



Päivi Puhalainen, Erika Rasila

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö, Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Opinnäytetyö, 2024

ONKO HENGELLISYYS ELÄMÄÄ KANTAVA VOIMAVARA?

**Nuoruuden hengellisyyden vaikutus henkiseen hyvinvointiin
nuorena aikuisena**



TIIVISTELMÄ

Päivi Puhalainen & Erika Rasila

Onko hengellisyys elämää kantava voimavara?

Nuoruuden hengellisyyden vaikutus henkiseen hyvinvointiin nuorena aikuisena

Sivut 57, liitteet 1

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö; Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Tässä opinnäytetyössä tutkimme nuoruuden hengellisyyden vaikutusta aikuisuuden henkiseen hyvinvointiin. Aiheesta on suomalaista tutkimusta varsin niukasti. Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin haastattelua. Aiheeseen perehdyttiin laajasti tutkimuskirjallisuuden avulla. Haastattelututkimuksessa selvitettiin nuorten aikuisten ajatuksia ja kokemuksia hengellisyydestä. Tutkimme, millaisia kokemuksia hengellisyys ja seurakunnan nuorisotoiminta on tuonut heille sekä nuoruudessa että nuorena aikuisena ja millaisia vaikutuksia kokemuksilla ja hengellisyydellä on ollut heidän hyvinvointiinsa.

Lähdekirjallisuuden perusteella omakohtaisella hengellisyydellä näyttää olevan muodollista uskonnollisuutta suurempi vaikutus henkiseen hyvinvointiin. Hengellisyys kasvattaa ihmisessä kestävyttä, elämän tarkoituksellisuutta kokemuksesta sekä sosiaalista vastuullisuutta. Uskonnollisuus tai hengellisyys herättää psyykkisiä tiloja, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. Vaikutus on siis välillinen ja myös esimerkiksi kulttuurilliset tekijät vaikuttavat hyvinvointivaikutusten voimakkuuteen. Hengellisyys vaikuttaa kahdella tavalla: sekä edistäen hyvinvointia että vähentäen riskikäyttäytymistä.

Sekä kirjallisuuden että haastattelujen perusteella hengellisyys on tuonut kokonaisvaltaista hyvinvointia nuorten aikuisten elämään. Se tuo sisäistä rauhaa, turvaa, tulevaisuuden toivoa ja merkityksellisyyttä elämään. Elämän vaikeuksissa he kokivat hengellisyyden olevan huomattava tuki. Kuulluksi tuleminen ja yhteisöllisyys seurakunnassa nuoruudessa ovat olleet tärkeitä elementtejä hyvinvoinnin, voimavarojen ja uusien näkökulmien tuojina myös aikuisena.

Asiasanat: hengellisyys, henkinen hyvinvointi, nuori aikuisuus, nuoruus, spirituaalisuus

ABSTRACT

Päivi Puhalainen & Erika Rasila

Is spirituality a life-sustaining resource?

The effect of youth spirituality on mental well-being as a young adult

57 pages, 1 appendix

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

Bachelor's Degree in Social Services, Christian Youth Work

Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis was to research Christian spirituality in adolescence and its consequences on mental well-being in adulthood. There is quite a little of Finnish research on this subject. We used a qualitative research method in this thesis and an interview as the data collection method. The topic was studied also via research literature. The interview study explored thoughts and experiences of young adults about spirituality. We investigated what consequences spirituality and the youth activities in congregation have had on their well-being.

Based on the research literature personal spirituality seems to have a larger effect on mental well-being than formal religiosity. Spirituality increases endurance, the experience of purpose in life and social contribution. Religiosity and spirituality create psychological states, which influence in well-being. The effect is then indirect and also cultural factors can affect to the strength of consequences in well-being. Spirituality affects on two ways: it increases well-being as well as decreases risk behavior.

Based on both literature and interviews, spirituality has brought holistic well-being to the lives of young adults. Spirituality brings inner peace, security, hope for the future and makes life meaningful. In life's difficulties they felt spirituality as a considerable support. Being heard and belonging to a congregation in youth have been important elements that have brought well-being, assets and perspective in adolescence and in adulthood too.

Keywords: mental well-being, spirituality, young adulthood, youth

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 NUORUUS, HENGELLISYYS JA HYVINVOINTI.....	7
2.1 Nuoruus, nuori aikuisuus	7
2.2 Uskonnollisuus.....	9
2.3 Hengellisyys	10
2.4 Henkinen hyvinvointi	12
3 HENGELLISYYDEN KEHITYS JA JUMALAKÄSITYKSEN MUUTOS.....	15
4 HENGELLISYYDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN.....	19
4.1 Hengellisyys hyvinvoinnin tukena.....	19
4.2 Yhteisöllisyys hyvinvoinnin tukena.....	20
4.3 Hengellisyden puutteen vaikutus riskikäytökseen ja pahoinvointiin....	23
4.4 Uskonnollisuuden ja hengellisyden epäsuora vaikutus ja muuttajat...25	
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	28
6 YHTEISTYÖKUMPPANI, AINEISTON KERUU JA SEN ANALYYSI.....	29
7 TULOKSET.....	32
7.1 Hengellisyden ilmeneminen haastatteluissa.....	32
7.2 Hengellisyden vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin.....	34
7.3 Seurakunnan toiminnan vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin.....	38
8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS.....	40
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	42
LÄHTEET.....	46
LIITE 1 Haastattelukysymykset.....	55

1 JOHDANTO

Nuorten henkinen hyvinvointi ja usko tulevaisuuteen on heikentynyt monien kriisien, kuten ilmastonmuutoksen, koronan ja Ukrainan sodan myötä. Ihmiskunnan kykyyn ratkaista suurimpia ongelmiaan uskoo enää alle puolet 16-30 -vuotiaista nuorista. 15-20% nuorista pelkää, että sekä oma että maailman tulevaisuus on huono. (Lasten ja nuorten säätiö & Tietoevry, 2022.) Tulevaisuususkon menetyksellä on vaikutuksia elämässä pärjäämiseen (Kallunki & Lehtonen, 2012). Myös valinnat koulutus- ja työelämässä ja uskallus perheen perustamiseen vaikeutuvat. Anonyymeillä netin tukipalveluilla on valtava kysyntä, mutta tarjontaa ei ole riittävästi. Mieli ry:n kriisipuhelimessa vuonna 2022 puheluiden määrä nousi yli 400 000:een ja vain joka viidenteen puheluun on pystytty vastaamaan. Yleisimmät syyt soittoon ovat ahdistuneisuus ja ihmissuhdeongelmat. (Mieli Ry, 16.10.2023.)

Seurakunnan yksi tärkeä tehtävä on toivon tuominen ihmisten elämän keskelle. Olisiko hengellisyydellä ja uskolla kristinuskon Jumalaan vastauksia nuorten vaikeisiin kysymyksiin, henkisen hyvinvoinnin pulmiin ja tulevaisuususkon puutteeseen? Opinnäytetyössämme tutkimme nuoruuden hengellisyyden vaikutusta nuorten aikuisten henkiseen hyvinvointiin. Haastattelimme nuoria aikuisia, joille hengellisyys on ollut nuoruudessa tärkeää. He olivat olleet mukana keskisuuren suomalaisen seurakunnan nuorisotoiminnassa. Selvitimme heidän kokemuksiinsa ja ajatuksiinsa hengellisyydestä sekä siitä, miten se on vaikuttanut heidän elämäänsä ja henkiseen hyvinvointiinsa. Kyseessä on kvalitatiivinen tutkimus.

Kristinusko on kuulunut vahvasti länsimaisen kulttuurin ja yhteiskunnan rakentamiseen sekä vaikuttanut ihmisten elämänkulussa ja lasten kasvatuksessa. Jo ennen kristinuskoa heimoyhteisöissä ja antiikin maailmassa uskonnollisuus oli elämässä vastaavassa asemassa kuin puhuttu kieli (Varga, 2007, s. 152). Nykyaikaisessa maallistuneessa ja individualistisessa kulttuurissamme uskonnottomuus on yleistynyt. Toisaalta ”uskotaan, mutta ei niin kuin kirkko opettaa” (Kaupila, 2021, s. 133). Uskonnottomuus on elämäkatsomus, joka usein siirtyy

vanhemmilta lapsille (Tervo-Niemelä, 2021, s. 279). Lapsi ei kuitenkaan valitse vapaasti omaa uskoaan ja elämänkatsomustaan aikuisena, vaan enemmänkin kasvaa siihen vähitellen. Mediassa korostuneet pinnalliset arvot ja menestyksen paine saattavat olla haitaksi kasvatuksellisille ja sivistyksellisille arvoille. (Halme, 2010, s. 23, s. 38, s. 46.) Nykytutkimusten mukaan lapsilla on sisäsyntyinen tarve ja valmius hengellisyyteen, mitä yhteisön olisi hyvä tukea ja pitää arvossa (Kilpeläinen & Räsänen, 2015, s. 302).

Kirkon nuorisotyössä nuorille kerrotaan Jeesuksen kuolleen syntiemme puolesta ja että pelastukseemme riittää usko. Usko ja uskonnollisuus on myös syvempää, kokonaisvaltaista hengellisyyttä, ei vain uskomuksia Jumalasta ja Hänen olemassaolostaan. Kirkon nuorisotyön tehtävään kuuluu myös kertominen siitä, mitä Jeesus opetti, millaiseen elämään hän Raamatun mukaan kehotti. Kristityn elämään kuuluu Jeesuksen sanoman eläminen todeksi omassa elämässään, yhteisössään ja yhteiskunnassa. (Plante, 2012, s. 180.) Uskontososiologi Georg Simmelin (Varga, 2007, s. 150–153) mukaan kristinusko on ennen kaikkea yksilön uskonto, mikä tarkoittaa emotionaalista omistautumista, suhdetta ja suuntautumista Jumalaan, mikä läpäisee koko elämän sisällön, jolloin yksityinen uskonnollisuus on tärkeämpää kuin uskonto instituutiona.

Filosofi Charles Taylorin (2007, s. 25) mukaan vielä 1500-luvulla oli mahdotonta olla uskomatta. Hänen mukaansa nykyaikana tarkoitusta ja vastausta olemassaolomme etsitään lukuisista erilaisista suuntauksista, myös ateismista ja materialismista. Taloudellinen järjestelmämme perustuu tavaroiden ja palveluiden tuottamiselle ja kuluttamiselle. Mainonta pyrkii luomaan lukuisia fyysisiä ja psyykkisiä tarpeita vakuuttamalla erilaisten tuotteiden olevan vastaus kaipuuseemme onnesta, hyvinvoinnista ja täyttymyksestä. Kuitenkin etenkin nuorten pahoinvointi kaikkialla läntisessä maailmassa on lisääntynyt ja nuoret saattavat paeta koettua tarkoituksettomuuden, ahdistuksen, avuttomuuden, vihan ja turvattomuuden tunnetta viihteeseen ja päihteisiin, ehkä myös rikollisuuteen saadakseen päihteitä ja tyydyttääkseen yhteiskunnan luomia tarpeita. Tämä saattaa olla tiedostamatonta hengellistä kaipua. (Blakeney & Blakeney, 2006, 371–383.)

2 NUORUUS, HENGELLISYYS JA HYVINVOINTI

2.1 Nuoruus, nuori aikuisuus

Nuoruus sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Lapsuuden riippuvuus on jäämässä taakse ja ihminen siirtyy aikuiseen itsenäisyyteen (Haikkola, 2014, s. 142). Nuori alkaa irtautua vanhemmistaan, lapsuudenkodistaan sekä sen malleista. Samanikäisistä tulee tärkeää seuraa ja maailma sekä sen mahdollisuudet näyttävät aukeavan. Nuori löytää uusia yhteisöjä ja elää hetkessä. Kaverit ja seura saattaa vaihtua tiuhaan. Nuoruudessa harjoitellaan aikuisuutta ja käydään oman ikäisten kanssa läpi aikuisuuden odotuksia tiedostamattakin. Nuori ottaa helposti vaikutteita ympäristönsä kulttuurista ja yhteiskunnasta. (Hoikkala & Sell, 2007.)

Nuoruudessa ajattelutaidot kehittyvät, sosiaalinen piiri laajentuu ja nuori kehittyy fyysisesti. Nuoruuteen kuuluu identiteetin rakennusta, erilaisten roolien kokeilua, kriisejä ja haavoittuvuutta. Nuori voi ulospäin näyttää itsetietoiselta, mutta olla sisältään epävarma. Alemmuudentunne saattaa saada nuoren kokeilemaan vaarallisiakin asioita. Jotta hän löytäisi minutensa ja identiteettinsä, hänen on alettava hyväksyä erillisyytensä ja erilaisuutensa. (Vuorinen, 2004, s. 203–211.)

Nuori luo identiteettiään, joka on yksilöllinen kokemus omasta itsestä, arvoistaan, valinnoistaan ja tavoitteistaan. Nuoruuden kehitystehtäviä, jotka luovat hyvinvoinnin pohjaa, ovat identiteetin luomisen lisäksi koulutukseen, työelämään ja perheeseen liittyvät valinnat sekä ideologian sisäistäminen. (Kiuru, 2023.) Elämän hallitsemattomuus, yksilöllisyyden korostaminen ja vastuu valintojen seurauksista saattaa aiheuttaa pelkoja, riskejä ja epävarmuutta. Myös sosiaalinen tausta ja yhteiskunnan rakenteet vaikuttavat ihmisen mahdollisuuksiin edelleen. (Haikkola, 2014, s. 161.) Nuoruus on ikävaihe, joka vaikuttaa tulevaankin elämään ja sen hyvinvointiin. Nuoren pahoinvointi saattaa vain lisääntyä ajan myötä, jos hänen mahdollisiin ongelmiinsa ei tartuta. Nuoruudessa on tiettyä vallattomuutta, mutta aikuisen oletetaan jo toimivan itsenäisesti ja ottavan vastuuta sekä itsestään että muista. (Juvonen, 2015.)

Nuoret aikuiset kykenevät jo yleensä selvemmin hallitsemaan mielijohteitaan ja suunnittelevat elämäänsä. Heille on jo kehittynyt oma moraalinen ajattelu, jolloin he pystyvät selkeämmin pitämään omat mielipiteensä ja asenteensa eivätkä ole niin riippuvaisia ikätovereidensa ajattelusta. Itsenäisyys vahvistuu, identiteetti selkeytyy ja he luovat itse omaa tulevaisuuttaan. (Kiuru, 2023, s. 183.)

Nuori aikuisuus sijoittuu ikävuosille 18-29. Tuota ikävaihetta voidaan sanoa muotoutuvaksi aikuisuudeksi, jossa on kyse psykososiaalisesta aikuisuudesta. Monet elämänmuutokset kuvaavat tuota ikävaihetta. (Kiuru, 2023, s. 244–245.) Oma tila ja vapaus ovat nuorelle aikuiselle tärkeitä mutta myös vastuun ottaminen itsensä ennen perheen perustamista. (Salonen, 2014, s. 80–91.) Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen, sitoutumattomuus sekä kokemusten ja elämysten hankinta liittyvät vallalla olevaan pidentyneen nuoruuden kulttuuriin, mitä on myös kritisoitu itsekkyydestä sekä velvollisuuksien väistämisestä. Työpaikkojen ja muun elämän epävarmuus sekä yhteiskunnan monimuotoisuus saattavat rasittaa nuorta aikuista ja vaikeuttaa päätösten tekoa. (Aapola & Ketokivi, 2014, s. 23–27.)

Aikuistumisen malli, jossa toteutettiin vanhempien sukupolvien arvoja, on osittain väistynyt nykyisen pidentyneen nuoruuden mallin tieltä. Ennen siirryttiin lapsuuden kodista opintoihin, ensimmäiseen työpaikkaan, omaan asuntoon ja perustettiin perhe. Nykyään nuoren työsuhteet ovat usein lyhyitä, ihmissuhteet vaihtuvat ja lapsia hankitaan myöhemmin. Ihmistä pidetään vastuullisena ongelmiin, joita omat valinnat tuottavat. (Ketokivi, 2014, s. 101–104.) Kaksi erilaista aikuistumisen mallia elää rinnakkain. Aikalisää käytetään itsensä toteuttamiseen sekä löytämiseen. Nuoruutta ja tärkeitä ratkaisuja pitkitetään. Nuoren aikuisen näkökyky tulevaisuuteen saattaa olla hukassa. Ratkaisujensa keskellä nuori aikuinen kaipaa hyväksyntää. Perheen perustamisen kaipuu voi olla ristiriidassa vapauden ihanteen kanssa. Ristiriitoja pyritään ratkaisemaan harkinnalla, suuntautumalla muihin ihmisiin ja tunteiden avulla. Tunteet ja järki voivat viedä eri suuntiin. Oma tahto voi olla ristiriidassa ympäristön vaatimusten kanssa. Tunne, jonka luullaan kumpuavan aidosta minästä, saattaa viedä voiton ratkaisuja mietittäessä. (Ketokivi, 2014, s. 100–132.)

Nuoruuteen ja nuoreen aikuisuuteen kuuluvat myös ideologioiden, arvojen sekä hengellisyyden pohdinta. Turvallisuutta tuova vanhempien ideologia tai vanhempien tarjoama hengellisyys ei välttämättä tyydytä nuorta. Hän joutuu muodostamaan oman käsityksensä arvoistaan, maailmankuvastaan, elämäkatsomuksestaan, ideologiastaan ja hengellisyydestään. Näitä pohtiessaan hän peilaa ajatuksiaan vanhempiensa, opettajien ja muiden aikuisten sekä ikäistensä ajatuksiin. Hän pohtii myös elämän ja kuoleman kysymyksiä. Uskonto tuo usein turvaa ihmiselle. Hengellinen havahtuminen muokkaa ihmistä syvältä tasolta ja vaikuttaa monien ajatusten ja arvojen muokkautumiseen. (Vuorinen, 2004, s. 220–223.)

2.2 Uskonnollisuus

Uskonnollisuuden ja hengellisyyden erottaminen toisistaan on tutkimusaiheemme kannalta oleellista. Uskonnollisuus voi sisältää hengellisyyden, mutta ei välttämättä. Hengellisyys voidaan nähdä kuitenkin kaikkien uskontojen ytimenä. Uskonto on institutionalisoitunut opinkappaleiden, rituaalien, symbolien ja perinteiden järjestelmä, minkä tarkoituksena on helpottaa yhteyttä transsendenttiin tai Pyhään sekä kasvattaa ymmärrystä ihmisyyteen kuuluvasta vastuullisesta suhteesta toisiin eläviin olentoihin yhteisössä. (Vaillant, 2009, s. 242; Koenig, McCullough & Larson, 2001, s. 18; Roehlkepartain, 2006, s. 253.) Uskonnollisuudella on siis hengellinen tavoite ja nuori voi saada kosketuksen myös yksilölliseen ja omakohtaiseen spiritualiteettiinsa osallistumalla uskonnollisen yhteisön toimintaan. Uskontotieteen pioneeri Ninian Smart hahmotteli uskonnolla olevan kuusi ulottuvuutta: rituaalit ja käytäntö; emotionaalisuus ja kokemuksellisuus; myytit ja suuret kertomukset; oppi ja filosofisuus; eettisyys ja arvot; yhteisöllisyys ja institutiot sekä materiaallinen ulottuvuus (Malkavaara, 17.5.2022; Koskela & Ojanen, 2022). Uskonnon harjoittamisessa näyttäytyisi siis nämä kaikki oleelliset ominaisuudet.

Uskonto liittyy kulttuuriin ja yhteisöön. Uskonnot ovat usein ohjattuja ja niissä käytetään välittäjiä, joilla on erityinen koulutus ja vihkimys tehtävään sekä asemaan liittyvä puvustus ja esineistö (Vaillant, 2008, s. 242–245.) Spirituaalisuutta voi silti kokea ilman välittäviä tahoja tai konkreettisia uskonnon harjoituksen muotoja.

Uskontojen piirissä käsitellään elämän ja ihmisyyden syvällisimpiä kysymyksiä, mutta uskonnollinen käytös voi silti olla myös pinnallista ja kaavamaista (Malkavaara, 17.5.2022).

Uskontoa voidaan käyttää ekstrinsikaalisesti eli välineenä ulkoisten etujen saavuttamiseksi. Välinesuuntautuneisuus ei kuitenkaan johda psyykkisen terveyden vahvistumiseen vaan voi lisätä ennakkoluuloja ja suvaitsemattomuutta. Tällöin uskonnon kautta haetaan esimerkiksi statusta, hyväksyntää, seuraa, turvaa, lohtua tai omavanhurskautta. Uskonnon sisältö voidaan tulkita kevyesti, valikoivasti, kirjaimellisesti ja mukauttaa omiin tarpeisiin. Uskon harjoittaminen saattaa olla yksipuolista ja lähimmäisenrakkaus rajoittua vain oman ryhmän jäseniin. Käsittelemme tässä opinnäytetyössä sisäistynyttä ja sitoutunutta uskoa, jolloin uskonto tai hengellisyys itsessään on merkityksellistä ja uskoa eletään arjessa todeksi. (Geels & Wickström, 2009, s. 313–323.) Tutkimme kristillistä spirituaalisuutta ja hengellisyyttä, joka pohjautuu Raamattuun ja erityisesti evankeliumeihin.

Sisäistynyt ja sitoutunut ('intrinsic-committed') uskonnollisuus voidaan rinnastaa vahvaan hengellisyyteen. Voidaan puhua myös kypsästä uskonnollisuudesta. Siihen liittyy muun muassa vahva eettisyys ja universaali lähimmäisenrakkaus, elämän tarkoitus ja merkitys, itsekunnioitus, rakastava jumalakäsitys ja sisäinen hallinta. Tällöin uskonnollisuus on monipuolista ja laajaa, on avoin ja joustava ulospäin. Tällöin ihminen on myös kykenevä itsekritiikkiin, pyrkii kasvuun ja etsii jatkuvasti uutta tietoa. Suhde uskontoon on abstrakti. (Geels & Wickström, 2009, s. 313–317.)

2.3 Hengellisyys

Hengellisyyden tai spirituaalisuuden käsitettä ei voi täysin määritellä sanoin. Uskonnot ovat syntyneet omakohtaisten hengellisten kokemusten kautta. Se on pyhyyden ja olemassaolon merkityksen etsimistä, mikä on edelleen myös uskontojen tarkoitus. (Kauppila, 2021, s. 134.) Spirituaalisuus liittyy kokonaisvaltaiseen ajatteluun. Hengellisessä kokemuksessa ihminen kokee yhteyttä johonkin itseä suurempaan, eli kokee transsendenssia, mutta voi havahtua arkisen

olemassaolon keskellä lapsenkaltaiseen ihmettelyyn. (Roehlkepartain ym., 2006, s. 4- 5; Kauppila, 2020, s. 134.) Jo pienet lapset pohtivat syvällisiä kysymyksiä ja tuntevat vahvasti. Hengellisyydessä on kyse enemmän kuin vain uskosta johonkin. Se on suhde ja uudelleen yhtyminen, mihin viittaa myös sanan religion latinankielinen juuri re-liger: 'uudelleen sitoa' (Malkavaara, 17.5.2022).

Kristillisessä hengellisyydessä koetaan joka päivä arjen keskellä Jumalan läsnäoloa. Henkilökohtaista hengellisyyttä saatetaan kuitenkin arkailla tai peräti pelätä. Näin varsinkin suomalaisilla, jotka ovat tottuneet pitämään uskonasioita yksityisenä. Spirituaalisuuteen liitetään emotionaalisuus ja yksilöllisyys. Spirituaalisuus on yhteyden hakemista omaan sisimpään ja kaipausta pyhyyteen. Siihen liittyy kokemus elämän merkityksellisyydestä, tarkoituksesta ja johdatuksesta kuin myös pyhyydestä juuri tässä. Usein syvä hengellisyys ja spirituaalisuus toteutuu seurakunnan leirillä iltahartauksissa, hiljaisuudessa, rakkaudessa tai myötätuntoisessa kohtaamisessa ihmisten välillä. (Kauppila, 2020, s. 132–134; Vaillant, 2008, s. 243; Buber, 1993.) Myös nuoret aikuiset pitävät spirituaalisia arvoja tärkeinä. He ovat vielä hyvin herkkiä näille pohdinnoille. Hiljentyminen, kauneuden ja mystiikan kokemukset sekä elämän tarkoituksen löytämisessä tärkeät arvot ja rauhan puolesta toimiminen ovat nuorille aikuisille tärkeitä. (Tirri, 2006.)

Hengellisyyteen liittyy uskonnollisuus, kun taas henkisyys usein määritellään uskonnoista riippumattomana. Hengellisyys pitää kuitenkin sisällään myös henkisyiden, mihin liittyy ihmisen arvot, eettisyys, eksistentiaalisten kysymysten pohdinta, henkinen kehitys ja muutos, taiteen ja luontoyhteyden syvälinen kokeminen sekä kyky myötätuntoon. Jos henkisyys koetaan enemmän välineenä henkilökohtaisen menestyksen tai vaikkapa äärimmäisen mielenrauhan tai voimaantumisen saavuttamiseksi, niin kyse on ehkä enemmänkin uushenkisyydestä. (Malkavaara, 6.9.2022.) Tuolloin jumaluus koetaan olevan oma itse tai itsessä - eikä minuuden ulkopuolella - ja henkisten harjoitusten tavoitus on saada yhteys tähän jumaluutta ja totuutta edustavaan "Korkeampaan Itseen". Kaikki ihmiset ovat spirituaalisia, mutta hengellisyyden voimakkuus voi olla perinnöllistä. Kaksostutkimuksissa erillään kasvaneilla identtisillä kaksosilla hengellisyyden taso on merkittävästi lähempänä toisiaan verrattuna saman perheen sisaruksiin. (Vaillant, 2008, s. 243.)

2.4 Henkinen hyvinvointi

Humanistisen psykologian mukaan ihminen ymmärretään kokonaisvaltaisesti, jolloin olemukseemme kuuluu fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, emotionaalinen, intellektuaalinen ja henkinen/spirituaalinen puoli (Leonardi, 2020, s. 77). Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa kaikki olemuspuolet ovat merkittäviä ja vaikuttavat toisiinsa. Vaikka spirituaalisuuden positiivisesta vaikutuksesta hyvinvointiin ja terveyteen on runsaasti näyttöä, kuitenkin hyvinvointia ja koettua elämän tyytyväisyyttä koskevissa tutkimuksissa edelleenkin yleisesti laiminlyödään ihmisen henkinen olemuspuoli ja spirituaalisuus. (Schmidt & Leonardi, 2020, s. 5, s. 14.)

Sosiaalisuus ja lämpimät ihmissuhteet luovat hyvinvointimme perustan. Puutteellinen hoiva ja yksinäisyys saattaa johtaa vakaviinkin mielenterveysongelmiin. (Ojanen, 2023, s. 306.) Yhteisön tuki ja hyväksyntä, ilmapiirin turvallisuus ja merkityksellisyys kuuluvat kiinteästi myös henkiseen hyvinvointiin (Opetushallitus, 2022), mitä kuvataan positiiviseksi mielenterveyden puoleksi. Kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tuleminen sekä sopivan tuen saaminen kasvattavat henkistä hyvinvointia. (Salo, 2023). Tyytyväisyys, ilo, onnellisuus, mielihyvä ja täyttymys kertovat hyvästä mielenterveydestä. (Koskela & Ojanen, 2022.)

Mielen hyvinvoinnissa ihminen näkee taitonsa ja mahdollisuutensa, kykenee olemaan yhteisöllinen ja stressin käsittely onnistuu. Kun ihminen voi hyvin henkisesti, se tukee kokonaisterveyttä, auttaa häntä päätösten teossa, ihmissuhteiden muodostamisessa sekä vaikuttamisessa maailman kulkuun. Monet sosiaaliset, yksilölliset sekä rakenteelliset tekijät vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin. (WHO, 2022.) Suhteellisessa hyvinvoinnissa ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa sosiaaliset verkostot, ihmissuhteet sekä yhteiskunnan prosessit ja rakenteet. Nuoruuden hyvinvointia voidaan luonnehtia luottamuksen, tuen ja resurssien saannilla, jotta heillä on mahdollisuuksia kasvaa, kukoistaa ja menestyä terveiden ja turvallisten ihmissuhteiden keskellä ja toteuttaa oikeutensa ja potentiaalinsa. (Kiuru, 2023, s. 239–240.)

Koettua hyvinvointia kuvataan elämäntyytyväisyydeksi, jossa myönteisiä tunteita on paljon ja negatiivisiksi koettuja tunteita vähän. (Koskela & Ojanen, 2022.) Hyvinvointia voidaan kuvailla hedonististen määritelmien lisäksi syvemmin. Ryff (1989/ 2014) määrittelee psyykkisen hyvinvoinnin persoonallisuuden kasvun, autonomian, itsensä ja tilanteen hallinnan, positiivisten ihmissuhteiden luomisen taidon ja elämän merkityksellisyyden oivaltamisen ja tarkoituksen löytämisen korkeaksi tasoksi (Lerner, ym. 2008, s. 151–152). Nämä kaikki piirteet kuuluvat myös Rogersin määritelmään täysin toimivasta henkilöstä ('fully functioning person'), Maslow'n käsitteeseen itsensä toteuttamisesta, Allportin määritelmään psyykkisestä kypsyydestä sekä Jungin kuvaukseen individualisaatiosta (Schmidt & Leonardi, 2020, s. 5–6). Tällöin korostetaan itsensä toteuttamista, hyveitä ja taitoja. Ryffin malliin kuuluvat myös uusien kokemusten löytäminen, sosiaalisen paineen vastustaminen ja oman vakaumuksen seuraaminen, empatian ja kiintymyksen osoittaminen sekä itsensä arvostaminen eli omien hyvien ja huonojen puolien hyväksyntä. Elämän tarkoituksen, merkityksen ja suunnan löytämisen kautta voi asettaa itselleen päämääriä ja tavoitteita. (Kiuru, 2023, s. 239–240.) Woods (2014) kuvailee henkistä terveyttä dynaamisena ja vastavuoroisena liittona fyysisen, sosiaalisen ja jumalallisen ympäristön kanssa eikä niinkään yksilön tilana (Schmidt & Leonardi, 2020, s. 3).

Abraham Maslow (1969) asetti tarvehierarkiassaan ihmisen korkeimmaksi tavoitteeksi itsensä toteuttamisen, mutta lisäsi tämän yläpuolelle elämänsä loppupuolella vielä itsen ylittämisen eli transsendenssin ('Self-Transcendence'), minkä voi ymmärtää ihmisen perimmäisenä tarpeena kohottautua itsensä ja subjektiivisten tarpeidensa ulkopuolelle tarkoituksellisuuteen sekä vastuullisuuteen myös muista elävistä olennoista kuin itsestä, kuten altruismiin, hyväntekeväisyyteen ja henkisen perinnön jättämiseen jälkipolville. Myös taide, henkisyys, hengellisyys ja uskonto voivat vastata tähän syvään ja luonnolliseen inhimilliseen kaipuuseen.

Henkisesti hyvinvoiva ihminen on sopusoinnussa itsensä ja elämän kanssa. Elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden kokeminen kuten myös arvojen sisäistäminen, rauha ja elämänilon saavuttaminen ovat merkittäviä osia henkistä hyvinvointia. Muiden ihmisten kunnioitus ja arvostus, luottamus, rakkaus, ystävällisyys, eettinen toiminta sekä anteeksianto ovat osa sisäistettyjä toimintamalleja, jotka

lisäävät sekä ihmisen itsensä että kanssaihmissen hyvinvointia. Ympäristön kauneuden aistiminen, luonnosta huolehtiminen ja suhde korkeampaan voimaan kuvastavat myös henkistä hyvinvointia. (Säisä-Winter, 2018, s. 65–66.)

Spirituaalisuuteen kuuluviin kokemuksiin eettisistä, hengellisistä ja esteettisistä arvoista liittyy runsaasti piirteitä, jotka yhdistetään onnellisuuteen ja hyvään elämään. Kiitollisuus, kunnioitus, hartaus, lapsenomaisuus, läsnäolo ja vapaus itsekyydestä, kilpailusta tai vertailusta esiintyy usein uskontojen yhteydessä, mutta voi toteutua myös uskonnoista huolimatta ja liittyä ilmiöiden arvokkuuden tunnistamiseen. Tätä on myös voimakas taipumus toimia oikeudenmukaisuuden ja tulevien sukupolvien puolesta, jolloin uskotaan hyvän elämän olevan mahdollista vain, jos toimitaan yhdessä ja työ tukee yhteistä hyvinvointia. (Ojanen, 2023, s. 250–251.) Tätä generatiivisuutta, eli tarvetta tehdä työtä jälkipolvien hyväksi, korostetaan myös Eriksonin psykososiaalisessa kehitysteoriassa eikä se rajoitu vain omiin jälkeläisiin. Tämän aikuisuuteen liitetyn kehitystehtävän onnistuminen edistää myös yksilön koettua hyvinvointia. Jos ihminen ei kiinnostu kuin omasta hyvinvoinnistaan – eli generatiivisuus jää kehittymättä, se voi johtaa teorian mukaan ns. luutumiseen ja itseensä käpertymiseen. (Lehtinen ym., 2007, s. 34–35.)

Kristillisessä kasvatuksessa on perinteisesti pyritty rakentamaan elämälle kestävää hengellistä perustaa, mikä tarkoittaa myös kasvattamaan kestävyyttä vastoinkäymisissä ja vaikeuksissa, edistämään altruistista ja sosiaalisesti myönteistä käytöstä, vahvistamaan identiteettiä ja tarkoituksen tunnetta, parantamaan terveyttä ja elämäntapoja sekä vähentämään riskikäyttäytymistä. Kaikki nämä ominaisuudet liittyvät vahvasti myös henkiseen hyvinvointiin ja niin sanottuun kukoistamiseen ('thriving'), mihin liittyy yksilön henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisäksi vahva panos ja arvo yhteisön hyvinvoinnille. (King & Benson, 2006, s. 384–385, s. 393–394.)

Sosiologi Philip Rieff (1961) kuvasi teoriassaan länsimaisen ihmisen ideaaliluonetta yhteiskunnan eri vaiheissa. Ennen ihanteena oli uskonnollinen ihminen, sitten taloudellinen ihminen, joka uskoi työhön ja tieteeseen. Nyt ihanteena on Rieffin mukaan psykologinen ihminen, joka keskittyy työn ja hengellisten tarkoitusten sijaan itseensä, tunteisiinsa ja onnellisuuteen. Nuorisopsykiatrian erikoislääkäri

Kim Kronströmin henkilökohtaisen näkemyksen mukaan tämä arvojen muutos tuottaa nuorena väestöosassa ahdistus- ja masennusoireita, mikä on kaksinkertaistunut vuosikymmenen aikana. Pyrkimys onnellisuuteen saattaa vaikuttaa käänteisesti. Nuori saattaa ajatella kärsivänsä mielenterveyshäiriöstä, jos ei ole mielestään tarpeeksi onnellinen. Merkityksellisyyden kokemus oman toiminnan kautta suojaa masennukselta, mutta sen kokeminen on nyky maailman uhkien keskellä entistä vaikeampaa. Kronströmin mukaan nuorille tulisi opettaa tunnetaitoja, edistää yhteisöllisyyttä ja käydä keskustelua arvoista ja hyvästä elämästä. (Laukkanen, 25.1.2024.) Kaikki nämä vaikuttavat tekijät kuuluvat myös uskonnon alueelle.

3 HENGELLISYYDEN KEHITYS JA JUMALAKÄSITYKSEN MUUTOS

Fowlerin uskon kehittymisen teorian ensimmäisessä vaiheessa lapselle erityisen merkittäviä ovat kuvat ja symbolit, joihin voi latautua voimakkaita tunteita ja merkityksiä, joiden vaikutus voi olla syvä ja pitkäaikainen (Fowler & Dell, 2006, s. 38). Tällöin varhainen lämmin vuorovaikutus ja hoiva luo pohjaa perusluottamukselle, mitä sitä vastoin mielivaltaisuus ja hylkääminen saattaa horjuttaa. Varhaiset nimeämättömät esimielikuvat ovat perusta myöhemmälle uskon kehitykselle ja käsitykselle elämän perimmäisestä luonteesta. (Kilpeläinen & Räsänen, 2015, s. 303.)

Ana-Maria Rizzuton teorian mukaan vanhemmat siirtävät jumalakäsityksensä tiedostamatta tai tietoisesti lapsilleen. Myös suhde vanhempiin vaikuttaa lapsen tulevaan jumalakuvaan, jolloin lapsi siirtää mielikuvissaan vanhempiansa ominaisuuksia Jumalalle. Lapsi alkaa kysellä 3-4- vuotiaana loputtomiin ihmisten maailmasta ja luonnosta. Ennen kouluikää lapsi laulaa mielellään hengellisiä lauluja ja kuuntelee tarinoita. Iltarukouksesta voi tulla hyvin tärkeä. Lapsi saa tällöin sekä emotionaalisen että tiedollisen pohjan jumalakuvalleen tai oikeammin jumalakäsitykselleen. Kouluiässä lapsi irrottautuu enemmän vanhempiansa uskonnäkemyksistä ja alkaa pohtia älyllisesti uskoaan, mikä näin laajenee. Jumalasta voi

tulla myös omia vanhempia läheisempi, luotettava ja aina läsnäoleva keskustelukumppani. (Tamm, 2002, s. 24–27)

Rizzuton teoriassa vanhemmista irrottautumisesta huolimatta isän tai äidin piirteet tai suhde vanhempiin voi jäädä vaikuttamaan jumalakuvaan pysyvästi. Ihmisen jumalakuva muuttuu ja muokkautuu aina elämän kehityskriisien myötä. Itsetutkiskelun ja olosuhteiden pyörteissä ihminen voi joko kehittää jumalakäsityksiään tai hylätä uskonsa, mikä on erityisen merkityksellistä ahdingossa, sairaana ja kuoleman lähestyessä. (Tamm, 2002, s. 24–27). Uskonnon suuri merkitys lapsuudenkodissa tukee nuoren mielipiteenmuodostusta uskontoon liittyvistä asioista. (Niemelä & Koivula, 2006, s. 166–167.) Avoin keskustelu uskonnosta sekä muista elämän syvimmistä kysymyksistä turvallisissa perheissä, joissa on läheiset ihmissuhteet, lisää jatkuvuutta uskonnon siirtymiseen (Tervo-Niemelä & Spännäri, 2023, s. 64–72).

Fritz Oserin teoriassa uskonnollisten arviointien kehitysvaiheista alussa ihminen kokee alistumisen Jumalan tahtoon välttämättömäksi rangaistuksen uhalla. Tällöin Jumala usein kuvataan valkopartaiseksi vanhaksi mieheksi pilven reunalla. Seuraavaksi jumalasuhte koetaan vaihtokauppana, jolloin hyvien tekojen korvauksena saadaan palkintoja. Kolmannessa vaiheessa suhde on itsenäisempi, mutta jännittynyt, kun ihminen kokee ristiriitaa oman tahtonsa ja Jumalan tahdon välillä. Jumalan koetaan jostain etäältä vahtivan ihmisten tekemisiä. Seuraavassa vaiheessa Jumala koetaan jo rakastavana ja hyvänä, jolloin ihmiselle herää kyky tehdä itsenäisiä eettisiä arviointeja ja kantaa vastuuta myös toisista. Jumala on sisäinen voima ja syvän hengellisyyden lähde ja kokemus. Jumala on läsnä arkisissa tilanteissa ja ihmissuhteissa, mistä saadaan voimaa toteuttaa Jumalan tahtoa maan päällä. Viidettä vaihetta kuvaa jatkuva hengellinen kasvu, minkä esteitä ihminen purkaa. Ihminen kehittää kykyään rakastaa ja osoittaa universaalia, kaiken käsittävää rakkautta kutsumuksensa kautta. Tällöin koetaan vapautta ja luottamusta Jumalaan myös kärsimyksissä ja lähellä kuolemaa. Jumala on perimmäinen elämäntarkoitus, oikeudenmukaisuus, totuus ja turva. (Tamm, 2002, s. 112–115.)

Lapsen rukouselämä on vielä itsekeskeistä ja rukousten muotoon voi liittyä tarkkuutta ja rituaalisuutta. Rukoukset esitetään sanallisesti ja niissä useimmiten pyydetään konkreettisten toiveiden toteutumista. Rukouselämän jatkuessa esimurrosiässä rukous aletaan ymmärtää suhteeksi Jumalaan, joka on sisäinen uskottu. Sielusta tulee hiljainen ja salattu Jumalan kohtauspaikka. Keskustelussa Jumalan kanssa nuori testaa identiteettiään, jakaa huolensa ja tekee itseanalyysia. Murrosiässä uskoon tulee enemmän ristiriitoja ja epäilyä, jolloin rukouksesta voi tulla myös sisäinen taistelu. Erityisesti nuorten miesten on vaikeaa sietää epävarmuutta ja paradoksaalisuutta, mikä kuitenkin on uskonnon ydintä. Lapsuudessa Jumala oli koettu kaukaisena ja ihmisenkaltaisena, kun murrosiässä ja myöhemmin Jumala aletaan ymmärtää sekä transsendenttina - eli tuonpuoleisena - että immanenttina kaikkialla läsnäolevana ja ihmisen sielussa vaikuttavana rakkaudellisena voimana. Lapsen vanhetessa ja tunne-elämän kehittyessä rukousaiheisiin tulee altruistisia piirteitä, jolloin rukoillaan yleismaailmallisen rauhan ja oikeudenmukaisuuden puolesta. Nuori voi eläytyä hyvin vahvasti kärsivien hätään ja puutteeseen. (Tamm, 2002, s. 54, s. 60, s. 74–77, s. 82.)

Negatiivisella jumalakuvalla tai uskonkäsityksillä voi olla kielteinen vaikutus mielen terveyteen, hyvinvointiin ja sairauksista paranemiseen tai toipumiseen. Pessimistisen uskonnäkemyksen taustalla voi olla kokemus tai mielikuva uskonyhteisöstä, joka on kriittinen, vaativa ja dogmaattisuutta painottava, jolloin yhteyttä Jumalaan ei koeta turvalliseksi, vaan se on enemmän taistelua tai tyytymättömyyttä. Elämä nähdään vailla mieltä tai tarkoitusta. Ihminen voi kokea syyllisyyttä tai uskontoa käytetään oikeuttamaan vihaa. (Säisä-Winter, 2018, s. 74.) Lääketieteessä on tunnettu plasebo-vaikutus, jolloin henkilön positiiviset uskomukset edistävät paranemista. Samoin on tunnettu vastaavasti nocebo-vaikutus, jolloin negatiiviset uskomukset hidastavat paranemista sairauksista (Säisä-Winter, 2018). Negatiivisiin jumalakäsityksiin voivat vaikuttaa myös lapsuudessa syntyneet kiintymyssuhdemallit. Turvallisessa hoivasuhteessa kasvanut lapsi omaksuu turvattomissa suhteissa kasvaneita helpommin myönteisen käsityksen rakastavasta Jumalasta, johon on henkilökohtainen lämmin suhde. (Bowlby, 1969; Richert & Granqvist, 2013, s. 170–171.)

Kristilliseen hengellisyyteen kuuluu nöyrä ja rehellinen itsensä tuominen Jumalan eteen sekä toisten ihmisten ja luomakunnan palveleminen. Nuoruudessa 12-18-vuoden iässä nuori saattaa kuitenkin kokea välttämättömäksi luoda valeminuuden, jos hänen vanhempansa tai vertaisensa eivät hyväksy häntä aitona itsenään ja hyväksy hänen tunteitaan. Näin lapsi tai nuori voi toimia saadakseen hyväksyntää, tehdäkseen toisiin vaikutuksen tai miellyttääkseen heitä. (Hautamäki & Hautamäki, 2005, s. 178.) Tämä saattaa jarruttaa moraalien ja identiteetin kehitystä vakavasti, mutta saattaa jäädä huomaamatta yhteisössä, missä on esimerkiksi hedonistinen tai valtaa ja menestystä korostava arvomaailma. Moraaliset arvot taas ilmenevät toiminnassa ja vaikuttavat toisten ihmisten, eläinten tai luonnon hyvinvointia edistävästi. (Schwartz, 2008, s. 218.)

Hans Peeters havaitsi tutkimuksissaan yhteneväisyyttä Erik H. Eriksonin klassisen kehitysteorian, psykiatrian oirekuvauksen DSM-luokituksen sekä seitsemän kuolemansynnin ja niistä pelastavien hyveiden välillä. Lapsuudessa johdonmukaisuudella kasvatuksessa annetaan perusluottamus elämään ja opitaan, mikä on hyväksyttävää. Uusien taitojen opettelu vaatii voittamaan turhautumisen tunteen. Ahkeruuden kautta saadaan tunne osaavuudesta. Jos nämä kehityshaasteet eivät toteudu, voi lapseen jäädä vaikuttamaan epäluottamus, häpeä ja alemmuus, jotka voivat näyttäytyä ruoka-addiktioina, vihana, ahneutena ja kateutena. Murrosiässä kokeillaan erilaisia rooleja ja peilataan identiteettiä lähestyen myös toisia ja jakaen asioita. Aikuisuudessa luodaan uutta ja hoivataan jälkeläisiä. Kypsässä aikuisuudessa arvioidaan mennyttä ja hyväksytään se puutteinensa, jolloin saavutetaan viisautta. Jos kehitystehtävät eivät toteudu, saattaa identiteetti hajaantua, ihminen eristäytyä ja vajota epätoivoon, mikä voi näyttäytyä ylpeytenä, himona, laiskuutena tai välinpitämättömyytenä ja katkeruutena elämälle. Pelastavien hyveiden kehittäminen voi korjata Peetersin mallin mukaan minuutta, jolloin toivo luo luottamusta, tahdon avulla vastoinkäymiset kohdataan pelotta ja sitoudutaan yhteistoimintaan merkityksellisissä hankkeissa. Uhrauksista huolimatta halutaan rakastaa ja huolehditaan tukea tarvitsevista. Vastuullinen elämä vaatii arkistenkin elämän kysymysten arviointia ja harkintaa. (Hautamäki & Hautamäki, 2005, s. 189–190.)

4 HENGELLISYYDEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

4.1 Hengellisyys hyvinvoinnin tukena

Uskonto ja hengellisyys tarjoaa nuorelle sosiaalista pääomaa ja merkittäviä kehityksellisiä etuja, kuten myönteisiä elämänarvoja, positiivisen identiteetin, voimaantumista, rajoja ja odotuksia, sosiaalista kyvykkyyttä ja tukea, sitoutumista oppimiseen ja rakentavaa ajankäyttöä. Sukupolvien väliset ihmissuhteet ja roolimallit hengellisissä yhteisöissä edistävät nuoren hyvinvointia ja kukoistusta, positiivista kehitystä, asenteita ja käyttäytymistä sekä vähentävät korkean riskin toimintatapoja. Uskonnolla on yhteys nuorten moraaliseen käyttäytymiseen sekä toisten huolenpitoon ja palveluun liittyviin tavoitteisiin. (King & Benson, 2006, s. 388, s. 391; Plante, 2012, s. 269)

Terveessä uskonnollisuudessa ihminen hyväksyy, kunnioittaa ja rakastaa sekä itseään että toisia ihmisiä. Terve uskonnollisuus tuo elämään merkitystä, parantaa elämänlaatua ja ihmisen rajallisuus hyväksytään. Se tukee tervettä itsetuntoa ja sallii sekä heikkouden että vahvuuden. Luottamus on siinä käyttövoimana pelon sijaan. (Kettunen, 2011, 439–448.) Rukouksella on todettu olevan henkistä hyvinvointia lisäävä vaikutus. Se voi auttaa hyväksymään tapahtuneita asioita sekä muuttamaan tavoitteita, lisätä tietoisuutta itsestä ja pitää yllä positiivisuutta ja levollisuutta. (Säisä-Winter, 2018, s. 163–166.)

Sisäistetty uskonnollisuus ja rukoilu vahvistavat hyvinvointia ihmissuhteiden ja identiteetin tuen kautta sekä ahdistusten ja pelkojen, kuten kuolemanpelon vähenemisenä. Positiivisuutta ja toiveikkuutta sekä elämäntyytyväisyyttä esiintyy runsaammin uskonnollisilla ihmisillä. Hyvinvointi vahvistuu sosiaalisten verkostojen laajenemisen myötä. (Räsänen, 2011). Koskela ja Ojanen (2022) totesivat tutkimuksessaan, että uskonnon antama elämäntarkoitus sekä selviytymismekanismi voivat toimia ihmisen hyvinvointia parantavasti.

Silloinkin, kun nuori hylkää uskonsa aikuiseksi tultuaan, lapsuuden uskolla on ollut monia myönteisiä vaikutuksia terveisiin elämäntapoihin sekä

itsesäätelykykyyn. (Porkka & Tervo-Niemelä, 2023.) Resilienssiä tutkinut psykologi Glenn Schiraldi löysi useita positiivisia vaikutuksia uskonnollisuudesta, mikä vahvistaa onnellisuutta ja myönteistä elämänasennetta, parantaa fyysistä terveyttä, mielenterveyttä ja resilienssiä ja kasvattaa vastuullisuutta. Uskonto vähentää päihteiden ja lääkkeiden käyttöä, vähentää rikoksia ja itsemurhia sekä vähentää syyllisyyttä. (Poijula, 2018, s. 203; Ojanen, 2023, s. 255–256; Smith & Denton, 2005, s. 222–231.) Tutkimuksissa esille tulleita uskonnon myönteisiä vaikutuksia on selitetty muun muassa vahvalla sosiaalisella tuella, terveellisillä elämäntavoilla ja impulssikontrollilla, joita uskonnollisissa yhteisöissä pidetään arvossa. Hengellisyys tuo elämään merkityksellisyyttä, tarkoituksen tunnetta ja toiveikkuutta, mikä ilmenee myös arkisissa asioissa. Uskova ihminen hallitsee perusahdistusta paremmin kuin ei-uskovat. Uskonnon tarjoamat suuret kertomukset kasvattavat ymmärrystä elämästä ja auttavat löytämään vastauksia pulmatilanteissa. (Säisä-Winter, 2018; Ojanen, 2023, s. 255–256).

4.2 Yhteisöllisyys hyvinvoinnin tukena

Kristinuskossa yhteisöllisyys on ollut alusta asti koko yhteisöä kantava voima. Uskonnolliset ihmiset tukevat toisia sekä omassa yhteisössään että sen ulkopuolella selvästi enemmän verrattuna uskonnollisesti välinpitämättömiin henkilöihin. Hyväntekeväisyys ja altruismi on ollut erittäin tärkeää. (Ojanen, 2023, s. 256–257; Pessi, 2012.) Tämä on vaikuttanut myös kristinuskon suosioon ja leviämiseen. Elinympäristön uskonnollisuus parantaa myös ei-uskovien elämäntyytyväisyyttä, kun taas alueen korkea uskonnottomien määrä alentaa kaikkien hyvinvointia (Ojanen, 2023, s. 252). Yhteisön yksinäisyyttä ja syrjäytymistä vähentävä sekä tukea tuova vaikutus on merkittävä. Kuitenkaan pelkkä uskonnollisuus ei lisää nuoren palveluhalua ja ulota moraalisuutta yhteisön ulkopuolisiin, vaan merkittävää tässä on omakohtainen hengellisyys sekä enemmän tietoisuuden laajentuminen kuin ehdollistuminen ryhmän sääntöihin (Levenson, Aldwin & Igarashi, 2013, s. 194).

Kirkon nuorisotyön tarkoitus on tukea nuoren kasvua. Nuori saa rippikoulussa ja muussa seurakunnan nuorten toiminnassa yhteyden ja osallisuuden kokemuksia.

Moni tahtoo toimia myös seurakunnan vapaaehtoisena eli isosena rippikoulun jälkeen. Isostoiminnalla on yhteyttä ja yhteishenkeä luova vaikutus. He ovat hyviä samaistumisen kohteita. Rippikoulussa sosiaalisen pääoman on mahdollisuus kasvaa. Rippikoulu ja isostoiminta ovat tärkeitä yhteisölliseen, toiset huomioivaan, suvaitsevaan ja myötätuntoiseen kohtaamiseen kasvattajia. (Porkka, 2016, s. 120.)

Avoin, kannustava ja salliva ilmapiiri, hyväksytyksi tuleminen omine kysymyksiineen ja kehitysvaiheineen on seurakunnan nuorten toiminnassa tärkeää. Toimijuus ja vastuu kasvattavat nuorta. (Kirkkohallitus, 2016.) Usko on osa identiteettiä ja yhteenkuuluvuutta. Jopa ei-uskonnollinen ihminen voi sitoutua uskonnolliseen yhteisöön saadakseen tietyn identiteetin. (Nissilä, 2016, s. 115.) Nuoren kyky ymmärtää toista ja huomioida hänen ajatuksensa liittyvät moraaliseen ajatteluun (Kiuru, 2023, s. 189). Lapsuuden uskontokasvatus vahvistaa kiinnostusta hengellisiin asioihin myös vanhempana ja antaa eettiselle toiminnalle pohjaa, jolloin opitaan arvoja, oikean ja väärän rajoja sekä heikomman puolustamista ja auttamista. (Niemelä & Koivula, 2006, s. 166–167.)

Hengellinen musiikki voi myös olla osa identiteetin ja spiritualiteetin tukea sekä rakentaa ryhmäidentiteettiä, jossa sekä itsellä että yhteisöllä on tärkeä rooli. Musiikki voi olla arjen tuki ja uusien piirien rakentaja. Hengelliseen musiikkiin liittyvät myös yhteisön uskomukset ja arvot, joiden kautta yhteisö rakentuu. Muistot musiikista voivat muodostua merkittäviksi. (Murtonen, 2016, s. 144–166.) Uskonnollisissa festivaaleissa, joihin osallistuminen voi olla seurakunnan nuorten toimintaa, nuoret kokevat tunnelmaa ja hauskuutta, vertaisuutta ja kaveruutta sekä saavat emotionaalisia kokemuksia. Nuori kaipaa uskonsa jakamista, jota hengellisillä festivaaleilla on tarjolla. (Nissilä, 2016, s. 98–117.) Musiikki yhdistää muihin, voi avata pyhyiden kokemusta ja tuo myös turvallisuutta. Laulaminen yhdessä on aina kuulunut ja yhä kuuluu kristillisen seurakunnan toimintaan tärkeänä osana. (Murtonen, 2016, s. 144, 166–167.)

Uskonnollisuus vahvistaa sitoutumista ja tyytyväisyyttä avioliittoon ja antaa perheelle tukea selviytymiseen myös elämän vaikeuksissa ja kriiseissä. Jos vanhemmuus koetaan hengelliseksi tehtäväksi, lapsille opetetaan eettisiä hyveitä, käytetään vähemmän aggressiivista puhetapaa ja kasvatusta on johdonmukaisempaa, jolloin myös lapset sitoutuvat vanhempiansa, arvostavat heitä enemmän ja ovat tyytyväisempiä perhe-elämään. Vanhemmuuden pyhittäminen vaikuttaa myönteisesti myös lapsen ja nuoren sosiaalisten kykyjen kehittymiseen. (Crawford, Wright & Masten, 2006, s. 359; Ojanen, 2023, s. 268.) Vanhempien henkilökohtaisen hengellisen vakaumuksen on todettu myös tehokkaasti vähentävän lasten riskiä sairastua masennukseen 20-vuotiaaksi mennessä myös silloin, jos toinen tai molemmat vanhemmat kärsivät masennuksesta (Säisä-Winter, 2018, s. 218–219).

Pietari Hannikainen (2021, s. 153) löysi tutkimuksessaan (N=529) uusista Jumalanpalvelusyhteisöistä huomattavia eroja lapsuudestaan saakka uskossa olleiden elämänkaaresta, kun vertauskohteena oli käännyttäiset ja hengelliset etsijät. He olivat muita useammin osallistuneet myös kirkon nuorisotoimintaan. Tähän ryhmään kuuluneiden elämänkaari oli ehyempi ja he olivat kohdanneet vähemmän vastoinkäymisiä. Heidän joukossaan oli vähemmän työttömyyttä ja heillä oli useammin terveelliset elämäntavat. Edward Diener ja Robert Biswas-Diener (Ojanen, 2023, s. 256–257) tutkivat henkilöitä, jotka olivat saaneet uskonnollisen kasvatusta, mutta luopuneet uskostaan aikuisuudessa. He olivat tilastollisesti onnellisempia kuin myöhemmin uskoon tulleet henkilöt, jotka eivät olleet saaneet uskonnollista kasvatusta. Myönteinen lapsuuden uskonnollisuus tarjoaa turvallisen ilmapiirin ja eettisen pohjan elämälle. Lisäksi yhteisöllisyydellä, terveellisillä elämäntavoilla ja positiivisella elämänkatsomuksella on kantava vaikutus aikuisuudessa, vaikka uskosta Jumalaan luopuisikin.

Eheyden tunne eli koherenssi on selvin uskonnon hyvinvointia vahvistava ja selettävä tekijä ja liittyy vahvaan elämänhallintaan. Siinä on kyse sisäisestä varmuudesta ja ympäristön ennustettavuudesta. Sisäistä ja ulkoista kuormitusta vastaan ihmisellä on erilaisia voimavaroja puolustukseen eheyden ylläpitämiseksi. Eheyden tunteeseen kuuluu ymmärrettävyys, jolla ongelman luonne hahmotetaan,

hallittavuus eli arvio omista voimavaroista ja mielekkyys, joka on kytköksissä motivaatioon. Ratkaisevaa koherenssin ilmenemisessä on uskonnollisen yhteisön tuki ja hyväksyntä, minkä kautta eheys ja henkinen hyvinvointi lisääntyy. (Räsänen, 2011.)

4.3 Hengellisyysden puutteen vaikutus riskikäytökseen ja pahoinvointiin

Nuoruuden hengellisyys vaikuttaa kahdella tavalla: sekä vähentäen riskikäyttämistä että edistäen kokonaisvaltaista hyvinvointia, sosiaalista kehitystä ja kuukoistamista (King & Benson, 2006, s. 389; Plante, 2012, s. 4). Miller (Miller & Kelley, 2006, s. 424) tutkimusryhmineen löysi vahvan käänteisen korrelaation henkilökohtaisen hengellisen vakaumuksen sekä masennuksen ja päihteidenkäytön välillä. Korkeaan riskiryhmään kuuluvien nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa masennus väheni uskoon tulon myötä 80% ja päihdeongelmat 65%, kun taas kognitiivinen terapia tehoaa vain 10-30% tapauksista. Uskoon tulo tai kääntymys nuoruudessa on yhdistetty parantuneisiin ihmissuhteisiin, lisääntyneeseen tunneälyyn, avoimuuteen, onnellisuuteen ja myönteiseen identiteetin kehitykseen (King & Benson, 2006, s. 386).

Hengellisyys ja uskonnollinen yhteisö voivat olla käänteentekeviä tai voimakkaita suojelevia tekijöitä turvattomissa olosuhteissa eläville lapsille ja nuorille. Henkilökohtaisen uskon lisäksi kuuluminen moraalisesti esimerkilliseen uskonnolliseen yhteisöön ja vertaisryhmään pienentää todennäköisyyttä ajautua rikollisuuteen ja alkoholismiin sekä edistää vapaaehtoistyötä ja hyväntekeväisyyttä. (Blakeney & Blakeney, 2006, s. 374; Plante, 2012, s. 4, s. 88) Hengellisiin tapahtumiin viikoittain osallistuvien keskuudessa itsemurhien määrä oli ainoastaan seitsemäsosa verrattuna henkilöihin, jotka eivät niihin osallistuneet ollenkaan (Ojanen, 2023, s. 259).

Nuoruudessa hermoston kasvu ja aivokurkiaisien sulkeutuminen aivopuoliskojen välille mahdollistavat abstraktin ajattelun, perspektiivin vaihtelun, arvojen ja moraalin pohdinnan sekä myös kaipuun merkitykseen ja yhteyteen johonkin itseä suurempaan. Nämä uudet mahdollisuudet voivat tuoda mukanaan myös

emotionaalisen hämmennyksen ja ahdistuksen, epätoivon, masennuksen, syrjäytyneisyyden ja erilaiset häiriökäyttäytymisen muodot. Nuoruuden kuohunta, päihteidenkäyttö, jengiytyminen, itsetuhoisuus, seksuaalinen holtittomuus ja jopa rikollisuus voivat olla nuorelle epätoivoinen tapa etsiä merkitystä ja elämäntarkoitusta – tapa purkaa henkistä pahoinvointia ja hakea lohtua ja yhteenkuuluvuutta. (Blakeney & Blakeney, 2006, s. 371–383; Smith & Denton, 2012, s. 222–231.) Häiriökäyttäytyminen voi olla myös tiedostamatonta ja nuoren kotona hyväksytyä, kuten peliaddiktio, epäterveelliset elämäntavat tai epäsosiaalisuus. Shah (2000) on todennut tutkimuksissaan, että hengellinen kehitys edellyttää huomattavaa kognitiivista ja emotionaalista kehitystä. Nuoressa aikuisuudessa kiinnostus hengellistä kehitystä kohtaan voi herätä myös sen kautta, kun on tarpeeksi kypsä aistimaan jonkin oleellisen tekijän puuttuvan elinpiiristään. (Levenson, Aldwin & Igarashi, 2013, s. 191–192.)

Nuoret jäävät usein yksin pohdintojensa kanssa (Tamm, 2002, s. 79). Lapset elävät lähes täysin vanhempiensa varassa, ja jos kotona on päihde- ja mielenterveysongelmia tai väkivaltaa, saattaa lapsi tai nuori etsiä suojelua ja arvostusta jengistä, hetkellistä iloa päihteistä ja toimeentulon rikoksista. Näin nuori voi psyykkisenä puolustuskeinona kasvattaa kovan kuoren herkkyytensä ja emotionaalisen yksinäisyytensä ympärille. (Honkatukia & Suurpää, 2012, s. 137.) Nuori saattaa tuntea katkeruutta yhteiskuntaa kohtaan ja ilmaista turhautumistaan esimerkiksi ilkeiden kautta. Vaikeissa olosuhteissa eläneet lapset ja nuoret kärsivät myös muita enemmän koulukiusaamisesta, masennuksesta ja oppimisvaikeuksista, mikä lisää epätoivoisia tekoja ja kapeuttaa tulevaisuuden näkymiä. (Saari ym., 2020.)

Yhdysvalloissa spirituaalisuuden hyödyntäminen terveydenhuollossa on yleistynyt 2000-luvulla (Plante, 2012). Suomessa henkisyttä tai hengellisyyttä käytetään hyvinvoinnin tukena sosiaali- ja terveysalalla lähes ainoastaan päihdeongelmista kärsivien henkilöiden vertaistukeen perustuvassa AA-liikkeessä, minkä 12 askeleen ohjelman noudattaminen on todettu tehokkaammaksi keinoksi toipua päihderiippuvuudesta kuin kognitiivinen käyttäytymisterapia (Vaillant, 2009, s. 250). Hyvin usein nuoruuden hengellisyyden ja yhteisön tuen puutetta ja sen seurauksia ryhdytään AA:ssa korjaamaan. Useimmat ovat kompensoineet päihteillä

henkistä tyhjiötä, rikkonaisia ihmissuhteita ja lapsuuden traumoja. (Narcotics Anonymous, i.a., s. 7, s. 48, s. 92, s. 104; Plante, 2012, s. 200, s. 202.)

4.4 Uskonnollisuuden ja hengellisyyden epäsuora vaikutus ja muuttujat

Itai Ivtzanin (Ojanen, 2023, s. 260–261) tutkimusryhmä totesi, ettei pelkkä uskonnollisuus tuota psyykkistä hyvinvointia, vaan omakohtainen hengellisyys ja spirituaalisuus on vaikuttavin tekijä. Vahvakin uskonnollinen sitoutuminen ei kannata, jos spirituaalisuuden arvostus on heikko. Usein uskonnollisuus ja spirituaalisuus koetaan molemmat vahvoiksi, eikä niitä ihminen itse ehkä edes erottele toisistaan. Vaikka uskonnollinen sitoutuminen olisi heikko, mutta hengellisyys vahvaa, niin se riittää edistämään koettua hyvinvointia, elämän mielekkyyttä, pyrkimystä kasvaa ihmisenä ja kokemusta itsensä toteuttamisesta. Uskonnollisuudella ja hengellisyydellä on siten hyvin erilaiset hyvinvointivaikutukset. Hengellisyys liitetään positiiviseen tunne-elämään, itsensä hyväksymiseen, elämäntarkoitukseen ja myönteisiin ihmissuhteisiin, kun taas pelkällä muodollisella osallistumisella uskonnollisiin tapahtumiin ei näitä hyvinvointivaikutuksia juurikaan ole. (Levenson, Aldwin & Igarashi, 2013, s. 190.)

Uskonnon vaikutukset henkiseen hyvinvointiin eivät ole selkeitä ja suoraviivaisia vaan välillisiä. Uskonto ei tuota itsessään onnellisuutta vaan psyykkisiä tiloja, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. Suurimpina vaikuttavina tekijöinä uskonnossa pidetään omakohtaista hengellisyyttä – mitä erityisesti tutkimme – sekä yhteisöllisyyttä. Uskonto tarjoaa polun ihmisen syvimpien tarpeiden täyttämiseen: tarkoituksen ja merkityksen sekä sosiaalisten suhteiden löytämiseen. Uskonnon harjoittaminen ei kuitenkaan aina sisällä näitä tekijöitä, kuten subjektiivista uskoa, mikä voi kyllä herätä muodollisen uskonnonharjoittamisen kautta. Seurakunnan toiminta ei myöskään aina tarjoa kokemusta yhteisöllisyydestä, osallisuudesta ja keskinäisestä tuesta. (Ojanen, 2023, s. 260; Allen, 2018, s. 261–267.) Suomen evankelis-luterilainen kirkko on ollut varsin työntekijävetoinen, mikä saattaa heikentää kokemusta yhteisestä toimijuudesta, mutta seurakuntien nuorisotyössä isostoiminta tekee poikkeuksen tässä.

Hackney ja Sanders (2003) erittelivät uskonnollisuutta ja hyvinvointia käsittelevät tutkimukset institutionaaliseen, ideologiseen ja persoonalliseen uskonnollisuuteen, joiden vaikutuksia tutkittiin psyykkisiin ongelmiin, elämäntyytyväisyyteen ja itsensä toteuttamiseen. Institutionaalisella uskonnon harjoittamisella ei havaittu yhteyttä mihinkään henkisen hyvinvoinnin kategoriaan. Ulkoinen osallistuminen rituaaleihin tai seurakunnan tapahtumiin ei siis lisännyt tutkimuksen mukaan hyvinvointia. Ideologinen uskonnollisuus eli uskonyhteisön uskomusten ja opinkappaleiden totena pitäminen oli lievästi yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja hieman voimakkaammin viittasi itsensä toteuttamisen parantumiseen. Persoonallinen eli sisäistetty uskonnollisuus paransi henkistä hyvinvointia sen sijaan kaikilla osa-alueilla merkittävästi ja erityisen voimakkaasti itsensä toteuttamista, mikä ilmenee orientoitumisena kehitykseen ja kasvuun vaikeuksienkin kautta. (Räsänen, 2011.)

Pelon hallinnan teoria esittää ihmisen saavan suojan ulkoisia uhkia vastaan uskonnon tarjoaman jaetun kulttuurisen maailmankuvan kautta. Yhteiseen kulttuuriin sidotussa maailmankuvassa ihminen tietää arvonsa ja paikkansa ja saa suojaa voimakkailta peloilta ja elämän epävarmuudelta. Tällöin usko voi olla kuitenkin ulkoista - ekstrinsikaalista - jolloin uskon harjoittamisen motiivi on enemmän esimerkiksi omista peloista vapautuminen tai itsetunnon kohottaminen kuin kaipuu päästä lähemmäs Jumalaa tai henkinen kasvu vaikeuksien kohtaamisen kautta. (Räsänen, 2011.)

Uskonnon vaikutusten voimakkuuteen vaikuttaa myös esimerkiksi ympäröivän yhteiskunnan suhtautuminen uskontoon ja uskonnon harjoitukseen liittyvät tavat. Uskonolla on erityisen voimakas vaikutus yksilön hyvinvoinnin kasvuun epädemokraattisissa ja köyhissä maissa tai silloin kun yksilö elää stressaavissa olosuhteissa. Maissa, joissa on korkea sosiaaliturva ja yleinen hyvinvointi, ihmiset eivät niin helposti koe tarvitsevansa uskontoa ja hyvinvointierot eivät ole Dienerin ym. (2011) tutkimuksessa suuret uskonnottomien ja uskovien välillä. Hyvinvointierot tulevat länsimaissakin näkyviin selvästi, kun hyvinvointi esimerkiksi sairauden tai menetysten myötä romahtaa, jolloin uskovat selviävät vaikeuksista huomattavasti uskonnottomia paremmin (Allen, 2018, s. 263–264; Ojanen, 2023; Plante, 2012, s. 184- 185.)

Uskonnolla kuten myös ideologialla voi olla negatiivisiakin vaikutuksia yksilön ja yhteisön hyvinvointiin, jos ryhmä on fundamentalistinen ja sen vaikuttamiskeinot ovat painostavia (Lukianoff & Haidt, 2018; Geels & Wickström, 2006, s. 431- 438). Taipumus paranoiaan, sosiaaliseen ahdistukseen ja pakkomielteisiin on huomattavasti korkeampi ihmisillä, jotka uskovat ankaraan Jumalaan, joka voi rankaista tai hylätä kuin heillä, jotka kokevat Jumalan hyväntahtoiseksi (Allen, 2018, s. 266–267). Uskonnollisuuden määrittely hyvinvointitutkimuksissa hankaloittaa johtopäätösten vetoa, mutta yleisesti jumalasuhteen myönteisyys korreloi hyvinvointiin ja vastaavasti kielteinen jumalasuhte vaikuttaa hyvinvointiin negatiivisesti (Ojanen, 2023, s. 260).

Yleisessä kasvatustajatteluksessa on vallalla ajatus, että vanhemmat antavat lapsen valita itse aikuisena mahdollisen uskonnollisen suuntautumisen tai uskonnotoman elämäntavan, jolloin kodissa ei tuoda esille uskonnolliseen, henkiseen tai hengelliseen maailmankäsitykseen liittyviä ajatuksia tai toimintatapoja. Aivotutkimusten perusteella kuitenkin jo varhaisessa lapsuudessa ja nuoruudessa elämän perustaville uskomuksille ja asenteille, kuten myös hengellisyydelle, luodaan pohja, jonka varassa uutta informaatiota otetaan vastaan tai hylätään. Aivojen aineenvaihdunta alkaa heiketä jo 11-20 -vuotiaana, jolloin on kuitenkin vielä mahdollisuus kehittää ja oppia perustavanlaatuisia rakenteita ja malleja, joista tulee pysyviä lähestymistapoja ihmissuhteisiin, itseen, elämään ja hengellisyyteen liittyen. Vaikka ihminen oppii uutta koko elämänsä ajan, niin lapsuudessa rakennetaan neurofysiologiset perusasetukset oppimiselle ja maailmankuvalle. (Newberg & Newberg, 2006, s. 191.)

Maailmanlaajuisesti uskontoa pitää tärkeänä 80% väestöstä, mutta länsimaissa merkitys on vähenemässä. Autonomian korostumista pidetään tähän suurimpana syynä. Uskonto koetaan omaa elämäntapaa ja valintoja kapeuttavana. Tutkimusaineiston mukaan tämä yleinen käsitys on kuitenkin virheellinen ja päinvastoin uskonnolliset ihmiset kokevat vähemmän ahdistusta, sisäisiä ristiriitoja ja stressiä sekä enemmän positiivisia tunteita. Heillä on tiedostamattomia ja tehokkaita itesesäätelykeinoja, mikä koetaan luonnolliseksi elämän osaksi eikä taakaksi. Heillä on luottamusta myös haasteellisten tapahtumien kääntymiseen hyödyksi sekä

yhteisön ja uskonharjoittamisen tarjoama tuki, mikä puhdistaa, vapauttaa ja auttaa vaikeuksissa. (Ojanen, 2023, s. 254–255.)

Tervo-Niemelä ja Porkka (2023) löysivät yhteneväisyyden rippikoulun käyneiden ja isosena toimineiden nuorten uskonnollisuuden ja mielen hyvinvoinnin välillä. Perinteisesti uskonnollisuus on ollut yleisempää naisten kuin miesten keskuudessa, mutta viime vuosikymmenen aikana poikien ja nuorten miesten kiinnostus uskontoa kohtaan on selkeästi noussut samaan aikaan kun tyttöjen ja nuorten naisten uskonnollisuus on laskenut. Ilmiön kanssa samassa suhteessa ja samanaikaisesti tyttöjen hyvinvointi on selkeästi laskenut poikiin verrattuna. Tässä voidaan nähdä uskon ja uskonnollisuuden yhteys hyvinvointiin ja hengellisyyden puutteen vaikuttavan mahdollisesti hyvinvointia laskevasti, mutta lisätutkimuksia tarvitaan ilmiön taustalla vaikuttavista tekijöistä.

Haastattelututkimuksissa nuorten on useimmiten vaikeaa itse määritellä hengellisyyden tai uskonottomuuden vaikutuksia elämässään eivätkä ehkä näe eroa myöskään vertaistensa välillä, joilla on erilainen asenne uskonnollisuuteen. Kuitenkin tilastojen valossa nuoruuden uskonnollisuudella tai uskonottomuudella on suuret erot hyvinvointiin, elämäntapoihin ja etenkin nuorten riskikäyttäytymisen liittyen. Kuitenkin esimerkiksi persoonallisuuden erot voivat osittain selittää vaikutuksia. Tietynlaisia persoonallisuuden piirteitä omaavat nuoret tuntevat enemmän vetoa uskonnollisuuteen ja esimerkiksi itsenäisyyden arvostus voi näkyä riskikäyttäytymisen kasvuna. (Smith & Denton, 2005, s. 218- 248.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli ottaa selvää, miten nuoruuden hengellisyys vaikuttaa nuoren aikuisen mielen hyvinvointiin ja elämänkulkuun. Pehdyimme tutkimuskirjallisuuteen aiheesta sekä tutustuimme haastattelujen avulla siihen, miten hengellisyys on vaikuttanut seurakunnan nuorten toiminnassa olleiden nuorten aikuisten elämään ja hyvinvointiin. Haastattelun kohteeksi valitsimme nuoria

aikuisia, joille hengellisyys oli ollut elämässä tärkeää. Useat heistä olivat saaneet kristillisen kasvatuksen. Otimme selvää, onko seurakunnan nuorten toiminta tuonut nuorille yhteisöllisyyden ja yhteyden tai kuulluksi tulemisen kokemuksia sekä onko usko ja hengellisyys tuonut tukea, turvaa, merkityksellisyyttä tai tulevaisuuden uskoa nuoren aikuisen elämään. Lisäksi selvitimme, onko hengellisyys vaikuttanut nuoren aikuisen arvoihin ja ajatuksiin muiden ihmisten kohtelusta. Näitä aiheita on tutkittu Suomessa vain vähän. Hengellisyydellä on todettu kuitenkin huomattavia positiivisia vaikutuksia yksilön ja hänen yhteisönsä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Kirkon nuorisotyön yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia tukevaa merkitystä nuorille ja suomalaiselle yhteiskunnalle on syytä nostaa esiin. Haluamme korostaa, että hengellisyyttä ja etenkin spirituaalisuutta voi hyödyntää myös sosiaali- ja terveysalalla. Kyseessä on laadullinen tutkimus. Pyrimme ymmärtämään, miten hengellisyys vaikuttaa nuoren aikuisen elämässä. Opinnäytetyössä on käytetty enimmäkseen kansainvälistä uskontopsykologista tutkimusta. Laadullinen tutkimus paneutuu ihmisten subjektiivisiin kokemuksiin, mutta silti välttää moraalisia tulkintoja esimerkiksi hyvä-paha-asteikolla (Ojanen, 2023, s. 82).

Tutkimuskysymykset:

Millaisia vaikutuksia hengellisyydellä on ollut nuoren elämässä?

Millainen vaikutus hengellisyydellä on nuoren aikuisen mielen hyvinvointiin?

Millainen vaikutus seurakunnan nuorisotoiminnalla on ollut nuoren aikuisen mielen hyvinvointiin?

6 YHTEISTYÖKUMPPANI, AINEISTON KERUU JA SEN ANALYYSI

Tutkimuksen yhteistyökumppanina toimi keskisuuri suomalainen evankelis-luterilainen seurakunta ja sen nuorisotoiminta. Haastateltavat olivat iältään 18-29

vuotiaita. He olivat olleet mukana seurakunnan nuorten toiminnassa aktiivisesti ja hengellisyys oli ollut heille nuoruudessa tärkeää. Moni heistä oli lisäksi saanut kristillisen kasvatuksen ja hengellisyyden elementtejä elämäänsä lapsuudesta lähtien. Seurakunnan nuorisotyönohjaaja toimi osin haastateltavien nuorten välittäjänä. Tutkimuksessa haastateltiin viittä nuorta aikuista puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Haastattelussa ihminen voi kertoa vapaasti asioita, jotka koskevat häntä itseään. Kuvaavia esimerkkejä saadaan helposti. Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikille esitetään samoja kysymyksiä, joihin haastateltava vastaa omin sanoin. Haastattelijalla voi vaihdella kysymysten järjestystä (Escola & Suoranta, 2014, s. 87; Hirsjärvi & Hurme, 2017, s. 35–36, s. 47).

Haastateltavat valikoituivat osittain tutuista nuorista aikuisista, joiden tiedettiin osallistuneen nuoruudessaan kyseisen seurakunnan nuorten toimintaan. Haastattelut tehtiin puhelinhaastatteluina yhtä haastattelua lukuun ottamatta. Tilanne ja tunnelma pyrittiin luomaan rennoksi ja rauhalliseksi, jotta syvällisiinkin kysymyksiin oli helpompi keskittyä. Haastateltavalle annettiin aikaa vastata rauhassa kysymyksiin ja pohtia tarpeen niin vaatiessa. Haastateltavalla oli mahdollisuus halutessaan olla vastaamatta kysymyksiin, joihin hän ei halunnut vastata. Yksi haastattelu tehtiin haastateltavan kotona rauhallisissa olosuhteissa. Haastattelututkimuksessa haastateltava kertoo ajatuksistaan ja kokemuksistaan, joita haastattelijalla pyrkii ymmärtämään ja tulkitsemaan oikealla tavalla. Sanoilla ja ilmaisuilla, joita haastateltava käyttää, on merkitys samoin kuin haastattelijan kyvyllä tulkita oikein sanottua. (Laine, 2010, s. 29–30.) Haastattelun etu tiedonkeruumenetelmänä on joustavuus. Haastattelu on hyvä menetelmä kerätä tietoa, koska haastattelun edetessä vastauksia voidaan pyrkiä syventämään ja selventämään. (Hirsjärvi, ym., 2017, s.199–201.)

Haastattelukysymyksiä oli 28. Osaan kysymyksistä haastateltava vastasi jo ennen varsinaista kysymystä. Haastattelut tallennettiin Word-ohjelman litterointitoiminnolla. Samalla kirjoitettiin muistiinpanoja. Word-ohjelmasta tulleita litterointisivuja kertyi yhteensä 104 sivua. Haastatteluiden kesto oli keskimäärin 33 minuuttia haastateltavaa kohden, yhteensä 2 tuntia 46 minuuttia. Pisin haastattelu tehtiin lähihaastatteluna. Sen pituus oli 49 minuuttia ja sivumäärä 33 sivua. Muistiinpanoista ja litteroinneista tehtiin koosteet, joita analysoitiin aineistolähtöisesti.

Haastatteluiden alusta asti käytettiin numeroita tai peitenimiä anonymiteetin varmistamiseksi. Suorista lainauksista poistettiin puheen täytesanat. Aineiston vastauksia jaoteltiin ja teemoiteltiin.

Vastauksista nousi esiin teemoina hengellisyyden kokonaisvaltaisuus, hengellisyys voimavarana, merkityksellisyyden kokemus, hengellisyyden tuki elämässä, johdatuksen ja tarkoituksellisuuden kokemukset sekä yhteisöllisyyden ja kuuluksi tulemisen kokemukset, moraalinen kehitys, toisiin suhtautuminen, arvot ja rukouksen merkitys. Laadullista aineistoa analysoitaessa aineistoa järjestetään ja teemoitellaan siten, että siitä voidaan nähdä olennaista tietoa ja vastauksia tutkimusongelmiin. Analyysissa rakennetaan uusia merkityksiä. (Eskola & Suoranta, 2014, s. 179, s. 226.)

Opinnäytetyöntekijöiden tausta, omat uskonkäsitykset ja hengellisyys on voinut vaikuttaa laajan haastatteluaineiston valikointiin ja tulkintaan. Opinnäytetyön aihe itsessään ei täytä tieteen arvoneutraaliuden periaatetta, sisältää arvottamista eikä aihetta olisi voinut tutkia muutoin kuin kirkollisella alalla. Hypoteesittomuus ja objektiivisuus on ollut kuitenkin tavoite. Silti tutkijoiden omat asenteet ovat voineet vaikuttaa esille tuotujen lähteiden käyttöön ja niiden tulkintaan sekä haastatteluaineiston havainnointiin ja sen analyysiin. Myös merkittävää materiaalia oli jätettävä opinnäytetyön ulkopuolelle ja poimittava erityisesti tutkimuskysymysten kannalta oleellisin tieto. Tavoitteena on ollut hermeneuttis-fenomenologinen tutkimusote, joka pyrkii ymmärtämään haastateltavan ihmisen ainutlaatuisuutta, subjektiivisia merkityksiä ja sisäistä elämää kuitenkin ymmärtäen myös haastattelijan oman elämysmaailman mahdolliset vaikutukset tulkintaan. Tutkijoiden itse-reflektio ja omien ennakkokäsitysten korjaaminen on ollut opinnäytetyössä haaste. (Laine, 2010.)

7 TULOKSET

7.1 Hengellisyysden ilmeneminen haastatteluissa

Haastateltujen nuorten aikuisten hengellisyys ja jumalakäsitys on muuttunut ja ymmärrys syventynyt lapsuudesta nuoruuteen ja edelleen aikuisena. Lapsuuden ihmishahmoinen ja kaukainen, ankarakin jumalakuva on muuttunut abstraktiksi ja henkilökohtaiseksi suhteeksi ja rakkauden ilmentämiseksi elämässä johdatuksen ja kutsumuksen kautta. Useilla tutkimuksen nuorilla oli tapahtunut hengellistä kasvua. He luottivat Jumalaan myös vaikeuksien ja kärsimysten tullessa, elämän tarkoitus oli selkiytynyt sekä oikeudenmukaisuuden periaate kirkastunut. Ihmisen jumalasuhte voi kehittyä siten, että kyky rakastaa toisia näkyy arjessa sekä kutsumuksessa. Jumalasta voi tulla ihmiselle koettelemusten kautta pohjimmainen turva ja tarkoitus. (Tamm, 2002, s. 112–115.)

Väinö:

Jumala on muuttunut läheisemmäksi, on tullut henkilökohtainen suhde Jumalan kanssa. Jumalakuva on muuttunut. Ennen mä vaan ajattelin, että se on joku kaukainen tyyppi jossain. Se tietää mut läpikotaisin ja mä yritän tuntea Jumalaa joka päivä paremmin.

Aino:

Lapsena oli vahva abstrakti ajatus, että Jumala on, mutta ei osannut sanoa, millainen tai miksi? Nuorena kirkastui kaipuu Jumalan puoleen ja että Jumala on antanut synnit anteeksi Jeesuksen kautta. Lapsena Jumala oli -- olemassa oleva, kaukana. Nuorena kirkastui, että Jumala haluaa kohdata meitä ja johdattaa meitä henkilökohtaisesti. Yhdessä vaiheessa Jumala on näyttäytynyt lakina ja tuomarina, jonka jälkeen taas toisena ääripäänä, kaiken hyväksyvänä rakkautena ilman mitään tuomiota. Sen jälkeen se on muotoutunut niiden tasapainoksi -- armon kirkastuminen. Minkälainen Jumala sitten on? -- se ei ole vaan, että on tää lokero ja nyt annetaan valmis vastaus vaan se Jumalan etsiminen.

Sallille hengellisyys tarkoittaa erityisesti rukoilua, jonka kautta voi purkaa tunteensa ja ajatuksensa. Seurakunnan nuorisotyö ja isosena toimiminen on tuonut hänelle rohkeutta ja ystäviä, jotka ovat hänen elämässään edelleen. Seurakunnan nuorisotoiminnassa hengellisyyttä merkittävämpää ja vaikuttavampaa onkin ollut hänelle yhteisöllisyys. Perhe on hänelle suuri voimavara ja ollut merkittävä tuki kasvussa ja pohdinnoissa. Hän kokee elämänsä ja itsensä merkitykselliseksi. Aino on ollut mukana seurakunnan eri toiminnoissa lapsesta saakka.

Rukous on ollut luonteva osa elämää ja kotonakin Raamattua on luettu yhdessä. Aapo koee uskonnollisuuden olevan elämänsä suurin voimavara, mihin turvaa. Usko on ollut ratkaiseva tekijä myös elämän suurista vastoinkäymisistä ja haasteista selviämässä. Haastateltujen hengellisyys ilmenee eri tavoin ja heidän elämässään on hengellisyyden ohella muitakin hyvinvointia lisääviä tekijöitä.

Kristilliset arvot kuten toisten huomioiminen, oikeudenmukaisuus ja turvallisuus koettiin tärkeiksi kuten myös Jumala, perhe, terveys, totuuteen pyrkiminen, terveet ihmissuhteet, isänmaa ja kristillinen toivo. *”Raamatun pohjalta nousee arvot”*, sanoi Vilja. Eräs nuori näki selkeästi, kuinka erilaista elämä olisi ilman hengellisyttä. Käsitys oikeasta ja väärästä on muotoutunut hengellisyyden myötä. Kolme haastateltavaa kertoi ymmärryksen muita ihmisiä kohtaan lisääntyneen nuoruudesta.

Rukous on kaikille haastattelun nuorille tärkeää. Rukoilun tapa oli useilla muuttunut luontevammaksi. He kertoivat sen olevan nykyisin Sallin sanoin: *”oman ajatuksen virtaa”*, Väinön sanoin: *”sydämestä rukoilua”* tai Aion sanoin: *”jutustelua Jumalalle”*. Nuori voi kasvaessaan alkaa uskoa salaisimpiakin asioita, huoliaan ja toiveitaan rukouksessa Jumalalle (Tamm, 2002, s. 54, s. 60, s. 74–77, s. 82). Aino kertoi saaneensa mallia rukoukseen nuorteniltoista. Rukous tuo nuorille turvaa, lohtua ja toivoa. Rukous lisää hyvinvointia positiivisten tunteiden ja saadun tuen kautta ja pelkojen sekä ahdistuksen vähenemisen myötä (Räsänen, 2011). Rukouksella on todettu olevan henkistä hyvinvointia vahvistava vaikutus. Se voi auttaa hyväksymään tapahtuneita asioita ja muuttamaan tavoitteita, lisäämään tietoisuutta itsestä ja pitämään yllä myönteisyyttä ja levollisuutta. (Säisä-Winter, 2018, s. 163–166.) Jumalan uskottiin olevan läsnä arjessa, vaikka sitä ei aina tuntisikaan siinä hetkessä.

Väinö:

Aina kun mä rukoilen, niin tunnen sydämessäni että Jumala kuuntelee. Rukoilen, ettei tapahdu negatiivisia asioita. -- Jos tilanne näyttää kurjalta, rukoilen apua Jumalalta, rukous on aina auttanut. -- Kun mulla on Jumala, mulla on kaikki mitä tarvitsen. -- Luotan, että Jumala voittaa lopuksi.

(Koetko Jumalan läsnäoloa jossain tilanteessa tai pyhyiden kokemusta?)

Aapo:

Ajattelen, että läsnäolo ja pyhyys on peräti jatkuvaa. Ja on jatkuvasti läsnä, mutta eri asia että näkeekö sitä siinä tilanteessa missä on, jos on yötä myöten töissä ja asiat ei mene ihan putkeen.

Nuorten hengellisyyteen kuuluu myös vahvasti eksistentiaalinen pohdinta ja elämänskysymykset. Nuoret kokevat myös vahvaa kutsumusta ja halua vaikuttaa positiivisesti toisiin ihmisiin ja maailmaan. (Tamm, 2002, s. 112–115.)

Aino:

Sille on valtava tarve, että saa räjäyttää kysymykset ja ihmetykset ja prosessit ja olla kesken ja olla rikki ja miten valtava merkitys, että he saa sen kaiken ihmettelyn alle kuulla, että Jumala kestää meidän ihmettelyn. Jos nuorena aikuisena etsii elämän suuntaa niin voi olla paljon kysymyksiä Jumalan suuntaan.

Vilja:

Elämän syviä peruskysymyksiä, että mikä tällä kaikella tarkoitus on ja mikä on Jumalan suunnitelma. -- onko Jeesus oikeasti ollut maan päällä ja mikä on ylipäätään perusta asioille.

Väinö:

No sellainen kutsumus, että pyrkiä siihen, että mahdollisimman moni pääsisi Jumalaa lähemmäs ja pystyisi sitten kääntämään sydämensä Jumalan puoleen.

Aino:

Olen nyt kutsumusammattissani. Siitä nousee jo se, että uskolla Jumalaan on ollut niin iso merkitys omaan elämään ja vaikeisiin aikoihin. Saa olla tuomassa lohdutusta ja toivoa myös eteenpäin. Niin se on kutsun toteutumista omassa elämässä.

7.2 Hengellisyyden vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin

Haastatellut nuoret aikuiset toivat esille hengellisyyden kokonaisvaltaista vaikutusta hyvinvointiinsa. Kaikilla haastatelluilla oli haastattelun hetkellä tasapainoinen elämäntilanne. Kaikki opiskelivat, olivat juuri saaneet opintonsa onnistuneesti päätökseen tai työskentelivät kutsumusammattissaan.

Väinö:

Huonot rutiinit muuttunut ja hyvät tullut tilalle ja pikkuhiljaa on pystynyt yhä enemmän ottamaan hyviä asioita elämään. Se on vaikuttanut kokonaisvaltaisesti. Psykologisesti ja henkisesti. -- On päässyt paheista irti, niin voi paremmin ja motivaatiota tietysti käydä vaikka salilla treenaamassa. -- Hermostuneisuus on hävinnyt.

Aino:

Ihminen on psyykkinen, fyysinen, henkinen, hengellinen. Se on vahvistunut, miten iso merkitys myös hengellisyydellä on, ettei sulje pois sitä kokonaisuudesta – kaikki puolet vaikuttaa toisiinsa. Hengellisyys on valtava tuki mielelle ja fyysisuus on tuki mielelle ja sitten mieli vaikuttaa hengellisyyteen -- ja niillä on iso merkitys tukemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Monille haastateltaville hengellisyys oli elämässä kantava voimavara ja hyvinvoinnin perusta sekä toi oikeita mittasuhteita asioihin. Aapon sanoin ”*Hengellisyys on elämän pohja*”. Esiin tuli myös kokemus siitä, että keskeneräisyys ihmisenä on hyväksyttävää. Terveessä uskonnollisuudessa hyväksytään ihmisen keskeneräisyys ja luottamus on siinä käyttövoimana (Kettunen, 2011, s. 448). Eräs nuori koki elämänsä suunnan ja ajankäyttönsä selkeästi viitottuvan hengellisyyden kautta. Hengellisyys on ollut vahva emotionaalinen tuki, lisännyt positiivisia tunteita ja vähentänyt kielteisiä tunteita, kuten jännitystä, pelkoa ja häpeää (Ojanen, 2023; Räsänen, 2011).

Väinö:

Jos tekee syntiä, niin tuntuu sydämessä, että rikkoo pyhyyttä. -- Raamatussa kuvaillaan, että on ollut kovettunut sydän -- Kristinuskon myötä on tuntunut se synti pahemmalta ja tuntuu siltä, että sydän on enemmän rakastava ja joka pyrkii totuuteen. Luulen, että on tullut sydämessä muutos. Raamattukin kertoo siitä, että Jumala muuttaa ihmisten sydämiä.

Aino:

Hengellisyyden kautta on tullut, että saa olla kesken. -- Se on tuonut pohjarauhaa jännittäviin asioihin, mikä lisää hyvinvointia paljon. Jos jännittää tai mokaa, niin asiat ei kaadu siihen, että oikeisiin mittasuhteisiin laittaa asioita. -- Utiset ja muut saattaa huolestuttaa, niin koen, että hengellisyys tuo niihin myös rauhaa. lankaikkisuuden toivo tuo rauhaa. Mä oon vaikka joskus pelännyt kuolemaa. Enää en pelkää. Se vaikuttaa aika isosti hyvinvointiin.

Vilja:

*Kyllä mä sanoisin, että se (*hengellisyys) on yksi oman hyvinvoinnin perusta omalle elämälle ja sitä kautta myös hyvinvoinnille eli siihen, että miten itse jaksaa, miten voi -- Se on semmoinen kantava voimavara niissä hetkissä.*

Aino:

Nuorempana oli paljon vaikka häpeän kokemusta tai ulkopuolisuuden tunnetta. Koen että hengellisyys on kyllä niissä ollut myös iso. Silleen tukenut identiteettiä.

Kaikki haastateltavat kokivat elämänsä merkitykselliseksi. Elämällä koettiin olevan Jumalan suunnitelma ja tarkoitus. Uskonnon kautta ihmisen syvimmat tarpeet voivat osaltaan täytyä: tarkoitus ja merkitys elämään voi löytyä sosiaalisten suhteiden ohella (Allen, 2018, s. 262, s. 267). Väinö ajatteli, että merkitystä

ei olisi ilman Jumalaa ja ihmisten tuominen lähemmäs Jumalaa myös lisää merkitystä elämään. *”Oikeat mittasuhteet asioilla”*, luonnehti Aino hengellisyyden merkitystä. Merkityksellisyyden ja tarkoituksen kokeminen elämässä vahvistaa oleellisesti hyvinvointia. Sopusointu itsensä kanssa ja sisäinen rauha liittyvät vahvasti hyvinvointiin. (Säisä-Winter, 2018 s. 65–66.)

Vilja:

On tarkoitus elämällä ja on Jumalan suunnitelma elämälle ja näin.

Salli:

Koen, että elämässä on merkitystä ja että mä itse olen merkityksellinen.

Haastattelun nuorten aikuisten omien sanojen mukaan heidän kaikkien elämässä henkinen hyvinvointi oli lisääntynyt hengellisyyden kautta. Haastateltavien vastauksissa korostuivat kaikilla kristillisen hengellisyyden vaikutus toivon ja turvan, henkisen tuen, lohdun ja rauhan lähteenä niin pienemmissä kuin suuremmissakin vaikeuksissa ja kriiseissä. Vilja: *”Kaiken voi viedä Jumalalle”*. Uskolla ja seurakunnan tuella oli toisinaan ratkaisevan suuri vaikutus selviämiseen. Yhdellä haastatellulla oli jokin kielteinenkin kokemus seurakunnasta hyvien kokemusten ohessa. Jumalalta tulee nuorten mielestä paras tuki. Kaksi haastateltavaa koki hengellisyyden tuoneen pohjarauhaa elämäänsä maailmantilanteen huolestuttaessa.

Aino:

Toki sitten on myös kokemuksia, että on ohitettu tai hengellistetty asioita -- Seurakunta koostuu aina ihmisistä, jotka myös itse hapuilee, niin aina Jumalan luota on tullut se paras apu ja lohdutus, mutta myös kyllä Jumalaan turvaavien ihmisten kautta monesti.

Aapo:

Kaikki ei ole kiinni omista käsistä. -- Usko tärkeässä roolissa. -- Usko tuo merkityksen asioihin. -- Vaikka ei itse käsittäisi, joku ajatus tässä on.

Aino: (Raamatun lukemisesta)

Nuorena kolahti, että ”katso, minä luon uutta, nyt se puhkeaa, on jo taimella, ettekö huomaa.” -- se on jäänyt Jumalan lupauksena siitä, että asiat ei ole jämähtäneitä, vaan meitä johdatetaan ja elämässä luodaan uutta. -- se on ollut toivon pilkahdus nuorena.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet johdatusta elämässään. Useat kokivat, että asioiden tapahtumisella oli ollut tarkoitus, vaikkei sitä kaikissa tapauksissa itse heti olisi käsittänytään. Vaikeuksista huolimatta uskottiin asioiden

järjestymiseen. Nuorten omat tulevaisuudennäkymät olivat valoisia, täynnä mahdollisuuksia ja haaveita. Maailmassa he näkivät ongelmia, epävakautta ja uhkia, mutta moni heistä uskoi siihen, kuten Aapo, että ”*tavalla tai toisella hyvin kuitenkin Jumala johtaa*” sekä ”*Jumala on armollinen, kaiken hyvän antaja.*”

Aino:

*Semmoiset hetket nousee, missä on saanut auttaa tai tulla autetuksi, kokenut Jumalan johdatus ja huolenpitoa. -- Tulee vaikka vahva (*tunne) että johonkin ihmiseen pitää olla yhteydessä ja sitten se onkin just tarvinnut sen avun tai puhelun. -- On muuta kuin vain oma ymmärrys, on Jumalan ymmärrys, se johdatus.*

Usko Jumalan apuun toi tunteen siitä, että kaikki järjestyy, vaikka elämässä olisi ongelmia. Hengellisen kasvun vaiheessa voidaan kokea luottamusta myös kärsimysten keskellä. Kun mielen hyvinvointi on hyvä, elämässä nähdään mahdollisuuksia ja stressin käsittely onnistuu (WHO, 2022.)

Vilja:

Koen, että Jumala on johdattanut ja vienyt erilaisten vaiheiden ja asioiden läpi, että Jumala on ollut mun kanssa. On ollut apu, tuki ja turva ja että luottaa Jumalan huolenpitoon.

Lähimmäisenrakkaus, muiden auttaminen ja huomioiminen korostuivat nuorten vastauksissa. Kaikki haastateltavat kertoivat jokaisen ihmisen arvon ymmärtämisen tärkeydestä. Salli: ”*Kaikki on samalla viivalla.*” Vilja: ”*Ihminen tulee kohdata yksilönä, sellaisena kuin on, ei ylhäältä alaspäin.*”

Väinö:

Nuorempana olin paljon egosentrisempi ja ajattelin itseäni, että mikä on mulle, mitä mä haluaisin tehdä, mutta oon -- tullut enemmän uskoon, niin oon myös nähnyt ihmiset sellaisena, mitä Jumala kuvailee, että ihminen luotu Jumalan kuvaksi. -- Annan anteeksi lähes aina nykyään. Yritän olla mahdollisimman hyvä ja kunnioittaa ihmisiä.

Aino:

Muutos olisi vielä isompi, jos ei olisi kasvanut kristilliseen maailmankuvaan. -- Ehkä anteeksipyyttämisen, anteeksiantamisen teema nousee eniten mieleen siitä, että on muuttanut. -- Jokainen on Jumalan luoma ja yksilö ja arvokas yksilönä. -- Iän myötä on oppinut näkemään enemmän ihmisten taustoihin ja semmoiseen. Ulkoisen tai yhteiskunnallisen habituksen läpi, että se pysyisi kohtaamisessa. Se että jokainen on arvokas yksilö.

Useimmat saivat tukea hengelliseen kasvuunsa ja kiperiin kysymyksiinsä myös kotoa. Aapo mainitsi, että vanhempi oli ”*ohjannut lempeästi oikeaan.*” Ainakin kahdella haastateltavalla hengellisyys näkyi lapsuuden kodissa myös raamattupiirin,

kerhojen ja muun hengellisen toiminnan muodossa. Hengellisyiden vaikutus hyvinvointiin on näillä nuorilla aikuisilla alkanut jo lapsuudesta lähtien. Uskontokasvatus vahvistaa eettisyyttä ja toisten ihmisten auttamista ja lisää kiinnostusta hengellisyyteen. (Niemelä & Koivula, 2006, s. 166–167; Tervo-Niemelä & Spännäri, 2023, s. 64–72.)

Vilja:

*Kyllä mä sanoisin, että sillä (*kodin hengellisyydellä) on tosi vahvat juuret, että itse on myös halunnut tai on saanut henkilökohtaisen uskon. -- sieltä se on siemen lähtenyt itämään, että sillä on ollut kyllä tosi positiivinen vaikutus siihen asiaan.*

7.3 Seurakunnan toiminnan vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin

Kaikki nuoret olivat saaneet seurakunnan toiminnassa kokemuksia yhteisöllisyydestä ja kuulluksi tulemisesta. Hyvien ystävien ja kaveriporukoiden saanti olivat myös tärkeitä kokemuksia seurakunnan toiminnassa. Väinö kertoi yhteisöllisyyden tuntuvan seurakunnassa henkilökohtaisemmalta kuin koulussa. *”On tullut kuulluksi ja autetuksi, etsitty yhdessä ratkaisua”* kertoi Aino.

Salli: (isostoiminnasta)

Kuinka paljon kohtaamisia, ihmisiä sitten olisi jäänyt elämästä pois, niin kyllä mä koen, että se jossain määrin on ollut ainakin yksi semmoinen, että se oli tarkoitus tapahtua, että sinne meni. On rohkaistunut paljon, kun on käynyt.

Aino:

Riparin jälkeen mä rupesin käymään ja kävin siis ihan vuosittain. -- Se oli ihan toinen perhe, niin että sitten rupesi olemaan isosena ja sitten sen jälkeen isosiskona, että edelleen on nykyisiä nuoria, joille on sitten ollut isosisko, koska on kasvanut siellä nuorten toiminnassa mukana.

Haastattelun kaikki nuoret kertoivat seurakunnan nuorten toiminnan olleen erityisen merkittävää. Salli: *”Hyväksyvä ilmapiiri, lämmin kotoisa fiilis, olo tervetullut”*. Yhteisöllisyyden lisäksi nuorten toiminnasta oli saatu yhteistä tekemistä ja elämän jakamista. Vertaistuki, vierellä kulkeminen, luottamus, turvalliset aikuiset ja tuki nuorisotyöntekijöiltä ja papeilta, kunnioitus sekä kristillinen sanoma ja hengellinen anti koettiin merkittäviksi. Seurakunnan tukea ja uskoa kuvattiin jopa ratkaisevaksi läheisen kuoleman yllättäessä. Rukouksessa asiat sai jättää Jumalalle ja musiikin kautta ilmaista itseään. Nuorten toiminnan koettiin olleen rakentavaa, kasvattavaa ja lämminhenkistä.

Seurakunnan työntekijöiden kunnioittava tapa kohdata ja auttaa toimi esimerkin antajina. Aino sanoin ”*Saa olla tuomassa lohtua ja toivoa eteenpäin.*” Viljan ajatuksen mukaan ”*Ihminen tulee kohdata yksilönä, sellaisena kuin on, ei ylhäältä alaspäin.*” Anteeksi pyytämisen ja anteeksi antamisen moni koki tärkeänä. Muiden yksilöiden arvostus, kunnioitus ja luottamus, ystävällisyyden ja anteeksiannon toimintamallit lisäävät hyvinvointia (Säisä-Winter, 2018, s. 65–66). Lähimmäisenrakkauden periaatteen ja jokaisen ihmisen ihmisarvon sisäistäminen on saattanut lisätä nuorten aikuisten lisäksi myös heidän elinpiirissään olevien ihmisten hyvinvointia.

Aino:

*Mulle varmaan (*tärkeintä seurakuntatoiminnassa) elämän jakaminen. Sai tilaa ja mahdollisuuden olla syvällinen. Itse koen, että usko siis ihan se, että saa ja pitää tuntea Jumalaa. Oli paljon kysymyksiä riparin jälkeenkin, että sitten porukalla niitä mietitään ja ihmetellään, yhteisöllisyys niin. Isossa roolissa oli myös turvalliset aikuiset -- niihin syntyy oikeasti luottamus -- niin hengellisissä kysymyksissä kun kaikissa ihmishuhdedraamoissa, perheasioissa. Kyseli ja kuunteli ja auttoi.*

Vilja:

Tärkeä merkitys ollut, koska siellä on saanut hengellisen ravinnon. Tietysti kun uskossa on, niin sitä kaipaa ja sitä haluaa. Ja sitten yhteys muiden nuorien kanssa. Plus sitten se, että saa esimerkkiä -- aikuisilta saa näkökulmaa asioihin, jotka ovat kokeneempia vaikka hengellisyydessä tai sitten ihan elämän eri osa-alueilla muutenkin.

Ihmisellä on tarve saada kokea yhteenkuuluvuutta ja tulla hyväksytyksi ja kuuluksi, ymmärretyksi ja tuetuksi. Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat turvallinen ilmapiiri, keskinäinen tuki sekä merkityksellisyys liittyvät vahvasti myös henkiseen hyvinvointiin. (Kiuru, 2023, s. 197; Salo, 2023; Opetushallitus, 2022.) Nämä henkisen hyvinvoinnin elementit korostuivat nuorten vastauksissa. Seurakunnan nuorten toiminnasta osa kertoi saaneensa eväitä myös moraaliseen kehitykseen ja hyvän ja pahan välisen rajan hahmottamiseen.

Aino:

On saanut ihmetellä, kysyä, tutkia ja olla asioiden äärellä, saada opetusta. Hartaushetkiä mä rakastin nuorena. Ne oli ihania. -- Ehkä just se, että sai ihmisen mallin. -- Seurakunnan työntekijöiden tapa kohdata ja auttaa -- että he on itse toiminut niinku puhuu.

Vilja:

Ei ole mihinkään asioihin -- pakotettu mutta kaikki on tuotu oman elämän eteen, että itse voi valita, mitä hyvää on ja sitä kautta soveltaa arvoja ja oma moraalinen kehittyä sitä kautta ja miten suhtautuu asioihin -- positiivinen ja myönteinen vaikutus on ollut omaan käsitykseen ja asioihin.

Aapo:

Aikaa oli työntekijöillä keskusteluun aina. -- Terve yhteisö, jossa voi hyvin.

Haastatelluilla on ollut vaikeuksia löytää seurakuntayhteyttä nuorena aikuisena, mikä on tiedostettu ilmiö Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa (Kauppila, 2021). Yksi haastateltu kertoo alkaneensa vetää nuorten toimintaa sen puuttuessa.

Väinö:

Kaipaankin sitä, että pääsisi juttelemaan aina viikottain. Että tietysti se, että mä oon täällä kaukana niin ei täältä kauheasti pääse sinne. Mulle on sillä tavalla mainostettu, että täältä pitäisi kyllä seurakunta löytyä ja on nuorten iltoja, mutta en ole vielä löytänyt.

Aino:

Kaipuu yhteisölliseen uskon ja elämän jakamiseen on sen verran suurta, että on ottanut vastuuta siitä. -- Tiedän että monet etsii eikä löydä ja kiertää monta seurakuntaa etsien yhteyttä. Mutta omalla kohdalla onneksi on niin, että koen että se on löytynyt.

Nuoret kertoivat hengellisen musiikin ja etenkin sen sanoman olleen rohkaisevaa, voimaannuttavaa, lohduttavaa ja tuoneen toivoa ja turvaa. Musiikki koettiin tärkeäksi itseilmaisun ja rukouksen välineeksi. Nuortenilloissa oli ollut mahdollisuus harjoittaa säestystaitojaan ja oppia uutta. Musiikki luo yhteenkuuluvuutta, pyhyiden ja turvan kokemusta sekä yhdistää muihin (Murtonen, 2016, s. 144–167).

Vilja:

Ylistys on muutenkin lähellä sydäntä, niin koska soittaa ja laulaa, se on mulle Jumalan kohtaamisen hetki ja se on myös rukousta, niin sitten saa jättää asioita Jumalalle siinä hetkessä ja myös ilmaista itseään, jos miettii soittamista ja laulamista.

8 EETTISET NÄKÖKOHDAT JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen lähtökohta on ihmisarvon kunnioitus (Hirsjärvi ym., 2012, s. 25). Nuorelta aikuiselta tiedusteltiin lupaa haastatteluun ja sovittiin hänelle sopiva hetki. Haastateltavien yksityisyyttä kunnioitettiin sekä kerrottiin anonymiteetistä. Seurakunnan nuorisotyöhön osallistumisesta kulunut aika on saattanut muuttaa

jo ajatuksia ja suhtautumista sekä seurakuntaan ja siellä vietettyyn aikaan että hengellisyyteen, jolloin ns. positiivinen harha on mahdollinen. Toisaalta iän karttuessa taito analysointiin myös karttuu. Hengellisyyteen liittyvät aiheet ovat monille arkoja ja hyvin henkilökohtaisia, mikä on voinut vaikuttaa joidenkin haastatteluvastauksiin. Haastattelututkimuksessa riskinä on myös sosiaalisesti hyväksyttävien vastausten antaminen. Haastateltavien vähäisestä määrästä ja haastatteluun valikoitumisesta johtuen tuloksista ei voi vetää yleistettäviä johtopäätöksiä. Haastattelututkimuksessa ilmiöön voidaan tutustua vain pinnallisesti eikä ilmiötä voida koskaan täysin samanlaisena raportissa kuvata kuin se näyttyi haastattelutilanteessa (Töttö, 2004). Täydellistä ymmärrystä tutkittavasta asiasta ei ole mahdollista saada (Eskola & Suoranta, 2014, s. 211–226).

Tutkimusaineistomme teoria on suurilta osin kansainvälistä painottuen Pohjois-Amerikkaan. Yhdysvalloissa uskonnollisuus on voimakkaampaa kuin Suomessa, jolloin hyvinvointivaikutukset eivät ole tilastollisesti täysin verrattavissa (Ojanen, 2023). Nuoruuden hengellisyyden hyvinvointivaikutuksia koskevat seurantatutkimukset ovat varsin vaikeita toteuttaa. Nuoret hajaantuvat opiskelemaan lähtiesään monelle paikkakunnalle ja heitä on vaikea tavoittaa vuosia myöhemmin. Nuoret aikuiset ja jopa aktiiviset seurakuntanuoret jäävät Suomessa myös usein vaille seurakuntayhteyttä, mikä näkyi myös haastatteluissamme. Tässä tutkimuksessa osa nuorista aikuisista oli tuttuja ja tiedettyjä nuoruuden hengellisyydestään, joten heidän löytämisensä haastatteluun oli helpompaa. Se on saattanut vaikuttaa vastausten laatuun. Se on voinut tuoda avoimuutta haastattelutilanteeseen mutta saattaa myös vaikuttaa tulosten objektiiviseen tulkintaan.

Haastatteluaineistoa ovat käsitelleet vain opinnäytetyöntekijät eikä siihen pääse ulkopuoliset tutustumaan. Henkilötietoja on käsitelty yhden haastateltavan osalta tekijöiden lisäksi yksi nuorisotyönohjaaja. Aineisto koodattiin alusta alkaen ensin numeroilla ja sitten peitenimillä henkilöllisyyden häivyttämiseksi ja koko aineisto hävitetään opinnäytetyöprosessin jälkeen. Tunnistettavia tietoja, kuten haastateltujen paikkakuntia koskevia huomautuksia tai henkilöön mahdollisesti yhdistettäviä yksilöllisiä elämäntapahtumia on poistettu tai muutettu yleiseen muotoon merkityksen kuitenkaan muuttumatta. Seurakunnalta pyydettiin tutkimuslupa

haastatteluihin, samoin haastatelluilta lupa käyttää aineistoa anonymisti. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää hengellisyyden vaikutusta nuorten aikuisten elämässä. Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin hengellisyyden vaikutusta nuorten aikuisten mielen hyvinvointiin. Lisäksi tutkimme seurakunnan nuorisotoiminnan vaikutusta nuorten aikuisten mielen hyvinvointiin. Hengellisyyden ja kirkon nuorisotoiminnan tiedettiin olleen haastatelluille nuorille aikuisille tärkeää nuoruudessaan. Monet haastatteluissa esille tulleista hyvinvointivaikutuksista olivat samansuuntaisia lähdekirjallisuuden kanssa. Hengellisyys oli ollut useimmille haastatelluille merkittävä voimavara. He toivat esiin hengellisyyden kokonaisvaltaista vaikutusta. Kaikki haastateltavat kertoivat hengellisyyden vaikuttaneen myönteisesti henkiseen hyvinvointiinsa. Jokainen heistä oli kokenut merkityksellisyyttä, turvaa ja toivoa hengellisyyden kautta. Seurakunnan nuorten toiminnassa olivat kaikki tulleet kuulluiksi ja kokeneet yhteisöllisyyttä. Toisen ihmisen arvo oli kirkastunut heille. Haastattelussa näkyi hengellisyyden vaikutus lapsuudesta asti näiden nuorten elämässä. Useimmat heistä olivat saaneet vahvaakin tukea hengellisyyteensä lapsuudenkodistaan. Heillä oli ollut elämässä myös vaikeuksia ja kriisejä. Näissä kriiseissä useat heistä olivat saaneet tukea sekä hengellisyydestä että seurakunnalta. Keskustelu seurakunnan työntekijöiden kanssa oli ollut monelle heistä avartavaa ja kasvattavaa ja tukenut nuoruuden ongelmista ja pohdinnoista.

Kirkon nuorisotyön kompetensseissa usko ja hengellisyys sekä nuorten kohtaaminen ja kuuntelu ovat nuorisotyön ammattilaisen ydinosiamista, mikä tuli haastattelututkimuksessa hyvin näkyviin. Useat nuoret olivat kokeneet kristillisen lähimmäisenrakkauden, kuulluksi tulemisen, läsnäolon ja tukemisen tulevan konkreettisesti esiin seurakunnan nuorisotoiminnassa. Siten myös kirkon työntekijän kompetensseihin kuuluva diakoninen osaaminen oli nähtävissä.

Mielestämme olisi tärkeää tehdä laajempaa tutkimusta Suomessa hengellisyyden vaikutuksista hyvinvointiin nuorilla aikuisilla. Mielenkiintoista olisi selvittää myös, miten hengellisyyden hyvinvointivaikutukset näkyvät elämäntilanteissa myöhemmällä iällä ja miten hengellisyys ja suhde Jumalaan muuttuu.

Spirituaalisen kasvun tukeminen ei ole itsestään selvää Suomen seurakunnissa. On puhuttu ”subjektiivisuuden *haasteesta*”, minkä lisääntynyt kiinnostus omakoh- taiseen hengellisyyteen Suomen evankelis-luterilaiselle kirkolle tuo, vaikka sen voisi kuvitella olevan kristillisen uskon ja seurakuntien toiminnan ydinosajaluetta. Edelleen 2020-luvulla spirituaalisuus on virallisen kirkon taholta määritelty yhteisöllisen uskonnonharjoittamisen kautta ja kristillisyyden ytimenä pidetään messua ja ehtoollista, vaikka suuri osa uskovista tai edes kirkon työntekijöistä ei näin koe (Kauppila, 2021, s. 133; Halme, 2008, s. 159). Jos ihminen ei löydä hengellisyyttä seurakunnan toiminnasta, hän etsii sitä muualta tai lakkaa etsimästä. Aktiiviset seurakuntanuoretkaan eivät enää usein nuorena aikuisena löydä hengellistä ravintoa seurakunnista. Uudenlaiset hengelliset yhteisöt ja jumalanpalvelusmuodot ovatkin olleet suosittuja. Kasvavaa kiinnostusta spirituaalisuuteen ei tulisi yhdistää uushenkisyyteen, vaikka usein näin onkin. Kirkon tulisi tarjota toiminnassaan enemmän ja syvemmin kristillistä spirituaalisuutta eli kokemuksellista hengellisyyttä ja hartautta hengellisille etsijöille, jolloin voidaan puhua enemmän subjektiivisen käänteen mahdollisuudesta kirkolle toisin kuin haasteesta (Sohlberg, 2022, s. 258- 281; Halme, 2008, s. 154–155).

Kansainvälisten ja suomalaisten tutkimustulosten ja haastateltujen henkilöiden sekä oman kokemuksemme valossa pidämme tärkeänä, että lapsille ja nuorille - uskonottomien tai ateististen perheiden lapsille - annetaan mahdollisuus tutustua henkisyyteen ja hengellisyyteen ja kasvattaa spiritualiteettiaan. Yksi syy nuorten kasvavaan pahoinvointiin voi olla oheneva tietoisuus hengellisyydestä ja kristinuskon sanomasta. YK:n lastenoikeuksien julistus toteaa, että lasten tulee saada erityistä suojelua myös lainsäädännön kautta ja lapsille tulee taata fyysisen hyvinvoinnin lisäksi mahdollisuudet kehittyä moraalisesti, henkisesti, hengellisesti ja sosiaalisesti (Säisä-Winter, 2018, s. 66). Sosionomin kompetensseihin kuuluvassa hyvinvoinnin suojaavien tekijöiden huomioimisessa ja

soveltamisessa, riskien ennaltaehkäisyssä sekä ihmisten ohjaamisessa tulisi huomioida myös nuorten hengelliset tarpeet (Diak, i.a.).

Nuorten henkistä hyvinvointia voitaisiin edistää monin tavoin. Henkisyys on hengellisyyden oleellinen osa, mutta siihen ei liity välttämättä uskonnollisuutta. Henkisyteen liittyviä taitoja on perinteisesti opittu kristillisen kasvatuksen kautta, joka on kuitenkin harvinaistunut 2020-luvulla. Kasvatusalan ammattilaiset ovat yksimielisiä siitä, että lapsille tulisi opettaa jo aikaisin muun muassa tunnetaitoja ja myötätuntoa, vuorovaikutusta, ajattelukykyä ja läsnäoloa, ratkaisukeskeisyyttä ja itsesäätelyä. Koulun tehtävä on ensisijaisesti varustaa lapset tiedoilla tulevaisuuden työelämän tarpeisiin ja kasvattaja opettaakin vielä tunnetaitoja ensisijaisesti oman olemuksensa ja esimerkkinsä kautta. Koulussa olisi kuitenkin mahdollista opettaa tulevaisuudessa myös välttämättömiä elämäntaitoja, jotka tukisivat lapsen ja nuoren henkistä hyvinvointia ja rakentaisivat myös parempaa tulevaisuutta meille kaikille. (Avola & Pentikäinen, 2020, s. 16–17, s. 350.)

Diakoniatyössä toimitaan heikoimpien puolesta, ihmisen hätä tunnistetaan ja kohdataan, häntä tuetaan ja autetaan sekä puolustetaan hänen ihmisarvoaan ja luodaan toivon näköaloja. (Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus, i.a.) Kirkon nuorisotyö ja diakonia voisi tutkimustulostemme perusteella laajentaa työalaansa enemmän sosiaalialalle, esimerkiksi kristillisten koulujen ja päiväkotien, lastenkotien ja nuorten kristillisten päihde- ja mielenterveyskuntoutuspaikkojen perustamiseen. Seurakuntien lukuisia vajaakäyttöisiä kiinteistöjä voisi hyödyntää tässä. Tämä toisi myös tuloja köyhyville seurakunnille. Esimerkiksi lastensuojelun huostaanottoihin käytetään vuosittain jo noin miljardi euroa ja silti etenkin laitoksiin sijoitettujen lasten hyvinvoinnissa on huomattavia puutteita (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023). Kirkon työmuotoja ja työtapoja on mahdollista, tarpeellista ja kenties välttämätöntä uudistaa kirkon jäsenistön nopeasti pienentyessä ja yhteiskunnallisen tilanteen ja väestön uskonnollisuuden muuttuessa (Huttunen & Salminen, 2020, s. 5).

Ennen integroimme uskonnon yhteisöstä ja kulttuurista automaattisesti, nyt omaksumme maallisen elämäntutkimuksen naiivisti, harkitsematta. Filosofi Charles Taylorin (2007, s. 14) mukaan tällaisesta naiivista uskon tai epäuskon

omaksumisesta olisi tärkeää päästä kohti koeteltua ja reflektoitua uskoa tai epäuskoa. Search-Instituutti on nuorten ja yhteisöjen hyvinvointia tutkiva ja edistävä järjestö. Instituutin johtajan Peter Bensonin (Roehlkepartain ym., 2006, s. 494) mukaan tiedemaailman välinpitämättömyys ihmisen spirituaalista kukoistamista ja henkistä kehitystä kohtaan on lyhytnäköistä ja vastuutonta ja hämärtää käsitystä siitä, mitä on olla ihminen. Tarvitsemme paljon lisää tietoa ja uusia sovelluksia aiheesta. Bensonin mukaan terve spirituaalinen kehitys on yksilöiden, yhteisöjen ja planeettamme hyvinvoinnin ytimessä. (Plante, 2012, s. 177.)

LÄHTEET

- Aapola, S., & Ketokivi, K. (2014). Aikuistumisen ehdot 2000-luvun yhteiskunnassa. Teoksessa S. Aapola, & K. Ketokivi (toim.). *Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 56.
- Allen, J. (2018). *The Psychology of Happiness in the Modern World. A Social Psychological Approach*. Springer Publishing Company.
- Avola, P., & Pentikäinen, V. (2020). *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing Oy.
- Blakeney, R., & Blakeney, C. (2006). Delinquency: A Quest For Moral And Spiritual Integrity? Teoksessa E. Roehlkepartain, P. King, L. Wagener & P. Benson (toim.), *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (s. 371- 383). Sage Publications.
- Buber, M. (1993). *Sinä ja Minä*. WSOY.
- Crawford, E., Wright, M., & Masten, A. (2006). Resilience and Spirituality in Youth. Teoksessa E. Roehlkepartain, P. King, L. Wagener & P. Benson (toim.), *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (s. 355-370). Sage Publications.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu, (i.a.). Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK), diakoniatyö. Diak. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-diakoniatyo/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu, (i.a.). Tutkimusetiikka Diakissa. <https://www.diak.fi/kumppanille-ja-kehittajalle/avoin-tiede-ja-tutkimus/tutkimusetiikka-diakissa/>
- Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus, (i.a.). <https://kirkonydinosaaminen.fi/diakonian-viranhaltija.html>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Fowler, J. & Dell, M. (2006). Stages of Faith From Infancy Through Adolescence: Reflections on Three Decades of Faith Development Theory.

- Teoksessa E. Roehlkepartain, P. King, L. Wagener & P. Benson (toim.), *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (s. 34- 45). Sage Publications.
- Geels, A., & Wickström, O. (2009). *Uskonnollinen ihminen. Johdatus uskonto-psykologiaan*. Kirjapaja.
- Haikkola, L. (2014). Kunnan kansalaisia. Nuoret, ikä ja osallistuminen. Teoksessa S. Aapola, & K. Ketokivi (toim.) *Polkuja ja poikkeamia - Aikuisuutta etsimässä*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 56.
- Halme, L. (2010). *Lapsen parhaaksi. Uskontokasvatus kokonaisvaltaisen ihmiskuvan valossa*. Lasten Keskus.
- Halme, L. (2008). *Uskonto ja kasvatus vuorovaikutuksena*. LK-Kirjat.
- Hannikainen, P. (2021). Kasvun, kääntymyksen ja etsijyyden polkuja uskonnollisuuteen – havaintoja Suomen evankelis-luterilaisen kirkon uusista jumalanpalvelusyhteisöistä. Teoksessa S.-M. Saarelainen, A. Kimanen & Innanen, T. (toim.), *Uskonto – yhteisö – yksilö. Uskonnollinen kehitys moninaistuvassa yhteiskunnassa* (s. 139- 157). Suomalainen teologinen kirjallisuusseura.
- Hautamäki, A., & Hautamäki, J. (2008). Suomalaisnuorten sosiomoraaliset mielenkuvat "hyveen jälkeisenä" aikana: alkaako sosiaalisen kameleontin aika? Teoksessa A.-M. Pirttilä-Backman, M. Ahokas, L. Myyry, & S. Lähteenoja: *Arvot, moraalit ja yhteiskunta* (s. 167- 196). Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2017). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2012). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Hoikkala, T., & Sell, A. (2007). Nuorisotyötä on tehtävä! Teoksessa T. Hoikkala, & A. Sell. (toim.), *Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 76.
- Honkatukia, P., & Suurpää, L. (2012). Kenen ääni kuuluu? Neuvotteluja nuorten miesten rikollisuudesta ja rasismista. Teoksessa S. Keskinen, J. Vuori & A. Hirsiaho (toim.), *Monikulttuurisuuden sukupuoli*.

- Kansalaisuus ja erot hyvinvointiyhteiskunnassa* (s. 121- 154). Tampere University Press.
- Huttunen, N., & Salminen, V.-M. (toim.). (2022). *Spiritualiteetti 2020-luvun Suomessa*. Kirkon tutkimus ja koulutus. <https://helda.helsinki.fi/series/api/core/bitstreams/0243d3ca-aaf9-462f-b446-b6ba075d6d99/content>
- Juvonen, T. (2015). *Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen. Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 116. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisu/sosiaalisesti_kontrolloitu.pdf
- Kallinen, K., & Pirskanen, H. (2022). *Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu*. Gaudeamus.
- Kallunki, V., & Lehtonen, O. (2012). *Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla*. Yhteiskuntapolitiikka 77. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102989/kallunki.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kauppila, H. (toim.). (2021). *Kasvu vapauteen. Nuoren rinnalla seurakunnassa*. Kirjapaja.
- Ketokivi, K. (2014). Aikuistumisen ja perheen perustamisen ristiriidat pidentyneessä nuoruudessa. Teoksessa S. Aapola, & K. Ketokivi (toim.), *Polkuja ja poikkeamia -Aikuisuutta etsimässä*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 56.
- Kettunen, P. (2011). Terveen ja epäterveen uskonnollisuuden dilemma. Teoksessa I. Huhta, & J. Meriläinen (toim.), *Kirkkohistorian alueilla: Juhlakirja professori Hannu Mustakallion täyttäessä 60 vuotta* (s. 439-448). Suomen kirkkohistoriallinen seura. Karjalan teologinen seura.
- Kilpeläinen, A.-E., & Räsänen, A. (2015). ”Katso minuun pienehen” – pikkulapsen uskonnollisuus ja sen tukeminen kirkon varhaiskasvatustoiminnassa. Teoksessa M. Ubani, S. Poulter & A. Kallioniemi (toim.), *Uskonto lapsuuden kulttuureissa* (s. 300-329). Lasten Keskus.
- King, P., & Benson, P. (2006). *Spiritual Development and Adolescent Well-Being and Thriving*. Teoksessa E. Roehlkepartain, P. King, L. Wagener &

- P. Benson (toim.), *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (s. 384-398). Sage Publications.
- Kirkkohallitus. (2016). *Isoja ihmeitä. Isostoiminnan linjaus 2016*. <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Isoja+ihmeit%C3%A4+-+Isostoiminnan+linjaus+2016/2f33ba1b-73cf-5d5e-abba-dea671c432ef>
- Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen, & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus.
- Koenig, H., McCullough, M., & Larson, D. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- Koivusilta. (2017). *Perhetaustaan liittyvät erot perusopetuksen oppilaiden hyvinvoinnissa Seinäjoella*. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100986/978-952-03-0433-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koskela, H., & Ojanen, M. (2022). Uskonnollisuuden yhteys hyvinvointiin, onnellisuuteen ja pahoinvointiin. Teoksessa *Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen*. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 6/2022. <https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TUVJ-6-22.pdf>
- Kääriälä, A., & Komulainen, P. (3.11.2021). Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten hyvinvoinnissa vakavia puutteita. *Helsingin yliopisto*. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/hyva-yhteiskunta/kodin-ulkopuolelle-sijoitettujen-lasten-hyvinvoinnissa-ja-terveydessa-vakavia-puutteita>
- Laine, T. (2010). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin näkökulmiin ja analyysimenetelmiin*. PS-kustannus.
- Lasten ja nuorten säätiö & Tietoevry. (2022). *”Toiveikas ja pelottava” – selvitys nuorten tulevaisuususkosta*. <https://wordpress.nuori.fi/wp-content/uploads/2022/07/Selvitys-tulevaisuususkosta-2022.pdf>
- Laukkanen, E. (25.1.2024) Merkitys on kateissa. *Helsingin Sanomat*. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000010074343.html>
- Lehtinen, E., Kuusinen, J., & Vauras, M. (2007). *Kasvatuspsykologia*. WSOY.

- Lerner, R., Roeser, R., & Phelps, E. (toim.). (2008). *Positive Youth Development & Spirituality. From Theory to Research*. Templeton Foundation Press.
- Leonardi, J. (2020). Made In the Image: The Christian Understanding of the Body. Teoksessa B. Schmidt & J. Leonardi (toim.), *Spirituality and Wellbeing* (s. 67-86). Equinox.
- Levenson, M., Aldwin, C., & Igarashi, H. (2013). Religious Development from Adolescence to Adulthood. Teoksessa R. Paloutzian & C. Park (toim.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (s. 183-197). The Guilford Press.
- Lukianoff, G., & Haidt, J. (2018). *The Coddling of the American Mind. How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure*. Penguin Books.
- Malkavaara, M. (6.9.2022). Elämäni käsitteet: Hengellisyys ja henkisyys. *Dialogi*. <https://dialogi.diak.fi/2022/09/06/elamani-kasitteet-hengellinen-ja-henkinen/>
- Malkavaara, M. (17.5.2022). Elämäni käsitteet: Uskonto. *Dialogi*. <https://dialogi.diak.fi/2022/05/17/elamani-kasitteet-uskonto/>
- Maslow, A. (1969). *The Farther Reaches of Human Nature*. Penguin Books.
- Mieli Ry. (16.1.2024). *Jatkuvasti kasvava avuntarve ruuhkautti Mieli Ry:n kriisipuhelimen ja -chatin viime vuonna*. <https://mieli.fi/uutiset/jatkuvasti-kasvava-avuntarve-ruuhkautti-kriisipuhelimen-ja-chatin-viime-vuonna/>
- Miller, J., & Kelley, B. (2006). Spiritually Oriented Psychotherapy With Youth: A Child-Centered Approach. Teoksessa E. Roehlkepartain, P. King, L. Wagener & P. Benson (toim.), *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (s. 421- 434). Sage Publications.
- Murtonen, S. (2016). Hengellinen musiikki uskonnollisuuden yhteisöllisten muotojen rakentumisessa nuoren aikuisen elämässä. Teoksessa M. Hytönen, K. Ketola, V-M. Salminen, J. Sohlberg, & L. Sorsa (toim.), *Eri-laisista yhteisöistä elävä kirkko*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 124.

- Narcotics Anonymous. (i.a.). *Just for Today*. Saatavilla <http://iftna.com/pages/1-3.htm>
- Newberg, A., & Newberg, S. (2006). A Neuropsychological Perspective on Spiritual Development. Teoksessa E. Roehlkepartain, P. King, L. Wagener & P. Benson (toim.), *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence* (s. 183- 210). Sage Publications.
- Niemelä, K, & Koivula, A. (2006). Uskonnollinen kasvatus siltanrakentajana. Teoksessa T.Mikkola, K. Niemelä, & J. Petterson (toim.). *Urbaani usko. Nuoret aikuiset, usko ja kirkko*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 96.
- Nissilä, P. (2016). Nuorten performatiivinen usko herättäjäjuhlilla: juhlien tarkastelua festivaalikontekstissa. Teoksessa M. Hytönen, K. Ketola, V-M. Salminen, J. Sohlberg, & L. Sorsa (toim.), *Erilaisista yhteisöistä elävä kirkko*. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 124.
- Ojanen, M. (2023). *Positiivisen psykologian käsikirja*. Kirjapaja.
- Opetushallitus. (2022). *Kouluikäisten terveyden polku. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi*. Opetushallituksen oppimateriaali. oph.fi.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>
- Pessi, A. (20.1.2012). Pääkirjoitus: Uskonto moraalin lähteenä – totta vai tarua? *Teologia*. (1)2012. <https://teologia.fi/2012/01/paeaekirjoitus-uskonto-moraalin-laehteenae-totta-vai-tarua/>
- Plante, T. (toim.). (2012). *Religion, Spirituality and Positive Psychology. Understanding the Psychological Fruits of Faith*. Praeger.
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja.
- Porkka, J. (2016). Rippikoulu ja isostoiminta aikuisuuteen kasvattajina: sisä- ja ulkosyntyinen uskonnollisuus sekä sosiaalinen pääoma. Teoksessa J. Salminen (toim.), *Miten Suomi uskoo?* Suomalainen teologinen kirjallisuusseura.
- Pulkkinen, M. (24.9.2023). Kastaa vai jättää kastamatta? Lapsena omaksuttu kristinusko antaa pohjan ymmärtää ylipäätään uskontoja. *Akaan Seutu*. <https://akaanseutu.fi/2023/09/24/kastaa-vai-jattaa-kastamatta-lapsena-omaksuttu-kristinusko-antaa-pohjan-ymmartaa->

[ylipaataan-uskon-](#)

[toja/?fbclid=IwAR3z_pQSlrgDpXSJlb8f9Z3A16hTKmE72lpVa1XLUoErbm4sDO3qtwID3pE](#)

- Richert, R., & Granqvist, P. (2013). Religious and Spiritual Development in Childhood. Teoksessa R. Paloutzian & C. Park (toim.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (s. 165- 182). The Guilford Press.
- Roehlkepartain, E., King, P., Wagener, L., & Benson, P. (toim.). (2006). *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*. Sage Publications.
- Räsänen, A. (4.10.2011). Sisäistynyt uskonnollisuus tukee mielenterveyttä. *Teologia*, (3)2011. <https://teologia.fi/2011/10/sisaeistynyt-uskonnollisuus-tukee-mielenterveyttae/>
- Saarelainen, S-M. (2021). Syöpä nuorten aikuisten elämän merkityslähteiden haastajana. Teoksessa I. Peltomäki, S-M. Saarelainen, & J. Salmiinen (toim.), *Sielunhoidon teologia* (s. 149-168). Kirjapaja.
- Saari, J., Eskelinen, N., & Björklund, L. (2020). *Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa*. Gaudeamus.
- Salo, A-E. (2023). Nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen rakentaa resilienssiä varhaisnuoruudessa. *Kasvun tuki aikakauslehti*, (1) 2023. <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/130413/79084>
- Salonen, R. (2014). Milloin omaan kotiin? Aikuistumisen vastuu Suomessa ja Espanjassa. Teoksessa S. Aapola, & K. Ketokivi (toim.). *Polkuja ja poikkeamia – Aikuisuutta etsimässä*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 56.
- Schmidt, B., & Leonardi, J. (2020). *Spirituality and Wellbeing*. Equinox.
- Schwartz, S. (2008). Universalismiärvot ja moraalisen universumimme laajuus. Teoksessa A.-M. Pirttilä-Backman, M. Ahokas, L. Myyry, & S. Lähteenoja: *Ärvot, moraalit ja yhteiskunta* (s. 216-236). Gaudeamus.
- Smith, C., & Denton, M. (toim.). (2005). *Soul Searching. The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers*. Oxford University Press.
- Sohlberg, J. (2022). Uushenkisyyteen liittyvien näkemysten kannatus 2000- luvulla kyselytutkimusten valossa. Teoksessa N. Huttunen, & V.-M. Salminen (toim.), *Spiritualiteetti 2020-luvun Suomessa* (s.258-

- 287). Kirkon tutkimus ja koulutus. <https://helda.helsinki.fi/serializer/api/core/bitstreams/0243d3ca-aaf9-462f-b446-b6ba075d6d99/content>
- Säisä-Winter, P. (2018). *Henkiset voimavarat. Tutkittua tietoa henkisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin*. Viisas Elämä.
- Tamm, M. (2002). *Lasten ja nuorten uskonnollinen maailma*. Lasten Keskus.
- Taylor, C. (2007). *A Secular Age*. The Belknap Press of Harvard University Press.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2023). *Lastensuojelun uudistuksen tavoitteeksi hyvinvoiva lapsi ja nuori – kaikista lähtökohdista*. (Päätösten tueksi 8/2023) https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146497/PT%202023_008_28042023%20webS.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Tervo-Niemelä, K. (2016). Sukupolvien muutos, usko ja jumalanpalveluskokemus. Teoksessa J. Salminen (toim.), *Miten Suomi uskoo?* Suomalainen teologinen kirjallisuusseura.
- Tervo-Niemelä, K. (2021). Kodin perintöä seuraten ja muokaten – tapaustutkimus uskonnollisen yhteisön merkityksestä onnistuneessa uskonnollisessa perinteensiirrossa sukupolvelta toiselle. Teoksessa S.-M. Saarelainen, A. Kimanen, & T. Innanen (toim.), *Uskonto- yhteisö-yksilö – Uskonnollinen kehitys moninaistuvassa yhteiskunnassa* (s. 27-41). Suomalainen teologinen kirjallisuusseura.
- Tervo-Niemelä, K., & Porkka, J. (2023). Does Religion Contribute to Youth Well-being? A Longitudinal Study of Faith Wellbeing And the Confirmation Process Among Finnish Lutheran Youth – A Gender Perspective. (1/2023). *Uskonto, katsomus ja kasvatus*. <https://journal.fi/ukk/article/view/141485/89108>
- Tervo-Niemelä, K., & Spännäri, J. (2023). Uskonnollisuuden ja uskonnottomuuden muutos ja siirtyminen sukupolvelta toiselle suomalaisissa perheissä. Teoksessa S. Mikkola, & S.-M. Saarelainen (toim.). *Milleni-aalien kirkko. Kulttuuriset muutokset ja kristillinen usko. Kirkon tutkimus ja koulutus*. Suomen evankelisluterilaisen kirkon tutkimusjulkaisuja 139.
- Tietoevry. (2022). *Hyviä uutisia: nuorten usko tulevaisuuteen vahvistunut viime vuosina – joskin sota noussut suurimmaksi huolenaiheeksi*.

<https://www.tietoevry.com/fi/uutishuone/kaikki-uutiset-ja-tiedotteet/uutiset/2022/07/nuorten-usko-tulevaisuuteen-vahvistunut/>

- Tirri, K. (2006). Nuorten aikuisten spiritualiteetti Kalliossa. Teoksessa T. Mikola, K. Niemelä, & J. Petterson (toim.). *Urbaani usko. Nuoret aikuiset, usko ja kirkko*. Kiekon tutkimuskeskuksen julkaisuja 96.
- Töttö, P. (2004). *Syvällistä ja pinnallista: teoria, empiria ja kausaalisuus sosiaalitutkimuksessa*. Vastapaino.
- Vaillant, G. (2009). *Hengellisyyden evoluutio. Uskon tieteellinen puolustus*. Rasalas Kustannus.
- Varga, I. (2007). Georg Simmel: Religion and Spirituality. Teoksessa K. Flanagan, & P. Jupp (toim.), *A Sociology of Spirituality* (s. 145-160). Ashgate.
- World Health Organization. (2022). Mental health: strengthening our response. Who fact sheets. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Vuorinen, R. (2004). *Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren*. WSOY.
- Ylönen, S. (2022). Haastattelu tutkimusmenetelmänä. [power-point-diat]. https://diakle.diak.fi/pluginfile.php/345112/mod_resource/content/3/Haastattelu%20tutkimusmenetelm%C3%A4n%C3%A4%2C%20dia.pdf

LIITE 1

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. MILLAISIA VAIKUTUKSIA SEURAKUNNAN TOIMINNALLA ON OLLUT NUOREN MIELEN HYVINVOINTIIN?

1. Mitä sinulle kuuluu, millainen on elämäntilanteesi tällä hetkellä?
2. Mikä merkitys seurakunnan nuorten toiminnalla on ollut sinulle?
3. Mikä siellä oli parasta ja mikä tärkeintä? Mikä merkitys hengellisellä musiikilla on ollut sinulle?
4. Oletko saanut seurakunnassa toiminnan aikana kokemuksia yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta? Millaisia kokemuksia?
5. Oletko kaivannut seurakunnasta jotain nyt nuorena aikuisena? Oletko löytänyt uutta seurakuntayhteyttä?

2. MILLAISIA VAIKUTUKSIA HENGELLISYYDELLÄ ON OLLUT NUOREN ELÄMÄSSÄ?

LAPSUUS:

6. Oliko perheessäsi joitain uskonnollisia tapoja? Oliko perheesi hengellinen? Auttoiko hengellisyys perheessäsi omakohtaisen hengellisyytesi kehittämisessä?

NUORUUS:

7. Jos olet rukoillut, onko rukouksen aiheet tai tapa muuttunut nuoruudesta aikuisuuteen?
8. Millaisia elämänkysymyksiä pohdit nuorena? Pohditko esimerkiksi olemassaoloon liittyviä kysymyksiä?

9. Luitko nuorena hengellistä kirjallisuutta tai Raamattua? Mikä oli erityisen vaikuttavaa?

10. Havaitsetko nuorena helposti epäoikeudenmukaisuutta tai vääryyttä yhteiskunnassa, ympäristössäsi tai omassa käytöksessä tai ajattelussa?

11. Millaisia selviytymistapoja sinulla oli nuorena? Entä nyt?

NUORI AIKUISUUS, TÄMÄ HETKI:

12. Koetko merkityksellisyyttä arjessasi/elämässäsi?

13. Mikä sinulle on tärkeintä, minkälaiset elämänarvot sinulla on?

14. Mitä ajattelet tulevaisuudesta omalla kohdallasi, entä maailman kohdalla?

15. Mitä usko ja hengellisyys merkitsee sinulle nykyisin?

16. Oletko kokenut tai koetko nykyisin jossain tilanteessa Jumalan läsnäoloa tai jotain, minkä voisit nimittää Jumalan läsnäoloksi tai pyhyden kokemukseksi?

17. Onko sinulla ollut elämäsi aikana kokemuksia, joita nimittäisit hengellisiksi kokemuksiksi? Mikäli on ollut, haluaisitko kertoa, millaisia ne ovat olleet ja milloin olet kokenut niitä?

18. Miten hengellisyytesi on vaikuttanut arvoihisi ja eettiseen ajatteluusi tai siihen, mitä ajattelet muista ihmisistä? Onko tässä tapahtunut muutosta nuoresta aikuisuuteen?

19. Onko uskosi tai jumalakuvasi muuttunut nuoresta aikuisuuteen, milloin ja miten?

3. MILLAINEN VAIKUTUS HENGELLISYYDELLÄ ON NUOREN AIKUISEN MIELEN HYVINVOINTIIN?

20. Onko usko auttanut sinua vaikeuksissa tai suojeleminen joltain negatiiviselta? Jos kyllä, niin miten ja milloin?

21. Onko sinulla kokemuksia johdatettuna olemisesta jossain vaiheessa elämäsi? Koetko jonkinlaista kutsumusta elämässäsi?
22. Miten hengellisyys on vaikuttanut elämäntapoihisi tai ajankäyttöösi?
23. Onko hengellisyys vaikuttanut hyvinvointiisi ja jos on, niin miten?
24. Mihin turvaat? Mistä saat lohtua ja toivoa?
25. Oletko saanut seurakunnalta tukea ja ymmärrystä elämän haasteissa ja vaikeuksissa? Oletko tullut kuulluksi?
26. Oletko saanut identiteetin kasvuun tukea ja turvallisuuden tunteen vahvistamista hengellisyyden harjoittamisen kautta?
27. Oletko kokenut kirkon nuorisotoiminnassa yhteyttä Jumalaan? Koetko hengellisyytesi vahvistuneen kirkon nuorisotoiminnan kautta?
28. Onko kirkon nuorisotyö edistänyt moraalista kehittymistäsi, lisännyt myötätuntoa ja halua palvella?