



Vaasan yliopisto
UNIVERSITY OF VAASA

OSUVA Open
Science

This is a self-archived – parallel published version of this article in the publication archive of the University of Vaasa. It might differ from the original.

Nuorten arvot ja mielenmaisema - luonnon merkitys hyvinvoinnille

Author(s): Välimaa, Leena; Ylilauri, Martta

Title: Nuorten arvot ja mielenmaisema - luonnon merkitys hyvinvoinnille

Year: 2024

Version: Publisher's PDF

Copyright ©2024 Suomen Nuorisoseurat.

Please cite the original version:

Välimaa, L., & Ylilauri, M. (2024). Nuorten arvot ja mielenmaisema - luonnon merkitys hyvinvoinnille. *Nuorisotyö* 3, 26-29.

Nuorten arvot ja mielenmaisema – luonnon merkitys hyvinvoinnille

TEKSTI LEENA VÄLIMAA & MARTTA YLILAURI

KUVAT LEENA VÄLIMAA & TUOMO VÄLIMAA

Suomalaisten nuorten arvomaailmassa erityisesti ympäristö- ja ilmastoasiat sekä sosiaalinen oikeudenmukaisuus ovat kasvattaneet merkitystään. Nuoriin kohdistuvien paineiden, epävarmuuksien, korostuneen yksilöllisyyden ja polarisoitumisen vastapainona luontosuhteen vahvistaminen voi tukea nuorten hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä sekä koettua merkityksellisyyttä. Nuorten arvomurroksessa piilevät kestävä hyvinvoinnin avaimet.

Arvomaailman uudet tuulet

Useiden tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten arvot ja arvomaailma ovat muuttuneet merkittävästi 2020-luvulle tultaessa monien yhteiskunnallisten tekijöiden vaikutuksesta. 15–29-vuotiaiden nuorten arvoja ja asenteita kartoittavan Nuorisobarometri 2021:n mukaan kestävä kehitys ja ilmastonmuutoksen torjuminen ovat tulleet hyvin merkitykselli-

siksi asioiksi nuorille. Arvoissa korostuu sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja huoli tulevaisuudesta.

Koronapandemia pitkinne sulkuineen sekä meneillään olevat sodat Ukrainassa ja Gazassa ovat lisänneet nuorten pelkoja ja heikentäneet luottamusta tulevaisuuteen. Ase- ja siviilipalvelukseen osallistuvat nuoret joutuvat entistä vakavammin pohtimaan, saattavatko he joutua käyttämään oppimiaan taitoja todellisessa sotatilanteessa tai konfliktissa.

Nuorten arvomaailmojen polarisointumisen näkyy eri sukupuolten välillä erityisesti poliittisissa ja yhteiskunnallisissa kysymyksissä tyttöjen entistä liberaalimpina ja poikien konservatiivisempina arvoina. Tämä voidaan nähdä tasa-arvokehityksen kannalta haitallisena eriytymisenä. Lisäksi on nähtävissä asennemuutoksia päihteiden käytön suhteen, kun nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt, mutta kannabiskokeilut ovat vastaavasti li-

säätynyt. Jyrkkä kielteinen suhtautuminen huumausaineisiin on vähentynyt ja esimerkiksi kannabiksen käyttöön suhtaudutaan yhä hyväksyvämmiin erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä ja tilanteissa.

Haasteita elämänsuunnan etsinnässä

Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan nuoruuden yksi kehitystehtävistä on oman identiteetin rakentaminen. Mikäli nuori epäonnistuu tässä, ilmenee se nuoren persoonassa roolien hajaannuksena. Silloin nuori ei pysty tekemään päätöksiä omasta elämästään ja hän voi kokea, ettei tiedä kuka hän oikein on.

Identiteetin rakentamisessa nuori etsii elämän tarkoitusta, itseänsä ihmisenä ja paikkaansa tässä maailmassa. Vaiheeseen kuuluvat keskeisesti koulutukselliset ja ammatilliset valinnat, ystävien vakiintuminen sekä oman kehokuvan selkiytyminen. Nuori joko et-

sii paikkaansa yhteiskunnasta tai kokee jäävänsä sen ulkopuolelle.

Monet nuoret kokevat stressiä ja ahdistusta. Mielenterveysongelmien yleistyminen viime vuosina on vaikuttanut myös nuorten sosiaalisiin suhteisiin. Koulutusjärjestelmän paineet, epävarmuus ja oppimisvaikeudet aiheuttavat opintojen keskeyttämistä ja huolta tulevaisuuden urapolusta. Työhön ja tulevaisuuteen liittyy niin ikään merkittäviä muutoksia. Työmarkkinoilla nuoret kohtaavat usein kilpailua ja epävarmuutta, ja monella on vaikeuksia löytää vakituista tai määräaikaistakin työtä. Tämä voi johtaa taloudellisiin haasteisiin ja lisääntyneeseen riippuvuuteen vanhemmista tai sosiaaliturvas-

ta. Monen nuoren sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys ovat kärsineet pandemian jäljiltä ja verkko-opintojen yleistyttyä, mikä on myös osaltaan lisännyt yksinäisyyttä ja eristäytymistä.

Arvomurroksen vaikutus mielen hyvinvointiin

Vuoden 2023 Nuorisobarometrissa todetaan, että oman katsomuksen muodostaminen on nuoruusiän yksi keskeinen tehtävä. Maailman- ja elämäntarkomuksella tarkoitetaan tässä sitä, millainen maailma on luonteeltaan, millaisia arvoja on ja miten yksilön pitää elää elämää.

Digitalisaation, globalisaation ja ympäristötietoisuuden nousun myötä nuoret ovat joutuneet kohtaamaan uudenlaisia haasteita ja mahdollisuuksia. Digitalisaatio ja sosiaalisen median käytön voimakas lisääntyminen ovat tuoneet uusia ulottuvuuksia nuorten arvomaailmaan. Viime aikoina on erityisesti kan-

nettu huolta liiallisen ruutuajan ja haitallisten somealustojen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Algoritmit syöttävät taukoamatta sisältöjä, jotka saattavat lisätä mielihyvää hetkellisesti, mutta vievät huomion pitkiksikin ajoiksi pois omista ajatuksista, läheisistä ihmisistä ja fyysisestä ympäristöstä sekä omaehtoisesta toiminnasta. Somealustat ja -vaikuttajat houkuttelevat nuoria yhä provosivammilla sisällöillä, jotka väistämättä muovaavat herkässä kehitysvaiheessa olevien nuorten asenteita ja arvoja.

Sosiaalinen media vaikuttaa nuorten identiteetin rakentumiseen ja sen kautta saatava palaute muoaa minäkuva samalla, kun somevaikuttajat ovat korvanneet perinteisten auktoriteettien roolin suunnannäyttäjinä ja hyvän elämän sisältöjen määrittelijöinä. Medioiden muovaamassa arvomaailmassa tapahtuneet muutokset voivat olla yhteydessä nuorten mielenterveysongelmien lisääntymiseen, erityisesti masennuksen ja ahdistuksen osalta. Jatkuvan digitaalisen yhteydenpidon ja sosiaalisen median vaikutukset voivat heikentää nuorten itsetuntoa ja hyvinvointia.

Vaikka nuorten yleinen tyytyväisyys elämään on laskussa, kokee suurin osa nuorista kuitenkin elämänsä merkitykselliseksi ja tuntee itsensä arvokkaaksi. Nuorisobarometri 2023:n mukaan yli yhdeksän kymmenestä nuoresta oli vähintään jokseenkin samaa mieltä väittämästä, jonka mukaan he voivat elää arvojensa mukaista elämää. Vähintään neljä viidestä nuoresta koki olevansa arvokas. Yhteiskunnan tehtävä on etsiä tehokkaita keinoja erilaisten haasteiden kanssa painivien ja heikommassa asemassa olevien nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Luonnon hyvää tekevät vaikutukset

Voisiko nuorten hyvinvointia lisätä luontosuhteen vahvistamisen kautta? Ihminen on osa luontoa ja biologisella kehollamme on edelleen luonnossa ja luonnosta elävän metsästäjä-keräilijän ominaisuudet, jotka eivät ole sopeutuneet jatkuvaan istumiseen ja passiiviseen digitaalisten ruutujen katseluun.

Edward Wilsonin kehittämän Biofilia-teorian mukaan yhteys luontoon on universaali, kulttuurista tai yksilön persoonasta riippumaton perustarve, joka on syntynyt kehityshistoriamme saatossa. Tätä tukevat myös tutkimukset luonnonkansoista, joiden keskuudessa ei ilmene masennusta tai sen oireita sekä kokemukset siitä, että länsimaisen ihmisen psykiatrisia sairauksia

voidaan hoitaa tuloksellisesti luonnonmukaisessa ympäristössä.

Toiminta luonnossa ja eläinten kanssa tukee ihmisten hyvinvointia ja mielenterveyttä monin tavoin. Luonnossa oleskelu vähentää stressiä ja ahdistusta. Rauhalliset ympäristöt ja luonnon äänet, kuten lintujen laulu ja tuulen suhina, auttavat rauhoittumaan ja vähentämään stressihormonien tasoja. Luonnossa liikkuminen ja eläinten hoitaminen vahvistaa fyysistä toimintakykyä ja aktivoi kehoa sekä vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. Eläimet ovat luontevasti läsnä ja luonnossa on helpompaa olla oma itsensä silloinkin, kun oma minuu on vasta hahmottumassa.

Luonto sosiaalisten suhteiden vahvistajana

Luontotoiminta tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia tukea nuorten hyvinvointia. Se voi olla luonteva osa arkea tai ohjattua vapaa-ajan toimintaa, pedagoginen tai terapeutin menetel-

mä tai muiden tukimuotojen täydentäjä.

Vuorovaikutus eläinten kanssa, kuten vaikkapa hevosten tai koirien hoitaminen, tuo iloa samalla kun yhteyden ja onnistumisen kokemukset rakentavat nuoren omaa identiteettiä ja itseluottamusta. Yhteiset luontokokemukset, kuten retket, vaellukset tai leirit, voivat vahvistaa nuorten välistä yhteenkuuluvuutta ja luoda positiivisesti vahvoja ryhmädynamiikoita.

Luonnossa ja eläinten kanssa on myös helpompaa olla läsnä hetkessä, mikä voi auttaa nuorta keskittymään ja vähentämään ahdistusta tulevasta tai

menneestä. Tärkeintä on löytää sellainen luontotoiminnan muoto, josta nuori on itse kiinnostunut ja joka on helposti sisällytettävissä nuoren arkeen.

Suhdeteoria ja luontosuhde

Nuorisotyön keskeisenä viitekehysenä käytettävä suhdeteoria korostaa vuorovaikutusta sekä luottamuksellisia ja positiivisia sosiaalisia suhteita. **Tomi Kiilakosken** ym. kehittämään suhdeteoriaan pohjautuva nuorisotyö keskittyy nuoren suhteeseen muihin ihmisiin, instituutioihin, lähiympäristöön ja ympäröivään maailmaan. Suhdeteorialla,

luontosuhteella ja luontotoiminnalla voidaankin nähdä paljon yhtymäkohtia.

Luonnossa koetut yhteiset haasteet ja onnistumiset vahvistavat nuorten itsetuntoa, luottamusta, empatiaa ja yhteisöllisyyttä. Nuorten kanssa työskentelevät aikuiset voivat toimia positiivisina roolimalleina arvostamalla luontoa ja näyttämällä, miten luonnossa toimitaan kestävästi. Näin nuoret voivat kehittää omaa arvostustaan luontoa kohtaan ja ymmärtää luonnon positiivisen vaikutuksen heidän hyvinvointiinsa.

Jos nuorille tarjotaan mahdollisuuksia myös some-vapaaseen konkreettiseen toimintaan luonnossa ja eläinten kanssa, voidaan sillä tukea identiteetin ja arvomaailman rakentumisen ohella myös nuoren omien vahvuuksien löytämistä. Luontosuhteen vahvistuminen voi arvojen ja asenteiden kehittymisen myötä rohkaista nuoria toimimaan kes-

tävästi omassa arjessa, osallistumaan lähiympäristön hoitoon ja yhteiskunnalliseen keskusteluun, tuoden uutta merkityksellisyyttä ja tarkoitusta nuoren elämään.

Kohti kestävää hyvinvointia

Ihmisten hyvinvoinnin ja yhteiskuntien talouden riippuvuus luonnon monimuotoisuudesta ja muista luonnon tarjoamista elintärkeistä ekosysteemipalveluista vaikuttaa merkittävästi nuorten tulevaisuuden suunnitelmiin ja oman paikan löytämiseen yhteiskunnassa. Siten nuorten luontosuhteen vahvistuminen voidaan nähdä henkilökohtaisen hyvinvoinnin tukemisen ohella osana yhteiskunnallista arvomurrosta, jonka kautta pyritään turvaamaan kestävä planetaarinen hyvinvointi myös pitkällä aikavälillä. Nuorten arvomurroksessa piilevät kestävästi hyvinvoinnin avaimet. ■

Kirjoittajat, Leena Välimaa, KM, lehtori, projektipäällikkö ja Martta Ylilauri, MMM, HL, projektipäällikkö, työskentelevät Luonto osana nuorten Hyte-palveluita -hankkeessa.

LUONTOHYTE-HANKE

Nuorten ja nuorisotyöntekijöiden hyvinvointia edistetään LuontoHYTE-hankkeessa integroimalla luontotoiminta osaksi nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) palveluita. Erilaisten luontomenetelmien käyttöönottoa tuetaan hankkeen pilottikuntien Rovaniemen ja Vaasan nuorisopalveluissa. Lisäksi tuetaan kuntien ja hyte-toimijoiden päätöksentekoa tuottamalla tietoa luontoperustaisten menetelmien vaikutuksista, rahoitusmahdollisuuksista ja kustannuksista.

Hankkeen toteuttavat Lapin AMK ja Vaasan yliopisto yhteistyössä Rovaniemen ja Vaasan kaupunkien kanssa. Hanke toteutetaan terveyden edistämisen määrärahalla (STM).

Seuraa hanketta: www.lapinamk.fi/LuontoHYTE