

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Kokko, Katja

**Title:** Mitä mielen hyvinvointi on?

**Year:** 2017

**Version:**

**Please cite the original version:**

Kokko, K. (2017, 7.6.2017). Mitä mielen hyvinvointi on?. Tiedeblogi.  
<https://www.jyu.fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

# Katja Kokko: Mitä mielen hyvinvointi on?



Katja Kokko, kuvaaja Petteri Kivimäki

Hyvinvoinnista puhutaan kaikkialla ja sitä tunnutaan aktiivisesti tavoiteltavan. Se on myös vilkkaan tieteellisen tutkimuksen kohteena. Hyvinvoinnin käsitettä käytetään kuitenkin villisti, ilman yhteisesti jaettua ymmärrystä sen sisällöstä.

Mielen hyvinvointi käsitteellistetään usein pahoinvoinnin, kuten masentuneisuuden puuttumisena. Vähäinen masentuneisuus ei kuitenkaan kerro paljoakaan hyvinvoinnin myönteisestä puolesta.

Mitä nämä myönteiset ulottuvuudet ovat? Niihin lukeutuu emotionaalinen hyvinvointi, jota kuvaavat yleinen tyytyväisyys elämään tai onnellisuus sekä positiiviset tunteet. Mielen hyvinvointiin kuuluvat myös psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi eli kokemukset elämän tarkoituksellisuudesta, henkisestä kasvusta, itsensä toteuttamisesta ja sosiaalisen ympäristön hallittavuudesta ja sen tarjoamasta hyväksynnästä. Näitä myönteisiä puolia, joiden tunnettuja tutkijoita ovat **Ed Diener**, **Carol Ryff** ja **Corey Keyes**, on pääosin tarkasteltu erillisissä tutkimuksissa.

Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksemme tulokset osoittavat, että mielen hyvinvoinnin eri ulottuvuudet korreloivat keskenään. Tietynasteinen tyytyväisyys elämään on jopa edellytys sille, että ihmisellä on voimavaroja etsiä elämän tarkoitusta, pyrkiä henkiseen kasvuun tai huolehtia sosiaalisesta ympäristöstä. Toisaalta liian suuri tyytyväisyys ei välttämättä motivoi edellä kuvattujen asioiden tavoitteluun. Sitä paitsi niihin pyrkiminen voi olla raskasta, tilapäisesti onnellisuutta vähentävää ja kielteisiä tunteita aiheuttavaa.

Mielen hyvinvoinnin oletetaan yleisesti ja erheellisesti heikkenevän iän myötä. Tätä selitetään fyysisen terveyden, liikkumiskyvyn ja kognitiivisten kykyjen heikkenemisellä sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvillä menetyksillä. Tulkinta perustuu siihen, että hyvinvointia on usein mitattu masentuneisuudella, ja sen esiintymisen on todettu kertovan heikosta hyvinvoinnista.

Kun ikääntyneiden mielen hyvinvointia on arvioitu edellä kuvatuilla myönteisillä ulottuvuuksilla, hyvinvointi on keskimäärin pysynyt ennallaan tai jopa lisääntynyt iän myötä.

Myönteinen kehitystrendi kuvaa mielen hyvinvoinnin ainutlaatuista luonnetta. Vaikeissakin tilanteissa, kuten vakavan sairastumisen yhteydessä, ihmisillä on hämmästyttävää joustavuutta mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Esimerkiksi kokemus elämän tarkoituksellisuudesta voi säilyä tai kirkastua vaikeuksien yhteydessä.

Jotta kasvavan kiinnostuksen kohteena olevan hyvinvoinnin tavoittelulle voidaan asettaa päämääriä, jotta hyvinvoinnin riski- ja voimavaratekijöitä osataan tunnistaa ja jotta hyvinvointia pystytään laaja-alaisesti tukemaan, on tärkeää selkiyttää hyvinvoinnin määritelmää. Selkeä määrittely korjaa myös hyvinvointiin liittyviä virheellisiä käsityksiä.

Mielen hyvinvoinnin osalta tärkein viestini on, että se on muutakin kuin pahoinvoinnin puuttumista ja onnellisuuden maksimointia. Siihen kuuluu aktiivinen omannäköisen elämän etsiminen.

*Katja Kokko, dosentti (psykologia, erityisesti elämänkaaripsykologia), tutkimusjohtaja, Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta, 7.6.2017.*

*Gerontologian tutkimuskeskus on Jyväskylän ja Tampereen yliopiston ikääntymisen tutkimuksen yhteenliittymä.*

URN:NBN:fi:jyu-201706072716