



# **Planetaarinen osallisuus kestävän elämän mahdollistajana**

Kokemuksia Jalotus ry:n toiminnasta

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Kestävän kehityksen koulutusohjelma

kevät 2025

Heidi Toivola

Koulutus	Kestävän kehityksen koulutusohjelma	
Tekijä	Heidi Toivola	Vuosi 2025
Työn nimi	Planetaarinen osallisuus kestävän elämän mahdollistajana: kokemuksia Jalotus ry:n toiminnasta	
Ohjaaja	Sanna Hakkarainen	

---

Elämme yhteisellä rajallisella planeetalla, jonka olennot ja järjestelmät muodostavat toisiinsa kietoutuneen kokonaisuuden. Elinmahdollisuuksiamme uhkaavan ekologisen kriisin ratkaisemiseksi meidän tulee hahmottaa yhteytemme ja tekojemme vaikutukset muihin ihmisiin ja luontokappaleisiin lähellä ja kaukana. Planetaarisen osallisuuden kokemus on uusi määritelmä tämän keskinäisriippuvuuden tunnistavalle näkökulmalle, josta kestävään elämäntapaan sitoutuminen kumpuaa. Tämän opinnäytetyön tilaaja oli Jalotus ry, Suomen merkittävin kestävä elämän liike, joka työskentelee kansalaisia osallistamalla kohti matalapäästöistä ja sosiaalisesti oikeudenmukaista tulevaisuutta. Tavoite oli tutkia Jalotuksen hankkeeseen osallistuneiden kokemusta heidän planetaarisesta osallisuudestaan sekä selvittää, miten heidän kokemuksensa mukaan hankkeeseen osallistuminen on siihen vaikuttanut. Tämä opinnäytetyö laajensi ymmärrystä Jalotuksen kestävä elämäntavan osallisuusohjelma -hankkeen vaikuttavuudesta ja toi käyttökokemusta uudesta mittarista, planetaarisen osallisuuden indikaattorista.

Työn viitekehystä rakentaessa tehtiin katsaus planetaariseen ajatteluun erilaisista tulokulmista. Sitä lähestyttiin muun muassa planetaaristen rajojen, alkuperäiskansojen maailmankatsomuksen ja systeemijattelun kautta. Tutkimusaineistoa kerättiin kahden menetelmän, kyselytutkimuksen ja laadullisen haastattelun avulla. Kysely toteutettiin verkkolomakkeella ja haastattelut kävelyhaastatteluina. Kyselyyn saatiin 13 vastausta ja haastatteluja tehtiin kaksi. Kyselytutkimukseen sisältyi planetaarisen osallisuuden indikaattori, taustatekijöinä ikä ja sukupuoli sekä kysymykset siitä, miltä indikaattorin väittämiin vastaaminen tuntui ja miten Jalotuksen toimintaan osallistuminen on vaikuttanut vastaajan planetaarisen osallisuuden kokemukseen. Haastattelujen kautta syvennettiin ja laajennettiin kyselyllä saatuja tuloksia. Haastattelukysymykset muotoiltiin haastattelutilanteessa, ennalta valittujen teemojen ja tutkittavien antamien vastausten pohjalta.

Opinnäytetyötutkimuksen keskeinen tulos oli, että kaikki osallistuneet taustasta riippumatta kokivat Jalotuksen toiminnan vahvistaneen heidän planetaarisen osallisuuden kokemustaan. Aineiston perusteella tämän taustalla vaikutti olevan yhteisöllisyyden ja vertaistuen lisääntyminen, omien tekojen merkityksellisyyden tunnistaminen ja uusien kestävä elämän taitojen oppiminen Jalotuksen toiminnassa. Osallistujien planetaarisen osallisuuden keskimääräinen taso oli melko korkea. He kokivat yhteyttä muihin ihmisiin ja ympäröivään luontoon, tunnistivat vastuunsa tulevia sukupolvia kohtaan ja pohtivat tekojensa vaikutuksia myös muunlaisiin olentoihin. Useimmat indikaattorin väittämistä tulivat hyvin ymmärretyiksi, mutta haasteitakin oli. Jatkotutkimukset mittarin validoimiseksi tulevaa käyttöä varten lienevät vielä tarpeen. Tärkeää olisi myös edelleen syventää ymmärrystämme siitä, kuinka aikamme kriisin ratkaisemiseen motivoiva planetaarisen osallisuuden kokemus syntyy, ja miten sitä voidaan edistää.

Avainsanat Planetaarinen osallisuus, systeemijattelu, vaikuttavuusarviointi  
Sivut 41 sivua ja liitteitä 5 sivua

Degree Programme in Sustainable Development

Author Heidi Toivola

Year 2025

Subject Planetary Inclusion as an Enabler of Sustainable life: Experiences in the Activities of Jalotus ry

Supervisor Sanna Hakkarainen

---

All the beings create a complex intertwined system of this limited planet we live on. To solve the current ecological crisis that threatens our living conditions, we must perceive our connections and the effects of our actions to other people and creatures near and far. Experiences of planetary inclusion is a new concept to describe this world view that recognizes our interconnectedness which is a base for committing sustainable lifestyle. The commissioner of this thesis was Jalotus ry, which is the most significant transition movement in Finland. It works engaging citizens towards a socially fair low-emission future. The purpose of the thesis was an impact assessment of the Jalotus inclusion project of sustainable lifestyle. The aim was to research the experience of planetary inclusion of people who have participated in the project and find out how they see the impact of Jalotus on that. Another aim was to collect user experiences of a new planetary inclusion scale.

The knowledge base of the thesis consisted of planetary thinking from different viewpoints, including planetary boundaries, world view of indigenous peoples and systems thinking. Research data was collected using two methods, a survey and two qualitative interviews. The survey was conducted using a web form and 13 responses were received. It consisted of the planetary inclusion scale and questions about how the user experience of the scale was and how Jalotus has affected their experience of planetary inclusion based on age and gender. The interviews were conducted as walking interviews using pre-selected themes and responses of the interviewed, which deepened and expanded the results of the survey.

The main outcome of the research work was that all participants, despite their background, felt that taking part to the project of Jalotus has had a positive impact on their experience of planetary inclusion. Based on the collected material, this impact is due to the increased sense of communality and peer support, recognizing the meaningfulness of one's actions and learning new skills of sustainable living that activities have offered. The average level of planetary inclusion among the participants was quite high. They felt connected to other people and nature around them, recognized their responsibility towards future generations and considered the consequences of their actions to more-than-human world as well. Most of the items of the experiences of planetary inclusion scale were well understood but there were some confusions as well. Future research is needed to validate this new scale. Regarding of solving the crisis of our time, it would also be important to deepen our understanding of how this experience of planetary inclusion arises and how it can be increased.

Keywords Planetary inclusion, systems thinking, impact assessment

Pages 41 pages and appendices 5 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Planetaarinen näkökulma kestävän elämän mahdollistajana .....	2
2.1	Planetaariset rajat .....	3
2.2	Alkuperäiskansat ja viisausperinne .....	4
2.3	Luontoympäristön hyvinvointivaikutukset .....	6
2.4	Ekopsykologia .....	9
2.5	Ekofeminismi .....	10
3	Planetaarinen osallisuus .....	11
3.1	Osallisuus sosiaalisena käsitteenä .....	12
3.2	Systeemiajattelu .....	13
3.3	Planetaarisen osallisuuden indikaattori .....	15
4	Työn tavoite ja tutkimusmenetelmät .....	17
4.1	Tilaaajan esittely ja työn tavoite .....	17
4.2	Tutkimusmenetelmien kuvaus ja perustelu .....	19
5	Tulokset .....	22
5.1	Kyselytutkimus .....	22
5.2	Haastattelut .....	27
5.2.1	Planetaarisen osallisuuden kokemuksen taustoja .....	27
5.2.2	Jalotuksen vaikutus .....	29
5.2.3	Ajatuksia planetaarisen osallisuuden indikaattorista .....	30
6	Johtopäätökset ja pohdinta .....	32
6.1	Vastaukset tutkimuskysymyksiin .....	33
6.2	Tulosten luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset .....	35
6.3	Lopuksi .....	37
	Lähteet .....	40

## Kuvat

Kuva 1. Planetaarisen osallisuuden indikaattorin vastaukset prosenttiosuuksittain .....	24
Kuva 2. Planetaarisen osallisuuden indikaattorin pistejakauma .....	25
Kuva 3. Kyselyn avoimen osion kysymys ja vastaukset .....	26

## **Liitteet**

- Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma
- Liite 2. Kyselylomake

# 1 Johdanto

Maailmanlaajuisten kriisien kuten ilmastonmuutoksen ja luontokadon ratkaiseminen, sekä ihmisen kasvu kohti kukoistavaa elämää, edellyttävät ongelmien juurisyiden tarkastelua pelkkien oireiden hoitamisen sijaan. Se vaatii meitä laajentamaan näkökulmaa ja tunnistamaan perustavanlaatuisen yhteytemme toisiimme, muunlajisiin eliöihin ja koko biosfääriin eli elämän verkkoon. Ymmärrys tekojemme vaikutuksesta elämän verkkoon, myös tuleviin sukupolviin, ei ole uusi ajatus. Itseasiassa tämä ihmiselle luontaiselta vaikuttava kokemus on edelleen useiden alkuperäiskansojen maailmankatsomuksen perusta. Äärimmäisen individualistinen kulttuurimme on kuitenkin luonut illuusion irrallisuudesta ja hämärtänyt käsitystä keskinäisriippuvuudesta samalla, kun toiminnallamme muokkaamme Maata rajummin kuin koskaan aiemmin. Ihmiskunta kohtaa itse aiheuttamiensa kriisien äärellä haasteen päivittää käsitystään kansalaisuudesta, vastuullisuudesta ja etiikasta (Salonen, A.O. ym., 2024, s. 2). Erityisesti länsimaisten kulutuskeskeisten yhteiskuntien tulisi jälleen muistaa Maan resurssien rajallisuus ja tunnistaa vastuunsa – niin muiden eläväisten kuin oman hyvinvointinsa vuoksi.

Yhteys itseen, luontoon ja ihmisyyhteisöön on merkittävä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja nämä yhteyden osa-alueet tukevat ja mahdollistavat toisiaan. Yhteyden ja osallisuuden kokemuksesta kumpuavat myös vastuunkanto ja sitoutuminen kestäväan elämäntapaan. Osallisuus mielletään tyypillisesti sosiaalisesti käsitteeksi, joka kuvaa ihmisen kuulumisen tunnetta, merkityksellisyyden kokemusta ja vaikutusmahdollisuuksia suhteessa omaan lähiyhteisöönsä. Arto O. Salonen kollegoineen (2024) esittelee tutkimusartikkelissaan planetaarisen osallisuuden käsitteen, jolla pyritään kuvaamaan, miten yksilö kokee kuuluvuutta planetaarisella tasolla ja näkee elämänsä merkityksellisenä osana ympäröivää maailmaa ja sen monimutkaista elämän verkkoa. Planetaarisen osallisuuden kokemukset voivat auttaa ratkaisemaan aikamme suuria kriisejä. (Salonen, A.O. ym., 2024, s. 2)

Tämän opinnäytetyön tilaaja oli kestävän elämän liike Jalotus ry, jossa suoritin myös työharjoittelun. Opinnäytetyön tavoite oli tutkia Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistuneiden kokemusta heidän planetaarisesta osallisuudestaan. Jalotuksen avoin toiminta on osa heidän kestävän elämäntavan osallisuusohjelmaansa, joka keskittyy sosiaaliseen osallisuuteen ja kestäviin elämäntapoihin. Hankkeella on ollut toivotunlaisia, ja jopa tavoitteet ylittäneitä, yhteisöllisyyttä lisääviä vaikutuksia. (Irantala, 2024) Opinnäytetyöllä laajennettiin ymmärrystä hankkeen vaikuttavuudesta mittaamalla osallistujien planetaarisen osallisuuden kokemusta, sekä selvittämällä, miten heidän kokemuksensa mukaan

ohjelmaan osallistuminen on siihen vaikuttanut. Opinnäytetyössä kokeiltiin hiljattain julkaistua planetaarisen osallisuuden indikaattoria (Salonen, A. O. ym., 2024) ja saatiin kokemusta sen toimivuudesta käytännössä. Tämän työn tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millainen on Jalotuksen kestävän elämäntavan osallisuusohjelmaan osallistuneiden kokemus omasta planetaarisesta osallisuudestaan?
2. Kuinka ohjelmaan osallistuneet kokevat sen vaikuttaneen heidän planetaarisen osallisuuden kokemukseensa?
3. Kuinka planetaarisen osallisuuden indikaattori toimii käytännössä?

## 2 Planetaarinen näkökulma kestävän elämän mahdollistajana

Planetaarisen osallisuuden käsite on tuore, mutta planetaarinen näkökulma ei ole uusi asia. Se on monella tapaa läsnä niin viisaperinteessä kuin tutkimuksessakin ja sen tarpeellisuuteen on alettu havahtua yhä laajemmin viime aikoina, kun länsimaisten elintapojen seuraukset ovat alkaneet näkyä ihmiskunnan olemassaoloa uhkaavina kriiseinä. Planetaarinen näkökulma löytyy muun muassa sellaisista käsitteistä kuin planetaariset rajat, planetaarinen kansalaisuus, - hyvinvointi, - terveys, - ruokavalio, - vastuu ja - sosiaalipedagogiikka. Samankaltainen lähestymistapa ihmisten rooliin maailmassa on myös ekopsykologiassa, ekofeminismissä, useiden alkuperäiskansojen maailmankuvassa ja aasialaisissa traditioissa. Seuraavissa alaluvuissa jatketaan näistä teemoista ja lisäksi kerrotaan luonnon hyvinvointivaikutuksista, jotka konkretisoivat luontoyhteyden merkitystä planetaarisen näkökulman rakentajana.

Arto O. Salonen kollegoineen (2024, s. 10) kuvaa planetaarisessa lähestymistavassa olevan kyse ihmisen sisäisen kasvun matkasta, jossa yksilökeskeistä näkökulmaa laajennetaan ja syvennetään. Vaikka planetaarisen näkökulman omaksuminen vaikuttaakin olevan ihmiselle luontainen kyky, on se myös mielen evoluution saavutus, johon ei pidä suhtautua itsestäänselvytenä. Sen löytäminen vaatii muun muassa kykyä huomioida useita ristiriitaiseltakin vaikuttavia katsantokantoja samanaikaisesti. Sitä tukee suuri muutos alkaa nähdä itsensä kiinteän yksittäisen minän sijaan toisiin kytkeytyvänä olentona, joka täyttää monenlaisia rooleja ja jonka olemassaolon kokemus ei löydy individualistisesta, erillisestä itsestä. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että tunnistamme velvollisuudeksemme

huolehtia maasta, ihmisistä, muista eläimistä ja kasveista sekä ekosysteemeistä niin, että tulevilla sukupolvilla olisi samat tai paremmat elinmahdollisuudet kuin meillä on. Asia kiteytetään artikkelissa osuvasti näin: ”In other words, we have both a freedom to breathe clean air and a responsibility for the cleanliness of the air.” (Salonen, A.O. ym., 2024, s. 10) Kestävän kehityksen määritelmään sisältyy tämä sama tavoite hyvien elämisen mahdollisuuksien turvaamisesta nykyisille ja tuleville sukupolville. Tavoitteeseen päästään eri tasoilla tapahtuvan päämäärätietoisien muutoksen kautta, kun huomioidaan päätöksenteossa niin ympäristö, ihminen kuin talouskin. (Ympäristöministeriö, 2023)

Planetaarisen kansalaisuuden käsite ylittää ihmisen ja muun luonnon väliset rajat ja viittaa siis laajempaan elämänpiiriin kuin maailmankansalaisuus. Planetaarisen kansalaisuuden ydin on ihmisen ja elonkehän väliset suhteet, jotka on uudelleenneuvoteltava vastuullisen toiminnan vahvistamiseksi ja Maan elämästä huolehtimiseksi. Planetaarinen kansalaisuus näkyy ymmärryksenä, että emme elä kaupungissa tai valtiossa, vaan yhteisellä rajallisella planeetalla, jonka olennot ja järjestelmät muodostavat toisiinsa kietoutuneen kokonaisuuden. Se ilmenee toimijuutena, joka yhdistää ajallisen, tilallisen ja eettisen ulottuvuuden. Tämä tarkoittaa, että yksilöt pohtivat tarkasti tekojensa seurauksia menneiden, nykyisten ja tulevien sukupolvien näkökulmasta, niin paikallisella, alueellisella kuin maailmanlaajuisella tasolla, ja laajentavat vastuualuettaan käsittämään sekä inhimilliset että ei-inhimilliset olennot. (Salonen, A. O. ym., 2024, s. 4)

## 2.1 Planetaariset rajat

Elämme maapallolla, jonka luonnonvarat ovat rajalliset, mutta jonka asukkaista moni silti pitää mahdollisena jatkuvaa talouden kasvua. Luonnonvarojen rajallisuus ei näy lineaarisessa resurssien kulutuksessa, kun otamme, käytämme ja hylkäämme ylen määrin erilaisia materiaaleja ja energiaa. Planetaaristen rajojen käsite kuvaa yhdeksää toisiinsa kytkeytynyttä globaalia ympäristöprosessia, jotka asettavat ihmiskunnalle turvallisen toiminnan rajat. Jatkovasti kasvavan resurssien kulutuksen ja kemikaalien käytön, maankäytön muutosten ja kasvihuonekaasupäästöjen vuoksi jo kuusi näistä yhdeksästä rajasta on ylitetty. Tämä heikentää ympäristön resilienssiä, eli kykyä selvitä vaikeuksista, ja voi johtaa peruuttamattomaan muutokseen maapallon tilassa. Planetaaristen rajojen eli maapallon kantokyvyn ylittäminen aiheuttaa täten merkittäviä riskejä yhteiskunnille. Elintärkeiden raaka-aineiden, ruuan ja energian tuhlaileva kuluttaminen vaarantaa jo ihmiskunnan tulevaisuuden, joten nykyiset kulutus- ja tuotantotavat eivät lopulta ole hyvinvointimme kannalta järkeviä. Ympäristöprosessien monimutkaisen kytkeytyneisyyden

vuoksi ongelmiamme, kuten ilmastonmuutosta ja luontokatoa, ei voida ratkaista yksi kerrallaan, vain kehittyvään teknologiaan luottaen. Tarvitaan systeemitason muutoksia ihmiskunnan kestävämpään toimintaan sekä ylikulutusta ja muusta luonnosta eriytymistä ruokkivaan arvopohjaan. (Huotari ym., 2023, ss. 7, 9, 30)

Ympäristöongelmat ja muiden eliöiden hyvinvointi ovat täysin sidoksissa myös ihmisen terveyteen. Planetaaristen rajojen ylittäminen lisää pandemioita ja muita terveysuhkia. Vahvan kestävyuden näkökulmasta sosiokulttuurinen ja taloudellinen hyvinvointi ovatkin ekologisen hyvinvoinnin varassa sen sijaan, että kaikki kolme osa-aluetta olisivat rinnasteisia. Ekologisen kestävyuden perustavanlaatuisen aseman tunnistaminen ja ihmisen näkeminen osana muuta luontoa voi auttaa löytämään uusia keinoja ratkaista myös ihmisen terveyttä uhkaavia haasteita. Tätä laajempaa näkökulmaa terveyteen antaa muun muassa One Health, kokonaisvaltainen ja systeeminen ajatusmalli, joka lähti vuosituhatien vaihteessa lääkäreiden ja eläinlääkäreiden yhteistyöstä lajienvälisten tartuntatautien torjumiseksi. One Health -lähestymistavassa ihmisten, muiden eläinten ja ympäristön terveys nähdään toisistaan riippuvaisena kokonaisuutena. Sen myötä on voitu osoittaa muun muassa kroonisten sairauksien lisääntymisen yhteys ihmisen aiheuttamiin ympäristömuutoksiin. Muita samankaltaisia monitieteisiä lähestymistapoja ovat planetaarinen terveys ja ekoterveys. Näiden kolmen painotuserot ovat, että planetaarinen terveys keskittyy eniten ihmisen ja tämän elinympäristön väliseen yhteyteen, One Health huomioi myös muiden eläinten terveyden ja ekoterveydessä korostuvat enemmän ekosysteemien taso ja luonnon monimuotoisuus. Kaikissa näissä toisiaan täydentävissä ajattelumalleissa on pyrkimys käsitellä terveystieteitä aiempaa kokonaisvaltaisemmin nykyisten ja tulevien viheliäisten ongelmien ratkaisemiseksi (Huotari ym., 2023, ss. 5–6, 30)

## 2.2 Alkuperäiskansat ja viisausperinne

Kokonaisvaltaisella, moniulotteisella ajattelulla on juuret kaukana ihmisyyden historiassa. Se ei ole vain yksittäisen filosofisen tai uskonnollisen suuntauksen ominaisuus, vaan vaikuttaa lajityypilliseltä piirteeltä, joka ilmenee eri kulttuureissa ja eri aikoina. (Jakonen, 2023, ss. 234–235) Alkuperäiskansat ovat aina tunnistaneet kaiken elämän yhteyden ja nähneet jokaisen luontokappaleen itseisarvon (Virtanen, 2022, ss. 51–52). Heidän keskuudessaan tuo maailmankuva on säilynyt yhteiskunnallisten mullistusten läpi näihin aikoihin, jolloin suuri osa väestöstä on sen jo unohtanut. Enää syvä luontoyhteys ei ole samanlainen itsestäänselvyys kaikille, kuin se joskus on myös suomalaisessa kansanperinteessä ollut. Kristinuskon oppeja on tulkittu asettaen ihminen irralliseksi muun

luonnon yläpuolelle, mikä on omiaan johtamaan eksistentiaaliseen kriisiin (Rönkä & Veijalainen, 2024). Alkuperäiskansoille tyypillinen viisaus on nähdä todellisuus eheänä, systeemisenä kokonaisuutena ja ihminen luonnon osana (Salonen, A. O. ym., 2024, s. 3; Rönkä & Veijalainen, 2024). Myös esimerkiksi buddhalaisuudessa nähdään maailmankaikkeudessa olevan vain yksi tietoisuus, joka me kaikki olemme, ja yksi kärsimys, jota me kaikki koemme (Virtanen, 2022, s. 15). Samoin Intialaisessa uskonnollis-filosofisessa tekstissä Advaita Vedantassa nähdään kaikkeuden olevan lopulta yksi tietoisuus tarkkailemassa itseään. Samankaltainen orientaatio on myös monissa muissa kulttuureissa eri puolilla maailmaa. (Salonen, A. O. ym., 2024, s. 3).

Alkuperäiskansoilta voitaisiin oppia paljon luonnon kanssa sopuoinnussa elämisestä, sillä heidän asuttamillaan alueilla luonnon monimuotoisuus on säilynyt paremmin kuin muualla (Rönkä & Veijalainen, 2024). Saamelaisessa perinteessä ei nähdä perustavanlaatuisia rajoja ihmisten ja muiden elämänmuotojen välillä (Salonen, A. O., 2024, s. 3). Luontoa kunnioittavaan elämäntyyliin on kuulunut asuminen helposti siirrettävissä kodissa ja laavuissa, ja kulttuurimaisemaan on vältetty jättämästä jälkiä tai pysyviä rakenteita. (Näkkäljärvi, 2007, s. 49; Rönkä & Veijalainen, 2024) Tavan voi tulkita kertovan kuuluvuuden tunteesta ja vastuunkannosta yli sukupolvien – ei tahdota rajoittaa seuraavaksi paikalle saapuvien vapautta (Salonen, A. O., 2024, s. 3). Länsimaisen kulttuurin ympäröimänä on kuitenkin nykyisin vaikea tehdä luontoa kunnioittavia valintoja. Viime vuosina poikkeukselliset säät ovat aiheuttaneet vaikeuksia perinteisten elinkeinojen harjoittajille ja saaneet ottamaan käyttöön uutta teknologiaa. Ilmastonmuutoksen vaikutukset ovat voimakkaita arktisilla alueilla ja ne osuvat usein, kuten muidenkin kriisien vaikutukset, kipeimmin juuri alkuperäiskansoihin. (Rönkä & Veijalainen, 2024)

Saamelaisen kulttuurin luontosuhdetta kuvaa sen kulttuurimaisemäkäsitys ja kieli runsaine paikannimistöineen sekä rikkaine maasto-, vesistö-, ja lumiterminologioineen. Pienillekin maaston kohdille on annettu sen ominaisuuksia tai paikkaan liittyvää tarinaa kuvaava nimi, ja näin myös hahmotettu omaa paikkaa maailmankaikkeudessa. Saamelainen kulttuurimaisema on keskeinen pyhäksi koettu osa saamelaista identiteettiä. Kulttuurimaisemassa luontoon yhdistyvät elinkeino, historialliset tapahtumat, kokemukset ja myytit. Luontaiselinkeinoista eläminen pohjoisen olosuhteissa edellyttää tarkkaa luonnonympäristön tuntemista ja suunnitelmallisuutta resurssien jakamisessa. Perinnetieto kertoo, mitä kullakin alueella voidaan tehdä. Tärkeiden riitaeläinten pyyntiä on säännöstelty, yhteisön asioista päätetty yhdessä ja kullekin suvulle varattu riittävä alue, jonka käytöstä on myös tarvittaessa joustettu. (Näkkäljärvi, 2007, ss. 37, 39, 58) Saamelaisten nuorten ääntä kuullaan yhteisön päätöksenteossa ja heitä pidetään tärkeinä

toimijoina perinteisten elinkeinojen ja luonnon puolustamisessa. Saamelaisilla ja muilla alkuperäiskansoilla on rooli luonnonsuojelussa myös oikeusvaateiden kautta. Heidän oikeuksiensa kunnioittamisen myötä ihmisoikeuksien ja ympäristön suojeleminen linkittyvät oikeuselimissäkin yhä vahvemmin. (Rönkä & Veijalainen, 2024)

Saamelaisten täsmällistä, monipuolista sekä paikkaan ja olosuhteisiin sidottua tietoa hyödyntämällä voisimme oppia suojelemaan luontoa aiempaa paremmin ja kokonaisvaltaisemmin. Tällä hetkellä käynnissä on regeneratiivisen eli uudistavan vuorovaikutuksen sanoittaminen tieteen kielelle. Kyseessä on alkuperäiskansojen tavoista lähtenyt ja viime vuosikymmeninä uutta suosiota saanut paikkalähtöinen lähestymistapa, joka pyrkii lisäämään ja ylläpitämään elävien järjestelmien elinvoimaisuutta ja kukoistusta, pelkän haittojen minimoinnin sijaan. Siinä nähdään ihminen osana eläviä, sisäkkäisiä ja toistensa kanssa vuorovaikuttavia järjestelmiä, ja huomioidaan myös ihmisen sisäinen maailma. (Rönkä & Veijalainen, 2024) Eri kulttuurien erilaisten tietämisen tapojen, kuten tieteellisen tiedon ja perimätiedon, yhdistäminen toisi arvokasta ymmärrystä planeetan rajoissa toimivan yhteiskuntajärjestelmän luomiseksi.

### 2.3 Luontoympäristön hyvinvointivaikutukset

Aikamme kriiseistä selviytyminen vaatii välitöntä toimintaa kaikilla yhteiskunnan tasoilla ja kansainvälisessä mittakaavassa. Jokaisella näistä tasoista päätöksiä tekee kuitenkin lopulta ihmiset, joiden henkilökohtainen kokemusmaailma vaikuttaa päätöksenteon taustalla. Ympäristöpsykologiset tutkimukset kertovat, ettei yksin tiedon lisääminen riitä muuttamaan ihmisten käytöstä ympäristövastuulliseksi, vaan siihen tarvitaan erityisesti tunnepitoisia luontokokemuksia (Salonen, K., 2010, s.112). Kun saa myönteisiä emotionaalisia kokemuksia luontoympäristössä ja ymmärtää kokemuksellisella tasolla sen ratkaisevan merkityksen hyvinvoinnilleen, alkaa luontoa yleensä pitää aiempaa suuremmassa arvossa. Merkitykselliset elämykset luonnonympäristössä voivat myös vähentää itsekkyyttä ja saada auttavaisuuden, huolehtivaisuuden ja kiitollisuuden lisääntymään (Li, 2018). Ympäristökasvatuksessa ajatellaan yleisesti, että omien emotionaalisten kokemusten yhdistyessä tiedon ja kestävien arvojen kanssa alkaa ihminen toimia vastuullisemmin (Salonen, K., 2010, s. 127).

Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sitä kautta kumpuava vastuullinen käytös vaikuttavat edellyttävän niin luontoyhteyttä kuin yhteyttä itseen ja muihin ihmisiin. Nämä kolme yhteyden kokemuksen muotoa ovat vahvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Psykologi

Kirsi Salonen (2010, s. 47) kuvaa mieleemme olevan rakentunut niin, että tunteet toimivat nopeana ilmaisukanavana kuvaamaan vointiamme ja sitä, mikä meille on tärkeää. Tarvitsemme yhteyden tunteisiimme, ja sitä kautta tarpeisiimme ja arvoihimme. Sen yhteyden, sekä kiintymystä ja hyväksyntää sisältävien myönteisten luontokokemusten, kautta pääsevät kehittymään myötätunto itseä ja ympäristöä kohtaan. Yhteys omiin tunteisiin mahdollistaa yhteenkuulumisen kokemuksia muiden kanssa. (Salonen, K., 2010, ss. 47, 116) Kun ihminen on kontaktissa itseensä ja kokee yhteenkuuluvuutta ihmisten ja muun luonnon kanssa, ollaan jo pitkällä planetaarisen osallisuuden kokemuksen rakentumisessa, mikä taas edesauttaa luonnosta huolehtimista. Ihmiset tapaavat kantaa vastuuta siitä, mihin tuntevat kuuluvansa. Planetaarisesta osallisuudesta lisää seuraavassa luvussa.

Luontoympäristön hyvinvointivaikutukset viestivät, miksi yhteys luonnolliseen elinympäristöömme on meille välttämätöntä. Nuo myönteiset vaikutukset ihmisiin ovat hyvin moninaisia ja niistä on saatu vahvaa näyttöä useilta eri tieteenaloilta. Tutkimukset osoittavat vaikutusten olevan nopeita ja osin tiedostamattomia. Tämä vaikuttaa olevan ihmisille lajityypillistä, eikä selity aiemmilla luontokokemuksilla tai opituilla kyvyillä. Useimpien aikuisten, myös kaupungissa asuvien, mielipaikat löytyvät luontoympäristöstä eli metsistä, puistoista ja rannoilta, sillä niiden koetaan rauhoittavan ja parantavan mielialaa rakennettuja ympäristöjä paremmin. Luontoympäristö tukee tarkkaavaisuuden elpymisessä ja stressistä palautumisessa kuormittavan tilanteen jälkeen. Siellä koetaan myös rentoutumista, keskittymiskyvyn elpymistä ja ajatusten selkeytymistä. Ihmisen tunnetila vaikuttaa siihen, havaitseeko hän ympäristöstään nopeammin kielteiset vai myönteiset kasvoniilmeet. Erään tutkimuksen mukaan koehenkilöt havaitsivat iloisia kasvoniilmeitä nopeammin luonnonympäristössä kuin rakennetussa ympäristössä. Koska tunteet myös tarttuvat ihmiseltä toiselle, katsotaan luontoympäristön vaikuttavan myönteisesti ryhmän tunneilmapiiriin. (Salonen, K., 2010, ss. 22–30)

Virkistymisen kokemusten ja iloisuuden havaitsemisalttiuden lisäksi luontoympäristössä vietetty aika parantaa ihmisten fyysistä terveydentilaa ja pidentää elinikää. Esimerkiksi leikkauksen jälkeen toipuminen nopeutuu ja kipulääkkeen tarve vähenee, jos sairaalan ikkunasta avautuu vihreä näkymä kiviseinän sijaan. Luonnon terveyttä edistävä, jännittyneisyyttä, sykettä ja verenpainetta laskeva vaikutus voidaan havaita jo pelkästään luontokuvia katsellessa. Lapselle metsä tarjoaa loputtomasti virikkeitä leikkeihin yksin ja yhdessä, rauhoittumisen paikkoja, ja kehon hallinnan haasteita motorisen kehityksen tueksi. (Salonen, K., 2010, ss. 22–30) Hyvä fyysinen terveydentila edellyttää myös suoraa yhteyttä luonnon näkymättömän pieniin eliöihin. Kosketus metsämaahan monipuolistaa

ihon ja suoliston mikrobistoa. Luonnosta saatavat hyvät mikrobit vahvistavat vastustuskykyä sekä ehkäisevät allergioita ja muita autoimmuunisairauksia, sillä monipuolinen mikrobialtistus tarjoaa immuunipuolustusjärjestelmälle harjoitusta, jota se tarvitsee osatakseen erottaa vaarattomat altisteet haitallisista. Ilman sitä keho saattaa hyökätä esimerkiksi vaaratonta siitepölyä tai suoliston normaaleja mikrobeja vastaan. Immuunipuolustuksen epätasapaino on taustatekijänä monissa sairauksissa, kuten 1-tyyppin diabetes, astma, suolistosairaudet ja syöpä. Kaupungistuminen ja luontokato vähentävät ihmisten kontakteja monimuotoiseen luontoon, mikä näyttää lisäävän sairastelua. (Kinnunen, 2018; Pohjanpalo, 2017)

Metsäkylpy, eli rauhallinen metsässä oleilu kaikkia aisteja käyttäen, parantaa tutkitusti ihmisen fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa monella tapaa. Yksi luonnon tärkeimmistä hyvinvointivaikutuksista on hermojärjestelmän tasapainottuminen, minkä myötä keho pääsee palautumaan stressitilasta ja toimimaan optimaalisella tavalla. Se kohottaa mielialaa ja vähentää ahdistusta, parantaa aineenvaihduntaa ja verenkiertoelimistön toimintaa, sekä vaikuttaa myönteisesti unen laatuun ja keston. Metsässä vietetty aika tehostaa kehon luontaisen immuunipuolustuksen toimintaa mikrobien lisäksi muun muassa puiden tuottamien tuoksuvien kemikaalien kautta. Luontokävelyn hyötyjä ovat myös parantunut muisti ja huomattavasti lisääntyneet ongelmanratkaisukyky ja luovuus. Oppiminen on tehokkaampaa, kun mieli on rento ja valoisa. (Li, 2018, s. 38, 67, 82, 98)

Psykologi Kirsi Salosen (2010, s. 60) mukaan luontokokemuksella ja luontoelementeillä, kuten eläimillä, voi olla mielelle sekä elvyttäviä että terapeuttisia vaikutuksia. Elvyttävyydellä hän viittaa psyykkisen hyvinvoinnin vahvistumiseen ja sairastumista ennaltaehkäiseviin tekijöihin, kuten stressin ja psyykkisen kuormituksen helpottuminen, itsetunnon ja mielialan kohoaminen, uusien näkökulmien löytyminen ja oman arvomaailman selkiytyminen. Terapeuttisilla vaikutuksilla taas tarkoitetaan jo olemassa olevan psyykkisen ongelman helpottumista tai paranemista. Luontokokemus voi itsessään toimia oireita helpottavana, tai se voi nopeuttaa ja helpottaa ammattilaisen ohjaamaa terapeuttista prosessia. (Salonen, K., 2010, ss. 60–62) Kirsi Salonen (2010) määrittelee psyykkisen ongelman yhdellä lauseella näin: ”yksilön ihmisyhteisössä kokema, hyväksymättömyyden, torjunnan, vähäisen kiintymyksen ja/tai väkivallan eri muotojen aiheuttama mielen sisäinen ongelma, joka aiheuttaa kielteisiä tunteita, ajatuksia ja/tai käyttäytymistä”. Hän kertoo luonnon auttavan näihin ihmisyhteisön aiheuttamiin ongelmiin, sillä luontoympäristöön ei liity pettymyksen, hylkäämisen tai torjunnan kokemuksia. Sen sijaan se koetaan yleensä turvallisenä ja miellyttävänä ympäristönä, joka tukee yksilön ja ryhmän psyykkisiä prosesseja tekemällä myönteisten ratkaisujen löytämisestä ja

tulevaisuutta kohti suuntautumisesta vaivattomampaa kuin sisätiloissa. (Salonen, K., 2010, ss. 69–70)

## 2.4 Ekopsykologia

Länsimainen psykologiatiede keskittyy mielen hoitamiseen kehosta ja ympäristöstä irrallisena (Salonen, K., 2010, s. 17). Se on kiinnostunut minästä ja minän suhteista läheisiin ihmisiin (Virtanen, 2022, s. 49). Eko- ja ympäristöpsykologiassa taas ajatellaan myös fyysisen ympäristön voivan aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia ja ongelmia, vaikkei fyysisen ympäristön hyvinvointivaikutuksia olekaan aina helppo heti huomata (Salonen, K., 2010, s. 17). Itsen rajat, samoin kuin mielen ja kehon rajat, ovat keinotekoinen ja vertauskuvallinen rakennelma, ja niiden piirtäminen eettinen kysymys. Kokemus laajemmasta itsestä, rajojen uudelleen piirtäminen, voi johtaa toimintatapojen muutokseen ekologisempaan ja myötätuntoisempaan suuntaan. (Virtanen, 2022, s. 49–50)

Masennus on nykyisin valtava terveysuhka ja masennuslääkkeitä syö jo yli puoli miljoonaa suomalaista. Masennus voidaan ajatella suojautumiskeinona psyykkistä kipua vastaan. Ekopsykologiassa sen nähdään olevan yhteydessä kulutuskeskeiseen elämäntapaan. (Virtanen, 2022, ss. 17–18) Ekopsykologiassa nähdään erittäin tärkeänä kohdata ihmisen ja luonnon yhteinen menetys ja kärsimys, jonka nykyinen elämäntapamme on aiheuttanut. Ekoahdistuksen katsotaan olevan merkityksellinen viesti muutoksen tarpeesta, eikä sitä siksi pidä ohittaa. Masennuksen ja ahdistuksen oirekeskeinen hoitaminen lääkkeillä ja terapialla ei ratkaise ilmastonmuutosta, eikä tuhoisan elämäntavan tuomaa eettistä ristiriitaa. Siksi kärsimyksen sivuuttamisen ja lievittämisen sijaan tulisi keskittyä muuttamaan elämäntapaa myötätuntoisempaan ja vähemmän kuluttavaan suuntaan. Planeetan rajoihin mukautuva sekä yhteisöllisyyttä ja huolenpitoa lisäävä toiminta rakentaa psyykkisesti ja ekologisesti kestäväää yhteiskuntaa, jota kohti ekopsykologia pyrkii. (Virtanen, 2022, ss. 8–9) Psykoterapeutti Harri Virtanen (2022, s. 23) näet kuvaa ekopsykologian luonnetta näin: "Ekopsykologinen asenne synnyttää kestäväää kehitystä. Ekopsykologia ei ole vain psykologian muotivirtaus vaan maailmanlaajuisesti paikallisesti toimivia erilaisia ryhmiä, jotka rakentavat ekologista yhteiskuntaa; yhteiskuntaa, joka on mitä ilmeisimmin hyvin erilainen kuin se yhteiskunta, jossa nyt elämme." Tämä jälleenrakennusmatka edellyttää aktiivisen toivon omaksumista. Se tarkoittaa, että toivominen ei ole tunnetila, joka sinulla on, vaan tekoja, jotka luovat toivoa. Näin ollen pessimistikin voi tehdä toivon tekoja. (Virtanen, 2022, s.137)

Vastavuoroinen luontosuhde on, ihmissuhteiden ohella, ihmisen fyysisen ja psyykkisen terveyden perusta. Onhan ihminen osa luontoa ja siitä täysin riippuvainen, vaikka valistuksen ja teollistumisen myötä olemmekin luoneet erillisyyden harhan ja kieltäneet tämän samankaltaisuutemme toisten lajien kanssa. Siksi ekopsykologiassa katsotaan monien mielenterveyden haasteiden olevan seurausta luontosuhteen heikentymisestä, ja kritisoidaan muita psykologian koulukuntia tämän perimmäisen yhteyden unohtamisesta. (Virtanen, 2022, s. 23, 29, 50) Sen voi katsoa johtaneen tahattomaan yhteiskunnallisen muutosvoiman tukahduttamiseen, kun ihmisiä on terapian ja lääkkeiden avulla palautettu sietämään vahingollisia olosuhteita niitä muuttamatta (Virtanen, 2022, s. 114). Virtanen (2022, s. 69) sanoo ihmisen ja luonnon suhteen olevan traumaattinen ja vertaa kroonista, luonnon tuhoamisesta johtuvaa psyykkistä kärsimystä matala-asteiseen tulehdukseen. Hänen mukaansa elämme jatkuvassa dissosiativisessa tilassa, eli mielemme on katkaissut tunneyhteyden kivuliaisiin asioihin, esimerkiksi väkivaltaan eläimiä, luontoa ja itseämme kohtaan (Virtanen, 2022, ss. 69–70). Tämän sisäisen tiedostamattoman ristiriidan ratkaiseminen on valtavan huojentavaa. Monet elämäntapaa kestävämmäksi muuttavat teot, kuten kävelyn ja kasvisruuan lisääminen, ovat myös suoraan hyvinvointia edistäviä. Lisäksi ne voivat tuoda elämään tyytyväisyyttä, merkityksellisyyttä ja kokemuksen elämänlaadun paranemisesta. Kokemus aktiivisesta, vastuullisesta toimijuudesta ja ympäristöön vaikuttamisesta on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Virtanen, 2022, ss. 144–145, 114)

## 2.5 Ekofeminismi

Ekofeminismin näkemys on, että naisten, vähemmistöjen ja luonnon alistaminen ovat kaikki osa samaa ilmiötä. Ihmisillä ja planeetalla on yhteinen vihollinen – erillisyyden illuusio ja hyväksikäyttöpyrkimykset. (Virtanen, 2022, s. 87–89) Naisiin ja luontoon liittyvät alentavat näkemykset ovat historiallisesti kytkeytyneet toisiinsa, eikä yhtä ongelmaa vastaan voi taistella toisen kustannuksella. Myös ympäristökriisin vaikutukset osuvat käytännössä erityisen voimakkaasti juuri naisiin, varsinkin globaalissa etelässä. Ympäristöongelmien ratkaisu ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden parantaminen vaativat tämän kytköksen näkemistä. Siksi ympäristöliike tarvitsee feministejä ja päinvastoin. (Oksala, 2023, s. 2)

Itsenäisyys ja riippumattomuus on kulttuurissamme nähty erityisesti miehiin liitettävänä piirteinä, eikä tähän kuvaan ole mahtunut keskinäisriippuvuuden tunnustaminen tai läheisyys ja hoiva. Tällaiset odotukset ovat omiaan luomaan suhteista alistavia ja hyväksikäyttäviä, mikä ilmenee niin äärimmäisinä väkivallan tekoina ja yhteiskunnan

rakenteina kuin hienovaraisina arjen toimintatapoina. Kuten luonnon riisto heikentää omia elinolosuhteitamme, vievät muutkin valtaan ja erillisyyteen perustuvat suhteet lopulta elinvoimaa myös vallan huipulla olevilta, sillä ne rakentuvat illuusiolle, eivät autenttisuudelle. Ekofeminismissä pidetään välttämättömänä yhteiskunnallista muutosta kohti yhdenvertaisuutta ja vastavuoroisuutta, myös suhteessa luontoon. (Virtanen, 2022, s. 87–89)

### 3 Planetaarinen osallisuus

Planetaarisen osallisuuden kokemuksen pohjana on yhteyden tunne yksilön, muiden ihmisten ja muun luonnon välillä. Se koostuu kolmesta ulottuvuudesta: ajallinen, tilallinen ja eettinen. Ajallinen ulottuvuus kuvaa oman paikan hahmottamista osana menneen, nykyisen ja tulevan jatkumoa. Sen kautta yksilön teot asettuvat osaksi sukupolvien ketjua. Menneet sukupolvet loivat perustan tämän päivän hyvinvoinnin rakentamiselle, ja samoin nyt tekemämme valinnat vaikuttavat meidän jälkeemme tuleviin. Tilallisen ulottuvuuden kautta taas käsitetään ihmistoiminnan seurauksia lähellä ja kaukana, niin paikallisella, alueellisella kuin maailmanlaajuisella tasolla. Muun muassa globaalin kaupankäynnin ja yhteiseen ilmakehään päästettyjen saasteiden kautta vaikutamme nykyisin hyvin kaukanakin asuvien elämään. Planetaarisen osallisuuden eettinen ulottuvuus kuvaa vastuullisuutta ja myötätuntoa, joka ylittää ihmisten ja muiden elämänmaailmojen väliset rajat – huolenpidon laajentumista itsestä ja läheisistä ihmisistä kaikkiin eläviisiin. (Salonen, A. O. ym., 2024, s. 3–4) Kirsi Salosen (2010, ss. 72–73) mukaan kunkin yksilöllinen myötätunnon piiri on emotionaalinen ja kokemuspohjainen, eikä se välttämättä ole linjassa rationaalisten arvojen kanssa. Myötätunnon piirin laajentaminen ja vastuullisuus valintoja tehdessä edellyttää tunnetta kuulumisesta osaksi elämän verkkoa. Vaikka se saattaa arjessa unohtua, olemme päivittäisessä vuorovaikutuksessa muun luonnon kanssa; hengitämme kasvien tuottamaa ilmaa ja syömme luontoa osaksi itseämme. (Salonen, A. O. ym., 2024, s. 3–4)

Planetaarisen osallisuuden keskiössä on yhteydet ja niistä syntyvät ilmiöt, sillä nuo yksilöiden tunnistamat liitokset suurempaan kokonaisuuteen voivat lisätä heidän eudaimonista hyvinvointiaan. Eudaimoninen hyvinvointi on kukoistusta, joka kumpuaa itsen asettamisesta tulevien sukupolvien asemaan ja empatian laajenemisesta lähipiirin ulkopuolelle. Yhteydet maailmaan lisäävät yksilön hyvinvointia muun muassa lisäämällä kuulumisen ja elämän merkityksellisyyden tunnetta, sekä tekemällä tämän tietoiseksi toimintansa vaikuttavuudesta. (Salonen, A.O. ym., 2024, ss. 5, 10–11) Ihmiskeskeisyyden ja erillisyyden ylittävä maailmankuva laajentaa osallistumista, yhteenkuuluvuuden tunnetta

ja osallisuutta, ja auttaa tunnistamaan vaikutusmahdollisuudet paremmin, kuin kapea ja pirstoutunut maailmankuva. Planetaarisen osallisuuden indikaattori on työkalu, jolla konkretisoida ja kuvata tätä kokemusmaailmaa. (Salonen, A.O., 2024, s. 9) Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan, mitä osallisuudella tyypillisesti tarkoitetaan, kuvataan systeemiajattelun yhteyttä planetaarisen osallisuuden kokemukseen sekä esitellään planetaarisen osallisuuden indikaattori.

### 3.1 Osallisuus sosiaalisena käsitteenä

Osallisuus voidaan ymmärtää hyvää elämää rakentavana prosessina, jossa ihminen pystyy liittymään yhteiseen toimintaan, tulemaan kuulluksi sekä vaikuttamaan omiin ja yhteisiin asioihin. Hän kuuluu kokonaisuuteen, jossa voi löytää merkityksellisyyttä vuorovaikutussuhteista ja saada mahdollisuuden hyödyntää omia ja yhteisiä resursseja tavoitteelliseen toimintaan. (Leemann ym., 2022, ss. 95–96) Tätä kokemusta mittaava osallisuusindikaattori perustuu osallisuuden neljään ulottuvuuteen, jotka ovat: ”a) elämän ja toimintaympäristön jatkuvuus, ennakoitavuus ja hallittavuus, b) koetut osallistumismahdollisuudet sekä c) merkityksellisyyden ja d) kuulumisen tunteet” (Leemann ym., 2022, s. 96). Myöhemmin esiteltävä planetaarisen osallisuuden indikaattori taas on rakennettu tämän Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (myöhemmin THL) julkaiseman osallisuusindikaattorin pohjalta.

Tutkimuksessa on havaittu, että vahva osallisuuden kokemus tukee hyvinvointia ja on yhteydessä vakaaseen yhteiskunnalliseen asemaan. Osallisuuden kokemukset jakautuvat väestössä epätasaisesti, mikä kertoo alttiuden ongelmien kärjistymiselle ja kasautumiselle keskittyneen tiettyihin väestöryhmiin. (Leemann ym., 2022, s. 94) Esimerkiksi kiusaavat ja kiusatuksi joutuvat nuoret kokevat ikätovereitaan heikompaa osallisuutta. Samoin sateenkaarinuoret sekä ne nuoret, jotka ovat kokeneet seksuaalista häirintää, seksuaaliväkivaltaa tai vanhempiensa käyttämää henkistä tai fyysistä väkivaltaa. (Leemann ym., 2022, s. 97) Kun koko Suomen aikuisväestön osallisuuden kokemusta tutkittiin ensi kertaa, havaittiin työn olevan vahvassa yhteydessä suomalaisten osallisuuden kokemukseen. Työkyvyttömät ja opiskelijat kokevat selvästi työssäkäyviä heikompaa osallisuutta. (Leemann ym., 2022, s. 102) Yrittäjien osallisuuden kokemus taas on työntekijöitä vahvempi. Myös muun muassa sukupuoli, ikä ja siviilisääty vaikuttavat: naiset kokevat vahvaa osallisuutta enemmän kuin miehet, ja keski-ikäiset enemmän kuin nuoret ja vanhukset, puolison kanssa asuvat enemmän kuin ilman puolisoa asuvat. Sellaisten ihmisten keskuudessa, joilla on hyvinvoinnin vajeita tai yhteiskunnallisesti marginaalinen

asema on yleisempää kokea erittäin heikkoa osallisuutta. (Leemann ym., 2022, s. 106–107)

Pienituloisuuden ja osattomuuden kokemuksen yhteydestä on runsaasti tutkimustietoa, mutta on myös viitteitä siitä, ettei se ole ainoa selittävä tekijä (Leemann ym., 2022, s. 98). Mikään yksittäinen syy ei näytä ratkaisevan osallisuuden kokemuksen vahvuutta, vaan erilaiset tekijät rakentavat ja heikentävät sitä yhdessä (Leemann ym., 2022, s. 96). Vaikuttaa myös siltä, että osallisuuden kokemuksen ja hyvinvoinnin välinen suhde on kaksisuuntainen (Leemann ym., 2022, s. 109). Jos ihminen kokee vahvaa osallisuutta, hän huolehtii todennäköisemmin hyvinvoinnistaan, suuntaa resurssejaan tavoitteitaan kohti ja edistää yhteiskunnallista muutosta, kun taas ihminen, joka ei usko mahdollisuuksiinsa, jättää ne vähäisetkin helpommin käyttämättä. Siksi on keskeistä, miten yhteiskunnassa jaetaan tuloja ja tunnustusta, ja keitä kuunnellaan, kun ongelmia ja niiden ratkaisuja määritellään. (Leemann ym., 2022, ss. 95–96)

## 3.2 Systemiajattelu

Yksinkertaiset todellisuuden tulkinnat vetoavat turvallisuuden ja hallinnan tunteen tarpeeseemme, mutta maailma on vaikeatulkintainen ja monimutkainen kokonaisuus, joka vaikuttaa monimutkaistuvan entisestään. Nykyisin ei ole enää paikallista toimijuutta kuten aiemmin, vaan suomalainenkin on jo ruokaostoksia tekemällä kytköksissä monenlaisiin globaaleihin verkostoihin. Vaikka nämä kytkökset ovat usein näkymättömissä pitkien etäisyyksien päässä, kuten eurooppalaisen suklaansyöjän yhteys eteläamerikkalaiseen kaakaonviljelijään, ne ovat silti todellisia. Päätöksenteko tässä muuttuneessa maailmassa vaatii uudenlaisten asioiden huomioonottamista, jos haluamme todella ymmärtää tekojemme seuraukset, kantaa niistä seuraavan ennennäkemättömän suuren vastuun ja löytää kaikkia osapuolia hyödyttäviä ratkaisuja ongelmiimme. Systemiajattelua soveltavat ihmiset tunnistavat asioiden ja ilmiöiden välisiä vuorovaikutussuhteita, sekä arvioivat havaintojensa ja valitsevien todellisuudentulkintojen laatua. (Salonen & Salonen, 2023, ss. 254–257, 260) Systemi tarkoittaa toisistaan riippuvaisten osien muodostamaa kokonaisuutta. Nuo osat, toimijat, voivat olla esimerkiksi ihmisiä, yhteisöjä tai organisaatioita, ja niitä ympäröi jaetut normit ja rakenteet. (Uusikylä & Jalonen, 2023, s. 10) Systemiajattelu taas on kokonaisvaltainen, moninaisuudelle perustuva tapa tarkastella maailmaa. Se perustuu tekijöiden välisten vuorovaikutusten tunnistamiseen ja ymmärtämiseen ja auttaa käsittämään maailmaa enemmän sellaisena kuin se on. (Salonen & Salonen, 2023, s. 256, 258) Systemisyys perustuu oletukselle, että maailma ei ole

kokoelma erillisiä palasia, vaan kaikki on yhteydessä kaikkeen. Ajatus kattaa koko todellisuuden, pienimmistä hiukkasista avaruudelliseen mittakaavaan. (Salonen & Salonen, 2023, s. 260)

Epävarmuuden aika – Kuinka ymmärtää systeemistä muutosta? -teoksen (2023) toimittaneet Uusikylä ja Jalonen tarkoittavat systeemisellä muutoksella ”yhteiskunnan ja sen instituutioiden, rakenteiden ja toimintakäytäntöjen samanaikaista ja laaja-alaista muutosta” (Uusikylä & Jalonen, 2023, s. 10), ja näkevät sen edellytyksenä kestäväälle kehitykselle. He kuvaavat systeemisiä muutoksia tarkasteltavan usein vajavaisesti, vain näkyvien tapahtumien kautta, vaikka huomattavan suuri osa vaikuttimista on näkymättömiä mekanismeja, kuten yhteiskunnan rakenteita ja yksilöiden toimintamalleja. Tämän päivän monimutkaisia globaaleja ilmiöitä ymmärtääksemme meidän tulisikin hahmottaa kenties erillisiltä vaikuttavien näkyvien ilmiöiden lisäksi myös niiden välisiä yhteyksiä, hienovaraisia vaikutusketjuja ja pitkän aikavälin muutoksia. (Uusikylä & Jalonen, 2023, ss. 8–10, 12) Muuten on olemassa riski, että takerrumme vain irrallisen näköisiin ongelman osasiin, hukaten käsityksen isommasta kuvasta ja juurisyistä (Salonen, A. O. ym., 2024, s. 3).

Systeemiajattelulla on tärkeä rooli planetaarisen osallisuuden kokemuksen syntyemisessä, sillä systeemiajattelun avulla ihminen voi muun muassa hahmottaa olemassaolonsa olevan riippuvainen elinvoimaisesta luonnosta (Salonen, A. O. ym., 2024, s. 10). Systeeminen ymmärrys voi lisätä merkityksellisyyden kokemuksia auttamalla ihmistä tunnistamaan moninaiset kytköksensä ympäristöön ja muihin ihmisiin, tunnistamaan vaikutusmahdollisuutensa ja näkemään oman roolinsa osana isompaa kokonaisuutta (Salonen & Salonen, 2023, ss. 262–265). Se mahdollistaa yhtenäisen maailmankuvan rakentamisen ja kiinnittymisen ympäröivään maailmaan, mikä on keskeistä merkityksellisyyden kokemuksen syntyemisessä (Salonen, A. O. ym., 2024, s. 3; Salonen & Salonen, 2023, ss. 270–271). Systeemiajattelu sisältää myös tietoisien yhteydessä olemisen itsensä kanssa. Yhteys itseän, eli oman ajattelun, arvojen, tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen, lisää kykyä kestävään yhteyteen ulkopuolisen todellisuuden kanssa. Yhteys itseän on myös taitoa kuulla oman kehon viestejä ja yhdistää intuitiivista ajattelua ja rationaalista päättelyä. Syvä yhteys itsen ja muiden kanssa, oman haavoittuvuuden hyväksyminen ja systeeminen ymmärrys luo välittämistä ja halua yhteisen hyvinvoinnin rakentamiseen. (Salonen & Salonen, 2023, ss. 262–265)

### 3.3 Planetaarisen osallisuuden indikaattori

Planetaarisen osallisuuden indikaattori perustuu THL:n kehittämän osallisuusindikaattoriin, mutta pyrkii laajentamaan näkökulmaa sosiaalisen osallisuuden kokemuksesta ekososiaaliseen maailmankuvaan. Kuten alkuperäisessä indikaattorissa, siinäkin on kymmenen väittämää. Vaikka planetaarisen osallisuuden merkitys piilee elämän monitahoisissa suhteissa, ovat indikaattorin väittämät ensimmäisen persoonan yksikössä, eli minämuodossa, sillä olemassaolon kokemus on jokaiselle henkilökohtainen. (Salonen, A.O. ym., 2024, s. 6)

Planetaarisen osallisuuden indikaattorin väittämät ovat seuraavanlaiset:

1. "Tunnen, että läsnäoloni maailmassa on merkityksellistä." Tällä väittämällä pyritään korostamaan jokaisen elävän olennon itseisarvoa, välinearvon sijaan. Merkityksellisyyden tunne motivoi ihmisiä asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita ja ottamaan vastuuta.
2. "Uskon, että ne, jotka elävät minun jälkeeni, ovat tyytyväisiä valintoihini." Väittämä viittaa planetaarisen osallisuuden ajalliseen ulottuvuuteen. Ihminen, joka on rakentavassa suhteessa itsensä ulkopuoliseen todellisuuteen, voi kuvitella tekojensa seuraukset ja ymmärtää palautteen niistä tulevan seuraavilta sukupolvilta.
3. "Tunnen, että en kuulu vain yhteisöön tai kansakuntaan, vaan myös yhteiselle maapallollemme." Väittämässä on kyse ekososiaalisesta maailmankuvasta ja planetaarisesta hyvinvoinnista. Kuulumisen tunne, jonka kautta voi syntyä myös merkityksellisyyden kokemusta, on tärkeä ihmisen hyvinvoinnille. Tässä ihmiskeskeistä kuulumisen konseptia on ollut tarkoitus laajentaa koskemaan kaikkea elollista.
4. "Uskon, että planeettamme tarvitsee minuakin, jotta hyvän elämän mahdollisuudet säilyvät." Tämä väittämä viittaa planetaariseen vastuuntuntoon eli planetaarisen osallisuuden eettiseen ulottuvuuteen. Tunne siitä, että on tärkeä ja tarpeellinen muille, on yksi vaikuttaja osallisuuden kokemuksessa. Suhteiden vastavuoroisuus motivoi kunnioittavuuteen ja hyviin tekoihin. Vastavuoroiset, rakentavat suhteet ihmisten ja luonnonympäristön välillä edistävät hyvän elämän mahdollisuuksien ylläpitämistä. Hyväksikäyttävät suhteet taas ovat haitaksi niin sisäiselle kuin ulkoiselle rauhalle, ja rauha vaikuttaa merkittävästi täyden kukoistuksen kokemuksen saavuttamiseen.

5. "Voin vaikuttaa oman elämäni ja maapallon yhteiseen tulevaisuuteen." Tämä väittämä viittaa rajojen ylittämiseen ihmisen ja muun luonnon välillä eli planetaarisen osallisuuden eettiseen ulottuvuuteen. Jos ihminen ei ymmärrä, mitä hänen elämässään ja ympärillään tapahtuu, tai häneltä puuttuu kokemus vapaudesta, hän ei välttämättä näe mahdollisuuksiaan tai uskalla tarttua niihin. Henkilökohtaiseen elämään vaikuttamiseen sisältyy myös hyvän tulevaisuuden rakentaminen asettamalla planeetta etusijalle, esimerkiksi vaalimalla luonnon monimuotoisuutta ja säästämällä luonnonvaroja.

6. "Koen merkityksellisyyttä elämässäni." Alkuperäisessä sosiaalisen osallisuuden indikaattorissa on väittämä liittyen elämän tarkoitukseen. Tarkoituksen kokemus voi tulla esimerkiksi vanhemman roolista tai ekologisesti valveutuneen kansalaisen roolista. Planetaarisen osallisuuden indikaattorissa tarkoituksen käsite vaihdettiin merkityksellisyyteen, sillä haluttiin korostaa, miten tärkeä on elämä itsessään, ilman välineellistä tai objektiivista perustelua.

7. "Haluan laajentaa huolenpitoni ulottumaan nykyistä laajemmalle." Väittämä viittaa ihmistoiminnan vaikutuksiin niin globaalisti kuin muunlajisten parissa, eli planetaarisen osallisuuden tilalliseen ja eettiseen ulottuvuuteen. Mitä laajempi on henkilön tunne kuulumisesta, sitä kattavammin hän kantaa vastuuta ja sitä vaikuttavampiin tekoihin ja huolenpitoon hän on valmis sitoutumaan.

8. "Kuulun maailmaan, joka tukee ja ylläpitää elämäni." Ihminen voi saada tarvitsemaansa tukea ja apua lähiyhteisöltä, jos kuuluu sellaiseen, tai julkisilta palveluntarjoajilta, jos saavutettavia ja tarpeeseen sopivia palveluita on tarjolla. Planetaarisen osallisuuden näkökulmasta ihmiset, yhteisöt ja yhteiskunnat sisältyvät elämää ylläpitävään biosfääriin.

9. "Elän sovussa planeettamme kanssa." Rauha ja harmonia suhteessa maailmaan on keskeinen tekijä eudaimonisessa hyvinvoinnissa.

10. "Olen osa sukupolvien ketjua ja pystyn sen vuoksi tekemään maailmasta vähän paremman paikan." Osallistuminen, joka on yksi sosiaalisen osallisuuden tekijä, mahdollistaa yhteiseen hyvään vaikuttamisen ja myönteisen palautteen saamisen, mikä luo merkityksellisyyden tunnetta. Laajemmasta, planetaarisesta näkökulmasta katsottuna ihminen ottaa todennäköisemmin vastuuta maailman tilasta ja yhteisestä hyvästä, jos kokee jakavansa saman maailman nykyisen ja tulevien sukupolvien kesken. (Salonen, A.O. ym., 2024, ss. 6–8; väittämien suomennokset Itä-Suomen yliopisto, 2024)

## 4 Työn tavoite ja tutkimusmenetelmät

Tarve aikamme suurten kriisien ratkaisuun käy yhä akuutimmaksi ja planetaarinen näkökulma on herättänyt viime aikoina kasvavaa kiinnostusta. Planetaarisen osallisuuden indikaattori on uusi väline sen ymmärtämiseksi, millainen maailmankuva ympäristövastuullisen toiminnan taustalla vaikuttaa. Vastuullisia elämäntapoja välittävällä Jalotus ry:llä taas on tarve selvittää työnsä vaikuttavuutta eri näkökulmista. Nämä yhdistämällä löydettiin tarve ja raamit tälle opinnäytetyölle.

Ensimmäisessä alaluvussa esitellään ensin opinnäytetyön tilaaja ja työn kytkös tilaajan hankkeeseen, sitten työn tavoitteet ja tavoitteita tukevat tutkimuskysymykset. Toisessa alaluvussa kuvataan ja perustellaan valittuja tutkimusmenetelmiä.

### 4.1 Tilaajan esittely ja työn tavoite

Tämän opinnäytetyön tilaaja on kestävän elämän liike Jalotus ry. Jalotus on vuonna 2019 perustettu ja nykyisin Suomen merkittävimmäksi kasvanut kestävän elämän keskus Keravalla. Se työskentelee kansalaisia osallistamalla kohti matalapäästöistä ja sosiaalisesti oikeudenmukaista tulevaisuutta. Jalotus on myös osa kansainvälisiä verkostoja ja auttaa muiden siirtymäliikkeiden perustamisessa ja toiminnassa. Liikkeen tavoite on saada vuoteen 2030 mennessä 200 000 suomalaista mukaan elämäntapamuutokseen, jonka myötä yksilön vuotuinen hiilijalanjälki laskee kestäväksi määritellylle tasolle eli 2500 kiloon. Jalotuksen malli kestävään elämäntapamuutokseen huomioi myös luonnon monimuotoisuuden vaalimisen ja ihmisten hyvinvoinnin. Käytännössä se on tarkoittaa tapahtumia, kursseja ja kumppanuusmaatalousviljelmää, joiden kautta yhdessä opetellaan konkreettisia kestävän elämän taitoja. Jalotuksen luoman Elämäjalotus-työkalun avulla jokainen voi tunnistaa oman elämänsä päästölähteet ja negatiiviset luontovaikutukset, ja lähteä pienentämään niitä itselle sopivin askelin. Jalotuksen toiminnan keskiössä ovat yhteisöllisyys ja aktiivinen toivo. Toivoa luodaan, kun aletaan siirtyä kohti omien arvojen mukaista elämää sellaisten tekojen kautta, jotka ovat itselle tällä hetkellä mahdollisia. Osallistumaan pääsee jokainen, ilman täydellisyysvaatimuksia. (Airaskorpi, 2023)

Vuosina 2023–2025 Jalotuksella on käynnissä hanke nimeltä Jalotuksen kestävän elämäntavan osallisuusohjelma. Sitä rahoittaa sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus STEA. Kyseessä on kehittämishanke, jossa luodaan kestävän elämäntavan osallisuus- ja vapaaehtoistoimintamalli. Keravan keskuksella kehitetään avointa viikkotoimintaa, jossa

harjoitellaan erilaisia kestävän elämän taitoja. Avoimen toiminnan kohderyhmänä on erityisesti yksinäisyyttä kokevat eläkeläiset, lapsiperheet ja nuoret aikuiset, mutta se on nimensä mukaisesti kaikille avointa ja tarjoaa elämäntilanteesta ja voimavaroista riippumatta yhdenvertaisen mahdollisuuden opetella kestävän elämän taitoja yhdessä. Hyväksi havaituista toimintatavoista luodaan skaalattava yksinäisyyttä vähentävän ja kestävää elämäntapaa edistävän vapaaehtoistoiminnan malli, jota koulutetaan eteenpäin muille järjestöille ja yhdistyksille. Tälle on tilausta, sillä Jalotukselta tiedustellaan usein tukea siihen, kuinka lisätä ekologiseen elämään ohjaamista erilaisten yhdistysten toiminnassa. Tässä hankkeessa luodaan siihen vaikuttava ja sosiaalisesti kestävä toimintatapa ja pyritään levittämään se laajalle yhdistyskentässä. Tavoite on, että Jalotus tunnustetaan aiheen parhaana kouluttajana. Hanke edistää osaltaan Jalotuksen tavoitetta kääntää ilmastoahdistus toivoa herättäviksi teoiksi. Hankkeessa pyritään siihen, että sen toimintaan osallistuneet kokevat yksinäisyyden ja ilmastonmuutokseen ja luontokatoon liittyvän ahdistuksen vähentyneen sekä yhteisöllisyyden kokemuksen, toiveikkuuden ja kestävän elämän taitojen lisääntyneen. Tavoitteena on myös, että vapaaehtoistoimintaan osallistuneet kokevat toiminnan olleen hyvin koordinoitua, motivoivaa ja tasavertaista. (Jalotus, 2022)

Kävijäkyselyn perusteella Jalotuksen kestävän elämäntavan osallisuusohjelman vaikuttavuus ylitti tavoitteet jo ensimmäisenä hankevuonna. Toiminta sai kävijöiltä kiitosta erityisesti yhteisöllisyydestä, rennosta tunnelmasta ja toivoa herättävästä vertaistuesta. (Irantala, 2024) Jalotuksen yhteisöpäällikkö Sanna Irantalan kanssa käytyjen keskustelujen (henkilökohtainen tiedonanto, 2024) perusteella sama linja on jatkunut toisena hankevuonna ja Laurean sosionomiopiskelijoiden tekeillä olevan opinnäytetyön tulokset vahvistavat Jalotuksen omien kävijäkyselyiden tuloksia. Tämän opinnäytetyön tavoite oli saada uutta tietoa Jalotuksen hankkeen vaikuttavuudesta ja käyttäjäkokemusta tuoreesta ja varsin ajankohtaisesta planetaarisen osallisuuden indikaattorista. Osallistujien planetaarisen osallisuuden kokemuksen mittaaminen toi uuden näkökulman hankkeen vaikuttavuusarviointiin, jonka tuloksista raportoidaan hankkeen rahoittajalle. Hankkeen tarpeet ja valittu mittari toimivat myös luontevana rajauksena opinnäytetyön laajuudelle. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Millainen on Jalotuksen ohjelmaan osallistuneiden kokemus omasta planetaarisesta osallisuudestaan?
2. Kuinka ohjelmaan osallistuneet kokevat sen vaikuttaneen heidän planetaarisen osallisuuden kokemukseensa?

### 3. Kuinka planetaarisen osallisuuden indikaattori toimii käytännössä?

## 4.2 Tutkimusmenetelmien kuvaus ja perustelu

Ihmisten tutkimisessa keskeistä, mutta myös haastavaa, on pyrkimys ymmärtää merkityksiä. Luomme merkityksiä ilmiöille suhteessa muihin ihmisiin sekä vallitsevaan aikakauteen ja kulttuuriin. Koemme todellisuuden kukin omalla tavallamme, olemme aktiivisia toimijoita ja ympäristön, menneisyyden ja sisäisten tekijöiden muovaamia. Siksi myös tutkimuksessa konteksti ja tutkijan omat näkemykset vaikuttavat tutkimukseen. Jaetusta kielestä huolimatta pyrkimys kuvata tutkittavien maailmaa, tai ennustaa heidän käyttäytymistään on vaativa. Mekanistisia malleja paremmin tähän tehtävään voivat sopia sellaiset menetelmät, jotka ovat ihmisten tavoin mukautuvia. (Hirsjärvi & Hurme, 2010, ss. 16–19) Tämä tutkimus tehtiin monistrategisella otteella eli yhdistettiin laadullisia ja määrällisiä tiedonkeruumenetelmiä, koska pyrittiin sekä selvittämään ilmiön laajuutta että tuomaan esiin yksilöiden näkemyksiä. Kuten Metsämuuronen toteaa toimittamassaan Laadullisen tutkimuksen käsikirjassa (2006, s. 134), on saatu tietoa varmempaa, jos sitä lähestyy useasta eri suunnasta, eri tutkimusmenetelmiä käyttäen.

Aineistoa tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi kerättiin kahden menetelmän, kyselytutkimuksen ja haastattelun avulla. Kyselyn päätavoite oli saada mahdollisimman kattavaa numeerista tietoa tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Se toteutettiin verkkolomakkeella Webropol-sovelluksessa ja kyselylinkki saateteksteineen ja haastattelukutsuineen jaettiin tutkittaville sosiaalisen median alusta Facebookissa Jalotuksen sivulla. Tämän lisäksi tutkittavia lähestyttiin kasvotusten Jalotuksen tilaisuudessa, jossa vastaamaan pääsi niin omalla laitteella QR-koodin kautta kuin opinnäytetyön tekijän kannettava tietokoneella käyttäen. Kysely päätettiin toteuttaa verkkolomakkeena, koska sillä arvioitiin saavutettavan suurempi määrä vastaajia ja parempi tietosuoja kuin paperilomakkeella, ja sen myötä jäi pois virhealtis ja työläs tiedonsiirto paperilta tietokoneelle. Lomakkeen ulkoasu oli muuten yksinkertainen, mutta taustalle valittiin kaunis luontokuva, jonka tarkoituksena oli tehdä vastaamisesta miellyttävä kokemus ja saatella vastaaja kyselyn aiheeseen. Saatekirjeenkin yhteydessä oli valokuva samasta syystä ja myös siksi, koska kuvalliset julkaisut saavat Facebookissa enemmän näkyvyyttä. Tietoa aineiston käsittelystä löytyy aineistohallintasuunnitelmasta (liite 1) ja tietosuojailmoituksesta, joka linkitettiin kyselylomakkeen alkuun.

Kysely pyrittiin pitämään lyhyenä ja selkeänä, jotta siihen vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa. Siinä oli mittarina edellisessä luvussa esitelty planetaarisen osallisuuden indikaattori ja tämän lisäksi neljä muuta osiota. Suljettujen osioiden lisäksi valittiin ottaa mukaan myös yksi avoin, jotta saataisiin kattavampia vastauksia – sellaisia, joita ei olisi voinut rajattujen vastausvaihtoehtojen kautta tulla esiin. Ennen varsinaisia kysymyksiä lomakkeella kerrottiin tietosuojailmoituksen pääkohdat ja pyydettiin suostumus henkilötietojen käsittelyyn. Tärkeimmät osiot sijoitettiin lomakkeen alkuun ja jätettiin mahdollisesti tungettelevalta tuntuva taustatekijöiden kysyminen viimeiseksi, kuten suositellaan kirjassa Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät (Vehkalahti, 2014, s. 25). Taustatekijöistä kysyttiin sukupuolta, joka oli ainoa ei-pakollinen osio, sekä ikää, jonka vastausvaihtoehdot ryhmiteltiin samalla tavoin kuin tilaajahankkeen erityiskohderyhmät on ryhmitelty. Näin tutkimuksen tuloksista kertominen hankkeen vaikuttavuusraportissa on mahdollisimman sujuvaa, ja vastaajien henkilöllisyyden päättelemisen vaikeaa.

Planetaarisen osallisuuden indikaattorin esittelevässä artikkelissa kuvattiin vain väittämät, ei vastausvaihtoehtoja tai muita sen käyttöön liittyviä tarkennuksia. Alkuperäisen osallisuusindikaattorin julkaissut THL suosittaa indikaattoriaan käytettävän aina sellaisenaan kokonaisuutena (THL, 2024). Siksi tässä kyselytutkimuksessa käytettiin planetaarisen osallisuuden indikaattorin väittämien kanssa THL:n osallisuusindikaattorin pääkysymystä, ohjaavaa lausetta ja vastausvaihtoehtoja. Väittämät ja niiden järjestys olivat samat, kuin A. O. Salosen ynnä muiden (2024) artikkelissa ja väittämien suomennokset lainattiin Itä-Suomen yliopiston (2024) artikkelista. Vastaukset annettiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1 täysin eri mieltä – 5 täysin samaa mieltä), ja kuten THL:n indikaattorissakin, vastauksista laskettiin summapistemäärä välille 10–50 ja muunnettiin se asteikolle 0–100 (THL, 2024). Mitä korkeampi pistemäärä on, sitä vahvempi on osallisuuden kokemus. Alle 50 pistettä tulkitaan erittäin heikoksi osallisuuden kokemukseksi. (THL, 2024) Indikaattorin ja taustatekijöiden lisäksi kysyttiin, miltä indikaattorin väittämiin vastaaminen tuntui ja miten Jalotuksen toimintaan osallistuminen on mahdollisesti vaikuttanut vastaajan planetaarisen osallisuuden kokemukseen. Kokemus indikaattorista oli avoin osio, jossa oli ohjaavana lauseena apukysymyksiä. Jalotuksen vaikutuksen arviointiin tarjottiin kuusi vastausvaihtoehtoa. Kyselyn kysymyksiä arvioitiin ohjaavan opettajan sekä tilaajan kanssa ja valmista lomaketta testattiin ulkopuolisella, jotta voitiin tehdä korjauksia palautteen perusteella. Kyselylomake saateteksteineen löytyy liitteestä 2.

Kyselytutkimusta täydennettiin laadullisilla haastatteluilla, joiden kautta syvennyttiin tarkemmin vastaajien kokemuksiin planetaarisesta osallisuudesta, Jalotuksen toiminnasta

ja indikaattorista. Tässä tutkimuksessa käytettyä haastattelun tapaa voisi kutsua teemahaastatteluksi, sillä se ei ollut kovin strukturoitu, vaan kysymykset muotoiltiin vapaasti haastattelutilanteessa, ennalta valittujen teemojen ja tutkittavan antamien vastausten pohjalta. Haastattelut tehtiin ulkona, kävelyhaastatteluna. Haastattelut valittiin toiseksi tutkimusmenetelmäksi, sillä haluttiin laajentaa ja toisaalta täsmentää kyselyllä saatavia vastauksia – antaa mahdollisuus tulla esiin myös jotain sellaista, mitä ei osata kysyä. Hirsjärven ja Hurmeen (2010) mukaan haastattelu sopii joustavuudessaan aineistonkeruumenetelmäksi monenlaisiin tarkoituksiin, ja se onkin käytetyimpiä tiedonkeruumuotoja. Koska haastattelutilanteessa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa, voidaan siinä saada esiin motiiveja vastausten takaa ja ymmärtää vastauksia paremmin. Haastattelussa tutkittava pääsee itse kuvaamaan kokemustaan, olemaan aktiivinen osapuoli. Se sopii menetelmäksi, kun halutaan tutkia monitahoisia asioita, tai selventää ja syventää saatavia tietoja. Haasteina on, että haastattelujen tekeminen on aikaa vievää ja taitoa vaativaa puuhaa, eikä haastattelua ei ole mahdollista tehdä yhtä anonyymisti kuin kyselyä. (Hirsjärvi & Hurme, 2010, ss. 34–36, 38) Tässä tutkimuksessa haastattelua teki ensikertalainen ja haastattelut taltioitiin äänittämällä.

Haastattelut toteutettiin ulkona kävellen, sillä kävellessä ihminen aistii ympäristöään koko kehollaan ja voi saada ikään kuin tilaa ajatuksilleen virrata vapaammin. Toisaalta kävely voi ympäristön havainnoinnin lisäksi olla keino kääntyä sisäänpäin ja työstää ajatuksia. Kävelyhaastatteluin tutkitaan usein aistimuksia, tunteita ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa –toimintaa suhteessa tilaan. Kävely on myös yhteistä tekemistä, jonka avulla mahdollisesti jännittävästä tai jäykän tuntuaisesta haastattelusta saa perinteistä istumahaastattelua rennomman vuorovaikutustilanteen. (Bamberg, 2017, ss. 257–259) Kuten luonnossa kulkiessa yleensä, on kävelyhaastattelussa luontevaa pitää taukoja puheesta ja katsekontaktista, ja hiljaisuuden myötä saada vastauksille ja uusille aiheille tilaa muodostua rauhassa (Bamberg, 2017, s. 267). Kävelyhaastattelun olosuhteet ovat hallitsemattomammat kuin sisällä rauhallisessa huoneessa, ja ympäristö onkin kuin yksi aktiivinen osapuoli haastattelutilanteessa. Tämä erilainen vuorovaikutusdynamiikka vaikuttaa myös haastattelijan ja haastateltavan valtasuhteeseen. Kävellessä tapaa muodostua perinteistä haastattelua tasavertaisempi asetelma, mikä rakentaa luottamusta ja voi vaikuttaa siihen, millaisia asioita haastateltava tuo esiin. (Bamberg, 2017, ss. 259–260)

Tässä tapauksessa ulkona liikkumisen kautta päästiin konkreettisesti virittymään aiheeseen, joka oli haastateltavien suhde ympäristöön. Tutkimuskohteina eivät kuitenkaan olleet erityisesti ne paikat, joihin haastattelujen aikana käveltiin, vaan kävely oli lähinnä

keino sopivan vuorovaikutustilanteen luomiseen. Siksi reittejä ei valittu etukäteen, vaan haastateltavan ja ympäristön annettiin johdattaa kulkua. (Bamberg, 2017, ss. 260–261, 265). Tähän tutkimuksen kontekstiin sopi hyvin myös keskusteleva haastattelun tapa, jossa ei ollut tarkkaa ennalta määriteltyä rakennetta (Bamberg, 2017, s. 264). Laadulliselle tutkimushaastattelulle tyypillisesti, kyseessä oli pelkän neutraalin tiedonsiirron sijaan ainutkertainen vuorovaikutustapahtuma. Aineistoksi saatiin siis se, mitä tilanteessa tapahtui, ei ihmisen kokemusta sellaisenaan. Alun laajojen johdantokysymysten kautta haastateltavat saivat vapaasti kertoa kokemuksistaan, jonka jälkeen haastateltavaa ohjattiin jatkokysymyksiin ja tarkennuksiin jatkamaan puhetta ja kertomaan lisää tutkimuksen kannalta kiinnostavista seikoista. (Hyvärinen, 2017, ss. 19–20, 28–29)

## 5 Tulokset

Opinnäytetyötutkimuksen keskeinen tulos oli, että kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat Jalotuksen toiminnan vahvistaneen heidän planetaarisen osallisuuden kokemustaan. Yksi keskeinen tekijä tämän taustalla vaikuttaa olevan yhteisöllisyyden lisääntyminen ja vertaistuen saaminen Jalotuksen toimintaan osallistumisen myötä. Tutkimusaineiston perusteella vastaajien planetaarisen osallisuuden keskimääräinen taso on melko korkea.

Seuraavissa alaluvuissa syvennyttään tuloksiin tarkemmin. Ensin esitellään koonti kyselytutkimuksen vastauksista samassa järjestyksessä kuin kysymykset olivat kyselylomakkeella. Tämän jälkeen kuvataan haastattelujen tulokset tutkimuskysymyksittäin.

### 5.1 Kyselytutkimus

Tässä opinnäytetyötutkimuksessa perusjoukkona olivat kaikki Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistuneet, joita on yli tuhat. Tarkkaa tietoa perusjoukon koosta ei ole, sillä toimintaan osallistuminen ei vaadi rekisteröitymistä. Kuitenkin jo syyskauden 2023 aikana, vuosi ennen tämän tutkimuksen toteuttamisajankohtaa, oli tavoitettu arviolta noin 600 ihmistä (Jalotus, 2024). Tutkimuksen otanta oli kokonaisotanta ja siihen pääsi osallistumaan kaikki halukkaat perusjoukkoon kuuluvat. Verkkokyselyn linkki saatekirjeineen jaettiin Jalotuksen Facebook-julkaisussa ja kasvotusten yhdessä Jalotuksen avoimen toiminnan tilaisuudessa. Kysely oli avoinna 21.-31.10.2024 ja siihen tuli 15 vastausta. Kaikki vastaamisen aloittaneet tekivät kyselyn loppuun. Kysely kuitenkin avattiin kaikkiaan 173 kertaa. Näistä avauksista noin parikymmentä lienee Jalotuksen

henkilökunnan tekemiä käyntejä verkkolomakkeella. Vastausajat olivat muuten kaikki alle kymmenen minuutin, mutta yksi vastaaja oli pitänyt kyselyn auki yön yli.

Yksittäisten vastaajien tarkastelusta kävi ilmi, että kaksi vastaajaa oli vastannut täysin samalla tavalla jokaiseen kysymykseen. Vastaukset poikkesivat selvästi muiden vastauksista (kaikissa indikaattorin kysymyksissä valittuna vaihtoehto 2 -jonkin verran eri mieltä) ja olivat sisäisesti ristiriitaisia. Nuo kaksi vastausta oli myös annettu hyvin nopeasti ja peräjälkeen. Tästä päätellen kyseessä oli todennäköisesti yksi ihminen, joka jostain syystä vastasi kyselyyn kahdesti. Tulkittiin, etteivät nämä vastaukset kuvaa kenenkään todellista kokemusta. Ne päätettiin poistaa, jotta eivät vääristäisi tulosten tarkastelua. Siksi vastausten kokonaismäärä putosi kolmeentoista.

Valtaosa kyselytutkimukseen osallistuneista oli ainakin osittain samaa mieltä planetaarisen osallisuuden indikaattorin väittämien kanssa. Suurin hajonta oli väittämässä 3 ja 6, mutta myös väittämät 2 ja 4 jakoivat mielipiteitä. Väittämät 3 ”Tunnen, että en kuulu vain yhteisöön tai kansakuntaan, vaan myös yhteiselle maapallopillemme.” ja 6 ”Koen merkityksellisyyttä elämässäni.” saivat indikaattorin ainoat täysin eri mieltä -vastaukset. Toisaalta kukaan ei ollut niistä jokseenkin eri mieltä, vaan väittämässä 3 olikin kaikkein eniten täysin samaa mieltä olevia vastauksia (54 % väittämän vastauksista). Jokseenkin eri mieltä -valintoja tuli selvästi eniten (23 % väittämän vastauksista) väittämään 4 ”Uskon, että planeettamme tarvitsee minuakin, jotta hyvän elämän mahdollisuudet säilyvät.” Väittämässä 2 ”Uskon, että ne, jotka jäävät minun jälkeeni, ovat tyytyväisiä valintoihini.” oli eniten ei samaa eikä eri mieltä -vastauksia (31 % väittämän vastauksista). Selvästi pienin hajonta oli väittämässä 5 ”Voin vaikuttaa oman elämäni ja maapallon yhteisen tulevaisuuteen.”, sillä 77 % vastaajista oli väittämästä jokseenkin samaa mieltä ja loput 23 % täysin samaa mieltä. Myös väittämässä 9 ”Elän sovussa planeettamme kanssa” oltiin melko yksimielisiä: 62 % vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä, 23 % täysin samaa mieltä ja loput 15 % ei samaa eikä eri mieltä. Kuvassa 1 näkyy kunkin väittämän vastaukset prosenttiosuuksittain.

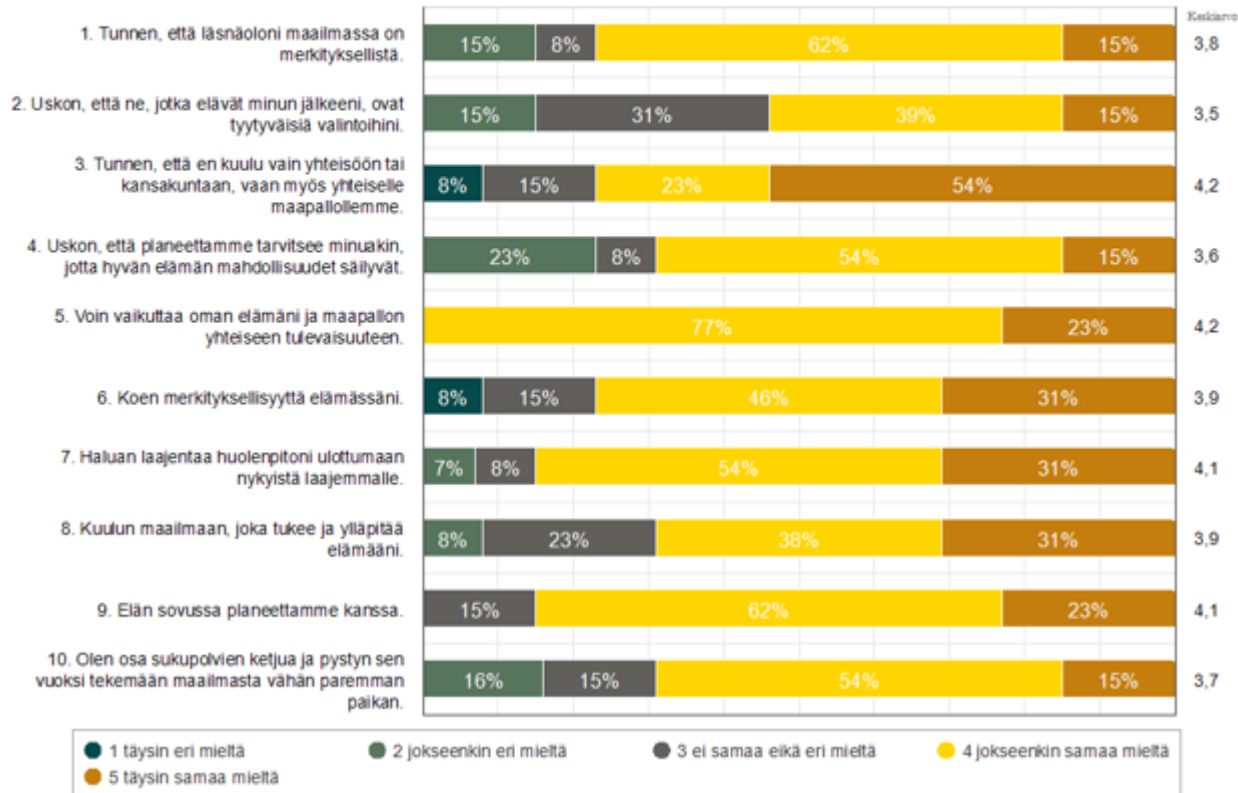
Kuva 1. Planetaarisen osallisuuden indikaattorin vastaukset prosenttiosuuksittain

## Planetaarisen osallisuuden indikaattori

### Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

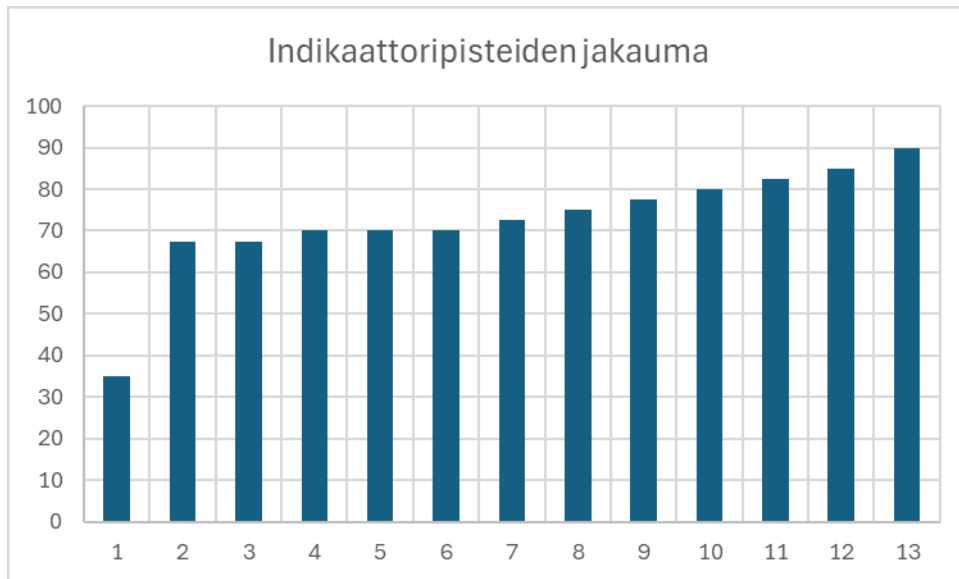
*Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.*

Vastaajien määrä: 13



Indikaattorin numeeriset tulokset, eli kunkin vastaajan saamat pisteet planetaarisen osallisuuden kokemuksesta, laskettiin THL:n osallisuusindikaattorin ohjeiden mukaan. Täysin eri mieltä -vastausvaihtoehdosta sai yhden pisteen ja täysin samaa mieltä -vastauksesta viisi pistettä. Kaikkien 10 väittämän pisteet laskettiin yhteen ja tästä saatu raakasummapistemäärä oli siis välillä 10–50. Raakasummapistemäärä muunnettiin asteikolle 0–100 vähentämällä siitä 10 ja kertomalla 2,5:llä. Näin päädyttiin summapistemäärään 0–100. Tässä tutkimuksessa saatujen tulosten suurin arvo eli maksimi oli 90 ja pienin arvo eli minimi 35. Tulosten vaihteluväli on siis varsin suuri. Sekä tulosten keskiarvo että mediaani ovat 72,5. THL määrittelee sosiaalisen osallisuuden indikaattorissa heikon osallisuuden kokemuksen rajaksi alle 50 pistettä. (THL, 2024) Tähän peilaten yhden vastaajan planetaarisen osallisuuden kokemus oli erittäin heikko: 35 pistettä. Tämä minimiarvo erottuu selvästi joukosta, sillä toiseksi pienin tulos oli 67,5 ja erot muiden vastaajien välillä olivat pienempiä. Kuvassa 2 on visuaalinen esitys näistä indikaattorin tuloksista.

Kuva 2. Planetaarisen osallisuuden indikaattorin pistejakauma



Planetaarisen osallisuuden indikaattorin jälkeen kyselyssä tuli avoin osio, jossa kysyttiin, millainen kokemus indikaattoriin vastaaminen oli. Viisi osallistujaa kuvasi vastaamisen olleen helppoa tai väittämien ymmärrettäviä. Yhtä moni kuvasi ainakin osan väittämistä olleen haastavia vastata. Kuusi ihmistä kertoi vastaamisen herättäneen pohdintoja tai antaneen uutta ajateltavaa ja viisi heistä kuvaili vastaamisen synnyttämiä ajatuksia tarkemmin. Yksi vastaajista koki väittämien olevan tiettyyn oikeaan vastaukseen johdattavia. Yksi taas ihmetteli, mistä kyselyssä on kyse, ja koki väittämien vaikuttavan uskonnollisilta. Tämän vastauksen jättänyt sai indikaattorista korkeimmat 90 pistettä. Matalimmat pisteet saanut kertoi vastaamisen olleen melko vaikeaa. Kuvassa 3 on avoimen osion kysymys ja kaikki sen vastaukset.

Kuva 3. Kyselyn avoimen osion kysymys ja vastaukset

**Miltä tuntui vastata indikaattorin väittämiin (kysymys 2)?**

*Kuvaile kokemustasi esimerkiksi kertomalla: Mikä oli helppoa tai vaikeaa? Mikä pohditutti erityisesti? Olivatko väittämät ymmärrettäviä?*

Vastaajien määrä: 13

Vastaukset
Väitteet olivat todella ymmärrettäviä. Kuulumisen tunne on vaikea teema kokemani yksinäisyyden takia, sitä piti pohtia hieman enemmän. Kysymykset saivat pohtimaan omaa paikkaani ja tekojani hieman ja niitä voisi olla kiva pohtia enemmänkin.
Kysymykset tuntuivat vähän hassuilta mutta lopulta kokonaisuutena vastaaminen oli helppoa ja antoi hieman uutta ajateltavaa
Osaan helpompi vasta, osaan vaikeampi
Vastaaminen oli melko vaikeaa. Todennäköisesti sen takia, että merkityksellisyys ja omat valinnat pyörivät varsin paljon mielessä nykyään. Teenkö riittävästi paremman tulevaisuuden puolesta? Onko teoillani merkitystä?
Tuntui, että kysymykset johtivat tiettyyn oikeaan vastaukseen
Helpolta ei ollut vaikeaa
7 ja 8 kysymys oli hieman vaikeaselkoisia.
Tämä kysely vaikutti siltä, kuin olisi joku uskontokuntaan kuuluva olisi nämä laittanut. Mikä tässä on focus? Mikä tutkinto tähtäimessä.
Hiukan vaikeita vastata. Jäin sitten pohtimaan, että onko minun panoksellani merkitystä.
Vastaaminen ajoi hyvällä tavalla pohtimaan omaa elämää ja olemisen tapaa maailmassa. Väittämät olivat haastavia, mutta hyviä.
oli helppoa
Tunsin ristiriitaa. Tunnen eläväni merkityksellistä elämää, mutta en usko että planeetta tarvitsee minua tai ketään muutakaan ihmistä. Voin vaikuttaa omaan elämään, mutta vähemmän planeetan tulevaisuuteen.
oli kaikki helppoa ja ymmärrettävää

Seuraavaksi kysyttiin, millä tavalla osallistujat kokivat Jalotuksen toiminnan vaikuttaneen planetaarisen osallisuuden kokemukseensa. Kuusi vastaajaa (46,2 %) koki sillä olleen suuri vahvistava vaikutus ja seitsemän (53,8 %) vastasi kokeneensa pientä vahvistavaa vaikutusta. Muihin vastausvaihtoehtoihin ei tullut yhtään vastausta. Tarjolla oli myös vaihtoehdot ”ei vaikutusta, sillä koin jo aiemmin vahvaa planetaarista osallisuutta”, ”ei vaikutusta muista syistä”, ”heikentävä vaikutus” ja ”en osaa sanoa”. Vastausvaihtoehdoissa eriteltiin kaksi ”ei vaikutusta” -vaihtoehtoa, jotta saataisiin tietoa siitä, mikä on Jalotuksen toiminnasta ja mikä vastaajan taustasta johtuvaa. Vastausten perusteella Jalotuksen toimintaan osallistuminen on kuitenkin vahvistanut kaikkien vastaajien planetaaristen osallisuuden kokemusta heidän lähtötilanteestaan riippumatta. Koska ”en osaa sanoa” -vaihtoehtoon ei myöskään tullut yhtään vastausta, ovat vastaajat ilmeisesti myös kokeneet ymmärtäneensä tämän uuden käsitteen merkityksen.

Kyselytutkimuksen vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma noudatteli samaa linjaa kuin Jalotuksen toimintaan osallistuvien keskuudessa yleensä. Ikäluokkaan 30–62 osui yhdeksän (69,2 %) vastaajaa, 18–29-vuotiaita oli kolme (23,1 %) ja 63–79-vuotiaita yksi (7,7 %). Yhtään yli 80-vuotiaan vastausta ei saatu. Vastaajista kaksitoista (92,3 %) oli naisia ja yksi mies (7,7 %). Vastauksia ei saatu riittävästi, jotta eroja eri ikäryhmien tai sukupuolten vastauksissa olisi ollut mielekästä vertailla.

## 5.2 Haastattelut

Haastattelukutsu jaettiin verkkokyselyn yhteydessä Jalotuksen Facebook-sivulla ja kasvotusten yhden tapahtuman yhteydessä. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja niihin osallistui kaksi henkilöä ajankohtina 23.10. ja 22.11.2024. Kumpikin haastateltava vastasi myös kyselytutkimukseen. Haastattelut tehtiin ulkona kävellen; toinen Jalotuksen ympäristössä Keravalla ja toinen muulla paikkakunnalla.

Haastattelut litteroitiin melko karkealla tasolla; äänenpainoja tai taukoja ei merkitty, toistuvia täytesanoja jätettiin pois. Haastatteluaineiston sisältöä analysoitiin etsimällä vastauksia tutkimuskysymyksiin sekä haastateltavien kokemuksia erottavia ja yhdistäviä piirteitä. Tulokset esitellään tutkimuskysymyksittäin jaoteltuna seuraavissa alaluvuissa. Viimeisen kysymyksen alle luokitellut tulokset kuitenkin täydentävät osaltaan myös ensimmäisen kysymyksen tuloksia.

### 5.2.1 Planetaarisen osallisuuden kokemuksen taustoja

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen (Millainen on Jalotuksen kestävä elämäntavan osallisuusohjelmaan osallistuneiden kokemus omasta planetaarisesta osallisuudestaan?) pyrittiin hakemaan vastausta jakamalla planetaarisen osallisuuden käsite osa-alueisiin, jotka kokemuksen rakentumiseen voivat vaikuttaa. Haastateltavilta kysyttiin heidän luontosuhteestaan, luontokokemuksiin liittyvistä tunteista, huolenpidon kentän laajuudesta, merkityksellisyyden kokemuksesta sekä maailmasuhteen menneisyydestä ja tulevaisuudesta. Näin pyrittiin pääsemään indikaattorin numeerisia vastauksia syvemmälle siihen, mitä tulosten taustalla vaikuttaa.

Haastattelut aloitettiin pyytämällä haastateltavia kertomaan luontosuhteestaan. Kumpikin kuvasi sen olevan itselleen tärkeä ja merkityksellinen asia, ja he löysivät tästä suhteesta selkeän jatkumon lapsuudesta nykyhetkeen. Siinä on kuitenkin ollut kummallakin

jonkinlainen etäännyksen vaihe teini-ikäisenä tai nuorena aikuisena, jolloin huomio on ollut enemmän muissa asioissa. Nyt luonto tuntui heistä yhä tärkeämmältä ja viime aikoina oli tapahtunut käänne luontoyhteyden vaalimisen ja aiempaa ympäristövastuullisemman toiminnan suuntaan. Tätä muutosta vauhditti toisella kumppani ja toisella lasten saaminen sekä uramuutos. He kuvasivat suhdettaan luontoon muun muassa näillä sanoilla: ”itselle luonto on henkireikä ja tosi merkityksellinen”, ”metsä on turvapaikka”. Kumpikin kuvasi lapsuuden kokemusten tai vanhempien vaikuttaneen luonto- ja maailmasuhteidensa muodostumiseen. Luonnossa oli vietetty paljon aikaa tai vanhemmilta saatu oppia siitä, kuinka huolehditaan kestävästä resurssienkäytöstä ja jätteen lajittelusta. Luonnon arvostus oli viime aikoina lisääntynyt kummallakin läheisten ihmisten vaikutuksesta, mutta myös sellaisen uuden tiedon ja koulutusten myötä, joiden pariin olivat hakeutuneet.

Pyydettyä kuvaamaan luontokokemuksiin liittyviä tunteita, molemmat haastateltavat kertoivat pääosassa olevista myönteisistä kokemuksista, mutta myös surusta ja huolesta. Toinen sanoitti suhteensa maapalloon olevan ”syvempään yhteyteen pyrkivä” ja kiteytyvän käsittämättömyyteen ja upean luonnon hämmästelyyn: ”kotona on tapana sanoa, että jos jokin on tosi ihmeellistä, kuten loputon avaruus, niin asiat laitetaan avaruuslaatikkoon ja sitä pengotaan välillä, että kuinka siistiä tämä on, mä en tajua tätä mutta tää on aivan mahtavaa”. Hän ei ollut aiemmin kokenut suurta huolta tai ahdistusta siitä, miten luonnolle käy, mutta nämä tunteet olivat lisääntyneet hiljattain hänen oltuaan asian kanssa tekemisissä lapsen ja koulutuksen kautta. Toinen haastateltava kertoi metsäretkiin liittyvän pääasiassa positiiviseksi katsomiaan kokemuksia ja palauttavaa vaikutusta. Toisaalta muiden itsekkäältä ja lyhytnäköiseltä tuntuva toiminta, kuten luvattomat tulipaikat, roskaaminen tai metsien kaataminen, aiheutti raivoa, turhautumista ja surua.

Merkityksellisyyden kokemuksista kysyttäessä haastateltava kertoi omien arvojen mukaisten asioiden tekemisen tuntuvaan hyvältä ja merkitykselliseltä. Hän antoi esimerkit pyöräilystä autoilun sijaan ja kasvissyönteihin siirtymisestä. Päätös ruokavaliomuutoksesta tuntui luopumisen sijaan saamiselta ja tämä arvojen mukainen toiminta toi uudenlaista rauhaa, jota ei aiemmin ollut osannut kaivata. Hän koki saavansa merkitystä myös ajatuksesta, että oli ”hyvien puolella”, ja sen siirtämisestä jälkikasvulle. Toinen haastateltava sanoitti merkityksellisyyden kokemuksen syntyvän erityisesti luontoympäristössä ollessa silloin, kun on eksistentiaalista kriisiä tai pohtii mitä haluaa elämässä. Hänestä lohdulliselta tuntui ajatus, että ”luontoa ei kiinnosta olenko mä olemassa vai en”, ja siksi luonnossa voi olla oma itsensä, ajatukset löytävät uutta perspektiiviä ja oma merkitys paikkansa. Haastateltava kuvaili myös kuulumisen kokemustensa olevan vahvasti yhteydessä metsään ja vesistöihin: ”Ehkä just metsässä voi

tulla oikeasti sellainen olo, että kuuluu just tähän kaikkeen. Ja toinen hirveän tärkeä asia mitä teen myös on uiminen luonnonvedessä, talvellakin. Siinä on jotain sellaista niin äärimmäistä, että silloin saattaa tulla sellainen, kun on siinä vedessä, niin kuuluu siihen.”

Huolenpidon kenttään liittyen haastateltavilta kysyttiin, mitä tai ketä he huomioivat päätöksiä tehdessään tai kenen hyvinvoinnista kantavat huolta. Kumpikin kertoi ajattelevansa erityisesti lähipiirin lapsia ja mitä heille jää meidän jälkeemme. Toinen kuitenkin mainitsi samassa yhteydessä, ettei pidä ihmisen nostamisesta muiden eläinten yläpuolelle. Molemmat huomioivat myös omaa hyvinvointiaan ja omia arvojaan, kuten luonnon rasittamisen minimointia: ”sillei ajattelee itseä, että millaisten arvojen ja valintojen kanssa elää, minkä asioiden kanssa pystyy elämään, tekee valintoja sen mukaan”. Toinen kertoi tekevänsä valintoja enemmän positiivisuuden kautta ja siitä näkökulmasta, mikä tuntuu oikealta, kuin huolen kautta. Jatkokysymyksenä pyydettiin ajatuksia siitä, mihin suuntaan tämä maailmasuhde menee tulevaisuudessa. Toinen toivoi yhteisöllisyydestä uutta ja vaikuttavuutta lisäävää ulottuvuutta tekemiseensä. Toinen taas puhui kulutuksen vähentämisestä, uudesta kodista lähempänä metsää ja toiveesta siirtyä huolehtimisesta toimintaan. Myös indikaattorin väittämää huolenpidon laajentamisesta he kumpikin kommentoivat sanomalla, että haluaisivat tehdä enemmän ja laajemmalle vaikuttavia toimia. Toinen kertoi haaveesta omistaa joskus metsää, jonka voisi jättää luonnontilaan. Hänestä tähän huolenpidon laajentamisen väittämään oli hankala vastata. Kun haastattelua katsoo kokonaisuutena, molempien vastaukset keskittyivätkin isolta osin omaan elinpiiriin. Toinen haastateltava kantaa huolta erityisesti kaupunkiluonnon säilymisestä ja saavutettavuudesta asuinseudullaan, ja kertoo huomionsa kiinnittyvän lähinnä Suomen luonnon asioihin. Toinen sanoitti itse huomionsa indikaattorivastauksiin liittyen näin: ”monessa vastauksessa pienensin sen omaan elinpiiriin niin, että maapallon voisi jopa työntää syrjään siitä”.

### 5.2.2 Jalotuksen vaikutus

Toiseen tutkimuskysymykseen (Kuinka ohjelmaan osallistuneet kokevat sen vaikuttaneen heidän planetaarisen osallisuuden kokemukseensa?) liittyen haastateltavilta kysyttiin, mihin Jalotuksen avoimeen toimintaan he ovat osallistuneet, miltä toiminta on tuntunut ja mitä vaikutuksia sillä on heihin ollut. Molemmat haastateltavat olivat tulleet Jalotuksen toimintaan vasta hiljattain, mutta kokivat jo saaneensa sieltä paljon. Kummatkin olivat osallistuneet elämänjalotustyöpajoihin ja toinen myös muuhun avoimeen toimintaan ja tapahtumiin. Jalotusta kuvattiin inspiroivaksi paikaksi, jossa tehdään paljon kaikkea kiinnostavaa koko ajan. Liikkeen koettiin jakavan samoja arvoja ja kiinnostuksenkohteita,

mikä ilahdutti haastateltavia: ”mahtavaa, että tällainen on”. Haastateltavat pitivät Jalotuksen ajatusmaailmasta; positiivisesta hyvinvointinäkökulmasta, toiminnasta murehtimisen sijaan ja ajatuksesta, että kaikkien ei tarvitse muuttaa kaikkea, mutta yksilöistä koostuu vaikuttava joukko.

Jalotuksen toimintaan osallistuminen toi haastateltavalle uutta ajateltavaa ja motivoi muun muassa tarkastelemaan kulutustaan. Ajatusprosessit käynnistyivät elämänjalotuskurssin myötä, mutta jatkuivat sen jälkeenkin. Erityisen vaikuttavaksi hän koki vahvistuksen sille, että yksilön toiminnalla todella on merkitystä ja valinnoissa on hyvä huomioida myös oman hyvinvoinnin näkökulma, eli tietynlainen armollisuus mustavalkoisuuden sijaan. Elämänjalotuskurssi oli hänelle hyvä ja yllättävän tunteellinen kokemus; paikka, jossa sai kerrankin puhua rehellisesti tunteistaan ja vaikka itkeäkin yhdessä jonkin asian puolesta. Tämä oli hänelle uutta, sillä yleensä keskusteleminen ilmastoon liittyvistä huolista oli tuntunut hankalalta aiheen saaman puolusteleavan vastaanoton vuoksi. Uudenlaisten ajatusten lisäksi myös ryhmä itsessään oli hänelle tärkeä anti kurssilta. Toinenkin haastateltava kertoi yhteisöllisyyden kokemuksestaan Jalotuksella. Hän oli aiemmin ajatellut, ettei ole sellainen ihminen, joka osallistuisi yhteisölliseen puuhailuun, saati nauttisi siitä, mutta olikin ollut haltioissaan avoimen toiminnan korjaus- ja omavaraisuusillan jälkeen. Hän koki planetaarisen osallisuuden kokemuksensa vahvistuneen juuri yhdessä tekemisen ja uusien kestävään elämään liittyvien taitojen oppimisen kautta.

### 5.2.3 Ajatuksia planetaarisen osallisuuden indikaattorista

Kolmas tutkimuskysymys oli, kuinka planetaarisen osallisuuden indikaattori toimii käytännössä. Siihen liittyen haastateltavilta kysyttiin indikaattorin väittämien herättämistä pohdinnoista ja siitä, olivatko väittämät selkeitä ja heidän kokemustaan kuvaavia. Kahteen ensimmäiseen väittämään (läsnäolonsa merkityksellisyys maailmassa ja jälkipolvien tyytyväisyys valintoihinsa) haastateltavat vastasivat melko samalla tavoin; tiiviisti ja toiveikkaasti, ajatellen asian lähinnä oman lähipiirinsä kautta. Myös 5. ja 6. väittämään, vaikutusmahdollisuuksiin ja merkityksellisyyden kokemukseen liittyen, vastaukset olivat yhteneviä. Merkityksellisyyden osalta vastaus oli selkeä ”joo” kummallakin. Molemmat katsoivat itsellä olevan vaikutusmahdollisuuksia erityisesti omaan elämään ja etsivät rajausta sille, kuinka kaukaisista asioista kannattaa huolehtia.

Loput väittämät herättivät enemmän pohdintaa ja niistä nousi eroja haastateltavien kokemuksessa. 3. väittämään (Tunnen, että en kuulu vain yhteisöön tai kansakuntaan, vaan myös yhteiselle maapallollemme.) oli yhdelle haastateltavista helppo vastata vahvan

myöntävästi, mutta toisen vastaus oli haparoivampi. Ensimmäinen kommentoi väittämää näin: ”koen, että kuulun ihmiskuntaan -- isossa kuvassa ollaan väläys historiassa, ollaan maapallon kansalaisia”. Samassa linjassa oli hänen kommenttinsa 8. väittämään (Kuulun maailmaan, joka tukee ja ylläpitää elämäni.). Hän vastasi heti näin: ”Kyllä! Ei mua olis ilman tätä, ehdottomasti tää on kaiken lähtökohta.” Toiselle haastateltavalle tämä 8. väittäjä oli omien sanojensa mukaan kaikkein vaikein vastata. Hän pohti, että erityisesti uutisia lukiessa ei aina tunnu siltä, että ympäristö tukee, vaikka niin varmasti onkin. Hänellä oli mielessä pääasiassa ihmisten rakentama maailma ja sen aiheuttama turhautumisen tunne. Kysyttäessä suhteesta planeettaan ja muihin kuin ihmisiin, hän vastasi näin: ”must tuntuu et ne jotenkin on järkevämpiä ja toimii silleen jotenkin omalla hyvällä tavallaan, me ihmiset ollaan niitä, jotka ei opi asioista”.

4. väittäjä (Uskon, että planeetta tarvitsee minuakin, jotta hyvän elämän mahdollisuudet säilyvät.) oli toiselle haastateltavalle selkeä kyllä-vastaus ja toiselle neutraalin tai erimielisyyden suuntaan kallistuva. Hän ei ollut samaa mieltä oman roolinsa tarpeellisuudesta, sillä ajattelee, etteivät maapallo ja sen luonto tarvitse häntä tai muita ihmisiä vaan ihmiset maapalloa. Hyvän elämän mahdollisuuksien säilyttämistä hän totesi voitavan tarkastella ihmisten materialististen elinolosuhteiden ja niihin vaikuttavien valintojen kannalta, ja vertasi sitä sitten muiden lajien tarpeisiin: ”Hyvä elämä voisi mahdollistua monelle muulle eliölle, jos me häippästäisiin täältä.” Hän kertoi kokevansa itsensä onnekaaksi, kun saa hämmästellä tätä ihmeellistä paikkaa, mutta suhtautuvansa kriittisesti planeetan pelastamisen ajatukseen, kuten yksittäisten lajien pelastamisoperaatioiden vaikuttavuuteen. Hän koki suojeluhankkeet hyvänä, mutta ihmislähtöisenä puuhasteluna, joka ei hänestä vaikuta riittävän omien tekojemme, kuten sukupuuttoaalton korjaamiseksi. Näin päästiin ajatukseen talousjärjestelmän muuttamisesta, jonka hän mainitsi myös 9. väittämän (Elän sovussa planeettamme kanssa.) yhteydessä tarpeellisenä, mutta valtavan suurena ja häkellyttävänä asiana, jota ei voi yksin tai paikallisesti toteuttaa. Merkityksellisyyden tunnetta hän tunnisti saavansa pienistä teoista, kuten lajittelusta ja vieraslajitalkoista, mutta koki rakenteet valinnanmahdollisuuksia rajoittaviksi ja oman toimintansa suuressa mittakaavassa riittämättömäksi ollakseen tarpeellista neljännen väittämän kuvaamalla tavalla.

Indikaattorin väittämistä 10. (Olen osa sukupolvien ketjua ja pystyn sen vuoksi tekemään maailmasta vähän paremman paikan.) oli molemmille haastateltaville enemmän tai vähemmän etäisen tuntuinen ajatus. Yksi vastasi lyhyemmin näin: ”Toikin on ihan hieno ajatus, ja varmaan sitä väkisinkin on niin, että on osa sukupolvien ketjua. Tääkin on ehkä asia mitä ei ehkä hirveästi tuu mietittyä, mutta tässä kohtaa niin, näinhän se on.” Toinen

pohdiskeli pidemmin, mitä väittämällä haetaan, ”onko ajatuksena se, että sukupolvi sukupolvelta tulotaisiin paremmaksi”, ja miten parempi paikka määritellään. Hänen oli vaikea löytää yhteyttä sukupolvien ketjun ja oman roolin välillä, mutta perheen lapset tulivat mieleen. Haastattelijan kommentoitua ”Voisiko se liittyä siihen kuulumiseen ja vastuuntuntoon?” hän vastasi näin: ”Niin että olen yksi lenkki pitkässä ketjussa, on vaikea ajatella sukupolvien ketjua miettiessä vastuullisuuskysymyksiä tai luontosuhdetta -- suomalaisessa kulttuurissa esi-isät ei ole vahvasti läsnä, vaikea miettiä ketjua taaksepäin, ainakin mun. Jossain toisessa kulttuurissa tai taustassa, missä on sukupolvet enemmän esillä se voi olla helpompi. Voi johtua omasta perheestä, missä se ei niin paljon näy -- mulla ei ole paljon sukua, ei ole omassa perheessä sellaista ketjua, ehkä siksi vaikea miettiä tätä”

Kysyttäessä haastateltavien ajatuksia planetaarisen osallisuuden indikaattorista kokonaisuutena, he kertoivat sen herättäneen ajatuksia omasta paikasta ja vaikutusmahdollisuuksista, ja olleen pääosin ymmärrettävä sisällöltään. Planetaarisuus oli kuitenkin melko uusi käsite ja jotkin väittämät tuntuivat vähän hankalilta: ”Olen ehkä näihin väittämiin nähden jossain keskiteillä. Joissain väittämässä on tietty sellainen sävy, mistä ei ehkä saa ihan samalla tavalla kiinni.” Myös rinnakkain käytetyt sanat maailma, planeetta ja maapallo herättivät toisessa haastateltavassa ajatuksia: ”Minusta jos puhutaan maailmasta tai maapallosta, siinä on sävyero -- planeetta ja maapallo: ajattelen tätä planeettaa, ainoaa, jolla tiedämme olevan elämää, mutta kun puhutaan maailmasta, niin ajattelen organisaatioita -- maailma on sellainen, jonka ihmiset ovat luoneet ja siihen kuuluu maat. Planeettaan ja maapalloon kuuluu ekosysteemit ja luonto.” Väittämän 8. kohdalla (Kuulun maailmaan, joka tukee ja ylläpitää elämäni.) hän oli kuitenkin ajatellut ekosysteemejä, koska ”vaikea ajatella jotain sotejärjestelmää tässä, vaikka sitäkin voisi”. Toinen haastateltava taas mietti siinä kohdassa juuri niitä ihmisten luomia rakenteita. Kysyttäessä näitä termejä pohtineelta näkökulmaa 1. väittämään (Tunnen, että läsnäoloni maailmassa on merkityksellistä.), hän vastaa hetken mietinnän jälkeen ajatelleensa siinä kaikkea, eli sekä luonnon että ihmisen systeemejä. Hän arvioi haastattelutilanteesta luontosuhteesta puhumisella aloittamisen ja muun kontekstin virittäneen ajattelemaan ympäristöä.

## 6 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön vaikuttavuusarviointitarkoituksen kannalta sen keskeisin tulos on, että kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat Jalotuksen avoimen toiminnan edistäneen heidän planetaarisen osallisuuden kokemustaan. Tämä tukee muita toiminnasta saatuja

vaikuttavuusarviointituloksia ja kävijäpalautetta, joiden mukaan toiminta on täyttänyt sille asetetut tavoitteet. Planetaarisen osallisuuden kokemus on uusi käsite, eikä sen vahvistumista ollut varsinaisesti asetettu Jalotuksen hankkeen tavoitteeksi. Näyttää kuitenkin siltä, että tällainen yhteisöllinen kestävän elämän taitojen opettelu ja omien ilmasto- ja luontovaikutusten tarkastelu voi hyvin tukea myös planetaarisen osallisuuden kokemuksen vahvistumista. Tämän työn haastatteluaineiston perusteella Jalotuksen hankkeessa vaikuttavaa oli erityisesti yhteisöllisyyden kokemukset, vertaistuki ja uuden oppiminen. Vaikutusten taustalta löytynee sosiaalisen osallisuuden kokemus, jota osallistumismahdollisuuksien ja kuulumisen tunteen on aiemmissa tutkimuksissa havaittu edistävän. Kokemus kuulumisesta ihmisyyhteisöön on osana myös planetaarisen osallisuuden kokemuksessa, joskaan ei kata sitä kokonaan.

Seuraavissa alaluvuissa on tuloksista tehdyt johtopäätökset tutkimuskysymyksittäin, tulosten luotettavuuden arviointia, jatkotutkimusehdotukset sekä pohdintaa työn tulosten liittämistä laajempaan kontekstiin.

## 6.1 Vastaukset tutkimuskysymyksiin

Ensimmäiseen tutkimuskysymys oli, millainen on Jalotuksen kestävän elämäntavan osallisuusohjelmaan osallistuneiden kokemus omasta planetaarisesta osallisuudestaan. Tässä tutkittiin hiljattain käsitteellistettyä ilmiötä uudella mittarilla, eikä planetaarisen osallisuuden indikaattorin tuloksille toistaiseksi ole muuta vertailukohtaa kuin THL:n sosiaalisen osallisuuden indikaattorin käytöstä saadut kokemukset. Ne siis suhteutuvat muihin vastaaviin tuloksiin vasta, kun aiheesta saadaan lisää tutkimusta ja tätä uutta mittaria on käytetty enemmän. Tällä hetkellä planetaarisen osallisuuden indikaattorin tulokset näyttävät melko vahvoilta. Tuloksista nousi esiin selkeä ero vaikutusmahdollisuuksia kuvaavien väittämien (4. ja 5.) vastausten välillä. Kaikki vastaajat kokivat voivansa vaikuttaa itsensä ja maapallon yhteiseen tulevaisuuteen, mutta lähes kolmannes (31 %) oli epävarma tai eri mieltä omasta tarpeellisuudestaan hyvän elämän mahdollisuuksien säilyttämisessä. Tähän haastattelu tarjosi näkökulman, että vahvaa kuulumuutta kokeva ja kestävään elämäntapaan pyrkiväkin voi ajatella, etteivät hänen pienet tekonsa ole kovin tärkeitä. Toisaalta Jalotuksen toiminnan koettiin tarjonneen tukea juuri omien tekojen merkityksellisyyden havaitsemiseen. Myös kuulumisen tunteeseen liittyvien väittämien (3. ja 8.) välillä oli melko suuri ero vastauksissa: useimmille vastaajille oli täysin selvää, että he kuuluvat kansakunnan lisäksi myös jaetulle maapallolle, mutta siitä, tukeeko tuo maailma heidän elämäänsä, oltiin hieman epävarmempia. Merkityksen

kokemuksia kuvaavien väittämien (1. ja 6.) vastaukset taas olivat hyvin samansuuntaiset keskenään. Eniten ”ei sama eikä eri mieltä” -vastauksia sai väittämä siitä, että tulevat sukupolvet ovat tyytyväisiä tehtyihin valintoihin. Tämä ei välttämättä suoraan kerro vastaajien ympäristötietoisuuden tasosta, sillä tulevien sukupolvien tyytyväisyyttä voivat epäillä paljon myös he, jotka muutenkin pohtivat vastuullisuuskysymyksiä paljon ja tunnistavat tekojensa seuraukset ja ekokriisin syvyyden.

Haastattelujen ja kyselytutkimuksen perusteella planetaarisen osallisuuden kokemuksen ulottuvuuksista mikään ei noussut selvästi muita heikompana tai vahvempana. Jalotuslaiset kokivat yhteyttä muihin ihmisiin ja ympäröivään luontoon, tunnistivat vastuunsa tulevia sukupolvia kohtaan ja pohtivat tekojensa vaikutuksia myös muunlajisiin olentoihin. Oma itse sisältyi myötätunnon piiriin ja ihmisten hyvinvoinnin yhteyksiä luonnon tilaan tunnistettiin. Ilmasto- ja luontotekoja näytettiin lähestyvän ainakin osittain oman hyvinvoinnin kautta, oma lähipiiri ja elinympäristö ajattelun keskiössä; omien, luontoa kunnioittavien arvojen mukaiset teot tuntuivat merkityksellisiltä sekä toivat rauhaa ja toivoa suhteeseen itsen ja ympäristön kanssa. Toisaalta haastatteluaineistossa toistui myös elämän itseisarvon kunnioittaminen ja halu olla asettamatta ihmisiä muiden lajien yläpuolelle.

Toinen tutkimuskysymys oli, kuinka ohjelmaan osallistuneet kokevat sen vaikuttaneen heidän planetaarisen osallisuuden kokemukseensa. Tähän saatiin kyselytutkimuksen monivalintakysymyksellä hyvin selkeä tulos, sillä jokainen vastaaja lähtötilanteestaan riippumatta oli sitä mieltä, että Jalotuksella on ollut vähintään pieni myönteinen vaikutus heidän kokemukseensa. Haastatteluaineiston perusteella tämän taustalla vaikutti olevan yhteisöllisyyden ja vertaistuen lisääntyminen, omien tekojen merkityksellisyyden tunnistaminen ja uusien kestävän elämän taitojen oppiminen Jalotuksen toiminnassa.

Kolmas tutkimuskysymys, kuinka planetaarisen osallisuuden indikaattori toimii käytännössä, oli kysymyksistä epätarkin, mutta aineisto tarjosi vastauksia siihenkin. Indikaattorin väittämiin vastaaminen on tämän tutkimuksen perusteella ollut pääosin sujuvaa, jopa yllättävän nopeaa, mutta herättänyt silti vastaajissa rakentavaa pohdintaa. Tulosten tulkinta oli haasteellista, kun kontekstia juuri tämän mittarin pisteiden vertailuun ei vielä ole. Pääkysymys, ohjaavaa lause ja vastausvaihtoehdot taas olivat sosiaalisen osallisuuden indikaattorista helposti lainattavissa. Useimmat väittämistä tulivat hyvin ymmärretyiksi, mutta osan kanssa oli haasteita siinä, mitä merkityksiä kukin liittää yksittäisiin sanoihin, tai miten iso konsepti saadaan välitettyä yhdellä lauseella ihmiselle, jolle se on uusi. Kenties joitain sanamuotojen tarkennuksia vielä harkitaan jatkossa, ennen

mittarin mahdollista vakiintumista käyttöön, jos vastaavia tuloksia nousee muualtakin. Planetaarisen osallisuuden kokemuksen merkitys aukesi hyvin A. O. Salosen ynnä muiden tutkimusartikkelin (2024) lukemalla, mutta pelkistä indikaattoriväittämistä se ei välttämättä välity koko syvyydessään. Tämän tutkimuksen aineisto ei tarjoa kokonaisia vastauksia siihen, miten hyvin se mittaa sitä, mitä sen on tarkoitettu mittaavan. Aineistosta saatiin kuitenkin viitteitä siitä, miten indikaattorin kieli tulee ymmärretyksi vastaajien keskuudessa, ja tämä on olennainen osa mittarin toimivuutta.

## 6.2 Tulosten luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset

Tulosten luotettavuuden arvioinnissa keskeinen kysymys on, tavoittiko tutkimuksessa käytetty kieli vastaajien ajatusmaailman, eli olivatko käytetyt käsitteet yhteisiä. Siksi vastaajille tarjottiin taustoitusta järjestämällä kyselyn osiot niin, että kysyttäessä Jalotuksen vaikutusta vastaajan kokemukseen planetaarisesta osallisuudesta, hän oli jo vastannut indikaattoriin ja saanut sitä kautta käsitystä, mistä planetaarisessa osallisuudessa on kyse. Kysymyksen yhteydessä oli myös lyhyt käsitteen määrittely ja kyselyn alussa linkki, jonka kautta pääsi halutessaan lukemaan aiheesta lisää, mutta muutaman minuutin vastausaikojen perusteella linkin takana olevaan artikkeliin tuskin on perehdytty. Haastatteluista kävi ilmi, että planetaarisuuden käsite ja jotkin väittämät olivat haastateltaville uuden ja hiukan etäisenkin tuntuisia. Vaikutti siltä, että ne kuitenkin ymmärrettiin pääosin niin, kuin indikaattorin tekijät olivat tarkoittaneet. Kyselyn avoimessa osiossa yksi vastaaja hämmästeli, mihin tutkintoon tekijä tähtää ja onko työn taustalla jokin uskonto. Kyselyn alun tervehdyksessä kerrottiin kyllä kyseessä olevan opinnäytetyö, mutta oppilaitos ja koulutusohjelma olisi myös ollut syytä mainita. Uskonto osana ihmisen maailmankatsomusta voi toki vaikuttaa osaltaan myös elämäntapavalintojen kestävyteen ja siitä kyllä olisi kiinnostavaksi jatkotutkimusaiheeksi. Tässä työssä tutkimuskohteena kuitenkin oli, kuinka tietoisia ihmiset ovat tämän materiaalisen maailman riippuvuussuhteista erilaisten luontokappaleiden välillä. Tuon kummastuneen palautteenkin voi katsoa kertovan planetaariseen kansalaisuuteen liittyvän käsitteistön olevan vierasta, vaikka sen sanoittama kokemusmaailma ei sitä olisikaan.

Indikaattorin väittämiin vastatessa, kun mahdollisuuksia keskusteluun tai tarkempien vastausten antamiseen ei ole, yksittäisten sanojenkin erilaisilla tulkinnoilla voi olla suuri vaikutus saatuihin tuloksiin. Tätä pohdittiin molempien haastateltavien kanssa maailma, planeetta ja maapallo -sanojen yhteydessä, sillä niillä oli heille hieman erilaisia merkityksiä. Toisaalta jos vastaaja esimerkiksi ajattelee maailman viittavan vain ihmisen luomiin

järjestelmiin ja ymmärtää siksi väittämän eri tavoin kuin tutkija on tarkoittanut, sen voi myös tulkita kertovan jotain vastaajan planetaarisen osallisuuden tasosta. Voisikin olla hyödyllistä selvittää tarkemmin, tuleeko näiden väittämien kautta todella huomioitua myös suhde eläimiin, kasveihin ja muihin luontokappaleisiin, vai saadaanko indikaattorista korkeita pisteitä myös ihmiskeskeisen tulkinnan kautta vastaten. Erityisesti tätä saa epäilemään seitsemäs väittämä (Haluan laajentaa huolenpitoni ulottumaan nykyistä laajemmalle.), sillä siinä laajuudella tarkoitetaan sekä maantieteellistä laajuutta että eettistä laajentumista ihmisistä muihin eläimiin, kasveihin ynnä muihin. Tämä ei kuitenkaan välttämättä käy vastaajalle ilmi, koska muunlajisia ei ole suoraan mainittu väittämässä. Aineiston perusteella tämä väittämä aiheutti osassa vastaajista hämmennystä. Indikaattorissa on myös eri kieliversioiden välillä muutama pieni ero, joilla saattaa olla vaikutusta siihen, miten väittämät tulkitaan.

Jo tämän työn tuloksista voidaan havaita, että pelkkien indikaattoritulosten perusteella ei voi vetää yksiselitteisiä johtopäätöksiä vastaajan kokemusmaailmasta. Ihminen saattaa esimerkiksi tehdä paljon luonnon hyväksi ja kokea vahvaa yhteyttä siihen, ja saada silti yllättävän heikot indikaattoripisteet, jos kokee, ettei omien tekojen vaikutukset ole riittäviä kriisin suuruuteen nähden. Kenties vähemmän todennäköistä on, että indikaattorista saisi korkeita pisteitä sellainen, joka ei koe vahvaa planetaarista osallisuutta. On silti mahdollista, että pyritään vastaamaan, kuten oletetaan olevan sosiaalisesti hyväksytty tapa. Tähän suuntaan viittaa kyselyn avoimen osion kommentti, jossa sanottiin väittämien johdattavan tiettyyn oikeaan vastaukseen. Vaikuttaa siltä, että vastaaja koki painetta olla väittämien kanssa samaa mieltä.

THL:n sosiaalisen osallisuuden indikaattori on tieteellisesti validoitu eli mittaa sitä mitä pitääkin. Planetaarisen osallisuuden indikaattori on luotu sitä mukailleen, mutta sille ei ole vastaavaa validointia vielä tehty. Kyselylomake rakennettiin tämän mittarin ympärille ja haastattelut tarjosivat tukea kyselystä saaduille tuloksille. Määrälliseen tutkimukseen luodut laatuksiteerit reliabelius ja validius, kuten ne tyypillisesti nähdään, soveltuvat heikosti tällaiseen laadullisiin menetelmiin painottuvaan tutkimukseen. Kun tiedetään ihmisen ajatusmaailman olevan jatkuvassa muutoksessa, ei luotettavuuden osoituksena voida pitää sitä, että eri haastattelukerralla olisi tullut sama tulos. Erilaisissa olosuhteissa olisi saatu todennäköisesti erilaisia vastauksia. Vastaukset perustuvat osallistujien omaan arvioon ja muutosta kokemuksessaan voi olla vaikea tarkastella jälkeinpäin objektiivisesti. Olisi ollut kiinnostavaa ja tutkimuksen luotettavuutta lisäävää saada mukaan seuranta, teettämällä indikaattorikysely sekä ennen ja jälkeen toimintaan osallistumisen. Se ei kuitenkaan ollut mahdollista opinnäytetyön puitteissa. Tulokset on pyritty esittämään selkeästi ja

analyysissä pyritty sellaisiin mahdollisimman objektiivisiin tulkintoihin, joita joku muu samaa aineistoa tulkitseva olisi myös voinut löytää.

Koska tämä tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena, ei saatu aineisto ole otos, vaan teoriassa se kuvaa suoraan perusjoukkoa eli Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistuneita. Otannasta johtuvat epävarmuudet on näin minimoitu, mutta koska vain hyvin pieni osa perusjoukosta vastasi, on tiedonkeruussa silti aukkoja ja epävarmuuksia. (Vehkalhti, 2011, s. 45) Todennäköisyys päätyä vastaamaan verkkokyselyyn ja nähdä kutsu haastatteluun oli sama kaikilla Jalotusta Facebookissa seuraavilla (seuraajamäärä noin 3300). Koko perusjoukko ei kuitenkaan seuraa Jalotuksen Facebook-tiliä. Kasvokkaisella tapaamisella saatettiin tavoittaa myös jokunen sellainen henkilö, joka ei olisi huomionnut kyselyä oma-aloitteisesti. Ikä- ja sukupuolijakauman osalta tutkimukseen osallistuneet edustivat hyvin Jalotuksen tyypillistä kävijäkuntaa.

Tämän opinnäytetyön tavoite oli auttaa osaltaan kertomaan Jalotuksen hankkeen rahoittajalle, millaisia vaikutuksia heidän rahoittamallaan toiminnalla on ollut. Tulokset palvelevat siis erityisesti Jalotuksen hankeraportointia, mutta niitä hyödynnettäneen myös sen viestinnällisiin ja toiminnan suunnittelun tarpeisiin. Planetaarisen osallisuuden indikaattorin käyttökokemuksista taas saattaa olla hyötyä tämän uuden mittarin kehittämisessä ja käyttöönotossa. Mahdollisina jatkotutkimusaiheina esiin nousi planetaarisen osallisuuden kokemuksen yhteys yksilön elämäntavan kestävyteen, esimerkiksi hiilijalanjäljen suuruuteen. Näiden yhteyttä pidetään todennäköisenä, mutta millainen on syy-seuraussuhde. Entä millainen joukko hyvin kestävästi elävistä ihmisistä on sellaisia, joiden planetaarisen osallisuuden kokemus tai luontoyhteys on heikko? Millaiset heidän motiivinsa kestävien valintojen taustalla ovat? Jatkotutkimukset siitä, kuinka planetaarisen osallisuuden kokemus syntyy ja vahvistuu, ja miten siihen voi vaikuttaa, olisivat kiehtova ja ajankohtainen jatkumo ympäristökasvatuksen alalla syntyneeseen ymmärrykseen ihmisen ympäristömyönteisen toiminnan synnystä. Kenties myös planetaarisen osallisuuden kokemuksen merkitys yksilön hyvinvoinnille ja sen sidokset luontosuhteeseen ja maailmankatsomuksen eri osa-alueisiin tulevat jatkossakin kiinnostamaan tutkijoita.

### 6.3 Lopuksi

Tämän työn tulosten perusteella selvää on, että Jalotus on tarjonnut kävijöilleen inspiraatiota, uusia ajatuksia ja taitoja, sekä ennen kaikkea arvokkaan kokemuksen

yhteisöllisyydestä. Yksinäisyys ja ympäristöongelmiin liittyvät vaikeat tunteet ovat aikamme yleisiä haasteita ja siksi toiminnalla, joka tarjoaa mahdollisuuksia jakaa kokemuksia muiden kanssa ja saada tukea elämäntapojen muuttamiseen kestävämmiksi, on iso potentiaali tukea ihmisten hyvinvointia. Kuten sekä planetaarisen osallisuuden indikaattorin esittelevä artikkeli että tämän työn haastatteluaineisto kertovat, vastavuoroiset suhteet eliöiden välillä ja arvojen ja tekojen saaminen samaan linjaan tuovat niin sisäistä kuin ulkoista rauhaa ja kukoistusta (Salonen, A.O. ym., 2024, ss. 6–8). Yksittäisten ihmisten hyvä olo ei toki yksin riitä, vaan tarvitsemme perustavanlaatuisen muutoksen yhteiskuntarakenteisiin. Suuretkin muutokset koostuvat kuitenkin lopulta yksilöiden valinnoista ja yhdessä toimimalla yksilöiden mahdollisuudet muutoksentakijoina kertautuvat. Elinmahdollisuuksiamme uhkaavan ympäristökriisin ratkaisemiseksi tarvitsemme aktiivista, tosiasioihin pohjaavaa toivoa. Se rakentuu toiminnalla ja toimintaan rohkaisee henkilökohtainen luontosuhde, kuulumisen tunne ja onnistuneiden elämänmuutostojen kohottama minäpystyvyys. Näitä kaikkia Jalotus toiminnallaan edistää.

Lopuksi otan vapauden jakaa opinnäytetyöprosessin aikana syntyneen runon. Kuvatkoon se tekijän henkilökohtaista suhdetta aiheeseen.

Toive

jos voisin yhden toiveen esittää meille  
ei se ole uutta, tulisi vain muistaa uudestaan  
luontomme, elämän luonne

olet ohuilla kalvoilla kasassa pysyvä loiske  
olit kohdussa kelluva neste  
kaukaisten merien loiste  
sitä samaa, mitä taivaalta sataa

kehosi on yhteisö, elinympäristö  
pienille olennoille sisälläsi  
kymmenkertainen määrä  
suolistomikrobeja ihmissoluihisi nähden  
kuinka olisi kämppispalaveri  
soluasuntoasi asuttavien tyyppien tähden

kuinka katsot ihmisiä, itseä, metsiä  
löydätkö juuria, jatkumon, yhteyttä  
lukuisia peilejä kaikelle sinussa  
itsesi minussa

entä kuinka voi kiintymyssuhteesi maahan  
tunnetko kannattelun, peruskallion jalkojen alla  
uskallatko luottaa saavasi, kaiken tarvitsemasi  
riipimättä mitään väkisin  
olevasi rakas ja tärkeä, vaikkei yksikään osasi pysyvä

tuoko se vastuuntuntoa, lohtua  
kun seisahdut toviksi ja muistat  
et ole koskaan yksin, etkä koskaan yksi

Heidi Toivola

## Lähteet

- Airaskorpi, A. (2023). *Näin keravalaisnaisen ilmastoahdistuksesta syntyi kansainvälisesti noteerattu kestävä elämän toimija*. Jalotus. <https://tinyurl.com/56xcywdu>
- Bamberg, J. (2017) Kävelyhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (ss. 256–270). Vastapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hume, H. (2010). *Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Huotari, E., Maunula, M., Haahti, S., Sademies, J., Muurinen, J., Kettunen, K., Cairns, J., Sarekoski, A. & Paulomäki, H., (2023). *Me ja maapallo - miten vaalia yhteistä terveyttä?* One Health Finland ry. <https://tinyurl.com/37cbny36>
- Itä-Suomen yliopisto. (2024). *Tutkijat rakensivat planetaarisen osallisuuden indikaattorin*. <https://tinyurl.com/v5j8av4d>
- Jakonen, J.P. (2023). Konsensustodellisuuden harha: Kerrostalomalli systeemisen muutoksen pohjana. Teoksessa P. Uusikylä & H. Jalonen (toim.), *Epävarmuuden aika - Kuinka ymmärtää systeemistä muutosta?* Into
- Jalotus. (2022). *STEA rahoittaa Jalotuksen Kestävä elämäntavan osallisuusohjelmaa*. <https://tinyurl.com/bdzku7v6>
- Iranta, S. (2024). *Kestävä elämän harjoittelu yhdessä luo toivoa ja vähentää yksinäisyyttä*. Jalotus. <https://tinyurl.com/yc6wzjba>
- Kinnunen, J. (2018). *Tutkimus: Likaiset kädet suojaavat ihmistä immuunisairauksilta*. Virology. Tampere University. <https://tinyurl.com/mr4yu7k6>
- Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi, A. & Isola, A-M. (2022). Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa S. Karvonen, L. Kestilä & P. Saikkonen (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2022* (ss. 94–113). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://tinyurl.com/yc3waruu>
- Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku – Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet – Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla*. Nipponin lääketieteellinen yliopisto.
- Metsämuuronen, J. (2006). Luku 2: Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja* (ss. 81–147). Gummerus.
- Näkkäläjärv, K. (2007). Piirteitä Suomen saamelaiden vuotuisierrosta ja asumisesta 1900-luvulla. Teoksessa T. Elo & P. Magga (toim.), *Eletty, koettu maisema: näkökulmia saamelaiseen kulttuurimaisemaan* (ss. 35–64). Suomen ympäristö (34). Lapin ympäristökeskus. Helsingin yliopistopaino. <https://tinyurl.com/3rwvpabw>
- Oksala, J. (2023). *Feminism, capitalism, and ecology*. Northwestern University Press.
- Pohjanpalo, V. (2017). *Mullan eliöt pitävät meitä terveenä*. Yliopisto-lehti. <https://tinyurl.com/4hm79p4u>

- Rönkä, M. & Veijalainen, A. (vetäjät). (30.10.2024). *Saamelaisten luontoa kunnioittava johtajuus – mitä voimme oppia?* [webinaari]. BIODIFUL-hanke. <https://vimeo.com/1028736778>
- Salonen, A.O., Isola, A-M., Jakonen, J.P. & Foster, R. (2024). *Who and what belongs to us? Towards a comprehensive concept of inclusion and planetary citizenship*. International Journal of Social Pedagogy, 13(1), 5. <https://doi.org/nmmk>
- Salonen, A.O. & Salonen, E. (2023). *Systeeminen ymmärrys – Avain kestävään tulevaisuuteen*. Teoksessa P. Uusikylä & H. Jalonen (toim.), *Epävarmuuden aika - Kuinka ymmärtää systeemistä muutosta?* Into.
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Green Spot.
- THL. (2024). *Osallisuusindikaattori mittaa osallisuuden kokemusta*. <https://tinyurl.com/ycxdp9s>
- Uusikylä, P. & Jalonen, H. (2023). *Johdanto: Systeemiajattelun alkeet ilmiölähtöistä ymmärrystä varten*. Teoksessa P. Uusikylä & H. Jalonen (toim.), *Epävarmuuden aika - Kuinka ymmärtää systeemistä muutosta?* (ss. 7–21). Into.
- Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Finn Lectura.
- Virtanen, H. (2022). *Trauma ja luonto eli kuinka selviytyä ekoahdistuksesta*. SKS Kirjat.
- Ympäristöministeriö. (2023). *Mitä on kestävä kehitys?* <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

## Liite 1. Aineistohallintasuunnitelma

### **Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma**

**Toivola**

Tämä on kuvaus siitä, miten kerään, käytän ja käsittelen opinnäytetyöni tutkimusaineistoa.

#### 1 Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys

Tässä opinnäytetyössä kerättävää tutkimusaineistoa ovat kysely- ja haastatteluvastaukset. Kyselyaineisto tallennetaan tutkimuksen tekijän henkilökohtaisessa käytössä olevan tietokoneen C-asemalle salasanasuojattuun tiedostoon ja varmuuskopioidaan muistitikulle. Haastattelu taltioidaan tutkimuksen tekijän matkapuhelimella, mistä se siirretään kaapelilla tietokoneelle ja kopioidaan sieltä muistitikulle. Tutkimuksen tekijällä on laitteisiin henkilökohtaiset käyttäjätunnukset, ja tietoihin pääsee ja niitä käyttää vain tutkimuksen tekijä. Tietoja ei tallenneta tai varmuuskopioida pilvipalveluihin.

Haastatteluaineiston keruuvaiheessa tarvittut tunnistetiedot (nimi ja yhteystiedot) hävitetään ennen haastatteluaineiston analysointia. Kyselyvastaukset poistetaan Webropol-alustalta opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyön tekijä säilyttää aineistoa yhden (1) vuoden opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jonka jälkeen se hävitetään.

#### 2 Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

Valmiissa opinnäytetyössä ei julkaista mitään henkilötietoa. Haastatteluaineistoa ei julkaista kokonaisuudessaan, eikä opinnäytetyöhön kirjattavista kyselytuloksista voi tunnistaa vastaajia. Kyselyaineisto kerätään anonyyminä, eli vastaajan sähköpostiosoitetta ei yhdistetä vastauksiin.

Työssä käsitellään epäsuorat tunnistet -ryhmään kuuluvia henkilötietoja (vastaajan ikä luokiteltuna, ja sukupuoli). Henkilötietoja kerätään vain siinä määrin kuin on välttämätöntä tutkimuksen toteuttamiseksi. Tietojen käsittely perustuu tietosuojailmoitukseen.

#### 3 Opinnäytetyöaineiston omistajuus

Opinnäytetyön toimeksiantaja Jalotus ry omistaa opinnäytetyön aineiston ja tulokset.

#### 4 Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen

Opinnäytetyön tekijä säilyttää aineiston tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jotta opinnäytetyön tulokset voidaan tarvittaessa varmistaa ja hävittää tämän jälkeen aineiston tietoturvallisesti.

## Opinnäytetyötutkimus planetaarisesta osallisuudesta

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Hei!

Mahtavaa, että autat opinnäytetyössäni vastaamalla tähän kyselyyn!

Kyseessä on opinnäytetyötutkimus, jonka tarkoitus on selvittää Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistuneiden kokemuksia planetaarisesta osallisuudesta. Samalla kerätään käyttäjäkokemuksia uudesta Arto O. Salosen ja kumppaneiden luomasta planetaarisen osallisuuden indikaattorista, josta voit halutessasi lukea lisää tästä [artikkelista](#).

Etsin myös Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistuneita haastateltavaksi tätä opinnäytetyötä varten. Jos tahdot keskustella lisää planetaarisen osallisuuden temasta kävelyllä Keravan kartanon maisemissa, tai muussa luontoympäristössä, laita allekirjoittaneelle sähköposti osoitteeseen [heidi.ha.toivola@student.hamk.fi](mailto:heidi.ha.toivola@student.hamk.fi).

Kysely ja haastattelu on suunnattu 18 vuotta täyttäneille.

Vastauksistasi kiittäen,  
Heidi Toivola

### Tietosuoja

Kysely toteutetaan anonyymisti, eli antamiasi vastauksia ei yhdistetä muihin tietoihin, kuten sähköpostiosoitteeseesi. Kyselyllä kerätään ainoastaan tutkimuksen kannalta olennaiset tiedot. Ne säilytetään tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön valmistumisesta, jonka jälkeen ne poistetaan. Lisätietoja saat tästä [tietosuojailmoituksesta](#).

**1. Haluan osallistua tutkimukseen. Olen tutustunut tietosuojailmoitukseen ja annan suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn tietosuojailmoituksessa kuvatulla tavalla. \***

kyllä

**2. Planetaarisen osallisuuden indikaattori**  
**Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? \***

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

	1 täysin eri mieltä	2 jokseenkin eri mieltä	3 ei samaa eikä eri mieltä	4 jokseenkin samaa mieltä	5 täysin samaa mieltä
1. Tunnen, että läsnäoloni maailmassa on merkityksellistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Uskon, että ne, jotka elävät minun jälkeeni, ovat tyytyväisiä valintoihini.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tunnen, että en kuulu vain yhteisöön tai kansakuntaan, vaan myös yhteiselle maapallollemme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Uskon, että planeettamme tarvitsee minuakin, jotta hyvän elämän mahdollisuudet säilyvät.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Voin vaikuttaa oman elämäni ja maapallon yhteiseen tulevaisuuteen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Koen merkityksellisyyttä elämässäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Haluan laajentaa huolenpitoni ulottumaan nykyistä laajemmalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Kuuhun maailmaan, joka tukee ja ylläpitää elämäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Elän sovussa planeettamme kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Olen osa sukupolvien ketjua ja pystyn sen vuoksi tekemään maailmasta vähän paremman paikan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Miltä tuntui vastata indikaattorin väittämiin (kysymys 2)? \*

Kuvaile kokemustasi esimerkiksi kertomalla: Mikä oli helppoa tai vaikeaa? Mikä pohditutti erityisesti? Olivatko väittämät ymmärrettäviä?

---



---



---

**4. Millä tavalla koet Jalotuksen avoimeen toimintaan osallistumisen vaikuttaneen planetaarisen osallisuuden kokemukseesi? \***

- suuri vahvistava vaikutus
- pieni vahvistava vaikutus
- ei vaikutusta, sillä koin jo aiemmin vahvaa planetaarista osallisuutta
- ei vaikutusta muista syistä
- heikentävä vaikutus
- en osaa sanoa

**5. Ikä \***

- 18-29
- 30-62
- 63-79
- 80 tai yli

**6. Sukupuoli**

- nainen
- mies
- muu