

Elinvoimaa yhteisöstä

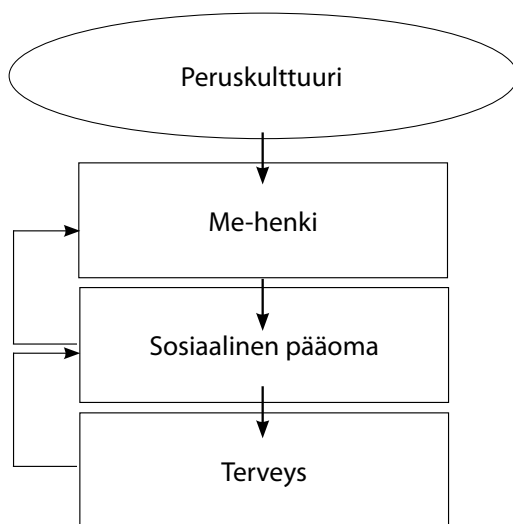
■ Markku T. Hyypä

Sosiaalinen pääoma tarkoittaa tiettyyn väestöön tai kansanryhmään kuuluvien henkilöiden yhteenkuuluvuutta, joka ilmenee osallistumisena yhteisiin rientoihin, aktiivisena yhdistys-, harrastus- ja kulttuuritoimintana sekä keskinäisenä luottamuksena. Sosiaalinen pääoma on yhteisön ominaisuus, josta sekä yhteisö että siihen kuuluvat yksilöt hyötyvät. Suomen ruotsinkielisellä vähemmistöllä on runsaasti sosiaalista pääomaa ja poikkeuksellisen pitkä terve elämä. Väestötutkimuksemme osoittavat, että sosiaalinen pääoma liittyy hyvään terveyteen ja pitkään elinikään.

Perimme maailmankuvamme ja elämäntapamme kansanryhmältä, johon etnisesti kuulumme. Siten suomalaisuus on peräisin kalevalaisista juuristamme, suomenruotsalaisuus puolestaan Suomessa vuosisatoja asuneelta ruotsinkieliseltä väestöltä. Kutsukaamme kulttuuriperintöä ”peruskulttuuriksi”. Peruskulttuurin leimaama yhteisöllinen elämäntapa voi siirtyä seuraavalle sukupolvelle epigeneettisesti, mikä tarkoittaa, että sosiokulttuurinen ympäristö muokkaa geenien ilmaantumista vaikuttamatta geenien rakenteeseen. Peruskulttuurin elämäntapa voi siis vaikuttaa aivojen kehittymiseen.

Sosiaalisen pääoman juuret

Väestötutkimusten ja kognitiivisen aivotutkimuksen tuloksia yhdistellen rohkenen olettaa, että äidin ja vastasyntyneen keskinäinen kiintymyssuhde on lapsen sosiaalistumisen kannalta tärkeä lähiympäristö. Jos peruskulttuurissa on tarpeeksi me-henkeä ja sosiaalista luottamusta, kiintymyssuhde syvenee, syntyy luja luottamus kanssaihmiin ja luonnollinen taipumus toimia yhdessä. Syntyy sosiaalista pääomaa. Kuvassa



Sosiaalisen pääoman ja terveyden suhteiden teoria. Kirjoittaja olettaa, että syyvaikutuksen suunta (kausaalisuunta) on alaspäisten nuolten mukainen. Kirjoittaja työryhmineen on koetellut oletustaan ja esittelee tässä kirjoituksessa kokemuseräisen tutkimustyönsä tuloksia.

esitetään sosiaalisen pääoman juuret ja seuraukset.

Sosiaalinen pääoma on yhteisön aineeton varanto, joka tuottaa yhteisölle ja yhteisöön kuuluville yksilöille hyödykkeitä, kuten terveyttä. Sosiaalinen pääoma on tapana jakaa rakenteelliseen ja kulttuuriseen eli kognitiiviseen ulottuvuuteen. Yhteisten rientojen, kansalaisuuden, vapaaehtoisten yhteisöjen ja sosiaalisen osallistumisen määrä kertoo sosiaalisen pääoman rakenteellisesta puolesta. Toinen puoli, ns. kulttuurinen eli kognitiivinen ulottuvuus, ilmaistaan ja mitataan sosiaalisena ihmisten välisenä luottamuksena. Operationalisoinnista esimerkkeinä talkooaktiivisuus kuvastaa edellistä ja talkoohenki jälkimmäistä ulottuvuut-

ta. Mittauksissa on vaikea erottaa ne toisistaan. Kuoro on toinen usein käyttämäni sosiaalisen pääoman mefora. Sosiaalisen mediankin on arveltu heijastavan sosiaalista pääomaa, mutta oletuksen pitävyyttä ei ole riittävästi koeteltu.

Elinvoimaa kulttuuripääomasta

Sosiologi Pierre Bourdieun mukaan kulttuuripääoma koostuu kolmesta osasta. Se on kompetenssia ja taitoa, joiden kehittyminen riippuu kotikasvatuksesta. Kulttuurin taju ja harrastaminen kuuluvat kasvatuksen muokkaamaan persoonallisuuteen. Kulttuurin tuotteet, kuten taiteen eri muodot, ovat kulttuuripääoman välttämättömiä osia, joissa kulttuuri todentuu. Kulttuurikasvatus ja koulutus edustavat kulttuuripääoman määritelmän kolmatta näkökulmaa. Bourdieu väittää, että kulttuurin kasvatus- ja koulutuspanos toimii vaihdon välineenä, kuten sijoitustoiminta taloudellisen pääoman kasamisessa. Kulttuuri- ja taideharrastukset liittyvät kulttuuripääomaan, jota hyvien ”suhteiden” verkostossa kartutetaan vallan tavoittelussa.

Bourdieuun uusmarxilaisesta näkemyksestä poiketen kutsun kulttuuriharrastuksiin osallistumista, taidetilaisuuksissa vierailua ja yhteisen peruskulttuurin ylläpitämistä kulttuuripääomaksi. Miten näin määritelty kulttuuripääoma ja kulttuurin harrastaminen liittyvät sosiaaliseen pääomaan? Siten, että kulttuuri- ja taideharrastukset ovat luonteeltaan sosiaalisia. Kulttuuritilaisuuksiin osallistuminen ja osallistujien keskinäinen luottamus kertovat taustalla piilevästä sosiaalisesta pääomasta. Kun määrittelen terveyden fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden sekä ihmisen oman elämän päämäärien väliseksi tasapainoksi, sosiaalisen osallistumisen ja kulttuuriharrastuksen liittyminen terveyteen tuntuu hyvinkin mahdolliselta. Kulttuurin ja taiteen harrastaminen onkin onnistuttu liittämään kansalaisten elossa säilymiseen ja pitkäikäisyyteen kontrolloiduissa tieteellisissä väestötutkimuksissa, joista useimmat on tehty Pohjoismaissa.

Kansanterveyden tutkijat osoittivat Ruotsissa vuonna 1996, että kulttuurifriikit elävät pitempään kuin kulttuuritilaisuuksia vierok-

suvat sohvaperunat. Tämä ja myöhemmin julkaistut tulokset perustuvat useita vuosia kestäviin tuhansien henkilöiden seurauutkimuksiin, joissa lopputulemana lasketaan hengissä säilyneet ja kuolleet. Muut terveyteen vaikuttavat tekijät otetaan tutkimuksissa huomioon, joten esimerkiksi tupakoimattomuus tai hyvä fyysinen kunto eivät selitä kulttuurin kuluttamisen elämää pidentävää vaikutusta. Mikäli kulttuuritilaisuuksiin osallistumattomat henkilöt paransivat tapansa ja alkoivat myöhemmin käydä kulttuuritilaisuuksissa, hekin säilyivät elossa suuremmalla todennäköisyydellä kuin passiivisina pysyneet. Suomalais-brittiläisen teollisuustyöläisten terveyden seurauutkimuksen tulokset toistivat ja vahvistavat aikaisempia havaintoja kulttuurin kuluttamisen myönteisestä vaikutuksesta: kulttuurifriikit säilyvät hengissä merkittävästi pitempään kuin sohvaperunat. Sekä yksin että porukassa kulttuuria kuluttavilla oli puolta pienempi riski kuolla tapaturmaisesti, väkivaltaisesti tai oman käden kautta.

Sosiaalisen osallistumisen terveysvaikutus

Edellä kuvaamissani tutkimuksissa kulttuurin kuluttamiseen sisältyvää sosiaalista osallistumista ja yhteenkuuluvuutta ei huomioitu. Puutteen paikkaamiseksi työryhmäni tutki sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman vaikutusta eloonjäämiseen koko Suomen aikuisväestöä edustavassa 8 000 ihmisen joukossa. Seurasimme tutkittavia yli 20 vuotta. Ensin varmistimme, että vapaa-ajan sosiaalinen osallistuminen ja kulttuurin harrastaminen ovat pysyviä ominaisuuksia. Ne säilyvät varhaisesta keski-ikästä vanhuuteen osallistumisen/harrastamisen lajista ja muuttoliikkeestä riippumatta. Nuorena omaksuttu yhteisöllisyyden ja harrastamisen palo säilyy läpi elämän. Sitten osoitimme, että sosiaalisesti ja kulttuurisesti aktiivisimpaan neljännekseen kuuluvista vapaa-ajan osallistujista ja harrastajista 16 % suurempi osa säilyi hengissä verrattuna passiivisimpaan neljännekseen kuuluviin sohvaperunoihin. Hengissä säilymisen ero ei ollut selitettävissä terveyttä suosivalla tai haittaavalla elämäntavalla, ei väestötieteelli-

sillä seikoilla (ikä, sukupuoli, paino ja pituus), ei perhesuhteilla, tulotasolla, sosiaalisella asemalla ja koulutuksella eikä terveydellä.

Myös toinen sosiaalisen pääoman ulottuvuudesta, kulttuurinen/kognitiivinen ulottuvuus eli kanssaihmissiin luottaminen, pitää ihmisiä hengissä, kun taas epäluottamus näyttää olevan lähes tupakoinnin veroinen tappaja. Tutkimuksemme ja muualla tehdyt epidemiologiset väestötutkimukset vahvistavat, että yhdessä puuhaaminen, sosiaalinen osallistuminen ja kulttuuriharrastustoiminta (rakenteellinen ulottuvuus) sekä keskinäinen luottamus (kulttuurinen eli kognitiivinen ulottuvuus) ovat eloonjäämisen suojatekijöitä, siinä missä hyvä geeniperimä, naissukupuoli, nuoruus, hyvä terveys, hyvä sosiaalinen ja taloudellinen asema, tupakoimattomuus, juopottelemattomuus, kuntoliikunta, laihduttaminen, terveellinen ruokavalio ja suotuisat laboratorioarvot. Sosiaalinen pääoma edistää myös mielenterveyttä.

Vuosikymmen sitten osoitimme, että ruotsinkielisellä vähemmistöllämme (5,3 %) on hallussaan runsaasti sosiaalista pääomaa. Havainto on toistettu useaan kertaan. Kun maailmalla etniset vähemmistöt voivat huomommin kuin kantaväestöt, ruotsinkielinen vähemmistöme elää terveenä, työ- ja toimintakykyisenä ja kauemmin kuin samalla alueella (Pohjanmaalla, Varsinais-Suomessa ja Uudellamaalla), samoissa sosiaalisissa ja taloudellisissa oloissa elävä ja samoja palveluja käyttävä suomenkielinen väestö – ja kauemmin kuin Ruotsin väestö. Suomen ruotsinkielinen väestö on koko maailman mitta-kaavassa poikkeuksellisen tervettä ja pitkäikäistä. Keskinäisen luottamuksen ohella suomenruotsalaisella väestöllämme on runsain mitoin kulttuuriharrastuksina ilmenevää yhteisöllistä toimintaa. Sen näyttää edistävän kielivähemmistöme hyvää terveyttä ja pidentävän elämän lankaa. Uusimmat tutkimuksemme osoittavat, että terveyden kannalta hyvä tilanne on säilynyt. – Haluan vielä huomauttaa, ettei kyse ole ”bättre folk”-ilmiöstä, sillä parempiosaisuuden (sosiaalis-taloudellinen asema ja koulutus) vaikutus on vertailuissamme ensimmäisenä huomioitu ja kontrolloitu.

Miten sosiaalinen pääoma muuttuu yksilöiden hyvinvoinniksi?

Kognitiotieteissä muodikas sosiaalisten aivojen käsite tarjoaa mahdollisen selityksen sille, miten sosiaalinen ympäristö muokkaa ihmisen elintointintoja. Otsalohkon, päälaenlohkon ja limbisen järjestelmän, etenkin mantelitimakkeen (amygdalan) ja aivoturson (hippokampuksen) neuraaalisesta viestinnästä vastaavien hermoverkkojen, kokonaisuutta kutsutaan sosiaalisiksi aivoiksi. Sosiaalinen kognitiivinen ja emotionaalinen toiminta perustuvat sosiaaliseen oppimiseen erikoistuneiden aivoalueiden kehittymiseen, mikä tapahtuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalisten hermoverkkojen toiminta kypsyä varhaisessa vuorovaikutuksessa peilaamalla ja matkimalla varhaislapsuudessa läheisimpien hoitajien (äidin) ruumiinkieltä. Ruumiillisiin viesteihin, kuten kasvojen ilmeisiin, perustuvia tunnevasteita syntyy ja käsitellään sosiaalisissa hermoverkoissa. Samalla peilisolujen verkostot muovautuvat ja kehittyvät. Sosiaalinen, psykologinen ja biologinen vaikuttavat erottamattomina varhaislapsuudessa, jolloin kiintymyssuhde muodostuu. Se on keskeinen tekijä sosiaalisten aivojen toiminnan kehittymiselle. Mielen teoria, tunnevasteiden hallitseminen, itseyden kokemus ja tajunnan kehittyminen tarvitsevat sosiaalisia aivoja.

Peilisolujen hermoverkoston ansiosta lapsi oppii intuitiivisesti ymmärtämään toisten ihmisten aivoituksia ja tunteita. Peilisolut löydettiin apinatutkimuksissa Italiassa kymmenkunta vuotta sitten. Vaikka sosiaalisten aivojen ja peilisoluverkoston idea sisältää paljon spekulatiota, järjestelmä näyttää toimivan ihmiselläkin. Ihmisen sosiaalisten aivojen matkimistoiminta voidaan rekisteröidä aivojen kuvantamismenetelmillä, joten ideaa voidaan koetella empiirisesti erilaisissa olosuhteissa ja testaustilanteissa.

Mistä lisää sosiaalista pääomaa?

Vaikka me-hengen ja sosiaalis-kulttuuristen suhteiden malli peritään varhaislapsuuden kasvuympäristössä peruskulttuurin määrittämästä elämäntavasta, aikuisenakaan ei ole liian myöhäistä aloittaa sosiaalistumista. Aikuisen koh-

dalla se voisi tarkoittaa kulttuuriharrastuksiin, vapaaehtoistoimintaan, yhdistyksiin ja seuroihin, liikuntaporukoihin, käsityökerhoihin, kuoroihin, kotiseutu- ja eläkeläisyhdistyksiin, vaihtoehtoliikkeisiin, mummo- ja vaaritoimintaan, talkoisiin jne. osallistumista.

Laajempaan yhteisöllisyyden haasteena sosiaaliseen pääomaan sijoittaminen tarkoittaa julkisten tilojen (*public space*) rakentamista, kulttuuritilojen ja kulttuuriharrastusten tukemista, rakennetun ympäristön yhteisöllistämistä, lähidemokratiaan kannustamista, kotiseutu- ja naapurustoimintaa ja vapaaehtoisen kansalaistoiminnan vahvistamista. Vaikka sosiaalinen pääoma kumpuaa vaakasuuntaiselta ruohonjuuritasolta, tarvitaan pystysuuntaisia julkisen vallan ja viranomais-tahon toimenpiteitä vapaaehtoisen kansalais- ja kulttuuritoiminnan lujittamiseksi. Pysty- ja vaakasuuntaisen sosiaalisen pääoman ainekset yhdistyvät kirjastolaitoksessa. Nykyaikainen kirjasto tarjoaa kaikki sosiaalisen pääoman ainekset. Tutkimukset vahvistavat, että kirjastokortti pitää hengissä!

Lähteitä

- Hyypä Markku T. *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. PS-kustannus, Jyväskylä 2002.
- Hyypä Markku T. *Me-hengen mahti*. PS-kustannus, Jyväskylä 2005.
- Hyypä Markku T. *Livskraft ur gemenskap – om socialt kapital och folkhälsa*. Studentlitteratur, Lund 2007.
- Hyypä Markku T. *Healthy Ties. Social Capital, Population Health and Survival*. Springer, Berlin–Heidelberg–New York 2010.
- Hyypä Markku T., Liikanen Hanna-Liisa (Assi). *Kulttuuri ja terveys*. Edita, Helsinki 2005.
- Lehtonen J. *Tietoisuuden ruumiillisuus – mieli, aivot ja ole-massaolon tunne*. Kustannus Duodecim, Helsinki 2011.

Kirjoittaja neurologian erikoislääkäri, Helsingin yliopiston neurologian ja Turun yliopiston kuntoutusopin dosentti ja kirjailija, joka asuu Turussa ja Tukholmassa. Artikkelin perustuu Tieteen päivien esitelmään Tieteiden talolla 13.1.2011.

TIEDON HYVÄ KÄYTTÖ

Ensimmäinen valtakunnallinen, eri tieteenaloja yhdistävä *Etiikan päivä* järjestettiin 16.11.2011 Tieteiden talolla. Aihetta lähestyttiin tieteellisen tiedon luotettavuuden ja yhteiskunnallisen käytön sekä tutkimusvilpin torjunnan näkökulmista. Seminaari saattoi yhteen lääketieteellisten ja ei-lääketieteellisten eettisten toimielinten jäsenet sekä tutkijat, toimittajat ja muut etiikasta kiinnostuneet.

Etiikan päivässä arkkiaatri **Risto Pelkonen** esitelmöi käypähoito-suositusten soveltamisesta. Keskustelua herätti myös johtava tietoasiiantuntija **Timo Turja** esitelmällään siitä, miten kansanedustajat päätöksentekotilanteissa saattavat ohittaa tutkimustiedon. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan puheenjohtaja **Krista Varantola** nosti esiin valelääkäratapaukset sekä tieteellisten ansioiden, kuten julkaisujen viittausmäärien, keinokekoiset paisuttelut. Tiedeviestinnän seminaarilahvilassa tarkasteltiin sitä, miten erilaiset viestinnän käytännöt muuttuvat ja toteutuvat, kun tiede ja tutkimus kietoutuvat osaksi liike-elämää ja julkista valtaa. Päivän päätteeksi pohdittiin, miten eettisten toimijoiden hajanaista kenttää tulisi Suomessa koordinoita. Ainakin vuosittainen Etiikan päivä toivotettiin tervetulleeksi.

Etiikan päivän järjesti tutkimuseettinen neuvottelukunta yhdessä tiedonjulkistamisen neuvottelukunnan ja valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan ETENEn kanssa. Esitelmät löytyvät osoitteesta <http://www.tenk.fi>. (*Sanna Kaisa Spoof*)