UNIVERSITY OF HELSINKI

https://helda.helsinki.fi

Luonnossa liikkuminen ja seikkaileminen nuorten hyvinvoinnin, arjessa jaksamisen ja luontoyhteyden tukena

Puhakka, Riikka; Mari, Pienimäki; Marttila, Maarit

2024-12-20
Nuorisotutkimusseura
http://hdl.handle.net/10138/589775
Puhakka, R, Mari, P & Marttila, M 2024, 'Luonnossa liikkuminen ja seikkaileminen nuorten hyvinvoinnin, arjessa jaksamisen ja luontoyhteyden tukena', Nuorisotutkimus, Vuosikerta. 42, Nro 4, Sivut 58-62. https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9155135

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository. https://helda.helsinki.fi
This is an electronic reprint of the original article.
This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.
Please cite the original version.

Luonnossa liikkuminen ja seikkaileminen nuorten hyvinvoinnin, arjessa jaksamisen ja luontoyhteyden tukena

Riikka Puhakka, Mari Pienimäki & Maarit Marttila

Nuorten hyvinvoinnin heikentyminen ja fyysisen aktiivisuuden väheneminen on huolestuttavaa. Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn mukaan noin kolmannes teini-ikäisistä tytöistä kokee ahdistuneisuutta. Saman vuoden Move!-mittausten perusteella lähes 40 prosentilla 5.- ja 8.-luokkalaisista oppilaista on fyysinen toimintakyky sellaisella tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. Suuri osa nuorista viettää digitaalisten laitteiden parissa aikaa suosituksia enemmän (Koskimaa ym. 2023). Samanaikaisesti on kiinnitetty huomiota luontokontaktien vähenemiseen. Erityisesti teini-iän on nähty edustavan ”aikalisää” luontokiinnostuksessa (Kaplan & Kaplan 2002).

Luonnon monipuoliset hyödyt henkiseen hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen tunnistetaan yhä paremmin (Mygind ym. 2019). Luontoympäristössä oleskelu parantaa mielialaa ja itsetuntoa sekä tukee stressistä elpymistä sekä ongelmanratkaisu- ja keskittymiskykyä. Luontoaktiviteettien onkin havaittu vähentävän ADHD-oireita (Faber Taylor & Kuo 2009). Varhaiset luontokontaktit suojaavat myöhemmiltä mielenterveyden sairauksilta (Engemann ym. 2019) sekä immuunijärjestelmän häiriöiltä (Haahtela 2019). Luontoympäristöt houkuttelevat liikkumaan, ja yhteiset luontoharrastukset tukevat sosiaalisia suhteita. Lapsuus- ja nuoruusiän myönteiset luontokokemukset voivat myös vahvistaa luontoyhteyttä ja halua toimia luonnon parhaaksi (Chawla 2020). Luontoyhteyden ja hyvinvoinnin välillä on todettu positiivinen yhteys (Arola ym. 2023).

Nuorten yhteys luontoon ja vastuullinen suhtautuminen ympäristöön ovat keskeisiä kysymyksiä globaalin kestävyyskriisin ja planeettamme tulevaisuuden näkökulmasta. Nuorisotutkimusseuran tutkimusprofessori Sofia Laineen (2023) ehdotuksessa planetaarisesta nuorisotutkimuksesta korostetaan harmonisemman ja tasapainoisemman luontosuhteen tukemista sekä peräänkuulutetaan ympäristöetiikkaa, joka perustuu kohtuutalouteen planetaarisen kantokyvyn sisällä ja rakentaa kaikkien elollisten kestävää hyvinvointia.

Tässä puheenvuorossa tarkastelemme viimeaikaisten tutkimusten perusteella nuorten luonnossa liikkumista ja sen vaikutuksia hyvinvointiin sekä keinoja vahvistaa nuorten luontosuhdetta ja -yhteyttä. Teksti perustuu Helsingin yliopiston NATUREWELL-hank-

keen (2019–2025; https://www.helsinki.fi/en/researchgroups/nature-based-solutions) ja Tampereen yliopiston NYT!-hankkeen (2020–2023; https://projects.tuni.fi/nyt/) tutkimuksiin.

Luonnossa liikkuminen

Valtakunnallisen *Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen* perusteella 90 prosenttia 7–29-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu luonnossa, tytöistä hieman useampi kuin pojista. Suomalaislasten ja -nuorten luontoyhteys on verrattain vahva, ja suosittuja ulkoiluympäristöjä ovat muun muassa lähimetsät ja vesiympäristöt. Koronapandemian aikana valtaosa liikkui enemmän luonnossa. (Puhakka ym. 2023.) Tamperelaisten 9.-luokkalaisten kyselyn mukaan pandemian aikana kaksi kolmannesta löysi lempipaikkansa juuri luonnosta, kodin läheltä. Nuoret liikkuvat luonnossa monipuolisesti ja vain kuusi prosenttia nuorista ilmaisi, ettei viihdy luonnossa. (Marttila & Pienimäki 2024.)

Luonnossa liikkuminen on yhteydessä sosioekonomiseen asemaan. Lahtelaisten yläkoululaisten kyselyn (Kaipainen 2021) mukaan luontoympäristöissä viettävät muita useammin aikaa koulutettujen ja hyvin toimeentulevien vanhempien lapset sekä kantaväestöön kuuluvat verrattuna maahanmuuttajataustaisiin (Puhakka, Pitkänen & Oinonen 2021). Vapaa-aikatutkimus osoittaa, että varsinkin osalla pojista luonnossa liikkuminen ja luontoyhteys notkahtavat teini-iässä mutta vahvistuvat jälleen nuoruusiän jälkeen (Puhakka ym. 2023).

Vapaa-aikatutkimuksen mukaan luonnossa liikkuminen ja luontoyhteys ovat myönteisesti yhteydessä niin ympäristöhuoleen kuin elämäntyytyväisyyteen (Puhakka ym. 2023). Tamperelaisnuorten kyselyssä todettiin vahvan luonto- ja ympäristösuhteen yhteys haluun vaikuttaa ympäristöasioihin (Pienimäki, Marttila & Colliander 2021).

Lahtelaisnuorten kyselyn mukaan usein luontoympäristöissä liikkuvien nuorten koettu hyvinvointi on korkeampi. Laadullisten aineistojen perusteella nuorten luontokokemukset ovat tyypillisesti arkista ja spontaania liikkumista lähiluonnossa. Samalla luonto auttaa irtautumaan arjen huolista ja murheista. (Esim. Puhakka & Hakokõngäs 2024; Puhakka, Hakokõngäs & Peura 2023.) Nuoret ovat esimerkiksi kuvailleet, miten luonto rauhoittaa ja rentouttaa, auttaa keskittymään ja selvittämään ajatuksia sekä tuo turvaa ja lohtua (myös Marttila & Pienimäki 2024).

Luontoseikkailujen hyödyt

Nuorten luontosuhteen ja -yhteyden vahvistamisessa on käytetty seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan menetelmiä. Lahdessa ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat osallistuivat Luonto- ja elämystoiminnan ohjaaminen -kurssille, johon sisältyivät kolmen päivän vaellus- ja melontaretket. Osallistujat kokivat usein myönteisiä tuntemuksia retkillä, ja he tunsivat itsensä melko elpyneiksi. Heidän elämäntyytyväisyytensä lisääntyi kurssin aikana. Osallistujat kokivat retkien parantavan ryhmän yhteenkuuluvuutta sekä lisäävän heidän kiinnostustaan luontoa kohtaan. (Puhakka 2023.)

NATUREWELL-hankkeessa järjestettiin kolmen päivän vaellus lahtelaiselle 9.-luokalle, ja samaan aikaan verrokkiluokka osallistui draamaleirille pääasiassa sisätiloissa. Yön yli kestäneet leirikoulut vaikuttivat myönteisesti nuorten sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja ryhmähenkeen. Vaikka nuoret kokivat fyysisesti ja henkisesti haastavalla vaelluksella myös kielteisiä tuntemuksia, luontoseikkailun ominaispiirteet – luontoympäristössä alkeellisissa olosuhteissa oleminen, arjen rutiineista

irtautuminen ja osallistuminen haastaviin aktiviteetteihin – tukivat nuorten hyvinvointia. Vaelluksella nuoret irtautuivat arjen huolista, kokivat minäpystyvyyttä vahvistavia onnistumisen elämyksiä sekä pystyivät olemaan omana itsenään. (Puhakka tulossa.)

NYT!-tutkimuksen seikkailukasvatuksellisiin leirikouluihin osallistui eri puolilta Suomea kolme 9. luokkaa ja yksi 8. luokka, joiden kanssa tutkijat liikkuivat, pelasivat ja viettivät aikaa luontoympäristössä noin viikon ajan. Valtaosa nuorista koki luonnossa olemisen mukavana, rauhoittavana ja silti virkistävänä sekä tuovan mieltä ilahduttavia esteettisiä elämyksiä, kuten luonnon tuoksuja, ääniä ja kauneuden kokemuksia. (Ks. Marttila & Pienimäki 2024.) Luontoa ja ympäristöongelmia koskevien pienryhmäkeskustelujen sijoittuminen luontoympäristöön toiminnan lomaan osoittautui merkitykselliseksi. Juuri koettujen luontoseikkailujen jälkeen nuorten oli mielekästä pohtia luonnon arvoa itselleen, mikä toi oivalluksia luonnossa olemisen merkityksestä omalle hyvinvoinnille. Keskustelut kevensivät nuorten mieltä, kun he saivat puhua ympäristöhuolistaan fasilitoidun pienryhmän turvallisessa tilassa ja kuulla luokkakavereiden jakavan samoja tuntemuksia ja ajatuksia. Keskustelut auttoivat nuoria hahmottamaan omaa luontosuhdettaan ja tiedostamaan ihmiselämän moninaisen yhteyden luontoon.

Luonto osaksi arkea

Luonto on merkityksellinen osa arkea valtaosalle nuorista, mikä on tärkeää tunnistaa niin kasvatuksessa, koulutuksessa kuin vapaa-ajan toimintaa järjestettäessä. Luonnossa liikkumisen lisääntyminen pandemian aikana osoittaa, että luonnon virkistyskäyttöön on potentiaalia, jota voitaisiin hyödyntää vaikkapa harrastustoimintaa kehitettäessä. Toisaalta luontokiinnostuksen säilyttämiseen tarvitaan tukea erityisesti teini-iässä. Monikulttuurisessa Suomessa on myös tunnistettava erilaiset luonnossa virkistäytymisen tavat ja turvattava kaupungeissakin luontoympäristöjen saavutettavuus eri väestöryhmille. Luontoympäristöt voivat tukea monikulttuuristen nuorten kotoutumista (Puhakka, Pitkänen & Oinonen 2021).

Nuorten luontokiinnostusta voidaan herättää yksinkertaisin keinoin: tekemällä heille tutuksi erilaisia luontoympäristöjä. Paitsi ala- ja yläkoulussa myös toisella asteella opetussuunnitelmat mahdollistavat toiminnalliset, luontoon tukeutuvat opetuskokonaisuudet (Marttila 2016). Luontoa voidaan käyttää koulujen ja oppilaitosten ryhmäytymistoiminnassa; esimerkiksi sosiaalisten klikkien hajoaminen ja nuorten vakiintuneiden roolien muuttuminen informaalissa luontoympäristössä voivat auttaa vahvistamaan ryhmähenkeä. Nuorisotyössä ja harrastustoiminnassa voitaisiin hyödyntää erilaisia luontoympäristöjä nykyistä laajemmin ja tukea luonnossa liikkumisen taitojen kehittymistä.

Vaikka pidemmät luontoseikkailut voivat olla hyvinkin vaikuttavia, nuorten luontosuhteen ja -yhteyden vahvistamisessa jo pienet askeleet ovat merkityksellisiä. Lähiluonto tarjoaa monipuolisia, nuoria kiinnostavia kokemuksia ja elämyksiä, joiden toteuttaminen ei vaadi erityisosaamista toimijoilta. Koulujen ja nuorisotilojen lähimetsät ja -puistot ovat helposti saavutettavia, eikä niihin kulkemiseen mene paljon aikaa. Niihin siirryttäessä liikkeen määrä lisääntyy ja istuvaan arkeen saadaan hyvinvointia lisääviä hetkiä. Viherympäristöt ovat tärkeitä myös koulujen ja oppilaisten pihoissa.

Luontokiinnostuksen herättämisessä voidaan hyödyntää myös nuorten kiinnostusta teknologiaa kohtaan. NATUREWELL-tutkimuksen tulosten perusteella geokätköily ja ulkona pelattavat mobiilipelit voivat mo-

tivoida nuoria liikkumaan luontoympäristössä. Kun aloitetaan lyhyistä aktiviteeteista lähiluonnossa, nuoret pääsevät tutustumaan erilaisiin ympäristöihin, tottumaan vaihteleviin olosuhteisiin sekä havaitsemaan luonnon vaikutuksia omaan hyvinvointiin.

Harrastamisen Suomen mallia kehitettäessä on tärkeää huomioida luonnossa liikkuminen. Sen lisäksi että se voi vahvistaa nuorten luontosuhdetta, hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta, lähiluonnossa tapahtuva toiminta on usein edullista ja helposti toteutettavaa. Luontoympäristössä toteutettuun opetukseen tai nuorisotyöhön voi saada tukea tekemällä yhteistyötä esimerkiksi luontokummien tai yhdistysten ja seurojen luontotoiminnan osaajien kanssa. Lähipuistot, -metsät ja -rannat ovat varteenotettavia ympäristöjä myös koulujen ja vanhempien kesken tehtävään yhteistyöhön – vaikkapa nuorten kanssa yhdessä suunniteltuja vanhempainiltoja voitaisiin toteuttaa ulkona. Tällaisten pienten luontokokemusten avulla kannustetaan myös perheitä viettämään enemmän vapaa-aikaa luontoympäristössä.

Suomen nykyisen hallitusohjelman mukaan etenkin lasten ja nuorten luonnossa liikkumisen mahdollisuuksiin panostetaan. Lasten ja nuorten kanssa toimivien eri tahojen onkin tärkeää tunnistaa luontoympäristöjen tarjoamat mahdollisuudet hyvinvoinnin, luontoyhteyden ja ympäristövastuullisuuden vahvistamiseen sekä pohtia keinoja kytkeä luonto entistä tiiviimmin osaksi lasten ja nuorten arkea.

Lähteet

Arola, Terhi & Aulake, Marianne & Ott, Anna & Lindholm, Matti & Kouvonen, Petra & Virtanen, Petri & Paloniemi, Riikka (2023) The Impacts of Nature Connectedness on Children's Well-Being: Systematic Literature Review. *Journal of Environmental Psychology* 85. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101913

Chawla, Louise (2020) Childhood Nature Connection and Constructive Hope: A Review of Research on Connecting with Nature and Coping with Environmental Loss. *People and Nature* 2, 619–642.

Engemann, Kristine & Pedersen, Carsten Bøcker & Arge, Lars & Tsirogiannis, Constantinos & Mortensen, Preben Bo & Svenning, Jens-Christian (2019) Residential Green Space in Childhood is Associated with Lower Risk of Psychiatric Disorders from Adolescence into Adulthood. *PNAS* 116 (11), 5188–5193.

Faber Taylor, Andrea & Kuo, Frances E. (2009) Children with Attention Deficits Concentrate Better after Walk in the Park. *Journal of Attention Disorders* 12 (5), 402–409.

Haahtela, Tari (2019) A Biodiversity Hypothesis. *Allergy* 74 (8), 1445–1456.

Kaipainen, Sofia (2021) Nuorten luonnossa virkistäytyminen ja sen hyvinvointivaikutukset: tutkimus Lahden yläkoululaisten luontosuhteesta. Maisterintutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Kaplan, Rachel & Kaplan, Stephen (2002) Adolescents and the Natural Environment: A Time Out. Teoksessa Peter H. Kahn, Jr. & Stephen R. Kellert (toim.) *Children and Nature. Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*. Cambridge: The MIT Press, 227–257.

Koskimaa, Raine & Ng, Kwok & Sokka, Miikka & Kokko, Sami & Husu, Pauliina & Karhulahti, Veli-Matti & Koski, Pasi (2023) Peruskouluikäisten digitaalinen pelaaminen ja liikunta. Teoksessa Sami Kokko & Leena Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion liikuntaneuvosto, julkaisuja 2023:1, 122–127.

Laine, Sofia (2023) New Framework Proposal: Planetary Youth Research. *Youth and Globalisation* 5, 15–43.

Marttila, Maarit (2016) Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa: etnografinen tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Studies in Sport, Physical Education and Health 237.

Marttila, Maarit & Pienimäki, Mari (2024) Kaupunkilaisnuorten (lähi)luontoon kuuluminen: luonnossa viihtymistä, liikkumista ja lempipaikkoja. *Liikunta & Tiede* 61 (2), 73–82.

Mygind, Lærke & Kjeldsted, Eva & Hartmeyer, Rikke & Mygind, Erik & Bølling, Mads & Bentsen, Peter (2019) Mental, Physical and Social Health Benefits of Immersive Nature-Experience for Children and Adolescents: A Systematic Review and Quality Assessment of the Evidence. *Health & Place* 58, 102136.

NATUREWELL-hanke. https://www.helsinki.fi/en/researchgroups/nature-based-solutions (Viitattu 16.12.2024.)

NYT!-hanke. https://projects.tuni.fi/nyt/ (Viitattu 16.12.2024.)

Pienimäki, Mari & Marttila, Maarit & Colliander, Marjukka (2021) ”Vegenakkeja ja pyöräilyä” – kyselytutkimus kaupungissa asuvien nuorten ympäristökansalaisuudesta. *Nuorisotutkimus* 39 (2), 27–45.

Puhakka, Riikka (2023) Effects of Outdoor Adventures on Emerging Adults' Well-Being and Nature Connection. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, julkaistu verkossa. https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2220836.

Puhakka, Riikka (tulossa) Effects of an Outdoor Adventure on Adolescents' Well-Being and Nature Connection – A Comparison with a Drama Workshop. Artikkelin käsikirjoitus.

Puhakka, Riikka & Hakokõngäs, Eemeli (2024) Adolescents' Experiences in Nature: Sources of Everyday Well-Being. *Journal of Leisure Research* 55 (2), 250–269.

Puhakka, Riikka & Hakokõngäs, Eemeli & Peura, Saana (2023) The Memorable Nature Experiences of Youth: A Phenomenological Approach to Visualized and Written Experiences. *Journal of Youth Studies*, julkaistu verkossa. https://doi.org/10.1080/13676261.2023.2296675.

Puhakka, Riikka & Pitkänen, Kati & Oinonen, Iikka (2021) Maahanmuuttajataustaisten nuorten luontosuhde ja luonnon virkistyskäyttö. Tutkimus Lahden yläkoululaisista. *Terra* 144 (4), 173–187.

Puhakka, Riikka & Ojala, Ann & Neuvonen, Marjo & Manner, Joel (2023) Lasten ja nuorten luonnossa virkistäytyminen ja yhteys luontoon. Teoksessa Sinikka Aapola-Kari (toim.) *Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Valtion nuorisoneuvosto & Valtion liikuntaneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto, 141–159.