

www.humak.fi

Opinnäytetyö

Ahdistaako ilmastonmuutos?

Miten käsitellä ilmastoahdistusta työpajanuorten kanssa

Riikka Mustanoja

Yhteisöpedagogi 210 op

Arvioitavaksi jättämisaika
(4/2020)



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi

Tekijä: Riikka Mustanoja

Opinnäytetyön nimi: Ahdistaako ilmastonmuutos? Miten käsitellä ilmastoahdistusta työpajanuorten kanssa?

Sivumäärä: 44 ja 16 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Eeva Mäntylä

Työn tilaaja(t): Nuorten Taidetyöpaja

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietämystä ilmastoahdistuksesta, sekä antaa nuorille ja nuorten kanssa työskenteleville keinoja ilmastonmuutoksen herättämien tunteiden käsittelyyn. Aihe on ajankohtainen sekä tarpeellinen, sillä tänä päivänä useat nuoret ovat huolissaan ilmastonmuutoksesta ja ympäristöongelmista.

Opinnäytetyön tilaaja on Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluihin kuuluva Nuorten Taidetyöpaja. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa Nuorten Taidetyöpajan työntekijöille lisää tietoa, mitä nuoret ajattelevat ilmastonmuutoksesta ja kuinka he voivat nuorta tukea ilmastonmuutoksen herättämien tunteiden käsittelyssä. Tästä opinnäytetyöstä voivat hyötyä myös muut nuorten kanssa työskentelevät.

Aineistonkeruumenetelminä käytin opinnäytetyössä kyselyä ja benchmarkkausta. Kyselytutkimuksen toteutin Nuorten Taidetyöpajan työpajatominnassa mukana oleville nuorille. Kyselyn avulla selvitin, kokevatko nuoret ilmastoahdistusta, kuinka ahdistus ilmenee ja millaisilla keinoilla nuoret itse toivoisivat, että ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita käsiteltäisiin.

Opinnäytetyön konkreettinen tuotos on opas, jonka tarkoituksena on toimia apuvälineenä ilmastoahdistuksen käsittelyssä. Opas on suunniteltu lähtökohtaisesti ilmastoahdistusta kokeville ja ympäristöasioista kiinnostuneille nuorille. Oppaasta on kuitenkin hyötyä myös nuorten kanssa työskenteleville, heidän kohdatessa nuoria jotka tuntevat ilmastoahdistusta. Oppaaseen olen koonnut konkreettisia vinkkejä ilmastoahdistuksen käsittelyyn benchmarkkauksen, eli vertailukehittämisen avulla. Oppaassa on neljä eri teemaa: oma hyvinvointi, ilmastoteot, vaikuttaminen ja keskustelu. Oppaasta löytyy myös harjoituksia ja nuorten toiveita ilmastonmuutoksen herättämien tunteiden käsittelyyn.

Asiasanat: nuoret, työpaja, ilmastonmuutos, opas, kysely
etsi 3-7 asiasanaa osoitteesta <http://finto.fi/ysa/fi/>

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Program of NGO and Youth Work

Author: Riikka Mustanoja
Title: Feeling eco-anxiety? – how to deal eco-anxiety with young people?
Number of Pages: 44 and 16 attachment pages
Supervisor(s): Eeva Mäntylä
Subscriber(s): Nuorten Taidetyöpaja

The aim of this thesis is to add knowledge about eco-anxiety and help young people to find ways how to deal with eco-anxiety. In addition, this thesis is directed to support and help all youth workers in understanding more youth's concerns about climate change.

This thesis has been subscribed by Nuorten Taidetyöpaja which is part of Jyväskylän youth service. The goal was to create a guide for young people to help them deal eco-anxiety. The topic is current and necessary as today many young people feel climate change as a threat to their future.

In the theoretical part of the thesis I will describe what is eco-anxiety and how young people feel about climate change.

The data collection methods applied in this research have been survey and benchmarking. With survey I wanted to get information how young people in Nuorten Taidetyöpaja feel about climate change, and how would they deal with eco-anxiety. I created the guide using benchmarking method.

The guide includes a variety of approaches to help young adults deal with eco-anxiety: own well-being, discussion, climate action and civic activity. Guide also includes a couple exercises to help deal with the feelings that comes within eco-anxiety.

Keywords: youth, workshop, climate change, guide, survey
write 3-7 english keywords here

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	TILAAJA.....	6
2.1	Nuorten Taidetyöpaja.....	7
2.2	Työpajatoiminta Suomessa	8
2.3	Opinnäytetyön tarve	9
3	ILMASTOAHDISTUS	10
3.1	Ilmastonmuutos.....	11
3.2	Nuoret ja ilmastonmuutos.....	11
3.3	Ilmastoahdistus	13
3.4	Ilmastoahdistuksen oireet ja käsittely	15
4	TUTKIMUS	18
4.1	Kysely	19
4.2	Reliabiliteetti ja validiteetti	22
4.3	Benchmarkkaus	23
5	TULOKSET	24
5.1.1	Suorat jakaumat.....	25
5.1.2	Vertailu.....	30
6	OPAS	33
6.1	Oppaan arviointi.....	35
7	POHDINTA.....	36
7.1	Kehittämideoita	38
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Kotimaisten kielten keskus (2018) valitsi ilmastoahdistuksen kuukauden sanaksi vuonna 2018 lokakuussa. Ilmastonmuutos ja nuorten ilmastoahdistus on ajankohtainen asia, ja se on noussut viime vuosina paljon esille mediassa. Ilmastoahdistus ei ole ainoastaan nuorten kokema tunne, mutta tämä opinnäytetyö keskittyy nuorten ja nuorisotyön näkökulmaan ilmastoahdistuksesta. Nuorten ilmastolakkoilu ympäri maailmaa kertoo siitä, että nuoret ovat huolissaan ilmastonmuutoksesta, nuoret vaativat toimia niin aikuisilta kuin päättäjiltäkin (Siironen 2019). Tutkimusten mukaan noin neljännes suomalaisista kokee ilmastoahdistusta ja nuorten huoli ilmastosta on kasvanut merkittävästi 10 vuodessa (Hyry 2019, 13; Myllyniemi & Pekkarinen 2018, 5). Nuorisobarometrin mukaan yli puolet suomalaisnuorista kokee paljon tai melko paljon epävarmuutta tai turvattomuutta ihmisen aiheuttaman ilmastonmuutoksen vuoksi (Myllyniemi ym. 2018, 5). Osa nuorista onkin lähtenyt aktiivisesti toimimaan ilmaston puolesta, he ovat pyytäneet myös aikuiset ja päättäjät toimiin. Nuorten kanssa työskentelevien tulisi ottaa huomioon nuoria puhuttavat asiat ja olla valmiina keskustelemaan ja kohtaamaan näitä asioita nuorten kanssa. Tulisi pohtia, millaisilla keinoilla nuorisotyöntekijä voi auttaa nuoria, jotta ilmastoahdistus ei muuttuisi liian lamauttavaksi, eivätkä nuoret menettäisi toivoaan tulevaisuuteen. Myös Humanistisen ammattikorkeakoulun yliopettaja Merja Kylmäkoski, sekä XAMK:n projektipäällikkö Jarmo Rinne (2019) pohtivat Humakin blogissa, että yhteisöpedagogikoulutuksessa tulisi ottaa huomioon suuri nuoria yhdistävä keskusteluteema, ilmastonmuutos. Yhteisöpedagogilla tulisi olla valmiudet kohdata nuoria huolettava, ahdistusta aiheuttava asia ja kyetä vuorovaikutukseen heidän kanssaan. (Kylmäkoski ym.2019.)

Olen havainnut, että ilmastoahdistusta käsiteltäessä mediassa on usein esillä opiskelijat, ja he ovatkin aktiivisesti toimineet ilmaston puolesta ja saaneet äänensä kuuluviin esimerkiksi lakkoilemalla (Yle 2019). Tämän opinnäytetyön tilaaja on Nuorten Taide-työpaja, joten ennen kaikkea olen ajatellut tätä työtä tehdessäni työpajatoiminnassa mukana olevia, työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria. Nuorten Taidetyöpaja kuuluu Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluihin. Se tarjoaa opetusta, valmennusta ja

ohjausta jyvaskyläläisille nuorille. Opinnäytetyö tuo esille tärkeää tietoa, kuinka Nuorten Taidetyöpajan ja muiden nuorisoalan toimijoiden tulisi ottaa huomioon ilmastonmuutos ja sen herättämä huoli. Millä tavoin nuorten kanssa toimivat ammattilaiset voivat auttaa nuoria heidän kohdatessaan ilmastonmuutoksen aiheuttamia negatiivisia tunteita? Opinnäytetyössäni haluan saada nuorten ääntä kuuluviin ja selvittää, kuinka nuoret itse käsittelevät ilmastoahdistusta.

Opinnäytetyössäni lähdin tutkimaan lähdeaineiston avulla mitä on ilmastoahdistus, millä tavoin se ilmenee ja millä keinoin sitä on mahdollista käsitellä. Tein opinnäytetyössäni kyselytutkimuksen Nuorten Taidetyöpajan nuorille, jossa selvitin, ilmeneekö ilmastoahdistusta heidän keskuudessaan, miten se ilmenee ja kuinka nuoret itse käsittelevät ahdistusta. Opinnäytetyöni konkreettinen tuotos on opas, jonka tarkoituksena on tuoda nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville tietoa ilmastoahdistuksesta, sekä keinoja kuinka ilmastoahdistusta voi käsitellä. Opas on suunniteltu ennen kaikkea jyvaskyläläisille nuorille, mutta siitä voivat hyötyä muutkin ilmastoahdistusta kokevat. Oppaan työstämisessä käytin apuna benchmarkkausta, eli vertailukehittämismenetelmää. Vertailukehittämisen avulla tutkin millaista tietoa ja apua on jo saatavilla ilmastoahdistukseen.

2 TILAAJA

Minulla oli paljon erilaisia ideoita opinnäytetyön aiheeksi. Keskustelin ideoistani Nuorten Taidetyöpajan lähiesimiesten kanssa ja päädyimme pohtimaan voisiko kestävä kehitys lisätä Nuorten Taidetyöpajalla. Idea lähti jalostumaan kestävästä kehityksestä ilmastokasvatukseen ja siitä lopulta nuorten ilmastoahdistukseen. Tarkoituksena oli alun perin kehittää nuorten ympäristötietoutta nuorilähtöisesti, niin ettei kuormiteta nuoria liikaa. Tämän vuoksi esille nousi myös ilmastoahdistus. Koska ilmastoahdistus on vielä melko uusi termi ja erittäin ajankohtainen, halusimme saada siitä lisää tietoa. Mitä Nuorten Taidetyöpajan toiminnassa mukana olevat nuoret ajattelevat ilmastoahdistuksesta? Ilmastoahdistus linkittyy kestävään kehitykseen myös siten, että se voi saada ihmiset toimimaan ilmastonmuutoksen hillitsemisen puolesta.

Ensimmäisessä ja toisessa alaluvussa kerron opinnäytetyöni tilaajasta Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluiden Nuorten Taidetyöpajasta ja työpajatoiminnasta Suomessa. Kolmannessa alaluvussa avaam vielä opinnäytetyön tarvetta työn tilaajalle ja ammattialalle.

2.1 Nuorten Taidetyöpaja

Teen opinnäytetyöni Nuorten Taidetyöpajalle, joka kuuluu Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluihin. Nuorten Taidetyöpajalla tarjotaan valmennusta 15-29-vuotiaille nuorille, jotka ovat työn tai koulutuksen ulkopuolella. Pajoilla nuori voi olla kuntouttavassa työtoiminnassa tai työkokeilussa. Nuorten Taidetyöpajalla on myös mahdollista oppisopimusopiskeluun, palkkatukityöhön ja siviilipalvelukseen. Nuorten Taidetyöpajalla toimii arjentaito- ja työelämäpajoja, avoin Akku-ryhmä, etsivän nuorisotyöntyöntekijät, sekä ysiluokka Oppipaja. (Nuorten Taidetyöpaja 2019.)

Taidetyöpaja on yhteisö, jossa tärkeää on toiminnallisuus. Toiminnallisten menetelmien avulla nuori voi löytää mielekästä tekemistä. Tavoitteena on vahvistaa ja voimauttaa nuorta, jotta hän pystyy ottamaan vastuuta omasta elämästään, ja saada nuori eteenpäin koulutukseen, työelämään tai muuhun häntä tukevaan palveluun. (Kautto & Lehtipää 2014, 18.) Pajoilla harjoitellaan valmiuksia työelämään ja koulutukseen, sekä tuetaan nuoren elämänhallintaa ja hyvinvointia, huomioiden niin henkisen, fyysisen kuin sosiaalisenkin puolen. Työvälineinä toiminnassa käytetään muun muassa erilaisia kädentaitoja, taidetta, ilmaisua, ruoanlaittoa, liikuntaa ja retkeilyä (Nuorten Taidetyöpaja 2019). Ryhmä- ja yksilövalmennuksen avulla pohditaan omaa elämäntilannetta ja tulevaisuutta, kuten työ ja koulutus, asuminen, terveys, sosiaaliset suhteet ja talous. (Kautto & Lehtipää 2014, 19.)

Nuorten Taidetyöpajalla on arjentaitopajoja ja työelämäpajoja. Arjentaitopajoilla keskitytään vahvistamaan nuoren omia voimavaroja, elämänhallintaa, hyvinvointia,

mutta mietitään myös tulevaisuutta ja harjoitellaan työ- ja opiskeluvalmiuksia. Arjentaitopajoja ovat Reili, Voltti, Kisko ja Starttipaja. Arjentaitopajoilla nuoret ovat pääsääntöisesti kuntouttavassa työtoiminnassa. Arjentaitopajoilla työpäivät vaihtelevat 2-4 päivään viikossa. Työelämäpajoilla opitaan ammatillisia taitoja, vahvistetaan työelämävalmiuksia ja selkiytetään opiskeluun ja työelämään liittyviä suunnitelmia. Työelämäpajoihin kuuluvat Kuvi - mediapaja, Tutu – kädentaitopaja ja Vola – bändipaja. Ohjauksesta kiinnostuneille nuorille on Elämispaja, sekä Taitotiimi. Seinätönpaja auttaa nuoria työn haussa. (Nuorten Taidetyöpaja 2019.)

Pajojen tavoitteena on tukea nuorta ja vahvistaa heitä kiinnittymään palveluihin. Yhteistyötä pajalla tehdään laajan toimijaverkoston kanssa. Nuoret saavat pajoilla niin yksilö kuin ryhmävalmennustakin ja valmennuksessa otetaan huomioon jokaisen nuoren yksilölliset tavoitteet. (Nuorten Taidetyöpaja 2019.) Taidetyöpajan arvoja ovat yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja myönteinen ajattelu. Toiminnallisuus on tekemistä, oppimista ja uusia kokemuksia. Yhteisöllisyys on hyvää henkeä, toisten huomioon ottamista ja tilan antamista, jotta jokainen voi olla oma itsensä. Myönteinen ajattelu on uskoa, että kaikki ovat hyviä, osaavia ja taitavia, eikä kenenkään menneisyys määritä tulevaisuutta. (Kautto & Lehtipää 2014, 10.)

2.2 Työpajatoiminta Suomessa

Suomessa vuonna 2018 työpajatoimintaan osallistui 14 620 alle 29-vuotiasta nuorta (Bamming & Hilpinen 2019, 3). Suomessa työpajatoimintaa säätelee eri lait, kuten nuorisolaki ja sosiaalihuoltolaki. Nuorisolain mukaan työpajatoiminnan tehtävänä on parantaa nuoren valmiuksia päästä koulutukseen, työelämään tai muuhun nuoren tarvitsemaan palveluun. Toiminnan tarkoituksena on parantaa nuoren elämänhallintataitoja sekä edistää hänen kasvuaan, itsenäistymistä ja osallisuutta. Nuorelle tehdään henkilökohtainen valmennussuunnitelma ja nuori tekee työtä omien edellytystensä mukaan. Työpajatoimintaa voivat järjestää niin kunnat kuin järjestötkin. (Nuorisolaki 1285/2016 13 §.) Sosiaalinen kuntoutus on tuen antamista sosiaalisen toimintakyvyn

vahvistamiseksi, osallisuuden edistämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisyksi. Siihen kuuluu kuntoutustarpeen ja toimintakyvyn selvittäminen, neuvonta, ohjaus, valmennus, ryhmätoiminta sekä muut kuntoutusta edistävät toimenpiteet. Nuorten sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorten sijoittumista työhön, koulutukseen, työpajatoimintaan tai muuhun nuorta tukevaan palveluun, sekä ehkäistään näiden keskeyttämistä. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 17 §.) Työpajatoiminta on merkittävä palvelu nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Avin tutkimuksen mukaan vuonna 2018 työpajajakson jälkeen nuorista valmentautujista vain 19% jäi työttömäksi. (Bamming & Hilpinen 2019, 21.)

2.3 Opinnäytetyön tarve

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, tärkeä ja tarpeellinen. Nuorten huoli ilmastonmuutosta kohtaan on noussut ja useat nuoret kokevat ilmastoahdistusta (Hyry 2019, 13; Pekkarinen & Myllyniemi 2018, 5). Tämän vuoksi aihe tulisi huomioida ja nostaa esiin myös nuorisosalalla.

Havaitsin itse nuorten huolen ilmastonmuutoksesta työskennellessäni Nuorten Taide-työpajalla harjoittelijana ja työvalmentajana syksystä 2019 helmikuuhun 2020. Huoli ilmastonmuutoksesta tuli esille esimerkiksi keskusteluissa tulevaisuudesta. ”Tulevaisuudenhaaveilu” -teemaista harjoitusta tehtäessä eräs nuori kertoi, että on vaikea ajatella tulevaisuutta, kun ei tiedä onko ihmisiä tai maapalloa tällaisenaan tulevaisuudessa. Ajatuksia ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista tuli esille myös ohimennen toiminnan yhteydessä. Muun muassa eräs toinen nuori kertoi suoraan tuntevansa ilmastoahdistusta. Kiinnostus ilmastonmuutoksesta nousi esille joidenkin nuorien kohdalla myös kasvisruokavaliosta puhuttaessa tai materiaaleja hankittaessa, esimerkiksi eräs nuori toivoi, että käytettäisiin enemmän kierrätysmateriaaleja. Keskustellessani tilaajan kanssa opinnäytetyöstäni, he kokivat aiheen erittäin tärkeänä ja ajankohtaisena. Nuorten Taidetyöpajan toimintaa halutaan jatkuvasti kehittää ja antaa työntekijöille lisää ammattitaitoa ja tietoa. Tämä opinnäytetyö tuo työntekijöille tietoa siitä,

mitä nuoret työpajalla ajattelevat ilmastonmuutoksesta, kokevatko he sen uhkana ja millaista apua nuoret haluaisivat asian käsittelyyn.

Ilmastonmuutoksen herättämän huolen nuorissa ovat havainneet myös nuorisoalan toimijat. Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry:n (2019) teettämän kyselyn mukaan ilmastonmuutoksesta ja ympäristökysymyksistä puhuminen nuorten keskuudessa on lisääntynyt. Puolet järjestötoimijoista nostaa ilmastonmuutoksen kolmen suurimman huolenaiheen joukkoon ja kuntatoimijoista joka kymmenes. Toimijoiden mukaan huoli ilmastosta luo epävarmuutta nuorten uskoon tulevaisuudesta ja aiheuttaa lisää ahdistusta. Huoli on toisaalta myös kasvattanut nuorten kiinnostusta osallistua ja vaikuttaa ilmastonmuutoksen hillitsemiseen. (Allianssi 2019).

Ilmastoahdistusta voi ilmetä herkemmin lapsilla ja nuorilla, sekä muutenkin ahdistukselle alttiimmilla ihmisillä ja se voi aiheuttaa monenlaisia oireita (Pihkala 2019a, 9,11). Nuorten huoli tulisi ottaa tosissaan, eikä nuoren tunteita tulisi vähätellä tai arvostella. Nuorisotyöntekijän olisi hyvä tiedostaa ilmastoahdistuksen olemassaolo, olla valmiita kohtaamaan ilmastonmuutoksesta huolissaan oleva nuori, sekä selvittää keinoja, kuinka ilmastoahdistusta voi käsitellä. Opinnäytetyössäni haluan selvittää kokevatko nuoret Nuorten Taidetyöpajalla ilmastoahdistusta. Kuinka se ilmenee ja onko nuorilla itsellä keinoja, kuinka he ahdistusta käsittelevät ja miten nuorisoalan ammattilaiset voivat auttaa nuoria ilmastoahdistuksen käsittelyssä. Koen, että nuorisotyöntekijän on oltava hereillä mitä muutoksia maailmalla tapahtuu, mistä asioista nuoret puhuvat, ovat kiinnostuneita tai huolissaan. Ilmastonmuutos on ajankohtainen aihe nyt ja tulevaisuudessa. Mikäli ilmastonmuutosta ei saada hillittyä, myös ilmastoahdistus tulee lisääntymään.

3 ILMASTOAHDISTUS

Tässä kappaleessa käyn ensin hyvin tiivistetysti läpi keskeisimmät asiat ilmastonmuutoksesta Suomessa. Toisessa alaluvussa kerron nuorten suhtautumisesta ja toimista ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. Kahdessa viimeisessä alaluvussa kerron mitä on ilmastoahdistus, millaisia vaikutuksia sillä on ja millä tavoin ilmastoahdistusta voi käsitellä.

3.1 Ilmastonmuutos

Ihmiskunnan aiheuttama ilmastonmuutos aiheutuu lähinnä ilmakehän kasvihuonekaasujen, ennen kaikkea hiilidioksidipitoisuuksien nousussa. Maapallon keskilämpötila tulee nousemaan vuosisadan loppuun mennessä vajaasta kahdesta kuuteen astetta, jos päästöt kasvavat samaa tahtia kuin nykyään. (Ilmatieteenlaitos 2017.) Suomen vuosikeskilämpötila on noussut 2,3 astetta vuoden 1850 jälkeen (Ilmatieteenlaitos 2019). Ilmastonmuutos vaikuttaa ympäristöön, talouteen ja yhteiskuntaan. Se muokkaa luontomme monimuotoisuutta ja alkutuotannon hyödynnettävissä olevaa lajistoa. Se voi heikentää Suomen vientiä ja sitä kautta koko kansantaloutta. Talouden eri alat sekä eri asemassa olevat ihmiset voivat kokea ilmastonmuutoksen vaikutukset eri tavoilla. Ilmastonmuutos vaikuttaa myös terveyteen esimerkiksi lisääntyvien hellepäivien aiheuttamina kuumakuormituksina, ja synkempien ja vähälumisten talvien haitallisina vaikutuksina mielenterveyteen. Ilmastonmuutoksen riskiryhmän muodostavat Suomessa ikääntyvä väestö, lapset sekä sydän- ja verisuonitauteja, kylmäsairauksia ja allergioita sairastavat. Maailmanlaajuiset muutokset ilmastossa, luonnonkatastrofit ja nälänhätä saattavat aiheuttaa suuria muuttoaaltoja, joten ilmastopakolaisuus tulee kasvamaan tulevaisuudessa. Ilmastonmuutoksen hillitsemisessä keskeistä on kasvihuonekaasujen vähentäminen, ja siinä onnistumiseen tarvitaan panosta kaikilta yhteiskunnan toimijoilta. (Syke 2020.)

3.2 Nuoret ja ilmastonmuutos

Nuoret ovat huolissaan ilmastosta ja omasta tulevaisuudestaan. Aihe on noussut esille mediassa esimerkiksi ilmastolakkoilun uutisointina. Ilmastolakkoilu lähti liikkeelle vuonna 2018, kun ruotsalainen Greta Thunberg kieltäytyi menemästä perjantaisin kouluun, kunnes poliitikot ottavat ilmastonmuutoksen tosissaan. Greta Thunbergista otettiin esimerkkiä muuallakin ja nuoret ympäri maailmaa alkoivat vaatia aikuisia ja päättäjiä tarttumaan toimeen ilmaston puolesta. Thunbergin esimerkistä syntyi kansainvälinen ilmastolakkoliike. (Laakso 2019.) 15. maaliskuuta ilmastolakkoon osallistui noin 1,4 miljoonaa ihmistä, 125 eri maassa (BBC 2019).

Ilmastoasiat puhuttavat myös nuorisojärjestöissä ja nuoret ottavat ilmastonmuutoksen vakavasti (Nuorten Suomi 2018). Esimerkiksi Nuorten Suomi -järjestön Nuorisofoorumi tapahtumissa on noussut esille ilmastoasiat, ja ne ovatkin yksi pääteemoista tämän vuoden Nuorisofoorumissa (Nuorten Suomi 2020). Nuorten Agenda 2030 ja useat nuorisojärjestöt ovat yhdessä suunnitelleet ilmastojulkilausuman:

”Vaadimme päättäjiltä toimia, jotta ilmastonmuutosta saadaan hillittyä. Kehotamme kaikkia kansalaisia toimintaan, jotta muutokset saadaan aikaiseksi. Kehotamme tekemään kestäviä valintoja, äänestämään, allekirjoittamaan adresseja, osallistumaan järjestötoimintaan, lähtemään mielenosoituksiin, menemään lakkoon, valittamaan tuomioistuimiin sekä lailisuusvalvojille ja tekemään kansalaisaloitteita.” (Nuorten Agenda 2030 2020.)

Myös tutkimusten mukaan nuorten huoli ilmastonmuutosta kohtaan on noussut ja nuorten huoli tulevaisuudesta kasvanut. Nuoret ajattelevat, ettei heillä ole samanlaisia mahdollisuuksia tulevaisuudessa kuin heidän vanhemmillaan (Suomi vuonna 2050). Omia tulevaisuuden suunnitelmia pohditaan ilmaston kannalta, kuten onko järkevää hankkia lapsia (Räyhäntausta & Sillfors & Viukari 2019). Nuoret toivovat aikuisilta ymmärrystä heidän huoleensa ilmastosta. Nuorten ajatuksia ja toiveita ilmastoasioista tulisi kuunnella, koska ilmastonmuutos tulee vaikuttamaan varsinkin heidän tulevaisuuksiinsa. (Suomi Areena 2019).

Nuorisobarometri tutkii vuosittain 15-29-vuotiaiden Suomessa asuvien nuorten arvoja ja asenteita. 2018 vuoden tutkimuksen mukaan nuorilla suurin epävarmuutta ja turvattomuutta herättävä tekijä koskee ilmastonmuutosta. Turvattomuudentunne ilmastonmuutosta kohtaan on kaksinkertaistunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Nuorten näkemyksiin ilmastonmuutoksesta vaikuttavat esimerkiksi taloussuhdanteet, tieteellisen todisteaineiston kertyminen ja tiedottaminen, ympäristöongelmien esilläolo mediassa, sekä ilmastonmuutoksen seurausten konkretisoituminen äärimmäisinä sääilmiöinä. (Pekkarinen ym. 2018, 76.) Myös Suomi vuonna 2050 -kyselytutkimuksessa, nousi esille nuorten huoli ilmastonmuutoksesta. Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista sanoi ilmastonmuutoksen olevan ilmiö, joka muuttaa eniten Suomea vuoteen 2050 mennessä. Nuoret toivoisivat, että tulevaisuudessa ilmastonmuutos olisi saatu kuriin ja ilmastolle haitallisia valintoja rajoitettaisiin ilmastokriisin vuoksi. Vain kolmasosa kyselyyn vastanneista nuorista uskoo, että heillä on tulevaisuudessa samat mahdollisuudet kuin heidän vanhemmillaan. (Suomi vuonna 2050 2019, 7)

3.3 Ilmastoahdistus

Ahdistuksen tunne on luonnollinen, normaali osa elämää ja se on usein ohimenevää. Se on elimistön tapa viestiä meille mahdollisesta tulevasta vaarasta ja pitää meidät toimintavalmiudessa. Se auttaa meitä välttämään vaarallisia tilanteita ja toimimaan niissä ripeästi ja tehokkaasti. Ahdistuksen syyt ja oireet ovat yksilöllisiä. Kun ahdistus ei enää ohjaa toimintaa kohti parempia ratkaisuja, vaan muuttuu voimakkaaksi, hallitsemattomaksi ja pitkäaikaiseksi on kyseessä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Ahdistuneisuushäiriö haittaa päivittäistä elämää ja saa välttelemään mahdollisesti ahdistavia tilanteita. Ahdistuneisuus voi ilmetä monenlaisina häiriöinä. Tällaisia ovat tyypillisimmin sosiaalisten tilanteiden ja julkisten paikkojen pelko, määräkohteinen pelko, paniikkihäiriö, yleistyt ahdistuneisuushäiriö tai pakko-oireinen häiriö. (Mielenterveystalo 2020; THL 2019.)

”Totta kai ilmastonmuutos pelottaa ja ahdistaa. Jollain tapaa on epävarmuutta tulevaisuutta kohtaan. Herää kysymyksiä, kuten saadaanko ilmastonmuutosta hillittyä, mitä tulee tapahtumaan ja entä jos on jo liian myöhäistä.” Nainen 27 vuotta. (Räyhäntausta ym. 2019.)

Opinnäytetyössäni käytän termiä ilmastoahdistus kuvaamaan huolta ja pelkoa ilmastonmuutoksesta ja ympäristöongelmista. Ilmastoahdistus on samankaltainen tunne-tila, kuten ahdistuskin. Sen syynä ovat ilmastonmuutoksen ja ympäristöongelmien tuomat uhkakuvat. Amerikkalainen psykiatrinen järjestö kuvaa ilmastoahdistus (eco-anxiety) termin tarkoittavan kroonista pelkoa ympäristötuhosta (Clayton ym. 2017, 68). Ilmastoahdistuksen alakäsitteinä ovat monet tuntemukset, kuten pelko, suru, syyllisyys, epätoivo, viha, riittämättömyyden tunne ja voimattomuus. Tunteiden voimakkuus ja kesto vaihtelevat elämäntilanteesta ja siitä riippuen, milloin ja miten altistuu ahdistusta aiheuttaville asioille. Ilmastoahdistus voi vaikuttaa niin henkisesti kuin fyysisestikin, se voi vaikuttaa esimerkiksi jaksamiseen. (Räyhäntausta ym. 2019.) Ympäristötutkija Panu Pihkalan (2017, 20) mukaan ilmastoahdistus tai ympäristöahdistus on ympäristöongelmien henkinen seuraus. Jotkut voivat kokea ahdistavia tunteita ympäristötuhoihin liittyen, joillakin se liittyy maailman tilaan ja tulevaisuuteen. Aihe on hankala, koska ympäristöasiat ovat monimutkaisia, poliittisia ja niitä koskeva viestintä ristiriitaista. (Pihkala 2017, 12) Ilmastoahdistus on ympäristöongelmien ja uhkien aiheuttamaa huolta, siinä on kyse vaikeista tuntemuksista, jossa maailman tila vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. Ilmastoahdistusta ei tule pitää sairautena, vaan luonnollisena reaktiona ilmastokriisiin. Se ei ole pelkästään negatiivinen asia, vaan voi myös motivoida ihmisiä toimimaan ja auttamaan ilmastonmuutoksen lievittämisessä. (Pihkala 2019a, 2)

Ympäristöongelmiin liittyvä ahdistus voi johtua äärimmäisistä sääolosuhteista, kuten metsäpaloista, kuivuudesta, hurrikaaneista. Myös mediakuva ympäristön tuhoutumisesta ja todisteet ihmisten kielteisistä ympäristövaikutuksista voi tuntua musertavilta. Ihmiset ovat alkaneet kokea ahdistusta, koska he tuntevat, etteivät he pysty hallitsemaan ympäristöongelmia, etenkin ilmastomuutosta. Joillekin ihmisille ympäristökriisien lisääntyminen ei ole vain turhauttavaa, pelottavaa ja järkyttävää, vaan jatkuvan ahdistuksen lähde. Ihmiset voivat myös tuntea syyllisyyttä tai ahdistuneisuutta

vaikutuksista, joita yksilöllisellä sukupolvellisella käyttäytymisellä voi olla ympäristölle ja tuleville sukupolville. On luonnollista lannistua huonoista ympäristöuutisista ja olla surullinen, vihainen, turhautunut tai avuton asioista, joihin ei pysty vaikuttamaan. (Huizen 2019.)

Sitran tutkimuksessa ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista enemmistö suomalaisista arvioi ilmastonmuutoksen herättävän kiinnostusta. Tämän jälkeen yleisimmät koetut tunteet ovat turhautuminen ja riittämättömyyden tunne. Harvimminkin vastanneet arvioivat ilmastonmuutoksen synnyttäneen itsessä lamaan, voimaantumista, masennusta tai torjuntaa/kieltämistä. (Hyry 2019, 16.) Sanomalehtien Liiton Nuoret, media ja ilmastonmuutos -tutkimuksessa selvitettiin nuorten näkemyksiä ilmastonmuutoksesta sekä ilmastouutisoinnista. 64 % nuorista vastasivat olevansa melko tai erittäin huolissaan ilmastonmuutoksesta. Vastaajat olivat 13-18 vuotiaita nuoria. (Sanomalehtien liitto 2020.) Tutkimusten perusteella on siis selvää, että ilmastonmuutos aiheuttaa huolta suomalaisissa, etenkin nuorissa. Nuoret ovat elämänvaiheessaan, jossa he vielä kehittävät tunteita ja suunnittelevat tulevaisuuttaan, joten he voivat kokea ilmastoahdistusta voimakkaammin. (Pihkala 2019a, 10.)

3.4 Ilmastoahdistuksen oireet ja käsittely

Pihkalan (2019a, 10) mukaan ilmastoahdistus voi aiheuttaa monenlaisia psyykkisiä ongelmia, kuten unihäiriöitä, alakuloisuutta, levottomuutta, toimintakyvyn laskua ja vaikutusta mielialaan. Ilmastoahdistus voi aiheuttaa myös hetkellisempää lamaan esimerkiksi valintojen edessä, ja lievempää oireellista käyttäytymistä, esimerkiksi tarvetta kierrättää mahdollisimman tehokkaasti. Ilmastoahdistus voi aiheuttaa myös monenlaisia negatiivisia psyykkisiä tunteita, kuten epävarmuutta, epätoivoa, lamaan, apatiaa ja syyllisyyttä. Ilmastoahdistus voi lisätä stressiä elämäntilanteissa, jotka ovat muutenkin stressaavia, kuten tulevaisuuden suunnittelu, huoli lapsista tai ammatinvalinta. (Pihkala 2019a, 10) Omaan tulevaisuuteen liitetään usein suunnitelmia ja haaveita, mutta ympäristöongelmien vuoksi nuoret eivät koe yhteyttä

oman hahmotettavissa olevan ja maapallon hahmottoman synkän tulevaisuuden välillä (Donner 2017). Ilmastoahdistukselle saattavat helpommin altistua henkilöt, jotka ovat psyykkisen sietokyvyn kannalta haavoittuvamassa asemassa, kuten lapset ja nuoret sekä mielenterveysongelmista muutenkin kärsivät henkilöt. (Pihkala 2019a, 11.) Näin ollen työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret voivat olla haavoittuvamassa asemassa ja kokea ilmastoahdistusta todennäköisemmin. Tulevaisuus voi olla heillä muutenkin hieman epäselvää ja taustalla saattaa olla päihde- tai mielenterveysongelmia.

Ympäristöongelmat ovat valtava asia, ne tulisi kohdata ja tiedostaa, mutta niiden ei pidä antaa lamauttaa. (Pihkala 2019a, 7.) Ahdistus voi heikentää kykyä nauttia elämästä, se voi tehdä arjesta haastavampaa ja heikentää toimintakykyä (Vesterinen 2020). Ilmastoahdistuksen käsittelyssä tärkeää on tunnetaitojen vahvistaminen ja tunteiden käsittely, koska tunteiden tukahduttaminen ja välttäminen usein lisää ahdistusta (Airisto 2020). Ilmastoahdistukseen voi siis auttaa pysähtyminen tutkimaan omaa oloa. Missä ahdistus tuntuu? Mitkä ajatukset ovat tosiasioihin perustuvia ja mitkä uhkakuvia? (Räyhäntausta ym 2019.) Omia tuntemuksia voi jakaa ja kohdata puhumalla, kirjoittamalla tai taiteen avulla. Ilmastonmuutos voi herättää paljon voimakkaita ja negatiivisiakin tunteita, joita ei aina välttämättä haluta tai uskalleta myöntää. Taiteen avulla voi turvallisesti tarttua ja kohdata vaikeita tunteita. (Sipari 2016.) Tunteiden käsittelyn lisäksi ahdistusta voi lieventää toiminnalla kuten vähentämällä omaa kulutusta tai osallistumalla mielenilmaukseen. On hyvä löytää omat tavat toimia omien arvojen mukaan. (Airisto 2020.) Yksilö voi valinnoillaan vaikuttaa ilmastonmuutokseen, mutta yksi ihminen ei voi muuttaa kaikkea. On hyvä muistaa oma eettinen vastuu, mutta myös säilyttää suhteellisuudentaju. Ihminen saattaa helposti tuntea riittämättömyyden tunnetta ympäristöongelmia kohdatessa. (Pihkala 2019a, 7,8.)

Ilmastoahdistuksen käsittelyssä, kuin muissakin elämäntilanteissa on hyvä muistaa oma hyvinvointi. Jos elämässä on asiat hyvällä tolalla, kestä ihminen myös vastoinkäymisiä paremmin. Omasta hyvinvoinnista voi pitää huolta hyvillä rutiineilla, esimer-

kiksi säännöllisillä ja riittäväillä yöunilla, terveellisellä ja ravitsevalla ruoalla, sekä liikunnalla. Tärkeää on myös mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet. (Mielenterveys-talo 2020.) Ilmastoahdistuksen käsittelyssä voi auttaa samat keinot, joita käytetään ahdistuksen itsehoidossa. Ahdistuksen itsehoitona voi toimia pyrkimys pysäyttää ahdistuksen aiheuttamat huoliajatukset. Kaikkia ajatuksia ei tulisi ottaa ehdottomana to- tuutena, niitä tulisi haastaa, kyseenalaistaa ja etsiä vastakkaisia todisteita. Ahdistavia tilanteita ei tulisi vältellä, vaikka se voi tuntua houkuttelevalta, niin pitkällä aikavälillä välttely vain voimistaa ahdistuneisuutta. Ahdistusta voi lieventää erilaiset rentoutus- keinot. Sitä voi pahentaa alkoholin ja muiden päihteiden käyttö. Myös kofeiini voi ai- heuttaa ahdistukseen usein liittyviä ruumiillisia oireita, kuten sydämen tykytystä. (YTHS 2019.)

Nuorisotyöntekijä voi auttaa nuorta ilmastoahdistuksen kanssa samalla tavoin, kun hän auttaa nuorta muissakin elämäntilanteissa, kohtaamalla nuori avoimesti ja kuun- nella. Globaalikasvatuksen artikkelissa (2019) kysyttiin nuorison kanssa työskentele- viltä, miten he kohtaavat ilmastonmuutoksesta huolestuneet nuoret. Jutussa haasta- teltiin neljää nuorisotyön ammattilaista, heistä jokainen oli kohdannut työssään ilmas- tosta huolestuneita nuoria. Nuoret tulisi kohdata avoimesti, ymmärtäväisesti, keskus- tellen ja kuunnellen. Heitä tulisi tukea kansalaisvaikuttamiseen ja ilmastotekoihin, koska nuori voi helpottua muistutuksesta, että hekin voivat toimia ja vaikuttaa. (Nis- kanen 2019.) Järjestökentän asiantuntijoiden (2020) mukaan ilmastoahdistunut nuori tulisi ottaa vakavasti, hänelle tulisi luoda toivoa, sekä kannustaa ja tukea häntä aktiiviseen toimijuuteen. Toiminta on tärkeää kestäväen tulevaisuuden rakentamiseksi. Lisäksi sillä on vaikutusta pelon, ahdistuksen ja huolen hälventämiseen. Tärkeää on kuitenkin muistaa huolehtia, ettei nuorelle tule kannettavaksi liikaa vastuuta. Nuoren huoli ja tunteet tulisi ottaa vakavasti ja osoittaa aidosti kuuntelevansa. Ilmastonmuu- toksen ja tulevaisuuden epätoivon tunteen vastapainoksi on tärkeää luoda toivoa eli ajatuksia siitä, että parempi huominen on mahdollista saavuttaa. (Niskanen 2020.)

Psykologi Maria Ojala on tutkinut lasten ja nuorten tunteita, toivoa ja toimintatapoja ilmastonmuutokseen liittyen. Hän painottaa ongelmanratkaisuun ja tunteiden käsitte-

lyyn pyrkivää kasvatusotetta. (Pihkala 2019b.) Ilmastonmuutoksen aiheuttamista huolistaa puhutaan muille harvoin, mutta puhumattomuus ei kannata. Kun huolen muotoilee sanoiksi, epämääräisestä ikävästä tunteesta saa otteen ja sitä voi hallita. Puhumalla voi myös huomata, ettei ole tunteiden kanssa yksin. Se kuinka ahdistavia tunteita käsitellään, vaikuttaa siihen kokeeko voivansa vaikuttaa ilmastonmuutokseen. Ojala (Donner 2017) on havainnut kolme tyypillistä tapaa, joilla nuoret käsittelevät ilmastoahdistusta. Tunteet, toiminta ja toivo. Tunteisiin keskittyvä voi ajautua usein etäännyttämään itsensä ongelmasta välttääkseen pahaa mieltä. Tunteisiin keskittyvät kokevat usein enemmän avuttomuutta ympäristöongelmista. Toimintaan keskittyvät nuoret pyrkivät miettimään ratkaisuja ongelmaan ja tekevät ilmastotekoja omassa arjessaan. Toiminta rauhoittaa ja voi auttaa ahdistuksen tunteessa, mutta se saattaa myös aiheuttaa uuvuttavaksi käyvää velvollisuuden tunnetta. Kolmas tapa käsitellä ilmastoahdistusta on keskittyä merkityksellisyyteen ja toivoon. Tarkoitus ei ole päästä eroon huolesta vaan keskittyä toivoon, luotetaan siihen, että ihmiskunta voi selvitä ongelmasta. Tämä on tärkeää hyvinvoinnin kannalta ja auttaa aktiiviseen toimimiseen. Nämä kolme tapaa voivat ilmetä myös yhtä aikaa tai vaihdellen tilanteiden mukaan. (Donner 2017.)

4 TUTKIMUS

Opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelminä käytin kyselyä ja vertailukehittämistä. Halusin selvittää kyselyn avulla mitä nuoret, jotka ovat Nuorten Taidetyöpajan toiminnassa ajattelevat ilmastonmuutoksesta, aiheuttaako se ahdistusta ja kuinka nuoret itse toivoisivat, että ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita käsiteltäisiin. Nuorten ilmastoahdistuksesta on jonkin verran tehty tutkimusta viime vuosina, kuten opinnäytetyön tietoperustasta käy ilmi. Tutkimustiedon pohjalta on siis selvää, että nuoret ovat huolissaan ilmastonmuutoksesta. Kyselyn avulla halusin saada vielä enemmän tietoa ilmastoahdistuksesta ja lisää nuorten näkökulmaa asiaan. Halusin selvittää konkreettisia keinoja, joita nuoret toivovat Nuorten Taidetyöpajan toimintaan ilmastonmuutoksen herättämien tunteiden käsittelyyn. Benchmarkkauksen eli vertailukehittämisen avulla selvitin, millaista tietoa on jo olemassa ilmastoahdistuksen käsittelyyn. Selvitin,

onko jo olemassa opasta tai muuta vastaavaa teosta ilmastoahdistuksesta, jonka avulla voisin kehittää kohderyhmälleni sopivan oppaan.

4.1 Kysely

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn, koska halusin mahdollisimman monen nuoren äänen kuuluviin. Tutkimukseni on siis määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällinen tutkimusmenetelmässä tutkittavia asioita ja niiden ominaisuuksia kuvataan numeroiden avulla. Olennaiset numerotiedot analysoidaan ja kuvataan sanallisesti, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toisistaan. (Vilka 2007, 14)

Tutkimuksen perusjoukko, eli kaikkien havaintoyksiköiden muodostama kokonaisuus, oli koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia 18-29-vuotiaita, jotka ovat Nuorten Taidetyöpajalla kuntouttavassa työtoiminnassa tai työkokeilussa. Perusjoukko oli pieni, joten pyrin keräämään tiedot kaikista jäsenistä. Tutkimusluvan hain Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluilta. Tein anonyymien kyselyn Webropol kysely- ja raportointisovelluksella. Tutkimuksessa kysyin nuorilta 19 kysymystä liittyen ilmastonmuutokseen ja ilmastoahdistukseen. Kyselyssä selvitin tuntevatko nuoret ahdistusta ilmastonmuutoksesta tai ympäristöongelmista, millaisin oirein ahdistus ilmenee ja mitkä asiat aiheuttavat ahdistusta (kuten media, ympäristöpolitiikka, lähipiiri). Kyselyssä selvitän, miten nuoret itse lähtisivät ahdistusta käsittelemään. Kokevatko nuoret, että esimerkiksi oma hyvinvointi, ilmastoteot tai keskustelu auttaisivat ahdistukseen. Kyselyn kysymykset olen laatinut opinnäytetyön tietoperustan avulla. Kyselyyn olen laatinut kysymyksiä, joiden avulla avautuu käsitys, millainen on nuorten ilmastoahdistus.

Kysymykset loin tarkoin ajatellen kohderyhmää, yrittäen tehdä niistä selkeästi ymmärrettävät ja säilyttäen vastaajan anonymiteetin. Kyselyn kysymysten on oltava yksinkertaisia, tarkoituksenmukaisia ja täsmällisiä, jotta kyselyn vastaaja jaksaa ja osaa vastata kyselyyn sekä ymmärtää kysymykset oikein. (Borg 2013). Kysely on nopea ja tehokas

menetelmä. Sen huonoja puolia ovat kuitenkin vastauksien pinnallisuus ja luotettavuus. Tuloksiin vaikuttaa se, kuinka perehtyneitä vastaajat ovat aiheeseen ja ymmärtävätkö he kysymykset oikein. Kyselyn tuloksista ei välttämättä huomaa onko henkilö vastannut totuudenmukaisesti. (Ojasalo ym. 2015, 121.) Sähköiset kyselylomakkeet ovat yleistyneet nykyaikana, niiden helppouden, halpuuden ja nopeuden vuoksi. Tämä voi aiheuttaa jatkuvan kysymystulvan ja kyllästymisen kyselyitä kohtaan, joka voi taas johtaa totuudenmukaisen vastaamisen ja vastausprosentin vähenemiseen. (Ojasalo ym. 2015, 129.) Kyselystä pyrin tekemään selkeän ja mahdollisimman napakan, jotta se ei aiheuta vastaajassa kyllästymistä. Vastaajan motivaatiota voidaan parantaa esittelemällä kyselyn tarkoitus ja tarpeellisuus. Mielenkiinnon säilymiseksi kysymysjärjestyksen tulisi olla looginen. (Taanila 2019.)

Kyselyn alkuun tein esittelytekstin, jossa esittelin itseni, kerroin mitä aihetta kysely käsittelee, mitä ilmastoahdistus tarkoittaa, mikä on kyselyn tarkoitus ja tarve, sekä kyselyaineiston käytön ja anonymiteetin. Kyselyn kysymystyyppinä käytin suurimmaksi osaksi suljettuja kysymyksiä, joissa vastaaja valitsee valmiiksi annettavista vaihtoehdoista, kuten monivalintakysymyksiä ja arviointiasteikkoja. Kyselyssä oli myös pari avointa kysymystä, mutta yritin pitää ne vähäisinä, jotta kysely ei vaadi vastaajalta liikaa aikaa ja vaivaa. Kyselyn pystyi täyttämään omalla mobiililaitteella tai tietokoneella, ja vastaaminen vei noin 10 minuuttia.

Kyselyn kysymykset ja kysymysten järjestys:

- Oletko Nuorten Taidetyöpajalla arjentaito- vai työelämäpajalla? (Valinta)
- Kuinka suurena uhkana koet ilmastonmuutoksen? (Asteikko)
- Tunnetko ahdistusta ilmastonmuutoksesta/ympäristöongelmista? (Asteikko)
- Kuinka ahdistus ilmenee? (Monivalintakysymys)
- Jos koet ilmastoahdistusta, mitkä asiat koet sitä aiheuttavan? (Monivalintakysymys)
- Koetko, että ilmastonmuutos vaikuttaa tulevaisuuden suunnitelmiisi? (Asteikko)
- Rajoittaako ilmastonmuutos kulutusvalintojasi? (Asteikko)
- Haluaisitko tehdä enemmän ympäristön kannalta kestäviä ratkaisuja elämässäsi? (Asteikko)
- Koetko ympäristöasiat tärkeiksi? (Asteikko)

- Koetko tietäväsi tarpeeksi ilmastonmuutoksesta? (Asteikko)
- Jos vastasit edelliseen kysymykseen "En tai En osaa sanoa", missä tietoa ilmaston muutoksesta tulisi tarjota ja miten? (Avoin)
- Koetko, että tekemällä yksilöllisiä ympäristöystävällisiä valintoja voisi lieventää ilmastoahdistusta? (Asteikko)
- Koetko, että omasta hyvinvoinnista huolehtimalla (esim. uni, liikunta, ravinto), voisi lieventää ilmastoahdistusta? (Asteikko)
- Koetko, että keskusteleminen ja vertaistuki voisi auttaa käsittelemään ilmastoahdistusta? (Asteikko)
- Koetko, että kansalaisaktiivisuuden avulla voisi käsitellä ilmastoahdistusta? (Asteikko)
- Millaisilla keinoilla mielestäsi voisi lieventää nuorten ilmastoahdistusta? (Avoin kysymys)
- Millaisilla keinoilla Nuorten Taidetyöpajalla voisi käsitellä ilmastonmuutosta ja sen herättämiä tunteita? (Avoin kysymys)
- Koetko tarvitsevasi apua/tukea ilmastoahdistukseen? (Valinta)
- Vapaa sana – palaute kyselystä – jäikö jotain uupumaan? (Avoin kysymys)

Jaoin kyselyn sähköpostilla Nuorten Taidetyöpajan yksilövalmentajille. Kerroin sähköpostissa oleelliset asiat itsestäni ja tutkimuksestani. Viestissä esittelin itseni, opin näytetyöni tavoitteen, tutkimuksen, tiedonkeruumenetelmän sekä osallistumisen merkityksen. Tarkoituksena oli, että nuoret tekisivät kyselyn pajapäivän aikana, jotta vastausprosentti olisi mahdollisimman suuri, ja jos nuorilla tulisi kysyttävää esimerkiksi termeistä, voisi valmentaja auttaa. Kyselyyn ehti vastata 13 nuorta, kunnes Nuorten Taidetyöpajan toiminta jouduttiin osittain keskeyttämään koko maailmassa jyllänneen koronaviruspandemian vuoksi. Työelämäpajoilla olevat nuoret jatkoivat koronan vuoksi tehden etätehtäviä, ja valmentajat jakoivat kyselyn nuorille Whatsappin kautta. Kuntouttavassa työtoiminnassa olevilta nuorilta ei voitu velvoittaa etätehtävän tekemistä, joten heille vastaaminen kyselyyn oli täysin vapaaehtoista. Koronaviruksen aiheuttamien poikkeusolojen vuoksi sain kyselyyn vain yhden vastauksen lisää. Pajoilla ennen epidemiaa oli noin 50 täysi-ikäistä nuorta, joiden olisin kyselyyn toivonut vastaavan.

4.2 Reliabiliteetti ja validiteetti

Reliabiliteetti tarkoittaa käytettyjen mittareiden tutkimustulosten pysyvyyttä, eli luotettavuutta. Reliabiliteettia voidaan arvioida esimerkiksi toistamalla tutkimus. Tutkimuksen reliabiliteettia voi heikentää esimerkiksi kato, liian pieni otoskoko, väärin ajoitettu toteutus ja kysymysten muotoilu. Alhainen reliabiliteetti voi kertoa esimerkiksi virheellisestä kyselylomakkeesta tai sen väärästä tulkinnasta. Satunnaisvirheitä voi syntyä mittauksiin monista syistä. Esimerkiksi kyselytutkimuksissa vastaaja voi ymmärtää kysymyksen toisin kuin tutkija on ajatellut tai hän saattaa merkitä vastauksen väärin. Tulosten luotettavuutta ja pysyvyyttä voidaan arvioida ottamalla ensin käsitteelyyn vain puolet aineistosta, laatia sen pohjalta alustava tulkinta. Tämän jälkeen jäljelle jääneen aineiston avulla voidaan tulkinnat yleistää koko aineistoon. (Hiltunen 2009.) Tutkin kyselyn vastauksista puolet ja puolet. Molemmissa puolikkaissa oli 3 vastausta arjentaitopajojen nuorilta ja 4 vastausta työelämäpajojen nuorilta. Molemmissa puolikkaissa oli sama keskiarvo 3,57 kysymykselle ”Kuinka suurena uhkana koet ilmastonmuutoksen”. Kysymyksen ”Tunnetko ahdistusta ilmastonmuutoksesta/ympäristöongelmista?” Keskiarvot vaihtelivat puolikkaissa 3,14 ja 2,14 välillä (kokojoukon keskiarvo 2,64).

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten pätevyyttä, eli sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty menetelmä mittaa sitä mitä on tarkoituskin mitata. Validiteettiin vaikuttaa tutkimuksen kohderyhmä ja oikeat, hyvin esitetyt kysymykset. Tutkimusmenetelmä on valittava sen mukaan, millaista tietoa halutaan. Tulos on validi, jos se osoittaa, että saatu tieto vastaa vallalla olevaa teoriaa tai pystyy sitä tarkentamaan. Tutkimuksen mittareiden tarkkuuden kannalta on tärkeää, että sekä validiteetti että reliabiliteetti ovat vahvoja. (Hiltunen 2009.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulokset vastasivat vallalla olevaa teoriaa.

Olisin toivonut kyselyyn huomattavasti enemmän vastauksia ja valitsinkin tutkimusmenetelmäksi kyselyn, jotta saisin mahdollisimman monen nuoren ajatuksia esille. Valitettavasti koronaepidemian vuoksi kato oli kyselyn vastaajissa erittäin suuri. Sain

luultavasti noin kolmasosan vastauksista, joita olisi tullut, mikäli Nuorten Taidetyöpaja ei olisi jouduttu sulkemaan. On vaikea sanoa, vaikuttiko pandemia nuorten ajatuksiin ilmastonmuutoksesta. Pandemia on voinut tuoda helpotusta ilmastoahdistukseen, koska ilmastopäästöt ovat pienentyneet hetkeksi, kun virus on pysäyttänyt osittain teollisuuden ja lentoliikenteen. Toisaalta taloudellinen taantuma voi heikentää ja hidastaa ilmastonmuutoksen torjuntaa tulevaisuudessa. IEA:n johtaja Faith Birol on varoit-
tanut, että koronaviruksen aiheuttaman talouskasvun hidastuminen uhkaa siirtymää puhtaisiin energianlähteisiin. (Pekkonen 2020.) Myöskin muuttuneet olosuhteet, ennalta-arvaamaton ja hyvin vaikea globaali tilanne luultavasti lisää ahdistusta yleisesti, niin nuorissa kuin aikuisissakin. Kyselyyn kuitenkin vastasi vain yksi koronan aiheuttamien poikkeusolojen jälkeen, joten en usko, että pandemia vaikutti vastaustuloksiin muulla tavalla, kuin vastauskadolla. Luulen, että kyselyyn vastanneet nuoret vastasivat kyselyyn ajatuksella, koska avoimiin kohtiin, oli tullut vain muutama ”en osaa sanoa” vastaus. Koska tutkimuskyselyn vastaajissa kävi tutkimuksen aikana suuri kato ja vastaajia oli kyselyssä vähän, tuloksia ei voi ainakaan yleistää koskemaan kaikkia Nuorten Taidetyöpajan toiminnassa tai koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria.

4.3 Benchmarkkaus

Toisena tutkimusmenetelmänä käytin benchmarkkausta eli vertailukehittämistä, jota hyödynsin oppaan kokoamisessa. Benchmarkkauksen avulla kehitin ilmastoahdistusta käsittelevän oppaan nuorille ja nuorten kanssa työskenteleville. Benchmarkkaus eli vertailuanalyysi on vertailukehittämistä, se on toisilta oppimista ja oman toiminnan kyseenalaistamista. Kun käytänteitä etsitään muualta, niitä tulee aina soveltaa omaan sopivaksi, eikä suoraan kopioida. Hyviä käytänteitä voidaan etsiä esimerkiksi internetistä, kirjoista, artikkeleista, haastattelemalla tai havainnoimalla. (Ojasalo ym. 2015, 43.) Benchmarkkauksen idea ei ole suoraa kopioida toimivaa tuotetta tai palvelua, vaan sitä tulee kehittää ja muokata omaan kohteeseen sopivaksi. Benchmarkkauksessa prosessin vaiheet ovat oman kehityskohteen tunnistaminen ja parhaan vertailukohteen löytäminen, omaan ja vertailukohteen toimintaan tutustuminen, tavoitteet benchmarkkaukselle, soveltaminen ja käyttöönotto, vakiinnuttaminen ja kehittäminen. (Tuominen 2011, 12.)

Opinnäytetyöni benchmarkkauksessa tavoitteenani oli selvittää mitä hyviä tapoja on jo löydetty ilmastoahdistuksen käsittelyyn. Muokkaan tapoja kohderyhmääni sopiviksi. Kohderyhmäni ovat työpajanuoret, sekä heidän kanssaan työskentelevät. Selvitin myös tapoja, kuinka ahdistusta ylipäättänsä voi käsitellä ja hyödynsin tietoa ilmastoahdistuksen käsittelyyn. Opasta kootessani olen myös huomionnut nuorilta kyselyssä esille nousseet toiveet ja ideat.

Ilmastoahdistuksen käsittelystä puhuttaessa monesta lähteestä nousevat esille samat teemat: tunteiden kohtaaminen, oma jaksaminen, yksilön ilmastoteot, yhteiskuntaan vaikuttaminen, sekä vertaistuki. Jokaisesta teemasta olen pyrkinyt etsimään paljon tietoa ja yrittänyt löytää parhaimmat ja yleisemmin käytettävät, toimivat tavat ja muokannut niistä mahdollisimman hyvän kokonaisuuden kohderyhmälle. Benchmarkkauskohdetta etsiessä löysin hyviä käytänteitä ilmastoahdistuksen käsittelyyn Suomalaisen psykologien muodostaman Psychologists 4 Future -verkoston Ensiapua ilmastoahdistukseen -esitteestä. Halusin kuitenkin hieman laajentaa ja muokata siitä helpommin lähestyttävän lisäämällä konkreettisia tapoja, kuinka esimerkiksi huolehtia omasta hyvinvoinnista. Näkisin että kohderyhmälleni juuri konkreettiset vinkit voivat inspiroida ja auttaa enemmän, kuin liian laajasti ajatellut ratkaisut. Mieli ry:n ja Mielen terveystalon sivuilta löysin hyvää tietoa mielenhyvinvointiin liittyen.

5 TULOKSET

Kyselytutkimus tuo tärkeää tietoa Nuorten Taidetyöpajalle siitä, kokevatko pajan nuoret ilmastoahdistusta, tulisiko Nuorten Taidetyöpajalla huomioida ilmastoahdistus enemmän ja miten nuoret toivoisivat asiaa käsiteltävän. Tutkimuksen tuloksista voivat hyötyä myös muut nuorten kanssa työskentelevät. Toivon, että tulokset auttavat ymmärtämään, millä tavoin osa nuorista kokee ilmastoahdistusta ja kuinka nuoret toivoisivat asiaa käsiteltävän. Kyselyn tulokset löytyvät opinnäytetyön liitteistä.

Kyselyn tuloksissa on kerrottu havaintoyksikköjen määrät (n), joista prosentit laske-
taan. Tarkastelen tuloksissa tutkimuksen suoria jakaumia, koska tutkimuksen perus-
joukko on pieni. On tärkeää huomioida, että kyselyyn vastanneiden määrä oli pieni ja
vastauksissa olisi saattanut olla enemmän vaihtelua, mikäli kaikki kyselyn saaneet oli-
sivat vastanneet kyselyyn. Toisessa luvussa ristiintaulukoin eli vertailen vastaajaryh-
miä. Tarkastelen kuinka kyselyyn ovat vastanneet nuoret, jotka eivät koe tuntevansa
ilmastoahdistusta ja nuoret, jotka kokevat tuntevansa ilmastoahdistusta. Ristiintaulu-
koinnilla voidaan tutkia aineiston muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippu-
vuuksia. Riippuvuustarkastelussa (tai riippumattomuustarkastelussa) tutkitaan, onko
tarkastelun kohteena olevan selitettävän muuttujan jakauma erilainen selitettävän
muuttujan eri luokissa. Kyselytutkimuksessa ristiintaulukointi siis kertoo, eroaako
ryhmien (esimerkiksi miesten ja naisten) vastaukset toisistaan. (Mattila 2013.) Ristiin-
taulukoin kyselyn vastauksia Webropolin vertailun avulla.

5.1.1 Suorat jakaumat

Suurin osa kyselyyn vastanneista Nuorten Taidetyöpajan toiminnassa olevista nuorista
kokee ilmastonmuutoksen uhkana 78,5 % (n=11) ja vain 21,5 % (n=3) vastaajista ei.
Ahdistusta ilmastonmuutoksesta/ympäristöongelmista koki tuntevansa erittäin pal-
jon 29 % (n=4) kyselyyn vastanneista nuorista, 29 % (n=4) kohtalaisesti ja 42 % (n=6)
ei juurikaan. Noin 80 % kyselyn vastaajista kokee siis ilmastonmuutoksen uhkana ja
noin 60 % kokee tuntevansa ahdistusta siitä (kuvat 1 & 2). Pihkalan mukaan ilmaston-
muutos on niin suuri ilmiö, että useimmat ihmiset kokevat jonkinlaista ahdistusta sii-
hen liittyen. Se voi ilmetä eritavoin eri ihmisillä. Joillekin se vahvistaa tarvetta kieltää
ilmastonmuutos ja joidenkin kohdalla se saa aikaan alakuloisuutta, tunteet myös vaih-
televat. Herkät ja haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset kokevat ilmastoahdistusta
usein muita vahvemmin. (Pihkala 2017, 23-24.) Sitran tutkimuksen mukaan alle 30-
vuotiaista 56 % koki olevansa melko tai erittäin huolissaan ilmastonmuutoksesta (Hyry
2019, 26). Sitran kyselyn mukaan 36 % nuorista oli sitä mieltä, että ahdistus kuvasi
hyvin heidän tuntemuksiansa ilmastonmuutosta kohtaan (Hyry 2019, 27). Kysymykset
Sitran ja Nuorten Taidetyöpajan kyselyssä on muotoiltu eri tavoin, mutta voisi pää-

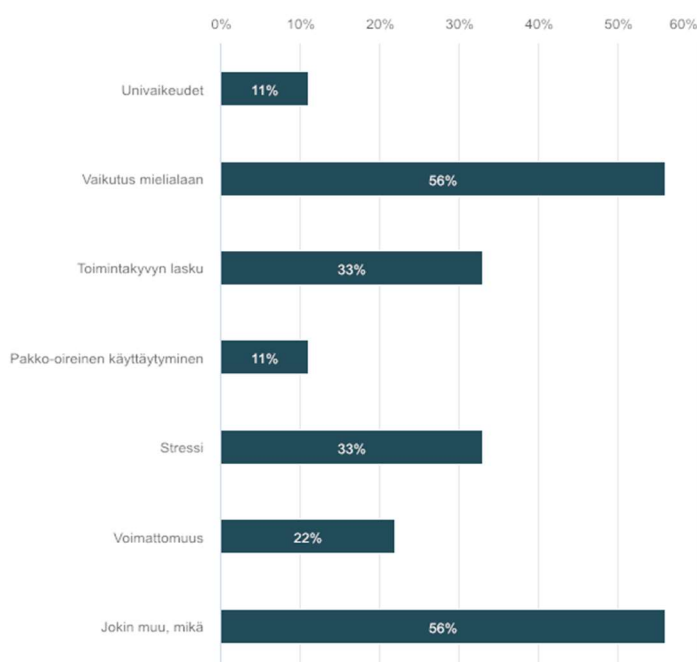
tellä, että Nuorten Taidetyöpajan nuoret tuntevat ilmastoahdistusta ja ilmastonmuutoksen uhkana keskimääräistä enemmän. Tämä voi johtua useasta tekijästä, siihen voi vaikuttaa esimerkiksi tietoisuus ilmastonmuutoksesta ja omista tunteista, läheinen suhde luontoon, stressaava elämäntilanne tai alttius ahdistukselle. Tarkempaa tietoa saadaksemme tulisi tehdä lisätutkimusta.

Kuinka suurena uhkana koet ilmastonmuutoksen? 0 en ollenkaan – 5 erittäin paljon	n	Prosentti
0	0	0%
1	2	14,29%
2	1	7,14%
3	2	14,29%
4	5	35,71%
5	4	28,57%

Kuva 1 Koettu uhka ilmastonmuutoksesta

Tunnetko ahdistusta ilmastonmuutoksesta/ympäristöongelmista? 0 en ollenkaan – 5 erittäin paljon	n	Prosentti
0	2	14,29%
1	3	21,43%
2	1	7,14%
3	4	28,57%
4	0	0%
5	4	28,57%

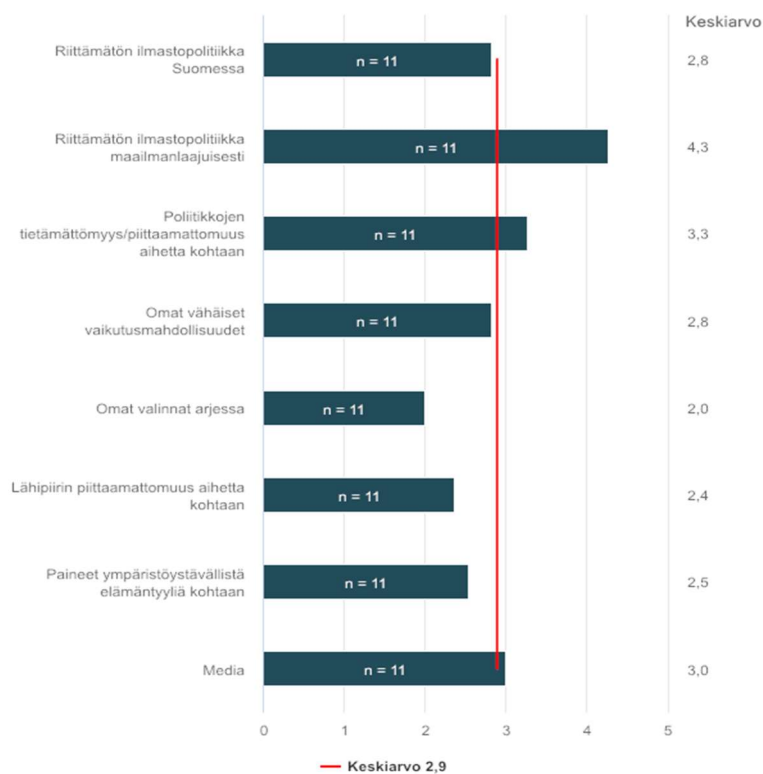
Kuva 2 Ilmastoahdistusta tuntevat nuoret Nuorten Taidetyöpajalla



Kuva 3 Kuinka ilmastoahdistus ilmenee?

Kuten kuvasta kolme havaitaan, yli puolella kyselyyn vastanneista nuorista ahdistus ilmeni eniten vaikutuksena mielialaan, osalla myös toimintakyvyn laskuna ja stressinä (kuva 3). Yli puolet olivat myös valinneet kohdan: muu, mikä? Nuorten itse kertomia oireita olivat muun muassa haluttomuus ajatella tulevaisuutta, huono omatunto, päih-teiden väärinkäyttö ahdistuksen lievittämiseksi ja syyllisyyden turruttamiseksi. Vastausten perusteella ahdistus voi siis aiheuttaa nuorissa hyvinkin vakavia oireita. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että nuorten kanssa työskentelevät ottaisivat ilmastoahdistuksen vakavasti. Ilmastoahdistus voi ilmetä jokaisella eri tavalla. On yksilöllistä, millaisina oireina ilmastoahdistusta esiintyy, kuinka voimakkaasti ja pysyvästi. Joillakin se voi olla väliaikaista toimintakyvyn laskua ja stressiä, kun taas toisille se voi vaikuttaa merkittävästi ja pitkäaikaisesti. Ilmastoahdistuksen oireet voidaan jaotella vakaviksi ja lieviksi, mutta myös lievemmat oireet voivat olla pitkäaikaisia sekä toimintakyvyn ja hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavia. Vakaviksi oireiksi luokitellaan: vakavat unihäiriöt, masennustilat, kliinisesti määriteltävissä olevat ahdistuneisuustilat, vaikeus ylläpitää toimintakykyä, pakko-oireinen käyttäytyminen ja pahimmillaan itse-tuhoinen käyttäytyminen, esimerkiksi liiallinen päih-teiden käyttö tai itsensä vahingoittaminen. Lieviksi oireiksi luokitellaan: ajoittaiset unihäiriöt, alakuloisuus, levotto-

muus, ajoittainen toimintakyvyn lasku, hetkellisempi lamaantuminen esimerkiksi moraalisten valintojen edessä, vaikutukset mielialaan, lievempi oireellinen käyttäytyminen. (Pihkala 2019a, 10.)



Kuva 4. Mitkä asiat aiheuttavat ilmastoahdistusta

Kyselyyn vastanneiden mukaan ilmastoahdistusta eniten aiheuttava tekijä nuorten mielestä oli selvästi riittämätön ilmastopoliittikka ja poliitikkojen tietämättömyys/välinpitämättömyys aihetta kohtaan (kuva 4). Keväällä 2019 puhuttiinkin paljon ilmastovaaleista ja nuorten äänestysmäärä kasvoi. Esimerkiksi EU-vaaleissa kasvu äänestysprosentissa oli alle 25-vuotiaiden ja 25–39-vuotiaiden keskuudessa ja etenkin ympäristö oli äänestäjille tärkeä teema. (Euroopan parlamentti 2019.) Silti näyttäisi ainakin tämän kyselyn perusteella, ettei nuorten usko politiikkaan ole vielä kasvanut ja nuoret toivovat edelleen päättäjiltä enemmän ratkaisuja ilmaston eteen. Nyt on päättäjien aika lunastaa ilmastonmuutoksen hillitsemiseen tehdyt lupaukset ja näyttää, että nuoria on kuultu. Kyselyssäni nuorten mukaan ilmastoahdistusta aiheuttaa myös jonkin verran media (kuva 4). Mieli ry:n ilmastoahdistusraportissa kerrotaan median

kautta välittyvien huonojen ilmastouutisten olevan keskeinen kuormittava tekijä ilmastoahdistuksessa. (Pihkala 2019a, 9.) Nuoret, media ja ilmastonmuutos tutkimuskyselyn mukaan ilmastonmuutoksesta kertovista jutuista nuoria eniten kiinnostaa sellainen sisältö, joissa kerrotaan, miten ilmastonmuutos voidaan ratkaista. Monet toivoivat myös perustietoa siitä, mistä ilmastonmuutoksessa on kyse ja mitä siitä voi seurata. (Sanomalehtien liitto 2020, 1.) Nuorten Taidetyöpajalle tekemäni kyselyn mukaan vähiten ilmastoahdistusta koettiin aiheuttavan omat valinnat arjessa, lähipiirin piittaamattomuus aihetta kohtaan ja paineet ympäristöystävällistä elämäntyyliä kohtaan (kuva 4).

Puolet (n=7) kyselyyn vastanneista nuorista kokivat ilmastonmuutoksen rajoittavan heidän kulutusvalintojaan ja vaikuttavan heidän tulevaisuuden suunnitelmiinsa (n=8) (kts. liitteet). Ilmastonmuutos voi lisätä stressiä tilanteissa, jotka muutenkin synnyttävät stressiä, kuten tulevaisuuden suunnittelu (Pihkala 2019a, 10). Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista pitää ilmastoasioita tärkeinä (noin 70 % n=11) ja haluaisi itsekin tehdä enemmän ilmaston kannalta kestäviä ratkaisuja elämässään (noin 80 % n=10). (kts. liitteet.) Vastausten perusteella nuoret siis todella välittävät ympäristöasioista ja pitävät niitä tärkeinä. Ilmastoteot ja toiminta ovat myös tärkeä tapa käsitellä ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita. Esimerkiksi Sitran ilmastotunteet -kyselyyn vastanneiden mukaan 80 % vastasi ympäristöystävällisten elämäntapojen harjoittamisen auttavat eniten ilmastonmuutoksen herättämien vaikeiden tunteiden hallinnassa. (Hyry 2019, 35.)

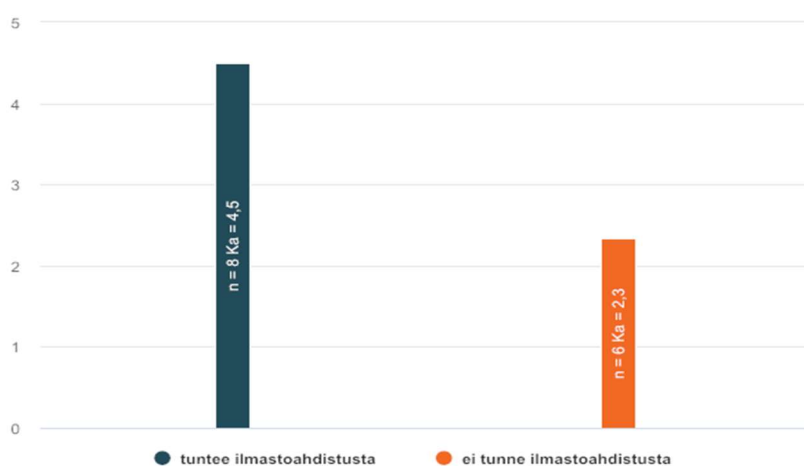
Nuorten Taidetyöpajalle teettämässäni kyselyssä nuoret arvioivat asteikolla 0 – 5 ilmastoahdistuksen lievityskeinoja, seuraavaksi esittämäni tuloksiin on laskettu nuoret, jotka vastasivat asteikolla 3 tai enemmän. Kyselyyn vastanneista nuorista 57 % (n=8) mielestä yksilöllisillä ympäristöystävällisillä valinnoilla voisi lieventää ilmastoahdistusta, 50 % (n=7) mielestä keskustelemalla ja vertaistuellalla, 43 % (n=6) mielestä kansalaisaktiivisuuden avulla ja 36 % (n=5) mielestä omasta hyvinvoinnista huolehtimalla, esimerkiksi riittäväällä unella, liikunnalla ja ravinnolla. Avoimeen kysymykseen nuoret olivat vastanneet, että ilmastoahdistusta voisi lieventää järkevämmällä globaa-

lilla ilmastopolitiikalla, keskustelemalla tai ympäristöystävällisillä teoilla omassa arjessa. Nuorten Taidetyöpajalle nuoret toivoivat ilmastonmuutoksen herättämien tunteiden käsittelyyn keskustelua, tukea sitä kaipaaville, taidemenetelmiä, nuorten osallistamista, kannustamista ilmastoaktivismiin ja tuomalla ympäristöystävällisiä tekoja pajojen arkeen (kts. liitteet). Sitran tutkimuksen mukaan nuorten apukeinot vaikeiden ilmastotunteiden hallinnassa olivat sosiaalinen media, ympäristöystävälliset teot, aiheen sivuuttaminen ja keskustelu. (Hyry 2019, 37.) Opintopsykologi Sanni Saarimäen ja teologian tutkija tohtori Panu Pihkala antoivat Ylelle neuvoja ilmastoahdistuksen käsittelyyn. Heidän mukaansa tunteet tulisi hyväksyä ja jakaa niitä esimerkiksi puhumalla, kirjoittamalla tai taiteen avulla. Tunteita ei tulisi vältellä, mutta niitä ei myöskään tarvitse miettiä koko aikaa. Toisten tunteita ei tulisi vähätellä, vaan ymmärtää. On myös hyvä löytää itselle sopivat keinot tehdä ympäristötekoja, aina voisi tehdä enemmän, mutta on hyvä muistaa oma jaksaminen. On tärkeää pitää toivoa yllä ja muistaa, että ympäristön suojelussa on myös saavutettu paljon. (Parkkinen 2018.)

Vain yksi vastanneista koki, että tarvitsisi joskus apua/tukea ilmastoahdistukseen. Voi olla, että tähän kysymykseen oli vastattu suurimmaksi osaksi ei, koska avun tarve voidaan nähdä niin suurena asiana, että sitä voi olla vaikea myöntää. Myös sanana apu ja tuki voidaan kokea niin vahvoiksi, ettei nuori helposti ilmaise sitä tarvitsevansa, ja ehkä esimerkiksi keskustelua ei mielletä avuksi. Monella nuorella voi myös olla muitakin asioita, joihin kokevat tarvitsevansa enemmän apua ja näin ollen ilmastoahdistukselle ei koeta niin suurta avun tarvetta. Ilmastoahdistus on niin uusi termi, ettei sitä ehkä nähdä sellaisena asiana, johon voisi pyytää apua tai tukea. Voihan tietysti myös olla, että siihen ei oikeasti vaan koeta tarvittavan apua. Kuitenkin kyselystä selviää, että osa nuorista kokee ilmastoahdistusta ja se vaikuttaa heidän elämäänsä. Nuorten Taidetyöpajalla ja muissakin nuorten palveluissa olisi hyvä tiedostaa, että osa nuorista kokee ilmastoahdistusta.

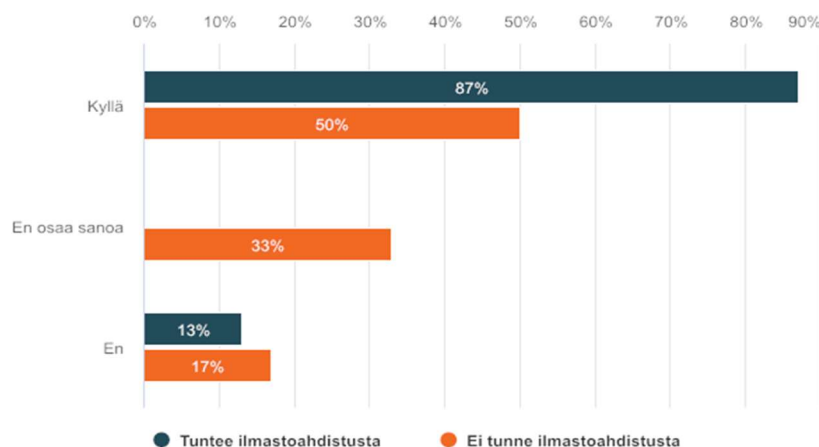
5.1.2 Vertailu

Muodostin tästä luvusta löytyvät kuvat Webropolin vertailun avulla. Tutkin kyselyn vastauksista miten nuori, joka ei koe tuntevänsa ilmastoahdistusta, on vastannut muihin kyselyn kysymyksiin. Näin selvitän sitä, löytyykö vastauksista jotain yhteneväisyyttä. 6 nuorista koki, etteivät he tunne ilmastoahdistusta, eli he olivat vastanneet alle kolmen asteikolla 0 (ei koe tuntevänsa ollenkaan ilmastoahdistusta) - 5 (kokee tuntevänsa erittäin paljon ilmastoahdistusta). Tutkin myös ilmastoahdistusta kokevien nuorten vastauksia, heitä oli 8 ja he olivat vastanneet samalla arvolla kolme tai suurempi. (Kuva 5.) Tutkin millaisia eroja näiden kahden ryhmän vastauksilla on keskenään.



Kuva 5 Tunnetko ahdistusta ilmastonmuutoksesta/ympäristöongelmista?

On toki luonnollista, että ilmastoahdistusta kokevat nuoret ovat enemmän kiinnostuneita ympäristöasioista. Ne nuoret, jotka olivat vastanneet kyselyyn, etteivät koe tuntevänsa ilmastoahdistusta, eivät kokeneet ympäristöasioita kovin tärkeiksi, kun taas ilmastoahdistusta kokevat nuoret kokivat ympäristöasiat erittäin tärkeiksi. Ilmastoahdistusta kokevat nuoret myös halusivat tehdä itse enemmän ympäristön kannalta kestäviä ratkaisuja elämässään. Ympäristöystävällisiä toimintoja estäviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi tiedonpuute, mukavuuden halu, leimautumisen pelko, epäusko omia vaikuttamismahdollisuuksia kohtaan (Sipari 2016). Kyselyn mukaan ilmastoahdistusta tuntevat nuoret kokivat ilmastonmuutoksen vaikuttavan enemmän heidän tulevaisuuteensa, kuin nuoret, jotka eivät koe tuntevänsa ilmastoahdistusta.



Kuva 6 Koetko tietäväsi tarpeeksi ilmastonmuutoksesta?

Ilmastoahdistusta kokevista nuorista jopa 87 % (n=7) vastasivat, että he kokevat tietävänsä tarpeeksi ilmastonmuutoksesta, kun taas nuorista, jotka eivät koe ilmastoahdistusta puolet (n=3) vastasivat tietävänsä tarpeeksi ilmastonmuutoksesta (kuva 6). Nuoret, jotka eivät koe tuntevansa ilmastoahdistusta kokevat siis tietävänsä ilmastonmuutoksesta vähemmän. Heidän mukaansa tietoa tulisi tarjota enemmän koulutuksessa pakollisena osana opintoja, uutisissa ja mediassa. Tietysti taas huomioiden vastausmäärän vähäisyyden ja tarkempaa tietoa tulisi selvittää uudella tutkimuksella. Mielenkiintoinen havainto on kuitenkin, että nuoret, jotka eivät koe tietävänsä tarpeeksi ilmastonmuutoksesta, eivät myöskään koe tuntevansa ilmastoahdistusta. Perälän ja Lehtosen (2019) kirjoittaman artikkelin mukaan ihmisten omakohtaista tietotasoa ja huolta ilmastonmuutoksesta mitanneissa tutkimuksissa on toisistaan eroavia tuloksia. Ilmastonmuutoksen syiden tunteminen on vahvasti yhteydessä koettuun huoleen ja haluan tehdä ympäristöystävällisiä tekoja, kun taas ilmastonmuutoksen kielteisten seurausten tunteminen vähensi halua tehdä ympäristöystävällisiä tekoja. (Perälä, Lehtonen 2019.)

Nuoret, jotka eivät kyselyn mukaan koe ilmastoahdistusta kertoivat avoimessa kohdassa, että ahdistusta voisi lievittää keskittymällä muihin asioihin, keskustelemalla sekä arjen ilmastoteoilla. Myös sosiaalista mediaa ja koulua ehdotettiin lievittämiskeinoksi, vastausta ei kuitenkaan avattu enempää, joten en tiedä tarkoitettiinko sillä esimerkiksi informaation lisäämistä ilmastonmuutoksesta. Ilmastoahdistusta kokevat

nuoret nostivat esille järkevämmän ilmastopolitiikan, yksilöiden ilmastoteot sekä vanhempien ja nuorten informoinnin ja opettamisen ilmastoystävällisempään arkeen. Kolme tyypillistä tapaa miten nuoret käsittelevät ilmastoahdistusta on tunteisiin keskittyvä, jossa usein vältellään ongelmaa, toimintaan keskittyvä, jossa pyritään miettimään ratkaisuja sekä toivon ja merkityksellisyyteen keskittyvä, jossa luotetaan ongelman selviämiseen (Donner 2017). Nuorten vastaukset vahvistavat teoriaosiossa esittämiä keinoja, kuinka ilmastoahdistusta voi käsitellä. On hyvä välillä ottaa taukoa ahdistusta aiheuttavista asioista, mutta on tärkeää kuitenkin muistaa, ettei ahdistavia asioita kannata paeta, vaan ne olisi hyvä kohdata. Keskustelu on hyvä tapa käsitellä tunteita, kuten myös toiminta. Nuoret ovat myös esimerkiksi ilmastolakoilla toivoneet päättäjiltä ja aikuisilta järeämpiä keinoja ilmastonmuutoksen hillitsemiseen. Olisin toivonut, että kyselystä olisi noussut vielä enemmän nuorten uusia ajatuksia ilmastoahdistuksen lievittämiseen. Vastaukset tukevat teoriaa, jota olen lukenut aiheeseen perehtyessä ja hienoa havaita, että nuoret myös tiedostavat miten ilmastoahdistusta voisi lievittää.

Vastauksista voidaan päätellä, että ympäristöasioista kiinnostuneet ja ilmastonmuutoksesta enemmän tietävät nuoret kokevat enemmän ilmastoahdistusta. Myös Mieli ry:n ilmastoraportin mukaan voimakkaammalle ilmastoahdistuksen oireille ovat enemmän alttiita ihmiset, joilla on vahvat tunnesiteet luontoon ja ihmiset, joilla on muutenkin suurempi alttius ahdistukselle. (Pihkala 2019a, 11.) Ilmastonmuutos vaikuttaa kaikkien ihmisten ja nuorten elämään. Kaikki eivät ilmastonmuutoksesta kuitenkaan ahdistu, sitä aktiivisesti ajattele tai tiedosta omia tunteitaan.

6 OPAS

Humakin opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tilaajalle jotain konkreettista. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa jotain uutta tietoa, uudistettua toimintaa tai molempia. (Lindholm&Viitanen 2018, 2.) Opinnäytetyöni konkreettisena tuotoksena olen koonnut oppaan ”Ahdistaaako ilmastonmuutos?”, jossa on napakasti tietoa ilmastoah-

distuksesta, sekä vinkkejä kuinka ahdistusta voi käsitellä. Oppaassa käytin lähteaineistonani muun muassa Panu Pihkalan ilmastoahdistusraporttia, Suomen mielenterveys ry:n ja Mielenterveystalon aineistoa hyvinvoinnista ja ahdistuksesta, sekä ensiapua ilmastoahdistukseen -esitettä. Oppaassa käytän aineistona myös nuorten kommentteja, jotka nousivat esille kyselyssä. Oppaan pääkohderyhmänä ovat jyvaskyläläiset koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat nuoret, jotka kokevat ilmastoahdistusta. Oppaasta voivat hyötyä myös muut nuoret ja heidän kanssaan työskentelevät. Nuorten kanssa työskentelevät voivat saada teoksesta tärkeää informaatiota, jota he voivat hyödyntää kohdatessaan ilmastoahdistusta kokevan nuoren. Opas on suunnattu ennen kaikkea Jyväskylässä asuville nuorille ja osa vinkeistä on palveluita, joita Jyväskylässä on tarjolla. En silti näe, etteikö muilla paikkakunnilla asuvat voisi hyötyä myös oppaasta.

Tein oppaan Canva web-sovelluksella, joka on osittain ilmainen graafisen suunnittelun sivusto. Canva oli mielestäni erittäin helppokäyttöinen sovellus ja se toimi hyvin oppaan suunnittelussa. Oppaan ulkoasusta halusin tehdä siistin ja värimaailmalta teemaan sopivan. Käytin oppaassa vihreää ja vaalean beigeä väriä, sekä kasvikuvioita, jotta ulkoasu sopisi oppaan sisältöön. Oppaan etu- ja takakansi ovat mustia, koska aihe on myös vakava. Opas on tallennettu Pdf-tiedostoksi, joka on luettavissa niin tietokoneella kuin mobiililaitteellakin ja oppaan voi myös halutessaan tulostaa.

Oppaan alkuun olen koonnut keräämääni tietoa, mitä on ilmastoahdistus ja millaisia vaikutuksia sillä on. Oppaaseen olen koonnut tietoperustan avulla keinoja, kuinka ilmastoahdistusta voi lähteä käsittelemään. Ensimmäisessä luvussa käsitellään omaa jaksamista ja sitä, miten huolehtia omasta hyvinvoinnista ja stressin hallinnasta. Luvussa kerrotaan arkirytmien, unen, liikunnan ja ravinnon tärkeydestä. Arjen hyvinvoinnilla on yhteys mielen hyvinvointiin. Arkiset asiat ja tavallinen päivärytmi edistävät terveyttä. (Mielenterveystalo 2020.) Näin ollen hyvinvointi arjessa auttaa myös ahdistuksen ja ilmastoahdistuksen kanssa. Toisessa luvussa käydään läpi ilmastotekoja – kuinka vaikuttaa valinnoilla ja miksi se saattaa parantaa oloa. Sitran kyselytutkimuksen mukaan suuri osa ahdistusta tai muita vaikeita tunteita kokeneista kertoi, että tunteiden hallinnassa auttaa kestävien elämäntapojen harjoittaminen. (Hyry 2019, 31.)

Kolmannessa luvussa käydään läpi kansalaisvaikuttamista. Sitran kyselystä noin kolmannes koki kansalaisaktiivisuuden tai vaikuttamistyön helpottavan ilmastoahdistusta. (Hyry 2019, 31.) Omien arvojen mukaan eläminen tuo helpotusta, kun ajatukset ja toiminta eivät ole ristiriidassa keskenään. Neljännessä luvussa käsitellään keskustelun ja vertaistuen merkitystä sekä mistä keskusteluapua voi löytää. Keskustelu on hyvä tapa käsitellä tunteita ja vertaistuen avulla voi löytää helpotusta, kun huomaa, ettei ole yksin tunteittensa kanssa. Nuorten Taidetyöpajalle tekemäni kyselyn mukaan useammalta nuorelta nousi esille keskustelu tärkeimpänä käsittelyn välineenä ilmastoahdistuksessa. Oppaassa on myös pari harjoitusta, joiden tavoitteena on auttaa käsittelemään ilmastoahdistuksen herättämiä tunteita. Vaikeitakin tunteita tulisi käsitellä, eikä suinkaan vältellä, jottei ahdistus pahene. Harjoituksiin olen saanut ideoita Mielenterveystalon omahoidosta, sekä Vihreä lipun ilmastokasvatus oppaasta. Harjoitusten suunnittelussa olen myös käyttänyt omaa tietoa nuorten ohjaamisesta. Olisin halunnut testata harjoitukset Nuorten Taidetyöpajan nuorten kanssa, mutta koronaepidemian aiheuttamien olosuhteiden vuoksi se ei ollut mahdollista. Viimeisenä oppaassa on vielä nuorten kyselyssä heränneitä toiveita, kuinka Nuorten Taidetyöpajalla voisi käsitellä ilmastonmuutoksen ja ympäristöongelmien aiheuttamia huolia ja tunteita.

6.1 Oppaan arviointi

Oppaan ovat arvioineet oppaan kohderyhmä, tilaaja sekä tekijä. Alla esittelen arvioinnissa heränneet ajatukset oppaasta. Tilaajan ja kohderyhmän arviointi tapahtui etänä. Lähetin molemmille sähköpostilla oppaan ja pyysin heidän mielipidettään oppaasta. Lähetin molemmille myös apukysymyksiä, jotka helpottavat oppaan arviointia.

Lähetin oppaan opinnäytetyöni yhteyshenkilölle Nuorten Taidetyöpajan palveluesimiehelle. Hänen mielestään opas oli selkeä ja asiallinen. Hän arvioi oppaan helppoluokiseksi ja kiinnostavaksi. Hän myös ehdotti joitain sisältötarkennuksia ja lisäyksiä, jotka vielä muokkasinkin oppaaseen. Tilaaja toivoi, että opas otetaan jatkuvaan käyttöön Nuorten Taidetyöpajan toiminnassa.

Lähetin oppaan arvioitavaksi eräälle Nuorten Taidetyöpajan pajaryhmälle. Viestissä kerroin oppaan olevan osa opinnäytetyötäni ja annoin heille apukysymyksiä oppaan arviointiin. Nuorille lähetetyt apukysymykset olivat: Oliko opas mielestäsi selkeä? Oliko tarpeeksi informatiivinen? Luuletko, että oppaasta olisi hyötyä ilmastoahdistusta kokevalle? Miellyttikö oppaan ulkoasu? Muuttaisitko jotain oppaan sisällöstä? Jäikö oppaasta uupumaan jotain? Kolme nuorta arvioi oppaan. Vastanneiden nuorten mielestä opas oli selkeä ja informatiivinen. Oppaan ulkoasu miellytti, sitä pidettiin hienona ja teemaan sopivana. Opas koettiin informatiiviseksi ja että siinä oleva tieto oli jaettu hyvin osiin. Oppaassa kuvattiin olevan tiivistetysti hyvin informaatiota siitä, mitä ilmastoahdistus on, miten se vaikuttaa ihmisiin ja miten sitä voi ehkäistä. Ajatuksena nousi esiin myös, että joku saattaisi myös itse tunnistaa kokevansa ilmastoahdistusta oppaan avulla. Oppaaseen ei tullut muutosehdotuksia tai kehitysideoita. Keskeistä on, että vastanneet nuoret uskoivat oppaasta olevan apua sitä kaipaaville.

Oppaasta olisi voinut tehdä vielä laajemmankin, eri aihealueita olisi voinut avata enemmän ja konkreettisia vinkkejä olisi voinut lisätä. Halusin kuitenkin pitää oppaan mahdollisimman tiiviinä ja tekstiosiot lyhyinä, jotta oppaan jaksaisi jokainen lukea. Mielestäni opas onnistui hyvin ja siitä tuli selkeä ja napakka, niin kuin olin suunnitellutkin. Sain kerättyä oppaaseen konkreettisia vinkkejä ja mielestäni se palvelee oppaan kohderyhmää, eli ilmastoahdistusta kokevia nuoria sekä heidän kanssaan työskenteleviä. Pidän myös oppaan ulkoasusta, se on siisti ja yksinkertainen, mutta ei tylsä. Lisäsin oppaaseen opinnäytetyön ohjaajan palautteen perusteella vielä loppuun kaksi harjoitusta. Uskon, että oppaasta on hyötyä ilmastoahdistusta kokevalle nuorelle ja siitä hyötyvät nuorisoalan toimijatkin.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessissa tuli hieman mutkia matkaan koronavirusepidemian vuoksi, enkä pystynyt toteuttamaan tutkimuskyselyä niin laajasti kun olin ajatellut. Olisin myös halunnut käydä Taidetyöpajalla paikan päällä testaamassa oppaan harjoitukset sekä kysymässä nuorilta ja tilaajalta arviota oppaasta. Poikkeuksellisista olosuhteista

huolimatta sain kuitenkin opinnäytetyön valmiiksi ja olen siihen tyytyväinen. Opinnäytetyön työstäminen oli opettavainen prosessi, jossa täytyi pitkäjänteisesti keskittyä tiettyyn aiheeseen. Opinnäytetyön aihetta oli todella mielenkiintoista tutkia. Nuorilta tuli kyselyssä hienoja ajatuksia ilmastoahdistuksen käsittelyyn.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä tietoa ilmastoahdistuksesta ja löytää keinoja sen käsittelyyn. Mielestäni onnistuin tässä tavoitteessa. Kyselytutkimus vahvisti sekä ilmastoahdistusta koskevaa teoriaa että aiheen tärkeyden. Kyselytutkimuksen tulosten mukaan nuoret Nuorten Taidetyöpajalla kokevat ilmastonmuutoksen uhkana ja yli puolet vastaajista kokivat myös tuntevansa ilmastoahdistusta. Ilmastoahdistus vaikuttaa heidän elämäänsä eri tavoin, kuten stressinä ja mielialan laskuna, jopa päihteiden väärinkäyttönä. Nuoret toivoisivat parempaa ilmastopolitiikkaa, he uskoivat myös, että ahdistusta voisi lievittää keskustelemalla ja ympäristöystävällisillä teoilla arjessa. Kyselyn tuloksia tukee teoria ilmastoahdistuksesta. Tilaajan mukaan opinnäytetyöt lisäävät aina heidän toimintansa laatua, kaikki tieto eri näkökulmista on tärkeää ja kertoo Nuorten Taidetyöpajan toiminnasta ja kehittämistarpeista. Erityisesti ilmastoahdistus koettiin ajankohtaisena aiheena. Opinnäytetyön aihe koettiin tärkeänä ja kiinnostavana myös Taidetyöpajan valmentajien kannalta, kuinka heidän täytyy huomioida ilmastonmuutos ja mahdollisesti sen tuoma ahdistus ja kuinka käsitellä aihetta nuorten kanssa. Tiedon lisääminen valmentajille koettiin tärkeänä.

Vaikka ilmastoahdistus on noussut viime vuosina esille mediassa ja alkaa olla useille ihmisille jo melko tuttu termi, saattavat sitä kokevat edelleen tuntea asian vähättelyä. Monet voivat tuntea jäävänsä yksin tunteiden kanssa. Toivon, että tämä opinnäytetyö edistää avointa keskustelua ilmastonmuutoksesta, ympäristöongelmista ja niiden herättämistä tunteista. Ilmastoasiat voivat olla herkkä aihe, mutta niistä tulisi pystyä puhumaan provosoitumatta ja vähättelemättä. Toivon, että ilmastoahdistusta kokevat hyötyvät opinnäytetyöni tuotoksena valmistetusta oppaasta ja saavat edes hieman lievitystä ahdistukseensa. Opasta voivat hyödyntää myös nuorten kanssa työskentelevät, heidän kohdatessa nuoria, jotka tuntevat ahdistusta ilmastonmuutoksesta ja ympäris-

töongelmista. Nuorten kanssa työskentelevät voivat käyttää oppaan harjoituksia ja tämän opinnäytetyön kehittämisideoita apuna ilmastoasioiden käsittelyssä nuorten kanssa.

Opinnäytetyön eettisyyden pyrin huomioimaan koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olen pyrkinyt kertomaan opinnäytetyössäni tutkimuksen toteuttamisen ja analysoinnin mahdollisimman tarkasti, luotettavasti ja avoimesti. Tutkimuskyselyn olen laatinut huolellisesti ja olen huomioinut osallistuvien tunnistamattomuuden. Kyselyn tulokset kokonaisuudessaan löytyvät opinnäytetyön liitteistä. Opinnäytetyöni oli teorialähtöinen eli sen tietopohja nojasi vahvasti teoriaan ja aiempiin tutkimustuloksiin. Tutkimukseni tuotti myös uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimuksessa halusin saada nimenomaan nuorten ääntää kuuluviin sen suhteen, miten nuoret itse haluaisivat, että ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita käsitellään.

Jatkossa tämän kaltaista kyselyä voisi tehdä myös laajemmalle joukolle työpajatoiminnassa oleville nuorille. Kyselystäkin voisi tehdä tarkemman ja laajemman, esimerkiksi tutkia lisää ilmastonmuutoksen tietämyksen vaikutuksesta ilmastoahdistukseen. Näin saisimme vielä tarkempaa tietoa nuorten ajatuksista ilmastonmuutoksesta ja sen herättämistä tunteista. Nuorten kanssa voisi tehdä myös omassa toimipaikassa yhteisöllisen kehittämisen menetelmin ideointia – kuinka meidän toiminnassamme voisi huomioida kestäväen kehityksen paremmin? – kuinka voisimme käsitellä ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita?

7.1 Kehittämisideoita

Jokainen nuorison kanssa työskentelevä tulee varmasti kohtaamaan nuoria, jotka ovat huolestuneet ilmastonmuutoksesta ja ympäristöongelmista. Ilmastonmuutoksesta ahdistunut nuori tulisi kohdata samalla tavalla kuin nuori muissakin tilanteissa: avoimesti, ymmärtäväisesti ja käyden dialogia nuoren kanssa. Nuorisotyöntekijän olisi hyvä miettiä myös omia asenteitaan ilmastonmuutosta kohtaan ja tunnustella omia ajatuksia ja tunteita.

Opinnäytetyön päätteeksi halusin vielä kertoa opinnäytetyöprosessin aikana mieleeni tulleita kehittämisideoita, millaisilla konkreettisilla keinoilla Taidetyöpajalla voisi käsitellä ilmastoahdistusta. Näitä ideoita voivat myös hyödyntää muut nuorten kanssa työskentelevät ja jatkokehittää niitä omaan toimintaan sopivaksi. Pihkalan mukaan nuorten huoli ympäristöstä kertoo tarpeesta käsitellä ympäristöahdistusta yhdessä. Nuorten mieli on vielä avoin ja he tuntevat epävarmuutta maailman tilanteesta. Nuorten kanssa työskentelevien ja aikuisten tulisikin vaikuttaa siihen millaisia reagoitintapoja siihen tarjotaan, koska muuten on uhkana, että nuoret ajautuvat erilaisiin torjumis- ja pakenemiskeinoihin. (Pihkala 2017, 42.)

Kyselyssäni esille nousi usealta nuorelta keskustelu tapana käsitellä ilmastonmuutoksen aiheuttamia tuntemuksia. Tämän voisi huomioida Taidetyöpajalla ryhmä- kuin yksilövalmennustilanteissa. Nuorten Taidetyöpajalla valmennukseen kuuluu tulevaisuustyöskentely, joka auttaa nuorta suunnittelemaan elämäänsä ja asettamaan lyhyen ja pitkän aikavälin suunnitelmia. (Kautto & Lehtipää 2014, 34.) Yhtenä osana tulevaisuustyöskentelyä voisi myös käydä läpi ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita. Valmentajat voisivat keskustella nuorten kanssa vaikuttaako ilmastonmuutos ja ympäristöongelmat nuorten tulevaisuuden suunnitelmiin, miltä heidän mielestään tulevaisuus näyttää: luoko se uhkakuvia vai toivoa, ja millaisia tunteita ilmastonmuutos herättää. Erilaisten tunnekorttien avulla voi tukea nuorten tunteiden sanoittamista. Taidetyöpajalla pajajakson aikana nuori käy valmentajiensa kanssa yksilökeskusteluita, joissa keskustellaan kuulumisista, pajajakson sujumisesta ja tulevaisuuden suunnitelmista. (Kautto & Lehtipää 2014, 32.) Yksilökeskusteluissa voisi keskustella nuoren kanssa myös ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista, jos valmentaja arvelee nuoren tuntevan ahdistusta tai muita negatiivisia tuntemuksia ympäristöongelmista. Nuoren kanssa voi käydä läpi opinnäytetyössäni toteuttamaa opasta ja etsiä nuorelle esimerkiksi sopivaa vertaistukea.

Taide on tärkeä menetelmä Nuorten Taidetyöpajalla, sen avulla voi käsitellä vaikeita tuntemuksia turvallisesti. Taiteen avulla voi käsitellä vaikeita ja ahdistavia asioita etäämmältä. Taiteeseen voi siirtää tunteitaan sitä tehdessä tai vastaanottaessa. Tällöin

mielen työskentely on turvallista ilman liian suuria negatiivisia tunteita aihetta kohtaan. Ilmastonmuutos herättää paljon voimakkaita ja negatiivisiakin tunteita, joita ei aina välttämättä haluta tai uskalleta myöntää. Taidetta voi hyödyntää näiden tunteiden käsittelyssä. (Sipari 2016.) Taidetyöpajalla nuorten kanssa voisi tehdä taidetta aiheena ilmastonmuutos ja sen herättämät tunteet. Taideteokset voisi laittaa esille Nuorten Taidetyöpajan käytävälle, näin se voi myös lisätä aiheesta puhumista ja vertaistukea nuorten keskuudessa. Nuoret voivat huomata, että joku muu tunteeikin samalla tavalla.

Niin kuin opinnäytetyössä on käynyt ilmi, on toiminta hyvä keino ilmastonmuutoksen herättämien tunteiden käsittelyyn. Nuorten Taidetyöpajalla on monenlaista toimintaa, johon voi liittää ilmastotekoja. Ruokaa laittaessa voisi tehdä enemmän kasvispainotteista ruokaa ja opetella nuorten kanssa tekemään hyvää ja halpaa vegaaniruokaa, jota nuori voi helposti tehdä kotonakin. Myös kierrätykseen voi pajan jokapäiväisessä toiminnassa kiinnittää enemmän huomiota ja opettaa nuoria kierrättämään oikein. Taidetyöpajalla tehdään myös paljon käsitöitä ja esimerkiksi kestovanulappujen ja hedelmäpussien teko voisi olla mukavaa ja hyödyllistä toimintaa. Myös luonnossa liikkuminen on hyvä tapa käsitellä ilmastoahdistusta, ja luonnossa tapahtuvat aktiviteetit onkin ollut Nuorten Taidetyöpajalla yksi tärkeä toimintamuoto. Nuorilta itseltä kannattaa myös jatkossa kysyä, millaisia ilmastotekoja he haluaisivat pajan toiminnassa tehdä. Nuorten Taidetyöpajalla voisi pitää esimerkiksi ilmastoviikon, jossa pohditaan omaa kuluttamista ja tehdään kivoja juttuja ekologisesti.

LÄHTEET

- Airisto, Nina 2020. Talouselämä artikkeli. <https://www.talouselama.fi/uutiset/ilmas-toahdistus-ajaa-jopa-psykologin-vastaanotolle-erityisen-alttiita-ovat-lapset-ja-uo-ret/1ddca37f-3d04-44f3-9fab-3ddc78d4fc6d>. Viitattu 29.3.2020
- Bamming, Ruth & Hilpinen, Merja 2019. Työpajatoiminta 2018 Valtakunnallisen työpajakyselyn tulokset. Aluehallintaviraston julkaisu. <https://www.avi.fi/documents/10191/13272028/Ty%C3%B6pajatoiminta+2018++LSSAVI>
- BBC 24.5.2019. Uutinen ” School strike for climate: Protests staged around the world” <https://www.bbc.com/news/world-48392551>. Viitattu 27.3.2020
- Borg, Sami 14.5.2013. KvantimOTV. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Kyselylomakkeen laatiminen. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar-kisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>. Viitattu 2.4.2020
- Clayton, Susan & Mannin, Christie & Krygsman, Kirra & Speiser, Meighen 2017. Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Donner, Ulla 19.12.2017. Improbatur. ”Ilmastonmuutos huolettaa, mutta huolen voi kääntää toiminnaksi” <https://improbatur.fi/ilmastonmuutos-huolettaa-mutta-huolen-voi-kaantaa-toiminnaksi/>. Viitattu 21.4.2020
- Finlex 2016. Nuorisolaki, pykälä 13. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki#Pidp447894464>
- Finlex 2014. Sosiaalihuoltolaki, pykälä 17. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp448218336>
- Hiltunen, Leena 18.2.2009. Jyväskylän yliopisto. Graduryhmän diat. Validiteetti ja reliabiliteetti. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf
- Huizen, Jennifer 19.12.2019. Medical news today. ” What to know about eco-anxiety” <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327354>. Viitattu 21.4.2020
- Hyry, Jaakko 2019. Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Sitra. <https://media.sitra.fi/2019/08/21153439/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>
- Ilmatieteenlaitos 20.3.2017 Ilmastonmuutos ilmiönä. <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/ilmio/-/artikkeli/962d9aa2-e7e3-4df5-89a2-9f1f653e0d4e/ilmastonmuutos-ilmiona.html>. Viitattu 2.4.2020
- Ilmatieteenlaitos 3.12.2019. Suomen ilmasto on lämmennyt. <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/suomen-muuttuva-ilmasto/-/artikkeli/16266ad3-e5f5-4987-8760-2b74655182d5/suomen-ilmasto-on-lammennyt.html> Viitattu 2.4.2020
- Jyväskylän kaupunki. Nuorten Taidetyöpaja. <https://www.jyvaskyla.fi/nuoriso/toiminta/nuorten-taidetyopaja>. Viitattu 7.2.2020

Kautto, T. & Lehtipää, K. 2014. Mikä ihmeen Taidetyöpaja? Jyväskylä: Jyväskylän kaupunki/Nuorten Taidetyöpaja ja Voimalaitos – Nuorten Taitopajat -hanke.

Kotimaisten kielten keskus. 25.10.2018. Kuukauden sanat 2018 - ilmastoahdistus. https://www.kotus.fi/nyt/kuukauden_sana/kuukauden_sanat_2018/ilmastoahdistus.28915.news. Viitattu 5.4.2020

Kylmäkoski, Minna & Rinne Jarmo. 2019. Blogikirjoitus HUMAK. Nuorten ilmasto-kansalaisuus – haaste aikuisille ja yhteisöpedagogikoulutukselle. <https://www.humak.fi/blogit/nuorten-ilmastokansalaisuus-haaste-aikuisille-ja-yhteisopedagogikoulutukselle/>. Viitattu 12.2.2020

Laakso, Teija 17.9.2019 Maaailma.net uutinen. ”Amnestyn tärkein ihmisoikeuspalkinto ilmastoaktivisti Greta Thunbergille ja koululaisten ilmastoliikkeelle – ”Kaikkien on osallistuttava ilmastolakkoon” <https://www.maaailma.net/uutiset/amnestyn-tarkein-ihmisoikeuspalkinto-ilmastoaktivisti-greta-thunbergille-ja-koululaisten>. Viitattu 29.3.2020

Lindholm, Arto & Viitanen Reijo 2018. HUMAK Opinnäytetyöopas: AMK-perustutkinnot.

Mattila, Mikko 6.5.2013. KvantiMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Ristiintaulukointi. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>. Viitattu 4.3.2020

Mielenterveystalo. Mistä yleistyneestä ahdistuksesta on kyse? https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/osio1.aspx. Viitattu 30.3.2020

Mielenterveystalo. Arjen perusteet. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx. Viitattu 1.4.2020.

Niskanen, Mika 28.3.2019. ”Neljä nuorisotyön ammattilaista avaa: Näin kohtaamme ilmastonmuutoksesta ahdistuneet nuoret” <https://www.gloaalikasvatus.fi/blogit-ja-artikkelit/artikkelit/nelja-ammattilaista-avaa-nain-kohtaamme-ilmastonmuutoksesta>. Viitattu 16.4.2020.

Niskanen, Mika. 21.1.2020. ”3+1 vinkkiä: Näin tuet ilmastonmuutoksesta huolestunutta nuorta” <https://www.gloaalikasvatus.fi/blogit-ja-artikkelit/artikkelit/31-vinkkia-nain-tuet-ilmastonmuutoksesta-huolestunutta-nuorta>. Viitattu 16.4.2020

Nuorten Suomi 2020. Keski-Suomen nuorisovaltuusto. http://www.nuorten-suomi.fi/keski-suomen_nuorisovaltuusto/. Viitattu 16.4.2020

Nuorten Suomi 24.10.2018. ”Nuorten tulevaisuuskuivissa korostuvat ekologiset arvot” <https://www.nuortensuomi.fi/nuorten-aani-keski-suomessa/nuorten-tulevaisuuskuivissa-korostuvat-ekologiset-arvot/>. Viitattu 16.4.2020

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät– Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro.

Parkkinen, Sonja 15.4.2018. Yle uutiset. ”Ilmastoahdistus aiheuttaa vihaa, surua ja syyllisyyttä – Aalto-yliopisto tarjoaa opiskelijoille tukea ilmastonmuutoksen käsitteelyyn ja muistuttaa toivosta” <https://yle.fi/uutiset/3-10140284>. Viitattu 13.4.2020

Pekkarinen, Elina & Myllyniemi, Sami (toim.) 2018. Nuorisobarometri. Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla. Nuorisotutkimusseura. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/03/NB_2018_web.pdf

Pekkonen, Sanna 16.3.2020. Talouselämä. Artikkelit ”Koronavirus iski jo päästöihin, mutta pandemia voi vesittää kunnianhimoiset ilmastolupaukset” <https://www.talouselama.fi/uutiset/koronavirus-iski-jo-paastoihin-mutta-pandemia-voi-vesittaa-kunnianhimoiset-ilmastolupaukset/6d117cc0-7f82-420e-bd5e-4542adf097b1>. Viitattu 30.3.2020.

Perälä, Annu & Lehtinen, Tommi 15.10.2019. Artikkelit ”Ilmastoasenteissa ristivetoa” <https://politiikasta.fi/ilmastoasenteissa-ristivetoa/>. Viitattu 26.4.2020

Pihkala, Panu 2019a. Raportti. Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen. MIELI Suomen mielenterveys ry. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf

Pihkala, Panu 2019b. Toivoa & toimintaa: artikkeli. Ilmastokasvatus ja tunteet. <https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/>

Pihkala, Panu 2017. Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. Helsinki: Kirjapaja.

Psychologists 4 Future 2019. Ensiapua ilmastoahdistukseen esite. https://tunne.org/wp-content/uploads/2019/09/ESITE_Ensiapua_ilmastoahdistukseen_160919.pdf

Sanomalehtien liitto 2020. Tutkimus. Nuoret, media ja ilmastonmuutos -tutkimus. <https://www.sanomalehdet.fi/wp-content/uploads/2020/01/Nuoret-media-ja-ilmastonmuutos-keskeiset-tulokset.pdf>

Siironen, Susanna & STT 2019. Yle uutinen. "Ainoa keino näyttää, että haluamme muutoksia" – Nuoret olivat ilmastolakossa ympäri maailman. <https://yle.fi/uutiset/3-10800352>. Viitattu 13.2.2020

Sipari, Pinja 2016. Open ilmasto-opas. Ilmastonmuutos kuvataiteen opetuksessa. <https://openilmasto-opas.fi/kuvataide/>. Viitattu 21.4.2020

Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry 2019. Ilmastonmuutos ja ympäristöky symykset. <https://nuorisotyosta.fi/ilmiot/>. Viitattu 17.4.2020

Suomi Areena. 2019. ”Tuntekaa vapina – ilmastokapina!” Tapahtuman tallenne: <https://www.sitra.fi/tapahtumat/suomiareena-tuntekaa-vapina-ilmastokapina/> Viitattu 13.2.2020.

Suomi vuonna 2050 2019. Raportti. <https://www.nuori.fi/wp-content/uploads/2019/07/Suomi-vuonna-2050.pdf>

Syke – Suomen ympäristökeskus. Ilmastonmuutoksen vaikutukset. <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/vaikutukset>. Viitattu 2.4.2020

Rähäntausta, Oona & Sillfors, Anu & Viukari, Aina. YLE Uutiset. 3.5.2019. Surua, epätoivoa, pelkoa – ilmastoahdistus rajoittaa nuorten tulevaisuuden suunnitelmia. <https://yle.fi/uutiset/3-10754435>. Viitattu 13.2.2020.

Taanila, Aki 1.4.2019. Akin menetelmäblogi. Muistilista kyselylomakkeen laatijalle. <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/22/muistilista-kyselylomakkeen-laati-jalle>. Viitattu 11.3.2020.

THL - Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 10.9.2019. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuus-häiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot> Viitattu 30.3.2020

Tuominen, Kari 2011. Benchmarking pähkinässä – Näin benchmarking-tutkimus toimii. Benchmarking Ltd Oy

Vesterinen, Maarit 5.2020 Artikkelit Lääkärilehti ”8 ohjetta nuorelle ilmastoahdistuksen lievittämiseen” [https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/8-ohjetta-nuorelle-ilmastoahdistuksen-lievittämiseen/](https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/8-ohjetta-nuorelle-ilmastoahdistuksen-lievittamiseen/). Viitattu 30.3.2020

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Yle uutiset 5.4.2019. Opiskelijat lakkoilevat ilmaston puolesta - vaatimuslistalla muun muassa kestävän kehityksen opinnot. <https://yle.fi/uutiset/3-10723915>. Viitattu 13.2.2020

YTHS - Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 18.9.2019. <https://www.yths.fi/terveystietopankki/ahdistuneisuus/>. Viitattu 30.3.2020

LIITTEET

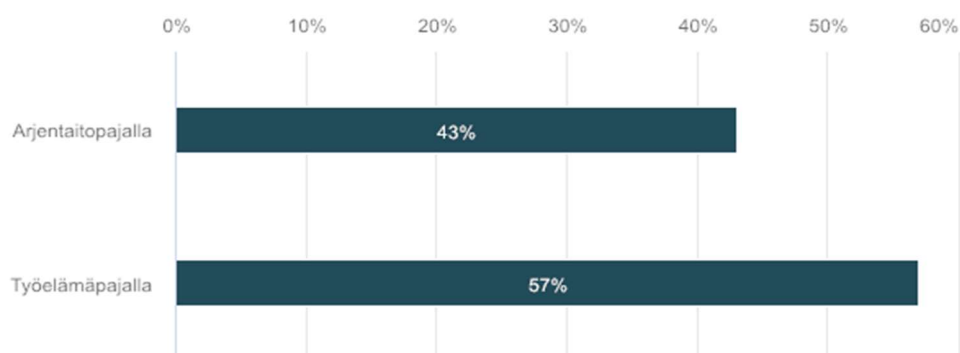
KYSELYN TULOKSET:

Perusraportti - Nuorten ilmastoahdistus

Vastaajien kokonaismäärä: 14

1. Oletko Nuorten Taidetyöpajalla:

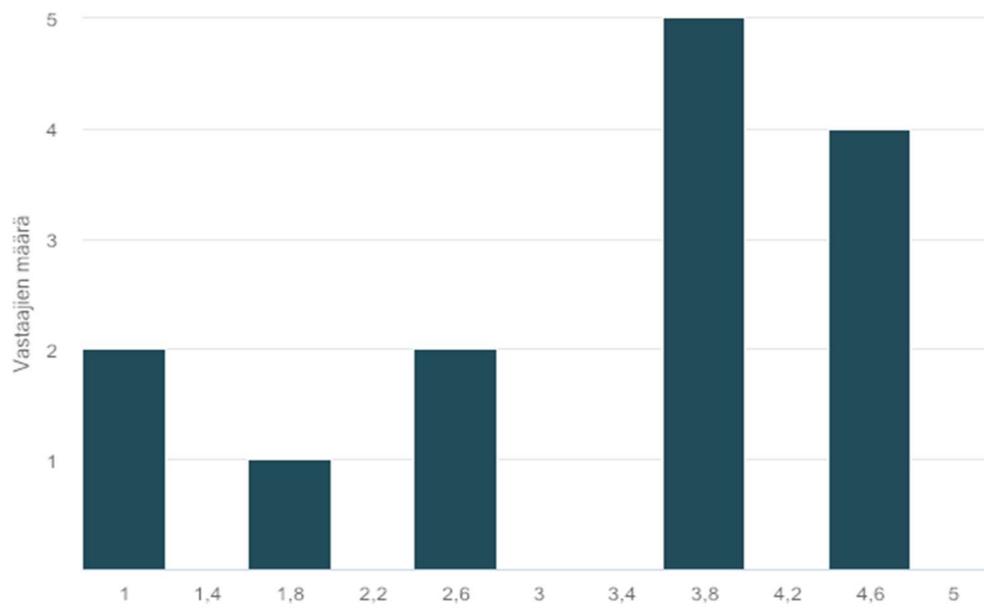
Vastaajien määrä: 14



	n	Prosentti
Arjentaitopajalla	6	42,86%
Työelämäpajalla	8	57,14%

2. Kuinka suurena uhkana koet ilmastonmuutoksen?

Vastaajien määrä: 14

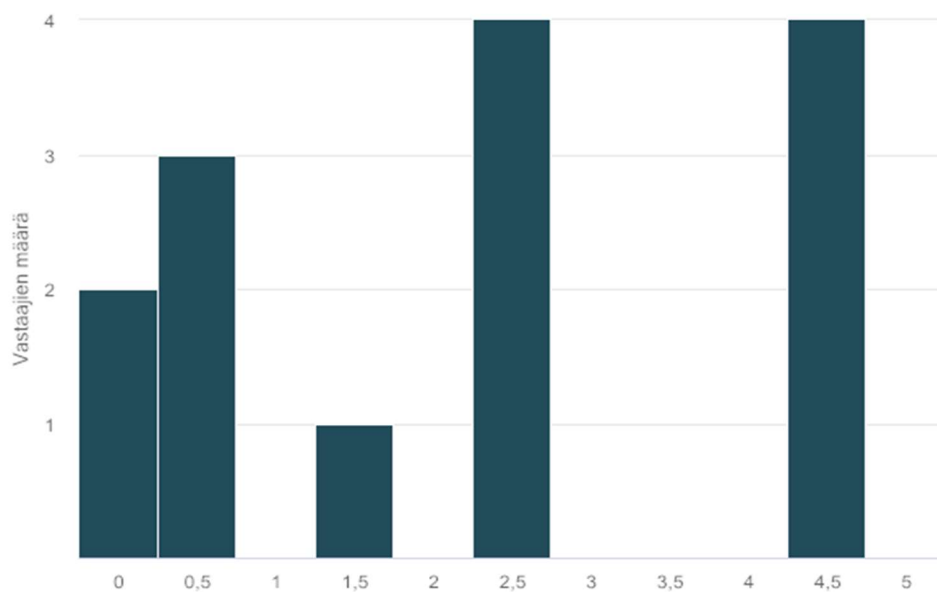


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
1	5	3,57	4	50	1,4

Liukukytken arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	0	0%
1	2	14,29%
2	1	7,14%
3	2	14,29%
4	5	35,71%
5	4	28,57%

3. Tunnetko ahdistusta ilmastonmuutoksesta/ympäristöongelmista

Vastaajien määrä: 14

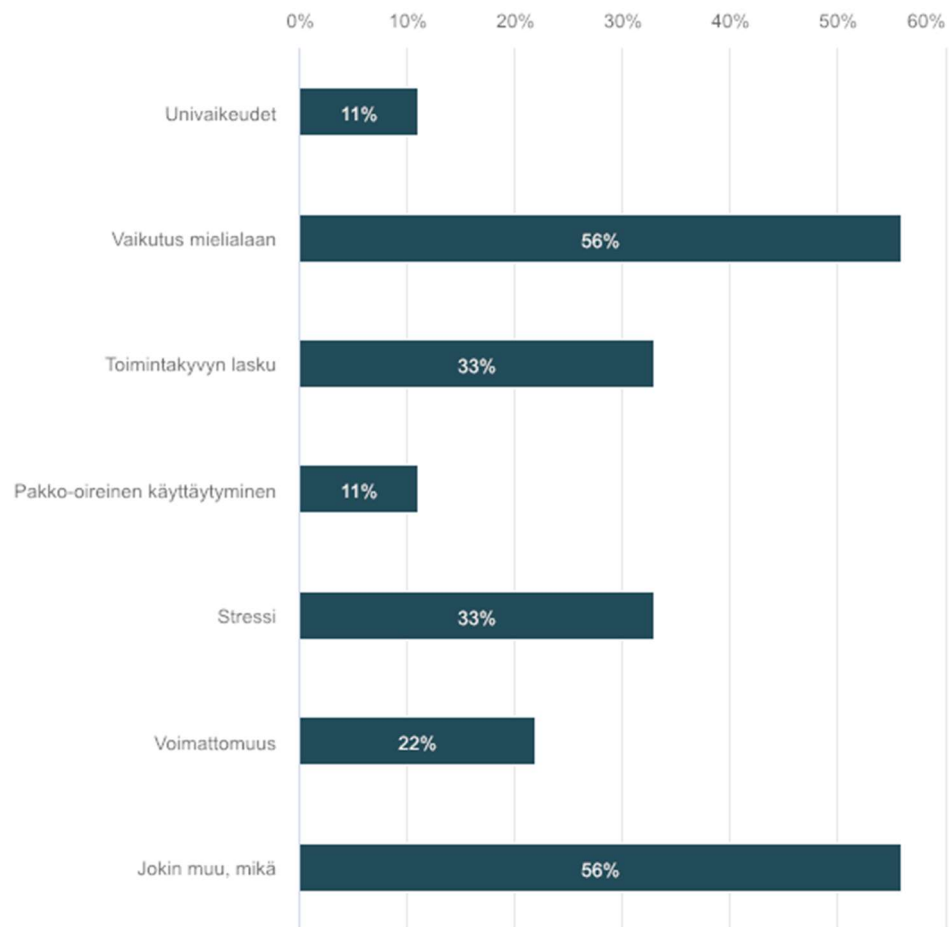


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0	5	2,64	3	37	1,86

Liukukytkimien arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	2	14,29%
1	3	21,43%
2	1	7,14%
3	4	28,57%
4	0	0%
5	4	28,57%

4. Kuinka ahdistus ilmenee?

Vastaajien määrä: 9, valittujen vastausten lukumäärä: 20



	n	Prosentti
Univaikeudet	1	11,11%
Vaikutus mielialaan	5	55,56%
Toimintakyvyn lasku	3	33,33%
Pakko-oireinen käyttäytyminen	1	11,11%
Stressi	3	33,33%
Voimattomuus	2	22,22%
Jokin muu, mikä	5	55,56%

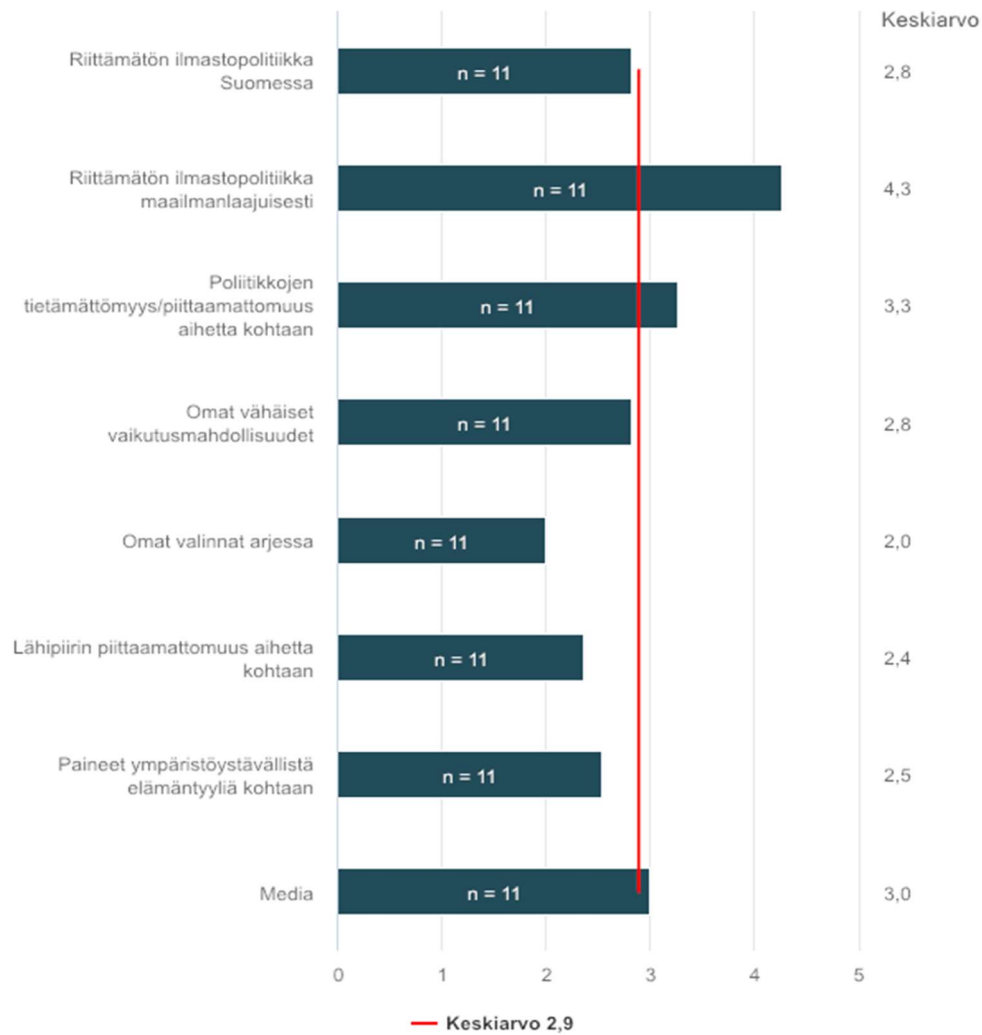
Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Jokin muu, mikä	Ei varsinaisia fyysisiä oireita, mutta tulevaisuuden kuvan pohtiminen on vahvasti läsnä ja puheen aiheena yhä useammin ilmasto
Jokin muu, mikä	Haluttomuus ajatella tulevaisuutta

Jokin muu, mikä	Ei ahdista yhtään.
Jokin muu, mikä	Huono omatunto
Jokin muu, mikä	Päihteiden väärinkäyttönä ahdistuksen lievittämiseksi ja syyllisyyden turruttamiseksi

5. Jos koet ilmastoahdistusta, mitkä asiat koet sitä aiheuttavan (1 ei lainkaan - 5 erittäin paljon)

Vastaajien määrä: 11

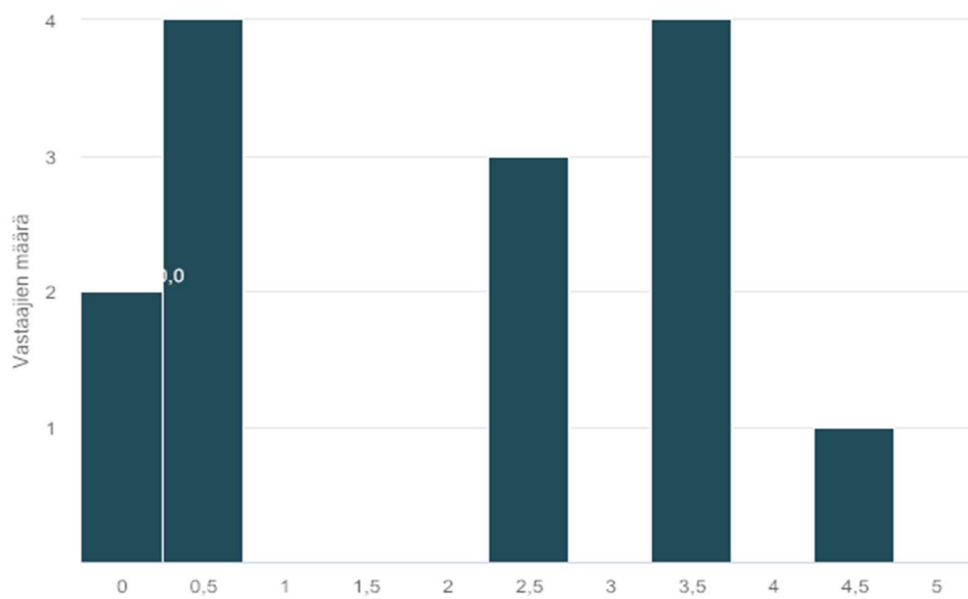


	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Medi-aani
Riittämätön ilmastopoliittikka Suomessa	27,28%	9,09%	27,27%	27,27%	9,09%	2,82	3
Riittämätön ilmastopoliittikka maailmanlaajuisesti	9,09%	9,09%	0%	9,09%	72,73%	4,27	5
Poliitikkojen tietämättömyys/piittaamattomuus aihetta kohtaan	18,18%	18,18%	9,09%	27,28%	27,27%	3,27	4

Omat vähäiset vaikutusmahdollisuudet	27,27%	0%	45,46%	18,18%	9,09%	2,82	3
Omat valinnat arjessa	36,36%	45,46%	0%	18,18%	0%	2	2
Lähipiiriin piittaamattomuus aihetta kohtaan	36,37%	9,09%	36,36%	18,18%	0%	2,36	3
Paineet ympäristöystävällistä elämäntyyliä kohtaan	27,28%	27,27%	18,18%	18,18%	9,09%	2,55	2
Media	9,09%	27,27%	36,37%	9,09%	18,18%	3	3

6. Koetko, että ilmastonmuutos vaikuttaa tulevaisuuden suunnitelmiisi?

Vastaajien määrä: 14

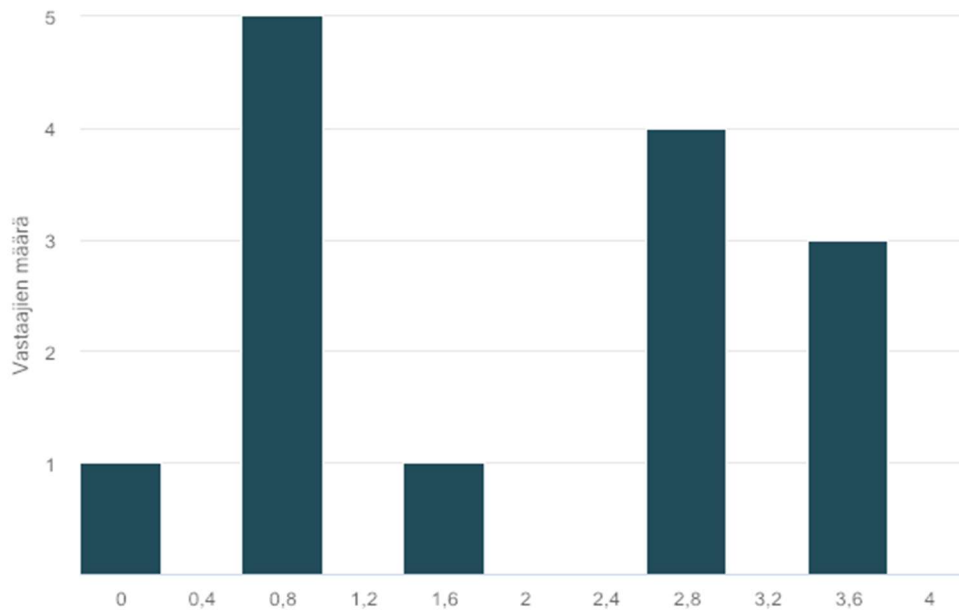


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0	5	2,43	3	34	1,7

Liukukytken arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	2	14,29%
1	4	28,57%
2	0	0%
3	3	21,43%
4	4	28,57%
5	1	7,14%

7. Rajoittaako ilmastonmuutos kulutusvalintojasi?

Vastaajien määrä: 14

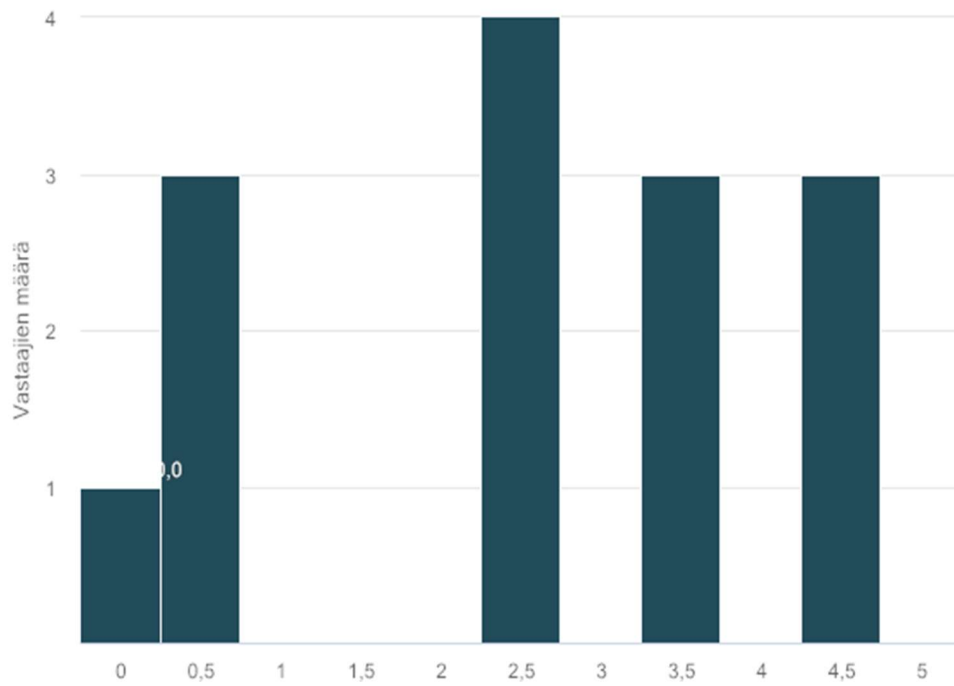


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0	4	2,21	2,5	31	1,37

Liukukytkimen arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	1	7,14%
1	5	35,72%
2	1	7,14%
3	4	28,57%
4	3	21,43%
5	0	0%

8. Haluaisitko tehdä enemmän ympäristön kannalta kestäviä ratkaisuja elämässäsi?

Vastaajien määrä: 14

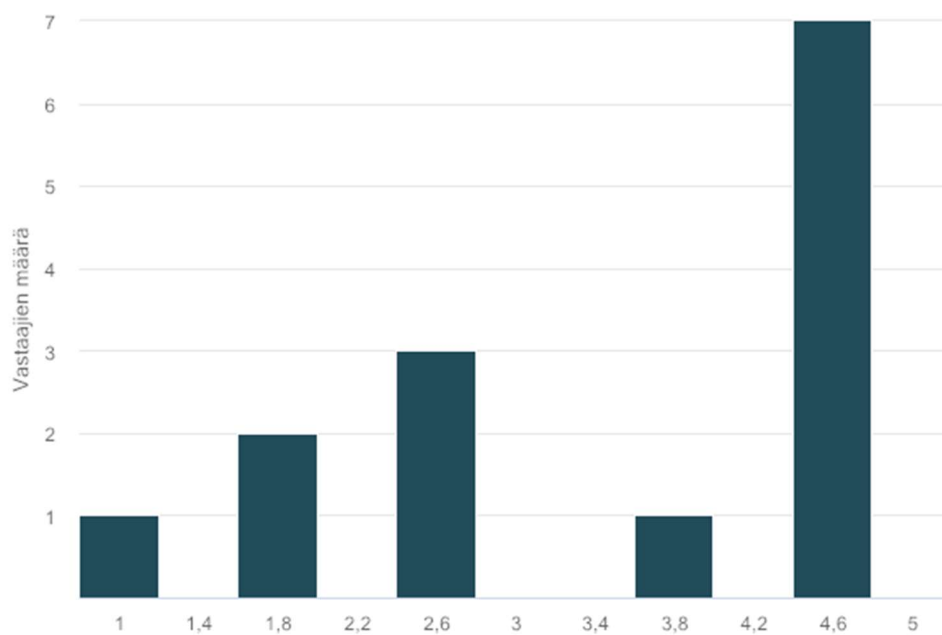


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0	5	3	3	42	1,66

Liukukytkimien arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	1	7,14%
1	3	21,43%
2	0	0%
3	4	28,57%
4	3	21,43%
5	3	21,43%

9. Koetko ympäristöasiat tärkeiksi?

Vastaajien määrä: 14

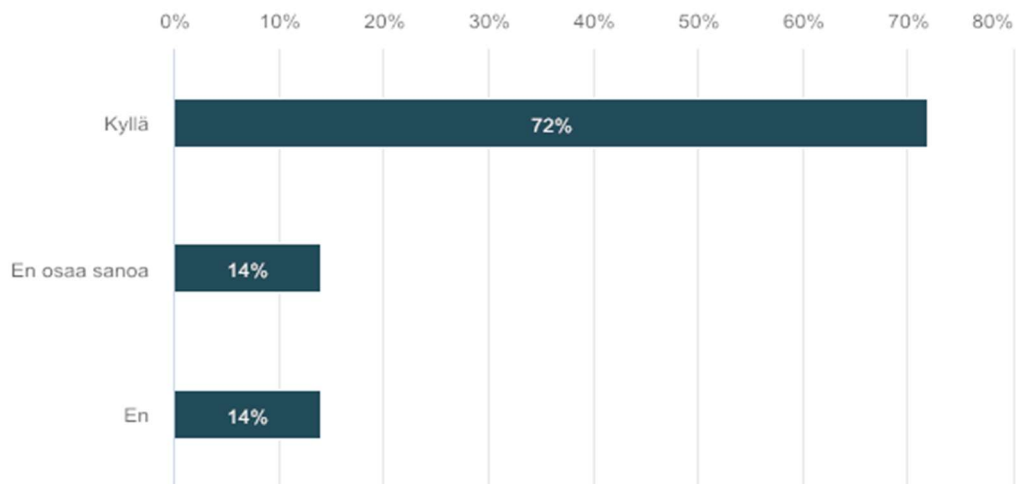


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
1	5	3,79	4,5	53	1,42

Liukukytkimien arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	0	0%
1	1	7,14%
2	2	14,29%
3	3	21,43%
4	1	7,14%
5	7	50%

10. Koetko tietäväsi tarpeeksi ilmastonmuutoksesta?

Vastaajien määrä: 14



	n	Prosentti
Kyllä	10	71,43%
En osaa sanoa	2	14,28%
En	2	14,29%

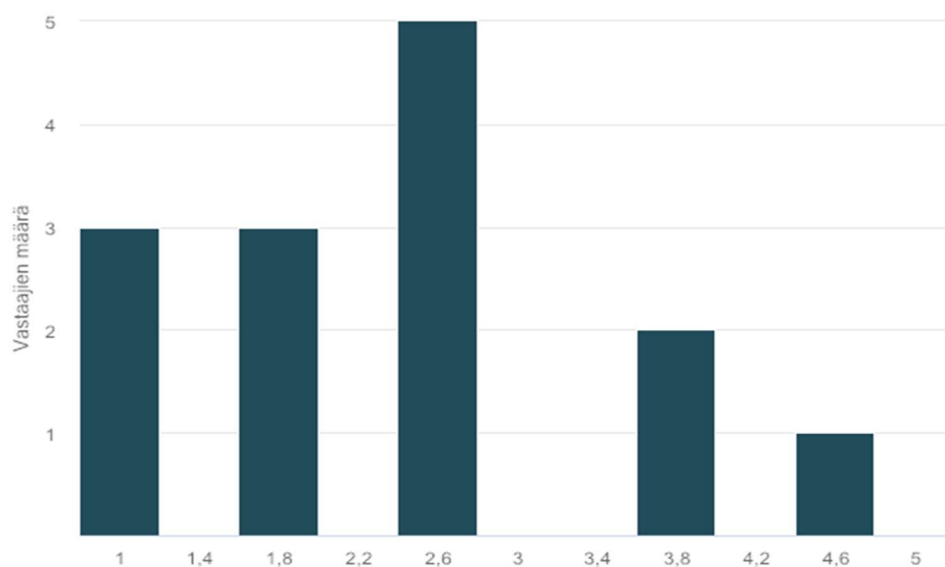
11. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "En tai En osaa sanoa", missä tietoa ilmaston muutoksesta tulisi tarjota ja miten?

Vastaajien määrä: 4

Vastaukset
uutisissa tai median eri sivustoilla, mutta henkilökohtaisesti en ajattele ilmastonmuutos asioita jotta hankkisin tietoa asiasta
Peruskoulussa ja muissa koulutuksissa pakollisena osana opintoja
Tietoa lienee riittämiin saatavilla, sen suodattaminen omiin tarpeisiin on haastavaa
Pitäisi vaan itse jaksaa ottaa selvää, tietoa uskon löytyvän tarpeeksi.

12. Koetko, että tekemällä yksilöllisiä ympäristöystävällisiä valintoja voisi lieventää ilmastoahdistusta?

Vastaajien määrä: 14

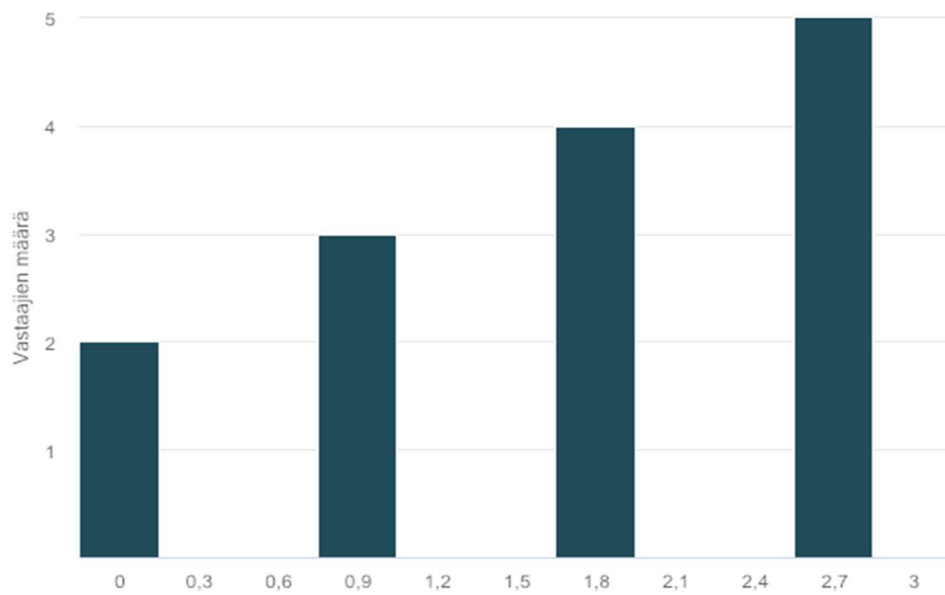


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
1	5	2,64	3	37	1,22

Liukukytkimien arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	0	0%
1	3	21,43%
2	3	21,43%
3	5	35,71%
4	2	14,29%
5	1	7,14%

13. Koetko, että omasta hyvinvoinnista huolehtimalla (esim. uni, liikunta, ravinto), voisi lieventää ilmastoahdistusta?

Vastaajien määrä: 14

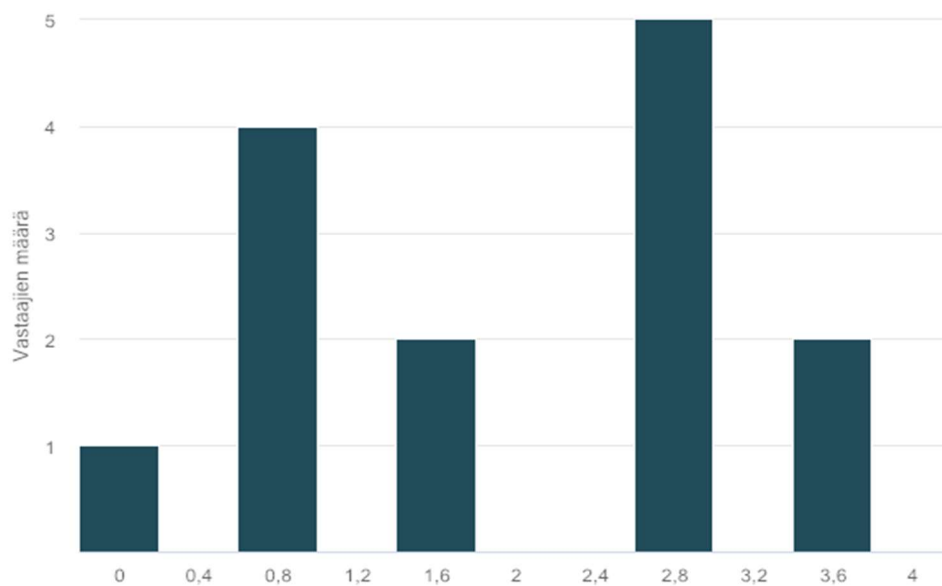


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0	3	1,86	2	26	1,1

Liukukytkimien arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	2	14,29%
1	3	21,43%
2	4	28,57%
3	5	35,71%
4	0	0%
5	0	0%

14. Koetko, että keskusteleminen ja vertaistuki voisi auttaa käsittelemään ilmastoahdistusta?

Vastaajien määrä: 14

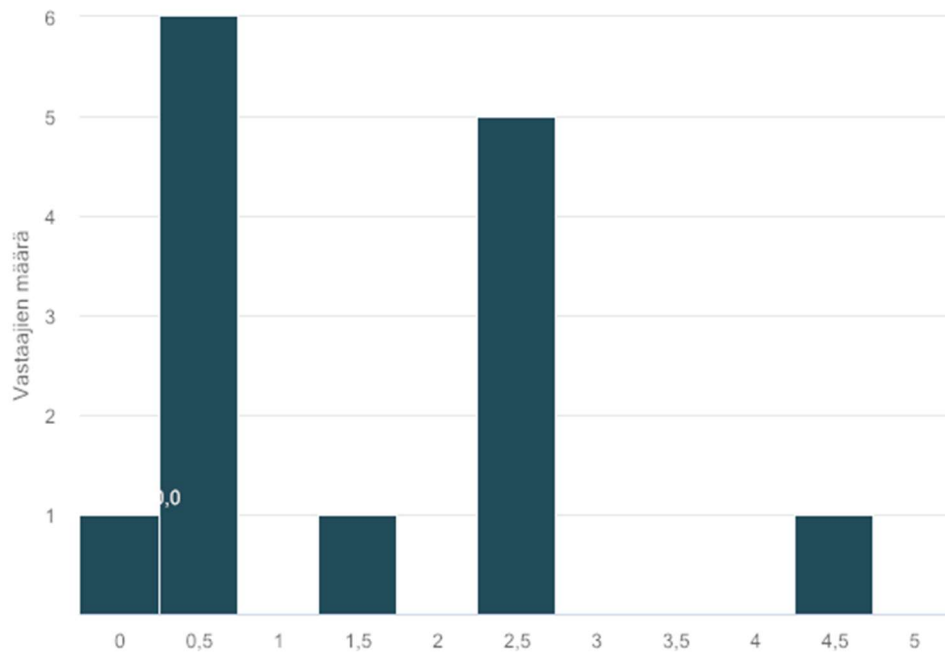


Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0	4	2,21	2,5	31	1,25

Liukukytkimien arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	1	7,14%
1	4	28,57%
2	2	14,29%
3	5	35,71%
4	2	14,29%
5	0	0%

15. Koetko, että kansalaisaktiivismin avulla voisi käsitellä ilmastoahdistusta?

Vastaajien määrä: 14



Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
0	5	2	1,5	28	1,36

Liukukytkimen arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	1	7,14%
1	6	42,86%
2	1	7,14%
3	5	35,72%
4	0	0%
5	1	7,14%

16. Millaisilla keinoilla mielestäsi voisi lieventää nuorten ilmastoahdistusta?

Vastaajien määrä: 14

Vastaukset
Että poliitikot päättäisivät järkeviä asioita ympäri maailman ja vanhempia ihmisiä informoitaisiin enemmän
Tarjoamalla apua
katsoo mitä syö, miten liikkuu työpaikalle/kouluun esim julkisella tai pyörällä mieluummin kuin omalla autolla.
Puhumalla muille. Ahdistuksen vähentäminen on hyvin vaikeaa sillä suuret päätökset eivät ole nuorten, vaan ulkomaalla tapahtuvien poliittisten ja ympäristöllisten päätöksien käsissä.

Nuorten ääni enemmän kuuluviin päätöksien teossa.
Keskustelemalla asioista
Some, koulu
Esimerkillisellä toiminnalla ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi
en tiedä
Keskittymällä tärkeämpiin asioihin kuin ilmastoon.
Tiedottamalla, kannustamalla kansalaisaktivismiin, opettaa nuoria tekemään ilmastoystävällisempiä tekoja omassa arjessaan konkreettisesti
Ei jauha siitä koko ajan niin ei ole koko aika mielessä kun ei tarvitse kuulla siitä.
Keskustelemalla
Politiittisten päättäjien vakavalla ja kovalla työllä joka jättäisi nuorille vähemmän toivottoman tulevaisuuden kun nykyisenon jatkuvuuden päässä oleva näkymä.

17. Millaisilla keinoilla Nuorten Taidetyöpajalla voisi käsitellä ilmastonmuutosta ja sen herättämiä tunteita?

Vastaajien määrä: 14

Vastaukset
En osaa sanoa
Keskustelemalla
puhumalla toisille asiasta
Tarjoamalla tukea niille jotka sitä kaipaavat. Myös politiikasta ja ympäristöstä tietäville ihmisille puhuminen
Puhua asiasta yhteisesti, keksiä jotain nuoria osallistavaa touhua.
Keskustella yhdessä aiheesta
Keskustelu, omat arjen päätökset
Keskustelemalla, tekemällä taidetta aiheesta ympäristöystävällisesti
keskustelemalla
Ei tarvitse käsitellä.
Kannustamalla ilmastoaktivismiin ja panostamalla ilmastoystävällisimpään tekoihin pajojen arjessa
Käymällä läpi muutamia faktoja, mutta ei liikaa.
Keskustelemalla
En osaa sanoa.

18. Koetko tarvitsevasi apua/tukea ilmastoahdistukseen?

Vastaajien määrä: 14

Vastaukset
En
En
en tarvitse apua tai tukea
En
En.
En
En
En enempää kuin on jo saatavilla
en
En.
En
En.
En
Joskus.

19. Vapaa sana – palaute kyselystä – jäikö jotain uupumaan?

Vastaajien määrä: 4

Vastaukset
Ei kai
-
Hyvä kysely. Toivottavasti päättötyö onnistuu!
Ei