



# Mielen hyvinvointi

## Hyvinvoinnin monet muodot



# Mielen hyvinvointi

**Katja Kokko**

**Tutkimusjohtaja, psykologian dosentti**

**Gerontologian tutkimuskeskus ja liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto**

# Näkökulmia

- Mielen hyvinvointi vs. pahoinvointi
- Mitä mielen hyvinvointi on?
- Miksi mielen hyvinvointi?

# 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?

# 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

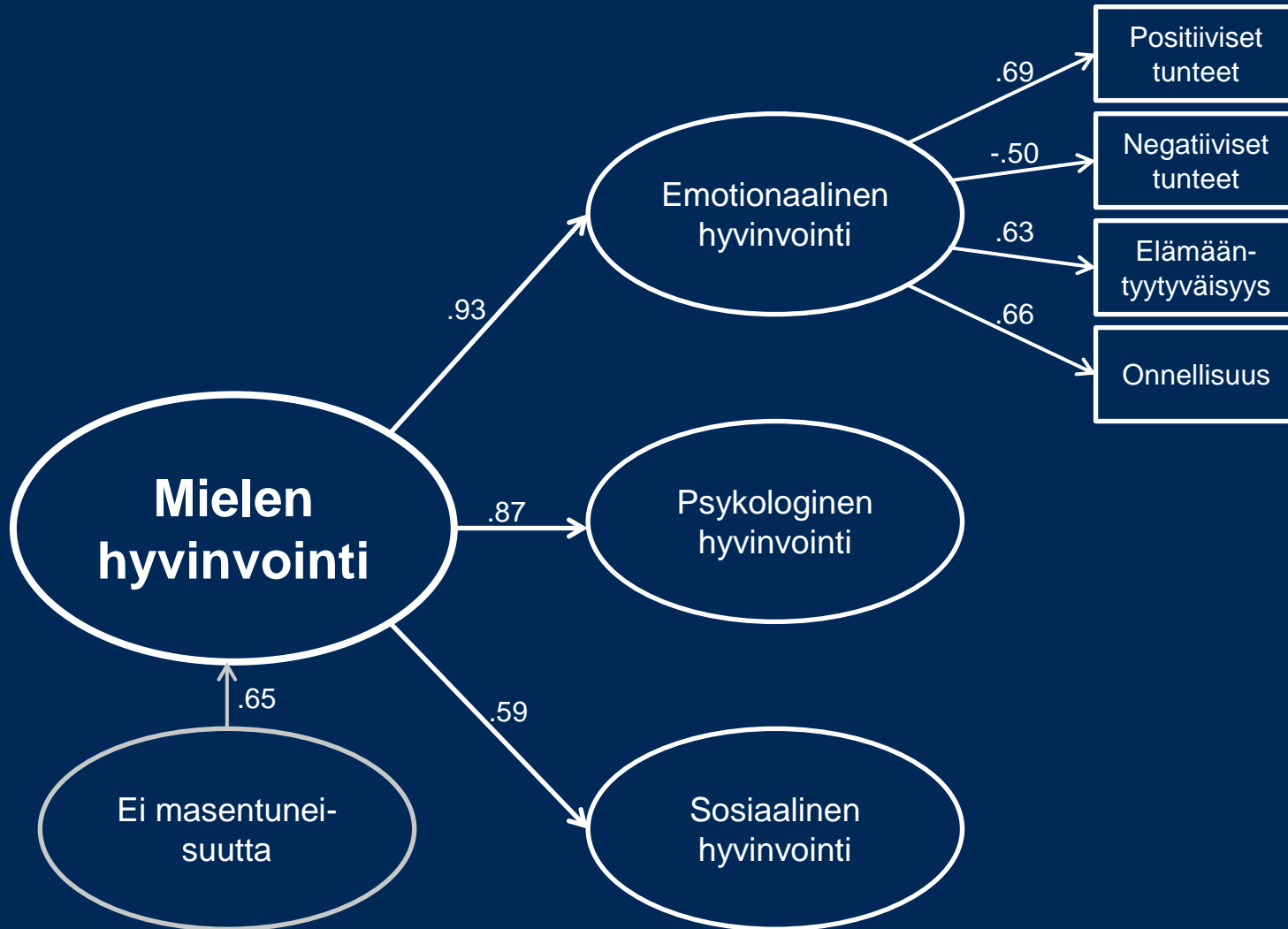
Osajoukoille aineistonkeruu myös 1980 ja 1997-1999 sekä postitettu kysely 1992



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?



# 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)





# Kiitos!

[katja.r.kokko@jyu.fi](mailto:katja.r.kokko@jyu.fi)

# 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.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539–548.
- Kokko, K., Korkalainen, A., Lyyra, A.-L., & Feldt, T. (2013). Structure and continuity of well-being in mid-adulthood: A longitudinal study. *Journal of Happiness Studies, 14*, 99–114.
- Musich, S., Wang, S. S., Kraemer, S., Hawkins, K., & Wicker, E. (2018). Purpose in life and positive health outcomes among older adults. *Population Health Management, 21*, 139–147.
- Portegijs, E., Read, S., Pakkala, I., Kallinen, M., Heinonen, A., Rantanen, T., Alen, M., Kiviranta, I., Sihvonen, S., & Sipilä, S. (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., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Nelausen, M. K., Meilstrup, C., Koyanagi, A., McDaid, D., Lyubomirsky, S., VanderWeele, T. J., & Koushede, V. (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.
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet, 385*, 640-648.



# JYU. WELL