

**Elvi Tohola**

**NUORTEN ILMASTOAHDISTUS JA SITÄ KOKEVIEN NUORTEN  
TUKEMINEN**

**Kuvaileva kirjallisuuskatsaus**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Terveystenhoitaja (AMK)  
Toukokuu 2020**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Toukokuu 2020	<b>Tekijä</b> Elvi Tohola
<b>Koulutusohjelma</b> Terveystieteiden (AMK)		
<b>Työn nimi</b> NUORTEN ILMASTOAHDISTUS JA SITÄ KOKEVIEN NUORTEN TUKEMINEN. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.		
<b>Työn ohjaaja</b> Hanna-Mari Pesonen, TtT, yliopettaja, sh		<b>Sivumäärä</b> 32 + 3
<b>Työelämäohjaaja</b> Outi Kalliokoski		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita ja ajatuksia ja selvittää, mitkä asiat auttavat nuoria selviytymään psyykkisesti ilmastonmuutoksen keskellä ja miten ilmastoahdistusta kokevia nuoria voidaan tukea. Tavoitteena oli koota luotettavaa ja ajantasaista tietoa, jota ilmastoahdistusta kokevia nuoria kohtaavat sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset voivat hyödyntää.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tietoperustassa käsitellään nuoruutta ja nuoren suhdetta ympäristöön, ilmastonmuutosta ja ilmastoahdistusta. Katsauksen aineiston keruussa käytettyjä tietokantoja olivat Melinda, Cinahl, Academic Search Elite ja Pubmed. Aineistoon valittiin neljä englanninkielistä alkuperäistutkimusta. Analyysi toteutettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmää käyttäen.</p> <p>Katsauksen tulosten mukaan nuorten ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita olivat huoli, tylsistyminen, yksinäisyys, eristäytyneisyys, levottomuus, pelko, suru, viha, pettymys, stressi, ahdistus ja syyllisyys. Nuorten huolenaiheet liittyivät pääosin sekä maailmanlaajuiseen että kansalliseen eriarvoisuuteen, joka kohdistuu heikompiosaisiin. Nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä ilmastonmuutoksen keskellä olivat maaseudulla oleminen, yhteys kulttuuriin, vahvat yhteisöt, perhe- ja ystäväsuhteet ja aktiivisena pysyminen. Nuorten tapoja selviytyä ilmastonmuutoksen keskellä olivat ongelmakeskeinen, merkityskeskeinen ja tunnekeskeinen selviytyminen. Ilmastoahdistusta kokevia nuoria voidaan tukea yksilötasolla keskustelemalla siihen liittyvistä tunteista, huomioimalla erilaiset selviytymisstrategiat, tarjoamalla riskienhallintakeinoja ja ohjaamalla nuoria konkreettisiin ympäristöystävällisiin toimiin. Lisäksi organisaatio- ja yhteiskuntatasolla voidaan parantaa nuorten vaikuttamismahdollisuuksia ja osallistumista ilmastonmuutoksen torjuntaan sekä järjestää nuorten hyvinvointia tukevia palveluita.</p> <p>Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset voivat hyödyntää tässä opinnäytetyössä koottua tietoa nuorten ilmastoahdistuksen ennaltaehkäisyssä, tunnistamisessa ja sitä kokevien nuorten tukemisessa.</p>		
<b>Asiasanat</b> Henkinen hyvinvointi, ilmastonmuutokset, mielenterveys, nuoret, selviytyminen, tukeminen, tunteet		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> May 2020	<b>Author</b> Elvi Tohola
<b>Degree programme</b> Nursing, public health nurse		
<b>Name of thesis</b> CLIMATE ANXIETY OF ADOLESCENTS AND SUPPORTING THEM. Descriptive Literature Review		
<b>Instructor</b> Outi Kalliokoski	<b>Pages</b> 32 + 3	
<b>Supervisor</b> Hanna-Mari Pesonen		
<p>The purpose of the thesis was to describe adolescents' emotions and thoughts concerning climate anxiety and to find out what things help adolescents to cope psychically with climate anxiety and how adolescents that experience climate anxiety can be supported. The aim was to collect reliable and up-to-date information that social and health care professionals can utilize when they encounter adolescents that suffer from climate anxiety.</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literature review. Youth and adolescent's relationship with the environment, climate change and climate anxiety are dealt with in the theoretical framework. The databases that were used for material search were Melinda, Cinahl, Academic Search Elite and Pubmed. Four original studies in English were chosen. The analysis was done by using the inductive content analysis method.</p> <p>According to the results of the review, adolescents' emotions concerning climate anxiety were worry, boredom, loneliness, isolation, restlessness, fear, sadness, anger, frustration, stress, anxiety and guilt. Adolescents' concerns were mainly related to global and national inequalities targeted at disadvantaged people. Adolescents' protective factors for mental health and wellbeing were being on the land, connecting to culture, strong communities, relationships with family and friends and staying busy. Adolescents' strategies to cope with climate change were problem-focused coping, meaning-focused coping and emotion-focused coping. Adolescents that experience climate anxiety can be supported on an individual level by discussing the emotions, considering different coping strategies, providing risks governance tools and instructing adolescents to concrete pro-environmental actions. In addition, on the organization and society level adolescents' possibility to influence and participate in preventing climate change can be improved and services that support adolescents' wellbeing can be organized.</p> <p>Social and health care professionals can utilize the information that is collected in this thesis to prevent and identify climate anxiety and to support adolescents that experience climate anxiety.</p>		
<b>Key words</b> Adolescents, climate change, coping, emotions, mental health, mental wellbeing, supporting		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 TIETOPERUSTA</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1 Nuoruus ja ympäristö</b> .....	<b>3</b>
<b>2.1.1 Psykologinen kehitys nuoruudessa</b> .....	<b>4</b>
<b>2.1.2 Nuoren suhde ympäristöön ja luontoon</b> .....	<b>4</b>
<b>2.2 Ilmastonmuutos</b> .....	<b>5</b>
<b>2.3 Ilmastoahdistus</b> .....	<b>7</b>
<b>2.3.1 Ilmastoahdistukseen liittyvät tunteet</b> .....	<b>8</b>
<b>2.3.2 Ilmastoahdistusta kokevan nuoren tukeminen</b> .....	<b>9</b>
<b>3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b> .....	<b>12</b>
<b>4 AINEISTO JA MENETELMÄT</b> .....	<b>13</b>
<b>4.1 Aineiston keruu</b> .....	<b>13</b>
<b>4.2 Aineiston analyysi</b> .....	<b>17</b>
<b>5 TULOKSET</b> .....	<b>18</b>
<b>5.1 Nuorten ilmastonmuutokseen liittyvät negatiiviset tunteet ja huolenaiheet</b> .....	<b>18</b>
<b>5.2 Nuorten psyykinen selviytyminen ilmastonmuutoksen keskellä</b> .....	<b>19</b>
<b>5.3 Ilmastoahdistusta kokevien nuorten tukeminen</b> .....	<b>21</b>
<b>6 EETTISET KYSYMYKSET JA LUOTETTAVUUS</b> .....	<b>23</b>
<b>7 POHDINTA</b> .....	<b>25</b>
<b>7.1 Tulosten tarkastelu</b> .....	<b>25</b>
<b>7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet</b> .....	<b>27</b>
<b>7.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu</b> .....	<b>28</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>30</b>
<b>LIITTEET</b>	
<b>KUVIOT</b>	
<b>KUVIO 1. Aineistohaku</b> .....	<b>16</b>
<b>KUVIO 2. Selviytymisstrategiat</b> .....	<b>21</b>
<b>TAULUKOT</b>	
<b>TAULUKKO 1. Hakusanat ja rajaukset</b> .....	<b>14</b>
<b>TAULUKKO 2. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit</b> .....	<b>15</b>

## 1 JOHDANTO

Ilmastonmuutos on viime aikoina ollut suurena puheenaiheena ja uutisoinnin kohteena. Ilmastonmuutospaneeli IPCC julkaisi lokakuussa 2018 raportin, joka vauhditti poliittista ja julkista keskustelua ilmastonmuutoksesta juuri ennen vuoden 2019 eduskuntavaaleja. Tutkitun tiedon lisäksi aiheesta on esillä myös virheellistä tietoa, joilla voidaan lietsoa pelkoa ja ahdistusta. Esimerkiksi ilmastolakkojen ja -marssien yhteydessä ilmastonmuutosta on kuvattu jopa maailman tuhoutumisena. (Laitinen 2019, 32.) Tietoisuus siitä, että elävä luonto voi jatkuvasti huonommin ja tulevaisuuttamme uhkaa ilmastonmuutos, aiheuttaa ihmisissä ahdistusta (Borg 2019, 103). Erityisesti nuoret kokevat turvattomuutta ja epävarmuutta ihmisen aiheuttaman ilmastonmuutoksen takia, ja huoli omasta ja maailman tulevaisuudesta on kasvanut (Valtion nuorisoneuvosto 2018).

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja mielestäni tarpeellinen. Ilmastoahdistukseen liittyy nuorten hyvinvointia ja terveyttä uhkaavia tekijöitä, ja siksi hoitotyötä tekevät tarvitsevat tietoa ilmastoahdistuksesta ja sitä kokevien nuorten tukemisesta. Ilmastoahdistusta kokevat ovat apua hakiessaan tunteneet, etteivät ammattilaiset ota vieläkään aina vakavasti ympäristöstä johtuvaa ahdistusta. Yleensä ilmastoahdistus ilmenee lievempinä oireina, mutta se voi kuitenkin aiheuttaa myös psykofyysisiä oireita ja vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun. (Pihkala 2017, 20–21.) Kyse on vakavasti otettavasta ilmiöstä, johon hoitotyöntekijöiden on osattava antaa apua. Ilmastoahdistuksesta ei ole vielä tehty opinnäytetöitä hoitotyön alueella, ja koen sen siksi tarpeelliseksi. Ilmastoahdistusta ja siihen liittyviä tunteita on tutkittu Suomessa jonkin verran. Esimerkiksi Pihkala on kirjoittanut useampia artikkeleita aiheesta, mutta nimenomaan nuorten ilmastoahdistuksesta ei ole tehty montaa tutkimusta. Piispa ja Myllyniemi (2019, 61) ovat tutkineet nuorten tiedon vastaanottamista ilmastonmuutoksesta, tiedon herättämää huolta ja sitä, minkälaiseen toimintaan tai vaikuttamiseen se on johtanut.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, jonka tarkoituksena oli selvittää, mitä tunteita ja ajatuksia nuorten ilmastoahdistukseen liittyy, mitkä asiat auttavat nuoria selviytymään psyykkisesti ilmastonmuutoksen keskellä ja miten ilmastoahdistusta kokevia nuoria voidaan tukea. Tavoitteena oli koota laadullista tietoa nuorten ilmastoahdistuksesta ja sitä kokevien nuorten tukemisesta. Tietoa voivat hyödyntää esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, jotka voivat kohdata työssään ilmastoahdistusta kokevia nuoria. Opinnäytetyötä ohjaavat tutkimuskysymykset ”mitä tunteita ja ajatuksia nuorten ilmastoahdistukseen liittyy”, ”mitkä asiat auttavat nuoria selviytymään psyykkisesti ilmastonmuutoksen

keskellä” sekä ”miten ilmastoahdistusta kokevia nuoria voidaan tukea”. Opinnäytetyö tehtiin Kalajoen alueen kouluterveydenhuollolle.

## 2 TIETOPERUSTA

Terveys on inhimillinen perusarvo, ja sillä tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Terveyteen vaikuttavia tekijöitä on lukuisia, ja yksi ympäristön terveyteen vaikuttava tekijä on ilmastonmuutos (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b). Ilmastonmuutos vaikuttaa fyysisen hyvinvoinnin lisäksi merkittävästi myös psyykkiseen hyvinvointiin (Bourque & Cunsolo Willox 2014; Susanta Kumar, Sidharth, Mahima & Surender 2015; Pihkala 2018). Ilmastonmuutoksen vaikutukset ovat voimakkaimpia niillä ihmisillä, joilla on heikoimmat resurssit siihen sopeutumiseen, ja niihin lukeutuvat myös nuoret (Vaarama, 2010, 151). Tässä osiossa kerrotaan nuoruudesta ja nuoren suhteesta ympäristöön, ilmastonmuutoksesta ja ilmastoahdistuksesta.

### 2.1 Nuoruus ja ympäristö

Nuoruudella tarkoitetaan elämän ajanjaksoa, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Tämän ajanjakson aikana tapahtuu suuria muutoksia niin ihmisen ajattelun kehityksessä ja fyysisessä kasvussa kuin myös sosiaalisissa tekijöissä. Nuoruuden aikana ihminen alkaa itse ohjaamaan yhä enemmän omaa kehitystään omilla valinnoillaan ja määrittää näin elämälleen suunnan. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 142.)

Nuorisolaissa (Nuorisolaki 21.12.2016/1285, §3) nuoret määritellään alle 29-vuotiaiksi. Nuoruuden tarkkaa ajankohtaa on haasteellista määrittää, koska kehitys tapahtuu yksilöllisesti. Sen ajatellaan alkavan biologisten muutosten käynnistyessä, mutta nuoruuden loppuminen on vaikeampi määrittellä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2007, 18.) Nuoruus voidaan kuitenkin jakaa kolmeen vaiheeseen: nuoruusiän varhais-, keski- ja loppuvaiheeseen. Jokaisessa vaiheessa nuori käy läpi oman kriisinsä. Nuoruusiän varhaisvaiheen ajatellaan olevan noin 12–15-vuotiaana, ja tällöin nuori käy läpi ihmissuhteiden kriisin, joka voi ilmetä protestointina auktoriteetteja kohtaan ja uusien ystävyys-suhteiden luomisena. Keski-vaiheessa 15–18-vuotiaana nuori käy läpi identiteettikriisin, jolloin hän selkiyttää omaa minäkokemustaan ja testaa omia rajojaan. Hän myös kokee muita ihmisiä kohtaan ihastumista ja samaistumista, ja ihmissuhteista tulee syvällisempiä. Loppuvaiheen ideologisen kriisin aikana 18–20-vuotiaana nuori pohtii omaa asemaansa maailmassa ja aloittaa itsenäisen elämän. (Dunderfelt 2011, 84–85.)

### 2.1.1 Psykologinen kehitys nuoruudessa

Nuoruuden alkupuolella tapahtuu suuri kehitys ihmisen ajatuksellisissa kyvyissä, minkä jälkeen oleellisia muutoksia ajattelussa ei elämän aikana enää tapahdu. Nämä muutokset perustuvat suurelta osin aivojen kypsymiseen, ja muutokset ovat enemmän seurausta uusista ajattelun välineistä kuin lisääntyneistä tiedoista ja kokemuksista. Merkittävin muutos on abstraktin ja yleisemmän tason ajattelun kehittyminen ja ajattelun suuntautuminen tulevaisuuteen. Nuori kykenee ja alkaa kiinnostua luomaan laajempaa maailmankuvaa, ja hän alkaa pohtia myös ideologisia kysymyksiä. Tulevaisuuden suunnittelu ja siihen liittyvien ratkaisujen tekeminen alkavat kiinnostaa, ja päätöksentekotaidot kehittyvät. Muiden ihmisten näkökulmien ymmärtäminen ja huomioon ottaminen vaikuttavat moraalisen ajattelun muotoutumiseen ja sitä kautta myös nuoren toimintaan. (Nurmi ym. 2015, 146–147.)

Nuoruuden aika on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, ja nuori on tällöin vielä kypsymätön emotionaalisella ja kognitiivisella alueella. Tämä kypsymättömyys vaikuttaa nuoren toimintaan ja näkyy esimerkiksi rajattomuutena, lyhytjänteisyytenä ja ehdottomuutena, ja se saa nuoren tekemään myös väärin ratkaisuja. Nuoruudessa tapahtuu niin sanottu normatiivinen taantuma, jolloin nuori taantuu väliaikaisesti varhaisemmalle tasolle toimintakyvyn puutteessa turvautuen aikaisemmin opittuihin keinoihin hallita levottomuutta. Tällöin käsitykset muista ja itsestä ovat mustavalkoisia ja vaihtelevia. Nuoren on vaikea nähdä kokemuksia kokonaisuutena ja käytöksessä on välillä lapsenomaisia piirteitä, joita aikuisten on usein vaikea nuorelta ymmärtää. Tämä taantuma on välttämätön vaihe psyykkisessä kehityksessä. (Aalberg 2017, 38–39.)

### 2.1.2 Nuoren suhde ympäristöön ja luontoon

Ihminen kehittyy osana luontoa, ja lapsuudenaikaisilla kokemuksilla on suuri merkitys nuoruusajan suhtautumiseen ympäristöön, luontoon ja niihin liittyviin uhkiin. Lapsen olisi tärkeä saada viettää aikaa lapsuutensa aikana luonnossa, ja Suomessa tämä onkin toteutunut hyvin useimpien kohdalla. Ihmisellä on luontainen luonnon rakastamisen kyky eli biofilia. On kuitenkin mahdollista, että lapsi joutuu biofobian tilaan kohdatessaan ensin tietoa ympäristön uhkakuvista tai tuhoutumisesta. Tällöin luontoon liittyvät asiat yhdistetään ahdistaviin asioihin ja muodostuu pelkotila. On olemassa myös luonnollista biofobaa, koska luontoon liittyy tietysti aina myös uhkia esimerkiksi petoeläimistä tai loisista. Tällaiset pelot ovat luonnollinen osa luontosuhdetta. Sopivasta ajasta kertoa lapselle ympäristötuhoista on erimielisyyksiä, mutta nykyään lasta on vaikea suojella sellaiselta tiedolta pitkään. Ajankohtaa tärkeämpää on,



että aikuinen keskustelee lasten kanssa lapsilähtöisesti aiheesta ja käsittelee niihin liittyviä omia tunteita välttämällä näin antamasta lapselle mahdollista omista tunteista muodostuvaa negatiivista kuvaa maailmasta. Tärkeää on myös näyttää, että aikuiset ottavat ympäristökriisin vakavasti. (Pihkala 2017, 35–37.)

Varhaisnuoruudessa ihminen alkaa ymmärtää laajemmin ympäristön ongelmia, mutta niiden käsitteleminen on vielä haastavaa (Pihkala 2017, 39). Abstraktin ajattelun mahdollistavat otsalohkot kehittyvät kahteenkymmeneen ikävuoteen saakka, ja niissä myös tapahtuva tunteiden säätely jatkaa kehittymistään vielä pidemmälle. Nuorten kyky vastaanottaa tietoa ja sovittaa se osaksi laajempaa asiakokonaisuutta on siis vielä vajavaista. Ristiriitaisen tiedon käsitteleminen on tunnetasolla vaikeaa, sillä silloin on myös hyväksyttävä se, että moniin asioihin ei ole olemassa yhtä totuutta. Se, miten tieto vastaanotetaan, riippuu pitkälti ihmisen persoonallisuudesta, temperamentista, aikaisemmista kokemuksista ja elämän tavoitteista. (Müller 2013, 276–277.) Nuoren oma sisäinen maailma voi heijastua selvästi ulkomaailmaan ja näkyä käytöksessä ympäristöongelmia käsitellessä. Esimerkiksi nuori voi alkaa yrittää hallita ulkomaailmaa peittäen omaa herkkyyttään tai pelastaa sitä omin voimin. Oman käyttäytymisen muuttaminen mahdollisimman täydelliseksi esimerkiksi ympäristövalintojen suhteen voi myös olla keino yrittää hallita tunteita, mutta koska sen toteutuminen on lähes mahdotonta, aiheuttaa se kuitenkin ristiriitaisia ajatuksia ja ahdistavia jännitteitä. Aito huolehtiminen ympäristöstä voi kuitenkin parhaassa tapauksessa myös parantaa ihmisen hyvinvointia. (Pihkala 2017, 39–41.)

## **2.2 Ilmastonmuutos**

Ilmastonmuutos johtuu maapallon ilmaston lämpenemisestä kasvihuoneilmiön seurauksena. 1880-luvusta lähtien ilmaston keskilämpötila on noussut lähes asteen verran. (Ilmatieteen laitos 2017.) Ilmaston lämpeneminen on ollut kiihtyvää ja sitä on vaikea pysäyttää ainakaan nopeasti. Lämpötilan ennustetaan nousevan 0,2 astetta kymmenessä vuodessa lähivuosikymmenten aikana. Ilmaston lämpenemistä voidaan hidastaa kasvihuonepäästöjä vähentämällä. Ilmastonmuutos saa maapallolla aikaan lämpötilan nousun lisäksi veden kiertokulun voimistumista, hirmumyrskyjä sekä jäätiköiden sulamista ja siten myös muutoksia merivirroissa ja merenpinnan korkeudessa. (Ilmatieteen laitos 2020a.) Ilmastonmuutos näkyy eri tavalla ympäri maapalloa, mutta yhteistä muutoksille on ilmaston epävakaus ja sen ennustamisen vaikeus (Borg 2019, 74).

Maapallon ilmakehä saa aikaan samanlaisen ilmiön kuin kasvihuoneessa. Auringon säteet pääsevät ilmakehän läpi maanpinnalle, mutta se myös samalla estää lämpösäteilyn vapaan poistumisen avaruuteen.

Ilmakehän kasvihuonekaasut toimivat kasvihuoneen lasikaton tavoin ja kaappaavat maasta poistuvasta lämpösäteilystä noin 90 prosenttia. (Ilmatieteen laitos 2020b.) Kasvihuoneilmiö on elintärkeä, sillä ilman sitä maapallo olisi elinkelvoton yli kolmekymmentä astetta nykyistä kylmempi planeetta. Kasvihuonekaasuista tärkeimpiä ovat vesihöyry ja hiilidioksidi. Noin puolet kasvihuoneilmiöstä on vesihöyryn aiheuttamaa, mutta vesihöyryä ei pysty kerryttämään ilmakehään samalla tavalla kuin hiilidioksidia. Vesihöyry tiivistyy ilmakehään päästyään vesipisariksi ja sataa takaisin maahan. Hiilidioksidin määrää ilmakehässä luonto ei kuitenkaan pysty säätelemään yhtä tehokkaasti, vaan se kertyy ilmakehään. Ilmaston lämpeneminen onkin ilmakehän suurentuneen hiilidioksidipitoisuuden seurausta. (Laitinen 2019, 22–23.)

Ilmastonmuutoksen seuraukset ovat hyvin moninaisia. Sateisuuden muutokset ovat todennäköisesti vaikeimpia seurauksia, ja niitä on vaikea ennakoida. Jossain sateet vähenevät ja toisaalla taas lisääntyvät, ja niiden vaikutukset ekosysteemiin voivat olla voimakkaita. Eläin- ja kasvilajien on vaikea ehtiä sopeutua muutoksiin, ja lajien siirtyminen sopivimmille alueille on vaikeutunut teiden ja asutuksen pirstottamien elinympäristöjen takia. Ääri-ilmiöt säissä tulevat todennäköisesti lisääntymään ja merenpinta nousemaan. (Laitinen 2019, 30.) Euroopan ja erityisesti pohjoismaiden kannalta suuri merkitys on ilmastonmuutoksen vaikutuksella Golf-virtaan, sillä sen hidastuminen merkitsisi ilmaston nopeaa jäähtymistä lämmön pohjoiseen kulkeutumisen vähentyessä. Vaikka ilmaston muuttumista on vaikea ennakoida, on sen kuitenkin todettu olevan voimakkainta napa-alueilla ja talviaikana. (Tuomisto 2020, 17.)

Ilmastonmuutoksen terveysvaikutukset voivat olla suoria tai epäsuoria. Suoria vaikutuksia ovat esimerkiksi helleaaltojen tai sään ääri-ilmiöiden aiheuttamat haitat ihmisten terveyteen. Merkittävämpiä ovat kuitenkin ilmastonmuutoksen epäsuorat terveysvaikutukset. Monet tartuntataudit, kuten esimerkiksi malarialla, voivat levitä uusille alueille ja lisätä siten sairastavuutta. Lisäksi ilmastonmuutoksen ennustetaan aiheuttavan kuivuutta ja siten myös vesipulaa. Veden saatavuuden haasteiden lisäksi siihen liittyvät myös ongelmat sanitaatioissa ja jätehuollossa, mikä johtaa myös negatiivisiin terveysvaikutuksiin. (Tuomisto 2020, 17–20.) Jotkin alueet voivat muuttua asumiskelvottomiksi trooppisilla ja subtrooppisilla vyöhykkeillä, ja köyhissä maissa kuivuus vaikeuttaa maatalouden tuottoa merkittävästi. Kehitysmaat ovat riippuvaisia omasta ruuan tuotannosta, joten kuivuus voi johtaa nälänhätään näillä alueilla. Lisäksi luonnonkatastrofien on ennustettu aiheuttavan mahdollisesti jopa miljardien ihmisten muuttoliikkeen, mikä puolestaan voi johtaa vaikeisiin konflikteihin. (Borg 2019, 75–76.)

## 2.3 Ilmastoahdistus

Ilmastoahdistus on ilmastonmuutoksesta johtuva ympäristöahdistuksen muoto, ja useimmat ihmiset kokevat sitä jossain määrin. Sanalla tarkoitetaan ilmastonmuutoksen aiheuttamia monin eri tavoin ilmeneviä henkisiä oireita. Yleisimmin ilmastoahdistus ilmenee lievinä tuntemuksina, mutta osalla ihmisistä siihen liittyy psykofyysisiä oireita, kuten esimerkiksi päänsärkyä tai unettomuutta. Ympäristöahdistuksen laajuutta maailmalla ei vielä tiedetä, ja sitä on vaikea määritellä. Usein ilmastoahdistus peittyä kieltämisen tai vaikenemisen taakse, ja monet kokevat sitä salaa. Herkät ja haavoittuvat ihmiset kokevat yleensä ahdistusta voimakkaammin, ja ilmastonmuutos saa heissä aikaan alakuloisuutta. Useimmat ihmiset kuitenkin yrittävät vain elää ilmastonmuutoksesta johtuvien ajatusten ja tuntemusten kanssa. (Pihkala 2017, 20–24.) Ilmastoahdistus ei ole sairaus vaan kyse on täysin luonnollisesta reaktiosta ilmasto-kriisiin, mutta on myös mahdollista, että ahdistuksen oireet ovat niin voimakkaita, että hoitoa tarvitaan (Pihkala 2019a, 70).

Ilmastonmuutoksen vaikutukset ihmisen mielenterveyteen voivat olla välillisiä tai välittömiä. Pohjoismaissa vaikutukset ovat enimmäkseen välillisiä ja ne välittyvät esimerkiksi huolestuttavien ilmastonmuutokseen liittyvien uutisten kautta. Välittömät vaikutukset ovat jonkin ilmastonmuutoksesta johtuvan luonnonilmiön vaikutuksia mielenterveyteen, joten Suomessa tällaisia ei vielä paljon ole havaittavissa. Suomessa ilmastoahdistusta lisäävänä merkittävänä tekijänä on todettu olevan median välittämät negatiiviset uutiset ilmastonmuutokseen liittyvistä asioista. Ilmastonmuutoksen mielenterveydelliset vaikutukset riippuvat pitkälti siitä, miten ihminen kohtaa ilmastonmuutoksen. Siihen liittyy kaksi psykologista tehtävää: ilmastonmuutokseen sopeutuminen eli toiminnan ylläpito sekä yksilön eettisen vastuun hyväksyminen. Näiden tehtävien kanssa on todettu kuitenkin olevan haasteita. (Pihkala 2019b, 5–7.)

Ilmastoahdistuksen oireet voidaan jakaa lieviin ja vakaviin oireisiin. Lieviin oireisiin kuuluvat muun muassa alakuloisuus, toimintakyvyn heikentyminen, levottomuus ja unihäiriöt. Vakavasti oireilevan ihmisen tila voi olla masennuksen tai ahdistuneisuushäiriön kaltainen, toimintakyvyn ylläpitäminen voi olla vaikeaa hänen kohdatessa ilmastonmuutokseen liittyviä asioita tai hänellä voi olla pakko-oireista tai pahimmillaan itsetuhoista käyttäytymistä. (Pihkala 2019b, 10.) Ihminen voi ajautua myös uupumukseen ilmastonmuutoksen ja ympäristöasioiden aiheuttaman pitkäaikaisen stressin ja haastavien tunteiden takia. Tunnepuolen varoittavia merkkejä uupumuksesta voivat olla raivonpuuskat pienistä asioista, toivottomuuden tunteet ja syyllisyyden tunteet tehdessä jotain miellyttävää. Kognitiivisella puolella lähestyvä

uupumus voi oireilla päätöksenteko- ja keskittymisvaikeutena, kielteisinä ajatuksina tai energian puutteena. Mahdollisia fyysisinä oireita ovat esimerkiksi väsymys, pää- ja selkäkipu sekä lihasjännitykset. (Burke, Wauchope, Earley & Majcher.)

### 2.3.1 Ilmastoahdistukseen liittyvät tunteet

Ilmastoahdistukseen liittyvät vahvasti erilaiset tunteet ja niiden tunnistaminen ei aina ole helppoa. Tunnekokemukset syntyvät, kun ihminen kohtaa erilaisia ympäristöasioita. Syyllisyys ja häpeä ovat esimerkkejä ilmastoahdistukseen liittyvistä tunteista. Ympäristösyllisyydessä ihminen kokee tehneensä väärin jossain ympäristöasioihin liittyvässä asiassa. Sitä voi myös kokea kuuluessaan johonkin yhteisöön, joka toimii väärin. Ympäristösyllisyyttä koetaan enemmän kuin aikaisemmin, koska ympäristötietoisuus on lisääntynyt. Syyllisyyttä koetaan esimerkiksi liiallisesta kuluttamisesta, yksityisautoilusta tai lentämisestä, lihan syömisestä sekä omasta hyvinvoinnista, kun jossain muualla ihmiset kärsivät. (Pihkala 2019a, 155–157.) Syyllisyyden lisäksi koetaan myös usein häpeää, joka johtuu omasta kelvottomuuden tunteesta ympäristöasioissa, ja se aiheuttaa halun piiloutua. Häpeän tunne ei ole riippuvainen muiden ihmisten näkemisestä, sillä sitä voidaan kokea myös oman itsensä tai uskonnolliset ihmiset Jumalansa edessä. (Pihkala 2019a, 164.)

Ilmastonmuutoksen kohtaamiseen liittyy usein myös surun tunne, joka kumpuaa luopumisen tuskasta. Surun kohtaaminen voi olla vaikeaa, ja siksi ihminen usein koittaa olla ajattelematta koko asiaa. Kun luonnolla ja ympäristöllä menee jatkuvasti huonommin, ihminen saattaa yrittää olla myös välittämättä luonnosta, ettei se herättäisi niin voimakasta surua. (Pihkala 2017, 60.) Ympäristösurua on monenlaista. Akuutti suru on yleensä voimakasta, ja se liittyy vasta tapahtuneeseen asiaan, esimerkiksi jonkin lajin sukupuuttoon. Siirtymävaiheen suru kumpuaa jostain meneillään olevasta muutoksesta ja ennakoiva suru jostain tulevasta muutoksesta, jonka ihminen aavistaa. Myös omat valinnat voivat aiheuttaa surua, kun niihin liittyy esimerkiksi luopumista jostain asiasta. Surun kokemisella on tärkeä merkitys, sillä se auttaa ihmistä kohtaamaan muutoksia. (Pihkala 2019a, 178–180.)

Avuttomuuden ja pelon tunteet liittyvät usein surun tuntemiseen. Ihminen voi kokea itsensä pieneksi ja avuttomaksi ilmastonmuutoksen edessä ja pelko siitä, mitä maailmalle, itselle ja läheisille tapahtuu, on läsnä. Ihmisellä on tarve kokea hallinnan tunnetta, ja koska pelon ja avuttomuuden tunteet vievät sitä pois, ovat ne hyvin epämiellyttäviä. Taustalla voi olla myös ilmastonmuutokseen liittyvien asioiden yhdistäminen kuolemaan, sillä ihminen liittää kuolemaan usein juuri avuttomuuden ja pelon tunteita. On

mahdollista, että kuolevaisuuden ja kaiken rajallisuuden tiedostamisen lisääminen keskustelemalla voisi helpottaa näitä tunteita. Ihminen voi myös yrittää lievittää avuttomuuden ja pelon kokemuksia hakemalla hallinnan tunnetta muualta, esimerkiksi kuntoilun kautta oman kehonsa hallintaa. Huonossa tilanteessa ihminen saattaa myös hakea helpotusta hakeutumalla autoritaaristen liikkeiden tai johtajien luokse, vaikka oma hallintavalta silloin oikeastaan vain heikkenee. (Pihkala 2017, 82–85.)

Sitra on teettänyt kyselytutkimuksen, jossa selvitettiin suomalaisten kokemia tunteita liittyen ilmastonmuutokseen. Ilmastonmuutos herätti nuorissa monenlaisia tunteita ja yleisin koettu negatiivinen tunne oli turhautuminen, jota koki 40 prosenttia nuorista. Lisäksi riittämättömyyden tunne, voimattomuus, suru, pelko, suuttumus, merkityksettömyyden tunne, ahdistus ja syyllisyys olivat negatiivisia tunteita, joita koki 30 prosenttia tai enemmän nuorista. Nuoret arvioivat tutkimuksessa lisäksi tunteiden voimakkuutta, ja turhautuminen oli myös voimakkaimmin koettu tunne. Muita voimakkaimmin koettuja negatiivisia tunteita olivat ahdistus sekä merkityksettömyyden, riittämättömyyden ja voimattomuuden tunteet. Vaikeita ilmastotunteita, kuten pelkoa, surua ja ahdistusta, olivat nuorilla aiheuttaneet eniten uutiset, esimerkit toisten käyttäytymisestä ilmastonmuutoksen suhteen, dokumenttielokuvat- ja sarjat, politiikka sekä säätilat. (Hyry 2019, 17,20,34.)

Sitran tutkimuksessa selvitettiin myös ilmastonmuutoksen herättämien vaikeiden tunteiden hallintakeinoja. Niistä tärkeimmiksi keinoiksi nuoret kokivat aktiivisuuden sosiaalisessa mediassa, ympäristöystävällisten elämäntapojen harjoittamisen, pyrkimyksen aiheen sivuuttamiseen, aiheesta keskustelemisen sekä luonnossa liikkumisen. Noin puolet nuorista oli sitä mieltä, että tunteiden hallintaan on tarjolla riittävästi keinoja ja 12 prosenttia koki keinot riittämättömiksi. Kuitenkin 46 prosenttia nuorista olisi halukkaita osallistumaan tai harkitsisi osallistumista vertaistukiryhmään, jossa käsiteltäisiin ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita. (Hyry 2019, 37–39.)

### **2.3.2 Ilmastoahdistusta kokevan nuoren tukeminen**

Mielenterveyshäiriöistä kärsivät nuoret tarvitsevat tukea ja sitä voivat tarjota nuoren luonnolliseen kasvuympäristöön kuuluvat henkilöt esimerkiksi kotona ja koulussa. Nuori voi käydä selventäviä keskusteluja sellaisten ammattilaisten kanssa, joilla on tarpeeksi tietoa nuorten kasvusta ja kehityksestä. Tällaisia ammattilaisia ovat esimerkiksi kouluterveydenhoitajat, ja heidän tulisikin tarjota nykyistä enemmän psykososiaalista tukea nuorille. Näissä keskusteluissa perehdytään nuoren tilanteeseen, selvitetään

avuntarve ja tarjotaan tietoa nuoruuteen liittyvistä asioista, jotta nuori ymmärtäisi paremmin kokemuksiaan. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2019, luku ”Nuoruuden mielenterveydenhäiriöiden hoito”.) Nuorten yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä nuorella on toistuvia huolia, joiden hallinta on vaikeaa. Siitä kärsiville nuorille suositeltuja ja tutkituimpia hoitomuotoja ovat erilaiset terapiamuodot, kuten kognitiivinen käyttäytymisterapia ja supportiiviset terapiat. Terapiassa korostuvat rakentavien ongelmanratkaisutaitojen harjoittelu, nuoren tietoisuuden lisääminen ahdistuneisuudesta sekä huolestuneisuuden vähentäminen. (Marttunen & Kaltiala-Heino 2019, luku ”Nuoruuden tärkeimmät mielenterveyshäiriöt”.)

Clayton, Manning, Krygsman ja Speiser (2017, 42–43) antavat ohjeita siihen, kuinka ilmastoahdistusta kokevia ihmisiä ja siten myös nuoria voidaan tukea yksilöllisellä tasolla. Ihmisen ominaisuuksiin ja käyttäytymiseen liittyviä ilmastoahdistusta helpottavia asioita ovat usko omaan kestävyYTEEN, optimistinen ajattelu, aktiivisen selviytymisen ja itsesääntelyn taidot, oman merkityksellisyyden tunne ja hyvä henkilökohtainen valmius, ja näitä asioita tulisi tukea esimerkiksi keskustelun avulla. Nuoren usko omaan kestävyYTEEN vaikuttaa positiivisesti selviytymiseen stressistä ja traumasta, ja häntä voidaan tukea sen rakentamisessa. Optimistista ajattelua voidaan edistää ohjaamalla nuorta ajattelemaan asioita uudestaan positiivisemmassa valossa. Keskustelun avulla voidaan vahvistaa nuoren aktiivista selviytymistä ja itsesääntelyä, jotka sisältävät omien ajatuksien tiedostamisen ja arvioimisen, ratkaisujen ja tuen jatkuvan hakemisen sekä kyvyn säädellä omia impulsseja. Nuoren olisi myös hyvä tuntea olevansa merkityksellinen ja häntä voidaan auttaa oman merkityksellisyyden lähteensä löytämisessä. Henkilökohtaisella valmiudella tarkoitetaan sellaisia asioita, jotka parantavat nuoren luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta ja vähentävät pelkoa, ja niitä asioita tulisi vahvistaa. (Clayton ym. 2017, 42–43.)

Yksilöllisiin ominaisuuksiin ja käyttäytymiseen liittyvien asioiden lisäksi merkittävä vaikutus ilmastoahdistuksen kanssa pärjäämiseen on myös sosiaalisilla yhteyksillä. Sosiaalisiin verkostoihin kuuluminen ja yhteydenpito niihin vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiin ja niiden ylläpitoa tulisi tukea. Yhteys vanhempiin, perheeseen ja muihin roolimalleihin ja heiltä saatu tuki on erityisen tärkeää lapsille ja nuorille. Lisäksi yhteydet paikkaan ja kulttuuriin ovat tärkeitä varsinkin sellaisilla alueilla, jotka ovat maantieteellisistä syistä alttiita ilmastonmuutoksen suorille vaikutuksille ja tällöin yhteyttä kulttuuriin ja perinteisiin olisi hyvä ylläpitää mahdollisuuksien mukaan. (Clayton ym. 2017, 43-44.)

Myös Sanson, Burke ja Van Hoorn (2018, 208) kertovat artikkelissaan, kuinka ilmastoahdistusta kokevia nuoria voidaan tukea. Nuorille tulisi osoittaa, että on ymmärrettävää kokea monenlaisia tunteita. Heitä tulisi myös auttaa tunteiden käsittelyssä esimerkiksi tunteita tunnistamalla ja ilmaisemalla sekä

ohjaamalla hengitystekniikan hyödyntämiseen rauhoittumisessa. Positiivisessa uudelleenarvioinnissa nuorta ohjataan tunnistamaan ja arvioimaan omaa ajatteluaan ja löytämään siihen positiivisempi näkökulma. Nuoren luottamusta yhteiskunnallisiin toimijoihin voidaan parantaa auttamalla nuoria näkemään, kuinka yhteiskunnassa toimitaan ilmastonmuutosongelman ratkaisemiseksi. Nuorten uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin tulisi vahvistaa auttamalla heitä löytämään erilaisia keinoja vaikuttaa positiivisesti ympäristöön ja mahdollistamalla heidän osallistumisensa vaikuttamiseen. Nuorille tulisi myös antaa konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä he voivat itse tehdä ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. (Sanson & Van Hoorn 2018, 208.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla nuorten ilmastoahdistukseen liittyviä tunteita ja ajatuksia sekä selvittää, mitkä asiat auttavat nuoria selviytymään psyykkisesti ilmastonmuutoksen keskellä ja miten ilmastoahdistusta kokevia nuoria voidaan tukea. Tavoitteena on koota kirjallisuuskatsauksen avulla luotettavaa ja ajantasaista tietoa, jota esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat hyödyntää kohdatessaan ilmastoahdistusta kokevia nuoria. Tämä opinnäytetyö tehdään Kalajoen alueen kouluterveydenhuollolle, ja siellä erityisesti yläkouluikäisten kanssa työskentelevät terveydenhoitajat voivat hyötyä tässä opinnäytetyössä tuotetusta tiedosta. Opinnäytetyöstä voi olla hyötyä ilmastoahdistuksen tunnistamisessa, ennaltaehkäisyssä ja sitä kokevien nuorten tukemisessa.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitä tunteita ja ajatuksia nuorten ilmastoahdistukseen liittyy?
2. Mitkä asiat auttavat nuoria selviytymään psyykkisesti ilmastonmuutoksen keskellä?
3. Miten ilmastoahdistusta kokevia nuoria voidaan tukea?



## 4 AINEISTO JA MENETELMÄT

Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena eli kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan kutsua yleiskatsaukseksi, sillä siinä kuvataan tutkittavaa ilmiötä laajasti ilman tarkkoja sääntöjä (Salminen 2011, 6). Sen tarkoituksena on selvittää, mitä aikaisempia tutkimuksia aihealueesta on tehty sekä kuvata niiden määrää ja sisältöä. Tarkastelun kohteena ovat yleensä tieteelliset tutkimukset, jotka ovat käyneet läpi vertaisarvioinnin. Kysymyksenasettelulla voidaan rajata aihetta, mutta narratiivisessa katsauksessa tutkimuskysymykset ovat yleensä kuitenkin laajoja. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 9). Kirjallisuuskatsauksen avulla ikään kuin tiivistetään aikaisempia tutkimuksia ja niiden pohjalta voidaan tehdä johtopäätöksiä, vaikka aineistoa ei käsitelläkään systemaattisin metodein (Salminen 2011, 7).

### 4.1 Aineiston keruu

Aineiston keruussa käytettiin Centria-ammattikorkeakoulun kirjaston sähköisiä tietokantoja. Tähän opinnäytetyöhön valittiin suomenkielisistä tietokannoista vain yksi, Melinda, koska aiheesta on tehty Suomessa vähän tutkimuksia. Englanninkielisistä tietokannoista valittiin käytettäväksi Cinahl, Academic Search Elite ja Pubmed. Tietokantojen käytössä sekä tiedonhaussa hyödynnettiin kirjaston informaatikon asiantuntemusta. Hakusanat ja hakulausekkeet muodostettiin aiheeseen liittyvistä keskeisistä termeistä ja tietokannoissa tehtiin joitakin testihakuja ennen käytettävien hakusanojen päättämistä. Melindassa haku kohdistui asiasanoihin, mutta englanninkielisissä tietokannoissa näin ei tehty, koska artikkeleiden asiasanoituksissa on viivettä (Stolt ym. 2016, 44). Englanninkielisissä tietokannoissa hakulauseke muodostui seuraavista katkaistuista sanoista ja sanapareista: ”climate change\*”, ”climatic change\*”, ”global warming\*”, ”adolescen\*”, ”young people\*”, ”young adult\*”, ”youth\*” ”mental health\*”, ”psycholog\*”, ”emotion\*”, ”anxiet\*”, ”feeling\*”, ”thought\*” ja ”mood\*”. Melindan hakulausekkeen muodostamiseen valittiin seuraavat suomenkieliset termit Yleistä suomalaista ontologiaa (YSO) apuna käyttäen: ”ilmastonmuutokset”, ”mielenterveys”, ”tunteet”, ”ahdistus”, ”psykykkiset vaikutukset”, ”mieliala” ja ”nuoret”.

Hakulauseke englanninkielisissä tietokannoissa oli: (”climate change\*” OR ”climatic change\*” OR ”global warming\*”) AND (adolescen\* OR ”young people\*” OR ”young adult\*” OR youth\*) AND (”mental health\*” OR psycholog\* OR emotion\* OR anxiet\* OR feeling\* OR thought\* OR mood\*).

Melindassa haku kohdistettiin asiasanoihin ja hakulauseke oli: ilmastonmuutokset AND (mielenterveys OR tunteet OR ahdistus OR ”psykkiset vaikutukset” OR mieliala OR nuoret). Hakusanat ja rajaukset ovat kuvattuna taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Hakusanat ja rajaukset

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset
Melinda	Asiasana (sanahaku) = ilmastonmuutokset AND Asiasana (sanahaku) = mielenterveys OR tunteet OR ahdistus OR ”psykkiset vaikutukset” OR mieliala OR nuoret	Julkaisuvuosi 2010–2020 Julkaisukieli suomi tai englanti
Cinahl, Academic Search Elite & Pubmed	”climate change*” OR ”climatic change*” OR ”global warming*” AND adolescen* OR ”young people*” OR ”young adult*” OR youth* AND ”mental health*” OR psycholog* OR emotion* OR anxiet* OR feeling* OR thought* OR mood*	Julkaisuvuosi 2010–2020 Julkaisukieli suomi tai englanti Tieteellinen

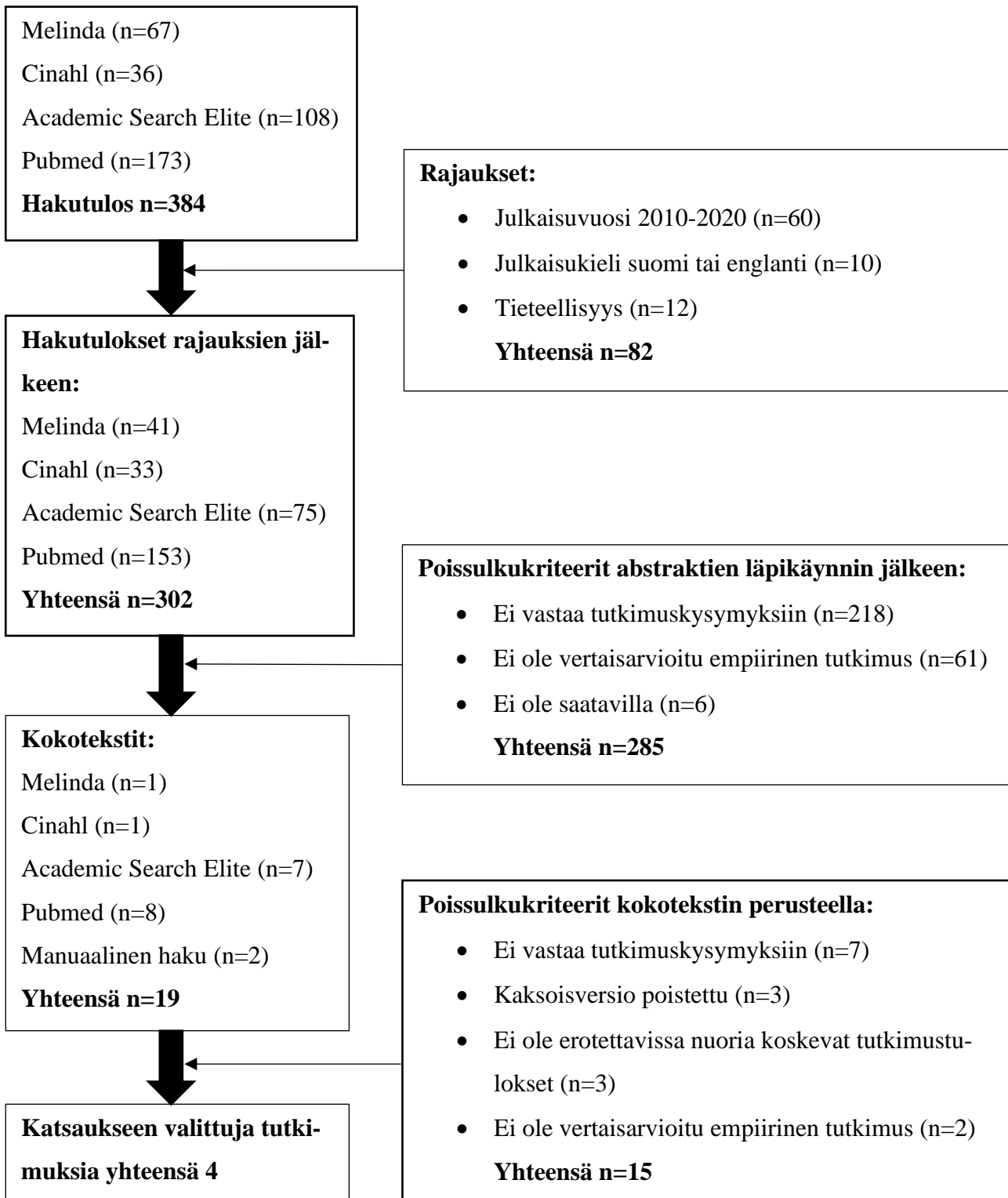
Kirjallisuuskatsauksen aineistolle määriteltiin mukaanotto- ja poissulkukriteerit. Aineistoon valittiin ainoastaan vuosina 2010–2020 julkaistuja vertaisarvoituja empiirisiä tutkimuksia ja julkaisukielen oli oltava suomi tai englanti. Tutkimuksen oli kohdistuttava nuoriin, mutta aineistoon hyväksyttiin myös muita ikäryhmiä koskevat tutkimukset, jos siihen sisältyivät myös nuoret ja nuoria koskevat tulokset olivat erotettavissa muista tuloksista. Tutkimuksen oli oltava sisällöltään sellainen, että se vastaa ainakin yhteen tutkimuskysymyksistä. Jos julkaisu ei ollut saatavilla Centria-ammattikorkeakoulun kirjaston kautta, sitä ei otettu mukaan katsaukseen. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit ovat lueteltuna taulukossa 2.

## TAULUKKO 2. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

<b>Mukaanottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
Julkaisuvuosi 2010–2020	Julkaisuvuosi muu kuin 2010–2020
Vertaisarvioitu empiirinen tutkimus	Ei ole vertaisarvioitu empiirinen tutkimus
Julkaisukieli suomi tai englanti	Julkaisukieli muu kuin suomi tai englanti
Tutkimus kohdistuu ainakin osittain nuoriin ja nuoria koskevat tulokset ovat erotettavissa	Tutkimus ei kohdistu nuoriin tai nuoria koskevia tutkimustuloksia ei voida erottaa
Tutkimus vastaa ainakin yhteen tutkimuskysymyksistä	Tutkimus ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Tutkimus on saatavilla Centria-ammattikorkeakoulun kirjaston kautta	Tutkimus ei ole saatavilla Centria-ammattikorkeakoulun kirjaston kautta

Aineistohaku suoritettiin maaliskuussa 2020. Valituilla hakusanoilla hakutuloksia tuli kaikissa tietokannoissa yhteensä 384. Tietokantojen tarjoamia rajoituksia hyödynnettiin niin, että hakutulokset sisälsivät vain vuosien 2010–2020 suomen tai englannin kieliset tieteelliset julkaisut, minkä jälkeen hakutuloksia oli 302. Ainoastaan Melindassa hakutuloksia ei pystytty rajaamaan tieteellisyyden perusteella. Tämän jälkeen hakutulokset käytiin läpi abstraktien perusteella ja aineistosta karsiutui pois 285 julkaisua perusteluna se, että kyseessä ei ole vertaisarvioitu empiirinen tutkimus, tutkimus ei vastaa tutkimuskysymyksiin tai julkaisu ei ole saatavilla. Tässä yhteydessä tehtiin myös manuaalista hakua lähdeluetteloista sellaisista artikkeleista, jotka eivät olleet empiirisiä tutkimuksia, mutta liittyivät vahvasti aiheeseen. Tätä kautta löydettiin kaksi tutkimusta, jotka valittiin myös mukaan. Kokotekstitarkasteluun valittiin siis yhteensä 19 julkaisua ja niistä lopulliseen katsaukseen neljä tutkimusta. Syyt poissulkemiseen kokotekstitarkastelussa olivat: tutkimus ei vastaa tutkimuskysymyksiin, tutkimuksesta ei ole erotettavissa nuoria koskevat tutkimustulokset, kyseessä ei ole vertaisarvioitu empiirinen tutkimus ja kaksoisversion poistaminen. Aineistohaku on kuvattu kaaviossa (KUVIO 1).

KUVIO 1. Aineistohaku



## 4.2 Aineiston analyysi

Tämän opinnäytetyön aineiston analysointi toteutettiin induktiivisena eli aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Induktiivista lähtökohtaa on hyvä käyttää silloin, kun aiheesta löytyvää tietoa on vähän tai se on hajanaista. Tämän menetelmän avulla voidaan järjestellä kerätty aineisto siten, että siitä voidaan muodostaa yksi tiivistetty kokonaisuus tutkittavasta ilmiöstä. Aineistoa järjestellään luokittelemalla sen keskeisiä käsitteitä niiden teoreettisen merkityksen mukaan. Kategoriat muodostetaan aineiston sisällön perusteella tutkimuskysymysten ohjaamina. Analysointi pyritään toteuttamaan objektiivisesti niin, etteivät mitkään aikaisemmat tiedot, teoriat tai havainnot vaikuta siihen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 167–168.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Aineiston redusoinnilla tarkoitetaan pelkistämistä, jonka avulla aineistosta kerätään vain tutkimuksen kannalta olennaiset asiat. Aineistosta etsitään tutkimuskysymykseen liittyvät alkuperäisilmaisut ja ne listataan allekkain pelkistettyinä niin, ettei niiden merkitys muutu. Tämän jälkeen tehdään alkuperäisilmaisujen klusterointi eli ryhmittely. Siinä yhdistetään samaa tarkoittavat ilmaisut omiksi ryhmikseen eli alaluokiksi tiivistäen näin aineistoa. Alaluokat nimetään yleisemmällä käsitteellä, joka kuvaa sen sisältöä. Tällaista ryhmittelyä jatketaan tarpeellinen määrä, kunnes lopulta muodostuu yhdistävä luokka, joka liittyy tutkimustehtävään. Abstrahoinnilla tarkoitetaan käsitteellistämistä, jossa alkuperäisestä datasta valikoidaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja sen pohjalta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa on varmistettava, että muodostetut käsitteet ovat aina yhteydessä alkuperäiseen aineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.3)

Ennen analysointia tutkimukset tulostettiin paperiversioksi, jotta niihin voitaisiin tehdä merkintöjä. Analysointi aloitettiin lukemalla aineisto huolellisesti läpi etsien sieltä samalla tutkimuskysymykseen liittyviä lauseita ja lauseen osia, jotka alleviivattiin. Alleviivatut fraasit käytiin uudestaan läpi ja niistä valittiin keskeiset tutkimuskysymyksiin liittyvät alkuperäisilmaisut. Alkuperäisilmaisut löytyivät tutkimusten tulokset- ja johtopäätökset-osioista. Ne listattiin allekkain taulukkoon ja niistä muodostettiin pelkistetyt ilmaisut samalla huolehtien siitä, ettei lauseiden sisältö ja merkitys muutu. Pelkistettyjä ilmaisuja alettiin yhdistellä sisällön mukaan alaluokiksi ja sen jälkeen edelleen yläluokiksi. Analyysiprosessi on nähtävissä liitteissä (LIITE 1; LIITE 2; LIITE 3).

## 5 TULOKSET

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että nuorten ilmastoahdistuksesta on tehty vähän tutkimuksia viimeisen kymmenen vuoden aikana. Ilmastonmuutokseen liittyviä nuorten asenteita on tutkittu, mutta ilmastonmuutoksen herättämiin tunteisiin kohdennettua tutkimusta ei löytynyt tässä katsauksessa. Myöskään ilmastoahdistusta kokevien nuorten tukemiseen liittyviä tutkimuksia ei löytynyt, vaan vastaukset sitä koskevaan tutkimuskysymykseen löydettiin tutkimusten johtopäätökset-osioista. Aineiston keruu -vaiheessa kuitenkin huomattiin, että aiheesta löytyi jonkin verran tieteellisiä julkaisuja, mutta koska ne eivät olleet empiirisiä tutkimuksia, niitä ei valittu katsaukseen. Tässä katsauksessa keskityttiin nimenomaan aiheesta tehtyihin vertaisarvioituihin empiirisiin tutkimuksiin, ja niitä löytyi yhteensä neljä kappaletta. Tutkimukset oli tehty Kanadassa, Ruotsissa ja Alankomaissa, eikä Suomessa tehtyjä tutkimuksia löytynyt. Aineisto sisälsi sekä laadullisia että määrällisiä tutkimuksia.

Aineiston analyysissä alkuperäisilmaisista muodostetut pelkistetyt ilmaisut yhdisteltiin niin, että muodostui 13 alaluokkaa. Alaluokat yhdisteltiin edelleen neljäksi yläluokaksi: nuorten ilmastonmuutokseen liittyvät negatiiviset tunteet ja huolenaiheet, nuorten selviytyminen ilmastonmuutoksesta, yksilötasoinen tuki nuorten ilmastoahdistuksessa sekä organisaatio- ja yhteiskuntatasoinen tuki nuorten ilmastoahdistuksessa. Kukin yläluokka vastaa yhteen tutkimuskysymykseen.

### 5.1 Nuorten ilmastonmuutokseen liittyvät negatiiviset tunteet ja huolenaiheet

Tutkimukset eivät kohdistuneet varsinaisesti ilmastonmuutoksen herättämiin nuorten tunteisiin, mutta laadullisissa tutkimuksissa haastatteluissa oli tullut esille joitakin nuorten kokemia ilmastonmuutoksesta aiheutuneita tunteita. Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa esille tuotuja negatiivisia tunteita olivat huoli, kyllästyneisyys, yksinäisyys, eristäytyneisyys, levottomuus, pelko, suru, viha, pettymys, stressi ja ahdistus (Petrasek MacDonald, Cunsolo Willox, Ford, Shiwak, Wood 2015). On kuitenkin huomattava, että tämä tutkimus kohdistui pieneen otokseen inuiittinuoria, joten tuloksia ei voida yleistää. Betour El Zoghbin ja El Ansarin (2014) tutkimuksessa nuoret olivat kokeneet erityisesti syyllisyyden tunteita ja he kokivat myös olevansa osaltaan vastuussa kehitysmaihien kohdistuneista haitallisista vaikutuksista.

Ilmastonmuutokseen liittyviä eettisiä huolia tutkittiin Betour El Zoghbin ja El Ansarin (2014) tutkimuksessa. Eettiset huolet voidaan jakaa kohdistuvan kolmeen osa-alueeseen: maailmanlaajuiseen eriarvoisuuteen, kansalliseen eriarvoisuuteen ja materialistiseen arvojärjestelmään. Maailmanlaajuiseen eriarvoisuuteen liittyvät huolet sisälsivät huolen kasvavaan rikkaiden ja köyhien väliseen kuiluun sekä ilmastonmuutoksen aiheuttamiin poliittisiin konflikteihin ja muuttoliikkeeseen. Vain muutamat nuoret olivat huolissaan ilmastonmuutoksen vaikutuksista omaan terveyteen, mutta sitä vastoin omasta hyvinvoinnista saatettiin kokea syyllisyyttä, kun samalla jossain muualla maailmassa ihmiset kärsivät. Useat nuoret ajattelivat, että kehittyneiden maiden sopeutumismekanismit ilmastonmuutokseen voivat vaikuttaa haitallisesti kehitysmaiden luonnolliseen ympäristöön. Kapitalistisen hallintojärjestelmän vaikutuksista tulevaisuuden päätöksiin ilmastonmuutoksen suhteen oltiin myös huolissaan. Valtion sisäiseen eriarvoisuuteen liittyvät huolet koskivat ilmastonmuutoksen vaikutuksia kouluttamattomiin ja työttömiin, esimerkiksi ruuan hinnan nousuun liittyvät haasteet. Materialistista arvojärjestelmää koskevat huolet liittyivät arvojen ja maailmankuvan muuttamisen haasteisiin sekä länsimaisen arvojärjestelmän siirtymiseen myös etelään. (Betour El Zoghbi & El Ansari 2014.)

## **5.2 Nuorten psyykinen selviytyminen ilmastonmuutoksen keskellä**

Neljästä tutkimuksesta kolme käsitteli nuorten selviytymistä ilmastonmuutoksesta. Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa inuiittinuoret kertoivat sellaisista asioista, jotka auttoivat heitä pärjäämään ilmastonmuutoksen kanssa. Näistä asioista voitiin nimetä viisi suojatekijää: maaseudulla oleminen, yhteys inuiittikulttuuriin, vahvat yhteisöt, suhteet perheeseen ja ystäviin sekä aktiivisena pysyminen. Maaseudulla oleminen ja yhteys luontoon koettiin monella tapaa parantavana tekijänä. Kulttuuri sisältää perinteitä ja käytäntöjä, jotka ovat tärkeä osa inuiittien identiteettiä, joten yhteys kulttuuriin koettiin mielen hyvinvointia tukevana asiana. Nuoret kokivat vahvat yhteisöt luotettavana tukiverkostona, jossa heillä on hyviä esikuvia ja jotka loivat yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Perheen ja ystävien tuki koettiin erityisen tärkeänä mielenterveydelle läheisen suhteen, tuntemisen ja luottamuksen takia. Aktiivisena pysyminen auttoi nuoria pitämään ongelmat, stressin ja negatiivisuuden pois mielestä, toi merkityksen tunnetta, vähensi yksinäisyyden ja ikävystymisen tunnetta sekä paransi samalla fyysistä kuntoa. (Petrasek MacDonald ym. 2015.)

Ojala (2012; 2013) selvitti tutkimuksissaan nuorten keinoja selviytyä ilmastonmuutoksen keskellä. Tutkimuksissa tunnistettiin kolme selviytymisstrategiaa: ongelmakeskeinen selviytyminen, tunnekeskeinen

selviytyminen ja merkityskeskeinen selviytyminen (Ojala 2012; Ojala 2013). Nämä ovat havainnollistettuna kuviossa 2. Selviytymisstrategioista merkityskeskeisellä selviytymisstrategialla todettiin olevan positiivinen vaikutus hyvinvointiin ja optimismiin. Sen sijaan ongelmakeskeisellä selviytymisstrategialla oli yhteys negatiivisiin vaikutuksiin arkielämässä, sillä mitä enemmän nuoret käyttivät tätä selviytymisstrategiaa, sitä todennäköisemmin he myös kokivat yleisiä negatiivisia vaikutuksia elämässään. Tämä voitiin selittää sillä, että ongelmakeskeistä selviytymisstrategiaa käyttävillä nuorilla oli myös taipumus olla enemmän huolissaan ilmastonmuutoksesta. (Ojala 2013.)

Ongelmakeskeinen selviytymisstrategia voidaan jakaa yksilölliseen ja kollektiiviseen muotoon. Yksilöllisessä muodossa nuorella on tarkoituksena lieventää ilmastonmuutosta. Valmistelemissa toiminnoissa nuori miettii ongelmaa, etsii tietoa tavoista vaikuttaa ilmastonmuutokseen ja tekee suunnitelmia omalle toiminnalleen. Suorissa toiminnoissa nuori tekee arjessaan asioita, joiden ajattelee olevan ympäristöystävällisiä. Näiden lisäksi suoriin toimintoihin sisällytetään myös muiden ihmisten tiedottaminen ympäristöystävällisen elämäntyylin tärkeydestä. Kollektiivisessa muodossa ilmastonmuutoksen ei ajatella olevan yksilöllinen vaan kollektiivinen ongelma, ja asioiden uskotaan kääntyvän lopulta hyväksi, jos kaikki toimivat yhdessä ilmastonmuutosta vastaan. (Ojala 2012.)

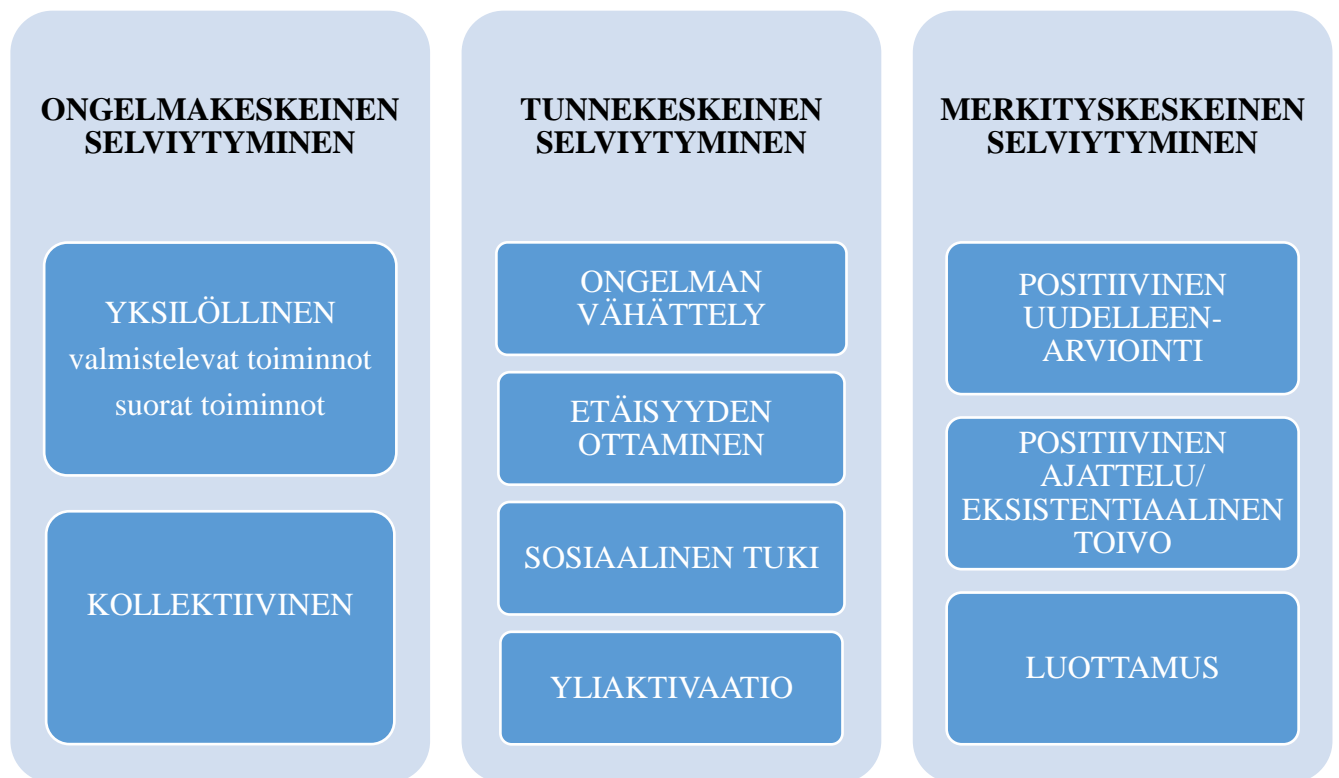
Tunnekeskeisiä selviytymisstrategioita ovat ongelman vähättely, etäisyyden ottaminen, sosiaalinen tuki ja yliaktivaatio. Ongelman vakavuuden vähätteleminen lukeutuvat esimerkiksi sellaiset ajatukset, että ilmastonmuutosta ei ole olemassa, se on liioiteltu asia tai luonnollinen prosessi tai se on jotain positiivista ihmiselle ja yhteiskunnalle. Ongelman vähättelyyn liitettiin myös itsekeskeinen ajattelu, jossa ilmastonmuutoksen ei ajatella koskevan itseä ja siksi siitä ei koeta tarvetta olla huolissaan. Etäisyyden ottamisessa nuori etäännyttää itsensä negatiivisista ajatuksista joko yrittämällä tietoisesti ajatella muuta tai tekemällä jotain muuta. Nuori voi myös yrittää vältellä ilmastonmuutoksen ajattelemista ja ilmastonmuutokseen liittyvää tiedotusta, kuten uutisia. Sosiaaliseen tukeen lukeutuvat keskustelu muiden kanssa huolen vähentämiseksi tai muiden kanssa oleminen tarkoituksena tuntea turvallisuutta. Yliaktivaatiossa nuori keskittyy negatiivisiin tunteisiin tai vahvistaa niitä, ajattelee asioiden vain pahentuvan, kokee, että mitään ei ole tehtävissä tai on hyväksynyt sellaisen ajatuksen, että maailma loppuu ilmastonmuutoksen takia. (Ojala 2012.)

Merkityskeskeiseen selviytymisstrategiaan sisältyvät positiivinen uudelleenarviointi, positiivinen ajattelu/eksistentiaalinen toivo ja luottamus. Positiivisella uudelleenarvioinnilla tarkoitetaan sitä, että myönnetään ongelman olemassaolo, mutta yritetään muotoilla tilanne uudelleen positiivisemmassa valossa. Positiivinen ajattelu/eksistentiaalinen toivo käsittää optimistisen ja toiveikkaan näkökulman ongelmaan,



jolloin uskotaan ongelmaan löytyvän ratkaisun. Luottamuksella tarkoitetaan luottamusta joihinkin ulkopuolisiin tekijöihin. Luottamus voi kohdistua esimerkiksi tieteeseen ja teknologian kehitykseen, politiikoihin, ympäristöaktiivisiin ihmisiin tai organisaatioihin sekä yleensäkin ihmisyyteen. Uskonnollisilla ihmisillä luottamus voi kohdistua myös Jumalaan. (Ojala 2012.)

KUVIO 2. Selviytymisstrategiat



### 5.3 Ilmastoahdistusta kokevien nuorten tukeminen

Mikään tutkimuksista ei kohdistunut varsinaisesti ilmastoahdistusta kokevien nuorten tukemiseen, mutta tutkimusten johtopäätöksissä tuotiin esille asioita, joilla voidaan tukea nuoria ilmastonmuutoksen keskellä. Kolmessa tutkimuksessa tuotiin esille se, että ilmastoahdistusta kokevien nuorten ajatusten ja tunteiden huomioon ottaminen ja kunnioittaminen on tärkeää nuorten tukemisessa (Petrasek MacDonald ym. 2015; Ojala 2012; Ojala 2013). Ojalan (2012; 2013) mukaan nuorten kanssa tulisi puhua ilmastonmuutoksen aiheuttamista tunteista ja heitä tulisi auttaa tunteiden kohtaamisessa, sanallistamisessa ja käsittelemisessä. Lisäksi olisi hyvä tunnustaa ja ottaa huomioon nuorten käyttämät selviytymisstrategiat,

keskustella niistä ja koittaa tukea merkityskeskeistä selviytymisstrategiaa. Nuorta on myös hyvä kannustaa arvioimaan omaa ajatteluaan. (Ojala 2012.) Konkreettisten ohjeiden antaminen ympäristöystävälliseen toimintaan voi myös auttaa nuorta (Ojala 2012; Ojala 2013). Nuorten kokemus terveyteen ja toimeentuloon liittyvien riskien hallinasta parantaa heidän hyvinvointiaan, joten ilmastonmuutokseen liittyviin haasteisiin olisi hyvä tarjota riskienhallintakeinoja (Betour El Zoghbi & El Ansari 2014).

Organisaatio- ja yhteiskuntatasolla ilmastoahdistusta kokevia nuoria voidaan tukea palveluiden, ohjelmien ja vaikuttamisen mahdollisuuden kautta (Petrasek MacDonald ym. 2015; Betour El Zoghbi & El Ansari 2014). Eri sidosryhmien välinen yhteistyö on kannattavaa, sillä silloin voidaan hyödyntää moninkertaisesti ideoita, taitoja ja resursseja (Petrasek MacDonald ym. 2015). Terveiden ja hyvinvoinnin palveluiden tarjoaminen ja palveluiden saaminen myös ilmastonmuutoksesta johtuvista psyykkisistä syistä on tärkeää. Nuorten osallistumisella yhteiskunnallisten muutosten suunnitteluun ja soveltamiseen ja mahdollisuudella päästä vaikuttamaan yleiseen tietoisuuteen ja toimintaan ilmastonmuutoksessa on positiivinen vaikutus heidän hyvinvointiinsa. (Betour El Zoghbi & El Ansari 2014.)

## 6 EETTISET KYSYMYKSET JA LUOTETTAVUUS

Ilmastoahdistus opinnäytetyön tutkimuksen aiheena on eettisesti tärkeä ja tarpeellinen, koska kyseessä on yleinen ilmiö eikä sitä ole hoitotyön näkökulmasta vielä paljon tutkittu. Tämä opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Kalajoen alueen kouluterveydenhuollolle ja siitä solmittiin opinnäytetyösopimus. Opinnäytetyösopimuksessa sovitaan opinnäytetyöhön liittyvistä pelisäännöistä, ja sen tarkoituksena on vähentää mahdollisia ristiriitoja toimeksiantajan odotusten ja opinnäytetyön tekijää sitovien tieteen pelisääntöjen välillä. Opinnäytetyön tekijä on hyödyntänyt opinnäytetyötä tehdessään ammattikorkeakoulun tarjoamaa ohjausta, mikä on parantanut opinnäytetyön laatua. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020, 6.)

Suomessa tutkimuseettinen neuvottelukunta on asettanut ohjeet hyvään tieteelliseen käytäntöön, joita tutkimuksen tekijän on noudatettava tuottaakseen eettisesti hyvän ja luotettavan tutkimuksen. Näiden ohjeiden mukaisesti tätä tutkimusta tehdessä on toimittu tarkasti, huolellisesti ja rehellisesti. Tutkimuksessa käytettiin sellaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka ovat eettisesti vahvoja ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Muiden tekemät tutkimukset huomioitiin asianmukaisella ja kunnioittavalla tavalla ja niiden julkaisuihin viitattiin oikeaoppisesti. Tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia noudatettiin opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Tutkimustulokset esitettiin selkeästi niitä millään tavalla muuttamatta ja tuloksia ei yleistetty kritiikittömästi tai ilman perusteita. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät raportoitiin huolellisesti ja mahdolliset puutteet tuotiin esiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 26–27.)

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta keskeisin vaihe on aikaisemman kirjallisuuden hakuprosessi ja siinä tapahtuvien virheiden välttäminen. Kirjallisuuskatsauksen tyyppi vaikuttaa hakemisen systemaattisuuteen, ja yleisesti ilmiötä käsittelevässä katsauksessa kirjallisuutta voidaan hakea vähemmän systemaattisesti. Tutkija muodostaa itse hakusanat ja -lausekkeet tutkimuksen kannalta keskeisiksi määrittelemistään käsitteistä, ja niiden laadinnassa hyödynnettiin kirjaston informaatikon asiantuntevaa apua. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit määriteltiin huolellisesti lisäten näin katsauksen luotettavuutta ja turvaten sitä, että katsaus ei jää puutteelliseksi. Mukaan otettujen tutkimuksien ollessa vertaisarvioituja myös katsauksen luotettavuus kasvoi. Hakuprosessin aikana olisi suositeltavaa, että siihen osallistuisi kaksi tutkijaa, mutta opinnäytetöissä se ei ole ehdotonta. Tämä opinnäytetyö tehtiin yksin, millä voi

olla heikentävä vaikutus luotettavuuteen. Hakuprosessin ja aineiston käsittelyn vaiheiden yksityiskoh-  
taisella kuvaamisella pyrittiin kuitenkin parantamaan opinnäytetyön luotettavuutta (Stolt ym. 2016, 25–  
27, 91).

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota laadullista tietoa nuorten ilmastoahdistuksesta, jota sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat hyödyntää kohdatessaan ilmastoahdistusta kokevia nuoria. Tarkoituksena oli kuvailla nuorten tunteita ja ajatuksia ilmastoahdistuksessa sekä selvittää, miten nuoret selviytyvät psyykkisesti ilmastonmuutoksen keskellä ja miten heitä voidaan tukea. Aineisto kerättiin neljästä tietokannasta huolellisesti määritellyillä hakusanoilla mukaanotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti ja aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmää käyttäen. Tässä osiossa katsauksen aineistosta koottuja tuloksia tarkastellaan ja niistä tehdään johtopäätöksiä ja esitetään aiheita jatkotutkimuksille. Lopuksi pohditaan myös opinnäytetyöprosessia ja ammatillista kasvua.

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Katsauksen perusteella voitiin todeta, että nuorten ilmastoahdistuksesta on tehty vähän tieteellisiä tutkimuksia viimeisen kymmenen vuoden aikana. Katsauksessa saatiin vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiin, mutta tulokset jäivät sisällöltään niukaksi. Tulokset auttavat kuitenkin ymmärtämään ilmastoahdistusta kokevien nuorten tunteita ja ajatuksia ja antavat tietoa nuorten selviytymiskeinoista ja tukimuodoista, joiden pohjalta nuorten tukemista voidaan parantaa. Jotkut aineistoon valituista alkuperäis- tutkimuksista vastasivat vain osaan tutkimuskysymyksistä, minkä takia tulosten vertailu keskenään jäi vähäiseksi. Katsauksessa ei löydetty tieteellisiä tutkimuksia, jotka olisivat kohdistuneet varsinaisesti nuorten ilmastoahdistukseen liittyviin tunteisiin tai ilmastoahdistusta kokevien nuorten tukemiseen, joten tulokset jäivät siltä osin melko puutteellisiksi. Vaikka aineiston keruussa hakulausekkeiden muodostamisessa oltiin huolellisia, on mahdollista, että joitakin hyviä hakusanoja on jäänyt käyttämättä ja aiheeseen sopivia tutkimuksia löytymättä. Vähäisen aineiston takia tämän katsauksen tulosten yleistämisessä on oltava varovainen.

Nurmen ym. (2015, 146–147) teoksen mukaan ihminen alkaa nuoruudessa ajatella maailmankuvaa laajemmin ja ajattelu suuntautuu myös enemmän tulevaisuuteen. Lisäksi nuoren moraalinen ajattelu muoutuu (Nurmi 2015, 146–147). Myös tämän katsauksen tulokset osoittavat, että nuoret ajattelevat tulevaisuuden asioita maailmanlaajuisesti ja he kykenevät pohtimaan asioita eettisistä näkökulmista. Tulokset vastaavat myös Pihkalan (2017, 39) ja Müllerin (2013, 276–277) kirjoituksia siitä, että nuorten kyky käsitellä tietoa tunnetasolla on vielä haastavaa. Pihkala (2017, 35–37) puhuu myös siitä, että nuorten

tulisi saada keskustella ilmastonmuutokseen liittyvistä asioista aikuisten kanssa ja heille tulisi näyttää, että asia otetaan vakavasti. Myös tämän katsauksen tuloksissa korostuu keskusteluavun tärkeys ja luottamus ulkopuolisiin tekijöihin nähden hyvinvointia parantavana asiana nuorten ilmastoahdistuksessa.

Katsauksen tulosten mukaan ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita nuorissa olivat huoli, kyllästyneisyys, yksinäisyys, eristäytyneisyys, levottomuus, pelko, suru, viha, pettymys, stressi, ahdistus ja syyllisyys. Kun näitä tunteita verrataan Hyryn (2019) Suomessa tekemään kyselytutkimukseen ilmastotunteista, nähdään yhtäläisyydet kyllästyneisyyden, syyllisyyden, ahdistuksen, pelon, surun ja vihan/suuttumuksen tunteissa. Katsauksen perusteella nuorten ilmastonmuutokseen liittyvät eettiset huolenaiheet liittyvät suurelta osin sekä maailmanlaajuiseen että kansalliseen eriarvoisuuteen kohdistuen heikompi-osaisiin. Huoli omasta tilanteesta oli vähäistä ja sen sijaan omasta hyvinvoinnista koettiin syyllisyyttä ja kotimaan sekä muiden kehittyneiden maiden toimintojen ajateltiin vaikuttavan negatiivisesti köyhiin maihin. Pihkalan (2019) ympäristötunteita käsittelevässä teoksessa voidaan nähdä paljon yhtäläisyyksiä tässä katsauksessa saatuihin tuloksiin nuorten ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista ja huolenaiheista. Pihkalan (2019) luokittelemiin ympäristötunteisiin kuuluvat huoli, levottomuus, pelko, suru, viha, pettymys, ahdistus ja syyllisyys, johon sisältyvät myös kokemukset omasta osallisuudesta ympäristöä ja ihmisryhmiä haittaaviin toimintoihin.

Tulosten perusteella nuorten tavat selviytyä psyykkisesti ilmastonmuutoksesta voidaan jakaa kolmeen ryhmään: ongelmakeskeinen, merkityskeskeinen ja tunnekeskeinen selviytyminen. Nuorten kokemuksia ilmastoahdistusta helpottavista asioista olivat maaseudulla oleminen, yhteys kulttuuriin, vahvat yhteisöt, yhteys perheeseen ja ystäviin sekä aktiivisena pysyminen. Näissä voidaan nähdä joitakin samankaltaisuuksia Hyryn (2019) kyselytutkimuksessa saatuihin tuloksiin, joiden mukaan esimerkiksi luonnossa liikkuminen, aiheesta keskusteleminen ja pyrkimys aiheen sivuuttamiseen olivat nuorten keinoja hallita vaikeita tunteita. Yhtäläisyyksiä on myös Claytonin ym. (2017, 43–44) oppaan kanssa, jossa ilmastoahdistusta helpottavissa asioissa mainitaan yhteys perheeseen ja ystäviin, sosiaaliseen verkostoon kuuluminen ja yhteys kulttuuriin.

Ilmastoahdistusta kokevien nuorten tukeminen voidaan tulosten mukaan jakaa yksilötasoiseen sekä yhteiskunta- ja organisaatiotasoiseen tukeen. Yksilötasoisien tukemisen menetelmissä voidaan nähdä yhtäläisyyksiä Claytonin ym. (2017, 42) ohjeisiin optimismien edistämisestä sekä omien ajatusten tiedostamisesta ja arvioinnista. Myös Sanson ym. (2018, 208) puhuvat nuorten tukemisesta tunteiden tunnistamisen ja käsittelyn, positiivisen uudelleenarvioinnin ja konkreettisten esimerkkien tarjoamisen avulla.

Näiden lisäksi he tuovat esille nuorten vaikuttamisen mahdollisuuden tärkeyden, joka lukeutui myös tämän katsauksen tuloksissa organisaatio- ja yhteiskuntatasoiseen tukeen.

## **7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet**

Nuorten ilmastoahdistus on yleinen mutta vähän tutkittu ilmiö. Vaikka ilmastonmuutoksen vaikutukset ovat suurimmaksi osaksi epäsuoria ja yleisen hyvän elintason takia ne voivat usein näyttäytyä pieninä, aiheuttavat ne kuitenkin merkittävää huolta nuorissa. Nuorilla on monenlaisia tapoja selviytyä ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista ja ajatuksista, mutta osalla niistä voi todellisuudessa olla negatiivinen vaikutus nuoren hyvinvointiin. Tämän takia nuoret ehdottomasti tarvitsevat oman perheen ja läheisten tuen lisäksi apua ammattilaisilta ilmastonmuutokseen liittyvien tunteiden ja ajatusten käsittelyyn. Sekä nuoria kohtaavien ammattilaisten että nuorten vaikutusmahdollisuuksiin ja palveluihin vaikuttavien organisaatioiden tulisi suunnitella ja toteuttaa nuorten tukemisen keinoja.

Ensisijaisen tärkeää olisi nuorten ilmastoahdistuksen vakavasti ottaminen, ennen kuin heille voidaan järjestää tukea. Nuorten tulisi päästä keskustelemaan ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista ja ajatuksista ja heille pitäisi antaa mahdollisuus päästä suunnittelemaan ja toteuttamaan ilmastonmuutoksen torjuntaa. Kouluterveydenhuolto voisi ottaa toiminnassaan enemmän huomioon ilmastoahdistuksen ja suunnitella toimia sen ennaltaehkäisyksi ja sitä kokevien nuorten tukemiseksi. Nuoret eivät välttämättä tuo kokemaansa ilmastoahdistusta itse esille, joten sitä voitaisiin ottaa enemmän puheeksi etenkin, jos nuorella on merkkejä yleisestä ahdistuneisuudesta. Kouluterveydenhoitajat voisivat keskustella nuorten kanssa ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja ajatuksista ja auttaa nuoria käsittelemään niitä. Nuorille voitaisiin antaa ohjausta myös muista keinoista helpottaa ilmastoahdistusta. Kouluterveydenhoitajien tulisi osata arvioida ilmastoahdistuksen vakavuus ja lisätuen tarve ja ohjata nuori tarvittaessa hoidon piiriin. Lisäksi ilmastoahdistusta kokeville nuorille voitaisiin tarjota mahdollisuutta osallistua ohjattuun vertaistukitoimintaan, koska kyse on yleisestä ilmiöstä nuorten keskuudessa.

Tässä katsauksessa ei löydetty suomalaista tutkimustietoa nuorten ilmastoahdistuksesta. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä nuorten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, joten tutkimustiedolle olisi varmasti tarvetta. Nuorten ilmastoahdistukseen liittyviä mahdollisia tutkimusaiheita ja näkökulmia olisi useita, mutta tämän katsauksen perusteella selvät puutteet tutkitussa tiedossa nähtiin ilmastoahdistukseen liittyvien tunteiden ja ilmastoahdistusta kokevien nuorten tukemisen alueella. Nuorten ilmastonmuutoksen herättämiä ajatuksia ja tunteita voitaisiin tutkia kyselytutkimuksella tai syvällisemmin haastattelemalla,

jolloin voitaisiin myös selvittää, mihin tunteet ja ajatukset tarkemmin kohdistuvat. Lisäksi voitaisiin tutkia, minkälaiset tukitoimet helpottavat nuorten ilmastoahdistusta tai minkälaista tukea ilmastoahdistusta kokevat nuoret kaipaavat.

### **7.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu**

Vuoden 2019 eduskuntavaalien aikaan ilmastonmuutos oli paljon puheenaiheena mediassa ja samaan aikaan lisääntyivät uutiset ilmastoahdistuksesta. Sen lisäksi, että aihe oli ajankohtainen, huomattiin myös, ettei ilmastoahdistuksesta ole aikaisemmin tehty opinnäytetöitä hoitotyön näkökulmasta. Aihe koettiin tärkeäksi ja siihen löydettiin terveydenhoitotyön näkökulma. Kouluterveydenhuollon ajateltiin voivan hyötyä nuorten ilmastoahdistukseen liittyvästä tiedosta ja Kalajoen kaupungin kouluterveydenhuollolta kysyttiin halukkuutta toimia työelämäyhteytenä. Yhteistyöstä sovittiin ja opinnäytetyö tehtiin kokonaisuudessaan kevään 2020 aikana.

Opinnäytetyö eteni sujuvasti ja motivaatio työn tekemiseen oli hyvä, koska aihe koettiin tärkeäksi ja kiinnostavaksi. Tavoitteena oli saada opinnäytetyö valmiiksi lyhyen ajan sisällä ja siksi aikatauluista kiinni pitäminen oli tärkeää ja siinä onnistuttiin hyvin. Haasteelliseksi opinnäytetyön tekemisessä koettiin se, että aiheesta oli tehty vähän tieteellisiä tutkimuksia. Koska katsaukseen oli päätetty ottaa ainoastaan vertaisarvioituja empiirisiä tutkimuksia, päätettiin muunlaiset tärkeäksi koetut aihetta käsittelevät dokumentit nostaa esiin tietoperustassa, jotta niiden sisältöä voitiin verrata katsauksen tuloksiin. Opinnäytetyön haluttiin kuitenkin antavan mahdollisimman paljon tarpeellista tietoa nuorten ilmastoahdistuksesta. Ehkä haastavin, aikaa vievin ja työläin vaihe opinnäytetyössä oli aineiston keruu, sillä sopivien hakulausekkeiden määrittäminen oli haastavaa ja englanninkielisten hakutulosten läpikäynti hidasta. Opinnäytetyön tekemisessä ei kohdattu kuitenkaan sellaisia ongelmia, jotka olisi koettu erityisen haastaviksi ratkaista tai jotka olisivat merkittävästi hidastaneet opinnäytetyön etenemistä.

Opinnäytetyön tekeminen on edistänyt opinnäytetyön tekijän ammatillista kasvua monella tavalla. Tätä kehitystä voidaan peilata yleissairaanhoitajan ja terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen vaatimukseen. Osaamisvaatimukseen kuuluvat eri-ikäisten terveyden edistäminen ja vuorovaikutustaidot eri-ikäisten kanssa, ja tämän opinnäytetyön tietoperustan rakentaminen ja aineiston käsittely paransi tietämystä erityisesti nuorista ja vahvisti osaamista heidän terveyttään edistävässä terveydenhoitajan ammatissa. Sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan ammatilliseen osaamiseen kuuluu terveydellisten riskitekijöiden ja



terveysuhkien tunnistaminen ja niiden kohteena olevien ihmisten löytäminen ja tukeminen. Tämä opinnäytetyö on selventänyt ilmastoahdistuksen vakavuutta ja edistänyt ilmastoahdistusta kokevien nuorten tunnistamista ja tukemista. Toimintamallien, työmenetelmien ja yleisesti sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan työn kehittäminen kuuluu myös osaamisvaatimuksiin. Tämän opinnäytetyön avulla on pyritty edistämään asiakaslähtöistä terveydenhoitajien työtä, ympäristöterveyttä ja ohjausosaamista tutkittuun tietoon perustuen. (Haarala 2014, liite 1; yleSHarviointi 2020.)

Sairaanhoitajan osaamisvaatimusten mukaan sairaanhoitajan on myös osattava hakea tutkittua tietoa erilaisista tietokannoista ja arvioida niitä kriittisesti (yleSHarviointi 2020). Tietoperustan ja katsauksen aineiston keruun kautta tietokantojen monipuolinen käyttäminen parantui ja lähteiden laadun ja luotettavuuden arviointi harjaantui. Opinnäytetyön toteuttaminen kirjallisuuskatsauksena ja sen vaiheet selkenivät opinnäytetyötä tehdessä. Tieteellisten julkaisujen lukemisessa ja kriittisessä arvioinnissa tapahtui kehitystä, ja myös englanninkielisten tieteellisten julkaisujen lukeminen helpottui lukuisien tiivistelmien ja julkaisujen läpikäynnin aikana. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi kasvatti opinnäytetyön tekijän itseluottamusta omiin kykyihin hyödyntää tutkimustietoa ja tuottaa asiatekstiä.

## LÄHTEET

Katsauksen alkuperäisjulkaisut on lähdeluettelossa merkitty tähdellä (\*).

Aalberg, V. 2017. Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Kustannus Oy Duodecim, 35–42.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2.-3. painos. Helsinki: WSOY.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 4.4.2020.

\*Betour El Zoghbi, M. & El Ansari, W. 2014. Ethical concerns and contributions in response to climate change and the links to well-being: a study of university students in the Netherlands. *Central European Journal of Public Health* 22(2), 118–124.

Borg, P. 2019. Osaammeko toimia sovussa luonnon ja ilmaston kanssa? Taustaa ja tulevaa. 2., uudistettu painos. Suomen ympäristösuunnittelu Oy.

Bourque, F. & Cunsolo Willox, A. 2014. Climate change: The next challenge for public mental health? *International Review of Psychiatry* 26(4), 415–422.

Burke, S., Wauchope, B., Earley, J. & Majcher, A. Dealing with burnout. Australian Psychological Society & Australian Conservation Foundation. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.psychology.org.au/getmedia/994934a8-2916-4599-8806-aa3e0d2fd3c3/Dealing-with-burnout-climate-change.pdf>. Viitattu 28.1.2020

Clayton, S., Manning, C., Krygsmann, K. & Speiser, M. 2017. Mental health and our changing climate: impacts, implications and guidance. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>. Viitattu 28.3.2020.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14.-15. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Haarala, P. 2014. Terveystenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvaus. Terveystenhoitajakoulutuksesta valmistuvien osaamisalueet, tavoitteet ja keskeiset sisällöt. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hyry, J. 2019. Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Kantar TNS Oy. Sitra. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2019/08/21153439/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>. Viitattu 25.3.2020.

- Ilmatieteen laitos. 2017. Mittaukset kertovat ilmaston muuttuvan. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/ilmio/-/artikkeli/60d35ca2-9874-406e-bb9f-608e5b60746d/mittaukset-kertovat-ilmaston-muuttuvan.html>. Viitattu 28.1.2020.
- Ilmatieteen laitos. 2020a. Maapallon ilmasto tulevaisuudessa. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/ilmio/-/artikkeli/6c5a9908-7033-47a8-9855-e745b4fa7604/maapallon-ilmasto-tulevaisuudessa.html>. Viitattu 28.1.2020.
- Ilmatieteen laitos. 2020b. Kasvihuoneilmiö ja ilmakehän koostumus. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/ilmio/-/artikkeli/420c4ca3-a128-4ae7-882e-3d06e1ea24f5/kasvihuoneilmiö-ja-ilmakehan-koostumus.html>. Viitattu 28.1.2020.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Saatavissa <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-63-0148-8>. Viitattu 23.2.2020.
- Laitinen, T. 2019. Ilmastonmuutos – tieteellistä taustaa. Teoksessa M. Hamilo & S. Grönroos (toim.) Ympäristörealistin käsikirja. Helsinki: Suomen Perusta, 21–35.
- Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2019. Nuoruuden mielenterveydenhäiriöiden hoito. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/opk04497>. Viitattu 31.3.2020.
- Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2019. Nuoruuden tärkeimmät mielenterveyshäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/opk04497>. Viitattu 31.3.2020.
- Müller, K. 2013. Informaation armoilla – ahdistava ja vapauttava tieto. Teoksessa J. Hämeen-Anttila, K. Katajala, A. Sihvola & I. Hetemäki (toim.) Kaikki syntyy kriisistä. Helsinki: Gaudeamus, 267–281.
- Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 15.3.2020.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- \*Ojala, M. 2012. Regulation worry, promoting hope: How children, adolescents, and young adults cope with climate change? *International Journal of Environmental & Science Education* 7(4), 537–561.
- \*Ojala, M. 2013. Coping with climate change among adolescents: implications for subjective well-being and environmental engagement. *Sustainability* 5(5), 2191–2209.
- \*Petrasek MacDonald, J., Cunsolo Willox, A., Ford, J. D., Shiwak, I. & Wood, M. 2015. Protective factors for mental health and well-being in a changing climate: Perspectives from Inuit youth in Nunatsiavut, Labrador. *Social Science & Medicine* 141, 133–141.
- Pihkala, P. 2017. Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. Helsinki: Kirjapaja.
- Pihkala, P. 2018. Eco-anxiety, tragedy, and hope: psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon* 53(2), 545–569.

Pihkala, P. 2019a. Mieli maassa? Ympäristötunteet. Helsinki: Kirjapaja

Pihkala, P. 2019b. Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen. MIELI Suomen Mielenterveys ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf). Viitattu 28.1.2020.

Piispa, M. & Myllyniemi, S. 2019. Nuoret ja ilmastonmuutos. Tiedot, huoli ja toiminta Nuorisobarometrien valossa. Yhteiskuntapolitiikka 84(1), 61–69.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Saatavissa: [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf). Viitattu 28.1.2020.

Sanson, A.V., Burke, S.E.L & Van Hoorn, J. 2018. Climate change: implications for parents and parenting. Parenting: science and practice 18, 200–217.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2., korjattu painos. Turun yliopisto.

Susanta Kumar, P., Sidharth S., Mahima P. & Surender P. 2015. Mental health effects of climate change. Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine 19(1), 3–7.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Keskeisiä käsitteitä. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 4.4.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Ilmastonmuutos. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ilmasto-ja-saa/ilmastonmuutos>. Viitattu 4.4.2020.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi. Saatavissa <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>. Viitattu 23.2.2020.

Tuomisto, J. 2020. Ihmisyhteisöjen rakentaminen ympäristöön terveellisellä ja kestäväällä tavalla. Teoksessa H. Mussalo-Rauhamaa, J. Pekkanen, J. Tuomisto & H.S. Vuorinen (toim.) Ympäristöterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12–33.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>. Viitattu 28.1.2020.

Vaarama, M. 2010. Ilmastonmuutos on terveys- ja hyvinvointiriski ja tarvitsee kansallisen strategian. Teoksessa M. Barty & S. Parrukoski (toim.) Hyvinvointi ilmastonmuutoksen oloissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 151–155. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/890257/900280/Muut%202010%20279.pdf>. Viitattu 4.4.2020.

Valtion nuorisoneuvosto. Nuorisobarometri 2018: Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/03/nuorisobaro2018-infografiikka-netti-final.pdf>. Viitattu 28.1.2020.

YleSHarvointi. 2020. Yleissairaanhoitajan (180 op) osaamisvaatimukset ja sisällöt. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://blogi.savonia.fi/ylesharvointi/2020/01/15/yleissairaanhoitajan-180-op-osaamisvaatimuslauseet-ja-sisallot-julkaistu/>. Viitattu 21.4.2020.

Tutkimuksen tekijät, vuosi, tutkimus ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmät	Kohdejoukko	Tutkimuksen keskeiset tulokset
<p>Petrasek MacDonald, J., Cunsolo Willox, A., Ford, J. D., Shiwak, I. &amp; Wood, M. 2015. Protective factors for mental health and well-being in a changing climate: Perspectives from Inuit youth in Nunatsiavut, Labrador. Kanada.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tunnistaa ja kuvata nuoria koskevat suojaavat tekijät, jotka parantavat heidän mielenterveyttään ja hyvinvointiaan ilmastonmuutoksen keskellä.</p>	<p>Laadullinen tutkimus. Syvälliset, osittain jäsenelty haastattelut 15-25-vuotiaille inuiittinuurille (n=17).</p>	<p>15-25-vuotiaat inuiittinuoret (n=17) Nunatsiavutissa, Canadian Labradossa.</p>	<p>Viisi keskeistä nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia suojaavaa tekijää olivat: maaseudulla oleminen, yhteydenpito inuiittikulttuuriin, vahvat yhteisöt, perhe- ja ystäväsuhdet sekä aktiivisena pysyminen.</p>
<p>Ojala, M. 2012. Regulation worry, promoting hope: How children, adolescents, and young adults cope with climate change? Ruotsi.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, kuinka eriikäiset ruotsalaiset nuoret selviytyvät psyykkisesti ilmastonmuutoksesta sekä tunnistaa erilaisia tapoja edistää toivoa.</p>	<p>Kyselytutkimus, jossa avoimia ja Likert-tyyppisiä kysymyksiä. Analysoitu käyttäen teemattista analyysiä induktiivisella lähestymistavalla.</p>	<p>Varhaisnuoret (n=90), myöhäisnuoret (n=146) ja nuoret aikuiset (n=112). Osallistuneet asuivat Keski-Ruotsissa keskikokoisessa kunnassa ja sen ympäristössä.</p>	<p>Tunnistettiin useita selviytymisstrategioita esim. ilmastonmuutoksen vakavuuden väheneminen, etäisyys, yliaktivoituminen, positiivinen uudelleenarviointi, luottamus yhteiskunnallisiin toimijoihin, ongelmakeskeinen selviytyminen ja eksistentiaalinen toivo.</p>

<p>Betour El Zoghbi, M. &amp; El Ansari, W. 2014. Ethical concerns and contributions in response to climate change and the links to well-being: a study of university students in the Netherlands. Alankomaat.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia yliopisto-opiskelijoiden huolenaiheita liittyen ilmastomuutoksen eettiseen ulottuvuuteen ja niiden yhteyttä hyvinvointiin.</p>	<p>Kahdeksan fokusryhmähaastattelua. Lisäksi syvähaastattelut yliopisto-opiskelijoille ja haastattelut nuorisotai terveystalalla toimiville avainhenkilöille. Analysoitu käyttäen temaattista analyysiä.</p>	<p>18-30-vuotiaat eri tieteenalojen yliopisto-opiskelijat Alankomaissa. Fokusryhmissä n=66, yliopisto-opiskelijoiden syvähaastatteluisa n=9 ja avainhenkilöiden haastateluisa n=16.</p>	<p>Alankomaissa yliopisto-opiskelijat ovat pääosin huolissaan kasvavasta sosiaalisesta ja taloudellisesta eriarvoisuudesta sekä vaikutuksista köyhiin ja kouluttamattomiin yhteisöihin.</p>
<p>Ojala, M. 2013. Coping with climate change among adolescents: implications for subjective well-being and environmental engagement. Ruotsi.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka ruotsalaiset nuoret selviytyvät ilmastomuutoksesta ja kuinka eri selviytymisstrategiat ovat yhteydessä ympäristötehokkuuteen, ympäristöä säästävään käyttäytymiseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin.</p>	<p>Määrällinen tutkimus. Toteutettu kyselytutkimuksena valvotusti luokahuoneessa.</p>	<p>Keski-Ruotsissa asuvat lukiolaiset (n=321), joiden keski-ikä oli 17,2 vuotta. Osallistujista 52% oli tyttöjä ja 47% poikia.</p>	<p>Ongelmakeskeisestä selviytymisstrategiaa käyttävät olivat enemmän huolissaan ilmastomuutoksesta ja sillä oli yhteys kielteisiin vaikutuksiin arkielämässä. Merkityskeskeinen selviytyminen liittyi positiivisesti hyvinvointiin ja optimismiin.</p>

Tutkimus	Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaus
Petrasek MacDonald, J., Cunsolo Willox, A., Ford, J. D., Shiwak, I. & Wood, M. 2015. Protective factors for mental health and well-being in a changing climate: Perspectives from Inuit youth in Nunatsiavut, Labrador.	”Worry was one of many negative emotions – – along with boredom, loneliness, isolation, restlessness, fear, sadness, anger, frustration, stress and anxiety.”	Negatiivisia tunteita huoli, kylästyneisyys, yksinäisyys, eristäytyneisyys, levottomuus, pelko, suru, viha, pettymys, stressi ja ahdistus.
	”Being on the land”	Maaseudulla oleminen
	”Connecting to Inuit culture”	Yhteys inuiittikulttuuriin
	”Strong communities”	Vahvat yhteisöt
	”Relationships with family and friends”	Perhe- ja ystäväsuhteet
	”Staying busy”	Aktiivisena pysyminen
	”Developing programs, services, and interventions within adaptation research and planning that incorporate and support one or more of the youth-identified protective factors – – ”	Suojaavia tekijöitä tukevien ja sisältävien ohjelmien, palveluiden ja interventioiden kehittäminen
	”– – consider, respect, and incorporate youth thoughts – –”	Nuorten ajatusten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen
	”Collaboration from diverse stakeholders – – is also important for mobilizing multiple ideas, skills, and resources – –”	Eri sidosryhmien välisellä yhteistyöllä saadaan luotua moninkertaisesti ideoita, taitoja ja resursseja
Ojala, M. 2012. Regulation worry, promoting hope: How children, adolescents, and young adults cope with climate change?	”Problem-focused coping”	Ongelmakeskeinen selviytyminen
	”Emotion-focused coping”	Tunnekeskeinen selviytyminen
	”Meaning-focused coping”	Merkityskeskeinen selviytyminen

” – taking into account both the emotions felt, and the different emotion-regulating strategies – ”	Tunteiden huomioon ottaminen Erialaisten tunteidensäätelystrategioiden huomioon ottaminen
” – providing concrete examples of how they can behave pro-environmentally despite their dependence on their parents.”	Konkreettisten esimerkkien tarjoaminen siitä, kuinka voi käyttäytyä ympäristöä säästävästi huolimatta riippuvuudesta vanhempiin.
” – promote meaning-focused strategies – ”	Merkityskeskeisten strategioiden tukeminen
” – help the young, who use hyperactivation to a high degree to confront and handle negative emotions – ”	Auttaa kohtaamaan ja käsittelemään negatiivisia tunteita
” – put forward more constructive strategies and compare them with hyperactivation-like strategies, and discuss these critically – ”	Rakentavien strategioiden esiintuominen Kriittinen keskustelu eri selviytymisstrategioista
” – talk about emotions in relation to climate change and identify different ways that young people cope with these emotions.”	Ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista puhuminen Tunnistaa nuorten erilaiset keinot selviytyä ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista
” – to evaluate one’s own self-talk; is it the only way to think about these issues?”	Oman ajattelun arvioiminen
” – to generate alternative interpretations and challenge denial-like and catastrophic thinking.”	Vaihtoehtoisten tulkintojen luominen Kieltävän ja katastrofaalisen ajattelun haastaminen



Betour El Zoghbi, M. & El Ansari, W. 2014. Ethical concerns and contributions in response to climate change and the links to well-being: a study of university students in the Netherlands.	”Concerns over inequalities in impacts of climate change”	Huoli eriarvoisuudesta ilmastomuutoksen vaikutuksissa
	”Concerns over inequalities in adaptation mechanisms”	Huoli eriarvoisuudesta sopeutumismekanismeissa
	”Concerns over the unemployed and uneducated”	Huoli työttömistä ja kouluttamattomista
	”Concerns over transfer of materialistic social value systems from North to South”	Huoli materialististen sosiaalisten arvojärjestelmien siirtämisestä pohjoisesta etelään
	”Concerns over challenges of changing values and world-views”	Huoli arvojen ja maailmankuvan muuttamisen haasteista
	”– – feelings of guilt and responsibility – –”	Syällisyyden ja vastuun tunteet
	”– – the availability of forums and pathways that can empower young people to actively participate in devising and applying positive societal changes is critical for enhancing their well-being.”	Nuorten aktiivinen osallistuminen positiivisten yhteiskunnallisten muutosten suunnittelemiseen ja soveltamiseen parantaa heidän hyvinvointiaan.
”– – desire to contribute positively to raising public awareness and action on climate change. Such actions can enhance their emotional health and reduce their mental worry and stress over future climate risks.”	Nuorten osallistuminen yleisen tietoisuuden ja toiminnan lisäämiseen ilmastomuutoksessa voi parantaa heidän henkistä hyvinvointiaan.	

	<p>” – enhance their sense of well-being in managing future risks to their health and livelihoods.”</p>	<p>Terveysteen ja toimeentuloon liittyvien riskien hallitseminen parantaa nuorten hyvinvoinnin tunnetta.</p>
	<p>”Medical institutions and practitioners should provide and regularly monitor access to youth-tailored health and well-being services including emotional and mental healthcare, and insurance and risks governance tools that adequately address future climate challenges that youth will be facing.”</p>	<p>Nuorten terveyden- ja hyvinvoinnin palveluiden tarjoaminen ja palveluihin pääsemisen seuraaminen.</p> <p>Suoja- ja riskienhallintakeinojen tarjoaminen nuorten haasteisiin, jotka liittyvät ilmastonmuutokseen</p>
<p>Ojala, M. 2013. Coping with climate change among adolescents: implications for subjective well-being and environmental engagement.</p>	<p>” – the more problem-focused coping the adolescents used, the more likely it was that they also experienced general negative affect in everyday life.”</p>	<p>Ongelmakeskeisellä selviytymisellä oli yhteys negatiivisiin vaikutuksiin arkielämässä.</p>
	<p>” – meaning-focused coping was positively related to both well-being and optimism.”</p>	<p>Merkityskeskeisellä selviytymisellä oli positiivinen vaikutus hyvinvointiin ja optimismiin.</p>
	<p>” – take young people’s emotions about climate change seriously and encourage them to verbalize them.</p>	<p>Nuorten tunteiden vakavasti ottaminen.</p> <p>Nuorten tunteiden sanallistaminen.</p>

	” – to counteract the negative affect related to cognitive problem-focused strategies, teachers can help their pupils to find concrete actions concerning climate change – ”	Ilmastonmuutosta koskevien konkreettisten toimien löytämisen auttamisella voidaan torjua ongelmakeskeisen selviytymisen negatiivisia vaikutuksia.
--	--	---

<b>Pelkistetyt ilmaisut</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Negatiivisia tunteita huoli, kyllästyneisyys, yksinäisyys, eristäytyneisyys, levottomuus, pelko, suru, viha, pettymys, stressi ja ahdistus.	Ilmastonmuutokseen liittyvät negatiiviset tunteet	Nuorten ilmastonmuutokseen liittyvät negatiiviset tunteet ja huolenaiheet
Syällisyyden ja vastuun tunteet		
Huoli eriarvoisuudesta ilmastonmuutoksen vaikutuksissa	Ilmastonmuutokseen liittyviä eettisiä huolenaiheita	
Huoli eriarvoisuudesta sopeutumismekanismeissa		
Huoli työttömistä ja kouluttamattomista		
Huoli materialististen sosiaalisten arvojärjestelmien siirtämisestä pohjoisesta etelään		
Huoli arvojen ja maailmankuvan muuttamisen haasteista		
Maaseudulla oleminen	Mielenterveyttä ja hyvinvointia suojaavat tekijät	Nuorten selviytyminen ilmastonmuutoksen keskellä
Yhteys inuiittikulttuuriin		
Vahvat yhteisöt		
Perhe- ja ystäväsuhteet		
Aktiivisena pysyminen		
Ongelmakeskeinen selviytyminen	Ilmastonmuutokseen liittyvät selviytymisstrategiat	
Tunnekeskeinen selviytyminen		
Merkityskeskeinen selviytyminen		

Ongelmakeskeisellä selviytymisellä oli yhteys negatiivisiin vaikutuksiin arkielämässä.	Selviytymisstrategioiden vaikutus hyvinvointiin	
Merkityskeskeisellä selviytymisellä oli positiivinen vaikutus hyvinvointiin ja optimismiin.		
Nuorten ajatusten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen	Nuorten ilmastonmuutokseen liittyvien tunteiden ja ajatusten huomioon ottaminen ja kunnioittaminen	Yksilötasoinen tuki nuorten ilmastoahdistuksessa
Tunteiden huomioon ottaminen		
Nuorten tunteiden vakavasti ottaminen.		
Ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista puhuminen	Nuorten ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista puhuminen	
Auttaa kohtaamaan ja käsittelemään negatiivisia tunteita		
Nuorten tunteiden sanallistaminen		
Kriittinen keskustelu eri selviytymisstrategioista	Nuorten ilmastonmuutokseen liittyvien selviytymisstrategioiden huomioon ottaminen ja niistä keskusteleminen	
Erilaisten tunteidensäätelystrategioiden huomioon ottaminen		
Merkityskeskeisten strategioiden tukeminen		
Tunnistaa nuorten erilaiset keinot selviytyä ilmastonmuutokseen liittyvistä tunteista		
Rakentavien strategioiden esiintuominen		

Vaihtoehtoisten tulkintojen luominen	Ilmastonmuutokseen liittyvän ajattelun arvioiminen	
Oman ajattelun arvioiminen		
Kieltävän ja katastrofaalisen ajattelun haastaminen		
Konkreettisten esimerkkien tarjoaminen siitä, kuinka voi käyttäytyä ympäristöä säästävästi huolimatta riippuvuudesta vanhempiin.	Ohjaus ilmastonmuutokseen liittyviin konkreettisiin toimiin	
Ilmastonmuutosta koskevien konkreettisten toimien löytämisen auttamisella voidaan torjua ongelmakeskeisen selviytymisen negatiivisia vaikutuksia.		
Terveysten ja toimeentuloon liittyvien riskien hallitseminen parantaa nuorten hyvinvoinnin tunnetta.	Nuorten ilmastonmuutokseen liittyvien haasteiden riskienhallinta	
Suoja- ja riskienhallintakeinojen tarjoaminen nuorten haasteisiin, jotka liittyvät ilmastonmuutokseen		
Suojaavia tekijöitä tukevien ja sisältävien ohjelmien, palveluiden ja interventioiden kehittäminen	Eri sidosryhmien yhteistyöllä tuotetut nuorten hyvinvointia tukevat palvelut ja ohjelmat	Organisaatio- ja yhteiskuntatasoinen tuki nuorten ilmastoahtuoksessa
Eri sidosryhmien välisellä yhteistyöllä saadaan luotua moninkertaisesti ideoita, taitoja ja resursseja		

<p>Nuorten terveyden- ja hyvinvoinnin palveluiden tarjoaminen ja palveluihin pääsemisen seuraaminen.</p>		
<p>Nuorten osallistuminen yleisen tietoisuuden ja toiminnan lisäämiseen ilmastonmuutoksessa voi parantaa heidän henkistä hyvinvointiaan.</p>	<p>Nuorten osallistuminen ja vaikuttaminen ilmastonmuutoksen torjumisessa</p>	
<p>Nuorten aktiivinen osallistuminen positiivisten yhteiskunnallisten muutosten suunnitteluun ja soveltamiseen parantaa heidän hyvinvointiaan.</p>		