



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Elisabeth Maimanen

Ekotukihenkilöiden sisäinen motivaatio

Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimessa
työskentelevien ekotukihenkilöiden kokemuksia

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (ylempi AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

1.11.2018

Tekijä	Elisabeth Maimanen
Otsikko	Ekotukihenkilöiden sisäinen motivaatio – Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimessa työskentelevien ekotukihenkilöiden kokemuksia
Sivumäärä Aika	80 sivua + 5 liitettä 1.11.2018
Tutkinto	Sosionomi (ylempi AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaaja	Yliopettaja, Jyrki Konkka
<p>Tutkimuksessa tarkastellaan Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla toteutettavaa ekotukitoimintaa ja ekotukihenkilöinä toimivien sisäistä motivaatiota itseohjautuvuusteorian kautta. Tutkimuksen selvitetään, mitkä tekijät vaikuttavat ekotukihenkilöiden sisäiseen motivaatioon ja itseohjautuvuuteen, tuodaan näkyväksi ekotukihenkilöille merkityksellisiä arvoja ja asenteita kestäväan kehitykseen liittyen sekä esitetään, mitä mahdollisia kehittämiskohtia ekotukitoiminnassa on.</p> <p>Aineisto kerättiin sähköisen kyselyn ja teemahaastattelujen avulla. Sähköinen kyselylomake painottui kestäväan kehityksen arvoihin ja asenteisiin, ja haastatteluiden teemat muodostettiin itseohjautuvuusteorian mukaisesti. Aineisto analysoitiin laadullisen tutkimuksen menetelmin.</p> <p>Tulosten mukaan ekotukihenkilön sisäinen motivaatio on keskiössä onnistuneessa ja tuloksellisessa ekotukitoiminnassa. Ekotukihenkilöiden sisäistä motivaatiota pitää parhaiten yllä säännöllinen palaute ja tuki, mutta sitä vahvistaisi aineiston perusteella myös ulkoisen motivaation elementin lisääminen toimintaan. Kyvykkyyden, yhteisöllisyyden ja omaehtoisuuden kokemuksia voitaisiin parantaa ajankäytön lisäämisellä, vastuun jakamisella sekä ekotukihenkilöiden verkostoitumisella. Ekotukihenkilöille merkityksellisinä arvoina näytetyivät lajittelu ja kierrätys, julkisen liikenteen suosiminen, vähintään yhden lihattoman päivän pitäminen viikossa sekä yhteisen hyvän tekeminen ja edistäminen. Näitä teemoja voisi painottaa myös ekotukitoiminnan peruskoulutuksessa sekä ekotukitoiminnan käsikirjassa.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan ekotukitoimintaa voisi kehittää esimerkiksi lisäämällä tukea ekotiimiin tai parityöskentelyn avulla sekä verkostoitumalla muiden ekotukihenkilöiden kanssa joko ala- tai aluekohtaisesti. Lisäksi ympäristöasiantuntijan roolin selkeyttäminen nousi yhdeksi kehittämisen kohteeksi, kuten myös koulutusten lisääminen ja niiden sisällön kehittäminen.</p>	
Avainsanat	ekotukitoiminta, kestävä kehitys, itseohjautuvuusteoria, sisäinen motivaatio

Author	Elisabeth Maimanen
Title	Intrinsic motivation – Ecosupporters' Experiences in Social Services and Health Care
Number of Pages Date	80 pages + 5 appendices November 2018
Degree	Master of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor	Jyrki Konkka, Principal Lecturer
<p>The purpose of this thesis is to describe what motivates ecosupporters in terms of intrinsic motivation and what values and visions concerning sustainable development are significant to ecosupporters. The aim is also to find out what the current state of eco-support activity is in the Social Services and Health Care Division of the City of Helsinki and how it can be improved. Eco-support activity is a procedure developed by the City of Helsinki, and its function is to promote sustainable development and environmental awareness among the employee's own work environment.</p> <p>The thesis is based on the self-determination theory, which is a macro theory developed by Edward L. Deci and Richard M. Ryan. The theory is founded on motivation, personality and optimal performance. The method of this study is qualitative, and material was collected by an electric survey directed to City of Helsinki's eco-supporters who work in the Department of Social Services and Health Care. Besides survey, the material was also collected via fifteen interviews. The interviews were analyzed through the theories of self-determination and intrinsic motivation.</p> <p>The results show that intrinsic motivation is the key element in successful and productive eco-support activity. Intrinsic motivation can be maintained with regular feedback and support, but it can also be strengthened by adding an external element to the activity itself. Experiences of competence, relatedness and autonomy can be improved by adding time, distributing responsibilities and systematic networking between ecosupporters. Significant values and visions for the ecosupporters are sorting and recycling, preferring public transport, inclining at least one meatless day in a week and promoting the common good. These themes could also be emphasized in basic education and in the handbook of eco-support activity.</p> <p>Eco-support activity could be improved by adding support via eco-support team or by doing eco-support activity in pairs. Networking could be done either regionally or sectorally. Besides that, clarifying the role of environmental expert should be improved, as well as the content of the training.</p>	
Keywords	eco-support activity, sustainable development, self-determination theory, intrinsic motivation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kestävä kehitys ja hyvinvointi	3
2.1	Ekologinen ulottuvuus	6
2.2	Sosiaalinen ulottuvuus	8
2.3	Taloudellinen ulottuvuus	9
3	Ekotukitoiminta – ympäristöystävällisiä tekoja työpaikalla	11
3.1	Ympäristövastuu ja ekotehokkuus Helsingin kaupungissa	12
3.2	Ekotukihenkilöt arjen ympäristötekojen toteuttajina	14
3.3	Ekososiaalinen sivistys kestävän toiminnan pohjana	17
4	Sisäinen motivaatio ja itseohjautuvuusteoria	19
4.1	Psykologiset perustarpeet	21
4.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	22
5	Tutkimusmenetelmät	25
5.1	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	25
5.2	Osallistajat ja tutkimusympäristöt	26
5.3	Aineiston keruu	27
5.3.1	Sähköinen kyselylomake	28
5.3.2	Teemahaastattelut	29
5.4	Aineistoanalyysi	33
5.5	Eettisyys ja luottamus	34
6	Opinnäytetyön tulokset	38
6.1	Sisäinen motivaatio ekotukitoiminnassa	40
6.1.1	Kyvykkyyden ja kuormituksen kokemukset	44
6.1.2	Yhteisöllisyyden ja tuen kokemukset	46
6.1.3	Omaehtoisuuden ja onnistumisen kokemukset	48
6.2	Arjessa esiintyvät haasteet ja niiden vaikutus motivaatioon	51
6.3	Ekotukihenkilöille merkityksellisten arvojen ja asenteiden vaikutus arkeen	52
6.3.1	Kierrätys ja vastuulliset hankinnat	53
6.3.2	Asumiseen ja liikkumiseen liittyvät valinnat	55
6.3.3	Ruokavalio osana kestävästä kehityksestä	59
6.4	Ekotukitoiminnan kehittämiskohteet	62

7	Johtopäätökset	67
8	Pohdinta	70

Liitteet

Liite 1. Sähköinen kysely

Liite 2. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Liite 3. Haastattelupyyntö

Liite 4. Suostumus haastatteluun

Liite 5. Teemahaastattelurunko

1 Johdanto

Ihmisen askel maapallollamme on painava: erilaisista kestävän kehityksen toimenpiteistä huolimatta suomalaiset käyttävät luonnonvaroja edelleen yhtä paljon kuin kymmenen vuotta sitten, ja kuluttivat WWF:n mukaan vuonna 2018 koko vuodelle tarkoitetut luonnonvarat vain hieman reilussa kolmessa kuukaudessa. Keskustelu kestävästä kehityksestä ja ilmastonmuutoksen torjumisesta on ajankohtaisempaa kuin koskaan aiemmin, ja ekologisuus ja eettisyys ovat kasvavia trendejä esimerkiksi kulutuskäyttäytymisessä. Sama trendi on vyörymässä myös työpaikoille: kestävä kehitys halutaan ottaa osaksi omaa työpaikkaa ja -ympäristöä.

Yksi ihmiskunnan suurimmista haasteista on ilmastonmuutos. Hallitustenvälinen ilmastopaneeli IPCC julkaisi lokakuussa 2018 odotetun, lähivuosien tärkeimpänä ilmastotutkimuksena pidetyn raportin, jonka tarkoituksena oli selvittää, millaisia eroja on 1,5 asteen lämpenemisellä verrattuna kahden asteen lämpenemiseen. Raportissa todetaan, että Pariisin ilmastokokouksessa sovittu tavoite rajoittaa ilmaston lämpeneminen kahteen asteeseen ei riitä, vaan tavoitteen pitäisi olla 1,5 asteessa. Tutkijoiden mukaan ilmaston keskilämpötila on noussut noin asteella esiteolliseen aikaan verrattuna, ja lämpenemisen laajat haittavaikutukset maapallolla ovat näkyvissä jo nyt. Jotta katastrofilta vältyttäisiin, tulisi päästöt saada nopeasti jyrkkään laskuun: vuoteen 2030 mennessä hiilidioksidipäästöjä olisi pudotettava puolella, ja nollapäästöihin tulisi päästä vuoteen 2050 mennessä. Raportin keskeinen viesti on selvä: ihmisten on muutettava omaa elämäntapaansa perustavanlaatuisesti, ja pian. Muutoksia tulisi tehdä kaikilla elämän osa-alueilla, kuten asumisessa, maankäytössä, liikenteessä, ruoantuotannossa, teollisuudessa ja energiassa. Vaikka ratkaisujen tueksi tarvitaan poliittisia päätöksiä, on yksittäisen kuluttajan tekemillä valinnoilla paljon merkitystä. (IPCC 2018: 11, 15, 21, 32–33.)

Ihminen toimii ympäristön kannalta vastuullisesti silloin, kun hän valitsee eri vaihtoehtoista sen, jonka ympäristövaikutukset ovat muita vaihtoehtoja vähäisemmät, tai jättää tekemättä jotain, mistä seuraa haitallisia ympäristövaikutuksia. Ympäristövuastuullisen käyttäytymisen taustalla vaikuttaa yhtä aikaa monia tekijöitä. Siinä yhdistyvät tunteet, arvot, tiedot ja taidot aktiiviseksi toiminnaksi ympäristön puolesta. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 7.)

Yksi käytännön esimerkki ympäristövastuullisesta käyttäytymisestä on ekotukitoiminta, joka on toimintamalli ympäristöön liittyvien asioiden huomioimiseksi työpaikoilla. Ekotukitoiminta syntyi vuonna 2006 yhtenä Helsingin kaupungin ekologisen ohjelman konkreettisena toimenpiteenä, ja on sen jälkeen levinnyt useaan kuntaan niin Suomessa kuin Virossakin. Ekotukitoiminnan tavoitteena on lisätä työyhteisön ympäristötietoisuutta koulutettujen ekotukihenkilöiden avulla ja olla täten luonteva osa työyhteisön toiminnan suunnittelua ja arviointia arjen ympäristötyössä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla toteutettavaa ekotukitoimintaa ja ekotukihenkilöinä toimivien sisäistä motivaatiota itseohjautuvuusteorian kautta. Tavoitteena on selvittää mitä sisäisen motivaation tekijöitä ekotukihenkilöt pitävät merkityksellisinä, miten sisäistä motivaatiota olisi mahdollista vahvistaa ja mitkä arvot ja asenteet näyttäytyvät ekotukihenkilöille tärkeinä. Aineistonhankintamenetelminä käytettiin teemahaastatteluja ja kyselylomaketta, ja aineisto analysoitiin laadullisen tutkimuksen menetelmin.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimii sisäinen motivaatio sekä Edward Decin ja Richard Ryanin itseohjautuvuusteoria. Itseohjautuvuusteorian ytimessä on näkemys yksilöstä toiminnallisena olentona, joka aktiivisesti hakeutuu tekemään itselleen merkittäviä ja itseään kiinnostavia asioita. Muita keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni ovat ekotukitoiminta ja kestävä kehitys.

Teoreettisen viitekehyksen esittelyn jälkeen kuvataan opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja menetelmät sekä pohditaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tämän jälkeen esitellään tulokset, jossa kuvaan sisäisen motivaation rakentumista, ekotukitoiminnassa esiintyviä haasteita sekä ekotukihenkilöille merkityksellisiä kestävän kehityksen arvoja ja asenteita. Lopuksi esittelen tuloksista tehdyt johtopäätökset ja pohdin tarkemmin ekotukitoiminnan kehittämiskohteita sekä ekotukitoiminnan yhteiskunnallista merkitystä.

Ympäristövastuulliset ja kestävän kehityksen mukaiset toimintatavat ovat tulevaisuudessa yhä tärkeämpiä menestyvän organisaation mittareita. Helsingin kaupunki on Suomen suurimpia toimijoita monella eri toimialalla, ja sen ympäristövaikutukset ovat mittavat. Opinnäytetyön tuloksia on mahdollista käyttää ensisijaisesti kehittäessä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan eri yksiköissä tehtävää ekotukitoimintaa, mutta niitä voi soveltaa myös muille toimialoille.

2 Kestävä kehitys ja hyvinvointi

Kestävä kehitys on välttämättömyys ja mahdollisuus, jota toteutetaan yhteistyössä hallinnon, järjestöjen, yritysten, oppilaitosten, tutkijoiden ja kansalaisten kesken. Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan ihmiskunnan yhteistä oppimisen prosessia, jonka päämääränä on kulttuurinen muutos kestävän tulevaisuuden yhteiskuntaan ja maailmaan. Tarvitaan yhteisesti hyväksytyjä päämääriä ja tavoitteita sekä sitoutumista niiden toteuttamiseen kunkin edellytyksen ja erityisosaamisen pohjalta, jotta mahdollistaisimme hyvinvointiyhteiskuntamme edelleen kehittämisen. (Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus 2016.)

Ympäristöministeriö (2017) määrittelee kestävän kehityksen maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaksi yhteiskunnalliseksi muutokseksi, joka on jatkuvaa ja ohjattua, ja jonka päämääränä on turvata hyvät elämisen mahdollisuudet sekä nykyisille, että tuleville sukupolville. Kestävää kehitystä käsiteltiin ensimmäisen kerran jo vuonna 1987 YK:n Brundtlandin komissiossa, jonka jälkeen se on edennyt vuorovaikutuksellisesti ja muotoutunut vähitellen kattavaksi ja monipuoliseksi kokonaisuudeksi.

YK:n jäsenmaat sopivat vuonna 2015 YK:n yleiskokouksessa kestävän kehityksen tavoitteista ja toimintaohjelmasta, jotka toimivat ohjenuorana vuoteen 2030 asti. Siinä missä YK:n vuosituhattavoitteet koskevat ainoastaan kehitysmaita, velvoittavat uudet kestävän kehityksen tavoitteet kaikkia YK:n jäsenvaltioita, joihin myös Suomi lukeutuu. Tavoitteet ovat universaaleja, tärkeitä ja linkittyvät toisiinsa; jokainen voi omalta osaltaan olla edistämässä kestävää kehitystä henkilökohtaisten valintojen ja tiedon levittämisen kautta. (Kestävän kehityksen tavoitteet – Agenda 2030.)

Kestävän kehityksen tavoitteet tähtäävät paitsi äärimmäisen köyhyyden poistamiseen, myös yhteiskunnan kehitykseen kestävällä tavalla ja kestävän kehityksen ulottuvuuksien tasavertaiseen huomioimiseen. Kestävän kehityksen tavoitteita on yhteensä 17, ja ne on esitelty kuviossa 1. Kaikki tavoitteet liittyvät toisiinsa eikä yhtä tavoitetta voi saavuttaa ilman toista (Kestävän kehityksen tavoitteet – Agenda 2030).



Kuvio 1. Kestävän kehityksen tavoitteet (Kestävän kehityksen tavoitteet – Agenda 2030)

Suomessa kansallinen kestävä kehityksen strategia uudistettiin vuonna 2013, jolloin kestävä kehityksen toimikunta päätti, että perinteisen strategian sijaan laaditaan kestävä kehityksen yhteiskuntasitoumus ”Suomi, jonka haluamme 2050”. Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus on myös keskeinen väline YK:n Kestävän kehityksen toimintaohjelman toteuttamisessa. Sitoumuksessa julkinen hallinto sitoutuu edistämään kestävä kehitystä yhdessä muiden toimijoiden kanssa kaikessa työssään ja toiminnassaan. Yhteiskuntasitoumusta voidaan pitää yhteisenä pitkän aikavälin tahtotilana tulevaisuuden Suomesta. (Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus 2016.)

Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumuksen (2016) tavoitteet ovat:

- 1) Yhdenvertaiset mahdollisuudet hyvinvointiin
- 2) Vaikuttavien ihmisten yhteiskunta
- 3) Työtä kestävästi
- 4) Kestävät yhdyskunnat ja paikallisyhteisöt
- 5) Hiilineutraali yhteiskunta
- 6) Resurssiviisas talous
- 7) Luonnon kantokykyä kunnioittavat elämäntavat
- 8) Luontoa kunnioittava päätöksenteko

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton arvion mukaan kestävä kehitys ja sen eri ulottuvuuksien keskinäinen tasapaino tulisi ottaa vakavasti kehittäessä yhteiskuntaa, päätöksentekoa ja kaikkea yhteiskunnallista toimintaa (Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry

2011: 7). Vaikka perinteisesti kestävä kehitys on jaoteltu kolmeen ulottuvuuteen, sosiaaliseseen, ekologiseen ja taloudelliseen, on huomioitava, että taustalla vaikuttaa alati läsnä oleva yläkäsite kulttuuri (Salonen 2010: 33). Kestävän kehityksen käsitys on näin ollen kontekstisidonnainen ja alati muuttuva, ja erityisesti sosiaalinen ulottuvuus on käsitteenä jatkuvassa liikkeessä ja läpäisee niin taloudellisen, ekologisen, kulttuurisen kuin teknisenkin ulottuvuuden ja asiantuntijuuden. (Kohl 2009: 122).

Neljännän eli kulttuurisen ulottuvuuden lisäksi on esitetty, että kestävä kehitys määritelmää täydennettäisiin myös viidennellä, tuotantoeläinten asemaan liittyvällä ulottuvuudella. Tämä ulottuvuus voidaan jakaa kahteen osa-alueeseen, eläinten hyvinvointiin ja eläinten oikeuksiin liittyviin tavoitteisiin. Täydentävää ulottuvuutta on perusteltu muun muassa sillä, että tieteellisen tutkimuksen tarjoama tieto eläinten ominaisuuksista ja kognitiivisista kyvyistä tulisi huomioida ja myös näkyä siinä tavassa, jolla eläimiä kohtelemme. (Vinnari & Vinnari 2015: 101.)

Maapallon kestävä tulevaisuus edellyttää sekä ekologisuutta että sosiaalista hyvinvointia, jolloin kestävä yhteiskuntaa tavoiteltaessa tulisi keskustelua laajentaa koskemaan kestävä kulutuksen lisäksi myös kestävä työntekoa. Ensisijaista olisi kuitenkin ymmärtää työn suorat ja epäsuorat vaikutukset hyvinvointiin ja keskittyä esimerkiksi työn merkityksellisuuden lisäämiseen sen taloudellisten vaikutusten sijaan. Yhteiskunnallisesti merkityksellisen työn tukeminen olisi myös yksi mahdollisuus purkaa nykyistä talouden kasvupakkoa, ja hyvinvointikeskeinen työpolitiikka lisäisi näin ollen myös yhteiskunnan ja ympäristön hyvinvointia. (Järvensivu & Järvensivu & Schmidt & Palmu 2012: 106–107, 110.)

Häikiö (2017: 152–153) toteaa, että vaikka kestävä kehitys on lähes jokaisen kansalaisen tunnistama sanapari, ei kestävä kehitys mukainen elämäntapa ole vielä lyönyt laajemmin läpi suomalaisissa kotitalouksissa. Vaikka ihmisten tavallisen arkiset elämäntapavalinnat ovat välittömässä yhteydessä heidän elinympäristöönsä ja sen mahdollistamiin valinnanmahdollisuuksiin, eivät useimmat ole omaksuneet sellaisia käytäntöjä, jotka vähentäisivät haitallisia ympäristövaikutuksia. Esimerkiksi valinta julkisen liikenteen ja yksityisautoilun välillä tehdään useimmiten hinnan ja matkustamiseen kuluvan ajan, ei ympäristövaikutusten mukaan. Tämän ansiosta myös esimerkiksi vegaanista ruokavaliota noudattelevat henkilöt usein kohtaavat vastustusta poiketessaan valtavirrasta elämäntapavalinnoillaan.

2.1 Ekologinen ulottuvuus

Kestävän kehityksen ekologisen ulottuvuuden kantavana ajatuksena on se, että luonnon monimuotoisuus on turvattava. Vaikka monet ekologiseen kestävyYTEEN liittyvät haasteet, kuten ilmastonmuutos sekä eläin- ja kasvilajien katoaminen, ovat globaaleja, voi jokainen ihminen kuitenkin tehdä yksilötasollakin kestäväN kehityksen mukaisia päätöksiä omassa arjessaan kiinnittämällä huomiota esimerkiksi ravintoon, liikkumiseen, asumiseen ja kierrätykseen.

Yksi viime vuosien merkittävimmistä kansainvälisistä ilmastoneuvotteluista käytiin vuonna 2015 Pariisissa, jossa sovittiin uudesta kattavasta ja kansainvälisesti sitovasta ilmastopimuksesta ja jonka myötä miltei kaikki maailman valtiot sitoutuivat yhteisiin toimiin ilmastomuutoksen torjumiseksi. Pariisin ilmastopimuksen tavoitteeksi asetettiin, että maapallon keskilämpötilan nousu pidetään selvästi alle kahdessa asteessa suhteessa esiteolliseen aikaan ja pyritään sellaisiin toimiin, joilla lämpeneminen saataisiin rajattua alle 1,5 asteen. Lisäksi sopimuksessa asetettiin pitkän aikavälin tavoite ilmastomuutokseen sopeutumiselle ja tavoite suunnata rahoitus kohti vähähiilistä ja ilmastokestävää kehitystä. Määrällisiä päästövähennysvelvoitteita ei sopimus sisältänyt, vaan kaikki osapuolet sitoutuivat valmistelemaan, tiedottamaan ja ylläpitämään omat kansalliset päästötavoitteensa. Pariisin sopimus astui voimaan marraskuussa 2016, ja myös Suomi saattoi oman kansallisen ratifiointinsa päätökseen saman kuun aikana. (Pariisin ilmastopimus 2015.)

Kuluttajien vastuuta peräänkuuluttaa myös kansainvälisen ilmastopaneelin IPCC:n lokakuussa 2018 julkaistu raportti, jonka mukaan tarvitaan nopeita ja rajuja muutoksia niin tuotannossa kuin kulutuksessakin, jotta maapallon lämpeneminen rajoittuisi 1,5 asteeseen. Ilmastoraamatuksikin kutsuttu raportti antaa selkeän viestin siitä, että ilmastopoliitiikan kunnianhimoa on nostettava, sillä Pariisin sopimuksen yhteydessä annetut päästövähennykset eivät riitä rajoittamaan lämpötilan nousua. Raportin mukaan maapallon keskilämpötilan väliaikainenkin nousu yli 1,5 asteen aiheuttaa muutoksia, joista osa on pysyviä. (IPCC 2018: 8–10.) Ilmastonmuutos koskettaa myös Suomea. Kuvio 2. konkretisoi ilmastomuutoksen mahdollisia riskejä ja mahdollisuuksia Suomessa.



Kuvio 2. Ilmastonmuutoksen riskejä ja mahdollisuuksia Suomessa (Ilmatieteen laitos ja ympäristöministeriö, 2018. Ilmasto-opas.fi)

Vaikka IPCC:n raportti onkin suunnattu ensisijaisesti päättäjille, ovat tavallisen kansalaisen keinot hillitä ilmaston lämpenemistä olennaisia. Salosen (2010: 77) mukaan on huomioitava, että maa-alueiden säilyminen asuinkelpoisina, luonnon monimuotoisuuden ylläpitäminen ja ekosysteemien elinvoimaisuus ovat välillisesti yhteydessä myös yksilötason valintoihin. Nämä ovat myös yleisesti hyväksytyjä reunaehtoja arvioitaessa ihmisen toiminnan kestävyttä. Myös Sitran vanhempi neuvonantaja Tynkkynen (2018) toteaa, että ihmisten arjen päästöt koostuvat ennen kaikkea asumisesta, liikenteestä ja ruoasta. Tämä tarkoittaa, että kun ihmisten arjessa pystytään ohjaamaan käyttäytymistä ilmasto säästäviin ratkaisuihin, saadaan suuri vaikutus myös globaalimmalla tasolla.

Kestävän kehityksen ekologinen ulottuvuus liittyy saumattomasti myös sosiaaliseen ulottuvuuteen, sillä ilmastonmuutos ja ekosysteemin tilan heikkeneminen kaventavat myös yksilön hyvinvoinnin mahdollisuuksia. On huomioitava, että elinympäristön tila vaikuttaa myös terveyteen ja hyvinvoinnin kokemukseen, minkä ansiosta elinympäristön vahvistaminen tulisi olla prioriteetti kaikessa toiminnassa ja päätöksenteossa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010: 14.) Ruohonjuuritason ekososiaalisten innovaatioiden mahdollisuudet tulisi ottaa osaksi yritysten toimintaa laajemmassa mittakaavassa kuin nykyään, sillä

niiden pohjana on usein sosiaalinen tarve ja ideologinen motiivi voitontavoittelun sijaan. Ruohonjuuritason innovaatioiden edistämistä voidaan toteuttaa tukemalla niiden kehitystyötä ja integroimalla ne osaksi yrityksen toimintatapoja ja arjen järjestelyitä. (Berg 2012: 161.)

2.2 Sosiaalinen ulottuvuus

Ilmastonmuutoksen vaikutuksia erilaisiin yksilöihin ja yhteisöihin mietittäessä tulevat väistämättä esiin muun muassa hyvinvointiin, oikeudenmukaisuuteen, hyväksyttävyyteen ja turvallisuuteen liittyvät kysymykset. Salosen (2012: 135) mukaan ekologisen kestämyksen vaikutukset näkyvät myös sosiaalisessa ja taloudellisessa kestämyksessä, sillä yksilö ja yksilöiden hyvinvointi ovat täysin luonnosta riippuvaisia. Kohl (2009: 122) esittääkin, että sosiaalinen kestävyys olisi integroitava ekologiseen, taloudelliseen ja kulttuuriseen kestämykseen.

Sosiaalisesti kestävä kehitys määritelmä pohjautuu yhdenvertaisuuden ja demokration arvoille. Alilan, Gröhnin, Keson ja Volkin mukaan (2011) ehtoina sosiaalisesti kestävä kehitys ovat

- 1) riittävän toimeentulon sekä riittävien hyvinvointipalveluiden ja turvallisuuden takaaminen,
- 2) resurssien ja toimintamahdollisuuksien jakautuminen oikeudenmukaisesti,
- 3) yksilön mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä sekä
- 4) osallisuus, yhteisöllisyys ja yhteiskuntaan kiinnittyminen.

Sosiaalinen kestävyys on huomioitu myös sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassa, jossa tavoitteena on luoda Suomesta sosiaalisesti kestävä yhteiskunta, jossa kansalaisia kohdellaan yhdenvertaisesti, varmistetaan osallisuus ja edistetään ihmisten terveyttä ja toimintakykyä. Strategiset valinnat korostavat hyvinvoinnin vahvaa perustaa, kaikkien mahdollisuutta hyvinvointiin sekä terveyttä ja turvallisuutta tukevaa elinympäristöä. Strategian toteuttaminen vaatii kuitenkin sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla paitsi avoimuutta viestinnässä, myös laajaa yhteistyötä ja vuorovaikutusta eri sidosryhmien ja kumppaneiden kanssa. Sosiaalista kestämyttä voidaan pitää sekä toimintamallina että tavoitteena. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010: 3–4.)

Julkisilla palveluilla on paitsi tärkeä hyvinvointitehtävä, se myös määrittää kansalaisten asemaa ja roolia yhteiskunnassa (Joutsenvirta & Järvensivu 2012: 173). Sosiaali- ja terveysalan toimijoilla voisi olla merkittävä rooli tarkasteltaessa ilmastonmuutokseen liittyviä asenteita, toimintatapoja ja arjen käytäntöjä. Kohlin (2009: 131) mukaan sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevien ammattilaisten tiedot, näkemykset ja kokemukset esimerkiksi elinoloista, viihtyvyydestä, hyvinvoinnista ja terveydestä ovat sellainen voimavara, jota kestävä kehityksen edistäminen tarvitsisi. Tähän pääsemiseksi tarvitaan kuitenkin paitsi vuoropuhelua ammattilaisten välillä, myös tietoa ja taitoa sekä koko ilmiöstä, että ilmiön vaikutuksista toimialaan.

2.3 Taloudellinen ulottuvuus

Kestävän kehityksen taloudellinen ulottuvuus tarkoittaa sellaista kasvua, joka ei pitkällä aikavälillä perustu velkaantumiseen tai varantojen hävittämiseen. Taloudellisesti kestävässä toiminnassa huomioidaan ympäristön kantokyky sekä tulevat sukupolvet, ja kestävä talouden voidaankin ajatella olevan sosiaalisen kestävyuden perusta. Kestävällä pohjalla oleva talous on myös edellytys yhteiskunnan keskeisille toiminnoille, ja siihen tähtäävä politiikka luo otolliset olosuhteet niin kansallisen hyvinvoinnin lisäämiselle kuin sen vaalimisellekin. (Ympäristöministeriö 2017.)

Maapallon kantokykyyn vaikuttaa hyvin keskeisesti talous, sillä tyydyttääkseen jokapäiväiset tarpeensa ihmiskunta hyödyntää luonnonvaroja. Salosen (2015) mukaan ”Ihmistä ei voi olla olemassa ilman ekologista perustaa ja taloutta ei voi olla ilman ihmisyyhteisöä”. Luonnon hyödyntäminen ilmenee kolmella tavalla: raaka-aineiden tuotannossa, päästöön liittyvissä kysymyksissä sekä loppukulutuksessa muun muassa virkistykseen ja luonnonsuojelun muodossa. Näiden kolmen käyttömuodon välillä on keskinäisriippuvuus, ja yhteiskunnan tehtävä onkin löytää järkevä ja kestävä tasapaino kaikkien välille. Väestönkasvun ollessa voimakasta on luonnonvaroja ja ympäristöä säästävällä teknologialla ja hyvillä toimintatavoilla erityisen tärkeä tehtävä. (Ollikainen & Pohjola 2013: 13–14.)

Jo vuodesta 2005 lähtien niin YK, Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö OECD kuin Maailmanpankkikin ovat korostaneet voimakkaasti vihreään talouteen ja kasvuun siirtymistä. Vihreä talous on talousjärjestelmä, jonka rakenteet tukevat ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävää hyvinvointia (Antikainen & Lähtinen & Leppänen &

Furman 2013: 11). On arvioitu, että vihreä talous paitsi edistäisi ihmiskunnan hyvinvointia ja yhteiskunnallista tasa-arvoa, mutta myös vähentäisi samalla merkittävästi ympäristöriskejä ja ekologista niukkuutta. Vihreän kasvun tavoitteena on lisätä taloudellisia mahdollisuuksia alati lisääntyvälle maailman väestölle sekä vastata myös ilmastonmuutoksen ja luonnonvarojen riittävyyden haasteisiin. (Ollikainen & Pohjola 2013: 51.)

Taloudellisen ulottuvuuden tavoitteisiin lukeutuvat tasa-arvo, tehokkuus ja kehitys. Valittavaa on, että taloudellista kehitystä koskevat keskustelut ottavat hyvin usein huomioon vain yhden tavoitteen, eli taloudellisen kehityksen, joka ymmärretään usein kapealaisesti talouskasvuksi (Vinnari & Vinnari 2015: 100.) Myös suomalaiset antavat aiempaa enemmän painoarvoa talouskasvulle ekologisten kysymysten sijaan. Suomessa kuluttamiseen liittyvät hiilidioksidipäästöt ovat yhtä asukasta kohden laskettuna maailman yhdeksänneksi suurimmat, ja Pohjoismaiden suurimmat. Myös ekologinen jalanjälki, joka mittaa uusiutuvien luonnonvarojen käyttöä, on suomalaisilla maailman 11. suurin. Lisäksi kulutamme koko vuodelle tarkoitetut luonnonvarat yhä nopeammin. (Salonen 2012: 135.)

Niin Suomessa kuin koko läntisessä maailmassakin on herätty siihen, että ne hyvinvointiratkaisut, joita on perinteisesti perusteltu bruttokansantuotteena mitatulla kasvulla, eivät enää takaa hyvinvoinnin jatkumista. Talouden tulisi olla alisteinen ekologisesti ja sosiaalisesti optimoiduille ratkaisuille eikä päinvastoin, ja huomio tulisi suunnata materialistisen vaurauden sijaan sosiaalisen vaurauden korostamiseen. Sosiaalinen vauraus on laajemmin ymmärrettyä yhteisvarallisuutta, joista esimerkkejä ovat muun muassa luonnonresurssit, inhimillinen vauraus ja kaikille yhteinen tieto. (Joutsenvirta & Järvensivu 2012: 177, 180.)

3 Ekotukitoiminta – ympäristöystävällisiä tekoja työpaikalla

Ihmiskunnan ekologinen jalanjälki on kasvanut tasaisesti 1960-luvulta lähtien. Tämän hetkinen kulutustaso on kestämaton ja on kiistämätön tosiasia, että maapallon resurssit ja ympäristön kantokyky ovat rajalliset. Tämän vuoksi ihmisten tulisi sopeuttaa oma toimintansa mahdollisimman ekotehokkaaksi, eli yksinkertaistettuna saada vähemmistä luonnonvaroista enemmän hyvinvointia. Ekotehokkuuden toteuttaminen vaatii muutoksia sekä tuotanto- että kulutustapoihin. (Asikainen 2006:17–19.)

Sarkkisen (2006: 7) mukaan kestävän kehityksen yhteiskuntavastuu on yhä tärkeämpi haaste mille tahansa organisaatiolle. Työpaikan ympäristötyöstä hyötyvät niin ympäristö kuin työpaikkakin; hyvin suunniteltujen työprosessien ja hankintojen myötä on mahdollista vähentää tuntuvasti ympäristön kuormitusta, jonka seurauksena energiankulutuksen ja jätteiden määrän vähentyessä yritys säästää myös taloudellisesti. Keskeisiä ympäristövalintoja työpaikalla ovat erityisesti luonnonvarojen kulutus, hankinnat, kierrätys sekä energiaan liittyvät kysymykset.

Ekotukitoiminnan pyrkimys on vastata juuri tähän haasteeseen. Ekotukitoimintamallin tavoitteena on ympäristötietoisuuden ja ympäristövastuullisuuden lisääminen työpaikoilla sekä ympäristönäkökulman huomioon ottaminen kaikessa kaupungin toiminnassa. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 6). Pidemmällä aikavälillä toimintamallilla saadaan aikaan luonnonvarojen säästämisen lisäksi myös taloudellisia säästöjä, kun ympäristövastuulliset arkikäytännöt ja palvelut juurtuvat osaksi työpaikan omaa toimintakulttuuria.

Ympäristöasenteiden muuttuminen ja uuden tiedon omaksuminen sekä vaiheittainen muutos ympäristövastuulliseksi organisaatioksi vievät aikaa. Organisaation muutos tapahtuu niin arvojen kuin käytännön toimenpiteidenkin kautta. Organisaatiokulttuurin muutos edellyttää usein uusien ajattelutapojen omaksumista siitä, mitä ja miksi tehdään. Muutoksen edellytys on luopuminen vanhoista, ympäristöasiat sivuuttavista arvoista ja olettamuksista. Niiden tilalle tarvitaan uusia käytäntöjä, joissa ympäristöarvot nostetaan keskeiseen osaan päätöksentekoa ja päivittäistä toimintaa. Kun vähemmän ympäristöä kuormittavat toimintatavat ja ajattelu otetaan osaksi työpaikan arkea, ei kyse ole enää pelkästään julkilausumista kestävän kehityksen puolesta, vaan aidosti ympäristövastuullisen työpaikan ekoarjesta. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 7.)

Ympäristöön ja kestäväan kehitykseen liittyvät kysymykset aiheuttavat usein ristiriitaisia tunteita, ja työyhteisön saattaa olla vaikea mieltää omaa asemaansa ongelmien jarruttajana tai vauhdittajana. Syynä tähän voi olla se, että ympäristöuutiset ovat harvoin rohkaisevia, mikä puolestaan aiheuttaa torjuntaa ja muutosvastarintaa. Usein käykin niin, että omasta tekemättömyydestä saattaa jäädä jäljelle ainoastaan epämiellyttävä syyllisyydentunne, tai toisaalta täydellinen välinpitämättömyys. (Asikainen 2006: 112.) Toisaalta on esitetty, että koska kestävä kulutus on suhteellisen laaja käsite, tulisi sen ymmärtämiseksi kuluttajalla olla paitsi riittävästi monipuolista tietoa kestävästä kehityksestä, myös itse toiminnan tulisi tuntua merkitykselliseltä (Nurmela 2008: 287). Ekotukitoiminnassa muutosvastarinnan torjumiseksi työntekijät pitäisikin saada ymmärtämään ekotukitoiminnan tarpeellisuus ja perustelut ja painottaa, kuinka yksinkertaisista ja helppoista arjen valinnoista on loppujen lopuksi kyse (Kuikka & Sarkkinen 2009: 7).

Kuutoskaupunkien (Helsinki, Espoo, Tampere, Turku, Oulu ja Vantaa) henkilöstön ympäristöasenteita selvitettäessä kävi ilmi, että kaupunkien henkilöstö on huolissaan ympäristössä tapahtuvista muutoksista ja pitää ympäristönsuojelutoimia tärkeinä. Näissä kaupungeissa ekotukitoiminta nähtiin positiivisena ja tarpeellisena toimintamallina kaupungin ympäristötyössä, mutta toisaalta Helsingissä vain 37 % ja muissa kaupungeissa alle 30 % vastaajista olivat valmiita itse toimimaan työryhmissä tai ekotukitoiminnassa (Malin 2012: 28.) Tulossa on aiheen tiimoilta vuonna 2018 myös uusi kyselytutkimus, jossa tarkastelussa ovat kuutoskaupunkien lisäksi myös Jyväskylän kaupunki.

3.1 Ympäristövastuu ja ekotehokkuus Helsingin kaupungissa

Helsingin kaupungissa kestäväan kehityksen huomioiminen on edistyksellistä moneen muuhun kaupunkiin verrattuna. Helsingissä kestäväan kehityksen työskentelyä ohjaavat kaupungin strategiaohjelma sekä ympäristöpolitiikka, joka täydentää strategiaohjelman ympäristölinjauksia (Kaupungin ympäristöpolitiikka ja -raportointi 2018). Ympäristöön liittyvät asiat ovat näin ollen vahvasti osana kaupungin strategiaa ja ekologisuus onkin yksi kaupungin kuudesta arvosta (Helsingin kaupunki 2014). Ympäristöasioita ohjaa koko kaupungin tasolla kaupunginvaltuuston päättämä strategiaohjelma, kaupungin ympäristöpolitiikka sekä kaupunginhallituksen hyväksymät suunnittelun yhteiset lähtökohdat ja talousarvio-ohjeet. Kaupungin ympäristöjohtamisen painopiste on siirtynyt hallintokun-

tien suuntaan, kun kattavaa kaupungin ympäristöohjelmaa ei enää ole. Kaupunki on laatinut viime vuosina myös useita ympäristönsuojelun osa-alueiden ohjelmia, jotka toimivat osaltaan kaupungin ympäristöjohtamisen toteuttajina. (Virastojen ja laitosten ympäristöjohtaminen 2018.)

Helsingin kaupunginvaltuusto on linjannut ensimmäisen kerran jo vuonna 1999, että ympäristöjohtaminen on integroitava kaikkien Helsingin kaupungin virastojen ja laitosten johtamisjärjestelmiin. Helsingin kaupungin ja sen toimialojen ja liikelaitosten ympäristöjohtamista kehittää ympäristöjohtamisen asiantuntijatyöryhmä, jonka keskeisimmät tehtävät ovat ympäristöohjelman laadinta, ohjelmaan kirjattujen tavoitteiden toteutumisen seuranta sekä vuosittainen ympäristöraportointi. Tämän lisäksi sosiaali- ja terveystoimialan ympäristötyöryhmän tehtäviin kuuluu ekotukitoiminnan koordinointi. Kaupungin ympäristöjohtaminen koostuu siis sekä kaupungin yhteisistä toiminnan ja talouden ohjaukskeinoista, että hallintokuntien omista ympäristöjärjestelmistä. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 36–37.)

Ympäristöjohtamisen hyötyinä voidaan pitää ympäristötietoisuuden paranemista, yhteistyön lisääntymistä sekä ympäristötiedotuksen tehostumista. Myös toiminnan laatua ja tehokkuutta voidaan kehittää ympäristöjohtamisen avulla, sekä vähentää omasta toiminnasta aiheutuvia ympäristöhaittoja ja -riskejä. Ympäristöjohtaminen ja siihen kytköksissä olevat ympäristöohjelmat ovat usein linkittyneet kuntien kestävän kehityksen toimintaohjelmiin ja ympäristöjärjestelmiin. Ympäristöjärjestelmä toimii johtamisen tukena, ja luo niin tavoitteellisuutta kuin työkalujakin sekä johtamiseen että käytännön työtehtäviin. (Kippo-Edlund 2006:118–119.)

Ympäristöraportointia ja ympäristöindikaattoreita kehitetään myös Suomen kuuden suurimman kaupungin eli kuutoskaupunkien yhteistyönä. Kuutoskaupungit ovat lisäksi tehneet yhteisiä indikaattori- ja ympäristöasennevertailuja kaupunkien kesken. Nämä kaupungit ylläpitävät ekotukiverkostoa koordinoimalla toimintaa ja kouluttamalla ekotukihenkilöitä. Työyhteisöissään ekotukihenkilöt toteuttavat kaupunkiensä strategioiden ja ympäristöpolitiikan jalkauttamista opastamalla ja kannustamalla työtovereitaan ympäristön kannalta järkevämpiin toimintatapoihin. Ekotukitoimintamallin kautta kaupunkien työntekijöiden ympäristötietoisuus lisääntyy. (Ympäristöraportointi 2018.)

3.2 Ekotukihenkilöt arjen ympäristötekojen toteuttajina

Ekotukitoiminta on luontoa ja rahaa säästävää toimintamalli ympäristöasioiden huomioimiseksi työpaikoilla. Ekotukitoiminnan malli syntyi vuonna 2006 yhtenä Helsingin kaupungin ekologisen kestävyuden ohjelman konkreettisena toimenpiteenä. Jo seuraavan vuoden aikana toiminta laajeni myös Tallinnaan. Tällä hetkellä ekotukitoimintaa toteutetaan ja kehitetään useassa suomalaisessa ja virolaisessa kunnassa sekä organisaatiossa Helsingin kaupungin luoman mallin mukaan, ja koulutettuja ekotukihenkilöitä on jo yli 4100. Mallista on toistaiseksi kokemuksia vain julkiselta sektorilta. Ekotukitoimintaa ja sen kehittämistä koordinoi Helsingin kaupungin ympäristöpalvelut. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 6.)

Ekotukitoiminnan tavoitteena on, että jokaiseen työyhteisöön nimetään ja koulutetaan yksi tai useampi ekotukihenkilö, jonka tehtävänä on opastaa ja motivoida työtovereitaan ympäristötyöhön oman perustyönsä ohella. Ekotukihenkilöiden suorittamassa peruskoulutuksessa keskustellaan muun muassa energiansäästöistä, kulutuksen seurannasta, erilaisista ympäristöongelmista, jätteiden määrän vähentämisestä ja lajittelusta. Ekotukihenkilöt tekevät esimerkiksi työpistekohtaisia lajitteluohjeistuksia, levittävät tietoa kollegoilleen ja ottavat ympäristöasiat esiin esimerkiksi kokouksissa. He osallistuvat myös toimialansa ympäristöjärjestelmän rakentamiseen ja toteuttamiseen yhteistyössä ympäristövastaavien ja asiantuntijoiden kanssa. Yhteistyötä ja verkostoitumista muiden ekotukihenkilöiden kanssa pidetään tärkeänä. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 7.)

Ekotukitoiminnan pohjana ovat ekotukitoiminnan askeleet (Kuvio 3.), jossa organisaatio sitoutuu ympäristövastuullisuuteen ja lupaa ottaa ympäristönäkökulmat huomioon niin energiansäästöissä, hankinnoissa kuin liikkumisessakin. Ekotukihenkilöt ovat tärkeässä roolissa organisaation kestävä kehityksen edistäjinä sekä käytännönläheisen ympäristötyön toteuttajina sekä kaupunki-, että valtakunnallisellakin tasolla. Ekotukihenkilöiden toiminnan tueksi on laadittu myös Ekotukitoiminnan käsikirja ”Työpaikan ekoarki ja kuinka se tehdään”, joka sisältää nimensä mukaisesti tietoa, neuvoja ja keinoja ympäristövastuullisuuden edistämiseksi työpaikan arjessa.

Ekotukitoiminnan askeleet:

1. **Organisaatiomme** sitoutuu ympäristövastuullisuuden edistämiseen.
2. **Nimeämme** ja koulutamme työyhteisöihimme ekotukihenkilöitä.
3. **Tuemme** ekotukihenkilöitä ja heidän työtään.
4. **Selvitämme** ympäristöasioiden tilan ja tunnistamme omat vaikutusmahdollisuutemme.
5. **Säästämme** energiaa ja vettä.
6. **Vähennämme** jätteen määrää, kierrätämme ja lajittelemme.
7. **Huomioimme** ympäristönäkökohdat hankinnoissa.
8. **Edistämme** kestäväää liikkumista.
9. **Otamme** ekotukitoiminnan huomioon suunnittelussa, toiminnassa ja arvioinnissa.
10. **Varmistamme** ekotukitoiminnan jatkuvuuden.

Kuvio 3. Ekotukitoiminnan askeleet (Kuikka & Sarkkinen 2009: 2)

Ekotukitoiminta on liitetty myös osaksi Helsingin kaupungin ympäristöjohtamista tarkoituksenaan luoda ympäristövastuullista toimintakulttuuria sekä juurruttaa kaupungin ympäristöstrategiaa ja tavoitteita käytännön toimenpiteiksi. Yksi vuoden 2020 ympäristötietoisuuden ja -vastuullisuuden tavoitteista onkin, että jokaisessa työyhteisössä on koulutettu ekotukihenkilö. Myös ekotukitoiminnan ja Ekokompassin keskinäistä yhteistyötä pyritään tiivistämään, jonka myötä ekotukihenkilöiden tietoisuus toimialojen ympäristöjärjestelmien tavoitteista lisääntyy. (Helsingin kaupungin ympäristöraportti 2014: 10, 13.). Ekotukitoiminta sai myös vuonna 2016 yhteisen ekotukitoiminnan kestäväen kehityksen yhteiskuntasitoumuksen kaupunginjohtajien ilmastoverkostolta (Helsingin kaupungin ympäristöraportti 2016: 10).

Helsingin kaupungin ympäristöraportissa 2016 todetaan, että ekotukitoiminnan aloittamisen jälkeen toiminta on levinnyt Helsingistä 24 kuntaan, Uudenmaan Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukseen, Helsingin seudun ympäristöpalveluihin ja Uudenmaan liittoon. Kymmenen vuoden aikana Helsingin kaupungin 28 hallintokuntaan ja yhdeksään tytäryhteisöön on koulutettu yli 1300 ekotukihenkilöä. (Helsingin kaupungin ympäristöraportti 2016: 10.)

Ekotukitoimintaa on aiemmin kehitetty EU-rahoituksen turvin vuosina 2006–2007, jolloin Helsingin kaupungin ympäristökeskuksella oli yhteistyöhanke Tallinnan kaupungin ympäristökeskuksen kanssa. Hankkeessa kehitettiin ekotukitoiminnan koulutuksia, tukimateriaaleja ja -muotoja yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Myöhemmin vuosina 2009–2011 ekotukitoimintaa kehitettiin Ekotukitoiminta – yhteistä työtä ympäristön hyväksi -hankkeen ja Julia2030 -hankkeen merkeissä, joiden tiimoilta ekotukitoiminta levisi Tallinnan kaupungin lisäksi myös muihin partnerikaupunkeihin niin Virossa (Tartto, Rakvere) kuin

Suomessakin (Kotka, Hämeenlinna, Espoo, Vantaa, Kauniainen, Kirkkonummi, Kerava). Sittemmin ekotukitoimintaa on käynnistetty vuosina 2013–2014 myös Pietarissa Step to Ecosupport -hankkeen avulla. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 4.)

Koska ekotukitoiminta on melko uusi toimintamalli, varsinaista tutkimustietoa siitä on saatavilla vähänlaisesti. Opinnäytetyöni tarkoituksena on osaksi vastata myös tähän tarpeeseen tuomalla uutta tietoa toiminnasta eritoten ekotukihenkilöiden itsensä näkökulmasta. Vaikka tutkimustietoa on aiheesta vähän, on ekotukitoiminnasta kuitenkin julkaistu muutamia opinnäytetöitä ja raportteja, jotka esitellään seuraavissa kappaleissa.

Pirita Kuikan (2009) opinnäytetyössä tutkittiin Helsingin kaupungin ekotukihenkilöiden tukemista tavoitteenaan selvittää ekotukitoiminnan nykyisten tukimuotojen käyttöä ja niiden mahdollista kehittämistarvetta. Selvitys toteutettiin sekä kyselyn että teemahaastattelujen avulla, ja niiden perusteella todettiin, että ekotukihenkilöt ovat suhteellisen tyytyväisiä ekotukitoiminnan nykyisiin tukimuotoihin. Opinnäytetyön yhteydessä tehtiin myös vertailu ekotukitoiminnan ja neljän muun kevyemmän ympäristöjärjestelmän kesken. Tämän taustalla oli ajatus siitä, että ekotukitoimintaa olisi mahdollista tulevaisuudessa muokata kevennetyksi ympäristöjärjestelmäksi. Vertailun tulokset osoittivat, että ekotukitoiminnalla on paljon yhteistä muiden ympäristöjärjestelmien kanssa, mutta mikäli ekotukitoiminnasta kehitettäisiin kevyempää ympäristöjärjestelmää, vaatisi se toiminnan jatkuvaa kehittämistä sekä ekotukihenkilöiden tehtävänkuvan tarkentamista.

Ekotukitoiminnan ympäristö- ja taloudellisia vaikutuksia on arvioitu 2011, jolloin kävi ilmi, että ekotukitoiminnalla on ollut mahdollista vaikuttaa ympäristön tilaan niin välittömästi kuin välillisestikin. Arviointi on kohdentunut vuosien 2007–2010 väliselle ajanjaksolle, ja sen tavoitteena oli tarkastella ekotukitoiminnan vaikutuksia ympäristön tilaan ja mahdollisiin taloudellisiin säästöihin. Raportissa kuitenkin todettiin, että ympäristö- ja taloudellisten vaikutusten arviointi on haastavaa puutteellisen seurannan ja puuttuvien indikaattoreiden vuoksi. Toiminnan seuranta olisi kehitettävä jokaiselle toiminnan tasolle (ekotukihenkilö – toimialataso – kaupunkitaso) ja johdon vastuulla olisikin määrittää ekotukitoiminnalle tavoitetaso ja riittävä resursointi. (Vaahtera & Vehviläinen & Saario 2011.)

Ekotukitoiminnasta on tehty myös selvitys (Toivonen 2011), joka on ollut osana Ecosupport Activity -hankkeen rahoittamaa ekotukitoiminnan arviointia. Selvityksen tarkoituksena on vaikuttavuuden arvioinnin lisäksi tuottaa tietoa ekotukitoimintamallin teoreettisen potentiaalin arvioimiseen. Selvityksessä on kuvattu ekotukitoiminnan toteutumista

käytännön tasolla sekä arvioitu toiminnan vaikuttavuutta työyhteisön toimintatapoihin. Ekotukitoiminnan jalkautumista työyhteisöön tarkasteltiin kolmen esimerkkikohteen kautta erilaisten teemojen, kuten yhteistyöverkoston ja esimiesten asenteiden kautta. Selvityksen tulokset osoittivat, että ekotukitoiminta voi tukea jo olemassa olevaa ympäristötyötä, mutta se voi myös toimia ympäristötyön käynnistäjänä.

3.3 Ekososiaalinen sivistys kestävän toiminnan pohjana

Ekososiaalinen sivistys on apulaisprofessori Arto O. Salosen hahmotelma laaja-alaisesta hyvinvointikäsituksesta, jonka lähtökohtana on yhdistää ekologinen ja sosiaalinen näkökulma yhteisöjen kulttuurisessa muutoksessa ja yksilöiden hyvinvoinnin määrittäjänä. Ekososiaalisessa tarkastelussa inhimillinen hyvinvointi rakentuu paitsi välttämättömät elämän edellytykset tarjoavien ekosysteemipalvelujen elinvoimaisuudesta, myös sosiaalisen osallisuuden tuomasta luottamuksesta ja ihmisten yhteenkuuluvuuden kokemisesta. Ekososiaalinen sivistys auttaa ottamaan ekologiset ja sosiaaliset kysymykset huomioon jokapäiväisessä toiminnassa sekä rakentamaan kestävää tulevaisuutta. Ekososiaaliseen sivistykseen kuuluvat kriittisyys, ajattelun taidot ja kyky asettua muiden asemaan. (Salonen & Bardy 2015: 4–5.)

Ekososiaalinen sivistyskäsitte tarkoittaa, että ekologisten, sosiaalisten ja taloudellisten tavoitteiden välillä vallitsee hierarkia, joka helpottaa maailman toimimisen ymmärtämistä. Ekososiaalisesti sivistynyt kansalainen hahmottaa ympäröivää todellisuutta järjestelmällisesti ja ymmärtää siten planeetan rajallisuuden. Hänellä on vastuullinen maailmansuhde ja hän on tietoinen yhteistoiminnan voimasta ja arvosta silloin, kun tavoitellaan hyvää elämää. Ekososiaalinen sivistyskäsite poikkeaa tyypillisestä kestävän kehityksen ajattelusta, sillä siinä keskenään kilpailevien ekologisten, sosiaalisten ja taloudellisten tavoitteiden välille voidaan löytää tärkeysjärjestys, jonka kautta voidaan pyrkiä turvaamaan tulevien sukupolvien elämänedellytykset ja toimintamahdollisuudet. (Salonen 2014b: 25.) Salosen (2012: 145) mukaan ekososiaalinen sivistyskäsite kuitenkin edellyttää, että talous mielletäisiin hyvinvoinnin tavoittelun välineeksi eikä pelkästään itse-tarkoitukseksi; kansalaisten perustarpeiden tyydyttäminen on talouden ensisijainen tehtävä.

Salonen (2014a: 32–33) esittää, että sosiaalialalla työskentelevän ammattilaisen on mahdollista olla niin sanottuna muutosagenttina yksilön, yhteiskunnan ja tulevien sukupolvien yhteistä etua tavoiteltaessa laajentamalla ihmiskeskeisen maailmankäsityksen kattamaan myös ekologiset kysymykset nykyisessä globalisoituneessa ja väestönkasvun myötä entistä rajallisemmassa maailmassa. Kestävän kehityksen periaatteiden mukaisen yhteiskunnan tavoittelua voidaan pitää myös yhtenä sosiaalialan työn ulottuvuuksista, ja onkin syytä huomioida, että tavoite on yhdensuuntainen myös sosiaalialan eettisten periaatteiden kanssa. Sosiaalisten ja ekologisten kysymysten nivominen yhteen vaikuttaisi olevan näin ollen melko luontevaa kestävää ja elinvoimaista yhteiskuntaa tavoiteltaessa.

Myös Matthies ja Närhi (2014) peräänkuuluttavat ekososiaalisen lähestymistavan kytke mistä rakenteelliseen sosiaalityöhön. Ekososiaalisen viitekehityksen näkökulmasta rakenteellisen sosiaalityön nähdään kytkeytyvän paitsi laajasti yhteiskunnan ja talouden rakenteisiin, myös luontoon ja elinympäristöön sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Tämän huomioiminen avaa uusia näkökulmia eritoten sosiaali- ja terveystoimialalla. (Matthies & Närhi 2014: 91, 107.)

Ekososiaalisen sivistyskäsityksen mukaisessa arvojärjestyksessä ekologiset tekijät tulevat ensimmäisenä, koska elinkelpoisten olojen turvaaminen myös tuleville sukupolville on ensisijaisen tärkeää. Toisena tulevat sosiaaliset kysymykset kuten ihmisoikeudet, oikeudenmukaisuus ja arvokas elämä. Taloudelliset tekijät eli vakaan talouden ylläpitäminen on kolmanneksi tärkein ihmisen toiminnan kriteeri, jotta rajallisen planeetan resurssit voitaisiin jakaa tehokkaasti varmistaen mahdollisuudet kaikkien ihmisten perustarpeiden tyydyttämiseen. Vastuullisuus ja siihen kasvaminen ovat keskeinen elementti ekososiaalisessa sivistyksessä, ja siihen kuuluvat niin vastuu luonnosta kuin toisista ihmisistä. (Salonen 2014a:37; Salonen 2014b: 26–27.)

Edellä esitetyn perusteella voidaan ajatella, että ekotukihenkilöinä toimivat sosiaali- ja terveystoimialan työntekijät ovat juurikin näitä muutoksentekijöitä ja keskustelunavaajia kestävää ja elinvoimaista yhteiskuntaa tavoiteltaessa. On huomionarvoista, että jo toimimalla ekotukihenkilöinä he ovat asettuneet osaksi ratkaisuja ongelmien vahvistamisen sijaan. Heidän on mahdollista ekotukitoiminnan kautta luoda omille työpaikoilleen sellaisia puitteita ja käytänteitä, jotka mahdollistavat kestävään kehitykseen liittyviä puheenvuoroja eri tavoin ajattelevien ihmisten välille sekä auttavat toisistaan eroavien näkemysten yhteensovittamisessa.

4 Sisäinen motivaatio ja itseohjautuvuusteoria

Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössäni käytän Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin kehittämää itseohjautuvuusteoriaa (*Self-Determination Theory*). Itseohjautuvuusteoria on viitatuin teoria modernissa motivaatiotutkimuksessa (Martela & Jarenko 2015: 17) ja sen lähtökohtana on, että ihmiset nähdään aktiivisina ja kehitystä hakevina olentoina, jotka etsivät paitsi yhteyttä itseensä, myös vuorovaikutusta toisten kanssa sekä yhteenkuuluvuutta johonkin yhteisöön. (Deci & Ryan 2000: 229). Tämä tarkoittaa, että yksilöllä on luontainen taipumus asettaa itselleen tavoitteita, pyrkimys suoriutua haasteista ja liittää uudet kokemukset osaksi omaa minäkuvaansa.

Decin ja Ryanin (2002: 8–9) mukaan itseohjautuvuusteoria selittää niitä psykologisia prosesseja, jotka tukevat yksilön optimaalista toimintaa ja terveyttä. Teoria esittää, että yksilö hakeutuu luontaisesti vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa ja sekä etsii että ratkaisee sen myötä vastaan tulevia haasteita. Itseohjautuvuusteorian näkökulmasta yksilön kehitys ja kasvu tapahtuvat vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa, jolloin se voi joko ehkäistä tai tukea niitä. Ympäristöllä nähdään siis olevan merkittävä vaikutus siihen, miten yksilö lopulta motivoituu (Vasalampi 2017: 54.) Vaikka teoriaa pidetään nykyisellään varsin moniaineeksisenä, sen keskeisestä viestistä ei ole epäselvyyttä: ihmiset motivoituvat siitä, että he voivat itsenäisesti päättää tekemisistään. Toiminnan autonomian lisäksi muina perusmotiiveina itseohjautuvuusteoria sisältää myös käsitteet kompetenssista ja yhteenkuuluvuudesta, joiden molempien ajatellaan olevan keskeisiä tekijöitä motivaation kehittymisessä. (Nurmi & Salmela-Aro 2017: 14.)

Itseohjautuvuudella tarkoitetaan siis henkilön kykyä toimia omaehtoisesti ilman ulkopuolista ohjausta tai kontrollia. Itseohjautuvuuden ehtona on, että henkilö on itse motivoitunut, eli hänellä tulee olla halu pysyä liikkeessä ja tehdä asioita ilman ulkoista pakkoa. Toisekseen hänellä tulee olla käsitys siitä, mitä tavoitetta kohti hän on ohjautumassa. Kolmanneksi henkilöllä tulee olla tarvittava osaaminen, jonka avulla hänen on mahdollista tavoittaa päämääränsä. (Martela & Jarenko 2017: 12.)

Työelämään sovellettuna itseohjautuvuusteoria tarkoittaa, että autonomian ja kyvykkyyden tukeminen sekä yhteisöllisyyden lisääminen vahvistavat työntekijöiden kokemusta psykologisten perustarpeiden toteutumisesta ja edesauttavat myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin ja suoriutumiseen (Martela & Mäkikallio & Virkkunen 2017: 103). Myös Vasalampi (2017: 60) toteaa, että lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet autonomiaa tukevan

ilmapiirin olevan hyödyllisiä yksilön motivaatiolle, hyvinvoinnille ja suoritukselle. Lisäksi autonomiaa tukevassa työympäristössä työntekijöiden osoitettiin saavuttavan parempia työtuloksia kuin kontrolloidussa ympäristössä työskentelevien. Deci ja Ryan (2002: 10) puolestaan korostavat myönteisen palautteen merkitystä autonomiaa tukevan sosiaalisen iltapiirin luomisessa ja havaitsivat, että myönteistä palautetta saanut yksilö osoittaa enemmän sisäistä motivaatiota kuin yksilö, joka ei saa myönteistä palautetta.

Itseohjautuvuudella on Otalan ja Mäen (2017: 268) mukaan työssä viihtymistä, työhyvinvointia, työtyytyväisyyttä ja työn houkuttelevuutta lisäävä vaikutus. Vaikka sosiaali- ja terveysala on perinteisesti ollut hyvin hierarkkinen, on itseohjautuvuus mahdollisuus myös sote-alalla. Yksi onnistunut esimerkki itseohjautuvuudesta sosiaali- ja terveystoimialalla on yksityinen vanhusten ja vammaisten kotihoitopalvelu Debora Oy, joka on syksystä 2015 lähtien siirtynyt onnistuneesti kohti itseohjautuvia tiimejä. Debora Oy on ottanut toimintaansa vaikutteita hollantilaisesta Buurtzorgista, joka on vuonna 2007 perustettu vanhusten kotihoitopalvelu ja joka on parhain ja tunnetuin esimerkki itseohjautuvan tiimin saralta sosiaali- ja terveysalan kentällä.

On huomioitava, että vaikka niin Debora kuin Buurtzorgikin ovat yksityisiä palveluntuottajia, on itseohjautuvuus mahdollista myös kuntien omissa sosiaali- ja terveystoimialuissa. Julkisella puolella vahvuutena voidaan pitää isoja organisaatioita, joihin myös Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala lukeutuu. Sosiaali- ja terveystoimialan vuoden 2017 toimintakertomuksen (2017: 30) sosiaali- ja terveystoimialan palveluksessa oli vuoden 2017 loppuun mennessä 14 691 päätoimista henkilöä, joista miltei 80 % oli vakinaisessa työsuhteessa. Tällaisen joukon itseohjautuvuuden tukeminen on toki iso haaste, mutta sillä olisi mahdollista saada isoja vaikutuksia esimerkiksi työhyvinvointiin.

Martela ja Jarenko (2017:11) esittävät, että itseohjautuvuus on lyömässä läpi työelämässä ennen kaikkea toimintaympäristön muutoksen, työn luonteen muuttumisen ja teknologian ansiosta. Nopeasti muuttuvassa ja kompleksisessä toimintaympäristössä organisaatioiden pärjääminen edellyttää työntekijöiltä paitsi ketteryyttä ja muuntautumiskykyä, myös luovaa asiantuntijuutta ja itsenäistä päätöksentekoa. Tämä on ehdoton haaste myös Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla, jossa alati supistuvilla resursseilla pitäisi palvella asiakkaita räätälöidymmin, ja samalla pitää huolta työntekijöiden jaksamisesta ja työhyvinvoinnista. Itseohjautuvuus voikin tarjota väylän ratkaista tätä haastetta ja lisätä paitsi työntekijöiden työssä viihtymistä, myös asiakastytytyväisyyttä ja toiminnan tuottavuutta sekä palvelun laatua. (Ojala & Mäki 2017: 268–269).

4.1 Psykologiset perustarpeet

Itseohjautuvuusteoria on makroteoria, jonka johtoajatukseksi on se, että ihminen on pohjimmiltaan proaktiivinen ja itseohjautuva. Teorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Nämä perustarpeet ovat paitsi olennaisia yksilön kasvussa ja kehityksessä, myös merkittäviä hyvinvointia selittäviä tekijöitä erilaisilla elämänalueilla (Martela 2015: 64, 67.) Martela (2015: 53) lisää psykologisiin perustarpeisiin myös neljännen elementin, hyväntekemisen, joka on hänen mukaansa voimakas arvokkaan elämän lähde: yksilön kokiessa, että hänen toimintansa tuottaa jotain arvokasta maailmaan, valaa se myös merkitystä hänen omaan elämäänsä ja siten vahvistaa hänen omaa hyvinvointiaan.

Psykologisten perustarpeiden käsitteellä on mahdollista selittää yksilön perustarpeisiin vaikuttavia ympäristötekijöitä, eli niitä ympäristön piirteitä, jotka vahvistavat tai heikentävät yksilön yrityksiä toimia uudellisissa tilanteissa. Mikäli perustarpeet eivät tyydyty, johtaa se usein negatiivisiin seurauksiin esimerkiksi mielenterveyden osalta, mutta myös heikentää yksilön motivaatiota, eheyttä, hyvinvointia ja psykologista kasvua. Perustarpeita voidaankin pitää eräänlaisena liittymäpintana paitsi sosiaalisen ympäristön vaatimusten ja toisaalta myös mahdollisuuksien välillä. (Deci & Ryan 2000: 262; Deci & Ryan 2002: 8–9.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että psykologisten perustarpeiden määrittäminen mahdollistaa niiden sosiaalisten olosuhteiden tai tehtävän piirteiden määrittämisen, jotka joko vahvistavat tai heikentävät sisäistä motivaatiota. Sisäinen motivaatio siis syntyy sellaisissa olosuhteissa, jotka mahdollistavat perustarpeiden tyydyttymisen. Vastaavasti sisäinen motivaatio heikkenee niissä olosuhteissa, jotka joko vaarantavat tai estävät täysin perustarpeiden tyydyttymisen. (Deci & Ryan 2000: 233.)

4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

On olemassa kaksi tapaa motivoitua tekemisestä, ja motivaatio usein jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen eli proaktiivinen motivaatio tarkoittaa, että yksilö etsii itseään innostavaa tekemistä, kun taas ulkoinen motivaatio on reaktiivista tarkoittaen sitä, että tekeminen on vain väline jonkin ulkoisen päämäärän saavuttamiseksi. (Deci & Ryan 2002: 54; Martela & Jarenko 2014: 14.)

Sisäisen motivaation perustekijät ovat omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Omaehtoisuudella tarkoitetaan tässä yksilön kokemusta siitä, että tekeminen on lähtöisin yksilöstä itsestään eikä siten ole minkään ulkoisen pakon sanelemaa. Kyvykkyydellä tarkoitetaan kokemusta tekemisen sujuvuudesta, ja siitä, että yksilö kokee olevansa tekemisessään kyvykäs sekä aikaansaava. Yhteisöllisyys puolestaan syntyy siitä, miten yksilö kokee yhteyttä toisiin ihmisiin, ja siitä, että yksilö kokee saavansa aikaan hyviä asioita toisille ihmisille oman tekemisensä kautta. Kun kaikki edellä mainitut kolme elementtiä ovat kunnossa, on yksilön mahdollista löytää oma sisäinen motivaationsa. (Martela & Jarenko 2014: 16.)

Martelan ja Jarenkon (2014: 31) mukaan omaehtoisuus tarkoittaa sitä, että yksilöllä on vapaus päättää tekemisestään. Autonomiassa on kyse ennen kaikkea siitä, että yksilö pystyy vapaasti ilmaisemaan itseään ja että toiminta on sellaista, jonka arvojen ja kiinnostusten kohteiden takana yksilö voi ylpeänä seistä. Tiivistettynä omaehtoisuus on yksilön oman identiteetin ilmaisemista ja toiminta yksilön oman identiteetin mukaista. (Martela 2015: 78.) Saarenpää (2017: 93) täsmentää, että autonomia ei tarkoita itsekkyyttä tai itsenäisyyttä: organisaation tavoitteiden mukaisesti työskentelevä yksilö voi kokea vahvaa omaehtoisuutta siinä tapauksessa, kun on itse sisäistänyt ja kokenut omakseen organisaation arvot ja tavoitteet. Olennaista on nimenomaan se, että yksilö kokee ne myös omakseen. Omaehtoisuuden kolme peruselementtiä ovat päämäärien vapaaehtoisuus, toimintatapojen vapaus ja tekemisen innostavuus (Martela & Jarenko 2015: 203).

Kyvykkyydellä tarkoitetaan yksilön uskoa siihen, että hän pystyy suorittamaan hänelle annetut tehtävät menestyksekkäästi (Martela & Jarenko 2015: 59, Saarenpää 2017: 93). Martelan (2015: 95) mukaan keskeinen osa kyvykkyyttä on asioiden aikaan saamisen lisäksi myös oppiminen ja kehittyminen. Kyvykkyyden peruselementteinä voidaan pitää

taitavaa tekemistä ja hallinnantunnetta, asioiden aikaansaamista sekä jatkuvaa uuden oppimista ja kehittymistä (Martela & Jarenko 2015: 204).

Yhteisöllisyyden peruselementit ovat Martelan ja Jarenkon (2015: 206) mukaan keskinäinen ryhmähenki, välittävä ja arvostava johto sekä luotettava ja reilu toiminta. Yhteisöllisyyden kokemus syntyy, kun yksilö kokee saavansa yhteyden toisiin ihmisiin, joista hän välittää ja jotka välittävät hänestä. Yhteyden kokemus on tärkeää myös työpaikalla; yksilö tarvitsee tunteen siitä, että hänellä on mahdollisuus tulla nähdyksi ja kohdatuksi sinä ihmisenä, kuka hän todella on. Tällainen välittämisen kokemus syntyy työpaikalla paitsi keskinäisen arvostamisen, myös hyvän yhteishengen kautta. (Martela & Jarenko 2015: 61).

Näiden kolmen sisäisen motivaation perustekijän lisäksi Martela (2015:122) esittää, että myös hyväntekeminen on inhimillinen perustarve. Psykologisen tutkimuksen pohjalta voidaan sanoa, että yksilöllä on tarve tuntea, että hänen toiminnallaan ja teoillaan on maailmaan myönteinen vaikutus. Hyväntekeamisen myönteisistä vaikutuksista on paljon tutkimustietoa, ja myös Martela on omissa tutkimuksissaan havainnut, että hyvän tekeminen todella lisää yksilöiden hyvinvointia. Martela ja Jarenko toteavat (2015: 62), että hyväntekeminen on voimakas merkityksellisyyden lähde: yksilön kokiessa, että hänen toimintansa tuottaa jotain arvokasta maailmaan, kokemus hyväntekeemisestä valaa myös arvokkuuden tunnetta yksilöön itseensä ja siten vahvistaa myös yksilön omaa hyvinvointia.

Vaikka sisäinen motivaatio ja sen vahvistaminen onkin tavoiteltavaa, ei kaikki tekeminen ole mielekästä tai sisäisestä motivaatiosta kumpuavaa. Ulkoisella motivaatiolla viitataan sellaiseen tekemiseen, jonka toiminnalla on jokin eriteltävissä oleva lopputulema. Työelämässä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi palkkiota tai ylennystä. Ruohotie (1998: 38) toteaa osuvasti, että siinä missä sisäinen motivaatio on yhteydessä itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin, on ulkoinen motivaatio puolestaan riippuvainen ympäristöstä. Erilaisista sisällöistä huolimatta sisäistä ja ulkoista motivaatiota ei voida pitää täysin erillisinä, vaan ne pikemminkin täydentävät toisiaan ja esiintyvät usein yhtäaikaaisesti.

Ulkoiset motivaatiotekijät vaihtelevat sen mukaan, kuinka sisäistyneitä ne ovat. Ulkoiset motiivit voivat sisäistyä siten, että yksilö havaitsee ja hyväksyy toiminnan arvon, eli kiinnittyy ympäristönsä tavoitteisiin ja sääntöihin. Tällöin puhutaan kiinnittyneestä säätelystä, eli ympäristön tavoitteet nähdään tärkeinä ja tavoiteltavan arvoisina, osin jo omina

tavoitteinaan, mutta toimintaa ohjaa lisäksi esimerkiksi halu saada arvostusta tai hyötyä toiminnasta jollain muulla tavalla. Lähimpänä sisäistä motivaatiota on kuitenkin ulkoinen motiivi, jossa on integroitu säättely. Tällainen motivaatio johtaa vahvaan sitoutumiseen, sillä toiminta on sulautunut osaksi omia tavoitteitaan. Onkin osoitettu, että integroitu säättely on erittäin hyödyllistä tavoitteen saavuttamisen kannalta: yksilö työskentelee tavoitteen eteen silloinkin, kun työskentely ei aina olisikaan pelkästään mielihyvää tuottavaa. (Vasalampi 2017: 56–57.)

Oletukseni on, että suurin osa ekotukihenkilöistä kokee kestävän kehityksen mukaiset arvot henkilökohtaisesti tärkeiksi ja toimii niiden mukaisesti myös työpaikan ulkopuolella. Arvelen, että ne henkilöt, jotka ovat myös sisäisesti motivoituneita toimintaan ja kokevat ekotukitoiminnan merkityksellisenä, saavat ekotukitoiminnasta myös eniten kyvykkyyden, yhteisöllisyyden ja omaehtoisuuden kokemuksia. Arvelen myös, että tuella nähdään olevan suuri merkitys työpaikoilla toteutettavan ekotukitoiminnan tuloksellisuuden, sitoutumisen ja jatkuvuuden kannalta.

Arvoihin ja asenteisiin liittyvä ennakko-oletukseni on, että ekotukihenkilöt toimivat ekososiaalisen sivistyskäsityksen mukaan ja näkevät esimerkiksi ilmastonmuutoksen todellisena uhkakuvana maapallon kantokyvyille ja hyvinvoinnille. Uskon kyselyaineiston osoittavan ekotukihenkilöiden olevan vastuullisia kansalaisia, jotka suosivat muun muassa julkista liikennettä ja kasvisruokavaliota sekä kiinnittävät huomiota kestävän kehityksen mukaisiin valintoihin myös asumisessaan.

5 Tutkimusmenetelmät

5.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa ekotukihenkilöiden sisäisestä motivaatiosta ja toiminnan taustalla olevista arvoista sekä löytää mahdollisia kehittämiskohteita erityisesti Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla tehtävään ekotukitoimintaan. Tavoitteena on myös saada näkyväksi ekotukihenkilöiden sisäistä motivaatiota vahvistavia tekijöitä sekä ekotukihenkilöille merkityksellisiä arvoja ja asenteita.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- Mitä sisäisen motivaation tekijöitä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevät ekotukihenkilöt pitävät merkityksellisinä?
- Miten ekotukihenkilöiden sisäistä motivaatiota olisi mahdollista vahvistaa?
- Mitkä arvot ja asenteet näyttäytyvät ekotukihenkilöille tärkeinä?

Opinnäytetyön aineisto koostuu Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan ekotukihenkilöille osoitetusta sähköisestä kyselystä sekä teemahaastatteluista. Opinnäytetyö noudattaa laadullisen tutkimuksen periaatteita, jossa perinteisesti lähtökohtana on ihminen, hänen elämänpiirinsä ja niihin liittyvät merkitykset (Bryman 2008: 385). Mielenkiinnon kohteena on tutkittava ilmiö, eli tässä tapauksessa ekotukitoiminta ja sisäinen motivaatio, osallistuvien ihmisten näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa onkin tärkeää, että tiedonantajilla on tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta ilmiöstä, sillä laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin (Tuomi & Sarajarvi 2009: 85).

5.2 Osallistujat ja tutkimusympäristöt

Tutkimuksessa osallistujiksi valitaan ne henkilöt, joilla ajatellaan olevan kokemusta tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Bryman 2008: 481). Opinnäytetyössäni osallistujat ovat Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevät ekotukihenkilöt, jossa koulutettuja ekotukihenkilöitä on määrällisesti 290. Opinnäytetyöni keskittyy ekotukihenkilöiden kokemuksiin ekotukitoiminnasta, ekotukihenkilöiden asenteisiin ja arvoihin kestävään kehitykseen ja kulutukseen liittyen sekä ekotukihenkilöiden sisäisen motivaation syntyyn ja vahvistamiseen.

Olen toteuttanut opinnäytetyön yhteistyössä Helsingin kaupungin ympäristöpalveluiden kanssa. Aihe lähti alun perin omasta kiinnostuksestani aiheeseen, jonka tiimoilta olin marraskuussa 2016 ensin yhteydessä ekotukitoiminnan koordinaattoriin ja kävin keskustelua siitä, olisiko ekotukitoimintaan liittyvälle tutkimukselle tilausta ja mistä näkökulmasta sitä olisi tarkoituksenmukaisinta lähestyä. Alkuperäisenä ajatuksena opinnäytetyön aiheelle oli ekotukitoiminnan tilanne kuutoskaupunkien sosiaali- ja terveystoimissa, mutta varsin pian aihe täsmentyi ja fokukseksi päättyi Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala, joka on myös toinen yhteistyökumppanini tutkimuksessa.

Hain opinnäytetyölle tutkimuslupaa Helsingin kaupungilta, joka myönnettiin 25.4.2018. Keräsin aineiston heti tutkimusluvan myöntämisen jälkeen touko- ja heinäkuun aikana, ja analysoin sen syksyn 2018 aikana. Aineisto kerättiin sekä sähköisellä kyselyllä että teemahaastatteluilla.

Opinnäytetyöni osallistujat ovat Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan eri yksiköissä työskentelevät ekotukihenkilöt. Haastateltavat työskentelevät Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan eri yksiköissä, ja haastattelujoukkoon mahtui ammattilaisia muun muassa sairaaloista, monipuolisista palvelukeskuksista, toimistopalveluista, hallinnosta, hyvinvointikeskuksista sekä kuntoutus- ja palvelukodeista.

5.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyöni noudattaa laadullisen tutkimuksen periaatteita. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Siinä on myös pyrkimyksenä enemmänkin paljastaa ja löytää tosiasioita ja totuuksia, kuin vain todentaa jo olemassa olevia väitteitä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on olennaista kerätä tietoa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja mahdollisimman luonnollisissa tilanteissa, ja siinä suositetaan erityisesti ihmistä tiedon keruun välineenä. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2008: 157, 160.) Tästä syystä käytän opinnäytetyössäni merkittävimpana tiedonkeruumenetelmänä haastattelututkimusta.

Useiden tutkijoiden mielestä erilaisten tutkimusmenetelmien yhdistäminen johtaa parhaaseen lopputulokseen, sillä eri menetelmiä käyttämällä tuloksiin tuodaan erilaisia näkökulmia ja tätä kautta mahdollisesti lisätään myös tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimukseen valitaan lopulta joukko sellaisia menetelmiä, jotka soveltuvat parhaiten kyseessä tutkimuksen kohteena olevan ongelman ratkaisemiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 38–39; Bryman 2008: 394–395.) Silverman kuitenkin toteaa (2013: 65), että vaikka useiden eri menetelmien käyttö samassa tutkimuksessa on houkuttelevaa aineistosta saatavan kattavamman kokonaiskuvan takia, on sen hankaluutena useiden eri aineistojen analyysimenetelmien hallinta. Käytänkin aineiston hankinnassa kahta eri metodia, teemahaastattelua ja sähköistä kyselyä. Molemmat ovat menetelmiä, jotka kohdistuvat eritoten tietoisuuden ja ajattelun sisältöihin (Hirsjärvi & Hurme 2008: 35). Tiedonkeruumenetelmät ovat monipuoliset siksi, että kvalitatiivisen tutkimuksen kokonaisvaltaisen tiedonhankinnan ehdot täytyisivät ja jotta löytäisin tutkimuskysymysten ja haastateltavien kannalta kaikista parhaat menetelmät (Hirsjärvi ym. 2008: 160).

5.3.1 Sähköinen kyselylomake

Kyselylomakkeen käyttäminen tutkimuksessa on tehokas keino kerätä aineistoa, sillä sen avulla on mahdollista kerätä laaja tutkimusaineisto ja sen käyttäminen säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Oma kyselyni oli muodoltaan sähköinen kysely, jossa oli valmiit vastausvaihtoehdot (Liite 1). Kysely sopi hyvin opinnäytetyöni osa-aineiston keräämisen tavaksi, sillä sen avulla oli mahdollista tavoittaa suuri joukko ekotukihenkilöitä, eikä kyselyyn vastaamiselle tarvinnut sopia erillistä aikaa, vaan sen pystyi jokainen täyttämään omien aikataulujen mukaisesti. Helsingin sosiaali- ja terveystoimialalla työskenteleviä ekotukihenkilöitä on miltei kolmesataa, jolloin näin suuren joukon tavoittaminen jotain muuta kautta olisi vaatinut enemmän ajallisia resursseja.

Kyselylomake toteutettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun tarjoamalla e-lomakepohjalla. Sähköinen kysely koostui taustatiedoista (Liite 2.), joihin kuuluivat sukupuoli, ikä, asuinpaikkakunta ja koulutus. Kysyin taustatietoja vastausten tilastollista käsittelyä ajatellen. Lisäksi kyselyssä oli viiden eri teeman alle sijoituvia monivalintakysymyksiä. Kukin teema sisälsi neljä eri kysymystä. Mallia kyselylomakkeen teemoihin otettiin Sitran ”Resurssiviisas kansalainen” -elämäntapateestistä, jossa kysymykset jaettiin neljän kategorian alle: asuminen, liikenne & matkailu, ruoka ja tavarat & hankinnat. Koin tämän jaottelun myös omassa kyselyssä tarkoituksenmukaiseksi, joskin lisäsin siihen vielä viidenneksi teemaksi ekotukitoiminnan. Mielestäni jaottelu on perusteltua myös siksi, että arvelin näiden teemojen kattavan jollain lailla kaikkia kyselyyn vastanneita. Ajattelin, että arvoihin liittyvien kysymysten avulla pääsisin selvittämään ekotukihenkilöiden arvomaailmaa ja asenteita sekä näiden vaikutusta paitsi ekotukitoimintaan, myös motivaatioon.

Linkki sähköiseen kyselyyn jaettiin Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskenteleville ekotukihenkilöille ympäristöasiantuntijan toimesta sisäisen jakelulistan kautta kevään 2018 aikana, heti tutkimusluvan myöntämisen jälkeen. Sähköinen kyselyyn oli mahdollista vastata aikavälillä 14.5.–31.5.2018, eli kahden viikon ajan. Kyselystä lähetettiin myös muistutusviesti noin viikon kuluttua kyselyn aukenemisesta, jonka jälkeen vastauksia tuli vielä muutama lisää. Tästä huolimatta kyselyyn vastanneiden määrä jäi harmillisen pieneksi; vastauksia tuli yhteensä 46 kappaletta, jolloin kyselyn vastausprosentti jäi noin 16 prosenttiin.

Kyselyssä kysymysten muoto oli vakioitu, eli kaikilta kyselyyn osallistuneilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla (Vilka 2007: 28). Pääpaino on

strukturoiduissa kysymyksissä, eli kyselyssä on valmiit vastausvaihtoehdot, jonka avulla tulosten tilastollinen käsittely on helppoa. Valitsin monivalintakysymykset myös siitä syystä, että ajattelin sen tuottavan vähemmän kirjavia vastauksia kuin avoimissa kysymyksissä.

5.3.2 Teemahaastattelut

Koska kyselyllä ei pystytä kovin tarkasti selvittämään käyttäytymisen syytä, hankin sähköisen kyselyn lisäksi aineistoa myös teemahaastattelujen avulla. Haastattelupyynnö (Liite 3.) lähetettiin ympäristöasiantuntijan välityksellä yhteisen jakelulistan kautta kaikille sosiaali- ja terveystoimialalla työskenteleville ekotukihenkilöille toukokuussa 2018 sähköisen kyselyn linkin yhteydessä. Muistutusviesti haastattelupyynnöstä lähetettiin 2,5 viikon kuluttua, koska epäilin aineiston jäävän liian pieneksi. Lisäksi haastateltaville luvattiin leffaliput kiitokseksi tutkimukseen osallistumisesta. Haastatteluita toteutettiin yhteensä viisitoista kappaletta, joista yksi haastateltavien toiveesta parihaastatteluna. Haastattelut suoritettiin toukokuun lopun ja heinäkuun puoleen väliin sijoittuvalla kahdeksan viikon aikajaksolla. Haastattelut olivat keskimääräiseltä kestoaltaan puolen tunnin mittaisia. Kaikki haastattelut yhtä lukuun ottamatta toteutettiin ekotukihenkilöiden työpaikoilla, useimmiten toimistohuoneessa tai muussa rauhallisessa tilassa. Haastattelutilanteen yhteydessä jokainen haastateltava antoi kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Suostumus pohja löytyy liitteestä 4.

Teemahaastattelu on mahdollista tehdä avoimesti, puolistrukturoidusti tai strukturoidusti. Strukturoidulla haastattelulla tarkoitetaan sellaista, jossa on selkeitä, moninaisia haastattelukysymyksiä jotka esitetään ennalta suunnitellussa järjestyksessä jokaiselle haastateltavalle. Haastattelukysymyksiä ja haastattelun etenemistä ohjaa tutkimuksen viitekehys ja ennalta tiedetyt asiat tutkimukseen liittyvästä aiheesta. Avoimessa haastattelussa voidaan edetä joustavammin, eikä kysymysten asettelu ole välttämättä etukäteen suunniteltua, kunhan teemaan liittyvät kysymykset saavat vastauksen. (Bryman 2008: 438.)

Teemahaastattelua on erikseen määritelty kohdennetuksi haastatteluksi, jossa haastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan tiettyjen teemojen varassa. Se on haas-

tattelumenetelmä, joka tuo tutkittavien ääntä ja omia kokemuksia paremmin esille ja soveltuu siksi erinomaisesti laadulliseen tutkimukseen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Puolistrukturoitu haastattelu on täysin strukturoimattoman ja lomakehaastattelun välimuoto. Haastattelutyyppejä voidaan määritellä muun muassa niin, että kysymykset ovat samat kaikille haastateltaville, mutta haastattelija voi vaihdella niiden järjestystä ja sanamuotoja (Tuomi & Sarajärvi 2009: 75.)

Tässä opinnäytetyössä käytin haastattelumenetelmänä puolistrukturoitua haastattelua, jota ohjasi itseohjautuvuusteorian viitekehyksen kolme aluetta:

- 1) Kyvykkyys
- 2) Yhteisöllisyys
- 3) Omaehtoisuus

Näiden lisäksi minulla oli kaksi kysymystä motivaatiosta: mikä sen on synnyttänyt ja mikä sitä pitää yllä? En kysynyt hyväntekemisestä erikseen, sillä arvelin haastattelijoiden tuovan toiminnan merkityksellisyyden kokemuksia esiin jo muiden kysymysten myötä.

Edellä mainittujen teemojen mukaisesti laadittu kysymysrunko toimi jokaisen haastattelun pohjana (Liite 5). Se ei kuitenkaan rajannut haastattelun kulkua kokonaan, vaan lomakkeen kysymysten lisäksi esitin osalle ekotukihenkilöistä tarkentavia kysymyksiä vastauksen selkiyttämiseksi ja lisätietojen saamiseksi. Jokainen haastattelutilanne oli erilainen, ja huolimatta siitä, että esitin kaikille haastateltaville samat kysymykset, muodostui kustakin haastattelusta käytännön vuorovaikutuksessa hieman erilainen. Joissakin haastattelutilanteissa roolikseni jäi passiivisempi kuuntelijan rooli, kun taas osassa haastatteluissa koin tarpeen ottaa aktiivisemmän otteen ja kysyin enemmän tukikysymyksiä vastausten saamiseksi. Vaikka pyrkimys on luoda jokaisesta haastattelutilanteesta neutraali, kyseessä on aina vuorovaikutustilanne, jossa haastattelija ei voi yksin päättää millä tavalla hän haastattelussa toimii. Joissain tilanteissa haastateltavan passiivisuus voi vaikuttaa kiinnostuksen puutteelta, jolloin keskustelullisilla käytänteillä haastattelija voi edesauttaa tutkimusta. Kuitenkaan kyse ei ole arkikeskustelusta, sillä tutkijan tehtävänä on suunnata keskustelua tiettyihin puheenaiheisiin. (Bryman 2008: 442–443.)

Haastattelut toteutettiin teemahaastattelurungon mukaisesti. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne tallennettiin opinnäytetyön tekijän tietokoneelle, joka oli suojatun käyttäjätunnuksen takana koko tutkimusprosessin ajan. Puhtaaksikirjoittaminen eli litterointi tehtiin aineiston sisällönanalyysiä ajatellen, jolloin haastattelut kirjattiin sanatarkasti tekstimuotoon, mutta ilman erillistä diskurssianalyysiä. Haastatteluista kertyi litteroitua aineistoa yhteensä 81 sivua (Fontti Arial 11, riviväli 1,5).

Litteroin ekotukihenkilöiden haastattelut kuuntelemalla niitä pätkittäin useaan otteeseen ja kirjoittamalla kaiken haastattelun aikana sanotun tekstimuotoon. Kirjoitin kaiken mahdollisimman pian tekstimuotoon siksi, että pystyin hävittämään nauhoitetun haastattelumateriaalin niin nopeasti kuin mahdollista, kuten olin haastateltaville luvannut. En kuitenkaan kirjoittanut tekstiin auki esimerkiksi taukoja, äänenpainoja tai mitään sanojen oheista viestintää. Otin haastattelujen litteroinnissa huomioon ainoastaan joidenkin sanojen erityisen painotuksen tai jonkin isomman tunnetilan ilmenemisen puheen yhteydessä. Nämä rajaukset päätin tehdä siksi, että olin haastattelussani kiinnostunut nimenomaan puheeseen liittyvistä asioista, niiden sanallisesta kuvailusta ja haastateltavien niihin liittämistä merkityksistä. Haastateltavien henkilökohtainen puhetyyli ja esimerkiksi puheeseen liittyvät tauot eivät tuntuneet tutkimukseni kannalta millään tavalla oleellisilta. Ruusuvuoren ja Nikanderin (2017: 427) mukaan keskeinen litteroinnin tarkkuustasoa määrittelevä seikka onkin juuri tutkimuskysymykset.

Vaikka litteroin ekotukihenkilöiden haastattelut itselleni sanatarkasti, varsinaisessa opinnäytetyötekstissä olen käyttänyt haastatteluaineistoa osin asiatarkasti ja osin sanatarkasti. Asiatarkasti muun muassa tapauksissa, joissa nimenomaan puheen sisältö on ollut tärkeä ja asian ilmaisemiseen tai puhetyyliin liittyvät asiat toissijaisia. Asiatarkkaa tyyliä olen käyttänyt osin suojaamaan haastateltavien henkilöllisyyttä, jotta yksittäisiä haastateltavia olisi mahdotonta tunnistaa esimerkiksi puhetyylin takia. Osin sanatarkasti olen käyttänyt haastattelumateriaalia kuitenkin erityisesti siitä syystä, että inhimillisyys sekä todelliset vastaukset ja todelliset kokemukset välittyisivät mahdollisimman autenttisina myös lukijalle (Aaltola & Valli 2010: 41–42). Sanatarkkaa tyyliä olen käyttänyt muun muassa tilanteissa, joissa on ollut kysymys yksittäisen ihmisen henkilökohtaisista kokemuksista tai tunteista. Näissäkin tapauksissa olen kuitenkin jättänyt pois mielestäni selvästi henkilökohtaisia murteita tai puheen maneeereita suojatakseni haastateltavien tunnistamattomuutta.

Seuraavissa luvuissa esitellään ja analysoidaan kerättyä haastatteluaineistoa sekä tuodaan esille sähköisestä kyselylomakkeesta nousseita huomioita. Lukemisen helpottamiseksi ja haastateltavien erottamiseksi toisistaan heidän nimensä on korvattu tittelillä ”ET” ja juoksevilla numerolla haastattelujen ajankohdan mukaisesti, kuten kuvio 4 osoittaa.

Haastatteluiden ajankohta	Ekotukihenkilöiden koodaus	Vuodet ekotukihenkilönä
Toukokuu 2018	ET 1	10 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 2	2 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 3	3 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 4	4 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 5	10 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 6	5 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 7	10 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 8	2 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 9	2,5 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 10	1,5 vuotta
Kesäkuu 2018	ET 11	yli 10 vuotta
Heinäkuu 2018	ET 12	2,5 vuotta
Heinäkuu 2018	ET 13	8 vuotta
Heinäkuu 2018	ET 14	8 vuotta
Heinäkuu 2018	ET 15	10 vuotta

Kuvio 4. Haastatteluajankohdat ja vuodet ekotukihenkilöinä.

5.4 Aineistoanalyysi

Aineiston analyysi, tulkinta ja niistä tehdyt johtopäätökset ovat tutkimuksen ydintä, jossa varsinaisesti vastataan asetettuun tutkimuskysymykseen. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysiä tehdään yleensä jo pitkin koko tutkimusprosessia tai viimeistään mahdollisimman pian tietojen keräämisen jälkeen. Koska omassa työssäni olen kiinnostunut tutkimieni ilmiöiden ymmärtämisestä, käytän analyysissäni laadullista analyysia ja päätelmien tekoa aineiston pohjalta. (Hirsjärvi ym. 2008: 221, 223–224.)

Ekotukihenkilöiden haastattelut analysoin luokittelemalla, teemoittelemalla ja järjestämällä haastattelumateriaalin uudestaan prosessista syntyneiden teemojen alle. Luokittelu on tärkeä osa aineistosta tehtävää analyysia, jossa aineistoa jäsennetään muun muassa tyyppittelemällä ja vertailemalla sen eri osia toisiinsa. Vaikka luokittelun lähtökohdana ovat asetetut tutkimuskysymykset ja niihin vastaaminen, on luokittelussa mahdollista käyttää apuna monia eri välineitä. Itse olen käyttänyt niistä tärkeimpänä tutkimuskysymyksiäni, mutta myös aikaisempien samankaltaisesta aiheesta tehtyjen tutkimusten käsitteitä sekä itse aineistoa yhdistettynä omaan asiantuntemukseeni siitä, mikä aineistossani on tärkeintä. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 147–148.)

Käytin luokittelussa ensimmäisenä jo teemahaastattelua varten eriteltyjä teemoja. Näin tein siksi, että siinä oli valmiina jo yhdet suoraan tutkimuskysymyksestä nousseet teemat, joiden mukaan haastattelumateriaali oli jo kertaalleen muotoutunut. Aloitin analyysin järjestämällä kaikki haastatteluvastaukset käsittelemieni teemojen alle. Luokiteltuani vastauksien sisältöä tämän teemarungon mukaan ja yhdisteltyäni tästä saamani luokat, muodostui niistä lopulta kokonaan uudet teemat. Nämä teemat olivat jossain määrin yhteneväiset alkuperäisten haastatteluteemojeni kanssa, mutta niissä oli myös eroavaisuuksia. Ekotukihenkilöiden haastatteluista nostin lopulta tutkimuksessani käsiteltäväksi seuraavat teemat:

- Sisäinen motivaatio ekotukitoiminnassa
- Arjessa esiintyvät haasteet ja niiden vaikutus motivaatioon
- Ekotukihenkilöille merkitykselliset arvot ja asenteet
- Ekotukitoiminnan kehittämiskohteet.

Laadullisen aineiston analyysissä tutkija yrittää päätyä mahdollisimman onnistuneisiin tulkintoihin tutkimastaan aiheesta. Yksi tutkimuksen validiuden kannalta tärkeä asia on, että lukijan tulisi esitellyn teorian tiedon ja haastattelumateriaalin avulla päätyä jokseenkin samanlaiseen lopputulokseen kuin tutkija työssään. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 151.) Tähän tavoitteeseen pyrin niin, että olen käsitellyt aineistoani mahdollisimman monipuolisesti ja mahdollisimman monet tuloksiin vaikuttavat asiat huomioiden. Tulokset olen pyrkinyt löytämään enimmäkseen teorian tiedon ja haastatteluiden pohjalta, mutta ne liittyvät osittain myös omaan päättelyyni ja kyselystä nousseisiin huomioihin.

5.5 Eettisyys ja luottavuus

Kirjallisissa tutkimustöissä, kuten opinnäytetöissä, on useita vaiheita, joihin liittyy eettisiä ongelmia ja eettisyyden pohdintaa, ja tutkimusetiikka onkin tutkimustöiden keskiössä. Tutkimuksen viitekehys ja sen olosuhteet vaativat useimmiten tutkimukseen halukkaita osallistujia, jonka myötä tutkimuksen eettisyys on tärkeää erityisesti osallistuneiden yksityisyyden ja itsemääräämisoikeuden näkökulmasta. Useiden eri alojen eettiset ohjeet painottavatkin näitä periaatteita, mutta tuovat esiin myös tietosuojaan liittyvät kysymykset sekä vastavuoroisuuden ja luottamuksen. (Anwar 2015: 27.)

Eettisten ratkaisuiden merkitys korostuu entisestään kirjoittamisvaiheessa. Brymanin (2008: 124) mukaan eettisiä ratkaisuja pohtiessa esille nousevat muun muassa kysymykset vastaajien anonymiteetistä, tuloksista raportoisesta ja hyvästä tieteellisestä kirjoitustavasta. Myös vaatimus ihmisen yksityisyyden suojaamisesta ja kunnioittamisesta on olennaista hyvää ja luotettavaa raportointitapaa ajatellen. Tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin suojaamisen lisäksi tärkeää on myös se, miten haastattelumateriaalia tutkimuksessa käytetään ja millaisen kuvan tutkija haastateltavista antaa. (Bryman 2008: 123–124.)

Oman opinnäytetyöni tärkeimmiksi eettisiksi kysymyksiksi nousivat yksityisyydensuoja ja itsemääräämisoikeus. Olen pyrkinyt kiinnittämään tähän huomiota erityisesti haastatteluiden toteutuksessa, niiden litteroinnissa ja haastattelumateriaalin käytössä. Pyrin tuloksia kirjoittaessani varmistamaan erityisesti sen, ettei yksittäistä haastateltavaa ole mahdollista tunnistaa materiaalin perusteella. Myös haastateltavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen oli minulle tärkeää. Tämän osoitin muun muassa antamalla

haastateltavien ehdottaa haastatteluajankohtia ja -paikkoja. Ekotukihenkilöiden työpaikalla toteutettavat haastattelut korostivat mielestäni haastateltavan omaa asiantuntijuutta, ja lisäsivät myös osaltaan yksityisyyden suojaa sekä tekivät haastattelutilanteista miellyttäviä.

Bryman (2008: 121) toteaa, että tutkimukseen osallistuneille tulisi antaa riittävästi tietoa tutkimuksen lähtökohdista ja tavoitteista. Kiinnitin opinnäytetyötä tehdessäni tähän erityistä huomiota. Kerroin haastateltaville lähetetyssä saatekirjeessä opinnäytetyöstäni ja tutkimuskysymyksistäni, ja annoin haastateltaville mahdollisuuden kysellä myös lisätietoja liittämällä mukaan yhteystietoni. Varsinaisissa haastattelutilanteissa pyrin lisäämään luottamusta myös kertomalla avoimesti työpaikastani, opinnäytetyöstä tehtävänä ja tutkimustyyppinä sekä omasta motivaatiostani tutkimusaiheeseen. Anwarin (2015: 25–26) mukaan tutkijan on myös tärkeää pitää osallistuneille antamansa lupaukset esimerkiksi haastattelumateriaaliin liittyen. Lupasin haastatteluun osallistuneille hävittää nauhoitetun haastattelumateriaalin heti litteroimisen jälkeen ja näin myös tein, eikä esimerkiksi haastatteluiden puhtaaksikirjoitetussa kirjallisessa versiossa ole enää näkyvissä haastateltavien nimiä, päivämääriä tai muitakaan tunnistetietoja.

Eettisyys ja luotettavuus liittyvät tutkimuksellisessa kirjoitustyössä usein toisiinsa. (Viskari 2000: 106). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusasetelmat ovat usein ainutkertaisia eivätkä sellaisenaan toistettavissa, jolloin tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat muut asiat. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä käytetään luotettavuuden arviointitapana usein rakennevalidiutta. Tällöin huomio kiinnitetään siihen, onko tutkimuksessa tutkittu juuri niitä asioita mitä on luvattu ja onko siinä käytetty sellaisia käsitteitä, joiden avulla voidaan kuvata tutkittavaa ilmiötä. Luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi pohtimalla, miten aineisto on kerätty ja miten sitä on käsitelty. Lisäksi luotettavuuden arviointiin liitetään usein tutkijan avoimuus tutkimuksen tekemisestä, siinä käytetyistä ratkaisuista sekä perusteluista. Luotettavuudella on näin ollen vaikutusta myös tutkimuksen uskottavuuteen ja johtopäätöksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 186-189.)

Arvioidessani opinnäytetyöni luotettavuutta pohdintani kohdistuivat haastattelujen toteutukseen, haastattelujen käyttöön analyysin pohjana, tutkimustiedon tarkoituksenmukaiseen käyttöön ja kyselylomakkeen toimivuuteen. Tutkimuskysymykseni koskee laajasti Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskenteleviä ekotukihenkilöitä, mutta haastattelin heistä vain viittätoista. Vaikka laadullisessa tutkimuksessa tämä on riittävä otos, mutta sen perusteella ei voida tehdä laajempia yleistyksiä koskien koko

sosiaali- ja terveystoimialaa. Haastateltavani olivat kuitenkin keskenään melko erilaisissa vaiheissa ekotukitoiminnassa, ja työskentelivät suurimmaksi osaksi eri toimipisteissä, joten siinä mielessä otokseni oli riittävä selvittämään sosiaali- ja terveystoimialalla toimivien ekotukihenkilöiden kokemuksia ekotukitoiminnasta ja omasta motivaatiostaan.

Sähköisen kyselyn kohdalla tulosten luotettavuutta olisi mielestäni avoimien kysymysten lisääminen strukturoitujen monivalintavaihtoehtojen rinnalle. Valitsin suljetut kysymykset siksi, että ajattelin niiden olevan tarpeeksi helppo ja nopea tapa kerätä aineistoa usein kovin kiireisiltä sosiaali- ja terveystoimialan ammattilaisilta. Arvelin myös, että valmiit vastausvaihtoehdot mahdollisesti myös alentavat kynnystä osallistua. Samasta syystä laadin arvoväittämät ainoastaan viiden teeman alle. Ajattelin, että se on tarpeeksi, jotta saan tarvittavat tiedot, mutta myös sopivan vähän, ettei vastaamisesta aiheudu ylimääräistä rasitetta.

Jälkeenpäin ajatellen kyselyn laatimiseen olisi kannattanut käyttää enemmän aikaa ja toteuttaa ainakin joltain osin toisella tavalla jo luotettavuudenkin näkökulmasta. Ensinnäkin sähköinen kysely olisi pitänyt toteuttaa siten, että kysymyksiin ei olisi ollut mahdollista jättää vastaamatta. Tämä aiheutti sen, että osaan kysymyksistä vastasi kaikki 46 henkilöä, mutta muutamaaan kysymykseen vain 45. Tämä olisi lisännyt luotettavuutta. Toisekseen kyselyyn olisi kannattanut sisällyttää myös avoimia kysymyksiä. Kolmanneksi vastausvaihtoehtoja olisi voinut vielä viilata, ja muun muassa lisätä joihinkin kysymyksiin vastausvaihtoehdoksi ”Muu”.

Haastattelumateriaalin analysointia olen kuvannut tarkemmin jo aiemmin. Haasteena analysoinnissa oli aineiston suuri koko ja yhteyksien löytäminen sähköisestä kyselystä nousevien arvojen kanssa. Luotettavuutta kuitenkin lisäsi mielestäni se, että litteroin aineiston huolellisesti ja käsittelin haastattelumateriaalia moneen kertaan. Pyrkimykseni on ollut kirjoittaa auki kaikki ratkaisut, joita olen opinnäytetyössäni tehnyt sekä sen, kuinka olen niiden mukaan toiminut. Olen pyrkinyt käsittelemään haastattelumateriaalia monipuolisesti sekä vertaillut haastatteluaineistoja sekä kyselystä nousseisiin toimintaa ohjaavin arvoihin, että teoretietoon. Olen mielestäni onnistunut löytämään myös tutkimuksia ja ajankohtaisia artikkeleita, jotka ovat kommunikoineet oman aiheeni ja aineistoni kanssa ja löytänyt käsitteitä, jotka ovat olleet oleellisia aiheeni kannalta.

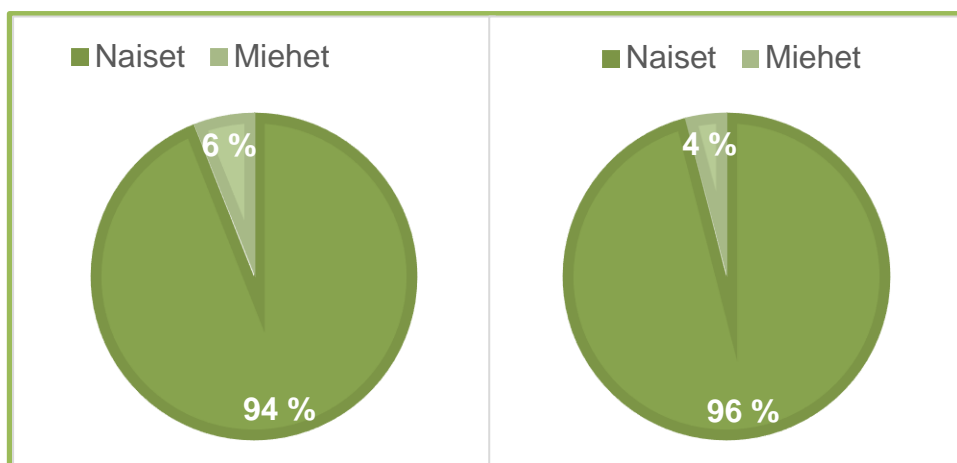
Lopuksi voin todeta, että olen pyrkinyt eettisyyteen läpi koko opinnäytetyöprosessini ja olen reflektoinut itsekseni esiin tulleita eettisiä kysymyksiä useaan kertaan tutkimusprosessin aikana. Olen myös pyytänyt säännöllistä palautetta opinnäytetyöni ohjaajalta ja pohtinut saamieni neuvojen pohjalta muun muassa tulosten esittämiseen liittyviä haasteita. Eettinen ote tutkimukseen on mielestäni kuitenkin onnistunut ja ollut ehkä paremmin esillä konkreettisissa aineistonhankintatilanteissa kuin kirjallisessa työssäni.

6 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuottaa tietoa Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevien ekotukihenkilöiden sisäisen motivaation synnystä ja vahvistamisesta sekä niistä arvoista ja asenteista, jotka näyttäytyivät ekotukihenkilöille tärkeinä.

Käsittelen tuloksissa kysely- ja haastatteluaineistoa rinnakkain; käytän pääaineistonani haastatteluaineistoa, jota täydennän kyselyaineistosta nousseilla huomioilla. On kuitenkin huomioitava, että laajoja yleistyksiä koskien kaikkia ekotukihenkilöitä koko Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla on näin pienen aineiston perusteella mahdollonta tehdä. Työni on kuitenkin laadullinen enkä ole laajoihin koko kaupunkia koskeviin yleistyksiin pyrkinytkään, vaan etsimään ekotukitoiminnan kehittämiskohteita erityisesti sosiaali- ja terveystoimialalta. Nähdäkseni opinnäytetyöni tuloksia on kuitenkin mahdollista hyödyntää myös muilla Helsingin kaupungin ekotukitoimintaa toteuttavilla toimialoilla.

Kyselylomakkeeseen vastasi 46 Helsingin sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevää ekotukihenkilöä, joista naisia oli 96 % (n=44) ja miehiä 4 % (n=2). Haastatteluista toteutin yhteensä viisitoista, ja niin ikään suurin osa, 94 %, myös haastatteluihin osallistuneista oli naisia.



Kuvio 5. Kysely- ja haastatteluaineiston ikäjakauma.

Naisten ylivoimaista osuutta niin kyselyyn kuin haastatteluunkin osallistuneista selittää eittäamättä muun muassa se, että sosiaali- ja terveystoimiala on todella naisvaltainen ala, ja naisten osuus suhteessa miehiin on merkittävä. Sukupuolten välinen jakautuminen

edusti näin ollen tyypillistä ja oletettua jakaumaa sosiaali- ja terveystoimialan ammattilaisten keskuudessa. Aihe on ollut esillä myös julkisessa keskustelussa, ja esimerkiksi Talouselämä ja Yle uutisoivat lokakuussa 2018, että suomalainen työelämä on edelleen vahvasti sukupuolittunut. Myös Tilastokeskuksen (2018: 46) laatima Sukupuolten tasa-arvo Suomessa 2018 -julkaisu listaa, miten naisten yleisimmät ammatit painottuvat vahvasti terveys-, opetus- ja sosiaaalialalle, kun puolestaan miesten tyypilliset ammatit suuntaavat vahvasti rakennus-, tekniikka- ja liikealoille.

Kysyin sähköisen kyselyn taustatietoina sukupuolen lisäksi myös ikää, asuinpaikkakuntaa ja koulutusastetta, joiden yhteenvedon olen koonnut liitteeseen 2. Ekotukihenkilöiden ikäjakauma oli laaja, eli alle 30-vuotiaista aina 65-vuotiaisiin saakka. Asuinpaikkakunta oli miltei 85 % vastaajista Helsinki, jota selittänee suurelta osin se, että olin rajannut osallistujat koskemaan Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskenteleviä. Miltei neljännes vastaajista asui kuitenkin Helsingin ulkopuolella.

Suurin vaihtelu näkyi kuitenkin vastaajien koulutusasteessa, joka vaihteli aina perus-, kansa- tai keskikoulusta yliopistotutkintoon asti. Suuri hajonta on tulkittavissa jo pelkättään toimialalla tapahtuneita muutoksia tarkastelemalla. Vuonna 2013 toteutuneen sosiaaliviraston ja terveyskeskusten yhdistymisen myötä sosiaali- ja terveystoimiala jaettiin neljään eri palvelukokonaisuuteen: perhe- ja sosiaalipalveluihin, terveys- ja päihdepalveluihin, sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluihin sekä hallintoon. Onkin selvää, että lähes 15 000 ammattilaista työllistävällä toimialalla myös ammattilaisten koulutusasteet vaihtelevat ja eroavat toisistaan työn erilaisen luonteen ja eri toimipisteiden mukaan.

Ekotukihenkilöiden toiminta-aika ekotukitoiminnassa vaihteli suuresti. Sähköiseen kyselyyn vastanneista 35 % (n=16) oli toiminut ekotukihenkilönä 1–3 vuotta ja toinen 35 % (n=16) yli 6 vuotta. 4–6 vuotta toimineita ekotukihenkilöitä oli 46 vastaajan joukosta 24 % (n=11) ja alle vuoden 6 % (n=3). Myös haastatteluisissa hajonta oli suurta ja haastateltavien toimintavuodet ekotukihenkilönä vaihtelivat suuresti (ks. kuvio 4). Osa haastateltavista kertoi lähteneensä toimintaan mukaan jo vuosituhannen vaihteessa, ja olivat näin ollen toimineet ekotukihenkilöinä jo kymmenkunta vuotta. Osa puolestaan oli toiminut ekotukihenkilönä suhteellisen lyhyen aikaa, noin parin vuoden verran. Suurin osa haastateltavista halusi sitoutua toimintaan myös pitkällä aikavälillä ennen kaikkea sen takia, että ekotukitoiminnalla saavutettavissa olevien tulosten arveltiin syntyvän hitaanlaisesti.

6.1 Sisäinen motivaatio ekotukitoiminnassa

Mistä sisäinen motivaatio syntyy?

Miltei kaikki haastateltavat kokivat, että motivaatio ekotukitoimintaan syntyy ennen kaikkea omista arvoista ja kiinnostuksen kohteista. Moni haastateltava kertoi olevansa arkielämässään kiinnostunut luonnosta ja ekologisista valinnoista, mikä motivoi ja innosti toimimaan samalla tavalla myös työpaikalla. Tämä oli myös suurin syy siihen, miksi haastateltavat olivat lähteneet ekotukihenkilöiksi. Osa haastateltavista toi ilmi, että ovat olleet ekohenkisiä ja ympäristöasioista kiinnostuneita aina – jo silloin, kun varsinaista ekotukitoimintaa ei ole työpaikalla edes ollut. Ekohenkisellä viitataan tässä yhteydessä ekologisia arvoja arvostavan ja niihin huomiota kiinnittävän yksilön luonteenpiirteeseen. Pariin otteeseen myös mainittiin, että ekotukitoiminta oli itsestäänselvyys, ja ekologiset valinnat nähtiin osana omaa elämänasennetta ja koettiin tärkeiksi.

Kyl mä jollain lailla oon aina oikeestaan kokenut, et nää tämmöset niinku ekoasiat, on se sitten luontoon tai kierrätykseen tai muuhun liittyviä asioita, ne on aina jotenkin, mä oon aina nähny et se mitä me jätetään jälkipolville on tosi tärkeitä. Et varmaan se lähti ehkä enemmän sieltä, niinku ihan sieltä kotoa ja siit omasta siviilielämästä. - - Ja tietysti mä oon aika lailla mielestäni myös luontoihminen - - et tavallaan se lähtee ihan tästä meidän arkipäivästä oikeestaan. (ET 1)

Vaikka noin puolet haastateltavista oli lähtenyt ekotukitoimintaan mukaan puhtaasti omasta kiinnostuksestaan ja halustaan, puolelle haastateltavista toive ekotukitoimintaan lähtemisestä tuli työnantajataholta. Yksi haastateltava esimerkiksi kertoi, että oli ollut useamman kuukauden poissa työelämästä, jonka aikana muut työyhteisön jäsenet olivat valinneet haastateltavan ekotukihenkilöksi. Toinen puolestaan kertoi, että työnantaja tiesi haastateltavan ekologisia arvoja vaalivaksi, ja ehdotti ekotukihenkilöksi kouluttautumista juuri tästä syystä. Huolimatta siitä, että osalle haastateltavista ekotukitoiminta tuli työnantajan toiveesta, lähtivät he kuitenkin vapaaehtoisesti toimintaan mukaan, koska kokivat ympäristöasiat myös juuri henkilökohtaisella tasolla merkityksellisiksi. Usea haastateltava kertoi, että ovat eko- ja kierrätyshenkisiä luonteeltaan, minkä kokivat edesauttavan ekotukitoimintaan mukaan lähtemistä. Arjessa tärkeänä pidetyt arvot ja asenteet nivoutuivat ekotukihenkilöiden mielestä luontevasti yhteen, eikä toimintaan lähtemistä epäröity tai vastusteltu.

Tässä yksikössä ei ollut pariin vuoteen ekotukihenkilöä, ja sit kun mä sain tietää, niin mä sitten tarjouduin vapaaehtoiseksi, ja koska mä oon aina ollut hyvin nuoresta pitäen kiinnostunut näistä asioista, mä oon kokenut nää tärkeinä. (ET 4)

No mä oon omassa elämässäkin pitkään jo kiinnittänyt huomiota tähän ympäristöön ja kierrättänyt kotona, ja se jotenkin sitten automaattisesti, kun meillä ruvettiin puhumaan töissä tästä ekotukitoiminnasta ja muusta, eikä halukkaita kauheasti ollut sitten ekotukihenkilöksi. (ET 6)

Pari haastateltavaa kuitenkin mainitsi, että olivat kouluttautuneet ekotukihenkilöiksi myös sen takia, että muita innokkaita ekotukitoimintaan lähtijöitä ei työyhteisöstä löytynyt. Eräs haastateltavista kertoi, että häneltä oli puuttunut työpaikallaan oma vastuualue, jonka takia päätyi sitten ekotukihenkilötoimintaan. Osa näistä haastateltavista toi ilmi, että työpaikalla oli aiemmin toiminut ekotukihenkilö, mutta muun muassa organisaatiomuutosten ja työntekijöiden vaihtumisten takia ekotukitoiminta työpaikalla oli hiipunut, minkä seurauksena ekotukitoimintaan myös ikään kuin ”ajauduttiin”, kuten seuraava haastatteluote havainnollistaa:

No tota meidän talossa on ekotoimintaa ollut jo vuosia pikkuisen, yks henkilö oli hyvinkin aktiivinen siinä, mut hän lähti sitten talosta pois ja sit oli ehkä muutama vuosi vähän hiljaisempaa. Ja meidän johtaja sitten halus, et tää toiminta aktivoitaisiin uudelleen, niin sitten minut niinku valittiin siihen ekovastaavaksi, eikä ollenkaan vastentahtoisesti, vaan ihan olen asiasta kiinnostunut. (ET 12)

Haastatteluaineiston tulokset osoittavat, että ekotukihenkilöt kokivat vahvaa sisäistä motivaatiota toimintaan lähtemiseen. Tämä näkyi erityisesti vapaaehtoisesti toimintaan lähteneiden vastauksissa, mutta myös niiden ekotukihenkilöiden vastauksissa, joille ehdotus ekotukihenkilöksi kouluttautumisesta oli tullut esimiehen tai kollegoiden toiveesta. Pari haastateltavaa mainitsi, että ekotukitoimintaan lähtemisen myötä oma motivaatio työpaikan ympäristövastuullisten käytäntöjen edistämiseksi on kasvanut. Lisäksi pari haastateltavaa kertoi, että ympäristöystävällisten valintojen tekeminen myös arkielämässä oli helpottunut ekotukitoiminnan kautta omaksutun tiedon ansiosta. Ekotukitoiminta nähtiin perusteltuna ja itsestään selvänä tapana edistää kestävän kehityksen mukaisia tavoitteita. Lisäksi ekotukitoiminnalla nähtiin olevan selkeitä yhtymäkohtia ja samankaltaisuuksia omien arvojen ja arjessa jo toteutettavien käytäntöjen kanssa.

Mikä motivoi jatkamaan toimintaa?

Motivaatiota ylläpitävistä tekijöistä kysyttäessä miltei puolet haastateltavista toi esiin, että motivaatiota pitää yllä ennen kaikkea huoli tulevaisuudesta ja siitä, millaisen maapallon he jättävät jälkipolvilleen. Muutama haastateltava mainitsi konkreettisiksi motivaatiota ylläpitäviksi tekijöiksi myös läheiset ja oman perheen. Haastatteluissa tuotiin toistuvasti esiin, että kestäväan kehitykseen ja ympäristöön liittyvät asiat laajemmassa mittakaavassa motivoivat ekotukihenkilöitä jatkamaan työpaikalla toteutettavaa ympäristötyötä.

Ilmastonmuutos nähtiin todellisena haasteena maapallolle ja elämän kiertokululle, ja siihen haluttiin olla vaikuttamassa omilla konkreettisilla toimilla juuri käytännön tasolla arkielämän lisäksi myös työympäristössä.

No oikeestaan ehkä lapset. Täytyy heillekin jättää jotain muutakin kuin tuhoa. Et lähinnä se lasten kautta tulee ehkä se ajattelumaailma sitten, et toivoo että muutakin voi jättää kuin kasan jätettä. (ET 2)

Tietysti ihan laajemmalti ajatellen niin ihan ympäristöasiat, ja mulla on iso perhe ja haluan osaltani vaikuttaa siihen, että heilläkin olis hyvä täällä maassa vielä elää. (ET 12)

Motivaatiota piti yllä tulevaisuuteen suuntaavan ajattelun lisäksi se, että monen haastateltavan mielestä ekotukitoiminta oli niin itsestään selvää ja luonnollista. Usea haastateltava mainitsi, että kierrättäminen, jätteiden lajittelu ja sähkön säästäminen olivat juurtuneet osaksi omia arkirutiineja, eikä näiden asioiden pitämistä esillä työpaikalla koettu raskaaksi. Pari haastateltavaa totesikin, että ekotukitoiminnan toteuttaminen työpaikalla on tismalleen sama asia kuin ympäristövastuullisuus kotitalouksissakin. Motivaatiota ruokki siis ennen kaikkea ekotukihenkilöiden huoli yhteisestä tulevaisuudesta ja oma henkilökohtainen kiinnostus kestävän kehityksen mukaisiin teemoihin.

Pienillä asioilla koettiin olevan merkitystä myös isommassa mittakaavassa. Moni haastateltava toi esiin, että koki olevansa toiminnan kautta osa isompaa kokonaisuutta. Halu toimia ekotukihenkilönä ja tehdä ympäristövastuullisia tekoja toivat usealle ekotukihenkilölle myös hyvää mieltä ja vahvistivat tunnetta siitä, että on yrittänyt vaikuttaa ja tehdä sen, mihin omat resurssit ja toimintaympäristön luomat puitteet antavat mahdollisuuden. Hyväntekeminen näyttäytyi ekotukihenkilöille merkityksellisenä ja pari haastateltavaa mainitsikin, että halusi omalla toiminnallaan ja esimerkillään motivoida sekä työyhteisön muita jäseniä, että asiakkaita.

Motivoituneiden ekotukihenkilöiden vastauksista kävi ilmi myös se, että ekotukitoimintaa ei koettu kuormittavana, vaan rutiininomaisena, luonnollisena ja arkisena toimintana. Tämän lisäksi tuotiin esiin, että myös oman työyhteisön innostaminen toi ekotukihenkilönä toimimiseen mielekkyyttä. Pari ekotukihenkilöä mainitsi, että motivaatiota lisäsi myös yksittäisten kollegoiden kiinnostus ympäristöön ja kestävään kehitykseen liittyviin asioihin.

Tietysti se oma kiinnostus aiheeseen, et se ei oo hiipunut, vaikka välillä tuntuu et tuulimyllyjä hiukan vastassa, mut et se oma kiinnostus siihen, ja kyl mun mielestä ihmisten kiinnostus myös siihen aiheeseen, et ihmiset lähestyy ja tulee ja antaa

vinkkejä, et jes et pikkasen jossain joku muukin ajattelee, et se on niinku se kantava voima sit siinä. (ET 5)

Sit se et se on niin itsestään selvää kaikki kierrätys ja säästäminen, ei välttämättä rahan säästäminen mut materian säästäminen, et ei tuhlata - - (ET 15)

Motivaatiota lisäävänä koettiin oman työyhteisön motivoinnin lisäksi myös omalta työyhteisöltä tai ekotiimiltä saatu tuki. Noin puolella haastatelluista ekotukihenkilöistä oli tukeaan työpaikan oma ekotiimi, tai he tekivät yhteistyötä samassa yksikössä työskentelevien muiden ekotukihenkilöiden kanssa. Ryhmän tukea pidettiin merkittävänä motivaation vahvistajana ja ylläpitäjänä. Ekotukitoiminta nähtiin myös vuorovaikutus- ja keskustelutaitoja vaativana. Osa ekotukihenkilöistä toi ilmi toiveensa siitä, että he pystyisivät omalla esimerkillään innostamaan myös muita työyhteisön jäseniä ja jakamaan tällä tavoin omaa motivaatiotaan sekä tietoa ja osaamista myös muille.

Varmaan se, et mä toivoisin voivani jakaa sitä motivaatiota myös kollegoille, et ehkä se ja sitten myös ehkä ylipäätään vaikuttamaan myös koko Helsingin kaupungin työntekijöihin ja siihen, että se laajenis se ekotukitoiminta, et enemmän tietoa ja osaamista olis sit kaupungin työntekijöillä. (ET 9)

Opinnäytetyön haastatteluaineisto osoittaa, että useimmat ekotukihenkilöt olivat vahvasti omaksuneet ekososiaalisen sivistyskäsitteen. Tämä ilmeni parhaiten kysyttäessä motivaatiota ylläpitäviä tekijöitä, johon miltei puolet haastateltavista toi esiin huolen tulevaisuudesta ja siitä, millaisen todellisuuden tuleville sukupolville tullaan jättämään. Ekotukihenkilöt tunnistivat planeetan rajallisuuden ja pyrkivät ottamaan vastuuta huomioimalla ympäristönäkökulmat omissa työpaikoissaan. Ekososiaalinen sivistys näyttäytyi ekotukihenkilöillä juuri käyttäytymisen avarakatseisuutena, vastuun ottamisena toimintaan lähtemisen myötä sekä laajemman kokonaiskäsitteen muodostamisena.

Ekotukihenkilöiden sisäistä motivaatiota on mahdollista vahvistaa erityisesti lisäämällä ja kehittämällä erilaisia tukitoimia. Aineiston perusteella motivoituneimmat ekotukihenkilöt olivat niitä, joilla oli takanaan ekotiimi tai vahva muun työyhteisön tuki. Tukea olisi mahdollista lisätä pyrkimällä rakentamaan sellaista työkuultuuria, jossa arvostava keskustelu ja yhteiskehittäminen olisivat keskiössä. Tämän ajatuksen pohjalta ekotukitoimintaa voisi kehittää esimerkiksi suosimalla toiminnassa parityötä tai osallistamalla muita työyhteisön jäseniä ekotukitoiminnan yhteiskehittelyyn aiempaa enemmän.

6.1.1 Kyvykkyyden ja kuormituksen kokemukset

Kyvykkyyden tarve viittaa yksilön tunteeseen siitä, että oma kyvykkyys on vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa ja että yksilöllä on mahdollisuuksia hyödyntää omia taitojaan toiminnassa. Tarve kyvykkyyden kokemiseen näkyy muun muassa siten, että yksilöllä on taipumusta hakeutua sellaisten haasteiden pariin, joissa hän voi tutkia ympäristöään sekä testata ja kehittää omia kykyjään. (Deci & Ryan 2000: 229.)

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että heillä on riittävät tiedot ja taidot toimia ekotukihenkilönä. Miltei jokainen haastateltava mainitsi, etteivät lisä- tai kertauskoulutukset olisi pahitteeksi, mutta toivat kuitenkin esiin, että osaavat etsiä tietoa oikeista paikoista ja tietävät mihin olla yhteydessä, mikäli selvitettäviä asioita tulee työpaikalla vastaan.

Suurin osa haastateltavista koki, että ekotukitoiminta ei ole kuormittavaa. Monet toivat ilmi, että ekotukitoiminta kulkee oman perustyön rinnalla, ja etenkin toimistomaisissa ja kodinomaisissa työpaikoissa työskentelevät ekotukihenkilöt olivat sitä mieltä, että toiminta ei tällaisissa toimintaympäristöissä ole millään lailla kuormittavaa. Yksikään haastateltava ei pitänyt itse ekotukitoimintaa vaikeana tai työläänä, vaan haasteet liittyivät pääosin muun työyhteisön motivointiin ja ajankäyttöön. Yksi haastateltava toi ilmi, että piti ekotukitoimintaa mielekkäänä juuri siitä syystä, että se erosi merkittävästi omasta perustyöstään, ja koki toiminnan jopa voimaannuttavana.

Onhan täs tietysti työtä ja sitten enemmänkin vois tehdä - - mut en koe tätä raskaana, koska tää on niin semmosta erilaista kun se perustyö. - - Et mä koen tän enemmän semmosena voimaannuttavana, raskaana mä en koe tätä yhtään. (ET 10)

Ei se mua sillä lailla kuormita mitenkään, että en mä sitä sillä lailla koe ollenkaan. Tunnen olevani pieni osa tässä valtavassa rattaistossa, teen oman osuuteni. (ET 15)

Ajankäyttö nousi haastateltavien vastauksista yhdeksi suurimmaksi kuormittavuuden tunnetta selittäväksi tekijäksi. Vaikka osa haastateltavista kertoikin, että ekotukitoiminta kulkee luontevasti oman työn rinnalla, osa koki, että aikaa ekotukityölle ei järjesty, tai sitä joutuu erikseen perustelemaan. Osa koki, että ei ole saanut tarpeeksi aikaa ekotukityön tekemiseen. Harva haastateltavista kuitenkaan käytti ekotukitoimintaan yhden varatun työpäivän kuukaudessa, vaan teki ekotukityötä niinä hetkinä, kun oma perustyö antoi

siihen mahdollisuuden. Ekotukihenkilöiden mahdollisuus käyttää toimintaan yksi työpäivä kuukaudessa tulisi olla nykyistä luontevampaa ja sen tulisi olla paremmin esimiesten tiedossa.

Et kyllähän se varmaan lähtee siitä, et ekotukihenkilölle annetaan resurssit omalle toiminnalleen, ja se et siinä ois selkee sellainen viesti, et jos nää ekotukiasiat ei toimi, selvitetään miksi ne ei toimi, sitten annetaan joku seuraamus. - - Et ehkä tällaisii konkreettisia keinoja pitäis enemmän olla näille asioille. (ET 2)

Et mun mielestä sitä tietoa on saatavilla ja koulutuksiakin on, mut se aika, sitä ei oo vielä kukaan todellakaan mielletty, et se on yks osa sitä, et budjeteissa pysytään, kun raha menee oikeisiin kohteisiin. (ET 3)

Mielenkiintoista oli huomata, miten eri tavoin haastateltavat ovat verranneet ekotukitoiminnan toimivuutta ja kuormittavuutta sosiaali- ja terveystalouden välillä. Yleinen näkemys tuntui olevan, että sosiaalipuolen toimipisteissä ekotukitoiminta olisi helpompaa toteuttaa kuin terveydenhuollon paikoissa, ja erään sosiaalipuolella työskentelevän haastateltavan mukaan toiminta *"ei tää täällä meillä oo kuormittavaa, koska varmaan ihan eri juttu jossain terveystaloudella"* (ET 4). Toisaalta kuitenkin yksi terveystalouden toimipisteessä työskentelevä ekotukihenkilö oli sitä mieltä, että ekotukitoiminta on helpompaa nimenomaan terveydenhuollossa. Arvelen tämän johtuvan siitä, että sairaaloissa ja hoitolaitoksissa työn luonne ja työssä käytetyt välineet ovat usein tarkoin määriteltyjä. Tämän lisäksi suurin osa hoitotyössä syntyvästä jätteestä koostuu asiakkaiden hoitoon liittyvistä kertakäyttöisistä tuotteista. Tällaisia tuotteita ovat muun muassa ruis- kut, neulat, vuodesuojat, lääkekupit, suojakäsineet ja leikkaustarvikkeet. Sosiaalialalla työ puolestaan painottuu monissa tilanteissa asiakkaiden toimintakyvyn ja vuorovaikutukselliseen arjen tukemiseen, eikä työn luonne ole samalla tavalla hoidollista kuin terveydenhuollon puolella.

Yhteenvedonä todettakoon, että ekotukihenkilöt kokivat kyvykkyyttä, saivat asioita aikaiseksi ja luottivat omiin taitoihinsa käytännön tasolla tapahtuvassa toiminnassa. Yksikään haastateltavista ei pitänyt ekotukitoimintaa työläänä tai ylivoimaisena, vaan ekotukihenkilöt päinvastoin kokivat toiminnan miellyttävänä, merkityksellisenä ja motivoivana. Kuormittavuuden tunteita aiheutti kuitenkin haastateltavien joukossa ajankäyttö ja toiminnan perusteleminen esimiestasolle. Ekotukihenkilöiden kyvykkyyden lisäämisen kannalta esimiehille tulisi selventää ekotukihenkilöiden työnkuvaa ja lisätä toimintaan käytettävää aikaa. Tällöin ekotukihenkilön kyvykkyyttä voitaisiin paitsi vahvistaa antamalla toimintaan sille varattu aika, mutta ekotukihenkilön työnkuvasta tulisi entistä hahmotettavampi myös muulle työyhteisölle.

6.1.2 Yhteisöllisyyden ja tuen kokemukset

Yhteisöllisyyden tunne on yksi perustarpeista kyvykkyyden ja omaehtoisuuden ohella. Yhteisöllisyyden ja sitä luovan vuorovaikutusilmapiirin tukeminen on myös perusteltua, sillä on osoitettu, että yhteenkuuluvuuden tunne on keskeinen, ellei jopa keskeisin, tekijä hyvinvoinnin ja motivaation edistämässä. (Lintunen 2017: 178.)

Kyselyaineistosta kävi ilmi, että tukea ekotukitoiminnan tekemiseen on saatu. Tuesta kysyttäessä 46 vastaajasta 65 % (n=30) ilmoitti, että on saanut työyhteisöltä tai esimieheltä tukea ekotukitoimintaan. Myös osa haastateltavista oli sitä mieltä, että ovat saaneet esimiehiltä ja muulta työyhteisöltä tarpeeksi tukea ekotukitoimintaan, ja pitivät sitä erittäin tärkeänä asiana. Ryhmältä saadun tuen koettiin kannattelevan omaa toimintaa sekä luovan innostusta tekemiseen ja uuden ideointiin. Haastateltavista ekotukihenkilöistä noin puolella oli tukena myös työpaikan oma ekotiimi, jonka vaikutus koettiin niin ikään innostavana, voimaannuttavana ja motivaatiota lisäävänä.

Esimies tukee, työyhteisö tukee, kyl ne on niinku silleen. Tää on ollut tää ekotukitoiminta niin monta vuotta esillä ja jo osana kaupungin toimintaa, ei sitä kukaan sen enempää ihmettele tai kysele, et mitä tää nyt on. (ET 8)

No omalta esimieheltäni oikeinkin hyvin, ja tota sit varmaan se nyt kun on se oma tiimi, niin sillä tavalla sieltä tulee sitä innostunutta viestiä, kun siellä on ihmisiä jotka on tän asian äärellä tosi niinku innostuneita, niin ehkä sit itsekin sieltä taas sitten voimaantuu. (ET 12)

Kuitenkin 35 % (n=16) sähköiseen kyselyyn vastanneista ekotukihenkilöistä ilmoitti, että eivät ole tukea saaneet työyhteisöltä tai lähiesimiehiltään. Myös haastatteluaineisto tuotti samansuuntaisen tuloksen tuesta: vaikka osa sai hyvinkin paljon tukea ekotukitoimintaan, miltei puolet haastateltavista kertoi, että ovat saaneet ekotukitoimintaan vähän tai ei ollenkaan tukea omilta esimiehiltään tai työyhteisön muilta jäseniltä.

Tulee se mitä tarvii. Tää ei käytännössä silleen työllistä. (ET 1)

En ole saanut mitään tukea. (ET 4)

Ekotukihenkilöiden tuen kokemukset näyttäytyivät samansuuntaisina myös Johanna Korpikosken (2015) YAMK-opinnäytetyössä, jossa selvitettiin kuuden suurimman kaupungin ekotukitoiminnan yhteistyön toimivuutta ja tuloksellisuutta sekä ekotukihenkilöiden saamaa tukea työyhteisöiltään. Korpikosken tulokset osoittavat, että tavoitteissa on-

nistumisen kannalta on tärkeää, että ekotukihenkilöt ovat voimakkaasti sitoutuneita ekotukitoimintaan. Työyhteisöiltä saatu tuki ilmeni vertaistuen, kannustamisen, kiinnostuksen ja yhdessä tekemisen muodoissa, ja aktiivinen palaute koettiin tärkeäksi osaksi toimintaa. Helsingissä heikkoutena koettiin johdon sitoutumattomuus ja riittämätön tuki.

Kysyttäessä millaista tukea toivoisit saavasi, toivottiin pieniä käytännön asioita, kuten säännöllistä ekotukitoiminnan pitämistä esillä viikko- tai kuukausikokouksissa. Moni kertoi kokevansa, etteivät kaikki työyhteisön jäsenet suhtautuneet ekotukitoimintaan vakavasti tai pitivät toimintaa ennemmin ”puuhasteluna” kuin tavoitteellisena, toimintatapojen muutokseen tähtäävänä ympäristötyönä. Haastateltavat toivat esiin, että erityisesti esimiehiltä saatu palaute ja kiitos olisi tervetullutta, vaikka toiminta usein olikin pienimuotoista ja melko huomaamatonta. Pari haastateltavaa mainitsi myös, että palkitseminen tukisi oman työn ohella tapahtuvaa ekotukitoimintaa ja lisäisi motivaatiota.

Kyl se ois se et otettais vakavasti, ja et terveiset ekotukihenkilöltä kuuluis vaikka siihen normaaliin kuukausipalaveriin tai johonkin, et siihen säännöllisesti palattais eikä se aina unohtuis sieltä listoilta, et se ois ainakin aika ehdoton. (ET 3)

En mä nyt erityisesti mitään tukea kaipaa saavani, tietysti se on mun oma heikkous se, et mä en oo koskaan niinku tuonut esille sitä mun omaa roolia, sitä ekotukihenkilöyttäni, ja näitä asioita ylipäättään, että jos mä olisin vähän pontevampi, niin mä voisin ehkä yrittää sitten kun on näitä yksikkökokouksia siellä sitten jotain, mutta niin, joo, ehkä mä sit pelkään sitä et ihmiset ajattelee et on tässä tärkeämpiäkin asioita, et sellaista vaatimattomuutta. (ET 4)

Mä en tiedä oikeesti, itse en koe että kaipaisin mitään kannustuspalkintoja tai semmosia, mut sitten taas joskus koulutuksissa on ollut puhetta, et sekin saattais motivoida ekotukivastaavia enemmän. (ET 9)

Ympäristöasiantuntijan tuki ja rooli ekohenkilöiden arjessa näyttäytyi haastatteluaineiston perusteella vähäiseltä. Suurin osa haastateltavista kertoi, ettei ympäristöasiantuntijalla ollut minkäänlaista roolia heidän omassa ekotukityössään. Osa ei ollut edes tietoinen, että sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelee tällainen ympäristöasioihin nimetty ja perehtynyt henkilö, vaan moni sekoitti hänet Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen ekotukitoiminnan koordinaattoriin. Monelle ympäristöasiantuntijalle kuuluvat vastuualueet ja tehtävät ekotukitoimintaa ajatellen olivat hieman epäselviä.

Ei ainakaan vielä oo ollut hirveen isoo, et ehkä en osaa käyttääkään sitä vielä. Hän on niinku, mä en oikein tiedä hänen tehtäviään tai silleen et mitä kaikkea hänelle kuuluu. (ET 6)

Kukahen se on? Häntä en oo tietääkseni ikinä tavannut enkä ollut missään tekemisissä, en oo osannut mitään apua pyytääkään. (ET 9)

Muutamilla haastateltavista heräsi ajatus siitä, että ympäristöasiantuntijaa olisi mahdollista hyödyntää omassa työyhteisössä myös eräänlaisena innostajana. Koettiin myös, että ympäristöasiantuntijan kertomana ympäristöön liittyvät asiat saattaisivat saada enemmän painoarvoa, ja tieto mennä työkavereille paremmin perille, kun se tulisi jonkun ulkopuolisen suusta. Eräs haastateltava oli jo hyödyntänyt ympäristöasiantuntijaa omassa työssään juuri edellä mainitun kaltaisessa tilanteessa, mutta muutama myönsi, ettei ole ollut tämän asian tiimoilta itse kovin aktiivinen.

No mä olin ajatellut monta kertaa, se on jäänyt vielä toteuttamatta, kyllä haluaisin hänet pyytää tänne käymään ihan kertomaan henkilökunnalle, vaikka jostain tietystä asiasta vähän eri tavalla, hänen tiedoin ja taidoin ja materiaalein. Ja se on ehkä vähän toisenlaista - - et tulee ihan asiantuntija puhumaan, jolta voi kysyä ilman että hän sanoo, et otetaan selvää. (ET 8)

Hän kävi pitämässä täällä sen koulutuksen ja sellaisen tietoisuuden, ja sit mä oon ollut häneen yhteydessä ja oon kysynyt jotain asioita tai neuvoa, et oon sillai ollut yhteydessä. (ET 10)

Osa haastateltavista myös väläytteli sellaista ajatusta, että ympäristöasiantuntija voisi olla puuttuva linkki työyhteisön ja asiakkaiden välillä ekoasioihin liittyen. Useat haastateltavat työskentelivät sellaisissa ympäristöissä, joissa asiakkaat olivat jatkuvasti läsnä, ja puheissa nousi toive ekotukitoiminnan juurruttamisesta myös asiakkaiden arkeen. Moni koki, että asiakkaille suunnatun tietoisuuden sisältö voisi olla vähän kevyempi esimerkiksi ekotukitoiminnan peruskoulutukseen verrattuna, ja se voisi keskittyä eritoten arjessa tehtäviin valintoihin kulutukseen, liikkumiseen ja ruokaan liittyen.

6.1.3 Omaehtoisuuden ja onnistumisen kokemukset

Omaehtoisuuden eli autonomian tarpeen tyydyttyessä yksilö kokee, että hänellä on paitsi mahdollisuuksia valita elämässään erilaisia asioita, myös mahdollisuuksia vaikuttaa päätöksentekoon ja omaan toimintaansa. Itseohjautuvuusteoriassa autonomialla ei tarkoiteta vapautta, vaan yksilön vapaaehtoista sitoutumista eri tehtäviin ja vastuualueisiin. (Martela ym. 2017: 108.)

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että he pystyivät vaikuttamaan omaan toimintaan työpaikallaan. Vapaus tehdä ekotukitoimintaa itsenäisesti nähtiin positiivisena

ja omalta osaltaan myös motivaatiota ruokkivana asiana. Ekotukihenkilöillä näyttäytyi aiheiston perusteella olevan hyvinkin vapaat kädet ideoida ja toteuttaa erilaisia ekotekoja niin kierrätyksen, lajittelun kuin hankintojenkin suhteen omilla työpaikoillaan.

Oon pystynyt vaikuttamaan, toivoisin tietysti et pystyis vielä enemmän vaikuttamaan, mutta on pystynyt vaikuttamaan. (ET 5)

Mä oon jotenkin kokenut, et mä oon pystynyt kyllä, et mä oon esittänyt niitä asioita ja mä oon perustellut ne, niin ne on tosi hyvin otettu vastaan, ja ne on tullut mahdolliseksi.- - Mä oon kokenut, et mä oon saanut tehdä itsenäisesti, ja sit todella hyvin on otettu vastaan niitä ideoita ja niitä on niinku mietitty. (ET 10)

Kysyttäessä käytännön toimista ekotukitoiminnan tiimoilta suurin osa haastateltavista kertoi, että pyrki pitämään ekotukitoimintaa työyhteisön tiedossa lähettämällä eteenpäin ekotukitoiminnan kuukausikirjeet muille työntekijöille. Kuukausikirje on Helsingin ympäristötoimialalla työskentelevän ekotukikoordinaattorin kokoama sähköpostiviesti, joka jaetaan kerran kuussa kaikille Helsingin kaupungin ekotukihenkilöille. Kuukausikirjeessä on tyypillisesti esitelty ajankohtaiset kestävän kehitykseen ja ympäristötyöhön liittyvät uutiset, listattu ajanjaksolle osuvat teemaviikot ja -päivät sekä informoitu tulevista kouluksista, vierailukäynneistä ja retkistä. Osa kertoi jakavansa kuukausikirjeen eteenpäin sellaisenaan, mutta muutama haastateltavista poimi kirjeestä ainoastaan ne kohdat, jotka kokivat hyödyttävän omaa työyhteisöään.

Ekotukitoiminnan onnistumisista kysyttäessä moni haastateltavista mainitsi arjen pienet asiat sekä erilaiset tempaukset, messut ja tapahtumat. Useat onnistumisen kokemukset liittyivät nimenomaan käytännön asioihin työpaikalla, kuten lajitteluun ja kierrätykseen. Moni ekotukihenkilö oli omalla työpanoksellaan saanut hankittua työpaikallaan muun muassa lasin, metallin ja pahvin keräyspisteet, joita ei aiemmin ole ollut. Pari haastateltavaa oli saanut perusteltua työpaikalleen jopa muovipakkausten keräyspisteet. Pieniä arjen tekoja pidettiin tärkeinä ja mutkatonta jätteiden lajittelua pidettiin selkeästi onnistumisena.

Osa haastateltavista oli järjestänyt työpaikoillaan erilaisia ekologisuuteen tai kestävän kehityksen arvojen mukaisia tempauksia ja leikkimielisiä kilpailuja niin työyhteisölle kuin asiakkaillekin. Tällaisten konkreettisten toimien nähtiin olevan muita työyhteisön jäseniä ja asiakkaita innostavia, ja niistä oltiin saatu hyvää palautetta niin työyhteisöltä kuin johdoltakin. Positiivisen palautteen saaminen näyttäytyi niin ikään monen haastateltavan

vastauksissa onnistumisen kokemuksena. Tämä korostui erityisesti niiden ekotukihenkilöiden vastauksissa, joilla ei ollut tukenaan ekotiimiä, vaan ekotukitoimintaa toteutettiin yksin.

Onnistumisena koettiin myös työyhteisön tietoisuuden lisääminen. Moni haastateltava mainitsi, että työpaikalla tiedettiin heidän toimivan ekotukihenkilöinä, jonka seurauksena työyhteisön muut työntekijät kyselivät heiltä neuvoja ja vinkkejä muun muassa lajitteluun liittyen. Neuvojen antamista ja vinkkien jakamista pidettiin miellyttävänä ja mutkattomana, ja työkavereita opastettiin mielellään ympäristöasioissa. Yksi haastateltava mainitsi onnistumisena juuri sen, että on saanut viedä ympäristövastuullisuuden ilosanomaan eteenpäin. Moni haastateltava myös kertoi, että oli ajatellut ekotukitoiminnan olevan paitsi ohjauksellista, mutta toisaalta myös työtovereiden vastuullistamiseen ja osallistamiseen pyrkivää.

Tää oli ihan tuorein ja ihan paras, viime kesänä järjestettiin siis meidän työryhmälle, eli se [ympäristökoordinaattori] tuli tänne näin - - ja kertoi diojen kera paljon kaikkea ympäristöasiaa - - se oli kans ihan hirveen hyvä kokemus. (ET 9)

Sit kans semmoinen pieni onnistumisen kokemus on mun mielestä sellainen, et musta oli ihanaa kun sellaiset kaikkein suurimmat vastustajat, jotka sanoo et taasko pitää kaupungille säästää ja säästää, niin sitten kun löytyikin semmoinen keino, et se ei ollutkaan pelkästään säästämistä, ja sit he huomaskin et he ite jo toimii joissain asioissa hyvinkin ekologisesti, et pysty sen kaivaan ja nostaan. - - Se on aika pienestä kiinni välillä. (ET 11)

Muutama ekotukihenkilö ei osannut eritellä sen tarkemmin toiminnan tuottamia onnistumisia, vaan esille tuotiin myönteistä suhtautumista ekotukitoimintaan ja työyhteisön innostusta toimia ympäristövastuullisesti. Pari ekotukihenkilöä mainitsi onnistumisena myös hyvän palautteen saamisen toimivasta ekotukitoiminnasta joko omalta esimieheltään tai ympäristöasiantuntijalta.

Omaehtoisuuden kokemukset näyttäytyivät vahvana haastateltavien ekotukihenkilöiden vastauksissa. Kaikki haastateltavat pystyivät vaikuttamaan omaan toimintaansa ekotukihenkilöinä ja suuntamaan toiminnan juuri niihin asioihin, jotka kokivat työpaikallaan tärkeiksi ja mahdollisiksi. Suurimmalla osalla ekotukihenkilöillä oli vapaus päättää työpaikansa kehittämiskohteet ekotukitoiminnan tiimoilta täysin itsenäisesti. Vapauden nähtiin kytkeytyvän myös vastuuseen, ja omaehtoisuuden toteutuessa ekotukitoiminta usein olikin tuloksellista, taloudellista ja työyhteisöä osallistavaa.

6.2 Arjessa esiintyvät haasteet ja niiden vaikutus motivaatioon

Muutama haastateltavista toi ilmi, että ekotukitoiminnan osalta haastavat tilanteet liittyivät arjen toimintoihin ja käytännön asioihin, kuten jätteiden lajitteluun ja kierrätykseen. Osa haastateltavista kertoi, että muut työyhteisön jäsenet tai asiakkaat olivat lajittelussa huolimattomia, kun taas osan kohdalla lajittelun haasteet kulminoituivat itse työpaikkaan muun muassa riittämättömien tai puutteellisten lajitteluastioiden takia. Kuitenkin vaikka lajitteluun ja kierrätykseen liittyvät asiat tuottivatkin osalle ekotukihenkilöistä päänvaivaa, haastateltavien mukaan asiat kuitenkin helpottuivat huomattavasti, kun käytännön asiat saatiin toimimaan, kuten alla oleva lainaus havainnollistaa:

Eikä tässä nyt kun se lähti alkuun, ja kun sai käytännön asiat toimimaan, niin itse asiassa ei siinä hirveesti sitä hommaa sit enää ole, et sithän se lähtee menemään itekseen. - - et se alkuun oli, kun me hommailtiin kaiken maailman kartonkiroskiksia ja muoviroskiksia ja laskettiin kuinka monta mihinkin ja sitten kylttejä mitä mihinkin laitetaan, niin se oli ehkä vähän semmoista, et siinä sitä puuhaa oli. (ET 12)

Ehdottomasti suurin osa haastateltavista kuitenkin koki, että haastavat tilanteet linkittyivät ajankäyttöön sekä oman työyhteisöön ja kollegoiden motivointiin. Osa haastateltavista toikin ilmi, että myös ekotukitoiminnan kuormittavuuden tunnetta lisäsi juuri kollegoiden välinpitämättömyys ja työyhteisön muutosvastarinta. Erityisesti kierrätyksestä ja lajittelusta huomauttaminen koettiin turhauttavana.

Itessään se työ ei oo kuormittavaa, mut se toisinaan kuormittaa, et miten saat muut motivoitumaan, et miten saat sen oman motivaation siirrettyä toiselle ihmiselle, niin se on kuormittavaa, ja sit eniten kuormittaa se et sulla ei oo tarpeeks aikaa sille työlle. (ET 2)

Ehkä työtovereiden välinpitämättömyys - - Ne on ehkä ne pahimmat, et se työyhteisö asettaa ne haasteet. (ET 2)

Haastavien tilanteiden myötä muutama ekotukihenkilö kertoi, että oma motivaatio työn tekemiseen on laskenut. Muutama ekotukihenkilö kertoi, että oli toimintaan lähtiessään hyvinkin motivoitunut, mutta työyhteisön vastustuksen takia motivaatio oli laskenut. Nämä ekotukihenkilöt toivat ilmi, että muutosvastarinta näyttäytyi muun muassa mielenosoituksellisena toimintana tai välinpitämättömänä ja vähättelevänä asenteena.

No se onkin hyvä kysymys, voin kyllä sanoo, et se on vuosien varrella laantunut se sisäinen motivaatio, kun se on aika haastavaa kuitenkin sillai se asenteen muuttaminen, että sitä tässä just pohdin et jaksanko vielä kuinka kauan. (ET 13)

llahduttavaa oli, että monista negatiivissävytteisistä tilanteista huolimatta pari haastateltavaa kuitenkin koki, että haastavia tilanteita ei ole omalla työpaikalla esiintynyt. Muutama ekotukihenkilö kertoi, että koko työyhteisö oli innostunut ja sitoutunut edistämään kestävän kehityksen mukaisia arvoja ja toimintatapoja, eikä minkäänlaista muutosvastarintaa ollut havaittavissa:

Kaikki mun mielestä toimii, mun ei oo tarvinnut täällä mitään asiaa silleen runnoa läpi tai muuten saada ihmisiä ajattelemaan toisella tavalla. (ET 8)

Et kaikki suhtautuu kauhean hyvin, et ei oo työntekijöiden osalta mitään siis tämmöstä tai esimiehen kohdalta, et taas tota hömpötystä, et jokainen mun mielestä on ymmärtänyt, et tää on tosi tärkeä asia. (ET 15)

Työpaikan arjessa esiintyneitä haasteita olivat haastateltujen ekotukihenkilöiden mielestä käytäntöön liittyvät toimintatavat ja ajankäyttö. Vastauksista oli tulkittavissa, että usealla nämä haasteet esiintyivät pääasiassa ekotukitoiminnan alkumetreillä: ekotukitoiminnan käynnistäminen vaati usein esimerkiksi lajitteluastioiden ja -ohjeistusten päivittämistä tai hankkimista, johon kului monesti arveltua enemmän aikaa. Tästä huolimatta ekotukihenkilöiden arjen haasteet painoutuivat ylivoimaisesti eniten muun työyhteisön motivointiin. Asenteiden muuttaminen koettiin hankalana ja voimavaroja vievänä, ja muutama mainitsi muutosvastarinnan vaikuttavan negatiivisesti myös omaan sisäiseen motivaatioon.

6.3 Ekotukihenkilöille merkityksellisten arvojen ja asenteiden vaikutus arkeen

Asenteella tarkoitetaan yksilön taipumusta tuntea, ajatella ja toimia tietyllä tavalla (Ruohotie 1998: 42). Myös arvoja pidetään yksilön toiminnan perustana, ja niiden tunnistamista tärkeänä siitä syystä, että arvojen selkiyttäminen usein auttaa tunnistamaan, mistä todella välitämme ja mitä pidämme merkityksellisenä. Tämä puolestaan ohjaa yksilön käyttäytymistä ja valintoja myös arjessa. (Lappalainen & Lappalainen 2017: 238.)

Ekotukihenkilöille merkityksellisiä arvoja ja asenteita kartoitettiin sähköisellä kyselyllä kartoittamalla asumiseen, ruokaan, liikkumiseen ja matkailuun sekä tavaroihin ja hankintoihin liittyviä valintoja. Oletukseni oli, että ekotukihenkilöt ovat omaksuneet ekososiaalisen sivistyskäsitteiden ja huomioivat kestävän kehityksen mukaisen toiminnan jokapäi-

väisessä arjessaan. Tulokset olivat yhteneväiset haastatteluaineiston kanssa, ja aineistosta selvisi, että suurimmalle osalle ekotukihenkilöistä kierrätys ja vastuullisuus hankinnoissa olivat niin ekotukitoiminnan kuin kestävän kehityksen näkökulmasta tärkeimpiä teemoja. Sekä kysely- että haastatteluaineiston pohjalta on perusteltua sanoa, että ekotukihenkilöt ovat valveutuneita ja vastuullisia kestävän kehityksen arvojen mukaisia toimijoita.

6.3.1 Kierrätys ja vastuulliset hankinnat

Kuluttajien hankinnat ja toiminta ovat erottamattomasti yhteydessä arkielämän ympäristöpolitiikkaan. Kirpputoritoiminta on vakiintunut tapa kierrättää omistajalleen tarpeetonta tavaraa. Kirpputoritoiminta näyttäytyi kyselyaineiston perusteella suosituksi toimintamuodoksi, sillä suurin osa, 78 % (n=36) ekotukihenkilöistä, kertoi käyvänsä kirpputoreilla. Kierrätystä kirpputorien muodossa ei harrastanut 22 % (n=10). Myös haastatteluaineistossa moni ekotukihenkilö toi esiin, että harrastaa pienimuotoista kirpputoritoimintaan myös omalla työpaikallaan; osa oli perustanut työpaikalleen kierrätyspisteen joko työntekijöiden tai asiakkaiden käyttöön, ja muutama mainitsi käyvänsä aktiivisesti kirpputoreilla myös vapaa-aikanaan joko myyjän tai ostajan roolissa.

Yle julkaisi elokuussa 2018 artikkelin vaatealan kestävämmistä ympäristövaikutuksista. Vaatteiden valtavaa ympäristökuormaa selittää termi pikamuoti, joka tarkoittaa nopeasti kiertäviä mallistoja ja toistuvia uutuuksia vaateteollisuuden alalla. Juuri vaatteiden nopea kierto tekee alasta yhden maailman saastuttavimmista, ja se onkin YK:n mukaan yksin vastuussa kymmenestä prosentista koko maailman hiilidioksidipäästöistä. Vaateteollisuuden hiilijalanjälki on siis suurempi kuin kansainvälisen lento- ja laivaliikenteen yhteensä. (Asikainen 2018.)

Haastattelujen perusteella monella ekotukihenkilöllä heräsi huoli kierrätyksestä myös toimialatasolla. Tuotiin ilmi, että esimerkiksi organisaatiomuutosten ja toimipisteiden muu- ton tai sulkemisen yhteydessä paljon käyttökelpoista tavaraa heitettiin surutta roskiin. Muutama haastateltava toi esiin, että he olivat hyödyntäneet itse luotuja verkostojaan näissä tilanteissa, ja saaneet kierrätettyä muun muassa ylimääräisiksi jääneitä mappeja, huonekaluja ja vaatteita. Ne haastateltavat, joiden työnkuvaan kuului myös hankintati- lauksia, kertoivat pyrkivänsä hankintoja tehdessään valitsemaan mahdollisimman ekolo- gisia ja kestäviä vaihtoehtoja.

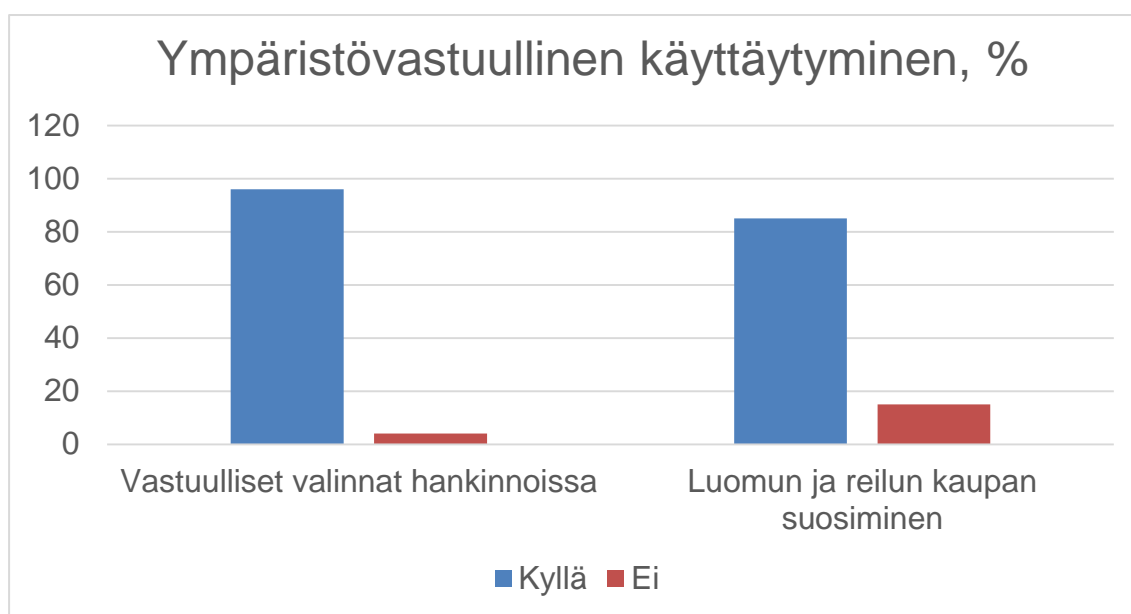
Hankinnoilla on suuri välillinen vaikutus paitsi työpaikan ympäristökuormitukseen, myös itse ympäristöön. Jokainen tuote on peräisin luonnosta ja luontoon myös jokainen tuote elinkaarensa lopussa palautuu. Onkin syytä muistaa, että kaikki tuotteet ovat valmistus-
hetkellään kuluttaneet raaka-aineita ja energiaa, niiden tekemiseen on tarvittu vettä ja kemikaaleja sekä niiden valmistus on mahdollisesti aiheuttanut päästöjä ilmaan ja vesistöihin. Hankintoja suunniteltaessa onkin tärkeää toteuttaa kestävän kehityksen periaatteita, eli harkita hankinnat huolellisesti ja suosia mahdollisimman ekotehokkaita ja ympäristömerkittyjä tuotteita. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 25.)

Kaikista paras tapa vähentää hankintojen ympäristöhaittoja on vähentää hankintojen määrää, mikä usein toisi yritykselle myös taloudellisia säästöjä. Mikäli hankintojen vähentäminen on mahdotonta, tulisi hankinnoissa suosia kierrätysmateriaaleista valmistetuja (tai mahdollisesti jopa täysin kierrätettyjä) tuotteita. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla edellä mainittu voisi tarkoittaa esimerkiksi tehokkaampaa ja nykyistä koordinoitumpaa kalusteiden kierrättämistä eri yksiköiden välillä ja tiiviimpää yhteistyötä Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy:n, Staran Kierrätyskeskuksen kanssa, Pakilan työkeskuksen tai Uusix-verstaiden kanssa.

Julkisten hankintojen merkitys on ollut pitkään esillä ja niiden merkitys ympäristöpoliittisissa ohjelmissa on kasvanut jatkuvasti, eikä syyttä; julkisten hankintojen määrä on suuri ja esimerkiksi vuonna 2010 silloinen Helsingin kaupungin sosiaalivirasto käytti hankintoihin yhteensä reilu 376 miljoonaa euroa (Helsingin kaupungin hankintakeskus 2011: 11). Perusteita ekohankintojen edistämiseksi on useita: suorat ympäristövaikutukset, taloudelliset hyödyt ja julkisen sektorin hyvänä esimerkkinä toimiminen. Vaikutus voi olla hyvinkin merkittävä sellaisilla aloilla, joilla julkiset hankintayksiköt hallitsevat markkinoita. Tekemällä ympäristöystävällisiä hankintoja voidaan siis paitsi säästää materiaa ja energiaa, myös vähentää jätteen määrää ja saastumista sekä edistää luonnon kannalta kestäviä toimintamalleja (Kuikka & Sarkkinen 2009: 26.)

Helsingin kaupungissa hankintojen ympäristövaikutukset on otettu huomioon jo useiden vuosien ajan. Vuonna 2011 hyväksytty Helsingin kaupungin hankintastrategia linjaa kestävän kehityksen ja vastuullisuuden yhdeksi hankintojen pääperiaatteeksi. Strategiassa todetaan, että kansalaisten arvopohja on muuttunut ja paine esimerkiksi sosiaalisesti kestävien hankintojen lisäämiselle kasvanut. Kestävillä hankinnoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä sosiaalisten, eettisten ja ekologisten näkökulmien sisällyttämistä julkisen sektorin hankintapäätöksiin. (Helsingin kaupungin hankintakeskus 2011: 8.)

Vaikka ekologisesti kestävä kulutuksen ja ekotehokkuuden ottaminen tarkastelun keskiöön merkitsee näkökulman muutosta ennen kaikkea yhteiskunnallisella tasolla, on yksittäisellä kuluttajalla tärkeä rooli ympäristöystävällisen käyttäytymisen kannalta. Sähköisessä kyselyssä ylivoimaisesti suurin osa ekotukihenkilöistä, peräti 96 % (n=44), pyrki tekemään tietoisesti vastuullisia valintoja myös hankinnoissaan, ja ainoastaan 4 % (n=2) valitsi tässä kysymyksessä vaihtoehdon ”ei”. Tätä vahvisti myös kysymys luomun ja reilun kaupan tuotteiden suosimisesta, johon 85 % (n=39) vastasi kyllä ja vain 15 % (n=7) ei.



Kuvio 6. Ekotukihenkilöt vastuullisten valintojen tekijöinä

Vapaa-ajan asunnon omistajia tai osaomistajia ei 45 vastaajan joukosta löytynyt juurikaan, sillä suurimmalla osalla vastaajista 71 % (n=32) ei ollut vapaa-ajan asuntoa, ja omistus- tai osaomistus löytyi ainoastaan 29 % (n=13) vastaajista. Vapaa-ajan asumisesta ei juurikaan haastatteluissa keskusteltu, mutta osa ekotukihenkilöistä kuitenkin mainitsi, että ottavat parhaansa mukaan huomioon ekologisen elämäntavan myös viettäessään aikaa mökillä.

6.3.2 Asumiseen ja liikkumiseen liittyvät valinnat

Asuminen ja liikkuminen ovat ruokavalion ohella suurimmat yksityisen kulutuksen kasvihuonepäästöjen aiheuttajat. Kysymykseen ”kuinka monta henkeä taloudessasi asuu?”

vastasi 46 ekotukihenkilöä. Puolet eli 50 % vastaajista (n=23) asuivat kahden hengen talouksissa, mutta myös yhden ja kolmen hengen talouksia oli vastausjoukossa runsaasti; yhden hengen taloudessa asui 24 % (n=11) ja kolmen hengen talouksissa asui 17 % (n=8). Neljän ja viiden hengen talouksia oli kumpaakin kaksi kappaletta, eli yhteensä 9 %. Yli viiden hengen talouksia ei kyselyyn vastanneiden ekotukihenkilöiden joukossa ollut. Asuinmuotoon liittyvän kysymykseen vastasi niin ikään 46 ekotukihenkilöä. Kerrostalossa asui 67 % (n=31), omakoti- tai paritalossa 20 % (n=9) ja rivitalossa 13 % (n=6). Taloudessa asuvien lukumäärän ja asuinmuodon voidaan nähdä kytkeytyvän vastaajien asuinpaikkakuntaan, joka oli Helsinki melkein 85 % vastaajista, ja jossa kerrostaloasuminen on paljon yleisempää kuin omakoti- tai rivitaloasuminen.

Energiansäästöllä tarkoitetaan sähkön, lämmön, polttoaineiden ja lämpimän veden säästöön liittyvää säästöä. Helsingin kaupungin kiinteistöissä energiansäästöä on toteutettu pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti, ja energiansäästö on myös osa kaupungin strategiaa. Tavoitteena on muun muassa yhdistää uusiutuva energia ja energiatehokkuus paitsi yksittäisissä rakennuksissa, myös alueellisesti, sekä pyrkiä mukaan maailman johtavien kaupunkien C40-ilmastoverkoston. (Maailman toimivin kaupunki – Helsingin kaupunkistrategia 2017–2021.)

Vuonna 2017 valmistui selvitys Helsingin uusista ilmastotavoitteista, jotka toimivat pohjana myös uuden strategian ilmastotavoitteille. Raportissa hahmotellaan Helsingin vuodelle 2030 asetettuja ilmastotavoitteita ja arvioitu mahdollisia päivityksiä kaupungin nykyiseen hiilineutraalisuustavoitteeseen. Uudet ilmastotavoitteet ovat seuraavat:

- Hiilineutraalisuus vuonna 2040
- 60 prosentin kasvihuonepäästövähennys vuonna 2030
- Valtion päätös kivihiilen käytön kiellosta.

Raportti nostaa energiansäästön yhdeksi isoksi teemaksi, ja listaa tavoitteiksi sähkön kulutuksen vähentämisen, uusiutuvan paikallisen sähköntuotannon edistämisen, lämmön kulutuksen ja erillislämmityksen päästöjen vähentämisen sekä liikenteestä aiheutuvien päästöjen pienentämisen. Selvityksen erillistavoitteissa konkretisoidaan niitä toi-

menpiteitä, joilla varsinaisiin ilmastotavoitteisiin olisi mahdollista päästä. Näistä erillistavoitteista miltei kaikki liittyivät sähkön ja lämmön tuottamiseen. (Huuska & Lounasheino & Jarkko & Viinanen & Ignatius 2017: 39–41.)

Energiansäästö on Suomen kaltaisessa korkean energiankulutuksen maassa yksi tärkeimmistä ilmastotoimista, jonka yksittäinen kuluttaja voi tehdä. Vihreä sähkö on yleisnimitys uusiutuvilla energiamuodoilla tuotetulle sähkölle ja täten myös valveutuneen kuluttajan valinta. (Nissinen 2017.) Kyselyyn vastanneista suurin osa, 67 % (n=31) käytti tavallista sähköä, ekosähköä eli vihreää sähköä käytti 46 vastaajan joukosta vain noin kolmannes 33 % (n=15). Tulos yllätti, sillä vihreän ja tavallisen sähkön välillä ei ole havaittavissa suurta hintaeroa, ja iso osa suomalaisista sähkönmyyjistä myy vihreän sähkön tuotteita. Lisäksi ekologinen energia on esillä myös ekotukitoiminnan käsikirjassa.

Aineisto osoittaa, että ekotukihenkilöt pyrkivät säästämään energiaa omissa kodeissaan erityisesti lämpötilaa säätelemällä. Asunnon lämpötilaan liittyvään kysymykseen jätti sähköisessä kyselyssä vastaamatta yksi vastaaja. Suurin osa ekotukihenkilöistä, 71 % (n=32), ilmoitti asunnon lämpötilaksi kohtalaisen eli 21 °C. Viileän lämpötilan (19 °C) valitsi 18 % (n=8) vastaajista, ja lämpimän (23 °C) 11 % (n=5). Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman asumisterveysohjeen (2003:13) mukaan optimaalinen huonelämpötila olisi 21 °C eikä sen tulisi kohota yli 26 °C ellei lämpötilan kohoaminen johdu ulkoilman lämpötilan noususta.

Energiansäästön lisäksi myös liikkumisen valinnat ovat tärkeitä, ja liikenteellä on monitahoisia vaikutuksia niin kaupunkiympäristöön kuin kansalaisten arjen sujumiseenkin. Liikenne vaikuttaa luonnollisesti myös elinympäristömme terveellisyyteen, sillä liikenne kuluttaa energiaa sekä synnyttää melua ja haitallisia päästöjä. Kaikkia liikenteen tuomia hiilidioksidipäästöjä ei ole mahdollista vähentää puhdistusteknisin keinoin, vaan ainoastaan autojen polttoainekulutusta vähentämällä tai kestäviä liikkumistapoja suosimalla. Kestävillä liikkumistavoilla tarkoitetaan kävelyn ja pyöräilyn lisäksi myös julkisen joukko liikenteen käyttöä. Lisäksi on syytä huomioida myös kimpakyydit ja ekotehokas autonkäyttö, eli liikkumistarpeen vähentäminen muun muassa etätöiden ja sähköisen asioinnin keinoin. (Kuikka & Sarkkinen 2009: 22.)

Liikkumisella on suuri merkitys kaupunkilaisten arjen sujuvuuteen ja kaupunkiympäristön viihtyisyyteen ja turvallisuuteen. Kyselyssä vastaukset kysymykseen ”Omistatko auton?” jakaantuivat vastanneiden kesken melko tasaisesti: 46 vastaajasta 43 % (n=20) omisti

auton, ja 57 % (n=26) ei omistanut autoa. Iso osa samasta vastaajajoukosta käytti julkista liikennettä joko päivittäin 37 % (n=17) tai 4–6 päivänä viikossa 39 % (n=18). Lisäksi vastaajista 17 % (n=8) ilmoitti käyttävänsä julkista liikennettä 1–3 päivänä viikossa, ja ainoastaan 7 % (n=3) kertoi, ettei käytä julkista liikennettä ollenkaan.

Kestävään liikkumiseen liittyvät valinnat nousivat myös muutamassa haastattelussa esiin; julkisen liikenteen käyttäminen ja työmatkapyöräily nähtiin ekologisena ja luontoa säästävänä valintana. Kestävien liikkumismuotojen tiimoilta oli parin haastateltavan ekotukihenkilön työpaikassa järjestetty myös tähän kannustava tempaus. Monessa sosiaali- ja terveystoimialan yksikössä on käytössä työnantajan subventoima työsuhdematkalippu, jonka on arvioitu olevan merkittävä hyöty Helsingin joukkoliikenteen ja työntekijöiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Tätä voisi kuitenkin kehittää entisestään esimerkiksi liittämällä työsuhdematkalippuihin kaupunkipyörän käyttämisen mahdollisuus.

Lentämisellä ja lentoliikenteellä on todettu olevan mittavat vaikutukset ympäristöön. Yle uutisoi toukokuussa 2018 toistuvien kotimaanlentojen rasittavan ilmastoa enemmän kuin kerran vuodessa tehtävä kaukomatka. Artikkelissa todetaan, että lyhyillä lentomatoilla päästöt lentokilometriä kohden ovat suuremmat kuin pitkillä matkoilla. Suomessa tämä tarkoittaa, että iso osa lentoliikenteen hiilidioksidipäästöistä syntyy maamme ylivoimaisesti suosituimmalla Oulu-Helsinki -lentoreitillä. (Ukkonen 2018.)

Ekotukihenkilöiltä kysyttiin Liikenne ja matkailu -teeman tiimoilta sitä, kuinka monta kertaa he ovat lentäneet viimeisen 12 kuukauden aikana. Vastauksia tähän kysymykseen tuli yhteensä 46 kappaletta, joiden mukaan miltei puolet ekotukihenkilöistä, 48 % (n=22), on lentänyt 1–3 kertaa viimeisen kahdentoista kuukauden aikana. Peräti 41 % (n=19) ei ole lentänyt tänä aikana ollenkaan, 4–6 kertaa 9 % (n=4) ja yli 6 kertaa ainoastaan 2 % (n=1). Jatkokysymyksenä tälle vastaajilta tiedusteltiin myös, ovatko he maksaneet vapaaehtoisia maksuja kompensoidakseen lentomat kustamisen päästöjä. Suurin osa 46 vastaajasta, eli 91 % (n=42) ilmoitti, ettei ole maksanut vapaaehtoisia maksuja. Ainoastaan 9 % (n=4) vastasi tähän kysymykseen kyllä. Tämä tulos ei yllättänyt, sillä vapaaehtoiset maksut lentomat kustamisen päästöjen kompensoimiseksi on suhteellisen tuore ilmiö, joka on edennyt verkkaisesti.

6.3.3 Ruokavalio osana kestävää kehitystä

Eläinperäiset tuotteet, eli liha, kananmuna- ja maitotuotteet, ovat kaikkialla maailmassa arvostettuja ruoka-aineita, joiden halutaan olevan osa ruokavaliota, mikäli niihin suinkin on varaa. Vaikka vuosittaisen lihankulutuksen määrä näyttää edelleen olevan kasvussa, on alettu kiinnittämään huomiota myös lihatuotannon ongelmakohtiin. Lihankulutuksen on muun muassa esitetty saastuttavan ympäristöä, tuhlaavan sekä luonnonvaroja että viljelymaata, aiheuttavan eroosiota ja lisäävän maailmankaupan epätasa-arvoa, puhumattakaan sen terveysvaikutuksista. (Koverola 2003: 49.)

Kasvisruokavaliossa on monia hyötyjä niin eettisestä, ekologisesta kuin terveydellisestäkin näkökulmasta. Ensinnäkin lihatuotannolla on huono hyötysuhde: yhden lihakilon tuottamiseen kuluu huomattavasti useampia kiloja rehua. Tällä hetkellä maapallon viljelystä pinta-alasta jo puolet on lihantuotannon käytössä, ja teollisuusmaat tuovat kehitysmaista valtavia määriä viljaa ja soijaa. WWF:n (2013: 4) mukaan noin 85 % globaalisti tuotetusta soijasta käytetään eläinten rehuksi. Globaalin ruokaturvan kannalta tehottomuutta lisää myös eläinperäisen ravinnon hävikki: ihmisen ravinnoksi hyödynnetään eläimen ruhosta pääasiallisesti vain luuttomat ja vähärasvaiset osat, minkä takia noin kolmasosa teuraseläinten ruhoista jää hyödyntämättä. Helne ja Salonen (2012: 203) toteavatkin, että tuotantoeläinten rehun kasvatukseen käytetyllä peltopinta-alalla voisi ruokkia kolme miljardia ihmistä.

Toisekseen lihansyönnillä on mittavat vaikutukset ihmisten terveyteen. Kaikki eläinperäiset ruoka-aineet sisältävät runsaasti eläinrasvaa, jonka haitalliset vaikutukset terveyteen ovat selkeästi todistettuja. Lihansyönnin haitalliset terveysvaikutukset lisäävät luonnollisesti myös terveyshuollon menoja: tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet sekä tietyt syöpälajit ovat terveysriski niille, jotka käyttävät lihaa pääasiallisena ravinnonlähteenä. (Helne & Salonen 2012: 204–205.)

Kolmanneksi lihantuotannolla on mittavat ympäristövaikutukset, ja karjatalous on sekä paikallisesti että maailmalaajuisestikin yksi merkittävimmistä vakavien ympäristöongelmien aiheuttajista. Esimerkiksi Euroopassa ruoan tuotanto ja kulutus ovat kasvihuonepäästöjen suurimmat yksittäiset aiheuttajat, ja koko maapallostamme karjatalous aiheuttaa noin 18 prosenttia kaikista kasvihuonepäästöistä. Tämä ylittää esimerkiksi liikenteen aiheuttamat päästöt. Lisäksi karjatalous aiheuttaa muun muassa maaperän kulumista,

uhkaa luonnon monimuotoisuutta, kuluttaa merkittävän määrän makeaa vettä ja on myös suurin yksittäinen syy sademetsän raivaamisiin. (Helne & Salonen 2012: 203.)

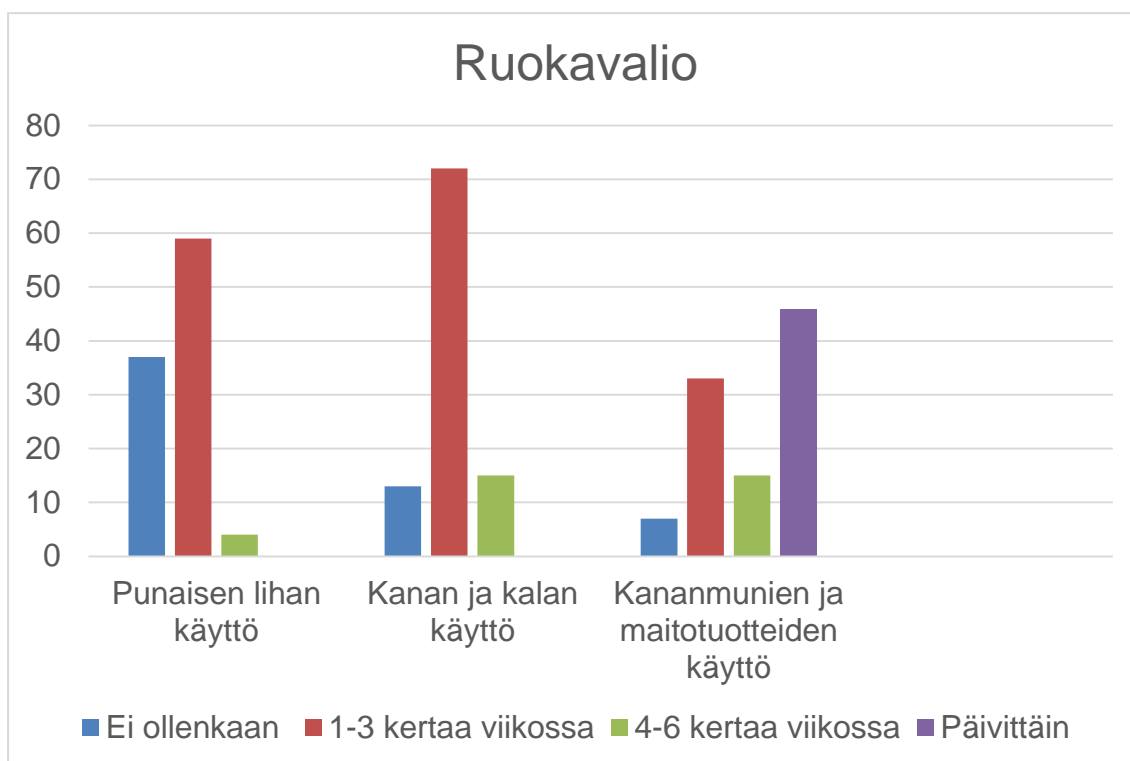
Viimeisenä kohtana on mainittava eläinten kohteluun liittyvät kysymykset. Suuri osa ruoaksi kasvatetuista eläimistä kasvatetaan teollisissa laitoksissa, jossa niillä ei useinkaan ole mahdollisuutta esimerkiksi ulkoiluun tai lajityypilliseen käyttäytymiseen. (Koverola 2003: 50–51.) Tuhansien, kymmenientuhansien ja jopa satojentuhansien yksilöiden kojoissa tehotuotantolaitoksissa eläinten hyvinvointi on toissijaista, ja eläimiä vaivaavatkin useat sairaudet, stressi, virikkeettömyys ja monenlainen väkivalta. (Helne & Salonen 2012: 204).

Vaikka kasvisruokavalio on kestävä elämäntavan ja kulttuurin edistämisen kannalta suotuisa vaihtoehto, vain harva haastateltava mainitsi haastatteluiden yhteydessä ruoan ja ruokavalion vaikutukset osana kestävä kehitystä. Ainoastaan kaksi ekotukihenkilöä toi haastattelun yhteydessä esiin, etteivät käytä eläinperäisiä tuotteita lainkaan. Toinen heistä yhdisti ruokavalion ja eläinten oikeudet laajemmin ekologiseen ja kestävä kehityksen mukaiseen elämäntapaan.

Oon aina ollut varsinkin eläinten puolestapuhuja, ja sitten liitän kyllä eläinoikeudet niinkun luontoon ja ympäristöön, elikkä ne tulee siinä samalla. Et eniten mua motivoi eläimet, mut sit niiden myötä myös luonnon ja ympäristön hyvinvointi. (ET 9)

Punaista lihaa, kanaa tai kalaa ei yksikään 46 vastaajasta syönyt päivittäin. Tulosten mukaan merkittävä osuus vastaajista, jopa 37 % (n=17) ei syönyt punaista lihaa ollenkaan. Vastaavasti kanaa tai kalaa eivät syöneet lainkaan 13 % (n=6). Suurin osa vastaajista söi lihaa 1-3 päivänä viikossa; punaista lihaa 59 % (n=27) ja kanaa tai kalaa 72 % (n=33). Lisäksi vastaajista 4 % (n=2) ilmoitti syövänsä punaista lihaa 4–6 päivänä viikossa, ja 15 % (n=7) kertoi syövänsä kanaa tai kalaa 4–6 päivänä viikossa.

Ekotukihenkilöiltä kysyttiin myös ”kuinka monta kertaa viikossa syöt maitotuotteita tai kananmunia?”. Vastauksia tähän kysymykseen tuli 46 kappaletta, ja tämän kysymyksen tiimoilta hajontaa oli eniten. 7 % (n=3) kertoi, etteivät he syö maitotuotteita tai kananmunia lainkaan. Suurin osa, 45 % (n=21) ilmoitti käyttävänsä maitotuotteita tai kananmunia päivittäin. 1–3 päivänä viikossa maitotuotteita tai kananmunia käytti 33 % (n=15) ja 4–6 päivänä viikossa 15 % (n=7).



Kuvio 7. Ekotukihenkilöiden ruokaan liittyvät valinnat

Tulokset osoittavat, että kasvisruokavaliota pidettiin vähiten tärkeänä tekijänä kestävän kehityksen ja kestävien arvojen mukaisessa toiminnassa. Tämä viittaisi siihen, ettei kasvisruokavaliota nähdä osana ilmastonmuutoksen torjuntaa tai luonnon monimuotoisuuden säilyttämistä samalla tavalla kuin esimerkiksi kierrätystä ja jätteiden lajittelua. Asennemuutokset ruokaan ja ruokavalioon liittyvissä kysymyksissä ovat tarpeellisia, ja muun muassa Kohlin (2009: 129) mukaan esimerkiksi ekologinen jalanjälki pitäisi tuoda elintarviketeollisuudessa näkyviin aiempaa enemmän. Ekotukitoiminnassa tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi kasviperäisten tuotteiden suosimista esimerkiksi kaikissa kokoustarjoiluissa ja suorassa asiakastoiminnassa, sekä tiiviimpää yhteistyötä työpaikan ravintolapalveluiden kanssa.

Ruokahävikki on ollut kuluneen vuoden aikana paljon esillä eri medioissa. Ruokahävikillä tarkoitetaan turhaa jätettä, jonka synty olisi voitu välttää esimerkiksi paremmalla ennakoinnilla tai säilyttämällä ruoka toisin. Vaikka ruokahävikkiä syntyy ruokaketjun kaikissa vaiheissa, on kotitalouksien ruokahävikin määrä merkittävä. Luonnonvarakeskuksen mukaan Suomessa kotitalouksien ruokahävikki on vuosittain arvioilta 120–160 miljoonaa kiloa, eli 20–25 kiloa henkilöä kohden. Kotitalouksien ruokahävikki syntyy usein suunnitelmattomuudesta sekä viitseliäisyyden ja keittiötaitojen heikkenemisestä: tähteitä ei välttämättä osata hyödyntää ja parasta ennen -elintarvikkeet asetetaan usein samalle

viivalle kuin viimeisen käyttöpäivän tuotteille. (Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kierto-talous 2016.)

Ruokahävikkiin liittyvä kysymys kuului ”Kuinka usein heität ruokaa roskeen?”. Vastauksia kysymykseen tuli 46 kappaletta. Vastaajista kukaan ei ilmoittanut heittävänsä ruokaa päivittäin roskeen, vaan suurin osa vastaajista, 67 % (n=31) ilmoitti heittävänsä ruokaa roskeen vain harvoin. Viikoittain ruokaa heitettiin roskeen 24 % (n=11) taloudessa, kun taas vaihtoehdon ”en koskaan” valitsi vastaajista 9 % (n=4). Tulokset osoittavat, että ekotukihenkilöt tekevät kestäviä valintoja ruokahävikin osalta ja pyrkivät siihen, että ruokaa heitetään roskeen vain harvoin. Hieman yllättäen ainoastaan yksi haastatettava ekotukihenkilö mainitsi ruokahävikin sellaiseksi alueeksi, johon olisi mahdollista keksiä ratkaisuja ekotukitoiminnan avulla.

6.4 Ekotukitoiminnan kehittämiskohteet

Haastattelut tuottivat paljon arvokasta materiaalia ekotukitoiminnan kehittämiseen. Monet kehitysajat kytkeytyivät verkostoitumiseen. Yhteisiä tapaamisia muiden ekotukihenkilöiden kanssa toivottiin. Tapaamisten luonteen ei haastateltavien mukaan tarvitsisi välttämättä olla koulutusellisia, vaan ennen kaikkea tapaamisilta toivottiin keskustelevuutta ja ideoiden jakamista. Tällaisten tapaamisten ajateltiin lisäävän myös omaa motivaatiota ja tuovan uusia näkökulmia ympäristötietoisuuden levittämiseen omilla työpaikoilla. Lisäksi isoissa toimipisteissä työskentelevät ekotukihenkilöt pohtivat yhteistyön mahdollisuuksia muiden samassa toimipisteessä, mutta eri yksikössä työskentelevien ekotukihenkilöiden kanssa.

Se verkostoituminen, se on musta se tärkein. Et okei, sit on näitä retkiä jonnekin, niin sekin avartaa omia silmiä - - mut kaikista eniten mun mielestä antaa se, et nähdään toisiamme. (ET 5)

No ehkä niinku se, että tää Kallion virastotalo, tää on tällänen iso yksikkö, et täällä olis jotenkin ekotukihenkilöillä jotain omia juttuja, et voitaisko siinä ja siinä tehdä näin, et se ois niinku, et mentäis ekologisempaan suuntaan täs käytännön toiminnassa. (ET 15)

Ekotukitoiminnan kehittämisestä kysyttäessä suurin osa haastateltavista toivoi lisää materiaaleja ja koulutuksia, sekä jo edellä mainittua verkostoitumista muiden ekotukihenkilöiden kanssa. Tätä toivoivat erityisesti ne ekotukihenkilöt, jotka tekivät työtä yksin ja

jotka eivät juurikaan saaneet tukea omassa työyhteisössään esimieheltä tai muilta työyhteisön jäseniltä.

No sillai oisin toivonut kyllä ehkä jotain materiaalia, koulutuksia enempi, et niitä on loppujen lopuksi aika vähän. (ET 7)

Et ehkä mä oisin kaivannut enemmän semmoista niinku yhteisöllisyyttä muiden ekotukihenkilöiden kesken. (ET 13)

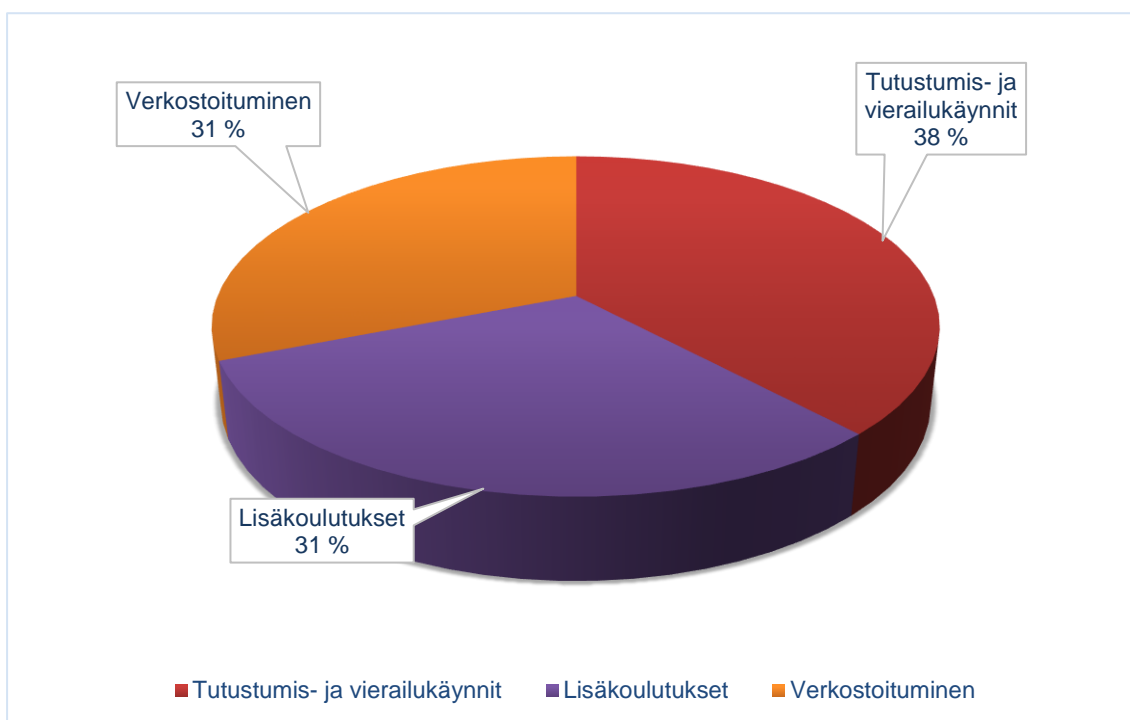
Sähköisessä kyselyssä kysymykseen ”Oletko verkostoitunut muiden ekotukihenkilöiden kanssa?” jätti vastaamatta yksi vastaaja. 60 % vastaajista (n=27) kertoi, että ei ole verkostoitunut muiden ekotukihenkilöiden kanssa, ja puolestaan 40 % (n=18) vastasi kyllä. Verkostoitumista voisi kehittää esimerkiksi luomalla isojen toimispisteiden ekotukihenkilöille säännöllisiä tapaamismahdollisuuksia ja lisäämällä keskinäistä yhteistyötä.

Koulutuksiin, tutustumisvierailuihin ja retkiin oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Retkien koettiin antavan uusia näkökulmia ja lisäävän motivaatiota. Vierailuiden koettiin tuovan vaihtelua työn arkeen sekä innostavina ja aktivoivina. Erityisesti Vantaan jätevoimalaitos sai kiitosta usealta haastateltavalta. Pari ekotukihenkilöä oli tutustumiskäyntejä järjestänyt jopa itse muille työyhteisön jäsenille. Osa toi kuitenkin ilmi, että toivoisi tapaamisissa kiinnitettävän huomiota ajankohtaan: osa ekotukihenkilöistä teki kolmivuorotyötä, ja työvuorolistat saattoivat olla laadittuina jo pitkäksi aikaa eteenpäin. Aineiston perusteella voidaan todeta, että ekotukihenkilöt toivoivat suunnitelmallisuutta toiminnan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen esimerkiksi huomioimalla vuorotyötä tekevät ekotukihenkilöt nykyistä paremmin.

Et niitä kyllä kaivataan ehkä enemmän, et just senkin takia et ite tekee kolmivuorotyötä, et jos tällainen retki tai tapaaminen on ja sulla on yövuoro, niin sä et pääse sinne, et se pitää huomioida työvuoroissakin, et jos nitä ois enemmän niin ehkä pääsis. (ET 2).

Kun on ollut palavereissa ja muuta, päässyt tutustumaan niihin paikkoihin, esimerkiksi Vantaan jätevoimalaan, niin kyllä se aukas taas omia silmiä. (ET 3)

Sähköisessä kyselyssä kysymykseen ”Millaiselle toiminnalle koet eniten tarvetta ekotukitoiminnassa?” jätti vastaamatta yksi vastaaja, eli vastauksia saatiin yhteensä 45. Retkiä ei tässä yhteydessä toivonut yksikään vastaajista. Tämä on mahdollista tulkita siten, että nykyinen retkitarjonta koetaan riittävänä ja säännöllisenä. Muut vastaukset jakaantuivat tasaisesti tutustumis- ja vierailukäyntien, lisäkoulutusten ja verkostoitumisen välillä; tutustumis- ja vierailukäyntejä toivoi lisää 38 % vastaajista (n=17), lisäkoulutuksia 31 % (n=14) ja verkostoitumisen näki tarpeelliseksi niin ikään 31 % (n=14).



Kuvio 8. Millaiselle toiminnalle koet eniten tarvetta ekotukikoulutuksessa?

Osa haastatelluista ekotukihenkilöistä kaipasi valmiita ohjeistuksia ja peräänkuulutti Helsingin kaupungin vastuuta yhteisistä linjauksista. Erityisesti kierrätys- ja lajitteluastioiden toivottiin olevan selkeitä ja johdonmukaisia jokaisessa sosiaali- ja terveystoimialan yksikössä. Yksi haastateltava osuvasti totesikin, ettei lajittelun toimivuuden tulisi olla kiinni yksittäisen ihmisen mielenkiinnosta tai aktiivisuudesta, vaan se tehtäisiin jo lähtökohtaisesti mahdollisimman helpoksi. Muutama haastateltava toi ilmi, että erilaisten teemausten, teemapäivien ja -viikkojen sekä lajittelun järjestäminen helpottuisi, jos olisi olemassa jonkinlaisia valmiita malleja edellä mainittujen toteuttamiseen.

Jotenkin kaupungin yhteistä linjaa, mun mielestä se olis ihan asiallista kyllä, että oltais ihan kierrätysasioita varattu ja ohjeistettu, et se ois kaupungin linjana. (ET 7)

Mä luulen että aika monella on se ajanpuute just, et tulis semmosii valmiiks ideoituja juttuja - - nii vois jotenkin sillai alueellisemmin tai alakohtaisemmin sitten ehkä järjestää niitä. (ET 13)

Nykytilanteeseen oltiin kuitenkin myös tyytyväisiä, ja muutama ekotukihenkilö kertoi saavansa tarpeeksi neuvoja ja opastusta, kuten seuraava haastattelulainaus osoittaa:

En mä tiedä mitä siinä nyt vois olla, kun me saadaan kuitenkin neuvoa ja opastusta ja sellaisia asioita mun mielestä ihan tarpeeks, mitä se nyt on tämän oman työn ohella hoidettavaksi mahdollista. Miten meille sitä tietoa jaetaan, no sähköpostia on just sopivasti, sitä tulee kerran kuussa. Välillä käyn Facebookissa kattomassa ekotukitoiminnan Facebook-sivuja ja sieltä tulee jotain uusia ideoita tai jotain sellaista ajatusta herättävää, en mä sit ehkä sitä pystyis sitä hyödyntämään kuitenkaan. En osaa kyl sanoa et mitä se vois olla. (ET 8)

Monella haastateltavalla ei ollut toimintaan liittyviä ennakko-odotuksia. Pari haastateltavaa myönsi, että ajatteli ekotukitoiminnan käynnistämisen ja juurruttamisen työpaikalleen olevan haastavaa. Tämän ajateltiin johtuvan nimenomaan ihmisten omista arvoista, ja osattiin odottaa, etteivät kaikki työntekijät lähde innolla mukaan toimiin ympäristövastuullisen arjen edistämiseksi. Tuotiin kuitenkin ilmi myös kolikon kääntöpuoli; osan kollegoista tiedettiin olevan kiinnostuneita työn ekologisista näkökulmista ja tekevän jo nyt ympäristövastuullisia valintoja arkielämässään. Eräs haastateltava pohtikin, että ekotukitoiminta vaatii vuorovaikutus- ja keskustelutaitoja: erilaisten tilanteiden ja ihmisten reaktioiden kanssa pitää olla rauhassa, ja varautua siihen, että toimintaa saattaa joutua perustelemaan useaankin kertaan ennen kuin muutoksia on mahdollista saada aikaan.

Et ei täs mitään semmosta oo tullut mitä ei olis saanut selvitetty - - täähän on aika paljon myös vuorovaikutustyötä, et täs pitää erilaisten tilanteiden ja ihmisten reaktioiden kanssa osata olla niinku sillai rauhassa, et tää on vähän sellaista palapeliä. (ET 10)

Vuorovaikutustaitojen kehittäminen voisi olla myös yksi ekotukihenkilöille suunnatun täydennyskoulutuksen teema. Lintunen (2017: 185) toteaa, että vuorovaikutustaidot perustuvat yhteistyöhön, sosiaalisten paineiden vastustamiseen ja mahdollisten vuorovaikutuksessa esiintyneiden konfliktien ennaltaehkäisyyn, käsittelyyn ja ratkaisemiseen. Ekotukitoiminnan tuloksellisuuden ja työyhteisön sitouttamisen kannalta vuorovaikutustaitojen kehittäminen näyttäytyy tarkoituksenmukaiselta juuri hyvän ilmapiirin, keskinäisen luottamuksen ja yhteisöllisyyden tunteen rakentamiseksi.

Usealle peruskoulutuksessa käydyt asiat olivat jo entuudestaan tuttuja. Tämän voidaan nähdä johtuvan muun muassa siitä, että osa haastateltavista toimi jo omassa arjessa

hyvin ekologisesti ja ympäristöasiat olivat heille tärkeitä myös siviilissä. Pari haastateltavaa mainitsi toimineensa taloyhtiönsä hallituksessa, jonka myötä eritoten kierrätykseen ja lajitteluun liittyvät asiat olivat hyvin tiedossa. Miltei jokainen haastatelluista ekotukihenkilöistä mielsi ekotukitoiminnan pääasiassa kierrätykseen ja lajitteluun liittyviksi. Tähän saattaa olla syynä se, että ekotukitoiminnan käsikirja painottaa toimintaohjeissaan jätteen määrän vähentämistä ja lajittelua, energiansäästöä, liikennettä ja liikkumista sekä hankintoja. Näkemykseni mukaan ekotukitoiminnan käsikirja kaipaisikin päivitystä erityisesti ruokaan ja ruokavalioon liittyen.

Ekotukihenkilöiden peruskoulutuksesta oli haastateltavilla pelkästään hyviä kokemuksia. Peruskoulutusta pidettiin hyvänä ja antoisana kokonaisuutena, ja kiitosta sai niin peruskoulutuksen aiheet kuin mielenkiintoiset luennoitsijatkin. Yksi pitkään ekotukihenkilönä toiminut haastateltava muisteli, että peruskoulutuksessa pääpaino oli aikoinaan ekotukitoiminnan vakiinnuttaminen yhdeksi kaupungin toimintamuodoksi. Yleinen mielipide tuntui olevan, että ihmisten suhtautuminen on vuosien varrella muuttunut myönteisempään suuntaan. Koulutuksen kahden päivän kesto pidettiin hyvänä ja usea haastateltava toikin ilmi, ettei koulutuksen venyttäminen kolmepäiväiseksi tai myöskään tiivistäminen yksipäiväiseksi ollut tarpeen. Koulutuksessa saatuja materiaaleja, kuten ekotukitoiminnan käsikirjaa, pidettiin hyödyllisinä.

Erittäin antoisaksi. Sain vähän siit niitä materiaaleja, et pystyy itekin vähän perehtymään asioihin, sitten sieltä tulee se uusin tieto, et sehän se, ainahan ei oo välttämättä aikaa lähtee ite selvitteleen tuolta niitä asioita, vaan se et joku on jo koonnut sen tietopaketin, niin siitä on helppo sit jakaa muille sitä tietoo. (ET 2)

Muutama haastateltava kuitenkin kertoi, että ei ollut käynyt peruskoulutusta ollenkaan. Osalle ekotukitoiminta oli tullut esimerkiksi esimiehen pyynnöstä tai edellisen ekotukihenkilön siirryttyä eri työpaikkaan tai tehtäviin, ja kahden päivän koulutus nähtiin sellaisena, mihin ei ollut mahdollista osallistua oman työn antamien raamien vuoksi.

Siis mä en oo saanut itse mitään perehdytystä, mä oon ihan lähtenyt ittekseni täällä touhuamaan, en oo ollut missään koulutuksessa tähän mennessä, enkä yhtään mitään - - (ET 12)

Niissä yksiköissä, joissa haastateltavat työskentelivät kodinomaisissa ympäristöissä tai välittömässä asiakastyön rajapinnassa, pohdittiin myös sitä, miten ekotukitoimintaa ja ympäristöajattelua olisi mahdollista viedä myös asiakkaille. Asiakkaiden motivointi erityisesti lajitteluun koettiin haasteellisena, ja siihen toivottiin apuja myös koulutuksen keinoin.

7 Johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevien ekotukihenkilöiden sisäistä motivaatiota, kestävän kehityksen mukaisia arvoja ja asenteita sekä näkemyksiä ja kehittämisehdotuksia ekotukitoiminnasta. Kokeusten kokoamisella ja sen näkyväksi tekemisellä kyetään arvioimaan toimintaa ja löytämään sen kehittämiskohteita. Esitän seuraavaksi aineistosta nousseiden tulosten johtopäätökset.

Sisäinen motivaatio

Sisäisessä motivaatiossa kyse on yksilön henkilökohtaisista kiinnostuksen ja arvostuksen kohteista, ja yksilöä vetää puoleensa tekeminen itsessään. Tämä on myös syy siihen, miksi tekeminen ei kuormita yksilöä samalla tavalla kuin tekeminen, joka on ulkoisesti motivoitu. (Martela & Jarenko 2015: 26.) Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että ekotukihenkilön sisäinen motivaatio on keskiössä onnistuneessa ekotukitoiminnassa. Ekotukitoiminta täyttää parhaimmillaan kaikki itseohjautuvuusteorian osa-alueet: yhteisöllisyyden, kyvykkyyden, omaehtoisuuden ja myös Martelan lisäämän hyväntekemisen. Perustarpeet ovat yhteydessä moniin myönteisiin vaikutuksiin, jotka selittävät sekä työntekijän omaa hyvinvointia, että työssä pärjäämistä, ja ovat kytköksissä esimerkiksi aikaansaamiseen, luovuuteen ja ekotukitoiminnan tuloksellisuuteen.

Miten ekotukihenkilöiden motivaatiota on mahdollista ylläpitää ja vahvistaa? Aineistosta nousseiden tulosten mukaan ekotukihenkilöiden sisäistä motivaatiota on mahdollista vahvistaa palautteen antamisen ja tuen lisäämisen keinoin. Lisäksi tuloksista voidaan päätellä, että motivaatiota vahvistaisi myös ekotukitoiminnan toteuttaminen joko parityönä toisen ekotukihenkilön tai työpaikan oman ekotiimin kautta, sekä muiden ekotukihenkilöiden kanssa verkostoituminen. Motivaatiota olisi mahdollista vahvistaa myös liittämällä ekotukitoimintaan jokin ulkoisen motivaation elementti, kuten esimerkiksi henkilökohtainen lisä tai tulospalkkio.

Kyvykkyys ja kuormituksen kokemukset

Kyvykkyydellä tarkoitetaan ihmisen tehokasta toimijuutta ja sitä, että saa asioita aikaiseksi ja on taitava tekemisessään. Käsitteeseen liittyy läheisesti ajatus itsensä toteut-

tamisesta ja itsellensä sopivien haasteiden luomisesta sekä kuormittavuuden kokemukset. (Deci & Ryan 2002: 7.) Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ekotukihenkilöiltä löytyy kyvykkyyttä ja halua sitoutua toimintaan, mutta aika ja muun työyhteisön välinpitämättömyys aiheuttavat suurimmat haasteet toiminnan mielekkyydelle ja tuloksellisuu-delle. Ajankäytön haasteita vähentäisi se, että jokaisella ekotukihenkilöllä tulisi halutesaan olla mahdollisuus käyttää toimintaan yksi kokonainen sille määritelty työpäivä kuu-kaudessa ilman, että sitä joutuu esimiestasolle erikseen perustelemaan. Tämän pohjalta voidaan esittää, että koulutusta ekotukitoiminnasta tulisi suunnata myös esimiestasolle, etteivät ekotukihenkilöt joutuisi keskenään epäoikeudenmukaiseen asemaan. Kyvykkyyden lisäämistä ja kuormituksen vähentämisestä edesauttaisivat myös selkeämmät ohjeistukset ekotukitoiminnassa sekä valmiiksi kootut ja helposti toistettavissa olevat ma-teriaalit esimerkiksi erilaisten työyhteisön innostusta lisääviin tempauksiin tai leikkimielisiin kilpailuihin.

Yhteisöllisyys ja tuki

Tuella nähtiin olevan merkittävä vaikutus ekotukitoiminnan käytännön arkeen ja kuormit-tavuuteen liittyvissä kysymyksissä. Tulosten perusteella ne ekotukihenkilöt, jotka saivat tukea joko esimieheltään tai työyhteisöltään, kokivat ekotukitoiminnan vähemmän kuor-mittavana kuin sellaiset ekotukihenkilöt, jotka tekivät ympäristötyötä työpaikoillaan yksin. Yhteisöllisyyden ja tuen lisääminen olisi mahdollista ekotukihenkilöiden verkostoitumisen avulla, mutta myös ekotiimien perustamisella ja sitä kautta vastuun jakamisella sekä pa-riytyöskentelyn suosimisella. Vastuun jakamisella nähtiin olevan merkitystä myös toimin-taan sitoutumiselle sekä kuormituksen kokemiseen ja onnistumisen kokemuksiin, mikä niin ikään puoltaa ekotukihenkilöiden keskinäisen verkostoitumisen tärkeyttä. Tuen ko-kemiseen auttaisi myös esimiesten kouluttamisen ekotukitoiminnan tiimoilta.

Omaehtoisuus ja onnistumiset

Onnistumisen kokemukset liittyivät suurimmalla osalla ekotukihenkilöistä arjen käytän-töihin; työpaikan mutkaton lajittelu, työyhteisön tietoisuuden lisääminen ja isommat tem-paukset. Vaikka ekotukitoimintamalli on määritelty kaupungin strategiassa, on olennaista säilyttää vapaaehtoisuuden elementti ekotukihenkilöitä koulutettaessa. Mikäli työyhteisöstä ei löydy ekotukityöhön kiinnostuneita henkilöitä, tulisi esimiehillä olla riittävät keinot ja valmiudet innostaa ja motivoida työntekijöitä mukaan toimintaan pitämällä kestävän kehityksen teemoja säännöllisesti esillä työpaikan arjessa vaikkapa kokouskäytänteissä.

Arvot ja asenteet

Ekotukihenkilöille merkityksellisinä arvoina näyttäytyvät lajittelu ja kierrätys, julkisen liikenteen suosiminen, vähintään yhden lihattoman päivän pitäminen viikossa sekä yhteisen hyvän tekeminen ja edistäminen. Tutkimuksen tulosten mukaan ekotukihenkilöt ovat sisäistäneet ekososiaalisen sivistyskäsityksen ja toimivat arjessaan vastuullisesti kestävä kehityksen periaatteita mukaillen. Näiden arvojen vahvistaminen olisi suositeltavaa myös ekotukitoiminnan peruskoulutuksessa sekä ekotukihenkilöiden täydennyskoulutuksissa.

Kehittämiskohteet

Tutkimus antoi paljon hyödyllistä ja käyttökelpoista tietoa ekotukitoiminnan kehittämiseen. Ekotukihenkilöiden keskinäistä verkostoitumista ja ekotukihenkilöille annettua tukea tulisi opinnäytetyön tulosten mukaan ehdottomasti vahvistaa. Yhteisöllisyyden lisääminen muiden ekotukihenkilöiden kanssa on parhaimmillaan tekemisen innostusta kannatteleva voima erityisesti niissä toimipisteissä, joissa ekotukihenkilöitä on vain yksi. Yhtenä isona laajemmin ekotukitoimintaa koskevana kehittämisteemana nousi verkostoituminen muiden ekotukihenkilöiden kanssa joko ala- tai aluekohtaisesti.

Lisäksi toisena selkeänä kehittämiseen kohteena näyttäytyi ympäristöasiantuntijan roolin selkeyttäminen. Ympäristöasiantuntijan vastuualueet ja vaikutusmahdollisuudet tulisi olla jokaisen ekotukihenkilön tiedossa, jotta hänen puoleensa olisi mahdollista kääntyä haastavissa tilanteissa ja työyhteisön kestävä kehityksen mukaisiin käytäntöihin liittyvissä asioissa.

Koulutusten lisääminen ja niiden sisällön kehittäminen nousivat myös ekotukihenkilöiden haastatteluista ja sähköisestä kyselystä mahdolliseksi kehittämisen aiheiksi. Moni haastateltava toi esiin, että erilaiset tempaukset, retket, kilpailut ja tapahtumat levittivät parhaiten innostusta omaan työyhteisöön. Osa ekotukihenkilöistä kuitenkin kaipasi vielä konkreettisia keinoja, millä saisi innostettua työkavereita ja sitoutettua koko henkilökunta ekotukitoimintaan. Tähän nähtiin liittyvän läheisesti myös tiedon aktiivinen jakaminen ja ekotukitoiminnan materiaalien päivittäminen. Erilaisten tempausten ja tapahtumien järjestäminen helpottuisi, mikäli ekotukihenkilöillä olisi yhteinen materiaalipankki, jonka valmiita materiaaleja voisi hyödyntää tehokkaasti omassa työyhteisössään.

8 Pohdinta

“The secret of happiness: Find something more important than you are and dedicate your life to it.” – Daniel C. Dennett

Tässä opinnäytetyössä etsittiin vastauksia siihen, mitä sisäisen motivaation tekijöitä Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevät ekotukihenkilöt pitävät merkityksellisinä ja miten sisäistä motivaatiota olisi mahdollista vahvistaa. Lisäksi tavoitteena oli tehdä näkyväksi ekotukihenkilöille tärkeitä arvoja ja asenteita sekä hahmotella ekotukitoiminnan kehittämiskohteita.

Ympäristöön liittyvät kysymykset ovat erottamaton osa sosiaali- ja terveystoimialan toimialuetta. Näkemykseni mukaan olisikin ensiarvoisen tärkeää, että erityisesti sosiaali- ja terveystoimialalla ilmastonmuutos määriteltäisiin yhteiskunnalliseksi kehityshaasteeksi, ja nähtäisiin sen vaikutukset myös yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin. Ajatusmaailmaa tulisi muuttaa siihen suuntaan, että sosiaali- ja terveystoimiala tähtäisi kestävään hyvinvointiin ja ekososiaaliseen sivistykseen. Nämä käsitteet tulisi tehdä tutuiksi työyhteisön lisäksi myös tuleville sukupolville, eli lapsille ja nuorille, joiden käsissä on muutoksen avaimet tulevaisuuden työelämää ja hyvinvointia pohdittaessa ja kehitettäessä.

Samansuuntaiseen tulokseen on päätyneet myös lina Aron pro gradu -tutkielma ilmastonmuutoksesta sosiaalityön kysymyksenä. Aro toteaa, että ilmastonmuutos on kansainvälisen sosiaalityön kentällä hyvin tiedostettu ilmiö, jolla nähdään olevan vaikutuksia niin sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön kuin sosiaalityön asiantuntijuuteen ja käytännön toimintaan. Sosiaalityön suhde ilmastonmuutokseen näyttäytyy tutkimustulosten mukaan kahdensuuntaisena. Sosiaalityön olisi tuotava oma asiantuntijuutensa osaksi ilmastonmuutokseen tähtäävää työtä ja varmistettava sosiaalisten näkökulmien huomiointi keskustelussa ja päätöksenteossa, sekä omaksua ilmastonmuutokseen liittyvä tieteellisesti tuotettu tieto. (Aro 2018: 61, 65.)

Työelämän ollessa murroksessa itseohjautuvuus ja sisäinen motivaatio on tunnistettu tulevaisuuden työelämän avaintaidoiksi. Käynnissä oleva digitalisaatio sekä työn tekemisen tapojen ja sisältöjen muutos ei rajoitu yksittäisiin toimialoihin, vaan kyseessä on paljon suurempi yhteiskunnallinen murros. (Martela ym. 2017: 100–101.) Näyttääkin siltä, että tulevaisuuden työntekijöiltä vaaditaan aiempaa enemmän uusien roolien hallintaa ja itsensä johtamisen taitoja. Työpaikoilla tullaan tulevaisuudessa panostamaan yhä vahvemmin sellaisiin toimintakulttuureihin, joissa yksilöitä kannustetaan luovuuteen

ja uuden ideointiin. Ekotukitoimintaa voidaan ajatella tällaisena luovuutta ja itseohjautuvuutta ruokkivana toimintatapana.

Miksi Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan kannattaa panostaa ekotukitoiminnan kehittämiseen? On osoitettu, että palvelujen arvoketju lähtee liikkeelle henkilöstön omasta hyvinvoinnista, eli kun henkilöstö voi paremmin, sen tuottaman ulkoisen palvelun arvo kasvaa. Tästä seuraa asiakastyytyväisyyttä ja -uskollisuutta, joka on luonnollisesti hyvä asia myös yrityksen liiketoiminnan ja tuottavuuden kannalta. Innostus johtaa ihmisten tuloksellisuuteen: innostuneet ihmiset saavat enemmän aikaiseksi, koska ovat oma-aloitteisempia ja ottavat enemmän vastuuta omasta työstä, sekä ovat halukkaita luomaan ja oppimaan uutta. Myös hyvinvoinnin kannalta innostuksella on vaikutusta myös esimerkiksi koettuun työkykyyn. Innostus onkin sekä työnantajalle että työntekijälle optimaalinen tila toimia ja siten se myös hyödyttäisi kumpaakin osapuolta. Lisäksi ekotukitoiminnan kehittämistä puoltaa ekologisen näkökulman lisäksi myös siitä aiheutuvat taloudelliset säästöt.

Toimiva ja tulokellinen ekotukitoiminta vaatii vahvoja tukirakenteita, jotka on sovitettava jokaisen ekotukihenkilön tarpeen mukaan. Eri toimipisteissä työskentelevät ja toiminnan eri vaiheissa olevat ekotukihenkilöt tarvitsevat eri määrän tukea, mentorointia ja ohjausta toimiakseen itseohjautuvasti parhaalla mahdollisella tavalla. Tukevia rakenteita ja toimintatapoja voisivat olla muun muassa seuraavat:

- 1) Arvostuksen ja välittämisen tunteen varmistaminen
- 2) Johdon tuki ekotukitoimintaan liittyvissä asioissa
- 3) Lyhyen aikavälin tavoitteiden asettaminen yhdessä esimiehen tai muun työyhteisön kanssa
- 4) Tiedon jakaminen ja verkostoitumisen tukeminen
- 5) Ympäristöasiantuntijan roolin selkeyttäminen, jotta ekotukihenkilöt tietävät kenen puoleen kääntyä
- 6) Ekotukitoiminnan toteuttaminen parityönä tai ekotukitiimissä

Sisäinen motivaatio on avaintekijä tulevaisuuden työelämässä, sillä sisäisesti motivoitunut työntekijä voi itse hyvin ja siten tuottaa organisaatiolle enemmän lisäarvoa (Martela & Jarenko 2015: 17). Ekotukitoiminnan houkuttelevuuden, jatkuvuuden ja tuloksellisuuden kannalta sisäistä motivaatiota olisi mahdollista vahvistaa tuomalla rinnalle myös ulkoisen motivaation elementti. Kaksi ekotukihenkilöä mainitsi haastattelussa, että ekotukitoimintaan liitettäisiin joku ulkoinen motivaation tekijä, eli esimerkiksi toiminnasta jollain tavalla palkitseminen. Tuotiin esiin, että ekotukitoiminnan yhdistäminen esimerkiksi tulospalkkiojärjestelmään saattaisi lisätä sekä ekotukihenkilön itsensä motivaatiota toimia tehtävässä, että koko työyhteisön motivaatiota ottaa ja jakaa vastuuta työpaikalla tapahtuvasta ympäristötyöstä. Onkin huomioitava, ettei yksikään ekotukihenkilö kannattanut esimerkiksi henkilökohtaista lisää, vaan palkitseminen liitettiin koskemaan koko työyhteisöä.

Opinnäytetyöni osoittaa, että ekotukihenkilöt ovat valveutuneita ja ekososiaalisen sivistyskäsitteiden sisäistäneitä kansalaisia, joille elämän päämääriä korostavat arvot ovat merkityksellisiä ja tavoittelemisen arvoisia. Suurin osa haastatelluista ekotukihenkilöistä mainitsi tulevaisuuden haasteiksi ilmastomuutoksen ja siihen liittyvät ilmiöt, kuten merien ja vesistöjen mikromuovin määrän sekä juomakelpoisen veden loppumisen. Siinä missä suurin osa oletuksistani ekotukihenkilöiden arvoihin liittyen toteutuivat, yllätti aiheistosta eniten kasvisruokavalion jääminen paitsioon kestävän kehityksen konkreettisista toimista puhuttaessa. Ainoastaan yksi ekotukihenkilö linkitti nämä suoraan ekotukitoimintaan liittyväksi, muuten haastatteluissa ei juurikaan ruokavalion tai ruokatuotannon vaikutuksista keskusteltu.

Kasvisruokavalio on ollut kuluneen vuoden aikana usein otsikoissa, eikä syyttä: kasvisruokavalion on todettu olevan ylivoimaisesti helpoin tapa toimia yksilötasolla ilmastomuutosta vastaan. Tätä näkemystä puoltavat muun muassa sen ekologinen näkökulma, taloudellisuus, globaali ruokaturva, kehon ja mielen terveys sekä eläinten oikeudet. Myös lihatuotannon haittavaikutuksia on puitu mediassa useasti syksyn 2018 aikana ja erityisesti IPCC:n julkaiseman raportin jälkeen. Helsingin Sanomat uutisoi lokakuussa, että länsimaalaisten tulisi vähentää lihansyöntiä peräti 90 prosenttia, jotta ilmastomuutoksen hillintä olisi mahdollista. Väite perustui Nature -tiedelehdessä julkaistuun tutkimukseen, joka keskittyi maatalouden ja ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin ja jonka mukaan ilmastomuutoksen hillintä ei onnistu ilman merkittävää muutosta yksittäisten ihmisten ruokavalioon. (Mikkonen 2018.)

Kolmannes haastatelluista ekotukihenkilöistä mielsi kasvatuksen olevan ratkaiseva tekijä ympäristövastuullisessa ja kestävän kehityksen mukaisessa toiminnassa. Tämä näyttäytyi myös ekotukihenkilöiden huomioissa omaan työyhteisöön liittyen: nuorten työntekijöiden nähtiin kasvaneen kestävän kehityksen arvoihin ja miettivän valintojensa ympäristövastuullisuutta vanhempia työntekijöitä enemmän. Haastateltavista osa toi esiin, että ovat kotoisin maaseudulta, jossa lajittelu, kierrättäminen ja vastuullinen luontosuhde olivat itsestäänselvyksiä. Keskusteluissa korostettiin, että sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevien kasvattajien tehtävänä olisi opettaa ympäristövastuullisia, arkkisia käytäntöjä niin kotona, päiväkodeissa kuin kouluissakin.

Länsimaalaisten ihmisten tulisi olla eturintamassa päästöjen vähentämisessä, sillä meillä on korkein hiilijalanjälki; keskivertosuomalaisen päästöt ovat kuusinkertaiset esimerkiksi intialaiseen verrattuna (EDGAR 2017). Yksilöiden tekemät vastuulliset valinnat paremman tulevaisuuden puolesta eivät kuitenkaan riitä. Apulaisprofessori ja kulutustutkija Henri Weijon (2018) mukaan henkilökohtaisilla valinnoilla ei ole mahdollista vaikuttaa esimerkiksi kaupunkirakenteeseen, energiantuotantoon, maataloustukiin tai haittaveroihin. On olennaista korostaa, että vastuu ympäristövastuullisuuden edistämisestä ei tulisi jäädä ainoastaan kotitalouksien kulutustottumusten tai ekotukihenkilöiden varaan, vaan tarvitsemme tekoja myös yhteiskuntatasolla. Julkinen keskustelu ilmastonmuutoksen hillitsemisestä tulisikin kohdentaa yhteiskuntamme päättävään tahoon ja lisätä painetta erityisesti lähivuosina tehtäviin poliittisiin päätöksiin. Yrityksiin kohdistuvaa painetta muuttaa tuotantotapojaan vastuullisemmiksi olisi mahdollista lisätä esimerkiksi lainsäädännön, verotuksen ja taloudellisten kannustimien keinoin.

Kautta ihmiskunnan historian on kuitenkin nähtävissä, että suuret vallankumoukset ovat alkaneet ruohonjuuritasolta, eikä omaa moraalista vastuuta voi täysin ulkoistaa. Kuten opinnäytetyöni on tuonut esille, ekotukitoiminnan kaltainen luovuutta ja itseohjautuvuutta tukeva toimintamalli voi olla yksi keino ilmastonmuutoksen vaikutusten hillitsemisessä erityisesti kaupungin toimialoilla. Sosiaali- ja terveystoimialalla on koulutettuja ja nimettyjä ekotukihenkilöitä miltei kolmesataa. Vaikka heillä ei varsinaista vastuuta toimialan ympäristöjohtamisesta olekaan, kannattaisi heidän kokemuksiaan hyödyntää mahdollisuuksien mukaan myös ympäristöjohtamisen suunnittelussa. Ympäristövastuullisuuden edistäminen tarvitsee strategioiden ja linjausten lisäksi kuitenkin motivoituneiden ja innostuneiden yksilöiden panosta, joita ekotukiverkostosta osoitetusti löytyy.

Lähteet

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alila, Antti & Gröhn, Kari & Keso, Ilari & Volk, Raija 2011. Sosiaalisen kestävyyskäsitteen ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavana myös osoitteessa: <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73333/URN%3ANBN%3Afi-fe201504224532.pdf?sequence=1>>. Luettu 30.10.2018.

Antikainen, Riina & Lähtinen, Katja & Leppänen, Maija & Furman, Eeva 2013. Vihreä talous suomalaisessa yhteiskunnassa. Ympäristöministeriön raportteja 1/2013. Helsinki: Ympäristöministeriö. Saatavana osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41446/YMra1_2013_Vihrea_talous_suomalaisessa_yhteiskunnassa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 30.10.2018.

Anwar, Mokhammad 2015. What Does It Mean to be Ethical in Research? What Should It Mean? Jurnal Bisnis & Manajemen. Vol. 16 (1). 22–28.

Aro, Iina 2018. Ilmastonmuutos sosiaalityön kysymyksenä. Jäsennys ilmastonmuutoksesta sosiaalityön tutkimuskirjallisuuden ja suomalaisten sosiaalityön toimijoiden näkökulmasta. Pro gradu. Itä-Suomen yliopisto: Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalityö. Saatavana osoitteessa: <http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180636/urn_nbn_fi_uef-20180636.pdf>. Luettu 30.10.2018.

Asikainen, Jaro 2018. Harva tietää halpavaatteen todellisen hinnan: Pikamuoti saastuttaa enemmän kuin lento- ja laivaliikenne, koska vaatteita ei tehdä kestäväksi. Yle. Saatavana osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-10309581>>. Luettu 30.10.2018.

Asikainen, Heli-Maria 2006. Toimiston ympäristöasiat. Teoksessa Sarkkinen, Silja (toim.) 2006. Ympäristövastuu työpaikalla. Säästä luontoa ja rahaa. Helsinki: Edita Publishing Oy. 10–117.

Berg, Annukka 2012. Paperitiikereistä kokeiluyhteiskuntaan. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 158–166.

Bryman, Alan 2008. Social Research Methods. New York: Oxford University Press.

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry, 11 (4). 227–268. Saatavana osoitteessa: <<http://users.ugent.be/~wbeyers/scripts/2012/articles/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>>. Luettu 30.10.2018.

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. 2002. Handbook of Self-Determination Research. New York: The University of Rochester Press.

EDGAR 2017. CO2 time series 1990–2014 per capita for world countries. Saatavana osoitteessa: <http://edgar.jrc.ec.europa.eu/overview.php?v=CO2ts_pc1990-2014>. Luettu 30.10.2018.

Helne, Tuula & Salonen, Arto O. 2012. Reseptejä kestävämmän maailman puolesta. Kasvisruokavalio kulttuurisen muutoksen välineenä. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 202–221.

Helsingin kaupungin hankintakeskus 2011. Helsingin kaupungin hankintastrategia 2011. Saatavana osoitteessa: <[https://www.hel.fi/static/helsinki/paatosasiakirjat/Kh2011/Esityslista22/Liitteet/Helsingin_kaupungin_hankintastrategia_2011_\(20.5.2011\).pdf?Action=sd&id=%7BFB838F7B-AC1B-41BE-BC96-B277FA8E5D5E%7D](https://www.hel.fi/static/helsinki/paatosasiakirjat/Kh2011/Esityslista22/Liitteet/Helsingin_kaupungin_hankintastrategia_2011_(20.5.2011).pdf?Action=sd&id=%7BFB838F7B-AC1B-41BE-BC96-B277FA8E5D5E%7D)>. Luettu 30.10.2018.

Helsingin kaupungin ympäristöraportti 2014. Helsinki: Helsingin keskushallinnon julkaisuja 2015:14. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/static/ymk/yrp/fi/hki-ymparistoraportti-2014.pdf>>. Luettu 30.10.2018.

Helsingin kaupungin ympäristöraportti 2016. Helsinki: Helsingin keskushallinnon julkaisuja 2017:1. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/static/ymk/yrp/fi/hki-ymparistoraportti-2016.pdf>>. Luettu 30.10.2018.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Huuska, Petteri & Lounasheimo, Johannes & Jarkko, Mira & Viinanen, Jari & Ignatius, Sonja-Maria 2017. Selvitys Helsingin uusista ilmastotavoitteista. Hiilineutraalisuustavoitteen päivitys sekä vuoden 2030 päästötavoite ja toimenpiteet. Helsinki: Helsingin kaupungin ympäristökeskuksen julkaisuja 4/2017. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/static/ymk/julkaisut/julkaisu-04-17.pdf>>. Luettu 30.10.2018.

IPCC 2018. Global Warming of 1,5 °C. An IPCC special report on the impacts of global warming of 1,5 °C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty. Summary for Policymakers. Saatavana osoitteessa: <http://report.ipcc.ch/sr15/pdf/sr15_spm_final.pdf>. Luettu 30.10.2018.

Joutsenvirta, Maria & Järvensivu, Timo 2012. Sosiaalista vaurautta ja elinvoimaista hyvinvointia kansalaisen ja yhteisöjen ehdoilla. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 173–184.

Järvensivu, Timo & Järvensivu, Paavo & Schmidt, Tiina & Palmu, Petri 2012. Työ ekologisesti ja sosiaalisesti kestävässä tulevaisuudessa. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) 2012. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 104–112.

Kaupungin ympäristöpolitiikka ja –raportointi 2018. Helsingin kaupunki. Päivitetty 11.7.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparistonsuojelu/ymparistopolitiikka>>. Luettu 30.10.2018.

Kestävän kehityksen tavoitteet – Agenda 2030. Suomen YK-liitto. Saatavana osoitteessa: <<http://www.ykliitto.fi/yk70v/yk/kehitys/post-2015>>. Luettu 30.10.2018.

Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus 2016. Saatavana osoitteessa: <<http://kestavakehitys.fi/documents/2167391/2186383/FINAL+Kest%C3%A4v%C3%A4n+kehityksen+yhteiskuntasitoumus+20+4+2016.pdf/d2d827e7-033a-4d2b-9239-aed6605a12c4>>. Luettu 30.10.2018.

Kippo-Edlund, Päivi 2006. Ympäristöjohtaminen, ympäristöjärjestelmät ja hankinnat. Teoksessa Sarkkinen, Silja (toim.) 2006. Ympäristövastuu työpaikalla. Säästä luontoa ja rahaa. Helsinki: Edita Publishing Oy. 118–125.

Kohl, Johanna 2009. Avauksia ilmastomuutoksen sosiaalisista vaikutuksista. Teoksessa Taimio, Heikki (toim.) 2009. Kurssin muutos: Kestävään kasvuun ja hyvinvointiin. Helsinki: Työväen sivistysliitto TSL ry.

Korpikoski, Johanna 2015. Ekotukitoiminta – organisaatorajat ylittävä yhteistyö kohti ekologisia toimintamalleja. Opinnäytetyö (YAMK). Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Liiketalous, ICT ja Kemianteleknikka. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97489/Korpikoski_Johanna.pdf?sequence=1>. Luettu 30.10.2018.

Koverola, Mika 2003. Syötetäänkö maailman ruokaturva eläimille? Teoksessa Särs, Ulf (toim.) 2003. Vastuullisen kuluttajan ruokaostoskirja. Helsinki: Suomen ekumeeninen neuvosto. 49–53.

Kuikka, Pirita 2009. Ympäristövastuullisuuden edistäminen kuntaorganisaatiossa: tarkastelussa Helsingin kaupungin ekotukihenkilöiden tukeminen. Opinnäytetyö. Helsinki: Laurea Ammattikorkeakoulu. Kestävän kehityksen koulutusohjelma. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2247/Kuikka_Pirita.pdf?sequence=1>. Luettu 30.10.2018.

Kuikka, Pirita & Sarkkinen, Silja 2009. Työpaikan ekoarki ja kuinka se tehdään. Helsinki: Helsingin kaupungin ympäristökeskus.

Lappalainen, Päivi & Lappalainen, Raimo 2017. Arvotyöskentely ja motivaatio muutokseen. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 234–245.

Lintunen, Taru 2017. Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 178–191.

Malin, Mia 2012. Henkilöstön ympäristöasenteet kaupunkiorganisaatiossa 2011. Saatavana osoitteessa: <<http://www.hel.fi/static/ymk/yrapp/fi/kuutoskaupunkien-assennekysely-raportti.pdf>>. Luettu 30.10.2018.

Martela, Frank 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Helsinki. Saatavana osoitteessa: <https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf>. Luettu 30.10.2018.

Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2015. Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum.

Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2017. Itseohjautuvuus tulee, oletko valmis? Teoksessa Martela, Frank & Jarenko, Karoliina (toim.) 2017. Itseohjautuvuus – Miten organisoiua tulevaisuudessa? Helsinki: Alma Talent Oy. 9–32.

Martela, Frank & Mäkikallio, Iida & Virkkunen, Villiam 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 100–115.

Matthies, Aila-Leena & Närhi, Kati 2014. Ekososiaalinen lähestymistapa rakenteellisen sosiaalityön viitekehyksenä. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/profile/Aila-Leena_Matthies/publication/266684413_Ekososiaalinen_lahestymistapa_rakenteellisen_sosiaalityon_viitekehysena/links/56a0079808ae4af52546df40.pdf>. Luettu 30.10.2018.

Mikkonen, Minttu 2018. Länsimaalaisten pitäisi vähentää lihansyöntiä 90 prosenttia, muuten ilmastonmuutoksen hillintä ei onnistu, varoittavat tutkijat. Helsingin Sanomat 13.10.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000005863309.html>>. Luettu 30.10.2018.

Nissinen, Petter 2017. Vihreä sähkö on kuluttajan helpoin ympäristövalinta. Tiedostava kuluttaja 26.2.2017. Saatavana osoitteessa: <<https://www.tiedostavakuluttaja.fi/kuluttajan-helpoin-ymparistovalinta/>>. Luettu 30.10.2018.

Nurmela, Juha 2008. Kierrätys kotitalouksissa vuoden 2006 Kulutustutkimuksen mukaan. Teoksessa Ahlqvist, Kirsti & Rajas, Anu & Perrels, Adriaan & Simpura, Jussi & Uusitalo, Liisa (toim.) 2008. Kulutuksen pitkä kaari. Niukkuudesta yksilöllisiin valintoihin. Helsinki: Palmenia. 281–305.

Ollikainen, Markku & Pohjola, Matti 2013. Talouskasvu ja kestävä kehitys -kannanotto. Suomalaisen Tiedeakatemia kannanottoja -sarja. Helsinki: Suomalainen Tiedeakatemia.

Otala, Leenamajja & Mäki, Tiina 2017. Palvelut uudistuvat ja johtaminen muuttuu sote-alalla. Kohti valmentavaa johtamista ja itseohjautuvia tiimejä. Teoksessa Martela, Frank & Jarenko, Karoliina (toim.) 2017. Itseohjautuvuus – Miten organisoitua tulevaisuudessa. Helsinki: Alma Talent Oy. 265–285.

Pariisin ilmastosittemus 2015. Ympäristöministeriö. Saatavana osoitteessa: <<http://www.ym.fi/pariisi2015>>. Luettu 30.10.2018.

Ruohotie, Pekka 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Ruokahävikki ja ruokajärjestelmän kiertotalous 2016. Luonnonvarakeskus. Saatavana osoitteessa: <<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruokahavikki/>>. Luettu 30.10.2018.

Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Saarenpää, Jari 2017. Löydä sisäinen motivaatiosi – tee elämästä mielekäs! Helsinki: BoD – Books on Demand.

Salonen, Arto O. 2010. Kestävä kehitys globaalin ajan hyvinvointiyhteiskunnan haasteena. Väitöstutkimus. Tutkimuksia 318. Helsinki: Yliopistopaino 2010.

Salonen, Arto O. 2012. Sosiaalinen saneeraus – tie ekososiaaliseen sivistykseen. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) 2017. Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 134–147.

Salonen, Arto O. 2014a. Ekososiaalinen hyvinvointiparadigma – Yhteiskunnallisen ajattelun ja toiminnan uusi suunta täyttyvällä maapallolla. Teoksessa Hämäläinen, Juha (toim.) 2014. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Suomen sosiaalipedagoginen seura. 31–62.

Salonen, Arto O. 2014b. Ekososiaalinen sivistys – kestävä hyvinvoinnin perusta. *Natura* 51(4). 25–30.

Salonen, Arto O. & Bardy, Marjatta 2015. Ekososiaalinen sivistys herättää luottamusta tulevaisuuteen. *Aikuiskasvatus* 35 (1). 4–15.

Sarkkinen, Silja 2006. Ympäristövastuu työpaikalla. Säästä luontoa ja rahaa. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Silverman, David 2013. *Doing qualitative research: A practical handbook*. 2nd edition. London: Sage publications.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2003. Asumisohje. Asuntojen ja muiden oleskelutilojen fyysikaaliset, kemialliset ja mikrobiologiset tekijät. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2003.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2011:1. Saatavana osoitteessa: <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73418/URN%3ANBN%3Afi-fe201504223250.pdf?sequence=1>>. Luettu 30.10.2018.

Sosiaali- ja terveystoimen toimintakertomus 2017. Hyvinvointia, terveyttä ja sosiaalista turvallisuutta helsinkiläisille. Saatavana osoitteessa: <https://www.hel.fi/static/sote/julkaisut/Toimintakertomus_2017.pdf>. Luettu 30.10.2018.

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry 2011. Esipuhe. Teoksessa Pohjola, Anneli & Särkelä, Riitta (toim.) 2011. Sosiaalisesti kestävä kehitys. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Tilastokeskus 2018. Sukupuolten tasa-arvo Suomessa 2018. Helsinki: Edita Publishing Oy. Saatavana osoitteessa: <http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_sts_201800_2018_19722_net.pdf>. Luettu 30.10.2018.

Toivonen, Lotta 2011. Ekotukitoiminnan jalkautuminen työyhteisöihin. Kolme esimerkkitapausta. Helsingin kaupungin ympäristökeskus. Saatavana osoitteessa: <<http://www.ekotuki.fi/files/2013/02/Ekotukitoiminnan-jalkautuminen-ty%C3%B6yhteis%C3%B6%C3%B6n.pdf>>. Luettu 30.10.2018.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tynkkynen, Oras 2018. Haastattelu 10.10.2018. Yle uutiset.

Ukkonen, Risto 2018. Toistuvat kotimaan lennot rasittavat ilmastoa enemmän kuin kaukomatka kerran vuodessa. Yle 8.5.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://yle.fi/uutiset/3-10167917>>. Luettu 30.10.2018.

Vaahtera, Anu & Vehviläinen, Iivo & Saario, Mari 2011. Ekotukitoiminnan vaikutusten arviointi. Saatavana osoitteessa: <http://www.ekotuki.fi/files/2013/02/Gaia_Ekotukitoiminnan-vaikutusten_arviointi_raportti_valmis1.pdf>. Gaia Consulting Oy. Luettu 30.10.2018.

Vasalampi, Kati 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (toim.) 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 54–65.

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

Virastojen ja laitosten ympäristöjohtaminen 2018. Helsingin kaupunki. Ympäristöpolitiikka ja –raportointi. Päivitetty 19.10.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/helsinki/fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparistonsuojelu/ymparistopoliikka/johtaminen>> Luettu 30.10.2018.

Viskari, Sinikka 2000. Tieteellisen kirjoittamisen perusteet. Opas kirjoittamiseen ja seminaarityöskentelyyn. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Julkaisusarja B No: 17.

WWF 2013. Suuret yritykset, suuri vastuu – WWF Suomen soijakysely 2012. Saatavana osoitteessa: <<https://wwf.fi/mediabank/4237.pdf>>. Luettu 30.10.2018.

WWF 2017. Suomalaiset kuluttivat jo osansa vuoden luonnonvaroista. Saatavana osoitteessa: <<https://wwf.fi/wwf-suomi/viestinta/uutiset-ja-tiedotteet/Suomalaiset-kuluttivat-jo-osansa-vuoden-luonnonvaroista-3157.a>>. Luettu 30.10.2018.

Ympäristöministeriö 2017. Mitä on kestävä kehitys. Päivitetty 26.6.2017. Saatavana osoitteessa: <http://www.ymparisto.fi/fi-fi/ymparisto/kestava_kehitys/mita_on_kestava_kehitys>. Luettu 30.10.2018.

Ympäristöministeriö 2018. Euroopan unionin ilmastopolitiikka. Päivitetty 19.9.2018. Saatavana osoitteessa: <http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Ymparisto/Ilmasto_ja_ilma/Ilmastomuutoksen_hillitseminen/Euroopan_unionin_ilmastopolitiikka>. Luettu 30.10.2018.

Ympäristöraportointi 2018. Helsingin kaupunki. Päivitetty 19.10.2018. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hel.fi/Helsinki/fi/asuminen-ja-ymparisto/ymparistonsuojelu/ymparistopoliikka/raportointi/>>. Luettu 30.10.2018.

Sähköinen kysely

Tervetuloa vastaamaan sähköiseen kyselyyn!

Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni ”Ekotukihenkilöiden sisäinen motivaatio – Tarkastelussa Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevät ekotukihenkilöt”.

Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa ekotukihenkilöiden asenteita, arvoja ja tekoja kestävään kehitykseen ja ekotukitoimintaan liittyen. Vastaamalla oheiseen kyselyyn voit vaikuttaa ekotukihenkilötoiminnan kehittämiseen Helsingin sosiaali- ja terveystoimialalla ja annat korvaamatonta apua opinnäytetyöni onnistumiseksi.

Vastaukset ovat täysin luottamuksellisia ja tulokset esitetään siten, ettei yksittäistä vastaajaa ole mahdollista tunnistaa.

Mikäli sinulla herää kysymyksiä kyselyyn tai opinnäytetyöhöni liittyen, otathan minuun yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse.

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Taustatiedot

- Sukupuoli (mies/nainen/muu)
- Ikä (alle 30 / 30–45 / 46–55 / 56–65 / yli 65)
- Asuinpaikkakunta (Helsinki/Vantaa/Espoo/Muu)
- Koulutus (Perus-, kansa- tai keskikoulu / Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu / Ylioppilas / Opistoasteen ammatillinen tutkinto / Ylempi opisto-, AMK- tai alempi korkeakoulututkinto / Yliopistotutkinto tai ylempi)

Asuminen

- Kuinka monta henkeä taloudessasi asuu? (1 / 2 / 3 / 4 / 5 / yli 5)
- Millaista sähköä käytät? (Ekosähkö / Tavallinen sähkö)
- Millaisessa talossa asut? (Kerrostalo / Rivitalo / Omakoti- tai paritalo)
- Mikä on asuntosi lämpötila? (Viileä 19, Kohtalainen 21, Lämmin 23)

Liikenne ja matkailu

- Omistatko auton? (kyllä / ei)
- Kuinka usein käytät joukkoliikennettä? (en käytä joukkoliikennettä / noin 1–3 kertaa viikossa / noin 4–6 kertaa viikossa / päivittäin)
- Kuinka monta kertaa olet lentänyt viimeisen 12 kk aikana? (en ole lentänyt lainkaan / 1–3 kertaa / 4–6 kertaa / yli 6 kertaa)
- Oletko maksanut vapaaehtoisia maksuja kompensoidaksesi lentomatkustamisen päästöjä? (kyllä / ei)

Ruoka

- Kuinka monta kertaa viikossa syöt punaista lihaa? (en lainkaan / 1–3 päivänä viikossa / 4–6 päivänä viikossa / päivittäin)
- Kuinka monta kertaa viikossa syöt kanaa tai kalaa? (en lainkaan / 1–3 päivänä viikossa / 4–6 päivänä viikossa / päivittäin)
- Kuinka monta kertaa viikossa syöt maitotuotteita tai kananmunia? (en lainkaan / 1–3 päivänä viikossa / 4–6 päivänä viikossa / päivittäin)
- Kuinka usein heität ruokaa roskiin? (en koskaan / harvoin / viikoittain / päivittäin)

Tavarat ja hankinnat

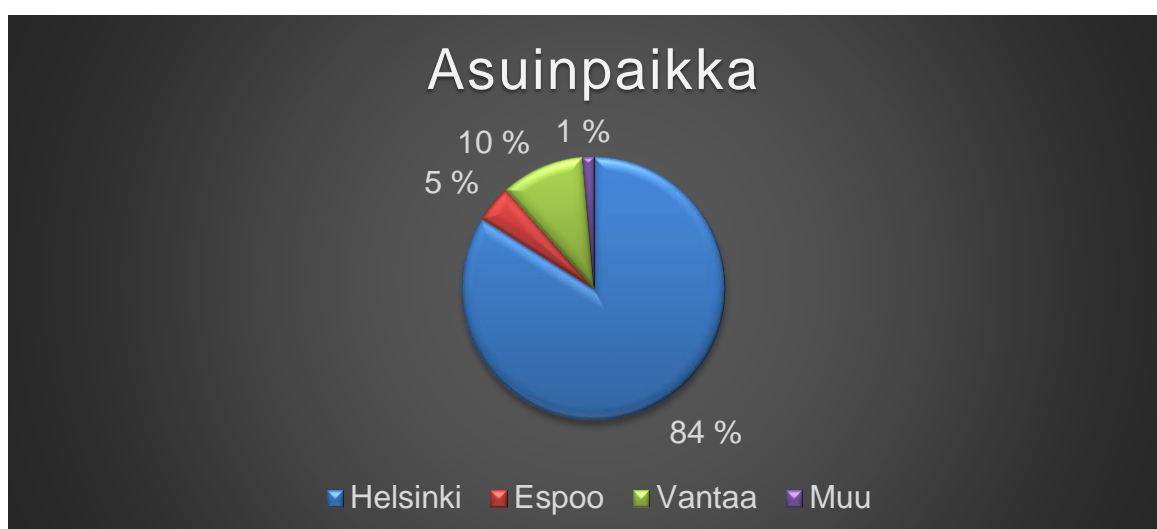
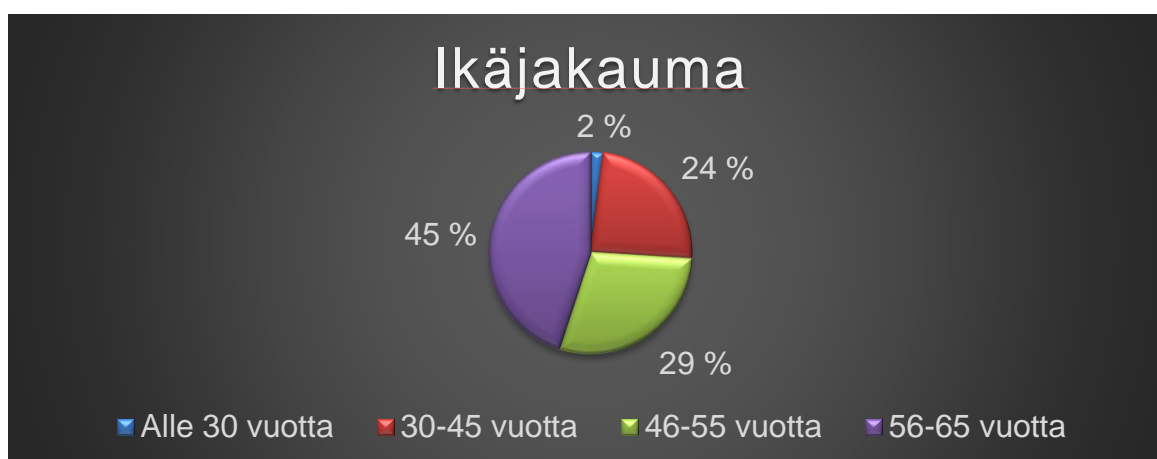
- Käytkö kirpputoreilla? (kyllä / ei)
- Omistatko tai oletko osaomistajana vapaa-ajan asunnossa? (kyllä / ei)
- Pyritkö tekemään tietoisesti vastuullisia valintoja hankinnoissasi? (kyllä / ei)
- Suositko luomua tai reilun kaupan tuotteita? (kyllä / ei)

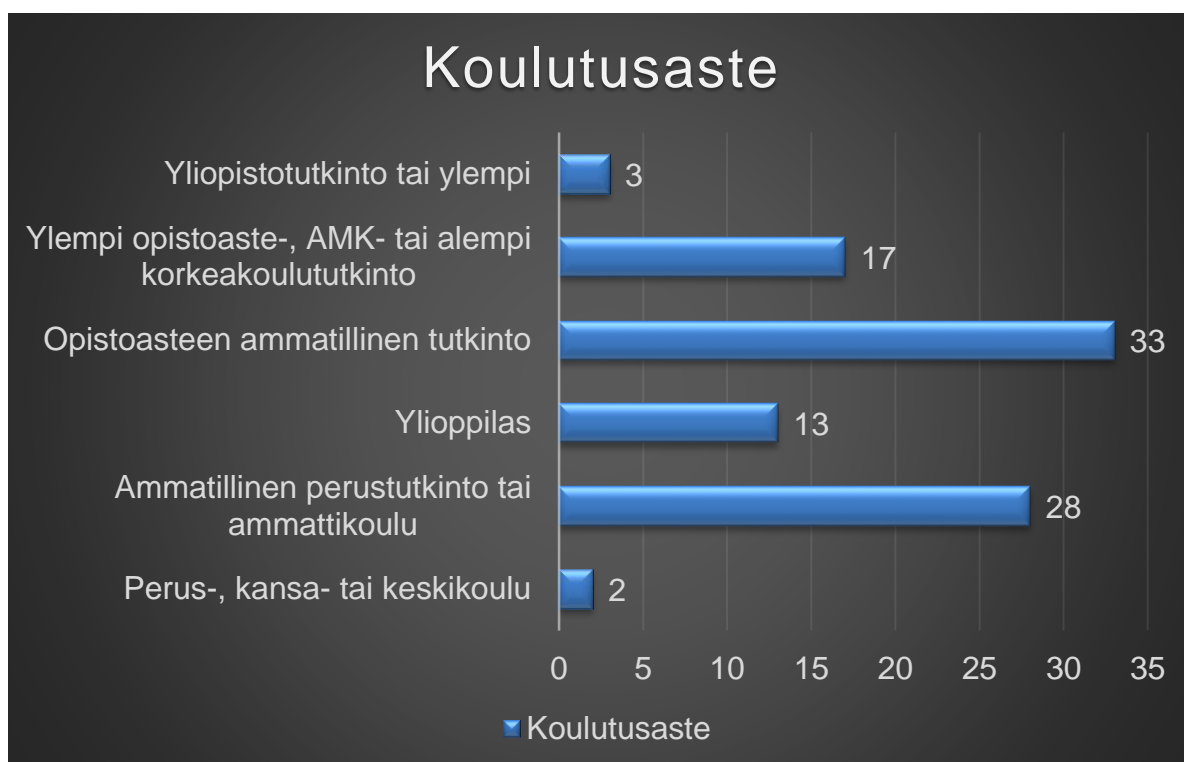
Ekotukitoiminta

- Kuinka kauan olet toiminut ekotukihenkilönä? (alle vuoden / 1–3 vuotta / 4–6 vuotta / yli 6 vuotta)
- Oletko saanut työyhteisöltäsi tai esimieheltäsi tukea ekotukitoimintaan? (kyllä / ei)
- Oletko verkostoitunut muiden ekotukihenkilöiden kanssa? (kyllä / ei)
- Millaiselle toiminnalle koet eniten tarvetta ekotukitoiminnassa? (retket / tutustumis- ja vierailukäynnit / lisäkoulutukset / yhteiset tapaamiset muiden ekotukihenkilöiden kanssa)

Kiitos vastauksistasi!

Kyselyyn vastanneiden taustatiedot





Haastattelupyynnö

Hei!

Etsin Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla työskenteleviä ekotukihenkilöitä osallistumaan haastatteluun.

Olen Metropolia Ammattikorkeakoulun sosiaalialan (sosionomi YAMK) opiskelija ja Helsingin kaupungilla työskentelevä sosiaaliohjaaja. Teen opinnäytetyötä ekotukitoiminnan ja sisäisen motivaation suhteesta itseohjautuvuusteorian kautta tarkasteltuna. Etsin haastateltaviksi ekotukihenkilöitä, jotka työskentelevät Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla ja jotka haluavat jakaa kokemuksiaan sisäisestä motivaatiosta ja itseohjautuvuudesta. Opinnäytetyö toteutetaan sähköisellä kyselyllä sekä teemahaastatteluilla.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tarkastella Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan ekotukihenkilöitä. Erityisesti haluan selvittää ekotukihenkilöiden sisäisen motivaation tekijöitä. Tavoitteenani on tunnistaa sisäiseen motivaatioon vaikuttavia tekijöitä, joiden avulla on mahdollista kehittää ekotukitoimintaa. Opinnäytetyön yhteistyötaho on Helsingin kaupungin ympäristöpalvelut ja Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala.

Haastatteluun ei tarvitse valmistautua millään tavalla: olen kiinnostunut Sinun näkemyksistäsi ja kokemuksistasi. Haastattelut tehdään kasvokkain ja ne nauhoitetaan aineiston purun helpottamiseksi. Teemahaastatteluihin varattu aika on 0,5–1 tuntia ja ne toteutetaan Kallion virastotalolla tai muussa valitsemassasi ja ennalta sovitussa paikassa. Haastattelut ovat luottamuksellisia, ja niitä käytetään ainoastaan opinnäytetyössä. Vastaukset ja tulokset esitetään niin, ettei niistä voida päätellä haastateltavan henkilöllisyyttä tai työpaikkaa. Missään opinnäytetyön vaiheessa haastateltavan nimi tai muut tunnistettavat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota on mahdollista käyttää ekotukitoiminnan kehittämisessä ja jonka avulla voidaan edistää ekotukihenkilöiden sisäistä motivaatiota. Mikäli voin haastatella Sinua, pyydän, että ottaisit minuun yhteyttä puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostilla. Myös muihin opinnäytetyöhöni liittyviin kysymyksiin vastaan erittäin mielelläni.

Ystävällisin terveisin,

Elisabeth Maimanen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

elisabeth.maimanen@metropolia.fi

Suostumus haastatteluun

Suostun, että minua haastatellaan Elisabeth Maimasen opinnäytetyötä varten Helsingin sosiaali- ja terveystoimialalla työskentelevien ekotukihenkilöiden sisäiseen motivaatioon liittyen. Haastattelut nauhoitetaan vastausten analysoinnin helpottamiseksi. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset esitetään siten, ettei haastateltavia tai heidän vastauksiaan ole mahdollista tunnistaa. Haastattelun tuloksia käytetään ainoastaan tähän opinnäytetyöhön ja haastatteluaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Kiitos osallistumisestasi!

Aika

Paikka

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Teemahaastattelurunko

Motivaatio

- Motivaatio toimintaan lähtemiselle
- Motivaatio toiminnassa pysymiselle

Omaehtoisuus

- Ekotukihenkilönä toimittu aika
- Omaan toimintaan vaikuttaminen
- Toiminnan vastaaminen omiin odotuksiin

Kyvykkyys

- Toiminnan kuormittavuus
- Haastavat tilanteet
- Haasteiden vaikutus motivaatioon
- Kehittämisideat
- Toiveet koulutusten, tapaamisten ja retkien aiheiksi

Yhteisöllisyys

- Tiedot ja taidot
- Perehdytys
- Tuki
- Työyhteisön ja esimiehen kannustus
- Ympäristöasiantuntijan rooli
- Onnistumisen kokemukset