

Välitkö siitä mitä ympärilläsi tapahtuu? Koherenssin tunteen voima elämässä ja kuolemassa

Oletko koskaan pohtinut, miten suhtaudut elämään? Oletko koskaan kysynyt itseltäsi, mitä järkeä tässä kaikessa on? Ehkä olet joskus miettinyt, onko sinulla oikeastaan edes vapaata tahtoa. Kuinka paljon voit vaikuttaa siihen, mitä sinulle on tapahtunut, mitä tapahtuu juuri nyt, tai mitä tulee tapahtumaan tulevaisuudessa? Toisaalta oletko pohtinut, miten paljon välität siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu? Lähipiirissäsi, työyhteisössäsi, yhteiskunnassa, maailmassa?

Edelleen oletko miettinyt, miten toisten ihmisten käyttäytyminen vaikuttaa tapaasi kokea elämä? Tai pohtinut, millainen luottamus sinulle on syntynyt suhteessa tulevaisuuteen ja toisiin ihmisiin? Ja viimeisenä, mutta ei vähäisimpänä: oletko koskaan pohtinut elämän tai kuoleman tarkoitusta? Mikä kuljettaa sinua eteenpäin, vaikka kohtaisit elämässä haasteita ja kärsimystä? Mikä antaa sinulle voimaa jatkaa eteenpäin silloinkin, kun kaikki tuntuu vaikealta?

Vastauksesi näihin kysymyksiin kertovat paljon sinun koherenssin tunteestasi – siitä, kuinka ymmärrettävältä, hallittavalta ja merkitykselliseltä [1] elämä sinulle näyttää. Vastaukset näihin kysymyksiin eivät ole vain teoreettisia – ne ovat loppujen lopuksi käytännön elämään liittyviä kysymyksiä, joilla voi olla suora yhteys psyykkiseen ja fyysiseen terveyteemme, yksilön ja yhteiskunnan resilienssiin eli kriisinkestävyys- ja lopulta kuolleisuuteen.

Väitöskirjani tutkii koherenssin tunteen yhteyttä kuolleisuuteen. Mikä sitten motivoi minua valitsemaan juuri tämän teeman? Jälkeenpäin voisi ajatella, että aiheen merkityksellisyys olisi ollut ajava voima. Mutta itseasiassa hallittavuus oli alussa vieläkin tärkeämpi tekijä, ja voin suositella tätä lähestymistapaa muillekin tutkijanpolkua suunnitteleville. Ennen nykyistä aihetta minulla oli hyväksytty toinen, sangen tunnepitoinen, jatkotutkimussuunnitelma, joka kuitenkin

kaatui omaan mahdottomuuteensa. Se olisi vaatinut mittavan aineiston keräämistä tyhjästä. Onneksi sattuma antoi uuden mahdollisuuden.

Törmäsin Itä-Suomen yliopiston käytävillä entiseen opiskelutoveriini ja pro graduni ohjaajaan, joka istuu täällä tänään kustoksenani. Voimavarojen ja kriisinkestävyysnäkökulmasta tällaiset verkostot ja käytäväkeskustelut ovat kultaakin arvokkaampia. Ari Voutilainen kertoi minulle rikkaasta aineistosta, jota Itä-Suomen yliopisto hallinnoi. Tämän aineiston lähtötaso kerättiin jo 1980-luvulla. Kyseessä on kuopiolainen sepelvaltimotaudin vaaratekijät eli SVVT-tutkimus [2]. Sen alkuperäisenä tavoitteena oli selvittää, miksi alueen miehillä oli Suomessa suurin riski kuolla sydän- ja verenkiertoperäisiin sairauksiin [2].

Tämän aineiston ja Ari Voutilaisen tilastotieteellisen asiantuntemuksen myötä väitöstutkimukseni hallittavuus oli nyt kunnossa. Enää tuli löytää ymmärrettävyys ja merkityksellisyys. Tässä auttoi väitöskirjatyöni pääohjaaja Tomi-Pekka Tuomainen. Istuimme porukalla alas ihmettelemään SVVT-tutkimuksen paksua muuttujaluetelokirjaa. Yksittäisiä muuttujia oli tuhansia: taustatekijöitä, veriarvoja, fysiologisia mittauksia, kyselyitä ja niin edelleen. Selatessani tätä loputonta runsauden sarvea katseeni pysähtyi tuttuun termiin, joka oli koherenssin tunne.

Tutustuin koherenssin tunne -käsitteeseen ensimmäistä kertaa terveyden edistämisen kursilla opiskellessani hoitotiedettä. Käsite liittyy keskeisesti Aaron Antonovskyn 1970-luvulla luomaan salutogeeniseen eli terveyslähtöiseen ajatteluun, jonka ydin on pohtia, mitkä seikat edistävät terveyttämme, ei niinkään, mikä aiheuttaa sairautta [3]. Tämä näkökulma on käänteinen perinteiselle epidemiologiselle ajattelulle, jossa keskitytään sairauksien esiintyvyyteen ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Terveyslähtöinen ajattelua on sukua

positiiviselle psykologialle, joka tarkastelee sitä, mikä saa meidät kukoistamaan ja voimaan paremmin [4].

Antonovskyn tekemällä oivalluksella on pait-si erittäin synkkä niin myös toivoa herättävä tausta. Hän työskenteli lääketieteen sosiologian tutkijana ja haastatteli toisen maailmansodan keskitysleireistä selvinneitä naisia [1, 5]. Tästä käsittämättömän epäinhimillisestä kokemuksesta huolimatta monet näistä naisista olivat kohtuullisen terveitä ja onnellisia, he olivat kasvataneet perheitä, työskennelleet, heillä oli ystäviä, ja he osallistuiivat yhteisöjensä toimintaan. Antonovsky alkoi ihmetellä, miten tämä on mahdollista. Miten jotkut selviävät vaikeuksista paremmin kuin toiset?

Tarkemmin asiaa tutkittuaan Antonovsky päätyi tulokseen, että vahva koherenssin tunne antaa etua vaikeuksista selviytymiseen. Hän määritteli koherenssin tunteen yleisenä suhtautumistapana elämään. Ensinnäkin koherenssin tunne kertoo, missä määrin koemme sisäisestä ja ulkoisesta ympäristöstä tulevat ärsykkeet järjestyksensä, jäsennehtyinä, ymmärrettäviä. Toiseksi se kuvaa, miten koemme voivamme vaikuttaa ärsykkeiden asettamiin vaatimuksiin. Ja viimeiseksi, koherenssin tunne kertoo, kuinka paljon asiat ylipäättään jaksavat kiinnostaa meitä.

Tiivistetysti koherenssin tunne jaetaan kolmeen komponenttiin: elämän ymmärrettävyyteen, hallittavuuteen ja merkityksellisuuteen [1]. Ymmärrettävyys on koherenssin tunteen älyllinen komponentti, loogisen ajattelun tulos. Hallittavuus liittyy puolestaan kykyyn toimia ja hyödyntää voimavaroja. Merkityksellisyys taas on tunnekomponentti, joka kertoo, nuorisokielellä ilmaistuna, onko motii; nappaako sinua, jaksatko välittää.

Palatkaamme hetkeen, joka synnytti minulle tunnesiteen ja ymmärryksen tänään käsiteltävään aiheeseen. Nähdessäni, että kuopiolaisille keski-ikäisille miehille, joihin saatoin myös samaistua, oli tehty koherenssin tunne -kysely, mieleeni palautui erityisesti aiheeseen liittyvä Elämän Virta -metafora [6], ja sen yhteys terveyteen, sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Elämä on kuolemista, lauletaan Juice Leskisen Syksyn sävel -kappaleessa. Juice tarkoittaa, että me kaikki liikumme väijäämättä kohti tätä lopputulemaa elämän virrassa.

Kuitenkin jokaisen virta on erilainen. Joillakin se on suhteellisen rauhallinen, toisilla on pauhaavia koskikohtia, lohkareita, joihin törmätä ja asioita, jotka yrittävät painaa pinnan alle. Paitsi, että virta on erilainen, meillä on myös erilainen kyky kellua tai uida, ottaa vastaan virran tapahtumat. Osa meistä joutuu sinnittelemään pinnalla yksin, toiset saavat apua- kellokkeitä tai kannattelua muilta ihmisiltä tai yhteiskunnalta, kuten minä sain esimerkiksi läheisiltäni, ystävil-täni, väitöskirjani ohjaajilta ja Itä-Suomen yliopistolta.

Virran vaikutukset meihin vaihtelevat. Osa katkeroituu törmätessään kosken kiviin tai väsyä jatkuvaan ponnisteluun. Toiset taas jaksavat uskoa siihen, että kovien pyörteiden jälkeen tulee suvantokohtia. Virran haarautuessa osa ajautuu vaarallisille vesille ja tekee haitallisia elämäntapavalintoja. Yhdessä nämä psyykkiset, fyysiset ja elämäntapavalintoihin liittyvät tapahtumat ovat yhteydessä koherenssin tunteeseen ja vaikuttavat terveyteen [7, 8]. Suorin vaikutusmekanismi on vaikkapa pitkittyneen stressin osoitettu vaikutus kehon kortisolitasoihin ja matala-asteiseen tu-lehdukseen [9].

Tällaisten mielikuvien ja tarinoiden kautta minulle syntyi tunneside päivän aiheeseen. Siirty-käämme seuraavaksi syventämään ymmärrystä aiheesta. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että vahva koherenssin tunne korreloi selvästi psyykkisen hyvinvoinnin kanssa ja edistää kykyä käsitellä stressiä [10]. Kuitenkin koherenssin tunteen yhteys fyysiseen terveyteen tai sairastavuuteen on ollut epäselvä [10, 11]. Tämä voi johtua siitä, ettei ylikuormittava stressi liity selvästi mihinkään yksittäiseen sairauteen, vaan voi ilmetä monin eri tavoin [12]. Kuolleisuus sen sijaan yhdistää sekä psyykkiset, fyysiset että käyt-täytymiseen liittyvät tekijät yhteen.

Halusin väitöskirjassani selvittää, miten koherenssin tunne on yhteydessä kuolleisuuteen. Väitöskirja koostuu kolmesta osatyöstä. Ensimmäisessä osatyö otti laajan näkökulman aiheeseen. Siinä pyrimme kokoamaan yhteen senhetkisen tiedon koherenssin tunteen yleisestä yhteydestä kuolleisuuteen. Seuraavaksi kiinnostuin tutkimaan, miten koherenssin tunteen mahdollinen muuttuminen elämän virrassa liittyy kuolleisuuteen. Viimeisessä osatyössä siirryin koherenssin tunteen yleisestä tarkastelusta sen kolmen

osa-alueen ja yksittäisten kysymysten yhteyksiin kuolleisuuteen.

Ensimmäisen osatyön aineisto koostui tieteellisistä julkaisuista, jotka haettiin systemaattisella haulla kahdeksasta eri tietokannasta. Tietokantatulosten lisäksi huomioimme SVVT -tutkimuksen aineiston. Havaitimme, että ne, jotka kuuluivat heikoimpaan koherenssin tunteen kolmannekseen, olivat 17 prosenttia suuremmassa riskissä kuolla seurannassa kuin ne, jotka kuuluivat vahvimpaan kolmannekseen. Tämä malli huomioi useita muita kuolleisuuden riskitekijöitä. Koherenssin tunteella oli siis yleinen yhteys kuolleisuuteen.

Toinen osatyö tarkasteli koherenssin tunteen muuttumisen yhteyttä kuolleisuuteen. Voisimme aluksi pohtia, voiko koherenssin tunne ylipäättään muuttua. Käsitteen kehittäjä Antonovsky oletti, että vaikka koherenssin tunne voi hetkelisesti heilahdella elämäntapahtuminen seurauksena, se palaa yksilön perusarvoon, joka kehittyy 30 ikävuoteen mennessä. Sitten on havaittu, että koherenssin tunteemme vahvistuu keskimäärin jonkin verran ikääntymisen myötä, mutta negatiiviset elämäntapahtumat, voivat myös heikentää sitä.

SVVT-tutkimus tarjosi erinomaisen tilaisuuden tutkia koherenssin tunteen muutoksen yhteyttä kuolleisuuteen, sillä 11 vuotta lähtötasomittausten jälkeen kaikki 1007 elossa olevaa osallistujaa kutsuttiin seurantamittauksiin, ja noin 850 osallistujaa vastasi koherenssin tunne-kyselyyn uudelleen. Seurasimme heidän kuolleisuuttansa vuoden 2018 loppuun asti. Tuloksina havaitimme, että koherenssin tunteen heikkeneminen suurensi kuoleman vaaraa: esimerkiksi noin kuuden prosentin heikkeneminen nosti kuoleman vaaraa noin 35 prosenttia.

Toisen osatyön jälkeen terävöitin tarkastelua yleisestä koherenssin tunteesta sen kolmeen osa-alueeseen (ymmärrettävyyteen, hallittavuuteen ja merkityksellisyteen) ja yksittäisiin kysymyksiin koherenssin tunne -kyselylomakkeessa. Aineistona toimi jälleen SVVT-tutkimuksen osallistujat. Tähän analyysiin otimme mukaan kaikki 2300 miestä, jotka olivat vastanneet alussa koherenssin tunne -kyselyyn. Havaitimme, että ainoastaan merkityksellisyyden osa-alue ennakoivat kuolleisuutta: niillä, joilla merkityksellisyyden tunne oli heikko, oli 14 prosenttia suurempi vaara kuolla kuin niillä, joilla tunne oli vahva.

Lopuksi tarkastelin, miten yksittäiset kysymykset koherenssin tunne -mittarissa ennakoivat kuolleisuutta. Yllätykseksemme havaitimme, että ainoastaan yksi kysymys ennakoivat kuolleisuutta keski-ikäisillä miehillä: ne, jotka vastasivat heikot pisteet kysymykseen ”*Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, ettet oikeastaan välitä siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?*” olivat 18 prosenttia suuremmassa vaarassa kuolla kuin ne, jotka antoivat vahvat pisteet. Vahvan välittämisen merkitystä korosti se, että myös keskimääräiset pisteet vastanneilla oli 15 prosenttia suurempi vaara kuolla.

Kolmannen osatyön havainnot tukevat koherenssin tunne -mittarin kehittäjän Aaron Antonovskyn teorioita. Hänen mukaansa juuri merkityksellisyys on avainasemassa terveytemme kannalta [1]. Elämän ymmärtäminen tai suureen aineelliset tai aineettomat resurssit eivät riitä, jos emme koe olemisen merkitystä. Ilman välittämisen tunnetta menetämme pian kyvyn hallita voimavarojamme ja ymmärryksen asioiden syy- ja seuraussuhteista [1]. Toisaalta olemme armollisia välittämisen määrästä. Antonovsky sanoitti, että henkilö, jolla on vahva koherenssin tunne, uskoo asioiden sujuvan lopulta *kohtuullisen* hyvin [3]. Kohtuuden tavoittelu sopii mielestäni myös suomalaiseen mielenlaatuun.

Lektion alussa esitin monia kysymyksiä, jotka liittyivät suhtautumiseesi elämään. Tämän väitöstutkimuksen tulosten perusteella, niillä kaikilla voi olla yhteys siihen, kuinka nopeasti kuolemme. Erityisesti kannattanee pohtia, kuinka paljon välität siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu. Pitkä elämä yksinään, ilman pohdintaa elämän laadusta, voi olla tyhjä tavoite, mutta vahva koherenssin tunne voi yhdistää sekä pitkän että hyvän elämän.

LÄHTEET

- (1) Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well. 1987. 1st ed. San Francisco: Jossey-Bass (A Joint publication in the Jossey-Bass social and behavioral science series and the Jossey-Bass health series).
- (2) Salonen JT. Is there a continuing need for longitudinal epidemiologic research? The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. *Ann Clin Res.* 1988;20(1-2):46-50.

- (3) Antonovsky A. Health, stress, and coping. 1979. 1st ed. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. The Jossey-Bass social and behavioral science series.
- (4) Joseph S, Sagy S. Positive Psychology and Its Relation to Salutogenesis. 2022. In: Mittelmark MB, Bauer GF, Vaandrager L, et al., editors. The Handbook of Salutogenesis [Internet]. 2nd edition. Cham (CH): Springer.
- (5) Lindström B, Eriksson M. Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promot Int.* 2006 Sep;21(3):238–44. doi: 10.1093/heapro/dal016.
- (6) Eriksson M, Lindström B. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promot Int.* 2008 Jun;23(2):190–9. doi: 10.1093/heapro/dan014.
- (7) Super S, Verschuren WM, Zantinge EM, ym. A weak sense of coherence is associated with a higher mortality risk. *J Epidemiol Community Health.* 2014 May;68(5):411–7. doi: 10.1136/jech-2013-203085.
- (8) Geulayov G, Drory Y, Novikov I, ym. Sense of coherence and 22-year all-cause mortality in adult men. *J Psychosom Res.* 2015 Apr;78(4):377–83. doi: 10.1016/j.jpsychores.2014.12.010.
- (9) Mehdi S, Wani SUD, Krishna KL, ym. A review on linking stress, depression, and insulin resistance via low-grade chronic inflammation. *Biochem Biophys Rep.* 2023 Nov 1;36:101571. doi: 10.1016/j.bbrep.2023.101571.
- (10) Eriksson M, Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *J Epidemiol Community Health.* 2006 May;60(5):376–81. doi: 10.1136/jech.2005.041616.
- (11) Flensburg-Madsen T, Ventegodt S, Merrick J. Sense of coherence and physical health. A review of previous findings. *ScientificWorldJournal.* 2005 Aug 25;5:665–73. doi: 10.1100/tsw.2005.85.
- (12) Cassel J. The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost Lecture. *Am J Epidemiol.* 1976 Aug;104(2):107–23. doi: 10.1093/oxfordjournals.aje.a112281.

ILKKA PIIROINEN

TtT

Terveystieteiden maisteri Ilkka Piironen väitöskirja *Associations between sense of coherence and mortality: A study based on data from the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study* tarkastettiin Itä-Suomen yliopiston terveystieteiden tiedekunnassa 13.9.2024. Vastaväittäjänä toimi professori Taru Feldt Jyväskylän yliopistosta ja ohjaajina professori Tomi-Pekka Tuomainen, tutkimuspäällikkö Ari Voutilainen ja professori Tommi Tolmunen Itä-Suomen yliopistosta.