



Hyvinvoinnin tutkimus – mitä oikeastaan tutkimme?

Katja Kokko

Gerontologian tutkimuskeskus ja

liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Näkökulmia

- Mielen hyvinvointi vs. pahoinvointi
- Mitä mielen hyvinvointi on?
- Miksi mielen hyvinvointi?
- Mielen hyvinvointi ja fyysinen aktiivisuus
- Lopuksi

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)



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Mitä mielen hyvinvointi on?

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.

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

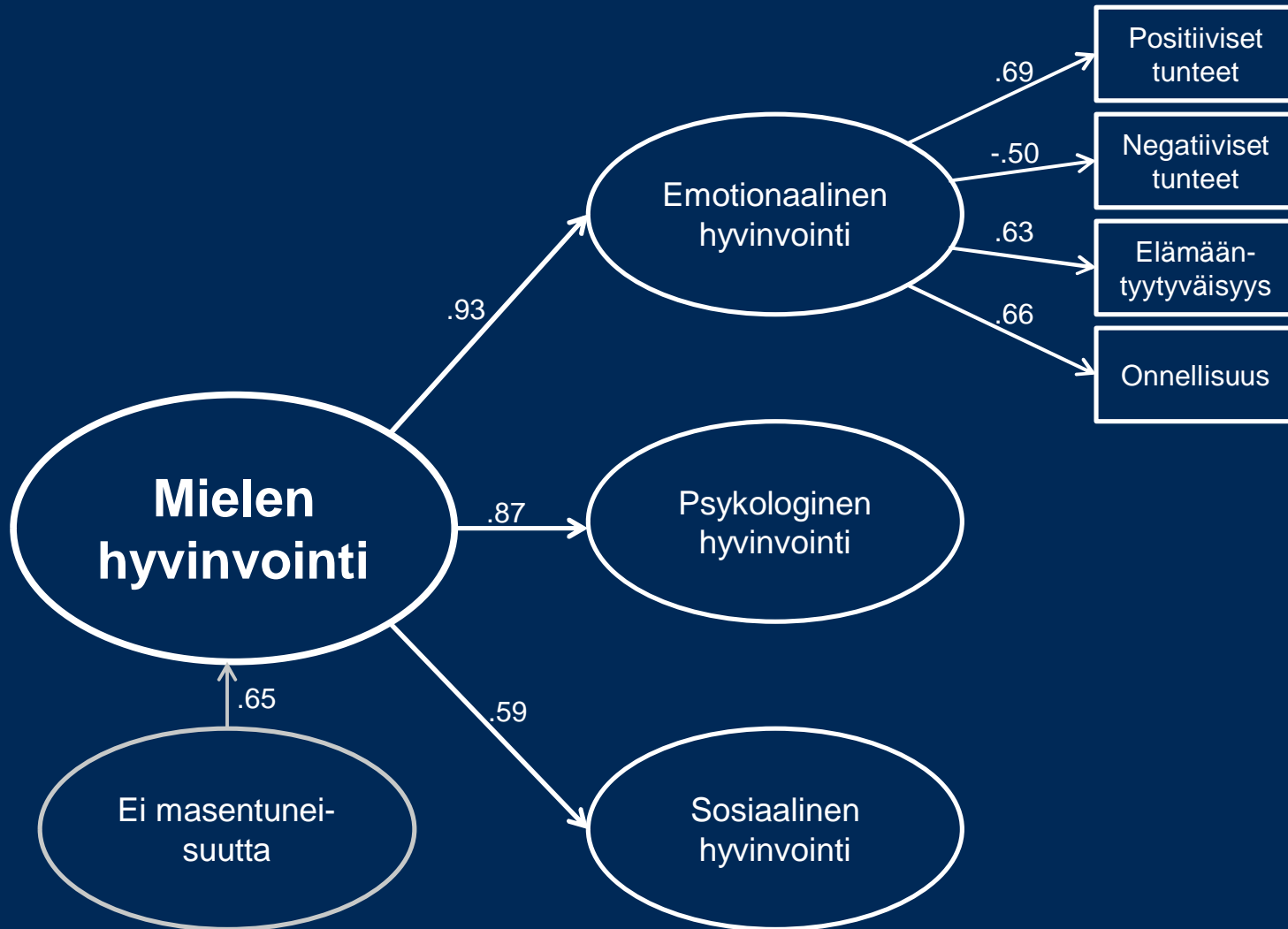
Osajoukoille aineistonkeruu myös 1980 ja 1997-1999 sekä postitettu kysely 1992



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

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

Mitä mielen hyvinvointi on?





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

**Miksi mielen
hyvinvoinnin
myönteiset
ulottuvuudet ovat
tärkeitä?**

Miksi mielen hyvinvointi?

- Arvokasta sinällään
- Kytkeytyy esim.
 - Pitempään elinikään ja vähäisempiin sairauksiin (Steptoe ym., 2015)
 - Parempaan fyysiseen terveyteen (Charles & Carstensen, 2009) ja vähäisempään terveystalvelujen käyttöön (Musich ym., 2018)
 - Vähempiin sairauspoissaoloista ja terveystalveluiden käytöstä aiheutuneisiin kustannuksiin (Santini ym., 2021)
 - Suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen (Hooker & Masters, 2014) ja harjoitusvasteeseen (Portegijs ym., 2012)

Lähteitä: Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383–409.

Hooker, S. A., & Masters, K. S. (2016). Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer. *Journal of Health Psychology*, 21, 962–971.

Musich, S. et al. (2018). Purpose in life and positive health outcomes among older adults. *Population Health Management*, 21, 139–147.

Portegijs, E. et al. (2014). Sense of coherence: Effect on adherence and response to resistance training in older people with hip fracture history. *Journal of Aging and Physical Activity*, 22, 138–145.

Santini, Z. I. et al. (2021). Mental health economics: a prospective study on psychological flourishing and associations with healthcare costs and sickness benefit transfers in Denmark. *Mental Health & Prevention*, 24, 200222.

Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385, 640-648.

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

Lähde: (2015). Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385, 640-648.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Mielen hyvinvointi ja fyysinen aktiivisuus

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

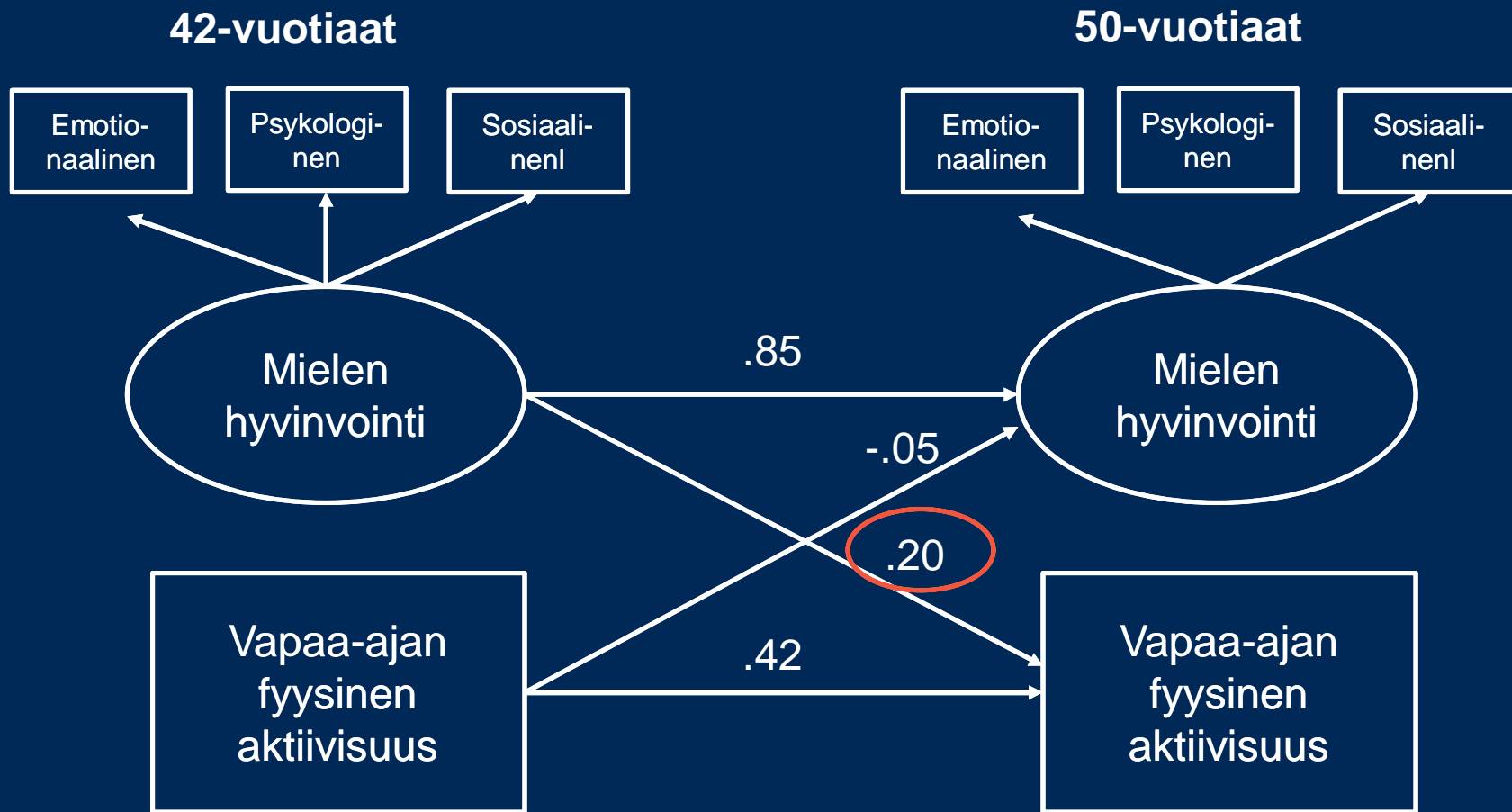
vähensi (efekti keskinkertainen–suuri) masennusta ja masennuksen oireita

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., Auken, 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.

	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

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.

Lopuksi (1/2)

- Mielen hyvinvointiin kuuluu monia myönteisiä ulottuvuuksia
- Myönteisillä ulottuvuuksilla on itsenäistä ennustearvoa toimintakyvyn kannalta
- Toimintakyvyn kannalta optimaalisinta on korkea mielen hyvinvointi ja mielenterveyden ongelmien/häiriöiden puuttuminen

Lopuksi (2/2)

- Fyysinen aktiivisuus liittyy mielen hyvinvointiin
 - Vähäisempi masentuneisuus
 - Korkea mielen hyvinvointi
- Mieleltään hyvinvoivat ihmiset ovat fyysisesti aktiivisempia
- Syyn ja seurauksen suhteet?

Kiitos!

JYU.WELL

Hyvinvoinnin tutkimuksen yhteisö

katja.r.kokko@jyu.fi

