Kestävän elämäntavan motivaatioprofiilit

Tiivistelmä | 17.11.2021

SITRA

Miksi motivaatioprofiilit?

Tämän työn tavoitteena on tunnistaa, **mikä motivoi meitä suomalaisia** ja kuinka **motivaatiotekijöitä ymmärtämällä voimme innostaa** kaikkia tekemään **itselleen merkityksellisiä valintoja**, jotka ovat myös **ympäristön kannalta kestävämpiä**. Mikä saa ihmiset ostamaan harkitummin, lisäämään kasviperäisten tuotteiden syöntiä, hillitsemään lentomatkustamista tai toimimaan aktiivisesti oman asuinalueensa hyväksi?

Ymmärtämällä motivaatiotekijöitä valintojen taustalla on mahdollista tehdä **kestävistä ratkaisuista houkuttelevia muillekin kuin jo syvänvihreästi ajatteleville.**

Keskeistä on **arkipäiväistää kestävää elämäntapaa** ja tuoda esiin, että kestävämpi arki ei tarkoita ankeutta ja luopumista, vaan oikeasti houkuttelevia omiin arvoihin sopivia ja motivaatiotekijöihin vastaavia valintoja.

Suomalaisia yhdistävät motivaatiotekijät

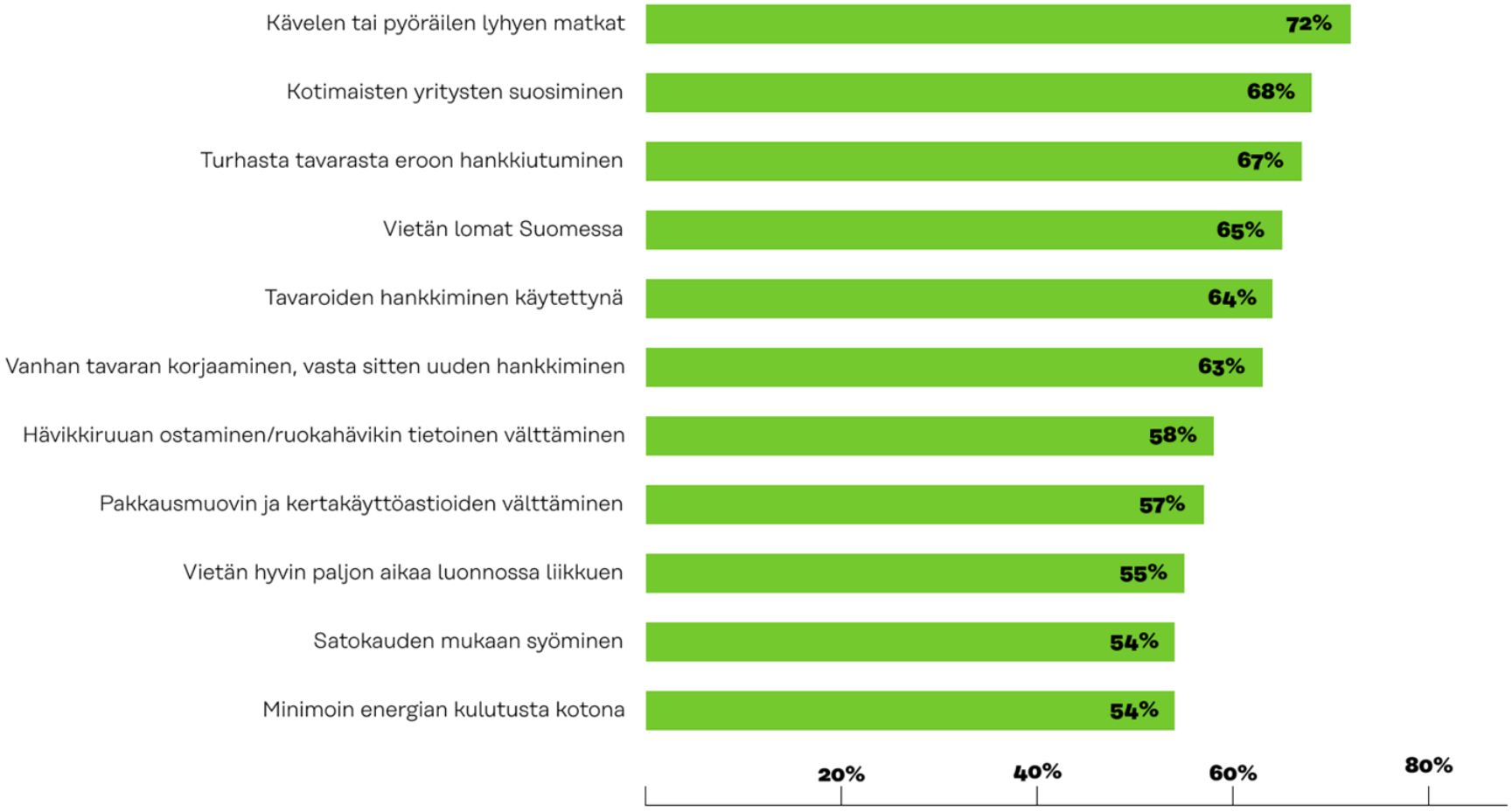
Suomalaisten elämäntapojen kestävyyteen vaikuttavat motivaatiotekijät muodostuvat monista asioista, ekologisuus on yksi tekijä muiden joukossa.

Keskeisinä suomalaisille yleisinä motivaatiotekijöinä tunnistettiin esimerkiksi itsenäisyys ja omannäköinen elämä, perhesuhteet sekä arkisten ilojen kokeminen.

Kuvio 1: Suomalaisia yhdistävät kestävän elämäntavan motivaatiotekijät. Pallon koko kuvastaa asian painoarvoa suomalaisten elämässä.

SITRA

Yleisimmät kestävän elämäntavan teot



Kuvio 2: Kestävän elämäntavan teot, N= 1 177. Teen jo, % vastanneista.

Yleisimmin toteutuvat kestävän arjen teot suomalaisten keskuudessa ovat lyhyiden matkojen kulkemista pyöräillen tai kävellen, kotimaisten yritysten suosimista, turhan tavaran karsimista ja maltillista uuden ostamista sekä ruokahävikin tietoista välttämistä. Covid-19 -pandemian myötä lisääntynyt kotimaanmatkailun suosio näkyy myös tässä aineistossa ja 65 % sanookin viettävänsä lomat Suomessa (31 % 2017). Erityisen kiinnostavaa on nähdä, kuinka pysyväksi ilmiö muodostuu tulevaisuudessa.

Monet ravintoon liittyvät teot jäävät yleisimpien kestävien toimien ulkopuolelle, mutta on rohkaisevaa, että vajaa kolmannes suomalaisista sanoo omaksuneensa kasvisruokavalion tai vähentäneensä lihansyöntiä ja neljännes voisi näin tehdä, jos se olisi helpompaa. Tässä uudet markkinoille tulevat kasvipohjaiset tuoteinnovaatiot toimivat hyvänä innoittajana.

SITRA

Motivaatioprofiilit ja kestävä elämäntapa 1/2

Tunnistimme suomalaisista seitsemän keskenään erilaista motivaatioprofiilia. Profiilit poikkeavat toisistaan selvästi elämäntavan kestävyydessä. Lisäksi profiileita erottelee se, onko kestävyys tavoitteellista ja tarkoituksellista, vai toteutuuko sen tehtyjen valintojen sivutuotteena ja jopa tiedostamatta.

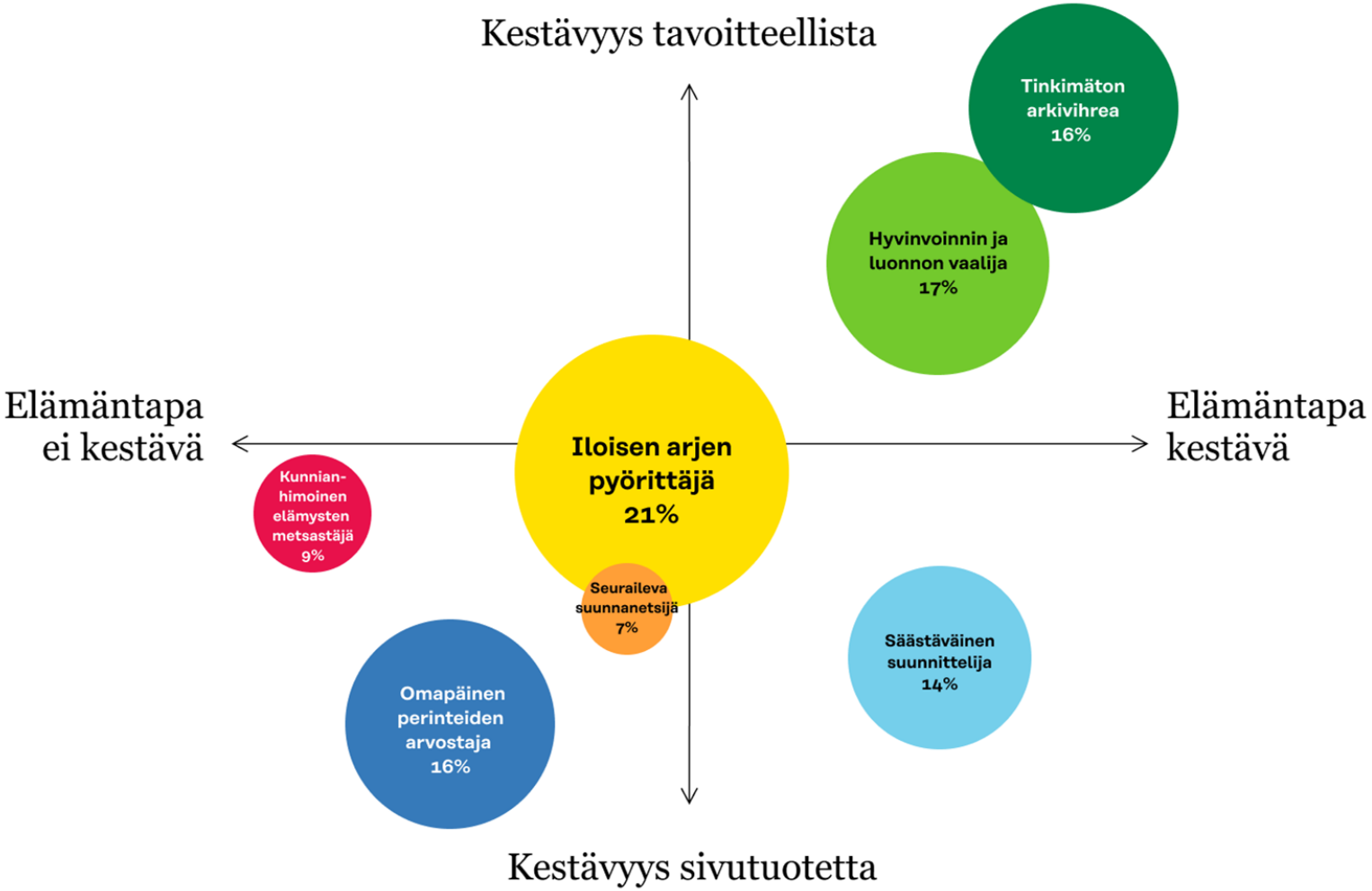
Tinkimättömällä arkivihreällä ekologisuus ohjaa monia valintoja. Hän kokee huolta ympäristön tilasta ja tekee aktiivisesti toimia pienentääkseen hiilijalanjälkeään.

Säästäväisen suunnittelijan elämäntapa on niin ikään hyvin kestävää. Hänellä kestävyys on kuitenkin useimmiten niukan kuluttamisen ja säästäväisyyden sivutuotetta.

Kunnianhimoisella elämysten metsästäjällä nautinnonhalu ja uusien asioiden kokeilemisen tärkeys ylläpitävät varsin suurta kuluttamisen volyymia, joka tekee elämäntavasta ympäristöä kuormittavan.

Prosenttiosuudet kuvastavat profiilin osuutta suomalaisesta aikuisväestöstä.

Motivaatioprofiilit ja kestävä elämäntapa 2/2



Kuvio 3: Motivaatioprofiilit ja elämäntavan kestävyys

SITRA

Motivaatioprofiilit ja erilaiset arvot 1/2

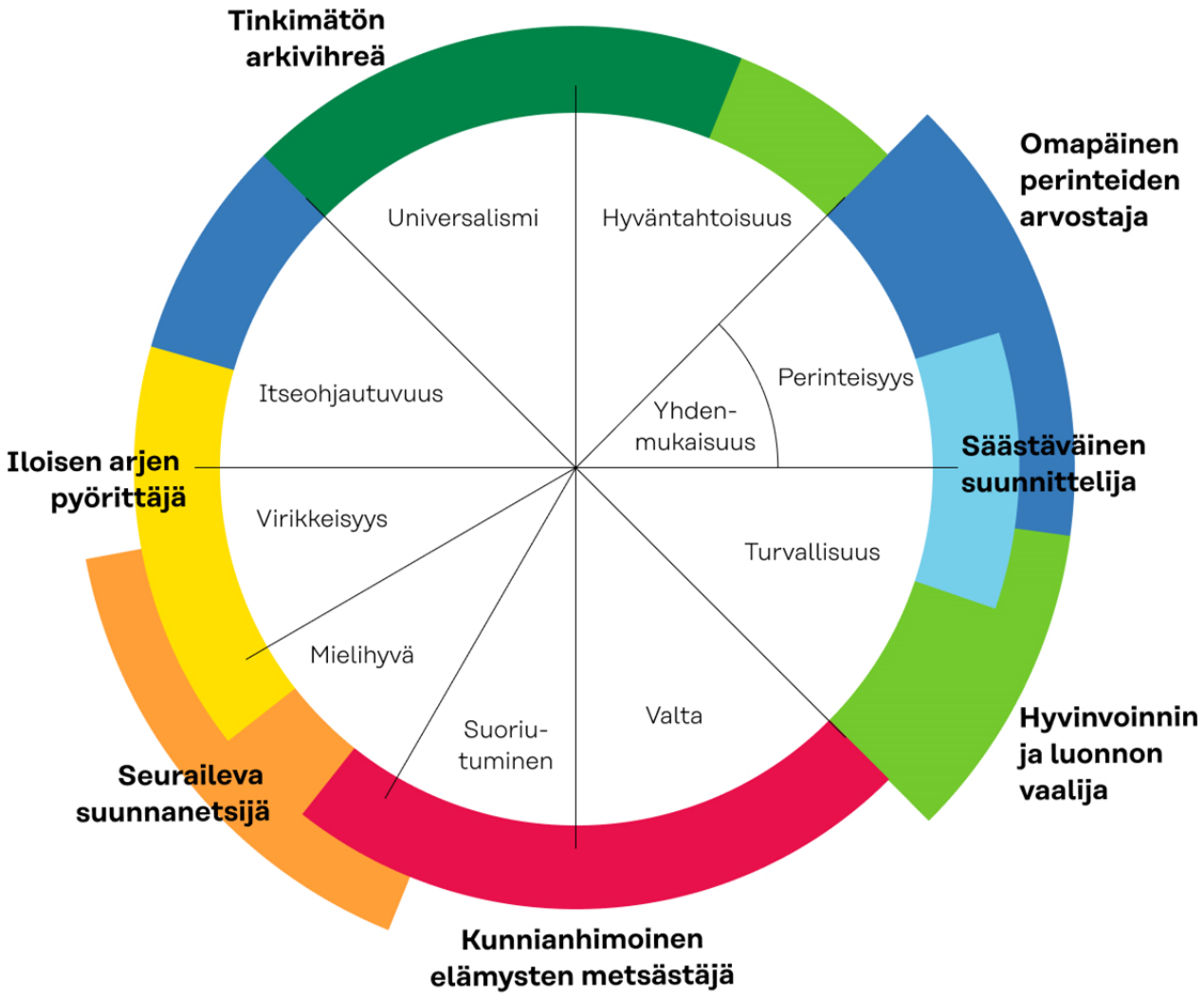
Eri profiileita motivoivat elämässä erilaiset ja toisistaan poikkeavat tekijät. *Kunnianhimoinen elämysten metsästäjä* haluaa saada menestystä ja kokea uusia asioita ensimmäisten joukossa. *Hyvinvoinnin ja luonnon vaalijaa* puolestaan motivoivat terveyden edistäminen sekä hyvän olon ja elämän tasapainon hakeminen.

Seuraavan dian arvokartta havainnollistaa jokaisen profiilin taustalla vaikuttavia universaaleja perusarvoja. Lisäksi mitä kauempana toisistaan profiilit kehällä sijaitsevat, sitä enemmän ne eroavat arvoiltaan toisistaan.

Tinkimättömällä arkivihreällä arvomaailmaa määrittää pitkälle universalismin perusarvo - luonnon arvostaminen, kaikkien ihmisten tasa-arvo ja suvaitseminen ovat tärkeitä elämää ohjaavia asioita.

Iloisen arjen pyörittäjällä puolestaan elämän virikkeellisyys ja pienet nautinnot ovat arvostusten ytimessä.

Motivaatioprofiilit ja erilaiset arvot 2/2



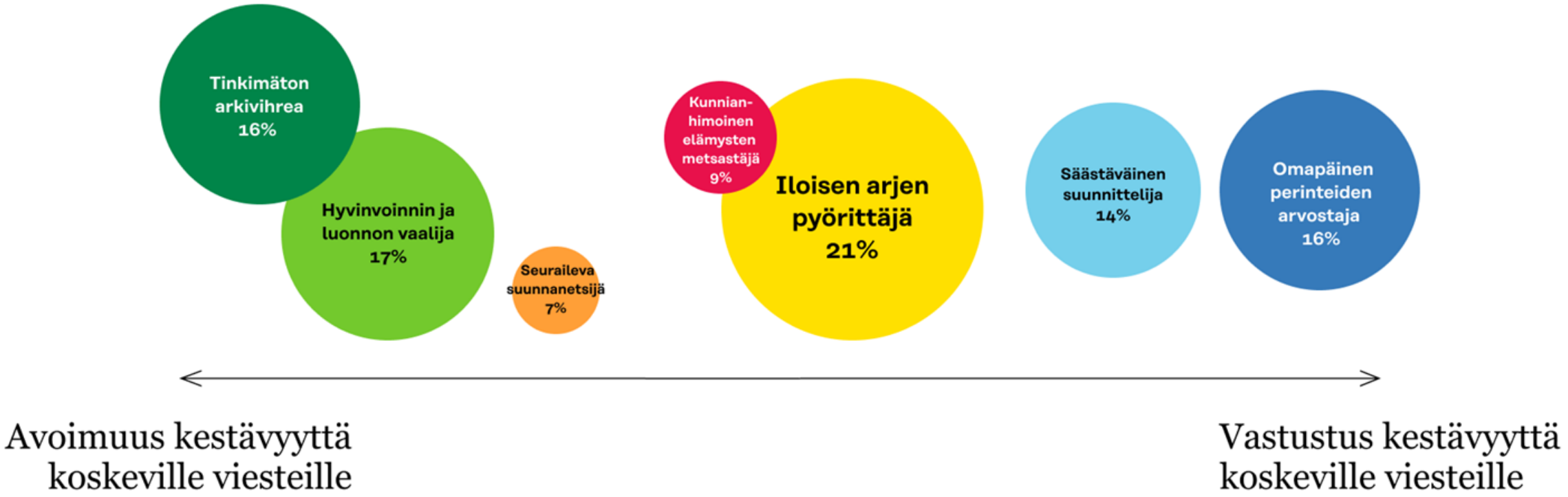
Kuvio 4: Motivaatioprofiilien sijoittuminen arvokartalle (Schwartz 2012, Helkama 2015)

SITRA

Yhteenveto motivaatioprofiileista

	Kunnianhimoinen elämysten metsästäjä 9 %	**Omapäinen perinteiden arvostaja 16 %**	**Seuraileva suunnanetsijä 7%**	**Iloisen arjen pyörittäjä 21%**	**Säästäväinen suunnittelija 14%**	**Hyvinvoinnin ja tasapainon vaalija 17%**	**Tinkimätön arkivihreä 16%**
Mikä motivoi?	Ura, menestys, status Uusien asioiden kokeileminen Elämykset ja nautinto Itsensä kehittäminen Laatu ja brändit	Ei halua hukata resursseja Pysyvyys tuo turvaa, ei kaipaa vaihtelua Trendit koetaan höpötyksenä Muiden esimerkki ei vaikuta	Parempi tasapaino Trendeissä mukana pysyminen Uutuus Löytämisen ilo Muiden esimerkki Hyväksynnän saaminen	Arjen pienet ilot Elämän rauhoittaminen Ajansäästö, arjen helpottaminen Tasapaino Tarjousten löytäminen	Rutiinit ja kurinalaisuus Rahan säästäminen Tarvelähtöisyys Yksinkertaisempi elämä Perinteisyys Terveys	Fyysinen ja henkinen hyvinvointi, terveys Lähiluonnon merkitys Kotimaisuus ja paikallisuus Esimerkkinä toimiminen Luonnonmukaisuus	Huoli ympäristöstä ja luonnosta Ahdistus tuotantovaikutuksista Tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus Esimerkkinä toimiminen Lähiluonnon merkitys
Muista suunnittelussa!	Korosta statusta, erityisesti kehitys- ja älykulmalla. Luo kokemuksellisuutta. Korosta laatua. Luo premium-vaihtoehto	Vältä syyllistämistä, ekologisuuteen tai arvoihin vetoamista. Korosta itsenäisyyttä ja itsenäistä elämää. Painota resurssien säästämisen rationaalisuutta.	Tee tuotteesta tai palvelusta mielenkiintoinen ja erottuva. Hyödynnä vaikuttajia markkinoinnissa. Ota tempaukset ja ilmiöt avuksi tunnettuuden lisäämisessä. Avoin kestävyydelle, jos hänelle on hyviä esimerkkejä, joita seurata.	Suunnittele helpoksi (käyttöönotto ja käyttö). Tee ratkaisusta arkea helpottavaa. Tuo iloa arkeen. Hyödynnä tarjouksia.	Korosta kustannussäästöjä selkeästi euroina. Painota pieniä askelia, helposti arkeen osuvia tekoja.	Korosta positiivisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Tuo esiin etuja ympäristölle. Painota laatua, kestävyyttä ja pitkäikäisyyttä.	Viherpesu ei lennä – viesti todellisista vaikutuksista. Painota laatua, kestävyyttä ja pitkäikäisyyttä.

Motivaatioprofiilit ja avoimuus kestävyysteemaisiin sisältöihin



Kuvio 5: Motivaatioprofiilien suhtautuminen kestävyysteemaisiin sisältöihin

Tutustu profiileihin

Seuraileva suunnanetsijä

Kunnianhimoinen elämysten metsästäjä

Säästäväinen suunnittelija

Omapäinen perinteiden arvostaja

Iloisen arjen pyörittäjä

Hyvinvoinnin ja tasapainon vaalija

Tinkimätön arkivihreä

SITRA

Kunnianhimoinen elämysten metsästäjä 1/2

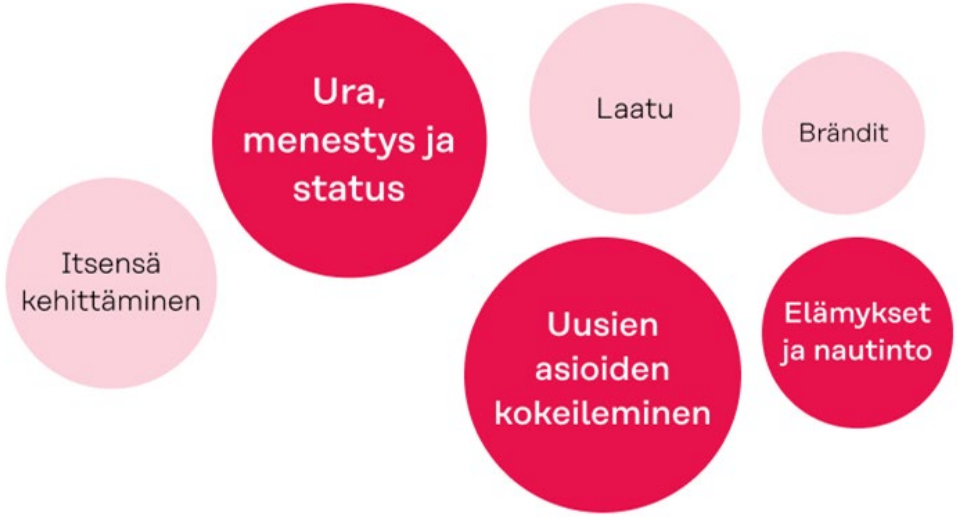
Kunnianhimoinen elämysten metsästäjä elää täysillä. Hän painaa töitä menestykseen tähdäten ja etsii vapaa-aikana aktiivisesti uusia kokemuksia. Hän on intohimoinen matkustelija ja ravintolaruoan ystävä. Hänelle on tärkeää päästä kokeilemaan uusia asioita ensimmäisten joukossa. Taloudellisesti hyvin toimeentuleva kunnianhimoinen elämysten metsästäjä on varsin tyytyväinen elämäänsä. Kiirettä tosin pukkaa, mutta pääosin tämä ei elämisen iloa haittaa.

Kunnianhimoisella elämysten metsästäjällä elämäntavat eivät ole kovinkaan kestävällä polulla, eivätkä ekologisuus tai arjen kestävät teot ole hänelle merkityksellisiä. Hän näkee teknologian ratkaisuna moniin maailman ongelmiin.

Minulle on tärkeää saada menestystä uralla ja elämässä.

Minulla on vaativa maku, ja tiedän, mitä haluan.

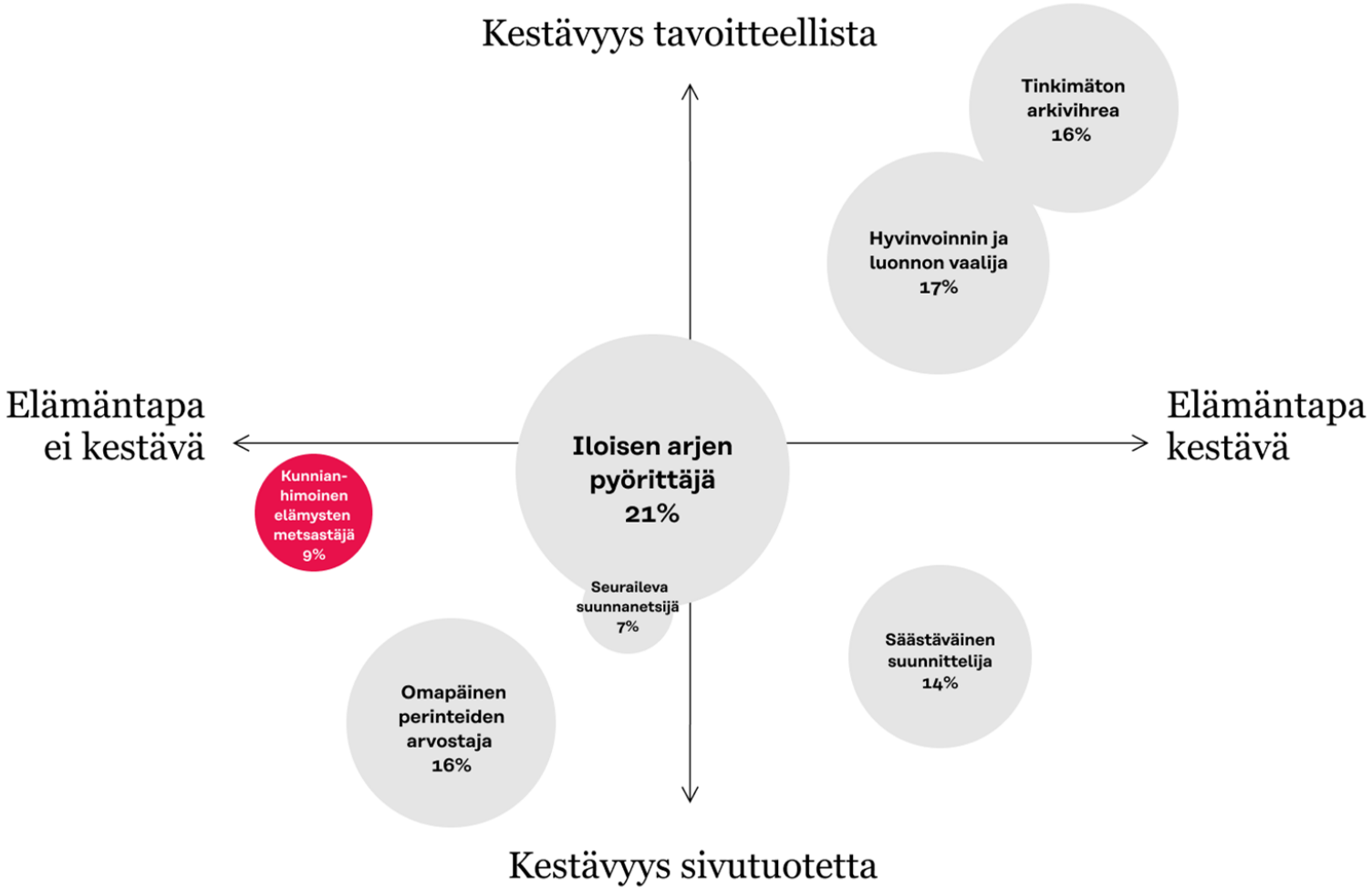
Minulle on tärkeää kokeilla uusia asioita ensimmäisten joukossa.



SITRA

Kunnianhimoinen elämysten metsästäjä 2/2

"Elintaso on mulle oman älykkyyden validaatiota."



Muista suunnittelussa!

- *Korosta statusta, erityisesti kehitys- ja älykulmalla.*
- *Luo kokemuksellisuutta.*
- *Korosta laatua.*
- *Luo premium-vaihtoehto.*

SITRA

Status, seikkailu ja laatu motivoivat

Kunnianhimoisen elämysten metsästäjän suurin motivaatio lähtee työssä menestymisestä. Yhteiskunnan arvostaessa enemmän kestäviä organisaatioita, voi hyvinkin olla, että kunnianhimoinen elämysten metsästäjäkin valitsee tulevan urapolkunsa tätä trendiä myötäillen. Status ilmenee siis myös henkisenä pääomana, tietona ja asiantuntijuutena, ei vain asioina, joita voi rahalla hankkia.

Laadusta ei tingitä. Toisaalta laadukkaiden tuotteiden pitkä elinkaari ei tee kunnianhimoisen elämysten metsästäjän elämäntavasta juuri kestävämpää, koska tavaroita myös päivitetään aina ajankohtaisimpaan versioon.

Teknokratia ja kokemushakuisuus estävät

Jopa liiallinen usko teknologian tuomiin ratkaisuihin estää elämysten metsästäjää muuttamasta arkeaan kestävämmäksi. Miksi muuttaa omassa elämässä mitään, jos ihminen, äly ja teknologinen kehitys tulevat tarjoamaan pian ratkaisuja ongelmiin?

Sosiaaliset suhteet ja vaikuttaminen

Kunnianhimoinen elämysten metsästäjä on luottavainen itseensä ja kykyihinsä. Hän kokee muiden tukeutuvan häneen ja kysyvän hänen kantaansa asioihin. Hän myös kertoo mielipiteensä aristelematta ja hyvällä itseluottamuksella.

Kunnianhimoisen elämysten metsästäjän lähipiiri koostuu keskimääräistä useammin yhteiskunnassa vaikutusvaltaisessa asemassa olevista henkilöistä. Työn lisäksi hän kokee pystyvänsä vaikuttamaan sosiaalisen verkostonsa kautta. Itse hän seuraa tiettyjä, tarkkaan valittuja mielipidevaikuttajia.

Nykyiset kestävän arjen teot

Vaikka kunnianhimoisen elämysten metsästäjän arki ei ole kovinkaan kestävää, on hänellä vaurautta panostaa kestävyyttä edistäviin teknologisiin ratkaisuihin, jotka eivät ole kaikkien ulottuvissa, ja joilla on mahdollista ilmentää omaa asemaansa yhteiskunnassa. Tämän vuoksi huomattavan monella kunnianhimoisella elämysten metsästäjällä on esimerkiksi sähköauto jo ajossa (tai vähintään harkinnassa) ja kodin energia- ja vedenkäyttö optimoitu kestävämmäksi.

Nykyiset teot

- Sähköauton omistaminen
- Kodin energia- ja vedenkäytön älyratkaisut
- Laadukkaasti valmistetut tuotteet

Potentiaaliset kestävän arjen teot

1. Tuulivoiman, aurinkosähkön tai maalämmön käyttäminen
2. Lyhyiden matkojen käveleminen tai pyöräileminen
3. Lähiruuan ostaminen
4. Oman vaikutusvallan käyttäminen tärkeäksi kokemansa asian ajamiseen
5. Ympäristöystävällisiin kohteisiin sijoittaminen

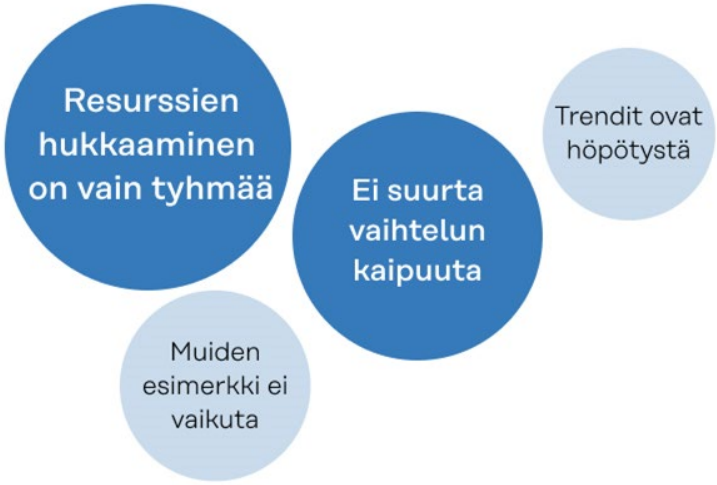
Omapäinen perinteiden arvostaja 1/2

Omapäinen perinteiden arvostaja haluaa marssia oman rumpunsa tahtiin. Hän vierastaa nopeasti muuttuvaa maailmaa ja kokee monet uudet asiat turhanpäiväisiksi. Perinteiden vaalija ei olekaan erityisen luottavainen tulevaisuuden suhteen.

Perinteiden vaalija ei juokse menestyksen perässä. Koti on perinteiden arvostajalle tärkeä, ja hän viettää siellä paljon aikaa. Hän ei lainaa tai vuokraa tavaroita, vaan mieluummin hankkii tarvitsemansa omaksi. Omasta mielestään omapäinen perinteiden arvostaja ei elä erityisen kestävästi, mutta asia ei myöskään vaivaa häntä.

Pidän perinteisiä toimijoita arvossaan.

Asioiden pysyminen ennallaan tuo minulle turvaa.



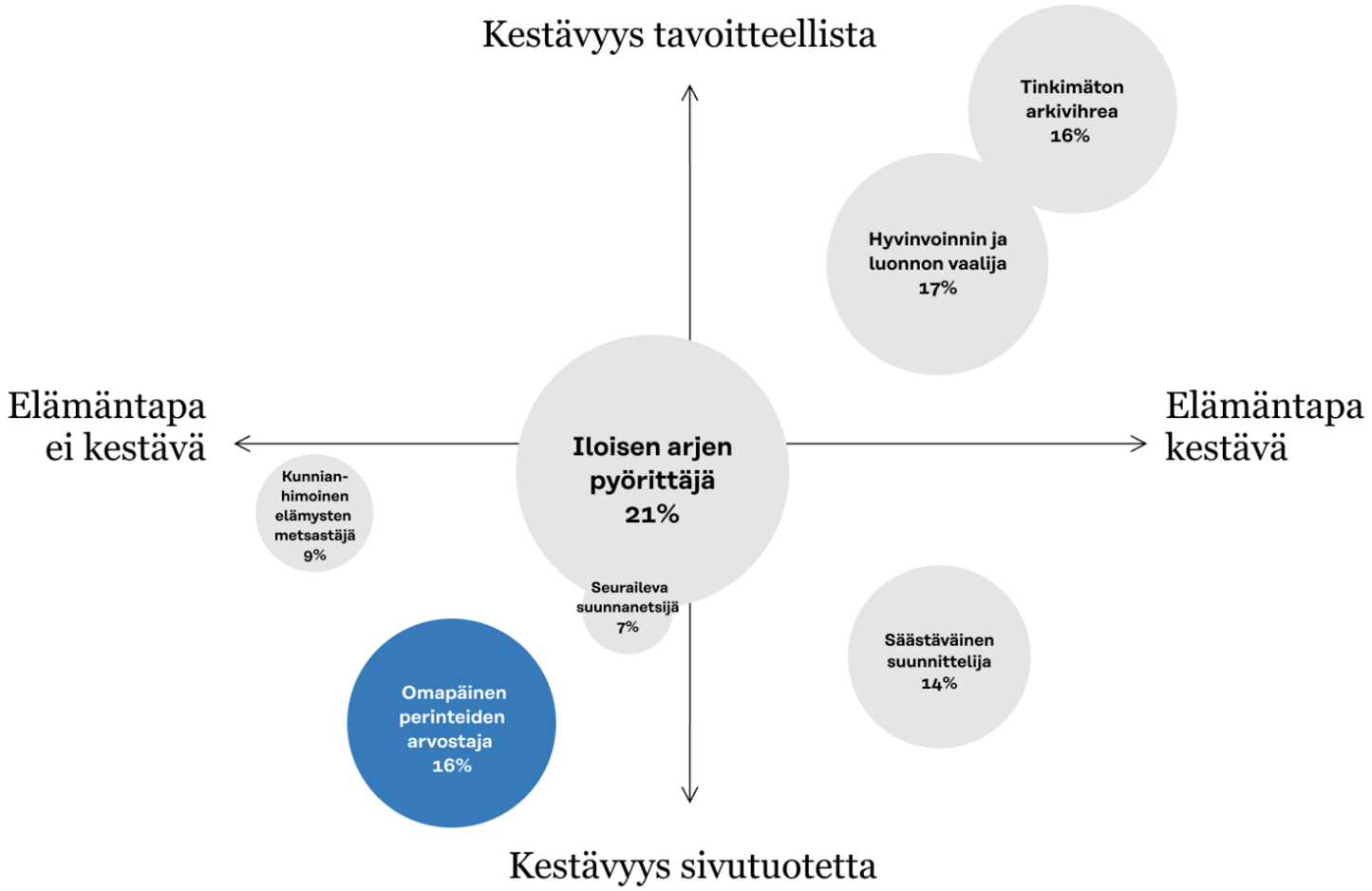
SITRA

Omapäinen perinteiden arvostaja 2/2

"Ei ole mitään merkitystä, mitä me täällä tehdään, kun isot maat saastuttaa tuolla."

Muista suunnittelussa!

- *Vältä syyllistämistä, ekologisuuteen tai arvoihin vetoamista.*
- *Korosta itsenäisyyttä ja itsenäistä elämää.*
- *Painota resurssien säästämisen rationaalisuutta.*



SITRA

Läheiset ja tuttuus motivoivat

Vaikka omapäinen perinteiden arvostaja ei juuri kuuntele asiantuntijoita tai yleistä mielipidettä, kaikista läheisimpien vaikutus voi kuitenkin saada hänet muuttamaan elintapojaan. Pitkään toiminnassa olleet, tutut järjestelmät, kuten kierrättäminen, tuntuvat loogisilta. Resurssien tuhlaaminen on yleisesti ottaen järjenvastaista.

Omapäisyys estää

Omapäisen perinteiden arvostajan mielestä vastuu ympäristöasioiden ratkaisemisesta on muilla kuin suomalaisilla. Vastuuta ei hänen mielestään kuulu myöskään vierittää ihmisten arkeen, vaan politiikkaan ja yrityksille. Ekologisuudesta tai ympäristöstä puhuminen tuntuvat hänestä usein turhalta vouhotukselta. Perinteiden arvostaja saattaakin ajatella, että jos ei itse aktiivisesti pyri vahingoittamaan luontoa, tekee jo riittävästi.

Sosiaaliset suhteet ja vaikuttaminen

Omapäinen perinteiden arvostaja ei koe painetta seurata muiden esimerkkiä tai olla tietynlainen. Hän ei etsi esimerkkiä muista ihmisistä eikä sosiaalisesta mediasta ja on kohtalaisen tyytyväinen elämänsä tasapainoon. Perinteiden arvostaja ei ole kiinnostunut brändien tuomasta statuksesta ja pitää usein uusia asioita tai ilmiöitä trendihöpötyksinä.

Päätöksiä tehdessään perinteiden arvostaja saattaa kuunnella lähipiirissään asiasta paljon tietävää, mutta tekee lopulta omat päätelmänsä. Mediaan ja poliitikkoihin omapäinen perinteiden arvostaja suhtautuu epäluuloisesti.

Nykyiset kestävän arjen teot

Vaikka omapäinen perinteiden arvostaja ei ole halukas laittamaan rahaa tai näkemään vaivaa ympäristöystävällisten valintojen puolesta, ei hän myöskään kuluta etsimällä kokemuksia kaukaa tai alati vaihtuvista harrastuksista, eikä yritä erottua muista kulutusvalinnoillaan. Tämä pienentää perinteiden arvostajan ympäristökuormaa. Perinteiden arvostaja ei ole trendeihin haksahtava, joten kaappiin jääviä uutuuksia ei kerry ylenpalttisesti.

Nykyiset teot

- Tuotteiden ja välineiden maltillinen ostaminen

Potentiaaliset kestävän arjen teot

1. Kotimaisten yritysten suosiminen
2. Lähiruoan tai satokauden mukaan syöminen
3. Kodin energiaratkaisujen päivittäminen ja mittarointi
4. Kotimaanmatkailu
5. Tavaroiden hankkiminen käytettynä tai vanhan korjaaminen

Seuraileva suunnanetsijä 1/2

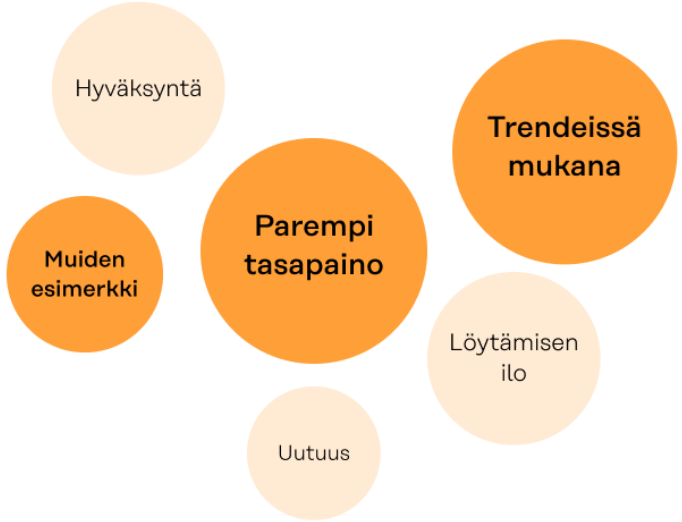
Seuraileva suunnanetsijä peilaa maailmaa muiden kautta. Esimerkkiä ja inspiraatiota omaan arkeen haetaan niin sosiaalisesta mediasta kuin omasta lähipiiristä. Rahan käyttö on usein huoletonta, erityisesti muoti ja uutuudet kiinnostavat. Ravintolaillalliset ja ulkomaanmatkat ovat suunnanetsijälle merkkejä hyvästä elämästä.

Seuraileva suunnanetsijä on levoton ja voi kokea tyytymättömyyttä elämäänsä seuratessaan vierestä muiden valintoja. Samalla hän kaipaa parempaa tasapainoa kiireiseltä tuntuvaan arkeensa. Kestävät näkökulmat voivat olla osa seurailevan suunnanetsijän mielenmaisemaa, mutta ne eivät toimi erityisen läpileikkaavana motivaattorina, vaan näkyvät yksittäisinä konkreettisina tekoina, kuten vaikkapa roskaamisen välttämisenä. Hän voisi olla valmis tekemään enemmän ympäristön hyväksi kuin tällä hetkellä tekee.

Muiden ihmisten ja lähipiirini esimerkki on minulle tärkeää.

Minulle on tärkeää tuntea kuuluvani joukkoon.

Haluaisin löytää paremman tasapainon elämääni.



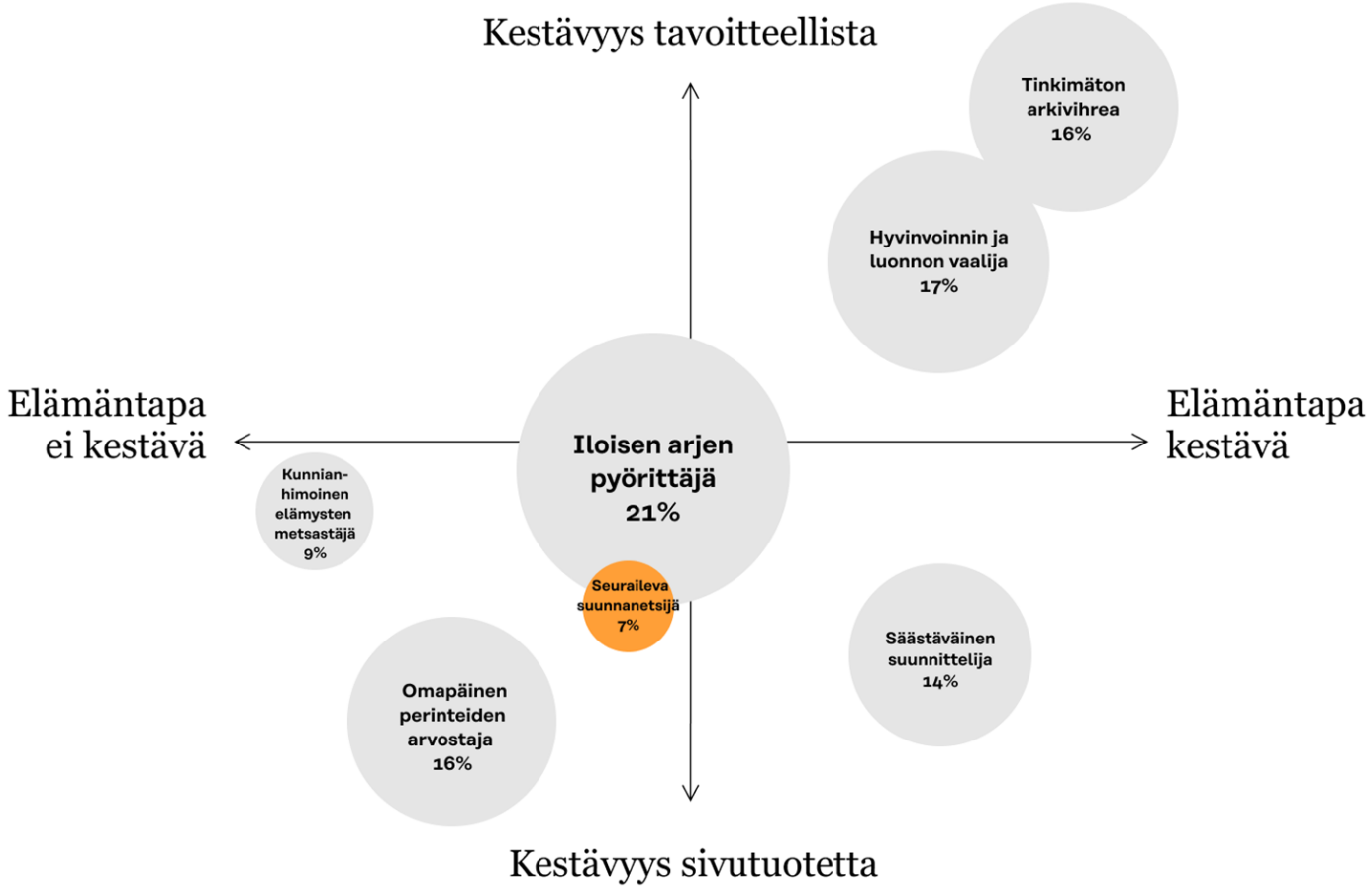
SITRA

Seuraileva suunnanetsijä 2/2

"Oon harkinnut, [ympäristöystävällisempää sähköä] mutta en ole vielä vaihtanut. En ole kauhean käytännöllinen ihminen...se että pitää vaihtaa se sähköfirma, niin ei jaksais tehdä sitä selvitystyötä."

Muista suunnittelussa!

- *Tee tuotteesta tai palvelusta mielenkiintoinen ja erottuva.*
- *Hyödynnä vaikuttajia markkinoinnissa.*
- *Ota tempaukset ja ilmiöt avuksi tunnettuuden lisäämisessä.*
- *Suunnanetsijä on avoin kestävyydelle, jos hänelle on hyviä esimerkkejä, joita seurata.*



SITRA

Muiden esimerkki motivoi

Seuraileva suunnanetsijä kuulostelee vertaisensa valintoja ja seuraa niin hyvää kuin huonoakin esimerkkiä. Muun muassa kasvisruoan yleistyminen, erilaiset kampanjat ja uudet tuotteet saavat seurailevan suunnanetsijän tekemään uusia, kestävämpiä valintoja. Paine tulla hyväksytyksi voi saada seurailevan suunnanetsijän muuttamaan tapojaan, ja hän saattaa kokea huonoa omatuntoa riittämättömistä ilmastotoimistaan. Näiden negatiivisten tunteiden aikaansaamien muutosten pysyvyys tosin edellyttää vahvasti kestävyydestä kiinnostunutta viiteryhmää suunnanetsijän ympärille.

Toisaalta suunnanetsijä kaipaa parempaa tasapainoa, joten ylimääräisen tavaran ja tekemisen karsiminen ja hankintojen kohtuullistaminen voisi tuoda henkistä hyvinvointia.

Epävarmuus ja muiden miellyttäminen estävät

Seuraileva suunnanetsijä kokee painetta miellyttää muita ja olla tietynlainen, mikä voi johtaa esimerkiksi tyylien tiheään vaihtamiseen tai monien harrastusten kokeilemiseen. Inspiraatiota pursuavat alustat ja muiden suositukset saavat kokeilemaan uusia juttuja, joista usein seuraa turhia ja hätiköityjä kulutuspäätöksiä. Kokonaisvaltaisemmat näkökulmat kestävyyteen puuttuvat.

Sosiaaliset suhteet ja vaikuttaminen

Seuraileva suunnanetsijä kuuntelee ja seuraa karismaattisia ja esillä olevia ihmisiä. Siksi virallisten uutistahojen ja raporttien rinnalle tarvitaan samaistuttavia tarinoita, jotka kertovat kestävän arjen konkreettisista teoista. Suunnanetsijä voi haluta olla esillä, mutta hän ei erityisesti halua itse toimia esimerkkinä. Hän on muita avoimempi hakemaan näkökulmia ja vahvistusta mielipiteisiinsä toisilta ihmisiltä. Sosiaalisuus saa suunnanetsijän mukaan yhteisölliseen toimintaan, mikä voi kannustaa osallistumaan esimerkiksi vapaaehtoistöihin.

Nykyiset kestävän arjen teot

Seurailevan suunnanetsijän kestävän arjen teot ovat selkeitä ja helppoja, kuten kierrättäminen ja kasvisruoan valitseminen lounasravintolassa. Myös muodikkaaksi noussut käytettyjen vaatteiden ja esineiden koluaminen kirpputoreilta on hänelle inspiroivaa ja mielekästä tekemistä. Seuraileva suunnanetsijä on yleisesti avoin kestävämmille ratkaisuille, jos ne on tehty hänelle helpoksi.

Nykyiset teot

- Käytettynä ostaminen
- Pakkausmuovin ja kertakäyttöastioiden välttäminen
- Kotimaanmatkailu
- Palveluiden lähellä asuminen

Potentiaaliset kestävän arjen teot

1. Sähköauton hankkiminen
2. Lentämisen vähentäminen
3. Tavaroiden lainaaminen ystäviltä tai lainauspalveluista
4. Hävikkiruoan ostaminen
5. Tavaran vähentäminen ja elämänrytmin hidastaminen
6. Kasvisruokavalio

Iloisen arjen pyörittäjä 1/2

Iloisen arjen pyörittäjän arki on melko ruuhkaista. Arkista ruljanssia pyörittäessä huomio on ennemmin tämän päivän pienissä iloissa kuin kestävässä huomisessa. Pienistä iloista nauttiminen saa välillä iloisen arjen pyörittäjän kuluttamaan enemmän kuin oli tarkoitus, mutta tässä paradoksissa piilee arjen pyörittäjälle elämän suola. Valinnat voivat olla muutenkin hieman ristiriitaisia, mutta omannäköisen elämän eläminen on hänelle erittäin tärkeää.

Minulle on tärkeää nauttia arjen pienistä iloista.

Arvostan asioita, jotka tuovat minulle ajansäästöä tai helpottavat arkea.

Seuraan tarjouksia ja ostan usein alennusten mukaan.

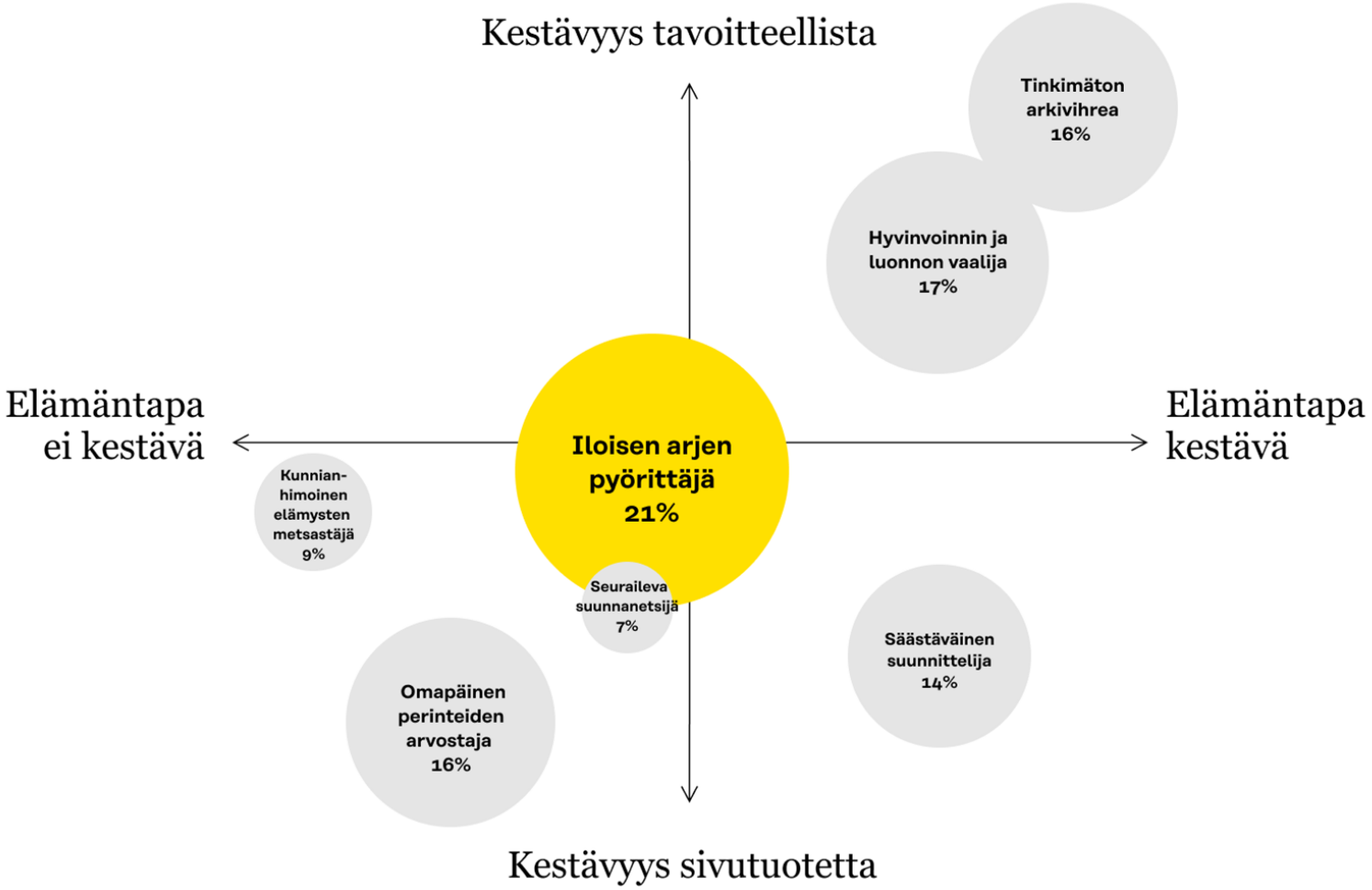
SITRA

Iloisen arjen pyörittäjä 2/2

"Tekis mieli sanoa, että vältän [pakkauksia], mutta en oikeasti tee niin. Take-away kahvit tulee mukaan."

Muista suunnittelussa!

- *Suunnittele helpoksi (käyttöönotto ja käyttö).*
- *Tee ratkaisusta arkea helpottavaa.*
- *Tuo iloa arkeen.*
- *Hyödynnä tarjouksia.*



SITRA

Ajansäästö, arjen helpotus sekä tarjoukset motivoivat

Asiat, jotka tuovat arkeen helpotusta ja ajansäästöä ovat iloisen arjen pyörittäjälle tervetulleita. Muutenkin ratkaisut, jotka rauhoittavat elämää ja luovat tasapainon tunnetta mahdollistamalla omannäköisen elämän vailla liiallista velvollisuuksien kuormaa, kiinnostavat arjen pyörittäjää. Elämän kiireessä pienet, arkisiin hetkiin kohdistuvat ilot saavat iloisen arjen pyörittäjän vankkumattoman huomion. Iloinen arjen pyörittäjä on myös tarjoushaukka.

Arjen hedonismi ja huomion suuntautuminen muualle estävät

Isossa kuvassa huomio on tässä ja nyt — kestävä huominen ja elämäntavan muutos eivät ole huolista suurimpia. Myös systeemisen katsontakulman puute ja vastuun välttäminen estävät muutosten tekemistä: yrityksiltä tai poliitikoilta iloisen arjen pyörittäjä ei erityisesti vaadi vastuullisuutta. Hän näkee kestävyysvaikutusten syntyvän ihmisten yksittäisten tekojen kautta. Silti omat teot ovat vaatimattomia, pieniä järkitekoja, kuten kierrätystä ja jätteiden lajittelua.

Sosiaaliset suhteet ja vaikuttaminen

Iloisen arjen pyörittäjä ei juurikaan seuraa mielipidevaikuttajia sosiaalisessa mediassa. Hän saa tietonsa ja näkemyksensä perinteisempiä kanavia pitkin. Vahvistusta mielipiteisiinsä hän kysyy lähipiiriltään — perheeltä, ystäviltä, kollegoilta — ja vastavuoroisesti usein myös hänen näkemystään kysytään. Virallisia uutislähteitä iloisen arjen pyörittäjä pitää yleisesti luotettavina.

Nykyiset kestävän arjen teot

Iloisen arjen pyörittäjä tekee arjessaan pieniä järkitekoja, kuten ostaa lastenvaatteet käytettynä, välttää hävikkiä ja lainaa tavaroita, kun se on mahdollista. Myös kierrätys ja jätteidenlajittelu kuuluvat hänen arkeensa. Kestävien tekojen tulisi olla arkea helpottavia tai varsin vaivattomia toteuttaa. Esimerkiksi lähiluonnossa liikkumisen ja Suomessa matkustamisen lisääminen voi olla houkuttelevaa ulkomaanmatkoihin liittyviin järjestelyihin verrattuna.

Nykyiset teot

- Tavaroiden hankkiminen käytettynä
- Hävikkiruuan ostaminen/ruokahävikin tietoinen välttäminen
- Ystäviltä /naapurilta lainaaminen

Potentiaaliset kestävän arjen teot

1. Lähiruuan ostaminen
2. Pakkausmuovin välttäminen
3. Luonnossa liikkuminen
4. Kotimaanmatkailu

Säästäväinen suunnittelija 1/2

Olen hyvin säästäväinen.

Ostan aina vain tarpeeseen.

Säästäväinen suunnittelija arvostaa vaatimatonta elämää ja fiksua resurssien käyttöä. Hän ei etsi suurempia nautintoja, elämyksiä tai hemmottelua, vaan on tyytyväinen elämäänsä, jossa ilo löytyy pienistä asioista ja arkisista rutiineista. Matkat kaukomaille tai hienot ravintolaillalliset eivät ole säästäväisen suunnittelijan haavelistalla. Kurinalaisuus ja arjen rutiinit tuovat elämään turvallisuuden tunnetta.

Säästäväinen suunnittelija on tietoisesti pyrkinyt yksinkertaistamaan elämäänsä vähentämällä tavaran tai tekemisen määrää. Päätökset tehdään vakaasti harkiten, ei muiden esimerkistä innostuen. Kuluttamiselle leimallista on harkitsevaisuus ja säästäväisyys. Ostaminen on hyvin tarvelähtöistä eikä heräteostoksia juuri tehdä. Säästäväisen suunnittelijan kuluttamisen volyymi on pientä ja elämä sen johdosta ympäristön kannalta kestävää.

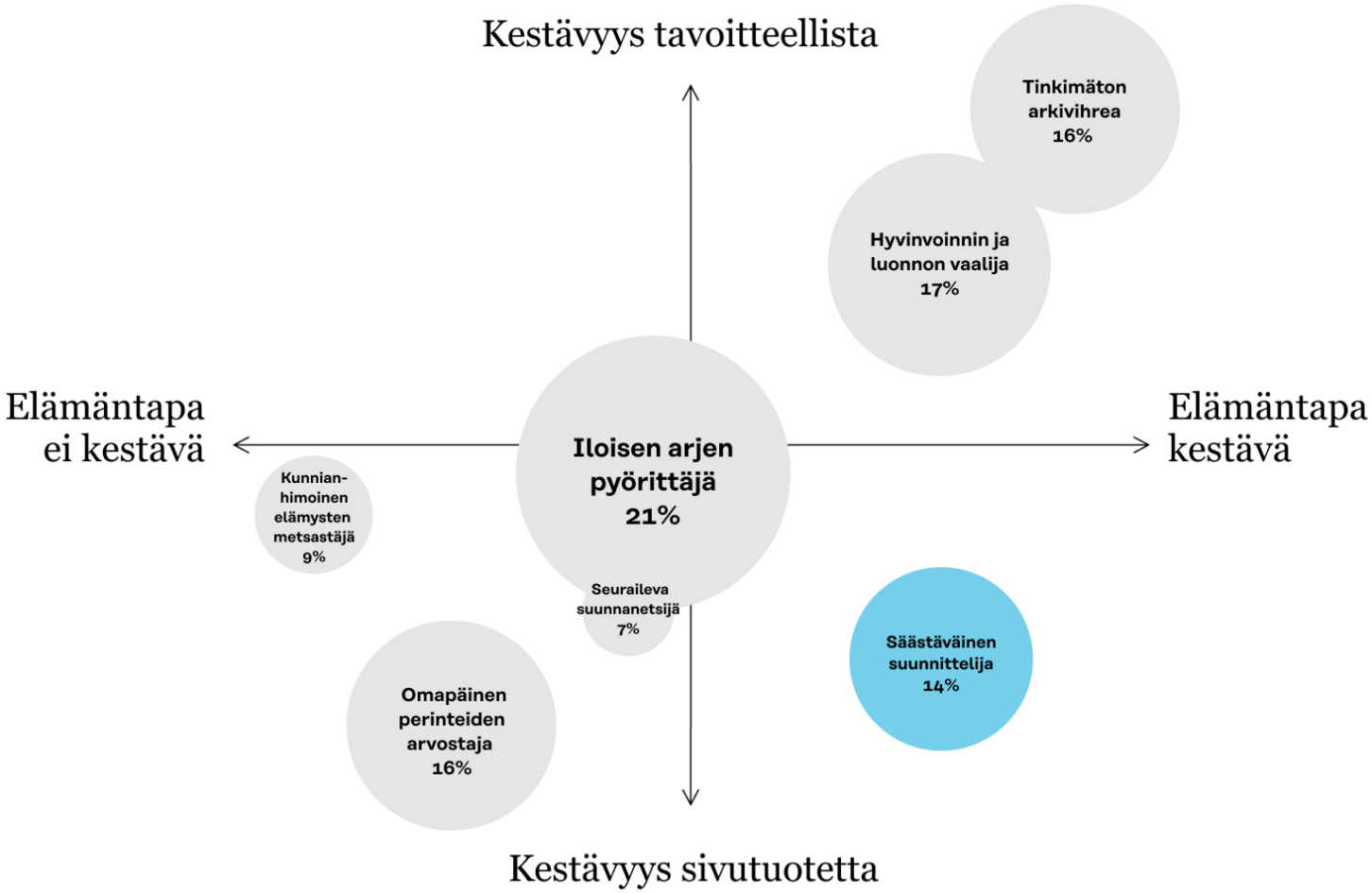
SITRA

Säästäväinen suunnittelija 2/2

"Välillä tuntuu vähän jo joltain kokeilulta tämä, että miten pitkälle oikein voikaan vaatteet käyttää loppuun. Mulla on nämä tietyt vakiovaatteet, joita olen aina korjannut. Lapsen vaatteet ollaan saatu tai ostettu kirpparilta."

Muista suunnittelussa!

- *Korosta kustannussäästöjä selkeästi euroina.*
- *Painota pieniä askelia, helposti arkeen osuvia tekoja.*



SITRA

Rahan säästäminen motivoi

Säästäväinen suunnittelija ei tee valintoja tietoisesti ympäristöarvoja painottaen, mutta kokee itse olevansa melko ekologinen, koska kuluttaa niin vähän. Rahan säästäminen on säästäväiselle suunnittelijalle tärkeä motivaatiotekijä ja hankinnat perustuvat vankkaan tarveharkintaan. Hän kokee, että ympäristöä tuetaan parhaiten pienillä ja säästäväisillä järkiteoilla, kuten hävikin välttämisellä, kierrättämisellä ja täysien pesukoneiden pesemisellä.

Rutinoituminen estää

Säästäväisen suunnittelijan elämä on kestävällä tasolla, mutta keskeisenä hidasteena uusien, ympäristölle parempien valintojen omaksumiselle voi toimia tarve pidättäytyä tutuissa ja turvallisissa toimintamalleissa. Hän ei juuri inspiroidu muiden ihmisten esimerkistä, vaan toiminnan hyödyt tulisi olla helposti havaittavia, mieluiten rahan säästönä konkretisoituvia.

Sosiaaliset suhteet ja vaikuttaminen

Säästäväinen suunnittelija luottaa tiedonhankinnassa virallisin uutislähteisiin ja perinteiseen mediaan. Hän ei ole erityisen kiinnostunut muiden ihmisten mielipiteistä eikä koe ottavansa vaikutteita muilta. Hän ei myöskään itse koe tarvetta vaikuttaa muihin tai toimia suunnannäyttäjänä.

Nykyiset kestävän arjen teot

Säästäväisen suunnittelijan kestävän arjen teot ovat tyypillisesti rahaa säästäviä. Hän korjaa vanhat tavarat ennemmin kuin ostaa uutta ja minimoi kotinsa sähkölaskun energiaa säästämällä. Hyötyliikunta on usein ilmaista ja lisäksi se edistää terveyttä.

Nykyiset teot

- Vanhan tavaran korjaaminen
- Hyötyliikunta (kävely ja pyöräily)
- Pakkausmuovin ja kertakäyttöastioiden välttäminen
- Kotimaan matkailu
- Energiankulutuksen minimointi

Potentiaaliset kestävän arjen teot

1. Tavaroiden lainaaminen ystäviltä tai lainauspalveluista
2. Lähi- /satokauden mukainen ruoka
3. Pienempiin neliöihin muuttaminen

Hyvinvoinnin ja tasapainon vaalija 1/2

Hyvinvoinnin ja luonnon vaalija haluaa elää tasapainoista elämää, jossa liikunnalla, terveellisellä ruualla sekä henkisen hyvinvoinnin vaalimisella on keskeinen rooli. Hän on varsin tyytyväinen elämäänsä ja luottavainen tulevaisuuden suhteen. Luonnossa liikkuminen ja sen myötä myös siitä huolta pitäminen ovat hyvin tärkeitä asioita ja hän viettää runsaasti aikaa luonnossa harrastaen.

Hyvinvoinnin ja luonnon vaalija on kuluttajana melko harkitseva ja valikoiva. Hän priorisoi laadukkaita sekä kestäviä vaihtoehtoja ja painottaa kotimaisuutta ja paikallisuutta valinnoissaan. Hän arvioikin oman elämänsä olevan ympäristönäkökulmasta melko kestävällä tasolla.

Liikunta ja terveellinen ruoka ovat minulle erittäin tärkeitä asioita elämässä

Kiinnitän paljon huomiota henkiseen hyvinvointiini.

Vietän paljon aikaa luonnossa harrastaen

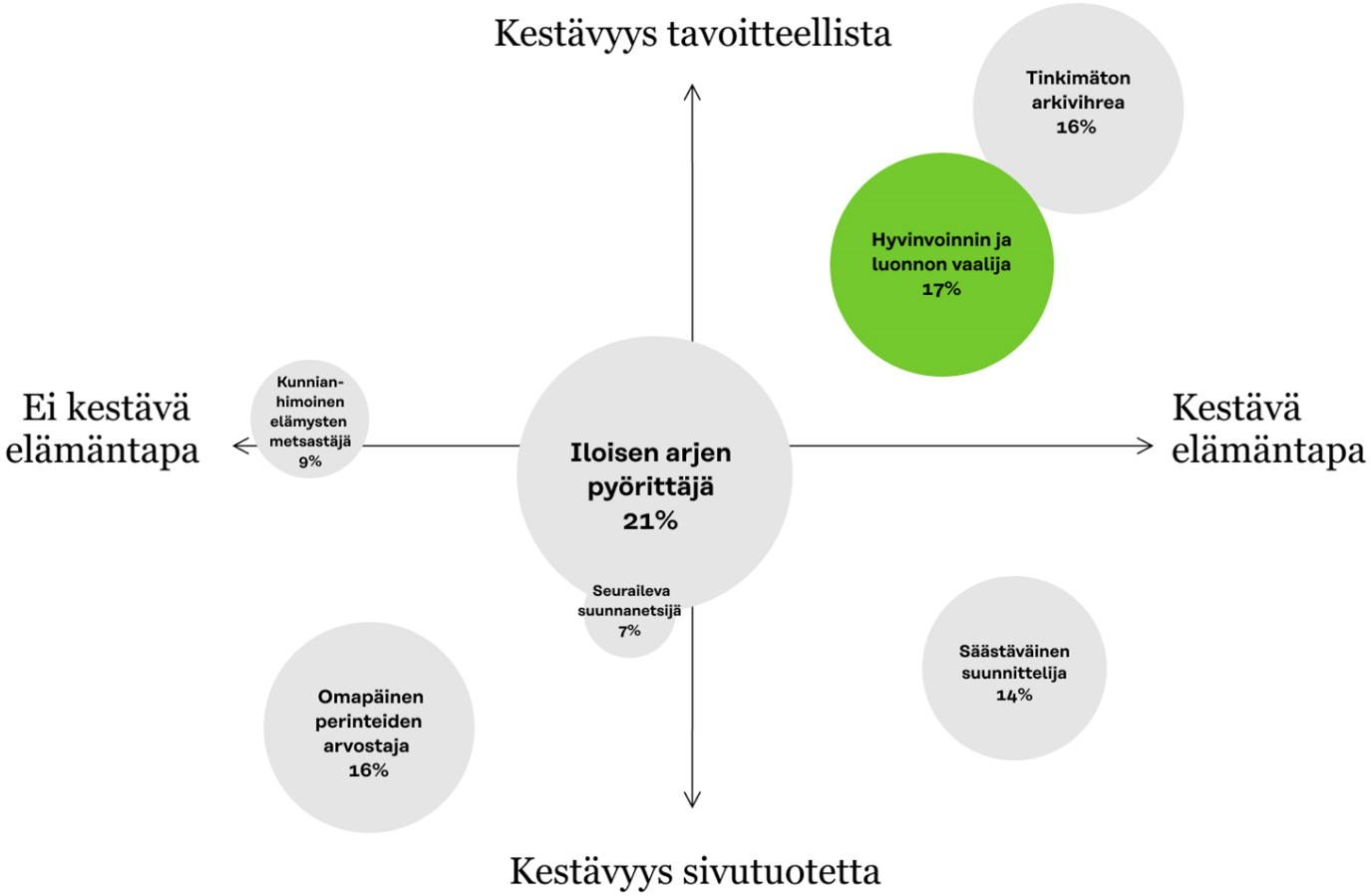
SITRA

Hyvinvoinnin ja tasapainon vaalija 2/2

"Terveelliset elämäntavat on se pohjakerros. Jos se on kunnossa niin voi olla paras versio itsestään. Kun maailma tarjoaa kivoja mahiksia, oot hyvässä vireessä ottamaan niitä vastaan."

Muista suunnittelussa!

- *Korosta positiivisia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ympäristöystävällisyyden lisäksi.*
- *Painota laatua, kestävyyttä ja pitkäikäisyyttä.*



SITRA

Terveyden edistäminen motivoi

Hyvinvoinnin ja luonnon vaalija kantaa huolta ympäristökuormitusten vaikutuksesta terveyteen. Hän painottaa useimmilla elämän osa-alueilla terveyttä tukevia tai terveyshaittoja minimoivia valintoja: päivittäinen hyötyliikunta sekä luonnonmukaisten tuotteiden suosiminen ovat arkisia hyvinvointia edistäviä valintoja.

Lähiluonto on hänelle tärkeä hyvinvoinnin ja rauhoittumisen lähde. Huoli luonnon tilasta ja sen monimuotoisuuden heikkenemisestä toimivat myös osaltaan motivaattoreina kestävämmille valinnoille.

Elämysten kaipuu estää

Elämäntapa on monelta osin varsin kestävällä tasolla, mutta toisinaan kaipuu elämysten ääreen saattaa tarkoittaa pitkiä lentomatkoja tai suurta kuluttamisen volyymia esimerkiksi uusien harrastusvälineiden hankkimisen takia.

Sosiaaliset suhteet ja vaikuttaminen

Hyvinvoinnin ja luonnon vaalija luottaa tiedon hankinnassa pitkälti virallisiin uutislähteisiin. Hän on kiinnostunut luonnosta ja hankkii mielellään aiheeseen liittyvä tietoa.

Hän on sinut valintojensa kanssa, eikä koe juurikaan painetta muiden miellyttämisestä tai tietyllä tavalla toimimisesta.

Sosiaalisessa kanssakäymisessä hän ei ole äänekkäin omien arvojen tai valintojen esiinnostaja, mutta uskoo tekojen puhuvan puolestaan. Hän haluaakin omalla toiminnallaan olla hyvänä esimerkkinä muille.

Nykyiset kestävän arjen teot

Hyvinvoinnin ja luonnon vaalijan elämään kuuluu jo monia kestävyyttä edistäviä valintoja. Lähellä tuotettu satokauden mukainen ruoka on hyväksi sekä terveydelle että luonnolle. Vihannesten pienviljely sekä DIY-harrastukset ovat omiaan lisäämään arvostusta ravintoa sekä käytössä olevia tavaroita kohtaan.

Nykyiset teot

- Hyötyliikunta (kävely ja pyöräily)
- Lähellä tuotetun, satokauden mukaisen ruoan suosiminen
- Maitotuotteiden korvaaminen kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla
- Itse tekeminen: vihannesten kasvattaminen, nikkarointi, käsityöt
- Pakkausmuovin ja kertakäyttöastioiden välttäminen
- Kiinnostus älyratkaisuihin, kodin energiatehokkuus
- Aktiivisuus omalla asuinalueella,
  lähiympäristön viihtyvyyden parantaminen

Potentiaaliset kestävän arjen teot

1. Lentomatkustamisen vähentäminen/välttäminen
2. Lihansyönnin vähentäminen/lopettaminen
3. Käyttäytymisen muutos mittaroinnilla saadun tiedon peusteella

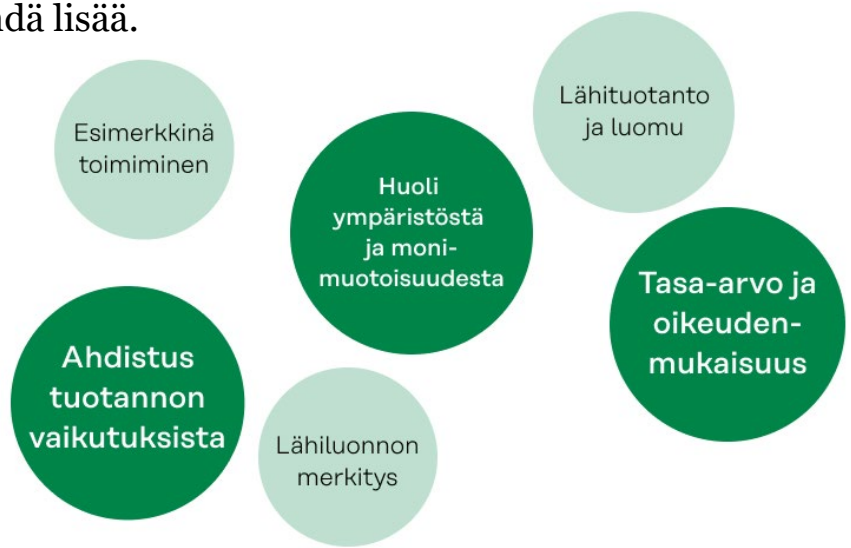
Tinkimätön arkivihreä 1/2

Tinkimättömän arkivihreän toimintaa motivoivat keskeisesti ympäristöstä huolehtiminen ja kestävässä muutoksessa mukana oleminen. Hän kokee ilmaston ja monimuotoisuuden kriisit akuuteiksi ja muuttaa elintapojaan aktiivisesti kestävämpään suuntaan. Huoli ilmastosta määrittää monia valintoja eri elämänalueilla, erityisesti kulutustottumuksia. Lisäksi tinkimätön arkivihreä haluaa edistää sosiaalista tasa-arvoa. Huolen vastavoimaksi arkivihreä todennäköisemmin valitsee työn, joka on linjassa omien arvojen kanssa. Omasta mielestään tinkimätön arkivihreä elää kestävästi, mutta voisi aina tehdä lisää.

Jatkuva turha ostaminen ja kuluttaminen ahdistavat minua.

Pystyn tekemilläni päätöksillä ja teoillani vaikuttamaan positiivisesti ympäristö- ja ilmastoasioihin.

Olen huolissani luonnon tilasta ja luonnon monimuotoisuuden heikkenemisestä.



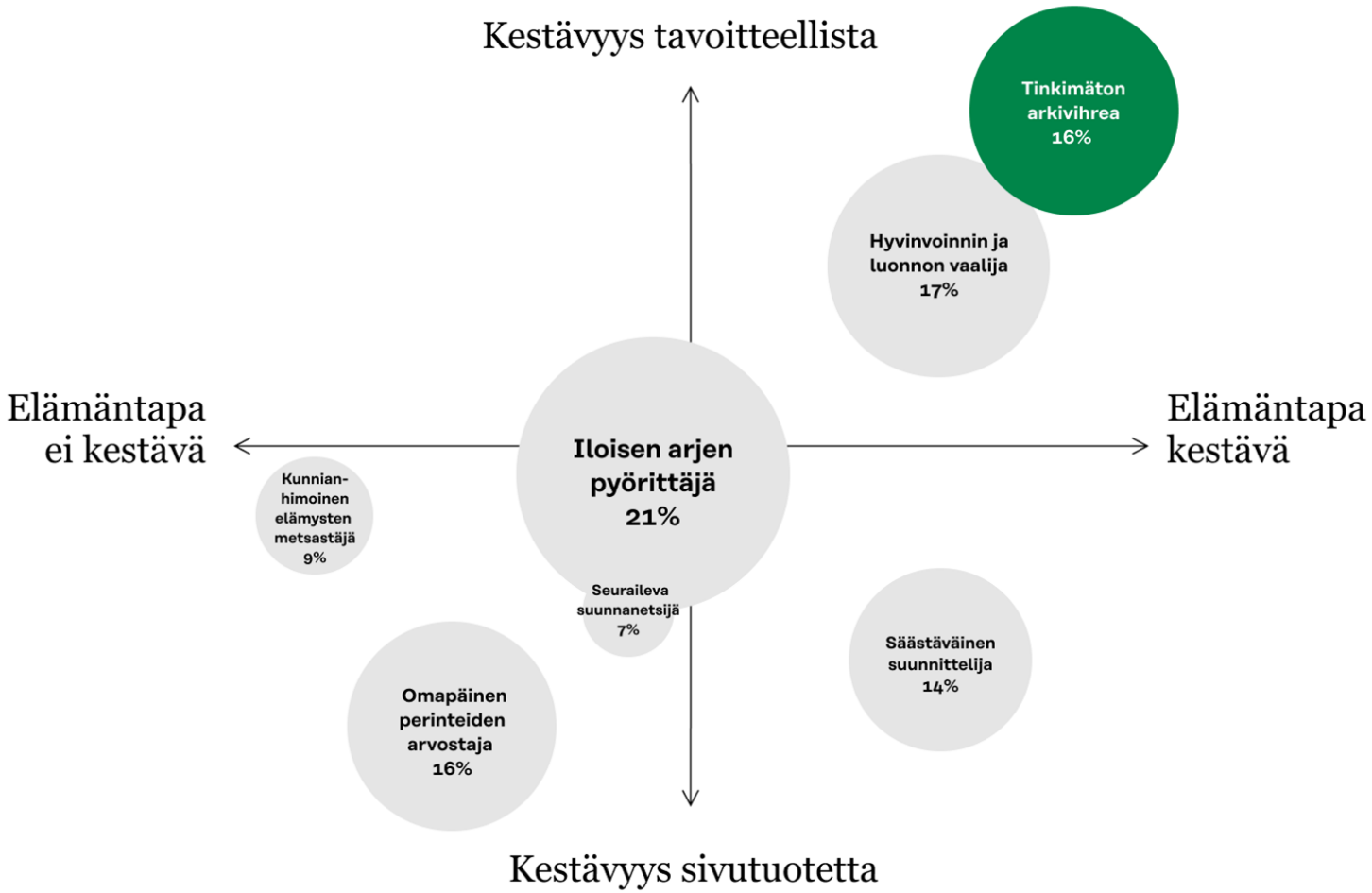
SITRA

Tinkimätön arkivihreä 2/2

”Kiinnostuin vuosia sitten ilmastoasioista ja halusin omalta osalta tehdä jotain. Otin selvää ja aloin tehdä muutoksia. Tuntuu tosi kaukaiselta se aika, kun töiden jälkeen lähti kiertelemään huvikseen kauppoja.”

Muista suunnittelussa!

- *Viherpesu ei lennä – viesti todellisista vaikutuksista.*
- *Painota laatua, kestävyyttä ja pitkäikäisyyttä.*



SITRA

Aito huoli ja oman korren kekoon kantaminen motivoivat

Huoli tulevien sukupolvien ja ilmastonmuutoksen vaikutusten puolesta motivoivat tinkimätöntä arkivihreää tekemään monia itselleen mahdollisia kestäviä valintoja. Hän todella uskoo yksilön mahdollisuuksiin vaikuttaa. Myös ahdistus ympäristön, eläinten ja muiden ihmisten kaltoinkohtelusta saa tinkimättömään arkivihreään liikettä.

Lamaannus estää

Tinkimätön arkivihreä toimii elämäntilanteensa puitteissa jo pitkälti parhaansa mukaan, mutta varaa muutoksiin voi vielä löytyä. Toisaalta ympäristön kannalta parhaiden valintojen jatkuva puntarointi saattaa jopa kuormittaa, ja liiallinen huoli ja ahdistus uuvuttaa. Myös keskenään kilpailevat parannuskohteet ja liian monet elämänmuutokset kerralla voivat sumentaa kokonaisuuden kannalta merkityksellisimpiä ja vaikuttavimpia valintoja.

Sosiaaliset suhteet ja vaikuttaminen

Tinkimätön arkivihreä uskoo, että meidän kaikkien tulisi kantaa vastuumme kestävästä tulevaisuudesta. Hän ymmärtää henkilökohtaisten tekojen vaikutuksen osana moniulotteista ongelmaa. Kaikkia tarvitaan mukaan ilmastotalkoisiin, niin yrityksiä ja poliitikkoja kuin yksilöitä arjessa. Jokainen tinkimätön arkivihreä ei välttämättä ole äänekäs aktivisti, mutta he kokevat usein vastuukseen toimia hyvänä esimerkkinä ja puhua muille tärkeäksi kokemistaan ongelmista. Tinkimätön arkivihreä hankkii myös aktiivisesti tietoa luonnon tilasta eri lähteistä.

Nykyiset kestävän arjen teot

Tinkimätön arkivihreä on etunenässä jo tehnyt monet helpot ja arkiset muutokset – jäljellä on radikaalimpia ja vaativampia muutoksia, kuten aktivismi, tai isot elämänmuutokset, kuten muutto. Arkivihreä välttää lentämistä, karsii kulutustaan ja käyttää tavaransa loppuun. Hän myös ensisijaisesti korjaa ennen uuden ostamista. Lisäksi arkivihreä aktiivisesti edistää kestävyyttä allekirjoittamalla vetoomuksia tai aloitteita ja osallistumalla vapaaehtoistyöhön.

Nykyiset teot

- Lähellä tuotetun, satokauden mukaisen ruoan suosiminen
- Maitotuotteiden korvaaminen kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla, lihansyönnin vähentäminen/lopettaminen
- Itse tekeminen: vihannesten kasvattaminen, nikkarointi, käsityöt
- Julkisilla, pyörällä ja jalan kulkeminen
- Energiankulutuksen minimoiminen laskemalla lämpötilaa ja säästämällä lämmintä vettä sekä kestävien energialähteiden käyttö

Potentiaaliset kestävän arjen teot

1. Lentomatkustamisen lopettaminen
2. Autosta luopuminen tai sähköautoon vaihtaminen
3. Ympäristöystävällisemmän energian tuottaminen itse (aurinkopaneelit, maalämpö)
4. Kokonaan kasvissyöjäksi tai vegaaniksi siirtyminen
5. Mukaan kunnallispolitiikkaan tai muuhun vaikuttamiseen

Näin työ tehtiin

Asiantuntija-haastattelut

Aiheen rajaamiseksi ja tarkentamiseksi analysoimme kestävään elämäntapaan vaikuttavia trendejä ja muutosvoimia sekä teimme neljä asiantuntijahaastattelua elämäntapaa ja kuluttamista eri näkökulmista katsovien asiantuntijoiden parissa. Saimme haastatteluissa näkemystä huippuasiantuntijoilta akateemisen kuluttajatutkimuksen, käyttäytymistieteiden, uskontotieteen ja strategisen kuluttajaymmärryksen parista.

Asiantuntijahaastatteluihin osallistuneet:

- Mikko Kurenlahti, Helsingin yliopisto
- Samuel Piha, Turun yliopisto
- Oskar Korkman, Alice Labs
- Kate White, UBC Sauder School of business

Kuluttajahaastattelut ja kvantitatiivinen tutkimus

Aihealueen tarkentamisen jälkeen teimme 15 kestävän elämäntavan motiiveja, asenteita ja tekoja luotaavaa syvähaastattelua eri puolilla maata asuvien kansalaisten kanssa. Covid 19- pandemiasta johtuen haastattelut toteutettiin etänä, videopuhelun välityksellä.

Haastatteluiden pohjalta muodostimme motiivipohjaiset hypoteesiprofiilit, joita validoimme Norstatin kuluttajapaneeliin tehdyllä valtakunnallisella suomalaista aikuisväestöä edustavalla kvantitatiivisella tutkimuksella, N=1177.

Lopulliset profiilit on muodostettu kvantitatiivisesta aineistosta klusterianalyysia hyödyntämällä. Analyysin taustalla on yllä esiteltyihin osa-alueisiin perustuva elämäntapaa ja motiiveja luotaava arvoväittämäpatteristo. Klusterianalyysin tarkoituksena on tunnistaa asenneryhmiä, jotka ovat sisäisesti homogeenisia, mutta toisistaan mahdollisimman selvästi erottuvia.

Kokonaisuus toteutettiin maalis–elokuussa 2021.

SITRA