat satunnaisesti, monesti heikosti ja toisinaan eivät ollenkaan. (Macnamara 2018, 1.)

Macnamaran tutkimus kiinnittää huomiota organisatorisen kuuntelun haasteisiin ja tärkeyteen. Tämä sisältää delegoidun kuuntelun (delegated listening) asteikkoa ja useita muotoja, toimintojen kuten konsultaation, sosiaalisen tutkimuksen, valitusten käsittelyn, kirjeenvaihdon prosessoinnin ja sosiaalisen median monitoroinnin. Tämä myös havainnollistaa, että vaikka lopulta kuuntelu on ihmisen ponnistelua, organisatorinen kuuntelu vaatii kulttuuria, joka on avoinna kuuntelulle. Tämän lisäksi se vaatii prosesseja, rakenteita, systeemeitä, teknologioita, resursseja sekä taitoja analysoida, kerätä ja saada selvää suurista määristä strukturoitua ja strukturoimatonta dataa. (Macnamara 2018, 18–19.)

Tämä tutkimus tuo painopistettä tärkeälle prioriteetille, joka indikoi, että mikäli julkinen viestintä perustuisi kuuntelemisen arkkitehtuuriin (architecture of listening) tästä voisi kertyä suuria hyötyjä. Sillä hyötyjä ei kertyisi pelkästään puhumisen arkkitehtuurista (architecture of speaking), joka on julkisessa viestinnässä vallitseva paradigma. Paremman organisatorisen

kuuntelun etujen havainnollistaminen vaatii lisää tutkimusta. Kuitenkin julkisuudessa nämä luultavasti kattavat lisääntyntä osallistumista politiikassa ja kansalaisyhteiskunnassa, lisääntyntä luottamusta, lisääntyntä sosiaalista oikeudenmukaisuutta sekä oikeudenmukaisempaa edustusta. (Macnamara 2018, 19.)

Kiireellistä tarvetta perustavanlaatuisille muutoksille on olemassa organisaation ja julkisen viestinnän välillä nykyajan demokraattisissa yhteiskunnissa. Nykyajan yhteiskuntia vaivaa romahtanut luotto yrityksiin, valtiojohtoon ja jopa pitkään luotettuihin instituutioihin, vähentynyt sitoutuminen ja osallistuminen kansalaisyhteiskuntaan ja politiikkaan sekä kasvanut ekstremismi ja radikalisaatio. Julkinen turhautuminen on kiehunut yli rajapyykkitapahtumina, kuten Donald Trumpin valintana Yhdysvaltain presidentiksi, Brexitinä, enemmistöttöminä parlamentteina (hung parliament) Iso-Britanniassa sekä nousevana julkisena tyytymättömyytenä ja levottomuutena Euroopan unionissa. (Macnamara 2018, 19.)

2.2.4 Toimijuus

Toimijuudesta käyty keskustelu nostaa esille sekä normatiivisia että käsitteellisiä kysymyksiä. Nämä kysymykset koskevat moniselitteisyyden ongelmaa. Epäselvää ontologisesta näkökulmasta on, mitä toimijuus ”on”. Hankitaanko sitä, vai onko se jotain, mitä toimijalla on? Pystyykö toimijuus levittäytymään yksilöä laajemmalle, kuten materiaalsiin tekijöihin tai toisiin toimijoihin? Erityisen tärkeä näkökulma liittyy siihen moninaiseen tapaan, jolla toimijuuden käsitettä käytetään. Toimijuus voi olla joko selittävä tai empiirinen käsite sosiaalitieteissä. (Honkasalo ym. 2014, 371.)

Artikkelissaan Heinonen ja Vanttaja tutkivat nuorten mielenterveyskuntoutujien koulutusuran ongelmakohtia, erilaisia koulutuspolkuja ja haasteita nuorten toimijuudelle, jotka aiheutuvat mielenterveyden ongelmista. Nuorten koulutusurilla oli monesti vastaavia ongelmakohtia, vaikka koulutuspolkutyytit olivat heterogeenisiä. Näistä ongelmakohdista merkittävimmät liittyivät muun muassa psykiatrisen diagnoosin saamiseen, poissaolojaksoihin sairaalahoitojakson takia, opinnäytetyön tekemiseen, koulukiusaamiseen ja joustamattomiin opetusjärjestelyihin. (Heinonen & Vanttaja 2023, 55.)

Nuorten toimijuutta voidaan vahvistaa oikea-aikaisella keskusteluavulla, ja täten pystytään edesauttamaan yhteiskuntaan kiinnittymistä. Se, millä tavalla henkilö selviää koulutusuran ongelmakohdista, on monisyinen yhtälö. Tähän yhtälöön vaikuttavat perhe- ja vertaissuhteet, yksilön toimijuus, käännekohtien ja elämänkulun ajoittuminen ja koulu instituutiona.

Elämäntulkua joissain määrin ohjaa yksilön nuoruudessa omaksuttu näkemys omasta toimijuudesta, mutta kuitenkin tämä ei yksin määritä henkilön tulevaisuuden suuntaa. Mielenterveysongelmat eivät heijastu opinnoista suoriutumiseen aina, vaan ongelmat saattavat näkyä muilla elämän osa-alueilla. Korkeakouluopintoihin suuntautuneet nuoret esimerkiksi fokuoivat suurimman osan voimavaroistaan opiskeluun. Tämä johti yksinäisyyden kokemuksiin ja sosiaalisten verkostojen kaventumiseen. Sosiaalisten verkostojen pieneneminen pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna hiljalleen heikentää yksilön psyykkistä hyvinvointia ja toimijuutta. (Heinonen & Vanttaja 2023, 55, 68–69.)

Waltzer ja kumppanit tutkimuksessaan tutkivat välivuosia viettäneiden korkeakouluopintoihin pyrkivien nuorten toimijuutta koulutussiirtymässä. He haastattelivat 28:aa nuorta tähän tutkimukseen. Toimijuuden modaliteettien avulla tutkijat analysoivat nuorten toimijuutta heidän itsensä kokemana haluamisen, voimisen, tuntemisen, täytymisen, kykenemisen ja osaamisen monimuotoisena dynamiikkana. Tutkimuksen tulokset kertovat toimijuuden kokemuksista muodostuvasta potentiaalista, mutta myös yhteiskunnallisista odotuksista, jotka rajoittavat. (Waltzer ym. 2022, 5.)

Huomio modaliteettianalyysissä kiinnittyy toimijuuden sisäisiin ulottuvuuksiin. Ulottuvuuksissa heijastuu autonominen sekä osin yksinäinen oman elämän pohtiminen, ja toimijuuden relationaalisuus ja rakentuminen vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Toimijuuden relationaalisuus välittyy arjen suhteissa ja toimintaympäristöissä välittyy nuorten kokemuksissa. Toimijuuden modaliteeteissa näkyvät esimerkiksi perhe ja kaverisuhteet sekä ammatilliset kohtaamiset ohjauspalveluissa ja kokemukset työyhteisöissä. Toimijuutta rajoittavana modaliteettina täytyminen on monimutkainen kudos sisäisiä odotuksia norminmukaisesta elämäntulusta, joita on kulttuurisesti omaksuttu. Tämän lisäksi siihen sisältyy ulkoisia pakkoja. (Waltzer ym. 2022, 18–19.)

Juntunen tarkastelee artikkelissaan toimijuuden tunnon näkökulmasta 14–20-vuotiaiden nuorten elämäntulun käännekohtia. Tuloksina Juntunen sai kolme pääteemaa. Näitä ovat 1. kokemus yhteenkuuluvuudesta, sosiaalisesta tuesta ja vastuusta elämäntulun käännekohdissa, 2. elämäntulun käännekohdissa autonomian kokemukset sekä 3. minäpystyvyys elämäntulun käännekohdissa. Nuorten toimijuuden tunto tuloksien mukaan vaihtelee elämäntulun institutionaalisissa, sattumanvaraisissa, sosiaalisissa ja voimaantumisen käännekohdissa. (Juntunen 2020, 20.)

Juntunen viittaa Gordoniin (2005) ja Pajuun (2013) kertoen, että toimijuuden tunto tarkoittaa yksilön omaa kokemusta toimijuutta rajoittavista ja mahdollistavista asioista. Juntunen toteaa,

että nuoren elämänsä käänteitä ei voi yksiselitteisesti laittaa kategorioihin, sillä ne kiinteästi liittyvät toisiinsa. Käänteitä ei voi analysoida pelkästään vain toimijuuden tuntoa heikentävinä tai vahvistavina kokemuksina. Monesti nuori löytää kääntekohdista sekä valinnanmahdollisuuksia voimistavia että rajoittavia piirteitä. (Juntunen 2020, 20, 36–37.)

Nuorten kokemustarinoissa tuli vahvasti esille huoli rahojen riittävydestä ja töiden hakemisen haasteet. Päätin siis ottaa yhdeksi käsiteltäväksi artikkeliksi Blomgrenin artikkelin, joka tarkastelee etuuksia ja palveluita heikossa asemassa olevien ihmisten toimijuuden tukena. Blomgren tutkii, mitkä tekijät edistävät ja rajoittavat näiden ihmisten työ- ja toimintakykyä sekä työllistymistä tukevissa sosiaali-, terveys-, kuntoutus- ja työllisyyspalveluissa sekä etuuksissa? Heikossa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden toimijuutta rajoittavat ja edistävät tekijät keskittyivät ammattilaisten toimintakäytäntöihin, etuusjärjestelmän tulkintaan ja sääntöihin sekä palvelujen organisoimisen tapoihin. (Blomgren 2023, 24.)

Blomgren määritteli toimijuuden yhtäältä kyvykkyytenä ennakoida ja suunnitella sekä vaikuttaa elinolosuhteisiin ja toimintoihin. Hän määritteli toimijuutta toisaalta sen tavoitteen mukaisesti arjessa selviämisen toimijuudeksi ja elämäntilannetta muuttamaan pyrkiväksi strategiseksi toimijuudeksi. Ihmisen toimijuuden rakentumiseen voi olennaisesti vaikuttaa tietyissä elämäntilanteissa, esimerkiksi työttömäksi jäädessä, kuntoutusjakson loppuessa tai vakavasti sairastuessa, etuuksiin ja palveluihin liittyvät toimintatavat, säännöt ja etuuksiin liittyvät rakenteet. (Blomgren 2023, 39.)

Blomgrenin analyysin tulosten perusteella etuudet ja palvelut paremmin onnistuivat vahvistamaan arjen toimijuutta ja auttaa jokapäiväisessä elämässä selviämisessä sen sijaan, että ne vahvistaisivat strategista toimijuutta ja tukisivat ihmisiä oman elämäntilanteen muuttamisessa. Henkilöä pitäisi tukea ratkaisujen tekemisessä erityisesti strategisen toimijuuden edistämiseksi sen sijaan, että hänen puolestaan päätettäisiin mihin toimijuus pitäisi suunnata. Lainsäädännön tavoitteet sekä 1970-luvulla syntynyt palveluideologia tulosten perusteella ei ole täysin omaksuttu työllisyyden tukemiseen sekä työ- ja toimintakykyyn suuntautuvaan palvelu- ja etuusjärjestelmän käytäntöihin ja periaatteisiin. Etuuksien ja palveluiden tehtävänä on tukea arjen toimijuutta ja strategista toimijuutta, mutta välillä näille toimijuuksille ne muodostavat esteitä. Tämä sen sijaan voi kannustaa ihmistä poliittiseen toimijuuteen. (Blomgren 2023, 39–40.)

2.2.5 Koronapandemian vaikutus nuoriin

Jokilan ja Filippoun tutkimuksen tulosten perusteella koronapandemian aikana kansainvälisten opiskelijoiden kokema tuen tarve kohdistui erityisesti opintoihin, terveyteen, hyvinvointiin sekä taloudelliseen tukeen. Suomeen jääneet kansainväliset opiskelijat eivät esimerkiksi pystyneet lähtemään sukulaisten luo, jossa olisivat saattaneet saada sosiaalista tukea. Etenkin kansainvälisiin opiskelijoihin kohdistuva haaste oli tiedon saaminen englannin kielellä. Englanninkielisen tiedon tarvetta vastauksissa nousi muun muassa arkipäivän askareille sekä tiedolle koronapandemista. (Jokila & Filippou 2021, 24–25.)

Pavarinin ja kumppaneiden 14–25-vuotiaiden konsultaatiot Afrikassa ja Euroopassa osoittavat, että nuoret huolehtivat rakkaidensa hyvinvoinnista ja terveydestä. Nuoret ovat huolestuneita heidän perheidensä ja heidän itsensä rahallisesta tilanteesta. Korona-aikana monet nuoret eivät luota valtiojohtoon johtajiin heidän tehdessään päätöksiä heidän puolestaan. (Pavarini ym. 2020, 187.)

Lundström teki katsauksen 108 tieteellisestä artikkelista, joka antoi näkemystä siitä, mitä tarkoittaa olla nuori koronapandemia-aikana. Hän tiivisti löydökset neljään teemaan, joita ovat elämäntyylin muutokset, mielenterveys, elinolot ja vastatoimet. Nuorten (ikä 15–24) elinolot pandemia-aikana sisälsivät muun muassa vähempiä ansiomahdollisuuksia työssäkäyville, terveydenhuoltoon pääsemisen puutetta sekä enemmän yksinäisyyden kokemuksia. (Lundström 2022, 437.)

Pandemian elinolosuhteet johdattivat merkittäviin elämäntyylin muutoksiin nuorille. Näitä muutoksia olivat muun muassa fyysinen epäaktiivisuus, lisääntynyt päihteiden käyttö sekä häiriintyneet syömistavat. Uusien elämäntyylin ja elinolosuhteiden muutosten vaikeudet ovat asettaneet lisätaakkaa nuorten mielenterveydelle. Tästä dokumentaationa ovat esimerkiksi nukkumisongelmia, post-traumaattista stressiä, masennusta, ahdistusta sekä tarkoituksellista itsetuhoisuutta. Lundströmin kirjallisuuskatsaus paljastaa, että koronapandemian sosiaaliset vaikutukset ovat olleet erityisen vaikeita negatiivisesti rodullistetuille nuorille, seksuaalivähemmistöille sekä muille sosiaalisille ryhmille, jotka ovat rakenteellisesti heikommassa asemassa yhteiskunnassa. (Lundström 2022, 437–438.)

Opetushallituksen vuonna 2023 julkaistussa Resilientti koulu ja koulutus (EduRESCUE) -hanketta käsittelevässä raportissa keskitytään nuorten kokemuksiin koronapandemian vaikutuksista sosiaalisiin suhteisiin, hyvinvointiin ja oppimiseen. Raportin erityinen huomio keskittyy niiden nuorten kokemuksiin, jotka jäävät yhteiskunnallisessa päätöksenteossa usein

ilman huomiota eli niin sanottuihin hiljaisiin ääniin Hankkeen yhteistyötahoja olivat esimerkiksi Kuurojen liitto, Autismiliitto, Mannerheimin lastensuojeluliitto ja Suomen Punainen Risti. Raportissa esitellään verkkopohjaista kyselyä, johon vastasi 534 Suomessa asuvaa nuorta. Keskimäärin vastaajat olivat hieman yli 18 vuotta vanhoja nuoria. (Panula ym. 2023, 3.)

Niin sanottujen hiljaisten äänien kyselyn tulokset todentaa näkemystä siitä, että pandemia-aika erilaisten poikkeusjärjestelyjen ja rajoitusten kanssa huononsi monen nuoren hyvinvointia. Kyselyyn vastanneista nuorista kolme neljäsosaa koki, että korona-aikana heidän hyvinvointinsa oli heikentynyt. Jopa 86 % muunsukupuolisista nuorista koki, että hänen hyvinvointinsa oli heikentynyt koronapandemian aikana. Monen nuoren tuntemaa stressiä ja ahdistuneisuutta lisäsi poikkeuksellinen tilanne. (Panula ym. 2023, 33.)

Erilaiset elämänhallinnan ongelmat korostuivat joillain vastaajilla. Kuitenkin on merkittävää huomata, että kyselyyn vastaajista pienellä osalla (8 %) hyvinvointi oli pandemian aikana parantunut. Ennallaan hyvinvointi säilyi 17 %:lla vastaajista. Pojilla (33 %) sukupuolen mukaan tarkasteltuna tämä oli tyttöjä (13 %) yleisempää. Kyselyyn vastanneista nuorista suurin osa koki hyvinvointinsa heikenneen korona-aikana. Yhtenä raportin suosituksena tämän takia oli, että lähiopetuksessa nuorten yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta tulee tukea. (Panula ym. 2023, 41.)

3 Tutkimusmenetelmät ja aineisto

3.1 Tutkimusmenetelmät

Päätin käyttää tutkielmassani aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Pyrkimyksenä aineistolähtöisessä analyysissä on luoda teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta. Tässä menetelmässä tehtävänasettelun ja tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti valikoidaan analyysiyksiköt. Sisällönanalyysin metodilla voidaan analysoida dokumentteja objektiivisesti ja systemaattisesti. Dokumentti ymmärretään tässä yhteydessä väljässä merkityksessä, ja se voi tarkoittaa esimerkiksi artikkeleja, päiväkirjoja, haastattelua, puhetta tai raportteja. Tämä menetelmä sopii täysin strukturoimattoman aineiston analyysin hyvin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108, 117.)

Tarkoituksena tällä menetelmällä on saada kuvaus tutkittavasti ilmiöstä yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Diskurssianalyysin ja historiallisen analyysin tapaan, sisällönanalyysi on tekstianalyysiä. Sisällönanalyysi tutkii inhimillisiä merkityksiä, ja tekstin merkityksiä. Aineiston laadullisen käsittelyn perustana on looginen päättely ja tulkinta. Tässä käsittelyssä aineisto alussa hajoitetaan osiin, käsitteellistetään, ja lopuksi se uudestaan kootaan uudella tavalla kokonaisuudeksi. Tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa tehdään analyysia laadullisesta aineistosta. (Hämäläinen 1987; Strauss & Corbin 1990, 1998, Atkinson & al. 2000.) (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117, 122.)

Tuomi ja Sarajärvi viittaavat teoksessaan Milesiin ja Hubermaniin (1994). Heidän mukaansa induktiivisen eli laadullisen aineiston analysoiminen on kolmivaiheinen prosessi karkeasti jaoteltuna. Näitä vaiheita ovat 1) aineiston pelkistäminen eli redusointi, 2) aineiston ryhmittely eli klusterointi ja 3) aineistolle teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Halusin käyttää kvalitatiivista menetelmää, koska nämä menetelmät ovat aina tuntuneet itselle luontaisemmilta kuin kvantitatiiviset menetelmät. Koen, että aineistolähtöinen sisällönanalyysi sopii tutkielmalleni mainiosti. Tämä menetelmä oli minulle tuttu kandidaatintutkielmastani, joten olen kokenut sen toimivaksi. Kokemustarinat sopivat hyvin dokumentiksi, jota tarkastella, ja aineistoni on melko strukturoimatonta. Kokemustarinoiden pituudet vaihtelevat erittäin paljon, ja ne ovat eri tavalla ja eri kielillä kirjoitettuja eivätkä ne seuraa selvää rakennetta. Kuten edellä kuvattiin, tämä menetelmä sopii hyvin strukturoimattomaan materiaalin analysoimiseen. Minulla oli aineisto myös valmiina aloittaessani tutkielmaa eikä minun pitänyt itse kerätä sitä.

Lähdin tutkielmaan siitä lähtökohdasta, että minulla on valmis aineisto, ja minun pitää päättää mitä haluan tästä aineistosta tutkia. Tämä myöskin vaikutti minun lähestymistapaani aineiston kanssa.

3.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen aineistona minulla on Akavan #TärkeäOsaMinua -kampanjan keräämiä kokemustarinoita vuodelta 2024. Vastaajat kirjoittivat tarinansa www.tärkeaosaminua.fi - verkkosivuille. Käydessäni kokemustarina-aineistoa läpi, huomasin, kuinka monipuolista se on. Tarinat kertovat muun muassa työ- ja harjoittelupaikkojen hakemisen haasteista, mielenterveyden haasteista, rahatilanteesta, avun saamisen kokemuksista, ja nykyajan nuorten elämän paineista. (Akava 2025.)

Kokemustarinat ovat opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kertomuksia heidän elämästään. Kokemustarinoiden kysymyksenä vastaajille oli suomeksi: ”Millaisia jaksamisen, hyvinvoinnin tai mielenterveyden haasteita olet kohdannut arjessa, opinnoissa tai työelämässä? Kerro meille.” Englanniksi kysymys oli muotoiltu: “What kinds of challenges related to coping, well-being, or mental health have you encountered in your everyday life, studies, or work? Tell us” Suurin osa tarinoista on suomeksi. Englanniksi tarinoita on kolme, ja ruotsinkielisiä tarinoita on yksi kappale. Suomenkielisiä tarinoita on noin 133 sivua tekstiä.

Tarinat vaihtelevat pituudeltaan muutamasta sanasta pitkiin kertomuksiin. Vastauksille ei ollut annettu minkäänlaista minimipituutta, vaan vastaajat saivat itse päättää kuinka pitkästi he halusivat kirjoittaa. Kirjoittajat käyttivät nimerkkiä ja halutessaan saivat kertoa oman ikänsä. Muuta tarkempaa tietoa eli esimerkiksi oppilaitosta tai vastaajan sukupuolta ei kysytty. Suurin osa vastaajista on korkeakouluopiskelijoita.

Sain aineiston valmiina kahtena PDF-tiedostona. Saadessani aineistot valmiina, minun ei tarvinnut niitä kerätä itse. Toisessa tiedostossa oli englanninkieliset ja toisessa suomenkieliset tarinat. Siirsin tiedostot NVivo-ohjelmistoon, jossa aloin luokittelemaan aineistoa teemojen perusteella.

Valitsin tämän aineiston, koska olin työskennellyt kampanja-assistenttina #TärkeäOsaMinua-kampanjassa. Aineisto oli todella kattava ja ajankohtainen. Vastauksia oli satoja, ja ne olivat mielenkiintoisessa muodossa opiskelijoiden itse kirjoittamina kokemustarinoina. Aineisto oli minulle ennestään tuttu, joten uskoin etukäteen, että aineiston käsittely tulisi olemaan minulle

helppoa. Kokemustarina-aineistossa monet myös ilmoittivat ikänsä, josta sain lisää mielenkiintoista dataa vastaajista.

4 Analyysi

4.1 Analyysin vaiheet

Tämä tutkielma on tehty aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Apuna analyysissä käytän kvalitatiivista ohjelmistoa nimeltä NVivo. NVivo ei ollut minulle ennestään tuttu ohjelmisto, mutta päädyin käyttämään sitä aineiston analysoimisen apuna ohjaajan suosituksesta. Hänen mielestään tämä ohjelmisto sopisi hyvin minun kokemustarina-aineistolleni. NVivossa pystyn muun muassa luokittelemaan aineistoa ja tekemään aineistosta kuvaajia.

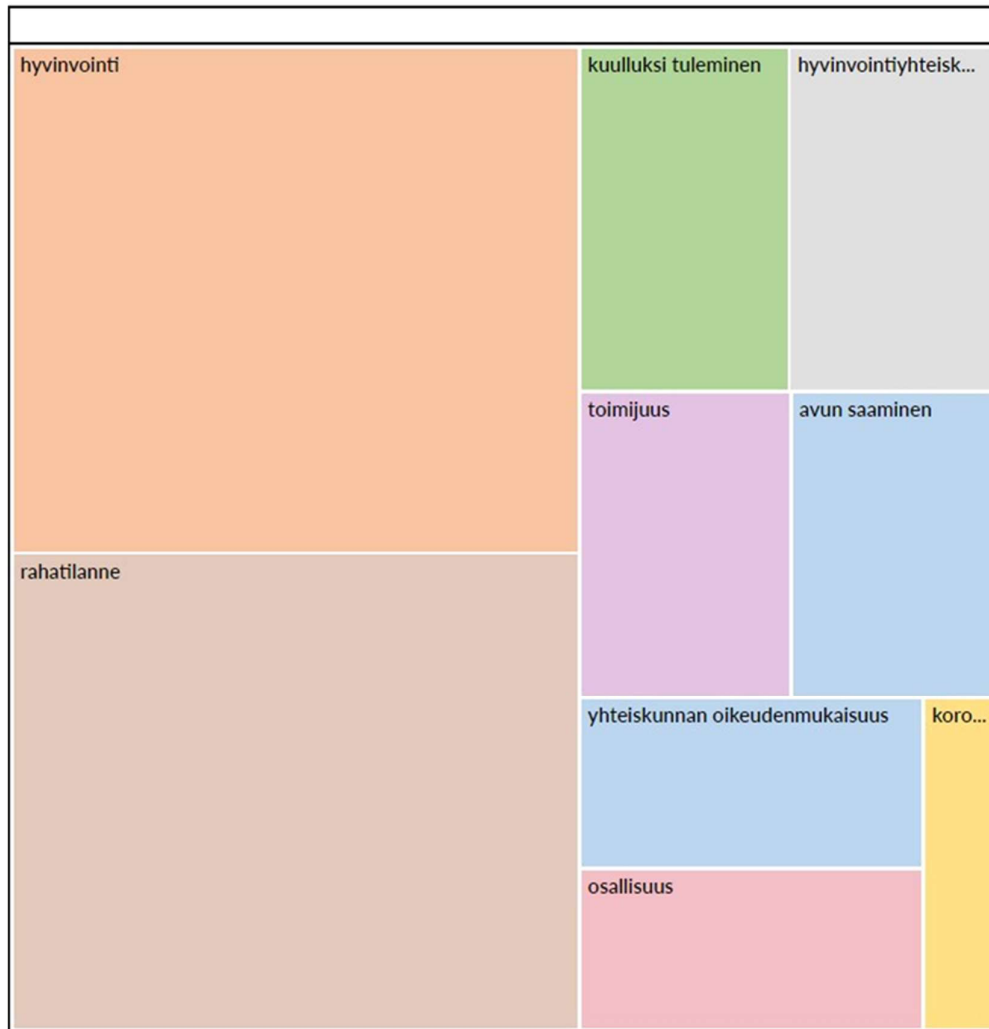
NVivossa aloitin luokittelemalla aineiston sisältöä eri codeihin eli kategorioihin teemojen mukaan. Näiksi teemoiksi valitsin avun saaminen, hyvinvointi, hyvinvointiyhteiskunta, korona, kuulluksi tuleminen, osallisuus, rahatilanne, toimijuus ja yhteiskunnan oikeudenmukaisuus. Valitsin nämä teemat kokemustarinoiden sisällön perusteella, sillä nämä teemat esiintyivät tarinoissa vahvasti. Osa teemoista esiintyi enemmän ja osa vähemmän.

Aineiston perusteella luotiin caseja eli ”analyysin yksikköjä”. Caset voivat sisältää muuttujia, kuten sijainti, ikä tai sukupuoli. Caset tehtiin ikäluokkien perusteella eli alle 18-vuotiaat, 18–21, 22–24, 25–29, 30–34, yli 35-vuotiaat ja ikänsä määrittämättömät vastaajat. Nämä ikäluokkatiedot tulevat antamaan tarkempaa tietoa vastauksista. (NVivo 2025.)

Kokemustarinoita lukiessa sopivien teemojen ilmaantuessa yhdistin tekstipätkän koodin alle. Samassa tarinassa saattoi siis olla useita koodeja. Hyvinvointi-koodi oli suosituin 195 viittauksella. Toiseksi suosituin oli rahatilanne (184 viittausta). Nämä erottuivat aivan selkeästi omassa suuruusluokassaan muista koodeista. Kolmannelle sijalla tuli kaksi koodia 49 viittauksella, joita ovat kuulluksi tuleminen ja hyvinvointiyhteiskunta. Neljäntenä ja viidentenä olivat toimijuus (44 viittausta) ja avun saaminen (43 viittausta). Loppupäässä kuudentena ja seitsemäntenä olivat yhteiskunnan oikeudenmukaisuus (40 viittausta) ja osallisuus (38 viittausta). Viimeisenä teemana oli korona (17 viittausta).

Teemoitellessani kokemustarinoita kategorisoin niitä koodien alle tekstien suoranaisesti mainitessa koodin nimen (esimerkiksi korona) tai tulkitessani tekstin liittyvän teemaan, ja sen sopiessa teeman alle. Tällä tavalla sain tietoa siitä, minkälaisia teemoja kokemustarinat käsittelevät, ja kuinka paljon teksteissä mitäkin teemoja käsiteltiin. Esimerkiksi osallisuus-kategoriaan liitin seuraavat tekstipätkät: “As an "ulkomalainen", the biggest challenges in Finland is job hunt, especially in your own field of study. Despite sending Hundreds of job applications, phone calls, and emails, one cannot get a job, not even an interview.” Toinen

esimerkki osallisuus-teeman alle liitetystä tekstistä on: “Jäin täysin yksin neljän seinän sisälle ilman apua tai ohjeita opintoihini. Ehdin olla yliopistossa vain puoli vuotta, kunnes jouduin etäopetukseen.”



Kuvio 1: Kuvakaappaus NVivon hierarchy chartista eri kategorioiden yleisyydestä.



Kuvio 2: Kuvakaappaus NVivon hierarchy chartista ikäluokkien yleisyydestä.

Ikäluokissa 25–29 ja 22–24 oli eniten vastaajia. Suuri osa vastaajista ei myöskään kertonut omaa ikäänsä. Pienempi osa oli 18–21, 30–34 ja yli 35-vuotiaat vastaajat. Alle 18-vuotiaita vastaajia oli muutama, mutta tämän ikäiset eivät olleet muutenkaan varsinainen kohderyhmä kampanjalle, vaan sen sijaan korkeakouluopiskelijat.

Vastajista alle 18-vuotiaita oli kolme kappaletta. Seuraavassa ikäryhmässä, 18–21-vuotiaissa heitä oli 44. Puolestaan 22–24-vuotiaita oli huomattavasti enemmän, 87 kappaletta. Suurin ikäryhmä oli 25–29-vuotiaat, joita oli 109. Tämän jälkeen vastaajien määrä pienenee huomattavasti, sillä 30–34-vuotiaita kirjoittajia oli 27. Yli 35-vuotiaita vastaajia oli 20. Ikänsä määrittämättömiä oli 109 vastaajaa. Heidän osuutensa oli siis yhtä suurta kuin suurimman ikäryhmän eli 25–29-vuotiaiden. Yhteensä ikänsä kertoi 290 vastaajaa.

4.2 Analyysin tulokset

4.2.1 Toimijuus

Nuorten aikuisten toimijuuden ja toimimattomuuden kokemukset ilmenivät tekstissä eri tavoin. Positiivisia mainintoja oli esimerkiksi vapaaehtoistyön tekemisestä, ainejärjestön hallituksesta toimimisessa, kehittymisen halusta ja maailman muuttamisesta paremmaksi. Vastauksissa esiintyi myös auttamisen ja muutoksentekemisen halua: ”ainakin me psykologit työllistytään ja saadaan todella hyvää palkkaa, mikä osaltani mahdollistaa muiden auttamiseen lisää resursseja.” Toisena esimerkkinä: ”En valinnut opiskelemaani alaa itsekkäistä syistä vaan valitsin alan, missä uskoin pystyväni tekemään mahdollisimman paljon hyvää koko yhteiskunnalle ja tuleville sukupolville.”

Nämä tekstit mielestäni kertovat siitä, että monet nuoret aikuiset haluavat olla aktiivisia toimijoita yhteiskunnassaan ja omassa elinympäristössään. He haluavat vaikuttaa, muuttaa asioita ja muuttaa omaa ympäröivää maailmaansa niillä mahdollisuuksilla, joita heillä on. Tulkitsisin, että he myös omalta osaltaan kokevat vastuuntuntoa hyvän tekemisestä. Esimerkkinä vastaaja, joka kirjoitti, että hän ei valinnut opiskelemaansa alaa itsekkäistä syistä. Hän valitsi alan, jolla pystyy tekemään mahdollisimman paljon hyvää yhteiskunnalle. Tämä mielestäni kertoo siitä, että nuori on laittanut omat intressinsä syrjään ja valinnut alan vastuuntunnon ja auttamisen perusteella.

Ho ja kumppanit käsittelevät artikkelissaan nuorisojohdettua sosiaalista muutosta. Heidän artikkelinsa esittelee yhdeksän sitoutumistapaa (esimerkiksi vapaaehtoistyö ja poliittinen osallistuminen), seitsemän teemaa (esimerkiksi ympäristö ja koulutus), kolme vaikutuksen luokaa (yksilö, yhteisö / interorganisatorinen ja kansallinen / kansainvälinen), kolme strategiaa (sosialisointi, valta sekä vaikutusvalta) ja kuusi organisaatiotyyppiä (esimerkiksi yhteiskunnallinen yritys ja yksilö). Tutkijat käyttivät tätä viitekehystä empiirisen tutkimuksen todistaessa, kuinka Kanadassa nuoriso (määritelty 15–24-vuotiaksi) ovat olleet muutosagentteja yli 35 vuoden aikana vuodesta 1978 vuoteen 2012. (Ho ym. 2015, 52.)

Positiivisluonteisia toimijuuden kuvauksia esiintyi tulkintani mukaan kuitenkin vähemmän kuin toimijuutta rajoittavia kuvauksia. Näitä negatiivisempiä kuvauksia oli esimerkiksi ”Kun on koululla keskimäärin 12 h joka päivä niin missä välissä kerkeää töihin? Saatikka siivoamaan kämppeä tai nauttimaan vapaa-ajasta tai harrastuksista?” ja ”Kokemukset opinnoista ja harjoittelusta huomioiden pelkään, että vaikka valmistuisin, en kestäisi työelämässä. Minulla ei

ole juurikaan tulevaisuuden suunnitelmia, haaveita tai tavoitteita.” Nämä vastaukset saavat kirjoittajat kuulostamaan melko lannistuneilta, väsyneiltä eivätkä kovin aktiivisilta toimijoita omassa elämässään.

Halusin toimijuuden, kuulluksi tulemisen ja osallistumisen lisäksi käsitellä tässä gradussa hyvinvointia, yhteiskunnan oikeudenmukaisuutta ja koronaa. Vastauksista tulee ilmi, kuinka monisyisiä nämä teemat ovat, ja miten moniin asioihin nämä asiat liittyvät. Voi olla hankalaa olla aktiivinen toimija, mikäli teet pitkiä opiskelupäiviä ja käyt palkkatöissä tämän päälle, eikä ole aikaa riittävälle levolle. Kahdesta edellisestä sitaatista välittyy lukijalle selkeä kuva näiden opiskelijoiden väsymyksestä. Mielestäni tällaisessa tilanteessa oman elämän toimijuuden tunne saattaa helposti kadota. Pystynkö vaikuttamaan aktiivisesti omaan elämäni, ja voinco vaihtaa elämäni suuntaa? Onko minulla aikaa omille harrastuksilleni? Tunnenko itseni oman elämäni toimijaksi, vai koenkö, että muut ohjailevat elämäni ja olen passiivinen sivustakatsoja?

Nunes ja kumppanit tutkimuksessaan kokeilevat ja ehdottavat alustavaa arviointimallia toimijuuden tunteesta. Artikkelissaan tutkijat keskittyvät nuorten toimijuuden tunteeseen. Heidän ymmärryksensä mukaan, jotta ihmiset ilmentäisivät vahvaa toimijuuden tunnetta, heidän pitää nähdä itsensä heidän toimintojensa ja tavoitteidensa tekijöinä. Nunes ja kumppanit saivat selville, odotuksiansa mukaan, että miehet raportoivat naisiin verrattuna korkeampaa toimijuuden tunnetta. Tutkijat selvittävät, että vahva toimijuuden kokemus linkittyy resilienssin ja hyvän itsetunnon kanssa, ja tämä negatiivisesti liittyi masennukseen ja ahdistukseen. (Nunes ym. 2022, 1.)

Yksi vastaaja kirjoittaa: ”Pelkään syrjäytymistä, mutta en voi opiskella jatkuvassa pelossa siitä, että opintotukeni peritään takaisin.” Monet vastaajat olivat äärimmäisen huolissaan taloudellisesta tilanteestaan. Uskon, että taloudelliset rajoitteet vaikuttavat vahvasti vastaajien toimijuuden kokemuksiin. Näkisin, että tukala taloudellinen tilanne rajoittaa vastaajien toimijuuden mahdollisuuksia ja kokemuksia. Huomattavaa on myös se, että kirjoittaja tiedostaa, että hän saattaa syrjäytyä, ja on huolissaan siitä.

Paananen ja kumppanit toteavat artikkelissaan, että syrjäytymisen taustalla olevia olosuhteita ja syitä ei tunnisteta päätöksenteossa tarpeeksi hyvin. Tämä johtaa pistemäisiin ratkaisuihin ja monesti ongelmien monimutkaistumiseen ja ihmisten pallotteluun. Paanasen ja kumppaneiden tutkimuksessa pitkittynyttä työttömyyttä 25–28-vuotiaana ja kouluttamattomuutta 25-vuotiaana tarkastellaan syrjäytymisenä, jolloin on jäänyt saavuttamatta tietyt elämänkaarelle normaalisti kuuluvat asiat. (Paananen ym. 2019, 114.)

Pitkäaikaisen työttömyyden ja kouluttamattomuuden perusteella ikäluokasta 2186 henkilöä eli 3,7 prosenttia luettiin syrjäytyneiden ryhmään kuuluvaksi 25–28-vuotiaina. Enemmistö näistä henkilöistä oli miehiä. Pitkäaikaista työttömyyttä vahvemmin kouluttamattomuus oli yhteydessä muihin ongelmiin. Paanasen ja kumppaneiden tutkimuksen tulokset vahvistivat, että työelämään kiinnittyminen ja koulutus liittyvät voimakkaasti toisiinsa ja myös hyvinvointiongelmat aiemmasta elämästä ovat näihin vahvasti yhteydessä. (Paananen ym. 2019, 114.)

Voidaan katsoa, että nuorten aikuisten syrjäytyminen on lapsuuden ja nuoruuden ongelmien jatkumo. Useita ongelmia lapsuudessa ja nuoruudessa nähtiin olevan syrjäytyneiden joukossa olleilla ihmisillä. Puolestaan muita ongelmia nähtiin vain vähän koulutetuilla, jotka eivät kärsineet pitkittyneestä työttömyydestä. Myös tässä tutkimuksessa vahvistettiin hyvinvointiongelmien ylisukupolvisuus. Tämä tarkoittaa vanhempien haasteiden siirtymistä heidän lastensa haasteiksi. Tulosten valossa näyttää siltä, että syrjäytymisen syynä on päihde- ja mielenterveysongelmien lisäksi merkittävänä tekijänä niihin saadun avun saaminen liian myöhään tai avun riittämättömyys. (Paananen ym. 2019, 123, 125.)

Oletan, että vastaajan taustatekijät, kuten ulkomaalaisuus voivat vaikuttaa heidän kokemuksiinsa toimijuudesta. Yksi vastaaja esimerkiksi totesi kokemustarinassaan: ”As an ”ulkomalainen”, the biggest challenges in Finland is job hunt, especially in your own field of study. Despite sending Hundreds of job applications, phone calls, and emails, one cannot get a job, not even an interview.” Mediassa on nykypäivänä paljon esillä ulkomaalaisten henkilöiden haasteita saada työpaikkaa Suomesta. Pohdin, että miten henkilö voi kokea olevansa aktiivinen toimija omassa elämässään, ja kokea Suomen kodikseen, mikäli hän ei saa täältä töitä? Näkisin, että on hankalaa suunnitella omaa elämäänsä ja tulevaisuuttaan, mikäli huomisesta ei ole tietoa. Oletan, että monet ulkomaalaiset pohtivat uskaltavatko he ostaa taloa tai perustaa perhettä, jos töitä ei saa.

Ulkomaalaisten kohtaama syrjintä tuli myös esille aineistossa. Yksi vastaaja kirjoitti: ”Furthermore even if you find a job, the employers don't treat you equally like the natives. There is discrimination in workplace. This doesn't help either well-being and/or mental health.” Elinkeinoelämän tutkimuslaitoksen muistiossa Kauhanen toteaa, että asenteet maahanmuuttajia kohtaan ovat Suomessa negatiivisempia kuin muissa Pohjoismaissa. Kauhanen kirjoittaa, että ulkomaisista osaajista merkittävä osa poistuu melko nopeasti Suomesta. Noin puolet osaajista on poistunut Suomesta viidessä vuodessa maahan tulon jälkeen. (Kauhanen 2024.)

Maahanmuuttajien kohtaamaa syrjintää työhaussa on käsitellyt esimerkiksi Lehtovaara hänen tutkimuksessaan. Hän tutki työnhakuvaiheen syrjinnän kokemuksia korkeasti kouluttautuneiden naisten näkökulmasta. Syrjintää korkeasti koulutetut maahanmuuttaneet naiset kohtaavat työnhakuvaiheessa, arkisissa kohtaamisissa sekä työelämässä. Rasismia näyttäytyi tulosten perusteella jo ennen varsinaista työnhakuprosessia. Työnhakuprosessi pitkittyi ja vaikeutui syrjintäkokemusten takia. Yksilön työllistymiseen, työuran edistymiseen ja hyvinvointiin kielteisesti vaikutti pitkittynyt työnhakuprosessi ja prosessia hankaloittava syrjivä kohtelu. (Lehtovaara 2021, 620.)

Pitkittyvä työttömyys aiheutti suurta tunnekuormaa ja heikensi hyvinvointia. Rodullistaminen, rasismi, syrjintä ja mikro-aggressiot ilmenivät haastateltavien kertomuksista. Syrjivä kohtelu näyttäytyi ylikorostuneina vaatimuksina suomen kielen taitotasoon sekä yleisinä ennakkoluuloina. Rodullistaminen ja rasismi suuntautuivat työnhakijoiden ihonväriin, vaatetukseen tai taustaan. Afrikan mantereelta muuttaneet ihmiset raportoivat eniten rasismista ja syrjinnästä. (Lehtovaara 2021, 634–635.)

Suomeen muuttavalle henkilölle monesti yllätyksenä tulee tutkintojen rinnastamisen vaikeus, suppeat englanninkieliset työmarkkinat, työnantajien korkeat vaatimukset suomen tai ruotsin taitotasoa kohtaan sekä piilotyöpaikkojen iso rooli. Pitkittyvä työnhaku sekä kokemusten ja odotusten välinen suuri ristiriita voivat murentaa itsetuntoa sekä aiheuttaa turhautumista. Yhdenvertaisemman työelämän rakentamisessa Suomeen työllistymisen rakenteellisten esteiden purkaminen on avainasemassa. Tällainen rakenteellinen este on esimerkiksi rekrytointisyrjintä. (Lehtovaara 2022, 15–16.)

Suomen kielen vaatimukset tulivat esille myös aineistossa. Eräs vastaaja kirjoittaa: “Finnish job market is hard to navigate as a foreigner even if I have tried to improve my Finnish skills. Especially in fields as technology the fluent Finnish requirement does not seem justifiable based on the work content with exception of certain roles.” Pohdin, että olisiko mahdollista, että joissain työpaikoissa suomen kielen vaatimus on vanhasta tavasta? Monissa töissä suomen osaaminen on varmasti välttämätöntä, mutta oletan, että esimerkiksi joillain aloilla ohjelmistot ja asiakkuudet saattavat olla hyvinkin kansainvälisiä. Näkisin, että joissain yrityksissä ensimmäisen tai ensimmäisten suomea äidinkielenään puhumattomien työntekijöiden palkkaaminen saattaa jännittää ja sen takia nostaa rimaa rekrytoitaessa.

Kielelliseen moninaistumiseen työelämässä liittyy jännitteisyyttä. Nämä jännitteet näkyvät esimerkiksi siinä, että on paljon puhetta kansainvälisten osaajien tarpeesta, mutta kuitenkin käytännössä vieraskielisten, ulkomaalaistaustaisten ja ulkomaan kansalaisten rekrytointi

monesti jätetään tekemättä vedoten hakijoiden heikkoon paikalliskielen taitoon. Tutkimusten mukaan työllistymisen esteitä voivat esimerkiksi olla havaittu toiseus hakijan ihonvärissä, nimessä, kansallisuudessa, sukupuolella tai oletetussa uskonnollisessa vakaumuksessa. (Jousmäki ym. 2024, 33, 35.)

Jousmäki ja kumppanit viittaavat Kanniseen ja Virkolaan (2021) todeten, että työnhakijan taustaan kuten etniseen alkuperään tai nimeen liittyviä ennakkoluuloja torjuvana hyvänä keinona on pidetty anonyymiä rekrytointia. Haastattelutilanteessa tapahtuvan syrjinnän mahdollisuus ei kuitenkaan poistu käsittelemällä hakemuksia ilman tunnistetietoja. Jousmäki ja kumppanit toteavat, että rekrytoimatta jättämisessä kielitaidottomuuteen vetoaminen on lyhytnäköistä. Tämä johtuu siitä, että kielitaito on dynaamisesti kehittyvä oppimisprosessi, eikä staattinen tila. (Jousmäki ym. 2024, 37.)

Koen tärkeänä, että muistetaan, kuinka ulkomaalaisilla Suomessa asuvilla on hyvin erilaisia kokemuksia ja he tulevat hyvin eri taustoista. Tilanne Euroopassa Euroopan unionin toisesta maasta Suomeen muuttaneella opiskelijalla voi olla hyvin erilainen kuin Euroopan ulkopuolisesta maasta Suomeen opiskelemaan muuttaneella. Yksi vastaaja kirjoittaa: ”My situation has been a lot easier than experiences of non-EU students who have even less support”. EU-kansalaiset ja Euroopan unionin ulkopuolelta tulevat ihmiset ovat eri tilanteessa Suomessa oleskellessaan. Maahanmuuttoviraston sivuilla kerrotaan, että EU/ETA-alueen ulkopuolelta tulevilta tutkinto-opiskelijoilta suomalaiset korkeakoulut perivät lukuvuosimaksun. Euroopan unioni maiden ulkopuolelta tullessa yli 90 päiväksi täytyy myös hakea oleskelulupaa. Suomeen oleskelulupaa ei tarvitse, mikäli on Euroopan unioni jäsenvaltion kansalainen. (Maahanmuuttovirasto 2025.)

Olisi kiehtovaa lukea ja analysoida enemmän englanninkielisiä opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden tarinoita, mutta valitettavasti niitä oli vain kolme kappaletta aineistossa. Yksi näistä tarinoista oli yhden virkkeen mittainen: ”I feel like our school don’t prioritize mental health, the professors are unreasonable and the school itself makes me wanna die”. Kaksi muuta tarinaa olivat pidempiä. Tulkitsen, että tarinamäärän pienuus verrattuna noin 133 sivuun suomenkielisiä tarinoita kertoo siitä, että tämä kampanja ei tavoittanut ulkomaalaistaustaisia nuoria aikuisia samalla tavalla kuin suomenkielisiä. Ruotsinkielisiä kokemustarinoita oli yksi kappale, joten niitäkin oli erittäin vähän. En osaa sanoa eikö ruotsinkielisiä opiskelijoita ja vastavalmistuneita tavoitettu, olisivatko he saattaneet vastata suomeksi.

Englanninkielisten tarinoiden vähäisen määrän takia kansainvälisten opiskelijoiden tilanteesta ei voi tehdä kovin suoria johtopäätöksiä, koska aineisto tämän suhteen on pieni. Mielestäni

nämä vastaukset kuitenkin antavat hieman kuvaa ulkomaalaistaustaisten nuorten aikuisten tilanteesta ja kokemuksista Suomessa korkeakoulu- ja työelämäkontekstissa. Koen tärkeäksi, että maahanmuuttajien omia kokemuksia olisi esillä mediassa ja tutkimuksissa.

Näkinsin, että on äärimmäisen hankalaa kokea itseään oman elämänsä toimijaksi, jos töitä ei saa, ja joutuu elämään lainalla ja pulloja keräämällä. Miten tällaisessa tilanteessa voi kokea vaikuttavansa omaan elämäänsä ja tulevaisuutensa, mikäli kaikki energia menee selvitymiseen päivästä toiseen? Tänä vuonna Yle esimerkiksi uutisoi Etelä-Aasiasta Suomeen tulleesta vauvaperheestä, joka kerää pulloja elääkseen ja käy ruokajonoissa. Perhe otti lainaa asuntoaan vastaan, jotta sai kokoon 30 000 euroa muun muassa opintomaksuihin ja viisumeihin. Perheen isä haki neljän kuukauden aikana 750 työpaikkaa. Perheen isä kertoo, että heille sanottiin, että täällä pärjää englanniksi ja, että he voivat helposti työllistyä. (Assulin 2025.)

KOTT 2024 -tutkimuksessa käsiteltiin opiskelijoiden toimeentuloa ja velkaantumista.

Opiskelijoista noin viidennes ilmoitti viimeisen 12 kuukauden aikana heidän toimeentulonsa olevan erittäin epävarma ja niukka. Viimeisen 12 kuukauden aikana noin neljännes vastaajista ilmoitti pelänneensä ruoan loppuvan rahanpuutteen takia. Opiskelijoista melkein viidennes ilmoitti joutuvansa tinkimään rahanpuutteen takia lääkkeiden ostamisesta kuluneen 12 kuukauden aikana. Ensisijaisesti arkielämän välttämättömiin menoihin opintolainaa ilmoitti nostavansa 70 % opiskelijoista. (Kestilä & Karvonen 2024.)

Vuosien 2021–2024 aikana toimeentulovaikkeudet ovat kasvaneet korkeakouluopiskelijoilla. Ammattikorkeakouluopiskelijat, nuoret ja naiset vaikuttavat kokevan miehiä, yliopisto-opiskelijoita ja vanhempiin ikäryhmään kuuluvia useammin vaikeuksia toimeentulon kanssa. Korkean inflaation myötä nousseet korot ja kuluttajahinnat luultavasti ovat vaikuttaneet pienituloisten opiskelijoiden kokemukseen toimentulon riittävydestä ja heidän arkeensa. Suurimmaksi osaksi opintolainaa käytetään arjen välttämättömien menojen kattamiseen, esimerkiksi liikkumiseen, opiskelukustannuksiin, asumisen kuluihin ja terveydenhuoltoon. Vähemmän opintolainaa käytetään muihin tarkoituksiin. (Kestilä & Karvonen 2024.)

Opiskelijoiden rahahuolet olivat vahvasti esillä kokemustarina-aineistossa. Esillä olivat esimerkiksi palkattomat harjoittelut, menetetyt yönöt rahasta huolehtien, rahan riittämättömyys ruokaan ja terapiaan sekä toiveet alanvaihdosta tulevaisuudessa, mutta rahatilanteen vuoksi se ei ole mahdollista. Eräs vastaaja kirjoitti toimeentulostaan seuraavasti: ”Taloudellinen tilanteeni ei kestä esimerkiksi yllättävää 100 € kuluerää, eikä opiskelijarientoihin tule juuri osallistuttua rahan takia. Olen menettänyt yöniani miettiessäni seuraavan päivän

apteekkireissua.” Toinen opiskelija toteaa: ”Luotto taloustilanteeni paranemiseen on mennyt täysin. En uskalla haaveilla asunnon ostamisesta tai lapsien hankkimisesta.”

Heikko rahatilanne vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, kuten näistä opiskelijoiden vastauksista nähdään. Mikäli rahaa ei ole tarpeeksi se voi valvottaa yöllä heikentäen terveydentilaa, kutistavan elämänpiiriä, mikäli ei ole varaa lähteä viettämään aikaa esimerkiksi kaupungille tai tapahtumiin sekä vaikuttavan yksilön tulevaisuudenuskoon. Opiskelija esimerkiksi toteaa, että hän ei uskalla haaveilla lasten hankkimisesta ja asunnon ostamisesta. Tämä kuulostaa nuorelle ihmiselle hyvin heikolta uskolta omaa tulevaisuuttaan kohtaan.

4.2.2 Osallisuus

Tämän kategorian alle kertyneet vastaukset käsittelivät muun muassa yksinäisyyttä, ryhmään kuulumattomuuden tunnetta, ”jälkeen jäämisen” tunnetta elämässä ja koronan negatiivista vaikutusta opiskelijan elämään. Tässäkin luokassa suurin osa vastauksista oli negatiivisia luonteeltaan. Muutamia positiivisia vastauksia oli kuten: ”Opiskelu oli rentoa aikaa. Valmistuin etuajassa, vaikka olin kaikissa riennoissa mukana.”, ja ”Positiivinen asia: Yksinäisyyden tunteeni väheni merkittävästi, kun aloitin opiskelut yliopistossa.” Tämä kertoo siitä, että hajontaa kuitenkin on, ja kokemukset ovat yksilöllisiä. Trendejä voi havaita, mutta jokaisessa ihmisryhmässä on erilaisia kokemuksia ja näkemyksiä. Vastausten perusteella ei siis voi yleistää, että kaikki opiskelijat ja vastavalmistuneet kokevat asiat täsmälleen samalla tavalla.

Turnerin ja kumppaneiden tutkimus käsitteli yksinäisyyttä. Tutkimukseen vastaajat totesivat, että yksinäisyys ei ole objektiivisesti yksin olemista, vaan voi silti olla ihmisten kanssa, mutta tuntea itsensä yksinäiseksi. Vastaajat olivat yksimielisiä siitä, että yksinäisyys on negatiivista. Osa piti sitä tunteena, toiset näkivät sen sijaan ”epäterveenä mielentilana”. Yksinäisyyden syitä ovat muun muassa yksinäisyys henkilökohtaisena kokemuksena, matala itsetunto, itsenäinen mielenlaatu ja pois sulkeminen. Poissulku (exclusion) voi olla suoraa, sisältäen tarkoituksellista etäännyttämistä yksilöiden välillä. Epäsuoralla poissulkemisella on sama lopputulema kuin suoralla poissulkemisella. Se voi olla esimerkiksi toisten oppilaiden suosimista koulussa. (Turner ym. 2024, 7–8.)

Turnerin ja kumppaneiden tutkimustulokset esittävät, että yksinäisyys nuorille on subjektiivinen ja henkilökohtainen kokemus. Nuorille ihmisille potentiaalisesti yksinäisyyttä voi aiheuttaa ne tavat, joilla meidän yhteiskuntamme on rakennettu. Yksi näistä tavoista ovat sosiaaliset ryhmät: havaitseminen, että yksilö on ulkona, eikä sisällä yhteisessä ryhmässä voi olla osallisena

yksinäisyyteen. Turnerin ja kumppaneiden data myös esittää, että ilman sosiaalisen ryhmän vaikutusta yhteiskunta voi luoda riskejä yksinäisyydelle tilanne- tai ympäristöstressin kautta. (Turner ym. 2024, 10–11.)

Näkisin, että monille opiskelijoille voi syntyä yksinäisyyden kokemuksia opiskelijana, mikäli tuntuu, että omaa kaveriporukkaa ei löydy. Mikäli omaa ryhmää ei löydy heti opiskelujen alkaessa voi kokea haastavaksi löytää se myöhemmässä vaiheessa opintoja, kun ryhmät ovat jo muodostuneet. Oletan, että opiskelumaailmassa saattaa tapahtua toisinaan epäsuoran poissulkemisen ilmiötä. Vaikka tarkoituksella kanssaopiskelijoita ei haluta jättää ulkopuolelle, poissulkemista voi silti tapahtua vahingossa.

HelsinkiMissio toteutti syksyllä 2023 kyselyn korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyydestä. Ammattikorkeakouluista ja yliopistoista kyselyyn vastasi 1975 opiskelijaa ympäri Suomen. Puolet kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista koki haitallista yksinäisyyttä ja peräti 43 % tunsi, että yksinäisyyteen ei voi itse vaikuttaa. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista puolet (51 %) koki jatkuvasti tai melko usein yksinäisyyttä. Yksinäisyys heijastuu yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden mukaan keskeisesti mielenterveyteen ja jaksamiseen. (HelsinkiMissio 2024.)

HelsinkiMission kyselyyn vastanneista korkeakoulustaan apua yksinäisyytensä oli saanut 5 % yksinäisyyttä kokevista opiskelijoista. Joka kymmenes vastanneista koki, että korkeakoulu ei panosta yksinäisyyden vähentämiseen. Viikottain kavereitaan kasvokkain vastasi tapaavansa 40 % opiskelijoista. Vastauksia kyselyyn keräsivät SYL, SAMOK, Nyyti, useat ainejärjestötoimijat sekä korkeakoulut. (HelsinkiMissio 2024.)

Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden määrä on hälyttävä. Yksinäisyyden kokemukset vaikuttavat yksilön terveyteen, kuten mielenterveyteen ja jaksamiseen, jotka opiskelijat olivat kyselyssä tuoneet esille. Oletan, että opiskelijoiden yksinäisyys vaikuttaa heidän osallisuuden kokemuksiinsa elämässä ja opiskelijayhteisössä. Mikäli ei ole ystäviä tai opiskelijakavereita voi olla hankala tuntea kuuluvansa joukkoon yhteisössä.

Yksinäisyyden teema tuotiin esille myös kokemustarina-aineistossa. Eräs vastaaja kirjoitti kokemuksistaan seuraavasti: ”Opiskelen, yksin, vain valmistuakseni. Haluaisin nauttia elämästä, mutta opintojen paine latistaa, samoin yksinäisyys synkistää.” Kirjoittaja tuo tekstissään esille yksinäisyyden sekä opiskelujen paineen tuoman negatiivisen vaikutuksen hänen elämäänsä. Korona-ajan kokemuksia ja vaikutuksia tuotiin myös esille vastauksissa: ”Samalla olen paljon pelokkaampi ihmisiä kohtaan, koska olin niin kauan yksin. Yksin oleminen

on minulle todella vaikeaa ja pelkään jäädä pääni sisälle.” Kansainvälinen opiskelija totesi: ”Studying in covid time equaled to lack of student community.”

Korona-aika oli valtava mullistus korkeakouluopiskelijoille. Opiskelijat päätyivät yksin opiskelemaan etänä, kun luennoille ei saanut mennä. Opiskelijatapahtumia ei ollut, ja elämä muuttui täysin. Tämä vaikutti monella tavalla nuorten aikuisten elämään negatiivisesti. Eräs kokemustarinan kirjoittaja totesi, että korona-ajat eivät auttaneet hänen yksinäisyyden tunnettaan.

Monet opiskelutapahtumat ovat alkoholipainotteisia. Oletan, että tämä saattaa vaikuttaa myös ryhmadynamiikoihin. Uskaltavatko opiskelijat ottaa osaa ja yrittää tutustua uusiin ihmisiin, jos ei halua juoda? Yksi vastaaja kirjoittaa: ”Yritän lopettaa alkoholin käytön koska se vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteeni. Suurin osa opiskelijatapahtumista onkuitenkin todella alkoholipainotteisia ja pelkään että jään ulkopuolelle.” Mielestäni tämä kertoo siitä, että edelleen opiskelukulttuuria liitetään alkoholin juomiseen. Vaikuttaa siltä, että ainakin jossain määrin edelleen voidaan kokea painetta siitä, että pitäisi juoda, jotta voisi olla mukana tapahtumissa ja saada kavereita. Olen ymmärtänyt, että opiskelijakulttuuria halutaan jatkuvasti saada vähemmän alkoholikeskeiseksi, ja pyritään pitämään huolta siitä, että alkoholittomia tapahtumia on olemassa. Kuitenkin vaikuttaa siltä, että työtä on edelleen tehtävänä, jotta kaikkien opiskelijoiden todellisesta osallisuuden kokemuksesta voidaan pitää huolta, ja kaikki tuntevat olevansa osa ryhmää.

Yksi kokemustarinoiden kirjoittaja toteaa: ”Amk:ssa aloitetaan alkoholin käyttö heti kun opiskelu alkaa. Tätä kutsutaan sosiaalistumiseksi”. En osaa sanoa onko tämä kirjoitettu tosissaan viitaten opiskelijoiden alkoholin käyttöön esimerkiksi fuksiviikoilla, vai sarkastisesti. Mielestäni tämä kuitenkin kertoo opiskelijakulttuuriin pitkään tiivistä liittyneestä juhlinnasta, jossa alkoholin käyttäminen on ollut vahvasti mukana. Kirjoittaja mainitsee, että ”Tätä kutsutaan sosiaalistumiseksi”. Tämä virke tuo esille alkoholinkäytön sosiaalisen ulottuvuuden. Tästä juuri monet ensimmäisen vuoden opiskelijat saattavat olla huolissaan. Otetaanko minut mukaan porukkaan, jos en juo? Eräässä tarinassa todetaan: ”Niin henkiset kuin fyysiset voimavarat ovat paremmat päihteettömänä. Rahaakin säästyy tottakai. Kuormittavaa on kuitenkin jatkuva kyseenalaistus muiden taholta.” Tämä kertoo siitä, että opiskelijakulttuurissa edelleen saatetaan kyseenalaistaa, mikäli ei halua käyttää päihteitä.

Osa tarinoista oli negatiivisempia luonteeltaan, kuten: “Studying in covid time equaled to lack of student community. Almost everything being contacted remotely meant I often lost my concentration during lectures or motivation.” Tämä ei ollut ainoa vastaus, joka käsitteli pandemian negatiivista vaikutusta opiskelijan arkeen. Uskon, että monille opiskelijoille koronapandemian aika oli raskas, yksinäisyyttä lisäävä, opiskelua hankaloittava ja haastava aika terveydelle.

Koronapandemian vaikutukset nuorten ja lasten elämään ovat monipuolisia. Monissa tutkimuksissa ollaan raportoitu emotionaalisia ongelmia, alentunutta elämänlaatua, masennuksen ja ahdistuksen oireita, sosiaalista vetäytymistä sekä itsetuhoisia ajatuksia. Senftin ja kumppaneiden tutkimuksessa koronapandemian vaikutuksista lapsiin ja nuoriin opettajien näkökulmasta selvisi, että opettajien näkemysten mukaan yli puolella oppilaista oli merkittävää alenemaa heidän suorituksessaan, vähentynyttä opiskelumotivaatiota ja vähentynyttä keskittymiskykyä. Kiehtovaa on, että englanninkielisessä kokemustarinassa oli mainittu sama asia, eli vähentynyt keskittymiskyky ja motivaatio oppimiseen. (Senft ym. 2022, 1.)

Yksi vastaaja kirjoittaa, kuinka hän ei ollut kuukausiin koulussa burnoutin takia. Kukaan ei hänen peräänsä kysellyt, saati kyselyt oliko kaikki hänellä kunnossa. Hän kertoo, että edes luokkakaverit eivät kysyneet hänen vointiaan. Tulkitsisin, että kokemustarinan kirjoittaja toivoisi lisää yhteisöllisyyttä, osallisuutta, välittämistä ja huolenpitoa. Tunnetta siitä, että joku ”katsoisi perään”, ja kysyisi mitä kuuluu, jos opiskelijaa ei pitkään aikaan näkyisi koulun penkillä. Oletan, että tällainen ”turvaverkko” voisi ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Apua saattaisi saada aikaisemmin, ja ongelmat estyä jo aikaisessa vaiheessa, mikäli ihmiset pitäisivät enemmän huolta toisistaan, ja yhteisöllisyyttä olisi enemmän. Toisena asiana on, minkälaiset edellytykset tällaiseen on yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa, joissa opiskelijoita on valtava määrä eikä luokamuotoista opetusta ole. Toki teknologian kehittyessä uskon, että tähän voisi olla ratkaisuja.

Yksinäisyys liittyy pitkäaikaisiin sosiaalisiin ja terveydellisiin haasteisiin, ja se erityisesti vaikuttaa nuoriin. Olemassaolevalla kirjallisuudelta puuttuu selvyyttä siitä, mitkä ovat nuorten ihmisten näkemykset yksinäisyyden ennaltaehkäisemiseen ja siihen, miten yksinäisyys kehittyy. Turner ja kumppanit saivat tutkimuksessaan selville, että yksinäisyyden syitä ovat yhteiskunta, henkilökohtaiset kokemukset ja sopimattomat ihmissuhdetaidot. Nuorisoryhmät voivat estää yksinäisyyttä edistämällä ihmissuhdetaitoja, tunteiden sääntelyä sekä henkilökohtaista kehitystä. (Turner ym. 2024, 1.)

Nuorille aikuisille toisten opiskelijoiden tuen merkitys voi olla erittäin suurta.

Kokemustarinoissa esimerkiksi kirjoitetaan: ”Kesti 6 vuotta saada kandi ulos. Yhteisöllisyys katosi korona aikana ja puolet lopetti kesken.”, ja toisessa tarinassa: ”Jouduin jättämään koulun kesken. Oli liikaa poissaoloja sairastelun takia, ja viimeinen niitti oli, kun minut potkittiin ulos opiskeluryhmästäni. En enää kestänyt stressiä ja uskoin että kaikki vihasivat minua poissaolojen takia.” Opiskeluaika voi olla nuorille rankkaa ja kuormittavaa, ja tehtävää voi olla paljon. Näkisin, että juuri tällaisena aikana toisten vertaisten tuki voi olla ratkaisevaa oman jaksamisen ja opintojen etenemisen kannalta. Mikäli yhteisöllisyyttä ei ole, toiset lopettavat opinnot tai kokee, että kaikki muut vihaavat sinua poissaolojen takia, voi tilanne olla erittäin haastava.

Monet kokemustarinoiden kirjoittajat kuvailivat erilaisuuden ja elämässä ”jälkeenjäämisen” kokemuksia. Vastaajat kuvailivat kokemuksiaan esimerkiksi seuraavilla tavoilla: ”Jouduin hakemaan monta kertaa oikikseen ennen kuin pääsin sisään. Tuntui, että elin varjoelämää koko sen ajan, ja olin täysi epäonnistuja.”, ”Musta tuntuu niin tyhmältä ja kyvyttömältä kun muut luokkakaverit on aloittaneet jo maisterinopinnot ja mulla on niin paljon vielä kesken.”, ja ”Ikätovereihini nähden olen jäljessä elämässä, enkä tule koskaan saamaan heitä kiinni. Kun muut harkitsevat vakiintumista, minä en tiedä mitä teen ensi vuonna.” Tulkitsen, että tällaiset tunteet voivat johtua, että vastaajat eivät koe etenevänsä samalla tavalla elämässään kuin vertaisensa.

Näkisin, että monet nuoret aikuiset kokevat paineita siitä, että heidän tulisi edetä elämässään samassa tahdissa ystäviensä ja muiden ikäluokkansa ihmisten kanssa. Nämä paineet selkeästi ovat vaikuttaneet kokemustarinoiden kirjoittajiin, koska toinen kirjoittaa siitä, että hän tunsikin olevansa epäonnistuja, kun hän haki useita kertoja oikeustieteelliseen. Toinen kirjoittaja puolestaan kuvaili tuntemuksiaan sanoilla tyhmä ja kyvytön, kun hänen luokkakaverinsa olivat aloittaneet maisterinopinnot, ja hänellä oli paljon opintoja vielä kesken. Tulkitsen, että nämä kirjoittajat kokevat, että on olemassa jonkinlainen ryhmä, jossa on tiettyyn pisteeseen elämässä ehtineet vertaiset, ja nämä kirjoittajat eivät koe olevansa osa tätä ryhmää. Tämän takia heillä ei ole osallisuuden kokemusta ja he kokevat itsensä ulkopuolisiksi.

Culatta ja Clay-Warner tutkivat mielenterveyttä ja täyttämättömiä odotuksia aikuisuuteen siirtyessä. Tutkijat saivat tutkimuksessaan selville yhteyden ahdistukselle ja sille, että jää ikätovereistaan jälkeen mielletyille aikuisuuden tuntomerkeille. Samoiten he saivat selville, että masennuksen tuntomerkit liittyvät jäämisestä jälkeen mielletyille yhteiskunnan ja vanhempien odotuksille aikuisuuden tuntomerkeistä. (Culatta & Clay-Warner 2021, 251.)

Clay-Warner ja Culatta päättelivät sosiaalipsykologian ja elämänkulkukirjallisuuden perusteella, että jäädessä jälkeen mielletyistä odotuksista aikuisuuden tuntomerkeistä, se liitettäisiin ahdistukseen ja masennukseen. He tutkivat yli viidensadan 18–29-vuotiaan otosta Yhdysvalloissa testatakseen odotuksiaan. He ehdottivat, että nykyajan nuorten aikuisten erittäin korkealle tasolle psykologisen ahdingon tasolle yhtenä syynä voisi olla epäjohtonmukaisuus odotusten suhteen, joita nuoret kokevat muiden omaavan heitä kohtaan sekä taloudelliset realiteetit, jotka tekevät näiden odotusten saavuttamisen mahdottomaksi. (Culatta & Clay-Warner 2021, 251, 260.)

Lännessä aikuiset saavuttavat aikuisen aseman vasta parikymppisyyden puolivälissä tai kolmekymppisenä. Aikuiseksi tuleminen merkitsee sitä, että on muista (erityisesti vanhemmista) itsenäinen ja, että oppii pärjäämään yksin itsenäisenä ihmisenä. Tulokset osoittavat, että vaikka itsenäinen asuminen liitetään tiettyjen aikuisuuden kriteerien nopeampaan saavuttamiseen, jatkuva yhdessä asuminen vanhempien kanssa orastavassa aikuisuudessa hidastaa prosessia, jossa yksilö siirtyy kohti itsenäiseksi ja omavaraiseksi tulevaa aikuista. (Kins & Beyers 2010, 743.)

Kinsin ja Beyersin tulokset osoittavat, että aikuisuus on moniulotteista. Nuoret aikuiset kokevat, että he ovat joillain kriteereillä saavuttaneet aikuisuuden ja joillain toisilla eivät. Vaikka nuoret aikuiset ovat saaneet vanhemmistaan lisää itsenäisyyttä, heillä on silti valloilla hierarkkisen vanhempi-lapsi -suhteen uudelleenmäärittäminen ihmissuhteeksi, joka on tasa-arvoisten aikuisten välillä. Useimpia nuoria aikuisia koskee työhön liittyvä roolien muutos, mutta perhekeskeisten roolien muutoksen (avioliitto ja lasten saaminen) saavuttaminen pysyy jäljessä. (Kins & Beyers 2010, 769.)

Eräässä kokemustarinassa vastaaja kirjoittaa kipuilustaan aikuiseksi kasvamisen kanssa töiden ja opiskelun ristipaineessa: ”Kolmen vuoden sisään olen tehnyt kahdeksaa eri työtä. Työkokemus on arvokasta, mutta kunpa olisin saanut opiskella ensin rauhassa ja kasvaa turvallisesti aikuisuuteen.” Kirjoittaja olisi halunnut rauhassa opiskella ja kasvaa aikuisuuteensa, mutta on joutunut tekemään monia töitä samalla. Hän kirjoittaa: ”Luotto taloustilanteeni paranemiseen on mennyt täysin. En uskalla haaveilla asunnon ostamisesta tai lapsien hankkimisesta.” Monet nuoret aikuiset haluaisivat saavuttaa elämässään aikuisuuden erilaisia mittareita, mutta nykyajan haastava talous- ja työtilanne estää monilta edes sen haaveilun.

Tulevaisuuden haaveiden kariutumisesta kirjoittivat useat vastaajat. He totesivat esimerkiksi: ”Lapset taitavat meiltä jäädä vain haaveeksi taloudellisen stressin vuoksi.”, ”Haaveet

omistusasunnosta voimme unohtaa, koska meillä on yhteensä noin 30 000e opintolainaa.” ja “Omat tulevaisuudennäkymät ja ns. "tavalliset" haaveet esim. asunnon ostosta, perheen hankkimisesta ja tasapainoisesta työn ja vapaa-ajan sujuvasti yhdistämästä arjessa ovat palalta murentuneet nyky-yhteiskunnan tilanteen vuoksi.” Miten nämä nuoret aikuiset voivat kokea olevansa yhteiskunnan täysivaltaisia jäseniä, mikäli he eivät pysty haaveilemaan tavallisista elämän merkkipaaluista? Kokevatko he yhteiskunnassa osallisuutta? Nämä vastaukset näyttävät miten haastavassa tilanteessa monet nuoret aikuiset Suomessa tällä hetkellä ovat, ja miten monet eivät uskalla edes haaveilla juurikaan omistusasunnosta tai perheen perustamisesta. Monet nuoret yrittävät vain selvitä päivästä toiseen, ja saada rahat riittämään ruokaan.

4.2.3 Kuulluksi tuleminen

Tähän kategoriaan olen luokitellut erilaisia vastauksia, jotka ovat varsin negatiivisia pohjavireeltään. Tämä toki osittain oletettavasti johtuu kysymyksenasettelusta. Kokemustarinoinneille asetettu kysymys suomeksi oli ”Millaisia jaksamisen, hyvinvoinnin tai mielenterveyden haasteita olet kohdannut arjessa, opinnoissa tai työelämässä?” Tämä ohjaa vahvasti kirjoittajien vastauksia. Mikäli kysymys olisi esimerkiksi aseteltu muotoon ”Millaisia kokemuksia sinulla on jaksamisesta ja hyvinvoinnista arjessa, opinnoissa tai työelämässä?” tai kysymys olisi vaihtoehtoisesti aseteltu muotoon ”Millaisia positiivisia kokemuksia sinulla on jaksamisesta ja hyvinvoinnista arjessa, opinnoissa tai työelämässä?”, oletan, että vastaukset olisivat valtavan erilaisia, kuin nyt kerätyt kokemustarinat.

Positiivisia kokemuksia kysyvän kysymyksen vastauksina valtaosa olisi arvioni mukaan positiivisia, mutta luulen, että osa vastauksista olisi silti negatiivisia. Vaikka kokemustarinoiden kysymyksenasettelussa kysytään jaksamisen, hyvinvoinnin tai mielenterveyden haasteista, silti osa vastauksista oli positiivisia. Tällaisiin vastauksiin saattaa olla lukemattomia syitä. Voi olla, että kirjoittaja ei lukenut kysymystä kunnolla, tai sitten vastaaja halusi kertoa positiivisia kokemuksia opiskelijoiden tilanteesta. Kysymyspatteriston sijaan vastaajille asetettiin vain yksi kysymys. Mediassa puhutaan paljon opiskelijoiden ahdingosta, joten voi olla, että vastaajat halusivat muuttaa tätä kuvaa, joka ihmisillä saattaa olla nuorista. Kuitenkin kaikki kuulluksi tulemisen kategoriaan luokittelemani vastaukset ovat negatiivisia. Muissa kategorioissa on myös positiivisempia vastauksia.

Aineisto on kirjallinen, ja vastaukset ovat internetin kautta saatuja. Asetelma ei ole siis haastattelumallinen, eikä näistä tarinoista ole mahdollista saada lisätietoa kysymällä

jatkokysymyksiä kirjoittajilta. Tämä kokemustarinoiden luonne aiheuttaa tietynlaisia rajoitteita tutkimuksen tekemiselle. Vastauksia on paljon, mutta kirjoittajien kanssa ei olla samassa tilassa eikä lisätietoa tarinoista ole mahdollista saada.

Nuorten aikuisten vastaukset tässä kategoriassa olivat hyvin monipuolisia. Kirjoitukset muun muassa käsittelivät tunnetta siitä, että opiskelijat ovat unohdettu, kokemusta siitä, että tässä yhteiskunnassa ei ole arvoa, mikäli ei käy töissä tai opiskele, kokemusta siitä, että apua ei saa, vaikka sitä tarvitsee, tunnetta siitä, että päättäjät eivät kuuntele sekä se, että vanhemmat sukupolvet eivät ota nuorten kokemuksia tosissaan. Vastaaajat kirjoittivat kokemuksistaan hyvin avoimesti.

Vastauksissa en huomannut, että olisi ollut ajatusta siitä, että nuoret eivät kokisi, että heidän vertaisensa eivät kuulisi heitä. Enemminkin vahvempana oli tunne siitä, että vanhemmat ihmiset, kuten koulun henkilökunta tai terveyspalvelut ja päättäjät eivät kuule tai huomioi heitä toivomallaan tavalla. Yksi vastaaja esimerkiksi kirjoittaa: ”Paha mieli lisääntyy, kun tuntuu, että vanhemmat sukupolvet eivät ota tosissaan nuorten ja nuorten aikuisten murheita.” Tässä virkkeessä selkeästi tulee ilmi sukupolvien välinen kuilu. Sama vastaaja kuvailee tarinassaan myöhemmin mitä nuoret haluavat: ”Kaipaamme enemmän tukea, ymmärrystä & kannustusta, siis nähdäksi ja kuulluksi tulemista - lopulta hyvin yksinkertaista.”

Aggarwal ja kumppanit tekivät kyselytutkimuksen, johon vastasi noin 200 ihmistä. Heidän tilastollinen analyysinsä esitti, että eri sukupolvien välillä on haasteita. Nämä haasteet johtuvat eri syistä, kuten erilaisista perspektiiveistä, kommunikaation puutteesta, teknologian puutteesta ja kulttuurisista muuttujista. Tutkijat totesivat, että kyselytutkimuksen lopputulemana on, että tätä siltaa sukupolvien välillä voitaisiin rakentaa toistensa kanssa ajan viettämisellä, keskustelulla, ymmärtämällä toisia ja kunnollisella kommunikaatiolla. Tämä tutkimus ei ole Suomessa tehty, mutta minä uskon, että samankaltaista haasteita sukupolvien kuilun suhteen voi esiintyä ympäri maailmaa. (Aggarwal ym. 2017, 973.)

Kokemustarinoissa vastaajat esimerkiksi kirjoittivat: ”Hyvinvointi on yleisesti tosi heikkoa, kun opiskelijat tuntevat jäävänsä jalkoihin ja unohdetuksi.”, ja ”Kaikki koulutusuudistukset ovat olleet surkeita. Kuunnelkaa vihdoinkin nuoria ja lopettakaa tämä opetusjärjestelmän pilaaminen ja nuorten stressin lisääminen.” Molemmat näistä esimerkeistä käsittelevät tunnetta siitä, että nuoria ei kuunnella. Tämän lisäksi kirjoittajat tuovat esille nuorten hyvinvoinnin ulottuvuuden. Monesti nämä asiat kulkevat käsi kädessä. Näkisin, että nämä vastaukset kertovat siitä, että nuoret aikuiset haluavat, että heitä kuunnellaan heitä koskevissa asioissa. Nuoret eivät halua,

että he jäävät passiivisiksi ja heille sanellaan päätöksiä. Nuoret haluavat olla mukana heitä koskevassa päätöksenteossa.

Kolmessa vuosikymmenessä nuorten kiinnostus politiikkaa kohtaan on kasvanut huomattavasti Nuorisobarometrin mukaan. Erilaiset tavat vaikuttaa äänestämisen lisäksi, kuten mielenosoituksiin osallistuminen ja ostopäätökset ovat nostaneet suosiotaan. Kuitenkin nuorten usko tulevaisuuteen on romahtanut. Nuorisobarometrin mittaushistorian aikana nuorten usko heidän omaan tulevaisuuteensa on ollut vahvaa. Tulevaisuuteen optimistisesti tai erittäin optimistisesti on suhtautunut noin 80 % nuorista. Tämä luku oli vuonna 2024 enää 61 %. Nuorisobarometri suosittaa, että kaikessa nuoria koskevassa päätöksenteossa tehtäisiin nuorivaikutusten arviointi. Tässä arvioinnissa tulisi ottaa huomioon, että sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus toteutuisi. (Valtion nuorisoneuvosto 2025, 3, 20, 22.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2024 julkaistussa KOTT-tutkimuksessa käsiteltiin muun muassa korkeakouluopiskelijoiden tulevaisuuteen suhtautumista. Naisopiskelijoista 16 prosenttia ja miesopiskelijoista 15 prosenttia ei suhtaudu tulevaisuuteen kovin tai lainkaan luottavaisesti. Naisilla ikäryhmittäin osuuksissa ei ollut vaihtelua. Miesten osuus tulevaisuuteen ei kovin tai lainkaan luottavaisesti suhtautumisesta kasvoi, esimerkiksi 18–21-vuotiaiden ikäryhmässä osuus oli yhdeksän prosenttia ja puolestaan viimeisessä tilaston ikäluokassa eli 30–34-vuotiaiden ryhmässä osuus oli 22 prosenttia. (Kestilä & Karvonen 2024.)

Kestilä ja Karvonen toteavat KOTT-tutkimuksesta, että suuri osa opiskelijoista ei ole luottavainen tulevaisuutensa suhteen. He toteavat, että tulos saattaa kertoa esimerkiksi toimeentulon ja hyvinvoinnin vaikeuksista ja näihin liittyvistä huolista pidemmällä aikavälillä, huomioiden erityisesti viime vuosien useat kriisit. Karvonen ja Kestilä kirjoittavat, että koko yhteiskunnan kannalta huolestuttavia signaaleja ovat nuorten toivottomuuden ja näköalattomuuden kokemukset. (Kestilä & Karvonen 2024.)

Kokemustarinoissa korkeakouluopiskelijat ja vastavalmistuneet ovat tuoneet esille samaa tulosta KOTT-tutkimuksen kanssa. Vastaajat kirjoittivat toimeentulon ja hyvinvoinnin haasteista sekä heidän vähentyneestä tulevaisuuden uskostaan. Mielenkiintoinen huomio KOTT-tutkimuksesta oli, että miesten tulevaisuuteen uskomattomuuden osuus kasvoi iän kasvaessa, mutta naisilla osuus pysytteli melko samoissa lukemissa. Kokemustarinoissa ei oltu kysytty vastaajan sukupuolta, joten valitettavasti en pysty vertailemaan olisiko näissä vastauksissa huomattu sukupuolten suhteen eroa tulevaisuuden uskon suhteen, kuten KOTT-tutkimuksessa.

Näkisin, että nuorten aikuisten kokiessa vaikeuksia toimeentulon, hyvinvoinnin ja työllistymisen kanssa, heidän on haastavaa nähdä kovin valoisaa tulevaisuutta itselleen. Monet vastaajat kirjoittivat siitä, kuinka heillä on suuria määriä opintolainaa. Tämä aiheuttaa monille huolta heidän tulevaisuutensa suhteen. Mikäli nuorilla aikuisilla olisi jo opiskeluaikana tarpeeksi tuloja elämiseen, ja he saisivat uran alkutaipaleelta hyviä kokemuksia työelämästä, oletan, että heidän suhtautumisensa tulevaisuuteen olisi paljon positiivisempi. Useilla kokemustarinoiden kirjoittajilla oli valtavia haasteita saada edes tutkintoon kuuluvaa harjoittelupaikkaa. Tarinoissa tuli esille vaikeuksia saada työpaikkoja ja kesätöitä. Esillä olivat valtavat määrät eli sadat ellei tuhannet hakijat samaa työpaikka kohden sekä kovat vaatimukset harjoittelijoille ja työntekijöille. Näen ymmärrettävänä, että tällaiset tekijät laskevat nuorten aikuisten uskoa tulevaisuuteen.

Vastauksista ilmenee myös kirjoittajien vahvoja tunteita. Yksi vastaaja kirjoittaa, että hän tuntee suurta vihaa Suomen hallitusta kohtaan leikkauksista. Sama kirjoittaja toteaa myös kokevansa suurta voimattomuutta, kuvaillen sen olevan kuin huutaisi tyhjyyten, jossa kukaan ei vastaa. Eräs toinen vastaaja kirjoittaa, että häntä ahdistaa tulevaisuus. Hän kokee, että ainoastaan tehokkuus kiinnostaa eikä opiskelijoiden jaksamista ajatella. Tulkitsen, että nämä vastaukset kertovat selkeästi opiskelijoiden ahdingosta. Monien opiskelijoiden talouden tilanne on ahtaalla, heillä on terveyshuolia, yksinäisyyttä ja opiskelemisen ja työn ristipainetta. Arvelen, että nämä tekijät aiheuttavat opiskelijoille tällaisia vahvoja tunteita.

Tunteiden sääntelytaidot kehittyvät huomattavasti nuoruudessa. Tämä on aikakausi, jolle on tunnusomaista säätelevän hermoverkon kehittyminen ja emotionaaliset haasteet. Nuoruus on myös riskiaikaa uusien masennus- ja ahdistushäiriöiden ilmentymiselle. Nämä ovat psykopatologioita, joita on pitkään liitetty positiivisten ja negatiivisten tunteiden säätelyn häiriöihin. On olemassa johdonmukaista evidenssiä itseraportointitutkimuksista (self-report studies), joka osoittaa, että tunnesäätelyn kapasiteetin häiriöt liittyvät suurempaan todennäköisyyteen masennuksen ja ahdistuksen kokemiseen nuoruudessa. (Young ym. 2019, 1, 13.)

Prikhodko ja kumppanit analysoivat tutkimuksessaan tunteiden roolia sosiaalisissa verkostoissa. Sosiaaliset verkostot ovat puoleensavetäviä, koska siellä on suuri määrä informaatiota, ilmaista mobiilikommunikaatiota, kuka tahansa voi tehdä pikaisen haun niiden kautta, ne ovat työkalu töille, helppo käyttää ja niiden kautta on mahdollista ostaa erilaisia asioita. Sosiaalisten verkostojen huonoja puolia ovat muun muassa tarpeeton informaatio,

mahdollisuus luoda turhautumista elämään, kasvanut ajan tuhlaaminen, ihmisten puute ja rahan tuhlaaminen. (Prikhodko ym. 2020, 1–2.)

Emotionalisaatio (emotionalization) viittaa visualisaation (visualization) prosessiin, ja tapaan, jolla kutsutaan elämänmuutoksia uuteen sisäiseen emotionaaliseen todellisuuteen.

Sosiaalisten verkostojen käyttäjät ajattelevat, että tunteita voidaan hallita ja, että ihminen voi parantaa ja nostattaa tunteitaan korkeammalle tasolle. Internet-ympäristö on tiukasti vakiinnutettu elämiimme, ja monien tieteiden näkökulmasta se on tullut yleiseksi ilmiöksi monien ilmiöiden tutkimiseen, kuten köyhyyden, poliittisten prosessien ja perhe-elämän.

(Pridhodko ym. 2020, 2, 5.)

Näkisin, että internet on yksi tapa lisätä nuorille ilmaista heidän tunteitaan. Internetin kautta nuoret voivat tavata uusia ihmisiä, kommunikoidaan heidän kanssaan ja keskustella omista asioistaan. Samalla he voivat jakaa tunteitaan ja saada vertaistukea. Oletan, että tällä tavalla nuoret voivat tuntea tulevaisuutensa kuulluksi entistä paremmin. Monet nuoret, joilla ei ole esimerkiksi koulussa tai töissä ystäviä saattavat kokea itsensä vähemmän yksinäiseksi internet-ystävien kautta. Tämä voisi parantaa heidän osallisuuden tunnettaan.

Vastauksissa ilmeni myös nuorten luottamuksen puutetta yhteiskuntaa kohtaan. Vastajat kirjoittivat kokemustarinoissaan muun muassa seuraavasti: ”En koe voivani luottaa yhteiskuntaan enkä päättäjiimme.”, ”En koe luottavani enää yhteiskunnan tukiverkkoon, jos kaikki romahtaa.”, sekä ”Nyt kuitenkin tuntuu, että tämä nykyinen yhteiskunta vaatii aivan liikaa ja tuntuu, että olen pikemminkin tämän yhteiskunnan uhri, kuin sen jäsen.” Näistä kaikista kolmesta esimerkiksi valitsemastani vastauksesta havaitsen suurta pettymyksen ja kuulluksi tulevaisuuden tunnetta. Tulkitsen, että kirjoittajat kokevat, että he eivät voi enää luottaa yhteiskuntaan, tämän maan päättäjiin eivätkä tulevaisuuteen, samalla tavalla, kun he aiemmin pystyivät. Näkisin, että he tuntevat, että vaikeassa tilanteessa he eivät enää pysty luottamaan siihen, että tämä yhteiskunta auttaisi heitä.

Tulkitsen, että tämä yhteiskuntaan uskomisen puute saattaisi liittyä nuorten alentuneeseen tulevaisuususkoon, josta kirjoitin jo ylempänä. Koen huolestuttavana sen, jos nuoret, jotka ovat tämän yhteiskunnan tulevaisuus eivät luota meidän yhteiskuntaamme, eivät tunne yhteiskunnan kuulevan heitä, eivätkä koe olevansa yhteiskunnan jäseniä. Eräs vastajaa kirjoitti, että nykyinen yhteiskunta vaatii aivan liikaa. Oletan, että tämä saattaa liittyä tunteeseen siitä, että monet nuoret ovat todella kuormittuneita. Tehdään töitä, jotta voidaan pärjätä taloudellisesti, ja opiskellaan pitkiä päiviä. Samalla yritetään hoitaa kotia ja käydä edes jossakin

harrastuksessa. Yksi vastaaja kirjoittaa: ” Korkeakouluopinnot, kodin hoito ja kaksi työtä, jotta selviää. Missä välissä minun pitäisi saada nukuttua? Herätkää todellisuuteen päättäjät.”

Vuoden 2024 Nuorisobarometrissa väitteeseen ”Olen huolissani omasta jaksamisestani tulevaisuudessa” samaa mieltä vastasi vuonna 2024 43 % barometrin vastaajista. Samaan väitteeseen samaa mieltä olleiden osuus oli vuonna 2019 36 % vastaajista, vuonna 2016 34 % vastaajista ja vuonna 2009 35 % vastaajista. Kymmenen vuoden ajan, vuodesta 2009 vuoteen 2019 samaa mieltä olleiden osuus oli hyvin tasainen. Tilanne on muuttunut, sillä viimeisen viiden vuoden ajan kasvua on tapahtunut 7 %. (Valtion nuorisoneuvosto 2025, 10.)

Monet nuoret aikuiset ovat todella uupuneita, tai uupumuksen partaalla. En koe yllättäväksi, että opiskelijoiden jaksamisen haasteet näkyvät sekä Nuorisobarometrissa että kokemustarinoissa. Koen huomionarvoiseksi myös sen, että kymmenen vuotta tulokset jaksamista koskevaan väitteeseen olivat hyvin samanlaisia, 35 %, 34 % ja 36 % vastaajista olivat huolissaan jaksamisestaan tulevaisuudessa. Vuonna 2024 luku nousi 42 %.

Näkisin, että tällaiset tulokset kertovat siitä, että yhteiskunnassamme on tapahtunut jonkinlainen muutos viime vuosien aikana. Oletan, että opiskelijat ovat entistä huolestuneempia jaksamisestaan sen takia, että yhteiskunta tukee opiskelijoita taloudellisesti vähemmän kuin aikaisemmin. Tämä johtaa siihen, että opiskelijan pitää työskennellä enemmän opiskelujensa ohessa tai vaihtoehtoisesti ottaa opintolainaa. Opintolainan ottaminen voi aiheuttaa nuorelle huolta lainojen takaisin maksamisesta. Ylen opintolainaa käsittelevässä uutisessa kerrotaan, että vuonna 2017 opintolainan kuukausiosuutta korotettiin, ja puolestaan opintorahan osuutta pienennettiin. Samassa uutisessa todettiin, että lukuvuonna 2021–2022 noin 550 henkilöä sai korkoavustusta. Uutisen kirjoitushetkellä eli vuonna 2023 korkoavustuksen saajia oli 4600. (Räisänen 2023.)

Opiskelijat ovat elämässään hyvin eri tilanteissa. Eräs opiskelija kirjoittaa tarinassaan: ”Perheellisten opiskelijoiden saama tuki on olematonta.”, ja toinen puolestaan: ”Tällä hetkellä olen pois töistä, sillä uuvuin viime vuonna ja opiskelusta ei tullut mitään ja jouduin sairaslomalle masennuksen sekä uupumuksen takia. Tulevaisuus ahdistaa ja koen, että nykyään kiinnostaa vain tehokkuus eikä ajatella opiskelijoiden jaksamista.” Miten voidaan huolehtia, että eri tilanteissa olevat opiskelijat tulevat kuulluksi ja saavat tukea elämäänsä ja opintoihinsa? Näkisin, että 18-vuotias lapseton kokopäiväinen ensimmäisen vuoden opiskelijalla on eri lähtökohdat opiskeluun kuin 38-vuotiaalla toista tutkintoaan tekevällä kahden lapsen vanhemmalla, joka käy töissä.

Opiskelijoille, joilla on terveyshaasteita pitäisi antaa tukea heidän jaksamiseensa ja opiskeluunsa. Tämä olisi myös korkeakouluille hyödyllistä, jotta opiskelijat eivät jätä opintojaan kesken. Tulkitseen, että opiskelijat kokevat paljon paineita eri suunnista siitä, että valmistua pitäisi mahdollisimman nopeasti, ja töitä ja opintoja pitäisi tehdä kesät talvet. Opiskelija kirjoittaa: ”Tulevaisuus ahdistaa ja koen, että nykyään kiinnostaa vain tehokkuus eikä ajatella opiskelijoiden jaksamista.” Tämä tiivistää hyvin monien kokemustarinoiden kuvaukset useiden opiskelijoiden mielentilasta tällä hetkellä. Tämä virke ei mielestäni kuvaa sellaista ajatusta, että monet opiskelijat kokisivat heidän tilanteensa tulevan kuulluksi ja ymmärretyksi.

Vuodesta 2021 korkeakouluopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus on vähentynyt KOTT 2024 -tutkimuksen mukaan. Erityisesti kuormittuneisuus on vähentynyt naisilla. Huomattavaa psyykkistä kuormittuneisuutta vuonna 2024 on silti 29 % prosentilla opiskelijoista.

Korkeakouluopiskelijoista 34 % oli sosiaalista ahdistusta. Suvisaari ja Kiviruusu totesivat, että opiskelijoiden mielenterveyteen koronapandemia vaikutti heikentävästi. Korona-aikaan verrattuna ajankohtainen psyykinen kuormittuneisuus on tällä hetkellä vähentynyt. (Kiviruusu & Suvisaari 2024.)

Todetut ahdistuneisuushäiriöt ja masennus ovat yhä lisääntyneet. Sosiaalinen ahdistuneisuus oli tutkimuksen mukaan melko yleistä. Etäopinnot ja koronapandemia ovat tällaista oireilua saattaneet lisätä. Psyykinen kuormittuneisuus ja mielenterveysoireilu ovat viimeisen vuosikymmenen aikana lisääntyneet nuorilla aikuisilla ja nuorilla, erityisesti tytöillä. Kiviruusu ja Suvisaari toteavat, että ajantasainen tieto korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysoireilusta on tärkeää, jotta korjaavia ja ehkäiseviä toimenpiteitä pystytään kohdistamaan oikein. (Kiviruusu & Suvisaari 2024.)

Kokemustarinoissa opiskelijat ovat myös tuoneet esille kokemuksiaan haasteistaan mielenterveyden kanssa, ja siitä, miten nämä haasteet ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä. Eräs vastaaja kirjoittaa: ”Nyt olen opiskellut yliopistossa jo viisi vuotta, enkä silti ole saanut kandia suoritettua, sillä masennus ja ahdistus palasivat, ja mielenterveyspalvelut ovat ihan tukkeessa.” Toinen vastaaja kertoo: ”Jäin burnout kierteeseen ensimmäisen lukuvuoden jälkeen. Ahdistus kasvoi liian suureksi, etten pystynyt astumaan enää luentosaliin.” Mielenterveyden haasteet vaikuttavat ihmisten elämään laajasti, ja joillain voivat hidastaa opintojen suorittamista, kuten tässäkin esimerkissä.

Vaikka psyykinen kuormittuneisuus on KOTT-tutkimuksen mukaan vähentynyt viime vuosina, kokemustarinoissa kertomukset mielenterveyshaasteista ovat vahvasti edustettuina. Monet vastaajat kertoivat myös avun saamisen haasteista. Oletan, että mielenterveyden haasteet voivat vaikuttaa yksilön toimijuuden, kuulluksi tulemisen ja osallisuuden kokemuksiin. Mikäli yksilö esimerkiksi ei ahdistuksen vuoksi voi käydä luennoilla ja opiskelujatapahtumissa, eikä saa tarvitsemaansa apua korkeakoulusta ja terveydenhuollosta, näkisin, että hänen osallisuuden, toimijuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksensa voivat olla melko heikkoja.

Pienikin määrä liikuntaa vähentää todennäköisyyttä psyykkiselle kuormittuneisuudelle Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) tulosten osoittamana. Aineisto tutkimukseen kerättiin keväällä 2021 keskellä koronapandemiaa. Koronapandemian aikaan psyykinen kuormittuneisuus oli yleistä korkeakouluopiskelijoilla. Miehistä lähes puolet ja naisista yli 60 % koki psyykkistä kuormittuneisuutta. (THL 2025.)

Tutkimuksessa saatiin selville, että psyykkisen kuormittuneisuuden todennäköisyys pieneni jo vähäisellä liikuntamäärällä, ilman liikkumissuosituksen täyttymistä. Vähiten psyykkistä kuormittuneisuutta oli liikkumissuosituksen mukaisesti liikkuvilla opiskelijoilla. Opiskelijoiden mielenterveysongelmien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä käytetään liikuntaa yhä liian vähän hyödyksi. Tutkimuksen tulokset myös osoittavat, kuinka yksi keskeinen riskitekijä mielenterveysoireilulle on yksinäisyyden kokemus. Tutkimuspäällikkö Suvi Parikka toteaa, että tilanteissa, joissa sosiaaliset kontaktit ovat vähäisiä, liikkuminen voi tukea mielenterveyttä. (THL 2025.)

5 Johtopäätökset

Tutkimuskysymyksekseni olin valinnut seuraavan kysymyksen: ”Miten toimijuus, osallisuus ja kuulluksi tuleminen ilmenevät opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kirjoittamissa kokemustarinoissa?”. Toimijuus ilmeni kokemustarinoissa positiivisesti useilla eri tavoilla. Kirjoittajat kuvailivat esimerkiksi vapaaehtoistyön tekemistä, hyvän tekemistä koko yhteiskunnalle, ainejärjestön hallitustyötä, kehittymisen ja auttamisen halua sekä maailman muuttamista paremmaksi. Tulkitsin, että näissä vastauksissa läsnä oli vastuuntuntoa sekä halua tehdä hyvää muille ihmisille oman toiminnan kautta.

Vastauksissa oli positiivisuuden lisäksi kuvauksia toimijuudesta negatiivisella pohjavireellä. Näissä vastauksissa toimijuus ilmeni esimerkiksi pelkona työelämässä kestämisestä, syrjäytymisen pelkona, haastavan taloudellisen tilanteen aiheuttamina rajoitteina elämälle, ajan puutteena vapaa-ajan vietolle ja siivoamiselle, tulevaisuuden suunnitelmien, haaveiden ja tavoitteiden puutteena. Toimijuuden kategoriassa sekä positiivisia että negatiivisia kuvauksia oli monipuolisesti.

Tulkitsen, että nämä toimijuuden muodot, kuten vapaaehtoistyön tekeminen, ainejärjestötoiminta, halu muuttaa maailmaa paremmaksi ja auttamisen halu kertovat nuorten aikuisten vastuuntunnosta ja halusta tehdä hyvää muille. Näkemykseni mukaan toimijuus on tapa näille nuorille aikuisille toteuttaa heidän haluaan auttaa muita. He haluavat paremman tulevaisuuden itselleen ja muille, ja haluavat paremman huomisen. Tämän takia he haluavat käyttää aikaansa toisten auttamiseen, vaikka monilla nuorilla aikuisilla ei ole sitä paljon. Heillä on opintoja ja töitä, ja monilla stressiä rahasta. Nämä haasteet tulivat vahvasti kokemustarinoissa esille. Silti nämä nuoret haluavat auttaa toisia, vaikka heillä itsellään voi olla paljon huolia, ja he voivat itse olla äärirajoilla.

Tulevaisuus näyttää monelle nuorelle synkältä. Ilmastokriisi, sodat ja koronapandemia 2020-luvun alussa ovat oletettavasti vaikuttaneet monen nuoren tulevaisuudenkuviin. Tällaisessa maailmassa eläminen voi heikentää uskoa tulevaisuuteen. Pohdin, että voisivatko epätoivoiset tulevaisuudenkuvat innostaa nuoria aikuisia toimimaan aktiivisesti? Tulevaisuuden näyttäessä haastavalta nuoret saattavat itse haluta olla aktiivisia toimijoita, ja tehdä mitä he omalta osaltaan pystyvät. Oletan, että tämä voi luoda nuorille toivoa ja uskoa tulevaisuuteen sekä parantaa heidän osallisuuden tunnettaan päästessään tekemään hyvää yhdessä toisten nuorten aikuisten kanssa.

Nuoret aikuiset ovat aktiivisia toimijoita, ja haluavat auttaa toisia, vaikka heillä itsellään on vaikeaa. Tämä mielestäni kertoo siitä, kuinka paljon opiskelijat ja vastavalmistuneet arvostavat toisten auttamista ja hyvän tekemistä toisille ihmisille. Pohdin, että voiko toisten auttaminen, esimerkiksi vapaaehtoistyötä tekemällä tuoda merkityksellisyyden tunnetta, kun oma arki on kuormittavaa? Oletan, että auttamalla toisia nuori aikuinen voi laittaa hetkeksi omat huolensa syrjään ja saada mielekästä tekemistä.

Osallisuuden suhteen positiivisia kuvauksia olivat yksinäisyyden väheneminen ja kaikissa opiskelijariennoissa mukana oleminen. Negatiivisilla tavoilla osallisuus ilmeni opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kuvausten perusteella opiskelijayhteisön puutteena, elämässä jälkeen jäämisenä verrattuna muihin sekä siinä, että korkeakoulu yhteisössä kukaan ei kysy miten voit. Kirjoittaja kertoi kokemuksen siitä, että esimerkiksi luokkakaverit, tuutoriopettaja tai opettajat eivät kysy perään, kun burnoutin takia ei ole ollut koulussa kuukausiin. Osallisuuden luokassa positiivisia kuvauksia oli negatiivisia vähemmän.

Nykyajan nuorilla ja nuorilla aikuisilla on suorituspaineita. Suorituspaineita voi syntyä esimerkiksi opintomenestyksestä ja urakehityksestä. Uskon, että suorituspaineeet voivat vielä pahentua sosiaalisen median vaikutuksen takia, koska itseään on helppo verrata toisiin eri sosiaalisen median alustoilla. Tulkitsen, että kokemustarinoiden kirjoittajien kokemukset elämässä jälkeen jäämisestä liittyvät nykyajan suorituspaineesiin, ja itsensä vertailusta toisiin ihmisiin. En usko, että toisiin vertailu on kovin hyväksi nuorten aikuisten itsetunnolle.

Aineistosta tuli esille kokemuksia, joissa kukaan esimerkiksi korkeakoulun henkilökunnasta ei kysy miten opiskelija voi, ja kuinka koetaan, että opiskelijayhteisöä ei ole. Näkemykseni mukaan tällaiset kokemukset eivät vahvista näiden opiskelijoiden osallisuuden tunnetta. Mielestäni nämä kokemukset kuvaavat sitä, että opiskelijat kaipaavat muiden läsnäoloa ja tukea. He haluaisivat tukea kavereilta ja opiskelijayhteisöltä, ja tuntea itsensä kuulluksi. Monet opiskelijat ovat yksinäisiä, joten uskon, että he haluaisivat ihmiskontakteja ja tunnetta siitä, että joku huolehtii heistä. Monille nuorille korkeakouluopiskelun aloitus on ensimmäinen kerta elämässään, kun he ovat täysin itsenäisiä. Käytännön asioista itse huolehtiminen voi olla kuormittavaa aluksi, kun kaikki asiat omat omalla vastuulla ensimmäistä kertaa elämässä. Näkisin, että luottamus siitä, että apua saa tarvittaessa uuden elämänvaiheen äärellä voisi olla kullannarvoista nuorille aikuisille heidän itsenäistyessään ja aloittaessaan korkea-asteen opintoja.

Kuulluksi tulemisen kategoriaan en ollut luokitellut kuvauksia, joita kuvailisin positiiviseksi. Kaikki tähän kategoriaan luokittamani tekstipätkät olivat negatiivisia. Opiskelijat ja

vastavalmistuneet kirjoittivat kertomuksissaan kuulluksi tulemisen puutteesta monipuolisesti. Vastaajat toivat esille kokemuksiaan ja tuntemuksiaan luottamuksen puutteesta yhteiskuntaa kohtaan, kuinka yhteiskunnassa arvoa ei ole, mikäli ei opiskele tai käy töissä, päättäjät eivät kuuntele, opiskelijat ovat unohdettu, apua ei saa, vaikka sitä tarvitsee, ja vanhemmat sukupolvet eivät ota tosissaan nuorten kokemuksia.

Kokemustarinoiden kirjoittajat kertoivat tarinoissaan tilanteista, joissa he eivät saaneet yhteiskunnalta apua tai, kun avun saaminen oli hidasta tai hankalaa. Miten yhteiskunnan oikeudenmukaisuus toteutuu näissä tilanteissa, kun hädässä oleva ei saa apua? Uskon, että terveyshaasteissa monissa tilanteissa yksityisistä lääkärikeskuksista apua saisi nopeammin, kuin julkiselta puolelta. Tämä asettaa ihmiset eriarvoiseen asemaan varallisuuden perusteella. Varakkaammat ihmiset voivat ostaa yksityisiä terveysvakuutuksia, mutta vähävaraisemmilla ihmisillä ei tähän välttämättä ole mahdollisuuksia. Tämä saa minut pohtimaan, miten nuoret aikuiset uskaltavat luottaa tulevaisuuteen, kun aikuisuuden kynnykselläkään he eivät välttämättä saa tarvitsemaansa hoitoa julkisella sektorilla. Pystyvätkö nuoret aikuiset vanhetessaan luottamaan siihen, että hyvinvointiyhteiskunta huolehtii heistä ja heidän lapsistaan? Suomalaiset ovat tottuneet siihen, että hyvinvointiyhteiskunta pitää kansalaisistaan huolta syntymästä kuolemaan. Talouden heikentyessä samaan ei välttämättä voi enää tuudittautua. Tulevatko seuraavat sukupolvet kasvamaan Suomessa, jossa samanlaista yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta ei ole ja varakkuus määrittää kansalaisten saaman terveydenhoidon tason?

Sukupolvien kuilu ilmiönä tuli esille aineistosta. Vastaaja koki, että vanhemmat sukupolvet eivät ymmärrä nykyajan nuorten kokemuksia eikä ota niitä tosissaan. Oletan, että tämä liittyy kummankin ryhmän vaikeuksiin ymmärtää toisiaan, koska vanhemmat ikäluokat eivät ole eläneet nuoruuttaan nykyajassa eivätkä nykynuoret ole eläneet nuoruuttaan ikäihmisten ajassa. Ikäihmisten nuoruudessa ei ollut modernia teknologiaa ja tekoälyä, ja Suomi oli täysin erilainen yhteiskunta. Silloin nuorilla oli omat haasteensa, ja samoin nykyajan nuorilla. Mikäli ei ole elänyt toisen kokemuksia, voi olla hankala ymmärtää niitä. Ikäihmisten voi olla hankala pysyä älyteknologian mukana, joten se saattaa myös lisätä varautuneisuutta nykyaikaa kohtaan, joka saattaa vaikuttaa heidän suhtautumiseensa nuoria kohtaan. Oletan, että monet nuoret, jotka kokevat kuormitusta elämässään opintojen sekä heikon työ- ja rahatilanteen kanssa haluaisivat tulla kuulluksi ja ymmärretyksi vanhempien ihmisten suunnalta.

Kokemustarinoiden kirjoittajien vahvat tunteet olivat myös läsnä heidän kirjoittamissaan tarinoissa. Nämä ilmenivät esimerkiksi kuvailemalla suurta vihaa Suomen hallitusta kohtaan

leikkauksista, suurena voimattomuuden tunteena sekä kokemuksena siitä, että tulevaisuus ahdistaa. Tunteiden kuvailuissa välittyi esimerkiksi huolta, stressiä ja epätoivoa. Osa tarinoista oli hyvin yksityiskohtaisia ja pitkiä. Oletan, että tämä kuvaa sitä, kuinka kirjoittajat kokevat tärkeäksi tuoda omia kokemuksiaan esille muiden kuultavaksi. Monet tarinoista kertoivat hyvin raastavasti ja henkilökohtaisesti opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden hankalista elämäntilanteista, joita ovat esimerkiksi terveyshaasteet, rahanpuute ja työnhaun vaikeudet. Epäilen, että monien kirjoittajien saattaisi olla vaikeaa kertoa näitä tarinoita omilla kasvoillaan ja omilla nimillään. Voi olla, että näiden kokemusten jakaminen nimettömänä voi olla helpompaa väylä jakaa omia huolia ja murheita sekä saada tunnetta kuulluksi tulemisesta.

Näkemykseni mukaan tunne siitä, että yhteiskunnassa yksilöllä ei ole arvoa, mikäli ei opiskele tai käy töissä liittyy nuorten aikuisten kokemuksiin suorituspaineesiin. Monilla ihmisillä on jo yläkoulusta tai lukiosta lähtien paineita saada hyviä arvosanoja, ja valita tulevaisuuden suuntaa uralle. Koen nykyajan yhteiskunnan hyvin kilpailuhenkisenä. Arvosanoista, opiskelupaikoista ja työpaikoista käydään kovaa kilpailua. Mikäli opiskelupaikkaa tai opintojen jälkeen työpaikkaa ei saa, voi itsensä tuntea epäonnistuneeksi. Nuori aikuinen saattaa kokea myös pientä identiteettikriisiä kyseissä tilanteissa. Kuka olen, jos en opiskele tai käy töissä? Tämä saa minut pohtimaan, että kokeeko ihminen tulevaisuutta kuulluksi yhteiskunnan jäsenenä tällaisessa tilanteessa.

Uskon, että jokainen ihminen haluaa tulla kuulluksi ja arvostetuksi sellaisena, kun hän on. Nuorelle ihmiselle aikuisuuden alussa voi olla rankkaa kokea arvonsa määriteltävän sen perusteella opiskeleeko, onko hän töissä tai onko hänellä jotain merkittäviä saavutuksia. Tällaisen ajatusmaailman kehkeytyessä nuorelle aikuiselle saattaa kehkeytyä vinoutunut kuva omasta ihmisarvostaan.

Kokemustarinoiden kirjoittajien kokemukset ja tunteet siitä, että päättäjät eivät kuuntele tai, että apua ei saa vaikka sitä tarvitsee, liittyy mielestäni nuorten aikuisten tulevaisuudenuskon puutteeseen. Oletan, että yksilön on hankala uskoa siihen, että tulevaisuudessa tapahtuu hyviä asioita, mikäli yksilö kokee, että hän ei hädän keskellä saa apua yhteiskunnalta. Tämänhetken nuoret aikuiset ovat eläneet viime vuosina valtavien mullistusten aikoja. Esimerkiksi koronapandemia, Ukrainan sota ja Orpon hallituksen leikkaukset ovat vaikuttaneet nuoriin aikuisiin henkisesti ja taloudellisesti. Yhteiskunnan heikko taloudellinen tilanne vaikuttaa vääjäämättä myös esimerkiksi julkisen terveydenhuollon palveluihin. Oletan, että moni nuori aikuinen pohtii uskaltaako ostaa talo tai perustaa perhe näiden epävakaiden aikojen vallitessa.

Toimijuus, osallisuus ja kuulluksi tuleminen ilmeni opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kirjoittamissa kokemustarinoissa positiivisina ja negatiivisina kuvailuina. Analysoin aineistosta, että toimijuus ja osallisuus ilmenivät sekä positiivisina että negatiivisina ilmauksina. Analysoimani kuulluksi tulemisen ilmaukset olivat pelkästään negatiivisia. Eri luokissa positiivisia kuvauksia oli negatiivisia kuvauksia vähemmän. Oletan, että tämä johtuu kysymyksenasettelusta, joka keskittyy nuorten aikuisten haasteisiin. Silti on kiehtovaa, minkä takia kuulluksi tulemisen luokkaan en ollut tarinoita läpi käydessä luokitellut yhtään positiivisen luonteista ilmausta. Kertooko tämä siitä, kuinka huonosti nuoret aikuiset kokevat tulevansa kuulluksi omissa yhteisöissään ja tässä yhteiskunnassa? Viime vuodet ovat olleet hyvin haastavia yhteiskunnallisesti, joten epäilen, että tämä on myös vaikuttanut eri luokissa olevien vastausten negatiiviseen pohjavireeseen.

Tilanteessa, jossa nuori on yksinäinen eikä hän saa apua sitä tarvitessaan, saattaa nuori kokea, että häntä ei kuulla. Monille nuorille sosiaalisen median maailma on oletettavasti tärkeä, ja monet nuoret aikuiset luultavasti löytävät sieltä samanhenkistä seuraa. Uskon internet-ystävyyksien helpottavan nuorten aikuisten kuulluksi tulemistä, jos ystäviä on vähän ja omien haasteiden kanssa on hankala saada apua korkeakoulusta ja terveydenhuollosta. Internet-ystävien oletan olevan joillekin nuorille aikuisille jopa merkityksellisempiä kuin perinteisten kasvokkaisten ystäväyksien. Verkossa voi tutustua ihmisiin ympäri maailmaa, joilla on samoja kiinnostuksenkohteita kuin itsellä. Täten saattaa olla helpompaa ystävystyä kuin tavanomaisesti esimerkiksi koulussa tai työelämässä. Oletan monien nuorien kokevansa itsensä kohdatuksi ja kuulluksi tulluksi paremmin heidän saadessa omanhenkistä seuraa.

Eräs kansainvälinen opiskelija kirjoitti kokemustarinassaan, kuinka korona-aikana ei ollut opiskelijayhteisöä. Voin kuvitella, että korona-aikana kansainvälisenä opiskelijana voi eläminen ja opiskelu vieraassa maassa tuntua vielä raskaammalta kuin paikalliselta opiskelijalta. Korona-aika oli suomalaisillekin opiskelijoille rankkaa, mutta uskon, että ulkomaalaisille se oli vielä haastavampaa ja yksinäisempää. Koronapandemian aikana matkustaminen oli erittäin haastavaa, joten uskon, että perheestä kaukana oleminen teki yksinäisyyden tunteista vielä vaikeampia. Opiskelijatapahtumia ei juurikaan ollut kasvotusten ja kanssakäyminen siirtyi pääosin verkkoon. Sosiaalisen median uskon olleen tänä aikana näille opiskelijoille tärkeää, koska he pystyivät ottamaan yhteyttä perheensä ja ystäviinsä ulkomailla saaden osallisuuden ja kuulluksi tulemisen tunteita vaikeina aikoina.

Nuoret aikuiset eivät vastauksissaan käyttäneet suoraan käsitteitä kuulluksi tuleminen, osallisuus ja toimijuus. Tämä aineisto ei ollut kerätty tätä tutkielmaa varten vaan aineisto oli

kampanjaa varten. Tämä toki vaikutti siihen, että en voinut suoraan esimerkiksi kysyä kysymyksiä näistä teemoista vastaajilta. Opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden kirjoittamissa kokemustarinoissa teemat nousivat esille heidän kirjoittamina omin sanoin, joten luokittelin ilmauksia näiden kuvailujen perusteella. Vaikka näitä teemoja ei kysytty kampanjan asettamissa kysymyksessä vastaajille, osallisuus, kuulluksi tuleminen ja toimijuus olivat vastauksissa esillä. Vastaajat kirjoittivat kokemuksistaan sekä lyhyesti että pitkästi, koska minimi- tai maksimipituutta vastauksille ei ollut määritelty. Vastaajat saivat kertoa tuntemuksistaan vapaasti niin laajasti kuin halusivat. Toin tässä tutkielmassa esille paljon suoria lainauksia kokemustarinoista, koska halusin tuoda esille opiskelijoiden ja vastavalmistuneiden omaa ääntä sen sijaan, että minä ainoastaan kuvailisin tarinoiden sisältöä vapaasti.

Tutkimukseni vahvuutena on saada lisää ymmärrystä koronan jälkeisen ajan Suomessa asuvien korkeakouluopiskelijoiden ja vastavalmistuneiden tilanteesta heidän itsensä kertomana. Toisena vahvuutena on kuulluksi tulemisen teeman tuominen esille. Suomalaisessa tieteellisessä kirjallisuudessa kuulluksi tulemisen teemaa ei ole vielä käsittely kovin paljoa, joten koen hyödyllisenä aiheen tuomisen esille tämän tutkielman kautta.

Koen aineiston laajuuden vahvuutena, sillä tarinoita oli paljon, ja aineistossa oli eri-ikäisiä vastaajia. Vaikka aineisto oli melko laaja ja materiaalia on noin 135 sivua yhteensä, aineistossa on myös omat rajoitteensa, jotka vaikuttavat tutkimuksen reliabiliteettiin. Kokemustarinoista vain yksi oli kirjoitettu ruotsiksi ja englanninkielisiä tarinoita oli kolme kappaletta. Tämä rajoittaa tuloksien antamaa kuvaa hyvin vahvasti suomenkielisten opiskelijoiden kokemuksiin. Mahdollista on, että jotkut ruotsinkieliset opiskelijat ovat vastanneet suomeksi. Kansainvälisten opiskelijoiden kokemukset kuitenkin rajautuivat melkein kokonaan ulkopuolelle, vaikka kampanjan kysymys oli muotoiltu suomen lisäksi englanniksi.

Aineistossa ei ollut mitään pakollisia vastaajia yksilöiviä tietoja. Iän sai kertoa halutessaan, ja monet kertoivatkin sen. Sain siitä hyödyllistä dataa tätä tutkielmaa varten. Vastaajan sukupuolta ei ollut tiedossa, ellei hän sitä halunnut tarinassaan itse kertoa. Nämä tekijät lisäsivät huomattavasti vastaajien anonymiteettiä, mutta samalla se rajoittaa tutkimusta tehdessä saadun tiedon määrää. Analyysissä en esimerkiksi voinut vertailla miesten ja naisten kokemuksia osallisuudesta, kuulluksi tulemisesta ja toimijuudesta, koska tätä tietoa ei ollut saatavilla. Vastaajilta ei myöskään kysytty ovatko he yliopisto- vai ammattikorkeakouluopiskelijoita. Tämän takia en voinut analysoida onko ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden kokemuksissa eroja, joten tämä tieto rajautui pois analyysistä.

Analyysissäni määrittelin luokat itse ja manuaalisesti luokittelin kokemustarinat. Tutkimuksen tulokset voisivat myös olla erilaisia, mikäli toinen henkilö määritteli luokat ja manuaalisesti luokittelisi ne yksi kerrallaan. Toinen henkilö ei täten välttämättä saisi samanlaisia tutkimustuloksia tällä samalla aineistolla kuin minä. Aineiston analysoimisen tulkintoihin voisi myös vaikuttaa se millaista kirjallisuutta valitsee käyttää. Toinen henkilö saattaisi täten valita erilaista kirjallisuutta ja lähteä analyysissään eri suuntaan. Täten hän saattaisi päätyä erilaisiin tuloksiin. Samoilla kokemustarinoille asetetuilla kysymyksillä voisi olla erilaisia tuloksia eri vastaajilla, eri määrällä vastaajia sekä kysymyksen asettelun ollessa tehty eri kielillä. Esimerkiksi kysymyksen ollessa kysytty ruotsiksi tai saamen kielillä, tulokset voisivat olla erilaisia.

Kokemustarinat olisivat voineet myös olla sävyltään vahvasti erilaisia, mikäli kysymyksenasettelu olisi ollut eri tavalla muotoiltu. Kysymyksenä oli ”Millaisia jaksamisen, hyvinvoinnin tai mielenterveyden haasteita olet kohdannut arjessa, opinnoissa tai työelämässä? Kerro meille.” Tämä ohjaa vastaajaa keskittymään enemmän arjen haasteisiin eikä niinkään voimavaroihin tai arjen positiivisiin puoliin. Mikäli kysymys olisi aseteltu eri tavalla, keskittyen enemmän positiiviseen tai mikäli kysymyksiä olisi ollut useita, painottaen eri asioita uskon, että vastauksissa olisi ollut enemmän myös positiivisia kokemuksia.

Kokemustarinoiden vastaajille kysymyksiä oli yksi. Tämä rajoittaa opiskelijoilta ja vastavalmistuneilta saatua tietoa. Mikäli kampanjassa olisi ollut muutama jatkokysymys tai aineisto olisi haastatteleamalla saatu, olisi voitu saada lisää tietoa ja lisää nuorten aikuisten kokemuksia. Osa kokemustarinoista oli tosin hyvin pitkiä, koska tarinoille ei ollut asetettu minimi- tai maksimipituutta. Pitkistä tarinoista sai enemmän ymmärrystä vastaajan kokemuksista. Haastattelumenetelmällä olisi voinut kysyä vapaasti vielä enemmän kysymyksiä vastaajilta, ja näin saada vastaajia kuvailemaan omia kokemuksiaan entistä laajemmin.

Tutkielmaa tehdessä koin haastavammaksi löytää kuulluksi tulemisen teemasta kirjallisuutta viitekehukseen ja lähteiksi. Epäilen, että tämä saattaa olla yksi syy siihen, että kuulluksi tuleminen ei ole yhtä vahva osa-alue tutkielmassa verrattuna esimerkiksi osallisuuteen, josta oli helpompi löytää lähteitä. Koen kuitenkin, että lopulta löysin hyödyllisiä tieteellisiä artikkeleita kirjoituksen tueksi.

Tämän tutkielman aihe on erittäin kiehtova, ja tutkielmaa tehdessä esille tuli entistä mielenkiintoisempia teemoja. Näistä teemoista voisi lähteä moniin eri suuntiin tekemään jatkotutkimusta. Potentiaalisia jatkotutkimusaiheita olisivat esimerkiksi kansainvälisten opiskelijoiden kokemukset osallisuudesta, kuulluksi tulemisesta ja toimijuudesta Suomessa,

sukupolvien kuilun kokemukset nuorten ja vanhempien ikäluokkien välillä sekä se, miten nuoret aikuiset kokevat saavansa tukea instituutioilta Suomessa?

Kansainvälisten opiskelijoiden kokemukset jäivät aineiston rajallisuuden takia ohueksi tässä pro gradussa, joten olisi kiehtovaa saada lisää ajankohtaista tietoa kansainvälisten opiskelijoiden kokemuksista osallisuudesta, toimijuudesta ja kuulluksi tulemisesta Suomessa. Miten he kokevat tulewansa kuulluksi tässä yhteiskunnassa nykyaikana? Haluaisin tietää, miten kansainväliset opiskelijat tuntevat olevansa aktiivisia toimijoita tässä yhteiskunnassa, ja missä laajuudessa he tuntevat pystyvänsä vaikuttamaan yhteiskunnallisesti asioihin. Mediassa on nykyään paljon esillä se, että kansainvälisiä osaajia tarvitaan Suomeen, ja ulkomailta muuttaa paljon opiskelijoita tänne. Koen tärkeäksi, että näiden opiskelijoiden omia kokemuksia kuultaisiin, ja saataisiin lisää tietoa siitä, miten he kokevat täällä asumisen ja yhteiskunnan jäsenenä olemisen.

Aineistossa ilmeni myös kuilua nuorempien ja vanhempien sukupolvien välillä. Jotkut nuoret nykypäivänä ajattelevat, että vanhemmat sukupolvet eivät ymmärrä heidän elämänsä ja nykypäivän nuorten aikuisten haasteita. Nuoret saattavat ajatella, että maailma on muuttunut liikaa vanhempien ikäpolvien nuoruudesta ja heidän on hankala ymmärtää nuorten aikuisten kokemusmaailmaa. Oma tutkimus tästä aiheesta voisi saada selville syitä tämän kuilun syntymiselle, ja miten voitaisiin estää tällaisen tilanteen syntymistä. Oletan, että mikäli vanhemmat ja nuoremmat ihmiset viettäisivät enemmän aikaa yhdessä, he voisivat ymmärtää toisiaan paremmin. Nuoret oppisivat enemmän heidän isovanhempiensa sukupolvien elämästä, ja vanhemmat ihmiset saisivat kuulla nuorilta itseltään heidän elämänsä haasteista.

Eräs kiehtova jatkotutkimusaihe voisi olla aikuisopiskelijoiden näkemykset kuulluksi tulemisesta, toimijuudesta ja osallisuudesta. Osa vastaajista oli niin sanottuja aikuisopiskelijoita eli vanhempia kuin suurin osa korkeakouluopiskelijoista. Myöhemmällä iällä korkeakoulussa opiskelevilla voi olla hyvin erilainen elämäntilanne kuin muilla opiskelijoilla. Heillä saattaa olla lapsia, kokoaikainen työ ja jo toinen korkeakoulututkinto takana. Miten he kokevat opiskelijayhteisössä mukana olemisen? Miten he pystyvät yhdistämään muun elämän ja opiskelun? Olisi mielenkiintoista tietää, ymmärretäänkö korkeakouluissa opiskelijoiden erilaisia elämäntilanteita, ja miten heidän opintojaan tuetaan yksilöllisesti.

Tutkielmaani työstäessä huomasin, kuinka aineistosta ilmeni nuorten kokemuksia siitä, että apua elämän haasteisiin oli vaikeaa saada. Kertomuksia oli esimerkiksi siitä, että apua terveydenhuollosta tai koulusta ei saa, tai jos apua saa, sitä saadaan vasta, kun tilanne on jo edennyt pitkälle. Tätä teemaa olisi kiehtovaa käsitellä sekä nuorten että näiden instituutioiden

työntekijöiden näkökulmasta. Miltä esimerkiksi terveydenhuollon työntekijöistä tuntuu, kun asiakkaita on paljon, ja kaikkia ei ehdi auttaa? Tällaisessa tutkimuksessa kokemuksia voitaisiin kerätä molemmilta tahoilta, ja haasteiden juurisyihin voitaisiin pureutua paremmin.

Lähteet

- Aggarwal, M., Singh Rawat, M., Singh, S., Srivastava, S. & Gauba, P. (2017). Generation Gap: An Emerging Issue of Society. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 4(9), 973-983.
https://www.researchgate.net/publication/341293407_Generation_Gap_An_Emerging_Issue_of_Society
- Akava (2025). Mieleni terveys on #TärkeäOsaMinua -kampanja. Haettu sivulta <https://akava.fi/ajankohtaista/tarkeaosaminua/>, 3.2.2025.
- Akava (2024). Valmiiksi säröillä – Ratkaisuja korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin haasteisiin. https://akava.fi/wp-content/uploads/2024/12/Valmiiksi_Saroilla_Akava-yhteiso_2024_web.pdf
- Ala-Kortesmaa, S. (2015). Ammatillinen kuunteleminen oikeudellisessa kontekstissa. *Prologi - puheviestinnän vuosikirja 2015*, 166-173. <https://journal.fi/prologi/article/view/95899/54297>
- Assulin, A. (2025). ”Kerään pulloja, jotta saisin vauvalle ruokaa”. Yle Uutiset | yle.fi. Haettu sivulta <https://yle.fi/a/74-20149514>, 22.5.2025.
- Berg, P., Suodenjärvi, H., Lahti, T., Marttila, K., Miikki, R. & Linnaranta, O. (2024). Nuorten osallisuus ja osallistaminen mielenterveysongelmien ehkäisyyn ja hoitoon tarkoitetuissa menetelmissä. *Nuorisotutkimus*, 42(2), 70-81.
<https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9146607>
- Blomgren, S. (2023). Palvelut ja etuudet heikossa työmarkkina-asemassa olevien toimijuuden tukena. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 31(1), 24-42.
<https://doi.org/10.30668/janus.111242>
- Culatta, E. & Clay-Warner, J. (2021). Falling Behind and Feeling Bad: Unmet Expectations and Mental Health during the Transition to Adulthood. *Society and Mental Health*, 11(3), 251-265.
<https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1177/2156869321991892>
- Durning, S., Cervero, R. & Roberts, L. (2022). The Need for Listening Leaders. *Academic Medicine*, 97(2), 165-166.
https://journals.lww.com/academicmedicine/fulltext/2022/02000/the_need_for_listening_leaders.1.aspx
- Dutta, S. (2017). Rawls' Theory of Justice: An Analysis. *IOSR Journal of Humanities And Social Science*, 22(4), 40-43. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol.%202022%20Issue4/Version-1/G2204014043.pdf>
- Espersen, H. (2024). Community co-production engaging youth with mental health problems. Is equal participation possible? *Journal of Civil Society*, 20(1), 39-56.
<https://doi.org/10.1080/17448689.2023.2256426>
- Euroopan neuvosto (2024). Participation. Haettu sivulta <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/participation>, 6.11.2024.

Heinonen, T. & Vanttaja, M. (2023). Nuorten mielenterveyskuntoutujien toimijuus koulutuspolun ongelmakohdissa. *Nuorisotutkimus*, 41(2), 55–72.
<https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9131290>

Helsingin yliopisto (2024). Cultural-historical approaches to children's learning and development. Haettu sivulta <https://www.helsinki.fi/en/researchgroups/cultural-historical-approaches-childrens-learning-and-development/research/pedagogy-concrete-utopias-fostering-youth-agency-and-climate-activism-formal-education>, 6.11.2024.

HelsinkiMissio (2024). Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskysely: Yksinäisyys näkyy suurella osalla opiskelijoista mielenterveysongelmina – vain harvalle on tarjottu apua. Haettu sivulta www.helsinkimissio.fi, 9.9.2025.

Hevonoja, J. (2024). Nuorten mielenterveysoireilu ja itsetuhoisuus ovat lisääntyneet – nyt etsitään syitä ja ratkaisumalleja. *Yle Uutiset* | yle.fi. Haettu sivulta <https://yle.fi/a/74-20069461>, 4.2.2025.

Ho, E., Clarke, A. & Dougherty, I. (2015). Youth-led social change: Topics, engagement types, organizational types, strategies, and impacts. *Futures*, 67 (2015), 52–62.
<https://doi.org/10.1016/j.futures.2015.01.006>

Honkasalo, M.-L., Ketokivi, K. & Leppo, A. (2014). Moniselitteinen ja hämärä toimijuus. *Sosiologia*, 51(4), 365–372. <https://journal.fi/sosiologia/article/view/124142>

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, työpaperi 33/2017*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Jokila, S. & Filippou, K. (2021). Kansainvälisten opiskelijoiden kokema tuen tarve pandemian aikana. *Tiedepolitiikka*, 46(4), 21–26. <https://journal.fi/tiedepolitiikka/article/view/113303/67142>

Jousmäki, H., Ikkänen, P., & Enbuska, M. (2024). Katsaus monikielistyvään työelämään. *Migration-Muuttoliike*, 50(1), 32–39. <https://siirtolaisuus-migration.journal.fi/article/view/145745>

Juntunen, A. (2020). Nuoret ja elävä toimijuuden tunto elämänkulun käännekohtissa. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 28(1), 20–41.
<https://doi.org/10.30668/janus.70093>

Kauhanen, A. (2024). Suomella hyvät edellytykset ulkomaisten osaajien houkutteluun. Elinkeinoelämän tutkimuslaitos. Haettu sivulta <https://www.etla.fi/julkaisut/muistiot/suomella-hyvät-edellytykset-ulkomaisten-osaajien-houkutteluun/>, 20.5.2025.

Keating, A. & Melis, G. (2022). Youth Attitudes Towards Their Future: the Role of Resources, Agency and Individualism in the UK. *Journal of Applied Youth Studies*, 5, 1–18.
<https://doi.org/10.1007/s43151-021-00061-5>

Kestilä, L. & Karvonen, S. (2024). KOTT 2024: Toimeentulo ja velkaantuminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu sivulta https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/toimeentulo_ja_velkaantuminen.html, 10.9.2025.

- Kestilä, L. & Karvonen, S. (2024). KOTT 2024: Turvallisuus ja tulevaisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu sivulta https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/turvallisuus_ja_tulevaisuus.html, 2.9.2025.
- Kins, E. & Beyers, W. (2010). Failure to Launch, Failure to Achieve Criteria for Adulthood? *Journal of Adolescent Research*, 25(5), 743-777. <https://doi.org/10.1177/0743558410371126>
- Kiviruusu, O. & Suvisaari, J. (2024). KOTT 2024: Mielenterveys ja mielenterveyspalvelujen riittävyys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu sivulta https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/ilmioraportit_2024/mielenterveys_ja_mielenterveyspalvelujen_riittavyys.html, 9.9.2025.
- Kluger, A. & Itzchakov, G. (2022). The Power of Listening at Work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behaviour*, 9, 121-146. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091013>
- Koivisto, J., Isola, A.-M. & Lyytikäinen, M. (2018). Osallisuus kuuluu kaikille : Innokylän innovaatiokatsaus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, työpaperi 9/2018. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-077-8>
- Kriz, T., Kluger, A. & Lyddy, C. (2021). Feeling Heard: Experiences of Listening (or Not) at Work. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659087>
- Kumpulainen, K. & Husu, H.-M. (2020). Nuorten yhteiskunnallinen osallistaminen kulttuuri- ja vapaa-ajan toiminnan kautta. *Kulttuuripolitiikan tutkimuksen vuosikirja*, 5(1), 26-45. <https://doi.org/10.17409/kpt.99443>
- Kurkela, K. (2021). Kunta ja muuttuva osallistuminen : Toiminnallinen tapaustutkimus Vantaan kaupungin osallistumisen kokonaisuuden kehittämiseksi. *Hallinnon tutkimus*, 40(1), 37-52. <https://doi.org/10.37450/ht.92256>
- Kwon, S. (2019). The politics of global youth participation. *Journal of Youth Studies*, 22(7), 926-940. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1559282>
- Laitinen, H. (2018). Empowering New Agents of Civil Society or Fostering Good Citizens? Framing Youth Participation in Finnish Youth Organizations. *Journal of Civil Society*, 14(4), 328-345. <https://doi.org/10.1080/17448689.2018.1518770>
- Lehtonen, T. (2013). Hyvinvointiyhteiskunnan tulevaisuus - Aikalaisanalyysi ja pamfletti pienyhteisöihin paluun puolesta. *Yhteiskuntapolitiikka*, 78(5), 582-586. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114741/lehtonen.pdf?sequence=1>
- Lehtovaara, H. (2021). Korkeasti koulutettujen maahanmuuttaneiden naisten kokemuksia työnhakuvaiheen syrjinnästä. *Työelämän tutkimus*, 19(4), 620-645. <https://doi.org/10.37455/tt.112503>
- Lehtovaara, H. (2022). Maahanmuuttaneiden naisten työllistymisen esteitä. *Migration-Muuttoliike*, 48(1), 14-17. <https://siirtolaisuus-migration.journal.fi/article/view/120002>

- Li, S. & Wang, B. (2020). Is social justice the superior economic growth model? Comparative analysis on G20 countries. *Cogent Social Sciences*, 6(1), 1-19.
<https://doi.org/10.1080/23311886.2020.1760413>
- Lundström, M. (2022). Young in pandemic times: a scoping review of COVID-19 social impacts on youth. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 432-443.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2117637>
- Maahanmuuttovirasto (2025). EU-rekisteröinti (vapaa liikkuvuus) . Haettu sivulta <https://migri.fi/eu-kansalainen>, 22.5.2025.
- Maahanmuuttovirasto (2025). Lukuvuosimaksut. Haettu sivulta <https://migri.fi/lukuvuosimaksut>, 22.5.2025.
- Maahanmuuttovirasto (2025). Oleskelulupa. Haettu sivulta <https://migri.fi/oleskelulupa>, 22.5.2025.
- Macnamara, J. (2017). Toward a Theory and Practice of Organizational Listening. *International Journal of Listening*, 32(1), 1-23. <https://doi.org/10.1080/10904018.2017.1375076>
- Matthies, A.-L. (2017). Osallistumisen lupaus ja petos hyvinvointipalveluissa. *Sosiologia* 54(2), 149-165. <https://journal.fi/sosiologia/article/view/124292/74452>
- Maunu, A. & Kiilakoski, T. (2018). Ohjausta osallisuuteen? Sosiaalinen ja poliittinen osallisuus ammattiin opiskelevien nuorten arjessa. *Aikuiskasvatus*, 38(2), 112-129.
<https://doi.org/10.33336/aik.88333>
- Mitchell, C., Lussier, K. & Keita, F. (2022). Youth agency in times of crisis: Exploring education and conflict in Mali through participatory visual approaches with youth. *Frontiers in Education* 7/2022, 1-15. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.959225>
- Männistö, M. & Laajalahti, A. (2020). ”Haluan asua Suomessa” – ulkomaalaistaustaisten korkeasti koulutautuneiden osallisuutta rakentavat tekijät työelämäjaksolla. *Prologi – puheviestinnän vuosikirja 2020*, 26-42. <https://doi.org/10.33352/prlg.92198>
- Nikka, L. & Günther, K. (2023). Osallisuuden ja selviytymisen rakentuminen pitkäaikaistyöttömien elämäkerroissa. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 31(1), 43-59. <https://journal.fi/janus/article/view/115302/76773>
- Nunes, F., Pinheiro Mota, C., Schoon, I., Ferreira, T. & Mena Matos, P. (2022). Sense of personal agency in adolescence and young adulthood: A preliminary assessment model. *Personality and Individual Differences*, 196 (2022), 1 – 10. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111754>
- NVivo (2025). Cases. Haettu sivulta <https://help-nv.qsrinternational.com/20/win/Content/cases/cases.htm>, 3.2.2025.
- Ortju, S. (2024). Kuunteleminen työyhteisötaitona esihenkilö-alaissuhteessa. *Prologi – Viestinnän ja vuorovaikutuksen tieteellinen aikakauslehti*, 21(1), 59–65.
<https://doi.org/10.33352/prlg.144804>

- Paananen, R., Surakka, A., Kainulainen, S., Ristikari, T. & Gissler, M. (2019). Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveyspalveluiden ajoittuminen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 56, 114-128. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021042824873>
- Panula, V., Kiuru, N., Pöysä, S., Junntila, N., Sorkkila, M., Lerkkanen, M.-K. & Pakarinen, E. (2023). Hiljaisia ääniä : nuorten kokemuksia koronapandemian vaikutuksesta hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen. *Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2023:2*. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Hiljaisia%20%C3%A4%C3%A4ni%C3%A4.pdf>
- Pavarini, G., Lyreskog, D., Marun, K., Musesengwa, R. & Singh, I. (2020). Debate: Promoting capabilities for young people's agency in the COVID-19 outbreak. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(3), 187-188. <https://doi.org/10.1111/camh.12409>
- Prikhodko O. V., Cherdymova, E. I., Lopanova, E. V. Galchenko N. A., Ikonnikov, A., I., Mechkovskaya, O. A. & Karamova, O. V. (2020). Ways of Expressing Emotions in Social Networks: Essential Features, Problems and Features of Manifestation in Internet Communication. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 10(2), 1-7. <https://doi.org/10.29333/ojcm/7931>
- Roos, C. A., Postmes, T. & Koudenburg, N. (2023). Feeling heard: Operationalizing a key concept for social relations. *PLoS ONE*, 18(11), 1-29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292865>
- Räisänen, O. (2023). Minna, 22, katu 22 000 euron opintolainaa – tuhannet ovat pulassa korkojen kanssa, apua haetaan nyt Kelasta. Yle Uutiset | yle.fi. Haettu sivulta <https://yle.fi/a/74-20048627>, 19.5.2025.
- Salminen, J., Lehtonen, P., Rikala, S., Kuusisto, A.-K., Luoma-Halkola, H., Puumala, E., Sointu, L., Wallin, A. & Häikiö, L. (2021). Osallisuuden kehät: Näkökulmia hyvinvoinnin muotoutumiseen. *Focus Localis*, 49(3), 80-98. <https://journal.fi/focuslocalis/issue/view/7929/1264>
- Salo, A.-E. (2023). Nähdä, kuulla ja ymmärretä tuleminen rakentaa resilienssiä varhaisnuoruudessa. *Kasvun tuki*, 3(1), 24-32. <https://doi.org/10.61259/kt.130413>
- Senft, B., Liebhauser, A., Tremšnig, I., Ferijanz, E. & Wladika, W. (2022). Effects of the COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents from the Perspective of Teachers. *Frontiers in Education* 7 / 2022, 1-12. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.808015>
- Stenvall, E. (2021). Tutkimusta tarvitaan lasten ja nuorten osallisuudesta päätöksentekoon. *Kasvun tuki*, 1(1), 18-20. <https://doi.org/10.61259/kt.126967>
- STT (2022). Kolmasosa nuorista aikuisista kokee elämänsä merkityksettömäksi, kertoo tuore tutkimus. Yle Uutiset | yle.fi. Haettu sivulta <https://yle.fi/a/3-12466430>, 4.2.2025.
- Surotsev, V. & Syrov, V. (2015). Outlooks of J. Rawls's Theory of Justice. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 166 (2015), 176 – 181. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.506>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2025). Aktiivinen toimijuus - yhdenvertaisuutta, syrjimättömyyttä ja osallisuutta edistävät palvelut. Haettu sivulta <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/aktiivinen-toimijuus-yhdenvertaisuutta-syrjimattomytta-ja-osallisuutta-edistavat-palvelut>, 6.3.2025.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2023). Osallisuuden edistäjän opas. Ohjaus 10/2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2025). Tutkimus: Jo pienikin määrä liikuntaa vähentää korkeakouluopiskelijoiden riskiä psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Haettu sivulta <https://thl.fi/-/tutkimus-jo-pienikin-maara-liikuntaa-vahentaa-kekeakouluopiskelijoiden-riskia-psyykkiselle-kuormittuneisuudelle>, 10.9.2025.

Teslik, K. (2024). Justice for all. UNICEF USA. Haettu sivulta <https://www.unicefusa.org/stories/justice-all#:~:text=For%20UNICEF%2C%20achieving%20social%20justice,just%20%E2%80%94%20world%20for%20every%20child>, 5.3.2025.

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

Turner, S., Fulop, A. & Woodcock, K. A. (2024). Loneliness: Adolescents' perspectives on what causes it, and ways youth services can prevent it. *Children and Youth Services Review*, 157 (2024), 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107442>

Valtion nuorisoneuvosto (2025). Infografiikka: Nuorisobarometri 2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2025/04/nuorisobarometri-2024-FI-saavutettava-v2.pdf>

Vanhalakka-Ruoho, M. (2014). Toimijuus elämänculussa – ohjaustyön perusta? *Aikuiskasvatus*, 34(3), 192–201. <https://doi.org/10.33336/aik.94099>

Waltzer, K., Penttinen, L., Holopainen, L. & Lappalainen, K. (2022). Väliuotta viettävien nuorten toimijuus viivästyneessä koulutussiirtymässä. *Nuorisotutkimus*, 40(3), 5–21. <https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9122541>

Yhdistyneet kansakunnat (2025). What is social justice and how is the UN helping make it a reality? Haettu sivulta <https://news.un.org/en/story/2025/02/1160301>, 5.3.2025.

Young, K. S., Sandman, C. F. & Craske, M. G. (2019). Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sciences*, 9(4), 1-20. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>