

Sitran selvityksiä 8

# Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi

Timo Hämäläinen

SITRA

## Sisältö

Esipuhe	3
1. Johdanto	4
2. Hyvinvoinnin tekijöiden hiljainen murros	5
3. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi	9
4. Mielen terveytilanteen kehitys Suomessa	14
5. Päätöksenteon lyhytjänteisyys, jäykkyys ja itsekeskeisyys	17
6. Arjen hyvinvoinnin edistäminen	19
6.1. Uudenlainen elämänsenne	21
6.2. Tarvittavat henkiset resurssit	24
6.3. Elämän organisointi	25
6.4. Elinympäristön vaikutus	29
7. Yhteenveto	33
Lähdeluettelo	35

## Esipuhe

Tämä paperi juontaa juurensa *Kansallisen ennakointiverkoston* syksyllä 2008 järjestämiin Mielenterveys ja henkinen pääoma -ennakointiryhmän työpajoihin. Niissä käytiin hyvin mielenkiintoisia ja monipuolisia keskusteluita henkisen hyvinvoinnin tilanteesta ja muutoksista Suomessa. Ryhmän tavoitteena oli selvittää onko käynnissä olevalla yhteiskunnallisella murroksella vaikutuksia kansalaisten henkiseen hyvinvointiin ja Suomen mielenterveystilanteeseen. Näihin keskusteluihin osallistuivat seuraavat henkilöt ryhmän jäseninä tai alustajina: Guy Ahonen, Maria Kaisa Aula, Lisbeth Forsman-Grönholm, Marko Hamilo, Tommy Hellsten, Edward Johansson, Osmo Kuusi, Jouko Lönnqvist, Kiti Muller, Petteri Pietikäinen, Martti Puohiniemi, Marita Ruohonen, Stephan Salenius, Heikki Savolainen, Jan Schugk, Eija Stengård ja Kari Uusikylä. Sitrasta ryhmän työskentelyä tukivat ansiokkaasti Jonna Stenman ja Sanna Ylä-Lyly. Haluan tässä yhteydessä kiittää heitä kaikkia hyvästä yhteistyöstä ja erittäin mielenkiintoisista keskusteluista.

Ennakointiryhmän raportin kirjoittaminen osoittautui haasteelliseksi tehtäväksi, sillä eri näkökulmat eivät muodostaneet selkeää ja ristiriidatonta kokonaisuutta, josta olisi ollut helppo kirjoittaa yhtenäinen raportti. Tämä heijastanee mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin käsitteen moni-ilmeisyyttä sekä niitä koskevan tilanteen selkiytymättömyyttä nyky-yhteiskunnassa. Ryhmän näkemysten tulkinta vaati laajempaa hyvinvointiviitekehystä sekä ihmisten arkielämän muutosten tutkimista. Samalla minulle tarjoutui mahdollisuus syntetisoida jo muutamia vuosia harrastamani hyvinvointitutkimuksen keskeisiä tuloksia. Tämä paperi on syntynyt näiden pohdintojen tuloksena. Siinä esitetyt näkemykset ovat allekirjoittaneen eivätkä ym. henkilöiden ellei paperissa ole selvää viittausta heihin.

Timo Hämäläinen

14.9.2009

## 1. Johdanto

Pekka Kuusella oli 1960-luvun alussa selkeä käsitys hyvinvoinnista, kun hän määritteli Suomelle modernin hyvinvointivaltion mallia. Hänen mukaansa kansalaisten hyvinvoinnin kehittämisen suurin este oli tuolloin materiaallinen niukkuus ja tämän vuoksi yhteiskuntapolitiikan painopisteeksi tuli ottaa talouskasvun edistäminen. Mutta Kuusi näki myös pitkälle tulevaisuuteen. Hän arvioi, että suomalainen yhteiskunta voisi joskus 2000-luvulla saavuttaa sellaisen materiaallisen hyvinvoinnin tason, jossa "taloudellisten tavoitteiden vetovoima heikkenee" (Kuusi 1962, 30). Silloin hyvinvoinnin luonnetta pitäisi miettiä uudelleen. Tällainen elintaso on nyt saavutettu Suomessa ja muissa pitkälle kehittyneissä yhteiskunnissa. Talouskasvu ja ihmisten kokemaa hyvinvointia eivät enää korreloi keskenään (Layard 2007).

Suomalaisten materiaaliset perustarpeet on jo melko hyvin tyydytetty valtaväestön osalta. Vuonna 2004 yli 70 prosenttia suomalaisista kotitalouksista oli sitä mieltä, että perheen tulot riittivät "helposti" tai "melko helposti" menojen kattamiseen. Alle kymmenen prosenttia oli sitä mieltä, että menojen kattaminen "hankalaa" tai "erittäin hankalaa" (Moisio 2006). Keskivertokansalaisen uudet hyvinvointihaasteet ovat enemmän henkisellä kuin materiaalisella puolella.

Suomessa on kuitenkin edelleen paljon köyhyyttä ja muunlaista osattomuutta. Hyvinvoinnin resurssiperusta ja moderni hyvinvointivaltio ovat edelleen tarpeellisia suomalaisten hyvinvoinnille. Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole tarjota uutta hyvinvoinnin paradigmaa vaan täydentää Suomessa perinteisesti käytössä ollutta resurssipohjaista hyvinvointimallia nyky-yhteiskunnassa korostuvilla henkisen hyvinvoinnin tekijöillä.

Suomen yhteiskuntapolitiittinen keskustelu on Pekka Kuusen ajoista lähtien painottanut talouden ja hyvinvointivaltion merkitystä hyvinvoinnille. Niitä onkin kehitetty pitkäjänteisesti ja menestyksellisesti kansalaisten hyvinvoinnin parantamiseksi. Talouden ja hyvinvointivaltion ympärille on muodostunut omat asiantuntija- ja intressiryhmänsä, jotka painottavat joko talouden tehokkuuden ja kilpailukyyn merkitystä tai hyvinvointivaltion turvaamista globalisaation ja taloudellisen kilpailun paineissa. Ajan myötä näistä kahdesta hyvinvoinnin instrumentista on muodostunut monille kannattajilleen itseisarvoisia päämääriä. Kansalaisten arkielämän muutokset ja heidän arjessaan kokemaa hyvinvointia ovat jääneet taka-alalle asiantuntijoiden määrittellessä talouden ja hyvinvoinnin reunaehdot. On ikään kuin oletettu, että hyvinvointi tunnetaan riittävän hyvin, ettei sitä tarvitse erikseen pohtia. Samalla yhteiskunnallisessa keskustelussa on kuitenkin jäänyt huomaamatta arjen hyvinvoinnin tekijöissä tapahtunut hiljainen murros (Hämäläinen 2006; Giddens 2007).

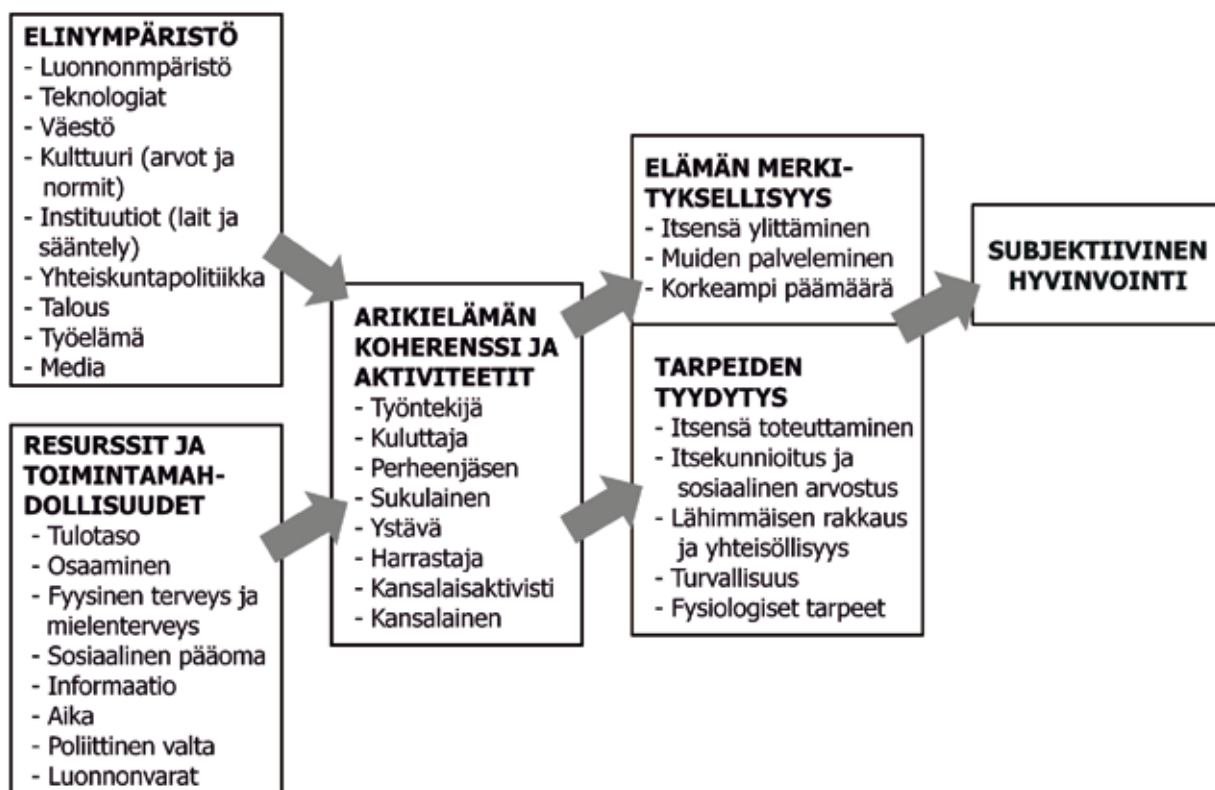
Tutkimuksen ensimmäisessä jaksossa tarkastellaan arjen hyvinvoinnin tekijöissä viime vuosikymmeninä tapahtuneita muutoksia. Toisessa jaksossa pohditaan nykyisen yhteiskunnallisen murroksen sekä kansalaisten valinnan mahdollisuuksien kasvun luomia uudenlaisia paineita ihmisten henkiselle hyvinvoinnille. Kolmannessa jaksossa väitetään, että päätöksenteon lyhytjänteisyys, jäykkyys ja itsekkyydet ovat kasvaneet ja että se aiheuttaa yhteiskunnassa uudenlaisia, kumuloituvia hyvinvointiongelmia. Neljännessä jaksossa pohditaan mielenterveyden ns. harmaalla alueella havaittavissa olevien huolestuttavien kehityssignaalien merkitystä. Tutkimuksen viimeisessä jaksossa analysoidaan kansalaisten hyvinvoinnin edellytyksiä ja edistämistä uudessa toimintaympäristössä.

## 2. Hyvinvoinnin tekijöiden hiljainen murros

Taloudellinen kasvu ja hyvinvointivaltion kehittäminen palvelivat hyvin teollisen Suomen yksinkertaisia hyvinvointitarpeita. Materiaalisen elintason kasvu ratkaisi kansalaisten perustarpeisiin liittyviä niukkuusongelmia samalla kun yhteiskuntapolitiikka ja markkinoiden tarjonnan kasvu lisäsivät heidän oikeuksiaan ja vapauksiaan.

Tieto- ja viestintäteknologioiden kehitykseen sekä talouden globalisaatioon liittyvä yhteiskunnallinen murros, kansalaisten vaurastuminen ja vapautuminen, perinteisten käyttäytymisnormien heikentyminen sekä markkinoiden tarjonnan kasvu ovat kuitenkin luoneet uudenlaisen tilanteen, jossa ihmisten arkielämän ja hyvinvoinnin luonne ovat hyvin toisenlaisia kuin 1960-luvun alussa (Giddens 2007; Offner 2006). Kaikki hyvinvoinnin kannalta keskeiset tekijät ovat muuttuneet perusteellisesti viime vuosikymmenten aikana Suomessa (Kuvio 1). Tämän muutoksen laaja-alaisuus on jäänyt yhteiskuntapoliittisilta keskustelijoilta pääosin huomaamatta.

Hyvinvoinnista keskustellaan Suomessa edelleen hyvin pitkälle Pekka Kuusen viitekehyksessä, missä korostuvat tulotaso, tuloerot, köyhyys, sosiaaliturva, asuminen, terveys, ym. objektiiviset ja asiantuntijoiden valitsemat resurssitekijät. Tämä resursseihin ja inhimillisiin perustarpeisiin keskittyvä hyvinvointikeskustelu ei ole muuttunut, vaikka suomalainen yhteiskunta ja kansalaisten elinolosuhteet ovat kehittyneet merkittävästi sitten 1960-luvun alun. Tämän tutkimuksen keskeinen väite onkin se, että arjesta selviäminen ja kansalaisten hyvinvointi edellyttävät nykyään hyvin erilaisia asioita kuin hyvinvointivaltion alkuaikoina.



Kuvio 1. Arjen hyvinvoinnin tekijät

Pekka Kuusen mielestä yhteiskuntapolitiikkaa ei voi suunnitella ilman selvää tavoitetta. Hän aloittikin suomalaisen hyvinvointivaltion visioinnin pohtimalla ensin "kansalaisen parasta". Kuusi valitsi talouskasvun edistämisen yhteiskuntapolitiikan keskeiseksi päämääräksi vasta tultuaan siihen johtopäätökseen, että kansalaisen paras vaati 1960-luvun alun Suomessa ennen kaikkea materiaalisen elintason kasvattamista (Kuusi 1962, 15-32). Nyt tarvitsemme jälleen Pekka Kuusen kaltaista hyvinvointipohdintaa. Viime vuosikymmenten yhteiskunnallinen kehitys ja nykyinen murros vaativat arjen hyvinvoinnin luonteen ja siihen liittyvien uudenlaisten ongelmien tarkempaa tutkimista. Tietomme nykyihmisten arjen luonteesta ja tarpeista on hämmästyttävän heikkoa (Csikszentmihalyi 2006, 345).

Ihmisten kokema hyvinvointi syntyy inhimillisten tarpeiden tyydytyksenä arjen jokapäiväisissä askareissa ja yhteisöissä. He toimivat niissä erilaisissa rooleissa: työntekijöinä, kuluttajina, perheenjäseninä, sukulaisina, ystävinä, jne. Ihmiset käyttävät arjen toimissaan ja rooleissaan saatavilla olevia resursseja ja toimintamahdollisuuksia parhaan kykynsä mukaan elinympäristönsä tarjoamien mahdollisuuksien ja rajoitteiden puitteissa. Arkielämän resurssit, toimintamahdollisuudet ja elinympäristöt joko tukevat heidän tarpeidensa tyydyttämistä ja elämän merkityksen löytymistä, eli voimaannuttavat heitä, tai sitten ne estävät tai rajoittavat heidän hyvinvointiaan. Käymme seuraavassa läpi arjen hyvinvoinnin tekijöissä viime vuosikymmeninä tapahtuneita muutoksia.

*Resurssit ja toimintamahdollisuudet.* Suomalaisilla on nykyään käytettävissään paljon enemmän tuloja, varallisuutta ja osaamista kuin aiemmin. Myös fyysinen terveys on parantunut viime vuosikymmenten aikana. Hyvinvointivaltio on valtaväestön osalta saavuttanut tavoitteensa. Tulo- ja terveyserot ovat kuitenkin viime vuosina kääntyneet kasvuun. Perinteiset sosiaaliset suhteet ovat heikentyneet, mutta niiden tilalle on tullut uusia, esimerkiksi verkkoyhteisöissä. Nämä virtuaaliset yhteisöt eivät kuitenkaan riitä korvaamaan korkeampien inhimillisten tarpeiden tyydyttämisen kannalta tärkeitä fyysisiä kohtaamisia (Hellsten 2008). Internet on myös tuonut mukanaan käytettävissä olevan informaation määrän räjähdysmäisen kasvun.

Sen sijaan ajasta on tullut aiempaa niukempi resurssi, kun sen vaihtoehdoisen käytön mahdollisuudet ovat kasvaneet (Offner 2006). Jatkuva kiire heikentää hyvinvointia vähentämällä sekä elämän koherenssia (ymmärrettävyyttä ja hallittavuutta) että tärkeille sosiaalisille suhteille käytettävissä olevaa aikaa. Kansalaiset eivät nykyään tunne, että heillä olisi merkittävä poliittista vaikutusvaltaa. Sopivan edustajan löytäminen on myös vaikeaa pitkälle individualisoituneessa ja eriytyneessä yhteiskunnassa. Ihmisiä houkuttelee entistä enemmän suora osallistuminen heitä itseään koskettavien päätösten suunnitteluun ja tekemiseen. Yhteiskunnallinen päätöksenteko ei kuitenkaan vielä tue tällaista kansalaisten osallistumista kovin hyvin (Mokka ja Neuvonen 2006).

*Arkielämän aktiviteetit.* Työn ja kulutuksen merkitys on korostunut ihmisten arjessa, kun yhteiskunta on vaurastunut, markkinat ovat kehittyneet ja mobiili- ja etätö ovat yleistyneet. Kulutus on siirtynyt välttämättömyshyödykkeistä identiteetin rakentamisen suuntaan. Vapaa-ajan harrastukset ovat monipuolistuneet ja niiden rooli ihmisten arjessa on kasvanut. Samalla yksilölliset harrastukset ovat korvanneet yhteisöllisiä harrastuksia. Kodin, työpaikan, harrastusten ja kauppojen väliset matkustusajat ovat kasvaneet kaupungistumisen, kaupunkirakenteen leviämisen, autojen määrän kasvun, kauppojen keskittymisen sekä harrastusten monipuolistumisen johdosta. Myös TV:n katselu lohkaisee yhä suuremman ajan ihmisten arjesta. Toisaalta perinteisen poliittisen toiminnan rooli on pienentynyt ihmisten elämässä.

Työn, perheen ja ihmisten muiden päivittäisten roolien ja tekemisten yhteensovittaminen on aiempaa suurempi ongelma ja stressin aihe. Tietotyö tulee helposti mukaan kotiin uuden tietoteknologian avulla. Työn ja vapaa-ajan raja hämärtyy (Schugk 2008). Suomalaisilla lapsiperheillä on nykyään hyvin vähän kiireetöntä yhteistä aikaa käytettävissään. Aikuisten arki on usein pitkälle etukäteen ohjelmoitua "suorittamista" sekä työssä että vapaa-ajalla. Elämänhallinnan ongelmien kärjistymisen on luonut kasvavat markkinat näihin ongelmiin ja arjen hyvinvointiin kohdistuville lehdille, ohjelmille ja palveluille. Palaamme elämänhallinnan problematiikkaan seuraavassa jaksossa.

*Elinympäristö.* Ihmisten elinympäristössä on tapahtunut suuria muutoksia viime vuosikymmenten aikana. Luonnonvarojen niukkuus ja kasvaneet ympäristöongelmat ovat viime aikoina olleet vahvasti esillä. Suomalaisilla on kyllä halua muuttaa käyttäytymistään ympäristöystävällisempään suuntaan, mutta se ei vielä kaikilta osin realisoidu tekoina (Ilmastoasenteiden muutos ja muuttajat 2008). Osasyynä saattaa olla se, että kansalaiset kaipaavat varmuutta siitä, että kaikki muutkin muuttaisivat käyttäytymistään toivotulla tavalla, jottei heidän hyväntahtoisuuttaan käytettäisi hyväksi (Gintis, Bowles, Boyd ja Fehr 2005).

Tieto- ja viestintäteknologian nopea läpimurto on nopeasti muuttanut yritysmaailman ja kansalaisyhteiskunnan toimintamalleja. Seuraavaksi se tulee mullistamaan julkisen sektorin toimintamallit (Tapscott 2008). Uusi teknologia on myös synnyttänyt uudenlaisia hyvinvointihaasteita. Tietotyöläiset sekä monet lapset ja nuoret viettävät nykyään hyvin paljon aikaa tietoteknisissä työympäristöissä ja Internetissä. Tällaisen informaatiokuormituksen vaikutuksia ihmisten henkiseen hyvinvointiin ei vielä kaikilta osin tunneta. Toisaalta monella ihmisellä, erityisesti vanhemmalla sukupolvella, on vaikeuksia selvitä monimutkaisen teknologian käytöstä ja ylläpidosta arjessaan. NykYTEknologia ei vielä ole kovin ihmis- ja käyttäjälähtöistä. Väestön ikääntymisen vaikutus tulee lähivuosina entisestään korostumaan.

Teollisuusmaiden vaurastuminen käynnisti jo 1960-luvulla kulttuurin muutoksen kohti individualisempaa ja vapaampaa yhteiskuntaa, jossa suvaitaan aiempaa enemmän erilaisuutta ja yksilöllisyyttä. Kulttuurinormien vapautumista seurasi myös yhteiskuntaa koskevan sääntelyn asteittainen purkaminen. Yhteiskuntapolitiikassa on 1990-luvun alun jälkeen keskitytty yritysten toimintaedellytysten parantamiseen sekä hyvinvointivaltion puolustamiseen globalisaation asettamia paineita vastaan. Kansalaisten hyvinvoinnin osalta tämä on tarkoittanut hyvinvointivaltion kasvuvaiheen päättymistä sekä yksityisen palvelutarjonnan kehittymistä julkisen rinnalle. Toistaiseksi hyvinvointivaltion uudistamisessa on keskitytty pääasiassa kustannusten karsintaan ja toiminnan tehostamiseen. Vanhaa julkisten palveluiden (universaalia) massatuotantomallia ei ole lähdetty uudistamaan perusrakenteiltaan. Kansalaisten yksilöllisten ja pitkälle eriytyneiden hyvinvointitarpeiden täyttäminen ei perinteiseltä hyvinvointivaltiolta onnistu erityisen hyvin. Tarvittaisiin kansalaisten ainutlaatuisiin tarpeisiin ja kontekstiin räätälöityjä palveluita.

Talousohjeutus on Suomessa ollut positiivista aivan viime kuukausia ja 1990-luvun alun lamaa lukuun ottamatta. Suomalaisten tulo- ja varallisuustaso on nykyään paljon korkeampi kuin hyvinvointivaltioprojektia käynnistettäessä 1960-luvulla. Valta- väestön materiaaliset perustarpeet on melko hyvin tyydytetty. Työelämän luonne on kuitenkin muuttunut merkittävästi kansainvälisen kilpailun kiristymisen ja tietoyhteiskunnan kehityksen myötä. Kiire, katkonaisuus, tietointensiivisyys, kovat tulospaineet sekä työ- ja vapaa-ajan erottamisen vaikeudet ovat työelämän uusia piirteitä. Tällainen työ asettaa erityispaineita ihmisten aivoille ja henkiselle palautumiskyvylle. Arjen henkistä rasitusta ei vähennä kaikkialle nykyään tunkeutuva pirstaleinen ja pinnallinen media, joka ei tue koherentin maailmankuvan rakentamista.



*Tarpeiden tyydytys ja elämän merkitys.* Valtaväestön perustarpeet on nykyään melko hyvin tyydytetty yhteiskunnan vaurastumisen ja hyvinvointivaltion menestyksen johdosta. Suomalaisten enemmistön mielenkiinnon painopiste onkin siirtynyt Maslowin tarvehierarkian perustarpeista korkeampien tarpeiden tyydyttämiseen. Näitä ovat lähimmäisen rakkaus ja yhteisöllisyys, itsekunnioitus ja muiden arvostus sekä itsensä toteuttaminen. Kuten edellä totesimme, näiden tarpeiden tyydyttäminen vaatii kiireetöntä aikaa, jota monella on nykyään aiempaa vähemmän.

Maslowin korkeampien tarpeiden ohella myös elämän merkityksellisyiden tarve on korostunut viime vuosikymmenten aikana, kun yhteiskunnasta on tullut aiempaa individualistisempi ja itsekeskeisempi. Merkityksellinen muiden palveleminen ja oman tarpeiden ylittäminen on nyky-yhteiskunnassa aiempaa harvinaisempaa. Viktor Frankl'in mukaan länsimaissa vallitseekin "massiivinen merkityksettömyyden ongelma" (Frankl 1978). Hän korostaa myös elämän merkityksen tarpeen erityisyyttä suhteessa Maslowin tarvehierarkian tarpeisiin. Vaikka ihmisellä olisi kaikki Maslowin tarpeet tyydytetty, voi hän silti kärsiä elämän merkityksettömyydestä, jos hänellä ei ole "itsensä ylittävää" tarkoitusta elämässään. Joidenkin asiantuntijoiden mukaan tällainen tunne voi aiheuttaa monia nyky-yhteiskunnassa laajalle levinneitä sairauksia ja ongelmia, kuten esimerkiksi masennusta ja väkivaltaisuutta (Jobst, Shostak ja Whitehouse 1999).

Maslowin ja Frankl'in korostamia inhimillisiä tarpeita on vauraassa yhteiskunnassa vaikea tyydyttää materiaalisella kulutuksella. Kulutuksella ei voi ostaa lähimmäisen rakkautta ja yhteisöllisyyttä, vauraassa yhteiskunnassa ei myöskään arvostusta. Itsensä toteuttaminen voi vaatia joitain työ- tai harrastusvälineitä, mutta niiden hankkiminen ja omistaminen eivät yleensä ole kovin keskeisiä tekijöitä tämän tarpeen tyydyttämisen kannalta. Vaikka markkinamiehet haluavat toisin vakuuttaa, ei kulutuksesta myöskään ole elämän tarkoituksen ja merkityksen perustaksi. Sen sijaan lämpimät ja läheiset sosiaaliset suhteet, ihmisenä kasvaminen sekä epäitsekkäiden muiden palveleminen ovat näiden korkeampien tarpeiden tyydyttämisen kannalta keskeisiä (Vaillant 2003).

Tässä suhteessa materiaan ja omistamiseen suuntautunut länsimainen kulttuuri asettaa hyvinvoinnin kehittämiseksi suuria rajoitteita. Erich Fromm'in mukaan tällainen kulttuuri ja elämänasenne korostavat asioiden, ihmissuhteiden ja ideologioiden "omistamista". Silloin ihmisiä motivoi ulkoinen status, valta, kilpailu ja voittaminen (Fromm 1977). Samalla omistusten huoltamiseen, ylläpitämiseen, varastointiin, suojaamiseen ja ajattelemiseen käytetty aika ja psyykinen energia ovat markkinatalouden mukana kasvaneet merkittävästi (Csikszentmihalyi 2006). Tämä aika ja energia ovat poissa muista hyvinvointia tuottavista tarkoituksista.

Fromm'in mukaan toisenlainen, "olemiseen" perustuva elämänasenne on jäänyt omistavan kulttuurin jalkoihin markkinatalouden kehittyessä. Olemisen kulttuurissa ja elämänasenteessa korostuvat juuri Maslowin ja Frankl'in korkeimmat inhimilliset tarpeet. Fromm'in mukaan maailma ei voi pelastua takaisin kestäväen kehityksen polulle ilman ihmisten elämänasenteen muutosta "olemisen" suuntaan. Myös Csikszentmihalyi uskoo, että ihmisten pitää rakentaa minuutensa "transkendenttien" tavoitteiden varaan, jos haluamme, että 2000-luvusta tulee edellistä vuosituhatta parempi. Silloin he "yrittävät astua henkilökohtaisten rajoitteidensa yli yhdistämällä yksilölliset tavoitteensa laajempiin päämääriin, kuten perheen, yhteisön, ihmiskunnan, planeetan tai maailmankaikkeuden hyvinvointiin." (Csikszentmihalyi 2006, 282). Suomessa tämän suuntaista keskustelua on virittänyt Tommy Hellsten, joka peräänkuuluttaa humaania kulttuurin muutosta kohti kiireettömiä kohtaamisia, läheisiä ihmissuhteita, lähimmäisen rakkautta sekä pienimuotoista ja elävää yhteisöllisyyttä (Hellsten 2008).



### 3. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi

Suomalaisen yhteiskunnan nopea kehitys ja vaurastuminen ovat vähentäneet materiaalisen elintason merkitystä kansalaisten hyvinvoinnissa sekä lisänneet henkisen hyvinvoinnin merkitystä. Valtaväestön osalta hyvinvoinnin haasteet ovat siirtyneet resurssista ja toimintamahdollisuuksista arkielämän hallintaan, henkiseen koherenssiin ja mielenterveyteen. Tässä jaksossa analysoidaan nykyisen yhteiskunnallisen murroksen vaikutusta kansalaisten henkiseen hyvinvointiin.

Henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden merkitys on korostunut siirryttäessä teollisesta yhteiskunnasta tietoyhteiskuntaan, missä tiedon käsittely, tuottaminen, varastointi ja viestintä muodostavat keskeisen osan ihmisten arjen toiminnasta (Weehuizen 2005; Stengård 2008; Lönnqvist 2008; Schugk 2008). Monimutkaisen ja tietointensiivisen yhteiskunnan toimivuus edellyttää vahvaa henkistä pääomaa ja hyvinvointia. Henkisen hyvinvoinnin häiriöt ja mielenterveysongelmat ovat vapautteen ja oma-aloitteisuuteen perustuvassa tietoyhteiskunnassa paljon suurempi haitta työnteolle ja elämästä selviämiseksi kuin teollisessa ja maatalousyhteiskunnassa, joissa oli enemmän yksinkertaisia taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia vaativia työtehtäviä sekä elämää yksinkertaistavia sääntöjä (Ehrenberg 2007).

Tietoyhteiskunnan tuomien haasteiden ohella ihmisten mieltä ja aivoja kuormittaa myös yhteiskunnan ja elinympäristön nopea muutos (Toffler 1970; O'Hara 2007). Teollisuusmaat ovat tällä hetkellä tietoteknisen vallankumouksen ja talouden globalisoitumisen aiheuttamassa murroksessa, jossa talouden ja yhteiskunnan perinteiset toimintamallit ja rakenteet muuttuvat nopeasti. Samalla teollisuusmaiden vaurastuminen, kulttuurinormien vapautuminen, sääntelyn purkaminen sekä markkinoiden tarjonnan kasvu ovat lisänneet ihmisten kokemaa epävarmuutta, kun he joutuvat tekemään paljon aiempaa enemmän päätöksiä omaa identiteettiään rakentaessaan ja arjesta selvittääkseen (Offner 2006; Bauman 2008).

Yhteiskunnallisen murroksen vaikutusta ihmisten henkiseen hyvinvointiin voidaan tarkastella amerikkalais-israeliläisen sosiologin Aaron Antonovskyn (1987) kehittämän *Salutogenesis* -teorian avulla (salutogenesis = terveyden synty). Tämä teoria kehitettiin alun perin terveyden selittämiseen. Antonovsky kritisoi modernia lääketiedettä siitä, että se keskittyy liiaksi yksittäisiin sairauksiin ja unohtaa ihmisen (ja terveyden) muodostavan kokonaisuuden, jossa monet tekijät vaikuttavat toisiinsa. Hän ei nähnyt sairautta ja terveyttä toisiaan poissulkevinä kategorioina – joko olet sairas tai sitten terve – vaan esitti, että ihmiset sijaitsevat aina jossain kohtaa ”terveys-sairaus-jatkumolla”. Joskus olemme lähempänä jatkumon terveys-päätä, toisinaan taas enemmän sairaus-päässä. Antonovskyn mielestä keskeinen kysymys on se, että miksi suurin osa ihmisistä ei sairastu, vaikka me kaikki altistummekin koko ajan erilaisille bakteereille, viruksille, onnettomuuksille sekä ylipäänsä luonnonlakien mukaiselle entropialle. Hän tutki niitä vastustuskykytekijöitä, jotka auttavat ihmisiä vastustamaan erilaisia sairauksia.

Antonovskyn mukaan ihmisen erilaiset vastustuskykytekijät voidaan kiteyttää ”henkisen koherenssin” (sense of coherence) tunteeseen, jolla on kolme pääkomponenttia:

1. Elämän ymmärrettävyys (comprehensibility)
2. Elämän hallittavuus (manageability), ja
3. Elämän merkityksellisyys (meaningfulness, purpose)

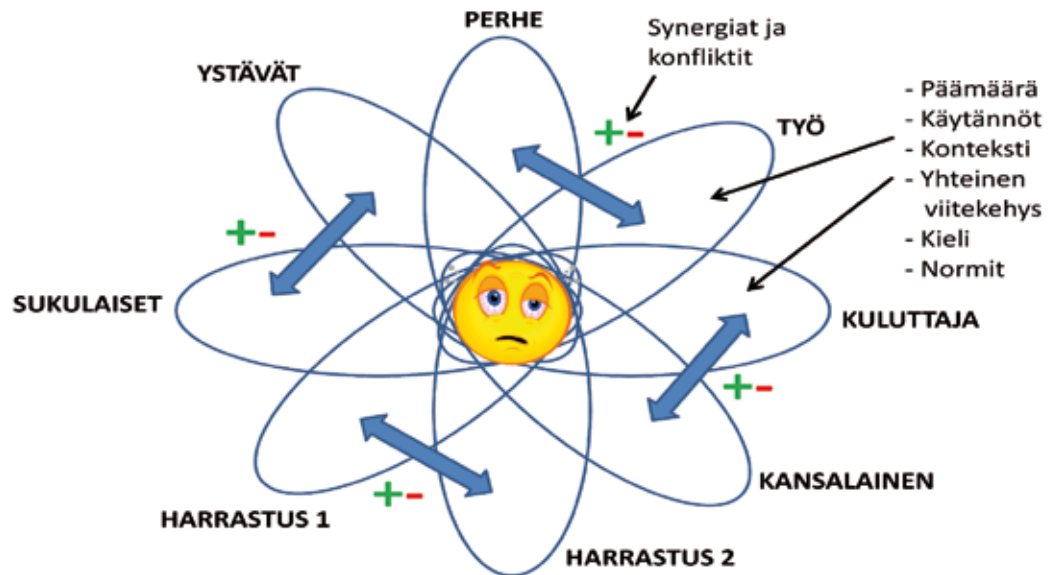
Henkisen koherenssin tunteen määrittää viime kädessä henkilön käytettävissä olevien voimavarojen (materiaalisten, henkisten, sosiaalisten, jne.) sekä arkielämän ja elinympäristön asettamien haasteiden välinen tasapaino. Jos haasteet jatkuvasti ylittävät henkilön voimavarat, syntyy negatiivista stressiä ja terveys sekä hyvinvointi kärsivät.

Mielenkiintoiseksi Antonovskyn teorian tekee se, että *nykyinen taloudellinen ja yhteiskunnallinen murros heikentää kaikkia kolmea henkisen koherenssin tunteeseen vaikuttavaa tekijää*. Ensinnäkin yhteiskunnan nopea muutos on lisännyt ihmisten kokemaa ja päätöksentekoon liittyvää epävarmuutta. Epävarmuuden kasvu johtuu mm. yhteiskunnallisen kehityksen ennakoimattomuudesta, käyttäytymisnormien pirstaloitumisesta, yhteiskunnan erikoistumisesta ja monimutkaistumisesta, erilaisten vuorovaikutusverkostojen tihentymisestä, informaatiotulvasta sekä informaation tulkintaan sopivien viitekehysten puutteesta (Hämäläinen 2003; Michael 2000; O'Hara 2007; Latour 2007). Epävarmuuden kasvusta seuraa yksilötasolla elämän ymmärrettävyyden heikentyminen ja kognitiivinen dissonanssi (Festinger 1957) – epämiellyttävä stressin tunne.

Toiseksi, epävarmuuden kasvu ja päätöksenteon vaikeutuminen heikentävät myös ihmisten elämänhallintaa. Elämänhallinnan ongelmia ovat lisänneet myös yhteiskunnan vaurastuminen, kulttuurin vapautuminen sekä markkinoiden tarjonnan kasvu, jotka ovat lisänneet merkittävästi kansalaisten vaihtoehtoja oman elämänsä ja identiteettinsä rakentamisessa (Inglehart ja Welzel 2005; Offner 2006). Samalla yhteiskunta ja ihmisten arkielämä ovat tulleet uudenlaiseen tilanteeseen, jossa omaa ja muiden hyvinvointia koskevia valintoja on myös *pakko* tehdä aiempaa enemmän (Hämäläinen 2006; Ehrenberg 2007; Latour 2007; Bauman 2008). Ihminen ei kuitenkaan ole kovin rationaalinen päätöksentekijä vaan valintoja tehdään usein lyhytnäköisesti, itsekkäästi sekä vanhoihin ajattelumalleihin nojautuen.

Yhteiskunnan individualisoituminen ja arkielämän vaihtoehtojen määrän kasvu saavat ihmiset menemään mukaan monenlaisiin aktiviteetteihin ja yhteisöihin, joiden he uskovat parantavan heidän hyvinvointiaan. Erilaisten aktiviteettien ja yhteisöllisten siteiden suuren määrän autuaaksi tekevään vaikutukseen uskovat jopa jotkut arkielämään perehtyneet tutkijat (Latour 2007, 217-8). Jos tällaisten aktiviteettien ja yhteisöllisyyksien välillä on kuitenkin ristiriitoja, muodostaa niiden lukumäärän kasvu tietyn rajan jälkeen elämänhallintaa ja hyvinvointia heikentävän kokonaisuuden (Kuvio 2). Tällaiset ristiriidat saattavat liittyä henkilön eri aktiviteettien ja yhteisöjen yhteen sopimattomiin aikatauluihin, päämääriin, käytäntöihin, toimintaympäristöihin, maailmankuviin, kieleen ja normeihin; tai sitten hänen käytettävissä olevan aikansa (24/7), energiansa ja aivokapasiteettinsa rajallisuuteen (ks. myös Pantzar 2009 ja Pantzar ja Shove 2009).

Viime aikoina julkiseen keskusteluun on noussut erityisesti työn ja perheen välinen ristiriita (Friedman ja Greenhaus 2000; Kivimäki ja Otonkorpi-Lehtoranta 2003). Myös arjen aikataulujen yhteensovittamisen vaikeudesta sekä tietotyöläisen aivojen ylikuormittumisesta on keskusteltu paljon (Shove 2002; Muller, Juntunen, Liira ja Lönnqvist 2006). Päällekkäisten tai samaan aikaan suoritettavien tehtävien määrä on kasvussa (Pantzar 2009). Arkielämän ristiriitojen kasvu heikentää ihmisten elämänhallinnan tunnetta.

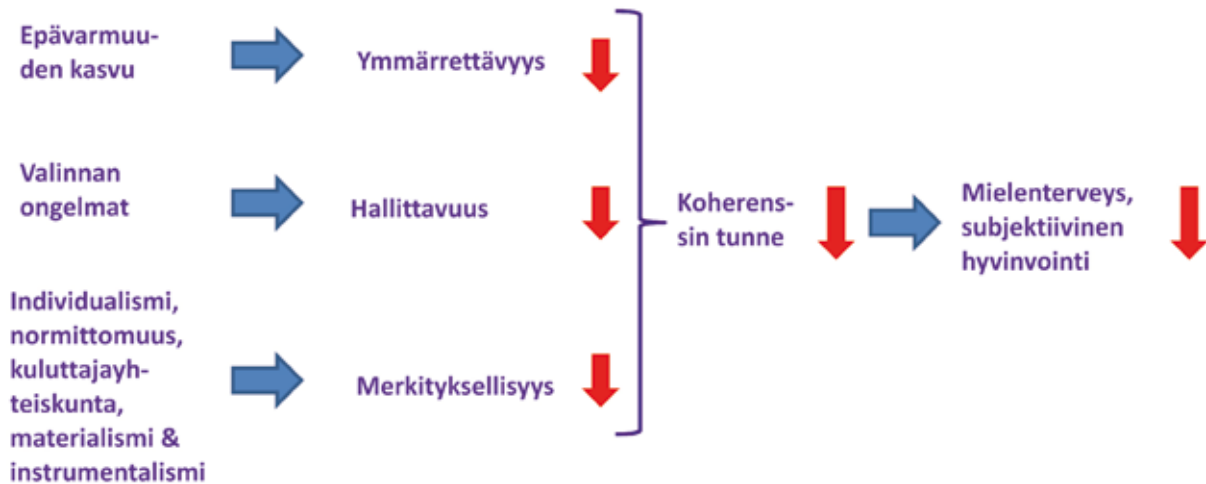


**Kuvio 2.** Arkielämän yhteisöjen, roolien ja aktiviteettien yhteensovittamisen haaste

Ihmisten aktiviteettien ja identiteettien moninaistumiseen liittyy myös yhteisöllisten sitoutumisten heikentyminen, kun kullekin yhteisölle ja kohtaamiselle jää aiempaa vähemmän aikaa ja energiaa. Valinnanvaran ja vaihtoehtojen kasvu onkin johtanut "kevytyhteisöllisyyteen", jossa inhimillisiä ja organisatorisia suhteita sekä asuinpaikkoja voidaan vaihtaa aiempaa helpommin, jos "ruoho näyttää aidan takana vihreämmältä". Varjopuolena on luonnollisesti aitojen ja syvälisten inhimillisten kohtaamisten vähentyminen sekä vahvojen sosiaalisten suhteiden tuoman turvaverkon heikentyminen (Hellsten 2008). Esimerkiksi Yhdysvalloissa sellaista ihmisten osuus väestöstä, joilla ei enää ole ketään, jolle puhua heille tärkeistä asioista, on noussut kymmenestä prosentista 25:een prosenttiin väestöstä kahden viime vuosikymmenen aikana (Mulgan 2009).

Myös Antonovskyn teorian kolmas ulottuvuus, elämän merkityksellisyys, näyttää vähentyneen viime vuosikymmeninä, kun kulttuuri on muuttunut yksilöllisempään ja itsekkäämpään suuntaan. Kuten edellä totesimme, monen elämästä puuttuu merkityksellinen, omat itsekkäät tarpeet ylittävä päämäärä (Frankl 1978; Seligman 2002). Elämän merkityksettömyyden tunnetta on lisännyt myös perinteisten yhteisöllisten ja uskonnollisten arvojen ja normien rapautuminen (nehän korostavat yhteistä hyvää), kulutuksen ja materialismin voimistuminen (hyvinvoinnin esineellistäminen) sekä em. sosiaalisten suhteiden heikentyminen (ks. Fromm 1977; Csikszentmihalyi 2006).

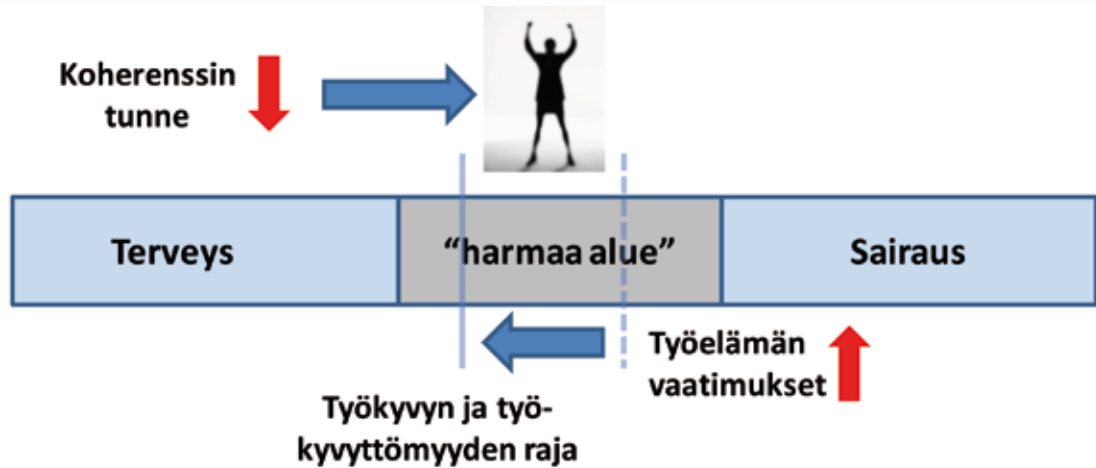
Antonovskyn mukaan elämän ymmärrettävyyden, hallittavuuden ja merkityksellisuuden heikentyminen vähentää henkilön henkisen koherenssin tunnetta, mikä vaikuttaa negatiivisesti heidän terveydentilaansa ja hyvinvointiinsa (Antonovsky 1987). Hänen teoriaansa testanneet empiiriset tutkimukset ovatkin osoittaneet, että mielenterveys ja elämän laatu korreloivat voimakkaasti henkisen koherenssin tunteen kanssa (Lindström ja Eriksson 2005). Mitä heikompi on henkisen koherenssin tunne, sitä enemmän ihmisillä on mielenterveyden ongelmia ja sitä huonompi on heidän elämän laatunsa.



**Kuvio 3.** Yhteiskunnallinen murros ja henkisen koherenssin tunteen heikentyminen

Nopea yhteiskunnallinen murros on siis viime vuosina heikentänyt ihmisten kokemaa henkistä koherenssia. Ympäröivän maailman kehitystä koskeva ymmärrys, elämänhallinta ja elämän merkityksellisyys ovat heikentyneet, mikä on luonut uusia paineita ihmisten mielenterveydelle ja subjektiiviselle hyvinvoinnille (Kuvio 3).

Viime vuosina tapahtunut henkisen koherenssin tunteen heikentyminen on työntänyt monia ihmisiä mielenterveyden "harmaalle alueelle", jossa mieli oireilee ja varoittelee epätasapainosta (Kuvio 4). Kun työelämän vaatimukset ovat samaan aikaan kasvaneet globaaliin kilpailuun siirryttäessä ja tietotyön yleistyessä, on yhä useampi ihminen kokenut voimavarojensa riittämättömiksi kasvavien haasteiden edessä. Näin työkyvyn ja -kyvyttömyyden raja on siirtynyt mielenterveyden harmaalla alueella täysin terveen ihmisen suuntaan. Lievätkin mielenterveysongelmat muodostavat työkyvylle entistä suuremman ongelman tietoyhteiskunnassa.



**Kuvio 4.** Yhä useampi ihminen on joutunut mielen terveyden “harmaalle alueelle”

Myös Ehrenberg yhdistää mielen terveyshäiriöiden kasvun “oman itsen rakentamisen” vaikeuteen nyky-yhteiskunnassa. Ihmisten autonomisuuden kasvu on lisännyt heidän henkilökohtaista vastuutaan, epävarmuuttaan ja riittämättömyyden tunnetta, mikä on tehnyt masennuksesta tärkeän yhteiskunnallisen ongelman. Samalla on tapahtunut “sairauden käsitteen yleinen uudelleen määrittely sekä muutos normaalin ja patologisen suhteessa” (Ehrenberg 2007). “Normaalin” käyttäytymisen alue on kaventunut (Pietikäinen 2008).

## 4. Mielen terveystilanteen kehitys Suomessa

Suomen mielen terveystilanteen kehityksestä on käyty paljon julkista keskustelua viime vuosina. Viimeinen koko väestön kattava terveystutkimus tehtiin vuonna 2000. Sen mukaan väestön mielen terveystilanteen ongelmat eivät olleet kasvaneet vuodesta 1980, jolloin edellinen kattava tutkimus tehtiin. Vuosituhannen vaihteessa Suomessa oli mielen terveystilanteen häiriöitä suurin piirtein saman verran kuin muissakin länsimaissa (Lönnqvist 2008). Toisaalta on myös mahdollista, että mielen terveystilanteesta on tapahtunut 2000-luvulla muutoksia, joita ei vielä tunneta uusien kattavien tutkimusten puuttuessa.

Viime vuosina julkisuuteen on tihkunut tietoja, jotka viittaisivat Suomen mielen terveystilanteen heikentymiseen:

- erityisopetusta saavien nuorten määrä on kasvanut 90-luvun puolivälistä alkaen (Tilastokeskus)
- nuorten (16–29 v.) mielen terveyden häiriöiden vuoksi saamat sairauslomaut ja työkyvyttömyyseläkkeet kasvoivat voimakkaasti vuosina 2000–2007 (Raitasalo ja Maaniemi 2008)
- nuorten nukahtamis- ja unihäiriöt ovat kasvaneet jatkuvasti vuosina 1996–2004 (Rimpelä, Luopa, Räsänen ja Jokela 2006)
- nuorten psyykelääkkeiden käyttö lisääntyi selvästi viime vuosikymmenen aikana (Autti-Rämö, Seppänen, Raitasalo, Martikainen ja Sorander 2009)
- 15–25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielen terveyden häiriöstä (Marttunen ja Kaltiala-Heino 2007)
- 20–25 prosentilla väestöstä on psyykkisiä stressioireita (Lönnqvist 2008), työperäiset univaikeudet ovat kasvaneet selvästi vuosina 1990–2003 (Härmä ja Sallinen 2006),
- mielialalääkkeiden käyttö on kahdeksankertaistunut vuodesta 1990 (Lääkelaitos),
- asukasta kohti laskettu alkoholinkulutus kasvoi 18 prosenttia 1995–2008 (THL),
- mielen terveyden häiriöt ovat 2000-luvulla nousseet suurimmaksi syyksi sairauspoissaoloille ja uusille työkyvyttömyyseläkkeille (Raitasalo ja Maaniemi 2007, 2008).

Näille mielen terveyden kannalta huolestuttaville trendeille on annettu monenlaisia tulkintoja. Yhden näkemyksen mukaan näissä trendeissä on kyse mielen terveyden palveluita ja -lääkkeitä koskevan kysynnän ja tarjonnan kasvusta, ei niinkään lääketieteellisen (oikean) hoitotarpeen kasvusta (Lönnqvist 2008). Todellisten mielen terveyden ongelmien oletetaan tällöin pysyneen ennallaan 2000-luvun aikana. Tätä selitystä täydentää toinen näkemys, jonka mukaan yhteiskunta on viime vuosikymmenten aikana sekä ”psykologisoitunut” että ”medikalisoitunut” (Hamilo 2008). Psykologisoitumisella tarkoitetaan sitä, että ihmisten ja yhteiskunnan normaaleista ongelmista keskustellaan entistä enemmän psykologisina ilmiöinä. Medikalisoituminen puolestaan tarkoittaa elämän normaalitapahtumien tai poikkeavuuksien lääketieteellistämistä ja saattamista hoidon piiriin.

Edellä esitetyt tulkinnat saattavat antaa melko arveluttavan kuvan kansalaisten ja lääkäreiden käyttäytymisestä. Niiden mukaan mielenterveyslääkkeitä ja -palveluita käytetään sekä sairauseläkkeelle ja -lomalle hakeudutaan ja päästään ilman kunnollista mielenterveyteen liittyvää syytä. Kuva ei kuitenkaan ole ihan näin musta-valkoinen.

Uudet huolestuttavat ilmiöt näyttävät kuuluvan mielenterveyden "harmaalle alueelle", joka sijoittuu Antonovskyn jatkumon keskivaiheille - täysin terveen ja sairaan välimaastoon. Pietikäisen ja Turusen mukaan lääkäreiden on usein vaikea tehdä kiistattomia lääketieteellisiä diagnooseja lievän oireilun ja sairauden välillä. Subjektiivisiin oireisiin ja haastatteluihin perustuvat diagnoosit ovat alttiita virheille sekä ympäröivän yhteiskunnan tilanteelle. Mielenterveyden historia tuntee useita "tarttuvia diagnooseja", jotka levisivät ensin lääketieteeseen ja sen jälkeen yhä laajempien väestönosien puheeseen ja sairausselityksiin. Mielenterveyden harmaalle alueelle kuuluvia oireita ja ahdistusta on eri aikakausina kutsuttu mm. neuroosiksi, stressiksi ja depressioksi (Pietikäinen ja Turunen 2007).

Näiden harmaan alueen "häilyvien diagnoosien" ongelma ei ole siinä, että ne kiinnittävät huomiota mielenterveyden lievempiin häiriöihin. Suomalainen terveydenhoitojärjestelmä on perinteisesti keskittänyt huomionsa vain ns. raskaampiin tapauksiin. Suuri osa mielenterveyshäiriöistä kärsivistä ihmisistä jää kokonaan vaille hoitoa. Hoitamattomana nämä harmaan alueen mielenterveysongelmat voivat muodostaa kansanterveydellisen ja -taloudellisen aikapommin. Esimerkiksi nuorten psyykkinen oireilu johtaa helposti koulunkäyntiongelmiiin ja syrjäytymiskiarteeseen. Samalla tavoin unihäiriöt, kasvanut alkoholin käyttö ja työuupumus kasvattavat aikuisten riskiä sairastua masennukseen. Suurten hyvinvointitappioiden lisäksi mielenterveysongelmista aiheutuu jo nyt Suomessa yli seitsemän miljardia euroa suoraa sairausloma-, hoito- ja eläkekuluja (Ahonen 2008).

Harmaan alueen diagnoosien suurin ongelma on siinä, että ne johtavat lähes automaattisesti *henkilön* hoitamiseen. Positiivinen diagnoosi on lääketieteessä merkki sairaudesta (huomaa: "terveys-sairaus"-dikotomia), mikä vaatii sairastuneen henkilön hoitamista. Mielenterveysoireista kärsivälle ihmiselle määrätään siis yleensä lääkkeitä, jonkinlaista terapiaa, tai molempia. Tämän lisäksi hänelle saatetaan myöntää sairausloma tai jopa työkyvyttömyyseläke.

Pietikäisen ja Turusen (2007) mukaan lievien mielenterveysongelmien syynä ovat kuitenkin usein yhteiskunnan "makrotason murrokset", joihin ei voi yksilötason lääketieteellisin keinoin vaikuttaa. Myös Lönnqvist korostaa, että "psykososiaaliset ympäristötekijät" vaikuttavat geenejä ja aivoja voimakkaimmin mielenterveyshäiriöiden syntyyn (Lönnqvist 2008). Jobst, Shostak ja Whitehouse'n (1999) mielestä sairaudet ovat "terveitä reaktioita", joilla ihmisen mieli ja keho kertovat, että elämän dynaaminen tasapaino on jotenkin järkkynyt. Tämän epätasapainon perimmäisiä syitä tulee pyrkiä ymmärtämään paremmin. Harmaan alueen mielenterveysongelmien pysyvä vähentäminen edellyttää inhimillisten oireiden takana olevien yksilöllisten ja yhteiskunnallisten arkielämän (hyvinvointi)ongelmien tutkimista ja ratkaisemista. Kuten olemme nähneet, se edellyttää ihmisen tilanteen ja hyvinvoinnin tarkastelemista lääketieteen kapeaa "sairausviitekehystä" laajemmalla perspektiivillä (Pietikäinen ja Turunen 2007).



Lievien mielenterveysongelmien vähentämisessä tarvitaan lääketieteellisen hoidon ohella kansalaisten tukemista heidän arkielämässään. Todennäköisesti ihmisten arkielämän koherenssin tunteen vahvistaminen vähentäisi monia harmaan alueen mielenterveyshäiriöitä tehokkaammin ja pysyvämmiin kuin lääketieteellinen hoito, joka ei kohdistu näiden ongelmien sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin syihin. Palaamme tähän teemaan vielä tutkimuksen johtopäätösoasassa.

Huolestuttavien mielenterveystrendien joukosta nousee erityisesti esiin suomalaisnuorten mielenterveysoireilun voimakas kasvu. Nuorilla on vanhempiin sukupolviin verrattuna heikommat henkiset valmiudet selvitä nykyisessä murroksessa. Ihmiset varttuvat henkisesti kypsiksi aikuisiksi usean eri vaiheen kautta koko eliniän kestävässä prosessissa (Vaillant 2003). Henkisen koherenssin tunteen kehittyminen vaatii paljon aikaa ja elämäkokemuksia.

Ensimmäiseksi nuoren on luotava oma, vanhemmista erillään oleva *identiteetti*. Sitten hänen pitää pystyä kehittämään vastavuoroinen (epäitsekäs) ja *läheinen suhde* elämäkumppaniin. Samanaikaisesti, tai hieman myöhemmin, hänen on *muodostettava itselleen ura*, joka vastaa hänen vahvuuksiaan ja tarpeitaan, mahdollistaa pitkäjänteisen sitoutumisen sekä tarjoaa riittävän elannon. Tämän jälkeen tulee *seuraavan sukupolven ohjaaminen*, eli oman osaamisen jakaminen nuoremmille. Myöhemmällä iällä on vuorossa *merkitysten ylläpitäminen*, eli kollektiivisen viisauden, traditioiden ja instituutioiden välittäminen eteenpäin. Lopuksi ihminen haluaa vielä tuntea saavuttaneensa elämässään jonkinlaisen *rauhan ja kokonaisuuden tunteen*. Tähän liittyy usein hengellinen aktivoituminen sekä huoli koko ihmiskunnan kohtalosta (Vaillant 2003).

Nyky-yhteiskunta asettaa nuorille kovia henkisiä vaatimuksia aikuiseksi varttumisessa. Kuten olemme nähneet, koherentin identiteetin rakentaminen on vaikeaa aikuisillekin nykyisessä "loputtomien vaihtoehtojen" yhteiskunnassa. Nuoret joutuvat rakentamaan omaa identiteettiään vasta kehityksessä olevan maailmankuvan ja heikomman elämäkokemuksen pohjalta. Vanhemmat eivät myöskään usein pysty kunnolla tukemaan lastensa kehitystä omien elämäntilanteensa ongelmien (esim. kiireen) ja suuren sukupolvikulun johdosta. Lyhytjänteinen ja itsekeskeinen kulttuuri puolestaan vaikeuttaa nuorten välisten, pysyvien ja läheisten ihmissuhteiden solmimista (Vaaranen 2007). Perheen perustamisikä on noussut viime vuosina jatkuvasti (Moisio 2006). Myös tyydyttävän työuran luominen on vaikeaa nykyisillä epävarmoilla "pätkätyömarkkinoilla".

Näistä lähtökohdista henkisen koherenssin saavuttaminen ja merkityksellisen elämän rakentaminen on usein vaikeampaa nuorille kuin aikuisille. Henkisen hyvinvoinnin edellytykset - elämän ymmärrettävyys, hallittavuus ja merkityksellisyys - voivat jäädä heikoiksi. Nyky-yhteiskunta tarjoaa nuorten elämälle hyvät materiaaliset mutta haastavat henkiset lähtökohdat.

## 5. Päätöksenteon lyhytjänteisyys, jäykkyys ja itsekeskeisyys

Mihaly Csikszentmihalyin (2006) mukaan ihmisten mieleen vaikuttaa kolme tekijää, jotka estävät heitä näkemästä totuutta selkeästi ja vääristävät siten päätöksentekoa. Näitä ovat heidän (a) kehonsa geneettisten ohjeiden aiheuttama välittömän tarpeen tyydytyksen vaatimus, (b) kulttuurin ajattelumallien, normien sekä materiaalien rakenteiden (meemien) aiheuttama henkinen jäykkyys sekä (c) vahvan egon aiheuttama itsekeskeisyys. Nykyinen yhteiskunnallinen murros sekä siitä johtuva henkisen koherenssin heikentyminen ovat entisestään lisänneet päätöksenteon lyhytjänteisyyttä, jäykkyyttä ja itsekeskeisyyttä (Hämäläinen 2008). Lyhytjänteisiin, jäykkiin (rutiiniluonteisiin, tavanomaisiin) ja itsekkäisiin päätöksiin liittyvät negatiiviset sivuvaikutukset heikentävät edelleen arkielämän koherenssia, yhteiskunnallista harmoniaa ja ihmisten henkistä hyvinvointia.

*Lyhytjänteisyys.* Murroksesta johtuva epävarmuuden kasvu on lisännyt ihmisten arkielämän päätöksenteon lyhytjänteisyyttä vaikeuttamalla elämän rationaalista ja pitkäjänteistä suunnittelua. Päätöksenteon epävarmuutta ja lyhytjänteisyyttä on lisännyt myös laajalle levinnyt elämän merkityksettömyys ja päämäärän puute (Frankl 1978; Jobst, Shostak ja Whitehouse 1999). Niiden puuttuessa ihmiset ovat kuin tuuliajolla välittömien tarpeidensa viettävänä. Päätöksenteon lyhytjänteisyyttä lisää myös arkielämän vaihtoehtojen kasvu, sillä niiden hyödyntämiseen käytettävissä oleva aika ja energia eivät ole lisääntyneet. Vaihtoehtojen määrän kasvu houkuttelee kokeilemaan uutta, sillä ”ruohohan voi olla aidan takana vihreämpää”. Tästä on kuitenkin seurauksena arjen ruuhkautuminen sekä sosiaalisten suhteiden pitkäjänteisyyden ja uskollisuuden vähentyminen (esim. työsuhteet, kulutustrendit, uudet harrastukset, avioliittojen kariutuminen, asuinpaikan vaihto, jne.).

*Jäykkyys.* Ihmisten kokeman epävarmuuden kasvu vähentää myös heidän henkistä joustavuuttaan. Suuren epävarmuuden keskellä ihmiset eivät mielellään omaksu uusia ja epävarmoja ajatusmalleja. Heidän epävarmuudensietokykynsä on rajallinen (Festinger 1956). Monimutkaisiin ja epäselviin ongelmiin haetaan yksinkertaisia ja perinteisiä ratkaisuja. Vanhat ajatus- ja toimintamallit houkuttelevat, koska niihin ei liity epävarmuutta. Tämä johtaa helposti päätöksenteon ”polkuriippuvuuteen”, jossa uusia ongelmia yritetään ratkoa vanhojen rutiinimallien mukaan. Samalla elinympäristön nopea muutos kuitenkin usein edellyttäisi aivan uudenlaisten ratkaisujen löytämistä ja kokeilemista. Tutuin ei aina ole turvallisin yhteiskunnallisen murroksen aikana.

*Itsekeskeisyys.* Pitkälle kehittyneistä yhteiskunnista on myös tullut aiempaa itsekeskeisempiä ja itsekkäämpiä. Edellä olemme jo todenneet, että monilta ihmisiltä puuttuu elämästään selkeä, omat tarpeet ylittävä päämäärä ja merkitys. Yhteistä hyvää perinteisesti tukeneet uskonnot, ideologiat ja käyttäytymisnormit ovat menettäneet merkitystään (Fromm 1977; Csikszentmihalyi 2006). Viktor Frankl’in mukaan tämä on luonut ihmisten elämään ”eksistentiaalisen tyhjiön” ja johtanut heidän tylsistymiseensä. Tätä he yrittävät vähentää luomalla itse elämänsä stressi- ja jännitystilanteita (Frankl 1978). Hän käyttää esimerkkeinä urheilua ja vuorikiipeilyä.

Nyky-yhteiskunnan itsekkyyden ja elämyshakuisuus näyttävät siis kulkevan käsi kädessä. Tunteet, hedonistinen nautiskelu ja välitön tarpeen tyydytys ohjaavat päätösten tekemistä, kun valintoja ei tehdä järjen, jonkun korkeamman päämäärän tai moraalin perusteella. Csikszentmihalyi kiteyttää ihmisten elämänhallintaan liittyvät ongelmat seuraavasti:

”Emme vielä tiedä, miten saisimme mielen tekemään mitä haluamme sen tekemisen tai mikä olisi meille hyväksi. Kun on kyse mielen hallitsemisesta, olemme kuin ajokortin juuri saanut ihminen kilpa-auton ratissa” (Csikszentmihalyi 2006, 16).

Lyhytjänteiset, polkuriippuvat ja itsekeskeiset päätökset muodostavat pitkälle kehittyneessä yhteiskunnassa uudenlaisia hyvinvointiongelmia, koska yksittäisiin päätöksiin liittyy usein pieniä negatiivisia sivuvaikutuksia (”mikroulkoisvaikutuksia”), joihin ei yleensä kiinnitetä huomiota, mutta jotka kumuloituvat suuriksi ongelmiksi:

- *ajan kuluessa*, kun henkilö toistaa samoja päätöksiä ja käyttäytymismalleja sekä
- *suuressa joukossa*, kun lukuisat ihmiset tekevät samanlaisia päätöksiä.

Schelling (2006) ja Csikszentmihalyi (2006) ovat korostaneet ihmisten pienten valintojen suuria vaikutuksia.

”Maailmaa, jossa lapsemme ja heidän lapsensa tulevat elämään, rakennetaan hetki hetkeltä niillä valinnoilla, joihin kohdistamme psyykkisen energiamme... Näillä pienillä valinnoilla ja vähäpätöisillä päätöksillä on pitkällä aikavälillä yhtä paljon painoa kuin Napoleonin kaikilla sodilla yhteensä” (Csikszentmihalyi 2006, 220).

Esimerkkejä yksittäisistä valinnoista kumuloituvista uudenlaisista hyvinvointiongelmissa ovat mm.:

- epäterveellisestä ravitsemuksesta ja riittämättömästä liikunnasta johtuva ylipaino sekä siihen liittyvät elintasosairaudet (diabetes 2, metabolinen oireyhtymä)
- alkoholin, tupakan ja huumeiden käytöstä aiheutuvat riippuvuudet, sairaudet ja kuolleisuus
- liiallisesta kulutuksesta johtuva ylivelkaantuminen
- omaan työuraan ja harrastuksiin panostamisesta johtuva läheissuhteiden ja lasten kasvatuksen kärsiminen sekä työperäiset mielenterveysongelmat
- hedonistisista tarpeista johtuva perheen perustamisen lykkääminen, mistä voi seurata lapsettomuutta ja raskaita hoitoja
- yksityisautoilun ja matkailun kasvusta johtuva ympäristöongelmien kasvu.

Yhteiskunnallinen murros ja arjen koherenssin tunteen heikentyminen vaikuttavat siis ihmisten hyvinvointiin sekä suoraan että arjen lyhytnäköisten, rutiininomaisten ja itsekeskeisten valintojen kautta. Tällaisten valintojen negatiiviset sivuvaikutukset lisäävät arkielämän ja yhteiskunnan epäjärjestyttä (entropiaa), mikä heikentää edelleen ihmisten henkistä koherenssia ja hyvinvointia. Seurauksena voi olla itseään ruokkiva mielenterveyttä ja hyvinvointia nakertava prosessi.

## 6. Arjen hyvinvoinnin edistäminen

Kansalaisten hyvinvoinnin parantaminen vaati teollisessa yhteiskunnassa talouskasvun edistämistä ja hyvinvointivaltion kehittämistä. Painopiste oli materiaalsen elintason kohottamisessa sekä inhimillisten perustarpeiden tyydyttämisessä. Ajan myötä näitä tavoitteita palvelevista instrumenteista – taloudesta ja hyvinvointivaltiosta – tuli lähes itseisarvoisia päämääriä ja vallitseva käsitys hyvinvoinnista jäykistyi materialistiseen muottiinsa. Hyvinvointivaltion lisätessä kansalaisten resursseja, vapauksia ja oikeuksia, myös vastuu heidän hyvinvoinnistaan siirtyi yhä enemmän yhteiskunnalle.

Suomalaista yhteiskuntaa on viime vuosikymmenet kehitetty talouden ja hyvinvointivaltion ehdoilla. Itse toiminnan päämäärää - kansalaisten hyvinvointia - koskevia perusnäkömymiä ja lähtökohtaoletuksia ei ole ryhdytty vakavasti kyseenalaistamaan. Yhteiskunnan laaja-alainen murros ja talouskriisi pakottavat nyt miettimään mihin suuntaan yhteiskuntaa pitäisi kehittää. Yhteiskunnan rakenteellisia uudistuksia on mahdotonta tehdä järkevästi ilman selvää näkemystä niiden päämäärästä – ”kansalaisen parhaasta” (Kuusi 1962).

Tarvittavat rakenteelliset uudistukset ja innovaatiomahdollisuudet olisi paljon helpompi tunnistaa, jos arkielämän hyvinvointia ymmärrettäisiin nykyistä syvällisemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Silloin voitaisiin kysyä suoraan, minkälaiset tuotteet, palvelut politiikkatoimenpiteet ja instituutiot tukisivat parhaiten kansalaisten arjen hyvinvointia? Niiden vertaaminen nykyisiin tuotteisiin ja palveluihin, politiikkaan ja instituutioihin tuottaisi selkeän listan tarvittavista toimenpiteistä ja innovaatioista. Tämän vuoksi arjen hyvinvoinnin luonteen muutosten tutkiminen ja ymmärtäminen on aivan keskeinen asia Suomen tulevaisuuden kannalta.

Tulevaisuudessa kansalaisten hyvinvoinnin edistäminen vaatii subjektiivisen, ihmisten arjessa kokeman hyvinvoinnin ottamista yhteiskunnan tärkeimmäksi päämääräksi. Tämä tarkoittaa sitä, että yhteiskuntaa uudistetaan humanin, kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen perusteella. Talouden ja yhteiskunnan toimintamallien kehittämistä ohjaa syvälinen ymmärrys arjen hyvinvoinnin tekijöistä ja vaatimuksista. Uudistusten tavoitteena tulee viime kädessä olla hyvä elämä uudenlaisessa elinympäristössä. Talous ja hyvinvointivaltio ovat vain instrumentteja tämän tavoitteen saavuttamiseksi.

Suomalaisen yhteiskunnan nopea kehitys on nostanut esiin uusia hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Pitkälle kehittyneessä yhteiskunnassa korostuvat korkeammat *yhteisölliset tarpeet*, kuten lähimmäisen rakkaus, yhteisöllisyys ja sosiaalinen arvostus (Vaillant 2003). Niiden tyydyttäminen vaatii *aikaa* ja *inhimillistä energiaa*, jotka ovat nyky-yhteiskunnassa niukkoja resursseja. Ihmiset tarvitsevat myös uusia itsensä toteuttamisen ja ylittämisen mahdollisuuksia, jotka tukevat yhteistä hyvää ja tuovat elämään merkitystä (Frankl 1978).

Yhteiskunnallinen murros on johtanut myös päätöksenteon lyhytjänteisyyden, jäykkyyksien ja itsekkyyden kasvuun. Yksittäisiin päätöksiin liittyvistä pienistä negatiivisista sivuvaikutuksista kumuloituu suuria hyvinvointiongelmia, joita ei vielä ole opitu hallitsemaan. Hyvinvointivaltion tarjoamien resurssien ja oikeuksien vastapainoksi monimutkainen nyky-yhteiskunta joutuu vaatimaan ihmisiltä myös henkilökohtaista *vastuunottoa* omasta ja muiden ihmisten hyvinvoinnista. Tämä ei kuitenkaan aina ole helppoa, mikä vaatii kansalaisten tukemista arjen valinnoissa.

Arjen hyvinvoinnin kehittämistä voidaan tarkastella myös yhteiskunnan pitkän aikavälin evoluution näkökulmasta. Ajoittaisia kriisejä ja historiallisia romahduksia lukuun ottamatta yhteiskunnallinen kehitys on edennyt kohti *kasvavaa kompleksisuutta* – yhteiskunnan eri osien ja alajärjestelmien lisääntymistä ja erikoistumista (differentiaatiota) sekä niiden välisen vuorovaikutuksen ja integraation syvenemistä. Vaikka kompleksisuuden kasvu on vaatinut sekä differentiaation että integraation lisääntymistä, eivät ne aina ole edenneet tasatahtia. Toisen maailmansodan jälkeiset vuosikymmenet olivat teollisuusmaissa integroitumisvaihetta, kun hyvinvointivaltiota kehitettiin aktiivisesti vastaamaan massatuotannon ja -kulutuksen luomiin yhteiskunnallisiin haasteisiin. Öljykriisien jälkeen siirryttiin kuitenkin uuteen differentiaation aikakauteen, kun teollisuusmaiden vaurastuminen, vapautuminen ja tasa-arvoistuminen johtivat kulttuurin individualisoitumiseen, muuttoliikkeet kasvattivat yhteiskuntien monikulttuurisuutta, talouden kasvu ja kansainvälistyminen tekivät mahdolliseksi tuotantoprosessin ja työtehtävien entistä pidemmälle menevän erikoistumisen ja tieto- ja viestintäteknologian radikaalit innovaatiot johtivat innovaatiotoiminnan nopeaan kasvuun (Hämäläinen 2003).

Edellisissä jaksossa kuvattuja uudenlaisia hyvinvointiongelmia voidaan myös pitää arkielämän kasvaneen differentiaation ja riittämättömän integraation seurauksina. Mihaly Csikszentmihalyin mukaan ”ihmisen differentioituneisuus viittaa siihen, miten paljon hänellä on erilaisia kiinnostuksen kohteita, kykyjä ja tavoitteita, ja hänen integroituneisuutensa viittaa siihen, miten hyvässä sopusoinnussa tavoitteet ovat keskenään ja ajatukset, tunteet ja toiminta keskenään” (Csikszentmihalyi 2006, 206). Ihmisten arkielämän koherenssi ja integroituneisuus ovat sisällöltään hyvin samanlaisia käsitteitä.

Yhteiskunnan hajautuminen ja eriytyminen eivät aiheuta ongelmia pelkästään arkielämän hallinnassa. Talouden ja yhteiskunnan kasvanut differentiaatio ja muutosvauhti ovat haastaneet perinteiset hierarkkiset organisointi- ja hallintamallit sekä yksityisellä että julkisella sektorilla (Zuboff 2002; Benkler 2002; Hamel 2007; Doz ja Kosonen 2008; Hämäläinen 2008; Noonan, Sabel ja Simon 2009).

Evoluution näkökulmasta yhteiskunta voi kehittyä tulevaisuudessa kahteen eri suuntaan: joko kohti *kasvavaa epäjärjestystä ja entropiaa* tai sitten kohti *kasvavaa harmoniaa ja kompleksisuutta*. Historiasta löytyy useita esimerkkejä pitkälle kehittyneiden yhteiskuntien romahduksista. Joseph Tainter (1988) kuvaa kirjassaan *The Collapse of Complex Societies* miten hyvinkin kompleksiset yhteiskunnat, kuten Rooman valtakunta, ovat hajonneet integraation epäonnistuttua. Csikszentmihalyi puolestaan väittää Neuvostoliiton romahtaneen differentiaation puutteeseen. Yhteiskunnan kehittäminen kohti kasvavaa kompleksisuutta vaatii differentiaation ja integraation tasapainoista kehittämistä (Csikszentmihalyi 2006, 342) - tällä hetkellä aivan erityisesti integraation parantamista.

Tämä ei kuitenkaan voi tapahtua vanhoin keinoin vaan edellyttää uusien elämäntapojen, mentaalisten mallien, arvojen, normien, instituutioiden, organisoitumismallien ja poliittisten toimenpiteiden kehittämistä. Yhteiskunnan uusien integrointimekanismien tulee pystyä yhdistämään ihmisten, yhteisöjen ja organisaatioiden aiempaa pidemmälle eriytyneet toiminnot harmoniseksi ja hyvin toimivaksi kokonaisuudeksi. Tulevaisuudessa hyvinvointia syntyy ja sitä kehitetään aiempaa kompleksisemmassa yhteiskunnassa, jossa ihmisten ja organisaatioiden tarpeet sekä niitä palvelevat ratkaisut ja rakenteet ovat aiempaa eriytyneempiä ja integroituneempia.

Uusiin hyvinvointihaasteisiin vastaamiseksi tarvittavia toimenpiteitä on pohdittu jo 1970-luvulta lähtien (ks. Fromm 1977; Frankl 1978; Rogers 1980; Wright 1981; Michael 2000, Gardner 2006; Csikszentmihalyi 2006). Keskitymme hyvinvoinnin edistämistä koskevien toimenpidesuosituksen osalta neljään alueeseen: ihmisten elämänasenteeseen, tarvittaviin henkisiin resursseihin, arkielämän organisointiin sekä elinympäristön vaikutukseen.

## 6.1. Uudenlainen elämänasenne

Monet tunnetut psykologit ovat sitä mieltä, että yhteiskunnan syvälinen murros vaatii ihmisiltä uudenlaista elämänasennetta (Fromm 1977; Frankl 1978; Rogers 1980; Gardner 2006). Heidän mielestään hyvä elämä ja ihmiskunnan selviäminen edellyttävät tulevaisuudessa erityisesti *humanismin* ja *eettisyyden* renessanssia.

*Humanismi*. Viime vuosien yhteiskunnallista keskustelua ja päätöksentekoa ovat leimanneet instrumentalistiset tavoitteet: talouden ja hyvinvointivaltion kehittäminen. Toiminnan lopullisen päämäärän, hyvinvoinnin, luonnetta ja muutosta ei ole katsottu tarpeelliseksi pohtia. Tämä ei kuitenkaan enää riitä, kun yhteiskunnallinen murros muuttaa nopeasti kansalaisten hyvinvoinnin reunaehtoja. Georg Henrik von Wright'in mukaan humanismi nousee yleensä tieteen eturintamaan suurten yhteiskunnallisten murrosten aikana, kun ihmiset joutuvat miettimään uudelleen hyvän elämän sisältöä (Wright 1981). Yksi hyvinvoinnin edellytyksistä onkin humanistisen elämäntieteen leviäminen yhteiskunnassa.

Carl Rogers'in mukaan uudessa toimintaympäristössä pärjäävillä "tulevaisuuden henkilöillä" on seuraavia humaaneja ominaisuuksia (Rogers 1980):

- *Välittäminen*. He välittävät muista ihmisistä ja haluavat auttaa heitä, kun siihen on tarve. Heidän välittämisenä on hellää, hienovaraista ja ei-moralisoivaa.
- *Läheisyyden kaipuu*. He etsivät uudentyyppistä läheisyyttä ja yhteistä päämäärää. He pyrkivät uudenlaiseen kommunikointitapaan, jossa on verbaalista ja sanatonta sekä järki- ja tunneperäistä viestintää.
- *Kokonaisuuden kaipuu*. He eivät halua elää ositetussa maailmassa: esim. ruumis vs. sielu, terveys vs. sairaus, järki vs. tunne, tiede vs. maalaisjärki, yksilö vs. ryhmä, jne. He pyrkivät kokonaisvaltaiseen elämään, jossa järki, tunne, fyysinen energia, psyykkinen energia ja terveys ovat kaikki yhdistyneenä samaan kokemukseen.
- *Tieteen ja teknologian epäily*. He eivät luota ihmisiä ja luontoa hallitsemaan pyrkivään tieteseen ja teknologiaan. He tukevat kuitenkin tiedettä ja teknologiaa silloin, kun ne parantavat ihmisten omaa itseymmärrystä ja elämäntietoa.
- *Instituutiovastaisuus*. He eivät pidä mistään vahvasti rakentuneista, jäykistä ja byrokraattisista instituutioista. Heidän mielestään instituutioiden pitäisi olla ihmisiä varten, ei ihmisten instituutioita varten.
- *Sisäinen auktoriteetti*. He luottavat omaan kokemukseensa ja kokevat suurta epäluottamusta ulkopuolisia auktoriteetteja kohtaan. He tekevät itse omat moraaliset arvionsa.
- *Materiaalisten asioiden väheksyntä*. He eivät välitä materiaalisista nautinnoista, palkinnoista tai statuksesta.

Howard Gardner korostaa toisten ihmisten *kunnioitusta* tulevaisuudessa tarvittavana luonteenpiirteenä (Gardner 2006). Yhteiskunnan individualisoituminen, sen monikulttuurisuuden kasvu sekä työelämän ja harrastusten kansainvälistyminen ovat tuoneet suomalaiset yhä tiiviimpään vuorovaikutukseen erilaisten ihmisten kanssa. Vanha suomalainen monokulttuuri on hajonnut, jos sellaista kunnolla koskaan olikaan (Hämäläinen 2006). Mosaiikkimaisessa kulttuurissa ja entistä tiukemmin integroituneessa maailmassa eläminen on hyvin vaikeaa ilman toisten ihmisten kunnioittamista. Yhteiskunnallisen murroksen aiheuttama epävarmuus heikentää kuitenkin ihmisten kykyä sietää erilaisuutta. Erilaisten ihmisten kohtaaminen lisää ihmisten kokemaa epävarmuutta, jos he eivät ole tottuneet erilaisuuteen.

*Eettisyys.* Humanismi ja toisten ihmisten kunnioitus ovat myös edellytyksiä eettiselle käyttäytymiselle. Humanismin heikkous, vanhojen yhteisöllisten siteiden ja normien rapautuminen sekä itsekkyyden kasvu ovat kuitenkin viime vuosina johtaneet eettisyyden alennustilaan, elämän merkityksen katoamiseen, uudenlaisiin hyvinvointiongelmiiin sekä lopuksi vakavaan talouskriisiin. Hyvinvointia ja yhteiskunnallista kehitystä ei saada kestäväälle pohjalle ilman vastuullisemman, eettisen elämänasenteen omaksumista suhteessa omaan, kanssaihminen ja luonnonympäristön hyvinvointiin.

Eettinen asenne ja vastuullisuus tarkoittavat sitä, että ihmisen toimintaa ohjaa yhteinen ja yleinen hyvä, ei vain oma etu. Yhteisen hyvän eteen toimiminen antaa elämään omaa etua suuremman, merkityksellisen päämäärän, jonka vaikutus hyvinvointiin on keskeinen (Fromm 1977; Frankl 1978). Eettinen elämänasenne pitää sisällään myös vastuun tulevista sukupolvista ja luonnonympäristöstä. Carl Rogers'in mukaan "tulevaisuuden ihmiset" ovat ekologisesti suuntautuneita ja elävät tyytyväisinä luonnon kanssa sopusoinnussa (Rogers 1980). Ilmastonmuutos on tuonut selvästi esiin materiaaliseen kasvuun ja fossiilisiin polttoaineisiin perustuvan elämäntavan ja talusmallin vastuuttomuuden. Eettinen asenne ja vastuullinen käyttäytyminen ovat edellytyksiä sille, että yhteiskunnasta voisi tulla sen kaikille jäsenille inhimillisempi ja parempi paikka elää.

Hyvinvointivaltio on keskittynyt kansalaisten resurssien, vapauksien ja oikeuksien parantamiseen. Yhteiskunta on monella tapaa kantanut vastuun yhteisestä hyvästä kansalaisten puolesta. Vauraassa, vapaassa ja monimutkaisessa yhteiskunnassa tämä ei enää riitä, eikä ole mahdollistakaan. Yhteistä hyvää ei enää voida saavuttaa julkishallinnon tiukalla ohjailulla kansalaisten vapauksia kohtuuttomasti rajoittamatta. Ihmisten on itse otettava enemmän vastuuta omien valintojensa ja käytöksensä pitkän aikavälin vaikutuksista omaan ja muiden hyvinvointiin (Giddens 2007). Suurin osa ihmisistä on tutkimusten mukaan valmiita vastuulliseen käyttäytymiseen, kunhan muutkin ihmiset tekevät niin (Gintis, Bowles, Boyd ja Fehr 2005). Vastuun ottaminen parantaa myös ihmisten kokemaa hyvinvointia, kun taas vastuun välttely heikentää sitä (Vaillant 2003).

Viisaiden ja vastuullisten päätösten tekeminen ei kuitenkaan ole helppoa kompleksisessa ja nopeasti muuttuvassa nyky-yhteiskunnassa. Ihmiset eivät aina tiedä oman toimintansa kaikkia seurauksia. Eettisen käyttäytymisen normit eivät myöskään aina ole selviä. Perinteiset elämänviisaudet ja käyttäytymisnormit ovat menettäneet merkitystään, kun niitä vaalivat instituutiot ovat etäännyneet ihmisten arjesta (Stenbergin 2005; Csikszentmihalyi 2006).



Ihmisten erilaisiin rooleihin voi myös liittyä moraalisia ristiriitoja, joissa tietyn yhteisön kannalta vastuullinen käytös vaikeuttaa toisen yhteisön moraalien noudattamista (Gardner 2006). Tällaisten eettisten ristiriitojen todennäköisyys on kasvanut ihmisen erilaisten roolien lukumäärän mukana. Lisäksi joidenkin ihmisten itsekäs käyttäytyminen saa monet periaatteessa yhteistä hyvää haluavat ihmiset käyttäytymään itsekäästi, jotta he eivät tulisi hyväksi käytetyiksi (Gintis, Bowles, Boyd ja Fehr 2005). Hedonistinen kulutuskulttuuri ja yritysten voimakkaat markkinointiponnistelut tukevat itsekeskeistä elämäntyyliä.

Vastuuttomaan käyttäytymiseen johtaa usein myös *tahdonvoiman puute*. Ihmisillä voi olla riittävästi tietoa vastuullisten valintojen tekemiseksi, mutta heidän tahdonvoimansa ja motivaationsa eivät riitä vastuulliseen käyttäytymiseen. Tästä on kysymys esimerkiksi silloin kun terveysvalistus ei pure ihmisiin. Näin käy erityisesti sellaisissa tapauksissa, joissa ihmiset kokevat päätöksensä välittömät positiiviset hyvinvointivaikutukset tärkeämmiksi kuin niistä pidemmällä aikavälillä omalle hyvinvoinnille aiheutuvat haitat tai niiden yhteiskunnalle aiheuttamat hyvinvointitappiot. Vastuuttomia päätöksiä on helpompi tehdä, jos yksittäiseen päätökseen liittyvä negatiivinen hyvinvointivaikutus ja siitä syntyvät "omantunnontuskat" ovat pieniä. On esimerkiksi helppo ajatella, että yksi epäterveellinen ateria ei vielä paljoa vaikuta terveydentilaan eikä yksi roska puiston yleiseen siisteyteen. Negatiivisten vaikutusten sivuuttamista helpottaa myös se, jos päätöksestä ei aiheudu sen tekijälle mitään *välittömiä taloudellisia tai sosiaalisia kustannuksia*.

Tällainen tilanne on mm. silloin, kun muut ihmiset tai viranomaiset eivät *huomaa tai välitä* negatiivisia sivuvaikutuksia tuottavista päätöksistä tai käytöksestä. Vastuullisen käyttäytymisen kannustimia vähentää myös se, jos *monet muut ihmiset käyttäytyvät vastuuttomasti*, sillä silloin vastuullisella käyttäytymisellä ei ole niin suurta merkitystä kokonaisuuden kannalta eivätkä muutoin vastuulliset ihmiset halua tulla vastuuttomien ihmisten hyväksikäyttämiksi (tai naurunalaisiksi) (Gintis, Bowles, Boyd ja Fehr 2005). Julkinen roskaaminen suurissa yleisötapahtumissa on tästä hyvä esimerkki (esim. Helsingin Kaivopuiston vappujuhlinta ja ulkoilmakonsertit).

Päätöksenteon vastuullisuuden parantaminen vaatii tällaisissa tapauksissa pienten negatiivisten sivuvaikutusten "hinnoittelua". Niiden aiheuttajien pitää joutua "maksamaan" päätöksensä negatiivisista vaikutuksista *välittömästi*. Tähän perustui esimerkiksi New Yorkin pormestarin Rudolph Guilianin "nollatoleranssi" -kampanjan menestys rikosten vastaisessa taistelussa 1990-luvulla. Suurkaupungin poliisivoimat alkoivat hänen johdolla puuttua kaikkiin, aivan pienimpiinkin pikkurikoksiin välittömästi ja tehokkaasti, mikä johti New Yorkin katujen siistytymiseen ja turvallisuustilanteen dramaattiseen parantumiseen. New York on tällä hetkellä Yhdysvaltain turvallisimman suurkaupunki.

Sama periaate selittää myös joidenkin elämäntapamuutoksia tukevien vertaisryhmi-  
en menestyksen. Esimerkiksi Painonvartijat ja Nimettömät Alkoholitit kokoontuvat säännöllisesti tukemaan jäsentensä ponnisteluja käytöksen muuttamiseksi ja asettavat samalla hyvin konkreettisen lyhyen aikavälin sosiaalisen kustannuksen sille, jos osallistuja lipsuu tavoitteistaan. Huonoista päätöksistä joutuu nopeasti tutun yhteisön paheksunnan kohteeksi. Yksittäisten päätösten kaikki vaikutukset - välittömät, pidemmän aikavälin ja muille aiheutuvat - joudutaan ottamaan huomioon ("sisäistämään") jo päätöstä tehtäessä. Satunnainen sakottaminen tai vuosien kuluttua mahdollisesti aiheutuvat palvelumaksujen korotukset eivät ole yhtä tehokkaita kannustimia vastuulliseen käyttäytymiseen.

## 6.2. Tarvittavat henkiset resurssit

Nykyinen pitkälle erikoistunut, monimutkainen, verkostoitunut ja nopeasti muuttuva elinympäristö vaatii ihmisiltä uudenlaista osaamista (Rogers 1980; Gardner 2006). Tällaisessa toimintaympäristössä hyvinvointiin liittyvää päätöksentekoa joudutaan siirtämään julkishallinnolta ihmisille itselleen, sillä vain heillä on riittävän hyvät tiedot omista yksilöllisistä hyvinvointitarpeistaan ja elinolosuhteistaan. Harva ihminen on kuitenkaan vielä täysin valmis ottamaan vastuuta omaan hyvinvointiinsa liittyvää päätöksenteosta (Rogers 1980). Erityisen huonosti ihmiset pystyvät huomioimaan omien päätöksensä pitkän aikavälin hyvinvointivaikutuksia. Näin on varsinkin silloin, kun heidän elinympäristönsä muuttuu nopeasti (Kahnemann ja Thaler 2006). Nykyisessä murroksessa arjen jatkuvat valinnat, epävarmuus ja koherenssin puute aiheuttavat monille epämiellyttävää stressiä ja henkistä pahoinvointia (O'Hara 2007).

*Tiedolliset kyvyt.* Howard Gardner'in mukaan ihmiset tarvitsevat tulevaisuudessa kolmea erilaista tiedollista kykyä tai "mieltä" (Gardner 2006):

- erilaisten asioiden *syntetisointikykyä* (synthesizing mind),
- jonkin alueen *erityisosaamista* (disciplined mind), sekä
- uusien asioiden *luomiskykyä* (creating mind).

Yhteiskunnan nopea muutos, erikoistuminen ja monimutkaistuminen sekä saatavilla olevan informaation räjähdysmäinen kasvu korostavat tiedon syntetisointikyvyn merkitystä ympäröivän maailman ymmärtämisessä (Gardner 2006). Nyky-yhteiskunta on pullollaan erikoistunutta tietoa ja osaamista, mikä tekee kokonaisuusien hahmottamisesta vaikeaa. Synteisien tekeminen edellyttää useamman eri alueen tietämyksen samanaikaista hallintaa ja yhteensovittamista. Tällainen kokonaisvaltainen "yleisosaaminen" ja synteisien tekemisen kyky ovat erityisen arvokkaita nykyisessä pitkälle eriytyneessä ja laaja-alaista rakennemuutosta läpi käyvässä yhteiskunnassa (Laszlo 1987). Valitettavasti synteisien tekemisen kyky näyttää olevan harvinainen nyky-yhteiskunnassa, mikä heijastuu esimerkiksi politiikassa näköalattomana ja kapea-alaisena päätöksentekona (managerialisimina).

Erytisosaamisen merkitys on korostunut talouden ja yhteiskunnallisen toiminnan erikoistumisen mukana. Työ- ja arkielämän pitkälle erikoistuneista tehtävistä selviämisen vaatii hyvin paljon erityisosaamista. Uusavuttomuus ja elämänhallinnan ongelmat ovat kasvaneet arkielämän monimutkaistumisen mukana. Erytisosaamisen tarvetta on työmarkkinoilla kasvattanut myös inhimillisten resurssien liikkuvuuden ja saatavuuden parantuminen. Työnantajille on tarjolla entistä enemmän hyvin koulutettua ja osaavaa työvoimaa ympäri maailmaa. Työmarkkinoilla ei enää pärjää hyvin ilman jonkinlaista erityisosaamista, joko koulutuksen tai käytännön toiminnan kautta hankittua.

Elämänhallintaa ja henkistä koherenssia heikentää erityisesti se, että yhteiskunnan erikoistuminen ja monimutkaistuminen vaativat ihmiseltä *monenlaista* erityisosaamista (Muller 2007). Useimmat ihmiset ovat kuitenkin lahjakkaita vain muutamilla elämänalueilla (Gardner 1983; Seligman 2002). Jotkut osaavat hoitaa hyvin rahasiansa, mutta sotkevat ihmissuhteensa. Toiset taas pärjäävät hienosti ammatissaan, mutta eivät osaa pitää huolta terveydestään tai perheestään, jne. Monet tarvitsisivat tukea erilaisista arjen tilanteista selviämiseksi. Palaamme arjen tuen tarpeeseen vielä myöhemmin tässä jaksossa.

Pitkälle erikoistuneessa yhteiskunnassa tehtävien suorittamiseksi tarvittava tieto jakautuu usein monelle eri asiantuntijalle. Paljon arkielämässä tarvittavaa tietoa on myös sitoutunut esineisiin, työkaluihin, teknologioihin, käyttöohjeisiin, rakenteisiin ja instituutioihin (Latour 2007). Tarpeellisen tiedon "hajaantuminen" monelle taholle edellyttää ihmisiltä aiempaa enemmän oikean tiedon löytämiseen, hankkimiseen, käyttämiseen ja hallintaan liittyviä "metakognitiivisia" tietoja ja taitoja (Hakkarainen, Palonen, Paavola ja Lehtinen 2004). Nyky-yhteiskunnassa tarvitaan entistä enemmän ihmisiä, jotka ovat "erikoistuneet olemaan generalisteja" (Laszlo 1987; Gardner 2006). Mullerin mukaan tällaiset ihmiset ovat systeemiajatteluun pystyviä tietyn erikoisalan asiantuntijoita, joilla on laaja yleistietous kyseiseen erikoisalaan yhdistyville avainalueilta (Muller 2007). Tärkeä osa heidän osaamistaan ovat hyvät sosiaaliset taidot, tehokas viestintäkyky sekä erilaisten, mutta toisiinsa liittyvien tietojen syntetisointikyky.

Yhteiskunnan monimutkaisuus korostaa riittävän yleissivistyksen merkitystä uudessa toimintaympäristössä. Ihmisten tulisi oppia ymmärtämään elämää ja yhteiskuntaa monesta eri näkökulmasta pystyäkseen toimimaan epävarmassa maailmassa ja säilyttääkseen riittävän koherenssin elämässään. Tämä korostaa monipuolisten opintojen ja harrastusten merkitystä pitkän aikavälin hyvinvoinnille, mutta myös erilaisia oppiaineita ja opiskelijoita yhdistävien opiskelutapojen tarvetta. Tällaiset "poikkitieteelliset oppimistavat" lisäävät myös opiskelijoiden henkistä joustavuutta, luovuutta ja innovatiivisuutta, kun he oppivat ymmärtämään ja toimimaan luontevasti eri alojen ihmisten kanssa (Schienstock ja Hämäläinen 2001).

Yhteiskunnan nopea muutos kasvattaa päätöksenteon jäykkyyksiin liittyviä riskejä. Vanhoihin ajattelu- ja toimintamalleihin perustuvat päätökset johtavat murroksen olosuhteissa usein huonoon lopputulokseen. Muutokseen sopeutuminen edellyttää luovuutta, vanhan kyseenalaistamista sekä uusien ratkaisujen, lähestymistapojen ja suuntien etsintää ja kokeilua. Luovat ihmiset ovat avoimia uusille kokemuksille, näkökulmille, ideoille ja käsitteille. He suhtautuvat positiivisesti ja aktiivisesti elämässään kohtaamiinsa muutoksiin. Luovat henkilöt joutuvat kuitenkin usein kohtaamaan kovaa muutosvastarintaa ja monia epäonnistumisia. Luovimmat ihmiset ovatkin usein sinnikkäitä yrittäjiä (Rogers 1980; Gardner 2006).

### 6.3. Elämän organisointi

Elämänhallinnan ongelmien kasvu korostaa oman elämän organisointikyvyn merkitystä hyvinvoinnille. Tätä henkisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää taitoa ei vielä opeteta missään koulussa. Ennen lapset ja nuoret oppivat käytännön elämässä tarvittavan "hiljaisen" tiedon ja taidot vanhemmiltaan tai lähisukulaisiltaan. Nyt tällaista sukupolvien välistä tiedonsiirtoa tapahtuu aiempaa vähemmän, sillä sukupolvien välinen henkinen kuilu on yhteiskunnan nopean kehityksen vuoksi kasvanut suureksi eikä vanhemmilla sukupolvilla ole itselläkään kovin hyviä elämänhallintataitoja nuoremmilleen siirrettäviksi.

Elämän organisoinnissa on kaksi niukkaa tekijää, joita pitää käyttää viisaasti: käytettävissä oleva *aika* ja ihmisen *aivokapasiteetti* (Muller, Juntunen, Liira ja Lönnqvist 2006; Soininvaara 2007; Pantzar 2009). Aikaa tarvitaan oman elämän, työn ja ympäröivän maailman ymmärtämiseen, arjen moninaisten tehtävien hoitamiseen, inhimillisten suhteiden ylläpitämiseen, yhteisten asioiden hoitamiseen sekä riittävään lepoon ja terveyden ylläpitämiseen (Stengård 2008). Rajallista aivokapasiteettia tarvitaan kaikessa päätöksenteossa. Siihen kohdistuvat vaatimukset ja paineet ovat kasvaneet nykyisessä "loputtomien valintojen yhteiskunnassa" (Hämäläinen 2006). Mullerin mukaan kognitiivinen ylikuormitus sattaa aiheuttaa muistivaikeuksia,

keskittymisen ja oppimisen ongelmia sekä unettomuutta ja erilaisia mielialaoireita, kuten ahdistusta, uupumusta ja masennusta (Muller 2007). Kiire ja informaatiotulva ovatkin henkisen hyvinvoinnin suurimpia vihollisia Suomen kaltaisissa pitkälle kehittyneissä yhteiskunnissa.

Arjen kiireitä, henkistä rasitusta sekä erilaisten roolien ja tekemisten yhteensovittamista voidaan helpottaa organisaatiomaailmasta tuttujen periaatteiden avulla:

- valikoimalla omien vahvuuksien ja elämän päämäärän perusteella mihin aktiviteetteihin mennään mukaan työssä ja vapaa-ajalla,
- ”ulkoistamalla” hyvinvoinnin kannalta vähemmän tärkeitä (tai negatiivisia) tehtäviä (siivous, korjaus, ostokset, jne.) muille toimijoille, sekä
- parantamalla päivittäisten tehtävien ja roolien yhteensopivuutta ja koordinoitua valitsemalla kuhunkin tilanteeseen parhaiten sopiva koordinoititapa.

Arjen kaoottisuutta ja kiirettä on helpointa vähentää karsimalla elämästä hyvinvoinnin kannalta vähemmän tärkeitä aktiviteetteja. Martin Seligman’in mukaan jokaisella ihmisellä on *ainutlaatuisia vahvuuksia* (signature strengths), joita kehittämällä ja käyttämällä voi elää hyvää elämää (Seligman 2002). Nämä vahvuudet tarjoavat luonnollisen perusteen hyvinvoinnin kannalta tärkeiden aktiviteettien valinnalle. Analogia yritysten ydinkompetensseihin (core competences) perustuvaan erikoistumiseen on selvä.

Hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeitä ovat ns. *flow-kokemuksia* tuottavat toiminnot, joissa ihmiset toimivat erityisosaamisensa ääri rajoilla (Csikszentmihalyi 2006, 233). Ne auttavat ihmisiä pakenemaan jokapäiväisen elämän kaaosta luomalla väliaikaisesti tilanteen, jossa heidän henkinen koherenssinsa on korkealla tasolla. Flow-kokemuksia tuottaville toiminnoille on tyypillistä mm.:

- selkeät tavoitteet ja välitön palaute,
- riittävä tasapaino tehtävän haasteellisuuden ja henkilön taitojen välillä,
- mahdollisuus keskittyä kunnolla käsillä olevaan tehtävään (turhien ärsykkeiden poistaminen tietoisuudesta), sekä se, että
- tietoisuus itsestä katoaa ja henkilölle syntyy tunne siitä, että hän on osa jotain suurempaa kokonaisuutta.

Nämä flow-toiminnan piirteet lisäävät tilanteen hallittavuutta ja ymmärrettävyyttä sekä tekevät toiminnasta merkityksellistä. Flow-kokemukset eivät kuitenkaan voi ratkaista koko elämän hallintaan liittyviä haasteita (Csikszentmihalyi 2006).

Hyvinvoinnin kannalta tärkeimpien aktiviteettien valintaa auttaa myös se, jos elämässä on jokin ”itseä suurempi” *päämäärä*, jonka suhteen eri tekemisten merkitystä voi arvioida. Tarvittavan itsetuntemuksen ja merkityksellisen päämäärän puuttuminen voivat johtaa siihen, että ihmiset ahtavat elämäänsä liian paljon aktiviteetteja. Ei osata keskittyä hyvinvoinnin kannalta olennaiseen.

Toinen tapa parantaa elämän tasapainoa on hyvinvoinnin kannalta vähemmän tärkeiden tehtävien *ulkoistaminen* muille toimijoille tai palveluntarjoajille. Kotitalousvähennyksen suuri suosio on osoittanut tällaisten arkielämää helpottavien palveluiden suuren tarpeen Suomessa. Yhteiskunnan toimintojen ja teknologioiden erikoistuminen ja monimutkaistuminen lisäävät ulkoistettujen palveluiden kysyntää, sillä niiden suorittaminen tai korjaaminen vaatii usein sellaista erikoisosaamista ja apuvälineitä, joita tavallisilla ihmisillä ei ole. Zuboff'in ja Maximin'in (2002) mukaan ihmisten yksilöllisiin tarpeisiin räätälöityjä arjen tukipalveluita tarvittaisiin paljon nykyistä enemmän. Heidän mielestään tällaiset palvelut voisivat jopa muodostaa uuden taloudellisen paradigman – "tukitalouden" (Support Economy).

Arkielämän tehtävät ja roolit muodostavat usein kokonaisuuksia (practice and role complexes), joissa niiden välillä on tiiviitä riippuvuussuhteita (Latour 2007; Pantzar ja Shove 2009). Tällaisia kokonaisuuksia voivat olla esimerkiksi perhe-elämään, harrastuksiin tai työhön liittyvät tehtävät ja roolit. Arjen koherenssia ja hallittavuutta voidaan lisätä parantamalla tällaisten tehtäväkokonaisuuksien välistä *yhteensopi- vuutta* sekä niiden sisäistä *koordinaatiota*. Edellisestä voisi olla esimerkkinä työtehtäviä tukevat vapaa-ajan harrastukset tai perhe-elämän onnistumisen kannalta joustavat työtehtävät. Toisistaan riippuvien tehtävien koordinoinnin osalta tilanne on analoginen talouden arvoketjujen organisoinnin kanssa. Myös arkielämässä tehtävien tehokas koordinointi edellyttää erilaisten riippuvuussuhteiden luonteen tunnistamista sekä sopivien koordinoitimenetelmien käyttöä niiden hallinnassa (Thompson 1967; Hämäläinen ja Schienstock 2001).

Mitä enemmän tehtävien välillä on erilaisia laadullisia riippuvuuksia, sitä enemmän viestintää ja parempaa tietoa niiden koordinointi vaatii. Organisaatiotutkimus erottaa ainakin seuraavat neljä riippuvuustyyppiä (Thompson 1967; Grant 1996):

- yhteisvaikutus (pooled interdependence),
- peräkkäinen (sequential),
- vastavuoroinen (reciprocal), sekä
- systeeminen (systemic, team).

Sovellamme tätä jaottelua nyt ihmisten arkielämän tehtävien koordinoitintarpeiden analysointiin.

Yhteisvaikutuksessa molemmat tehtävät vaikuttavat henkilön hyvinvointiin, mutta toisistaan erillään (esim. aamiaisen syöminen ja pyykin pesu). Peräkkäisessä riippuvuussuhteessa yksi tehtävä pitää suorittaa ennen toista (esim. ruuan hankinta ennen sen valmistamista ja syömistä). Vastavuoroisessa riippuvuussuhteessa tehtävillä on takaisinkytkentöjä – eli ne riippuvat toisistaan sekä panoksina että tuotoksina (esim. työtehtävät perhe-elämään ja päinvastoin). Systeeminen riippuvuus tarkoittaa useita vastavuoroisia riippuvuussuhteita usean eri tehtävän kesken.

Toisistaan riippuvien tehtävien koordinointi vaatii erilaisia koordinoitintekniikoita (Kuvio 5). Nämä riippuvat jonkin verran siitä, tapahtuuko koordinointi yhden ja saman vai eri henkilöiden suorittamien tehtävien kesken. Kuvion 5. oikeassa sarakkeessa on henkilön itsensä suorittamat ja koordinoimat tehtävät, vasemmassa sarakkeessa puolestaan hänen ja muiden ihmisten suorittamien tehtävien kesken tapahtuva koordinointi.

Henkilön ”omien tehtävien” välillä tapahtuva koordinaatio voi perustua rutiinotoimintamalleihin silloin, kun niiden välillä ei ole kiinteämpää riippuvuussuhdetta kuin se, että molemmat ovat henkilön hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Esimerkiksi aamiaista syödään säännöllisesti joka aamu ja pyykkiä pestään joka tiistai ja lauantai. Peräkkäisten tehtävien osalta joudutaan turvautumaan suunnitteluun. Esimerkiksi lomamatka pitää valita, varata ja maksaa ennen kuin sille voidaan lähteä. Vastavuoroinen riippuvuussuhde edellyttää tehtävien suorittamisen joustavaa yhteensovittamista. Molempien tehtävien suorittamistapoja voidaan joutua muuttamaan, jotta ne saadaan parhaalla mahdollisella tavalla sovitettua yhteen. Kiireellisten työtehtävien ja perhevelvollisuuksien yhteensovittaminen edellyttää usein tällaista molemminpuolista joustavuutta. Systeeminen riippuvuus on kaikkein haastavin koordinoitava, koska siinä ei riitä edes kahden tehtävän väliset joustot ja yhteensovittaminen. Tarvitaan kaikkien toisistaan riippuvien tehtävien ja tarpeiden samanaikaista huomiointia, kokonaisnäkemystä sekä elämän päämäärää (visiota) ja arvoja, jonka valossa mahdolliset ristiriidat arvioidaan ja ratkaistaan.

Kahden tai useamman henkilön suorittamien tehtävien koordinoinnissa tilanne on hyvin samanlainen kuin yhden henkilön tapauksessa; peräkkäisiä, vastavuoroisia ja systeemisiä riippuvuussuhteita koordinoidaan vain tiiviissä yhteistyössä muiden henkilöiden kanssa. Yhteistyön ja kommunikaation tarve kasvaa kun peräkkäisistä riippuvuussuhteista siirrytään vastavuoroisiin ja systeemisiin riippuvuussuhteisiin. Markkinat hoitavat usein ihmisten puolesta monen sellaisen tavarain tai palvelun tuottamisen, joissa heidän erityisosaamistaan, tietojaan tai yhteistyötään ei tarvita (esim. siivous- ja korjauspalvelut, tavaroiden tuottaminen, jne.). Tällaisten ”standardoitujen” tavaroiden ja palveluiden liittäminen arkeen on helppoa.

		<b>HENKILÖKOHTAINEN</b>	
		<b>Heikkous</b> (omat ja muiden tehtävät)	<b>Vahvuus</b> (omat tehtävät)
<b>RIIPPUVUUS-SUHDE</b>	<b>Systeeminen</b>	<b>Yhteinen päämäärä ja arvot</b>	<b>Elämän päämäärä ja arvot</b>
	<b>Vastavuoroinen</b>	<b>Joustot ja yhteen sovittaminen</b>	<b>Joustot ja yhteen sovittaminen</b>
	<b>Peräkkäinen</b>	<b>Yhteissuunnittelu</b>	<b>Suunnittelu</b>
	<b>Yhteisvaikutus</b>	<b>Markkinat</b>	<b>Rutiinit</b>
		<b>Vähemmän tärkeä</b>	<b>Tärkeä</b>
<b>HYVINVOINNIN KANNALTA</b>			

Kuvio 5. Arjen tehtävien koordinoitavat  
 Soveltaen: Hämäläinen ja Schienstock (2001)



Elämän sujuvan organisoinnin kannalta olisi tärkeää, että ihmiset osaisivat ja voisivat tilanteen mukaan käyttää sopivaa koordinoitimenetelmää tehtäviensä hallinnassa. Tämä tarkoittaa sitä, että yksinkertaisiin koordinoititehtäviin ei käytetä liian ”voimakasta” koordinoitimenetelmää, eikä vaativiin koordinoititahasteisiin liian ”heikkoa” koordinoitimenetelmää. Arjen hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että elinympäristö tukisi eikä rajoittaisi parhaiden koordinoitimenetelmien käyttöä. Esimerkiksi joustavat työajat ja mobiilit viestintäteknologiat tukevat työn ja perhe-elämän joustavaa yhteensovittamista. Kauppojen aukioloaikojen pidentäminen sallii markkinoiden joustavan hyödyntämisen ja yhteisöllinen media tukee monen henkilön yhteisen ryhmätyön koordinoitua.

#### 6.4. Elinympäristön vaikutus

Elinympäristöllä on suuri vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Sen tarjoamat resurssit, toimintapuitteet ja rajoitteet määrittävät minkälaisia vaihtoehtoja ja tukea ihmisillä on saatavilla arkielämässään (Latour 2007). Arvioimme seuraavaksi elinympäristön vaikutusta arjen päätöksentekoon ja henkiseen koherenssiin. Elinympäristön osalta keskitymme erityisesti teknologiaan, kulttuuriin, yhteiskunnallisiin pelinsääntöihin, julkisiin palveluihin, yhteiskuntapolitiikkaan, työelämään sekä mediaan.

*Teknologia.* Teknologiaa on perinteisesti kehitetty tieteen, teknologian itsensä, tuotannon ja talouden näkökulmasta. Tämä heijastui myös ensimmäisiin innovaatiotoiminnan malleihin, jotka Schumpeterista lähtien korostivat tutkimus- ja kehitystoiminnan keskeistä merkitystä teknologisten innovaatioiden syntyprosesseissa (Schumpeter 1942). Innovaatiotoiminnan ”teknologiatyöntöisyys” (technology push) heijastuu edelleen monien teknologisten tuotteiden vaikeakäyttöisyytenä. Niitä ei ole suunniteltu tavallisen käyttäjän tarpeiden ja käyttökontekstin mukaan vaan kehittäjien omien näkemysten ja mieltemysten pohjalta. Arjessa käytettävät teknologiat ovat usein liian monimutkaisia ja vaikeakäyttöisiä tavalliselle käyttäjälle.

Teknologian kehittäjät ja innovaatiotutkijat alkoivat ottaa käyttäjien yksilölliset tarpeet vakavammin 1980-luvulla. Bengt-Åke Lundvall toi käyttäjät mukaan innovaatioteorioihin ”käyttäjä-tuottaja”-mallillaan (Lundvall 1985) ja Eric von Hippel korosti johtavien käyttäjien (lead users) aktiivista roolia tuotekehityksessä (Hippel 1988, 2005). Käyttäjien roolin tunnistaminen uusien teknologioiden syntyprosesseissa oli tärkeä askel kohti humanimpia, ihmislähtöisiä teknologioita. Se ei kuitenkaan vielä riitä, sillä käyttäjälähtöiset (user-centric) ja käyttäjävetoiset (user-driven) innovaatiomallit ja -strategiat näkevät ihmisen vain tietyn tuotteen käyttäjänä – oli hän sitten sauvakävelijä, maastopyöräilijä tai metsuri. Ihminen on kuitenkin inhimillinen kokonaisuus, jossa yhdistyy paljon muutakin kuin tietyn tuotteen käyttäjäys. Hän myös arvioi tuotteita ja teknologioita tästä laajemmasta näkökulmasta.

Teknologian kehittämisessä tulisikin siirtyä käyttäjälähtöisyydestä ja -vetoisuudesta ihmiskeskeisyyteen (human-centric). Tämä edellyttää tiivistä vuoropuhelua uusien teknologioiden kehittäjien sekä niitä mahdollisesti käyttävien ihmisten välillä. Uuden teknologian ja tuotteen arvo syntyy vasta sitten, kun sitä käytetään menestyksellä arjen tehtävissä ja toimintaympäristöissä (Tuomi 2002; Kilpi 2009). Joskus ihmiset eivät itsekään pysty näkemään kaikkia niitä tapoja, joilla uudet teknologiat ja tuotteet voisivat parantaa heidän hyvinvointiaan (Korkman 2006). Ihmisten arjen tehtävien ja tarpeiden syvällinen ja kokonaisvaltainen ymmärtäminen voi avata mahdollisuuksia aivan uudellelaisille innovaatioille, joilla on suuri arvo heidän hyvinvoinnilleen. Nämä radikaalit innovaatiomahdollisuudet eivät välttämättä nouse esiin, jos huomio kiinnitetään vain jo olemassa oleviin aktiviteetteihin tai tuotteisiin.



Teknologia voi sekä heikentää että parantaa arjen hallintamahdollisuuksia. Nykyään monet arkielämässä käytettävät teknologiat sopivat huonosti yhteen, mikä vaikeuttaa arjen tehtävien suorittamista ja yhteensovittamista. Hyvän esimerkin tarjoaa terveydenhuollon tietojärjestelmät. Suomessa on satoja terveydenhuollon tietojärjestelmiä, joiden välillä potilastiedot eivät liiku sujuvasti. Tämän seurauksena terveydenhoitojärjestelmän asiakasta voidaan siirrellä tarpeettomasti paikasta toiseen, hänelle saatetaan tehdä turhia päällekkäisiä kokeita, tai jopa hänen potilasturvallisuutensa voi vaarantua, kun tärkeä tieto hänen terveydentilastaan tai hoitohistoriastaan ei ole hoitohenkilökunnan saatavilla silloin kun pitäisi. Lisää esimerkkejä teknologioiden huonosta yhteensopivuudesta löytyy kulutuselektroniikan alueelta. Ihmiset harmittelevat usein elektroniikkalaitteiden erilaisia standardeja ja huonoa yhteensopivuutta.

Näissä esimerkeissä yksittäisiä teknologioita ei ole kehitetty humanista näkökulmasta, ihmisen kokonaistilanne huomioiden. Hyvin usein lähtökohtana on ollut toiminnan optimointi tietyn organisaation omasta näkökulmasta. Yksityisellä sektorilla kattavien yhteisten standardien kehittämistä hidastaa niihin liittyvät suuret kaupalliset intressit ja kilpailutilanne. Julkisella sektorilla syynä on yleensä käyttäjä- ja ihmislähtöisen lähestymistavan puute.

Uudet kommunikaatioteknologiat – matkapuhelin ja Internet – ovat lisänneet arjen joustomahdollisuuksia irrottamalla viestinnän ja tietotyön tietystä ajasta ja paikasta. Tämä on mahdollistanut sekä etä- ja mobiilityön kasvun että työn ja elämän muiden roolien helpomman yhteensovittamisen. Internet on myös tuonut valtavat tietovarannot arjen päätöksenteossa hyödynnettäväksi. Verkon yhteisöistä saa vertaistukea ja neuvoja arjen haasteissa. Toisaalta, uudet tietoteknologiat voivat myös johtaa siihen, että työ vie ihmisiltä yhä enemmän aikaa ja energiaa, kun töitä on aiempaa helpompi tehdä myös varsinaisen työajan ja -paikan ulkopuolella (Stengård 2008).

*Kulttuuri ja sääntely.* Uskonnot ja perinteiset filosofiat ovat vuosituhsien ajan tuoneet ihmisille sielunrauhaa historian myrskyissä. Ne tarjoavat harjoittajilleen koherentin maailmankuvan, selkeitä ohjeita arjen vaikeisiin valintoihin sekä omat tarpeet ylittävän elämäntarkoituksen (Csikszentmihalyi 2006). Perinteiset uskonnot ja filosofiat ovat kuitenkin menettäneet merkitystään sekularisoituneissa nyky-yhteiskunnissa, myös Suomessa. Vanha yleinen sanoma ja perinteiset liturgiat eivät enää puhuttele maallistunutta nykyihmistä. Ihmiset tarvitsisivat enemmän konkreettista tukea ja toimintaohjeita arkielämän vaikeisiin valintoihin.

Uskonnon merkityksen vähentymisestä huolimatta kulttuurilla on tärkeä vaikutus ihmisten päätöksentekoon ja hyvinvointiin. Kulttuurin käyttäytymisnormit sekä niihin perustuva yhteiskunnallinen sääntely vaikuttavat hyvin paljon ihmisten valinnan vapauteen. Suomalainen kulttuuri ja lainsäädäntö ovat nykyään huomattavasti vapaampia kuin muutama vuosikymmen sitten. Valinnanvapauden kasvu on parantanut ihmisten hyvinvointia sallimalla aiempaa individualisemman yhteiskunnan, jossa heidän on helpompi toteuttaa itseään. Yhteiskunnallisen sääntelyn vapautuminen on myös tukenut kansalaisten elämänhallintaa lisäämällä arjen joustomahdollisuuksia. Esimerkiksi joustavat työajat ja kauppojen pitkät aukioloajat vähentävät arjen hallintaan liittyvää stressiä. Erilaisten joustomahdollisuuksien parantaminen onkin keskeinen tapa tukea ihmisten arkielämän koherenssia ja hyvinvointia.

Toisaalta, ihmisten valinnanvapauden ja vaihtoehtojen kasvu on myös johtanut yhteisten aikarytmien hajoamiseen. Työtä tehdään, TV:tä katsellaan, vapaapäiviä pidetään ja lomia vietetään hyvin yksilöllisiin aikoihin. Tämä on tehnyt yhteisten tapaamisten ja tekemisten järjestämisen vaikeaksi. Mitä suurempi joukko ihmisiä on kyseessä, sitä kauempaa kaikille sopivaa ajankohtaa joudutaan etsimään. Voidaan jopa kysyä, pitäisikö ihmisten työ-, loma-, ym. aikarytmejä alkaa säännellä hieman enemmän, jotta yhteisille tapaamisille ja tekemisille löytyisi helpommin aikoja (Shove 2002)? Tämä voisi parantaa ihmisten erilaisten aktiviteettien aikayhteensopivuutta.

Valinnanvapauden kasvu on kuitenkin tuonut mukanaan myös uusia hyvinvointiongelmiä, joita olemme edellä analysoineet. Yhteiskunnallinen murros on aiheuttanut tietynlaisen normittomuuden tilan, *anomian*, jossa hyvää elämää ja yhteistä hyvää edistävät käyttäytymisnormit ovat väistyneet instrumentalistisen ajattelun (teknologia, tuottavuus, talouskasvu, hyvinvointivaltio) ja oman edun tavoittelun tieltä (Giddens 1978; Csikszentmihalyi 2006; Ehrenberg 2007). Yhteiskunta kaipaa kipeästi uusia humaaneja ja eettisiä käyttäytymisnormeja. Nykyinen talouskriisi näyttääkin vievän ihmisten ajattelua siihen suuntaan, kun viime vuosien normittoman tilan aikana vallinnut ajattelu on osoittautunut kestäättömäksi. Ilmastomuutoksen kärjistyminen tukee myös humanien ja eettisten arvojen nousua korostamalla sitä, että itsekäs ja materialistinen ajattelu johtaa ympäristökriisiin. Vastuullisuus on jo selvästi vahvistuva trendi yritysmaailmassa. Yritysten yhteiskuntavastuun merkityksen kasvu johtuu siitä, että kuluttajat, työntekijät, sijoittajat ja muut yritysten sidosryhmät panevat aiempaa enemmän painoa yritystoiminnan eettisyydelle.

*Julkiset palvelut.* Julkiset hyvinvointipalvelut on perinteisesti organisoitu asiantuntijoiden toimesta massatuotannon periaatteita ja funktionaalista työnjakoa soveltaen. Kaikille kansalaisille on pyritty järjestämään eri toimialoilla samanlaiset (universaali) palvelut. Tällainen malli ei ota riittävästi huomioon pitkälle kehittyneen yhteiskunnan kansalaisten yksilöllisiä palvelutarpeita (Hautamäki 2008). Hierarkkisesti organisoidulla julkisella sektorilla jokainen palvelutuottaja optimoi omaa palvelutuotantoaan omista lähtökohdistaan, kansalaisen kokonaistilannetta tuntematta. Ihmisi tarvitsisivat kuitenkin omiin yksilöllisiin tarpeisiinsa ja elämäntilanteeseensa räätälöityjä palvelukokonaisuuksia. Esimerkiksi mielenterveysongelmista kärsivät asiakkaat putoavat usein erilaisten palvelutuottajien ”väliin”, kun kenelläkään ei ole kokonaisvastuuta heidän hoidostaan (Lönngqvist 2008; Stengård 2008). Tilanteen korjaaminen vaatisi asiakkaiden mukaan ottamista palveluiden kehittämiseen ja toteuttamiseen sekä palveluita koskevan päätösvallan ja -vastuun hajauttamista lähemmäksi asiakkaita.

Noonan, Sabel ja Simon (2009) ovat tunnistaneen uuden *ihmiskeskeisen* hyvinvointipalveluiden organisointimallin Alabaman ja Utahin osavaltioissa Yhdysvalloissa. Tässä mallissa palveluiden räätälöinti toimii hyvin, kun asiakasvastuullinen henkilö koordinoi asiantuntijoiden ja palvelutuottajien tiimiä, joka yhteistyössä etsii parhaat ratkaisut kunkin henkilön tarpeisiin ja tilanteeseen. Tämä toimintamalli muistuttaa Zuboff’in ja Maximin’in (2002) hahmottelemaa mallia (Support Economy), jossa ihmiset voisivat kääntyä saman tahon puoleen hyvin erilaisten yksilöllisten ongelmiansa kanssa. Yhteistyötiimi pystyy ylittämään sektorikohtaiset raja-aidat sekä yhdistämään monenlaista erikoisosaamista parhaiden ratkaisujen löytämiseksi ja toteuttamiseksi. Räätälöityjen palveluiden tuloksellisuutta ja kehittymistä arvioidaan sitten seuraavalla tasolla säännöllisesti tapahtuvan vertaisarvioinnin keinoin. Sen perusteella voidaan valita hyviä, yleistettävissä olevia ratkaisuja ja toimintamalleja laajempaan levitykseen, sekä lopettaa epäonnistuneiden ratkaisujen käyttö.

*Yhteiskuntapolitiikka.* Poliittisella päätöksenteolla on suuri vaikutus siihen, minkälaiset puitteet yrityksillä ja kolmannen sektorin toimijoilla on kehitellä arjen kiireitä helpottavia tukipalveluita. Kotitalousvähennys on loistava esimerkki siitä, miten poliittisella toimenpiteellä voitiin lisätä tällaisten palveluiden kysyntää ja tarjontaa. Kotitalouksia palvelevan sektorin koolla ja kehitystasolla onkin tärkeä vaikutus arkielämän tehtävien ”ulkoistamismahdollisuuksiin”. Suomalaisessa ”tee-se-itse”-kulttuurissa yksityinen palvelusektori on perinteisesti ollut hyvin heikosti kehittynyt. Viime vuosina yksityisten palveluyritysten määrä on kuitenkin lähtenyt kasvuun.

*Työelämä.* Työelämän luonteella ja pelinsäännöllä on tärkeä merkitys siihen miten hyvin työntekijät voivat hallita erilaisista tehtävistä ja rooleista muodostuvaa arjen kokonaisuutta. Elämänhallintakykyä vähentävät pitkät työpäivät, liian suuri työtaakka, epätyypilliset työajat (esim. yö- ja viikonlopputyö), työn yksitoikkoisuus, odottamattomat ja kiireiset työtehtävät, oman työn kontrollin (autonomisuuden) puute, huonot mahdollisuudet osallistua sitä koskevaan päätöksentekoon, kollegoiden ja esimiesten tuen puute, työnkuvan epäselvyys sekä toiminnan kokonaiskuvan jäsentymättömyys (Theorell ja Karasek 1996; Ahonen 2008). Työhyvinvointia ja henkistä koherenssia voi myös heikentää se, että ihminen joutuu tekemään arvojen tai vakaumuksensa kanssa ristiriidassa olevaa työtä tai että hän joutuu taistelemaan paikastaan työyhteisössä (Lönnqvist 2008). Hyvällä johtamisella voidaan merkittävästi vaikuttaa kaikkiin näihin tekijöihin ja siten työntekijöiden hyvinvointiin (Ahonen 2008).

*Media.* Nykyinen mediakulttuuri ei juuri tue uudenlaisen elämänasenteen ja osaamisen syntymistä. Median pirstaloitunut, nopea, pinnallinen ja viihteellistynyt uutis- ja ohjelmatarjonta ei tue asioiden syvällistä ymmärtämistä eikä tuo riittävästi esiin syvällisen erityisosaamisen merkitystä nyky-yhteiskunnassa. Myös synteisien laatiminen on hajanaisen ja pinnallisen mediatiedon varassa vaikeaa. Csikszentmihalyi kritisoi tiedotusvälineiden uutistoimintaa:

”Tiedotusvälineiden välittämässä uutisissa on ongelmallista se, että ne esitetään yleensä irrallisina; jokainen aihe käsitellään muista erillään, ja sen syy-suhteita ja riippuvuus-suhteita ei juuri selvitetä... Tiedotusvälineet ovat väistämättä lyhytmuistisia ja lyhytjänteisiä, ja meidän pitää nähdä ylimääräistä vaivaa, mikäli haluamme ymmärtää pinnan alla vaikuttavia systeemisiä voimia” (Csikszentmihalyi 2006, 366).

Kaikenlaiset TV-visailut palkitsevat hajanaista ”nippelitietoa” ja suosituimmat tosi-TV-ohjelmat korostavat moraalien rajamailla tapahtuvaa koheltamista ja juonittelua. Iltapäivä- ja skandaalilehdistö hyödyntää tehokkaasti tunnettujen ihmisten onnettomuuksia, riitoja, moraalittomuuksia ja skandaaleja. Kunnioituksen sijaan mediaa leimaa ”riitelyn mentaliteetti” (Gardner 2006). Inhimillisten ristiriitojen ja moraalittomuuksien korostaminen julkisuudessa ei tue vastuullisuuden ja eettisyyden kehittymistä.

Nykyinen mediatarjonta ei myöskään kannusta luovuuteen ja aktiivisuuteen. Median kasvava viihdetarjonta kohtelee ihmisiä passiivisina kuluttajina. Ristiriitainen, tuttuja ajattelumalleja kyseenalaistava materiaali jää usein julkaisematta, sillä kaupalliset yhteistyökumppanit eivät halua tuotteitaan esille ristiriitaisia tunteita herättävissä yhteyksissä (Hämäläinen ja Heiskala 2004).

## 7. Yhteenveto

Suomi on tullut uuteen tilanteeseen, jossa tarvitaan yhteisen hyvinvointikäsitksemme päivittämistä. Vanha materialistinen, ihmisen perustarpeita korostava näkemys hyvinvoinnista ei enää kerro koko kuvaa suomalaisten arjen hyvinvoinnista eikä sen kehittämisen mahdollisuuksista. Vauraassa ja vapaassa yhteiskunnassa korostuvat henkinen hyvinvointi, ylemmät yhteisölliset tarpeet (lähimmäisen rakkaus ja yhteisöllisyys, arvostus sekä itsensä toteuttaminen) sekä elämän merkityksellisyys. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että perinteiset deprivatio-ongelmat voisi nyt unohtaa. Modernia hyvinvointivaltiota tarvitaan jatkossakin ihmisten perustarpeiden tyydyttämiseksi.

Hyvinvoinnin korostaminen ja taloudellinen kilpailukyky on usein nähty toistensa kanssa ristiriitaisina tai yhteen sopimattomina asioina. Taustalla lienee ajatus, että hyvinvointi edellyttää laajaa hyvinvointivaltiota, mikä taas johtaa yritystoimintaa haittaavaan byrokraatiaan ja korkeaan verotukseen. Vaikka hyvinvointivaltio tuottaa yrityksille paljon tärkeitä resursseja (esim. koulutettua ja tervettä työvoimaa), nähdään se tästä näkökulmasta lähinnä yrityksille kustannuksia aiheuttavana taakkana. Toisaalta, hyvinvointivaltion puolustajat pitävät myös usein yritysmaailmaa uhkana, koska yritysten kilpailukykyyn vaaliminen pakottaa valtion vähentämään verotustaan - mikä uhkaa hyvinvointivaltion rahoitusta - sekä yksityistämään julkisia palveluita - minkä pelätään kasvattavan yhteiskunnan eriarvoisuutta.

Hyvinvointi ja taloudellinen kilpailukyky voidaan kuitenkin nähdä myös toistensa täydentäjinä ja vahvistajina. Suomen kaltainen korkean kustannustason maa ei voi pärjätä taloudellisessa kilpailussa alhaisilla kustannuksilla. Suomessa toimivien yritysten on pystyttävä luomaan kilpailijoitaan enemmän *lisääarvoa* asiakkailleen. Mistä tämä lisäarvo asiakkaille sitten syntyy? Kulutustuotteiden ja -palveluiden osalta se syntyy siitä, että ne *tukevat käyttäjänsä hyvinvointia* erilaisissa arjen tekemisissä ja toimintaympäristöissä. Käytön miellyttävyys ja toimivuus ovat keskeisiä valintakriteereitä myös tuotantohyödykkeiden ja -palveluiden hankinnoissa.

Korkeatasoinen hyvinvointiosaaminen voisi muodostaa Suomen kansantaloudelle uuden kilpailuedun. Jos Suomessa ymmärrettäisiin arkielämän hyvinvoinnin edellytyksiä paremmin kuin muualla, voisi sen pohjalta kehittää maailman parhaita asuinympäristöjä suomalaisille sekä houkuttelevia testiympäristöjä ja koemarkkinoita yrityksille uusien korkean lisäarvon tuotteiden ja palveluiden kehittämiseen. Tämä houkuttelisi Suomeen myös innovatiivisia ulkomaisia yrityksiä. Suomen pitkälle kehittynyt hyvinvointivaltio tarjoaa hyvän ponnahduslaudan hyvinvointiin liittyvän osaamisen ja yritystoiminnan nostamiseksi maailman eturintamaan.

Vaurastuneessa ja vapautuneessa yhteiskunnassa korostuu ihmisten kokemaa henkisen hyvinvointi. Yhteiskunnallinen murros asettaa suuria haasteita heidän henkisen koherenssin tunteelleen: elämän ymmärrettävyydelle, hallittavuudelle ja merkityksellisyydelle. Tämä on viime vuosina johtanut mielenterveyden "harmaan alueen" ongelmien kasvuun. Vakavien hyvinvointitappioiden ohella nämä harmaan alueen mielenterveyshäiriöt aiheuttavia suuria taloudellisia menetyksiä, sillä ne vievät tieto-yhteiskunnassa yhä useamman ihmisen työkyvyn.

Elämän kasvanut epävarmuus sekä vaihtoehtojen määrän kasvu vaikeuttavat hyvinvoinnin kannalta järkevien valintojen tekemistä. Ihmisten päätökset ovat usein lyhytjänteisiä, itsekkäitä ja vanhoja ajatusmalleja toistavia. Tällaisista päätöksistä voi muodostua suuria yhteiskunnallisia ongelmia, koska niihin liittyy usein pieniä negatiivisia ulkoisvaikutuksia, jotka kumuloiduvat ajan kuluessa tai suuressa ihmisjoukossa (esim. ylipainoksi, ihmissuhdeongelmiksi tai liikenneuhhiksi).

Monet näistä uusista hyvinvointiongelmista johtuvat siitä, että emme vielä ole oppineet elämään viisaasti nopeasti muuttuneessa toimintaympäristössä. Myös arkielämän yhteisöllistä toimintaa koskevan tutkimuksen viitekehykset laahaavat nopeasti muuttuvan ja monimutkaisen arkielämän jäljessä (Latour 2007). Opimme kokemuksen kautta hitaasti miten tässä uudessa ympäristössä on järkevä elää. Tätä arjen hyvinvointia koskevaa *kollektiivista oppimisprosessia* on tärkeä edistää tutkimuksen ja kansalaiskeskustelun avulla, sillä ilman määrätietoista ponnistelujä sen edistyminen on hyvin hidasta ja hyvinvointitappiot suuria. Tarvitsemme uuden *mentaalisen tai kulttuurisen paradigman*, jonka viitekehysten, arvojen ja käytäytymisnormien varassa osaamme rakentaa omaa arjen hyvinvointiamme nykyistä paremmin (Hämäläinen 2003; Hämäläinen ja Heiskala 2004).

Artikkelin lopussa hahmoteltiin hyvinvoinnin kehittämiseen sopivia periaatteita uudessa toimintaympäristössä. Ne edellyttävät arjen hyvinvoinnin ottamista yhteiskunnan kehittämisen keskeiseksi päämääräksi (talouden ja hyvinvointivaltion toimiessa instrumentteina), henkisen hyvinvoinnin edistämistä, hyvinvoinnin uusien tekijöiden huomioimista sekä arjen elinympäristöjen kehittämistä ihmisten päätöksenteon ja henkisen koherenssin tukemiseksi.

Uusi toimintaympäristö vaatii myös uudenlaista elämänasennetta. Nykyinen materialistinen ja itsekäs maailma korostaa erityisesti humanismin ja eettisyyden elvyttämisen tarvetta. Ihminen ja inhimillisyys ovat hautautuneet sektorikohtaisesti eriytyneiden rakenteiden ja instrumentaalisten tavoitteiden alle. Hyvinvointivaltion korostamien resurssien ja oikeuksien lisäksi yhteiskunnassa tarvitaan henkilökohtaista vastuunottoa omasta ja muiden hyvinvoinnista.

Vastuullisuus ja elämän koherenssin säilyttäminen edellyttävät kuitenkin ihmisiltä uudenlaista osaamista ja arkielämän organisointikykyä, mitä ei vielä opeteta missään oppilaitoksessa. Elämänhallinta ja arjen hyvinvointi edellyttävät myös niitä tukevaa elinympäristöä: ihmislähtöistä teknologiaa, uuteen ympäristöön sopivia humaaneja ja eettisiä käyttäytymisnormeja sekä yhteiskunnallista sääntelyä, ihmisten yksilöllisiin tarpeisiin räätälöityjä palveluita sekä arjen tasapainoa ja hallintaa tukevaa työelämää ja mediaa. Yhteiskunnan uudistajilla riittää siis lähivuosina töitä.

## Lähdeluettelo

Ahonen, Guy (2008), Mentaalisen pääoman uusi rooli ja sen taloudelliset haasteet, alustus kansallisen ennakoitiverkoston *Mielenterveys ja henkinen pääoma*-ennakointityöpajassa, 6.10., Rantapuisto, Helsinki.

Antonovsky, Aaron (1987), *Unraveling The Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco.

Autti-Rämö, Ilona, Johanna Seppänen, Raimo Raitasalo, Jaana Martikainen ja Andre Sourander (2009), Nuorten ja nuorten aikuisten psyykenlääkkeiden käyttö on lisääntynyt 2000-luvulla, *Lääkärilehti*, 6, 477–482

Bauman, Zygmunt (2008), *The Art of Life*, Polity Press, Cambridge.

Benkler, Yochai (2002), Coase's Penguin, or, Linux and The Nature of the Firm, *The Yale Law Journal*, Vol. 112, 369–446.

Csikszentmihalyi, Michaly (2006), *Kehittyvä minus – visioita kolmannelle vuosituhatkennelle*, Rasalas Kustannus, Helsinki.

Doz, Yvez ja Mikko Kosonen (2008), *Fast Strategy: How Strategic Agility Will Help You Stay Ahead of the Game*, Wharton School Publishing, New York.

Ehrenberg, Alain (2007), Itseksi tulemiseen uupuminen, *Tiede & edistys*, 2, 89–102.

Festinger, Leon (1957), *A Theory of Cognitive Dissonance*, Roe, Peterson and Company, Evanston.

Frankl, Viktor E. (1978), *Elämän tarkoitusta etsimässä*, Otava, Helsinki.

Friedman, Stewart D. ja Jeffrey H. Greenhaus, *Work and Family – Allies or Enemies? What Happens When Business Professionals Confront Life Choices*, Oxford University Press, Oxford.

Fromm, Erich (1977), *Olla vai omistaa*, Kirjayhtymä, Helsinki.

Gardner, Howard (1983), *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, New York.

Gardner, Howard (2006), *Five Minds for the Future*, Harvard Business School Press, Boston.

Giddens, Anthony (1978), *Durkheim*, Fontana Press, London.

Giddens, Anthony (2007), *Europe in the Global Age*, Polity Press, Cambridge.

Gintis, Herbert, Samuel Bowles, Robert Boyd ja Ernst Fehr (2005), *Moral Sentiments and Material Interests: The Foundations of Cooperation in Economic Life*, The MIT Press, Cambridge.

- Hakkarainen, Kai, Tuire Palonen, Sami Paavola ja Erno Lehtinen (2004), *Communities of Networked Expertise: Professional and Educational Perspectives*, Elsevier, Amsterdam.
- Hamel, Gary (2007), *The Future of Management*, Harvard Business School Press, Boston.
- Hautamäki, Antti (2008), toim., *Muutoksen Suomi – Ihmiset muutoksen tekijöinä, instituutiot ihmisten tukijoina*, Sitra, Helsinki.
- Hellsten, Tommy (2008), *Uhanalainen Ihminen*, Kirjapaja, Helsinki.
- Hippel, Erik von (1988), *The Sources of Innovation*, Oxford University Press, Oxford.
- Hippel, Erik von (2005), *Democratizing Innovation*, The MIT Press, Cambridge.
- Hämäläinen, Timo J. (2003), *National Competitiveness and Economic Growth: The Changing Determinants of Economic Performance in the World Economy*, Edward Elgar, Cheltenham.
- Hämäläinen, Timo (2006), *Kohti hyvinvoivaa ja kilpailukykyistä yhteiskuntaa: kansallisen ennakoitiverkoston näkemyksiä Suomen tulevaisuudesta*, Sitra, Helsinki.
- Hämäläinen, Timo (2008), Yhteiskunnallinen murros vaatii tulevan yhteiskuntamallin visiointia, teoksessa Saari, Juho (toim.), *Sosiaaliset innovaatiot ja hyvinvointivaltion muutos*, Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto, Helsinki.
- Hämäläinen, Timo ja Risto Heiskala (2004), *Sosiaaliset innovaatiot ja yhteiskunnan uudistumiskyky*, Edita, Helsinki.
- Hämäläinen, Timo ja Gerd Schienstock (2001), The Comparative Advantage of Networks in Economic Organization: Efficiency and Innovation in Highly Specialized and Uncertain Environments, teoksessa: *Innovative Networks: Co-operation in National Innovation Systems*, OECD, Paris.
- Härmä Mikko ja Mikael Sallinen Mikael (2006), *Uni, terveys ja toimintakyky*, Duodecim, 122, 1705–1706.
- Ilmastoasenteiden muutos ja muuttajat* (2008), Selvitys Vanhasen II hallituksen tulevaisuusselontekoa varten, Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja, 9/2008, Helsinki.
- Inglehart, Ronald ja Christian Welzel (2005), *Modernization, Cultural Change and Democracy*, Cambridge University Press, Cambridge.
- Jobst, Kim, Daniel Shostak ja Peter Whitehouse (1999), Diseases of Meaning, Manifestations of Health, and Methaphor, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 5, Number 6, 495–502.
- Kahnemann, Daniel ja Richard H. Thaler (2006), Anomalies – Utility Maximization and Experienced Utility, *Journal of Economic Perspectives*, 20:1, 221–234.



Kilpi, Esko (2009), *Interactive Value Creation*, HEKO Helsingin ekonomit, 3, 18–19 (interviewed by Leo Vesalainen).

Kivimäki, Riikka ja Katri Otonkorpi-Lehtoranta (2003), *Pomot ja perheet – Työelämä ja perheiden hyvinvointi*, Edita Prima Oy, Helsinki.

Korkman, Oskar (2006), *Customer Value Formation in Practice: A Practice-Theoretical Approach*, Swedish School of Economics and Business Administration, Helsinki.

Kuusi, Pekka (1962), *60-luvun sosiaalipolitiikka*, Werner Söderström Osakeyhtiö, Porvoo.

Laszlo, Erwin (1987), *Evolution: The Grand Synthesis*, New Science Library, Shambhala Publications, Boston.

Latour, Bruno (2007), *Reassembling the Social – An Introduction to Actor-Network-Theory*, Oxford University Press, Oxford.

Layard, Richard (2005), *Happiness: Lessons from a New Science*, The Penguin Press, New York.

Lindström, Bengt ja Monica Erickson (2005), Salutogenesis, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59:440–442

Lundvall, Bengt-Åke (1985), *Product Innovation and User-Producer Interaction*, Industrial Development Research Series 31, Aalborg University Press, Aalborg.

Lönnqvist, Jouko (2008), Mielenterveys Suomessa, alustus kansallisen ennakointiverkoston *Mielenterveys ja henkinen pääoma* -ennakointityöpajassa, 6.10., Rantapuisto, Helsinki.

Marttunen, M. ja R. Kaltiala-Heino (2007), Nuorisopsykiatria, teoksessa. Lönnqvist, J., M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen ja T. Partonen (toim.), *Psykiatria*, 591-630, Duodecim, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Michael, Donald (2000), Some Observations with regard to a Missing Elephant, *Journal of Humanistic Psychology*, Vol.40, No.1, 8–16.

Moisio, Pasi (2006), Kasvanut polarisaatio lapsiperheiden parissa, teoksessa Kautto Mikko (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2006*, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Helsinki.

Mokka, Roope ja Aleksis Neuvonen (2006), Yksilön ääni: Hyvinvointivaltio yhteisöjen ajalla, Sitran raportteja 69, Sitra, Helsinki.

Mulgan, Geoff (2009), After Capitalism, *Prospect Magazine*, Issue 157, April.

Muller, Kiti (2007), Työn murros haasteena aivoille – Vaatiiko informaatioyhteiskunta työntekijöiksi robotteja?, *Duodecim*, 123, 703–704.

Muller, Kiti, Juhani Juntunen, Juha Liira ja Jouko Lönnqvist (2006), *Aivot ja muuttuva työelämä*, Suomen Lääkärilehti, 27–31, vsk 61, 2951–2959.

Noonan Kathleen, Charles Sabel ja William H. Simon (2009), Legal Accountability in the Service-Based Welfare State: Lessons from Child Welfare Reform, julkaistaan lehdessä: *Law & Social Inquiry*.

Offner, Avner (2006), *The Challenge of Affluence: Self-control and Well-being in the USA and Britain since 1950*, Oxford University Press, Oxford.

O'Hara, Maureen (2007), Psychological Literacy for an Emerging Global Society: Another look at Rogers' "persons of tomorrow" as a model, *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, Vol. 6, Number 1, 45–60.

Pantzar, Mika (2009), Forty years of *Future Shock* – (a Finnish perspective on) changes in time use and its research needs from the point of view of futures studies, Keynote presentation at the 11<sup>th</sup> International Conference of Finland Future Research Centre and Finland Futures Academy: Future of the Consumer Society, May 29<sup>th</sup>, Tampere.

Pantzar, Mika ja Elisabeth Shove (2009), Time in practice – discussing rhythms of practice complexes, working paper.

Pietikäinen, Petteri ja Jari Turunen (2007), Oirekuvien historiaa – ahdingon diagnosointi ennen ja nyt, *Duodecim*, 123, 1701–1708.

Pietikäinen, Petteri (2008), Psykologinen utopia ja henkisen hyvinvoinnin tavoittelu, alustus kansallisen ennakoitiverkoston *Mielenterveys ja henkinen pääoma* -ennakointityöpajassa, 11.11., Rantapuisto, Helsinki.

Raitasalo, Raimo ja Kaarlo Maaniemi (2007), Mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat haitat jatkavat kasvuaan, *Sosiaalivakuutus*, 6, 14–17.

Raitasalo, Raimo ja Kaarlo Maaniemi (2008), Mielenterveyden häiriöt syrjäyttävät nuoria työelämästä, *Sosiaalivakuutus*, 6, 8–10.

Rimpelä, Matti, Pauliina Luopa, Minna Räsänen ja Jukka Jokela (2006), Nuorten hyvinvointi 1996–2005 – eriytyvätkö hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin kehityssuunnat? teoksessa Kautto Mikko (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2006*, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Helsinki.

Rogers, Carl R. (1980), *A Way of Being*, Houghton Mifflin Company, Boston.

Schienstock, Gerd ja Timo Hämäläinen (2001), *Transformation of the Finnish Innovation System: A Network Approach*, Sitra, Helsinki.

Schugk, Jan (2008), Tietotyön ja perheen tasapaino, alustus kansallisen ennakoitiverkoston *Mielenterveys ja henkinen pääoma* -ennakointityöpajassa, 12.11., Rantapuisto, Helsinki.

Schumpeter, Joseph A. (1942/1975), *Capitalism, Socialism and Democracy*, Harper Perennial, New York.

Seligman, Martin (2002), *Authentic Happiness – Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York.

Shove, Elisabeth (2002), Rushing around: coordination, mobility and inequality, Draft paper for the Mobile Network meeting, October.

Soininvaara, Osmo (2007), *Vauraus ja aika*, Teos, Helsinki.

Stenberg, Raimo (2005), Mistä pitäisi aloittaa...Eurooppa?, Perinnekilta Pragma, Rauma.

Stengård, Eija (2008), Mielenterveystyön haasteet Euroopassa, alustus kansallisen ennakoitiverkoston *Mielenterveys ja henkinen pääoma* -ennakointityöpajassa, 11.11., Rantapuisto, Helsinki.

Tainter, Joseph (1988), *The Tainter, Joseph Societies*, Cambridge University Press, Cambridge.

Tapscott, Don (2008), Gov 2.0: Transforming Government for the 21<sup>st</sup> Century, Keynote Speech in Future of Public Sector -seminar, Majvik 27.11., Kirkkonummi, Sitra.

Theorell, T. ja Karasek, R. (1996), Current Issues Relating to Psychosocial Job Strain and Cardiovascular Disease Research, *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 1, 9–26.

Thompson, James (1967), *Organizations in Action*, McGraw-Hill, New York.

Toffler, Alvin (1970), *Future Shock*, The Bodley Head Ltd., London.

Tuomi, Ilkka (2002), *Networks of Innovation: Change and Meaning in the Age of the Internet*, Oxford University Press, Oxford.

Vaaranen, Heli (2007), Nuorten parisuhteet eivät kestä perhe-elämän kahlitsevuutta, *Helsingin sanomat*, Vieraskynä, sunnuntaina 18.11.

Vaillant, George (2003), Mental Health, *American Journal of Psychiatry*, 160:8, August, 1373–1384.

Weehuizen, Rika (2005), *Mental Capital: An Exploratory Study of the Psychological Dimension of Economic Development*, Consultative Committee of Sector Councils for Research and Development (COS), The Netherlands.

Wright, Georg Henrik von (1981), *Humanismi elämänasenteena*, Otava, Helsinki.

Zuboff, Shoshana ja James Maximin (2002), *The Support Economy: Why Corporations are Failing Individuals and the Next Episode of Capitalism*, Penguin Books, New York.