

Logoterapian mahdollisuudet ympäristötunteiden käsittelyssä

Lyhyt johdatus logoterapiaan ja sen tehtäviin

Logoterapia eli eksistenssianalyysi on wieniläisen neurologin ja psykiatrin Viktor E. Franklin (1905-1997) kehittämää henkistä, arvo- ja tarkoituskeskeistä toivon psykologiaa ja filosofiaa. Franklin logoterapeuttista lähestymistapaa kutsuttiin psykoterapian kolmanneksi wieniläiseksi koulukunnaksi Sigmund Freudin ja Alfred Adlerin jälkeen.

Logoterapian kolmiulotteinen ihmiskäsitys näkee ihmisen fyysisenä ja psyykkissosiaalisena olentona, joka on ainutkertainen henkinen persoona. Nämä kolme olemuspuolta ovat jatkuvasti kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään. Henkisessä olemuspuolella ovat mm. eettinen omatunto ja intuitiivinen tietäminen, tahdonvapaus, tahto tarkoitukseen, vastuullisten valintojen tekeminen, arvottaminen ja tiedostamaton usko. Henkisellä ihminen suuntautuu itsestä ulospäin kohti tarkoitusta ja sen täyttämistä. Henkinen on aidosti ihmisen oma, tekee ihmisestä ainutkertaisen. Niinpä ihminen on aina myös jotain muuta ja enemmän kuin sairautensa, ominaisuutensa, kulttuurinsa jne.

Persoonallisuusteorian logoterapia painottaa ihmiskäsitystä ja sen merkitystä. Henkisellä ulottuvuudella ihmisellä on kyky suuntautua itsestä ulospäin – toisiin ihmisiin ja asioihin - eli itsen transsendifenssiin. Hänellä on myös kyky etäännyä itsestään eli kyky tarkastella itseään ja tilannettaan kauempaa. Näin ollen ihmisellä on mahdollisuus kasvaa ja muuttua läpi elämän. Ihminen on vapaa ja vastuullinen elämänsä myötäluoja, ihminen on tulevaisesti. Viktor Franklin mukaan on olennaisempaa nähdä mihin ihmisen on mahdollista kasvaa, kuin mitä hän on nyt.

Motivaatioteorian logoterapia korostaa ihmisen perustavaa tarvetta löytää elämälleen tarkoitus. Aito omatunto ohjaa kohti eettisten arvojen mukaan määräytyvää, itsen ulkopuolelta löytyvää tarkoitusta ja sen toteuttamista. Arvot vetävät puoleensa, saavat aikaan sisäisen motivaation ja ohjaavat ihmisen valintoja sekä toimintaa.

Elämänmyönteisenä maailmankatsomuksena Logoterapia keskittyy jokaisessa ihmisessä löytyvään terveeseen ja toimivaan, jota voi tukea ja vahvistaa sekä auttaa sen tiedostamisessa ja näkyväksi tekemisessä. Toivoa ja tukea antavana se tuo apua erilaisissa elämänkulkuun kuuluvissa ja odottamattomissa elämänvaiheissa, -tilanteissa, kriiseissä ja kohtaloniskuissa, elämän tarkoituspohdinnoissa sekä ihmisenä kasvun ja ammatillisen kehittymisen prosesseissa. Erona psykoterapiaan, logoterapia työskentelee ihmisen henkisellä ja psykoterapia psyykkisellä tasolla. Logoterapia keskittyy enemmän tähän hetkeen ja tulevaan, kuin menneisyyteen.

Logoterapia ja ympäristötunteet

Ympäristötunteet

Ekopsykologia näkee ihmisen osana luontoa ja maapalloa. Niin myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi kulkevat käsi kädessä, kytkeytyvät toisiinsa. Olemme jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Sinkkonen 2025.) Ihmisen suhteilla muuhun luontoon on psyykkisen lisäksi myös syvästi henkinen merkitys. Elämä itse on tarkoitus, jolla on lahja- ja tehtäväluonne. Puhumme samalla ihmiskäsityksestä ja ihmisen paikasta maailmassa.

Psykologia tieteenalana tutkii ihmisen mieltä ja käyttäytymistä. Psyykkiseen olemuspuoleen kuuluvat myös mm. muisti ja kognitiot, ymmärrys, tunteet, halut ja vietit sekä vaistonvarainen ja opittu toiminta. Logoterapeuttinen ajattelu tunnistaa tunteet, antaa niille tilaa ja tutkii niitä, jäämättä kuitenkaan tunteiden valtaan. Henkisesti otetaan kantaa ja tehdään vastuullisia päätöksiä suhteesta tunteisiin ja niiden käsittelyyn.

Tunteidensa kanssa on joskus vaikea tulla toimeen. Tuttu jäävuorimalli näyttää, kuinka ihmisestä ulospäin näkyy vain käyttäytyminen, joka on seurausta reaktion ja tunteiden herättämästä ajattelusta (viha, pelko, suru, ilo; kaikki muut tunteet menevät näiden alle). Tunteet syntyvät aivojen ei-tahdonalaisessa osassa, niitä ei valita. Ajattelu ja tunteet tulevat historiasta, arvoista, uskomuksista ja elämästä. Kaiken pohjalla ovat ärsykeitä aiheuttavat tarpeet: arvostus, joukkoon kuuluminen, turvallisuus, tarkoitus (Salmi, 2023.)

Julkinen keskustelu mm. tutkimustuloksiin liittyen painottuu uhkaan ja riskeihin. Kielteiset tunteet ovat saaneet valtaa, leviävät ja tarttuvat tehokkaasti ja kehittyvät patologisiksi perusasenteiksi. Pelon valtaan jääminen lukitsee ja lamaannuttaa, ihminen kadotta vapauden ja vastuun toimia. Ihmisestä tulee herkästi fatalistinen – en voi tehdä enää mitään, peli on menetetty. Riskinä on myös fanaattisuus – vain tämä yksi ja ainoa ajattelu ja toiminta ovat oikeita. Kollektiivinen ajattelu voi viedä mennessään. Ei tarvitse enää itse ajatella, mukana kulkeminen ja yhdessä toimiminen riittää. Fanaattisuuden kanssa yhdessä vaarallinen yhdistelmä. Provisorinen eli väliaikainen asennoituminen jumittaa ihmisen tähän hetkeen, jolloin vastuun kantaminen unohtuu. (Hautala, 2025.)

Paljon hyvää on ympäristössämme kuitenkin säilynyt, mikä usein jätetään mediassa julkaisematta ja kertomatta. Korjausta ja hyvää muutosta on tapahtunut yleisen heräämisen jälkeen. Lähes jokainen ihminen voi tehdä vähintään pieniä tekoja ja myös luonto korjaa itseään. Paras vaihtoehto on laajentaa näkökulmia ja toimia yksinkertaisemmin, yrittämättä monia liian suuria asioita. Myös ympäristötunteisiin liittyen on tärkeää ymmärtää, mistä on vastuussa, mihin voi vaikuttaa, miten valitsee toimia tässä ja nyt, vai onko ainoa mahdollisuus asennoitua hyväksymään omat rajalliset mahdollisuudet. Ihminen on vapaa ja vastuullinen olento. Ei vapaa jostakin vaan vapaa johonkin – tekemään vastuullisia valintoja, vähimmillään asennoitumaan vallitsevaan tilanteeseen.

Toivo on vahva ja myönteinen, itseään kehämäisesti ruokkiva ympäristötunne. Se vahvistaa muita myönteisiä tunteita ja vahvistaa taas näiden myötä itseään jne. Toivo on myös logoterapian kantava ajatus. Toivo sijoittuu huomiseen ja sitä ylläpidetään tänään. Aina on mahdollisuuksia ja toivoa, kun oivaltaa hetken tarkoitukset – minkä takia tai kenen vuoksi - ja rohkenee niihin tarttua. Näistä, joka hetki läsnä olevista hetken tarkoituksista rakentuvat isommat, pitkän ajan tarkoitukset myös ympäristön hyväksi. Omilla valinnoilla rakennamme tulevaisuutta. Kaikkien valintojen seurauksista olemme myös vastuussa. Joskus ei uskalla ja myös valitsematta jättämisestä on seurauksensa, josta olemme vastuussa.

Toivo luo rohkeutta ja uskallusta heittäytyä elämään sellaisena, kuin se on. Toivon kannustavalla voimalla on selvitty paljosta ja se vie eteenpäin haasteiden läpi, kohti arvokkaiksi koettuja asioita. Ympäristötunteet ovat syvästi arvolutautuneita. Talouden kovat arvot säätelevät julkista, voimakkaasti kielteistä keskustelua, vaikuttaen samalla ihmisen ympäristötunteisiin. On hyvä kirkastaa itselle tärkeät ympäristö- ja luontoarvot sekä se, miten niiden puolesta on valmis toimimaan.

Omia arvoja voi tarkastella Franklin arvoluokittelun mukaan. Luovia arvoja toteutetaan suuntautumalla itsestä ulospäin eli tekemällä toisen ihmisen tai asian hyväksi. Elämysarvoja koetaan ottamalla vastaan elämän tarjoamia myönteisiä elämyksiä ja asennearvoja asennoitumalla yllättäviin tilanteisiin, myönteisiin yleistettyjen asennearvojen avulla. Itselle tärkeitä asioita on hyvä olla useita

samanaikaisesti. Yhden arvon murentuessa jäljellä on muita, jotka kantavat eteenpäin. Jos ympäristöaktivismi tms. on ainoa arvo, sen menettäminen syystä tai toisesta voi pudottaa ihmisen syvälle eksistentiaaliseen kriisiin, tarkoituksettomuuteen.

Arvot vetävät puoleensa ja samalla tarkoitusta kohti. Viktor Franklin mukaan elämän tarkoitus on arvojen todeksi elämistä, tässä hetkessä, tämän hetken voimavaroilla ja mahdollisuuksilla. Oppaana arvokkaiden valintojen tekemisessä toimii syntymässä saatu aito omatunto, ihmisen eettinen taju. Opittu omatunto kertoo, miten kuuluu kulttuurin, opitun, tapojen ja normien näkökulmasta toimia. Jo varhaisina vuosina pieni ihminen oppii vähän kerrallaan ymmärtämään elämän ainutlaatuisuuden ja arvon, vapauden ja vastuun valintojen tekemisessä. Opittu ja eettinen omatunto kohtaavat.

Esko Salmi puhuu Kestävää elämää -koulutuksessaan ympäristöystävällisyydestä: ”Kestävä elämä edellyttää ympäristön huomioimista kaikessa toiminnassa.” Tavoitteena on luoda tasapainoisempi maailma, jossa ihmiset, ympäristö ja talous voivat kehittyä pitkällä aikavälillä kestäväällä tavalla. Kestävän elämäntavan noudattaminen edellyttää jokaiselta tietoisia valintoja myös siitä, mihin tartutaan ja mitä jätetään pois. Millaiseksi muovataan oman kokoinen maailman tämän epävarmuuden keskellä. (Salmi, 2023)

Ympäristöahdistus

Tunteista, niiden tuntemisesta ja käsittelystä keskustellaan laajasti. Keho-mieli -yhteyttä tarkastellaan myös traumasensitiivisen ajattelun kautta: ymmärretään millä tavalla ihmisen hermosto voi olla kuormittunut ja mitä kaikkea keho-mieli muistaa. (Sinkkonen, 2025.)

Onko ahdistus aina ahdistusta vai voiko se olla huolta, josta puhutaan ahdistuksena. Ympäristötunteita hoidetaan, jatkuvasti kehittyvä ja muuttuva ahdistus varsinkin vaatii joskus lääkitystä. Patologiset tunteet lamaavat ja lamaantuminen estää teot. Tunne on reaktio johonkin ja herättää ajatukset. Autetaanko noogeenisessä kriisissä vai psyyken lääkkeillä? Nähdäänkö ihminen elämäänsä pohtivana vai hoidettavana. Ongelmaksi diagnosoipainotteisuus tulee silloin, kun se haittaa ihmisen elämää. Maailma ja ihminen siinä nähdään liian usein sellaisena, kuin sen pitäisi mielestämme olla eli tilataan kaikenlaista. Ilman todellisuutta luodaan kuvia, minkälaista tulisi olla ja toimitaan tähän suuntaan. Ihminen ei kuitenkaan saa, mitä tilaa.

Tunteet voivat olla kielteisiä tai myönteisiä, ne voivat lamaannuttaa tai toimivat liikkeelle panevana voimana. Masennus on terve reaktio epäterveeseen maailmaan. Tunteiden rohkea kohtaaminen, tutkiskelu ja hyväksyminen auttavat päästämään niistä irti ja jatkamaan elämää eteenpäin. Tukea tässä tarvitsevat erityisesti lapset ja nuoret: mitä minussa ja minulle tapahtuu – uhkana eksistentiaalinen tyhjiys. Epämääräinen tarve jakaa, kyky ja rohkeus puuttuvat.

Arvokkaan asian menettäminen tai pelko siitä (solastalgia) herättää surua, pelkoa ja muita suuria tunteita. Muotoaan muuttava suru voi pitkittyneenä lamaannuttaa ilman tukea jääneen kokijansa. Se voi myös auttaa käsittelemään muutoksia ja olla osa muutosprosessia. (Pihkala, 2025.) Suru on meissä syvällä ja tekee työtään oman aikansa. Joskus rinnalle tarvitaan joku havahduttamaan, milloin on hetki lähteä eteenpäin.

Syyllisyyttä ja samalla häpeää voi nostaa tietoisuus, että voi samanaikaisesti kokea ympäristöahdistusta ja kieltää sen. Syyllisyyden herääminen ja tunnustaminen voi olla näkökulmia laajentava, liikkeelle paneva voima. On kuitenkin erotettava syyllisyyden tunne ja aito syyllisyys. Syyllisyys on aitoa silloin, kun tiedostaen tai varomattomuuttaan aiheuttaa jotakin pahaa eli on voinut valita, miten

toimii. Aito syyllisyys tulee tunnistaa, tunnustaa, kohdata ja käsitellä. Sitä ei saa selittää pois tai mitätöidä! Syyllisyyden tunne nousee teoista, joita on tehnyt vahingossa tietämättään sen hetkellä ymmärryksellä. Syyllisyyden tunne kulkee vahvasti mukana ympäristötunteissa. Tuntemme mm. kollektiivista syyllisyyttä asioista, joihin koemme osallisuutta.

Syyllisyyden käsittely helpottaa osaltaan aidon syyllisyyden kohtaamista ja sietämistä. Anteeksi pyytäminen ja anteeksi antaminen kohteena olevalta ja itseltä, eläviltä ja kuolleilta, auttaa taakan keventämisessä. Teon voi hyvittää jollain tavoin konkreettisesti oikeaan osoitteeseen tai symbolisesti. Tämän kaiken voi tehdä myös luonto ja ympäristö kohteena. Syyllisyyden aito kohtaaminen lisää rohkeutta elää eteenpäin oman vastuunsa paremmin tunnistaen ja mielekkäitä elämänsisältöjä toteuttaen.

Suuttumus ja viha ympäristötunteina ovat voimakkaasti motivoivia tunteita, suuttumus hetkellisesti ja viha pidempiaikaisena voimana. Näiden tunteiden vapauttaminen ja ohjaaminen tarkoitukselliseen, yhteistä hyvää palvelevaan käyttöön ennen hillittyjen tunteiden räjähtämistä ilmoille, edellyttää usein ammattilaisen apua. Kuten muidenkin tunteiden käsittelyssä, on tärkeää tunnistaa ja hyväksyä vihan tunne ja tämän jälkeen muokata ja ohjata se hyvään käyttöön. Oikein ohjattuna suuttumus voi olla merkittävä tekijä muutoksen aikaansaamisessa.

Toivoa voi löytyä siitä, kun rohkeasti katsoo maailmaa sellaisena kuin se on. Toivon täytyy perustua tarkoitukseen: mitä merkitystä omalla toiminnalla on ympäristölle. Rohkean ja rehellisen kohtaamisen myötä on mahdollista löytää tarkoitus ja toivo sekä keinot ja motiivi toimia ympäristön hyväksi. Tärkeää on pyrkiä erottamaan se, mihin voi vaikuttaa ja se, mille ei voi yksilönä mitään. Koko maailman huolten kantamisesta ei ole kenellekään eikä millekään hyötyä ja se lamaannuttaa omaakin elämää. On syytä nöyrytyä logoterapian opettamalle ihmisen kokoiselle paikalle.

Henkisestä nousee käyttöön uusia vastauksia ja mahdollisuuksia. Omien arvojen tarkastelu avaa uusia näkökulmia ja oivalluksia, joiden hyväksyminen johtaa parhaimmillaan asennoitumisen ja toimintatavan muutokseen ja tämän myötä hyvinvoinnin lisääntymiseen. Myös Ympäristö itsessään vahvistaa myönteistä ja antaa eväitä kielteisten hallintaan: kaiken jäljellä olevan hyvän huomaaminen, heikotkin signaalit. Nähdäänkö vain kaikki huono ja menetetty vai se, mitä sentään on hyvin ja jäljellä: miten eletään sen kanssa tai siitä huolimatta ja mitä sen hyväksi voi tehdä. Täällä kirkastuu elämän lahjaluonne, myös oma vastuu lahjan kohtaamisesta.

Ympäristötunteiden käsittelystä

Julia Sangervo kertoi tutkimuksensa päätuloksen olleen huomio, että ilmastoahdistus ja ilmastotoivo olivat erillään ja erityisesti yhdessä vahvasti myönteisesti yhteydessä ilmastotoimien tekoon. Tulkin tana oli, että vastavoimana ilmastoahdistukselle, nämä tunteet yhdessä samanaikaisesti voivat auttaa muistamaan ilmastomuutoksen merkittävästä uhkasta, jonka eteen voi ja kannattaa toimia (Sangervo, 2020.)

Miten haastetaan ihmisiä havaitsemaan ja hyödyntämään nämä tunteet. Miten ja millä kielellä puhutaan ympäristön ja koko maapallon tilasta: uhkana, haasteina vai mahdollisuuksina. Mahdollisuuksien ja tarkoitusten oivaltamiseen tarvitaan toivoa ja luottamusta herättävää, sekä toimintaan kannustavaa ja motivoivaa puhetta. Tavoitteena oman vapauden ja vastuun ymmärtäminen sen äärellä, mitä kaikkea elämää meillä sentään on, miten sen kanssa eletään ja mitä sen hyväksi on tehtävissä. Tärkeää on myös syyllisyyden tunteiden tarkasteleminen, mahdollisen syyllisyyden tunnustaminen ja hyväksyminen, kääntämistä myönteiseksi voimavaraksi. Mahdollisuus parempaan säilyy loppuun saakka.

Lasten yhteinen toiminta luonnossa uteliaana havainnoiden, hyvä ja toimiva huomioiden, kylvää siemenen luonnon arvostavaan kohtaamiseen. Myös koululaisten kanssa on helppoa tehdä asioita ulkona, hyvää havainnoiden ja luonnon hyvinvointivaikutuksista nauttien. Onko mahdollista jättää tarpeellinen uhkapuhe sisätiloihin ja rauhoittaa luonnossa liikkuminen henkisiä voimavaroja lisäävään yhdessäoloon. Erityisesti laaja koululaisten ikäryhmä hyötyy luonnosta nousevasta sekä luontoon liittyvästä tiedosta: Nyt ympäristömme on näin, miten voimme tämän säilyttää ja ehkä vahvistaakin.

Yhdessä oleminen osana jotain vähän suurempaa, yhteinen tarkoituksellinen tavoite ja sen hyväksi toimiminen, on usein riittävä keino mieltä vaivaavista tunteista irrottautumiseen. Toiminta voi olla vapaaehtoistyötä tai osallisuutta saman asian puolesta toimivassa yhteisössä. Ihmisen elämä on merkityksellistä, kun elämälle löytyy edes lyhytaikainen tarkoitus itsen ulkopuolelta.

Logoterapiassa puhutaan merkityksen sijaan tarkoituksesta. Mia Salo on avannut käsitteiden eroa. ”Merkityksellisyydellä viitataan useimmiten johonkin subjektiivisesti, yksilölle henkilökohtaisesti tärkeään asiaan tai ilmiöön. Tällöin kysytään, mitä minä haluan, mikä on minulle tärkeää. Merkityksellisyys liitetään omiin arvostuksiin, jolloin merkityksellisyys voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Subjektiivisen selityksen lisäksi merkityksellisyydellä voidaan viitata sosiaalisesti arvokkaaseen asiaan. Tällöin merkityksellisyys liittyy kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin arvoihin; se on jotain, mitä toiset ihmiset arvostavat.”

Logoterapian käyttämä sana tarkoituksellisuus ei Salon mukaan ole subjektiivinen eikä sosiaalinen, eikä näin ollen löydy kriteeriä sille, mitä voidaan pitää tarkoituksellisena. Objektiiviset arvot luovat perustan sille, mikä on tarkoituksellista. Tarkoituksellisessa toiminnassa yhdistyvät parhaimmillaan omasta, toisten ja yhteiskunnan näkökulmasta merkityksellinen sekä myös suuntautuminen kohti jotain arvokasta objektiivista arvoa.

Ekopsykologian ajattelu kannustaa viemään ihmiset ulos luontoon havainnoimaan ja kokemaan, kohtaamaan, ymmärtämään ja käsittelemään mielessä liikkuvaa. Luonto tarjoaa kaikkien arvoluokkien täyttämää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Logoterapian henkinen ei ole yhtä kuin hengellisyys. Jokaisen ihmisen omanlainen hengellisyys sijaitsee henkisessä olemuspuolessa. On helppoa ajatella luonto hiljentymisen ja rauhoittumisen paikkana, eräänlaisena kirkkonakin. Luonnossa kirkastuu elämän lahjaluonne ja kiitollisuus, joka asenteena muuttaa ihmistä.

Logoterapian ajatus korostaa elämän tehtäväluonnetta ja näin ollen kannustaa ihmisiä tunteista toimintaan ja ihmisen kokoiselle paikalle; kun yhä useampi toimii omista lähtökohdistaan, asiat etenevät oikeaan suuntaan. Toimintaan kiinni pääseminen alkaa täyttää eksistentiaalista tyhjiötä. Vähitellen lisääntyy kyky tarkastella itseä ja omaa toimintaa itsestä etäännyen. Samalla lisääntyy myös kyky ajatella kriittisesti, mikä auttaa, mikä ei. Itsestä ulospäin suuntautumalla mahdollisesti sairaalloinen itsen ja omien tunteiden tarkkailu seurauksineen vähenee ja tilalle tulee tarkoituksellista toimintaa.

Psykoterapiassa tavoitellaan psyykkisten tarpeiden tyydyttämistä ja homeostaasia. Logoterapia painottaa ihmisen hyvinvointia ylläpitävää noogeenistä jännitettä: mitä olen nyt ja mihin voin vielä kasvaa ja yltää. Ajattelu sopii myös ympäristötunteisiin ja niiden kanssa toimeen tulemiseen. Moni myönteinen ympäristötunne nähdään vähintään ylläpitävänä, monet myös eteenpäin työntävinä ja kannustavina voimina. Henkisen tason motivoivana voimana toimiva noodynamiikka on jännite myös ihmisen ja hänen täytettävänänsä olevan tarkoituksen välillä. Toiminnassa kantaa eteenpäin uteliaisuus ja toivo ihmisestä, mikä kaikki on vielä mahdollista. Matkakumppanina ja kannustajana toimii hengen uhmavoima, henkisestä nouseva sisukkuus.

Tyyneysrukous (Reinhold Niebuhr, Franciscus Assisilainen):

”Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa, mitkä voin, ja viisautta erottaa nämä toisistaan.”

KÄYTETTYÄ KIRJALLISUUTTA JA LÄHTEITÄ:

Hautala, Anna-Kaisa (2025). ”Ympäristötunteet ja ajan henki.” Luento 23.3.2025 seminaarissa Ympäristötunteet. Helsingin yliopisto Mistä elämässä onkaan kysymys. Suomen Logoterapiainstituutti Oy.

Pihkala, Panu (2025). ”Ympäristösuru” Luento 31.3.2025 luentosarjalla Ympäristötunteet. Helsingin yliopisto.

Salmi, Esko (2023). Luento 1 23.3.2023 luentosarjalla ”Kestävää elämää”. Suomen Logoterapiainstituutti Oy.

Salo, Mia (2024). Mitä logoterapia on? Teoksessa Åman I. (toim.) LOGOS Suomen Logoterapiayhdistyksen aikakauskirja nro 1. Suomen Logoterapiayhdistys, 10-29.

Sangervo, Julia (2020). Ilmastoahdistus ja ilmastotoivo: tunteiden yhteys ilmastotoimiin. Tiivistelmä, Pro Gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, Psykologian tutkinto-ohjelma. Viitattu 4.4.2025 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123166/SangervoJulia.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Sinkkonen, Juni (2025). ”Ekopsykologia ja ympäristötunteiden dynamiikka” 5.5.2025 kurssin päätösluento luentosarjalla Ympäristötunteet. Helsingin yliopisto