Yhteisöllisyyden merkitys mielen hyvinvoinnille

Kallion kirkko

7.11.2024

Arvoisat kuulijat

Onnittelen Torstaina -tapahtumasarjan järjestäjiä ja osallistujia 10 vuotta kestäneestä toiminnasta. Se on pitkä elinikä mille tahansa idealle. Järjestäjien sitkeyden lisäksi pitkää kestoa todennäköisesti selittää sen onnistuminen yhteisöllisyyden synnyttämisessä. Yhteisöllinen toiminta energisoi sekä tilaisuuksien järjestäjiä että niihin osallistuvia.

Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys nousi maailmanlaajuisen tutkimuksen kohteeksi vuosituhannen vaihteessa, kun amerikkalainen tutkija Robert Putnam nosti sosiaalisen pääoman keskustelun kohteeksi. Hän oli havainnut, että järjestöjen, klubien, vapaaehtoistyön ja yleensä kaiken konkreettista yhdessäoloa ja yhteistä puuhaamista sisältävän toiminnan määrä oli vähentynyt. Hän huolestui demokratian vähenemisestä. Hänen mukaansa sosiaalisen pääoman käsite on yhteisöllinen. Siihen kuuluvat a) yhteiset arvot ja normit, 2) yhteisöllisyys erityisesti vapaaehtoisjärjestöt ja 3) keskinäinen luottamus. Näiden kaikkien läsnäolo tietyssä yhteisössä, joka voi olla esimerkiksi valtio, kaupunki, firma, seurakunta, suku tai perhe, edesauttaa yhteisten päämäärien saavuttamista, elämänlaatua ja menestystä. Hupeneva sosiaalinen pääoma näkyy sosiaalisina ongelmina yhteiskunnan kaikilla tasoilla. Politiikassa sosiaalisen pääoman kato näkyy politikointina, suurten linjojen ja näkemysten puutteena, pikkuasioista kiistelemisenä.

On aiheellista pohtia, mikä osuus teknisellä kehityksellä on ollut sosiaalisen pääoman vähenemiseen. Television tulo istutti perheet olohuoneisiinsa television ääreen, kyläilyt sukulaisten ja naapurien luona vähenivät. Sitten tulivat henkilökohtaiset tietokoneet ja älypuhelimet, joiden taakse ihmiset vetäytyvät. Se vaikuttaa vuorovaikutukseen perheenjäsenten suhteista alkaen. Lasten kasvuympäristö on muuttunut suuresti ja seurustelukumppanitkin on etsittävä netin välityksellä, kun kasvokkaisten tapaamisten mahdollisuudet ovat vähäisiä. Kirkko voi toimia sosiaalisen pääoman rakentajana. Kirkon varsinainen tehtävä on hengellinen, mutta se ei tee turhaksi sitä, että kirkolla on vastuunsa myös maallisen elämän hyvinvoinnista. Sen on oltava läsnä ihmisen hädässä ja kasvattajien tukena kodissa.

Yhteisöllisyydessä keskeistä on, että siihen sisältyy ihmisten keskinäistä verkottumista, vuorovaikutusta ja yhteisten arvojen jakamista. Ilman sitä, johtajan seuraajat ovat vain lauma yksilöitä, jotka voivat hetkessä valita toisen johtajan, jonka perään mennä. Media altistaa ihmisiä siihen nykyisin suosikkien klikkausmenettelyillä. Merkitykselliset ihmissuhteet ovat kuitenkin keskeisimpiä hyvinvoinnin edellytyksiä. Tutkimukset osoittavat, että sosiaaliset suhteet ja hetket ovat yhteydessä ihmisten kokemaan hyvinvointiin, kun taas niiden puuttuminen on yhteydessä negatiivisiin tunteisiin. Miksi näin on?

Merkitykselliset ihmissuhteet

Selitys voidaan löytää ihmisen psykologisista perustarpeista, joita on kolme: muihin ihmisiin kuulumisen, pystyvyyden kokemisen ja sisäisen autonomian tarpeet. Jos ne saavat tyydytystä, ihminen kokee vuorovaikutuksen palkitsevaksi ja harmoniseksi. Luonnehdin erikseen kutakin tarvetta.

Muihin kuulumisen tarve sisältää tarpeen olla hyväksytty ja rakastettu sellaisena kuin on ja myös tarpeen rakastaa ja hoivata muita. Muihin kuulumisen tarvetta tyydyttää esimerkiksi se, että ihmiseen suhtaudutaan lämmöllä ja rakkaudella, kuullaan hänen mielipiteitään ja ollaan herkkiä huomaamaan hänen yksilöllisiä tarpeitaan. Se synnyttää kiintymyssuhteita ja vahvistaa keskinäistä luottamusta. Tämä on tärkeää vanhemman ja lapsen samoin kuin aikuisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Muiden hyväksymälle ja rakastamalle ihmiselle syntyy kokemus: Minulla on – läheiseni, jotka antavat minulle tukea ja turvaa. Lähipiirin lisäksi tätä kokemusta voi saada myös laajemmasta yhteisöstä, kuten hyvästä ansiotyön tai vapaaehtoistyön yhteisöstä tai vapaa-ajan toimintaryhmistä.

Tarvetta mitätöi ja turhauttaa, jos ihminen havaitsee välinpitämätöntä suhtautumista tarpeisiinsa toisen ollessa etäinen, kylmä tai jopa vihamielisesti suhtautuva. Se aiheuttaa turvattomuuden kokemusta. Kärjistyneenä se tulee esille syrjäyttämisessä, joka pohjautuu esimerkiksi etniseen taustaan, katsomuksellisiin kysymyksiin tai toimintarajoitteisiin.

Toinen psykologinen perustarve, pystyvyyden kokemisen tarve, saa aikaan sen, että ihmiset haluavat tehdä sellaisia asioita, joissa he tuntevat olevansa kyvykkäitä. Myönteisen palautteen saaminen toiminnasta ja kokemus uusien asioiden oppimisesta tuottaa pystyvyyden tunnetta. Myönteinen palaute muovaa lapsen ja yleensä ihmisen käsitystä siitä, mitä häneltä odotetaan siis odotusrakenteita. Niistä tulee sisäisiä mittapuita, joihin voi verrata omaa toimintaansa ja oppimistaan ja kokea: Minä osaan. Epäjohdonmukainen palaute tai sen puute ei luo odotusrakenteita vaan kaaosta. Pystyvyyden tarve ei saa tyydytystä.

Kolmas psykologinen perustarve on sisäisen autonomian tarve.

eli tarve kokea sisäistä vapautta. Autonomia ei tarkoita itsekkyyttä, vaan se viittaa ihmisen haluun muodostaa kokonaiskäsitys kokemuksistaan ja käyttäytymisestään ja toimia sen mukaisesti. Tarvetta tyydyttää henkilön rohkaisu ajatella itsenäisesti ja tehdä omia päätöksiä. Kun sisäisen autonomian tarve tyydyttyy, ihmiselle tulee kokemus: Minä olen - ja voin itse tahtoa asioita.

Sisäisen autonomian tarpeen tyydytystä turhauttaa painostava ja hallitseva suhtautuminen toiseen ja psykologinen kontrolli. Se tarkoittaa muun muassa ehdollista hyväksymistä, kuten en rakasta tai hyväksy sinua, jos teet tai ajattelet noin. Se voi synnyttää häpeää, ahdistuneisuutta ja syyllisyyttä.

Näiden kolmen tarpeen, muihin kuulumisen, pystyvyyden kokemisen ja sisäisen autonomian tarpeen tyydytys ei ole toisistaan erillistä. Erityisesti toisen hyväksyminen ja rakastaminen sellaisena kuin hän on, edistää herkkyyttä myös henkilön tarpeille kokea pystyvyyttä ja sisäistä autonomiaa. Olen tiivistänyt psykologiset perustarpeet huomioonottavan lapsilähtöisen kasvatuksen periaatteet seuraavaksi muistisäännöksi: rakkaus, rakenteet ja rohkaisu ja suurin niistä on rakkaus. Ne soveltuvat myös parisuhteeseen ja yleisemminkin ihmissuhteisiin: osoita hyväksyntää, rakenna pystyvyyttä ja rohkaise sisäisen vapauden kokemusta. Tuloksena ovat kokemukset: minulla on, minä osaan ja minä olen – yksilönä hyväksytty.

Psykologisten perustarpeiden tyydytys synnyttää ihmisten välille luottamusta ja kiintymystä ja halua palata toistensa yhteyteen. Se tuottaa kontaktien jatkuvuutta ja syventymistä. Ihmiskunnan kehittyminen on vaatinut sitä, että perheet, suvut ja muut ihmisryhmät ovat turvanneet toinen toisensa elämää. Niissä on siirtynyt tietoa toiselta toiselle, muotoutunut käyttäytymisen normeja ja sosiaalinen toiminta on järjestäytynyt. Yhteisöllisyys sisältää kokemusta yhteisistä arvoista ja keskinäistä luottamusta.

Mielen hyvinvointi

Mitä sitten on mielen hyvinvointi? Useimmille on varmaan tullut tutuksi uutisointi, että suomalaiset ovat jälleen tutkimuksen mukaan maailman onnellisimpia ihmisiä. Monet ohittavat tämän uutisen olankohautuksella: ei voi pitää paikkaansa.

Itse asiassa he ovat oikeassa. Suomen ykkössija ei kuvaa onnellisuutta. Tuloksia uutisoineet toimittajat eivät ole selittäneet, että tässä kansainvälisessä vertailussa on pyydetty arvioimaan elämän laatua tikapuilla, joissa alin askelma tarkoittaa huonointa mahdollista elämää ja ylin askelma parasta mahdollista elämää. Suomalaisten arvioinnit elämän laadusta ovat olleet seitsemän kertaa peräkkäin parhaat n. 170 maan joukossa. Tämäkin olisi tärkeä tulos nostaa julkisuuteen, jossa on niin paljon kriittistä ilmapiiriä. – Tutkimuksen tekijät ovat raportissaan selittäneet, että tutkimus koskee elämän laadun arviointia, mutta ehkä kaupallisista syistä raportin nimeksi on tullut Happiness report. – Onnellisuus on läpäissyt julkaisukynnyksen.

Lisäkysymyksillä on selvitetty, mikä selittää elämään laadun arviointia. Vahvin selittäjä on se, että ihminen kokee voivansa luottaa siihen, että vaikeuksien kohdatessa sukulaiset tai ystävät auttavat (Ketään ei jätetä -periaate). Toiseksi vahvin selittäjä on tunne siitä, että on vapaus valita, mitä tekee elämässä. Kolmantena on vähäinen korruptio. Nämä ovat suomalaiselle yhteiskunnalle ominaisia. Vasta neljäntenä tulee bruttokansantuote elämän laadun arvioinnin selittäjänä.

Tutkimuksessa on lisäksi kysytty onnellisuutta: millainen on ollut edellisen päivän mieliala (paljonko olet viime viikolla nauranut, nauttinut elämästä ja tehnyt kiinnostavia asioita). Siinä suomalaisten sijaluku on eri mittauskerroilla ollut 40–50 paikkeilla. Ei siis suinkaan ensimmäinen. Siis emme ole onnellisin kansa, mutta arvioimme Suomen parhaaksi maaksi elää. Tämäkin tulos olisi tärkeä nostaa julkisuuteen, jossa on niin paljon kriittistä ja negatiivista ilmapiiriä, koska huonot uutiset myyvät paremmin kuin hyvät..

Mielen hyvinvoinnissa on kaksi puolta, jotka on filosofiassa tunnettu Aristoteleen ajoista lähtien. Toinen on hedonismi, joka tarkoittaa omien tarpeiden ja mielihalujen tyydyttämistä ja mielihyvä hakemista ja kokemista, ja toinen on eudaimonia, joka tarkoittaa kokemusta hyvästä elämästä, vakaata luottamusta elämään, läheisiin ihmisiin ja hyvin toimivaan yhteiskuntaan. Se kuvastaa hyvinvoinnin arviointia, jota muun muassa filosofi Georg Henrik von Wright jo 1960-luvulla varoitti sekoittamasta onnellisuuteen, ihmisen sisäiseen tilaan.

Hyvinvointi hedonistisena emotionaalisena kokemuksena sisältää onnellisuuden ja muita positiivisia tunteita ja vähän kielteisiä tunteita. Tunteissa esiintyy ajallista vaihtelua, toisilla ihmisillä herkemmin kuin toisilla. Ei kukaan pysty elämään kuherruskuukautta koko elämäänsä, vaikka arvioisikin parisuhteensa erinomaiseksi.

Elämän arviointi, eudaimoninen näkemys, puolestaan tarkastelee hyvinvointia elämän merkityksellisten tavoitteiden, henkilökohtaisen kasvun ja itsearvostuksen, päivittäisistä toiminnoista selviytymisen, myönteisten sosiaalisten suhteiden muodostumisen ja yhteiskuntaan jäsentymisen kannalta.

Tutkimuksen kohdentaminen hyvinvointiin on suhteellisen viimeaikaista verrattuna siihen pitkään historiaan, joka sairauksien tutkimuksella on. Eikä näiden kahden puolen (mielialan ja arvioinnin) erottaminen ole tutkimuksissa johdonmukaista. Hyvinvointitutkimuksen tausta on Maailman terveysjärjestön (WHO) vuonna 1948 saamassa tehtävässä edistää fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Mielen hyvinvointia on tutkimuksissa usein arvioitu kysymyksillä, kuinka tyytyväinen olet taloudelliseen tilanteeseesi, parisuhteeseesi, terveydentilaasi, ihmissuhteisiisi jne. Tulokset osoittavat, että tyytyväisyys ei ole ulkoisiin tekijöihin niin vahvasti yhteydessä kuin voisi luulla. Esimerkkinä voisi mainita sen, että käytettävissä olevan rahan lisääntyminen lisää tyytyväisyyttä runsaasti vain hyvin heikosti toimeentulevilla, mutta ei vaikuta paljoakaan keskituloisilla tai hyvin ansaitsevilla. Aina voi haaveilla hienommasta autosta tai asunnosta eli nostaa tavoitetasoaan ja olla tyytymätön, kun ei saavuta sitä. Myöskään lääkärin arvioimalla terveydentilalla ei ole vahvaa yhteyttä tyytyväisyyteen, mutta omalla arvioinnilla on. Vaikeasti sairaskin voi kokea tyytyväisyyttä, jos elämän kokonaistilanne antaa siihen aihetta.

Elämän kokonaistilanteeseen sisältyvät henkilön persoonallisuuden piirteet, sillä ihmisten välillä on eroja taipumuksissa myönteisiin tai kielteisiin tunnetiloihin: optimistit vertailevat alaspäin - muilla menee vielä huonommin, pessimistit vertailevat ylöspäin – jollakin muulla menee vielä paremmin. Myös henkilön maailmankatsomus on yhteydessä hyvinvointiarviointeihin. Esimerkiksi uskonnollisuus voi antaa elämälle tarkoituksen, sosiaalisen tukiverkoston ja kollektiivisen identiteetin.

Keskeisimpiä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat merkitykselliset ihmissuhteet. Ihmiset ilmoittavat olevansa onnellisempia ollessaan toisten ihmisen seurassa kuin ollessaan yksin. – Yksinolo voi toki olla hyvin tyydyttävää vastapainoa seuralle – mutta jos yksinolo ei ole itse valittua vaan olosuhteiden pakottamaa, niin sen merkitys kääntyy negatiiviseksi. Leskeksi jääneiden ihmisten hyvinvointi keskimäärin laskee aviopuolison menettämisen seurauksena, sillä avioliitto tarjoaa sosiaalista tukea ja positiivisia tunteita ja se on yhteydessä suotuisampaan terveyskäyttäytymiseen.

Läheisiä suhteita, jotka normaaleissa oloissa antavat suojaa ja turvallisen perustan henkilökohtaiselle kehitykselle on kuvattu niin sanotulla convoy- eli saattuemallilla. Kuvitellaanpa hautajaissaattuetta, joka sijoitetaan elossa olevan ihmisen taakse. Ketä saattueeseemme kuuluisi?

Saattue voi antaa kolmenlaista tukea, mikä voidaan kytkeä edellä mainittujen psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen:

* tunnetukea, kuten puolison, vanhempien, lasten, sukulaisten ja ystävien tuki, kiintymys ja hoiva – se tyydyttää muihin kuulumisen tarvetta
* apua konkreettisissa asioissa, taloudellisesti, sairauden yhteydessä, informaation ja neuvojen antamisessa – se tyydyttää pystyvyyden kokemisen tarvetta
* henkistä tukea, kuten kommunikaatio samanlaisia arvoja ja tavoitteita omaavan henkilön kanssa – se tyydyttää sisäisen autonomian tarvetta ja tukee omaa identiteettiä

Saattueen ihmissuhteilla on erityinen merkitys stressin vaikutusten lieventämisen kannalta. Mitä tyydyttävämmäksi tuki koetaan, sitä vähemmän koetaan stressin negatiivisia vaikutuksia. Stressi voi syntyä esimerkiksi läheisen kuolemasta, elämänmuutoksista tai päivittäisistä ongelmista. Tyydyttävä tuki lisää uskoa selviytymiseen ja mielenterveyttä.

Sosiaalisilla suhteilla on mielen hyvinvoinnin lisäksi kauaskantoisia vaikutuksia myös fyysiseen terveyteen.

Iän karttuessa ihmiset pyrkivät lisääntyvästi suojautumaan stressiltä sosioemotionaalisella valikoinnilla. Tämä tarkoittaa sitä, että hän luopuu negatiivisista suhteista eli sellaisista, joissa syntyy ristiriitoja ja jotka aiheuttavat mielipahaa. Toisaalta kaikkia suhteita ei voi katkaistakaan, kuten suhdetta omaan lapseensa. Kun on kyse läheisimmistä suhteista, niin niihin voi sisältyä ambivalenssia: toisaalta kiintymysside, toisaalta stressi toisen harjoittaman painostuksen, kritiikin ja välinpitämättömyyden takia.

Hyvät kuulijat. Ihmiset on luotu elämään toistensa yhteydessä. Filosofi Kahlil Gibran kirjoittaa ystävyydestä kauniisti: Anna paras itsestäsi ystävällesi. Sinun ei pidä etsiä ystävääsi tappaaksesi aikaa. Hae häntä hetkinä, jotka ovat täynnä elämää, sillä hänen tehtävänsä on täyttää kaipuusi eikä tyhjyyttäsi. Ja ystävyyden riemussa kaikukoon nauru ja jakakaa muille omasta ilostanne. Sillä pienten asioiden aamun kasteessa sydän löytää päivänkoittonsa ja virkistyy.