

**CB-ART SOSIONOMIEN KOKEMAN YMPÄRISTÖAHDISTUKSEN
ITSEREFLEKTION VÄLINEENÄ**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi AMK

Kevät 2023

Anna Kaartamo-Virta

Irene Niemi

Ympäristöahdistus aiheuttaa monenlaisia vaikeita tunteita ja voi heikentää hyvinvointia kuten mikä tahansa ahdistus. Sosionomin työssä näkee yhteiskunnallisten asioiden vaikutuksia yksilön hyvinvointiin, ja ekologinen ulottuvuus ilmenee enenevästi niin ammattilaisten kuin asiakkaiden näkökulmasta. Ekologiset asiat koskettavat heitä molempia. Ammatilaisen on tärkeää reflektoida omia tunteitaan, jotta ne eivät heijastu asiakastyöhön negatiivisesti. Luovien menetelmien on todettu olevan hyvä keino käsitellä vaikeasti ilmaistavia asioita. Myös ympäristötunteiden käsittelyssä niiden ajatellaan olevan avuksi.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin sosionomien kokemaa ympäristöahdistusta käyttäen luovaa menetelmää, CB-ARTia. CB-ART on kuvallistamismenetelmä, jossa piirretään valittuun aiheeseen liittyvistä stressitekijöistä ja voimavaroista. Tutkimuksessa selvitettiin millaisena sosionomit kuvaavat ympäristöahdistustaan sekä voimavarojaan. Lisäksi tutkittiin CB-ART-menetelmän soveltuvuutta aiheen käsittelyyn. Yhteistyötahona toimi Ympäristöahdistuksen mieli -hanke, joka tuottaa monipuolisesti tietoa aiheesta sekä järjestää koulutuksia, ryhmiä ja työpajoja ympäristöahdistusta kokeville.

Tutkimus oli laadullinen, ja saatu aineisto käsiteltiin sisällönanalyysillä. Tutkimuksen osallistujat saatiin sosionomien Facebook-ryhmän kautta, ja aineisto kerättiin ohjaamalla CB-ART-työpaja sekä toteuttamalla sähköinen kysely. Työpajassa oli kolme osallistujaa. Aineisto koostui heidän piirustuksistaan, litteroidusta ryhmäkeskustelusta sekä sähköisen kyselyn vastauksista.

Tutkimuksen tulokset voitiin analyysin perusteella jakaa viiteen teemaan, jotka kuvasivat osallistujien stressitekijöitä: päästöt, huoli luonnosta, ilmastonmuutos ja sen seuraukset, ympäristöepäoikeudenmukaisuus ja epätietoisuus tulevaisuudesta. Myös voimavaroista muodostui viisi teemaa: luonto ja elämän seuraaminen, mielekäs tekeminen, ihmissuhteet ja yhteisö, valinnoilla ja teoilla vaikuttaminen sekä kulttuuri. Kyselyn perusteella CB-ART koettiin sopivan menetelmäksi reflektoida ympäristöahdistusta, sekä soveltuvan asiakastyöhön laajemminkin. Sekä stressitekijöistä että voimavaroista oli löydettävissä yhteyksiä aiempaan tutkimukseen. CB-ARTissa toteutui myös aiemmassa tutkimuksessa ilmennyt draaman kaari ahdistuksesta toivoon.

Avainsanat: CB-ART, luovat menetelmät, ympäristöahdistus, itsereflektio, reflektio, sosionomi

Sivut: 59 sivua ja liitteitä 13 sivua

Eco-anxiety causes many difficult emotions, and as any anxiety symptom, it may weaken an individual's well-being. Social services professionals see the effects of societal issues on individuals' well-being, and the relevance of ecological dimension increases from the perspective of both client and professional. Because ecological issues concern both the client and the professional, it is important for the professionals to reflect their own emotions, in order that it does not disrupt the interaction with the client. Studies show that creative methods are an efficient way to manage difficult issues which are hard to express in other ways. It is considered that creative methods might help to manage ecological emotions.

This thesis explores eco-anxiety experienced by Bachelor of Social Services by using the creative method CB-ART. It is a method in which participants draw pictures of stressors and resources related to chosen topics. The aim of this thesis was to explore how Bachelor of Social Services describe their eco-anxiety and resources. In addition, the thesis aimed to explore the suitability of CB-ART method in managing eco-anxiety. The thesis was made in co-operation with Ympäristöahdistuksen mieli -hanke (Mind of eco-anxiety project). The project produces versatile information about eco-anxiety, and it organizes education and workshops for people suffering from eco-anxiety.

The thesis was carried out using a qualitative method, and the data was analyzed by content analysis. Participants were recruited through a Facebook group for Bachelor of Social Services. The data were collected by organizing a CB-ART workshop and an electronic survey. Three persons participated in the workshop. The data contained the drawings, transcribed group discussions and survey responses.

The results were divided into five themes, describing the participants' stressors: emissions, worry about the state of nature, climate change and its consequences, environmental injustices, and uncertainty about the future. The results also indicated five resources: nature and wondering of living creatures, meaningful doing, relationships and community, influencing through actions and choices, and culture. The survey indicated that CB-ART is a valid method for reflecting eco-anxiety and suitable for various client cases. Similar results can be found in a previous research. CB-ART also entailed the dramatic curve from anxiety to hope.

Keywords CB-ART, creative methods, eco-anxiety, self-reflection, reflection, Bachelor of Social Services

Pages 59 pages and appendices 13 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tutkimuksen tietoperusta	3
2.1	Sosiaalipedagoginen työ ympäristöhaasteiden aikakaudella	3
2.2	Johdatus ympäristöahdistukseen	6
2.2.1	Ahdistuksen hyödyt ja haasteet	7
2.2.2	Ympäristöahdistus on moninainen ilmiö	8
2.2.3	Ympäristöahdistuksen yleisyys ja sille erityisen alttiit ihmiset	9
2.3	Lähtökohtana taiteen terapeuttisuus	11
2.4	Aiemmat tutkimukset – ympäristöahdistuksesta itsereflektioon	12
3	Opinnäytetyön tavoite ja toteuttaminen	15
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	15
3.2	Tutkimusmenetelmänä CB-ART	17
3.3	CB-ART käytännössä.....	18
3.4	Aineiston hankinta: CB-ART-työpaja ja sähköinen kysely.....	19
3.5	Analyysimenetelmänä laadullinen sisällönanalyysi	22
3.6	Eettisyys ja luotettavuus ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa	23
4	Analyysi – ilmastoahdistuksesta tekoihin ja toiveikkuuteen	27
4.1	”Mustasta möntistä” kuvaksi – Stressitekijät hahmottuvat	28
4.2	”Elämän pienistä iloista nauttimista” – Katse kohti voimavaroja.....	31
4.3	”Meidän täytyy kuitenkin elää sitä mielekästä elämää” – Realismin ja toivon integraatio.....	35
4.4	Osallistujien kokemukset CB-ART-menetelmästä – kyselyn analyysi.....	41
4.5	Johtopäätökset.....	43
5	Pohdinta	51
	Lähteet.....	55

Liitteet

Liite 1	Aineistonhallintasuunnitelma
Liite 2	Tietosuojailmoitus
Liite 3	Tutkimuspyyntö
Liite 4	Saatekirje työpajaan
Liite 5	Kysely ja sen saatekirje
Liite 6	CB-ART ohjeistus

1 Johdanto

Ympäristökriisi on koko maailmassa vaikuttava asia. WHO (World Health Organization) (2022, s. 34) nosti vuonna 2022 yhdeksi globaaliksi mielenterveysuhaksi ilmastokriisin. Se koskettaa myös jokaista Suomessa asuvaa koko ajan enenevässä määrin. Tutkimukset osoittavat ympäristöahdistuksen todelliseksi ja lisääntyväksi ilmiöksi. Sitran vuonna 2019 teettämässä kansalaistutkimuksessa selvisi, että jopa 25 % vastanneista koki ilmastomuutoksesta johtuvaa ahdistusta. Suomalaisista 58 % on joko melko huolissaan tai erittäin huolissaan ilmastomuutoksesta. (Hyry, 2019, ss. 21, 26) Ilmastomuutos tuo haasteita myös sosiaalipedagogiseen työhön, sillä ekologinen ja kestävä kehityksen näkökulma tulee näkymään sosiaalialan työssä yhä enemmän. Siksi kaivataan lisää niin teoreettista keskustelua kuin käytännön työtapoja. (Nivala & Ryyänen, 2019, s. 301)

Sosionomit kohtaavat työssään ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Yleensä he ovat jollain tapaa heikommassa asemassa olevia suhteessa valtaväestöön. Ympäristöahdistus voi käsittelemättömänä heikentää ihmisen hyvinvointia, ja asiakkaan hyvinvoinnin tukeminen on yksi sosionomin työn tärkeä tavoite. Pyrkinessään tukemaan ihmisten hyvinvointia ammattilaisen tulisi ymmärtää ekologisten ja sosiaalisten kysymysten olevan sidoksissa toisiinsa.

Opinnäytetyömme idea lähti pohdinnasta, miten sosionomi työntekijänä havaitsee ympäristöongelmien herättämät tunteet itsessään ja miten tämä vaikuttaa työhön ja ajatuksiin asiakkaiden kokemuksista. Työntekijän ymmärrys asiakkaan tilanteesta rakentuu jossain määrin omien kokemusten kautta. Ne eivät välttämättä ole olleet juuri samanlaisia, mutta oleellista on se, missä määrin työntekijä on työstänyt omaa kokemustaan. Kun tilanne on työstetty, voi siitä myös olla hyötyä asiakkaiden ymmärtämisessä. Asiakkaalle kokemus siitä, että asiantuntija ymmärtää häntä, luo toivoa. (Granfelt, 1993, s. 212) Reflektio antaa tilaisuuden tutkia omia arvoja, asenteita, ajatuksia ja tunteita. Reflektio ei tarkoita vain oman toimintansa pohtimista; se on myös itsensä tarkastelua auttajana. (Raatikainen ym., 2019, ss. 46–49) Tutkimuksessa halutaan korostaa itsereflektion merkityksellisyyttä osana sosionomin ammattitaitoa.

Taide on osoittautunut yhdeksi hyväksi tavaksi käsitellä ympäristötunteita (Pihkala, 2019, s. 19). Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin ympäristöahdistusta luovan kuvallistamismenetelmän, CB-ARTin, avulla. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka kohteena on sosionomit. Työssä tutkitaan sosionomien kokemaa ympäristöahdistusta CB-ART-menetelmää käyttäen. Tarkoituksena on selvittää miten sosionomit kuvaavat ympäristöahdistustaan ja voimavarojaan. Samalla testataan, millä tavoin luova menetelmä toimii näiden käsittelyssä. Tavoitteena on myös tuoda ammattilaisten tietoisuuteen CB-ART-menetelmä ja tarjota näin mahdollisuus uuteen työvälineeseen niin ympäristötunteiden käsittelyssä kuin asiakastyössä. Tutkimusaineisto kerättiin pitämällä sosionomeille CB-ART-työpaja ja lähettämällä osallistujille kyselylomake. Analyysi toteutettiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, Tunne ry:n ja Nyyti ry:n luotsaama Ympäristöahdistuksen mieli -hanke. Hankkeen päätavoitteena on tuottaa ryhmiä ja työpajoja ympäristöhuolta ja -ahdistusta kokeville (Satu Turhala, henkilökohtainen tiedonanto, 21.11.2022). Hanke tuottaa myös monipuolisesti tietoa ympäristöahdistuksesta ja siihen liittyvistä tunteista sekä välineitä niiden käsittelyyn (Ympäristöahdistuksen mieli, n.d). Keskeisinä käsitteinä tässä tutkimuksessa ovat ahdistus, ympäristöahdistus, sosionomi, itsereflektio, luovat menetelmät sekä CB-ART-menetelmä.

2 Tutkimuksen tietoperusta

Haluttaessa ymmärtää sosionomien kokema ympäristöahdistusta sekä CB-ART-menetelmän käyttöä tarkemmin, on tärkeää pureutua aikaisempaan tutkimukseen ja tietoperustaan. Tässä luvussa tarkastellaan opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä, joita ovat ahdistus, ympäristöahdistus, sosionomi, itsereflektio sekä luovat menetelmät. Keskeisiin käsitteisiin kuuluva CB-ART avataan laajemmin luvussa kolme. Luvussa tarkastellaan myös ympäristöongelmia sekä niiden vaikutusta ihmisten hyvinvointiin. Aiempi tutkimus koskee ympäristökasvattajan itsereflektiota ja luovien menetelmien käyttöä ympäristötunteiden käsittelyssä sekä avaa ympäristöahdistuksen monimuotoisuutta. Ymmärtääkseen ympäristöahdistusta ilmiönä on myös ymmärrettävä, mitä ahdistus on. Tässä tutkimuksessa käytetyn määritelmän mukaan ympäristöahdistus sisältää ympäristöongelmista nousevia erilaisia vaikeita tunteita. Työntekijänä sosionomin on myös tunnistettava erityisesti ympäristöahdistukselle alttiit ihmiset, jotta tilanteeseen päästään nopeasti kiinni, eikä tilanne monimutkaistu.

Opinnäytetyössä painotetaan sosionomin itsereflektiivisyyttä ja sen tärkeyttä, ettei sosionomi ammattilaisena anna omien ympäristötunteiden vaikuttaa työhönsä ja asiakkaan ympäristötunteiden käsittelyyn. Itsereflektiota sivutaan niin sosionomin kuin ympäristökasvatuksen näkökulmista. Opinnäytetyössä käytetään luovia menetelmiä ympäristöahdistuksen käsittelyyn. Luovat menetelmät soveltuvat hyvin sellaisen asian käsittelyyn, joka ei välttämättä ole täysin ihmisen tietoisuudessa.

2.1 Sosiaalipedagoginen työ ympäristöhaasteiden aikakaudella

Ihmisen toiminta vaikuttaa maassa vallitsevaan ilmastoon. Maan keskilämpötila on noussut ja nousee edelleen kiihtyvästi. Kasvihuoneilmiötä aiheuttavat kaasut heikentävät myös ilmanlaatua. Ilmastonmuutos vaikuttaa meri- ja ilmavirtauksiin, mitkä säätelevät maapallon lämpötilaa. Ilmastonmuutos aiheuttaa sään ääri-ilmiöiden lisääntymistä ja vaikuttaa ekosysteemien ja ihmisten elinoloihin. Lisäksi se vaikuttaa tuholaisien, virusten, bakteerien ja sienten leviämiseen viileämmille maille ja siten lisää tautien todennäköisyyttä.

Ilmastonmuutos vaikuttaa myös ruuan saatavuuteen, aiheuttaa nälänhätää ja pulaa puhtaasta juomavedestä. (Ylén, 2021, ss. 382–384, 406–410)

WHO (World Health Organization) (2022, s. 34) nostaa yhdeksi globaaliksi mielenterveysuhaksi ilmastokriisin. Ilmastokriisin on todettu vaikuttavan ihmisten mielenterveyteen. Vaikutukset voivat johtua suoraan ilmastonmuutoksesta ja sen aiheuttamista ilmiöistä maailmalla, mutta myös ilmastonmuutoksesta johtuvista konflikteista ja maastamuutosta. Se voi aiheuttaa taloudellista ja sosiaalista stressiä. Myös ilmastonmuutoksen hitaan etenemisen seuraaminen aiheuttaa stressiä. Nämä seikat voivat aiheuttaa ympäristöahdistusta. (WHO, 2022, s. 34) Ilmastonmuutos iskee eniten heikompiaisiiin, sillä heillä on vähiten resursseja ilmastonmuutokseen sopeutumiseen (THL, 2022).

Ympäristöahdistusta on tutkittu jo 60-luvulla, mutta se nousi laajemmaksi yhteiskunnalliseksi aiheeksi ja tutkimuksen kohteeksi vasta 2000-luvulla. 2010-luvulla ympäristöahdistus nousi ympäristökriisin keskustelluimmaksi aiheeksi. Niin Suomessa kuin muualla maailmassa keskustelu ympäristöahdistuksesta lisääntyi huomattavasti vuoden 2018 syksyllä, kun IPCC:n raportti julkaistiin. (Pihkala ym., 2021, s. 97) IPCC raportoiti 5–6 vuoden välein ilmaston nykytilasta, tulevista kehityssuunnista ja ilmastonmuutoksen vaikutuksista sekä niihin sopeutumisesta (FMI, n.d.).

Ilmastonmuutoksen seuraukset ovat siis hyvin moninaiset ja vaikuttavat niin ihmisen fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin sekä turvallisuuden tunteeseen.

Ilmastonmuutoksen negatiivisista vaikutuksista mielenterveyteen käytetään usein laajaa käsitettä ympäristöahdistus. Ympäristöahdistus ei ole pelkästään negatiivinen asia, sillä se voi oikein käsiteltynä ja kanavoituna olla liikkeelle paneva voima varsinkin toivon tunteeseen yhdistettynä. (Pihkala, 2021, Ilmastoahdistus pohjoismaissa -luku)

Sosiaalipedagoginen työ on saanut uuden haasteen ilmastonmuutoksen tuomien kriisien myötä. Ekologinen näkökulma näkyy käytännön työssä lisääntyvissä määrin, ja siksi kaivataan lisää teoreettista keskustelua ja käytännön työtapoja. (Nivala & Rynänen, 2019, s. 301) Arto Salonen (2014, ss. 39, 50–53) on esittänyt ekososiaalisen hyvinvointiparadigman

kautta muun muassa sen, kuinka sosiaalialan toimijat voisivat työllään edistää siirtymistä kilpailusta ja kulutuksesta sellaiseen yhteiskuntaan, jossa painopiste olisi yhdessä toimimisessa ja yhteisöllisyydessä. Salonen puhuu perustarpeiden tyydyttämisen, arvokkuuden kokemisen ja rikastuttavan vuorovaikutuksen puolesta, sen sijaan että eläisimme kuluttaen ja maapalloa kuormittaen. Sosiaalialan toimijat voivat työssään tukea kestävästä kehitystä auttaen ihmisiä luopumaan elintavoista, jotka tukevat kestäväntöntä kehitystä. Heillä on myös mahdollisuus saada päättäjät ja kansalaiset vuorovaikutukseen, jolloin voitaisiin keskustella esimerkiksi ihmisoikeuksia rikkovasta tuotannosta tai materiakeskeisen hyvinvoinnin kuormittavuudesta. Salosen mukaan sosiaalialan ammattilainen, joka toimii ekososiaalisesta hyvinvointiparadigmasta käsin, ottaa työssään huomioon maapallon rajallisuuden tuomat haasteet ihmisten hyvinvoinnille. Pyrkinessään rakentamaan parempaa yhteiskuntaa ja tukieksaan ihmisten hyvinvointia ammattilaisen tulisi ymmärtää ekologisten ja sosiaalisten kysymysten olevan vahvasti sidoksissa toisiinsa.

Panu Pihkalan (2017b, ss. 3–4) mukaan erilaiset taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät olisivat hyvä keino käsitellä ympäristötunteita mukaan lukien ympäristöahdistus, sillä niiden avulla vaikeasti ilmaistavia asioita voi olla helpompi ilmaista. Ympäristötunteiden käsittelyssä tulisi olla mukana niin asioiden realistinen tila kuin optimismi ja toivo. Toisessa tutkimuksessaan Pihkala (2020b, abstract, luku 4.5.1.) käsittelee ympäristöahdistusta ympäristökasvatuksen näkökulmasta. Ympäristökasvattajan on tärkeää käsitellä ja kohdata omat ympäristötunteensa, jotta ei heijastaisi niitä haitallisesti asiakkaisiinsa.

Opinnäytetyö lähti kiinnostuksesta ympäristötunteisiin. Aiheeseen perehdyttäessä vastaan tuli sosionomi (AMK) Sirku Rämön (2020) opinnäytetyö, joka antoi kimmokkeen tutkimuksen tavoitteelle. Rämö korosti työssään, miten moninaiset mahdollisuudet sosionomeilla on työssään lievittää ympäristöahdistusta, niin yksilö- kuin yhteisötyössä. Myös rakenteellinen työ avaa väylän vaikuttaa ja auttaa asiakkaiden kokemaan ympäristöahdistukseen. Ympäristöahdistusta voidaan helpottaa eri tasoilla: yksilöllisessä toiminnassa, ihmisten välisessä toiminnassa tai yhteiskunnallisella tasolla. Sosionomin on mahdollista kohdata ja auttaa asiakasta joko suoraan tai välillisesti kaikilla näillä eri tasoilla. Rämö pohtikin sitä, tulisiko sosiaalialan työntekijöitä kouluttaa vahvemmin myös ympäristöteemojen käsittelyyn. (Rämö, 2020, ss. 62–63)

Sosionomin koulutuksen yksi keskeinen osa on ymmärtää reflektiivisyyden olennainen asema ammatillisuudessa. Opinnoissa tulisikin olla tilaa tarkastella omaa itseä suhteessa erilaisiin ilmiöihin. Reflektio antaa tilaisuuden tutkia omia arvoja, asenteita, ajatuksia ja tunteita. Reflektio ei tarkoita vain oman toimintansa pohtimista; se on myös itsensä tarkastelua auttajana. Jos ammattilainen kokee tiedostamattaan tarvetta työnsä kautta auttaa itse itseään, reflektio on erityisen tärkeä apuväline tämän tunnistamisessa. Reflektion avulla voidaan saada etäisyyttä asiaan tai tilanteeseen, ja se mahdollistaa tietoisemman toiminnan suunnittelun ja kehittämisen. Sosiaalisen asiantuntijan osaamisalueeseen kuuluukin myös panostaa oman auttajaminän kehittämiseen. Tärkeää on tiedostaa ja hyväksyä ihmisyyden niin itsessään että asiakkaassa. (Raatikainen ym., 2019, ss. 46–49)

Rämö (2020, s. 63) korosti opinnäytetyössään, että myös sosiaalialan opiskelijat käsittelevät omaa luontosuhdettaan ja sen herättämiä tunteita. Mikäli itsereflektiota ei tapahdu, se voi vaikuttaa asiakkaan ympäristötunteiden kohtaamisen negatiivisesti niin, että ne joko kohdataan vaivallisesti tai niitä ei kohdata ollenkaan. Reflektion puuttuminen voi vaikuttaa negatiivisesti myös rakenteellisten muutosten toteutumiseen. (Rämö, 2020, s. 63)

Ajattelemme, että ilmastonmuutos vaikuttaa kaikkiin ihmisiin jossain määrin. Suomessa muutos ei vielä näkyvästi häiritse arkea esimerkiksi pakottavana kuumuutena, mutta ilmiölle altistutaan esimerkiksi uutisten, sosiaalisen median ja taloudellisten tekijöiden kautta. On siis tärkeää avata väylää ilmastonmuutosteemalle, sosionomien kokeman ympäristöahdistuksen käsittelylle ja tutkimiselle.

2.2 Johdatus ympäristöahdistukseen

Ympäristöahdistus on laaja ilmiö. Se voi ilmetä eri ihmisillä eri tavoin, ja sitä voi olla vaikea erottaa muusta ihmisen kokemasta ahdistuksesta (Pihkala, 2018a, s. 248). Tässä luvussa määritellään yleisesti ahdistusta, minkä jälkeen syvennyttään tämän opinnäytetyön teeman mukaisesti ympäristöahdistukseen ja sen yleisyyteen. Työssään sosionomin on tärkeä tiedostaa yhteys erilaisten ilmiöiden ja niille herkemmin altistuvien ihmisten välillä. Myös ympäristöahdistukselle on löydettävissä riskiryhmiä, jotka niin ikään esitellään tässä luvussa.

2.2.1 Ahdistuksen hyödyt ja haasteet

Ahdistus on ihmiselle normaali ja hyödyllinen tunne. Aiemmin se on ollut suorastaan ihmiskunnan elinehto. Ahdistus valmistaa niin ihmisen mieltä kuin kehoa kohtaamaan erilaisia uhkaavia tai uusia tilanteita sekä reagoimaan niiden vaatimalla tavalla. (Vuorilehto ym., 2014, s. 149; Nummenmaa, 2019, s. 120) Ahdistuksella ei kuitenkaan ole selkeää kohdetta kuten pelolla, vaan se on epämääräinen tunne, jonka aiheuttajaa voi olla vaikea tunnistaa. Ahdistukseen liittyy myös vahvasti tulevaisuuteen suuntautuminen. Keskeistä onkin epävarmuus siitä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. (Nummenmaa, 2019, ss. 120–121)

Epämääräinen huolestuneisuus kuuluu tyyppillisesti ahdistuksen olemukseen. Yksi sen keskeinen piirre on epävarmuus uhkien laadusta. Tämä aiheuttaa hallitsemattomuuden tunnetta, joka puolestaan aiheuttaa tunteen siitä, että uhan ennaltaehkäiseminen on mahdotonta. (Nummenmaa, 2019, ss. 120–121) Ahdistuksen voisi siis luonnehtia olevan epämääräinen tunne uhasta, jota ei kuitenkaan vielä pystytä kohdentamaan.

Ahdistus voi pitkittyä. Pitkittyneessä ahdistuksessa ihmisen keho on ylikierroksilla ja mieli on alituisesti valppaana. Tämä kuormittaa niin kehoa kuin mieltä. Lisäksi toimintakyky voi rajoittua ja ajattelu kapeutua. (Nummenmaa, 2019, s. 120; 2010, s. 194) Ahdistuksella on tapana ruokkia itse itseään, mikä aiheuttaa sen pitkittymistä. Ahdistuneena ihminen on virittynyt havaitsemaan uhkia, vaaroja sekä merkkejä mahdollisista vaaroista. Tällöin helposti tulkitsee vaarattomatkin asiat uhiksi. Tämä ylläpitää ja voimistaa sitä. (Nummenmaa, 2019, s. 121)

Tunteiden tarkoitus on tukea ihmisen hyvinvointia, mutta pitkittyessään jo lieväkin ahdistus heikentää hyvinvointia. Tunteet vaikuttavatkin mielenterveyteen kaksisuuntaisesti. Ideaalitulanteessa ihminen tunnistaa tunteen ahdistukseksi sekä tiedostaa sen aiheuttajan. Tällöin ahdistus toimii liikkeellepanevana voimana, joka saa ihmisen työskentelemään ahdistuksen aiheuttajan poistamiseksi. Toisaalta, jos ahdistuksen lähde ei tunnisteta tai tunnetta ei lähtökohtaisesti tunnisteta ahdistukseksi, ihminen ei ala ratkomaan ongelmaa vaan pyrkii muuttamaan mielensä ja kehonsa tilaa esimerkiksi päihteiden avulla. Ongelman

ratkeamisen sijaa tämä saattaa pahentaa sitä ja saa aikaan negatiivisten tapahtumien kehän. (Nummenmaa, 2010, ss. 54—55, 188, 192)

2.2.2 Ympäristöahdistus on moninainen ilmiö

Ympäristöahdistus on laaja teema eikä tarkkaa ymmärrystä sen laajuudesta vielä ole. Aihetta tutkitaan koko ajan enemmän, mutta kokonais kuvan muodostamista hankaloittaa se, että aihetta käsitellään eri tieteenaloilla ja erilaisin termein. Oman haasteensa tuo ympäristöahdistuksen piiloutuminen erilaisten psykologisten defenssien taakse, kuten kieltämisen, vaikenemisen ja torjumisen. Lisäksi ympäristöahdistus nivoutuu yhteen ihmisen muiden hankalien tunteiden kanssa, mikä vaikeuttaa sen nimeämistä ympäristöahdistukseksi. (Pihkala, 2017a, ss. 22–23, 24) Siinä missä ahdistus heikentää ihmisen hyvinvointia ympäristöahdistuksen on todettu vaikuttavan negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn (Pihkala 2018b, s. 32).

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään Panu Pihkalan määritelmää ympäristöahdistuksesta. Ympäristöahdistus on Pihkalan (2018a, s. 246) mukaan seurausta ilmastonmuutoksesta ja muista ympäristöongelmista sekä näiden tiedostamisesta. Termi käsittää laajan kirjon vaikeita tunteita ja mielentiloja, jotka kumpuavat ympäristön tilasta ja siihen liittyvästä tietoisuudesta. Näitä ovat esimerkiksi syyllisyys, häpeä, kelvottomuus, suru, avuttomuus, pelko, epätoivo, viha ja masentuneisuus (Pihkala, 2017a, ss. 52—86; Coffey, ym. 2021, Emotions associated with eco-anxiety-luku, ensimmäinen kappale; Pihkala, 2017b, s. 4). Pihkala (2018b, ss. 33—34) listaa eri tutkimuksissa havaittuja ilmastonmuutoksen aiheuttamia mielenterveydellisiä oireita: stressi, alakuloisuus ja masentuneisuus, ahdistustilat, erilaiset unihäiriöt, komplisoitunut suru ja lisääntynyt päihteiden käyttö. Pihkalan mukaan tämä lista soveltuu ympäristöahdistuksen eri muotoihin ja on siten perusteltua käyttää yleisesti termiä ympäristöahdistus erilaisista ympäristöasioiden psyykkisistä vaikutuksista. Myös ympäristöahdistusta leimaa vahva tulevaisuuteen suuntautuminen: tiedostetaan ympäristöongelmat mutta ei tiedetä, miten asian laita on tulevaisuudessa.

Ympäristöahdistus voi olla suoraa seurasta jostakin ympäristöön liittyvästä asiasta kuten metsähakkuusta tai helleaalosta. Se voi olla myös epäsuoraa, jolloin sitä on vaikeampi tunnistaa, sillä se on usein tiedostamatonta ja kehittyy vähitellen. Epäsuorasti se voi kummuta ilmastonmuutoksen vaikutusten tiedostamisesta ja media-altistuksesta. Tähän liittyy tulevaisuuden epävarmuus. (Pihkala, 2018a, s. 246; Pihkala 2018b, s. 33) Suomessa korostuu epäsuora ympäristöahdistus, sillä ilmastonmuutoksen vaikutukset eivät ole vielä yhtä suuria kuin monissa muissa maissa. Arvellaan, että ympäristöahdistukseen vaikuttaa myös väestön koulutustaso, minkä myötä tietämys ympäristöasioista on korkea. (Pihkala 2018b, s. 33)

Ympäristöahdistuksella on yhteyksiä eksistentiaalisiin kysymyksiin kuten kysymyksiin olemassaolosta, kuolemasta ja tarkoituksesta. Ympäristökysymykset voivat aiheuttaa ihmisissä syvää turvattomuuden tunnetta ja siten saattaa ihmiset pohtimaan eksistentiaalisia kysymyksiä. (Pihkala, 2020a, luku 3.3.; Pihkala 2018b, s. 35) Koska ympäristöasioissa usein tieto lisää ahdistusta, Pihkalan mukaan tulisi pohtia, miten ympäristöteemoja käsiteltäisiin niin, ettei päädyttäisi pahentamaan ympäristöahdistusta kuitenkaan tietoja panttaamalla. Pihkala korostaa usein teksteissään toivon merkitystä ympäristöasioista keskusteltaessa. (Pihkala 2018b, s. 33)

2.2.3 Ympäristöahdistuksen yleisyys ja sille erityisen alttiit ihmiset

Sosionomi kohtaa työssään monenlaisia ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa. Siksi on tärkeää, että sosionomilla on ymmärrys siitä, mikä altistaa ihmisen ympäristöahdistukselle. Lisäksi on hyvä ymmärtää ilmiön laajuutta Suomessa. Sitran vuonna 2019 teettämässä kansalaistutkimuksessa selvitettiin, millaisia tunteita ilmastonmuutos aiheuttaa ja millaisia vaikutuksia niillä on kestäviin elämäntapoihin, hyvinvointiin sekä työ- ja opiskelukykyyhin. Kyselyyn vastasi 2070 yli 15-vuotiasta suomalaista. (Hyry, 2019, s. 3) Tässä keskitymme esittelemään vastauksista vain ilmastoahdistukseen ja muihin vaikeisiin ilmastotunteisiin liittyvät.

Kyselytutkimuksen mukaan 25 % vastanneista koki ilmastonmuutoksesta johtuvaa ahdistusta. Muita vaikeita tunteita olivat turhautuminen 44 %, riittämättömyden tunne

44%, voimattomuus 39%, suru 34%, pelko 31 %, suuttumus 31 %, kiukku 28 %, syyllisyys 24 %, alakulo 23 %, häpeä 18 %, raivo 16 %, katumus 16 % ja masentuneisuus 12 %.

Tutkimuksen mukaan ihmiset havaitsivat enemmän ympäristötunteita toisissa kuin itsessään. 46 % vastanneista arvioi ahdistuksen kohtalaisen voimakkaaksi, 20 % arvioi sen voimakkaaksi, 10 % erittäin voimakkaaksi, 21 % vain vähäiseksi ja 2 % ei osannut sanoa. Ilmastoahdistusta kokeneista 36 % koki ilmastoahdistusta muutaman kerran kuukaudessa, 25 % harvemmin kuin joka kuukausi, 23 % muutaman kerran viikossa, 9 % joka päivä ja 7 % ei osannut sanoa. (Hyry, 2019, ss. 13, 19–21)

Sitran teettämän kansalaistutkimuksen mukaan suomalaisista 58 % on joko melko huolissaan tai erittäin huolissaan ilmastonmuutoksesta. Eniten huolta kokivat naiset, akateemisesti koulutetut ja työttömät. Vastanneista 27 % koki ahdistus-sanan kuvaavan hyvin tuntemuksiaan ilmastonmuutosta kohtaan. Yleisimmin näin kokivat naiset, alle 30-vuotiaat sekä työttömät. Kyselytutkimuksen mukaan 52 % suomalaisista odottaa tulevaisuutta ristiriitaisin tuntein välillä innoissaan ja välillä peloissaan. 14 %:lla tulevaisuus sisältää paljon uhkakuvia ja se pelottaa, kun taas 23 % odottaa tulevaisuutta innolla ja näkee siellä mahdollisuuksia. (Hyry, 2019, ss. 11, 26–27)

Vuoden 2021 nuorisobarometrissä tutkittiin mm. ympäristöahdistusta ja ympäristötunteita, ja siihen osallistui 1900 Manner-Suomessa asuvaa 15–29-vuotiasta nuorta (Pihkala ym., 2021, s. 96). Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten keskuudessa esiintyy paljon ympäristöahdistusta (Wu ym., 2020, s. e435; Ojala, 2012, s. 228; Pihkala ym., 2021, s. 97). Lasten ja nuorten ajatellaan olevan erityisen alttiita ympäristöahdistukselle, sillä he elävät aikaa, jolloin ympäristöongelmat pahenevat. Lisäksi heillä ei usein ole täyttä päätäntävaltaa, mikä aiheuttaa ahdistusta. (Pihkala ym., 2021, s. 97)

Ympäristötunteiden tunnistamiseen liittyvä vahvin tekijä oli nuorisobarometrin mukaan sukupuoli. Naiset tunnistavat tunteitaan miehiä paremmin. Tämä on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Ympäristötunteiden tunnistamiseen vaikuttaa myös niiden asema sosiaalisesti kiisteltyinä aiheena sekä se, että ympäristötunteista puhumiseen ei ole kannustettu viime vuosia lukuun ottamatta. Nuorisobarometrin mukaan koulutustaso ja alue vaikuttivat suuresti ympäristötunteiden tuntemiseen sekä niistä puhumiseen. Uudellamaalla

ja suurissa kaupungeissa aihe kosketti eniten. Myös koulutus ja opiskelupaikka vaikuttivat ympäristötunteiden tunnistamiseen. Ikäryhmistä eniten ympäristötunteita tunnisti ja niistä puhui 15–19-vuotiaat. 59 % vastanneista oli puhunut ympäristötunteista viimeisen kuukauden aikana. (Pihkala ym., 2021, ss. 102—104)

Tutkimuksissa on havaittu tiettyjä ihmisryhmiä, jotka ovat erityisen alttiita ympäristötunteiden mielenterveyttä heikentävälle vaikutukselle. Coyle ja Van Susteren (2012, ss. V—VI) Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa listattiin kaikkein haavoittuvimmassa asemassa oleviksi eri ihmisryhmiä. Näitä ovat lapset ja nuoret, iäkkäät ihmiset, matalatuloiset sekä ihmiset, joilla on jo entuudestaan mielenterveysongelmia. Pihkala (2018b, s. 35) lisää listaan vielä ihmiset, joilla on elinkeinonsa vuoksi sidos ekosysteemiin, ihmiset, jotka ovat aktiivisesti mukana ympäristönsuojelussa sekä ihmiset, joilla on vahva sidos ekosysteemiin harrastustensa tai elämäntapansa vuoksi.

2.3 Lähtökohtana taiteen terapeuttisuus

Aineistonkeruu tapahtui CB-ART-menetelmää käyttäen. Tämä menetelmä on myös yksi tutkimuksen kohde. CB-ART on kognitiivis-behavioraalinen kuvallistamismenetelmä, jonka avulla on mahdollista tunnistaa stressitekijöitä, voimavaroja sekä rakentaa näistä erillisyyden sijaan yhtenäistä jatkumoa. Luvussa kolme esitellään tarkemmin, mitä menetelmässä käytännössä tehdään. Taiteellisella toiminnalla ja taiteella itsessään on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen kehon ja mielen hyvinvointiin (Laitinen, 2017a). Kvalitatiivissa ja kvantitatiivisissa tutkimuksissa on ilmennyt moninaisia taiteen ja kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutuksia (Aholainen ym., 2021, ss. 564—568). WHO julkaisi vuonna 2019 yli 3000 tutkimuksen raportin, jossa tarkasteltiin kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyksiä. Raportissa ilmenee laajaa näyttöä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista ja merkityksestä sairauden ehkäisyssä ja hoidossa. (Fancourt & Finn, 2019, s. VII—VIII) Tämä opinnäytetyö sosionomien kokemasta ympäristöahdistuksesta ja voimavaroista sekä kokemuksista CB-ART-menetelmästä liittyy osaksi laajaa tutkimusten kirjoa taiteen vaikuttavuudesta. Taide- ja kulttuurilähtöisistä menetelmistä käytetään tässä tutkimuksessa termiä luovat menetelmät. Katsomme termin luovat menetelmät sopivan tähän yhteyteen, sillä se kuvastaa CB-ARTissa osallistujan omaa luovaa prosessia ja korostaa häntä tekijänä.

Vaikka tutkimuksissa taidetta on tarkasteltu monesta näkökulmasta, esimerkiksi tekemisenä, kokemisena ja osana ympäristöä kuten vaikkapa sairaalainfrastruktuuria (Aholainen ym. 2021, ss. 564–568), tässä tutkimuksessa kiinnostus kohdistuu taiteen hyvinvointivaikutuksiin silloin, kun ihminen itse osallistuu taiteelliseen prosessiin. Jensen (2017, ss. 159–161) totesi tutkimuksessaan, kuinka taide voi tuoda mielenterveyden ongelmista toipuville voimaantumisen ja elämän tarkoituksen kokemusta ja olla näin yksi toipumisen työkalu. Ylipäättään taiteellinen aktiviteetti voi tarjota sellaisen turvallisen tilan, jossa voi tarkastella omia haasteita, huolia ja pelkoja (Laitinen, 2017a, s. 31).

Tutkimukset ovat osoittaneetkin taiteen ja taiteellisen toiminnan hyödyt ja mahdollisuudet mielenterveyden tukemisessa ja mielenterveyden haasteiden kanssa selviytymisessä. Taiteella on merkityksensä myös toipumisprosessissa ja paranemista edistävien ympäristöjen rakentumisessa. (Laitinen, 2017b, s. 87) Uskomme, että myös CB-ART voi tarjota turvallisen tilan tarkastella hankalia kokemuksia, oli sitten kyse ympäristöahdistuksesta tai muista elämän tuomista haasteista. Tämän opinnäytetyön yksi tutkimustehtävä onkin selvittää CB-ARTin soveltuvuutta ympäristöahdistuksen käsittelyyn. Taiteen vaikutuksia on tutkittu useilla eri tieteenaloilla, mutta siihen miksi tai miten taide vaikuttaa, ei ole löydetty selkeää yksiselitteistä vastausta. On myös todettu, että ihmisen kiinnostuksella, taustalla ja olosuhteilla on vaikutusta siihen, kuinka merkitykselliseksi taide ja kulttuuri elämänlaadulle osoittautuu. (Laitinen, 2017a, s. 32, 39)

2.4 Aiemmat tutkimukset – ympäristöahdistuksesta itsereflektioon

Seuraavaksi tarkastellaan aiempaa tutkimusta, joka käsittelee itsereflektiota ympäristökasvattajan näkökulmasta sekä luovia menetelmiä ympäristöahdistuksen tai ympäristötunteiden käsittelyssä. Aiemman tutkimuksen kerääminen tuotti haasteita. Tutkimusta, jossa olisi hyödynnetty kuvataidetta ympäristöahdistuksen käsittelyyn, ei löytynyt. Laajensimme hakua myös muita luovia menetelmiä ja tunteita koskeviin tutkimuksiin. Tämä tuotti joitain tuloksia. Ympäristökasvatuksen tutkimuksessa puhutaan paljon kasvattajan itsereflektiosta, joka on olennainen osa opinnäytetyötämme.

Panu Pihkala (2017b, s. 4) tarkastelee artikkelissaan systeemisen analyysin avulla eri tieteenalojen tutkimustuloksia ympäristökasvatuksesta vastaten kysymykseen siitä, millä keinoin ympäristökasvatuksessa tulisi käsitellä maailman ongelmia, traagisuutta sekä toivoa. Pihkalan mukaan taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät olisivat tähän oiva keino, sillä niiden avulla voidaan murtaa vaikenemisen muuri ja siten saattaa erilaiset tunteet tietoisuuteen ja käsittelyyn. Ne tarjoavat monipuolisen keinon käsitellä ympäristökysymyksiä. Pihkalan mukaan David Hicks painottaa, että ohjaajan on itse käytävä läpi käsiteltävää aihetta, sillä muutoin on riski, että ohjaaja välittää ohjattaville omia tiedostamattomia tunteitaan ja asenteitaan. Hicks on myös todennut ympäristöasioista keskustelun aiheuttavan vastustusta. Vastustus liittyy yleisesti tunteiden käsittelyn puutteellisuuteen ja aiheen vaikeuteen. (Pihkala, 2017b, ss. 8–9; ks. myös Pihkala, 2020b, luku 4.5.1)

Pihkalan (2017b, s. 3) mukaan ympäristökasvatuksen, viestinnän sekä psykologian kirjallisuudessa on enimmäkseen painotettu positiivisuutta ja optimistisuutta. Tutkimuksissa on todettu uhkakuviin ja tuhoihin perustuvan viestinnän voivan lamaannuttaa ihmisen, mutta toisaalta ihmiset ovat hyvin tietoisia ympäristöongelmista. Ympäristökasvatuksessa painaankin sen ongelman kanssa, missä suhteessa näitä molempia tulisi olla. Pihkala kuvailee draaman kaarta, jonka tulisi kuljettaa traagisuudesta kohti toivoa ottaen nämä molemmat realistisesti huomioon. Pihkalan mukaan ympäristökasvatuksen teoriakirjallisuudessa on jo kauan painotettu tiedon, tunteiden ja toiminnan integraatiota. Hän määrittelee ympäristökasvatusta toiminnaksi, joka kohdistuu erilaisiin ja eri ikäisiin ihmisiin ja jonka pyrkimyksenä on kasvattaa tai vaikuttaa. (Pihkala, 2017b, ss. 3–4, 6–9)

Sirkku Rämön (2020, ss. 30–31) opinnäytetyössä selvitettiin, millaista tukea korkeakouluopiskelijat haluaisivat ympäristöahdistuksen käsittelyyn ja millaisin keinoin he itse ovat lievittäneet ympäristöahdistustaan. Tutkimuksen tulosten mukaan ympäristöahdistusta voidaan lievittää kolmella tasolla esiintyvin keinoin: yksilötasolla, ihmisten välisissä suhteissa sekä yhteiskunnallisella tasolla. Rämön opinnäytetyössä nousi esiin viisi teemaa: toiminta, tunteiden käsittely, tuki, tieto ja toivo. Näistä viidestä teemasta tunteiden käsittely ja tuki ovat olennaisia tässä opinnäytetyössä, sillä opinnäytetyön on tarkoitus käsitellä pienissä ryhmissä ympäristöahdistusta tunteena. Rämön opinnäytetyössä

n. 25 % kyselyyn vastanneista toivoi työvälaineitä tunteiden tunnistamiseen ja kohtaamiseen. Lähes yhtä moni vastanneista toivoi vertaistuellisia ryhmiä ympäristötunteiden käsittelyyn. (Rämö, 2020, ss. 55–56)

Pihkalan (2019, s. 2) monitieteelliseen tutkimukseen perustuvassa artikkelissa tarkastellaan ilmastoahdistusta sekä niitä käytännön keinoja, joita on käytetty sen lievittämiseen. Tässä nostetaan esiin vain niitä keinoja, jotka koskettavat tätä opinnäytetyötä eli vertaistuki ja luovat menetelmät. Ilmastoahdistus on yksi ympäristöahdistuksen muoto, joka kohdistuu ainoastaan ilmastoon liittyviin tunteisiin, kun taas ympäristöahdistus liittyy kaikkiin ympäristöasioihin liittyviin vaikeisiin tunteisiin. Pihkala kertoo Yhdysvalloissa kehitetystä vertaistukiryhmämallista, jossa kokoonnutaan kymmenen kertaa ja yhden kerran aiheena on tunteiden tunteminen ja toisella kerralla tarkastellaan omaa sisintä. Suomessa on Helsingin ja Tampereen yliopistoilla järjestetty erilaisia johdettuja keskusteluryhmiä ympäristöahdistuksesta. Ryhmissä on käytetty erilaisia metodeja kuten kriisiterapiaa ja mindfulnessia. Pihkala kertoo itse järjestäneensä yksityisiä tapahtumia, joissa on ollut mahdollisuus tarkastella ja käsitellä ilmastotunteita. Myös muut tahot ovat Suomessa järjestäneet vastaavia tapahtumia. (Pihkala, 2019, ss. 16–19)

Yksi käytännön keino käsitellä ympäristötunteita Pihkalan mukaan on taide. Varsinkin ympäristökasvattajat ja taiteilijat ovat järjestäneen erilaisia työpajoja, performansseja ja tapahtumia, joissa osallistujat ovat voineet käsitellä ilmastotunteitaan. Suomalainen ympäristökasvattaja Anna Lehtonen on käyttänyt osallistavan draaman (participatory drama) menetelmää ilmastoahdistuksen käsittelyssä. Luovan kirjoittamisen kouluttaja Henna Laininen puolestaan on jo vuosia järjestänyt kirjoituspajoja nimellä ”Ilmastonmuutos minussa”. Taiteilija Maija Raikamo on myös käyttänyt työpajoissaan erilaisia luovia menetelmiä ilmastoahdistuksen käsittelyyn. Ilmastoahdistusta voi käsitellä myös kuvallisen ilmaisun kautta, jolloin voidaan käyttää valmista kuvamateriaalia käsittelyn pohjana tai tuottaa itse kuvia reflektion ja pohdinnan välineeksi. Ilmastoahdistukseen liittyen on myös järjestetty useita valokuvanäyttelyitä. (Pihkala, 2019, s. 19)

Pihkalan ajatus luovien menetelmien toimivuudesta ympäristöahdistuksen käsittelyyn tukee ajatusta CB-ARTin soveltuvuudesta ympäristötunteiden käsittelyyn ja sosionomeista

ammattilaisina kohderyhmänä, sillä kuten edellä on jo tullut esiin, ammattilaisen on tärkeä kohdata omat vaikeat ympäristötunteensa voidakseen tukea asiakastaan. CB-ART yhdistää niin stressitekijöitä kuin voimavaroja, ottaen molemmat huomioon. Prosessin voidaan ajatella olevan ympäristökasvatusta, koska sen tavoitteena on vaikuttaa ihmisiin ympäristötunteiden tiedostamisen avulla. Kun CB-ART-ohjaus toteutetaan pienessä ryhmässä, se tarjoaa turvallisen paikan keskustella esiin nousseista tunteista.

3 Opinnäytetyön tavoite ja toteuttaminen

Seuraavaksi esitellään tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset, kuvataan CB-ART menetelmänä, avataan aineistonkeruuta sekä pohditaan eettisiä kysymyksiä. Ensimmäisenä kuitenkin esitellään tämän opinnäytetyön yhteistyökumppani Ympäristöahdistuksen mieli-hanke.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimi MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, Tunne ry:n ja Nyyti ry:n luotsaama Ympäristöahdistuksen mieli-hanke. Hankkeen projektipäällikkö Satu Turhala (henkilökohtainen tiedonanto, 21.11.2022) painottaa hankkeen päätavoitteen olevan ryhmien ja työpajojen tuottamisen ympäristöhuolta ja -ahdistusta kokeville. Se tuottaa monipuolisesti tietoa ympäristöahdistuksesta ja siihen liittyvistä tunteista sekä välineitä niiden käsittelyyn. Hanke järjestää koulutuksia sosiaali- ja terveysalojen ja kasvatustieteiden ammattilaisille sekä järjestötoimijoille. Lisäksi se järjestää työpajatyyppistä ryhmätoimintaa ja infotilaisuuksia eri kohderyhmien tarpeiden mukaan. Hankkeen verkkosivusto ympäristöahdistus.fi esittelee paljon erilaista tutkimusta niin Suomesta kuin maailmalta, erilaisia itseksensä tehtäviä harjoituksia kotiin tehtäväksi tai ammattilaisten käyttöön, eri kirjoittajien blogitekstejä aiheesta, podcastin, ynnä muuta materiaalia. Tästä opinnäytetyöstä tullaan tekemään blogiteksti ympäristötunteet.fi-sivustolle. Hanke päättyy vuoden 2022 lopussa, mikäli jatkorahoitusta ei saada. (Ympäristöahdistuksen mieli, n.d)

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

CB-ARTilla on tutkittu muun muassa mielenterveystyön ammattilaisten kokemaa stressiä liittyen työskentelyyn Gazan konfliktin aikana. Koska mielenterveyden ammattilaiset ja

heidän asiakkaansa jakavat tällaisessa tilanteessa saman todellisuuden, voidaan puhua jaetusta traumasta tai jaetusta traumaattisesta todellisuudesta. Tämä voi vaikuttaa siihen, etteivät rajat ammatillisen ja henkilökohtaisen todellisuuden välillä ole enää niin selkeät. (Segal-Engelchin ym., 2020, Introduction-luku, kolmas kappale) Maailmanlaajuisen ilmastokriisin voidaan katsoa olevan asia, joka altistaa niin ammattilaiset kuin asiakkaatkin vaikeille tunteille, vaikka jokainen kokeekin asiat yksilöllisesti. Luvussa kaksi kuvattiin myös sitä, miten keskeistä sosionomin ammatillisuudelle on kyky reflektoida työssä herääviä tunteita ja ajatuksia. Lisäksi korostettiin Rämön (2020, s.63) näkemystä siitä, miten tärkeää olisi, että sosionomit käsittelisivät omaa luontosuhdettaan ja ympäristötunteitaan, jo senkin takia, ettei reflektiomattomuus vaikuttaisi asiakkuuteen negatiivisesti. Lisäksi syy käyttää tällaista luovaa menetelmää on Pihkalan (2017b, s. 9) näkemys siitä, kuinka luovat menetelmät voivat murtaa ympäristökysymyksiin liittyvää vaikenemista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla sosionomien kokemaa ympäristöahdistusta ilmiönä sekä heidän nimeämiään voimavaroja CB-ART-menetelmää käyttäen. CB-ARTin käyttö tarjosi mahdollisuuden sekä testata melko tuntematonta menetelmää että tutkia, millä tavoin luova menetelmä toimii näiden tunteiden käsittelyssä. Taustalla kulki ajatus siitä, että ammattilaiset saisivat lisää välineitä omien ympäristötunteiden käsittelyyn sekä CB-ARTista uuden välineen myös asiakastyöhön. Tutkimusta tehdessä tutkimuskysymykset muuttuivat ja elivät, mutta tarkentuivat aineistoa analysoidessa seuraaviksi:

- Millaisena sosionomit kuvaavat ympäristöahdistustaan sekä voimavarojaan CB-ART-menetelmän avulla?
- Millaisena työkaluna sosionomit kokevat CB-ARTin ympäristöahdistuksen itsereflektiossa sekä ammatillisena työvälineenä?

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeelle lisää tietoa niin ympäristöahdistuksesta ilmiönä, siihen liittyvistä voimavaroista sekä CB-ART-menetelmän toimivuudesta ympäristöahdistuksen käsittelyssä sekä itsereflektion välineenä. Sen lisäksi kuitenkin tavoittelemme tutkimuksen tarjoavan välineen ammattilaisten omien ympäristötunteiden tarkasteluun, ja mahdollisesti myös asiakastyöhön käytettäväksi. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä opinnäytetyönä.

3.2 Tutkimusmenetelmänä CB-ART

Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään tutkimuksen kohdetta ja tämän takia tutkijan on perehdyttävä siihen huolella. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Aineistosta ei pyritä tekemään yleistettäviä päätelmiä. Taustalla vaikuttaa kuitenkin ajatus siitä, että yksittäistä tapausta tarkasti tutkittaessa nousee esiin se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu, kun ilmiötä tarkastellaan yleisellä tasolla. (Hirsjärvi ym., 2018, s. 161, 182)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on omia sille tyypillisiä piirteitä. Aineistoa kerätään luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Ihminen toimii tiedon keruun välineenä eli tutkija luottaa omiin havaintoihin ja keskusteluihin tutkittavien kanssa. Analyysin lähtökohtana on aineiston yksityiskohtainen tarkastelu. Tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien oma ääni pääsee esiin. Tutkittavat ovat tietoisesti valittuja, ja heitä käsitellään ainutlaatuisina yksilöinä. Tarpeen vaatiessa tutkimussuunnitelmaa muutetaan joustavasti tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym., 2018, s. 164)

Opinnäytetyössä käytettiin aineistonhankintamenetelminä taideterapeuttista menetelmää CB-ARTia sekä kyselylomaketta, jossa oli avoimia kysymyksiä. CB-ART on verrattain uusi menetelmä, mutta olimme tutustuneet siihen jo opiskeluaikanamme, kun ohjasimme tällä menetelmällä eräälle ryhmälle harjoituksen. Tällöin menetelmä sai osallistujilta hyvää palautetta, mistä innostuneena halusimme perehtyä aiheeseen lisää. CB-ARTia sovellettiin tutkimuksessa siten, että menetelmästä käytettiin ryhmänohjausosuutta, eikä mahdollisia kvantitatiivisia mittareita otettu mukaan.

CB-ART tulee sanoista cognitive behavioral and art-based (ks. esim. Segal-Engelchin ym., 2020). Sitä ovat kehittäneet Israelin Ben-Gurion University of the Negev sosiaalityön laitoksen tutkijat Dorit Segal-Engelchin sekä Orly Sarid. On mahdotonta sanoa, kuinka paljon CB-ART:ia on käytetty tähän mennessä, mutta siitä on viime vuosina tehty edellä mainittujen tutkijoiden toimesta useampia tutkimusartikkeleita (ks. esim. Sarid ym., 2017; Segal-Engelchin ym., 2020, 2021). Menetelmän tuoreudesta johtuen katsoimme kuitenkin aiheelliseksi kysyä sähköpostitse sen kehittäjiltä mielipidettä siitä, että menetelmää tulisiin

käyttämään opinnäytetyössämme. Saimme kiinnostuneen vastauksen ja luvan käyttää menetelmää sekä toiveen kuulla tutkimuksen tuloksista (Dorit Segal, henkilökohtainen tiedonanto, 27.08.2022). CB-ARTin vaikuttavuus vaatii vielä lisää tutkimusta. On kuitenkin viitteitä siitä, että se laskee osallistujan stressitasoa, tuo näkyväksi selviytymiskeinoja ja itse CB-ARTista voi tulla yksi selviytymistä edesauttava tekijä. Lisäksi CB-ART on helposti lähestyttävä menetelmä, jota voi hyödyntää erilaisissa tilanteissa. (Segal-Engelchin ym., 2020, 2021)

Visuaalisten tutkimusmenetelmien käytön kiinnostus on kasvanut 2000-luvulla. Tähän on vaikuttanut visuaalisuuden roolin lisääntyminen yhteiskunnassa sekä kiinnostus tuoda tunne ja kokemus voimakkaammin tutkimuksen piiriin. Tähän vaikuttaa näkemys siitä, että kaikkia kokemuksia ja tunteita ei voi ilmaista sanoin. Visuaalisia tutkimusmenetelmiä ovat menetelmät, joissa hyödynnetään visuaalista aineistoa tutkimusaineistona, kielellisen aineiston perustana tai tutkimustulosten ilmaisukeinona. Aineisto voi olla valmista tai tutkimuksessa tuotettua. Jos tutkimuksessa tavoitellaan tutkittavien kokemusten ja tunteiden syventämistä, on olennaista, että tutkittavat osallistuvat visuaalisen aineiston valintaan tai tuottamiseen. (Hakoköngäs & Martikainen, 2021, ss. 82–83)

Visuaalisten tutkimusmenetelmien käytössä nähdään useita etuja. Ne herättävät tunteita ja kokemuksia eri tavoin kuin sanallinen ilmaisu. Ne voivat tuoda ilmiöön uuden näkökulman ja siten edistää kriittistä ajattelua sekä tuoda esiin piilokokemuksia. Visuaaliset aineistot ovat myös konkreettisia. Ne konkretisoivat niin tutkimuskohdetta kuin siihen liittyviä ajatuksia ja kokemuksia molemmille, osallistujille ja tutkijoille. Ne tarjoavatkin oivan keinon lähestyä ilmiötä, jota voi olla vaikea käsitellä kielellisesti. Visuaalisten tutkimusmenetelmien on myös havaittu motivoivan osallistujia. Tämän ajatellaan johtuvan siitä, että visuaaliset menetelmät lisäävät osallistujan itsemääräämisoikeutta siinä, mitä hän haluaa nostaa esiin. (Hakoköngäs & Martikainen, 2021, s. 83)

3.3 CB-ART käytännössä

CB-ART-menetelmää on pidetty ryhmille niin verkossa kuin kasvokkain (Segal-Engelchin ym., 2020, 2021). Menetelmä koostuu kolmesta vaiheesta. Ensin piirretään ”stressipiirustus”,

johon kuvitetaan ajatuksia ja tunteita käsiteltävästä aiheesta. Kuvan taakse kirjoitetaan lyhyt kuvaus piirustuksesta. Tämän jälkeen keskustellaan yhdessä muun ryhmän kanssa kuvista ja niiden taakse kirjoitetusta tekstistä. Tarkoituksena tässä vaiheessa on tunnistaa stressitekijöitä. Toisessa vaiheessa piirretään uusi piirustus, tällä kertaa voimavaroista, jotka voisivat auttaa haastavassa tilanteessa. Tämänkin ”voimavarapiirustuksen” taakse kirjoitetaan lyhyt kuvaus, ja kuten edellisessä vaiheessa, ryhmässä keskustellaan piirustuksista ja niiden sanallisista kuvauksista. Vaiheen tarkoituksena on hahmottaa omia voimavaroja. Viimeisessä vaiheessa piirretään jälleen uusi ”integroitu piirustus”, jossa liitetään yhteen niin stressitekijät kuin voimavarat. Mahdollista on myös tehdä tämä vaihe niin, että piirretään stressipiirustukseen voimavaroja tai voimavarapiirustukseen stressitekijöitä. Vaiheen tavoitteena on, että ihminen loisi yhteyden voimavarojen ja stressin välille, kuvan, oireen tai muistin tasolla. (Segal-Engelchin ym., 2020, Methods-luku)

Yksi keskeinen teema CB-ARTissa on huomion kiinnittäminen kuvissa näkyviin elementteihin: muotoon, kokoon, väreihin, taustaan ja aseteltuun. Elementeistä keskustellaan jokaisen piirustuksen yhteydessä yhdessä ryhmän kanssa. Menetelmää käytettäessä näissä elementeissä on nähty eroja riippuen, mistä kolmesta piirustuksesta on kyse. Esimerkiksi stressipiirustuksessa ei ole juuri piirretty taustaa, usein piirros on ollut keskellä paperia ja musta yleisenä värinä. Eroja on nähty myös voimavarapiirustuksissa ja integroiduissa piirustuksissa. Eroja voidaan tulkita eri tavoin. Yksi oletus on, että osallistujan tietoiset kognitiiviset prosessit piirustusten ominaisuuksien muutoksista piirustusprosessissa vaikuttaisivat heidän tulkintaansa stressaavista kuvista ja tämä laskisi stressiä. (Segal-Engelchin ym., 2020, Methods -luku, sekä Conclusions-luku)

3.4 Aineiston hankinta: CB-ART-työpaja ja sähköinen kysely

Aineiston hankinnasta, säilyttämisestä opinnäytetyö prosessin aikana sekä käsittelystä opinnäytetyö prosessin jälkeen laadittiin aineistohallintasuunnitelma (Liite 1). Osallistujia hankittiin Facebookin sosionomeille suunnatusta suljetusta ryhmästä laatimalla sinne tutkimuspyyntö (liite 3). Ryhmässä oli tutkimuspyynnön julkaisuhetkellä 10 500 jäsentä. Osallistujiksi tavoiteltiin ympäristötunteista kiinnostunutta sosionomia tai työelämässä jo olevaa sosionomiopiskelijaa osallistumaan työpajaan. Osallistujien ei tarvinnut kokea

ympäristöahdistusta osallistuakseen vaan kiinnostus ilmiöön riitti. Oletuksena oli, että tutkittavia voisi olla vaikea saada, mikäli määrittelisimme, että heidän tulisi kokea ympäristöahdistusta, sillä sitä voi olla vaikea tunnistaa tai ihmiset voivat määritellä tuntemuksensa eri termein. Sen sijaan ajattelimme, että koska työpajassa kuitenkin nousee esiin ympäristöön liittyviä vaikeita teemoja, käsitellään väistämättä myös ympäristöahdistusta. Tavoitteenamme oli saada useampi 3–4 henkilön ryhmä, mutta lopulta saimme kolme ryhmäläistä eli yhden CB-ART-työpajan verran. Laitoimme Facebookiin tutkimuspyynnön useamman kerran sekä jaoimme tutkimuspyyntöä omien verkostojemme kautta, mutta lisää osallistujia emme saaneet.

Aineisto koostuu kolmelle sosionomille ohjatusta CB-ART-työpajasta Teamsin välityksellä sekä heille suunnatusta kyselystä. Kaksi osallistujaa tavoitettiin sosionomeille suunnatun Facebook-ryhmän kautta ja yksi osallistuja toisen osallistujan omien verkostojen kautta. Ennen varsinaista työpajaa tutkittaville lähetettiin sähköpostitse saatekirje (liite 4), jossa heitä ohjeistettiin tarvittavista materiaaleista sekä kerrottiin lyhyesti illan kulusta. Lisäksi heille lähetettiin tietosuojailmoitus (liite 2). Itse työpaja pidettiin Teamsin välityksellä 19.10.2022, ja se oli kestoltaan vajaan kahden tunnin mittainen. Ryhmän ohjaamiseen valmistauduttiin huolellisesti kirjoittaen suunnitelma niin opinnäytetyömme aiheesta, käytännön asioista kuin CB-ART-ohjeistuksesta (liite 6). Lisäksi työtehtävät jaettiin molemmille tutkijoille, jotta ohjaus kulkisi mahdollisimman jouhevasti. Suunnittelussa valmistauduttiin myös vaihtoehtoon, että Teamsin käyttö takkuilisi, mutta onneksi tämän osalta ohjaus sujui hyvin pientä yhden osallistuja yhteyden pätkimistä lukuun ottamatta. Ohjaus toteutettiin Teamsin välityksellä, sillä tällöin maantieteellinen sijainti ei rajoittanut osallistumista.

Ryhmän alkaessa tutkijat esittäytyivät ja teimme yhdessä luottamussopimuksen; osallistujien kanssa sovittiin, että se mitä ryhmässä puhutaan jää ryhmän sisään, paitsi toki se aineisto, jota anonymisoituna tuodaan tutkimukseen. Seuraavaksi ryhmäläiset esittelivät itsensä. Tämän jälkeen kerroimme opinnäytetyön aiheesta ja siitä, miten tärkeä osa sosionomin työtä itsereflektio on. Avasimme luovien menetelmien ja ympäristötunteiden käsittelyn yhteyttä ja hyötyjä, sekä sitä kuinka löysimme CB-ART-menetelmän. Käytännön asioina sovimme tallennuksesta, kerroimme vielä anonymisoinnista ja tallenteen sekä muun

aineiston säilyttämisestä, sähköisestä kyselystä, ja ohjeistimme työpajassa syntyneiden piirustusten kuvaamisesta ja lähettämisestä meille. Lisäksi muistutimme menetelmän terapeuttisuudesta ja mahdollisten voimakkaiden tunteiden nousemisesta, luvasta keskeyttää halutessaan sekä kehotimme ottamaan yhteyttä meihin minkä tahansa asian suhteen, joka tästä työpajasta on noussut.

Koska työpaja oli illalla ja monella oli varmasti työpäivä tai päivän muut puuhut takana, tehtiin ennen CB-ART-harjoitusta lyhyt luova harjoitus itseen ja luovaan toimintaan laskeutumisen edistämiseksi. Instrumenttimusiikin soidessa osallistujat saivat intuitiivisesti kuljettaa molemmissa käsissään pitämiään kyniä paperilla noin kolmen minuutin ajan, silmät suljettuina.

Tämän jälkeen aloitettiin itse käytännön työ. CB-ARTia on ohjattu niin, että ensin on tehty ensimmäinen piirustus, keskusteltu, sitten toinen ja taas keskusteltu ja niin edelleen. Päätimme kuitenkin ohjata kaikki tehtävät yhteen ja vasta sen jälkeen keskustella kustakin piirroksista kerrallaan, koska näin osallistujilla olisi helpompaa pitää tekemisen flow päällä. Lopuksi kun keskustelimme piirroksista, puhe alkoi luontevasti kulkea kohti menetelmää, josta kerroimme tutkittaville yleisesti sekä lupasimme laittaa heille linkkejä sähköpostitse CB-ART-menetelmän käyttöön liittyviin tutkimuksiin. CB-ART ohjeistus on liitteenä 6.

Tutkimus tuotti kolmenlaista aineistoa. Ryhmäkerrat tallennettiin ja tallenteesta litteroitiin analyysia varten kohdat, joissa osallistujat kertoivat piirustuksistaan sekä keskusteluasiat. Litteraatiota oli yhdeksän sivua. Osallistujia pyydettiin lähettämään sähköpostitse valokuva jokaisesta kolmesta piirustuksestaan sekä niiden teksteistä. Nämä piirustukset olivat osa käsiteltävää aineistoa. Olennainen aineisto oli myös vain avoimia kysymyksiä sisältävä Google Formsilla laadittu verkkokysely, josta vastauksia oli viisi sivua. Kysely oli kontrolloitu, sillä siihen johtava linkki jaettiin vain ohjaukseen osallistuneille eli rajatulle joukolle (ks. Hirsjärvi ym. 2018, ss. 196—197).

Kyselylomaketta laadittaessa kiinnitettiin erityistä huomiota kyselyn pituuteen, ulkoasun selkeyteen, sisällön ja tutkimuskysymyksen suhteeseen eli sisällön loogisuuteen ja kysymysten tarkkuuteen (ks. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, n.d.). Kyselylomakkeen

kysymykset (Liite 5) rakentuivat osallistujien ammatillisista taustaa koskevista kysymyksistä, kysymyksistä henkilökohtaisesta suhteesta ympäristöahdistukseen ennen työpajaan osallistumista sekä ammatillisista kokemuksista ympäristöahdistuksesta (asiakaskokemukset, aiheeseen liittyvä koulutus), kokemuksista luovien menetelmien käytöstä sekä kokemuksesta CB-ART työpajasta ja CB-ARTista menetelmänä. Osallistujat saivat linkin kyselyyn sähköpostitse työpajan jälkeen, ja vastaamisaikaa oli neljä päivää. Kaikki osallistujat vastasivat kyselyyn.

3.5 Analyysimenetelmänä laadullinen sisällönanalyysi

Aineiston analysointi on sen tiivistämistä ja käsitteellistämistä sekä tutkimuskysymyksen kannalta olennaisen esiin nostamista. Aineistoa tulkitaan ja analysoidaan teorian ja oman ajattelun nojalla. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää monia eri analyysitapoja. Tutkijan onkin punnittava tarkkaan, mikä menetelmä soveltuu parhaiten kerättyyn aineistoon. Analyysimenetelmän on oltava linjassa tutkimuksen teoreettisen pohjan sekä aineiston kanssa. (Günther ym. n.d.)

Tässä tutkimuksessa kerättiin kolmenlaista aineistoa. Ohjauskerrat tallennettiin ja litteroitiin osallistujien keskustelujen ja pohdintojen osalta. Myös osallistujien piirtämät kuvat ja niihin kirjoitetut tekstit kerättiin ja käytettiin analyysissä. Kolmas aineisto oli kyselytutkimuksen vastaukset. Aineiston moninaisuuden vuoksi oli perusteltua käyttää analyysissä laadullista sisällönanalyysia. Laadullinen sisällönanalyysi soveltuu kirjoitetun tekstin, haastattelujen, nauhoitusten sekä kuvaa sisältävien aineistojen analysointiin (Vuori, n.d.).

Laadullisessa sisällönanalyysissä keskitytään aineiston aiheisiin, teemoihin ja käsittelyssä oleviin asioihin. Siinä ei niinkään kiinnitetä huomiota aineiston kielelliseen ja ilmaisullisiin muotoihin. (Vuori, n.d.) Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvaamaan aineiston sisältöä systemaattisesti ja kattavasti. Käytettävä luokittelu voi johtua suoraan aineistosta, teoriasta tai näiden yhdistelmästä (Seitamaa-Hakkarainen, n.d.). Tutkimuksen sisällönanalyysi perustui aineistoista lähteviin luokkiin, mutta analyysia oltiin valmiita laajentamaan teorialähtöiseksi. Tämä ei kuitenkaan osoittautunut tarpeelliseksi.

Laadullinen aineiston analysointi perustuu koodaukseen. Sitä voidaan kutsua työtavaksi tai -välineeksi. Koodauksessa tutkija pyrkii tunnistamaan ja nimeämään aineiston sisällöllisiä elementtejä. (Vuori, n.d.) Koodauksen tulee olla systemaattista eli kaikista aineistoista etsitään samoja elementtejä. Koodauksen tuloksena on tarkka sisällön kuvaus, joka pitää mielessään tutkimuskysymyksen. Laadullisen sisällönanalyysin keinoin tästä tehdään johtopäätöksiä ja tulkintoja. (Vuori, n.d.) Tutkimuksen aineistoista koottiin luokkia, joista laadittiin taulukot lukuun 4.5 analyysin ja tulosten havainnollistamiseksi.

3.6 Eettisyys ja luotettavuus ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa

Tutkimus tulee suorittaa hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta se voi olla eettisesti luotettava ja hyväksyttävä. Sen tulee noudattaa huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa kuin niiden arvioimisessa. Tutkimuksessa huomioidaan tietosuojakysymykset. Tutkimuksessa tulee soveltaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja tuloksista tulee viestiä avoimesti ja vastuullisesti. Tutkimuksen vaiheet, suunnitelma, toteutus ja raportointi sekä aineiston taltiointi suoritetaan vaatimusten mukaisesti. Viittaaminen muihin julkaisuihin tulee tehdä asianmukaisesti. (TENK, 2012, ss. 6—7)

Tämän opinnäytetyön suunnittelu, toteutus, raportointi ja säilyttäminen on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön ja oppilaitoksen ohjeiden mukaisesti. Tutkimuksessa on pyritty avoimuuteen, huolellisuuteen, rehellisyyteen ja tarkkuuteen kaikissa sen eri vaiheissa. Aiempaa tutkimukseen ja muihin lähteisiin viitataan oppilaitoksen ohjeiden mukaisesti ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen.

Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa tulee noudattaa erityistä eettistä tarkkuutta. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Lisäksi tutkimus tulee toteuttaa siten, että siitä ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tutkimustilanteissa saa kuitenkin ilmetä samankaltaista henkistä rasitusta ja tunnekokemuksia kuin arjen tilanteissa voi ilmetä. (TENK, 2019, ss. 7—8)

Tutkimukseen osallistujilta tulee pyytää tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen. Suostumuksessa tulee informoida osallistujaa siitä, että hänellä on oikeus kieltäytyä ja keskeyttää osallistumisensa ja peruuttaa suostumuksensa missä vaiheessa vain tutkimusta sekä siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistujalla on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, tutkimuksen käytännön toteutuksesta sekä tietojen käsittelystä kuten aineiston käsittelystä ja säilyttämisestä. (TENK, 2019, ss. 8—9)

Tutkittavia on kohdeltu heidän ihmisarvoaan ja itsemääräämisoikeuttaan kunnioittaen. Tutkimuspyynnössä (liite 3) osallistujia informoitiin työpajan sisällöstä, mitä aineistoa työpajassa kerätään, tunnistettavuudesta ja luottamuksellisuudesta sekä kyselystä. Lisäksi tutkittaville kerrottiin menetelmän terapeuttisuudesta ja siitä, että tämän vuoksi tutkimukseen ei ole hyvä osallistua, jos on akuutissa vaikeassa elämäntilanteessa. Erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu, sillä osallistujat osallistuivat yksityishenkilöinä työpajaan eivätkä minkään organisaation edustajina, joten tutkimuslupana toimi työpajaan ilmoittautuminen.

Työpajan alussa tehtiin luottamussopimus osallistujien kanssa, eli sovittiin että kaikki, mitä työpajassa puhutaan jää myös sinne. Lisäksi käytiin lyhyesti läpi opinnäytetyön aihe, mitä aineistoa kerätään ja miten sitä käsitellään sekä se, että valmiissa opinnäytetyössä ei ole tunnistetietoja. Lisäksi kerrottiin tarkemmin kyselystä ja siitä, että vastaukset ovat anonyymeja, eikä kyselyyn vastaaminen ole pakollista. Menetelmän terapeuttisuus kerrattiin ja muistutettiin siitä, että työpajan voi keskeyttää missä vaiheessa vain, sekä halutessaan osallistuja voi jäädä työpajan jälkeen keskustelemaan heränneistä tunteista tutkijoiden kanssa. Työpaja tallennettiin ja tallenne litteroitiin. Litterointivaiheessa aineisto anonymisoitiin.

Kun tutkimuksessa käsitellään henkilötietoja, on tutkijoiden toimittava vastuullisesti tutkimusaineiston käsittelyssä koko tutkimusprosessin ajan. Aineiston käsittelyyn liittyvät riskit tutkittavien kannalta katsottuna on otettava huomioon suunnittelussa. Lisäksi tutkijan on noudatettava lakia ja organisaationsa tietosuojaohjeita. Tutkimuksessa voi kerätä vain sen kannalta olennaisia henkilötietoja ja ne on poistettava aineistosta heti, kun ne eivät enää ole tarpeellisia. (TENK, 2019, ss. 11—13) Kaikille ilmoittautuneille lähetettiin tietosuojailmoitus (liite 2). Opinnäytetyö vaati tietosuojailmoituksen, sillä Teams-linkkien

lähettämistä varten kerättiin osallistujien sähköpostiosoitteet. Kerättyjä sähköpostiosoitteita säilytetään Wihissä eli opinnäytetyöohjausjärjestelmässä ja ne poistetaan opinnäytetyön arvioinnin jälkeen.

Taide saa ihmisessä aikaan tunteita ja voi herättää muistoja menneistä kokemuksista. Taidelähtöinen prosessi, etenkin sellainen, jossa ollaan itselle vieraalla alueella, saattaa nostaa pintaan ahdistusta, epävarmuutta tai muuta epämieluisaa tunnetta. Tunteiden turvallinen kohtaaminen onkin aina otettava huomioon, kun suunnitellaan taidelähtöisen menetelmän toteuttamista. (Lehikoinen & Vanhanen, 2017, ss. 10–11) Menetelmän terapeuttisuus huomioitiin seuraavasti: Tutkimuspyynnössä informoitiin menetelmän terapeuttisuudesta sekä suositeltiin etteivät akuutissa elämänkriisissä olevat henkilöt osallistu tutkimukseen. Tutkimussopimuksessa painotettiin, että osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa vain. Ohjauksen päätteeksi valmistauduttiin informoimaan osallistujia tarpeen niin vaatiessa niistä toimijoista, joihin voi olla yhteydessä, mikäli menetelmä nostaa voimakkaita reaktioita, kuten luovissa menetelmissä voi käydä. Koimme riskin kuitenkin melko pieneksi, koska tutkimuksen kohteena oli sosiaalialan ammattilaisia, joilla jo ammattinsa puolesta uskomme olevan keinoja hankalien tunteiden käsittelyyn.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioiminen on olennainen osa tutkimusta. Siitä puhuttaessa käytetään käsitteitä reliabelius ja validius. Reliabeliuksessa on kyse tulosten toistettavuudesta eli tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Reliabeliutta voidaan arvioida monin tavoin. Esimerkiksi jos kaksi tutkijaa päätyy aineiston pohjalta samaan tulokseen tai jos samaa henkilöä tutkitaan eri kerroilla ja molemmilla kerroilla tulos on sama, voidaan tutkimusta pitää reliabelina. Validius tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, miten tutkimusmenetelmä tai mittari soveltuu mittaamaan juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. Nämä käsitteet ovat syntyneet kvantitatiivisen tutkimuksen piirissä, eivätkä aina sovellu arvioimaan kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan tarkka kuvaus tutkimusprosessista sekä tulkintojen perustelevuus. Tällöin luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Hirsjärvi ym., 2018, s. 131; ks. myös Eskola & Suoranta, 2014, s. 212)

Tutkimuksen reliabiliutta on se, että molemmat tukijat ovat analysoineet aineistot ja päätyneet samanlaisiin tuloksiin. Vastaavanlaista tutkimusta ei havaintojemme mukaan ole aiemmin tehty, joten tuloksia ei voida peilata suoraan toiseen tutkimukseen ja siten tarkastella tulosten vastaavuutta. Validiuden arviointia hankaloittaa tutkimuksessa käytetyn menetelmän uutuus, jonka vuoksi sitä on käytetty vähän, eikä näin olleen vertailevaa tutkimusta juurikaan ole. Tutkimuksessa oli tavoite tarkastella sitä, millaisena sosionomit kuvaavat ympäristöahdistuksen ja voimavaransa. Käytetty menetelmä CB-ART sisältää stressitekijöiden ja voimavarojen kuvaamista piirtämällä. Sanallisesti aiheesta käytiin keskustelua ryhmässä. Menetelmässä aineisto kertyy eri keinoin, joka lisää sen validiutta. Analyysissa kerätty aineisto vastasi tutkimuskysymykseen, josta voi päätellä menetelmän soveltuvan aineiston hankintaan tässä tutkimuksessa.

Eskolan ja Suorannan (2014, ss. 211—212) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden pääasiallinen kriteeri on tutkija itse. Lähtökohtana toimii tutkijan avoin subjektiviteetti sekä sen tunnistaminen, että tukija itse on keskeinen tutkimusväline. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan lähestyä myös uskottavuuden kautta, joka tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkijan käsitteellistykset ja tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä, sekä kuinka hyvin tutkija osaa niistä raportoida eli vakuuttaa lukijan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pätevyys voidaan ymmärtää uskottavuudeksi ja vakuuttavuudeksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006; ks. myös Eskola ym., 2014, ss. 212—216)

Raportissa on pyritty kuvaamaan tarkasti aineiston hankinta sekä työpajan kulku. Lisäksi aineiston analyysissa on pyritty tarkkaan aineiston kuvaamiseen. Lukijalla on myös raportissa nähtävillä osa aineistosta (piirustukset ja kuvatekstit) autenttisenä, joka tuo läpinäkyvyyttä tutkimukseen. Analyysin tulkinnat on perusteltu aineiston ja aiemman tutkimuksen nojalla. Aineiston moninaisuus vähentää virhetulkintojen mahdollisuutta, sillä sama aihe nousee eri aineistoissa esiin. Virhetulkintojen mahdollisuutta vähentää myös se, että työpajassa oli mahdollisuus keskustella osallistujien kanssa ja kysyä tarkentavia kysymyksiä, ja näin varmistua siitä, että tutkija on ymmärtänyt asian niin kuin osallistuja on sen tarkoittanut. Toki virhetulkinnan mahdollisuus on silti olemassa. Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin myös lisäämään työpajan tarkalla suunnittelulla (Liite 6) kiinnittäen erityistä huomiota siihen,

miten CB-ART ohjataan. Ohjaamisen suunnittelussa kiinnitettiin huomiota siihen, että ohjaajat eivät kerro liikaa, mutta silti riittävästi menetelmästä. Tietoisesti etukäteen ei kerrottu lainkaan siitä, mitä vaikutuksia menetelmällä on havaittu olevan. Päätös tehtiin, jotta tutkijat eivät tulisi johdatelleeksi osallistujia. Myös itse piirustusten ohjaamisessa pyrittiin välttämään kaikenlaista osallistujien johdattelua, kuitenkin antaen riittävän tarkat ohjeet. Työpajan keskusteluosioissa pyrittiin kysymään avoimia kysymyksiä. On kuitenkin tiedostettava, että tutkijat ovat osallistuneet työpajaan ohjaajina ja siten heidän toimintansa ei ole voinut olla vaikuttamatta osallistujiin.

4 Analyysi – ilmastoahdistuksesta tekoihin ja toiveikkuuteen

Laadullisen sisällönanalyysin avulla aineistoa voidaan käsitellä laveasti kertoen niistä teemoista, aiheista ja seikoista, joista aineisto koostuu (Vuori, n.d.) Laadullinen sisällönanalyysi osoittautuikin oivaksi välineeksi, kun aineistoa luettiin ensimmäisen tutkimuskysymyksen valossa: ”Millaisena sosionomit kuvaavat ympäristöahdistustaan sekä voimavarojaan CB-ART-menetelmän avulla?” CB-ART-menetelmällä saimme osallistujat tutkimaan ja kuvailemaan ympäristöahdistustaan, ja voimavarojen yhdistäminen tähän toimiin niin toimijuutta kuin reflektion merkityksellisyyttä.

Lukiessamme aineistoa käytimme aineistolähtöisen koodauksen tapaa lukien aineistoa tutkimuskysymys mielessämme. Kuvien, kuvatekstien ja työpajassa käytyjen keskustelujen pohjalta ilmeni erilaisia ympäristöön liittyviä stressitekijöitä ja voimavaroja. Aineistoa analysoidessa listasimme kuvattuja stressitekijöitä ja voimavaroja, jonka jälkeen niistä etsittiin yhteneväisyyksiä. Tämän pohjalta muodostui viisi luokkaa kummastakin aihealueesta. Näin meille muodostui käsitys tutkimukseen osallistuneiden sosionomien kokemasta ympäristöahdistuksesta sekä voimavaroista. Analyysiä kävimme stressi-, voimavara- ja integraatiopiirustus omina kokonaisuuksinaan analysoiden piirustukseen liittyen niin itse piirustus, kuvateksti kuin litteraatio kuvaan liittyvin osin. Tällä tavoin myös esittelemme analyysimme.

Tutkittavat piirsivät työnsä eri välineillä, käyttäen tablettia tai paperia, värikyniä ja vesivärejä. Myös kuvat olivat kaikilla erilaisia; koko paperin täyttäviä kuiva, yksittäisiä pikku

kuvia sisältäviä kuvia sekä abstrakteja kuvia. CB-ART-menetelmää käyttämällä mahdollistui ympäristöahdistuksen sanoittaminen ja kuvittaminen. Kaikkien tutkittavien ympäristöahdistus vaikutti kiteytyvän ilmastonmuutokseen ja sen seurauksiin, mikä ei sinällään ole yllätys. Ohjauksen alussa keskusteltaessa ilmeni, että kaikki kolme tutkittavaa olivat henkilökohtaisesti kiinnostuneita ympäristökysymyksistä. Kaksi tutkittavaa eivät olleet aiemmin osallistuneet ohjaukseen, jossa käytetään piirtämistä. Yksi tutkittava oli osallistunut satunnaisiin taideterapeuttisiin työskentelyihin, mutta ei liittynyt ympäristöahdistukseen.

4.1 ”Mustasta möntistä” kuvaksi – Stressitekijät hahmottuvat

Ensimmäisenä piirrettiin stressipiirustus. Tutkittava 1 kertoi aiheen herättävän hänessä suuria tunteita ja hän sanoikin tuoneensa kuvaan ”kaikki mahdolliset ilmastonmuutosongelmat”. Piirros on voimakas, ja kuvan ahdistava tunnelma tavoitti myös meidät tutkijat. Kuvassa 1 etualalla on tummansinistä tulvivaa vettä, jossa kelluu kultareunainen vene. Taustan eri oranssin sävyt kuvaavat tulipaloa. Veden ja tulipalon välissä on mustia teräväkärkisiä siluetteja, jotka esittävät palavaa metsää/kaupunkia, mustat pisteet vasemmassa reunassa ovat metsästä tulvia pakenevia eläimiä ja ihmisiä. Mukana kuvassa on myös ”ökypaatti, missä pidetään discoa parhaillaan, kun toiset jää tuonne huonoihin oloihin”. Tutkittava tuo esiin yhteiskunnallisen aspektin pohtiessaan teoksessa esiintyvää sosiaalista- ja ympäristöepäoikeudenmukaisuutta sekä epäoikeidenmukaisuutta ympäristöongelmien seurausten kantamisesta. Tutkittava kertoo kuvassa tuoneensa esiin kaiken sen stressin, joka hänellä aiheesta on: ”helposti tästä aiheesta löytää niitä stressaavia asioita”. Aiheesta oli helppo lähteä piirtämään. Tutkittava 1 kertoo kuitenkin yllättyneensä siitä, kuinka vahva tunnekokemus piirtäessä hänelle syntyi: ”ei tuntunu kyllä yhtään kivalta”.

Tutkittava 1 kirjoittaa stressipiirustustaan seuraavasti: ”Kuvassa massiivinen tulva, taustalla palava metsä/kaupunki. Palavasta ympäristöstä pelastautuu eläimiä ja ihmisiä tulvaan. Vedessä seilaa kultareunainen luksusvene, jossa sisällä disco. Vahva epäoikeudenmukaisuus seurausten kantamisesta!”

Kuva 1. Stressipiirustus, tutkittava 1



Toisen tutkittavan stressipiirros sisältää pienempiä kuvia, ja hän kuvailee tekemisen prosessia seuraavasti: ”mulla oli eka päässä se semmonen iso musta möntti mistä piti alkaa sit ehkä eritellä mulla tuli semmonen luova epätoivo”. Hän päätyi erittelemään aihetta usein yksittäisin kuvin, ja kuvaa myös aiheen laajuutta itselleen toteamalla ”ois noin niinku seitkyt muutakin pikkukuvaa saanut aikaseks mutta aika loppu”.

Toisen tutkittavan stressipiirustuksessa vasemmassa reunassa on vihreä metsä, jonne kaksi autoa tupruttavat pakokaasuja. Piirustuksen yläreunassa on mustalla piirretty kaupunki ja tehtaita, joista tupruaa ”tehdaspäästöhöyrypilviä”. Lähes piirustuksen keskellä on surunaamainen jääkarhu lautan päällä vedessä. Kuvan oikeassa alareunassa on ilmastonlämpenemisen takia hikoileva ihminen. Piirtäessään tutkittava 2 on pohtinut päästöjen ja ilmastonmuutoksen lisäksi eläinten elinolosuhteita, luonnon kärsimystä sekä epätietoisuutta tulevaisuudesta. Tutkittava 2 kertoo jääkarhun surunaaman tulleen intuitiivisesti ja ”tosi voimalla”. Hän kuvailee eläytyneensä voimakkaasti jääkarhun

maailmaan ja kokeneensa surua piirtäessään sitä. Tutkittava 2 kirjoittaa kuvan taakse stressitekijöistä seuraavasti: luonnon kärsimys, eläinten elinolosuhteet, päästöt, ilmaston lämpeneminen sekä epätietoisuus tulevaisuudesta jälkipolville.

Kuva 2. Stressipiirustus, tutkittava 2



Kolmannen tutkittavan piirros erosi muista abstraktiudellaan. Se on hyvä esimerkki siitä, miten CB-ARTia voidaan käyttää tekijälleen sopivalla tavalla ilmaista itseään. Tutkittava kertoo, että piirustusta voi katsoa useasta eri suunnasta. Kuvan alareunassa on mustaa, joka yhdistyy kapealla mustalla vanalla tumman punaisen ja ruskean kirjajaan yläreunaan. Tämä peittää lähes puolet maalauksesta. Keskellä on eri muotoisia ja värisiä alueita; vihreää, sinistä ja vaaleanpunaista. Hän kuvaili työnsä esittävän ”luontokatoa -- miten kaikki köyhtyy”. Työskentelyn hän kertoi lähteneen melko helposti käyntiin ja kuvailee ilmastonmuutosta kokonaisvaltaiseksi asiaksi ja totesi:

pieniä asioitahan vois luetella hirveesti mitkä huolettaa mutta jotenkin just tollasessa itselle tulee mieleen että se on just sellanen niinku pimeys ja synkkyys mikä peittää alleen

Prosessin tekemistä hän kuvaili surun ja ahdistuksen tunteilla, sekä ”voimattomuudenkin tunnetta tulee on niin isoista asioista kyse”. Tutkittava 3 kirjoittaa kuvan taakse lyhyesti: luontokato.

Kuva 3. Stressipiirustus, tutkittava 3



4.2 ”Elämän pienistä iloista nauttimista” – Katse kohti voimavaroja

Kuten stressipiirustuksessakin, myös voimavara-aiheet olivat syntyneet suhteellisen helposti. Aiheen siirtyessä hyvin synkstä stressipiirrosaiheesta voimavaroihin, myös kuvaukset muuttuivat ”voimattomuuden tunteista” ja ”isosta mustasta möntistä” aivan toisenlaiseen

tuntemukseen, joka ulottui kehoon saakka. Tutkittava 1 kuvailee tekemisen prosessia seuraavasti: ”tuntu ihan kehollisesti semmonen niin kun laukeeva tai rentoutuva, hartiat laskeutu ja huomattavasti miellyttävämpi ja rauhallisempi olo tuli.” Myös tutkittava 3 kuvailee työtään sanoilla ”enemmän jotain sellasta kirkasta ja ilosuutta.” Tutkittava 2 sanoo samaistuvansa edellisten kokemuksiin voimavarapiirustuksen tekemisestä.

Ensimmäisen tutkittavan voimavarapiirustuksessa on vahvat värit, kuten stressipiirustuksessa, mutta kokonaisvaikutelma ei ole yhtä synkkä. Kuvan keskellä on metsää, jonka puissa on lintuja. Metsän taustana on vaaleansinistä taivasta, jossa näkyy pilviä ja aurinko. Etualalla on järvi uimareineen, ja rannalla ihmisiä tanssimassa. Musiikkia kuvaa vaaleanvihreät ja vaaleanpunaiset nuotit. Yksi ihmishahmo makoilee viltillä kirjaa lukien. Metsän reunassa kaksi ihmistä seisoo vierekkäin käsi kädessä. Tutkittava 1 kertoo voimavarakuvasa olevan sinistä taivasta ja auringonpaistetta, ihmisten seuraa sekä mukavien asioiden tekemistä, kuten uiminen, lukeminen, tanssi, yhdessä oleminen ja linnunlaulun kuuntelu. ”Elämän pienistä iloista nauttimista”, hän kiteyttää.

Arvioidessaan stressi- ja voimavarapiirustuksen eroja, tutkittava 1 näkee molemmissa olevan vahvoja värejä, mutta ”muotokieli on tässä stressikuvassa tosi terävää”. Vaikka molemmissa piirroksissa on ihmishahmoja, huomaa tutkittava näiden olevan eri piirroksissa erilaisia: stressipiirroksessa ihmishahmot ovat vain pisteitä, kun taas voimavarapiirroksessa ihmiset ovat näkyvästi esillä. Tutkittava kommentoikin tätä eroa näin: ”Jotenkin se konkreettinen elämä on vähän niinku hiipunu pois, ei oo niin näkyvästi esillä” (puhuu stressipiirroksesta). Muotokielen terävyys ja ihmishahmojen puuttuminen eivät olleet tietoisia valintoja, kun taas tietyt aiheita kuvaavat symbolit, jotka ilmentävät hänen tunnettaan ja kokemusta aiheesta, olivat tietoisia valintoja. Osallistuja ei tässä kohtaa kertonut tarkemmin symboleista. Tutkittava 1 kirjoittaa kuvan taakse voimavaroistaan: voimavaroja tuo luonto ja luonnossa oleilu. Parisuhde, läheiset ja hyvä seura tärkeitä, yhdessä tekeminen. Rento oleilu, elämän ihmettely, liikunta, tanssi. Linnut ja muut elävät, niiden seuraaminen.

Kuva 4. Voimavarapiirustus, tutkittava 1



Tutkittava 2 kuvaa stressipiirustuksen tapaan voimavaroja erillisillä pikkukuvilla.

Vasemmassa yläreunassa on vihreää metsää, tie, polkupyörä ja aurinko: ”ei oo autoja vaan muita kulkupelejä”. Lähes keskellä paperia on vaaleanpunaisia sydämiä ja hymyileviä kasvoja: ”muita ihmisiä ja rakkautta, läheisten seuraa, mukavia asioita ja yhdessä vietettyä aikaa”. Alareunassa on elokuvateatteri sekä nuotin kuva, jotka kuvaavat kulttuuria, musiikkia ja elokuvia voimavaroina. Vasemmassa reunassa on rakennus, jossa teksti ”kirpputori”. Osallistuja kertoo siitä tulevan hyvä mieli, kun voi ostaa jotakin käytettynä. Tutkittava 2 kirjoittaa kuvan taakse voimavaroistaan: rakkaus, läheisten kanssa vietetty aika, luonto, pyöräily, metsät, kirpputorihankinnat/second hand sekä kulttuuri.

Kuva 5. Voimavarapiirustus, tutkittava 2



Tutkittava 3 maalasi stressipiirustuksen tapaan myös voimavarapiirustuksen abstraktilla tyyllillä. Hän joutui hetken miettimään aihetta ennen maalaamista. Maalauksessa on käytetty punaista, vihreää, sinistä, keltaista, mustaa ja luonnonvalkoista. Kaikilla väreillä on piirretty ympyröitä, ” ilon pyörteitä”. Valkoinen paperi näkyy taustana ja värimaailma on selvästi vaaleampi kuin stressipiirustuksessa. Ympyrät kuvastavat muun muassa yhteisöllisyyttä, erilaisia ihmisiä sekä erilaista tekemistä. Voimavaroistaan hän toteaa, että ne eivät ole niin konkreettisia vaan ennemminkin isompia kokonaisuuksia. Kuvatekstissä voimavaroiksi on nimetty yhteisö, valinnat ja teot sekä luonto. Tutkittava 3 kertoo pohtineensa sitä, miten ihminen voi vaikuttaa monilla omilla valinnoillaan, vaikka ne olisivatkin pieniä. Valintoja ja päätöksiä voidaan tehdä yhdessä. Tutkittava itse sanoittaa kuvaa näin:

llon pyöriteitä ja tavallaan sellasta yhteisöllisyyttä että on kaikenlaista erilaista ihmistä ja tekemistä. Ollaan tavallaan yksin, mutta yhdessä, jotenkin just se sellanen että mahtuu monenlaista väriä ja tulee se sellainen kokonaisuus.

Stressipiirroksen ja voimavarapiirroksen eroista hän tuo muotojen ja värien erot esiin: stressipiirroksessa oli synkempiä sävyjä ja voimavarapiirustus tuo enemmän värisävyjä ja keveyttä esiin. Hän toteaa valintojen olleen osittain tietoisia ja kummunneen siitä, miten hän kokee erilaiset tunteet.

Kuva 6. Voimavarapiirustus, tutkittava 3



4.3 "Meidän täytyy kuitenkin elää sitä mielekästä elämää" – Realismin ja toivon integraatio

Tutkittava 1 käytti integraatiopiirustuksen pohjana stressipiirustusta. Piirustuksen taka-alalla näkyvät stressipiirustuksen metsä/kaupunki palo ja tulva. Palavaan metsään on tullut uutena elementtinä tuulimylly, symboloiden tutkittavan mukaan rakenteellisia muutoksia.

Yläreunaan on piirretty vaaleansinistä taivasta ja aurinko, jotka tuovat tutkittavalle toivoa luonnon ohessa. Etualalla on metsää, jonne ”linnut on palannut”. Vasemmassa reunassa olevat mustat pisteet sekä ihmishahmo nurmikolla kuvastavat avuliasta ihmistä auttamassa ihmisiä ja eläimiä pois tulvasta. Tutkittava 1 mainitsee kuvatekstissä ”Jotain luonnosta säilyy ja osa elävistä pääsee turvaan.” Tässä kiteytyy hyvin ympäristöongelmien realiteetti ja toivon samanaikaisuus. Tutkittava 1 kiinnittää huomiota siihen, että piirustuksen etualalla, minne katse ensimmäisenä kohdistuu, on voimavaroja tuottavat asiat ja taka-alalla stressitekijät. Hän kirjoittaa integraatiopiirustuksesta seuraavasti: Samassa tilanteessa muitakin ihmisiä, osa auttaa hädässä olevia. Jotain luonnosta säilyy ja osa elävistä pääsee turvaan. Luonto ja auringonpaiste, sinitaivas tuo toivoa. Pienistä hetkistä nauttiminen tärkeää. Taustalla tuulimylly -> pois fossiilisista/rakenteelliset muutokset.

Tutkittava 1 sanoo integraatiopiirustuksen herättämää kokemusta olevan vaikea sanallistaa, ja sanoittaa sitä näin: ”jollain tavalla erikoinen tunnelma tuli tästä, kun tähän kuitenkin jäi näitä stressielementtejä näkymään”, jatkaen ”ja sit kuitenkin sellasta toiveikkuutta tuli tähän”. Lopuksi hän toteaa kokemuksen olleen erikoinen. Hän pohtii, että menetelmä konkretisoi erinomaisella tavalla ympäristöongelmien kahden tason näkemisen:

Tässä on huonot asiat, mitkä on faktoja ja mitkä meidän on hyväksyttävä ja kuitenkin se mihin kohdistaa. Ja nyt kun mä aloin katsomaan tätä työtäni, niin tässä kuitenkin etualalla on nää linnut ja vihreys ja tää, että ihmiset auttaa toisiaan ja on yhdessä.

Kuva 7. Integraatiopiirustus, tutkittava 1



Myös tutkittava 2 päätyi käyttämään stressipiirustusta integraatiopiirustuksen pohjana. Hän on lisännyt stressipiirustuksen vasempaan alakulmaan kirpputorilta ostettuja vaatteita, hymynaamoja sekä sydämiä. Tässä kohtaa tutkittava 2 pohtii päästöjä ”Tommosta vaateista lisäsin, tarkoittaa noita kirpparijuttuja, että vähennetään päästöjä, kun hankitaan käytettynä”. Hän on lisännyt piirustukseen myös kirjaimet WWF sekä vegaanimerkit. WWF kuvastaa hyväntekeväisyysjärjestöjä, joille rahaa lahjoittamalla voi vaikuttaa. Vegaanimerkki puolestaan kannustaa suosimaan kasvisperäisiä ruoka-aineita. Kuvassa on oikeassa reunassa voimavarapiirustuksessa esiintynyt polkupyörä, metsä ja sydän. Kuvatekstissä mainitaan autottomuus. Oikeassa yläkulmassa on kuva huoneesta, jota tutkittava 2 sanallistaa seuraavasti:

Ja siinä on sohva ja televisio ja sit siellä on tietoa, tietoa ja tekoja, tekoja, että leffojen ja dokkareiden kautta pystyy sit ihmisten tietoa lisäämään, ehkä sitä kautta tekoja ja taitoja.

Tutkittava 2 puhuu ekoedukaatiosta, joka tuo yhteiskunnallisen aspektin samoin kuin tuulimylly tutkittavan 1 piirustukseen. Ekoedukaatiolla tutkittava 2 tarkoittaa tiedon lisäämisen avulla ekologisempia tekoja. Myös tutkittava 2 toteaa, että hänestä on vaikea sanoittaa integraatiopiirustuksen herättämiä tunteita ja kokemuksia. Hän kuitenkin jatkaa, että integraatiopiirustuksesta tuli realistinen olo ja suunta on positiivinen ja parempia tekoja kohti, vaikka kurjat asiat ovatkin taustalla.

Nää stressiasiat on koko ajan siinä taustalla, mutta meidän on kuitenkin elettävä sitä mielekästä elämää ja lisätä niitä omia kivoja juttuja sinne.

Tutkittava 2 kirjoittaa integraatiopiirustuksesta seuraavasti: Tiedolla voi lisätä tekoja, hyväntekeväisyysjärjestöt, autottomuus, kasvisperäisten ruoka-aineiden suosiminen.

Kuva 8. Integraatiopiirustus, tutkittava 2



Muista poiketen tutkittava 3 teki integraatiopiirustuksen erilliselle paperille. Piirustuksen alareunassa on leveä reunasta reunaan kulkeva ruskea raita, jonka päällä on tummansininen hieman ohuempi raita. Piirustuksen alaosa on kokonaan siis tummien värien peitossa. Yläreunassa, noin puolet paperista, värit puolestaan ovat vaaleampia. Taustalla on eri muotoisia elementtejä, keltaista ja vaaleanpunaista, joiden joukossa on kolme vihreää elementtiä. Yläosassa on myös alareunan ruskeaa, mutta vaaleampana kuin alareunassa eikä yhtä tarkkarajaisena kuin alempana. Tutkittava 3 kertoo piirustuksessa yhdistyvien tummien ja vaaleiden sävyjen kuvaavan seuraavaa:

kaikki on siellä yhdessä, että tavallaan kuvaa sitä, että on sitä luontoa ja on niitä saasteita ja kuvaa sitä, miten ollaan ihmisinä ja yhteisöinä siellä ja voidaan tehdä niitä valintoja sitten.

Tutkittava 3 jatkaa, että maalatessaan mietti valintoja ja sitä, miten ihmiset voivat niillä vaikuttaa. Vaikka valinnat olisivatkin pieniä, yhdessä tehtynä niillä voidaan vaikuttaa.

Mä jotenkin ajattelin että, se on vaan tosiasia, se että elämään mahtuu kaikenlaisia puolia ja tavallaan tähänkin teemaan ja siellä ne vaan yhdessä on haluttiin tai ei.

Tutkittava 3 kiteyttää ajatuksiaan integraatiopiirustuksesta. Hän jatkaa pohtimalla, että itse voi valita sen, mihin kiinnittää huomiotaan ja mihin aikansa käyttää, kuten tehdä jotakin asioiden hyväksi. Tässä kohtaa tallenteessa on huonon verkkoyhteyden vuoksi pätkimistä, mutta sen jälkeen tutkittava 3 jatkaa pohdintaansa ” - ei tuo mitään hyvää siihen elämään tai jotenkin ei saa toimimaan vaan enemmän vaan lamaa sitten kokonaan.” Pätkimisen vuoksi jää epäselväksi, mikä ei tuo hyvää eikä saa toimimaan. Tutkittava 3 kirjoittaa integraatiopiirustuksestaan seuraavasti: luonto ja siellä ajan kanssa oleminen, oppiminen.

Kuva 9. Integraatiopiirustus, tutkittava 3



Kaikilla osallistujilla päällimmäiseksi jäi positiivinen tunnetila, vaikka stressipiirustuksen tekeminen tuntui kaikista epämukavalta. Tutkittava 1 kiteyttää: ”mulle jäi tästä sellanen kauheen kiva tunne”. Tätä voi tulkita kuvaavan myös se, että integraatiopiirustuksessa ei noussut esiin uusia stressitekijöitä, mutta muutama uusi voimavara kuvautui piirustuksiin. Tutkittavat kokivat vaikeaksi sanallistaa tuntemuksiaan integraatiopiirustuksen tekemisestä. Kuitenkin kaikki kokivat, että ympäristöongelmat ovat fakta ja kyse on isosta asiasta, mutta siitä huolimatta on toivoa ja voi itse vaikuttaa siihen, mihin kiinnittää huomionsa ja mitä tekee ”positiivista kohti, parempia tekoja kohti”, yksi tutkittava kiteyttää. Kaikilla osallistujilla huomio kiinnittyi stressitekijöitä enemmän voimavaroihin.

Tutkittava 1 kertoo työpajan olleen hyvä pysähtymishetki, kiinnostava ja hyvä kokemus vaikkakin rankan aiheen äärellä. Hän koki, että oli mukava päästä käsittelemään aihetta tekemisen kautta. Myös menetelmään tutustumista hän piti hyvänä asiana ja koki, että voisi

hyödyntää menetelmää työssään. Tutkittava 3 piti menetelmän konkreettisuudesta, ja hänen mukaansa oli hyvä pysähtyä pohtimaan aihetta kokonaisuutena. Menetelmässä tutkittava 3 piti sitä, että piirtäminen toimi keskustelun pohjana: ”Jotenkin siinä kuitenkin heräs sellasia ajatuksia, mitä pysty jakaan siitä kuvan kautta.” Hän totesi, että on aivan erilaista lähteä keskustelemaan aiheesta piirtämisen jälkeen kuin suoraan. Hän piti myös siitä, että vaikka menetelmässä piirrettiin, se ei vaatinut taiteellista osaamista.

4.4 Osallistujien kokemukset CB-ART-menetelmästä – kyselyn analyysi

Toinen tutkimuskysymyksemme koski käyttämäämme menetelmää, CB-ARTia. Menetelmää käyttäessämme tavoitteena oli saada kuva paitsi sosionomien kokemasta ympäristöahdistuksesta, myös siitä miten he kokivat CB-ARTin menetelmänä niin ympäristötunteiden käsittelyssä kuin myös mahdollisuutena asiakastyössä. Kyselyn kautta tavoitteena oli myös osaltaan saada vastausta kysymykseemme sosionomien kokemasta ympäristöahdistuksesta. Näihin tutkimuskysymyksiimme haimme vastausta Google Forms -kyselyllä.

Kyselylomakkeen kysymykset (Liite 5) rakentuvat osallistujien ammatillista taustaa koskevista kysymyksistä, kysymyksistä henkilökohtaisesta suhteesta ympäristöahdistukseen ennen työpajaamme osallistumista sekä ammatillisista kokemuksista ympäristöahdistukseen liittyen (asiakaskokemukset, koulutus aiheeseen liittyen), kokemuksista luovien menetelmien käytöstä sekä kokemuksesta ohjaamastamme CB-ART-työpajasta ja CB-ARTista menetelmänä. Osallistujat saivat linkin kyselyyn sähköpostitse työpajan jälkeen, ja vastaamisaikaa oli neljä päivää. Kaikki kolme osallistujaa vastasivat kyselyyn.

Kyselystä selvisi, että tutkimukseen osallistuneet sosionomit ovat kaikki valmistuneet viiden vuoden sisällä, eli he ovat olleet sosionomina työelämässä suhteellisen vähän aikaa mutta saaneet kuitenkin jo työkokemusta. Omaa suhdettaan ympäristöahdistukseen he olivat käsitelleet aikaisemmin keskustelemalla muiden kanssa ja hankkimalla tietoa sekä pyrkimällä vaikuttamaan esimerkiksi kulutustottumuksia muuttamalla. Yksi osallistujista oli perehtynyt aiheeseen selkeästi laajimmin muun muassa opinnoissaan, osallistumalla ympäristöaiheisille luennoille ja keskustelutilaisuuksiin sekä viikonloppukurssilla, jossa oli käynyt oman

ahdistuskokemuksensa läpi. Tämä vastaaja oli myös luovien menetelmien avulla (piirtäminen ja käsityöt) käsitellyt itsenäisesti ympäristöön liittyviä tunteitaan. Luovat menetelmät itsereflektion välineenä ei ollut kaikkien osallistujien käyttämä tapa, ainoastaan yksi kertoi käyttäneensä luovia menetelmiä enemmän; hän oli piirtänyt omakuvien sarjan liittyen ympäristötuhoon ja työstänyt näin ympäristösuruaan. Lisäksi hän kertoi käsittelevänsä suhdettaan kuluttajuuteen tehdessään luovia korjaustöitä. Kahdelle muulle osallistujalle luovat menetelmät olivat tuttuja opinnoista tai kertakokeiluista.

Kysymykseen siitä, kuinka osallistuminen CB-ART-työpajaan vaikutti oman ympäristöahdistuksen käsittelyyn, vastattiin eri näkökulmista. Yksi osallistuja koki työpajan tuoneen näkyväksi epämääräiset ahdistuksen aiheet pinnalla olevien tuoreempien aiheiden takaa. Toiselle taas käsittely ryhmässä oli vaikuttava asia: työpaja vaikutti juuri jakamisen ansiosta, laajentaen osallistujan omia ajatuksia saatuaan kuulla toisten ajatuksia aiheesta. Yksi osallistujista koki, että aiemman syvällisen reflektoinnin vuoksi menetelmä ei muuttanut hänen suhdettaan ympäristöahdistukseen, mutta ahdistuksen käsittelyyn hän näki CB-ARTin tarjoavan kiinnostavan menetelmän.

CB-ARTin koettiin soveltuvan ympäristöahdistuksen käsittelyyn sekä herättävän keskustelua. Myös menetelmän yksinkertaisuus, sopiva tiiviys sekä käytännöllisyys mainittiin vastauksissa. Positiiviseksi koettiin se, että aiempaa tieto- tai taitopohjaa ei tarvinnut olla. Kysyimme, mitä kokemukselle ympäristöahdistuksesta tapahtui kuvallistamisen avulla. Yksi tutkittavista koki vaikeaksi vastata siihen, tapahtuiko muutoksia. Hän pohti vastauksessaan harjoituksen jättäneen tunteen elämän ja maailman eri puolista, ja siitä että nämä ovat elämässä olevia tosiasioita. Kuitenkin hän katsoi, että positiivisiin asioihin on tärkeää tarttua, jotta negatiiviset asiat eivät lamaannuta. Yksi vastaajista totesi, että menetelmä ei lisännyt hänen ahdistustaan, ja uskoi tarkastelevansa tunteitaan ja tottumuksiaan herkemmin tulevaisuudessa. Kolmas osallistujista taas kuvasi tunnelmien kulkua työpajan edetessä niin, että työskentelyn alussa ahdistus tuli vahvana pintaan, mutta sen edetessä ahdistus yhdistyi toivon elementteihin. Osallistujat uskoivat CB-ARTin soveltuvan monipuolisesti asiakaskäyttöön erilaisten asiakasryhmien kanssa sekä erilaisten aiheiden käsittelyyn. Yksi osallistuja sanoitti menetelmän olevan sopivasti etäännyttävä mutta vaikuttava erilaisten teemojen käsittelyssä.

Kyselyssä selvitettiin myös, ovatko osallistujat saaneet aikaisempaa koulutusta ympäristöahdistuksesta sekä millä tavoin ympäristöahdistus näkyy heidän työelämässään asiakkaiden parissa. Kaksi vastaajista ei ollut saanut koulutusta ja yksi vastasi, että ei ole saanut riittävästi koulutusta vaan kouluttanut itse itseään aiheeseen perehtymällä. Vastaaja koki, ettei koulutusta ole ollut saatavilla. Hän esitti, että ympäristöahdistusta kokevien asiakkaiden kohtaamisessa on ensiarvoisen tärkeää omien tunteiden kohtaaminen aidosti ja oman asennoitumisen kriittinen tarkastelu. Tämä vastaaja toivoi, että ympäristötunteisiin liittyvässä koulutuksessa käsiteltäisiin aihetta psykologisena ilmiönä, sekä myös rakenteellisena, kulttuurisena ja eksistentiaalisena asiana.

Yksi vastaajista ei ollut kohdannut asiakkaissaan ympäristöahdistusta; toinen kertoi kohdanneensa jonkin verran vammaispalvelussa käyviä nuoria, joilla oli huoli ympäristön tilaan liittyen. Kolmas vastaajista oli kohdannut jonkin verran ympäristöahdistusta nuorten kanssa työskennellessään. Tämä oli näkynyt joko selkeästi ympäristöön ja ahdistukseen liittyvänä puheena, mutta useiden asiakkaiden kohdalla hän liitti sen myös masennukseen ja päämäärättömyyteen sekä tiukkoihin vaatimuksiin arkisessa toiminnassa. Vastaaja oli kohdannut työssään ympäristöahdistusta myös keski-ikäisten naisoletettujen parissa. Hän pohti, minkä verran nuorten epämääräisen pahoinvoinnin ja vanhempien ikäluokkien huonon olon takana on tiedostamatonta ympäristökysymyksiin liittyvää ahdistusta. Tällä vastaajalla oli ”varovainen aavistus” siitä, että aiheen triggeröivän luonteen vuoksi ympäristötunteita ei välttämättä uskalleta tuoda keskusteluun tai ne jäävät tunnistamatta.

4.5 Johtopäätökset

Tutkimuskysymykseemme – millaisena sosionomit kuvaavat ympäristöahdistustaan sekä voimavarojaan CB-ART-menetelmän avulla – haimme vastausta käyttäen laadullista sisällönanalyysiä. Aineistosta ilmeni teemoja, jotka kuvaavat tutkimukseemme osallistuneiden sosionomien ympäristöahdistusta ja voimavaroja. Ohjattuamme CB-ART-työpajan sekä kyselyämme kyselylomakkeen avulla kokemuksia menetelmästä, voimme vastata toiseen tutkimuskysymykseen menetelmän soveltuvuudesta ympäristöahdistuksen käsittelyyn. Aineiston perusteella katsomme menetelmän soveltuvan hyvin ympäristöahdistuksen käsittelyyn, mutta tiedostamme myös vähäisen tutkittavien määrän,

minkä vuoksi emme voi tehdä kovin yleistettäviä päätelmiä. Laadullisen tutkimuksen yhtenä tavoitteena on kuvata tutkittavaa ilmiötä tilastollisten yleistysten sijaan (Tuomi & Sarajärvi, 2002, s. 87), ja näin ollen yleistettävyydelle ei tule laittaa liikaa painoa tässä tutkimuksessa.

Kuvien, kuvatekstien ja työpajassa käytyjen keskustelujen pohjalta ilmeni paljon erilaisia ympäristöön liittyviä stressitekijöitä. Aineistoa analysoidessa listasimme kuvattuja stressitekijöitä, jonka jälkeen niistä etsittiin yhteneväisyyksiä. Tämän pohjalta muodostui viisi luokkaa: päästöt, huoli luonnosta, ilmastonmuutos ja sen seuraukset, ympäristöepäoikeudenmukaisuus sekä epätietoisuus tulevaisuudesta (Kuva 10). Ympäristöepäoikeudenmukaisuus toi stressitekijöihin yhteiskunnallisen aspektin. Kaikki osallistujat kuvailivat aihetta kokonaisvaltaiseksi ja laajaksi. Kaksi osallistujaa kertoi kokeneensa ahdistusta ja surua stressipiirustusta tehdessään. Yksi osallistuja kertoi kokeneensa edellisten lisäksi voimattomuuden tunnetta.

Kuva 10. Stressitekijöistä muodostuneet luokat



Tutkimuksessamme esiintyvät stressitekijät ja niihin liittyvät tunteet näkyvät myös Pihkalan (2019, s. 82, 92, 119) ympäristötunteisiin keskittyvässä teoksessa. Tutkimuksessamme esiintyneen voimattomuuden tunteen Pihkala on liittänyt jähmettyneisyyteen. Myös huoli erilaisista ympäristöasioista on tunnistettu. Lisäksi Pihkala on nimennyt ilmastoepäoikeudenmukaisuuden yhdeksi ympäristötunteeksi, joka pohjautuu todellisiin tapahtuviin epäoikeudenmukaisuuksiin niin lajien kuin kansojen, sukupolvien ja väestöryhmienkin välillä. Tämä tukee tutkimuksessamme esiin tullutta ympäristöepäoikeudenmukaisuutta. Ympäristöepäoikeudenmukaisuus näkyi niin huolena

ihmisistä kuin toisista lajeista. Sosionomit toimivat yhteiskunnallisella alalla ja arvomaailma pohjautuu vahvasti yhdenvertaisuuteen ja tasa-arvoon. Voikin olla, että juuri tämä on omiaan nostamaan näitä epäoikeudenmukaisuuden tunteita esiin ja kiinnittämään huomiota asioihin, jotka joku toinen voisi sivuuttaa.

Souter ja Wand (2022, luku 3.2.1. Themes Related to the Scope of Climate Change Anxiety) selvittivät systemaattisessa kvalitatiivisen kirjallisuuden katsauksessa muun muassa ilmastoahdistukseen liittyviä teemoja. Tutkimuksessa ilmeni erilaisia ympäristöahdistusta aiheuttavia huolen aiheita kuten huoli toimeentulosta ja elinkeinosta, huoli tulevaisuudesta jälkipolvia ajatellen, huoli apokalyptisestä tulevaisuudesta sekä ilmastonmuutokseen reagoimisen vähyys. Näistä vain huoli tulevaisuudesta jälkipolville esiintyi tässä tutkimuksessa. On kuitenkin otettava huomioon, että Souterin ja Wandin tutkimus on toteutettu Australiassa, missä ilmastonmuutoksen vaikutukset kuten kuivuus ja sen aiheuttamat metsäpalot ovat paljon suuremmat kuin Suomessa. Tällöin myös voi olettaa ympäristöahdistusta aiheuttavan erilaiset asiat kuin Suomessa.

Stressitekijöiden tapaan listasimme aineistosta kaikki nimetyt voimavarat. Ne jakautuivat viiteen luokkaan: luonto ja elämän seuraaminen, mielekäs tekeminen, ihmissuhteet ja yhteisö, valinnoilla ja teoilla vaikuttaminen sekä kulttuuri (Kuva 11). Voimavaroihin on lisätty myös integraatiopiirustuksissa esiin nousseita uusia voimavaratekijöitä. Niissä ei kuitenkaan noussut esiin uusia stressitekijöitä, vaikka integraatiopiirustus muodostuu sekä stressitekijöistä että voimavaroista. Sen sijaan uusina esiintyivät muun muassa aktiiviset teot, elämän realiteetit ja toivo. Kaikilla osallistujilla voimavaroiksi kuvattiin ihmissuhteet ja yhteisö sekä luonto ja elämän seuraaminen. Kaksi osallistujaa koki mielekkään tekemisen, valinnoilla ja teoilla vaikuttamisen sekä kulttuurin voimavaraksi.

Kuva 11. Voimavaroista muodostuneet luokat



Sirkku Rämö (2020, s. 42, 54) selvitti opinnäytetyössään, millaista tukea opiskelijat kaipaavat ympäristöahdistukseen sekä millä keinoin heitä voidaan tukea. Rämön opinnäytetyön vastauksissa ilmeni yhteisiä teemoja tämän opinnäytetyön luokkien kanssa: luonto ja sen seuraaminen, ihmiset ja yhteisö, sekä valinnoilla ja teoilla vaikuttaminen. Rämön tutkimuksessa ilmeni myös aiheita, jotka eivät esiintyneet tässä tutkimuksessa, kuten yhteiskunnallinen keskustelu ja vaikuttaminen, aiheen pois sulkeminen ja muuhun toimintaan keskittyminen sekä sukupolvien välisen keskustelun edistäminen (Rämö, 2020, ss. 42—43, 49). Tässä tutkimuksessa puolestaan esiintyi myös mielekäs tekeminen ja kulttuuri. Tässä kohtaa on kuitenkin kiinnitettävä huomiota kysymysten asetteluun. Rämön kysymys koski keinoja ja tekoja, jotka auttavat ympäristöahdistukseen, kun taas tässä opinnäytetyössä kysymys koski laajemmin voimavaroja. Tämä selittää osaltaan erilaisia tuloksia. Tuloksissa on kuitenkin myös paljon samoja elementtejä, joten katsoimme voivamme peilata tuloksia Rämön tuloksiin.

Mielenkiintoista on, että Rämön tutkimuksessa ilmeni vahvasti yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja rakenteelliset muutokset (Rämö, 2020, s. 52), kun taas ne eivät juuri ilmenneet tässä opinnäytetyössä. Ainoastaan yksi osallistuja mainitsi rakenteelliset muutokset, mutta ei kuitenkaan erityisemmin korostaen niitä. Voikin kysyä, kutsuuko CB-ART menetelmänä enemmän henkilökohtaiseen itsereflektioon jättäen näin suuremmat linjat etäämmälle, vai onko kyse siitä, ettei osallistujissamme vain sattunut olemaan niitä, joiden voimavaroina on yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Näin pienellä tutkimusjoukolla on jälleen vaikea tehdä yleistettävää johtopäätöstä tästä.

Rämön (2020, ss. 42—45, 48—49) opinnäytteessä vastauksissa kuvattiin myös itsereflektio tunteiden käsittelyyn liittyen, tilanteen hyväksyminen, kahden tason näkökyvyn harjoittaminen sekä luovat toiminnot. Ympäristöahdistusta lievittäväksi asiaksi koettiin myös toivon ja luottamuksen ylläpitäminen. Rämön opinnäytetyö toimikin tämän opinnäytetyön innoittajana, joka tuotti ajatuksen käyttää luovaa menetelmää itsereflektion välineenä ympäristöahdistuksen käsittelyssä. Myös tässä opinnäytetyössä integraatiopiirustuksen kohdalla kaikilla osallistujilla ilmeni ajatus ympäristötilanteen hyväksymisestä faktana mutta kuitenkin toivo koettiin päällimmäiseksi tunteeksi. Yksi osallistuja koki CB-ARTin konkretisoivan erinomaisella tavalla aiheen kaksitasoisuuden.

Pihkala (2017a, ss. 148—160) esittää kahden tason näkökyvyn olevan olennaista toivon ylläpitämiseksi. Kahden tason näkökyky tarkoittaa ymmärrystä ja kykyä nähdä se, että asioissa on niin hyviä kuin huonoja puolia eivätkä ne sulje toisiaan pois. Toivo ja epätoivo voivat ilmetä samanaikaisesti. Kahden tason näkökyvyn avulla voi havaita toivon merkkejä ja lähteitä. Pihkala listaakin kirjassaan haastattelututkimuksissa ja omissa kokemuksissaan ilmenneitä toivon lähteitä. Näissä on havaittavissa yhtäläisyyksiä tämän tutkimuksen voimavarojen kanssa. Samoja teemoja ovat yhteisöt, toisten auttaminen kriisitilanteessa, luonto, kulttuuri, liikunta sekä kokemus omista vaikuttamismahdollisuuksista. Pihkala nimeää myös sellaisia toivon lähteitä, jotka eivät ilmenneet tässä tutkimuksessa: lapset, nuoret, luonnon hyväksi työskentelevät yksilöt ja ryhmät, saavutetut edistysaskeleet, ihmiset, jotka jaksavat yrittää, innovaatiot luonnon hyväksi, esimerkit historiasta, työ ympäristötuhojen seuraksiin varautumisen eteen ja elämäkatsomus.

Artikkelissaan ympäristökasvatuksen haasteista Panu Pihkala (2017b, ss. 4–9) päätyi johtopäätökseen, että taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät voisivat olla hyvä keino käsitellä ympäristöongelmia, sillä niiden avulla voi nousta erilaisia tunteita tietoisuuteen ja käsittelyyn. Pihkalan mukaan käsittelyssä tulisi yhdistyä niin ympäristöongelmien traagisuus ja realismi kuin myös toivo. Hän esitti draaman kaaren, joka kulkee traagisuudesta toivoa kohti. Samassa tutkimuksessa ilmeni, että ohjaajan on tärkeä itse käsitellä aihetta, jotta ei välitä ohjattaville tiedostamattomia tunteitaan ja asenteitaan. Myös Raatikainen ym. (2019) esittivät auttamistyön sudenkuoppina auttajan omat ongelmakohdat. Reflektion avulla työntekijä voi kuitenkin tulla tietoiseksi omista varjoistaan. Ammatillisuutta on myös oman ihmisyytemme tarkastelu. (Raatikainen ym., 2019, ss. 48—49) Myös opinnäytetyömme tutkimuksen tulokset tukevat itsereflektion tärkeyttä. Tuloksista näkyi, että osallistujille oli tärkeä käsitellä ympäristötunteitaan. Kyselyssämme ilmeni, että osa on kohdannut ympäristöahdistusta asiakkailleen, jolloin ensiarvoisen tärkeäksi nousee työntekijän oma reflektio. Lisäksi on todennäköistä, että ilmastonmuutoksen vaikutukset tulevat näkymään työelämässä tulevaisuudessa enemmän.

CB-ARTin mahdollisuudet ilmastotunteiden käsittelyssä tulkitsimme positiivisiksi. Sangervon, Jylhän ja Pihkalan tuoreessa tutkimuksessa (2022, Discussion-luku, ensimmäinen kappale) esitettiin ilmastoahdistuksen ja ilmastotoivon suhdetta ilmastotekoihin. Tutkimuksen

mukaan ilmastoahdistuksella ja ilmastotoivolla on yhteys ilmastotekoihin. Artikkelissaan he korostavat rakentavan toivon vahvistamisen tärkeyttä ilmastotekojen lisäämiseksi (Sangervo ym., 2022, Discussion-luku, kuudes kappale). Kun tarkastelimme CB-ARTin noudattamaa kaarta (stressipiirustus, voimavarapiirustus ja integraatiopiirustus) näimme sen mahdollistavan toivon elementin: se ei sulje pois ympäristöahdistusta, mutta integraatiopiirustuksen avulla yksilö pääsee tarkastelemaan niin voimavaroja kuin ahdistusta yhdessä. Lisäksi ensin stressipiirustusta tehdessä vastaajat kokivat hankalia tunteita, jotka sitten voimavarapiirustuksen myötä muuttuivat kohti positiivista. Voimavarapiirustuksesta näkyi myös, kuinka oma vaikuttaminen ja teot näyttivät olevan tärkeä osa voimavaroja. Jos esimerkiksi ahdistusta aiheuttivat päästöt, tärkeää oli voida kokea vaikuttavansa vaikkapa valitsemalla auton sijaan pyörällä liikkumisen. Nojaten Sangervon, Jylhän ja Pihkalan (2022) tutkimukseen, voisi siis ajatella, että CB-ART olisi hyvä keino tarkastella ilmastoahdistusta, sillä se tuo mukaan myös toivon elementin – ja ainakin tässä tutkimuksessa myös teot.

Osallistujat kokivat menetelmän soveltuvan hyvin aiheen käsittelyyn. Voidaan siis todeta CB-ARTin soveltuvan ympäristöahdistuksen käsittelyyn, sillä se ottaa huomioon aiheen kaksitasoisuuden: realistisuuden, mutta kuitenkin kulkien kohti positiivista ja toivoa. Yksi osallistuja totesi myös sen, että työpajassa heräsi ajatuksia, joita pystyi jakamaan piirtämisen kautta. Luovien menetelmien avulla voidaankin saada aiheen tarkasteluun uusia ulottuvuuksia (Pihkala, 2017b, ss. 8–9).

Osallistujat kokivat työpajan hyväksi pysähtymishetkeksi aiheen äärellä. Erityisesti tekemisen kautta aiheen käsittelyä, konkreettisuutta ja keskusteluja sekä ryhmässä jakamista pidettiin hyvinä elementteinä. Menetelmän koettiin tuoneen näkyväksi epämääräiset ahdistuksen aiheet sekä lisänneen ajatuksia aiheesta. Yksi osallistuja pohti, että todennäköisesti jatkossa tarkastelee omia tunteitaan ja tottumuksiaan herkemmin. Yksi osallistuja koki menetelmän mielenkiintoiseksi ympäristöahdistuksen käsittelyssä mutta ei kokenut, että omalle kokemukselle ympäristöahdistusta olisi tapahtunut muutosta. Hän kuitenkin jatkaa, että arvelee tämän johtuvan siitä, että hän on reflektoinut aihetta laaja-alaisesti aikaisemmin. Osallistujien kokemuksista voidaan päätellä työpajassa tapahtuneen itsereflektiota ympäristöahdistukseen liittyen.

Näiden johtopäätösten perusteella voitaneen todeta luovan menetelmän, CB-ARTin, toimivan hyvin itsereflektion välineenä ainakin jo entuudestaan aiheesta kiinnostuneilla. Käsiteltäessä aihetta CB-ARTin avulla toteutuu draaman kaari traagisuudesta toiveikkuteen. Työpaja tarjoaa turvallisen tilan vertaistuelle ja keskustelulle ympäristöahdistuksesta sekä mahdollisuuden tunteiden käsittelylle itsereflektiona. Tuloksiin voi vaikuttaa se, että kaikki osallistujat olivat aiheesta henkilökohtaisesti kiinnostuneita entuudestaan. On myös otettava huomioon, että otantamme on pieni eikä siksi yleistettävissä. Mutta kuten aikaisemmin jo todettiin, kvalitatiivisessa tutkimuksessa ajatellaan, että yksittäinenkin tapaus voi kuvastaa ilmiötä ja kertoa siitä jotain arvokasta.

5 Pohdinta

Opinnäytetyön aiheen pohdinta lähti liikkeelle kiinnostuksesta CB-ART-menetelmään. Olimme kokeilleet menetelmää aikaisemmin, innostuneet siitä ja näimme kiinnostavia sovellusmahdollisuuksia työelämään. Ympäristöahdistus sitä vastoin oli aiheena meille vain pintapuoleisesti tuttu ja perustui pitkälti päivälehdistä luettuihin otsikoihin ja artikkeleihin maapallomme tilasta. Meillä kummallakin on vahva luontosuhde; luonnossa liikkuminen ja luonnon seuraaminen kuuluvat arkeemme ja on tärkeä voimavaramme. Siksi tämä tutkimusprosessi on ollut myös kivulias, sillä se on tuonut tietoisuutemme paljon sellaista, jolta joskus haluaisi ummistaa silmänsä. Ilmastomuutos aiheena on jo niin valtava. Suomessa se on vielä tässä vaiheessa melko helppo jättää huomiotta, sillä ilmastonmuutoksen vaikutukset Suomessa asuvien arkipäivään ovat vielä pieniä, kun verrataan esimerkiksi maailmanlaajuiseen tilanteeseen. Tutkimuksiin perehtyessä ei meihin ole voinut olla vaikuttamatta kaikki tieto ympäristön tilasta ja maailman eriarvoisuudesta, ja ajoittain voimme todeta itsekkin kokevamme ympäristöahdistusta. Tämä onkin ollut niin tulevana sosionomina kuin henkilökohtaisesti arvokas itsereflektioprosessi, ja ajatuksemme ammattilaisen itsereflektion tärkeydestä on vain vahvistunut.

Opinnäytetyö tuo oman lisän ympäristöahdistusta koskevien tutkimusten kirjoon sekä osallistuu näin Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeeseen. Perehtyessämme aikaisempaan tutkimukseen emme löytäneet täysin vastaavaa tutkimusta, jossa tarkastellaan ympäristöahdistusta ja voimavaroja sekä käsitellään ahdistusta luovan menetelmän kautta.

Emme liioin löytäneet tutkimusta, jossa olisi painotettu sosionomien itsereflektion merkitystä. Ilmastokriisin ohella viime vuoden tapahtumat, kuten pandemia ja Ukrainan sota koskettavat sekä ammattilaisia että asiakkaita, eikä kukaan ole niiden herättämille tunteille immuuni. Maailman tapahtumat antavat syyn esittää, että tulevaisuudessa niin oppilaitosten kuin työelämänkin pitäisi entistä voimakkaammin painottaa itsereflektion merkitystä osana ammattitaitoa sekä luoda mahdollisuuksia siihen. Itsereflektio antaa tilaa kohdata asiakkaan tunnekokemukset avoimesti, ilman omien käsittelemättömien asioiden tuomaa painolastia. Koska tilanteet ja tunteet elää, ei itsereflektiossa voi koskaan tulla valmiiksi, vaan se on jatkuva osa elämää.

Kaksin tehty opinnäytetyö vaatii suunnitelmallisuutta niin ajankäytössä kuin työnjaossa. Ei ole yksinkertaista yhdistää kahden ihmisen työ-, perhe- ja opiskeluelämää. Ei ole siis sanottu, että työmäärä olisi pienempi silloin, kun opinnäytetyön jakaa toisen tekijän kanssa. Kuitenkin yhdessä tekemisessä on arvokasta se, että ajatuksia voi jakaa jonkun kanssa: jos jokin mietityttää, siitä voi keskustella ja yhdessä yrittää ratkoa ongelmaa, ja yhdessä kannustetaan toinen toista jaksamaan loppuun asti. Yhdessä tekemistä on helpottanut se, että olemme tehneet paljon yhteistyötä opintojemme aikana ja tiesimme etukäteen meillä olevan paljon yhteisiä työtapoja. Toisaalta eroavaisuudet eivät tulleet yllätyksenä, saati tuottaneet ongelmia, vaan ne täydensivät toisiaan. Opinnäytetyön ja muun elämän yhdistämisessä on ollut tärkeä oppia ottamaan myös palautumiselle aikaa. Tämä on oppi, jota tulemme tarvitsemaan myös työelämässä.

Tulevaisuudessa toivomme näkevämme tutkimusta, jossa CB-ARTia käytettäisiin tutkittavilla, jotka eivät olisi lähtökohtaisesti niin ympäristötietoisia kuin meidän tutkittavamme olivat. Olisi mielenkiintoista nähdä tuloksia laajemmalla sekä monipuolisemmalla otoksella sekä nähdä, millaisia tuloksia CB-ARTin käyttö tällöin toisi. Lisäksi olisi mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten yleistä tietoinen itsereflektio on sosionomeilla sekä miten opinnot ja työelämä tukevat itsereflektointitaitoa. CB-ARTista olisi tarpeen saada tietoa vaikutusten kestosta sekä monipuolisesta käytöstä. Tämä tutkimus olisi voinut saada lisää vivahteita suuremmalla otannalla. Sille, miksi tutkimukseemme ilmoittautui ainoastaan kolme henkilöä, voi olla useita syitä. Tutkimus, joka toteutetaan tällaisella ryhmämuotoisella menetelmällä ja vie osallistujien arki-illasta kaksi tuntia, karsii varmasti joukostaan osallistujia tässä kiireisessä

ajassa. Ehkäpä kyselytyyppiseen tutkimukseen olisi osallistunut enemmän ihmisiä, mutta se olisi ollut aivan toinen tutkimus. Onko ilmiö todella sellainen, joka ei kiinnosta laajempaa osallistujajoukkoa? Tähän emme usko.

Pihkala (2017a, ss. 25—28, 90—94) kuvailee ympäristöahdistusta ja toivoa käsittelevässä kirjassaan siitä, miksi ympäristöasioihin ei reagoida. Ihmismieltä ja käyttäytymistä tutkittaessa on havaittu piirteitä, jotka hankaloittavat ympäristöongelmien käsittelyä. Ihmisellä on taipumus valikoida tietoa. Tätä kutsutaan kognitiiviseksi vinoumaksi, jonka vuoksi ihmisellä on taipumus havaita ja valikoida tietoa, joka sopii hänen aiempaan tietoonsa. Joukkopaine vahvistaa ilmiötä, sillä ihminen valikoi sellaista tietoa, joka on hänen omassa viitetyhmässään hyväksyttyä. Lisäksi ympäristökriisin suuruus ja laajuus vaikuttavat siihen, miten siihen suhtaudutaan. Ihminen tarttuu helpommin lähellä oleviin asioihin niin ajan kuin paikan suhteen. Globaali ympäristökriisi voi tuntua kaukaiselta ja epämääräiseltä asialta, ja siksi siihen on vaikea reagoida. Länsimainen ihminen on tottunut verrattain etuoikeutettuun elämään ilman merkittäviä puutteita. Etuoikeutetusta asemasta ei haluta luopua, vaikka toisaalta tiedostetaan, että ilmastonmuutoksen hidastamiseksi länsimaisten ihmisten tulisi tarkastella kriittisesti kulutustottumuksiaan. Tämä lisää alttiutta kieltämisreaktiolle. Kun ajatusten tai aiheen kohtaaminen on liian raskasta, ajautuu ihminen kieltämis- ja torjuntatiloihin. Kieltämistä on eriasteista aina täydellisestä kieltämisestä lievempiin eriasteiseen osittaiseen kieltämiseen. Se voi myös ilmetä asian vähättelemisenä. Pihkalan sanoihin liittyen voi kysyä, missä määrin tutkimukseen osallistumiseen on vaikuttanut edellä mainitut asiat.

Ympäristöministeriö (n.d.) määrittää kestäväen kehityksen maailmanlaajuiseksi, alueelliseksi ja paikalliseksi yhteiskunnalliseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on pitää huolta siitä, että nykyisyydessä ja tulevaisuudessa turvattaisiin mahdollisuus hyvään elämään. Kestävä kehitys jaetaan ekologiseen, taloudelliseen sekä sosiaaliseen ja kulttuuriseen kestävyteen, mitkä tulee huomioida tasavertaisesti päätöksenteossa ja toiminnassa. Ekologisen kestävyden kannalta olennaista on sopeuttaa ihmisen taloudellinen ja aineellinen toiminta suhteessa luonnon kestävytyyn. Opinnäytetyössä työstettiin ympäristöahdistusta CB-ART-menetelmää käyttäen. Pahimmillaan ympäristöahdistus voi lamaannuttaa, mutta käsiteltynä se voi toimia liikkeellepanevana voimana (Pihkala, 2021, Ilmastoahdistus Pohjoismaissa -luku).

Opinnäytetyön tulokset viittaavat siihen, että CB-ART-menetelmän käyttö voisi tarjota tukea ympäristöahdistuksen käsittelyyn. Näin menetelmä voisi olla osana tukemassa ihmisen toimijuutta kestävän kehityksen hyväksi.

Sosiaalisesti kestävä kehitys tavoittelee hyvinvoinnin edellytysten jatkumoa sukupolvelta toiselle. Sosiaalisen kestävyden edellytykset pitää sisällään muun muassa toimintamahdollisuuksien ja resurssien jakautumisen oikeudenmukaisesti sekä omaan elämään vaikuttamisen mahdollisuudet, yhteisöllisyyden, osallisuuden ja yhteiskuntaan kiinnittymisen (THL, 2021). Kun huomioidaan ongelmien ylisukupolvisuus sekä se, että ympäristöahdistukselle erityisen alttiita ovat ihmiset, jotka ovat jo haavoittuvassa asemassa (Coyle & Van Susteren, 2012, ss. v—vi; Pihkala, 2018b, s.35), korostuu sosionomin roolin tärkeys sosiaalisesti kestävästä hyvinvoinnin tavoittelussa. Yhteisöllisyys ilmeni myös tutkimuksemme tuloksissa tärkeäksi voimavaraksi. Sosionomilla on työssään hyvät mahdollisuudet tukea yhteisöllisyyttä ja yhteisöjä, joissa olisi sallittua puhua ympäristötunteista.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa Egyptissä oli meneillään kansainvälinen ilmastoneuvottelu, jossa kaksi asiaa nousivat ylitse muiden: Maksavatko länsimaat aiheuttamansa ilmastotuhot kehitysmaissa ja säilyykö maapallon lämpenemiselle asetettu tavoite (Frilander, 2022)? Maailma on siis heräämässä ympäristöepäoikeudenmukaisuuteen eli siihen, että ilmastonmuutoksen seuraukset ja vastuun kantaminen niistä jakautuvat epätasaisesti. Vaikka ilmastonmuutoksen aiheuttamat tuhot ovat mittavia ja lisääntyvät jatkuvasti, myös ihmisten ymmärrys ja keinot toimia maapallon hyväksi lisääntyvät ja ovat mahdollisuus muutokselle.

Lähteet

- Aholainen, M., Jäntti, S., Tammela, A. & Tanskanen, J. (2021). Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. Katsausartikkeli. *Lääkärilehti*, 7(9), 564–568.
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam S & Usher, K. (2021) Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *The Journal of Climate Change and Health* (3).
<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>
- Coyle, K., J. & Van Susteren, L. (2012). *The Psychological Effects of Global Warming on the United States: And Why the U.S. Mental Health Care System Is Not Adequately Prepared*. National Wildlife Federation. https://nwf.org/~media/PDFs/Global-Warming/Reports/Psych_effects_Climate_Change_Ex_Sum_3_23.ashx
- Eskola, J & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review. *Health Evidence Network Synthesis Report* 67. WHO Regional Office for Europe.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/pdf/Bookshelf_NBK553773.pdf
- FMI. (n.d.). *IPCC tukee ilmastopoliittista päätöksentekoa*. Ilmatieteen laitos. Haettu 6.9.2022 osoitteesta <https://www.ilmatieteenlaitos.fi/ipcc-ilmastopaneeli>
- Frilander, J. (18.11.2022). Näistä kahdesta elämän ja kuoleman kysymyksestä ilmastokokouksessa väännetään loppumetreille asti. *YLE Uutiset*. <https://yle.fi/a/74-20005202>
- Granfelt, R. (1993). Psykososiaalinen orientaatio sosiaalityössä. Teoksessa R. Granfelt, H. Jokiranta, S. Karvinen, A-L. Matthies & A. Pohjola (toim.), *Monisärmäinen sosiaalityö* (ss. 175–227). Sosiaaliturvan Keskusliitto.
- Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. (n.d.). Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

- Hakoköngäs, E. & Martikainen, J. (2021). Visuaaliset menetelmät arkiajattelun tutkimuksessa. Teoksessa S. Rynnänen & A. Rannikko (toim.), *Tutkiva mielikuvitus* (ss. 82–99). Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2018). *Tutki ja kirjoita* (22. p.). Tammi.
- Hyry, J. (2019). *Kansalaiskysely ilmastomuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin*. Sitra
<https://www.sitra.fi/app/uploads/2019/08/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>
- Jensen, A. (2017). Mental health recovery and arts engagement. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practise*, 13(3), 157–166.
<https://doi.org/10.1108/JMHTEP-08-2017-0048>
- Laitinen, L. (2017a). *Vaikuttavaa! Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisuhaku/110/>
- Laitinen, L. (2017b). Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen* (ss. 85–98). Kokos-julkaisusarja 1/017. Taideyliopisto.
- Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (2017). Johdanto. Teoksessa K. Lehikoinen & E. Vanhanen (toim.) *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen* (ss. 7–28). Kokos-julkaisusarja 1/17. Taideyliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>
- Nivala, E. & Rynnänen, H. (2019). *Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Gaudeamus.
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunne – kartasto*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology* (32), 225–233.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.004>
- Pihkala, P. (2017a). *Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo*. Kirjapaja.
- Pihkala, P. (2017b). Kuinka käsitellä maailman ongelmia? Traagisuus ja toivo ympäristökasvatuksessa. *Ainedidaktiikka*, 1(1), 2–15.
<https://journal.fi/ainedidaktiikka/issue/view/4608>

- Pihkala, P. (2018a). Eco-Anxiety, Tragedy and Hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon*, 53(2), 545—569. <https://doi.org/10.1111/zygo.12407>
- Pihkala, P. (2018b). Johdatus ympäristöahdistukseen, Ympäristöongelmien psyykkiset vaikutukset. *Tieteessä tapahtuu*, 36(6), 32—38. <https://journal.fi/tt/article/view/76489/37766>
- Pihkala, P. (2019). *Climate anxiety*. Suomen Mielenterveys ry. <http://hdl.handle.net/10138/307626>
- Pihkala, P. (2020a). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability* 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2020b). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability* 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Pihkala, P. (2021). *Tuoretta tutkimustietoa ilmastokriisin mielenterveysvaikutuksista*. Ympäristöahdistus.fi. <https://www.ymparistoahdistus.fi/artikkelit/tuoretta-tutkimustietoa-ilmastokriisin-mielenterveysvaikutuksista/>
- Pihkala, P., Sangervo, J. & Jylhä, K., M. (2021). Nuorten ilmastoahdistus ja ympäristötunteet. Teoksessa T. Kiilakoski (toim.), *Kestävää tekoa nuorisobarometri 2021* (ss. 95—116). Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. (2019). *Ammattina sosionomi*. SanomaPro.
- Rämö, S. (2020). *Viisi T:tä ja rakenteellinen työ: korkeakouluopiskelijoiden ajatuksia ympäristöahdistuksen lievittämisestä* [AMK-opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020121528272>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006) *Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi*. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html
- Salonen, A. (2014). Ekososiaalinen hyvinvointiparadigma – Yhteiskunnan ajattelun ja toiminnan uusi suunta täyttyvällä maapallolla. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2014*, 31–62.
- Sangervo, J., Jylhä, K. M. & Pihkala, P. (2022). Climate anxiety: Conceptual considerations, and connections with climate hope and action. *Global Environmental Change*, 76(12). <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102569>

- Sarid, O., Cwikel, J., Czamanski-Cohen, J. & Huss, E. (2017). Treating women with perinatal mood and anxiety disorders (PMADs) with a hybrid cognitive behavioural and art therapy treatment (CB-ART). *Archives of Womens Mental Health* (20), 229–231.
<https://doi.org/10.1007/s00737-016-0668-7>
- Segal-Engelchin, D., Achdut, N., Huss, E. & Sarid, O. (2020). CB-Art Interventions Implemented with Mental Health Professionals Working in Shared War Reality: Transforming Negative Images and Enhancing Coping Resources. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2287.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17072287>
- Segal-Engelchin, D., Huss, E. & Sarid, O. (2021). The Use Of Online CB-ART Interventions in the Context of COVID-19: Enhancing Salutogenic Coping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2057.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18042057>
- Seitamaa-Hakkarainen, P. (n.d.). *Kvalitatiivinen sisällönanalyysi*. Metodix. Haettu 1.11.2022 osoitteesta <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>
- Souter, C. & Wand, A.P.F. (2022). Understanding the Spectrum of Anxiety Responses to Climate Change: A Systematic Review of the Qualitative Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 990.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19020990>
- TENK. (2012) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- TENK. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019.
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- THL. (21.9.2021). *Sosiaalisesti kestävä kehitys*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 8.12.2022 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys>

- THL. (2022). *Ilmastonmuutos*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 6.9.2022 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/ilmastonmuutos>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Vuori, J. (n.d.). Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallönanalyysi/>
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. (2014). *Uudistuva mielenterveystyö*. Fioca Oy.
- WHO. (2022). *World mental health report, Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Wu, J., Snell, G. & Samji, H. (2020). Climate anxiety in young people: A call to action. *The Lancet. Planetary health*, 4(10), e435—e436. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30223-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30223-0)
- Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. (n.d.). *Kyselylomakkeen laatiminen*. Kvantitatiivisen tutkimuksen käsikirja. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>
- Ylén, P. (2021). *Maailman tila ja kehitysnäkymät – Kohti uutta, kestävämpää maailmanjärjestystä?* Agape-KK.
- Ympäristöahdistuksen mieli. (n.d.). *Yhteystiedot*. Haettu 21.10.2022 osoitteesta <https://www.ymparistoahdistus.fi/yhteystiedot/>
- Ympäristöministeriö. (n.d.). *Mitä on kestävä kehitys?* Haettu 8.12.2022 osoitteesta <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Liite 1: Aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön nimi: CB-ART sosionomien kokeman ympäristöahdistuksen itsereflektion välineenä

Opinnäytetyön tekijät: Anna Kaartamo-Virta ja Irene Niemi

1 AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO

Opinnäytetyömme tavoitteena on tutkia sosionomien kokemaa ympäristöahdistusta CB-ART -menetelmän avulla itsereflektion näkökulmasta. CB-ART on kuvallistamismenetelmä.

Ohjaus tapahtuu Teamsin välityksellä. Samalla tuotamme myös tietoa menetelmän soveltuvuudesta ympäristöahdistuksen käsittelyyn. Tutkimus toteutetaan sosionomeille tai loppuvaiheen sosionomi opiskelijoille, jotka ovat työelämässä. Osallistujat pyritään saamaan Sosionomin uraverkko nimisestä Facebook ryhmästä. Osallistujat eivät edusta työpaikkaansa tutkimuksessa vaan itseään sosionomina.

Tutkimus tuottaa kolmenaista aineistoa. Ensinnä ohjaukerrat nauhoitetaan ja nauhoitteet litteroidaan tutkimuksen kannalta olennaisin osin; keskustelu- ja pohdintaosiot. Lisäksi ohjaukerrat tuottavat aineistoksi tutkijoiden omia muistiinpanoja.

Toiseksi jokainen osallistuja tuottaa kolme piirrosta, joissa lyhyt teksti kuvasta. Nämä pyydetään kuvaamaan ja lähettämään sähköpostitse tutkijoille. Lähestymme kuvia aineistona ajatuksella, että ne voivat sisältää metaforia, heijastuksia, hallusinaatioita sekä visioita tulevaisuudesta. (Lehmuskallio, A. (n.d.) Analysoimme aineistoa kvalitatiivisesti.

Kolmanneksi teemme puoli strukturoidun sähköisen kyselyn ohjauksen päätteeksi. Kysely sisältää niin avoimia- kuin monivalintakysymyksiä. Kysely toteutetaan sähköisesti ja se toteutetaan heti kunkin ohjaukerran päätteeksi. Kysely on kontrolloitu, sillä kyselyn linkki annetaan vain tietyille vastaajajoukolle. (Hirsjärvi, ym. 2018, ss. 196—197) Kyselylomaketta laadittaessa tulee kiinnittää huomiota kyselyn pituuteen, ulkoasun selkeyteen, kyselyn vastaavuuteen tutkimuskysymyksen suhteen, kyselyn sisällön loogisuuteen sekä kysymysten tarkkuustasoon (Kvalitatiivisen tutkimuksen käsikirja. (n.d.)).

Koska tutkimus sisältää Teamsin välityksellä tapahtuvaa ohjausta tulee tutkimusta varten kerätä tutkittavien sähköpostiosoitteet. Valmiissa tutkimuksessa sähköpostiosoitteita ei mainita. Osallistujia informoidaan sähköpostiosoitteiden keräämisestä, käyttötarkoituksesta sekä säilyttämisestä osallistumispyynnön yhteydessä, johon liitetään myös tietosuojailmoitus. Tietosuojailmoitus tehdään, koska opinnäytetyön aineiston keräämisvaiheessa joudumme keräämään ns. suoria tunnisteita, eli sähköpostiosoitteita. Muita henkilötietoja ei kerätä eikä käsitellä tutkimuksessa. Tietosuojailmoituksesta selviää muun muassa aineiston anonymisointi, perustelut sähköpostin keräykselle, tiedot missä ja kuinka pitkään aineistoa säilytetään.

2 AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA

Kerättyä aineistoa säilytetään molempien tutkijoiden omilla tietokoneilla, sekä varmuuskopioita HAMK:in OneDrive-palvelussa. Molempien tutkijoiden tietokoneet on suojattu salasanaalla, joka on vain tutkijan tiedossa. OneDrive-palvelussa tiedot ovat molemmilla tutkijoilla henkilökohtaisten salasanojen takana. Kerättyjä sähköposti osoitteita säilytetään opinnäytetyöprosessin ajan Wihissä eli opinnäytteiden ohjausjärjestelmässä niiden sisältämien henkilötietojen vuoksi. Muu aineisto ei sisällä henkilötietoja.

3 AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA

Tässä tutkimuksessa kerättyä aineistoa käytetään vain kyseisessä tutkimuksessa, joten sitä ei säilytetä myöhempää käyttöä varten vaan se tuhoetaan. Kuitenkin tutkijat säilyttävät aineiston 1 vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä eteenpäin, jotta tutkimuksen tulokset voidaan tarpeen vaatiessa tarkastaa. Siihen asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja siten, että aineisto on vain tutkijoiden saatuvilla.

Lähteet:

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2018). Tutki ja kirjoita (22. p.). Tammi Oy

Kvalitatiivisen tutkimuksen käsikirja. (n.d.) Kyselylomakkeen laatiminen. Tampere:

Yhteiskuntatieteellinen arkisto. [tuottaja ja ylläpitäjä]

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Lehmuskallio, A. (n.d.) Visuaalisten aineistojen analysointi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.)

Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

[ylläpitäjä ja tuottaja]

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehykset/visuaalisten-aineistojen-analyysi/>

Liite 2: Tietosuojailmoitus

 <p>HAMK HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	TIETOSUOJAILMOITUS: CB-ART SOSIONOMIEN YMPÄRISTÖAHDISTUKSEN ITSE-REFLEKTION VALINEENA 15.9.2022	1 (4)
--	--	-------

Tietosuojailmoitus: CB-ART sosionomien ympäristöahdistuksen itsereflektion välineenä

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tutkimus tehdään opinnäytetyönä. Opinnäytetyömme tavoitteena on tutkia sosionomien kokemaa ympäristöahdistusta CB-ART-menetelmän avulla itsereflektion näkökulmasta. CB-ART on kuvallistamismenetelmä. Ohjaus tapahtuu Teamsin välityksellä. Samalla tuotamme myös tietoa menetelmän soveltuvuudesta ympäristöahdistuksen käsittelyyn. Tutkimus toteutetaan sosionomeille tai loppuvaiheen sosionomi opiskelijoille, jotka ovat työelämässä. Osallistujat pyritään saamaan Sosionomin uraverkko nimisestä Facebook ryhmästä. Osallistujat eivät edusta työpaikkaansa tutkimuksessa vaan itseään sosionomina. Teamsin käyttö vaatii sähköpostiosoitteen, joten siksi tässä tutkimuksessa osoitteet kerätään.

Toteutamme myös puolistrukturoidun sähköisen kyselyn CB-ART-ohjauksen päätteeksi. Kysely sisältää niin avoimia- kuin monivalintakysymyksiä. Kysely toteutetaan sähköisesti. Kysely on kontrolloitu, sillä kyselyn linkki annetaan vain tietyille vastaajajoukolle.

Tutkimukselle on tehty tutkimussuunnitelma ja aineistohallintasuunnitelma. Opinnäytetyötä ohjaa Seija Pajari-Stylman.

Tutkimuksen kesto: 1.8.2022-31.1.2023
Kyseessä on kertatutkimus

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa

Anna Kaartamo-Virta [REDACTED]
Irene Niemi [REDACTED]

Tutkimuksen suorittajat

- Anna Kaartamo-Virta
- Irene Niemi

Käsittelyn oikeusperuste


Henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Henkilötietosisältö ja säilytysajat

Tutkimuksessa kerätään seuraavat tiedot:

- Sähköpostiosoite

Tutkimuksessa ei tulla kysymään sähköpostin lisäksi muita tunnistettavia asioita. Kuitenkin on varauduttava siihen, että ohjauskerroilla ilmenee tunnistettavia asioita (esimerkiksi

 HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	TIETOSUOJAILMOITUS: CB- ART SOSIONOMIEN YMPÄ- RISTÖAHDISTUKSEN ITSE- REFLEKTION VALINEENA	2 (4)
	15.9.2022	

etunimi). Tästä syystä litteroitu aineisto anonymisoidaan eli poistetaan henkilötiedot ja muut tunnistamista mahdollistavat tiedot, kuten ikä, asuinpaikka, työpaikka tai muu vastaava.

Kerättyjä sähköposti osoitteita säilytetään opinnäytetyöprosessin ajan Wihissä eli opinnäytteiden ohjausjärjestelmässä niiden sisältämien henkilötietojen vuoksi. Sähköpostiosoitteet poistetaan opinnäytetyön arvioinnin jälkeen.

Miten aineistoa säilytetään ja kuinka kauan tutkimuksen jälkeen:

- Tutkimusaineisto hävitetään [X]
 Tutkimusaineisto arkistoidaan toistaiseksi / pysyvästi ilman tunnistetietoja []
 Tutkimusaineisto arkistoidaan toistaiseksi / pysyvästi tunnistetietojen kanssa []
 Tutkimusaineisto avataan []

Rekisteröidyt

Rekisteröityinä ovat:

- Suomessa työskenteleviä sosionomeja.

Rekisterin tietolähteet

Vastaajilta suoraan.

Henkilötietojen vastaanottajat

Henkilötietojen vastaanottajia ovat:

- Irene Niemi ja Anna Kaartamo-Virta

Rekisterin suojauksen periaatteet

A Manuaalinen aineisto

Tutkimuksessa ei ole manuaalista aineistoa.

B ATK:lla käsiteltävät tiedot

Tiedot tallennetaan Wihiin eli opinnäytteiden ohjausjärjestelmään, jonne pääsy on vain tutkimuksen suorittajilla sekä ohjaavalla opettajalla.


Rekisterinpitäjä

Anna Kaartamo-Virta

Puhelin: [REDACTED] sähköpostiosoite: [REDACTED]

Irene Niemi

Puhelin: [REDACTED] sähköpostiosoite: [REDACTED]

 HAMK HAMEEN AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	TIETOSUOJAILMOITUS: CB-ART SOSIONOMIEN YMPÄRISTÖAHDISTUKSEN ITSE-REFLEKTION VALINEENA	5 (4)
	15.9.2022	

Tietosuojavastaava

Tutkimuksella ei ole tietosuojavastaavaa.

Automaattinen päätöksenteko

Rekisterissä ei tehdä automaattista päätöksentekoa.

Tietojen siirto EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

Rekisteröidyn oikeudet ja niiden rajoittaminen

EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679) antaa rekisteröidylle seuraavat oikeudet:

Oikeus peruuttaa suostumuksen

Rekisteröidyllä on milloin tahansa oikeus peruuttaa suostumuksensa. (artikla 7)

Oikeus saada pääsy tietoihinsa

Rekisteröidyllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä vahvistus siitä, että käsitellään häntä koskevia henkilötietoja. Rekisteröidyllä on oikeus saada pääsy tietoihinsa. Tarkastusoikeudesta voidaan periä maksu tai siitä voidaan kieltäytyä, jos pyynnöt ovat ilmeisen perusteettomia tai kohtuuttomia, erityisesti jos niitä esitetään toistuvasti. (artikla 12 ja artikla 15)

Oikeus tietojen oikaisemiseen

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia rekisterissä olevan virheellisen tiedon oikaisemista (artikla 16). Korjaamispyyntö tehdään kirjallisesti. Joissain tietojärjestelmissä henkilö pystyy myös itse korjaamaan omat tietonsa.

Oikeus tietojen poistamiseen

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia henkilötietojensa poistamista, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 17):

- Henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- Rekisteröity peruuttaa suostumuksen, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- Rekisteröity vastustaa käsittelyä eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä (artikla 21)
- henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti
- henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi;

Rekisteröidyllä kuitenkin ei ole oikeutta tietojen poistamiseen tutkimuksissa, mikäli tietojen poistaminen todennäköisesti estää kyseisen käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen

Rekisteröidyllä on oikeus käsittelyn rajoittamiseen, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 18):

- Rekisteröity kiistää henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa rekisterinpitäjä voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden

 <p>HAMK HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	TIETOSUOJAILMOITUS: CE- ART SOSIONOMIEN YMPÄ- RISTÖAHDISTUKSEN ITSE- REFLEKTION VALINEENA 15.9.2022	4 (4)
---	---	-------

- Käsittely on lainvastaista ja rekisteröity vastustaa henkilötietojen poistamista ja vaatii sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- Rekisterinpitäjä ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta rekisteröity tarvitsee niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- Rekisteröity on vastustanut henkilötietojen käsittelyä artikla 21 kohdan nojalla odotettaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen

Rekisteröidyllä on oikeus saada koneluettavassa muodossa häntä koskevat henkilötiedot, jotka hän on rekisterinpitäjälle toimittanut, mikäli käsittely perustuu suostumukseen ja käsittely tahtuu automaattisesti. (artikla 20)

Pyynnöt näiden oikeuksien käyttämiseen osoitetaan:

Anna Kaartamo-Virta

Puhelin: [REDACTED] sähköpostiosoite: [REDACTED]

Irene Niemi

Puhelin: [REDACTED] sähköpostiosoite: [REDACTED]

Oikeus tehdä valitus

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistolle. Lisätietoja <https://tietosuojafi/>.

Liite 3: Tutkimuspyyntö

Hei **ympäristötunteista kiinnostunut** sosionomi tai työelämässä oleva sosionomi opiskelija! Olemme kaksi opinnäytetyövaiheessa olevaa sosionomiopiskelijaa Hämeen ammattikorkeakoulusta. Tutkimme **opinnäytetyössämme** luovan kuvallistamismenetelmän avulla ympäristöahdistusta ja muita hankalia ympäristötunteita. Lisäksi testaamme CB-ART -menetelmän soveltuvuutta ympäristöahdistuksen käsittelyyn.

Haemme tutkimukseemme Sinua, jolla on kiinnostusta ja mahdollisuus osallistua kertaluontoisesti noin **kahden tunnin Teams-pajaan**. Pajassa käsittelemme ympäristöahdistusta **pienissä 3-4 hlön ryhmissä** CB-ART menetelmää käyttäen. Sinun ei tarvitse kokea ympäristöahdistusta itse, riittää että olet kiinnostunut ilmiöstä. CB-ART -menetelmä ei vaadi sinulta kuvataiteellista osaamista, vaan tärkeintä on prosessi, jossa pääset pohtimaan ja kuvittamaan piirtäen tunnelmiasi ympäristöahdistukseen liittyen. Pajassa teemme kolme piirustusta ja sanoitamme sekä pohdimme näitä luottamuksellisesti yhdessä. CB-ART on helposti lähestyttävä, moneen tilanteeseen taipuva menetelmä, joka voi olla hyödyllinen lisä menetelmäsalkkuusi.

Tutkimuksemme aineistona tulemme käyttämään piirustuksianne sekä yhteisiä keskustelujamme. Teetämme myös lyhyen verkkokyselyn pajan jälkeen. Kuvia tullaan julkaisemaan luvallasi myös opinnäytetyössämme, eikä kuviin liity mitään tunnistetietoja. Sinua ei tulla tunnistamaan tutkimuksestamme, vaan kaikki käsitellään luottamuksellisesti eettisiä periaatteita noudattaen. Teams-pajat tullaan nauhoittamaan ja aineisto on ainoastaan tutkijoiden ja tarvittaessa ohjaavan opettajan saatavilla. Huomioithan, että edustat tutkimuksessa vain henkilökohtaista kokemustasi, et työpaikkaasi.

Luovat menetelmät voivat olla tunteita nostattavia. Siksi pyydämme, että jos olet akuutissa vaikeassa elämäntilanteessa et osallistu tutkimukseen.

Jos kiinnostuit, ota meihin yhteyttä sähköpostitse. Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimukseemme liittyen, kerromme mielellämme lisää! Ryhmät tullaan pitämään **lokakuun aikana**, joten ilmoittauduthan ryhmään **9.10 mennessä**. Ryhmien aikataulu tarkentuu ilmoittautumisten mukaan.

Ystävällisin terveisin,

Irene Niemi, irene.niemi@student.hamk.fi

Anna Kaartamo-Virta, anna.kaartamo-virta@student.hamk.fi

Liite 4: Saatekirje työpajaan

Hei!

Tervetuloa Ympäristöahdistus -teemaiseen työpajaamme keskiviikkona 19.10 kello 17.30. Tulet tarvitsemaan rauhallisen tilan, ennakkoluulottoman mielen, sekä materiaaleiksi neljä vähintään A4 kokoista valkoista paperia, värikynät tai vesivärit (mikä vain väline mikä sinulle on mukavin, pääasia että väri vaihtoehtoja on käyttöösi useita). Voit myös käyttää tietokoneen piirustusohjelmaa, mikäli se on sinulle luontevin tapa piirtää.

Tulemme käyttämään menetelmänä CB-ARTia. Työskentely tapahtuu pienessä ryhmässä, ja haluamme painottaa, että sinun ei tarvitse "osata" piirtää, vaan tässä menetelmässä tärkeää on itse prosessi. CB-ART on melko uusi, Israelissa kehitetty menetelmä. Menetelmä on yksinkertainen, ja helposti sovellettavissa erilaisiin aiheisiin, niin ryhmässä kuin varmasti myös yksilötyönäkin. Emme selitä tässä kohtaa teille vielä mitä menetelmässä tehdään, koska harjoitusta on hyvä tulla tekemään ilman suuria ennako-oletuksia. Kuitenkin sen voimme kertoa, että tulemme pohtimaan niin stressitekijöitä kuin voimavarojakin ja näiden yhdistämistä kuvallistamisen ja sanoittamisen avulla ympäristöahdistukseen liittyen.

Pajaan varataan aikaa noin kaksi tuntia. Jos teillä herää kiinnostus menetelmään, niin voimme jäädä keskustelemaan siitä vielä ryhmän jälkeen tai sopia erillisen ajan keskustelulle. Olennainen osa opinnäytetyötämme on myös pajan jälkeen toteutettava anonyymi sähköinen kysely. Kyselyä ei tarvitse täyttää heti pajan jälkeen, mutta toivoisimme, että täytät kyselyn kuitenkin viikon 42 aikana.

Lähetämme Teams -linkin pajaa edeltävänä päivänä.

Ystävällisin terveisin,

Irene Niemi ja Anna Kaartamo-Virta

Liite 5: Kysely ja sen saatekirje

Hei! Kiitos osallistumisestasi ympäristöahdistus -teemaiseen työpajaamme. Pyytäisimme sinua vastaamaan anonymisti vielä muutama kysymykseen, joilla kartoitamme suhdettasi ympäristöahdistukseen, sekä kokemustasi käyttämästä CB-ART -menetelmästä. Vastauksia tullaan käsittelemään ainoastaan tässä opinnäytetyössä. Tätä aineistoa tullaan säilyttämään yksi vuosi opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jonka jälkeen se tullaan hävittämään.

Tässä kyselyssä ympäristöahdistuksella tarkoitetaan kaikkia hankalia tunteita, kuten syyllisyyttä, häpeää, pelkoa, kelvottomuutta, surua, avuttomuutta, epätoivoa, vihaa ja alakuloa, jotka kumpuavat ympäristön tilasta ja siihen liittyvästä tietoisuudesta. Usein näitä ympäristöön liittyviä tunteita voi olla vaikea tunnistaa, sillä nämä tunteet nivoutuvat yhteen muiden hankalien tunteiden kanssa.

Terveisin,

Irene Niemi ja Anna Kaartamo-Virta

- valmistumisvuosi

- Miten olit perehtynyt ympäristöahdistukseen ennen pajaan osallistumista? Jos olit, niin missä ja minkä verran?

- Miten olet aiemmin käsitellyt omaa ympäristöahdistustasi?

- Kuinka työpajaan osallistuminen vaikutti oman ympäristöahdistuksen tarkasteluun?

- Millaiseksi koit CB-ART menetelmän ympäristöahdistuksen käsittelyssä?

- Mitä kokemuksellesi ympäristöahdistuksesta tapahtui kuvallistaessasi sitä?

- Millaisia sovellusmahdollisuuksia asiakastyössä koet CB-ART menetelmällä olevan?

- Oletko saanut koulutusta ympäristötunteiden kohtaamiseen asiakkailta? Jos kyllä, niin millaista koulutusta?

- Oletko käyttänyt luovia menetelmiä itsereflektion välineenä aikaisemmin? Jos kyllä, niin millaisia ja missä tilanteessa?

- Miten ympäristöahdistus on näkynyt asiakastyössä/asiakkaissa? Millä asiakasryhmillä ympäristöahdistusta on esiintynyt?

Liite 6: CB-ART ohjeistus

CB-ART

CB-ART-menetelmä on verrattain uusi Israelissa kehitetty menetelmä. CB tulee sanoista kognitiivis-behavioraalinen. Ajatuksena on, että tällä yksinkertaisella taiteellisella menetelmällä voidaan kuvallistaa stressiä tai itselle hankalaa tilannetta, ja synnyttää uusia näkökulmia ja keinoja sen hallintaan. Stressaantuneena ihminen ei useinkaan tavoita sisäisiä ja ulkoisia resursseja, mutta luovuus voi avata tätä jäähmyttä ja auttaa tuomaan resurssit esiin.

CB-ARTia on tutkittu muun muassa ammattilaisten traumaattisten sotakokemusten kautta, koronapandemian yhteydessä ja synnytyksen jälkeiseen masennukseen liittyen. Tulokset ovat olleet hyviä, mutta lisää tutkimusta kaivataan. Mielenterveystyön ammattilaiset voivat käyttää tätä menetelmää eri tavoin, ja sitä voidaan hyödyntää niin ryhmä- kuin yksilötyössä. CB-ART-menetelmän käyttäjällä tulee kuitenkin olla ymmärrystä kognitiivis-behavioraalisin ja taidelähtöisiin menetelmiin.

Voimme keskustella menetelmästä vielä lisää itse ohjauksen jälkeen, jos tulee jotain kysyttävää.

Muutama asia vielä ennen kuin aloitamme itse harjoituksen:

- Tässä menetelmässä prosessi on olennainen asia, ei lopputulos.
- Jakaminen on tärkeä osa harjoitusta. Kenenkään ei ole pakko jakaa, mutta se voi olla merkittävä kokemus puolin ja toisin. Jaa sen verran kuin itse koet mukavaksi.
- Harjoitus tulee olemaan monivaiheinen, teemme useamman piirroksen. Voit piirtää millä tyylillä ja välineillä haluat, käyttäen omaan työskentelyyn sopivia värejä.

Kysyttävää?

Osa 1. ” Stressipiirustus”

- Tuo mieleesi niitä ympäristöön liittyviä asioita, jotka aiheuttavat sinulle jonkinlaisia vaikeita tunteita. Nämä asiat voivat liittyä mihin vain: vaikka lempimetsään, ilmastonmuutokseen, median puheeseen ilmastonmuutoksesta... Kyseessä voi olla ihan pieni, sinua itseäsi koskettava asia, tai se voi olla yhteisöllinen tai iso globaali asia. Kaikki on oikein. Nyt ota paperi esiin ja seuraavan 10 minuutin aikana piirrä tämä mieleesi tullut kuva / kuvat. Me huolehdimme ajasta. Kirjoita vielä lyhyesti paperin taakse mitä kuva esittää.

Osa 2. Voimavarapiirustus

- Seuraavaksi mieti ympäristöasioihin liittyviä voimavaroja, joita sinulla on käytössäsi. Voimavaroilla tarkoitamme esimerkiksi tunteita, käytännön tekoja, mielekästä tekemistä, sosiaalisia suhteita tai ihan mistä vain sinä saat voimaa. Piirrä nyt uudelle paperille kuvitus voimavaroista, ja jälleen kirjoita lyhyt teksti paperin taakse. Aikaa on jälleen 10 minuuttia.

Osa 3. Integroitu piirustus

- Vaikeat asiat ja voimavarat eivät ole toisistaan erillisiä, vaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Seuraavaksi ota uusi paperi ja tee piirustus, jossa edelliset vaiheet, stressitekijät ja voimavarat, yhdistyvät. Voit myös lisätä nämä jompaankumpaan piirustukseen, esimerkiksi stressipiirustukseen voimavaroja, mutta tässä tapauksessa otathan meille valokuvan alkuperäisestä piirustuksesta ensin. Jälleen kirjoita lyhyt teksti paperin taakse. Tähänkin vaiheeseen on 10 minuuttia aikaa.

Keskustelua. Jokainen esittelee piirustuksen kerrallaan.