

Kunnolla hyvinvointia vai hyvinvoinnista kuntoa?

Katja Kokko

Tutkimusjohtaja, psykologian dosentti
Gerontologian tutkimuskeskus ja
liikuntatieteellinen tiedekunta

Näkökulmia

- Mitä mielen hyvinvointi on ja miksi se on tärkeää?
- Mielen hyvinvointi ja fyysinen aktiivisuus
- Yksilölliset tekijät ja fyysinen toimintakyky ja aktiivisuus
- Lopuksi

**Mitä mielen
hyvinvointi on ja
miksi se on
tärkeää?**

Mielen hyvinvointi ja pahoinvointi?

- Usein mielen hyvinvointia määritellään pahoinvoinnin puuttumisella
 - Ei masentuneisuutta, ei diagnosoitua mielenterveyden häiriötä, ei mielialalääkkeiden käyttöä jne.
- Hyvin- ja pahoinvointi korreloivat merkitsevästi, mutta eivät ole saman jatkumon eri ääripäitä
- Paras toimintakyky on ihmisillä, joiden mielen hyvinvointi on korkealla ja joilla ei ole mielenterveyden häiriötä (esim. Keyes, 2005)

Myönteiset ulottuvuudet

- Emotionaalinen hyvinvointi (Diener, 1984)
 - tyytyväisyys ja/tai onnellisuus
 - positiivisten tunteiden kokeminen
 - vähän negatiivisia tunteita
- Psykologinen hyvinvointi (Ryff, 1989)
 - itsensä hyväksyminen, hyvät suhteet muihin ihmisiin, autonomian tunne, ympäristön hallinta, elämän tarkoitus ja henkilökohtainen kasvu
- Sosiaalinen hyvinvointi (Keyes, 1998)
 - suhde sosiaaliseen ympäristöön, sosiaalinen myötävaikutus, luottamus muihin, ympäristön mahdollisuudet, ympäristön ennakoitavuus

Lähteet: Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.

Keyes, L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Myönteisen mielen hyvinvoinnin ennustearvo

- Kokemukset elämän tarkoituksellisuudesta ennakoivat kuoleman todennäköisyyttä 8,5 vuoden aikavälillä
 - Alimpaan neljännekseen kuuluvien kuoleman todennäköisyys 29,3 %, ylimpään neljännekseen kuuluvien 9,3 %
 - Esim. masennus kontrolloitu

Mielen hyvinvointi ja fyysinen aktiivisuus

**Fyysinen
aktiivisuus ->
mielen hyvinvointi**

Fyysinen aktiivisuus ja masennus ja/tai masentuneisuus

- Heisselin ym. (2023) systemaattinen katsaus ja meta-analyysi
 - 41 RCT-tutkimusta
 - 2264 tutkittavaa, joilla joko diagnosoitu masennus tai masennuksen oireita



harjoittelu

- erityisesti keskitehoinen ohjattu ja ryhmäharjoittelu, jossa myös aerobinen osuus

vähensi (efekti keskinkertainen–suuri) masennusta ja masennuksen oireita

	Positiiviset tunteet		Elämäntyytyväisyys	
	<i>Beta</i>	<i>p</i>	<i>Beta</i>	<i>p</i>
Premenopaus				
Matala FA (fyysinen akt.)	3.98		2.76	
Keskimääräinen FA	0.04	0.695	0.54	0.001
Korkea FA	0.34	0.002	0.79	< 0.001
Varhainen perimenopaus				
Matala FA	3.91		3.13	
Keskimääräinen FA	0.20	0.080	0.12	0.541
Korkea FA	0.63	< 0.001	0.63	0.009
Myöhäinen perimenopaus				
Matala FA	4.04		3.09	
Keskimääräinen FA	0.11	0.393	0.41	0.052
Korkea FA	0.35	0.017	0.42	0.104
Postmenopaus				
Matala FA	3.86		3.01	
Keskimääräinen FA	0.26	0.001	0.38	0.004
Korkea FA	0.35	< 0.001	0.42	0.009

Huom. Muuten vastaavia yhteyksiä (vähäisiin) masentuneisuuden tuntemuksiin, mutta vain *korkealla* FA:lla merkitystä. Ei yhteyksiä negatiivisiin tunteisiin.

Lähde: Bondarev, D., Sipilä, S., Finni, T., Kujala, U. M., Auquee, P., Laakkonen, E. K., ... & Kokko, K. (2020). The role of physical activity in the link between menopausal status and mental well-being. *Menopause*, 27, 398–409.

**Mielen hyvinvointi
-> fyysinen
aktiivisuus**

Mielen hyvinvointi ja fyysisen aktiivisuuden muutokset koronarajoitusten aikana

Table 3 The associations between mental well-being and changes in physical activity during COVID-19 restrictions

	Younger cohort				Older cohort			
	Increased vs. no change		Reduced vs. no change		Increased vs. no change		Reduced vs. no change	
	OR (95% CI)	p	OR (95% CI)	p	OR (95% CI)	p	OR (95% CI)	p
Model 1								
Positive affect	3.08 (1.34, 7.09)	0.008	1.32 (0.74, 2.35)	0.343	1.49 (0.86, 2.60)	0.156	0.71 (0.46, 1.09)	0.117
Negative affect	0.82 (0.25, 2.68)	0.744	1.12 (0.46, 2.76)	0.802	1.17 (0.55, 2.47)	0.686	2.26 (1.26, 4.03)	0.006
Depressive symptoms*	0.93 (0.27, 3.21)	0.905	1.42 (0.56, 3.63)	0.462	1.02 (0.85, 1.21)	0.847	1.32 (1.15, 1.50)	<0.001
Model 2								
Positive affect	3.68 (1.51, 8.99)	0.004	1.60 (0.84, 3.05)	0.151	1.73 (0.93, 3.23)	0.085	1.04 (0.62, 1.74)	0.879
Negative affect	0.87 (0.23, 3.29)	0.833	0.94 (0.33, 2.65)	0.909	1.10 (0.48, 2.55)	0.816	1.47 (0.76, 2.86)	0.257
Depressive symptoms*	2.15 (0.48, 9.59)	0.314	2.00 (0.64, 6.29)	0.236	1.09 (0.89, 1.35)	0.404	1.28 (1.08, 1.51)	0.004
Model 3								
Positive affect	4.28 (1.53, 11.99)	0.006	1.46 (0.73, 2.90)	0.281	1.82 (0.93, 3.55)	0.080	1.10 (0.64, 1.92)	0.725
Negative affect	0.80 (0.21, 3.06)	0.745	0.93 (0.30, 2.94)	0.907	1.13 (0.48, 2.68)	0.784	1.63 (0.81, 3.27)	0.167
Depressive symptoms*	1.45 (0.26, 8.00)	0.668	2.96 (0.85, 10.29)	0.088	1.07 (0.85, 1.33)	0.577	1.26 (1.06, 1.50)	0.010

Lähde: Savikangas, T., Kekäläinen, T., Tirkkonen, A., Sipilä, S., & Kokko, K. (2024). The associations of positive and negative mental well-being with physical activity during the COVID-19 across late adulthood. *BMC Public Health*, 24, 3288.

Motivational characteristics and resistance training in older adults: A randomized controlled trial and 1-year follow-up

T. Kekäläinen^{1,2}  | K. Kokko¹ | T. Tammelin³ | S. Sipilä¹ | S. Walker² 

Scand J Med Sci Sports. 2018;28:2416–2426.

- Voimaharjoittelu →
lisääntynyt motivaatio
- Lisääntynyt motivaatio →
voimaharjoittelun jatkaminen ainakin
vuosi intervention jälkeen

Kausaliteetti?

Ks. myös Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15, 574–592.

Lapsesta aikuiseksi –tutkimus

(The Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development)

Vuosi	Ikä	Osallistujat	Päämenetelmät
1968	8	196 poikaa 173 tyttöä	Toveriarviointi Opettaja-arviointi Persoonallisuuskyselyt
1974	14	189 poikaa 167 tyttöä	Toveriarviointi Opettaja-arviointi
1986	27	166 miestä 155 naista	Postitettu elämäntilannekysely Psykologinen haastattelu
1995	36	161 miestä 152 naista	Postitettu elämäntilannekysely Psykologinen haastattelu
2001	42	151 miestä 134 naista	Postitettu elämäntilannekysely Psykologinen haastattelu Terveystarkastus
2009	50	141 miestä 127 naista	Postitettu elämäntilannekysely Psykologinen haastattelu Terveystarkastus
2020- 2021	61	99 miestä 107 naista	Postitettu elämäntilannekysely Psykologinen haastattelu Terveystarkastus Liikemittaritutkimus

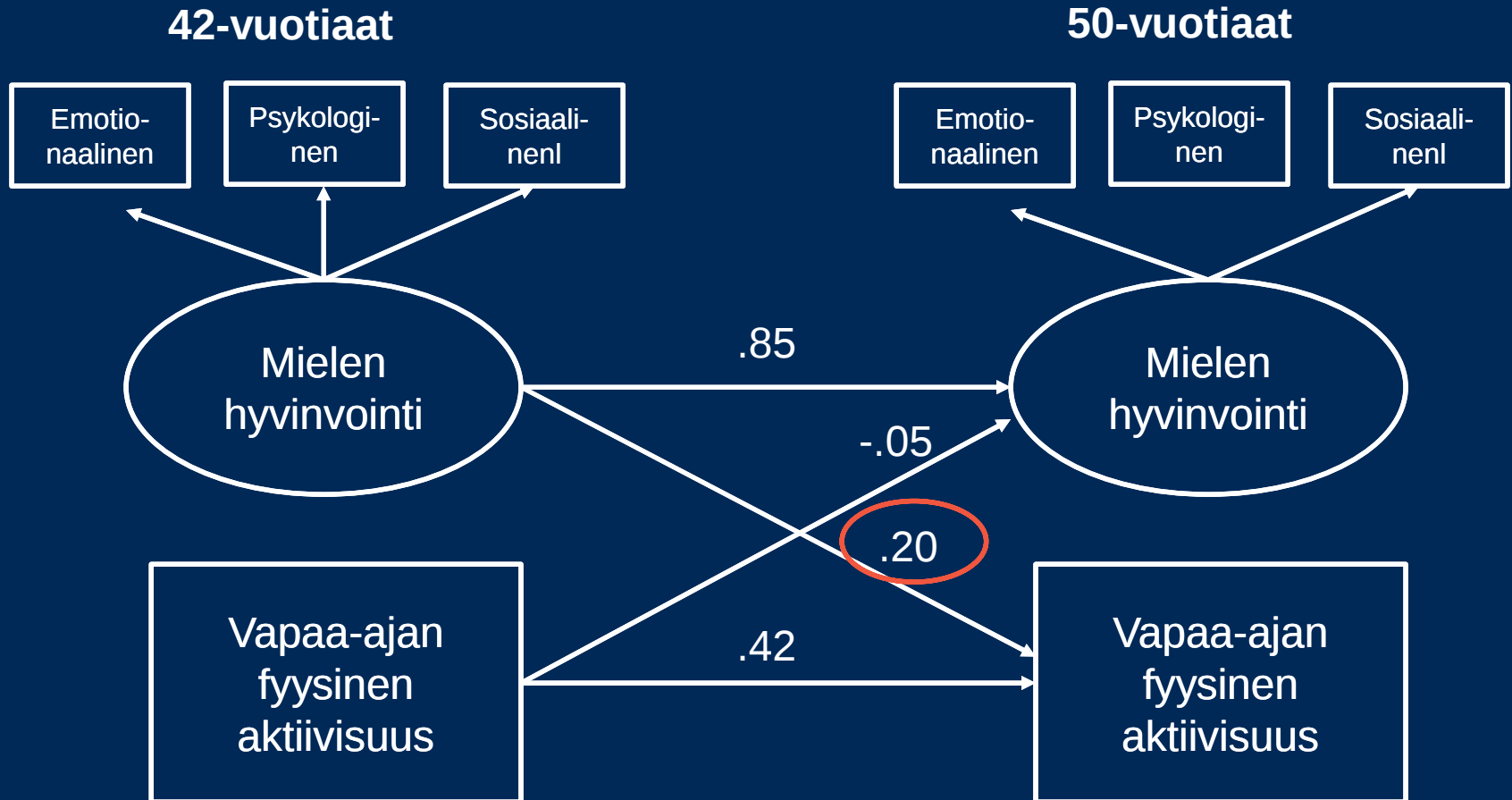
Osajoukoille aineistonkeruu myös 1980 ja 1997-1999 sekä postitettu kysely 1992



Tutkimuksen johtaja: prof. emerita Lea Pulkkinen 1968–2012, dosentti Katja Kokko 2013 ->

<https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/laku>

Fyysinen aktiivisuus ja mielen hyvinvointi



Lähde: Kekäläinen, T., Freund, A. M., Sipilä, S., & Kokko, K. (2020, s. 1109). Cross-sectional and longitudinal associations between leisure time physical activity, mental well-being and subjective health in middle adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 1099–1116.

Yksilölliset tekijät ja fyysinen toimintakyky ja aktiivisuus

RESEARCH ARTICLE

Open Access



Accelerometer-measured and self-reported physical activity in relation to extraversion and neuroticism: a cross-sectional analysis of two studies

Tiia Kekäläinen¹, Eija K. Laakkonen¹, Antonio Terracciano², Tiina Savikangas¹, Matti Hyvärinen¹, Tuija H. Tammelin¹, Timo Rantalainen¹, Timo Törmäkangas¹, Urho M. Kujala⁴, Markku Alén⁵, Vuokko Kovanen¹, Sarianna Sipilä¹ and Katja Kokko¹

Kekäläinen et al. European Review of Aging and Physical Activity (2020) 17:20
https://doi.org/10.1186/s11556-020-00251-9

European Review of
Aging and Physical Activity

RESEARCH ARTICLE

Open Access



Personality traits and physical functioning: a cross-sectional multimethod facet-level analysis

Tiia Kekäläinen¹, Antonio Terracciano², Sarianna Sipilä¹ and Katja Kokko¹

Personality and Individual Differences 102 (2021) 111000



Short Communication

The role of personality traits in leisure time physical activity during COVID-19 pandemic

Tiia Kekäläinen¹, Sarianna Sipilä¹, Milla Saajanaho¹, Katja Kokko¹

Accepted: 4 June 2018

DOI: 10.1111/ans.13236

ORIGINAL ARTICLE

WILEY

Motivational characteristics and resistance training in older adults: A randomized controlled trial and 1-year follow-up

T. Kekäläinen^{1,2}, K. Kokko¹, T. Tammelin³, S. Sipilä¹, S. Walker²



Associations of neuroticism with falls in older adults: Do psychological factors mediate the association?

Katri Maria Turunen, Katja Kokko, Tiia Kekäläinen, Markku Alén, Tuomo Hämmäinen, Katja Pynnönen, Pia Laakkonen, Anna Tirkkonen, Timo Törmäkangas & Sarianna Sipilä



Personality, motivational, and social cognition predictors of leisure-time physical activity

Tiia Kekäläinen^{1,2}, Tuija H. Tammelin³, Martin S. Hagger^{4,5}, Taru Lintunen⁶, Matti Hyvärinen², Urho M. Kujala¹, Eija K. Laakkonen², Katja Kokko²

¹ Gerontology Research Center and Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland
² JAMK, JAMK University of Applied Sciences, Jyväskylä, Finland
³ Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland
⁴ Psychological Sciences, University of California, Merced, USA



Stability in health behavior patterns in middle adulthood: a 19-year follow-up study

Johanna Ahola¹, Tiia Kekäläinen¹, Marja-Liisa Kinnunen¹, Asko Tolvanen¹, Tuuli Pitkänen¹, Lea Pulkkinen¹, Milla Saajanaho¹ and Katja Kokko¹



Article

Personality Traits and Changes in Health Behaviors and Depressive Symptoms during the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Analysis from Pre-Pandemic to Onset and End of the Initial Emergency Conditions in Finland

Tiia Kekäläinen^{1,2}, Enni-Maria Hietavala¹, Matti Hakamäki², Sarianna Sipilä¹, Eija K. Laakkonen¹ and Katja Kokko¹



Pathways from childhood socioemotional characteristics and cognitive skills to midlife health behaviours

Tiia Kekäläinen¹, Jenni Karvonen^{1,2}, Timo Törmäkangas¹, Lea Pulkkinen¹ and Katja Kokko¹

¹Gerontology Research Center and Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland
²Psychology, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

RESEARCH

Open Access

Do personality profiles contribute to patterns of physical activity and sedentary behavior in adulthood? A prospective cohort study

Johanna Ahola¹, Tiia Kekäläinen¹, Sebastien Chastin^{1,2}, Timo Rantalainen¹, Marja-Liisa Kinnunen^{1,3}, Lea Pulkkinen¹ and Katja Kokko¹

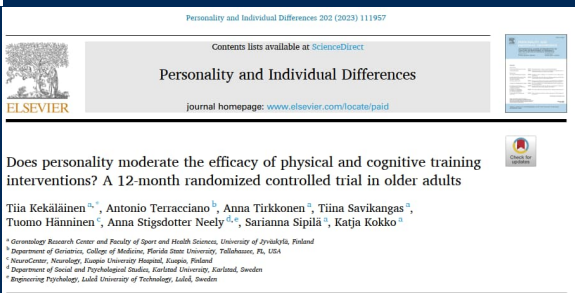
VIISI SUURTA PERSOONALLISUUDEN PIIRRETTÄ JA FYYSINEN AKTIIVISUUS AIKUISIÄSSÄ – SYSTEMAATTINEN KATSAUS VUOSILTA 2013–2019

Tiia Kekäläinen, TiT, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Viivea 146, PL 35, 40014 Jyväskylän yliopisto. Sähköposti: tiia.m.kekalainen@jyu.fi (yhteyshenkilö). Jenni Karvonen, TiM, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Katja Kokko, PsT, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto.

TIVISTELMÄ

ABSTRACT

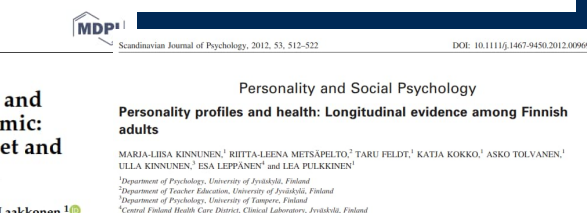
Kekäläinen T., Karvonen J. & Kokko K. 2019. Viisi suurta persoonallisuuden piirrettä ja fyysinen aktiivisuus aikuisiässä – systemaattinen katsaus vuosilta 2013–2019. Liikunta & Tiede 56 (6), 87–95.
Kekäläinen T., Karvonen J. & Kokko K. 2019. The Five-Factor Model personality traits and physical activity in adulthood – systematic review based on years 2013–2019. Liikunta & Tiede 56 (6), 87–95.



Does personality moderate the efficacy of physical and cognitive training interventions? A 12-month randomized controlled trial in older adults

Tiia Kekäläinen^{1,2}, Antonio Terracciano³, Anna Tirkkonen⁴, Tiina Savikangas⁵, Tuomo Hämmäinen⁶, Anna Stigsdotter Neely^{7,8}, Sarianna Sipilä¹, Katja Kokko¹

¹ Gerontology Research Center and Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Finland
² Department of Geriatrics, College of Medicine, Florida State University, Tallahassee, FL, USA
³ Neuroscience, Karolinska University Hospital, Stockholm, Sweden
⁴ Department of Social and Psychological Studies, Karlstad University, Karlstad, Sweden
⁵ Engineering Psychology, Lund University of Technology, Lund, Sweden



Ahola et al. BMC Public Health (2020) 20:1179
https://doi.org/10.1186/s12889-020-10110-y

RESEARCH Open Access

Child socioemotional behavior and adult temperament as predictors of physical activity and sedentary behavior in late adulthood

Johanna Ahola¹, Erika Winkler², Lea Pulkkinen¹ and Tiia Kekäläinen¹

Journal of Research in Personality 84 (2020) 103887



Full Length Article

Associations of temperament and personality traits with frequency of physical activity in adulthood

Jenni Karvonen^{1,2}, Timo Törmäkangas¹, Lea Pulkkinen¹, Katja Kokko¹

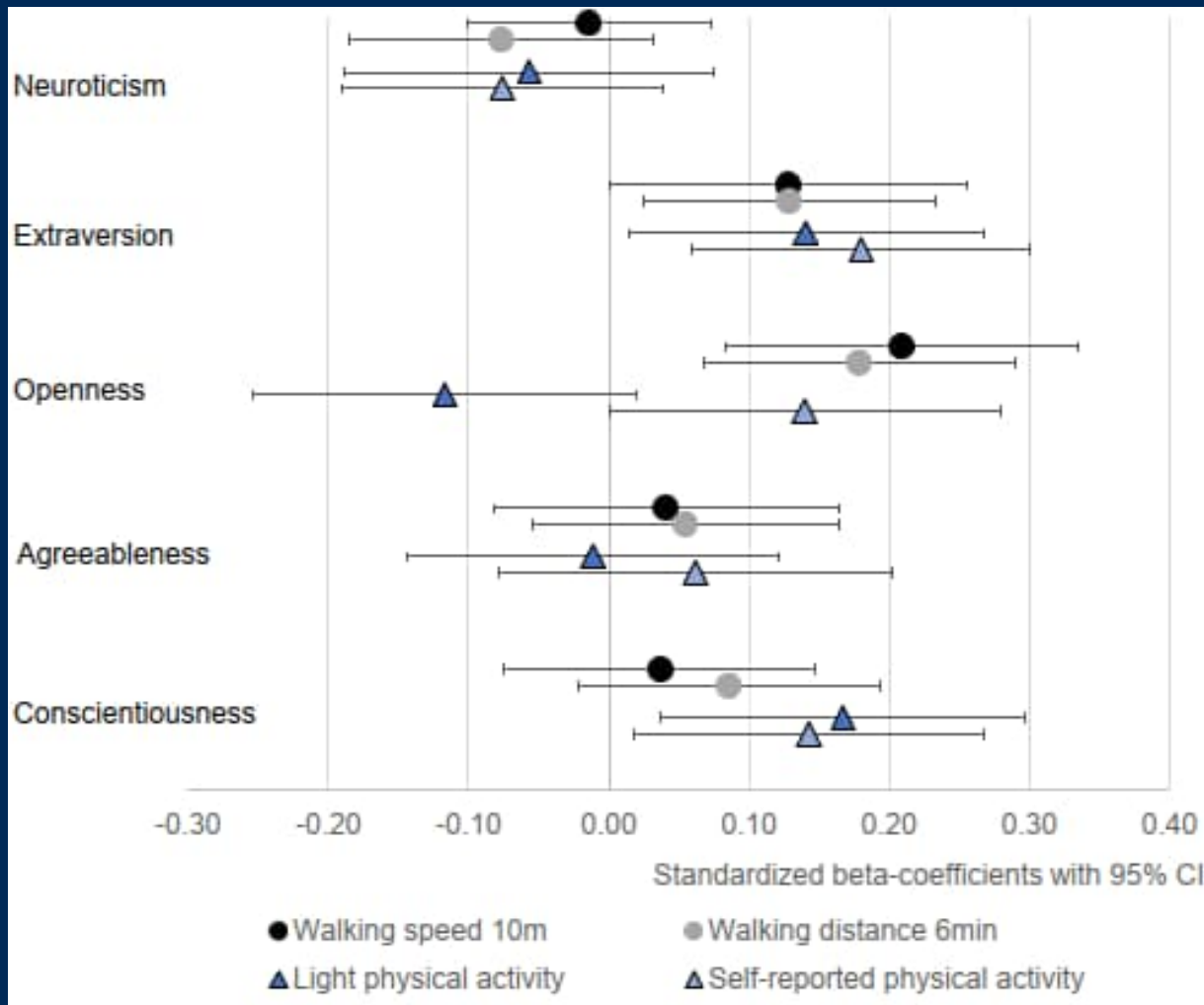
¹Gerontology Research Center and Faculty of Sport and Health Sciences, PO Box 35, 40014 University of Jyväskylä, Finland
²Department of Psychology, PO Box 35, 40014 University of Jyväskylä, Finland

Qual Life Res
DOI 10.1007/s11136-017-1733-x

Effects of a 9-month resistance training intervention on quality of life, sense of coherence, and depressive symptoms in older adults: randomized controlled trial

Tiia Kekäläinen^{1,2}, Katja Kokko¹, Sarianna Sipilä¹, Simon Walker²

Persoonallisuuden piirteet ja fyysinen aktiivisuus ja suorituskyky



- PASSWORD-aineisto (N = 239)
- 70–85-vuotiaat

- Päätulokset



- Ihmiset, joita luonnehti *impulsiivisuus, jännityshakuisuus tai avoimuus näkemyksille*, arvioivat itse fyysisen aktiivisuutensa suuremmaksi kuin mitä kiihtyvyyssanturilla mitattu aineisto osoitti.
- *Ahdistuneilla* tilanne oli toisin päin.

Lopuksi

- Mielen hyvinvointiin kuuluu mielenterveyden ongelmien puuttumisen lisäksi monia myönteisiä ulottuvuuksia
- Fyysinen aktiivisuus selittää mielen hyvinvointiin
- Toisaalta mielen hyvinvointi myötävaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen
- Syyn ja seurauksen suhteet?

Kiitos!

katja.r.kokko@jyu.fi

