

**HALLINTAKEINOJEN YHTEYDET YMPÄRISTÖAHDISTUKSEEN JA
YMPÄRISTÖTEKÖIHIN YMPÄRISTÖTIETOISILLA AIKUISILLA**

Veera Nieminen & Sonja Palmo

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Toukokuu 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

NIEMINEN, VEERA & PALMO, SONJA: Hallintakeinojen yhteydet ympäristöahdistukseen ja ympäristötekoihin ympäristötietoisilla aikuisilla

Pro gradu -tutkielma, 48s., 8 liites.

Ohjaajat: Katriina Hyvönen, Jane-Veera Paakkolanvaara & Kaisa Raatikainen

Psykologia

Toukokuu 2021

Tutkimuksemme tavoitteena on tarkastella ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä sekä erilaisten hallintakeinojen vaikutusta tähän yhteyteen. Hallintakeinoina tarkastelimme sosiaalista tukea, välttelyä ja uudelleenarviointia. Tutkimuksen aineisto koostui 18–40-vuotiaista suomalaisista. Kyselyyn vastanneista suurin osa oli naisia (76,2 %), kaupungissa asuvia (82,7 %) ja opiskelijoita (47,4 %) tai työsuhteessa olevia (42,8 %). Tutkimuksen lopullinen otoskoko oli 358. Menetelminä analyyseissamme käytimme faktorianalyysia, korrelaatioanalyysia, hierarkkista regressioanalyysia sekä yksinkertaista mediaatiomallia. Ympäristötunteiden pohjalta muodostettiin faktorianalyysin avulla ympäristö-ahdistusta kuvaava summamuuttuja. Käytettyjen muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin korrelaatiokertoimien avulla. Lisäksi tarkastelimme hallintakeinojen muuntavia vaikutuksia ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen hierarkkisen regressioanalyysin avulla sekä välittäviä vaikutuksia yksinkertaisten mediaatiomallien avulla. Tuloksemme osoittavat, että ympäristöahdistuksen kokeminen on yhteydessä korkeampaan ympäristötekojen lukumäärään. Sosiaalista tukea hallintakeinonaan käyttäneet tutkittavat tekivät muita enemmän ympäristötekoja, kun taas uudelleenarvioinnin ja välttelyn käyttäminen hallintakeinona oli yhteydessä vähäisempiin ympäristötekoihin. Uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttäneet kokivat vähemmän ympäristö-ahdistusta, kun taas sosiaalisen tuen saaminen oli yhteydessä korkeampaan ympäristöahdistuksen määrään. Välttelyn ja ympäristöahdistuksen välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Tuloksemme uudelleenarvioinnin muuntavasta vaikutuksesta osoittaa, että uudelleenarviointi voimistaa ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä. Tulos viittaa siihen, että uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttävät tekevät enemmän ympäristötekoja, kun heidän kokemansa ympäristöahdistuksen määrä on suuri, ja vastaavasti vähemmän ympäristötekoja heidän kokiessaan vähemmän ympäristöahdistusta. Tulos sosiaalisen tuen välittävästä vaikutuksesta puolestaan viittaa siihen, että sosiaalinen tuki välittää ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä positiivista yhteyttä. Tulos osoittaa, että eniten ympäristötekoja tekivät ne, jotka saivat sosiaalista tukea ympäristöongelmien aiheuttamiin tunteisiin. Tuloksemme antavat viitteitä siitä, että erityisesti sosiaalisen tuen saaminen voisi sekä vähentää yksilön kokemaa ympäristöahdistusta että kannustaa yksilöä ympäristötekojen tekemiseen.

Avainsanat: ympäristöahdistus, ympäristötunteet, ilmastoahdistus, coping, hallintakeinot, ympäristöteot

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Department of Psychology

NIEMINEN, VEERA & PALMO, SONJA: Connections of coping strategies to eco-anxiety and environmental actions in environmentally-conscious adults

Master's thesis, 48pp., 8 appendix pages

Supervisors: Katriina Hyvönen, Jane-Veera Paakkolanvaara & Kaisa Raatikainen

Psychology

May 2021

The aim of our study is to examine the connection between eco-anxiety and environmental actions and the effects of coping strategies to this connection. The coping strategies we examined were social support, avoidance, and devaluation. The sample of this study consisted of environmentally-conscious Finnish adults aged 18–40 years. The majority of the participants were women (76,2 %), lived in a city (82,7 %), and were students (47,4 %) or employees (42,8%). The final sample size in the study was 358. We used factor analysis, correlation analysis, hierarchical regression analysis and simple mediation model as our methods. Factor analysis was used to form a sum variable describing eco-anxiety on the basis of different environmental emotions. Connections between the used variables were examined with correlation analysis. Additionally, we examined the moderational effects of the coping strategies to the relationship between eco-anxiety and environmental actions with hierarchical regression analysis, and the mediational effects with simple mediation models. Our results indicated that experiencing eco-anxiety is related to higher number of environmental actions. Of all three coping strategies examined in this study, using social support as a coping strategy was connected to higher number of environmental actions, whereas using devaluation and avoidance was related to lower number of environmental actions. Participants who used devaluation as coping strategy experienced less eco-anxiety, whereas getting social support was related to higher level of eco-anxiety. There was no significant connection between avoidance and eco-anxiety. Our results on the moderational effects of devaluation indicate that devaluation strengthens the connection between eco-anxiety and environmental actions. The result suggests that participants using devaluation as a coping strategy report more environmental actions when they experience higher level of eco-anxiety, and consequently report less environmental actions when they experience lower level of eco-anxiety. Result concerning mediational effect of social support indicates that social support mediates the positive connection between eco-anxiety and environmental actions. The result shows that those who received social support to emotions caused by environmental problems took the most environmental actions. Our results imply that interventions especially aimed for receiving social support could both diminish the amount of eco-anxiety experienced by an individual and encourage an individual to take environmentally-friendly actions.

Keywords: eco-anxiety, environmental emotions, climate anxiety, coping, coping strategies, environmental actions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
1.1 Ympäristöongelmien psyykkiset vaikutukset.....	2
1.2 Ympäristöahdistuksen yhteys ympäristötekoihin.....	4
1.3 Hallintakeinot ja ympäristöahdistus	5
1.3.1 Ympäristöteot hallintakeinona.....	9
1.3.2 Välttely hallintakeinona.....	9
1.3.3 Sosiaalinen tuki hallintakeinona	10
1.3.4 Uudelleenarviointi hallintakeinona.....	11
1.4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	12
2 MENETELMÄT	13
2.1 Tutkittavat	13
2.2 Menetelmät ja muuttujat.....	15
2.3 Aineiston analysointi.....	18
2.3.1 Faktorianalyysi	18
2.3.2 Hierarkkinen regressioanalyysi ja moderaatiovaikutukset	19
2.3.3 Välittävät vaikutukset	19
3 TULOKSET	20
3.1 Kuvailevat tulokset.....	20
3.1.1 Faktorianalyysin tulokset.....	20
3.1.2 Korrelaatiotarkastelujen tulokset.....	21
3.2 Muuntavien yhteyksien tarkastelu regressioanalyysien avulla.....	24
3.2.1 Ympäristöahdistuksen yhteydet ympäristötekoihin.....	24
3.2.2 Välttelyn muuntava vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekosten väliseen yhteyteen	25

3.2.3 Uudelleenarvioinnin muuntava vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisessä yhteydessä	27
3.2.4 Sosiaalisen tuen muuntava vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen.....	31
3.3 Välittäviä vaikutuksia kuvaileva mediaatiomalli	33
3.3.1 Sosiaalisen tuen välittävä vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen.....	33
4 POHDINTA	34
4.1 Hallintakeinojen yhteydet ympäristökäyttäytymisen edistämiseen	35
4.2 Ympäristöahdistuksen käsittelyn tukeminen hallintakeinojen avulla	37
4.3. Tutkimuksen rajoitukset.....	39
4.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	40
5 LÄHTEET.....	43
6 LIITTEET	1
LIITE 1. KYSELYLOMAKE.....	1

1 JOHDANTO

Tutkielmamme aihe on kenties ajankohtaisempi kuin koskaan. Ilmastonmuutosta, joka lienee eniten julkista keskustelua herättävä ympäristöongelma, voidaan luonnehtia ehkä tämän hetken merkittävimmäksi ilmiöksi, joka vaikuttaa elämäämme monin tavoin sekä nyt että tulevaisuudessa. Ympäristöongelmiin liittyvät tunteet ovat olleet kasvavana tutkimusintressinä ympäristöpsykologian alalla viime aikoina, ja tutkimuksen myötä on alettu paremmin ymmärtää tapoja, joilla ilmastonmuutos aiheuttaa emotionaalista stressiä ja ahdistusta (Pihkala, 2018a; Fritze ym., 2008). Ympäristöahdistuksen suora yhteys ympäristötekoihin on kuitenkin vastoin yleisiä odotuksia havaittu heikoksi (esim. Bamberg, 2003). Tämän vuoksi on tärkeää saada tietoa siitä, millaiset tekijät vahvistavat tunteiden ja ympäristötekojen välistä yhteyttä, ja toisaalta tarkastella tekijöitä, jotka vähentävät ympäristötekojen määrää. Myös ilmastonmuutoksen psyykkisistä vaikutuksista tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta (Clayton ym., 2014).

Ympäristöongelmien aiheuttamien tunteiden ymmärtäminen on tärkeää psykologian alalla, sillä psykologit voivat auttaa yksilöitä omaksumaan hallintakeinoja yksilön kohdatessa ilmastonmuutoksen ja muiden ympäristöongelmien aiheuttamia psyykkisiä oireita, mielenterveysongelmia tai sopeutumisen vaikeuksia (Doherty & Clayton, 2011). Doherty ja Clayton (2011) painottavat psykologien vastuuta ilmastonmuutoksen psyykkisten haittojen vähentämisessä ja ilmastoon liittyvien interventioiden kehittämisessä.

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme ympäristöahdistuksen yhteyttä ympäristötekojen määrään. Lisäksi tutkimme, millainen rooli sosiaalisella tuella, välttämisstrategian käytöllä ja uudelleenarvioinnilla on ympäristötunteiden ja ympäristötekojen välisessä yhteydessä. Ympäristötunteita ja niihin liittyviä taustatekijöitä ja hallintakeinoja ymmärtämällä voidaan tarjota apua tunteiden käsittelyyn ja toisaalta vahvistaa vastuullista ympäristökäyttäytymistä.

Pro gradu -tutkielmamme pohjautuu Sainen (2019) pro gradu -tutkielmaan ja siinä käytettyyn aineistoon. Sainen (2019) tutkimuksessa kartoitettiin kyselylomakkeen avulla tunteita, joita vastaajilla heräsi heidän ajatellessaan ympäristöongelmia. Tutkimukseen osallistuneet vastasivat avoimeen kysymykseen siitä, mitä ympäristöongelmia he ajattelivat vastatessaan kysymyksiin ympäristöongelmien aiheuttamista tunteista. 24,4 % vastaajista raportoi ajatelleensa ilmastonmuutosta. Muita yleisiä vastaajien ajattelemia ympäristöongelmia olivat saastuminen, päästöt ja kemikalisoituminen (15,7 %), makro- ja mikromuovit (12,6 %), biodiversiteetin heikentyminen ja elinympäristöjen tuhoutuminen (11,6 %) sekä roskaaminen ja jätteet (11,1 %). Ilmastonmuutos oli selvästi yleisin vastaajien ajattelema ympäristöongelma, ja myös aiempi tutkimuskirjallisuus

painottuu pääasiassa ilmastonmuutoksen tarkasteluun. Siksi katsomme perustelluksi puhua tutkielmamme johdannossa ympäristöongelmien lisäksi erityisesti ilmastonmuutoksen aiheuttamista psyykkisistä oireista ja tuntemuksista. Tässä tutkielmassa ilmastonmuutos esiintyy siis ympäristöongelmien alakäsitteenä. Ilmastoahdistus ilmeneekin keskustelussa ja tutkimuksessa usein ympäristöahdistuksen keskeisenä fokuksena (Pihkala, 2018b).

1.1 Ympäristöongelmien psyykkiset vaikutukset

Vuonna 2019 julkaistun Ilmastobarometrin tulokset viittaavat siihen, että ympäristöongelmat ja ilmastonmuutos huolestuttavat suomalaisiakin (Ilmastobarometri, 2019). Myös Euroopan tasolla voidaan havaita ihmisten huolestuneisuus ympäristöongelmista: jopa kolme neljäsosaa Eurobarometrin vastaajista koki, että ympäristöongelmat vaikuttavat heidän elämäänsä ja terveyteensä (Eurobarometri, 2019). Dohertyn ja Claytonin (2011) mukaan yksilöiden kokema huolestuneisuus ympäristön tilasta vaikuttaa heidän kokemukseensa omasta hyvinvoinnistaan.

Nykyään ymmärretään yhä paremmin, miten ilmastonmuutos aiheuttaa emotionaalista stressiä ja ahdistusta tulevaisuuteen liittyen (Fritze ym., 2008). Ympäristötuhot aiheuttavat yksilölle monenlaisia psyykkisiä seurauksia aina ohimenevistä stressireaktioista pysyvämpiin mielenterveysongelmiin, joita ovat esimerkiksi masennus, ahdistus ja posttraumaattinen stressihäiriö (Norris ym., 2002). Ilmastonmuutoksen aiheuttamia psyykkisiä oireita ovat lisäksi esimerkiksi unihäiriöt sekä lisääntynyt päihteidenkäyttö (Pihkala, 2018b; Fritze ym., 2008).

Ympäristöongelmilla, joista eniten on tutkittu ilmastonmuutosta, on sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia mielenterveyteen (Fritze ym., 2008; Doherty & Clayton, 2011). Suorilla vaikutuksilla viitataan esimerkiksi äärimmäisten sääilmiöiden ja ympäristön muutosten aiheuttamiin akuutteihin vaikutuksiin, joilla on välittömiä seurauksia mielenterveyteen (Doherty & Clayton, 2011; Fritze ym., 2008). Ilmastonmuutoksen laajuudesta huolimatta henkilökohtaiset kokemukset ongelman suorista seurauksista ovat harvinaisia useilla alueilla (Doherty, & Clayton, 2011). Kasvava ja syventyvä ymmärrys ilmastonmuutoksesta puolestaan aiheuttaa Fritzen ja kollegoiden (2008) mukaan merkittäviä haittoja ihmisten sosiaaliselle, emotionaalille ja henkiseen hyvinvoinnille. Nämä epäsuorat seuraukset johtuvat epävarmuudesta ja huolesta liittyen tulevaisuuden riskeihin sekä ihmisten lisääntyneestä tietoisuudesta ilmastonmuutoksesta; eivät niinkään ihmisten omista kokemuksista ilmastonmuutokseen liittyen (Doherty & Clayton, 2011; Fritze ym., 2008). Epäsuorien ja suorien vaikutusten lisäksi Doherty ja Clayton (2011) mainitsevat ympäristöongelmien psyko-

sosiaaliset vaikutukset, jotka voivat olla kroonisia sosiaalisia ja yhteisöllisiä seurauksia liittyen esimerkiksi ympäristöongelmien aiheuttamiin konflikteihin, muuttoliikkeisiin, kuumuuteen tai kuivuuteen.

Erilaisten psyykkisten oireiden lisäksi ympäristöongelmat aiheuttavat monenlaisia tunteita. Ilmastonmuutoksen herättämiä tunteita voivat olla suru, masentuneisuus, pelko, turtuus, avuttomuus, toivottomuus, viha ja turhautuneisuus (Fritze ym., 2008). Ympäristöahdistus puolestaan on ympäristöongelmien merkittävä seuraus, jota voidaan kuvailla useiksi vaikeiksi ympäristön tilaan ja sen tiedostamiseen liittyviksi tunteiksi (Pihkala, 2018b). Toisaalta ympäristöahdistusta voidaan käyttää yleisterminä ympäristöongelmista aiheutuville eriasteisille ahdistuneisuusoireille (Pihkala, 2018b). Ympäristöahdistus voi johtua suoraan ympäristöongelmista, mutta useimmiten se on epäsuoraa seurausta ympäristöongelmista (Pihkala, 2018a).

Tässä tutkielmassa tarkastelemme ympäristöongelmien herättämien tunteiden vaikutuksia ympäristötekoihin ympäristöahdistuksen käsitteen kautta; käsittelemme ympäristöahdistusta yläkäsitteenä, johon sisältyy useita ympäristöongelmien herättämiä negatiivisia tunteita. Alustavasti sisällytimme ympäristöahdistuksen käsitteeseen samat ympäristötunteet kuin Saine (2019) valikoi pro gradu -tutkielmaansa. Näin ollen tässä tutkimuksessa ympäristöahdistuksen sisältämät tunteet ovat huoli, suru, epätoivo, levottomuus, syyllisyys, avuttomuus, viha, ahdistus, pelko, alakuloisuus, masennus ja turvattomuus. Koska aineistomme koostuu ympäristötietoisista suomalaisista, käsittelemme tutkimuksessamme pääasiassa epäsuoria ympäristötunteita, jotka ovat seurausta yleisestä ympäristötietoisuuden lisääntymisestä.

Tietyillä ihmisryhmillä on muita suurempi riski kokea ympäristöongelmiin liittyvää ahdistusta ja ahdistuneisuutta. Erityisen alttiita ympäristöongelmien psyykkisille vaikutuksille ovat lapset, nuoret, naiset ja vanhemmat aikuiset sekä ne, joilla on ennestään mielenterveysongelmia (Fritze ym., 2008; Clayton ym. 2014). Myös ilmastonmuutokseen liittyvillä aloilla työskentelevillä on korostunut riski kokea ilmastonmuutoksen aiheuttamia psyykkisiä seurauksia (Fritze ym., 2008). Fritze kollegoineen (2008) nostaa esille myös ympäristötuhoalueilla asuvat ihmiset, jotka kokevat jatkuvaa epävarmuutta ja ahdistuneisuutta jo ennen luonnonkatastrofia.

Tähän tutkimukseen osallistuneista vastaajista suurin osa oli naisia, ja enemmistö vastaajista oli tutkimushetkellä nuoria aikuisia (Saine, 2019). Lisäksi 26,9 %:lla vastaajista työtehtävät ovat liittyneet ympäristöongelmiin ja 57,6 % on opiskellut alaa, johon ympäristöongelmat aiheena liittyvät (Saine, 2019). Nämä taustatiedot antavat viitteitä siitä, että tutkimukseemme osallistuneet voivat sukupuolensa, ikänsä tai alavalintansa puolesta olla muita alttiimpia kokemaan ympäristöongelmien psyykkisiä vaikutuksia. Siten tämä tutkimus voi antaa tärkeää tietoa siitä, miten ympäristöongelmien vaikutuksille alttiimmat ihmiset kokevat ympäristötunteita, ja toisaalta mitä hallintakeinoja he voivat

käyttää apunaan näihin vaikutuksiin sopeutumisessa. Lisäksi näiden tietojen pohjalta voidaan päätellä, että aineistomme koostui pääosin ympäristötietoisista aikuisista.

1.2 Ympäristöahdistuksen yhteys ympäristötekoihin

Kuten Carmi ja kollegat (2015) artikkelissaan painottavat, ympäristöongelmien ratkaiseminen ei riipu ihmisten tietämyksestä, ymmärryksestä tai tunteista ympäristöongelmiin liittyen, vaan siitä, mitä he tekevät tai eivät tee ympäristöongelmien suhteen. Tästä syystä ympäristöystävällisen käyttäytymisen ja siihen johtavien tekijöiden tutkiminen on tärkeää. Ympäristötekoja, niihin johtavia tekijöitä sekä ympäristötekojen puutetta on pyritty valottamaan useilla eri tutkimuksilla (Gifford & Nilsson, 2014). Tutkimuksissa on tarkasteltu erilaisten kulttuuristen tekijöiden, kuten individualismin ja kollektivismien (Tam & Chan, 2017), yksilöllisten ja sosiaalisten tekijöiden, kuten uskonnon, lapsuudenkokemusten, maailmankuvan, iän, sukupuolen ja arvojen (Gifford & Nilsson, 2014) sekä muiden tekijöiden, kuten opitun avuttomuuden (Laundry ym., 2017) yhteyttä ympäristötekojen tekemiseen. Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että ympäristöahdistukseen ja ympäristökäyttäytymiseen vaikuttavat useat eri tekijät (Gifford & Nilsson, 2014).

Monissa tutkimuksissa on tarkasteltu ympäristöahdistuksen ja ympäristökäyttäytymisen välistä yhteyttä (esim. Tam & Chan, 2017; Bamberg, 2003). Vastoin yleistä oletusta ympäristöahdistuksen suora yhteys ympäristötekoihin on osoittautunut heikoksi (Bamberg, 2003; Gifford & Nilsson, 2014; Tam & Chan, 2017). Bambergin (2003) mukaan huoli ympäristöstä selittää korkeintaan 10 prosenttia ympäristökäyttäytymisen vaihtelusta. Tam ja Chan (2017) käyttävät ilmiöstä nimitystä huolen ja käyttäytymisen välinen kuilu (*concern-behavior gap*). Suorien yhteyksien sijaan olisikin tärkeää tutkia ympäristöahdistuksen merkitystä epäsuorana ympäristötekojen selittäjänä (Bamberg, 2003).

Viimeaikaisten tutkimusten perusteella näyttäisi siltä, että tieto ympäristöongelmista ei riitä motivoimaan ihmisiä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen (Carmi ym., 2015). Tiedolla näyttäisi olevan jossakin määrin vaikutusta ympäristötunteisiin; Carmin ja kollegoiden (2015) tutkimuksessa subjektiivinen tietämys selitti alle 20 % ympäristötunteiden vaihtelusta. Heidän mukaansa ympäristötunteilla oli vahva ja merkittävä yhteys ympäristökäyttäytymiseen, ja tunteet osoittautuivat tärkeäksi välittäväksi tekijäksi tiedon ja toiminnan välillä (Carmi ym., 2015). Tämänhetkisen tutkielmamme kannalta tiedon ja tunteiden merkitys ympäristötekojen tekemiselle on kiinnostava, sillä käyttämämme aineisto keskittyy 18–40-vuotiaisiin vastaajiin, jotka ovat hyvin tietoisia ympäristöongelmista.

Ympäristöongelmien herättämiin tunnereaktioihin vaikuttaa useita psyykkisiä, kognitiivisia ja tilanteeseen liittyviä tekijöitä (Carmi ym., 2015). Tunteet toimivat välineinä, joiden avulla ihmiset arvioivat tilanteita, reagoivat tilanteen mukaisesti ja auttavat yksilöä saavuttamaan tavoitteitaan, välttämään epätoivottuja tilanteita sekä tekemään päätöksiä (Carmi ym., 2015). Roeser (2012) näkee tunteiden olevan ratkaiseva tekijä yksilön käytöksen muuttamisessa ympäristöystävällisempään suuntaan. Ympäristöongelmista heräävät tunteet haastavat yksilön punnitsemaan moraaliaan ja motivoivat toimimaan sen mukaisesti (Roeser, 2012). Tunteiden voidaankin ajatella vaikuttavan yksilön motivaatioon toimia.

Kuten aiemmin esittelimme, ympäristöahdistuksen käsite sisältää useita eri tunteita, kuten syyllisyyttä, surua ja epätoivoa (Doherty & Clayton, 2011). Nykytutkimuksen valossa ympäristöön liittyvistä tunteista ainakin ahdistus ja syyllisyys (Doherty & Clayton, 2011; Kurth, 2016) on nähty ympäristötekojen kannalta merkityksellisinä. Esimerkiksi ahdistus saattaa liittyä oman toiminnan tai uskomusten uudelleenarviointiin, jolloin seurauksena voi olla korjaavaa käytöstä. Omasta toiminnastaan ahdistuva saattaa etsiä uutta tietoa ja punnita käytöstään uudessa valossa. Jos omaa toimintaa ja uskomuksia pystytään refleктоimaan ja uudelleenarvioimaan, saattaa ahdistus motivoida tekoihin (Kurth, 2016). Syyllisyyden tunteiden on tutkittu olevan yhteydessä käytöstä korjaaviin tekoihin: niiden on ajateltu auttavan näkemään oman toiminnan seuraukset ja siten motivoivan empatiaan ja prososiaaliseen toimintaan (Gilbert, 2003; Tangney, 1995; Lickel ym., 2005; Covert ym., 2003). Ympäristöongelmiin liittyvien syyllisyyden tunteiden voitaisiin siis ajatella motivoivan yksilöä muuttamaan ympäristökäytöstään arvojaan vastaavaan suuntaan. Ympäristösyyllisyyden onkin havaittu olevan yhteydessä sekä aikeisiin käyttäytyä ympäristöystävällisemmin että ympäristöystävällisempään käytökseen sitoutumiseen (Rees ym., 2015). Näin ollen voidaan olettaa, että ympäristötunteet, kuten ahdistus ja syyllisyys saattaisivat herättää yksilössä tarpeen toimia tilanteen ratkaisemiseksi tai tunnekokemuksen helpottamiseksi. Tällaisia ratkaisemis- ja sopeutumiskeinoja kutsutaan hallintakeinoiksi.

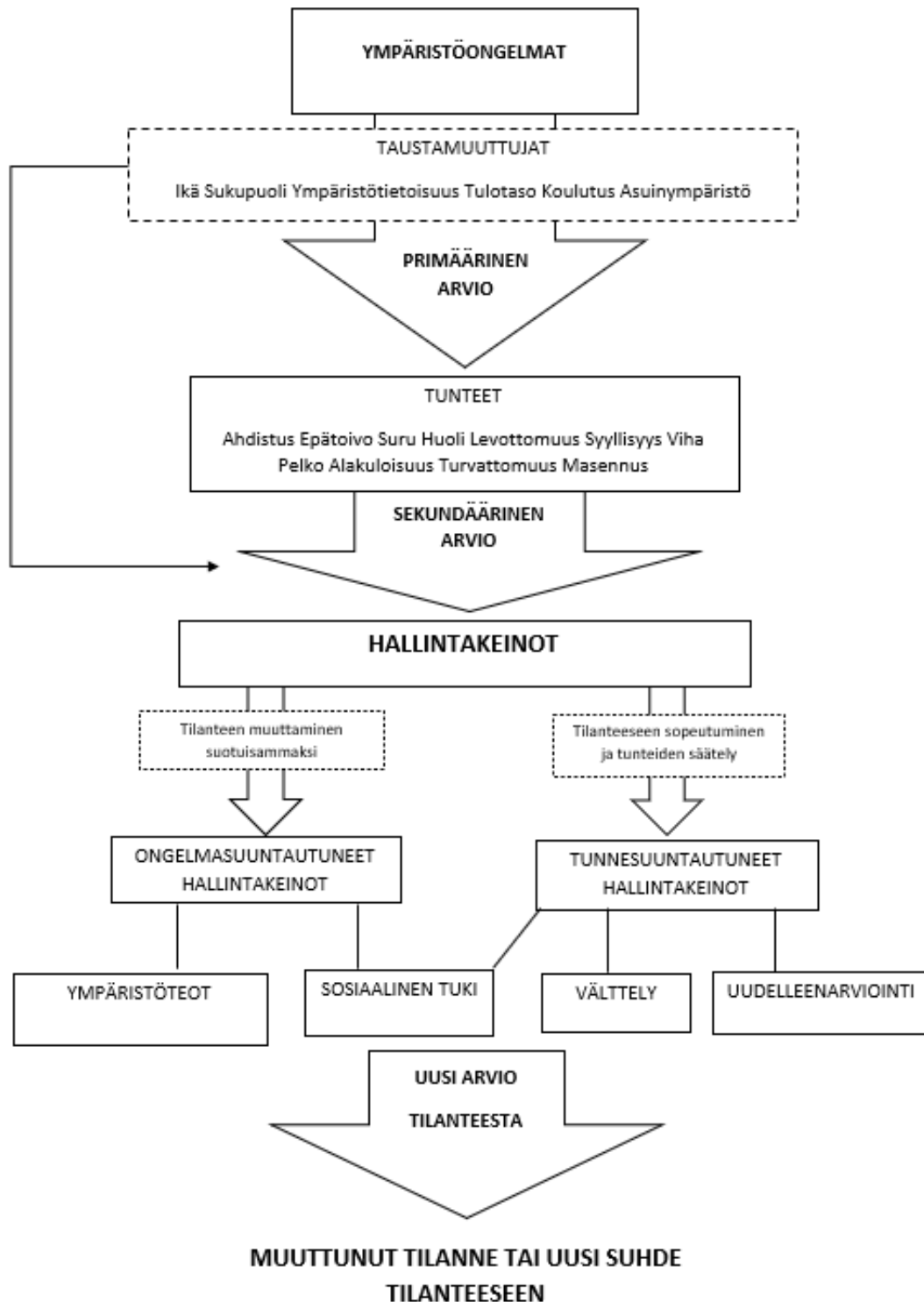
1.3 Hallintakeinot ja ympäristöahdistus

Hallintakeinot ovat yksilön sopeutumiskeinoja vaikeisiin tilanteisiin, jotka yksilö kokee omat resurssinsa ylittäviksi (Lazarus & Folkman, 1984). Hallintakeinojen avulla yksilö pyrkii hallitsemaan tunteitaan ja ratkaisemaan ongelman tilanteeseen sopivimmalla tavalla (Lönnqvist, 2017). Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mukaan hallintakeinot sisältävät primäärisen eli ensisijaisen ja

sekundäärinen eli toissijainen arvion. Primäärisessä arvioinnissa yksilö kartoittaa tilanteen uhkaavuutta ja uhan merkityksellisyyttä itselle. Jos tilanteen koetaan uhkaavan itseä tai itselle tärkeitä asioita, se tulkitaan stressoriksi. Stressorit herättävät tunteita, esimerkiksi ahdistusta ja pelkoa, joiden käsittelyyn yksilö tarvitsee hallintakeinoja (Lazarus & Folkman, 1984). Hallintakeinojen tarkoituksena on muuttaa yksilön suhdetta stressoriin ja sen herättämiin tunteisiin siten, että stressori koetaan vähemmän uhkaavaksi ja tunteet helpommin käsiteltäviksi (Folkman & Lazarus, 1988). Sekundäärisessä arviossa yksilö valitsee itselleen mahdolliset keinot, joilla yrittää hallita tilannetta. Hallintakeinojen valintaan vaikuttaa se, millaiset keinot nähdään itselle mahdolliseksi esimerkiksi sen perusteella, millaisia resursseja (esim. sosiaalinen tuki, tiedot tai ongelmanratkaisutaidot) yksilöllä on käytettävissään (Lazarus & Folkman, 1984) ja millainen on yksilön sosioekonominen asema (esim. tulotaso ja koulutus) (Holahan & Moos, 1987). Hallintakeinojen käyttöönoton jälkeen yksilö arvioi tilanteen uhkaavuuden uudestaan, jolloin siihen liittyvät kokemukset ja tunteet saattavat muuttua (Lazarus & Folkman, 1984). Doherty ja Clayton (2011) ehdottavat, että ilmastonmuutokseen ja muihin ympäristöongelmiin liittyvää psyykkistä sopeutumista voidaan luonnehtia samoin kuin sopeutumista muihinkin ongelmiin. Näin ollen hallintakeinoja koskevaa tutkimusta ja teoriaa voidaan soveltaa myös tilanteisiin, joissa ympäristöongelmat toimivat sopeutumista vaativina stressoreina. Ympäristöongelmien, ympäristötunteiden ja niihin käytettyjen hallintakeinojen välisiä vuorovaikutussuhteita on kuvattu kaaviossa 1.

Hallintakeinot voidaan jakaa ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin keinoihin (Lazarus & Folkman, 1984). Esimerkkejä ongelmasuuntautuneista hallintakeinoista ovat ongelman ratkaisevan toiminnan suunnitteleminen, tiedon etsiminen ongelmasta ja ongelman ratkaisemisen eteen toimiminen (Lazarus & Folkman, 1984; Ojala, 2012b). Ongelmasuuntautuneet hallintakeinot muuntavat yksilön suhdetta stressoriin esimerkiksi tekojen kautta (Folkman & Lazarus, 1988). Ympäristöongelmien kontekstissa ympäristöteot voisivat olla esimerkki ongelmasuuntautuneista hallintakeinoista. Tunnesuuntautuneita hallintakeinoja puolestaan ovat esimerkiksi ongelman kieltäminen, sen etäännyttäminen itsestä sekä välttely, mutta myös emotionaalisen tuen hakeminen läheisiltä (Lazarus & Folkman, 1984; Ojala, 2012b). Tunnesuuntautuneiden hallintakeinojen tarkoituksena on muuntaa yksilön tulkintaa tilanteesta, vaihtaa huomion kohdetta tai muuttaa asennetta stressoria kohtaan (Folkman & Lazarus, 1988). Ympäristöongelmien kontekstissa esimerkki tällaisesta keinosta voisi olla ympäristöongelmien vältteleminen.

Hallintakeinoja on pidetty ensisijaisesti reaktioina tunteisiin, mutta ne voidaan myös nähdä tunnereaktioita välittävänä tekijöinä, sillä tunteet ja hallintakeinot ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1988; Ojala, 2012b) kaavion 1 osoittamalla tavalla.



Kaavio 1. Ympäristöongelmien, ympäristötunteiden ja niihin käytettyjen hallintakeinojen välinen vuorovaikutus.

Tunteet herättävät tarpeen käyttää hallintakeinoja, ja hallintakeinot muuttavat tilannetta ja siihen liittyvää tunnekokemusta (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1988; Ojala, 2012b). Käsittelemme tutkimuksessamme hallintakeinojen roolia ympäristötunteiden ja ympäristötekojen

välillä yhteyttä välittävinä ja muuntavina tekijöinä. Ojalan (2012b) mukaan hallintakeinot voivat olla yhtä tärkeitä tai jopa tärkeämpiä kuin tunteet ympäristöongelmien ymmärtämisen ja ympäristötekojen tekemisen kannalta.

Lazaruksen ja Folkmanin (1984) mukaan hallintakeinot toimivat välittävinä tekijöinä stressitekijöiden ja terveyden välillä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ongelmasuuntautuneet hallintakeinot ovat yhteydessä parempaan hyvinvointiin (Penley ym., 2002; Rantanen & Mauno, 2010) ja vähäisempiin psyykkisiin oireisiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen (Snow ym., 2003). Suunnitelmallisten ongelmasuuntautuneiden hallintakeinojen on todettu olevan yhteydessä vähäisempään negatiivisten tunteiden määrään ja suurempaan positiivisten tunteiden määrään (Folkman & Lazarus, 1988). Tunnesuuntautuneet hallintakeinot on yhdistetty lisääntyneeseen ahdistukseen (Snow ym., 2003) ja hyvinvoinnin ongelmiin (Penley ym., 2002; Rantanen & Mauno, 2010). Tunnesuuntautuneista hallintakeinoista esimerkiksi itsen etäännyttäminen ongelmasta on aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa ollut yhteydessä suurempaan määrään negatiivisia tunteita (Folkman & Lazarus, 1988). Tutkimustieto tunne- ja ongelmasuuntautuneiden hallintakeinojen erilaisista yhteyksistä hyvinvointiin on kuitenkin ristiriitaista, eikä kaikissa tutkimuksissa ole pystytty osoittamaan samanlaisia tuloksia (Snow ym., 2003). Snow ja kollegat (2003) esittävät ristiriitaisten tulosten johtuvan mahdollisesti siitä, että erilaisten stressorien kohdalla toimivat erilaiset hallintakeinot. Hallintakeinojen tehokkuus riippuukin käytetyn hallintakeinon yhteensopivuudesta tilanteeseen (Lazarus & Folkman, 1984). Aiheesta kaivataan lisää tutkimusta, sillä hallintakeinojen ymmärtämisen ja tukemisen voidaan ajatella edistävän niin yksilön kuin ympäristönkin hyvinvointia.

Ympäristöongelmiin liittyviä hallintakeinoja on esitetty olevan kahdenlaisia: korjaavaan toimintaan pyrkiviä ja tilanteeseen sopeutumiseen pyrkiviä (Reser ym., 2012). Dohertyn ja Claytonin (2011) mukaan ympäristöongelmien yhteydessä optimaaliset hallintakeinot sisältävät tunteiden hallintaa ja ongelmanratkaisua ja keskittyvät prososiaalisiin ratkaisuihin. Nämä optimaaliset hallintakeinot sitouttavat yksilön sellaiseen toimintaan, jossa on todellinen mahdollisuus korjaavaan käytökseen ja tilanteeseen sopeutumiseen (Doherty & Clayton, 2011). Aiempi kirjallisuus osoittaa hallintakeinojen olevan merkityksellisiä sekä yksilön hyvinvoinnin kannalta että laajemmin ympäristötoiminnan edistämisen kannalta. Hallintakeinoilla ja tunteilla näyttäisi siis olevan monenlaisia yhteyksiä, joita on tärkeää tutkia myös ympäristötunteiden osalta. Nykytutkimuksen valossa etenkin tunteidenhallinta ja ongelmanratkaisu näyttävät tehokkaina hallintakeinoina, jotka sitouttavat yksilöä ympäristötekojen tekemiseen ja parempaan sopeutumiseen. Seuraavaksi käymme läpi tämän tutkimuksen kannalta keskeisiä hallintakeinoja sekä niihin liittyvää tutkimusta.

1.3.1 Ympäristöteot hallintakeinona

Usein ympäristöahdistuksesta puhuttaessa korostetaan toiminnan tuomaa helpotusta ahdistusoireisiin (Pihkala, 2018b). Ympäristöteot voidaankin nähdä ongelmasuuntautuneena hallintakeinona (Reser ym., 2012; Ojala, 2012b). Ojala (2012b) jaottelee tutkimuksessaan ympäristöteot kahteen alakategoriaan: valmisteleviin tekoihin ja suoriin tekoihin. Valmistelemissa teoissa yksilö ottaa selvää aiheesta, suunnittelee toimintastrategioitaan ja ajattelee ongelmaa. Suorat teot ovat varsinaisia tekoja ympäristön hyväksi, esimerkiksi energian säästäminen, kierrättäminen ja ympäristöystävällisen kulkuneuvon valitseminen. Ojalan (2012b) mukaan suorat teot sisältävät myös ympäristöongelmiin liittyvän tiedon jakamisen muille ihmisille. Ympäristöteot voidaan myös nähdä suunnitelmallisina ongelmasuuntautuneina hallintakeinoina, jotka Folkmanin ja Lazaruksen (1988) mukaan on liitetty suurempaan positiivisten ja vähäisempään negatiivisten tunteiden määrään. Kuten aiemmin mainittiin, Doherty ja Clayton (2011) pitävät nimenomaan ongelmanratkaisuun ja prososiaaliseen korjaavaan toimintaan liittyviä hallintakeinoja otollisina ympäristöongelmien kontekstissa. Bradley ja kollegat (2014) esittävät, että ongelman korjaaviin toimiin sitoutuminen suojaaa yksilöä stressiin liittyviltä haittavaikutuksilta. Voidaan siis ajatella, että ympäristötekojen tekeminen olisi niin yksilön kuin ympäristönkin hyvinvoinnin kannalta tärkeä hallintakeino, jonka tukemisesta saattaisi olla hyötyä. Ympäristöteot voidaan nähdä ongelmasuuntautuneena hallintakeinona, jota yksilö voi käyttää yhtenä hallintakeinonaan ympäristöahdistusta kokiessaan. Tästä syystä tarkastelemme ympäristötekoja sekä ympäristön kannalta suotuisana ja toivottuna toimintana että tärkeänä hallintakeinona ympäristöongelmien aiheuttamiin tunteisiin. Tarkastelemme myös erilaisten hallintakeinojen yhteyksiä ympäristötekojen tekemiseen.

1.3.2 Välttely hallintakeinona

Edwards ja Baglioni (1993) käyttävät välttelyn käsitettä kuvaamaan hallintakeinoja, jossa yksilö ohjaa tarkkaavuuuttaan pois stressiä aiheuttavasta tilanteesta. Välttely on tunnesuuntautunut hallintakeino, joka voidaan jakaa kognitiiviseen välttelyyn ja käyttäytymiseen liittyvään välttelyyn (Ojala, 2012b). Kognitiivista välttelyä on ympäristöasioiden ajattelemisen välttely, kun taas käyttäytymiseen liittyvää välttelyä on esimerkiksi television sulkeminen tai uutisten lukemisen lopettaminen, kun uutisissa aletaan puhua ympäristöongelmista (Ojala, 2012b). Yksilö voi pyrkiä vähättelemään ympäristö-

ongelmia, kieltämään niiden olemassaolon ja välttelemään niiden ajattelemista, jos ongelmista saatava tieto on liian huolestuttavaa tai ratkaisut vaikuttavat liian vaikeilta (Fritze ym., 2008). Myös vaikeus rakentavasti säädellä vaikeita tunteita voi johtaa vastuun kieltämiseen ympäristöä edistävän käyttäytymisen sijaan (Ojala, 2012b). Kurth (2016) esittää, että ahdistuksen liittyessä fyysisesti tai sosiaalisesti uhkaavaan tilanteeseen yksilö saattaa vältellä tilannetta ja vetäytyä siitä. Ympäristöongelmien vaikutukset uhkaavat elämäämme fyysisesti, ja toisaalta tietynlainen ympäristöön liittyvä käyttäytyminen saattaa aiheuttaa sosiaalisen uhan esimerkiksi oman elämäntyylin vaarantumisen tai sosiaalisen tuomitsemisen muodoissa. Tämän vuoksi voidaan ajatella, että ympäristöön liittyvä ahdistus saattaisi olla yhteydessä defensiiviseen käyttäytymiseen, kuten ympäristöongelmien ajattelemisen välttelyyn. Ojalan (2012b) tutkimuksessa välttely oli eniten käytetty hallintakeino ympäristöstä huolestuneiden tutkittavien kohdalla. Tämän tutkimuksen aineisto koostuu pääosin ympäristötietoisista aikuisista, ja onkin mielenkiintoista tarkastella, saammeko aiemman tutkimusnäytön kanssa samankaltaisia tuloksia tarkastellessamme välttelyn ja ympäristöahdistuksen välistä yhteyttä.

1.3.3 Sosiaalinen tuki hallintakeinona

Sosiaalisen tuen hakeminen on esitetty yhtenä hallintakeinona (Lazarus & Folkman, 1984). Carver ja kollegat (1989) jakavat sosiaalisen tuen kahdenlaisiin hallintakeinoihin. Toisaalta sosiaalinen tuki voi olla ongelmasuuntautunutta, jolloin yksilö hakee muilta neuvoja, tietoja ja konkreettista apua, ja toisaalta tunnesuuntautunutta, jolloin haetaan ymmärrystä ja tukea tunteiden käsittelyyn ja moraalisiin kysymyksiin (Carver ym., 1989). Sosiaalisen tuen on ajateltu olevan stressiltä suojaava tekijä (Dumont & Provost, 1999) sekä välittävä tekijä stressorin ja siitä aiheutuvan haitallisen stressin välillä (Barrera, 1986). Barrera (1986) esittää, että sosiaalisen tuen puuttuessa stressorin ja haitallisen stressin välinen yhteys voimistuu. Bradley ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa ilmastonmuutokseen liittyvistä hallintakeinoista sosiaalinen tuki oli yhteydessä parempaan psykologiseen hyvinvointiin, mutta myös ympäristötekojen tekemiseen. Voidaan siis ajatella, että vähäinen sosiaalisen tuen määrä saattaisi lisätä ympäristöahdistuksen määrää. Toisaalta korkea sosiaalisen tuen määrä saattaisi olla yhteydessä suurempaan määrään ympäristötekoja.

1.3.4 Uudelleenarviointi hallintakeinona

Tässä tutkimuksessa tarkoitetaan uudelleenarvioinnilla uhan uudelleenarviointia, joka on yksi kolmesta uudelleenarvioinnin muodosta yhdessä kieltämisen ja positiivisen uudelleenarvioinnin kanssa (Davey, 1993). Tätä uhan uudelleenarvioinnin alakäsitettä on käytetty kuvaamaan hallintakeinoa, jota luonnehtii stressorin merkityksen muuttaminen tai uhan uudelleen arvioiminen (Davey, 1993). Uhan uudelleenarvioinnilla tarkoitetaan sitä, että yksilö pyrkii hallitsemaan stressaavaa tilannetta vähentämällä sen tärkeyttä. Yksilö siis myöntää ongelman olemassaolon, mutta pyrkii neutralisoimaan sen stressaavuutta. Daveyn (1993) mukaan uhan uudelleenarviointi on ongelmasuuntautunut hallintakeino, jota käyttäessään yksilö suodattaa vähemmän stressaavia ongelmia, jotka hän havaitsee suhteellisen hallittaviksi. Edwards ja Baglioni (1993) puolestaan kuvailevat uudelleenarviointia hallintakeinoksi, jonka tavoitteena on vähentää toivottujen ja todellisten olosuhteiden välisen ristiriidan merkitystä. Ympäristöongelmista puhuttaessa voisi siis ajatella, että uudelleenarvioinnin avulla yksilö voi vähätellä ympäristöongelmien suuruutta, vakavuutta tai tärkeyttä pyrkimyksensä vähentää todellisen maailmantilan ja ympäristöongelmista vapaan maailman välistä ristiriitaa.

Uudelleenarviointia ei liene ympäristöongelmiin liittyvänä hallintakeinona aiemmin juuri tutkittu, ja tutkimuskirjallisuutta uudelleenarvioinnista on lähinnä työ- ja organisaatiopsykologian alueelta. Tämänhetkisen tutkimuksemme tarkoitus on paikata tätä aukkoa ympäristöongelmia koskevassa kirjallisuudessa. Brough ja muut (2005) tarkastelivat hallintakeinojen yhteyksiä psyykkiseen kuormitukseen ja tyytyväisyyteen. He havaitsivat, että ahdistuksen ja masennuksen kokemukset lisäsivät uudelleenarvioinnin käyttöä. Broughin ja kollegoiden (2005) mukaan tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että ahdistuksen, masennuksen ja stressaantumisen tunteita usein seuraa kognitiivinen uudelleenarviointiprosessi, joka tähtää tilanteen henkilökohtaisen tärkeyden vähentämiseen välttelyn tai uudelleenarvioinnin avulla. Näitä tutkimustuloksia omaan tutkimusasetelmaamme soveltamalla voitaisiin olettaa, että ympäristöahdistuksen ja uudelleenarvioinnin välillä havaitaan positiivinen yhteys. Ojala (2012a) puolestaan on tutkimuksissaan osoittanut, että ilmastonmuutoksen uhan vähätteleminen on negatiivisesti yhteydessä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen. Voitaisiin siis päätellä, että uudelleenarviointi on yhteydessä vähäisempään ympäristötekojen lukumäärään.

1.4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Pro gradu -tutkielmamme tarkoituksena on tarkastella ympäristötunteiden ja ympäristötekojen määrän välistä yhteyttä 18–40-vuotiailla ympäristötietoisilla aikuisilla. Tarkastelemme myös, onko ympäristötunteilla yhteyttä hallintakeinojen käyttöön sekä onko niiden käytöllä yhteyksiä ympäristötekojen määrään. Tutkimiamme hallintakeinoja ovat sosiaalinen tuki, uudelleenarviointi ja välttely. Aiheemme on ajankohtainen, sillä ympäristöongelmat vaikuttavat jo nyt suorasti ja erityisesti epäsuorasti useisiin ihmisiin ympäri maailmaa. Ihmisen toiminta on merkittävässä asemassa ilmastonmuutoksen ja muiden ympäristöongelmien torjunnassa. Tämän vuoksi on tärkeää saada tietoa siitä, millaiset tekijät vahvistavat tunteiden ja ympäristötekojen välistä yhteyttä, ja toisaalta tarkastella tekijöitä, jotka vähentävät ympäristötekojen määrää. Tarkastelemalla ympäristöongelmien herättämiä tunteita, sosiaalisen tuen merkitystä sekä uudelleenarviointi- ja välttämistästrategioiden käyttöä voimme paremmin ymmärtää, miten ihmiset käsittelevät ympäristöongelmien psyykkisiä vaikutuksia ja miten tunteet ja hallintakeinot ovat yhteydessä ympäristön puolesta toimimiseen. On kiinnostavaa tarkastella, voiko ympäristöahdistus toimia motivaattorina ympäristötoiminnalle.

Tutkimuskysymykset:

1. Onko ympäristöahdistus yhteydessä ympäristötekoihin?
2. Välittävätkö tai muuntavatko
 - a) sosiaalinen tuki
 - b) uudelleenarviointi
 - c) välttelyympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä suhdetta?

Tästä aineistosta aiemmin tehdyn pro gradu -tutkielman (Saine, 2019) tulosten pohjalta oletamme, että ympäristöahdistuksella on yhteyttä ympäristötekojen tekemiseen, mutta ympäristöahdistuksen selitysaste ympäristötekojen määrän vaihtelusta jäänee aiempien tutkimusten tavoin kohtalaisen alhaiseksi (H1) (Bamberg, 2003; Gifford & Nilsson, 2014; Tam & Chan, 2017). Sosiaalisen tuen on aiemmin esitetty olevan yhteydessä parempaan psykologiseen hyvinvointiin (Bradley ym., 2014) ja suojaavan stressiltä (Dumont & Provost, 1998). Oletamme sosiaalisen tuen olevan yhteydessä vähäisempään ympäristöahdistukseen ja korkeampaan ympäristötekojen määrään (H2a) (Bradley ym., 2014). Uudelleenarvioinnin osalta ennakoimme, että uudelleenarvioinnin käyttäminen hallintakeinona on yhteydessä korkeampaan ympäristöahdistuksen määrään (Brough ym., 2005) sekä

vähäisempään ympäristötekojen määrään (H2b) (Ojala, 2010; 2012a). Lisäksi oletamme aiemman tutkimuksen pohjalta (Kurth, 2016), että välttelyllä on yhteys korkeampaan ympäristöahdistuksen määrään (H2c). Hallintakeinojen välittäviä tai muuntavia vaikutuksia ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen ei ole aiemmin tutkittu, minkä vuoksi emme voineet luoda tutkimushypoteeseja hallintakeinojen muuntavia tai välittäviä vaikutuksia koskien.

2 MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat

Tämän tutkimuksen aineistona on käytetty aiemman pro gradu -tutkielman (Saine, 2019) yhteydessä kerättyä aineistoa, joka koostui suomenkielisistä 18–40-vuotiaista suomalaisista opiskelevista tai työssäkäyvistä aikuisista. Saine (2019) keräsi aineiston tutkielmaansa varten luomalla Webropol 3.0 -verkkokyselylomakkeen, joka sisälsi kysymyksiä liittyen ympäristöongelmien aiheuttamiin ja luonnossa koettuihin tunteisiin sekä vastaajien tekemiin ympäristötekoihin. Lisäksi kartoitettiin vastaajien taustatekijöitä. Kysely sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Kyselylomake lähetettiin Opetus- ja kulttuuriministeriön ylläpitämän opintopolku.fi -sivuston oppilaitoslistauksesta satunnaisesti valituille lukioille ja ammattikouluille. Lukiot jaettiin sijaintinsa mukaan klustereihin, joista kustakin valittiin 10 % lukioista ryväs- eli klusteriotannalla. Näin ollen valittuja lukioita kertyi 34. Ammattikouluista valittiin satunnaisesti 10 ammattikoulua koko Suomen alueelta. Lisäksi kyselylinkki lähetettiin 12 jäsenmäärältään suurimmalle ammattiliitolle sekä STTK:n, Akavan ja SAK:n nuoriso- tai opiskelijaosastoille. Kyselyyn vastanneista valittiin ne vastaajat, jotka olivat vastanneet kaikkiin kyselyn pakollisiin kysymyksiin ja jotka olivat iältään 18–40-vuotiaita. Tutkimuksessamme huomioituja vastaajia kertyi yhteensä 368.

Tutkimukseen osallistuneista suurin osa oli naisia (76,2 %) ja asui kaupunkimaisessa ympäristössä (82,7 %). Tutkittavista valtaosa oli opiskelijoita (47,4 %) tai työsuhteessa olevia (42,8 %). Osallistujat olivat pääosin korkeasti koulutettuja: yli puolella vastaajista oli joko alempi tai ylempi korkeakoulututkinto. Valtaosalla vastaajista kuukausittaiset nettotulot olivat joko alle 1000e tai 1000-3000e välillä. Suurimmalla osalla tutkittavista ei ollut lapsia (85,6 %). Tutkimukseen osallistuneiden iän sekä keskiarvo että mediaani olivat 28 vuotta. Tarkemmat tiedot taustamuuttujista on koottu alla olevaan taulukkoon 1.

Taulukko 1. Vastaajien taustamuuttujat.

Taustamuuttujat	Kaikki vastaajat (N = 368) % (n)
Ikä (vuosina)	
keski-ikä	28
Sukupuoli	
nainen / mies / muu ^a	76,2 (281) / 21,4 (79) / 2,2 (8) ^a
Asuinpaikka	
kaupunkimainen	82,7 (305)
maaseutumainen	10,0 (37)
kylämäinen	7,0 (26)
Koulutustaso	
peruskoulu tai toisen asteen koulutus	25,3 (93)
alempi tai ylempi korkeakoulututkinto	67,9 (250)
jatko-opinnot korkeakoulussa	6,0 (22)
muu ^a	0,8 (3) ^a
Pääasiallinen toiminta tällä hetkellä	
työsuhteessa	42,8 (158)
yrittäjä	1,4 (5)
työtön	3,8 (14)
opiskelija	47,4 (175)
muu ^a	4,3 (16) ^a
Lasten lukumäärä	
0 / 1–2 / 3 tai enemmän	85,4 (315) / 12,5 (46) / 1,9 (7)
Nettotulot (kk)	
alle 1000e	40,1 (148)
1000-3000e	51,2 (189)
yli 3000e	4,3 (16)
en halua kertoa ^a	4,1 (15) ^a

^a = muuttujien analyyseista poistetut luokat

2.2 Menetelmät ja muuttujat

Ympäristöahdistusta tarkasteltiin ympäristötunteista muodostetun summamuuttujan avulla. Ympäristötunteita kartoitettiin kysymyksellä “Kun ajattelet ympäristöongelmia, kuinka voimakkaasti tunnet seuraavia tunteita?”. Kysymykseen vastattiin kuusiportaisella asteikolla (1 = ei lainkaan ja 6 = hyvin paljon), jonka avulla vastaajat arvioivat, kuinka voimakkaasti he tuntevat seuraavia tunteita ajatellessaan ympäristöongelmia: huoli, suru, toivo, epätoivo, levottomuus, syyllisyys, avuttomuus/keinottomuus, ilo, viha, ahdistus, onnellisuus, pelko, välinpitämättömyys, alakuloisuus, masennus, turvattomuus ja levollisuus. Ympäristöahdistusta kuvaava summamuuttuja muodostettiin faktorianalyysin avulla ympäristötunteita kartoittavan kysymyksen kohdista huoli, suru, epätoivo, levottomuus, syyllisyys, avuttomuus/keinottomuus, viha, ahdistus, pelko, alakuloisuus, masennus ja turvattomuus. Summamuuttujan ulkopuolelle jäivät kohdat toivo, ilo, onnellisuus, välinpitämättömyys ja levollisuus. Sisällytimme faktoriin masennuksen siitä huolimatta, että tutkimuskyselyn palautteissa huomautettiin masennuksen olevan tunteen sijaan mielialahäiriö (Saine, 2019), koska katsoimme masennusta mitanneen vastausvaihtoehdon voivan tarjota tärkeää tietoa vastaajien kokemista tunteista ympäristöongelmien yhteydessä.

Ympäristötekojen lukumäärää mitattiin monivalintakysymyksellä “Mitä seuraavista asioista olet tehnyt tai valinnut osittain tai kokonaan ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen liitettävää väitettä, joita olivat esimerkiksi “Olen lopettanut yksityisautoilun”, “En matkusta lentäen” ja “Ruokavalioni on vegaaninen”. Lisäksi monivalintakysymyksessä oli vastausvaihtoehto ”En ole tehnyt mitään edellä mainituista”, jonka valinneet vastaajat saivat ympäristötekomuuttujan pistemääräksi 0. Ympäristötekojen lukumäärää kuvaava muuttuja muodostettiin vastaajien valitsemien ympäristötekojen lukumäärän perusteella, eli muuttuja voi saada arvoja 0–15 välillä. Kaikki ympäristötekojen lukumäärää mitanneet väittämät ovat näkyvillä kyselylomakkeessa (ks. liite 1).

Sosiaalisen tuen muuttuja muodostettiin kysymyksen “Tunnetko jonkun, jonka kanssa voit halutessasi keskustella tunteista, joita ympäristöongelmat sinussa herättävät?” perusteella. Vastausvaihtoehtoina kysymykseen oli kolme vaihtoehtoa: 1 = kyllä, 2 = en ja 3 = en halua tai en koe tarvetta. Sosiaalisen tuen kysymyksen vastausvaihtoehdot koodattiin uudelleen kaksiluokkaiseksi eli dikotomiseksi muuttujaksi, jossa 1 = kyllä ja 0 = en / en halua tai en koe tarvetta.

Välttelyyn ja uudelleenarviointiin liittyviä kysymyksiä varten käytettiin selviytymiskeinoja mittaavaa Cybernetic Coping Scale -kyselylomaketta (Edwards & Baglioni, 1993), joka perustuu Edwardsin (1992) kyberneettiseen stressiteoriaan. Kyselyssä vastaajat vastasivat kysymykseen: “Kuinka usein toimit seuraavilla tavoilla?”. Välttelyn ja uudelleenarvioinnin summamuuttujat muodostettiin jo olemassa olevan asteikon pohjalta. Kyselyyn valikoitiin vain uudelleenarviointiin ja välttelyyn liittyvät väitteet kaikista 15 alkuperäisestä väitteestä, ja väitteitä muokattiin siten, että niissä puhuttiin ympäristöongelmista. Välttelymuuttuja sisälsi kolme väittämää: “Yritän kääntää huomioni pois ympäristöongelmista”, “Yritän pitää ajatukseni pois ympäristöongelmista” ja “Yritän välttää ympäristöongelmien ajattelua”. Uudelleenarviointi sisälsi kolme väittämää: “Ajattelen, että ympäristöongelmat eivät ole tärkeitä”, “Ajattelen, että ympäristöongelmat eivät ole vakavia” ja “Ajattelen, etteivät ympäristöongelmat ole loppujen lopuksi kovin iso juttu”. Vastaajat vastasivat väittämiin viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = erittäin harvoin tai en koskaan, 2 = melko harvoin, 3 = silloin tällöin, 4 = melko usein, 5 = hyvin usein tai aina). Välttelyyn ja uudelleenarviointiin liittyvien väittämien reliabiliteetit olivat hyviä (ks. taulukko 2).

Uudelleenarviointia ja välttelyä kartoittaneista väittämistä muodostettiin keskiarvosummamuuttujat. Uudelleenarvioinnin summamuuttuja kuitenkin koodattiin analyysissä kaksiluokkaiseksi eli dikotomiseksi muuttujaksi tulkintojen helpottamiseksi. Muuttuja oli oikealle melko vino eli se sai enemmän pieniä kuin suuria arvoja. Siksi koimme muuttujan tarkastelun kannalta mielekkäämmäksi koodata summamuuttujan arvot uudelleen siten, että havaintoyksiköt, jotka saivat summamuuttujassa arvon 1 (ei uudelleenarvioi koskaan), koodattiin luokaksi 0 ja kaikki luvusta 1 poikkeavat arvot koodattiin luokaksi 1.

Taulukko 2. Ympäristöahdistusta, hallintakeinoja ja ympäristötekoja mittaavien kysymysten kuvailevat tiedot.

	Osioiden lukumäärä	Vaihteluväli	Keskiarvo	Keskihajonta	Cronbachin α
Ympäristöahdistus	11	1-6	3.4	1.0	0.92
Välttely hallintakeinona	3	1-5	2.2	0.9	0.91
Uudelleenarviointi hallintakeinona	3	1-5	1.2	0.4	0.77
Sosiaalinen tuki hallintakeinona	1	1-2	0.8	0.4	-
Ympäristöteot	16	0-15	6.9	2.4	0.57

Taustamuuttujina analyyseissa huomioitiin sukupuoli, koulutustaso, kuukausittaiset nettotulot, lasten lukumäärä, pääasiallinen toiminta, ikä sekä asuinpaikka. Otimme mukaan analyyseihin ne taustamuuttujat, jotka korreloivat ympäristötekojen määrää kuvaavan muuttujan kanssa. Osa taustamuuttujista koodattiin analysointia varten uudelleen (kuvattu alla). Tällä pyrittiin vähentämään muuttujien luokkien määrää ja siten helpottamaan muuttujien ja analyysien tulkintaa. Joidenkin muuttujien osalta jouduimme poistamaan luokkia niiden pienen koon tai tulkinnan ongelmallisuuden vuoksi. Joistakin luokitteluasteikoillisista muuttujista muodostettiin dummy-muuttujat. Dummy-muuttujalla tarkoitetaan kaksiluokkaista muuttujaa. Muuttujaa voidaan kuvata vertailemalla sen mittaamiseen luotuja dummy-muuttujia keskenään siten, että yksi dummy-muuttujista määritellään vertailu- eli referenssiluokaksi. Analyyseissa muita muuttujan luokkia verrataan vertailuluokkaan.

Sukupuolta kartoittaneen monivalintakysymyksen luokka “muu” poistettiin analyyseista sen pienen koon vuoksi (n = 8). Kuukausittaisia nettotuloja tarkastelleen monivalintakysymyksen luokka “En halua kertoa” poistettiin sen tulkinnan ongelmallisuuden vuoksi (n = 15).

Koulutustasoa kartoitettiin monivalintakysymyksellä, jonka vaihtoehdot olivat 1 = peruskoulu tai vastaava, 2 = lukio, 3 = ammatillinen perustutkinto, 4 = lukio + ammatillinen koulutus, 5 = ammatillinen aikuiskoulutus, 6 = alempi korkeakoulututkinto, 7 = ylempi korkeakoulututkinto, 8 = jatko-opinnot korkeakoulussa. Lisäksi viimeiseen monivalintavaihtoehtoon 9 = muu, mikä? tutkittavat voivat vastata avoimella vastauksella. Luokkien suuren määrän vuoksi yhdistimme luokkia keskenään. Koulutustasoa kuvaavan muuttujan vastausvaihtoehdoista muodostettiin dummy-muuttujat seuraavalla tavalla: vastausvaihtoehdoista “peruskoulu tai vastaava”, “lukio”, “ammatillinen perustutkinto”, “lukio + ammatillinen koulutus” ja “ammatillinen aikuiskoulutus” muodostettiin yksi peruskoulutusta tai toisen asteen koulutusta kuvaava muuttuja. Vastausvaihtoehdot “alempi korkeakoulututkinto” ja “ylempi korkeakoulututkinto” koodattiin yhdeksi luokaksi, joka nimettiin “alempi tai ylempi korkeakoulututkinto”. Luokka “jatko-opinnot korkeakoulussa” pysyi ennallaan. Luokka “muu, mikä?” jätettiin analyysien ulkopuolelle luokan pienen koon vuoksi (n = 3). Lopulliset koulutusluokat ovat näkyvillä taulukossa 1.

Lasten lukumäärää kartoitettiin avoimella kysymyksellä, jonka vastauksista alkuperäisessä tutkimuksessa (Saine, 2019) muodostettiin luokat “0 lasta”, “1 lapsi”, “2 lasta”, “3 lasta”, “4 lasta” ja “5 lasta”. Lasten lukumäärää kuvaava muuttuja koodattiin uudelleen taulukon 1 osoittamiksi luokiksi, koska pienellä osalla vastaajista lasten lukumäärä oli 3 tai enemmän.

Tutkimushetken aikaista pääasiallista toimintaa mitattiin vaihtoehdoilla “työsuhteessa”, “yrittäjä”, “työtön”, “opiskelija” ja “muu, mikä?”, johon vastaajilla oli mahdollisuus kirjoittaa avoin vastaus kysymykseen. Analyyseissämme emme huomioineet kohdan “muu, mikä?” -vastauksia (n = 16)

luokan vaikean tulkinnallisuuden vuoksi. Vastaajien pääasiallista toimintaa kartoittaneiden kysymysten vastausvaihtoehdot uudelleenkodeattiin dummy-muuttujiksi.

Asuinpaikkaa kuvaavasta kysymyksestä vastaajia pyydettiin valitsemaan mielestään asuinpaikkaansa parhaiten kuvaava seuraavista vaihtoehdoista: 1 = kaupunkimainen, 2 = maaseutumainen, 3 = kylämäinen. Myös asuinpaikka koodattiin asuinpaikkaa kuvaaviksi dummy-muuttujiksi.

Koska osa luokista jouduttiin pienen koon tai tulkinnallisuuden vuoksi poistamaan, oli aineistomme lopullinen otoskoko aineiston keruussa ilmoitettua otoskoko pienempi. Pääasiallista toimintaa ja tulotaso kuvaavat muuttujat ei kuitenkaan korrelaatiotarkasteluissa ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ympäristötekojen määrään, joten näiden muuttujien poistetut luokat eivät vaikuttaneet lopulliseen otoskokoon. Poistettujen luokkien myötä aineistomme lopullinen koko analyyseissä on 358. Tarkemmat tiedot taustamuuttujia kartoittavista kysymyksistä on nähtävillä liitteessä 1.

2.3 Aineiston analysointi

Tarkastelimme ympäristöahdistuksen ja hallintakeinojen välisiä yhteyksiä Pearsonin ja Spearmanin korrelaatiokertoimien tarkastelujen ja hierarkkisen regressionanalyysin avulla. Ympäristöahdistuksen summamuuttuja muodostettiin faktorianalyysin avulla. Analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 26- ja Mplus versio 8.4 -tilasto-ohjelmilla.

2.3.1 Faktorianalyysi

Muodostimme eksploraatiivisen faktorianalyysin avulla ympäristöahdistuksen keskiarvosummamuuttujan yksittäisten tunteiden voimakkuutta mittaavista muuttujista. Etsimme faktorianalyysillä keskenään eniten korreloivat tunteet, joista sisällöllisen tarkastelun perusteella muodostimme ympäristöahdistusta mittaavan muuttujan. Käytimme rotatointua faktorimatriisia Varimax-rotatiolla ja Maximum Likelihood -metodilla. Analyysissä otimme mukaan vain ne muuttujat, joiden kommunaliteetti oli yli 0.3. Olimme tarkastelussa kiinnostuneita muodostuneiden faktoreiden ominaisarvoista (*Initial Eigenvalue*) ja otimme mukaan tarkasteluun vain ne faktorit, joiden ominaisarvo oli yli 1 ja jotka siis selittivät muuttujien varianssia parhaiten. Tarkastelimme

myös muuttujien latauksia faktoreille. Mitä lähempänä lataus on arvoa 1, sitä paremmin faktori selittää muuttujan vaihtelua.

2.3.2 Hierarkkinen regressioanalyysi ja moderaatiovaikutukset

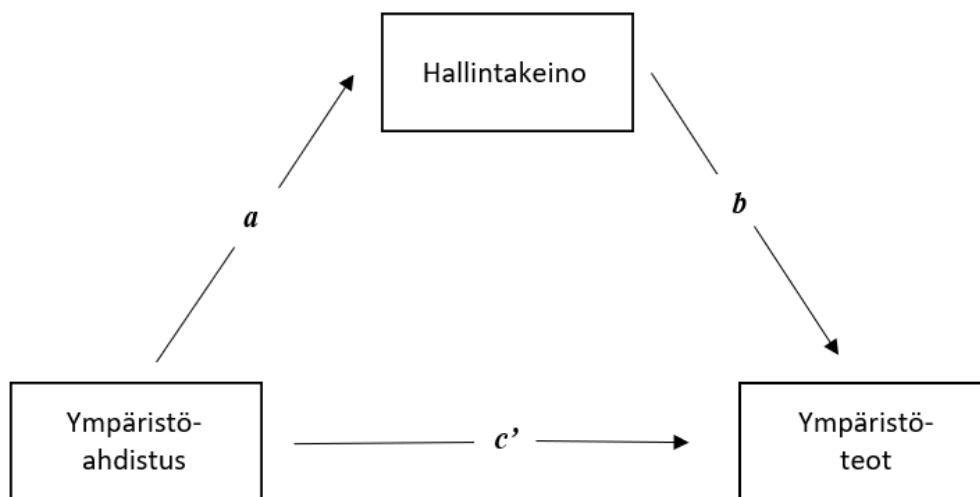
Tutkimme hierarkkisella regressioanalyysillä ympäristöahdistuksen ja hallintakeinojen yhteyksiä ympäristötekojen määrään. Tarkastelimme myös hallintakeinojen muuntavaa eli moderoivaa vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen määrän välillä. Kaikki mallin jatkuvat muuttujat (ympäristöahdistus, ympäristöteot, välttely) standardoitiin tulosten tulkinnan helpottamiseksi. Ensin tarkasteltiin, miten ympäristöahdistus selitti ympäristötekojen määrää, kun taustamuuttujat oli huomioitu. Kaikki ympäristötekojen kanssa korreloivat taustamuuttujat lisättiin analyysin ensimmäiselle askeleelle. Ympäristöahdistuksen summamuuttuja lisättiin analyysin toisella askeleella. Lisäksi tehtiin analyysit, joissa tarkasteltiin ympäristöahdistuksen selitysosuutta ympäristötekoihin, kun taustamuuttujien lisäksi malliin lisättiin erikseen kukin hallintakeino sekä näiden moderoivaa vaikutusta mittaava interaktiotermin. Hallintakeinojen summamuuttujat lisättiin mukaan analyysin toiselle askelmalle, ympäristöahdistus kolmannelle askelmalle ja interaktiotermin neljännelle askelmalle (ks. taulukot Tulokset-osiossa). Analyyseja suoritettiin yhteensä neljä kappaletta.

2.3.3 Välittävät vaikutukset

Ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisen yhteyden välittävää vaikutusta tarkasteltiin niiden hallintakeinomuuttujien osalta, joilla ei regressioanalyysissä havaittu olevan muuntavaa vaikutusta. Välittävällä vaikutuksella kuvataan sitä, miten selittävä muuttuja (X) vaikuttaa selitettävään muuttujaan (Y) yhden tai useamman välittävän muuttujan (M) kautta (Preacher & Hayes, 2008). Tässä tutkimuksessa selittävänä muuttujana on ympäristöahdistus, selitettävänä muuttujana ympäristötekojen lukumäärä ja välittävinä muuttujina hallintakeinot. Yhden muuttujan mediaatiomallissa eli yksinkertaisessa mediaatiomallissa polku c' havainnollistaa selittävän muuttujan suoraa vaikutusta selitettävään muuttujaan. Polulla a puolestaan kuvataan selittävän muuttujan vaikutusta mahdolliseen mediaattoriin eli välittävään tekijään ja polku b tämän mediaattorin vaikutusta selitettävään muuttujaan (Preacher & Hayes, 2008). Tässä tutkimuksessa käytettiin yksinkertaista

mediaatiomallia, koska hallintakeinojen mahdollista välittävää vaikutusta tarkasteltiin erikseen yksi hallintakeino kerrallaan kaavion 2 osoittaman mallin mukaisesti.

Sosiaalinen tuki oli uudelleenkodeattu dikotomiseksi eli kaksiluokkaiseksi muuttujaksi. Sosiaalisen tuen välittävää vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen tarkasteltiin kaksiluokkaisten muuttujien välittävien vaikutusten tutkimiseen soveltuvan Mplus versio 8.4 -ohjelman avulla. Sosiaalisen tuen välittävää vaikutusta tutkittiin yksinkertaisella mediaatiomallilla, jossa sosiaalista tukea tarkasteltiin välittävänä muuttujana ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välillä. Analyyseissä käytettiin 95 % bias-corrected bootstrap -luottamusväliä epäsuoran vaikutuksen tilastollisen merkitsevyyden tutkimiseen. Bootstrap samples määrä oli 5000. Analyysin a-polku tehtiin käyttäen probit-linkkifunktiota. Analyyseissa käytettiin Weighted Least Square Mean and Variance Adjusted (WLSMV) -estimaattoria.



Kaavio 2. Mediaatiomalli, joka kuvaa hallintakeinojen välittävää vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisessä suhteessa.

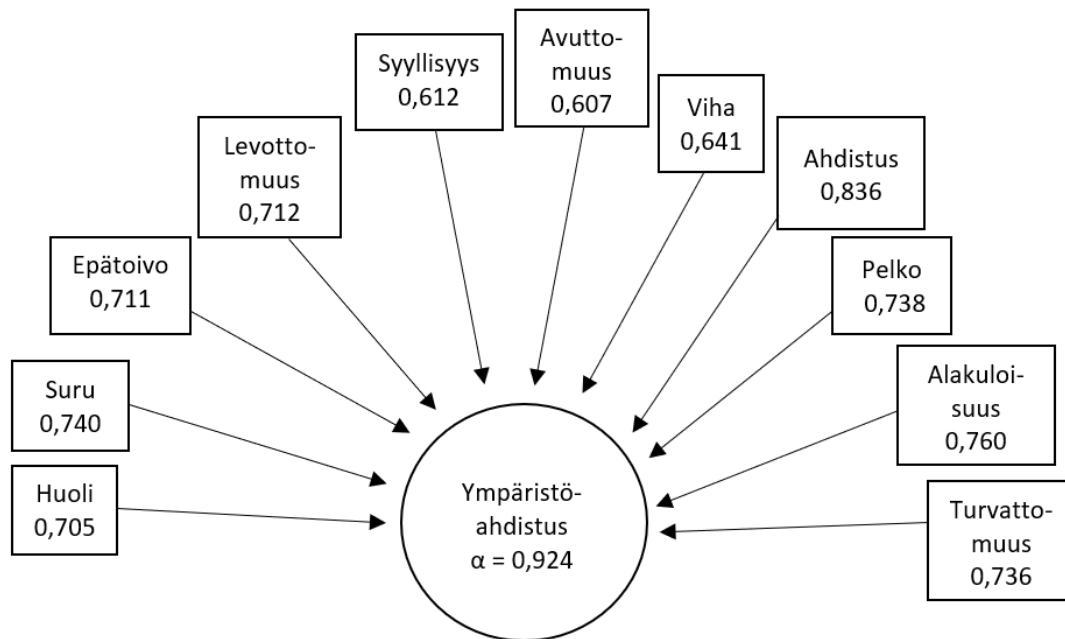
3 TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset

3.1.1 Faktorianalyysin tulokset

Faktorianalyysin ensimmäisessä vaiheessa poistimme muuttujat välinpitämättömyys ja toivo ja toisessa vaiheessa vielä muuttujan levollisuus, koska niiden kommunaliteetit alittivat arvon 0.3. Analyysissä muodostui kaksi faktoria, joista ensimmäinen kuvasi sisällöllisesti ympäristöahdistuksen tunteita (Eigenvalue 6.58, selitti 47 % varianssista). Toiselle muodostuneelle faktorille latautuivat ilo ja onnellisuus. Jätimme toisen faktorin analyysiemme ulkopuolelle, koska se ei sisällöllisesti

vastannut ympäristöahdistuksen käsitettä, josta olimme kiinnostuneita. Summamuuttuja muodostettiin faktorianalyyssissa ensimmäiselle faktorille latautuneista muuttujista (ks. kaavio 2). Mittarien sisäistä reliabiliteettia kuvataan usein Cronbachin alfalla, jonka arvon ylittäessä 0,7 mittarin reliabiliteettia voidaan pitää riittävän hyvänä (Heikkilä, 2014). Ympäristöahdistusta kuvaavan faktorin Cronbachin alfa sai arvon 0,924, joten faktorin reliabiliteettia voidaan pitää hyvänä. Cronbachin alfa osoittaa, että faktorille latautuneet osiot mittaavat samantyyppistä asiaa (Heikkilä, 2014).



Kaavio 2. Faktoriin valikoituneiden ympäristötunteiden latautuminen ympäristöahdistuksen summamuuttujaa kuvaavalle faktorille, jonka pohjalta summamuuttuja on muodostettu. Ympäristöahdistussummamuuttujan Cronbachin alfa kertoo summamuuttujan luotettavuudesta.

3.1.2 Korrelaatiotarkastelujen tulokset

Ympäristöahdistuksen, ympäristötekojen, hallintakeinojen ja taustamuuttujien yhteyksiä tutkittiin korrelaatiotarkastelujen avulla. Kuten korrelaatiotaulukosta (taulukko 3) voidaan nähdä, taustamuuttujista sukupuoli, asuinpaikka ja koulutustaso olivat yhteydessä ympäristötekojen määrään. Korrelaatiotarkasteluiden perusteella naiset tekivät ympäristötekoja miehiä enemmän. Kaupungissa asuminen oli yhteydessä suurempaan ympäristötekojen määrään, kun taas maaseutumaisella asuinpaikalla asuminen oli yhteydessä vähäisempään ympäristötekojen määrään. Peruskoulun tai toisen asteen koulutuksen käyneet tekivät ympäristötekoja vähemmän. Sen sijaan jatko-opiskelu korkeakoulussa (esim. tohtorin tai lisensiaatin tutkinto) oli yhteydessä suurempaan ympäristötekojen

määrään. Kuukausittaiset nettotulot, lasten lukumäärä, pääasiallinen toiminta tutkimushetkellä ja ikä eivät korreloineet ympäristötekojen kanssa. Ympäristöahdistus oli yhteydessä taustamuuttujiin niin, että ympäristöahdistuksen kokeminen oli yleisempää naisilla, kaupungissa asuvilla sekä yrittäjillä. Ympäristöahdistus oli myös yhteydessä korkeampaan ympäristötekojen määrään. Näin ollen korrelaatiotarkastelut vahvistivat hypoteesiamme ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisestä yhteydestä (H1).

Uudelleenarviointi oli yhteydessä vähäisempään ympäristötekojen määrään sekä vähäisempään ympäristöahdistukseen. Hypoteesimme uudelleenarvioinnin yhteyksistä ympäristöahdistukseen ja ympäristötekoihin toteutuivat siis osittain: oletuksemme uudelleenarvioinnin yhteydestä vähäisempään ympäristötekojen määrään vahvistui, kun taas hypoteesimme uudelleenarvioinnin yhteydestä korkeampaan ympäristöahdistuksen määrään ei toteutunut (H2b). Uudelleenarviointi oli yhteydessä korkeampaan välttelyn määrään ja sosiaalisen tuen saamiseen. Uudelleenarviointia käyttivät enemmän miehet kuin naiset, ja enemmän peruskoulun tai toisen asteen käyneet kuin ylemmän tai alemman korkeakoulututkinnon tai yliopiston jatkotutkinnon suorittaneet. Välttelyllä puolestaan ei ollut yhteyttä ympäristöahdistukseen, mutta välttelyn käyttäminen hallintakeinona oli yhteydessä vähäisempään ympäristötekojen määrään. Tulos ei siis vastannut hypoteesiamme, jonka mukaan välttely olisi yhteydessä korkeampaan ympäristöahdistuksen määrään (H2c). Koska välttely ei ollut yhteydessä ympäristöahdistukseen, se ei voi toimia välittävänä tekijänä ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välillä. Naiset käyttivät välttelyä hallintakeinona useammin kuin miehet. Sosiaalinen tuki oli positiivisesti yhteydessä sekä ympäristötekojen tekemiseen että ympäristöahdistukseen. Näin ollen hypoteesimme koskien sosiaalista tukea sai vahvistusta ympäristötekojen osalta, kun taas hypoteesimme sosiaalisen tuen yhteydestä vähäisempään ympäristöahdistuksen määrään ei toteutunut (H2a). Naiset saivat enemmän sosiaalista tukea kuin miehet ja peruskoulun tai toisen asteen käyneet saivat muita koulutusluokkia vähemmän sosiaalista tukea.

Taulukko 3. Korrelaatiotaulukko.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
1. Ympäristöteot ^a	1																		
2. Ympäristöahdistus ^a	.389***	1																	
3. Uudelleenarviointi	-.330***	-.314***	1																
4. Välttely ^a	-.130*	.080	.278***	1															
5. Sosiaalinen tuki ^b	.319***	.218***	-.208***	-.019	1														
6. Sukupuoli ^b	-.231***	-.283***	.151**	-.168***	-.170***	1													
7. Ikä ^a	.088	.045	-.042	.030	.000	-.032	1												
8. Lasten määrä ^a	-.040	-.053	-.007	.003	.024	-.032	.483***	1											
9. Asuu kaupungissa ^b	.158**	.103*	-.010	.013	.085	-.038	.015	-.174**	1										
10. Asuu maaseudulla ^b	-.118*	-.072	.013	.019	-.095	.042	-.022	.097	-.736***	1									
11. Asuu kylässä ^b	-.093	-.066	.000	-.042	-.015	.008	.004	.141**	-.607***	-.092	1								
12. Peruskoulu tai toinen aste ^b	-.111*	-.010	.115*	-.062	-.145**	.135*	-.347***	-.116*	-.159**	.102	.115*	1							
13. Ylempi tai alempi korkeakoulututkinto ^b	.037	.027	-.086	.070	.083	-.100	.215***	.064	.139**	-.072	-.120*	-.862***	1						
14. Jatko-opinnot yliopistossa ^b	.131*	-.034	-.044	-.024	.103*	-.051	.215***	.088	.021	-.045	.022	-.148**	-.373***	1					
15. Toisissä ^b	.003	-.004	-.006	.043	.051	-.035	.478***	.242***	-.023	-.005	.040	-.268***	.144**	.207***	1				
16. Opiskeilija ^b	-.050	-.046	-.009	-.019	-.065	.063	-.490***	-.278***	.035	.040	-.098	.210***	-.093	-.203***	-.897***	1			
17. Yrittäjä ^b	.043	.110*	-.028	-.014	.062	-.062	.141**	.161**	-.010	-.039	.060	.042	-.024	-.031	-.108	-.119*	1		
18. Työtön ^b	.094	.062	.054	-.052	-.001	-.034	-.049	-.003	-.025	-.067	.114*	.118*	-.116*	.010	-.184**	-.202**	-.024	1	
19. Tulot ^a	-.027	-.016	-.017	.041	.042	.016	.504***	.253***	-.045	.038	.021	-.246***	.107*	.236***	.713***	-.648***	.082	-.215***	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, Pearson^a Spearman^b

3.2 Muuntavien yhteyksien tarkastelu regressioanalyysien avulla

3.2.1 Ympäristöahdistuksen yhteydet ympäristötekoihin

Aluksi tarkastelimme yksistään taustamuuttujien merkitystä ympäristötekoja selittävässä regressiomallissa (taulukko 4). Taustamuuttujista sukupuoli selitti ympäristötekojen määrää tilastollisesti merkitsevästi ($p < .01$) siten, että naiset tekivät ympäristötekoja enemmän kuin miehet. Kylämäisessä asuinpaikassa asuvat tekivät ympäristötekoja kaupungissa asuvia vähemmän ($p < .05$). Maaseudulla asuminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ympäristötekoihin, mutta tulosta, jonka mukaan maaseudulla asuvat tekivät ympäristötekoja kaupungissa asuvia vähemmän, voidaan pitää viitteellisenä ($p = .07$). Jatko-opintoja korkeakoulussa tehneet tekivät enemmän ympäristötekoja kuin ylemmän tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet ($p < .01$). Peruskoulun tai toisen asteen suorittaneilla ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa ylemmän tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneiden ympäristötekojen määrään. Yhteensä taustamuuttujat selittivät korjatulla selityksasteella mitattuna 8,9 % ympäristötekojen vaihtelusta. Kun ympäristöahdistus lisättiin regressiomalliin, mallin selityksaste kasvoi 10,8 prosenttiyksikköä. Ympäristöahdistus selitti ympäristötekojen määrää tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$): enemmän ympäristöahdistusta kokeneet tekivät enemmän ympäristötekoja. Yhdessä taustamuuttujien kanssa ympäristöahdistus selitti korjatulla selityksasteella mitattuna 19,5 % ympäristötekojen määrän vaihtelusta. Myös regressioanalyysimme tulokset vahvistavat hypoteesiamme siitä, että korkeampi ympäristöahdistuksen määrä on yhteydessä korkeampaan ympäristötekojen lukumäärään (H1).

Taulukko 4. Ympäristöahdistuksen yhteydet ympäristötekojen määrään.

	β	aR^2	ΔR^2
<i>Askel 1^a:</i>		.089	.102***
<i>Taustamuuttujat</i>			
Sukupuoli	-.314*		
Asuu maaseudulla ^b	-.275		
Asuu kylässä ^b	-.380*		
Perus tai toinen aste ^c	-.123		
Jatko-opinnot korkeakoulussa ^c	.553**		
<i>Askel 2^a:</i>		.195	.108***
<i>Ympäristöahdistus</i>			
Ympäristöahdistus	.344***		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

β = standardoimaton regressiokerroin, aR^2 = korjattu selitysaste, ΔR^2 = selitysasteen muutos

^a = standardoimattomat regressiokertoimet raportoitu hierarkkisen regressioanalyysin toiselta askeleelta

^b = vertailuluokkana kaupunkimainen asuinpaikka

^c = vertailuluokkana alempi tai ylempi korkeakoulututkinto

3.2.2 Välttelyn muuntava vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen

Tarkastelimme regressioanalyysin avulla myös välttelyn muuntavaa vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen (taulukko 5). Kaikki taustamuuttujat – sukupuoli, asuinpaikka ja koulutustaso – selittivät ympäristötekojen määrää tilastollisesti merkitsevästi tai tilastollisesti melkein merkitsevästi: naiset tekivät ympäristötekoja enemmän kuin miehet ($p < .01$), kaupungissa asuvat enemmän kuin kylämäiseksi asuinpaikkaansa luonnehtineet ($p < .05$) ja korkeakoulussa jatko-opintoja suorittaneet enemmän kuin ylemmän tai alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet ($p < .01$). Sen sijaan maaseutumaisessa asuinpaikassa asuminen sekä koulutustasoa mittaavan muuttujan vaihtoehdot peruskoulu ja toinen aste eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ympäristötekoihin. Välttely selitti ympäristötekojen määrää tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) siten, että välttelyn käyttäminen hallintakeinona oli yhteydessä vähäisempään ympäristötekojen määrään. Välttelymuuttujan lisääminen regressiomalliin nosti mallin selitysastetta tilastollisesti

erittäin merkitsevästi ($p < .001$), jolloin selitysaste kasvoi 2,7 prosenttiyksikköä. Näin ollen välttely yhdessä taustamuuttujien kanssa selitti ympäristötekojen vaihtelua 11,4 % korjatulla selitysasteella mitattuna. Ympäristöahdistus osoittautui edelleen tilastollisesti erittäin merkitseväksi selittäväksi tekijäksi ($p < .001$), ja sen tuominen malliin lisäsi selitysastetta 11 prosenttiyksikköä ($p < .001$). Ympäristöahdistus, välttely ja taustamuuttajat sukupuoli, asuinpaikka ja koulutus selittivät kaiken kaikkiaan 22,6 % ympäristötekojen määrän vaihtelusta korjatulla selitysasteella mitattuna. Regressiomallin mukaan ympäristöahdistuksen ja välttelyn välillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää interaktiovaikutusta. Regressioanalyysin tulokset osoittavat, että välttely selitti ympäristötekojen määrää tilastollisesti merkitsevästi, mutta sillä ei ollut muuntavaa vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen. Välttelyn muuntavan vaikutuksen osalta emme olleet asettaneet hypoteeseja aiemman tutkimuksen puutteessa.

Taulukko 5. Välttely moderaattorina ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välillä.

	β	aR^2	ΔR^2
<i>Askel 1^a: Taustamuuttujat</i>		.089	.105***
Sukupuoli	-.366**		
Asuu maaseudulla ^b	-.268		
Asuu kylässä ^b	-.417*		
Perus tai toinen aste ^c	-.129		
Jatko-opinnot korkeakoulussa ^c	.529**		
<i>Askel 2^a: Välttely</i>		.114	.027***
Välttely	-.184***		
<i>Askel 3^a: Ympäristö- ahdistus</i>		.226	.111***
Ympäristöahdistus	.352***		
<i>Askel 4^a: Moderaatio</i>		.224	.001
Ympäristöahdistus x välttely	-.030		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

β = standardoimaton regressiokerroin, aR^2 = korjattu selitysaste, ΔR^2 = selitysasteen muutos

^a = standardoimattomat regressiokertoimet raportoitu hierarkkisen regressioanalyysin viimeiseltä askeleelta

^b = vertailuluokkana kaupunkimainen asuinpaikka

^c = vertailuluokkana alempi tai ylempi korkeakoulututkinto

3.2.3 Uudelleenarvioinnin muuntava vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisessä yhteydessä

Tarkastelimme regressioanalyysin avulla, onko uudelleenarvioinnilla muuntavaa vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen (taulukko 6). Kun malliin lisättiin uudelleenarviointia ja muuntavaa vaikutusta kuvaava interaktiotermin, jatko-opinnot korkeakoulussa olivat ainoa ympäristötekoja tilastollisesti merkitsevästi selittävä taustamuuttuja ($p < .05$) siten, että jatko-opintoja suorittaneet tekivät enemmän ympäristötekoja kuin ylempään tai alemman korkea-

koulututkinnon suorittaneet. Ympäristöahdistus oli mallissa edelleen erittäin merkitsevä selittäjä ($p < .001$). Uudelleenarviointimuuttuja selitti ympäristötekojen määrää tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) mallin toisella ja kolmannella askeleella. Uudelleenarvioinnin muuntava vaikutus oli mallissa tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < .001$), ja interaktiotermin lisääminen malliin nosti mallin selitysastetta 23,6 prosenttiyksiköllä. Uudelleenarviointi siis vahvistaa ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä. Tulos voidaan tulkita siten, että uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttävät tekevät enemmän ympäristötekoja, mikäli heidän kokemansa ympäristöahdistuksen määrä on suuri, ja vastaavasti tekevät ympäristötekoja vähemmän, mikäli he kokevat vähemmän ympäristöahdistusta. Yhteensä taustamuuttujat, ympäristöahdistus, uudelleenarviointi ja uudelleenarvioinnin muuntava- eli moderaatiovaikutus selittivät 47,8 % ympäristötekojen määrästä. Multikollineaarisuus sai riittävän hyviä arvoja (VIF-arvot olivat alle 5), joten mitattujen muuttujien välisten korrelaatioiden vaikutus interaktiotermiin ei selitä tulosta uudelleenarvioinnin muuntavasta vaikutuksesta. Aiheesta ei ole aiempaa tutkimusta, minkä vuoksi meillä ei ollut uudelleenarvioinnin muuntavaa vaikutusta koskevaa hypoteesia.

Taulukko 6. Uudelleenarvioinnin muuntava vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen

	β	aR^2	ΔR^2
<hr/>			
<i>Askel 1^a: Taustamuuttujat</i>		.089	.102***
Sukupuoli	-.110		
Asuu maaseudulla ^b	-.196		
Asuu kylässä ^b	-.231		
Perus tai toinen aste ^c	.032		
Jatko-opinnot korkeakoulussa ^c	.397*		
<hr/>			
<i>Askel 2^a: Uudelleenarviointi</i>		.176	.088***
Uudelleenarviointi	-.161		
<hr/>			
<i>Askel 3^a: Ympäristöahdistus</i>		.239	.064***
Ympäristöahdistus	.147***		
<hr/>			
<i>Askel 4^a: Moderaatio</i>		.478	.236***
Ympäristöahdistus x Uudelleenarviointi	.891***		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

β = standardoimaton regressiokerroin, aR^2 = korjattu selitysaste, ΔR^2 = selitysasteen muutos

^a = standardoimattomat regressiokertoimet raportoitu hierarkkisen regressioanalyysin viimeiseltä askelelta

^b = vertailuluokkana kaupunkimainen asuinpaikka

^c = vertailuluokkana alempi tai ylempi korkeakoulututkinto

Jaoin SPSS-ohjelman split file -toiminnon avulla aineiston kahteen ryhmään sen perusteella, käyttivätkö tutkittavat uudelleenarviointia hallintakeinonaan vai eivät. Tarkastelimme näiden kahden uudelleenarviointiluokan välisiä eroja siinä, miten ympäristöahdistus selittää ympäristötekojen määrää näissä luokissa. Havaitimme, että molemmissa ryhmissä ympäristöahdistuksen korkeampi määrä oli yhteydessä suurempaan määrään ympäristötekoja. Uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttävällä ryhmällä ympäristöahdistuksen vaikutus ympäristötekoihin oli kuitenkin voimakkaampi (standardoimaton regressiokerroin) kuin niillä, jotka eivät käyttäneet uudelleenarviointia hallintakeinonaan. Uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttäneillä ympäristöahdistus ja taustamuuttujat

selittivät jopa 28,7 % ympäristötekojen määrän vaihtelusta. Sen sijaan niillä, jotka eivät käyttäneet uudelleenarviointia hallintakeinona ympäristöahdistus ja taustamuuttajat selittivät vain 7,1 % ympäristötekojen määrän vaihtelusta. Niillä, jotka eivät käyttäneet uudelleenarviointia, jatko-opinnot korkeakoulussa oli ainoa tilastollisesti merkitsevästi ympäristötekoja selittävä taustamuuttaja. Uudelleenarviointia käyttävien ryhmässä yksikään taustamuuttaja ei selittänyt ympäristötekojen määrää tilastollisesti merkitsevästi.

Taulukko 7. Tutkittavat, jotka eivät käytä uudelleenarviointia hallintakeinonaan.

	β	aR^2	ΔR^2
<i>Askel 1^a:</i>		.034	.053*
<i>Taustamuuttajat</i>			
Sukupuoli	-.213		
Asuu maaseudulla ^b	-.287		
Asuu kylässä ^b	-.365		
Perus tai toinen aste ^c	.059		
Jatko-opinnot korkeakoulussa ^c	.532*		
<i>Askel 2^a:</i>		.071	.040***
<i>Ympäristöahdistus</i>			
Ympäristöahdistus	.190***		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

β = standardoimaton regressiokerroin, aR^2 = korjattu selitysaste, ΔR^2 = selitysasteen muutos

^a = standardoimattomat regressiokertoimet raportoitu hierarkkisen regressioanalyysin toiselta askeleelta

^b = vertailuluokkana kaupunkimainen asuinpaikka

^c = vertailuluokkana alempi tai ylempi korkeakoulututkinto

Taulukko 8. Uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttävien ryhmä.

	β	aR^2	ΔR^2
<i>Askel 1^a:</i>		.143	.182***
<i>Taustamuuttujat</i>			
Sukupuoli	-.306		
Asuu maaseudulla ^b	-.281		
Asuu kylässä ^b	-.325		
Perus tai toinen aste ^c	-.261		
Jatko-opinnot korkeakoulussa ^c	.439		
<i>Askel 2^a:</i>		.287	.144***
<i>Ympäristöahdistus</i>			
Ympäristöahdistus	.485***		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

β = standardoimaton regressiokerroin, aR^2 = korjattu selitysaste, ΔR^2 = selitysasteen muutos

^a = standardoimattomat regressiokertoimet raportoitu hierarkkisen regressioanalyysin toiselta askeleelta

^b = vertailuluokkana kaupunkimainen asuinpaikka

^c = vertailuluokkana alempi tai ylempi korkeakoulututkinto

3.2.4 Sosiaalisen tuen muuntava vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen

Viimeisessä regressioanalyysissä tarkastelimme sosiaalisen tuen mahdollista muuntavaa vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen (taulukko 9). Taustamuuttujat olivat yhteydessä ympäristötekoihin samoin kuin uudelleenarvioinnin ja välttelyn osalta tehdyissä regressioanalyysissä. Sosiaalinen tuki selitti ympäristötekojen vaihtelua tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) siten, että ne, jotka saivat sosiaalista tukea, tekivät enemmän ympäristötekoja. Sosiaalisen tuen muuttujan lisääminen regressiomalliin lisäsi mallin selitysastetta prosenttiyksikköä ($p < .001$). Ympäristöahdistuksen lisääminen malliin regressiomallin kolmannella askeleella lisäsi mallin selitysastetta 7,9 prosenttiyksikköä, ja ympäristöahdistus oli edelleen tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < .001$) selittäjä ympäristötekojen määrää kuvaavassa mallissa. Regressiomallin neljännellä askelmalla malliin lisättiin ympäristöahdistuksen ja sosiaalisen tuen välinen interaktio muuntavan vaikutuksen tutkimiseksi. Interaktion ei havaittu selittävän ympäristö-

tekojen vaihtelua, ja interaktion lisääminen malliin heikensi sen korjattua selitystasetta 2 prosenttiyksikköä. Tulokset osoittavat, että sosiaalinen tuki oli ympäristötekojen määrää selittävä tekijä, mutta se ei muuntanut ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä. Sosiaalisen tuen muuntavaa vaikutusta koskien emme olleet asettaneet hypoteesia.

Taulukko 9. Sosiaalisen tuen muuntava vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisessä suhteessa.

	β	aR^2	ΔR^2
<i>Askel 1^a: Taustamuuttujat</i>		.089	.102***
Sukupuoli	-.266*		
Asuu maaseudulla ^b	-.229		
Asuu kylässä ^b	-.374*		
Perus tai toinen aste ^c	-.058		
Jatko-opinnot korkeakoulussa ^c	.477*		
<i>Askel 2^a: Sosiaalinen tuki</i>		.157	.069***
Sosiaalinen tuki	.517***		
<i>Askel 3^a: Ympäristöahdistus</i>		.235	.079***
Ympäristöahdistus	.325***		
<i>Askel 4^a: Moderaatio</i>		.233	.000
Ympäristöahdistus x Sosiaalinen tuki	-.032		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

β = standardoimaton regressiokerroin, aR^2 = korjattu selitystaso, ΔR^2 = selitystason muutos

^a = standardoimattomat regressiokertoimet raportoitu hierarkkisen regressioanalyysin viimeiseltä askeleelta

^b = vertailuluokkana kaupunkimainen asuinpaikka

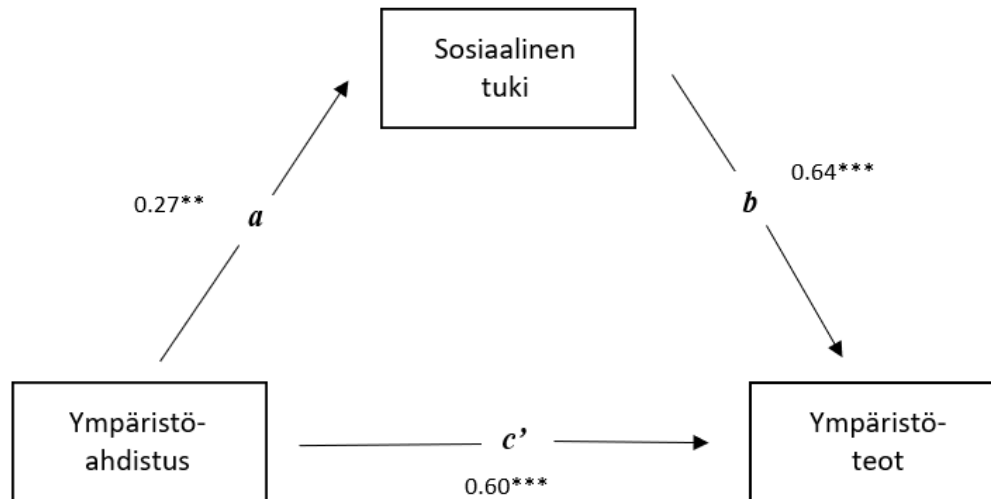
^c = vertailuluokkana alempi tai ylempi korkeakoulututkinto

3.3 Välittäviä vaikutuksia kuvaileva mediaatiomalli

Regressioanalyysissä ei havaittu, että sosiaalisella tuella olisi ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä suhdetta muuntavaa vaikutusta, joten sosiaalisen tuen välittävää vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen suhteeseen tarkasteltiin erikseen. Myöskään välttelyllä ei regressioanalyysien perusteella ollut muuntavaa vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisessä yhteydessä. Välttelyn osalta emme kuitenkaan tarkastele sen välittäviä vaikutuksia, koska välttelyn ja ympäristöahdistuksen välillä ei korrelaatiotarkasteluissa havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, joka on edellytyksenä välittävien vaikutusten tarkastelulle.

3.3.1 Sosiaalisen tuen välittävä vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen

Tarkastelimme sosiaalisen tuen välittävää vaikutusta yksinkertaisella mediaatiomallilla (kaavio 4). Taustamuuttujista analyysissä huomioitiin sukupuoli, koulutustaso ja asuinpaikka. Ympäristöahdistuksella oli tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys ympäristötekojen määrään (polku c', $p < .001$). Ympäristöahdistus oli myös yhteydessä sosiaalisen tuen määrään (polku a, $p < .01$) siten, että enemmän ympäristöahdistusta kokeneet saivat enemmän sosiaalista tukea. Sosiaalisella tuella havaittiin olevan positiivinen yhteys ympäristötekojen määrään (polku b, $p < .001$), eli enemmän sosiaalista tukea saaneet tekivät enemmän ympäristötekoja. Sosiaalisella tuella oli myös tilastollisesti merkitsevä välittävä vaikutus ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen väliseen yhteyteen (polku ab) 95 prosentin bias corrected bootstrap -luottamusvälillä mitattuna taustamuuttujien kontrolloinnin jälkeen, sillä sen luottamusvälille [.06; .36] ei sisältynyt nollaa. Koska yhteys oli positiivinen, voidaan tulosten perusteella päätellä, että sosiaalinen tuki välitti ympäristöahdistuksen vaikutusta ympäristötekoihin. Sosiaalisen tuen välittävästä vaikutuksesta emme olleet asettaneet hypoteesia. Ympäristöahdistusta kokevista eniten ympäristötekoja tekivät siis ne, jotka saivat sosiaalista tukea ympäristöongelmien aiheuttamiin tunteisiin. Ympäristöahdistuksen kokonaisvaikutus ympäristötekoihin oli tilastollisesti merkitsevä (polku c, $p = .000$).



Kaavio 3. Mediaatiomalli, joka kuvaa sosiaalisen tuen välittävää vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisessä suhteessa.

*** $p < .001$ ** $p < .01$ $ab = .175$ luottamusväli [.06; .36] $C = c' + ab = .78$ *** $n = 358$

4 POHDINTA

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä sekä hallintakeinojen mahdollista välittävää tai muuntavaa vaikutusta tähän yhteyteen. Tuloksemme osoittavat, että ympäristöahdistuksen kokeminen oli yhteydessä ympäristötekojen määrään. Tarkastelemistamme hallintakeinoista sosiaalisen tuen käyttäminen hallintakeinona oli yhteydessä korkeampaan ympäristötekojen lukumäärään, kun taas uudelleenarviointi ja välttely olivat yhteydessä vähäisempään ympäristötekojen määrään. Lisäksi sosiaalinen tuki välitti ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä. Uudelleenarvioinnin käyttäminen hallintakeinona puolestaan voimisti ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä. Ympäristöongelmat ja niiden herättämät tunteet ovat entistä ajankohtaisempi haaste ihmisten hyvinvoinnille, mutta tutkimus hallintakeinojen käytöstä ympäristötunteisiin liittyen on ollut vähäistä. Tutkielmamme tarjoaakin tärkeää tietoa siitä, millaiset hallintakeinot toimivat ympäristövastuullisen käyttäytymisen vahvistamisessa ja ympäristötunteiden säätelyssä.

4.1 Hallintakeinojen yhteydet ympäristökäyttäytymisen edistämiseen

Korkeampi ympäristöahdistuksen määrä oli yhteydessä korkeampaan määrään ympäristötekoja. Vaikka oletimme aiemman tutkimuksen perusteella, että ympäristöahdistuksen selitysaste ympäristötekoista jäisi alhaiseksi (Bamberg, 2003; Gifford & Nilsson, 2014; Tam & Chan, 2017), selitti ympäristöahdistus yhdessä taustamuuttujien kanssa noin 20 prosenttia ympäristötekojen vaihtelusta. Selitysaste oli siis hieman aiemmissa tutkimuksissa saatuja lukuja korkeampi; esimerkiksi Bambergin (2003) tutkimuksessa ympäristöhuoli selitti ympäristökäyttäytymisen vaihtelusta korkeintaan 10 prosenttia. Tutkimuksemme korkeampi selitysaste voisi selittyä sillä, että aineistomme koostui ympäristötietoisista suomalaisista. Carmin ja kollegoiden (2015) tutkimuksessa ympäristötunteet toimivat merkittävänä välittävänä tekijänä ympäristötiedon ja -toiminnan välillä. Aiemman tutkimuksen valossa ympäristötietoisuuden ja ympäristötunteiden välinen vuorovaikutus voisikin selittää tutkimustulostamme ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisestä yhteydestä. Ympäristöahdistuksen lisäksi selvitimme myös hallintakeinojen yhteyksiä ympäristötekojen määrään. Hallintakeinoista uudelleenarvioinnin ja välttelyn havaittiin olevan yhteydessä vähäisempään ympäristötekojen määrään. Sen sijaan sosiaalisen tuen käyttäminen hallintakeinona lisäsi ympäristötekojen lukumäärää.

Välttelyn havaittiin olevan yhteydessä ympäristötekojen määrään siten, että välttelyä hallintakeinonaan käyttäneet tutkittavat tekivät muita vähemmän ympäristötekoja. Koska aiempaa tutkimustietoa välttelystä oli niukalti, emme muodostaneet ennalta odotuksia välttelyn ja ympäristötekojen välisestä yhteydestä. Ojalan (2012b) mukaan tunteidensäätelyn vaikeudet voivat ilmetä vastuun kieltämisenä ympäristökäyttäytymisen sijaan. Kenties välttely voidaankin nähdä osana laajempaa ilmiötä, jota luonnehtii oman ympäristövastuullisuuden kieltäminen tai sen hyväksymisen vältteleminen. Ympäristötunteiden säätelyyn keskittyvät interventiot voisivatkin vähentää välttelyä ja siten edistää ympäristökäyttäytymistä. Tutkimusta välttelystä ympäristöongelmien kontekstissa kaivataan kuitenkin lisää.

Uudelleenarviointi oli välttelyn tavoin yhteydessä vähäisempään ympäristötekojen määrään. Uudelleenarvioinnin ja sen muuntavan vaikutuksen havaittiin selittävän yhdessä taustatekijöiden ja ympäristöahdistuksen kanssa jopa 47,8 % ympäristötekojen vaihtelusta. Tulosta voidaan pitää yllättävän korkeana. Uudelleenarvioinnin havaittiin myös voimistavan ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä suhdetta. Tutkimustuloksemme viittaavat siihen, että uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttävistä tutkittavista ne, jotka kokivat voimakkaampaa ympäristöahdistusta, tekivät myös enemmän ympäristötekoja verrattuna niihin uudelleenarviointia käyttäneisiin tutkit-

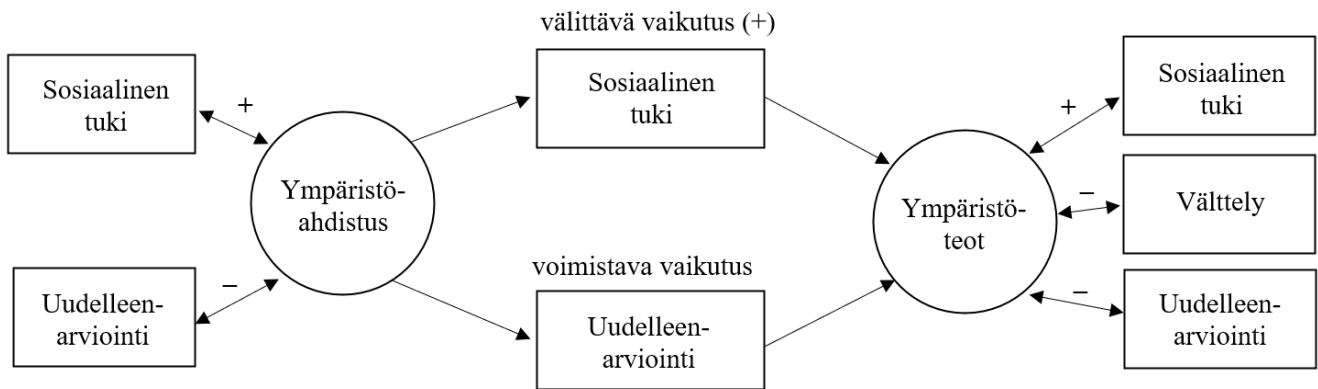
taviin, joilla ympäristöahdistuksen määrä oli vähäinen. Uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttäneet kuitenkin kokonaisuudessaan tekivät vähemmän ympäristötekoja kuin ne, jotka eivät uudelleenarvioineet. Tuloksemme uudelleenarvioinnin voimistavasta vaikutuksesta oli yllättävä. Tulosta voisi osin selittää se, että muuttujan vinouden korjaamiseksi ja tuloksin helpottamiseksi teimme uudelleenarvioinnin summamuuttujasta kaksiluokkaisen muuttujan. Ensimmäisen luokan muodostivat ne, jotka eivät käyttäneet uudelleenarviointia hallintakeinonaan, kun taas toiseen luokkaan sisältyivät uudelleenarviointia joskus käyttäneet tutkittavat riippumatta siitä, kuinka usein he uudelleenarviointia käyttivät. Vaikka uudelleenarvioinnin käyttäminen oli yhteydessä vähäisempään ympäristöahdistuksen määrään, saattaa olla, että uudelleenarviointia vain harvoin käyttäneet kokevat enemmän ahdistusta ja näin ollen tekevät myös enemmän ympäristötekoja.

Tutkielmassamme tarkasteltiin ympäristöongelmien vähättelyä uudelleenarvioinnin käsitteen kautta. Aiemmassa ympäristöpsykologisessa tutkimuksessa kieltäminen on kuitenkin ollut uudelleenarviointia yleisempänä tutkimusintressinä. Kieltämiseen keskittyvää tutkimusta voidaan peilata uudelleenarviointia koskeviin tuloksiimme, sillä Edwardsin (1992) teorian mukaan kieltäminen ja uhan uudelleenarviointi ovat uudelleenarviointiin keskittyvän hallintakeinon kaksi eri muotoa. Syiksi ilmastonmuutoksen kieltämiseen on esitetty epävarmuuden, pelon ja negatiivisten tunteiden hallintaa, menettämisen pelkoa, vaikeutta ymmärtää ilmastonmuutosta sen monimutkaisuuden vuoksi sekä uskomusta siitä, että ilmastonmuutos koskettaa sekä psykologisesti että maantieteellisesti etäisiä ihmisiä ja että sen vaikutukset näkyvät nykyhetken sijaan vasta tulevaisuudessa (Jylhä, 2016; White, 2012). Koska ilmastonmuutos on monimutkainen ilmiö, jota ei täydellä varmuudella voida ennustaa, kieltäminen on yksinkertaisin keino hallita tilanteeseen liittyvää epävarmuutta (Jylhä, 2016). Ympäristöongelmiin liittyvästä kieltämisestä ja uudelleenarvioinnista kaivataankin lisää tutkimuksia, jotka auttavat meitä ymmärtämään näiden ilmiöiden moninaisuutta ja vaikutuksia ympäristökäyttäytymiseen.

Sosiaalisen tuen havaittiin sekä olevan yhteydessä ympäristötekojen määrään että välittävän ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välillä esiintyvää yhteyttä. Tutkittavat, jotka kokivat ympäristöahdistusta ja saivat sosiaalista tukea, tekivät myös todennäköisemmin ympäristötekoja. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että sosiaalisen tuen saaminen on tehokas hallintakeino ympäristötunteiden yhteydessä erityisesti niille, jotka kokevat voimakasta ympäristöahdistusta. Sosiaalisen tuen saaminen saattaa vapauttaa yksilön voimavaroja ympäristöahdistuksen kokemisesta ympäristöystävälliseen toimintaan.

Kaiken kaikkiaan saamiemme tulosten perusteella voidaan päätellä, että yksilöt, jotka kokevat ympäristöahdistusta ja saavat sosiaalista tukea ympäristötunteidensa käsittelyyn tekevät enemmän ympäristötekoja, kun taas vähäistä ympäristöahdistusta kokevat ja hallintakeinonaan välttelyä ja

uudelleenarviointia käyttävät yksilöt tekevät arjessaan vähemmän ympäristötekoja. Uudelleenarviointia hallintakeinonaan käyttävistä tutkittavista sen sijaan enemmän ympäristötekoja tekevät ne, jotka kokevat samanaikaisesti ympäristöahdistusta verrattuna niihin uudelleenarviointia käyttäviin tutkittaviin, joilla ympäristöahdistus on vähäisempää.



Kaavio 4. Yhteenveto hallintakeinojen yhteyksistä sekä muuntavista ja välittävistä vaikutuksista ympäristöahdistukseen ja ympäristötekoihin.

4.2 Ympäristöahdistuksen käsittelyn tukeminen hallintakeinojen avulla

Tutkimustulostemme perusteella sosiaalinen tuki oli yhteydessä korkeampaan ympäristöahdistuksen määrään, kun taas uudelleenarviointi oli yhteydessä vähäisempään ympäristöahdistuksen määrään. Sen sijaan välttelyn ja ympäristöahdistuksen välillä ei havaittu yhteyttä.

Havaintomme sosiaalisen tuen yhteydestä korkeampaan ympäristöahdistuksen määrään saattaisi selittyä sillä, että enemmän ahdistusta kokevat saattavat kaivata enemmän sosiaalista tukea. On myös hyvä huomioida, että tutkimuksessamme oli yhdistetty samaan luokkaan ne, jotka eivät saaneet sosiaalista tukea sekä ne, jotka eivät kokeneet sitä tarvitsevansa. Vähemmän ympäristöahdistusta kokevat eivät välttämättä kaipaa sosiaalista tukea ympäristöongelmien herättämien tunteiden käsittelyyn.

Aiemmassa kirjallisuudessa sosiaalisen tuen on ehdotettu jakautuvan ongelmien ratkaisuun keskittyvään tukeen ja tunteisiin keskittyvään tukeen (Carver ym., 1989). Tunteiden purkaminen ja ruminointi ilman yritystä ratkaista ongelma ovat joissakin tutkimuksissa olleet yhteydessä heikompaan psykologiseen hyvinvointiin (Nolen-Hoeksema, 2000; Bushman, 2002). On siis mahdollista, että tietynlaisen sosiaalisen tuen saaminen selittäisi sosiaalisen tuen ja ympäristöahdistuksen välistä yhteyttä. Doherty ja Clayton (2011) puolestaan esittävät, että ympäristöongelmien kontekstissa optimaalisia hallintakeinoja olisivat ongelmien ratkaisemiseen ja tunteiden käsittelyyn

liittyvät hallintakeinot. Voitaisiinkin ajatella, että mikäli sosiaalinen tuki tarjoaa sekä ratkaisuja ja keinoja toimia että mahdollisuuksia tunteiden käsittelyyn ja suojaa yksilöä haitalliselta stressiltä, sosiaalinen tuki voisi olla optimaalinen hallintakeino niin ympäristötekojen kuin yksilön hyvinvoinninkin näkökulmasta. Aiheesta tarvitaan kuitenkin tarkempia tutkimuksia, joissa on huomioitu erilaiset sosiaalisen tuen muodot.

Sosiaalisen tuen on havaittu suojaavan haitalliselta stressiltä (Barrera, 1986) ja olevan yhteydessä parempaan psykologiseen hyvinvointiin (Bradley ym., 2014). Sosiaalinen tuki voidaankin nähdä ympäristökäyttäytymistä edistävänä voimavarana, sillä sosiaalisen tuen suojaava vaikutus saattaa auttaa yksilöä jaksamaan hänen toimiessaan ympäristöystävällisesti. Tämä voisi selittää sosiaalisen tuen välittävää vaikutusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välillä. Tuloksemme antavat viitteitä siitä, että sosiaalisen tuen saaminen voisi olla sekä yksilön hyvinvoinnin että ympäristötekojen kannalta merkityksellistä etenkin ympäristöahdistusta kokevien ympäristötietoisten aikuisten osalta.

Tutkimustulostamme uudelleenarvioinnin yhteydestä vähäisempään ympäristöahdistuksen määrään voisi selittää se, että uudelleenarvioinnin tarkoituksena on tilanteen uhkaavuuden vähentäminen ja sen merkityksen uudelleenarvioiminen (Davey, 1993; Edwards ja Baglioni, 1993). Onnistunut uudelleenarvioinnin käyttö saattaa vähentää ahdistuneisuutta, kun tilanne arvioidaan vähemmän uhkaavaksi. Tuloksia saattaa myös selittää se, että voimakasta ympäristöahdistusta kokevat ihmiset kokevat ympäristöongelmat tärkeämmiksi kuin ne, jotka kokevat vähäisempää ahdistusta ympäristöongelmista. Uudelleenarviointimuuttuja mittasikin sisällöllisesti sitä, kokeeko yksilö ympäristöongelmat tärkeiksi ja vakaviksi. Toisaalta aiempien tutkimusten pohjalta voidaan ajatella, että ympäristötunteiden sivuuttaminen ja uhan vähätteleminen voi tuoda ympäristöahdistukseen hetkellistä helpotusta, mutta pidemmällä aikavälillä ongelman sivuuttaminen sen käsittelyn sijaan saattaa lisätä ympäristöahdistusta.

Aikaisemmassa tutkimuksessa tunnesuuntautuneet hallintakeinot on yhdistetty lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen (Snow ym., 2003), minkä pohjalta oletimme myös välttelyn olevan yhteydessä suurempaan ympäristöahdistuksen määrään. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan yhteyttä ympäristöahdistuksen ja välttelyn välillä havaittu. Ojalan (2012b) tutkimuksen mukaan välttelyä on esiintynyt erityisesti ympäristöstä huolestuneilla tutkittavilla, joilla välttely oli eniten käytetty hallintakeino. Ojalan (2012b) tutkimustuloksiin nähden tutkimustuloksemme on yllättävä, sillä tutkimuksessamme huolestuneisuus ilmeni yhtenä ympäristöahdistukseen sisältyvänä tunteena. On kuitenkin huomioitava, että huolestuneisuus ja ympäristöahdistus ovat erillisiä, joskin mahdollisesti osin päällekkäisiä ilmiöitä, joita on saatettu mitata eri tavoin. Tutkimusta välttelystä hallintakeinona ympäristötunteiden kontekstissa kaivataan lisää. Koska yhteyttä välttelyn ja ympäristöahdistuksen

välillä ei havaittu, ei välttelyn välittävää vaikutusta voitu tarkastella, eikä sen osalta havaittu myöskään ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä muuntavaa vaikutusta.

Ympäristötekojen tekeminen voidaan nähdä paitsi ympäristön kannalta tavoiteltavana päämääränä, myös ongelmasuuntautuneena hallintakeinona (Reser ym., 2012; Ojala, 2012b), jonka tarkoituksena on vähentää ahdistusta ja pyrkiä muuttamaan ongelmalliseksi koettua tilannetta. Ongelmasuuntautuneet hallintakeinot on aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa liitetty parempaan hyvinvointiin: niiden käyttämisen on ajateltu suojaavan yksilöä stressin haittavaikutuksilta (Reser ym., 2012) ja havaittu olevan yhteydessä vähäisempään negatiivisten ja suurempaan positiivisten tunteiden määrään (Folkman & Lazarus, 1988). Voidaankin siis ajatella, että ympäristöteot itsessään ovat myös ympäristöahdistuksen hallitsemisen kannalta tärkeitä. Vaikka tuloksemme vahvistavat ajatusta ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisestä yhteydestä, on kuitenkin huomioitava, että tulokset eivät kerro ympäristöahdistuksen ja ympäristötekojen välisestä syy-seuraussuhteesta. Poikkileikkausasetelman vuoksi ei voitu selvittää, mitä tunteita tutkittavat kokevat ympäristötekojen tekemisen jälkeen.

4.3. Tutkimuksen rajoitukset

Tutkimuksemme aineistossa korkeakoulutetut, naiset ja kaupunkimaisessa ympäristössä asuvat olivat ylliedustettuina. Olisi tärkeää toistaa tutkimus edustavammalla aineistolla, jotta saadaan kattavampi kuva siitä, miten ympäristöahdistus, ympäristöteot ja ympäristöongelmiin käytetyt hallintakeinot ilmenevät koko väestössä. Tutkimuksemme on yleistettävissä ainoastaan ympäristötietoisiin suomalaisiin aikuisiin. Olisikin kiinnostavaa tarkastella samoja tutkimuskysymyksiä nuoremmilla ikäkohorteilla, sillä ympäristöahdistuksen on havaittu olevan entistä yleisempää etenkin lasten ja nuorten keskuudessa (Fritze ym., 2008). Toisaalta oli erityisen kiinnostavaa tutkia ympäristötietoisien aikuisten otosta ja etsiä syitä sille, miksi toiset toimivat ympäristön vuoksi enemmän kuin toiset, vaikka kaikki tiedostavat ympäristöongelmien laajuuden ja merkittävyyden. Tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia ei voida siis selittää ympäristöongelmia koskevan tiedon puutteella. Olisi kuitenkin merkittävää tarkastella näitä tutkimuskysymyksiä otoksella, johon kuuluvilla tutkittavilla ympäristötietoisuus on vähäisempää.

Käytetyn aineiston lisäksi vinous on myös käyttämiemme muuttujien rajoitteena. Kaikki käyttämämme hallintakeinomuuttujat olivat jonkin verran vinoja. Erityisesti sosiaalisen tuen muuttuja ja uudelleenarviointimuuttuja olivat vinoja, mutta myös välttelymuuttujalla havaittiin jonkin verran

vinoutta. Uudelleenarviointi uudelleenkoodattiin dikotomiseksi muuttujaksi tulkintojen helpottamiseksi ja muuttujan vinouden vähentämiseksi.

Koska tutkimuksemme perustuu kyselytutkimukseen, on huomioitava, että itse raportoitu käytös ei välttämättä vastaa yksilön käyttäytymistä todellisuudessa. Ympäristötekoja voidaan pitää yleisesti sosiaalisesti hyväksyttävänä, minkä vuoksi kyselytutkimuksissa saattaa esiintyä liioittelua johtuen halusta ilmentää sosiaalisesti suotavaa käytöstä. Lisäksi vastaajien muisti saattaa vaikuttaa kyselyn vastauksiin: vastaaja on voinut vastata kyselyyn tekevänsä ympäristötekoja todellista enemmän, jos hän on esimerkiksi juuri ennen kyselyä tehnyt ympäristötekoja enemmän kuin tavallisesti. Koska tutkimus toteutettiin verkkokyselylomakkeella, on mahdollista, että tutkimukseen osallistui keskimääräistä enemmän tutkimuksen aiheesta kiinnostuneita vastaajia, mikä on saattanut vaikuttaa aineiston tuottamiin vastauksiin.

Tutkimuksessamme tarkastelimme ympäristötunteiden, hallintakeinojen ja ympäristötekojen välistä yhteyttä yksittäisellä mittauksella. Kuten aiemmin jo todettiin, käyttämästämme poikkileikkausasetelmasta johtuen tämän tutkimuksen perusteella ei voida tehdä päätelmiä muuttujien välisistä kausaliteeteista. Poikkileikkausasetelman vuoksi ei voitu myöskään selvittää, mitä tunteita tutkittavat kokevat ympäristötekojen tekemisen jälkeen. Lisäksi tarkastelimme tutkimuksessamme vain ympäristöahdistusta, joka pitää sisällään useita negatiivisia ympäristötunteita. Tarkastelemalla ympäristötekojen yhteyttä positiivisiin ympäristötunteisiin ja hyvinvointiin voitaisiin saada laajempi käsitys siitä, miten ympäristötoiminta vaikuttaa yksilön emotionaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi tässä tutkimuksessa käytettiin vain määrällisiä menetelmiä. Aineiston laadullisella analysoinnilla voitaisiin tarkastella esimerkiksi eri ympäristötekojen sisällöllisiä eroja, kuten Saine (2019) on pro gradu -tutkielmassaan tehnyt.

4.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämä tutkimus tarjoaa tärkeää tietoa siitä, miten hallintakeinot ovat yhteydessä ympäristötekoihin. Ymmärtämällä ympäristöongelmiin liittyviä hallintakeinoja voimme paremmin ymmärtää sekä ympäristötunteisiin ja ympäristöahdistukseen liittyvää tunteidenkäsittelyä että sitä, miten erilaisten hallintakeinojen käyttö vaikuttaa ympäristötekojen tekemiseen. Voidaan myös ajatella, että ympäristötunteiden käsittelyä ja hallintakeinoja edistämällä edistämme myös ympäristön hyvinvointia – tunteiden käsittely ja hallintakeinojen käyttö vapauttavat yksilön voimavaroja ympäristön hyväksi toimimiseen. Suunnitelmallisten ongelmasuuntautuneiden ja tilanteen

ratkaisemiseen pyrkivien hallintakeinojen käyttö on yhteydessä hyvinvointiin (Bradley ym., 2014 ; Folkman & Lazarus, 1988).

Tuloksemme viittaavat siihen, että erityisesti sosiaalinen tuki on toimiva hallintakeino sekä ympäristötunteiden säätelyyn että ympäristövastuullisen käyttäytymisen edistämiseen. Kuten kaaviossa 1 esitimme, sosiaalinen tuki voi olla joko ongelma- tai tunnesuuntautunut hallintakeino riippuen sen muodosta. Sosiaalisen tuen saaminen voikin toimia hyvin siksi, että se voi sekä edistää yksilön sopeutumista tilanteeseen ja kykyä säädellä vaikeita tunteita (tunnesuuntautunut hallintakeino) että auttaa yksilöä muuttamaan tilannetta suotuisammaksi (ongelmasuuntautunut hallintakeino). Kuten aiemmin esitimme, sosiaalinen tuki voi olla toimiva hallintakeino erityisesti silloin, kun se sisältää sekä ratkaisuihin että tunteiden käsittelyyn keskittyvää tukea. Tässä tutkimuksessa tunnesuuntautuneita hallintakeinoja käyttäneet tutkittavat tekivät muita vähemmän ympäristötekoja. Lisäksi tulos uudelleenarvioinnin yhteydestä vähäisempään ympäristöahdistuksen määrään viittaa siihen, että uudelleenarviointi voisi auttaa yksilöä sopeutumaan hankalaan tilanteeseen, tässä tapauksessa ympäristöongelmien ajattelemiseen ja ympäristötunteiden kokemiseen. On kuitenkin epäselvää, edistääkö uudelleenarvioinnin käyttäminen varsinaista tunteidensäätelyä. Tunnesuuntautuneet hallintakeinot eivät vaikuta ympäristöystävällisen käyttäytymisen kannalta toimivilta hallintastrategioilta. Tämän tutkimuksen tulokset antavatkin viitteitä siitä, että hallintakeino, joka on sekä ongelma- että tunnesuuntautunut, voisi edistää sekä yksilön tunteidensäätelyä ja tilanteeseen sopeutumista että ympäristövastuullista toimintaa. Poikkileikkausasetelman vuoksi tulostemme pohjalta ei voida kuitenkaan päätellä, ovatko kyselylomakkeella mitatut ympäristötunteet ilmenneet hallintakeinoja ennen vai niiden jälkeen.

Pitkittäistutkimuksella voidaan saada lisää tietoa siitä, miten tunteet muuttuvat hallintakeinojen seurauksena ja siten syventää ymmärrystämme ympäristötunteiden ja niihin käytettävien psyykkisten hallintamekanismien välisestä vuorovaikutuksesta. On mahdollista, että hallintakeinojen käytön jälkeen yksilön kokemat ympäristöongelmien herättämät tunteet muuttuvat ja siten joko edesauttavat tai ehkäisevät ympäristötoimintaa. Lisäksi yksilön arvio tilanteesta tai suhtautuminen tilanteeseen voi muuttua hallintakeinojen käytön jälkeen (Lazarus & Folkman, 1984), mikä puolestaan voi vaikuttaa hänen kokemiinsa ympäristötunteisiin. Tutkielmamme tulokset tarjoavatkin kiinnostavan aiheen jatkotutkimuksille. Lisäksi pitkittäistutkimuksilla voitaisiin lisätä ymmärrystä muuttujien välisistä syy-seuraussuhteista sekä siitä, miten eri hallintakeinojen käyttö vaikuttaa ympäristötunteisiin, yksilön hyvinvointiin sekä ympäristötoimintaan.

Tämä tutkimus antaa tärkeää tietoa ympäristöongelmien psyykkisille vaikutuksille alttiimpien ihmisryhmien käyttämistä hallintakeinoista heidän kokemiinsa ympäristötunteisiin, sillä valtaosa tutkimukseen osallistuneista oli naisia ja iso osa tutkittavista oli opiskellut alaa tai työskennellyt

alalla, joka liittyy ympäristöongelmiin. Näiden ryhmien on todettu olevan alttiimpia ympäristöongelmien aiheuttamille psyykkisille vaikutuksille. Laajentamalla tutkimuksen otosta lapsiin, nuoriin ja vanhuksiin voitaisiin tarkastella sitä, miten nämä ympäristöongelmien mielenterveysvaikutuksille alttiit ikäryhmät sopeutuvat ympäristöongelmien vaikutuksiin.

Vaikka ympäristötoiminta voi vähentää ympäristöahdistusta, sen ohelle tarvitaan myös tunteiden käsittelyä – muuten vaarana voi olla ympäristöstä välittävien ihmisten uupuminen heidän pyrkiessään jatkuvasti tekemään enemmän ympäristön hyväksi (Pihkala, 2018b). Ympäristöongelmien vaikutusten näkyminen ympäristössämme yhä enemmän sekä kasvanut tietoisuus erilaisista ympäristöongelmista tulevat todennäköisesti lisäämään ympäristöahdistusta kokevien yksilöiden määrää. Tästä syystä erilaisten hallintakeinojen ymmärtäminen ja tukeminen on merkittävää yksilöiden hyvinvoinnin kannalta. Tieto ympäristötunteiden käsittelyyn sopivista hallintakeinoista voikin mahdollistaa interventioiden kehittämisen hallintakeinojen tukemiseen ja ympäristöahdistuksen vähentämiseen. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella erityisesti interventiot, jotka tarjoavat sosiaalista tukea ympäristötunteiden käsittelyyn, voisivat olla otollisia ympäristöahdistuksen vähentämiseen.

5 LÄHTEET

Bamberg, S. (2003). How does environmental concern influence specific environmentally related behaviors? A new answer to an old question. *Journal of Environmental Psychology*, 23(1), 21–32. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00078-6](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00078-6)

Barrera, M. Jr. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>

Bradley, G., Reser, J., Glendon, I., & Ellul, M. (2014). Distress and coping in response to climate change. Teoksessa K. Kaniasty, K. A. Moore, S. Howard & P. Buchwald (toim.), *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges, and developmental psychology climate change* (s. 33-42). Logos Verlag Berlin GmbH.

Brough, P., O'Driscoll, M., & Kalliath, T. (2005). Evaluating the criterion validity of the Cybernetic Coping Scale: Cross-lagged predictions of psychological strain, job and family satisfaction. *Work & Stress*, 19(3), 276-292. <https://doi.org/10.1080/02678370500287507>

Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731. <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>

Carmi, N., Arnon, S., & Orion, N. (2015). Transforming environmental knowledge into behavior: The mediating role of environmental emotions. *The Journal of Environmental Education*, 46(3), 183–201. <https://doi.org/10.1080/00958964.2015.1028517>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Clayton, S., Manning, C., & Hodge C. (26.6.2014). Beyond storms & droughts: The psychological impacts of climate change. Washington, DC: APA and ecoAmerica. Saatavissa https://ecoamerica.org/wp-content/uploads/2014/06/eA_Beyond_Storms_and_Droughts_Psych_Impacts_of_Climate_Change.pdf

Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E., & Heleno, N. M. (2003). Shame-proneness, guilt-proneness, and interpersonal problem solving: A social cognitive analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.1.1.22765>

Davey, G. C. L. (1993). A comparison of three cognitive appraisal strategies: The role of threat devaluation in problem-focussed coping. *Personality and Individual Differences*, 14(4), 535-546. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90146-T](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90146-T)

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>

Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>

Edwards, J. R. (1992). A cybernetic theory of stress, coping, and well-being in organizations. *The Academy of Management Review*, 17(2), 238-274. Academy of Management. <https://doi.org/10.2307/258772>

Edwards, J. R., & Baglioni, A. Jr. (1993). The measurement of coping with stress: Construct validity of The Ways of Coping Checklist and the Cybernetic Coping Scale. *Work & Stress*, 7(1), 17-31. <https://doi.org/10.1080/02678379308257047>

Eurobarometri 2019. (2019). DG COMM Public Opinion Monitoring Unit. 2019 Parlemeter – Focus on Climate Change. European Parliament. Saatavissa: <https://www.europarl.europa.eu/resources/library/media/20191129RES67708/20191129RES67708.pdf>

- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475. doi:10.1037/0022-3514.54.3.466
- Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems* 2(13), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-2-13>
- Gifford, R., & Nilsson, A. (2014). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Psychology*, 49(3), 141–157. <https://doi.org/10.1002/ijop.12034>
- Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and the differences in shame and guilt. *Social Research: An International Quarterly*, 70(4), 1205–1230. <https://muse.jhu.edu/article/558610/pdf>
- Heikkilä, T. (2014). Analysointimenetelmiä. Teoksessa T. Heikkilä (toim.), *Tilastollinen tutkimus*, 9. painos (s. 178). Helsinki: Edita.
- Holahan, C. J. & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>
- Ilmastobarometri 2019. (18.3.2019). Ympäristöministeriö. Saatavissa <https://ym.fi/-/ilmastobarometri-2019-suomalaiset-haluavat-ilmastokriisin-ratkaisut-politiikan-ytimeen>
- Jylhä, K. M. (2016). Refusing to acknowledge the problem: interests of the few, implications for the many. Teoksessa G. Sosa-Nunez & E. Atkins (toim.), *Environment, climate change and international relations*, (s. 75–85). E-International Relations.
- Kurth, C. (2016). Anxiety, normative uncertainty, and social regulation. *Biology & Philosophy*, 31(1), 1-21. <https://doi.org/10.1007/s10539-015-9508-9>
- Laundry, N., Gifford, R., Milfont, T. L., Weeks, A., & Arnocky, S. (2017). Learned helplessness moderates the relationship between environmental concern and behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 55, 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.12.003>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lickel, B., Schmader, T., Curtis, M., Scarnier, M., & Ames, D. R. (2005). Vicarious shame and guilt. *Group Processes & Intergroup Relations*, 8(2), 145–157. <https://doi.org/10.1177/1368430205051064>
- Lönnqvist, J. (2017). Mielenterveyden häiriöiden diagnostiikka ja luokittelu. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.), *Psykiatria*, 12. painos (s. 61–91). Duodecim.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., & Watson, P. J. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part II. Summary and implications of the disaster mental health research. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 65(3), 240–60. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.240.20169>
- Ojala, M. (2012a). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. <https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157>
- Ojala, M. (2012b). Regulating worry, promoting hope: How do children, adolescents, and young adults cope with climate change?. *International Journal of Environmental & Science Education*, 7(4), 537–561. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ997146.pdf>
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551–603. <https://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Pihkala, P. (2018a). Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon: Journal of Religion and Science*, 53(2), 545–569. <https://doi.org/10.1111/zygo.12407>
- Pihkala, P. (2018b). Johdatus ympäristöahdistukseen: Ympäristöongelmien psyykkiset vaikutukset. *Tieteessä tapahtuu*, 36(6), 31–38. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-2503143>

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>

Rantanen, M., & Mauno, S. (2010). Auttavatko yksilölliset stressinhallintakeinot työstressin hallinnassa? Laadullinen katsaus 2000-luvun tutkimuksiin. *Psykologia*, 45(3), 216–233. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1505598>

Rees, J. H., Klug S., & Bamberg S. (2015). Guilty conscience: motivating pro-environmental behavior by inducing negative moral emotions. *Climatic Change*, 130, 439–452. <https://doi.org/10.1007/s10584-014-1278-x>

Reser, J. P., Bradley, G., & Ellul, M. (2012). Coping with climate change: Bringing psychological adaptation in from the cold. Teoksessa B. Molinelli & V. Grimaldo (toim.), *Handbook of the psychology of coping: New research*, (s. 1–25). New York: Nova Science Publishers.

Roeser, S. (2012). Risk communication, public engagement, and climate change: A role for emotions. *Risk Analysis: An International Journal*, 32(6), 1033–1040. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2012.01812.x>

Saine, S-R. (2019). *Ympäristöongelmien ja luonnon herättämien tunteiden yhteys ympäristötieteilijöiden 18–40-vuotiaiden tekemiin ympäristötekoihin* (pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto). Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto JYX. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201907023525>

Snow, D. L., Swan, S. C., Raghavan, C., Connell, C. M., & Klein, I. (2003). The relationship of work stressors, coping and social support to psychological symptoms among female secretarial employees. *Work & Stress*, 17(3), 241–263. <https://doi.org/10.1080/02678370310001625630>

Tam, K-P., & Chan, H-W. (2017). Environmental concern has a weaker association with pro-environmental behavior in some societies than others: A cross-cultural psychology perspective. *Journal of Environmental Psychology*, 53, 213–223. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.09.001>

Tangney, J. P. (1995). Recent advances in the empirical study of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 38(8), 1132–1145. <https://doi.org/10.1177%2F0002764295038008008>

6 LIITTEET

LIITE 1. KYSELYLOMAKE

Kyselylomakkeen 1. sivu (taustaa kyselystä ja vastausohjeet):

Kysely ympäristöongelmien herättämistä tunteista

Tässä Jyväskylän yliopiston pro gradu -tutkimukseen kuuluvassa kyselyssä selvitetään luonnon ja ympäristöongelmien herättämiä tunteita sekä ympäristökäyttäytymistä. Kysely on suunnattu 18–40-vuotiaalle aikuisille. Jokainen vastattu kysely on hyvin arvokas luotettavien tutkimustulosten saamiseksi. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään täysin luottamuksellisesti. Kenenkään henkilökohtaiset vastaukset eivät tule esiin, sillä tuloksia käsitellään ainoastaan ryhmätasolla siten, ettei yksikään tutkimukseen osallistunut henkilö ole tunnistettavissa tuloksista. Vastauksia hyödynnetään kyseisessä pro gradu -tutkimuksessa ja mahdollisissa aihetta koskevilla jatkotutkimuksissa.

Useimpien kysymysten yhteydessä voit valita vain yhden annetuista vastausvaihtoehdoista. Pakolliset kysymykset on merkitty tähdellä. Kun olet vastannut sivun kysymyksiin, pääset eteenpäin klikkaamalla sivun alareunassa olevaa nuolta, mutta taaksepäin et pääse palaamaan. Halutessasi voit keskeyttää vastaamisen, mutta vain kaikkiin pakollisiin kysymyksiin vastanneiden vastaukset huomioidaan tutkimuksessa.

Vastaamiseen menee arviolta 10–15 minuuttia. Kysely on avoinna 10.6.2018 saakka.

Lisätietoja saat tarvittaessa:

Siina-Riikka Saine
siina-riikka.k.saine@student.jyu.fi

Kiitos osallistumisestasi jo etukäteen!

Kyselylomakkeen 2. sivu (ympäristöongelmien määritelmä, kysymykset 1–6):

Ympäristöongelmat ovat ihmisten aiheuttamia paikallisia tai maailmanlaajuisia muutoksia, jotka ovat haitallisia tai uhaksi luonnolle, yksittäisille lajeille tai eliöyksilöille. Ympäristöongelmia voivat olla esimerkiksi vesistöihin ja meriin kertyvät jätteet, saastuminen, ilmastonmuutos sekä elinympäristöjen tuhoutuminen esimerkiksi uusille alueille rakentamisen, metsä- tai maatalouden tai kaivosteollisuuden vuoksi.

1. Ovatko ympäristöongelmat tulleet aiheena esiin opinnoissasi? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

2. Oletko opiskellut alaa, johon ympäristöongelmat aiheena liittyvät? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

3. Ovatko työtehtäväsi liittyneet ympäristöongelmiin? *

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

4. Oletko selvittänyt ekologisen jalanjälkesi? *

- Kyllä
 En
 En osaa sanoa

5. Kuinka usein ajattelet ympäristöongelmia? *

- Päivittäin tai lähes joka päivä
 Viikottain
 Kuukausittain
 Harvemmin
 En koskaan

6. Kuinka usein toimit seuraavilla tavoilla? *

	Erittäin harvoin tai en koskaan	Melko harvoin	Silloin tällöin	Melko usein	Hyvin usein tai aina
Yritän kääntää huomioni pois ympäristöongelmista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelen, että ympäristöongelmat eivät ole tärkeitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelen, että ympäristöongelmat eivät ole vakavia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yritän pitää ajatukseni pois ympäristöongelmista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yritän välttää ympäristöongelmien ajattelua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelen, etteivät ympäristöongelmat ole loppujen lopuksi kovin iso juttu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kyselylomakkeen 3. sivu (kysymykset 7–9):

7. Kun ajattelet ympäristöongelmia, kuinka voimakkaasti tunnet seuraavia tunteita? *

	En lainkaan	Hieman	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon	Hyvin paljon
Huoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suru	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Epätoivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levottomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syyllisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avuttomuus, keinottomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnellisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välipitämättömyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alakuloisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masennus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turvattomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Mitä ympäristöongelmia erityisesti ajattelit vastatessasi edelliseen kysymykseen?

9. Tunnetko jonkun, jonka kanssa voit halutessasi keskustella tunteista, joita ympäristöongelmat sinussa herättävät? *

- Kyllä
- En
- En halua tai koe tarvetta keskustella asiasta

Kyselylomakkeen 4. sivu (kysymykset 10–11):

10. Kuinka voimakkaasti koet seuraavia tunteita, kun vietät aikaa luonnontilaisessa tai luonnontilaisen kaltaisessa luonnossa? *

	En lainkaan	Hieman	Jonkin verran	Melko paljon	Paljon	Hyvin paljon
Huoli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suru	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Epätoivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levottomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syylisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avuttomuus, keinottomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnellisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valipitämättömyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alakuloisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masennus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turvattomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levollisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Kuinka voimakkaasti koet seuraavia tunteita, kun vietät aikaa luontoympäristössä, jossa on havaittavissa MERKKEJÄ YMPÄRISTÖONGELMISTA tai niiden seurauksista? *

Kysymyksen 11 asteikko on sama kuin kysymyksessä 10.

Kyselylomakkeen 5. sivu (ympäristöteon määritelmä, kysymys 12):

Ympäristöteot ovat yksittäisiä tekoja tai elämäntapavalintoja, joiden tarkoituksena on vähentää luontoon kohdistuvia haitallisia vaikutuksia.

12. Oletko tehnyt ympäristötekoja? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Kyselylomakkeen 6. sivu (kysymys 13 vain niille vastaajille, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen "Kyllä"):

13. Luettele, mitä kaikkia ympäristötekoja olet tehnyt. *

4000 merkkiä jäljellä

Kyselylomakkeen 7. sivu (kysymykset 14–15):

14. Onko yksilön ympäristöteoilla mielestäsi merkitystä? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

15.

Mitä seuraavista asioista olet tehnyt tai valinnut osittain tai kokonaan ympäristösyistä? Voit valita useita vaihtoehtoja. *

- Olen lopettanut yksityisautoilun
- Olen vähentänyt yksityisautoilua
- Kuljen pääsääntöisesti kävellen, pyöräillen tai julkisilla kulkuneuvoilla
- En matkusta lentäen
- Olen vähentänyt lentomatkailua
- Ruokavalioni on vegaaninen
- En syö lihaa, mutta syön säännöllisesti muita eläinperäisiä ruokia esim. maitotuotteita

- Olen vähentänyt lihan ja/tai muiden eläinperäisten ruokien syömistä
- Vältän ruoan heittämistä pois
- Lajittelen ja kierrätän jätteeni
- Pyrin ostamaan vain tarpeeseen
- Käytän palveluita, jotka edistävät jakamiskulttuuria
- Olen valinnut kotiini ympäristöystävällisen energiaratkaisun (esim. ekosähkösojimus, ilmalämpöpumppu)
- Osallistun luonnonsuojelutyöhön (esim. lahjoittamalla rahaa, tekemällä vapaaehtoistyötä)
- Olen harkinnut lapsilukuani (eli sitä kuinka monta lasta haluan tai haluanko ollenkaan lapsia)
- En ole tehnyt mitään edellä mainituista

Kyselylomakkeen 8. sivu (kysymys 16 vain vastaajille, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen ”En ole tehnyt mitään edellä mainituista”):

16. Voisitko harkita tekeväsi jotain edellä olleen listan teoista ympäristöystävällisiä? *

- Kyllä, voisin harkita
- Kyllä, mutta vain jos yhteiskunta ohjaisi tai kannustaisi tekemään
- En usko tekeväni tulevaisuudessa mitään listan vaihtoehtoja

Kyselylomakkeen 9. sivu (kysymykset 17–23):

17. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muu

18. Syntymävuosi *

4 merkkiä jäljellä

19. Asuinpaikka (valitse mielestäsi parhaiten kuvaava) *

- Kaupunkimainen
- Maaseutumainen
- Kylämäinen

20. Koulutustaso *

- Peruskoulu tai vastaava
- Lukio
- Ammatillinen perustutkinto
- Lukio/ylioppilastutkinto + ammatillinen koulutus
- Ammatillinen aikuiskoulutus (ammatti- tai erikoisammattitutkinto)
- Alempi korkeakoulututkinto
- Ylempi korkeakoulututkinto
- Jatko-opinnot korkeakoulussa (lisensiaatti, tohtori)
- Muu, mikä?

21. Mikä on pääasiallinen toimintasi tällä hetkellä? Valitse parhaiten kuvaava. *

- Työsuhteessa
- Yrittäjä
- Työtön
- Opiskelija
- Muu, mikä?

22. Kuinka monta lasta sinulla on? *

2 merkkiä jäljellä

23. Nettotulot keskimäärin kuukaudessa (tulot verojen jälkeen) *

- alle 1000 e
- 1000–3000 e
- yli 3000 e
- En halua kertoa

Kyselylomakkeen 10. sivu (palaute):

24. Halutessasi voit antaa palautetta kyselystä tai kertoa vielä jotain aiheeseen liittyvää.

4000 merkkiä jäljellä