

Myönteisen ympäristökäyttäytymisen tukeminen

1. Ilmastonmuutos on globaali kriisi

Ihmisten toiminnasta aiheutuvat kasvihuonekaasupäästöt ovat jo muuttaneet ilmastoa merkittävästi. Hallitustenvälinen ilmastonmuutospaneeli IPCC toteaa 9.8.2021 julkaisemassaan raportissa, että useiden vahinkoa aiheuttavien sääilmiöiden todennäköisyys on kasvanut. Myös monet meriä ja mannerjäätiköitä koskevat muutokset ovat jo nyt peruuttamattomia tai palautuvat hitaasti. Ilmastonmuutoksen lisäksi meitä uhkaavat muutenkin ympäristöongelmat kuten lajikato, saastuminen, pandemiat ja roskaantuminen. Tulevien muutosten vahingollisuus riippuu siitä, miten pystymme yhteiskuntana ja yksilöinä käyttäytymistämme muuttamaan. **Ekö- ja ympäristöpsykologian työryhmä on kerännyt keinoja, joilla ihmisten myönteistä ympäristökäyttäytymistä voidaan tukea. Yksittäisen ihmisten teoilla on merkitystä, jos tarpeeksi moni meistä toimii. Toisaalta yksilölle itselleen on merkityksellistä tehdä ilmastotekoja.** Yksilötason muutoksia ei ole syytä vähätellä, vaikka ne yksinään eivät riitä. Tarvitaan yhteiskunnallisia, rakenteellisia muutoksia. Nielsen ym. (2020) mukaan tarvittaisiinkin enemmän psykologista tutkimusta myös siitä, mikä on ihmisten potentiaali käyttäytymismuutoksiin ilmastovaikutuksiltaan yksilöllisiä kulutusvalintoja suuremmissa teknisissä, sosiaalisissa ja poliittisissa muutoksissa.

2. Ihmiset ovat eri asemassa ilmastonmuutoksen suhteen

Ilmastonmuutoksen konkreettiset vaikutukset ja haavoittuvuus vaikutuksille vaihtelee eri väestöryhmissä. Osa ihmisistä altistuu vaikutuksille suuremmin esim. asuinpaikkansa tai ammattinsa johdosta, mutta myös muut tekijät, kuten taloudellinen toimeentulo, ajankäytön mahdollisuudet, tunteet ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat siihen, miten ilmastonmuutos vaikuttaa yksilöön (Nielsen ym., 2020). Raveran ym. (2016) ilmastonmuutokseen sopeutumiseen vaikuttavat lisäksi mm. koulutus, kansallisuus, sosiaalinen status ja sosiaalinen luokka, kulttuuritausta, ekonominen status, kasti, rotu. Myös sukupuoli on avainasemassa joustavuudessa ja sopeutumisessa ilmastonmuutokseen: naiset ovat globaalisti haavoittuvaisemmassa asemassa. Suorat vaikutukset, kuten lämpöaallot, tulvat, myrskyt, kuivuus, metsä- ja muut luontopalot koskettavat enemmän niitä, jotka ovat luonnon kanssa muutenkin läheisesti tekemisissä ja voivat aiheuttaa traumaattiseksi stressiksi luokiteltavia oireita (Cianconi ym. 2020).

Powersin ja Engstromin (2019) mukaan globaalin ilmastokriisin parissa työskentelevät työntekijät voivat altistua sekundaariselle traumalle (vicarious trauma). Työntekijät voivat kokea myös ilmastoahdistusta ja ekologista surua. Siksi työntekijöiden on tarpeen pitää huolta myös omasta jaksamisestaan ja käyttää ”radikaaleja” omahoidollisia keinoja, kuten poliittista osallistumista, aktivismia ja vapaaehtoistyötä. Perinteisimpiä ekoterapeuttisia itsehoitomenetelmiä ovat mm. luonnossa liikkuminen, eläimien tarkkailu ja meditaatio.

Ympäristöön liittyvät muutokset koskettavat ihmisiä eri tavoin, mutta samankaltaisten taustatekijöidenkin kanssa ihmiset turvautuvat erilaisiin coping-keinoihin, jotka riippuvat myös koetun stressin määrästä (Mah ym. 2020). **Mah’n ym. (2020) mukaan ilmastoviestinnässä olisi hyödyllistä käyttää räätälöityjä viestejä kontekstin ja ihmisten mukaan.** Suositeltavaa olisi käyttää

myös vaikuttamiskeinoja, jotka tukisivat ihmisten toimintaan suuntautuvia coping-keinoja ja resilienssiä sekä vahvistaisivat yksilön itsehavainnointia.

Hoggettin ja Randallin (2018) mukaan ilmastotoimijoiden aktivismissa vaanii loppuun palamisen vaara. Siksi on hyvä tunnistaa ilmastoaktivismiin eri vaiheet: 1) herääminen (awakening), 2) innokas uppoutuminen (immersion), 3) kriisivaihe (suuttumus, syyllisyys, epäily, hämmennys, surukriisin vaihe), josta voi vaikeimmillaan seurata loppuun palaminen ja ilmastotoiminnasta luopuminen, 4) lopputulemat (resolution), jossa opitaan pitämään yllä emotionaalista resilienssiä.

2.1 Ympäristöystävällinen toiminta: kuka toimii ja miksi?

Schwartzin teorian (norm-activation model of altruism) mukaan ympäristöystävällinen käyttäytyminen tulee todennäköisemmäksi, kun ihminen on tietoinen ympäristöstä aiheutuvasta haitasta muille ihmisille ja kun hän pitää omana vastuunaan muuttaa ympäristön tilaa (Stern ym. 1993). Tähän pystyvät etenkin yksilöt, jotka ovat ns. ekologisesti älykkäitä eli kykenevät havaitsemaan, ymmärtämään ja huolehtimaan ympäristön tilasta (Goleman, 2009). Persoonallisuuspiirteistä avoimuus kokemuksille, rehellisyys ja nöyryys ovat voimakkaasti yhteydessä ympäristöystävällisiin asenteisiin ja toimintaan (Soutter, Bates & Möttus, 2020). Myös vahvan luontoyhteyden on havaittu olevan yhteydessä ympäristöystävälliseen toimintaan (Anderson & Krettenauer, 2021)

Koulutetulla ja hyvin toimeentulevalla väestöllä on erityinen vastuu ilmastonmuutoksen ratkaisemisessa. Esimerkiksi terveydenhuollon toimijoilla on erityinen vastuu toimia tavoilla, jotka auttavat ilmastonmuutokseen sopeutumista. Macpherson ja Wynian (2017) ovat selvittäneet tutkimuksessaan lääkärin toimintaa ilmastonmuutokseen liittyen. Heidän mukaansa lääkäreillä on ammatillinen vastuu puhua ilmastonmuutoksen terveysvaikutuksista. Heillä on asiantuntemusta ilmastonmuutokseen liittyvien vammojen, infektioiden ja sairauksien hoidossa ja he ovat avainasemassa viestimään terveydenhuollon virkamiehille ja tiedotusvälineille, koska tämän ammattiryhmän kokemus perustuu tieteelliseen näyttöön ja asiantuntemukseen.

3. Mikä estää ihmisiä tekemästä ympäristötekoja?

Yksinkertaistenkin ympäristötekojen tekeminen ja aktiivinen toiminta ilmastonmuutoksen ehkäisemiseksi ja pysäyttämiseksi voi olla vaikeaa – silloinkin, kun halua toimintaan olisi. Tuttu ja turvallinen toiminta on kognitiivisesti vähemmän kuormittavaa: vanhoilla raiteilla kuljetaan rasvatummin, siinä missä uusien rakentaminen on kuormittavaa ja niillä kulkeminen vielä osin ennakoimatonta (ja tästä syystä myös turvattomuutta lisäävää) (Armelin, 2010). Vanhasta tavasta poisoppiminen on myös vaikeampaa kuin uuden oppiminen. Nielsen ym. (2020) huomauttavat, että pitkäaikaisissa elämäntyylin muutoksissa tarvitaan monimutkaisia kognitiivisia taitoja, mm. taitavaa oman toiminnan monitorointia ja itsekontrollia.

4. Muuttaako tieto ihmisten käyttäytymistä? Mitä muutoksen mahdollistamisessa tulisi huomioida?

4.1 Tiedon merkitys

Pelkkä tiedon lisääminen ja jakaminen eivät riitä muuttamaan ihmisten käyttäytymistä. Valistuksesta näyttävät hyötyvän sekä he, jotka ovat valistuksen sisällön kanssa muutenkin samoilla linjoilla, että he, joilla ei vielä ole vakiintuneita toimintatapoja (esim. lapset). Tämän vuoksi lapsille suunnattu ympäristökasvatus on tärkeää.

Muutosta ja uuden oppimista saattaa estää myös liika ja ristiriitainen tieto, mikä voi johtaa epäluottamukseen päättäjien ja tieteentekijöiden tuomaan tietoon. Varsinkin ilmastonmuutoksesta saatava tieto on edelleen ristiriitaista ja siihen liittyy misinformaatiota, sen olemassaolon vähättelyä ja jopa kieltämistä. Siksi onkin tärkeää tuoda esiin epävarmuudet riskeistä ja tarjota erilaisia strategioita, joita voidaan käyttää eri skenaarioissa (Mah ym., 2020). **On tärkeää tarjota tietoa riskeistä, mutta tieto kannattaa yhdistää ratkaisuihin ja strategioihin.**

4.2 Milloin ja miten?

EAST- viitekehityksen mukaan käyttäytymiseen vaikuttavia periaatteita ovat helppous, houkuttelevuus, sosiaalisuus ja oikea-aikaisuus (Easy, Attractive, Social, Timely) (Service ym., 2014). Muutosten tulee olla helppoja ja tieto tulee jakaa mahdollisimman yksinkertaisessa muodossa. Esimerkkinä tästä toimii saksalainen sähköyhtiö, joka tarjosi asiakkailleen ensin mahdollisuutta siirtyä kestäväällä tavalla tuotettuun sähköön. Tällöin vain yksi prosentti siirtyi sen käyttöön. Kun sähkösopimus vaihdettiin kysymättä ja, sen jälkeen annettiin mahdollisuus palata vanhaan sopimukseen, 94% hyväksyi, uuden sopimuksen, jossa sähkö tuotettiin kestävämmällä tavalla (Wahlström, 2000).

Muutoksen toteuttamisen onnistumiseen vaikuttaa myös oikea-aikaisuus. **Olemme vastaanottavaisempia muutoksille hetkinä, jotka ovat meille merkityksellisiä, kuten loma-aikoina ja uuden vuoden, kuukauden tai viikon alussa** (Service ym., 2014). Myös merkittävät (elämän) tapahtumat kuten lapsen syntymä voivat kannustaa kestävä elämäntavan muutoksiin. **Tutkimusten mukaan myös selkeästi havaitut ympäristöuhat muuttavat ihmisten ympäristökäyttäytymistä** (Pahl ym., 2005). Näyttäisikin siis siltä, että ympäristökampanjoissa kannattaisi korostaa ympäristöriskien potentiaalista uhkaa ja vedota samalla ihmisten sosiaalisiin arvoihin. IPCC-raportti on herättänyt monet ajattelemaan, miten voisi itse toimia ilmaston ja ympäristön eteen. Kun huoli ympäristöstä ja halu toimia ympäristöystävällisesti herää, on otollinen sauma tarjota ihmisille konkreettisia keinoja toimia ja vaikuttaa.

4.3 Yksilölliset ja sosiaaliset tekijät

Perinteisesti toivotun ympäristökäyttäytymisen keinoiksi on tarjottu uhrautumista ja henkilökohtaista luopumista, mikä ei houkuttele toimimaan. **Ekologiset teot pitäisi tehdä mahdollisimman houkutteleviksi ja korostaa ympäristön hyvinvoinnin lisäksi tekojen hyötyjä yksilölle itselleen.** Esimerkiksi työmatkapyöräily hyödyttää ihmistä itseään, koska se kasvattaa kuntoa, parantaa terveyttä ja mielialaa sekä säästää rahaa. Van der Lindenin ym. (2015) mukaan tutkijat ehdottavatkin globaaleista ilmastonmuutoksen kielteisten vaikutuksista kommunikoinnin sijaan paikallisten vaikutusten sekä paikallisten mahdollisuuksien korostamista. Lisäksi ilmastonmuutoksen lieventämisen toimissa tulisi korostaa positiivisia vaikutuksia, joita saavutetaan nykyhetkessä sen sijaan, että korostetaan negatiivisia vaikutuksia, joita tulevaisuudesta saadaan ehkäistyksi. **Positiivisten vaikutusten korostamisen on huomattu lisäävän ihmisten ympäristömyönteisiä asenteita sekä kannatusta ilmastonmuutoksen lieventämiseen tähtäville toimenpiteille.**

Ympäristötekoihin kannustaa yhdessä tekeminen ja osallistaminen. Energiansäästöviikkoa koskevan tutkimuksen (Wahlström, 2000) mukaan tekojen ja ideoiden palkitseminen ja työntekijöiden

osallistaminen ovat tärkeitä keinoja muuttaa työpaikan toimintakäytäntöjä. Kun koko yritys sitoutettiin mukaan energiasäästötoimintaan ja osoitettiin huomiota innovaatioille, jotka vähentäisivät kulutusta, saatiin henkilöstöltä monia luovia ideoita. Esimerkiksi Unicafeen keittiöhenkilökunta kehitti erilaisen tavan pestä suuria kattiloita ja näin säästettiin satoja litroja vettä.

Ihminen on sosiaalinen eläin, haluaa kuulua joukkoon ja ottaa siksi mallia muista. ***Vaikutusvaltaisten ja ihailun kohteena olevien henkilöiden esimerkit ja mallioppiminen ovat tärkeitä uusien tapojen omaksumisessa.*** Ympäristöjärjestöt voivat myös toimia esikuvina. Sosiaalisen median alustat voivat toimia ns. sosiaalisen keikahduspisteen mahdollistajina, ja ovat siten arvokkaita ja vielä varsin vähän käytettyjä innostajia ympäristötekoihin. *“Keep up with Joneses”* eli “kun naapuri tekee, teen minäkin” voi toimia muutoksen mahdollistajana (Wahlström, 2000). Muutokseen inspiroiva tekijä on tällöin sosiaalinen matkiminen. Van der Lindenin ym. (2015) mukaan ihmiset seuraavat vahvasti muiden ihmisten esimerkkiä, ja siksi päättäjien tulisi vahvistaa sosiaalisten normien käyttöä ja ohjaavaa vaikutusta, esim. luomalla vertailua muihin.

Van der Lindenin ym. (2015) mukaan monilla ihmisillä on myös sisäsyntyinen motivaatio huolehtia muista ihmisistä ja ympäristöstä; siihen vetoaminen voi aikaansaada pitkäkestoisempaa ja tehokkaampaa ympäristömyönteistä käyttäytymistä. Käyttäytyminen muutos ei kuitenkaan ole suoraviivainen prosessi, vaan vaatii motivaatiota, harjoittelua ja toistoa.

5. Tunteet käyttäytymisen muuttamisessa

5.1 Tunteet olennaisessa roolissa käyttäytymisen muutoksessa

Tieto ei yksin riitä käyttäytymisen muutokseen. Muutokseen vaikuttavat olennaisella tavalla myös tunteet, arvot ja motivaatio. Van der Lindenin ym. (2015) mukaan ihmiset prosessoivat asioita enemmän tunteisiin, intuitioon ja kokemuksiin perustuvalla, automaattisella ja nopealla päätöksenteon prosessilla kuin analyyttiseen, harkitsevaan, rationaaliseen ja hitaaseen päätöksentekoon perustuen. Ilmastonmuutokseen liittyvä kommunikointi on ollut perinteisesti dataan ja tilastoihin pohjautuvaa. ***Tutkijat kannustavat tuomaan ilmastonmuutoskeskusteluun enemmän ihmisten omiin kokemuksiin ja konkretiaan vetoavaa näkökulmaa kuten muistelua, tulevaisuuden skenaarioita sekä voimakkaita tarinoita ja metaforia (van der Lindenin ym., 2015).***

5.2 Psykologiset esteet ympäristötekoille: defenssit, kognitiiviset vinoumat ja identiteetti

Psykologisesta näkökulmasta myös ihmisten käyttämät puolustusmekanismit ja kognitiiviset vinoumat voivat estää tehokkaita ympäristötekoja. Defenssit, eli puolustusmekanismit ovat minän keinoja suojalla itseä silloin, kun joka asia on liian hankala kohdattavaksi. Ympäristön tuhoutumisen ja elämän jatkumiseen liittyvien uhkien luonnollinen seuraus on vaikeiden tunteiden herääminen. (Doherty & Clayton, 2011). Selviytyäkseen tukalan sisäisen olonsa kanssa, ihminen saattaa käyttää (yleensä ilman tietoista päätöstä) välttelyä, kieltämistä tai torjuntaa – näin uhkien kanssa pärjätään, eikä paine tekojen tekemiseen, eli ympäristöuhkien ratkaisemiseen ole riittävän vahva.

Samaan aikaan ympäristötekojen tekemistä jarruttava defenssien käyttö voi aiheuttaa sisäistä ristiriitaa, jos ympäristö ja ekosysteemin suojeleminen kuitenkin koetaan tärkeäksi. Yksilö saattaa esimerkiksi kokea ahdistusta, huolta ja pelkoa luonnon monimuotoisuuden näivettyäessä ja ilmastonmuutoksen aiheuttaessa äärimmäisiä sääoloja, mutta ei kuitenkaan muuta omissa päivittäisissä valinnoissaan mitään olennaista. Jos yksilön kokemusmaailmassa on samanaikaisesti

keskenään ristiriitaisia ajatuksia, tunteita tai jopa käytöstä, puhutaan kognitiivisesta dissonanssista. Ristiriita vie energiaa ja kuormittaa. Kuvan 1 mukaisesti; adaptiivisten puolustusmekanismien käyttö on yhteydessä elinvoimaisuuteen ja hyvinvointiin. Jos ihminen esimerkiksi muuttaa elämäntapojaan niin, että hän pystyy elämään planetaariset rajat huomioiden, niin elinvoima lisääntyy, vaikka materiaalisesti katsoen elinpiiri saattaisi kaventua.

	Reaktioita	Defenssejä	Vaikutus toimintakykyyn
Korkea	Normatiivisia esim. huoli, skeptisyys, tiedonhaku, aktiivinen toiminta, ongelmanratkaisu	Adaptiiviset esim. ennakointi, muihin liittyminen, altruismi, huumori	Hyvinvointi ja elinvoimaisuus
	Ristiriitaisia esim. ahdistus, yksilöön ja/tai sosioekonomisiin tekijöihin liittyvät konfliktit	Estyneet esim. älyllistäminen, reaktionmuodostus	Oireeton tai minimaaliset oireet
Matala	Akutteja esim. suoriin vaikutuksiin liittyvät traumareaktiot	Vääristävät esim. kieltäminen, idealisaatio, rationalisointi	Sopeutumishäiriöt
		Aktiiviset esim. eksternalisointi	Mielialaoireet
		Patologiset esim. harhaluulot	Vakavat psykiatriset häiriöt

Kuva 1

Ilmastonmuutoksen aiheuttamien reaktioiden, psykologisten defenssien ja toimintakykyyn liittyvien vaikutusten jatkumo (Jyri Kallela soveltanut lähteestä: "The Psychological Impacts of Global Climate Change", T. J. Doherty ja S. Clayton, 2011, American Psychologist, 66(4), s. 273.

<https://doi.org/10.1037/a0023141>. © 2011 American Psychological Association)

Sen lisäksi, että puolustusmekanismit saattavat säädellä sisäistä kokemustamme suhteessa tunteisiin, myös ajattelumme voi lipsahtaa monenlaisia kognitiivisia vinoumia, jolloin ajatuksemme eivät vastaa objektiivista todellisuutta. Esimerkkejä kognitiivisista vinoumista ovat mm.

- optimismiharha: "Hyvin tässä käy, ei huolta!" (Gifford, 2011)
- ilmastonmuutokseen liittyvien riskien aliarviointi: "No mitä se pieni lisälämpö haittaa?" (Swim ym. 2009)
- etäännyttäminen: "Onneksi meillä Suomessa sentään on kaikki hyvin. Toivottavasti ne, joita tämä ilmastomuutos koskee, tekevät asialle jotain." (der Linden ym., 2015; Pahlm ym., 2005)

Psykologisista ympäristöystävällisen toiminnan esteistä nousee esiin myös identiteettiin liittyvät kysymykset. Giffordin (2011) Dragons of Inaction –luokittelussa ideologiset esteet ovat merkittävä psykologinen este ilmastonmuutokseen sopeutumisessa. Ympäristötoiminta voi tuntua ristiriitaiselta, jos ihminen ei koe olevansa "sellainen ihminen, joka tekee ympäristötekoja". Tällöin niihin ryhtyminen voi olla vaikeaa, koska se ei tunnu "omalta". Muita psykologisia esteitä muutoksessa ovat Giffordin (2011) mukaan esim. vertailut muihin, kustannuksiin nojaaminen, älyllinen epärehellisyys ja riskien havaitsemisen puutteet.

5.3 Vaikeat ympäristötunteet ovat tärkeitä – niiden rinnalle tarvitaan toivoa

Tunteilla on tärkeä rooli myös ympäristöasioihin liittyvien riskiarvioiden tekemisessä, koska ne motivoivat toimintaan (Roeser, 2012). Myönteisten kokemusten lisäksi myös kielteiset – esimerkiksi saastumiseen tai ympäristön pilaantumiseen liittyvät – kokemukset voivat vaikuttaa oman käyttäytymisen muuttamiseen. Bradleyn ja Reserin (2017) tutkimuksessa huoli ja ahdistus toimivat välittävinä tekijöinä, jotka johtivat ilmastonmuutoksen uhan aktiiviseen psykologiseen työstämiseen ja käyttäytymistason tekoihin ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi. ***Ilmastonmuutoksen uhan herättämän huolen ja ahdistuksen tunteet ovat siis tärkeässä roolissa siinä, että ihminen ottaa ilmastonmuutoksen riskin huomioon omassa henkilökohtaisessa toiminnassaan.*** Spencen ym. (2012) mukaan ne, jotka kokivat psykologisen etäisyyden ympäristövaikutuksiin suurena, olivat vähemmän huolissaan ilmastonmuutoksesta. Suurempi huolestuneisuus puolestaan oli yhteydessä suurempaan haluun vähentää omaa energiankulutusta.

Sangervon (2020) mukaan ilmastoahdistus voi olla pohjimmiltaan adaptiivinen ja hyödyllinen tunne, vaikka ilmastoahdistuksesta puhutaan usein vain haitallisena asiana. Ilmastoahdistuksen rinnalla tarvitaan kuitenkin myös ilmastotoivoa. Toivon herättäminen on ihmisten toiminnan motivoimiseksi, mutta myös nk. negatiiviset tunteet voivat toimia toiminnan motivaattorina. ***Ahdistuksella on käytännöllistä potentiaalia: se saa tekemään hyviä tekoja, jotta vaikeasti siedettävä ahdistus lievittyisi.*** Myös syyllisyys ja häpeä voidaan tästä näkökulmasta nähdä ympäristön kannalta suotuisina tunteina, jos ne johtavat toimintasuuntautuneiden selviytymiskeinojen hyödyntämiseen. Ne voivat motivoida ilmasto- ja ympäristöongelman ratkaisua viestimällä siitä, että omaa käyttäytymistä pitää muuttaa (Aaltola, 2020).

Vaikeat tunteet, kuten ilmastonmuutoksen vuoksi koettu pelko ja ahdistus, voivat kuitenkin liiallisessa määrin olla lamaannuttavia ja muodostaa esteen asian rakentavalle käsittelylle - niiden rinnalla tarvitaan positiivisempia tunteita, kuten toivoa (Roeser, 2012; Sangervo 2020). Vaikka surutyö, eli pettymyksen ja menetyksen käsitteleminen, on kaikissa kriiseissä tärkeää, on olennaista tunnistaa myös niihin liittyvät mahdollisuudet ja toivo. ***Tässä voivat olla apuna esimerkiksi myönteiset luontokokemukset: toiveikkaassa mielentilassa konkreettiset keinot ympäristön suojelemiseksi nousevat helpommin mieleen. Tärkeitä ympäristövastuullisen toiminnan kannalta olisivatkin siis tunnepitoiset luontokokemukset (Salonen, 2010).*** Myös yhteiset kokemukset luonnossa muiden ihmisten kanssa lisäävät ympäristöystävällistä käyttäytymistä (Kals, Schumacher, Montana, 1999).

5.4 Empatia ihmisiä ja kaikkea elollista kohtaan

Golemanin (2009) mukaan ekologiseen älykkyyteen tarvitaan kognitiivisten taitojen lisäksi myötätuntoa kaikkea elollista, ei siis pelkästään ihmiskuntaa, kohtaan. Empatian laajentaminen käsittämään planeettamme kärsimykset kokonaisvaltaisemmin auttaisi myös ymmärtämään laajempia syy-seuraus-suhteita. Tämä lisäksi myös motivaatiotamme auttaa planeettaamme monimuotoisen elämän säilyttämisessä (Salonen, 2011).

Stern, Dietz ja Kalof (1993) jakoivat tutkimuksessaan ihmiset kolmeen ryhmään sen perusteella, kuinka he orientoituvat ympäröivään maailmaan. Heidän jakonsa mukaan 1) egoisti huolestuu ympäristöongelmasta vasta, kun se koskee hänen omaa hyvinvointiaan. 2) Humanisti puolestaan reagoi, kun ympäristöongelmat uhkaavat ihmisten hyvinvointia. 3) Elonkehällisessä orientaatiotavassa arvojen ja toiminnan perustana ovat myös muiden lajien ja luontoympäristön

hyvinvointi. *Orientoituminen ympäristöön voi siis olla hyvin yksilölähtöistä, ihmislähtöistä tai maapallon elämän kokonaisuuden huomioivaa.*

Salosen (1997) mukaan ympäristötoiminnan kannalta oleellista on yksilön ns. hyvinvointikentän laajuus. *Mitä laajempi hyvinvointikenttä on, sitä enemmän on asioita, joiden puolesta hän on valmis toimimaan tai joiden hyvinvointi tai pahoinvointi häntä koskettaa.* Tässä ajattelutavassa korostuu omakohtaisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset. Ihmisen suhde ympäristöönsä tulee olla vastavuoroista ja tasapainossa.

6. Yhteiskunnallinen ohjaus vaikuttamisen keinona

Häikiön (2009) mukaan kulttuuriset ja poliittiset rakenteet eivät tue muutosta arkielämän politiikassa. *Jotta ympäristöön liittyvää käyttäytymistä saataisiin muutettua, myös yhteiskunnallisten arvojen ja rakenteiden pitäisi muuttua.* Tarvittava muutos on yhteiskunnallisesti haastava, koska esimerkiksi ihmisen hyvinvointia on totuttu arvioimaan pelkästään modernin kehitysdiskurssin (eli talouden ja rahan) näkökulmasta.

Taloustieteilijä Bernard Lietaerin (2009) mukaan mikään systeemi ei kestä, jos korostetaan vain tehokkuutta. Luonnon taloudenpidossa kestävyyttä, verkottuneisuutta ja monimuotoisuutta pitää olla kaksi kertaa enemmän kuin tehokkuutta.

Yhteiskunnallisen ohjauksen tulisi ympäristökäyttäytymisen suhteen olla aikaisempaa selvempää. Ympäristökäyttäytymistä voidaan psykologian näkökulmasta rinnastaa liikennekäyttäytymiseen. Liikenteessä käyttäytymistä ohjataan säännöin ja sanktioin (Salonen, 2010). Turvavöiden käyttöpakko on kuvaava esimerkki. Kun turvavöiden käyttämättömyydestä ei sakotettu, suurin osa autoilijoista ei niitä käyttänyt. Nyt turvavöiden käyttö on suurimmalle osalle normaalia, rutinoitunutta ajokäyttäytymistä, jota ei tarvitse erikseen pohtia tai perustella. Samalla tavalla yhteiskunnallinen ohjaus voisi olla ympäristönsuojelua koskevissa asioissa vähintään yhtä jämäkkää sen sijaan, että jäätäisiin odottamaan vapaaehtoista käyttäytymisen muutosta (Salonen, 2010). Tällaisia toimenpiteitä ovat mm. ympäristökasvatus ja ihmisten kouluttaminen erilaisten kampanjoiden, tiedon lisäämisen ja viestinnän keinoin. *Ohjausta voidaan toteuttaa myös liittämällä siihen seurauksia eli kannustamalla ja palkitsemalla toivottavaa käyttäytymisestä tai kieltojen ja rangaistusten avulla esim. sakottamalla ja valvomalla.*

Yksi vaikuttamisen keino on myös tuuppaminen. Tuuppaaminen eli nudging vaikuttamisen keinoina perustuu siihen, että ihmiset toimivat ennakoitavan epärationaalisesti. *Päätöksemme ovat alttiita ympäristön ja kontekstin vaikutuksille, jolloin haluttu käyttäytyminen saadaan aikaan muokkaamalla päätöksentekoympäristöä.* Sen ympäristö muokkausta, jossa päätökset tehdään, kutsutaan valintamuotoiluksi ja sen tarkoituksena on saada ihminen käyttäytymään halutusti ajattelematta. Esimerkiksi kasvisruokien käyttö lisääntyy, kun ne laitetaan linjastolla ensimmäiseksi. Tuuppamisen tarkoituksena on tehdä valinnoista mahdollisimman helppoja.

7. Lähteitä ja lisälukemista:

Aaltola, E. (2019). Häpeä ja rakkaus. Ihmiseläinluonto. Into Kustannus. Suomi.

Anderson, D. J. & Krettenauer, T. (2021). Connectedness to Nature and Pro-Environmental Behaviour from Early Adolescence to Adulthood: A Comparison of Urban and Rural Canada. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, 13(7), 3655. <https://doi.org/10.3390/su13073655>.

Armeliën, C. (2010). Behaviour Energy and Climate Change-Asolutions-Oriented Approach:<http://peec.stanford.edu/people/profiles/Carrier-Ar,el.php>.

Bradley, G. L., Reser, J. P. (2017). Adaptation processes in the context of climate change: A social and environmental psychology perspective. *Journal of Bioeconomics*, 19(1), 29–51.

Cianconi P, Betrò S, Janiri L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Front Psychiatry*. 6;11:74. doi: 10.3389/fpsy.2020.00074. PMID: 32210846; PMCID: PMC7068211.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The Psychological Impacts of Global Climate Change. *American Psychologist*, 66(4), 265–276. <https://doi.org/10.1037/a0023141>

Gifford, R. (2011). The Dragons of Inaction: Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation and Adaptation. *American Psychologist*, 66(4), 290–302. <https://doi.org/10.1037/a0023566>

Goleman, D. (2009). Ecological intelligence. Penguin books. London.

Hoggett, P., Randall, R. (2018). Engaging with Climate Change: Comparing the Cultures of Science and Activism. *Environmental Values*, Volume 27, Number 3, June 2018, pp. 223-243(21).

Häikiö, L. (2009). Luentosarja Ilmastonmuutos ja yhteiskuntatieteet. Tampereen yliopisto.

Lietäer, B. (2009). brand eins 1/2009: <http://www.brandeins.de/archiv/magazin/-afc796490a/artikel/erhoehte-unfallgefah.html>

Kallela, J. (2020). *Psykologinen sopeutuminen ilmastonmuutokseen: integratiivinen kirjallisuuskatsaus*. PSYM-551 Syventyminen kliiniseen psykologiaan. Psykologia Lääketieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto

Kals, E., Schumacher, D., Montana, L. (1999). Emotional affinity Toward Nature as a Motivational Basis tuo protect Nature. *Environment and Behavior*, Vol 31, Number 2.

Liikkanen, L. (2009). Psykologian voimin ilmastonmuutosta vastaan. *Psykologia* 2/2009.

van der Linden, S., Maibach, E., Leiserowitz, A. (2015). Improving Public Engagement With Climate Change: Five “Best Practice” Insights From Psychological Science. *Perspect Psychol Sci Nov*;10(6):758-63. doi: 10.1177/1745691615598516.

Macpherson, C.C. & Wynia, M. (2017). Should Health Professionals Speak Up to Reduce the Health Risks of Climate Change? *AMA J Ethics*. 2017 Dec 1;19(12):1202-1210. doi: 10.1001/journalofethics.2017.19.12.msoc1-1712. PMID: 29278346.

Mah, A.Y.J., Chapman, D.A., Markowitz, E.M., Lickel, B. (2020) Coping with climate change: Three insights for research, intervention, and communication to promote adaptive coping to climate change. *J Anxiety Disord*. Oct;75:102282. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102282. Epub 2020 Aug 6. PMID: 32781413.

Nielsen, K.S., Clayton, S., Stern, P.C., Dietz, T., Capstick, S., Whitmarsh, L. (2021). How psychology can help limit climate change. *Am Psychol*. Jan;76(1):130-144. doi: 10.1037/amp0000624. Epub 2020 Mar 23. PMID: 32202817.

Nisa, C. F., Bélanger, J. J., Schumpe, B. M., Faller, D. G. (2019). Meta-analysis of randomised controlled trials testing behavioural interventions to promote household action on climate change. *Nature communications*, 10(1), 4545. <https://doi.org/10.1038/s41467-019-12457-2>.

Pahl, S., Harris, P.R., Todd, H. A., Rutter D.R. (2005). Comparative optimism for environmental risks. *Journal on Environmental psychology*.

Powers, M.C.F., Engstrom, S. (2019). *Radical Self-Care for Social Workers in the Global Climate Crisis*. *Soc Work*. Dec 20;65(1):29-37. doi: 10.1093/sw/swz043. PMID: 31828329.

Ravera, F., Iniesta-Arandia, I., Martín-López, B., Pascual, U., Bose P. (2016). Gender perspectives in resilience, vulnerability and adaptation to global environmental change. *Ambio*. Dec;45(Suppl 3):235-247. doi: 10.1007/s13280-016-0842-1. PMID: 27878533; PMCID: PMC5120028.

Roeser, S. (2012). *Risk communication, public engagement, and climate change: A role for emotions*. *Risk Analysis*, 32(6), 1033–1040.

Salonen, K. (2010). *Ilmastokriisistä muutokseen*. *Psykologia*, 5-6/2010.

Salonen, K. (2010). *Mielen luonto. Ekö- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Green Spot.

Salonen, K. (2011). *Ympäristövastuu syntyy empatiasta, emootiosta ja kognitiosta*. *Psykologia* 02-03/2011.

Sangervo, J. (2020). *Ilmastoahdistus ja ilmastotoivo. Tunteiden yhteys ilmastotoimiin*. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.

Service, O., Hallsworth, M., Halpern, D., Algate, F., Gallagher, R., Nguyen, S., Ruda, S., Sanders, M., Pelenur, M., Gyani, A., Harper, H., Reinhard, J., Kirkman, E. (2014). *EAST Four simple ways to apply behavioural insights. Report*. The Behavioural Insights Team

Soutter, A., Bates, T. C., Möttus, R. (2020). Big Five and HEXACO Personality Traits, Proenvironmental Attitudes, and Behaviors: A Meta-Analysis. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 15(4), 913–941. <https://doi.org/10.1177/1745691620903019>.

Spence A., Poortinga W., Pidgeon N. (2012). The psychological distance of climate change. *Risk Anal.* Jun;32(6):957-72. doi: 10.1111/j.1539-6924.2011.01695.x. Epub 2011 Oct 12. PMID: 21992607.

Stern, P.C., Dietz, T. & Kalof, L. (1993). Value orientations, gender and environmental concern. *Environment and Behavior*, 25, 322-348.

Stoknes, P. E. (2015). *What We Think About When We Try Not To Think About Global Warming*. Chelsea Green Publishers

Swim, J., Howard, G., Clayton, S., Reser, J., Doherty, T., Stern, P., Gifford, R., Weber, E. (2009). Psychology and Global Change. *A Report of the American Psychological Association*. Luettavissa: www.apa.org/science/about/publications/climate-change.aspx

Wahlström, R. (2000). *Energiansäästöviikko: toimintaa ja tuloksia*. Linkki 2/KTM/työtehoseura. julk. B. Helsinki.