

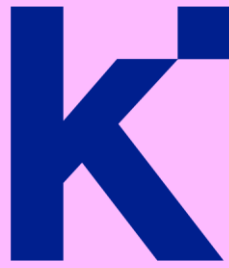


Harrastustoiminnan tärkeät ihmiset ovat osa nuoren resilienssiä

ARTIKKELI OPINNÄYTETYÖSTÄ

SAARA RIMON

OSAAMISKESKUS
KENTAURI



**Harrastustoiminnan tärkeät ihmiset ovat osa
nuoren resilienssiä**

Saara Rimon

Osaamiskeskus Kentauri

Tutkimusta ja tietoa nuorista

Julkaistu 12/2023

Sisällysluettelo

TIIVISTELMÄ.....	1
JOHDANTO.....	2
YLÄKOULULAISEN NUOREN HARRASTAMISEN VAIKUTUS RESILIENSSIIN.....	4
KEHITYSTYÖTÄ YHDESSÄ KENTAURIN JA NUORILLE TÄRKEIDEN IHMISTEN KANSSA.....	6
TYÖKALU YLÄKOULULAISILLE NUORILLE – NÄIN LÖYDÄT MIELUISAN HARRASTUKSEN.....	7
IDEALISMISTA FAKTOJEN KAUTTA REALISMIIN JA TOIMIJUUTEEN	8
TÄSSÄ ARTIKKELISSA KÄYTETYT LÄHTEET	10
KIRJOITTAJAN ESITTELY	10

TIIVISTELMÄ

Nuoriin kohdistuu nykypäivänä kovasti paineita ja odotuksia. Nuoren resilienssillä on vaikutusta siihen, kuinka hyvin hän selviää haasteissa ja kestää vastoinkäymiset. Resilientillä nuorella on edellytykset säilyttää toimintakyky muutoksissa.

Nuorella tulisi olla ainakin yksi luottohenkilö, jolta hän saisi ehdotonta hyväksyntää. Jos nuorella ei ole omassa perheessä tai lähipiirissä luottohenkilöä, nuori saattaa myös löytää tärkeän ystäväsuhteen joko koulusta tai harrastuspiiristä.

Nuorisotyön osaamiskeskus Kentauri keräsi kesällä 2021 laajan kyselyaineiston, johon vastasi lähes 15 000 nuorta. Kyselyssä tiedusteltiin nuorilta heidän järjestö- ja harrastustoiminnastaan. Kun pääsin tutkimaan Tulevaisuuskysely 2021 aineistoa lähemmin, vastauksista nousi esiin useita seikkoja, jotka vaikuttavat nuorten harrastusten kokeiluihin tai kokeilemattomuuteen. Vastausten mukaan nuori lähtisi harrastuksiin helpommin, jos hän saisi jonkun kaverikseen mukaan. Keskustellessani nuorten parissa työskentelevien kanssa hekin kokivat kaverin puutteen esteeksi harrastuksen pariin hakeutumiseen.

Ilmaista harrastustoimintaa tarjoaa esimerkiksi Harrastamisen Suomen malli. Tarjonnasta huolimatta jotkut harrastukset eivät herätä kiinnostusta, tai ne eivät tavoita kaikkia kohderyhmän nuoria. Erityisesti yläkouluikäiset eivät tarjonnasta ole hyötynet. Tämä seikka nousi myös esille nuorten vastauksista sekä keskusteluista kouluvalmentajien kanssa.

Saadun aineiston ja siitä seuranneen pohdinnan perusteella kehitin nuorille suunnatun digitaalisen applikaation, HappyHobbien. Applikaatio tulee auttamaan nuorta löytämään oman harrastuksen sekä myös kaverin, joka lähtee yhdessä kokeilemaan molempia kiinnostavaa harrastusta. Kokeilun jälkeen nuoret saavat antaa anonymisti palautetta sekä harrastuksesta että sen ohjaajasta. Palauteet ovat avuksi tärkeään nuorten maksuttoman harrastotoiminnan kehitystyöhön koko Suomessa.

JOHDANTO


Usean vuoden ajan olen ollut kiinnostunut nuorten pärjäämisestä tässä maailmassa. Olen pohtinut vapaaehtoistöissäni nuorten hyvinvointia yhdessä nuorten kanssa. Olemme miettineet, millä keinoin nuorten yksinäisyyttä ja ahdistusta voisi helpottaa. Keskusteluissamme on noussut tärkeimmäksi seikaksi se, että jokainen nuori tarvitsee ystävän, johon voi luottaa ja jonka kanssa voi avautua kaikesta mieltä painavasta.

Maailma, jossa tänä päivänä elämme, on hyvin monimutkainen ja nuoria hämmentää heihin kohdistuvat lukuisat odotukset, joiden työstämiseen he tarvitsevat tukea. Nuorten esisijaisena toiveena on, että heidän elämässään olisi luotettava aikuinen, jonka kanssa voisi pohdiskella asioita.

Nuoret elävät yläkouluiässä itsenäistymisen aikaa, ja kahdenkymppien korvilla he vaativat tietoa, mitä maailmalla on tarjottavana ja minkälaisia mahdollisuuksia on olemassa. Nuori tarvitsee apua valitessaan opiskelupaikkaa, muuttaessaan omaan kotiin tai siirtyessään koulusta työelämään. Jos aina ei ohjausta antavaa aikuista ei kotoa löydy, on turvauduttava ulkopuoliseen apuun. Jotkut nuoret ovat omatoimisia ja hakevat itselleen tukiaikuisen esimerkiksi jonkun järjestön kautta. Melko harvoin nuori itsenäisesti löytää tällaiseen toimintaan. Nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset auttavat nuorta mentorin tai muun tuki-ihmisen etsinnässä.

Monet nuoret ahdistuvat jokapäiväisestä elämästä selviämisestä niin paljon, että taivaltavat eteenpäin päivän kerrallaan. Nuorilla ei aina ole energiaa elämän kokonaisvaltaiseen suunnitteluun tai uusien ihmissuhteiden etsintään. Mistä niitä ystäviä voisi löytää? Varmasti parhaiten koulusta, opiskelu- tai työpaikasta, joissa on kanssaihmiä samassa elämäntilanteessa. Syrjäanvetäytyvällä nuorella on kuitenkin vaikea toimia, jos kouluun tai työpaikalle on jo muodostunut enemmän tai vähemmän kiinteitä ryhmiä. Nuoren on vaikea lyöttäytyä mukaan jo valmiiseen joukkoon. Tämä vaatii todella paljon rohkeutta, jota ei monelta löydy.

Entä mitä neuvoksi, jos nuori eristäytyy ja viettää aikaansa yksin, vaikka olisikin osana joukossa? No, ainakin voisi kokeilla harrastusta. Kun nuori löytää oikeat ihmiset harrastuksen kautta, voi harrastus parantaa paljonkin omaa elämänlaatua. Oikea harrastus vaikuttaa usein positiivisesti nuoren psyykkiseen hyvinvointiin, kun nuori löytää paikan, jonne hän voi mennä omana itsenään. Kun koulussa tapahtuva mahdollinen kiusaaminen jää kouluun, ei samanlaisia



mutkikkaita kaverisuhteita tarvitse harrastuksessa miettiä. Koulua ei ole kovin helppo vaihtaa, vaikka sieltä ystävät puuttuisivat. Harrastuksessa on helpompi valita ne ihmiset, keiden kanssa nuori haluaa viettää vapaa-aikaansa.

Harrastustoiminnan piiriin pääseminen riippuu paljon mm. perhetilanteesta, asuinpaikasta ja harrastusten tarjonnasta. Olisi toivottavaa, että jokainen nuori pääsee mukaan harrastustoimintaan. Harrastusten Suomen mallissa tarjotaan lähtökohtaisesti jokaiselle Suomen nuorelle mahdollisuus harrastaa. Muitakin halpoja ja ilmaisia harrastuksia on tarjolla. Nuoren pitää vain löytää itselleen mieluisa harrastus ja päästä sitä kokeilemaan. Tulevaisuuskysely 2021:n mukaan nuori lähtisi harrastukseen mukaan helpommin, jos saisi kaverin samaan harrastukseen. Mutta mitä jos kaveria ei ole? Käytin opinnäytetyössäni Tulevaisuuskysely 2021:n aineistoa sekä kouluvalmentajien fokusryhmäkeskusteluja miettiessäni sitä, miten saada jokainen yläkoululainen nuori ainakin kokeilemaan harrastusta. Olisin todella innoissani, jos työssäni kehittämä työkalusta olisi apu löytämään sopivia harrastuksia ja jopa ystäviä. Näin poistamaan edes pienen määrän jokapäiväistä ahdistusta tai ainakin jakamaan sen ystävän kanssa.

Theseus-linkki opinnäytetyöhön: <https://www.theseus.fi/handle/10024/812728>




YLÄKOULULAISEN NUOREN HARRASTAMISEN VAIKUTUS RESILIENSSIIN

Nuorisoalan osaamiskeskus Kentauri keräsi keväällä 2021 laajan materiaalin kyselystä, jossa nuorilta tiedusteltiin heidän järjestö- ja harrastustoiminnastaan. Kysely toteutettiin osana Talous ja Nuoret TAT ry:n tulevaisuuskyselyä. Tulevaisuuskyselyyn vastasi noin 15 000 nuorta. Kyselyn taustalla oli Kentaurin tutkimuskysymys mm. siitä, miten nuorten harrastus- ja järjestötoiminta vaikuttaa nuorten kasvuun ja osallisuuteen, sekä mikä niiden yhteiskunnallinen vaikuttavuus on.

Halusin kehittää konkreettisen työkalun siihen tarpeeseen, joka aineistosta nousi. Sekä Tulevaisuuskysely 2021:n aineistosta että fokusryhmäkeskusteluista kävi ilmi, että yläkoululaisille sopivia harrastuksia on tarjolla mm. Harrastamisen Suomen mallissa. Varsinkin yläkouluikäisten nuorten on kuitenkin vaikea löytää itselleen sopivaa harrastusta. Tämä voi johtua siitä, että nuori ei halua harrastaa samojen kavereiden kanssa, joiden kanssa käydään päivittäin koulua eikä varsinkaan koulun tiloissa. Jos nuorta kiusataan koulussa, eivät koulussa tapahtuvat harrastukset tunnu hyvältä vaihtoehdolta. Aina ei myöskään sopivaa, mielekästä harrastusta löydy tai viesti harrastusmahdollisuuksista ei mene perille. Ilmaisten harrastusten tarjontaa ja viestintää tulisi kehittää nuorten palautteen ja toiveiden mukaisesti.

Kiinnostuin harrastusmahdollisuuksista nuoren elämässä myös siltä osin, että harrastukset ovat osa nuoren resilienssiä, joka on kykyä selvitä erilaisissa tilanteissa, kykyä kestää vastoinkäymisiä ja säilyttää onnistuneesti toimintakyky myös muutoksessa. Erityisesti nuoriin kohdistuu paljon paineita ja odotuksia, mutta onneksi resilienssiä voi kehittää ja harjoittaa. Elämme maailmassa, jossa arjen hallinta ja päätöksenteko ovat vaikeutuneet. Onkin erittäin tärkeää, että tästä sekamelskasta huolimatta lapset ja nuoret saavat elää lasten oikeuksien mukaista elämää.

Nuoren elämään vaikuttavat monet tekijät, ja resilienssi on parhaimmillaan silloin, kun eri osatekijät ovat kaikki kunnossa. Soili Poijula (2018) kuvaa kirjassaan tutkimusta, jossa havaittiin resilienteillä lapsilla olevan elämässään vähintään yksi ihminen, jolta he saivat ehdotonta hyväksyntää riippumatta siitä, millainen nuori on temperamentiltaan tai älykkyydeltään. Jos



tällaista ihmistä ei löydy omasta perheestä, se voi löytyä koulusta tai vaikkapa harrastusohjaajien joukosta.

”Yksilön resilienssitekijät ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä, kuten stressinsäätely, selviytymisasenteet, ajattelu- ja toimintatavat, sydämen sykevaihtelut, realistinen optimismi sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot. Ympäristön resilienssitekijöistä tärkeimpiä ovat hyvät, läheiset ihmissuhteet”, Poijula sanoo. Tämä inspiroi minut miettimään miten jokainen nuori voisi löytää läheisen ihmissuhteen. Kaikilla nuorilla tulisi olla mahdollisuus löytää sekä ystävä että turvallinen aikuinen. Kun nuorella on läheisiä ihmissuhteita, resilienssi kasvaa ja antaa nuorelle rohkeutta kohdata haasteet, ottaa vastuu itsestä, vastaanottaa tarvittaessa tukea toisilta ja myös auttaa toisia.

Jos siis nuori löytää itselleen hyväksyvän aikuisen ja oman ystävän harrastustoiminnan kautta, kasvaa nuoren resilienssi ja hän menestyy paremmin jokapäiväisten haasteiden häntä riepotellessa.



KEHITYSTYÖTÄ YHDESSÄ KENTAURIN JA NUORILLE TÄRKEIDEN IHMISTEN KANSSA

Tein opinnäytetyöprosessin aikana kehitystyötä yhdessä Kentaurin tutkijan, Humakin lehtori Pekka Kaunismaan kanssa. Hän auttoi minua pääsemään syvemmälle Tulevaisuuskysely 2021:n aineistoon ja selvittämään minkälaisia asioita Tulevaisuuskysely 2021:n vastauksista voi saada selville. Nuorten vastaukset auttoivat minua löytämään ydinkysymykset opinnäytetyötäni varten. Kun vastauksista nousi myös tarve saada konkreettista työkaluja nuorten käyttöön, kehitin nuorille tarkoitetun digitaalisen applikaation, jonka avulla he voivat löytää itselleen sekä harrastuksen että parhaassa tapauksessa jopa ystävän. Aineiston perusteella kävi ilmi, että vaikka nuori harrastaisikin ryhmässä, hän voi silti olla yksinäinen. Eli harrastus ei automaattisesti poista yksinäisyyden tunnetta. Mutta toivon, että tällä uudella työkalulla voin ainakin osaltani olla auttamassa ja vähentämässä nuorten yksinäisyyttä.

Eeva Sinisalo-Juha on Kentaurin tutkija sekä Humakin lehtori ja tämän työn ohjaaja. Hänellä on monien vuosien kokemus nuorisotutkimuksesta ja hänen kanssaan saatoin pallotella monia erilaisia kysymyksiä, jotka liittyvät nuorten kasvuun ja osallisuuteen yhteiskunnassamme. Eevan ajatusten inspiroimana lähdin mukaan tähän projektiin, jonka tilaajana oli Osaamiskeskus Kentauri.

Todella mielenkiintoisia ja hyödyllisiä kehitystyön kannalta olivat opinnäytetyötä varten tehdyt fokusryhmäkeskustelut kouluvalmentajien kanssa sekä haastattelu etsivää nuorisotyötä tekevän henkilön kanssa. Näiden keskusteluiden avulla pääsin hyvin lähelle nuorten kanssa töitä tekevien arkea. Toin keskusteluihin väittämiä, jotka olivat nousseet Tulevaisuuskysely 2021:n aineistoa tutkimalla. Keskusteluissa sain paljon käytännön tietoa siitä, miksi väittäjä joko piti tai ei pitänyt paikkaansa ihan oikeassa koulumaailmassa. Kun kehitin digitaalisen applikaation, HappyHobbien, oli minulle tärkeää saada siitä sellainen, jota oikeasti kouluissa toivottiin. Nuorten käyttöön tehdyn työkalun pitäisi olla juuri sellainen, jolle on kova tarve. Kehitystyön fokuksena oli, että tuloksena olisi jotain aivan uutta näkökulmaa kaikille nuorten kanssa työskenteleville ja tietysti nuorille itselleen.



TYÖKALU YLÄKOULULAISILLE NUORILLE – NÄIN LÖYDÄT MIELUISAN HARRASTUKSEN

Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli ”Miten saisimme jokaisen yläkoululaisen ainakin kokeilemaan harrastusta?” Syventyessäni Tulevaisuuskysely 2021:n aineistoon, löysin syitä mm. siihen, mikä nuoria estää harrastamasta. Monet näistä esteistä kulminoituivat siihen, ettei nuori yksin uskalla lähteä harrastamaan varsinkaan uuteen ryhmään. Saman asian vahvistivat myös kouluvalmentajat ja haastattelemani etsivä nuorisotyöntekijä. Tälle asialle päätin tehdä jotakin.

Kehitystyön tuloksena syntyi digitaalinen applikaatio HappyHobbie. Seuraavana vaiheena on etsiä applikaatiolle rahoitus ja koodari, jotta applikaatio saadaan ilmaiseksi kaikkien yläkoululaisten käyttöön. HappyHobbien päätehtävä on auttaa nuorta löytämään itselleen mieluisa harrastus jo olemassa olevasta tarjonnasta. Toinen tavoite on saada nuorten itsensä antamaa palautetta kokeilemistaan harrastuksista ja harrastuksen ohjaajista. Tätä arvokasta palautetta voisi käyttää hyväksi, kun suunnitellaan harrastustarjontaa mm. Harrastusten Suomen malliin. Toivottavasti nuori löytää applikaation kautta sopivan harrastuksen ja samaa harrastusta haluavan kaverin. Kimpassa harrastusta kokeilemaan lähteneet nuoret voivat antaa applikaation kautta nimetöntä palautetta kokeilustaan ja harrastuksen ohjaajasta.



IDEALISMISTA FAKTOJEN KAUTTA REALISMIIN JA TOIMIJUUTEEN


Itse olen aina pitänyt tärkeänä ajatusta, että jokaisella nuorella pitää elämässään olla edes yksi hyvä kaveri ja yksi turvallinen aikuinen. Nuorten vastausaineiston ja työtäni varten tekemiäni keskustelujen perusteella ymmärsin entistä vahvemmin, että näin ei suinkaan aina ole. Tutkin nuorten vastauksia niin, etten heti alkanut hakea nopeaa ratkaisua tähän ongelmaan, vaan koetin pitää mieleni avoimena ja ottaa ammattilaisten näkökulmat huomioon.

Jokainen nuori on erilainen. Toiset kaipaavat ryhmää ja toisia ryhmä ahdistaa. Harrastaminen ryhmässä ei tuo kaikille nuorille iloa ja toveruutta. Joidenkin sosiaalisen kanssakäymisen kiintiö tulee täyteen jo koulupäivän aikana. Nämä nuoret eivät tunnu kaipaavan harrastuksia. Entä miten sitten saisin harrastusten pariin sellaiset nuoret, jotka oikeasti haluaisivat jotain harrastusta kokeilla, mutta jokin heitä siinä estää?

Ajattelin myös prosessin alussa, että harrastustoimintaan osallistuvat nuoret saavat harrastamisesta ryhmässä ainutlaatuisia sosiaalisen kanssakäymisen kokemuksia, jotka auttavat heitä selviämään tulevaisuudessa erilaisista tilanteista. Ajattelin, että ihan fyysinen läsnäolo on edellytys sosiaalisten taitojen oppimiselle. Kuitenkin minua haastettiin tämän työn tekemisen aikana miettimään sitä, minkälaisia sosiaalisia taitoja nuoret oppivat virtuaalitalanteista. Joillekin nuorille verkkoympäristö saattaa olla turvallisempi ympäristö kuin kasvokkain tapaaminen. Ehkä verkossa nuori voisi toimia vapaammin. Monet nuoret pelaavat paljon tietokoneella. Ehkä tämä ei olekaan ihan pelkkää ajan tappamista, kuten on ajateltu. Pelaamisesta on jo tehty tutkimusta ja tutkija Eeva Sinisalo-Juha on pitänyt aiheesta puheenvuoron: Mitä yhteistä on pelaamista harrastavien nuorten kokemuksissa osallisuudesta? Tulevaisuuskysely 2021:n vastauksissa, johon vastasi lähes 15 000 nuorta, 5 500 nuorta ilmoitti harrastavansa pelaamista. Seuraan kiinnostuneena, miten tämä tutkimus menee eteenpäin.

Nuoren täytyy olla rohkea lähteäkseen uuteen harrastukseen. Joltain nuorilta löytyy rohkeutta, mutta toisille lähteminen tuntuu aivan ylivoimaiselta. Voimme ajatella, että mitä resilientimpi nuori on, sen helpompi hänen on lähteä harrastamaan. Ja kun harrastusta lähtee kokeilemaan, kasvaa nuoren resilienssi. Harrastamisen Suomen mallin ja HappyHobbien





palautteen perusteella voisi miettiä, kuinka tärkeitä mielekkäät harrastukset oikeasti ovat nuorelle. Voiko applikaation ja harrastuskokeilujen kautta oikeasti löytää ystävän ja poistaa yksinäisyyden tunnetta? Voiko harrastuksen kautta oikeasti lähteä etsimään elämän tukipilareita, vaikkei itse harrastusta kovin tärkeäksi tuntisikaan? Tähän tarvitaan mielestäni lisätutkimusta, jonka avulla voisi kehittää harrastustarjontaa, palautteenantomahdollisuuksia ja monikanavaista harrastusviestintää.

Toivon, että HappyHobbie löytyy lähivuosina jokaisen yläkoululaisen puhelimesta ja sen käyttöä on kokeiltu. Toivon myös, että nuorten kanssa työskentelevät saavat HappyHobbiesta työkalun, joka tarjoaa yhden mahdollisuuden lisää helpottamaan nuoren ahdistuneisuutta tai yksinäisyyden

TÄSSÄ ARTIKKELISSA KÄYTETYT LÄHTEET

Pojjula, Soili 2018. Resilienssi. Muutoksen kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.

Sinisalo-Juha, Eeva 2023. Mitä yhteistä on pelaamista harrastavien nuorten kokemuksissa osallisuudesta? Osallisuuden Teehetki. Nuorisoalan osaamiskeskusten yhteisessä tietoiskusarjassa nuorten osallisuudesta. Nuoret ja osallisuus. Viitattu 23.11.2023.

<https://nuoretjaosallisuus.fi/tag/harrastustoiminta/>

KIRJOITTAJAN ESITTELY



Saara Rimon

Saara on nuorten hyvinvoinnista huolta kantava kestävyysasiantuntija, joka aikoo ensi vuonna keskittyä hyvän kasvisruoan kokkailun opettelemiseen. Hän antaa vinkkejä siihen, miten voimme elää hyvää elämää tulevaisuudessa maapallon kantokyvyn rajoissa. Hän toivoisi nuorten elämän olevan tulevaisuudessa onnellisempaa kuin tänä päivänä.

Hän yhtyy nuorten Sitran työpajoissa esittämään kuvitelmaan, että olemme tulevaisuudessa yhteisöllisiä ja ettei ketään jätetä, unohdeta tai kiusata. Yksinäisyys ja sodat häviävät maailmasta ja elämme sopusoinnussa luonnon kanssa, osana luontoa.

Hän työskentelee Sitrassa, Kestävyysratkaisut teemalla ja miettii miten luonto ja arki kulkevat käsi kädessä tänään ja tulevaisuudessa.