

Dos. Panu Pihkala, Helsingin yliopisto
ILO-hankkeen webinaari 26.8.2020, Opetushallitus

Ilmastotunteet: ilmastoahdistuksesta ilmastoiloon

Mielen ympäristökriisissä oleva ihminen

"Ahistaa", millaisia tunteita saattaa olla taustalla?



Lähde: Pihkala, Panu (2019).
Mieli maassa? Ympäristötunteet
s. 68

Mieli maassa?

YMPÄRISTÖTUNTEET



KIRJAPAJA

PANU
PIHKALA

Miksi tunteet?

- Ihmisillä on monenlaisia tunteita ilmastokysymysten suhteen
- ... mutta ihmiset eivät läheskään aina ole tietoisia omista tai toistensa tunteista
- Tunteet vaikuttavat järkeilyyn, toimintakykyyn ja hyvinvointiin

Ilmastotunteiden huomioimisen syyt

- 1) jotta ilmastokasvatuksen tavoitteet voisivat toteutua (paremmin)
 - Vaikeiden tunteiden kohtaaminen
 - Vastahakoisuuden ja turhautumisen kohtaaminen
 - Ilon ja voimaantumisen vahvistaminen
 - Kyky ajatella selkeämmin

Ilmastotunteiden huomioimisen syyt (jatkuu)

- 2) jotta stressi ja ahdistus helpottuisivat
 - hyvinvoinnin ja toimintakyvyn lisääminen
 - pitkässä juoksussa tarvitaan tunteita, jotta väki jaksaa
 - -> resilienssi, emotionaalinen resilienssi
- 3) eettiset ja terveydelliset syyt
 - voimakasta ilmastoahdistusta kokevien ihmisten tukeminen
 - Etenkin lapset ja nuoret, mutta myös aikuiset

Tutkimuksen tilanne

- Nopeasti kasvava kansainvälinen tutkimusaihe
 - Tietoja voi kysyä halutessaan panu.pihkala@helsinki.fi
 - Suomalainen tutkimus ja käytännön materiaalit sängen edistyneitä
 - PP: voisi harkita, josko niitä kannattaisi kääntää englanniksi ja liittää osaksi suomalaista koulutusvientiä


Sitran kysely, julkaistu 22.8.19

← → ↻ <https://www.sitra.fi/uutiset/kestavat-elamantavat-auttavat-ilmastoahdistukseen/> ☆ P ⋮

✉ 🔗

Noin neljännes suomalaisista arvioi potevansa ilmastoahdistusta, kertoo Sitran teettämä tuore kyselytutkimus. Kestävien elämäntapojen harjoittaminen koetaan tehokkaimmaksi lääkkeeksi ahdistuksen ja muiden ilmastonmuutoksen aiheuttamien vaikeiden tunteiden hallitsemiseen.

KIRJOITTAJA

 **Sanna Autere**
ASiantuntija, viestintä, SITRA

in

27 prosenttia suomalaisista arvioi, että sana ”ahdistus” kuvaa erittäin tai melko hyvin heidän tuntemuksiaan ilmastonmuutosta kohtaan. Eniten ahdistusta kokevat nuoret, alle 30-vuotiaat, joista peräti 38 prosenttia vastasi kysymykseen myöntävästi.

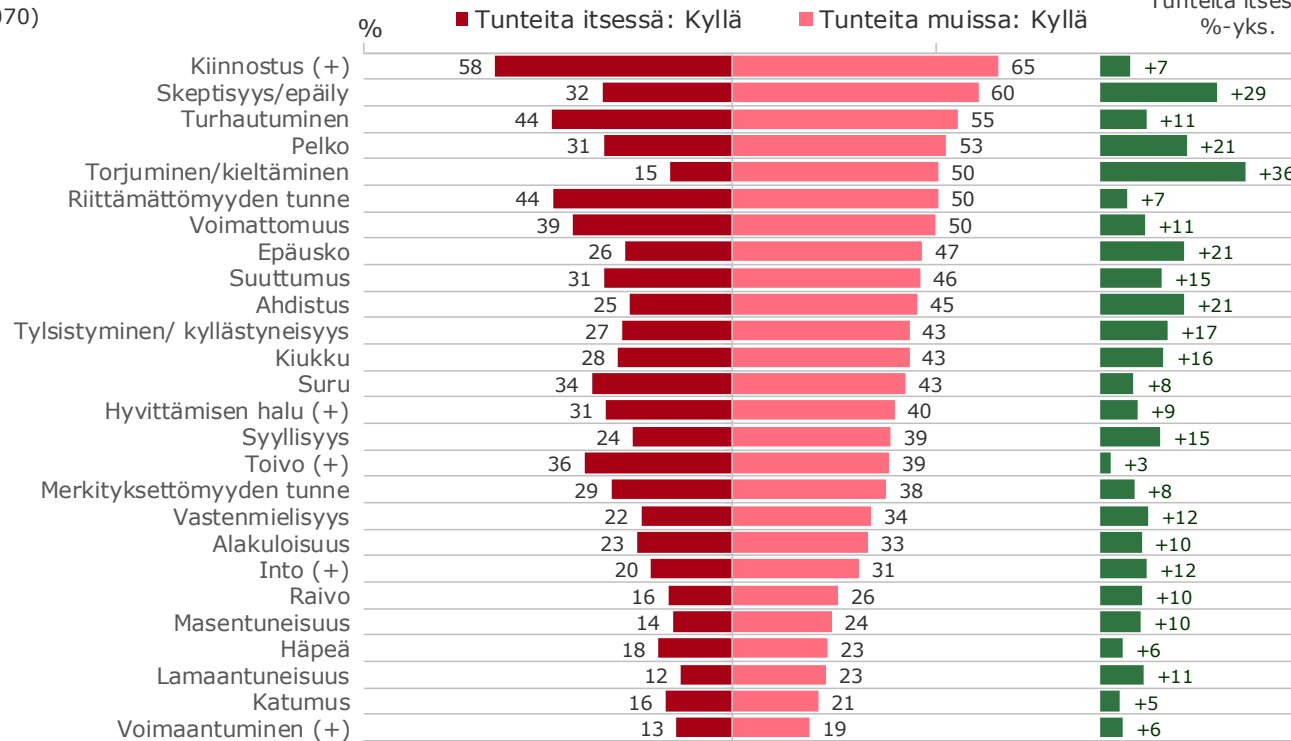
KUINKA HYVIN SANA AHDISTUS KUVAA

Ilmastonmuutoksen herättämät tunteet ja niiden havaitseminen muissa ihmisissä

Oletko havainnut ilmastonmuutoksen herättäneen seuraavia tunteita muissa ihmisissä?
Mitä tunteita ilmastonmuutos on herättänyt sinussa?

Total 2019 (n=2070)

Tunteita muissa:
miinus
Tunteita itsessä:
%-yks.



Ilmastonmuutoksen herättämät tunteet itsessä

Mitä tunteita ilmastonmuutos on herättänyt sinussa? (kyllä, %)	Total	Sukupuoli		Ikä					Koulutus			Ammattiryhmä				Talouden taloudellinen tilanne						Alue (NUTS2, PKS erikseen)					
	Total 2019 (n=2070)	Nainen (n=1045)	Mies (n=1025)	Alle 30 v (n=449)	30-45 v (n=443)	46-55 v (n=320)	56-65 v (n=322)	Yli 65 v (n=536)	Peruskoulutus (n=951)	Muu koulutus (n=773)	Akateeminen (n=320)	Johtava asema/Ylempi toimihlö (n=231)	Alempi toimihlö (n=183)	Työntekijä (n=482)	Yrittäjä (n=95)	Eläkeläinen (n=646)	Muu (n=433)	Tulee erinomaisesti toimeen (n=220)	Tulee melko mukavasti toimeen (n=762)	Pärjää, kun tekee ostokset harkiten (n=662)	Joutuu ajoittain tinkimään ostoksista (n=245)	Joutuu tinkimään lähes kaikkea (n=144)	Pääkaupunkiseutu (n=444)	Uusimaa (n=186)	Etelä-Suomi (n=440)	Länsi-Suomi (n=518)	Pohjois- ja Itä-Suomi (n=482)
Kiinnostus (+)	58	62	54	49	51	57	63	69	51	61	70	57	58	53	61	65	52	64	61	56	50	54	64	63	60	53	54
Turhautuminen	44	52	36	40	50	46	47	39	41	49	43	41	46	45	49	42	46	38	43	45	47	53	45	46	45	41	45
Riittämättömyyden tunne	44	55	33	38	43	49	47	45	40	46	52	44	48	45	46	44	39	39	45	44	45	49	48	46	45	45	37
Voimattomuus	39	47	30	36	39	39	42	39	36	40	43	33	42	40	36	40	38	29	40	38	39	51	44	41	41	34	35
Toivo (+)	36	38	34	34	27	33	35	48	33	38	38	31	40	27	41	45	33	39	40	35	32	22	40	38	33	37	33
Suru	34	44	24	34	36	36	34	32	32	36	39	33	35	35	37	32	36	29	34	32	40	48	41	34	33	33	30
Skeptisyys/epäily	32	28	36	25	33	32	35	34	32	33	27	28	30	38	30	34	24	25	32	34	31	33	26	37	32	32	34
Pelko	31	39	23	37	32	33	28	27	31	32	33	26	37	33	37	27	35	23	31	29	38	43	35	28	33	33	26
Suuttumus	31	37	25	31	32	39	34	25	31	31	32	28	32	34	37	28	33	25	31	30	37	43	36	33	32	29	26
Hyvittämisen halu (+)	31	38	23	36	32	30	27	28	27	31	41	30	33	30	28	28	35	36	33	27	30	30	38	37	28	27	28
Merkitysettömyyden tunne	29	32	27	30	34	32	27	25	31	29	28	26	31	35	30	26	29	22	29	31	31	34	31	33	30	28	29
Kiukku	28	33	23	28	30	30	30	22	28	28	26	23	25	32	33	24	31	21	28	27	31	40	28	32	30	27	24
Tylsistyminen/ kyllästyneisyys	27	23	31	27	29	28	28	23	30	24	25	30	23	30	36	24	25	24	25	28	30	33	22	27	26	26	33
Epäusko	26	27	25	26	25	31	25	25	28	25	21	23	20	29	32	26	25	19	25	28	28	32	23	23	30	25	28
Ahdistus	25	32	18	33	28	26	21	17	25	23	29	19	25	29	21	19	33	21	23	23	30	38	27	29	23	23	24
Syällisyys	24	30	18	31	29	25	18	17	22	23	32	25	26	29	20	17	28	22	26	20	28	30	27	28	23	24	21
Alakuloisuus	23	29	17	25	26	24	22	19	23	23	26	18	22	27	20	21	26	18	22	23	26	35	25	28	23	21	22
Vastenmielisyys	22	21	24	22	24	21	21	22	24	22	18	17	20	25	23	24	20	16	22	21	24	35	21	21	24	20	24
Into (+)	20	21	18	22	16	17	16	24	19	20	22	21	19	16	22	21	20	21	22	19	15	15	22	18	19	19	20
Häpeä	18	22	14	26	20	17	14	12	19	17	19	18	16	21	13	13	22	14	16	17	22	30	19	21	18	17	16
Katumus	16	21	11	26	20	16	8	10	17	14	20	16	16	21	16	10	20	19	16	15	19	17	15	22	16	16	15
Raivo	16	17	14	21	15	15	17	11	18	14	13	12	9	19	18	14	18	10	14	16	19	26	15	17	17	15	15
Torjuminen/kieltäminen	15	13	17	19	17	15	11	12	18	13	12	12	10	21	10	13	16	11	14	17	14	19	12	16	15	16	16
Masentuneisuus	14	15	14	22	14	15	13	9	16	13	15	11	14	17	15	11	19	8	13	15	16	25	14	16	16	13	15
Voimaantumisen (+)	13	13	14	18	13	10	11	13	14	12	15	14	11	14	20	13	13	15	14	13	12	14	14	14	12	13	14
Lamaantuneisuus	12	14	11	19	15	12	8	8	14	10	12	11	10	17	8	9	15	9	11	12	15	23	11	14	13	12	12
Joku muu	5	4	7	7	6	5	3	4	7	4	4	5	2	8	4	4	6	4	4	6	7	6	4	6	5	5	6

Havaintoja kyselyn tuloksista

- Monet ilmastotunteet saivat noin 30% tuloksen: joukossa myös yllätyksiä monelle
 - Hyvittämisen halu 31%, suru 34%
 - Ahdistus 25%
- Ilmastonmuutoksen aiheuttamia pelkotiloja sanoo kokevansa 10% ja masentuneisuutta 9%: luvut ovat sangen korkeita.
- Nuorista 22% kertoo kokeneensa masentuneisuutta ja 19% lamaantuneisuutta (ahdistusta 33%).

Koulut, opettajat

- Kaksi päähaastetta:
 - Aikuisen omien tunteiden kohtaaminen
 - Lasten ja nuorten tunteiden kohtaaminen
- Aikuiset ovat epätasaisessa tilanteessa: osa on saanut itse tunnetaito-opetusta jo lapsena, mutta eivät läheskään kaikki
- 2010-luvulla voimistunut yleinen tunnekasvatuksen nousu on tärkeää myös globaalikysymysten suhteen



Tunteet

Toiminta

Toivoa ja toimintaa -malli

Kokemuksia

Tervetuloa Toivoa ja toimintaa hankkeen pariin!

ILMOITTAUDU syksyn 2020 opekoulutuksiimme [täällä](#)! Yläkoulun ja toisen asteen opettajille suunnatut koulutukset ovat ilmaisia ja ne järjestetään verkkokoulutuksina.

Hankkeessa käsitellään kahta ajankohtaista aihetta tietopohjaisesti ja käytännöllisesti. Käsittelyssä ovat sekä ilmastoahdistuksen kaltaiset ympäristötunteet että koulun mahdollisuudet auttaa nuoria kasvamaan maailmankansalaisiksi, jotka toimivat...

Toivoa ja toimintaa -hanke

- Biologian ja maantiedon opettajien liitto BMOL ry, koordinaattorina Pinja Sipari
- Panu Pihkalan fokus hankkeessa: ilmastokasvatus ja tunteet
- www.toivoajatoimintaa.fi
- "Ilmastokasvatus ja tunteet" –artikkeli
 - Ks. lyhennetty versio: Natura-lehti, joulukuu 2019, <http://www.naturalehti.fi/2019/12/20/tunteiden-huomioiminen-ilmastokasvatuksessa/>
- Tunnetehtäviä nettisivuilla

Toivoa ja toimintaa –hankkeen materiaalit

- Käytännön välineitä sekä toimintaan että tunteiden käsittelyyn
- Lähtökohta: kasvattajan tulisi ensin itse tehdä tunnetyöskentelyjä
- Sen jälkeen samankaltaisia työskentelyjä voi käyttää lasten ja nuorten kanssa, jos motivaatiota ja valmiuksia löytyy

Kolmiportainen malli

1. Tunteiden olemassaolon sanoittaminen ääneen
 2. Keskustelumahdollisuuksien tarjoaminen
 3. Kokonaisvaltaisempien käsittelymahdollisuuksien tarjoaminen
- Mallia voi kuvata myös näillä kolmella lauseella:
 - Oikeuta tunteiden olemassaolo.
 - Tarjoa turvallinen tila.
 - Jos koet pystyväsi, tarjoa mahdollisuus syvempään käsittelyyn.

Resursseja, hankkeita

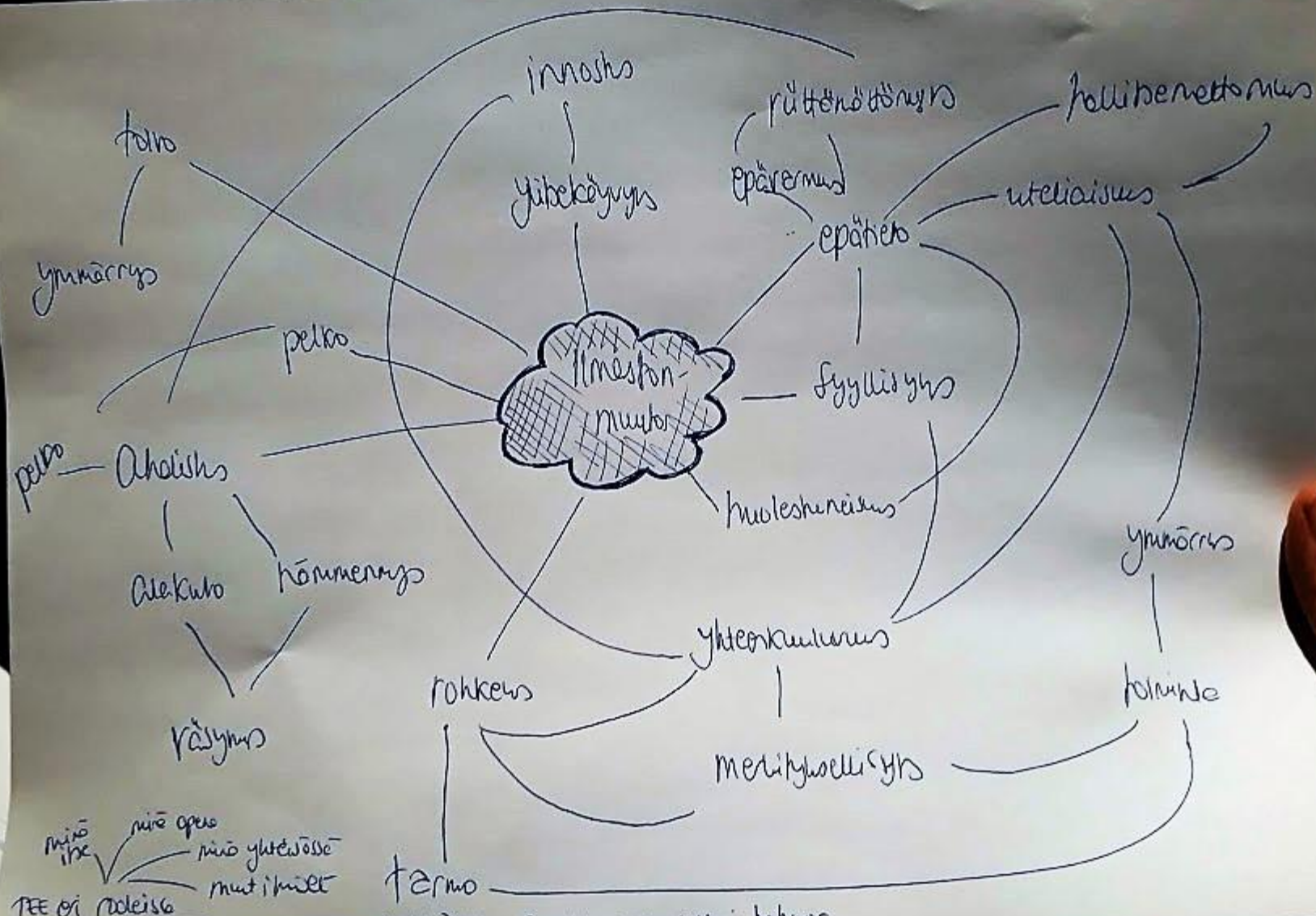
- www.luontojatunteet.fi : Koneen Säätiön rahoittama sivusto, psykologi Leena Koivulan luomia materiaaleja
- www.ymparistoahdistus.fi : SoTe-alan hanke, Mieli ry & Nytyti ry & Tunne ry
 - Sivusto avataan näinä päivinä, paljon tietoa
- ClimateUniversity-kurssiperhe: tunnetehtäviä integroitu osaksi systeemisen muutoksen kurssia ja ilmastoviestintä-kurssia (PP)

Toivo

- "Toivo ei ole varmuutta siitä, että jokin asia onnistuu, vaan vakuuttuneisuutta siitä, että asioilla on merkitys riippumatta siitä, miten käy." –Vaclav Havel
- Vaikeiden ilmastotunteiden kohtaamisen kautta myös kyky kokea iloa ja toivoa voi vahvistua

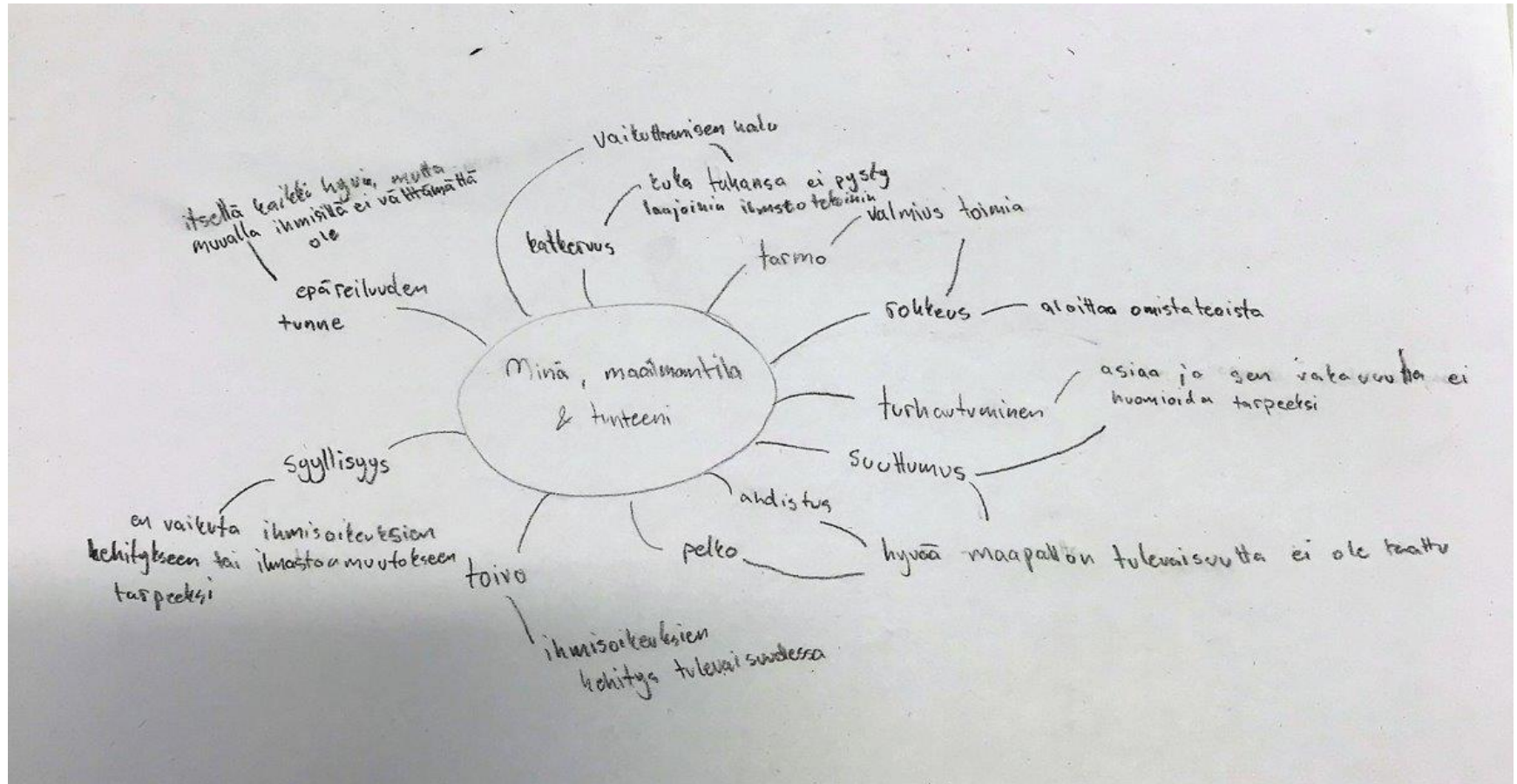
Ilmastotunteiden käsitekartta

- Toivoa ja toimintaa –sivustolta
- Seuraavassa diassa esimerkki erään opettajan käsitekartasta: sangen pitkälle pohdittu versio

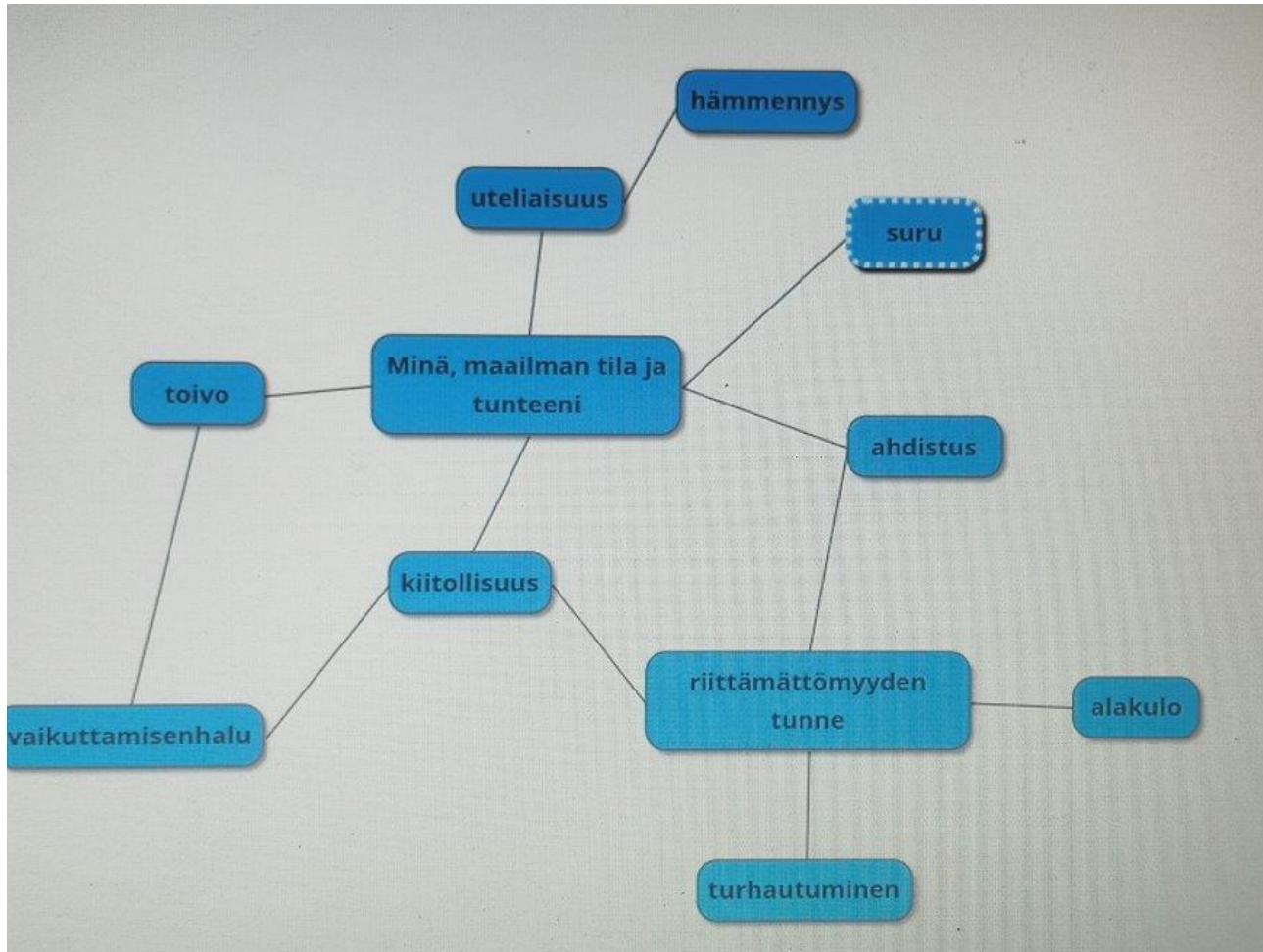


JAKO MUIDEN KANSSA → SAARAKUVA (pelko) esim. 2 roolikaarissa selittäkökäsä kuluu

Esimerkkejä nuorten käsitekartoista (1. Elsa Nisula)



(2. Sissi Pesonen)



Lähteitä

- Ks. mittava kirjallisuusluettelo artikkelista “Ilmastokasvatus ja tunteet”:
https://toivoajatoimintaa.fi/ilmastokasvatus-ja-tunteet/#12_Lahteet_ja_kirjallisuus
- Yleistajuista lisätietoa ilmastoahdistuksesta ja ympäristöahdistuksesta:
 - *Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo*, Panu Pihkala, 2017, Kirjapaja
 - *Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen*, raportti, Suomen mielenterveysseura, Panu Pihkala 2019,
<https://mieli.fi/fi/raportit/ilmastoahdistus-ja-sen-kanssa-elaminen>

Kiitos!

- Lue lisää:

www.ekoahdistus.blogspot.fi

- Yhteystiedot:

panu.pihkala@helsinki.fi

Helsingin yliopisto, Teologinen tiedekunta,
HELSUS Sustainability Science Center

Twitter: @panupihkala