

Hyvinvoinnin lähteet niukan talouskasvun ja budjettileikkausten maailmassa

Kirjan *Well-Being and Beyond: Broadening the Public and Policy Discourse* keskeiset johtopäätökset ¹

Timo Hämäläinen, kirjan toimittaja • 9.4.2014

Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra on tulevaisuusorganisaatio, joka rakentaa huomisen menestyvää Suomea. Sitra ennakoii yhteiskunnan muutosta, etsii käytännön tekemisellä uusia toimintamalleja ja vauhdittaa kestävään hyvinvointiin tähtäävää liiketoimintaa.

New Economics Foundation (nef) on ajatushautomo, jonka työn tavoitteena taloudellisen kestävyuden ja oikeudenmukaisuuden lisääminen, jotta talous toimisi ihmisten ja ympäristömme parhaaksi. <http://www.neweconomics.org/>

Suomalainen yhteiskunta ja sen perinteinen käsitys hyvinvoinnin tekijöistä ovat murroksessa. Talouskasvu ja hyvinvointivaltio eivät enää pysty takaamaan hyvinvointia pitkälle kehittyneessä yhteiskunnassa. Tämä johtuu sekä hyvinvointiongelmien muuttumisesta että julkisen talouden ahdingosta. Perinteisten puuteongelmien oheen on noussut uusia henkiseen hyvinvointiin ja elämäntapoihin liittyviä ongelmia. Nämä ongelmat johtuvat siitä, että ihmisten elintavat ja yhteiskunnan toimintamallit eivät vielä ole sopeutuneet toimintaympäristön nopeaan muutokseen.

Kansalaiset yrittävät parhaan kykynsä mukaan rakentaa hyvää elämää nopeasti muuttuneessa elinympäristössä, mutta he eivät välttämättä aina tiedä minkälaiset arjen valinnat olisivat parhaita kestäväen hyvinvoinnin näkökulmasta. Myöskään poliitikkojen kykyyn löytää uusia hyvinvointia edistäviä ratkaisuja ei luoteta.

Tässä tilanteessa tarvitaan hyvinvoinnin tekijöiden ja uusien hyvinvointiongelmien ennakkoluulotonta pohdintaa. Hyvinvointipolitiikan tueksi tarvitaan laajennettu ja nykyhetken päivitetty näkemys hyvinvoinnin moninaisista tekijöistä. Korkeatasoisella ja kokonaisvaltaisella hyvinvointiyymmärryksellä on keskeinen rooli suomalaisen yhteiskunnan toimintamallien ja rakenteiden välttämättömässä uudistamisessa.

HYVINVOINTITUTKIMUKSEEN ja hyvinvointi-indikaattorien kehittämiseen on kohdistunut huomattava kansainvälinen kiinnostus viime vuosina. Uusi hyvinvointitutkimus on vetänyt puoleensa monen eri tieteenalan tutkijoita. Euroopan Unioni, Yhdistyneet kansakunnat, OECD, sekä useat johtavat teollisuusmaat (mm. Ranska, Iso-Britannia ja Kanada) ovat aktiivisesti panostaneet uusien hyvinvointimittarien kehittämiseen. Samalla hyvinvoinnin käsitettä on laajennettu materiaalisesta hyvinvoinnista ihmisten kokeman hyvinvoinnin suuntaan (Michaelson & Hämäläinen; O'Hara & Lyon; Hubert).

Suomen olisi tärkeä pyrkiä hyvinvointitutkimuksen ja -indikaattorien kehittämisen eturintamaan. Korkeatasoinen hyvinvointiosaaminen ja -ymmärrys ovat välttämättömiä edellytyksiä suomalaisen yhteiskunnan järkevälle ja kestäväälle uudistamiselle. Tällä hetkellä suomalainen hyvinvointikeskustelu keskittyy kuitenkin pääasiassa materiaalsen hyvinvoinnin puutteisiin sekä julkisiin palveluihin. Nämä ovat edelleen tärkeitä asioita, mutta suomalaisten hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi myös monet muut tekijät, jotka jäävät suomalaisen hyvinvointikeskustelun valtavirran ulkopuolelle (Puska).

¹ Tekstin viittaukset ovat kirjan lukujen kirjoittajiin, jotka on lueteltu tämän julkaisun lopussa.

Sitran yhdessä *New Economics Foundationin* (nef) kanssa toteuttama kansainvälinen tutkimushanke analysoi pitkälle kehittyneiden yhteiskuntien uudenlaisia hyvinvointiongelmia ja -mahdollisuuksia nopeasti muuttuvassa toimintaympäristössä. Hankkeen tavoitteena oli laajentaa nykyistä materiaalista hyvinvointikäsitystä ja -keskustelua tuomalla yhteen tutkijoita, jotka ovat analysoineet hyvinvoinnin psykologisia, sosiaalisia, taloudellisia, organisatorisia, institutionaalisia, poliittisia sekä elinympäristöön liittyviä tekijöitä.

Hankkeen tuloksena syntynyt kirja tarjoaa monta uutta näkökulmaa hyvinvoinnin keskeisiin tekijöihin. Hyvinvoinnin kokonaisvaltaisempi ymmärtäminen vaatii monen eri alan tutkimustulosten ja asiantuntemuksen hyödyntämistä. Päättäjien ei kannata rajata uusia tietolähteitään edes uuden hyvinvointitutkimuksen alueella keskeisen roolin saavuttaneisiin käyttäytymis- ja onnellisuustaloustieteisiin (behavioral and happiness economics) ja positiiviseen psykologiaan (O'Hara & Lyon).

Kirjan sisältö voidaan jakaa neljään osaan. Ensimmäinen osa (luvut 2-4) käsittelee henkisen 'koherenssin' merkitystä hyvinvoinnille. Tämä käsite pitää sisällään elämän ymmärrettävyyden, hallittavuuden ja merkityksellisyyden. Toinen osa (luvut 5-7) korostaa sosiaalisten suhteiden tärkeyttä hyvinvoinnin tekijänä. Kirjan kolmannessa osassa (luvut 8-9) analysoidaan *markkinatalouden* ja hyvinvoinnin välistä suhdetta. Neljännessä ja viimeisessä osassa (luvut 10-13) pohditaan *politiikan* mahdollisuuksia edistää kansalaisten hyvinvointia. Tässä yhteenvedossa kirjan sisällön käsittely on kuitenkin jaettu kolmeen osaan: uudet hyvinvointiongelmien, hyvinvoinnin parantamismahdollisuudet ja politiikkajohtopäätökset.

Uusia hyvinvointiongelmia

Ihmisten arkielämän ja hyvinvoinnin luonne ovat muuttuneet merkittävästi, kun yhteiskunta on vaurastunut ja vapautunut ja markkinatalouden vaikutus ihmisten arjessa on kasvanut. Valtaosa suomalaisista ei enää kärsi materiaalisesta puutteesta ja heidän perustarpeensa on jo melko hyvin tyydytetty. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei materiaaliseen puutteeseen tarvitse enää kiinnittää huomiota. Sosiaaliset erot ovat jälleen kasvussa eikä julkisen talouden ahdinko helpota tilannetta jatkossakaan. Perinteisten puuteongelmien oheen on kuitenkin syntynyt uusia henkiseen hyvinvointiin ja elämäntapoihin liittyviä ongelmia, joihin päättäjien tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota. Aiempaa laajempi hyvinvointikäsitys pitää sisällään sekä *objektiivisen* ja *subjektiivisen* hyvinvoinnin että *fyysisen* ja *henkisen* hyvinvoinnin. Lisäksi laajempaan

hyvinvointikäsitykseen kuuluu lyhyen aikavälin hyvinvoinnin tunteen (onnellisuuden) lisäksi hyvinvoinnin keskeisyys *pidemmän aikavälillä*. Yhteiskunnallisen päätöksenteon ja uusien hyvinvointimittarien tulisin perustua tällaiseen kokonaisvaltaisempaan hyvinvoinnin viitekehukseen.

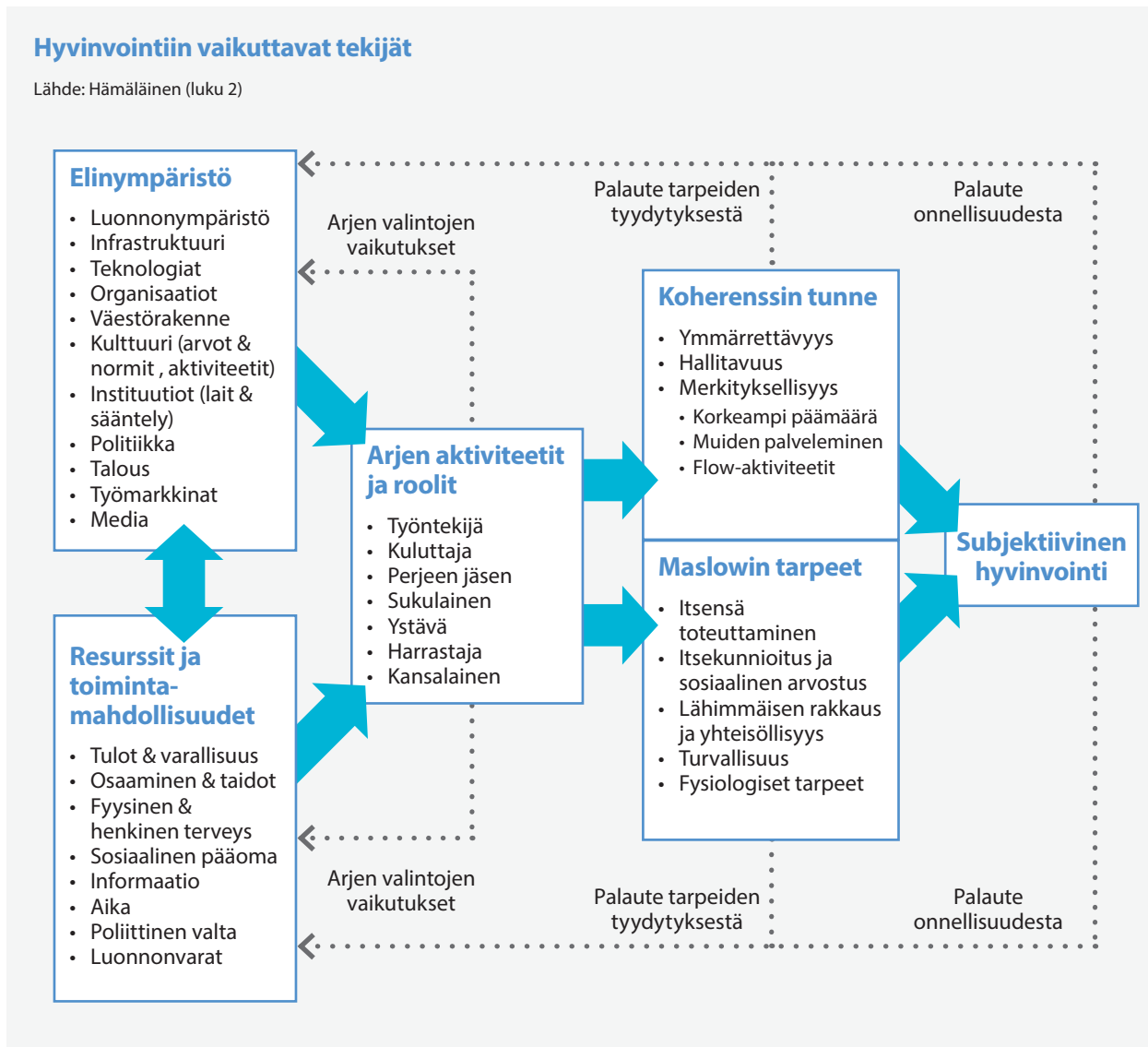
Seuraavaan kuvioon on kiteytetty hyvinvoinnin kanalta keskeiset tekijät usealta eri tutkimusalueelta. Lähes kaikki siinä olevat hyvinvoinnin tekijät ovat muuttuneet merkittävästi suomalaisen yhteiskunnan kehittyessä nopeasti viime vuosikymmenten aikana (Hämäläinen 2009). Siitä huolimatta Suomen yhteiskuntapoliittisessa keskustelussa on pitkälti tyydytty Pekka Kuusen 1960-luvun alussa hahmottelemaan hyvinvoinnin viitekehukseen, joka korosti talouskasvun ja hyvinvointivaltion keskeytystä hyvinvoinnin tekijöinä. Nyt tämä ei enää riitä. Hyvinvoinnin käsite tulee päivittää nykyaikaan.

Materiaalisten perustarpeiden tultua tyydytetyksi pitkälle kehittyneissä yhteiskunnissa korostuvat yhteisölliset ja psykologiset tarpeet sekä elämän laatuun ja koettuun hyvinvointiin liittyvät arvot. Tällaisia tarpeita ovat mm. Maslowin 'lähimmäisen rakkaus ja yhteisöllisyys', 'itsekunnioitus ja sosiaalinen arvostus' ja 'itsensä toteuttaminen' sekä Antonovskyn 'koherenssin tunne' (sense of coherence) – eli elämän 'ymmärrettävyys', 'hallittavuus' ja 'merkityksellisyys'. Valitettavasti sekä sosiaaliin suhteisiin että ihmisten henkiseen hyvinvointiin kohdistuu kovia paineita nopeasti muuttuvassa, epävarmassa ja monimutkaisessa nyky-yhteiskunnassa. Mielenterveydenhäiriöistä on tullut kansantauti (Hämäläinen; O'Hara & Lyon; Bartolini; Flint-Taylor & Cooper).

Vaihtoehtojen määrä on kasvanut huomattavasti ihmisten arjessa viime vuosikymmeninä. Tähän ovat vaikuttaneet mm. yhteiskunnan vaurastuminen, hyvinvointivaltion vahvistuminen, kulttuurin vapautuminen, talouden sääntelyn purkaminen, markkinatalouden vahvistuminen ja Internetin tuomat mahdollisuudet. Vaihtoehtojen määrän kasvaessa ihmisten käytettävissä olevan ajan ja henkisen kapasiteetin rajallisuus on luonut *valintojen ongelman*. Ihmiset joutuvat arjessaan tekemään joka päivä lukemattomia valintoja, joiden hyvinvointivaikutuksia he eivät pysty täysin arvioimaan. Tutkimusten mukaan ihminen ei ole kovin rationaalinen päätöksentekijä omaan hyvinvointiinsa liittyvissä asioissa. Tätä ongelmaa ei helpota se, että pitkälle kehittyneet yhteiskunnat käyvät läpi nopeaa ja syvällistä murrosta, joka lisää päätöksenteon epävarmuutta ja monimutkaisuutta entisestään (Hämäläinen; O'Hara & Lyon). Valintojen ongelma näkyy konkreettisimmin kroonisten elintapasairauksien määrän kasvuna (Puska).

Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Lähde: Hämäläinen (luku 2)



Aaron Antonovskyn *Salutogeeninen* viitekehys, jonka ytimessä elämän *ymmärrettävyys*, *hallittavuus* ja *merkityksellisyys*, tarjoaa hyödyllisen lähestymistavan nyky-yhteiskunnan uusien hyvinvointiongelmiin analysointiin. Tämä yksilön vahvuuksiin ja voimavaroihin keskittyvä terveyden ja hyvinvoinnin teoria on saanut vahvaa empiiristä tukea käytännön tutkimuksissa. Ihmiset, joilla on vahva koherenssin tunne – eli joiden elämä on ymmärrettävää, hallinnassa ja merkityksellistä – ovat henkisesti ja fyysisesti terveempiä, kestävätkin paremmin elämän suuria stressitapahtumia, nauttivat korkeammasta elämänlaadusta ja elävät pidempään. Salutogeeninen viitekehys tarjoaa mielekkään lähestymistavan kun terveyden ja hyvinvoinnin alueella halutaan siirtyä hyvinvointiongelmiin

hoitamisesta hyvinvoinnin edistämisen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn suuntaan (Eriksson & Lindström).

Talouden ja yhteiskunnan nopea rakennemuutos, päätöksenteon kasvaneet ongelmat sekä yksilökeskeinen ja materialistinen kulttuuri asettavat suuria paineita elämän ymmärrettävyydelle, hallittavuudelle ja merkityksellisyydelle. Yhdistettynä tietotyön henkiseen vaativuuteen tämä henkisten paineiden kasvu saattaa selittää myös sen miksi mielenterveysongelmat ovat nousseet Suomessa tärkeimmäksi työkyvyttömyyseläkkeiden syyksi. Tietotyössä lievemmätkin henkisen hyvinvoinnin ongelmat voivat vähentää merkittävästi työkykyä ja tuottavuutta (Hämäläinen, O'Hara & Lyon). Elämän ymmärrettävyyteen, hallittavuuteen ja merkityksellisyyteen kohdistuvat paineet aiheuttavat

stressiä, mikä heikentää myös ihmisten harkintakykyä ja itsehillintää. Tämä voi näkyä mm. lyhytnäköisenä ja huonona käytöksenä (Basu, Kaplan & Kaplan).

Pitkälle kehittyneen yhteiskunnan monimutkaisuus ja nopea rakennemuutos vaikeuttavat ympäröivän yhteiskunnan ja sen prosessien ymmärtämistä (O'Hara & Lyon). Tietoisuuden tasolla ja elämän ymmärrettävyydellä on tärkeä vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Tämä tarkoittaa mm. kykyä jäsentää ja tulkita arjen kokemuksia sekä elämän riittävää ennustettavuutta. Tietoisuus ja elämän ymmärrettävyys ovat edellytyksiä ihmisten omaehtoiselle toiminnalle, arjen hallinnalle sekä omiin elinehtoihin vaikuttamiselle. Tietoisuus voi kehittyä parhaimmilleen silloin, kun ihmisillä on ajattelun ja mielipiteen vapaus, toivoa paremmasta (positiivinen tulevaisuudennäkymä) sekä sellaista merkityksellistä tekemistä, jossa he voivat hyödyntää vahvuuksiaan. Näiden puute voi johtaa turhautumiseen ja radikaalisoitumiseen (Csikszentmihalyi), mikä näkyi mm. Arabikevään yhteydessä.

Arjen hallinnasta on tullut nyky-yhteiskunnassa merkittävä hyvinvointiongelma. Vaihtoehtojen määrän kasvu saa ihmiset menemään mukaan aiempaa useampiin sinänsä tärkeisiin ja hyvinvoinnin kannalta positiivisiin aktiviteetteihin niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Tällöin heiltä kuitenkin usein unohtuu käytettävissä olevan ajan ja henkisen kapasiteetin rajallisuus (Hämäläinen; O'Hara & Lyon; Basu, Kaplan & Kaplan). Tietyn pisteen jälkeen uudet tekemiset alkavat ruuhkauttaa arkea ja elämänhallinnan tunne heikkenee. Tuloksena on pahimmillaan lähes kaoottinen tilanne, jossa kiireessä yritetään tasapainoilla erilaisten aktiviteettien, roolien ja vastuiden välillä. Arjen hallinnan ongelmat korostuvat elämän ruuhkavuosina, jolloin myös ihmisten onnellisuus on keskimäärin alimmillaan (Helliwell).

Arjen päätöksenteko-ongelmia vaikeuttaa vielä se, että arjen valintoihin liittyy usein pieniä ”mikroulkoisvaikutuksia”, positiivisia tai negatiivisia sivuvaikutuksia, joita ei yleensä oteta huomioon päätöksenteossa. Nämä pienet sivuvaikutukset voivat kuitenkin kumuloitua ajan kuluessa, kun samanlaisia päätöksiä tehdään yhä uudestaan (esim. ylipaino- ja päihdeongelmat, ylivelkaantuminen, työuraan panostamisesta johtuvat terveys- ja perheongelmat), tai suuressa ihmisjoukossa, kun useat ihmiset ovat tehneet samanlaisen valinnan (esim. yksityisautoilusta johtuvat ruuhkat, ympäristön saastuminen). Arjen valintojen pienistä sivuvaikutuksista kumuloituvat ongelmat korostuvat lyhytjänteiseksi ja individualistiseksi muuttuneessa kulttuurissa, joka ei tue niiden huomioon ottamista (Hämäläinen).

Ihmisen on ”sosiaalinen eläin”. Sosiaalisilla suhteilla ja yhteistyökyvyllä on ollut tärkeä vaikutus ihmiskunnan kehitykseen. Sosiaalisten suhteiden määrä ja laatu ovat

myös keskeisiä tekijöitä ihmisten terveyden ja koetun hyvinvoinnin kannalta (Helliwell). Yhteisöllisyyden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla ihmiset voivat tyydyttää lähimmäisenrakkauden, kuulumisen, arvostuksen, itsensä toteuttamisen, merkityksellisyyden, elämänhallinnan sekä ymmärryksen tarpeitaan. Toisaalta ihmisten onnellisuus heijastuu takaisin terveyteen ja sosiaalisten suhteiden onnistumiseen.

Valitettavasti nyky-yhteiskunnan kiireisellä ja ylikorjmitetulla elämäntyyliä on negatiivinen vaikutus myös sosiaalisten suhteiden laatuun. Kun ihmiset menevät mukaan entistä useampaan aktiviteettiin, on heillä aiempaa vähemmän aikaa ja henkistä kapasiteettia niistä kullekin. Tämän seurauksena sosiaalisten suhteiden määrä voi kasvaa, mutta samalla niiden vahvuus heikkenee. Valinnanmahdollisuuksien kasvu voi myös vähentää ihmisten sitoutumista tiettyihin ihmissuhteisiin, organisaatioihin ja asuinpaikkoihin, mikä lisää käytöksen lyhytjänteisyyttä (Hämäläinen). Toisaalta vaihtoehtojen olemassa olo on usein tärkeää elämän kriisitilanteissa.

Markkinatalous on tuottanut paljon materiaalista hyvinvointia, mutta sillä on myös omat varjopuolensa hyvinvoinnin suhteen. Sen perustana on materialistinen arvomaailma ja voimakas markkinointikoneisto, jotka korostavat kulutusta sekä elämän ulkoisia puitteita ja palkkioita hyvinvoinnin lähteinä. Ihmisen sisäinen motivaatio ja pyyteetön muiden auttaminen ei kuulu modernin markkinatalouden ytimeen. Materiaaliset arvot eivät tutkimusten mukaan edistä sosiaalisia suhteita tai yksilön hyvinvointia. Heikkoja ihmissuhteita voidaan myös kompensoida liiallisella työnteolla ja materialismilla (Bartolini).

Hyvinvoinnin parantamismahdollisuuksia

Toimintaympäristön kasvanut epävarmuus ja monimutkaisuus muodostavat ongelman yhteiskunnan perinteisille organisointitavoille ja hallintamekanismeille. Kybernetiikan ja kompleksisuustieteen tutkijat puhuvat yhteiskunnan toimintajärjestelmien monimutkaisuuden ja niiden hallintamekanismien kapasiteetin välille syntyneestä ”kompleksiteettikuilusta”, joka on johtanut hallinnan tunteen heikkenemiseen yhteiskunnan eri tasoilla – ihmisten arkielämässä, organisaatioissa, maiden hallituksissa sekä kansainvälisissä instituutioissa (Hämäläinen). Monet psykologisen tutkimuksen suuntaukset korostavat samaa arkielämän ”epäkoherenssin” ongelmaa (O'Hara & Lyon). Kuten edellä nähtiin, nopeasti muuttuva ja yhä monimutkaisempi arkielämä asettaa suuria haasteita ihmisten ymmärryksyyville ja elämänhallinnalle.

Ihmismielellä on monenlaisia alitajuisia tapoja puolustautua elämän liiallista epävarmuutta ja monimutkaisuutta

vastaan. Yhteistä näille ajattelu- ja toimintamalleille on se, että ne välttelevät ristiriitaisen tiedon käsittelyä ja ylläpitävät käsitystä, jonka mukaan vanhat ajattelu- ja toimintamallit toimivat edelleen riittävän hyvin. Tällainen ristiriitojen käsittelymalli voi pitkittyneenä johtaa jopa mielenterveysongelmiin. Yhteiskunnan tasolla tällaisia epävarmuuden ja monimutkaisuuden välttelystrategioita heijastavat mm. autoritäärisyyden ja fundamentalismin suosio, muukalaisvastaisuus, ihmisten huomion kiinnittäminen muualle ('leipää ja sirkushuveja'), nostalgia ja korostunut turvallisuusajattelu (O'Hara & Lyon). Nämä selviämistästrategiat eivät kuitenkaan johda kestävään hyvinvointiin.

Henkisen koherenssin parantaminen

Kompleksiteettikuilua voidaan kuroa umpeen ja henkistä hyvinvointia parantaa kahdella eri tapaa (Hämäläinen; O'Hara & Lyon):

- (a) parantamalla ihmisten arjen hallintakykyä tai
- (b) vähentämällä arkielämän monimutkaisuutta.

Arkielämän hallintakykyä voidaan parantaa mm.:

- tukemalla uudenlaisia arjen organisoimistapoja, jotka ovat riittävän joustavia, osallistavia, yhteisöllisiä, keskustelevia, hajautettuja ja voimaannuttavia arjen haasteista selviämiseen (esim. palveluiden tuotanto yhdessä kansalaisten kanssa).
- laajentamalla ihmisten osaamis- ja tietopohjaa sekä tukemalla osallistavia dialogisia oppimisprosesseja, joissa monimutkaisuuteen aiheisiin saadaan riittävän monipuolisia näkökulmia.
- lisäämällä median sisältötarjontaa, joka parantaa ihmisten ymmärrystä yhteiskunnan toiminnasta ja vähentää heidän päätöksenteossaan kokemaa epävarmuutta.
- kehittämällä helppokäyttöistä teknologiaa, joka tukee arjen hallintaa eikä monimutkaista sitä entisestään, sekä
- huolehtimalla riittävän rauhan, levon, unen, liikunnan ja terveellisen ravinnon saamisesta.

Monet ihmiset ovat jo reagoineet arjen epävarmuuden ja monimutkaisuuden kasvuun yksinkertaistamalla elämänsä. Tämä heijastuu mm. "slow life"-liikkeen, "downshiftingin", kotitöiden ulkoistamisen, retromuodin, vahvojen brandien ja ääri liikkeiden suosion kasvuna.

Elinympäristöjen monimutkaisuutta voidaan kuitenkin vähentää myös poliittisin toimenpitein. Luonto on evoluutioprosessien vuoksi erittäin koherentti ja mieltä eheyttävä ympäristö, minkä vuoksi yhdyskuntasuunnittelussa ja

rakentamisessa tulisi pyrkiä mahdollisimman suureen luonnonläheisyyteen. Myös rakentamisen osalta kannattaisi pyrkiä koherenssiin ja välttää mieltä rasittavia esteettisiä ristiriitoja, melua sekä häiritseviä valoja. Kaupungeissa selkeät liikenne- ja maamerkit, helppo navigoitavuus sekä työ- ja harrastuspaikkojen läheisyys parantavat hyvinvointia (Basu, Kaplan & Kaplan).

Organisaatioiden kehittämällä voidaan myös vähentää arkielämän monimutkaisuutta ja parantaa työntekijöiden hyvinvointia. Riittävän osaamisen ja hyvän tiedonkulun ohella organisaatioiden kannattaa kehittää hyvää johtamista, työntekijöiden autonomiaa ja kontrollia omaan työhönsä, työn ja perhe-elämän tasapainoa, työsuhteen turvaa ja muutosprosessien hallintaa, yhteistyön laatua sekä palkitsevaa ja merkityksellistä työtä (Flint-Taylor & Cooper). Organisaatiot voivat myös vähentää hyvin verkottuneiden työntekijöidensä kokemaa informaatiohäkyä laajentamalla heidän osaamistaan organisaatiokierron avulla, selkeyttämällä organisaation toimintamalleja ja -järjestelmiä, käyttämällä organisatorisia tai teknologisia "portinvartijoita" sekä fokuoimalla heidän työhönsä liittyviä verkostoja ja vastuita (Hämäläinen).

Työntekijöiden hyvinvoinnin kannalta on erityisen tärkeää löytää sopiva tasapaino heihin kohdistuvien suorituspainojen ja heidän organisaatiolta saaman tuen välillä. Tässä voidaan ottaa avuksi säännölliset ja systemaattiset työhyvinvoinnin arvioinnit, joiden pohjalta päästään keskustelemaan työyhteisön ja -prosessien konkreettisista parantamismahdollisuuksista. Tutkimusten mukaan hyvinvoivat työntekijät ovat terveempiä, tuottavampia ja sitoutuneempia työhönsä. Työhyvinvointiin panostaminen on kannattava investointi (Flint-Taylor & Cooper).

Yhteiskunnan sääntelyn ja kulttuurin käyttäytymisnormien yhteensopivuudella on myös tärkeä vaikutus arjen sujuvuuteen. Ne yhdenmukaistavat eri toimijoiden odotuksia ja koordinoivat toisistaan riippuvia tekemisiä. Esimerkkinä voisivat olla esim. julkisen liikenteen aikataulujen, työ- ja koulupäivien pituuden, kauppojen aukioloaikojen ja lomakausien yhteensovittaminen. Yksityisten ja julkisten palveluiden aiempaa parempi räätälöinti kansalaisten yksilöllisiin tarpeisiin tukee myös monimutkaisen arjen hallintaa. Hyvinvoinnin kannalta toissijaisten tehtävien "ulkoistaminen" palvelutuottajille vapauttaa ihmisten arvokasta aikaa ja henkistä kapasiteettia hyvinvoinnin kannalta tärkeämmille aktiviteeteille. Kotitalousvähennyksen saama suuri suosio on tästä hyvä esimerkki. Ulkopuolista tukea arjen askareisiin voidaan saada myös paikallisyhteisöistä ja muista vertaisryhmistä. Tällaisten yhteisöjen toimintaa kannattaa tukea (Hämäläinen).

Voimakas markkinointi on osa nykyaikaista markkinataloutta, mutta se lisää myös elinympäristöjen kaoottisuutta ja arjen henkistä kuormitusta. Henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta markkinoinnin sallittuja rajoja ja sääntelyä kannattaa pohtia (Seaford; Puska).

Elämänhallinnan ongelmat ovat usein erityisen akuutteja nuorilla, joilla on vasta vähän elämäkokemusta. Elämänhallinnan kirpoaminen voi helposti johtaa prosessiin, jossa nuoren ongelmat alkavat kasautua. Jos tätä prosessia ei pysäytetä jo alkuvaiheessa, voi seurauksena lopulta olla nuoren syrjäytyminen. Valitettavasti suomalainen sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmä puuttuu nuorten ongelmiin yleensä vasta melko myöhäisessä vaiheessa, kun heidän ongelmansa ovat jo kasautuneet pitkään. Nuorten ongelmista keskustellaan myös usein deprivatationäkökulmasta, mikä keskittyy materiaaliin ongelmiin ja kohtelee nuorta objektina eikä itsenäiseen toimintaan kykenevänä subjektina (Hämäläinen).

Päätöksentekijöiden tulisi siirtää toiminnan painopiste ennaltaehkäisevän toiminnan suuntaan, jolloin nuorten elämänhallinnan ongelmat tunnistettaisiin ja ratkaistaisiin ajoissa, mikä estäisi ongelmien kasautumisen. Tämä edellyttää nuorten, vanhempien, opettajien ja muiden nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten hyvää vuoropuhelua ja saumatonta yhteistyötä. Lisäksi huomio kannattaisi Antonovskyn teorian ja Skotlannin käytännön esimerkkien mukaan siirtää nuorten ongelmista heidän vahvuuksiinsa (Hämäläinen). Heille tulisi tarjota koulussa selkeitä rakenteita, ymmärrettäviä ja merkityksellisiä oppimistapahtumia, sekä osallistavia oppimisprosesseja (Eriksson & Lindström).

Sosiaalisten suhteiden parantaminen

Luottamuksella on keskeinen rooli sosiaalisten suhteiden kehittämisessä ja merkityksellisen tekemisen perustana. Luottamus naapureihin ja vieraisiin ihmisiin parantaa ihmisten hyvinvointia. Työpaikoilla luottamuksella on suurempi vaikutus hyvinvointiin kuin palkkatasolla ja bonuksilla. Luottamus rakentuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, mutta myös helpottaa sitä. Luottamus on helpompi tuhota kuin rakentaa, minkä vuoksi sitä kannattaa vaalia huolella. Toistuvat kohtaamiset ja vuorovaikutusmahdollisuudet pihalla, työpaikoilla, liikennevälineissä, kaupoissa, kirjastoissa, puistoissa ja muissa julkisissa tiloissa tukevat luottamuksen ja hyvien sosiaalisten suhteiden syntymistä (Helliwell; Basu, Kaplan & Kaplan).

Sosiaalisten suhteiden edistämisen kannalta on tärkeää *miten* organisaatiot ja instituutiot toimivat sekä *minkälaisia* elinympäristöjä ja rakennuksia rakennetaan. Tukevatko ne ihmisten päivittäistä vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä, vai eivät? Esimerkiksi julkisten palveluorganisaatioiden,

kaupunkisuunnittelijoiden ja rakennusarkkitehtien tulisi ottaa sosiaalisen vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden ja yhteistyön edistäminen keskeisiksi tavoitteikseen. Turvalliset ja viihtyisät kävelykadut ja -keskustat, aukiot, torit ja puistot, siirtolapuutarhat, yleiset urheilupaikat ja uimarannat sekä arjessa tarvittavien palveluiden läheisyys ovat esimerkkejä ihmisten vuorovaikutusta lisäävistä ratkaisuista (Helliwell; Bartolini; Basu, Kaplan & Kaplan).

Markkinatalouden vaikutus hyvinvointiin

Tässä tutkimushankkeessa on lähdetty siitä, että yhteiskuntapolitiikan perimmäinen tavoite on edistää kansalaisten hyvinvointia. Talous ja hyvinvointivaltio ovat vain instrumentteja tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Kun hyvinvointiin vaikuttavat tekijät muuttuvat, on myös näiden instrumenttien suhdetta hyvinvointiin mietittävä uudelleen.

Taloukasvun ja hyvinvoinnin suhde riippuu yhteiskunnan elintasosta. Ns. "Easterlin'in paradoksin" mukaan ihmisten kokema hyvinvointi ei tietyn tulotason jälkeen enää kasva talouden (BKT:n) mukana. Tälle on esitetty monia syitä (Seaford):

- lisätulojen vähenevä rajahyöty,
- muiden hyvinvointitekijöiden merkityksen korostuminen, kun materiaaliset perustarpeet on tyydytetty,
- hyvinvoinnin riippuminen yhä enemmän suhteellisesta tulotasosta (talous voi kasvaa ilman suhteellisten asemien muutosta),
- ihmisten nopea tottuminen tulotason nousuihin (hyvinvoinnin palaaminen tietylle "perustasolle" tulojen kasvun jälkeen) sekä
- edellä käsitellyt vauraaseen yhteiskuntaan liittyvät uudet hyvinvointiongelmat, jotka peittävät alleen tulojen kasvun merkityksen.

Easterlinin paradoksia ja sen taustalla olevia tilastoja on kritisoitu joidenkin ekonomistien toimesta (Stevenson & Wolfers 2008). Kahnemanin ja Deatonin (2010) mukaan lisätulot eivät paranna ihmisten onnellisuutta, mutta kylläkin heidän tyytyväisyyttä elämäänsä. Jälkimmäiseen vaikuttanee menestyksen tunne suhteessa muihin ihmisiin. Easterlinin paradoksista käytävä makrotason väittely korostaa sitä, että hyvinvointia kannattaa tutkia ja edistää lähempänä ihmisten arkielämää (Mulgan).

Taloukasvun ja tulotason ohella talouspolitiikassa kannattaa ottaa huomioon myös talouden muut vaikutukset hyvinvointiin. Talous vaikuttaa hyvinvointiin mm. tasa-arvon, työttömyyden, taloudellisen epävarmuuden, työelämän laadun, työpaikan turvallisuuden, kulutuskulttuurin,

sosiaalisten suhteiden, velkaantumisen ja yritystoiminnan negatiivisten ulkoisvaikutusten kautta. Näistä voidaan tutkimusten perusteella tehdä seuraava yhteenveto poliittisen päätöksenteon ohjenuoraksi (Seaford):

- suurten tuloerojen pienentäminen edistää yleensä yhteiskunnan hyvinvointia,
- työttömyys on erittäin haitallista yksilön hyvinvoinnille,
- taloudellinen epävarmuus laskee hyvinvointia,
- ns. hyvät työpaikat - joissa on hyvät sosiaaliset suhteet sekä sopiva autonomia, vastuu ja haastavuus – parantavat hyvinvointia,
- turvallinen ja pysyvä työpaikka parantaa hyvinvointia,
- materialistiset arvot ja niitä edistävä mainonta vähentävät hyvinvointia,
- tärkeisiin sosiaalisiin suhteisiin käytetty vapaa-aika parantaa hyvinvointia,
- lyhytaikaiset velat heikentävät ihmisten hyvinvointia, ja
- saasteet, melu ja muut negatiiviset ulkoisvaikutukset heikentävät hyvinvointia.

Näiden hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden huomioiminen tekee talous- ja elinkeinopolitiikasta huomattavasti monimutkaisempaa, kun tavoitteena ei enää ole pelkkä talouskasvun tai yritysten kilpailukyvyen edistäminen. Silloin politiikan valmistelua ei enää voi jättää pelkästään ekonomisteille vaan siihen tarvitaan julkishallinnon eri osien tiivistä yhteistyötä (Seaford).

Politiikkajohtopäätöksiä

Tässä tutkimuksessa on pyritty laajentamaan hyvinvoinnista käytävää keskustelua yhdistämällä monen eri alan hyvinvointitutkimusta. Hyvinvointiosaamisen monipuolistamiseen ja vahvistamiseen liittyy yhteiskunnan kannalta monenlaisia hyötyjä:

- Se tukee ihmisiä arkielämän valinnoissa, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa pitkällä aikavälillä.
- Sen avulla organisaatiot voivat parantaa työympäristöjään ja poliittiset päättäjät kehittää parempia elinympäristöjä ja regulaatiota.
- Se auttaa julkishallintoa kehittämään parempia hyvinvoinnin mittareita ja kohdistamaan niukat resurssinsa sellaisiin toimintoihin, joista saadaan kansalaisten hyvinvoinnin kannalta eniten hyötyä.
- Se auttaa päättäjiä kehittämään sellaisia kannustimia, jotka edistävät ekologisesti ja sosiaalisesti kestäviä käyttäytymismalleja ja elintapoja. Käyttäytymisen

muutokset helpottuvat, jos ihmisille voidaan tarjota hyvinvointia parantavia kannustimia kompensoimaan elintapojen muuttamisesta aiheutuvaa harmia.

- Se auttaa yrityksiä kehittämään parempia tuotteita ja palveluita, koska niiden luoma lisäarvo riippuu hyvin pitkälti siitä, miten hyvin ne edistävät käyttäjänsä hyvinvointia. Korkeatasoinen hyvinvointiymmärrys mahdollistaa korkean lisäarvon tuotteiden kehittämisen ja houkuttelee ulkomaisia investointeja.

Ihmiselämän ja hyvinvoinnin moniulotteisuus vaatii kuitenkin hyvinvoinnin tutkijoilta ja poliittisilta päätöksentekijöiltä tiettyä nöyryyttä. Perinteinen tieteellinen lähestymistapa, joka olettaa selkeitä ja pysyviä syy-seuraussuhteita, tekee reduktionistisia analyysejä ja vetää suurista informaatioaineistoista yleisiä johtopäätöksiä, soveltuu huonosti monimutkaisten systeemien tutkimiseen. Tässä mielessä viime vuosina poliittisessa päätöksenteossa yleistynyt tieteelliseen näyttöön perustuva (evidence-based) toimintatapa ei välttämättä ole ongelmaton. Kapeasta näkökulmasta hankittu tutkimustieto ei välttämättä riitä kunnolla kuvaamaan hyvinvoinnin kaikkia tekijöitä ja ulottuvuuksia (Puska). Hyvinvoinnin tekijöiden moniulotteisuudesta johtuen makrotason politiikkatoimenpiteiden vaikutuksia on myös vaikea ennustaa etukäteen. Hyvinvointikysymyksiä kannattaakin lähestyä kokonaisvaltaisemmin sekä lähempänä ihmisten arkielämää (O'Hara & Lyon; Mulgan).

Tämän kirjan artikkelit korostavat monen eri näkökulman ja monipuolisen tutkimustiedon merkitystä hyvinvoinnin ymmärtämisessä. Päätöksenteossa tarvitaan integroivia viitekehyksiä, jotka auttavat kokonaisvaltaisen näkökulman luomisessa (Hämäläinen; Michaelson). Hyvinvointia edistävät toimenpiteet näyttävät toimivan parhaiten käytännön ohjelmien ja palveluiden tasolla, joissa kosketus ihmisten arjen kokonaisuuteen – tarpeisiin ja elinympäristöihin – on vahvin (Mulgan). Tällä tasolla voidaan myös parhaiten ratkaista hyvinvoinnin eri tekijöiden välillä olevia ristiriitoja (Michaelson). Ristiriitojen ratkaisemisessa voidaan hyödyntää tutkimustietoa, mutta usein päättäjät joutuvat myös punnitsemaan hyvinvoinnin tekijöiden merkitystä omien arvojensa näkökulmasta. Lisäksi käytännön tasolla voidaan tehdä hyvin kohdennettuja kokeiluja, joista opitaan lisää hyvinvoinnin tekijöistä erilaisissa elinympäristöissä ja elämäntilanteissa (Mulgan).

Hyvinvoinnin tekijöiden monimuotoisuuden johdosta *miten*-kysymykset ovat usein hyvinvointipolitiikassa vähintään yhtä tärkeitä kuin *mitä*-kysymykset (Michaelson). Hyvinvointipalveluiden erilaisilla tuottamistavoilla voi olla hyvin erilainen vaikutus ihmisten arkielämän yhteisöllisyyteen, hallittavuuteen ja merkityksellisyyteen.

Esimerkiksi kansalaisia osallistavalla palveluiden yhteistuotannolla (co-production) on monia hyvinvointietuja perinteiseen hierarkkiseen palvelutuotantoon verrattuna: ihmiset aktivoituvat ja voimaantuvat; saavat merkityksellistä tekemistä, jossa soveltaa omaa osaamista; sekä vahvistavat sosiaalisia verkostojaan. Hyvinvointia edistävässä kansalaisviestinnässä on taas saatu hyviä tuloksia monipuolisen hyvinvointitiedon paketoimisesta viideksi helposti muistettavaksi kehotukseksi: "solmi suhteita" (connect), "ole aktiivinen" (be active), "kiinnitä huomiota" (take notice), "jatka oppimista" (keep learning) ja "anna" (give) (Michaelson). Nämä esimerkit korostavat innovatiivisten uusien toimintamallien merkitystä hyvinvoinnin edistämässä.

Nyky-yhteiskunnan päätöksentekoon liittyy ongelmia, jotka helposti johtavat *lyhytnäköisiin* ja *itsekkäisiin* valintoihin. Tämän vuoksi hyvinvoinnin, ja itse asiassa koko

nykyisen sivilisaation, kestävyys edellyttää ihmisten valintojen ja käyttäytymisen aiempaa parempaa *sisäistä sopusointua* (koherenssia) heidän henkisten ja fyysisten tarpeidensa kanssa sekä *ulkoista sopusointua* sosiaalisen, materiaalsen ja luonnonympäristön kanssa (Härmäläinen). Tähän pääseminen ei kuitenkaan ole helppoa vauraassa ja monimutkaisessa nyky-yhteiskunnassa. Siihen tarvitaan uusia kulttuurisia normeja, institutionaalisia pelinsääntöjä, teknologisia innovaatioita, vertaistukea ja muita päätöksentekoa tukevia välineitä, jotka auttavat ihmisiä tekemään hyvinvoinnin kannalta kestävämpiä päätöksiä. Hyvinvoinnin kestävyys edellyttää, että ihmiset tulevat tietoisiksi omien valintojensa vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa, kanssaihmiisiin, luontoon ja yhteiskuntaan ja pystyvät ottamaan suuremman vastuun valintojensa kaikista seurauksista.

Well-Being and Beyond: Broadening the Public and Policy Discourse

Edited by Timo J. Hämäläinen & Juliet Michaelson

Published by Edward Elgar

1. New theories and policies for well-being: introduction

Juliet Michaelson & Timo Hämäläinen

PART I: THE NEED FOR COHERENCE

2. In search of coherence: sketching a theory of sustainable well-being

Timo Hämäläinen

3. The salutogenic framework for well-being: implications for public policy

Monica Eriksson & Bent Lindström

4. Well-being and well-becoming: reauthorizing the subject in incoherent times

Maureen O'Hara & Andrew Lyon

PART II: RESTORING THE CENTRALITY OF THE SOCIAL

5. Understanding and improving the social context of well-being

John F. Helliwell

6. Buying alone: how the decreasing American happiness turned into the current economic crisis

Stefano Bartolini

7. Creating supportive environments to foster reasonableness and achieve sustainable well-being

Avik Basu, Rachel Kaplan & Stephen Kaplan

PART III: REVISING ECONOMIC PRINCIPLES

8. What implications does well-being science have for economic policy?

Charles Seaford

9. Well-being in organizations

Jill Flint-Taylor & Cary L. Cooper

PART IV: POLICY RESPONSES

10. The politics of consciousness

Mihaly Csikszentmihalyi

11. Well-being, capitalism and public policy: from generalization to granularity

Geoff Mulgan

12. Well-being for growth and democracy in the EU

Agnes Hubert

13. Policies for well-being and health

Pekka Puska

14. Practical models for well-being-oriented policy

Juliet Michaelson