

MARKKU OJANEN  
psykologian professori (emeritus)  
Tampereen yliopisto  
markku.ojanen@tuni.fi

# Miksi hyvinvointivaltiossa on paljon pahoinvointia?



Kuva: Antero Aaltonen

## Suomalaiset ovat onnellisia tai pikemminkin tyytyväisiä. Länsimaiselle elämäntavalle ominainen jatkuva minuuden tarkkailu vaikuttaa elämäämme hyvässä ja pahassa.



LEMME JO TOTTUNEET SIHEN, että Suomi on maailman onnellisin maa. Tottuminen keski aikansa, sillä käsityksemme suomalaisten tilasta ovat pitkään mukailleet **Eino Leinon** pessimististä kuvausta onnellisuudesta. Kun onnellisuus yllättää, on parasta lähteä korpeen yksin siitä nauttimaan. Koska ihmiset ovat kateellisia eivätkä kestä muiden onnellisuutta, on parempi olla näyttämättä onnellisuutta. Kateellisuuteen on usein lisätty suomalaisten sulkeutuneisuus, melankolisuus ja huono itsetunto. Ikään kuin sinetiksi muistutettiin suomalaisten tekemistä itsemurhista. Suomalaiset eivät voi olla onnellisia.

Nyt tiedämme, että suomalaiset ovat onnellisia. Nuo kielteiset käsitykset suomalaisuudesta eivät pidä paikkaansa. Esimerkiksi suomalaisten arviot itseluottamuksesta ovat yhtä korkeita kuin onnellisuudesta. *World Happiness Report* -tutkijaryhmä on tosin tarpeettomasti käyttänyt sanaa onnellisuus, sillä raportin tärkein hyvinvointia mittaava kysymys oli tyytyväisyys elämään. Tyytyväisyys on käsitteenä selkeämpi kuin onnellisuus, josta on useita määritelmiä. Esimerkiksi onnellisuus taannehtivana arviona voidaan erottaa onnellisuudesta tunnetilana. Kun suomalaisilta kysytään onnellisuuden kokemusta juuri tällä hetkellä tai kuluvan päivän aikana, sijoituksemme putoaa kansainvälisissä vertailuissa jonnekin 30:n tienoille, joskus alemmaksikin (Ojanen, 2023, 54–58). Tämä tulos saattaa liittyä suomalaisten monia maita nuokempaan tunneilmaisuun. Ehkä siinä vielä painaa myös Eino Leinon näkemys.

Jos epäilee suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan laadua, voi katsoa *Fragile States Indeks*n tuloksia vuodelta 2021. Suomi on tuon indeksin mukaan vähiten rikkinäinen maa kymmenellä hyvinvointia kuvaavalla mittarilla eli toisin sanoen olemme myös hyvinvoinnin objektiivisilla mittareilla ykkösiä. Suomi on kansainvälisissä vertailuissa turvallinen, rauhallinen, luottavainen ja tasa-arvoinen maa. Kun katsotaan tarkemmin *World Happiness* -tuloksia, huomataan, että olemme aika lähellä asteikon maksimia, sillä kolmen vuoden (2020–2022) keskiarvomme tyytyväisyydessä oli 0–10 -portaisella asteikolla 7,8. Lisäksi olemme edistyneet kymmenen vuoden aikana 0,3 pistettä. Kovin paljon ei ole varaa parantaa, sillä elämä ei ole koskaan täydellistä.

Yllättävä poikkeus on THL:n työelämä tutkimuksen tieto, että elämänlaadun hyväksi kokeneita oli tuoreessa tutkimuksessa vain 50 prosenttia, kun neljä vuotta sitten vastaava osuus oli 60 prosenttia. Tämä on iso muutos neljässä vuodessa. Yhtä kielteisiä muutoksia ei muissa tutkimuksissa ole saatu. Tulos voi osaksi heijastaa sitä, että työelämää koskevat arviot ovat viime vuosina muuttuneet kielteisemmiksi.

### Tyytyväisyyden käänöpuoli

Onko siis onnellisuus- ja tyytyväisyystietojen mukaan kaikki hyvin? Sekä kadulla haastateltu tavallinen suomalainen

että hyvinvoinnin tutkija vastaisi tähän kysymykseen: ei ole. Suomalaisilla on fyysisten sairauksien lisäksi paljon psyykkisiä ongelmia, kuten ahdistusta, masennusta, alkoholismia, syömishäiriöitä, uupumusta ja unettomuutta. Ovatko nämä ongelmat lisääntyneet länsimaissa?

Kielteiset muutokset eivät kuitenkaan kansainvälisten tutkimusten mukaan ole olleet suuria. Esimerkiksi **Richterin**, **Wallin**, **Bruenin** ja **Whittingtonin** katsaus vuosilta 1978–2015 osoitti mielisairauksien määrän lisääntyneen vain vähän. Tämä on kuitenkin ihmisen historiassa kovin lyhyt aika. **Allan Horwitz** ja **Jerome Wakefield** (2007, 4–5) arvioivat, että sadan vuoden aikana masennus on merkittävästi lisääntynyt. Tällaiset vertailut ovat vaikeita, koska sekä diagnostiset käytännöt että masennusoireiden tunnistaminen ovat muuttuneet.

Lasten ja nuorten psyykkiset ongelmat ovat aivan viime vuosina lisääntyneet, mikä näkyy myös kansainvälisissä tutkimuksissa (Davey, 2018; Collingshaw & Sellers, 2020; Cosma ym. 2020; Twenge, 2020). Suomessa tehdyn koulu-terveyskyselyn mukaan ahdistus- ja masennusoireet olivat merkittävästi lisääntyneet vuodesta 2017 vuoteen 2021 (Aalto-Seppälä ym. 2021). **Riitta-Kerttu Kaltiala** (2022) otsikoi osuvasti nuorten tilanteen: ”Nuoruusikä tuuliajolla – miksi hyvin- ja pahoinvointi näyttäisivät kasvavan samaan aikaan?”

Lisäksi **Salon Gahlinin** aforismi osuu oikeaan: ”*Onneton avioliitto johtuu siitä, että kaksi erinomaista ihmistä on joutunut toistensa huonoon seuraan.*” Emme tule toistemme kanssa niin hyvin toimeen kuin tyytyväisyyslukuista voisi päätellä. Jos kaikki vakavat ongelmat lasketaan yhteen, saadaan niistä kärsivien osuudeksi lähes 50 prosenttia väestöstä. Sveitsissä tehdyssä 30 vuoden seurannassa 74 prosenttia sai tuona aikana jonkin psykiatrisen diagnoosin (Angst ym. 2016) Kuinka nämä ongelmat kuvaavat luvut ja koettu onnellisuus ja tyytyväisyys voidaan sovittaa yhteen? Tekisi mieli vastata sanomalla ”en tiedä”, mutta jatkan silti.

### Minuuden taakka

Useat kulttuurin tutkijat (esimerkiksi **Roy Baumeister**, **Philip Cushman**, **Michel Foucault**, **Francis Fukuyama**, **Joseph Henrich** ja **Charles Taylor**) ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että länsimaisen ihmisen minuus on vahvistunut. Roy Baumeisterin artikkelissa *Why the self became a problem?* ja Mark Learyn kirjassa *The Curse of the self* on esitetty diagnoosi siitä, mitä runsaan sadan vuoden aikana on tapahtunut.

Länsimainen kulttuuri on vasta hiljattain alkanut käyttää sanaa identiteetti. Monet minuutta kuvaavat sanat ovat uusia länsimaisissa kielissä. Niitä ei tarvita yhteisöllisissä kulttuureissa. Kun aika menee ihmissuhteiden vaalimiseen ja yhteisön eheyden säilyttämiseen, minuus jää taka-alalle. Tämä näkyy yhä vielä selvästi verrattaessa kollektiivisia ja individualistisia kulttuureita.

Antropologi **Joseph Henrich** (2020, 21) muistuttaa, että länsimainen ihminen on poikkeuksellinen. Hän on *WEIRD*,



outo, kasvanut yhteiskunnassa, joka on länsimainen, koulutettu, teollistunut, rikas ja demokraattinen (Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic). Toisin kuin maailman ihmisten enemmistö ja useimmat eläneet ihmiset, me WEIRD-i ihmiset olemme erittäin yksilökeskeisiä, itsekeskeisiä, hallintaan pyrkiviä, mukautumista vastustavia ja analyttisiä. Me keskitymme itseemme – ominaisuuksiimme, saavutuksiimme ja pyrkimyksiimme – sosiaalisten suhteittemme ja rooliemme kustannuksella.

Minuus ei ole vain ongelma, vaan jopa kirous. Minän kirousta on kuvattu monilla sanoilla: tyhjä minuus, kyllästetty minuus, monta minuutta, mahdollinen minuus, egoistinen minuus, narsistinen minuus, totalitaarinen minuus, paradoksaalinen minuus, puolustautuva minuus, jakautuva minuus ja herkkä minuus. Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Näiden kuvausten mukaan länsimaisen ihmisen minuus on kuin hemmoteltu ja ylisuojeltu lapsi, joka vaatii huomiota, oikuttelee ja haluaa olla kaiken keskipisteenä. Lapsen tavoin hän vaihtaa nopeasti kiinnostuksiaan, tunteitaan ja mielitekojaan. Hän on sekä enkeli että pahalainen.

Kun traditionaalisissa, kollektiivisissa kulttuureissa kääritään vallankäytön ongelmista, länsimainen ihminen kärsii minuuden ongelmista (kuvio 1). Kaikkialla koetaan elämän tuskaa, mutta niiden merkitys korostuu kulttuureissa, joissa on köyhyyttä ja sortoa. Melkein kaikki ne ongelmat, joista me nyt puhumme, liittyvät minuutemme tuottamiin houkutuksiin ja ristiriitoihin. Vanhat kollektiiviset kulttuurit tuntevat lähinnä vain manian ja melankolian. Niissä ei ole stressin käsitettä, joka myös on uusi sana. Eksistentiaalista ahdistusta on ilmeisesti koettu, kuten käy ilmi Raama-  
tun Saarnaajan kirjasta.



Kuvio 1. Individualistisen ja kollektiivisen kulttuurin ongelmat

## Minän kiroukset ja siunaukset

Länsimaisen ihmisen minuuteen liittyvät ongelmat johtuvat siitä, että vahva minuus haluaa päättää, tietää, hallita, johtaa ja valita, mutta koska minuus ei ole yksin, se joutuu taistelemaan asemastaan muiden minuuksien kanssa. Kompromissien tekeminen on usein vaikeata. Kun yhteisön hierarkia on selkeä, tällaista taistelua ei juuri synny. Korkeintaan syntyy valtataisteluja. Kärsimme vertailun piinasta, josta seuraa, että olemme hyvin herkkiä arvioinneille ja joudumme koko ajan taistelemaan asemastamme. Paradoksaalisesti mitä enemmän tasa-arvoa, sitä enemmän omasta asemasta on kannettava huolta.

Toiseksi minuudesta on tullut äänekkäs arvioija tai jopa tuomari. Tämä sisäinen arvioija vaatii itsensä toteuttamista, tuloksia ja menestystä. On pärjättävä niin kuin muutkin – mielellään vielä paremmin. Vaatimukset eivät ole moraalisia kuten ennen, sillä ne liittyvät nykyisin menestykseen. Koska tulevaisuudelta on lupa odottaa paljon, odotusten ja todellisuuden kuilu laajenee helposti suureksi.

Kolmanneksi kulttuurissamme on piirteitä, jotka tuottavat epävarmuutta. Joka suunnalta tulee kehoituksia lisätä tehokkuutta, hankkia taitoja, suostua muutoksiin ja pysyä ajan hermolla. Tämä on monille turvallisuushakuisille ihmisille rasittavaa. Länsimainen kulttuuri vannoo kilpailun nimeen – siinä on suuri kontrasti kollektiiviseen kulttuuriin. On kuin jokin näkymätön orjapiiskuri pakottaisi jatkuvaan muutokseen. Paikallaan ei saa pysyä.

Minän kirouksesta puhuminen on kuitenkin kohtuuton, sillä minuus on johtanut myös moniin hyviin asioihin. Jos ihmisen sisällä on jotakin arvokasta, sitä on lupa myös vaalia. Samaan aikaan, kun minuus on kehittynyt, myös ihmisarvo on vahvistunut. Niin kauan kun ihminen oli orjan kaltainen olento niille, jotka olivat vallassa, hänen ruumiistaankaan, saati sielustaan, ei tarvinnut välittää.

Olemmeko onnellisuudestamme huolimatta haurastuneet vai onko kulttuuri koventunut? Myös kollektiiviset kulttuurit ovat omalla tavallaan kovia. Ihmiset eivät kuitenkaan masennu, vaikka elämä on niissä usein ankaraa. Elämä opitaan ottamaan vastaan sellaisena kuin se on, vaikka se olisi hyvin raskasta. Usein tuo elämän ankaruus voidaan jakaa ja ottaa yhdessä vastaan.

## Siirtyminen psykologiseen aikaan

Olemme lyhyen ajan kuluessa siirtyneet esipsykologisesta ajasta psykologiseen. Ihmisen sisäistä maailmaa ei enää pidetä yksioikoisena ja itsestään selvänä, koska olemme keksineet minuuden. Psykologinen aika tulkintoineen selittää kokemuksia ja etsii teoille sisäisiä tulkintoja ja motiiveja. Tapahtumia ei oteta sellaisena kuin ne ovat, vaan niille etsitään psykologisia tulkintoja. On osoitettu, että kollektiivisissa kulttuureissa korostetaan enemmän tilanteiden merkitystä ja yksilökeskeisissä yksilön persoonallisuuteen liittyviä selityksiä. Jos tapahtuu jotakin pahaa, se johtuu kollektiivisissa kulttuureissa joko siitä, että tuossa tilanteessa noin oli tehtävä, tai sitten niin vain tapahtui. Individualistisissa kulttuureissa pohditaan, mikä yksilön persoonallisuudessa sai sen aikaan. Tilannekeskeiset selitykset ovat muutuneet yksilökeskeisiksi.

Kirjailija Margaret Talbot kertoo Hollywoodissa näyttelijänä vaikuttaneen isänsä Lyle Talbotin elämästä kirjas-



saan *The Entertainer*. Kirjassa Talbot kuvaa samalla osuvas-  
ti 1900-luvun taitteen elämää Nebraskan pikkukaupungissa  
(3–5).

*Tuo pieni kaupunki eli eräällä tavalla esipsykologista aikaa, jolloin ihmiset eivät vielä yleisesti selittäneet toistensa tekoja ja motiiveja sellaisilla käsitteillä – torjunta ja projektiio, ahdistukset ja vietit – jotka tulivat niin tutuiksi ihmisille pari vuosikymmentä myöhemmin. Lapsen kehityksen kieli, lapsen omat erityiset tarpeet, eivät kuuluneet arkikieleen. Äiti saattoi kuolla ja surevalle lapselle kerrottiin, että äiti oli mennyt parempaan paikkaan sanomatta hyvästiä tai sitten lapselle kerrottiin totuus, mutta kiellettiin puhumasta äidistä, sillä niin oli parempi. Paljon siitä, mitä lapsille tehtiin välittämättä kestävästä vaikutuksista oli vahingollista ja anteeksiantamatonta, mutta joskus siitä seurasi yllättäviä myönteisiä seurauksia, jotka perustuivat esipsykologiseen viattomuuteen.*

Kaikkea ei siis tarvinnut ymmärtää ja selittää. Asiat otettiin sellaisina kuin ne olivat. Tuolloin osattiin luonnostaan tyyni suhtautuminen elämään. Hyväksyttiin elämä sellaisena kuin se oli. Juuri parempaa ei odotettu. Hyvä jos edes näin jatkui.

### Stressitekijöiden muutos

Kyseessä ovat tilanteet, joissa olosuhteet ovat kohtuuttomia tai jopa ylivoimaisia selviytymiskyvyn kannalta. Tuhansien vuosien aikana stressejä aiheuttavia tekijöitä ovat olleet ravinnon puute, väkivalta, läheisten kuolemat, sairaudet ja luontoon liittyvät vaarat. Uudet stressit liittyvät minuuden tunnistamiseen ja elämän monimutkaisuuteen. Ihmisen asema ei enää määriyty syntymässä, vaan paikka yhteiskunnassa on voitettava omin avuin.

Tutkittuaan sekä lasten että aikuisten sopeutumista stressitekijöihin *Evangelos Katsampourisin* ryhmä (2020) päätyi tulkintaan, jonka mukaan nuo vanhat stressit on opittu tuhansien vuosien aikana käsittelemään niin, että ne eivät tuota yhtä paljon kielteisiä psykofyysisiä seurauksia kuin uudet stressit. Vanhoja stressejä osattiin käsitellä joko taistelemalla tai pakenemalla, mutta uusissa nämä suorat menetelmät toimivat huonosti. Mitä vastaan taistella ja mihin paeta, kun stressin aiheita on vaikea tunnistaa?

Moderni kulttuuri opettaa, että ongelmat ovat ihmisen sisällä, eivät ulkopuolella niin kuin vanhat stressitekijät. Omien sisäisten kokemusten hallinta on osoittautunut vaikeaksi. Koska olen itse syntipukki, onko minun ruoskittava itseäni vai juostava itseäni pakoon? Koska muita keinoja ei ole tarjolla, moderneista stressistä kärsivät käyttävät näitä kumpakaan. Se näkyy itsensä vahingoittamisena, ahdistuksena, masennuksena ja vajoamisena yhä syvemmälle omaan minuuteen.

Katsampourisin tutkimuksessa vanhoja stressitekijöitä osattiin käsitellä paremmin kuin uusia sekä ongelma- että emootiokeskeisillä menetelmillä. Myös mielekkyyden kokemus oli vanhojen stressien osalta helpompi saavuttaa kuin uusien stressien yhteydessä. Mielettömyyden kokemus syntyy, kun ei tunnista, mistä ongelmassa lopulta on kysymys ja mitä sille pitäisi tehdä.

Markus Rantala ja Severi Luoto (2022, 105) esittävät evoluutiopsykologian näkökulmasta samanlaisia ajatuksia:

*Nykyihmiset eivät yksinkertaisesti ole sopeutuneet länsimaiseen elämäntyyliin. Länsimainen elämäntyyli aiheuttaa matala-asteista tulehdusta ja kroonista stressiä, jotka lisäävät riskiä moneen mielenterveysongelmaan. Samat tekijät ovat myös ylipainon ja monen muun elintasosairauden taustalla. Me liikumme liian vähän, syömme liikaa, ruokamme on heikotasoista, suolistomme mikrobiomi on köyhtynyt, nukumme liian vähän, kärsimme yksinäisyydestä, emme liiku luonnossa ja vietämme suuren osan päivästä puhelimen tai muiden laitteiden näyttöjä tuijottaen. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että riski sairastua moneen mielenterveysongelmaan pienenee laskemalla matala-asteista tulehdusta ja vähentämällä stressiä. Tehokkaimmin matala-asteiseen tulehdukseen ja krooniseen stressiin voidaan vaikuttaa elintapoja muuttamalla. Näillä toimenpiteillä myös mielenterveysongelmien oireet heikkenevät.*

Viimeiselle lauseelle antaa tukea *Säde Stenlundin* ryhmän (2022) tutkimus, jonka tulosten mukaan terveyskäyttäytymisen ja koettu hyvinvointi ennustivat kumpikin toisiaan yhdeksän vuoden seurannassa. Terveyskäyttäytymisen myönteinen muutos ennakoikin paremmin hyvinvointia kuin hyvinvointi terveyskäyttäytymistä.

Kun kuitenkin tutkimusten mukaan länsimaissa – ja useimpien muuallakin – asuvien ihmisten enemmistö ilmoittautuu tyytyväi-

siksi ja onnellisiksi, pystyykö suurin osa ihmisistä käsittelemään myös uusia stressejä tyydyttävästi, mutta samalla yhä useammat eivät pysty niitä käsittelemään? He selviytyisivät vanhoista stressistä, mutta uudet ovat heille liikaa. Mistä tämä johtuu, sitä emme tarkoin tiedä. Kyse voi olla sellaisista biologisista tekijöistä, joista kauan sitten ei ollut mitään haittaa, mutta nyt ne eivät sovi yhteen nykyajan vaatimusten kanssa.

*Ajattelen esimerkkinä lapsuuteni maalaisympäristöä, jossa oli tilaa myös niille, joiden kyvyt olivat aika vaatimattomia. Kyse saattoi olla esimerkiksi keskittymiskyvyn puutteista tai hitaudesta. Nämä henkilöt saattoivat tehdä ohjattuina yksinkertaisia tehtäviä. Heiltä ei vaadittu sosiaalisia taitoja, saati tunnetaitoja. Tiedän, että muutamat heistä ajautuivat vaikeuksiin, kun maalla ei enää tarvittu työntekijöitä yhtä paljon kuin ennen.*

Monet filosofit, psykologit, biologit ja sosiologit ovat nähneet pessimistisesti länsimaisen ihmisen tilan. Esimerkiksi psykologi *John Schumakerin* luettelo on pelottava. Me elämme kulttuurissa, joka tuottaa ihmisille masennusta, stressiä, kiirettä, tyytymättömyyttä, materialismia, ahneutta, monimutkaisuutta, narsismia, ikävystymistä ja välinpitämättömyyttä, pelokkuutta, yksinäisyyttä, vieraantumista, raivon purkauksia, spirituaalisuuden puutetta, kovuuksia, kosketusvajausta, leikin puutetta, tanssin puutetta, unen puutetta, älyllistä tyhjyyttä, uteliaisuuden ja luovuuden kuihtumista, luonnosta vieraantumista, läheisyyden epätoivoista etsimistä, perheyhteyden kuihtumista, ystävyiden latistumista, huonoa fyysistä kuntoa ja velkariip-

## Mielettömyyden kokemus syntyy, kun ei tunnista, mistä ongelmassa on kysymys ja mitä sille pitäisi tehdä.

puvuutta. *Kaikki tämä on omiaan heikentämään mielekkään onnellisuuden mahdollisuutta.* Onko nykyajan ihmisen onnellisuus illuusiota?

### Synkkyyteen ei kannata vajota

Tämä on kuitenkin aivan liian synkkä kuva nykyajan elämästä. Ongelmapuhetta lisää odotusten jatkuva kasvaminen. Se on luonnollista, koska se heijastaa yleistä elämälaadun paranemista. Kuka uskaltaa sanoa, että älä enää odota parempaa, tyydy siihen mitä sinulla on? On luonnollista odottaa parempaa, koska ajat todella nyt ovat parempia kuin ”ennen vanhaan”. Parempaan odottaminen kertoo samalla ihmisten toiveikkuudesta, joka on aivan keskeinen hyvän elämän osatekijä. Ihmisen luontainen toiveikkuus on se tekijä, joka sekä lievittää ongelmiamme ja että vahvistaa onnellisuutta.

Biologit, psykologit ja psykiatrit ovat aina viime vuosiin asti korostaneet ihmisten luontaista itsekkyyttä, mutta vähitellen on ymmärretty, että ihmisessä on myös luontaista epäitsekkyyttä ja hyväntahtoisuutta. Nykyisin ajatellaan, että sitä on enemmän kuin itsekkyyttä. Evoluution tuloksena ihmisten mieliala painottuu kaikkialla myönteiseen suuntaan, ellei elämä ole todella kurjaa. Tämä on myös onnellisuustutkimusten päätulos, sillä on vain vähän maita, joissa onnellisuuden tai tyytyväisyyden arviot ovat mitta-asteikon kielteisellä puolella. Onnellisia on yleensä huomattavasti enemmän kuin onnettomia. Joskus ollaan järkyttävän korkealla kuten Suomessa. Olisi outoa, jos tämä ei helpotaisi yhteiselämää.

Länsimaisen kulttuurin muutos yksilökeskeiseksi on tuonut mukanaan paljon hyviä asioita, kuten vapautta, elämän hallinnan kokemusta, tasa-arvoa ja itsearvostusta. Myös tieteen ja tekniikan kehitys on edistänyt terveyttä ja hyvinvointia. Kuitenkin on yhä enemmän havaintoja, joiden mukaan suotuisa kehitys on tuonut mukanaan uusia ongelmia ja stressitekijöitä, joita emme vielä ole oppineet hallitsemaan. Tekniikan kehittyminen on esimerkiksi vähentänyt työn raskautta ja kuluttavuutta, mutta samalla on kehittynyt monia liikkumista helpottavia ja vähentäviä keinoja. Sen seurauksena länsimaisen ihmisen fyysinen kunto on huomattavasti heikentynyt.

Olemme sekä onnellisia että moniongelmaisia. Elämisen ongelmia vastaan ihmisillä on onneksi useita luonnollisia selviytymiskeinoja, joista tärkeimmät ovat omien vahvuuksien liioittelu, hallintausko, empatia ja toiveikkuus. Vasta silloin, kun nämä keinot eivät enää toimi, ongelmat ja stressitekijät voittavat ja onnellisuuden kokeminen heikenee merkittävästi. ♦

### LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O.** 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys. THL:n Kouluterveyskysely 2021.
- Angst, J. ym.** 2016. The epidemiology of common mental disorders from age 20 to 50: Results from the prospective Zurich Cohort Study. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 25, 24–32.
- Baumeister, R.F.** 1987. How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 163–176.
- Collishaw, S. & Sellers, R.** 2020. Trends in child and adolescent mental health prevalence, outcomes, and inequalities. Teoksessa E. Taylor, F. Verhulst, J. Wong, & K. Yoshida (toim.) *Mental Health and Illness of Children and Adolescents. Mental Health and Illness Worldwide* (63–73). Singapore: Springer.
- Cosma, A. ym.** 2020. Cross-national time trends in adolescent mental well-being from 2002 to 2018 and the explanatory role of schoolwork pressure. *Journal of Adolescent Health*, 66, S50–S58.
- Davey, G.** 2018. The anxiety epidemic. The causes of our modern-day anxieties. Lontoo: Robinson.
- Henrich, J.** 2020. The weirdest people in the world. How the West became psychologically peculiar. Dublin: Penquin books.
- Horwitz, A. W. & Wakefield, J. C.** 2007. The loss of sadness. How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder. New York: Oxford University Press.
- Kaltiala, R.-K.** 2022. Nuoruusikä tuulijallolla – miksi hyvin- ja pahoinvointi näyttäisivät kasvavan samaan aikaan? Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen (s. 43–54). Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 6/2022.
- Katsampouris, E., Turner-Cobb, J. M., Barnett, J. C., & Arnold, R. S.** 2020. Can ancient and modern stressors be distinguished? A mixed-methods exploration of psychosocial characteristics and health symptoms in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 27, 624–636.
- Leary, M. A.** 2004. The curse of self. Self-awareness, egotism, and the quality of human life. Oxford: Oxford University Press.
- Ojanen, M.** 2023. Positiivisen psykologian käsikirja. Helsinki: Basam books.
- Rantala, M. & Luoto, S.** 2022. Hyvin- ja pahoinvointi evoluutio-psykologian näkökulmasta. Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen (s. 101–110). Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 6/2022.
- Richter, D., Wall, A., Bruen, A., & Whittington, R.** 2019. Is the global prevalence rate of adult mental illness increasing? Systematic review and meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140, 393–407.
- Schumaker, J. F.** 2007. In search of happiness. Understanding an endangered state of mind. Westport: Praeger.
- Stenlund, S. ym.** 2022. Changed health behavior improves subjective well-being and vice versa in a follow-up of 9 years. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20, 66.
- Twenge, J. M.** 2020. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89–94.
- THL 2023.** Terve Suomi -tutkimus. YLE 17.5.2023 <https://yle.fi/a/74-20032176>.