



# Viisi T:tä ja rakenteellinen työ

Korkeakouluopiskelijoiden ajatuksia ympäristöahdistuksen lievittämisestä

Sirkku Rämö

OPINNÄYTETYÖ  
Joulukuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

RÄMÖ, SIRKKU:

Viisi T:tä ja rakenteellinen työ. Korkeakouluopiskelijoiden ajatuksia ympäristöahdistuksen lievittämisestä.

Opinnäytetyö 70 sivua  
Joulukuu 2020

---

Ympäristöahdistus on termi, jolla voidaan kuvata laajasti erilaisia vaikeaksi koettuja tunteita, jotka linkittyvät kiinteästi aikakauttamme leimaaviin ympäristöongelmiin. Ympäristöahdistus on ilmiö, joka on viime vuosina noussut enenevässä määrin keskusteluun, ja sen ennustetaan lisääntyvän tulevaisuudessa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaista tukea korkeakouluopiskelijat toivoivat saavansa ympäristöahdistukseen. Työn tavoitteena oli tuoda esiin opiskelijoiden ajatuksia siitä, millaista tukea he kaipasivat ympäristöahdistuksen lievittämiseen ja millaisilla keinoilla he olivat onnistuneet lievittämään ympäristöahdistusta. Tutkimuksen aineisto saatiin yhteistyökumppanilta opiskelijoiden mielenterveysjärjestö Nyyti ry:ltä. Opinnäytetyössä käytettiin menetelmätriangulaatiota, jossa yhdistettiin kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusotetta.

Tutkimuksessa selvisi, että opiskelijoita olivat ympäristöahdistuksen lievittämisessä auttaneet eniten erilaiset teot ympäristön hyväksi, luonnossa liikkuminen, tiedon etsiminen ja positiiviset uutiset ympäristöön liittyen sekä ystävien ja perheenjäsenten kanssa keskustelu. Eniten opiskelijat toivoivat järjestettäväksi erilaisia toimintamahdollisuuksia, omien elämänarvojen pohtimista ohjatusti sekä aiheen käsittelyä ympäristöuhkiin erikoistuneen ammattilaisen johdolla. Opiskelijat toivat esiin paljon erilaisia tapoja, joilla ympäristöahdistusta voisi lievittää niin yksilön keinoin, ihmisten välisissä suhteissa kuin yhteiskunnallisellakin tasolla.

Opinnäytetyön tuloksista ja aiemmista kirjallisuudessa esitetyistä ympäristöahdistuksen tukikeinoista nousi tässä opinnäytetyössä esiin viisi pääteemaa ympäristöahdistuksen lievittämiseksi: toiminta, tuki, tunteiden käsittely, toivo ja tieto. Nämä teemat näyttäytyivät sekä yksilön toiminnassa, ihmisten välisissä suhteissa että yhteiskunnallisella tasolla. Näiden teemojen taustalla näyttäytyi vahvana paine rakenteelliselle työlle. Vaikuttaa siltä, että ympäristöahdistuksen tukikeinot ovat moninaisia ja vaativat kokonaisvaltaista huomiointia sosiaalialan ammatillisessa työssä. Erityisesti rakenteellisen työn rooliin on syytä kiinnittää huomiota jatkossa.

---

Asiasanat: ympäristöahdistus, ympäristötunteet, tunteet, tukimuodot

## **ABSTRACT**

Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

RÄMÖ, SIRKKU:

The Five Ts and the Structural Work. Higher Education Students' Views on Alleviating Eco-Anxiety.

Bachelor's thesis 70 pages  
December 2020

---

Eco-anxiety is a concept indicative of wide range of unpleasant emotions associated with widespread environmental problems of modern world. Eco-anxiety has been discussed increasingly in the past few years and it has said to be phenomenon that is increasing in the future. The aim of this thesis was to explore what kind of support higher education students hoped for eco-anxiety. The purpose was to bring forward students' thoughts about the ways of support they hoped to receive to alleviate eco-anxiety and their experiences of the ways that had helped them earlier. The study was both quantitative and qualitative in nature and was based on the data offered by Nyyti ry, association for promoting mental health and learning ability of students.

The results reveal many ways that have helped students to remove or alleviate eco-anxiety. Alleviation of eco-anxiety can be caused by individual measures or it can happen in social relationships or on societal level. There were five themes that came up: action, support, processing of emotions, reliable knowledge and sustaining hope. These themes were in interaction with each other and were all grounded on structural work. It seems that support for eco-anxiety can be given in many ways and especially the role of structural work should be acknowledged better.

---

Key words: eco-anxiety, environmental emotions, anxiety, supporting

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA .....	8
	2.1 Ihminen muuttuvassa ympäristössä .....	8
	2.2 Ekososiaalinen viitekehys .....	9
3	MIELENTERVEYS HYVINVOINNIN RAKENTAJANA .....	11
	3.1 Mielensterveys hyvinvointina .....	11
	3.2 Ympäristöongelmien vaikutus mielensterveyteen .....	12
4	YMPÄRISTÖAHDISTUS .....	15
	4.1 Ahdistus tunteena .....	15
	4.2 Ympäristöahdistus ilmiönä .....	16
	4.3 Ympäristöahdistuksen yleisyys ja riskiryhmät .....	17
	4.4 Ympäristöahdistuksen erityispiirteitä .....	18
	4.5 Ympäristöahdistuksen aiheuttamat riskit ilman tukea .....	20
	4.6 Ympäristöahdistukseen esitetyt tukikeinot kirjallisuudessa .....	21
	4.6.1 Tunteiden käsittely .....	22
	4.6.2 Toiminta .....	23
	4.6.3 Elämän merkityksellisyyden etsintä ja toivon ylläpitäminen .....	25
5	SOSIONOMIEN AMMATILLINEN NÄKÖKULMA YMPÄRISTÖAHDISTUKSEEN .....	27
	5.1 Sosionomien työnkuva .....	27
	5.2 Sosionomin työ suhteessa ympäristöahdistukseen .....	27
6	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS .....	30
	6.1 Opinnäytetyöprosessin alku .....	30
	6.2 Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	30
	6.3 Valmis aineisto .....	31
	6.4 Kyselytutkimus .....	32
	6.5 Tutkimuksen kohderyhmä .....	33
	6.6 Tutkimusotteena menetelmätriangulaatio .....	34
	6.7 Aineiston analyysi .....	36
	6.7.1 Laadullinen sisällönanalyysi .....	36
	6.7.2 Määrällinen analyysi .....	38
	6.8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	39
7	TULOKSET .....	41
	7.1 Vastaajat .....	41
	7.2 Minkä asioiden vastaajat kokivat auttavan ympäristöahdistukseen .....	42

7.3	Millaisia asioita toivottiin järjestettäväksi? .....	45
7.4	Vastajien ajatuksia muista ympäristöahdistukseen auttavista asioista .....	47
7.4.1	Yksilön käytössä olevat ympäristöahdistusta helpottavat keinot .....	48
7.4.2	Ihmisten välisissä suhteissa esiintyvät keinot .....	49
7.4.3	Yhteiskunnalliset ympäristöahdistusta helpottavat keinot ...	51
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	54
8.1	Viisi esiinnoussutta teemaa kolmella eri tasolla .....	54
8.2	Toimintaa ja tunteiden käsittelyä .....	55
8.3	Tukea muilta ihmisiltä.....	57
8.4	Toivon luomista ja luotettavaa tietoa .....	58
8.5	Tarvetta rakenteelliselle työlle .....	59
9	POHDINTA .....	62
	LÄHTEET .....	65

## 1 JOHDANTO

Olen ollut koko opiskeluaajan kiinnostunut siitä, miten luonto tukee kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia ja myös siitä, miten aikaamme leimaavat suuret ympäristöongelmat vaikuttavat siihen. Erityisesti olen ollut kiinnostunut siitä, miten luonto ja luontoavusteinen toiminta tukee mielenterveyttä ja toisaalta millainen uhka nykyaikana moninaisena esiintyvät ympäristöongelmat voivat mielenterveydelle olla. Näin ollen minulle oli luontevaa valita opinnäytetyön aiheeksi ympäristöahdistus.

Ympäristöahdistus on ilmiö, joka on kasvavan mielenkiinnon kohteena. Suomessa ympäristöahdistusta on käsitelty erityisesti ympäristötutkija Panu Pihkala, jonka ympäristötunteita käsittelevät artikkelit, kirjat ja muu tuotanto ovat olleet merkittäviä lähteitä tässä opinnäytetyössä. Ympäristöahdistuksen on enustettu olevan koko ajan lisääntyvä ilmiö (Doppelt 2016, 35-36, 66; Albrecht 2019; Hickman 2019.),

Näen, että erityisesti sosiaalialalla, jossa työskennellään monenlaisten asiakasryhmien kanssa, on tarpeellista omata ympäristöahdistuksesta perustiedot. Pyrin tässä opinnäytetyössä luomaan katsauksen ympäristöahdistukseen ilmiönä sekä siihen millaisia keinoja ympäristöahdistuksen tueksi on kirjallisuudessa esitetty. Tässä työssä selvitän opiskelijoiden mielenterveysjärjestö Nyyti ry:ltä saamani valmiin aineiston pohjalta sitä, millaisten seikkojen korkeakouluopiskelijat näkevät lievittävän ympäristöahdistusta ja millaista tukea he siihen toivovat.

Kesken tämän opinnäytetyöprosessin maailmaa kohtasi historiallisessakin tarkastelussa merkittävästi yhteiskunnan ja yksilöiden toimintaan vaikuttanut tapahtuma: koronaepidemia. Koronavirus on aiheuttanut ihmisissä paljon huolta ja ahdistusta (Suomen mielenterveys ry 2020). Ympäristötunteita tutkinut Panu Pihkala (2020) esittääkin, että korona-ahdistuksessa on monia piirteitä, jotka kytkeytyvät myös ympäristöahdistukseen. Kyseessä on globaalin tason uhka, joka vaikuttaa yksilöiden elämään, luo epävarmuutta ja herättää jossain määrin kuolemanvaaran tuntua. Voidaankin ajatella, että koronaepidemia on antanut jonkinlaisen näkökulman avauksen monille ehkä myös ympäristöahdistukseen,

vaikka eroavaisuuksiakin niistä toki löytyy. On hyvä myös huomioida, että tässä opinnäytetyössä aineistona käytetyn kyselyn vastaukset on annettu ennen koronaa.

Esittelen tässä opinnäytetyössä aluksi aiheen valinnan taustalla vaikuttaneita tekijöitä: toimintaympäristön muutosta ja ekososiaalista viitekehystä. Lisäksi käsittelem aluksi mielenterveyttä ja ympäristöongelmien tutkittuja vaikutuksia siihen. Ympäristöahdistusta esittelen ilmiönä, kuten myös niitä keinoja, joita kirjallisuudessa on esitetty ympäristöahdistuksen lievittämiseksi. Pysin myös taustoittamaan sitä, miksi ympäristöahdistusilmiön ymmärtäminen on merkityksellisestä sosiaalialan asiantuntijan näkökulmasta. Tämän jälkeen esittelen työni lähtökohdat, tarkoituksen ja tutkimusmenetelmän. Lopuksi tuon esiin saamani tulokset, niistä tekemäni johtopäätökset sekä oman pohdintani työhöni liittyen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

### 2.1 Ihminen muuttuvassa ympäristössä

Ihmisen kokemusta siitä miten hän asemoituu suhteessa luontoon, voidaan kutsua luontosuhteeksi. Luontosuhteeseen kuuluu esimerkiksi se, millaisen arvon ihminen antaa luonnolle, mitä se hänelle merkitsee ja miten ilmenee hänen elämässään. Luontosuhde on pohjana sille, miten ihminen kohtelee luontoa ja miten hän suhtautuu luonnon käyttämiseen. Pitääkö hän luontoa taloudellisena resurssina vai onko sillä itseisarvo. (Cantell 2011, 332.) Jokaisen ihmisen luontosuhde määrittyy hänen omien elämäkokemustensa kautta, mutta luontosuhteessa ei kuitenkaan ole kysymys vain subjektiivisesta kokemuksesta. Erilaiset toiminnalliset suhteet ja kulttuuriset tulkinnat vaikuttavat siihen millainen suhde yksilölle luontoon rakentuu. (Valkonen & Salonen 2013, 7 – 8.)

Etenkin länsimaisessa kulttuurissa ihminen on pitkään hahmottanut itsensä luonnosta erilliseksi, muita lajeja korkea-arvoisemmaksi olennoiksi. Tämä käsitys on näkynyt syvästi sisään kasvaneena kulttuurissamme, uskonnoissamme kuin myös filosofisissa ja poliittisissa uskomuksissamme. Toimintaa on laajasti ohjannut ajatus siitä, että meillä on oikeus valjastaa luonto hallintaamme ja käyttää luonnonvaroja omien halujemme mukaisesti. Viimeisten vuosikymmenien aikana nopeasti edennyt teknologian kehittyminen on mahdollistanut luonnonvarojen kasvavan käyttämisen kiihtyvällä tahdilla. Samalla konsumeristinen kulttuuri on vahvistanut ihmisten ajattelua oikeutuksesta saada erilaisia hyödykkeitä omien halujen täyttämiseksi. Tässä kulttuurissa on markkinoinnin voimin ruokittu ihmisten pohjatonta halua saada lisää. Ihmisenä oleminen on pohjannut paljolti haluamiseen, saamiseen ja omistamiseen. Tämä on johtanut tilaan, jossa luonnon kantokyvyn rajat ovat alkaneet ylittyä uhkaavalla tavalla. (Weintrobe 2013, 205-207; Matthies & Närhi 2016, 62-63.)

Tällä hetkellä maailman tilanne ympäristön kantokyvyn kannalta katsottuna on hälyttävä. Jo vuonna 1992 julkaistiin yli 1700 tieteilijän varoitus ihmiskunnalle, jossa kehoitettiin tekemään nopeita ja perustavanlaatuisia muutoksia ympäristötuhojen estämiseksi, jotta elämälle suotuisat olot maan päällä kyettäisiin säilyttämään (Ripple, Wolf, Newsome, Galetti, Alamgir, Crist, Mahmoud, Laurance ym.

2017, 1026). Tuon jälkeen ympäristötuhojen määrä on kiihtynyt ja tutkijat ovat tuoneet painokkaasti esiin huolta siitä, että meneillään olevat ympäristöongelmat kuten lajien sukupuuttoaalto ja ilmastonmuutos voivat johtaa ihmiselämälle välttämättömien ekosysteemipalveluiden hallitsemattomaan menettämiseen. Vuonna 2017 yli 15 000 tutkijaa 184:stä eri maasta allekirjoitti runsaasti julkisuutta saaneen varoituksen siitä, että ihmiskunnan toimet eivät ole olleet lähellekään riittäviä elinkelpoisen planeetan turvaamiseksi. Varoituksessa tuotiin esiin, että suojelutoimiin on alettava nopeasti. (Ripple ym. 2017, 1026- 1028; Barnosky, Hadly, Bascompte, Berlow, Brown, Fortelius, Getz, Harte, Hastings, Marquet, Martinez, Mooers, Roopnarine, Vermeij, Williams, Gillespie, Kitzes, Marshall, Matzke, Mindell, Revilla & Smith 2012.) Nämä varoitukset ovat todella pysäyttäviä ja voidaankin sanoa, että elämme ihmisinä ekologisen kriisin aikakaudella.

## **2.2 Ekososiaalinen viitekehys**

Ympäristön tilan heikentyminen on luonut tarpeen ajatusmaailman muuttamiseksi niin, että ihmisen ja luonnon suhde hahmotettaisiin kestävämmällä tavalla. Tähän tarpeeseen vastaa ekososiaalinen viitekehys. Se voidaan nähdä laaja-alaisesti hyvinvointia tarkastelevana viitekehyyksenä, jossa ekologisia ja sosiaalisia asioita tarkastellaan yhdessä. (Salonen & Bardy 2015, 6 – 10). Sosiaalityössä ekososiaalinen viitekehys toimii Närhen (2015, 323) mukaan eräänlaisena sateenvarjo-käsitteenä, jonka alla voidaan tarkastella eri tavoin ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta sekä sosiaalityössä esiin tulevia sosiaalisen ja ekologisen kestävyuden kysymyksiä.

Ekososiaalinen näkökulma on yhteneväinen niin sanotun vahvan kestävyysajattelun kanssa. Näiden mukaan pohjan sosiaaliselle ja taloudelliselle hyvinvoinnille luo terve ekologinen perusta. Ilman sitä yhteiskuntien ja talouden olemassaolo on mahdotonta. (Heikkurinen 2014, 11 – 12; Salonen & Bardy 2015, 6.) Ekososiaalisen arvohierarkian kärjessä onkin elämän edellytysten turvaaminen tuleville sukupolville sekä arvokkaan elämän mahdollisuuksien puolustaminen (Salonen & Bardy 2015, 6).

Ekososiaalisen ajattelun taustalla voidaan nähdä relationaalinen ihmiskäsitys. Relationaalisen ajattelun mukaan ihmisen ja luonnon välille ei voida vetää tiukkaa rajaa vaan ihminen on osa luontoa. Tämän käsityksen mukaan ihmisen hyvinvointi on tiiviisti sidoksissa ekosysteemin hyvinvointiin. Ekosysteemin tarjoamat resurssit ja palvelut ovat elinehto ihmisen hyvinvoinnille, ja ihmisen toimilla on vaikutusta näihin. Relationaalisessa käsityksessä ihmisen hyvinvointi rakentuu ihmisten keskinäisistä sekä ihmisen ja luonnon välisistä suhteista. (Matthies & Närhi 2016, 64 – 68.) Relationaalisen suhteiden ja niiden merkityksen hahmottaminen voi auttaa ymmärtämään ympäristöahdistuksen monimutkaista luonnetta; ympäristöongelmien voidaan nähdä vaikuttavan suoraan hyvinvointiimme monella tavalla näiden suhteiden kautta.

### 3 MIELENTERVEYS HYVINVOINNIN RAKENTAJANA

#### 3.1 Mielenterveys hyvinvointina

Mielenterveys määritellään usein maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaisesti. Siinä mielenterveys kuvataan sellaiseksi hyvinvoinnin tilaksi, jossa jokainen ihminen ymmärtää omat voimavaransa, kykenee käsittelemään normaaleja elämän vastoinkäymisiä sekä kykenee työskentelemään ja osallistumaan yhteisön toimintaan. Tämä määritelmä korostaa sitä, että mielenterveys on hyvinvointia, jota edistävät positiiviset tekijät, ei niinkään mielen sairauden puuttumista (Doppelt 2016, 71.) Mielenterveys voidaankin määritellä sellaiseksi voimavaraksi, jota on enemmän tai vähemmän myös niillä, jotka kärsivät mielenterveysongelmista (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13). Mielenterveys on käsitteenä laaja ja siihen voidaan nähdä vaikuttavan monien tekijöiden, kuten yksilöllisten, sosiaalisten, yhteiskunnallisten ja rakenteellisten tekijöiden sekä myös kulttuuristen arvojen (Karila-Hietala ym. 2018, 15).

Mielenterveyttä voidaan edistää aivan kuin muutakin terveyttä. Usein mielenterveyden edistäminen tapahtuu aivan arkisissa tilanteissa. Mielenterveyden edistämisenä voidaan nähdä kaikki sellainen toiminta, joka pyrkii tukemaan hyvän mielenterveyden toteutumista lisäämällä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. (Duo-decim & Suomen Akatemia 2020, 12; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b; Vuorilehto ym. 2014, 15.) Mielenterveyttä voidaan yksilötasolla edistää mm. tukemalla ihmisiä omien voivarojensa löytämisessä stressaavissa tilanteissa sekä etsimällä yhdessä ihmisen omien sosiaalisten verkostojen ja ammattilaisten kanssa ratkaisuja ongelmatilanteisiin (Vuorilehto ym. 2014,17). Yhteisötasolla mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi vahvistamalla sosiaalista tukea sekä osallisuutta. Rakenteiden tasolla sitä voidaan edistää toimimalla yhteiskunnassa mielenterveyttä suojaavien tekijöiden edistämiseksi ja vaarantavien tekijöiden poistamiseksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b; Vuorilehto ym. 2014,15).

Mielenterveyttä ja hyvinvointia määriteltäessä tärkeää on yksilön kokemus oman elämänsä mielekkyydestä. Kokemuksellista hyvinvointia voidaan kuvata yksilön kokonaisvaltaiseksi arvioksi siitä, millaisena hän näkee suhteensa itseensä ja

maailmaan. (Suoninen, Lahikainen & Pirttilä-Backman 2014, 291-292.) Suoninen ym. (2014, 292 – 296) tuovat esiin, että ihmisen hyvinvointi kytkeytyy vahvasti niihin tapoihin, joilla hän on yhteydessä toisiin ihmisiin. Heidän mukaansa sosiaaliset suhteet, päivittäinen ihmisten välinen kanssa käyminen; se mitä ihmisten välillä tapahtuu tai jää tapahtumatta, vaikuttaa merkittävästi yksilön kokemaan hyvinvointiin. Tätä ihmisten välistä kanssakäymistä voidaan kuvata termillä sosiaalinen tuki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019b) sekä Suomen Mielen-terveys ry:n (N.d.) mukaan sosiaalinen tuki ja sen vahvistaminen ovat tärkeitä tekijöitä mielenterveyden edistämässä.

Sosiaaliselle tuelle ei ole yksiselitteistä määritelmää, mutta sillä viitataan yleisimmin sosiaalisten suhteiden olemassaoloon tai määrään ja sosiaalisen verkoston rakenteeseen. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 55 – 56.) Sosiaalinen tuki on sellaisia ihmisten, lähiyhteisöjen ja julkisten organisaatioiden tuottamia suhteita ja palveluja, jotka vahvistavat ihmisen elämänhallintaa ja autonomisuutta. Sosiaalinen tuki voi olla henkistä tukea, kuten arvostamista, välittämistä ja kuuntelemista. Se voi olla myös arviointitukea, kuten vahvistamista ja palautteen antamista tai tietotukea kuten ohjeiden ja tiedon antamista. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 56 – 57.)

### **3.2 Ympäristöongelmien vaikutus mielenterveyteen**

Ympäristön ja mielenterveyden suhdetta on viime vuosikymmenen aikana tutkittu paljon. Luonnossa oleilun ja vahvan luontosuhteen on osoitettu tuottavan monenlaisia hyötyjä mielen hyvinvoinnille. (Salonen 2010, 22-23,25-27; Weintrobe 2013, 200). Ympäristöpsykologian tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ympäristö ja sen laatu vaikuttavat mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Salonen 2012, 235 – 236). Toisaalta on myös tutkittu paljon ympäristöongelmien, erityisesti ilmastonmuutoksen, aiheuttamia uhkia mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Näitä uhkia on löytynyt paljon yksilön traumaperäisestä stressihäiriöstä ja masennuksesta päihteiden liikakäyttöön ja yhteisötason aggressioiden lisääntymiseen. (Trombley, Chalupka & Anderko 2017, 45 – 48; Clayton, Manning, Krygsmann & Speiser 2017, 22 – 30; Hayes, Blashki, Wiseman, Burke & Reifels 2018, 6 – 7.)

Ympäristön ja mielenterveyden suhdetta tutkinut psykologi Thomas Doherty (2018) esittää, että ilmastonmuutoksen aiheuttamia vaikutuksia hyvinvointiin ja mielenterveyteen voidaan tarkastella kolmella tasolla. Ensimmäisellä tasolla ovat suorat sään ääri-ilmiöiden ja ympäristön muutosten aiheuttamat vaikutukset. Tällaisia vaikutuksia voivat esimerkiksi olla myrskyjen ja tulvien aiheuttamat traumaattiset kokemukset ja vauriot yksilön tai tämän läheisten terveydelle tai omaisuudelle, heikkenevä ilmanlaatu sekä mahdolliset äkilliset häiriöt ruokaturvassa ja puhtaan veden saatavuudessa, lisääntyvät vektorivälitteiset taudit tai ympäristön elinkelpoisuuden heikkenemisen aiheuttama muuttotarve. Nämä kaikki tekijät aiheuttavat stressiä ja voivat heijastua yksilön hyvinvointiin. (Doherty 2018; Clayton & Manning 2018)

Toisella tasolla Dohertyn (2018) mukaan ovat sellaiset epäsuorat vaikutukset mielenterveyteen, joita väreilee yhteisöihin ja kulttuureihin. Epäsuorat vaikutukset syntyvät, kun ympäristössä tapahtuvat pitkäaikaiset ja hitaasti etenevät muutokset alkavat heijastua yhteisöiden ja yhteiskuntien tasolle. Tällaisia epäsuoria vaikutuksia voivat esimerkiksi olla muutokset ruuan saatavuuteen ja hintaan hiljalleen lisääntyvien kuivuuskausien seurauksena, lisääntyneet jännitteet ja aggressio yhteisöissä, työmarkkinoiden muutos tai niukkenevista resursseista seuraavat konfliktit ja näistä seuraava lisääntynyt pakolaisuus. Nämä epäsuorat vaikutukset ovat usein luonteeltaan monimutkaisia ja yhteen kietoutuneita. (Doherty 2018; Clayton & Manning 2018.)

Kolmannella tasolla olevien mielen hyvinvointia uhkaavien tekijöiden Doherty (2018) esittää olevan kaikkein hankalimmin mitattavia, mutta laajimmalle levinneitä. Tällä tasolla ovat sellaiset välilliset vaikutukset, joiden kokija ei ole ollut yhteydessä suoriin ympäristössä tapahtuneisiin muutoksiin eivätkä epäsuorat vaikutukset yhteisö- tai yhteiskuntatasolla ole tuntuneet hänen henkilökohtaisessa elämässään. Välillisiä vaikutuksia voivat olla esimerkiksi ahdistus, epätoivo, kyvyttömyys elää täysipainoista elämää ja kokea positiivisia tunteita tai jopa trauma. Nämä tekijät voivat vaikuttaa olennaisesti mielen hyvinvointiin ja niitä voi tapahtua sellaisissakin paikoissa, jotka ovat kaukana varsinaisista ympäristökatastrofien tapahtumapaikoista. (Doherty 2018; Clayton & Manning

2018.) Dohertyn (2018) mukaan on tärkeää, että mielenterveystyössä huomioidaan tällaiset välilliset ja asteittain etenevät mielen hyvinvointia uhkaavat tekijät, eikä keskitytä arvioimaan ympäristöongelmien vaikutuksia vain katastrofien tai mielen sairauksien viitekehyksessä.

## 4 YMPÄRISTÖAHDISTUS

### 4.1 Ahdistus tunteena

Ahdistusta tunteena voidaan lyhyesti kuvata kokemukseksi siitä, että jotain epämääräistä uhkaavaa on lähettyvillä. Ahdistukseen liittyy yleensä keskeisesti huolen tunne. (Nummenmaa 2010, 193-195.) Ahdistuksen syytä voi olla joskus vaikeaa tunnistaa. Jos syytä ei tunnisteta, ahdistus saattaa pitkittyä. (Nummenmaa 2010, 54 – 55.)

Lyhytkestoisena ahdistus on normaali ja hyödyllinen reaktio. Se valmisteleo kehoa ja mieltä olemaan valppaana uudessa ympäristössä tai tilanteessa (Nummenmaa 2010, 194-195.) Voimakkaatkin ahdistuneisuuden, kuten myös vihan tai masentuneisuuden, kokemukset kuuluvat normaaliin tunne-elämään. Joillain ihmisillä saattaa olla synnynnäinen taipumus kokea näitä tunteita voimakkaammin tai useammin kuin muilla. (Nummenmaa 2010, 161.) Pitkittyessään ahdistuksella on kuitenkin lukuisia kielteisiä vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen. Se vaikuttaa esimerkiksi rajoittavasti toimintakykyyn ja ajatteluun. Kun ahdistuneisuus muuttuu pitkittyneeksi, muuttuu sen tietoinen kontrolloiminen entistä vaikeammaksi. (Nummenmaa 2010, 189-190, 192-193, 199.) Ahdistuksen kohteen epämääräisen luonteen vuoksi ahdistuneisuusreaktion voivat laukaista hyvinkin epämääräiset ja ahdistuksen aiheeseen etäisestikin liittyvät tapahtumat (Nummenmaa 2010, 194 – 195).

Ahdistuksesta puhuttaessa on hyvä huomioida, että ahdistus voi toimia itseään vahvistavana tekijänä. Nummenmaan (2010, 194-195) mukaan ahdistuneisuudessa ihmisen mieli on virittynyt reagoimaan ympäristön uhkiin hyvin herkästi ja voimakkaalla puolustautumisreaktiolla. Tähän viittaa se, että ahdistuneet ihmiset usein havaitsevat muita nopeammin ympäristössä olevia uhkaavia kohteita sekä tulkitsevat erilaisia tapahtumia kielteisemmin kuin muut. (Nummenmaa 2010, 194-195.) Pitkittyneellä ahdistuksella voi siis olla kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Näiden pitkittyneen ahdistuksen aiheuttamien vaikutusten vuoksi on tärkeää tunnistaa ahdistus ja pyrkiä ehkäisemään sen pitkittymistä.

## 4.2 Ympäristöahdistus ilmiönä

Ympäristöahdistus on ilmiö, josta puhutaan erilaisilla käsitteillä. Ilmiötä saateetaan käsitellä vain joidenkin tiettyjen tunteiden, kuten esimerkiksi surun näkökulmasta, tai sisällyttää sen alle monia erilaisia tunteita. (Pihkala 2018b, 546.) Pihkala (2017, 20–21; 2019, 4) käyttää ympäristöahdistus -termiä kuvaamaan laajasti erilaisia vaikeaksi koettuja tunteita ja mielentiloja, jotka linkittyvät kiinteästi ympäristöongelmiin, niiden uhkaan sekä yksilön tietoisuuteen näistä.

Ympäristöahdistusta voi aiheuttaa jokin tietty ympäristöongelma, mutta monesti ahdistuksen kokemus syntyy epäsuorasti monien tekijöiden vaikutuksena. Ahdistuksen taustalla voi olla erilaisia tunteita, joita ei ole päästy kokemaan ja käsittelemään. (Pihkala 2018a, 34; Pihkala, 2018b, 546.) Ympäristöahdistus voi olla myös tiedostamatonta ja ilmetä esimerkiksi vaikeasti hahmotettavina tunteina sekä syvällisinä eksistentiaalisina kysymyksinä. Sitä voi olla myös vaikea erotella muista elämässä esiintyvistä hankalaksi koetuista tunteista. Masennuksen taustalla voi esimerkiksi myötävaikuttaa ahdistus maailman tilasta, vaikka varsinainen masennuksen laukaisija olisikin jokin muu tekijä. (Pihkala 2018b, 546.)

Ympäristöahdistuksesta puhuttaessa on tärkeää huomioida, että lähtökohtaisesti se voidaan nähdä normaalina ja luonnollisena reaktiona tiedostettuun ympäristön tilaan ja siihen, että ihminen havahtuu aikakauttamme leimaavien laajojen ympäristöongelmien vaikutuksiin. (Clayton & Manning 2018; Pihkala 2019, 13-14.) Ympäristöahdistus ei siis ole sairaus. Toisaalta ympäristöahdistus voi pahimmillaan muuttua pakonomaiseksi tai lamauttavaksi ja sen yhteydessä voi esiintyä paniikkioireita tai ylivilittynyyttä. Tulevaisuus voidaan nähdä äärimmäisen kielteisenä tai jopa apokalyptisenä. Tällaisissa tilanteissa ahdistus voi olla niin hallitsevaa, että voidaan lääketieteellisesti diagnosoida ahdistuneisuushäiriö (Doherty 2018; Albrecht 2019; Pihkala 2019.) Suurin osa ihmisistä kokee kuitenkin lievempää ympäristöahdistusta, joka voi esiintyä vaikeasti hahmotettava huolena, alakuloisuutena ja levottomuutena. (Pihkala 2017, 20-21; Pihkala, 2018a, 546; Pihkala 2018b, 33.)

Ahdistuksen ja huolen on osoitettu olevan epä mukavuudestaan huolimatta tarpeellisia tunteita. Onkin tärkeää huomioida, että ympäristöahdistus voidaan nähdä myös voimavarana ja tätä voimavaraluonnetta on mahdollista kasvattaa. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ahdistus voi aktivoida kognitiivisen järjestelmän, kääntää ihmisten huomiota enemmän ympäröivään maailmaan ja motiivoida kriittiseen ajatteluun. Suuttumuksen ja surun on havaittu voivan johtaa toiminnan ja motivaation lisääntymiseen. Ilmastonmuutostutkimuksissa on myös käynyt ilmi, että huolen kokeminen on ollut yhteydessä siihen, että ihmiset ovat alkaneet etsiä enemmän tietoa ongelmasta. Ahdistus voikin toimia merkinä siitä, että tärkeät asiat ovat uhattuina. Ahdistuksen kääntämistä voimavaraksi tukee se, että yksilöllä on riittävästi mahdollisuuksia tunteiden sanoittamiseen ja käsittelyyn sekä toimintamahdollisuuksia ympäristöongelmien lievittämiseksi. (Ojala 2016, 45; Pihkala 2019, 4, 13-14.)

### **4.3 Ympäristöahdistuksen yleisyys ja riskiryhmät**

Ympäristöahdistuksen yleisyydestä on vaikeaa saada kokonaiskuvaa, koska sitä voidaan lähestyä monien eri käsitteiden kautta ja se voi olla tiedostamatonta tai kietoutuneena muihin hankaliin tunteisiin. Ympäristöahdistus voi myös piiloutua erilaisten torjumisen ja vaikenemisen muotojen taakse, jolloin sitä voi olla vaikeaa havaita. (Pihkala 2017, 22-23.)

Nuorilla ympäristöahdistusta ja muita vaikeita ympäristöasioihin liittyviä tunteita on havaittu muita ikäryhmiä enemmän. Vuonna 2016 nuorisobarometrissa kävi ilmi, että kyselytutkimukseen vastanneet 15 – 29 -vuotiaat nuoret olivat laajalti huolissaan ympäristön tilasta ja näkivät nykyisen ihmisen toiminnan vaikuttavan tulevien sukupolvien elinmahdollisuuksiin. Samassa tutkimuksessa kävi ilmi, että vastaajat myös suhtautuivat hyvin epäilevästi siihen, että ympäristön tilassa olisi odotettavissa paranemista. (Pihkala 2017, 41.) Touko–kesäkuussa 2019 Sitra teetti kansalaiskyselyn ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista. Kyselyssä kävi ilmi, että noin neljännes yli 15 -vuotiaista suomalaisista arvioi sanan ahdistus kuvaavan hyvin omia tuntemuksiaan ilmastonmuutosta kohtaan. Alle 30 -vuotiaiden vastaajien keskuudessa näin koki 38%. Alle 30 -vuotiaiden joukossa oli myös koettu selvästi muita vastaajaryhmiä enemmän muita kielteisiä vaikutuksia, kuten

esimerkiksi vahvaa epätoivoa ja pelkotiloja. 15% alle 30 -vuotiaista kuvasi koettujen tunteiden vaikuttavan kielteisesti opiskeluun. (Hyry 2019, 3; 25–29.)

Ympäristöahdistusta kokevien joukossa on havaittu olevan runsaasti sellaisia ihmisiä, joilla on vahva suhde luontoon tai jotka jollain tavalla työskentelevät luonnon parissa, esimerkiksi maanviljelijät, ympäristöalojen tutkijat, opiskelijat ja vapaaehtoiset sekä luonnossa harrastustensa vuoksi liikkuvat. (Pihkala 2017, 21; Pihkala 2018a, 35; Cunsolo & Ellis 2018, 275; Albrecht 2019.) On myös todettu, että aikaisemmat mielenterveyden haasteet, haavoittuva asema tai nuori ikä altistavat yksilöä ympäristöongelmien aiheuttamille mielen hyvinvoinnin uhille. Ympäristömyönteiset arvot ja vahva luontoyhteys näyttäytyvät ympäristöahdistuksen yhteydessä ristiriitaisessa suhteessa. Toisaalta ne ovat riskitekijöitä ympäristöahdistukselle, mutta toisaalta myös tarjoavat suojaa ympäristöahdistukselta hyvinvointia edistävien luontoaktiiviteettien ja ympäristötoiminnan muodossa. (Doherty 2018; Pihkala 2018a, 35.)

#### **4.4 Ympäristöahdistuksen erityispiirteitä**

Ympäristöahdistuksessa on Pihkalan (2018a, 34) mukaan vahva tulevaisuuteen suuntautuva ulottuvuus. Tulevaisuuden näkymät voivat huolestuttaa tai herättää voimakastakin pelkoa. Yhdysvaltain psykologien liiton julkaisussa vuodelta 2017 liitetään ympäristöahdistukseen krooninen ympäristötuhon pelko, joka syntyy hitaiden ja peruuttamattomien ympäristötuhojen seuraamisesta. Pelko voi koskea omaa, jälkikasvun tai seuraavien sukupolvien tulevaisuuden olosuhteita. Se voi kohdistua joihinkin tiettyihin tarkemmin määriteltyihin asioihin, kuten esimerkiksi äärimmäisten sääilmiöiden esiintymiseen, tai olla enemmänkin yleistä pelkoa ympäristön tilasta. Jossain tapauksissa voi ilmetä jopa fobian asteelle kasvanutta sääilmiöiden pelkoa. (Clayton ym. 2017, 27.)

Pihkalan (2018a, 35) mukaan ympäristöahdistus aiheuttaa perustavan laatuisten turvattomuuden uhkaa, joka voi aktivoida hyvinkin syvällisiä kysymyksiä. Ympäristöhuolista erityisesti ilmastonmuutoksen on esitetty yhdistyvän monien mielessä kuolemaan ja kuolevaisuuteen (Pihkala 2018b, 551). Pihkalan (2018b, 552) ja Adamsin (2016, 124) mukaan tietoisuus omasta kuolevaisuudesta voi

olla niin syvästi ahdistavaa, että se saa ihmiset turvautumaan monenlaisiin suo-  
jakeinoihin ja puolustamaan asioiden vallitsevaa tilaa hyvinkin voimakkaasti. Ih-  
miset pyrkivät suojaamaan itseään epävarmuudelta ja ahdistukselta pyrkimällä  
toimimaan samoin kuin ennenkin, vaikka tietäisivät kyseisen toiminnan olevan  
tuhoisaa. Tätä Pihkala (emt.) vertaa eräänlaiseen kollektiiviseen hypnoosiin tai  
transsitilaan.

Hyvän näkökulman ympäristöahdistuksen syvällisyyden ymmärtämiseksi tar-  
joaa symbolisen kuolemattomuuden teoria, jonka on kehittänyt psykiatri Robert  
Lifton. Tässä teoriassa kuvataan erilaisia tapoja, joilla pyritään etsimään oman  
elämän merkityksellisyydelle jatkuvuutta elämän rajallisuudesta huolimatta. Tätä  
merkityksellisyyttä pyritään tarkastelemaan erilaisten symbolien kautta, jotka  
voivat olla biologisia, luovia, hengellisiä tai luonnollisia. Symbolinen kuolematto-  
muus voi ilmetä esimerkiksi niin, että yksilö näkee elämänsä jatkuvan jälke-  
läisissään, työssä tehdyissä saavutuksissa tai luonnossa elämän kiertokulkuna.  
On todettu, että ympäristökatastrofit uhkaavat monien ihmisten symbolisen kuo-  
lemattomuuden lähteitä, koska yksilö ei voi enää täysin luottaa jälkikasvunsa  
selviämiseen tai edes luonnollisen maailman jatkuvuuteen. (Nicholsen 2002,  
130; Pihkala 2018b, 552.) Pihkala (2018b, 552) esittääkin, että monilla ihmisillä  
esimerkiksi ilmastonmuutoksen aiheuttama eksistentiaalinen kriisi kumpuaa sy-  
vältä inhimillisen kuolevaisuuden ytimeistä. Ympäristöahdistus voi siis sisältää  
hyvin voimakkaasti elämän perustuksia järjestyttäviä kokemuksia.

Kiinnostavan näkökulman ympäristöahdistukseen esittää myös psykoanalyy-  
tikko Sally Weintrobe (2013). Hänen mukaansa ympäristöongelmat voivat ai-  
heuttaa ahdistuksen tunteita myös siksi, että ne uhkaavat sitä elämäntapaa, jo-  
hon olemme nykyisessä kulutuskuulttuurissa tottuneet. Vallitsevassa kulttuurissa  
monien ihmisten identiteetti ja status kietoutuvat vahvasti elämäntyyliin ja meitä  
jopa kannustetaan ilmaisemaan identiteettiämme kulutuksen kautta. Weintrobe  
esittää, että kulutuksen ja omistuksen vähentyessä jotkut voivat kokea käsityk-  
sensä omasta identiteetistään olevan uhattuna. Hän myös esittää, että kestä-  
mättömästä elämäntavasta luopumisen pelossa ei niinkään ole kyse materiaali-  
sesta omistuksesta luopumisesta, vaan pikemminkin siitä pelosta, että jou-  
dumme luopumaan siitä ajatuksesta, että olisimme lajina jollain tapaa erityisiä ja  
siten oikeutettuja kestävämpään kulutukseen. (Weintrobe 2013, 43.)

Myös oman elämäntavan jatkaminen voi lisätä ristiriitaa ja ahdistusta. Monet ovat tietoisia tulevaisuudesta tehdyistä huolestuttavista ennusteista. Samalle voidaan kokea vahvoja avuttomuuden ja ahdistuksen tunteita, koska koetaan, että yksilö- ja yhteisötasolla ei kyetä tekemään riittävästi tulevien ympäristöongelmien ehkäisemiseksi ja nykyisten ongelmien lievittämiseksi. Kokemukseen oman toiminnan riittämättömyydestä voi myös liittyä voimakkaita syyllisyyden ja häpeän tunteita, etenkin jos pohditaan omien toimien vaikutuksia tuleviin sukupolviin (Clayton ym. 2017, 27; Pihkala 2018a, 34-35; Dockett 2019, 2.) Erityisiä hankaluuksia voi seurata ympäristöongelmien systeemisestä luonteesta. Yksittäisen ihmisen vaikutusmahdollisuudet suureen ongelmaan voidaan kokea liian pieniksi. Tästä voi seurata voimakasta avuttomuutta ja muita hankalia tunteita. (Clayton ym. 2017, 27.)

#### **4.5 Ympäristöahdistuksen aiheuttamat riskit ilman tukea**

Ympäristöahdistukseen on tärkeää olla saatavilla tukea ja apua, koska käsittelemättömänä sen riskit ovat merkittäviä niin yksilöille kuin yhteisöillekin. Pitkittyneellä ahdistuksella on lukuisia haitallisia vaikutuksia. Se voi rajoittaa toimintakykyä ja ajattelua sekä aiheuttaa muistiongelmia. Ahdistusta voidaan myös koittaa lievittää erilaisilla hyvinvoinnille tuhoisilla tavoilla, kuten liiallisella päihteiden käytöllä, liiallisella työnteolla, vaarallisiin tilanteisiin hakeutumalla tai väkivaltaisella käyttäytymisellä. (Nummenmaa 2010, 194; Doppelt 2016, 39,67; Pihkala 2018, 547.)

Ympäristöahdistuksen haitallisiin vaikutuksiin kuuluu myös resilienssin heikentyminen sekä erilaiset lamaantumisen, kieltämisen ja toivottomuuden tilat (Weintrobe 2013, 36–39; Pihkala 2018, 547). Kun yksilö kokee ahdistuksen kasvavan liian suureksi omalle kantokyvyllään, hän saattaa turvautua erilaisiin puolustuskeinoihin, joilla pyrkii vähentämään ahdistusta. Yleisin puolustuskeino on se, että todellista tilannetta kieltäydytään näkemästä joko täysin tai osittain. Kieltämällä todellisuus aluksi kokonaan voidaan tietoa annostella mielelle sopivissa osissa ja pikkuhiljaa kulkea kohti todellisuuden turvallista hyväksymistä. Toisessa vaihto-

ehdossa ei kuljeta kohti tilanteen hyväksymistä, vaan pikemminkin poispäin todellisuudesta. Ahdistuksesta pyritään eroon systemaattisesti keksimällä erilaisia selityksiä ja muuntelemalla totuutta. Totuuden vääristeleminen heikentää ajattelukykyä sekä voi aiheuttaa monenlaisia ristiriitoja ja ongelmia. Lyhyellä aikavälillä todellisuuden kieltäminen voi auttaa ahdistukseen, mutta pitkällä tähtäimellä se on toimimaton keino, koska se ei puutu ahdistuksen alkuperäisiin syihin. Pahimmillaan todellisuuden kieltäminen johtaa siihen, että ongelma pääsee kasvamaan, kun sitä ei kohdata. Tämä johtaa ahdistuksen lisääntymiseen, joka taas voi johtaa lisääntyneeseen kieltämiseen. Voi syntyä hyvinvoinnille tuhoisa noidankehä. Yksilöiden lisäksi yhteisöt ja kokonaiset kulttuurit voivat käyttää todellisuuden kieltämistä suojakeinona ahdistusta vastaan. (Weintrobe 2013, 36-40; Pihkala 2018b, 549.)

Ympäristöahdistus voi johtaa myös lamaantumiseen jota Albrecht (2019) kutsuu ekoparalyysiksi. Tämä voi vaikuttaa ulospäin apatialta, piittaamattomuudelta tai asian aktiiviselta välttelyltä, mutta on pikemminkin tila, jossa ihmiset välittävät luonnosta ja haluaisivat toimia sen hyväksi kykenemättä kuitenkaan tekemään niin. Hänen mukaansa ekoparalyysi on ymmärrettävä reaktio tilanteessa, jossa ihmiset näkevät ongelman laajuuden, mutta eivät kykene henkilökohtaisesti tekemään riittävän isoja tekoja ratkaistakseen sitä. Albrecht esittää, että tiedon, arvojen ja toiminnan väliset kuilut ovat niitä, jotka ovat pohjimmiltaan ympäristöahdistuksen takana ja jotka synnyttävät ekoparalyysiä. (Pihkala 2018b, 548; Albrecht 2019.) Myös Dohertyn (2018) näkemyksen mukaan tämänhetkinen ihmiskunnan tilanteeseen nähden riittämätön toiminta johtuisi juuri ekoparalyysistä.

#### **4.6 Ympäristöahdistukseen esitetyt tukikeinot kirjallisuudessa**

Lähdekirjallisuudessa on ollut löydettävissä runsaasti erilaisia keinoja ympäristöahdistuksen lievittämiseen. Olen tässä työssä jakanut ne karkeasti kolmeen ryhmään: tunteiden käsittelyyn, toimintaan ja elämän merkityksellisyyden etsintään ja toivon ylläpitämiseen. Esittelen löytämiäni tukikeinoja seuraavissa kappaleissa. Olen myös koostanut löytämäni keinot tiivistetysti alla olevaan kuvioon (KUVIO 1).



KUVIO 1. Ympäristöahdistuksen tukikeinot kirjallisuudessa

### 4.6.1 Tunteiden käsittely

Ympäristöahdistukseen liittyvissä materiaaleissa on toistuvasti noussut esiin tunteiden käsittelyn merkityksellisyys ahdistuksen helpottavana keinona. Pihkalan (2017, 139 – 140) mukaan erilaisten tunteiden käsitteleminen auttaa siirtymään kohti moniulotteisempaa elämää ja avaa enemmän tilaa yhteiselle ilolle. Ojala (2016, 51) esittää, että valtavia ongelmia ja niihin liittyviä tunteita ei tulisi sivuuttaa, vaan antaa ihmisille aikaa ja tilaa muodostaa omat huolensa sanoiksi. Näin huolet ja tärkeät arvot näiden huolien takana voidaan tuoda näkyväksi ja yhteiseen keskusteluun. Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää tunteiden käsittelyssä. Samalla voidaan harjoitetta myös tietoisuutta omista ajatuksista ja niistä tavoista, joilla tilanteita arvioidaan. (Clayton ym. 2017, 42.) Pihkala (2019, 13) tuo esiin sen, että tunteita käsiteltäessä olisi syytä kiinnittää huomiota tunteiden merkityksiin ja jaottelutapoihin. Hän esittää, että tunteiden jaottelu positiiv-

visiin ja negatiivisiin yhdistyy herkästi arvoasetelmiin positiivisten tunteiden paremmuudesta. Monet ikäväksi mielletyt tunteet voivat kuitenkin sisältää hänen mukaansa paljon tärkeää voimavaraluonnetta.

Tunteiden käsittelyyn on monia erilaisia mahdollisuuksia, kuten esimerkiksi erilaisia vertaisryhmiä tai ohjattuja ryhmiä. Suomen ensimmäinen ilmastoahdistukseen tarkoitettu keskusteluryhmä aloitti Aalto -yliopistossa talvella 2018. Tuossa ryhmässä hyödynnettiin esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapian, mindfulnessin ja kriisipsykologian menetelmiä. (Pihkala 2019, 18–19.) Myös monet erilaiset taiteelliset ja luovat lähestymistavat voivat tukea tunteiden käsittelyä edistää ihmisten hyvinvointia. Tällaisia voivat olla esimerkiksi teatteri ja osallistava draama, erilaiset kuva- ja maalaustaiteen muodot, valokuvaus ja kirjoittaminen. (Hayes ym. 2018, 9; Pihkala 2019, 20–21.)

Pihkalan (2018a, 37) mukaan ympäristöahdistuksen ollessa kyseessä on tärkeää kokemus siitä, että aiheen käsittely julkisesti on sallittua. Myös Cunsolo & Ellis (2018, 279) esittävät, että ympäristösurun, jonka voidaan nähdä olevan yksi ympäristöahdistuksen ilmenemismuoto, olemassaolon ja oikeutuksen tunnustaminen on tärkeää. He myös peräänkuuluttavat jokaisen henkilökohtaista ymmärrystä tilanteen vakavuudesta. Todellisuuden kohtaaminen mahdollistaa heidän mukaansa sen, että surutyötä voidaan tehdä niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisesti, julkisesti ja yksityisesti. Epämukavan todellisuuden kohtaamista peräänkuuluttaa myös Dockett (2019, 4). Hänen mukaansa erityisesti mielenterveyden edistämisen parissa työskentelevien olisi tärkeää olla tietoisia tilanteesta, koska mielenterveyden tukeminen edellyttää mielenterveyden uhkiin tutustumista.

#### **4.6.2 Toiminta**

Toiminnan on havaittu helpottavan ympäristöahdistusta. On kuitenkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, ettei toimintaan uppoutuminen johda tunteiden vältyneeseen. Ilman tunteiden käsittelyä on riskinä, että ympäristöstä välittävät ihmiset väsyvät yrittäessään toimia koko ajan enemmän. (Pihkala 2018a, 37; Pihkala 2019,

12.) Toimintaa suunniteltaessa on tärkeää tukea ihmisiä muodostamaan oma näkökulmansa tilanteeseen ja pyrkiä sellaiseen toimintaan, joka vahvistaa kontrollin tunnetta. Tähän liittyy osaamisalueiden kartoitusta, omien vahvuuksien tunnistamista ja henkilökohtaisen ympäristöidentiteetin rakentamista. (Dockett 2019, 3–4.)

Tutkimuksissa on todettu, että ihmisen hyvinvointi paranee auttamalla muita. Toimiminen muiden ihmisten, eläinten tai ympäristön hyvinvoinnin eteen voi siis edistää yksilön hyvinvointia. (Doppelt 2016, 71; Clayton ym. 2017, 51.) Toisaalta toiminnan kautta voidaan myös vahvistaa itseluottamusta ja hallinnan tunnetta, mitkä puolestaan lisäävät uskoa omaan resilienssiin ja edistävät selviytymistä ongelmien kanssa tulevaisuudessa. (Clayton ym. 2017, 42; Dockett 2019, 4.) Toimintaan olisi tärkeää sisällyttää sellaista toivoa, joka luo hyvää oloa ja auttaa näin ollen kohtaamaan niitä ekologiseen kestävyYTEEN liittyviä ongelmia, jotka ihmiskuntaa koskevat. Toiminnassa olisi syytä olla myös sellaista konkreettista tekemistä, joka edistää kulkemista kohti toivottavaa tulevaisuutta. (Ojala 2016, 52.) Näin ollen toiminnalla voidaan paitsi helpottaa ympäristöahdistusta, myös tukea ihmisen selviytymistä vaikeista kokemuksista tulevaisuudessa.

Eryteisesti luontoa suojeleviin aktiviteetteihin osallistumisen on todettu voivan helpottaa oloa monin tavoin. Osallistumisesta voi saada kokemuksen siitä, että tekee henkilökohtaisesti jotain ympäristöongelmien helpottamiseksi. Tämä voi auttaa hallitsemaan ahdistuksen, toivottomuuden ja jopa ekoparalyysin tunteita. Toisaalta osallistumalla luonnonsuojelullisiin toimiin, voi syventää suhdettaan paikkaan ja muihin elämänmuotoihin, tämä taas voi edistää halua suojella niitä enemmän. On havaittu, että luonnonympäristöjen biodiversiteetillä ja luonnossa oleskelulla on hyvinvointia ja resilienssiä tukeva vaikutus. Eryteisesti vaikutuksia on havaittu mielialaan ja kognitiivisiin toimintoihin. (Clayton ym. 2017, 41, 44; Hayes ym. 2018, 9.)

Erilaisin toiminnan muodoin voidaan myös tukea sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisääntymistä. Sosiaalisten verkostojen vahvistaminen ja rakentaminen on tärkeä näkökulma ympäristöahdistuksesta puhuttaessa. Yhteyden muihin ihmisiin on todettu olevan suojaava ydintekijä vastoinkäymisiä kohdatessa. (Clayton ym. 2017,

43.) Erilaisten yhteisöllisten toimintojen kautta voidaan myös lisätä ihmisten välistä luottamusta ja edistää yksilön luottamusta siihen, että maailmassa tapahtuu myös hyviä asioita. Tämä luottamuksen palauttaminen on erittäin tärkeää, koska aikamme ympäristöongelmat voivat järkyttää ihmisten perustavanlaatuisia uskomuksia itsestään ja muista. (Clayton ym. 2017, 43; Pihkala 2019, 14.)

#### **4.6.3 Elämän merkityksellisyyden etsintä ja toivon ylläpitäminen**

Ympäristöongelmien suuri mittakaava voi helposti tuntua musertavalta. Pihkala (2017, 149 – 150) tuo esiin, että ympäristöahdistuneen olisi hyvä harjoittaa tilanteen katselua eri näkökulmista ja pyrkiä tiedostamaan, että huonojen asioiden lisäksi tapahtuu myös hyviä asioita. Hän kutsuu tätä kahden tason näkökyvyksi ja esittää että sen avulla on mahdollista löytää ja ylläpitää toivoa vaikeassakin tilanteessa. On tärkeää huomioida, että vaikka uutiset maailman tilasta ovat monilta osin huonoja, maailmassa on myös paljon positiivista kehitystä ja ihmisiä, jotka työskentelevät tilanteen parantamiseksi. Pihkala (emt.) tuo myös esiin, että toisaalta kahden tason näkökyvyssä on myös harjoitettava kykyä nähdä todellisuuden epämurkavat piirteet ylioptimismien ja mahdollisten kieltotilojen takaa. Kahden tason näkökyvyssä on siis kyse tasapainotetusta ja realistisesta näkemyksestä maailman tilasta. Tasapainotettua käsitystä todellisuudesta voi tukea myös kiinnittämällä huomiota tiedon hankkimisen tapoihin. Dockett (2019, 4) esittää, että ympäristöasioihin olisi hyvä tutustua uutisten ja somesisällön sijasta kirjallisuuden kautta. Näin pystytään suojautumaan uutisten osin tarkoitukselliselta shokeeraavuudelta

Ympäristöahdistusta voi pyrkiä lievittämään myös kasvattamalla ja ylläpitämällä elämän merkityksellisyyden tunnetta. Tämän tunteen on todettu voivan auttaa kestävämpään parempaan elämään vastoinkäymisiä. Merkityksellisyyden kokemusta voi vahvistaa esimerkiksi niin, että pyrkii hakemaan ongelmalliseen tilanteeseen uusia näkökulmia, vaikka samalla tiedostetaan ongelman luonne. Myös luottamuksen rakentaminen omiin kykyihin ja muihin ihmisiin voi lisätä kokemusta merkityksellisyydestä. (Ojala 2016, 50.) Esimerkiksi jonkinlaiseen hengelliseen harjoitteluun osallistuminen, jooga, meditaatio ja mindfulness -harjoitteet voivat myöskin edistää merkityksellisyyden kokemusta (Clayton ym. 2017, 43).

Tärkeässä roolissa ympäristöahdistuksen kokemuksen helpottamisessa on toivon etsiminen ja ylläpitäminen. Erityisen tärkeää on erottaa rakentava toivo ja toiveajattelu. (Pihkala 2019, 12–13.) Pihkalan (emt.) mukaan toiveajattelu voi hetkellisesti helpottaa ahdistuksen sietämisessä, mutta pidemmällä tähtäimellä hän sanoo sen olevan tuhoisaa niin ihmismielen kuin ekologisen kriisinkin kannalta. Myös Ojala (2016, 52) tuo esiin, että perusteeton toivo aiheuttaa pettymyksiä, kyynisyyttä ja lamaantuneisuutta. Toivoa voidaan ylläpitää erilaisin tavoin. Siihen vaaditaan positiivisia odotuksia tulevaisuudesta, mutta myös realistista näkemystä siitä mikä on mahdollista, todennäköistä ja toivottavaa. Lisäksi tarvitaan suunnitelmia siitä, miten näihin toivottuihin tulevaisuuksiin päästään. Ydinajatuksena rakentavassa toivossa voidaan nähdä se, että pelkkä toivo ei voi suojata ongelmallisen tilanteen vaikutuksilta, vaan tarvitaan myös aktiivista toimijuutta toivotun tulevaisuuden eteen. (Ojala 2016, 49-50; Hayes ym. 2018, 8.) Toivon ylläpitämiseksi on tärkeää osoittaa, että asiat voivat muuttua ja tulevaisuutta ei ole vielä lyöty lukkoon. Tätä näkökulmaa voidaan työstää esimerkiksi ryhmätöinnin kautta kyseenalaistamalla normeja, tapoja ja uskomuksia erilaisin luovin menetelmin tai keskustelujen kautta. (Ojala 2016, 51.) Clayton ym. (2017, 56) esittävät, että hyvinvointialojen ammattilaiset voivat omalta osaltaan edistää toivon ilmapiiriä tuomalla esiin sitoutumista ja konkretiaa kestävä kehityksen mukaisesti toimiin omassa organisaatiossaan.

## **5 SOSIONOMIEN AMMATILLINEN NÄKÖKULMA YMPÄRISTÖAHDISTUKSEEN**

### **5.1 Sosionomien työnkuva**

Sosionomit työskentelevät sosiaalialan asiakastyössä. Sosionomin asiantunteemukseen voidaan katsoa kuuluvaksi kyky yksittäisen asiakkaan tai asiakasryhmän arkielämän jatkuvuuteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakykyyn liittyvien tarpeiden tarkastelu ja tukeminen niin yksilöiden, yhteisöjen kuin yhteiskunnan tasolla. Sosionomien voidaan katsoa olevan arjen asiantuntijoita, eli ihmisten tukijoita arkielämän tilanteissa ja pulmissa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 62–64.) Sosionomin työ elää ihmisten elämän ja arjen tarpeiden ja muutosten mukana ja on luonteeltaan usein uudistavaa ja uutta käytäntöä luovaa (Mäkinen ym. 2009, 86).

Sosionomien työn luonne vaihtelee asiakasryhmän, ongelman ja yhteiskunnallisen tilanteen mukaan. Työn painopiste voi olla joko ehkäisevässä tai korjaavassa työssä. Työn kohteena voivat olla myös asiakkaan lähipiirissä olevat tai yhteiskunnalliset asiat, joihin pyritään vaikuttamaan. Jos ongelman lähteenä on suuri yhteiskunnallinen epäkohta, asiaan ei välttämättä kyetä kovin nopeasti vaikuttamaan, jolloin sosionomin tehtävässä painottuu asiakkaan tukeminen vallitsevissa oloissa. (Mäkinen ym. 2009, 86, 100–101.) Sosiaalialan työssä korostuu psykososiaalisen tuen tarjoaminen vaikeassa tilanteessa elävälle asiakkaalle (Joutimäki & Kangas 2011, 187; Väisänen & Hämäläinen 2008, 23).

### **5.2 Sosionomin työ suhteessa ympäristöahdistukseen**

Sosionomi toimii työssään yksittäisten asiakkaiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan tasolla. Mäkinen ym. (2009, 107) nostavat sosionomin työssä vahvasti näkyviksi teorioiksi psykososiaalisen työn ja sosiaalipedagogisen työn.

Psykososiaalinen työ on voimavaralähtöistä ja sen lähtökohtana voidaan nähdä olevan asiakkaan kokema ongelmatilanne ja siihen liittyvä koettu avuntarve. Psykososiaalisen ohjauksen mallin mukaisesti inhimillisiä haasteita ja niiden erilaisia ilmenemismuotoja tarkastellaan niin, että huomioidaan samalla kulloisetkin sosiokulttuuriset elin- ja ympäristöolosuhteet. Tämän vuoksi psykososiaalisen ohjaustyön ammattilaisen on kyettävä tunnistamaan yhä nopeammalla tempolla tapahtuvat yhteiskunnalliset muutokset, jotka vaikuttavat yksilöiden minä – ja maailmankuviin ja tätä kautta ohjaustyön sisältöihin. (Sayed & Helminen 2017, 63–64.)

Psykososiaalisen ohjauksen tarkoituksena on tukea asiakasta tunnistamaan, lisäämään ja ottamaan käyttöön joko omia tai muita saatavilla olevia voimavaroja ja resursseja, kuten sosiaalisia suhteita ja -verkostoja. (Sayed & Helminen 2017, 64.) Psykososiaalisessa työssä myös pyritään tukemaan asiakasta luomaan uutta ymmärrystä omasta tilanteestaan (Granfelt 1993, 204; Raunio 2009, 180). Raunion (emt.) mukaan tällainen uuden ymmärryksen luominen ei ole mahdollista, ellei työntekijällä ole ymmärrystä asiakkaan ajattelu- ja toimintatavoista.

Granfelt (1993, 212) tuo esiin, että työntekijä ymmärtää asiakasta osittain omien kokemustensa kautta. Hänen mukaansa on tärkeää, että työntekijä on työstänyt oman kokemuksensa aiheesta, jotta mahdollistuu oman kokemuksen käyttö ymmärtämisen välineenä. Granfelt (emt.) myös esittää, että ymmärretyksi tulemisen kokemus on keskeistä, jotta uutta ymmärrystä hankalassa tilanteessa pyritään luomaan. Ilman ymmärretyksi tulemisen kokemusta ahdistava tilanne tuntuu hänen mukaansa entistäkin ahdistavammalta. Näin ollen voidaan todeta, että toteuttaakseen psykososiaalista työtä ammatillisesti ja laadukkaasti sosionomin tulisi paitsi olla tietoinen muuttuvista olosuhteista ja niiden vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin, myös tiedostaa muutosten vaikutus omaan ajatteluunsa ja tunne-elämäänsä.

Toinen Mäkisen ym. (2009, 107) esiin nostama sosionomin työtä ohjaava teoria on sosiaalipedagogiikka. Sosiaalipedagogista käytännön työtä voi lyhyesti kuvata sellaiseksi sosiaaliseksi työksi, joka korostaa kasvatuksen kysymyksiä tai sellaiseksi kasvatustyöksi, joka tukee sosiaalista kasvua. (Nivala & Ryyänen 2019, 15). Sosiaalipedagogisessa työssä ympäristöongelmien hyvinvointivaikutukset

huomioiva näkökulma rakentuu Nivalan ja Ryynäsen (2019, 300–301) mukaan luontevasti ekososiaalisen ajattelun ja arvomaailman varaan. Ekososiaalisella näkökulmalla tarkoitetaan sitä, että kiinnitetään huomiota sosiaalisen hyvinvoinnin ekologisiin ehtoihin ja tunnustetaan näiden yhteys. Ekososiaalinen näkökulma sosiaalipedagogisessa toiminnassa voi tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että kyseenalaistetaan yksilö- ja kulutuskeskeinen elämäntapa ja muiden ihmisten, eläinten ja luonnon välineellistäminen sekä jatkuvan kasvun ajattelutapa. (Nivala & Ryynänen 2019, 300–301.)

Eräs keskeinen sosiaalipedagogisen työn sovellusalue on sosiokulttuurinen innostaminen, jonka tavoitteina voidaan nähdä muutosten aikaan saaminen yksilöiden elämään ja kulttuuriin ja toisaalta myös yleisten asenteiden muuttamisen sosiaalisten ja kulttuuristen toimintojen välityksellä. Sosiokulttuurisessa innostamisessa eräänä ajatuksena on se, että ihmiset kasvavat ymmärtämään, että heillä on mahdollisuus vaikuttaa ympäröivään todellisuuteen. Tärkeää sosiokulttuurisessa innostamisessa on aktiivinen kokeminen sen sijaan, että passivoidutaan tyytymään vallitsevaan tilaan. (Mäkinen ym. 2009, 114–115.) Näkisin että sosiaalipedagogisen työtteen kautta sosionomilla voisi olla mahdollisuuksia tukea asiakkaita käsittelemään ympäristöahdistuksen eri ulottuvuuksia, pyrkiä tuottamaan uusia tapoja vaikuttaa ympäristöahdistuksen taustalla oleviin ympäristöongelmien juurisyihin ja toisaalta tukea ihmisiä voimaantumaa ja tarttumaan yhteistyöhön haasteellisessa tilanteessa.

Myös rakenteellinen työ voidaan nähdä yhtenä sosionomin toimintakentistä. Rakenteellisella sosiaalityöllä tarkoitetaan sellaista työtä, jota tehdään yhteiskunnallisten epäkohtien ja eriarvoistavien rakenteiden poistamiseksi. Rakenteellisen työn avulla pyritään puuttumaan sosiaalisten ongelmien rakenteellisiin syihin. Ekososiaalisen viitekehyksen läpi katsottuna rakenteellinen sosiaalityö liittyy vahvasti yhteiskunnan ja talouden rakenteisiin sekä huomioi luonnon ja elinympäristön suhteen sosiaaliseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin ongelmiin. (Matthies & Närhi 2014, 81–83.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS

### 6.1 Opinnäytetyöprosessin alku

Oma tutkimusprosessini käynnistyi syksyllä 2019, kun pohdin opinnäytetyön aiheen valintaa. Minulla oli ollut jo pitkään ajatus siitä, että opinnäytetyöni tulee jollain tapaa liittymään ihmisen ja luonnon hyvinvoinnin yhteen kietoutumiseen. Koska suoritin syksyn aikana mielenterveys- ja päihdetyön valinnaisia moduuliopintoja päädyin siihen, että haluan sisällyttää opinnäytetyöhöni ympäristökysymysten vaikutuksia erityisesti mielenterveyteen. Teemaksi valikoitui tätä kautta luonnollisesti ympäristöahdistus.

Halusin tehdä opinnäytetyötä yhteistyössä jonkin kolmannen sektorin toimijan kanssa. Koska olin kiinnostunut erityisesti opiskelijoiden ja ympäristöahdistuksen yhdistämisestä otin yhteyttä opiskelijoiden mielenterveysjärjestöön Nyyti ry:n. Kerroin kiinnostuksestani tehdä opinnäytetyötä jollain tavalla opiskelijoihin ja ympäristöahdistukseen liittyen ja esitin muutamia hyvin alustavia ideoita. Nyyti ry:stä tarjottiin minulle mahdollisuutta analysoida keväällä 2019 toteutetun ympäristöahdistusta käsittelevän nettikyselyn tuloksia. Kyselyn toteuttajina ovat olleet Nyyti ry:n lisäksi Suomen mielenterveys ry ja Tunne ry. Aineisto oli laaja, joten sen analysoiminen vaikutti tämän opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden kannalta mielekkäältä.

Ympäristöahdistus on aiheena varsin raskas. Halusin tämän vuoksi lähestyä teemaa ratkaisukeskeisyyden kautta. Koin myös, että työstäni olisi enemmän hyötyä sosionomeille ammatillisessa mielessä, jos siinä pyrittäisiin etsimään mahdollisuuksia haasteellisen tilanteen helpottamiseen, kuin jos siinä vain käsiteltäisiin ympäristöahdistusta ilmiönä.

### 6.2 Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaista tukea korkeakouluopiskelijat toivoisivat saavansa ympäristöahdistukseen liittyen. Työni tavoitteena on tuoda

esiin opiskelijoiden toiveita siitä, millaista tukea he kaipaivat ympäristöahdistuksen lievittämiseen ja millaisilla keinoilla he ovat itse tätä ahdistusta onnistuneet lievittämään. Näiden lisäksi työni tavoitteena on myös lisätä omaa ymmärrystäni ympäristöahdistuksesta ja sen tukimuodoista. Yhtenä työn tavoitteena on myös edistää tietoisuutta ympäristöahdistuksesta mielenterveyttä ja hyvinvointia uhkaavana ilmiönä.

Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä ovat seuraavat:

1. Millaista tukea opiskelijat toivovat ympäristöahdistukseen?
2. Millä keinoilla opiskelijoita voidaan tukea ympäristöahdistuksen lievittämisessä?

Tarkentavia kysymyksiä ovat:

1. Millaiset asiat ovat auttaneet ympäristöahdistuskyselyyn vastanneita vähentämään ympäristöahdistusta?
2. Millaisten keinojen kyselyyn vastanneet uskovat lievittävän ympäristöahdistusta?

### **6.3 Valmis aineisto**

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 186) mukaan opinnäytetyössä on mahdollista hyödyntää muiden keräämää aineistoa, vaikka tutkija useimmiten kerääkin oman aineistonsa itse. Valmista aineistoa kutsutaan sekundaariaineistoksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (emt.) esittävät, että aloittelevalle tutkijalle voi olla hyväksi opetella analysoimaan ja tulkitsemaan valmista aineistoa sen sijaan, että omaan aineiston hankintaan käytetään runsaasti voimavaroja.

Valmis aineisto on alun perin kerätty tiettyä tarkoitusta varten, joten sen soveltumisen arviointiin omaa tutkimustarkoitusta ajatellen on katsasteltava tarkasti. On pohdittava, onko aineisto omaan tutkimustarkoitukseen riittävän laaja ja voiko sitä hyödyntää oman tutkimusongelman ratkaisemiseen. On mahdollista, että valmista aineistoa joudutaan muokkaamaan tai rajaamaan sopivaan muotoon. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a; 2006b).

Käyttööni saamani valmis aineisto on kerätty vakioidusti kyselylomakkeella nettissä. Vastaajia kyselyssä oli 538. Alkuperäisessä aineistossa oli kaikkiaan 17 kysymystä, joista viisi ensimmäistä käsitteli vastaajien taustatietoja. Ympäristöahdistusta käsitteleviä kysymyksiä oli 12 kappaletta. Näistä kysymyksistä valikoin ne, jotka olivat oman tutkimuskysymykseni kannalta olennaisia. Nämä kolme kysymystä olivat:

1. Jos tunnet ympäristöahdistusta, millaiset asiat auttavat sinua vähentämään ympäristöahdistusta tai pitämään sen kokonaan poissa?
2. Millaisia asioita toivoisit järjestettäväksi, jotta ympäristöahdistus helpottuisi?
3. Kirjoita halutessasi millä muilla keinoilla ilmastoahdistusta voisi helpottaa?

Arvioidessani aineiston sopivuutta omaan opinnäytetyöhöni tulin siihen tulokseen, että aineisto on ehdottomasti riittävän laaja ja sen avulla on mahdollista löytää vastaus tutkimuskysymykseeni. Näin että aineiston laajuus ja verkkototeutus lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska vastaajia on voitu saada riittävästi ja mahdollisesti kohtuullisen laajalta maantieteelliseltä alueelta.

#### **6.4 Kyselytutkimus**

Kyselytutkimus on sellainen aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on standardoitu. Standardointi eli vakiointi tarkoittaa sitä, että kaikilta vastaajilta kysytään samat asiat samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Kyselytutkimuksessa vastaaja itse lukee kysymyksen ja vastaa siihen. Kysely voidaan toteuttaa sekä postitse, että internetissä ja se soveltuu aineiston keräämisen tavaksi silloin, kun tutkittavia on paljon ja he asuvat laajalla alueella. (Vilka 2007, 28; Vilka 2015, 94)

Kyselytutkimuksen avulla voidaan tavoittaa paljon henkilöitä, mutta siinä on myös heikkouksia. Hirsjärven ym. (2009, 195) mukaan kyselytutkimuksessa ei voida tietää ovatko vastaajat suhtautuneet tutkimukseen vakavasti ja pyrkineet vastaamaan kyselyyn huolellisesti ja rehellisesti. Heidän mukaansa ei voida myöskään

tietää, miten onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat vastaajien näkökulmasta olleet ja miten perehtyneitä vastaajat ovat olleet aiheeseen. Hirsjärvi ym. (2009, 185) esittävät kuitenkin, että kyselylomaketta voidaan käyttää aineiston keräämisessä, kun halutaan tietää, mitä ihmiset ajattelevat, tuntevat, kokevat tai uskovat. Näin ollen uskon, että tutkimuskysymykseeni on mahdollista löytää vastaus tämän aineiston avulla.

## 6.5 Tutkimuksen kohderyhmä

Opiskeluaika elämänvaiheena sisältää usein suuria muutoksia. Opiskeluaikaan sisältyy usein pohdintoja omasta itsestä ja tulevaisuudesta. Opintojen aloittaminen on voinut myös merkitä muuttoa kauas olemassa olevista tukiverkostoista. Niukka toimeentulo, huoli työllistymisestä ja opintojen jälkeisestä elämästä sekä yksinäisyyden kokemukset voivat synnyttää stressiä. (Salovuori 2017.) Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön toteuttaman korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan opiskelijoiden kokema psyykkinen oireilu on lisääntynyt. Kyselyn mukaan erityisesti koetun stressin määrä on lisääntynyt ja kolmasosa opiskelijoista kertoi kokevansa stressiä runsaasti tai erittäin runsaasti. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 36.) Pitkäaikainen stressi voi olla monin tavoin haitallista ja uhata mielenterveyttä (Mattila 2018).

Valtaosa opiskelijoista on nuoria tai nuoria aikuisia. Huomattava osa sellaisista mielenterveyden häiriöistä, jotka aiheuttavat pitkäkestoista toimintakyvyn häirtä puhkeaa tässä ikäryhmässä. Opiskelijoiden terveyshaitoista suurimman osan aiheuttavatkin mielenterveys- ja päihdehäiriöt. Nämä häiriöt ovat myös suuri pitkäaikaisen työkyvyttömyyden ja syrjäytymisen riskitekijä ja niillä voi olla opiskelijan elämään pitkälle ulottuvia vaikutuksia, jos ne heikentävät merkittävästi opiskelukykyä tai johtavat opintojen venymiseen tai keskeytymiseen. (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2016, 3; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Vaikka opiskelijoiden ikäryhmässä puhkeaa valtaosa sellaisista mielenterveyden häiriöistä, jotka aiheuttavat pitkäaikaisia haittoja, ovat opiskeluaikaisen mielenterveyspalvelut monissa kunnissa kuitenkin pirstaleisia. Korkeakouluopiskelijoiden

hyvinvointipalveluihin voi kuulua esimerkiksi kuraattorin, opintopsykologin ja korkeakouluopintojen ohjaajan palveluita, mutta nämä palvelut eivät ole korkeakouluopiskelijoiden kohdalla lakisääteisiä (Haravuori ym. 2016,11).

Edellä mainituitten syitten takia näen, että erityisesti korkeakouluopiskelijoiden tulisi saada tukea kokemaansa ympäristöahdistukseen, jottei se aiheuta lisäkuormitusta opiskelijoiden mielenterveydelle. Tämän vuoksi tutkimukseni kohderyhmäksi valikoituivat korkeakouluopiskelijat. Pohdin aluksi, että olisin rajannut kohderyhmää vielä niin, että tutkimukseen olisivat valikoituneet ne opiskelijat, jotka kokivat termin ympäristöahdistus kuvaavan omia tuntemuksiaan vähintään jossain määrin. Kuitenkin, koska ympäristöahdistus voi olla myös tiedostamatonta tai peiteltyä, koin tärkeäksi sisällyttää tutkimukseen myös niiden opiskelijoiden vastaukset, jotka eivät ilmaisseet tuntevansa ympäristöahdistusta. Ajattelin myös, että opiskelijoilla, jotka eivät itse koe ympäristöahdistusta, voisi kuitenkin olla hyviä ajatuksia ympäristöahdistuksen lievittämiseen liittyen.

Kaikista korkeakouluopiskelijoiksi itsensä ilmoittaneista vastaajista tulkitsin kaksi vastaajaa ns. häirikkövastauksiksi, koska niissä vastattiin ainoastaan avoimeen kysymykseen niin, että näissä vastauksissa esitettiin tietyn poliittisen kannan omaavien sulkemista ”laitokseen” tai suositeltiin ympäristöahdistuneille matkustamista Kiinaan ja Intiaan. Vastauksissa ei tarjottu ratkaisuja tai näkemyksiä ympäristöahdistuksen lievittämiseksi. Nämä vastaukset suljin analyysistä pois. Yhden vastaajan kohdalla pohdin pitkään, onko hän vastannut kyselyyn häirikkötarkoituksessa, mutta koska vastaaja oli antanut vastauksen toiseenkin kysymykseen, pidin vastaajan mukana aineistossa.

## **6.6 Tutkimusotteena menetelmätriangulaatio**

Oman tutkimukseni lähestymistapaa ohjasi hyvin pitkälti valmis aineisto. Yksi valitsemistani aineiston kysymyksistä on standardoitu monivalintakysymys, yksi sekamuotoinen kysymys ja yksi avoin kysymys. Valikoimissani kysymyksissä oli siis sekä kvalitatiivisin eli laadullisin, että kvantitatiivisin eli määrällisin menetelmin analysoitavaa aineistoa.

Erilaisten menetelmien ja lähestymistapojen yhdistämistä tutkimuksessa kutsutaan triangulaatioksi, eli monimenetelmäiseksi tutkimukseksi. (Kananen 2008, 25; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.) Denzin (1978) on Kanasen (2015, 359) mukaan esittänyt, että triangulaatiosta voidaan erottaa neljä erilaista muotoa. Nämä ovat menetelmä-, teoria-, tutkija- ja aineistotriangulaatio. Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimusotteen yhdistämistä kutsutaan menetelmätriangulaatioksi (Kananen 2015, 360).

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tyypillisesti kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jonka lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu, ei teorian tai hypoteesien testaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Kanasen (2015, 70 – 71) mukaan kvalitatiivinen tutkimus soveltuu parhaiten tilanteisiin, joissa ilmiöstä halutaan saada syvälinen näkemys eikä ilmiötä vielä tunneta hyvin. Laadullisen tutkimuksen kautta pyritään ymmärtämään mistä ilmiössä on kysymys (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 223; Kananen 2015, 70 – 71).

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa ilmiö tunnetaan teorioiden avulla ja olemassa olevat teoriat ja mallit ohjaavat tutkimusta (Kananen 2015, 198). Kvantitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että pyritään tutkimustulosten yleistämiseen otoksen avulla (Kananen 2015, 200). Yleisin aineiston keruun väline on tutkimuslomake, jonka laatiminen edellyttää aiheen tarkkaa tuntemusta. (Emt., 197; 202). Tutkimuksessa kiinnitetään usein huomiota erilaisiin luokitteluihin, vertailuihin ja ilmiön selittämiseen numeerisin tuloksin. Tämän tutkimusotteen analyysimenetelmät ovat laskennallisia ja tilastollisia. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

## 6.7 Aineiston analyysi

### 6.7.1 Laadullinen sisällönanalyysi

Laadullisessa lähestymistavassa käytettävä perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78). Sitä on käytetty myös tässä opinnäytetyössä. Sisällönanalyysin avulla pyritään tuottamaan aineistosta sanallinen ja selkeä kuvaus (Kananen 2008, 94; Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Sisällönanalyysia voidaan lähestyä aineisto tai teorialähtöisesti sekä teoriaohjaavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80). Tuomen ja Sarajärven (2018, 81–82) mukaan teoriaohjaavassa analyysissä teoria ja aikaisempi tieto voi ohjata ja toimia analyysin apuna, mutta analyysi ei pohjaudu suoraan teoriaan. Analyysia tehtäessä edetään aluksi aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa voidaan tuoda analyysiin mukaan jokin aiemmin mainittu teoria, jonka avulla voidaan tarkastella aineistoa. (emt.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullisten vastausten osalta teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä.

Sisällönanalyysin vaiheisiin kuuluvat aineiston redusointi, klusterointi ja abstrahointi (Kananen 2008, 94). Redusoinnissa aineistoa pelkistetään niin, että siitä karsitaan pois tutkimukselle epäolennainen aines. Pelkistämisenä aukikirjoitusta aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Ilmaisusta tehdään pelkistetyt ilmaisut, joita voidaan yhdestä alkuperäisestä lausumasta löytää useampiakin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92).

Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä aineisto käydään läpi ja etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia tai eroavuuksia. Samaan ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään luokiksi. Nämä luokat muodostavat alaluokat, jotka nimitetään kuvaavalla tavalla. Alaluokkia yhdistelemällä taas luodaan pääluokat. Näin ollen luokittelussa aineisto tiivistyy, kun yksittäisiä tekijöitä sisällytetään laajempiin kokonaisuuksiin. (Kananen 2008, 94; Tuomi & Sarajärvi 2018, 92–93.) Toteutin pelkistettyjen ilmaisujen ryhmittelyn ja alaluokkien muodostamisen tekstinkäsittelyohjelmassa. Yläluokkien muodostamiseksi tulostin ryhmitellyt ilmaukset ja niistä muodostetut alaluokat ja työstin yläluokkia sommittelemalla alaluokkia erilaisiin ryhmiin niin kauan, että löysin luontevan tuntuiset yläluokat. Tämän

jälkeen ryhmittelin pelkistetyt ilmaukset ja alaluokat vielä tekstinkäsittelyohjelmassa muodostuneiden yläluokkien alle. Kuviossa 2 esitän esimerkin sisällönanalyysin tästä vaiheesta.

Ryhmitellyt pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Läpinäkyvyys tuotteiden alkuperän suhteen.</li> <li>- Verotuksen muuttaminen lähituotantoa suosivaksi.</li> <li>- Kasvisruuan käytön edistäminen.</li> <li>- Vaikuttaviin ja helposti skaalautuviin keinoihin keskittyminen hiilijalanjäljen vähentämisessä.</li> <li>- Rajoitukset lentämiseen, kulutukseen, pakkausmuoviin ym.</li> <li>- Koulutus ja tuki maihin, joissa ongelma suurin.</li> <li>- Päätöksenteossa huomioidaan vähäosaiset, terveyskysymykset ja kaupunkien ulkopuolella asuvat.</li> <li>- Verotus.</li> <li>- Rajoitukset</li> <li>- Lainsäädäntö</li> <li>- Ympäristöteknologiainnovoimien rahoitus.</li> <li>- Lentoveron käyttöönotto.</li> <li>- Lähiliikuntapaikkojen lisääminen.</li> <li>- Kaupunkisuunnittelu ympäristöongelmat huomioiden.</li> <li>- Rajat yritystoiminnalle.</li> <li>- Ilmastovaikuttamisen suuntaaminen niihin maihin, jotka saastuttavat eniten.</li> <li>- Kohtuullisen hintaiset uudet ympäristöystävälliset vaihtoehdot tuotteille ja palveluille</li> </ul>	<p><b>Yhteiskunnalliset päätökset ja teot ympäristöongelmien ratkaisemiseksi.</b></p>	<p><b>Rakenteelliset muutokset ympäristöongelmien ratkaisemiseksi</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juurisyihin puuttuminen.</li> <li>- Yhteiskunnallisiin syihin puuttuminen</li> <li>- Yhteiskunnalliset muutokset</li> <li>- Laajat muutokset yhteiskunnassa</li> <li>- Ilmasto-ongelmien ratkaiseminen.</li> <li>- Paras apu asioiden laittaminen kuntoon, vaikka vähän kerrallaan.</li> <li>- Kartoittamalla miten voi puuttua juurisyihin. Missä ja miten on järkevää toimia.</li> <li>- Lopettamalla yhteiskunnallisten ongelmien psykologisointi.</li> <li>- Teot ahdistuksen juurisyiden poistamiseksi</li> <li>- Ratkaisemalla ilmastokysymys.</li> </ul>	<p><b>Ympäristöongelmien juurisyihin puuttuminen</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selkeät toimintaohjeet, joilla vähennetään yksilöiden taakkaa ympäristön pelastamiseksi.</li> <li>- Sellaisten ohjeiden antaminen ilmastonmuutoksen torjumiseen, jotka eivät vaadi liikaa voimavaroja tai elämänmuutoksia.</li> <li>- Toimivien ja helppojen arjen ratkaisuiden tiedotus.</li> <li>- Neuvot tulevaisuuden turvaamiseksi.</li> <li>- Selkeät ohjeet siihen mitä voi tehdä itse.</li> <li>- Toimintamahdollisuuksien esittäminen.</li> <li>- Opetusta esim. kasvisruokien valmistuksessa</li> <li>- Työkalut parempiin arjen päätöksiin.</li> <li>- Tieto eri elämäntilanteita koskevista ympäristöystävällisistä vaihtoehdoista.</li> <li>- Konkreettiset muutokset ja toimintaideat omassa elämässä tai yhteisössä toteutettaviksi.</li> <li>- Konkreettisten toimien esiintuominen.</li> <li>- Erialaisten vaikuttamismahdollisuuksien esiin tuominen.</li> <li>- Tietoa tekojen vaikuttavuudesta.</li> <li>- Tiedon levittäminen toimintamahdollisuuksista.</li> <li>- Tiedon lisääminen aiheesta: Miten arjessa voi vaikuttaa, eri asioiden ympäristövaikutusten suhteuttaminen toisiinsa.</li> <li>- Tieto siitä, että itse voi tehdä asioita.</li> <li>- Tiedon lisääminen ympäristöystävällisistä elämäntavoista.</li> <li>- Mitkä elintavat ovat haitallisimpia ympäristölle.</li> </ul>	<p><b>Konkreettiset ohjeet ympäristöystävälliseen toimintaan</b></p>	

KUVIO 2. Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä

Ryhmittelyn jälkeen seuraa aineiston abstrahointi, eli käsitteellistäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että tiivistetystä aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Tästä tiedosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointi etenee käsitteiden muodostamisesta johtopäätöksiin. (Kananen 2008, 94; Tuomi & Sarajärvi 2018, 93.) Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä abstrahointivaiheessa aineistosta saatu tieto liitetään teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

Viimeisenä vaiheena aineiston analysoinnin jälkeen on tulosten selittäminen ja tulkitseminen. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 229) mukaan tulkinalla tarkoitetaan analyysin tulosten pohtimista ja omien johtopäätösten tekemistä. Heidän mukaansa aineiston tulkinta voidaan nähdä analyysissä esiin nousseiden merkitysten selkiyttämisenä ja pohdintana. Tutkimuksen tuloksista tulisi pyrkiä muodostamaan synteesejä, jotka kokoavat yhteen pääseikat ja antavat vastauksia asetettuihin tutkimusongelmiin (Hirsjärvi ym. 2009, 230).

### **6.7.2 Määrällinen analyysi**

Sain yhteistyökumppaniltani aineiston valmiiksi Excel -muotoisena. Valmista aineistoa käsittelin Tixel -ohjelmalla, koska se oli tässä tilanteessa ainoa analyysiohjelma, jonka käyttöön olin saanut koulutusta. Ennen aineiston käsittelyä Tixel -ohjelmalla, minun oli koodattava suuri osa analysoitavista vastauksista sellaiseen muotoon, että kykenin niitä Tixelillä käsittelemään.

Tilastokäsittelyn peruslähtökohtana on, että tilastoyksikkö saa yhden arvon muuttujalla. Joissain tilanteissa sellaiset kysymykset ovat tarkoituksenmukaisia, joissa vastaajan on mahdollista valita useita vaihtoehtoja. Tällöin paras menettely vastausten koodaamiseen on se, että muuttuja voi saada useampia arvoja. Tällaista muuttujaa kutsutaan multiresponse- eli monivastausmuuttujaksi. (Manninen 2004, 14.) Omassa aineistossani kysymyksistä kaksi, eli kaikki Tixel -ohjelman avulla analysoitavat kysymykset olivat sellaisia, joissa vastaajalla oli mahdollisuus valita useita vaihtoehtoja. Näin ollen tallensin näiden kysymysten vastaukset multiresponse -muuttujina. Tämä oli työvaiheena varsin aikaa vievä, ja pääsi hieman yllättämään työläydellään.

## 6.8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen tulee olla objektiivista. Kanasen (2008, 121) mukaan objektiivisia havaintoja ei kuitenkaan ole olemassa, sillä tutkijan menetelmä valinnat, tutkimusasetelma sekä metodologinen osaaminen ja mahdolliset tutkimusmenetelmiin liittyvät virheet voivat vaikuttaa tuloksiin. Hänen mukaansa myös tutkijan ennakkoluulot, uskomukset ja arvostukset voivat vaikuttaa tuloksiin. Kananen (emt.) esittääkin, että tutkimuksen objektiivisuus syntyy subjektiivisuuden tiedostamisesta. Olen tässä opinnäytetyössä pyrkinyt erityisesti sisällön analyysia tehdessä huomioimaan kriittisesti omat tulkintani ja näkemykseni aiheesta. Käytinkin luokitteluvaiheessa paljon aikaa omien tulkintojeni reflektointiin ja vaihtoehtoisten hahmottamistapojen kokeilemiseen.

Tutkimusta tehtäessä tutkijan mieli voi toimia valikoivasti, tiedostamattomasti tai tietoisesti. Tämä voi johtaa siihen, että tutkija huomio vain tiettyntyyppisen aineiston, joka kenties liittyy ennakkonäkemyksiin, hypoteeseihin tai mahdolliseen teoriaan. Näin ollen tutkija voi tiedostamattaan etsiä vahvistusta jo olemassa olevalle näkemykselleen. (Kananen 2008, 122.) Tämän opinnäytetyön valmis aineisto esittää osaltaan sitä, että tutkijana olisin valikoinut aineiston keruuvaiheessa vain tiettyntyyppistä aineistoa tai vaikuttanut tiedostamattomasti vastaajien toimintaan. Analyysiin päätyivät kaikkien tutkimuksen kohderyhmään kuuluvien jättämät vastaukset kahta häirikkövastaukseksi tulkittua lukuun ottamatta.

Virhemahdollisuuksia liittyy myös informanttien ja tutkijan erilaisiin tapoihin käyttää kieltä, ymmärtää asioita ja hahmottaa todellisuutta (Kananen 2008, 121). Tässä opinnäytetyössä tehdyt mahdolliset virhetulkinnat liittyvät näkemykseni mukaan suurimmaksi osaksi juuri tähän. Kirjoitetut vastaukset ovat joidenkin vastaajien kohdalla olleet hyvin niukkasanaisia ja monitulkintaisesti kirjoitettuja. Kun vastaukset ovat kirjoitetussa muodossa niistä puuttuu kokonaan paljon tietoa välittävä sanaton viestintä. Toisin kuin haastattelutilanteessa, minulla ei ole ollut mahdollisuutta kysyä informantilta lisätietoja tai tarkennuksia.

Eräs mahdollinen virhetulkintojen lähde tässä tutkimuksessa on se, että kyselylomakkeessa oli kolmannessa analysoitavassa kysymyksessä käytetty termiä ilmastoahdistus termin ympäristöahdistus sijaan. Kahdessa ensimmäisessä kysymyksessä käytettiin termiä ympäristöahdistus. On mahdollista, että jotkut vastaajat ovat jättäneet vastaamatta kysymykseen tämän vuoksi tai jättäneet vastauksistaan pois jotain mikä olisi voinut olla oleellista selvitettäessä laajemmin ympäristöahdistukseen liittyviä ajatuksia. Toisaalta kuitenkin ilmastoahdistus voidaan nähdä osana ympäristöahdistuksen ilmiötä, joten vastaukset siihen, miten ilmastoahdistusta voitaisiin lievittää, ovat mielestäni käyttökelpoisia myös ympäristöahdistusta pohdittaessa.

Tutkimuksen luotettavuudesta puhuttaessa käytetään termejä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti Kanasen (2008, 123 – 124) mukaan tarkoittaa sitä, että tutkitaan sitä mitä pitääkin tutkia ja reliabiliteetti tulosten pysyvyyttä eli toistettavuutta. Hän myös esittää, että validiteetin soveltaminen laadulliseen tutkimukseen on haasteellista, sillä aineiston tulkintaan vaikuttaa aina tutkijan henkilökohtainen ja ainutlaatuinen kokemuspiiri ja näkemys ilmiöstä. Kanasen (emt., 124) mukaan laadullisen tutkimuksen ajallista pysyvyyttä voi haitata ilmiön luonnollinen muuttuminen. Kyselyn ja tämän työn valmistumisen välisenä aikana maailmaa kohtasi koronaepidemia. On mahdollista, että tämän kokemuksen jälkeen kyselyä toistettaessa myös tulokset olisivat erilaisia.

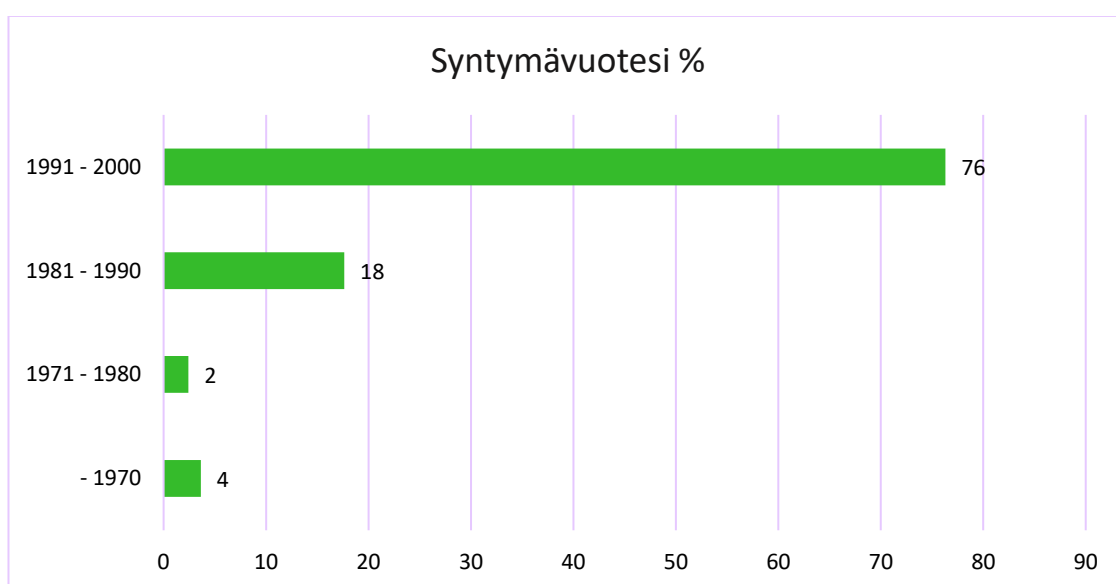
Mäkelä (1990) esittää Kanasen (2008, 124) mukaan, että laadullisen tutkimuksen reliabiliteettia voitaisiin arvioida aineiston riittävyuden, analyysin kattavuuden ja analyysin arvioitavuuden ja toistettavuuden kautta. Kattavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija huomio koko aineiston, eikä perusta tulkintojaan satunnaisiin aineiston osiin. Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus taas tulevat esiin siinä, miten eri vaiheet ja tulkinnat on dokumentoitu. Laadullisen opinnäytetyön laadukkuuteen voi pyrkiä huolellisella dokumentaatiolla ja huomioimalla analyysissa mahdollisimman monenlaiset tulkinnat. (Kananen 2008, 125–128.) Olen dokumentoinut analyysin eri vaiheet sähköiseen muotoon, jotta analyysi on arvioitavissa. Jos vastaukset ovat olleet monitulkintaisia olen ottanut huomioon ne mahdolliset tulkinnat, jotka olen itse vastauksista löytänyt.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Vastaajat

Tässä opinnäytetyössä on tarkasteltu kyselyyn vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden vastauksia. Vastaajista yhteensä 329 oli korkeakouluopiskelijoita. Korkeakouluopiskelijoista 14% kertoi opiskelevansa ammattikorkeakoulussa ja 87% yliopistossa. Kaksi vastaajista kertoi opiskelevansa molemmissa.

Vastaajista enemmistö (251 henkilöä) kertoi syntyneensä vuosien 1991 ja 2000 välillä. He olivat siis kyselyyn vastatessaan noin 19 – 28 –vuotiaita. 58 vastaajaa kertoi syntyneensä vuosien 1981 ja 1990 välillä. Tämä vastaajaryhmä oli kyselyn toteuttamisaikana noin 29 – 38 –vuotiaita. 1970 vuonna tai sitä aikaisemmin oli syntynyt 12 vastaajista ja vuosien 1971 ja 1980 välillä 8 vastaajista. Näin ollen vastaajista yhteensä 20 oli 39 –vuotiaita tai sitä vanhempia.



KUVIO 3. Vastaajien ikäjakauma syntymävuoden mukaan

Kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista suurin osa (80%) kuvasi sanan ”ympäristöahdistus” kuvaavan tuntemuksiaan ekokriisin suhteen vähintään jossain määrin. Erittäin hyvin sen kertoi kuvaavan tuntemuksiaan 24% vastaajista, melko hyvin 31% vastaajista ja jossain määrin 25% vastaajista. 10% vastaajista

ilmoitti, ettei sana kuvaa heidän tuntemuksiaan lainkaan. Samaten 10% vastaajista ilmoitti että ”ympäristöahdistus” sanana ei juurikaan kuvaa heidän tuntemuksiaan.



KUVIO 4. Miten vastaajat kuvasivat ympäristöahdistuksen kuvaavan tuntemuksiaan.

## 7.2 Minkä asioiden vastaajat kokivat auttavan ympäristöahdistukseen

Kysymykseen siitä, millaiset teot vastaajia auttavat lieventämään ympäristöahdistusta tai pitämään sen kokonaan poissa vastasi 312 vastaajaa. Kysymyksessä oli mahdollista valita useampia vaihtoehtoja. Kysymykseen oli myös mahdollista jättää avoin vastaus. Näin oli tehnyt vastaajista 29 henkilöä.



KUVIO 5. Millaiset asiat auttavat vastaajia lievittämään tai poistamaan ympäristöahdistusta.

Suurimpana ympäristöahdistusta lievittävänä seikkana vastauksissa nousi esiin teot ympäristön hyväksi, jonka vastaajista 67% koki lievittävän tai poistavan ympäristöahdistusta. Myös omien kulutustottumusten muuttaminen nousi esiin ympäristöahdistuksen lievittäjänä. Tämän vaihtoehdon oli vastaajista valinnut 64%. Runsaasti kannatusta saivat myös vastausvaihtoehdot: luonnossa liikkuminen (46% vastaajista) ja positiiviset uutiset ympäristöön liittyen (44% vastaajista). Myös ystävien ja perheenjäsenten kanssa keskustelu (39% vastaajista) ja muiden ihmisten esimerkki (35% vastaajista) koettiin ympäristöahdistusta poistaviksi

tai lievittäviksi tekijöiksi. Valmiista vastausvaihtoehdoista vähiten vastauksia keräsi vaihtoehto ”tunteiden käsittely esimerkiksi keskusteluryhmiin tai tapahtumiin osallistumalla”, jonka oli valinnut 10% vastaajista.

Kysymykseen oli jätetty 29 avointa vastausta, jossa vastaajat kertoivat, millaiset asiat olivat auttaneet heitä lievittämään ympäristöahdistusta tai pitämään sen kokonaan poissa. Monet vastauksista liittyivät jollain tapaa kysymyksessä tarjolla olleisiin valmiisiin vastausvaihtoehtoihin, joihin vastaaja oli jättänyt tarkentavia kommentteja. Vastauksissa korostuivat toimiminen ympäristön hyväksi, etäisyyden ottaminen aiheeseen, tiedon hakeminen ja eri näkökulmien ottaminen, itse-reflektion sekä tunne- ja tietoisuustaitojen harjoittaminen sekä tilanteen hyväksyminen. Muutama vastaajista oli nostanut esiin ahdistukseen auttaviksi keinoiksi luovat toiminnot sekä kokemuksen kuulluksi tulemisesta.

Ympäristöahdistusta helpottava ympäristön hyväksi toimiminen näyttäytyi vastauksissa erilaisina arjen tekoina, ympäristöaktiivismina ja muina ympäristönsuojeluun tähtäävinä toimina. Arjen tekoina tuotiin esiin kierrättäminen, lentämisen vähentäminen ja markkinoihin vaikuttaminen kulutusvalintojen kautta. Myös luonnonsuojelualueiden tukeminen tuotiin esiin ympäristöahdistuksen lievittäjänä.

Moni vastaajista kertoi ympäristöahdistuksen lievittämiskeinoksi etäisyyden ottamisen ympäristöaiheisiin. Erityisesti sosiaalisen- ja perinteisen median ympäristöaiheisten sisältöjen käytön rajoittaminen nousi vastauksissa esiin.

*Kun ahdistus on todella pahana, lakkaan hetkeksi seuraamasta ympäristöaiheisia uutisia tai somepäivityksiä. Tämä tuntui pitkään faktojen välttelyltä, mutta tiedostan nyt, että ahdistuksen iskiessä päälle on parempi ottaa hetkeksi etäisyyttä asiaan, jotta osaan tauon jälkeen taas toimia produktiivisesti ympäristön puolesta ja uskoa ja suhtautua esimerkiksi kauhukuviin kriittisemmin.*

Erääksi ahdistuksen helpottamiskeinoksi vastaajat nostivat tiedon hakemisen ja eri näkökulmien ottamisen. Tätä toteutettiin mm. erilaisten näkemysten kuulemisella, positiivisten ilmastouutisten lukemisella ja asioihin perehtymisellä. Yhtä vahvana ympäristöahdistukseen helpotusta tuovana teemana esiin nousi myös itsereflektion sekä tunne- ja tietoisuustaitojen harjoittaminen. Vastaajat kertoivat

mm. harjoittelevansa muutoksen ja kuolevaisuuden hyväksymistä ja keskittyvänsä nykyhetkeen. Oman toiminnan ja sen rajallisuuden tarkastelu nousi myös esiin vastauksissa.

*Oman toimintani pohtiminen. Mitä teen nyt, mitä koen että voisin tehdä enemmän. Ja tässä oman elämäntilanteeni huomioiminen, eli realistisesti tilanteen tarkasteleminen.*

Eräänä teemana ympäristöahdistukseen auttavaksi keinoksi vastaajat olivat tuoneet esiin tilanteen hyväksymisen sellaisena kuin se on. Näissä vastauksissa vastaajat kertoivat ympäristöahdistusta lievittävän mm. uskon siihen, että elämä maapallolla jatkuu jossain muodossa, vaikka inhimillinen elämä päättyisi. Eräessä vastauksessa katastrofi nähtiin väistämättömänä, mutta sen nähtiin voivan luoda tilaa paremmalle.

*Nihilismi ja ei-ihmiskeskeinen ajattelu, me ollaan lopulta vaan yksi laji ja aiheutettu tilanne itse, joten ihmisten häviäminen/radikaali väheneminen tuntuu tavallaan oikeudenmukaiselta ajatukselta. väistämätön katastrofi voi myös synnyttää tilaa paremmalle yhteiskuntajärjestykselle.*

### **7.3 Millaisia asioita toivottiin järjestettäväksi?**

Kysymykseen siitä, millaisia asioita vastaaja toivoisi järjestettäväksi, jotta ympäristöahdistus helpottuisi oli vastannut korkeakouluopiskelijoista 288 vastaajaa. Kysymykseen oli mahdollista valita useita vastausvaihtoehtoja. Tässä kysymyksessä ei ollut avoimen vastauksen mahdollistavaa vastausvaihtoehtoa.



KUVIO 6. Millaisia asioita vastaajat toivoisivat järjestettäväksi ympäristöahdistuksen lievittämiseksi.

Suurimman kannatuksen oli saanut vastausvaihtoehto toimintamahdollisuuksia, jonka oli valinnut vastaajista 67%. Vastaajista 53,1% toivoi mahdollisuuksia pohtia ohjatusti omia elämänarvoja, itselle sopivia arvojen mukaisia tekoja sekä niiden esteitä. Kolmanneksi eniten vastaajat toivoivat mahdollisuutta käsitellä aihetta ympäristöuhkiin erikoistuneen ammattilaisen johdolla. Tätä vaihtoehtoa toivoi vastaajista 45,5%. Vaihtoehdot ”työvälineitä omien tunteiden tunnistamiseen ja niiden kohtaamiseen ohjatusti” (28%) sekä ”aiheen käsittely vertaisten kanssa” (27%) saivat lähes yhtä paljon kannatusta. Varautumis- ja selviytymisvalmennusta toivoi 23 % vastaajista. Mielenterveysammattilaisen johdolla aihetta toivoi pääsevänsä käsittelemään vastaajista 19 % ja taiteen keinoin mahdollisuuksia käsitellä asiaa toivoi 16 % vastaajista. Vähiten vastaajat toivoivat järjestettäväksi päivystävää puhelin tai Chat -palvelua, johon voisi ottaa yhteyttä ahdistuksen ollessa oikein voimakasta. Tätäkin vaihtoehtoa oli kuitenkin toivonut vastaajista 10%.

## 7.4 Vastaajien ajatuksia muista ympäristöahdistukseen auttavista asioista

Kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista 103 oli vastannut avoimeen kysymykseen, jossa pyydettiin vastaajia kertomaan millä muilla keinoilla ilmastoahdistusta voitaisiin vähentää. Kysymyksenasettelu poikkesi kyselyn muista kysymyksistä, joissa puhuttiin ympäristöahdistuksesta. Vastausten laatu vaihteli monitulkintaisista varsin niukkasanaisista vastauksista kuvailevampiin parin kappaaleen vastauksiin. Sisällönanalyysi tämän kysymyksen vastausten osalta oli mielestäni haasteellinen juuri monien vastausten monitulkintaisuuden kautta.

Sisällönanalyysissä nousi esiin luokittelun jälkeen, että vastaajien esittämät ahdistukseen auttavat asiat olivat jaoteltavissa karkeasti kolmeen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä olivat yksilötason ahdistusta lievittävät keinot. Toisessa ryhmässä ahdistus lievittyi ihmisten välisissä suhteissa tapahtuvien asioiden seurauksena. Kolmannessa ryhmässä ahdistusta lievittivät yhteiskunnallisella tasolla tapahtuvat asiat.



KUVIO 7. Vastauksissa esiin nousseita ympäristöahdistuksen lievittämisen keinoja.

#### 7.4.1 Yksilön käytössä olevat ympäristöahdistusta helpottavat keinot

Vastaajien esiin tuomat yksilön käytettävissä olevat ympäristöahdistusta helpottavat keinot jakaantuivat neljään ryhmään. Nämä ryhmät olivat oman suhtautumisen tarkastelu ja uudelleen arviointi, ympäristöongelmaan kohdistuva kahden tason näkökyvyn harjoittaminen, henkilökohtaiset teot ympäristöongelmien lievittämiseksi sekä osallistuminen yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

**Oman suhtautumisen tarkasteluun ja uudelleenarviointiin** kuuluivat vastaajien mukaan tilanteen hyväksyminen, tunnetaitojen harjoittaminen sekä oman toiminnan reflektointi ja oman rajallisuuden hyväksyminen. Oman toiminnan reflektointi ja oman rajallisuuden hyväksyminen oli näistä vastaajien keskuudessa yleisintä. Eräs vastaajista kuvasi tätä seuraavin sanoin:

*Keskustelu ja pohdinta oman itsensä kanssa ja sen hyväksyminen, että tekee sen minkä pystyy. Muiden vastuita ei voi eikä saa ottaa liikaa omille harteille.*

Kun vastaajat kertoivat **kahden tason näkökyvyn** (kts. sivu 25) tuovan helpotusta ympäristöahdistukseen, he kuvasivat sekä asioiden tarkastelua monesta näkökulmasta, että luotettavan tiedon hankkimisen merkitystä. Erityisesti luotettavan tiedon merkityksellisyys korostui vastauksissa. Myös huonojen uutisten ajoittainen rajaaminen nousi vastauksissa esiin. Vastaajat kuvasivat kahden tason näkökyvyn harjoittamista seuraavin tavoin:

*Vaihtoehtojen ja ratkaisumahdollisuuksien näkeminen. Kannattaa ainakin rajata "pahojen uutisten" määrää. Ei tarvi lukea jokaista kauhukuvaa maalaavaa otsikkoa. Myös lähdekritiikki kannattaa huomioida - lehdet myyvät rajuilla otsikoilla. Ei kannata ottaa jokaista kauhukuvaa varmana tulevaisuutena, vaan muistaa, että meillä on myös keinot sen estämiseksi.*

*Lukemalla itse ympäristöraportteja median tulkintojen sijaan. Sivun mittaiseen artikkeliin ei mitenkään saa tiivistettyä tyhjentävästi monien kymmenien sivujen mittaisia raportteja ja lopputuloksena on turhan usein väärinymmärryksiä ja liioitteluja.*

*Oman ilmastotietouden lisääminen monipuolisesti eri lähteistä ts. yhden totuuden välttäminen, oman toiminnan ja ympäristön kuormittavuuden välisen symbioosin pohtiminen, kriittinen mutta samaan aikaan neutraali suhtautuminen.*

Yksilön käytössä olevista ympäristöahdistusta lievittävästä keinoista monien vastaajien vastauksissa nousi esiin toiminta. Erilaiset toiminnan muodot olivat yksilöllisistä keinoista selkeästi suosituimpia. Toiminta jakaantui vastauksissa **henkilökohtaisiin tekoihin ympäristöongelmien lievittämiseksi**, kuten esimerkiksi arjen valintojen muuttamiseksi ympäristöystävällisemmiksi ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen tähtääviin tekoihin. Näistä **yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen tähtäävät teot**, kuten ympäristöjärjestöjen toimintaan osallistuminen, poliittinen vaikuttaminen ja vaikutusmahdollisuuksien vahvistaminen esiintyivät monissa vastauksissa ja vastaajat kuvasivat niiden lievittävän ympäristöahdistusta. Vastaajat kuvasivat yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen tähtääviä tekoja esimerkiksi seuraavin sanoin:

*Aktivismi ja yhdessä toimiminen on parasta lääkettä ilmastoahdistukseen. Olen järjestössä toimiessani saanut pohtia asioita yhdessä samanmielisten, osaavien ja asiantuntevien ympäristöliikkeen toimijoiden kanssa. Tietoisuuteni maailman tilasta, mutta toisaalta myös aktivismista viriävä toivo on lisääntynyt.*

*Matalan kynnyksen mahdollisuuksia osallistua järjestötoimintaan. Haluaisin että erilaisia vaikuttamismahdollisuuksia tuotaisiin enemmän esille ja innostettaisiin ihmisiä mukaan erilaisiin toimintoihin, joilla hillitään ilmastomuutosta.*

*Konkreettisilla keinoilla, joilla voi auttaa ympäristöä. Esimerkiksi järjestö- tai vapaaehtoistoiminta, jossa tehdään konkreettisia asioita, kuten roskien keräämistä tai ihmisten valistamista ympäristöasioista. Lisäksi politiikoihin aktiivinen vaikuttaminen.*

#### 7.4.2 Ihmisten välisissä suhteissa esiintyvät keinot

Vastaajien esiin tuoman ihmisten välisissä suhteissa esiintyvät ympäristöahdistusta helpottavat keinot jakaantuivat toivon ja luottamuksen ylläpitämiseen ja tukemiseen sekä sosiaaliseen tukeen. Osittain näiden teemojen voidaan nähdä kietoutuvan yhteen. **Toivoa ja luottamusta tulevaisuuteen** vastaajat esittivät

tukevan mm. tiedon siitä, että asioille todella tehtäisiin jotain, päättäjät suhtautuisivat vakavasti ympäristöongelmiin ja toimisivat toivoa luovalla tavalla. Myös suurempien yhteisöjen esimerkit ympäristöystävällisestä toiminnasta koettiin toivoa ja luottamusta luoviksi. Toivon ja luottamuksen tukeminen esiintyi vastauksissa muun muassa seuraavilla tavoilla:

*-- Lisäksi kaipaisin enemmän uutisia joissa puhutaan toivosta, mahdollisuuksista ja ratkaisuista.*

*Että saisi varmuuden siitä että esimerkiksi kuolen vanhuuteen enkä siihen että yhteiskunta kaatuu kun olen 40.*

*Tärkeintä olisi saada laajempaa toivoa syntymään ja siihen täytyy edetä valtaa pitävien johdolla.*

*Sen tietäminen, että itse voin tehdä asioita ja että suuremmat yhteisöt tekevät asioita ympäristön hyväksi auttaa.*

*Nuoria pitäisi lohduttaa ja turvallisuus ja turvallisuudentunne pitäisi turvata.*

**Sosiaalinen tuki** puolestaan näyttäytyi opiskelijoiden vastauksissa pääasiallisesti erilaisina keskustelutuen muotoina ja sen näkemisenä, että muutkin tekevät toimia ympäristöongelmien lievittämiseksi. Lisäksi vastauksista nousi esiin viitteitä myös siitä, että ympäristöahdistusilmiötä toivottiin tunnustettavaksi laajemmalti.

Keskustelutuen osalta vastauksissa nousi esiin mielenterveyden asiantuntijoiden yhteistyö ympäristöasiantuntijoiden kanssa keskustelutukea järjestettäessä. Myös vertaistuki nousi esiin.

*Keskustelua mielenterveyden ja ympäristöasiantuntijoiden kanssa. Chat voisi olla muutaman päivän viikossa auki muutama tuntina.*

*Mielenterveys- ja ympäristöasiantuntijoiden vahva yhteistyö keskustelutuen järjestämisessä. -- Kaipaisin erityisesti tutkittuun faktatietoon liittyviä keskusteluryhmiä, joissa voisin oppia argumentoimaan tosiasioihin vedoten esim. metsien hakkuiden vähentämisen puolesta. Tämä auttaisi asiasta keskustelemista hyvin vastakkaisesti, jopa populistisesti suhtautuvien tuttavien ja läheisten kanssa. Minulla*

*ei ole ympäristöalan koulutusta, joten koen olevani aika neuvoton keskustellessani ilmastoasioista itseäni paljon vanhempien ihmisten kanssa, jotka eivät ymmärrä, kuinka kiire ilmastonmuutoksen pysäyttämisen on.*

*Vertaistuki voisi auttaa siinä mielessä, että esim kulutukseen liittyvissä vaikeissa muutoksissa olisi apua ja vertaistukea saatavilla.*

Monissa vastauksissa nousi esiin se, että vastaajat toivoivat näkevänsä ympärillään esimerkkejä muiden tekemistä teoista ympäristön hyväksi. Vastaajat kuvasivat tätä alla olevin esimerkein. Ensimmäisessä esimerkissä on havaittavissa vastaajan näkemystä siitä, että vastaaja kokee ympäristöongelmiin puuttumisen olevan kokonaan nuorten harteilla.

*Tilaisuuksia, joissa muutkin ottaisivat vastuun ja toimisivat ilmaston muutoksen ehkäisemiseksi, kun me nuoret, jotka jo ahdistukseen asti huolehdimme omasta ilmastotaakastamme.*

*Ekotapahtumien järjestämisellä, että voisi nähdä kuinka moni muu on halukas vaikuttamaan*

*Se, että kaikki ottaisivat asian vakavasti ja tekisivät jotain.*

*Näkisi konkreettisesti, että asioihin puututaan ja halutaan muutosta kohti kestävämpää kuluttamista ja elämäntapaa.*

### **7.4.3 Yhteiskunnalliset ympäristöahdistusta helpottavat keinot**

Yhteiskunnallisen tason keinot puuttua ympäristöahdistukseen olivat vastausten joukossa selkeästi suosituimpia. Nämä vastaukset jakaantuivat niihin, joissa kohdistettiin päättäjien suhtautumiseen ja toimintaan odotuksia muutoksista ympäristöongelmien ratkaisemiseksi sekä niihin, joissa esitettiin laajempien rakenteellisten muutosten auttavan ympäristöahdistuksen helpottamisessa.

**Päättäjien suhtautumisen ja toiminnan** nähtiin olevan ympäristöahdistusta lievittävä tekijä monessa vastauksessa. Päättävässä asemassa oleviin, kuten poliittikkoihin kohdistui osin tiukkasanaisiakin odotuksia siitä, että nämä tarttuisivat

ympäristöongelmia lievittäviin tekoihin ja tätä kautta osallistuisivat ympäristöahdistuksen lievittämiseen. Vastaajat kuvasivat näitä ajatuksia esimerkiksi seuraavin tavoin:

*Sillä että poliitikot kantaisivat vastuunsa ja tarttuisivat viipymättä toimeen. Yksilöinä käytettävissä olevat mahdollisuudet ympäristöahdistuksen helpottamiseen ovat rajatut.*

*Se, että päättäjiltä tulisi selkeitä päätöksiä ja toimintaohjeita jotka vähentäisivät yksilöiden taakkaa ympäristön pelastamiseksi.*

*että ne saatanan päättäjät tekisivät jotain, eikä tarvitsisi olla niin huolissaan.*

*Sillä, että päättäjät ja yritykset alkaisivat oikeasti tekemään paljon enemmän ilmaston hyväksi, koska oma panokseni ei yksinään pelasta maailmaa.*

Toisaalta vastaajien odotukset päättäjien vastuunkantoa kohtaan näyttäytyivät myös toiveissa ohjaukseen ja johtajuuteen liittyen. Monet vastaajista näkivät selkeät ja konkreettiset ohjeet ympäristöystävälliseen toimintaan mahdollisuudeksi helpottaa ympäristöahdistusta. Vastaajat toivoivat sekä selkeitä konkreettisia ohjeita ympäristöystävällisten arjen valintojen tueksi, että luotettavaa tietoa arjen valintojen muodostamisen tueksi. Selkeiden ohjeiden koettiin vähentävän yksilön kuormaa tilanteessa. Tätä teemaa vastaajat kuvailivat esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

*Se, että päättäjiltä tulisi selkeitä päätöksiä ja toimintaohjeita, jotka vähentäisivät yksilöiden taakkaa ympäristön pelastamiseksi.*

*Selkeitä ohjeita siihen mitä itse voi tehdä asioiden parantamiseksi ja omantunnontuskan helpottamiseksi.*

*Joku tulisi ja kertoisi kuinka turvata oma ja tulevien lasten tulevaisuus vaikkei siihen pysty itse tällä hetkellä vaikuttamaan.*

*--- Tieto ympäristölle ystävällisistä vaihtoehtoista eri elämänalueilla. Konkreettiset toimintaideat ja muutokset, joita tehdä omassa elämässä tai yhteisössä.*

*Iso tietopakettisivusto, josta voisi saada luetettavaa tietoa erilaisista ympäristöystävällisistä elämäntavoista, koska ahdistusta aiheuttaa sekin kun ei tiedä mistä etsiä luotettavaa tietoa vaikka tahtoisit tietoa kartuttaa.*

Monissa vastauksissa tuotiin esiin, että ympäristöahdistuksen helpottaminen vaatii pohjimmiltaan **ympäristöongelmiin puuttumista rakenteellisia muutoksia tekemällä**. Ympäristöahdistuksen esitettiin olevan pikemminkin yhteiskunnallinen kuin yksilöllinen ongelma. Vastauksissa myös oli tulkittavissa, että vastaajat kokivat pelkän ympäristöahdistuksen huomioimisen ilman ympäristöongelmiin puuttumista hedelmättömänä.

*Jos tätä "ahdistusta" halutaan tosiaan vähentää, ehkä olisi paras tehdä suoraan jotain syyille, jotka sen takana ovat eikä vain voivotella, että "joo, ihmisiä ahdistaa". Ahdistus itsessään ei ole syy, vaan seuraus.*

*Oikeanlaisella politiikalla niin Suomessa, Euroopassa kuin muualla maailmassakin. Lentämisen, kulutuksen, pakkausmuovin ym. rajoittaminen poliittisin keinoin. Koulutusta ja tukea maihin, joissa ongelma on suurin. Kun ilmaston eteen tehdään oikeasti töitä, katoaa myös ahdistus.*

*Ahdistuneille suunnatut keskustelukerhot ovat vain laastari omalle hyvinvoinnille, eivätkä muuta yhteiskunnallista syistä, joka tuottavat lisää ahdistusta.*

*Ahdistukseen tuskin auttaa tunteista puhuminen, jos ekokriisi jatkuu kuitenkin samaa rataa. Kaipaen toimia, maailmanlaajuisesti ja päätäjien sekä isojen yritysten johdon suunnilta.*

*Ilmastoahdistuksen helpottaminen ei itsessään tunnu mielestäni kovin merkitykselliseltä tai itseisarvoiselta – – Paras keino ilmastoahdistuksen helpottamiseksi olisi se, että asiat laitettaisiin kuntoon, vaikka sitten vähä vähältä.*

*Lopettaa yhteiskunnallisten ongelmien psykologisointi. Ongelmat johtuvat siitä, ettei aseteta rajoja yritystoiminnalle, vaan se saa saastuttaa ympäristön.*

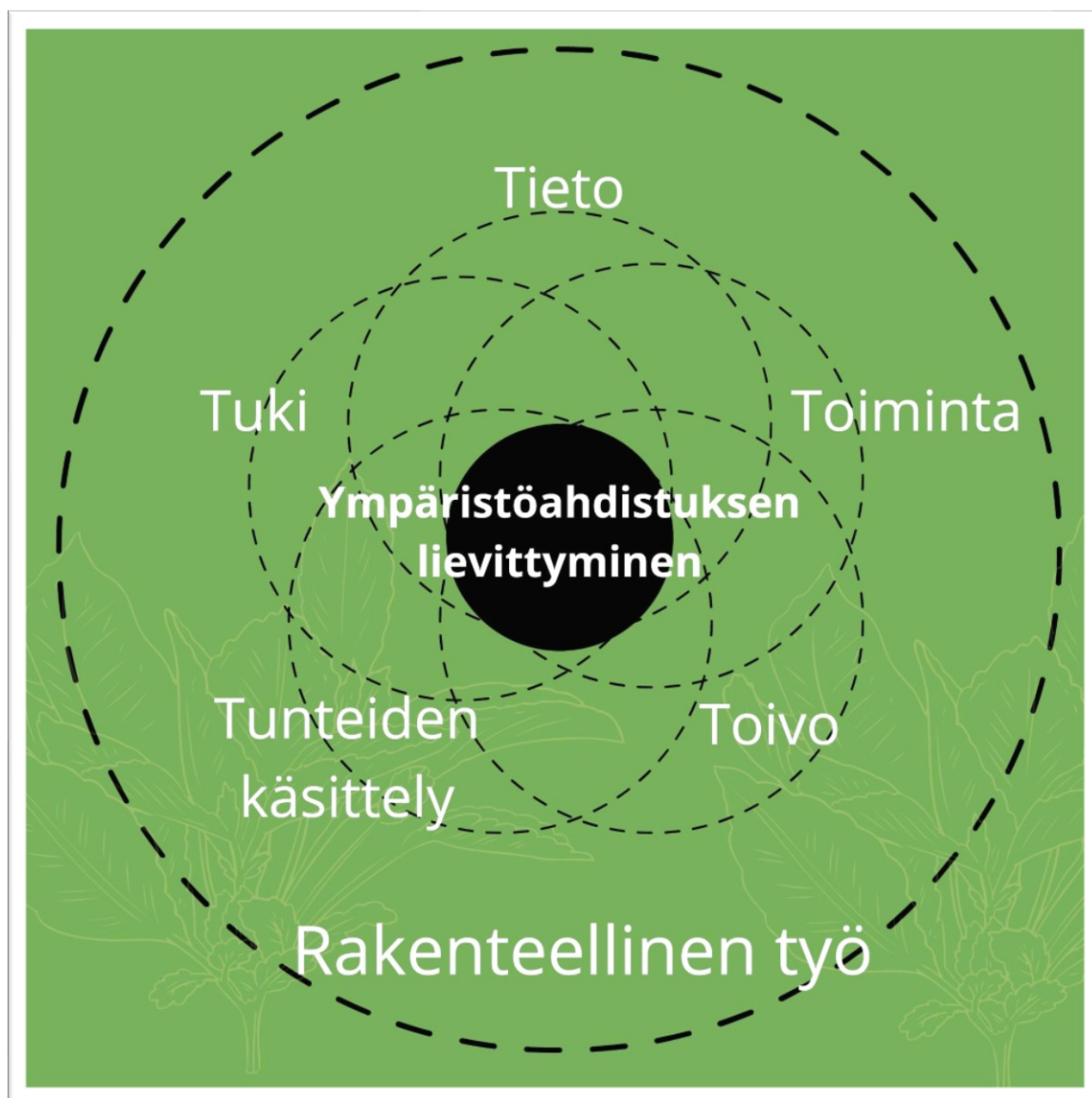
Tulosten jaottelu kolmelle tasolle; yksilön käytettävissä oleviin keinoihin, ihmisten välisissä suhteissa ilmeneviin asioihin ja yhteiskunnallisen tason asioihin on jossain määrin keinotekoista; useiden vastausten voitiin tulkita sisältävän elementtejä kaikilta tasoilta. Tässä esitetyistä tuloksista nousikin esiin myöhemmin erilaisia ympäristöahdistusta lievittävien keinojen teemoja, joita voitiin nähdä kaikilla kolmella tasolla. Näitä käsittelen seuraavassa kappaleessa.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 8.1 Viisi esiinnoussutta teemaa kolmella eri tasolla

Vastauksissa nousi esiin ajatuksia siitä, miten ympäristöahdistusta voitaisiin lievittää kolmella eri tasolla olevien keinojen kautta: yksilön omassa hallinnassa olevien, ihmisten välisissä suhteissa tapahtuvien ja yhteiskunnallisten toimien kautta. (KUVIO 7.) Yksilön omassa hallinnassa nähtiin olevan oman suhtautumisen tarkastelun ja uudelleen arvioinnin sekä ympäristöongelmiin kohdistuvan kahden tason näkökyvyn (kts. s. 25) harjoittamisen. Yksilön nähtiin myös kykenevän toimillaan vaikuttamaan ympäristöahdistukseen. Henkilökohtaisen toiminnan tasoina nähtiin henkilökohtaiset teot ympäristön hyväksi sekä osallistuminen yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Ihmisten välisissä suhteissa puolestaan nähtiin rakentuvan toivon ja luottamuksen ylläpitämistä ja tukemista. Sinne paikallistui myös sosiaalinen tuki eri muodoissaan. Yhteiskunnallisella tasolla ympäristöongelmia puolestaan lievitti päättäjien asianmukainen suhtautuminen ja toiminta ympäristöongelmien lievittämiseksi sekä rakenteelliset muutokset ympäristöahdistuksen juurisyyksi nimettyjen ympäristöongelmien ratkaisemiseksi.

Pohtiessani näiden kolmen tason sisällä ilmenneitä vastauksia yhdessä aiemmassa kirjallisuudessa esitettyjen ympäristöahdistusta lievittävien keinojen kanssa esiin nousi vahvemmin viisi teemaa: toiminta, tunteiden käsittely, tuki, tieto sekä toivo. Nämä teemat näyttäytyivät sekä yksilön toiminnassa, ihmisten välisissä suhteissa, että yhteiskunnallisella tasolla. Teemojen voitiin nähdä olevan myötävaikutuksessa toisiinsa ja niitä voitiin tarkastella useasta näkökulmasta. Näiden teemojen taustalla näyttäytyi vahvana paine yhteiskunnallisiin muutoksiin. Tätä kuvataan tässä työssä termillä rakenteellinen työ.



KUVIO 8. Sisällön analyysissä esiin nousseet teemat

## 8.2 Toimintaa ja tunteiden käsittelyä

Aiemmassa kirjallisuudessa on tuotu esiin, että toiminta voi helpottaa ympäristöahdistusta. Erityisesti muita auttamalla on mahdollista parantaa myös omaa hyvinvointia ja varsinkin luontoa suojeleviin aktiviteetteihin osallistumisen on todettu voivan helpottaa oloa monin tavoin. (Pihkala 2018a, 37; Pihkala 2019, 12; Clayton ym. 2017, 41, 44; Hayes ym. 2018, 9.) Myös tässä opinnäytetyössä erilaiset toiminnan muodot nousivat vahvasti esiin ympäristöahdistuksen lievittämisessä. Toiminnan, erityisesti ympäristön hyväksi toimimisen, omien kulutustottu-

musten muuttamisen ja luonnossa liikkumisen todettiin olleen ympäristöahdistusta lievittäviä tai poistavia keinoja. Erilaiset toimintamahdollisuudet puolestaan olivat eniten toivottuja ympäristöahdistuksen lievittämiseksi. Toiminta ympäristöongelmien lievittämiseksi ja sen näkeminen muiden tekemänä nähtiin myös merkityksellisinä toivoa luovina ja ympäristöahdistusta lievittävinä tekijöinä. Toimintaa ympäristöongelmien ratkaisemiseksi toivottiin myös päättäjiltä ja erilaisilta yhteisöiltä. Tästä voidaan päätellä, että ympäristöahdistuksen lievittämiseksi on paitsi tärkeää järjestää erilaisia toimintamahdollisuuksia, niin myös toteuttaa ympäristöä suojelevia tekoja esimerkiksi organisaatioiden tasolla yleisesti toivon luomiseksi. Tämä ajatus on yhtenevä Claytonin ym. (2017, 56) kanssa, jotka esittävät, että hyvinvointialojen ammattilaisten omissa organisaatioissaan toteuttamat sitoutumista ja konkretiaa esiin tuovat toimet kestävän kehityksen mukaisissa toimissa luovat omalta osaltaan toivon ilmapiiriä.

Pihkala (2018a, 37; 2019, 12) on nostanut esiin, että toiminnasta puhuttaessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että toimintaan uppoutuminen ei ole yhteydessä tunteiden kohtaamisen väistelyyn. Liaksi toimintaan keskittyttäessä ilman tunteiden käsittelyä on hänen mukaansa riskinä se, että toimija uupuu. On esitetty, että ympäristöongelmiin liittyville tunteille ja niiden käsittelylle tulisi antaa aikaa ja tilaa. Tärkeäksi tunteiden käsittelyssä on esitetty myös tunnetaitojen harjoittelua. Erilaisten taiteellisten ja luovien lähestymistapojen on esitetty voivan tukea tunteiden käsittelyä. (Clayton ym. 2017, 42; Hayes ym. 2018, 9; Pihkala 2019, 20–21). Tässä opinnäytetyössä nousi esiin, että opiskelijoista yli neljännes toivoi saavansa työvälineitä omien tunteiden tunnistamiseen ja niiden kohtaamiseen. Lähes yhtä moni toivoi pääsevänsä käsittelemään aihetta vertaisryhmän kanssa. Kiinnostavaa tuloksissa on se, että vain joka kymmenes vastaajista koki tunteiden käsittelyn esimerkiksi keskusteluryhmiin osallistumalla auttaneen omaan ympäristöahdistukseensa. Tästä voisikin päätellä, että kenties tunteiden käsittelylle voisi pyrkiä luomaan tilaa erilaisten toimintamahdollisuuksien yhteyteen ja erilaisiin ympäristön hyväksi tehtäviin toimintoihin voitaisiin jollain tapaa yhdistää tunteiden käsittelyllisiä elementtejä. Toisaalta on hyvä huomioida, että on mahdollista, etteivät vastaajat ole osallistuneet tällaisiin tapahtumiin, eivätkä siksi koe niiden auttaneen laajemmin.

### 8.3 Tukea muilta ihmisiltä

Sosiaalinen tuki voi ilmentyä ihmisten välisissä suhteissa monin tavoin, esimerkiksi arvostamisena, välittämisenä, kuuntelemisena sekä palautteen ja tiedon antamisena (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 56–57). Yhteyden toisiin ihmisiin on todettu olevan suojaava ydintekijä vastoinkäymisiä kohdatessa. Erilaisin toiminnan muodoin voidaan tukea ja vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Yhteisöllisten toimintojen kautta voidaan myös edistää luottamusta siihen, että maailmassa tapahtuu myös hyviä asioita sekä lisätä ihmisten välistä luottamusta. (Clayton ym. 2017, 43; Pihkala 2019, 14.) Vastauksissa kävi ilmi, että vastaajat toivoivat erityisesti näkevänsä muidenkin toimivan ympäristöongelmien lievittämiseksi. Vastauksista oli myös löydettävissä toiveita sosiaalisesta tuesta erityisesti keskustelutuen ja vertaistuen muodossa. Sosiaalisen tuen arvostamisen antamisen ulottuvuudesta voidaan nähdä kertovan sen, että vastauksissa tuotiin esiin ympäristöahdistusilmiön tunnustaminen. Kokemuksen tunnustaminen voidaan nähdä eräänlaisena arvon antona yksilön kokemukselle. Tämän pohjalta voitaisiin ajatella, että kenties olisi yleisesti hyvä lisätä tietoisuutta ympäristön vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin sekä myös ympäristötuhojen negatiivisista vaikutuksista siihen. Kenties näin myös ympäristöahdistusilmiötä saataisiin paremmin ymmärretyksi, tunnustetuksi ja keskustelun alaiseksi.

Sosiaalinen tuki kytkeytyi monissa vastauksissa toimintaan, ja voidaankin ajatella, että ympäristöahdistuksen lievittämiseksi voisi olla hyvä luoda mahdollisuuksia, jossa yhdistyy sekä sosiaalisen tuen saaminen, että ympäristöongelmiin puuttuva toiminta. Näin ihmisten olisi mahdollista saada konkreettisia kokemuksia siitä, että ympäristöongelmiin puututaan yhteisvastuullisesti sekä nähdä positiivisia esimerkkejä ympäristömyönteisestä toiminnasta. Tällainen toiminta loisi kenties myös mahdollisuuksia solmia uusia sosiaalisia suhteita ja vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Jos tällaista toimintaa järjestettäisiin hyvin matalalla kynnyksellä, voisi osallistujiksi päätyä myös sellaisia ihmisiä, joiden arvoasteikossa ympäristömyönteinen toiminta ei ole kovin korkealla. Tämä voisi kenties edistää yhteiskunnassa vuoropuhelua ympäristöasioista.

Huomioitavana asiana ympäristöahdistusilmiön tunnustamisessa nousee myös sosiaalialan ammattilaisten henkilökohtainen suhde ympäristöongelmiin ja niiden

herättämiin tunteisiin. Granfelt (1993, 212) esittää, että työntekijän oman kokemuksen työstäminen on tärkeää, jotta mahdollistuu oman kokemuksen käyttö ymmärtämisen välineenä. Ymmärretyksi tulemisen kokemus on keskeistä, jottei ahdistava tilanne tunnu entistäkin ahdistavammalta. Myös Raunio (2009, 180) esittää, ettei psykososiaalisessa työssä olennainen uuden ymmärryksen luomisen tukeminen ole mahdollista, ellei työntekijällä ole ymmärrystä asiakkaan ajattelu- ja toimintatavoista. Tämän pohjalta näkisin, että sosiaalialan ammattilaisten tulisi pyrkiä käsittelemään omaa suhdettaan tämän päivän ekokriisiin ja sen herättämiin tunteisiin, jotta asiakkaille mahdollistuu kokemus ymmärretyksi tulemisestä ja vaikuttava tuki ammattilaisten taholta.

#### **8.4 Toivon luomista ja luotettavaa tietoa**

Tärkeässä roolissa ympäristöahdistuksen helpottamisessa on nähty olevan toivon etsiminen ja ylläpitäminen. Toivon ylläpitämiseksi on tärkeää osoittaa, että asiat voivat muuttua ja tulevaisuutta ei ole vielä lyöty lukkoon. Myös niin sanotun kahden tason näkökyvyn harjoittamisen on todettu olevan merkityksellistä toivon ylläpitämisessä. Toivon suhteen on tuotu esiin, että on tärkeää erottaa rakentava toivo ja toiveajattelu. Rakentavaan toivoon vaaditaan paitsi positiivisia odotuksia tulevaisuudesta, myös realistista näkemystä siitä mikä on mahdollista ja todennäköistä. Lisäksi tarvitaan suunnitelmia siitä, miten toivottuihin tulevaisuuksiin päästään. (Pihkala 2017, 149 – 150; Ojala 2016, 49-52; Hayes ym. 2018, 8.)

Vastauksissakin nousi monesti esiin toivon merkityksellisyys. Esimerkiksi kahden tason näkökyvyn harjoittaminen nähtiin ympäristöahdistukseen helpotusta tuovana tekijänä: luotettavan tiedon hakeminen ja asioiden tarkastelu monista näkökulmista tuotiin esiin. Vastauksissa nousi myös esiin se, että huonojen uutisten rajaaminen ja positiiviset ympäristöön liittyvät uutiset lievittivät ahdistusta. Toivon koettiin vahvistuvan myös siitä, että saatiin tietoa ja esimerkkejä ympäristön eteen tehtävistä teoista niin yksilö, yhteisö kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Monissa vastauksissa tuotiin esiin myös konkreettisia esimerkkejä siitä, miten ympäristöongelmia voitaisiin lievittää. Vastausten perusteella vaikutti siltä, että vastaajien toivo rakentui pääasiallisesti todenmukaiselle kuvalle maailman tilan-

teesta. Toisaalta joissain vastauksissa oli nähtävissä viitteitä tietynlaisesta toivottomuudesta, esimerkiksi lähestyvä katastrofi nähtiin väistämättömänä ja ihmisten määrän radikaali väheneminen oikeudenmukaisena. Lienee syytä pohtia sitä, miten toivottomuuden lisääntymistä pystyttäisiin ehkäisemään. Tarvittaisiinko enemmän ja selkeämpiä toivoa luovia esimerkkejä ja käytäntöjä sekä niistä viestimistä aktiivisemmin?

Rakentavaan toivoon kytkeytyy myös luotettava tieto, jonka merkitys monissa vastauksissa korostui. Esimerkiksi aiheen käsittelyä toivottiin tehtävän mieluummin ympäristöuhkiin erikoistuneen ammattilaisen johdolla kuin mielenterveysammattilaisen johdolla. Tämä asettaa haasteita sosiaali- ja terveysalan toimijoille. Tuloksista voidaan nähdä, että pelkkä mielenterveyden asiantuntemus ei riitä, tarvitaan myös ymmärrystä ja tietoa myös siitä, miten ympäristöongelmat ilmenevät ja miten ne vaikuttavat hyvinvointiin. Voitaneen ajatella, että tukeakseen rakentavaa toivoa toiveajattelun sijasta myös sosiaalialan ammattilaisella tulee olla luotettavaa tieteeseen pohjaavaa tietoa ympäristön tilasta ja realistisia käsityksiä erilaisista tulevaisuuden mahdollisuuksista. Toisaalta myös rakentavan toivon tukemisen yhteydessä palataan takaisin sosiaalialan ammattilaisen omaan ympäristötunnemaailmaan. On kenties hyvä pohtia, miten mahdollistuu asiakkaan toivon tukeminen rakentavalla tavalla, jos ympäristöongelmat aiheuttavat itsessä voimakasta ahdistusta tai erilaisia kieltotiloja.

## **8.5 Tarvetta rakenteelliselle työlle**

Vastauksissa voimakkaana nousi esiin ympäristöahdistusta aiheuttavien ympäristöongelmien systeeminen luonne. Vastauksissa tuotiin laajalti esiin sitä, että ympäristöahdistus on pikemminkin yhteiskunnallinen kuin yksilön ongelma ja siihen tulisi tarttua laajalti esimerkiksi päättävällä tasolla. Vastauksissa nousi esiin myös se, että päättäjien toivottiin suhtautuvan vakavasti ympäristöongelmiin. Joissain vastauksissa oli myös tulkittavissa voimakasta turhautumista riittämättömäksi nähtyjä päättäjien tekoja kohtaan. Monissa vastauksissa tuotiin myös esiin sitä, että toivottiin selkeitä ja konkreettisia ohjeita ympäristöystävälliseen toimintaan ja luotettavaa tietoa arjen valintojen muodostamisen tueksi. Tämäkin voi-

daan mielestäni tulkita niin, että vastaajat kaipaavat tukea ja vastuunkantoa viranomaisilta, esimerkiksi selkeiden toimintaohjeistuksen muodossa. Voidaankin pohtia, tulisiko yhteiskunnallisesti tehokkaammin viestittää niistä toimista, joita ympäristön tilan parantamiseksi parhaillaan eri toimintakentillä tehdään ja tulisiko kansalaisille tarjota näkyvämmiin selkeitä toimintaohjeita. Toisaalta voidaan myös pohtia sitä, olisiko viranomaisten ja päättäjien paikallisella ja globaalilla tasolla syytä tarttua hanakammin toimiin ongelmien lievittämiseksi.

Vastaajat toivat esiin, että ahdistuksen juurisyyn puuttuminen on parhaiten ahdistusta poistava keino. Esiin nousi ajatus siitä, että ympäristöahdistusta ei pitäisi liiaksi paikantaa yksilöihin vaan nähdä se pikemminkin yhteiskunnallisena ongelmana. Osallistumisen yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, esimerkiksi ympäristöjärjestöjen toimintaan ja poliittiseen vaikuttamiseen nähtiin lievittävän ympäristöahdistusta. Clayton ym. (2017, 51) ja Dockett (2019, 4) ovat esittäneet, että toiminnan kautta voidaan lisätä hallinnan tunnetta ja vahvistaa itseluottamusta, mitkä puolestaan lisäävät uskoa omaan resilienssiin ja edistävät selviytymistä ongelmien kanssa tulevaisuudessa. Tämän valossa voidaankin mielestäni pohtia, tulisiko ympäristöahdistusta lievittämään suunniteltaviin toimintoihin sisällyttää myös yhteiskunnallisen vaikuttamisen ulottuvuutta. Kenties olisi ainakin syytä pohtia sitä, miten luoda mahdollisuuksia yhteiskunnallisten rakenteiden epäkohtien pohdiskelulle ja oman toimijuuden ja hallinnan tunteen vahvistamiselle.

Voimakas yhteiskunnallisten muutosten vaatimus on nähdäkseni syytä huomioida taustavaikuttimena tarkasteltaessa kaikkia aiemmin esiteltyjä viittä teemaa. Ympäristöahdistuksen juurisyynä olevat ympäristöongelmat ovat systeemisen luonteensa vuoksi haasteellisia, ja yksittäisen ihmisen vaikutusmahdollisuudet voidaan kokea pieniksi (Clayton ym. 2017, 27). Vastauksissa nousi esiin vahva toive rakenteellisista muutoksista ympäristöahdistuksen lievittämisessä. Erityisesti sosiaalialan ammattilaiselle on luontevaa ottaa ympäristöongelmiin näkökulma yhteiskunnallisena hyvinvointia uhkaavana epäkohtana ja hahmottaa tämän epäkohdan vaikutus yksilön elämään. Ekososiaalisen viitekehyksen läpi tarkasteltuna rakenteellisella sosiaalityöllä voidaan Matthiesin ja Närhen (2014, 81–83) mukaan nähdä vahvat yhtymäkohdat siihen, että huomioidaan luonnon ja

elinympäristön suhde sosiaaliseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Sosiaalialan ammattilaiselle tarjoutuukin erinomainen vaikuttamisen paikka ympäristöahdistuksen perimmäisten syiden poistamiseksi juuri rakenteellisen työn kautta.

## 9 POHDINTA

Ympäristöahdistus on ilmiönä hyvin monitahoinen, -ulotteinen ja monet siihen liittyvät tekijät ovat yhteen kietoutuneita. Näkisin tämän työn pohjalta, että myös tukikeinot ympäristöahdistukseen ilmenevät samankaltaisina. Ei ole nähtävissä mitään yksittäistä ”tempua” tai työkalua, jolla näin monitahoiseen haasteeseen voidaan vastata, vaan pikemminkin ympäristöahdistuksen lievittämiseen tähtäävässä toiminnassa sekoittuvat monet erilaiset teemat. Esimerkiksi toimintamahdollisuudet voivat lievittää ympäristöahdistusta paitsi toiminnan sisällön kautta, myös sen toivoa luovan elementin kautta, toimijuuden ja vaikutusmahdollisuuksien lisäämisen kautta, sosiaalisten suhteiden vahvistamisen kautta, ihmisten välisen luottamuksen lisäämisen kautta sekä yhteiskunnallisen vaikuttavuuden kautta. Toivon luominen ja ylläpitäminen voi puolestaan tapahtua paitsi asiakassuhteessa käytävinä keskusteluina, niin myös tuomalla esiin positiivista ympäristötoimijuutta organisaatio- ja yhteisötasolla tai myötävaikuttamalla tarpeellisiin yhteiskunnallisiin muutoksiin. Ympäristöahdistusta pohdittaessa on siis huomiotava monia eri näkökulmia ja ulottuvuuksia, joita sen lievittäjäksi tarkoitetulla toiminnalla voi olla.

Itse lähestyin aluksi ilmiötä ajatuksissani melko yksilö- ja yhteisökeskeisesti psykososiaalisen tukemisen ja sosiaalisen tuen kautta. Kuitenkin vastauksissa nousi hyvin vahvasti esiin ympäristöahdistuksen juurisyihin puuttuminen ja tarve rakenteelliselle työlle. Ympäristöongelmien negatiivisten vaikutusten ihmisten hyvinvointiin voidaan nähdä jatkuvan ja pahenevan, ellei itse ongelmiin ja niiden juurisyihin puututa. Ympäristön tilan parantamisen tähtäävien tekojen tulisi näkyä konkreettisesti paitsi kaikessa työssä, niin sen eteen tulisi myös pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnallisesti. Sosiaalialan arvopohja huomioiden tämä luo painetta sille, että ympäristöteema huomioitaisiin läpileikkaavana teemana sosiaalialan työssä. Tähän voisi tuoda apua ekososiaalisen viitekehyksen ja arvopohjan soveltaminen kokonaisvaltaisesti.

Sosionomien ammatilliset mahdollisuudet toimia ympäristöahdistuksen lievittämiseksi voidaan tämän opinnäytetyön valossa nähdä moninaisina. Ahdistusta voidaan lievittää niin yksilötyössä, kuin yhteisönkin tasolla. Myös rakenteellinen

työ voidaan nähdä merkittävänä mahdollisuutena sosiaalialan toimijalle asiakkaiden haasteellisten tilanteiden lievittämiseksi. Ympäristöahdistukseen auttavat tekijät voivat ilmetä yksilön omassa toiminnassa, ihmisten välisessä toiminnassa tai yhteiskunnallisella tasolla ja kaikilla näillä tasoilla on mahdollista olla sosionomina asiakkaan tukena joko suoraan tai välillisesti.

Tämän opinnäytetyön perusteella herää kysymys siitä, tulisiko sosiaalialan koulutuksessa vahvemmin näkyä myös ympäristön hyvinvointia tukevien ja ympäristöongelmien uhkaavien teemojen käsittely. Hyvinvoinnin tukeminen on kuitenkin sosionomin ammattitaidon kulmakiviä, ja ympäristöongelmilla voidaan nähdä olevan merkittäviä vaikutuksia hyvinvointiin. Ympäristöahdistukseen liittyvät erilaiset kieltotilat puoltaisivat myös sitä, että sosiaalialan opiskelijoita tuettaisiin opintojen aikana käsittelemään omaa luontosuhdettaan ja mahdollisia kipupisteitään ympäristötunteisiin liittyen. Näkisin, että ilman tätä ammattilaisen henkilökohtaista reflektiota on riskinä se, että asiakkaan ympäristöahdistus jää vaillinaisesti kohdatuksi tai kokonaan kohtaamatta. Myöskin rakenteellisten muutosten voidaan nähdä olevan riskissä jäädä toteuttamatta, jos niiden tarpeellisuutta ei mahdollisten kieltotilojen takaa nähdä.

Tästä opinnäytetyöstä on kummunnut prosessin aikana useita jatkotutkimuskohteita. Olisi kiinnostavaa saada sosiaalialan ammattilaisten näkökulmaa ympäristöahdistukseen ja siihen millaiseksi ammattilaiset kokevat omat valmiutensa kohdata ympäristöahdistusta. Hyödyllistä olisi myös selvittää sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten ajatuksia siitä, millaista tukea ammattilaiset kaipaavat oman ammattinsa toteuttamisessa ympäristöahdistukseen liittyen. Kiinnostavia tutkimuskohteita olisivat myös erilaiset ympäristötunteisiin liittyvät kieltotilat ja niiden vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen.

Tähän opinnäytetyöhön jatkotutkimuskohteiksi sopisivat myös hyvin erilaiset toiminnalliset opinnäytetyöt, esimerkiksi ympäristöahdistusta lievittävien tapahtumien tai erilaisten teemaryhmien tiimoilta. Kiinnostavaa olisi myös se, miten ympäristöahdistusta voitaisiin lievittää esimerkiksi sosiokulttuurisen innostamisen keinoin ja yhteistyössä erilaisten ympäristöasiantuntijoiden kanssa.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuutena sekä antoisa, että raskas. Oli todella kiinnostavaa päästä harjoittelemaan tutkimuksen tekemistä ja koin kiitollisuutta siitä, että pääsin käsittelemään mielestäni yhteiskunnallisesti merkityksellistä aihetta ja analysoimaan vastaajien arvokkaita ehdotuksia ongelman lievittämiseksi. Toisaalta prosessi johdatti, osin pakottikin, refleктоimaan myös omia ympäristötunteitani. Myös koronaepidemian mukanaan tuoma kuorma vaikutti työprosessiin. Hetkittäin työ tuntuikin varsin raskaalta ja jouduin ottamaan siihen hieman etäisyyttä. Tämä johti lievään aikataulujen venymiseen.

Toin aikaisemmin ilmi, että analyysissa oman haasteellisuutensa toi vastausten osittainen niukkuus ja monitulkintaisuus. On myös huomioitava, että laadullinen sisällönanalyysi on oman tekijänsä tulkinta aineistosta. Näkisin kuitenkin, että onnistuin tässä opinnäytetyössä ainakin jossain määrin hahmottelemaan ympäristöahdistukseen toivottuja tuen keinoja ja tuomaan esiin näkökulmaa siitä, miten sosiaalialalla voitaisiin ilmiöön tarttua. Toivon että tästä työstä on hyötyä lukijalle ympäristöahdistusilmiön hahmottamisessa ja että tämä työ osaltaan edistäisi ympäristöahdistusilmiön huomioimista esimerkiksi sosiaalialan koulutuksessa.

## LÄHTEET

Adams, M. 2016. *Ecological crisis, Sustainability and the Psychosocial Subject: Beyond Behaviour Change*. Lontoo: Palgrave Macmillan.

Albrecht, G. 2019. *Earth Emotions: New Words for a New World*. E-kirja. New York: Cornell University Press.

Barnosky, A., Hadly, E., Bascompte, J., Berlow, E., Brown, J., Fortelius, M., Getz, W., Harte, J., Hastings, A., Marquet, P., Martinez, N., Mooers, A., Roopnarine, P., Vermeij, G., Williams, J., Gillespie, R., Kitzes, J., Marshall, C., Matzke, N., Mindell, D., Revilla, E. & Smith, A. 2012. Approaching a state shift in Earth's biosphere. *Nature* 486 (7401). 7.6.2012. Luettu 1.10.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://search-proquest-com.lib-proxy.tuni.fi/docview/1020697425/fulltextPDF/B733562A878943FCPQ/1?ac-countid=14242>

Cantell, H. 2011. *Lapsuus ja nuoruus ympäristösuhteen perustana*. Teoksessa: Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E.-L. & Sorvari, S. (toim.) *Ihminen ja ympäristö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy.

Clayton, S. & Manning, C. 2018. *Threats to mental health and wellbeing associated with climate change* Teoksessa: Clayton, S. & Manning, C. (toim.) *Psychology and Climate Change*. Academic Press. E-kirja. Luettu 24.9.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://learning.oreilly.com/library/view/psychology-and-climate/9780128131312/xhtml/chp009.xhtml#chp009>

Clayton, S., Manning, C., Krygsman, K. & Speiser, M. 2017. *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. American Psychological Association. Luettu 5.10.2019. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

Cunsolo, A. & Ellis, N. 2018. Ecological grief as a mental health response to climate change related loss. *Nature Climate Change* 8. 3.4.2018. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.nature.com/articles/s41558-018-0092-2>

Davenport, L. 2017. *Emotional Resiliency in the Era of Climate Change. A Clinician's Guide*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Dockett, L. 2019. *The Rise of Eco-Anxiety*. *Psychotherapy Networker*; Washington 43 (1). Luettu 19.9.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://search-proquest-com.libproxy.tuni.fi/docview/2189568705?pq-origsite=summon>

Doherty, T. 2018. *Individual impacts and resilience*. Teoksessa: Clayton, S. & Manning, C. (toim.) *Psychology and Climate Change*. Academic Press. E-kirja. Luettu 7.10.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://learning.oreilly.com/library/view/psychology-and-climate/9780128131312/xhtml/chp010.xhtml>

Doppelt, B. 2016. *Transformational Resilience. How building human resilience to climate disruption can safeguard society and increase wellbeing*. Sheffield: Greenleaf Publishing.

Duodecim & Suomen Akatemia. 2020. Konsensus 2020. Aivot ja Mieli. Luettu 9.3.2020. [https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf?fbclid=IwAR1X\\_xgxjSjuP1vPahl-HLEvN6YeDTBR7Wx00pbtLeX3AzzHCmKlg6FOZAvE](https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausuma-versio-1.6-3.pdf?fbclid=IwAR1X_xgxjSjuP1vPahl-HLEvN6YeDTBR7Wx00pbtLeX3AzzHCmKlg6FOZAvE)

Granfelt, R. 1993. Psykososiaalinen orientaatio sosiaalityössä. Teoksessa Monisärmäinen sosiaalityö. Granfelt, R., Jokiranta, H., Karvinen, S., Matthies, A -L. & Pohjola, A. (toim.) Helsinki: Sosiaaliturvan keskusliitto.

Greenspan, M. 2011. Healing through the dark emotions in an age of global threat. Teoksessa Carrington, K.& Griffin, S. (toim.) Transforming Terror: Remember the Soul of the World. University of California Press. E-kirja. Luettu 6.9.2019. Vaatii lukuoikeuden. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=675854>

Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Ohjaus 20/2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. Luettu 6.3.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-722-0>

Hayes, K., Blashki, G, Wiseman, J., Burke, S. & Reifels, L. 2018. Climate change and mental health: risks, impacts and priority actions. International Journal of Mental Health Systems 12. Luettu. 15.9.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://search-proquest-com.libproxy.tuni.fi/docview/2056830089?pq-origsite=summon>

Heikkurinen, P. 2014. Kestävyyden käsitteen ulottuvuudet. Tieteessä tapahtuu. 4/2014. s. 10 – 16.

Hickman, C. 2019. I'm a psychotherapist – here's what I've learned from listening to children talk about climate change. The Conversation. Julkaistu 15.9.2019. Luettu 7.10.2019. <https://theconversation.com/im-a-psychotherapist-heres-what-ive-learned-from-listening-to-children-talk-about-climate-change-123183>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hyyry, J. 2019. Kansalaiskysely ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Luettu 16.10.2019 <https://media.sitra.fi/2019/08/21153439/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>

Jouttimäki, P. & Kangas, S. 2011. Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä. Teoksessa Uudistuva ja voimaannuttava aikuissosiaalityö. Visio vahvasta aikuissosiaalityöstä -hankkeen loppurapotti. Saurama, E., Kangas, S. & Jouttimäki, P. (toim.) Socca – Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Työpapereita 2011:1.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Määrällinen tutkimus. Päivitetty 23.4.2015. Luettu 25.3.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. 4. painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Verkkojulkaisu. Luettu 6.3.2020.

[https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf)

Manninen, P. 2004. Johdatus tilastolliseen data-analyysiin. Sovellus- ja atk-keskeinen näkökulma. Opetusmoniste B44. 7. Painos. Tampereen Yliopisto. Matematiikan, tilastotieteen ja filosofian laitos. Verkkojulkaisu. Tampereen yliopistopaino Oy. Luettu 9.7.2020. [https://www.sis.uta.fi/tilasto/tixel/tixel\\_data-analyysi.pdf](https://www.sis.uta.fi/tilasto/tixel/tixel_data-analyysi.pdf)

Matthies, A. & Närhi, K. 2016. The ecosocial transition of societies: The contribution of social work and social policy. Lontoo: Routledge. E-kirja.

Matthies, A-L. & Närhi, K. 2014. Ekososiaalinen lähestymistapa rakenteellisen sosiaalityön viitekehyksenä. Teoksessa: Rakenteellinen sosiaalityö. Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2014. Pohjola, A., Laitinen, M. & Seppänen, M. (toim.) E-kirja.

Mattila, A. 2018. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Verkkosivusto. Päivitetty 30.5.2018. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976)

Metteri, A. & Haukka-Wacklin, T. 2004. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa: Kuntoutus kanssamme. Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Helsinki: Stakes.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nicholsen, S. 2002. The Love of Nature and the End of the World: The Unspoken Dimensions of Environmental Concern. E-kirja. Luettu 23.9.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzcwOTU3X19BTg2?sid=33238031-a793-45e5-9315-f73735cf4603@sdv-v-sessmgr03&vid=0&format=EB&rid=1>

Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka, kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus Oy.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. 2.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ojala, M. 2016. Facing anxiety in climate change education: from therapeutic practice to hopeful transgressive learning. *Canadian Journal of Environmental Education* 21. Luettu 15.9.2019. <https://cjee.lakeheadu.ca/article/view/1393>

Pihkala, P. 2017. Päin Helvettiä? Ympäristöahdistus Ja Toivo. Helsinki: Kirjapaja.

Pihkala, P. 2018a. Johdatus Ympäristöahdistukseen. Ympäristöongelmien psyykkiset vaikutukset. *Tieteessä tapahtuu* 6/2018. s.31-38.

Pihkala, P. 2018b. Eco-Anxiety, Tragedy, And Hope: Psychological and Spiritual Dimensions Of Climate Change. *Zygon: Journal of Religion & Science*. 06/2018. Luettu 6.9.2019 Vaatii käyttöoikeuden. <http://web.a.ebscohost.com.lib-proxy.tuni.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5f8e6e99-ecfe-4d78-83de-208c46808d4a%40sdc-v-sessmgr01>

Pihkala, P. 2019. Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen. MIELI Suomen Mielen terveys ry. Julkaistu 4.6.2019. Luettu 1.9.2019. <https://mieli.fi/fi/raportit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-el%C3%A4minen>

Pihkala, P. 2020. "Korona-ahdistus" ja ympäristöahdistus, (erityisteema), luento 9. Helsingin yliopiston avoin yliopisto. Verkkojulkaisu. Katsottu 23.10.2020. Julkaistu 18.3.2020. <https://www.youtube.com/watch?v=z89rdr1bt5Q&t=25s>

Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Ripple, W., Wolf, C., Newsome, T., Galetti, M., Alamgir, M., Crist, E, Mahmoud, M., Laurance, W. ym. 2017. World Scientists' Warning to Humanity: A Second Notice. *BioScience* 67 (12). Sivut 1026-1028. Julkaistu 13.11.2017. Luettu 1.10.2019. Vaatii käyttöoikeuden. <https://academic.oup.com/bioscience/article/67/12/1026/4605229>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Luettu 16.3.2020 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_6\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_6_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Luettu 16.3.2020 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_6.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_6.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Triangulaatio. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Luettu 25.3.2020. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html)

Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Yhteyksien kirja. Helne, T. & Silvasti, T. (toim.) Helsinki: Kellan tutkimusosasto.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia. Helsinki: Green Spot.

Salonen, A. & Bardy, M. 2015. Ekososiaalinen sivistys herättää luottamusta tulevaisuuteen. *Aikuiskasvatus* 1/2015. s. 4 – 15.

Salovuori, S. 2017. YTHS:n mielenterveyspalveluilla yhä suurempi kysyntä – opiskelijoiden stressin määrä kasvanut erityisen paljon. Suomen Mielenterveys ry. Julkaistu 14.8.2017. Luettu 6.3.2020. <https://mieli.fi/fi/ythsn-mielenterveyspalveluilla-yh%C3%A4-suurempi-kysynt%C3%A4-%E2%80%93-opiskelijoiden-stressin-m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4-kasvanut>

Sayed, T. & Helminen, J. 2017. Psykososiaalinen ohjaus. Malli sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakastyön ja integraation kehittämiseen. Teoksessa: Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helminen, J. (toim.) Helsinki: Edita.

Suomen mielenterveys ry. 2020. Huoli koronaviruksesta näkyy Kriisipuhelimessa ja Sekasin -chatissa. Verkkajulkaisu. Luettu 23.10.2020. <https://mieli.fi/fi/huoli-koronaviruksesta-n%C3%A4kyy-kriisipuhelimessa-ja-sekasin-chatissa>

Suomen mielenterveys ry. N.d. Mitä mielenterveys on? Verkkosivusto. Luettu 9.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Suoninen, E., Lahikainen, A.R. & Pirttilä-Backman, A-M. 2014. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa Arjen sosiaalipsykologia. Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A.R. & Ahokas, M. (toim.) E-kirja. 1.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Opiskelijoiden mielenterveys. Luettu 6.3.2020. Päivitetty 13.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b. Mielenterveys – Mielenterveyden edistäminen. Luettu 9.3.2020. Päivitetty 10.9.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Trombley, Chalupka & Anderko. 2017. Climate Change and Mental Health. *American Journal of Nursing* 117(4). s. 44-52. Luettu 23.9.2019. Vaatii käyttöoikeuden. [https://ovidsp-dc1-ovid-com.libproxy.tuni.fi/sp-4.02.1a/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=MDAOFPALAKACCFOKKPKCFGHOM-FALAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3f%26Full%2bText%3dL%257cS.sh.27.28%257c0%257c0000446-201704000-00028%26S%3dMDAOFPALAKACCFOKKPKCFGHOM-FALAA00&fromjumpstart=0&direct-link=https%3a%2f%2fovidsp.dc1.ovid.com%2fovftpdfs%2fFPACKPHOFGOKAK00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00000446%2f00000446-201704000-00028.pdf&filename=Climate+Change+and+Mental+Health.&pdf\\_key=FPACKPHOFGOKAK00&pdf\\_index=/fs046/ovft/live/gv023/00000446/00000446-201704000-00028](https://ovidsp-dc1-ovid-com.libproxy.tuni.fi/sp-4.02.1a/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=MDAOFPALAKACCFOKKPKCFGHOM-FALAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3f%26Full%2bText%3dL%257cS.sh.27.28%257c0%257c0000446-201704000-00028%26S%3dMDAOFPALAKACCFOKKPKCFGHOM-FALAA00&fromjumpstart=0&direct-link=https%3a%2f%2fovidsp.dc1.ovid.com%2fovftpdfs%2fFPACKPHOFGOKAK00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00000446%2f00000446-201704000-00028.pdf&filename=Climate+Change+and+Mental+Health.&pdf_key=FPACKPHOFGOKAK00&pdf_index=/fs046/ovft/live/gv023/00000446/00000446-201704000-00028)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja.

Valkonen, J. & Salonen, T. 2013. Reittejä luontosuhteeseen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy. 4., uudistettu painos.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Tampereen yliopisto. Verkkojulkaisu. Luettu 8.7.2020. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveys-työ. Helsinki: Edita Prima Oy.

Väisänen, R. & Hämäläinen, J. 2008. Aikuissosiaalityö kunnan palvelujärjestelmässä. Tutkimus aikuissosiaalityön yleisestä luonteesta, tiedosta ja toiminnasta. Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisuja A.6:2008. Lappeenranta: Lappeenrannan teknillinen yliopisto Digipaino.

Weintrobe, S. 2013. Engaging with Climate Change. Psychoanalytic and Interdisciplinary Perspectives. Routledge, Sussex.

Woodbury, Z. 2019. Climate Trauma. Toward a New Taxonomy of Trauma. *Ecopsychology*, Vol.11, No.1. Julkaistu 25.2.2019. <https://doi-org.lib-proxy.tuni.fi/10.1089/eco.2018.0021>